خانواده و مشاوره

روایت الهام بخش یک جراح مغز بعد از ابتلایش به سرطان

حالا ارزش زمان را می فهمم!

فرنگیس یاقوتی | مترجم
منبع: nytimes.com-

محوری

«چقدر وقت دارم؟» این شاید اولین سوالِ کسانی باشد که پزشک برایشان تشـــخیص سرطان می دهد اما وضعیت پزشکان هم همین است. «پل کالانیتی»، یک جراح مغز و اعصاب ۳۶ ساله در دانشگاه استنفورد وقتی متوجه شد که به سرطان ریه مبتلا شده است، شروع کرد به پرسیدن از دانش خودش و دیگران درباره زمان باقی مانده برای ادامه زندگی اش. او نتیجه این تجربه را در روایتی با همین عنوان «چقدر وقت دارم؟» در نیویورک تایمز منتشر کرده است. متنی به شدت خواندنی و الهام بخش. آقای دکترِ بیمار در آن جا نوشته است که هر وقت خیلی ناامید می شود، تکرار این هفت کلمه از ساموئل بکت به دادش می رسد: «من نمی توانم ادامه بدهم، من ادامه می دهم!». در ادامه برش هایی را از این نوشـــته که به زبان های مختلف ترجمه شده است، خواهید خواند.

وقتی از جایگاه دکتر به بیمار تغییر کردم

به محض این که سی تی اسکن تمام شد، فوری به نتیجه آن نگاه کردم. تشـخیص واضح بـود: «توده هایی ریه ها را درگیر کرده و باعث تغییر شـکل سـتون فقرات شـده بود و این یعنی سـرطان!» در طی دوران تحصیلـی و کاری ام در رشـته جراحی مغز و اعصاب برای این که بررسـی کنم چقدر شـانس جراحی برای برداشتن توده ها وجود دارد، هزاران اسـکن را نگاه کرده بودم. اغلب پایین اسکن ها با خط مخصوص پزشکان می نوشتم: «سرطان ریه پیشرفته. شانسـی برای جراحی وجود ندارد.» آن روزها از کنار این یادداشت به راحتی می گذشتم اما الان این سی تی اسکن فرق می کرد چرا که مربوط به خودم بود. من قبلا در مقابل بیماران و خانواده های بی شماری برای بحث درباره یک پیش بینی سـخت قرار گرفته بودم و برای اعـلام بیماری قوانیـن اولیـه ای برای خـودم داشـتم. درباره تشـخیص سرطان، همیشه صادق بودم اما همیشه یک دریچه امید را مقابل فرد بیمار یا خانواده اش قرار می دادم. مثلا درباره تاریخ ها همیشه کمی مبهم حرف می زدم یعنی چند روز را چند هفته یا چند هفته را چند ماه بیـان می کردم. در این بین، فکر می کنید که وقتی به ملاقات پزشـک آنکولوژی رفتم، بلافاصله نپرسیدم که چقدر زنده می مانم؟

من چند ماه بیشتر زنده نخواهم بود

حالا من از جایگاه پزشـک بـه بیمار تغییر کـرده ام و دقیقا همـان سـوالی را مـی کنم کـه همـه مریض ها از پزشـک می پرسند. امیدوار بودم پزشـکم بداند که من متوجه آمار هستم و تمام شرایط پزشکی بیماری ام را می دانم بنابراین دوست داشتم او زمان دقیق و مشخص پیش بینی اش را به من بگوید! به او گفتم من تحملـش را دارم اما دقیقا بعد از هر ویزیت، پزشکم از ارائه اعداد مشخص به من جلوگیری می کرد. من متخصص مغز و اعصاب بودم و سرطان ریه جزو تخصص من نبود. با این حال، وقتی سی تی اسکن خودم را دیدم، فهمیدم که بیشـتر از چند ماه زنده نیسـتم. حال من آن روزها خیلی بـد بود، ۳۰ کیلو وزن کـم کردم، درد شدیدی را در پشتم احساس می کردم و هر روز خسته تر و ناامیدتر از روز قبل به زندگی ادامه می دادم.

آماده شدن برای مرگ!

وارد مرحلـه بعـدی زندگی ام شـدم: آماده شـدن برای مرگ. گریه کـردم و به همسـرم گفتم که بعد از من باید ازدواج کند و بعد هم مسائل مالی را سـر و سامان دادم. نامه هایی برای دوسـتانم نوشـتم. بله، خیلی کارها در زندگی ام برای انجـام دادن داشـتم که بـه بهانه کار داشـتن و سرشـلوغی از آن ها غافل شـده بودم. حالا فقط یک سوال برایم باقی مانده بود، این که من چقدر وقت دارم؟

بعیده شانس ادامه دادن به زندگی داشته باشم

من به شدت شروع به مطالعه کردم تا ببینم عدد زندگی من تا کجـا ادامه خواهد داشـت و در چند سالگی از این دنیا خواهم رفت؟ مطالعات عمومی نشان می داد که بین ۷۰ تا ۸۰ درصد بیماران مبتلا به سرطان ریه، طی دو سال می میرند اما این موضوع باعث ناامید شدن من نشد چرا که بیشتر این بیماران مسن بودند و مدت زیادی بود که سیگار می کشیدند. در این تحقیقات جایی برای من نبود! من ۳۶ سـاله بودم و سیگار نمی کشـیدم و یک جراح مغز و استخوان توانمند بودم. دوسـتان و اعضای خانواده ام تعداد زیادی مثال بـرای من آوردند که افرادی سـرطان ریه داشتند و ۱۰ سال زنده ماندند. مثلا این جملات را که برادر دوستم سرطان ریه داشت و بهبود پیدا کرد یا دوست آرایشگرم یا خواهر دوسـتم یا دوسـت دوسـتم و... هزاران بـار در روز می شنیدم. در این بین و پیگیری مراحل درمان بعد از چند ماه، کم کم وضعیت سلامتی ام بهتر شد اما هر روز این جملات را به زبان می آوردم: «خیلی بعید هست من شانس یک دهه دیگه زندگی رو به دست آورده باشم...»

اگر بدانیم چقدر وقت داریم...

در تمام مدت قبل از بهبودی، مسیر پیش روی زندگی من واضح می شد اگر می دانستم چقدر وقت دارم؟ مثـلا به مـن بگو فقط چنـد ماه، خـب در این شـرایط خـودم را وقف خانـواده ام می کردم. بـه من بگو یک سـال، کتابم را می نوشـتم. بـه مـن بگـو ده سـال، بـه کار سـابقم یعنی معالجه بیماران برمی گشـتم. امـا اگـر به من بگویند یک روز زنده هسـتم، چـه کاری می کنم؟ پزشـک آنکولـوژی مـن فقـط یـک جمله گفت: «من نمی توانم به تو زمان بدهـم، تو خودت باید پیدا کنی چه چیزهایی برایـت بیشـترین اهمیـت را دارد و باید زودتـر انجام شـان بدهی.»

من ادامه خواهم داد...

اکنون کـه شـما ایـن مطلـب را می خوانید، هشـت ماه از تشـخیص بیماری ام گذشته و سـرطانم در حـال درمان اسـت. هـم اکنون بیشـتر می نویسـم، بیشـتر می بینم، بیشـتر احسـاس می کنم و بیشـتر به خانواده ام سر می زنم و.... هر روز صبح ساعت ۵:۳۰ زنگ سـاعتم را قطع می کنـم، بیدار می شـوم و به همسرم که کنارم است، نگاه می کنم و با خودم تکرار می کنم: «من نمی توانم ادامه بدهم، من ادامه خواهم داد.»

مدیر روابط عمومی ام و صدایم کمی می لرزد!

مردی ۳۷ سـاله ام و به تازگی مدیر روابط عمومی یکی از سازمان های دولتی شده ام. مشکلم این است که در زمان صحبت کردن کمی صدایم می لرزد و گاهی رشته کلام از دستم خارج می شود. فوق لیسانس جغرافیا دارم و با توجه به شغل جدیدم، می خواهم چند توصیه برای راحت تر صحبت کردن در جمع برایم داشته باشید.

فرزانه شهریاردوست | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

مشاوره فردی

در ابتدا برای این که خیال تان را آسـوده کنم باید به این نکته اشـاره کرد که ترس از صحبـت کردن در جمع، جزو شـایع ترین ترس هاسـت؛ به طوری که حتی درصد زیـادی از سـخنوران بزرگ هم قبل از رفتن به جایگاه سخنرانی دچار تـرس و هیجـان منفی هسـتند. در هر کاری لازم اسـت که با عـده دیگری از افراد در ارتباط باشیم؛ افرادی که باید ما را لایق، توانا و قابل اعتماد تشخیص دهند. این مسئله در شغل شما اهمیت دو چندانـی می یابد چرا که نوع شـغل تان ایجاب می کند کـه مردم باید ابتدا خودشما را بپسندند تا سپس خدمت یا محصولـی کـه ارائه مـی دهیـد، مورد پسندشان واقع شود. این ارتباط، تنها زمانی شکل خواهد گرفت که بتوانید به راحتـی و بـا آرامش صحبـت کنید. در ادامه به نکاتی اشـاره خواهـم کرد که امیـدوارم بتواند به شـما برای صحبت کردن در جمع کمک کند.

یک شروع مقتدرانه داشته باشید

فرقی نمـی کند کـه برای چه کسـانی و در کجا صحبـت می کنیـد، چه برای همکاران و چـه برای ارباب رجوع ها. باید صحبت تان را بـا قدرت آغاز کنید. آهسـته حـرف زدن از همـان ابتـدای کار، اشـتباهی بزرگ است. اگر چنین شـروعی داشـته باشـید، دیگـر امیـد چندانی به تغییـر آن نیسـت. بنابراین باید از همان اول با صدای بلند، رسـا و پرانرژی صحبت کنید.

فن بیان به صورت تدریجی بهتر می شود

مهارت صحبت کردن در جمع به صورت قدم به قدم بهبود می یابد بنابراین نباید از خودتان انتظار تغییر یک شبه و تبدیل شدن به یک سخنور قهار داشته باشید. ابتـدا از صحبـت کـردن بـرای جمعی کوچک شـروع کنید و به تدریج این کار را در مقابل تعداد بیشتری از مردم انجام دهید. صحبت کردن در برابر پنج نفر با صحبت کردن در برابر ۱۰۰ نفر کاملا متفاوت است. از تعداد کم شروع کنید و ببینید که با چه تعداد از افراد اضطراب تان بیشتر می شـود. پس از آن، به مرور تعداد افرادی را که برای شـان صحبت می کنید افزایش دهید تا دیگر احساس ناراحتـی نداشـته باشـید. با ایـن کار، روزی خواهد رسید که در برابر صدها نفر شنونده هم مشکلی برای صحبت کردن نخواهید داشت.

خودتان باشید

فرامـوش نکنیـد کـه حتی سـخنرانی خیلی خوب نیز به طـور حتم بی عیب و نقص نخواهد بود. چیزی که حتی از بی عیب و نقص بودن صحبت های شما مهم تر است، این اسـت که خودتان باشید. در هنگام سـخن گفتـن، تصویر خاص خودتان را به نمایش بگذاریـد و به طور جدی از تقلید کردن پرهیز کنید. نحوه سـخن گفتن مخصـوص به خودتـان را طراحی کنید و فقط از آن پیروی کنید.

جذابیت را در سخنان تان مهمان کنید

سخنان خود را با گفتن نکته جالبی آغاز کنید که بتواند توجه مخاطبان را به شما جلب کند. می توانید صحبت های خود را با تعریف کردن یک خاطره یا داستان شروع کنید؛ داسـتانی بامزه درباره آن چیزی که می خواهید پیرامون آن سخن بگویید؛ هر قدر این داستان تاثیر گذارتر و مرتبط تر باشد، بهتر است. لازم نیست خیلی شـوخی کنید. بهتر است ساده، صمیمی و بی ریا باشید.

از اهمیت ارتـباط چشمی غافل نشوید

در این ارتباط، هر یک از مخاطبان شما باید احساس کند که شما به او نگاه می کنید و با وی حرف می زنید. ذهن شما بایـد باز باشـد و بـرای دریافـت توجه و اعتماد آن ها آماده باشید. اگر به راستی خواسـتار برقـراری چنیـن ارتباطـی باشـید، دیگـران شـما را مـی پذیرند و تمایل شـما به برقراری ارتباط را حس خواهند کرد. هنگامی کـه این ارتباط وجود داشـته باشـد، شـما احساسـی خوشـایند و تاثیر گـذار در دیگـران بـه وجود خواهید آورد.

چالش های فرزندان با پدر و مادری که ناتوان می شوند

فاطمی قاسمی | مترجم
منبع: verywellhealth

یادداشت

یک حادثه، یک بیماری و ... می تواند هر پدر و مادری را برای مدتی و البته گاهی هم برای همیشه زمین گیر کند. مراقبت از پدر و مادر ناتوان همیشه با مشکلاتی همراه است که بچه ها هیچ وقت از قبل برای آن آمادگی نداشته و آموزش ندیده اند. در برخی موارد این بچه های مراقب، کمتر از ۱۸ سال دارند و به اجبار شرایط سخت و سنگینی را تجربه خواهند کرد و رشـد و تربیت شـان خواه ناخواه و به طور طبیعی با معلولیت والدین شان گره می خورد. این چالش هنگامی به اوج خود می رسـد که پدر و مادر ناتوان همچنان اصرار به اسـتقلال و کارآمدی خود دارند و حمایت و مراقبت فرزندان را پس می زنند و زندگی روزمره آن ها را دچار اشکال می کنند. پذیرش وضعیت جدید و دشوار برای بچه هایی که به تازگی پدر و مادر آن ها دچار معلولیت شده اند کمی پیچیده تر است، به خصوص اگر فرزند در سنین پایین باشد و تا پیش از معلولیت والدین مورد حمایت و مراقبت شدید آن ها بوده است و به ناگاه، انتقال این وظیفه حمایتی به فرزند، به دلیل شرایط جدید و قبول این وضعیت کمی سخت خواهد بود. در ادامه نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

احساس تنهایی و ناامیدی نکنید

اگـر ایـن والـد، مـادر باشـد در کارهـای روزمـره خانـه، کنـد و ضعیف می شود، اگر پدر باشد به دلیل وضعیت جسمی نمی تواند بیشـتر از قبل با فرزند خود وقت بگذرانـد و معشـیت خانـواده بـا مشـکل مواجه خواهد شـد. این تغییر در پویایی خانواده می تواند احساس خشم، تنهایی و ناامیدی را در فرزند ایجاد کند اما از سوی دیگر بچه های بزرگ تر به ویژه نوجوانان ممکن است پدر و مادر معلول خود را متعجب کنند چون تمایل شدیدی به سازگاری و قبول مسئولیت های اضافی دارنـد. احتمالا پیوند بیـن والدین و فرزنـد به دلیل وابسـتگی دو طرفه آن ها به هم در این سـن، قوی تر می شود و همیشه این تاثیرپذیری منفی نبوده است.

سخنی با چنین والدینی

این گونه والدین می بایست از تحمیل بار مسئولیت سنگین به کودکانی که هنوز آن قدر بزرگ نشده اند که مشـکل پدر و مادر خود را درک کننـد، اجتناب کنند. در حالی که در میان گذاشتن موارد ناتوانی خود و ویژگی هـای افـراد دارای معلولیت به فرزند مانند اطلاعات کلـی درباره بیماری ممکن اسـت مفید باشد، از طرفی دیگر اطلاعات بیش از حد و با جزئیات برای یک کودک یا نوجوان استرس زاست. در صـورت امـکان والدیـن معلـول بایـد از افـراد بزرگ تر، دوسـتان یـا اعضای خانواده درخواسـت کمـک بیرونی کننـد تا فرزندان شـان بیـش از حد توان، مسئولیت مراقبت از آن ها را متحمل نشوند یا در صورت امکان از مراکز مشاوره درخواست کمک کنند. آن ها متخصصان مجربی هستند که آمادگی، تمایل و توانایی لازم را برای کمک به خانواده هایی با شرایط مذکور دارند.

رفتار اصولی با همسر راهبر!

اگر همسرتان در تیپ شـخصیتی راهبر قرار می گیرد، بهتر است بدانید:
* افـراد گـروه راهبـر نیازمنـد قـدرت هسـتند. آن ها عاشـق چالش، قـدرت و تمایزنـد. بـه ایـن حـس آن هـا احتـرام بگذارید. هیچ گاه این افراد را به خصوص جلـوی دیگران تحقیـر نکنید و همیشـه اقتـدار، مسـئولیت پذیری و تلاش های آن ها را تحسین کنید.
* افـراد ایـن گـروه از مقایسـه شـدن بیـزار هسـتند. هیـچ گاه آن هـا را بـا دیگـران مقایسـه نکنیـد و دسـتاوردها و موفقیت هـای دیگـران را بـه رخ آن هـا نکشید.
*یکی از مسائلی که مخصوصا خانم هایی که همسـرانی از گروه راهبـر دارند با آن مواجه هستند این است که افراد این گروه به خصوص آقایان علاقه ای به خرید کردن ندارند! آن هـا تنهـا زمانی که بـه چیزی نیاز دارنـد، می رونـد و آن را می خرند. از این رو شـاید یک خرید کـردن طولانی و لذت بخـش برای همسـران افـراد گروه راهبر بیشتر شبیه یک آرزو باشد!

رفتار اصولی با فرزند راهبر!

اگر تیپ شخصیتی فرزندتان راهبر است، بهتر است بدانید:
* از همـان کودکـی بـه او مسـئولیت بخش هایـی از زندگـی را واگـذار کنید. این گونه هم انرژی زیاد این افراد کنترل می شود و هم زمانی که ذهن شان درگیر انجام کاری باشـد و مسـئولیتی داشـته باشـند فضای ایجـاد چالش بـرای آن ها کمتر فراهم می شود.
* فرامـوش نکنیـد کـه افـرادی بـا تیپ شـخصیتی راهبـر، مدیران و مسـئولان بسـیار توانایـی هسـتند و قـدرت نفـوذ بسـیار زیـادی دارند. پـس اگـر از همان کودکـی شـیوه های صحیـح مدیریـت و مسئولیت پذیری را با آن ها تمرین کنید، قطعا آینـده درخشـانی بـرای فرزندتان رقم زده اید بنابرایـن اجازه دهید آن ها از همان ابتدا عضو یک تیم تصمیم گیرنده در خانواده باشند.
* افـراد گـروه راهبـر تمایلـی ندارند در کارهـا از کسـی حرف شـنوی داشـته یا تحت تسلط دیگران باشـند. از این رو در صورتـی که فرزندتـان در این گـروه قرار می گیرد، بهتر است گاهی به او یادآوری کنید که به دیگران و نظرات آن ها احترام بگذارد و به خاطر داشته باشد به هر حال همه انسان ها در زندگی خود به تعامل با دیگران نیاز دارند.

ارتـــباط
با صفحه خانواده و مشاوره
سوالات خود را به شماره ۲۰۰۰۰۹۹۹
پیامک یا به راه ارتباطی ما
در تلگرام و پیام رسان های داخلی
به شماره ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
ارسال کنید.