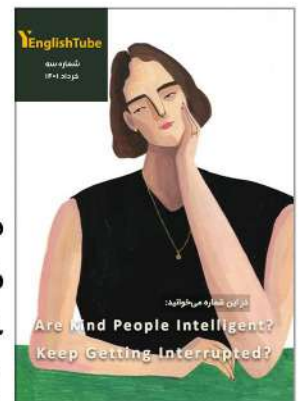


در این شماره می‌خوانید:

**Are Kind People Intelligent?
Keep Getting Interrupted?**

- 3 Are Kind People Intelligent?
افراد مهربان باهوشند
- 5
- 7 Keep Getting Interrupted?
گشتی در موزیک جمعه‌ها
- 8
- 10 Books to Read

مجله YEnglishtube
شماره سوم
خرداد ۱۴۰۱
صفحه ۱۱



کاری از گروه YEnglishtube
YEnglishtube.com

سردبیر: یلدا علایی
صفحه آرایی: شیما سخایی
مسئول محتوا: مهدیه کلانتری
مترجم: بهاره قزآنی
حروفچینی: شیما سخایی



Are Kind People Intelligent?

According to experts, there's a strong link between kindness and intelligence. Being able to stand in someone else's shoes, understand them, and care for them is not a weakness, but perhaps the strongest trait of all which also keeps your brain healthy.

According to research done by famous neuroscientist Richard Davidson, kindness makes brains healthy. Teaching kids and adolescents to be kind can increase their academic performance and emotional well-being.

Just having a high IQ doesn't mean you're a genius. Understanding others and having empathy is actually more important. It has been noted that emotional intelligence is more powerful than general intelligence. Kind people understand emotions well and, as a result, are able to connect with others and themselves easily.

If you think "good" means "naive",

you're wrong! Experts say that kindness is one of the main features of intelligence.

In other words, good people are the smartest.

First off, being kind means that you have the ability to think of other people's problems above your own. You are not selfish in any way. To be smart means that you gain knowledge and therefore apply it later in life. You aren't just learning facts, you also are using them in life, similar to kindness.

Neurobiologist Richard Davidson says: "the foundation of a healthy brain is kindness." He explains that kindness requires the ability to think not only about ourselves but also about others. Ultimately, intelligence is defined as "the ability to acquire and apply knowledge and skills." To be sensible means not just memorizing random facts, but finding use of your knowledge in everyday life.

Most people who are racist have trouble accepting change. To admit that you are wrong and change your personal perspective takes a lot of thought. There is a complete process your brain goes through to change your view, which is very hard to do even for smart people.

The fact that the tendency to racism and prejudice is often dictated by an inability to adapt to change is another sign of low intelligence. Stephen Hawking is often credited with saying, "Intellect is the ability to adapt to change." In fact, this quote has been known since at least 1905, but not that; the main thing is that this is true and this is quite logical. The ability to accept change requires mental effort.

It costs nothing to be nice, but small acts of kindness go a long way! Even though someone might help others without wanting to receive anything back, it benefits both people involved. According to a study, the "warm glow of kindness" is real and it activates the reward network of our brains, making us feel extremely happy and satisfied.

It is probably easier to turn a blind eye to everything and only care about yourself. It takes courage and a huge heart to take time to help others. Being kind is not being weak, it is what our world needs desperately today. Call up your grandparents, ask an old friend how he's doing, make a stranger smile. Treat others how you'd like to be treated!

While yes, you can have a high IQ, you still may not be the smartest. It takes being socially aware of your surroundings and being emotionally intelligent as well. Kind people are the smartest as they have developed empathy along with critical thinking.

So, try to be kinder. It will only help you to develop and keep your brain healthy. It will only help you to be more successful in life.

● **Stand in someone else's shoes :**

● خود را در موقعیت دیگری قرار دادن

● **Emotional well-being:**

● سلامت روحی روانی

● **Gain knowledge:**

● دانش آموزی/به دست آوردن دانش

● **Apply knowledge:**

● به کار بردن دانش

● **Adapt to change:**

● سازگار شدن با تغییر

● **Turn a blind eye to something:**

● نادیده گرفتن چیزی



افراد مهربان باهوشند

متخصصان می‌گویند که مهربانی یکی از ویژگی‌های اصلی هوش است.

به عبارت دیگر، افراد خوب باهوش‌ترین‌اند. در وهله اول مهربان بودن به این معنی است که شما توانایی این را دارید که به مشکلات دیگران بیشتر از مشکلات خودتان فکر کنید. شما به هیچ وجه خودخواه نیستید.

باهوش بودن به این معنی است که شما کسب دانش کنید و سپس آن را در زندگی بکار گیرید. شما فقط اطلاعات را نمی‌آموزید، همچنین از آنها، شبیه به مهربانی، در زندگی استفاده می‌کنید.

عصب‌شناس ریچارد دیویدسون می‌گوید: "پایه و اساس یک مغز سالم، مهربانی است." او توضیح می‌دهد که مهربانی مستلزم این است که بتوانید نه فقط به خودتان، بلکه درباره دیگران نیز فکر کنید.

در نهایت، هوش "توانایی کسب و بکارگیری دانش و مهارت‌ها" تعریف می‌شود.

به عقیده‌ی متخصصان، پیوندی قوی بین مهربانی و هوش وجود دارد. اینکه بتوان خود را جای دیگران گذاشت، آنها را درک کرد و به آنها اهمیت داد، ضعف نیست؛ بلکه شاید قوی‌ترین خصلتی باشد که مغزتان را سالم نگه می‌دارد.

طبق پژوهش انجام شده توسط عصب‌شناس مشهور ریچارد دیویدسون، مهربانی موجب سلامتی مغز می‌شود. آموزش مهربان بودن به کودکان و نوجوانان می‌تواند عملکرد تحصیلی و سلامت عاطفی آنها را ارتقا دهد.

صرفاً داشتن IQ (ضریب هوشی) بالا به این معنی نیست که شما نابغه هستید. در واقع درک دیگران و داشتن حس همدلی، مهم‌تر است. در این پژوهش اشاره شده است که هوش عاطفی، قوی‌تر از هوش جامع است.

افراد مهربان احساسات را به خوبی درک می‌کنند و در نتیجه، به راحتی می‌توانند بین دیگران و خودشان ارتباط برقرار کنند. اگر فکر می‌کنید که «خوب بودن» به معنی «ساده لوحی» است، در اشتباهید!

خردمندی به این معنی نیست که هر گزاره‌ای را به خاطر بسپارید، بلکه به این معناست که کاربرد دانش خود در زندگی روزمره را پیدا کنید.

بیشتر کسانی که نژادپرست هستند، در قبول کردن تغییر مشکل دارند. پذیرفتن اینکه اشتباه می‌کنید و تغییر دادن دیدگاه شخصی‌تان نیاز به تفکر زیادی دارد.

روندی کامل وجود دارد که مغزتان برای تغییر دیدگاهتان می‌پیماید، که انجامش حتی برای افراد باهوش هم خیلی سخت است.

این حقیقت که تمایل به نژادپرستی و تعصب، معمولا توسط ناتوانی در سازگار شدن با تغییرات تحمیل شده است، نشانه‌ی دیگری از هوش پایین است.

این گفته اغلب به استیون هاوکینگ نسبت داده می‌شود: "خرد توانایی سازگار شدن با تغییر است." در حقیقت این نقل قول از سال ۱۹۰۵ معروف بوده است، البته که مساله اصلی این است که این گفته، درست و تقریبا منطقی است.

توانایی پذیرش تغییر نیازمند تلاش روانی است. دوست داشتنی بودن هزینه‌ای ندارد، اما کارهای خیر کوچک تاثیر زیادی برجای می‌گذارد!

حتی اگر کسی به دیگران کمک کند، بدون اینکه در مقابل چیزی بخواهد، به هر دو طرف فایده رسانده است.

بر طبق مطالعات، "گرمای حقیقت" واقعی است و شبکه پاداش مغزتان را فعال می‌کند و ما به شدت احساس شادی و رضایت می‌کنیم.

قطعا آسان است که همه چیز را نادیده بگیریم و تنها به خودمان اهمیت دهیم. وقت گذاشتن برای کمک به دیگران، شجاعت و دلی بزرگ می‌خواهد.

مهربان بودن، ضعیف بودن نیست، چیزی است که امروز جهانمان به شدت به آن نیاز دارد.

به پدربزرگ و مادربزرگتان زنگ بزنید، حالی از دوست قدیمی بپرسید، به غریبه‌ای لبخند بزنید. با دیگران طوری رفتار کنید که دوست دارید با خودتان رفتار شود.

در حالی که شما می‌توانید IQ بالایی داشته باشید، اما باز هم ممکن است باهوش‌ترین نباشید.

این نیازمند آن است که از نظر اجتماعی از محیط اطرافتان آگاه و همینطور از نظر عاطفی باهوش باشید. افراد مهربان باهوش‌ترین هستند، زیرا همدلی را در کنار افکار انتقادی پرورش داده‌اند.

در نتیجه، سعی کنید مهربان باشید. این صرفا به شما کمک می‌کند رشد کنید و مغزتان را سالم نگه می‌دارد. این صرفا به شما کمک می‌کند در زندگی موفق‌تر باشید.



Keep Getting Interrupted?

سلام،

من برگشتم با یک پست کاربردی دیگه از صفحه اینستاگرام YEnglishtube! تا حالا شده حین صحبتتون، کسی حرفتون رو قطع کنه و شروع کنه به صحبت کردن؟ فکر می‌کنم برای همه‌ی ما پیش اومده باشه. من شخصا اون لحظه خیلی عصبانی می‌شم، اما سعی می‌کنم بروز ندم و خیلی مودبانه از شخص مقابل بخوام که اجازه بده حرفم رو تموم کنم. تو پستی که این ماه براتون انتخاب کردم، یلدا با عبارات انگلیسی مختلفی بهمون یاد میده که چطور کاملا مودبانه نسبت به قطع شدن حرفمون عکس‌العمل نشون بدیم. شما هم مثل من، این عبارات رو یادداشت کنید و جلوی آینه با خودتون تمرین کنید!

- I wasn't quite finished yet.
- I was still talking! you cut me off.
- I'm not done yet, would you let me finish?
- Mind if I continue?
- Before you jump in, may I say what I was saying?

حالا با کلیک روی *این لینک* و یا اسکن QR code, مستقیما وارد این پست بشید و به عبارت بامزه‌ی دیگه هم از سریال Friends یاد بگیرید.



Friday Music Tests

بریم سراغ موزیک‌هایی که این ماه براتون انتخاب کردم: گاهی وقت‌ها لازمه به خودمون یادآوری کنیم که اشتباه همیشه جزئی از زندگیه و برگشت از یک مسیر اشتباه خیلی بهتر از ادامه دادن اون و امید واهی برای درست کردنشه. این ترانه برای کسانی سروده شده که زمانی چشم‌هاشون روی حقایق بسته بوده و معتاد به یک رابطه‌ی اشتباه بودن! اما حالا دارن تلاش میکنن از اون رابطه بیرون بیان.

عبارتی که در این ترانه توجه من رو به خودش جلب کرد، **Blindsided** بود. یعنی کور و ناتوان از دیدن حقیقت. اگر شما هم شرایط مشابهی داشتید، قطعاً شنیدن این موزیک می‌تونه خیلی براتون لذت‌بخش باشه.

**So I never really knew you
God I really tried to
Blindsided, addicted
Felt we could really do this
But really I was foolish**

موزیک *Sign of The Times* یکی از شاهکارهای هری استایلز در کارنامه‌ی هنریش محسوب میشه. هری تو قسمتی از ترانه‌ی این موزیک می‌خونه:

Just stop crying, Have the time of your life
این یک عبارت خیلی زیباست برای اینکه به کسی بگیم از زندگی لذت ببره.
Are you having the time of you life GUYS?



Friday Music Tests

حالا بریم سراغ موزیک *Break My Heart Again* از *FINNEAS*. جالبه که بدونید ایشون برادر بیلی آیلیش و ترانه‌سرای موزیک‌هاش هم هست.

به این قسمت از ترانه توجه کنید:

So go ahead and break my heart again.

پس پیش برو و دوباره قلبم رو بشکن.

عبارت **Go ahead** در زبان انگلیسی معنی آغاز کردن، جلوتر رفتن و حرف‌ندای «بفرمایید» میده. با مثال‌هایی که پایین براتون می‌نویسم به راحتی می‌تونین معنی این عبارت رو در جمله‌های مختلف درک کنید:

1. "Can I borrow your car?" - "Yes/ go ahead."
2. You can go ahead of me in the line.
3. Go ahead and eat before everything gets cold.



تمام چیزی که از نوجوونیم یادم میاد اضطرابیه که حتی موقع حرف زدن با نزدیکانم من رو آزار میداد. اضطرابی که تو هر لحظه از زندگیم مثل روز اول مدرسه، دیدن آدم‌های جدید، زمان امتحان‌ها و حتی جواب دادن تلفن هم همراهم بود و باعث می‌شد همه چیز رو برای خودم سخت بگیرم.

ترانه‌ی موزیکی که این ماه از *Imagine Dragons* داریم، راجع به دوران نوجوونیش و عبارتی که ازش انتخاب کردم، کاملاً مناسب شرح حال دوران نوجوونی من هم هست! به این تیکه از ترانه دقت کنید:



I was uptight, wanna let loose

من مضطرب بودم، می‌خوام رها باشم!

عبارت **uptight** برای کسی به کار میره که همه چیز رو برای خودش سخت می‌گیره و همیشه در اضطرابه.

Do you consider yourself to be uptight or laidback?

تست موزیک



Books to Read

همونطور که شاید خیلی از شماها می‌دونید، یکی از جذاب‌ترین بخش‌هایی که پارسال در صفحه‌ی اینستاگرام YEnglishtube شروع شد، هدیه‌ی کتاب‌های زبان اصلی و آموزشی هست و طی سالی که گذشت کتاب‌های مختلف و هیجان‌انگیز زیادی رو به همراهانمون هدیه دادیم.

به همین خاطر من تصمیم گرفتم یکی از صفحات این مجله رو به معرفی کتاب‌های مختلف اختصاص بدم.

کتابی که برای اولین معرفی انتخاب کردم، کتاب بسیار محبوب و پرطرفدار **Friends Forever** هست. این کتاب به صورت رسمی به مناسبت بیست و پنجمین سالگرد سریال **Friends** با توضیحات کامل و تحلیل اپیزودها، تصاویر ویژه از سریال و پشت صحنه‌ی این مجموعه، مصاحبه با بازیگران و عوامل ساخت سریال طراحی و منتشر شده.

این سریال پرطرفدار توسط دیوید کرین و مارتا کافمن ساخته شده و داستانش درباره‌ی شش دوستی است که در منهن نیویورک زندگی می‌کنند. و حالا با انتشار کتابی از این سریال، با استقبال طرفداران پروپاقرص این سریال رو به رو شدند. نسخه‌ی چاپی این کتاب در آمازون \$6.68 قیمت گذاری شده.



In a world where
so many are
throwing bricks on
others, be the one
who builds bridges
with them.

Be the one who
makes others feel
included.

