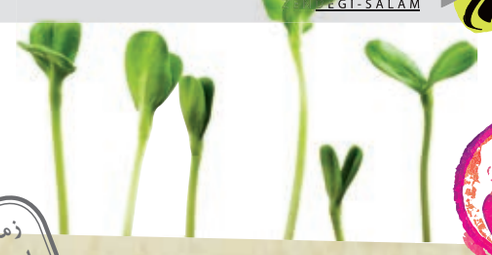
بهار اومد برفا رو نقطه چین کرد
خنده به دل‌مردگی زمین کرد
بهار اومد پنجره‌ها رو واکرد
من رو با حسی دیگه آشنا کرد

**سلام به جوانه‌ای‌های دوست‌داشتنی! به اون‌هایی که مثل بهار سرزنده و قشنگ‌اند. به اون‌هایی که کلی چشم‌انتظار اومدنِ اردیبهشت زیبا بودند و الان که از راه رسیده، پنجره‌های اتاقشون و پنجره‌های دلشون رو باز کردند و دارن کلی باهاش کیف می‌کنند. سلام به اون‌هایی که منتظر بهانه‌اند تا مهربون و خوش‌اخلاق باشند و چه بهانه‌ای بهتر از اردیبهشت؟ و یک سلامِ ویژه به اون‌هایی که همین روزها تولدشونه. راستی! یادتون نره این هفته، هفته بزرگداشت مقام معلمه. معمولا همه ما از بین معلم‌هامون به یکی دو نفر، بیشتر علاقه داریم و همین علاقه، باعث می‌شه به درسی که اون معلم تدریس می‌کنه هم علاقه‌مند بشیم. این هفته یادتون نره ازشون تشکر و قدردانی کنید.**



PV!

زمان تقریبی مطالعه این مطلب 00:05:00

# از خودت آگاهی؟

خودآگاهی یکی از مهارت‌های ضروری برای زندگی و به‌معنی توانایی شناخت خود است که شامل این موارد می‌شه: آگاهی از خصوصیات اخلاقی، ویژگی‌های فیزیکی، نقاط قوت و ضعف، خواسته‌ها، ترس‌ها، علایق و نفرت‌ها، نگرش‌ها و عقاید. اما خودآگاهی به چه دردی می‌خوره؟

**فایده خودآگاهی**

ما هر چه خودمون رو بیشتر بشناسیم، بهتر می‌تونیم چیزی که هستیم رو بپذیریم و یا اگه لازم شد تغییر بدیم. یک بخش از تصور ما درباره خودمون برمی‌گرده به آن‌چه دیگران درباره ما می‌گن، اما این نباید تنها عامل شناخت ما از خودمون باشه، چرا؟ چون اگر شناختمون درونی و دقیق نباشه، خودمون رو به دست محیط و اطرافیان می‌سپاریم؛ درنتیجه این نیروهای بیرونی هستند که شخصیت ما رو شکل می‌دن. از طرف دیگه، وقتی شخصیت و رفتار ما براساس نیروهای بیرونی شکل بگیره، خیلی شکننده و دائما در معرض تغییر خواهد بود.

**افزایش خودآگاهی**

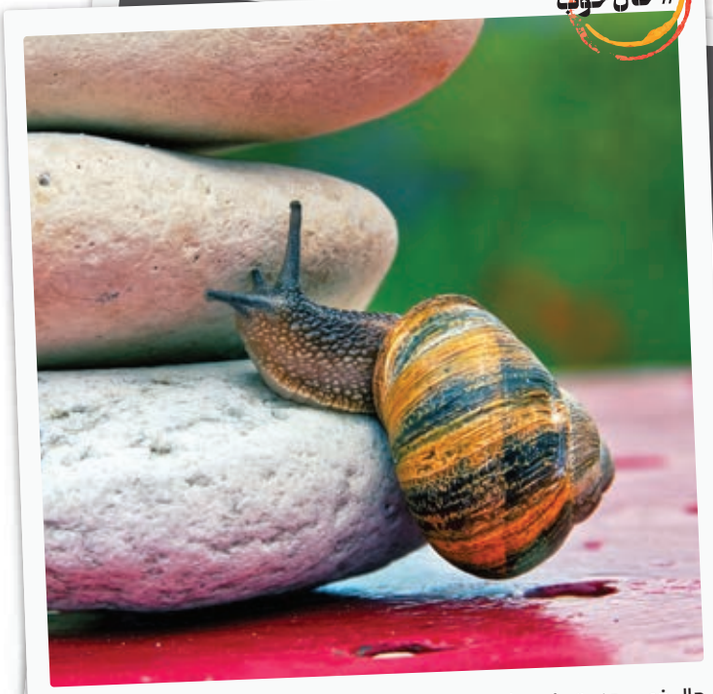
«پنجره جوهری» یکی از راهکارهاییه که به شناخت خود کمک می‌کنه. «جوزف لوفت» و «هری اینگهام» دو روان‌شناسی بودند که این مدل رو طراحی کردند و «جوهری» درواقع ترکیب اسم‌هاشون یعنی «جو» و «هری» است. با کمک الگویی که در ادامه میاد، یک پنجره جوهری برای خودتون بکشید و همه‌چیز رو درباره خودتون فهرست کنید؛ توانایی‌ها، استعدادها، افکار، نقاط ضعف و.... از نزدیکانتون هم بخواید هرچی رو که درباره شما می‌دونند، بنویسند. بعد اون‌ها رو با دانسته‌های خودتون مقایسه کنید تا ببینید اون‌ها چه چیزهایی درباره شما می‌دونند که خودتون نمی‌دونید و چه چیزهایی نمی‌دونند، درحالی که شما اون‌ها رو دارید.

| | ناشناخته برای خود | شناخته‌شده برای خود |
|---|---|---|
| شناخته‌شده برای دیگران | ناحیه کور | ناحیه باز |
| ناشناخته برای دیگران | ناحیه تاریک | ناحیه پنهان |

*ناحیه باز: چیزهایی که برای خودتون و دیگران شناخته شده است.
*ناحیه پنهان: چیزهایی که برای خودتون، شناخته و برای دیگران ناشناخته است؛ مثلا نقاط مثبتی که یا خودتون رو دستِ کم گرفتید یا نتونستید ابرازشون کنید و دیگران از اون‌ها بی‌خبرند؛ دروغ‌ها هم توی این ناحیه قرار می‌گیرند.
*ناحیه کور: چیزهایی که دیگران درباره شما می‌دونند ولی خودتون ازشون بی‌خبرید؛ مثلا ویژگی‌های منفی که شما تمایلی ندارید وجود اون‌ها رو در خودتون بپذیرید.
*ناحیه تاریک: چیزهایی که برای شما و دیگران ناشناخته است.

هدف اینه که ناحیه باز، بزرگترین قسمتِ این پنجره باشه. افشاگری در مورد خود (نه اطلاعات خیلی شخصی و نه برای آدم‌های غریبه) ناحیه باز رو به‌صورت عمودی گسترش میده و گوش دادن به بازخوردهای صادقانه دیگران، ناحیه باز رو به‌صورت افقی گسترش میده؛ به این ترتیب ناحیه پنهان و کور به‌مرور کوچیک‌تر می‌شه. تعامل با دیگران و فکر کردن به خود، می‌تونه ناحیه تاریک ما رو هم به‌تدریج کوچیک کنه؛ ناحیه تاریک، پر از استعدادهای نهفته و تجربیات امتحان نشده است که باید زودتر شناخته و کشف بشه.

#حال خوب



حال خوب یعنی تسلیم نشدن؛ یعنی هرچقدر هم راه پرپیچ و خم شد، کم نیاوردن

دریچه

# مضحک‌ترین مسابقات استقامت!

مسابقات استقامت، مسابقه‌هایی هستند که هدفشان محک زدن میزان استقامت بدنی و فکری شرکت کننده‌هاست. خب تا این جا که همه چیز طبیعی به‌نظر می‌رسد. اما وقتی بدانید بعضی از این مسابقات به دلیل داشتن تلفات جانی ممنوع شده است، به بی‌معنی بودنشان پی می‌برید. با تعدادی از مزخرف‌ترین مسابقات استقامت آشنا شوید:

**مسابقه گزنه‌خوران**

گیاه گزنه همان‌طور که از نامش پیداست، مثل خار درون پوست می‌رود و سوزش دردناکی ایجاد می‌کند. جای آن هم مثل نیش زنبور ورم می‌کند و قرمز می‌شود. دست زدن به این گیاه بسیار دردناک است، چه برسد به این که کسی بخواهد آن را بخورد. اما از آن جایی که همیشه یک عده آدم عجیب و غریب و خجسته پیدا می‌شوند، رقابتِ خوردن گزنه برای اولین بار در سال ۱۹۹۷ در انگلستان برگزار شد و همچنان ادامه دارد؛ در این مسابقه شرکت کننده‌ها باید در عرض یک ساعت، بیشترین میزان گزنه را بخورند!

**مسابقه لگدزدن**

قانون اجرای این مسابقه آسان است؛ به ساق پای حریف خود لگد بزنید تا به زمین بیفتد! در این رقابت، دو نفر همدیگر را از گردن می‌گیرند و به ساق پای هم لگد می‌زنند. این رقابت مسخره از قرن ۱۷ میلادی رواج دارد، اما شکل مدرن آن در سال ۱۹۵۱ میلادی در مسابقات المپیک انگلستان برگزار شد.

**مسابقه سونا**

لیگ جهانی استقامت در سونا از سال ۱۹۹۹ تا ۲۰۱۰ در کشور فنلاند برگزار می‌شد. در این مسابقه، شرکت کننده‌ها (فقط مرد) باید در اتاق سونا با دمای ۱۱۰ درجه سانتی‌گراد می‌ماندند. بیشتر شرکت کننده‌ها حداکثر ۱۵ دقیقه توان تحمل این میزان گرما و بخار ناشی از آب را داشتند. اما یک نفر توانست با دوام آوردن در سونا به مدت ۱۶ دقیقه و ۱۵ ثانیه، برنده شود و رکورد بزند.

**منبع: روزیاتو**

معرفی بازی

# بازی نقطه‌ها

**نام بازی:** TwoDots
**نام سازنده:** Playdots
**حجم:** ۶۰ مگابایت

«دونقطه» همان‌طور که از اسمش مشخص است، داستان دو نقطه شجاع است که حول قطب‌های شمال و جنوب در گردش‌اند. کار شما این است که در ماجراجویی این دو نقطه، یعنی آملیا و ژاک، شرکت و با آن‌ها به جنگل‌های آتشین و اعماق اقیانوسِ هفتاد کشور مختلف سفر کنید. در این بازی شما باید نقاط هم‌رنگ را به هم وصل و با آن‌ها یک خط، یک بمب و یا حتی آتش درست کنید تا بتوانید به مرحله بعدی بروید. این بازی فکری با طراحی ساده و گرافیک دوست‌داشتنی‌اش، طرفداران زیادی دارد. در مراحل اولیه بازی آموزش‌های لازم به شما داده می‌شود. ممکن است بازی ابتدا خیلی ساده به‌نظر برسد، اما به‌مرور که به مراحل بالاتر می‌روید با چالش‌های جدیدی روبه‌رو می‌شوید. راستی یادتان باشد ساختنِ مستطیل با نقاط موجود، بهترین راه برای رفتن به مرحله بعد است و باید حسابی مراقب پنج تا قلبتان باشید که اگر از دستشان بدهید به‌دردسر می‌افتید. «دونقطه» در پلی استور امتیاز ۴/۴ از ۵ گرفته است.

فیلم نوجوان

# آقای فاکس شگفت‌انگیز

اگر حوصله‌تان سر رفته و به دنبال تماشای یک اثر متفاوت و البته سرزنده و شاد و حال خوب کن هستید، پیشنهاد امروز ما، انیمیشن «آقای روباه شگفت‌انگیز» است. این انیمیشن که به روش استاپ‌موشن به کارگردانی «وس اندرسن» در سال ۲۰۱۰ ساخته شده، بر پایه یکی از داستان‌های جذاب نویسنده خلاق آثار کودک و نوجوان «رول دال» شکل گرفته است: «آقای فاکس (روباه)، به همراه همسر و فرزندانش در دامنه یک تپه در همسایگی خانواده‌های گورکن، موش و خرگوش زندگی می‌کند. فاکس هر شب به مزرعه یکی از سه مزرعه‌دار پایین تپه دستبرد می‌زند تا با کش رفتن یک مرغ یا خروس، برای خانواده‌اش غذا بیاورد. تا اینکه کشاورزها تصمیم می‌گیرند به کمک هم، روباه را به دام بیندازند!» هر چند این انیمیشن، مدت زیادی است دوبله شده و در شبکه نمایش خانگی در دسترس است اما بد نیست بدانید چهره‌های شناخته شده‌ای مثل «جرج کلونی» و «مریل استریپ» در نقش آقا و خانم روباه، در این انیمیشن صداپیشگی کرده‌اند. ببینید و لذت ببرید.

داستانک

# ما این‌جا چیکار می‌کنیم؟

روزی میان یک ماده شتر و فرزندش در باغ وحش گفت و گوی جالبی شکل گرفت:

بچه شتر: «مادرجون چند تا سوال برایم پیش آمده است. آیا می‌توانم از تو بپرسم؟»

مادر: «حتما عزیزم. چیزی ناراحتت کرده است؟»

بچه شتر: «چرا ما کوهان داریم؟»

مادر: «پسرم. ما حیوانات صحرا هستیم. در کوهان آب و غذا ذخیره می‌کنیم تا در صحرا که چیزی پیدا نمی‌شود بتوانیم دوام بیاوریم.»

بچه شتر: «چرا پاهای ما دراز و کف پای ما گرد است؟»

مادر: «پسرم، برای راه رفتن در صحرا داشتن این نوع دست و پا ضروری است.»

بچه شتر: «چرا مژه‌های بلند و ضخیم داریم؟ بعضی وقت‌ها مژه‌ها جلوی دید من را می‌گیرد.»

مادر: «پسرم، این مژه‌های بلند و ضخیم یک نوع پوشش حفاظتی است که چشم‌های ما را در مقابل باد و شن‌های بیابان محافظت می‌کنند.»

بچه شتر: «فهمیدم. پس کوهان برای ذخیره کردن آب است برای زمانی که ما در بیابان هستیم. پاهایمان برای راه رفتن در بیابان است و مژه‌هایمان هم برای محافظت چشمهایمان در برابر باد و شن‌های بیابان. فقط یک سوال دیگر دارم.»

مادر: «بپرس عزیزم.»

بچه شتر: «پس ما در این باغ وحش چه می‌کنیم؟!»

ایران‌شناسی

# روستای آدمک‌های سنگی

بعضی‌ها می‌گویند در زمان‌های دور، ساکنان این منطقه به دلایلی نامعلوم تبدیل به سنگ شده‌اند! بعضی‌ها ادعا می‌کنند این‌ها بقایای یک قلعه قدیمی است! و بعضی‌های دیگر معتقدند این اَشکال، در نتیجه نوعی فرسایش بادی به‌وجود آمده است. داریم درباره روستای «وردیج» صحبت می‌کنیم؛ روستایی در شمال غرب تهران که سنگ‌هایی با اشکال خاص دارد، مثل جمجمه انسان و بدن جانوران وحشی! وردیج به دلیل وجود این سازه‌های عجیب به «دامنه ارواح سنگی» مشهور شده است. وردیجِ خوش آب و هوا، فقط برای علاقه‌مندان به فیلم ترسناک(!) جذاب نیست؛ بلکه عاشقان طبیعت هم هرچه بخواهند در این منطقه پیدا می‌کنند: باغ‌های سیب، گردو، خرمالو و شاتوت، رودخانه‌های فصلی که از اواسط زمستان تا اواخر بهار جریان دارد و آبشاری زیبا به اسم آبشار «لَت‌مال» که با ۳۵ متر ارتفاع، به‌صورت پله مانند به سمت پایین می‌ریزد. سفر به وردیج، در تمام فصل‌های سال جذاب است اما فصل بهار، بهترین زمان سفر است.