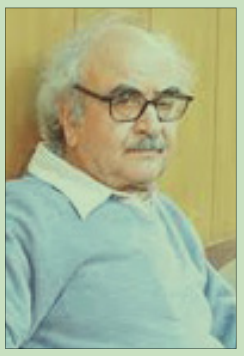


شفیعی کدکنی

گون از نسیم پرسید
دل من گرفته زینجا
هوس سفر نداری
ز غبار این بیابان ؟
همه آرزویم اما
چه کنم که بسته پایم
به کجا چنین شتابان ؟
به هر آن کجا که باشد به جز این سرا سرایم
سفرت به خیر ! اما تو و دوستی خدا را
چو از این کویر وحشت به سلامتی گذشتی
به شکوفه ها به باران
برسان سلام ما را

چگونه چشم می‌بیند؟

با توجه به ساختمان چشم وقتی شیئی در معرض امواج نوری قرار می‌گیرد تصویر آن شیئی از طریق مردمک که مسئول کم و زیاد شدن نور است و عدسی چشم به طور واژگون بر روی پرده شبکیه منعکس می‌شود و از آنجا به کمک مواد شیمیایی که نسبت به روشنایی حساسیت دارند تصویر دریافتی به تکانه یا تحریک عصبی الکتروشیمیایی تبدیل می‌گردد. بر اثر این فرایندها جریان عصبی به وجود می‌آید که از سلول‌های استوانه‌ای و مخروطی به سوی نرون‌های دوقطبی و چند قطبی و از آنجا به وسیله اعصاب بینایی به مغز فرستاده می‌شود.همه نورون‌های چند قطبی شبکیه که از صلبیه خارج می‌شوند عصب بینایی خوانده می‌شوند. عصب‌های بینایی دو چشم از صلبیه خارج می‌شوند در محلی به نام کیاسما با هم به صورتی متحد می‌شوند که بخشی از عصب هر چشم با بخشی از عصب چشم دیگر به یک نیمکره مغزی می‌رود. اثر تصویرهایی که در بخش راست شبکیه تشکیل می‌شود به نیمکره راست مغز و اثر آنهایی که در بخش چپ هر چشم به وجود می‌آید به نیمکره چپ مغز منتقل می‌شود. به این ترتیب است که تصویرهای دریافتی در مغز ادراک و تعبیر و تفسیر می‌گردند.

مردان شاخص

شهریار صدیق افشار

شهریار صدیق افشار (متولد ۱۳۵۰) فیزیکدان و کارآفرین ایرانی-آمریکایی است. وی فارغ التحصیل دبیرستان صالح تهران است. او برای نوآوری و انجام آزمایش افشار در دانشگاه هاروارد در سال ۲۰۰۴ شناخته شده است افشار همچنین استاد مهمان در دانشکده فیزیک و ستاره‌شناسی دانشگاه روآن نیوجرسی است.

آزمایش افشار یک آزمایش نوری است که ادعا شده نشان‌دهنده تناقضی در اصل مکملی مکانیک کوانتومی است.در نتیجه جنجال‌های پیرامون این ادعا، افشار درباره دین و ملیتش نیز مورد حمله قرار گرفته است.این حملات شخصی در یک سرمقاله نیوساینتیست مورد انتقاد قرار گرفت که آن‌ها را «افراطی» خوانده بود.

اخیراً افشار بر کارهای تجاری خود، به عنوان رئیس و مدیر عامل شرکت ایمرز در کمبریج ماساچوست، شرکتی در زمینه بازی‌های کامپیوتری، تمرکز نموده است.به گفته این استاد فیزیک، تئوری وی می‌تواند برخی مفاهیم مهم و اساسی فیزیک و همچنین مباحث و مسائل مطرح در حوزه اختر فیزیک و کیهان شناسی از جمله ماهیت ماده و انرژی تاریک، انفجار بزرگ (بیگ بنگ)، ساختار فضا زمان و ... را نیز با دید گاهی کاملا جدید توضیح دهد.از بعد تاریخی نیز این نظریه می‌تواند به سلطه هشتاد ساله نظریه «بوهر» و تئوری‌های منبعث از آن در حوزه مکانیک کوانتوم که آلبرت انیشتن فیزیک‌پیشه نام‌آور قرن نیز با وجود تلاشی که کرد نتوانست آن را رد کند پایان دهد.

راه های حفظ انگیزه در زندگی

انگیزه های شخصی، کلید حفظ تقریبا تمام جنبه های زندگی است. اگر ما فاقد انگیزه باشیم، به احتمال زیاد وقت خود را به هدر می دهیم و از اهداف شخصی و حرفه ای خودمان غفلت می کنیم. حتی افراد پر انگیزه و مصمم هم برخی اوقات روحیه شان تضعیف می شود. پس برای حفظ انگیزه های خود در زندگی می توانید برخی از راهنمایی های این مقاله را بکار بگیرید و دوباره به مسیر خود بازگردید.

اهداف خود را به خودتان یادآوری کنید

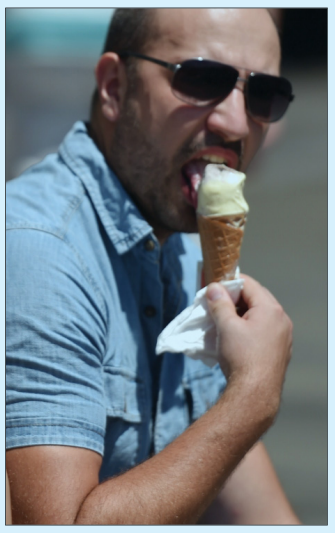
معمولا قبل اختصاص دادن زمان خود برای انجام یک کار خاص، تمایل داریم تا اهداف کوتاه مدت و بلند مدت خود را بدانیم. اگر شما چشم انداز اهداف خود را از دست داده اید، پس ممکن است انگیزه خود را هم از دست بدهید. شما باید هر لحظه نسبت خود را با هدف اندازه بگیرید و میزان نزدیک شدن به هدف را بسنجید. پیگیری هدف و اندازه گرفتن پیشرفت می تواند در ایجاد انگیزه و نگه داشتن بار بالای توانایی و میل رسیدن به قله به شما کمک شایانی کند.

هر هفته موقعیت خود را بسنجید

کسانی که اهداف کوتاه مدت خود را در دفترچه یادداشت بازرسی و پیگیری می کنند، کمتر از دیگران دچار کاهش انگیزه می شوند. هر کس نیاز دارد بداند چقدر به اهداف خود نزدیک شده است، تا همچنان با انگیزه بماند. اگر می بینید که در مسیر خود در حال حرکت هستید و یا حتی عالی پیش می روید، پس پیشرفت خود را هر هفته یادآوری و یادداشت کنید. این به شما انگیزه و شوق ادامه می دهد. اگر هم از مسیر عقب افتاده باشید، با دیدن موفقیت ها و سیر راهی که آمده اید، انگیزه‌ای دوباره خواهید گرفت.

به خودتان جایزه بدهید

با اطمینان حاصل کردن از رسیدن به اهداف کوتاه مدت یا بلند مدت و برای بالا بردن انگیزه بیشتر به خودتان پاداش دهید. این پاداش می تواند یک کاسه بستنی مورد علاقه تان باشد، بعد از یک هفته کار سخت یا یک سفر کوتاه برای رفتن به چشمه های آبگرم، برای انجام یک کار بسیار سخت باشد. هر چه پیش می روید می توانید این پاداش دادن را هم تغییر دهید.



استراحت کنید

گاهی اوقات افرادی که بیشتر از حد تعیین شده غرق اهداف شان هستند نیاز به استراحت دارند. ممکن است حوصله شما سر رفته باشد و یک استراحت کوچک انگیزه و انرژی را به شما بازگرداند. این استراحت می تواند به عنوان برنامه ای برای تناسب اندام یا حتی استراحت سه یا چها روزه ای خانه باشد. اگر مشغول تحصیل هستید و امکان این کار را ندارید، می توانید در حین درس خواندن به خودتان استراحت دهید، در حد چند کشش بدن و حتی چندین دقیقه استراحت کوتاه.

به خودتان سخت نگیرید

همه آدم ها یک جایی کوتاه می آیند. اگر شما موفق به انجام اهداف خود در این هفته نشده اید، از آن درس بگیرید. سعی کنید هدف بعدی خود را زودتر از موعد به سرانجام برسانید. در این صورت می توانید زمان بیشتری برای تکمیل هدفی که در انتظار است، داشته باشید. به این ترتیب شما فرصت انجام وظیفه قبلی خود را دارید و از یک ضربه بزرگ به اهداف طولانی مدت خود جلوگیری کرده اید. این به معنی از بین رفتن هدف نیست، بلکه حذف موقعیت و عاملی برای پیش رفتن شماست. روی شکست خود متمرکز نشوید، آنها را به عنوان اشتباهات طبیعی انسانی بپذیرید و سریع از آن گذر کنید.

داستان‌های انگیزه بخش بخوانید

برای حفظ انگیزه خود، کتاب زندگی افراد موفق دنیا را مطالعه کنید. می توانید فیلم زندگی این افراد را هم تماشا کنید. سخنرانی های بسیاری در فضای مجازی حاوی نکات بسیار مهم و الهام بخش هستند تا در شما میل و انگیزه بیافرینند. تلاش کنید تا با کسانی در ارتباط باشید که این میل را در شما نگه دارند. معاشرت با افسردها و شکست خوردگان روش های ماندن و تلاش نکردن را به شما می آموزد. سعی کنید همواره در معرض راه ها و مسیرهای تازه قرار بگیرید و از جنگیدن نهراسید.

عوامل ناخواسته منجر به چاقی

بر خی موارد ممکن است ناخواسته موجب چاقی و اضافه وزن شما شوند بهتر است برای کاهش این امر سعی کنید از آن ها فاصله بگیرید. حضور در میهمانی‌ها و جشن تولدها و دورهمی‌ها از مهمترین این موارد به شمار می روند.

اگر قصد لاغر شدن دارید، چشمانتان را ببندید و به یاد بیاورید که در طول روز، چه زمان‌هایی بوده که باعث چاق شدن‌تان شده است.

مسلما موارد زیادی را خواهید یافت. مثلا تصور کنید در تمام طول روز، رژیم غذایی‌تان را رعایت کرده‌اید اما ناگهان دوستانتان پیشنهاد می‌کنند برای شام به یک رستوران یا بوفه بروید یا بعد از انجام یک ورزش درست و حسابی، به یکی از آن مهمانی‌هایی می روید که پر از دسرهای خوشمزه و البته «خطرناک» است، خب همه این موارد به ظاهر کوچک می‌تواند شما را چاق کند.

«جیمز هیل»، مدیر مرکز سلامت دانشگاه کلرادو می‌گوید: «در این شرایط سخت، نمی‌توانید به قدرت اراده‌تان اعتماد کنید! متاسفانه اراده انسان همیشه قوی نیست و حد و مرزی دارد و این مسئله به خصوص در مورد غذا خوردن خیلی مشهود است.» پس این حقیقت را بپذیرید که بالاخره ممکن است جایی اراده‌تان را از دست بدهید بنابراین باید به دنبال یافتن چاره ای باشید. در این جا ۵ مورد عمده‌ای که باعث چاق شدن اکثریت انسان‌ها می‌شود و روش مقابله با آن‌ها ذکر شده است. قطعا می‌خواهید با رعایت این نکات در مسیر لاغر شدن راحت‌تر گام بردارید.

رفتن به تعطیلات

معمولا وقتی هنگام تعطیلات به سفر می‌روید، دوست دارید استراحت کنید و از خوردن غذاهای مخصوص آن منطقه لذت ببرید. در عین حال دلتان نمی‌خواهد هنگام بازگشت اضافه وزن پیدا کنید.

«فرانسز لارژمن راث» متخصص تغذیه می‌گوید: «حتما اگر به سفر می‌روید غذاهای مختلف را امتحان کرده اما آن‌ها را با دیگران قسمت کنید. مثلا اگر به پاریس رفته‌اید، حتما سری به نانوایی‌های مشهور آنجا بزنید و از آن‌ها خرید کنید، ولی خوراکی‌های خوشمزه ای را که خریده‌اید با دوستانتان شریک شوید. لازم نیست برای آن که نان مشهور فرانسوی را مزه کنید کل یک نان را بخورید.»

بازنده ها چاق می شوند

معمولا بعد از شکست‌های عاطفی می‌خواهید با خوردن مثلا یک ظرف بزرگ بستنی، غصه‌ها و ناراحتی‌هایتان را فراموش کنید. بنابراین به پرخوری روی می‌آورید و گاهی بدون اراده پشت سرهم می‌خورید و می‌خورید. «لارژمن راث» پیشنهاد می‌کند، که به جای بیرون رفتن با دوستانتان برای صرف غذا یا نوشیدنی و صحبت کردن درباره مشکلاتتان، با آن‌ها قرار پیاده روی یا ورزش بگذارید همچنین می‌توانید در یک کلاس ورزشی ثبت نام کرده تا به مشکلاتتان کمتر فکر کنید و درضمن با افراد جدیدی هم آشنا شوید. اگر هم می‌خواهید در خانه خودتان را حبس کنید در یخچال را قفل کنید و در فاصله نزدیک با جایی که در آن به تماشای تلویزیون می‌نشینید، خوراکی قرار ندهید.»

مهمانی‌هایی با غذاهای خوشمزه

تصور کنید به مهمانی رفته‌اید و همه خوراکی‌ها بسیار خوشمزه و البته رایگان هستند! همه این غذاها مقابل شماست و کسی هم مانع خوردنتان نمی‌شود.

دکتر «ملینا جامپویس»، کارشناس رژیم غذایی و تناسب اندام توصیه می‌کند: «هرگز گرسنه به مهمانی نروید. حتما قبل از رفتن، یک غذای سبک پروتئینی مثل چند برش نازک گوشت بوقلمون، کالباس یا نصف فنجان پنیر کم چرب بخورید تا در مهمانی ولع کمتری برای غذا خوردن داشته باشید. می‌توانید پیش از شروع به غذا خوردن سالاد بخورید تا حجم زیادی از معده‌تان پر شود.»

لم دادن جلوی تلویزیون، ممنوع

هنگام تماشای تلویزیون حتما شما هم دوست دارید جلوی تلویزیون لم بدهید و هنگام تماشای آن، خوراکی و تنقلاتی بخورید که بسیار چاق کننده هستند. دکتر «لارژمن راث» می‌گوید: «سعی کنید تا جای امکان، مقدار این خوراکی‌ها را محدود کنید مثلا آن‌ها را در یک ظرف بسیار کوچک بریزید یا می‌توانید با انگور یخ زده یا سایر میوه‌ها و سس ماست یک خوراکی سبک و مفید درست کنید و جلوی دست خودتان بگذارید تا هروقت دوست داشتید چیزی بخورید از آن میل کنید.»

پشت به غذا بنشینید

در بوفه‌ها، غذاهای متنوع و نامحدودی ارائه می‌شود که بیشتر آن‌ها کالری فراوانی دارند. در رستوران‌هایی که مقدار غذای هر پرس شان زیاد است، غذا خوردن، بسیار دشوار است.

«هیل» توصیه می‌کند: «ساده‌ترین راه این است که اصلا به رستوران یا بوفه نروید!» اما چنانچه زمانی ناچار به این کار شدید، جایی را برای نشستن انتخاب کنید که پشت به غذاها باشد. بنا به گفته «جامپولیس»، مطالعات انجام شده در این زمینه نشان می‌دهد، کسانی که چنین شیوه‌ای را به کار می‌گیرند، تمایل و اشتهای کمتری به غذا خوردن پیدا می‌کنند. در ضمن سعی کنید، ابتدا خودتان را با سالاد، سبزی، میوه و غذاهای پروتئینی کم چرب سیر کنید تا دیگر جایی برای خوردن غذاهای مضر و پرکالری نداشته باشید. بعد از صرف غذا، برای خوردن دسر، توصیه می‌شود هرکس فقط یک نوع دسر برای خودش بردارد. در این صورت می‌توانید در خوردن دسر با هم شریک شوید و به این ترتیب خواهید توانست همه دسرها را امتحان کنید بدون آن که در خوردن زیاده روی کرده باشید. در رستوران‌هایی هم که مقدار هر پرس غذایشان زیاد است، بهترین راه این است که از همان ابتدا، سفارش دهید که فقط نیمی از غذایتان را سر میز بیاورند و نیم دیگر آن را در جعبه مخصوص غذا بگذارند تا هنگام رفتن، آن را با خود به خانه‌تان ببرید.