شبکه جهانی

وب؛ از آغاز تا امروز-۱

انقلابی بزرگ در فناوری انسان سده بیست‌ویکم

مریم مرامی

کارشناس ارشد علوم شناختی

تیم برنرز لی، فیزیکدان بریتانیایی، شبکه جهانی وب را اختراع کرد. برنرز لی همراه با همکارانش، از سال ۱۹۸۹ در سرن مستقر در ژنو -سازمان اروپایی تحقیقات هسته‌ای- روی این مفهوم کار می‌کرد. هدف آنها ترکیب فناوری‌های موجود و شبکه‌های داده برای ایجاد یک سیستم کاربر پسند برای ارتباطات جهانی و اشتراک‌گذاری اطلاعات بود. ولی ابتدا برای پاسخ‌گویی به تقاضا برای اشتراک‌گذاری خودکار اطلاعات بین دانشمندان در دانشگاه‌ها و مؤسسات سراسر جهان طراحی و ساخته شد. در آن زمان، آنها کار روی اولین سرور وب جهانی را آغاز کردند و آن را httpd نامیدند. در اصل، وب یک مرورگر/ ویرایشگر فرامتن (WYSIWYG) بود که در محیط NextStep اجرا می‌شد. در سال ۱۹۹۰، برنرز لی اولین وب‌سرور و مرورگر را در سرن به نمایش گذاشت تا ایده خود را از وب جهانی توضیح دهد. ایده اصلی وب، ادغام فناوری‌های در حال تکامل رایانه‌ها، شبکه‌های داده و فرامتن در یک سیستم اطلاعات جهانی قدرتمند و آسان برای استفاده بود. در سال ۱۹۹۱ زمانی که برنرز لی، ابرمتن را توسعه داد، ابداع خود را در گروه خبری alt.hypertext اعلام کرد، بدین‌ترتیب وب به چشم عموم وارد شد. او در همان زمان اولین صفحه وب جهان را با آدرس http://info.cern.ch/hypertext/WWW/TheProject.html ایجاد کرد. این صفحه حاوی پیوندهایی به اطلاعات مربوط به خود پروژه وب، از جمله شرح فرامتن، جزئیات فنی برای ایجاد یک سرور وب و پیوندهایی به سایر سرورهای وب بود.

تکامل مرورگر وب و رشد وب جهانی

برنرز لی و تیمش یک مرورگر وب مبتنی بر متن را توسعه دادند که در اوایل سال ۱۹۹۲ منتشر شد. بااین‌حال، انتشار مرورگر کاربرپسندتر Mosaic در سال ۱۹۹۳ لازم بود تا پذیرش سریع وب آغاز شود. یک رابط گرافیکی نقطه و کلیک ارائه کرد که مردم برای چند سال از آن در رایانه‌های شخصی استفاده می‌کردند. این آشنایی باعث افزایش علاقه عمومی به وب و رشد سریع آن در سراسر جهان شد. کارآفرین و مهندس نرم‌افزار مارک آندرسن و دیگران Mosaic و مرورگر Netscape Navigator را در ایالات متحده توسعه دادند که به‌سرعت در سال ۱۹۹۴ به مرورگر غالب تبدیل شد، تا اینکه در سال ۱۹۹۵ توسط اینترنت اکسپلورر مایکروسافت جایگزین شد. IE بر فضای مرورگر وب تسلط داشت که در سال ۲۰۰۴ توسط مرورگرهایی مانند موزیلا فایرفاکس به چالش کشیده شد. در سال ۲۰۱۵، مایکروسافت IE را متوقف و مرورگر مایکروسافت Edge را جایگزین آن کرد. پس از اختراع وب، تیم برنرز لی کنسرسیوم جهانی وب (W3C) را تأسیس کرد، یک کنسرسیوم بین‌المللی غیرانتفاعی که هدف آن استانداردسازی وب از طریق مشخصات و نرم‌افزار مرجع است.

شبکه جهانی وب (www)

وب (World Wide Web) یک سیستم اطلاعاتی جهانی مبتنی بر فرامتن است که ابتدا در آزمایشگاه اروپایی فیزیک ذرات در ژنو توسعه یافت. وب، زیرمجموعه‌ای از اینترنت است شامل صفحاتی که توسط یک مرورگر وب، قابل دسترسی است. بسیاری از مردم تصور می‌کنند که وب همان اینترنت است و این اصطلاحات را به‌جای یکدیگر استفاده می‌کنند. بااین‌حال، اصطلاح اینترنت درواقع به شبکه جهانی سرورها اشاره دارد که اشتراک‌گذاری اطلاعات را که از طریق وب انجام می‌شود، امکان‌پذیر می‌کند؛ بنابراین اگرچه وب، بخش بزرگی از اینترنت را تشکیل می‌دهد اما آنها یکی نیستند. صفحات وب به زبانی به نام زبان نشانه‌گذاری فرامتن (HTML) قالب‌بندی می‌شوند. این زبان است که به کاربران اجازه می‌دهد از طریق پیوندها روی صفحات وب کلیک کنند. وب برای انتقال داده‌ها و اشتراک‌گذاری اطلاعات از پروتکل HTTP استفاده می‌کند. از مرورگرهایی مانند اینترنت اکسپلورر، گوگل‌کروم یا موزیلا فایرفاکس برای دسترسی به اسناد وب یا صفحات وب استفاده می‌شود که از طریق پیوندها به یکدیگر متصل می‌شوند. وب، فقط یکی از راه‌هایی است که اطلاعات از طریق اینترنت به اشتراک گذاشته می‌شود. سایر موارد عبارت‌اند از ایمیل، پیام فوری و پروتکل انتقال فایل (FTP).

وب اپلیکیشن

برنامه وب، یک برنامه کاربردی است که روی یک سرور راه دور ذخیره می‌شود و از طریق یک رابط مرورگر از طریق اینترنت ارائه می‌شود. میلیون‌ها کسب و کار، از اینترنت به‌عنوان یک کانال ارتباطی مقرون به صرفه استفاده می‌کنند. این به آنها امکان می‌دهد اطلاعات را با بازار هدف خود، مبادله کنند و تراکنش‌های سریع و ایمن انجام دهند. بااین‌حال تعامل مؤثر تنها زمانی امکان‌پذیر است که کسب و کار بتواند تمام داده‌های لازم را جمع‌آوری و ذخیره کند و ابزاری برای پردازش این اطلاعات و ارائه نتایج به کاربر داشته باشد. برنامه کاربردی وب، از ترکیبی از اسکریپت‌های سمت سرور (PHP و ASP) برای مدیریت ذخیره‌سازی و بازیابی اطلاعات و اسکریپت‌های سمت سرویس گیرنده (جاوا اسکریپت و HTML) برای ارائه اطلاعات به کاربران استفاده می‌کند. این به کاربران اجازه می‌دهد تا با استفاده از فرم‌های آنلاین، سیستم‌های مدیریت محتوا، سبد خرید و موارد دیگر با شرکت تعامل داشته باشند. علاوه بر این، برنامه‌ها به کارمندان اجازه می‌دهند اسناد ایجاد کنند، اطلاعات را به اشتراک بگذارند، در پروژه‌ها همکاری کنند و بدون توجه به مکان یا دستگاه، روی اسناد مشترک کار کنند. توسعه‌دهندگان، برنامه‌های کاربردی وب را برای طیف گسترده‌ای از کاربردها و کاربران، از یک سازمان تا یک فرد به دلایل متعدد طراحی می‌کنند. برنامه‌های کاربردی وب رایج، می‌تواند شامل ایمیل، ماشین‌حساب آنلاین یا فروشگاه‌های تجارت الکترونیک باشد. درحالی‌که کاربران فقط می‌توانند با یک مرورگر خاص به برخی از برنامه‌های وب دسترسی داشته باشند، اکثر آنها بدون توجه به مرورگر در دسترس هستند.

یک برنامه وب چگونه کار می‌کند

برنامه‌های وب نیازی به دانلود ندارند زیرا از طریق شبکه قابل دسترسی هستند. کاربران می‌توانند از طریق یک مرورگر وب مانند Google Chrome، Mozilla Firefox یا Safari به یک برنامه وب دسترسی داشته باشند. برای اینکه یک برنامه وب کار کند، به وب‌سرور، سرور برنامه و پایگاه داده نیاز دارد. سرورهای وب درخواست‌هایی را که از یک کلاینت می‌آیند مدیریت می‌کنند، درحالی‌که سرور برنامه، کار درخواستی را تکمیل می‌کند. یک پایگاه داده هم هرگونه اطلاعات لازم را ذخیره می‌کند.

مزایای استفاده از وب اپلیکیشن

برخی از مزایای رایج عبارت‌اند از:

- چندین کاربر می‌توانند به یک نسخه از یک برنامه دسترسی داشته باشند.
- کاربران نیازی به نصب برنامه ندارند؛ بنابراین محدودیت فضا از بین می‌رود.
- کاربران می‌توانند از طریق پلتفرم‌های مختلف مانند دسکتاپ، لپ‌تاپ یا موبایل به اپلیکیشن دسترسی داشته باشند.
- کاربران می‌توانند از طریق چندین مرورگر به برنامه دسترسی داشته باشند.

«نلسون ماندلا» و خردورزی جدید

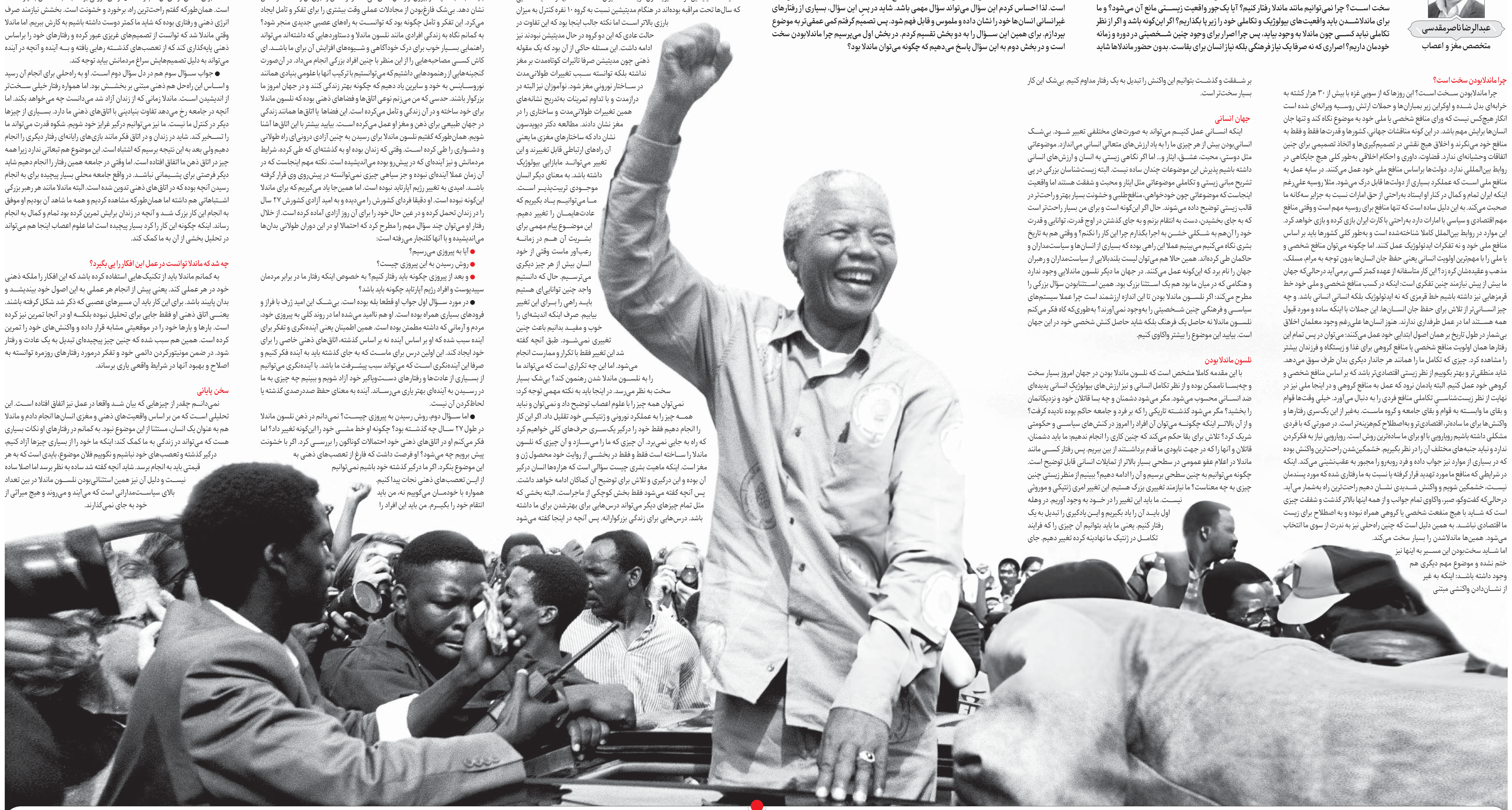
زندگی دشوار «ماندلا»یی

انسان امروز و محدودیت‌های زیستی-روانی او در اسطوره شدن

عبدالرضا ناصرمقدسی

متخصص مغز و اعصاب

این روزها با آنچه در ایران و جهان می‌گذرد بیش از هر زمانی به ماندلا می‌اندیشم و در بحث‌های روزانه که کم هم نیستند، عمده مثال‌هایم از طرز فکر و رفتار ماندلا است. با این حال به‌خوبی متوجه هستم که در این دوره و زمانه اگرچه بیش از هر زمانی نیازمند شخصیتی همچون ماندلا هستیم اما ماندلاشدن نیز امری غیرممکن نباشد بسیار سخت است. همین جمله نیز به دغدغه‌ای ذهنی برای من تبدیل شده است: چرا ماندلاشدن سخت است؟ چرا نمی‌توانیم مانند ماندلا رفتار کنیم؟ آیا یک‌جور واقعیت زیستی مانع آن می‌شود؟ و ما برای ماندلاشدن باید واقعیت‌های بیولوژیک و تکاملی خود را زیر پا بگذاریم؟ اگر این‌گونه باشد و اگر از نظر تکاملی نباید کسی چون ماندلا به وجود بیاید، پس چرا اصرار برای وجود چنین شخصیتی در دوره و زمانه خودمان داریم؟ اصراری که نه صرفا یک نیاز فرهنگی بلکه نیاز انسان برای بقاست. بدون حضور ماندلاها شاید شانسی برای بقا نداشته باشیم. نمی‌دانم میزان خشونت انسانی نسبت به قبل بیشتر شده یا نه، اما مطالعات نشان می‌دهند که جنگ‌های بین انسان‌ها بیش از پیش خشونت‌آمیز شده و میزان کشتار انسان‌ها به شکل قابل توجهی بالا رفته است. انسان‌ها از تجهیزات کشتارجمعی استفاده می‌کنند. آنها هر روز بیش از دیروز به تجهیزات پیشرفته‌تر نظامی مجهز می‌شوند و همین موضوع گونه انسان را خطرناک‌تر از هر زمانی کرده است. لذا احساس کردم این سؤال می‌تواند سؤال مهمی باشد. شاید در پسِ این سؤال، بسیاری از رفتارهای غیرانسانی انسان‌ها خود را نشان داده و ملموس و قابل فهم شود. پس تصمیم گرفتم کمی عمیق‌تر به موضوع بپردازم. برای همین این سؤال را به دو بخش تقسیم کردم. در بخش اول می‌پرسیم چرا ماندلابودن سخت است و در بخش دوم به این سؤال پاسخ می‌دهیم که چگونه می‌توان ماندلا بود؟



چرا ماندلابودن سخت است؟

چرا ماندلابودن سخت است؟ این روزها که از سویی غزه با بیش از ۳۰ هزار کشته به خرابه‌ای بدل شده و اوکراین زیر بمباران‌ها و حملات ارتش روسیه ویرانه‌ای شده است انگار هیچ‌کس نیست که ورای منافع شخصی یا ملی خود به موضوع نگاه کند و تنها جان انسان‌ها برایش مهم باشد. در این‌گونه مناقشات جهانی، کشورها و قدرت‌ها فقط و فقط به منافع خود می‌نگرند و اخلاق هیچ نقشی در تصمیم‌گیری‌ها و اتخاذ تصمیمی برای چنین اتفاقات وحشیانه‌ای ندارد. قضاوت، داوری و احکام اخلاقی به‌طور کلی هیچ جایگاهی در روابط بین‌المللی ندارد. دولت‌ها براساس منافع ملی خود عمل می‌کنند. در سایه عمل به منافع ملی است که عملکرد بسیاری از دولت‌ها قابل درک می‌شود. مثلا روسیه علی‌رغم اینکه ایران تمام و کمال در کنار او ایستاد به‌راحتی از حق امارات نسبت به جزایر سه‌گانه ما صحبت می‌کند. به این دلیل ساده است که تنها منافع برای روسیه مهم است و وقتی منافع مهم اقتصادی و سیاسی با امارات دارد به‌راحتی با کارت ایران بازی کرده و بازی خواهد کرد. این موارد در روابط بین‌الملل کاملا شناخته‌شده است و به‌طور کلی کشورها باید بر اساس منافع ملی خود و نه تفکرات ایدئولوژیک عمل کنند. اما چگونه می‌توان منافع شخصی و یا ملی را با مهم‌ترین اولویت انسانی یعنی حفظ جان انسان‌ها بدون توجه به مرام، مسلک، مذهب و عقیده‌شان گره زد؟ این کار متأسفانه از عهده کمتر کسی برمی‌آید درحالی‌که جهان ما بیش از پیش نیازمند چنین تفکری است: اینکه در کسب منافع شخصی و ملی خود خط قرمزهایی نیز داشته باشیم خط قرمزی که نه ایدئولوژیک بلکه انسانی انسانی باشد. و چه چیز انسانی‌تر از تلاش برای حفظ جان انسان‌ها. این جملات با اینکه ساده و مورد قبول همه هستند اما در عمل طرفداری ندارند. هنوز انسان‌ها علی‌رغم وجود معلمان اخلاق بی‌شمار در طول تاریخ بر همان اصول ابتدایی خود عمل می‌کنند: می‌توان در پس تمام این رفتارها همان اولویت منافع شخصی یا منافع گروهی برای غذا و زیستگاه و فرزندان بیشتر را مشاهده کرد. چیزی که تکامل ما را همانند هر جاندار دیگری بدان طرف سوق می‌دهد. شاید منطقی‌تر و بهتر بگوییم از نظر زیستی اقتصادی‌تر باشد که بر اساس منافع شخصی و گروهی خود عمل کنیم. البته یادمان نرود که عمل به منافع گروهی و در اینجا ملی نیز در نهایت از نظر زیست‌شناسی تکاملی منافع فردی را به دنبال می‌آورد. خیلی وقت‌ها قوام و بقای ما وابسته به قوام و بقای جامعه و گروه ماست. به‌غیر از این یک‌سری رفتارها و واکنش‌ها برای ما ساده‌تر، اقتصادی‌تر و به‌اصطلاح کم‌هزینه‌تر است. در صورتی که با فردی مشکلی داشته باشیم رویارویی با او برای ما ساده‌ترین روش است. رویارویی نیاز به فکرکردن ندارد و نباید جنبه‌های مختلف آن را در نظر بگیریم. خشمگین‌شدن راحت‌ترین واکنش بوده که در بسیاری از موارد نیز جواب داده و فرد روبه‌رو را مجبور به عقب‌نشینی می‌کند. اینکه در شرایطی که منافع ما مورد تهدید قرار گرفته یا نسبت به ما رفتاری شده که مورد پسندمان نیست، خشمگین شویم و واکنش شدیدی نشان دهیم راحت‌ترین راه به‌شمار می‌آید. درحالی‌که گفت‌وگو، صبر، واکاوی تمام جوانب و از همه اینها بالاتر گذشت و شفقت چیزی است که شاید با هیچ منفعت شخصی یا گروهی همراه نبوده و به اصطلاح برای زیست ما اقتصادی نباشد. به همین دلیل است که چنین راه‌حلی نیز به ندرت از سوی ما انتخاب می‌شود. همین‌ها ماندلاشدن را بسیار سخت می‌کند.

اما شاید سخت‌بودن این مسیر به اینها نیز ختم نشده و موضوع مهم دیگری هم وجود داشته باشد: اینکه به غیر از نشان‌دادن واکنشی مبتنی بر شفقت و گذشت بتوانیم این واکنش را تبدیل به یک رفتار مداوم کنیم. بی‌شک این کار بسیار سخت‌تر است.

جهان انسانی

اینکه انسانی عمل کنیم می‌تواند به صورت‌های مختلفی تعبیر شود. بی‌شک انسانی‌بودن بیش از هر چیزی ما را به یاد ارزش‌های متعالی انسانی می‌اندازد. موضوعاتی مثل دوستی، محبت، عشق، ایثار و... اما اگر نگاهی زیستی به انسان و ارزش‌های انسانی داشته باشیم پذیرش این موضوعات چندان ساده نیست. البته زیست‌شناسان بزرگی در پی تشریح مبانی زیستی و تکاملی موضوعاتی مثل ایثار و محبت و شفقت هستند اما واقعیت اینجاست که موضوعاتی چون خودخواهی، منافع‌طلبی و خشونت بسیار بهتر و راحت‌تر در قالب زیستی توضیح داده می‌شوند. حال اگر این‌گونه است و برای من بسیار راحت‌تر است که به جای بخشیدن، دست به انتقام بزنم و به جای گذشتن در اوج قدرت، توانایی و قدرت خود را آن‌هم به شکلی خشن به اجرا بگذارم چرا این کار را نکنم؟ و وقتی هم به تاریخ بشری نگاه می‌کنیم می‌بینیم عملا این راهی بوده که بسیاری از انسان‌ها و سیاستمداران و حاکمان طی کرده‌اند. همین حالا هم می‌توان لیست بلندبالایی از سیاستمداران و رهبران جهان را نام برد که این‌گونه عمل می‌کنند. در جهان ما دیگر نلسون ماندلایی وجود ندارد و هنگامی که در میان ما بود هم یک استثنا بزرگ بود. همین استثنابودن سؤال بزرگی را مطرح می‌کند: اگر نلسون ماندلا بودن تا این اندازه ارزشمند است چرا عملا سیستم‌های سیاسی و فرهنگی چنین شخصیتی را به‌وجود نمی‌آورند؟ به‌طوری‌که گاه فکر می‌کنم نلسون ماندلا نه حاصل یک فرهنگ بلکه شاید حاصل کنش شخصی خود در این جهان است. بیایید این موضوع را بیشتر واکاوی کنیم.

نلسون ماندلا بودن

با این مقدمه کاملا مشخص است که نلسون ماندلا بودن در جهان امروز بسیار سخت و چه‌بسا ناممکن بوده و از نظر تکامل انسانی و نیز ارزش‌های بیولوژیکِ انسانی پدیده‌ای ضد انسانی محسوب می‌شود. مگر می‌شود دشمنان و چه بسا قاتلان خود و نزدیکانمان را بخشید؟ مگر می‌شود گذشته تاریکی را که بر فرد و جامعه حاکم بوده نادیده گرفت؟ و از آن بالاتر اینکه چگونه می‌توان آن افراد را امروز در کنش‌های سیاسی و حکومتی شریک کرد؟ تلاش برای بقا حکم می‌کند که چنین کاری را انجام ندهیم: ما باید دشمنان، قاتلان و آنها را که در جهت نابودی ما قدم برداشته‌اند از بین ببریم. پس رفتار کسی مانند ماندلا در اعلام عفو عمومی در سطحی بسیار بالاتر از تمایلات انسانی قابل توضیح است. چگونه می‌توانیم به چنین سطحی برسیم و آن را ادامه دهیم؟ ببینیم از منظر زیستی چنین چیزی به چه معناست؟ ما نیازمند تغییری بزرگ هستیم. این تغییر امری ژنتیکی و موروثی نیست. ما باید این تغییر را در خود به وجود آوریم. در وهله اول باید آن را یاد بگیریم و این یادگیری را تبدیل به یک رفتار کنیم. یعنی ما باید بتوانیم آن چیزی را که فرایند تکامل در ژنتیک ما نهادینه کرده تغییر دهیم. جای خوشحالی است که چنین چیزی برای بشر مقدور است و بشر به دلیل همین توانایی‌های زیستی، اصلاح‌پذیر و تربیت‌پذیر است. از لحاظ زیستی آنچه ما را قادر به این کار می‌کند فرایندی به نام نوروپلاستیسیتی است. نوروپلاستیسیتی به تغییر ساختار و عملکرد مغز در پاسخ به تجربیات ما اطلاق می‌شود. این مفهوم عمدتا با مشاهده توانایی مغز در بازیافت عملکرد خود پس از آسیب به یک منطقه از آن مطرح شد. در سال ۲۰۰۴ دکتر ریچارد دیویدسون مفهوم نوروپلاستیسیتی را وارد مرحله جدیدی کرد. او به دنبال پاسخ به این سؤال بود که مدیتیشن چه تاثیری بر مغز انسان دارد و آیا همان‌طورکه دالایی لاما پس از مشاهده یک عمل جراحی مغز از جراح مربوطه سؤال کرد ذهن می‌تواند ساختار مغز را تغییر دهد؟ دکتر دیویدسون برای پاسخ به این سؤال به اندازه‌گیری Gamma-band در ۸ لامائیست با تبحر خاص در مدیتیشن و ۱۰ نوآموز مدیتیشن پرداخت. Gamma-band عبارت است از هم‌زمانی فعالیت‌های الکتریکی نورون‌ها به‌خصوص در فرکانس‌های Hz (Gamma-band 25-70) که نقش مهمی در پردازش‌های ذهنی و مغزی اعم از توجه، یادگیری یا ادراک آگاهانه ایفا می‌کند. آن ۱۰ نفر نوآموز هیچ‌گونه آموزش قبلی در باب مدیتیشن نداشتند و تحت نظارت تیم دکتر دیویدسون شروع به یادگیری و انجام تعلیمات مدیتیشن کردند. دیویدسون دریافت که میزان gamma-band در لامائیست‌هایی که سال‌ها تحت مراقبه بوده‌اند در هنگام مدیتیشن نسبت به گروه ۱۰ نفره کنترل به میزان بارزی بالاتر است اما نکته جالب اینجا بود که این تفاوت در حالت عادی که این دو گروه در حال مدیتیشن نبودند نیز ادامه داشت. این مسئله حاکی از آن بود که یک مقوله ذهنی چون مدیتیشن صرفا تاثیرات کوتاه‌مدت بر مغز نداشته بلکه توانسته سبب تغییرات طولانی‌مدت در ساختار نورونی مغز شود. نوآموزان نیز البته در درازمدت و با تداوم تمرینات به‌تدریج نشانه‌های همین تغییرات طولانی‌مدت و ساختاری را در مغز نشان دادند. مطالعه دکتر دیویدسون نشان داد که ساختارهای مغزی ما یعنی آن راه‌های ارتباطی قابل تغییرند و این تغییر می‌تواند مابازایی بیولوژیک داشته باشد. به معنای دیگر انسان موجودی تربیت‌پذیر است. ما می‌توانیم یاد بگیریم که عادت‌هایمان را تغییر دهیم. این موضوع پیام مهمی برای بشریت آن هم در زمانه رعب‌آور ماست وقتی از خود انسان بیش از هر چیز دیگری می‌ترسیم. حال که دانستیم واجد چنین توانایی‌ای هستیم باید راهی را برای این تغییر بیابیم. صرف اینکه اندیشه‌ای را خوب و مفید بدانیم باعث چنین تغییری نمی‌شود. طبق آنچه گفته شد این تغییر فقط با تکرار و ممارست انجام می‌شود. اما این چه تکراری است که می‌تواند ما را به نلسون ماندلا شدن رهنمون کند؟ بی‌شک بسیار سخت به نظر می‌رسد. در اینجا باید به نکته مهمی توجه کرد: نمی‌توان همه چیز را با علوم اعصاب توضیح داد و نمی‌توان و نباید همه چیز را به عملکرد نورونی و ژنتیکی خود تقلیل داد. اگر این کار را انجام دهیم فقط خود را درگیر یک‌سری حرف‌های کلی خواهیم کرد که راه به جایی نمی‌برد. آن چیزی که ما را می‌سازد و آن چیزی که نلسون ماندلا را ساخته است فقط و فقط در بخشی از روایت خود محصول ژن و مغز است. اینکه ماهیت بشری چیست سؤالی است که هزاره‌ها انسان درگیر آن بوده و این درگیری و تلاش برای توضیح آن کماکان ادامه خواهد داشت. پس آنچه گفته می‌شود فقط بخش کوچکی از ماجراست. البته بخشی که مثل تمام چیزهای دیگر می‌تواند درس‌هایی برای بهترشدن برای ما داشته باشد. درس‌هایی برای زندگی بزرگوارانه. پس آنچه در اینجا گفته می‌شود محدودیت‌های بسیار دارد. ما هم سعی می‌کنیم که این محدودیت‌ها را در بستر زندگی نلسون ماندلا توضیح دهیم. به گمان نگارنده همین موضوع حتی می‌تواند درس‌های مهمی به ما در زمینه علوم اعصاب بدهد.

چگونه می‌توان راه‌های جدیدی در مغز ساخت که منجر به تغییر رفتار ما شود؟

برای این کار طبق آنچه گفته شد ممارست باید داشت. در صورتی که در مورد رفتاری ممارست داشته باشیم می‌توانیم راه‌های عصبی مربوط به آن را ایجاد کرده و به عبارتی آن رفتار را به عادت بدل کنیم. اما نکته مهم در مورد ماندلا این است که او ۲۷ سال از زندگی خود را در زندان گذرانده است و اعمالی نیز که قبل از آن انجام داده چندان ارتباطی با آنچه بعدها به عنوان یکی از مهم‌ترین منادیان بخشش در جهان انجام داد، ندارد. جالب است که او برای دوره‌ای و قبل از آنکه به زندان بیفتد از روش‌های خشونت‌آمیز علیه رژیم آپارتاید حمایت می‌کرد. پس چگونه چنین چیزی ممکن است؟ نلسون ماندلا عمر درازی را در زندان گذراند و وقتی آزاد شد انسان دیگری بود. این موضوع می‌رساند که دوران زندان دورانی برای تغییرات اساسی او بود. دوران زندان برای او دورانی هم برای تفکر بود و هم باید نسبت به آنچه در بیرون از زندان اتفاق می‌افتاد و او نقش رهبری آن را داشت واکنش نشان دهد. بی‌شک فارغ‌بودن از مجادلات عملی وقت بیشتری را برای تفکر و تامل ایجاد می‌کرد. این تفکر و تامل چگونه بود که او توانست به راه‌های عصبی جدیدی منجر شود؟ به گمانم نگاه به زندگی افرادی مانند نلسون ماندلا و دستاوردهایی که داشته‌اند می‌تواند راهنمایی بسیار خوب برای درک خودآگاهی و شیوه‌های افزایش آن برای ما باشد. ای کاش کسی مصاحبه‌هایی را از این منظر با چنین افراد بزرگی انجام می‌داد. در آن‌صورت گنجینه‌هایی از رهنمودهایی داشتیم که می‌توانستیم با ترکیب آنها با علومی بنیادی همانند نوروساینس به خود و سایرین یاد دهیم که چگونه بهتر زندگی کنند و در جهان امروز ما بزرگوار باشند. حدسی که من می‌زنم نوعی اتاق‌ها و فضاهای ذهنی بوده که نلسون ماندلا برای خود ساخته و در آن زندگی و تأمل می‌کرده است. این فضاها یا اتاق‌ها همانند زندگی در جهان طبیعی برای ذهن و مغز او عمل می‌کرده است. بیایید بیشتر با این اتاق‌ها آشنا شویم. همان‌طورکه گفتیم نلسون ماندلا برای رسیدن به چنین آزادی درونی‌ای راه طولانی و دشواری را طی کرده است. وقتی که زندان بوده او به گذشته‌ای که طی کرده، شرایط مردمانش و نیز آینده‌ای که در پیش‌رو بوده می‌اندیشیده است. نکته مهم اینجاست که در آن زمان عملا آینده‌ای نبوده و جز سیاهی چیزی نمی‌توانسته در پیش‌روی وی قرار گرفته باشد. امیدی به تغییر رژیم آپارتاید نبوده است. اما همین‌جا یاد می‌گیریم که برای ماندلا این‌گونه نبوده است. او دقیقا فردای کشورش را می‌دیده و به امید آزادی کشورش ۲۷ سال را در زندان تحمل کرده و در عین حال خود را برای آن روز آزادی آماده کرده است. از خلال رفتار او می‌توان چند سؤال مهم را مطرح کرد که احتمالا او در این دوران طولانی بدان‌ها می‌اندیشیده و با آنها کلنجار می‌رفته است:

- آیا به پیروزی می‌رسیم؟
- روش رسیدن به این پیروزی چیست؟
- و بعد از پیروزی چگونه باید رفتار کنیم؟ به خصوص اینکه رفتار ما در برابر مردمان سپیدپوست و افراد رژیم آپارتاید چگونه باید باشد؟

● در مورد سؤال اول جواب او قطعا بله بوده است. بی‌شک این امید ژرف با فراز و فرودهای بسیاری همراه بوده است. او هم ناامید می‌شده اما در روند کلی به پیروزی خود، مردم و آرمانی که داشته مطمئن بوده است. همین اطمینان یعنی آینده‌نگری و تفکر برای آینده سبب شده که او بر اساس آینده نه بر اساس گذشته، اتاق‌های ذهنی خاصی را برای خود ایجاد کند. این اولین درس برای ماست که به جای گذشته باید به آینده فکر کنیم و صرفا این آینده‌نگری است که می‌تواند سبب پیشرفت ما باشد. با آینده‌نگری می‌توانیم از بسیاری از عادت‌ها و رفتارهای دست‌وپاگیر خود آزاد شویم و ببینیم چه چیزی به ما در رسیدن به آینده‌ای بهتر یاری می‌رساند. آینده به معنای حفظ صددرصدی گذشته یا لحاظ‌کردن آن نیست.

● اما سؤال دوم، روش رسیدن به پیروزی چیست؟ نمی‌دانم در ذهن نلسون ماندلا در طول ۲۷ سال چه گذشته بود؟ چگونه او خط مشی خود را این‌گونه تغییر داد؟ اما فکر می‌کنم او در اتاق‌های ذهنی خود احتمالات گوناگون را بررسی کرد. اگر با خشونت پیش برویم چه می‌شود؟ او فرصت داشت که فارغ از تعصب‌های ذهنی به این موضوع بنگرد. اگر ما درگیر گذشته خود باشیم نمی‌توانیم از این تعصب‌های ذهنی نجات پیدا کنیم. همواره با خودمان می‌گوییم نه. من باید انتقام خود را بگیرم. من باید این افراد را به جزای اعمالشان برسانم. اما در وهله اول ماندلا این قدرت بزرگ را داشت که خود را از این تعصبات، کلیشه‌ها و بایدها و نبایدها رها کند. پس درست فکر کرد: اگر من بعد از آزادی و پیروزی دست به خشونت بزنم چه نتیجه‌ای خواهد داد؟ من به‌عنوان رهبر این جامعه اگر دست به خشونت بزنم همه از من پیروی خواهند کرد. با توجه به اینکه انتخاب خشونت راحت‌ترین راه برای انسان‌هاست. ما در پاسخ به یک رفتار ناپسند راحت‌ترین راه را که می‌توانیم از نظر غریزی انتخاب کنیم خشونت و رفتاری خشونت‌آمیز است. اما ماندلا توانست از این رفتار غریزی عبور کند. او گفت که خشونت فقط خشونت می‌آورد. اگر ما هم همین کار را انجام دهیم نه تنها فرقی با رژیم قبلی آفریقای جنوبی نخواهیم داشت بلکه شکاف موجود در جامعه را عمیق‌تر خواهیم کرد و موج جدیدی از قتل‌ها و رنج‌ها را خواهیم آفرید. پس ماندلا در اتاق ذهنی خود راه‌حل دوم را بررسی کرد: اگر دست به خشونت نزنیم چطور؟ اولین سؤالی که مطرح می‌شود این است که در این صورت -یعنی اتخاذ روشی صلح‌آمیز- با افراد رژیم آپارتاید چه کنیم؟ تنها کاری که در این اتاق ذهنی پرهیز از خشونت می‌توان به آن رسید بخشش است. آنها را می‌بخشیم. و این بزرگ‌ترین دستاورد ذهنی ماندلا در زندان بود که بعد از آزادی محققش کرد. این تنها راه پیش‌روی ماندلا برای تحقق آزادی آن هم از شکل آزادی درونی بود. البته بخشش بسیار سخت است. همان‌طورکه گفتم راحت‌ترین راه، برخورد و خشونت است. بخشش نیازمند صرف انرژی ذهنی و رفتاری بوده که شاید ما کمتر دوست داشته باشیم به کارش ببریم. اما ماندلا وقتی ماندلا شد که توانست از تصمیم‌های غریزی عبور کرده و رفتارهای خود را براساس ذهنی پایه‌گذاری کند که از تعصب‌های گذشته رهایی یافته و به آینده و آنچه در آینده می‌تواند به دلیل تصمیم‌هایش سراغ مردمانش بیاید توجه کند.

● جواب سؤال سوم هم در دل سؤال دوم است. او به راه‌حلی برای انجام آن رسید و اساس این راه‌حل هم ذهنی مبتنی بر بخشش بود. ما همواره رفتار خیلی سخت‌تر از اندیشیدن است. ماندلا زمانی که از زندان آزاد شد می‌دانست چه می‌خواهد بکند. اما آنچه در جامعه رخ می‌دهد تفاوت بنیادینی با اتاق‌های ذهنی ما دارد. بسیاری از چیزها دیگر در کنترل ما نیست. ما نمی‌توانیم درگیر غرایز خود شویم. شکوه قدرت می‌تواند ما را تسخیر کند. شاید در زندان و در اتاق فکر مانند بازی‌های رایانه‌ای رفتار دیگری را انجام دهیم ولی بعد به این نتیجه برسیم که اشتباه است. این موضوع هم تعاتی ندارد زیرا همه چیز در اتاق ذهن ما اتفاق افتاده است. اما وقتی در جامعه همین رفتار را انجام دهیم شاید دیگر فرصتی برای پشیمانی نباشد. در واقع جامعه محلی بسیار پیچیده برای به انجام رسیدن آنچه بوده که در اتاق‌های ذهنی تدوین شده است. البته ماندلا مانند هر رهبر بزرگی اشتباهاتی هم داشته اما همان‌طورکه مشاهده کردیم و همه ما شاهد آن بودیم او موفق به انجام این کار بزرگ شد و آنچه در زندان برایش تمرین کرده بود تمام و کمال به انجام رساند. اینکه چگونه این کار را کرد بسیار پیچیده است اما علوم اعصاب اینجا هم می‌تواند در تحلیل بخشی از آن به ما کمک کند.

چه شد که ماندلا توانست در عمل این افکار را پی بگیرد؟

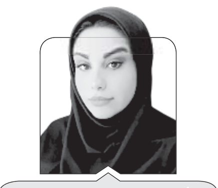
به گمانم ماندلا باید از تکنیک‌هایی استفاده کرده باشد که این افکار را ملکه ذهنی خود در هر عملی کند. یعنی پیش از انجام هر عملی به این اصول خود بیندیشد و بدان پایبند باشد. برای این کار باید آن مسیرهای عصبی که ذکر شد شکل گرفته باشند. یعنی اتاق ذهنی او فقط جایی برای تحلیل نبوده بلکه او در آنجا تمرین نیز کرده است. بارها و بارها خود را در موقعیتی مشابه قرار داده و واکنش‌های خود را تمرین کرده است. همین هم سبب شده که چنین چیز پیچیده‌ای تبدیل به یک عادت و رفتار شود. در ضمن مونیتورکردن دائمی خود و تفکر درمورد رفتارهای روزمره توانسته به اصلاح و بهبود آنها در شرایط واقعی یاری برساند.

سخن پایانی

نمی‌دانم چقدر از چیزهایی که بیان شد واقعا در عمل نیز اتفاق افتاده است. این تحلیلی است که من بر اساس واقعیت‌های ذهنی و مغزی انسان‌ها انجام دادم و ماندلا هم به عنوان یک انسان، مستثنا از این موضوع نبود. به گمانم در رفتارهای او نکات بسیاری هست که می‌تواند در زندگی به ما کمک کند: اینکه ما خود را از بسیاری چیزها آزاد کنیم، درگیر گذشته و تعصب‌های خود نباشیم و نگوییم فلان موضوع، بایدی است که به هر قیمتی باید به انجام برسد. شاید آنچه گفته شد ساده به نظر برسد اما اصلا ساده نیست و دلیل آن نیز همین استثنایی‌بودن نلسون ماندلا در بین تعداد بالای سیاستمدارانی است که می‌آیند و می‌روند و هیچ میراثی از خود به جای نمی‌گذارند.

از رؤیای پزشکی تا پوچی مرگ

عوامل سیاه‌پوشیِ سپیدجامگان نجات‌بخش در ایران امروز



زهرا نیک‌زاد

روان‌شناس

بدون شک از دیدگاه ما یکی از اقشار باسواد و دارای موقعیت خوب اجتماعی پزشکان هستند و این دیدگاه در تمام بافت‌های نگرشی جامعه عمق پیدا کرده است، تا جایی که بعد از پرسیدن شغل آینده کودکان، یکی از پاسخ‌های پررنگ، پزشکی خواهد بود و بسیاری از والدین از همان سنین کم، فرزندان خود را در این جایگاه تصور می‌کنند اما با وجود تمامی این جنبه‌های مثبت، این روزها شاهد برون‌دادهایی کاملا غیرمنتظره هستیم؛ خودکشی پزشکان! پزشکانی که در حساس‌ترین لحظات و خطرناک‌ترین موقعیت‌ها به زندگی پل می‌زدند، امروز خود در معرض مرگ هستند؛ آن هم مرگ خودخواسته! خودکشی پزشکان بی‌شک افراد جامعه را دچار ناهماهنگی شناختی خواهد کرد؛ چراکه خودکشی در باور عموم منتسب به افرادی است که شکست‌خورده هستند و دستاوردی برای رهاکردن ندارند؛ در بسیاری از موارد شاید این فرضیه صادق باشد اما در مورد خودکشی پزشکان مسئله بسیار پیچیده‌تر و تجزیه‌پذیرتر از فرضیه فوق است. در این مقاله به‌صورت تخصصی به ریشه‌یابی علل روانی خودکشی پزشکان می‌پردازیم و موارد تاثیرگذار بر آن را بیان می‌کنیم.

فشارهای اقتصادی: از جمله مسائلی که بیشترین فشار را به رزیدنت‌ها و دانشجوهای پزشکی وارد می‌آورد، فشارهای مالی و اقتصادی است. آنها بیان می‌کنند که حقوق دریافتی‌شان با زمان و انرژی سرمایه‌گذاری‌شده از طرف آنها به هیچ شکل هم‌خوانی ندارد و مسئله اینجاست که پزشکان عموما تمامی زمان و فرصت‌های یادگیری خود را صرف مطالعات تجربی و عملی پزشکی می‌کنند و پس از مواجهه و مقایسه شرایط حقیقی شغلی با تصورات خود دچار «سرخوردگی و خودسرزنشی» می‌شوند. از آنجا که عموما پزشکان به‌دلیل ماهیت زمان‌بر این رشته فقط به آن مسلط هستند، امکان تغییر شغل خود را ندارند و دلیل دیگر هم فشارها و انتظارات جامعه از پزشکان است که آنها را هرگز در قالب‌های دیگر قابل تعریف نمی‌بینند. در تایید این موضوع بخشی از صحبت‌های یک رزیدنت جوان را با هم مرور می‌کنیم: «درحال‌حاضر در ۳۲سالگی در دوره رزیدنتی هستم و برای هر عمل، بیمارستان فقط مبلغ ۱۲۰ هزار تومن در اختیار من قرار می‌دهد و این در حالی است که من به‌صورت پیوسته از دوره پزشکی عمومی به دوره رزیدنتی آمده‌ام و هیچ‌گونه زمانی برای کار در مراکز پزشکی غیردولتی را نداشته‌ام. در نتیجه نتوانسته‌ام سرمایه قابل‌توجهی را برای زندگی، تأسیس مطب یا ازدواج فراهم کنم. در بهترین حالت در ۳۶ سالگی درسم تمام می‌شود و من در آن زمان فرصت برنامه‌ریزی جدی را برای خودم خواهم داشت و تمامی این مسائل در حالتی است که حقوق ماهانه من فقط هفت میلیون است؛ درحالی‌که نیروی خدماتی همان بیمارستان حقوق ۱۷ میلیون را دریافت می‌کند».

قضاوت‌های نابجا: یکی از مسائلی که ساده از کنار آن عبور می‌کنیم، قضاوت‌های ناعادلانه و غیرمنطقی است که متوجه این قشر است. ماهیت فضاهای درمانی و مشاغل درمان‌محور به این صورت است که افراد در ضعیف‌ترین حالت یا شاید عصبی‌ترین حالت خود به آن مراجعه کنند و به همین دلیل پزشکان به‌شدت در معرض رفتارهای تکانشی و خشونت هستند؛ این در حالی است که ممکن است همان پزشک در زندگی شخصی خود در آسیب‌پذیرترین حالت خود قرار داشته باشد. در نتیجه رفتار تند و گاه توهین‌آمیز مراجعان می‌تواند برای پزشکان ماشه‌چکان افکار «خودتخریب»کننده باشد. یکی از پزشک‌های زن دراین‌باره بیان می‌کند: «در زمان طرحم در یکی از مراکز بهداشت حاشیه شهر، کار می‌کردم. روزی مرد جوانی را که مورد حمله چاقو قرارگرفته بود، به آنجا آوردند و من به همراهانش گفتم که تجهیزات کافی وجود ندارد و بهتر است بیمار را به بیمارستانی در شهر منتقل کنند اما همراهان بیمار این برداشت را داشتند که من به عمد این را می‌گویم و بعد از توهین با من زد و خورد فیزیکی ایجاد کردند». بیماران در شرایط استرس‌زا و فشار بیماری قادر به درک این مسئله نیستند که تجهیزات بیمارستانی، وجود دارو و خیلی عوامل دیگر بر شرایط درمانی اثرگذار است و فقط پزشک را به علت تمام کاستی‌های درمان می‌بینند.

آسیب‌پذیربودن در برابر فشار روانی: در مقایسه با رشته‌های دیگر دانشجویان دوره پزشکی عمومی و مخصوصا دوره تخصص در برابر آسیب‌های روانی و استرس بسیار آسیب‌پذیرتر هستند و علت آن در وهله اول تلاش بی‌وقفه و فشارهایی است که آنها در دوره پشت کنکور تجربه کرده‌اند یا در دوره‌ای که در کنار واحدهای درسی سنگین دانشگاه باید ساعات طولانی را در بیمارستان کشیک دهند. رزیدنت‌ها گاه ۷۲ ساعت در زمان کشیک نمی‌توانند بخوابند و این شرایط برای هر انسانی به‌شدت خطرناک است و این مسئله افراد را به‌واسطه پزشک‌بودن از این خطر مصون نمی‌کند. عملا فشار کار به آنها اجازه داشتن تایم‌های منظمی را برای تفریح یا ورزش نمی‌دهد و این عوامل آنها را با شدت هرچه بیشتر به سمت «تک‌بعدی بودن» سوق می‌دهد و تک‌بعدی‌بودن نیز زمینه‌ساز دلزدگی روانی و افسردگی‌های پس از آن است.

تحقیر شخصیتی توسط پزشکان سال بالایی: متأسفانه در سیستم سلامت و بهداشت ما تحقیر سیستماتیک وجود دارد. ساختار به‌گونه‌ای است که رزیدنت باید بی‌وقفه کار کند و هیچ راه فراری هم ندارد. او نمی‌تواند کوچک‌ترین مخالفتی با بالادستی خود داشته باشد؛ چراکه طبق قراردادی که دارد، ممکن است که پای ضامن‌ها و وثیقه‌ای که گذاشته، پیش کشیده شود؛ بنابراین ترجیح می‌دهد سکوت کند. به‌هرحال بیشتر این افراد امکان ازدواج ندارند و در یک محیط ناامن زندگی می‌کنند، درعین‌حال این نکته وجود دارد که «هرچقدر انسان شرایط خوبی داشته باشد و از تمام اختلال‌ها مثل افسردگی و اضطراب دور باشد، ممکن است فقط حس ناکافی‌بودن او را به پوچی برساند و تمام تروماهای دوران کودکی را برایش روشن و زنده کند».

خدشه‌دارشدن شأن اجتماعی یک پزشک: پزشکان مانند تمامی افراد جامعه انتظار موقعیت‌هایی درخور شأن و شخصیت و تلاش خود را دارند اما متأسفانه امکاناتی که وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی به آنها می‌دهد، بسیار محدود و در سطح پایه است. برای مثال آنها معمولا برای گذراندن طرح خود یا دوره رزیدنتی به شهر و مکانی غیر از محل زندگی خود مهاجرت می‌کنند و طبیعتا در آن شهرها مکان مشخصی برای سکونت ندارند و اسکانی که دانشگاه محل تحصیل در اختیار آنها قرار می‌دهد، از امکانات کافی برخوردار نیست و می‌توان به آن واژه محقر را نسبت داد که این مسئله می‌تواند برای یک پزشک حتی به‌صورت ناخودآگاه پیام‌آور این باشد که این سطح برای تو کافی دیده شده است و باعث کاهش عزت نفس او شود.

محرومیت از ارتباطات خانوادگی و عاطفی: همان‌طورکه انتظار می‌رود رزیدنت‌ها بسیار کمتر از سایر افراد امکان ارتباط با همسر یا خانواده خود را دارند و بنابراین از لمس فیزیکی و عاطفی که نیازی شایان‌توجه و ضروری برای هر انسانی است، محروم می‌مانند و این باعث عدم تخلیه هیجان‌های منفی و جایگزین‌شدن عواطف مثبت در آنها می‌شود؛ در نتیجه پزشکان بیش از پیش آشفتگی‌های درونی را تجربه می‌کنند و در کنار آن افراد خانواده و همسر نیز ممکن است از حضور کمرنگ آنها در مناسبات و زمان نیاز به شکایت داشته باشند و این موضوع زمینه‌ساز اختلافات خانوادگی مزمن و ریشه‌دار شود و ارتباطات عاطفی پزشکان را با منابع عاطفی خودشان محدود کند و احساس تنهایی و بی‌پناهی به آنها غالب شود.

شرم یک پزشک از بیان ضعف و مشکلات روانی: بسیاری از پزشکان به جهت اینکه در مواقع بحرانی دیگر افراد با آنها مشورت می‌کنند و از آنها یاری می‌جویند، به‌طور ناخودآگاه شرطی شده‌اند که همیشه در مقام ناجی باشند و دیگران را نجات دهند و این باعث می‌شود بیشتر آنها زمان‌هایی را برای ترمیم زخم‌های روحی و روانی خود در نظر نگیرند؛ در صورتی که روان آنها بیش از سایر صنف‌های شغلی در معرض خطر و فرسودگی قرار دارد و علاوه بر آن پزشکان هم می‌توانند مانند دیگر افراد از تاثیر روان‌درمانی بی‌اطلاع باشند یا حتی به بیماران خود توصیه کنند اما برای زندگی شخصی آن را به کار نبرند و آسیب این بی‌توجهی فقط در ابعاد گسترده قابل‌مشاهده است.

احتمال بالای موفقیت خودکشی در پزشکان: مسمومیت و داروزدن، شایع‌ترین روش‌های خودکشی در پزشکان است. داشتن دانش و دسترسی به ابزار بالقوه کشنده، منجر به میزان بالاتر موفقیت خودکشی در بین پزشکان نسبت به بقیه مشاغل شده است و نتیجه ۹۰ درصد اقدام‌کنندگان به خودکشی در بین پزشک‌ها، چیزی به‌جز مرگ نیست.

آمار دقیق خودکشی پزشکان: یکی از اعضای هیئت‌علمی دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی مدتی پیش پژوهشی درباره خودکشی کادر درمان انجام داد. او در روز جهانی «پیشگیری از خودکشی» دریافته بود که خودکشی در میان دستیاران تخصصی در سه سال گذشته افزایش پیدا کرده است. او گفت: «می‌دانیم اگر پزشکی دچار افسردگی باشد، ضریب خطایش تقریبا شش‌برابر افزایش پیدا می‌کند. پزشکی، شغلی است که پاداش بالایی دارد اما هم‌زمان برای اینکه این جایگاه را داشته باشی، باید استرس‌های زیادی را تحمل کنی. وضعیت سلامت‌روان پزشکان به صورت کلی در معرض خطر است و در مقایسه با جمعیت عمومی، دیده‌شده که پزشکان ۱.۵ تا سه برابر، بیشتر اقدام به خودکشی می‌کنند. همچنین آمارها نشان داده است که از سال ۱۴۰۰ تا ۱۴۰۱ به‌طور دقیق ۱۳ پزشک خودکشی کرده‌اند که این آمار با توجه به اینکه با ازدست‌دادن یک رزیدنت جامعه حجم زیادی از دانش و تخصص را از دست می‌دهد و علاوه بر آن یک انسان با تمامی عواطف و نکات مثبت انسانی به نیستی می‌پیوندد، آمار بالا و زیان‌باری است.

آیا خودکشی پزشکان قابل کنترل است: با توجه به پیشرفت روزافزون علم روان‌شناسی و جامعه‌شناسی قطعا جواب «بله» است اما لازمه آن ضروری و حیاتی دانستن پیشگیری از آسیب بیشتر است. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی قطعا در این زمینه موظف است کارگروهی متشکل از روان‌شناسان و جامعه‌شناسان و مسئولان آموزش پزشکی تشکیل دهد. در این کارگروه در ابتدا باید نامه‌های خودکشی پزشکان از دیدگاه روان‌شناسی رمزگشایی و تحلیل شود و برای علت‌های مشترک تهمیداتی جدی در نظر گرفته شود تا این دست اتفاقات تکرار نشود. در بررسی نامه‌هایی که تاکنون از پزشکان قربانی خودکشی به جا مانده است، «نبود امید به آینده‌ای روشن از سمت رزیدنت‌ها مشهود است که این خود نتیجه بی‌قانونی و اذیت‌های بی‌شمار دوران طرح تخصص است و باعث ناامیدی آنها نسبت به آینده‌شان شده است». از دیگر عواملی که می‌تواند از جمله عوامل پیشگیرانه این دست خودکشی‌ها باشد، قراردادن آزمون‌ها و مصاحبه‌های روانی برای ورود به دوره‌های پزشکی است؛ چراکه روحیات و عواطف بعضی افراد برای این دست شغل‌ها طراحی نشده و آنها در فضاهای بیمارستانی به‌شدت آسیب خواهند دید. این آزمون‌ها باید با هدف مراقبت از روان آسیب‌پذیر آنها باشد. پزشکان باید کارت‌های چکاب سالانه روان‌شناسی داشته باشند.

علم و جامعه

گاه ناچیزی مرگ

جان ارزان آدمی در زمانه گرگ‌ومیش

حسن فتاحی

مرگی پردرد

پنجشنبه هفته پیش، ساعت یک ربع به ۱۲ شب بود و جلسه‌ای برخط داشتم که صدای تلفن همراهم را شنیدم. نام دخترعمویم روی صفحه تلفن بود. ابتدا خواستم جواب ندهم و بگویم نیم ساعت بعد زنگ بزنم؛ اما با خودم گفتم جواب بدهم و بگویم نیم ساعت دیگر تماس خواهم گرفت. پاسخ‌دادن همانا و صدای بغض‌آلود پشت تلفن همانا. دخترعمویم گفت: حسن، آرام باش که قصد دارم خبر بدی را بدهم. قلبم فروریخت و نخست گمانم به مرگ چند نفر از پیران و بیماران طایفه رفت؛ اما درد و دریغ. خبر مرگ پسرعموی بزرگم بود. کوچک‌ترین پسرِ عموی بزرگم بر اثر تصادم مهیب و مرگبار رانندگی، جان باخته بود. در واقع دو نفر هم‌زمان جان باخته بودند. این حادثه تلخ و جانسوز برای چندین و چند خانواده عصر پنجشنبه در شهر شمالیِ کلاردشت رخ داده است. دور از ذهن است کسی در ایران نداند کلاردشت شهری توریستی و زیباست و هر انسان خردمندی و هر سامانه حکمرانی خردورزی می‌داند در چنین شهر و چنین شهرهایی، باید دوچندان و ده‌چندان امنیت و ایمنی برقرار باشد. از این مسئله هم عبور می‌کنم که برای مسائل آسان‌تری راه‌حلی نیست، دیگر یافتن راه‌حلی برای پخش‌کردن بار گردشگری شمال ایران که به پایتخت هم نزدیک است، رؤیابافی به شمار می‌رود. در این حادثه تلخ راننده خودروی پاترولی مقصر بوده که به دلیل سرعت بسیار زیادش مهار خودرو در جاده‌ای شیب‌دار از دستش خارج شده و دو مرد رشید جوان را کشته است. در واقع فقط دو مرد جوان جان عزیزشان را از دست ندادند؛ بلکه دو خانم و چند فرزند هم به ترتیب شوهر و پدران‌شان را از دست داده‌اند. در همین حال چندین و چند کار و پروژه هم روی زمین خواهد ماند. روز شنبه پانزدهم اردیبهشت، خویشاوندان دور و نزدیک ما رهسپار بهشت زهرا شدند. از ۹ صبح آنجا بودیم که دو عزیز سفرکرده را راهی خانه ابدی‌شان کنیم؛ مراسمی سراسر تلخ و دردناک و جانکاه بود. این یادداشت اگرچه به بهانه مرگ دو جوان است، درواقع نگاهی به چرایی مرگ‌های برآمده از حوادث است و پیامدهای ناپیدای آن. پیش از ورود به بخش بعدی می‌خواهم نکته‌ای را درباره بهشت زهرای تهران بگویم. بزرگی بهشت زهرای تهران شاید از برخی شهرهای کوچک در برخی استان‌ها بزرگ‌تر باشد و با آن تعداد زیاد خفتگان در خانه ابدی و البته آهنگ مرگ عزیزان در کلان‌شهر تهران، مدیریت آن آسان نیست. بهشت زهرا به قول خودشان «اتوماسیون و مدرنیزاسیون» شده؛ اما کماکان بی‌نظم است. جلوی در خروجی تحویل پیکر فوت‌شدگان چنان شلوغی و ازدحامی برپاست که مردم سوگوار را بیش‌ازپیش عصبی می‌کند. این نکته را به این سبب می‌گویم که نشان دهم بهشت زهرای تهران نمونه‌ای ملموس و کوچک از وضعیتی است که نمادها و ابزارهای فناوری وجود دارد؛ اما فرهنگ رفتاری کلان کماکان بی‌نظم و بدون انضباط است. چه بهشت زهرای تمام‌اتوماتیک و مراسم اندوه باشد، چه ورزشگاه مدرن و شادی و هیجان باشد.

چرا می‌میریم

پاسخ به این پرسش شگفت‌انگیز نیست. کوتاه‌ترین پاسخ ممکن این است که می‌میریم؛ چون به دنیا آمده‌ایم و چرخه زایش و مرگ یکی از ستون‌های دگرگشت گیتی و فرگشت موجودات زنده است. هم انسان‌ها می‌میرند و هم ستارگان. انسان‌ها را در زمین و در دل خاک دفن می‌کنند و پیکر آدمی پس از گذشت سال‌ها به بُن‌پارهای سازنده‌اش تجزیه شده و بخشی از خاک می‌شود. ستارگان هم بسته به جرمی که دارند، مرگی مهیب یا آرام پایان کارشان است. آنچه گفتم روند طبیعی است. چرخه ستارگان تغییر ندارد؛ اما با پیشرفت پزشکی و فناوری عمر گونه انسان افزایش یافته است؛ بنابراین انتظار داریم انسان‌ها با سپری‌کردن کودکی و جوانی و میان‌سالی، به پیری و کهن‌سالی برسند؛ سپس چشم از جهان فروبندند. امید به زندگی در ایران کمتر از ۸۰ سال و چیزی در حدود ۷۶ سال است و برای مقایسه، اتریش نزدیک به ۸۳ و ژاپن ۸۵ است. از این نکته که چرا امید به زندگی ایرانی‌ها چنین کوتاه است، بگذریم. دلایل مرگ‌ومیر ایرانی‌ها هم مسئله‌ای مهم است. مرگ دو جوان یادشده در این یادداشت نمونه کوچکی است از هزاران هزار ایرانی که جان خود را در تصادف رانندگی و به‌طورکلی حادثه‌های گره‌خورده با فناوری از دست می‌دهند. اگر با خودمان روراست باشیم، آمار مرگ‌ومیر ایرانی‌ها، فقط در موضوع خودرو-جاده به طرز نگران‌کننده‌ای بالاست. وضعیت بسیاری از جاده‌های کشور اسفناک است و بیچاره راننده‌ای که در جاده‌ای ناآشنا بخواهد رانندگی کند یا به باران و تاریکی شب بخورد. اگرچه خودروسازان داخلی زیر بار نمی‌روند و خودروهای‌شان را در حد مرسدس بنز می‌بینند؛ خودروهای داخلی بسیار ناستاندارد هستند و کیست که نداند چقدر کشته داده‌اند. وضعیت موتورسیکلت هم چنین است. در کنار این مسئله، نکته مهم دیگری را هم نباید نادیده گرفت. حتما شنیده‌اید که می‌گویند رانندگی در تهران و استانبول و قاهره، مانند بازی‌های رایانه‌ای است. به‌راستی هم چنین است. جدا از مشکلات فنی جاده‌ها و خودروها، رانندگی پرخطر و حادثه‌آفرین رانندگان بی‌کفایت و بی‌مسئولیت هم مرگ‌ومیر ایرانی‌ها در جاده‌ها را شتابناک کرده است. حتما دیده‌اید که در جاده‌ها رانندگانی هستند که به آنها به‌اصطلاح «شوتی» می‌گویند. نارانندگانی که دیوانه‌وار می‌رانند و به جز جان خودشان که لابد برای‌شان بی‌ارزش است، جان شریف دیگران را به خطر می‌اندازند. یا دیده‌اید ماشین‌هایی که به‌اصطلاح «شاسی‌بلندِ تقویت‌شده» را که شبیه خودروهای زرهی شده‌اند در جاده‌ها، اصلی و فرعی جولان می‌دهند. اگر هم به موتور یا خودروی دیگری بکوبند، خودشان کمترین آسیب را دیده و برای دیگران مرگ یا نقص عضوهای سنگین بر جای می‌گذارند.

نکته دردناک اینجاست که بیشتر رانندگان خودرو یا موتور، جوانان و میان‌سالان‌اند؛ یعنی نیروی کار کشور هستند. حال وقتی حادثه‌ای تلخ مانند مرگ دو جوان یادشده در این یادداشت رخ می‌دهد، صرفا دو جان از دست نرفته است؛ بلکه دو نیروی کار از دست رفته، دو پدر یا مادر از دست رفته و در پی آن فرزندانی که در کودکی یا نوجوانی هستند و سخت نیازمند حضور گرم پدر و مادر، یتیم می‌شوند. از سوی دیگر فشار زندگی، چه اقتصادی و چه اجتماعی روی دوش همسر می‌افتد که باید بار سنگین کاری، مالی، عاطفی و اجتماعی زندگی را به دوش بکشد. در جامعه هم مرگ کسانی که در دل کار و کوشندگی اقتصادی و اجتماعی هستند، گاه جبران‌ناشدنی است و چه‌بسا زندگی ده‌ها نفر دیگر را دستخوش تغییر کند. تصور کنید که صاحب شرکتی یا کارخانه‌ای با صد کارمند، بر اثر تصادف رانندگی فوت کند. همین حادثه کافی است تا از همسر و فرزند تا کارمندان و کارگران فوت‌شده را با بحران روبه‌رو کند. تمام این مصیبت‌ها که پیش خواهد آمد، اجتناب‌پذیر است، اگر فقط دولت بپذیرد که ایمنی جاده، خودرو، صنعت و نیز جان شهروندان از خیلی موضوع‌های دیگر مهم‌تر است و البته بداند که مردمان و شهروندان ارزشمندترین گنج کشور هستند. مردمان جان‌های سرزمین‌ها هستند و سزاوار است دولتمردان، پاسبان جان سرزمین باشند و نگذارند مرگ آسان از راه برسد. مرگ آسان شهروندان و به‌ویژه نیروی کار توانا و کوشا مانند ضربه‌ای با جسم سخت بر چرخ توسعه کشور است.