



Zanjan
University

شماره ۵ = پاییز ۸۶

دانشگاه

هفته نامه
خبری
فرهنگی
دانشگاه زنجان



۱۳ آبان روز دانش آموز و روز جهانی مبارزه با استکبار جهانی گرامی باد.

اخبار دانشگاه

جلسه پرسش و پاسخ اعضای شورای دانشگاه با دانشجویان

با هماهنگی روابط عمومی و شورای صنفی دانشجویان جلسه پرسش و پاسخ با حضور رییس و اعضای شورای دانشگاه و شرکت گسترده دانشجویان روز دوشنبه مورخ ۸۶/۸/۶ در محل تالار بزرگ غدیر دانشگاه زنجان برگزار گردید.

در شروع مراسم دکتر نداف رییس دانشگاه زنجان ضمن خیرمقدم و تشکر از حضور دانشجویان گزارشی از عملکرد یکساله حضور خود در دانشگاه ارائه نمود. در ادامه دکتر نداف گفت که: تمام مسایل دانشگاه با مشارکت همه دانشگاهیان قابل حل است. با وجود اینکه در این یک سال ما موفقیت‌های بزرگی همچون برگزاری موفقیت‌آمیز سی و هشتمین کنفرانس بی‌المللی ریاضی، تکمیل تالار بزرگ غدیر، آسفالت‌ریزی گسترده خیابان‌های دانشگاه، ساماندهی مالی، فعال کردن پروژه‌های راکد همچون: مجموعه ورزشی، سردر دانشگاه و مجوز ایجاد دوره دکتری ریاضی را بدست آوردیم، ولی هنوز در اول راه هستیم و برای رسیدن به دانشگاه توسعه یافته باید همه با هم در پیشبرد اصلاح سیستم اداری، آموزشی، پژوهشی و فرهنگی تلاش کنیم تا در راستای سند چشم‌انداز توسعه ۲۰ ساله کشور حرکت موفق و چشمگیری داشته باشیم.

در ادامه این مراسم دانشجویان سؤالات خود را مطرح نمودند که بیشترین سؤال‌ها مربوط به آب شرب مسایل صنفی و آموزشی بود که توسط مسئولین مربوطه پاسخ داده شد.

افزایش هوش با پنج روش ساده

تحقیقاتی که بر روی درجه IQ یا ضریب هوشی افراد مشغول به کار انجام شده، نشان می‌دهد که میزان این درجه، بنا به شرایط موجود در طول روز کم و زیاد می‌شود. اگر می‌خواهید در بالاترین درجه هوش و حواس جمعی خود کار کنید، به این روش‌ها توجه کنید.

برده تکنولوژی نباشید!

«دکتر گلن ویلسون»، روانپزشک، در بیش از ۸۰ آزمایش کلینیکی متوجه شد شاغلینی که مدام حواسشان پرت تلفن، ایمیل و پیام‌های روی موبایل است، دچار کاهش IQ می‌شوند. میزان IQ این افراد حدود ۱۰ امتیاز کاهش می‌یابد که برابر با کاهش IQ پس از یک شب بی‌خوابی است. این کاهش IQ در مردان بیشتر است.

برای هوشیار باقی ماندن، باید بر وسوسه چک کردن مداوم پیام‌های خود غلبه کنید. به جای این کار زمان خاصی در روز را برای چک کردن و پاسخ دادن به آنها در نظر بگیرید.

هشت ساعت بخوابید

کمبود خواب هم در کاهش خلاقیت و هوشمندی بسیار موثر است و هم میزان اشتباهات را افزایش می‌دهد. آمار نشان می‌دهد که خواب، با بازده کاری افراد نسبت مستقیم دارد و حدود ۲۰ درصد از این اشخاص بر تاثیر آن در تکرار اشتباهات و تعدد آنها تاکید کرده‌اند. گاهی این اشتباهات بسیار فاجعه‌بار است. تحقیقات دولتی در زمینه اشتباهات انسانی در فاجعه انفجار شاتل فضایی چلنجر و حادثه نفتکش اکسون والدز- ریزش نفت در دریا- نشان داد که کمبود خواب «دلیل اصلی» بروز این فجایع بوده است. بنابه گفته دکتر ویلیام دمنت، مغز به‌طور دقیق می‌داند که به چه مقدار خواب نیاز دارد. ما در طول روز به ازای هر دو ساعت بیداری، به یک ساعت خواب نیاز داریم و اگر هر روز یک ساعت کمتر بخوابیم، دچار کسر خواب خواهیم شد. او می‌افزاید: هر کسی باید ۸ ساعت خواب خود را تامین کند، خوابیدن را به چشم فراری ببیند که قادر به برهم‌زدن آن نیستید.

غذای مغز خود را فراهم کنید

تحقیقات در سوییس، هاوایی، بوستون و ماساچوست همگی بر تاثیر مثبت و شناخته شده رژیم غذایی سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها (ویتامین C، E و بتاکاروتن و ویتامین‌های B) بر روی حافظه صحه گذاشته‌اند. اما اگر یک جلسه مهم صبحگاهی دارید، یک صبحانه پر پروتئین میل کنید تا میزان سروتونین در بدنتان بالا رود. این ماده هورمون‌هایی را می‌سازد که شما را هوشیار نگه می‌دارد. اگر در بین روز احساس کسالت می‌کنید، میزان سروتونین بدنتان را با کمی کربوهیدرات، مانند کمی میوه یا یک قطعه شکلات انرژی‌زا، افزایش دهید. همچنین مقدار زیادی آب بنوشید. گاهی میل زیاد به مواد قندی، نشانه کمبود آب است.

ورزش کنید

ورزش موجب سرعت گرفتن جریان خون و غذارسانی به مغز می‌شود. مواد شیمیایی که در این هنگام به مغز می‌رسند، خلاقیت، سرعت عکس‌العمل و حافظه شما را تقویت می‌کنند. تحقیقات نشان داده است که افراد مختلف پس از انجام ۲۵ دقیقه حرکات ایروبی در آزمایش خلاقیت، امتیاز بیشتری کسب می‌کنند و به‌همین ترتیب، افراد بی‌تحرک و سست، پس از مدتی پیاده‌روی توانستند با افزایش ۱۵ درصد حافظه، چند کار مختلف را در یک زمان به‌خوبی انجام دهند.

کمی ورزش مغزی انجام دهید

ورزش دادن به مغز بسیار مفید است. مغز خود را برای آموختن یک زبان جدید، یادگیری فوت و فن‌های یک سرگرمی تازه و بحث‌های دوستانه، به کار بیندازید. این کار سیستم جریان خون را تحریک کرده و اتصالات سلول‌های عصبی در مغز را تقویت می‌کند. استفاده از



روش‌های مختلف یادسپاری (حفظ کردن) هم، مغز را به فعالیت منظم وادار و از کم‌شدن حافظه به دلیل کھولت، جلوگیری می‌کند. دکتر رابرت گلدمن، نویسنده کتاب «تناسب مغزی»، مطالعه کتب مشکل و چالش‌انگیز، حل کردن جدول و حتی شانه کردن مو و مسواک زدن به‌طور هم‌زمان را تمرین‌هایی عالی برای مغز می‌داند.

مثبت‌اندیش باشید

بالاخره یک دهه تحقیق در زمینه تصورات کاربردی و رفتارهای مغز، ثابت کرد که انتخاب افکار و احساسات خاص، می‌تواند به‌طور دائم شیوه کارکرد مغز را تغییر دهد. زمانی که شرکت‌کنندگان در این تحقیق، به عشق و محبت فکر می‌کردند، مغزشان به شکل مداری سالم و سریع به کار می‌افتاد. بنابر این تحقیق، احساسات نقش بزرگی در کارایی ذهن دارند و تنها ده دقیقه احساس عشق و محبت موجب می‌شود که شخص باهوش‌تر و شادتر باشد.

سلامت روانی

شخصیت خود شیفته

لغت «خودشیفته» ترجمه لغت Narcissism (ناریسیسم) است که از یک افسانه یونانی گرفته شده است. در این افسانه مرد جوانی به نام ناریسیسم عاشق عکس خود که در آب افتاده بود، شد و وقتی به آب پرید تا آن را که فکر می‌کرد حوری دریایی است بگیرد، غرق شد. بعدها با استعمال عمومی، این اصطلاح در روانشناسی برای توصیف طبقه‌ای از اختلالات شخصیت مورد استفاده قرار گرفت.

نگاه اجمالی: بیماران خودشیفته با احساس عمیق «اهمیت خود، خودبزرگ‌بینی و نوعی بی‌نظیر بودن» مشخص می‌شوند. این افراد خود را آدم‌های خاصی می‌پندارند و انتظار دارند به طور خاصی نیز با آنها رفتار شود. تحمل انتقاد برایشان سخت است و در مقابل آن خشمگین شده، فرد مورد نظر را به «نادانی، حماقت و عدم درک واقعیت» متهم می‌کنند. خود را قوی، مشهور، داناترین و... قلمداد کرده، انتظار اطاعت و پیروی دیگران را دارند. چون دیگران نمی‌توانند خواسته‌های آنها را برآورده سازند. چون بزرگ‌بینی آنها در تضاد با واقعیت است، روابط اجتماعی‌شان شکننده بوده و مسائل بین فردی، شغلی و فقدان‌های زیادی را که با رفتار خود، آنها را به وجود می‌آورند، در حالی که هیچ بینش و آگاهی نسبت به آنها ندارند.

ملاکهای تشخیص: الگوی مستمر خود بزرگ بینی (در خیال یا رفتار)، نیاز به تمجید و فقدان هم‌حسی که در اوایل بزرگسالی شروع می‌شود و در زمینه‌های گوناگون وجود دارد همچنین وجود پنج علامت از علائم زیر برای تشخیص ضروری است:

- احساس خود بزرگ بینی: مبنی بر مهم بودن خود دارد (مثلا در دستاوردها و استعدادهای خود مبالغه می‌کند و انتظار دارد بدون موفقیت‌های مناسب فرد برتر شناخته شود).
- اشتغال ذهنی با تخیلات: موفقیت، قدرت، استعداد، درخشندگی، زیبایی و عشق ایده‌ال.
- معتقد است فردی استثنائی و خاص است و فقط افراد (یا نهادهای) استثنائی و خاص می‌توانند او را بفهمند و یا با او «نشست و برخاست» داشته باشند.
- احساس شایستگی دارد: یعنی انتظارات غیرمنطقی برای مدارای خاص و مطلوب یا موافقت حتمی با توقعات خود را دارد.


- در روابط بین فردی استثمارگر است. یعنی برای رسیدن به اهداف خود از دیگران بهره‌کشی می‌کند.
- فاقد هم‌حسی است: نسبت به شناخت و همانندسازی با احساسات دیگران تمایلی ندارد.
- غالباً به دیگران حسادت می‌ورزد یا معتقد است دیگران حسودی او را می‌کنند.

• نگرش یا رفتارهای خود خواهانه و پرنخوت از خود نشان می‌دهد. تشخیص افتراقی:

- اختلال شخصیت مرزی: مرزی‌ها اضطراب بیشتری نسبت به خود شیفته‌ها دارند و زندگی آنها آشفته‌تر از «خود شیفته‌ها» است.
- اختلال شخصیت ضد اجتماعی: شخصیت‌های ضد اجتماعی رفتارشان تکانشی (لحظه‌ای) است و غالباً در زندگیشان سابقه سوء مصرف الکل و مواد و درگیری با قانون دارند و بنابراین از شخصت «خود شیفته» قابل تفکیک است.
- اختلال نمایشی: چون «شخصیت خود شیفته» توجهش فقط به خودش است، بنابراین ظرفیت صمیمیت و هم‌حسی‌شان پایتتر از «شخصیت نمایشی» است.

علت شناسی: بیشترین توجه در مورد خود شیفته‌گی بیمارگونه بعضی افراد در نظریه روانکاو صورت گرفته است. از نظر فروید «خود شیفته‌گی» مرحله‌ای از رشد طبیعی است که بعداً در مراحل رشد یافته تر به «عشق خارجی (دیگری)» متحول می‌شود و کودک قادر می‌شود به دیگران عشق بورزد. خود شیفته‌گی بیمار گونه زمانی ظاهر می‌شود (به عشق خارجی متحول نمی‌شود) که کودک اغلب بوسیله کسانی مراقبت شوند که بطور اطمینان بخشی او را دوست نداشته باشند. فروید اعتقاد داشت که اکثر افراد خود شیفته والدینی «سرد، بی تفاوت»

و در عین حال نسبت به کودک خود «پرخاشگری و کینه توزی» داشته‌اند. در این وضعیت کودک برای بدست آوردن «محبت و عشق مطمئن» به درون برمی‌گردد تا با احساس شکننده طرد شدن (دوست نداشته شدن) غلبه کند. درمان: روان‌درمانی: روان‌درمانی اختلال شخصیت خود شیفته بی‌نهایت مشکل است. چون برای پیشرفت درمان این افراد باید دست از تمایلات خود شیفته‌گی بردارند تا بتوانند با درمانگر رابطه برقرار نمایند. و این مستلزم بینش و آگاهی بیمار نسبت به رفتار و تفکر خود است. این بینش در اصل وجود ندارد و اگر هم به مشکل خود بینش پیدا کنند به دنبال آن تصویر متلاشی شده خود باعث می‌شود که دوباره رفتار و تفکر خود بزرگ بینی را در پیش بگیرند. دارو درمانی: همراه با روان‌درمانی استفاده از ضد افسردگی‌ها و کربنات لیتیوم برای تحمل بهتر احساس طرد شدن و نوسانات خلقی مفید است.



زنجان

نشریه خبری- فرهنگی
دانشگاه زنجان

صاحب امتیاز:
دانشگاه زنجان

مدیر مسئول: علی فیوجی
سرمدبیر: موسی براتی
صفحه‌آرایی و حروفنگاری:
اله اشتری
ویرایش ادبی:
نوشین سیلطان

تلفن: ۰۲۸۳۰۰۸۱
فکس: ۰۲۸۳۱۰۰۰
نشانی: زنجان- بلوار دانشگاه
صندوق پستی ۳۱۳

آدرس اینترنتی:
<http://www.znu.ac.ir>
e_mail:znu_pr@mail.znu.ac.ir

