



## سفر به ۲ کشور در یک چشم‌برهم‌زدن!

فاطمه قاسمی | روزنامه نگار



رفقا سلام!

امروز روز بزرگداشت پروین اعتصامیه، شاعری که همه‌مون اسمش رو شنیدیم و احتمالا بیشتر به‌خاطر شعرهای پندآموزش می‌شناسیمش اما برخلاف تصویری که کتاب‌های مدرسه ازش ارائه می‌کنن، داریم درحال نصیحت نیست، «منظره»های پروین، خیلی خلاقانه و زیرکانه‌اند. پیشنهاد می‌کنم به شعردوست پایه پیدا کنین و یکی از این منظره‌ها رو مثل نمایش‌نامه با هم بخونین.

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹  
شماره تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶  
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰



منابع: lastsecond, tripadvisor

گفت و گو

## آبادان مثل من هزاران «یدو» دارد

بازیگر ۱۶ ساله فیلم سینمایی «یدو» از فوت و فن حضور نوجوانان در سینما می‌گوید

صادق جهانی | خبرنگار



ماه گذشته سیمرغ‌های سی‌ونهمین جشنواره فیلم فجر بر شانه‌های برندگان نشست. در این دوره از جشنواره مانند سال‌های گذشته شاهد نقش‌آفرینی نوجوانان پر تلاش و با انگیزه بودیم. یکی از این نوجوان‌ها که برای اولین بار جلوی دوربین، نقش‌آفرینی کرد و تحسین بسیاری از اهالی سینما را برانگیخت، «میلا د صویلاوی»، نوجوان اهل آبادان است که در فیلم «یدو» ساخته «مهدی جعفری» درخشید. میلاد، پیش از بازی در این فیلم سر رشته‌ای از سینما نداشته و خیلی تصادفی وارد این حوزه شده است. با این حال در اولین تجربه سینمایی‌اش، نامزد سیمرغ بلورین شد. او در این گفت‌وگو از چگونگی حضورش به عنوان یک نوجوان در سینما می‌گوید.

دوستان نوجوانانت دوست دارند بدانند چطور برای بازی در فیلم «یدو» انتخاب شدی.

یکی از دستیاران کارگردان در اینستاگرام برای انتخاب بازیگر، فراخوان داد. با خودم گفتم قبول که نمی‌شوم اما شرکت کردنش هم ضرری ندارد. چهار روز بعد از تست با من تماس گرفتند و گفتند به مرحله بعدی راه پیدا کردی. در مرحله نهایی هم از بین ۱۵ نفر پذیرفته شدم. اول قرار بود نقش «اصغر» را بازی کنم اما با لطف آقایان جعفری و مصباح (کارگردان و تهیه‌کننده) برای نقش «یدو» انتخاب شدم. تا حالا در کلاس‌های بازیگری شرکت نکردم و لطف خدا بود که فراخوان «یدو» را ببینم. البته

دوماه قبل از شروع رسمی فیلم برداری، چهار روز در هفته در کلاس‌هایی که آقای «بهمنی» برگزار کرد، حسابی تمرین کردم تا آمادگی لازم را کسب کنم. تیرماه امسال و در دمای ۶۰ درجه و رطوبت ۹۰ درصدی، فیلم برداری را شروع کردیم که تا شهر یور طول کشید.

تجربه کار کردن در یک اثر سینمایی در کنار بازیگران مشهور چطور است؟

به نظر من گروه «یدو» مانند خانواده‌ای بود که همه اعضای آن با عشق و علاقه کار می‌کردند. کارگردان در طول پروژه نظر بازیگران را هم جویا می‌شد و اگر ایده خوبی می‌دادیم، حتماً اجرایش می‌کرد و لطف بزرگی بود که در حین فیلم برداری راحت‌مان می‌گذاشت. خانم پسبانی خیلی کمکم کرد و در پشت صحنه هم مثل یک مادر مهربان رفتار می‌کرد. به‌طور کلی یدو، پروژه خیلی سختی بود. من از گرمای زیاد، دو مرتبه کارم به بیمارستان کشید و بقیه عوامل هم از

سبز انگشتی

## با مهمان‌های کوچک سفر هفت‌سین چطور رفتار کنیم؟

مریم ملی | روزنامه نگار



چند سالی است که می‌گویند خریدن ماهی قرمز کار درستی نیست چون ماهی‌ها در مراحل جمع‌آوری و فروش اذیت می‌شوند و نوری فضا‌های کوچک، تلنبار شده روی هم، با کمی آب نوری کبسه به خانه‌های ما می‌آیند. تصمیم با شماست که ماهی بخردید یا نه ولی مخاطب سبز انگشتی این هفته، رفقایی هستند که دوست دارند حتماً ماهی قرمز سر سفره هفت‌سین‌شان باشد. برای این که ماهی عزیز مهمان در خانه ما شکنجه نشود، چند نکته وجود دارد؛ اول این که ماهی‌ها هم غذا می‌خورند. این تصور که ماهی همه مواد غذایی مورد نیازش را از آب می‌گیرد، کاملاً غلط است. شما می‌توانید دانه برنج یا خرده‌های بسیار ریز نان را یک‌بار در طول روز درون تنگ ببندازید تا غذای روزانه ماهی‌ها تأمین شود. برای تعویض آب



عکس از: theatlantic

غروب، تگزاس

داده تصویری

بدانیم

## از انواع هوش چه می‌دانید؟



مرضیه خوش‌نیت | کارشناس ارشد روان‌شناسی

شاید شنیده باشید که بعضی‌ها می‌گویند: «فلان درس اصلاً تو معزم فرو نمی‌ره. استعدادش تو ندارم». یا «مغز من در برابر درس‌های حفظ کردنی / فهمیدنش مقاومت می‌کنه. دست خودم نیست، یاد نمی‌گیرم». شاید هم این جملات از دهان خود شما بیرون آمده باشد. در جملات بالا مغز به‌جای انواع هوش به کار رفته است. بله، درست خواندید؛ هوش، انواع مختلف دارد که در میزان یادگیری ما تأثیر می‌گذارد اما چطور؟ آیا داشتن و نداشتن بعضی از انواع هوش، قطعی و غیر قابل تغییر است؟ در ادامه مطلب با من همراه باشید.

شناخت هوش‌های چندگانه

روان‌شناسان هوش را توانایی تفکر انتزاعی، یادگیری، سازگاری با محیط و توانایی رسیدن به هدف‌ها و مهارت‌ها در زندگی می‌دانند. هوش به صورت‌های مختلف خود را نشان می‌دهد. ما با استفاده از هوش با دیگران و محیط تعامل داریم و به حل مسائل زندگی و یادگیری می‌پردازیم. ژنتیک، محیط، آموزش و تلاش افراد نقش موثری در هوش دارند. روان‌شناسی به نام آقای «گاردنر» هوش را به انواع مختلف تقسیم می‌کند که به آن «هوش‌های چندگانه» می‌گویند و شامل این موارد می‌شود؛ هوش طبیعی، مربوط به شناخت و ارتباط ما با طبیعت است. هوش موسیقایی، توانایی اجرا و ساختن موسیقی است. هوش مربوط به هستی، به معنی تمایل به جست‌وجو در مسائل ماورایی است. هوش منطق و ریاضی، به توانایی تجزیه و تحلیل مشکلات به صورت منطقی و علمی و انجام معادلات ریاضی گفته می‌شود. هوش برون فردی، به توانایی شناخت و ارتباط برقرار کردن با دیگران مربوط است و هوش درون فردی، توانایی درک احساس خود و آگاهی از درون است. هوش تجسمی - فضایی، توانایی درک اطلاعات فضایی و دیداری است. هوش کلامی به توانایی استفاده از کلمات و زبان اشاره دارد و هوش بدنی - جنبشی به توانایی استفاده کاربردی از بدن برای بیان فکر و احساس می‌گویند.

راه‌هایی برای بالا بردن ضریب هوشی

این تقسیم‌بندی به این معنی نیست که شما یکی از انواع هوش را دارید و بقیه را ندارید؛ بلکه می‌گویید بعضی از این هوش‌ها در شما بر دیگر هوش‌های تان برتری دارد و باعث تفاوت در نوع نگاه و نوع پاسخ و نوع یادگیری شما می‌شود. در یادگیری، ابتدا باید از هوش‌های چندگانه و برتری نوع هوش خود، شناخت پیدا کنیم. بعد برویم سراغ بالا بردن ضریب هوش‌های چندگانه. مگر می‌شود هوش را افزایش داد؟ بله، دانشمندان ثابت کرده‌اند که پتانسیل‌های ذاتی هوش را با یاد گرفتن مهارت‌های جدید می‌توان افزایش داد. هوش در واقع بیشتر به توجه و تمرکز افراد بستگی دارد و با تکرار و تمرین حاصل می‌شود. همچنین کسب مهارت‌های مختلف و آموزش دیدن در افزایش ضریب هوش‌های چندگانه بسیار موثر است. یادگیری ریاضی، زبان جدید، موسیقی، ورزش، ارتباط موثر، طبیعت‌شناسی و... باعث ایجاد اتصال‌های جدید در مغز و تقویت هوش می‌شود. فراموش نکنید که ناامیدی از خود و توانایی‌های فردی و اضطراب و خستگی، تأثیر منفی بر هوش دارند.



✓ دوستان خوب جوانه! شما می‌توانید سوال‌های تان را از طریق شماره‌های بالای صفحه برای ما بفرستید تا همکاران روان‌شناس ما به آن‌ها پاسخ بدهند.