

➤ شاید تاملروزمی دانستید

ذهن وکالبد شگفت انگیزانسان

سوالات اساسی درباره اشرف مخلوقات

درباره شگفتی های ذهن بشر بسیار خواننده و شنیده ایم، در حالی که شاید برای بسیاری مان حکم افسانه را داشته باشد، اما نباید فراموش کنیم هر چیز عجیب و غریب غیرقابل باوری لزوماً خیالی و غیرقابل اثبات نیست. به اذعان دانشمندان، قدرت ذهن، قدرتی است که با استفاده از آن می توان به تمام خواسته ها و آرزوها رسید. برای استفاده از قدرت ذهن باید ذهن تان را کامل در کنترل بگیرید و نگذارید که ورودی آن منفی باشد.

رو یادیدن

بعید است کسی بتواند پاسخ صریحی به این سوال بدهد که رویا چیست؟ تئوری های زیادی در این خصوص مطرح است از جمله این که آدم هادر مورد کارها و احساساتی که در طول روز فرصت پرداختن به آن را نداشته اند خواب می بینند.

خواب رفتن

همه موجودات زنده عالم خواب را تجربه می کنند. ما بیش از یک چهارم از عمرمان را در خواب سپری می کنیم اما باز کسی برای این سوال که « خواب چیست؟ » جواب سراسنی ندارد. فقط دانشمندان یک چیز را کاملاً مطمئن هستند، اینکه خواب برای بقای پستانداران الزامی است.

قطع عضو

شاید باور تان نشود اما بسیاری از کسانی که دچار قطع عضو شده اند حس هایی مثل گرما، خارش، فشار و درد را در جای خالی عضو از دست رفته تجربه می کنند. برخی اعتقاد دارند اعصاب عضو قطع شده ارتباطاتی جدید با نخاع ایجاد می کند و به فرستادن پیام هایی به مغز ادامه می دهند. یک تئوری هم بیان می دارد ساختار مغز طوری است که وانمود می کند انگار بدن بی نقص و کامل است.

ساعت زیستی

کنترل مواردی چون گوارش، دمای بدن، فشارخون و تولید هورمون ها بر عهده ساعت بیولوژیکی بدن است. محققان دریافته اند که شدت نور می تواند با تنظیم هورمون ملاتونین، این ساعت را به جلو یا به عقب ببرد.

خاطره داشتن

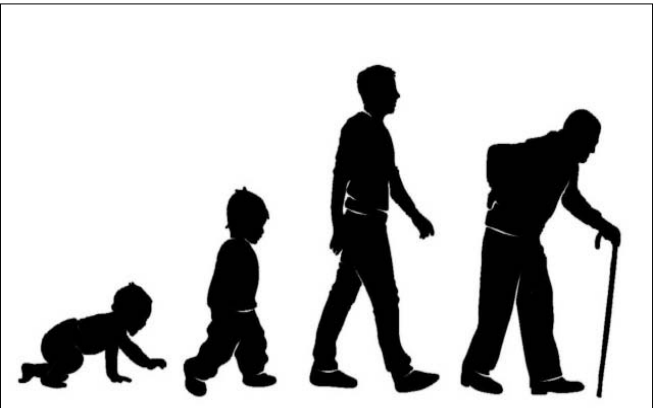
ذهن سرشار از خاطرات بد، خوب، حقیقی و دروغین است. بخش هیپوکامپ که در قسمت خاکستری مغز است می تواند به عنوان یک جعبه خاطرات عمل کند. ولی این انبار چندان قابل تفکیک نیست زیرا خاطرات درست و غلط هر دو یک منطقه یکسان از مغز را فعال می کنند.

خندیدن

می گویند انسان تنها موجود زنده ای است که می خندد. دانشمندان دریافته اند که با یک خنده خوب، سه بخش از مغز به کار می افتد: بخش فکر کردن که کمک می کند موضوع آن مسأله خنده دار را درک کنید، بخش حرکت که به عضلات تان می گوید حرکت کنند و بخش احساس که آن حس خوشی را ایجاد می کند.

پیر شدن

دو تئوری در خصوص پیر شدن وجود دارد: ۱- پیر شدن مثل سایر ویژگی های انسانی می تواند بخشی از ژنتیک انسان و برای او فایده بخش باشد. ۲- پیر شدن هیچ دلیلی ندارد و از تخریب سلولی که در طول زندگی فرد ایجاد می شود، اتفاق می افتد. البته محققان بر این باورند که علم خواهد توانست پیر شدن را حداقل تا دو برابر شدن طول عمر انسان ها به تعویق بیندازد. □



➤ اطلاعات عمومی

چیرگی بایک گاز کوچولو

اژدهای کومودو حیوان بومی کشور اندونزی است. او جثه چندان بزرگی ندارد. آرواره هایش از بیشتر حیوانات درنده ضعیف تر است. دست هایش توان نگه داشتن حیوانات درشت را ندارند. سرعت بالایی هم ندارد. چون خونسرد است مجبور است زمان زیادی زیر آفتاب باشد و بسیاری از اوقات پنهان شود. اما با این حال شکارچی بسیار خطرناکی است و جانورانی که در مسیرش قرار می گیرند، کمتر جان سالم به در می برند. در پژوهشی، زیر چنگال های یکی از آنها، باقیمانده پوست و استخوان ۱۹ جانور مختلف کشف شده بود. او موجودات بزرگ تر از خودش را به راحتی شکار می کند، مثل بوفالو که بیش از ۵ برابر او قد و وزن دارد. اما بطور؟ با استراتژی «یک گاز کوچولو»! اژدهای کومودو فقط یک یا دو بار طعمه خود را گاز می گیرد و سپس او را رها می کند. طعمه فرار می کند و با سرعت از صحنه دور می شود. اما رفته رفته بدنش سست می شود. قدم هایش سنگین می شود، آهسته بر روی زمین می نشیند، ساکت، منفعل، بی رمق. نگاهش مات و خیره می شود. سپس شبح اژدهای کومودو از دور آهسته آهسته ظاهر می شود. با قدم های سنگین آرام آرام به سمت طعمه می آید. اما حیوان زخمی هیچ انگیزه ای برای مبارزه یا فرار در خود نمی بیند. یأس و انفعال و ضعف و تلخی تمام وجودش را گرفته است. اژدهای کومودو در همان گاز کوچولو، زهری را در وجود او تزریق کرده که نه تنها مانع انعقاد خون در زخم هایش شده بلکه قوت و انگیزه مبارزه برای زندگی را نیز از او ربوده است. او تنها خیره به هیولا می نگرد و جز تسلیم شدن در برابر شکست و مرگ چاره ای ندارد. □



➤ بگردتابگردیم

این شما و این بزرگ ترین جزیره خلیج فارس

جزیره ناز به اینجا ختم نمی شود. زمان هایی که آب دریا بالاست، مردم بومی در اطراف ساحل بساط به پامی کنند. فروش صنایع دستی، میوه های گرمسیری و طراحی حنا روی دست از جمله فعالیت ها بومیان در ساحل جزیره ناز است.

جنگل حرا

یکی از خاص ترین پدیده های طبیعی و مکان های دیدنی قشمر وبلکه ایران، جنگل حراست. از آنجایی که جنگل حرا از پیرفردارترین دیدنی های قشمر است، حتما در سفر تان به این جنگل ها هم سری بزنید. درختان جنگل های حرا در آب های شور دریا رشد کرده اند. ریشه های درهم تنیده درختان جنگل حرا به شوری آب مقاوم اند و نمک را از برگ های خود خارج می کنند. وقتی که آب دریا بالاست، درخت های جنگل حرا زیر آب می روند و زمانی که آب دریا پایین است، درختان از زیر آب سرشان را بیرون می آورند. اگر به تماشای پرندگان علاقه مندید، این فرصت را از دست ندهید. جنگل بیرون آمده از آب، محل رفت و آمد انواع پرندگان است. پرندگانی نظیر حواصیل، فلامینگو، بلیکان، مرغ ماهی خوار... را در این محل فراوان می بینید.

غار خربس

به دلیل موقعیت جغرافیایی قشمر، این جزیره غارهای متعددی دارد. این غارها هر یک ویژگی های خاص خود را دارند. یکی از این غارها، غار خربس است. غار خربس مجموعه ای از حفره هایی کوچک در دل یک کوه است. این حفره ها در یک دوره زمانی توسط مردم شکل اتاق به خود گرفتند. در واقع غار خربس در یک دوره زمانی به پناهگاهی امن برای زندگی مردم تبدیل شد. محوطه غار خربس فضایی باز و بدون پوشش گیاهی است، بنابراین سعی کنید در ساعات ابتدایی صبح یا غروب به این مکان بروید که تابش آفتاب شدید نیست.

تنگه چاهکوه

این پدیده طبیعی همان طور که از نامش پیداست مجموعه ای از کوه و صخره است که در بین آن چاه های متعدد وجود دارد. چاه هایی که از لحاظ عمق باهم متفاوت هستند. به غیر از چاه، خود صخره ها و عبور از میان آنها هم جذاب است. کوه ها و صخره هایی که هرچه جلوتر می رویم، فاصله آنها از هم کمتر می شود. □



➤ جهان نما

زیباترین مناطق جهان^(۱)

از مأمّن گوریل ها تا لوکیشن فیلم های وسترن

بدلندز-داکوتای جنوبی

بدلندز (Badlands) که به دلیل بسترهای فسیلی غنی خود مشهور است و قبيله بومی لا کوتا به دلیل زمین های خشک و بایر آن این نام را برایش برگزیدند، شبیه هیچ جای دیگر ایالات متحده نیست. در مسیری که به این پارک ملی ختم می شود مناظر فوق العاده ای از قله های سنگی سورئال به چشم می خورد. بازدیدکنندگان اجازه کمپ زدن در اینجا دارند. تماشای طلوع خورشید و رنگ آمیزی درخشان سنگ هایکی از بهترین تجربیاتی است که در این منطقه در دسترس است.

دره یادبود-ایالت یوتا

«مانیومنت ولی» یا «دره یادبود» (Monument Valley) منطقه ای مشهور در مرز ایالت یوتا و آریزونا در آمریکاست. این دره در واقع متعلق به سرخ پوستان آمریکایی بوده که بعدها به دلیل چشم اندازهای منحصر به فرد آن، مشهور شده و لوکیشن فیلم های سینمایی و تبلیغاتی بسیاری بوده است. دره مانیومنت لوکیشن بسیاری از فیلم های جان فورد، کارگردان بزرگ هالیوود، بود و او بسیار دلبسته این مکان بود. تپه های سرخ رنگی که میان این بیابان قد علم کرده اند، افسانه ای هستند. یکی از ویژگی های این بیابان تورهای اسب سواری است که به شما اجازه می دهد رویاهای فیلم های وسترن را به واقعیت تبدیل کنید.**منبع:** سی ان ان **امترجم:** فرشته کیانی □



اگر تابه حال به قشمر نرفته اید، بیشتر از این زمان را از دست ندهید و تا هوا گرم تر از این نشده جاهای دیدنی این جزیره زیبا را کشف کنید. قشمر بزرگ ترین جزیره خلیج فارس است. فاصله آن تا بندرعباس ۲۲ کیلومتر از مسیر دریاست. اگر با خودرو شخصی یا اتوبوس و قطار تا بندرعباس بروید از اسکله حقانی می توانید به قشمر برسید. این جزیره پر از مکان های گردشگری و جاذبه های دیدنی تاریخی و طبیعی است که با یک سفر هم نمی توان همه آن ها را دید و شناخت. اگر قصد تماشای دیدنی های قشمر را دارید حتما در هر دو فصل بهار و پاییز به این شهر سفر کنید. پاییز و بهار هوای این جزیره مطبوع تر از فصل های دیگر است و بهتر می توان به گشت وگذار در خیابان هایش پرداخت. شاید برایتان جالب باشد بدانید مساحت قشمر ۱۰ برابر کیش است. بنابراین در قشمر فضاهای وسیع و دشت های پهناور را زیاد می بینید. همین وسعت زیاد باعث شده که فاصله مناطق و جاهای دیدنی قشمر از هم زیاد باشد.

دره ستارگان

یکی از بی نظیرترین جاهای دیدنی قشمر دره ستارگان است. دره ستارگان مجموعه ای از کوه ها، دره ها و صخره هاست. به مرور زمان این کوه ها و صخره ها بر اثر بارش باران، وزش باد و... تغییر کرده است. این تغییر باعث به وجود آمدن اشکال متفاوت در بین کوه ها و صخره ها شده است. شکل هایی که گاهی اوقات با کمی تصور به موجودات عجیب و غریب و حیوانات شبیه می شوند. اما چرا به این مکان دره ستاره ها یا ستارگان گفته می شود؟ مردم بومی معتقدند این اشکال بر اثر برخورد یک ستاره به صخره ای که در این محل وجود داشته، ایجاد شده است برای همین به آن دره ستارگان می گویند.

جزایر ناز

از زیباترین مکان های دیدنی قشمر است. این جزایر در واقع سه صخره اند که در میان دریا واقع شده اند. زمان هایی که آب دریا پایین می رود، مسیری از ساحل به این صخره ها باز می شود و شما می توانید با پای پیاده به این صخره ها بروید. ایستادن روی صخره ها و تماشای برخورد موج دریا با سنگ واقعا لذت بخش است. ضمناً اگر کمی دقیق شوید از همان بالا خرچنگ هایی را می بینید که در پایین صخره این طرف و آن طرف می روند. اما تمام جذابیت های



کشف بقایای یک معبد غرق شده

باستان شناسانی که در

نزدیکی سواحل شهر «پوتزولی» واقع در ایتالیا مشغول کاوش بودند

بقایای معبد غرق شده و دو هزار ساله نیپتی ها را کشف کردند. آن چه

باستان شناسان به

عنوان بقایای این معبد

کشف کردند در حقیقت

دو محراب مرمرین

است. این دو محراب

به دوره ای از تاریخ تعلق

دارد که نیپتی ها آزادانه

در منطقه «فلگریا»

زندگی می کردند. نیپطیان

یک گروه قبیله ای عرب

بودند که در چند قرن

ابتدایی هزاره نخست

به عنوان عشایر در

بیابان های

شبه جزیره عربستان

زندگی می کردند. اما

هنگامی که اتحاد

برای شکل دادن یک

پادشاهی شکل گرفت،

ساکن شدند و تجارت و

بازگانی را پیش گرفتند.

پادشاهی نیپتی در اواخر

قرن اول قبل از میلاد

یک اتحاد داوطلبانه با

روم تشکیل داد و رسماً

انجمنی راه اندازی کرد

که تا چندین قرن باقی

ماند. گمان می رود

شهر باستانی «پوتنول»

که اکنون غرق شده

است، در مجاورت

شهر امروزی «پوتزولی»

قرار داشته است. در

دوران امپراتوری روم،

پادشاهی نیپتی تصمیم

گرفت پایگاهی در

سواحل ایتالیا ایجاد

کند و پوتنولی به عنوان

بزرگترین بندر تجاری در

دریای مدیترانه رومی

جذابترین گزینه برای

تاجران بود.

جنگل نفوذناپذیر بویندی (Bwindi) انبوه، سرسبز و ماورایی، یکی از واپسین

جان پناه های گوریل کوهستانی است. این پارک ملی حفاظت شده از سوی سازمان یونسکو، خانه صدها گوریل است و این فرصت برای بازدیدکنندگان فراهم است تا آنها را ببینند. با این حال، تنوع زیستی در بویندی بسیار فراتر از این ساکنان مشهور آن است. تقریباً ۲۵ گونه پرنده و حدود ۲۴۰ گونه پروانه را می توان در وسعت ۳۳۱ کیلومتر مربعی آن یافت.

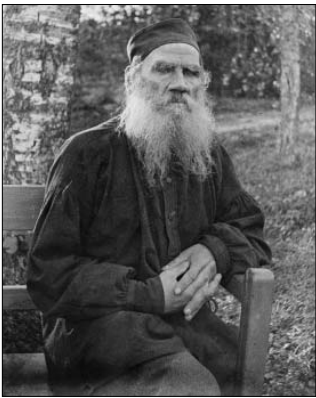
شهرت‌ترین شخصیت‌های زن در ادبیات

«آناکارینا»، معصیت و تباهی

آناکارینا، در زمانی به همین نام اثر لئون تولستوی، زنی است که معصیتش او را به تباهی و مرگ می‌کشاند. نکته جالب در زندگی تولستوی این بود که «نویسنده بزرگ روسیه» آرزویی داشت که شاید به نظر سخیف بیاید. او هرگز زیبا نبود و آرزوی کرد زیبا باشد، روزی در جوانی گفته بود حاضر است هر چه در زندگی دارد بدهد و برای لحظه‌ای زیبا باشد. این آرزویی محال بود اما گذر زمان چیزی بیش از زیبایی به او بخشید؛ شکوه، ریش سفید و بلند پیرمرد اکنون چهره‌ای اسطوره‌ای به او بخشیده است و ما را به خضوع وامی‌دارد. او در سنین پیری سلامت روانی‌اش را از دست داد اما حتی جنونش هم به زعم ماکسیم گورکی (دیگر نویسنده شهر روس) فرا انسانی بود: «لب دریا نشسته بود و سر خود را بر دست‌هایش قرار داده بود. باد موهای نقره‌گون ریشش را میان انگشتانش می‌راند. او در دریا به دور دست می‌نگریست... چون سنگی قدیمی می‌نمود که جان گرفته است و به آغاز و انجام همه چیزها گاهی دارد و به آنهایی اندیشد که سرانجام کار سنگ ها و علف‌های زمین، آب‌های دریا و خلاصه همه جهان از خورشید تا دانه شن ریزه چه خواهد بود...» رمان «آناکارینا» را می‌توانید با ترجمه سروش حبیبی (نشر «نیلوفر») بخوانید.

«مادام بوواری»، حاصل مشقت

ما بوواری، در رمان «مادام بوواری» اثر گوستاو فلوبر در قامت زنی باغی و تابوشکن نمود می‌یابد. فلوبر در رمان باشکوه خود، «مادام بوواری»، به نحوی خیره‌کننده زنی را می‌سازد که همچنان یکی از معروف‌ترین کاراکترهای زن در ادبیات جهان است. هر چند البته عده‌ای نظیر ماریو باگاس یوسا گفته‌اند که سیل فلوبر گاهی از صورت مادام بوواری بیرون زده! در واقع اشاره داشته‌اند روحیات مردانه نویسنده گاهی در شخصیت زن داستان رسوخ کرده. اما واقعیت این است که به هر حال توانسته یکی از زنان ماندگار تاریخ ادبیات جهان را بسازد. او نوشتن مادام بوواری را از سپتامبر ۱۸۵۱ شروع کرد و تا آوریل ۱۸۵۶ ادامه داد. پنج سال. وقت نوشتن فلوبر شب بود. هر چند که اغلب از پیشرفت‌کنندش می‌نالید اما بایدن دوستش لویی و شنیدن نظرات او درباره رمانش، آرام می‌شد. سال‌ها بعد درباره مشقتی که برای نوشتن این رمان متحمل شده بود گفت: «روی هم رفته کار هنوز بهترین راه فرار از زندگی است». بعد از انتشار آن هم کتاب را دست گرفت و گفت: «بیشتر از اینکه شاهکار به نظر بیاید، محصول تلاشی طاقت فرسا است». بعدها البته از آن با عنوان شاهکاری بی‌بدیل نام بردند و معروف شد به «کتاب مقدس رئالیسم». این رمان را می‌توانید با ترجمه مهدی سحابی (نشر «مرکز») بخوانید. □



↑ ژانسونی



↑ فلوبر

فرا علم

صدور اجازه پرواز برای هیولا

اداره هوانوردی فدرال آمریکا (FAA) در آخرین ساعات روز جمعه به اسپیس ایکس برای انجام نخستین پرتاب مداری استارشیپ مجوز داد. این آزمایش حالا می‌تواند در زودترین حالت ممکن در روز دوشنبه صبح به وقت محلی (عصر به وقت ایران) صورت بگیرد. در بیانیه FAA آمده است: «اداره هوانوردی فدرال پس از یک ارزیابی جامع برای مجوزها به این نتیجه رسید که اسپیس ایکس تمام پیش‌نیازهای ایمنی، زیست‌محیطی، اصولی، باری، یکپارچگی محیط فضایی و مسئولیت‌های مالی را رعایت کرده است.»

دریافت این مجوز آخرین مانع قانونی پیش روی اسپیس ایکس بود. این شرکت اکنون می‌تواند به محض آماده شدن، آزمایش مداری فضایی‌های استارشیپ را انجام دهد. آزمایش پیش رو نخستین باری خواهد بود که در آن بوستر سوپر هوی و بخش مرحله دوم آن که استارشیپ نام دارد، در کنار یکدیگر پرواز خواهند کرد. تا گفته پیداست تمام این آزمایش‌ها را در ادامه رویای ایلان ماسک، موسس اسپیس ایکس، برای اسکان بشر در مریخ باید ارزیابی کرد. برپایه برنامه اسپیس ایکس، نخستین گروه از انسان‌ها در سال ۲۰۲۴ میلادی به مریخ فرستاده خواهند شد و در سال ۲۰۲۵ به آن سیاره خواهند رسید.

چنانچه پرتاب موفقیت‌آمیز باشد، اسپیس ایکس حدود ۳ دقیقه بعد بوستر را از بخش مرحله دوم جدای می‌کند. سپس بوستر باید دوباره روی یک سکو فرود بیاید و بخش مرحله دوم هم پس از چند دقیقه روی آب‌های اقیانوس فرود خواهد آمد. اسپیس ایکس در وب‌سایت خود هیچ پیش‌بینی خاصی درباره سرانجام این آزمایش نداشته است. بیشتر به نظر می‌رسد این شرکت در تلاش برای آوردن گردی حداکثر اطلاعات ممکن از این مأموریت است تا در صورت بروز مشکل بتواند در آزمایش‌های بعدی از این اطلاعات استفاده کند.

فضایی‌های استارشیپ قدرتمندترین فضایی‌های تاریخ است. در ژوئن ۲۰۲۰ ایلان ماسک، یک هفته بعد از ارسال کرو دراگون، در ایمیلی به کارکنان اسپیس اکس اعلام کرد از این پس نخستین اولویت شرکت، استارشیپ است. این محصول پس از انجام آزمایش‌ها قادر به حمل ۱۰۰ تا ۱۵۰ تن بار خواهد بود. در حالی که فالکون ۹ این شرکت در حال حاضر تنها می‌تواند ۲۲٫۸ تن بار حمل کند. قرار است از استارشیپ در برنامه استارلینک نیز استفاده شود. در حالی که طی سال‌های ۲۰۱۹ و ۲۰۲۰ پرتابگر فالکون ۹ حداکثر ۶۰ ماهواره استارلینک را به طور همزمان به مدار زمین می‌فرستاد، برنامه‌ریزی شرکت اسپیس اکس برای ارسال حدود ۴۰۰ ماهواره با هر یک پرتاب است.

باید منتظر ماند و دید آیا همه چیز برای پرتاب روز ۲۸ فروردین ماه آماده می‌شود یا خیر. ایلان ماسک قبلاً گفته بود این شرکت آماده پرتاب در هفته سوم ماه آوریل است. انتظار می‌رود که با بخش‌زنده این رویداد روبه‌رو باشیم. □



کافه روانشناسی

تکنیک‌هایی برای تعامل با نوجوان پرخاشگر



لیلا صالح آبادی (روانشناس) | رفتار با نوجوان پرخاشگر یکی از چالش‌های بزرگ والدین است. به عنوان بزرگسال، انتظار داریم فرزندانمان به ما احترام بگذارند. علاوه بر این، جامعه نیز از آنها انتظار دارد که محترمانه رفتار کنند. نوجوانی یک دوره بسیار مهم در زندگی همه افراد است. دوره‌ای که در آن فرد برای یافتن شخصیت و هویت خود تلاش می‌کند، کما این که دستیابی به یک هویت واقعی آسان نیست. در این دوره به دلیل بلوغ و تغییرات هورمونی، پرخاشگری تا حدودی طبیعی است. نوجوانان در این دوره تحریک‌پذیر می‌شوند و حالات عاطفی مختلفی را تجربه می‌کنند. پرخاشگری نوجوانان دلایلی دارد و آگاهی از این دلایل می‌تواند به والدین کمک کند تا احساس بهتری داشته باشند. این دلایل عبارتند از: علل بیولوژیکی (تغییرات هورمونی در دوران بلوغ و کاهش قند خون)، دلایل روانشناختی (افسردگی در نوجوانان و احساس گناه)، دلایل اجتماعی (چالش‌های زیست محیطی، اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی شامل تأثیر خانواده، فقر و تحصیلات و تربیت در محیط خانواده).

با نوجوان خود صحبت کنید

صحبت کردن و برقراری ارتباط با نوجوان هنگام مشاجره عملی دشوار است. بنابراین، هنگامی که عصبانیت نوجوان فروکش کرده است، سعی کنید تنها به حرف‌های او بدون این که عصبانی شوید، گوش دهید.

از ارتباط دستوری فاصله بگیرید

نوجوان دوست دارد مستقل باشد و تحت سلطه فردی قرار نگیرد. به هیچ وجه به نوجوان امر و نهی

نکنید و از فعل‌های دستوری استفاده نکنید، زیرا باعث لجبازی و پرخاشگری می‌شود. تفاهم و همدلی داشته باشید.

از زبان بدن خود استفاده کنید

زبان بدن شما باید آرام و غیرتهاجمی باشد. مثلاً شاید بهتر باشد از به چالش کشیدن او با خیره شدن در چشم خودداری کنید. صدای خود را تحت کنترل داشته باشید و از فریاد زدن خودداری کنید.

برای نوجوان خود وقت بگذارید

زمان بیشتری را با نوجوان خود سپری کنید. تحقیقات علمی نشان می‌دهد وقت گذراندن با نوجوانان عصبانیت و چالش آنها را کاهش می‌دهد و بسیاری از والدین متوجه این تغییرات رفتاری در فرزندشان شده‌اند.

رابطه دوستانه برقرار کنید

کلید رابطه دوستانه و صمیمانه والدین با نوجوان در همدلی، درک مشکلات او، احترام به استقلال، شخصیت و هویت بایی نوجوان است. نباید با نوجوان درد دل کرد و یا از او خواست مشکلات والدین را حل کند.

نوجوان خود را تشویق کنید

تشویق یکی از موثرترین روش‌های ایجاد انگیزه است، باعث ایجاد احساس تعلق در نوجوان می‌شود و پرخاشگری او را از بین می‌برد. به جای اینکه نوجوان را مقصر اشتباهات خود بدانید، رفتار مثبت را تشویق کنید.

نوجوان را زیادی کنترل نکنید

نوجوانان از کنترل متنفرد و نسبت به آن واکنش جدی نشان می‌دهند. به یاد داشته باشید که شما همیشه نمی‌توانید او را کنترل کنید، لذا با تشویق و تنبیه مناسب قوانین را به فرزند خود بیاموزید.

علت پرخاشگری را پیدا کنید

یافتن علت پرخاشگری نوجوان با صحبت کردن میسر می‌شود. طوری با او صحبت نکنید گویی قصد نصیحت دارید. برای نوجوان وقت بگذارید. زمانی که احساس راحتی با شما پیدا کند، مشکلات ذهنی خودش را باگو می‌کند. □

چین و فرانسه در سمت پنهان ماه

چین و فرانسه برای کاوش ماه با یکدیگر همکاری می‌کنند. دو کشور در یک بیانیه مشترک اعلام کردند از همکاری بین مؤسسات فضایی خود برای کاوشگر ماه چانگ E1 و مطالعات مشترک نمونه‌های خاک و سنگ فرازمینی استقبال می‌کنند. این سند توسط دو کشور در سفر اخیر دولتی امانوئل

مکرون، رئیس‌جمهوری فرانسه به چین منتشر شد. به اذعان شرکت پیمانکار فضایی پیشر و چین، مأموریت چانگ دانشمندان فرانسوی را قادر می‌کند تا تجهیزات خود را در سمت پنهان ماه قرار دهند. شرکت علوم و فناوری هوافضای چین روز دوشنبه اعلام کرد بر اساس برنامه چین و فرانسه، چانگ یک دستگاه فرانسوی را برای انجام کارهای علمی به ماه خواهد برد. مأموریت چانگ که برای پرتاب در حدود سال ۲۰۲۵ برنامه‌ریزی شده است، شامل تحقیقات در محل، بازیابی نمونه‌های خاک از سمت پنهان ماه و تحقیقات آزمایشگاهی سیستماتیک و طولانی مدت روی نمونه‌های جمع‌آوری شده است. اگر مأموریت با موفقیت انجام شود، نخستین باری است که نمونه‌هایی از سمت پنهان ماه گرفته می‌شود.