

# فانوس

گاهنامه فرهنگی - اجتماعی - شماره ششم  
پاییز ۱۴۰۰ - شماره مجوز: ۸۸۲۲۱/۹۷۰۱

## ویژه نامه ورودی های ۱۴۰۰



هشدار! جاده لغزنده است!

سیکل معیوب خواب

گاه جوی دانش

حوزه بسیج دانشجویی دانشگاه  
علوم پزشکی گلستان

معاونت فرهنگی و دانشجویی  
دانشگاه علوم پزشکی گلستان



# فانوس

نشریه

گاهنامه فرهنگی - اجتماعی  
شماره ششم - پاییز ۱۴۰۰ -  
شماره مجوز: ۸۸۲۲۱/۹۷۰۱



صاحب امتیاز: بسیج دانشجویی دانشگاه  
علوم پزشکی گلستان  
مدیر مسئول: جواد ایزدی  
سردبیر: محمدمین علیزاده  
صفحه آرایی: امیرحسین طالب جلیل

حوزه بسیج دانشجویی دانشگاه  
علوم پزشکی گلستان



هیئت تحریریه:



جواد ایزدی ، امیرحسین احمدی نیا ،  
محمدمین علیزاده ، اباذر نجاتی ،  
فرنام سلیمانی

معاونت فرهنگی و دانشجویی  
دانشگاه علوم پزشکی گلستان



## فهرست...

- ۴..... سخن سردبیر.....
- ۵..... گاه جوی دانش.....
- ۷..... هشدار! جاده لغزنده است!.....
- ۹..... شاید ذهن شما هم درگیرش باشد.....
- ۱۲..... روزی روزگاری در دانشگاه علوم پزشکی گلستان.....
- ۱۳..... سیکل معیوب خواب.....
- ۱۵..... به قلم فانوس یاران.....



 @nashriatgoums

 goums\_fanous@outlook.com



## خارج از اذهان

تو گویی مرکبی الوان درخشان گوهری تابان  
به گفتار آورد در دم جهانی گنگ را آسان  
عقابش غرّش طوفان، جلالش خارج از اذهان  
سیرش در دژی محکم، جهان را می دهد فرمان  
چو دانم گر به غیرش سر سپارم تن نخواهد جان  
جهان بی یاد او زندان، ندارد حاکمی شایان  
کسی رجحان ندارد ارتزاقش، این ز عدلش دان  
گدا هم سفره باشد با شهنشاهان سر این خوان  
سنایی گفته پیش از ما «ز یزدان دان نه از ارکان»  
یکان دهگان شود در برّ و سامان می دهد احزان  
رهایی نیست از آن لحظه ای غیر از «حمیمِ ءان»  
به جنت، شاه او را می دهد اسکان ز غم پنهان  
رساند عاقبت آنجا که زیبایی ست از بنیان  
سرایبی دل ستان چون او نشیند پیش آن جانان  
که شاهی را سزاوار است تنها او بدین کیهان  
دمی با مرغ حق او را صدایش کن دمی شب خوان

کلام آرد زبان با نام آن سلطان بدین الحان  
بخواهد می کند خامش زبانم در دهان یک آن  
حریمش فرّ بی پایان، نگاهش دشت را باران  
سلام المؤمن است او خالقی قادر، ملک، رحمان  
نهانم سر به درگاهش، بر آن اورنگ جاویدان  
دم بی نام او حیران و سرگردان و بس لرزان  
رعایا را رعایت کرده در قسمت، نشو نالان  
تفاوت چیست در روزی؟ تفاوت را ز حکمت خوان  
ندارد هیچ خلقی در توانش رزق یک انسان  
توان در تن کند از تن ستاند جان، ز شر تاوان  
هر آن کس کو کند عصیان سزایش آتشی سوزان  
و گر از روی ایمان او کند اجرا همان پیمان  
همان پیمان که انسان آشنا شد، از ازل با آن  
درختستان، به دل درمان، پر از «یاقوت و المرجان»  
بخوان آرش به نامش شاه شاهان برترین سلطان  
سحرگاهان زرافشان کن روان با نام آن سبحان

محمدامین علیزاده (آرش)



## سخن سردبیر

به نام خدا

با سلام و عرض خیر مقدم دوباره به همه دانشجویان جدیدالورود عزیز و همین طور سلام به دانشجویهای قدیم الورود یا فارغ التحصیل و یا همه کسانی که با اینکه دانشجوی این دانشگاه نیستند و نبودند اما به هر دلیلی این نشریه رو می خوانند...

این چاپ از نشریه که شما در حال خواندنش هستید ویژه نامه ای برای دانشجویان جدیدالورود هست! حالا نه به این معنی که بقیه عزیزان بروند جای دیگر و نشریه را نخوانند؛ به نظرم صحبت هایی که هیئت تحریریه و بقیه پیام های ارسالی مخاطبین (همه هم دانشجوی هستند حالا یا زمانی دانشجو بودند و یا الان فارغ التحصیل شدند) فقط و فقط ویژه جدیدالورودها نیست و بقیه هم می توانند استفاده کنند.

اما چرا ما انقدر تاکید می کنیم که برای دانشجو مطلب بنویسیم مگر دانشجو چه اهمیتی دارد در جامعه؟؟ با یک مثال جواب این سوال را می دهیم... اخیراً در دانشگاه ما (احتمالاً شما هم خبر دارید) یک درگیری ای بین یکی از دانشجویها و یکی از نگهبان ها پیش آمده که نتیجه این درگیری بیرون پرت شدن دانشجو بود... اینکه حالا یک مشکلی پیش آمد خوب بالطبع هر کسی یک نظری داشت...

از اشتباه فردی و اشتباه سیستمی در نظر بگیرید تا اشتباه در قوانین و آیین نامه ها... بعضی ها هم گفتند قانونش درست است اجرایش بد است و کلی حرف ها و تحلیل های مختلف... البته حتی بعضی هم در حالی که انگشت سبابه شان رو به بالا بود گفتند «کار خودشونه!» اینها به کنار!

مهم ترین اتفاق در این فضا، حضور جریان دانشجویی به مثابه یک معترض صبور و دلسوز بود که فضا را خیلی قشنگ کرد. دانشجویها از مسائل مرتبط دعوت کردند، دغدغه هایشان را گفتند، پای صحبت های صمیمی و ساده خودشان، مسئولین را نگه داشتند و سوال کردند

و جواب خواستند... به نظرم این اوج تمدن و انسانیت هست که این طور منطقی به وقایع واکنش دهیم بجای تصمیم گیری ها و قضاوت هایی زود هنگام و عجولانه! در نهایت هم در همان جمع به یک مطالبه جمعی رسیدند و از فردای آن روز پیگیر اجراات و قول ها شدند. البته در خود تریبون آزاد هم افرادی بودند که در بیان اعتراض و تحلیل انصاف را رعایت نکردند (البته بدون فحش و تخریب اموال عمومی) ولی خدا رو شکر اصل مطالبه به حاشیه نرفت و این هم به لطف دانشجویهایی بود که به مطالبه گری خودشان اصرار می کردند (نه صرفاً عقده گشایی و چهار تا مزه پرت کردن!)

واقعاً چقدر خوب می شد که برای همه مشکلات سیاسی، اجتماعی، اقتصادی و ... توی جامعه، جمعی از مردم به عنوان حلقهء میانه (در این مثالی که اتفاق افتاد، بسیج دانشجویی)

مسئولین را پای صحبت مردم بیاورند و از طرفی جوی را در مردم ایجاد کنند که مطالبهء اصلی و درست اتفاق افتد! واقعاً خیلی زود بساط مسائل و مشکلات جدی جمع می شد...

اگر امروزه بعضی مشکلات همچنان وجود دارد شاید به خاطر درست عمل نکردن یکی از همین حلقه ها باشد... (حلقه مردم، حلقه مسئولین و حلقهء میانی بین مردم و مسئولین) که به نظرم نقش حلقه های میانی که از مردم باشند و برای مردم کار می کنند از همه مهم تر و راه گشا تر است...

خب دانشجویها به عنوان افراد تاثیرگذار در اجتماع (به قول شهید بهشتی موذن های جامعه) می توانند به صورت مؤثری در این حلقه ها حضور داشته باشند و در جهت حل مشکلات کشورشان اثرگذار باشند.

به امید سربلندی ایران عزیز...

محمدامین علیزاده

# گاه جوی دانش

جواد ایزدی



تیک تاک...

تیک تاک...

ثانیه ها در حال سپری شدن بودند...

از محل آزمون بیرون آمد اولین حسی که تجربه کرد «هیچی فرق نکرده بود» ...

پس از برنامه ریزی برای تجربه کردن تمام آنچه که یک سال نقشه ی آن را میکشید ، قبل از اینکه اولین پلن (۶) رو اجرایی کند نتایج کنکور اعلام شد، تا به خود بیاید انتخاب رشته کرد و تا نیت کند که برنامه ی قبلی را چک کند ، نتیجه ی قبولی او در یک رشته در یک دانشگاه به دستش رسید...

چون از زاده ی ادم بعید است که به آنچه دست پیدا می کند راضی باشد ، او هم به نیاکان خود پشت نکرد و همچون تمام هم قطاران خود واژه ی «کاش» را تا فرصت آن پیش می آمد، در دیدار های فامیلی و دورهمی های دوستان، استفاده می کرد...

ولی کار از کار گذشته بود و او دانشجو شده بود...

طبق یک تعریف باستانی دیگر قرار نبود او دانش را بیاموزد ، باید دانش را بجوید ؛ ولی طبق تعریف یک روشنفکر معاصر :

دانشجو یعنی جوانِ طالب علمی که آینده در دست اوست ، یعنی کسی که ناظر به آینده و متعلق به آینده است؛ آینده هم متعلق به اوست.(۷) بنابراین اگر خصوصیاتش همان «فکر نو»، «نگاه و توقعات آرمانی» و «زبان ویژه ی برخاسته ی از آن نگاه» محفوظ بدارد ، آن وقت جوانِ دانشجو نقش موتور را در یک قطار ایفا خواهد کرد؛ به حرکت درآورنده، پیش برنده و جهت دهنده خواهد بود(۸)...

از طرفی از فضایی شاد و مفرح به نام مدرسه به بستر مبدا تحولات ، دانشگاه ، وارد شد... البته دانشگاه نه به معنای محل رشد و نمو جاندارانی موزی که انگل وار پول خانواده را می مکند و در عین اعتقاد عملی به خواندن دروس صرفا برای پاس کردن و استفاده از تمام روش های ممکن، ناممکن، نامعقول، محیر

او در حالی که سعی می کرد همزمان با در نظر داشتن تکنیک زمان های نقصانی(۱) از وقت سوالات ریاضی و فیزیک برای زیست و شیمی بودجه برداری کند همزمان در حال اجرای تکنیک ضربدر منها(۲) بر روی سوالات ریاضی بود... پیچ سوالات امار رو رد کرد ولی سر احتمالات دوباره زمین خورد... یادش اومد توی همین آزمون جامع اخری هم اینجا شده بود پاشنه ی اشیل... یک قلوپ اب خورد و زیر چشمی ساعت مچی رو نگاه کرد و با یک نه ی سنگین(۳) از این سوال هم رد شد. از میدون مین گذاری شده معادلات پرید تو کانال فیزیک که از آتش سوالات ریاضی نفس راحتی بکشد ولی امان از مسلسل دینامیک که بی وقفه رگبارش رو شروع کرد... یادش اومد قرار بود پشت سنگر چند تا از ده تا(۴) کمین کند و فقط سرکرده های بی حواس را با چند تا headshot(۵) زمین گیر کند پس نفسش رو حبس کرد شلیک کرد... بلافاصله به سمت سوالات زیست یورش برد که اول کاری در تله ی سوالات ژنتیک گیر کرد و کلی وقتش رو گرفت... از جنگل مهره داران و بی مهره ها به زحمت گذشت و به سختی از مرداب نهاندانگان و بازندانگان گذر کرد ولی به صحرای شیمی که رسید همزمان پدیده ی جوشش و شکافت هسته باعث شد چند دقیقه موج او را بردارد و گیج و منگ به در و دیوار نگاه کند... سوسوی صدای مهربان مادر و گرمای دلنواز لبخند پدر که در سیناپس ها ذخیره کرده بود به او کمک کرد تا در این صحرا کوانتیده نشود و در ابر الکترونی فرو نرود... در نهایت پس از یک مبارزه ی ذهنی نفس گیر حدود ۴ ساعته ، وقتی



حرکت ایجاد کند و حرف بزند و اظهار عقیده کند» (۱۰) از طرفی نیز «به دانشگاه با دو چشم و از دو دیدگاه باید نگاه کرد و می شود نگاه کرد: یکی از بعد علم و آینده علمی، و یکی از دیدگاه نگاه به یک کانون پیشرو اجتماعی. نگاه دوم به دانشگاه، نگاه به عنوان یک مرکز و یک کانون پیشرو در جامعه است، که همه جای دنیا هم همین طور است. دانشگاه، یکی از مراکزی است که نشان دهنده و منعکس کننده کیفیت فکری و حرکت موجود در جامعه است» (۱۱) پس «اگر دانشگاه اصلاح بشود، آینده آن جامعه اصلاح خواهد شد. و اگر دانشگاه فاسد بشود، سرنوشت آن جامعه فساد است.» (۱۲)

حال او مخیر است به انتخاب سرنوشت خود... یا با وضع اسفناک این مقطع را طی کند و باری شود بر خانواده، جامعه و کشور خود... یا با وضع مثال زدنی این مقطع را طی کند و با ترک این سرزمین و رها کردن خانواده، جامعه و کشور خود تیشه به هویت خود بزند و شروعی بر افسوس های سی چهل سال بعد خود باشد... و یا با تمام تلاش مشکلات و مسائل جامعه و کشورش را در طول دانشجویی بررسی و پیدا کند و با کسب آمادگی علمی و عملی لازم، به محض فارغ التحصیلی سعی کند باری از دوش خانواده، جامعه و یا کشورش بردارد و تا توان دارد فارغ خدمت نشود... و این «او» همان تو هستی... من هستم... ما هستیم...

القول و معدوم بالذات برای اخذ نمره حداقلی برا بقا در رشته ی پذیرفته شده، دارای تیپولوژی یک منتقد و مصلح جامعه با خامه ی روشن فکری به قطر ۳۲ سانتی متر بر روی درون خرد و شکننده و منزوی خود هستند... دانشگاه به معنای ... «نقطه ای اساسی در هر جامعه و کشوری که با دو ویژگی ممتاز است، که این دو ویژگی در کمتر جایی هست. اول، روشنفکر بودن و با دیدگاه های نو آمیزش و سروکار داشتن؛ دوم، جوان بودن (۹)... به عبارتی دانشگاه، هم جوان است، هم نوگراست، هم نگاه و گرایش به تازه ها و پدیدارهای بی سابقه و پذیرش چیزهایی که در یک قشر متحجر و شکل گرفته، آسان قابل پذیرش نیست، دارد، و هم شور جوانی دارد که آن گرایش را می تواند متعرضانه جلو بپندازد و دنبالش راه بیفتد و

۱. تکنیکی کنکوری به منظور ذخیره کردن وقت جهت استفاده ی بهینه برای سوالات دیگر
۲. تکنیکی کنکوری برای مشخص کردن سوالات سخت و شک دار
۳. نه گفتن به یک سوال سخت همچون نه گفتن به یک رفیق ناباب است (از جملات ناب پشتیبان مون)
۴. تکنیکی کنکوری که از پیش از شروع آزمون، داوطلب مشخص می کند از هر ده سوال قصد دارد چه تعدادی را درست حل کند.
۵. ضربه مستقیم به سر توسط تک تیرانداز
۶. همون plan به معنای برنامه
۷. بیانات رهبر معظم انقلاب در دیدار با اعضای بسیج دانشجویی دانشگاه تهران، ۱۳۷۶/۱۱/۱۱
۸. بیانات در دیدار دانشجویان نمونه و نمایندگان تشکل های مختلف دانشجویی، ۱۳۸۵/۰۷/۲۵
- ۹ و ۱۰ و ۱۱. سخنرانی در دانشگاه، تهران به مناسبت آغاز سال تحصیلی ۶۶-۶۵، ۱۳۶۵/۷/۷
۱۲. بیانات در دیدار با خانواده های شهدای دانشگاه تربیت مدرس ۱۳۷۰ / ۶/۱۴



# هشدار! جاده لغزنده است!

محمد امین علیزاده

اولشون دیگه خیلی فرق داشتن. بنظرتون چی باعث شد تا اینا تغییر کنن؟ یکی از اون موارد اثرگذار دوستاشون بود... چرا؟ چون آدما شبیه دوستاشون میشن! اون پسر و دخترای خوب وقتی اومدن دانشگاه دوستانی رو انتخاب کردن که رفتارها و عقائدشون با معیارهای فرهنگی خودشون و خونواده هاشون جور درمی اومد. اما با فاز روشنفکری پیش خودشون گفتن من با فلانی دوست میشم اما مثل اون نمیشم. اگه اون نماز نمیخونه من میخونم! اگه اون سیگار میکشه من نمیکشم! اگه اون پیش نامحرم حد و حدود رعایت نمیکنه من رعایت میکنم! ولی با هم دیگه دوستیم! در نهایت به جایی رسیدن که اون حرفای اولشون رو انگار دیگه یادشون رفته بود و شدن فردی که با اون دوست اشتباه تفاوتی نداشت. یعنی از لحاظ عقیده، رفتار، سبک زندگی دیگه اونا هم شده بودن مثل دوستاشون! واقعا چنین اتفاقی رو ما دیدیم... انسان به دین دوستش! یعنی چی؟ یعنی اگه میخواین ببینین من نوعی عقائد چیه، برید ببینین دوستای من کیا هستن؟ بعدش که دوستام رو ببینین، اون وقت متوجه میشین من الان چجور آدمی هستم یا توی آینده ای نه چندان دور چجور آدمی میشم...

۲. موبایل

اون پسر و دخترای خوب تا قبل کنکور شاید خیلی فرصت نداشتن که سر گوشی بیان و توی فضای مجازی بچرخن...

وقتی دانش آموزی به دانشگاه میاد و یا بهتره بگم دانشجو میشه گاهی اوقات ناخودآگاه دچار تغییراتی میشه که شاید خودش احساس نکنه ولی اطرافیانش به طور محسوس متوجه اون تغییر میشن. این تغییرات میتونه مثبت باشه یا منفی... اوایل شاید زیر بار این تغییرات نره و خودش هم حس نکنه ولی هرچی زمان میگذره چنان اون تغییر در وجود اون شخص نهادینه میشه که اگر کسی خلاف اون رفتار کنه فکر میکنه اونا قدیمی اند و خودش چون دانشگاه اومده متجدد شده... حواسمون باشه که چطور تغییری داره صورت می گیره! اینجا می خوایم بررسی کنیم چی میشه که بعضی از تغییرات منفی به وجود میاد که یهو این بچه های خوب و امامزاده یکی دو سال بعد از ورودشون به دانشگاه میشن آدمی که خودشون سال کنکورشون از چنین آدمی به هیچ وجه خوششون نمی اومد و چنین آدمی رو آدم خوبی نمی دونستن!

## ۱. رفیق

اول از همه دوست آدمه که توی این تغییرات دخیله! دختر یا پسرای سرراغ دارم که سال اول دانشگاه خیلی آدمای خوبی بودن؛ اهل نماز، اهل حجاب و... اما کم کم از اون حال و هوای خودشون دور شدن و نمیگم آدمای بدی شدن (چون من اصلاً در جایگاهی نیستم که چنین چیزی بگم) اما آدمایی شدن که با اون سال



فلان کار رو نکن فلان کار رو بکن. به خیال خودشون بزرگ شدن و حالا دیگه میتونن خودشون برای خودشون تصمیم بگیرن. چه تصمیمات اشتباهی که با این طرز فکر اشتباه برای خودشون نمیگیرن! دوستی های بی هدف، تجربه های ضرر محض! یا هر اتفاقی از این دست.

#### ۴. دور شدن از فضاهای مذهبی

مورد چهارمی که میتونه توی این تغییرات دخیل باشه ترک نماز جماعت و هیئت و مسجد و خلاصه اجتماعات مذهبی. توی اجتماعات مذهبی اصولاً یکسری هنجارها و باورهایی وجود داره و اون فردی که توی اون فضا هست براش عادی میشه که یکسری مسائل رو رعایت کنه و یکسری مسائل رو هم ازش فاصله بگیره. اگه جایی شبهه ای براش مطرح شد میتونه توی همون فضاهای مذهبی از اهلش بپرسه و دنبال جواب سوالش باشه تا از لغزش های فکری دور بشه. همین اجتماعات جایی هست برای پیدا کردن دوستای خوب که افراد می تونن اونجا باهم دیگه رشد کنن و توی مسیرهای لغزنده دست همدیگه رو بگیرن. یعنی یجورایی فرد میتونه اون خلایق که دوری از خانواده ایجاد می کنه رو با این فضاها برای دوری از گناه پر کنه. اما وقتی آدم مذهبی از این فضاها دور میشه در واقع خودش رو آماده می کنه برای پذیرفتن هر چیزی که با معیارهای قبلیش جور درنیاد و ممکنه هر نتیجه ناگواری رو دنبال خودش داشته باشه. اما باید چیکار کرد که این اتفاق ها نیفته؟ همه چی رو که نباید من بگم (:

اما وای به اون زمانی که این عزیزان سرشون گرم این گوشه ای کوفتی شه! درسته موبایل (یا اصلاً رسانه) میتونه چیز خوبی باشه اگه ازش درست استفاده بشه! اما بیاین با خودمون رو راست باشیم... چند درصد از استفاده هایی که از موبایل میشه استفاده درسته؟ فضایی باز که هرچیزی که قبلا ندیدن رو میتونن اونجا ببینن. اگه اعتقاد به این که خدایی اون بالاسر حواسش به ما هست و ملائکه و انبیا و ائمه دارن اعمال ما رو میبینن نباشه آیا خیلی راحت دست به هر کاری میزنن؟ اما بحث ما راجع به کیا بود؟ بچه مذهبی... خب متاسفانه باید بگم بچه مذهبی هم وقتی دستشون بازتر میشه و نظارت بهشون کمتر میشه با این توجیهات که یه ذره سرگرمی (! اشکالی نداره و از این قبیل حرفا وارد فضاهای آلوده مجازی میشن... درحالی که می تونستن از این بستر فضای مجازی به شکلی خیلی بهتر برای پیشبرد اهدافشون استفاده کنن اما سرگرم چیزهایی بیخود میشن که نه تنها حالشون رو خوب نمی کنه بلکه مثل یه مرداب اونا رو فقط بیشتر توی خودش می کشه...

#### ۳. دوری از خانواده

مورد سومی که بین یه دانشجو و دانش آموز فرق ایجاد میکنه (مخصوصاً توی بچه هایی که شهرهایی دور قبول میشن) دوری از خانواده هست. خب خیلی از بچه های خوب درواقع از ترس خانواده هاشون خیلی کارها رو نکرده بودن و حالا این فضا ایجاد شده که کارهایی که دوست داشتن انجام بدن و انجام ندادن رو انجامش بدن! دیگه کسی نیست که بهشون بگه



# شاید ذهن شما هم درگیرش باشد

امیرحسین احمدی نیا

بافت های روده و انواع سلول های موثر در گوارش و یا باکتری ها و انگل های آسیب رسان به سیستم گوارش اطلاعاتی کسب کنید در دوره فیزیوپات و در طی تقریباً یک ماه با شایع ترین مشکلات و علل بیماری های گوارشی و نحوه درمان آن ها بطور کلی آشنا میشوید . همینطور یک ماه نگاه کلی به بیماری های قلب ، غدد ، ریه و... بعد از دوره فیزیوپات ( تقریباً هفت ترم ) دوره ی استاجری یا اکسترنی شما در بیمارستان ها آغاز خواهد شد. از اینجا به بعد شما وارد دوره بالینی پزشکی شده اید و از فضای خشک دروس تئوری صرف فاصله بیشتری گرفته اید اکنون آرام آرام شامه پزشکی شما شروع به تقویت خواهد کرد. بعد از دو سال دوره استاجری وارد دوره اینترنی خواهید شد که توضیح تفاوت این یک و نیم سال پایانی با دوره استاجری مفصل است اما به طور خلاصه همان درس های استاجری است مثل بخش داخلی ، اطفال ، جراحی ، زنان و... اما با این تفاوت که انتظارات اساتید از شما و وظایف محوله بیشتر خواهد شد و همچنین کشیک های بیمارستانی به شما تعلق خواهد گرفت و ماهانه حقوق تقریباً یک میلیون.

## خوابگاه، سختی ها و شیرینی ها

دانشجویان پسر ترم های ابتدایی خود را از خوابگاه شهید علم الهدی (شصت کلا) شروع خواهند کرد . (خانم ها خوابگاه پنج آذر) و بنا بر زمان ورود به بیمارستان ها یا کلینیک دندان پزشکی میتوانند به خوابگاه های داخل شهر مانند ایرامهر و... نقل مکان کنند. (دانشجویان پزشکی معمولا بعد از گذشت سه سال و نیم و ورود به دوره استاجری) معماری و نحوه چینش اتاق ها در هر خوابگاه متفاوت از دیگری است. شاید یکی از مهمترین نکته های زندگی خوابگاهی ، یادگیری نحوه تعامل با هم اتاقی ها باشد که به دلایل مختلفی با گذشت ترم ها این تعامل



بسم الله الرحمن الرحيم

با لبی خندان و چشمانی گریان ۵ سال قبل زندگی دانشجویی خودم را در دانشگاه علوم پزشکی گرگان آغاز کردم. خندان از ورود به رشته پزشکی و گریان از حداقل هفت سال دوری از خانواده و استان زیبایم گیلان. دلیل برای گریان بودن زیاد داشتم و برای خندان بودن کم! ذهن خسته از maratn کنکور حالا لیست طولی از چالش های آینده را پیش چشم هایم می آورد البته خلاقیت هم به خرج میداد و مشکلات نیامده را میساخت! در آن ایام کسانی نوشتند و ما با اشتیاق خواندیم تا بلکه اطلاعات بیشتری از سیستم دانشگاهی و دانشجویی کسب کنیم شاید الان نیاز است کمی هم ما بنویسیم و شما با تجربیات این سال های ما آشنا شوید.

**مسیر طولانی است اما به سرعت میگذرد...**

شاید این دغدغه برای دانشجویان پزشکی پر رنگ تر از مابقی رشته ها باشد. چهارده ترم تحصیل تا کسب مدرک عمومی! اما خبر خوب اینکه مسیر به سرعت طی خواهد شد ( قبلی ها به ما میگفتند و ما باورمان نمیشد!) و چه بسا هر چه به سمت ترم های انتهایی بروید شتاب بیشتری هم بگیرد به این صورت که چهار الی پنج ترم ابتدایی در مرحله علوم پایه خواهید بود سپس در آزمون علوم پایه شرکت میکنید و در صورت قبولی وارد دوره یک تا یک و نیم ساله ی فیزیوپات خواهید شد. دوره فیزیوپات نسبت به دوره علوم پایه کمی به فضای حقیقی پزشکی نزدیک تر است برای مثال اگر در دوره علوم پایه درباره

راحت تر خواهد شد. برای نمونه هر دانشجو به مرور زمان گروه های دوستان و همفکران خود را که اغلب هم رشته ای هستند پیدا خواهد کرد و در اتاق های مشترک جمع خواهند شد. بنابراین اگر از اتاق خود رضایت ندارید حتما به اتاق های دیگر هم برای پیدا کردن اتاقی مناسب تر سر بزنید یا با دوستانی که از حیث اخلاقی نزدیک به هم هستید در یک اتاق جمع شوید. (البته عجله هم نداشته باشید صبور باشید!!!)

دلیل دیگر اینکه به مرور زمان برای تعامل با دوستان خود تجربه های فراوان کسب خواهید کرد عصاره ای که شما در قالب تجربه های تلخ و شیرین به دست می آورید شامل حال غیر خوابگاهی ها نخواهد شد! تجربه هایی در خلال زندگی مشترک با دوستان هم سن و سال خود، درک تفاوت های فکری و شرایط خانوادگی که هر دانشجو در آن رشد کرده است، آشنایی با فرهنگ های مختلف از هر گوشه و کنار کشور از آذربایجان غربی گرفته تا خراسان رضوی، از مازندران تا خوزستان (چه بسا همسایه اتاق بغلی شما عراقی، سوری یا ... باشد!) گویش های متنوع شهر ها و غذاهای محلی و ...، شب های دراز از امتحان در کنار دوستان (و تجمیع مجموعه های تهی!) دوره می های تولد یا هر بهانه دیگری برای جشن گرفتن و شاد بودن و البته کندن از دوستان عزیز، روز های هنرنامایی در عرصه آشپزی توسط دانشجویان پسر که ممکن است منتهی به انفجار کنسرو های لوییا و بادمجان فراموش شده در آشپزخانه شود (بدون اغراق!) سحری خوردن های دوره می در نمازخانه خوابگاه شصت کلا و نماز های جماعت صبح ماه مبارک رمضان که قطعا خاطرات زیبایی خلق خواهد کرد (فرصت نمازهای جماعت خوابگاه را غنیمت بشمرید و در فعالیت های گروهی آنها شرکت کنید و از شیرینی و شربت های روز های ولادت و اعیاد هم نهایت حسن استفاده را ببرید!) از دلایل دیگر که با گذشت ترم ها به کمک شما خواهد آمد سیستم leveling هست که توضیحش همانند البته تهدیدهایی هم مانند روی آوری به تفریحات ناسالم مثل سیگار و قلیان یا ورود به اکیپ های نامناسب هم وجود دارد که باید فاصله ایمن را از این موارد حفظ کرد. (مخصوصا از دومی که اغلب علت اولیست!) از دیگر مواردی که میتوان تهدید محسوب کرد اعتیاد

شدید به گوشی و فضای مجازیست که میشود به جای پرکردن وقت خالی با گوشی بازی، به مطالعه کتب غیر درسی، ورزش و... پرداخت. (دانشگاه فضایی بازتر از مدرسه در زمینه افکار گوناگون و شبهات اعتقادی دارد خوب است از اوقات فراقت خود برای تحکیم پایه های فکری و اعتقادی استفاده کنید قبل از اینکه پیچ آنها را آرام آرام شل کنند!) مطلب برای گفتن زیاد است اما صحبت را با این بخش به پایان میبرم. متن زیر برشی از کتاب نیکوکاران نابکار اثر پروفسور هاجون چنگ (استاد اقتصاد) است:

«سواى همه اینها، یکی از شاگردان سابق ام که به تازگی خدمات دیپلماتیک کشور متبوعش در آفریقا را ترک گفته است میگفت که کشورش برای حضور در تمام اجلاس های سازمان تجارت جهانی در ژنو فقط سه نفر از جمله خود او را در اختیار داشت. این کمبود نیرو به این معنی بود که آنها برای هر جلسه باید حداکثر دو یا سه ساعت وقت بگذارند .... در مقام مقایسه، در انتهای آن سوی طیف، ایالات متحد فقط برای حقوق مالکیت معنوی، ده ها نفر را در اختیار داشت و با همه اینها شاگرد سابقم میگفت که کشورش خوش شانس بوده است، زیرا بیش از بیست کشور در حال توسعه حتی یک نفر هم در ژنو در اختیار ندارند. و بسیاری از کشور های در حال توسعه چاره ای ندارند جز آنکه با یکی دو نفر سر کنند. از این قبیل ماجرا ها بسیار است. اما همه ناظر بر این است که مذاکرات تجاری بین المللی تا حد زیادی یکجانبه است. اینگونه مذاکرات جنگی است که در آن برخی با تپانچه میگرفتند، حال آنکه دیگران به همپاران هوایی دست میزنند.»

علت انتخاب این بخش از کتاب نیکوکاران نابکار بیان این مطلب بود که همانطور که در میدان جنگ نظامی نبود سرباز های کارآزموده موجب شکست برای کشور ضعیف تر است، نبود متخصصین علوم مختلف (در مثال بالا متخصصین اقتصاد) موجب عقب ماندگی هر کشور در حوزه مربوطه میشود. مقطع تحصیلی ما از مدرسه عبور کرده بنابراین افق دید ما هم باید متناسب با این عبور تغییر کند. جنگ است دوست عزیز، و در این جنگ نامحسوس علمی شاید هر چند مانند جنگ نظامی خون و انفجار نبینیم اما چه فرق بین اینکه

کانال نشریه برای کسب اطلاعات بیشتر مطالعه کنید). دانشجویان کشوری مانند ایران با ظرفیت های عظیم مخصوص خود، کشوری در محل تلاقی سه قاره مهم جهان و محلی برای دست اندازی قدرت های بزرگ جهانی نمیتواند سطح فکر و افق دیدش مانند دانشجویان فلان کشور کوچک بله قربان گوی اربابش باشد بلکه نیاز به دیدی راهبردی و جهانی دارد و باید حتی المقدور از تمام ظرفیت های رشته خود برای به روزرسانی سیستم علمی کشور و غنای بیش از پیش آن ... پنج سال از ورود به دانشگاه با لبانی خندان و چشمانی گریان میگذرد اما حالا شکر خدا دستان خالی ام برخلاف پنج سال قبل بسیار توانمندتر شده.. پرتوان برای خدمت بیشتر به دین مبین و میهن و بندگان خدا...

و من الله توفیق

فردی را با شمشیر بکشید یا از فقر و گرسنگی! اگر آن دانشجوی مهندسی علم پل سازی را در کشور بومی سازی نکند مجبوریم لقمه غذا را از دهان فرزندان خود دریغ کنیم و به شکم فلان شرکت خارجی سد سازی بدهیم تا برایمان پل بسازد. اگر محققین حیطة های مختلف علوم پزشکی درمان ناباروری را بومی سازی نمیکنند شاید ما کماکان مانند قبل از انقلاب با هزینه های گزاف مجبور بودیم تا هم میهنانمان را به خارج بفرستیم (حتما همین اول کاری کتاب داستان رویانا و نحوه شکل گیری موسسه رویان و بومی ساز علوم سلول های بنیادی رو مطالعه کنید. لطفا خواهشا حتما التماسا!!!) شاید اگر به طور کامل علم ساخت پانسمن بیماران پروانه ای را داشتیم گونه های تعداد کمتری از مادران ما خیس میشد و... گاهی زمین مناسب داریم اما درختان کافی کاشته نشده که محصولات فراوان برداشت کنیم و گاهی زمین کم یا بیابانی است بنابراین امکان کاشت درخت ندارد ایران عزیز با پتانسیل هایی که دارد از نوع اول و بسیاری از کشور ها مانند قطر و لبنان و امارات و... از نوع دوم است) از سه شماره قبل سلسله مباحثی با عنوان نظام بین الملل در حال انتشار است که میتوانید از طریق



# روزی روزگاری در دانشگاه علوم پزشکی گلستان

فرنام سلیمانی

بود و بعدش هم خوشبختانه و به اعتقاد خودم لطف و نظر خدا و آشنایی با افرادی که کمک کردند تا اشتباهاتم رو جبران کنم و کمی هدفمند تر به زندگی نگاه کنم. میدونی منظورم چیه... میخوام بگم فکر نکن اتفاقی برات نیفتاده، اینکه وارد دانشگاه شدی بزرگترین اتفاق زندگیته چون اینجا دیگه به معنای واقعی کلمه مستقل میشی مخصوصا اگه بومی نباشی. من با اینکه چند سال اول آخر هفته ها رفت و آمد میکردم و با وجود اینکه خانواده همچنان قسمت اصلی و تاثیرگذار زندگیم بود ولی به جرئت میتونم بگم محیط خوابگاه و دوستایی که داشتم مسیر زندگیمو عوض کردند. طرز فکر و عقاید، نوع شادی و دورهمی ها، نوع نگاهت به مسائل زندگی، مسائل سیاسی، اجتماعی، فرهنگی حتی عادت هایی که قبلا داشتی و خیلی چیزای دیگه که تا حالا بهشون فکر هم نکردی، همه اینها میتونه در محیط دانشگاه مخصوصا محیط خوابگاه دستخوش تغییر بشه. گفتم مخصوصا خوابگاه چون بجه هایی که خوابگاهی هستند به دلیل جو رفاقت گونه و اینکه کل روز رو با هم میگذرونن از هم تاثیر بسیار زیادی میگیرند به خاطر همین به نظرم انتخاب دوست و مخصوصا هم اتاقتی خوب و نزدیک به تفکراتت یکی از کارهاییه که باید با دقت انجام بشه اتفاقی که برای خود من رخ نداد و چند ترم اول گیج و سردرگم و بی هدف بودم. خلاصه اینکه ازونجایی که هیچ چیز تو این دنیا اتفاقی نیست حضور تو ام تو این دانشگاه اتفاقی نیست حتما یه حکمتی توشه که اینجا قبول شدی پس سعی کن از دوران دانشجوییت لذت ببری و امیدوارم مثل من آخرش که رسید از این چند سالی که از عمرت گذشت به خوبی و خوشی یاد کنی و خدا رو شکر کنی که تورو با افرادی آشنا کرد که مسیر زندگیت رو عوض کردن و راه درست زندگی کردنو بهت یاد دادند.

اللهم عجل لولیک الفرج



راستشو بخواین هم خوشحال و هم ناراحت بودم. خوشحال به خاطر اینکه بالاخره کنکور لعنتی تموم شد و ناراحت به خاطر اینکه نتونستم ساری (شهر خودم) قبول شم. برام سخت بود دانشگاهی که خودم و آیندم رو توش تصور میکردم قبول نشم و به ۱۳۰ کیلومتر آنطرف تر به شهری که تقریبا هیچ آشنایی باهاش نداشتم پیام و ۷ سال از زندگی رو اونجا بگذرونم. قبل ازینکه برای ثبت نام پیام آمار گرفتمو دیدم چند نفر از هم شهری هام و ۱ نفر هم مدرسه ایم گرگان قبول شده. این یکم بار غربتو برام کم میکرد. اولین بار وقتی با خانواده از در ۲ دانشگاه وارد شدیم اول دانشکده پرستاریو دیدم با خودم گفتم ایول... اگه این دانشکده پرستاریه دیگه پزشکی باید خیلی خوش ساخت تر و تر و تمیز تر باشه (زهی خیال باطل) و در عین ناباوری با مخروبه ای به نام ساختمان دانشکده پزشکی رویرو شدم. جو تنهایی و دوری از خانواده یه طرف و ساختمان بی روح دانشکده از طرف دیگه باعث شد دپرس تر شم. روز اول یادمه برای ثبت نام و گرفتن کارت دانشجویی و خوابگاه کلی دویدیدم و در آخرهم بعد از خداحافظی با پدر و ناراحتی های مادر و بیخیالی برادر (چون خودش ۵ سال دانشجو بود و دوری از خانواده کاملا برایش عادی بود) وارد خوابگاه شدم حالا دیگه فقط ناراحتی نبود ته دلم خوش حال بودم که یه چالش جدید و یه زندگی مجردی شروع میشه. خلاصه عملکردم تو چند ترم ابتدایی فقط دور دور و تفریح و درس نخوندن و به دنبال اون متاسفانه افتادن چند تا درس یا انتخاب های احساسی تو مواقع حساس زندگی به دلیل بی تجربگی

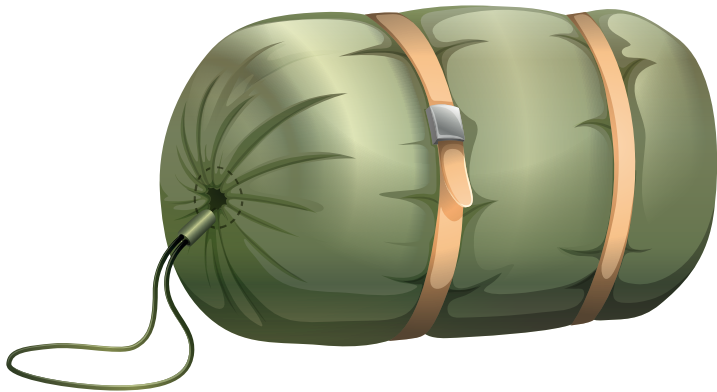


# سیکل معیوب خواب

اباذر نجاتی

یادمه که شب هایی بود که تا میخواستم بخوابم یهو میدیدی چهارتا مهمون ناخونده وارد اتاق می شدند و شروع به صحبت و خاطره گویی میکردند یا حتی نصف شبی کشتی میگرفتند و ...

یا بچه های اتاق بغلی نصف شبی فاز میگرفتند و سر و صدا میکردند و خواب از سرم میپرید و به نشانه اعتراض مشت به دیوارشون میزدم که آقا ساکت باشید، خوابیم... ولی خداروشکر همه چی مزاحم زود خوابیدن نبود. از اونطرف هم اتاقی های فهیم و با شعور نصییم شده بود که سر موضوعات مختلفی تفاهم داشتیم. یکی از موضوعات بحث همین خواب بود تعهد کردیم که سر خواب همدیگه حساس باشیم و از ساعت ۱۲ تا ۱ با اینکه لامپ ها روشنه ولی ساکت باشیم تا هرکسی خواست بخوابه و هرکی خواست درس بخونه و از ساعت یک به بعد هم کل چراغ ها رو خاموش می کردیم. من توی این فاصله ۱۲ تا ۱ برای اینکه نور لامپ اذیتم نکنه چشم بند یا هرچیزی به دستم میومدم



از همون اول که وارد خوابگاه شدم مسئله خواب یکی از دغدغه های اساسیم بود. اینکه بتونم زود بخوابم ، زود بیدارشم و به طور کل داشتن یه سبک زندگی سالم (که خود این سبک زندگی سالم بعدهایی داره که الان زیاد در موردش صحبت نمیکنم. ) برام مهم بود. دوست داشتم ساعتی ۱۱\_۱۲ شب بخوابم و صبح زودتر برای نماز و سحر بیدارشم . و یه گام در کارهایم جلو باشم (کلا جمله سحر خیز باش تا کام روا شوی مد نظرم بود) البته قبل دانشگاه هم آدمی نبودم که شب بیدار بمونم و درس بخونم و معمولا زود می خوابیدم. اما از اونجایی که محیط دانشگاه یه محیط بزرگتری بود و دیگه پدر و مادر کنارم نبودند تا برام بهترین ها رو فراهم کنند (خواب به موقع ، غذای مورد علاقه و.....) و قرار بود با یکسری دانشجویان از شهرهای متفاوت و با اخلاق متفاوت توی خوابگاه همراه باشم، سخت بود که شرایطی برای زود خوابیدن و زود بیدار شدن پیدا کنم. شرایطی مثل اتاق ۶ نفره با ابعاد ۳۰ متر بگیر ( اتاقی که ۶ نفر آدم اونجا رفت و آمد و گفتگو میکردند ) تا شوخی ها و شب چراغانی های دوستان که ساعت ده شب به بعد شروع میشد و تازه گل می کرد و ... خلاصه با همه این مسایل روی تصمیم مصمم بودم که باید زود بخوابم و زود بیدار بشم. و موفق شدم که به طور معمول این سیکل رو حفظ کنم.(و این تصمیم رو تا الان که ۱۱ هستم ادامه دادم چون خوبی های فراوانی داره .)

داشت. خلاصه این خواب برای بچه ها معضلی بود و بنا دیدم چون خواب خوب اثر بسیار خوبی در دیگر بخش های زندگی (خلق و درس و....) و بی خوابی مشکلات فراوانی دارد این معضل دوران دانشجویی رو با شما دوستان عزیز به اشتراک بذارم خصوصا اگه خوابگاهی باشین. تا بتونیم خواب خودمون و مهمتر از آن سبک زندگیمونو درست کنیم و زندگی رو به رشد و پیشرفتی داشته باشیم. در آخر میخوام چند تا نکته خدمت شما عارض بشم امیدوارم بدردتون بخوره اول اینکه اگه ما خودمون تصمیم و اراده ی جدی برای داشتن سبک زندگی سالم و خواب به موقع نداشته باشیم فایده ای نداره. باید این موضوع دغدغمون باشه. نکته دوم که فوق العاده مهمه.

انتخاب هم اتاقی با ادب و فهیم خصوصا توی زندگی خوابگاهی است چون مسئله خواب فقط یک موضوع است، بحث های دیگری از جمله نظافت اتاق، احترام به همدیگه ، تفریحات خوب و سالم و ... است که هم اتاقی بشدت تاثیر گذاره. نکته دیگه

در زندگی خوابگاهی با هم اتاقی ها تون برای نظافت ، خواب و... تعهداتی بگذارید و به آنها پایبند باشید. و نکته آخر

برای اینکه توی سیکل معیوب نیفتیم بعدظهر نباید زیاد خوابید در حد و اندازه یک ساعت جهت رفع خستگی کافیه بعدش بیدار شیم و به کارهامون پردازیم. امیدوارم بدردتون خورده باشه

روی چشمهام میذاشتم تا بتونم راحت بخوابم. و به طور معمول من با این سیکل میخوابیدم. اما شب هایی بود که بعد ظهرش زیاد خوابیده بودم یا شب امتحان بود یا اتاق پاتوق مهمون ناخونده میشد اونوقت تا پاسی از شب نمیشد خوابید و تا ساعت ۲، ۳ یا ۴ بیدار بودیم. و این بی خوابی روز بعد خودشو نشون میداد. صبح به سختی برای رفتن به دانشکده یا بیمارستان بیدار می شدیم و سر کلاس یا بخش بیمارستان به علت کمبود خواب ، کسل و خسته و گیج و منگ بودیم. البته چون روال معمول من زود خوابیدن بود و سر این موضوع اصرار داشتم زیاد مشکل کم خوابی نداشتم ولی اون روز هایی که دیر میخوابیدم حقیقت اذیت می شدم و پشت دستمو داغ میکردم که شب بعدی زود بخوابم. اما بعضی از بچه ها بودند که سر این موضوع حساس نبودن و یا اگر هم حساس بودند هم اتاقی هایی داشتند که نمیشد زود بخوابند به همین خاطر این دوستان روالشون این بود تا نصف شب بیدار باشند و بعد صبح به علت کمبود خواب بازدهی کافی رو نداشته باشند. بدتر این بود که این سبک از زندگی روال عادی بچه ها شده بود و روی سیکل معیوبی افتاده بودند که شب دیر میخوابیدن و صبح سر کلاس یا بیمارستان گیج و خسته بودند و گاهی هم سر کلاس میخوابیدند و بعداز ظهر برای جبران کمبود خواب دیشب زیاد میخوابیدند و شبش تا دیر وقت نمی تونستند بخوابند و این سیکل معیوب همینجور ادامه





## به قلم فانوس یاران

بالاخره یک اظهار فضلی هم بکنم راجع به امر مهم و پر اهمیت پژوهش و تحقیقات، البته اون که مهمه واقعا و واقعا نیاز کشورمون باشه، همین بیماری های عفونی، TB، تصادفات جاده ای، مسائل قلبی و عروقی، که علاوه با سرطان ها جمعشون بزنی میشه عوامل اصلی مرگ و میر ایرانی ها توی همین چند سال اخیر. و حالا انصافا برو بین مجلات پژوهشی همین دانشگاه خودمون راجع به چیاست؟ واقعا نیاز کشور رو دنبال میکنن؟ اولویت و مسائل اصلی کشور کدوماست؟

بازیچه ی چند تا استاد و فلان وزرات خونه نشید، امر تحقیقات مهمه، بسنجید و از بالاتر نگاه کنید، همین

دیگه ۲۰ سالی هست که از خدا عمر گرفتم، اولش ترم بالاترا به منم گفتن، ولی باورم نشد، گفتم محاله چنین اتفاقی برام بیفته ولی شد، بدم اتفاق افتاد، هیچ وقت ترم یک عاشق نشید

بین با تو ام، آره، نگي بعدا نگفتم زخمش می مونه توی روحت، بعدا این نوشته ام یادت می افته، می بینی که دیر شده، پس حواستو جمع کن

سلام واقعا دانشگاه مبدا تحولاته، اما تحولات هم مثبت ان و هم منفی، خودتو بعد ده سال تصور کن، چچور آدمی هستی. از الان تلاش کن، خودتو شیبهش کنی. حالا نکته اش اینجاست که ده سال بعد تو سیگار می کشه؟ ماری جونا چطور؟

احتمالا نه، پس دقت کن، خودتو درگیر حواشی نکن. حتی اگه دوستان بهت پیشنهاد دادن، یادت باشه تو به ده سال بعد خودت یک رسیدن بدهکاری!

سلام من وقتی دانشگاه قبول شدم، بابام بهم گفت، بین پسر میری دانشگاه رفتی، سمت دوتا مورد نرو، یکی دختر، یکی بسیج و چه کنم که دست سرنوشت و این حرفا و خلاصه سمت هر دوتا رفتم، هر چند از اولی به جایی نرسیدیم و خلاصه اش این شد که نشد که بشه، اما دومی رو خدا رو شکر، هم رفیقای خوبی پیدا کردم، هم نگاهم به زندگی خودم این قدری تغییر کرد که یک آینده دیگه رو برای خودم متصور بشم، دانشگاه شد مبدا تحول و جوری که براتون وصیت کنم، اگه توی دانشگاه سمت یه جا بگم برید فقط بسیج دانشجویی باشه.

اینکه بخوام به بچه های جدیدالورود حرفی بزنم که هم انتقال تجربه بشه و هم به دردشون بخوره، بسته به فرد بسیار متفاوت هست و گاهی نگاه هایی که ما در طول این چند سال دانشجویی داشتیم ممکن هست مورد پذیرش و مقبولیت عده ای قرار نگیره، البته همون طور که ممکنه عده ای هم استفاده کنند. ولی اگر بخوام به صورت عمومی حرفی بزنم به نظرم چیزی که از همه مهم تر هست و واقعا نیاز جدی آن حس میشود، مخصوصا در ابتدای کار، هدف گذاری درست و منطقی هست. چون در غیر این صورت تمام تلاش های یک انسان و دست و پا زدن ها و سختی کشیدن ها و هر آنچه که به نوعی برای ان زنده ست و زندگی می کند که به وسیله ی هدف معنا میپذیرد، مفهومی ندارد و البته از طرف دیگر یک هدف باید بر این اساس باشد که ارزش عمر ادمی و تمام مشکلاتی که اون با ان ها مواجه می کند را داشته باشد و انسان از وقتش که برای ان هدف خرج می کند «هیچی» عایدش نشود...

همچنین این هدف باید با همان معیار ها و هنجار هایی که خود او قبول دارد تطابق داشته باشد وگرنه شروع نکرده راه را به بیراهه میرود و این هدف قابل بسط می باشد، یعنی فردی می تواند هدفی انسانی و والا را انتخاب کند و فردی دیگر همین که تصمیم بگیرد وقت خود را تلف نکند خود نیز یک هدف گذاری انجام داده ست. و بی شک هر چه هدف خدایی تر و الهی تر مطمئنا ارزشمند تر است. چون این هدف است که راه را مشخص می کند و حتی بر شدت حرکت موثر است...

فارغ التحصیل رشته پزشکی ورودی سال ۹۱

#### مخاطب: دانشجوی های پزشکی، بیشتر

سلام. همه ما تا قبل از ورود به دانشگاه، یک هدف مشخص داشتیم که برایش واقعا می جنگیدیم و دقیقا میدونستیم غیر از اون هدف، بقیه چیزها اکثرا کم ارزشن و چشم مون رو روی بسیاری چیزهای کم اهمیت به راحتی بستیم و نهایتا به هدف زیامون رسیدیم. اما الان با ورود به دانشگاه، به محیط جدیدی با شرایط جدید وارد شدید، این چیزهایی که الان می گویم، ۲ سال طول کشید تا دریابم، اما آن اندکی را که ممکن است در این چند سطر به شما می گویم.

هر دانشجو به محض ورود به دانشگاه با هزار جور کانون و انجمن علمی و کمیته و مرکز تحقیقات و المپیادها در دانشگاه مواجه می شود و سوال اینجاست که در دانشگاه باید برای چه چیزی بجنگم؟ من سال ۳ پزشکی هستم اما کم کم می توانم بگویم به تازگی احساس می کنم پاسخ خودم به این سوال را که کاملا شخصی است، یافته ام:

اول. برنامه ریزی ام را در کسب نمرات باید بهبود ببخشم تا جزو برترین معدل های هر ترم در بین ورودی های خودمان بشوم تا اونچه واقعا شکر گزاری از قبولی در رشته ام هست رو انجام داده باشم. دوم. خوشم می آید در حیطه پژوهش و مقالات کار کنم و در آینده نه چندان دور با یکی از مراکز تحقیقات دانشگاه از طریق مراجعه حضوری، ارتباط موثر بگیرم.

سوم. برای امتیازات استعداد های درخشان و... که در رزومه مؤثر است-آیین نامه اش در سایت دانشگاه به طور کامل و مفصل هست- و برای خودم، فعلا در یکی از کانون های فرهنگی دانشگاه عضو شدم و فعالیت دارم. چهارم. کلا از مسابقه خوشم می آید و در مسابقه های فرهنگی- هنری- ورزشی وزارت بهداشت شرکت می کنم و مقام هایی هم توانستم کسب کنم.

پنجم. احساس می کنم به حیطه مدیریت در نظام سلامت علاقه دارم و تمایل دارم در المپیاد علمی مربوطه شرکت کنم. نویسنده: « م . ر »



به نظر من مهم ترین چیزی که یک جدید الورود که حتما حداقل یک سال اخیرش رو بدون دغدغه فقط برای کنکور گذاشته و ارتباطی با جهان بیرون به صورت واقعی نداشته این است که خودش رو برای یک روبرویی ناگهانی با حجم زیادی از افکار و ایده های جدید روبرو کنه...

یادم میاد روز اول دانشگاه ، من و یکی از بچه ها در همون اول کار ، در اردوی توجیهی جدید الورود ها ، در همه ی کانون ها و انجمن ها و تشکل ها اسم نوشتیم و در همه هم تقریبا کار کردیم و مشغول بودیم و تا اومدیم بفهمیم دانشجویی چیه ، دو ترم ما از بین رفت.

از طرفی یک مسئله اینه حتی وقتی هدفمون رو مشخص کردیم و بسیج دانشجویی رو انتخاب کردم و اومدیم برنامه ریزی کردیم که یک سری برنامه ها اجرا کنیم باز هم از یک عدم هماهنگی و یک مدل گمشدگی در دغدغه های مختلف و ایده ها و برنامه ها روبرو شدم.

مثلا گاهی پیش میومد که همزمان برای برنامه ی سالگرد شهید برنامه ریزی می کردیم و در عین حال باید درس می خونیدیم چون امتحان داشتیم ولی موقع درس خوندن ایده برا برنامه به ذهن ام میومد و موقع کار کردن استرس درس نخوندن و در نهایت نه میتونستم درس رو درست بخونم نه اون برنامه رو کامل و درست انجام بدم.

و به نظرم چیزی که لازمه اینه هر فرد باید مشخص کنه هدفش در یک مقطع چیه و تمام صفر تا صد تمرکزش رو اون بذاره... و همین کل کار رو حل می کنه...

مشغولیت فکری بدون نتیجه و برنامه فقط باعث اتلاف لحظات میشه و در اخر هیچ کاری هم به نتیجه ای که باید میرسید ، نمیرسه. و به نظرم هر کسی که بتونه در لحظه اگر کاری رو انجام میده فکر و ذکرش همون کار باشه ، بدون شک موفق تره و بهترین استفاده رو از لحظاتهش خواهد داشت.

و البته به دست آوردن این مهارت سخته ولی خب لازمه...

نویسنده: فارغ التحصیل رشته پزشکی ورودی سال ۹۱

با سلام خدمت شما ورودی عزیز ۱۴۰۰، از طرف یک ورودی ۹۲ خدمتتون خدا قوت عرض میکنم و ورودتون رو تبریک میگم.

دو تا وصیت دارم خدمتتون، اینی که میگن وصیت یعنی واقعا این ۸ سال تجربه است دارم میگم خدمت شما،

اولی اینکه حتما بدونید و آگاه باشید که دوستان شما روی شما تاثیر قطعی دارن، پس یکم فکر کنین، من با بهترین دوستانم توی سال ۹۲ آشنا شدم،

دومی اینکه که با محیط دانشگاه که آشنا بشید، دو تا شهید گمنام داخل محوطه هستن که قلب دانشگاه اونجاست، انصافا شهدا به گردنمون حق دارن، نمیگم درس بخونین، چون بالاخره مجبور میشین میخونین، ولی خواهشا حواستون به دو تا شهید گمنام دانشگاهمون باشه، آخه خانواده اشون همین من و شما ، بچه های دانشگاهیم.

مصطفی زارع دانشجوی پزشکی دانشگاه علوم پزشکی گلستان



# پنج خاطره

محمد رضا یازرلو

فارغ التحصیل رشته پرستاری  
دانشگاه علوم پزشکی گلستان

از اصول حرفه ای اعتراف گرفتن در خوابگاه این بود که معمولا آخر هفته ها قبل این داستان کرونا و فراگیری عمیق فضای مجازی رفت و آمد ها بین اتاق ها زیاد بود، خیلی از بچه ها جمع میشدند و مثلا از یه بنده خدایی که از یکی از هم کلاسی هاش جزوه گرفته بود که ایا نا هم کلاسی خانم بود اعتراف می گرفتن که داستان چیه و اینا... معمولا این حرکات آخر هفته ها عملیاتی میشد چون هم خوابگاه خلوت تر بود و بیشتر هم پنجشنبه شب ها بود...

یک هفته ای تو خوابگاه که بچه ها قصد اعتراف گرفتن از یک نفر داشتن اول یه غذای مشتت درست کردند این بنده خدا رو هم دعوت کردند و به زور دو سه پرسه تو حلقومش خالی کردند، خوب که غذا رو فرو داد دو تا از بچه های قوی هیکل اومدند و این بنده خدا رو از طبقه سه به صورت برعکس اویزونش کردند و هیچی دیگه این دوست ما هم کم نداشت و هر آنچه از کوچیک ترین نگاه هم که نکرده بود رو اعتراف کرد...

و این مدلی بود آتو گرفتن ها شروع میشد و من بعدش هم حق السکوت گرفتن ها و تعدادی معده یه سری ادم گشنه پر شدن ها...

روزی با بچه ها در حال گشت و گذار تو شهر بودیم که یکی از بچه ها گفت بریم امپوه ای بر بدن بزیم و ما هم رفتیم یه امپوه فروشی کنار میدون...

همه هم با هم هماهنگ کرده بودند اب هویج سفارش بدن... ولی خب من گفتم من شیرموز می خورم.

سفارش ها اومد و بچه ها سریع اب هویج هاشون رو خوردن و یکی به بهانه گوشی و یکی به بهانه ی اینکه اخ دلم و اینا و یکی دیگه...

تا من شیر موز رو تموم کردم و گذاشتم رو میز دیدم هیچ کدوم نیستن... منم تو جیبم نه کارت نه پولی بود... خالی خالی...

البته یکی از بچه ها ما رو دعوت کرده بود و خب منم خالی بودم کلا...

هیچی دیگه من نشسته بودم و کاسه ی چه کنم چه کنم به دست صاحب امپوه فروشی هم زیر چشمی منو میپایید... البته اینکه شب هم بود و دیر وقت به نفوذ نگاهش بیشتر اضافه می کرد...

رفتم جلو با یه حالت متضرعانه گفتم

اقا ببخشید من تو جیبم هیچی نیست...

گفت خب تو جیبت هیچی نیست برا چی اومدی چار نفر دیگه هم آوردی؟

گفتم والا داستان یه چیز دیگه بود

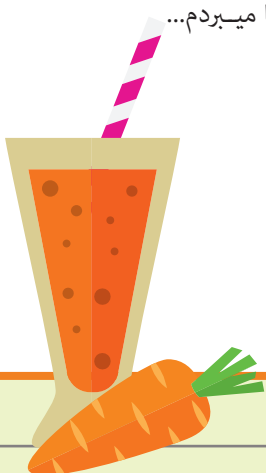
محکم گفتم یه چیز دیگه بود به من ربطی نداره یا همین الان پولشو میدی یا اینقدر میزمنت که حسامون صاف شه... دیدم قضیه جدی شد منم با یه لحن بغض الودی اومدم یه چیزی بگم...

یک هو لبخند گرمی زد و گفت

اشکال نداره فهمیدم دوستات حرکت زدند...

امشب مهمون منی...

منم خیلی از برخورد این بنده لذت بردم و فردای اون روز سریع بدهی ام رو صاف کردم و تا آخر دانشجویی به امپوه فروش سر میزدم و بچه ها رو اونجا میبرد...



یه روز تو جمع بچه های جدیدالورود بودیم و دوستان چون کیفشون کوک بود ، یه تشنه آوردن و شروع کردن به نواختن و یک سور و بساطی فراهم بود از تخمه و اجیل و نوشابه و دلستر و اینجور چیزا...

بعد دوستان اکتفا به همین نکردن و کم کم بدن شروع به حرکت کرد و تعدادی اومدن وسط شروع کردن به رقصیدن... یکی از خلاق های جمع هم لامپ اتاق رو هی خاموش و روشن میکرد که دیگه تنها خلا این فضا که نورپردازی ش بود رو تکمیل کنه... تو همین بین بود که صدای کوبیدن مشت به در اومد... و خب مشخصا نگهبان خوابگاه بود...

یکی از ترم بالایی ها که خب وجهه مقبولی هم داشت بین ما بود و برای اینکه ضایع بازی نشه اومد پشت در قایم شد... بعد اینکه بچه ها قفل در رو باز کردن و نگهبان بدون اینکه داخل بیاد ، به بچه ها گفت بابا چخبرتونه ، شما دانشجوید مثلا...درسته تازه اومدید ولی خب زشته اینکار ها...اینجا قانون داره باید سکوت خوابگاه رو رعایت کنید و بقیه بچه ها در حال مطالعه هستنند یا استراحت می کنند یک مقدار از ترم بالایی هاتون یاد بگیرید مثلا مثل آقای فلانی(آقای فلانی در حالی که پشت در خودشو قایم کرده بود جلو دهنش رو گرفت تا صدا خندش نیاد)... تا اسم صدای آقای فلانی اومد همه بلند زدند زیر خنده...

نگهبان یه اخمی کرد و پرسید چیه؟ بچه ها گفتن نه هیچی کاملا درست می فرمایید...ما هم ایشون رو میشناسیم خیلی بچه ی خوبیه... واقعا ما متأسفیم مثل ایشون نشدیم ولی ازین به بعد سعی می کنیم مثل ایشون بشیم... نگهبان هم گفت اگه یک بار دیگه سر و صداتون بیاد ناچارم اسمتون رو رد کنم برا امور خوابگاه ها... ما هم گفتیم باشه چشم دیگه تکرار نمیشه... همین که نگهبان رفت و در رو بست یه چند نفری اون بین ترکیدند و بقیه هم تا نیم ساعت داشتن حق مطلب رو ادا میکردن...

روز های ترم چهارمی با یکی از دوستانی که تازه با هم آشنا شده بودیم بعد یه بیرون گردی اومدیم خوابگاه... خوابگاه که رسیدیم من مشغول خوردن شام شدم و یک هو وسط خوردن همین دوست ما زنگ زد و با یک حالت زاری گفت سریع بیا اتاق ما... من گفتم اخه اقا من همین دو دقیقه پیش کنارت بودم ، الان دارم شام میخورم خب...

دوباره با همون حالت گفت نه سریع بیا اتاق ما... منم سریع خودمو رسوندم دم در اتاقشون ، در اتاق رو که باز کردم دیدم چهار نفرشون روی تخت ایستادند همین که من رو دیدند یه گوشه اتاق نزدیک کمد رو نشون دادند و یک صدا بلند گفتن موش ، موش ، موش ... گفتم خب چی شده موش؟؟؟

گفتن زیر اون قابلمه اونجا یه موش هست... هیچی دیگه یه نگاه عاقل اندر سفیه بهشون انداختم و با یه دمپایی حساب موش رو رسیدم... اونجا بودم که به اینکه بچه روستا هستم افتخار کردم...

ماه مبارک رمضان در خوابگاه بود که خب تعدادی از بچه ها اول نماز میخوانند و بعد افطار می کردند... یک روزی حول و حوش ۱۶ ام ماه مبارک تو نماز خونه یکی از بچه ها به امام جماعت گفت : حاج اقا من یک سوال دارم.(البته تا الان هم تو نماز خونه عین بنده نیومده بود) امام جماعت هم از همه جا بی خبر : گفت بفرمایید خواهش می کنم.

این دوست گرامی پرسید حاج اقا قلیون روزه رو باطل می کنه؟

حاج اقا هم گفت بله چون دودش غلیظه میره تو حلق و باطل میشه...

این دوست گرامی همزمان یه یک لبخندی رو لبش ظاهر شد گفت والا ما تو این چند روز قلیون کشیدیم ولی روزه مون باطل نشد...

اون جا بود که بچه های جمع جامه ها دریدند و این مطلب عرفانی رو کشف کردند...



 @nashriatgoums

 goums\_fanous@outlook.com

بسیج مکتب مجاهدت  
معنوی و مخلصانه است.  
مقام معظم رهبری (مدظله العالی)



# بسیج



پنجم آذر ماه سالروز تشکیل بسیج

مستضعفین به فرمان امام خمینی (ره) گرامی باد.

