

## از «تاب‌آوری» چی می‌دونی؟

هفته‌پیش در باره سرمایه‌روانی صحبت کردیم و گفتیم این سرمایه با سلامت روان و عملکرد دما ارتباط نزدیکی دارد. این هفته، با اولین عنصر سرمایه‌روانی یعنی «تاب‌آوری» آشنا میشیم. تاب‌آوری به معنی کنار آمدن با سختی‌هاست. خب این تعریف خیلی کلیه، برای یاد گرفتن تاب‌آوری لازمه بدونیم تاب‌آور ها چه ویژگی‌هایی دارن. اون‌ها دارای منبع کنترل درونی هستن؛ یعنی سپهم و مسئولیت خودشون رو در اتفاقات بد (و البته خوب) می‌پذیرن و تقصیر شکست‌ها و مشکلات رو به دوش عوامل بیرون از خودشون نمی‌اندازن. تاب‌آور ها خودشون رو قربانی و ناتوان نمی‌دونن؛ یعنی وقتی با بحران مواجه میشن، باور دارن که می‌تونن از پیش‌بر بیان. البته کمک گرفتن رو هم بلدن. اون‌ها بسته به شرایط مختلف، سراغ منابع حمایتی شون شامل خانواده، دوستان، روان‌شناس و مشاور و کتاب‌های مفید، میرن و کمک خواستن رو معادل بی‌دستی و پایی نمی‌دونن. تاب‌آور ها در موقعیت‌های مختلف، احساسات و هیجان‌های خودشون و دیگران رو در کم می‌کنن؛ این توانایی بهشون کمک می‌کنه گیج و سر در گم نشن و با هوشیاری، عوامل ایجاد کننده احساسات منفی شون رو شناسایی کنن که این شناسایی اولین و مهم‌ترین قدم برای حل مسئله است. ویژگی به در دیخور دیگه‌ای که به کمک آدم‌های تاب‌آور میاد اینه که می‌پذیرن موانع، بخشی از زندگیه.



رفقا سلام!  
جوانه امیدواره حال و روزتون حساسی خوب باشه و خنده از رو لب هاتون پاک نشه. اصلا این روزها که «خنداننده شو»ی خندوانه دوباره شروع شده، تمرین خوبییه برای خندیدن و خندوندن. حتی بندازین و استعدادتون رو توی این کار محک بزنین. اگه حس می‌کنید خیلی بازمه آید ولی اجرا کردن جلوی بقیه کار شما نیست، می‌تونین طنزنوشتن رو امتحان کنید. ما هم کمکتون می‌کنیم. متن‌های طنزتون رو برامون بفرستید؛ ما می‌خونیم، اصلاحشون می‌کنیم و چطور؟ هم چاپ می‌کنیم، چطور؟  
شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹  
ارتباط با صفحه جوانه  
در تلگرام: ۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵  
تلفن تحریریه ۵۱۳۷۶۳۴۰۰



علی ۱۶ ساله می‌گه: «حال خوب یعنی قدر تک‌تک لحظه‌های زندگیت رو بدونی. ثانیه به ثانیه زندگیت بر اتارزش داشته باشه و یادادت باشه شاید فردا توننی مثل امروز زندگی کنی. اگه آدم‌ها بدونن زمان کمی دارن و این زمان دیگه هیچ وقت بر نمی‌گرده، تمام لحظات شون رو با خوشحالی سپری می‌کنن».

### دریچه

## چرا نمک فشار خون را بالا می‌برد؟



همیشه به ما گفته‌اند نمک زیادی برای بدن ضرر دارد و باعث افزایش فشار خون می‌شود اما هیچ وقت نفهمیدیم که نمک چطور این کار را می‌کند؟ چیزی که ما به عنوان نمک می‌شناسیم محصولی است با نام شیمیایی کلرید سدیم. سدیم به طور طبیعی در بیشتر خوراکی‌ها مانند انواع میوه و سبزی وجود دارد اما شکل غلیظ و تصفیه شده آن‌امی توانیم در نمک طعام پیدا کنیم. وقتی سدیم بیشتر از حد استاندارد دوار بدن شود بدن باید آب بیشتری جذب کند تا بتواند میزان اضافی سدیم را دفع کند. بنابراین آب اضافی در بدن حجم خون را افزایش می‌دهد و باعث می‌شود فشار بیشتری به رگ‌ها وارد شود، بنابراین این می‌توانیم بگوییم فشار خون بالا رفته است. افزایش فشار خون به مرور باعث پاره شدن مویرگ‌ها و رگ‌ها و سکنه قلبی و مغزی می‌شود.

### تجربه‌های پند انگشتی

## اسموتی هندوانه



تو این هوای گرم، هیچ چیز به اندازه یک نوشیدنی خنک نمی‌چسبه. پس دست به کار شو و یک اسموتی ساده خوشمزه برای خودت درست کن. چطوری؟ با یک برش هندوانه، یک قاشق غذاخوری آب‌لیمو، نصف قاشق غذاخوری عسل، نصف لیوان آب و دو پر نعنای هندوانه را به صورت تکه‌های کوچک برش بزن و بگذار توی فریزر. بعد از این که کاملاً یخ زد، با آب لیمو و عسل و آب و نعنای توی مخلوط کن بریز. وقتی مواد کاملاً با هم مخلوط شدند و هندوانه شکل پوره پیدا کرد، ترکیب جادویی‌ات را توی لیوان بریز. اگر عسل دوست نداری، یک قاشق شکر جایگزین کن. حالا مثل حرفه‌ای‌ها، نوشیدنی‌ات را با یک برش لیمو و چند پر نعنای تزیین کن. نوش جان!

انجام داده‌اند، پس فرضیه وجود داشتن‌شان هم می‌تواند درست باشد! با این حال بیشترین اطلاعاتی که درباره آدم فضایی‌ها دارم مربوط به کتاب‌هایی است که خوانده‌ام و فیلم‌هایی که دیده‌ام و خب همه‌شان هم در ژانر تخیلی بوده است. به نظر من اگر آدم فضایی‌ها وجود داشته باشند، اصلاً قیافه جالبی ندارند. شاید یک میلیارد چشم در شکم، یک دست و یک انگشت با سه تا پا داشته باشند یا ناهایتا یک تار مو. بر اساس چیزهایی که در این زمینه خوانده‌ام، احتمالاً در مریخ زندگی می‌کنند چون بعد از زمین تنها سیاره‌ای که حیات دارد، مریخ است. هر چند واقعا دوست داشتم روی خورشید زندگی کنند. حتی این احتمال هم وجود دارد که کهکشان راه شیری دیگری وجود داشته باشد که در آن جاذبه زندگی کنند. ساعت خواب و بیداری‌شان بر عکس ماست و به نظر من اگر ما را ببینند تعجب می‌کنند که غیر از خودشان موجود دیگری هم وجود دارد».

### یک سال خواب و یک سال، بیدار

«امیر حسین» خلاف دوستانش به شدت به وجود آدم فضایی‌ها اعتقاد دارد و می‌گوید: «من فکر می‌کنم در سیاره‌های دیگر هم امکان حیات وجود دارد، شاید شبیه حیات روی کره زمین نباشد اما برای زندگی آدم فضایی‌ها مناسب است. مثلاً آن‌ها هوای سرد و یخبندان را به گرما ترجیح می‌دهند. شکل واقعی آن‌ها با ما خیلی متفاوت است، درباره زن و مرد بودنشان فکر نکردم اما احتمالاً شبیه حیوانات هستند و حتی ممکن است تخم‌گذار هم باشند؛ تخم‌های بزرگی که حتی اندازه یک ساختمان یک طبقه است! همه‌شان دو شاخ بزرگ دارند، با دندان‌های بلند و تیز و بدن پر مو که سردی سیارات را برایشان قابل تحمل می‌کند. فکر کنم پنج تا چشم در شت در جای جای بدنشان و البته چندتایی هم روی سرشان داشته باشند، دست ندارند و مثل فیل‌ها گوش‌های بزرگی دارند که در بعضی از کارها به آن‌ها کمک می‌کند. خلاف نظر بچه‌ها به نظر من آدم فضایی‌ها در سیارات دور مثل «اورانوس» یا «نپتون» زندگی می‌کنند و قضایمایی دارند که به آن‌ها اجازه می‌دهد بدون سوخت در همه جای کهکشان راه شیری گشت و گذار کنند. سبک زندگی عجیبی دارند مثلاً ممکن است یک سال خواب و یک سال بیدار باشند و از سیارات دیگر موجوداتی را برای غذا شکار کنند یا آهن خور باشند».

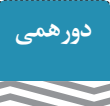


می‌توانی مربی‌گری تیم محبوبت را بر عهده‌گیری و همه کارهایی را که در دنیای واقعی مربی‌ها انجام می‌دهند، تجربه کنی. تنظیم ترکیب تیم، انتخاب رنگ و ظاهر لباس بازیکنان و خرید و فروش بازیکن فقط بعضی از وظایفی هستند که تو به عنوان مربی انجام می‌دهی؛ تو حتی می‌توانی در لیگ‌های قهرمانی شرکت کنی و باشگاه‌دوورز شگاه‌سازی. «تاپ ایلون»، برای اندروید طراحی شده و به اندروید ۴ و بالاتر نیاز دارد.

چهار سال تمام منتظر جام جهانی می‌ماند؛ این گردوم همه بازی‌ها را دنبال می‌کنند و تمام مدت در حال حرص خوردن از دست مربی هستند؛ «شماره ۱۰ چرا روی نیمکت؟ الان وقت تعویض بود؟ من اگه بودم، تیم رو این‌طوری نمی‌بستم». اگر از گروه دوم هستی، الان وقتش رسیده که خودت را محک بزنی. بازی «تاپ ایلون» همان چیزی است که منتظرش بودی، این بازی رویای خیلی‌ها را محقق کرده است. تو در این بازی

نام بازی: Top Eleven  
سازنده: کمپانی Nordous  
حجم: ۴۰ مگابایت  
این روزها که جام جهانی به روزهای پایانی نزدیک می‌شود، آدم‌ها دو دسته شده‌اند؛ یک گروه غیر فوتبالی‌ها که جذابیت جام جهانی برای‌شان فقط بسته به سرنوشته تیم ملی کشورشان است و غیر از توپ و دروازه چیز بیشتری از فوتبال نمی‌دانند. دسته دوم خوره فوتبال‌ها هستند که

### مهمین ساعدی! خبرنگار



آدم فضایی‌ها از عجیب‌ترین و کنج‌گاو‌برانگیزترین موضوعاتی هستند که تا حالا درباره‌شان کلی فیلم ساخته و کتاب نوشته شده است. توی این داستان‌ها و فیلم‌ها آدم فضایی‌ها یا بیچاره‌هایی هستند که سیاره محل زندگی‌شان در معرض نابودی است و از سر اجبار به کره زمین می‌آیند؛ یا موجوداتی خشن و ترسناک که باید جنسی می‌خواهند زمینی‌ها را نابود کنند. با این همه، وجود آدم فضایی‌ها همیشه در هاله‌ای از ابهام بوده است و کسی واقعا نمی‌داند که آن‌ها واقعا وجود دارند یا تنها تصورات پیچیده ذهن انسان است. دور همی این هفته با «دانیال قهوه‌چی حسینی»، «سید معید حسین مشتاقیان» و «امیر حسین آشکار» ۱۲ ساله درباره احتمال وجود داشتن آدم فضایی‌ها و شکل و قیافه نحوه زندگی‌شان است، با ما همراه باشید.

### موجوداتی داریم در حال اختراع

«دانیال» درباره امکان وجود آدم فضایی‌ها می‌گوید: «من فقط چیزهایی را که می‌بینم، قبول دارم. فکر می‌کنم آدم فضایی‌ها هم مثل خیلی چیزهای دیگر زاینده ذهن آدم‌ها هستند مثل ادویه برای غذا، از آن‌ها برای بالا بردن جذابیت داستان کتاب‌ها و

### معرفی بازی

## مربی فوتبال شو!

ایده‌واچرا  
میر جانیان، مرادی

وقتی از «آب هست ولی کم است» حرف می‌زنیم...

