@noskhemag

نسخه

ش.م : ۹۷/د/۱۲۰/۳۷۲۳

زمان تقریبی مطالعه ۱۵ دقیقه

گاهنامه اجتماعی دانشجویی نسخه | سال اول| شماره ۶ | نیمه اول آبان

صاحب امتیاز: علی قاسمی | مدیر مسئول: مهدی قاسمی | سردبیر: امیرفرهنگ عباسی

هیئت تحریریه:
محمدامین صباحی(پزشکی ۹۷)
امیرفرهنگ عباسی(پزشکی ۹۷)
سید مصطفی علیپور(پزشکی ۹۷)
علی قاسمی(پزشکی ۹۵)
مهدی قاسمی(پزشکی ۹۷)
علی مرزبان(پزشکی ۹۷)
محمدامین ملک رئیسی(پزشکی ۹۷)
محمد صادق میرجلیلی(پزشکی ۹۷)

صفحه آرایی:
مهدی قاسمی(پزشکی ۹۷)
ویراست:
محمد صادق میرجلیلی(پزشکی ۹۷)
طراح لوگو نشریه:
علی قاسمی(پزشکی ۹۵)
همکاران این شماره:
رضا آذر باد(پزشکی ۹۳)
تارا توکلی(پزشکی ۹۷)

از کلیه نویسندگان و صاحبان اندیشه دعوت می‌کنیم تا با ارسال آثار خود در هرچه غنی‌تر کردن محتوای نشریه ما یاری دهند.

***

آراء و نظرات نویسندگان نظر نشریه نیست.

سرمقاله

امروز همان شنبه‌ی جادویی است...

تارا توکلی
پزشکی ۹۷

زمان تقریبی مطالعه: ۹ دقیقه

هر یک از ما رفتارها و عادت‌هایی داریم که می‌خواهیم آن‌ها را تغییر بدهیم. شاید شما هم تجربه کرده باشید؛ بارها برای تغییر عادات برنامه‌ریزی می‌کنیم، اما همیشه در قدم‌های اول از آن بازمی‌مانیم. اگر به این باور برسیم که خودمان باعث ایجاد این رفتارها هستیم، شاید بتوانیم در تغییر دادن آن‌ها موفق‌تر عمل کنیم.

تغییر عادت

تغییر عادت یکی از پیچیده‌ترین مسائل ذهن آدمی است. هر یک از ما تجربه‌های متفاوتی برای خلاص شدن از یک وضعیت آزاردهنده داریم که گاهی پایهٔ اصلی آن، تغییر عادت است اما دامنهٔ تغییر یک عادت تا جایگزین کردن یک عادت مناسب، از مرحلهٔ احساس نیاز به تغییر، تصمیم‌گیری، تعیین عادت مناسب برای جایگزینی، برنامهٔ جایگزینی و تبدیل کردن آن به ملکهٔ ذهن آن‌قدر گسترده و پر از فراز و نشیب ذهنی است که در عمل، دو یا سه مرحلهٔ اولیهٔ آن طی شده و پیش از رسیدن به مرحلهٔ نهایی متوقف می‌شود.

البته ممکن است برای تعداد زیادی از افراد، این دامنه خیلی کوتاه باشد و سریع به عادت مناسبی تغییر وضعیت دهند اما مدت‌زمان پایبندی به عادت جدید، بستگی به شخصیت افراد دارد؛ به هر میزان که افراد مسئولیت‌پذیرتر باشند، پایبندی به سبک جدید بادوام‌تر است.

برای شروع تغییر لازم است به یک آگاهی درونی برسیم. آگاهی درونی به ما این امتیاز را می‌دهد که بپذیریم سرمنشأ آزردگی‌های ذهنی و اندوه ملال‌آور روزمره‌ای که به سبب عادت‌هایمان ما را به تنگ آورده‌اند، نفوذ دست‌های پشت پرده نیست! بلکه کیفیت هنجاری است که خودمان بنا به عادت‌های خوب یا بد به زندگی خود فراخوانده‌ایم.

همه‌چیز از همین‌جا و به همین سادگی شروع می‌شود؛ بدون هیچ حاشا و غلوی...

چرا تغییر عادت سخت است؟

احتمالاً شما هم بارها تصمیم گرفته‌اید که برخی از عادت‌های خود را تغییر بدهید. عادت‌هایی که به‌نوعی باعث آزردگی درونی شما و یا آزردگی اطرافیان‌تان می‌شود. اگر توانسته باشید این عادت‌ها را تغییر دهید، خب شما آگاهانه یا ناخودآگاه به رازهای موفقیت برای تغییر دسترسی داشته‌اید؛ اما اگر مثل من و خیلی از افراد هنوز نتوانسته‌اید در این تصمیم به نتیجه برسید، شاید لازم باشد حقایقی بر ما آشکار شود.

قبل از این‌که به سؤال «چرا تغییر عادت سخت است؟» پاسخ دهیم لازم است کمی با ساختار مغز، داده‌ها و پیام‌خوانی رشته‌های عصبی آشنا شویم. آشنایی با چگونگیِ شکل گرفتن یک عادت، می‌تواند

فهرست:

امروز همان شنبه‌ی جادویی است
تارا توکلی سرمقاله
صفحه ۰۱

علم چیست؟!
رضا آذرباد
صفحه ۰۳

فضای مجازی با طعم امنیت
مهدی قاسمی
صفحه ۰۴

به ما در تغییر یا ترک آن کمک کند.

عادت‌ها چگونه ایجاد می‌شوند؟

مغز انسان حتی قبل از تولد شروع می‌کند به طبقه‌بندی اطلاعات دریافتی. بعد از تولد و گسترده شدن دامنهٔ داده‌های جدید، مغز هم‌چنان بدون هیچ شتاب‌زدگی به کارش ادامه می‌دهد. داده‌ها پس از پردازش، از مغز و نخاع به تمام قسمت‌های بدن ارسال می‌شوند. با تکرار یک حس، هیجان یا فرمان، ضمن استحکام پیوندها و گذرگاه‌های اطلاعاتی، نوع پیام به یک پیش‌فرض اطلاعاتی تبدیل شده و رفتاری عادت‌گونه شکل می‌گیرد.

یک مثال ساده؛ روزهایی را به خاطر بیاوریم که ناچار بودیم یک عمل را برای یادگیری تکرار کنیم. ما آموختهٔ جدید را با تکرار به یک عمل ساده و پیش‌پاافتاده تبدیل می‌کردیم. مغز ما طی این فرایند، دست به کارِ ثبت و ضبط فعالیت‌هایی در قالب یک الگوی رفتاری می‌زند. مثلاً یک نقاشی کشیده‌ایم و می‌خواهیم آن را رنگ‌آمیزی کنیم، اما در ابتدای کار، رنگ‌ها مرتب از خطوط بیرون می‌زنند. با این حال، به مرور می‌آموزیم که در محدودهٔ خطوط رنگ‌آمیزی کنیم. در روزهای نخست فراگیری، مغز الگویی برای این فعالیتِ تازه می‌سازد؛ این الگو در تکرارهای اولیه بسیار کم‌رنگ و نامشخص است، اما به‌تدریج خطوط و لبه‌های الگو شکل قابل‌تشخیصی برای فعالیت تعریف می‌کنند. بنابراین هرگاه شما برای رنگ‌آمیزی دست به قلم می‌برید، مغز الگویی آماده برای این رفتار دارد؛ یعنی به‌نوعی به رنگ‌آمیزی عادت کرده‌است. اما اگر بخواهیم با دست دیگر رنگ‌آمیزی را انجام دهیم هم آیا همین‌قدر موفق خواهیم بود؟ مسلماً برای دست مخالف هم نیاز به تمرین و تکرار داریم.

حالا شاید بتوان به این سؤال که «چرا تغییر عادت سخت است؟» جواب داد.

برای این‌که یک عادت را ترک کنیم یا آن را تغییر بدهیم، لازم است الگوی ساخته‌شدهٔ قبلی را از بین ببریم و برای وضعیت جدید الگویی در مغز بسازیم، اما ساختن این الگو همهٔ کار هم نیست. چنین الگویی تنها در صورت تکرار و تمرین به یک الگوی رفتاری مشخص تبدیل می‌شود و در غیر این صورت، الگوی اولیه به دلیل تمرین نشدن کم‌کم از بین می‌رود.

چگونه با تمرین و تکرار یک رفتار بسازیم؟

همان‌طور که گفتیم، برای تغییر عادت لازم است به یک آگاهی نسبت به خودمان و نیاز به عوض کردن اوضاع برسیم، اما این هم کافی نیست! همراه با احساس این نیاز باید عادت آزاردهنده را شناسایی و برای ترک یا جایگزین کردن عادتی مناسب برنامه‌ریزی کنیم. اما همیشه برنامه‌ریزی‌ها موفقیت‌آمیز نیستند. این بار علت چیست؟

شاید یک دلیلش این باشد که رفتار جدید را کاملاً واضح مشخص نمی‌کنیم؛ بنابراین بهترین کار این است که رفتار جدید را برای خودمان در یک جمله تعریف کنیم و در جایی برای دیده شدن بنویسیم.

مطمئناً تغییر زمانی رخ می‌دهد که ما از یک وضعیت به ستوه آمده باشیم. آن‌وقت است که تصمیم می‌گیریم هدف جدیدی داشته باشیم. مراقب باشیم هدف‌مان خیلی بی‌ارزش و کسل‌کننده نباشد، طوری‌که ما را به هیجان نیاورد.

در مرحلهٔ بعد، می‌بایست برای رسیدن به عادت جدید برنامه‌ای کاربردی (انجام‌پذیر) و منطقی بریزیم؛ البته لازم است این برنامه زمان‌بندی هم داشته باشد. مراقب باشیم در هنگام برنامه‌ریزی همهٔ جنبه‌های زندگی‌مان را در نظر بگیریم و با برنامه‌ای متعادل پیش برویم. حتماً این ضرب‌المثل را شنیده‌اید که «ترک عادت موجب مرض است»؛ به این معنی که عادتی که طی سالیان متمادی ایجاد شده، دو روزه تغییر نمی‌کند؛ پس باید با صبر و حوصله ادامه بدهیم.

حواس‌مان باشد که این تغییر را فقط و فقط به خاطر خودمان یا به خاطر افرادی که دوست‌شان می‌داریم، متحمل شویم؛ وگرنه تغییری که مبنای آنْ نظر مردم باشد، کم‌کم انگیزه را از بین خواهد برد.

مهم‌ترین قدم بعد از تصمیم‌گیری، برنامه‌ریزی و ...، اقدام است. اقدام کردن در هر برنامه‌ای نقش تعیین‌کننده‌ای دارد. خیلی از تصمیم‌گیری‌ها و برنامه‌ریزی‌ها در مرحلهٔ اقدام ناکام مانده و بی‌سرانجام می‌شوند. بنابراین لازم است هرچند وقت یک‌بار به‌طور منظم هدف‌مان را مرور کنیم و به خودمان یادآور شویم که چرا لازم است تغییر کنیم.

«ما فریب می‌خوریم!»

پس از اقدام، اولین اتفاقی که می‌افتد، این است که «ما فریب می‌خوریم!» در واقع، این نزدیک‌ترین و بی‌رحم‌ترین همسایهٔ ماست که به‌آسانی فریب‌مان می‌دهد، چون نمی‌خواهد شرایط جدید را بپذیرد؛ «مغز» ما با شناختی که از ما و رفتارهایمان دارد، هشت ثانیه قبل از این‌که ما تصمیمی را عملی کنیم، به ما هشدار می‌دهد که «وضعیت جدید در کنترل من نیست؛ بنابراین تو نمی‌توانی...»؛ باید حواس‌مان به این ترفند مغز باشد و به او فرمان بدهیم تا الگوی جدیدی بسازد.

اگر حواس‌مان به این موضوع باشد و دست مغز رو شود، احتمال این‌که در میانهٔ راه انگیزه‌مان را از دست بدهیم، کم می‌شود. هرچند همیشه به یک مشوق بیرونی نیاز است، اما همیشه هم در دسترس نیست و ما ناچاریم صرفاً با انگیزه‌های درونی جلوی فریب‌کاری‌های مغز و تلقین‌های «تو نمی‌توانی» افراد مأیوس‌کننده را بگیریم.

اگر با تمام مراقبت‌ها احساس کردیم در تصمیم خود متزلزل شده‌ایم، به‌طور مشخص از یکی از افراد خانواده یا یک دوست بخواهیم به ما روحیه بدهد و اصلاً هم از این بابت شرمسار نباشیم. اگر این امکان وجود نداشت، با خودمان روراست باشیم و لیستی از دلایلی که ما را ملزم به تغییر رفتار کرده‌اند، بنویسیم و چند بار با صدای بلند برای خود بخوانیم؛ شاید مؤثر واقع شد!

فوت کوزه‌گری

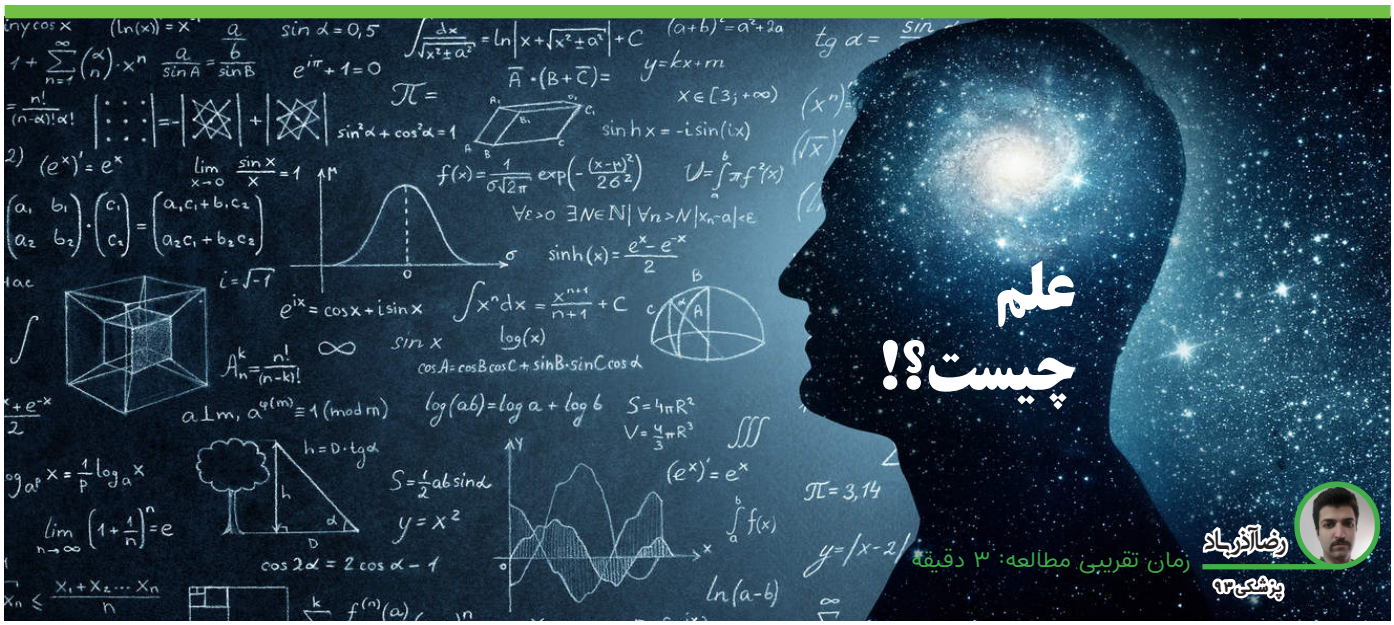
خب با این‌که راه درازی آمده‌ایم اما هنوز موفق نشده‌ایم عادت‌مان را ترک کنیم یا آن را تغییر بدهیم؛ اشکالی ندارد، هم‌چنان جای امیدواری هست! باید از یک روش معکوس استفاده کنیم؛ تا حالا به گذشته و آسیب‌های یک رفتار فکر می‌کردیم و می‌خواستیم آن را عوض کنیم، حالا می‌خواهیم به نتیجهٔ تکرار رفتارمان در چند مرحله فکر کنیم.

مثلاً برای ترک عادت پرخوری از خودمان سه سؤال بپرسیم:

ده دقیقه بعد چه حسی دارم؟
ده روز بعد چه حسی دارم؟
ده سال بعد چه حسی دارم؟

این سؤال‌ها را برای رفتاری جایگزین هم از خود بپرسیم؛ درست همان موقع که از پرخوری دست می‌کشیم، مطمئناً پاسخ به این سه سؤال در هر دو حالت به ما انگیزه می‌دهد تا یک عادت خوب را با ادامه و استمرار بر آن، به ملکهٔ ذهن خود تبدیل کنیم.

امروز همان شنبه‌ی جادویی برای تغییر است؛ این‌بار متفاوت شروع کنید...



فرض کنید که به‌عنوان یک محقق به یکی از نقاط دور افتادهٔ دنیا سفر کرده و در بین قبیله‌ای بدوی قرار گرفته‌اید. شیرخواری را به‌عنوان بیمار نزد جادوگر قبیله می‌آورند که تب داشته و جادوگر برای بهبودی و برطرف شدن تب توصیه می‌کند که پدر و مادر شیرخوار باید به مدت سه روز موقع ظهر زیر آفتاب بایستند و معجونی را که جادوگر به آن‌ها می‌دهد، بخورند. مطمئناً در نگاه اول، شما از این حرکت خنده‌تان می‌گیرد و با خود می‌گویید که این‌ها دیگر خیلی ابله اند که فکر می‌کنند با چنین کاری، شیرخوار بهبود پیدا می‌کند. اما در کمال تعجب می‌بینید که بعد از سه روز تب شیرخوار برطرف شده و پدر و مادر او نیز از جادوگر قبیله بسیار تشکر می‌کنند!

اما واقعا بین کار یک پزشک که تحصیلات آکادمیک دارد و این جادوگر داستان تخیلی ما چه تفاوتی وجود دارد؟ چرا ما به کار این جادوگر می‌خندیم ولی به اقدام پزشکان، نه؟ (نکتهٔ انحرافی داستان: علت بسیاری از تب‌های شیرخواران بیماری‌های وایرال است که نیاز به درمان خاصی ندارد و با گذشت مدتی مشابه زمانِ داستانِ ما خودبه‌خود رفع می‌شود.)

اولینِ جوابی که به ذهن می‌رسد این است که کار پزشک علمی و حرف‌های او برخاسته از تحقیقات است ولی کار جادوگر علمی نیست. ولی حالتی را در نظر بگیرید که جادوگر مدعی شود که کار من هم علمی است! برخاسته از علم اثبات‌شدهٔ پیشینیان و سال‌های سال هم هست که از این روش‌ها استفاده می‌شود. حال چه می‌کنیم؟

غرض از طرح این داستانِ تخیلی مقدمه‌ای برای طرح این پرسش‌هاست که علم چیست؟ چه چیزی را علمی می‌دانیم و چه چیزی را غیرعلمی؟ مرز علم کجاست؟ آیا می‌توان به علم اعتماد کامل داشت؟ آیا یک مسئلهٔ غیرعلمی، غیرقابل‌اعتماد است؟!

قبل از ورود به هر بحثی باید واژه‌های اصلی آن بحث را تعریف کرد. ما هم سعی می‌کنیم تا یک‌سری از آن‌ها را همین اول و یک‌سری را در خلال بحث تعریف کنیم. در قدم اول باید بین علم (science) و دانش (knowledge) تمایز قائل شویم. دانش به معنای باورِ موجهِ صادق (true justified belief) می‌باشد. روشن‌تر توضیح دهیم؛ در واقع ما وقتی به یک مسئله دانش داریم که: (۱) باورش داشته باشیم، (۲) صادق باشد و (۳) برای اثبات و تصدیقش دلیل موجه داشته باشیم.

مثلا موقعی که من در حال نوشتن این مطلب بودم، خورشید داشت غروب می‌کرد و من به این مسئله دانش داشتم که چند ساعت بعد دوباره طلوع خواهد کرد. در واقع من به این مسئله باور دارم که خورشید دوباره چند ساعت بعد طلوع می‌کند، این اتفاق قطعا خواهد افتاد و دلیل من برای این اتفاق درک مفهوم شب و روز و چگونگی گردش زمین و موقعیت خورشید می‌باشد.

مثال بعدی این است که من موقع نوشتن فکر می‌کردم یک ساعت بعد باران می‌آید، اما الآن که دارم این مطالب را می‌نویسم، متوجه شدم آن اتفاق نیفتاده‌است؛ من به این مسئله باور داشتم، اما این باور صادق نبوده و دلیل من نیز برای این باور ابری بودنِ هوا بوده‌است.

مثال‌هایی از این دست زیادند که می‌توانید در ذهن خود آن‌ها را مرور کنید. خب ممکن است سوالی اینجا ذهن بعضی‌ها را درگیر کند که اصولاً چه نیازی به شرط سوم داریم؟ و آیا همین‌که یک باورْ صادق باشد، برای تعریف دانش کافی نیست؟

بگذارید با یک مثال این مسئله را روشن‌تر کنیم. فرض کنید یک تاس بازی داریم و هر تاس را هم وقتی پرت می‌کنیم، ۶ حالت دارد که بر اساس شانس و اقبال، اعداد مختلفی موقع فرود تاس نمایان می‌شوند (البته می‌توان با محاسبات پیچیدهٔ کامپیوتری و با در نظر گرفتن قوانین فیزیک پیش‌بینی کنیم که در یک محیط با توجه به شرایط اولیهٔ تاس و نیروی اولیهٔ ما و مقاومت هوا و جاذبه، تاس قرار است در هنگام فرود چه عددی نشان داده شود. ولی این مربوط به شرایطی خاص است و در شرایط عادی بر اساس احتمالات، یکی از آن شش حالت رخ خواهند داد.) حال وقتی شما می‌خواهید تاس را پرت کنید، با خود می‌گویید عدد شش خواهد آمد و بعد از پرت کردن تاس هم عدد شش ظاهر می‌شود! اما آیا واقعا شما به این مسئله دانش داشتید که عدد تاس شش خواهد بود؟ البته اگر تقلب نکرده باشید:)

مسلما جواب خیر است و صرفاً بر اساس شانس و احتمال عدد شش ظاهر شده‌است. شما در این مثال، باور داشتید، این باور صادق هم از آب درآمد ولی شما دلیل موجهی برای آن نداشتید. با ذکر این مثال اهمیت شرط سوم هم مشخص شد.

در شماره‌های بعدی، این بحث را ادامه خواهیم داد و نکات قابل‌تأمل‌تری را باهم مرور خواهیم کرد؛ نکاتی که باعث خواهند شد دید گسترده‌تری نسبت به جهان پیرامون خود داشته باشیم.

فضای مجازی با طعم امنیت

مهدی قلی
پزشکی ۹۷

زمان تقریبی مطالعه: ۳ دقیقه

با توسعه هرچه بیشتر تکنولوژی رایانه‌ها و اینترنت، نرم‌افزارها نیز روزبه‌روز پیچیده‌تر می‌شوند و این پیچیده‌تر شدن قهرا باعث افزایش باگ‌ها و رخنه‌های امنیتی می‌شود. افراد سودجو با استفاده از همین رخنه‌ها اقدام به دستبرد زدن به اطلاعات شخصی افراد از قبیل اطلاعات اکانت‌های پیام‌رسان‌های مجازی، حساب‌های بانکی و... می‌کنند.
به‌عنوان افرادی که روزانه ساعت‌ها درحال استفاده از این تکنولوی‌ها هستیم، لازم است تا آگاهی نسبی‌ای از مباحث پایه امنیت در فضای مجازی داشته باشیم، تا با اقداماتی بسیار ساده و کوچک، امنیت خودمان در این حیطه را تامین کنیم و از خسارت‌های بزرگ جلوگیری کنیم .

۱. هرگز برای ثبت نام در سایت‌ها و نرم افزارهای غیر معتبر و گمنام از اطلاعات واقعی خود استفاده نکنید. این نرم‌افزارها یا سایت ها اغلب از امنیت قابل توجه‌ای برخوردار نمی‌باشند و سرقت اطلاعات شما از این سایت‌ها برای افراد سودجو کار سختی نیست. از جهتی در مواردی ممکن است متعلق به خود فرد سودجو باشند!!

---

۲. از پسوردهای امن استفاده کنید! برای ساخت یک پسورد حتما به این نکات توجه کنید:
- از پسوردهای کلیشه‌ای استفاده نکنید مثل ۱۲۳۴۵۶۷۸۹ یا ۱۲۳۴ یا ۹۸۷۶۵۴۳۲۱ و...
- پسورد شما به هیچ وجه نباید کاملا معنادار باشد! یعنی چه؟ مثلا mahdighasemi یا noskhe اما می‌تواند از اجزای معنادار تشکیل شده باشد.
- از علائم بی‌معنا حتی الامکان استفاده کنید مثل @ و $ و... مثلا : rr۵۴۴$@
- یک پسورد مطلوب از نظر من چیزی شبیه به این است: $#۵۶۴۷@mahDi
در صورت علاقه به مطالعه درباره‌ی علت مفید بودن پسورد امن می‌توانید درباره Rainbow tables جستجو کنید.

۳. اکانت‌های متفاوت خود را با پسوردهای متفاوت بسازید! طبق آمار چیزی حدود ۴۵ درصد کاربران اینترنت، تمامی اکانت‌های خود را با یک رمز واحد می‌سازند. حال فرض کنید یکی از این اکانت‌ها توسط افراد سودجو هک شود! به راحتی تمامی اطلاعاتتان در همه ی این سایت‌ها و نرم افزارها به دست این افراد می‌افتد.

---

۴. حتی وارد سایت‌های غیرامن هم نشوید! افراد می‌توانند با تغییر ایجاد کردن در این سایت‌ها (حملات XSS) بدون اطلاع شما و حتی مدیران سایت اطلاعات شما از جمله کوکی های مرورگر شما را بدزدند. حتی عبور ماوس از روی یک مطلب ممکن است ماشه را بچکاند!

---

۵. روی هر لینکی کلیک نکنید! برای ورود به سامانه های دانشگاه یا هر سایتی آدرس را مستقیم وارد کنید. لینک ها می توانند حاوی حملات XSS باشند!

امیدوارم که از فضای مجازی امنتان لذت ببرید!

نسخه مجله ای تازه تاسیس بوده و برای پیشرفت شدیدا نیازمند همکاری شما و انتقادات و پیشنهادات شما است.

از تمامی خوانندگان محترم، در خواست می کنم، تا با انتقادات و پیشنهادات خود، ما را در انتشار و آماده سازی هرچه بهتر و قوی تر این گاهنامه یاری کنند؛ باشد که مفید واقع شده باشد.

ش.م : ۹۷/د/۱۲۰/۳۷۲۳