

صفحه آرایی: از کلیه نویسندگان و صاحبان اندیشه
مهدی قاسمی (پزشکی ۹۷) دعوت می‌کنیم تا با ارسال آثار
ویراستاری: خود در هرچه غنی‌تر کردن
محمد صادق میرجلیلی (پزشکی ۹۷) محتوای نشریه مارا یاری دهند.
طراح لایوگو نشریه: ***
علی قاسمی (پزشکی ۹۵) آراء و نظرات نویسندگان نظر
نشریه نیست.

هیئت تحریریه:
محمد امین صباحی (پزشکی ۹۷)
امیر فرهنگ عباسی (پزشکی ۹۷)
سید مصطفی علیپور (پزشکی ۹۷)
علی قاسمی (پزشکی ۹۵)
مهدی قاسمی (پزشکی ۹۷)
علی مرزبان (پزشکی ۹۷)
محمد امین ملک رئیس (پزشکی ۹۷)
محمد صادق میرجلیلی (پزشکی ۹۷)

زمان تقریبی مطالعه ۱۵ دقیقه



⌚ زمان تقریبی مطالعه: ۵ دقیقه

رقابت سالم؟!!



علی مرزبان پزشکی ۹۷

سرمقاله

رکوردر دیگران را بزنید، تازه اگر بتوانید، نه موفق هستید و نه خوشبخت؛ شما صرفاً برنده‌اید.» خیلی دوست دارم تفاوت این دو کلمه را از دیدگاه روان‌شناسی برایتان توضیح دهم. زمانی به یک فرد موفق (successful) می‌گوییم که به هدفی رسیده باشد، بدون آنکه سلامت جسمی و روانی خودش یا اطرافیانش را به خطر انداخته باشد؛ درحالی‌که فرد برنده (victorious) حاضر است هر هزینه‌ی مادی یا معنوی را برای رسیدن به هدف متحمل شود.

روزی که در زندگی گرفتار رقابت شوید، مثل راننده‌ای می‌مانید که دائماً حواسش به خودروهای اطراف است؛ نه تنها فرصت لذت بردن از مناظر اطراف را از دست می‌دهید، بلکه احتمالاً تصادف می‌کنید و هرگز به مقصد نمی‌رسید.

این مثال ساده در زندگی همه‌ی ما صادق است. در واقع، بعضی افراد به قدری درگیر این مسئله و به نوعی بیماری هستند که وقتی وارد یک مهمانی می‌شوند، بلافاصله مترشان را برمی‌دارند و می‌روند سراغ دیگران تا آن‌ها را با مقیاس‌های ذهنی‌شان بسنجند:

قصدم یکی از مسائل مهم در روان‌شناسی را به نام رقابت، مقایسه و مسابقه مطرح کنم و به نظرم این مسئله دغدغه‌ی عده‌ی زیادی از دانشجویان، علی‌الخصوص دانشجویان پزشکی باشد. کودک انسانی در سنین ۳ تا ۶ سالگی به این نتیجه می‌رسد که در تعامل با دیگران باید یکی از سه راهکار زیر را به کار بگیرد:

همکاری (cooperation)
رقابت (competition)
نزاع (conflict)

در این سری، من تمرکز را روی مورد دوم خواهم گذاشت و سعی دارم به اختصار مهم‌ترین مسائل را درباره‌ی این طرز تفکر توضیح دهم.

آیا اساساً رقابت سالم وجود دارد؟

در پاسخ باید بگویم شما فقط حق رقابت با خودتان را دارید و به نوعی تنها در این صورت است که رقابتی سالم خواهید داشت.

وین دایر، روان‌شناس شهیر معاصر می‌گوید:

«در زندگی روزی که رکورد خودتان را شکستید، هم موفق هستید و هم خوشبخت، اما اگر تلاش کنید

فهرست:

رقابت سالم؟!!

سرمقاله
علی مرزبان
صفحه ۰۱

ابدیت یک روز ...

مهدی قائم
صفحه ۰۲

رسوایی

محمد صادق میرجلیلی
مثل داستان شفا بخش یک پرشک!
صفحه ۰۳

• اینکه چه کسی از آنها زیباتر است؟

• پول دارتر است؟

• تحصیلاتش بالاتر است؟

• محبوب تر است؟

یا صدا تا چیز دیگر...

گاهی دوستانم به من می گفتند که این مسئله رقابت، انگیزه ی بیشتری برای رسیدن به اهداف شان به آن ها می دهد و پاسخ من به آن ها همیشه این بود:

فرض کنید برای کوهنوردی به خارج شهر رفته اید و هوا بسیار سرد است. آیا حاضرید لباس هایتان را آتش بزنید تا کمی گرم تر شود؟ شاید با سوزاندن لباس هایتان چند دقیقه گرم شوید، ولی بعدا سرما شما را از پا درمی آورد.

دانشجویان زیادی هستند که وقتی از جو رقابت بیمارگونه ی کنکور رهایی می یابند و وارد دانشگاه می شوند، انگیزه ی مطالعه و درس خواندن را از دست می دهند؛ چون دیگر نه دو هفته یکبار ترازوی می گیرند و نه به آن صورت، کتب تست موجود هستند و نه آموزش دانشگاه و حتی اساتید اهمیت چندانی به نمرات یا امتحانات می دهند.

درواقع، ما به این دنیا نیامده ایم که باهم مسابقه دهیم؛ ما باید بشکفیم و برای این منظور باید از همه ی پتانسیل ها و توانمندی هایی که در وجودمان نهفته است، بهره بگیریم.

دارن هاردی، سخنران و نویسنده ی مشهور

جامعه شناسی از دانشگاه یوتا پاسخ زیبایی به این پرسش داده است:

«گاهی جامعه ما را برخلاف میل مان، دعوت به دوئل می کند، ولی باز این ما هستیم که تصمیم می گیریم دوئل را قبول کنیم و به رقابت با دیگران بپردازیم. فرض کنید شما در جاده سوار خودرویی هستید که حداکثر با سرعت ۱۰۰ مایل بر ساعت حرکت می کند؛ اگر شما از تمام پتانسیل خودروتان استفاده کنید، چه اهمیتی دارد که دیگران با چه سرعتی در مسیر حرکت می کنند؟! در حقیقت ما فقط می توانیم امیدوار باشیم که وقتی از تمام توان و پتانسیل مان استفاده می کنیم، نتیجه مطلوب مان حاصل شود.

سعی کنید در زندگی به جای جنگیدن با پیامد و نتیجه، آن را بپذیرید و وارد بازی پوچ و خطرناک مقایسه و مسابقه نشوید. من همیشه سر کلاس هایم به دانشجویان می گویم چیزی به نام رقابت سالم با دیگران در چارچوب اخلاق انسانی و سلامت روح و روان آدمی بی معناست و باعث احساس خشم، نفرت، یأس و در نهایت افسردگی می شود.

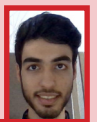
و در نهایت حرف آخر: طبق مطالعات، فنلاند و دانمارک خوشحال ترین کشورهای دنیا هستند؛ چون از آغاز تحصیل تا ۱۸ سالگی، نه خبری از امتحان هست، نه آزمون و نه نمره و مقایسه ای؛ از این بازی خارج شوید تا شاد زندگی کنید :

آمریکایی می نویسد: «تنها رقابتی که از نظر من سالم است، رقابت با خود است. من مطلقا علاقه ای به شنیدن اینکه سخنران های دیگر از چه شهرتی برخوردار هستند یا مثلا کتاب های شان چه میزان فروش دارد یا در کنفرانس های شان چند نفر شرکت می کنند و مقایسه خودم با آنان، ندارم. ساده تر بگویم اگر امروز کمی و فقط کمی بهتر از دیروزتان باشید، زندگی را برده اید و در غیر این صورت، آن را باخته اید.»

دکتر علی بابایی زاد، استاد روان شناسی دانشگاه تهران و متخصص در زمینه ی تحلیل رفتار متقابل می گوید: «من همیشه به والدین توصیه می کنم به فرزندان شان بگویند که دوست دارند آن ها کاملا معمولی باشند. حتی همین لفظ خوب بودن در بحث تعلیم و تربیت کودکان می تواند بسیار آسیب رسان باشد؛ چرا که آن ها را درگیر مقایسه ی دائم خودشان با هم سالان شان می کند و به حرمت نفس کودک آسیب می زند. ایرادی که شاید بعضی ها به این مطالب بگیرند این است که به هر حال، حتی ناخواسته ما مجبور هستیم در زندگی برای تحصیل در رشته دلخواه مان، گرفتن ترفیعات شغلی یا دریافت بورس های تحصیلی باهم رقابت کنیم؛ شاید ساده ترینش همین کنکور خودمان باشد.

دکتر فرهنگ هلاکویی، روان تحلیل گر و دارای مدرک فوق لیسانس روان شناسی و دکترای

ابدیت یک روز ...



مهرداد قاسمی پزشکی ۹۷

⌚ زمان تقریبی مطالعه: ۳ دقیقه

به نام خدا

«تکرار ملال آور است و خسته کننده»؛ این حقیقتی است تلخ و محدودکننده که چاره ای جز پذیرفتن آن نداریم. ساخت بسیاری از ربات ها و ماشین ها هم به همین دلیل بوده؛ برای مثال می توانید تصور کنید که روزانه مجبور هستید ۵۰ هزار پیچ یک شکل را در شرایط کاملا یکسان سفت کنید!

مثالی زده اند از عید نوروز که از این قاعده مستثنی است، که هر سال هست ولی مانند سال قبل جذاب است و دوست داشتنی، ملال که نمی آورد هیچ، ملال را می زداید و آدم را چند روزی هم که شده وارد فضای جدیدی می کند.

اما حقیقت این چنین نیست! خوب تر که می نگریم نوروز اصلا هم تکراری نیست! شاید کلیت مهمانی و دید و بازدید و ... هر سال یکی باشد، اما کمی موشکافانه تر که بررسی کنیم،

در می یابیم همین ها هر سال تغییر می کنند؛ افرادی که به دیدن آن ها می رویم، یک سال در زمان حرکت کرده اند و دیگر افراد سابق نیستند و کلی حرف جدید و ... پس آیا ملال آور بودن تکرار، حکمی است کلی؟

مثالی می زنم از چند هفته قبل؛ «تاسوعا و عاشورا» و به طور کلی عزاداری ماه محرم. ۱۳۰۰ سال از جنگی که در صحرای کربلا به وقوع پیوسته، می گذرد. مانند بسیاری دیگر از همین قبیل جنگ ها و شاید اگر بیشتر جست و جو کنیم، حتی بتوانیم دلخراش تر و نابرابرتر از آن هم پیدا کنیم! پس تفاوت داستان کربلا در چیست؟ چرا عزای امام حسین (ع) و محرم تکراری نمی شود؟

بعضا دیده ام افراد و نظراتی را که حرکت حسین (ع) را دعوای خانوادگی بر سر قدرت

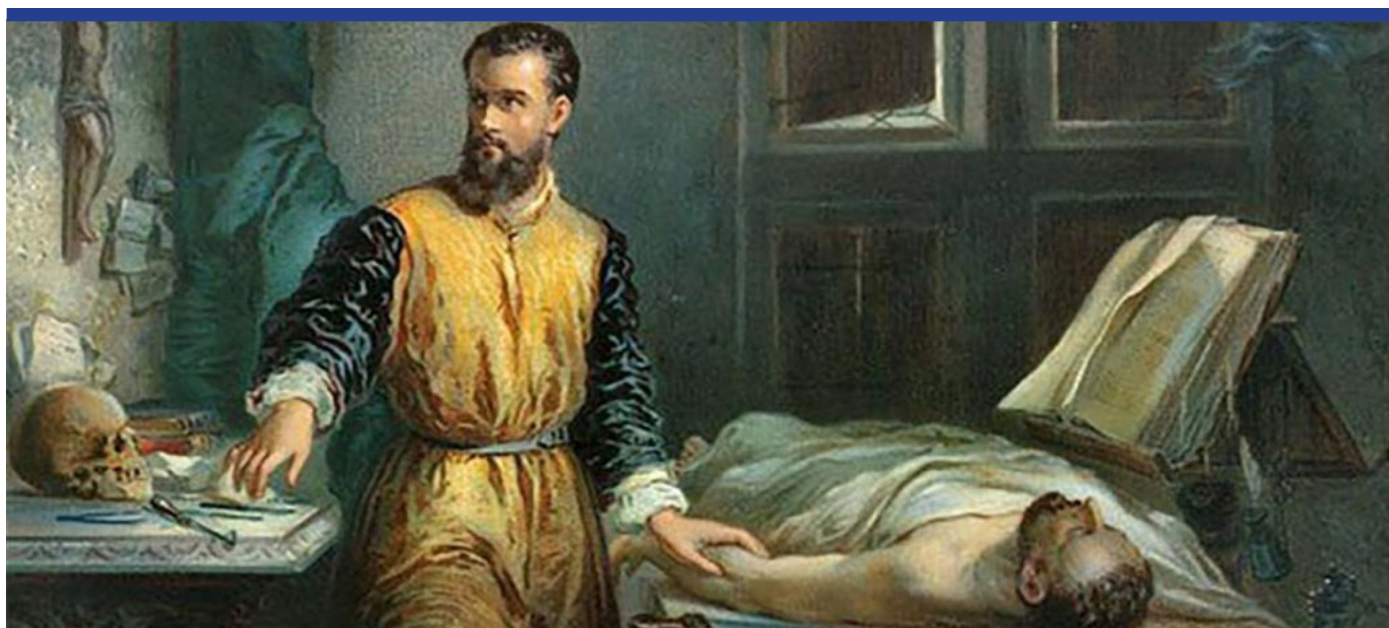


دانسته اند!! درک حرکت حضرت حسین (ع) با تفکر مادی گرایی (ماتریالیسم) عملا ناممکن است. نهایت می شود یک دو تا، چهار تای ساده که حتما حکومت بر جهان اسلام، ارزش ریسک جان را داشته و انگیزه همین بوده! همین قدر کوتاه بینانه! و متأسفانه کسی به خود زحمت نمی دهد تا از خود بپرسد: «مگر می توان چنین جنگ نابرابری را ریسک دانست؟! کشته شدن حتمی است!» و کدام ذهن مادی گرا و

که شهیدان راه خدا مرده‌اند، بلکه زنده‌اند (به حیات ابدی و) در نزد خدا منتعم خواهند بود.» (آل عمران/۱۶۹)، هر سال بر آن‌ها افزوده می‌شود و هر لحظه با لحظه‌ی قبل متفاوت‌اند، نه می‌توان جلوی حرکت آن‌ها را گرفت و نه حتی می‌توان حرکت‌شان را کند کرد! می‌توانیم کاملاً بی‌تفاوت باشیم! ولی پیشنهاد می‌کنم با کاروان حسین (ع) همراه شویم تا مانند او به جاودانگی برسیم!

پیش‌تر ادعا کردم که محرم تکراری است، غیرملاّل آور؛ اما حال که می‌اندیشم، حقیقتاً محرم اصلاً هم تکراری نیست! با آن‌که داستان همان است و قهرمان همان، با آنکه هر سال دستان حضرت عباس قطع می‌شود و هر سال تیر بر گلوی شش‌ماهه می‌نشیند و ...، اما روح این حرکت و این افراد است که هنوز می‌جوشد. مانند مثال نوروز است که حسین (ع) تکراری نمی‌شود؛ چون او و کاروانش هنوز زنده‌اند و در حال حرکت در طول زمان که «البته نپندارید

محاسبه‌گری فرصت بیعت و ثروت را با قتل فجیع خود و نزدیکان عوض می‌کند؟! حسین (ع) خواهان مبارزه با ظلم است، خواهان انسانیت و در نهایت تمام ارزش‌های اخلاقی؛ نه صرفاً به‌صورت یک مدعی، بلکه حاضر است برای این ارزش‌ها تمام آن‌چه را که دارد، بدهد و نه صرفاً جان‌ش را، بلکه جانانش را! این دسته نظرات و آراء سطحی، قبل از آنکه هتاک‌ی به مقام آن حضرت باشد، دهن‌کجی است به تمام ارزش‌های اخلاقی و مظاهر انسانی.



”رسد وَا، مثل دستان شفا بخش یک پزشک!“



محمد صادق میرجللی پزشکی ۹۷

زمان تقریبی مطالعه: ۷ دقیقه

مسیر درمان و پزشکی، فارغ از تمام سختی‌های اقتضاکننده‌ی نائل شدن به این جایگاه، تحت تاثیر عوامل گوناگون درونی و بیرونی تاریخ پر نوسانی را پشت سر گذاشته‌است؛ گویی هم‌چون حرکت روی ارتفاعی که گاه به دلیل از خودگذشتگی‌ها و جان‌دادگی‌های پزشکان در جریان‌های طاقت‌فرسای درمان برخی بیماری‌ها تا سرحد آسمان‌ها اوج گرفته، و گاه با رخ دادن یک خطای پزشکی تیغ تخریب‌گر انتقادات و بی‌مسئولیتی‌ها را روبه‌روی خود دیده‌است. ناگفته نماند که البته گاهی هم دلیل این انتقادات، به حد خدایی رسیدن مقام پزشکان در برخی جوامع است، نه صرفاً وقوع خطا در انجام مداخلات درمانی؛ تقابل این دو رویکرد حمایتی و انتقادی، به‌عنوان یک مؤلفه‌ی بیرونی در کنار تشویش‌های سر و کار داشتن با بی‌بدیل‌ترین سرمایه‌ی انسانی، به‌عنوان مؤلفه‌ای درونی است که می‌تواند این حیطه را در زمره‌ی حرفه‌های بسیار بغرنج دسته‌بندی کند. وقتی از جان یک انسان صحبت می‌شود، دیگر کلماتی چون بزرگ یا کوچک معنا می‌بازند و هرگونه خدمت یا اشتباه از سوی پزشک در این مسیر، با انعکاسی پررنگ به‌سوی او باز خواهد گشت؛ انعکاسی که پزشک با نقابی از زیبایی یا شاید هم محنت بی‌کرانه‌ی آن، ادامه‌ی زندگی‌اش را به تماشا می‌نشیند!

این قدر از عیب‌جویی از کارهایش می‌هراسیدند؟ او در پرگامون^۳ در سال ۱۲۹ میلادی چشم بر این جهان گشود. جالینوس نوجوان با تشویق پدر به جست‌وجوی علم پزشکی در مدیترانه، خانه را ترک گفت و بعدها در سال ۱۵۸ میلادی به‌عنوان یک جراح با استعداد و مشتاق آناتومی به دیار خود بازگشت. او با خوشحالی

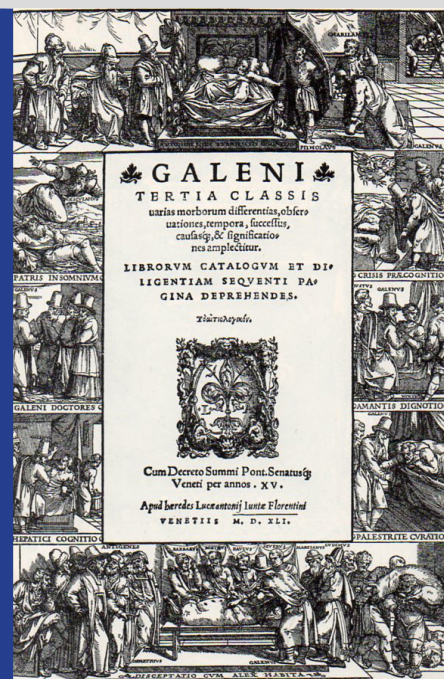
دیگر هم ناکارآمد به نظر می‌رسیدند. درحالی‌که وسالیوس می‌دانست حق با اوست، اعلام این خطاها به معنی به‌چالش کشیدن جالینوس^۴، مشهورترین پزشک (البته بعد از بقراط) در تمام طول دوران باستان بود. اما این چهره‌ی برجسته چه کسی بود؟ و چرا پزشکان پس از حدود ۱۳۰۰ سال هنوز به او احترام می‌گذارند و

در اواسط قرن ۱۶ میلادی بود که یک جوان با استعداد و کالبدشناس به نام آندریاس وسالیوس^۱ به کشفی تکان‌دهنده رسید: معروف‌ترین متون آناتومی انسان در جهان غلط از آب درآمده بود! آن‌ها نه‌تنها در تشریح بسیاری از جزئیات بدن انسان موفق نبودند، بلکه در تشریح اندام میمون‌ها و پستانداران

حیرت‌آوری اشتباهات جالینوس را تکرار می‌کردند! در همین زمان، چندین پزشک جسور اقدام به ارائه‌ی نظرات متفاوتی کردند اما یا نادیده گرفته شدند یا اینکه مورد تمسخر قرار گرفتند.

برای مدت ۱۳۰۰ سال، میراث جالینوس دست‌نخورده باقی ماند تا اینکه کالبدشناس دوره‌ی رنسانس، و سالویوس علیه او سخن گفت. به‌عنوان یک دانشمند و مدرس برجسته، مهارت او توجه پزشکان جوان زمان خودش را به خود جلب کرد. ولی پس از آن، صد سال دیگر هم طول کشید تا توضیح دقیقی برای مسیر گردش خون پدید آید و هم‌چنین ۲۰۰ سال دیگر، تا اینکه نظریه‌ی اخلاط چهارگانه هم از ذهن‌ها رخت بربندد.

خوشبختانه، امروز ما می‌توانیم بدون هیچ گونه وابستگی نسبت به ایده‌های غیردقیق جالینوس از مزایای آزمایش‌های او بهره‌مند شویم. اما این شاید به همان اندازه‌ای ارزشمند است که به یاد داشته‌باشیم، علم فرآیندی است که همواره در حال تکامل بوده و می‌بایست پیش از تمام خودخواهی‌ها و دل‌پسندی‌ها، شواهد و مدارک را در معرض نگاه‌ها قرار داد.



شکل: صفحه‌ی عنوان چاپ لاتینی نوشته‌های جالینوس که در سال ۱۶۲۵ میلادی در ونیز به چاپ رسیده است.

اما این آزمایش‌های غیرمحتاطانه و نسنجیده باعث به بار نشستن اشتباهات قابل‌ملاحظه‌ای هم شد؛ جالینوس هرگز نفهمید که خون به‌طور مداوم در سرتاسر بدن گردش می‌کند. در عوض، او اعتقاد داشت که کبد تا ابد همین‌طور خون تولید می‌کند که طی مسیری یک‌طرفه به سمت اندام‌ها جریان یافته و در نهایت آن‌جا کاملاً تمام می‌شود. تثبیت نظریه‌ی معروف اخلاط چهارگانه^۱ را نیز به جالینوس نسبت می‌دهند. این فرضیه‌ی گمراه‌کننده که قرن‌ها پیش از او توسط بقراط معرفی شده بود، ریشه‌ی بیشتر مشکلات پزشکی را در عدم تعادل بین چهار مایع بدن که خلط نامیده می‌شوند، می‌دانست. برای بازیابی تعادل بین این مایعات، پزشکان درمان‌های خطرناکی را ترتیب می‌دادند؛ مانند حجامت و تطهیرسازی. جالینوس به دلیل درک ناقص خود از سیستم گردش خون، از طرفداران سرسخت این نوع درمان‌ها علی‌رغم نتایج مرگبار بعضی از آن‌ها محسوب می‌شد. متأسفانه، خودخواهی‌های جالینوس او را به این باور وهم‌آلود رساند که همه‌ی اکتشافات او از اهمیت زیادی برخوردارند. ادعایی که وی در مورد بی‌نقص بودن خودش داشت، اثراتی نامطلوب و طولانی‌مدت بر مکتب طب گذاشت؛ چرا که دانش‌پژوهان قرون آتی بدون کوچک‌ترین بحث و بررسی، هر آنچه را که به جالینوس منسوب بود، پذیرفته و بدان عمل می‌کردند. البته لازم به ذکر این نکته هم هست که با وجود شخصیت خودبین و تصورات غلط جالینوس، وسعت و ژرفای نوشته‌های وی حیرت‌انگیز است. حجم مطالب نگاشته‌شده توسط او بیش از همه‌ی نویسندگان باستان بوده و وی را بزرگ‌ترین نظریه‌پرداز عصر خود معرفی ساخته است.

در طول ۱۳ قرن آینده، مجموعه‌ی کامل جالینوس در تمام مدرسه‌های پزشکی حکم‌فرما شد. متون علمی او تبدیل به آثار معیاری شده بود که به نسل‌های جدید پزشکان آموزش داده می‌شد و آن‌ها نیز به‌نوبه‌ی خود، مقالاتی جدید بر اساس ایده‌های جالینوس منتشر می‌کردند. حتی پزشکانی که عملاً به تشریح جسد‌های انسان می‌پرداختند نیز در عین دیدن شواهد واضحی که خلاف واقع را نشان می‌داد، به‌طور

به مسابقه‌ی آناتومی عمومی وارد می‌شد و برای نشان دادن مهارت فوق‌العاده‌اش به دیگر پزشکان بسیار مصمم به نظر می‌آمد. در یک حرکت، او با گره زدن یکی از رشته‌های عصبی خوک باعث از دست رفتن صدای آن شد یا در نمایشی دیگر، با خارج کردن رودی یک میمون همکارانش را به چالش کشید تا آن را مجدد اصلاح کنند و وقتی که آن‌ها نتوانستند، خودش این کار را در میان بُهت سایرین انجام می‌داد. این شاهکارهای وحشتناک، لقب «جراح گلابداتوره‌های شهر» را برای او به ارمغان آورد. در نهایت او می‌بایست این موقعیت را ترک می‌کرد تا بتواند بر مسند پزشک شخصی چهار امپراتوری رومی بنشیند.

درحالی‌که سایر هم‌رده‌هایش علائم و ریشه‌های بیماری‌ها را مورد بحث قرار می‌دادند، جالینوس با وسواس بسیار آناتومی مطالعه می‌کرد و معتقد بود هر عضو عملکرد خاصی دارد. تا زمانی‌که دولت روم به‌صورت گسترده تشریح جسد‌های انسانی را ممنوع کرده بود، جالینوس در عوض، تشریح‌های بی‌شماری را بر روی میمون‌ها و خوک‌ها ترتیب می‌داد. در واقع قوانین سخت آن زمان باعث شده بود تا قسمت اعظم اطلاعات موجود در مورد آناتومی انسان از آناتومی حیوانات منشأ بگیرد. در زمینه‌ی مشاهدات بالینی، جالینوس دست‌کم به گفته‌ی خودش بی‌نظیر بود و حتی با وجود محدودیت‌ها، تحقیقات کامل او نتایج بسیار دقیقی به ثمر می‌گذاشت؛ یکی از مهم‌ترین دستاوردهای جالینوس، دیدگاهی بود که بیان می‌داشت مغز و نه قلب، کنترل بدن را در دست می‌گیرد؛ و این نظریه را با شکافتن مغز یک گاو زنده تأیید کرد و با فشار آوردن به بخش‌های مختلف مغز و تحریک آن‌ها، قسمت‌های مختلف را با کاربردهای خاصی مرتبط می‌نمود. سایر آزمایش‌ها به او این فرصت را داد تا اعصاب حسی را از اعصاب حرکتی تمیز دهد و نیز تصدیق کند که ادرار در کلیه تولید می‌شود. جالینوس اولین شخصی بود که برخلاف تصورات آن زمان، ماده‌ی موجود در شریان‌ها را به‌جای هوا، خون معرفی نمود. نهایتاً او به این نتیجه رسید که تنفس توسط عضلات و اعصاب، تحت کنترل قرار گرفته است.

۱. Andreas Vesalius
۲. Claudius Galenus
۳. Pergamon

۴. the Four Humors / اخلاط اربعه عبارت‌اند از دم (خون)، زردآب (صفرا)، سودا و بلغم؛ مقدار و نسبت ترکیب این اخلاط در بدن و اندام‌های هر فردی، یکی از چهار طبع یا مزاج گرم، سرد، تر و خشک را به وجود می‌آورد؛ این نظریه، اساس طب اخلاطی است.
۵. از ویلیام هاروی (William Harvey)، پزشک قرن ۱۷، با عنوان کاشف دستگاه گردش خون یاد می‌شود. او تشریح نمود که پمپاژ خون از طریق قلب صورت می‌گیرد.

منابع:

۱. www.ted.com (لمس کنید)
۲. کتاب تاریخ مصور جراحی جهان / ترجمه‌ی دکتر مصطفی جابریانصاری