

یادداشت

آشیانه‌ات را خودت بساز

مجتبی علیزاده

روانشناس



بخش یازدهم

وارد دانشگاه شدیم. از ابتدای ورودی دانشگاه کلی راه اومدیم تا پرسون پرسون رسیدیم به دانشکده روانشناسی. وارد سالن دانشکده شدیم. تعداد زیادی از دانشجوها جمع شده بودن. پاهام آروم و

قرار نداشت، نمی‌تونستم بایستم. تندتند رفتم و جلوی تابلویی که نوشته بود «امور کلاس‌ها»، اسم گروهی رو که موقع انتخاب‌واحد به ما داده بودن، پیدا کردم. درس اول روانشناسی عمومی بود. کلاس‌م با مهدیسا مشترک بود. رفتیم کلاس رو که در طبقه سوم بود پیدا کردیم. به محض اینکه رسیدم جلوی در کلاس، یک‌باره ضربان قلبم شدید شد. حس می‌کردم قلبم داره از سینه‌م میزنه بیرون. نفسم تنگ شده بود و هر لحظه داشت بدتر می‌شد. حس خفگی داشتم. بدنم منقبض شده بود و نمی‌تونستم حرف بزنم. نشستم روی زمین تا بلکه کمی آروم بشم. مهدیسا هم هول کرده بود. اون هم مثل خودم نمی‌دونست باید چه کار کنه. کمکم کرد تا بلند شدم. رفتیم سمت آبخوری و دست و صورتم رو شستم. یه کم که نشستم حال‌م بهتر شد. حرکت کردیم و رفتیم به سمت کلاس.

هرچقدر نزدیک‌تر می‌شدیم باز ضربان قلبم تندتر می‌شد. این‌بار قبل کلاس متوقف شدم. از مهدیسا خواستم بره سر کلاس تا حداقل اون از کلاس جان‌مونه. حس بدی داشتم. نمی‌دونستم چه اتفاقی برام افتاده. نشسته بودم و سرم پایین بود. یک جفت پا جلوی من ایستاد. سرم رو بالا کردم و آقایی رو دیدم میانسال که رو به من ایستاده بود. مکتی کرد و گفت: من دکتر صالحی هستم. استاد درس آسیب‌شناسی. میشه بدونم چی شده که با این حالت توی راهرو نشستم؟ قضیه رو براش تعریف کردم. بیشتر ازم پرسید. بعد که سوالاتش تموم شد، گفت: احتمالا نگرانی‌ها و اضطراب‌هایی که تو این مدت داشتی، باعث فشار عصبی خارج از حد توانت شده و خلاصه از خواب آشفته‌ای که دیشب دیده بودم تا مسائل دیگه رو برام تحلیل کرد و منو همراهی کرد تا بتونم بدون اضطراب وارد کلاس بشم. اولین کلاس‌م برخلاف نگرانی‌هام خیلی لذت‌بخش بود. تعریف از روانشناسی و توصیف کامل از کاربردهای این رشته در زندگی انسان خیلی برام شیرین بود. اینکه این رشته در هر بعدی از زندگی فردی و اجتماعی و در هر صنعتی کاربرد داره بهم حس توانمندی می‌داد و از خودم حس رضایت داشتم. اون روز تا غروب سه تا کلاس دیگه هم داشتیم. ساعت اول خیلی خوش گذشت. ساعت دوم بعد از شناخت استاد و آشنا شدن با نحوه تدریسش، متوجه شدیم اینجا دانشگاهه و تفاوت زیادی با دبیرستان داره. به قول مهدیسا، فکر کنم خودش شاگرد «فروید» بوده که انقدر سختگیره، مگه استاد از دانشجوی تازه‌واردی می‌خواد که برای دو واحد درس، دو تا منبع رو بخونه و امتحان بده؟ ساعت سوم، استاد علاوه‌بر معرفی منبع درسی، به هر نفر ۱۵ صفحه متن انگلیسی داد که تا میان ترم فرصت داشتیم ترجمه کنیم و تحویل بدیم. و اما استاد ساعت چهارم هم حساب کار رو برامون تکمیل کرد. منبع درسی به علاوه اینکه هر جلسه یکی از دانشجویان باید با استفاده از جدیدترین مقاله‌های زبان اصلی که مربوط به فصول منبع معرفی شده بود، کنفرانس بدن. دیگه غروب شده بود و اولین روز با کلی استرس از اینکه چطور باید از پس این همه درس و کار و تحقیق بریاییم به خواب برگشتیم. تمام مسیر برگشت با خودم می‌گفتم: یعنی کسی هست که تو دانشگاه بتونه نمره عالی بگیره؟ مگه ما می‌تونیم این همه کتاب و درس رو بخونیم؟ یاد حرف استاد ساعت سوم افتادم که می‌گفت، نمره ۲۰ نداریم، ۲۰ فقط برای خداست. با همین افکار داشتم سیر می‌کردم که رسیدیم به خوابگاه...

محیط زیست

ثبت گرم‌ترین دمای قطب شمال

ندا فرهانی

مترجم

قطب شمال همیشه یکی از سردترین نقاط روی کره زمین بوده‌است و به این واسطه یخچال‌های یخی متعددی در آن وجود دارد. اما به تازگی گرم‌ترین دما در ۱۵ هزار سال گذشته در قطب جنوب به ثبت رسیده‌است. محققان برای رسیدن به پاسخ، ناھنجاری‌های جغرافیایی و کوه‌های یخی را در این منطقه بررسی کردند. کلاهک‌های یخی برخلاف یخچال‌ها حرکتی ندارند و ماندگاری آنها روی زمین تا زمانی است که کلاهک‌های یخی در آن نقطه حضور داشته باشند. یخ‌های قطب شمال تا سال‌ها فلات‌ها و دیواره‌های این منطقه را پوشانده‌اند اما حالا با بالا رفتن دما، در معرض ذوب‌شدن و نابودی قرار گرفته‌اند.



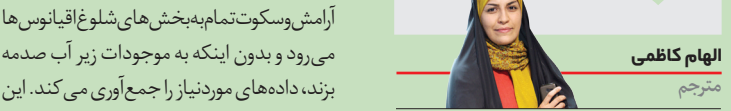
به گزارش شبنهوا، معمولاً دمای پایینی در این نقطه حکمفرماست اما در سال‌های اخیر تابستان‌های گرمی در قطب شمال حاکم‌است. تغییرات آب‌وهوایی ایجاد شده در این نقطه از زمین تعادل برف و یخ را در قطب شمال برهم‌زد و دمای آن نسبت به دیگر نقاط زمین، تا دو برابر افزایش یافته به طوری که سرعت ذوب یخ‌ها و برف‌ها در تابستان افزایش یافته و گرمای آن به بالاترین حد نسبت به ۱۱۵ تا ۱۲۰ هزار سال پیش رسیده‌است.

زندگی



عکس: محسن حسینی، فرهیختگان

گزارش کوتاه



الهام کاظمی

مترجم

دانشمندان برای اینکه بداندن زیر آب چه خبر است مجبورند در مورد صخره‌های مرجانی و موجوداتی را که روی آن زندگی می‌کنند، مطالعه کنند. همیشه این امکان وجود نداشت که غواصان به آنها کمک کنند، همین باعث شد تا آنها مدتی از هواپیماهای بدون سرنشین که زیر آب هم می‌رفتند، استفاده کنند. این هواپیماها به صخره‌ها و موجوداتی که روی آنها زندگی می‌کردند، اصابت کرده و آسیب‌می‌زدند. از طرف دیگر هواپیماهای بدون سرنشین سروصدای زیادی داشتند که موجودات را فراری می‌دادند. به گزارش sciencenewsforstudents اما حالا دانشمندان از یک ربات کوچک بدون سرو صدا که شبیه یک عروس دریایی است، رونمایی کرده‌اند که به راحتی می‌تواند آنها را به اهداف‌شان برساند. اریک انگهبرگ مهندس مکانیک در دانشگاه فلوریدای آتلانتیک در بوکان راتون است. تیم او این ربات جدید را توسعه داده‌است. این ربات همانند یک جاسوس با

فراسو

صدای زنگ خطر آتش‌سوزی واقعا گوش‌خراش است، با این حال آنها باید وجود داشته باشند تا زندگی ما نجات دهند و ما به هیچ وجه نمی‌توانیم نادیده‌شان بگیریم. این صدا به‌ویژه برای کودکان دردناک‌تر است و گاهی باعث گیج‌شدن آنها می‌شود. همین موضوع باعث شده‌است محققان بیمارستان کودکان در کلمبوس اوهایو انواع جدیدی از آلارم‌های هشدار آتش را روی کودکان آزمایش کنند. در یکی از این آزمایش‌ها آنها از صدای مادر کودکان برای هشدار استفاده کرده‌اند. نتایج این آزمایش جالب بوده‌است. کودکانی که صدای مادر خود را به عنوان هشدار شنیده‌اند، حدود دو ثانیه طول کشیده‌است تا از خواب بیدار شوند و تنها در حدود ۲۰ ثانیه هم طول کشیده که مسیر فرار از پیش تنظیم‌شده را بیابند. این درحالی است که کسانی که صدای آلارم استاندارد و معمول خطر را شنیده‌اند، بیش از دو دقیقه طول کشیده تا از خواب بیدار شوند و پنج دقیقه هم طول کشیده تا به مسیر فرار برسند. محققان می‌گویند در یک آتش‌سوزی واقعی این زمان اضافی می‌تواند در مرگ و زندگی انسان‌ها تاثیر بگذارد. این درحالی است که خواب زمان منحصره فردی برای آسیب‌پذیری انسان در آتش‌سوزی است. به‌طوری که نصفی از مرگ‌ومیرهای ناشی از آتش‌سوزی در هنگام خواب است. در این میان کودکان آسیب‌پذیرتر هستند، چرا که توانایی

نرم‌ریات مابعا می‌شود هیچ آسیبی به اکوسیستم موردنظر نرسد. این ربات می‌تواند یک سنسور برای ثبت درجه حرارت اقیانوس حمل کند. داده‌های جمع‌آوری‌شده می‌تواند به دانشمندان کمک کند تا بفهمند که کجا و کی دمای آب اقیانوس به خاطر تغییرات آب‌وهوایی گرم شده‌است. دیوید گروپر یک زیست‌شناس دریایی که درگیر پروژه ربات نبوده، می‌گوید: «عروس‌های دریایی میلیون‌ها سال است که در اقیانوس‌ها حرکت می‌کنند و شناگرانی عالی هستند. من همیشه تحت‌تاثیر تدابیر دانشمندان برای حفاظت از طبیعت قرار می‌گیرم به‌ویژه اگر از عروس‌دریایی الهام گرفته باشند.» مبارزه با تغییرات آب و هوایی یکی از انگیزه‌های تیم انگهبرگ برای ساخت این ربات بود.

او تمایل زیادی برای کمک به حفظ صخره‌های زیردریایی در معرض خطر دارد و امیدوار است سیلیکون نرم‌است. پمپ‌هایی در زیر ربات‌ها درآب‌را به درون شاخک‌ها هدایت می‌کنند. آب شاخک‌ها را باد و آنها را دراز می‌کند. با وارد شدن و خارج شدن آب از شاخک‌ها ربات به آرامی حرکت می‌کند. این ربات دارای یک جعبه سخت و استوانه‌ای در قسمت بالایی خود است که این عروس دریایی را کنترل می‌کند و از طرفی اطلاعات به دست آمده هم در این قسمت ذخیره می‌شوند. این ربات با کنترل از راه دور هدایت می‌شود. اما چه چیز باعث شده دانشمندان از عروس دریایی برای ساخت این ربات الهام بگیرند؟ محققان دلایل علمی برای این کار داشتند. انگهبرگ می‌گوید عروس دریایی واقعی انرژی کمتری برای سفر از نقطه الف به نقطه ب دارد و ما می‌خواستیم چنین کیفیتی را در ربات خودمان داشته باشیم. علاوه‌بر این عروس دریایی به آرامی حرکت می‌کند و همین باعث می‌شود حیوانات اطرافش از او ترسند. بدن



رایبه صدا درآوردند و متوجه شدند چقدر طول می‌کشد تا بچه‌ها از خواب بیدار شوند و مدت‌زمان لازم برای پیگیری مسیر فرار چقدر است. یکی از صداها، صدای استاندارد هشدار آتش‌سوزی بود، همچنین سه ضبط جداگانه با صدای مادر هر کودک هم وجود داشت. در یکی از آنها مادر هر کودک بارها فرزند خود را صدا می‌کرد، در صدای دوم او می‌گفت که از خواب بیدار و از اتاق خارج شود و در صدای سوم مادر هم نام فرزندش را می‌گفت و به او می‌گفت از خواب بیدار شود و اتاق را ترک کند. نتایج این بود که با صدای استاندارد ۴۷ کودک از ۱۰۰ کودک نمی‌توانستند بیدار شوند و با صدای مادر ۱۰۰ کودک از ۱۰۰ کودک بیدار نمی‌شدند.

سه‌شنبه ۹ بهمن ۱۳۹۷ شماره ۲۶۹۵

۱۹

صاحب امتیاز: دانشگاه آزاد اسلامی - **مدیر مسئول:** محمد امین ایمانچانی **قائم مقام:** علی خضریان - **سر دبیر:** مسعود فروغی - **مدیر هنری:** امید بهزادی **مدیر بازرگانی:** فرهاد جمال‌وندی - **مدیر چاپ و توزیع:** احمد شیرازیان **دفتر مدیر مسئول:** ۰۲۱-۶۶۴۸۰۱۲ - **تحریریه:** ۰۸۲-۱۸۰-۶۶۷۱۰۱۱ - **فکس:** ۰۵۱-۶۶۴۸۰۱۲۷ - **روابط عمومی:** ۰۲۱-۶۶۷۱۰۴۹۹ - **سازمان آگهی‌ها:** ۰۸-۶۶۴۸۰۴۱۷ **چاپ:** سازمان چاپ دانشگاه آزاد اسلامی - **توزیع فرهیختگان:** ۰۱۲-۶۶۴۸۰۱۱ - **نشانی:** خیابان حافظ، بعد از پل دوم حافظ، رویه‌روی ساختمان بورس، ساختمان فرهیختگان، طبقه سوم

نکته

همیشه یادت باشد



در طول روز معمولاً مسائل مختلفی را باید به خاطر بسپاریم؛ از پرداخت قبض آب و برق و گاز گرفته تا پرداخت قسط بانک و تماس با دوستی که مدت‌هاست از اوبی خبریم جزء کارهایی است که گاهی فراموش می‌کنیم. بخشی از این فراموشی‌ها به خاطر مشغله‌هایی است که ذهن‌مان را به خود مشغول کرده و راه‌حلی هم برای آن پیدا نمی‌کنیم. دانشمندان روشی پیش پایمان گذاشته‌اند تا از این طریق بتوانیم از پس این مشکل برآییم. حتماً شما هم شنیده‌اید که می‌گویند برای اینکه موضوعی را فراموش نکنید، آن را جایی یادداشت کنید. اما محققان روش موثرتری به ما معرفی کرده‌اند. آنها معتقدند برای اینکه چیزی را فراموش نکنیم، طرح‌آن را روی کاغذ بکشیم. نقاشی کردن چیزی که می‌خواهیم در خاطر نگه داریم، بیشتر از نوشتن، آن را در ذهن‌مان نگه می‌دارد. برای این کار بهتر است اطلاعات مرتبط با چیزی را که می‌خواهید به یادتان بماند، با قابلیت‌های بصری، روی کاغذ نقاشی کنید.

به گزارش sciencealert، این کار حافظه افراد سالمند را هم تقویت می‌کند و می‌تواند سدی دفاعی در برابر اثرات کاهش حافظه در دوران سالمندی باشدو از بروز آلزایمر و زوال عقل جلوگیری کند. اما اگر طراحی و نقاشی خوبی ندارید هیچ نگران نباشید. طراحی چیزی که نمی‌خواهید فراموش کنید، نیازی به مهارت در نقاشی کردن ندارد و تا این حد که بتوانید مفهوم را منتقل کنید، کافی است و اثرات خود را روی تقویت حافظه و به خاطر سپردن چیزهای مختلف دارد. به گفته محققان، نقاشی کردن بیش از هر روش دیگری در تقویت حافظه سالمندان تاثیر دارد. این شیوه یادآوری، به‌ویژه به مبتلایان زوال عقل که تجربه کاهش سریع حافظه و عملکرد زبانی دارند، کمک می‌کند تا راحت‌تر بتوانند چیزهای مختلف را به یاد بیاورند.

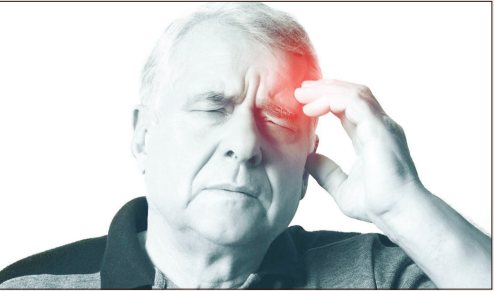
محققان در بررسی‌های خود ۴۸۰ نفر شرکت‌کننده را مورد مطالعه قرار دادند که نیمی از آنها حدود ۲۰ و نیمی دیگر حدود ۸۰ سال داشتند و تمرین‌هایی را روی آنها آزمایش کردند و از آنها خواستند مجموعه‌ای از کلمات را با نوشتن نام آن یا نوشتن توصیفاتی از آن با نقاشی کردن به خاطر بسپارند. در انتها، پژوهشگران به این نتیجه رسیدند که جوانان عملکرد بهتری نسبت به افراد سالمند داشتند اما افراد هر دو گروه با نقاشی کردن، کلمات بیشتری را با کیفیت بالاتری به خاطر آوردند. نقاشی کشیدن راهکار ساده‌ای است که بدون هیچ هزینه‌ای و به راحتی می‌توان جزه فعالیت‌های روزمره خود قرار داد. به عنوان مثال اگر می‌خواهید برای شام غذا آماده کنید، به جای اینکه آن را جایی برای خودتان یادداشت کنید، طرحی از آن را نقاشی کنید. دانشمندان بر این باورند که نقاشی کردن عملکردهای متفاوتی از مغز را فعال می‌کند که بخش حافظه هم جزئی از آن به شمار می‌رود و در آن از روش‌های مختلفی برای نشان دادن اطلاعات بصری، فضایی، کلامی و معنایی و حرکتی یک کلمه استفاده می‌شود. با این کار شمای می‌توانید به‌طور موثرتری از نواحی مختلف مغز استفاده کنید و در نتیجه، منجر به تقویت عملکرد شناختی و حافظه می‌شود.

سلامت

درمان یک‌روزه سکتهمغزی

بابک زمانی
رئیس انجمن سکتهمغزی

سال‌ها تصور می‌شد سکتهمغزی درمان‌ناپذیر و بیماری‌مانی که دچار این نوع سکتهمغزی می‌شوند باید تا آخر عمر با عوارض و علامت ناشی از این بیماری زندگی کنند. اما تلاش دانشمندان در سال‌های اخیر به نتیجه رسیده و سرانجام توانستند راهی را برای درمان مبتلایان به سکتهمغزی پیدا کنند. حدوداً یک ماه پیش بود که خبری مبنی بر ابداع روش تازه‌ای برای درمان سکتهمغزی در دنیا منتشر شد که سر و صداهای زیادی هم به پا کرد. در بعضی از بیماران با نوعی تزریق وریدی در همان ساعت‌های اول، می‌توان لخته خون ایجادشده در عروق مغزی را از بین برد اما در بیمارانی که به این درمان واکنش نشان ندهند، پزشکان با شیوه آنژیوپلاستی در ۲۴ ساعت نخست پس از سکتهمغزی برداشتن لخته خون ایجادشده در مغز که مانع خورسانی به آن می‌شود، می‌توانند این عارضه را درمان کنند.



در روشی که مدت‌هاست برای درمان مبتلایان به سکتهمغزی انجام می‌دهند، بیماران سکتهمغزی را در صورتی که طی چهار ساعت نخست به مراکز درمانی مجهز برسانند، با تزریق وریدی از طریق دست، می‌توان لخته ایجادشده را از بین برد. این روش تقریباً در ۵۰ درصد بیماران موثر واقع می‌شود و می‌تواند عوارض سکتهمغزی را درمان کند اما اگر این روش موثر نباشد، باید از روش‌های مداخله‌ای دیگری استفاده کرد. در روش‌های موجود، تنها در همان چهار ساعت اول که به زمان طلایی معروف است می‌توان نسبت به درمان بیماران اقدام کرد و چنانچه این زمان از دست برود و بیمار دیرتر به مراکز درمانی منتقل شود، دیگر کاری نمی‌توان برای بیمار انجام داد. اما دانشمندان در روش جدیدی که ابداع کرده‌اند، تا ۲۴ ساعت پس از سکتهمغزی هم می‌توانند عوارض سکتهمغزی را از بین ببرند.