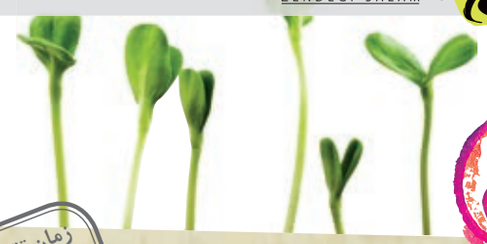
منو بشنو از دور، دلم می‌خواهَدَت
هر روز با آواز، دلم می‌خواندَت
می‌ریزمت به خاک، خاک می‌رویَدَت
می‌گویمت به گل، گل می‌بویَدَت
می‌گویمت به شعر، می‌خوانمت ز حفظ،
شعرهای نو، نوهای دور...

**سلام به رفقای خوبِ جوانه‌ای. سلام به همه شمایی که دلتون گرم و سبز و روشنه. به شما که امیدتون رو از دست نمی‌دید و در کنار همه سختی‌هایی که در همه زندگی‌ها هست، باانگیزه و پر تلاش در مسیر موفقیت و خوشبختی قدم برمی‌دارید. خوشبختی، چیز دور و عجیبی نیست؛ نمره‌های خوب، رضایت و لبخند خانواده، یکی دو دوستِ مهربون و پیاده‌روی توی پیاده‌روهای رنگارنگ از گل‌های بهاری. اگه در حین پیاده‌روی‌های عصرانه، عکسی ثبت کردید، برای ما به آدرس تلگرامی @zendegiisalam ارسال کنید و جایزه بگیرید.**



PV!

زمان تقریبی مطالعه این مطلب 00:04:00

# مدیر هیجانت باش!

هیجانات و احساسات، تجاربی درونی هستند که در مقابل رخدادهای بیرونی یا درونی در خود حس می کنیم؛ مثل احساس خشم، غم، شادی، نگرانی، ترس و.... تجربه احساسات گوناگون در افراد مختلف از نظر شدت و تأثیرش در رفتار، بسیار متنوع و متفاوته. مهارت مدیریت هیجانات، فرد رو قادر می کنه تا هیجان‌ها رو در خودش و دیگران تشخیص بده، نحوه تأثیر اون‌ها رو بر رفتار بدونه و بتونه در موقعیت‌های مختلف واکنش مناسبی به هیجان‌های مختلف نشون بده. روان‌شناس‌ها معتقدند کسانی که می‌تونن از هیجانات به نفع خودشون و روابطشون استفاده کنن، دارای کیفیتی هستند که بهش «هوش هیجانی» میگن. اما چه‌طور مدیر هیجان‌هامون بشیم؟

**هیجان‌ها رو بشناسیم**

هیجان، پدیده‌ای ذهنی، زیستی و اجتماعی است؛ ذهنی یعنی: باعث میشه احساسات مختلف رو به‌صورت ذهنی تجربه کنیم. زیستی یعنی: پاسخ‌های بسیج کننده انرژی رو که بدن برای سازگار شدن با موقعیت‌های مختلف نیاز داره، آماده می کنه؛ برای مثال، خشم نوعی میل انگیزشی در ما ایجاد می کنه تا کاری رو انجام بدیم که معمولا انجامش نمی‌دیم، مثلا با یک دشمن بجنگیم یا به یک بی‌عدالتی اعتراض کنیم. اجتماعی یعنی: وقتی هیجانی میشیم، علایم قابل تشخیص چهره‌ای، ژستی و کلامی می‌فرستیم تا دیگران هم متوجه تجربیات هیجانی ما بشن.

**هیجان‌ها رو بپذیریم**

زندگی ما بدون هیجان‌های مختلف، فاقد معنی، حس، شادی و ارتباط با دیگران خواهد بود. هیجان‌ها، مطالب مهمی درباره نیازها، ناکامی‌ها و حقوقمون در اختیار ما قرار میدن؛ هم‌چنین انگیزه لازم رو برای ایجاد تغییر و گریز از موقعیت‌های دشوار تأمین می کنن. بنابراین بهتره که هیجان‌ها رو بپذیریم اما اون‌ها رو مثل مهمان خودمون بدونیم؛ یعنی بهشون گوش بدیم که میزبان و صاحب‌خانه ما هستیم و اجازه ندارن هر کاری دوست دارن انجام بدن.

**هیجان و احساسات رو نام‌گذاری کنیم**

هم هیجانات و احساسات خودمون رو «احساس بی‌قراری می کنم»، «احساس ناامیدی می کنم»، «احساس شادی می کنم»، هم احساسات و هیجانات دیگران رو (آدم‌های واقعی در خیابان، مهمانی، کلاس و حتی شخصیت‌های تلویزیونی، داستانی و...)؛ یعنی به‌جای لقب دادن به افراد (دست‌وپاچلفتی، ترسو و...) درباره احساساتشون صحبت کنیم: الان احساس خجالت می کنی، مثل این که خشمگین هستی، به‌نظر می‌رسه کمی احساس ترس می کنی و...

**واکنش‌های هیجانی‌مون رو بسنجیم**

یکی یا ترکیبی از واکنش‌های زیر، نشون‌دهنده سبک تنظیم هیجانی ناسازگار و نابهنجاره؛ سبکی که طبیعتا کمکی به حل مسئله نمی کنه:

سرزنش خود، سرزنش دیگران، نشخوار فکری (اشتغال ذهنی دائمی درباره احساسات و تفکرات مرتبط با واقعه منفی) و فاجعه‌انگاری (تفکری که هر اتفاق کوچکی رو بسیار بزرگ‌تر و اغراق شده‌تر از چیزی که هست، به‌مانشون می‌ده).

#حال خوب

حال خوب یعنی داشتن یک دوستِ خیرخواه، یک رفیقِ رور است و یک رنگ!

تصویرساز: مریم‌سادات منصوری

ایران‌شناسی

## دریاچه الیمالات

بعضی‌ها عاشق جنگل‌اند، بعضی‌ها عاشق دریا و دریاچه، بعضی‌ها شیفته هر دو. اگر شما هم جزو دسته سوم هستید، جایی بهتر از دریاچه الیمالات برایتان وجود ندارد. دریاچه سد الیمالات در ۸ کیلومتری نور در مسیر جاده نور- چمستان قرار دارد و فاصله آن از جاده اصلی نور به چمستان حدود ۳ کیلومتر است. این دریاچه درست در دل جنگل واقع شده، انگار که جنگل را در آغوش گرفته‌است. توصیف کردن منظره الیمالات کار ساده‌ای نیست؛ طیف رنگ‌های بی‌نظیر این منطقه و انعکاس تصویر درختان در دریاچه، درست شبیه یک شاهکار نقاشی است. آرامش و هوای تمیز الیمالات را هم فقط باید تجربه کرد. ماهیگیری، عکاسی، قایق‌سواری و کمپینگ (چادر زدن) بخشی از امکانات الیمالات است که باعث می‌شود دل کندن از این منطقه سخت شود. بهار الیمالات یکی از زیباترین بهارهایی است که هر کس می‌تواند تجربه کند؛ تابستانِ این منطقه جز زیبایی، هوای فوق‌العاده‌ای دارد؛ منظره رنگارنگ و تلألؤ نور خورشید از لابه‌لای درختان هم، پاییز الیمالات را متفاوت‌ترین پاییز می کند. این روزها الیمالات مقصد خوبی برای یک سفرِ به یادماندنی است؛ پس خانواده را بسیج کنید و در اولین فرصت راه بیفتید.

معرفی بازی

## فرار از زندان

**نام‌بازی:** Escape the prison adventure
**سازنده:** Rabbit Bay Games
**حجم:** ۴۶مگابایت

«فرار از زندان» از مجموعه بازی‌های «Escape» است که به‌عنوان بازی‌های معمایی و ماجراجویی شناخته می‌شود. در مجموعه بازی‌های «Escape»، شما باید مثل یک کارآگاه حرفه‌ای همه معماها را حل کنید، از پس همه چالش‌ها بربیایید و همه درها را باز کنید تا بتوانید خودتان یا شخصیت دیگری را از مخمصه نجات بدهید. نکته مهم برای موفقیت در این نوع بازی‌ها، کنجکاوی و آشنایی با زبان انگلیسی است. در «فرار از زندان»، شما یک زندانی تحت مراقبت هستید، نگهبان‌ها حسابی حواسشان جمع و همه خروجی‌ها مسدود شده‌است. پس چه کار باید کرد؟ نگران نباشید، بازی خیلی هم ناجوانمردانه نیست؛ جای جای بازی، در سلول‌ها و راهروهای مختلف، یک‌سِری ابزار و اشیا وجود دارد که می‌توانید از آن‌ها برای فرار استفاده کنید. البته بهتان توصیه می کنم از کدها و رمزهایی هم که روی در و دیوار مخفی شده‌اند، غافل نشوید. این بازی، فروردین ۹۶ آپدیت شده و نسخه اندروید مورد نیاز برای نصب آن، ۴/۰ است.

دریچه

نگاهی به هیجان‌انگیزترین ترن‌های هوایی دنیا

# سرعت، هیجان، جیغ!

عشق سرعت‌ها و هیجان‌طلب‌ها و کله‌شق‌ها، می‌دانند شهربازی یعنی فقط ترن هوایی. چون فقط ترن هوایی می‌تواند آن‌قدر سریع، بلند، شیب‌دار و پرپیچ و خم باشد که ضربان قلب آدم را ببرد روی هزار و نفسش را توی سینه حبس کند و دنیا را دور سرش بچرخاند! دریچه این هفته، تِرن ترین‌ها را بهتان معرفی می کند.

**● بلندترین ترن هوایی**

بلندترین ترن هوایی جهان در شهر نیوجرسی قرار دارد و ارتفاع آن ۱۴۰ متر اعلام شده‌است. نکته وحشتناک این است که ریل این ترن هوایی در زمان فرود، ۱۲۷ متر است. یعنی رسما از ترس سکته خواهید کرد، چون این مسافت را با مغز و با سرعت ۲۰۰ کیلومتر در ساعت، به سمت زمین طی می کنید.

**● سریع‌ترین ترن هوایی**

«Ferrari World» در ابوظبی یکی از سریع‌ترین ترن هوایی‌های دنیا را در خود جا داده‌است. فورمولا روسا، با سرعت ۲۴۲ کیلومتر در ساعت حرکت می کند. این ترن برق‌آسا سیستمی به‌نام «لانچ هیدرولیک» دارد که صفر تا ۱۰۰ کیلومتر را در عرض ۲ ثانیه پر می کند و در عرض ۵ ثانیه به سرعت ۲۴۲ کیلومتر در ساعت می‌رسد.

**● قدیمی‌ترین ترن هوایی چوبی**

لقب قدیمی‌ترین ترن هوایی جهان به ترن «Leap-The-Dip» واقع در ایالت پنسیلوانیا می‌رسد که از سال ۱۹۰۲ میلادی فعالیت خود را آغاز کرده و هم‌چنان مورد استفاده است. این ترن البته در سال ۱۹۹۹ میلادی یک‌بار به طور کامل تعمیر و نوسازی شد.

**● وارونه‌ترین ترن هوایی**

«smiler» در انگلستان، لقب پرپیچ و خم‌ترین ترن هوایی دنیا را یدک می کشد. این ریل ۱۴ حلقه، مارپیچ و پیچ در طول مسیر خود دارد تا حسابی ته دل مسافرانش را خالی کند. این ترن احتمالا از نظر میزان موفقیت در ایجاد حالت تهوع هم رکورددار باشد.

**● بلندترین فرود**

اگر دوست دارید سقوط آزاد را با سرعت بسیار زیاد و بر فراز یک مشت فلز و آهن تجربه کنید، ترن «Zumanjaro» در نیوجرسی بهترین گزینه محسوب می‌شود. این ترن، مسافران را تا ارتفاع ۱۲۷ متری بالا می‌برد و سپس با سرعت ۱۴۵ کیلومتر در ساعت به سمت زمین رها می کند.

**منبع: روزیاتو**

کمیک

**شوخی با ثبت‌نام خانوادگی در انتخابات ریاست‌جمهوری**

متن: صابری- تصویرساز: مرادی