

روایت الهام بخش یک جراح مغز بعد از ابتلایش به سرطان

# حالا ارزش زمان را می فرمم!

فرنگیس یاقوتی | مترجم

منبع: - nytimes.com



«چقدر وقت دارم؟» این شاید اولین سوال کسانی باشد که پزشک برایشان تشخیص سرطان می دهد اما وضعیت پزشکان هم همین است. «بل کالیتی»، 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. منتهی به شدت خواندنی و الهام بخش. آقای دکتر بیمار در آن جانوشته است که هر وقت خیلی ناامید می شود، تکرار این هفت کلمه از ساموئل پکت به دوش می رسد: «من نمی توانم ادامه بدهم، من ادامه می دهم!». در ادامه برش هایی را از این نوشته 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. تشخیص واضح بود: «توده هایی ریه ها را درگیر کرده و باعث تغییر شکل ستون فقرات شده بود و این یعنی سرطان!» در طی دوران تحصیلی و کاری ام در رشته جراحی مغز و اعصاب برای این که بررسی کنم چقدر شانس جراحی برای برداشتن توده ها وجود دارد، هزاران اسکن را نگاه کرده بودم. اغلب پایین اسکن ها با خط مخصوص پزشکان می نوشتم: «سرطان ریه پیشرفته. شناسی 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 سخت قرار گرفته بودم و برای اعلام بیماری قوانین اولیه ای برای خودم داشتم. درباره تشخیص سرطان، همیشه صادق بودم اما همیشه یک درجه امید را مقابل در 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 بیان می کردم. در این بین، فکر می کنید که وقتی به ملاقات پزشک آنکولوژی رفتم، بلافاصله نپرسیدم که چقدر زنده می مانم؟

من چند ماه بیشتر زنده نخواهم بود

حالا من از جایگاه پزشک به بیمار تغییر کرده ام و دقیقا همان سوالی را می کنم که همه مریض ها از پزشک می پرسند. امیدوار بودم پزشکم بداند که من متوجه ام که هستم و تمام شرایط پزشکی بیماری ام را می دانم بنابر این دوست داشتم اوزمان دقیق و مشخص پیش بینی اش را به من بگوید! به او گفتم من تحملش را دارم اما دقیقا بعد از هر روزیت، 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 بیشتر از چند ماه زنده نیستم. حال من آن روزها خیلی بد بود، ۳۰ کیلو وزن کم کردم، درد شدیدی را در پشت احساس می کردم و هر روز خسته تر و ناامیدتر از روز قبل به زندگی ادامه می دادم.

آماده شدن برای مرگ!

وارد مرحله بعدی زندگی ام شدم: آماده شدن برای مرگ. گریه کردم و به همسرم گفتم که بعد از من باید از دواج کند و بعد هم مسائل مالی را سر و سامان دادم. نامه هایی برای دوستانم نوشتم. بله، خیلی کارها در زندگی ام برای انجام دادن داشتم که به بهانه کار داشتن و سرشلوغی از آن ها غافل شده بودم. حالا فقط یک سوال برایم باقی مانده بود، این که من چقدر وقت دارم؟

بعیده شناس ادامه دادن به زندگی داشته باشم

من به شدت شروع به مطالعه کردم تا ببینم عدد زندگی من تا کجا ادامه خواهد داشت 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 ساله بودم و سیگار نمی کشیدم و یک جراح مغز و استخوان توانمند بودم. دوستان و اعضای خانواده ام تعداد زیادی مثال برای من آوردند که افرادی سرطانی ریه داشتند و ۱۰ سال زنده ماندند. مثلا این جملات را که برادر دوستم سرطان ریه داشت و بهبود پیدا کرد یادوست آرایشگر یا خواهر دوستم یا دوست دوستم و... هزاران بار در روز می شنیدم. در این بین و پیگیری مراحل درمان بعد از چندماه، 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؟ مثلا به من بگو فقط چند ماه، خوب در این شرایط خودم راوقف خانواده ام می کردم. به من بگو یک سال، کتابم را می نوشتم. به من بگوده سال، به کار سابقم یعنی معالجه بیماران بر می گشتم. اما اگر به من بگویند یک روز زنده هستم، چه کاری می کنم؟ پزشک آنکولوژی من فقط یک جمله گفت: «من نمی توانم به تو زمان بدهم، تو خودت باید پیدا کنی چه چیزهایی برایت بیشترین اهمیت را دارد و باید زودتر انجام شان بدهی.»

من ادامه خواهم داد...

اکنون که شما این مطلب را می خوانید، هشت ماه از تشخیص بیماری ام گذشته و سرطانم در حال درمان است. هم اکنون بیشتر می نویسم، بیشتر می بینم، بیشتر احساس می کنم و بیشتر به خانواده ام سر می زنم و... هر روز صبح ساعت ۵:۳۰ زنگ ساعت را قطع می کنم، بیدار می شوم و به همسر که کنارم است، نگاه می کنم و با خودم تکرار می کنم: «من نمی توانم ادامه بدهم، من ادامه خواهم داد.»

## 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 رشد و تربیت شان خواه ناخواه و به طور طبیعی با معلولیت والدین شان گره می خورد. این چالش هنگامی به اوج خود می رسد که پدر و مادر ناتوان همچنان اصرار به استقلال و کارآمدی خود دارند و حمایت و مراقبت فرزندان را پس می زنند و زندگی روزمره آن ها را دچار اشکال می کنند. پدرش 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 نکند

اگر این والد، مادر باشد در کارهای روزمره خانه، کند و ضعیف می شود، اگر پدر باشد به دلیل وضعیت جسمی نمی تواند بیشتر از قبل با فرزند خود وقت بگذراند و معشیت خانواده با مشکل مواجه خواهد شد. این تغییر در پویایی خانواده می تواند احساس خشم، تنهایی و ناامیدی را در فرزند ایجاد کند اما از سوی دیگر بچه های بزرگتر به ویژه نوجوانان ممکن است پدر و مادر معلول خود را متعجب کنند چون تمایل شدیدی به سازگاری و قبول مسئولیت های اضافی دارند. احتمالا پیوند بین والدین و فرزند به دلیل وابستگی دو طرفه آن ها به هم در این سن، 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 مشکل پدر و مادر خود را درک کنند، اجتناب کنند. در حالی که در میان گذاشتن موارد ناتوانی

خود و ویژگی های افراد دارای معلولیت به فرزند مانند اطلاعات کلی درباره بیماری ممکن است مفید باشد، از طرفی دیگر اطلاعات بیش از حد و با جزئیات برای یک کودک یا نوجوان استرس زاست. در صورت امکان والدین معلول باید از افراد بزرگتر، دوستان یا اعضای خانواده درخواست کمک بیرونی کنند تا فرزندان شان بیش از حد توان، مسئولیت مراقبت از آن ها را تحمل 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.

شخصیت شناسی

شسته ها

اصول رفتار با شخصیت های راهبر در خانواده

مهدی خراسانی

کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

یکی از کاربردهای بسیار مهم شخصیت شناسی، به حوزه خانواده مربوط می شود. در واقع وقتی شما با ویژگی های هر تیپ رفتاری آشنا شوید، به راحتی می توانید حدس بزنید که همسر یا فرزندان تان چه علایقی دارند، چگونه به وجد می آیند، از چه چیزی ناراحت می شوند و... بنابر این همان طور که در هفته گذشته به شما وعده داده بودیم، در این شماره به بررسی الگوهای رفتاری تیپ راهبر در خانواده می پردازیم. لازم به ذکر است که این مطالب صرفا با هدف آشنایی بیشتر شما مخاطبان گرامی با تفاوت های فردی انتشار می یابد و به هیچ عنوان جایگزین مراجعه به افراد متخصص و صاحب صلاحیت در حوزه مشاوره خانواده نیست.

رفتار اصولی با همسر راهبر!

اگر همسر تان در تیپ شخصیتی راهبر قرار می گیرد، بهتر است بدانید: \* افراد گروه راهبر نیازمند قدرت هستند. آن ها عاشق چالش، قدرت و تمایزند. به این حس آن ها احترام بگذارید. هیچ گاه این افراد را به خصوص جلوی دیگران تحقیر نکنید و همیشه اقتدار، مسئولیت پذیری و تلاش های آن ها را تحسین کنید. \* افراد این گروه از مقایسه شدن بیزار هستند. هیچ گاه آن ها را با دیگران مقایسه نکنید و دستاوردها و موفقیت های دیگران را به رخ آن ها نکشید. \* یکی از مسائلی که مخصوص خانم هایی که همسرانی از گروه راهبر دارند با آن مواجه هستند این است که افراد این گروه به خصوص آقایان علاقه ای به خرید کردن ندارند! آن ها تنها زمانی که به چیزی نیاز دارند، می روند و آن را می خردند. از این رو شاید یک خرید کردن طولانی و لذت بخش برای همسران افراد گروه راهبر بیشتر شبیه یک آرزو باشد!

رفتار اصولی با فرزند راهبر!

اگر تیپ شخصیتی فرزندان تان راهبر است، بهتر است بدانید: \* از همان کودکی به او مسئولیت بخش هایی از زندگی را واگذار کنید. این گونه هم انرژی زیادی این افراد کنترل می شود و هم زمانی که ذهن شان درگیر انجام کاری باشد و مسئولیتی داشته باشند بخش ای ایجاد چالش برای آن ها کمتر فراهم می شود. \* فراموش نکنید که افرادی با تیپ شخصیتی راهبر، مدیران و مسئولان بسیار توانایی هستند و قدرت نفوذ بسیار زیادی دارند. پس اگر از همان کودکی شیوه های صحیح مدیریت و مسئولیت پذیری را با آن ها تمرین کنید، قطعاً آینده درخشانی برای فرزندان تان رقم زده اید بنابر این اجازه دهید آن ها از همان ابتدا عضو یک تیم تصمیم گیرنده در خانواده باشند. \* افراد گروه راهبر تمایلی ندارند در کارها از کسی حرف شنوی داشته یا تحت تسلط دیگران باشند. از این رو در صورتی که فرزندان تان در این گروه قرار می گیرند، بهتر است گاهی به او یادآوری کنید که به دیگران و نظرات آن ها احترام بگذارو به خاطر داشته باشد به هر حال همه انسان ها در زندگی خود به تعامل با دیگران نیاز دارند.

ارتباط

باصفحه خانواده و مشاوره

سوالات خود را به شماره ۰۹۹۹۲۰۰۰ پیامک یا به راه ارتباطی ما در تلگرام و پیام رسان های داخلی به شماره ۰۹۳۵۲۳۹۴۵۷۶ ارسال کنید.

خانواده مشاوره

زندگی سلام  
شنبه  
۱۳۹۸ دیبهشت  
شماره ۱۳۰۶

۹