

در طی این چند سال که با مراجعان مبتلا به سرطان ملاقات می‌کنم به آنها می‌گویم شما دو بار زندگی می‌کنید یکی قبل از بیماری و بعد از بیماری، برای او مثالی می‌زنم احساس کن از یک جای گرم وارد یک جای سرد شده ای به شما گفته می‌شود بقیه زندگی‌ات را باید در این مکان بگذرانی واقعاً چه می‌کنی؟ نا امید می‌شوی و می‌گذاری سرما تمام وجودت را بگیرد یا دنبال راه حل هستی که از سرمای آن مکان بکاهی؟ این انتخاب توست که با کدام مورد خود را سازگار کنی. اگر دنبال کاهش سرمای آن مکان هستی چه می‌کنی؟ احتمالاً لباس گرم می‌پوشی، لحاف و پتو تهیه می‌کنی، آتش درست می‌کنی، نوشیدنی گرم می‌نوشی. شاید کل سرما را از بین نبردی ولی هوا گرمتر و متعادل‌تر شده و زمانی که مبتلا به سرطان می‌شوی همین طور است انگار وارد یک مرحله زندگی دیگر شده‌ای احساس سردی، یخی و ناامیدی می‌کنی من به مراجعان هم می‌گویم که دو انتخاب داری یا با این حالت زندگی کنی کم‌کم خود را از بین ببری یا برای مقابله با بیماری دنبال راه‌حل باشی، واقعاً چه می‌کنی؟ می‌روی پیش یک روان‌شناس، قرص و دارو می‌خوری درد کمتر شود، کلاس ورزش می‌روی، رژیم می‌گیری می‌بینی حالت بهتر شده است شاید کل بیماری‌ات از بین نرفته است ولی حالت بهتر است و به یک اندیشه و خرد جدیدی رسیدی. به زندگی ادامه می‌دهی این افتخار را داری که من دو بار زندگی کردم با سبک و اهداف خاص خودت. من این موارد را به مراجعان مبتلا به سرطان می‌گویم می‌بینم چقدر سطح انگیزه و مبارزه طلبی آنها نسبت به بیماری افزایش یافته دنبال یک زندگی دیگر با طرح و نقشه‌ای به سبک خودشان هستند.

با توجه به اتفاقات خوبی که در این چند سال اخیر برای مراجعانم افتاد منم به این نتیجه رسیدم اسم کتاب را بگذارم من دو بار زندگی کردم و در این کتاب به صورت جامع راحل‌ها و مسائلی ارائه دادم که به بیماران مبتلا به سرطان کمک کند تا در زندگی دوم با توفیق و خرد جمعی برسند. امید مخاطبان نیز با خواندن این کتاب زندگی با هدف تر و پویاتری را تجدید کنند.

مانلی زندگی

شقایق فرزاد

آغاز می‌کنیم کتابی را در خصوص شناخت بیماری سرطان و راههایی برای کنترل عوارض روانی این بیماری، چه برای بیمارانی که این بیماری را دچار هستند و چه افرادی که در دوره نقاهت و بعد از این بیماری به سر می‌برند و همچنین برای افرادی که هنوز درگیر این بیماری نشدند تا با مطالعه این کتاب و بالا رفتن سطح دانش و آگاهی آنها، راهی باشد برای مبارزه با این بیماری در آینده این افراد. من و همکار و دوست خوبم سرکار خانم زندگی تصمیم گرفتیم در این خصوص راهکارهای روانی عوارض ناشی از این بیماری مهلک را بررسی کنیم و به نگارش درآوریم. انگیزه عمده این نگارش نبود یا کمیابی نگارشی در حوزه روحی و روانی در این حیطه بود و امیدوار هستیم راهی برای شناخت بهتر این بیماری و شناخت روش‌های کنترل آن بعد از حادثه به خصوص در حوزه روانی باشد. فصولی که در این کتاب اشاره شده عبارت است از: یک مقدمه در خصوص اینکه اصلاً سرطان چیست؟ چه انواعی دارد؟ و عوامل مؤثر در ایجاد سرطان چیست؟ در فصل اول به توضیح و تعریف عوارض روحی ناشی از این بیماری پرداخته می‌شود و در کنار آن راهکارهایی برای مبارزه با هرکدام از مشکلات و ارائه تست برای بررسی میزان درگیری با هرکدام از مشکلات شامل می‌باشد. فصل دوم (بایدها و نبایدها) روحی این بیماری یا به عبارتی بهترین‌ها و بدترین‌های بعد از مبتلا شدن مطرح می‌شود و راهکارهایی برای کنار آمدن با عوارض این بیماری بررسی می‌شود. فصل سوم مربوط می‌شود به معنی درمانی و ارائه راهکارهایی در این حوزه برای ایجاد و پیدایش معنای جدید در ابتلا به این بیماری و در نهایت اشاره به تغییرات مثبتی که فرد مبتلا بعد از بیماری پیدا می‌کند و این تغییرات بسیار در زندگی آینده و تصمیم‌گیری فرد برای تمام حوزه‌های زندگی اش مؤثر است. خواندن این کتاب را به تمامی عزیزانی که به نوعی با بیماری سرطان درگیر هستند و یا در دوره نقاهت به سر می‌برند و یا خانواده فرد بیمار هستند توصیه می‌کنیم.

همچنین این کتاب برای دانشجویان حوزه‌های بهداشت روحی و روانی و پزشکان و پرستاران بخش‌های سرطان بیمارستان‌ها توصیه می‌شود، باشد که راهی به سوی نجات این عزیزان ایجاد شود.

کتاب شامل سه فصل است.

فصل اول

بررسی و تعریف مشکلات ایجاد شده بعد از ابتلا بیماری به همراه تکنیک ها و تست ها

فصل دوم

بایدها و نبایدها در این دوره برای بالا بردن کیفیت زندگی

فصل سوم

معنی درمانی و رسیدن به حال خوب

تست خدشناسی- خودشناسی