

سپک درمان



پای صحبت زنان بهبود یافته از سرطان و ام‌اس

«سنگ صبور» یعنی سرطان پایان زندگی نیست

پنهان صدقی

خدا با بیماری «ام‌اس» زندگی‌ام را زیر و رو کرد تا روی ویرانه‌هایش بهشتی از رویا برابم بسازد و به من ثابت کند که همچنان خوشبخت‌ترین بنده او هستم. مهر ماه امسال سومین سال تولد بیماری‌ام است. سه‌سالگی که خدا مهر بیکران‌ش را بر پیم به ار مغان می‌فرستد. گویی به موجب عهدی نانوشته با من، هر سال می‌خواهد در فصل عاشقی، همچنان مهر تأییدی بزند بر اینکه قادر است و خالق عشق

است در زندگی‌ام و...

نمایشگاه عروسک سنگ صبور که ۹ تا ۱۴ مهر در گالری سلمان برگزار شد مجالی بود تا زنان بهبود یافته بیماری سرطان و ام‌اس با ساخت عروسک و نوشتن قصه، تصویر امید به زندگی را برای دیگران به نمایش بگذارند.

عروسک سنگ صبور از دل تجارب مریم مفاخری و بهزاد شفیق پس از سال‌ها فعالیت در مؤسسات خیریه و کسب تجاربی در زمینه ارتقای کیفیت

زندگی بیماران و بهبود یافتگان سرطان، آسیب‌های اجتماعی و زیستن در شرایط دشوار، توانمندسازی بانوان و حفاظت از محیط زیست شکل گرفت. مفاخری که دارای تحصیلات روانشناسی بالینی در مقطع کارشناسی و دانشجوی روانشناسی عمومی در مقطع کارشناسی ارشد است و از سال ۱۳۸۶ در زمینه ارتقای کیفیت زندگی بیماران مبتلا به سرطان و سپک زندگی سالم فعالیت دارد، پس از آشنایی و پژوهش در زمینه عروسک‌های بومی و حمایت و

آزاده سعید بسطامی خود را با بازی کرد

۲۹ ساله، لیسانس و مامایی - بهبود یافته سرطان

زمانی که ایده ساخت عروسک مطرح شد اصلاً از آن استقبال نکردم چون فکر می‌کردم با روحیه من سازگار نیست و من اصلاً نمی‌توانم کارهای ظریف و هنری انجام دهم و فقط خواستم در کنار بچه‌ها باشم و از آنها قلم و عکس تهیه کنم ولی هم خانم مفاخری و هم دوستان دیگر به من پیشنهاد دادند که تو هم عروسکی بساز و من باز مقاومت کردم و گفتم حالا کمی پارچه می‌برم اگر عروسک‌ها گرفت در خانه درست می‌کنم. شب در خانه با خودم فکر کردم من هم شروع کنم و هر وقت حوصله نداشتم کنار بگذارم و این شروع کردن همان و ۴۸ ساعت کار روی عروسک همان به طوری که همسر می‌گفت تو در این دو روز گذشته اصلاً ما زانی زندگی نیست. فقط باید امید داشته روز شد ساخت سه عروسک، زمانی که ساخت عروسک‌ها به پایان رسید همسر در کمال تعجب گفت چقدر شبیه خودت است و این در حالی بود که هیچ فکری پشت ساخت این عروسک‌ها نبود. گویی از درون خودم بیرون آمده بودم و ابستگی شدیدی بین من و این عروسک‌ها به وجود آمده بود. طوری که دلم نمی‌خواست آنها را از خود جدا کنم یا حتی برای نمایشگاه امانت بدهم. بعد از این دو روز حس بسیار زیبایی داشتم. نمی‌دانم این حس از خلق چیزی جدید بود یا از اینکه احساس می‌کردم همه وجودم را بیرون ریخته بودم. احساس کردم این عروسک‌ها همه گذشته و علاقی من هستند برای همین وقتی گفتند برایش داستان بنویسد، داستان من شد تعریف المان‌های وجودی خود عروسک و تطبیق آن با روایات خودم. تک‌تک اجزای وجودی این عروسک را در عین سادگی دوست دارم چون هر بخشی از آن در واقع بخشی از وجود خودم است که در زیر عروسک نوشتم. طلی برگزاری این نمایشگاه هم باز خورد خوبی از طرف دیگران دیدم نه تنها برای عروسک خودم بلکه برای همه عروسک‌های دوستانم چون همه آنها برآمده از وجود این دوستان رنج کشیده و مونس و همراه همه ماطی درمان بیماری بود. هیچ کدام از اقبال این بیماری این توانایی را در خود نمی‌دیدیم در حالی که بسیاری از این دوستان بعد از ساخت عروسک‌ها این استعداد را در خود یافته و به ساخت بیشتر و بیشتر عروسک‌ها پرداخته و حتی به آن جنبه اقتصادی داده‌اند.

علاوه بر آن این نمایشگاه بارقه امید را در چشم همه بازدیدکننده‌ها ایجاد کرد که وجود هیچ بیماری‌ای حتی سرطان و ام‌اس پایان زندگی نیست و این امید و فرهنگ

لیخند و شادی را در چهره‌ها می‌بینم احساس رضایت و خرسندی می‌کنم.

خوشبخت‌ترین بنده او هستم

ن- الف. بهبود یافته بیماری ام‌اس

خدا با بیماری «ام‌اس» زندگی‌ام را زیر و رو کرد تا روی ویرانه‌هایش بهشتی از رویا برابم بسازد و به من ثابت کند که همچنان خوشبخت‌ترین بنده او هستم. مهر ماه امسال سومین سال تولد بیماری‌ام است. سه‌سالگی که خدا مهر بیکران‌ش را بر پیم به ار مغان می‌فرستد. گویی به موجب عهدی نانوشته با من، هر سال می‌خواهد در فصل عاشقی، همچنان مهر تأییدی بزند بر اینکه قادر است و خالق عشق است در زندگی‌ام.

در این سه‌سال که خدا بر امید همه داده لحظات ناب و فراموش‌نشده بسیار داشتم که بی‌شک یکی از آنها روزی بود که با یومریم مفاخری دست‌هایم را در دست‌ها پر مهرش گرفت تا عروسک سنگ صبورم را بسازم. تکه‌های پارچه را عاشقانه بر هم کوک زدم و حاصلش ناخواسته عروسکی شد از مادرم. مادری که ۱۲ سال است از او دور زندگی می‌کنم. عروسکی که با عشق خلق شد فقط سنگ صبور نبود، مادری بود که عاشقانه هر شب نگاه پر از مهرش را بر چشمان دختر بيمارش می‌دوخت تا به او قدرتی بدهد و با قرار گرفتنش در قالب عروسکی که من آن را ساختمام خاطرهای از عزم و اراده با بیان ناپذیر انسان را بر طاقچه دلش بنشاند.

خوشحالم حاصل عشق ما بیماران بهبود یافته «ام‌اس» و «سرطان»

طی چند روز بر روی دیوارهای نمایشگاه از طرف بازدیدکنندگان بااشتیاق مورد تحسین واقع شد و انرژی به ما بخشید که همچنان مسیر خود را در این راه برای رسیدن به هدف‌های بالاتر ادامه دهیم.

هنر در خدمت درمان بیماری‌های صعب‌العلاج

مريم مفاخری - روانشناس کار ما در ابتدا به صورت چند فعالیت پژوهشی و کوتاه‌مدت ساخت عروسک در مؤسسات شروع شد و در پی اطمینان از انتخاب شیوه کار آمد تصمیم به راه‌آله یک پروژه منسجم و برنامه‌ریزی دقیق تر گرفته شد که همان پروژه سنگ صبور است و برنامه‌ها از اول آن به این صورت به‌انجام رسید و همچنان در حال اجرایی گروه‌های متفاوت است. البته ایده نمایشگاه از ابتدا به این صورت نبود ولی در حین اجرای این پروژه پس از بازدید از نمایشگاه‌هایی که در سال گذشته برگزار شدند، از جمله نمایشگاهی بی‌بی حاضر (بانویی که به مناسبت ۸۰ سالگی‌اش، نمایشگاهی از مجموعه عروسک‌هایش برپا شد) و مشاهده تأثیر این نمایشگاه در نمایش توانایی یک



درد

در بسیاری موارد فرد در حین درمان با وجود مشکلات فراوان به دلیل عدم اطلاع کافی از نقش یک روانشناس یا هزینه‌های بالای آن به متخصص و روانشناس مراجعه بحران با کمک یک روانشناس مسیر را با آسایش بیشتری طی می‌کند

امید یعنی زندگی دوباره

هر کس در زندگی از کلمه امید معنای خصوصی برداشت می‌کند. برخی امید در زندگی را به مثابه خوشبختی واقعی در کنار کسانی که دوستانشان دارند می‌دانند و برخی نیز خیر و صلاح‌هایی که در انجام کارهای زندگی بوده را به امید نسبت می‌دهند. عده‌ای نیز آن را در تن سالم و زندگی شاداب می‌دانند. با همه این تعابیر و تفاسیر باید دانست که هر چند ممکن است امید در زندگی معنی گوناگون داشته باشد اما همه این‌ها یک پیام را به افراد می‌رسانند و آن هم تنها این است: امید یعنی زندگی دوباره. متأسفانه در بسیاری از جوامع ابتدایی‌ترین و مهم‌ترین چیزی که یک فرد یا یک جوان ممکن است در زندگی از دست بدهد، شور و علاقه برای زندگی و امید است. و جوان و با شکست یا از دست دادن کمترین امکان موجود ناامید می‌شود و زندگی‌اش رو به تباهی می‌رود اما اینکه امید چیست و ناامیدی چه پیام‌هایی می‌تواند به دنبال داشته باشد و بر عکس امیدواری چگونه می‌تواند افراد را در برابر ناملایمات زندگی مقاوم سازد جای بحث دارد، اینکه جوان در مقابل هر کار چگونه پیامد آن را بپذیرد و شروع دوباره می‌تواند داشته باشد.

تأکید بر امید در دین اسلام

همان‌طور که می‌دانیم در قرآن و احادیث و همچنین روایات‌های گوناگون تأکید بر امید و



متناسب با رشته خود پیدا کنم. البته تمام این مسائل نیز خود منجر به یأس و ناامیدی می‌شود که پیامدهای خطرناکی را در بر دارد.

برای بهبود چنین شرایطی باید در وهله اول در انتخاب خود کوشا بوده و از چشم و هم‌چشمی در مسائل و کار و زندگی دیگران خودداری کنیم. هر آنچه برای خود می‌سنجیم برای دیگران نیز بی‌سنجیم. به کم بودن‌ها در زندگی قانع باشیم و حرص و طمع نداشته باشیم. از کمک به همنوع خود ناامیدیم. به یکدیگر اعتماد کنیم. روش‌های نوینی را جهت همکاری در کارها با جوانان دیگر در نظر بگیریم. وقتی یک جوان با شنیدن این پیام که همه‌لیسانس و فوق‌لیسانس هستند اما بیکارند و درس خواندن قایده چندانی ندارد، خب معلوم است که جوان ناامید می‌شود.

اگر فرد از روحیه‌ای لطیف برخوردار باشد به طور حتم در زندگی ناامید خواهد شد. پس باید به دنبال راه‌چاره‌ای برای تقویت روحیه باشد تا بتواند در شرایط سخت کولبارش را به دوش بکشد. باید سعی کنیم از هرچه افکار منفی و دروغ و یا دوری کنیم و روحیه خود را اشاد و آرام‌نگه داریم و در زندگی از اثرات مثبت آن بیشتر کمک بگیریم.

نقش تعیین‌کننده والدین

تفاسیر و دیدگاه‌های مختلفی درباره علت ناامیدی جوانان و ترغیب هر چه بیشتر آنها برای زندگی در نظر گرفته شده است. کارشناسان معتقدند که افراد جوان امیدوار بودن به زندگی را از افراد مورد نظر خود خواهند آموخت. افرادی همچون پدر و مادر. بیشترین تأثیر نیز از کارها و اهدافی که والدین در زندگی دارند بر چشمه می‌گیرد. اگر افراد شکست‌کار اسر لوجه کار خود قرار دهند و از آنها به خوبی یاد کنند که موجب تلاش بیشتر بی‌همتا می‌توان به آن چه که خیر و صلاح است رسید. چون خداوند بارک و تعالی ما را الشرف مخلوقات آفریده و توکل به او نیز می‌تواند از بروز خیلی از مشکلات جلوگیری کند. مرحله بعدی سعی و تلاش جوان است. جوان باید در راه رسیدن به زندگی و مقصود خود سعی و تلاش بسیار کند. خدای مهربان به بنده خود می‌گوید تلاش و سعی