

یک قطره دریا

ترجمه: فرشته آل‌علی

با ام اس زندگی می‌کنم

بیماران مبتلا به ام‌اس با مشکلات متعددی روبه‌رو هستند ولی خانم ویسی چیتندان ۵۳ ساله، ۳۶ سال است که به بیماری ام‌اس مبتلاست و در حال حاضر هم عضو انجمن ام‌اس انگلستان است. او هنوز فعال است و طبق گفته خودش تصمیم ندارد به این زودی در بستر بیماری افتاده و در انتظار مرگ باشد!

بیماری ویسی در سن ۱۷ سالگی تشخیص داده شد طوری که نمی‌توانست بدون کمک به بستر رفته و یا از تخت خود بیرون بیاید. او می‌گوید: «بیماری من به سرعت پیشرفت کرد و وقتی نیمه‌شب نیاز به دست‌شویی پیدا می‌کردم نمی‌توانستم به تنهایی از تخت بیرون بیایم. نمی‌توانستم به سهولت از این پهلوی به آن پهلوی شوم حتی برای مصرف قرص‌هایم به کمک نیاز داشتم و تمام این مسایلی برای یک دختر جوان در سنین فعالیت و اوج آرزوها بسیار سخت و طاقت‌فرسا بود به دلیل اینکه فردی امیدوار بار آمده بودم و همیشه روی توانمندی‌هایم متمرکز بودم. تا مدت‌ها از کمک مادر و بستگانم استفاده می‌کردم ولی متوجه بودم که بیماری من مزمن است و قبل از آنکه دیگران را خسته کنم درخواست کردم فردی برای مراقبت از من به منزل بیاید چون از زندگی در آسایشگاه نفرت داشتم. برای این کار هزینه سنگینی باید تقبل می‌شد و متأسفانه هیچ سیستم حمایتی و بیمه‌ای در این مورد وجود نداشت. باوجود محدودیت‌های حرکتی شدید، اصلاً تمایلی نداشتم ساعت‌ها در بستر باشم و سعی کردم فعالیت ذهنی‌ام را همچنان حفظ کنم چون می‌دیدم بعضی از مبتلایان آن‌قدر در بستر می‌مانند تا ایزوله شده از مردم دوری کرده و به تدریج ذهن‌شان هم پسرفت می‌کند. می‌دانستم که اگر از حواس مختلف خود استفاده نکنم آنها را از دست می‌دهم پس سعی کردم تا حد ممکن مطالعه کرده و در اجتماع حضور داشته باشم. با هر مصیبتی که بود به بیرون از منزل می‌رفتم، خرید می‌کردم و با مردم حرف می‌زدم. به تدریج فعالیت‌م را با انجمن ام‌اس محله آغاز کردم و این بهترین نقطه امید در زندگی‌ام بود چون سعی می‌کردم سایر بیماران را به فعالیت وادار کنم و همین که می‌دانستم کاری انجام می‌دهم بسیار در روحیه‌ام تاثیر گذار بود. اگر چه سیستم هیچ‌گاه از فعالیت و کمک بیماران ام‌اس استفاده نمی‌کند اما سعی می‌کردم مشکلات خود و سایر بیماران را از طریق انجمن به گوش مسئولان برسانم. در این زمینه بارها و بارها بی‌جواب ماندم اما دل‌سرد نشدم. بسیاری از مبتلایان در سنین ۲۰، ۳۰ و یا ۴۰ سالگی مبتلا شده بودند و اگر از حمایت‌های لازم بهره‌مند می‌شدند، می‌توانستند به کار و با تحصیلاتشان ادامه دهند. بسیاری از آنها از حمایت خانواده محروم بودند و به کمک‌های مسوولان نیاز داشتند. پیگیری‌های من موجب شد بعد از چند سال، انجمن ما بتواند به انجمن ام‌اس انگلستان راه پیدا کند. دوست دارم بیماران مبتلا به ام‌اس به خصوص جوانان همچنان پرامید و

فعال باقی بمانند. خوشحالم که در بستر بیماری اسیر نشده‌ام و تا توان دارم فعال و پویا باقی می‌مانم.»

منبع: BBCNews

بهرترین مقاله را انتخاب کنید

۱۹۷۳۱۲

۲۰۰۰۲۸

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

دوست داشتن، فعل بی‌قاعده نیست

برداشت اول - نیمکت‌های پارک - سال ۱۳۵۰

سارا جمال‌آبادی - من که نمی‌توانم یک شب بدون دخترم بخوابم. اصلاً خواب به چشم نمی‌آید! هیچ وقت هم اجازه نمی‌دهم بدون من جایی بماند... راستش من بیشتر به هلنا وابسته‌ام تا او به من! خودش هم این را می‌داند حتی یک شب‌هایی برای اینکه مرا اذیت کند می‌گوید: می‌خواهم تنها بخوابم... بعضی وقت‌ها هم من تلافی می‌کنم و می‌گویم تو را هیچ وقت شوهر نمی‌دهم! باور می‌کنی نیم و جیب ناراحت می‌شود ولی واقعاً اگر دست من بود هیچ وقت نمی‌گذاشتم از من جدا شود! هلنا، مواظب باش دختر نیتگی! گفتم تاب نه... هلنا!»

برداشت دوم - نیمکت‌های پارک - سال ۱۳۸۷

.....ه اینم از قصه ما! - مگه می‌شه یعنی مادر تو بدون هیچ دلیلی... - نه بدون هیچ دلیلی با دلیل های واهی که خودش هم می‌داند واهی‌اند مدام من و همه را سرکار می‌گذارد. - خوب تو باید جلوی او ایستی و مقاومت کنی. تو الان سی و هفت ساله! - موضوع اینجاست که نمی‌توانم جلوی او ایستم و بگم مادر؛ من دیگر بزرگ شدم می‌خواهم زندگی خودم را داشته باشم! اما نگذاشت بروم دانشگاه، بهانه‌اش این بود که شهرستان نماند! گذاشت بروم مربی تدریس کنم چون می‌گفت می‌روی تصادف می‌کنی، من باید مدام دلم شور بزنم... الان هم نمی‌گذارند شوهر کنم چون همه مردها بد شدن... تا یک حرفی هم می‌زنم یا قلبش را می‌گیرد یا می‌زند زیر گریه و از بابا، که ترکش کرده می‌گوید یا از زحمت‌هایی که برای من کشیده. نگاه کن آن دختره روی تاب. - خوب مگه چیه؟ - هیچ وقت نگذاشت تاب بازی کنم. می‌رسید...

بهترین مقاله را انتخاب کنید

۱۹۷۳۱۱

۲۰۰۰۲۸

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

قواعد عشق و علاقه، بدون وابستگی و اعتیاد

دوست داشتن، فعل بی‌قاعده نیست

در حال اتفاق افتادن است. مادر هلنا از ترس تنهایی اول لذت بچگی را از او می‌گیرد و بعد لذت بزرگ شدن را و حتی تحصیل کردن و مادر شدن را و مادر هلنا بدون اینکه بداند معتاد دخترش شده است. بدون اینکه بفهمد لذت بردن از زندگی و آزادی را از او می‌گیرد. چرا؟ چون وابسته به دخترش شده و البته کلمه «وابستگی»

کفایت این قضیه را نمی‌کند او «معتاد» به دخترش شده است و بدون او یعنی تمام! از کنار این موضوع راحت نگذرد. اعتیاد روانی هم می‌تواند به اندازه اعتیاد به مواد مخدر خطرناک باشد و زیبایی‌های زندگی را از ما و اطرافیانمان بگیرد.

برداشت چهارم - گفتگو با کارشناس - مکان: خانه

مخاطب می‌خواهیم وابسته نباشیم. می‌خواهیم خودمان باشیم، یک خود خوب، یک موجودی که مستقل روی پای خودش ایستاده و راحت بگویم آویزان دیگران نشده تا او را تحمل کند. چه باید بکنیم؟ دکتر مهری نژاد روان شناس و استاد دانشگاه الزهرا درباره وابستگی می‌گوید: «معمولاً ۸،۹ ماهگی شروع سن وابستگی است. کودک طبق نیازهایش به مادر وابسته می‌شود و این وابستگی ادامه پیدا می‌کند تا اینکه در ۱۶،۱۷ ماهگی به نقطه اوج خودش می‌رسد.

حتما می‌توانید تصویر بسیاری از مادرانی که کودکانشان نمی‌خواهند از بغل مادرشان جدا شوند به خاطر بیاورید اما این وابستگی به گفته دکتر مهری نژاد باید بعد از این دوران اوج، شروع به کم شدن کند تا جایی که وقتی کودک ۳،۴ ساله شد این وابستگی به حداقل خود رسیده باشد. در حالی که گاهی این وابستگی تا سنین بالا هم در یک سوی رابطه مادر و فرزند و یا در هر دو سو می‌ماند و علت بسیاری از نگرانی‌ها و افسردگی‌های دوران بعدی زندگی می‌شود.

اگر کودک ما شخصیتی وابسته بار بیاید دیگر سخت می‌شود او را تغییر داد و او در زندگی خود مدام وابسته شخصیت‌های مختلفی می‌شود که با آنها روبه‌رو است مثل شوهر، دوست، همکار و حتی شاید یک همسایه! اما راه چاره کجا است

بهرترین مقاله را انتخاب کنید

۱۹۷۳۱۱

۲۰۰۰۲۸

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

۳

نفس عمیق ۳۱

وقتی که هم می‌خواهیم دیگران را دوست بداریم و هم به نوعی به آنها وابسته نشویم؟ شاید فکر کنید اگر با کودک سخت و خشک برخورد کنید او از همان ابتدا شخصیتی مستقل بار می‌آید و شاید هم فکر کنید اگر او را سرشار از محبت کنید راه درست را رفته‌اید اما دکتر مهری نژاد می‌گوید: «آدم‌های وابسته می‌توانند محصول هر دو طیف این گروه باشند کسانی که زیاد محبت دیده‌اند و هم آنها که با برخوردی سخت در خانواده روبه‌رو شده‌اند. اینجا است که کارو انتخاب راه حل مشکل می‌شود.»

برداشت پنجم - همه یا هیچ کس - مکان: سرایچه زندگی

دیگران را داشتن و به آنها دل بستن، دیگران را دوست داشتن و برای آنها شخصیتی مستقل قابل شدن، کار سختی است اما اگر می‌خواهید نه وابسته باشید و نه کودکان را طوری بار بیاورید که به دیگران وابسته باشد چه باید بکنید؟ به نظر این روان‌شناس راه حل اصولی این است که تک بعدی نباشیم. تنها به یک شخص و یا حتی موقعیت خاص فکر نکنیم تا او را بت تمام زندگی مان کنیم و دیگران را نادیده بگیریم، مادر همه زندگی فرزند باشد و فرزند همه زندگی مادر یا همسر و دوست تنها افراد زندگی ما باشند. این که آنها را کم دوست داشته باشیم نه! بلکه سعی کنیم انرژی روانی مان را بین افراد مختلف تقسیم کنیم. حتی درباره کاری هم که انتخاب می‌کنیم همین است. نباید تمام تمرکزمان را تنها روی یک موضوع بگذاریم.

برداشت ششم - موضوع - خدا - حافظی - مکان: خانه مادری