

سرآغاز گفتار نام خداست به فداکنده بريق حق به پاست



نشریه صنفی، ادبی و اجتماعی دندانکده
سال چهارم، شماره چهل و سوم،
خرداد ۱۴۰۰

تنوع بخشی به مدل های انجام پایان نامه

تصویب نشد!

ادامه در صفحه ۲



تنوع بخشی به مدل‌های انجام پایان‌نامه تصویب نشد!

که از خیر آن گذشته‌اند. ایشان افزودند که در برخی رشته‌ها مثل اقتصاد سلامت پروژه‌هایی این‌چنینی اجرا می‌شود و یا در رشته داروسازی کارهایی مثل نسخه خوانی به عنوان معادل پایان‌نامه در نظر گرفته می‌شوند. بدین ترتیب می‌توان گفت که فعلاً پرونده یکی از طرح‌های خلاقانه وزارت بهداشت در زمینه تنوع بخشی به پایان‌نامه‌ها در دانشگاه علوم پزشکی تبریز بسته شده است و به قول دکتر ادیب کیا بروید و روی پایان‌نامه‌تان کار کنید!

آبان ماه سال ۱۳۹۹ بود که وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی شیوه‌نامه اجرایی «تنوع بخشی به مدل‌های انجام پایان‌نامه دانشجویان پزشکی، دندانپزشکی و داروسازی عمومی» را ابلاغ کرد. مطابق این شیوه‌نامه فعالیت‌های جایگزین پایان‌نامه پژوهشی بدین ترتیب بودند:

۱. انجام کارآموزی / کارورزی داوطلبانه و مزاد بر کوریکولوم آموزشی مصوب و برنامه‌ریزی شده در یک حیطه خاص علمی / مهارتی و یا فعالیت‌های اجتماعی مرتبط با سلامت به مدت حداقل ۶ ماه

۲. کارآموزی / کارورزی داوطلبانه و مزاد بر کوریکولوم آموزشی مصوب و برنامه‌ریزی شده در یک محل مانند مطب، درمانگاه و مراکز بهداشتی - درمانی به مدت حداقل ۶ ماه

۳. کارآموزی / کارورزی در سازمان‌های مردم‌نهاد (NGO)، خیریه‌های سلامت و انجمن‌های علمی به مدت حداقل ۶ ماه (به عنوان مثال فعالیت در انجمن صرع، دیابت و...)

۴. تدوین دفترچه و یا کتاب‌های آموزشی و کاربردی ویژه مخاطبین خاص و یا عموم مردم به شکلی که جذابیت، نوآوری خاص داشته و مبتنی بر شواهد علمی تهیه شده باشند.

۵. تدوین پورتفولیو الکترونیک و یا تدوین راهنماهای بالینی ساده در سطح دکتری عمومی در قالب سامانه‌ای و یا کاغذی

۶. شرکت در دوره پودمانی تعریف شده حضوری و یا مجازی روش‌مند پژوهش‌های بالینی، آموزش پزشکی، یا موضوعات مشابه و مرتبط به رشته

۷. حضور و ارائه خدمت داوطلبانه به مدت حداقل ۶ ماه در مراکز ارائه خدمت به سالمندان و یا بیماران صعب‌العلاج و یا درمانگاه‌های پزشکی و دندانپزشکی

۸. همکاری در اجرای پایان‌نامه‌های دوره‌های دکتری تخصصی با تعریف وظیفه و مستند کردن فعالیت به شکلی که دقیقاً سهم و جایگاه کاری دانشجویان عمومی و دکتری تخصصی و مسئولیت و حقوق معنوی ایشان روشن باشد

۹. فعالیت مؤثر در شرکت دانش‌بنیان و یا کارخانه‌ها و کارگاه‌های مرتبط حداقل به مدت ۶ ماه همراه با کارنامه عملکردی قابل قبول و بیش از حد یک مشاهده‌گر

در این شیوه‌نامه تصریح شده بود که مفاد آن باید در هر دانشگاه مورد تصویب

معاونت تحقیقات و فناوری همان دانشگاه واقع شود. با گذشت بیش از هفت ماه که دیدیم خبری از تصویب یا رد این شیوه‌نامه نشد بر آن شدیم که به پیگیری مسئله بپردازیم.

در طی دو هفته‌ای که می‌خواستیم با معاونت پژوهشی دانشکده دندانپزشکی، سرکار خانم دکتر کچویی، مصاحبه کنیم ایشان را نیافتیم. جالب توجه اینکه ایشان حتی در زمان‌هایی که خودشان مشخص کرده بودند، شب‌ها و چهارشنبه‌ها به مدت ۴ ساعت از ۳۰ ساعت کاری هفتگی (۱۳٪ زمان کاری هفتگی)، تا پاسخ‌گوی مراجعه‌کنندگان به اتاق باشند هم در اتاق حضور نداشتند و وقتی که از کارمندان می‌پرسیدیم آن‌ها هم اظهار بی‌اطلاعی می‌کردند. قبل‌ها صدای اعتراض یکی از دانشجویان در جلسه با ریاست دانشکده مبنی بر همین قضیه - نایابی معاونت پژوهشی دانشکده - به گوشمان رسیده بود.

همان‌جا دستور داده شده بود تا زمان‌هایی برای حضور خانم دکتر کچویی صرفاً در اتاق - بدون احتساب حضور در بخش و جلسات - مشخص شود. زمان‌ها مشخص شده بود اما عمل به آن ابر مانده بود. خلاصه که ایشان را نیافتیم و راهمان را به سمت معاونت تحقیقات و فناوری دانشگاه کج کردیم.

در آنجا هم برخلاف گفته دکتر صومی - که مدعی بود درهای اتاق من و معاونان به دانشجویان باز است - اجازه ملاقات با دکتر سمیعی داده نشد و ناچار با دکتر خسرو ادیب‌کیا، مدیر توسعه و ارزیابی تحقیقات، در این‌باره گفت‌وگویی کوتاه و سرپایی کردیم. طبق گفته ایشان طرح مذکور توسط معاونت تحقیقات و فناوری دانشگاه علوم پزشکی تبریز تصویب نشده است. وقتی از علت جويا شدیم گفتند که اجرای طرح مذکور برای دانشجویان و مسئولین دست اندرکار مشکلات و سردرگمی‌هایی داشت که از اجرای آن صرف نظر کردیم. البته ایشان معلوم نکردند که زحمت این طرح برای دانشجویان بیشتر بوده یا مسئولین



اوزايدا ديش حكيمليغي

حاضريلان: مهسا زهدي
چئوين: دندانكده درگي سينين ترجمه توپاري



صيفير يئرچكيمينين آغيز ساغلامليغينا ائتكىسى، اوزاى يولجولوغوندا ديش عاجيلىتى

گۆزله ييريك و يانليز جا اونوموزده كي ايلده هر هانكي بير ديش ايشلمينه ايحتياجى اولمايانلار اوزايدا يئرلشديرمه سى مومكون دور. آسترونوت لار ايشه باشلامدان ۱۸ الى ۲۱ آى اؤنجه موختليف سيناق لاردان كئچيرلر. پانوراميك و بايت وينگ راديولوژيك گؤرونترولر اينجه له نير و بوتون ديش موعاليجه لرى بوراخيليشدان ۹۰ گون اؤنجه تاماملانير. آسترونوت لار آغيز تميزليينين (oral hygiene) دقيق اصول لارنى بيلمه لي ديرلر. اوزايدا ديش فيرچالامانين بير چوخ چتينليك لرى واردير؛ سو قيسيتلاماسى بو چتينليك لرين آن اؤنملىسى دير. بو ندىن له آسترونوت لار فيرچادان سونا ديش خميرىنى اودورلار يا دا فيرچادان سونا دستمال ايشلديرلر. شرطلر چتين دير. انجاق آغيز و ديش تميزلىيى تام اولمالى دير. بوتون بو پروفلاكتيك تدبيرلر علاوه اولراق هر اوزاى يولجولوغوندا ايكي آسترونوت عاجيل طبيعى ايشلملر، بعضى ديش خيدمتلرى اؤرنه يين گئچيجى رستوراسيون لار، ديش چكىمى و كروانين گئچيجى سئمنت ايله ديش تيريلمه سى كيمي ايشلرى گؤرمك اوچون ائيتيم آليرلار. بوتون بو ايشلر اويديو ايلتيشيمى اراجيلىغي ايله دؤحتورلر و ديش دؤحتورلر ايله مصلحتله شهرك گؤرولور. انجاق كنترول ائديلمه ين عاجيل دوروم لاردا ISS آشاغا يۇرونكه ده اولدوغو سوره جة، اويغون درمان الماق اوچون يئر كوره سينه قايتماق مومكون دور. اينديه قدر، ديش دؤحتورلر سيني لارنى اوزايدا گئيشلتمك اوچون بير چوخ ارشديرما اپاريلميشدير؛ انجاق بيز هله باشلانقيچيندا اييق و بو آلان دا چوخ ارشديريلمالي دير و بئله ليك له بير چوخ بيليم دنيا سيني لارنى ائشاراق گئيشمه سى ايله بير ليك ده اوزايدا ديش خيدمتلرينين گئيشمه سينيه گؤره بيله ريك. دوامىنى گله جك ساىي دا اوخويون...

اوزاى: فضا
يئرچكىمى: جاذبه
يولجولوق: سفر
عاجيل: فوري
چاتيشمازلىق: كمبود

فيرلاتماق: پرتاب كردن
مارس: مريخ
يوخلاما: غربالگري
سينير: مرز
يۇرونكه: مدار
ديش فيرچالاماق: مسواك زدن



عاجيل اولراق ديش دؤحتورونه ايحتياجيين اولدوغونو و آن ياخين ديش كيلينيى ۳۰ ميليون مايل اوزاقدا اولدوغونو خيال ائدين، نه انده جكسينيز؟! سيزه چوخ عجب گله بيلير انجاق بو آسترونوت لارين قارشيلاشديغي بير دوروم دور. بو دوروم اوزون مسافتلى يولجولاق لاردا اؤرنه يين قوطباسفر و يا اوزون سوره لي ساواش سفرلى اوچون ده گئچرلى دير. انجاق اوزاى يولجولوق لارنين مسافت اؤلچوسو ندىن ايله بو دوروم داها دا اؤنملى دير. ديش عاجيل دوروم لارينا حاضريلغيين اولماسى آسترونوت لارين آشاغي پرفورمانس وحتى اؤلومونه سبب اولابيلر. اولوس لار آراسى اوزاى ايستاسيونو (ISS) ۲۰۰۰-جى ايلدن برى فعاليت هاشلاسا دا بوگونه قدر يانليزجا بير نچه يوز نفرين ايستاسيوندا اولما شانسى اولموش و داها دا آز اينسان ايستاسيوندا اوزون سوره لي قالماني تجربه ائتميش دير. بو ندىن ايله ديش عاجيل دوروملارى بوگونه قدر چوخ اؤنملى اولماميش. انجاق اوزاى يولجولوق لارنين اؤلچوسو، اينسانين اوزايدا اوزون يولجولوق ائتمه يئته نه يينين آرتماسى، اينسان لارى مارسا گوندرمه فيكرى، عيني زماندا اوزاى شاتلنين ديزاينيندا اولان ايلرله مهملر اوزاى توريزمى كيمي قونولارين گؤنده مده اولماسى ايله بير ليك ده اوزايدا ديشچيلىك خيدمتلرينين و آغيز ساغلامليغينين اولماسينين اؤنمى گون گنچديكجه آرتماقدادى.

آغيز و ديش ساغلامليغي
فيرلاتما آشاماسيندا آسترونوت لار اؤز چكيلريندن دورت قاتدان چوخ اولان بير قووته تاب گتيريرلر كي بودا ديش رستوراسيون لارنين ضعيف لهمه سينه و كرون و بيريجلرين ايريلماسينا سبب اولور. آيريجا اتمسفرىك باسنيچ ديشيىك لر چوروك بوشلوق لارين دا شيددتلى آغريلار ندىن اولابيلر. گونوموزده صيفير وميكرو جاذبيه ده آغيز ساغلامليغي ايله باغلى ارشديرمالار گئيشله مكدده دير. Balwent Rai بو ساحده اؤنجولردن بيرى اولراق بير چوخ ارشديرما گرچكلشميش دير. توپورجكين (saliva) آزالماسى، عضله گوجونون آزالماسى، آنتى اكسيدان قوروجولارين آزالماسى دولايى ايله ايميون سيستمين ضعيف لهمه سى، نرمال فلوردا كي ديشيىك لر و صيفير جاذبيه ده استرپتوكوك موتانس كيمي چوروتوجى باكتري لرين وپروالاسى نين آرتماسى ندىن لرله گؤره آسترونوت لاردا چوروك ريسكى داها يوكسك اولور. آيريجا توپورجك آنتى اكسيدان لارنين آزالماسيندان سونا آزاد راديكال لارين آرتماسى ديش آتلىرى و باشقا پريودنتال توخومالارين ساغلامليغينا بير چوخ منفى تاثير قويور؛ بودا آسترونوت لار آراسيندا پريودنتال خسته ليك لرين يوكسك يايلماسى ايله نتيجه له نير. يئرچكىمى چاتيشمازلىغي سوموك لرين يئنيدين قورولماسينين (Remodeling) فيزيولوژيك آشامالاريندا منفى ايتكىسى اولور و عموميتده اوزايدا گئچيريلن هر بير آى اوچون سوموكده يوزده بير آزالما اولور (سوموك لرين يوزده بيرى آريبير). اوزايدا اوچ آى عرضينده آلکالين فسفاتاز، استئوكلسين و كلژنينين سنتيزينده استئوبلاستين فعاليتينين يوزده ايگيرمىسى آزالير؛ آيريجا استئوكلاستلار، متالو پروتئيناز ۹ و ۸ و كاتسپينين فعاليت لرى آرتير.

عاجيل دوروم لار
ناسا بو پربلم لرين آزالتماق اوچون آسترونوت لارين يوخلانيلماسى اوچون چوخ دقيق معيارلار بيلرلى. بونا گؤره اؤنوموزده كي ۱۲ آى ايچينده آسترونوت لارين عاجيل ديش خيدمتلرينه ايحتياج دويماياغلارينى



عزت نفس (قسمت پایانی)

در قسمت‌های قبل:

به اینجا رسیدیم که عزت نفس (Self-esteem) به معنای یک نگرشی هست که موارد زیر را شامل می‌شود: من انسان خوب و دوست‌داشتنی‌ای هستم. از آنچه هستم خجالت نمی‌کشم. از دیگران ترسی ندارم. اعتقاد دارم که تقدس و اصالت برای انسان است. اصل من، من هستم و تو، تو هستی را می‌پذیرم (در قسمت‌های قبل مفصل توضیح داده شد). می‌پذیرم که ما انسان‌ها در بیشتر موارد باهم برابر هستیم و حتی در بعضی از موارد مهم یکسان هستیم. بنابراین من به‌عنوان انسان، ارزش و اهمیت دارم همان‌طور که دیگران این‌گونه اند. پذیرش تمام موارد بالا انسان را به این نگرش می‌رساند که: «من نسبت به دیگران نه بهترم؛ نه بدترم؛ نه بالاترم و نه پائین تر.»

به این نکته اشاره شد که آسیب عزت نفس به مقدار زیادی ریشه در ۱ تا ۳ سالگی انسان دارد که خوشبختانه والدین با انجام یک تربیت درست می‌توانند این آسیب را بین سنین ۳ تا ۱۸ سالگی برطرف کنند.

مورد دیگر این بود که عزت نفس رو به دو نوع «عزت نفس موضعی» و «عزت نفس فراگیر» تقسیم کردیم. عزت نفس موضعی به این معنا بود که فرد در مورد یک یا چند موضوع خاص احساس عزت نفس می‌کند اما عزت نفس فراگیر به این معنا بود که فرد به‌طور کلی در مورد خود احساس عزت کند. در رابطه با عزت نفس موضعی

برخورد درست با ۳ چیز اهمیت ویژه داشت: اشتباه، شکست و حرف مردم. در رابطه با عزت نفس فراگیر هم مواردی بود که نیاز به توجه ویژه داشت: مقایسه و مقیاس، باور و اعتقادات، افکار منفی. در نتیجه تمام افکار و اعتقاداتی که دلالت بر بی‌ارزش بودن انسان دارند باید کنار گذاشته شوند. چراکه مطالعات علمی نشان می‌دهند حدود ۸۲ درصد مردم در ۹۸ درصد مواقع، بهترین کار ممکن از نظر اخلاقی را انجام می‌دهند. بنابراین سزاوار نیست که به انسان پرچسب‌هایی مثل طغیانگر، ویرانگر، گناهکار و... بزنیم. طبیعتاً افراد معدودی هستند که دچار جنایت و بزهکاری می‌شوند اما در مواجهه با چنین افرادی هم باید آسیب‌شناسی انجام شود و چرایی مسئله مورد توجه قرار گیرد؛ نه اینکه صرفاً با انجام مجازات قهری مثل اعدام بخواهیم صورت مسئله را پاک کنیم!

مورد دیگری که به آن اشاره شد، آسیب‌های دوران کودکی بود. همه ما در دوران کودکی از نظر روانی آسیب‌دیده‌ایم. آن‌هایی که والدین خوبی داشته‌اند کمتر و آن‌هایی که والدین بدی داشته‌اند بیشتر! اما در دوران بزرگسالی این امکان وجود دارد که با مراجعه به متخصص، تا حد امکان آسیب‌های دوران کودکی را برطرف کنیم. موضوع عزت نفس هم که کاملاً یک بحث روانی است، از این قاعده مستثنا نیست. مورد بعدی که به آن اشاره شد، «خوددوستی و خود پذیری»

من نسبت به دیگران نه بهترم؛ نه بدترم؛ نه بالاترم و نه پائین تر

بود. اشاره شد که لازمه‌ی رسیدن به مرحله خوددوستی و خود پذیری، «خودشناسی» است. موضوع دیگری که ارتباط تنگاتنگی با عزت نفس دارد و در قسمت پایانی بررسی می‌کنیم، «ندای درون» (inner voice) است. چیزی که ممکن است بسیاری تحت عنوان وجدان بشناسند. در مباحث فلسفی بسیار گفته شده است که وجود انسان همچون گه‌ری است که درون سنگی بزرگ پنهان شده. و در صورتی که به درستی تراشیده شود، درخشش گوهر نمایان می‌شود. این گوهر همان تمایلی است که انسان به خوبی و درستی دارد. این در حالی است که اگر یک باد غبارآلود بوزد، می‌تواند درخشش این گوهر را از بین ببرد. وقتی درخشش این گوهر از بین رود، آنگاه انسان به طغیان دست می‌زند و به

خود و دیگران آسیب می‌رساند. به همین جهت نیاز است که هر فردی وجدان فعال و بیداری داشته باشد تا غبارهای نشسته بر رو گوهر را پاک کند. حال فارغ از این نگاه فلسفی، اگر بخواهیم با یک نگاه روانشناسی و علمی موضوع را بررسی کنیم، به این نتیجه می‌رسیم ما برای خودمان یک شخص یا شیء خارجی هستیم. یعنی همان‌طور که ما با دیگران گفت‌وگو می‌کنم و رفتار آن‌ها را ارزیابی می‌کنم، می‌توانیم با خودمان هم گفت‌وگو داشته باشیم و رفتار خود را مورد ارزیابی قرار دهیم. و به همین دلیل است که بسیاری از مواقع از عملکرد خودمان احساس رضایت یا عدم رضایت می‌کنیم. به عبارت دیگر اکثر ما همیشه در ذهن خود یک دادگاه درونی برای ارزیابی خود

و دیگران به پا می‌کنیم اما اشکال کار این دادگاه این است که در بسیاری از مواقع قاضی فرد عادل و مهربانی نیست! هیئت منصفه این دادگاه درونی هم (که در ۸ سال اول زندگی در ذهن انسان شکل می‌گیرد) سختی باانصاف و واقع‌بینی ندارند! به خاطر همین است که در بسیاری از مواقع وقتی دادگاه درونی را در ذهن خود به پا می‌کنیم، درنهایت به مجازات و تنبیه می‌رسیم بنابراین یکی از مواردی که اهمیت فوق‌العاده‌ای در رابطه با عزت نفس دارد این است که آیا این دادگاه درونی، قاضی منصفی دارد یا خیر این دادگاهی که آن را توصیف کردیم درواقع همان ندای درون یا وجدان است که متأسفانه در بسیاری از فرهنگ‌ها باعث احساس شرم و گناه می‌شود.

هم همین اتفاق می‌افتد. اما اگر دادگاه درونی ما قضاوتی منصفانه در رابطه با عملکرد دیگران داشته باشد معمولاً همین اتفاق را در رابطه با عملکرد خودمان هم می‌افتد که در نهایت باعث می‌شود تا از اشتباهات در جهت آموزش استفاده کنیم نه در جهت سرخوردگی. چنین افرادی اشتباهات خود و دیگران را به راحتی می‌بخشند و اگر خود مرتکب خطایی شوند ابایی در جهت عذرخواهی ندارند و مسئولیت خطای خود را می‌پذیرند و در جهت جبران گام برمی‌دارند بدون آنکه احساس گناه و شرم کنند. در اینجا جا دارد که به تعبیر بسیار زیبای فریدون مشیری از ندای درون اشاره کنیم:

گفت دانایی که گرگی خیره‌سر
هست پنهان در نهاد هر بشر
لاجرم جاری است پیکاری سترگ
روز و شب، مابین این انسان و گرگ
زور بازو چاره‌ی این گرگ نیست
صاحب اندیشه داند چاره چیست
ای بسا انسان رنجور پریش
سخت پیچیده گلوی گرگ خویش
وی بسا زور آفرین مرد دلیر
هست در چنگال گرگ خود اسیر
هر که گرگش را دراندازد به خاک
رفته‌رفته می‌شود انسان پاک
و آنکه از گرگش خورد هر دم شکست
گرچه انسان می‌نماید، گرگ هست
و آن که با گرگش مدارا می‌کند
خلق و خوی گرگ پیدا می‌کند
در جوانی جان گرگ را بگیر!
وای اگر این گرگ گردد با تو پیر
روز پیری، گر که باشی هم چو شیر
ناتوانی در مصاف گرگ پیر
مردمان گر یکدگر را می‌درند
گرگ هاشان رهنما و رهبرند
اینکه انسان هست این‌سان دردمند
گرگ‌ها فرمانروایی می‌کنند
و آن ستمکار آن که باهم محرم‌اند
گرگ هاشان آشنایان هم‌اند
گرگ‌ها همراه و انسان‌ها غریب
با که باید گفت این حال عجیب؟!!

مانند مقایسه کشورهای توسعه‌یافته با کشورهای جهان سوم است. در کشورهای توسعه‌یافته مجازات با جرم تناسب دارد طوری که در نهایت حکم صادره جنبه یک تنبیه سازنده را دارد. اما در کشورهای جهان سوم غالب اوقات مجازات بیشتر جنبه درس عبرت دارد تا جنبه سازندگی و به همین دلیل است که در چنین کشورهایی به‌وفور برخوردهای قهری را می‌بینیم. برخوردهای ظالمانه‌ای که شاید تأثیر چشمگیری هم در بازدارندگی از جرم نداشته باشند. نکته جالب این است که اگر دادگاه درونی ما در رابطه با دیگران احکام سختگیرانه‌ای صادر کند معمولاً در رابطه با خودمان

این ندای درون در اکثر موارد زمانی فعال می‌شود که فرد از نظر خودش کار درستی را انجام نداده. افراد از لحاظ عملکرد ندای درون بسیار متفاوت هستند. گروهی یک قاضی منصف و مهربان را برای دادگاه درونی خود استخدام می‌کنند؛ قاضی‌ای که علاوه بر حکم صادر کردن، کار تعلیم و تربیت را هم انجام می‌دهد و مسیر درست را نشان می‌دهد. درست در نقطه مقابل گروهی هستند که به خاطر نحوه تربیت ۸ سال اول زندگی، یک قاضی بی‌رحم و ظالم برای دادگاه درونی خود استخدام می‌کنند. چنین قاضی‌ای برای کوچک‌ترین اشتباه، شدیدترین احکام را صادر می‌کند! مقایسه این دو گروه درست



است که چرا این گرگ وحشی پس از گذشت قرن‌ها همچنان به قوت خود باقیست؟! برخلاف انتظار مطالعات نشان می‌دهد که این گرگ درونی کارکردهای زیادی برای انسان دارد. اولین کارکرد گرگ درونی این است که به وقت تنهایی یار و مونس انسان می‌شود. درواقع افرادی که به خاطر بدبینی و ترس از دیگران تنهایی را انتخاب می‌کنند، برای پر کردن جای خالی دیگران به‌طور ناخودآگاه به گفتگو با این گرگ ذهنی روی می‌آورند. نتیجه این گفتگو این خواهد بود که همهی بدبختیها و مشکلات من به خاطر بیش‌تری دیگران است. بنابراین افراد به میزانی که تنهاتر هستند، گرگ ذهنی قویتر و درنده‌تری دارند. کارکرد بعدی گرگ وحشی ذهن ما این است که به‌راحتی میتواند دشمنان ما را بدرد. به‌طور مثال زمانی که ظلمی در حق من شده و من توان احقاق حق خود را

بنابراین به خاطر همین گرگ است که بعضی از افراد درنهایت دست به خودکشی می‌زنند. پس باید از وجود چنین گرگی در درون ذهن خودآگاه باشیم.

مطالعات روانشناسی که با تکنیک روانکاوی (Psychoanalysis)

به‌دست‌آمده است، نشان می‌دهند که این گرگ وحشی در ۸ ماهگی متولد می‌شود و تا ۸ سالگی به رشد خود ادامه می‌دهد. به همین جهت است که کودکان در این سن با کوچکترین برخورد، شدیدترین واکنشها مثل گریه و بیتابی را از خود نشان می‌دهند. متأسفانه افرادی که والدین و اطرافیان آنها در ۸ سال اول کودکی با آنها بدرفتاری کرده‌اند، این گرگ وحشی را تا در بزرگسالی هم درون ذهن خود نگه میدارند. در این زمینه بیشترین تأثیر به ترتیب اهمیت مربوط به مادر، پدر، خواهر، برادر و معلمها می‌شود. بنابراین تنبیه و تحقیر هرکدام از این افراد تکه‌های این گرگ ذهنی را می‌سازند. اما اگر اطرافیان در ۸ سال اول زندگی، برخوردی مهربانانه و محبت‌آمیز با کودک داشته باشند، این گرگ وحشی به‌تدریج رام می‌شود، طوری که در حدود ۱۶ سالگی ضعیف‌تر شده و بعد از ۱۸ سالگی به‌طور کامل در صحنه خودآگاه ذهن قرار می‌گیرد و قابل‌کنترل می‌شود. به همین علت است که مردمان کشورهای اسکاندیناوی، به خاطر نظام تعلیم و تربیت درست که بر خواسته از علوم انسانی است، بهترین برخورد را با پناه جویان دارند، به‌طوری‌که در بسیاری از مواقع درب خانه خود را به روی پناهندگان بیچاره باز می‌کنند و به آنها پناه می‌دهند. این در حالی است که اکثر پناهندگان از کشورهایی می‌آیند که افراد با دین، مذهب، قومیت و ملیت یکسان همدیگر را میدرند!

نکته جالب این است که از نظر علم جامعه‌شناسی هر رفتاری که کارکرد (Function) نداشته باشد، به‌تدریج از نسلی به نسل دیگر کمرنگ شده و درنهایت از بین میرود. حال پرسش این



و آسیبشناسی است که درنهایت باعث میشود تا اشتباهات گذشته دوباره تکرار شوند. ویژگی بعدی این گرگ ذهنی این است که یک حالت دوگانه مهر و کین دارد. دلیلش هم این است اگر ما در دوران کودکی تربیت خوبی از والدین دریافت نکرده باشیم دچار یک حالت دوگانگی میشویم؛ به خاطر اینکه والدین ما بهعنوان نزدیکترین افراد در دوران کودکی درعینحال که بیشترین کارهای خوب را در حق ما کردهاند بیشترین آسیبها و تنبیهها را هم داشتهاند. همین حالت دوگانه باعث میشود که یک مفهومی به اسم مهر و کین (love hate relation) به وجود آید که بیشتر در رابطه با عزیزانمان خودش را بروز میدهد. و در مراحل شدیدتر حالت مازوخیسم و سادیستیک در ما ایجاد میکند بهطوری که از رنج کشیدن خود و رنج دادن دیگران لذت میبریم و این گرگ وحشی بهخوبی این وظیفه را در سیستم روانی انسان انجام میدهد. دلایلی که گفته شد موجب ماندگاری و تثبیت این گرگ ذهنی میشوند؛ گرگی که یکی از دشمنان اصلی عزتنفس انسان است.

راه حلهای مقابله با این گرگ وحشی بهطور خلاصه این است که: تنهایی را از خود دور کنیم.

از قضاوت و تحقیر دیگران دست بکشیم. برای رسیدن به اهدافمان در خود انگیزه ایجاد کنیم. (تا نیازی به فشار گرگ ذهنی نباشد).

روابط خود با اطرافیان را بهبود ببخشیم. با مسئله طرد شدن، برخورد واقع بینانه ای داشته باشیم.

برگرفته از:

کتاب «وضعیت آخر» دکتر تامس هریس
کتاب «ماندن در وضعیت آخر» دکتر تامس هریس

کنفرانس «حرمت نفس، سیدنی-۲۰۱۷»
دکتر فرهنگ هلاکویی

کتاب «عزتنفس» دکتر ناتانیل براندن
کتاب «ارزیابی شخصیت» دکتر حمزه گنجی

انسان بهاصطلاح شکست عشقی میخورد. مخصوصاً زمانهایی که طرف مقابل شمارا نمیخواهد و طرد میکند. افکاری از قبیل اینکه «من از سرش هم زیاد بودم»، «ظاهرش زیاد هم خوب نبود»، «خانوادهاش به درد نمیخورد» درواقع صحبت‌های این گرگ ذهنی است که دارد سعی میکند تا شما با ناکامی خود کنار بیایید. چنین فریبی در ظاهر خوب است اما در حال دور کردن انسان از واقعبینی

ندارم، این گرگ ذهنی در عالم خیال، فرد ظالم را پارهپاره میکند. نقش دیگری که این گرگ وحشی ایفا میکند این است که به ما فشار میآورد تا در جهت اهداف و آرزوهای خود حرکت کنیم. ندهایی درونی مثل «تا کی میخواهی بخوابی؟!»، «پدر و مادرت آنهمه برای تو خرج کردند!» دقیقاً همین گرگ ذهنی است که با ما سخن میگوید. کارکرد بعدی گرگ ذهنی مربوط به زمانهایی میشود که





باکفش هایم راه برو...

خودکشی...واژه‌ای که اخیراً درمورد مجری معروف سینما در صفحه‌های مجازی مختلفی دیده شد...

خودکشی! آن‌هم درمورد کسی که شورونشاطش در تلویزیون زبانزد همه بود و همین موضوع بهانه‌ای شد تا در ذهن خود دنبال دلیل این اتفاق باشیم...

زندگی دیگران را تغییر دهد، به‌طورقطع در قضاوت عجله نکرده و بسیاری از اوقات ترجیح می‌دهد که از قضاوت بپرهیزد و انجام این موضوع مهم را به افراد دارای صلاحیت بسپارد.

. سؤالات زیر می‌تواند دید ما را نسبت به ارزش‌ها و نگرش‌هایی که نسبت به دیگران داریم واقع‌بینانه‌تر سازد:

- آیا این نگرش یا ارزش صحیح است؟
- آیا به تمام حقایق مرتبط با آن دسترسی داریم؟

- آیا به شیوه‌ای ناعادلانه به این فرد یا گروه برچسب می‌زنم؟

بررسی نگرش‌ها و ارزش‌ها با استفاده از سؤالات فوق، گام بلندی در جهت آگاهی از تعصبات و در نتیجه چالش با پیش‌داوری‌ها است.



کردن و داوری ما بر اساس داده‌های پیشینی (پیش‌داوری) است.

چرا دیگران را قضاوت می‌کنیم؟
صرف‌نظر از این موضوع که رفتار هر فردی در قضاوت دیگران درمورد او سهم بسیاری دارد، دلیل قضاوت‌های عجولانه ما چیست؟ روانشناسان معتقدند که قضاوت حاصل تمایل طبیعی ما برای قالب‌بندی جهان به‌منظور معنا دادن به آن است. این قالب‌ها مبتنی بر واقعیت نیستند بلکه بر اساس تجارب قبلی محدود ما که آن را درست و قطعی تلقی می‌کنیم، شکل می‌گیرد.
(<https://www.edub.ir>)

برای مثال هنگامی که با فرد جدید و ناآشنا برخورد می‌کنیم، به‌جای اینکه سعی کنیم او را بشناسیم، صرفاً به این دلیل که فرد موردنظر عضو صنف یا گروهی است، در مورد تمام ویژگی‌ها و خصوصیات وی قضاوت می‌کنیم. اگر پیش‌داوری نوعی نگرش است، تبعیض تجلی آن و تحقیر یا برچسب زدن، پیامدهای آن است. بخش عمده‌ای از پیش‌داوری به‌صورت ناآگاهانه انجام می‌شود و در فرضیات قالبی روزمره در مورد سایرین نمود پیدا می‌کند. این تعمیم‌ها رفتار ما را تحت تأثیر قرار می‌دهند و موجب می‌شود که در مورد بخش‌های مختلف اجتماع تبعیض قائل شویم. غالباً یاد گرفتیم که حقایق را به‌غلط تعمیم می‌دهیم. نه به دلیل بدخواهی یا تنفر، بلکه به این دلیل که در اغلب موارد این کار آسان‌تر از درک تفاوت‌ها و پیچیدگی‌های واقعی دنیای اطرافمان است. در ابتدا ممکن است قوم خاصی را خسیس یا ساده‌لوح فرض کنیم. این فرض‌ها و بیانات مبتنی بر اطلاعات ناقص و ناکافی است که به‌تدریج از آن‌ها برای طبقه‌بندی و درنهایت قرار دادن اعضای این گروه‌ها در قالب‌های سفت‌وسخت و تغییرناپذیر استفاده می‌کنیم.

اگر هریک از ما به‌درستی خود را بشناسد و تأثیر قضاوت‌های نادرست خود را بر زندگی افراد ببیند و این نکته را درک کند که گاهی قضاوت‌های نادرست می‌تواند مسیر

در لابه‌لای مطالب منتشرشده، متوجه جمله‌ای از این مجری شدم که می‌گفت: «دیگه دست از سرم لاقط بردارید...».

همان‌طور که همه اطلاع داریم، انتشار تصاویری از زندگی شخصی ایشان اتفاقات خوبی را به دنبال نداشت...ویکی از این اتفاقات، نگاه‌های قضاوت گر من و شما بود...

قضاوت کردن درباره دیگران از رفتارهایی است که علیرغم آنکه در فرهنگ‌های مختلف مورد نکوهش قرار گرفته است اما همچنان بخش مهمی از افکار و احساسات انسان‌ها در مورد دیگران را شکل می‌دهد. اما چرا با این‌که قضاوت کردن بر رفتار و گفتار دیگران از زشت‌ترین ناهنجاری‌های رفتاری است و از یک‌سو در بیشتر موارد بر احساسات ما درباره افراد دیگر تأثیرات منفی بر جای می‌گذارد و از سوی دیگر احساسات دیگران را جریحه‌دار می‌کند، اما بیشتر اوقات آگاهانه یا ناآگاهانه انجام می‌گیرد؟

همه ما گاهی یا شاید اغلب اوقات دیگران را قضاوت می‌کنیم. قضاوت کردن مکانیسم دفاعی پیچیده‌ای در ذهن ماست و اغلب اوقات ناخودآگاه رخ می‌دهد. درواقع مهم‌ترین محتوای ذهنی ما در مکالمات درونی مربوط به قضاوت و داوری کردن رفتارها و کنش‌های خود و دیگران است. بسیاری از ما آن‌قدر به این عمل ذهن عادت کرده‌ایم که برایمان طبیعی به نظر می‌رسد باین‌حال بسیاری از مواقع رفتار کردن بر اساس قضاوت ذهنی ما را با مشکل و حتی دردرسر مواجه می‌کند.

قضاوت کردن معمولاً منجر به تصمیم می‌شود و تصمیم اعمال و رفتار ما را شکل می‌دهند. از آنجاکه هر فرد تنها از منظر خود وقایع، اتفاقات و رفتارها را می‌بیند و بر اساس داده‌های محدود و پیشینی خود آن‌ها را می‌سنجد و داوری می‌کند دیر یا زود با مشکل مواجه می‌شود. اغلب سوءتفاهم‌ها، درگیری و اختلافات در خانواده و بین دوستان و همکاران و تنش‌های روزانه ما در محیط‌های عمومی ناشی از همین قضاوت



امیرحسین جلیلی خسروشاهی
تکنولوژی اتاق عمل ۹۹

⊕ اخلاق پزشکی و گرانی

حالی است که هم درمان افراد مهم است و هم تغذیه و پوشاک آن‌ها؛ آیا فرد بیمار باید درمان خود را انتخاب کند یا هزینه کردن برای پوشاک و تغذیه خانواده‌اش؟! وظیفه پزشکان و دندان‌پزشکان و بقیه کادر پزشکی چیست؟! آیا آن‌ها باید حق ویزیت خود را بالا ببرند و صرفاً هرکسی که پول داشته باشد را درمان کنند؟! اخلاق پزشکی در این باره چه می‌گوید؟

کاربرد عمومی، برای جامعه پزشکی، با توجه به حساسیت شغلی آنان اهمیت دوچندان دارد. رابطه اخلاق پزشکی و گرانی: از جمله بحث‌هایی که امروزه در جامعه ما و بقیه کشورها مطرح است، روزبه‌روز افزایش مراجعات به پزشک‌ها و در مقابل آن حق ویزیت‌های بالا و گرانی کالاها و کاهش قدرت خرید مردم است. این در

پیوستگی اخلاق و علم در حوزه‌های گوناگون از جمله در حوزه مسائل پزشکی از اصول مهم برای ارتقای مادی و معنوی انسان است. از گذشته، اخلاق، جزء جدایی‌ناپذیر طب بوده است. همه مردم باید پایبند به اخلاق باشند، اما آراسته شدن صاحبان برخی مشاغل به برخی صفات، خوب‌تر است؛ بنابراین بعضی از ویژگی‌های اخلاقی علاوه بر

مسئولیت‌پذیری:

از مهم‌ترین موضوعات اخلاقی حرفه پزشکی در روابط پزشک و بیمار، حس مسئولیت‌پذیری است؛ چون همین احساس است که پزشک را به رعایت وظایف قانونی و شرعی خود در مورد درمان بیمار حرکت می‌دهد. پزشک باید خود را در محضر خدا و در برابر وجدان خود مسئول بداند و در رسیدگی به درمان بیماران از هیچ‌چیزی دریغ نکند، حتی اگر بیمار شرایط مالی خوبی نداشته باشد. پزشک مسئولیت اخلاقی دارد و نمی‌تواند نسبت به بیمارانی که به او مراجعه می‌کنند بی‌توجه باشد یا از پذیرش و درمان آنان به خاطر مسائل مالی خودداری کند؛ چون این بی‌توجهی و کوتاهی پزشک، به معنای سهم بردن او در بیماری یا هلاکت بیمار است.

مساوات:

پزشک مؤمن و باوجدان، بین بیمار غنی و فقیر فرق نمی‌گذارد. در اسلام کسی که به ثروتمند، به خاطر ثروتش امتیازی قرار می‌دهد، نکوهش شده است. پزشک حق ندارد بیمارانی را که وضعیت مالی خوبی ندارند درمان نکند یا آن‌ها را با برخوردی غیراخلاقی تحقیر کند. چون در جامعه حضور دارد و در بین مردم زندگی می‌کند و کم‌وبیش گرانی‌ها را درک می‌کند. امام رضا علیه‌السلام می‌فرمایند: «هرکسی با مسلمانی تهیدست روبه‌رو شود و به او سلامی متفاوت با سلام به ثروتمند کند، روز قیامت خداوند را در حالی ملاقات می‌کند که از او در خشم است». پزشکان نه تنها وظیفه دارند میان بیماران دارا و ندار فرقی نگذارند، بلکه موظف‌اند همه بیماران خود را از هر قوم و قبیله و نژادی به یک‌چشم نگاه کنند و درمان و ارائه خدمات به بیماران، برابری را رعایت کنند.

ارجاع

به متخصص: پزشک برخوردار از وجدان پزشکی در مورد بیماری‌هایی که تخصص ندارد، به ناتوانی خود اعتراف می‌کند و در این موارد بیمار را به پزشک متخصص ارجاع می‌دهد؛ چون وارد شدن پزشک در حوزه‌ای که تخصص ندارد، و اظهار نظر کردن در آن، ممکن است سبب گمراه کردن و چه‌بسا هلاکت بیمار شود و البته با این وضع گرانی، هزینه‌های اضافی برای بیمار به بار بیاورد.

امام علی علیه‌السلام می‌فرمایند: «هر که از گفتن «تمی‌دانم» لب فروبندد به گرداب‌های نابودی فروافتد». (نهج‌البلاغه، حکمت ۸۵).

سرعت در درمان:

پزشک حق ندارد به علت پرداخت نشدن ویزیت یا کم بودن آن، بیمار را با درد و رنجی که دارد رها کند و او را درمان نکند. تسریع در درمان واجبی اخلاقی و انسانی است که با عواطف و خصلت‌های انسانی آمیختگی کامل دارد؛ البته این به معنی آن نیست که پزشک در درمان عجله کند و درمان را کامل نکند.

پولمداری:

مداوای بیمار که کار بسیار ارزشمندی است، نباید به اغراض مادی آلوده شود و از مرز انصاف و دریافت دستمزد عادلانه بگذرد و جنبه تجاری به خود بگیرد. بهتر است پزشکان در گرفتن دستمزد از بیماران، انصاف داشته باشند. تبانی با بیمارستان، آزمایشگاه‌ها، شرکت‌های دارویی و صاحبان داروخانه‌ها، از مصادیق دنیاپرستی است.

عدالت:

عدم تبعیض بین بیماران؛ پزشک باید بین بیماران از نظر نژاد، رنگ، ملیت، مذهب، موقعیت اجتماعی، برخورداری از ثروت و... تفاوتی نگذارد. از پذیرش و درمان تمام بیماران اورژانسی حتی بیماران فقیر، ناآشنا و فاقد پرونده دریغ نکند. انجام درمان برحسب ضرورت و نیاز؛ پزشک باید از انجام درمان‌های غیرضروری، به‌منظور کسب درآمد برای خود و همکاران، به‌طور جدی خودداری کند.





فمینیسم - حرف آخر

ولی امروز با رویکردهای التقاطی روبه‌رو هستیم که به‌جای مبارزه با تفکرات چند هزارساله مردسالارانه مانند خشونت، تجاوز جنسی، فقدان امنیت و فقر زنان، تمام هم‌وغم خود را بر روی مؤلفه‌های سخیفی چون عادی‌سازی عدم رعایت بهداشت زنان و رابطه آزاد جنسی و البته تحقیر مردان گذاشته است. حال سؤال پیش می‌آید که چرا فمینیسمی که به هدف پاسخ به پرسش‌های بنیادی تفاوت زن و مرد به‌عنوان انسان خلق‌شده بود، یک‌باره خود را سرگرم حاشیه کرده است؟

الحق و انصاف در این مدت جنبش‌هایی به پیکره بی‌جان فمینیسم نیرو داد که باعث گام‌های مؤثری شد که هرچند در اینجا هم به حاشیه کشانده شد و باظرافت تمام مسیرش منحرف شد اما اگر این راه ادامه پیدا نکند خشک شدن ریشه حیات آن حتمی است. در پایان باید گفت فمینیسم آمده بود تا جهان را در کنار مردان، با دیدگاه زنان بررسی کند نه آن را تحت سلطه خود قرار دهد. روزی حتی در آمار و پرسشنامه‌ها جایی برای ثبت اسم زنان نبود اما امروز چیزی که به جنسیت زن احترام خاصی داده است هنجارهای فمینیستی است. باید این را یاد بگیریم فمینیسم، جنبشی که حال نظریه اجتماعی شده است پایانی است برای زن‌ستیزی و نه استثمار جهان.

به سراغ زنان که می‌آیی، تازیانه را فراموش نکن (نیچه)
شاید به نظر تان هم‌اکنون جنسیتی و ضد زن‌ترین جمله تاریخ را از زبان فیلسوف محبوبتان شنیده باشید، اما اگر نگاهی ژرف‌اندیش داشته باشیم، عملاً بی‌ارتباطی این عبارت با بحث زنان عیان می‌شود؛ حکایت گرفتاری فمینیسم به ابتدال و سطحی‌نگری هم از قضاوت‌های بی‌مورد فعالین این عرصه و چه‌بسا صاحب‌نظرانش شروع شد.

انسان با نگرش‌های جنسی غنی‌شده است. آن‌ها منبع تاریخ را تسلط مردان بر زنان می‌دانند. در اینجا قرار است مقداری با بیان انتقادی نسبت به تغییر مسیر جنبش فمینیسم سخن به میان آوریم اما به‌هیچ‌وجه مقصود بستن چشم بر روی تلاش بی‌نظیر زنان تأثیرگذار تاریخ و دگرگونه عدالت جهانی به دست جنبش فمینیسم نیست.

فمینیسم هم مانند برخی از مکاتب اندیشه‌های خودش را از مارکسیسم وام گرفته بود و در اندیشه آمال باز پس گرفتن حقوق تمام زنان به‌ویژه زنان غیر سفیدپوست به سر می‌برد و پرچم‌دار مبارزه با کلیشه‌ها بود، اما درگذشت زمان باسیاست‌های نادرست خود کار را تا جایی پیش برد که از معنای برابری خارج و به یک توهم زن‌سالارانه تبدیل می‌شود.

از نظر جامعه‌شناسی، تبعیض‌های جنسیتی در یک سازمان اجتماعی وجود دارد که مجموعه کنش‌های آن باعث نهادینه شدن تفاوت‌های جنسیتی می‌شود. در اینجا انتظار می‌رود پیش‌گامانی که ادعای برابری جنسیتی دارند، سلوکی مانند بنیان‌گذاران این مکتب اما با تکامل بشر را پیش بگیرند

میدانیم که فمینیسم یکی از مشهورترین و تأثیرگذارترین مکاتب در طول دو قرن اخیر است. به ترتیب زمانی، دانشمندان فمینیسم را در امواج مختلف طبقه‌بندی کردند که در اینجا به‌زعم خود توصیفاتی از آن بیان کردیم. امواج اصلی فمینیسم قبل از قرن ۲۱ بیشتر به حقوق بشر زنان مانند حق رأی و حقوق اساسی پرداخت. باین‌حال، موج اخیر فمینیسم مواردی مانند نژاد، هویت جنسی و درگیری جنسیتی را در نظر می‌گیرد. به نظر می‌رسد فمینیسم در موج‌های اول توجه ویژه‌ای به حقوق اولیه انسانی زنان دارد اما هرچه به موج‌های آخر می‌رسد، در شب‌های توفانی کشتی‌های بزرگ‌تری را به دردمر می‌اندازد!

امواج اخیر فمینیسم تقریباً از ابتدای قرن بیست و یکم، نگاهی متفاوت به مبارزه برای زنان در جامعه دارد. به نظر می‌رسد، فمینیسم در دو یا سه دهه گذشته از ارتباط مناسب زنان با رویکرد ایدئولوژیکی که نگرش خاصی به جامعه و انسان دارد تغییر کرده است. امروزه بسیاری از فمینیست‌های مشهور معتقدند که تاریخ





نشریه صنفی، ادبی و اجتماعی دندانکده
سال چهارم، شماره چهل و سوم،
خرداد ۱۴۰۰

صاحب امتیاز، مدیرمسئول: میلاد باصری

سر دبیر: علی صالحی خواه

دبیر صنفی: علی صالحی خواه

دبیر ادبی: امیر حسین فقیری

دبیر اجتماعی: زهرا بهلولی فر

دبیر اجرایی: عرفان افخمی

ویراستار: علی صالحی خواه، سهیل یامی

کاریکاتورست: دارا فضل زاده، دانیال حقیقی

عکاس: سائنا جاهد

مسئول فضای مجازی: شاهد قادری، فاطمه

حیدری، عرفان افخمی

صفحه آرا: زینب نجفی

هیئت تحریریه (به ترتیب الفبا): امیر ایرانی ،

هلیا باغبان، دانیال حقیقی، علی رحمانی،

حانیه طوسی، محمد گلحسینی، سید مصطفی

مرتضوی

FEMINISM
FEMINISM
FEMINISM
FEMINISM

راه های ارتباطی:

در اینستاگرام به ما بپیوندید.

@dandan_kadeh



t.me/dandankadehh



dandankadehh@gmail.com

