

بازگشت به زندگی بعد از ۳ دهه کُما

اخیراً خبر بازگشت زنی اماراتی به زندگی بعد از ۲۸ سال کُما مورد توجه قرار گرفت به این بهانه مروری داریم بر طولانی ترین این موارد

مهسا کسنوی | روزنامه نگار

پرونده

تصور کنید به یک خواب موقت ۲۰ ساله رفته‌اید و بعد از سال‌ها به هوش می‌آیید. احساس شما چه خواهد بود؟ شاید این صحنه برایتان شبیه سناریوی یکی از فیلم‌های هالیوودی باشد اما باید بدانید این اتفاق برای چندین نفر در دنیای واقعی اتفاق افتاده است. این افراد معمولاً بر اثر یک سانحه به کما رفته‌اند اما برخلاف اتفاقات معمول دنیای پزشکی به راحتی بیدار نشده‌اند و این روند تا ۳۰ سال به طول انجامیده است. به تازگی هم ماجرای زن اماراتی که بعد از ۲۸ سال کما به زندگی بازگشته، در شبکه‌های اجتماعی پربازدید شده که البته مربوط به سال ۹۸ است. با این حال و در پرونده امروز زندگی سلام، طولانی‌ترین کماهای تاریخ را بیان می‌کنیم.



مارتین پیستوریوس بعد از ۱۲ سال کما

در اواخر دهه ۱۹۸۰، زمانی که مارتین پیستوریوس ۱۲ ساله بود، به کما رفت و به مدت ۱۲ سال در این حالت باقی ماند. پزشکان مطمئن نبودند که چه چیزی باعث بیماری او شده است اما احتمال می‌دادند که علت کما، مننژیت کریپتوکوکی باشد. وضعیت او بدتر شد و در نهایت توانایی حرکت و صحبت کردن و ارتباط چشمی با خانواده را از دست داد. پزشکان معتقد بودند او خواهد مرد اما خانواده‌اش ناامید نشدند. پدرش هر روز صبح ساعت ۵

صبح از خواب بیدار می‌شد، لباس مارتین را می‌پوشاند و او را به مرکز مراقبت می‌برد. در پایان روز، او را حمام می‌کرد، به او شام می‌داد. امروز، مارتین می‌تواند دوباره صحبت کند. او از ویلچر حرکت می‌کند. آگاهی او کاملاً بازگشته است. مارتین کتابی به نام «پسر شیخ: فرار من از زندگی محبوس شده در بدن خودم» نوشته است و تمام آن‌چرا که از آن ۱۲ سال به یاد دارد،



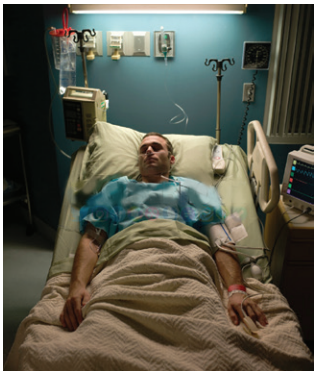
توضیح داده است. او چیزهای زیادی را از آن زمان به یاد می‌آورد، زمانی که همه اطرافیانش فکر می‌کردند او نمی‌تواند آن‌ها را بشنود.

گری داکری بعد از ۸ سال کما

گری، یک افسر پلیس در والدن تن در ۱۷ سپتامبر ۱۹۸۸ در حالی که به یک تماس اضطراری پلیس پاسخ می‌داد، توسط مردی مست از ناحیه سر هدف اصابت گلوله قرار گرفت. اما پس از انجام عمل جراحی ریه در اوایل سال ۱۹۹۶، داکری ناگهان از خواب بیدار شد و شروع به صحبت کرد. به گفته بستگان، او توانست نام و نام میانی چند تن از دوستان و بستگان، نام اسب‌هایش و رنگ خودرویش را به خاطر بیاورد. پزشکان معتقدند در حالی که او حدود ۸ سال در کما بود، از نظر

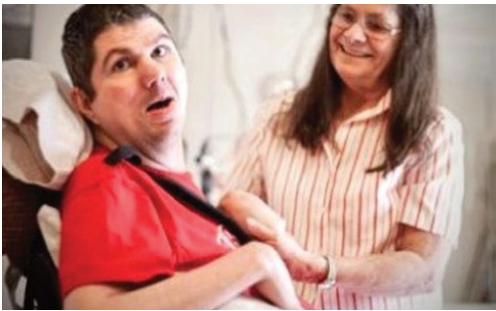


فنی یک کمانبود، زیرا بیمار در آن حالت کمی هوشیاری خود را حفظ کرده بود اما قادر به پاسخگویی نبود. یک پزشک این حالت را به عنوان «بیداری بدون هوشیاری» توصیف کرد که در آن فرد می‌تواند پلک بزند و چشم‌ها را حرکت دهد و حتی کلمات گفتاری را درک کند. اما این معجزه دوام زیادی نداشت. گری یک سال بعد در گذشت.



تری وین والیس بعد از ۱۹ سال کما

در ژوئیه ۱۹۸۴، شش هفته پس از تولد دختر والیس، امبر، او در یک تصادف رانندگی به کما رفت و تا ۱۲ ژوئن ۲۰۰۳ برای ۱۹ سال در کما ماند. در سال ۲۰۰۳ او برای اولین بار بعد از ۱۹ سال کلمه «مامان» را به زبان آورد و پزشکان را شوکه کرد. والیس در طول کما و پس از به هوش آمدن، بی‌وقفه توسط خانواده‌اش



یان گرزبسکی بعد از ۱۹ سال کما

در سال ۱۹۸۸، یان گرزبسکی، کارگر راه آهن لهستانی با قطار تصادف کرد و به کما رفت. این همه بدبختی یان نبود زیرا پزشکان بعد از به کما رفتن او متوجه سرطان در مغز کارگر راه آهن لهستانی شدند. پزشکان گفتند که نمی‌توانند برای او کاری انجام دهند، بنابراین همسرش او را به خانه برد و ۱۹ سال



ZENDEGI-SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

پنجشنبه • اول دی ۱۴۰۱
۲۷ جمادی الاول ۱۴۴۴ • ۲۲ دسامبر ۲۰۲۲
شماره ۳۱۱۳۳

۳۳۳۳

هنر
پرونده

آقای تاج، این چه لحنی است؟

چرا لحن پاسخ دادن، زبان بدن، واکنش‌ها و... رئیس فدراسیون فوتبال در برنامه «جام ۲۲» شبکه ورزش با واکنش‌های منفی زیادی مواجه شد؟



دکتر سیدعلی ظریفی | روان‌شناس

بعد از حذف تیم ملی کشورمان از جام جهانی ۲۰۲۲ و صعود نکردن به مرحله حذفی، انتقادها از کی‌روش و فدراسیون فوتبال به اوج خودش رسید. حالانوبت آن‌ها بود که به افکار عمومی، مردمور سانه‌ها در برابر انتقادها پاسخگو باشند. بعد از تقریباً سه هفته، «مهدی تاج» به برنامه «جام ۲۲» شبکه ورزش آمد تا به یک سری از انتقادها پاسخ دهد اما فارغ از جنبه فوتبالی و فنی ماجرا، لحن صحبت او با مجریان این برنامه، بازتاب زیادی در شبکه‌های اجتماعی داشت. در ادامه‌ام از منظر روان‌شناسی، نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.



تحقیر کردن

مغرورانه به جای

پاسخ دادن به انتقادها

هر فردی در زندگی برای رشد و شکوفایی نیازمند انتقاد است زیرا انتقاد باعث می‌شود که فرد نقاط ضعف خودش را بشناسد و برای برطرف

کردن آن‌ها اقدام کند. در مصاحبه رئیس فدراسیون فوتبال دیدیم هر بار که دو مجری از او انتقاد کردند، به طرز عجیبی با غرور پاسخگو بود و سعی می‌کرد با رفتار نامناسب مثل لحن تحقیرآمیز، فشار را در کنترل خودش بگیرد. اما آقای تاج این نکته یادتان باشد که غرور و تکبر از اردهنده‌ترین صفات انسانی هستند. مثلاً تاج از «رسولی» مجری برنامه به جای پاسخ دادن به سوالش، می‌پرسد: «سال ۱۳۶۸، شما چند سال تان بود؟ ۲ سال، درست است؟ خب، ما از سال ۱۳۶۸ مدیرعامل باشگاه بودیم تا الان!» این نوع پاسخ دادن، مصداق تحقیر کردن مغرورانه است که بدترین نوع پاسخ به یک انتقاد بیجا یا حتی ناجا محسوب می‌شود.

نپذیرفتن هیچ انتقادی، نشانه تکبر

بعضی از افراد هر از گاهی مستقیم یا غیرمستقیم به نظر یا رفتار ما که ناشی از این غرور و تکبر است، ایراد وارد می‌کنند و این جاست که ما اصلاً از این اعتراض خوش‌مان نمی‌آید و با هر روشی سعی می‌کنیم نظر گوینده را حتی الامکان تغییر دهیم و به او بفهمانیم که کاملاً در اشتباه است. حتی گاهی طرف مقابل را مسخره خواهیم کرد و از این کار، حس برنده شدن به جای پاسخ دادن به یک انتقاد را خواهیم داشت. مثلاً تاج، در بخشی از این برنامه به مجری گفت: «من خیلی خوشحالم که شما می‌گویید من می‌فهمم، من خیلی خوشحالم. این که شما می‌گویید من می‌فهمم خودش خیلی خوب است» یا در پاسخ به خیابانی که پرسید پرونده ویلموتس کجاست؟ این‌طور جواب داد: «توی جیب منه!» که تمسخرآمیز به حساب می‌آید.

دلایل انکار مشکلات و نپذیرفتن نشان

یکی از آسیب‌های «غرور» که شاید خیلی هم معروف باشد، تکنیک «انکار» در پاسخ به انتقادهاست. «غرور» انسان را می‌فریبد و با این فریب و مکر، ایده‌ها و باورهای غلطی را به فکر و روان ما تحمیل و تزریق می‌کند، به گونه‌ای که مصرانه مدعی هستیم چنین صفات نیکی را دارا هستیم و چنان ضعف‌هایی هرگز در ما وجود ندارد. اولین راه تشخیص این تکنیک این است که ببینیم به انتقادی که از ما می‌شود، از لحاظ فکری و روانی چه واکنشی نشان می‌دهیم؟ شدت واکنش روانی ما می‌تواند شاخص خوبی برای اندازه‌گیری میزان خودباوری و غرورمان باشد. به قول معروف ببینیم وقتی با انتقادی مواجه می‌شویم، چه میزان خون‌مان به جوش می‌آید! این همان آسیب‌هایی است که تاج درباره دلایل باخت به آمریکا دچار آن شد و گفت: «شرایط بازی شرایط عادی نبود، شما یا این را می‌فهمی یا مشکل... (و حرفش را نیمه‌تمام گذاشت)». وقتی از انسانی که پذیرش نقد ندارد، انتقادی می‌شود یا اشکالی از کار و رفتارش گرفته می‌شود، یا هر نوع حرکت دیگری که نشان دهد رضایتی از او وجود ندارد، اولین حالتی که به طور ناخودآگاه از او بروز می‌کند، حالت انکار است. بنابراین سعی می‌کند هر چه سریع‌تر خود را از این انتقاد و اشکال خلاص کند و به شدت در برابر این حمله واکنش دفاعی نشان می‌دهد و به هر طریقی می‌کوشد تا از مهلکه بگریزد. سپس آگاهانه شروع به «انکار» می‌کند و امواج فکری فراوانی علیه موضوع انتقاد به ذهن او هجوم می‌آورد و او که احساس می‌کند خشت‌های ساختمان خودباوری‌اش در خطر فروپاشی‌اند، تمام قوای وجود خود را به کار می‌گیرد تا خود و البته دیگران را توجیه کند که هرگز چنین ایرادی به کار او وارد نیست و گوینده و دیگران در اشتباه محض هستند.

حرف تأثیرگذار باید مودبانه و با احترام باشد

از منظر روان‌شناسی اگر شما می‌خواهید حرف‌تان تأثیرگذار باشد، باید در مرحله اول مودبانه، منطقی و توأم با احترام با طرف مقابل باشد. همچنین هر بار که انتقادی شنیدیم، باید سعی کنیم افسار این حالت تدافعی ناخودآگاه را به دست بگیریم و تا جایی که قدرت داریم به حالت خودآگاه با تلقین افکار صحیح، واکنش در دست و منطقی مثل یک انسان واقعی از خود نشان دهیم. مثلاً این جملات «تاج» که خواهش می‌کنم احساسی بر خود نکنیم و من می‌ترسم الان شما به گریه بیفتید یا «یک ذره گوش بده، این رو برای آخرین بار گفتم» و... در دست نیست. همچنین در برابر انتقاد توصیه می‌شود: اجازه دهیم حرف طرف مقابل تمام شود؛ کمی به حرفش فکر کنیم تا درست منظورش را متوجه شویم؛ رفتارمان را طوری مرور کنیم که متوجه شویم چرا این ایراد به ذهن شخص گوینده رسیده است، اگر حرفش را نمی‌پذیریم حداقل صبر در صد حرف او را انقض نکنیم و به طور مطلق خود را مبرا ندانیم؛ برای دفاع کردن از خودمان می‌توانیم قیام را مهم‌تر از همه به یاد داشته باشیم، وقتی در جایگاه مهمی در حال صحبت هستیم، حتی اگر حرف حساب بر نیمه وقتی لحن خوب و زبان بدن شایسته‌ای نداشته باشیم هم اثر حرف مان کم می‌شود، هم آن لحن به جامعه تزریق می‌شود و خیلی‌ها فکر می‌کنند می‌توانند با چنین ادبیاتی در خانواده، محیط کار و... با دیگران صحبت کنند.



منابع این پرونده: تایم، گاردین، دوپچه، وله، شبکه فاکس، آن‌بی‌سی