ZENDEGI-SALAM
ضمیمه روزنامه خراسان
چهارشنبه • ۲۳ آبان ۱۳۹۷
۶ ربیع‌الاول ۱۴۴۰ • ۱۴ نوامبر ۲۰۱۸
شماره ۱۹۹۶۲
۱۱۸۵

گفت‌وگو با پزشکی که به تاثیر شگفت‌انگیز خنده بر بهبود کودکان بیمار باور دارد

معجزه دلقک درمانی!

الهه توانا | روزنامه نگار

پرونده

«من پزشکم اما نه از اون‌هایی که آمپول می‌زنند. یه داروی جدید آوردم. می‌دونی اسمش چیه؟ خنده! اگر قول بدی بیشتر بخندی، حالت زودتر خوب می‌شه». کوچولوی رنگ‌پریده، هنوز درست نمی‌داند داروی جدید را چطور قرار است به او تزریق کنند و ناباور نگاه می‌کند. یک استیکر لبخند، می‌نشیند روی صورتش. بعد اجی‌مجی لاترجی! از جیب‌های روپوش سفید، چوب‌رنگی و کلاه جادویی درمی‌آید؛ کسی که خودش را پزشک معرفی کرده، بیشتر شبیه دلقک‌های توی کارتون‌هاست و با آن موهای فرفریِ رنگی و دماغ قرمزش، شروع می‌کند به شعبده‌بازی. صدای خنده می‌پیچد توی اتاق. بعد دردورد سوزن‌ها و حسرت دوباره‌بازی کردن، محو می‌شود. غصه مادری که دلش برای خنده از ته دل بچه‌اش تنگ شده، محو می‌شود. دلشوره دایمی پدری که حاضر است همه‌زندگی‌اش را با یک جرقه امید تاخت بزند، محو می‌شود. اتاق بی‌روح و دلگیر بیمارستان، جای قشنگی می‌شود؛ پرونده امروز را به جوان ۲۳ ساله‌ای اختصاص داده‌ایم که خالق این قشنگی است. «امیر تبریزی»، دانشجوی دانشگاه علوم‌پزشکی ایران و اهل بجنورد است. او از همان اولین روزهای ملبس شدن به روپوش سفید پزشکی، کلاه و دماغ دلقکی را هم به پوششش اضافه می‌کند و به خودش قول می‌دهد دست از خنداندن بچه‌ها برندارد.

سوگند دلقکی

قصه دلقک شدن امیر را از زبان خودش بخوانید: «زمستان ۹۲ بود. سال بالایی‌های ما، یک خیریه دانشجویی راه‌انداخته‌بودند به اسم «التیام». من هم عضو شورای مرکزی‌اش شدم. در آن خیریه، ایده بازدیدهای بیمارستانی مطرح شد و تصمیم گرفتیم در بیمارستان‌های دانشگاه خودمان، بیمارستان رسول اکرم(ص) و بیمارستان تخصصی علی‌اصغر(ع) آن را اجرا کنیم. در اولین بازدیدمان از گروه نمایش «مفید» دعوت کردیم؛ یک گروه تئاتری که کار اصلی‌اش نمایش‌های بیمارستانی است و هر هفته در بیمارستان اطفال مفید، برنامه دارند. بچه‌های حرفه‌ای و بی‌نظیری هستند، هرسال تابستان دوره‌های رایگان برگزار می‌کنند و نمایش بیمارستانی را به بقیه هم آموزش می‌دهند. من آن موقع، دانشجوی ترم دوم بودم. از همان روزهای اول دانشگاه دلم می‌خواست کاری کنم که حال بیمارها بهتر شود. خب وقتی کار بچه‌های «مفید» را دیدم، خیلی خوشم آمد. «آرش صادقیان»، سرپرست گروه، ذوقم را که دید کار جالبی کرد و گفت: «زانو بزن!» بعد کلاه رنگی، همانی را که همیشه می‌پوشم، روی سرم گذاشت و گفت: «شرط داشتن این کلاه این است که همیشه آدم‌ها را بخندانی».

دلقک‌درمانی

کاری که امیر انجام می‌دهد، اسمش دلقک‌درمانی یا «clown therapy» است. به قول خودش کمک می‌کنند بیمارها دلقک درونی‌شان را کشف کنند. هنوز البته بعضی‌ها حتی برخی پزشک‌ها -قاعده‌مندترهای‌شان- دلقک‌بازی صدایش می‌کنند اما کم‌کم دارد در دنیا به‌عنوان روشی درمانی شناخته می‌شود. امیر توضیحات جالبی درباره این شیوه دارد: «در بدن ما یک سیستم ایمنی‌روان‌شناختی، «psychological immune system» وجود دارد؛ کارش این است که در مواقع بیماری و در شرایط سخت و طاقت‌فرسا، به ما در ساختن یک دنیای فانتزی کمک کند تا در را کمتر حس کنیم. حتما شنیده‌اید امید و نشاط، سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. اما این سیستم گاهی کارش را خوب انجام نمی‌دهد. در این شرایط، به کسی یا چیزی نیاز داریم که در ساختن دنیای فانتزی به کمک‌مان بیاید. دلقک، به‌عنوان نمادی از دنیای تخیلی، پلی می‌شود که ما را به جهان فانتزی وصل می‌کند. دلقک، فرایند درمان را به بازی تبدیل می‌کند و ترس و اضطراب و نگرانی را از بین می‌برد. من معتقدم، خنده می‌تواند روند درمان را سرعت ببخشد. چون حتی وقتی الکی می‌خندیم، هورمون‌هایی ترشح می‌شود که مغزمان را فریب می‌دهد و روی حال فیزیکی‌مان تأثیر مثبت می‌گذارد».

امیر آدامز!

امیر، اوایل شیفته وجه انسانی کار پزشک-دلقک می‌شود و یک اتفاق ساده و با حال او را با جنبه علمی کارش آشنا می‌کند. او تعریف می‌کند: «پارسال در صفحه اینستاگرام ویدئویی گذاشتم که توی آن، بچه‌ای را می‌خنداندم. کمی بعد فهمیدم این ویدئو در تعداد زیادی از صفحه‌های پزشکی خارجی پخش شده‌است. کامنت‌ها را که می‌خواندم، یک اسم زیاد به چشمم خورد: «پَچ آدامز». خیلی‌ها گفته بودند کار من آن‌ها را یاد پچ آدامز انداخته. جست‌وجو کردم و فهمیدم آقای آدامز بنیان‌گذار «دلقک‌درمانی» در سال ۱۹۷۰ بوده‌است. زندگی این آدم خیلی برایم جالب است. می‌گویند افسردگی شدید داشته، آن‌قدر که یک‌بار تصمیم می‌گیرد خودش را از بلندترین ساختمان دانشکده‌پرت کند و بعد از این ماجرا در یک مرکز روان‌پزشکی بستری می‌شود. آن‌جا شرایطی پیش می‌آید که در ذهن آدامز، جرقه خوب کردن حال دیگران از طریق خنداندن زده می‌شود. فیلمی هم به همین اسم با بازی «رابین ویلیامز» ساخته شده‌است. فعالیت‌های آدامز، به‌زودی گسترده می‌شود و حتی یک انستیتو تأسیس می‌کند به اسم «GesundheitInstitute». این موسسه درمانی، تعریف متفاوتی از بیمارستان ارائه می‌کند. البته کار آدامز با مخالفت‌های زیادی به‌ویژه از طرف پزشکان نظام قدیم مواجه می‌شود؛ ما هم کم و بیش برچسب لوده‌بازی و رفتار غیرعلمی خورده‌ایم. به‌هرحال از حدود سال ۲۰۰۰ واژه دلقک‌درمانی وارد رشته پزشکی شد و روان‌پزشک‌ها درباره تأثیر گذاری‌اش مقاله‌های زیادی نوشتند. حتی عده‌ای معتقدند این روش، غیر از بچه‌های سرطانی برای کسانی که به مواد مخدر اعتیاد دارند هم موثر است».

پزشکِ خنده

از اول گفت‌وگو مدام به ضرورت حضور یک متخصص روان، کنار پزشک دلقک‌ها فکر می‌کردم. در انسانی بودن این کار شکی نیست اما ارتباط برقرار کردن با بچه‌ها، جزئیات و حساسیت‌هایی فراتر از صرفا مهربان و دلسوز بودن دارد. توضیحات امیر، خیالم را راحت می‌کند: «ما بعد از آشنایی با وجه علمی قضیه، شروع کردیم به مشورت با روان‌پزشکان اطفال و تحقیق و مطالعه. توصیه‌های خوبی هم دریافت کردیم. مثلا این که خود کنترلی در این کار، خیلی مهم است. ما نباید تحت تأثیر شرایط دردآور بچه‌ها قرار بگیریم و ضعف نشان بدهیم. نکته مهم دیگر این که باید حواس‌مان به همراهان بچه‌ها هم باشد؛ خانواده بچه‌های بیمار رنج زیادی تحمل می‌کنند. ما برای مامان و باباها شعر می‌خوانیم و با هم شوخی می‌کنیم. واکنش‌شان فوق‌العاده است. تلفن همراه‌شان را درمی‌آورند، از ما فیلم می‌گیرند و می‌خندند. این‌ها یک دنیا ارزش دارد. همچنین باید با بچه‌ها به زبان خودشان صحبت کنیم، من معمولا این‌طوری شروع می‌کنم: «من پزشکم اما نه از اون‌هایی که آمپول می‌زنند. یه داروی جدید آوردم. می‌دونی اسمش چیه؟ خنده! اگر قول بدی بیشتر بخندی، حالت زودتر خوب می‌شه». بعد یک استیکر خنده می‌چسبانم روی صورت بچه و برایش شعبده‌بازی می‌کنم. ما برای بچه‌های بستری در بخش مراقبت‌های ویژه (PICU) هم که عموما شرایط مناسبی ندارند و در کما هستند، نمایش اجرا می‌کنیم. با علم به این که قطعا شادی و انرژی مثبت را از ما دریافت می‌کنند و به‌ویژه برای این که خانواده‌های‌شان بدانند ما در کنارشان هستیم. امید تنها درمانی است که باعث می‌شود ما درد و رنج را کمتر لمس کنیم».

میر می گوید: دلقک، فرایند درمان را به بازی تبدیل می‌کند و ترس و اضطراب و نگرانی را از بین می‌برد. من معتقدم، خنده می‌تواند روند درمان را سرعت ببخشد. چون حتی وقتی الکی می‌خندیم، هورمون‌هایی ترشح می‌شود که مغزمان را فریب می‌دهد و روی حال فیزیکی‌مان تأثیر مثبت می‌گذارد

امیر تبریزی نوروز ۹۴ با این تیپ به کودکان بیمار روحیه می‌داد

معجزه دماغ قرمز

بچه درس‌خوانِ رتبه برتر کنکور و دانشجوی پزشکی دانشگاه دولتی، کِی وقت کرده شعبده‌بازی یاد بگیرد؟ این سوال شما هم است؟ جواب امیر را بخوانید: «در بازدیدهای اول دیدم وضعیت جسمی بچه‌ها به آن‌ها اجازه نمی‌دهد با ما بازی کنند؛ مثلا به دست خیلی‌های‌شان سرم وصل بود. فکر کردم چطوری می‌توانم سرگرم‌شان کنم. یک سری وسیله خریدم و چندتا ترفند شعبده یاد گرفتم که البته بچه‌ها خیلی وقت‌ها حقه‌هایم را می‌فهمند. خوشبختانه شخصیت دلقک شعبده‌باز الان دیگر پذیرفته شده‌است و من اسمش را گذاشته‌ام «معجزه دماغ قرمز». بگذار یک خاطره تعریف کنم. دو سال پیش برای آموزش‌های پزشکی و بهداشتی و ویزیت‌های رایگان با یک گروه جهادی به سمت مرز ایران و عراق رفتیم. به روستاهای محرومی که وضعیت امنیتی خوبی نداشتند. روزهای اول، خانواده‌ها به ما اعتماد نمی‌کردند و به بچه‌های‌شان اجازه نمی‌دادند بیایند پیش ما. بعد از چند روز، وقتی با مینی‌بوس به روستاها سر می‌زدیم، بچه‌ها از چند ساعت قبل منتظرمان نشسته بودند. سال بعد نتوانستم در آن اردوی جهادی شرکت کنم. اما بچه‌های روستا بعد از یک سال فراموشم نکرده و سراغم را از دوستانم گرفته بودند. این در حالی است که اصولا بچه‌ها از روپوش سفید می‌ترسند. برای همین پیشنهاد می‌کنم به معجزه دماغ قرمز ایمان بیاورید حتی اگر خیلی‌ها مسخره‌تان کنند و بگویند چه کار لوسی!».

یک ارتباط انسانی، خیلی انسانی

بدبینانه است اما ضمن تحسین کار امیر تبریزی، مطمئن نبودم بعد از دانش آموختگی و رسما پزشک شدن، باز هم دلش بخواهد دلقک صدایش کنند. این را به خودش هم گفتم، جواب داد: «افتخار می‌کنم که بچه‌ها دکتر دلقک صدایم می‌زنند. وقتی این شخصیت را برای خودم ساختم، به ادامه دادن‌اش هم فکر کردم. هرچند به دلیل سختی‌های رشته اطفال برای تخصص، سراغش نخواهم رفت ولی شخصیت پزشک دلقک ادامه پیدا می‌کند. متخصصان اطفال واقعا فرشته‌اند. حرفه فوق‌العاده سختی است، به‌ویژه وقتی کاری از دستت برنیاید. غیر از این‌ها، اصولا تشخیص‌گذاری در ارتباط با بچه‌ها که نمی‌توانند دردشان را بیان کنند، کار دشواری است. من از نزدیک سختی‌های این کار و البته زیبایی‌هایش را در رابطه استادم، دکتر «شهلا انصاری دماوندی» با بچه‌ها دیده‌ام. ایشان فوق تخصص خون و سرطان کودکان دارند، باید ارتباط‌شان با بچه‌ها را ببینید، بی‌نظیر است، رابطه‌شان چیزی فراتر از پزشک و بیمار و کاملا مادرانه است. من دیده‌ام بچه می‌آید توی اتاق خانم دکتر برای این که اسباب‌بازی جدیدش را به ایشان نشان بدهد. خیلی مهم است که پزشک، بیمار را به چشم انسان ببیند. یعنی او را فقط اندام و هورمون و دستگاه‌های بدنی نداند. بیمار، نیاز دارد ورای جسمش، به روان و احساساتش هم توجه شود. دانشجوی پزشکی، دو واحد اخلاق پزشکی پاس می‌کند؛ آن‌هم آن‌قدر خشک و جدی که بازدهی چندانی ندارد. در حالی که شخصا معتقدم بازدیدهای بیمارستانی در بهبود رابطه پزشک و بیمار، تأثیر گذار هستند. برای همین در نظر داریم دلقک‌درمانی را در قالب ورک‌شاپ یا واحدهای آموزشی، به دانشجویان پزشکی ورودی جدید آموزش بدهیم. همچنین تلاش خواهیم کرد پویش جهانی «روز دماغ قرمز» را که هدفش ترویج فعالیت‌های خیریه و انسان‌دوستانه است، در ایران راه بیندازیم».

کاری بزرگ، دغدغه‌ای بزرگ‌تر

آموزش دلقک‌درمانی در دانشگاه‌های ایران! تصورش هم جذاب است. قبلا اگر راجع به این موضوع چیزی می‌شنیدم، سخت باورم می‌شد الان اما خوشبینم چون از بچه‌های خیریه التیام، اصلا این کار بعید نیست. التیام، دو سال پیش برترین خیریه دانشجویی وزارت بهداشت اعلام شد. این گروه دانشجویی، غیر از بازدیدهای بیمارستانی، فعالیت‌های خیرخواهانه دیگری نیز انجام می‌دهد اما چیزی که بیشتر از همه احترامم را برمی‌انگیزد، هدفی است که این دانشجوها برای خودشان قائل‌اند. امیر درباره‌اش توضیح می‌دهد: «هدف اصلی ما این است که یاد بگیریم درد بیمارها هیچ‌وقت برای‌مان عادی نشود. به‌مرور زمان، خیلی از پزشک‌ها دچار بی‌تفاوتی می‌شوند و از همین جاست که رابطه پزشک و بیمار خدشه‌دار می‌شود. به‌نظرم ما در این زمینه، ضعیف کار کرده‌ایم. بیمار گاهی بیشتر از این که دنبال جدیدترین داروها و روش‌های درمانی باشد، دنبال یک ارتباط خوب و توجه محترمانه است. شنونده فعال بودن، مهارتی ضروری برای هر پزشکی است. امیدواریم خدا کمک‌مان کند».

«پچ‌آدامز»، پزشک دلقک آمریکایی ۷۳ ساله، هرسال برای آموزش دادن پزشکان دلقک، به کشورهای مختلف سفر می‌کند.
www.patchadams.org

قانونی در آرژانتین به تصویب رسیده است که بر قدرت شفابخشِ خنده برای درمان کودکان تاکید می‌کند. بر این اساس بیمارستان‌های دولتی کودکان بوئنوس‌آیرس، اقدام به استخدام پزشکان دلقک می‌کنند.
تسنیم

بنیاد کودکان در انگلستان، با راه‌اندازی برنامه پزشکان دلقک به بهبود بچه‌های شش ماهه تا ۱۶ ساله بستری در بیمارستان‌ها کمک می‌کند؛ فعالیت‌های این گروه بر اساس سن و توانایی کودکان است.
www.thechildrensfoundation.co.uk

جدول سخت [شماره ۴۶۹]

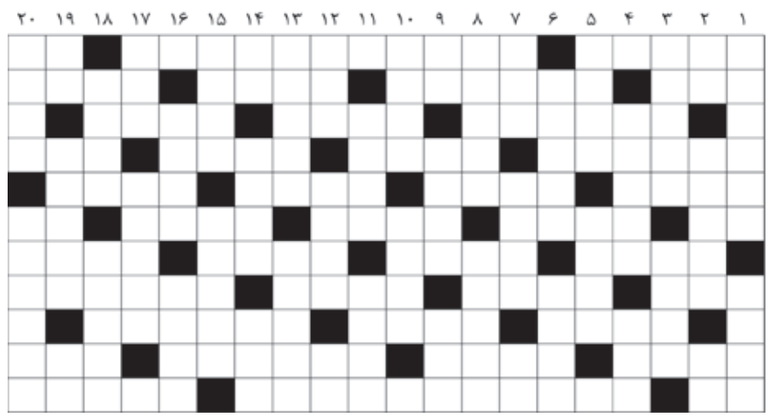
طراح جدول: بیژن گورانی

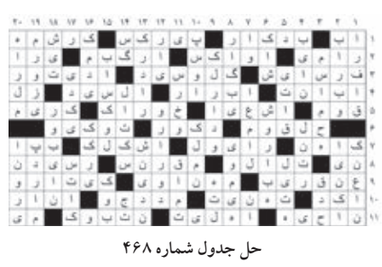
افقی

۱- نوعی آبگوشت- فیلم مطرح یاسوجیرو اوزو که تقابل سنت و مدرنیته ژاپن را به تصویر می‌کشد- روحانی زرتشتی ۲- نشانه- رستن گیاه- سفارش پیش از مرگ- هنرمند دوربین به دست ۳- پایتخت مولداوی- فرمان کشتی- ماشین خاک‌برداری ۴- شاه‌ساسانی- همدم و مونس- بی‌نظیر- عبادت مستحب ۵- مجموعه شعری سروده فاضل نظری- قوه حافظه- فرمانده گله گرگ‌ها- رشته باریک و دراز ۶- جای پا- توبه بدون بازگشت- عصبانی و خشمناک- مثل و مانند- تخم مرغ خارجی ۷- چیره- وسیله‌ای برای برقراری ارتباط تصویری اینترنتی- از ظروف آزمایشگاهی- سبز مایل به خاکستری ۸- دریاچه دیدنی لرستان- ضعیف و لاغر- بنیادی و اساسی- حفره کوچکی در سیتوپلاسم سلول ۹- پایتخت قطر- شیون- کوهی در قزوین ۱۰- جانوری گوشتخوار با بدنی باریک و پاهای کوتاه- انسانی که در مالکیت انسان دیگر باشد- اولین فیلم ناطق سینمای ایران- از طوایف قشقایی ۱۱- نشانه مصدر جعلی- نویسنده فرانسوی داستان‌های کوتاه و خالق اثر گردن بند- همداستان سامسون.

عمودی

۱- کشاورز- ارابه ۲- شکل ظاهری- کفر و بی دینی- نشانه جمع مونث عربی ۳- بتخانه- از پرندگان شناگر ۴- بی همتا- مفلس ۵- صدای باران- واضح و آشکار ۶- دستگاه قدیمی نمایش فیلم- پارسای کوه نشین ۷- مجموعه عقاید و آموزه‌های پیامبران- چپ چشم- سطح چیزی ۸- فرستادن- مرحله دوم تنفس ۹- احداث آن موجب رونق کشاورزی است- پهلوان تورانی شاهنامه- مارال ۱۰- ایالتی در آمریکا- خرما فروش ۱۱- کفش می‌دوزد- شهر معروف فینیقی‌ها ۱۲- دستگاهی در موسیقی ایرانی- برچسب- خاشاک ۱۳- نوعی فرم آوازی سنتی- فاقد تحرک ۱۴- بله فرانسوی- سست و تنبل- نقاش دانمارکی قرن بیستم ۱۵- غذایی از گوشت چرخ کرده و سیب زمینی- طریقه و روش ۱۶- خودروی باربری کوچک- تور کاه کشی ۱۷- نویددادن- از آثار ماکسیم گورکی، نویسنده روسی ۱۸- شپیور بزرگ جنگی- ساز بادی بلوچستان ۱۹- ضمیر حداقل دونفره- گریزان- آبکی ۲۰- مرده شور- فیلمی از رخشان بنی اعتماد.





حل جدول شماره ۴۶۸

جدول متوسط [شماره ۷۲۵۹]

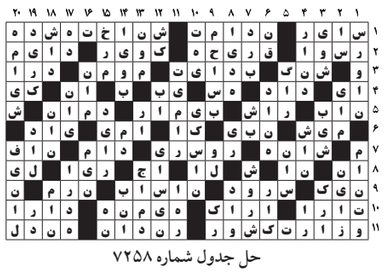
طراح جدول: مریم احمدی

افقی

۱- برنا- مخزن بنزین- برآستین دوزند- نوشیدنی گازدار ۲- خواب کودکانه- ظرف آزمایشگاهی- لقب پادشاهان مغول- خبره ۳- جو- اموالی که از مرده باقی مانده باشد- پیشوای مذهب کاتولیک- گندم سوده ۴- پرگویی- پسوند حفاظت- اشاره- دشنام ۵- گذرگاه- روح- دانا- کیل ۶- جد- فراز- لسان- کیش- آتش ۷- از مرکبات- نبات- کرکس- گلولهٔ کوچک و توپُر سنگی یا بلوری برای بازی کودکان ۸- جوی خون- از عناصر- همسایه- خشکی ۹- شمع- خاطر- وسیله- مفت ۱۰- سوگلی- نمایش غمناک- فتنه- کم خونی ۱۱- شهر و کوهستانی در کرمانشاه- عهد- خویشاوندی- از نام‌های باری تعالی به معنی چیره

عمودی

۱- صیقل- پسوند مالکیت- یاری ۲- واحد توان الکتریکی- سازمان جاسوسی شیطان بزرگ- پس ۳- رنج- رفیق- الگو ۴- زخم آب کشیده- واحد سطح- عدد فوتبالی ۵- موی مجعد- مینا ۶- از درندگان- نهر- جیران ۷- شوربا- جزیه- شناسه ۸- شهر و استانی در کشورمان- کچل- وحشی ۹- لحظه- جمیل ۱۰- ریز بینی- محل ذخیره آب ۱۱- مفتش- زاج سفید ۱۲- مرغ خانگی- مکان ۱۳- نفس خسته- قمر- درخت انار ۱۴- ستون بدن- پس غذا- بی حس ۱۵- شهری در مازندران- سالخورده- حلزون ۱۶- آخرین- حرف همراهی ۱۷- فساد- صدای کلفت- پادزهر ۱۸- به جا آوردن- فوری- بزه ۱۹- دفعه- نی باریک- لیکن ۲۰- کشور هفتاد و دو ملت- قرنیز بالای دیوار- تابناک



حل جدول شماره ۷۲۵۸

گروه صنعتی سایان
مشاور، طراح و مجری:
- سالن های فلزی سوله
- اسکلت فلزی ساختمان های طبقاتی
- انواع جرثقیل سقفی
۰۹۷۰۷۷۸۰۱م/
Email: sayansteel@yahoo.com
تلفن: ۰۵۱-۳۳۴۴۳۳۳۳