

آسیب شناسی یک رفتار خطرناک و همه گیر

نسخه «خود پزشک پندار» را اصلاً جدی نگیرید!



■ پنهان صدقی

به یک مهمانی که در خانه یکی از اقوام به مناسبت فراغت از تحصیل پسرشان برپا شده بود رفته بودیم و پس از اینکه مهمانی تمام شد و مهمان ها هر کدام راه خانه خود را در پیش گرفتند تصمیم بر این شد که خانواده ما شب را بمانیم. همه رفتند و من و پدر و مادر بزرگم ماندیم. یکی از همسایه ها هم که به شدت جاق بود ماند و قصد رفتن نداشت. در جمعی که نشسته بودیم هر کسی گوشه‌های نشسته بود و با بغل دستی اش پیج می کرد. تا اینکه موضوع چاقی آن همسایه به بی‌نوا نقل محفلمان شد و هر کسی نظری داد و اصطلاحاً نسنجه‌ای پیچید. مادر بزرگم می گفت که تو فلان جوشانده را بخور تا لاغر شوی. دیگری دلیل چاقی او را بد کار کردن تیروندی می دانست و آن یکی می گفت تو مریضی و بیماری تو فقط با فلان قرص که ماهواره مدام تبلیغش را می کند رفع خواهد شد و خلاصه

■ لقبی که مختص پزشک است

دکتر محسن رازاقشا، روانپزشک

خود پزشک پنداری پدیده‌ای رایج است که این روزها در نهاد خانواده و بین اعضای افراد دیده می‌شود. معتقدم این یک واژگان و به اصطلاح ترمینولوژی ساخته شده است و مفهومی هم این است که خیلی از افراد بر این باور هستند که به علم پزشکی مسلط هستند و تمامی تحولات پزشکی را می‌دانند بنابراین دارای حق اظهار نظر هستند. دکتر، لفظی است برای پزشک، نه برای کسی که مدرک دکترای ریاضی یا فیزیک دارد. در همه جای دنیا به این حرف عمل می‌شود و این پزشک است که از طرف عامه مردم دکتر خطاب می‌شود. این پزشک است که وقتی جان انسانی در خطر می افتد دست به کار می‌شود و با استفاده از تخصص خود نسخه می‌پیچد یا دارو تجویز می‌کند. برخی در مسندنی پیوسته که نامود کنند که از پزشکی سر در می‌آورند و می‌توانند به راحتی برای خود و اطرافیان نسخه بپیچند. اصلاً مگر می‌شود که آدم خودش را پزشک خطاب کند؟ آن هم بدون درس خواندن و برخورداری از تخصص، علم و مهارت مورد نیاز. این کار به جزئی از عادات و فرهنگ زندگی ما تبدیل شده است. درست نیست که هر کس که از راه می‌رسد ادعا کند که طب را می‌داند. این یک فرهنگ ناپیاست که ما بخواهیم بدون شاگردی کردن توقع یادگیری همه چیز را داشته باشیم.

■ سرعت سرسام آور پیشرفت علم

امروزه علم بیشتر از آنکه فکروش را می‌کنیم بسط و گسترش پیدا کرده است. ما در قرون قبل کسانی نظیر خیام، فارابی و ابن سینا را داشتیم که از ریاضی و پزشکی گرفته تا نجوم و فلسفه اشراق کامل داشتند. ما به تمامی علوم مسلط نستیم. باید بدانیم که سرعت پیشرفت علم و توسعه بسیار بالاست و مدام در حال بسط و نو شدن است. آیا می‌شود به همه این علوم تسلط و اشراق داشت؟ مسلماً این اتفاق غیر ممکن است. تسلط بر سایر علوم وظیفه ما نیست و اگر چیزی را از کسی بهر سیم کوچک نمی‌شویم. فراموش نکنید که انسان پتانسیل یادگیری دارد. این موضوع تنها در این ساخت خلاصه نمی‌شود و در حوزه‌های دیگر هم نمایان است. این عیب نیست که ما در مورد کشاورزی یا مسائل دیگر اظهار نظر کنیم اما اگر خود پزشک پندار باشیم و در علم و حوزه پزشکی اطلاعات غلط بدهیم بانی و پدیدآورنده آسیب‌ها و صدماتی جدی برای همنوعان خواهیم شد.

■ عوامل درونی شدن

خود پزشک پنداری

عاملی که از ما یک فرد خودپزشک پندار می‌سازد ضعیف بودن مسئولیت پذیری ما است. این کم لطفی فرد را می‌رساند که به عواقب گفته‌هایش فکر نمی‌کند و تنها سعی در تجویز دارو برای خود و دیگران دارد. ما نمی‌توانیم یک تصمیم واحد برای یک سری موارد و علائم بگیریم.

■ آسیب‌های ناشی از راهنمایی های

نادرست

علم پزشکی با سایر علوم و حوزه‌ها متفاوت است و اظهارات غلط در این علم عواقب ناخوشایندی را برای فرد و اطرافیانش رقم خواهد زد. باید با این جمله

هر کسی نسخه‌ای پیچید. با شنیدن حرف‌های خاله زکی و توصیه‌های الکی حضار به این فکر فرو رفته که واقعاً این اشخاص روی چه حسابی این نسخه‌ها را برای این بنده خدا می‌پیچند؟ چرا گوش او را از این حرف‌های بی‌ربط بر می‌کنند؟ در حالی که اگر هم عدم صحت سلامت او درست باشد به جای پیچیدن نسخه می‌توانند او را به یک پزشک حاذق معرفی کنند، نه اینکه خودشان نقش پزشک را ایفا کنند. این روزها در جمع خانواده‌گی مان کافی است یک نفر از ما از یکی از اعضای بدنش بنالد، به عنوان مثال کافی است بگوید سرم دردم می‌کند. اطرافیان به سرعت برق از تمام زوایا چنان برای او دارو تجویز می‌کنند و در خصوص بیماری اش اظهار نظر می‌کنند که طرف نمی‌داند تابع نسخه کدام یک باشد و به چه کسی بگوید «چشم»

نکنه حائز اهمیت این است که جدای از همه علوم و فونوی که هر کدام

کنار بیایم و آن را در خود حل کنیم که هر جایی «هر حرفی زده نمی‌شود» نه بیش از اندازه و نه کمتر. اصولاً کلام اقتضا دارد و سکوت انسان ندانسته‌های او را می‌پوشاند و همینطور هم هست که به محض باز شدن دهان فرد، دیگران به شخصیت و خصوصیات اخلاقی اش پی می‌برند. باور مردم ما نسبت به یکدیگر کم می‌شود و آنها کم کم نسبت به حرف‌ها و تذکرات هم بی‌اعتماد می‌شوند و به این فکر می‌کنند که نباید از کسی انتظار کمک داشته باشند پس در نتیجه رابطه‌ها سردتر و افراد تنهاتر می‌شوند. همه این موارد از پیامدها، اثرات و آسیب‌های خود پزشک پنداری است و بدون شک با یک راهنمایی اشتباه به خصوص در حوزه علوم پزشکی می‌توان نابودگر جان یک شهروند شد.

■ آسیب‌های خود پزشک پنداری از نگاه یک

آسیب شناس

دکتر انور صمدی راد، آسیب شناس اجتماعی

پدیده خود پزشک پنداری باعث دامن زدن به اکاذیب، انتشار افکار نادرست، باورهای غلط و نادرست و گاهی ایجاد نگرانی در بین افراد در سطح کوچک خانواده یا در سطح کلان جامعه می‌شود. این پدیده در نهایت به شایعات گوناگونی دامن می‌زند و احساسی از ناامنی، ناباوری و سوءظن و همچنین برداشت‌های غلط را در جامعه اشاعه می‌دهد.

■ راهکارهای درمان عادت

برای علاج این عارضه، عادت یا آفت، یک سری راهکارهای ابتدایی نیاز است. آموزش دادن و هشدار دادن به نسل جدید و همچنین تربیت کردن فکر و ذهن آنها از اصول اولیه و ضروری است که مردم ما به آن نیاز شدیدی دارند. من همیشه از آژانس ای از تاکسی برای رفت و آمد استفاده می‌کنم و هر بار تاکسی یا آژانس سواری می‌شوم می‌بینم که هر کدام از راننده‌ها رادیو گوش می‌دهند و مدام موج آن را نیز عوض می‌کنند. شنونده‌های ما به آموزش‌های درست، مسائل بهداشتی درمانی، تربیت، نحوه برخورد والدین با کودک و برعکس خیلی از مسائل اجتماعی دیگر که بسیار مفیدتر هستند نیاز دارند نه موسیقی درخواستی یا آهنگ محلی. در جامعه‌ای که همان راننده تاکسی ما کمبود دانش یا انواع و اقسام کمبودهای رفتاری با خانواده، همسپهران و مسافران خود دارد. رادیو می‌تواند نقشی آموزشی برای او هزاران مسافر داشته باشد.

از این بحث خارج می‌شوم و اگر بخواهم در مورد راهکارهای برطرف کردن این عادت اظهار نظر کنم در ابتدا به آموزش همگانی اشاره می‌کنم. بهترین راهکار بحث این مسئله و پاک کردن آن از میان خانواده‌ها و افراد راه‌های آموزش همگانی است که چه کسی با استفاده از چه وسیله‌ای چگونه آموزش دهد و مخاطبش چه کسی باشد؟

در ساعات مختلف برای برنامه، محتوای برنامه مدنظر است منتها ما محدودیت‌ها و محدودیت‌های خودمان را داریم که اگر آنها برطرف نشود تغییری در باورها، خرافات و سنت‌های غلط ایجاد نمی‌شود. من معتقدم بهترین راهکار حل و حذف این مسئله، آموزش همگانی درست



به نوع مشخصی و در یک زمان خاصی از گفت و گوهایمان نقل محافلمان می‌شوند و شاید جنبه خطر نداشته باشد و در پی آن آسیب‌های زیادی متوجه فرد مخاطب نشود. علم دیگری هم هست که خود را در آن علامه می‌دانیم و با جان انسان‌ها سر و کار دارد. اظهار نظر کردن در حوزه پزشکی یا همان خود پزشک پنداری آسیب‌های گوناگونی را بر ما تحمیل خواهد کرد. به منظور آشنایی هر چه بیشتر با واژه خود پزشک پنداری و علل و عوامل بروز آن در بین افراد و اینکه چه ترندهایی را برای حذف آن از عادات خانواده‌گی مان به کار بندیم به سراغ دکتر محسن رازاقشا، روانپزشک، دکتر انور صمدی راد، آسیب‌شناس اجتماعی و دکتر عالیبه شکر بیگی، جامعه‌شناس و عضو انجمن جامعه‌شناسان ایران رفته و علت این مسئله را از آنها جو یا شدم. خواندن راهکارهای ارائه شده از زبان صاحب نظران این حوزه خالی از لطف نیست.

توسط آدم‌های منطقی و متخصص و با استفاده از شیوه‌های درست و زمان‌های مناسب است.

■ جایجایی تخصص‌ها

دکتر عالیبه شکر بیگی، جامعه‌شناس

یکی از ویژگی‌های رفتاری ما ایرانی‌ها به لحاظ اجتماعی این است که در هر کار و بحث و صحبتی صاحب نظر هستیم و دخالت و اظهار نظر می‌کنیم. در مهمانی‌ها و دید و بازدیدها گه کمی دقت کنید می‌بینید همه افراد در همه موارد در زمینه دانایی و داشتن اطلاعات خودشان را اعلل کل می‌دانند. این موضوع نشان‌دهنده این است که همه چیز را به راحتی آب خوردن تحلیل می‌کنند یکی از همین اظهار نظرات مربوط به بحث پزشکی است.

وقتی مشکلی پیش می‌آید همه به فضای مجازی مراجعه و فکر می‌کنند که حلال مشکلات هستند و کلیدها را پیدا کرده‌اند. متأسفانه اندیشه‌ها مدرن نشده است چرا که در حل مسئله مورد نظر متخصصان مربوط به آن باید بحث را پیش ببرند. منظور این است که در یک جامعه مدرن متخصصان باید مشغول به کار شوند و ما در اینجا به این نتیجه می‌رسیم که جامعه از تخصص‌گرایی به دور است و هر کس خودش را صاحب‌نظر می‌داند. ما هنوز به عقلانیت در تعاملات نرسیده‌ایم برای همین است که خودمان را کارشناس و صاحب‌نظر می‌دانیم و در مورد هر چیز خاص و عامی اظهار نظر می‌کنیم و توقع هم داریم مردم به دقت حرف‌هایمان را گوش کنند و از تجربیات ارزنده‌مان استفاده کنند.

ما در این بحث حق مداری انسان‌ها را هم زیر پا می‌گذاریم. شاید برسید حق مداری چیست؟ منظور من از این واژه این است که یک نفر سالیان سال است که در حیطه پزشکی تحصیل کرده و زحمت کشیده است پس حق اوست که در زمینه تحصیلی و تخصصی اش اظهار نظر کند، نه من جامعه‌شناس.

ما تخصص‌های مختلف و متخصص‌های برجسته‌ای در جامعه داریم و نباید با این کار در اشتغال‌ها دخل و تصرف صورت گیرد. در انتها در خانواده بلکه در جامعه ما نمونه‌های بسیاری زیادی از این قبیل رخدادها اتفاق می‌افتد و به نظر من یک

جابه‌جایی تخصص‌ها در این مسئله صورت گرفته است و در بحث خود پزشک پنداری هم به چشم می‌خورد و افراد با کمی دانش به راحتی نسخه می‌پیچند و دارو تجویز می‌کنند.

ما باید موقعیت خودمان را در تحلیل‌ها و صحبت‌ها ییمان در نظر بگیریم. راهکار اصلی در این خصوص این است که اندیشه‌ها و بینش‌هایمان تغییر کند چون اگر اینطور نباشد، ما به خودمان این حق را می‌دهیم که بی‌مورد و بی‌موقع تجویز کنیم و بی‌اختیار به خود اجازه دخالت و اظهار نظر می‌دهیم. به نظر من در یک جامعه، خانواده و گروه هر چیزی باید سر جای خودش باشد و تغییر نگرش در این زمینه به آموزش‌های اجتماعی، اخلاقی و دینی برمی‌گردد که جزو بهترین راهکارها برای برطرف کردن این معضل اجتماعی هستند.

سبک تربیت

اینقدر لی لی به لالای بچه نگذارید!

■ مریم احمدی



دکتر ربیعه غفاری تبریزی

فراهم کردن محیطی آرام و امن برای تربیت و پرورش کودک، توجه به نیازهای وی و تلاش برای ارضای موقوع و مناسب این نیازها و ایجاد احساس امنیت و احترام در وی از جمله نیازهای ضروری برای پرورش و رشد یک کودک است. شرایطی که در آن، والدین

سعی می‌کنند قاعده زندگی را به کودکشان بیاموزند و او را برای مواجهه با زندگی اجتماعی آماده کنند. اما گاهی به دلیل حساسیت و البته عدم آگاهی نسبت به مسائل تربیتی، محیط فراهم شده مکانی می‌شود برای غرق شدن کودک در ناز و نعمت و فرمانروایی. والدین خود را ملزم به ارضای تمام و کمال نیازهای فرزندشان می‌کنند و در مقابل خواسته‌های کودک، به حامی بله قربان‌گوی مطلق تبدیل می‌شوند. غافل از آنکه کوتاه آمدن در مقابل خواسته‌های نامعقول کودک سنگ بنای ایجاد اختلال شخصیتی در وی است. دکتر ربیعه غفاری تبریزی روانشناس بالینی و عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی در وی گفت و گو با علمی دانشگاه شهید بهشتی در گفت و گو با «جوان» به بررسی اثرات این گونه رفتارهای سازشکارانه با کودکان می‌پردازد.

■ اضطراب و سردرگمی، نتیجه‌سازش با کودک!

برخلاف تصور بسیاری از والدین، فراهم کردن شرایطی برای فرمانروایی و حکمرانی کودک در خانواده نه تنها سبب ایجاد اعتماد به نفس و رشد صحیح وی نمی‌شود، بلکه بستر شکل‌گیری اضطراب و سردرگمی وی را فراهم می‌آورد. دکتر ربیعه غفاری تبریزی در این خصوص می‌گوید: همانطور که اعمال رفتارهای خشن، تنبیه بی‌حد و مرز و رفتارهای وسواس‌گونه و کنترل‌گر سبب کاهش اعتماد به نفس و درونی شدن خشونت در وجود کودک می‌شود، رفتارهای سازشی و نرمش مداوم در مقابل اوامر و خواسته‌های کودک نیز به پرزور اضطراب و سردرگمی شدید و نهایتاً اختلالات تحصیلی، وی منجر می‌شود. چرا که کودک به دلیل عدم تشخیص درست و نادرست، نیازمند شناخت چارچوب‌ها، محدودیت‌ها و قواعد و قوانین رفتاری است و این خواسته درونی جز با دریافت بایدها و نبایدها از سوی والدین ارضا نمی‌شود.

این روانشناس بالینی می‌افزاید:

کودک به

محدودیت نیاز دارد تا در تشخیص رفتار خوب و بد تکلیف خود را بداند، شناخت حد و حدودها جز با نشان دادن واکنش منفی در مقابل خواسته‌های نامعقول و تأیید خواسته‌های معقول وی امکانپذیر نیست. از این رو تسلیم شدن در مقابل خواسته‌های کودک، فرصت شناخت محدودیت‌ها را از وی می‌گیرد و این مسئله به مرور زمان و با افزایش سن کودک و تعامل وی با اجتماع سبب سردرگمی و بروز اضطراب و نگرانی در وی می‌شود.

کودکی که مدام با تأیید و کوتاه آمدن والدین در مقابل خواسته‌هایش روبرو می‌شود، از همه امکانات زندگی بهره‌مند است، بیش از نیلای واقعی‌اش امتیاز دریافت می‌کند، در مقابل رفتارهای نادرست و لجبازی‌ها واکنش محکم از سوی والدین نمی‌بیند، نه تنها در شناخت هنجارها و ناهنجارها، نحوه صحیح رفتار و تعامل با دیگران به شدت ناتوان خواهد بود بلکه در شناخت حق و حقوق خود و مسئولیت‌هایی که بعدها بر دوشش خواهد بود، نیز با مشکلات بزرگی روبرو خواهد شد.

■ خود ششیفتگی، حاصل ناز کثسی

والدین

اثرات مخرب توجه بیش از حد والدین به خواسته‌های معقول و نامعقول کودک و سازش مدام با وی، زمانی بیشتر بروز می‌کند که فرد پس از گذراندن دوران کودکی و با ورود به عرصه‌های اجتماعی مانند مدرسه، دانشگاه و محیط کار در مواجهه با دیگران انتظار واکنش و رفتاری مشابه والدینش از دیگران دارد. دکتر تبریزی با بیان این مطلب می‌گوید: در اثر رفتار ملایم و بیش از حد حمایتی و سازشی والدین، لطفه خودشیفتگی می‌شود، رفتار درست را تشخیص دهد.

د

کودکی که مدام با تأیید و کوتاه آمدن والدین در مقابل خواسته‌هایش روبرو می‌شود، از همه امکانات زندگی بهره‌مند است، بیش از نیلای واقعی‌اش امتیاز دریافت می‌کند، در مقابل رفتارهای نادرست و لجبازی‌ها واکنش محکم از سوی والدین نمی‌بیند، نه تنها در شناخت هنجارها و ناهنجارها، نحوه صحیح رفتار و تعامل با دیگران به شدت ناتوان خواهد بود بلکه در شناخت حق و حقوق خود و مسئولیت‌هایی که بعدها بر دوشش خواهد بود، نیز با مشکلات بزرگی روبرو خواهد شد



■ صورت‌خندان و گریان، کارساز است!

توجه به قاعده تنبیه و پاداش یکی از راهکارهایی است که دکتر تبریزی در تربیت کودکان و جلوگیری از اعمال رفتارهای سازشی با کودکان توصیه می‌کند. این استاد دانشگاه معتقد است: بچه باید یاد بگیرد در مقابل رفتاری که از خود بروز می‌دهد مسئول است و رفتار بدی عواقبی برای وی دارد، محرومیت لازمه تربیت کودک است. از این رو والدین حتماً باید به طور مدام و با آگاهی کامل، از قانون تنبیه و پاداش در مقابل فرزندانشان استفاده کنند. دکتر تبریزی با اشاره به جدول درجه‌بندی پاداش و تنبیه می‌گوید: والدین می‌توانند برای کودک جدولی طراحی کنند و به ازای هر کار خوب او در طول روز از یک سسمیل زیبا مانند صورت‌تک خندان یا ستاره طلایی و برای کارهای بد یک صورت‌تک خندان یا ضربدر استفاده کنند. با افزایش تعداد صورت‌تک‌های خندان برای وی امتیاز در نظر بگیرند و با تکرار کارهای بد، با گرفتن امتیاز محروم کردن وی از کارهای مورد علاقه‌اش، او را تنبیه کنند. علاوه بر این به میزان بدی کاری که انجام می‌دهد تعداد امتیازهایی که از وی سلب می‌شود بیشتر و تنبیه‌ها شدیدتر شود تا به وضوح متوجه واکنش محکم و قاطع والدین در مقابل رفتارهای مختلفش شود. بنا به گفته این روانشناس بالینی، استفاده صحیح از روش تنبیه و تشویق و به رسمیت شناختن اقتدار والدین باعث نهادینه شدن بایدها و نبایدها و آگاهی کودک از قوانین رفتاری شده و نهایتاً کودک یاد می‌گیرد با پذیرش عواقب و مسئولیت در مقابل اختیاراتی که به وی داده می‌شود، رفتار درست را تشخیص دهد.