

هاراگیری یک ذهن بسته

طرح: محمد طحانی

سبک
زندگی

۸ چیزی که هرگز نباید به همسر تان بگویند

جملاتی وجود دارند که درمانگران آرزوی می کنند زوج ها هنگام درگیری آن را بیان نکنند. در ادامه به جملاتی اشاره می کنیم که زوج ها نباید بگویند در عوض می گوئیم چه جملاتی باید گفته شود. کایر گینز درمانگر از واشنگتن می گوید: عباراتی مانند تو همیشه... و تو هرگز... اصطلاحاتی اغلب اغراق آمیز هستند و هیچ تلاشی را که شریک زندگی تان در تلاش برای انجام آن است را مورد تایید قرار نمی دهند. در آن صورت شریک زندگی تان ممکن است حالت تدافعی به خود بگیرد. در نتیجه هیچ گونه



مشکلی بین شما حل نخواهد شد. بهتر است به جای کندوکاو در گذشته برای ماندن در زمان حال تلاش کنید. گینز می گوید: وقتی به تاریخ و گذشته باز می گردید گفتگو به چیز دیگری تبدیل می شود. روی مشکل موجود تمرکز کنید. شاید برای مثال بگویید: متوجه شده ام که تو کمکی به بچه ها نمی کنی همین موضوع من را آزار می دهد. الکساندرا سولومون روانشناس موسسه خانواده در دانشگاه نورث وسترن می گوید که همیشه این عبارت را می شنود. یک نفر نگرانی خود را بیان می کند و دیگری موافقت می کند سپس یک هشدار اضافه می شود. یک نفر ممکن است بگوید تو ۱۰ دقیقه تاخیر داشتی و دیگری ممکن است پاسخ دهد: بله، اما هفته گذشته دیر آمدی.

دکتر سولومون می گوید: استفاده از کلمه اما به این معنی است که برای من به نوعی آشکار بود که به نگرانی شما احترام بگذارم، اما واقعا آن را نمی فهمم یا آن را تایید نمی کنم. او می گوید به جای دفاع کردن سخنان و احساسات شریک زندگی خود را بازتاب دهید و سعی کنید چیزی مانند عبارت آن چه که من از شما می شنوم این است که ... را بگویید.

گینز می گوید مقایسه شریک زندگی تان با شخصی دیگری هرگز یک استراتژی عالی نیست در نتیجه هرگز عبارت تو باید بیش تر شبیه باشی را نگویند. او می افزاید: من در میان زوج های مراجعه کننده این مقایسه کردن را می بینم. برای مثال، یکی از آنان به دیگری می گوید: خوب، دنی سه بار در ماه همسرش را به جایی می برد. واقعیت آن است که دنی انسان متفاوتی است و شریک زندگی او نیز یک فرد متفاوت است. شما صرفاً می تونید همانی باشید که هستید.

گینز می گوید مقایسه کردن می تواند منجر به حسادت شود و مشکلات زیادی را در رابطه با تصور از خود و اعتماد به نفس و عزت نفس در رابطه ایجاد کند. وونبین یونگ روان درمانگر می گوید: بیان جمله این هرگز در روابط دیگر من یک مشکل نبود به مثابه یک بمب کلامی عمل می کند که واقعا باعث از بین رفتن حس اعتماد و امنیت میان شما و شریک زندگی تان خواهد شد. این پیامی پنهانی به طرف مقابل است مبنی بر آن که مشکل من در این رابطه شخص تو هستی. گینز می گوید که دیگران را از آن دور نگه دارید و روی صحبت کردن در مورد نیازهای خود تمرکز کنید. این می تواند باعث شود شما احساس آسیب پذیری بیشتری کنید، اما بسیار سازنده تر است.

دکتر سولومون می گوید بیان عبارت تو بیش از حد واکنش نشان می دهی عبارتی است که اغلب برای دور زدن مسئولیت پذیری استفاده می شود چرا که در واقع هیچ فردی محور پاسخ های عاطفی نیست و یک نفر نمی تواند تشخیص دهد که کدام واکنش مناسب است. دکتر سولومون می افزاید: به جای قضاوت کردن می توانید بگویید: من گوش می کنم، بیش تر بگو. به من کمک کن بفهمم چه چیزی باعث شده تا اوضاع برایت سخت سپری شود.

دکتر یونگ می گوید بیان عبارت آرام باش برای ترغیب شریک زندگی تان تقریباً همواره نتیجه معکوس می دهد. او می گوید: این عبارت مانند ریختن بنزین روی آتش است. به معنای آن که به طرف مقابل می گویند تو دیوانه هستی. دکتر یونگ می گوید یکی از زوجین یا هر دو نفر اگر آشفته باشند معمولاً به آنان توصیه می کند استراحت کوتاهی داشته باشند تا قدری آرام شوند.

«اب» تکار

آتر مچیک ۶ پرو از

قابلیت اتصال ماهواره ای پشتیبانی خواهد کرد

گواهی ۳C تایید می کند که پرچمدار برند آتر با ویژگی اتصال به ماهواره همراه خواهد شد. همانطور که می دانیم، آتر در حال آماده سازی برای معرفی و عرضه سری پرچمدار آتر مچیک ۶ است که شامل چهار مدل مچیک ۶، مچیک ۶ پرو، مچیک ۶ آل تیویت و مچیک ۶ پورش دیزاین می شود. در این رابطه، شایعات ادعا کرده اند که سری آتر مچیک ۶ در ماه ژانویه سال آینده میلادی برای بازار چین معرفی خواهد شد.

حالا در فاصله تنها یک مانده به رونمایی احتمالی از سری مچیک ۶، نسخه پرو سری یعنی آتر مچیک ۶ پرو در گواهی ۳C لیست شد و جزئیات قابل توجهی از آن در دسترس کاربران قرار گرفت.

مطابق انتظار، گواهی چینی ۳C نشان می دهد که مچیک ۶ پرو (شناسه مدل -BVL AN1۶) از شبکه ۵G پشتیبانی خواهد کرد. اما نکته قابل توجه لیست ۳C مربوط به عبارت «۵G Satellite mobile terminal» می شود. این عبارت به روشنی تایید می کند که آتر مچیک ۶ پرو از قابلیت اتصال ماهواره ای پشتیبانی خواهد کرد. البته قبلاً نیز مدیرعامل آتر اعلام کرده بود این برند در حال توسعه راهکارهای ارتباطی مبتنی بر ماهواره است.

شایان ذکر است که به نظر می رسد ویژگی اتصال ماهواره ای تنها در اختیار مدل پرو خواهد بود چرا که ماه گذشته نسخه استاندارد سری یعنی مچیک ۶ در گواهی ۳C قرار گرفت و در این گواهی هیچ اشاره ای به پشتیبانی این گوشی از اتصال ماهواره ای نشده بود. ناگفته نماند که مچیک ۶ پرو و مچیک ۶ به ترتیب از شارژ ۱۰۰ وات و ۶۶ وات و پشتیبانی خواهند کرد.

مشخصات فنی آتر مچیک ۶ پرو

گزارش شده که پرچمدار آتر به نمایشگر اولد با رزولوشن تصویر بالا مجهز خواهد شد که در خود یک ناچ کپسولی شکل برای دوربین سلفی دوگانه را جای داده است. به علاوه، قلب تپنده دستگاه نیز تراشه اسنپدراگون ۸ نسل سه خواهد بود که با یک تراشه اختصاصی گرافیکی، تراشه امنیتی و یک مدل هوش مصنوعی پیشرفته همراه می شود.

آتر مچیک ۶ پرو با رابط کاربری جدید MagicOS ۸٫۰ عرضه خواهد شد که مبتنی بر اندروید ۱۴ است. گروه دیگری از شایعات نیز ادعا داشته اند که این گوشی از نسل دوم باتری Qinghai Lake و پتل پشتی ساخته شده از شیشه نانوسرامیک برخوردار خواهد شد. به علاوه، آتر پرچمدار خود را به دوربین ۱ اینچی OmniVision OV۵۰K مجهز خواهد کرد که از ویژگی گشودگی دیافراگم متغیر پشتیبانی می کند.

ماشین بازی

آژودی SQ۸ تیون شده رکورد ۱۰۰ تا ۲۰۰ کیلومتر در ساعت دنیا را شکست

گذاشته است.

منظور ما برند آژودی است که اخیراً شاسی بلند SQ۸ آن توسط تیونری در لهستان ارتقا یافته و رکورد فوق العاده ای را ثبت کرده است. این خودرو توانسته در عرض ۵٫۴۱ ثانیه از سرعت ۱۰۰ به ۲۰۰ کیلومتر در ساعت برسد، عملکردی که برای یک شاسی بلند کوپه و چهار درب بسیار خوب خواهد بود. همچنین این هیولای ۲٫۵ تنی برای رسیدن از سکون به سرعت ۱۰۰ کیلومتر در ساعت هم به ۲٫۸۱ ثانیه زمان نیاز دارد.

برای فهمیدن اینکه تیونر مورد بحث به چه دستاوردی رسیده می توانیم به نسخه استاندارد SQ۸ اشاره کنیم که صفر تا ۱۰۰ کیلومتر در ساعت ۳٫۷ ثانیه ای دارد. همچنین برای اینکه خودروی استاندارد ارباب حلقه ها بتواند سرعت خود را دو برابر کند حدود ۱۴٫۴ ثانیه زمان نیاز خواهد بود بنابراین نسخه تیون شده با رکورد ۵٫۴۱ ثانیه ای خود بسیار بهتر عمل کرده است. رکوردهای مورد بحث توسط آژودی SQ۸ مدل ۲۰۲۲ ثبت شده اند. نیروگاه ۴ لیتری توئین توربو ای این هیولا ۱۰۶۱ اسب بخار قدرت تولید می کند و البته قدرت سر چرخ ها به ۸۰۰ اسب بخار می رسد. در نظر داشته باشید که خودروی یاد شده از سیستم چهار چرخ محرک کوآترو استفاده می کند و به همین خاطر اندکی تلفات قدرت از پیشرفته تا کف زمین وجود خواهد داشت. تلاش های تیونر لهستانی منجر به تولید یک موشک زمینی شده و صدای آن نیز به حدی زیاد است که باعث ترس رانندگان دیگر می شود. قطعاً رسیدن به چنین قدرت قابل توجهی در آژودی SQ۸ تیون شده نیازمند تغییرات متعدد در قوای محرکه خواهد بود و بخش هایی همچون توریوها، سیستم سوخت رسانی، آگزوز، فیلترهای هوا و اینترکولرها، درجه گاز و شمع ها ارتقا یافته اند. همچنین برای توقف ایمن SQ۸ مورد بحث نیز ترمزهای کرین سرامیکی در نظر گرفته شده اند. این یکپک تیونینگ با قیمت حدود ۲۴۴ هزار دلاری عرضه می شود.



یک دستگاه آژودی SQ۸ تیون شده با حدود ۱۰۰۰ اسب بخار قدرت توانست رکورد سرعت ۱۰۰ تا ۲۰۰ کیلومتر در ساعت را بشکند. آلمان هم همانند دیترویت دارای سه برند بزرگ و مطرح خودروسازی در دنیا است. ما درباره ی ام، و، آژودی و مرسدس

رکورد جهانی تولید هیدروژن با نور خورشید شکسته شد



تا نور خورشید بیشتری را جذب کرده و آن را به الکترون های بسیار پر انرژی تبدیل کنند. این ها به نوبه خود به تحریک واکنش های شیمیایی در واقع هات اسپات های نانویی قدرت کاتالیزوری را آزاد می کنند. هوان می گوید: آرایه های نانوذرات طلا نور ورودی را بسیار کارآمد، با بازده بالا، متمرکز می کنند که اصطلاحاً «نقاط داغ» نامیده می شوند. از این نقاط داغ برای انجام واکنش شیمیایی استفاده می شود. محققان با نرخ تولید ۱۳۹ میلی مول در ساعت هیدروژن از اسید فرمیک برای هر گرم کاتالیزور، در حال حاضر رکورد جهانی تولید H۲ با نور خورشید را شکستند.

در این پروژه که نتایج آن در مجله Nature Catalysis منتشر شده است، کورتس، همراه با دکتر ماتیا س هران، در مؤسسه فریتز هابر برلین و محققانی از دانشگاه آزاد برلین و دانشگاه هامبورگ، یک ابر بلور دو بعدی را ارائه کردند که با کمک نور خورشید هیدروژن را از اسید فرمیک استخراج می کند.

کورتس خاطر نشان می کند: در واقع این ماده آنقدر برجسته است که رکورد جهانی تولید هیدروژن با استفاده از نور خورشید را دارد. این خبر خوبی برای صنعت تولید فتوکاتالیست و صنعت تولید هیدروژن است؛ زیرا آنها نقش مهمی در انتقال موفق انرژی دارند.

کورتس و هران برای ابر کریستال خود از دو فلز مختلف در مقیاس نانو استفاده کردند. هران توضیح می دهد: ما ابتدا ذراتی در محدوده ۱۰ تا ۲۰۰ نانومتر از فلز پلاسمونیک طلا ایجاد می کنیم. در این مقیاس، پدیده خاصی در مورد فلزات پلاسمونیک رخ می دهد که شامل نقره، مس، آلومینیوم و منیزیم نیز می شود؛ نور مرئی به شدت با الکترون های فلز برهم کنش می کند و باعث می شود که آنها به صورت رزونانسی نوسان کنند. این بدان معناست که الکترون ها به طور جمعی با سرعت بسیار زیادی از یک طرف نانوذره به سمت دیگر حرکت می کنند و نوعی مینی آهنربا ایجاد می کنند. کارشناسان از آن به عنوان یک لحظه دوقطبی یاد می کنند.

کورتس توضیح می دهد: می توان این فرآیند را به عنوان یک ابرعدسی که انرژی را متمرکز می کند، در نظر گرفت. نانومواد ما این کار را انجام می دهند، اما در مقیاس مولکولی. این ویژگی به نانوذرات اجازه می دهد

محققان فتوکاتالیست نانویی ساختند که می تواند با بازده بالا از اسیدفرمیک، هیدروژن تولید کند. این کار در حضور نور خورشید انجام می شود. به گزارش ایسنا، زمانی که امیلیانو کورتس به دنبال استفاده از نور خورشید بود، از آینه های غول پیکر یا مزارع خورشیدی گسترده استفاده نکرد، بلکه برعکس، او از دنیای نانو برای رسیدن به این هدف استفاده کرد.

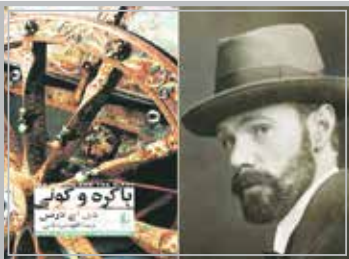
کورتس می گوید: «جایی که فوتون ها، ذرات پر انرژی نور خورشید، با ساختارهای اتمی برخورد می کنند، جایی است که تحقیقات ما آغاز می شود. ما در حال کار بر روی راه حل هایی برای جذب و استفاده مؤثرتر از انرژی خورشیدی هستیم.» یافته های او پتانسیل بالایی دارند، زیرا سلول های خورشیدی و فتوکاتالیست های جدید را فعال می کنند. صنعت امید زیادی به فتوکاتالیست ها دارد؛ زیرا آنها می توانند انرژی نور را برای واکنش های شیمیایی در دسترس قرار دهند. اما کورتس می داند که یک چالش بزرگ برای استفاده از نور خورشید وجود دارد که در سلول های خورشیدی باید با آن مقابله کرد؛ نور خورشید رقیق به زمین می رسد، بنابراین انرژی در هر منطقه نسبتاً کم است. پنل های خورشیدی با پوشاندن مناطق وسیع این امر را جبران می کنند. کورتس اما از جهتی دیگر به مشکل نزدیک می شود. او با تیم خود در مؤسسه نانو LMU در حال توسعه نانوساختارهای پلاسمونیک است که می توانند برای متمرکز کردن انرژی خورشیدی استفاده شود.

تازه های علمی



ویترین

ترجمه کاوه میرعباسی از «باکره و کولی» دی.اچ. لارنس چاپ شد



رمان «باکره و کولی» نوشته دی.اچ. لارنس با ترجمه کاوه میرعباسی توسط نشر افق منتشر و راهی بازار نشر شد.

به گزارش مهر، رمان «باکره و کولی» نوشته دی.اچ. لارنس به تازگی با ترجمه کاوه میرعباسی توسط نشر افق منتشر و راهی بازار نشر شده است. این کتاب دوازدهمین عنوان از مجموعه «افق کلاسیک» است که این ناشر از آثار ادبیات کلاسیک جهان چاپ می کند.

دیوید هربرت لارنس مولف این کتاب که با نام دی.اچ. لارنس شناخته می شود، نویسنده انگلیسی متولد سال ۱۸۸۵ و درگذشته به سال ۱۹۳۰ است. او یکی از نویسندگان مهم داستانی قرن بیستم است و بخشی از شهرتش به خاطر نوشتن داستان هایی است که صحنه های بی همبازی جنسی داشتند و غیراخلاقی خوانده می شدند. نخستین رمان او با نام «طاووس» سال ۱۹۱۱ منتشر شد و دومین کتابش هم که رمان «حریمشکن» بود یک سال بعد به چاپ رسید. هویت ادبی و انسانی دی.اچ. لارنس در دانشگاه نشانیگام شکل گرفت که شوریدگی و شیدایی این عشق باعث شد فریدا همسر و سه فرزندش را برای زندگی با این نویسنده رها کند. در سال ۱۹۱۴ دی.اچ. لارنس نویسنده ای صاحب نام و شناخته شده بود و هنری جیمز او را یکی از مولفان آینده دار رمان نویسی انگلیس می دانست. البته این نویسنده را نگراند های بد می دانند و جیمز جویس هم بر این مساله صحنه گذاشته و شیوه نوشتن او را بدون بلاغت و شیوایی می دانست.

رمان «باکره و کولی» فکر محوری و اندیشه بنیادی آثار لارنس را نشان می دهد؛ این که عشق جسمانی نه فقط با ارزش های اخلاقی تضاد ندارد، بلکه خودش مظهر ارزش غایی است. در این رمان هم همان مضمونی مطرح می شود که در رمان شناخته شده این نویسنده یعنی «عشق لیدی چترلی» مطرح شده است. در این رمان یک کشیش سرا وجود دارد و ساکنانش که شوریختی و تیره روزی تقدیر آن هاست. سینتیا همسر کشیش با چشم پوشیدن از موقعیت و جایگاه اجتماعی خود، با مردی جوان و بی پول فرار کرده و دو دخترش لوئیس و ایوت را رها کرده است. نوشتن این ماجرا مربوط به زمانی است که ۱۲ سال پیش از آن، خود لارنس و فریدا فرار کرده و به آلمان رفتند.