

## مردان شاخص

### علی جوان



علی جوان در ۲۶ دسامبر ۱۹۲۶ در تهران متولد شده است و فیزیکدان و مخترع ایرانی-آمریکایی در دانشگاه ام.آی.تی. (MIT) است. بخش عمده فعالیت‌های او در زمینه فیزیک کوانتوم و طیف شناسی است. او در سال ۱۹۶۰ به همراه ویلیام بنت «گاز لیزر» (Gas Laser) را اختراع کرد. در سال ۲۰۰۷ روزنامه گاردین علی جوان را به عنوان یکی از «۱۰۰ نابغه برتر زنده» نامگذاری کرد.

علی جوان در تهران و در خانواده‌ای اهل تبریز متولد شد. او از دبیرستان البرز فارغ التحصیل شد. او در سال ۱۹۵۴ تز خود را در دانشگاه کلمبیا زیر نظر چارلز تاونز (Charles Townes) نوشت و مدرک دکترای فیزیک را دریافت کرد. علی جوان در سال ۱۹۵۵ در آزمایشگاه اشعه جاییگامی را برای مدرک فوق دکترا کسب کرد و با تاونز بر روی تحقیق ساعت اتمی کار کرد. علی جوان در اوایل دهه ۱۹۶۰ در دانشگاه ام. آی. تی. پروژه تحقیقی خود را با تمرکز بر گسترش روشهای اندازه گیری فرکانسهای میکروویو به اینفرارد آنتن در مقیاس نانو شد.



### علت مهم گرسنه شدن در هنگام مطالعه

تا کنون دقت کرده اید چرا هنگام مطالعه دچار گرسنگی می شوید و مهمترین علت این عارضه چیست؟ از نظر فیزیکی، کار زمانی انجام می شود که جسمی که جرم دارد، جا به جا شود یعنی  $P = m \cdot v$ . وقتی تفکر می کنیم، مولکول هایی به کم وزنی تنها چند کیلوالتون مسافتی به کوتاهی چند میکروانگستروم جابه جا می شوند. وقتی چندین ساعت فکر می کنیم، تفاوت شگرفی در میزان خورنسانی به قسمت های یادگیری مغز رخ نمی دهد فقط فعالیت ها سازمان یافته تر انجام می شوند و اندکی افزایش در تبادل نروترانسمیترها بین سلول های مغز رخ می دهد. با این حال، به علت کم وزن بودن نروترانسمیترها و کوتاه بودن فاصله بین سلول های عصبی، باز هم نهایتا بیلان و مجموع انرژی مصرف شده، به ۴ کیلوکالری به ازای دو ساعت مطالعه عمیق می رسد! یادمان باشد که هر حبه قند ۴ کیلوکالری انرژی دارد! این بدان معنی است که فکر کردن و فعالیت های فکری و شغل هایی که فکری هستند به انرژی بیشتری نیاز ندارند. وقتی مطالعه می کنیم، مغز از لذت آزادی که قبلا داشته محروم می شود و مجبور است فعالیتی را انجام دهد که خیلی به ذایقه اش خوش نمی آید. به خاطر خلأ لذتی که به وجود آمده، مغز در یک اقدام سازشی با ایجاد حس گرسنگی، شرایطی پدید می آورد تا فرد سرانگیزا و مخصوصا شیرینی برود تا با

گرفتاری ها یکدیگر را کسب شیرینی، خلا پدید آمده ناشی از این چرا برخی فراموش نکنیم. به اجبار را جبران کند.

یاد بیاورید اولین روز دیدارتان تا چه اندازه هیجان زده بودید. کاری کنید تا دوباره یکدیگر را به هیجان بیاورید. فراموش نکنید که کسی را دوست دارید و او هم شما را دوست دارد. شریک زندگی تان را نگاه کنید و شکرگزار باشید که با هم هستید.

**۷- آنها با هم بیرون می روند**  
داشتن یک قرار شبانه ضروری است. شبیه زمانی که برای بار اول همدیگر را دیده اید، برای تمام طول شب برنامه ریزی کنید. این برنامه را به عادت دونفره بدل کنید. قرار شبانه شما را به بهتر کردن رابطه تشویق می کند. شاید لباس پوشیدن و بیرون رفتن این چنینی مضحک بنظر برسد ولی عشق شما را قوت می بخشد. وقتی این جرقه نورانی را روشن نگه می دارید، خوشحال خواهید بود.

**۸- آنها از مشارکت با هم لذت می برند**  
یک دوست واقعی بودن یکی دیگر از کارهای مهم شمامست. وقتی شما با هم هستید، لذتی ابدی می برید. این می تواند آسان ترین دلیل برای شراکت با هم باشد. شما در این شراکت از لذت ها، علاقمندی ها و اساسی ترین چیزها با هم صحبت می کنید.

**۹- آنها روال عادی امور را می شکنند**  
رابطه شما نباید شکلی عادی و تکراری داشته باشد. آیا در طول روز زندگی تکراری دارید؟ هر شب کارهای مشابهی می کنید؟ اگر چنین است، آن را تغییر دهید و زندگی خود را به عنوان یک زن و شوهر به اتفاقی غیر قابل پیش بینی تبدیل کنید. احساسات خود را به کاری برنامه ریزی شده بدل نکنید. بگذارید خود به خود در آغوش هم باشید و از دیدن یکدیگر شاد شوید و هر بار سرگرمی تازه داشته باشید.

**۱۰- تلفن را کنار می گذارند**  
زوج های موفق گوشی موبایل و تلفن را کنار می گذارند و در رابطه دو نفره شان متمرکز می شوند. هر اتفاقی هم که ممکن است در فضای مجازی بیافتد، مهم نیست. چه اشکالی دار فیس بوک و اینستاگرام منظر شما باشند؟ این کلید یک رابطه موفق است که با هم بودن را ارزشمند می کند.

آغاز کرد. وی پس از آن اولین اندازه گیری کاملاً دقیق سرعت نور را ساخت. جوان اولین بار در سال ۱۹۶۱ کار خود را در ام.آی.تی. به عنوان استاد فیزیک آغاز کرد و از سال ۱۹۶۴ تا کنون به عنوان استاد «Francis Wright Davis Professor Emeritus» فعالیت می کند. او به تحقیقات خود در زمینه «الکترونیک نور» ادامه داد. خدمات او در زمینه «نانوفوتونیک» (Nanophotonics) منجر به پیشرفتهایی در جهت ساختن آنتن در مقیاس نانو شد.

## عدم تمایل به گذاشتن حلقه ازدواج!



### ۱- آقایان عموماً از زینت آلات فوشتان نمی آید

بازهم شاید این دلیل هم چندان موجه به نظر نرسد اما بعضی از مردها اصلاً با زینت آلات مختلف مثل انگشتر و گردن بند و ... راحت نیستند. و برخی مشخصاً با انگشتر در انگشتشان احساس خوب و راحتی ندارند.

### ۲- به علت شهرتی که دارند

بسیاری شخصیت‌های معروف مثل بازیگران، سیاستمداران، خواننده‌ها و ... ترجیح می‌دهند حلقه ازدواج همراه نداشته باشند زیرا مردم بیشتر از خود آنها در جریان مناسبت‌های زندگی‌شان هستند. بنا بر این ترجیح می‌دهند خود را مجرد نشان دهند تا زمانی که این ماجرا به صورت فراگیر لو برود.

### ۳- مخالف عقایدشان است

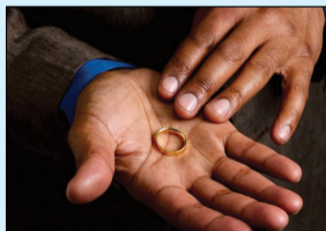
برخی فرقه‌های مسیحیت مخالف حلقه ازدواج هستند. برای پیروان این فرقه دست کردن حلقه ازدواج نوعی گناه محسوب می‌شود. برای پیروان دین اسلام هم استفاده از حلقه طلا برای مردها مشکل شرعی به وجود می‌آورد.

### ۴- مردان بی وفا هستند

خیانت، جنبه‌های تاسف بار از ازدواج است. گرچه مردان بدون تردید همسران خود را دوست دارند، برخی مردان بدشان نمی‌آید که سر همسر خویش را کلاه بگذارند. برخی مردان حلقه دست نمی‌کنند چون می‌خواهند وقتی با زن دیگری هستند، آن زن با دیدن حلقه ازدواج آنها احساس ناراحتی نداشته باشد و یا با حلقه ای که در دست دارند مجرم به نظر می‌رسند.

با وجود این که اکثر مردان هستند که حلقه ازدواجشان را دست نمی‌کنند اما این هرگز دلیل بر این نیست که این مردان، نسبت به همسران خود مردانی بی‌وفا هستند. باید حتماً در مورد علت مسئله دقت کنید و دلیل واقعی آن را پیدا کنید.

حلقه حساسیت دارند به طوری که با دست کردن آن احساس آرامش ندارند. یکی دیگر از دلایل اجتناب از دست کردن حلقه، ورم



روماتیسمی مفاصل است که در این بیماری، مفاصل انگشتان دچار ورم می‌شوند و استفاده از حلقه انگشتری را بسیار دشوار می‌کند.

### ۳- آقایان بسیار فراموش‌کار هستند

این دلیل ممکن است چندان قانع کننده به نظر نرسد، اما برخی از مردها به دلیل فراموشکاری، ترجیح می‌دهند که حلقه ازدواجشان را دست نکنند. بسیاری از آقایان هم اصلاً به دلیل



فراموشکاری، به یاد نمی‌آورند که باید حلقه خود را دست کنند یا هراس دارند که جایی مجبور شوند آن را از دست خارج کنند، آن وقت آن را گم کنند. صرف نظر از دلایل آن، بسیاری از آنها به دلیل قیمت بالای حلقه‌ها از گم شدن آن هراس دارند.

### ۱- آنها با هم به تفتقواب می روند

آیا به یاد دارید زمانی که تازه وارد رابطه شده بودید، در اتاق نشیمن مانده باشید و تلویزیون تماشا کنید، آن هم وقتی که همسرتان به تختخواب رفته باشد؟ اینکه همزمان با هم به تختخواب بروید در دوام رابطه موثر است. این کار ثابت می کند که شما با هم هماهنگ هستید. حتی اگر قصد برقراری رابطه جنسی با هم ندارید، وارد شدن همزمان به تخت نشان می دهد که شما همواره در تلاش هستید تا با هم یک روز را به پایان برسانید.

### ۲- به دنبال سرگرمی های مشترکند

پیدا کردن سرگرمی های مشترک در یک رابطه بسیار حائز اهمیت است. واضح است که لازم نیست همه سرگرمی های خود را با همسرتان به اشتراک بگذارید. اما فراموش نکنید باید به دنبال سرگرمی هایی باشید که مناسب یک زوج باشد. به دنبال رستوران های جدید و تازه باشید. هر آخر هفته بیرون شهر دوچرخه سواری کنید یا برای یک خوشگذرانی ساده با هم سریال تماشا کنید. یک سرگرمی مدام دونفره پیدا کنید.

### ۳- مس لامسه را فراموش نکرده اند

زوج های موفق کارهای کوچکی چون دست در دست یا بازو به بازو هم بودن را فراموش نکرده اند. حس لامسه این زوج ها حتی با گذشت سالها از عمر رابطه شان قوی است. این حس ها نزدیکی و صمیمیت را افزایش می دهد و به سادگی

### ۴- کلیشه سلام کردن و بوسیدن یکدیگر را امرا می کنند

قبل از اینکه خانه را به مقصد محل کار ترک کنند، شریک زندگی خود را با بوسه خداحافظی ترک می کنند و به او می گویند که دوستش دارند. وقت بازگشت به خانه نیز چنین می کنند. اجرای کلیشه های رایج صبح و شام برای حفظ یک رابطه ضروری است، چرا که احساسات خود را با بوسیدن و آبراز علاقه بیشتر می کنید. مردم همیشه چنین موقعیت هایی را بواسطه تکراری شدن بی اهمیت قلمداد می کنند اما شما می توانید همین کلیشه ها را هم رفتاری موثر بدانید و در آن خلاقیت داشته باشید، مثلاً برای همسرتان یادداشت بگذارید.

### ۴- بی دلیل نق نمی زنند

زوجهای خوشبخت نقاط مثبت شریک زندگی خود را می بینند ولی نسبت به نقاط ضعف او هم آگاهی دارند. این به معنای نق زدن مدام و سخنان آزاردهنده و انتقادات کوبنده نیست. اگر چیزی در رفتار شریک زندگی شان آنها را آزرده می کند، آن را در یک مکالمه منطقی بیان می کنند.

### ۵- کلیشه سلام کردن و بوسیدن یکدیگر را امرا می کنند

قبل از اینکه خانه را به مقصد محل کار ترک کنند، شریک زندگی خود را با بوسه خداحافظی ترک می کنند و به او می گویند که دوستش دارند. وقت بازگشت به خانه نیز چنین می کنند. اجرای کلیشه های رایج صبح و شام برای حفظ یک رابطه ضروری است، چرا که احساسات خود را با بوسیدن و آبراز علاقه بیشتر می کنید. مردم همیشه چنین موقعیت هایی را بواسطه تکراری شدن بی اهمیت قلمداد می کنند اما شما می توانید همین کلیشه ها را هم رفتاری موثر بدانید و در آن خلاقیت داشته باشید، مثلاً برای همسرتان یادداشت بگذارید.

### ۶- کلیشه سلام کردن و بوسیدن یکدیگر را امرا می کنند

قبل از اینکه خانه را به مقصد محل کار ترک کنند، شریک زندگی خود را با بوسه خداحافظی ترک می کنند و به او می گویند که دوستش دارند. وقت بازگشت به خانه نیز چنین می کنند. اجرای کلیشه های رایج صبح و شام برای حفظ یک رابطه ضروری است، چرا که احساسات خود را با بوسیدن و آبراز علاقه بیشتر می کنید. مردم همیشه چنین موقعیت هایی را بواسطه تکراری شدن بی اهمیت قلمداد می کنند اما شما می توانید همین کلیشه ها را هم رفتاری موثر بدانید و در آن خلاقیت داشته باشید، مثلاً برای همسرتان یادداشت بگذارید.



تلاش می کنیم و دست بر نمی داریم اگر چه خسته و دلمرده گشته پندارم مرا چه غم اگر از خفتگان خبر نرسد که من سپیده ی صبح همیشه بیدارم چو خار را به صفای ثبات ما بستند گمان مبر که چو خار، ز تیشه بیزارم من آن نیم که ز نیمه، ز راه برگردم چنان روم که غزلخوان شوی به دیدارم مجیز شیخ نگفتیم و عکس خود نشدم چرا که از خط تمکین شیخ بیزارم

## چطور رابطه تان را بیشتر از فیس بوک دوست داشته باشید

### ۱۰ عادت زوج های خوشبخت را بدانید

**۱- آنها با هم به تفتقواب می روند**  
آیا به یاد دارید زمانی که تازه وارد رابطه شده بودید، در اتاق نشیمن مانده باشید و تلویزیون تماشا کنید، آن هم وقتی که همسرتان به تختخواب رفته باشد؟ اینکه همزمان با هم به تختخواب بروید در دوام رابطه موثر است. این کار ثابت می کند که شما با هم هماهنگ هستید. حتی اگر قصد برقراری رابطه جنسی با هم ندارید، وارد شدن همزمان به تخت نشان می دهد که شما همواره در تلاش هستید تا با هم یک روز را به پایان برسانید.

### ۲- به دنبال سرگرمی های مشترکند

پیدا کردن سرگرمی های مشترک در یک رابطه بسیار حائز اهمیت است. واضح است که لازم نیست همه سرگرمی های خود را با همسرتان به اشتراک بگذارید. اما فراموش نکنید باید به دنبال سرگرمی هایی باشید که مناسب یک زوج باشد. به دنبال رستوران های جدید و تازه باشید. هر آخر هفته بیرون شهر دوچرخه سواری کنید یا برای یک خوشگذرانی ساده با هم سریال تماشا کنید. یک سرگرمی مدام دونفره پیدا کنید.

### ۳- مس لامسه را فراموش نکرده اند

زوج های موفق کارهای کوچکی چون دست در دست یا بازو به بازو هم بودن را فراموش نکرده اند. حس لامسه این زوج ها حتی با گذشت سالها از عمر رابطه شان قوی است. این حس ها نزدیکی و صمیمیت را افزایش می دهد و به سادگی

### ۴- کلیشه سلام کردن و بوسیدن یکدیگر را امرا می کنند

قبل از اینکه خانه را به مقصد محل کار ترک کنند، شریک زندگی خود را با بوسه خداحافظی ترک می کنند و به او می گویند که دوستش دارند. وقت بازگشت به خانه نیز چنین می کنند. اجرای کلیشه های رایج صبح و شام برای حفظ یک رابطه ضروری است، چرا که احساسات خود را با بوسیدن و آبراز علاقه بیشتر می کنید. مردم همیشه چنین موقعیت هایی را بواسطه تکراری شدن بی اهمیت قلمداد می کنند اما شما می توانید همین کلیشه ها را هم رفتاری موثر بدانید و در آن خلاقیت داشته باشید، مثلاً برای همسرتان یادداشت بگذارید.

### ۵- کلیشه سلام کردن و بوسیدن یکدیگر را امرا می کنند

قبل از اینکه خانه را به مقصد محل کار ترک کنند، شریک زندگی خود را با بوسه خداحافظی ترک می کنند و به او می گویند که دوستش دارند. وقت بازگشت به خانه نیز چنین می کنند. اجرای کلیشه های رایج صبح و شام برای حفظ یک رابطه ضروری است، چرا که احساسات خود را با بوسیدن و آبراز علاقه بیشتر می کنید. مردم همیشه چنین موقعیت هایی را بواسطه تکراری شدن بی اهمیت قلمداد می کنند اما شما می توانید همین کلیشه ها را هم رفتاری موثر بدانید و در آن خلاقیت داشته باشید، مثلاً برای همسرتان یادداشت بگذارید.

### ۶- کلیشه سلام کردن و بوسیدن یکدیگر را امرا می کنند

قبل از اینکه خانه را به مقصد محل کار ترک کنند، شریک زندگی خود را با بوسه خداحافظی ترک می کنند و به او می گویند که دوستش دارند. وقت بازگشت به خانه نیز چنین می کنند. اجرای کلیشه های رایج صبح و شام برای حفظ یک رابطه ضروری است، چرا که احساسات خود را با بوسیدن و آبراز علاقه بیشتر می کنید. مردم همیشه چنین موقعیت هایی را بواسطه تکراری شدن بی اهمیت قلمداد می کنند اما شما می توانید همین کلیشه ها را هم رفتاری موثر بدانید و در آن خلاقیت داشته باشید، مثلاً برای همسرتان یادداشت بگذارید.

