



2025

فصلنامه علمی فرهنگی ژاو

شماره ۱۱ / زمستان ۱۴۰۳

گذشته ای مطلوب، آینده ای روشن
قدر خودت را بدان رفیق
رهایی از آشوب ذهن در مسیر دانش



فناوری اطلاعات سلامت

مدیریت خدمات
بهداشتی درمانی

کتابداری و اطلاع
رسانی پزشکی

سلامت و رفاه اجتماعی

سلامت در بلایا
و فوریت ها

فهرست

۴ سرمقاله

بخش علمی

۶ فناوری و انفورماتیک

۸ ژورنال‌یسم پزشکی

۱۱ کتابداری

۱۲ سلامت در بلایا

۱۴ رفاه اجتماعی

۱۶ مدیریت خدمات بهداشتی درمانی

بخش فرهنگی

۱۹ معرفی کتاب

۲۱ الان نوبت شماست

۲۲ رهایی از آشوب ذهن در مسیر دانش

۲۴ قدر خودت را بدان رفیق!

شناسنامه نشریه

نشریه علمی فرهنگی ژاوه

شماره ۱۱

اسفند ۱۴۰۳

دانشکده مدیریت و اطلاع رسانی پزشکی

شماره مجوز: ۲۱۵-۴-۳۸

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: شیوا اسدی

سردبیر: مهشید افشاری

اعضا هیئت تحریریه: دکتر حسن اشرفی ریزی، نیره

کثیری، سارا سبحانی، فاطمه بیدرام، شیوا اسدی،

مهشید افشاری، لقمان فتاحی،

ویراستاران: شیوا اسدی، مهشید افشاری، فاطمه ترابی،

حنانه شریفی، فاطمه ظهیری

استاد مشاور: دکتر مصطفی امینی رارانی (معاونت پژوهش

و فناوری دانشکده مدیریت و اطلاع رسانی پزشکی)

طراح جلد: فاطمه محبی

صفحه آرا: فاطمه محبی

با تشکر از: دکتر حسن اشرفی ریزی (عضو هیئت علمی

گروه کتابداری و اطلاع رسانی پزشکی)، سرکار خانم مریم

مظاهری و سرکار خانم بتول سلطانی (مسئولین نشریات

دانشگاه علوم پزشکی اصفهان)

پست الکترونیک: zhavmng1401@gmail.com

راه ارتباطی: t.me/zhav1401mng



یازدهمین شماره از نشریه علمی-فرهنگی ژاو به همت گروه جدید نگاشته و تقدیم چشمان مهربان تان می‌شود. تمرکز فصلنامه زمستان بر معرفی رشته‌های دانشکده مدیریت و اطلاع‌رسانی پزشکی و شناساندن آن‌ها به سایرین، همچنین ایجاد دید واضح‌تر برای دانشجویان جدیدالورود آن رشته‌ها می‌باشد. متن مرتبط با هر رشته توسط دانشجویان و اساتید آن نگاشته شده است؛ لذا این متون تجربه گرانبهای آنان است و توصیفات‌شان برگرفته از سال‌ها تجربه و زندگی به عنوان استاد و دانشجوی آن رشته است. امید است شما عزیزان از این تجربیات بهره‌مند شده و با دید بازتر و ذهن آگاه‌تر به استقبال یادگیری و ایجاد تغییرات -هرچند کوچک- در رشته خودتان بروید. اما ... زندگی همه ما به عنوان انسان فقط درس خواندن نیست؛ بلکه بایستی تعادل را در آن ایجاد کنیم و ابعاد دیگر زندگی را نیز در این ورطه بگنجانیم. به چگونگی ایجاد این تعادل در بخش فرهنگی پرداخته‌ایم. مانند: یادگیری یک مهارت (که دوستش داریم)، ورزش یا خواندن کتابی که به خودشناسی منتج شود؛ و یا حتی گفتگوی صمیمانه با دوستی که به آگاهی و آرامش‌مان کمک شایانی می‌کند. همگی باعث می‌شوند کمی ذهن‌مان آرام گیرد! جانی تازه کنیم و دوباره یادگیری و تفکر را از سر بگیریم. و این‌گونه مسیر پیشرفت ... یا بهتر بگوییم مسیر زندگی عزیزمان دوست داشتنی تر می‌شود

مدیر مسئول
شیوا اسدی



در این شماره، با معرفی رشته‌های دانشکده مدیریت و اطلاع‌رسانی در بخش علمی همراهتان هستیم. حسن این همراهی آگاهی از اهمیت وجود، رسالت و ماهیت این رشته‌ها برای شما مخاطبین عزیز است. در شماره‌های بعدی به عمق و تخصص آنها می‌پردازیم و مهارت‌ها و دانش لازم و مباحث بروز هر کدام را به تفصیل بیان می‌کنیم. گویی ابتدا تصویری از دریا را به شما نشان می‌دهیم سپس، آرام آرام مقدمات یک ماجراجویی دریایی را برایتان مهیا می‌کنیم. در این سفر گاهی روی آب شناور می‌مانیم و گاهی به عمق آبی نیلگونش سفر می‌کنیم و از قلب صدف‌های سفید مروارید دانش را بیابیم



۵

نشریه
علمی
فرهنگی
ژاو

شماره ۱۱
اسفند ۱۴۰۳

تجارت عالمی

فناوری اطلاعات سلامت و انفورماتیک پزشکی فناوری اطلاعات سلامت (HIT) یک رشته‌ی تکامل‌یافته و همه‌جانبه از لحاظ محتوای آموزشی و اهداف است. این رشته شامل تمامی دروس حوزه‌های گذشته مانند مدارک پزشکی و بایگانی، به‌علاوه‌ی دروس فناوری اطلاعات و مدیریتی است. این جامعیت و هم‌پوشانی هم‌زمان این سه حوزه، زمینه‌ای بین‌رشته‌ای را ایجاد کرده که پاسخگوی نیازهای امروز و آینده‌ی بهداشت و سلامت است. بنابراین، از دانشجویان و دانش‌آموختگان این رشته انتظار می‌رود با تمرکز و تسلط بر هر سه حیطه، بتوانند فناوری‌های نوین را در حوزه‌های مختلف پزشکی و ارتقای سلامت جامعه به کار بگیرند. لازم به ذکر است که دانش‌آموختگان این رشته همچنان فعالیت‌های شناخته‌شده‌ی قبلی مانند انجام فرآیندهای پذیرش، بایگانی، کدگذاری، آمار و خدمت به‌عنوان منشی بخش یا

کارشناس فناوری اطلاعات سلامت را انجام می‌دهند. باین‌حال، در بیمارستان‌ها و ادارات مختلف ممکن است سمت‌ها و فعالیت‌های متفاوتی برای این رشته در نظر گرفته شود. همچنین، با اخذ مدارج علمی بالاتر، رتبه و عنوان شغلی فرد تغییر کرده و امکان فعالیت در معاونت‌های بهداشت یا درمان در بخش مدیریت اطلاعات باین‌حال، در بیمارستان‌ها و ادارات مختلف ممکن است سمت‌ها و فعالیت‌های متفاوتی برای این رشته در نظر گرفته شود. همچنین، با اخذ مدارج علمی بالاتر، رتبه و عنوان شغلی فرد تغییر کرده و امکان فعالیت در معاونت‌های بهداشت یا درمان در بخش مدیریت اطلاعات سلامت فراهم می‌شود. اما نباید به داشته‌های فعلی بسنده کرد و در جایگاه کنونی متوقف ماند. ما، دانشجویان این رشته، باید پتانسیل‌های بالقوه‌ی آن را بالفعل کنیم و از تمام ظرفیت‌های موجود و خلاقیت خود استفاده کنیم تا آینده‌ای بهتر و شگفت‌انگیز برای خود، آیندگان این رشته و تمامی ذی‌نفعان حوزه‌ی سلامت بسازیم

آن‌ها بالاتر می‌رود. بنابراین، دانشجویان این رشته باید در دوران تحصیل خود، از تازه‌های این حوزه آگاه باشند و بر یادگیری مهارت‌های مرتبط با فناوری اطلاعات اهتمام ورزند. یکی از اهداف مهم این رشته، طراحی و ساخت پرونده‌های الکترونیک پزشکی است. انتظار می‌رود که این پرونده‌ها با طراحی هرچه دقیق‌تر و متناسب‌تر با نیازهای کادر درمان، مطابق با استانداردهای مستندسازی توسط متخصصان این حوزه ایجاد شوند. یکی دیگر از اهداف مهم این رشته، طراحی و ساخت سیستم‌های تصمیم‌یار برای پزشکان و سیستم‌های کمک‌تصمیم برای بیماران است. این سیستم‌ها به پزشکان در تصمیم‌گیری‌های مرتبط با رویکردهای درمانی مشاوره داده یا آن‌ها را تحلیل و نقد می‌کنند که بسته به نوع سیستم، عملکرد متفاوتی خواهند داشت. اهمیت این سیستم‌ها به دلیل رشد روزافزون دانش پزشکی است؛ دانشی که تقریباً هر دو ماه و دو هفته به‌روز می‌شود. بنابراین، حفظ تمامی این اطلاعات در هر حوزه‌ی تخصصی، بسیار دشوار و گاهی غیرممکن است. در نتیجه، این سیستم‌ها برای ارائه‌ی درمان‌های مبتنی بر جدیدترین دانش پزشکی، بسیار ضروری هستند. سیستم‌های کمک‌تصمیم برای بیماران نیز به آن‌ها آگاهی لازم درباره‌ی بیماری‌شان را داده و قدرت تصمیم‌گیری در مورد وضعیت سلامتی‌شان را افزایش می‌دهند تا بتوانند با عزت‌نفس و اتکای کمتر به ویزیت حضوری پزشک، با بیماری خود زندگی





همان طور
که

می دانید، نیاز

به سیستم های

هوشمند در بیمارستان ها

و مراکز تحقیقاتی و همچنین

استفاده از فناوری های دیجیتال در حال

حوزه ی سلامت روز به روز در حال

افزایش است. فارغ التحصیلان این

رشته می توانند به عنوان متخصص

انفورماتیک پزشکی، تحلیلگر داده های

سلامت، توسعه دهنده ی نرم افزارهای

پزشکی یا مشاور فناوری اطلاعات

سلامت فعالیت کنند. در این

رشته هیچ محدودیتی وجود ندارد

و موفقیت در آن کاملاً به میزان

خلاقیت و مهارت فرد بستگی

دارد. پس منتظر چه هستید؟ شما

هم می توانید وارد این رشته ی

جذاب شوید و ایده های خود را به

واقعیت تبدیل کنید! هرچند که

حیطه های شغلی و تخصصی این

دو رشته (فناوری اطلاعات سلامت

و انفورماتیک پزشکی) در بسیاری

از موارد هم پوشانی دارند، اما

تفاوت اصلی آن ها در این است

که انفورماتیک پزشکی بیشتر به

مباحث کامپیوتری و تحلیل داده ها

مرتبط است،

کنند. البته این سیستم ها برای
بیماران اورژانسی کاربرد ندارند،
بلکه بیشتر برای بیماری های
مزمّن و غیر اورژانسی که حساسیت
کمتری دارند، مورد استفاده قرار
می گیرند. در سال های نه چندان
دور، برای تمرکز هرچه بیشتر بر
اهداف مرتبط با فناوری اطلاعات در
حوزه ی سلامت، رشته ی انفورماتیک
پزشکی تأسیس شد. در این زمینه،
خانم بیدرام، دانشجوی ترم دو ارشد
این رشته، توضیحات بیشتری ارائه
می دهند: رشته ی انفورماتیک پزشکی
(Medical Informatics) برای
افرادی مناسب است که علاقه مند
به ترکیب دو حوزه ی فناوری و
پزشکی هستند، چراکه این رشته،
ترکیبی جذاب از علوم کامپیوتر،
فناوری اطلاعات و پزشکی است
و به بهبود کیفیت مراقبت های
بهداشتی از طریق مدیریت و تحلیل
داده های پزشکی می پردازد. نکته ای
که این رشته را جذاب تر می کند،
ارتباط آن با هوش مصنوعی است
که امروزه بحثی داغ و مهم در علوم
مختلف محسوب می شود. چه چیزی
ضروری تر از این که بتوان بیماری
را در مراحل ابتدایی تشخیص داد،
درمانی شخصی سازی شده برای
هر بیمار ارائه کرد و حتی شیوع
بیماری ها را پیش بینی نمود؟
این ها تنها گوشه ای از توانایی های
است که در رشته ی انفورماتیک
پزشکی، با استفاده از فناوری های
نوین مانند هوش مصنوعی، داده کاوی
و سیستم های اطلاعات سلامت
امکان پذیر می شود
بازار کار و آینده ی این رشته نیز
بسیار امیدوارکننده است؛

نویسندگان:

شیوا اسدی، ترم دو ارشد
فناوری اطلاعات سلامت

فاطمه بیدرام، ترم دو ارشد
انفورماتیک پزشکی



ژورنالیسم پزشکی: ماهیت، کارکردها و اشتغال

نویسنده:

دکتر حسن اشرفی ریزی

استاد گروه کتابداری و اطلاع رسانی پزشکی و ژورنالیسم پزشکی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

تاریخچه

رشته ژورنالیسم پزشکی - سلامت و رسانه سابق - (Medical Journalism) ابتدا در برخی از دانشگاه های آمریکا و انگلیس شکل گرفت. به تدریج برخی موسسه های آموزشی در کشورهای مختلف آن را در قالب دوره های آموزشی ارائه دادند. طراحی کوریکولوم و بنیانگذاری این رشته در ایران به همت دکتر بهروز آستانه که خود دانش آموخته این رشته از دانشگاه وست مینستر لندن می باشند از سال ۱۳۸۵ آغاز و مراحل ارزیابی و تأیید آن تا سال ۱۳۸۷ ادامه یافت. در سال ۱۳۸۸ به همت ایشان این رشته در دانشگاه علوم پزشکی شیراز در مقطع کارشناسی ارشد راه اندازی گردید. سپس گروه کتابداری و اطلاع رسانی پزشکی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان در سال ۱۳۹۲ برای یک دوره و در سال ۱۴۰۳ نیز مجدد مبادرت به جذب دانشجو در این رشته کرد. در حال حاضر این رشته در مقطع کارشناسی ارشد در دانشگاه علوم پزشکی شیراز، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، دانشگاه علوم پزشکی یزد

ضرورت ایجاد رشته ژورنالیسم پزشکی

نبود متولی و متخصصانی آموزش دیده ویژه برای فعالیت و مدیریت بخش های مهم از حوزه سلامت (که جنبه آگاهی رسانی عمومی دارند) از جمله روزنامه ها، خبرگزاری ها، روابط عمومی ها و نیز مجلات علمی، دلیل اساسی برای ایجاد این رشته می باشد. البته بخشی از این آموزش ها تا حدی در نقش ها و کارکردهای رشته کتابداری و اطلاع رسانی پزشکی در وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی انجام می شود (از جمله مدیریت مجلات علمی)؛ اما ژورنالیسم پزشکی می تواند عمیق تر و تخصصی تر این مباحث را مورد توجه و کنکاش قرار دهد

ارتباط ژورنالیسم پزشکی با کتابداری و اطلاع رسانی پزشکی

همان طور که ذکر شد این رشته (در ایران) ترکیبی از بخش های چند رشته دانشگاهی نظیر؛ کتابداری و اطلاع رسانی پزشکی، علوم ارتباطات، روزنامه نگاری و روابط عمومی با محوریت اخبار و اطلاعات سلامت است؛ اما بیشترین قرابت و نزدیکی را به لحاظ ماهوی و عملکردی با رشته کتابداری و اطلاع رسانی پزشکی دارد

و دانشگاه علوم پزشکی ایران دایر است

تعریف و هدف

ژورنالیسم پزشکی در ایران با اقتباس از دانشگاه های آمریکا و انگلیس شکل گرفته است و شباهتها و تفاوت های جزئی با آن دانشگاه ها دارد. ژورنالیسم پزشکی در ایران، رشته علمی است که از ترکیب بخش هایی از رشته های کتابداری و اطلاع رسانی پزشکی، علوم ارتباطات، روزنامه نگاری و روابط عمومی با محوریت پاسخگویی به تقاضاهای اطلاعاتی و خبری سلامت شکل گرفته است. در عین حال، ژورنالیسم پزشکی در انتشار اخبار و شواهد علمی از مفاهیم و قابلیت های رشته زبان و ادبیات فارسی و زبان انگلیسی نیز استفاده می نماید. هدف این رشته، گردآوری، تولید محتوا، نقد و انتشار اخبار حوزه سلامت و نیز تسهیل فرایند انتشار شواهد علمی (مانند مقاله های علمی) از طریق محمل های اطلاعاتی نظیر خبرگزاری ها، روزنامه ها، روابط عمومی ها، شبکه های تلویزیونی و مجلات علمی برای عموم مردم، متخصصان و سیاست گذاران سلامت می باشد





وجه مشترک هر دو رشته در ابعادی نظیر گردآوری، تحلیل، نقد، سازماندهی و اشاعه اطلاعات است؛ با این تفاوت که رشته کتابداری و اطلاع رسانی پزشکی بر فرایندهای تولید تا اشاعه شواهد علمی (کتاب، مقالات علمی، طرح های تحقیقاتی، پایان نامه ها، پروانه های ثبت اختراع) تأکید می کند؛ اما رشته ژورنالیزم پزشکی بیشتر بر اخبار حوزه سلامت و نیز فرایندهای انتشار مجلات علمی متمرکز است. بنابراین پیوند عمیقی بین این دو رشته در نظر و عمل وجود دارد و هر دو می توانند در کنار همدیگر پاسخگوی نظام سلامت (در بخش تولید تا انتشار خبر و نیز شواهد علمی) باشند

فناوری‌ها در دروس رشته و نیز مجهز کردن این نهادهای اطلاع رسانی به فناوری‌های نوین جزو لاینفک حیات این رشته می باشد

۳. به عنوان کارشناس و مدیر داخلی مجله در مجلات علمی حوزه سلامت

۴. در روابط عمومی نهاد های مرتبط با سلامت به عنوان کارشناس و نیز مدیر روابط عمومی

یادآور می شود که فارغ التحصیلان این رشته هم در بخش دولتی و هم در بخش خصوصی می توانند به کار و اشتغال بپردازند

افراد واجد شرایط برای تحصیل در این رشته

کلیه دانش آموختگان مقطع کارشناسی و بالاتر در وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و نیز رشته های زبان انگلیسی با گرایش های ادبیات و زبان انگلیسی، مترجمی و آموزش زبان انگلیسی و نیز رشته علوم ارتباطات در گرایش های روزنامه نگاری و مطالعات ارتباطی در وزارت علوم، تحقیقات و فناوری و دانشگاه آزاد اسلامی نیز می توانند در این رشته به ادامه تحصیل بپردازند

اشتغال فارغ التحصیلان ژورنالیزم پزشکی

۱. در خبرگزاری ها به عنوان کارشناس و نیز خبرنگار/ روزنامه نگار سلامت
۲. در روزنامه ها به عنوان کارشناس، خبرنگار/ روزنامه نگار سلامت

انتظارات از فارغ التحصیلان این رشته

۱. دانشجو بتواند برنامه ریزی و اجرای یک مصاحبه را با عموم مردم یا با متخصصان و سیاست گذاران سلامت انجام دهد

۲. با منابع کسب خبر در حوزه سلامت و شیوه تدوین و انتشار آن آشنایی کافی داشته باشد

۳. هدایت و برنامه ریزی فعالیت های مجلات علمی سلامت را انجام دهد

۴. در بخش های روابط عمومی به گردآوری، تحلیل و انتشار اخبار حوزه سلامت بپردازد

۵. توانایی کار با نرم افزارهای تولید محتوا و طراحی و صفحه آرایی مانند ایندیزاین و فتوشاپ داشته باشد

۶. موثرترین راه ها را برای کمک به متخصصان سلامت در کسب اخبار و شواهد علمی فراهم نماید

۷. بتواند متون پزشکی را ویرایش و آماده نشر نماید

تطابق و هماهنگی ژورنالیزم پزشکی با فناوری های جدید

این رشته جزو رشته هایی است که به شدت فناوری روز برای رشد و توسعه آن مهم و ضروری است. امروز همه ابعاد این رشته؛ نظیر گردآوری، تحلیل، نقد و انتشار اخبار سلامت و نیز انتشار شواهد علمی بسیار متکی بر فناوری اطلاعات و ارتباطات است. امروزه همه خبرگزاری ها، روزنامه ها، روابط عمومی ها و مجلات علمی حوزه سلامت از فناوری های جدید استفاده می کنند و به آن متکی هستند؛ چرا که عدم استفاده یا کندی استفاده از فناوری روز می تواند دوران افول آن نهاد اطلاع رسانی را رقم زند. بنابراین پیش بینی آموزش این

آینده رشته

آینده هر رشته علمی بستگی به عملکرد متولیان آن رشته و محتوای دروس دارد. با توجه به گسترش سازمان ها و شرکت های مرتبط با سلامت مانند شرکت های دارویی، ساخت تجهیزات پزشکی، بیمارستان ها و مراکز درمانی و غیره و نیز افزایش رقابت بین آن ها، دسترسی به اخبار و اطلاعات علمی معتبر برای آن ها بسیار اهمیت یافته است.

در واقع اطلاعات

و اخبار خوراک

اصلی و موتور

حرکت این

سازمان ها

و شرکت

ها ی

سلامت

برای ادامه

مسیر و فعالیت

ارزش آفرین

خواهد بود. در

واقع، رشته ژورنالیزم

پزشکی به عنوان پلی

بین متخصصان، کارآفرینان

سلامت، سیاست گذاران

سلامت و عموم مردم بوده تا در

جهت تقویت تصمیم گیری آن ها

و نیز افزایش دانش و ارتقاء سلامت لایه های مختلف جامعه گام های مؤثری بردارد. لذا تربیت و آموزش دانشجویان (در ابعاد کمی و کیفی) در این رشته به نیازهای نظام سلامت کمک شایانی خواهد کرد. اما نکته مهم این است که این رشته در ایران متناسب با شرایط

همپوشانی و محدوده اش با برخی رشته ها رفع گردد. در عین حال در برنامه آموزشی باید هماهنگی و نظم بهتر و منطقی تری بین دروس مختلف ایجاد شود که در حال حاضر گروه های آموزشی می توانند با همفکری بیشتر این نوع مشکلات را موقت حل نمایند؛ اما نیاز جدی به بازنگری برنامه آموزشی در سطح وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی وجود دارد. همچنین بحث استخدام فارغ التحصیلان از طرف گروه های آموزشی و با تشکیل و حمایت «انجمن علمی ژورنالیزم پزشکی» و نیز رایزنی با معاونت های مربوطه از جمله معاونت تحقیقات و فناوری در وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی باید پیگیری جدی گردد



نظام سلامت باید تغییراتی در برنامه آموزشی اش لحاظ نماید و

دریچه ای به دنیای اطلاعات سلامت معرفی رشته کتابداری و اطلاع‌رسانی پزشکی



نویسنده: لقمان فتاحی رشته کتابداری و اطلاع رسانی پزشکی، ترم ۸



منابع:

Library and Information Science
in Health Care: LibGuides at Duke
University Medical Center
Medical Library Association
(MLA): "Starting Your Career in
"Health Sciences Librarianship
Journal of the Medical Library
Association (JMLA

علاوه بر این، با توجه به اهمیت اطلاعات تخصصی برای تیم بهداشت و درمان و همچنین اطلاعات مرتبط با پیشگیری و درمان برای بیماران، نقش دانش‌آموختگان این رشته از قلمرو آموزش و پژوهش فراتر رفته و به ارائه خدمات اطلاعاتی به عموم جامعه نیز گسترش می‌یابد

با گسترش فناوری و نیاز به اطلاعات دقیق و جامع در زمینه پزشکی، آینده روشنی برای این رشته وجود دارد. توسعه سیستم‌های هوشمند و استفاده از هوش مصنوعی می‌تواند نقش مهمی در بهبود خدمات اطلاع‌رسانی پزشکی ایفا کند

رشته کتابداری و اطلاع‌رسانی پزشکی، فراتر از یک انتخاب شغلی، سفری است به دنیای بی‌کران اطلاعات سلامت. این رشته نه تنها به شما کمک می‌کند تا دانش و مهارت‌های خود را در حوزه اطلاعات پزشکی توسعه دهید، بلکه فرصتی بی‌نظیر برای تأثیرگذاری مستقیم بر سلامت جامعه و بهبود کیفیت زندگی افراد فراهم می‌کند. با تحصیل در این رشته، شما به قلب تپنده اطلاعات پزشکی قدم

می‌گذارید و نقشی کلیدی در تسهیل دسترسی پزشکان و متخصصین سلامت، محققان و عموم مردم به اطلاعات حیاتی ایفا می‌کنید

آیا می‌خواهید در دنیای اطلاعات سلامت، نقشی کلیدی ایفا کنید؟ رشته کتابداری و اطلاع‌رسانی پزشکی، پلی است بین دانش و نیازهای جامعه. با ما همراه شوید تا با این رشته جذاب و پرکاربرد آشنا شوید و آینده شغلی خود را در حوزه اطلاعات سلامت رقم بزنید.

رشته کتابداری و اطلاع‌رسانی پزشکی، رشته‌ای پویا و حیاتی در دنیای امروز است که با هدف تربیت متخصصان اطلاعات در حوزه سلامت، نقش مهمی در توسعه دانش و ارائه خدمات به جامعه ایفا می‌کند. با توجه به پیشرفت سریع علم و تکنولوژی و افزایش حجم انتشارات، دسترسی به اطلاعات پیچیده و تخصصی در حوزه علوم پزشکی و سلامت، امری چالش‌برانگیز شده است. در این میان، رشته کتابداری و اطلاع‌رسانی پزشکی با تربیت متخصصان اطلاعات، نقش حیاتی در تسهیل این دسترسی ایفا می‌کند. این رشته با بهره‌گیری از اصول فناوری و تکنیک‌های مختلف، به فراهم‌آوری، سازماندهی، دسترس‌پذیر کردن و اشاعه اطلاعات مرتبط و با کیفیت در عرصه‌های مختلف علوم پزشکی می‌پردازد. فارغ‌التحصیلان این رشته با تسلط بر فنون سازماندهی و بازیابی منابع اطلاعاتی، نیازهای اطلاعاتی کاربران را شناسایی و پاسخ می‌دهند، منابع مورد نیاز را تهیه و گزینش می‌کنند و با آخرین تحولات کتابخانه‌ها و مراکز اطلاع‌رسانی در حوزه علوم سلامت آشنا هستند.



آشنایی با رشته سلامت در حوادث و فوریتها نجات جان ها در دل خطر

مقدمه:

حوادث و بلايا پدیده‌هایی اجتناب‌ناپذیر هستند که هر از چند گاهی جوامع را درگیر می‌کنند و بسته به وسعت آن‌ها، چالش‌های جدی را برای جامعه و حتی سایر کشورها ایجاد می‌کنند. در سال‌های اخیر، این حوادث رو به افزایش بوده و علاوه بر مخاطرات طبیعی مانند سیل، زلزله، طوفان، تغییرات اقلیمی، پاندمی و اپیدمی‌ها، شاهد مخاطرات انسان‌ساختی از جمله بیوتروریسم، حملات تروریستی، مناقشات سیاسی و جنگ نیز هستیم. با توجه به روند افزایشی این رخدادها، نیاز به مدیریت مؤثر و مقابله با حوادث و بلايا در کشورمان بیش از پیش احساس می‌شود. در چرخه‌ی مدیریت بلايا، چهار مرحله‌ی کاهش اثرات، آمادگی، پاسخ و بازیابی تعریف شده است



۱۲

نشریه
علمی
فرهنگی
ژاو

شماره ۱۱
اسفند ۱۴۰۳

دانشگاه‌های تهران راه‌اندازی شد. در دانشگاه علوم پزشکی اصفهان نیز نخستین پذیرش در سال ۱۳۹۲ به صورت پژوهش‌محور انجام شد و پس از آن، پذیرش دانشجوی به صورت آموزش‌محور ادامه یافت. این رشته در برخی دانشگاه‌ها مانند دانشگاه تهران و علوم پزشکی شهید بهشتی در دانشکده‌ی بهداشت قرار دارد، اما در برخی دیگر مانند دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، به دلیل اهمیت جنبه‌ی مدیریتی آن، در دانشکده‌ی مدیریت مستقر شده است

تا سال ۱۴۰۲، این رشته تنها در مقطع دکتری تخصصی دانشجوی می‌پذیرفت، اما نخستین دوره‌ی پذیرش دانشجوی در مقطع کارشناسی ارشد از مهر ۱۴۰۳ آغاز خواهد شد. هدف از این رشته، تربیت دانش‌آموختگانی با دانش، نگرش و توانمندی‌های عملی در زمینه‌ی مدیریت حوادث، بلايا و فوریت‌ها است. دانشجویان مقطع دکتری، علاوه بر گذراندن دروس آموزشی، دوره‌های کارآموزی و کارورزی را در مراکز مرتبط در داخل و خارج از دانشگاه سپری می‌کنند. آن‌ها با ساختار سازمانی، تشکیلات، مأموریت‌ها و اهداف این سازمان‌ها آشنا شده و با کارکنان و مسئولین مربوطه ارتباط نزدیک برقرار می‌کنند تا زمینه‌ی همکاری‌های علمی و اجرایی فراهم شود

ورود به این رشته، علاوه بر داشتن علاقه و انگیزه‌ی تحصیلی، نیازمند درک عمیقی از اهمیت مدیریت بحران است. با توجه به اینکه کشور در این حوزه رو به پیشرفت است، انتظار می‌رود که فضاها و فرصت‌های شغلی مناسبی برای فارغ‌التحصیلان این رشته فراهم شود

در این میان، نظام سلامت در هر یک از این مراحل، نقش و جایگاه ویژه‌ای دارد. یکی از درس‌های کلیدی زلزله‌ی بم این بود که ایران، به‌ویژه در حوزه‌ی سلامت، آمادگی کافی برای مقابله با بلايا را ندارد و فقدان برنامه‌ی جامع کشوری در این زمینه کاملاً محسوس است. زلزله‌ی بم به‌عنوان نقطه‌ی عطفی در ساختار مدیریت بحران کشور، موجب شد که تصمیم‌گیران نگاه تازه و جدی‌تری به آمادگی برای چنین حوادثی در آینده داشته باشند

حوادث بزرگ و بلايا تنها از طریق برنامه‌ریزی هوشمندانه قابل کنترل و مدیریت هستند. مدیریت مؤثر در بلايا به پیش‌بینی و شناسایی مشکلات حاصل از بلايا و تأمین امکانات لازم در زمان و مکان مناسب بستگی دارد. ضروری است که این اقدامات پیش از وقوع حوادث مورد توجه قرار گیرند تا آمادگی کافی برای مواجهه با آن‌ها فراهم شود

رشته‌ی سلامت در حوادث و فوریت‌ها

رشته‌ی سلامت در بلايا و فوریت‌ها یک بین‌رشته‌ای است که فارغ‌التحصیلان تمامی رشته‌های علوم پزشکی می‌توانند وارد آن شوند. این رشته قدمت زیادی در ایران ندارد و تقریباً از اوایل دهه‌ی ۹۰ در





واکنش به بلایا استفاده می‌شود. نرم‌افزارهای مدل‌سازی و شبیه‌سازی بلایا: این ابزارها برای پیش‌بینی تأثیر بلایا، شبیه‌سازی سناریوهای بحران و برنامه‌ریزی پاسخ اضطراری به کار می‌روند با توجه به پیچیدگی و گستردگی حوادث، استفاده از فناوری‌های نوین در برنامه‌های پاسخگویی، کم‌کسانی به آسیب‌دیدگان و ایجاد محل‌های اسکان مناسب، امکان‌پذیر و بسیار ضروری است

نقش فناوری در مدیریت بلایا
استفاده از نرم‌افزارها و فناوری‌های نوین می‌تواند متخصصان سلامت در بلایا را در ارزیابی بهتر خطرات، تصمیم‌گیری مؤثرتر و پاسخگویی کارآمدتر به بحران‌ها یاری کند. برخی از مهم‌ترین ابزارهای فناوری در این زمینه عبارت‌اند از سیستم اطلاعات جغرافیایی (GIS): این نرم‌افزار برای تحلیل مکانی خطرات، مدل‌سازی سناریوهای بحران و طراحی برنامه‌های

فرصت‌های شغلی
فارغ‌التحصیلان این رشته می‌توانند در حوزه‌های مختلفی فعالیت کنند، از جمله دانشگاه‌ها و مراکز تحقیقاتی سازمان‌های مدیریت بحران وزارت بهداشت هلال‌احمر سازمان‌های بشردوستانه و بین‌المللی بیمارستان‌ها و مراکز اورژانس سازمان‌های دولتی و غیردولتی مرتبط با مدیریت بحران

اهمیت و چالش‌های رشته سلامت و رفاه اجتماعی: در جستجوی آینده‌ای بهتر



باید در راستای یک هدف واحد باشند: ارتقاء سلامت و رفاه اجتماعی برای تمامی افراد جامعه پس الان می‌توانید حدس بزنید که اهمیت این رشته در چیست؟ علم سلامت و رفاه اجتماعی به ما این امکان را می‌دهد که نه تنها به بررسی عوامل تأثیرگذار بر سلامت جامعه بپردازیم، بلکه راهکارهای عملی برای کاهش این نابرابری‌ها ارائه دهیم. به عنوان دانشجوی این رشته، ما می‌توانیم با همکاری با سایر نهادها و ارگان‌ها، به بررسی مسائل واقعی بپردازیم. کار بر روی مشکلاتی مانند دسترسی محدود به خدمات اجتماعی، تبعیض‌های اجتماعی و فرهنگی، و فقدان آگاهی عمومی می‌تواند به شکل‌گیری تغییرات مثبت در جامعه منجر شود.

نیستند، بلکه در سطح جامعه نیز به وفور وجود دارند. به عبارتی، این نابرابری‌ها همچون یک شبکه پیچیده و چند لایه، تمامی ابعاد زندگی اجتماعی ما را در برمی‌گیرند وقتی در محیط‌های درمانی با نابرابری‌ها روبه‌رو می‌شوم، به نوعی احساس می‌کنم که این جوانب را به خوبی می‌شناسم؛ اما وقتی این نابرابری‌ها را در سطح جامعه دنبال کردم، با واقعیت‌های جدیدی مواجه شدم. به‌عنوان مثال، شما ممکن است در یک بیمارستان شاهد تبعیض‌ها و ناعادالتی‌ها باشید، اما وقتی قدم به خیابان می‌گذارید و به اطراف نگاه می‌کنید، متوجه می‌شوید که این نابرابری‌ها در دسترسی به فرصت‌های شغلی، آموزش، و حتی مسکن نیز وجود دارد. این واقعیت که برخی افراد به دلیل شرایط اقتصادی یا فرهنگی خاص، دچار محرومیت می‌شوند، مرا به فکر واداشت. آیا واقعاً می‌توانیم به بهبود کیفیت زندگی این افراد کمک کنیم؟ پاسخ به این سؤال در دوره تحصیلات ارشد و آموزش‌های مرتبط با سلامت و رفاه اجتماعی معنادار شد

اجازه دهید اینگونه بگویم: نابرابری در سلامت یک سرنخ از کل داستان نابرابری‌های اجتماعی است. شما می‌توانید با تجزیه و تحلیل دقیق‌تر و عمیق‌تر این موارد، بستر مناسبی برای ایجاد تغییرات مثبت فراهم کنید. بنابراین، از برخورد با نابرابری‌ها در محیط‌های درمانی گرفته تا ضرورت مبارزه با نابرابری‌های اجتماعی، همه و همه

اگر تا به حال به تحصیل در رشته سلامت و رفاه اجتماعی فکر نکرده‌اید، اکنون زمان آن است که به آن فکر کنید. این رشته نه تنها به شما این امکان را می‌دهد که به بهبود کیفیت زندگی دیگران کمک کنید، بلکه به شما می‌آموزد که چگونه در یک جامعه سالم و عادلانه‌تر زندگی کنید

بهرتر است این طور شروع کنم که سلامت و رفاه اجتماعی فقط یک رشته تحصیلی نیست؛ این یک حرکت اجتماعی است، یک علاقه‌مندی به زندگی بهتر برای همه. آیا آماده‌اید که بخشی از این حرکت باشید؟

در این مطلب قصد ندارم از مطالبی که با یک سرچ ساده در اینترنتان قرار می‌گیرد صحبت کنم. بلکه می‌خواهم از دغدغه‌های خودم برایتان بگویم. من یک دانشجوی ساده پرستاری بودم که سال‌های تحصیل و بخش‌های مختلف را یکی پس از دیگری پشت سر می‌گذاشتم. در این فضا، به‌طور ناخودآگاه شاهد نابرابری‌ها و ناعادلانه‌هایی بودم که نه تنها به جنبه‌های درمانی محدود نمی‌شوند، بلکه ریشه در مسائل محیطی، فرهنگی، اقتصادی، و اجتماعی دارند؛ که همین ناعادلانه‌ها می‌توانند به‌طور مستقیم بر دسترسی افراد به خدمات درمانی تأثیر بگذارند و زندگی آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهند

بعدها به دنبال ادامه تحصیل در مقطع ارشد سلامت و رفاه اجتماعی، متوجه شدم که نابرابری‌ها نه تنها محدود به محیط درمان



بستر خوبی برای فعالیت‌های نوآورانه خواهد بود رشته سلامت و رفاه اجتماعی فرصت‌های بسیاری را در اختیار شما قرار می‌دهد تا در زمینه‌هایی همچون کودکان کار، اشتغال، مسکن، بیمه، معتادان، معلولین و سالمندان ... فعالیت کنید. این رشته به شما اجازه می‌دهد تا در هر زمینه‌ای که به آن علاقه دارید، کار کنید؛ خواه در پیشگیری، درمان یا بازتوانی این مسیری است که من برگزیده‌ام و امیدوارم دیگران نیز به این آگاهی برسند که نابرابری‌ها فراتر از صرفاً یک مشکل در محیط درمانی هستند و به عمق جامعه نفوذ کرده‌اند. و این آگاهی انگیزه ما برای اقدام و تغییر است. آیا شما هم آماده‌اید تا بخشی از این تغییر باشید؟

نویسنده: سارا سبحانی
دانشجوی ترم اول ارشد
سلامت و رفاه اجتماعی

این فکر برای من هیجان انگیز است که من نیز می‌خواهم بخشی از این تغییرات مثبت باشم. برای شما چطور؟

آینده روشن برای سلامت و رفاه اجتماعی

آینده این رشته بسیار امیدوارکننده است. با رشد روزافزون فناوری و تحقیقات، می‌توان به روش‌هایی نوآورانه در راستای بهبود کیفیت زندگی افراد دست یافت. این رشته نیز به دنبال ایده‌های نوین و کاربردی در زمینه‌های کودکانی که دچار آسیب شده‌اند، حمایت از سالمندان، مبارزه با اعتیاد و حقوق اجتماعی و ... است

همچنین، با توجه به نیازهای روزافزون در حیطه‌های آسیب‌های اجتماعی، سلامت روان و حقوق اجتماعی، رشته سلامت و رفاه اجتماعی می‌تواند تولید ایده‌های نوین و کاربردی را در زمینه‌های مختلف توسعه دهد. اگر شما هم روحیه کارآفرینی دارید، این رشته

چالش‌ها و واقعیت‌های رشته:

اما در این رشته، همواره چالش‌هایی وجود دارد که دانشجویان و کارشناسان باید با آن‌ها مقابله کنند. یکی از بزرگ‌ترین چالش‌ها، وجود نداشتن آگاهی عمومی درباره اهمیت این رشته است. آیا می‌دانستید هنوز هم بسیاری از افراد از «سلامت و رفاه اجتماعی» به عنوان یک رشته محوری در علم اجتماعی آگاه نیستند؟ ممکن است، دوستان شما از اهمیت این رشته باخبر نباشند و آن را به سخره بگیرند. به همین دلیل است که ما نیاز به اطلاع‌رسانی و افزایش آگاهی داریم

در سطح جهانی، چالش‌های سلامت و رفاه اجتماعی به شدت متفاوت هستند. در برخی کشورها، تبعیض‌های نژادی و قومی هنوز نیز مشکلات جدی در حیطه بهداشت و درمان ایجاد می‌کند. در حالی که در کشورهای دیگر، تازه‌های فناوری می‌تواند راه‌حلی فوق‌العاده برای مشکلات قدیمی ارائه دهد.

آنچه باید مدیران جوان آینده از مدیریت خدمات بهداشتی درمانی بدانند...

فاطمه ترابی

دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت خدمات بهداشتی درمانی

مدیریت در راستای ارائه خدمات تخصصی به افراد، سازمان‌ها و جوامع، نقش مهمی در تحقق محیطی سالم و خدمات مؤثر ایفا می‌کند

تاریخچه رشته مدیریت خدمات بهداشتی درمانی

این رشته برای نخستین بار در سال ۱۹۳۴ در دانشگاه شیکاگو با عنوان مدیریت بیمارستان راه‌اندازی شد. اگرچه در ایران، این رشته در سال‌های قبل از انقلاب تحت عناوین مختلفی وجود داشته است اما پس از انقلاب اسلامی و بازگشایی مجدد دانشگاه‌ها در سال ۱۳۶۴، نام آن به «مدیریت خدمات بهداشتی و درمانی» تغییر یافت. تاسیس و راه‌اندازی گروه مدیریت خدمات بهداشتی درمانی همزمان با تاسیس دانشکده مدیریت و اطلاع‌رسانی پزشکی اصفهان در مهرماه سال ۱۳۷۱ بوده است. فعالیت رسمی و پذیرش دانشجو از مهرماه ۱۳۷۲ شروع و به منظور حل مشکلات نیروی انسانی مدیریت خدمات بهداشتی و درمانی تا هم‌اکنون ادامه دارد. در ابتدا پذیرش دانشجو تنها در مقطع کارشناسی رشته مدیریت خدمات بهداشتی درمانی صورت گرفت ولی به سرعت پذیرش در مقطع ارشد و سپس دکترا نیز اضافه گردید

جایگاه شغلی و بازار کار

رشته مدیریت خدمات بهداشتی درمانی از نظر جایگاه شغلی، فرصت‌های متنوعی در اختیار فارغ‌التحصیلان قرار می‌دهد. خوشبختانه بدنه مدیریتی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی اهمیت این رشته و نیاز جامعه به دانش‌آموختگان آن را دریافته است. دانش‌آموختگان این رشته می‌توانند در جایگاه‌های شغلی زیر

مشغول به کار شوند

۱. بیمارستان‌ها و مراکز درمانی

- مدیریت بیمارستان و بخش‌های مختلف آن
- مدیریت منابع انسانی و امور مالی.
- نظارت بر بهبود کیفیت و اعتباربخشی بیمارستان

۲. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

- فعالیت در حوزه سیاست‌گذاری، برنامه‌ریزی و نظارت بر خدمات سلامت

- مسئولیت‌های مدیریتی در ستاد وزارتخانه یا دانشگاه‌های علوم پزشکی

۳. شرکت‌های بیمه و تأمین مالی سلامت

- مدیریت بیمه‌های درمانی و تحلیل سیستم‌های بیمه سلامت
- ارائه پیشنهادهایی برای بهبود سیستم‌های پرداخت و خدمات بیمه‌ای

۴. بخش خصوصی

- مدیریت کلینیک‌ها، مراکز تصویربرداری پزشکی، آزمایشگاه‌ها و درمانگاه‌ها
- مشارکت در شرکت‌های فعال در زمینه تجهیزات پزشکی و بیمارستانی
- فعالیت در شرکت‌های گردشگری سلامت

زمانی که به عنوان یک مراجعه‌کننده وارد یک بیمارستان یا درمانگاه می‌شویم و با مواردی مانند پاکیزگی محیط، امکانات مناسب در هنگام انتظار، پذیرش به موقع، برخورد مناسب پرسنل، ارائه خدمات باکیفیت و به‌موقع مواجه می‌شویم، احتمالاً اولین چیزی که به ذهن ما می‌رسد، وجود مدیریتی شایسته و کارآمد در مجموعه است. **مدیری که توانسته است با برنامه‌ریزی دقیق و رهبری مؤثر، سازمان خود را به سوی اهداف معین هدایت کند.**

رشته مدیریت خدمات بهداشتی درمانی یکی از رشته‌های ضروری و جذاب در جوامع مختلف است که می‌تواند با تربیت مدیرانی توانمند، موفقیت و بهره‌وری نظام‌های سلامت را تضمین کند. این رشته با هدف مقابله با چالش‌های مرتبط با سلامت و رفاه عمومی از یک سو و محدودیت منابع بهداشتی از سوی دیگر، متخصصانی را تربیت می‌کند که بتوانند تصمیمات مؤثر گرفته و منابع را به بهترین نحو مدیریت کنند.

مدیریت خدمات بهداشتی درمانی چیست؟

مدیریت خدمات بهداشتی درمانی عبارت است از برنامه‌ریزی، سازماندهی، هدایت، کنترل و هماهنگی منابع و راهکارهایی که نیازها و تقاضای خدمات بهداشتی و درمانی را برآورده می‌سازند. این



۵. حوزه آموزش و پژوهش

- تدریس در دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی
- پژوهش در حوزه‌های برنامه‌ریزی سلامت، سیاست‌گذاری و مدیریت منابع

۶. سازمان‌های بین‌المللی و NGOها

- همکاری با سازمان‌هایی مانند سازمان جهانی بهداشت (WHO) و یونیسف
- اجرای پروژه‌های بین‌المللی سلامت و مدیریت بحران‌های بهداشتی

نظام سلامت، دانشجویان

را برای ایفای نقش‌های کلیدی در بخش سلامت آماده می‌کند. مدیران جوان با دانش این رشته می‌توانند تأثیر عمیقی بر کیفیت زندگی و سلامت جوامع خود داشته باشند. طبق مطالعات آینده پژوهی در راستای جایگاه رشته، با روند رو به رشدی در بکارگیری دانش آموختگان این رشته در شاکله نظام سلامت کشور رو به رو خواهیم بود

چرا این رشته برای مدیران جوان آینده اهمیت دارد؟

رشته مدیریت خدمات بهداشتی درمانی به دلیل نقش محوری‌اش در بهبود نظام سلامت، فرصت‌هایی بی‌نظیر برای دانشجویان و مدیران آینده فراهم می‌کند. این رشته با تأکید بر استفاده بهینه از منابع، ارائه خدمات مؤثر، و حل مشکلات

واژه «فرهنگ» خود به تنهایی نشان از جماعت و یکرنگی، سمبل تمدن انسانی و روح سبز آدمی است. توصیف همین یک کلمه، ساعت‌ها نگارش و تفکر می‌طلبد آن هم با تنوع ابعادی که دارد قطعاً در وصفش کتاب‌ها باید نوشت. اما الان که نه مجال نگارش است و نه فرصت خواندن؛ گهگاه اشارتی به شاخه‌ای از وجود با عظمتش، بارانی می‌شود بر سبزی وجودمان! بیایید این بار از آن بزرگی معنا بگذریم و به خردترین جزء فرهنگ گوش جان بسپاریم؛ که می‌گوید

آنکه مرا زاد تو بودی بشر نیک بیندیش که نی ای خردتر
 خیز و جانی تازه کن در این سفر و از این دهر عبور پیش بخیز
 خودشناسی روشن راهت اگر هم‌هست باد روز و شب دست قدر

فرهنگی

معرفی

کتاب

کتاب زندگی خود را دوباره بیافرینید از جفری یانگ

توم ۸ کتابداری
و اطلاع رسانی

فاطمه ظهیری

معرفی نویسنده

کتاب زندگی خود را دوباره بیافرینید (Reinventing Your Life) اثر جفری ای. یانگ (Jeffrey E. Young) و جنت اس. کلاسکو (Janet S. Klosko) یک اثر تحول‌آور در زمینه روان‌شناسی و خودسازی است، جفری یانگ و جنت کلاسکو از روان‌شناسان پیشرو در ایالات متحده هستند. جفری یانگ به عنوان بنیان‌گذار طرحواره درمانی (Schema Therapy) شناخته می‌شود، روشی که به شناسایی و تغییر الگوهای رفتاری منفی می‌پردازد. این روش به ریشه‌یابی مشکلات عاطفی و رفتاری در دوران کودکی و تغییر آن‌ها کمک می‌کند.

معرفی محتوای کتاب

کتاب زندگی خود را دوباره بیافرینید به معرفی ۱۱ تله زندگی می‌پردازد که از کودکی آغاز می‌شوند و در طول زندگی ادامه پیدا می‌کنند. این تله‌ها شامل الگوهای رفتاری هستند که از محرومیت‌های عاطفی یا تجربیات منفی دوران کودکی نشأت می‌گیرند و می‌توانند به نارضایتی و ناخوشایندی در زندگی منجر شوند. نویسندگان با استفاده از طرحواره درمانی، به خوانندگان کمک می‌کنند تا ریشه‌های این الگوها را درک کنند. به عنوان مثال، در داستان سارا، که همیشه

به دنبال تایید دیگران بود، ریشه این رفتار در محرومیت عاطفی دوران کودکی او بود. در این کتاب با استفاده از تکنیک‌های شناختی، رفتاری و تجربی، راهکارهای عملی برای تشخیص و تغییر این الگوها ارائه می‌دهند. این تله‌ها عبارتند از:

۱. تله ترک شدن (لطفاً مرا تنها نگذار)
 ۲. تله بی‌ارزشی (احساس ناکافی بودن)
 ۳. تله طرد اجتماعی (ترس از طرد شدن توسط دیگران)
 ۴. تله سوءظن (ترس از خیانت یا سوءاستفاده)
 ۵. تله شکست شکست (احساس شکست‌خورده‌گی و بی‌کفایتی)
 ۶. تله اطاعت (عدم توانایی در گفتن نه به دیگران)
 ۷. تله ایثار (فدا کردن خود برای دیگران)
 ۸. تله وابستگی (نیاز شدید به دیگران برای احساس امنیت)
 ۹. تله بی‌ثباتی هیجانی (نوسانات شدید در خلق و خوی)
 ۱۰. تله نقص‌دار بودن (احساس ناقص بودن یا دارای نقص)
 ۱۱. تله خودآزاری (رفتارهای خودآزاری و انتقاد از خود)
- کتاب با استفاده از شرح حال بیماران واقعی، به شناسایی و درمان

الگوهای رفتاری نامناسب می‌پردازد. این مطالعات موردی به خوانندگان کمک می‌کند تا خود را در این الگوها ببینند و با آن‌ها ارتباط برقرار کنند. یکی از ویژگی‌های برجسته اثر این است که در کتاب پرسشنامه‌هایی برای ارزیابی خود و شناسایی تله‌های زندگی ارائه شده است. این پرسشنامه‌ها به خوانندگان کمک می‌کنند تا به درک عمیق‌تری از خود برسند و در مسیر تغییر قرار بگیرند.



۱۹

نشریه
علمی
فرهنگی
ژاوا
شماره ۱۱
اسفند ۱۴۰۳





دوران کودکی اشاره دارد و نشان می‌دهد که چطور این محیط می‌تواند بر شکل‌گیری الگوهای رفتاری در بزرگسالی تأثیر بگذارد

در نتیجه این کتاب به شما کمک می‌کند که: الگوهای رفتاری مخرب خود را شناسایی کنید، ریشه‌های عاطفی این الگوها را درک کنید، با استفاده از تکنیک‌های درمانی، این الگوها را تغییر دهید و به یک زندگی پربارتر و رضایت‌بخش دست یابید. اگر شما نیز احساس می‌کنید که الگوهای رفتاری منفی شما را از رسیدن به شادی باز می‌دارد، این کتاب می‌تواند یک راهنمای قدرتمند برای تغییر باشد. با ارائه تکنیک‌های عملی و مثال‌های واقعی، به شما کمک می‌کند تا به یک زندگی سالم‌تر و پربارتر دست یابید. و مطالعه آن را به شدت پیشنهاد می‌کنم

در ادامه قسمت‌هایی از کتاب که به نظر من تاثیرگذار بود را با هم می‌خوانیم

۱. احساس می‌کردم همین که کسی پیدا شده که می‌خواهد با من بماند جای شکر دارد. اگر گرفتار تله نقص داشتن هستید، زمانی که احساس جاذبه شدیدی می‌کنید مراقب باشید. این جمله به این اشاره دارد که چگونه الگوهای ذهنی منفی می‌توانند ما را به سمت روابط ناسالم بکشانند

۲. در برخورد با دیگران، انصاف و مساوات را سرلوحه کارتان قرار دهید. این جمله بر اهمیت ایجاد روابط سالم و برقراری عدالت در تعاملات اجتماعی تأکید می‌کند

۳. یک کودک، به خانواده ایمن و با ثبات نیاز دارد. خانه ایمن خانه‌ای است که والدین آن در دسترس هستند. این جمله به اهمیت محیط امن و حمایت‌گر در

تجربه‌ی یادگیری پیانو: مسیری برای رهایی از آشوب‌های ذهنی

توانستم بسیاری از نگرانی‌ها و اضطراب‌های خود را با نواختن پیانو کاهش دهم.

همچنین، یادگیری پیانو به من آموخت که برای دستیابی به هر چیزی به زمان و تلاش نیاز است. در دنیای علوم پزشکی، ما دائما تحت فشار قرار داریم تا بهترین خود را ارائه دهیم؛ اما اینجا من یک درس دیگر از زندگی یاد گرفتم: صبر و تمرین مداوم!

هر بار که یک قطعه جدید را به راحتی می‌نواختم، حس می‌کردم که توانسته‌ام بر یک چالش فائق آیم.

در نهایت، به همه دانشجویان توصیه می‌کنم که از اوقات فراغت خود به بهترین شکل استفاده کنید و شاید یادگیری یک ساز موسیقی مانند پیانو بتواند دنیای جدیدی را برای شما بگشاید. فراموش نکنید که زندگی همچنین به لذت بردن از هنر و زیبایی‌ها نیاز دارد و هر لحظه که برای خودتان می‌گذارید، می‌تواند به شما کمک کند تا فرد بهتری شوید.

یادگیری یک ساز موسیقی، به ویژه پیانو، می‌تواند یکی از دلنشین‌ترین و مفیدترین فعالیت‌هایی باشد که می‌توانید در اوقات فراغت خود داشته باشید. به عنوان یک دانشجوی علوم پزشکی، روزهای پر مشغله‌ای را تجربه می‌کنم، اما یادگیری پیانو به من کمک کرده تا از این روزها لذت بیشتری ببرم و به نوعی آرامش را در زندگی‌ام پیدا کنم.

وقتی که برای اولین بار به دنبال یادگیری پیانو رفتم، در ابتدا فکر می‌کردم که ممکن است برای مقابله با وظایف تحصیلی‌ام بسیار وقت‌گیر باشد. اما به مرور متوجه شدم که این فعالیت در واقع فرصتی است برای فرار از استرس و فشار تحصیلی. ساعت‌هایی که در مقابل پیانو می‌نشستم، به من امکان داد تا دنیای جدیدی را تجربه کنم و تمام تمرکز خود را بر روی ساز و آهنگ‌های تازه بگذارم. پیانو نه تنها به من این امکان را داد که مهارت جدیدی را یاد بگیرم، بلکه برای بهبود استقامت و تمرکز من نیز بسیار مؤثر بود. یادگیری نت‌ها و هماهنگی دستانم با هم، به من احساس موفقیت و پیشرفت می‌دهد؛ احساسی که در فضای رقابتی دانشگاه، بیشتر از هر زمانی به آن نیاز داریم. از آنجا که موسیقی به عنوان یک هنر، شکلی از بیان احساسات است،



حنانه شریفی

ترم دو کارشناسی فناوری اطلاعات سلامت

رهایی از آشوب ذهن در مسیر دانش

در جهانی که تسلسل بی‌امان تکالیف، آزمون‌ها و پروژه‌ها، دانشجو را به موجودی مطیع، فرسوده و تهی از تأمل بدل کرده است، تمرین‌های تمرکز ذهنی و روش‌های آرام‌سازی همچون راهی برای بازیابی خویشتن در میان این آشوب قد علم می‌کنند

ما در نظامی پرهیاهو زیست می‌کنیم؛ نظامی که در آن، مغز نه ابزار درک، بلکه ماشین انباشت اطلاعات شده است. خلاقیت از میان رفته و زمانی برای تفکر باقی نمانده است

تکنیک‌های تمرکز و آرام‌سازی، نه صرفاً راهی برای کاهش استرس، بلکه ابزاری برای تقویت آگاهی و تمرکز هستند. ذهنی که از طریق تمرین‌های تنفسی و روش‌های علمی آرام‌سازی به تعادل رسیده باشد، از اسارت اضطراب و ترس رها شده و به درکی ژرف‌تر از دانش دست می‌یابد. در چنین شرایطی، آگاهی در هیاهوی آزمون‌های بی‌پایان فراموش نمی‌شود، بلکه چون جویباری زلال در ذهن جاری می‌گردد

این تمرین‌ها با پیوندی که میان جسم و ذهن برقرار می‌کنند، دانشجو را از خستگی و اضطراب دور

ساخته و او را به حضور در لحظه فرامی‌خوانند؛ چیزی که از هر چیز گران‌بهرتر است. اگر روزگاری آرامش را مختص سالخوردگان می‌دانستند، امروزه، در طوفان اطلاعات و فشارهای آموزشی، دانشجو بیش از هر زمان دیگری به بازگشت به خویش نیاز دارد

این آرامش نه از طریق فرار از مسئولیت، بلکه از طریق ایجاد توازن میان جسم و ذهن حاصل می‌شود. دانشگاه شاید برای آزمون‌هایش



فراموش شده است. اما پرسش اینجاست: آیا نظام آموزشی که از آغاز، ذهن را در قالبی از قواعد خشک فرو می‌برد، اصلاً مجال این بازگشت به خویشتن را می‌دهد؟

دانشجویی که از صبح تا شام درگیر فرمول‌ها، تعاریف و حفظیات است، چگونه می‌تواند زمانی برای تعمق در خویش بیابد؟ در این میان، روش‌های علمی آرام‌سازی و تمرکز ذهنی نه تنها وسیله‌ای برای استراحت، بلکه راهی برای بهبود عملکرد شناختی هستند؛ راهی برای بازیابی انرژی ذهنی در میان فشارهای بی‌امان که هر فرد، حتی برای چند دقیقه در روز، می‌تواند از آن بهره‌مند شود

تمرین پنج دقیقه‌ای برای آرام‌سازی ذهن و افزایش تمرکز

دقیقه ۱: ورود به فضا

۱. مکان آرامی را پیدا کنید، روی زمین یا صندلی بنشینید، ستون فقراتتان صاف باشد ولی نه خشک
۲. چشمانتان را ببندید، کف دستانتان را روی زانو قرار دهید
۳. یک نفس عمیق بکشید؛ از بینی بگیرید، با نهایت توان پر کنید، بعد آرام از دهان بیرون دهید. سه بار این کار را تکرار کنید

دقیقه ۲: تمرکز روی نفس

۱. حالا شروع کنید به تنفس طبیعی، بدون کنترل. فقط مشاهده کنید که چطور اتفاق می‌افتد

نمره دهد، اما درک عمیق و بینش حقیقی تنها در ذهنی آرام و متمرکز شکوفا می‌شود

تمرین‌های تمرکز و آرام‌سازی، نه فقط روش‌هایی برای کاهش استرس، که راهی برای مقابله با بیگانگی فرد با خویشتن‌اند؛ راهی که انسان را از فشارهای روانی و رقابت‌های فرسایشی، به ساحل تأمل و بینش هدایت می‌کند. همان ساحلی که در شلوغی‌های روزمره

مهشید افشاری / ترم ۶ کارشناسی فناوری اطلاعات سلامت

یادمان نرود که تمرین های تمرکز و آرام سازی صرفاً نشستن در کنج عزلت نیست ، بلکه با انجام فعالیت های بدنی مشخص مانند آنچه در ورزش های مختلف وجود دارد نیز ذهن از تنش ها خالی و جسم شاداب می شود

حال آماده‌اید تا با انرژی و تمرکز بیشتر به ادامه مسیر خود بپردازید

۲. تغییر دمای دم و بازدم را حس کنید
۳. اگر افکارتان منحرف شد، آرام توجه را به تنفس بازگردانید، بدون قضاوت

دقیقه ۳: اسکن بدن

۱. تمرکز را از نفس بردارید و به بدنتان توجه کنید، از فرق سر تا انگشتان پا

۲. دقت کنید که کدام نقطه بدن گرفتگی دارد، بدون تلاش برای تغییر
۳. فقط احساسش کنید؛ سنگینی پاها، گرمای کف دست، ضربان آرام قلب

دقیقه ۴: ذهن آزاد، بدون درگیری
۱. حالا ذهنتان بازتر خواهد بود. اگر فکری آمد، به جای درگیر شدن، ببینید و اجازه دهید عبور کند، مانند ابری کوچک در آسمان
۲. این لحظه، لحظه حضورتان در زمان حال است، بدون استرس، بدون گذشته و آینده

دقیقه ۵: بازگشت به لحظه
۱. کم‌کم آگاهی را به بدن و محیط اطراف بازگردانید
۲. یک نفس عمیق دیگر بکشید، آرام چشمانتان را باز کنید
۳. پیش از اینکه بلند شوید، لحظه‌ای سکوت کنید، لبخندی بزنید و فراموش نکنید که شما به اندازه کافی، کافی هستید.



با صدای فاطمه
یوسفی
دانشجوی کارشناسی
مدیریت خدمات
بهداشتی درمانی



۲۳

نشریه
علمی
فرهنگی
ژاوه
شماره ۱۱
اسفند ۱۴۰۳



چگونه قدر جوانی و سرزندگی مان را بدانیم؟

برای سلامتی جسم و روان مونه، مثل ورزش و توجه به تغذیه، و انجام دادن چیزی که بهش علاقه داریم مثل شعر خواندن، نقاشی، موسیقی یا و بخشی از روزمونو به کارهای دسته‌ی دومی‌مون اختصاص بدیم. بیا براشون اسم بذاریم؛ باید انجامش بدم، دوست دارم انجامش بدم. تو اسم بهتری به نظرت میاد؟

مهشید: می‌شناسی منو که اسامی برام مهم نیست. اما دسته‌ی دوم به نظرم می‌تونه خودش دو دسته باشه: کارهایی که مفید برای سلامتی‌اند، مثلاً زود خوابیدن و ورزش که ممکنه دوست نداشته باشیم، و کارهایی که دوست داریم، حتی اگر مضر باشه، مثلاً گوش دادن آهنگ با صدای بلند یا... (بنا به سانسور خودتون ناگفته‌های مهشید بشنوید 😊). به نظرم باید دسته‌ی سوم رو به جوروی فیلتر کنیم که لذتش بمونه و سلامتی‌مون بده، مثلاً اون راک متال خشن با هندزفری موقع دو (که ورزشه و برای سلامتی خوبه) گوش بدیم و انرژی بگیریم. اما انجام این همه کار با هم سخت نیست؟ از دور غیرممکن به نظر می‌رسه. 🤔

شیوا: یعنی میگی ممکنه کارهایی که دوست داریم، اتفاقاً خیلی هم مضر باشن! خب اینجوری اگه بعدش پشیمون بشیم که بازم جوونی رو هدر دادیم! شاید کارهایی که دوست داریم رو باید تو یه چارچوب بسنجیم، شاید ارزش‌های خانواده یا دین... می‌دونم آدم گاهی دوست داره بی‌پروا باشه یا خیلی

بگیریم؟! یا ورزش جالب؟! ذهنم همش درس رو تحمل نمی‌کنه؛ به تعادل نیاز دارم اما زمان محدوده. به قول شاعر: ...مشتاقم و به جبر جهان محدود، شرح دویدن حلزون هستم..

شیوا: سفر، ورزش، تعادل. چه خوب گفتی. شاید قدر دوستن همینه. همین که بین کارامون تعادل داشته باشیم! اما چه جوری؟ شعری که نوشتی خیلی آدمو فکری می‌کنه!

مهشید: شعر... واژه همواره مشکل... این سه حرف با من چه‌ها کرد!! بگذریم. ایجاد تعادل یکی از سخت‌ترین کارهای ممکنه. به تمرین و سکون زیادی نیاز داره. تا حالا با سنگ‌های ناصاف برج ساختی؟ حتماً دیدی قرار دادنشون روی هم چقدر سخته. به نظرم کارهای ما تو زندگی این سنگ‌هاست. روی هم قرار دادنشون سخته اما ناممکن نیست. اول باید لرزش دستمون که همون استرسه متوقف بشه و بتونیم فکر کنیم که بهترین ترتیب چیه. نه؟ نظرت؟

شیوا: شاید بد نباشه یه تقسیم‌بندی کلی واسه کارامون داشته باشیم؛ مثلاً یک‌سری کارهایی که باید انجام بدیم، چه علاقه داریم چه نه، مثل چی؟ مثل رشته‌ای که می‌خونیم یا شغلی که داریم یا هر چیز دیگه‌ای که الان تو زندگی‌مون هست و حتماً باید انجامشون بدیم. دسته‌ی دوم هم مربوط میشه به چیزهایی که

شیوا: به نظرت منظور استاد از حرفی که امروز زدند چی بود؟ یعنی چی که قدر جوونی‌مون رو بدونیم؟

مهشید: جوونی؟ تو ایران؟ خنده‌دار! ما قبل جوونی و خامی، پخته شدیم. پخته‌شدنی نه از سر تجربه و خرد، بلکه چون به این نتیجه رسیدیم که کار دنیا همه هیچ است.

شیوا: فکر نکنم منظورش اینجوری باشه! قدر دوستن یه جور دیگه‌ست. فکر کنم به نظر نمی‌رسه خوش بودن و قدر دوستن باشه؛ شاید خوشی زیاد هم هدر دادن جوونی باشه

مهشید: الان چه کار دیگه‌ای می‌تونیم بکنیم؟ درس و دانشگاه فرصتی گذاشته؟ امتحان، کوییز، پروژه، ارائه و...

شیوا: نمی‌دونم والا. منم همین فکرو می‌کنم که خب، ما که داریم درس‌مون رو می‌خونیم. حالا ماشالله هم فعالیت‌های فوق‌برنامه داریم. پس دیگه چی می‌مونه؟!

مهشید: همه‌چی رها کنیم ناگهانی بریم سفر؟! نواختن ساز جدید یاد



وقتا ممکنه اشتباه کنه، ولی خب آخرش چیزی که نصیبمون میشه خوشحالی و رضایت نیست. شاید بعدش یه دوره ریکآوری و ترابی لازممون بشه. اون وقت مثل این می‌مونه که داریم از زندگی خودمون عقب می‌افتیم!

مehشید: منظورمو خوب متوجه نشدی! ببین مثلاً فیلم دیدن، به‌خصوص این سریال‌های ابکی، لذت‌بخش اما مفید هم نیست. اکثراً خب این دسته دوم قرار نمی‌گیره. من به خودم میگم اگر برنامه رو انجام دادم، درسمو خوندم، ورزشمو کردم، می‌تونم یه قسمت از یه سریال ببینم یا اگر امتحانم خوب دادم، شب برم خوابگاه و تا صبح بیدار بمونیم با بچه‌ها و خوش بگذرونیم. مثل چیت میل اگر رژیم گرفته باشی، اوایل انگیزه رژیم و ورزش من برای روز چیت میل بود. هر فست فودی می‌دیدم می‌گفتم روز چیت میل تلافی می‌کنم تا جا دارم می‌خورم. بعد از یک مدت که ورزش و رژیم عادت شد، دیگه چیت میل هم نیازی نبود چون می‌دونستم برای هر لقمه فست‌فود فردا باید کلی عرق رو ترمیمم بریزم. پس کم‌کم عادات بد که بسیار لذت‌بخش هم بود با خواست و خودآگاه خودم حذف شد و عادات سالم جایگزین شد که قبل از اون دوره حال‌به‌هم‌زن بودن و الان لذت‌بخشانند. ما نیاز داریم بعضی چیزها رو تجربه کنیم، اما باید جوری تجربه کنیم که درس بگیریم، نه عامل درس گرفتن بقیه بشیم. (۹۹)

شیوا: راستش بخوای، من سریال دیدن یا تنبلی کردن واسه ورزش یا حتی گاهی وقتا پرخوری رو مضر نمی‌بینم و برای من همون دسته دومه چون یه وقتایی واقعاً بهشون نیاز دارم. شاید تو یکم سخت می‌گیری و البته برای هدف‌ت جدی‌تری. اینکه بین درسامون بشینیم یه سریال مسخره ببینیم یا مثلاً موقع درس خوندن آهنگ گوش بدیم یا حتی یه روز به جای باشگاه رفتن، خواب بعد از ظهر باها رو ترجیح بدیم، مضر نیستن. صرفاً اون موقع به چیزی غیر از این نیاز داریم. فکر نمی‌کنم بعضی وقتا تنبل بودن بد باشه؛ چه‌بسا لازمه برای خودمون یه روز تنبلی داشته باشیم.

مehشید: من معتقدم البته در جهانی آرمانی که اصلاً نزدیکش هم نیستیم، نظم و الاثر از انگیزه‌ست و جوانی بهترین زمان نهادینه کردن نظمه. مثلاً مامان بزرگم (خدایامرز) همیشه نماز صبح بیدار می‌شد، حتی روزی که روز قبلش کلی کار کرده بود. از خوشی بگم، شب قبلش عروسی بچه‌هاش بود، بگیر تا روزی که درگیر مراسم پسر بزرگش بود. خب چرا؟ آیا تنبلی نیازش نبود؟ به استراحت و خواب نیاز نداشت؟ به نظرم نظم و عادت بهش این امکان رو می‌داد که بیدار بشه. پس برای هدر ندادن جوانی باید منظم باشیم و با جاری شدن نظم به همه‌چیز می‌رسیم. برای همین هی می‌گم سخته. شاید تو راست می‌گی و من با سخت گرفتن و کمال‌گرایی شروع نمی‌کنم و شکست می‌خورم. هدر میشه همه‌چی.



شیوا: روح مامان بزرگت شاد. چه نکته قشنگی از زندگی شون به یادگار گذاشتن؛ نظم و عادت کردن به نظم (یه کم شبیه درس‌های مدیریت کیفیت خودمونه). فکر می‌کنی اگه حداقل بخوایم یه نظم نسبی رو تو زندگی خودمون با توجه به اتفاقاتی که تنظیمش دست خودمون نیست، داشته باشیم، چطور می‌تونیم این کارو کنیم؟ مثل دوران کنکور یه برنامه سفت و سخت بنویسیم؟ (که اصلاً موافقش نیستم) یا اینکه یه روتین واسه زندگی مون بذاریم؟ به هر حال سبک زندگی ما با قدیم متفاوته و نوع کارمون هم قطعاً فرق داره. به نظرت یه چیز مهم تو این روتین چی می‌تونه باشه؟

مهشید: اگه اشتباه نکنم تو کتاب «عادت‌های اتمی» نوشته بود همه چیز صد در صد دست ما نیست ولی می‌تونیم یک آغاز و پایان مشخص واسه هر چیز داشته باشیم. مثلاً برای شب یه روتین مشخص داشته باشیم قبل خواب. این هم باعث میشه که ما راحت‌تر بخوابیم چون به مغزمون می‌گیم این کارا رو کردی، یعنی وقت خوابه. هم به ما حس کنترل کردن زندگی رو میده. بدترین روز ممکن هم داشته باشی، اما شبت اونجوریه که همیشه بوده و تو تصمیم گرفتی که چه شکلی باشه. برای آغاز روز هم همینطور. تو می‌دونی مثلاً امروز وحشتناک‌ترین روز ممکنه. باید دفاع کنی یا چند تا امتحان با هم داری، اما روتین صبحتو انجام می‌دی و به مغزت می‌فهمونی که باید بیدار شه. ما می‌تونیم نظم رو تو این چیزای کوچیک جا بدیم. یک برنامه منعطف و منظم.

یه سری اپ‌ها هستند که کمک می‌کنند روتین داشته باشی و بهت نشون می‌دن چند روز موفق بودی. به نظرم واسه شروع به کار همچین چیزهایی خیلی کمک‌کننده‌ست. حالا اسم اپ‌ها رو در آخر بهت می‌گم. اما نکته کلیدی که واسه هدر ندادن جوونی لازم داریم، همون دسته‌بندی اول کاره که مشخص کنیم چی از این زندگی می‌خوایم. بعد با کمک کتاب‌ها یا تجربه‌های دور و ورمون مسیر زندگیمون رو درست کنیم. من هنوز مشکلم تو این قسمته که چی می‌خوام، چی منو آروم می‌کنه، هدفمه چیه و می‌خوام به چی برسم تو این زندگی، کدوم کارا اصلی‌ان و کدوم کارا دسته دوم و سوم. پس خودشناسی هم نکته مهمیه که باید قبل از دسته‌بندی بهش برسیم.

شیوا: می‌دونی به چی فکر می‌کنم! اینکه خب حالا چطور می‌تونی علایق‌مون رو پیدا کنیم؟ اصلاً علاقه از کجا میاد؟ یا حالا اگه علاقه‌مون رو پیدا کردیم و با چیزی که الان انجام می‌دیم چی؟ باید همه این مسیری که اومدیمو ول کنیم بریم؟! می‌دونی شاید فقط باید همین زندگی رو زندگی کنیم. همینجا هم که هستیم کلی واسش زحمت کشیدیم. اگه احوالنا فهمیدیم به چیزی علاقه داریم، شاید فقط بتونیم اونو تو دسته دوم بذاریم و اونو که تا الان داشتیم واسش زحمت می‌کشیدیم رو بذاریم دسته اول. کی می‌دونه؟ شاید اگه یه روزی اون چیزهایی که فکر می‌کنیم بهشون علاقه داریم، اگه کار اصلی‌مون باشن، دیگه جالب و جذاب نباشن و صرفاً چون برامون حکم سرگرمی داشتن، دوستشون داشتیم.

یه وقت‌هایی زندگی خیلی پیچیده میشه، اینقدر که حتی به علایق‌تم شک می‌کنی! برای من اینجوریه که زیاد فکر کردن بهش، باعث میشه دقیقاً ندونم چی می‌خوام. حتی با چند نفر دیگه هم که صحبت کردم، اونا هم همینجور بودن. شاید نباید درگیر این قضیه بشیم. شاید فقط باید بدون قضاوت کاری که الان داریم رو انجام بدیم و یه کمم خلاقیت به خرج بدیم. می‌دونی منظورم اینه که الان وقت این نیست که رشته عوض کنیم یا بریم سراغ یه کار دیگه. یه ضرب‌المثل روسی هست که می‌گه: «قبل از انجام کاری فکر کن، وقتی واردش شدی فقط انجامش بده.» الان ما تو بخش «فقط انجامش بده» هستیم. فعلاً باید اون کاری که داریم رو انجام بدیم و اون چیزی که بهش می‌گیم علاقه رو بذاریم تو اولویت دوم و تحمل کردن سختی‌های اولی!

مهشید: برخلاف تو، من همیشه تو زندگی از این می‌ترسیدم که نکنه به خاطر مسیری که رفتم، زمانی که فهمیدم اشتباه رفتم، برنگردم و به مسیر اشتباهم ادامه بدم. دلم می‌خواد جوری زندگی کنم که هر وقت و هر لحظه فهمیدم اشتباه کردم، بدون نگاه به تاول‌هایی که پاهام تو این مسیر زده، کولمو بردارم و برگردم. اما درست می‌گی. بعضی چیزا رو ما فکر می‌کنیم که دوست داریم و بهتره در مرحله اول داخل دسته‌بندی دوم و سوم قرارشون بدیم، تجربشون کنیم و اگر مطمئن شدیم همون چیزیه که می‌خوایم، برگردیم. چون ما فقط یک بار زندگی می‌کنیم. شاید خیلی کتاب زردی باشه، اما «کیمیای گر» خیلی قشنگ این حرفو توضیح میده.

اگر وقتی فهمیدیم اشتباه می‌کنیم برنگردیم، همیشه حسرتش رو داریم. به نظرم تو زمینه خودشناسی یکم دانشگاه باید به ما کمک کنه. تو زمینه مشاوره و روانشناسی کارگاه‌های بیشتری برامون بذاره.

شیوا: گفتن بعضی چیزا از زندگی کردنشون آسون‌تره. وقتی به این چیزا فکر می‌کنم، همه‌چی برام سخت میشه. اینقدر که حس می‌کنم یه زنجیر به پاهام بسته شده و ته اقیانوس تاریک افتادم. به خاطر همین خودمو توی اقیانوس بی‌پایان «به چی علاقه دارم؟» غرق نمی‌کنم. گاهی حس می‌کنم همه چیزایی که تا اینجا پشت سر گذاشتم، باعث شده به یه سری چیزا برسیم و بقیه رو از دست بدم. اما هر بار هم به شرایط تصمیم‌گیری قبلم فکر می‌کنم، می‌بینم که اون لحظه این بهترین تصمیم بوده. علی‌رغم اینکه عاشق هنر بودم، تصمیم گرفتم تجربی بخونم. هر چند اون موقع تجربی هم دوست داشتم. شاید اگه تصمیمم برعکس می‌بود، الان حسرت دانشگاه علوم پزشکی رو می‌خوردم. و خب، اینه که می‌گم همیشه صرفاً به علایق اتکا کرد. یا مثلاً چندین سال فکر می‌کردم پزشکی رو دوست دارم.

حتی به فکر آزمون لیسانس به پزشکی بودم. ولی وقتی اولین بار رفتم کارآموزی بیمارستان، فهمیدم که این اون چیزی نبوده که همیشه رویاش رو داشتم. احتمالاً تصورات ما از خودمون و علایق مون همیشه درست نیستن و همیشه اون چیزی که دوست نداریم به نفع‌مون نیست و شاید همون چیزی که نمی‌خوایم برای ما بهترینه.

مهشید: چه پیشنهاد خوبی! اگه یه چنین کارگاه‌هایی داشته باشیم هم خیلی بهمون کمک می‌کنه.

مهشید: به نظرم همه آدمای نیاز به کمک دارند. به‌خصوص تو این دنیای ماشینی مدرن، انگار اصالت انسان گم شده و همه تنها و بی‌کس شدیم. از این نوع تنهایی‌هایی که در جمع هم حس میشه، انگار اون آدمی که هستیم در خودش گم شده. و اگه صدای ما به گوش مسئولی یا استادی می‌رسید و تنهایی ما رو درک می‌کرد، خیلی خوب بود. چند تا کارگاه می‌داشت که ما بدونیم چه‌جوری خودمون رو پیدا کنیم و بشناسیم. البته نمی‌دونم تریپی و کارگاه کمک می‌کنه یا نه. مسیر دیگه‌ای به ذهنم نمی‌رسه.

اما یه چیزی. راست می‌گی. بعضی از آدمای تو هر مسیری که برن موفقتن. انگار مثل خود تو. اگه هنر می‌رفتی موفق بودی. اگه آزمون لیسانس به پزشکی می‌دادی، مطمئنم که موفق بودی و حالا که اینجا هستی، جزو آدمای موفق این دانشکده‌ای. به قول خودت، حالا که واردش شدیم فقط باید انجامش بدیم. فکر مال قبل از عمل، اما قبول داری مغزهای ما در مرحله فکر فریز شده؟! دست به اقدامی نمی‌زنیم چون همچنان داریم فکر می‌کنیم. چقدر نسل ما نسل غریب و دور افتاده. همه می‌گن نسلشون سوخته، اما هیچ نسلی مثل ما این فشار رو تحمل نکرده. نسل‌های قبلی اشیا رو با قیمت‌هاشون اسم‌گذاری می‌کردند و ما برای هر شی هزاران قیمت به یاد داریم. همین یک جمله برای توصیف رنج ما کافی‌ست و این تازه بعد کوچکی است از دردهای ما. قبل‌تر مردم شاید فقط از حال همسایه‌شون باخبر بودند و ما چشم‌امون بازه و جهان رو می‌بینیم. حسرت می‌خوریم و درد می‌کشیم و کلمه منفور مهاجرت محبوب می‌شه برامون. امان از چشمان باز: «بسازوم خنجری نیشش ز فولاد زخم بر دیده تا دل گردد آزاد!»





شیوا: بیا فقط انجامش بدیم. بیا فقط کمتر به همه چیز و همه کس گوش بدیم. بیا کمتر حسرت دیگری و کشور دیگری رو بخوریم. بیا فقط از خوبی هاشون برای ساختن کشور خودمون درس بگیریم. بیا کمتر برای همه چی فکر کنیم. درست کردن همه چی وظیفه ما نیست. ما در حد دانش خودمون می‌تونیم باعث پیشرفت بشیم. می‌تونیم زندگی‌مون رو بهتر کنیم و می‌تونیم بقیه رو هم امیدوارتر کنیم. نمی‌دونم موفقیت چیه یا چه تعریفی داره، ولی همین که پا پس نکشیم و از شکست و حرف‌های منفی نترسیم، خودش موفقیته. پس یه جورایی همه آدمایی که دور و برمون می‌شناسیم موفقن. چون هر کسی تو زندگیش با یه چیزی جنگیده و تحملش کرده. به قول چینی‌ها: «آب روان به مقصد (دریا) می‌رسه.» مهم از حرکت نایستادن! همین که ادامه بدی، موفقی. همین که از سنگ‌ریزه‌های تیز و دشت‌های پست و بلند بگذری و از هر کدام یه چیزی به عاریت بگیری، وقتی به آخرش می‌رسی، تو یکی دیگه شدی. شاید همون چیزیه که بهش می‌گن موفقیت، همونی که بهش می‌گن موفق.

بودن، وقت بیشتری نیاز دارن و بر حسب شرایط، مثلاً امتحان یا تمرین و نوشتن تکلیف و پروژه، بیشتر بهشون توجه می‌کنیم. و بقیه رو می‌ذاریم به عنوان استراحت که یه جورایی متعادل‌کننده برنامه‌مون هم باشه. نظرت؟

مهشید: نظرمان مساعد است.

جووانی فرصتی برای یادگیری است. یادگیری مهارت‌های مرتبط با تخصص هر رشته یا حتی یادگیری مهارتی مثل منظم بودن و انجام دادن به موقع و بجای وظایف و علائق. اگر این فرصت را از دست بدهیم، ممکن است تغییر و آموختن مهارت‌های جدید در سنین بعد از آن به این آسانی حاصل نشود. پس **قدر خودتو بدون رفیق**

شیوا: ایول. خوشم میاد اهل عمل‌ای. خب بیا بگیریم که وقتی دانشجویم، درس‌مون اولویته. بعد از اون فعالیت‌های فوق‌برنامه تو دانشگاه، از فعالیت تو انجمن و کانون‌ها گرفته تا المپیاد و مسابقات فرهنگی، شرکت تو کنفرانس‌ها و نشریات دانشگاه.

بعد از این واجبات دانشگاهی، می‌رسیم به واجبات روحی خودمون، مثل ورزش و یادگیری یه مهارت جدید مثل موسیقی، زبان، هنر و... یا حتی کارهایی که ارزشی از لحاظ یادگیری ندارن و صرفاً حال‌مونو خوب می‌کنن مثل سریال دیدن، آهنگ گوش دادن و...

حالا قضیه اینه که کارای دانشگاه و کلاس‌های مهارتی که به انتخاب

مهشید: پس حرف زدن کافیه، بلند شو. بلند شو از همین الان انجامش بدیم. همین الان بنویسم کارهایی که داریم و بعدش دسته‌بندی کنیم و یه برنامه منعطف بنویسیم. منم به هر مسئولی که می‌شناسم می‌گم یه کارگاه برامون بذارن یا ارتباط مشاوره دانشکده رو با دانشجوها بیشتر کنن.



منتظر فصلنامه ۱۲ ژاو باشید



@ZHAV1401MNG



به کانال تلگرام زاو بپیوندید