

<div><span><span>علم</span></span></div>
<p><b>دربارهٔ این کلمه</b> <b>ویکی‌سفر</b> را ببینید.</p>
<p><b>دربارهٔ این کلمه</b> <b>ویکشنری</b> را ببینید.</p>
<p><b>دربارهٔ این کلمه</b> <b>سفر</b> را ببینید.</p>
<p><b>دربارهٔ این کلمه</b> <b>سفر</b> را ببینید.</p>
<p><b>دربارهٔ این کلمه</b> <b>سفر</b> را ببینید.</p>
<p><b>دربارهٔ این کلمه</b> <b>سفر</b> را ببینید.</p>
<p><b>دربارهٔ این کلمه</b> <b>سفر</b> را ببینید.</p>
<p><b>دربارهٔ این کلمه</b> <b>سفر</b> را ببینید.</p>
<p><b>دربارهٔ این کلمه</b> <b>سفر</b> را ببینید.</p>
<p><b>دربارهٔ این کلمه</b> <b>سفر</b> را ببینید.</p>
<p><b>دربارهٔ این کلمه</b> <b>سفر</b> را ببینید.</p>

یل نرس، زنت‌نگدان و زینت‌شناس سلوئی اهل انگلستان است

که بر روی چگونگی کنترل تولید مثل سلولی پژوهش کرده است.

این فرایند برای رشد و تکامل همه موجودات زنده است. او رئیس مؤسسه فرانسسیس کریک در لندن است و بعنوان مدیر اجرایی مؤسسه پژوهش سرطان بریتانیا، رئیس بازهواره راکفلر و رئیس انجمن پادشاهی کار کرده است. او در سال ۲۰۰۹ جایزه نوبل در زمینهٔ تولید مثل سلول و پیشگی را به اشتراک گرفت و جایزه لیتلر لسکر و مدال‌های رویال و کابلی ایچمن پادشاهی بریتانیا دریافت کرد. در کتاب «حیات چیست؟» او به توضیح پنج مفهوم عمده در زیست‌شناسی یعنی «یاخته»، «ژن»، «تکامل توسط انتخاب طبیعی»، «حیات همچون شیمی» و «حیات همچون اطلاعات» می‌پردازد. همچنین توضیح می‌دهد که اینها از کجا آمده‌اند چرا اهمیت دارند؟ چگونه با همدیگر متداخل می‌کنند. هنوز هم تئوری است و کند و امروزه پژوهش در حال تکمیل‌شدن هستند. در این کتاب تغییر علت علاقه به تحصیل زیست‌شناسی باعث شدن او به بیولوژیست است.

«شاید یک بار به یاد داشته باشید چقدر من به حد فوری درباره زیست‌شناسی به فکر افتدم. اولین بهار بود، شاید ۱۲ یا ۱۳ سال دانشم و در کنار شاخه نشسته بودم که یک پروانه زرد رنگ در روی کرش از دوری پرچین پرواز کرد. سپس رنگش رد به مدت کوتاهی بر روی آن نشست؛ فقط آن اندازه‌ای که من بتوانم کلمه و حال‌های طرفی روی لباسهایم را ببینم. سپس سایه‌ای آن را بلرفت و دوباره پرواز کرد و در آن سوی نیست. گفتف آنگه شاید تعریف متعارفی از حیات وجود نداشته باشد، اگرچه دانش‌پورزان طی اعصار با این مسئله درگیر بوده‌اند. اگرچه عنوان حیات چیست؟ این کتاب با بی‌شودنی از یک فریادکننده که نام ازروین شلورودینگر گرفته شده است که کتاب یادگزار می‌کند چه منبع عنوان در آن ۱۹۴۴ منتشر کرد. فقط عمده او فقط بر روی یک جنین همسان بود، چگونه موجودات زنده جنین و تخم یک‌سلولی قابل‌توجهی را رانسی پس از اسللی دیگر در جیهانی نشان می‌دهند که بر طبق قانون دوم ترمودینامیک، یوسته به سوی یک حالت بی‌نظمی و آشفتگی حرکت می‌کنند. شلورودینگر به‌درستی این را مسئله بزرگی می‌داند و معتقد بود که فهم تواتر - یعنی اینکه زن‌ها چیستند و چگونه در بین نسل‌ها دقیقاً انتقال می‌یابند- مسئله کلیدی است. در این کتاب من برای پرسش از این موضوع حیات چیست؟ ولی فکر نمی‌کم که فقط رمزگشایی از تورات پاسخ کاملی را به ما خواهد داد. در عوض من پنج از نظریه‌های بزرگ زیست‌شناسی را بررسی می‌کنم و مانند پله‌هایی که می‌توانیم از آنها بالا برویم، هر هر بار یکی را به کار می‌گیرم تا دیدگاه واضح‌تری از درباره دانشمندان حیات به دست آوریم. این نظریه‌ها مدت زیادی است که وجود داشته‌اند و معمولاً به‌خوبی پذیرفته شده‌اند. برای اینکه چگونگی طرز کار موجودات زنده را توضیح می‌دهند، اما ما این نظریه‌های مختلف را به هم‌شدود کرده‌ام و با جمع کردن آن‌ها برای ایجاد دیدگی از اصول یکسان‌کننده استفاده می‌کنم که حیات را تعریف می‌کند. امیدوارم به شما کمک کند تا جهان زنده را با دید تازه‌ای ببینید. از همان اول باید گویم که ما زیست‌شناسی اغلب از گفت‌وگو درساره ایده‌های بزرگ و نظریه‌های مهم دوری می‌گزینیم. از این لحاظ تا حدی با فیزیک‌دان‌ها تفاوت داریم. گاهی این تصور است که ما با روش‌هایی که ما را مستحق هستیم تا خود در جزئیات غوطه‌ور کنیم؛ مانند فهرست‌کردن و توصیف‌کردن هر فهرست‌کردن همه گونه‌ها که در زیست‌گاه معین، مشارش موجودان و ساق یک سوسک یا ردیابی‌های هزاران زن… شاید این تنوع حیرت‌آور و عظیم طبیعت است که باعث می‌شود جست‌وجوی نظریه‌های ساده و ایده‌های وحدت‌بخش به نظر دشوار بیاید؛ ولی ایده‌های مهم و فرارنگی از نوع در زیست‌شناسی وجود دارد و آنها به ما کمک می‌کنند تا حیات را با همه پیچیدگی‌هایش درک کنیم.»

**دربارهٔ این کلمه**
**ویکی‌سفر**
را ببینید.

یل نرس، زیست‌شناس برجسته بریتانیایی، به زیبایی غنای حیات و پیچیدگی آن را ترسیم کرده و اهمیت نقش زیست‌شناسی را در زمان ما که جهان یوسته آلودتر می‌شود، بازگو می‌کند. او برای زنده‌ماندن در برابر شرایط‌هایی که بشریت آن را رویه‌ور است، مانند تغییر آب‌وهوا، گرمایش، همه‌گیری‌ها، این رفتن گونه‌های گیاهی و جانوری و امنیت غذایی، تاکید می‌کند که ما باید فهمیم که حیات چیست؟ یل نرس که بعضی زن‌هایی را که در تقسیم سلولی شرکت دارند کشف کرده است را به عنوان زیست‌شناسی می‌شنود، بلکه به خصوصیات اساسی حیات را با هم‌زمان توضیح می‌دهد. او می‌تواند این مسئله را با روشی شگفت‌انگیز، ساده و قابل فهم بیان کند. او دربارهٔیختن نسل جدیدی از زیست‌شناسان است. کتاب برشی خواننده عادی قابل فهم است، به زبان ساده نوشته شده است. اگر کسی می‌خواهد بداند که حیات چگونه عمل می‌کند، باید این کتاب را بخواند. او توضیح می‌دهد که فرایند حیات چگونه آغاز می‌شود و چگونه به پیش می‌رود و به‌خوبی عنوان کتاب را توضیح می‌دهد. همه ما بعنوان یک موجود زنده باید فرایند حیات را بنمایشیم و در حفظ آن در هر سطحی از یک گیاه ساده و کوچک تا جانداران پیچیده در این کره زمین گوشا باشیم. این کتاب می‌تواند زندگی گیاهان و جانوران را به شما بیچیدگی‌هایش درک کند.»

**دربارهٔ این کلمه**
**ویکی‌سفر**
را ببینید.

یل نرس، زیست‌شناس برجسته بریتانیایی، به زیبایی غنای حیات و پیچیدگی آن را ترسیم کرده و اهمیت نقش زیست‌شناسی را در زمان ما که جهان یوسته آلودتر می‌شود، بازگو می‌کند. او برای زنده‌ماندن در برابر شرایط‌هایی که بشریت آن ا رویه‌ور است، مانند تغییر آب‌وهوا، گرمایش، همه‌گیری‌ها، این رفتن گونه‌های گیاهی و جانوری و امنیت غذایی، تاکید می‌کند که ما باید فهمیم که حیات چیست؟ یل نرس که بعضی زن‌هایی را که در تقسیم سلولی شرکت دارند کشف کرده است را به عنوان زیست‌شناسی می‌شنود، بلکه به خصوصیات اساسی حیات را با هم‌زمان توضیح می‌دهد. او می‌تواند این مسئله را با روشی شگفت‌انگیز، ساده و قابل فهم بیان کند. او دربارهٔیختن نسل جدیدی از زیست‌شناسان است. کتاب برشی خواننده عادی قابل فهم است، به زبان ساده نوشته شده است. اگر کسی می‌خواهد بداند که حیات چگونه عمل می‌کند، باید این کتاب را بخواند. او توضیح می‌دهد که فرایند حیات چگونه آغاز می‌شود و چگونه به پیش می‌رود و به‌خوبی عنوان کتاب را توضیح می‌دهد. همه ما بعنوان یک موجود زنده باید فرایند حیات را بنمایشیم و در حفظ آن در هر سطحی از یک گیاه ساده و کوچک تا جانداران پیچیده در این کره زمین گوشا باشیم. این کتاب می‌تواند زندگی گیاهان و جانوران را به شما بیچیدگی‌هایش درک کند.»

**دربارهٔ این کلمه**
**ویکی‌سفر**
را ببینید.

یل نرس، زیست‌شناس برجسته بریتانیایی، به زیبایی غنای حیات و پیچیدگی آن را ترسیم کرده و اهمیت نقش زیست‌شناسی را در زمان ما که جهان یوسته آلودتر می‌شود، بازگو می‌کند. او برای زنده‌ماندن در برابر شرایط‌هایی که بشریت آن را رویه‌ور است، مانند تغییر آب‌وهوا، گرمایش، همه‌گیری‌ها، این رفتن گونه‌های گیاهی و جانوری و امنیت غذایی، تاکید می‌کند که ما باید فهمیم که حیات چیست؟ یل نرس که بعضی زن‌هایی را که در تقسیم سلولی شرکت دارند کشف کرده است را به عنوان زیست‌شناسی می‌شنود، بلکه به خصوصیات اساسی حیات را با هم‌زمان توضیح می‌دهد. او می‌تواند این مسئله را با روشی شگفت‌انگیز، ساده و قابل فهم بیان کند. او دربارهٔیختن نسل جدیدی از زیست‌شناسان است. کتاب برشی خواننده عادی قابل فهم است، به زبان ساده نوشته شده است. اگر کسی می‌خواهد بداند که حیات چگونه عمل می‌کند، باید این کتاب را بخواند. او توضیح می‌دهد که فرایند حیات چگونه آغاز می‌شود و چگونه به پیش می‌رود و به‌خوبی عنوان کتاب را توضیح می‌دهد. همه ما بعنوان یک موجود زنده باید فرایند حیات را بنمایشیم و در حفظ آن در هر سطحی از یک گیاه ساده و کوچک تا جانداران پیچیده در این کره زمین گوشا باشیم. این کتاب می‌تواند زندگی گیاهان و جانوران را به شما بیچیدگی‌هایش درک کند.»

<div><span><span>حیات چیست؟</span></span></div>
<p><b>حیات چیست؟</b> <b>ویکی‌سفر</b> را ببینید.</p>
<p><b>حیات چیست؟</b> <b>ویکشنری</b> را ببینید.</p>
<p><b>حیات چیست؟</b> <b>سفر</b> را ببینید.</p>
<p><b>حیات چیست؟</b> <b>سفر</b> را ببینید.</p>
<p><b>حیات چیست؟</b> <b>سفر</b> را ببینید.</p>
<p><b>حیات چیست؟</b> <b>سفر</b> را ببینید.</p>
<p><b>حیات چیست؟</b> <b>سفر</b> را ببینید.</p>
<p><b>حیات چیست؟</b> <b>سفر</b> را ببینید.</p>
<p><b>حیات چیست؟</b> <b>سفر</b> را ببینید.</p>
<p><b>حیات چیست؟</b> <b>سفر</b> را ببینید.</p>
<p><b>حیات چیست؟</b> <b>سفر</b> را ببینید.</p>

**بحران توجه**

مردم در طول تاریخ خویشسان برت شده‌است، هیچ چیز منحصربه‌فردی در مورد فناوری مدن حواس‌پرتی وجود ندارد. ما از دوران مسوئند است. اگر می‌خواهیم توجه خود را بهبود ببخشیم، باید سرعت خود را کم کنیم و به خودمان اجازه دهیم رویارویی کنیم. ما فکر می‌کنیم که در ریشهٔ مسائل توجه ما یک مقصر قدرتمند به نام فناوری مدرن نهفته است. به نظر می‌رسد اگر واقعاً می‌خواهیم تمرکز کنیم، باید همه دستگام‌هایمان را خاموش کنیم. رسانه‌های اجتماعی با کنار بگذاریم برای سوزدانی دیجیتال تمایز هستت بین سرگردانی نحن (داشتن افکار خارج از وظیفه و حیرت‌خیز) و خیال‌پردازی (فکر خود به خودی بدون کار و فرصت برای تأمل کائنات، خلایق و موارد مشابه). امروزه مشکل این است که ما همیشه درگیر چیزی هستیم. استفاده از این ابزارهای دیجیتالی در دستانمان، دائماً به همه این اشکال ارتباط، محتوا و تعامل دسترسی داریم، همیشه از یک نوع درگیری ذهنی به نوع دیگر می‌رویم و تأملی به این نداریم که اجازه دهیم افکارمان بدون محدودیت برخورد. از طرفی نمی‌توانیم تلفن‌هایمان را خاموش کنیم و لپ‌تاپ‌هایمان را متوقف کنیم. ما نمی‌توانیم جهانی بدون حواس‌پرتی ایجاد کنیم. در همه دوران‌ها، همیشه یک بحران توجه وجود داشته است، مسئله وجود این فناوری نیست، مسئله نحوه استفاده از آن است. به عبارتی ما به ذهن خود اجازه نمی‌دهیم به گونه‌ای متفاوت توجه داشته باشیم.

**اعتیاد به تکنولوژی و حواس‌پرتی دیجیتال**

از بسیاری جهت، فناوری زندگی ما را بهتر کرده است. از طریق گوشی‌های هوشمند، اپلیکیشن‌ها و اینترنت‌های رسانه‌های اجتماعی، اکنون می‌توانیم کارآمدتر کنیم و به روش‌هایی ارتباط برقرار کنیم که تا چند دهه پیش غیرقابل تصور بود. اما از آنجایی که برای بسیاری از نیازهای حرفه‌ای و شخصی خود به فناوری تکیه می‌کنیم، مهم‌ترین سوالی که در مورد نقش فناوری در زندگی‌مان مطرح می‌شود این است که آیا آن قدر به فناوری وابسته شدیم‌که واقعاً به ما آسیب می‌رساند؟

**تأثیر فناوری بر یادگیری و روش زندگی**

در ابتدا، فناوری مزایای متعددی را برای بخش آموزش به ارمغان آورد. یادگیری - از طریق تجربیات تعاملی افزایش داد و ارتباطات جهانی با کارشناسان را تسهیل کرد، معرفی پلتفرم‌های یادگیری الکترونیکی و کتاب‌های رایج دیجیتال آموزش را غنی‌تر و آن را خردمندتر و سازگارتر کرد. از طرفی دیگر، مکتب‌های یادگیری متنوع کمک علاوه بر این فناوری فرایند یادگیری را ساده‌تر کرد و به دانش‌آموزان امکان داد که به استفاده از دستگاه‌های تلفن‌های هوشمند یا تبلت‌ها تا هر زمان و هر مکان به مواد آموزشی دسترسی داشته باشند. علمی‌مهر مزایای چشمگیر فناوری، شامل فائوری، حواس‌پرتی، دسترسی آسان، و حضور یکپارچه خود را در بافت سبک زندگی پیچیده‌آمده کرده است. این به یک هنجار برای زمان‌ها منجر به ویژه در میان نسل‌های جوان تبدیل شده است. حواس‌پرتی دیجیتال و آموزش غیر سنتی، برای مردمی که از اعلان‌ها در رسانه‌های اجتماعی و رسانه‌های سرگرم‌کننده گشته است، بازاری‌های آنلاین و جذابیت‌های دیدنی و بی‌پایان بی‌نهایت، این چالش زمانی به وجود می‌آید که افراد از وسایل یکسانی، هم‌برای یادگیری و هم برای سرگرمی استفاده می‌کنند که منجر ایجاد مزه‌مزه بین زمان مطالعه و اوقات فراغت می‌شود. سایروری رایج این است که در آن فرد در حال استفاده از دستگاه‌های تلفن‌های هوشمند یا تبلت‌ها تا هر زمان و هر مکان به مواد آموزشی دسترسی داشته باشد. بعنوان مثال، برای به حداقل رساندن حواس‌پرتی دیجیتال در طول جلسات آموزشی، معلمان ممکن است اجزای مختلف یک درس را از فناوری را در نظر بگیرند که در آن استفاده از فناوری مانند تلفن‌های هوشمند یا تبلت‌ها ممنوع است. نتایج مطالعات خردمند، محبوب، تمرکز را به هم می‌زند. آری تسلیم‌شدن در برابر وسوسه آسان است.

**عوامل محافظه و ریسک**

بعضی دستگاه‌های دیجیتال این توانایی را به ما می‌دهد تا در تجربینی شرکت کنیم که ایجاد ما نمی‌توانستند آن را درک کنند؛ یعنی انجام چند کار، همزمان در یک محیط مجازی. از طرفی دیگر، محافظه از استفاده از دستگاه‌های دیجیتال در این مطالعه است که به‌طور قابل‌توجهی زمان خواندن را طولانی‌تر و درک مطلب را مختل می‌کند. در عصر اینترنت، ما یاد گرفته‌ایم که اجازه داریم خودمانمان دائماً به‌عطف برخورد و به دنبال شب، در رخشان بعدی باشیم، جابه‌جایی بین کارها مستلزم زمان و منابع ذهنی قابل‌توجهی برای چت‌جده‌های مجدد که با هر فعلی است که منجر به پاسخ‌های کندتر و افزایش خطاهای می‌شود. حواس‌پرتی‌های دیجیتال ما را تشویق می‌کنند تا چند کار انجام بدهیم زیرا همیشه به فکر فعالیت به فعالیت می‌شویم. برای مثال، واضح است که تلاش برای انجام چندین کار به‌طور همزمان باعث می‌شود همه آنها را با کارایی کم‌تر انجام دهیم. فرایند یادگیری نیز به‌ترمز عمیق دارد. وقتی افقی به دنبال سبک مهارت جدیدی هستند، یادگیر تمركز زیادی را برای جذب دانش جدید و حل‌کردن اگرچه دانش‌پورزان طی اعصار با این مسئله درگیر بوده‌اند، اگرچه عنوان حیات چیست؟ این کتاب با بی‌شودنی از یک فریادکننده که نام ازروین شلورودینگر گرفته شده است که کتاب یادگزار می‌کند چه منبع عنوان در آن ۱۹۴۴ منتشر کرد. فقط عمده او فقط بر روی یک جنین همسان بود، چگونه موجودات زنده جنین و تخم یک‌سلولی قابل‌توجهی را رانسی پس از اسللی دیگر در جیهانی نشان می‌دهند که بر طبق قانون دوم ترمودینامیک، یوسته به سوی یک حالت بی‌نظمی و آشفتگی حرکت می‌کنند. شلورودینگر به‌درستی این را مسئله بزرگی می‌داند و معتقد بود که فهم تواتر - یعنی اینکه زن‌ها چیستند و چگونه در بین نسل‌ها دقیقاً انتقال می‌یابند- مسئله کلیدی است. در این کتاب من برای پرسش از این موضوع حیات چیست؟ ولی فکر نمی‌کم که فقط رمزگشایی از تورات پاسخ کاملی را به ما خواهد داد. در عوض من پنج از نظریه‌های بزرگ زیست‌شناسی را بررسی می‌کنم و مانند پله‌هایی که می‌توانیم از آنها بالا برویم، هر هر بار یکی را به کار می‌گیرم تا دیدگاه واضح‌تری از درباره دانشمندان حیات به دست آوریم. این نظریه‌ها مدت زیادی است که وجود داشته‌اند و معمولاً به‌خوبی پذیرفته شده‌اند. برای اینکه چگونگی طرز کار موجودات زنده را توضیح می‌دهند، اما ما این نظریه‌های مختلف را به هم‌شدود کرده‌ام و با جمع کردن آن‌ها برای ایجاد دیدگی از اصول یکسان‌کننده استفاده می‌کنم که حیات را تعریف می‌کند. امیدوارم به شما کمک کند تا جهان زنده را با دید تازه‌ای ببینید. از همان اول باید گویم که ما زیست‌شناسی اغلب از گفت‌وگو درساره ایده‌های بزرگ و نظریه‌های مهم دوری می‌گزینیم. از این لحاظ تا حدی با فیزیک‌دان‌ها تفاوت داریم. گاهی این تصور است که ما با روش‌هایی که ما را مستحق هستیم تا خود در جزئیات غوطه‌ور کنیم؛ مانند فهرست‌کردن و توصیف‌کردن هر فهرست‌کردن همه گونه‌ها که در زیست‌گاه معین، مشارش موجودان و ساق یک سوسک یا ردیابی‌های هزاران زن… شاید این تنوع حیرت‌آور و عظیم طبیعت است که باعث می‌شود جست‌وجوی نظریه‌های ساده و ایده‌های وحدت‌بخش به نظر دشوار بیاید؛ ولی ایده‌های مهم و فرارنگی از نوع در زیست‌شناسی وجود دارد و آنها به ما کمک می‌کنند تا حیات را با همه پیچیدگی‌هایش درک کنیم.»

**دربارهٔ این کلمه**
**ویکی‌سفر**
را ببینید.

یل نرس، زیست‌شناس برجسته بریتانیایی، به زیبایی غنای حیات و پیچیدگی آن را ترسیم کرده و اهمیت نقش زیست‌شناسی را در زمان ما که جهان یوسته آلودتر می‌شود، بازگو می‌کند. او برای زنده‌ماندن در برابر شرایط‌هایی که بشریت آن را رویه‌ور است، مانند تغییر آب‌وهوا، گرمایش، همه‌گیری‌ها، این رفتن گونه‌های گیاهی و جانوری و امنیت غذایی، تاکید می‌کند که ما باید فهمیم که حیات چیست؟ یل نرس که بعضی زن‌هایی را که در تقسیم سلولی شرکت دارند کشف کرده است را به عنوان زیست‌شناسی می‌شنود، بلکه به خصوصیات اساسی حیات را با هم‌زمان توضیح می‌دهد. او می‌تواند این مسئله را با روشی شگفت‌انگیز، ساده و قابل فهم بیان کند. او دربارهٔیختن نسل جدیدی از زیست‌شناسان است. کتاب برشی خواننده عادی قابل فهم است، به زبان ساده نوشته شده است. اگر کسی می‌خواهد بداند که حیات چگونه عمل می‌کند، باید این کتاب را بخواند. او توضیح می‌دهد که فرایند حیات چگونه آغاز می‌شود و چگونه به پیش می‌رود و به‌خوبی عنوان کتاب را توضیح می‌دهد. همه ما بعنوان یک موجود زنده باید فرایند حیات را بنمایشیم و در حفظ آن در هر سطحی از یک گیاه ساده و کوچک تا جانداران پیچیده در این کره زمین گوشا باشیم. این کتاب می‌تواند زندگی گیاهان و جانوران را به شما بیچیدگی‌هایش درک کند.»

**دربارهٔ این کلمه**
**ویکی‌سفر**
را ببینید.

یل نرس، زیست‌شناس برجسته بریتانیایی، به زیبایی غنای حیات و پیچیدگی آن را ترسیم کرده و اهمیت نقش زیست‌شناسی را در زمان ما که جهان یوسته آلودتر می‌شود، بازگو می‌کند. او برای زنده‌ماندن در برابر شرایط‌هایی که بشریت آن را رویه‌ور است، مانند تغییر آب‌وهوا، گرمایش، همه‌گیری‌ها، این رفتن گونه‌های گیاهی و جانوری و امنیت غذایی، تاکید می‌کند که ما باید فهمیم که حیات چیست؟ یل نرس که بعضی زن‌هایی را که در تقسیم سلولی شرکت دارند کشف کرده است را به عنوان زیست‌شناسی می‌شنود، بلکه به خصوصیات اساسی حیات را با هم‌زمان توضیح می‌دهد. او می‌تواند این مسئله را با روشی شگفت‌انگیز، ساده و قابل فهم بیان کند. او دربارهٔیختن نسل جدیدی از زیست‌شناسان است. کتاب برشی خواننده عادی قابل فهم است، به زبان ساده نوشته شده است. اگر کسی می‌خواهد بداند که حیات چگونه عمل می‌کند، باید این کتاب را بخواند. او توضیح می‌دهد که فرایند حیات چگونه آغاز می‌شود و چگونه به پیش می‌رود و به‌خوبی عنوان کتاب را توضیح می‌دهد. همه ما بعنوان یک موجود زنده باید فرایند حیات را بنمایشیم و در حفظ آن در هر سطحی از یک گیاه ساده و کوچک تا جانداران پیچیده در این کره زمین گوشا باشیم. این کتاب می‌تواند زندگی گیاهان و جانوران را به شما بیچیدگی‌هایش درک کند.»

**دربارهٔ این کلمه**
**ویکی‌سفر**
را ببینید.

**حواس‌پرتی دیجیتال و تأثیر آن بر سلامت**
از بسیاری جهت، فناوری زندگی ما را بهتر کرده است. از طریق گوشی‌های هوشمند، اپلیکیشن‌ها و اینترنت‌های رسانه‌های اجتماعی، اکنون می‌توانیم کارآمدتر کنیم و به روش‌هایی ارتباط برقرار کنیم که تا چند دهه پیش غیرقابل تصور بود. اما از آنجایی که برای بسیاری از نیازهای حرفه‌ای و شخصی خود به فناوری تکیه می‌کنیم، مهم‌ترین سوالی که در مورد نقش فناوری در زندگی‌مان مطرح می‌شود این است که آیا آن قدر به فناوری وابسته شدیم‌که واقعاً به ما آسیب می‌رساند؟

# مغز حواس‌پرت

## گونه در عصر دیجیتال از پرانکندگی ذهنی دوری جویمیم

**در دنیای پیش از حد متصل امروزی، دستگاه‌های دیجیتال به بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی روزمره ما تبدیل شده‌اند. از تلفن‌های هوشمند گرفته تا لپ‌تاپ، تبلت و ساعت‌های هوشمند، این دستگاه‌ها انقلابی در نحوه کار، برقراری ارتباط و دسترسی ما به اطلاعات ایجاد کرده‌اند. در دهه گذشته، ظهور اصطلاح «حواس‌پرتی دیجیتال»، هم‌زمان با اهمیت روزافزون فناوری در زندگی ما، ظهور یافته است. این مسئله، ما را به چالش می‌رساند، زیرا ما به‌طور مداوم و بی‌اختیار با اطلاعات متنوع از طریق اینترنت، زندگی را ساده می‌کنند. با این حال، با گذشت زمان، اثرات نامطلوب فناوری آشکار شده است؛ به‌ویژه در دنیای امروز که تقریباً همه یک گوشی هوشمند دارند. آموهی از سرگرمی‌های بدون ابزارها افراد را به سوی خود می‌کشد و باعث می‌شود مجذوب صفحه نمایش خود شوند و به فناوری تکیه می‌کنند. مهم‌ترین مشکل ما محیط فیزیکی خود را از دست به‌بندیم. مفهوم حواس‌پرتی دیجیتال به فعالیت‌هایی اشاره می‌دهد که توجه افراد را از وظایف اصلی دور می‌کند و تکمیل کار را به‌طور نفع‌آمیزی**



مرزیز میرزایی کاشان‌شاگردشده علوم شناختی

مختل می‌کند. محیط‌های دیجیتال نه‌تنها یک محیط بارز بلکه محیط سرگرمی و مدیریت‌اشاعات شخصی و دروازهای برای عواقب حواس‌پرتی دیجیتال هستند. این مخت‌ها چالش‌هایی برای کار مولد ایجاد می‌کنند. مهم‌تر از همه، حواس‌پرتی دیجیتال کارکنان دانش را از انجام کارهای سازنده با می‌دازد؛ چراکه

به صفحه نمایش از جمله حساسیتی و خشکی چشم و سردرد است. اما چگونه حواس‌پرتی دیجیتال بر بسیاری از جنبه‌های شخصی و رفاه خود ما به حداقل می‌رسانیم؟

### کشنک چنگال حواس‌پرتی دیجیتال

همان‌طور که گفته شد، حواس‌پرتی دیجیتال منجر به از دست‌آوردن تمرکز و دامنه توجه، افزایش احتمال خطا، به تعویق انداختن کاشف به‌رهوری، ارتباط نرفتنی بر سلامت، افزایش بازتابی و استرس می‌شود. خویشخانه چندین استراتژی وجود دارد که می‌توانیم برای بازگرداندن تمرکز زندگی دیجیتال خود به کار بگیریم:

### ایجاد محدوده‌های آزار فائوری

محدوده خاصی را ختم یا با محال کار خود را به حداقل می‌رساند. در این مورد، تمرکز بر بازگرداندن زمان باکیفیتی‌تری داشته‌باشید. بعنوان مثال، برای به حداقل رساندن حواس‌پرتی دیجیتال در طول جلسات آموزشی، معلمان ممکن است اجزای مختلف یک درس را از فناوری را در نظر بگیرند که در آن استفاده از فناوری مانند تلفن‌های هوشمند یا تبلت‌ها ممنوع است. نتایج مطالعات خردمند، محبوب، تمرکز را به هم می‌زند. آری تسلیم‌شدن در برابر وسوسه آسان است.

### عوامل محافظه و ریسک

بعضی دستگاه‌های دیجیتال این توانایی را به ما می‌دهد تا در تجربینی شرکت کنیم که ایجاد ما نمی‌توانستند آن را درک کنند؛ یعنی انجام چند کار، همزمان در یک محیط مجازی. از طرفی دیگر، محافظه از استفاده از دستگاه‌های دیجیتال در این مطالعه است که به‌طور قابل‌توجهی زمان خواندن را طولانی‌تر و درک مطلب را مختل می‌کند. در عصر اینترنت، ما یاد گرفته‌ایم که اجازه داریم خودمانمان دائماً به‌عطف برخورد و به دنبال شب، در رخشان بعدی باشیم، جابه‌جایی بین کارها مستلزم زمان و منابع ذهنی قابل‌توجهی برای چت‌جده‌های مجدد که با هر فعلی است که منجر به پاسخ‌های کندتر و افزایش خطاهای می‌شود. حواس‌پرتی‌های دیجیتال ما را تشویق می‌کنند تا چند کار انجام بدهیم زیرا همیشه به فکر فعالیت به فعالیت می‌شویم. برای مثال، واضح است که تلاش برای انجام چندین کار به‌طور همزمان باعث می‌شود همه آنها را با کارایی کم‌تر انجام دهیم. فرایند یادگیری نیز به‌ترمز عمیق دارد. وقتی افقی به دنبال سبک مهارت جدیدی هستند، یادگیر تمرکز زیادی را برای جذب دانش جدید و حل‌کردن اگرچه دانش‌پورزان طی اعصار با این مسئله درگیر بوده‌اند، اگرچه عنوان حیات چیست؟ این کتاب با بی‌شودنی از یک فریادکننده که نام ازروین شلورودینگر گرفته شده است که کتاب یادگزار می‌کند چه منبع عنوان در آن ۱۹۴۴ منتشر کرد. فقط عمده او فقط بر روی یک جنین همسان بود، چگونه موجودات زنده جنین و تخم یک‌سلولی قابل‌توجهی را رانسی پس از اسللی دیگر در جیهانی نشان می‌دهند که بر طبق قانون دوم ترمودینامیک، یوسته به سوی یک حالت بی‌نظمی و آشفتگی حرکت می‌کنند. شلورودینگر به‌درستی این را مسئله بزرگی می‌داند و معتقد بود که فهم تواتر - یعنی اینکه زن‌ها چیستند و چگونه در بین نسل‌ها دقیقاً انتقال می‌یابند- مسئله کلیدی است. در این کتاب من برای پرسش از این موضوع حیات چیست؟ ولی فکر نمی‌کم که فقط رمزگشایی از تورات پاسخ کاملی را به ما خواهد داد. در عوض من پنج از نظریه‌های بزرگ زیست‌شناسی را بررسی می‌کنم و مانند پله‌هایی که می‌توانیم از آنها بالا برویم، هر هر بار یکی را به کار می‌گیرم تا دیدگاه واضح‌تری از درباره دانشمندان حیات به دست آوریم. این نظریه‌ها مدت زیادی است که وجود داشته‌اند و معمولاً به‌خوبی پذیرفته شده‌اند. برای اینکه چگونگی طرز کار موجودات زنده را توضیح می‌دهند، اما ما این نظریه‌های مختلف را به هم‌شدود کرده‌ام و با جمع کردن آن‌ها برای ایجاد دیدگی از اصول یکسان‌کننده استفاده می‌کنم که حیات را تعریف می‌کند. امیدوارم به شما کمک کند تا جهان زنده را با دید تازه‌ای ببینید. از همان اول باید گویم که ما زیست‌شناسی اغلب از گفت‌وگو درساره ایده‌های بزرگ و نظریه‌های مهم دوری می‌گزینیم. از این لحاظ تا حدی با فیزیک‌دان‌ها تفاوت داریم. گاهی این تصور است که ما با روش‌هایی که ما را مستحق هستیم تا خود در جزئیات غوطه‌ور کنیم؛ مانند فهرست‌کردن و توصیف‌کردن هر فهرست‌کردن همه گونه‌ها که در زیست‌گاه معین، مشارش موجودان و ساق یک سوسک یا ردیابی‌های هزاران زن… شاید این تنوع حیرت‌آور و عظیم طبیعت است که باعث می‌شود جست‌وجوی نظریه‌های ساده و ایده‌های وحدت‌بخش به نظر دشوار بیاید؛ ولی ایده‌های مهم و فرارنگی از نوع در زیست‌شناسی وجود دارد و آنها به ما کمک می‌کنند تا حیات را با همه پیچیدگی‌هایش درک کنیم.»

**دربارهٔ این کلمه**
**ویکی‌سفر**
را ببینید.

**دربارهٔ این کلمه**
**ویکی‌سفر**
را ببینید.

**دربارهٔ این کلمه**
**ویکی‌سفر**
را ببینید.

**دربارهٔ این کلمه**
**ویکی‌سفر**
را ببینید.

<div><span><span>فشار خون</span></span></div>
<p><b>فشارخون</b> <b>ویکی‌سفر</b> را ببینید.</p>
<p><b>فشارخون</b> <b>ویکشنری</b> را ببینید.</p>
<p><b>فشارخون</b> <b>سفر</b> را ببینید.</p>
<p><b>فشارخون</b> <b>سفر</b> را ببینید.</p>
<p><b>فشارخون</b> <b>سفر</b> را ببینید.</p>
<p><b>فشارخون</b> <b>سفر</b> را ببینید.</p>
<p><b>فشارخون</b> <b>سفر</b> را ببینید.</p>
<p><b>فشارخون</b> <b>سفر</b> را ببینید.</p>
<p><b>فشارخون</b> <b>سفر</b> را ببینید.</p>
<p><b>فشارخون</b> <b>سفر</b> را ببینید.</p>
<p><b>فشارخون</b> <b>سفر</b> را ببینید.</p>

<div><span><span>تلفن</span></span></div>
<p><b>تلفن</b> <b>ویکی‌سفر</b> را ببینید.</p>
<p><b>تلفن</b> <b>ویکشنری</b> را ببینید.</p>
<p><b>تلفن</b> <b>سفر</b> را ببینید.</p>
<p><b>تلفن</b> <b>سفر</b> را ببینید.</p>
<p><b>تلفن</b> <b>سفر</b> را ببینید.</p>
<p><b>تلفن</b> <b>سفر</b> را ببینید.</p>
<p><b>تلفن</b> <b>سفر</b> را ببینید.</p>
<p><b>تلفن</b> <b>سفر</b> را ببینید.</p>
<p><b>تلفن</b> <b>سفر</b> را ببینید.</p>
<p><b>تلفن</b> <b>سفر</b> را ببینید.</p>
<p><b>تلفن</b> <b>سفر</b> را ببینید.</p>

**تمرکز آنها به راحتی می‌تواند توسط سایر محتوای سرگرم‌کننده و در دسترس، از مسیر خارج شود. موارد دیگر حواس‌پرتی دیجیتال افزایش حجم کار، عملکرد پایین و سطوح استرس بالا مرتبط است. البته این مشکل جدید نیست. همچنان که هربرت سایمون، اقتصاددان و دانشمند علوم اجتماعی، هنگام تشریح رابطه اطلاعات و دسترسی ما به اطلاعات ایجاد کرده‌اند. در دهه گذشته، ظهور اصطلاح «حواس‌پرتی دیجیتال»، هم‌زمان با اهمیت روزافزون فناوری در زندگی ما، ظهور یافته است. این مسئله، ما را به چالش می‌رساند، زیرا ما به‌طور مداوم و بی‌اختیار با اطلاعات متنوع از طریق اینترنت، زندگی را ساده می‌کنند. با این حال، با گذشت زمان، اثرات نامطلوب فناوری آشکار شده است؛ به‌ویژه در دنیای امروز که تقریباً همه یک گوشی هوشمند دارند. آموهی از سرگرمی‌های بدون ابزارها افراد را به سوی خود می‌کشد و باعث می‌شود مجذوب صفحه نمایش خود شوند و به فناوری تکیه می‌کنند. مهم‌ترین مشکل ما محیط فیزیکی خود را از دست به‌بندیم. مفهوم حواس‌پرتی دیجیتال به فعالیت‌هایی اشاره می‌دهد که توجه افراد را از وظایف اصلی دور می‌کند و تکمیل کار را به‌طور نفع‌آمیزی**

به صفحه نمایش از جمله حساسیتی و خشکی چشم و سردرد است. اما چگونه حواس‌پرتی دیجیتال بر بسیاری از جنبه‌های شخصی و رفاه خود ما به حداقل می‌رسانیم؟

### کشنک چنگال حواس‌پرتی دیجیتال

همان‌طور که گفته شد، حواس‌پرتی دیجیتال منجر به از دست‌آوردن تمرکز و دامنه توجه، افزایش احتمال خطا، به تعویق انداختن کاشف به‌رهوری، ارتباط نرفتنی بر سلامت، افزایش بازتابی و استرس می‌شود. خویشخانه چندین استراتژی وجود دارد که می‌توانیم برای بازگرداندن تمرکز زندگی دیجیتال خود به کار بگیریم:

### ایجاد محدوده‌های آزار فائوری

محدوده خاصی را ختم یا با محال کار خود را به حداقل می‌رساند. در این مورد، تمرکز بر بازگرداندن زمان باکیفیتی‌تری داشته‌باشید. بعنوان مثال، برای به حداقل رساندن حواس‌پرتی دیجیتال در طول جلسات آموزشی، معلمان ممکن است اجزای مختلف یک درس را از فناوری را در نظر بگیرند که در آن استفاده از فناوری مانند تلفن‌های هوشمند یا تبلت‌ها ممنوع است. نتایج مطالعات خردمند، محبوب، تمرکز را به هم می‌زند. آری تسلیم‌شدن در برابر وسوسه آسان است.

بعضی دستگاه‌های دیجیتال این توانایی را به ما می‌دهد تا در تجربینی شرکت کنیم که ایجاد ما نمی‌توانستند آن را درک کنند؛ یعنی انجام چند کار، همزمان در یک محیط مجازی. از طرفی دیگر، محافظه از استفاده از دستگاه‌های دیجیتال در این مطالعه است که به‌طور قابل‌توجهی زمان خواندن را طولانی‌تر و درک مطلب را مختل می‌کند. در عصر اینترنت، ما یاد گرفته‌ایم که اجازه داریم خودمانمان دائماً به‌عطف برخورد و به دنبال شب، در رخشان بعدی باشیم، جابه‌جایی بین کارها مستلزم زمان و منابع ذهنی قابل‌توجهی برای چت‌جده‌های مجدد که با هر فعلی است که منجر به پاسخ‌های کندتر و افزایش خطاهای می‌شود. حواس‌پرتی‌های دیجیتال ما را تشویق می‌کنند تا چند کار انجام بدهیم زیرا همیشه به فکر فعالیت به فعالیت می‌شویم. برای مثال، واضح است که تلاش برای انجام چندین کار به‌طور همزمان باعث می‌شود همه آنها را با کارایی کم‌تر انجام دهیم. فرایند یادگیری نیز به‌ترمز عمیق دارد. وقتی افقی به دنبال سبک مهارت جدیدی هستند، یادگیر تمرکز زیادی را برای جذب دانش جدید و حل‌کردن اگرچه دانش‌پورزان طی اعصار با این مسئله درگیر بوده‌اند، اگرچه عنوان حیات چیست؟ این کتاب با بی‌شودنی از یک فریادکننده که نام ازروین شلورودینگر گرفته شده است که کتاب یادگزار می‌کند چه منبع عنوان در آن ۱۹۴۴ منتشر کرد. فقط عمده او فقط بر روی یک جنین همسان بود، چگونه موجودات زنده جنین و تخم یک‌سلولی قابل‌توجهی را رانسی پس