

جریان زندگی
شماره دوازدهم

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمانشاه

در این شماره خواهید خواند...

- سخن سردبیر
- تبریک روز گفتار درمانگران
- تبریک روز معلم
- متن تسلیت برای مردم آسیب دیده در جنگ
- نقد فیلم و کتاب
- دغدغه های یک دانشجو در روزهای جنگ

شناسنامه

صاحب امتیاز: دانشکده علوم توانبخشی
مدیر مسئول مجله:دکتر سهیلا عباسی
سر دبیر: نازنین بیجاری
گرافیست و صفحه آرا: امیرحسین فتحی
ویراستار: امیرحسین فتحی

با سپاس فراوان از جناب دکتر شیانی ریاست دانشکده توانبخشی و مدیرگروه گفتاردرمانی،سرکارخانم دکتر عباسی معاون اموزشی دانشکده،سرکار خانم دکتر سیاحی مدیر EDO جناب آقای دکتر شمسی مدیر گروه فیزیوتراپی،سرکار خانم دکتر جوینی مدیر پژوهشی فرهنگی دانشکده،دکتر لیبا رضایی مدیرگروه کاردرمانی و سایر عزیزانی که در راه اندازی این فصلنامه همـــکـــاری و پشتیـــبانی نمودند

فهرست


سخن سردبیر ۳


دغدغه های یک دانشجو
در روزهای جنگ ۴


گرامیداشت روز جهانی
گفتار درمانی ۵



گرامیداشت روز معلم ۶


همدردی با مردم بابت
آسیب های جنگ ۷


بررسی فیلم ۸


معرفی کتاب ۹


وبینار همدلانه ۱۰

سخن سردبیر

به نام مهربانی و روشنایی

در دورانی که هر روز با چالش‌های تازه روبه‌رو می‌شویم، آنچه ما را استوار نگه می‌دارد، نیروی دانش، هم‌دلی و امید است. رسالت این رسانه، نه‌فقط روایت کردن واقعیت‌ها، بلکه ساختن فضایی برای اندیشیدن، آموختن و رشد کردنِ دوباره است؛ فضایی که در آن بتوانیم سهمی کوچک‌در روشن‌تر شدن مسیر آینده داشته باشیم.

ایمان دارم که هیچ گامی هرچند کوچک، در مسیر آگاهی و رشد بی‌اثر نیست. هر مقاله، هر پژوهش و هر تجربه‌ای که در این مجموعه منتشر می‌شود، چراغی است که می‌تواند راه را برای ذهنی خلاق‌تر، نگاهی عمیق‌تر و جامعه‌ای پویاتر روشن‌تر کند. هدف ما این است که در کنار مخاطبان فرهیخته‌مان، پلی باشیم میان تلاش امروز و فردایی بهتر.

از همه نویسندگان، دانشجویان و همراهان عزیزی که به ما اعتماد کرده‌اند سپاسگزارم. حمایت و مشارکت شماست که این مسیر را ارزشمند و ادامه‌پذیر می‌کند. اطمینان دارم با هم می‌توانیم دنیای کوچک اطراف‌مان را حتی اندکی بهتر، گرم‌تر و انسانی‌تر بسازیم.

با آرزوی روزهایی پربار و دل‌آرام برای شما

نازنین بیجاری، سردبیر





نازنین بیجاری | دانشجو گفتاردرمانی ترم شش

دغدغه‌های یک دانشجو در روزهای جنگ

در روزهایی که سایهٔ بحران بر شهر می‌افتد، زندگی دانشجویی بیش از هر زمان دیگری دستخوش نگرانی و بی‌ثباتی می‌شود. برای بسیاری از دانشجویان، دانشگاه تنها یک محل تحصیل نیست؛ خانه‌ای دوم است، جایی برای رشد، برای ساختن آینده، و برای یافتن آرامشی که در مسیر یادگیری نیاز دارند. اما وقتی فضای جامعه متلاطم می‌شود، همین عناصر ساده و ضروری نیز به چالش کشیده می‌شود نخستین دغدغه، ادامهٔ کلاس‌ها و روند یادگیری است. هر دانشجویی که با عشق و انگیزه مسیر علمی خود را دنبال می‌کند، می‌داند که کوچک‌ترین وقفه می‌تواند برنامه‌ریزی‌ها را دچار اختلال کند. نامشخص بودن زمان برگزاری کلاس‌ها، جابه‌جایی برنامه‌ها و محدودیت‌های رفت‌وآمد، همگی فشار روانی قابل توجهی ایجاد می‌کنند

اما میان همهٔ این دشواری‌ها، چیزی که بیش از همه خودنمایی می‌کند، استقامت و امید دانشجویان است. جوانانی که با وجود استرس و بی‌ثباتی، هنوز کتاب‌هایشان را رها نکرده‌اند و به آینده‌ای روشن‌تر باور دارند. این مقاومت آرام اما پرقدرت، نشان می‌دهد که دانشجو تنها برای گرفتن مدرک تلاش نمی‌کند؛ بلکه برای ساختن فردایی که ارزش زیستن داشته باشد، می‌جنگد در نهایت، این روزها یادآور یک حقیقت مهم استنیروی دانش و ارادهٔ جوانان، حتی در سخت‌ترین شرایط، خاموش نمی‌شود



دانشکده علوم توانبخشی - دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه

امیرحسین فتحی | دانشجو گفتار درمانی ترم شش



گرامیداشت روز جهانی گفتار درمانی

به نام ارتقای کیفیت زندگی

روز گفتاردرمانگر، فرصتی است برای قدردانی از تلاش انسان‌هایی که با صبر، دانش و مهارت، پلی دوباره میان انسان و توانایی‌های از دست‌رفته‌اش می‌سازند. گفتاردرمانگران، با کار تخصصی و بی‌وقفهٔ خود، امید را به خانواده‌ها و توانایی را به زندگی افراد بازمی‌گردانند رسالت ارزشمند این حرفه، تنها درمان اختلالات گفتار و زبان نیست؛ بلکه باز کردن دریچه‌ای تازه به ارتباط، اعتمادبه‌نفس و مشارکت اجتماعی است با احترام و افتخار، این روز را به همهٔ گفتاردرمانگران پرتلاش کشور تبریک می‌گوییم و قدردان نقش مؤثر آن‌ها در ساختن آینده‌ای توانمندتر هستیم روزتان پربار و پر امید باد

گفتار درمانگران با کار خود، متشکل از این همبستگی‌اند که به یاری یکدیگر می‌شتابند؛ تا صدای هر انسانی را به گوش جهان برسانند. به تمامی گفتار درمانگران عزیز تبریک می‌گوییم و از خداوند متعال خواستار سلامتی و توفیق روزافزون را برایتان داریم. بی‌شک، زحمات شما در بهبود کیفیت زندگی بسیاری از افراد، فراموش‌نشدنی و ستودنی است.





تبریک و بزرگ داشت ۱۲ اردیبهشت روز معلم

روز معلم یکی از مهم‌ترین مناسبت‌ها در تقویم فرهنگی و آموزشی کشورهاست که به پاس زحمات و خدمات ارزشمند معلمان گرامی، گرامی داشته می‌شود. این روز در بسیاری از کشورها در تاریخ‌های مختلفی جشن گرفته می‌شود و نشان‌دهنده احترام و ارادت جامعه به کسانی است که نقش محوری در تربیت نسل‌های آینده دارند.

اهمیت روز معلم

۱.توجه به نقش معلمان: معلمان به عنوان راهنمایان و هدایت‌کنندگان دانش‌آموزان در فرآیند یادگیری و تربیت، نقش به‌سزایی در شکل‌گیری شخصیت و آینده آن‌ها دارند. با برگزاری روز معلم، توجه عموم جامعه به اهمیت و جایگاه معلمان جلب می‌شود

۲.قدردانی از زحمات آن‌ها: این روز فرصتی است برای ابراز تشکر و قدردانی از زحمات فراوان معلمان که با عشق و صداقت در راستای آموختن و پرورش کودکان و نوجوانان تلاش می‌کنند. آن‌ها در فراهم آوردن بستر مناسب برای یادگیری و رشد فکری دانش‌آموزان نقش کلیدی دارند

۳.ترویج فرهنگ آموزش: بزرگداشت روز معلم به ترویج فرهنگ یادگیری و آموزش در جامعه کمک می‌کند. این روز بهانه‌ای است برای یادآوری اهمیت علم و دانش و بهبود کیفی آموزش در کشور

٤.ایجاد انگیزه و روحیه: برگزاری مراسم و برنامه‌های مختلف به مناسبت روز معلم می‌تواند انگیزه و روحیه معلمان را تجدید کند و آن‌ها را در ادامه مسیر موفقیت‌شان تشویق کند. یادآوری موفقیت‌های معلمان می‌تواند این حس را در آن‌ها تقویت کند که زحماتشان ارزنده و موثر است



همدردی با مردم بابت آسیب‌های جنگ

جنگ، زخمی است که نه‌تنها بر زمین، که بر دل و جان مردم نیز باقی می‌ماند. خانواده‌هایی که عزیزانشان را از دست دادند، کودکانی که دوران کودکی‌شان را با ترس و دلهره گذراندند و انسان‌هایی که هنوز با آثار جسمی و روحی آن روزهای سخت زندگی می‌کنند، شایستهٔ توجه، احترام و همراهی همیشگی ما هستند

این پیام نه دربارهٔ سیاست است، نه دربارهٔ تاریخ؛ این پیام دربارهٔ انسان است—انسانی که رنج کشیده، اما همچنان ایستاده و امید را زنده نگه داشته است

به همهٔ مردمی که از آسیب‌های جنگ داغدار یا **یا آسیب‌دیده‌اند، صمیمانه‌ترین تسلیت و** همراهی را تقدیم می‌کنیم آرزو می‌کنیم آرامش، امنیت و التیام در دل همهٔ خانواده‌ها جاری شود



Dunkirk

حمید رستمی | دانشجو کاردرمانی ترم چهار



سال تولید: ۲۰۱۷
کارگردان: Chrostopher Nolan
بازیگر اصلی: Fionn Whitehead
ژانر: جنگی تاریخی

خلاصه داستان

فیلم «دانکرک» روایت یکی از مهم‌ترین عملیات‌های جنگ جهانی دوم است؛ زمانی که صدها هزار سرباز انگلیسی و متفقین در ساحل دانکرک فرانسه محاصره شده‌اند و نیروهای آلمانی هر لحظه حلقهٔ محاصره را تنگ‌تر می‌کنند. داستان از سه زاویه هم‌زمان روایت می‌شود: زمین، دریا و هوا در بخش زمینی، چند سرباز جوان تلاش می‌کنند برای نجات جان خود راهی پیدا کنند. در دریا، مردی غیرنظامی با قایق کوچک خود برای کمک به نیروهای عقب‌نشینی‌کرده وارد کانال مانش می‌شود. و در هوا، خلبانی شجاع سعی می‌کند با کمبود سوخت، آسمان منطقه را در برابر حملات دشمن حفظ کند نولان با روایت موازی این سه خط زمانی، فشار و شوک روانی جنگ را به شیوه‌ای کاملاً متفاوت و نزدیک به واقعیت نشان می‌دهد

تحلیل و بررسی فیلم

تمرکز اصلی فیلم «دانکرک» بر تجربهٔ روانی جنگ است؛ نه بر گفت‌وگوهای زیاد، نه روی شخصیت‌پردازی کلاسیک. نولان با طراحی صدا، موسیقی تپندهٔ هانس زیمر و تدوین چندلایه، اضطراب، ترس، بی‌پناهی سربازان و حس گیر افتادن در زمان را به مخاطب القا می‌کند در این فیلم، قهرمانی‌های اغراق‌آمیز وجود ندارد؛ همه آسیب‌پذیرند سربازان جوان با بحران‌های روانی شدیدی روبه‌رو می‌شوند:وحشت از مرگ، احساس بی‌معنایی نبرد؛، فروپاشی اعتماد به خود و تلاش برای بقا در شرایطی که انتخاب دیگری وجود ندارد. فیلم نشان می‌دهد که چگونه ذهن انسان در لحظات بحرانی جنگ، میان بقا و فروپاشی دست‌وپا می‌زند. این اثر نمونهٔ برجسته‌ای از سینمایی است که «روان‌شناسی جنگ» را از زاویهٔ بدن، صدا، سکوت و رفتار جمعی روایت می‌کند. نولان با حذف دیالوگ‌های طولانی، بیش از هر چیز تجربهٔ درونی سرباز را به تصویر می‌کشد؛ تجربه‌ای که در موج‌های دریا، صدای موتور هواپیما و سکوت سنگین ساحل منعکس می‌شود



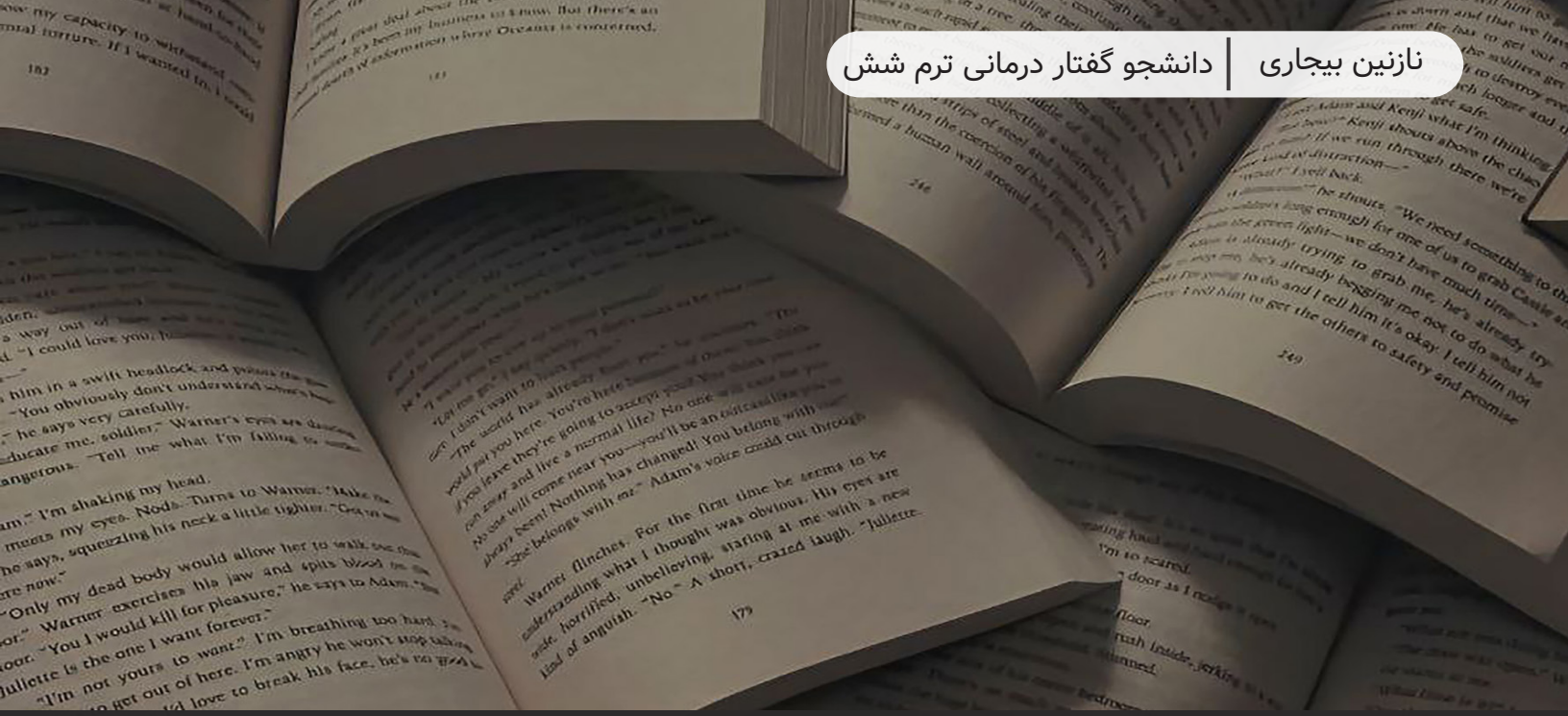
بازخوردها

راجرو ایبرت فیلم را اثری نفس‌گیر توصیف کرد که مخاطب را به قلب جنگ می‌برد بدون آن‌که نیاز به دیالوگ‌سازی‌های کلیشه‌ای داشته باشد

بسیاری از منتقدان «دانکرک» را از نظر طراحی صدا و تصویر یکی از نوآورانه‌ترین فیلم‌های جنگی دههٔ اخیر دانسته‌اند

نیویورک‌تایمز نوشت:

نازنین بیجاری | دانشجو گفتار درمانی ترم شش



معرفی کتاب: روانشناسی جنگ

روان‌شناسی جنگ شاخه‌ای میان‌رشته‌ای است که به بررسی پیامدهای روانی، شناختی و عاطفی انسان‌ها در شرایط جنگ، ستیز و خشونت سازمان‌یافته می‌پردازد. از نگاه این حوزه، جنگ صرفاً یک رخداد نظامی نیست؛ بلکه تجربه‌ای فراگیر است که هویت فردی، عملکرد مغز، روابط انسانی، تصمیم‌گیری و حتی ساختارهای اخلاقی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. انسان در مواجهه با جنگ با مجموعه‌ای از واکنش‌های پیچیده روبه‌رو می‌شود: واکنش‌های عصبی ـ زیستی مانند افزایش هورمون‌های استرس اختلالات پس از سانحه تغییرات حاصل از مواجهه طولانی‌مدت با خشونت و شکستن ساختارهای روانی مربوط به امنیت، اعتماد و معنا روان‌شناسان جنگ، با بهره‌گیری از ابزارهای ارزیابی، مشاهدات میدانی و داده‌های زیستی ـ روانی تلاش می‌کنند الگوهای رفتاری و هیجانی افراد درگیر جنگ را شناسایی و درمان کنند

فصل اول: ماهیت روان‌شناسی جنگ

این بخش به ماهیت تجربه جنگ می‌پردازد: اثرات حسی،حرکتی و شناختی واکنش‌های هیجانی شدید تغـــییرات سیستم عصبی شکل‌گیری سازوکارهای دفاعی فرسودگی روحی و آسیب‌های بلندمدت

فصل دوم: ارزیابی و تشخیص

این فصل توضیح می‌دهد که چگونه متخصصان با استفاده از آزمون‌ها، مصاحبه‌ها و مشاهده، پیامدهای جنگ را تشخیص می‌دهند: آزمون‌های حافظه و توجه، تشخیص اختلالات پس از سانحه، اضطراب پیچیده و افسردگی جنگ، بررسی واکنش‌های حرکتی و بدنی تغییرات رفتار اجتماعی

فصل سوم: مداخله و درمان

در این بخش روش‌های درمانی مختلف معرفی می‌شوند: درمان شناختی ـ رفتاری برای تروما، مواجهه درمانی تدریجی، درمان مبتنی بر ذهن‌آگاهی، مداخلات گروهی و خانواده‌محور، استفاده از تکنیک‌های پردازش هیجانی، بازتوانی حرکتی ـ عاطفی در سربازان و قربانیان جنگ

نتیجه گیری

روان‌شناسی جنگ با ارائه ترکیبی از نظریه و رویکردهای درمانی، ابزاری ارزشمند برای متخصصان سلامت روان، پژوهشگران علوم انسانی و حتی سیاست‌گذاران است. این شاخه نشان می‌دهد که پیامدهای جنگ تنها پس از پایان درگیری‌ها باقی نمی‌مانند، بلکه سال‌ها بعد در ذهن و رفتار انسان‌ها ادامه می‌یابند. فهم این لایه‌های پنهان، راه را برای کمک به بازسازی معنوی و روانی افراد باز می‌کند

"داستان وبینار همدلانه"

جنگ تحمیلی در تاریخ 9 اسفند 1404 شروع شده بود. بیشتر از خودم، اضطراب و نگرانی اطرافیان برام سخت بود. به عنوان یک کاردرمانگر اینو می‌دونستم برای اینکه کم نیارم، قوی باشم و حتی به اطرافیانم هم کمک کنم، باید خودم رو درگیر فعالیت‌های معنادار زندگیم کنم و معنادارترین فعالیت‌های زندگی من چیزی نبود جز «آموزش دیدن» و «آموزش دادن». از بُعد آموزش دیدن از خودم راضی بودم، حسابی خودم رو درگیرش کرده بودم، مطالعه کتاب و پادکست و فیلم آموزشی. اما از بُعد آموزش دادن خب نه، امکان‌پذیر نبود. برای من که تمام زندگی‌ام با آموزش گره خورده بود، توقف فرآیند یاددهی، پذیرفتنی نبود. به این فکر افتادم که چه امکاناتی هست؟ در اون روزها که نت به سختی نفس می‌کشید، پیام‌رسان «بله» شد پل ارتباطی من با دانشجویان و همکاران. کانال «نبض زندگی با کاردرمانی» رو راه انداختم. بگذریم که شروع این فعالیت برام خیلی سخت بود. از این طریق میتونستم به آموزش ادامه بدم اما باز یک ارتباط یک‌طرفه بود. به این فکر افتادم که یک ارتباط دوطرفه با دانشجوهای خودم ایجاد کنم. آخه دلم در نگاه مضطرب اونها در روز نُه اسفند در حیاط دانشکده گیر کرده بود. امکان برگزاری لایو نبود؛ اما برگزاری وبینار بله! سختی تصمیم‌گیری برگزاری وبینار هم کم از سختی تصمیم‌گیری برای راه‌اندازی کانال بله نبود. چطور میتونستم توی اون شرایط دانشجوها را پای وبینار بکشم و این فکر رو به اونها القا کنم که درسته استادشون هستم اما نمیخوام بهشون بگم که توی این فرصتی که دارید درس بخونید؟ باید از اسم وبینار گرفته، نحوه اعلام اون و محتوای وبینار خیلی احتیاط میکردم که دانشجوها هم این برداشت رو کنن که فقط می‌خوام کمکشون کنم که قوی‌تر باشن. از طرف دیگه اصلاً چطوری برگزار میکردم؟ من که همیشه فقط مدرس وبینارها بودم، حالا باید از سیر تا پیاز اجرا رو خودم مدیریت می‌کردم! با تردید ایده رو با اطرافیان مطرح کردم. در کمال ناباوری، معجزه رخ داد. دوستان و اطرافیانم آستین بالا زدند؛ یکی پوستر طراحی کرد، یکی مسئول ثبت‌نام شد، دیگری پلتفرم اسکای‌روم در اختیارم گذاشت و اون یکی مدیریت فنی رو بر عهده گرفت. یک تیم 4 نفره‌ی همدل، داوطلبانه پشت من ایستادند. همینجا بود که فهمیدم دارم مسیرم رو درست میرم؛ چون با تمام وجودم لطف خدا رو حس کردم. حالا مونده بودم اسم وبینار رو چی بذارم، چطوری اعلامش کنم. به این نتیجه رسیدم که مگه من نمیخوام دلی این وبینار رو برگزار کنم؟ پس هرچی از دلم بیرون اومد همون رو می‌نویسم و این کار رو کردم؛ اسمش شد "وبینار همدلانه"! شرایط برگزاری برام سخت بود. منزل خودمون نبودیم، به پایداری نت اعتماد نداشتم، سیستم مناسب برای ساخت پاورپوینت نداشتم. رفت و آمدهای اونجا، سر و صداهای محیط و اینکه ممکن بود وسط وبینار من یا هر یک از شرکت‌کنندگان با حادثه تلخی مواجه بشیم. با خودم قرار گذاشتم اگر اتفاقی افتاد یا صدای انفجاری شنیدم، تا حد ممکن به روم نیارم تا دانشجوها متوجه نشن. هدفم فقط یک چیز بود: قبل از سال تحویل، کمک کنم تا حال یک یا چند نفر بهتر بشه! پنج شنبه 28 اسفند فرا رسید. وبینار شروع شد. با اینکه به خودم قول داده بودم حتی اگر یک نفر هم شرکت کنه، فقط به خاطر اون کل تایم وبینار رو برگزار کنم، اما خیلی بیشتر از انتظارم بودند؛ از دانشجوی کارشناسی تا دانشجوی دکتری، از دانشجوی دانشگاه علوم پزشکی ایران تا دانشگاه‌های هر جای ایران. اونجا با هم درد و دل کردیم، با هم خندیدیم، با هم اشک ریختیم، و همه نکات مهمی که برای افزایش تاب‌آوری خودم با تمام وجود بهشون ایمان داشتم و دارای منشاء علمی قوی بودند رو باهاشون مطرح کردم تا تو اون شرایط خودشون رو نبازند و قوی باشند. مطمئنم که روی اونها اثری حتی کوچک گذاشتم. چون انقدر حرفهام از ته دلم می‌جوشید که مطمئنم به دل اونها هم نشست. حالا که به اون روزها نگاه می‌کنم، با وجود تمام اون خستگی‌ها و اضطراب‌ها، لبریز از رضایتم. خدا رو شکر می‌کنم که چقدر خوب و زیبا مسیر رو نشونم داد، چقدر زیبا یاران همراه رو به کمکم فرستاد و چقدر مهربانانه به دل دانشجویان انداخت تا در مسیر همدلی با من همراه بشن. خدایا شکرت!

دل‌نوشته‌ای از: دکتر سمانه کرمعلی اسماعیلی- عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران- گروه آموزشی کاردرمانی

فصل نامه علمی تخصصی
جریان زندگی
شماره دوازدهم | بهار ۱۴۰۵
دانشکده علوم توانبخشی