

"تا شقایق هست، زندگی باید کرد.(سهراب سپهری)"

سرطان، آخر راه نیست!

چگونه با تقویت نیروی شگفت انگیزه اراده و

انگیزه^۶ مثبت، بر سرطان پیروز شویم؟



✚ سرطان یک کلمه است، نه یک جمله ! سرطان، حکم اعدام نیست. فقط یک کلمه در جمله شما است؛ بخشی از زندگی شما. مداد شمعی‌های شکسته، هنوز رنگ می‌دهند! هیچ کس کامل نیست. اگر احساس شکستگی می‌کنید، اجازه ندهید که این موضوع ارزش شما را تعیین کند. شما هنوز هم می‌توانید کارهای زیادی انجام دهید.^۸

✚ امروزه مسئله سرطان، در سطح جهان و از جمله در کشور ما از مهم‌ترین مسائل سلامتی به شمار می‌رود که توجه روز افزونی را نه تنها از افراد و خانواده‌ها، بلکه از جانب مسئولین و برنامه ریزان جامعه طلب می‌کند.^۴

✚ سرطان دیگر آن بیماری ترسناک و یادآور مرگ نیست؛ پیشرفت های اخیر در علوم و فناوری، سرطان را از بیماری های لاعلاج و مرگ آور به یک بیماری قابل درمان تغییر داده است. (ص ۱)²

✚ در سال های اخیر چنان تغییرات عظیمی در رابطه با تشخیص و درمان سرطان ایجاد شده است که هم اکنون با اطمینان می دانیم که تشخیص سرطان، دیگر مساوی با عبارت مرگ نیست!²

انسان، مجموعه ای از خواستن و توانستن است و خواسته های متعالی فراوانی دارد، اما اگر نتواند در مسیر تحقق آن خواسته ها حرکت کند، نمی توان او را صاحب اراده دانست و باید برای تقویت اراده خود تلاش کند.¹

✚ خوشبختانه، بسیاری از انواع سرطان با شناخت آن و انجام اقدامات بهداشتی و درمانی ویژه، قابل کنترل و حتی در بیشتر موارد درمان پذیر خواهند بود. یقین داشته باشید: "تقریبا تمامی انواع سرطان ها قابل پیشگیری هستند"، سخن گزاف آمیزی نیست.²

✚ تقریبا دو سوم از بیماران سرطانی، قابل درمان هستند؛ اگر بیماری شان به موقع تشخیص داده شود و بیمار پس از تشخیص، اقدامات لازم را در زمینه درمان به عمل آورد.²

انجمن ملی مبارزه با سرطان آمریکا سرانجام پس از سال ها پژوهش اعلام داشته: «تقریبا 80 درصد همه سرطانها قابل پیشگیری هستند.» نتیجه بیشتر پژوهش ها، چنین نشان می دهند که علت اکثریت قابل توجه سرطان ها، آن هایی هستند که شما می توانید تحت کنترل یا پیشرفت خود قرار دهید.^۲

وقتی درمان سرطان به پایان می رسد، افراد فصل جدیدی از زندگی خود را آغاز می کنند، فصلی که می تواند امید و شادی، اما همچنین نگرانی و ترس را به همراه داشته باشد. هیچ دو نفری شبیه هم نیستند. هر فرد روش خاص خود را برای مقابله و یادگیری مدیریت این احساسات دارد. این کار به زمان و تمرین نیاز دارد.^۷

به توانایی خود برای تغییر عادات سلامتی یا هر جنبه دیگری از سبک زندگی خود که می خواهید، ایمان داشته باشید.^{۱۱}

برای برخی، ایمان، می تواند بخش مهمی از مقابله با سرطان و بهبودی از آن باشد.^{۱۹}

شما سرطان خود، نیستید. اگرچه باید یاد بگیرید که چگونه با بیماری کنار بیایید، اما می توانید تصمیم بگیرید که چگونه می خواهید بقیه عمر خود را زندگی کنید. می توانید انتخاب کنید که با امید زندگی کنید.^{۱۸}

بسیاری از افراد مبتلا به سرطان، عمیق‌تر به دنبال معنا در زندگی خود می‌گردند. آن‌ها می‌خواهند هدف خود را در زندگی یا دلیل ابتلا به سرطان درک کنند.^{۱۹}

برخی افراد به دنبال حس آرامش یا ارتباط با عزیزان خود هستند. آن‌ها متوجه می‌شوند که ابتلا به سرطان باعث می‌شود که پیوندهای خود را با نزدیکان شان تقویت کنند. برخی دیگر سعی می‌کنند خودشان را به خاطر کارهایی که در گذشته انجام داده‌اند یا نداده‌اند، ببخشند یا به دنبال بخشیدن دیگران هستند و آن را به زمانی برای بهبود روابط تبدیل می‌کنند.^{۱۹}

شاید شما از تأثیرات سرطان بر خانواده، دوستان و شغل خود آگاه‌تر باشید. ممکن است نگاه جدیدی به روابط خود با اطرافیان تان بیندازید.

بسیاری از افراد متوجه می‌شوند که سرطان ارزش‌های آن‌ها را تغییر می‌دهد. آن‌ها تغییراتی ایجاد می‌کنند تا منعکس کننده آنچه اکنون برای شان مهم است باشند. چیزهایی که دارید و وظایف روزانه‌تان ممکن است کم‌اهمیت‌تر به نظر برسند.^{۱۹}

ممکن است تصمیم بگیرید زمان بیشتری را با عزیزان خود بگذرانید یا کاری برای کمک به دیگران انجام دهید، یا ممکن است زمان بیشتری را برای انجام کارها در فضای باز یا یادگیری چیزهای جدید اختصاص دهید.

در حالی که ممکن است متوجه شوید چه چیزی برای شما مهم است، احساس پریشانی کنید که این امر، طبیعی است. برخی افراد در مورد هدف

خود در زندگی احساس عدم اطمینان دارند. برخی دیگر امیدی ندارند یا نگران عزیزان خود هستند.^{۱۹}

✚ احتمالاً نگران خواهید بود که سرطان ممکن است برگردد (عود سرطان)، و ممکن است خود را در حال فکر کردن به مرگ و مُردن بیابید. ترس از بازگشت سرطان در بین بازماندگان سرطان، رایج است و گاهی اوقات می‌تواند بسیار شدید باشد.^۷

✚ اراده، نیرویی باطنی است که برای تصمیم‌گیری، شروع کار، انجام اهداف و وظایف در برابر عقب انداختن کارها و تنبلی، نقش پادزهر را ایفا می‌کند.^۱

برخی از افراد نسبت به دیگران برای زندگی پس از سرطان، آماده‌تر هستند؛ اما همه می‌توانند از کمک و حمایت دیگران، چه دوستان و خانواده، چه گروه‌های مذهبی، گروه‌های حمایتی، مشاوران حرفه‌ای یا دیگران، بهره‌مند شوند.^۷

✚ اراده، توانایی و مهارتی است که می‌تواند انگیزه‌ها و هوس‌های مضر و غیرضروری را کنترل یا رد کند.^۱

✚ اراده، توانایی تصمیم‌گیری و پیگیری با عزم راسخ است تا آن هدف و تصمیم با موفقیت به پایان برسد.^۱

✚ اراده، نیرویی درونی است که به ما امکان می‌دهد، بر تمام موانع و سدهای بیرونی غلبه کنیم.^۱

✚ یکی از ارزنده‌ترین مشخصات انسان، نیروی اراده او است. کسانی که از اراده نیرومند و توانا برخوردار باشند، می‌توانند بر روی دیگران به طور مداوم

موثر باشند. یادتان باشد قدرت اراده و انضباط، می تواند زندگی تان را متحول کرده و قدرت درونی تان را که برای موفقیت و رشد معنوی هم است، فعال کند.^۱

✚ برای رسیدن به اهداف بلند، باید ترکیبی از اراده و عزم راسخ داشته باشید. این انگیزه برای دفاع از خودمان است، حتی اگر مخالف یا موانعی در مسیر ما وجود داشته باشد.^۱

با اطرافیان خود با شادی و خوش رویی مقابله کنید و به خاطر داشته باشید که زندگی روزانه را به همان نحوی که آغاز می نمایید به پایان خواهید رساند.^۱

✚ اگر می خواهید به یک تغییر بزرگ در زندگی خود، [به ویژه پیروزی بر سرطان] برسید، هر دوی این ویژگی های تلاش و اراده، ضروری هستند. با این حال، آن ها به انرژی ثابتی نیاز دارند.^۱

توصیه های مهم:

✚ سحرگاه که از جا بر می خیزید. سعی کنید از همان دقیقه اول خوشحال و با نشاط باشید. از همان اول صبح بخود بگویید که امروز، روز خوشی در پیش خواهید داشت.^۱

✚ هنگام صبح چند سؤال مثبت و روحیه بخش از خود پرسید. هر روز صبح از خود پنج سؤال سه بخشی امیدوارکننده پرسید: در حال حاضر در زندگی از چه چیزی راضی هستم؟ چه ویژگی ای مرا خوشحال می کند؟ چگونه در من این حالت را به وجود می آورد؟ بسیار مهم است که شما

واقعا" بدانید که چگونه و چرا این شرایط، به شما احساس خوبی را منتقل کرده است. این پرسش‌های صبحگاهی فوق‌العاده هستند، زیرا نحوه قرارگرفتن آنان، به شما امکان درک عمیق از شرایط موجود را می‌دهد و سپس آن احساس مثبت را به شما منتقل می‌کند.^۹

✚ **گَمَر بَنَد هَمَّت رَا مُحَكَم بِنَدِيد!** زندگی آنچه می‌دانید یا دارید، نیست. زندگی، نتیجه اعمال شما است. از میان تمامی مواردی که افراد دارای زندگی ناامیدانه را از افراد دارای زندگی معنادار جدا می‌کنند، داشتن پشتکار و عملکرد مستمر، اساسی‌ترین عامل است. دانشی که با عمل همراه نباشد، چیزی جز دادهٔ خام و بی‌مصرف نیست. هر روز به تلاش خود ادامه دهید!^{۱۰}

سعی کنید هر روز را تا حد امکان عادی زندگی کنید. از کارهای ساده‌ای که دوست دارید لذت ببرید و از رویدادهای بزرگ لذت ببرید.^{۱۸}

✚ **مُقابله با سرطان**، برای اکثر مردم یک رویداد متحول‌کننده زندگی است. برای بسیاری، می‌تواند زمانی برای به حداقل رساندن پشیمانی‌ها و ایجاد اولویت‌های جدید باشد.^{۱۸}

✚ **به دنبال خود واقعی باشید.** آنگاه که خود را بیابید قادر خواهید بود، تا از آنچه که شما را شاداب می‌کند، آگاه شوید و قدم در راه نشاط بگذارید.^۹

✚ **مراقبت از خود و سلامتی را در اولویت قرار دهید.** پس از درمان، مراقبت از سلامت جسمی و روانی باید در اولویت قرار گیرد. خودمراقبتی، شامل ایجاد روش‌هایی است که به سلامتی کمک می‌کند، مانند خوردن غذاهای مغذی، ورزش منظم و اطمینان از استراحت کافی. این فقط در مورد سالم ماندن جسمی نیست، بلکه مدیریت استرس و احساسات به طور موثر است.^۶

✚ موفقیت خود را همیشه به یاد داشته باشید. همیشه و در همه حال به جای فکر کردن به شکست‌ها و ناکامی‌ها، موفقیت‌ها و کامیابی‌های تان را به‌خاطر بسپارید. بهتر آن است که آن‌ها را یادداشت کنید؛ حتی با بیان جزئیات؛ زیرا فراموش کردن موفقیت بسیار آسان است و گاهی مراجع به نوشته‌های تان، می‌تواند خاطرات خوبی را در شما زنده کند و البته، انگیزه کار و تلاش را در وجود شما زنده و تازه نگه دارند.^۹

با افراد مثبت نشست و برخاست کنید؛ کسانی که می‌توانند سطح

انرژی تان را بالا ببرند.^{۱۰}

✚ **مراقبت از خود، را تمرین کنید.** اگر برای خوداهمیتی قائل نباشید، انگیزه شما قوی نخواهد بود. چیزهایی مانند تلاش برای خوب خوابیدن، کمبود زمان برای استراحت و تسلیم شدن در برابر فرسودگی، همگی بر انگیزه شما تأثیر می‌گذارند؛ اما با یک برنامه مراقبت از خود سالم و قابل کنترل، از ذهن و بدن خود مراقبت کرده و به رشد انگیزه خود کمک خواهید کرد. می‌توانید نکات مراقبت از خود مانند مطالعه، ورزش یا سرگرمی‌هایی مانند نقاشی را تمرین کنید. این چیزی است که به شما احساس شادابی و سرحالی می‌دهد.^{۱۵}

✚ **بردبار و شکیباً باشید.** یاد بگیرید در مورد خودتان بردبار و شکیباً باشید. از روند رشد درونی لذت ببرید، زیرا موقعیتی است که شما را قادر می‌سازد در تمام سطوح زندگی، آن بهترینی که می‌توانید باشید، بشوید.^{۱۶}

✚ **آمادگی مقابله با ناملايمات را داشته باشید.** چنانچه خود را از نظر ذهنی برای بدترین پیشامدهای زندگی [از جمله سرطان] آماده کنید، اعتماد و نیرویی در شما ایجاد خواهد شد که می‌توانید با رویدادهای ناگوار رو به رو شوید.^{۱۳}

با بی‌حالی، که نوعی تنبلی است، خداحافظی کنید و برای ایجاد انگیزه در

خود، با مشکلات مبارزه کنید.^۹

➤ **مُهلت های مشخص را برای وظایف و اهداف خود تعیین کنید .**
دانستن اینکه یک چارچوب زمانی، وجود دارد می تواند احساس فوریت را ایجاد کند و به شما انگیزه دهد که در مسیر خود بمانید.^{۱۵}

➤ **هر قدمی که در زمان های سخت بر می دارید به شما کمک می کند اعتماد به نفس و توانایی بیشتری داشته باشید و به شما انگیزه می دهد تا از توقف و در جا زدن خود، خارج شوید .^{۱۶}**

➤ **مانند یک قهرمان، رفتار کنید.** داستان زندگی قهرمانان، به ویژه افرادی که با سرطان دست و پنجه نرم کردند] را بخوانید و رفتار و کردار آنان را سرمشق خود قرار دهید و به سخنان آنان گوش فرادهید. کشف کنید که در کار و تلاش آنان، چه ویژگی خاصی وجود داشته که سبب موفقیتشان شده است؛ اما همیشه به خاطر داشته باشید این افراد، همانند ما و سایر افرادند؛ بنابراین، به جای اینکه آنان را در مقام والایی بنشانید و تحسین شان کنید، اجازه دهید که الهام بخش شما باشند!^۹

➤ **سالم بخورید و فعال بمانید.** زمان آن فرا رسیده است که روش سوخت رسانی و حرکت بدن خود را بررسی کنید . اگر متوجه شدید که برای ادامه کار به دنبال شکر یا کافئین هستید، تغییراتی را در نظر بگیرید.^{۱۴}

سعی کنید رنگ و تنوع را در انتخاب میوه ها و سبزی ها مانند زرد، نارنجی، قرمز، بنفش و تیره در نظر بگیرید.^{۱۴}

➤ **یک رژیم غذایی سرشار از فیبر]](الیاف غذایی))، که شامل غلات سبوس دار ، سبزی ها، حبوبات و میوه ها است، می تواند به شما کمک کند مدت طولانی تری احساس سیری کنید .^{۱۴}**

➤ **دانستن این موضوع که بر سر کسانی که در موقعیت مشابه شما قرار داشته اند، چه آمده، چه مسیری را طی کرده و چه گام هایی برداشته اند، بسیار مفید و آموزنده است.** می توانید با تلفیق روش انتخابی آن ها و آنچه

خود در ذهن دارید، روش کاری مناسبی را انتخاب و فعالیت خود را شروع کنید. این وضعیت، میزان نگرانی‌های شما را کاهش می‌دهد و بهتر می‌توانید اوضاع کاری را تحت کنترل خود داشته باشید؛ چه از بُعد احساسی و چه از بُعد عملی، چون حداقل تا حدودی می‌دانید که دیگرانی که چنین راهی را رفته‌اند با چه وقایعی مواجه شده‌اند و این آگاهی از بُعد احساسی و عملی موجب تشویق و دلگرمی شما می‌شود.^۹

✚ اجازه ندهید گذشته، حال و آینده شما را بدزدد! این واقعیت را بپذیرید که گذشته امروز نیست. اجازه ندهید گذشته، حال و آینده شما را بدزدد. شاید به کارهایی که در گذشته کردید مفتخر نباشید، اما اشکالی ندارد. گذشته، گذشته است و قابل تغییر، قابل فراموشی یا پاک کردن از زندگی تان نیست. فقط باید آن را قبول کرد.^{۱۰}

✚ پیش از اقدام به هرکاری اطراف و جوانب آن را به دقت بررسی کنید عجله به خرج ندهید، فواید و مضرات آن را به طور جداگانه و به دقت از پیش چشم بگذرانید.^{۱۱}

در ساعاتی که برای مطالعه اختصاص داده اید سعی کنید سرگذشت زندگی اشخاص مهم و نیرومندی را که مشهور به داشتن اراده نیرومند بوده و کارهای مهمی انجام داده‌اند، بخوانید. این کار را همیشه و در همه دوره‌های زندگی خود انجام دهید.^{۱۱}

✚ یک روال متعادل به تنظیم خلق و خو، سطح انرژی و تمرکز کمک می‌کند، عواملی که می‌توانند به طور قابل توجهی بر روند بهبودی شما تأثیر بگذارند. ترکیب تکنیک‌های تمرکز حواس، می‌تواند برای مدیریت محرک‌ها و هوس‌ها، در عین ایجاد انعطاف‌پذیری ذهنی مفید باشد.^۶

فیلم‌ها و نمایش‌هایی که از روی سرگذشت مردان بزرگ تهیه شده و نمایشگر قدرت اندیشه و نیروی اراده آن‌ها است، ببینید.^۱

خونسرد باشید. عنصر دیگر نیروی اراده، خونسردی است. چنانچه واقعاً میل دارید دارای اراده قوی باشید سعی کنید خونسرد بوده و بتوانید خونسردی خود را حفظ نمایید.^۱

کارهایی را که دوست دارید انجام دهید. به راحتی می‌توان فکر کرد که وقتی سرطان دارید، همه چیز تغییر کرده است. اما اکنون زمان مناسبی است که تصمیم بگیرید چه چیزی واقعاً برای شما مهم است.^۴

به خاطر داشته باشید که هیجان‌های تان، موقتی است و اعصاب تان به زودی آرام خواهند شد. در مواقع تهییج و عصبانیت، واکنش نشان ندهید و حالت عصبی و هیجان‌شده، به خود نگیرید.^۱

از شکست نترسید. به جای ترس از شکست، آن را به‌عنوان نوعی اطلاعات مفید، ضروری و یک بخش طبیعی از موفقیت بپذیرید. از شکست‌های تان، تجربه کسب کنید و از خود پرسید این بار، این شکست چه درسی به من می‌دهد؟

در تمام دوران زندگی، در کلیه رفتار و گفتار، در افکار و اندیشه‌ها و به طور کلی در تمام مراحل مناسبات خود با دیگران صبور و بردبار باشید؛ به خاطر داشته باشید که بزرگ‌ترین و نیرومندترین عامل یک اراده قوی، همان صبر و بردباری است؛ همچنین فراموش نکنید که در جایی که اثر از بردباری نیست، صحبت از اراده به میان آوردن عملی بی‌جا و بی‌مورد است!^۱

✚ افکار خود را کنترل کنید و شروع به اقدام کنید. افزایش قدرت اراده و تقویت بهره‌وری، به کنترل فعالیت‌ها و اندیشه‌های تان نیاز دارد؛ علاوه بر این، شما باید به اهداف کوتاه مدت و بلند مدت خود متعهد باشید و از زیر انجام آن‌ها شانه خالی نکنید! بنابراین، اولین کاری که باید انجام دهید این است که از تصمیم به اقدامات بی‌برنامه و بدون تفکر لازم، اجتناب کنید.^۱

✚ هر وقت احساس کمبود اعتماد به نفس کردید، به این فکر کنید که چرا به توانایی‌های خود شک دارید. آیا با افکار منفی دست به یقه هستید؟ یک اتفاق یا اظهار نظر منفی، به تازگی زندگی را برای تان زهرمار کرده است؟ خودتان را با بقیه آدم‌ها مقایسه می‌کنید؟^۹

سعی کنید در تمام دقایق زندگی، به خصوص در مواردی که عصبی و ناراحت هستید، خونسرد باشید.^۱

✚ وقتی افکار منفی از سر و گول مغزتان بالا می‌روند، پیش خود، از خودتان تعریف و تمجید کنید، یا کمی به خودتان استراحت بدهید و سعی کنید از زندگی لذت ببرید.^۹

✚ شرایطی را که ممکن است ضامن موفقیت تان [در بهبود و کنترل بیماری تان] باشد، به دقت در نظر بگیرید و پس از فراهم آوردن و آماده نمودن کلیه آن‌ها، به کار اقدام کنید. در صورت تعقیب این رویه، اعتماد بیشتری به خود پیدا کرده در خود برای انجام کارهای مورد نظر آمادگی بیشتری احساس می‌نمایید. شانس موفقیت و اعتمادتان را افزایش می‌دهید.^۱

✚ با دوستان و خانواده خود، ارتباط برقرار کنید. داشتن یک سیستم پشتیبانی که می‌توانید در صورت نیاز به آن مراجعه کنید، بسیار مهم است. از پذیرش

کمک نترسید، خواه برای انجام امور، کمک در اطراف خانه، سوار شدن، رفتن نزد پزشک یا تهیه غذا. همچنین ممکن است کمک کند که فردی را به قرار ملاقات خود بیاورید تا مطمئن شوید که تمام اطلاعات مورد نیاز خود را دریافت می کنید.^۴

یک سیستم پشتیبانی بسازید. یکی از مولفه‌های کلیدی برای بهبودی پایدار، احاطه کردن خود با افرادی است که سفر شما را درک می‌کنند و تشویق می‌کنند. اعضای خانواده، دوستان و سایر افراد در حال بهبودی، همگی می‌توانند در ارائه حمایت عاطفی و مسئولیت‌پذیری نقش داشته باشند.^۵

در انجام هر کاری، به اندازه کافی استقامت به خرج دهید.^۱

حمایت عملی و عاطفی را بپذیرید. داشتن شبکه‌ای از افراد حامی برای سلامتی شما، به خصوص حمایت عاطفی بسیار مفید است. مطالعات افراد مبتلا به سرطان را که بیشترین و کمترین حمایت اجتماعی را داشته‌اند، مقایسه کرده‌اند. کسانی که بیشترین حمایت اجتماعی را داشتند کیفیت زندگی بهتری داشتند و عمر طولانی‌تری داشتند.^۳

پیوستن به گروه‌های پشتیبانی محلی یا آنلاین، می‌تواند به شما کمک کند تا با جامعه‌ای از افرادی که تجربیات مشابهی را به اشتراک می‌گذارند در ارتباط باشید.^۶

داشتن فردی که بتوانید در مورد احساسات خود با او صحبت کنید، بسیار مهم است؛ علاوه بر خانواده و دوستان، ممکن است بخواهید یک گروه پشتیبانی پیدا کنید. صحبت کردن با افرادی که با همان چیزهایی که شما

هستید را تجربه می کنند، می تواند به شما کمک کند کمتر احساس تنهایی کنید و بیشتر احساس کنید که بخشی از یک جامعه هستید.^۴

قرارهای خود را حفظ کنید. با تیم مراقبت های بهداشتی خود در تماس باشید . هیچ معاینه ای را نادیده نگیرید. مطمئن شوید که می دانید چه علائمی را باید رعایت کنید و به کدام آزمایش های غربالگری بعدی ممکن است نیاز داشته باشید . هر سوالی در مورد اینکه چه احساسی دارید یا انتظار دارید، پرسید.^۴

تمام کارهای مورد علاقه خود را انجام دهید و روزهای خود را با افرادی که دوست دارید بگذرانید . سعی کنید یک سبک زندگی عادی و همیشگی جدید ایجاد کنید، اما به محض وقوع تغییرات، آماده باشید.^۴

اهداف واقع بینانه تعیین کنید و کارها را یک روز و در یک زمان انجام دهید. زمانی که در دوران بهبودی و استراحت هستید، تعیین اهداف قابل دستیابی که می تواند به شما کمک کند با انگیزه و در مسیر خود بمانید، مهم است.^۶

از کارهای کوچک، با اهداف روزانه یا هفتگی شروع کنید و به تدریج به سمت نقاط عطف بزرگتر مانند رشد شغلی، بازسازی روابط یا دنبال کردن سرگرمی های شخصی کار کنید . گرفتن چیزها در یک زمان ، از احساس غرق شدن شما جلوگیری می کند.^۶

با تقسیم اهداف خود به مراحل قابل مدیریت، برای مقابله با چالش های زندگی و جشن گرفتن هر دستاورد بدون ترس از شکست، مجهزتر خواهید شد.^۶

از موقعیت ها و محرک های پُرخطر اجتناب کنید. زندگی پس از درمان نیاز به هوشیاری دارد . شناسایی و اجتناب از موقعیت هایی که ممکن است منجر به

وسوسه یا عود شود، ضروری است. این می تواند به معنای اجتناب از افراد، مکان ها یا فعالیت های خاصی باشد که در گذشته با مصرف مواد، مرتبط بوده اند.^۶

وعده های غذایی خود را برنامه ریزی و هماهنگ کنید.^۳

هرگز در برابر ناله، شکایت ها و انتقادات تسلیم نشوید! حرف های شما قدرت دارند، به خصوص بر خود شما. نالیدن از مشکلات، همیشه احساس بدتری را به شما القا می کند، نه احساس بهت؛ بنابراین، وقت خود را صرف شکایت و نالیدن نکنید.^۱

انرژی ذهنی تان را روی بهتر کردن شرایط بگذارید. اگر می خواهید تا ابد به نالیدن پردازید، دست آخر هیچ کاری برای بهبود وضعیت نخواهید کرد.^۱

هدف و اشتیاق را پیدا کنید. بازسازی زندگی پس از درمان، اغلب نیازمند کشف دوباره علایق و هدف است. چه از طریق کار باشد، چه داوطلبانه یا سرگرمی. درگیر شدن در فعالیت های معنی دار، می تواند به شما کمک کند تا رسیدن به هدف و هدفی فراتر از اعتیاد پیدا کنید. این فعالیت ها، باعث ایجاد حس هویت می شوند و به منحرف کردن تمرکز از هوس ها و افکار منفی کمک می کنند.^۶

به جای تسلیم شدن، به حل مشکلات پردازید. تغییر، آسایش را از انسان می گیرد؛ بنابراین بیشتر انسان ها در مواجهه با موانع، ترجیح می دهند که ترک میدان کنند و به دنبال بهانه ای برای حفظ شرایط موجود باشند.^۱

افراد با اراده قوی، موانع جاده را می بینند و به این فکر می کنند که چگونه از آن عبور کنند. با تمرین و ممارست هر کسی می تواند یک حل کننده خلاق مسئله باشد و این کار مطمئناً مفرح تر از عقب کشیدن و درجا زدن است!

➤ به نیروی اندیشه خود اعتماد کنید و خیال نکنید که دیگران می توانند بهتر از شما فکر کنند و بهتر از شما بیندیشند. با تصور این که دیگران بهتر از شما می اندیشند نیروی اندیشه خود را به میزان زیادی از دست خواهید داد و در چنین حالت ، به میزان عدم کفایت نیروی اندیشه خود، امکان برخوردار شدن از یک اراده محکم و تقویت آن را از دست خواهید داد.^۱

➤ پایداری و پشتکار تان را در انجام کارها حفظ نمایید. وقتی که به کاری اقدام می کنید، آرزویی را که خیال برآوردن آن را دارید تا پایان کار به خاطر داشته باشید.^۱

➤ سعی کنید هر کاری را با همان علاقه ای که آغاز کرده اید به انجام برسانید. هرگز جزء کسانی که کاری را شروع کرده و پیش از اتمام آن به کار دیگری می پردازند نباشید. کاری را که شروع کرده و پیش از پایان آن، به کار دیگری می پردازند، نباشید. کاری را که شروع کرده اید به انجام برسانید و پیش از انجام موفقیت آمیز آن، دلسرد نشوید و دست از آن نشوید.^۱

در قبال اتفاقاتی که برخلاف میل شما پیش می آید عصبی نشوید.^۱

➤ تمرین اراده را امتحان نمایید. یک روش برای تمرین اراده، تغییر در عادت حرف زدن است. تلاش کنید تا به جای خلاصه کردن جملات یا عبارات، جملات را کامل ادا کنید. یا تلاش کنید در حرف های خود از کلمات زشت

استفاده نکنید. با ایجاد چالش‌هایی از این دست، می‌توانید کم‌کم اراده‌تان را تقویت کنید.^۱

نیروی اعتمادی را که در آغاز کار احساس می‌کنید تا آخر حفظ نمایید. هرگز فراموش نکنید که مردان مشهور زیادی، کارهای بزرگ را فقط در سایه استقامت و پشتکار توانسته‌اند به پایان برسانند!^۱

عشق را از هر فاصله‌ای، تجربه کنید.^۳

تحرک داشته باشید. فواید ورزش را دست کم نگیرید. بسیاری تصور می‌کنند ورزش، تنها برای عضلات و استخوان‌ها مفید است؛ در حالی که ورزش علاوه بر فوایدی که برای جسم دارد، [به بهبود بیماری سرطان] کمک می‌کند؛ در نتیجه راحت‌تر می‌توانید [به افزایش سلامتی و بهبود بیماری‌تان کمک کرده] و اهداف خود را با شور و اشتیاق بیشتری دنبال کنید!^۱

از تحمل ناراحتی‌هایی که ضامن پیشرفت و توفیق آینده‌تان خواهد بود،
روگردان نباشید.^۱

اگر می‌توانید، هر روز فعال باشید. ممکن است بعضی روزها تمایلی به ورزش نداشته باشید، اما حرکت، برای سلامت جسمی و روانی شما بسیار مهم است. ورزش می‌تواند به تقویت عضلات و بهبود تعادل‌تان کمک کند. انجام این کار، می‌تواند شما را کمتر در معرض خستگی یا افسردگی قرار دهد و حتی ممکن است به شما کمک کند طولانی‌تر زندگی کنید.^۵

می‌توانید به تدریج میزان فعالیت خود را افزایش دهید. انجام بیش از حد زود هنگام ورزش، باعث می‌شود احساس خستگی بیشتری کنید. تیم

سرطان یا پزشک عمومی ، می تواند در مورد نوع و میزان تمرینی که انجام آن برای شما بی خطر است به شما توصیه کند.^۵

برخی از افراد ممکن است نیاز به مراقبت ویژه در هنگام ورزش داشته باشند. برخی از بیمارستان ها برای افرادی که پس از درمان بهبود می یابند، برنامه های ورزشی دارند.^۳

در حین و بعد از درمان سرطان، ورزش کنید. انجام این کار، می تواند به کاهش خستگی، افزایش وزن و کاهش قدرت کمک کند . علاوه بر ورزش منظم، سعی کنید از نشستن یا دراز کشیدن طولانی مدت، خودداری کنید.^۳

زودرنج نباشید. حالت عصبی و اندوهناک خود را آشکار نسازید.^۱

در اینجا چند نکته برای تناسب اندام وجود دارد: یک روال تناسب اندام ایجاد کنید که برای شما بی خطر باشد؛ شامل فعالیت های هوازی باشد. این باعث می شود قلب شما پمپاژ کند . ورزش های قدرتی را نیز در نظر بگیرید . راه هایی برای راه رفتن در زمانی که به طور معمول نشسته اید پیدا کنید . زمان نشستن خود را با ایستادن هریک ساعت کاهش دهید .^۳

در طول روز خود ، به مدت کوتاهی ورزش کنید . فعالیت بدنی را در رویدادهای خانوادگی، وقت با دوستان و سفرها بگنجانید . حتماً با تیم مراقبت های بهداشتی خود، در مورد ایجاد یک برنامه ورزشی که برای شما ایمن و مناسب است صحبت کنید.^۳

هر هفته تا ۲ روز، تمرین قدرتی ، جایی که عضلات خود را می سازید انجام دهید . قبل از شروع با پزشک خود صحبت کنید . آن ها می توانند ایده هایی در مورد اینکه چه تمرین هایی ممکن است برای شما بهتر عمل کنند،

به شما بدهند. پس از دریافت راهنمایی، فعالیت‌هایی را انتخاب کنید که از آن‌ها لذت می‌برید.^{۱۳}

با شخص دیگری ورزش کنید. ورزش کردن با شخص دیگری، می‌تواند راه خوبی برای حفظ انگیزه تان باشد، زیرا می‌توانید در روزهایی که ممکن است احساس نمی‌کنید تمایلی به انجام آن ندارید، یکدیگر را وادار به ورزش کنید. وقتی با شخص دیگری ورزش می‌کنید، می‌توانید همدیگر را به چالش بکشید تا هر بار، کمی به خودتان فشار بیاورید.^{۱۱}

به رفتار و گفتار کسانی که دوست تان نمی‌دارند، توجه نکنید.^۱

رفتن به کلاس‌های ورزشی، می‌تواند راهی عالی برای حفظ انگیزه باشد، زیرا می‌توانید در هنگام ورزش و تفریح، احساس کنید بخشی از یک جامعه هستید.^{۱۱}

در برابر سختی‌ها به زانو در نیابید! از مشکلات نترسید. در نظر بگیرید که کارهای مشکل، در خور انسان‌های با اراده و قوی است؛ همچنین به خاطر بیاورید که فقط مردم بی‌اراده، از مقابل مشکلات می‌گریزند و دست از تنبلی خود بر نمی‌دارند.^۱

وقتی خسته‌اید، مواظب سلامتی خودتان باشید. بعضی روزها، به خود استراحت بدهید. بعضی روزها ورزش کنید. بعضی روزها هم فقط با فاصله گرفتن از فضای کار و کمی هواخوری، حال تان بهتر می‌شود. ببینید اخیراً عادت‌های شما به چه صورتی بوده است. آیا استراحت کافی داشته‌اید؟ غذاها و نوشیدنی‌های سالم مصرف کرده‌اید؟ توجه به حفظ سلامتی، می‌تواند در عبور از رکود و ایجاد انگیزه، به شما کمک کند.^۹

+ شما با نحوه زندگی، دلیل زندگی و شیوه زندگی خود، سرطان را شکست می‌دهید (استوارت اسکات). زندگی خود را با شرایط خودتان زندگی کنید، نه با شرایط سرطان.^۸

برای خود بی جهت مسئله و مشکل نتراشید! وقتی هم که با مشکلی مواجه می‌شوید تا از میان برداشتن کامل آن، از پا ننشینید و هرگز از آن نهراسید.^۹

+ منتظر نمانید تا دیگران در را برای تان باز کنند! مردمی بوده اند که در شدیدترین شرایط توانسته اند بهترین مسیر را پیدا کنند و با خلاقیتی که داشته اند درهای جدیدی را به روی آزادی، تحصیلات و موفقیت شغلی شان باز کرده اند. تمام هوش و حواس تان را به کار گیرید و آن قدرت نهفته را پیدا و از آن برای تشدید و بشرانگیختن اشتیاق تان، استفاده کنید. بدون شک می‌توانید آن عظمت و کمال را درون خودتان پیدا کنید.^{۱۰}

+ زندگی تان، داستان شما است. خوب بنویسید. اغلب ویرایش کنید. شما نمی‌توانید اتفاقاتی که برای تان می‌افتد را کنترل کنید، اما می‌توانید نحوه برخوردتان با آن را کنترل کنید. می‌خواهید داستان تان چه بگوید؟^{۱۱}

+ به یاد داشته باشید که چقدر پیشرفت کرده‌اید، نه فقط چقدر باید پیش بروید. ممکن است به جایی که می‌خواهید نرسیده باشید، اما به جایی که قبلاً بودید، هم نرسیده‌اید! ممکن است به راحتی درگیر این شوید که چقدر باید پیش بروید. فراموش نکنید که به عقب نگاه کنید و تشخیص دهید که چقدر پیش آمده‌اید. هر روز شما را یک قدم نزدیک‌تر می‌کند.^{۱۲}

ثابت شده است که داشتن دیدگاه مثبت، به مدیریت استرس کمک می‌کند، اما وقتی کسی می‌گوید در زمانی مانند تشخیص سرطان «مثبت فکر کنید» یا «خوش بین باشید»، گفتنش بسیار آسان‌تر از انجام دادنش است!^۸

+ برای این روز، شکرگزار باشید. شما اینجا هستید، نفس می‌کشید و زندگی می‌کنید، حتی اگر این زندگی تان نباشد که می‌خواهید یا به آن امیدوار بودید، زندگی است. همیشه چیزی برای شکرگزاری وجود دارد.

+ وقتی تمام احتمالات را امتحان کردید، این را به یاد داشته باشید: "تو این کار را نکرده‌ای". (توماس ادیسون) به جستجوی آنچه که به دنبالش هستید ادامه بدهید. آن را خواهید یافت.^۸

+ هرگز تسلیم نشوید. هرگز، هرگز، هرگز تسلیم نشوید!^۸ شیوه‌دیگر برای به دست آوردن انگیزه، استقامت و پایداری است. در صحبت‌های تان نباید واژه "غیرممکن" بیاورید. مهم نیست که اهداف تان چقدر بعید به نظر برسند؛ شما تلاش و کوشش کنید تا سرانجام به هدف خود برسید، حتی اگر مشکلی هم برای تان رخ دهد، از تلاش دست نکشید.^۹

+ خوش بین باشید. کسی که فکر می‌کند برداشتن یک قدم به عقب پس از برداشتن یک قدم به جلو، فاجعه نیست؛ بیشتر شبیه یک رقص است. ممکن است الان جایی که می‌خواهید نباشید، اما فقط در حال انجام رقصی هستید که زندگی نامیده می‌شود!^۸

شما شجاع‌تر از آن چیزی هستید که باور دارید، قوی‌تر از آن چیزی هستید که به نظر می‌رسید، باهوش‌تر از آن چیزی هستید که فکر می‌کنید، و دو

برابر زیباتر از آن چیزی هستید که تا به حال تصور می کردید. نگذارید
سرطان، باعث شود خودتان را دست کم بگیرید یا ارزش خودتان را
فراموش کنید.^۸

هرگز از یک جای زخم، سرمنده نباشید. این به سادگی به این معنی است
که شما از هر چیزی که سعی در آسیب رساندن به شما داشته، قوی تر بودید. هر
کسی جای زخم دارد چه آن را ببینید چه نبینید. جای زخم های تان را با افتخار
بپوشید.^۸

به هدف خود متعهد باشید و تا زمانی که به آن نرسیده اید، به سعی و
کوشش ادامه دهید.^۹

اراده تان را تقویت نمایید. اراده، هر راهی را به موفقیت می رساند. بسیاری
از افراد با دیدن کوچکترین سختی در مسیرشان، دلسرد می شوند و تمام
هدف ها و آرزوهای شان را فراموش می کنند؛ اما این در حالی است که در
مسیر تمام انسان های موفق دنیا، همواره موانعی وجود داشته است. فکر می
کنید چطور به این دست یافته های طلایی شان رسیده اند؟ بارها در راه، در
صورت شان به هم کوبیده اند و نا امیدشان کرده اند. بارها اشتباه های
بسیار انجام داده اند و رویاهای شان نابود شده است.^{۱۰}

ما می دانیم که سرطان همه اش رنگین کمان و پروانه نیست و وقتی بیمار وارد
یک ذهنیت تاریک می شود، خروج از آن می تواند دشوار باشد. اما اکثر ما،
آن پیام امید و الهام را داریم که به نوعی، به "ایجاد دیدگاه و خوش بینی در
یک موقعیت" کمک می کند.^۸

➤ **هدف گذاری کنید.** تعیین اهداف واقع بینانه برای خود، یک راه عالی جهت حفظ انگیزه به منظور سالم ماندن است. برای مثال، اگر می‌خواهید ورزش را شروع کنید یا به آن بازگردید، تعیین هدفی که می‌خواهید در یک بازه زمانی مشخص به آن برسید، می‌تواند به شما کمک کند تا در مسیر حرکت خود قرار بگیرید.^{۱۱}

➤ **سعی کنید برای هر روزتان، هدف مشخصی بگذارید و تمام تلاش تان را برای برآورده کردن انتظارات خود، بکنید تا یک قدم به موفقیت نزدیک تر شوید.**^{۱۰}

➤ **یک هدف، می‌تواند چیزی مانند فعالیت چند بار در هفته، پیوستن به یک ورزش تیمی تفریحی یا کلاس تمرینی، یا تسلط بر حرکات کششی خاص باشد.**^{۱۱}

➤ **با نگرش مثبت زندگی کنید.** برای ایجاد انگیزه در کار، این است که به زندگی، نگاهی مثبت داشته باشید و بدانید از کل زندگی فقط ۱۰ درصدش آن چیزی است که اتفاق می‌افتد و ۹۰ درصد بقیه آن، چگونگی واکنش ما است. ما مسئول اعمال و نگرش خود هستیم، و آن‌ها در زمان مناسب تغییر می‌کنند. هنگامی که شما با افراد یا اشیایی که نشاطبخش و مثبت هستند در تعامل هستید، احساس می‌کنید که راه درست را یافته‌اید.^۹

بخندید. خندیدن شما را خوش‌خلق می‌کند و می‌توانید این انرژی را در جهت پیگیری اهداف تان هدایت کنید.^۹

➤ **نسبت به خودتان مثبت باشید.** اگر مدتی را بدون ورزش یا تغذیه سالم گذرانده‌اید، این مشکلی ندارد و نباید نسبت به خودتان احساس بدی داشته باشید یا احساس گناه کنید. صرف نظر از سبک زندگی فعلی تان، می‌توانید عادت‌های جدیدی ایجاد کنید و تغییرات مثبتی برای سلامتی خود ایجاد کنید. داشتن باور مثبت به خود، بسیار مهم است.^{۱۱}

اضطراب را کنار بگذارید. هر چه زودتر به اضطراب خود آگاه شوید، زودتر می‌توانید از میزان شدت آن بکاهید. از موقعیت‌های اضطراب‌انگیز دوری کنید.^{۱۳}

نگرانی‌های خود را با تیم مراقبت‌های بهداشتی خود در میان بگذارید. در مورد ترس از بازگشت سرطان خود صادق باشید تا آن‌ها بتوانند به نگرانی‌های شما رسیدگی کنند. خطر بازگشت سرطان، در هر بیمار متفاوت است. تیم مراقبت شما، می‌تواند حقایقی در مورد نوع سرطان و احتمال بازگشت آن را به شما ارائه دهد. آن‌ها می‌توانند به شما اطمینان دهند که مراقب شما هستند.^{۲۰}

باور خود را از دست ندهید. شما نباید باور خود را، [به ویژه در شرایط سخت و بحرانی] از دست بدهید. انجام چنین کاری، اعتماد به نفس و میزان انگیزه شما را کم می‌کند. هر زمان که موفق هستید، به خاطر آن خوشحال باشید و با انجام کاری که دوست دارید، خودتان را شاد کنید.^۹

نسبت به زندگی، بی تفاوت نباشید. در زندگی خود به دنبال جستجو و هیجان باشید. حتماً "نباید شما وقت آزاد زیادی داشته باشید تا از زندگی لذت ببرید؛ زندگی شاد و موفق، یعنی جست و جو به دنبال دلیل و پاسخ. اینگونه متوجه می‌شوید که در زندگی خود هدف دارید؛ البته در مسیر مثبت!

۱۰

خودتان را در بهترین وضع روحی و فکری ممکن قرار بدهید. خوش‌فروم و خوش بیان باشید و در جمع با انرژی و اشتیاق حاضر شوید. برای حرف زدن، زیبا ترین و خوش‌آهنگ ترین سخنان را انتخاب کنید. با عبارت کنایه آمیز و نیش دار به دیگران درس عبرت ندهید!^{۱۲}

با دید مثبت برای انجام کار، فعالیت کنید. برای مثبت‌اندیشی، تلاش کنید. بیاموزید که بیشتر اوقات مثبت‌اندیش باشید و یاد بگیرید که افکار منفی را قبل از آنکه سد راه شما باشند، از سر بیرون کنید. ممکن است که همه

نتوانیم همیشه مثبت‌اندیش باشیم، اما باور کنید که بیشتر ما می‌توانیم این حس را در خود تقویت کنیم و نتیجه حاصل، نیز می‌تواند به تلاش بیشتر ما کمک کند.^۹

+ نکته‌ای مثبت برای هر روز، پیدا کنید. در پایان هر روز، نکته مثبت آن روز و همچنین موردی که مشتاق هستید فردا اتفاق بیفتد را یادداشت کنید. فراموش نکنید که دائماً "نگاه‌تان را برای دیدن پیشامد های خوب، حتی در یک روز بد، تمرین بدهید."^۹

نگاهی به نقل قول‌هایی بیندازید که به شما انگیزه می‌دهند. اگر در ادامه مسیرتان دارید دچار ناامیدی می‌شوید، به دنبال نقل قول‌های افرادی بگردید که آن‌ها را ستایش می‌کنید؛ این نقل قول‌ها، را همراه داشته باشید یا روی میز کارت‌تان.

+ با ترس‌های تان، رو به رو شوید. تنه‌اره خلاص شدن از انرژی‌های تهی‌کننده و منفی، این است که با آن‌ها به طور مستقیم رو به رو بشوید. همه ترس‌هایی که درباره هدف‌تان دارید را بنویسید؛ همچنین همه آنچه گمان می‌کنید می‌تواند اشتباه از آب در بیاید. زمانی که به طور آشکار این ترس‌ها را دیدید، دیگر قدرت سابق را بر شما نخواهند داشت. آن وقت می‌توانید تصمیم‌هایی برای زمان بروز آن‌ها در نظر بگیرید.^۹

+ به اندازه کافی آب بنوشید. اگر احساس می‌کنید کُند شده‌اید و سخت می‌توانید تمرکز کنید، شاید دچار کمبود آب هستید.^۹

+ از قدرت‌هایی که دارید استفاده کنید. هر کدام از ما با قدرت‌های مشخصی به دنیا آمده ایم که فقط خاص خودمان است. رمز موفقیت، کشف کردن این قدرت‌های ذاتی و به کار گرفتن آن‌ها در زندگی روزمره، به ویژه در شرایط

سخت و بخرانی] است. باید یاد بگیریم چطور از قدرت های خود استفاده کنیم و سختی های پیش روی مان را به چالش بکشیم!^{۱۰}

➤ **به گذشته نگاه نکنید.** قرار نیست به آن سمت بروید. وقت خود را با نگرانی در مورد چیزهایی که نمی‌توانید کنترل کنید، مانند گذشته، تلف نکنید. به جلو حرکت کنید!^۸

به صحبت انسان هایی که قبلاً در شرایط شما بوده‌اند، گوش بدهید. اگر دچار توقف شده‌اید به سخنرانی انسان های موفق گوش دهید.

➤ **دوستان مشوق داشته باشید.** با آدم‌هایی که ذهنیتی مانند شما دارند رفت و آمد کنید؛ آن‌هایی که مانند شما می‌خواهند به هدفی برسند. وقتی انگیزه‌تان رو به کاهش رفت، نزد آن‌ها بروید تا اعتماد به نفس‌تان افزایش پیدا کند. همچنین شما هم می‌توانید همین کار را برای آن‌ها انجام بدهید. گاهی توانایی‌های دیگران را راحت‌تر از توانایی خودمان می‌توانیم ببینیم.^۹

➤ **بخشش کنید.** برخی افراد دوست دارند انرژی خود را با داوطلب شدن و کمک به دیگران، هدایت کنند. مفید بودن از این طریق، به آن‌ها حس معنا می‌دهد و به آنان اجازه می‌دهد توجه خود را به دیگران معطوف کنند.^{۲۰}

➤ **احساسات خود را بنویسید.** نوشتن در یک دفتر خاطرات یا دفترچه یادداشت، ممکن است به شما در بیان احساسات‌تان کمک کند. بسیاری از افراد متوجه می‌شوند که نوشتن افکارشان روی کاغذ، به آن‌ها کمک می‌کند تا از نگرانی‌ها و ترس‌های شان رها شوند.

وقتی باران می‌بارد، به دنبال رنگین‌کمان باشید. وقتی هوا تاریک است، به دنبال ستاره‌ها باشید. ممکن است پیدا کردن روزنه امید در طول تشخیص

سرطان دشوار باشد، اما آنجا است. اگر به دنبالش بگردید، آن را پیدا خواهید کرد!^۸

شما می‌توانید و انجامش خواهید داد. هیچ گزینه دیگری وجود ندارد. هر روز این جمله تاکیدی را به خودتان بگویید. از طریق درمان‌ها، ویزیت پزشکان و هر چیز دیگری که سر راه تان قرار می‌گیرد.^۸

رژیم غذایی سالم داشته باشید. با یک متخصص تغذیه در مورد غذاهایی که باید برای سالم ماندن و حفظ قدرت خود بخورید، صحبت کنید.^{۲۰}

در یابید که چه چیزی موجب شادی و خوشحالی شما می‌شود. همه ما می‌دانیم که شرایط ویژه‌ای یا کارهای خاصی سبب شادی ما می‌شوند؛ از این رو، کاری که شما را شاد می‌کند، انجام دهید؛ هر اندازه که می‌توانید یا می‌خواهید. البته باید مراقب باشید که این خواسته، با آداب و رسوم اجتماعی که در آن زندگی می‌کنید و با باورهای انسانی و مذهبی در تضاد نباشد. به گفته‌های حکیمانۀ گوش دهید. یک کتابخانه کوچک برای خود ترتیب دهید.^۹

راه‌هایی برای کمک به آرامش خود پیدا کنید. ثابت شده است که تمرین‌های آرامش‌بخش، به افراد دارای استرس کمک می‌کند و ممکن است به شما در آرامش یافتن هنگام نگرانی کمک کند.^{۲۰}

از معنویت، آرامش بگیرید. بسیاری از بازماندگان، ایمان، مذهب یا حس معنویت خود را منبع قدرت یافته‌اند.^{۲۰}

بدانید که ترس از هر دردی برای بازماندگان سرطان، امری عادی است! از تیم مراقبت‌های بهداشتی خود بپرسید که عوارض جانبی خاص چقدر ممکن است طول بکشد. اگر علامتی دارید که شما را نگران می‌کند، به آن‌ها اطلاع دهید. می‌توانید در مورد تعیین وقت ملاقات، مشاوره بگیرید. فقط صحبت

کردن با آن‌ها در مورد علائم تان ممکن است به کاهش ترس‌های شما کمک کند و باگذشت زمان، ممکن است شروع به تشخیص احساسات خاصی در بدن خود، به عنوان طبیعی کنید.^{۲۰}

✚ با خود قرار بگذارید. اگر بی‌حوصله‌اید و انگیزه کاری را ندارید، تصور کنید که سرشار از انگیزه‌اید. خوبی این کار، در این است که به محض شروع، آرام آرام احساس می‌کنید که شور و علاقه، درحقیقت در وجود شما زنده شده است!^۹

✚ فقط به افکار خوب، بیندیشد. افکار بد، سعی می‌کنند مخفیانه وارد شوند، اما به آن‌ها اجازه ندهید. فقط روی افکار خوب تمرکز کنید.^۸

✚ در باشگاه‌ها، کلاس‌ها یا گروه‌هایی‌های اجتماعی شرکت کنید. بودن با دیگران، ممکن است به شما کمک کند تا روی چیزهایی غیر از سرطان و نگرانی‌های ناشی از آن تمرکز کنید.^{۲۰}

اگر قبل از سرطان زندگی خود را دوست داشتید، از زندگی بعد از سرطان نترسید. دوباره زیبایی را خواهید یافت.^۸

✚ به توانایی خود برای تغییر عادات سلامتی یا هر جنبه دیگری از سبک زندگی خود که می‌خواهید، ایمان داشته باشید.^{۱۱}

✚ جمله‌هایی را که موجب پیشرفت فردی و ایجاد انگیزه می‌شود، بنویسید یا ضبط کنید. زمانی که سوار اتوبوس یا مترو هستید، هنگام رانندگی، دوچرخه‌سواری، دویدن یا پیاده روی، به آن گوش کنید، یا در حالی که مشغول انجام کاری هستید، یادداشت‌های تان را بخوانید.^۹

✚ ساعتی را صرف پیاده‌روی کنید و سرحال و آماده به مسیرتان بازگردید!^۹

✚ اگر با مانعی برخورد کردید که سد راه تان بود تمرکز کنید و به این فکر کنید که چطور می توانید آن را دور بزنید. همان طور نایستید و نگاهش کنید، یک اقدامی کنید که مفید باشد! راه های رسیدن به موفقیت زیاد است.^{۱۰}

✚ از عکس انسان های الهام بخش، استفاده کنید. قهرمان شما چه کسی است؟ عکسی از قهرمان تان در اتاق کار داشته باشید. نگاهی که از جانب آن ها روی خودتان، احساس می کنید کمک می کند انگیزه تان را حفظ کنید تا به جایگاه والای آن ها برسید!^۹

✚ اغلب در تاریک ترین آسمان ها است که درخشان ترین ستاره ها را می بینیم. سعی کنید زیبایی هایی را در موقعیت خود، پیدا کنید. شما دیگر آن کسی نخواهید بود که قبل از سرطان بودید، اما این لزوماً چیز بدی نیست.^۸

در طول سرطان، زمانی برای انرژی منفی وجود ندارد. باید در اطراف افرادی باشید که الهام بخش، چالش برانگیز و شما را بهتر می کنند.^۸

✚ با دیگران صحبت کنید. به اشتراک گذاشتن احساسات خود با دوستان و خانواده ممکن است به شما کمک کند احساس بهتری داشته باشید و متوجه شوید که تنها نیستید.^{۲۰}

✚ به یک گروه حمایتی همسالان پیوندید. برخی افراد می گویند صحبت با سایر بازماندگان سرطان با همان نوع سرطان، به آن ها کمک کرده است تا با استرس خود کنار بیایند. برای کسب اطلاعات در مورد گروه های محلی با مددکار اجتماعی بیمارستان خود، مشورت کنید. یا به صورت آنلاین به دنبال گروه هایی در منطقه خود یا گروه های آنلاین باشید.^{۲۰}

✚ **مجموعه‌ای از آهنگ‌های انرژی بخش تهیه کنید.** آهنگ‌های مورد علاقه‌تان را یک جا جمع کنید و قبل از آغاز کار یا هر وقت که انرژی‌تان اُفت می‌کند، به آنها گوش بدهید.^۹

منابع:

۱- **نیروی اراده خود را تقویت کنید،** وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۲- **اگر می‌خواهید مبتلا به سرطان نشوید...**، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم

3-6 Lifestyle Changes to Improve Your Cancer Care, American Society of Clinical Oncology (ASCO, 2023, (<https://www.cancer.net/blog>)

4-Tips for Living a Longer, Fuller Life with Cancer, WebMD, 2023, (<https://www.webmd.com>)

5-Lifestyle and well-Being After Treatment, Macmillan Cancer Support, 2023, (<https://www.macmillan.org.uk>)

6-Life after Treatment: How to Build a Sustainable and Healthy Lifestyle in Recovery, Adpsychotherapy, 2024, (<https://adpsychotherapy.com>)

7-Life after Cancer, American Cancer Society, 2025, (<https://www.cancer.org>)

8-20 Inspirational Quotes for Cancer Survivors, Fighters, and Caregivers, MJH Life Sciences , 2025, (<https://www.oncnursingnews.com>)

۹- زندگی بهتر ، با انگیزه بیشتر: روش های موثر افزایش انگیزه،
برای داشتن یک زندگی سالم و موفق، وحید
عرفانی، (vahiderfani.ir)

۱۰- هر روز بهتر از دیروز باشید! وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

11-How to Motivate Yourself to Lead a Healthy Lifestyle, 2021 Community Creations CLG, (<https://spunout.ie/>)

۱۲- شور و اشتیاق، کلید موفقیت و نشاط در زندگی، وحید عرفانی ،
(vahiderfani.ir)

۱۳- چگونه انسانی خود ساخته باشیم؟! وحید
عرفانی، (vahiderfani.ir)

15-19 Ways to Get Motivated, Better Up, 2024, (<https://www.betterup.com>)

۱۶- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم، صص

۲۸۳-۲۸۲

17-6 Ways to Get Motivated When You Feel like

Doing Nothing, Lifehack, 2020, (www.lifehack.org)

18-Daily Life During Cancer, National Cancer Institute at the National Institutes of Health, (https://www.cancer.gov)

19-Faith and Spirituality with Cancer, National Cancer Institute at the National Institutes of Health, 2024, (https://www.cancer.gov)

20-Life After Cancer Treatment , National Cancer Institute at the National Institutes of Health,2025, (https://www.cancer.gov)

=====



ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir

Telegram : جاده سلامتی

Telegram : با کوه نوردان