

این فصل وقتی که هنوز خواص مشخصه ی خود را از دست نداده است، مساعدترین فصل هاست.



Sand Art. Scene from "Neglected: A Story of Schistosomiasis Infection in Ghana" ; By Shelly Xie: 1st Year Medical Student, University of Texas Southwestern Medical Center.

طرح روی جلد: شن نگاری از شلی شیخ؛ داستانی از عفونت شistosoma در غنا

گلبانگ

به مناسبت بیستمین سالگرد انتشار گلبانگ، کمیته پژوهش های دانشجویان برگزار می کند:

مسابقه طراحی جلد نشریه گلبانگ

از همه علاقه مندان دعوت می شود اثر هنری خود به همراه متنی در توصیف آن، به رایانامه سردبیر بفرستند.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





گلبانگ

نشریه علمی گلبانگ

سال بیستم / شماره یکم / تابستان ۱۳۹۴

صاحب امتیاز: کمیته پژوهش‌های دانشجویان دانشکده پزشکی اصفهان

مدیر مسئول: فرید نصر اصفهانی

سرديبر و مدير هنري: عميد يزداني^۱

طراحي و صفحه آرايي: عميد يزداني، آسيه مقامي مهر^۲

همكاران اين شماره (به ترتيب الفبا):

دکتر عباس اسماعيلي، احسان اميني، سعيدة بحراني، شروين بديهيان، صادق برادران مهدوي، پريا بلوري نژاد، ميلاد بنکدار، آلاله بهراميان، اميرحسين پزشکي، بهرام تيموري، فريدون حقدوست، عليرضا زندی فر، دکتر سمر سيد ياحسين، پويا ميرمحمد صادقي، فريد نصر اصفهاني، پرتو نصري، مهرداد خوشوري، عميد يزداني

گلبان

1- amid.yazdani@gmail.com

2- asimaghani@yahoo.com

Isrc.mui.ac.ir

Isrc_info@med.mui.ac.ir

در این شماره خواهیم خواند:

.....۶	در جستجوی زمان از دست رفته
.....۸	کمپته جای خوبه
.....۱۰	منبر نامه
.....۱۲	گزارش واحد آموزش
.....۱۴	وقتی نیچه گریست
..... ۱۷	پژوهش
..... ۱۹	گزارش واحد روابط عمومی
..... ۲۱	در سرزمین زنان
..... ۲۴	نامه‌ای از سیریک
..... ۲۸	آیا خوابیدن می‌تواند عامل موفقیت باشد؟
..... ۳۱	ضریب تاثیر (Impact Factor)
..... ۳۳	تاریخچه واحد انفورماتیک
..... ۳۵	پژوهش، سدّ بزرگ دانشجویان برای فارغ التحصیلی!
..... ۳۷	چه تنبلائی هستن
..... ۴۰	شیگلوز شایعه‌ها
..... ۴۱	مرگ تدریجی یک رویا
..... ۴۳	دارو و فراتر از دارو
.....۴۶	On being a scientist
..... ۴۹	Stress management
..... ۵۳	لوله‌های نفت یا لوله‌های آزمایش؟

خفن با چو (نم نويسم در من مرملة وهر لفظه مرادو) گهر مرده

مقاله شمس الدين محمد تبريزي





در جستجوی زمان از دست رفته

عمید یزدانی

دوست عزیزی در دانشکده داروسازی دارم به اسم سهیل. همکلاسی دوران دبیرستان بودیم. سال ۸۸ که من به دانشکده پزشکی آمدم او به رشته دارو رفت. هر از چند گاهی به بهانه‌ای همدیگر را می‌بینیم، بهانه‌ها اکثراً تصادف هستند و بیشتر وقت‌ها یکدیگر را تصادفی می‌بینیم، دیداری تازه می‌کنیم، حرف‌های تکراری می‌زنیم و دیدن او بهانه مغز من است، برای ترشح. آندورفینی بر دست پخت «کم ادویه و نمک» قشرم می‌پاشد. چند روز پیش ساعت دوازده ظهر از بیمارستان چشم فیض به سمت دانشکده برمی‌گشتم، طبق معمول این روزهایم پیگیر کارهای طاقت فرسای گلبانگ و چند خرده ریز دیگر. مسیر رفتن تا فیض هفت چراغ قرمز دارد اما برگشتن را همیشه از کمربندی شرق برمی‌گردم تا این عدد را به طرز معنا داری از لحاظ آماری به سه کاهش دهم. بیشتر روزها دو تا از دوستانم را حین مسیر می‌رسانم، خیلی بهتر از تنهایی است. آن روز حدود ده دقیقه معطل آن‌ها شدم. سپس به دانشگاه رفتم و بعد الزهرا. ملاقات‌های طولانی و کوتاه هدف دار و بی‌هدف متعدد که هر کدام از سی ثانیه تا ده دقیقه به طول می‌انجامند. گام سنج گوشی همراهم مقدار قابل توجهی افزایش را نسبت روزهای گذشته نشان می‌داد. ساعت

— Alfred Eisenstaedt — توی همه شان ردی از ترس های خودم هست...

حدودا قبل از دو بود که به باجه پست روبروی در شرقی رسیدم تا برای برادرم نامه‌ای را پست کنم. هنگام بازگشت به سمت ماشین که به دلیل نبود جای پارک آن را دویست متر بالاتر سر یک کوچه پارک کرده بودم، کلافگی غلبه کرده بود و دائم زیر لب غرولند می‌کردم، ناگهان دیدم کسی داد زد: «عمید...» برگشتم و سهیل را دیدم که دست تکان دهان دارد به طرفم می‌آید. مدت زیادی بود که هم دیگر را ندیده بودیم. خیلی خوشحال شدم.

گاه که در مسیرمان بر حسب تصادف به کسی بر می‌خوریم، پرسش‌های زیادی ظاهر می‌شوند. پرسش‌هایی که برای پاسخ به آن‌ها، هنوز هم اویدنسی یافت نکرده ایم، هنوز هم از طراحی یک پژوهش و نوشتن پروپوزال آن عاجزیم، هنوز هم بودجه‌ای به طرحمان اعطا نمی‌شود، هنوز هم اختلاف‌های آماری معنا دار نمی‌شوند، نمودارها سربالا می‌روند، متغیرها اختلال ایجاد می‌کنند، مطالعات گذشته نگر، آینده را نشان می‌دهند و آینده نگرها، گذشته را، داروها درمان نمی‌کنند و دارونماها غوغا می‌کنند. فرای همه این‌ها به نظر میرسد که در مسیر تربیت یک پژوهش گر قرار گرفته ایم، مسیری که بر پایه نرسیدن است، مسیری که گذشتگانمان با همان علمی که ما باطلش کردیم درمان می‌کردند و ما با همان علمی که آیندگان باطلش خواهند کرد درمان می‌کنیم، مسیری که پورسینا را پورسینا و پاستور را پاستور کرد، مسیری که رفتنش رسیدن است.

در این شماره از گلبانگ که در بیستمین سالگرد آن به چاپ می‌رسد، سعی کردیم تا حد توان به «تولید محتوای محلی» بپردازیم و از مطالب بومی و تولید شده توسط «کمیته چی‌ها» استفاده کنیم. همچنین تغییرات گسترده‌ای در ساختار آن و طراحی ظاهری آن بوجود آوردیم که نتیجه تلاش فراوان بسیاری از عزیزان از جمله دوست عزیزم فرید، دبیر کمیته و سایر عزیزی بود که ما را در نوشتن مطالب، طراحی و چاپ گلبانگ یاری نمودند. تمامی عزیزی که علاقه مند به همکاری با ما در گلبانگ‌های آینده هستند، می‌توانند درخواست خود را به سردبیر رایانامه کنند.^۱

^۱ - Amid.yazdani@gmail.com



دبیر

کمیته جای خوبیه!

فرید نصر اصفهانی

البته نه فقط از این نظر که من دبیرشم(😊). یه دلیل دیگش اینه که یه سری آدم همیشه هستند که خودشون را عضو کمیته میدونن. این آدم‌ها تو بعضی ترم‌ها کمتر تو بعضی ترم‌ها بیشترن. بعضی وقت‌ها تعداد این آدم‌ها کمه بعضی وقت‌ها زیاده. ولی مهم اینه که این رشته پیوسته بوده. از بیست و اندی سال قبل که کمیته تشکیل شده تا الان بعضی وقت‌ها فعالیتش کم شده بعضی وقت‌ها زیاد. اما همیشه فعال بوده. چه اون موقع که دفترش توی ساختمان‌های گسترش بود چه اون موقع که اتاقمون را گرفتند و به دورترین نقطه دانشکده منتقل کردند. (البته خوش بختانه دوباره برگشتیم سر جامون).

یه دلیل دیگش هدف‌های کمیته‌س. هدف اولیه کمیته آموزش پژوهشه. این که بدونی چطور باید پروپزال یا مقاله بنویسی آسون ترین قسمت پژوهشه. قسمت مهمش اینه که بدونی چرا قراره پژوهش بکنی و هدفش از پژوهش چیه؟ تفکر نقاد داشته باشی و بتونی راهی برای

رسیدن به جواب سوال‌هایی که برات پیش میاد پیدا کنی. حالا این سوال‌ها هم میتونه در مورد مسائل علمی و تخصصی باشه هم میتونه در زمینه مسائل روزمره باشه. کمیته هدفش اینه که یاد بده چطور باید با پژوهش جواب این سوال‌ها را پیدا کنی.

یه دلیل دیگه که کمیته جای خوبیه آدم‌هایی که الان تو کمیته هستن. تقریباً همه آدم‌هایی که بیشتر از یک سال توی کمیته دووم آوردن میدونن که قرار نیست از کارهایی که توی کمیته انجام بدن سودی مستقیمی ببرن. قراره چیزهایی را که از اعضا قبلی کمیته یاد گرفتن به اعضا جدید آموزش بدن. خیلی از افراد توی کارگاه‌های کمیته شرکت میکنن. ولی عده کمیشون هستن که بعد از اینکه کارگاه تموم شد دوباره به کمیته سر می‌زنن و میشن عضو کمیته. به خاطر این آدم‌ها کمیته را دوست دارم.

یه دلیل دیگشم آدم‌هایی هستن که قبلاً عضو کمیته بودن. امسال با تلاش آقای دکتر ذوالفقاری، دکتر بقایی و دکتر قضاوی و با کمک آقای دکتر نعمت بخش اولین گردهمایی اعضا کمیته پژوهشی برگزار شد. از اولین عضو کمیته (آقای دکتر اسماعیلی) تا جدیدالورودترین اعضا کمیته جمع بودند. البته بعضی هم به اقتضا زمان و مکان، امکان حضور نداشتند. اما اکثر افرادی که در کمیته حضور داشتند انسان‌های موفق شده بودند. موفق نه از این نظر که درجات علمی را طی کرده باشند. موفق از این نظر که جایی که الان هستن را خودشون انتخاب کردند. البته نمیدونم چون اومدن کمیته اینطوری شدن یا کسانی که میان کمیته اینطورین. شایدم اتفاقی بوده.

امسال با توجه به حضور آقای دکتر نعمت بخش به عنوان معاون پژوهشی دانشگاه (که البته باعث شد ما کمتر بتونیم از حضورشون بهره مند بشیم) و آقای دکتر قیصری به عنوان سرپرست کمیته تغییرات مهم و مثبتی در سیستم کمیته ایجاد شد. اولین و مهمترین تغییر این بود که قرار شد تنها در صورتی به کمیته بودجه تعلق بگیره که برنامه یک ساله خودمون را ارائه کنیم. منم برای اینکه کم نیارم مجبور شدم ۳ نفر از بهترین اعضا کمیته را برای کمک به عنوان مسئول واحدها انتخاب کنم. امیدوارم با کمک اعضای که بالا شرحشون دادم و مسئول واحدها و دکتر قیصری برنامه‌ای که اول سال شروع کردیم را تا آخر سال کاملش کنیم.



گزارش واحد پژوهش

منبر نامه

احسان امینی

سال پیشین در گاه نامه گلبانگ این گونه نوشتم که اگر بار گران بودیم و رفتیم، وصیت نموده و طومار وصیت بر کنگره چینه کمیته آویخته و رخت پژوهیدن از تن باز نموده بودیم که مجدد یوغ پژوهش بر گردن خود دیدیم. تلاش و ممارست بسیار نمودیم تا گردن به این یوغ نسپاریم ولی کمثل آش خاله پذیرای این مسئولیت گشتیم. بماند که مشکل اصلی نه پذیرش مسئولیت که سیاهنامه‌ای بود که پیشتر نگاریده بودم. انتهای سال پیشین با خیالی آسوده قلم برداشته و خود را بر بلندای منبر از عمل آزاد و در کلام بند گسیخته یافتم. این شد که توصیه پشت توصیه و دستور پشت دستور نگاریدم و ریشخند زدم (در پشت پرده دل) به آن سیاه بختی که می‌آید و این چنین مورد عتاب من قرار گرفته است غافل از آن که روزگار بازی دیگری در آستین نهفته دارد و هنوز جوهر قلم نم پس می‌داد که فاعل و مفعول را یکی کرده و مرا پیش خویش انداخت. سوگند به آن قلمی که چنین مرا در بند کشیده اگر می‌دانستم از آن بلندای منبر پایین آمدنی به این سرعت در انتظارم است مگر جرات می‌کردم لب از لب بگشایم. ولی دیگر مرثیه سرایی را دیر آمده بود و می‌بایست فکری به حال خویش می‌کردم. این شد که وصیت خویش بر خویش خواندم و داستان امسال را شروع نمودم. بدایت امر به نگاریدن برنامه

تصویر از راست به چپ: احسان امینی، فرید نصر اصفهانی، سعیده بحرانی، دکتر سمر سید یاحسین

برای این سال پرداختیم و مدام گفتیم که نه اله میکنیم و نه بله. چه، می‌دانستیم که لاف زدن است و بار به اندازه باید برداشتن که اگر زیاده برداری زینت زبان است و قاتل میان. کار از نیمه‌های فروردین ماه آغاز گشت. چنین شد که مشغول به کار شدیم در سنه ۱۳۹۴ بدین شرح: پیرو فعالیت در زمینه آموزش پژوهش دانشجویی چهار گروه دیگر در قالب طرح‌های آموزش پژوهش ملقب به MS RTP راه اندازی گردید و مشغول به فعالیت شد. سه طرح از طرح‌های فوق در زمینه ارتوپدی و طرح دیگر در زمینه ارزیابی عملکرد یکی از کارگاه‌های نوپای کمیته پژوهشی بود. علاوه بر آن فعالیت سایر گروه‌ها هم چنان مورد پایش قرار گرفت و میزان پیشرفت هر طرح ثبت گردید. امید است پرونده تمامی طرح‌های شروع شده در چهار سال اخیر تا پایان این سال بسته شود.

مورد جدیدی که در این سال مدنظر این واحد قرار گرفت پژوهش مبتنی بر حل مساله بود که تفکر اصلی بر آن بود که پژوهش‌های کمیته معطوف به حل مشکلات دانشگاه و محیط پیرامونمان شود. بدین منظور کارگروهی از اعضای فعال کمیته تحت نظر جناب آقای دکتر نعمت بخش به طراحی نقشه تحقیقاتی بر اساس مشکلات دانشگاه پرداختند. نتیجه فعالیت چهار ماهه این گروه طراحی نقشه ابتدایی در سه حیطه اخلاق حرفه‌ای، آموزش و پژوهش بود. حاصل اصلی این نقشه راه عنوان پژوهشی بود که پس از تدوین نهایی جهت اجرای طرح‌ها در دستور کار واحد پژوهش کمیته قرار خواهد گرفت.

برای اولین بار در این سال معاونت محترم پژوهشی اختیار تصویب ابتدایی طرح‌های دانشجویی را به کمیته پژوهشی تفویض کرد. در این رابطه دو فراخوان جهت ارسال پروپوزال‌های دانشجویی در نظر گرفته شد که در فراخوان اول پس از وصول پروپوزال‌ها فرآیند داوری و اصلاح طرح‌ها با دقت و سرعت مناسبی انجام گرفت و طرح‌های تصویب شده جهت ادامه فرآیند تصویب، تسلیم دانشگاه شد. فراخوان دوم سال جاری نیز اعلام شده است و هم اکنون طرح‌های رسیده از طرف پژوهشگران، در حال طی فرآیند داوری می باشد.

پس از گذشت چند ماه از فعالیت واحد عضوگیری کمیته آغاز گردید و پس از مصاحبه اولیه شش عضو در واحد پژوهش پذیرفته شدند. و فعالیت‌های گروهی کمیته مانند هم خوانی پژوهش آغاز گردید. که در این مورد کتاب *Research methodology in the medical and biological sciences* مناسب دیده شد و تا کنون دو جلسه از سری جلسات هم خوانی برقرار شده است. لازم به ذکر است که حضور در این جلسات برای عموم آزاد بوده و هست.

بدین طریق شش ماه از سال سپری گردیده و قدم در شش ماهه دوم خواهیم نهاد. با برنامه‌هایی که تلاشمان بر آن خواهد بود تا به گونه‌ای اجرا شود که بیش از پیش در راستای فزونی توانایی‌های پژوهشی افراد کارگر افتد. و من الله التوفیق



گزارش واحد آموزش

سعیده بحرانی

واحد آموزش مسئول برنامه ریزی و سازماندهی کلیه فعالیت‌های آموزشی در مجموعه کمیته پژوهش‌های دانشجویان دانشکده است که منجر به ارتقا کمی و کیفی پژوهش می‌گردد. اهداف جزئی جهت پوشش آموزش پژوهش و مهارت‌های مربوطه به دانشجویان در قالب فعالیت‌های ذیل می‌باشد:

- برگزاری کارگاه‌های منظم دوره‌ای با هدف برطرف کردن نیازهای پایه یک پژوهشگر
- برگزاری کارگاه‌های اختصاصی و پیشرفته پژوهشی بنا به درخواست دانشجویان اعضا کمیته
- طراحی کارگاه‌های آموزشی جدید منطبق بر استانداردهای جهانی در آموزش پزشکی
- انتشار مطالب آموزشی در نشریات و ویژه نامه‌های منتشر شده توسط کمیته
- تربیت مدرسان خودآموز و مسلط

در مجموع در نیم سال اول، تعداد پنج کارگاه "آشنایی با پژوهش و فرایند تولید دانش"، "جستجوی منابع و مبانی علم سنجی"، "مبانی روش تحقیق"، "مفاهیم پایه در آمار زیستی و SPSS" و "اندنوت" برگزار شد. از این کارگاه‌ها، کارگاه آشنایی با پژوهش برای اولین بار توسط کمیته پژوهش‌های دانشجویان جهت آشنایی دانشجویان جدیدالورود با پژوهش برگزار گردید. در این کارگاه چهار ساعته سعی بر آن بود تا دانشجویان با مفهوم، چرایی و چگونگی پژوهش به شکل مختصر آشنا شوند تا بستری جهت فعالیت‌های آتی آنان در امر پژوهش در سال‌های بعد تحصیل فراهم گردد. کارگاه‌های برگزار شده در نیم سال اول در جدول زیر آمده است:

ردیف	نام کارگاه	زمان برگزاری	مکان برگزاری	تعداد شرکت کنندگان
۱	آشنایی با پژوهش و فرایند تولید دانش	۲۷ اردیبهشت	تالار طباطبایی دانشکده پزشکی	۴۷ نفر
۲	اندنوت	۲۷ اردیبهشت	اتاق کارگاه‌های کمیته پژوهش‌ها	۱۰ نفر
۳	روش تحقیق مقدماتی	۲-۶ خرداد	تالار زیتون مرکز توسعه مطالعات و آموزش پزشکی	۴۰ نفر
۴	مفاهیم پایه در آمار زیستی و SPSS	۱۶-۱۸ خرداد	اتاق کارگاه‌های کمیته پژوهش‌ها	۱۵ نفر
۵	جستجوی منابع و مبانی علم سنجی		اتاق کارگاه‌های کمیته پژوهش‌ها	۱۶ نفر

■ معرفی اعضا واحد

ردیف	نام و نام خانوادگی	مسئولیت
۱	سعیده بحرانی	مسئول واحد
۲	مهدیبرزگر	دبیر جلسات و هماهنگی اعضا
۳	یاسمن زرین	مسئول کارگاه روش تحقیق
۴	هژیر مرادی	مسئول
۵	امیررضا زندی	مستندات و ارزشیابی
۶	میلاد کردجزی	مسئول کارگاه مقاله نویسی
۷	شمیم فرح بخش	مسئول یکسان سازی پکیج کارگاه‌ها
۸	مریم مسجدی	مستندات و ارزشیابی
۹	محمدرضا شبانیان	روابط عمومی واحد

■ برنامه‌ی کارگاه‌های آموزشی کمیته در شش ماهه‌ی دوم سال ۱۳۹۴

فصل	مهر	آبان	آذر
فصل ۱	مقاله نویسی جستجوی منابع و مبانی علم سنجی روش تدریس	آشنایی با پژوهش و فرایند تولید دانش مبانی روش تحقیق جستجوی منابع و مبانی علم سنجی	طراحی پرسشنامه طراحی مطالعه در زیست پزشکی مفاهیم پایه در آمار زیستی و SPSS اندنوت مهارت‌های ارائه علمی
فصل	دی	بهمن	اسفند
فصل ۲	مبانی مدیریت و تدوین برنامه استراتژیک پزشکی مبتنی بر شواهد تفکر نقاد و ارزیابی نقادانه مقالات	فلسفه علم	آشنایی با پژوهش و فرایند تولید دانش جستجوی منابع و مبانی علم سنجی مبانی روش تحقیق مقاله نویسی



معرفی کتاب

وقتی نیچه گریست

بهرام تیموری

وقتی نیچه گریست، رویارویی خیالی دو شخصیت برجسته‌ی علمی، نیچه و یوزف برویر است که به درمان روان نژندی یکدیگر می‌پردازند و موقعیت‌های آموزشی بسیار جذابی را در طول رمان خلق می‌کنند.

نوشته‌ای که در ادامه می‌خوانید به قلم زیبای بهرام تیموری، دانشجوی دانشگاه علوم پزشکی ایران و سردبیر فصلنامه «یک اشاره» که بطور تخصصی در زمینه «آموزش پزشکی» فعالیت می‌کند است. برای دریافت نسخه کامل الکترونیک این فصلنامه بسیار پرمحتوا، درخواست خود را به رایان‌نامه^۱ مجله بفرستید.

^۱ - info@1ESHARE.com

یک روز خوب یعنی قدم زدن بعد از امتحان در یک کتابفروشی که همه جور کتابی در آن پیدا می‌شود، از کتاب‌های رمان و نقد رمان گرفته تا فلسفه و پزشکی، و از نظر گذراندن همه‌ی کتاب‌ها، سرخوشی زمانی کامل تر می‌شود که وقتی کتابی را که فقط به خاطر اسمش انتخاب کرده ای، تمام کنی، از خواندنش چنان لذتی عایدت شود که بخواهی یکبار دیگر تمام صفحاتش را از اول بخوانی ولی این بار، یکجور دیگر بخوانی. هم از روایت داستان گونه اش لذت ببری و هم با دقت بیشتری موقعیت‌های آموزشی را که بین شخصیت‌های اصلی ایجاد می‌شود، از نظر بگذرانی. **وقتی نیچه گریست**، برای من از آن دست کتاب‌هایی بود، که فقط به علت کنجکاوی در خصوص اسمش خریدمش و تصور نمی‌کردم بتواند فکرم را اینقدر درگیر کند.

اروین یالوم، نویسنده، روانپزشک و استاد دانشگاه استنفورد، در سایت شخصی اش می‌نویسد:

در سیزدهم ژوئن ۱۹۳۱ در واشنگتن دی. سی. به دنیا آمدم. پدر و مادرم چندی پس از جنگ جهانی اول، از روستای کوچکی به نام سیلتس در روسیه، نزدیک مرز لهستان به آمریکا مهاجرت کرده بودند. خانه‌ی ما در طبقه‌ی بالای مغازه‌ی خواربار فروشی والدینم در خیابان سیتون واقع شده بود. در آن زمان، شهر واشنگتن از مناطق جداگانه‌ای تشکیل می‌شد و من در قلب منطقه‌ی فقیر و سیاه پوست نشین آن زندگی می‌کردم. زندگی در آن خیابانها با مخاطرات زیادی همراه بود و من پناه بردن به خانه و مطالعه را به ماندن در خیابانها ترجیح می‌دادم. دو روز در هفته نیز اجازه داشتم با دوچرخه به کتابخانه‌ی مرکزی شهر بروم و خوراک فکرم را تهیه کنم.

یالوم، در توضیحی در بخش «از نثر تخصصی تا رمان آموزشی» این رمان می‌گوید:

«با انتخاب رشته‌ی پزشکی، سال‌ها به غوطه‌وری محض در دوره‌ی آموزشی این علم گذشت. اما زمانی که روانپزشکی را آغاز کردم، عشقم به قصه‌گویی آرام آرام سر از خواب برگرفت. روش درمانی‌ای که عاقبت برگزیدم، ارتباط نزدیکی با روند آفرینندگی و خواندن و نوشتن یک داستان دارد: خواندن، از آن رو که همواره به زندگی هر یک از بیمارانم همچون داستانی منحصر به فرد و جذاب گوش فرا داده‌ام، نوشتن، به این دلیل که به این گفته‌ی یونگ، باور دارم که درمان امری خلاقانه است و درمانگر موفق، کسی است که برای هر بیماری، درمانی جدید ابداع کند.

[...] من از اصطلاحات تخصصی روانپزشکی و روانکاوی و فلسفی گرفته تا پساساختارگرایانه و ساختار شکنانه و غیره بیزارم. همگی این اصطلاحات به یک اندازه گیج کننده اند و میان دانشجو و درک حقیقی فاصله می‌اندازند [...] ادبیات تخصصی پر



است از اظهار نظرهای که نویسندگان آنها از سالیوان، لاکان، فنیکل و کلاین گرفته تا باس و بینزوانگر، فرض‌های مبهمی را بدون وضوح زبان شناسانه مطرح کرده اند تا شاید ارتباط مستقیمی میان ناخودآگاه نویسنده و خواننده برقرار شود. این چیزی است که من هرگز به آن معتقد نبوده‌ام. اگر خواننده‌ی هوشمند و ساعی قادر به درک یک متن نباشد، ایراد را در نویسنده باید جست نه در خواننده. »

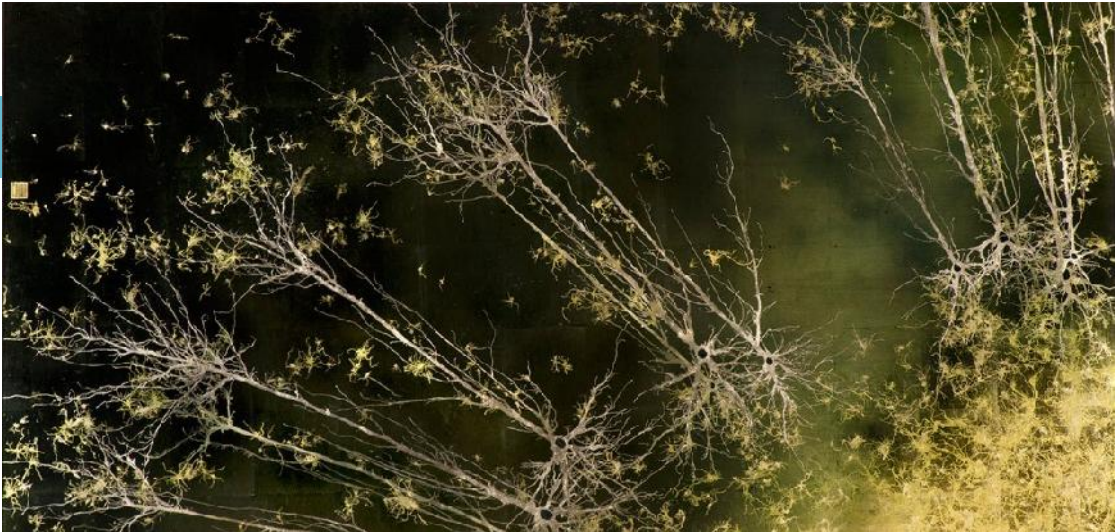
رمان وقتی نیچه گریست، یکی از برجسته ترین رمان‌هایی است که به خوبی پیوند بین ادبیات و روانپزشکی را نشان می‌دهد. اروین یالوم، از جمله نخستین روانپزشکانی است که با آثاری چون جلاد عشق و دراز کشیدن بر مبل راحتی، شکل نوینی از رمان، تحت عنوان رمان آموزشی را معرفی می‌کند که با استفاده از اصول و قواعد رمان نویسی، تسلط به تاریخ و وقایع و همینطور اصول علمی روان درمانی، به خوبی خواننده را تا پایان داستان، می‌آفریند. اگر چه، نقدهایی را نیز، بر محتوای آن‌ها وارد می‌دانم. شاید، با پرورش این سبک یعنی رمان آموزشی، بتوان، موضوعات پیچیده‌ی حوزه‌ی پزشکی را به زبان ساده بیان کرد. چیزی که به نظرم دور از دسترس نیست.

«زنگ ناقوس سان سالواتوره، رشته‌ی افکار یوزف برویر را پاره کرد. ساعت سنگین طلا را از جیب بیرون کشید. ساعت نه بود. بار دیگر نوشته‌ی حاشیه‌ی نقره‌ای را که روز پیش دریافت کرده بود، مرور کرد:

۲۱ اکتبر ۱۸۸۲

دکتر برویر، لازم است شما را برای امری بسیار ضروری ملاقات کنم. آینده‌ی فلسفه‌ی آلمان در خطر است. وعده‌ی ما، ساعت نه صبح فردا در کافه سورتو. از طرف لوسالومه»





پژوهش

مهرید و خشوری

سریعا و بدون این که بخواین فکر کنین بگین که اولین جمله یا کلمه یا عبارتی که بعد از خوندن عنوان متن به ذهنتون رسید چی بود. حالا ادامه مطلب رو بخونید (اگه حال خوندن ادامه متنو ندارید برید سراغ بند آخر).

داستان از روزی شروع شد که داشتیم در کتابخانه دانشکده پزشکی دنبال منابع علمی!!! می‌گشتم که ناگهان با یکی از فعالان کمیته برخورد کردم و او هم در اولین فرصت به من پیشنهاد نوشتن یک متن در رابطه با پژوهش را در مجله گلبانگ داد و من هم در عالم رفاقت و دوستی (بماند که از خدام بود که مطلب بنویسم!!!) این وظیفه خطیر رو قبول کردم و از همون جا بزرگترین سوال برام پیش اومد که واقعا راجع به چه قسمتی از پژوهش بنویسم. کلمه‌ای که در ظاهر شیک و مجلسی به نظر میاد ولی در پشت کلمه کلی اما و اگر و.... وجود داره. با جناب مسئول که حرف زدیم فهمیدم که تا حالا کلی مطلب راجع به اینکه پژوهش چیست و چه کار کنیم که پژوهشگر خوبی باشیم و پژوهش به چه دردی میخوره و خلاصه کلی از این مطالب تو هر جلد گلبانگ چاپ می‌شد که در جای خودشون هم خیلی لازمن و هم خیلی به درد بخور، ولی تا حالا هیچ کس نپرسیده که اصلا وقتی که نامی از واژه پژوهش برده میشه طرف به چه چیزی فکر میکنه و در واقع چی به ذهنش میاد که حالا به میره دنبالش و یا کلا دورشو خط می‌کشه.

به نظر بنده حقیر برای ورود به هر حیطه ابتدا باید دید درستی از بنیان‌ها و پایه‌های اون موضوع داشته باشیم. صرفا به خاطر اینکه مثلا فلانی داره پژوهش میکنه و ما هم بریم تا چیزی از اون کم نیاریم نه به خودی خود کار درستیست و نه اصلا جواب میده. نتیجه اش میشه طرح‌های زیادی که استارت خورده ولی نیمه کاره رها شده، اما اگر همان زمان فرد تعریف خودش رو از پژوهش می‌گفت شاید با اندکی تغییر نگرش فرد راه خودش رو انتخاب میکرد و چه بسا این همه وقت و انرژی را هدر نمی داد. اصلا شاید به این نتیجه می‌رسید که برای پژوهش ساخته نشده. آخه همه قرار نیست پژوهشگر باشن که مملکت به کلی آدم تو زمینه‌های مختلف دیگه هم نیاز داره. فکر کردن به تمام این مسائل منجر به این شد که از افرادی که می‌شناختم راجع به این موضوع سوال کنم و نظرشون رو جویا شم. از همه قشری هم بودن: چه پزشکی، چه غیرپزشکی و اتفاقا نتایج جالبی هم به دست آوردم که در ادامه همین مطلب براتون می‌نویسم. (ببینید نظرتون به کدومش نزدیک تره)

دوندگی، پرمحمت، فرآیندی در مسیر تحقیق و وسعت علم، کمیته، ابهام، عضو جامعه علمی که محجور مونده، آتش زیر خاکستر، پویایی و تلاش بدون اهمیت داشتن نتیجه، ابداع و اختراع و {O} (این یعنی طرف هیچی به ذهنش نرسیده) و.... این‌ها صرفا نظراتی بودن که در رابطه با پژوهش اعلام شده بود. اما مخلص کلام این که:

هیچ کدام از این نظرات نه کاملا صحیح است و نه کاملا غلط. مهم خود شخص است که ببینه نظرش راجع به پژوهش چیه و مهم تر از اون اینکه به راحتی بیانش کنه. نگران این موضوع هم نباشین. افراد خوبی در کمیته هستن که به درستی معنی و مفهوم پژوهش رو درک کردن و مطمئنم که اگه نظرتون رو بهشون بگین صمیمانه راهنمایتون میکنن. خودم هم با دبیر صحبت میکنم تا بتونین به راه ارتباطی خوب برای مشاوره گرفتن و راهنمایی خواستن از افراد صاحب فن داشته باشید. همه هم دعوتن، چه علاقه مند، چه منتقد. (خدا رو چه دیدی، شاید علاقه مند متنفر شد و منتقد علاقه مند!)

جمله آخر: همیشه دنبال کارهایی برو که بتونه تو رو به هدف نزدیک کنه. پ.ن: نظر خودمو نذاشتم چون می‌خواستم مثل این فیلم‌های پست مدرن قضاوت با خود بپنداره! (خواننده) باشه.



گزارش

واحد روابط عمومی

پریا بلوری نژاد

روابط عمومی همیشه در صحنه، کارگاه‌های واحد آموزش، فراخوانای واحد پژوهش، عضو گیری کمیته، تبلیغات کمیته در تمام مقاطع علوم پایه، ICM و بالینی. تازه این اولشه بریم سراغ کارای خود روابط عمومی که امسال و باتوجه به نیاز دانشکده و کمیته جدی و کارآمدتر پیگیری شدند:

- | | |
|--------------------|------------------------|
| ۱- کافه اکسپرسا | ۲- تد تاک |
| ۳- مدیسینما | ۴- خبرنگارمه |
| ۵- سامانه پیامکی | ۶- طراحی کارت‌های جدید |
| ۷- طراحی هویت بصری | ۸- افطاری |
| ۹- گلبانگ | |

برای افطاری تشکر ویژه داریم از مهدی برزگر و برای گلبانگ خوب امسال از دبیر محترم، عمید یزدانی.

بی شک و تردید می‌تونم بگم تو این ۶ ماه که مسئول روابط عمومی کمیته ی عزیز هستم، روزی نبوده که صبح با خودم بگم امروز برای روابط عمومی کاری نداریم و این یعنی کار هیچ وقت نمی‌خوابه و روابط عمومی همیشه باید جریان داشته باشه. یادمه توی



مصاحبه برای عضو گیری جواب یکی از بچه ها به سوال به نظر شما کار اصلی روابط عمومی چیست؟

گفت: پل بین کمیته، اعضااش با تمام دانشجویها. یکم نگاش کردم، گفت: اصن قلب تپنده س!

دیدم تابستونه گفتم یه چندتا هندونه بز نیم دور هم:))) خب اگه هندونه ش خوشمزه بود بریم سراغ اینکه واقعن چیکار کردیم. دو دوره کافه اکسپرسی: نشست صمیمانه با دکتر شهرام رفیعیان با موضوع پالاسو و دکتر عباس اسماعیلی با موضوع خواب، با توجه به استقبال بسیار خوب از کافه اکسپرسی ها، برگزاری آن ها هرچه پویا تر ادامه خواهد داشت. دو دوره تداک: مجموعه ای هستن از کنفراس های جهانی جمع آوری شده توسط فدراسیون تد با شعار ایده هایی که ارزش گسترش دارند، آنچه که ما پخش می کنیم در اتاق کارگاه ها گلچینی از همین کنفراس ها

برای دانشجویان پزشکی ست. پس از پخش برنامه شرکت کنندگان بر سر مباحث گفتگو تبادل نظر می کنند که برای تسهیل این امر هر بار از یک فسیلیتاتور ویژه نیز دعوت به عمل می آید. یک دوره مدیسیتما: پخش و نقد فیلم "ONE FLEW OVER THE CUKOO'S NEST" یا پرواز بر فراز آشیانه فاخته (دیوانه از قفس پرید) نقدها در زمینه ی پزشکی، فلسفی، اجتماعی و هنری بودند. طراحی جدید خبرنامه تا جذاب تر و کارا اخبار کمیته را به دست مخاطب

برساند، گسترش تبلیغات مجازی، طراحی هویت بصری، کارتهای جدید عضویت و اختراع با بررسی روش های ارزشیابی برنامه های اطلاع رسانی دانشگاه جورجیا، تکمیل و بهبود وضعیت دیتابیس اعضای کمیته، عضو گیری بهار برای واحدها و معاونت های کمیته. جا داره از اعضای جدید این واحد هم از صمیم دل تشکر کنم.

امیدوارم پل خوبی بوده باشیم و قلب تپنده ی سالمی برای کمیته





در سرزمین زنان

دکتر سمر سید یاحسین^۱

حرفه دانشمندی را به عنوان یک شغل اجتماعی در نظر بگیرید. چشمه‌ایان را ببندید و دانشمندی را تصور کنید که مشغول مطالعهٔ ماکروفاژها با میکروسکوپ فلورسنت است، یا درگیر نوشتن یک طرح تحقیقاتی است. مطالعه‌ای که اخیراً انجام شده و در مجلهٔ science به چاپ رسیده نشان می‌دهد که اکثر افراد حتی کسانی که در سیستم‌های آکادمیک مشغول به کار هستند دانشمندی مرد را متصور می‌شوند و به طور کلی دانشمند بودن را شغلی مردانه می‌دانند. کشورهایی که در زمینهٔ gender equality یا برابری جنسیتی تلاطم دارند هستند نیز از این نتایج مستثنی نیستند.

مطالعات نشان داده است که تصویر ذهنی شما از یک دانشمند بسیار وابسته به موقعیت جغرافیایی- فرهنگی است که در آن زندگی می‌کنید. جالب است که در کشورهایی با فرهنگ مرد - محور آمار نگرش به science به عنوان یک شغل مردانه بالا می‌رود و در رأس این کشورها هلند قرار دارد (Rachel Bernstein, Science, 2015).

اثرات نگرشهای سوگرایانه نسبت به حضور زنان در عرصه‌های علمی به شکلهای متفاوتی بروز می‌کند. مثلاً Fiona Ingle و Megan Head مقاله‌ای برای مجلهٔ Plos One ارسال می‌کنند. مقاله با یک بازخورد توسط یک reviewer ناشناس به نویسندگان برمی‌گردد که در آن به آنها پیشنهاد شده اگر تمایل دارند مقاله شان چاپ شود یک نویسنده‌ی

- تصویر حاضر: ماری کوری، دانشمند فکید

¹ - MD, PhD; Postdoctoral fellow, National Institute of Health (NIH), NSA

مرد هم به مجموعه نویسندگان زن مقاله اضافه شود. Fiona و Megan تصمیم می‌گیرند که این اتفاق را رسانه‌ای کنند که در نهایت منجر به عذرخواهی مجله نسبت به محتوا و طرز بیان این بازخورد می‌شود.

Fiona و Megan در مقاله خود نشان داده بودند که مردان دانشجوی در دوران PhD مقالات بیشتری چاپ می‌کنند و پس از اتمام PhD سریعتر شغل بعدی خود را پیدا می‌کنند.

این اتفاق لزوماً به علت تفاوت در کیفیت کار مردان و زنان نیست، مطالعات متعدد دیگری نشان داده اند که با وجود کیفیت مشابه عملکرد مردان و زنان در فضای آکادمیک مردان حدود ۱۳٪ بیشتر از زنان حقوق دریافت می‌کنند (Corinne Moss Racusin, etal, PNAS, 2012). این داده‌ها برای سیستم‌های آکادمیک چندان خوشایند نیست. بخصوص اگر بدانیم که ۵۰٪ از دانشجویان دکترا را زنان تشکیل می‌دهند که تنها یک سوم آنها در بلند مدت به عنوان اساتید در دانشگاه‌ها به کار گرفته می‌شوند. (Boer Deng, Nature, 2015). این مسأله باعث شده که زنان هم این امر را به عنوان یک واقعیت بپذیرند و کمتر برای گرفتن بودجه‌های پژوهشی بزرگ اقدام کنند. در مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۱ در عربستان انجام شده نشان داده که فقط ۱٪ از پژوهشگران این کشور را زنان تشکیل می‌دهند در حالی که ۶۵٪ از دانش آموزان دوره‌های لیسانس، زنان هستند. در حال حاضر این رقم یعنی درصد پژوهشگران زن به ۱۹٪ افزایش یافته که امیدوار کننده است ولی همچنان تعداد زیادی از زنان در فاصله بین دوران تربیت دانشگاهی تا مشغول کار شدن در موقعیت‌های آکادمیک ریزش پیدا می‌کنند. مثلاً مطالعات نشان داده اند که ۷۹٪ از زنان پژوهشگر حداقل ۱ فرزند دارند و به همین نسبت احتمال استخدام شدنشان کمتر می‌شود و حدود ۱۱,۰۰۰ دلار در سال درآمد کمتری دارند (Raymond, Jennifer, Nature, 2013).

وجود Bias gender یا سوگرایی جنسیتی میان دانشمندانی که عینی گرایی و منطقی بودن بخشی جدی از حرفه آنهاست، عجیب است.

مریم میرزاخانی

نخستین زن ریاضیدان برنده والترین نشان ریاضیات



چه باید کرد:

همانند بسیاری از تغییرات اجتماعی، کم رنگ کردن سوگرایی جنسیتی در فضای آکادمیک و غیر آکادمیک نیازمند آگاهی بخشی است. باید به تعداد زنان دعوت شده برای سخنرانی در کارگاهها و کنفرانسها توجه کنید.

به عنوان مدیران و سیاست گذاران علمی، به زنان فرصت اداره امور را بدهید. اگر مدیر مسئول مجله‌ای هستید، اطمینان حاصل کنید که روند ارزشیابی مقالات به صورت Blind انجام می‌شود تا جنسیت افراد روی تصمیم گیری راجع به کیفیت مقاله‌هایشان اثر نگذارد.

پروژه‌های کوچکی را که به بررسی مسأله سوگرایی جنسیتی می‌پردازند، حمایت مالی کنید. اگر از جمله زنانی هستید که در فضاهای آکادمیک مشغولید با دیگر همکاران زن خود راجع به این مسأله صحبت کنید و سعی کنید اگر این سوگرایی در شخص شما وجود دارد، در راستای کم رنگ کردنش قدم بردارید. روی اعتماد به نفستان به عنوان یک زن پژوهشگر

کار کنید. فقدان مدل‌های موفق در این زمینه را هم نباید فراموش کرد. سعی کنید زنان موفق پژوهشگر را بشناسید و به دیگران بشناسانید. دشواریهای متعادل کردن زندگی خانوادگی و کارتان به عنوان یک زن پژوهشگر، محقق، یک مادر و یا یک همسر دشوار است. ولی راه‌هایی وجود دارد که این امر را تسهیل می‌کند. از تمام امکاناتتان برای مدیریت این تعادل بهره بگیرید. خلاق باشید و زنان نسل بعد را در

معرض دیدن توانمندیهایشان قرار دهید. تغییرات از خانه‌ی شما شروع می‌شود و از نگاهی که اطرافیان‌تان به عنوان یک زن محقق به شما دارند.

تحقیقات نشان می‌دهد که تغییرات مهمی در شرف وقوع است. در آمریکا نسبت پذیرش زنان به عنوان اساتید در مجرای *tenure-track* - نسبت به مردان، ۲ به ۱ است (Boer, Deng, Nature, 2015).

تغییراتی از این دست نویدبخش حضور مؤثرتر زنان در عرصه تحقیقات و رفتن به سوی جامعه‌ای متعادل تر که افراد براساس تواناییهایشان و نه با توجه به جنسیتشان مورد ارزیابی قرار می‌گیرند.



نامه‌ای از سیریک

علی رضا زندگی فر

اکنون دوران طرح خود را در جنوب در بندر سیریک می‌گذرانند و به تازگی به عنوان یکی از بیست دانشجوی نمونه وزارت بهداشت انتخاب شده. اغلب کمیته چپ‌ها او را می‌شناسند، از دبیران پیشین کمیته و کسی بود که همان اول خوب فهمید که چه اتفاقی دارد برایش می‌افتد. به پای صحبت‌های علی رضا زندگی فر از آن چه که به گفته خودش «ارمغان هشت ساله حضورش» در کمیته بوده می‌نشینیم. «شرکت در کارگاه روش تحقیق آبان ماه ۸۶ اولین آشنایی من با کمیته پژوهش‌های دانشجویان دانشکده پزشکی

بود. الان که بیشتر فکر می‌کنم می‌بینم آن کارگاه کسل‌کننده (ببخشید جسارت نشه! ولی خب چه احساس خوشحالی داشته باشم! از ساعت ۲ تا ۸ شب باید می‌مدیدم داخل تالار هشت گوش دانشکده می‌نشستیم و پشت سرهم سخنرانی گوش می‌دادیم البته یه کارگروهی هم وسطش بود که یه گروهیار می‌ومد توش هیچی نمی‌گفت بهمون!!!) شاید مهمترین نقطه عطف من در دوران حضورم در دانشگاه بود.

نه فقط به خاطر اینکه خیلی زود با روش تحقیق آشنا شدم بلکه چون آن کارگاه سرآغازی برای آشنایی من با نمیدونم چی بگم "بود!!! بگم با یه اتاق، یه مکانی برای چای خوردن، یه جایی برای تجمع و حرف زدن، یه فضای دوس داشتنی، یه جایی برای مقاله چاپیدن، پلی برای قوی کردن CV برای خارج رفتن، یه سیستم مافیایی، یه عده آدم متفاوت، یه فرصت برای کار گروهی، یه فرهنگ خاص یا یه تفکر و دیدگاه متفاوت بود!! نمیدونم دقیقاً کدوم یک از اینا بود!!! فکر کنم این «نمیدونم چی بگم» همه اینها می‌تونست باشه. اما به نظرم بیشتر شبیه یه موجودیت پویا بود که در زمان‌های مختلف با توجه به اهداف انسان‌هایی که داخلش فعالیت می‌کردند هر کدوم از این معانی را می‌تونست داشته باشه. خلاصه هر چی بود بهش می‌گفتن کمیته پژوهش‌های دانشجویان. من هم همین اسم بهش می‌گفتم ولی واقعاً مطمئنم برای من و خیلی‌های دیگه، خیلی بیشتر از پژوهش‌های دانشجویی صرف بود. حالا که فارغ التحصیل و به دنبالش از فضای دانشگاه و کمیته دور





شدم دوست داشتم یه کم از اون چیزایی که تو کمیته یاد گرفتم و برای من جالب و ارزشمند بود را براتون بنویسم.

۱. کیفیت: کیفیت مهم است یا کمیت؟! سوالی بود که مدت‌ها فکر من و بعضی دوستانم را در کمیته مشغول کرده بود. آیا کمیت پیش نیاز کیفیت است یا نه، اصولاً کیفیت پیش نیاز هر کاری است؟! من فهمیدم در کمیته یک با یک برابر نیست. من فهمیدم هر یک کار پژوهشی با یک کار پژوهشی دیگر و هر یک مقاله یا یک مقاله دیگر و هر یک مجله با یک مجله دیگر برابر نیست. من آموختم این خیلی مهم نیست که من چند عدد طرح تحقیقاتی یا مقاله دارم و همچنین این خیلی مهم نیست که دانشگاه من چند مرکز تحقیقاتی و چند مجله دارد، بلکه این مهم است که من و دانشگاهم چه تعداد طرح تحقیقاتی، مقاله، مرکز تحقیقاتی و مجله با کیفیت داریم. من خوب فهمیدم بین چندین هزار مجله ISI تنها چندتای آنها Nature، Lancet و Science می‌شوند. ما در کمیته کوچک خودمون خوب می‌دیدیم که یک مقاله ممکن است حاصل یک هفته، یک ماه، یک سال یا حتی چند سال تلاش باشد و در این حالت‌های مختلف، معمولاً تنها کیفیت بین این یک مقاله تولید شده، تفاوت ایجاد می‌کند. مثالی که روزی به ذهنم رسید صنعت خودروسازی در ایران بود که بعد از بیش از چهل سال علی‌رغم افزایش نجومی کمیت تولیدش، کیفیت‌اش تفاوت معنی داری با گذشته نکرده است. و من درک کردم یکی از تفاوت‌های مهم کشور ما با کشورهای غربی مانند آمریکا و آلمان در همین مفهوم کیفیت است که برای آنها پیش نیاز شروع هر کاری است و برای ما آرزویی است برای آینده بعد از ما!

۲. مسئولیت‌پذیری: به نوعی شاید یکی از مهمترین اهداف کلیه کارهای دانشجویی فراگیری مسئولیت‌پذیری است، مسئولیتی که معمولاً در قبال انجامش پاداش مادی خاصی هم نداریم. من در کمیته یاد گرفتم هر مسئولیتی را از چای آوردن در جلسه شورای مرکزی و تمیز کردن و جارو زدن کمیته تا گروهیاری طرح‌های تربیت پژوهشگر و آموزش اعضای گروه و تا نوشتن یه دستورالعمل برای بهبود روند فعالیت‌ها همه را باید با بهترین کیفیت و به عنوان یک وظیفه انجام بدهم. من فهمیدم شاید این کارها ظاهرشان خیلی باهم فرق داره ولی همشون یه معنای مشترک دارن و اون اینکه مجموعه‌ای پیشرفت می‌کند که تک تک اعضایش بفهمند در قبال تمام کارهای مرتبط با مجموعه شان، حتی جزئی‌ترین آنها مسئول هستند و باید با بهترین کیفیت ممکن آنها را انجام بدهند. من فهمیدم باید از منظم و مرتب شدن کمیته همون قدر که وقتی یک مقاله ISI یا یه کتاب چاپ میشه خوشحال بشوم چون همه این کارها تکه تکه‌های مختلف یک پازل هستند و تا وقتی که همه تکه‌ها کنار هم نباشند مجموعه کامل نیست. وقتی

ایجوری به کمیته نگاه میکنم میبینم شاید اسم واقعی کمیته برای من «کمیته آموزش مسئولیت‌پذیری دانشجویان» بود.

۳. یادگیری دائم: به نظرم فرآیند یادگیری دائمی در کمیته در اکثر اوقات به صورت ملموس یا ناملموس برای من و بقیه اعضا اتفاق می‌افتاد. از لحظه‌هایی که در کارگاه‌های مختلف هر بار نکته جدیدی یاد می‌گرفتیم تا مواقعی که به صورت موردی روی یک مورد خاص مرتبط با پژوهش بحث و جستجو می‌کردیم همه‌اش یادگیری بود. اما این فقط جنبه پژوهشی ماجرای یادگیری بود. من و خیلی دوستانم در کمیته غیر از یادگیری پژوهش، یاد گرفتیم چه طور با افراد مختلف ارتباط برقرار کنیم، چه طور سخنرانی کنیم، حتی بعضی اوقات یاد گرفتیم چه طوری پاچه خواری نگهبانای محترم دانشکده پزشکی برای بیشتر موندن در کمیته کنیم! و همچنین یه یادگیری خیلی مهم این بود که ما در کمیته خیلی اوقات تمرین یادگیری کارگروهی می‌کردیم. نوشتن یه کتاب با بیست تا نویسنده در طول یکسال و اندی به نظرم خودش یه کلاس واقعی یادگیری کارگروهی بود. شاید بهتر به طور کلی بگم کمیته در خیلی از ابعاد روش زندگی کردن را به ما یاد داد.

۴. تلاش: همه کسانی که در کمیته فعالیت می‌کنند بعد از مدتی خوب دریافت می‌کنند که تلاش در تمام فعالیت‌های کمیته در جریان است. از همان ابتدای حضورم در کمیته تلاش را از انجام یک طرح پژوهشی یا برگزاری یک مراسم پایان سال تا تلاش برای به موقع چاپ شدن یک شماره مجله گلبانگ را واضحاً می‌دیدم. در بسیاری مواقع با وجود مسائلی مانند وجود امتحان و کشیک، تلاش‌های مضاعف و دلسوزانه اعضای کمیته بود که آن‌ها را در انجام برنامه‌های کمیته موفق می‌کرد. به نظرم یکی از ملموس‌ترین نمادهای تلاش، فرآیند برگزاری یک کارگاه روش تحقیق بود. حداقل ۷ روز تلاش شبانه روزی دو مدیر علمی و اجرایی کارگاه برای انجام دقیق و ریز به ریز کلی فعالیت از آماده کردن به موقع پذیرایی تا هماهنگی با مدرسين و مدیریت کلی اتفاق پیش بینی نشده معنایی جز تلاش فداکارانه و بی‌منت نداشت.

۵. هدف: کیفیت، مسئولیت‌پذیری، یادگیری و تلاش رمز موفقیت کمیته برای رسیدن به هدف بود!

«کم‌ی‌ته ازت ممنونم.»



A WEEKLY ILLUSTRATED JOURNAL OF SCIENCE

*"To the solid ground
Of Nature trusts the mind which builds for aye."—WORDSWORTH*

THURSDAY, NOVEMBER 4, 1869

NATURE: APHORISMS BY GOETHE

NATURE! We are surrounded and embraced by her: powerless to separate ourselves from her, and powerless to penetrate beyond her.

Without asking, or warning, she snatches us up into her circling dance, and whirls us on until we are tired, and drop from her arms.

She is ever shaping new forms: what is, has never yet been; what has been, comes not again. Everything is new, and yet nought but the old.

We live in her midst and know her not. She is incessantly speaking to us, but betrays not her secret. We constantly act upon her, and yet have no power over her.

The one thing she seems to aim at is Individuality; yet she cares nothing for individuals. She is always building up and destroying; but her workshop is inaccessible.

Her life is in her children; but where is the mother? She is the only artist; working-up the most uniform material into utter opposites; arriving, without a trace of effort, at perfection, at the most exact precision, though always veiled under a certain softness.

Each of her works has an essence of its own; each of her phenomena a special characterisation: and yet their diversity is in unity.

She performs a play; we know not whether she sees it herself, and yet she acts for us, the lookers-on.

Incessant life, development, and movement are in her, but she advances not. She changes for ever and ever, and rests not a moment. Quietude is inconceivable to her, and she has laid her curse upon rest. She is firm. Her steps are measured, her exceptions rare, her laws unchangeable.

She has always thought and always thinks; though not as a man, but as Nature. She broods over an

all-comprehending idea, which no searching can find out.

Mankind dwell in her and she in them. With all men she plays a game for love, and rejoices the more they win. With many, her moves are so hidden, that the game is over before they know it.

That which is most unnatural is still Nature; the stupidest philistinism has a touch of her genius. Whoso cannot see her everywhere, sees her nowhere rightly.

She loves herself, and her innumerable eyes and affections are fixed upon herself. She has divided herself that she may be her own delight. She causes an endless succession of new capacities for enjoyment to spring up, that her insatiable sympathy may be assuaged.

She rejoices in illusion. Whoso destroys it in himself and others, him she punishes with the sternest tyranny. Whoso follows her in faith, him she takes as a child to her bosom.

Her children are numberless. To none is she altogether miserly; but she has her favourites, on whom she squanders much, and for whom she makes great sacrifices. Over greatness she spreads her shield.

She tosses her creatures out of nothingness, and tells them not whence they came, nor whither they go. It is their business to run, she knows the road. Her mechanism has few springs—but they never wear out, are always active and manifold.

The spectacle of Nature is always new, for she is always renewing the spectators. Life is her most exquisite invention; and death is her expert contrivance to get plenty of life.

She wraps man in darkness, and makes him for ever long for light. She creates him dependent upon the earth, dull and heavy; and yet is always shaking him until he attempts to soar above it.



روان‌شناسی و تعادل

آیا خوابیدن می‌تواند عامل موفقیت باشد؟^۱

دکتر عباس اسماعیلی

صبح یک روز جمعه، ساعت ۹ صبح طبق روال همیشگی جلسات «کافه علم» منتظر بودیم تا یکی دیگر از پیشکسوتان یا پژوهشگران کارکنان که همیشه از آن‌ها برای حرف زدن درباره یک موضوع جذاب پژوهش محور دعوت می‌کردیم، بیاید و برایمان از سرزمین‌های دور و نزدیک و آخرین مرزهای علم، حرف‌ها بزند. همان داستان شیخ و مریدان معروف که همه بارها شنیده ایم. اما این بار مهمان ما، که بقولی سال‌ها پیش از اولین‌های کمیته هم بوده موضوع دیگری را برایمان تدارک دیده بود. موضوعی که به گفته خودش از پژوهش برای دانشجو واجب تر بود، موضوعی که در نظام آموزشی ما در هیچ رده‌ای به آن پرداخته نمی‌شود، نه در دبستان نه دبیرستان، موضوعی که می‌تواند زیربنای پیش رفت در مادیات و معنویات باشد، یعنی همان «تعدیل سبک زندگی».

بهبود سبک زندگی موضوعی با شاخه‌های فراوان است و دکتر عباس اسماعیلی از به گفته خودش مهمترین قسمت آن که درباره آن غفلت فراوان کرده ایم، برایمان گفت، از «بهداشت خواب»، از ساعت خواب ۹ شب کودکان در بسیاری خانواده‌های آمریکایی و بعضی کشورهای توسعه یافته و ساعت خواب ۲ نیمه شب در برخی کشورهای نفت فروش خاورمیانه‌ای و البته خود ایران. گویا تایوانی‌ها، ژاپنی‌ها و سایر جهان اولی‌ها می‌دانند که

۱- برگرفته از کتاب سبک زندگی منظم و متعادل نوشته دکتر عباس اسماعیلی. برای تهیه این کتاب می‌توانید اطلاعات لازم را از کمیته پژوهشی دریافت نمایید.

اگر در خواب باشند کسی برای تولید ثروت و بهبود اوضاعشان، صبح ظهور نخواهد کرد و کسی که خسته و افسرده ناشی از کم خوابی و بدخوابی شب‌های گذشته اش سر کار و دانشگاه و آموزش و پژوهش می‌رود، فردا صبح نمی‌تواند به تولید علم و ثروت بپردازد. شاید نتیجه گیری من کمی افراطی بنظر آید، اما پس از جلسه آن روز جمله‌ای که بارها در ذهنم تکرار شد این بود: «فرد یا کشوری که شب‌ها زود بخوابند دنیا و آخرتی نخواهد داشت.» پس از این مقدمه طولانی، مطلبی که توسط دکتر عباس اسماعیلی در اهمیت

خواب و رفتن به رختخواب پیش از ساعت ۱۰ شب نوشته شده را مشاهده می‌فرمایید. «پزشکان تعداد ۱۵۵۰۰ جوان و نوجوان را مورد مطالعه قرار دادند و ساعات خواب و بیداری آنها را به همراه سایر فاکتورهای اساسی سبک زندگی، طی ۱۰ سال ثبت کردند. نتایج حیرت انگیز بود! جوانان و نوجوانانی که بعد از ساعت ۲۴ (۱۲ شب) به رختخواب می‌رفتند، نسبت به آنهایی که قبل از ساعت ۲۲ (۱۰ شب) می‌خوابیدند، ۲۴ درصد بیشتر افسردگی گرفتند و ۲۰ درصد اضطراب بیشتر داشته یا به فکر خودکشی می‌افتادند. از طرفی، آنهایی که کمتر از ۵ ساعت خواب شبانه داشتند، نسبت به جوانان و نوجوانانی که ۸ ساعت در شب می‌خوابیدند، ۷۰ درصد بیشتر احتمال داشت که افسردگی را تجربه کنند. علت آن است که مرحله‌ی ۴ خواب فقط بین ساعت ۱۰ تا ۱۲ شب اتفاق می‌افتد و پس از ساعت ۱۲ نیمه شب، انسان دیگر این مرحله مهم خواب را که اصلی ترین مرحله خواب عمیق است، تجربه نمی‌کند. از آنجا که هورمون رشد تنها در خواب عمیق یعنی در مراحل ۳ و ۴ ترشح می‌شود و از آنجا که قسمت اعظم خواب عمیق، مرحله‌ی ۴ می‌باشد، فردی که بعد از ساعت ۱۲ نیمه شب به خواب می‌رود، از ترشح بخش عظیمی از هورمون رشد محروم می‌گردد.

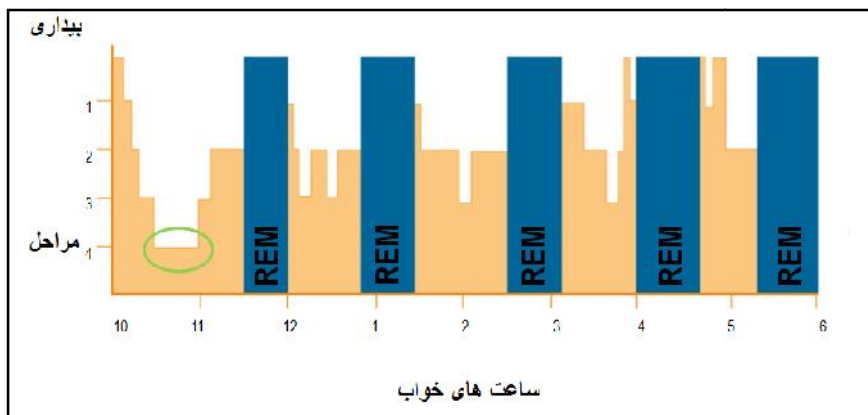
با توجه به اینکه هورمون رشد مسؤول ریکاوری (رفع خستگی) بدن، ترمیم، استخوان سازی و چربی سوزی است، فردی که شب‌ها بعد از نیمه شب به خواب می‌رود، زمینه را برای خستگی، پوکی استخوان و آشفته‌گی بدن خود فراهم می‌سازد. بدیهی است درجه سلامتی چنین فردی به تدریج رو به کاهش می‌رود و زمینه‌ی بروز بیماری‌های گوناگون در بدنش فراهم می‌گردد. از آنجا که هورمون رشد در یادگیری مهارت‌های جدید نقشی اساسی ایفا می‌کند، فردی که شب دیر می‌خوابد، در طول روز بعد، آمادگی کافی برای یادگیری مؤثر ندارد و چنانچه سر کلاس باشد، نمی‌تواند با تمرکز کافی به صحبت‌های معلم یا استاد گوش دهد یا اگر در زمین ورزش باشد، به طور مؤثر یک تکنیک یا تاکتیک جدید را یاد بگیرد و یا اگر کارمند اداره باشد، نقش فعالی در انجام وظایفش و یا پیشبرد یک پروژه خاص داشته باشد. همه این موارد وابسته به عدم ترشح کافی هورمون رشد می‌باشند. طولانی شدن این روند، هزینه‌های گزافی را به دنبال خواهد داشت. مثلاً فرد کم کم



بی‌حوصله می‌شود، پرخاشگری اش افزایش می‌یابد، روابطش با دیگران به هم می‌ریزد و به سمت افسردگی پیش می‌رود.

دانش آموزان یا دانشجویانی که در طی شب‌های تعطیل بیشتر از نیم ساعت طول می‌کشد به خواب روند، احتمالاً در آینده‌ی نزدیک با افت عملکرد تحصیلی مواجه خواهند شد مگر آنکه الگوی خواب آنها اصلاح شود یعنی زود بخوابند و زود بیدار شوند. هرچه الگوی خواب دانش آموزان و دانشجویان، منظم تر و قابل پیش بینی تر باشد، این افراد بهتر می‌توانند با کمبودهای کوتاه مدت خواب شبانه مثلاً در زمان امتحانات مقابله نمایند. تحقیقات دیگر نشان داده است که ارتباط مستقیمی بین میزان خواب شبانه و معدل تحصیلی وجود دارد. بطوری که افرادی که کمتر از ۵ ساعت شب‌ها می‌خوابند، می‌توان انتظار داشت که معدل آنها به طور قابل توجهی افت نماید.

افرادی که صبح‌ها دیر بیدار می‌شوند و یا موقع بیدار شدن خسته اند و احساس می‌کنند نیاز دارند به خوابیدن بیشتر ادامه دهند، دچار اختلال در بیدار شدن از خواب هستند. این گونه افراد اصولاً در طول روز خوشحال نیستند و بر عکس در طول شب احساس بهتری پیدا می‌کنند و چون روز را خوابیده اند، شب‌ها نمی‌توانند به راحتی بخوابند و بنابراین گاه تا نزدیکی صبح بیدار می‌مانند و خود را از تمام فوائد خواب شبانه محروم می‌کنند غافل از اینکه، این نحوه زندگی، بر خلاف سیکل ساعت بیولوژیک بدن است و باعث کاهش تمرکز و خلاقیت شده، در دراز مدت منجر به افسردگی و ایجاد روحیه پرخاشگرانه می‌گردد. این گونه سبک زندگی باعث می‌شود تا فرد ریشه‌ی ناراحتی‌های درونی و مشکلات زندگی اش را به دیگران و عوامل بیرونی ربط دهد و از تغییر در نحوه‌ی زندگی خود غافل بماند.»





ضرب تاثیر

صادق برادران مهدوی

Impact Factor:

Impact Factor اغلب به صورت مخفف IF نشان داده می‌شود و به صورت میانگین تعداد دفعاتی که مقالات یک مجله در دو سال قبل از آن رفرنس داده می‌شود تعریف می‌شود. ایمپکت فاکتور به وسیله Eugene Garfield (بیانگذار موسسه تامسون ISI که بخشی از تامسون رویترز است) بنیان گذاری شد. ایمپکت فاکتور مجلات هر ساله برای مجلاتی که در لیست مجلات تامسون رویترز قرار دارند تعیین می‌شود. در پایان هر سال، مجله‌های تحت پوشش فهرست نویسی ISI که در فهرست وبگاه علم (Web of Science) قرار گرفته اند، ارزیابی می‌شوند. این موسسه هر سال در ماه ژوئن (ماه ۶ میلادی) ایمپکت فاکتورهای مجلات در سال قبل را منتشر می‌کند که البته دستیابی به این ایمپکت فاکتورها هم رایگان نیست. مثلاً در ماه ژوئن ۲۰۱۲ ایمپکت فاکتورهای مجلات در سال ۲۰۱۱ انتشار پیدا کرد و این ایمپکت فاکتور به مدت یکسال هم معتبر است یعنی تا انتشار ایمپکت فاکتور سال بعد.... این شاخص مهمترین و در عین حال کاربردی ترین شاخص ارزیابی مجله‌ها از نظر ISI است.

اما نحوه محاسبه ایمپکت فاکتور (impact factor) یک مجله:

فرضا اگر در سال ۲۰۱۰ جمعاً ۴۰ ارجاع به یک مجله صورت گرفته باشد و در آن مجله در سال ۲۰۰۸ تعداد ۲۶ مقاله و در سال ۲۰۰۹ تعداد ۲۴ مقاله چاپ شده باشد، ضرب تاثیر یا ایمپکت فاکتور آن مجله از تقسیم ۴۰ بر ۵۰ به دست می‌آید که ۰.۸۰ است. یعنی به طور متوسط هر مقاله‌ی آن نشریه ۰.۸۰ مرتبه مورد استناد مقالات دیگر قرار گرفته است. بنابراین ایمپکت فاکتور تابع یک دوره سه ساله است که دو سال آن برای چاپ مقاله‌ها و سال سوم مربوط به ارجاعات به مقالات دو سال قبل است. پس مجله‌ای که Impact factor دارد حتماً در پایگاه Web of science نمایه می‌شود ولی مجله‌ای که

به قول عمومی ISI است و به قول تخصصی در پایگاه Web of science رویترز نمایه می‌شود حتماً Impact factor ندارد بلکه ممکن است تازه شروع به کار کرده باشد و هنوز دوره‌ی زمانی لازم برای چاپ مقاله، استناد به مقالات آن توسط دیگران و محاسبه‌ی این شاخص طی نشده باشد.

Immediacy Index: Immediacy index که به آن شاخص آنی نیز گفته می‌شود مربوط به همان سال است و سال‌های قبل در آن تاثیری ندارد. به عنوان مثال ضریب آنی برای مجله‌ای در سال ۲۰۱۰، از تقسیم تعداد ارجاعات به مقالات سال ۲۰۱۰ آن مجله به تعداد کل مقالاتی که مجله مزبور در سال ۲۰۱۰ چاپ کرده است به دست می‌آید.

H index

H index شاخصی است که در سال ۲۰۰۵ توسط Jorge Hirsch در دانشگاه کالیفرنیا ابداع شد. مفهوم این شاخص تعداد مقالات نویسنده که تعداد ارجاعات برابر با h یا بیشتر از آن دارند می‌باشد. مثلاً چنانچه H-Index محقق ۳ باشد، مفهوم آن این است که این محقق حداقل ۳ مقاله منتشر شده دارد که هر کدام حداقل ۳ استناد یا Citation دارند. در واقع قدرت تولید علمی یک محقق و هم تأثیر علمی او را با عدد نشان می‌دهد. به عبارت دیگر، h index، نتیجهٔ تناسب بین تعداد مدارک منتشر شده و تعداد استنادهای هر مدرک است.

Cited Half-Life چیست و چه اهمیتی دارد؟

این شاخص میزان ارجاعات به مقالات چاپ شده در مجله را نشان می‌دهد و برحسب سال بیان می‌شود. نیمه عمر ارجاع شده تعداد سال‌هایی است که باید به گذشته مجله بازگشت تا ۵۰ درصد کل ارجاعات به مجله در سال مورد ارزیابی را مشاهده کنیم. در واقع این شاخص سرعت کاهش میزان ارجاعات به مجله را بیان می‌کند. مثلاً اگر انتشار مجله ای از سال ۲۰۰۵ آغاز شده است، برای محاسبه نیمه عمر استناد به آن، تعداد استناد به شماره‌های هر سال از مجله را تعیین کرده و به ترتیب سال انتشار مجله مرتب می‌کنیم. آنگاه تا سالی که ۵۰٪ از کل استنادها به آن را شامل می‌شود به عقب بر می‌گردیم. تعداد سال‌های به عقب برگشته برابر است با نیمه عمر استناد به آن مجله. این فرآیند مانند محاسبه درصد فراوانی تجمعی برای داده‌هایی است که طبقات آن عبارتند از سال انتشار مجله و فراوانی برابر است با تعداد استنادات در هر سال به مجله.



History

پویا میرمحمد صادقی

گزارشی که برای شما مینویسم سیر تکامل واحد انفورماتیک در دوران تحصیل من است. اینجانب فقط مهره‌ی کوچکی در این واحد بوده‌ام و کارهایی که انجام شده به همت تمامی عزیزانی بوده که این واحد را در طول این سال‌های یاری نمودند.

پویا میرمحمدصادقی هستم. دانشجوی سال آخر رشته پزشکی که حدود ۲۰ روز دیگر فارغ التحصیل می‌شوم. از ترم ۴ وارد کمیته شدم، ۵ سال در کمیته فعالیت کردم. به لطف دکتر علیرضا زندی فر به واحد روابط عمومی زیر شاخه‌ی وب سایت معرفی شدم. آن زمان آقای دکتر سعیدیان و خانم دکتر دانش پژوه مسئولین وب سایت بودند و آدرس اول سایت کمیته WWW.IMSRC.NET بود که تحت Joomla کار شده بود. اولین ثبت نام اینترنتی به صورت آزمایشی از طریق این سایت برای کارگاه روش تحقیق انجام شد. بعد از فارغ التحصیل شدن آقای دکتر سعیدیان بنده مسئول وب سایت شدم.

از جمله فعالیت‌های سایت در آن زمان، ثبت نام کاملاً اینترنتی تمام کارگاه‌های کمیته، تدوین اولین فرم نیاز سنجی کارگاه‌ها با همکاری واحد آموزش، برگزاری اولین مسابقه‌ی پژوهشی اینترنتی و اهدای جایزه به نفرات برتر بوده است.

از آنجا که نیاز به وجود واحدی مستقل برای انجام امور کامپیوتری و مرتبط با وبسایت کمیته احساس می‌شد واحد انفورماتیک را تاسیس کردیم و تقریباً همزمان با تدوین آیین

نامه‌ی کمیته‌های پژوهشی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان بر آن شدیم که وب سایت کامل و جامعی را به عنوان بازوی اجرایی به همت دکتر زندی فر طراحی کنیم. این وب سایت به آدرس WWW.ISRC.MUI.AC.IR، قادر به پوشش تمام فعالیت‌های پژوهشی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اعم از رزومه گیری، ثبت فعالیت‌های پژوهشی دانشجویان، انتخاب پژوهشگر برجسته، نمره دهی به فعالیت‌های پژوهشی آموزشی و اجرایی است. وبسایت بر اساس تمام الگوریتم‌های آیین نامه طراحی شده است.

همچنین اتاق کارگاه‌های دانشجویی جهت برگزاری کارگاه‌های مدلاین، اند نوت، طراحی پرسشنامه و... افتتاح شد. مسئولیت واحد انفورماتیک بعد از بنده بر عهده‌ی خانم دکتر نکویی و آقای دکتر صادق صبحی بود که بسیار به پیشرفت این واحد کمک کردند و هم اکنون سرپرست واحد انفورماتیک، زیر شاخه‌ی واحد روابط عمومی، آقای دکتر لچینانی است.

سخن آخر برای دوستانی که به عضویت در کمیته علاقه‌مند هستند این که کمیته مکانی بسیار مناسب برای کار گروهی، فعالیت پژوهشی، تمرین مسئولیت پذیری و پرورش استعدادهای افراد در زمینه‌های گوناگون است. امید است با حضور نفراتی برتر همچون شما این گروه دانشجویی پیشرفت بکند.

دهم شهریورماه ۱۳۹۴

re-search¹ /rɪ'sɜ:tʃ/

[plural] 1 serious st- /n [U] al

discover new facts new idea

research into cancer | research
is a research

پژوهش، سد بزرگ دانشجویان برای فارغ التحصیلی!

امیرحسین پزشکی

در سال‌های اخیر با افزایش انتظارات معاونت پژوهشی دانشگاه از پایان نامه‌ها و طرح‌های دانشجویی و رزیدنتی جهت چاپ آنها به صورت مقاله در مجلات معتبر داخلی و خارجی، نه تنها بر مشکلات قبلی افزوده شده بلکه مشکلات جدیدی را در این عرصه ایجاد کرده است. در حالی که این افزایش انتظارات متناسب با افزایش امکانات پژوهشی دانشگاه نبوده است.

این مساله تنها مختص دانشگاه ما نیست ولی به دلایلی در رشته‌ی پزشکی و تخصص‌های آن بیشتر از سایر رشته‌ها خود را نشان داده است. نوشتن مقاله در پایان یک طرح پژوهشی به ملزوماتی نیاز دارد که از مهمترین آنها می‌توان به حسن انجام تک تک مراحل پژوهش اشاره کرد. در صورتی که در هر یک از مراحل انجام پژوهش از ایده‌ی اولیه گرفته تا نوشتن پروپوزال، اجرای طرح و نهایتاً آنالیز آماری داده‌ها خللی وجود داشته باشد نوشتن مقاله با مشکل مواجه خواهد شد.

به علاوه مجریان طرح نیاز به دانش، مهارت، تجربه و از همه مهمتر، فرصت کافی جهت انجام این مراحل دارند. با توجه به اینکه در رشته‌ی پزشکی و رشته‌های تخصصی آن بر خلاف سایر رشته‌ها با نزدیک شدن به پایان دوره‌ی تحصیل حجم کاری افراد افزایش می‌یابد. همراهی انجام پایان نامه با این دوره منجر به ایجاد پاتولوژی‌های زیادی خواهد

شد. این در حالیست که بسیاری از افراد نه تنها زمان کافی بلکه تجربه، دانش و مهارت مورد نیاز برای انجام صحیح پژوهش را ندارند.

مشکل دیگری که در این زمینه و به طور خاص در رشته‌های پزشکی وجود دارد، مشغله‌ی زیاد آموزشی، درمانی و کاری اساتید می‌باشد. اساتید بالینی دانشگاه، که اکثر طرح‌های پژوهشی دانشجویان پزشکی نیز با آنها برداشته میشود، با توجه به نقش درمانی و آموزشی که بر عهده دارند فرصت کمی برای آموزش، نظارت و هدایت پژوهش در دانشجویان دارند. حال آن‌که مسئول اصلی طرح‌های پژوهشی اساتید هستند.

از طرف دیگر سنوات زیاد تحصیل در رشته‌ی پزشکی در مقایسه با سایر رشته‌ها، دانشجویان را ناگزیر به تسریع فرایند فارغ التحصیلی میکند و کمتر افرادی حاضرند برای داشتن یک مقاله‌ی خوب تعداد سالهای تحصیل خود را افزایش دهند. بنابراین دانشجوی ناگزیر به انجام فرایندیست که نه برای آن به درستی آموزش دیده، نه فرصت کافی برای انجام آن را دارد و نه کسی به طور مرتب برای راهنمایی و نظارت بر حسن انجام کارش وجود دارد ولی باید نتیجه‌ی این فرایند پاتولوژیک مقاله‌ای معتبر و بدون نقص در مجلات معتبر باشد. این مساله منجر به ایجاد مشکلات زیادی از جمله خرید و فروش مقاله، سستز داده‌های پژوهشی و حتی دادن هزینه جهت چاپ مقالات میگردد.

جلوگیری از هر کدام از این مشکلات به تنهایی نه تنها به بهبود کلی فرایند کمکی نخواهد کرد بلکه منجر به ایجاد مشکلات پیچیده‌تری در این امر خواهد شد. با توجه به اینکه این مشکلات شاخ و برگ‌های درخت پژوهش دانشگاه می‌باشند امید است با حل ریشه‌ای این مسائل توسط متولیان امر پژوهش در دانشگاه، مشکلات آن نیز به مرور زمان حل شده و سلامت به این حوزه باز گردد.





چه تنبلایی هستن!

فریدون حق دوست

چشمم که به مسجد افتاد یادم اومد که ۲ روز مونده به ماه رمضان و باید سریع به برنامه خوب واسه خودم می‌ریختم. تصمیمم این بود که حتماً به ختم قرآن تو این ماه داشته باشم. تو همین فکر بودم که دوستم گفت: «بیخشید. اس ام اس از یه دوست بود باید جوابشو می‌دادم. خب داشتی می‌گفتی.»

گفتم: آره. ما تو ایران خیلی به ریسرچ علاقه مند شدیم و خیلیا وارد این کار شدن.

گفت: دانشجویهای پزشکی تو کشور ما هم ریسرچ انجام میدن.

گفتم: مثلاً تو چند تا مقاله داری؟

گفت: راستش من دوست نداشتم مرخصی بگیرم. تصمیمم اینه که زود درسم رو تموم کنم.

گفتم: چرا مرخصی؟

گفت: خب دانشجویها اگه بخوان پژوهش انجام بدن معمولاً به سال مرخصی میگیرن و بعدش بر میگردن سر درسشون. دیدم بابا این نروژی‌ها خیلی تنبلن. ما اینجا همزمان هم درس می‌خوانیم هم ریسرچ انجام میدیم هم کتاب می‌نویسیم هم سی دی الکترونیک درست می‌کنیم و خیلی کارای دیگه.

گفتم: ما مرخصی نمی‌گیریم. ما هم زمان کنار درسمون ریسرچ هم انجام میدیم.

گفت: ولی ما اغلب مرخصی می‌گیریم.

گفتم: خب مرخصی هم بگیرید. تو اون مدت چند تا مقاله می‌نویسید؟
گفت: چند تا؟ نمی‌دونم. تو یه طرح شرکت می‌کنیم و بعدش مقاله می‌شه.

گفت: درستون رو هم خوب می‌خونید؟

گفتم: ۱۰۰ درصد!!

گفت: ولی من نمی‌تونم.

دیدم بابا اینا دیگه کین. ما کنار درسمون ۴-۵ تا مقاله هم بنویسیم باز از بقیه عقیبم.
خواستیم یه چیزی بگم که دوباره گوشیش صدا داد. گفت ببخشید و شروع کرد به تایپ کردن با موبایلش. و من دوباره یاد ختم قرآن افتادم. تو همون فرصت نتیجه مهمی گرفتم. چرا یه ختم قرآن. من می‌تونم ۳-۲ بار ختم کنم. فقط کافیه سرعتم رو ببرم بالا و کمتر بچه‌های دانشگاه اینجا بیرون برم.

دوباره گفت ببخشید.

گفتم: ما خیلی تلاش می‌کنیم. و اونایی که وارد پژوهش میشن تمام تلاشون رو می‌کنن که بیشترین تعداد مقاله رو داشته باشن.

به یه مغازه رسیدیم. گفت آب بگیریم؟ تشنه؟

گفتم: ممنون میشم. (آخه اینجا واقعاً گرمه و هی باید آب بخوری. و گرنه میمیری.)

تا رفت آب بگیره دوباره رفتم تو فکر. اگه زودتر از بیمارستان برگردم و سریع برم سراغ قرآن می‌تونم ۶-۵ بار ختم قرآن داشته باشم. کتابایی رو هم که با خودم آوردم اینجا می‌تونم فعلاً نخونم. درسته لازمه نورولوژی بلد باشم تا بتونم عملکرد خوبی اینجا داشته باشم. ولی با همین اطلاعاتم هم می‌تونم مریضا رو ببینم و یه چیزایی یاد بگیرم. پس حتماً ۶-۵ بار باید ختم قرآن داشته باشم.

دوستم برگشت و گفت: بفرما. و گفت می‌خوای بحث ریسرچ رو بیخیال شیم و از گردش تو شهر لذت ببریم؟ و با هم یه عالمه تو شهر گشتیم.

الآن که دارم این متن رو می‌نویسم روز دوم ماه رمضونه. و هنوز از اینکه این خارجی‌ها چقدر تنبلن در عجبم و نمی‌دونم این همه پیشرفت رو از کجا آوردن؟ نکنه همین ماه‌ها که فرار مغزها می‌کنیم میریم اونجا داریم واسشون پیشرفت درست می‌کنیم؟ نمی‌دونم واقعاً. تازه، دیروز رفتم مسجد.. داشتم واقعاً با سرعتی خفن قرآن می‌خوندم. آخه تصمیم دارم ۴۵ بار ختم قرآن انجام بدم. یکی رو دیدم خیلی آرام و با آرامش قرآن می‌خوند. فک کنم همین جواری پیش بره یه بار هم نمی‌تونه تمومش کنه. اونجا بود دیدم اینا هم تنبلن. کافیه با دوستان نری بیرون. کمتر درس بخونی. کمتر بخوابی. سریعتر بخونی. با کسی حرف نزن، مریضا رو سریع تر ببینی. دیدن شهر جدید رو که اومدی مسافرت کمتر کنی. یه کم دقتت رو هم بیاری پایین. اون وقت میشه یه عالمه بخونی.

"Your time is limited, so don't waste it living someone else's life. Don't be trapped by dogma – which is living with the results of other people's thinking. Don't let the noise of other's opinions drown out your own inner voice. And most important, have the courage to follow your heart and intuition. They somehow already know what you truly want to become. Everything else is secondary."

Steve Jobs

شعر

شیگلوز شایعه‌ها

میلاد بنکدار

از زلالی سلامِ آشنایی
تا طلسمِ سکوتِ تنهایی
راهی به فاصله‌ی دو قطب است
و رفت و آمد، میانِ این دو
دو قطبی‌ام کرده است!

می‌گویند خبری شده است
می‌گویند زمزمه‌ای در راه است
و من از کودکی
اعتمادی نداشته‌ام به
شیگلوز شایعه‌ها!

حال قلبمان خوب
فقط بی تو
دل دل می‌کند هر روز
حال کبد خوب
با رفتنِ کارش شده است
ریختنِ صفرای خاطره‌ها
به روده‌ی زباله‌ها
حال چشم‌ها خوب
فقط کدر شده‌اند
در کراتیت ندیدنت
حال طحال خوب
اما
تهِ حالِ ما..... بگذریم
خلاصه بگویم
حال همه‌ی ما خوب است
این بار تو باور کن!

با خودم می‌گویم
کاش آدم علیه السلام
آگاه به سلیاکِ خویش بود!



مرگ تدریجی يك رویا

آلاله بهرامیان

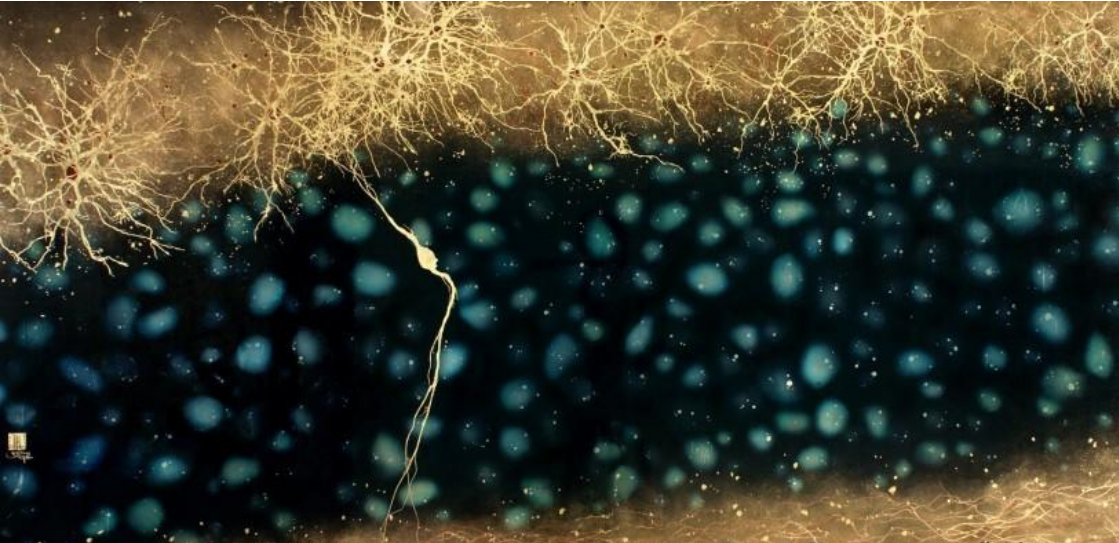
روایت اول: فکر کنم بعضی آدم‌ها که شاید فقط شامل خودم بشود وقتی می‌زنند پزشکی توی ذهنشان از هفت سال بعد انتظار یک چیزی توی مایه‌ی دکترهاوس شدن را دارند، حالاهاوس نه، یک دکتر حسابی شدن...

بعد وقتی اسمت را توی لیست قبولی‌ها میبینی، به حقیقت رسیدن این رویا برایت مسخّل می‌شود. شاید به خاطر اعتماد احمقانه ای که به سیستم و بیشتر از آن به سازش‌پذیری خودت با سیستم داری. داستان شاید از همان ترم‌های اوّل برای آدم عوض شود، یعنی آن موقعی که هی صبر می‌کند و هیچ چیز مرتبطی با پزشکی پیدا نمی‌کند، یعنی دوسال و نیم می‌آیی دانشکده پزشکی و معلومات آخرش با دبیرستان تفاوت چندانی ندارد. راستش من پزشکی را شاید بتوانم بگویم دوست دارم ولی برای اینکه عاشقش باشم خیلی بیش از این ازش انتظار داشتم. آدم وقتی زیادی منتظر باشد حالا منتظر هر چیزی، توقّعش بالا می‌رود، رویابافی می‌کند، دوست دارد یک چیزی باشد که بگوید ارزش صبر کردن داشت و راستش می‌دانی برای من مثل این بود که انتظار یک کاخ را داشته باشی و بعد یک ویرانه ببینی، اینجوری توی بیمارستان خورد توی ذوقم...

روایت دوم: توی بیمارستان، دارم شرح حال می‌گیرم و به خاطر اینکه نفر بیستمی هستم که دارم از مریض می‌پرسم مشکلست چیست معذبم، می‌روم آزمایش‌های مریضم را بگیرم که یک مریضی که از قبل صدای آه و ناله اش می‌آمد می‌گوید خانم دکتر به دادم برس، به تمام روپوش سفیدهایی که رد می‌شوند این را می‌گوید، عجله دارم، اتند الان می‌آید، به او اهمیتی نمی‌دهم و می‌گذرم...!! شب هی یادش می‌افتم و خودم را توجیه می‌کنم که به هر حال کمکی از دست تو بر نمی‌آمد، دیگر فکرش را نمی‌کنم.

روایت سوم: یک روزی مثل امروز همین طور که توی اینترنت داری می‌چرخي بکهو فکر میکنی به وقت زیادی که پای شبکه‌های اجتماعی تلف میکنی، پای حرف‌های چرت و پرت تلف می‌کنی و وقتی که دیگر برای کتاب‌هایت، برای درست، برای خانواده‌ات، مهارت‌هایت، برای خودت و برای رویاهایت نمی‌گذاری... به این فکر می‌کنی که تو نمی‌خواستی اینجور آدمی بشوی، کسی باشی که ساده از کنار همه چیز رد شوی... آن وقت است که می‌فهمی انگار داری آرام آرام نه فقط از رویای یک پزشک خوب شدن که از همه رویاهایت، و حتی از رویای آدم خوب بودن هم دست میکشی... !!!

پ.ن: روایت اول شاید صرفاً یک توجیه باشد.



TED TALKS

دارو و فراتر از دارو

پرتو نصری

نوشته ای که در روبرو می‌بینید حاصل سال‌ها تلاش و پژوهش دکتر Ted Kaptchuk استاد دانشگاه هاروارد بروی پلاسبو، دارونما یا گول دارو است که به همّت پرتو نصری برای این شماره گلپانگ تهیه شده است.

دکتر Kaptchuk در سابقه‌ی کاریشون ذکر می‌کنند که چندین سال در زمینه‌ی Herbal Medicine کار کردند و نهایتاً برای تحقیق در مورد روش‌های جدید درمان آسیایی به دانشگاه هاروارد ملحق شدند ولی در نهایت به تحقیق در مورد پلاسبو و اثر آن پرداختند، تحقیق درباره اثر ماده ای که هیچ اثری ندارد.

تعریف دکتر Kapthuk از پلاسبو بسیار فراتر از یک قرص یا داروی صرف است، تعریف ایشان شامل اندازه گیری و جمع آوری هر آنچه که در درمان بیمار اثر دارد است، مثل محیط فیزیکی درمان مثل رنگ دیوارها، برخورد بیمار و پزشک، لباس‌ها، قرص‌ها و حتی تابلوهای روی دیوار.

Greg Dunn: تصویر حاضر: Cortex in Metallic Pastels

طبق نظر دکتر Kaptchuk پلاسبو با اثر بر روی نوروترنسمیترهای مدارهای مغزی باعث تغییر در عملکرد بدن و نهایتاً تغییر در روند درمان بیماری می‌شوند. برای اثبات این حرف دکتر Kaptchuk چندین آزمایش انجام دادند که نتایج مهمترین آنها به شرح زیر است:

در یک آزمایش هدف بررسی اثر میزان اهمیت و نوع برخورد پزشک و میزان درگیری آن در روند بهبود بیماری بود. ۲۶۲ بیمار مبتلا به سندرم رودی تحریک پذیر (IBS) به ۳ گروه تقسیم شدند. گروه اول هیچ درمانی دریافت نکردند، گروه دوم پلاسبو دریافت کردند و میزان برخورد بیمار و پزشک بسیار کم بوده و در گروه سوم پلاسبو مشابه گروه دوم دریافت کردند اما رابطه‌ی پزشک و بیمار بسیار بیشتر و شامل مکالمات راجع به بیماری و پشتیبانی زیاد از جانب پزشک بوده است.

نتیجه‌ی به دست آمده نشان داد بعد از ۶ هفته گروه اول ۲۷٪ بهبود داشتند، گروه دوم ۴۲٪ بهبود و گروه سوم ۶۲٪ بهبود داشتند! پس برخورد بیمار پزشک جزیی از Placebo Effect است.

در مطالعه‌ی بعدی گروه دکتر Kaptchuk تنها اثر ۱ کلمه بررسی شد. ۴۵۹ نفر از افراد دچار میگرن و حمله‌های اپیزودیک سردرد انتخاب شدند، به صورت تصادفی به ۳ گروه تقسیم شدند، دارو و دارونماها در پاکت‌های لیبیل دار گذاشته شد و بین مریض‌ها تقسیم شد (داروی اصلی Maxalt و دارونما قابل تشخیص از هم نبودند). گروه اول: پلاسبو دریافت کردند ولی روی پاکت آن‌ها Maxalt نوشته شده بود این گروه ۳۰٪ بهبود داشتند.

گروه دوم: Maxalt دریافت کردند ولی روی پاکت آن‌ها پلاسبو نوشته شده بود در این گروه ۳۸٪ بهبود داشتند.

(بین گروه اول و دوم از نظر آماری تفاوت معنادار وجود ندارد)

گروه سوم: Maxalt دریافت کردند و روی پاکت آن‌ها Maxalt نوشته شده بود. بهبود در این گروه ۶۲٪ گزارش شد! فقط تغییر در ۱ کلمه باعث شد ۳۸٪ به ۶۲٪

افزایش پیدا کند (صادق بودن همیشه بهترین کاره: دی)

دکتر بعد از نتیجه گیری این مطالعه در ادامه تحقیق دیگری (در راستای اثبات راستگویی: دی) انجام دادند.



در طول ۳ هفته مطالعه ۳۰٪ افرادی که هیچ درمانی دریافت نکرده بودند بهبود یافته بودند ولی در گروهی که پلاسبو دریافت کردند و می‌دانستند پلاسبو دریافت می‌کنند ۶۰٪ بهبود داشتند.

دلیل این افزایش بهبود چیست؟ از نظر فارماکولوژیکی هر ۲ گروه هیچ درمانی نداشتند و مشابه هم بودند.

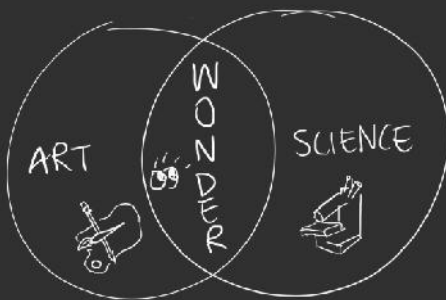
به علوم شناختی مراجعه کنیم، مغز انسان توانایی پیش بینی دارد و یکی از مهمترین خاصیت‌هایی است که باعث حیات ما می‌شود، تصور کنید در یک بیشه زار در حال قدم زدن هستید و میدانید در آن مکان مار هست، وقتی مغز یه شی دراز باریک روی زمین ببیند پیام می‌دهد مار است حتی اگر این شی یک تکه چوب باشد.

وقتی یک نفر بیمار است و به محیطی مراجعه می‌کند که برای درمان ساخته شده، می‌داند که افراد مشغول به کار در آنجا برای بهبود او تلاش می‌کنند و می‌داند که داروها باعث برطرف شدن علائم می‌شود مغز آن شخص در جهت مثبت و بهبود شروع به کار می‌کند. تحقیقات بسیاری برای اثبات این ادعا انجام شده که یکی از زیباترین آنها در ونکوور انجام شد، در این مطالعه ۶ بیمار مبتلا به پارکینسون که لوودوپا مصرف می‌کردند وارد مطالعه شدند و دریافت لوودوپا در این افراد قطع شد. در نتیجه علائم لرزش بیماران بیشتر شد. در این بیماران با تصویر برداری PET از مغز آنها کاهش میزان دوپامین مشاهده شد. (روند طبیعی بیماری)

سپس به این بیماران پلاسبو داده شده و دوباره PET scan از مغزشان انجام شد و مشاهده شد که میزان دوپامین در مغز آنها ۲۰۰ برار حالت قبل بود یعنی دقیقاً مشابه زمانی که لوودوپا مصرف می‌کردند این یعنی پلاسبو به اندازه‌ی داروی اصلی اثر داشته است.

در نهایت پس از سال‌ها پژوهش درباره اثر دارونما دکتر Kapthuk از آن به عنوان درمانی با «اثر بخشی» گاه بسیار بیشتر از درمان‌های رایج امروزی یاد می‌کند.





On Being a Scientist

شروین بدیهیان

Barbara McClindock، دانشمند و پژوهشگر علم ژنتیک می گوید: "زمانی اینقدر به کارم علاقه مند بودم که به سختی می توانستم صبر کنم تا صبح بیدار شوم و سر کارم بروم. یکی از دوستانم، که همکارم نیز بود، یک بار به من گفت که مانند کودکان می مانی، چون تنها یک کودک است که نمی تواند صبر کند تا صبح شود و کاری را که می خواهد انجام دهد."

هر کسی که شور و شوق کودکانه را تجربه کرده باشد می تواند این جمله McClindock را تجربه کند زمانی که چیزی را مشاهده می کند یا می فهمد که پیش از آن کسی نمی دانسته است. احساس متداوم این تجربه یکی از نیروهایی است که پژوهشگران را روی صندلی های آزمایشگاهشان نگه می دارد و باعث می شود پیچیدگی های علمی و روند وقت گیر پژوهش را طی کنند و برای یافتن سر نخ هایی از نادانسته ها و مشکلات موجود تلاش کنند.

موفقیت در پژوهش یک کامیابی و پیروزی فردی است که نیازمند شناخت فردی است و منجر به بهتر شدن این شناخت نیز می شود. اما علاوه بر جنبه ی فردی، نیازمند یک موفقیت همگانی نیز می باشد از این جهت که پژوهشگر زمانی که یافته ی جدیدی را کشف می کند در تکمیل علم موجود مشارکت می کند و جهت سیر مسیر درست نیازمند مشارکت یافته های سایر دانشمندان و پژوهشگران است.

پژوهش علاوه بر اشتیاق و نشاط کشف، از جهات دیگری نیز موجب رضایت پژوهشگران می شود. برای مثال پژوهشگران این فرصت را دارند که با افرادی همکار شوند که تاثیرات قابل توجه و مهمی در شکل گیری دانش انسان داشته اند، با همکارانی هم صحبت شوند که به موضوعات مشترکی با آن ها بسیار اهمیت می دهند و در مورد آن ها عمیقاً فکر می کنند، و با دانش آموزان و دانشجویانی سر و کار داشته باشند که می توانند آن ها را به شک بیاندازند و در مباحث علمی به چالش بکشند و در کارشان آن ها را سهیم کنند. با توجه به پیشرفت های

بسیاری که در زمینه های مختلف علمی اتفاق افتاده، فیلدهای مختلف همپوشانی بسیاری پیدا کرده اند و دانشمندان فرصت تجربه های فیلدهای جدیدی را پیدا می کنند و می توانند علم و فعالیتشان را گسترش دهند. پژوهشگران معمولاً آزادی عمل قابل توجهی در انتخاب موضوعات و حوزه پژوهش خود دارند و می توانند آزادانه تصمیم بگیرند که بر روی چه موضوعی مطالعه کنند و چگونه زندگی حرفه ای و شخصی خود را سازماندهی کنند. زندگی آنان بر ایده آل هایی مانند اعتماد و آزادی بنا شده است. کار و تلاش زیاد و موفقیت هایشان دیده می شود و از آن ها تقدیر می شود. کار آن ها تاثیر مستقیم و سریع بر جامعه دارد و عموم مردم می توانند به نتایج کار آن ها دسترسی داشته باشند و تاثیر پژوهش های آنان را ببینند. از طرف دیگر پژوهش می تواند همراه خود یاس و ناامیدی نیز بیاورد. یک پروژه ی پژوهشی ممکن است به دلیل طراحی ضعیف، پیچیدگی های فنی و یا حتی سرسختی طبیعت شکست بخورد. یک فرضیه محبوب ممکن است اشتباه از آب در بیاید. ممکن است پس از ماه ها تلاش، همکاران یک طرح سر مسائل مختلفی مانند روایی اطلاعات به دست آمده، تفسیر نتایج، یا اعتبار کار انجام شده، اختلاف نظر پیدا کنند. مسائلی از این قبیل در مباحث علمی و پژوهشی غیرقابل اجتناب اند و می توانند باعث به هم خوردن آرامش پژوهشگران شوند، هرچند مقابله با آن ها و به چالش کشیدنشان می تواند باعث پیشرفت های بسیار خوبی در کار شود.

پیشرفت های علمی و تغییرات ایجاد شده در رابطه بین علم و جامعه باعث ایجاد چالش های جدیدی در جوامع علمی می شود. تعداد پژوهشگران آموزش دیده و فرصت های جذاب پژوهشی سریعتر از منابع موجود مالی رشد کرده اند که این مسئله باعث افزایش فشارهای وارده روی سیستم پژوهشی و افراد درگیر در آن شده است. پروژه های پژوهشی روز به روز بزرگتر، پیچیده تر و پرهزینه تر می شوند که همه این مسائل مشکلات جدیدی در روابط بین پژوهشگران ایجاد می کند. مسیرهای پژوهشی بیش از پیش مورد فضاوت و نظارت قانون گذاران قرار گرفته اند. نقش علم در جامعه واضح تر و پیچیده تر از قبل شده است که پیامدهای آن در عین حال که انرژی بخش و انگیزاننده اند، می توانند مضطرب کننده نیز باشند.

دانش علمی واضحاً از فرایندهای انسانی حاصل می شود و فرایندهای انسانی توسط مفاهیم انسانی، ارزش های انسانی و همچنین محدودیت های انسانی شکل می گیرند و در بسیاری از مواقع تحت تاثیر سبک و سیاق اجتماعی و عوامل محیطی قرار می گیرند. چگونه می توان نتایج پژوهش های محدود و گاه پرخاطی دانشمندان را پذیرفت و بدنه دانش علمی را بر اساس آنان تشکیل داد؟

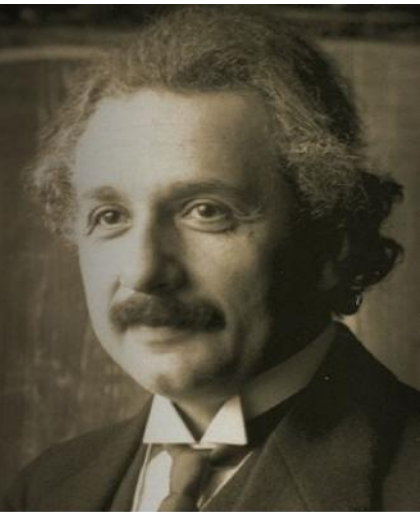
پاسخ این سوال بر اساس رابطه بین دانش انسانی و جهان مادی بنا شده است. اساس شکل گیری علم بر پایه خلاقیت انسان، شک گرایی نسبت به محیط و لجبازی انسان نسبت به شکست ها، مشارکت و همکاری افراد در حل مشکلات و پرسشگری دائم در مورد دانش قبلی و نتایج فعلی شکل گرفته است. برخی از پژوهشگران ممکن است پروژه های کاربردی تر و سودگرایانه تری را دنبال کنند مانند اعتباربخشی به کارکرد یک قطعه الکترونیکی یا انتشار نتایجی به نفع اثربخشی بهتر یک دارو. با این ماهیت کار همه آن ها یکسان است: پژوهشگران این قابلیت را دارند که در مورد جهانی تجربی ادعاهایی را مطرح کنند و در جهت اثبات آن ها کوشش کنند.

علاوه بر موارد ذکر شده اعتبار یافته های پژوهشگران و میزان اعتماد به آن ها از تقابل بین خود این افراد نیز به دست می آید. در این تقابل پژوهشگران باید این قابلیت را داشته باشند که جمعی از پیشکسوتان و همکاران در آن حوزه را در راستای اعتماد کردن به یافته هایشان متقاعد کنند و آن ها را جهت اصلاح یافته های نادرست قبلی ترغیب کنند. لازمه این کار این است که پژوهشگران مدعی تسلط بالایی بر مفاهیم علمی داشته باشند ضمن این که متدها، تکنیک ها، قراردادهای روابط موجود در علم و میان دانشمندان را به خوبی درک کنند.

نوشتار فوق مقدمه ای بود بر کتاب On being a scientist، کتابی که مطالعه آن قبل از ورود به پروژه های پژوهشی به دانشجویان توصیه شده است. در این کتاب ضمن تلاش برای پاسخگویی به سوالات فوق، مفاهیم مهمی جهت رعایت اخلاق در پژوهش و لزوم پایبندی پژوهشگران به اخلاقیات مطرح شده است. این کتاب می تواند آینده پیش روی پژوهشگران جوان را ترسیم کند و آن ها را با تجربیات مثبت و منفی آینده آشنا کند. نسخه PDF این کتاب بر روی وب سایت بسیاری از دانشگاه های معتبر جهان قرار داده شده و قابل دسترسی است. امید است با مطالعه این مقدمه، متن کامل کتاب را مطالعه فرمایید.

THE MOST BEAUTIFUL
THING WE CAN
EXPERIENCE IS THE
MYSTERIOUS. IT IS THE
SOURCE OF ALL TRUE
ART AND SCIENCE

ALBERT EINSTEIN



MINDFULNESS



Stress Management

Relaxation Techniques¹

Overview

What are relaxation techniques?

Our fast-paced society can cause people to push their minds and bodies to the limit, often at the expense of physical and mental wellbeing. According to the Mind/Body Medical Institute at Harvard University, 60 to 90% of all medical office visits in the United States are for stress related disorders. Such stress has damaging effects on health and the immune system. Relaxation techniques are helpful tools for coping with stress and promoting long-term health by slowing down the body and quieting the mind. Such techniques generally entail: refocusing attention (for example, noticing areas of tension), increasing body

awareness, and exercises (such as meditation) to connect the body and mind together. Used daily, these practices can lead to a healthier perspective on stressful circumstances. In fact, more than 3,000 studies show the beneficial effects of relaxation on health and wellbeing.

What are the types of relaxation techniques?

There are 3 major types of relaxation techniques:

- **Autogenic training:** This technique uses both visual imagery and body awareness to move a person into a deep state of relaxation. The person imagines a peaceful place and then focuses on different physical sensations, moving

□ - منبع از تارنگار
University of Maryland
School of Medicine

from the feet to the head. For example, one might focus on warmth and heaviness in the limbs, easy, natural breathing, or a calm heartbeat.

· **Breathing:** In breathing techniques, you place one hand on your chest and the other on your belly. Take a slow, deep breath, sucking in as much air as you can. As you're doing this, your belly should push

Meditation (students repeat a *mantra* - a single word or phrase) and mindfulness meditation (students focus their attention on their thoughts and sensations).

· **Guided imagery:** Similar to autogenic training, guided imagery involves listening to a trained therapist or a guided imagery CD to move into a state of deep relaxation. Once



NOWHERE NOWHERE

against your hand. Hold your breath and then slowly exhale.

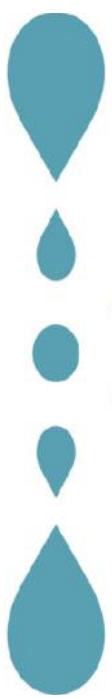
· **Progressive muscle relaxation:** This technique involves slowly tensing and then releasing each muscle group individually, starting with the muscles in the toes and finishing with those in the head.

· **Meditation:** The two most popular forms of meditation in the U.S. include Transcendental

in a relaxed state, the images that come up in your mind can help you uncover important realizations about your emotional, spiritual, and physical health.

How do relaxation techniques work?

When we become stressed, our bodies engage in something called the "fight-or-flight response." The fight-or-flight



response refers to changes that occur in the body when it prepares to either fight or run. These changes include increased heart rate, blood pressure, and rate of breathing, and a 300 to 400% increase in the amount of blood being pumped to the muscles. Over time, these reactions raise cholesterol levels, disturb intestinal activities, and depress the immune system. In general, they leave us feeling "stressed out."

However, we also possess the opposite of the fight-or-flight response -- the "relaxation response." This term, first coined in the mid 1970s by a



Harvard cardiologist named Herbert Benson, refers to changes that occur in the body when it is in a deep state of relaxation. These changes include decreased blood pressure, heart rate, muscle tension, and rate of breathing, as well as feelings of being calm and in control. Learning the relaxation response helps to counter ill effects of the fight-or-flight response and, over time, allows the development of a greater state of alertness. The relaxation response can be developed through a number of techniques, including meditation and progressive

muscle relaxation. It is now a recommended treatment for many stress-related disorders.

What are relaxation techniques good for?

Research suggests that meditation can help improve a person's quality of life and reduce stress hormone levels.

Clinical studies also show that relaxation techniques reduce the perception of pain. One clinical study found that among patients undergoing colorectal surgery, those who listened to guided imagery tapes before, during, and after the operation had less pain and needed fewer pain medications than those who did not. Another found that relaxation practices, such as deep breathing, progressive relations, and visualization enhanced the immune response among breast cancer patients.

Meditation has also been used as part of the treatment for post traumatic stress disorder in Vietnam veterans, and to break substance abuse patterns in drug and alcohol abusers. Relaxation techniques can also enhance coping skills in migraine sufferers and reduce stress, as well as improve mood in those with cancer.

In general, studies show that with consistent practice, relaxation techniques can potentially reduce symptoms or improve outcomes in the following conditions:

- Stress
- Premenstrual syndrome
- Pain
- Irritable bowel syndrome
- Anxiety
- Infertility
- High blood pressure
- High cholesterol
- Diabetes
- Panic disorders
- Chronic tension headaches
- Fibromyalgia
- Insomnia
- Psoriasis
- Arthritis
- Hyperactivity in children, as in attention deficit hyperactivity disorder (ADHD)
- Labor and child birth

It is extremely important that usual medical care and advice be followed for these conditions as well. Relaxation techniques are meant to complement usual medical care.

Is there anything I should watch out for?

Relaxation techniques are considered very safe. There have been unusual cases where people become more, rather than less, anxious when using the techniques because of a heightened awareness of body sensations. Even more rare are

reports of pain, heart palpitations, muscle twitching, and crying spells associated with the use of relaxation techniques. When this happens, it is often related to the process of relaxing and reflecting inward such that emotions become very poignant.

Experts advise people with schizophrenia and other forms of psychosis (thought disorders that distort reality) to avoid relaxation techniques.

Can I learn relaxation techniques by myself?

If you want to generally reduce stress and enhance wellbeing, you can teach yourself some relaxation techniques. Look for videotapes and audiobooks on popular techniques, such as guided imagery and meditation, and check for community classes in your area. However, if you have a specific medical or psychological disorder or concern, it is best to see a health care professional, such as a clinical psychologist, social worker, or guided imagery therapist who teaches relaxation techniques as part of their therapeutic practice. Your health care professional will help you decide what relaxation method is best for you.





پژوهش و اقتصاد

لوله های نفت یا لوله های آزمایش؟^۱

توماس فریدمن

گاه و بی‌گاه از من می‌پرسند: «به جز کشور خودت به کدام کشور دیگر علاقه داری؟» همیشه یک پاسخ داشته‌ام: تایوان و مردم می‌پرسند «تایوان؟ چرا تایوان؟» پاسخ بسیار ساده است، چون تایوان صخره‌ای لم‌یزرع در دریایی پر از امواج توفانی و بدون منابع طبیعی برای زندگی کردن است.

حتی برای ساخت و ساز باید از چین، شن و ریگ وارد کند و با وجود همه این‌ها چهارمین ذخایر کلان مالی دنیا را دارد، زیرا به جای کندن زمین و استخراج هر آنچه که بالا می‌آید، تایوان ذهن و افکار ۲۳ میلیون تایوانی را می‌کاود، استعدادشان را، انرژی‌شان را و هوش و ذکاوتشان را. چه زن و چه مرد.

همیشه به دوستانم در تایوان می‌گویم: شما خوشبخت‌ترین مردم دنیا هستید، چطور اینقدر خوشبخت شده‌اید؟ نه نفت دارید، نه سنگ آهن، نه جنگل، نه الماس، نه طلا، فقط مقدار کمی ذخایر ذغال سنگ و گاز طبیعی و به خاطر همین هم است که فرهنگ تقویت مهارت‌هایتان را توسعه داده‌اید؛ کاری که امروزه ثابت شده با ارزش‌ترین و تنها منبع تجدیدپذیر واقعی در جهان است. حداقل این برداشت شهودی من بود. اما ما در اینجا

- عنوان اصلی این مقاله به قلم توماس فریدمن (THOMAS FRIEDMAN): SCIENCE IS BETTER OR
به ترجمه: ملاله حبیبی - منبع: NEW YORK TIMES

دلایلی نیز داریم که این موضوع را ثابت می‌کند. به تازگی تیمی از سوی «سازمان همکاری اقتصادی و توسعه» مطالعه‌ای کوچک اما جالب انجام داده و رابطه بین کارکرد افراد در تست‌هایی به نام «برنامه بین‌المللی ارزیابی دانش‌آموزان» یا PISA (که هر دو سال مهارت‌های ریاضی، علوم و درک خواندن افراد پانزده سال را در ۶۵ کشور امتحان می‌کند) و درآمد کلی منابع طبیعی به عنوان G. D. P. یا تولید ناخالص داخلی را برای هر کشور شرکت‌کننده بررسی کرده است. اگر بخواهیم خیلی کوتاه توضیح دهیم این گونه می‌شود که ریاضی دانش‌آموزان دبیرستانی شما در مقایسه با مقدار نفت یا مقدار الماسی که استخراج می‌کنید چقدر خوب است؟

آندریاس شلیچر کسی که از طرف O. E. C. D. بر تست‌های PISA نظارت می‌کند، می‌گوید:

نتایج نشان داد که رابطه‌ای فوق‌العاده منفی بین پولی که کشورها از منابع طبیعی خود به دست می‌آورند و دانش و مهارت‌هایی که جمعیت دبیرستانی‌شان دارند، وجود دارد». این یک الگوی جهانی است که در همه ۶۵ کشوری که در آخرین تست‌های ارزیابی PISA شرکت کرده‌اند، وجود دارد؛ چیزی به اسم نفت و PISA با هم و در کنار هم وجود ندارد.

به گفته شلیچر، در آخرین نتایج PISA معلوم شد که دانش‌آموزان کشورهای سنگاپور، فنلاند، کره جنوبی، هنگ کنگ و ژاپن با وجود بهره‌اندک از منابع طبیعی، نمرات PISA بالایی دارند. در حالی که با دارا بودن بیشترین مقدار درآمد نفتی، دانش‌آموزان قطر و قزاقستان کمترین نمرات PISA را به دست آوردند. (عربستان سعودی، کویت، عمان، الجزیره، بحرین و سوریه نمرات مشابه سال ۲۰۰۷ را در تست‌های بین‌المللی ریاضیات و مطالعات علمی به دست آوردند، این در حالی است که دانش‌آموزان لبنان، اردن و ترکیه - که باز هم جزء کشورهای خاورمیانه هستند، اما با منابع طبیعی کمتر - نمرات بهتری را به دست آوردند).

دانش‌آموزان کشورهای آمریکای لاتین که جزو کشورهای غنی و دارای منابع طبیعی زیاد به شمار می‌روند، مثل برزیل، مکزیک و آرژانتین در آخرین تست PISA نمرات ضعیفی به دست آوردند. در مورد آفریقا باید بگوییم که اصلاً در این تست‌ها شرکت نداشت. کانادا، استرالیا و نروژ، کشورهایی که باز هم دارای منابع طبیعی زیادی هستند، نمرات خوبی در PISA کسب کردند، که به گفته شلیچر بخش اعظم آن مربوط به این است که

هر سه کشور سیاست‌های برنامه‌ریزی شده و سنجیده‌ای را در قبال ذخیره کردن و سرمایه‌گذاری درآمدهای حاصل از منابع طبیعی‌شان به دست آورده‌اند.

همه این بررسی‌ها و نتایج به ما می‌گوید که اگر واقعا می‌خواهید بدانید که یک کشور در قرن ۲۱ چگونه عمل خواهد کرد، منابع و معدن‌های طلای آن را به حساب نیاورید، بلکه باید معلم‌های تأثیرگذارش را، والدین آگاه و دانش‌آموزان متعهدش را مد نظر قرار دهید. شلیچر می‌گوید: نتایج یادگیری در مدارس امروز، شاخصی از ثروت و فواید اجتماعی دیگری است که کشورها در درازمدت حاصل خواهند کرد.

اقتصاددانان خیلی وقت است که در مورد «بیماری هلندی» صحبت می‌کنند. این امر زمانی به وقوع می‌پیوندد که کشوری آنقدر متکی به صادرات منابع طبیعی خود باشد که ارزش پول رایج آن به شدت بالا رفته و در نتیجه تولید داخلی آن به دلیل وجود سیلی از واردات تحت تأثیر قرار گرفته و نابود می‌شود و در این حالت قیمت کالاهای صادراتی پیوسته بالا می‌رود. چیزی که تیم PISA نشان می‌دهد یک بیماری مرتبط با آن است: جامعه‌هایی که به منابع طبیعی خود بیش از حد وابسته شده‌اند، مستعد پرورش والدین و جوانانی هستند که بخشی از غرایز، عادات و محرک‌هایشان را برای انجام دادن تکالیف و تقویت مهارت‌هایشان از دست داده‌اند.

در مقایسه به گفته شلیچر: «در کشورهایی با منابع طبیعی اندک - فنلاند، سنگاپور یا ژاپن - تحصیلات، نتایج و شأن و مقام بالاتری دارد؛ حداقل تا حدی، زیرا در کل عموم مردم فهمیده‌اند که کشور باید با دانش و مهارت مردمش به پیش رود و این موضوع با کیفیت تحصیلات و سیستم آموزشی مرتبط است. والدین و فرزندان در این کشورها می‌دانند که این مهارت‌ها و توانایی‌های بچه‌ها هستند که شانس‌های آن‌ها را رقم می‌زنند و هیچ چیز دیگری نمی‌تواند آن‌ها را نجات دهد؛ بنابراین، فرهنگ و سیستم آموزش کاملی را بنا می‌نهند. یا همانطور که دوست هندی - آمریکایی من کی. آر. سریده‌ار، مؤسس شرکت سوخت باتری بلوم انرژی می‌گوید: «وقتی منابع ندارید، مبتکر می‌شوید.» به خاطر همین است که کشورهای خارجی با بیشترین تعداد کمپانی در لیست نزدیک، چین، هنگ کنگ، تایوان، هند، کره جنوبی و سنگاپور هستند.

هیچ کدام از این کشورها از منابع طبیعی برای پیشبرد اهداف خود بهره نمی‌برند. اما این مطالعات پیام مهمی هم برای جهان صنعتی در بر دارد. مطمئناً در یک رکود اقتصادی دیرگذر، برای «انگیزه» جایگاهی وجود دارد؛ اما، شلیچر می‌گوید «تن‌ها راه معقول این

است که مسیر خود را از طریق فراهم نمودن دانش و مهارت برای افراد بیشتری، به منظور رقابت، همکاری و ارتباط برقرار کردن در راستای پیشرفت کشور، هموار نماییم.» به گفته شلیچر، به طور خلاصه در اقتصادهای قرن بیست و یکم دانش و مهارت تبدیل به پول رایج جهانی شده است، اما هیچ بانک مرکزی که این پول را چاپ کند وجود ندارد. هر کس مجبور است که خود تصمیم بگیرد چقدر پول چاپ خواهد کرد. مسلماً داشتن نفت، گاز و الماس خیلی خوب است. با وجود آن‌ها فرصت‌های شغلی زیادی به وجود می‌آید، اما در دراز مدت جامعه را ضعیف خواهند کرد؛ مگر اینکه برای ساختن مدارس و ایجاد فرهنگ یادگیری همیشگی استفاده شود.

شلیچر می‌گوید: چیزی که شما را همواره به سمت جلو می‌راند و باعث پیشرفت شما می‌شود، چیزی است که خودتان آن را ساخته‌اید.



"YOUR WORK IS GOING TO FILL A
LARGE PART OF YOUR LIFE, AND
THE ONLY WAY TO BE TRULY
SATISFIED IS TO DO WHAT YOU
BELIEVES IS **GREAT** WORK, THE
ONLY WAY TO DO GREAT WORK
IS TO **LOVE** WHAT YOU DO"

STEVE JOBS



۱- همایش سالانه روز پژوهش — آبان ۱۳۹۳



جلسه افطار پیشکسوتان کمیته پژوهشی همراه با حضور رئیس دانشگاه علوم پزشکی - تیرماه ۱۳۹۴

