



روشن

ROSHAN

فصلنامه علمی فرهنگی

شماره ۹ / پاییز ۱۴۰۱

صلاحیت‌های پژوهشی کتابداران پزشکی

آنوريسم پی اس ای بیماری نادر

يك قطره اشك يك دنيا اطلاعات

پسر ماه نشان

معجزه سیاه قلم

يك قاچ كتاب، يك لقمه دانش

داستانك



روشن

ROSHAN

- فصلنامه علمی فرهنگی
- شماره ۹ / پاییز ۱۴۰۱
- دانشگاه علوم پزشکی اصفهان
- دانشکده مدیریت و اطلاع رسانی پزشکی
- شماره مجوز: ۴۴۶-۹-۹۵

صاحب امتیاز:

- پایگاه بسیج دانشجویی دانشکده مدیریت و اطلاع رسانی پزشکی

مدیر مسئول:

- فاطمه ظهیری

سر دبیر:

- غزاله سوسنی

ویراستاران:

- زهرا کاشفی، فاطمه ظهیری، غزاله سوسنی

اعضای هیئت تحریریه:

- مائده اسماعیل زاده، امیر محمد مظفری، زهرا کاشفی، حانیه رشیدی، لقمان فتاحی، احسان شیرمحمدی، فاطمه زبردست، فاطمه رضایی، مائده داوودی، فاطمه ظهیری

صفحه آرا و طراحی جلد:

- محمدعلی نریمانی

با تشکر از:

- جناب آقای امیر محمد مظفری، سرکار خانم زهرا کاشفی و سرکار خانم سلطانی (مسئول دبیرخانه نشریات) و همه کسانی که ما را در این شماره از نشریه روشن یاری نمودند.

● t.me/Roshanmui

● roshan.mui@gmail.com

فهرست مطالب

بخش علمی

- آنورسم پی اس ای بیماری نادر / ۴
- سندرومی با داستان های بسیار / ۹
- صلاحیت های پژوهشی کتابداران پزشکی / ۱۲
- آشنایی با پایگاه اطلاعاتی Proquest / ۱۶
- یک قطره اشک یک دنیا اطلاعات / ۱۹

بخش فرهنگی:

- پسر ماه نشان / ۲۲
- معجزه سیاه قلم / ۲۴
- جادوی شن / ۲۷
- معمایی در هزاره های تاریخ ایران / ۲۸
- دادگاه بی قانون / ۳۲
- یک قاچ کتاب، یک لقمه دانش / ۳۵

بخش آزاد:

- داستانک / ۳۹
- لقمه انرژی / ۴۰

شروع تازه

خدایا شروع سخن نام توس

وجودم به هر لحظه آرام توس

باردیگر مهرماه فرا می‌رسد؛ که با پویایی و حرکت همراه است از این جهت که بعضی از افراد با آغاز این فصل زیبا به مرحله جدیدی از زندگی خود گام می‌گذارند.

گروهی از این افراد دانشجویان جدیدالورود می‌باشند که سرشار از حس خوب و طراوت هستند. زیرا پس از زحمات فراوان در دوران کنکور وارد دانشگاه می‌شوند و قرار است در این مرحله با تجربیاتی که بدست می‌آورند؛ زندگی خود را از لحاظ علمی، فرهنگی و اجتماعی پربارتر کنند.

حال این سوال مطرح می‌شود که چگونه یک دانشجوی جدیدالورود می‌تواند در عرصه‌های علمی، فرهنگی و اجتماعی موثر واقع شود؟

در عرصه علمی اولین و مهم ترین کار درس خواندن و مطالعات اضافه بر درس است علاوه بر این دانشجویان جدیدالورود می‌توانند در کمیته پژوهش دانشکده خود عضو شده و در تحقیقات و برنامه‌های کمیته همکاری موثر داشته باشند. از این گذشته دانشجویان نخبه و فعالین عرصه علمی می‌توانند با شرکت در المپیادهای دانشجویی در حیطه های استدلال بالینی، آموزش پزشکی، تفکر علمی در علوم پایه، کارآفرینی در بستر دانشگاه‌های هزاره سوم، مدیریت نظام سلامت و مطالعات میان رشته‌ای علوم انسانی و سلامت برای دانشگاه افتخار آفرین باشند.

در عرصه فرهنگی هم انتخاب‌های زیادی در پیش روی دانشجویان قرار دارد عضویت در کانون های فرهنگی دانشگاه، هیئت‌های دانشجویی، انجمن اسلامی و بسیج از جمله فعالیت‌های بخش فرهنگی محسوب می‌شوند.

عضویت در نشریات دانشجویی و نوشتن مطلب برای دانشجویان مفید خواهد بود و مهارت نویسندگی و اطلاعات عمومی آنها را افزایش می‌دهد.

در حیطه اجتماعی نیز باید مراقب رفتار و گفتار خود در محیط دانشگاه بوده و از گرفتار شدن در

احساسات زودگذر اجتناب کنیم. رعایت این موارد برای جدیدالورودان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

با یاری و مدد از خداوند بلند مرتبه و عنایات بی پایان درگاه حق بر آن شدیم پس از یک وقفه طولانی مدت شماره جدیدی از نشریه روشن را منتشر کنیم. امیدوارم که تلاش‌های تیم نشریه مورد پسند شما عزیزان واقع شود.

دوستان عزیز اگر تمایل به همکاری با نشریه روشن در شماره های بعدی را دارید می‌توانید مشخصات خود را به ایمیل نشریه بفرستید تا تیم ما با شما تماس بگیرند و فرآیند عضویت در نشریه را برای شما انجام دهند.

پاییز ۱۴۰۱ فاطمه ظهیری

بخش علمی

آنوریسم پی اس ای بیماری نادر
سندرومی با داستان های بسیار
صلاحیت های پژوهشی کتابداران پزشکی
آشنایی با پایگاه اطلاعاتی Proquest
یک قطره اشک یک دنیا اطلاعات

فصلنامه علمی - فرهنگی **لانش**

آنوریسم پی اس ای بیماری نادر

گزارش موردی درمان اندوواسکولار

نویسنده: امیر محمد مظفری وانانی
کارشناس ارشد اطلاع رسانی پزشکی

مقدمه

پی اس ای نوعی ناهنجاری عروقی نادر است و تخمین زده می شود که ۰,۰۱ تا ۰,۰۶ درصد افراد دچار این ناهنجاری هستند. این ناهنجاری مادرزادی است که در آن پی اس ای به عنوان ادامه شریان ایلیاک داخلی پس از ظهور شریانهای پادندال داخلی و گلوئئال فوقانی دیده می شود. پی اس ای را می توان به دو دسته کامل و یا ناقص تقسیم

کرد. در حالت کامل، این شریان تا شریان پوپلیتئال ادامه می یابد و شریان غالب و اصلی در اندام است. در حالت ناقص، پی اس ای هیپوپلازی بوده و شریان رانی غالب است، و ممکن است ارتباطی بین PSA و شریان popliteal در این حالت وجود داشته باشد. یکی از آسیب شناسی های مرتبط با PSA، اتساع آنوریسمی است که حدودا در ۴۴ تا ۴۸ درصد موارد وجود دارد.

اما ممکن است مربوط به آسیب های مکرر، مستعد بودن ابتلا به آترواسکلروز و هیپوپلازی بافت های همبند باشد. در این مقاله یک مورد از پی اس ای دو طرفه با اتساع آنوریسمی در شریان سیاتیک سمت چپ شرح داده شده است. این پرونده با استفاده از تکنیک های اندوواسکولار یا درون رگی تشخیص داده شد و تحت درمان قرار گرفت.

Oblique
Ex 11186

Se:301
I: 319.09 (col)

DFOV 26.0 cm
No Filter

R
I
P

L
S
A

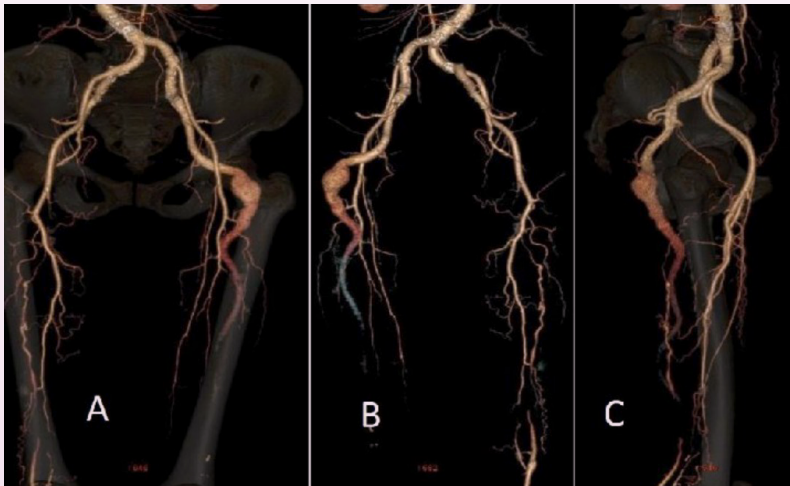
تصویر ۱.

توصیف مورد

بیمار زن ۷۶ ساله ای بود که سابقه یک احساس غیر طبیعی، ضرباندار بدون درد را در ناحیه گلوئال سمت چپ از ۵ سال قبل داشت. در طی ۵ ماه قبل از تشخیص، وی دچار ضربان در ناحیه تناسلی و درد در ناحیه گلوئال چپ، همراه با حرکاتی مانند نشستن بود. وی هیچ گونه سابقه تروما یا ضربه موضعی، گرفتگی متناوب یا سایر شکایات در اندام تحتانی را مطرح نکرد. او دیگر عوارض بیماری را گزارش نکرد، فقط یک عادت سیگار کشیدن که بیش از ۲۰ سال قبل از آن کنار گذاشته بود را مطرح کرد (یعنی دوباره شروع به سیگار کشیدن کرده است). او در زادگاه خود، جایی که با سونوگرافی از بافت‌های نرم معاینه صورت می‌گرفت، مورد معاینه قرار گرفت و یک گشاد عروقی به ابعاد ۲/۷ سانتی متر در بافتهای زیر جلدی ناحیه گلوئال چپ را شناسایی کرد. پس از این معاینه سونوگرافی، بیمار برای ارزیابی به بخش خدمات جراحی عروق در دانشگاه Complexo Hospitalar ارجاع داده شد. بیمار در کلینیک عروقی بستری

شده بود و در معاینه فیزیکی، یک توده ضربان دار بدون درد با قطر تقریباً ۵×۷ سانتی متر در چارک پایینی و جانبی گلوئوس سمت چپ، به همراه افزایش ضربان

همچنین نشان داد که شریان های تهیگاهی داخلی و خارجی و میانی همه بررسی شدند و دارای هیپوپلازی (رشد ناکامل یک بافت یا عضو که در نتیجه



تصویر ۲.

قلب در معاینه عروقی، متقارن بودن تمامی ضربان های موجود مشاهده شده است. با توجه به این وضعیت بالینی و یافته های معاینات فیزیکی و سونوگرافی، فرضیه تشخیصی آنوریسم PSA تدوین شد. آنژیوتوموگرافی آئورت شکمی و اندام تحتانی که دستور داده شد، نشان داد یک آئورت شکمی با قطر طبیعی با یک مسیر پیچ در پیچ در قسمتی درون کلیه، با آتروماتوز جداره رگ، اما بدون تنگی رگ وجود دارد. معاینه

به اندازه حالت کامل و بالغ آن عضو یا بافت نمی‌رسد). قابل توجه ایلیاک خارجی (شریان تهیگاهی خارجی) و غالب بودن شریان تهیگاهی داخلی (شریان ایلیاک داخلی) است که از به صورت دوطرفه به همراه شریان سیاتیک در امتداد سطوح خلفی هر دو ران ادامه دارد. PSA سمت چپ با برآمدگی دوکی شکل و لختگی روی دیواره رگ، با قطر بزرگ ۳/۷×۳/۳ سانتی متر و طول ۶/۴ سانتی متر گشاد شده است.



تصویر ۳

شریان رانی میانی سمت راست که شریان طرف مقابل است صورت گرفته که با جایگذاری استنت دیستال (۱۰×۱۳ میلی متر) و جاگذاری استنت پروگزیمال (۱۰×۱۱ میلی متر) به خوبی شروع شد.

تصویر ۴. نشان دهنده جایگذاری استنت دیستال و پروگزیمال در شریان متقابل یعنی سمت راست است که برای درمان پی اس ای سمت چپ استفاده شده است. دقت کنید c, b نشان دهنده جایگذاری استنت اول یعنی دیستال است و d, a نشان دهنده جایگذاری استنت دوم یعنی پروگزیمال است.

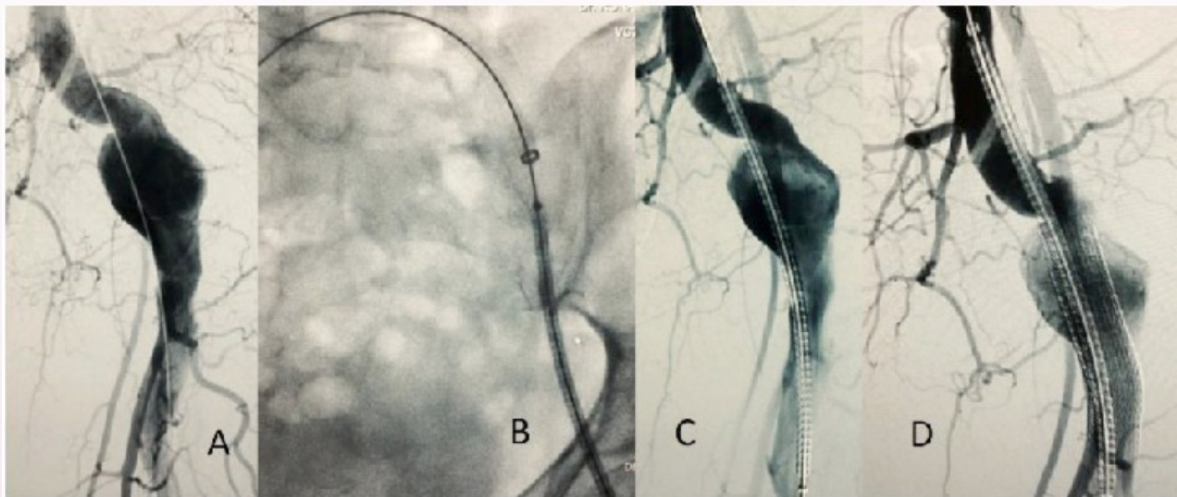
تصویر ۵. درمان آنوریسم پی اس ای با اندووسکولار: برای این منظور استنت های دیستال

و اصلی، شریان سیاتیکی می باشد. بیمار برای معالجه برآمدگی موجود در پی اس ای سمت چپ از طریق درمان اندووسکولار ارجاع داده شد. بیمار در این بین درد سطحی و مداوم و پیشرونده را تجربه می کرد. درمان پیشنهادی ترمیم اندووسکولار برآمدگی پی اس ای بود. این کار با دو استنت انجام شد و برآمدگی به طور کامل خارج شد و از پی اس ای محافظت صورت گرفت. از آنجا که پی اس ای چپ به صورت کامل است، پس این شریان، رگ اصلی این قسمت بوده و به اندام تحتانی سمت چپ خون رسانی می کند و به همین جهت به سمت شریان پوپلیتال حرکت می کند. درمان اندووسکولار پی اس ای از طریق دسترسی به

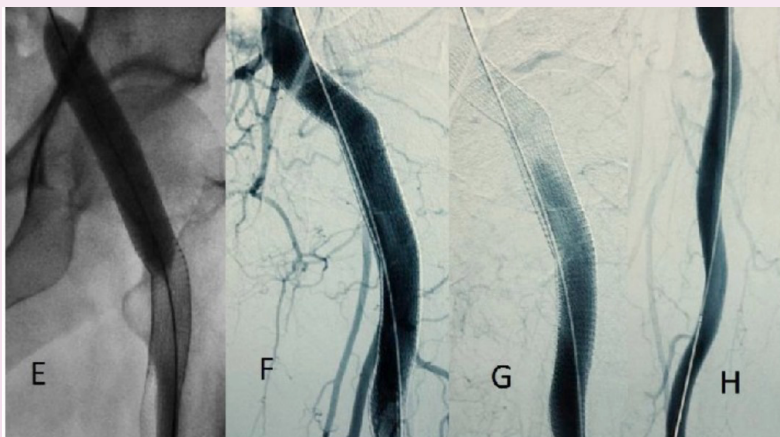
تصویر ۱. آنژیوتوموگرافی محوری یا مرکزی axial نشان می دهد که قطر آنوریسم پی اس ای ۹/۳۷×۶/۳۳ میلی متر می باشد.

تصویر ۲. آنژیوتوموگرافی نشان دهنده پی اس ای دو طرفه با تشکیل آنوریسم یا برآمدگی در شریان سیاتیک چپ است: تصاویر از نمای قدامی (A)، خلفی (B) و جانبی (C) ارائه شده است. آنژیوگرافی رزونانس مغناطیسی (MRA) برای نشان دادن جزئیات شریان های اندام تحتانی استفاده شد. هیپوپلازی در هر دو شریان فمورال سطحی وجود داشت در حالی که شریان میانی و عمیق ران قطر طبیعی داشتند. شریان های سیاتیک، در دو طرف، به شریان های پوپلیتال ادامه یافته و شکل کامل این ناهنجاری عروقی را نشان می دهد. شریان های infragenicular نیز قطر معمولی داشتند.

تصویر ۳. ام آر آی به ما نشان می دهد که: شریان های رانی سطحی و عمیق هیپوپلازی شده و خونرسانی شریان های سیاتیک به شریان های پوپلیتال نیز قابل رویت است و این نشان از پی اس ای کامل دارد. به عبارتی رگ غالب

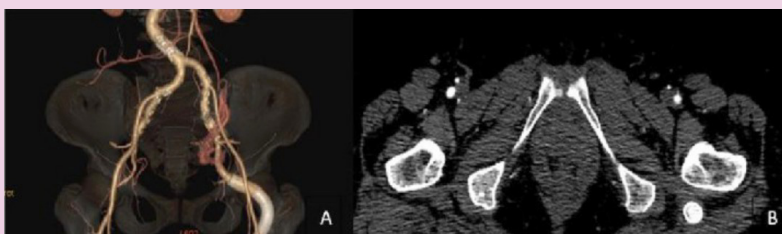


تصویر ۴



تصویر ۵

بررسی بیمار با بررسی ضربان
دستال انجام میگرفت. در این
دوره با استفاده از آنژیوتوموگرافی
کنترل بیمار انجام شده و مشخص
شد که هیچ کدام از استنت ها
نشت نداده اند و برآمدگی پی اس
ای چپ بر نگشته است.



تصویر ۶

و پروگزیمال از طریق یک
بالن 60×12 میلی متری صورت
گرفته و استنت ها بالن زده شدند.
آنژیوگرافی نشان می دهد که
برآمدگی پی اس ای برطرف شده
بدون آنکه نشت داده باشد. در
کل آنژیوگرافی نشان می دهد که
پی اس ای باز شده است.

در طی این درمان هیچ عارضه ای
برای بیمار حاصل نشد و بیمار در
شرایط پایدار بود. دو روز بعد از
عمل بیمار بهبود یافته و بدون توده
ضربانی در گلوئئال سمت چپ
از بیمارستان مرخص شد. بیمار
رضایت خود را برای این گزارش
موردی تایید کرد و به صورت
آگاهانه فرم را امضا کرد. یک
سال پس از درمان اندووسکولار
همچنان بدون علامت بوده و

شده بعد از درمان اندوواسکولار با بازسازی سه بعدی قدامی خلفی نشان می‌دهد که استنت‌های جایگذاری شده در پی‌اس‌ای نشست نکرده است. تصویر B آنژیوگرافی محوری است که نشان می‌دهد که آنوریسم پی‌اس‌ای برنگشته است.

بحث و نتیجه‌گیری

شریان سیاتیک ادامه شریان ایلپاک داخلی است و منبع عروقی اولیه اندام تحتانی در جنین است. در طی ماه سوم رشد جنینی، شریان سیاتیک پسرفت می‌کند و شریان فمورال تامین کننده اصلی جریان خون برای اندام تحتانی می‌شود. اگرچه پی‌اس‌ای یک اتفاق نادر در جمعیت است، اما احتمال ایجاد ایسکمی و اتساع آنوریسم در این شریان به این معنی است که تشخیص افتراقی آن در عمل بالینی مهم است. وضعیت بالینی می‌تواند از بیماران بدون علامت، از طریق شکایت از درد عضلانی هنگام فعالیت یا وجود توده‌های ضربان دار، تا موارد اورژانسی، مانند ایسکمی حاد اندام تحتانی یا پارگی شریان متغیر باشد. تحقیقات نشان داد ۸۰ درصد بیماران در زمان تشخیص، علامت دار بودند. علامت Cowie، شامل نبود نبض فمورال با نبض پوپلیتال

که در تعداد کمی از موارد در معاینه فیزیکی وجود داشت.

روش‌های تشخیصی:

برخی از نویسندگان آرتیوگرافی را به عنوان روش اصلی تشخیصی برای PSA توصیف می‌کنند، اما مطالعه‌ای که با استفاده از آنژیو توموگرافی انجام شد نشان داد که این روش می‌تواند برای بررسی PSA نیز مورد استفاده قرار گیرد.

روش‌های درمانی:

درمان PSA با توجه به تظاهرات بالینی متفاوت است. بیماران بدون علامت، بدون اتساع، احتمالاً با نظارت منظم با استفاده از معاینات فیزیکی و تصویربرداری قابل مدیریت هستند. مواردی که مبتلا به ایسکمی اندام تحتانی هستند که شرح داده شده است، با بای پس فموروپلیتال یا فمورودیستال، با استفاده از ورید صافن بزرگ به عنوان شریان جایگزین، درمان شدند.

درمان کیس حاضر:

با نظر خواهی از بیمار، تصمیم بر آن شد که از تکنیک‌های اندوواسکولار برای انجام درمان استفاده شود که با دو استنت سرپوشیده این کار انجام می‌شود. زیرا ماندگاری کامل داشته و نتایج خوبی به همراه داشت.

جمع‌بندی:

آنوریسم PSA یک بیماری نادر است و برای تشخیص به درجه بالایی از شک بالینی نیاز است. بسته به وضعیت بالینی و ویژگی‌های آناتومیک هر مورد، طیف وسیعی از احتمالات درمانی وجود دارد. مطالعه کامل گردش خون لگن و اندام تحتانی برای برنامه ریزی درمانی توصیه می‌شود. پیشرفت‌های به دست آمده در جراحی اندوواسکولار به درمان PSA کمک می‌کند و امکان موفقیت درمانی را فراهم می‌کند، همانطور که در اینجا توضیح داده شد.

منبع:

Costa DR, Fidelis RJ, Santos VP, Fidelis C, Alves CA, Araújo Filho JS. Persistent sciatic artery aneurysm: case report of endovascular treatment. *Jornal Vascular Brasileiro*. 2018 Mar;54-49:(1)17. Available form: <https://www.scielo.br/j/jvb/a/5M54cP9ZKpTLHGfpcrkrv3x/?lang=en>

سندرومی

با داستان های بسیار

گردآورنده: فاطمه رضایی
دانشجوی ترم ۵ کارشناسی کتابداری و اطلاع رسانی پزشکی

ماری آنتوانت یا توماس مور؟ مسئله این است!
«اگر مردم نان ندارند خب کیک بخورند.»

این جمله‌ای مشهور، از منفورترین ملکه فرانسه - ماری آنتوانت، همسر لویی شانزدهم پادشاه فرانسه - است. البته مدرکی مبنی بر این انتساب وجود ندارد.

در هر صورت چه این جمله گفته شده باشد و چه نه، چیزی که عیان است، آن است که این ملکه بسیار خوش گذران بود؛ به طوری که در روزگار تاریک و پر از آشوب فرانسه، هیچ آگاهی از شرایط نداشته و مدام سرگرم عیاشی و راحتی خود بوده است



در دوران قحطی فرانسه، مردم نان خود را از پادشاه و ملکه می‌خواستند؛ به همین خاطر به قصر حمله کردند اما ملکه، قبل از دستگیری از راه مخفی گریخته بود. او که شاهزاده‌ای اتریشی تبار بود؛ می‌خواست که به کشورش بازگردد اما فرار او ناموفق بود و دستگیر شد. سپس حکم اعدام او با گیتین آمد. گفته شده ملکه ۳۷ ساله فرانسه در شب قبل از اعدام، تمام موهایش سفید شد. از آخرین روزهای زندگی او استفاده شده است، تا نامی به آن داده شود؛ پدیده‌ای که به سندرم ماری آنتوانت معروف است. سفید شدن موها با افزایش سن امری طبیعی است؛ به طوری که هرچه سن افراد افزایش می‌یابد،

رنگدانه‌های مو کم شده و تار مو رو به سفیدی می‌رود؛ اما این سندرم ربطی به افزایش سن ندارد و اصولاً بیماری به طور تدریجی رخ نمی‌دهد بلکه بر اساس گزارشات تاریخی این بیماری در عرض چند دقیقه رخ می‌دهد. با این اوصاف مشخصه اصلی این سندرم، این نیست که موهای دارای رنگدانه سفید می‌شوند بلکه موهای رنگ شده دچار ریزش شدید می‌شوند و فقط الیاف غیر رنگی باقی می‌مانند. این بیماری فقط برای زنان نیست، جالب است بدانید که وقتی سندرم در مردان رخ می‌دهد، دیگر به آن ماری آنتوانت نمی‌گویند بلکه نامش به سندرم توماس مور تغییر پیدا میکند.

توماس مور، نویسنده‌ای انگلیسی‌الاصل است که اون نیز در انتظار اعدام از این بیماری رنج می‌برد. تا اینجای کار در مورد داستان‌ها و شواهد تاریخی سخن به میان آمد اما پژوهش‌ها چه می‌گویند؟ باید بگوییم که تحقیقات از این تئوری (سفیدی ناگهانی مو) پشتیبانی نمی‌کند. با این حال داستان‌هایی این‌چنینی در تاریخ بیداد می‌کند مانند آنچه تاکنون گفته شد. همچنین گزارشاتی، در باره سفیدی ناگهانی موهای بازماندگان بمباران جنگ جهانی دوم موجود است. به علاوه وجود این شخصیت‌ها را در ادبیات و داستان‌های علمی، تخیلی که ته‌مایه‌های

روانی دارند، مشاهده می کنیم که در ادامه اندکی به آن می پردازیم. در هر صورت اگر چه تحقیقات، سفیدی ناگهانی را نمی پذیرند اما نمی توان به تمام شواهد تاریخی مهر دروغ بست. دکتر موری فینگولد، در یک مقاله منتشر شده، در مجله انجمن سلطنتی پزشکی، استدلال می کند که علت این نوع گزارشات تاریخی احتمالا با آلپسی آره آتا و یا با شستن رنگ موی موقت مرتبط است.

علل پدیده های مشابه

۱- آلپسی آره آتا، کچلی موضعی، یک علت شایع ریزش مو است و معمولا باعث ایجاد نواحی گرد طاس روی پوست سر می شود. گرچه ممکن است این بیماری غیر از پوست سر را نیز درگیر کند. آلپسی یک بیماری خودایمنی است و این حالت به این دلیل ایجاد می شود که سیستم ایمنی بدن فرد، فولیکول مو را خودی تشخیص نداده و به عنوان یک غریبه با آن برخورد می کند و پاسخ ایمنی ایجاد شده توسط بدن، اغلب به صورت ریزش تکه ای مو،

روی پوست سر است. پژوهش ها حاکی از آن است که این بیماری ممکن است اساس ژنتیک داشته باشد و قابل سرایت نیست. ۲- ژن ها: اگر سابقه خانوادگی سفید شدن زودرس مو دارید، احتمال اینکه در معرض خطر باشید وجود دارد. ژنی به نام IRF۴ وجود دارد؛ که میتواند در تغییر رنگ مو نقش داشته باشد. ۳- تغییرات هورمونی: اینها شامل بیماری تیروئید، یائسگی و کاهش سطح تستوسترون است. پزشک شما می تواند داروهایی را تجویز کند که می توانند به یکنواخت کردن سطح هورمون ها و شاید جلوگیری از سفیدی زودرس بیشتر کمک کنند. ۴- موهایی به طور طبیعی تیره تر: هر دوی افرادی که دارای رنگ موهای تیره و روشن هستند، مستعد سفید شدن هستند. با این حال، اگر موهای تیره دارید، هر شکلی از سفید شدن مو بیشتر به نظر می رسد. چنین مواردی برگشت پذیر نیستند، اما ممکن است با رنگ کردن سرتاسر مو مدیریت شوند. ممکن است بیش از یک دهه طول بکشد تا همه

موها خاکستری شوند، بنابراین، این یک رویداد ناگهانی نیست. ۵- کمبودهای تغذیه ای: کمبود ویتامین B۱۲ نقش به سزایی دارد. شما می توانید با دریافت مقدار کافی از مواد مغذی که کمبود دارید، به سفید شدن موهای خود که ناشی از تغذیه است کمک کنید. آزمایش خون می تواند به تأیید چنین کمبودهایی کمک کند. همچنین مهم است که با پزشک خود و شاید یک متخصص تغذیه مشورت کنید.

۶- ویتیلیگو: این بیماری خود ایمنی باعث از بین رفتن رنگدانه در پوست شما می شود. چنین اثراتی ممکن است به رنگدانه موهای شما نیز گسترش یابد و موهای شما را نیز خاکستری کند. درمان ویتیلیگو به خصوص در کودکان دشوار است. در میان گزینه ها می توان به کورتیکواستروئیدها، جراحی و نور درمانی اشاره کرد. هنگامی که درمان روند کاهش رنگدانه را متوقف می کند، ممکن است در طول زمان متوجه موهای خاکستری کمتری شوید.

آیا استرس می‌تواند باعث این امر شود؟

سندرم ماری آنتوانت در طول تاریخ به عنوان یک موجود ناشی از استرس ناگهانی، به تصویر کشیده شده است. در مورد ماری آنتوانت و توماس مور، رنگ

موهای آنها در زندان در روزهای آخر زندگی تغییر کرد. با این حال، علت اصلی سفیدی مو بسیار پیچیده تر از یک اتفاق است. در واقع، تغییرات رنگ موی شما احتمالاً به دلایل زمینه‌ای دیگری مرتبط است. استرس به خودی خود باعث سفید شدن ناگهانی مو نمی‌شود. با گذشت زمان، استرس مزمن ممکن است منجر به سفیدی زودرس موها شود. همچنین ممکن است در اثر استرس شدید دچار ریزش مو شوید.

منابع:

«خب کیک بخورند! - ویکی‌پدیا، دانشنامهٔ آزاد.»

https://fa.wikipedia.org/wiki/%D%A%D%A8_%DA%A%9DB8%C%DA%A9_%D%A%8D%8AE%D%9%D%8B%1D%86%9D%8AF!

«معرفی و دانلود کتاب ماری آنتوانت (ملکه منفور اما ابدی فرانسه) - کتابراه.»

<https://www.ketabrah.ir/%DA%A%9D%8AA%D%8A%7D%8A%-8D%85%9D%8A%7D%8B%1DB8%C-%D%8A%2D%86%9D%8AA%D%88%9D%8A%7D%86%9D%8AA-%D%85%9D%84%9DA%A%9A%8D%8AF%DB8%C-%D%81%9D%8B%1D%8A%7D%86%9D%8B%3D87%9/book/19092D-87%9%D%85%9D%86%9D%81%9D%88%9D%8B%-1D%8A%7D%85%9D%8A%-7D%8A%7D8>

«سندرم ماری آنتوانت: موهایی که به نظر می‌رسد سفید می‌شوند - روان‌شناسی.»

<https://fa.warbletoncouncil.org/sindrome-de-maria-antonieta2567->

«Marie Antoinette Syndrome: Can Hair Turn White Overnight?». ۲۰۱۸ فوریه ۸، <https://www.healthline.com/health/marie-antoinette-syndrome>.

«آلوپسی آره آتا (Alopecia Areata) - بنیاد بیماری‌های نادر ایران.» ۲۳ اکتبر ۲۰۱۶.

<https://radoir.org/fa/%D%8A%2D%84%9D%88%9D%9BE%D%8B%3DB8%C-%D%8A%2D%8B%1D%-87%9D%8A%2D%8AA%D%8A-7alopecia-areata/>

«سندرم ماری آنتوانت چیست؟! افسانه یا واقعیت؟! - حقوق نیوز.»

<https://www.newslaw.net/%D%8B%3D%86%9D%8AF%D%8B%1D-85%9%D%85%9D%8A%7D%8B%1DB8%C-%D%8A%2D%86%9D%8AA%D%88%9D%8A%7D%86%9D%8AA-%DA%86%DB8%C%D%8B%3D%8AA-%D9%8B-%D%8A%7D%81%9D%8B%3D%8A%7D%86%9D-87%9%DB8%C%D%8A%-7D%88%9D%8A%7D%82%9D%8B%9DB8%C%D%8AA.a2022.279586>

صلاحیت های پژوهشی کتابداران پزشکی

بخشی از مقاله صلاحیت های کتابداران دانشگاهی در ارائه
خدمات پژوهشی حوزه سلامت : یک مطالعه کیفی

نویسنده: مائده اسماعیل زاده

کارشناس ارشد کتابداری و اطلاع رسانی پزشکی

چکیده

مقدمه: پشتیبانی از فعالیت های پژوهشی از مهم ترین وظایف امروزی کتابخانه های دانشگاهی است. هدف پژوهش حاضر، تبیین صلاحیت های کتابداران برای ارائه خدمات پژوهشی به پژوهشگران دانشگاه علوم پزشکی اصفهان است.

روش: این مطالعه با رویکرد کیفی و روش تحلیل محتوای قراردادی در سال ۱۳۹۷ انجام یافت. مشارکت کنندگان شامل ۱۸ عضو هیات علمی، دانشجو و کتابدار بود که به صورت هدفمند انتخاب شدند. داده ها از طریق ۱۸ مصاحبه ی نیمه ساختاریافته جمع آوری شد. تحلیل داده ها به صورت مستمر به روش تحلیل محتوای قراردادی انجام گرفت. یافته ها: بر اساس تجربیات مشارکت کنندگان، دو طبقه اصلی «صلاحیت های عمومی» و «صلاحیت های تخصصی» شناسایی شدند. در طبقه اصلی صلاحیت های عمومی ۳ زیر طبقه مهارت برقراری ارتباط، اخلاق

حرفه‌ای و توانمندی‌های پایه و استخراج گردید. پزشکی کشور با مورد توجه قرار
در طبقه اصلی صلاحیت‌های نتیجه‌گیری: طبق تجربه دادن نتایج پژوهش حاضر در
تخصصی، ۶ زیر طبقه بازیابی مشارکت کنندگان، کتابداران راستای توانمندسازی کتابداران
و ارزیابی منابع اطلاعاتی، دانشگاه، علاوه بر توانمندی‌های برنامه‌ریزی کنند.
به‌کارگیری نرم افزارهای پایه و فرارشته‌ای نیاز به یکسری کلید واژه‌ها: پژوهشگران،
پژوهشی، پژوهش‌یاری، سواد صلاحیت‌های تخصصی دارند که خدمات پژوهشی، دانشگاه علوم
مالکیت فکری، سواد انتشار لازم است مدیران و سیاست‌گذاران پزشکی اصفهان، صلاحیت‌های
علمی، علم‌سنجی و دگرسنجی پژوهشی دانشگاه‌های علوم پژوهشی، کتابداران

جدول ۱. صلاحیت‌های عمومی کتابداران برای پشتیبانی از فعالیتهای پژوهشی

طبقه اصلی	طبقه فرعی	کد
صلاحیت‌های عمومی	مهارت برقراری ارتباط	- ارتباط کلامی - ارتباط غیر کلامی - بکارگیری ابزارهای ارتباط الکترونیکی - ایجاد احساس امنیت در مراجعه‌کننده
	اخلاق حرفه‌ای	- خوش‌قولی، فروتنی، صبوری - احساس ارزشمندی - انگیزه قوی - نظم و انضباط کاری
	توانمندی‌های پایه	- علاقه به حرفه - تسلط به زبان انگلیسی - مهارت‌های فناوری اطلاعات و ارتباطات - برخورداری از دانش موضوعی - توانایی استدلال و تحلیل‌گری، تفکر انتقادی - به روز بودن

جدول ۲. صلاحیت‌های تخصصی کتابداران برای پشتیبانی از فعالیت‌های پژوهشی

کد	طبقه فرعی	طبقه اصلی
- آشنایی با منابع اطلاعاتی چاپی و الکترونیکی - توانایی به کارگیری پایگاه‌های اطلاعاتی - توانایی استفاده از اصطلاح‌نامه‌ها و سرعنوان‌های موضوعی - توانایی تدوین استراتژی جست‌وجو - توانایی ارزیابی نقادانه منابع اطلاعاتی	بازیابی و ارزیابی منابع اطلاعاتی	صلاحیت‌های تخصصی
- توانایی به کارگیری نرم‌افزارهای استنادی و مدیریت منابع - آشنایی با نرم‌افزارهای تحلیل داده‌ها	به کارگیری نرم‌افزارهای پژوهشی	
- طراحی پژوهش (پروپوزال‌نویسی) - توانایی انجام مطالعات ثانویه - برخورداری از مهارت‌های مقاله‌نویسی - توانایی نگارش علمی - داشتن مهارت چکیده‌نویسی - آشنایی با ترجمان دانش - توانایی عمومی‌سازی دانش سلامت	پژوهش‌یاری	
- آشنایی با شیوه‌های استناد علمی - آشنایی با مصادیق سرقت ادبی - آشنایی با مصادیق تخلفات پژوهشی - توانایی بکارگیری نرم‌افزارهای مشابهت‌یاب	سواد مالکیت فکری	
- توانایی شناسایی مجله مناسب برای انتشار مقاله - اعتبارسنجی مجلات - توانایی سابمیت مقاله در مجلات داخلی و خارجی - شیوه‌های افزایش استناد	سواد انتشار علمی	
- آشنایی با پایگاه‌های استنادی و توانایی بکارگیری آنها - آشنایی با پروفایل‌های پژوهشی - آشنایی با شاخص‌های علم‌سنجی - آشنایی با دگرسنجی (آلترمتیکس) - آشنایی با نرم‌افزارهای علم‌سنجی و بکارگیری آنها - آشنایی با شبکه‌های اجتماعی پژوهش‌محور و توانایی به کارگیری آنها	علم‌سنجی و دگرسنجی	



Log in through your library

آشنایی با پایگاه اطلاعاتی ProQuest

نویسنده: امیر محمد مظفری و انانی کارشناس ارشد اطلاع رسانی پزشکی

روزآمدی و سرعت در انتقال اطلاعات از ویژگی های این پایگاه است. ترجمه چکیده مقاله ها از انگلیسی به زبان های چینی، فرانسه و ... در آن موجود است.

پوشش موضوعی این پایگاه: علوم پزشکی، علوم اجتماعی، علوم و تکنولوژی، تاریخ، هنر، تجارت، علوم کامپیوتر، برق و مخابرات، زبان و ادبیات است.

پایگاه اطلاعاتی پروکوئست محصول شرکت آموزش و اطلاع رسانی بل و هاوول است و یک راهنمای جهانی جهت رفع نیازهای اطلاعاتی میلیون ها محقق در همه سطوح و با هر میزان توانایی می باشد.

ProQuest پایان نامه ها، مقالات، نشریات علمی، سخنرانی ها و گزارش ها را به صورت چکیده و تمام متن ارائه می دهد و پایگاه جامع اصطلاح نامه نیز می باشد.

All content



Enter search terms...





آدرس ورود به سایت

<https://search.proquest.com> است.

روشهای جستجو در این پایگاه اطلاعاتی عبارتند از

Basic search, Advanced search, Publications : Browse,

search subject area

Basic search

در این صفحه کلید واژه های خود را در جعبه جستجو وارد می کنیم و با انتخاب گزینه text Full جستجو فقط به رکوردهایی محدود میشود که متن کامل آنها قابل دسترسی باشد و گزینه peer reviewed شما را به مقالات علمی و آکادمیک که در یک فرآیند سردبیری و با داوری دقیق مورد بررسی قرار گرفته اند هدایت میکند. به عبارت ساده تر انتخاب گزینه Peer reviewed به معنای جستجو در مقالات علمی - پژوهشی مجموعه است.

در قسمت جستجو می توانیم از عملگرهای زیر استفاده کنیم:

>, <, LNK, EXACT or X, P/n, -, *, ?, =, <=, >, <, And, Or, Not, NEAR/n or N/n, PRE/n or Advanced search

در صفحه Advanced Search امکان استفاده از جعبه های جستجوی متعدد و محدود کردن فیلدهای جستجو (از جمله عنوان نویسنده و...) فراهم میشود.

با انتخاب گزینه Advanced search و سپس Line Command امکان جستجوی هوشمندانه فراهم میگردد. این نوع جستجو به افراد کاملاً حرفه ای و در هنگامی که فرمول جستجو طولانی و پیچیده است توصیه می شود.

Thesaurus لیست الفبایی از مجموعه اصطلاحات استاندارد و نظام یافته است که به صورت سلسله مراتبی اصطلاحات عام تر یا خاص تر و یا مرتبط با کلیدواژه مورد جستجو را نمایش می دهد. در جستجوی پیشرفته امکان استفاده از این ویژگی وجود دارد.

Filter or sort your results >

Sorted by

Relevance

Source type

- Scholarly Journals
- Books
- Audio & Video Works
- Dissertations & Theses
- Newspapers
- More >

Publication date

- Last 12 Months
- Last 5 Years
- Last 10 Years
- Custom Date Range

ProQuest: a global leader in EdTech



26,000+

Libraries in over 150 countries use ProQuest



98%

Of the world's top 400 universities rely on ProQuest



130M+

Students and researchers have access to ProQuest

صورت موضوعی یا مکان وجود دارد.

search subject area

در این قسمت با انتخاب حوزه موضوعی مورد نظر، جستجو در پایگاه را انجام می‌دهیم. در صفحه نتایج مربوط به این پایگاه امکان اعمال محدودیت مثل دسترسی به متن کامل یا مجلات داوری شده، نوع منبع، تاریخ، موضوع، زبان، پایگاه و غیره وجود دارد.

امکان ارسال و ذخیره نتایج و دیدن سبک استنادهای آنها که با کلیک روی نتیجه و با انتخاب گزینه Cite می‌توان اطلاعات کتابشناختی رکوردهای منتخب را با استفاده از یکی از فرمت‌های پیشنهادی سایت دریافت و ذخیره کرد.

<https://www.proquest.com/>

لیست اصطلاحنامه‌های موجود در این پایگاه:

Life Sciences Thesaurus

MeSH ۲۰۱۷ Thesaurus

Pollution Thesaurus

ProQuest Thesaurus

Taxonomic Terms (Latin Names of Organisms Vocabulary)

Publications:

جستجو در ۴۵۷۱ نشریه که با انتخاب این گزینه می‌توان لیست الفبایی انتشارات موجود در ProQuest اعم از نشریات یا کتابها را مشاهده و یا به صورت کلید واژه‌ای به جستجوی عنوان خاصی پرداخت.

Browse:

امکان جستجو در پایان نامه‌ها و منابع آموزشی به

يك قطره اشك يك دنيا اطلاعات

نویسنده: زهرا کاشفی

دانشجوی ترم ۵ کارشناسی کتابداری و اطلاع رسانی پزشکی

محققین معتقدند که iTEARS می تواند

برای بهبود تشخیص مولکولی از طریق اشك
برای شناسایی اختلالات چشمی، بیماری های
سیستمیک و بسیاری از بیماری های تخریب کننده
عصبی و سرطان استفاده شود.

وزیکول های خارج سلولی کوچک در مقیاس
نانو (sEVs، اگزوزوم ها) در اشك ها این امکان
را می دهند تا محققین نشانه های چندگانه بیماری ها
را بررسی کنند.

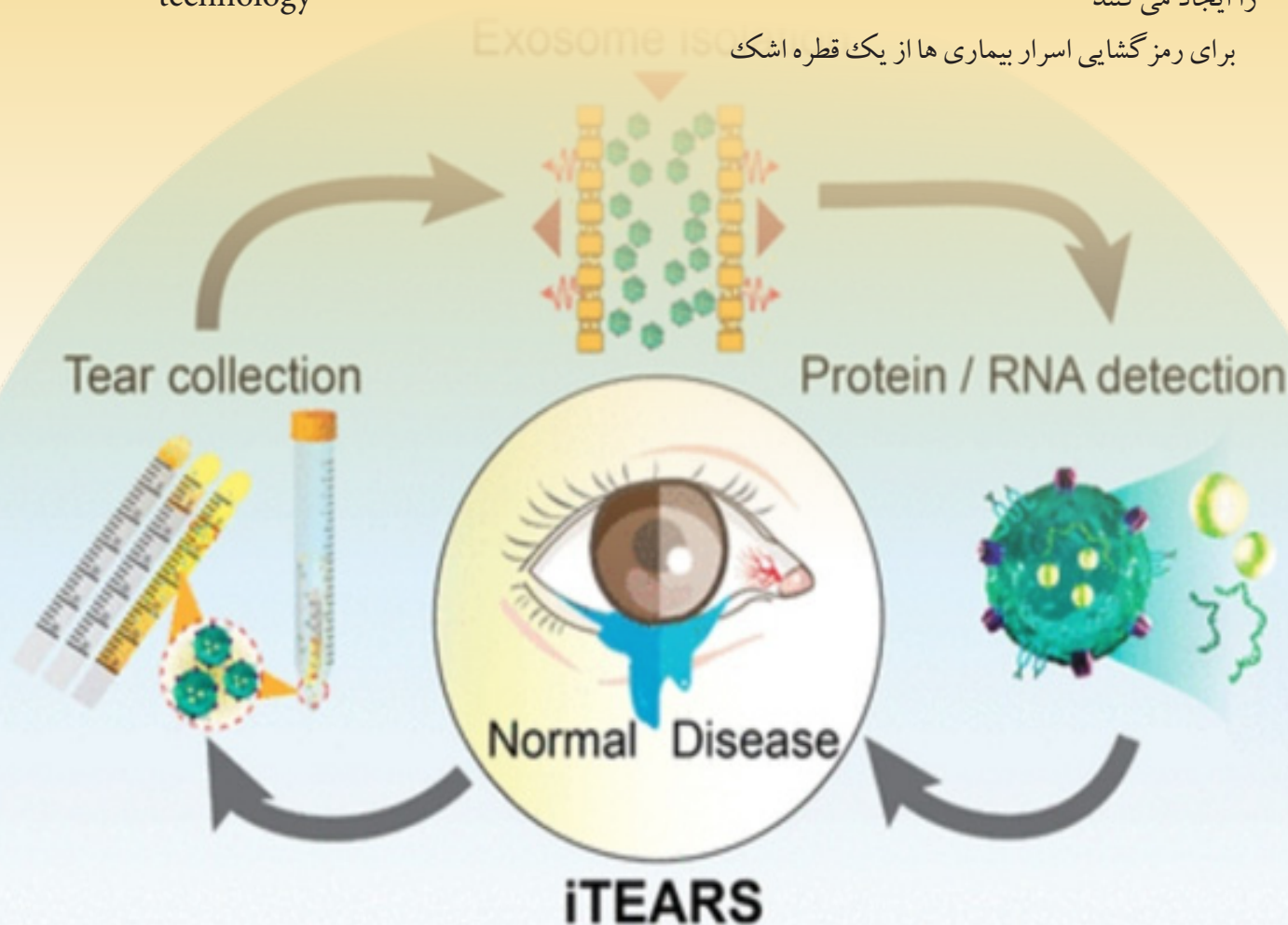
به عنوان یکی از منابع مایع حیاتی برای مطالعه اگزوزوم، اشک از غده اشکی برای حفظ فعالیت های فیزیولوژیکی طبیعی چشم ترشح می شود. به طور معمول، لایه اشکی حدود ۵ تا ۱۰ میکرولیتر حجم دارد و قسمتهایی از اجزای خون را از طریق نفوذ عروقی به اشتراک می گذارد، که نشان دهنده نقش برجسته اشک در افزایش درک ما از اختلالات چشمی و بیماری های سیستمیک است. برخلاف سایر مایعات چشمی، اشک برای تجزیه و تحلیل نشانگرهای زیستی با استفاده از نوار تست Schirmer بسیار قابل دسترسی است. باعث کشف علائم مولکولی بیماری می شوند و روش های تشخیصی غیر تهاجمی را ایجاد می کنند

به عنوان یکی از منابع مایع حیاتی برای مطالعه اگزوزوم، اشک از غده اشکی برای حفظ فعالیت های فیزیولوژیکی طبیعی چشم ترشح می شود. به طور معمول، لایه اشکی حدود ۵ تا ۱۰ میکرولیتر حجم دارد و قسمتهایی از اجزای خون را از طریق نفوذ عروقی به اشتراک می گذارد، که نشان دهنده نقش برجسته اشک در افزایش درک ما از اختلالات چشمی و بیماری های سیستمیک است. برخلاف سایر مایعات چشمی، اشک برای تجزیه و تحلیل نشانگرهای زیستی با استفاده از نوار تست Schirmer بسیار قابل دسترسی است. باعث کشف علائم مولکولی بیماری می شوند و روش های تشخیصی غیر تهاجمی را ایجاد می کنند

منبع:

<https://www.sciencenews.org/article/human-tears-disease-particles-technology>

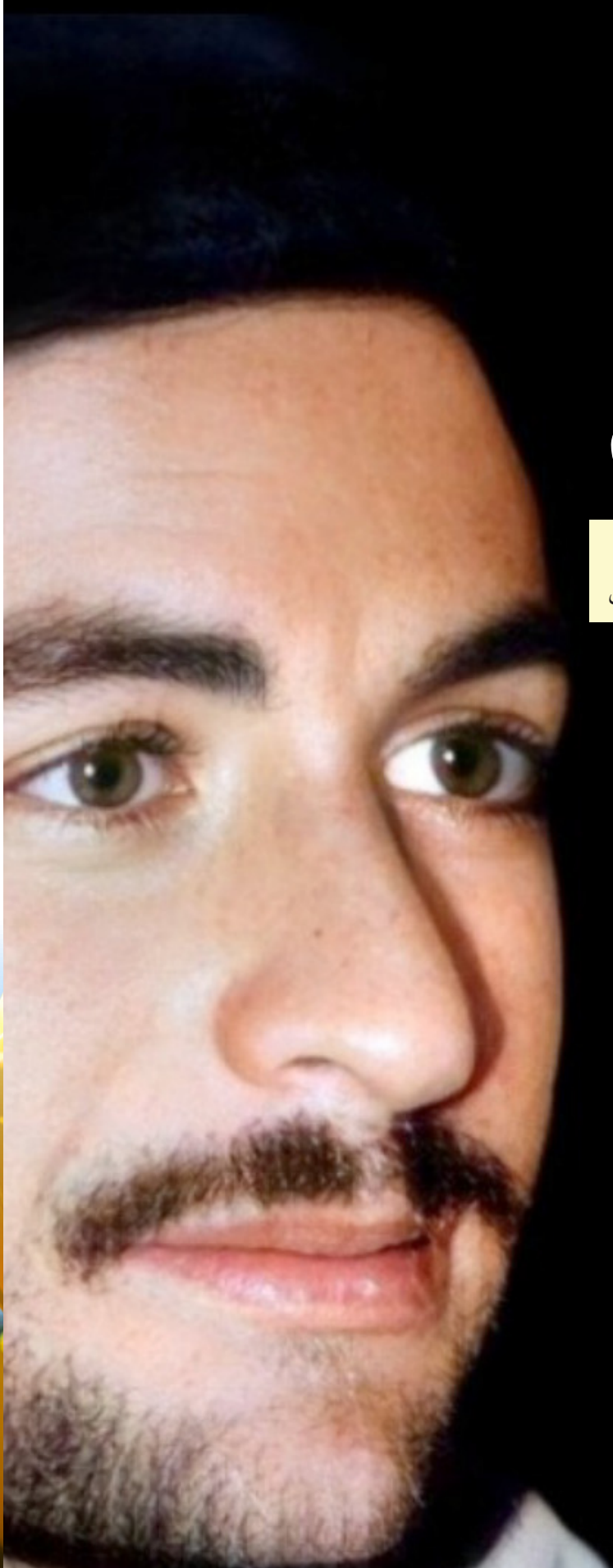
برای رمزگشایی اسرار بیماری ها از یک قطره اشک



بخش فرهنگی

پسر ماه نشان
معجزه سیاه قلم
جادوی شن
معمایی در هزاره‌های تاریخ ایران
دادگاه بی قانون
یک قاچ کتاب، یک لقمه دانش

فصلنامه علمی - فرهنگی **لوشن**



پسر ماه نشان

نویسنده: زهرا کاشفی

دانشجوی ترم ۵ کارشناسی کتابداری و اطلاع رسانی پزشکی

سرمست از عطر نان در ببحبوحه‌ی غوغای جاز و ولز
آتش تنور، آوایی او را فرا خواند. آوای غریبه‌ای
سبزپوش، پیرمردی که چشمانش آرامش و مهربانی را
به قلب سرازیر می‌کرد.

آمده بود تا با خبری از آینده او را در اقیانوس
حیرت غرق کند.

پسری در شکم داری که چندین سال بعد برای
دفاع از کشورش در جنگی بزرگ شهید می‌شود.
برای اثبات گفته‌ام نشانه‌ای دارم، روی شانه‌اش یک
ماه گرفتگی است.

سر بلند کرد تا مطمئن شود درست شنیده است اما
کسی نبود...

سراسیمه به کوچ‌چه رفت هیچ‌کسی آنجا نبود.

چند روز بعد متوجه شد باردار است.

کمی ترسید با خود گفت: نکند درست گفته باشد؟!
بعد از ماه‌ها انتظار پسری زیبا به دنیا آورد. در اولین
نگاه به نوزادش سخنان پیرمرد برای هزارمین بار در
ذهنش تداعی شد همراه ترسی با شدت نامتناهی.
ماه گرفتگی شانه پسرش مهر تاییدی بود بر حقانیت
خبری که ماه‌ها پیش شنیده بود.

از خدا خواست که به پسرش رحم کند پس او را خدارحم نامید.
روزها و ماه‌ها می‌گذشت، خدارحم دل‌بندش در برابر چشمان نگران او قد می‌کشید.
در چهارمین روز از تیرماه سال ۱۳۶۷، خدارحم در جزیره مجنون به دیدار لیلی شتافت. پیکر او هرگز به خانه بازنگشت.
ملکی‌جان در آخرین لحظات عمرش پس از سال‌ها از اندوه درونی‌اش گفت، از پیرمردی که سخنانش عین خوابی ابدی چشمان منتظر او را درنوردید تا نقطه پایانی باشد بر سال‌ها دل‌تنگی و انتظار.
شهید خدارحم گل‌آور در تاریخ ۱۳/۲/۱۳۹۳ به عنوان شهید گمنام در شهر سنخواست استان خراسان شمالی به خاک سپرده شد و در تاریخ ۱۰/۸/۱۴۰۰ احراز هویت گردید.
تقدیم به چشمان منتظر فرشته‌های زمینی (مادران شهدا)

چهره زیاده



نویسنده: فاطمه زبردست

ترم ۵ کارشناسی کتابداری و اطلاع رسانی پزشکی

چهره های زیبایی خلق کنید.
**۲- کشیدن نقاشی چهره با
ذغال:**

این نوع سیاه قلم حتما نیاز به
رفتن کلاس های مختلف سیاه قلم
و کار بسیار حرفه ای می باشد و
نیاز به ابزار های زیادی دارد؛ اما
نقاشی شما کاملا به حالت طبیعی

زیاد دارد اصولا کشیدن نقاشی
سیاه قلم به دو روش کلی تقسیم
میشود:

**۱- کشیدن نقاشی چهره با
مداد طراحی:**

این نوع روش ساده ترین روش
برای کشیدن چهره می باشد و به
راحتی با تمرین و استمرار میتوانید

شاید برای شما پیش آمده که
دیدن یه نقاشی چهره با سیاه قلم
توجه تان را جلب کرده باشد و به
این فکر بیفتید که چطور با یک
مداد ساده می توان نقاشی چهره
ای به این زیبایی کشید.
کشیدن نقاشی چهره کار
سختی نیست و فقط نیاز به تمرین

و زیبا درخواهد آمد اما این نوع نقاشی بسیار زمان‌بر است و نیاز به قلم موهای طراحی با ذغال دارد. برای کشیدن چهره با مداد طراحی شما نیاز به ابزارهایی دارید از جمله: مقوای فابریانو مخصوص طراحی سیاه قلم، محو کن، تراش، خط کش برای سایز بندی، پاک کن، پاک کن کوچک و گوش پاک کن.

انواع مداد های طراحی که شامل مداد های H، B، Hb می باشد که خود مداد های H و B عددها و نوع تیرگی های مختلف دارند کم رنگ ترین نوع مداد طراحی H1 و تیره ترین نوع مداد طراحی B8 می باشد. اما معمولی ترین مداد و اصلی ترین مدادی که شما تمام کار های اصلی و طراحی اصلی را با آن انجام می دهید

مداد Hb می باشد. برای سایه زدن قسمت های بسیار تیره که به سیاه نزدیک است از مداد های نوع B و برای قسمت هایی که کم رنگ تر هستند و به خاکستری کم رنگ متمایل ترند از مداد های نوع H استفاده کنید.

استفاده از گوش پاک نیز بسیار مهم است و برای یکنواخت کردن سایه حتما باید استفاده شود چون در غیر این صورت سایه ها حالت

سایز بندی یکی از مهم ترین مراحل کشیدن طرح اولیه می باشد شما باید از کشیدن طرح اولیه صورت شروع کنید صورت عکس را با خط کش اندازه گیری کنید هم از قسمت طول هم از قسمت عرض خط کش را روی مقوا گذاشته و نقاط را نشانه گذاری کنید و طرح اولیه صورت را بکشید سپس چشم ها، ابرو، بینی و لب را بکشید. دقت کنید موها داخل چهره برای طرح اولیه کشیده نمی شوند و برای مرحله آخر کار می مانند.

غیر طبیعی و ناهمگون می گیرند و نقاشی شما زیبایی چندانی نخواهد داشت هر نوع سایه ای که می زنید حتما بعد از اتمام به آرامی گوش پاک کن را روی محل سایه و به صورت آرام و نرم بکشید.

روش کشیدن نقاشی چهره با مداد طراحی:

ابتدا از نوع مقوای خود اطمینان حاصل کنید دست خود را روی

مقوا بکشید بافت مقوا باید کاملا حالت نرم داشته باشد و نوع آن فابریانو باشد استفاده از مقوایی با بافت خشن تمام زحمات شما را از بین خواهد برد زیرا گرافیت مداد به نرمی روی آن نمیشود و نقاشی شما حالت غیر طبیعی به خود خواهد گرفت و تمام زحمات شما از بین خواهد رفت.

مرحله دوم انتخاب نوع مداد نرم با مارک خوب می باشد از مدادی استفاده کنید که هنگام کشیدن حالت نرم داشته باشد و خشن سایه نزنند.

می رسم به مرحله کشیدن نقاشی چهره، شما ابتدا باید یک طرح اولیه با مداد کمرنگ بکشید تا بدانید هر کدام از اجزای صورت در کجا دقیقا قرار دارند طرح اولیه از مهم ترین اجزای نقاشی است در صورت نکشیدن طرح اولیه شما سایز اجزای صورت را درست ندانسته و نقاشی شما صورتی با اجزای کج در خواهد آمد.

حتما به خاطر داشته باشید که شما یک مدل باید انتخاب کنید و نقاشی ذهنی برای کشیدن چهره کاری بسیار سخت خصوصا برای افراد مبتدی است برای داشتن یک مدل حتما لازم نیست مدل زنده

ساعت ها روبه روی شما بشیند تا شما او رو نقاشی کنید یک عکس از او بسیار به شما کمک می کند و شما میتوانید سائز بندی لازم را نیز روی عکس انجام دهید به یاد داشته باشید که عکستان باید سیاه و سفید باشد تا تمام انعکاس های نور را به خوبی مشاهده کنید. مدل زنده شما را دچار خطا در سائز بندی کرده و نقاشی شما به مدل شباهتی نخواهد داشت.

سائز بندی یکی از مهم ترین مراحل کشیدن طرح اولیه میباشد شما باید از کشیدن طرح اولیه صورت شروع کنید صورت عکس را با خط کش اندازه گیری کنید هم از قسمت طول هم از قسمت عرض خط کش را روی مقوا گذاشته و نقاط را نشانه گذاری کنید و طرح اولیه صورت را بکشید سپس چشم ها، ابرو، بینی و لب را بکشید.

دقت کنید موها داخل چهره برای طرح اولیه کشیده نمی شوند و برای مرحله آخر کار می مانند. برای سایه زدن از چشم ها شروع کنید زیرا در بالا ترین قسمت صورت هستند اگر در ابتدا از اجزای پایین صورت شروع کنید مثل لب یا بینی کشیده شدن دست روی سایه ها باعث پخش شدن

گرافیت روی مقوا و خراب شدن نقاشی شما می شود. حتما این نکته را به خاطر داشته باشید که هنگام سایه زدن یک کاغذ کاملاً سفید زیر دست خود داشته باشید تا سایه ها و گرافیت مداد با عرق دست پخش نشود.

برای کشیدن چشم ها شما ابتدا باید از مردمک و قرنیه شروع کنید مردمک باید کاملاً سیاه باشد و برای چشم هایی که رنگ های روشنی دارند باید عدسی چشم حالت روشن نیز داشته باشد و برای رنگ چشم های تیره مثل رنگ چشم قهوه ای سوخته قرنیه را نیز تیره تر سایه بزنید بعد از سایه زدن قرنیه پلک ها را سایه بزنید و بعد از هر سایه زدن گوش پاک کن را روی آن قسمت به صورت نرم بکشید تا یکنواخت شود. بعد از آن نوبت به مژه ها می رسد مژه ها باید به صورت خطوط پرشی باشد ابروها را نیز به صورت خطوط پرشی بعد از چشم ها بکشید همیشه از ته مو ها خطوط را بکشید نه از سر مو.

در مرحله بعد به سراغ بینی بروید ابتدا سوراخ های بینی را کاملاً تیره و سیاه کنید و سپس بقیه بینی را سایه بزنید. بعد از بینی سایه زدن لب را شروع کنید بین

دو لب سایه تیره تری لازم دارد خط هایی که روی لب هستند به حالت ترک های ریز را نیز فراموش نکنید بعضی از قسمت های لب نیز به خاطر تابش نور در عکس های سیاه و سفید، سفید دیده می شوند آن ها را کمک پاک کن کوچک پاک کنید تا لب حالت طبیعی به خود بگیرد.

برای سایه زدن صورت تمام قسمت های صورت را یکنواخت سایه بزنید اما قسمت هایی که فرورفتگی گونه و همچنین فرورفتگی چانه یا لک های صورت وجود دارد را تیره تر کنید اگر نقاشی یک مرد را کشیده اید برای کشیدن ریش یا سیل همان خطوط پرشی را بکشید اما به صورت کمرنگ تر نسبت به مژه ها و در آخر نیز گوش پاک کن را روی تمام ریش بکشید اگر ریش ها دارای مو های سفید رنگ نیز بودند با پاکن ریز بخش هایی از موها را پاک کنید تا حالت موی سفید پیدا کنند برای کشیدن مو ها نیز دقیقاً همین کار را تکرار کنید و به یاد داشته باشید تمرین زیاد شما را در سیاه قلم حرفه ای خواهد کرد.

جادوی شن

نویسنده: احسان شیرمحمدی

دانشجوی ترم ۳ کارشناسی کتابداری و اطلاع رسانی پزشکی

را بر روی صفحه شیشه ای می آفریند و برای تماشاگران به تصویر می کشد.

در سال های اخیر و پس از رسانه ای شدن این هنر، موسیقی و آواز نیز با آن همراه شده اند تا رنگ و بوی تازه ای به آن بدهند؛ موسیقی می تواند حس و اتمسفر بیشتری را به تماشاگر منتقل کند، و آواز می تواند صحبت دل هنرمند را با طنین خوش به صدا درآورد؛ تا باری دیگر کلمه جادوی شن یادآور شود.

منبع: همشهری آنلاین

و قلم مو نیست، نقاش با دستان خود طوری شن ها را بر روی شیشه می ریزد و آنها را دگرگون می کند، گویی که دستان او کارگردان و انگشتانش بازیگر هستند؛ هنرمند باید با تمرین، مهارت خود را در به حرکت آوردن دستان و انگشتان خود بهبود ببخشد، هر چقدر دستان او روان تر حرکت کنند، اثر خلق شده زیبا تر خواهد بود، همانطور که بازیگران یک فیلم هر چه بهتر در نقش خود فرو بروند، فیلم بهتری از آب در خواهد آمد و با این بازیگران (انگشتان) است که هنرمند تصاویر ذهنی خود

از گذشته های بسیار دور نقاشی بر روی شن و ماسه مرسوم بوده است؛ اما امروزه نقاشی با شن رنگ دیگری به خود گرفته است.

امروزه استفاده از شن بر روی سطوح شیشه ای روشن به یک هنر خاص تبدیل شده است، هنری که تصاویر ذهنی فرد را بر روی شن منسجم می کند. این تصاویر با سرعت زیادی توسط نقاش دگرگون می شوند؛ چنان که نقاشی با شن شبیه جادو با شن به نظر می رسد.

در این هنر خبری از رنگ

معمایی در هزاره های تاریخ ایران

تاریخچه بازی تخته نرد بر اساس متون پهلوی و شواهد باستان شناسی

نویسنده: حانیه رشیدی

دانشجوی کارشناسی تاریخ دانشگاه شهید بهشتی

معاف شوند، تخته نرد است. شاید جالب باشد که بدانید ظهور این معما از دل حکومت ایرانی ساسانی است و اختراع آن بر اساس متون پهلوی مطلقاً متعلق به ایرانیان است. بنابراین این بازی

بر شطرنج که مبدا آن را از هند می دانیم یکی دیگر از این بازی ها که روزگاری در سیاست دوره ساسانی توسط وزیری مدبر، موثر واقع شد و باعث شد در واقع از خراج دادن به هندیان

شاید تا به حال در مورد اختراع و تاریخچه بازی هایی معمایی و به نوعی سرگرمی که چندین هزار سال با فرهنگ ایرانی عجین شده اند، فکر کرده باشید. علاوه



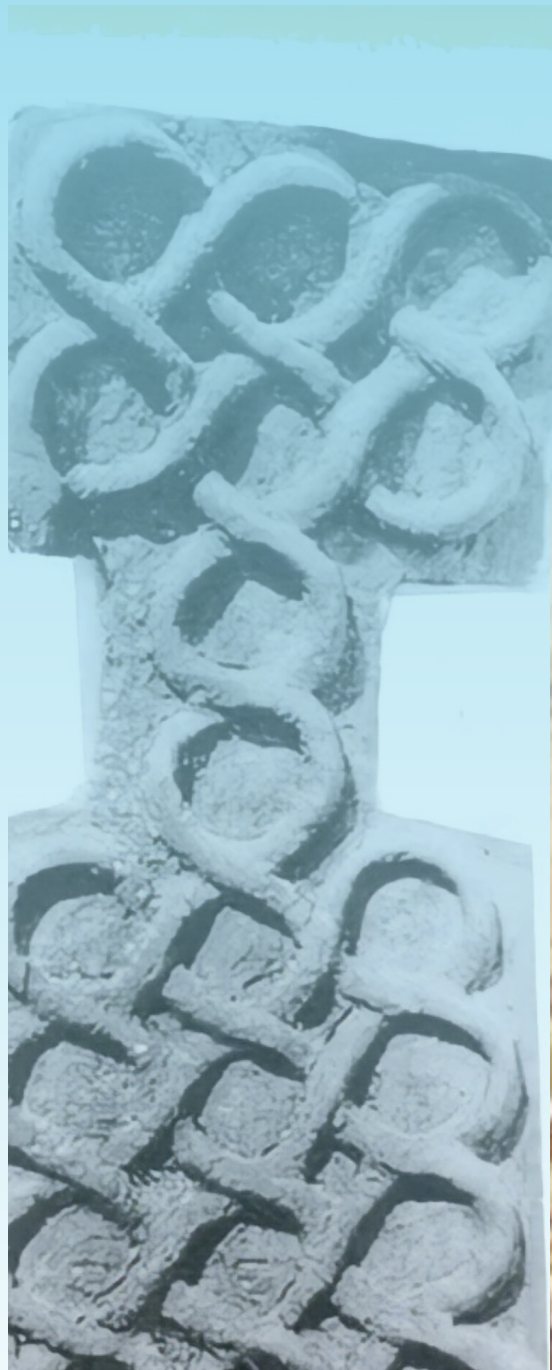
پر معما و پر معنا قدمت بسیاری دارد.

با وجود اینکه شواهد متنی بر این مدعا هستند که تخته نرد به صورت رسمی متعلق به دوره ساسانیان است اما شواهد باستان شناسی از قدمت بیشتر این تخته پر معما خبر می دهند. چرا که بر اساس کاوش های باستان شناسی قدیمی ترین تخته نرد در ایران در شهر سوخته که قدمتی بیش از ۵۰۰۰ سال دارد، یافت شده است. و با توجه به این شواهد باستان شناسانه، به نظر می رسد که شکل ابتدایی تخته نرد قبل از دوره ساسانیان و در دوره ظهور اولین تمدن ایرانی بر پهنه ی تاریخ، بین مردمان این تمدن سوخته رواج داشته. منتها نه با تکنیک ها و معماهای ساسانی.

با این حال منابع رسمی و برخی دیگر از روایات از جمله متن پهلوی «وزارشن شطرنگ و نهشتن نیو اردشیر»، چنین گزارش می دهند که شکل رسمی و تکامل یافته این بازی، توسط بزرگمهر اختراع شده است (فرد دانایی که چم بازی شطرنجی که هندی ها آن را اختراع کردند، یافت و خودش

بازی تخته نرد را با نام تخته نیو اردشیر اختراع کرد و با آن هندیان را خراجگذار خود کرد). لازم به ذکر است که برخی از محققان بر اساس پژوهش های اخیر معتقدند که نسبت دادن، تخته نرد به دوره ی ساسانیان از آن جهت است؛ که دوره خسرو انوشیروان به عبارتی دوره ی شکوفایی فرهنگی بوده است و ارتباطات با دانشمندان دنیا زیاد بوده است. از یک طرف هند و از طرفی هم با یونان بنابراین این داستان را در این برهه زمانی گذاشتند.

داستان این بازی که یکسرش به سیاست و یکسرش به معما ختم می شود، به زمانی بازمی گردد که هندیان یکی از دانایان خود، که بازی شطرنج منسوب به او بود را به ایران فرستادند تا بر اساس بازی شطرنج کشاکش سیاسی خود بر سر منطقه ای را رفع و رجوع کنند. نتیجه مذاکرات دو طرف به این انجامید که هندیان برد بازی شطرنج را شرط خراج کردند. و بازی را که برای اولین بار خودشان آن را اختراع کردند، به روی خسرو گشودند و به او فرصت دادند که در طی ۳۰ روز





این بازی بر اساس نظر مورخان بر گرفته شده از باور ایرانیان به تقدیر گرایی است. چرا که هر چقدر هم که هوش و خرد را در این بازی به کار گرفته شود باز هم ممکن است با یک حرکت، نتیجه عوض شود.

بخشی از ترجمه روان شده این متن :

گوید تخته نیو اردشیر را به زمین سپندارمذ شبیه می کند و سی مهره را به سی روز و سی شب، شبیه می کند و ۱۵ مهره سفید را به روز همانند می کند و ۱۵ مهره سیاه را به شب همانند می کند، یک جفت گردانه ها را (تاس)

بنابراین خراجگذاران ایران شهر شدند. این معمای دشوار ایرانی در ضمن اینکه بازی فکری می باشد و قواعد خاصی را شامل می شود، هر قواعد و عنصرش، نمادی است که به اعتقادات و اندیشه آن روز ایرانیان اشاره دارد.

نماد های تخته نرد

تمام مهره ها و عناصر موجود در این بازی نمادین است و بزرگمهر در متنی که با عنوان «وزارشن شطرنگ و نهشتن نیو اردشیر» نوشته است، به صورت داستان گونه و در جریان داستان، نمادهای آن را برای اردشیر، توضیح می دهد. شیوه و اصول

با کمک دانا ترین فرد سرزمینش آن را حل کند. در نهایت در روزهای پایانی بزرگمهر که در بین مردمان شهرش به دانایی مشهور بود، پیدا شد و معمای شطرنج را حل کرد. و اینبار بعد از پیروزی در شطرنج، او نیز اختراع نو خود را مقابل هندیان گشود و با پیشنهادی که به خسرو انوشیروان داد، قرار شد اینبار هندیان را وارد بازی و معما کنند و در عوض آنان را خراجگذار خود کنند. بنابراین این بازی را پیش روی هندیان گشود و از آنان خواست در طی ۳۰ روز معمای آن را حل کنند اما هندیان حتی در ۳۰ روز دوم هم موفق به کشف معما نشدند.



به گردش اختران و گردش سپهر همانند می کند. عدد یک را بر هر گردانه یعنی اورمزد یکی است و هر نیکی را او دارد عدد دو را چنان همانند می کند چون مینو و گیتی، عدد سه را چنان همانند می کند چون اندیشه نیک، گفتار نیک و کردار نیک، عدد چهار را به چهار عنصر چون چهار سوی انسان از آن است و چهار سوی گیتی (خراسان (شرق) قبران (غرب)، نیمروز (جنوب) و اباختر (شمال))، عدد پنج را به پنج روشنی منسوب می کنند چون پنج روشنی وجود دارد (خورشید، ماه، ستاره، آتش و برق) که از آسمان آید، عدد شش را به شش گاهنبار مانند می کنند چون آفریدن آفریدگان در شش گاه گاهنبار بوده است. نهادن نیو اردشیر بر تخته را چنان تشبیه می کند مانند اورمزد خدای که آفریدگان را بر گیتی آفرید. گردیدن و حرکت کردن مهره با گردانها را چنان تشبیه می کند به مردمان که با گیتی با بند به دنیای مینویی پیوسته شدند و با هفت اباختر و دوازده اختر همواره می گردند

شکل باقی مانده و توجه به نمادها و معنای عناصرش، حکایت از خردمندی، پیروزمندی و در نهایت تقدیر گرایی ما ایرانیان دارد.

منابع:

دریایی، تورج، جلیلیان، شهرام، (۱۳۹۳)، گزارش شطرنج و نهشتن نیو اردشیر، تهران، نشر: توس سخنان دکتر آرزو رسولی

و پیشرفت می کنند و زمانی می شود که یکی به دیگری میزند و آن را برمی دارد چون مردمان در گیتی که یکی بر دیگری می زنند و وقتی با گردش گردانه ای همه را بر می چیند، شبیه مردم که همه در گیتی در گذر باشند (فوت می کنند) و وقتی که دوباره نیز بنهند شبیه؛ مردمان در رستاخیز که همه دوباره زنده شوند. این بود تاریخچه کوتاهی از یکی مهم ترین اختراع ایرانی در مقابل اختراع هندی که ضمن داشتن قدمتی کهن همچنان در بین فرهنگ ایرانی به همان

دادگاه بی قانون

نویسنده: مائده داوودی

دانشجوی ترم ۵ کارشناسی مدیریت خدمات بهداشتی درمانی

قضاوت شدن بی جا و قضاوت کردن بی مورد را چشیدیم و چشاندیم. این اتفاق ناخودآگاه هم رخ می دهد. زمانی که متوجه نیستیم، با مکالمات درونی خود هم داریم خود و دیگران را قضاوت می کنیم که متأسفانه این کار را آنقدر انجام داده ایم که به شکل عادت درآمده و

خواندن متن اختصاص بدهید که به موضوعی مهم و قابل توجهی پرداخته که همه ما به گونه ای با آن درگیر هستیم، قضاوت و پیش داوری دیگران. تا به حال قضاوت شده ای؟ تا به حال قضاوت کرده ای؟ جواب هر دو سوال (بله) هست. بدون شک همه ما تا به حال طعم تلخ

به همان اندازه که قضاوت شدن ناراحت کننده و رنج آور است قضاوت کردن هم حس بدی را در طولانی مدت به انسان القا می کند؛ چون اساساً قضاوت و پیش داوری دارای بار منفی است. چند دقیقه از زمان تان را به



تا به حال قضاوت شده‌ای؟ تا به حال قضاوت کرده‌ای؟ جواب هر دو سوال (بله) هست. بدون شک همه ما تا به حال طعم تلخ قضاوت شدن بی جا و قضاوت کردن بی مورد را چشیدیم و چشاندیم. این اتفاق ناخودآگاه هم رخ می‌دهد. زمانی که متوجه نیستیم، با مکالمات درونی خود هم داریم خود و دیگران را قضاوت می‌کنیم که متأسفانه این کار را آنقدر انجام داده‌ایم که به شکل عادت درآمده و در ناخودآگاه ما نشسته است.

بیشتری در مورد آن شخص داوری می‌کردیم. ممکن است قضاوت کردن ما به دلیل حسادت به کسی باشد. می‌خواهیم با قضاوت بی‌پایه و اساس، حس حسادت خود را راضی کنیم. گاهی هم به دلیل ناتوانی در درک دیگران، آن‌ها را داوری می‌کنیم. چون اطلاعات ما در مورد او و زندگی‌اش کم است، نمی‌توانیم علت رفتارهای او را بفهمیم و در نتیجه به خودمان اجازه می‌دهیم به راحتی او را پیش داوری کنیم. دیگران را بر اساس ظاهر رفتارشان قضاوت می‌کنیم بدون اینکه به دنبال ریشه‌های رفتار بگردیم. ظاهر خود یا زندگی‌اش را نگاه می‌کنیم و بدون اینکه اطلاعاتی از باطن زندگی‌اش داشته باشیم، داوری‌اش می‌کنیم. اگر بتوانیم خود را جای فرد

دسته بندی کنید و برچسب بزنند تا برایش واضح شوند. یکی از راه‌های آسان این کار، داوری بر اساس داده‌های قبلی و اطلاعات محدود فعلی است. شاید برایتان جالب باشد که قضاوت کردن یک ابزاری برای پنهان کردن ناتوانی خود است! بله! درست متوجه شدید. ممکن است از انجام عملی ناتوان باشیم در حالی که دیگری قادر به انجام آن است؛ اینجاست که برای پنهان کردن این ناتوانی دست به قضاوت دیگری می‌زنیم تا کارش بی اهمیت جلوه کند. گاهی خود ما یک رفتار (اخلاق) در خود داریم و از آن ناآگاهیم؛ اگر آن رفتار را از کسی دیگری ببینیم بدون آگاهی شروع می‌کنیم به قضاوت کردن در حالی که اگر از وجود همان رفتار در خودمان آگاه بودیم، با احتیاط

می‌بیند، بر اساس اطلاعات محدود خود بررسی می‌کند و شرایط را از نظر خود می‌سنجد؛ در نتیجه دچار سوء تفاهم، درگیری، ناراحتی و اختلاف بین او و اطرافیانش می‌شود. اگر بتوانیم قضاوت کردن را به تاخیر بیندازیم، یعنی به هنگام رد و بدل کردن پیامهایی در ذهن خود، کمی توقف کنیم و سعی کنیم به جوانب دیگر هم فکر کنیم، کیفیت روابط بین فردی و اجتماعی ما بالاتر می‌رود، از ترس و اضطراب ما کم می‌شود و شادی حال خوب بیشتری را در طول روز تجربه می‌کنیم.

حالا چرا قضاوت می‌کنیم؟

اول اینکه ذهن انسان از ابهام گریزان است و به دنبال اطلاعات واضح و روشن است. می‌خواهد داده‌های شنیداری و دیداری را

مقابل قرار دهیم، شاید در جاهایی حتی به او حق بدهیم که فلان رفتار از خودش نشان بدهد.

البته تربیت و فرهنگ خانواده‌گی هم در قضاوت دیگران بی‌تاثیر نیست. بعضی افراد در شرایطی بزرگ شده‌اند که فضای انتقاد، درک نشدن و قضاوت بر آن‌ها حاکم بوده و فرد آن‌ها را گمراه گرفته است. برای اینکه از انجام این کار دو سر باخت دور شویم اولین کاری که باید انجام دهیم اعتراف به این است که در حال قضاوت کردن هستیم. زمانی که فکر و قضاوت به سرمان خطور کرد، توقف کنیم، بررسی کردن آن را کنار بگذاریم و به خود یادآوری کنیم که از همه جنبه‌های این موضوع آگاهی نداریم؛ در نتیجه اجازه قضاوت کردن را نداریم. کار دیگری که می‌توانیم انجام دهیم این است که افکارمان را به چالش بکشیم. هنگام قضاوت کردن فرد از خود سوال‌های مختلف پرسیم؛ مثلاً: تو می‌دانی روز

گاهی خود ما یک رفتار (اخلاق) در خود داریم و از آن ناآگاهیم؛ اگر آن رفتار را از کسی دیگری ببینیم بدون آگاهی شروع میکنیم به قضاوت کردن در حالی که اگر از وجود همان رفتار در خودمان آگاه بودیم، با احتیاط بیشتری در مورد آن شخص داوری می‌کردیم.

قبل یا ساعتی قبل چه اتفاقی برایش افتاده؟ تو مطمئنی قضیه فقط همین چیزی است که تو دیدی؟

برای جلوگیری از پیش‌داوری دیگران می‌توانیم با خود تمرین کنیم که توانایی درک دیگران را به دست آوریم و خود را جای آنها بگذاریم. ما نباید در مورد دیگران با حدس و گمان پیش‌برویم یا حداقل قبل از اینکه مطمئن نشدیم نباید برای دیگران بازگو کنیم.

باید توجه داشته باشیم که

انسان‌ها متفاوت‌اند و نگرش و بینش انسان‌ها گوناگون است و همین باعث بروز رفتارهای مختلف می‌شود. این را باید قبول کنیم تا بتوانیم هنگام فکر در مورد شخصی، او را درک کنیم و همین مانع قضاوت کردن می‌شود.

این نکته را در نظر بگیریم که ادامه دادن قضاوت و پیش‌داوری باعث رنجش و دوری افراد از ما می‌شود. از آنجایی که ما از درون و نیت افراد آگاه نیستیم و در جایگاه قضاوت و داوری دیگران هم قرار نگرفتیم و با در نظر گرفتن اینکه تنها خداوند حکیم عالم می‌تواند دیگران را داوری کند و ما صلاحیت این کار را نداریم، باید ذهن‌مان را در کنترل خود قرار بدهیم و از قضاوت دیگران دوری کنیم.

منابع:

www.beytoote.com

www.newslaw.net

یک قاچ کتاب، یک لقمه دانش

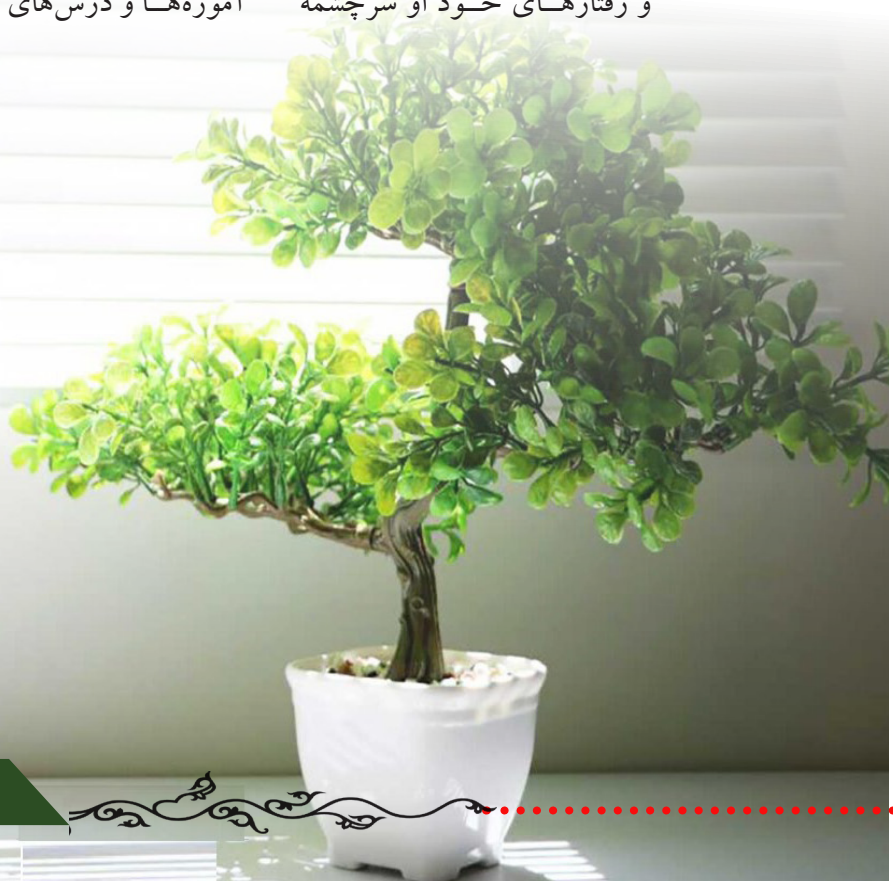
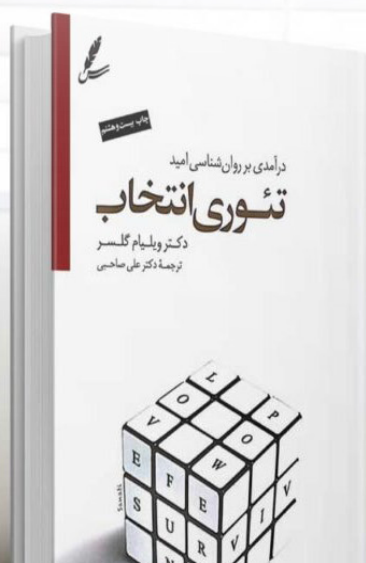
معرفی کتاب تئوری انتخاب

اثر: دکتر ویلیام گلسر

نویسنده: لقمان فتاحی

دانشجوی ترم ۳ کارشناسی کتابداری و اطلاع رسانی پزشکی

یکی از مهم‌ترین مباحثی که در حوزه رشد و توسعه فردی وجود دارد، آزادی و انتخاب است. بسیاری از موفقیت‌ها و شکست‌هایی که برای انسان به وجود می‌آید از انتخاب‌ها و رفتارهای خود او سرچشمه می‌گیرد. کتاب تئوری انتخاب تلاش می‌کند که ما را با اهمیت مسئله انتخاب آشنا کند و به ما یاد بدهد که برای رسیدن به موفقیت باید خیلی مراقب افکار، تصمیم‌ها و انتخاب‌های خودمان باشیم. پیشنهاد می‌کنیم شما هم با آموزه‌ها و درس‌های این کتاب آشنا شوید و مسئولیت‌پذیری را چاشنی زندگی خود کنید. کتاب تئوری انتخاب (Choice Theory) یکی از ارزشمندترین و بهترین کتاب‌هایی است که تاکنون در زمینه رشد و توسعه فردی نوشته شده و بسیاری از نویسندگان و متخصصان





روان‌شناسی و رشد فردی از این کتاب در سخنرانی‌ها و مقالات خود استفاده می‌کنند. دغدغه اصلی ویلیام گلسر، انتخاب‌های انسان‌ها است. او بر این باور است که؛ ریشه بسیاری از رفتارهای ما در انتخاب‌هایی است که داریم. او معتقد است که اگر انتخاب‌های خود را اصلاح کنیم، رفتارهایمان هم اصلاح خواهد شد.

ویلیام گلسر در کتاب تئوری انتخاب بر مرکز کنترل درونی انسان تأکید می‌کند و می‌گوید اگر این مرکز به اندازه کافی قوی شود، قطعاً مشکلات و مصایب انسان‌ها به قدر زیادی کاهش می‌یابد. سبک او، روانشناسی کنترل درونی است. او می‌گوید برای خوشبختی و سعادت ما باید انتخاب‌ها، رفتارها و تحلیل‌های خودمان را اصلاح کنیم و اجازه ندهیم که دنیای بیرون هر تأثیری که دلش خواست روی ما بگذارد.

در ادامه به یکی از بخش‌های مهم کتاب تئوری انتخاب

اشاره خواهیم کرد:

تقریباً همه رفتارهای مهم ما از جنس انتخاب هستند. در این جا واژه رفتار، صرفاً در ساختن و مدیریت رابطه‌ها، تصمیم‌های روزمره و انتخاب‌هایی که آشکارا و آگاهانه انجام می‌دهیم خلاصه نمی‌شود. حتی افسردگی یا اندوه هم یک رفتار انتخابی است؛ رفتاری که هر چند ناآگاهانه اما بر اساس تحلیل منافع و دستاوردها و هزینه‌ها انتخاب می‌شود....

کتاب تئوری انتخاب به ما یاد می‌دهد که باید مرکز کنترل درونی خودمان را تقویت کنیم تا بتوانیم خیلی راحت با مسائل مختلفی که با آن‌ها روبرو می‌شویم، کنار بیاییم.

حال این موضوع مطرح است که مرکز کنترل درونی چیست؟ ما مدام در حال انتخاب کردن هستیم. یک موقعیت در زندگی ما پیش می‌آید و ما باید در مورد آن دست به انتخاب بزنیم و موضع خودمان را مشخص کنیم. وقتی انتخاب خودمان را می‌کنیم، قاعدتاً نتایجی برای ما اتفاق می‌افتد. قطعاً ما این انتخاب‌ها را در یک شرایط مشخص و معین انجام داده‌ایم و این شرایط هم به صورت ناخودآگاه روی انتخاب‌های ما تأثیر دارد. سوالی که باید هر کس جواب دهد این است که وقتی نتایج حاصل شد و ما به این نتایج فکر کردیم، چه سهمی از این نتایج را به

انتخاب‌های خودمان و چه سهمی را به شرایط و موقعیتی که در آن قرار داریم نسبت می‌دهیم. قطعاً یک سری افراد سهم شرایط را بیشتر از انتخاب‌های خودشان می‌دانند. این دسته از افراد، مرکز کنترل‌شان بیرونی است. برخی افراد هم بر این باور هستند که سهم انتخاب‌ها و تصمیم‌های خودشان بیشتر از شرایط و موقعیت است و از این جهت، مرکز کنترل‌شان درونی است. کسانی که مرکز کنترل‌شان درونی است به خوبی می‌دانند که وضعیت و شرایط فعلی آن‌ها تحت تأثیر عواملی است که قابل کنترل هستند. تلاش و انگیزه دو مورد از این عوامل قابل کنترل است. این در

حالی است که وقتی کسی مرکز کنترلش بیرونی باشد مدام فکر می‌کند که وضعیت کنونی او تابع عواملی است که از کنترل او خارج هستند. ویلیام گلسر در کتاب تئوری انتخاب تمام تلاش و کوشش خودش را می‌کند که مرکز کنترل انسان‌ها را درونی کند و به آن‌ها بگوید که سهم انتخاب‌ها و رفتارهای ما خیلی بیشتر از شرایط و موقعیت است. وقتی روانشناسی کنترل بیرونی حاکم باشد، می‌توان انسان‌ها را با تنبیه و تشویق مدیریت کرد. آقای گلسر بر این باور است که انسان‌ها باید این طرز فکر مرکز کنترل بیرونی را کنار بگذارند و به اصل و ریشه انسانی خود

برگردند. انسانی که در پی رشد فردی و رسیدن به موفقیت‌های بزرگ و ارزشمند است، باید بداند که همه چیز از انتخاب‌ها، رفتارها و تحلیل‌های خودش سرچشمه می‌گیرد. دو انسان در یک شرایط یکسان قرار می‌گیرند، چرا یکی به یک پزشک مشهور و دیگری به یک سارق معروف تبدیل می‌شود؟ قطعاً انتخاب‌های ما اهمیت زیادی دارد.

به شما عزیزان پیشنهاد می‌کنیم که حتماً این کتاب ارزشمند را مطالعه کنید تا متوجه نقش انتخاب‌هایتان در زندگی خود شوید.

بخش آزاد

داستانک /

لقمه انرژی /

لوشن فصلنامه علمی - فرهنگی

شماره ۹ / پاییز ۱۴۰۱

۳۸

اسب پیر

گزینشگر: فاطمه ظهیری
دانشجوی ترم ۳ کتابداری و اطلاع رسانی پزشکی

کشاورزی جوان یک اسب پیر داشت یک روز هنگام برگشتن به خانه چون مراقبش نبود داخل چاهی بدون آب افتاد. کشاورز جوان هرچه سعی کرد نتوانست اسب را از چاه درآورد از طرفی دلش هم به حال اسب پیر می سوخت که آن طور درد بکشد پس برای اینکه اسب زجر نکشد فکری به ذهنش رسید با ییلی که در دست داشت خاک های اطراف چاه را داخل چاه ریخت به این نیت که اسبش زیر خاک مدفون شود و بمیرد.....
اما اسب پیر هر بار که خاک روی بدنش می ریخت با دمش و تکان

دادن بدنش خاک ها را پایین می ریخت و در عین حال خاک ها را روی هم جمع می کرد و چند سانتی متر بالاتر می آمد.
این کار همچنان ادامه پیدا کرد. کشاورز جوان خاک می ریخت و اسب پیر خاک را زیر پایش جمع می کرد و
تا بالاخره ارتفاع خاک به لبه چاه رسید و اسب پیر در حالی که یک کوزه پر از سکه طلا را به دندان گرفته بود از چاه خارج شد و کشاورز جوان تبدیل به مردی ثروتمند شد.
مشکلات زندگی مانند تلی از

خاک بر سر ما می ریزند.
انسان ها نیز دو انتخاب پیش رو دارند:
اول اینکه اجازه دهند مشکلات زندگی آنها را زنده به گور کنند!
دوم آنکه از مشکلات سکویی بسازند برای رسیدن به خوشبختی!

لقمه انرژی



نویسنده: فاطمه ظهیری
ترم ۳ کتابداری و اطلاع رسانی پزشکی

آنان که نشسته اند، رنج عبور رانمی
فهمند.....

و نمی دانند کسانی که امروز روی قله ای
ایستاده اند، چند بار در مسیر صعود، زخمی
شدند چند بار زمین خوردند و چند بار در
نهایت خستگی ادامه دادند.

آنان که نشسته اند افق دیدشان کوتاه
می شود.....

آنان که نشسته اند، نمی دانند که برای رسیدن
به قله باید ایستاد،
باید دوید،

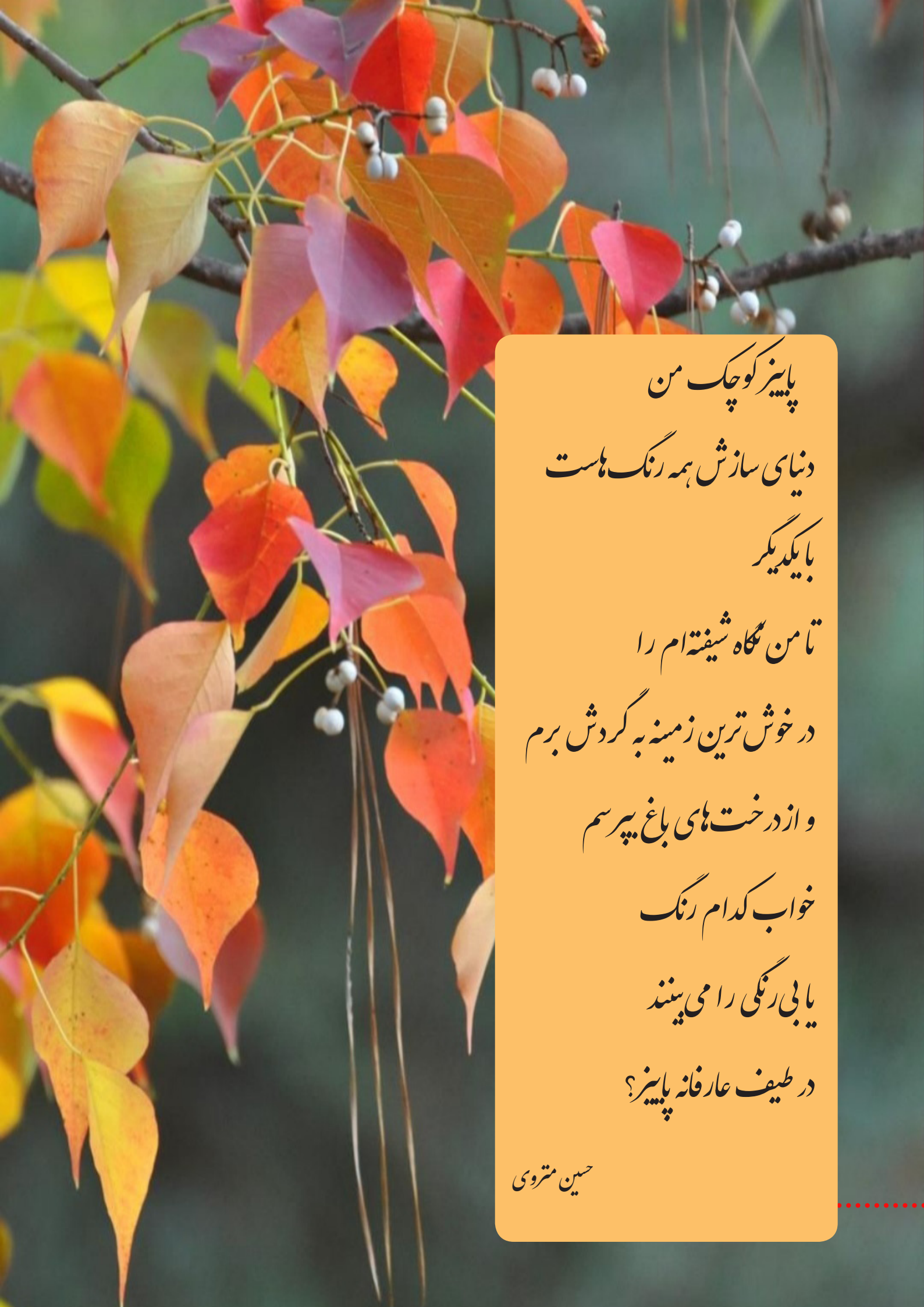
و باید رنج مسیر را به جان خرید.....
پس رفیق اگر میخواهی به آرزوهای قشنگت
برسی راهش فقط تلاش است و بس.....

عجیب خستگی ناپذیرند بعضی آدم ها؛
انگار آفریده شده اند تا الگویی برای موفقیت
باشند.

ثابت کنند که با جسارت و ایستادگی شان
می توانند معنای کامل تری به واژه های خواستن
و توانستن ببخشند.

بعضی آدم ها آمده اند به خودشان سخت
بگیرند و مدام در تلاش برای بهتر شدن باشند،
تا جهان آدم های خوب بیشتری و تاریخ
حرف های زیباتری برای گفتن داشته باشد.

مشکل آدم هایی که بهانه می آورند و تسلیم
می شوند اینجاست که به جای سرکوب ضعف
هایشان، تسلیم می شوند. به آسایش تسلیم
عادت می کنند.



پاییز کو چک من
دنیای سازش همه رنگ هست
با یکدیگر

تا من نگاه شیفته ام را
در خوش ترین زمینه به گردش برم
و از درخت های باغ پیرسم
خواب کدام رنگ
یابی رنگی را می پسند
در طیف عارفانه پاییز؟

حسین متروی