

- ◆ ویژه نامه زنان پیشگام
- ◆ آینده در دستان کیفیت
- ◆ تازه ترین اخبار WHO
- ◆ مقایسه کوریکولوم آموزشی دارو سازی در ایران و آمریکا
- ◆ ترازوی فکر و احساس
- ◆ آموزش مهارت های زندگی



"بسم الله الرحمن الرحيم"

شنانامه

فصلنامه علمی / فرهنگی- شماره ۲۶- زمستان ۱۴۰۱
 شماره ثبت: ۸۵-۳-۲۴۱
 صاحب امتیاز: شبنم سعیدی
 مدیرمسئول: کیمیا مجیدی ایرج
 سردبیر: زهرا شامیرزایی
 مدیران اجرایی: نیلوفر بهرامی، رضا هاشمی
 صفحه آرا و طراح جلد: ریحانه سلیمان
 ویراستاران: هاله حسین زاده، شکبیا زارع زاده، زهرا صادقی
 تیم ایده پردازی: نیلوفر بهرامی، شبنم سعیدی، کیمیا مجیدی ایرج، فائزه محتشم، رضا هاشمی



اعضای هیئت تحریریه به ترتیب حروف الفبا:



هستی رحیمی



فرناز حسینی



هاله حسین زاده



علی تاجیک



زهرا کاشفی



فاطمه صافی



زهرا صادقی



شکبیا زارع زاده



فائزه محتشم



فاطمه سعادت خواه



مرضیه کمالی اصل



زهرا کرباسی زاده



فاطمه یوسفی



نیلوفر هادوی



مهدی نیک نژاد



فائزه مسائلی



زهرا شامیرزایی
سردبیر



کیمیا مجیدی ایرج
مدیر مسئول



رضا هاشمی
مدیر اجرایی



نیلوفر بهرامی
مدیر اجرایی

اعضای تیم تهیه پادکت به ترتیب حروف الفبا:



مرضیه بشکار



عارف عارفان



شقایق سرلک



شیما زارع



پگاه کریمی



محمدجواد کردسیچانی



امیر عرب



نگین نقشینه

باتشکر ویژه از سرکار خانم دکتر یکدانه سرپرست کمیته پژوهش دانشکده داروسازی و سرکار خانم سلطانی مسئول نشریات دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

بخش علمی

- ۲----- بخش اول: بانوان و علم
۳----- ویژه نامه زنان پیشگام
۶----- آسایش همه جانبه در بارداری
- ۷----- بخش دوم: تازه‌ها
۸----- هوش مصنوعی
۹----- نگرانی‌های FDA در خصوص کراتوم
۱۰----- تازه‌ترین اخبار WHO
- ۱۱----- بخش سوم: داروسازی
۱۲----- مقایسه کوریکولوم آموزشی ایران و آمریکا
۱۳----- گزارش نبود دارورسانی منظم در شهر اصفهان
- ۱۴----- بخش چهارم: سلامت روان
۱۵----- مکانیسم‌های دفاعی روان

فهرست
شماره ۲۶۰
نشریه ریتالین

بخش فرهنگی

- ۱۸----- بخش اول: دنیای مهارت‌ها
۱۹----- ترازوی فکر و احساس
۲۱----- رابطه بین تیپ شخصیتی افراد و مشاغل
۲۳----- آموزش مهارت‌های زندگی
- ۲۴----- بخش دوم: معرفی فیلم و کتاب
۲۵----- معرفی فیلم Fall
۲۶----- معرفی کتاب کهکشان درون
۲۷----- معرفی کتاب کافکا در کرانه
- ۲۸----- بخش سوم: داستان و دلنوشته
۲۹----- اگر سنگ بودم
۳۱----- تغییر تقدیری
۳۲----- دیوار ریتالین

- ۳۴----- بخش مکمل
۳۵----- جام جهانی



سخن سردبیر

اسفند لبخند زمستان است، از ذوق بهار...
این روزها اتفاقات حیرت انگیزی در جهان می افتد. نظم جهان به هم ریخته، نه فقط در کشور ما، بلکه در کل جهان...
مهربانی و انسانیت کمرنگ شده... مرتبه های بالا و پایین دنیا، انسان ها را از هم دور کرده... دردی عمیق وجود تک تک انسان ها را فرا گرفته... هرکس به روشی به خود می پیچد تا حتی در حد چند روز آرام و قرار گیرد، اما عمر آن بلند نیست؛ زیرا مشکل از ریشه است، اساس درمان اشتباه است...
شاید مشکل آنجاست که هرکس در هر جایگاهی نقش گرفت، از یک زمان به بعد خودخواهیش بر درستکاری غالب شد، دیگران را فراموش کرد و گفت هرآنچه خودم می خواهم! دردناک است... این حجم از سردی یخ زده ی این روزها...
اما زشتی که تا ابد پایدار نمی ماند، آفتاب عشق و زیبایی دوباره طلوع می کند... بهار محبت و راستی پس از این سرمای طاقت فرسا دوباره می آید...
من می گویم جهان هم باید پذیرش آمدن این بهار را داشته باشد. نمی شود دست روی دست گذاشت و هرکس درگیر خودخواهی های خود باشد و انتظار داشته باشد تغییر رخ دهد...
ماهم باید خود را برای آمدن این بهار آماده کنیم... درست مانند جوانه های کوچک درختان در اواخر اسفند که نوید فرارسیدن بهار را به جهان می دهد...
تغییرات کوچک هرکدامان گامی است به سوی روشنایی...

در این شماره از نشریه علمی- فرهنگی ریتالین تلاش کردیم از بانوان به نام ایران سخن بگوییم، اخبار به روز جهان در حوزه ی سلامت را بیان کنیم، داروسازی در ایران و آمریکا را مقایسه کنیم و به بررسی سلامت روان بپردازیم. در بخش فرهنگی نیز سری به دنیای مهارت ها زده ایم. امیدوارم از خواندن و شنیدن مطالب این شماره لذت ببرید.

زهرا شامیرزایی
سردبیر نشریه علمی فرهنگی ریتالین
اسفند ۱۴۰۱

سرمقاله

و باز بهار رسید و اولین کلیشه ای که به ما تلنگر می زند "تغییر" است. اما چرا تغییر؟ هر ساله هزار خاطره زیبا از پیاده روی در باد و باران های پاییزی و شور شب یلدا داریم، هر سال با هر بار نگاه به بارش برف چشم هایمان برق می زند و هر سال از به یادماندنی ترین صداها برایمان صدای بازی و خنده بچه ها در گرمای تابستان در کوچه هاست. اما با همه این ها باز هم هر سال دلمان لک می زند که بهار و لحظه تحویل سال برسد تا تغییر بزرگ دیگری را در خود کلید بزنیم.

اینکه نه فقط بهار، بلکه هر فصل و ماه و روز فرصت خوبی برای تغییر هست یک مسئله است و اینکه چرا تا این اندازه خواستار تغییر در خود هستیم مسئله ی دیگر.

مگر نه اینکه هر ساله کلی لحظات زیبا با یکدیگر می سازیم که سالهای بعد می شوند همان خاطراتی که در غم ها و دل گرفتگی ها به آنها پناه می بریم؟ مگر همه اتفاقات زیبایی که تا به حال تجربه کرده ایم از دل روزهایی بوده اند که سودای تغییر در سر داشته ایم؟

پس چرا ما انسان ها اینگونه ایم که فقط با تغییر دلمان خوش است؟ چرا همواره دلمان می خواهد برنامه ریزی -کنیم که از هر چه هستیم و داریم دور و دورتر شویم؟ انگار دلمان خوش است که مدام روی خودمان خط بکشیم تا دیگر اثری از هر آنچه که زیر خط ها بوده نماند.

و جایی در زندگی می رسد که می بینیم بیشتر به خاطرات گذشته مان پناه می بریم، بیشتر افسوس گذشته را می خوریم و بیشتر دلمان می خواهد دنیا را برای چند روز هم که شده نگه داریم تا با این سرعت ناملایماتش را به رخ ما نکشد. آنجاست که دیگر "تغییر" آن واژه ی خشنودکننده نیست و جای خود را به "ثبات" می دهد.

شاید از آن پس، بهار در صورتی زیبا باشد که رنگی از ثبات داشته باشد. در صورتی دلتنگش شویم که بدانیم بوی خوش گذشته را می دهد و همه چیز قرار است مانند قبل باشد.

و شاید آن بهار، همین بهار باشد.



کیمیا مجیدی ایرج
مدیرمسئول نشریه علمی فرهنگی ریتالین
روزهای پایانی زمستان 1401

بازار

**بخش اول: بانوان و علم
ویژه نامه زنان پیشگام
آیایش همه جانبه در بارداری**

**بخش دوم: تازه ها
هوش مصنوعی
نگرانی های FDA در خصوص
کراتوم
تازه ترین اخبار who**

**بخش سوم: دارو سازی
مقایسه کوریکولوم آموزشی
ایران و آمریکا
گزارش نبود دارو رسانی منتظودر
شهر اصفهان**

**بخش چهارم: سلامت روان
مکانیم های دفاعی روان**

بخش اول: بانوان و علم



زنان پیشگام

به نام: فاتمه منتشم



ویژه نامه

در این شماره از «زنان پیشگام»، به مناسبت روز زن و اتفاقات اخیر جامعه‌مان، تصمیم گرفتیم از بانوان ایرانی بنویسیم. بانوانی که حمایت و امکانات و به پشتوانه‌ی عشقی که به خدمت به مردم داشتند، بنیان‌گذار راهی نو در همین مرز و بوم شدند. متأسفانه؛ داستان‌ها و اطلاعاتی که از این افراد وجود دارد، بسیار محدود و بیشتر بنا به گفته‌های افراد مختلف است. نمی‌توان با اطمینان گفت که چه قدر از این دانسته‌ها موثق است اما آنچه قاطعانه می‌توان DNA پدید آمده و اکنون هنوز در میان ژنوم ما جای گرفته و ما را به آنچه که هستیم تبدیل کرده، وجود این زنان در تاریخچه‌ی هویت ایرانی، منشا حضور زنان و دختران امروز ایران در عرصه‌های مختلف علوم پزشکی است.

شرقی - غربی!

هرچه در سایت‌ها و کتاب‌ها و مقالات جست‌وجو می‌کنم به جز چند جمله‌ی کلیشه‌ای که اقدس، نخستین زن داروساز ایرانی به‌شمار می‌رود و یک عکس تکراری از دو زن که در میان مردانی ایستاده‌اند که احتمالاً نخستین گروه دانش‌آموختگان داروسازی نوین ایران بوده‌اند، چیزی نمی‌یابم تا این که به مدد فیلتر شکن و به یک فایل صوتی ۳۰ دقیقه‌ای می‌رسم. پروین و نسربین رستمی، دختران اقدس، از خاندان شرقی و غربی می‌گویند. از بتول شرقی که با پسردایی‌اش نصرالله خان غربی ازدواج کرده، نصرالله خان در س خوانده‌ی کالج آمریکایی بوده و روشن‌فکر. از میرزا آقاخان غربی، پدر نصرالله خان می‌گویند که ریاضی را خوب می‌دانسته و از اولین مهندسان ایرانی به‌شمار می‌رفته و در تهیه نقشه‌ی شهر تهران با آلمانی‌ها همکاری داشته و بالعکس پدر بزرگ مادری که ۴ دختر و ۳ پسر داشته و پسرانش هر دو در س می‌خوانند و داروساز می‌شوند ولی دخترانش اجازه‌ی تحصیل نداشتند، مبادا نوشتن یاد بگیرند و نامه‌ی عاشقانه بنویسند...

پدر، داروخانه‌ی غربی را تاسیس می‌کند و دایی داروخانه‌ی شرقی را. داروخانه‌ی پدر یک مغازه‌ی چند دهانه بوده که لوازم داروسازی و شیشه‌ها و ظروف را از آلمان وارد می‌کرده و بعضی روزها هم میزبان دانش‌آموزانی می‌شده که همراه ناظمشان می‌آمدند و پنجه و استون می‌گرفتند تا ناخن‌هایشان را پاک کنند! اقدس در یک خانه‌ی سه طبقه بزرگ شده، از اولین ساختمان‌های سه طبقه که مهندس لیستر آلمانی ساخته، و پس از ازدواج در همین ساختمان ساکن شده و دو فرزندش را به دنیا آورده و از آن پس دخترها را به مادر بزرگشان سپرده و شاغل شده است. به هر حال، «دکتر اقدس غربی»، به اقبال متولد شدن در خانه‌ای که پدر و مادر روشن‌فکر داشته و حضور در خانواده‌ای که اکثر مردانش داروساز بودند یا به واسطه‌ی پشتکار و انگیزه‌ی درونی، عنوان اولین بانوی تحصیل‌کرده در رشته‌ی داروسازی در ایران را از آن خود کرده است.

پری!

سال ۱۳۷۷، در شهر باغچه‌سرای شوروی، از پدری اصلتاً همدانی و مادری از منی، دختری به نام سکینه متولد شد. در ۳۱ سالگی، سکینه، که مدرک پزشکی‌اش را در همان شوروی کسب کرده بود، موفق به دریافت تخصص در رشته جراحی و سرطان‌شناسی (Oncology) شد. پس از ۵ سال طبابت در بیمارستان‌ها، با فوت هم‌زمان پدر و مادرش تصمیم گرفت به کشور آبا و اجدادی خود بازگردد. در ایران، در آزمون مجوز طبابت شرکت کرد و به واسطه‌ی تسلط به زبان ترکی آذری، به او پیشنهاد شد در شرکت شبلات شمال ایران در قره‌سو مشغول به کار شود. پس از ۱۴ سال فعالیت، به بندر گز در گرگان نقل مکان کرد و در آنجا مطب خصوصی خود را تاسیس نمود. او به مدت ۲۰ سال، به جامعه‌ی فقرزده و توسعه نیافته‌ی آن زمان ایران، خدمات پزشکی و بهداشتی رایگان ارائه کرد. برخی، فعالیت‌های او را به تلاش‌های آلبرت شوابنر برای توسعه بهداشت و تاسیس بیمارستان در آفریقا تشبیه می‌کنند. هرچند، سال‌های پایانی عمرش در تنگدستی گذشت اما خودش اعتقاد داشت: «زندگی من با عشق و خدمت به مردم آمیخته بود». «دکتر سکینه پری» به عنوان اولین زن جراح ایرانی، به مثابه‌ی لحظه‌ی آغاز تابش ستاره‌ای در دل آسمان پزشکی است که کورسوی امید را در دل بانوان جوای دانش ایرانی روشن کرد.



تنها عکس موجود از اقدس غربی (سمت راست) و اختر فردوس (سمت راست) در میان دانشجویان داروسازی



دکتر سکینه پری (۱۳۷۷-۱۳۵۷ هجری خورشیدی)

پزشک قانون!

نصرت‌الملوک، ۱۴ ساله بود که پدرش او را مجبور به ازدواج با پسر عمویش کرد. پدرش، علینقی، تاجر به نام و موفقی بود ولی اعتنایی به علاقه دخترش به تحصیل نداشت. دختر، در کمتر از یک سال مادر شده بود ولی اختلافات فکری و علایق متفاوت نگذاشت ازدواجش بیش از یک سال دوام بیاورد و به جدایی انجامید. با همه این‌ها، توانست در ۱۸ سالگی وارد دانشکده پزشکی تهران شود. ابتدا دوره‌ی مامایی‌اش را تکمیل کرد، سپس برای ادامه تحصیل عازم اروپا شد. تا زمان جنگ جهانی دوم در برلین ماند، بعد به پاریس نقل مکان کرد و دوره‌ی پیشرفته‌ی مامایی را به اتمام رساند، سپس به ایران بازگشت و همزمان با فعالیت‌های پزشکی موفق به کسب مدرک دکترای پزشکی زنان شد.



دکتر نصرت‌الملوک کاشانچی
(۱۳۶۹-۱۳۹۳ هجری خورشیدی)

پس از آن، در جنوب تهران و در یکی از املاک پدرش، پلی‌کلینیک تخصصی زنان و مامایی را تأسیس کرد که برای زنان بی‌بضاعت رایگان بود. به باور نصرت‌الملوک، علت بدبختی زنان و آسیب‌پذیر بودنشان، بی‌سوادی آن‌ها بوده و معتقد بود هر زنی باید حداقل تحصیلات دوره‌ی ابتدایی را داشته باشد. پیروی همین اندیشه، در کنارهای فعالیت‌های پزشکی، حمایت از زنان ستم‌کشیده را نیز آغاز کرد و در نزدیکی پلی‌کلینیک برای زنان بی‌سواد کلاس اکابر تأسیس نمود که آموزگاران آن جمعی از بانوان تحصیل کرده بودند. گذر زمان میان این زنان، باعث می‌شد که نصرت‌الملوک بخواهد حمایت‌های بیشتری برای آنان فراهم آورد. پس روزی که تعدادی از بخار معروف ایرانی در منزل، مهمان پدرش بودند، به ناگاه وارد مجلس شد و قبل از این که پدر و برادرانش جلوی او را بگیرند شروع به توضیح وضعیت نابه‌سامان دارو و پزشکی در محله‌های جنوب تهران کرد و از زانی گفت که حین زایمان فوت می‌کنند و حیاتی بودن وجود یک زایشگاه خیریه کوچک را یادآوری کرد. نصرت‌الملوک فرصت زیادی برای سخن گفتن نداشت چرا که پدر و برادرانش او را از مجلس بیرون کردند اما تاثیر سخن‌هایش بر بخار، وجدان‌های خفته‌شان را بیدار کرد و باعث شد مخارج تأسیس زایشگاه را برعهده بگیرند. نصرت‌الملوک از دوستان آلمانی‌اش نیز کمک گرفت و ساخت‌وساز آغاز شد. چیزی نگذشت که مبالغ جمع‌آوری شده به حدی رسید که برای ساخت یک بیمارستان مجهز نیز کفایت کند، پس برنامه‌ی ساخت گسترش یافت و بیمارستان «بازرگانان» در خیابان ری احداث شد. این بیمارستان علاوه بر بخش زنان و مامایی، بخش‌های داخلی و جراحی نیز داشت.

بعدها، نصرت‌الملوک به استخدام وزارت دادگستری و پزشکی قانونی درآمد و عنوان نخستین پزشک قانونی زن در ایران را از آن خود کرد.

«دکتر نصرت‌الملوک کاشانچی»، علاوه بر تلاش‌هایش برای بهبود وضعیت زنان، با تأمین مخارج تحصیل دختران و پسران با استعداد، از آن‌ها حمایت می‌کرد و باعث پرورش پزشکان و مهندسان موفق آینده‌ی ایران می‌شد.

بر بلندای آسمان!

در سال ۱۳۰۵، در شهر رشت متولد شد تا چهارمین فرزند و تنها دختر خانواده باشد. تحصیلاتش را تا زمانی که مدرک سال نهم خود را گرفت ادامه داد ولی پس از آن با مانع پدرش از تحصیل، به دانش‌سرای مقدماتی رشت رفت و پس از فارغ‌التحصیلی به استخدام وزارت فرهنگ درآمد و آموزگار شد اما این رویای آذر نبود! رویش باعث شد تا هم‌زمان با اشتغال، درس بخواند و چهار سال بعد مجدداً امتحان دهد و دیپلم طبیعی بگیرد و وارد دانشکده پزشکی تهران شود.

آذر، پس از کسب مدرک پزشکی و گذراندن دوره‌ی تخصصی زنان و زایمان به وزارت بهداشت رفت و وارد انستیتو پاستور ایران شد. اولین موفقیت او در انستیتو، انجام پژوهشی در زمینه‌ی باکتری‌شناسی عفونت‌های بیمارستانی و چاپ آن در مجلات معتبر پزشکی بود. در ادامه‌ی این راه، با کسب بورسیه‌ای از انستیتو پاستور به پاریس رفت تا مدرک باکتری‌شناسی خود را بگیرد. در همین سال‌ها بود که بیماری شبه وبای التور در ایران و کشورهای منطقه شیوع پیدا کرد. تنها راه چاره تزریق واکسن بود. انستیتو تمام امکانات خود را در اختیار آزمایشگاه میکروبی‌شناسی قرار داد به ریاست آذر، پروژه‌ی ساخت واکسن آغاز شد. واکسن وبای التور ساخته شد و نه تنها در ایران بلکه در بسیاری از کشورهای منطقه توزیع و تزریق گشت. این دستاورد بزرگ، آذر را به جایگاه معاونت بخش میکروبی‌شناسی، سپس ریاست بخش دیفنتری و وبا و افتخار دریافت نشان علمی رساند.

پس از بازنشستگی نیز آذر از پای‌نشست! مدتی ریاست آزمایشگاه تشخیص طبی بیمارستان باهر را برعهده گرفت و پس از آن در مطب همسرش به مداوای بیماری‌های زنان و زایمان پرداخت. روزی در همین ایام، ناگهان در مطب و حین معاینه‌ی بیمار، تعادل خود را از دست داد و نقش بر زمین شد. تشخیص‌ها، حاوی خبر غم‌انگیزی بودند: آذر به تومور مغزی مبتلا بود... چیزی طول نکشید که آمبولی ریه در سال ۱۳۶۳، جسم آذر را میهمان بهشت زهراى تهران کرد و بر سنگ مزارش نوشته شد:

«راهش در این سرا دانش و مهر و نیکی

جایش در آن سرا فردوس برین جاودانه»

نام «دکتر آذر اندامی» نه تنها در اندیشه‌ها جاودانه شده است، بلکه در سال ۱۹۹۲، اتحادیه بین‌المللی ستاره‌شناسی، به پاس خدمات و تلاش‌های فراوان، نام ایشان را بر حفره‌ای در جنوب سیاره‌ی ناهید گذاشت و آذر را به تنها بانوی ایرانی دارای این افتخار تبدیل کرد.

یکی از همکاران دکتر اندامی در باره‌ی او می‌گوید:

«اندامی از معدود افرادی بود که هر چه بیشتر می‌دانست، بیشتر می‌فهمید که چیزهای زیادی هست که نمی‌داند و تلاش همیشگی او و پویایی و حرکت زندگی‌اش حاکی این ادعاست.»



دکتر آذر اندامی
(۱۳۶۳-۱۳۰۵ هجری خورشیدی)

پندار نیک، کردار نیک!

مینا در کرمان به دنیا آمد. در سال ۱۳۲۸ و از پدر و مادری زرتشتی، داریوش و پوران. ۱۸ سال بعد وارد دانشکده پزشکی تهران شد و تخصصش را در زمینه خون و آنکولوژی اطفال گرفت.

مینا را امروز با نام «مادر تالاسمی ایران» می‌شناسیم. بدون تلاش‌های مینا، ایران، امروز انجمن تالاسمی نداشت. انجمنی که از سال ۱۳۶۲ ایده تاسیسش داده شد و تا سال ۱۳۶۸ طول کشید. بیش از ۳۰ سال از تاسیس این انجمن می‌گذرد و ایران اولین و تنها کشور در حال توسعه‌ای است که تمام مبتلایان تالاسمی در آن شناسایی شده و تحت پوشش قرار می‌گیرند. شاید اهمیت کار مینا را با دیدن این اعداد بهتر درک کنید: با تلاش‌های این انجمن، تعداد نوزادان ایرانی زنده مبتلا به تالاسمی از ۲۵۰۰ نفر به ۳۰۰ نفر در سال کاهش یافت (آن هم در کشوری که از دواج‌های فامیلی و آمیختگی فراوان ژنی در Gene Poolها رواج دارد).

در گوگل که جست‌وجو کنید هنوز آدرس و شماره تلفن مطب «خانم دکتر مینا ایزدیار»، متخصص کودکان و رییس انجمن تالاسمی را می‌توانید پیدا کنید اما بانویی که بر نامه‌ی تلویزیونی‌اش در رابطه با معرفی سرطان هنوز در آرشیو ویدیویی قابل دسترسی است، خود نیز به این بیماری مبتلا شد و پس از یک و سال نیم مبارزه، در سال ۱۳۹۲ در گذشت.



دکتر مینا ایزدیار
(۱۳۲۸-۱۳۹۲ هجری خورشیدی)



چند سطر آخر: وقتی داشتم مقاله را می‌نوشتم با خودم فکر کردم که من دهها سلبریتی خانم داخلی و خارجی را با اسم آثارشان می‌شناسم و به یاد می‌آورم که در کدام جشنواره چه برنده شده‌اند و چه موقع چه پوشیده‌اند... اما از میان این پنج نفر چندتایشان را می‌شناختم؟ از میان هزاران زن اثر بخش ایرانی دیگر چندتایشان را می‌شناسم؟

نشناختن‌ها باشد بر گردن کسانی که تمام این سال‌ها خواسته یا ناخواسته زنان را نگه داشتند و نگذاشتند که چیزی بیشتر از یک جنس دوم باشد!

گناه همه‌ی این
در پس پرده‌ها



آیاش همه جانبه در بارداری

نویسنده: شکیباز عازاده، ورودی ۹۹ مهندسی بهداشت حرفه‌ای و ایمنی کار

با وجود اکتولایف، جنین بهترین مواد مغذی را دریافت می‌کند. هر گروه از دستگاه‌ها، به دو بیوراكتور داخلی متصل هستند. اولین بیوراكتور فراهم کننده اکسیژن و مواد مغذی است که از طریق یک بند ناف مصنوعی، به جنین منتقل می‌شود. این بیوراكتور شامل محلولی مشابه مایع آمنیوتیک در رحم مادر است و غنی از هورمون‌های حیاتی، فاکتورهای رشد و آنتی‌بادی‌هایی است که به رشد و سلامت جنین کمک می‌کند. از آنجایی که سیستم توسط هوش مصنوعی کنترل می‌شود، هر جنین مواد مغذی مورد نیاز خود را دریافت می‌کند. دومین بیوراكتور، برای حذف هرگونه مواد دفعی تولیدشده توسط جنین، طراحی شده است. بند ناف مصنوعی کمک می‌کند مواد دفعی هر جنین در بیوراكتور دوم تخلیه شود. درون بیوراكتور دوم، یک لایه از آنزیم‌های مهندسی شده وجود دارد که به بازیافت مواد دفعی و تبدیل کردن آن‌ها به مواد مغذی مفید کمک می‌کند.

برای انتخاب و ساخت بهترین رویان از نظر ژنتیکی، از روش ivf استفاده می‌شود. همچنین در صورت تمایل والدین، پکیج‌های ویژه‌ای وجود دارد که به آن‌ها امکان اعمال مهندسی ژنتیک بر جنین را می‌دهد. به کمک ابزار ویرایش ژنتیکی CRISPR-cas9 می‌توان هر ویژگی جنین را تا گستره‌ی ۳۰۰ ژن تغییر داد؛ ویژگی‌هایی مثل رنگ چشم، رنگ مو، رنگ پوست، قدرت فیزیکی، قد و سطح هوش. همچنین می‌توان هرگونه احتمال بروز بیماری‌های ژنتیکی ارثی را از کودک و همه‌ی نوادگان بعد از او حذف کرد.

البته دانشمندان عرصه‌ی بیوتکنولوژی، در این حوزه دچار اختلاف نظر هستند. به نظر پروفیسور هارپر، اکتولایف باعث اختلافات اخلاقی در نسل آینده می‌شود. پروفیسور فکر می‌کند که این تکنولوژی بالاخره خواهد آمد؛ اما سؤال واقعی این است که آیا ما واقعاً این تکنولوژی را می‌خواهیم یا خیر؟! چه تعدادی از مردم با این تکنولوژی موافق خواهند بود و فکر می‌کنند که ارزش به‌کارگیری را دارد؟ درست است که احتمالاً شما با خواندن ویژگی‌های این تکنولوژی، به آن مشتاق شده‌باشید؛ ولی خوب به نظر پروفیسور Andrew shennan، تعداد زیادی واکنش ایمنولوژیک و بیوشیمیایی در رحم مادر وجود دارد که هنوز اطلاعات کافی درباره‌ی آن‌ها به‌دست نیامده است و البته در زمینه‌ی آنتی‌بادی‌هایی هم که از مادر به جنین منتقل می‌شود، تحقیقات بیشتری لازم است. خلاصه که حالاً‌حالا‌ها باید برای عملی شدن این تکنولوژی، صبر کرد. در صورتی که علاقه مندید اطلاعات بیشتری در این باره کسب کنید، می‌توانید فیلم زیر را مشاهده کنید.



منبع: آکادمی بیوتکنولوژی ایران

همان‌طور که می‌دانید خانم‌ها در طول بارداری، با مشکلات زیادی دست و پنجه نرم می‌کنند؛ دوران بارداری از یک سو و پس از وضع حمل نیز از سوی دیگر؛ مشکلاتی از جمله کمردرد، فشارخون، دیابت، افسردگی پس‌از زایمان و... دانشمندان برای کنترل مسئله‌ی کاهش جمعیت و کمک به صاحب فرزند شدن خانم‌هایی که بارداری برایشان خطرناک است و همچنین کاهش عوارض پس از زایمان، روش نوینی به نام اکتولایف را پیشنهاد کرده‌اند. اثربخشی این روش و نحوه‌ی اجرای آن، چالش برانگیز است. در این مطلب سعی داریم با اکتولایف آشنا شده و بفهمیم که چه شرایطی را برای فرزند و والدین فراهم می‌کند.

اکتولایف از اولین تأسیسات رحم مصنوعی جهان است که بستر آن کاملاً توسط فناوری‌های نوین تأمین می‌شود. اکتولایف به زوج‌های نابارور اجازه می‌دهد که والدین بیولوژیکی فرزند خود باشند و همچنین راه‌حل خوبی برای بانوانی است که رحم خود را در اثر ابتلا به بیماری‌هایی مثل سرطان از دست داده‌اند. با وجود اکتولایف دیگر شاهد تولد نوزادان نارس یا عمل‌های سزارین نخواهیم بود.

این تأسیسات شامل ۷۵ آزمایشگاه بسیار مجهز است که هر آزمایشگاه حدود ۴۰۰ دستگاه رحم مصنوعی داشته و هرکدام از این دستگاه‌ها، به گونه‌ای طراحی شده‌اند که شرایطی دقیقاً مشابه شرایط رحم مادر را برای جنین فراهم می‌کنند. یک ساختمان با چنین تأسیساتی، می‌تواند هر ساله زمینه‌ی تولد ۳۰ هزار کودک را فراهم کند.

اکتولایف به جنین اجازه می‌دهد که در محیطی عاری از آلودگی رشد کند. درحقیقت جنس ماده‌ی سازنده‌ی دستگاه‌ها از چسبیدن آلودگی به سطح‌شان جلوگیری می‌کند. همچنین هر دستگاه به سنسورهایی مجهز شده که وضعیت حیاتی جنین را کنترل کرده و عواملی مثل ضربان قلب، دما، فشارخون و میزان اکسیژن جنین را اندازه‌گیری کرده و نمایش می‌دهد.

هوش مصنوعی دستگاه نیز به ویژگی‌های فیزیکی جنین نظارت داشته و هرگونه احتمال نقص ژنتیکی را گزارش می‌دهد. همچنین هر دستگاه دارای صفحه‌ای است که وضعیت رشد جنین را نشان می‌دهد. این اطلاعات مستقیماً به گوشی والدین فرستاده می‌شود تا از سلامت فرزند خود اطمینان حاصل کنند. البته امکان نمایش تصویر زنده‌ای از رشد جنین نیز از طریق موبایل به والدین وجود دارد.

به‌دلیل این‌که جنین حتی در رحم مادر هم می‌تواند زبان‌ها و کلمات جدید را شناسایی و یاد بگیرد، دستگاه‌ها مجهز به اسپیکرهای درونی هستند که گستره‌ی زیادی از کلمات و آهنگ‌ها را برای جنین پخش می‌کند. همچنین والدین می‌توانند به‌طور مستقیم با کودک صحبت کنند تا قبل از تولد، با صدای آن‌ها آشنا باشد. داخل دستگاه نیز یک دوربین ۳۶۰ درجه قرار دارد که می‌تواند پیوند والدین با جنین را تقویت کند؛ به این صورت که با هدست‌های واقعیت مجازی، والدین می‌توانند بودن در جایگاه جنین را تجربه کرده و دیده‌ها و شنیده‌های جنین را ببینند و بشنوند.



این متن را با صدای «پگاه کریمی» بشنوید



بخش دوم: تازه‌ها



آینده در دستان کیت؟

نویسنده: هاله حین زاده، ورودی ۱۴۰۰ رشته علوم آزمایشگاهی

اهداف برنامه‌های کاربردی هوش مصنوعی در عرصه سلامت هدف اولیه برنامه‌های کاربردی هوش مصنوعی در عرصه سلامت، تحلیل روابط بین تکنیک‌های پیشگیری یا درمان و نتایج دریافت شده توسط بیماران است. برنامه‌های هوش مصنوعی با شیوه‌هایی مانند فرایندهای تشخیص، توسعه‌ی دستورالعمل‌های درمان، توسعه‌ی دارو، پزشکی شخصی و نظارت و مراقبت از بیمار این هدف را دنبال می‌کنند.

کاربرد هوش مصنوعی در داروسازی

۱) تحقیق، توسعه و کشف داروهای جدید: به کمک نرم‌افزارها و الگوریتم‌های مبتنی بر هوش مصنوعی، شرکت‌های دارویی می‌توانند هزینه‌های مربوط به آزمایشات بالینی و احتمال ناکارآمدی داروی طراحی شده را کاهش دهند و در وقت و هزینه‌ها صرفه جویی کنند. به طور متوسط، یک دوره‌ی تحقیق و توسعه ۱۰-۱۵ سال به طول می‌انجامد؛ به طوری که احتمال یافتن یک مولکول دارویی کارآمد، ۱ در هر ۱۰۰۰۰ پروژه است! ضمن این‌که مولکول حاصل با احتمال عدم موفقیت در مطالعات بالینی نیز روبه‌رو است و در نهایت، تنها ۱ مورد از ۱۰ کاندیدای بالقوه دارویی، پس از گذراندن آزمایشات بالینی مرحله‌ی اول، به مرحله‌ی تصویب قانونی و انتهای مسیر (تولید انبوه) می‌رسند. بنابراین ریسک سرمایه‌گذاری در تحقیق و توسعه‌ی شرکت‌های دارویی بسیار زیاد است.

۲) فرآیند ساخت دارو: استفاده از ابزارهای تحلیل فرآیند (PAT: process analytical technology) می‌تواند امکان تولید پیوسته در یک خط تولید را فراهم کند که مزیت آن، حفظ کیفیت محصول است.

۳) پیش‌بینی اثرات سینرژیستی و آنتاگونیستی داروها: در مواردی که دارو به صورت پیوسته برای یک بیمار تجویز می‌شود، اطلاع از اثرات آنتاگونیستی و سینرژیستی مشاهده شده در مصرف کننده‌ی دارو (که می‌تواند از گزارشات مداوم سیستم‌های هوشمند شخصی بیمار استنباط شود) تاثیر قابل توجهی بر تعیین دوز دارو و جلوگیری از بروز عوارض جانبی و سمیت آن خواهد داشت.

۴) نسخه کردن داروها: خطاهای نسخه نویسی یکی از مهم‌ترین چالش‌ها برای بیماران است. این اشتباهات که گاهی ناشی از نداشتن دارویی است، باعث بروز وقایع ناخوشایند در زندگی بیماران می‌شود. هنگام تجویز یک دارو، باید چندین فاکتور توسط پزشکان در نظر گرفته شود که این امر، مستلزم بررسی پیشینه‌ی بیماران توسط پزشک و تجزیه و تحلیل گزارشات پزشکی قبلی است. ربات‌های مبتنی بر هوش مصنوعی می‌توانند به عنوان یک مشاور شخصی، خدماتی به بیماران یا تهیه‌کنندگان داروها ارائه کنند. این ربات‌ها اطلاعات بیمار را بازیابی و به داروخانه ارسال می‌کنند. همچنین، می‌توانند پس از بررسی تاریخچه‌ی بیمار، مناسب‌ترین دارو را برای وی توصیه کنند و یا اعتبارسنجی داروی تجویز شده را انجام دهند.

اگر در رابطه با آینده‌ی هوش مصنوعی کنجکاو هستید؛ پیشنهاد می‌کنم این ویدیو را تماشا کنید.

هوش مصنوعی عبارت است از شبیه‌سازی فعالیت‌های گوناگون هوش انسانی به وسیله‌ی ماشین‌ها، به ویژه سیستم‌های کامپیوتری. از جمله کاربردهای AI می‌توان به موتورهای جستجوی پیشرفته‌ی وب (گوگل)، سامانه‌ی توصیه‌گر (که در یوتیوب، آمازون و نتفلیکس استفاده شده‌اند)، فهم زبان انسان‌ها (همچون سیری، دستیار گوگل و الکسا)، خودروهای خودران (تسلا)، تصمیم‌گیری خودکار و رقابت در بالاترین سطوح سامانه‌های بازی استراتژیک (شطرنج و گو) اشاره کرد.

هوش مصنوعی توسط فلاسفه و ریاضی‌دانانی نظیر جرج بول که اقدام به ارائه‌ی قوانین و نظریه‌هایی در مورد منطق کردند، مطرح شد. با اختراع رایانه‌های الکترونیکی در سال ۱۹۴۳، هوش مصنوعی دانشمندان آن زمان را به چالشی بزرگ فراخواند. در آن شرایط، چنین به نظر می‌رسید که این فناوری قادر به شبیه‌سازی رفتارهای هوشمندانه‌ی انسان خواهد بود.

علی‌رغم مخالفت گروهی از اندیشمندان با هوش مصنوعی (که با تردید به کارآمدی آن می‌نگریستند)، تنها پس از چهار دهه، شاهد تولد ماشین‌های شطرنج باز و دیگر سامانه‌های هوشمند در صنایع گوناگون هستیم.

اصطلاح هوش مصنوعی برای اولین بار توسط جان مک‌کارتی (که از او به عنوان پدر علم تولید ماشین‌های هوشمند یاد می‌شود) استفاده شد. وی مخترع یکی از زبان‌های برنامه‌نویسی مورد استفاده در هوش مصنوعی به نام لیسپ (Lisp) است.

هوش مصنوعی در مراقبت‌های درمانی

کاربرد هوش مصنوعی در مراقبت‌های مرتبط با سلامت، به معنای استفاده از الگوریتم‌ها و نرم‌افزارها در راستای کمک به تجزیه و تحلیل انسان از اطلاعات پزشکی پیچیده است. به طور خاص، هوش مصنوعی توانایی الگوریتم‌های کامپیوتری برای به دست آوردن نتایج، بدون دخالت دادن مستقیم انسان است.

وجه تمایز هوش مصنوعی از سایر تکنولوژی‌ها آن‌چه تکنولوژی هوش مصنوعی را از تکنولوژی‌های قدیمی در عرصه‌ی مراقبت‌های مرتبط با سلامت متمایز می‌کند، توانایی کسب اطلاعات، پردازش آن و ارائه‌ی خروجی دقیق به کاربر نهایی است. هوش مصنوعی این عملیات را با استفاده از الگوریتم‌های یادگیری ماشین (machine learning) انجام می‌دهد و قادر است الگوها را در رفتار تشخیص دهد و منطق خود را ایجاد کند. برای کاهش خطا، الگوریتم هوش مصنوعی نیاز دارد تا بارها مورد آزمایش قرار گیرد.

الگوریتم‌های هوش مصنوعی و تفاوت آن با هوش انسانی الگوریتم‌های هوش مصنوعی به دو روش متفاوت از انسان‌ها رفتار می‌کنند. اول این‌که اگر شما فقط هدف را به آن بدهید، الگوریتم نمی‌تواند به تنهایی خودش را متناسب با آن تنظیم کند. دوم این‌که الگوریتم‌ها تنها می‌توانند نتیجه را بسیار دقیق پیش‌بینی کنند؛ اما علت و دلیل را خیر.

منابع:

- 1-Definition of AI as the study of intelligent agents, drawn from the leading AI textbooks
- 2-wikipedia
- 3-www.ted.com



این متن را با
صدای «شیمیا»
زارع» بشنوید

نگرانی های FDA (Food and Drug Administration) در خصوص کراتوم

نویسنده: فائزه مائلی، ورودی ۹۹ رشته داروسازی

سازمان غذا و داروی ایالات متحده در رابطه با مصرف *Mitragyna speciosa* (گیاهی که به طور طبیعی در تایلند، مالزی، اندونزی و پاپوآ گینه نو رشد می کند و بیشتر به نام کراتوم شناخته می شود) هشدار داده است. نگرانی این سازمان نسبت به کراتوم در خصوص اعتیاد، سوء استفاده و ایجاد وابستگی نسبت به آن است؛ چراکه کراتوم از طریق گیرنده های مغزی مواد اپیوئیدی (افیونی)، مانند مورفین، اثر خود را اعمال می کند.

از نظر FDA کراتوم فاقد هرگونه کاربرد تایید شده است. گزارش های نگران کننده ای راجع به ایمنی این ماده وجود دارد. FDA خواستار تحقیقات بیشتری در راستای درک بهتر مشخصات ایمنی کراتوم (از جمله استفاده از کراتوم همراه با سایر داروها) شده است. این سازمان تمام اطلاعات علمی موجود در مورد این موضوع را ارزیابی کرده و همچنان به مصرف کنندگان هشدار می دهد که از محصولاتی که دارای برچسب ماده ی گیاهی کراتوم یا ترکیبات روان گردان آن (میتراژینین و ۷-هیدروکسی میتراژینین) هستند، استفاده نکنند.

از زمان شناسایی کراتوم، در پی منع واردات داروهای تایید نشده در سال ۲۰۱۲ و دومین منع واردات در فوریه ی ۲۰۱۴ در رابطه با مکمل های غذایی حاوی کراتوم، مقادیر زیادی مواد غذایی فله، مواد خام، بطری های مکمل های غذایی و سایر محصولات دارای برچسب های "حاوی کراتوم" توسط FDA کشف و ضبط شدند. برخی از این محصولات جهت کراتوم درمانی به کار می رفتند!

در حالی که FDA اطلاعات ایمنی موجود در مورد اثرات کراتوم را ارزیابی می کند، این سازمان متخصصان مراقبت های بهداشتی و مصرف کنندگان را تشویق می کند تا هرگونه واکنش نامطلوب به کراتوم را به برنامه ی MedWatch FDA گزارش دهند.

منبع:

FDA: U.S FOOD & DRUG ADMINISTRATION [Online]. 2022 April 27; Available from: URL: <https://www.fda.gov/>

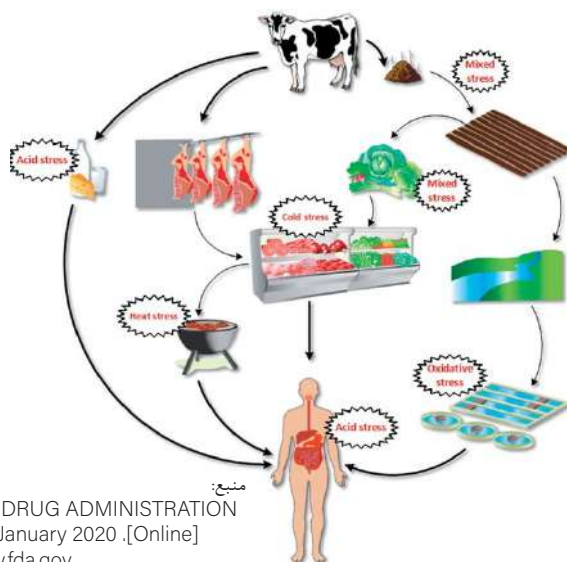


E.coli و بیماری ناشی از غذا

بیماری های ناشی از غذا که مسمومیت های غذایی نیز نامیده می شوند، یک مشکل جدی در بهداشت عمومی - ملی هستند. در اثر مسمومیت های غذایی هر ساله ۴۸ میلیون نفر بیمار می شوند؛ ۱۲۸۰۰۰ نفر در بیمارستان بستری می شوند و ۳۰۰۰ نفر جان خود را از دست می دهند. FDA متعهد به تأمین ایمنی مواد غذایی و محافظت از مصرف کنندگان در برابر بیماری های ناشی از غذا، (از جمله بیماری های ناشی از E. coli) است.

اقدامات FDA:

- بررسی همه گیری ها جهت کنترل آن ها و آموزش برای جلوگیری از رخ دادن این شرایط در آینده
- بررسی توالی ژنوم باکتری ها جهت ردیابی منبع آلودگی های غذایی
- تلاش برای درک بهتر بوم شناسی پاتوژن های انسانی در محیط



منبع:

FDA: U.S FOOD & DRUG ADMINISTRATION
Available from: ;24 January 2020. [Online]
/URL: <https://www.fda.gov/>

اشربیشیا کلای (*E. coli*) عمدتاً باکتری بی ضرری است که در روده ی افراد و حیوانات زندگی کرده و به حفظ سلامت روده کمک می کند. با این حال، خوردن یا نوشیدن غذا یا آب آلوده به انواع خاصی از *E. coli* می تواند باعث بروز بیماری هایی با طیف خفیف تا شدید در دستگاه گوارش شود. برخی از انواع بیماری زای این باکتری مانند تولیدکننده ی سم شینگا (STEC) می تواند تهدیدکننده ی زندگی باشد. انواع مختلف *E. coli* تمایل دارند غذاها و آب را آلوده کنند. همه گیری های قبلی نوع بیماری زای این باکتری در ایالات متحده در اثر استفاده از سبزیجات برگ دار، جوانه ها، شیر خام و پنیر، گوشت گاو و مرغ خام آلوده بوده است.

دام ها و انسان ها گاهاً ناقل *E. coli* بیماری زا هستند که می تواند گوشت ها و محصولات غذایی را آلوده کند. حیوانات نشخوارکننده و دیگر حیوانات مانند خوک یا پرندگان، ناقلان شناخته شده ی اشربیشیا کلای بیماری زا، مانند STEC هستند.

محصولات تازه یا خام از جمله سبزی های برگ دار نسبت به باکتری *E. coli* که در محیط رشد وجود دارد، حساس هستند. این بدان معنی است که اطمینان از ایمنی محصولات تازه (از جمله کاهو و سبزیجات برگ دار) به جلوگیری از آلودگی سراسر زنجیره ی تأمین محصول بستگی دارد. با توجه به این که بیشتر محصولات تازه در محیطی بیرون از خانه و در معرض آلودگی های بالقوه ی خاک، هوا، آب و باد قرار داشته و رشد می کنند، یک فرض اساسی در رابطه با ایمنی محصولات این است که نهاده های کشاورزی از عوامل بیماری زای انسانی عاری باشند. بسیاری از محصولات تازه اغلب به صورت خام و بدون پخت و پز مصرف می شوند. شست و شوی تجاری یا خانگی میوه ها و سبزیجات تازه قبل از مصرف، می تواند خطر ابتلا به بیماری ها را کاهش دهد؛ اما شست و شو به تنهایی نمی تواند پاتوژن های انسانی را که ممکن است در محصولات تازه وجود داشته باشد، از بین ببرد؛ به این دلیل که پاتوژن های انسانی می توانند وارد گوشه ها و سوراخ های این محصولات شوند که حتی با شست و شو نیز به سادگی در معرض آب و مواد شوینده قرار نمی گیرند.

تازه‌ترین اخبار WHO

نویسنده: فاطمه صافی، ورودی ۹۹ رشته داروسازی



این ساعت که آخرین بار در سال ۲۰۲۰ با احتساب ۲۰ ثانیه جلورفتن، روی ۱۰۰ ثانیه مانده به نیمه شب تنظیم شده بود اکنون در بحبوحه‌ی تشدید تنش‌ها در اوکراین و افزایش هراس‌ها از وقوع جنگ اتمی با اصلاح مجدد، در تاریخ ۲۴ ژانویه ۲۰۲۳ در نزدیک‌ترین فاصله از نیمه شب یعنی تنها ۹۰ ثانیه مانده به نیمه شب تنظیم شد.

این به آن معناست که بشریت هیچگاه مانند اکنون به یک فاجعه همه جانبه نزدیک نبوده است. در واقع دانشمندان هسته‌ای با اذعان به اینکه حمله‌ی روسیه به اوکراین خطر نابودی انسان به دست خودش را افزایش داده، ساعت روز قیامت را ۱۰ ثانیه به جلو کشیدند.

در حال حاضر آنچه از دست کشورها برمی‌آید مهیا کردن داروهای ضد رادیواکتیو با توجه به فهرست بروزرسانی شده است. به گفته‌ی مارگارت هریس (Margaret Heris)، سخنگوی سازمان بهداشت جهانی از سال ۲۰۱۷ بروزرسانی آن شروع شده و دو سال زمان برده است. به گفته دکتر نیرا (Neira) سرپرست دستیاری مدیرکل سازمان، دولت‌ها باید داروها و درمان‌هایی که افراد محتاج به آن نیاز دارند را به سرعت در اختیار آنان قرار دهند.

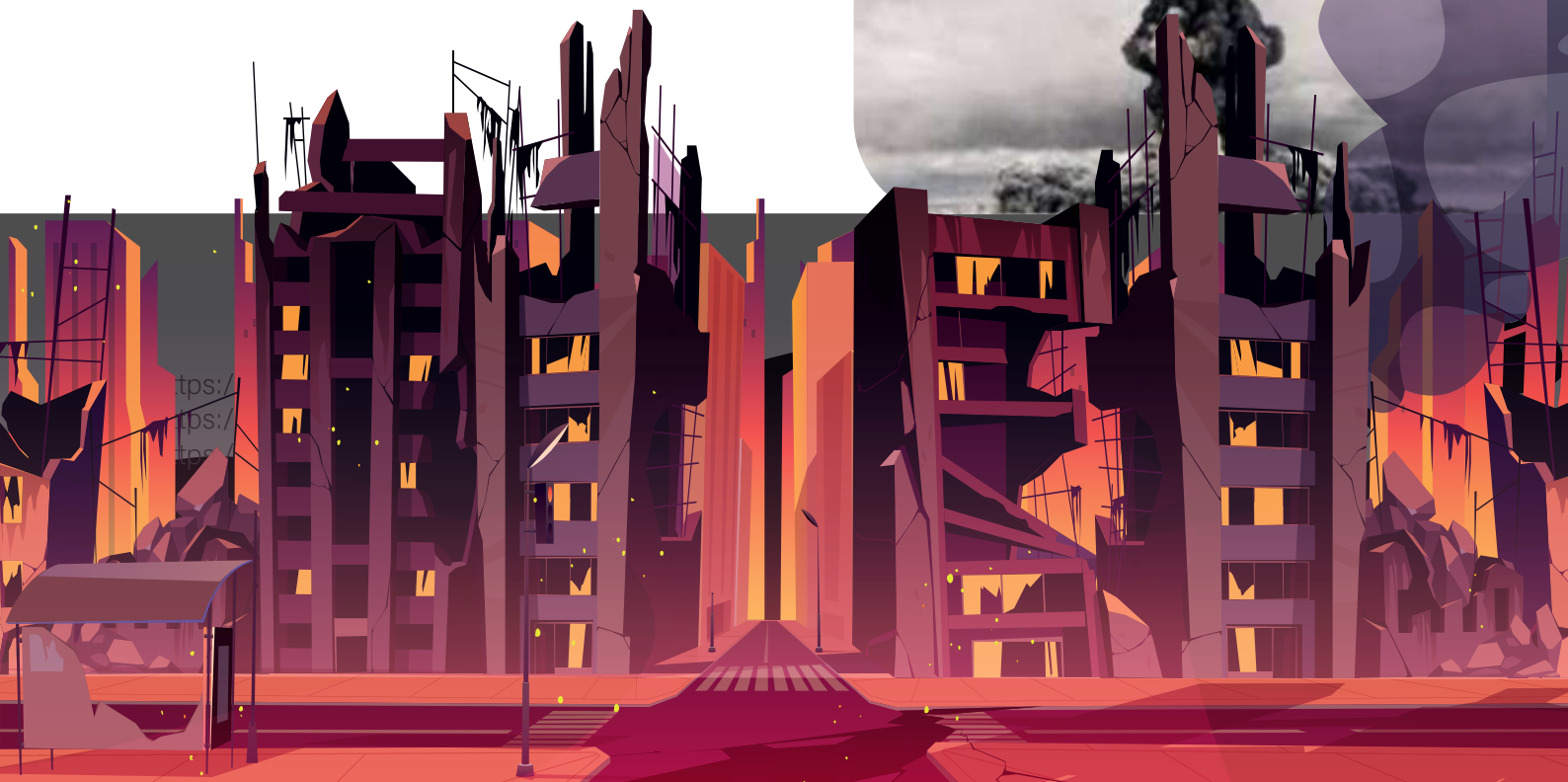
سازمان بهداشت جهانی (World Health Organization) یا به اختصار WHO یکی از آژانس‌های تخصصی سازمان ملل متحد است و نقش مرجعیت سازمان دهنده را بر بهداشت جامعه‌ی جهانی ایفا می‌کند. این سازمان به تازگی اخباری متفاوت منتشر کرده است که شنیدن آن خالی از لطف نیست.

درواقع به طور رسمی به کشورها توصیه کرده فهرست داروهایی را که برای درمان تشعشعات رادیواکتیو هستند به روز رسانی کنند. دلیل این هشدار، جلو کشیده شدن ساعت فاجعه نیمه شب است.

فاجعه‌ی نیمه شب اصطلاحی است که توسط آدام هیگن باتن (Adam Higgin Button)، نویسنده‌ی کتاب نیمه شب در چرنوبیل (Midnight in Chernobyl) به کار برده شد و در رابطه با هشدار برای فاجعه‌ی هسته‌ای جهان بود.

ساعت آخرالزمان (فاجعه نیمه شب) اولین بار در سال ۱۹۴۷ در هفت دقیقه مانده به نیمه شب تنظیم شد. از آن زمان تاکنون این ساعت هشت بار به عقب و شانزده بار به جلوبرده شده و در مجموع ۲۴ بار بازتنظیم شده است که دورترین فاصله از نیمه شب ۱۷ دقیقه به نیمه شب در سال ۱۹۹۱ بود که جنگ سرد پایان یافت.

مجله بولتن (bultan) دانشمندان هسته‌ای، این ساعت را برای نشان دادن میزان خطر رویارویی رهبران جهان با چالش‌هایی در سطح انقراض بشر معرفی کرده است؛ چالش‌هایی از جمله استفاده از سلاح هسته‌ای، تغییرات اقلیمی و تهدیدات زیستی مانند ویروس کرونا.



بخش سوم: داروسازی



مقایسه کوریکولوم آموزشی ایران و آمریکا

نویسنده: فرناز حسینی، ورودی ۹۹ رشته داروسازی



این متن را با
صدای «شقایق
سرلک» بشنوید

اما اگر بخواهیم به طور دقیق تری بررسی کنیم، به صورت زیر در اکثر دانشگاه‌های آمریکا این دروس ارائه می‌شود:

سال اول:

فارماسیوتیکس ۱ و ۲ و ۳ به ترتیب (۳ و ۲ و ۳) واحد- بیولوژی سلولی و متابولیسم (۲) واحد - درمان‌های بدون نسخه (۳) واحد- بیولوژی ۱ و ۲ هرکدام (۴) واحد - شیمی دارویی (۲) واحد - فارماکوژنتیک (۲) واحد - Pharmacy Practice and Professionalism ۱ و ۲ به ترتیب (۵ و ۲) واحد - Calculations and Compounding (۲) واحد

سال دوم:

Pharmacy Literature Analysis and Drug Information (۳) واحد- درمان شناسی فارماکوکینتیک (۳) واحد- قوانین داروسازی (۲) واحد -درمان شناسی سیستم عصبی مرکزی (۵) واحد - درمان‌شناسی پزشکی عمومی و اختلالات انتهایی (۵) واحد - درمان‌شناسی سیستم اندوکرین (۵) واحد- مطالعه مصرف دارو در جامعه - Hospital Pharmacy Practice (۳) واحد- Elective Pharmacy Practice (۲) واحد - پروژه‌ی عملی ۱ (۱) واحد

سال سوم:

درمان‌شناسی تومورشناسی (۲) واحد- جمعیت خاص (۳) واحد - درمان شناسی بیماری‌های عفونی (۵) واحد - درمان‌شناسی سیستم قلب و عروق (۵) واحد - Case Conference ۳ و ۴ به ترتیب (۱ و ۲) واحد - Community Pharmacy Practice (۴) واحد- Hospital Pharmacy (۳) واحد- Elective Pharmacy Practice (۲) واحد

اقتصاد و مدیریت داروسازی (۲) واحد- پروژه‌ی عملی ۲ (۱) واحد - پروژه ی عملی (۳) واحد - APPE Gateway (۲) واحد

سال چهارم:

Primary Care APPE (۶) واحد- Acute Care Clinical APPE (۶) واحد - Hospital Pharmacy Practice APPE (۶) واحد - Community Pharmacy APPE (۶) واحد - APPE Advanced (۶) واحد- داروسازی هسته‌ای APPE (۶) واحد- APPE International Pharmacy Practice Experience (۶) واحد- Geriatrics APPE (۶) واحد - Non-traditional Advanced Pharmacy Practice Elective (۳) الی (۶) واحد-

Advanced Pharmacy Practice Elective (۶) واحد- Pharmaceutical Industry APPE صنعت داروسازی (۶) واحد

در ایران، تعداد کل واحدهای درسی ۲۱۲ واحد می‌باشد و به تفکیک شامل ۲۴ واحد دروس عمومی، ۵۲ واحد دروس علوم پایه، ۱۲۴ واحد دروس تخصصی اجباری، ۴ واحد دروس تخصصی اختیاری و ۸ واحد پایان‌نامه می‌باشد.

برای دریافت مدرک دکتری داروسازی در ایران، پس از اخذ دیپلم و قبولی در کنکور، فرد باید به صورت ممتد در دوره‌ی تحصیلی ۵ سال و نیم الی ۶ سال در رشته‌ی داروسازی تحصیل کند تا بتواند این مدرک را دریافت کند. به این ترتیب فرد پس از تکمیل دوره تحصیلی خویش مجوز دریافت کار به عنوان دکتر داروساز را دریافت خواهد کرد. اما رشته داروسازی در آمریکا به گونه‌ای دیگر می‌باشد و درجه دکترای حرفه‌ای داروسازی ایران معادل کارشناسی ارشد در آمریکا می‌باشد.

نظام تحصیل داروسازی در آمریکا، به دو دوره‌ی تحصیلی تقسیم می‌شود. در واقع، ابتدا متقاضیان در یک دوره‌ی ۴ ساله‌ی مقطع لیسانس تحصیل می‌کنند و پس از اتمام این دوره، در یک دوره‌ی ۲ ساله تحصیل را ادامه می‌دهند و در نهایت می‌توانند مدرک دکتری داروسازی در آمریکا (PharmD) را دریافت کنند.

برای گرفتن مدرک در ایالات متحده، نیازمند حداقل دو سال گذراندن دوره ی پیش‌حرفه‌ای اختصاصی در کالج است و پس از آن، داوطلبان به مدت ۳ الی ۴ سال باید در مقطع حرفه‌ای تحصیل کنند. پروسه‌ی تحصیل در این رشته به طور خلاصه به صورت زیر می‌باشد:

سال اول: Preprofessional Studies (PP1)

سال دوم: Preprofessional Studies (PP2)

سال سوم: Professional Year 1 (P1)

سال چهارم: Professional Year 2 (P2)

که در این مقطع، دانشجویان لیسانس این رشته را دریافت می‌کنند و برای گرفتن PharmD به ادامه تحصیل تا سال ششم می‌پردازند.

سال پنجم: Professional Year 3 (P3)

Professional Year 4 (P4)

دانشجویان PharmD به طور مؤثری مهارت‌های خود را برای ارائه‌ی خدمات مشاوره‌ی دارویی، تضمین ایمنی و کیفیت دارو، مدیریت ارائه‌ی سرویس‌های دارویی، نحوه‌ی مصرف دارو، عوارض و تداخلات و دوز مصرفی دارو، ارتقا می‌دهند و می‌توانند در محیط کلینیکال و اورژانس بیمارستان و یا در سازمان‌های سرویس‌دهی سلامت عمومی، سازمان غذا و دارو، مارکتینگ، صنعت و محیط آکادمیک، مشغول به کار شوند.

مقایسه‌ی واحدهای درسی ایران و آمریکا به تفکیک گروه‌های آموزشی:

در نگاه اول، تفاوت ویژه‌ای در تقسیم‌بندی گروه‌های آموزشی میان کوریکولوم آموزشی ایران و آمریکا به چشم می‌خورد. گروه‌های آموزشی در آمریکا شامل علوم پایه، بالینی، درمان‌های بالینی، بورس تحصیلی، اجتماعی-اداری و اختیاری می‌باشد؛ این در حالی است که در ایران دروس علوم پایه، گروه‌های فارماسیوتیکس، فارماکوگنوزی، فارماکوژنتیک و شیمی دارویی را داریم.

دروس ارائه‌شده در آمریکا، ترکیبی از مشارکت‌های کلاسی و کارهای عملی و پژوهش در کنار دروس تئوری می‌باشد؛ اما به طور خلاصه دروسی که در کوریکولوم درسی پوشش داده می‌شود به شرح زیر است:

1- Principles of drug discovery and development

2- Bio analytical and pharmacological methods

3- Pharmaceutical biochemistry

4- Molecular spectroscopy and imaging

5- Analytical technologies for pharmaceutical manufacturing

6- Pharmacotherapeutics of vaccine preventable diseases

منابع:

Pharmacy, PharmD < Northeastern University

edu.usc.pharmacschool

www.aacp.org

/www.applybama.com/appling-pharmacy-in-america

PharmCAS School Directory

https://www.aacp.org/resource/international-students-and-graduates

/20-pharmd/pharmdprogram/curriculum/https://pharmacschool.usc.edu/programs

https://yocket.com/blog/b-pharmacy-in-usa



بررسی دارورسانی به بیماران مبتلا به MS در شهر اصفهان

نویسنده: همتی رحیمی، ورودی ۱۴۰۱ رشته دارو سازی
منبع بخش اولیه مقاله: خبرگزاری تنیم



در آبان سال جاری خبری مبنی بر اجرای طرح دارورسان در شهر تهران منتشر شد. جزئیات این طرح را در ادامه با هم می‌خوانیم: این طرح به منظور دسترسی آسان‌تر بیماران خاص به داروهای مورد نیاز است. جامعه هدف این طرح، بیماران ام اس تحت پوشش بیمه‌ی سلامت است که داروهای خود را از طریق داروخانه‌های زیر نظر دانشگاه علوم پزشکی تهران دریافت می‌کنند. تنها داروهایی در این طرح قرار می‌گیرند که در خانه قابل مصرف هستند و نتیجتاً داروهای تزریقی مشمول این طرح نمی‌شوند. شایان ذکر است که بیماران تحت پوشش بیمه، ملزم به پرداخت هزینه نیستند.

مسئولیت‌های داروخانه و دارورسان در این طرح شامل موارد زیر است:

- ۱) انجام مشاوره‌ی دارویی به‌صورت مجازی
 - ۲) صدور فاکتور کامل قیمت اقلام دارویی
 - ۳) بسته‌بندی تمامی داروها به‌صورت پلمپ
 - ۴) درج مشخصات کامل بیمار
 - ۵) درج عبارت «حمل با احتیاط و شکننده بودن» در مورد داروهایی از جمله آمپول، ویال، شربت، قلم‌های خودکار و موارد مشابه
 - ۶) درج شناسه‌ی رهگیری روی کلیه‌ی داروهای ارسالی
 - ۷) کارکردن دارورسان در داروخانه‌ی مربوطه
 - ۸) فراهم کردن محیط عایق گرما، سرما و رطوبت برای حمل دارو
- عدم توقف دارورسان در مسیر

حال این سوال پیش می‌آید که چرا در شهر اصفهان باوجود تعداد زیاد بیماران ام اس، دسترسی به داروهای مورد نیاز به‌سختی امکان‌پذیر است. در این مورد با یک بیمار ام اس به گفت‌وگو پرداختیم که شرح آن بدین صورت است: «بعد از چندین سال دست‌وپنجه نرم کردن با این بیماری سخت و فرساینده، افراد درگیر اعم از خود شخص و اطرافیانش خواهان خدمات هرچه بهتر هستند. خدماتی مانند دایر کردن مرکز فیزیوتراپی و کاردرمانی مخصوص بیماران ام اس و همچنین فراهم کردن شرایطی جهت دسترسی بهتر به خدمات دارویی.»

- آیا درباره‌ی طرح دارورسان چیزی شنیده بودید؟

+ بله. در شبکه‌های اجتماعی مطالبی درباره‌ی این موضوع خوانده بودم. از نظر من اجرای این طرح برای بیماران مفید خواهد بود.

- پیشنهاد شما برای بهبود خدمات دارویی چیست؟

+ اجرای این طرح باعث بهبود روند زندگی بیماران می‌شود. اعضای خانواده ی فرد بیمار اکثراً درگیر هستند و گاهی نمی‌توانند در زمان مقرر دارو را تهیه کنند؛ به‌ویژه در حال حاضر که تنها در تعدادی داروخانه‌ی محدود در مرکز شهر، این داروها موجود است.

در این میان بحث بیمه نیز مطرح است! برای مثال چندین روز باید پیگیر و درگیر باشیم تا بتوانیم دارو را تحت پوشش بیمه تهیه کنیم؛ در نهایت برای تهیه آن زمان محدودی داریم و بیمه آن را حذف می‌کند. حل شدن مشکلات بیمه نیز می‌تواند در کیفیت زندگی بیماران تاثیرگذار باشد.»

برای پیگیری بیشتر چند سوال از دکتر اعتباری، معاون سازمان غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اصفهان، پرسیدیم که خلاصه‌ی آن به این صورت است: به گفته‌ی ایشان اجرای این طرح می‌تواند برای افراد مبتلا به بیماری‌های صعب‌العلاج مانند ام اس مفید واقع شود؛ چراکه این افراد معمولاً در طولانی‌مدت از داروهای یکسان استفاده می‌کنند. در حال حاضر این طرح به‌صورت آزمایشی در حال انجام است و در صورتی که دارای اثربخشی مطلوب باشد، بعد از کسب اجازه از سازمان غذا و دارو، در سایر شهرها نیز قابل اجرا است. این طرح با چالش‌هایی مانند نحوه‌ی دارورسانی و مشاوره‌ی دارویی نیز روبروست که به حل یا جایگزینی با روشی بهتر نیاز دارد. هم‌اکنون در تلاش هستیم که تعداد داروخانه‌های تأمین‌کننده‌ی داروهای خاص در سطح شهر اصفهان را جهت جلوگیری از مرکزگرایی و دسترسی راحت‌تر بیماران، افزایش دهیم.



بخش چهارم: سلامت روان



مکانیسم های دفاعی روانی

مرضیه کمالی اصل: کارشناسی ارشد بیوشیمی - دانشجوی روانشناسی دانشگاه آزاد نجف آباد

Common Defense Mechanisms



مواردی جذاب و خواندنی در مورد برخی مکانیسم های دفاعی روانی

الف- مکانیسم دفاعی روانی شماره اول

فراکنی

شما با بازنمایی ذهنی عواطف، تکانه ها یا امیال خود را به فرد دیگری نسبت می دهید که این امر شیوه نگرش شما به آن فرد را تعریف می کند. «نقص در تمایز خود از موضوع» به فراکنی دامن می زند و همچنین پیش داوری تا حدی از فراکنی نشئت می گیرد که در این صورت افراد صفاتی را که در خود نمی پسندند به گروه های دیگر نسبت می دهند. مثلاً فرض کنید در محیط کاری، رئیس‌تان یک کار مهم و ضروری را به شما محول می کند و از شما می خواهد نتیجه کار را سریعاً به وی گزارش دهید، در صورتی که شما چندین کار مهم دیگر نیز برای انجام دارید. بنابراین این کار را به آخر وقت آن روز موکول می کنید و امیدوار هستید بتوانید آن را کامل کنید. از آن جا که زمان تحویل گزارش کار مشخص نیست و واکنشی از جانب رئیس‌تان نیز دریافت نکردید، تمام شب را با نگرانی سپری می کنید چون فکر می کنید رئیس از شما عصبانی است. اما در واقع شما از خودتان عصبانی هستید، زیرا انجام فوری این کار را غیرمنطقی و ناعادلانه می دانید در حالی که شما وظایف دیگری نیز برای انجام دارید. بنابراین شما عصبانیت خود را به رئیس فراکنی کردید و تصورتان این است که رئیس از شما عصبانی می باشد.

ب- مکانیسم دفاعی شماره دوم

منفی گرایی

از همکاری کردن امتناع می کنید؛ یعنی مانعی در برابر اجبار به نزدیکی با دیگران می سازید. در اینجا مثالی در مورد یک مراجع میانسال که به اجبار مادرش به کلینیک روانشناختی مراجعه کرده و تمایل به خودکشی داشت را مطرح می نماییم. این فرد درباره زمان و مکان اقدام به خودکشی هیچ چیزی نمی گوید و حتی پیشنهاد بستری شدن در بخش روان پزشکی را رد می کند. هنگامی که از او پرسیده می شود آیا به خودکشی فکر می کند یا خیر؟ ناگهان نظرش تغییر می کند و می گوید واقعا منظور من این نبوده است که قصد خودکشی دارم. همچنین ایشان پیشنهاد دارودرمانی را نیز رد می کند و می گوید اصلاً نمی خواهد هیچ روان پزشک، روانشناس یا درمانگری را ملاقات کند.

آیا تا به حال نام مکانیسم های دفاعی (به جز مکانیسم های دفاعی اختصاصی و غیراختصاصی در بدن) را شنیده اید؟ حدس می زنید این مکانیسم های دفاعی چه نوع سازوکاری داشته باشند؟ به شما اطمینان می دهم که بعد از مطالعه ی این مطلب نوع نگرش‌تان نسبت به واکنش هایی که در طول روز داشته اید تغییر می کند و دیگر فکر نمی کنید آدم عجیبی هستید یا تعجب نمی کنید که چرا در فلان موقعیت، آن کار احمقانه از من سرزد. چون شما یک انسان طبیعی هستید و تمام این رفتارها محصول مکانیسم های دفاعی در ذهن شماست که مکانیسم های دفاعی روانی نام دارند.

دفاع روانی چیست؟

اصطلاح «دفاع» شیوه‌ای است که ذهن انسان احساسات را از دسترس هشیاری خارج می کند. در واقعیت، اکثر مشکلات هیجانی نتیجه ی ترکیب دفاع های مشکل آفرین و عواطف هستند. اگر افراد نسبت به مکانیسم های دفاعی بیمارگونه و احساسات خود بینش کافی داشته باشند، می توانند معنی و ریشه های رفتارهای غیرمنطقی، نگرش ها و علائم خود را شفاف تر دریابند. کسب این آگاهی معمولاً علائم روان پزشکی رنج آور مانند افسردگی و هراس ها را برطرف ساخته و سپس افراد قادر می شوند تا تغییرات سالمی در زندگی خود به وجود آورند. در این راستا دو نفر از بزرگترین نظریه پردازان مشهور در علم روانشناسی، آنا فروید و چارلز برنر معتقدند که تقریباً هر چیزی می تواند نوعی دفاع باشد. روی برگرداندن، فریاد کشیدن بر سر کسی، گلف بازی کردن و همچنین جمع آوری ثروت ممکن است نوعی دفاع باشند یا حداقل ممکن است همه ی این فعالیت ها دفاع هایی را شامل شوند. به طور کلی، هر فعالیت ذهنی روانی یا رفتاری که افراد را از هیجانات ناخوشایندشان حفظ کند، دفاع روانی نام می گیرد.

مکانیسم های دفاعی چه هستند؟

مکانیسم های دفاعی عملیات ذهنی هستند که اجزای عواطف ناخوشایند را از قلمرو هشیاری دور نگه می دارند. عواطف ناخوشایند شامل اضطراب، افسردگی و خشم هستند؛ اضطراب احساس ناخوشایندی است که با فکری مرتبط با قریب الوقوع بودن اتفاقی هولناک همراه است. افسردگی احساس ناخوشایندی است که با یک فکر مرتبط با این که اتفاق هولناکی روی داده همراه است. خشم نیز عبارت از حسی ناخوشایند همراه با فکر تخریب کسی یا چیزی است.

محتوای فکر در مورد هریک از این عواطف ممکن است مبتنی بر واقعیت، مبتنی بر خیال پردازی یا ترکیبی از هر دو باشد. سی برنر معتقد است تمام عواطف دو جزء دارند: احساسات و افکار. احساسات ممکن است خوشایند یا ناخوشایند باشند و افکار می توانند هشیار یا ناهشیار باشند. در بزرگسالان مکانیسم های دفاعی اولیه معمولاً سرکوبی و جداسازی عواطف هستند. در مکانیسم دفاعی سرکوبی ذهن، به طور خودکار، محتوای (عاطفی) تفکر را از دسترس هشیاری خارج می کند و دیگر اعمال دفاعی نیز در واقع دفاع هایی هستند که به سرکوبی، جداسازی یا هردوی آن ها کمک می کنند. به طور معمول، مکانیسم های دفاعی در موقعیت های فوری استفاده می شوند. در حقیقت هنگامی که فرد با یک عاطفه فلج کننده تهدید می شود (تهدید واقعی یا غیرواقعی)، تلاش می کند که آن عاطفه را از مسیر اصلی خارج نماید. با این حال بعضی از افراد عملیات دفاعی را به صورت مزمن به کار می برند مثلاً همیشه دیگران را سرزنش می کنند یا خیلی زیاد صحبت می کنند.

پ- مکانیسم دفاعی شماره سوم جا به جایی

احساس خاصی را که به فردی خاص دارید، نسبت به فرد دیگری تجربه می کنید. به عنوان مثال، پسر ۱۱ ساله شما کتابش را در مدرسه جا گذاشته است. شما به عنوان پدر یا مادر وی بلافاصله سر او داد می زنید و می گویید: «تو دقیقاً شبیه پدر / مادرت هستی، او هم همیشه همه چیزش را فراموش می کند». در این حالت شما حجم زیادی از احساس ناکامی را که به مرور از بی توجهی همسرتان تحمل کرده بودید به پسرتان جا به جا کردید.

ج- مکانیسم دفاعی شماره چهارم هماندسازی با امیال

(خیال پردازی های هشیار یا ناهشیار والدین)

به جای این که مطابق آن چه والدین شما گفته اند رفتار کنید، به شیوه ای رفتار می کنید که شما را از آن منع کرده اند. آن ها تحقق امیال فاسد و گاهی محافظت کننده خود را در شما می بینند و مخفیانه از رفتارهای نادرست شما لذت می برند. وقتی شما را سرزنش می کنند، به جای آن که خودشان را سرزنش کنند، احساس گناه شما کاهش می یابد و شما رفتار گذشته خود را همچنان ادامه می دهید.



مکانیسم های دفاعی روش های ناهشیار برای تحریف یا گریز از واقعیت هستند.

ح- مکانیسم دفاعی شماره پنجم هماندسازی با مظلوم

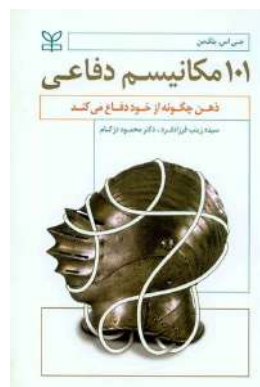
اجازه می دهید آزارتان بدهند یا با آسیب رساندن به خود شبیه فرد دیگری رفتار می کنید. این کار شما معرف میل به رهایی است که برای فرونشاندن خشم یا احساس گناه انجام می شود. مثلاً شما شخصی هستید که دائماً اجازه می دهید یکی از مسئولان مافوق شما را تهدید و سرزنش کند. پس از انجام تحلیل های روانی، متوجه می شوید شما در اصل شبیه برادر یا خواهر بزرگترتان رفتار می کنید که مکرراً پدرتان او را تنبیه بدنی می کرده است، اما مادرتان اجازه نداده بود پدرتان شما را تنبیه بدنی کند.



به دلیل این که دفاع های روانی ماهیتی پنهان دارند، آشکار کردن آن ها و پی بردن به تاثیر بالقوه زبان آورشان می تواند سودمند باشد. از این رو بنده سعی داشتم در این مطلب کوتاه چهارچوبی فراهم آورم تا خوانندگان غیر روانشناس نیز بتوانند در مورد نحوه شکل گیری فعالیت دفاعی روانی و خصوصیات و دلایل آن، همراه با مثال هایی ساده اطلاعاتی هرچند اندک اما مفید کسب کنند. همچنین خواهشمندم پوزش بنده را به علت کم و کاستی های موجود در این مطلب پذیرا باشید، چرا که حتما در شماره های بعدی نگارش مطلب شیواتر و زیباتر خواهد شد.

منبع

جی اس. بلک من، مترجمان سیده زینب فرزادفرد و دکتر محمود دژکام، " ۱۰۱ مکانیسم دفاعی - ذهن چگونه از خود دفاع می کند "، تهران: انتشارات رشد، ۱۳۹۶.



بخش اول: دنیای مهارت ها
ترازوی فکر و احساس
رابطه بین تیپ شخصیتی افراد و
مشاغل
آهوش مهارت های زندگی

بخش دوم: معرفی فیلم و کتاب
معرفی فیلم Fall
معرفی کتاب کهکشان درون
معرفی کتاب کافکا در کرانه

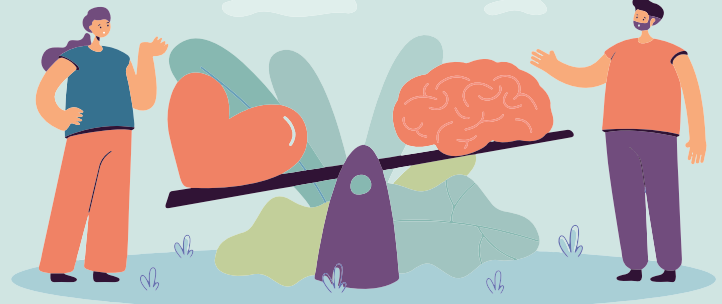
بخش سوم: داستان و دلنویسه
اگر سنگ بودم
تخیر تقدیری
دیوار ریتالین

بخش اول: دنیای مهارت‌ها



ترازوی فکر و احساس

نویسندگان: مهدی نیک نژاد و نیلوفر هادی، و رودی ۹۹ رشته دارو سازی



۴. یاد میگیری که اعتماد بنفس داشته باشی. نه بخاطر اینکه عالی هستی، به این دلیل که بقیه هم به اندازه ی تو ناقص و سرگشته هستن و هر چی روبه جلو پیش میری، میفهمی که همه ی ما باهم در حال پیشرفت و جبرانیم.

۵. پدر و مادرت رو بخاطر اشتباهاتون میبخشی چون متوجه میشی که آن ها هم گاهی اوقات از فضای امنشون خارج میشن و با شیاطین درونشون دست و پنجه نرم میکنن و انعکاسش رو در بقیه میبینن.

۶. تاثیر زیاد چیزهای به اصطلاح کوچک رو بر خلق و خو میفهمی: زمان خواب، سطح قندخون، الکل، استرس و نگرانی. تا زمانی که همه ی این ها فراهم نباشن مشکلات رو با دیگری نمیتونی حل کنی.

۷. متوجه میشی که وقتی آشناها یا دوستانت اذیت یا ناراحتت میکنن، شاید دنبال راهی برای جلب توجه تو هستن که در عمق یاس و ناامیدی شون، اون ها رو تنها نذاری و به جای قضاوت کردنشون، بهشون عشق بدی.

۸. از عبوس بودن دست میکشی و اگر کسی هم بهت صدمه زد، نفرتش رو برای روزها ذخیره نمیکنی. یا مستقیماً بهش میگی که متوجهش بشه و ببخشیش یا اگر این کار رو نکرد به روش دیگه ای میبخشیش.

۹. زندگی بسیار کوتاهه و خیلی مهمه که روی اون چیزی که میخوایی تمرکز کنی و به کسانی که واقعا به اون ها اهمیت میدی این موضوع رو شفاف بگی.

۱۰. دیگه به کمال تو زمینه های مختلف اعتقاد نداری. هیچ انسان، شغل یا زندگی کاملی وجود نداره و به جای به سمت کمال و ایده آل حرکت کردن، در عوض به سمت به اندازه کافی خوب بودنم قدم برمیداری. میفهمی که چیزی میتونه همزمان ناامیدکننده باشه و در عین حال از بسیاری جهات عالی باشه.

۱۱. مزیت کمی بدبین بودن در مود اتفاقات رو یاد میگیری چون همیشه وضعیت دلخواه ما پیش نیامد پس با حالت آروم تر، صبور تر و بخشنده تر ظاهر میشی و آمادگی برخوردار باشی با هرگونه نتیجه رو داری.

۱۲. ضعف های شخصیتی هر کس با نقاط قوتش مرتبط و در تعادله بجای اینکه نقاط ضعف اون هارو جدا کنی، به کل شخصیت فرد نگاه میکنی و متوجه میشی افراد کامل وجود ندارن و هر نقطه قوتی یه نقطه ضعفی هم همراهشه.

۱۳. خوبی های سازش رو یاد میگیری و مجبوری تو برخی زمینه ها مستقل شی. میفهمی دیگه زمان ضعیف شدن تموم شده و باید بالغ بشی. برخی ناراحتی هارو تحمل میکنی چون که میدونی زندگی بدون اصطکاک سرابی بیش نیست.

۱۴. کمتر و سخت تر عاشق میشی. وقتی به بلوغ نرسیده باشی میتونی در یک لحظه علاقه پیدا کنی ولی حالا به طرز غم انگیزی میدونی که همه ی افراد شاید از نظر ظاهری جذاب یا موفق باشن ولی از نمای نزدیک دردناکن. به چیزی که هستی و داری بیشتر وفادار میمونی.

۱۵. می پذیری که آدمی هستی که زندگی کردن باهات دشواره. وقتی که وارد دوستی و رابطه میشی، مقداری از احساسات قبلی که نسبت به خودت داشتی رو رها میکنی.

۱۶. اشتباهات و حماقت هات رو میبخشی و خودت رو به خاطر تصمیم های نادرست گذشتت نابود نمیکنی. با خودت بیشتر دوست میشی. مطمئناً تو هم ایراداتی داشتی و داری ولی همچنان دوست داشتنی هستی مثل بقیه ما.

«نصف اشتباهاتمان ناشی از این است که وقتی باید فکر کنیم، احساس

می کنیم و وقتی که باید احساس کنیم، فکر میکنیم!»

«از کتاب "به آواز باد گوش بسپار" به نویسندگی هاروکی موراکامی»

وقتی با پدیده ای توی زندگی برخورد میکنیم، مسلماً تصمیمی رو که میگیریم به نظرمون در اون لحظه بهترین گزینه بوده ولی وقتی از اون فضا دور میشیم و بهش دوباره نگاه میکنیم، می بینیم چقدر راه های بهتری برای حل اون مشکل وجود داشته و تصمیمی که گرفتیم اشتباه بوده. به نظرتون تا کی قراره این اتفاق تکرار شه؟ نباید زمانی برسه که تصمیم درست رو بگیریم و با گذر زمان هم بهش ببالیم؟

قراره با استفاده از تجربه هایی که طی این مسیر به دست آوردیم، فرمول ذهنمون رو تغییر بدیم و ماشین حل مسئله جدیدی رو تو ذهنمون ایجاد کنیم. اگه بخواییم با دید علم روانشناسی به این تغییر نگاه کنیم، به «بلوغ یا همسویی حقیقت، خرد و ارزش های ما» میرسیم. بلوغی که ما ازش حرف می زنیم با بلوغی که جامعه برای خودش تبیین کرده، زمین تا آسمون فرق داره. ملاک بلوغ جامعه یه سن مشخص برای هر جنسه که باعث ایجاد یکسری تغییرات جسمی، روانی و رفتاری تو افراد میشه. بلوغ مدنظر ما کاملاً متفاوت، نه وابسته به سنه نه وابسته به جنس.

بریم سر یکی از مهمترین و جذاب ترین زیرمجموعه های بلوغ به نام بلوغ عاطفی:

روانشناسی بلوغ عاطفی یا Emotional Maturity رو اینجور تعریف میکنه: «توانایی خودکنترلی و مدیریت احساسات در هر شرایط و درک بهتر آن ها» یعنی احساساتون رو به عنوان نقطه ضعفتون نمیبینید و در عوض براشون ارزش قائل میشید و سعی نمیکنید اونارو پنهان کنید. وقتی حالتون بده بفهمید منشا این حال بد کجاست. اگه میبینید عصبانی شدید، دلیل عصبانیتون رو بفهمید. کسی که بلوغ عاطفی نداشته باشه یهو به خودش میاد و میبینه در عرض چند ساعت چندین حال مختلفو تجربه کرده و توی اون فضا غرق میشه، جواری که از انجام کارای روزمره اش میمونه و حالت انفعال بهش دست میده. تا وقتی ما نتونیم خودمون و احساساتمون رو درک کنیم، هیچوقت نمیتونیم انسان های اطرافمون رو هم درک کنیم، نمیتونیم باهاشون ارتباط برقرار کنیم، نمیتونیم دلیل تغییر رفتارها و تنش هارو متوجه بشیم. از جامعه ی کوچک خانواده بگیر تا مدرسه و دانشگاه و محل کار و فضای مجازی، همه و همه نیازمند این هستن که آدم های اطرافمون رو درک کنیم و بشناسیم که این کار جز با شناخت و بلوغ درونی به دست نیامد. چنداناً از فاکتورای بلوغ عاطفی رو باهم بخونیم:

۱. متوجه میشی بیشتر رفتارهای بد دیگران، ناشی از اضطراب و ترسشونه؛ یعنی کمتر قضاوت میکنی و فرصت اشتباه کردن به اونها میدی چون خودت هم تو این شرایط رو تجربه کردی.

۲. میفهمی که دیگران نمیتونن ذهنت رو بخونن و باید از کلمات برای بیان تصمیم ها و احساسات استفاده کنی؛ در نتیجه تا وقتی واضح صحبت نکنی دیگران رو به خاطر نفهمیدن منظورت نمیتونی سرزنش کنی.

۳. یاد میگیری توام مثل همه آدمها ممکنه اشتباه کنی پس با شجاعت تمام عذرخواهی میکنی.



این متن را با
صدای «محمدجواد
کردسیچانی»
بشنوید



۲۴. اضطراب رو کنترل میکنی نه با جمله اینکه «همه چیز خوب خواهد شد» بلکه، میفهمی حتی در صورتی که همه چیز اشتباه پیش رفت باز هم شانس بقا داری و همیشه یک نقشه‌ی دومی وجود داره و وحشتناک‌ترین چیزها در نهایت قابل تحمله. احتمالاً الان دارین خودتون رو با فاکتورهای بالا تطابق میدین. با گذر زمان درک شما از خودتون، آدم‌ها و موقعیت‌ها بالاتر میره و وقتی با چالش‌ها و شرایط پیش بینی نشده روبرو میشید، ذهنتون برخورد با ثبات تری رو پیش پاتون میذاره و با احساساتون به درستی برخورد میکنید. هر چی بیشتر بفهمیم هرکس مسئولیت رفتار خودش رو داره، ارتباطها و تعلق‌های واقعیمون رو پیدا می‌کنیم. به طور خلاصه، بلوغ انتخابیه که همه‌ی ما می‌تونیم کم و روز به روز بهش شاخ و برگ بدیم و توش پیشرفت کنیم. واسه شماره‌های بعد هم در ادامه همین بلوغ عاطفی بحث‌های جذاب تری داریم... در نهایت اینو همیشه در نظر داشته باشید: «ما نمیتونیم شرایط رو کنترل کنیم ولی خودمون رو میتونیم»

۱۷. بخشی از بلوغ شامل این میشه که: با کودک درونت مهربون باشی و بپذیریش. میفهمی که تو هر موقعی لزومی نداره تلاش کنی که بزرگ باشی. وقتی برای لحظاتی کودک درونت بیرون میاد بهش توجه میکنی و با آغوش باز میپذیریش و لذت میبری.

۱۸. دلت رو به برنامه‌های بزرگی که بعدها قراره بهش برسی خوش نمیکنی و چیزهای کوچک رو جشن میگیری. میفهمی که رضایت در چند دقیقه به دست میاد و در نتیجه لذت‌های کوچک - مثل دیدن غروب آفتاب - رو تو خودت بیشتر پرورش میدی. ۱۹. دیگه برات مهم نیست مردم درباره‌ات چه فکری میکنن. دیگه تلاش نمیکنی تصویر خودتو تو ذهن مشوش مردم جلا بدی و شهرت رو رها میکنی. مهم اینه خودت و اطرافیان‌ت میدونین خوبین و خودتون هستین.

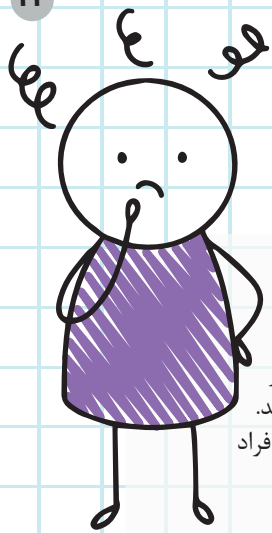
۲۰. با آغوش باز بازخوردهارو میپذیری؛ جای اینکه فرض کنی هرکس ازت انتقاد میکنه در تلاشه که تحقیرت کنه، متوجه میشی یک موضوع از جهات مختلف نتایج مختلفی میتونه داشته باشه. میبینی میتونی به یک انتقاد ساده گوش کنی و جان سالم به در ببری بدون اینکه بخوای گارد بگیری و انکار کنی.

۲۱. روز به روز متوجه میشی که باید به مشکلات و مسائل و دردهای زندگی بیشتر نزدیک شی تا بتونی یک چشم انداز کلی از چیزایی که آزارت میده داشته باشی. یه جورایی یاد میگیری با ترس و دردهات روبه‌رو شی.

۲۲. به راحتی توسط رفتارهای منفی تحریک نمیشی و قبل از اینکه عصبانی یا ناراحت شی، مکث میکنی و فکر میکنی که واقعا منظور اون حرف چی بوده. بعضی اوقات بین اون چیزی که گفته شده و اون چیزی که بلافاصله تصور میکنی، فاصله‌ی بزرگی وجود داره.

۲۳. تاثیر بی‌بدیل گذشته و کودکی خودت رو در تصمیم‌ها و افکار حال حاضر میبینی. منشا رفتار و برخوردهات رو بهتر درک میکنی و در صورت نیاز اونارو اصلاح میکنی.





رابطه بین تیپ شخصیتی افراد و مشاغل

شکیباز زاده / ورودی ۹۹ هندی بهداشت حرفه ای وایمنی کار

جستجوگر

این گروه علاقه‌مند به کار با داده‌ها و آنالیز آن‌ها هستند. سازماندهی، درک و تحلیل داده‌ها و اطلاعات، برای آن‌ها جذاب‌تر از اقدامات عملیاتی است. این دسته افراد کار انفرادی را بیشتر از فعالیت‌های گروهی و تیمی دوست دارند. جستجوگران برای فعالیت‌های تحقیقاتی و پژوهشی، افراد مناسبی هستند.

پس شخصیت جستجوگر، دارای ۴ ویژگی اصلی است:

- ذاتاً پژوهشگر و کنجکاو هستند.
- برای حل مشکلات جستجو کرده و سپس با تفکر و ایده‌پردازی، بهترین راه‌حل را انتخاب می‌کنند.

- به ارتباطات اجتماعی و رهبری گروه علاقه ندارند.

- برای علم ارزش قائل بوده و دارای صلاحیت علمی و محاسباتی هستند. شغل مناسب افراد جستجوگر:

تمام فعالیت‌هایی که نیازمند پژوهش هستند؛ مثل نويسندگی علمی، ستاره شناسی، پژوهشگری در آزمایشگاه‌های علمی، استادی دانشگاه و... برای این افراد مناسب است.

هنری

این افراد دارای شخصیت هنری و به خلاقیت و استفاده از اشیا، ادبیات و رفتارها برای خلق زیبایی علاقه‌مند هستند و از کارهای منظم و سازمان یافته دوری می‌کنند. به همین دلیل، در شغل‌های تجاری و اداری موفق نمی‌شوند. بنابراین، از طریق پرورش استعدادهای خود در ۷ شاخه‌ی اصلی هنر، قدرت و عزت نفس پیدا می‌کنند.

هفت شاخه‌ی هنر:

هنر موسیقی، هنر حرکات نمایشی (سیرک، شعبده‌بازی و...)، هنرهای ترسیمی، هنرهای تجسمی (معماری، طراحی لباس و...)، هنرهای ادبی، هنرهای نمایشی (تئاتر، شعرخوانی و...) و هنر سینما.

پس شخصیت هنری دارای ۴ ویژگی اصلی است:

- مبتکر و خلاق

- مستقل و سازش‌ناپذیر

- معمولاً نامنظم (یعنی دوری جستن از کلیشه‌ها و تقلید و تکرار)

- عاشق خلق ظرافت و زیبایی

شغل مناسب افراد هنرمند:

در واقع، محصول هنر و فروش آن، محل کسب درآمد یک هنرمند است؛ اما از آنجا که هنرمندان در زمینه‌ی هوش مالی توانایی کمتری دارند، پیشنهاد می‌شود همیشه از مشاوران مالی استفاده کنند.

اجتماعی

افراد دارای شخصیت اجتماعی، به بودن در جمع و برقراری روابط انسانی تمایل دارند. این افراد اغلب برون‌گرا بوده و از تعلیم و آگاهی‌رسانی و درمان و کمک‌رسانی، لذت می‌برند. در نتیجه، تأثیر زیادی روی دیگران دارند. از طرفی، کارهای انفرادی و کار با ابزار و ماشین‌ها، آزارشان می‌دهد و از آن‌ها اجتناب می‌کنند. به‌نوعی، برعکس افراد واقع‌گرا هستند و از طریق معاشرت با دیگران، انرژی می‌گیرند.

به‌طور کلی، شخصیت اجتماعی دارای ۳ ویژگی اصلی است:

- برون‌گرا و یاری‌رسان

- مسئولیت‌پذیر و ارزش‌نهادن به مسائل اخلاقی

- صمیمی و ابرازکننده احساسات

شغل مناسب افراد اجتماعی:

مشاوره، روانشناسی، مددکار اجتماعی و همچنین روابط عمومی و بازاریابی از شغل‌هایی است که نیاز این افراد به معاشرت را تأمین می‌کند.

با انتخاب رشته‌ی دبیرستان / هنرستان و در ادامه کنکور و دانشگاه، یواش یواش در مسیر شغلی آینده‌مون قدم می‌ذاریم. شاید بارها ازمون پرسیده باشن که علاقه‌مون چیه یا از انتخاب این مسیر مطمئن هستیم یا نه؛ سوالاتی که نه تنها کم‌کم نمی‌کنه، بلکه خیلی مواقع باعث تردید در ادامه‌ی راهمون می‌شه.

حالا واقعا چه شغلی برامون مناسب‌تره؟ خودمونی‌تر بگم، چی به دردمون می‌خوره؟ هدمون از انتخاب این شغل چیه؟ چند درصد بعد از انتخاب این مسیر، احساس رضایت می‌کنیم؟ چه عواملی روی این انتخاب تأثیر داشته؟ این‌ها سوالاتی هست که قراره در این مطلب، بهشون پاسخ بدیم. چهار عامل اصلی می‌تواند در انتخاب شغل مناسب برای ما، تأثیر زیادی داشته باشه؛ علاقه، مهارت و توانایی، نیاز بازار کار، میزان درآمد.

نیاز بازار کار و میزان درآمد شغل‌های مختلف، بستگی به شرایطی مثل موقعیت جغرافیایی یا محیط، عرضه و تقاضا، میزان خلق ارزش شغل و... دارد؛ اما علاقه و توانایی‌ها دو عاملی هستند که به شخصیت افراد وابسته اند. بنابراین، ما باید با بهترین روش ممکن این دو مؤلفه را برای خودمان بررسی کنیم تا در کنار دو عامل دیگر، شغل ایده‌آل‌مان را پیدا کنیم. جان هالند، برای تبیین رابطه‌ی شغل و شخصیت، نظریه‌ی تم شغلی را توسعه داد. این نظریه به تأثیر شخصیت بر شغل اشاره دارد؛ یعنی هر فرد، یک شخصیت شغلی دارد که باید شغل خودش را متناسب با آن، انتخاب کند. از نظر جان هالند، ۶ تیپ شخصیت شغلی وجود دارد که در ادامه هرکدام را بررسی می‌کنیم:

۱. واقع‌گرا

۲. جستجوگر

۳. هنری

۴. اجتماعی

۵. متهور (باجسارت)

۶. قراردادی

واقع‌گرا

دسته‌ی واقع‌گرایان یا همان عمل‌گرایان، بیشتر تمایل به انجام عملیاتی کارها دارند. بیشتر از اینکه به فکر کردن و بحث در مورد تئوری‌ها و موارد مربوط به طراحی علاقه‌مند باشند، به رویکردها و موارد مربوط به پیاده سازی و رهبری فعالیت‌های اجرایی علاقه‌مندند. آن‌ها تمایل به استفاده از مهارت‌ها و به کارگیری قدرت خود دارند.

یک فرد واقع‌گرا علاقه دارد نتیجه‌ی کارها و فعالیت‌هایش را به‌صورت ملموس ببیند. ترجیح آن‌ها به‌جای تئوری‌های انتزاعی، بیشتر به‌سمت رویکردهای تعیین‌شده‌ی حل مسئله است. بنابراین، فعالیت‌های علمی یا مکانیکی می‌تواند برای آن‌ها مناسب‌تر از کارهای فرهنگی و هنری باشد. به‌طور کلی، شخصیت واقع‌گرا دارای ۳ ویژگی زیر است:

- به آزادی عمل و کارهای فنی علاقه دارند؛ چراکه در کار فنی (مثلاً نحوه‌ی تعمیر) از کسی دستور نمی‌گیرند.

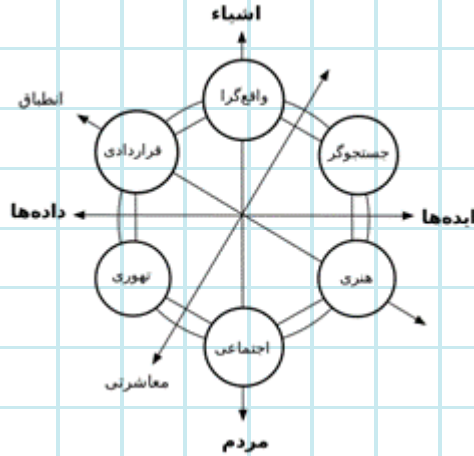
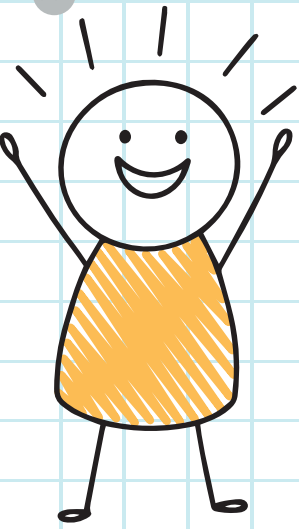
- گرچه در مهارت‌های عملی استعداد دارند، اما در ارتباطات اجتماعی ضعیف هستند.

- برای اشیا عینی مثل پول، ارزش زیادی قائل هستند (مادی‌گرا بودن).

شغل مناسب افراد واقع‌گرا:

تمامی ورزش‌های بدنی مثل بدنسازی، فوتبال و تمامی کارهای فنی مثل برق‌کاری، جوشکاری، تعمیر خودرو، تعمیر قطعات الکترونیکی و ... برای این افراد مناسب است.





متهور (باجسارت) افراد جسور (متهور)، توانایی بی‌نظیری در رهبری و هدایت دیگران دارند. آن‌ها برون‌گرا بوده و ریسک‌پذیرند. به همین دلیل با هدایت دیگران، می‌توانند موفقیت‌های بزرگی برای شرکت‌ها رقم بزنند. از طرفی، به فعالیت‌های مشاهده‌ای و علمی علاقه‌ای نداشته و بیشتر از دانسته‌های دیگران بهره می‌برند. بنابراین، از طریق ماجراجویی و انجام فعالیت‌های جسورانه، احساس قدرت می‌کنند.

افراد جسور (متهور)، ۴ ویژگی اصلی دارند:

- با اعتماد به نفس و پرحرف
- ماجراجو و ریسک‌پذیر
- مشتاق کسب قدرت و مقام
- توانایی رهبری دیگران
- شغل مناسب افراد جسور:
- این افراد، بیشتر جذب شغل‌های سیاسی و اقتصادی می‌شوند.

قراردادی

افراد قراردادی به کارهای منظم و مشخص علاقه‌مندند. به عبارت دیگر، از فعالیت‌هایی که مبهم و ابتکاری است، اجتناب می‌کنند؛ چراکه تمایل دارند شغلشان به صورت ساده و تکرار شونده باشد. همچنین به دلیل اینکه برای نظم اهمیت خاصی قائل هستند، اغلب مقرراتی و انعطاف‌ناپذیرند. این افراد از انجام درست و وظیفه، احساس قدرت می‌کنند.

افراد قراردادی، ۵ ویژگی اصلی دارند:

- محتاط و وظیفه‌شناس
- دوری کردن از کارهای پیچیده و ابتکاری
- بی‌علاقه به هنر و کارهای فنی
- دوراندیش
- انعطاف‌ناپذیر

شغل مناسب افراد قراردادی:

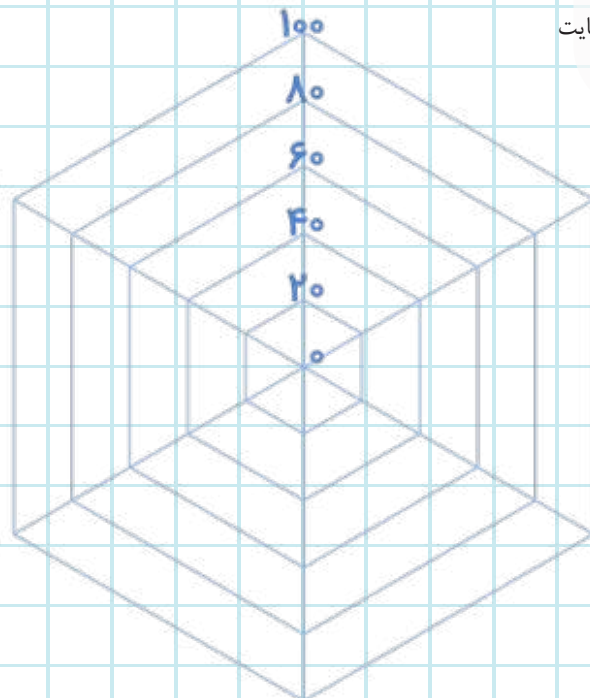
به نوعی، شغل‌هایی مناسب این افراد است که در آن‌ها وظایف از قبل مشخص باشند؛ مثل انواع شغل‌های اداری و حسابداری و بایگانی.

شش تیپ شخصیتی یا به نوعی شش ضلعی هالند، می‌تواند یک دید کلی از شخصیت و شغل مورد علاقه‌مان به ما بدهد تا براساس آن، بتوانیم بهترین شغل را پیدا کنیم. می‌توانید با جستجوی «تست رغبت‌سنجی شغلی» در آزمون این تست شرکت کنید.

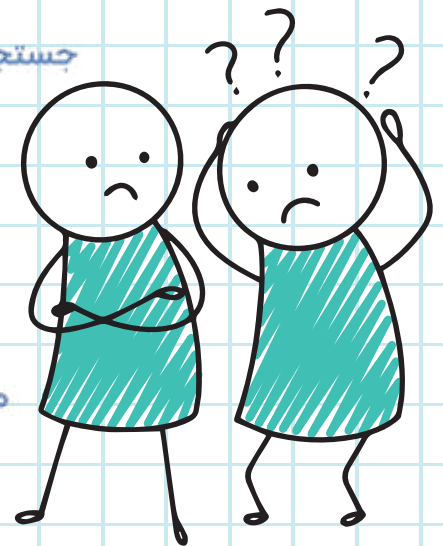
منبع: مقاله تناسب بین شخصیت و شغل و تأثیر آن بر عملکرد و رضایت شغلی، دکتر علی دریجانی، سیده شکوفه حسینی



واقع‌گرا و فنی



جستجوگر و عملی



هنری و طراح

اجتماعی و خدمت‌گرا

نقش آموزش مهارت های زندگی در زندگی دانشجویان

نویسنده: زهرا صادقی، ورودی ۱۴۰۱ رشته مهندسی پزشکی

یکی دیگر از مهارت های زندگی، سرسختی روانشناختی است. این مهارت تحت عنوان ترکیبی از نگرش ها و باورها تعریف می شود که به فرد انگیزه و جرأت می دهد تا در مواجهه با موقعیت های فشارزا و دشوار، عکس العمل های مؤثر و راهبردی از خود نشان دهد و برای سازگاری با شرایط، سرسختانه تلاش کند تا میان رویدادهایی که می توانند بالقوه واجد پیامدهای ناخوشایند باشند، راهی به سوی رشد و تعالی باز کند و فرصت هایی برای پیشرفت فراهم کند.

پژوهش ها نشان می دهند که آشنایی دانشجویان با مهارت های زندگی، موجب افزایش همدلی و سرسختی روانشناختی آنان می شود. در تعیین اثربخشی برنامه های آموزش مهارت های زندگی بر بهبود همدلی، می توان به تقویت هماهنگی احساسات و افکار فرد و پیوند او با دنیای اجتماعی اشاره کرد.

آموزش مهارت های زندگی همچنین به صورت غیرمستقیم در کاهش اضطراب تأثیر دارد؛ چراکه اضطراب ناشی از نداشتن مهارت پیش بینی موقعیت است. اگر ما ارزشمند بودن خود را مبتنی بر نحوه رفتار دیگران بدانیم، اشتباه بزرگی مرتکب شده ایم. اگر مردم با ما خوب برخورد نکنند، احساس افسردگی و خشم می کنیم و اگر آن ها با ما خوب رفتار کنند، احساس اضطراب می کنیم؛ چون تصور داریم که رفتار آن ها در آینده این طور نباشد. تنها راه بیرون آمدن از این دام، پذیرش خویشتن است که با فراگیری مهارت های زندگی میسر خواهد شد.

از دیگر تأثیرات آموزش راهبردهای مقابله با فشار روانی (مهارت های زندگی)، افزایش سطح سلامت عمومی دانشجویان است. در تبیین این یافته نیز می توان گفت که بسیاری اوقات، وقتی افراد با عوامل تنش زا مواجه می شوند، به دلیل استفاده از روش های مقابله ای ناکارآمد، نه تنها مسئله ای که با آن مواجه شده اند را حل نمی کنند، بلکه خود را از نظر سلامت روانی در وضعیت مخاطره آمیزی قرار می دهند. در مقابل، وقتی افراد فرا می گیرند تا در مقابله با مسائل مختلف از روش های کارآمدتری استفاده کنند، با کاهش سطح فشارهای وارده بر خود، در وضعیت مناسب تری قرار می گیرند و از این طریق، زمینه را برای ارتقای سطح سلامت روان خود فراهم می سازند.

با توجه به نکاتی که ذکر شد، تفاوت چشم گیری بین دانشجویانی که مهارت های زندگی را فرا گرفته اند، با دانشجویانی که از این مهارت ها بی بهره اند، وجود دارد. دانشجویان آشنا با مهارت های گوناگون زندگی، از نظر سلامت روانی در جایگاه خوبی قرار دارند، ارتباطات مؤثرتری با اطرافیان خود برقرار می کنند، در شرایط سخت کنترل بیشتری روی اوضاع دارند و در کل، از سلامت عمومی بالاتری برخوردار هستند. واضح است که چنین دانشجویانی در امر تحصیل خود، موفق تر عمل می کنند و همین امر نیز سبب می شود که آینده شغلی مطلوب تری نیز برایشان رقم بخورد. همه ی این دستاوردها در نهایت منجر به بهبود کیفیت ابعاد مختلف زندگی دانشجویان خواهد شد؛ ابعاد شغلی، خانوادگی و ...

پس آموزش مهارت های زندگی به دانشجویان، امری پراهمیت است که باید توسط نهادهای متولی امور آموزشی، بیش از پیش، مورد توجه قرار گیرد تا ضامن تربیت نسلی پویا و توانمند باشد.

منابع: آموزش مهارت های زندگی در افزایش همدلی و سرسختی روانشناختی دانشجویان، نازنین کریمی، زهرا سبحانی، حسن اسدی. تأثیر آموزش مهارت های زندگی و راهبردهای مقابله با فشار روانی بر سلامت روان دانشجویان دختر، جواد خلعتبری، فرشته عزیززاده حقیقی.

سلامتی افراد، محور توسعه ای جامعه است. دانشجویان نیروی سازنده، برنامه ریزان و سیاست گذاران فردای جامعه هستند که قبل از ورود به دانشگاه، بخش اعظمی از زمان و توانایی های هوشی- شناختی خود را صرف آماده سازی خویش برای کنکور می کنند و از پرداختن به رشد روانی و اجتماعی خود باز می مانند.

ورود به دانشگاه، مقطع بسیار حساسی است که فرد را با تغییرات زیادی در روابط انسانی خود مواجه می کند. قرار گرفتن در چنین شرایطی، بازدهی افراد را تحت تأثیر خود قرار می دهد.

به رغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و دگرگونی در شیوه های زندگی، در وضع کنونی نیز بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل زندگی، فاقد توانایی های لازم و اساسی هستند. تغییر محیط های فرهنگی و تکنولوژیکی، انسان عصر حاضر را با مشکلات مختلفی مواجه ساخته است. این تغییرات، بهداشت روانی را که از ضروریات زندگی انسان است، تحت الشعاع قرار می دهد. برای رویارویی با این تغییرات، لازم است افراد روش های مقابله ای مؤثر با مشکلات زندگی خود را بیاموزند و در عمل به کار ببرند.

پژوهش های متعدد نشان داده اند که بسیاری از مشکلات بهداشتی و اختلال های عاطفی، ریشه های روانی- اجتماعی دارند. می توان گفت یکی از نشانه های سلامت روانی و توانمندی افراد در مقابله با مشکلات، برخورداری از مهارت های زندگی (Life skills) است. به عبارت دیگر، مهارت های زندگی به منظور ارتقای سطح ارتباطات، افزایش قدرت تصمیم گیری، مدیریت درک خود و کار گروهی مورد استفاده قرار می گیرند. این مهارت ها طیف وسیعی از فعالیت ها را در بر می گیرند که به طور معمول، یک بزرگسال برای مدیریت زندگی خود به آن ها نیاز دارد.

مهارت های زندگی به طیف وسیعی از مهارت های روانی- اجتماعی و بین فردی گفته می شود که به افراد کمک می کند با آگاهی تصمیم بگیرند، به شیوه ای مؤثر ارتباط برقرار کنند و در کل زندگی سالمی داشته باشند. به دلیل اینکه مهارت های زندگی فرد را برای مواجهه با کشمکش های زندگی آماده کرده و ضامن سلامت روانی او هستند، سازمان بهداشت جهانی اقدام به اجرای طرح آموزش مهارت های زندگی در کشورهای مختلف جهان کرده است.

یکی از عناصر اساسی مهارت های زندگی، رشد و تقویت بیانگری است. بیانگری هسته ای ارتباط بین افراد و کلید ارتباطات انسانی است. به عبارت دیگر، بیانگری شکلی از ارتباط است که از حقوق فرد، بدون آنکه به دیگران آسیب بزند، حفاظت می کند. وجود سطح مطلوبی از بیانگری در یک فرد، نشان دهنده توانایی وی در برقراری تعامل مناسب با دیگران است.

پژوهشگران با بررسی تأثیر این مهارت ها بر سلامت روانی، به این نتیجه رسیده اند که آموزش مهارت های زندگی بر بهبود سلامت روانی مؤثر است و به ایجاد تغییرات اساسی درون فرد می انجامد. همچنین پژوهش ها حاکی از تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر کاهش اضطراب و افزایش حرمت نفس و بیانگری افراد هستند. با افزایش بیانگری، دانشجویان توانایی لازم برای رویارویی واقع بینانه با موقعیت های بیرونی را پیدا کرده و همچنین می توانند بیش از پیش برای خود و دیگران احترام قائل شوند. شاید یکی از دلایل افزایش سازش فرد با موقعیت های مختلف این باشد که وی خود را ملزم به برقراری توازن بین خواسته های خود و دیگران می کند.

بخش دوم: معرفی فیلم و کتاب



نکات مثبت فیلم:

۱. آن چه که معمولا فیلم‌های تک لوکیشنی را تهدید می‌کند، تکراری شدن فیلم از نظر نماها و ظاهر برای مخاطبان است. اما روش هوشمندانه فیلم در این لوکیشن محدود نماهای باز آن است که با آب و هواهای مختلف و زمان‌های مختلف روز رنگ‌آمیزی می‌شوند. نماهایی که گاهی چشم‌گیر و زیبا و گاهی رعب آورند. این تغییرات باعث می‌شود فیلم همیشه از نظر ظاهری، تازه به نظر برسد و خسته کننده نشود.
۲. از اواسط فیلم آن قدر هیجان فیلم زیاد می‌شود که مخاطب حتی نای نفس کشیدن هم ندارد و برای ساعتی هم که شده می‌توانید افزایش آدرنالین را در بدنتان حس کنید.
۳. فیلمبرداری بسیار سرگیجه‌آور و موسیقی متن قابل قبول که ضربان نبض شما را در بالای این برج ۲۰۰۰ فوتی با دو کوهنورد که در آنجا گیر کرده اند، بالا می‌برد.
۴. هرچند این فیلم کوچک در بخش فیلمنامه حفره دارد، در بخش فنی فیلم بدی نیست.

نکات منفی فیلم:

۱. فیلم سعی کرده شروع طوفانی داشته باشد ولی حقیقتا این شروع به قدری کلیشه ای شده، چرا که از همان لحظه دیدن سکانس صخره می‌توان حدس زد که قرار است با اتفاقی تکان دهنده مواجه شویم.
۲. این فیلم تنها ایده اولیه بقا در ارتفاع را داشته اما برای گسترش آن به یک فیلم بلند سینمایی برنامه‌ی بیشتری نداشته است.
۳. ارتباط بین دو شخصیت اصلی چنان بد و خام است که اگر آن را از فیلم حذف کنید، اثر منسجم تری را شاهد هستید.
۴. کوهنوردان و کسانی که در این حوزه فعالیت می‌کنند دارای تجهیزات مخصوص هنگام کوهنوردی هستند. این که چطور فردی که یک سال است کوهنوردی نکرده را به همراه حداقل تجهیزات (فقط آب و طناب!) به بالای یکی از بلندترین دکل های ایالات متحده می‌رود، سوالی است که فیلم به آن پاسخ قانع کننده‌ای نمی‌دهد.

سخن آخر:

فیلم Fall تمام کلیشه‌هایی را که از فیلم‌های ژانر بقا انتظار دارید تیک می‌زند. سقوط عملا یک فیلم حمله‌ی کوسه‌ای بدون حضور کوسه است. آبی که تبدیل به ارتفاع شده و کوسه‌ای که تبدیل به خطر سقوط شده است. درنهایت شاید چیز جدیدی وجود نداشته باشد اما هنوز هم می‌تواند مخاطب را جذب خود کند. فیلم سقوط پیشنهاد خوبی برای یک شب دورهم نشینی و هیجان‌زده شدن با دوستان و شاید کمی خندیدن به آن است.

معرفی فیلم Fall

نویسنده: فاطمه یوسفی، ورودی ۹۹، رشته تغذیه

کارگردان و نویسنده: اسکات مان

بازیگران: گریس فولتن، ویرجینیا گاردنر، میسون گودینگ و جفری دین مورگان

مدت زمان فیلم: ۱۰۷ دقیقه

ژانر: هیجان انگیز

امتیاز: ۶,۳/۱۰

خلاصه‌ی فیلم:

این فیلم درباره‌ی دو زن است که از یک برج رادیویی ۲۰۰۰ فوتی (۶۰۰ متری) بالا می‌روند و در بالای آن گیر می‌افتند که راهی نیز برای پایین آمدن وجود ندارد.

تحلیل فیلم:

Fall که با بودجه‌ی محدود ۳ میلیون دلاری در ژانر بقا و دلهره آور ساخته شده با نظرات مثبت مردمی و منتقدان همراه شده است. سقوط به طرز غافل‌گیر کننده‌ای می‌تواند لقب یکی از هیجان‌انگیزترین فیلم‌های سال را به خود اختصاص دهد.

این فیلم فیلمی نیست که بخواهید به خاطر داستانش تماشایش کنید. در حقیقت با توجه به مسیری که فیلم انتخاب می‌کند، داستان واقعا اهمیت چندانی ندارد. درست است که فیلم‌های این ژانر همیشه با یک داستان گویی قوی، احتمال تبدیل شدن به یک ۱۲۸ ساعت را دارند، اما واقعیت این است که به ازای هر ۱۲۸ ساعت، ما ۱۰ فیلم بی‌مغز داریم که فقط برای خوش‌گذرانی بیننده ساخته شده‌اند. فیلم fall در مرز میانی این دو قرار گرفته است.



کپشان درون

نویسنده: زهرا سادات کرباسی زاده، ورودی ۹۹ رشته داروسازی



«گاهی خودت را از جریان سریع زندگی جدا کن، فضای آرامی بیاب تا چند دقیقه با خودت خلوت کنی.

در سکوت به صدای پروردگار و ندای درونت گوش کن! درک این سکوت، به تو کمک می‌کند تا فریادهای بیرونی را کمتر بشنوی و راه را برای شناخت اهدافی که کسی جز تو فرکانس درونی آن را درک نمی‌کند، هموارتر کنی. هروقت تنها شدی، هروقت خستگی به تو غلبه کرد، دستت را روی شاهرگت بگذار؛ می‌بینی؟ زندگی هنوز در تو در جریان است. اگر تمام جهان به تو پشت کرده باشد، هنوز نبض یک نفر، تنها برای تو می‌تپد...»

این جملات شگفت‌انگیز تنها بخشی از کتاب الهام‌بخش «تمام جهان در من است»، نوشته‌ی ایمان سرورپور است. کتابی که شامل چهار بخش اصلی با موضوعات هدف، سکوت، صبر و تفکر سازنده است.

در این کتاب با بهره‌گیری از جملات ساده، اما پرمعنا، خواننده به تفکری عمیق درباره‌ی کشف گوهر وجود خود و پرورش توانمندی‌های خارق‌العاده‌ی خود ترغیب می‌شود؛ چراکه درک کلمات آن ناخودآگاه تأثیر شگرفی در دیدگاه انسان به مسائل مهم زندگی و جهت بخشیدن به آن‌ها دارد.



از دیگر ویژگی‌های بارز این کتاب، دوری از کلیشه‌ها و مفاهیم سطحی است که می‌توان گفت برگرفته از دید جامع نویسنده به امور گوناگون جهان است. این کتاب همانند اثر دیگر نویسنده - سفر کوانتومی وال تنها - خواننده را به تغییر زاویه‌ی دید خود و پیدا کردن مفاهیم جدید برای اصول بنیادی زندگی، دعوت می‌کند.



این کتاب کاملاً مناسب شماست اگر:

- به‌تازگی متحمل شکست سنگینی شده‌اید.
- نظم دنیای بیرون و درون شما بهم ریخته است.
- نمی‌توانید همانند گذشته با جهان پیرامون خود ارتباط برقرار کنید.
- در پیدا کردن هدف و مسیر اصلی خود تردید دارید.
- به دنبال یکی از بهترین کتاب‌های روانشناسی موفقیت هستید.



کافکا، کرانه

نویسنده: زهراکا شفی، دانشجوی کتابداری و اطلاع‌رسانی پزشکی

کتاب کافکا در کرانه به نویسندگی هاروکی موراکامی برای اولین بار در سال ۲۰۰۲ به ژاپنی و در سال ۲۰۰۵ به انگلیسی منتشر شد. این رمان در فهرست ده کتاب برتر سال ۲۰۰۵ نشریه‌ی نیویورک قرار گرفته است. در این رمان لبریز از معما، اتفاقات عجیبی رخ می‌دهد و تئوری آشوب به طرز شگفت‌انگیزی خودنمایی می‌کند، آری درون بی‌نظمی، دور از چشم ما نظمی جالب نهفته است.

نخ‌هایی نامرئی، تقدیر کافکا تامورا و ساتورو ناکاتا را به هم گره می‌زنند. چه می‌شود که پسری پانزده ساله فرار از خانه را به زندگی با پدرش ترجیح می‌دهد؟ پسری که در کودکی، مادر و خواهرش او را ترک کرده‌اند اما چرا؟ کافکا تامورا برای یافتن پاسخ این سوال و هزاران سوال دیگر به سوی مقصدی نامعلوم راهی می‌شود. نه از آینده خود خبر دارد و نه از گذشته.

در قسمتی از این کتاب می‌خوانیم: "جانی واکر دستور داد: «باید نگاه کنی! این یکی دیگر از مقررات ماست. بستن چشم‌هایت چیزی را عوض نمی‌کند، چون نمی‌خواهی شاهد اتفاقی باشی که می‌افتد، هیچ چیز ناپدید نمی‌شود. در واقع دفعه‌ی بعد که چشم‌ها کنی، اوضاع بدتر می‌شود. دنیایی که تویش زندگی می‌کنیم این جور است، آقای ناکاتا. چشمانت را باز کن. فقط بزدل چشم‌هایش را می‌بندد. چشم بستن و پنبه در گوش چپاندن باعث نمی‌شود زمان از حرکت بایستد.»"

در قسمتی دیگر از این رمان می‌خوانیم که، "از هر کدامشان پرسیدیم چه شده، اما آن‌ها مات و مبهوت شدند، انگار چیزی را پرسیده باشیم که ابداً به خاطرشان نمانده باشد. فقط یادشان بود که از تپه بالا رفته و قارچ جمع کرده‌اند. پس از آن چیزی یادشان نبود. اصلاً حس نمی‌کردند که مدتی گذشته باشد. شروع کرده‌اند به جمع‌آوری قارچ، بعد پرده می‌افتد و آن‌ها به زمین افتاده‌اند و عده‌ای بزرگسال دوره‌شان کرده‌اند. بچه‌ها نمی‌فهمیدند چرا همه آشفته‌ایم و با نگرانی به صورت‌هایشان زل زده‌ایم. انگار از ما بیش از هر چیز ترسیده بودند. اما متأسفانه یکیشان، یک پسر بچه، به هوش نیامد. یکی از بچه‌هایی که از توکیو آورده بودند. به نظرم اسمش ساتورو ناکاتا بود. او تنها کسی بود که به هوش نیامد."

در این رمان همزمان با تماشای بازی تقدیر برای کافکا، شاهد وقایع زندگی ساتورو ناکاتا هستیم.

کافکا و ساتورو در تقدیر یکدیگر چه نقشی دارند؟

آیا کافکا به گمشده‌هایش می‌رسد؟

معماهای باور نکردنی این رمان، شما را فرا می‌خوانند تا لحظه به لحظه با تزریق هیجان، ناخودآگاه بی‌وقفه این کتاب را بخوانید.



بخش سوم: داستان و دلنویسه



اگر سنگ بودم...

نویسنده: فاطمه عادت خواه، ورودی ۹۷، رشته دارو سازی

«راست می‌گه.»

«بابا، ولی سنگ زیاده‌ها. مثلاً می‌تونستم سنگ دیوار چین باشم، سنگ اهرام مصر باشم یا حتی تخت جمشید. بعد به جای اینکه توی تاریخ بخونم که حاکما چی کار کردن، چی کار نکردن، خودم با دوتا چشمای خودم می‌دیدم. تازه می‌فهمیدم راست نوشتن یا چاخان! راستی منم می‌تونستم چهره‌ی حضرت یوسف رو ببینم؟ نمی‌خوام فقط ملیحه ببینه و بهم پز بده. یا اصلاً بابا، یه چیزی بگم؟ سنگا هم اختلاف طبقاتی دارن؟»

بابا: «چطور؟»

«آخه می‌گن حجرالاسود از بهشت اومده و سفید بوده و از بس آدم‌ها بهش دست زدن، سیاه شده. من اگه سفید باشم و سیاه بشم چی؟ یا می‌گن پرنده‌ها، سنگای جهنم رو برداشتن زدن توی سر فیل و آدمای ابرهه که می‌خواستن به خونه‌ی خدا حمله کنن! مگه عقل نداشته که به خونه‌ی یکی دیگه، اونم خدا، می‌خواستن حمله کنن؟ هوم؟»

مکت کردم و با تردید پرسیدم: «بابا؟! اگه من جهنمی باشم چی؟»

بابا از نردبان پایین آمد. به غیر از چندتا نارنج، مابقی آن‌ها را از درخت چیده بود. آن چندتا را هم در درخت جا گذاشته بود تا درخت ناراحت نشود. سبد نارنج را جابه‌جا کرد و در ایوان نشست.

بابا: «شاید بهشتی باشی. یا چرا سنگ صبور نباشی؟»
با تعجب نگاهش کردم که ادامه داد: «امام علی، وقتی از دست مردم ناراحت می‌شد، با چاه درددل می‌کرد. امام موسی هم توی زندان با خدا حرف می‌زد و سنگ زندان صدایش رو می‌شنید. حضرت یوسف هم همین‌طور. گاهی وقتا سنگا بهتر از هرکس دیگه‌ای سخن خدا و بنده‌های خوبش رو شنیدن.»

«واقعاً سنگ می‌شنوه؟»

بابا خندید و گفت: «آره، می‌شنوه. تازه سنگا دل دارن، دلشون هم خیلی پاکه؛ پاک‌تر از ما آدم‌ها. مگه توی تعزیه‌ی عاشورا نشنیدی که می‌گن از زیر سنگ به‌خاطر امام حسین، خون جوشید؟ سنگ هم مظلومیت امام حسین رو دید و خون‌گریه کرد، ولی مردم کوفه نفهمیدن.»

آهی کشید و ساکت شد. من هم همین‌طور به شاخه‌های لخت انگور نگاهی می‌کردم که ناگهان سؤالی در ذهنم آمد.

«یعنی چون حضرت یوسف قشنگ بود انداختنش زندان؟ یعنی چقدر قشنگ بوده؟ ولی بقیه که دوستش داشتن. چرا زلیخا با اینکه یوسف رو دوست داشت انداختش زندان؟»

غرق در افکار خودم بودم و نفهمیده بودم مامان کی آمده و کنار ما نشسته. وقتی متوجه حضورش شدم که مشغول واریسی نارنج‌ها بود. و به بابا می‌گفت تا چه چیزهایی را باید از مغازه

بخرد

بابا نردبان فلزی رو جابه‌جا کرد و دوباره رفت بالا. حیاط پر از برگ‌های زرد انگور بود. با اینکه نزدیک ظهر بود و هوا آفتابی، ولی باد سردی می‌وزید. پایه‌ی نردبان را گرفته بودم تا نردبان نلغزد. دلم پیش تلویزیون بود. فیتیله امروز هم پخش نشد. می‌ترسیدم پخش شود و از دستش بدهم. خواهرم به کمک مادرم، داشت کمد لحاف‌ها را مرتب می‌کرد و وظیفه‌ی خطیر گرفتن نردبان را به من سپرده بود.

بابا: «این طرف هم تموم شد. بریم اون طرف.»

نردبان را بلند کرد و گذاشت مابین شمشاد و نارنج و دوباره مشغول چیدن نارنج‌ها شد. ذهنم درگیر کلاس انشا بود.

«بابا؟! این دفعه خانم معلم یه موضوع گفت سر کلاس که در موردش بنویسیم. فکر می‌کنی موضوعش چی بود؟»

بابا جوابی نداد. ادامه داد: «گفت بنویسیم اگر سنگ بودیم چی کار می‌کردیم؟! موضوع عجیبیه، نه؟»

مکت کردم.

«حالا فکر می‌کنی ملیحه چی نوشته بود؟ نوشته بود دلش می‌خواست سنگ چاه حضرت یوسف باشه تا مناجاتش رو با خدا بشنوه. ولی من فکر می‌کنم می‌خواستن حضرت یوسف رو ببینه تا بفهمه چقدر خوشگل بوده.»

کمی دستم را پایین‌تر آوردم.

«یا بعدش می‌گفت می‌خواستن سنگ مقام ابراهیم باشه تا کمک حضرت ابراهیم کنه و خونه‌ی خدا رو بسازه. آخه فکر نمی‌کنه ممکنه با این کار کمر سنگیش درد بگیره؟ بعدش نوشته بود که نظرش عوض شده و می‌خواستن سنگی باشه که حضرت ابراهیم به سمت شیطان پرتاب کرده. هر جور حساب کردم، حضرت ابراهیم باید هفت تا ملیحه برمی‌داشته یا ملیحه مثل ولدمورت (فیلم هری پاتر) یه طلسمی می‌خونده تا به هفت تیکه تقسیم بشه. اصلاً بابایی، اگر ماها سنگ بودیم، دیگه اسم سنگ، سنگ نبود که. فاطمه بود، ملیحه بود، سمیه بود.»

بابا یک پله بالاتر رفت. ادامه داد: «بابا؟ آق بابا می‌گفت می‌خواستن سنگ دیوار کعبه باشه.»

خندیدم و گفتم: «یعنی می‌خواد آدم‌ها دورش بگردن؟!»

هیجان‌زده ادامه داد: «ننه هم می‌گفت می‌خواستن سنگ قبر بقیع باشه تا بدون قبر حضرت زهرا کجاست.»

باز هم خندیدم و گفتم: «ولی من می‌گم می‌خواد بره اونجا تا یه ذره از دست سروصدای ما نوه نتیجه‌ها، راحت بشه.»

بابا هم خندید. نارنج‌ها را به دستم داد تا داخل سبد بیاندازم.

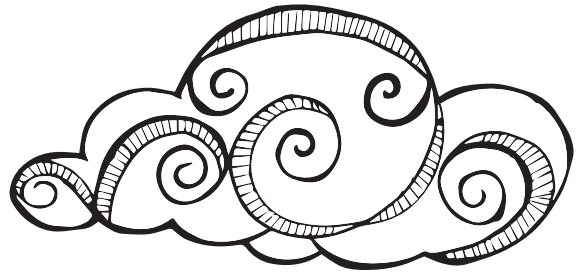
«می‌دونی سمیه چی می‌گفت؟ می‌گفت آخه چرا آدم باید سنگ باشه؟ سنگ، سنگه دیگه. یهو می‌بینی شدی سنگ موزائیک حیاط که یه عالمه روغن ماشین روت ریخته.»

بابا قهقهه زد.





این متن را با
صدای «مرضیه
بشکار» بشنوید



بابا: «خانم تو می‌خواهی چه سنگی باشی؟»

مامان نگاهی سرشار از «داشتم حرف می‌زدم که بری چی بخری بعد تو یهویی چی می‌پرسی» ای به بابا انداخت؛ اما وقتی نگاه منتظر من را دید، عصبانیتش را کنترل کرد. چند نارنج را جابه‌جا و دو نارنج کوچک را جدا کرد. همان‌طور که نگاهش به سبد بود گفت: «من می‌خوام یه سنگ با ارزش باشم، مثل طلا یا عقیق. می‌خوام نگین انگشتر باشم، مثل نگین انگشتر سلیمان یا نگین انگشتری که حضرت علی به فقیر بخشید.»

مامان راست می‌گفت. بابا هم راست می‌گفت. همه راست می‌گفتند. بزرگ‌تر که شدم، فهمیدم سنگ‌ها همیشه به یک شکل نمی‌مانند. باد و باران و فلک همه در کارند تا سنگ را بشکنند. گاهی با موج بلا و گاهی با طوفان حوادث. غم و غصه سنگ را خرد می‌کند، اما نابود نه! خیلی بتواند و زورش برسد، سنگ، شکلش را عوض می‌کند. گاهی هم قطره‌های حق بر دل سخت و محکم سنگ اثر می‌کند و غاری زیبا پدید می‌آید. سنگ، در برابر جریان عشق، تسلیم می‌شود و رسوب می‌کند تا عشق، صورت زمختش را نرم کند و صیقل یابد. یا حتی خودش را به دستان بی‌رحم تقدیر می‌سپارد تا آن قدر خرد شود که بتواند با بادهای خیال، در آسمان کویر پرواز کند. فهمیدم، سنگ بودن بد نیست.

فاطمه! کاش هرگاه اسم سنگ را شنیدی، از خود شرم کنی. سنگ می‌فهمد، خاضع است و در همه‌ی اعصار بوده؛ اما در عوض، تو اشرف مخلوقات هستی متکبر، گستاخ! یادت باشد که «از سنگ بودن دل سنگینش را گفتند، اما به خصایل زیبایش سخن نرفت.»





تغییر تقدیری

نویسنده: زهرا کاشفی، دانشجوی کتابداری و اطلاع رسانی پزشکی

آیا دیدن عکس های عزیزی که فوت کرده جرم است؟

وقتی انسان عزیزی را از دست می دهید، دیگران شما را از تماشای عکس هایش منع می کنند، اما چرا؟

بارها برای یافتن پاسخ این سوال فکر کرده ام و هر بار به این نتیجه رسیده ام که از نظر آن ها از عکس یا هر چیز دیگری که یادآور او باشد باید گریخت، چون او در خاک آرمیده و ممکن است این موضوع شما را ناراحت کند.

آیا فرار از واقعیت چیزی را تغییر می دهد؟ اگر انتخاب ما به جای فرار، آرامش قرار باشد حضورش در یاد ما شیرین تر از غم از دست دادنش نمایان می شود.

انسان های زندگی ما شاید بی دلیل رفته اند اما برای حضورشان قطعا دلیلی داشته اند. چه دلیلی برتر از اینکه تقدیر خواهان تغییر ما بوده.

یک بار برای همیشه حداقل با خودت صادق باش، واقعیت را بپذیر. اگر خدا می خواست می توانست اجازه ندهد او به این دنیا بیاید هر چند برای مدتی کوتاه. شاید بگویید می توانست از رفتن او جلوگیری کند یا برای

مدتی به تعویق اندازد. همه ی ما روزی از این دنیا خواهیم رفت، دیر یا زود. مهم کیفیت لحظات کنار هم، زیستن است نه کمیت آن.





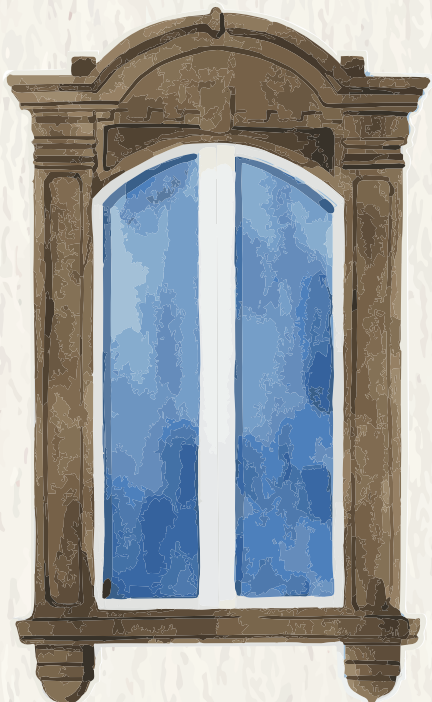
این متن را با
صدای «نگین
نقشینه» بشنوید

دیوار ریتالین

گزینشگر متون: زهرا کاشفی
ورودی ۹۹ کتابداری و
اطلاع رسانی پزشکی



گفت: «دنیا پوچ و بی‌ارزش
است. هیچ ارزشی ندارد!»
گفتم: «حرف‌های خوب بزن!
دنیا بی‌ارزش نیست. فقط
انسانی زندگی کردن خیلی
سخت است.»
کتاب سمفونی مردگان
نویسنده: عباس معروفی



قلب، خاک خوبی دارد. در برابر هر دانه که در
آن بنشانی، هزار دانه پس می‌دهد.
اگر ذره‌ای نفرت کاشتی، خروارها نفرت درو
خواهی کرد و اگر دانه‌ای محبت نشاندی،
خرمن‌ها بر خواهی داشت.
کتاب ابن مشغله
نویسنده: نادر ابراهیمی

آدم‌ها با دلایل خاص خودشان به زندگی ما وارد
می‌شوند و با دلایل خاص خودشان از زندگی ما
می‌روند!

نه از آمدن‌ها زیاد خوشحال باش، نه از رفتن‌ها
زیاد غمگین. تا هستند دوستشان داشته باش! به
هر دلیلی که آمده‌اند، به هر دلیلی که هستند،
بودنشان را دوست داشته باش؛ بی‌هیچ دلیلی...
شادمانی‌های بی‌سبب، همین دوست داشتن‌های
بی‌چون و چراست!
کتاب مثل همه‌ی عصرها
نویسنده: زویا پیرزاد

هیچ انسانی کامل نیست. پس
باید مراقب کسانی باشیم که
مدعی هستند بی‌عیب و نقص
اند.

روزی که فکر کنیم انسان
کاملی شده‌ایم، باید همه‌چیز را
از اول شروع کنیم.
انسان کامل شدن سرابی بیش
نیست؛ اما می‌توان حداکثر
تلاش را برای انسان خوبی
بودن، کرد.
کتاب هنر خوب بودن
نویسنده: استفان آینهورن



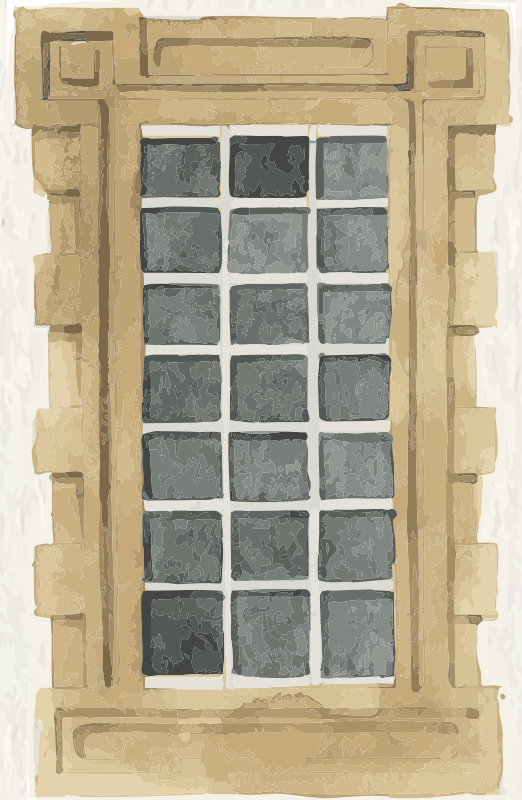


از دروغ بپرهیز؛ از همه‌ی دروغ
ها. مخصوصاً دروغ به خودت.
مراقب دروغ خودت باش و هر
ساعت، هر دقیقه، آن را وارسی
کن.

و از سرزنش بپرهیز؛ هم
سرزنش خودت و هم سرزنش
دیگران. آنچه در تو بد می‌نماید،
به‌صرف این حقیقت که آن را
در خودت مشاهده کرده‌ای،
پالایش می‌یابد.

و از ترس دوری کن؛ گرچه
ترس صرفاً پیامد هر دروغی
است. از کم‌دلی خودت در
دستیابی به عشق نهراس و در
عین حال، حتی از کارهای بد
خودت هم نهراس!

کتاب برادران کارامازوف
نویسنده: داستایوفسکی



آنچه زندگی را غنی می‌سازد، چیزهایی نیستند که به آن اضافه می
کنید، بلکه چیزهایی هستند که از آن حذف می‌کنید.

آنچه زمانه‌ی ما را تهدید می‌کند، انفجار اطلاعات نیست، بلکه انفجار
انواع نظرات مختلف است.

آزادی واقعی یعنی اینکه مجبور نباشید در مورد همه‌چیز و همه‌کس
نظری داشته باشید. نگران این نباشید که بی‌نظر بودن نشانه‌ی ضعف
شماست، برعکس این نشانه‌ی هوش و بلوغ شماست!

کتاب هنر خوب زندگی کردن
نویسنده: رولف دوبلی

اگر افراد می‌توانستند یاد بگیرند که آنچه برای من
خوب است، لزومی ندارد که برای دیگران هم خوب
باشد، آنگاه دنیای شاد و خوشایندتری داشتیم.
تئوری انتخاب به ما می‌آموزد که دنیای مطلوب
من، اساس زندگی من است، نه اساس زندگی
دیگران.

کتاب تئوری انتخاب
نویسنده: ویلیام گلاسر



پذیرفتن این باور که می
توانید کاری را به‌خاطر
خودتان انجام دهید، حتی
اگر هیچ‌کس دلیلتان را
درک نکند، قدرتمندترین
و دلنشین‌ترین احساس
دنیاست.

کتاب شرمنده نباش دختر
نویسنده: ریچل هالیس



بهر روز یک قدم

هر روزی بر جام جهانی



هر شگفتی فوتبالی دو وجه دارد؛ یکی برنده شدن تیم‌های کوچک در بازی‌هایی که انتظار نمی‌رود و وجه دوم، باخت تیم‌های بزرگی مانند آلمان که با مربی‌گری هانسی فلیک در گروه خود سوم شد و حتی نتوانست به مراحل حذفی صعود کند. آلمانی که جام جهانی ۲۰۱۴ را به‌عنوان قهرمان بازی‌ها به پایان رساند؛ اما در روسیه و قطر بزرگ‌ترین بازنده‌ی جام لقب گرفت و در دو جام جهانی متوالی، حتی نتوانست از گروهش صعود کند.

بازنده بودن فقط به‌مفهوم باختن خود تیم نیست؛ در بعضی مواقع به‌معنی برنده شدن تیم رقیب هم هست. برای مثال می‌توان بزرگ‌ترین بازنده‌های این دوره را با توجه به قهرمان جام، تیم‌های برزیل و پرتغال دانست. دو تیمی که از شانس‌های قهرمانی بودند؛ اما هیچ‌کدام حتی به نیمه‌نهایی هم نرسیدند و در طول جام پر حاشیه بودند. حاشیه‌هایی از جمله نیمکت نشینی عجیب رونالدو مقابل سوئیس و مراکش تا رقصیدن‌هایی که باعث شد برزیل در اوج قدرت درون زمین، به حاشیه کشیده شود.

اما بازنده‌ترین فرد این جام، رونالدویی است که تنها یک گل از نقطه‌ی پنالتی زد تا به فصل کابوس‌وار خود ادامه‌دهد و شاهد درخشش رقیب خود، مسی، در این جام باشد.

نوبتی هم باشد، حالا نوبت خروس‌هاست. تیمی که نه تنها قبل از جام جهانی با حاشیه همراه بود؛ بلکه در طول جام جهانی هم مرکز اتفاقات عجیب بود. از مصدومیت بنزما، انکونکو، پوگبا و کانتیه قبل از جام تا مصدوم شدن لوکاس هرناندز مقابل استرالیا در اولین بازی فرانسه در جام جهانی. اما خب آن‌ها ستاره‌ای داشتند به‌نام کیلیان امباپه که با زدن ۸ گل و هتریک در فینال، زحمت تمام کارهایی که یک سوپرستار برای قهرمان شدن تیمش باید انجام می‌داد را کشید؛ اما به‌قول معروف وقتی نخواه بشه، هر کاری هم بکنی نمیشه! درنهایت فرانسه به فینال رسید؛ اما در آخرین قدم، مغلوب مسی و یارانش و صد البته، امیلیانو مارتینز شد. دروازه‌بانی که به‌سختی می‌توان از او به‌عنوان یک بازیکن متوسط در تیم‌های باشگاهی نام برد؛ اما در تیم ملی خود، به یکی از افسانه‌ای‌ترین دروازه‌بان‌های تاریخ تبدیل شد و شاید بتوان گفت که یکی از بی‌ادب‌ترین و بی‌شخصیت‌ترین بازیکنانی که قهرمان جهان شده نیز هست!

تیم آرژانتین توانست پس از باخت عجیبی که مقابل عربستان در گام نخست داشت، با پیروز شدن مقابل مکزیک و لهستان از دور گروهی صعود کند و با انجام یک بازی بسیار سخت و پر حاشیه، رسیدن به ضربات پنالتی و درخشش امیلیانو مارتینز، از سد هلند عبور کند و در نیمه‌نهایی با تیم کرواسی روبه‌رو شود. در آخر این تیم توانست در یک بازی جذاب انتقام باخت تحقیرآمیز سال ۲۰۱۸ را از کروات‌ها بگیرد و به فینال برسد.

جام جهانی ۲۰۲۲ در تاریخ ۲۹ آبان ۱۴۰۱ (۲۰ نوامبر ۲۰۲۲) به میزبانی قطر آغاز شد. از رخدادهای جالب این جام می‌توان به حضور استغفانی فرارپارت و تیمش به‌عنوان اولین تیم داوری بانوان در جام جهانی آقایان، اشاره کرد. یکی دیگر از نکات جالب مربوط به این دوره از جام جهانی، رقم ۲۲۰ میلیارد دلاری است که قطر برای جام هزینه کرده‌بود. برای این‌که متوجه بزرگی این رقم عجیب و غریب بشوید، باید گفت هزینه‌ای که روسیه برای جام جهانی ۲۰۱۸ صرف کرد، حدود ۱۱،۶ میلیارد دلار بود؛ یا برزیل برای جام جهانی ۲۰۱۴ حدود ۱۵ میلیارد دلار صرف نمود. شگفتی دیگر این جام، عملکرد خود تیم ملی قطر بود که اولین میزبانی نام گرفت که بازی افتتاحیه را می‌بازد. همچنین سریع‌ترین حذف تاریخ به‌عنوان میزبان جام جهانی را به‌نام خود ثبت کرد.

صرف نظر از اینکه جام جهانی قطر بسیاری از اولین‌ها را در خود ثبت کرد، می‌توان از آن به‌عنوان آخرین جام جهانی ۳۲ تیمه نیز نام برد؛ زیرا از جام جهانی بعدی تعداد تیم‌ها از ۳۲ تیم به ۴۸ تیم، تغییر پیدا خواهد کرد.

و اما ایران؛ تیمی که به‌سختی وارد جام جهانی شد و به‌راحتی حذف گردید. شاید بتوان گفت بدترین حضور تیم ملی در ادوار جام جهانی بود که با باخت تحقیرآمیز مقابل انگلیس آغاز شد. اتفاق جالب این بازی، ترکیب شاهکار سرمربی قبل از زده شدن سوت آغاز بازی بود، که آن هم چیزی نبود جز وارد کردن علی کریمی و روزبه چشمی که حتی در تیم‌های باشگاهی خودشان هم ثابت نبودند. شاهکار دیگر سرمربی ایران، بردن ۴ دروازه‌بان بین ۲۵ نفر بازیکن بود؛ در صورتی که تیم‌های دیگر حاضر در جام با ۲۶ نفر بازیکن که شامل ۳ دروازه‌بان می‌شد، راهی جام جهانی شده‌بودند.

بازی دوم با ولز (Wales)، مسابقه‌ای متعادل بود که در آن کفه ی ترازو اندکی به‌نفع ایران سنگینی می‌کرد. با شوتی عجیب از بازیکنی عجیب‌تر به‌نام روزبه چشمی، ایران در دقیقه ۸+۹۰ یک گل از حریف اروپایی خود جلافتاد و تیر خلاص را رامین رضاییان در دقیقه ۱۱+۹۰ در یک ضد حمله وارد دروازه‌ی ولز کرد تا ایران همچنان شانس صعود از گروهش را داشته‌باشد.

بازی با آمریکا، بازی سرنوشت سازی بود که در صورت برد، ایران برای اولین بار از گروهش صعود می‌کرد؛ اما همچون دیگر بازی‌های پراهمیت کیروش، ایران حساس‌ترین بازی تاریخ فوتبالش را باخت و از صعود بازماند.

یکی از عوامل جذابیت فوتبال، وجود تیم‌های شگفتی‌ساز است. تیم‌هایی که با عملکردشان باعث می‌شوند پیش بینی کردن فوتبال به یکی از سخت‌ترین کارهای دنیا تبدیل شود! این جام هم شگفتی‌های زیادی به‌همراه داشت که یکی از آن‌ها مراکش بود که با کنار زدن اسپانیا و پرتغال به نیمه‌نهایی رسید؛ اما بالاخره ترمز آن توسط فرانسه کشیده شد و در رده‌بندی حریف مودریچ و رفقاییش در کرواسی نگشت و در نهایت به مقام چهارم رقابت‌ها دست یافت.



FIFA WORLD CUP
Qatar 2022

تیم آرژانتین علاوه بر قهرمانی، توانست عنوان‌های بهترین بازیکن جام، بهترین دروازه‌بان جام و بهترین بازیکن جوان جام را نیز به نام بازیکنان خود ثبت کند که این افراد به ترتیب لیونل مسی، امیلیانو مارتینز و انزو فرناندز بودند. کیلیان امپابه از تیم فرانسه نیز توانست با ۸ گلی که به ثمر رساند، لقب آقای گل مسابقات را کسب کند.

این جام جهانی در کنار اتفاقات شاد و لحظات شیرین، با اتفاقی تلخ برای ما دوست‌داران فوتبال در ایران همراه بود و آن هم این که اولین جام جهانی بود که بدون حضور بزرگ‌ترین مفسر تاریخ ایران، حمیدرضا صدر، برگزار شد. مفسری که شخصاً باعث شد هزاران ایرانی عاشق فوتبال شوند. مفسری که فوتبال را ورای ورزش می‌دید و با ادبیات داستان گونه‌اش شیرینی دو چندان به فوتبال می‌داد.

زنده‌یاد حمیدرضا صدر، خطاب به لیونل مسی گفته‌است: او برای همه، همان پسرک خجالتی بود که بی‌ادعا پا به میدان می‌گذاشت و ماموریتش را ورای وظیفه‌اش، به نحو خیره‌کننده ای انجام می‌داد. آری بالاخره آن پسرک کوچک خجالتی توانست بزرگ‌ترین ماموریتی که یک کشور به او محول کرده بود را انجام دهد و موجب پیروزی آرژانتین در جام جهانی شود.



فینال جام جهانی در تاریخ ۲۷ آذر (۱۸ دسامبر) در ورزشگاه ملی لوسیل (واقع در شهر لوسیل) بین تیم‌های آرژانتین و فرانسه برگزار شد. آرژانتین که شروعی طوفانی در این مسابقه داشت، توانست در نیمه‌ی اول با دو گل مسی و دیماریا از حریف قدرتمند خود پیش بیفتد و تا دقیقه‌ی ۸۰ به صحیح‌ترین شکل ممکن امپابه و تیمش را کنترل کند؛ اما بالاخره امپابه طی ۲ دقیقه، موفق به برگرداندن نتیجه شد و خودش را به آقای گل مسابقات تبدیل کرد، امید را به تیم فرانسه برگرداند و موجب ۱۲۰ دقیقه‌ای شدن بازی شد.

اما این بار هم آرژانتین بود که توانست از ابتدای وقت اضافی، به تیم مقابل فشار آورد و بالاخره توانست طی یک حرکت تیمی فوق‌العاده در دقیقه‌ی ۱۰۸ دروازه‌ی حریف را به وسیله ی مسی باز کند. اما شما وقتی بازیکنی به نام امپابه دارید که در سن ۲۴ سالگی برای یکی از بزرگ‌ترین بازیکنان تاریخ، حین مسابقه‌ی فینال جام جهانی کری می‌خواند؛ قطعاً عقب نخواهید نشست و همین‌طور هم شد و فرانسه توانست در دقیقه‌ی ۱۱۷ به گل رسیده و بازی را به ضربات پنالتی برساند. در پنالتی‌ها، هم مسی و هم امپابه شوت‌های خود را به گل تبدیل کردند؛ اما کینگزلی کومان و اورلین شوامنی در تیم فرانسه، پنالتی‌های خود را از دست دادند تا شرایط را برای قهرمانی تیم مقابل فراهم کنند و بالاخره آرژانتین توانست پس از سال‌های ۱۹۷۸ و ۱۹۸۶، در جام جهانی ۲۰۲۲ برای بار سوم قهرمان جهان شود.



این متن را با
صدای «عارف»
عارفان» بشنوید

و در کدام بهار
درنگ خواهی کرد؟
و سطح روح
پر از برگ سبز خواهد شد؟
سهراب سپهری

w i n t e r 2 0 2 3

R i t a l i n

✉ Ritalinmagazine.pharmacy.mui@gmail.com

📷 @ritalin_magazine