

اخیراً در یک مطالعه سن برندگان جایزه نوبل، مخترعین بزرگ، و دانشمندان را پیگیری کرده‌اند. پژوهشگران دریافته‌اند که اکثر کارهای مبتکرانه در اواخر سی سالگی، یا حداقل یک دهه کامل، برای هر شغل، رخ داده‌اند.

دانشتان جالبی وجود دارد در مورد این که چطور پابلو پیکاسو، هنرمند مشهور اسپانیایی، توانایی تولید کارهای قابل توجهی را ظرف مدت چند دقیقه در خود ایجاد کرده است. با پیشرفت داستان، پیکاسو روزی داشت در بازار قدم می‌زد که شخصی او را تحت نظر گرفته بود. او آن هنرمند را متوقف کرد.

کاغذی بی‌رون کشید و گفت: «آقای پیکاسو، من یکی از طرفداران شما هستم. خواهش می‌کنم برای من چیزی بکشید.» پیکاسو لخنندی زد و به سرعت طرح هنری کوچک اما زیبایی روی کاغذ کشید. سپس آن را به همان شخص داد و گفت: «می‌شود یک میلیون دلار.» آن شخص گفت: «اما آقای پیکاسو، این کار فقط سی ثانیه وقت شما را گرفت تا این شاهکار کوچک را بکشید.» پیکاسو پاسخ داد: «دوست عزیز، سی سال طول کشید تا بتوانم در سی ثانیه این را بکشم.»

پیکاسو تنها فرد خلاق و برجسته‌ای نیست که ده‌ها کار کرد تا روی هنرش مسلط شود. سفر او مثل بسیاری از نابغه های خلاق بوده است. حتی افرادی که استعداد قابل توجهی نیز دارند، به ندرت می‌توانند پیش از دهه‌ها تمرین کار خارق‌العاده‌ای تولید کنند. بیایید در مورد دلیل این موضوع صحبت کنیم و از آن مهم‌تر، ببینیم که شما چطور می‌توانید نبوغ خلاقانه خود را آشکار کنید.

سن اکثر برندگان جایزه نوبل

یک مطالعه اخیر سن برندگان جایزه نوبل، مخترعین بزرگ، و دانشمندان را پیگیری کرده است. همان طور که در نمودار می‌توانید ببینید، پژوهشگران دریافته‌اند که اکثر کارهای مبتکرانه در اواخر سی سالگی، یا حداقل یک دهه کامل، برای هر شغل، رخ داده‌اند. حتی در زمینه‌های علوم و ریاضیات، موفقیت‌های بزرگ و خلاقانه اغلب نیازمند ده سال کار یا بیشتر هستند.

این یافته‌ها همچنین با نتایج کار انجام‌شده توسط پژوهشگران قبلی مطابقت دارد. به عنوان مثال، مطالعه انجام‌شده در دانشگاه کارنژ ملون توسط جان هاپس، استاد روان‌شناسی شناختی نشان می‌دهد که از هر ۵۰۰ قطعه موسیقی مشهور تقریباً همه آن‌ها بعد از سال دهم شغل آهنگساز خلق شده‌اند. هاپس در مطالعات بعدی الگوهای مشابهی برای شاعران و نقاشان‌ها پیدا کرد. او این دوره کار سخت و بازشناسی کم را «ده سال سکوت» نامید. چه شما آهنگ‌ساز باشید یا دانشمند، خلاقیت چیزی نیست که در زمان تولد آن‌را داشته‌یا نداشته باشید. بلکه چیزی است که از طریق کار واقعی کشف، کامل و ارتقا داده می‌شود. موضوعی که سوال مهمی را برای ما به وجود می‌آورد: چطور می‌توانید بهترین کارتان را انجام دهید و نبوغ خلاقانه پنهان‌تان را کشف کنید؟

اجازه دهید که کارهای به دردخور هم ایجاد کنید

مردم دوست دارند که به نویسندگان موفق،

یکی از باور های غلیط بعضی از جوانان برای ازدواج این است که حتماً قبل از ازدواج باید عاشق هم باشند تا بتوانند زندگی خوبی داشته باشند. اگر چنین است چرا بسیاری از این افراد سرانجام خوبی ندارند؟ چرا نمی‌توانند بسیاری از مشکلات خود را به وجود عشق آنتشین حل کنند؟ آیا نباید این عشق ضامن مشکلات شان باشد؟ آنها احساسی تصمیم می‌گیرند و شناخت درستی از تفاوت های خود و فرد مقابل ندارند.

لیلی و مجنون بودن قبل از ازدواج
عشق با رویا و ایده آل بودن سرکار دارد و خوشبینی و بی منطقی را در باور دختر و پسر به وجود می‌آورد. در حالی که زندگی کردن زیر یک سقف یک واقعیت است و با شخصیت های واقعی زن و شوهر سر و کار دارد و جایی برای رویا پردازی نیست. در زندگی واقعی فرد باید مهارت‌های زیادی برای کنار آمدن با تفاوت های همسر به دست آورد و بدانند ازدواج یعنی پیدا کردن اشتراکات در میان تفاوت های که وقتی وارد زندگی می شوید از دیدن آنها تعجب می کنید. اگر می‌خواهید تشکیل خانواده‌دهید باید بدانید خود چه می‌خواهید و همسرتان چه دوست دارد.
مرحله اول
حال فکر کنید! وقتی فرد تصمیمش در زندگی بر

اگر هنگام دویدن قبل از رسیدن به هدفتان از نفس می‌آفتید خسته شده‌اید، وقتش رسیده که فکری بکنید. جدای از تجربه شما به عنوان یک دونده، می‌توانید سرعت و مسافت دویدنتان را بهبود بخشید. تنها با اعمال تغییراتی در دویدنتان، خواهید توانست به هر دوی آن اهداف برسید. خیر خوب این است که نیازی نیست هر روز تمرین کنید. با این برنامه، خواهید توانست تنها با ۳ روز تمرین در هفته، هم سرعت و هم مسافت دویدنتان را ارتقا دهید.

– **مرحله اول**

به ابتدای مسیر دو و یا بر روی تردمیل بروید. با شدت معمولی شروع به دویدن کنید. به مدت سه دقیقه و یا یک دور از مسیر دو را با همین سرعت بدوید. هنگامی که این سه دقیقه به سر آمد، به مدت یک دقیقه و یا نصف یک دور از

• چهارشنبه ۲۹ مهر ۱۳۹۴

در بچه

۷ محرم ۱۴۲۷

Oct 21۰ 2015

سال بیستم

شماره ۵۶۰۰

دریابید. قرار نیست با اولین تلاش تان دنیا را زیر و رو کنید. بلکه فقط باید سه خودتان ثابت کنید که آنچه را برای تولید چیزی لازم است، در اختیار دارید. هیچ هنرمند، ورزشکار، کارآفرین یا دانشمندی نیست که با نصف و نیمه انجام دادن کارش به برتری رسیده باشد. از بحث در مورد این که باید چه چیزی خلق کنید، دست بکشید و آن را خلق کنید.

شفقت نسبت به خود را تمرین کنید

همه افراد تلاش می‌کنند تا هنری عالی خلق کنند. حتی هنرمندان بزرگ. هرکسی که به طور مداوم چیزی خلق می‌کند، شروع به قضاوت کار خودش می‌کند. من هر دوشنبه و پنج‌شنبه مقاله‌های جدیدی می‌نویسم. زمانی که به مدت سه ماه با همین برنامه انتشار کار کردم، شروع به قضاوت آثارم می‌کنم. من خودم را متقاعد می‌کنم که هر ایده خوبی را که در دسترس داشتم، استفاده کرده‌ام. مشهورترین مقاله ام هشت ماه بعد پدید آمد.

طبیعی ست که کارتان را قضاوت کنید. طبیعی‌ست که از فکر آن‌که کارتان آن قدری که امید داشتید، عالی نیست یا اینکه پیشرفتی نداشته‌اید، احساس ناامیدی کنید. اما نکته کلیدی در این جاست که اجازه ندهید ناراضایی‌تان شما را از ادامه کار بازدارد. شما باید آن قدر شفقت نسبت به خودتان را تمرین کنید تا اجازه ندهید که خودداوری‌تان بر آن غلبه کند.مطمئناً شما برای کارتان اهمیت قائل هستید، اما آن قدر جدی نشوید که دیگر توانید به اشتباهات تان بختنید و کاری را که دوست دارید، ادامه دهید. اجازه ندهید که قضاوت مانع ارانه کارتان شود.

کارتان را به اشتراک بگذارید

کارتان را به صورت عمومی به اشتراک بگذارید. این کار باعث می‌شود که بهترین کارتان را ارائه دهید و بازخوردهایی برای انجام بهتر آن‌را نیز ایجاد می‌کند. و زمانی که می‌بینید دیگران با آن چه خلق کرده‌اید ارتباط برقرار می‌کنند، شما را تحت تاثیر قرار می‌دهد تا اهمیت بیشتری برای کارتان قائل شوید. برخی اوقات به اشتراک‌گذاری کارتان یعنی باید با افرادی‌که از کارتان متفر هستند یا از آن انتقاد می‌کنند نیز برخورد داشته باشید. اما در بیشتر مواقع تنها چیزی که اتفاق است، شخصی که می‌شنیند و در مورد کتاب‌های پر فروش نظریه می‌سازد، هیچ‌گاه چنین کتابی نخواهد نوشت. اما نویسنده‌ای که هر روز صبح روی صندلی می‌نشیند و تایپ می‌کند، می‌آموزد که چگونه باید این کار را انجام دهد.

اگر می‌خواهید خلاقانه‌ترین کارتان را انجام دهید، پس آن را به انتخاب واگذار کنید. بعد از بیدارشدن در صبح با خودتان فکر نکنید: «میدوارم امروز تحت تاثیر چیزی قرار بگیرم تا اثری خلق کنم». شما باید تصمیم گیری کنید برنامه‌ای برای کارتان تعیین کنید. نبوغ زمانی فرا می‌رسد که شما زمان کافی برای به دست آوردن ایده اختصاص دهید.

کاری را به اتمام برسانید

کاری را به اتمام برسانید. در هر کاری، از بررسی کردن، برنامه ریزی کردن و آماده سازی برای انجام کار دست بکشید و وارد عمل شوید. مهم نیست که چقدر خوب یا چقدر بد از آب

فرد متاهل برعکس است یعنی فرد قبل از ازدواج در دریایی از احساسات و دل‌باختگی غرق می‌شود و بعد از ازدواج خود را در بین ناکامی‌ها و تفاوت‌های بسیار، ناامید و خسته می‌بیند.

عشق واقعی چیست؟

عشق واقعی یعنی شناخت درست از واقعیت‌ها، تفاوت‌ها و شخصیت‌هایی‌که بین دو فرد وجود دارد. وقتی شخصیت و خود واقعی‌ فرد مقابل را ببیند و خود واقعی‌تان را نشان می‌دهد، بسا آمادگی از این تفاوت‌ها و شباهت‌ها از ازدواج می‌کنید در واقع عقل و خردمندی، ازدواج شما را پشتیبانی می‌کند. شما خود را برای یک زندگی و رابطه پرودام آماده کرده اید تا قدم درمسیری از مشکلات و خوشی‌ها بگذارید و در کنار همسر می‌خواهید طعم خوشبختی را بچشید. آنچه حاصل می‌آید این است که در نهایت عشق واقعی زیر سقف زندگی مشترک ایجاد می‌شود نه در زمان دوستی‌های بی پایه و اساس که افراد خود واقعی‌شان را نشان نمی‌دهند. شناخت واقعی نیازمند گذشت زمان، توجه به ویژگی‌های یکدیگر، گذشت و صبوری، درایت و خردمندی است. پس لازم است بین شناخت و احساس تعادل برقرار کنید.

نوع دویدن را به عنوان یک دوی طولانی اجرا کنید. هر هفته ۱ کیلومتر به مسافت هفته‌ی پیش اضافه کنید. این کار کمک خواهد کرد تا مسافت دویدنتان را بهبود بخشید.

– برای بهبود تناسب اندام کلی‌تان دو روز در هفته را به ورزشی به غیر از دویدن اختصاص دهید.

اطحار

– زمانی که هدفون روی گوشتان دارید مراقب باشید. صدا را نمی‌کانه دارید تا بتوانید صدای محیط‌را بشنوید.

– همیشه هنگام دویدن مراقب اتومبیل‌ها و موتورسیکلت‌ها باشید.

– هنگامدویدن در شب یا تحت شرایط آب‌وهوایی دیگر که دید را کاهش می‌دهند، لباس‌های براق بپوشید.

با این روشها بچه‌ها را برای مدرسه راحت‌تر بیدار کنید
مشکل صبح‌زود از خواب بیدار شدن، مشکل خیلی از فرزندان ما هست. در این مطلب، به چند راهکار ساده اما کاربردی برای راحت‌تر بیدار شدن بچه‌ها از خواب اشاره می‌کنیم:

قبل از خواب، شیر و بادام بخورند

توصیه‌ای که می‌توان به والدین داشت، این است که کاری کنند تا فرزندان آنها خواب عمیق و آرامی را در طول شب تجربه کنند تا صبح‌ها راحت‌تر از خواب بیدار شوند. نوشیدن یک لیوان شیر با ۵ عدد بادام خام آسیاب شده که با آن مخلوط شده است، می‌تواند راه مناسبی برای تجربه خواب آرام در کودکان باشد. این نوشیدنی باعث افزایش ترشح سروتونین و ایجاد آرامش روانی در بچه‌ها می‌شود. فقط حواستان باشد هر نوع نوشیدنی‌ای باید حداقل یک ساعت قبل از ساعت خواب به بچه‌ها داده شود تا آنها به دلیل احساس نیاز به ادرا، از خواب بیدار نشوند و چرخه خوابشان به هم نخورد.

شب‌ها زودتر بخوابید

بچه‌ها از ۵ تا ۱۲ سالگی، حداقل به ۱۰-۱۱ ساعت خواب شبانه نیاز دارند. اگر کمتر از این میزان بخوابند، هم با اختلال تمرکز مواجه می‌شوند و هم در ساعت‌های ابتدای روز، خسته و بی‌حوصله خواهند بود. از این‌رو، اگر واقعا امکان خوابیدن بچه‌ها در ساعت ۹ شب وجود ندارد، امکان ۱ تا ۲ ساعت خواب عصرگاهی را برای آنها فراهم کنیداین یکی- دو ساعت، نباید نزدیک به ساعت‌های پایانی شب باشد و بهتر است نیم ساعت پس از صرف ناهار، یعنی حدود ساعت ۲ تا ۴ عصر باشد. اگر بچه‌ها این ۲ ساعت خواب عصرگاهی را داشته باشند، می‌توانند تا حدود ۱۰ و نیم شب هم بیدار بمانند و به دلیل کامل شدن چرخه خواب شبانه روزی شان، اصلا صبح‌ها به سختی از خواب بیدار نخواهند شد.

بچه‌ها را با آرامش بیدار کنید

یکی از اشتباه‌های رایج بزرگ‌ترها برای بیدار کردن بچه‌ها در ساعت‌های اولیه روز، بیدار کردن آنها با عجله و سر و صدای زیاد است. بچه‌ها با شنیدن صدای بالا در ساعت‌های اولیه روز، بدخلق می‌شوند و این بدخلقی، اثر روانی منفی‌ای در تمام طول روز روی روان آنها می‌گذارد. به همین دلیل هم به تمام والدین توصیه می‌شود برای بیدارکردن بچه‌ها، ابتدا در اتاق آنها را با آرامش باز و سپس یک چراغ با نور کم روشن کنند. در نهایت هم بچه‌ها را با نوازش و الفاظ زیبا و صحبت‌آمیز، تشویق به بیدار شدن برای خوردن یک صبحانه دسته‌جمعی و آغاز روزی شاد کنند.

صبحانه گرم برای بچه‌ها تهیه کنید

یکی از بهترین راهکارها برای بیدارشدن راحت در صبح‌زود، آماده کردن یک صبحانه گرم و شیرین است. پیچیدن بوی نان تازه، چای، مربا، قهوه یا تخم مرغ گرم باعث تحریک اشته‌های بچه‌هایی که صبح‌ها بدخلق هستند، می‌شود و آنها را برای بیدار شدنی ساده آماده می‌کند. از طرف دیگر، بوی گل‌های تازه مانند گل یاس، رز یا مریم‌نوبی میوه‌های ترشی مانند لیمو یا پرتقال هم می‌تواند بچه‌ها را با آرامش بیشتری از خواب بیدار کند.

جلوگیری از ترک خوردگی لب با روغن زیتون و مسواک

ترک خوردگی پوست لب یکی از شایع ترین مشکلات پوستی است که بیشتر در فصل پاییز به آن مبتلا می‌شوید. با راه‌های ساده‌ای می‌توانید از ترک خوردگی پوست لب هایتان جلوگیری کنید.

ترک خوردگی پوست لب، شایع ترین مشکل در پاییز

متاسفانه شش‌ربعی که باعث این اتفاق می‌شود همه جا هست : هوای سرد و در معرض نور آفتاب قرار گرفتن، هوای خشک، و باد همه اینها باعث خشکی لب ، ترک خوردن، و زخم می‌شوند، همانطور که کم‌آب شدن بدن، آلرژی بینی، و نفس کشیدن از راه دهان باعثش می‌شود. داروهای خاص مانند داروهای آکنه نیز باعث ترک خوردن لب می‌شود.

راه‌های ساده برای جلوگیری از ترک خوردن لب

علاوه بر خوردن آب زیاد و استفاده از مرطوب‌کننده هوا در خانه این راه‌های ساده نیز می‌توانند باعث پیشگیری از ترک خوردن لب‌ها در آینده شود.

لب‌های خود را نلیسید

یکی از بدترین کارهایی که می‌توانید با لب‌های ترک‌خورده بکنید این است که مرتب آنها را بلیسید. وقتی مایع بزاق تبخیر می‌شود، تمام چربی طبیعی که روی لب‌تان داشتید را از بین می‌برد. به جای لیسیدن و گاز گرفتن لب‌خود، رطوبت آن را با راه‌حلی طبیعی مانند مرطوب‌کننده ضدحساسیت مانند روغن بادام، کره کانکاو و موم بزرگ‌زدانید. اگر مشکلاتن تورم لب‌ها است، از موم یا کرمی استفاده کنید که حاوی زردچوبه نیز باشد، چون خواص ضد التهابی طبیعی دارد.

روغن زیتون بزئید

روزی دو تا سه مرتبه برای تسکین، نرمی و روانی لب‌ها از روغن زیتون استفاده کنید، روغن زیتون خاصیت ضد التهابی، آنتی‌اکسیدان، و نرم‌کنندگی دارد. بلافاصله بعد از استفاده احساس بهتری خواهید داشت اما التیام کامل چند روزی طول می‌کشد.

از یک‌جای کيسه‌ای استفاده کنید

اگر می‌خواهید لب‌ها نرم‌شوند به مدت ۳۰ ثانیه یک‌جای کيسه‌ای مرطوب را روی لب‌ها نگه‌دارید. پلی‌آنتی‌اکسیدان‌جای‌به‌ترمیم سلول‌های پوست آسیب‌دیده کمک می‌کند و به سرعت تجدید سلول‌ها کمک می‌کند. این کار را ۳ تا ۵ مرتبه در هفته انجام‌دهید.

پوست مرده را کنار بزئید

الیزابت تانزی، مدیر موسسه جراحی پوست در واشنگتن می‌گوید: لایه برداری بهترین‌گام برای جلوگیری از ترک خوردن لب است. یک‌ترفند ساده: بعد از اینکه دندان‌های خود را مسواک‌زدید، لب‌های خود را نیز مسواک‌ بزئید تا از شر پوست‌های خشک‌شده خلاص شوید. برای نگهداری از پوست نرم جدید بلافاصله بعد از مسواک با موم مناسب لب‌ها را مرطوب کنید.

راهنمای خرید عینک آفتابی مناسب

سلامت چشمان شما ارتباط مستقیم با عینک آفتابی می‌زئید دارد اما می‌دانید شیشه‌های عینکی که می‌زئید چه ویژگی‌هایی باید داشته باشد؟ بهتر است قاب آن چه اندازه و چه رنگی باشد؟ شما باید در مورد عینک‌های آفتابی کاری که می‌کنند و نکاتی که هنگام خرید آنها باید در نظر بگیرید، اطلاعات کامل داشته باشید. اشمه‌های ماورای بنفش خورشید هم می‌توانند به پوست آسیب برسانند و هم به چشم، به خصوص به لنز و قرنیه چشم، هرقدر بیشتر چشمان شما بدون محافظ در مقابل اشعه آفتاب قرار بگیرد احتمال اینکه به بیماری آمبروارید مبتلا شوید بیشتر می‌شود (در این بیماری انگار لنزهای چشم - را مه‌فرا می‌گیرد و شما اجسام و انسان‌ها را به صورت مبهم و نواضخ می‌بینید) در ضمن اشعه‌های خورشید باعث بیماری تخریب بافت ماکولای چشم می‌شوند که می‌تواند بر میزان وضوح و شفافیت بینایی تاثیر بگذارد و حتی باعث کوری شود.

سایر بیماری‌ها

سایر بیماری‌های ناشی از تابش اشعه‌های مضر خورشید به چشم عبارتند از: ناخنک و التهاب قرنیه؛ ناخنک‌حالتی است که در آن بافت روی لایه سفید چشم به قرنیه می‌رسد و باعث بروز قرمزی در ناحیه سفید چشم می‌شود و می‌تواند در روند بینایی مشکل ایجاد کند. انعکاس شدید نور خورشید از سطوح منفرس‌کننده مثل برف، آب، آینه‌ها و شن هم برای چشم بسیار خطرناک هستند و می‌توانند آسیب‌های فراوانی را به چشم وارد کنند.

نحوه شناخت عینک آفتابی استاندارد

در لنز عینک‌های ارزان قیمت داده‌ای به نام (Triace tate) است که فقط ۴۰ درصد از UV را جذب می‌کند و برای چشم بسیار مضر هستند، بنابراین بهترین راه شناخت عینک‌های استاندارد، استفاده از دستگاه UV متر است که اغلب در عینک‌فروشی‌های معتبر یافت می‌شود. بدون استفاده از دستگاه «یو وی متر»، تشخیص یک عینک آفتابی مناسب، حتی برای چشم پزشکان نیز سخت و غیرممکن خواهد بود.
گفتنی است این دستگاه باید UV عینک استاندارد را از ۹۸ درصد به بالا نشان دهد. البته بافت گمف نمی‌توان هر عینک گران‌قیمتی را استاندارد قلمداد کرد و باید تمامی آن‌ها توسط دستگاه (بی‌وی‌متر) تست شوند.

عینک چه اندازه‌ای بخیرم

اندازه شیشه‌ها و لنزها و اندازه قاب عینک هم در سلامت شما موثر است بهتر است عینکی با شیشه‌های بزرگ بخريد این‌گونه محافظت چشمی بیشتر و محافظت پوستی بیشتری را فراهم می‌کند عینکی که شیشه‌هایش تا روی استخوان‌های گونه شما را می‌پوشاند می‌تواند یک انتخاب خوب باشد. در مورد اندازه قاب عینک هم یادتان باشد که باید عینکی بخريد که راحت روی بینی شما بنشیند و روی گوش‌ها هم شما را آذیت نکند و نه بش‌باشد و نه به گوش‌های‌تان فشار بیاورد.

عینک شما باید آفتدر به چشم‌تان نزدیک باشد که نتوان به راحتی یک انگشت را بین عینک و پوست صورت قرار داد، در ضمن نباید هم آفتدر به چشم شما نزدیک باشد که مژه‌های‌تان را آذیت و آنها را ششرده کند.