**قوة التواصل مع الشباب المصابين بالسرطان**

**المتحدث 1** 00:02

بيل، أنت تستمع الآن إلى بودكاست مساعدة مرضى السرطان الذي يقدمه الدكتور بيل إيفانز، ويقدمه لك برنامج مساعدة مرضى السرطان. أينما كنت، نحن هنا لنقدم لك المساعدة والأمل أثناء رحلتك في الوقاية من السرطان وعلاجه ورعايته، ونقدم لك المساعدة عندما تحتاجها حقًا.

**الدكتور بيل إيفانز** 00:20

أهلاً بكم في برنامج مساعدة مرضى السرطان . معكم الدكتور بيل إيفانز، وأنا مُضيفكم كما تعلمون، ويسعدني استضافة ضيفين في الاستوديو اليوم. سنتحدث عن كيفية التعامل مع تشخيص السرطان وعلاجه، وما إلى ذلك، بالإضافة إلى بعض الدعم الخاص المُتاح حالياً في مركز جيرفينسكي للسرطان لمساعدة الشابات اللواتي يُعانين من سرطان الثدي. قبل أن نبدأ الحديث مع ضيوفي، أودُّ أن أُلقي الضوء على برنامج مساعدة مرضى السرطان، الذي يُقدّم لكم هذا البودكاست، والذي يهدف إلى تقديم معلومات قد تُفيدكم، سواءً كنتم مرضى بالسرطان، أو أصدقاءً وعائلةً لديهم شخصٌ يُعاني من السرطان، وهي معلومات يُمكنكم استخدامها لمساعدتهم، نفسياً وعملياً. يقدم برنامج مساعدة مرضى السرطان مجموعة متنوعة من الخدمات المجانية، بما في ذلك جولات في مركز السرطان، ودعم غذائي، ولوازم سلس البول، وأغطية للرأس، لمن فقد شعره أثناء العلاج، والأهم من ذلك، مجموعة متنوعة من المعدات، من الكراسي المتحركة ومقاعد المشي، وكراسي المراحيض، ومجموعة متنوعة من المعدات المختلفة التي يمكن أن تساعد الأفراد في منازلهم وتمكنهم من التنقل بحرية إذا كانوا يعانون من مستوى معين من الإعاقة نتيجة السرطان أو علاجه. هذه كلها خدمات يقدمها برنامج مساعدة مرضى السرطان هنا في هاميلتون، ونحن محظوظون حقًا بوجود هذه الخدمة لنا والآن لضيوفنا. لدي ضيفتان، كما ذكرت، وكينيشا هانسون هي ضيفتي الأولى، وهي مؤلفة، ومحفزة في العديد من المجالات. وقد حفزتها تجربتها مع السرطان. وستخبرنا قليلاً عن قصتها. كما لدينا ساندرا تيرنر، وهي ممرضة في مركز جوروفينسكي للسرطان. لقد كانت هناك لفترة طويلة، كما أخبرتني، لكنها لا تبدو وكأنها كانت هناك لفترة طويلة، لأنها تبدو شابة للغاية. لكنها كانت ممرضة تعمل مع برنامج فحص الثدي في أونتاريو وكذلك في العيادة، وهي تعمل الآن مع برنامج جديد أتعلم عنه للتو يسمى Pink. الآن لا يمكنهم تهجئة Pink، على ما يبدو، ثم Juravinski بدقة شديدة، لأنه مع Y، وليس I ، ولكنه برنامج جديد لدعم الشابات المصابات بسرطان الثدي، أي الأفراد الذين تقل أعمارهم عن 40 عامًا. لذا سنتحدث عن ذلك بعد لحظة. ولكن دعونا نبدأ أولاً بكينيشا وربما قليلاً عن نفسك، ماذا كنت تفعل قبل أن يتم أخذك عن مسارك في الحياة بتشخيص مرض هودجكين؟

**المتحدث 2** 03:07

نعم، ماذا كنت أفعل سابقًا؟ كنت أعمل في الحكومة. وما زلت أعمل حتى اليوم. كنت أعمل في الإصلاحيات، وكنت أيضًا على وشك الحصول على الدكتوراه. نعم، الدكتوراه.

**الدكتور بيل إيفانز** 03:21

العمل والحصول على درجة الدكتوراه في نفس الوقت

**المتحدث 2** 03:23

حان الوقت، سأذهب للحصول على الدكتوراه. لذا تقدمت بطلب، وكنت أستعد للذهاب. كان كل شيء جاهزًا. كنت سأذهب، في الواقع سأذهب إلى نيوزيلندا، أجل، لإنهاء دراستي. ونعم، كل شيء تغير بالنسبة لي نوعًا ما. بدأت أشعر، كما تعلمون، ببعض الألم الغريب. كان الأمر أشبه بنوع من الألم في ظهري، وقلت، هذا غريب، لأنني بصحة جيدة بخلاف ذلك. لذلك ذهبت إلى الطبيب. قالوا، أوه ، لا يمكن العثور عليه. ذهبت وتلقيت تدليكًا، وقلت، لا أستطيع التخلص من هذا. ثم في أحد الأيام، بدأ ينتشر في صدري، وقلت، حسنًا، هناك شيء غير صحيح. لذلك ذهبت إلى المستشفى، وقالوا، حسنًا ، أجروا بعض الاختبارات، وقالوا، لا ، لا يبدو أن هناك أي خطب ما. ثم قالوا لي: "حسنًا، سنعيدك إلى المنزل". ثم لم يختفي الألم. قلتُ: "هناك خطب ما". لا أعرف ما هو، لكن هناك خطب ما. فعدتُ وقلتُ: "حسنًا، سنحجز لك موعدًا للتصوير المقطعي المحوسب في وقتٍ لاحق". انتظرتُ المكالمة، لكنها لم تأتِ . فعُدتُ مرةً أخرى . قلتُ: " اسمعوا ، هذا ليس على ما يرام، وسأنتظر هنا". قالوا: " سيستغرق الأمر اليوم كله ". لا بأس. قلتُ: "لديّ اليوم كله".

**الدكتور بيل إيفانز** 04:40

ربما كنت أحصل على المزيد و

**المتحدث 2** 04:43

أكثر. أجل، كان غريبًا. لم يكن كذلك. لم أشعر بأي شيء شعرت به من قبل. لم يكن كذلك. شعرتُ بغرابة، أليس كذلك؟ وأعتقد أن الاستماع إلى صوتك مهم جدًا.

**الدكتور بيل إيفانز** 04:53

الجسد. كنت سأستخدم هذا التعبير تحديدًا لما كان يدور في ذهني، لأنك تُشير إلى نقطة بالغة الأهمية، وهي أن على الناس الاستماع إلى أجسادهم. أنت وحدك من يعرف ما يشعر به جسدك، لذا عليك أن تُعبّر عنه، وإذا كان هناك أمرٌ مُستمرٌّ ويزداد سوءًا، فأنت أفضل من يُبلغ عنه ولا تتجاهله. أعتقد أن بعض الناس يفعلون ذلك تمامًا. ثم إن هذا النوع من الإصرار الذي تُظهره، بالإضافة إلى سمة أخرى، على وشك أن يُتجاهله الناس قائلين: حسنًا، إنه في رأسك، أو، إذا كنت قلقًا، عليك أن تكون مُثابرًا. إذًا هاتان رسالتان مهمتان هنا، وهما:

**المتحدث 2** 05:27

لا ، أنا جيد في أن أكون مطلقًا وأعتقد تمامًا كما ستفعل يجب أن تدافع عن نفسك، خاصةً خلال هذه الرحلة، أليس كذلك؟ وهذا شيء كان عليّ فعله في وقت مبكر جدًا. وعندما استقبلوني أخيرًا ، أجريتُ التصوير المقطعي المحوسب، وفي ذلك اليوم تحديدًا، لن أنسى أبدًا وجه الطبيب. لقد كان شبحًا تمامًا عندما رآني مرة أخرى، وقال لي: "أنا آسف جدًا". قال لي: "ظننتُ أنه لا شيء، ومن المرجح جدًا أنكِ مصابة بالسرطان". وأدخلوني المستشفى في ذلك اليوم، وكنتُ... نعم، قضيتُ عيد الشكر في المستشفى، وتغير كل شيء، بسرعة هائلة، بسرعة لا تُصدق، نعم.

**الدكتور بيل إيفانز** 06:06

من هنا، لنأخذ تسمية السرطان، نعم، وليس أكثر تحديدًا، فكلمة سرطان، بالنسبة للكثيرين، تعني شيئًا مميتًا، نعم. هل كنت تشعر بهذا الشعور؟

**المتحدث 2** 06:22

نعم، بالتأكيد . أعتقد في البداية أنني كنت أعلم أن هناك خطبًا ما. هل كنت أعلم أن الأمر سيكون بهذه الشدة؟ لا، لكنني كنت أقول: حسنًا، على الأقل الآن أعرف. ثم أعتقد أن التحدي الأكبر كان عندما، حسنًا، لديك سرطان، والآن علينا التأكد من إصابتك به. الآن علينا التأكد من مرحلة السرطان. لذا كان الأمر أشبه بسلسلة من الأحداث المؤسفة. وبالنسبة لي ، كان الأمر، كما تعلمون، حسنًا، علينا التحقق . ثم ساءت الأمور تدريجيًا. مثلًا، أوه، سنحدد مرحلة المرض. قد تكونين في الثانية، أو الرابعة. ثم أصبحت الرابعة، وقلتُ: حسنًا، أي شيء آخر. وأعتقد أن حتى مجرد عملية الانتظار وتحديد المرحلة كانت أيضًا، مثل، مرهقة للأعصاب. ثم اضطررتُ لذلك، لأنه كان في عمودي الفقري، وعظم القص، والبطن، لذلك قالوا: حسنًا ، علينا البدء فورًا. كان الأمر أشبه برحلة إلى بالي، يا عميلتي، بالي، وكنت متحمسة للذهاب، لكن من الواضح أنني لم أعد قادرة على ذلك. كان عليّ الخضوع لعلاجات الخصوبة فورًا. لم يكن هذا أمرًا يشغل بالي قبل بدء العلاج الكيميائي. ثم، للأسف، ضربت الجائحة، فكنت أتلقى العلاج الكيميائي طوال فترة الجائحة. لذا كان الأمر متعدد الطبقات، أليس كذلك؟ وفي العام الذي سبقه، أصيبت والدتي بالشلل، فكنت أيضًا أعتني بها. لذا كانت هناك أمور متعددة الطبقات. لذلك وجدتُ أنه من الضروري جدًا، كما ناقشنا سابقًا، أن أستمع إلى نفسي، وأن أستمع إلى جسدي، وأن أكون على دراية بما أشعر به، لأن قدرتي العقلية وحالتي النفسية كانتا في غاية الأهمية، بل في غاية الأهمية. ولا أعتقد أنني كنت لأكون هنا لولا أنني، كما تعلمين، خصصتُ ذلك الوقت للتواصل مع نفسي، ولم أضيع في كل ما يحدث، بل ركزتُ على كل خطوة في كل مرة. لكن

**الدكتور بيل إيفانز** 08:24

ذكرتَ شيئًا مثيرًا للاهتمام، وهو أنك، كما تعلم، تلقيتَ العلاج خلال فترة كوفيد، وهو أمرٌ يُشعرك بالعزلة الشديدة، لأنك لم تكن قادرًا على وجود الآخرين حولك كثيرًا. فكيف كانت دُعمك ؟ أم كان عليك أن تكون دُعمًا داخليًا، وليس أشخاصًا حولك يدعمونك ؟

**المتحدث 2** 08:42

أنتَ، أجل، وأعتقد أن ذلك كان مثيرًا للاهتمام، لأنني رأيتُ مزيجًا من الأمرين، أليس كذلك؟ لأنني كنتُ مُحاصرًا، كان لديّ موعدان حيث كان بإمكاني مقابلة الأصدقاء والعائلة، ثم فجأةً لم يعد بإمكاني مقابلة أحد. لذا أعتقد أن هذا الانتقال إلى ذلك كان ... كان الأمر صعبًا للغاية، وكما ذكرت، كان عزلًا شديدًا، أليس كذلك؟ لأنك الآن تجلس هناك فحسب، وأعتقد أنك تحاول، كما تعلم، التغلب على السرطان أو النجاة منه، وكذلك تفادي كوفيد، وتجنب الموت بسببه. وأنت ترى كل هذه الأخبار، وأعتقد أنه خلال كوفيد، كان الجميع يمرون بتجربتهم الخاصة أيضًا، أليس كذلك؟ لذا، ليس الأمر مجرد عزلة من منظور، حسنًا، حسنًا، الناس لا يستطيعون المجيء لرؤيتي، ولكن الناس الآن أيضًا يتعاملون مع هذا العالم المجنون الذي نعيش فيه الآن، والذي لا يمكن التنبؤ به. للأسف، يفقد الناس حياتهم. لا يمكن للناس الحصول على العلاجات الطبية. لا يمكنهم الحصول على كل هذه الأشياء الأخرى، وأنا أيضًا أواجه تجربتي. لذلك أعتقد أنه كان وقتًا مثيرًا للاهتمام في التعامل مع هذين الأمرين المختلفين اللذين كانا يحدثان.

**الدكتور بيل إيفانز** 09:48

وأنتِ صغيرة جدًا في السن. لا أعرف كم عمركِ، ربما في العاشرة، لستِ بارعة في التخمين، وهذا ما تخمنينه عادةً كامرأة. لكنكِ صغيرة، وفي بداية حياتكِ. وأنا لا أعرف طبيعة علاقاتكِ من حيث التفكير في العائلة والأطفال وكل هذه الأمور، ولكن عندما كنتِ تتلقىن العلاج الكيميائي، ومن المفترض أنكِ فقدتِ شعركِ، وكنتِ على الأرجح تشعرين بالمرض كثيرًا، وربما كنتِ لا ترغبين في وجود الناس حولكِ بسبب حالتكِ، لذا لا بد أنكِ مررتِ بالكثير من التغيرات الجسدية بالإضافة إلى التغيرات العاطفية والنفسية،

**المتحدث 2** 10:28

بالتأكيد، بالتأكيد. لديّ شريك. هو نفس الشريك الذي كان معي أثناء العلاج. نعم، لقد فقدت شعري بالتأكيد . قصصته أقصر، كما فعلتُ، تدريجيًا. ثم بعد ذلك، اضطررتُ لقصّه لأنه كان مناسبًا جدًا. نعم، أعتقد أن الناس أحيانًا يقللون من شأن تلك التجربة برمتها. يقولون: "إنه مجرد شعر. إنه أكثر من ذلك بقليل بالنسبة لي، لأن هذا لم يكن خياري، وشريككِ ظلّ بجانبكِ وداعمًا لكِ. نعم، كان داعمًا جدًا. لذا أنا ممتنة جدًا لذلك، كما تعلمين،

**الدكتور بيل إيفانز** 11:03

وهذا ، هذا، كما تعلمون، أمرٌ بالغ الأهمية . في الواقع، كطبيبة ، رأيتُ العكس. بعض الرجال لا يدعمونني كثيرًا، وأحيانًا سمعتُ أن لديّ شابة مصابة بسرطان الثدي، فقال لي الرجل إنني لم أساوم على هذا الأمر عندما تزوجتُ، فتركني. نعم، لم يكن ليدعمني إطلاقًا. لذا ، هذا ممكن، وهذه مأساة حقيقية. لذا سمعتُ إشادة كبيرة لشريكك الذي صمّد في وجه المرض. شكرًا.

**المتحدث 2** 11:31

أنتِ. وأعتقد أن هذه النقطة التي ذكرتِها مثيرة للاهتمام، لأنني سمعتُها، ورأيتُ تلك النظرة، من الواضح أنني كنتُ أتابع منتدياتٍ وأشياءً أخرى من هذا القبيل. وأعتقد أنني كنتُ سأفهم، يا لكِ من محظوظةٍ لأنه بقي. الأمر أشبه بشعورٍ داخليٍّ يحدث لي الآن. الآن أشعر وكأنني: هل لم أعد أستحق الحب، كما تعلمين، لأنني مصابةٌ بالسرطان؟ لذا ، من المثير للاهتمام جدًا أن أتعامل مع الأمر، فأنا أفهم ما يقولونه، ولكن أيضًا ، هاه؟ ألم أعد أستحق شيئًا؟ هل أنا الآن ملوثة؟ ملوثة أو مشوهة بسبب هذا الشيء الذي كنتُ بحاجةٍ لطلبه؟ صحيح؟

**الدكتور بيل إيفانز** 12:08

تبدو بصحة جيدة الآن، وأنت في مرحلة هدوء. أنا كذلك، ومن الواضح أنك تغيرتَ في جوانب عديدة ، ربما في طموحاتك لما كنت ستفعله في تدريبك وعملك. لقد تغيرت الحياة. أخبرنا عن ذلك، أوه.

**المتحدث 2** 12:26

نعم، لقد تغيّر الأمر كثيرًا. أعتقد أنني اضطررتُ أولًا إلى تفكيك أحلام الدكتوراه وأهدافها وطموحاتها، أليس كذلك؟ كنتُ، كما تعلمون، أكاديميًا. حصلتُ على درجات جيدة في المدرسة. قلتُ لنفسي: هذا ما أفعله. هذا هو الشيء الوحيد الذي أستطيع فعله. بالطبع، سأحصل على الدكتوراه. هكذا تسير الأمور.

**الدكتور بيل إيفانز** 12:50

وبعد ذلك، ما هو مجال عملك مع

**المتحدث 2** 12:53

علم النفس، علم النفس، أجل، أجل، بالضبط. لذا كان عليّ الآن أن أُفكّر في الأمر بشكل صحيح، لأنني الآن شعرتُ أنه لا جدوى من كل هذا العمل من أجل هذا الشيء الذي لم أعد أستطيع القيام به الآن. وأعتقد أنني ربطتُ الكثير من قيمتي به. ربطتُ الكثير من الأشياء مثل من كنتُ، هويتي، كما تعلمون، شعرتُ أن هذه هي الطريقة التي سأُحترم بها في العالم كامرأة سوداء. لذا كان عليّ أن أُفكّر في الأمر وأُفكّكه، لأنه الآن، لمجرد أنني لا أحمل شهادة الدكتوراه لا يعني أنني لا أستحق شيئًا. لا يعني، كما تعلمون، أن الناس لا يمكنهم احترامي. لذا أشعر أنه كان عليّ القيام بذلك أولاً. كان عليّ أن أتقبّل أنه ربما ليس الآن، وربما لن يكون أبدًا، ولكنه ليس كذلك، فهو لا يُعرّفني. لذا كانت هذه هي الخطوة الأولى. لقد تطلّب الأمر الكثير من العمل، لأنك لا تُدرك مدى ارتباطنا بهذه الأفكار، وأهدافنا ، وأفكارنا. وهكذا ، وبالمضي قدمًا، وتجاوز ذلك، تمكنت بالفعل من كتابة كتاب، وكتابي يسمى " شق طريقك نحو النجاح "، وهو ليس شيئًا كان على جدول أعمالي أبدًا. لم أفكر أبدًا في أن أصبح كاتبًا. لم أكن، كما تعلم، أحلم طوال حياتي. أريد، كما تعلم، أن أصبح كاتبًا. لم أفكر في الأمر أبدًا ، ولكن شعرت أنني شخص روحاني للغاية، ولكن شعرت أنه شيء كان من المفترض أن أفعله. شعرت وكأن هناك قصة هناك. كان هناك شيء يمكنني مشاركته مع الناس لدعمهم. وكما ذكرت سابقًا، ليس بالضرورة مع السرطان، ولكن يمكن أن يكون أي حدث يغير الحياة. وبالنظر إلى جميع جوانب حياتك، فأنت تعرف أموالك وعقلك وروحك، مثل علاقاتك ، فأنت تعرف صحتك الجسدية . وهكذا، نعم، لقد فعلت ذلك. أصبحت مدربًا. لذا، أقوم حاليًا بتدريب القادة، وأساعد الناس على التوافق مع قيمهم، والأمور المهمة بالنسبة لهم، وأسباب أهميتها، وتقدير قصصهم، وتقدير كل ما هو مهم، وكل ما يرغبون فيه. وهكذا، أجل،

**الدكتور بيل إيفانز** 14:53

أنت على مسار وظيفي مختلف.

14:55

أنا في مهنة مختلفة

**الدكتور بيل إيفانز** 14:56

المسار. المرض أمرٌ سيء، ولكنه شيءٌ ما. يمكن ترجمة العيون إلى شيءٍ ما. أجل، أريد أن أضيف ساندرا إلى النقاش الآن، لأنكِ تتعاملين مع المزيد من الشابات اللواتي لديهن قصصٌ أعتقد أنها متشابهةٌ جدًا، ولكن مع مسارٍ مرضيٍّ مختلف، لكن آثارها متشابهة، ومن حيث إبعاد الناس عن العمل في الطاقم، لأنهن جميعًا دون سن الأربعين، أو أقل من ذلك تمامًا، ويعانين أيضًا من تغيراتٍ في مظهرهن، وربما أكبر مما عانته كينيشا ، لأنه سرطان الثدي. لذا ، ربما فقدن جزءًا من الثدي أو كله، أو ربما لديهن استعدادٌ وراثيٌّ لكونهن نساءً أصغر سنًا، وبالتالي هناك مخاوف بشأن، كما تعلمين، بشأن المستقبل، نعم، أنواع أخرى من السرطان، وأفراد الأسرة، ثم نفس المشاكل المتعلقة بالأسرة والأطفال والخصوبة وما إلى ذلك. أخبرينا قليلًا عن تلك التجربة وكيف تتشابه النساء اللواتي تقابلينهن. متى

**المتحدث 3** 15:59

كنتِ تتحدثين مع نيشا، وكان هناك الكثير مما يتردد صداه في عملي وكيف أساعد هؤلاء الشابات اللواتي يقصدن مركز السرطان. البرنامج قائم منذ صيف عام ٢٠١٣ ، وهو مدعوم بالكامل من التبرعات. قدمت مؤسسة جيس ونيوبيرج منحة كبيرة، لذا يُموّل البرنامج منها، وهو برنامج مدته خمس سنوات ، كما نتلقى بعض الدعم من مؤسسة برايت ران للمساعدة في تنسيق الأبحاث. كما تعلمون، أرى هؤلاء الشابات اللواتي يعانين من مشاكل مشابهة جدًا لما وصفته تانيشا، وأتمكن من التدخل مبكرًا جدًا، فأحصل على إحالة فور وصولهن إلى مركز السرطان، وأحيانًا يُبلغني الجراحون الخارجيون بقدومهن، ويمكنني التواصل معهن حتى قبل وصولهن إلى مركز السرطان. وعندما أتحدث إليهن، يخبرنني أن أصعب الأوقات هي عندما يخبرهن طبيب العائلة أن خزعة الثدي إيجابية لسرطان الثدي، وعليهن الانتظار أسبوعًا أو أسبوعين للوصول إلى مركز السرطان، وهن خائفات، وأتمكن من الإجابة على أسئلتهن. أستطيع إخبارهن بما سيحدث، بشكل عام، عند وصولهن إلى مركز السرطان، ثم أقابلهن في أول استشارة لهن، وأنا أعرف هذا الشخص بالفعل، ولديه وجه مألوف. يمكننا التعامل مع بعض تلك الأزمات التي... لقد وصفتِ ذلك مبكرًا، وساعدتِهم في الحصول على إحالات مُيسّرة إلى عيادات الخصوبة، وساعدتِهم في انتظار تلك الفحوصات من خلال القيام بشيء ما في هذه الأثناء. لقد كان برنامجًا مفيدًا للغاية. أعتقد،

**الدكتور بيل إيفانز** 17:35

عندما يتم تشخيصك بالسرطان، كما أفهم ولم يتم تشخيصك بعد، ولكنه أمر ساحق، وقد تكون مثل الغزال أمام المصابيح الأمامية للسيارة، وتحصل على الكثير من المعلومات، والكثير من الأشياء للتفكير فيها في حياتك، والعلاجات، والخصوبة، وما إلى ذلك، ومن الصعب معرفة ما يجب فعله بعد ذلك. يبدو لي أن ما تصفه والدور الذي تقوم به ضروري حقًا لجميع مرضى السرطان. أنا حقًا، كما تعلم، أنت الملاح، أو الشخص الذي يأخذ بيده ويقول ، هذا من شأنه أن يساعد. هذا سيكون له هذا. هذا المورد موجود هنا، وكما فعلت هذه المدونات الصوتية، كما تعلم، أتيحت لنا الفرصة للتحدث إلى أخصائيي حياة الطفل، وأخصائيي العلاج المهني، وأخصائيي العلاج الطبيعي ، والأشخاص الذين يمكنهم جعل الأمر مختلفًا حقًا . الفرق من خلال رحلة السرطان. لكن في أغلب الأحيان، يذهب معظم المرضى إلى مركز علاج السرطان، حيث يراجعون الطبيب، ويستمعون فقط إلى المعلومات الطبية، مثل الأدوية التي قد تتلقاها، أو الإشعاعات التي قد تتلقاها، والآثار الجانبية. وهذه الأدوية ، كما تعلمون، تُخفف من الآثار الجانبية، لكنهم لا يسمعون عن مدى تأثير التمارين الرياضية على شعورك. يمكن التحدث مع الأطفال ، أو تعليمهم كيفية التحدث معهم بشكل أفضل حول خطر الإصابة، والتباعد بين الولادات، وما شابه ذلك. لذا، فإن وجود موارد أخرى يمكنها ربط أجزاء من هذا...

**المتحدث 3** 19:02

وحتى عند الحديث عن أشياء مثل العلاقة الحميمة أثناء السرطان ووسائل منع الحمل، فإن تلك الفرق الطبية وطبيب الأورام والممرضة الأساسية الخاصة بك، يركزون على الآثار الجانبية لعلاجك ومساعدتك في اجتياز هذا العلاج لعلاج السرطان أو الحفاظ على استقرار السرطان والحفاظ على عيشك أفضل حياة يمكنك أن تعيشها. ولكن يمكنني مساعدتهم. كما تعلم، أنا أتحدث عن العلاقة . كيف حالك أنت وزوجك؟ كيف حال الأطفال؟ هل تحدثت إلى معلمهم؟ هل ما زلت تحافظ على تلك العلاقة الحميمة؟ هل تقضيان ليالي المواعدة أو تحتضنان بعضكما البعض؟ إذا كنت لا تشعر بالرغبة في أن تكون حميميًا جسديًا بالفعل، فهناك الكثير مما يمكنك فعله للحفاظ على استمرار تلك العلاقة حتى لا ينتهي بهم الأمر كواحد من هؤلاء الأشخاص الذين خرج أزواجهم من الباب، كما تعلم، ليس لدى الفرق الأخرى الوقت للقيام بذلك، لذلك أنا بالتأكيد قادرة على توفير ذلك الوقت والتحدث عن تلك الأشياء التي لم يتم التحدث عنها لأنه ليس لأنهم لا يهتمون، ولكن لأنهم لا يملكون الموارد للقيام بذلك.

**الدكتور بيل إيفانز** 19:59

لا. هذا البرنامج الوردي لسرطان الثدي للشباب ، على ما أظن، لم يبدأ في هاميلتون، بل بدأ في سانيبروك.

**المتحدث 3** 20:08

نعم، في عام 2008 في الواقع، حسنًا ، وماذا،

**الدكتور بيل إيفانز** 20:11

ما نوع هذا التاريخ؟ كيف بدأ؟ هل كان مجرد شخص شعر بالحاجة؟ نعم،

**المتحدث 3** 20:17

في الواقع، كانت الدكتورة إيلين وارنر حاضرة في ندوة سرطان الثدي التي تُقام كل ديسمبر في سان أنطونيو. ويبدو أنه كان يومًا ماطرًا، وكانت هي وبعض الأشخاص الآخرين يتناولون الغداء أو يتنزهون على الممشى، لست متأكدة أيهما. على أي حال، توصلوا إلى فكرة مفادها أن الشابات، أعني، كانت طبيبة أورام متخصصة في سرطان الثدي. تحديدًا، سرطان الثدي، هؤلاء الشابات بحاجة إلى دعم إضافي، فقد كانت رحلة شاقة للغاية، انقطاع الدراسة، وتعطيل حياتهن، واتخاذ ذلك المنعطف في حياتهن الذي لا تتوقعين حدوثه. وتوصلوا إلى فكرة مفادها أنه يجب عليهم محاولة تطوير برنامج لدعم هؤلاء الشابات، وأطلقوا عليه اسم "وردي". يسأل الناس دائمًا عن معنى الاختصار، وليس هناك اختصار. إنها مجرد كلمة، وقد تم تغييرها بحرف الـ y لجعلها أكثر تشويقًا. لا أعرف، ربما الكروموسوم Y. لا. هل هكذا تسير الأمور؟ لا، لأنه لا يزال مزلاجًا، صحيح. لكن هذا لا ينطبق على اللون الوردي. صحيح. إذًا، نعم، لقد طرحوا هذه الفكرة عام ٢٠٠٨، ويدعمها جمع التبرعات وبعض المتبرعين أيضًا. صحيح.

**الدكتور بيل إيفانز** 21:27

حسناً، لقد اكتسب مفهوم دعم المراهقين والشباب عموماً زخماً كبيراً بفضل الوعي بجميع الأمور الأخرى التي تحدث في حياة الشباب، على عكس مرضى السرطان الأكثر شيوعاً ممن هم في سن متقدمة، ووجود برامج "آيا" في أماكن عديدة. في الواقع، كنت آمل أن يكون هناك واحد من الألمان. إنه قادم.

**المتحدث 3** 21:50

هل سيأتي أخيرًا؟ نعم، سيأتي. يعملون على توظيف الشخص المناسب، أليس كذلك؟ ممتاز.

**الدكتور بيل إيفانز** 21:55

لأنني اعتقدت أنه عندما يكون لدينا بعض المساحة الخام هناك، يمكنني تحويلها إلى وحدة AYA، ولكن أصبح من الضروري تحويلها لمزيد من عمليات زراعة نخاع العظم وزراعة الخلايا الجذعية وما إلى ذلك، وخلايا T. لذا يسعدني أن أسمع أنه لم يتم نسيانه، لأنه إذا كنا سنلبي حاجة كنت تصفها من حيث كل تلك الأشياء المتعددة التي حدثت في حياة الشاب، وتعليمه، والحصول على شريك، وتكوين أسرة، وإنجاب الأطفال. كما تعلم، يبدو الأمر يتعلق بالاحتياجات المالية. إنها فترة معقدة من الحياة، وأن يتخللها السرطان ، ويدمرها السرطان ، وهو كذلك حقًا، أمر مزعج للغاية، والدعم والتوجيه خلال تلك الفترة مهم للغاية. قبل أن نتحدث أكثر قليلاً عن ذلك، أعتقد أننا سنأخذ استراحة قصيرة ونستمع إلى راعينا، إذا جاز التعبير، من برنامج مساعدة السرطان، وسنعود على الفور للحديث أكثر.

**المتحدث 1** 22:56

نود أن نتقدم بالشكر الجزيل لداعمينا الكرام، صندوق عائلة هاتون واستوديو بانكل الإبداعي، على إسهاماتهم في إطلاق بودكاست "مساعدة مرضى السرطان". برنامج مساعدة مرضى السرطان لا يزال في أوج نشاطه، حيث يقدم الدعم الأساسي للمرضى وعائلاتهم. ونلتزم بتقديم خدمات مجانية للمرضى في مجتمعنا، بما في ذلك النقل والمعدات، والقروض، وأدوات العناية الشخصية، ومواقف السيارات، والتثقيف العملي. تُتاح هذه الخدمات بفضل سخاء مانحينا من خلال التبرعات لمرة واحدة ، والتبرعات الشهرية، وجمع التبرعات من جهات خارجية، ورعاية الشركات، وفرص التطوع. تفضلوا بزيارة cancerassist.ca لمعرفة كيف يمكنكم إحداث فرق إيجابي في حياة مرضى السرطان وعائلاتهم.

**الدكتور بيل إيفانز** 23:40

عدنا مع كينيشا وساندرا، كتابكما بعنوان "السلام" . سأقول إنه أبطأ. لقد ذكرتماه بسرعة كبيرة. لست متأكدًا من أن " الباليست " كان سيسمع "السلام" طريقك إلى النجاح. وهناك أيضًا "السلام" الذي ربما سمعوه بـ: ب، ي ، م، ج، م، س، ب، م، أ، ج، م، ونجاح. علينا أن نتحدث عن كلا المصطلحين. لذا ، ما الذي تتحدث عنه؟ أخبرنا ما تقصده.

**المتحدث 2** 24:06

ما أتحدث عنه هو السلام الداخلي ، الرضا الداخلي، ما تشعر به عندما تعيش الحياة التي هي حقك. عندما نتحدث عن ذلك، نتحدث عن الإنصات لأجسادنا، والوعي بما يُفيدنا، وما نحبه وما لا نحبه، والعيش في انسجام مع ذلك. وأعتقد أن هذا هو العيش في انسجام. ولكي نفعل ذلك، علينا أن نكون واعين. علينا أن نكون واعين بالأشياء التي نحبها، والأشياء التي لا نحبها، والأشياء التي نرغب في المزيد منها، والأشياء التي نرغب في تقليلها، وأن نختار تكريم أنفسنا، ونمنح أنفسنا النعمة. هذا جزء كبير من السلام بالنسبة لي، أن أمنح نفسي الإذن بتغيير رأيي، وأن أسمح لنفسي بالتدفق عبر الأمور كما تأتي، مد وجزر الحياة.

**الدكتور بيل إيفانز** 24:57

أجل، السلام. السلام الذي تتحدث عنه إدري . الإنصات لجسدك ككائن مادي ، والقطعة التي تتحدث عنها تتحدث عن الإنصات لمشاعرك وعقلك وأفكارك، وتعلم كيفية التحكم بها. أعتقد أنني أفهم ما تقصده جزئيًا.

**المتحدث 2** 25:13

نعم، أعتقد أن الأمر يتعلق بالانسجام مع الأمر بشكل صحيح، والتصرف والاختيار، واختيار ما يتماشى معه، أليس كذلك؟ لأنني أعتقد أننا أحيانًا نعرف بشكل حدسي، حسنًا، أنا أحب هذا، أو لا أحب هذا، أو أريد المزيد منه، لكننا لا نتخذ القرارات اللازمة لتعزيز ما نستمتع به. وأعتقد أن هذا جزء من الأمر، أليس كذلك؟ نحن نفعل ذلك مع مع فهم ما نريده، علينا أيضًا أن نتخذ خيارات العيش بما يتماشى معه. وإلا، فنحن نقول: حسنًا ، نعم، أحب الفن، أليس كذلك؟ لكنني لا أتفاعل معه أبدًا . لا أحضر معرضًا فنيًا ولا أفعل أي شيء، أي شيء، إلا أنه يجلب لي السعادة. ولكن إذا كان يجلب لك السعادة، فعلينا أن نتخذ خيارات، كما تعلم، للتفاعل معه بطريقة ما.

**الدكتور بيل إيفانز** 25:56

الشكل أو الهيئة، وهذا يرتبط بجزء النجاح منه، ما الذي يجب عليك تعريف النجاح به، إذن

**المتحدث 2** 26:01

أنتَ، أجل. وأتحدث كثيرًا عن شرح قصتي بوضوح، مثل إعادة تعريف النجاح ومفهومه. أحيانًا، كثيرًا ما تكون لدينا هذه الفكرة عمّا نريده لأنفسنا، ويحدث هذا في سن مبكرة جدًا، أليس كذلك؟ ونقرر أن أكون هذا عندما أكبر. أتعلم؟ أريد أن أكون أنا. شخصيًا، كنتُ أرغب في أن أصبح مزارعًا عندما أكبر، لكن ذلك تغير. لكن منذ ذلك الحين، أعتقد أنني كنتُ سأصبح طبيبة نفسية، وسأحصل على الدكتوراه، وستكون هذه هي حياتي . لكن الآن، لا بأس من إعادة تعريف ذلك وفهم مصدره، لأنه أحيانًا ينبع من التوقعات الثقافية. بعض الثقافات ربما بنت ثلاث مهن كان من الممكن أن تعمل بها، وإذا لم تعمل في واحدة منها، فانسَ الأمر. إذن من أين يأتي هذا ؟ وخصص وقتًا لجرد ذاتك وفكر: هل هذا حقًا ما أريده؟ أو حتى لو دخلتَ هذه المهنة وقلتَ: " حسنًا ، كان هذا جيدًا". لقد استمتعتُ به. فعلتُه، لكنني أرغب في تجربة شيء آخر، وأكون على استعداد للمخاطرة والخروج من هذا الوضع، وإعادة تعريف قصة نجاحك بما يتناسب مع شخصيتك الحالية، لا مع شخصيتك السابقة.

**الدكتور بيل إيفانز** 27:11

لديك في كتابك. أعتقد أن الكلمات الأربع: التقييم، والتي أعتقد أنك تتحدث عنها هناك، وتنسيق أفعالك مع قيمك، وضبط بيئتك وتأثيراتك. أود منك شرح ذلك. ثم ما يعجبني هو السهولة . إنها تغيير هادف ومستدام، مثل فكرة التدرج فيه، بدلاً من الانتقال إليه فجأةً، أو ما شابه. لقد اخترت كلمة السهولة، نعم، وربما تحمل معنىً خاصًا لك من انتقالك من المرض إلى الصحة.

**المتحدث 2** 27:43

نعم، السهولة بالنسبة لي هي، كما تعلمون، أحيانًا نخلق باستمرار، كما تعلمون، جبالًا جديدة، وتلالًا جديدة لنتسلقها. نحقق شيئًا ما ولا نخصص وقتًا لتقديره. خصصوا وقتًا لتقولوا: " يا إلهي ، لقد فعلت هذا الشيء". السهولة بالنسبة لي هي تقليل المقاومة. كما تعلمون، إذا اخترتُ فعل شيء ما، حسنًا، دعه يكون، دعني أجرب ذلك، دعني أسمح له، وأيضًا الإبداع . أعتقد أن أحد الأمور التي أفكر فيها أيضًا هي الجداول الزمنية عندما أفكر في السهولة. أحيانًا تكون لدينا هذه الجداول الزمنية، ونُنشئ ضغطًا إضافيًا . ليس فقط للقيام بالأمر، ولكننا الآن، كثيرًا ما وضعنا جداول زمنية صارمة جدًا، وإذا لم نلتزم بها، حسنًا، الآن، كما تعلمون، لم يعد كل شيء مهمًا. لا أصدق أنني لم أتزوج، كما تعلمون، في سن الخامسة والعشرين ، لكن السهولة بالنسبة لي هي مثل العطاء، السهولة تتماشى مع النعمة أيضًا بالنسبة لي، أليس كذلك؟ كيف نمنح أنفسنا النعمة؟ لأنه، كما رأيت و ويرى الكثيرون أننا أحيانًا لا نملك السيطرة. أحيانًا، أليس كذلك ؟ هناك أمورٌ تُربكنا. وكيف نُضفي مزيدًا من المرونة؟ كيف نُضفي مزيدًا من السهولة؟ كيف نُنشئ، كما تعلمون، جداول زمنية مُدمجة مع مساحةٍ للتحرك، مساحةٍ للنمو، مساحةٍ للتغيير، مساحةٍ للسحر أو الإيمان، تُتيح لنا الانفتاح على أشياء ربما لم نكن نحلم بها.

**الدكتور بيل إيفانز** 29:26

حتى الآن. كيف يتردد صدى ذلك فيك؟ ساندرا والشابات اللواتي ترينهن مصابات بسرطان الثدي،

**المتحدث 3** 29:31

حسناً ، مجرد السماح لهن باتخاذ القرارات الصائبة، القرارات المناسبة لهن. كنتُ أنا وتانيشا نتحدث في غرفة الانتظار. وكما تعلمون، تتعرض النساء لضغوط خارجية كثيرة، مثل: هل يجب إجراء هذه الجراحة، أو إجراء هذا أو هذا العلاج الإضافي، وعلى النساء اتخاذ القرار بأنفسهن وأخذ الوقت الكافي. وإذا لم يكن هناك ما يشعرن به صحيحاً، فعليهن التغيير، واتخاذ قرار . وإذا لم يكن هذا القرار صحيحاً. إذا لم يكن الأمر صحيحاً في قلوبهن وأفكارهن، فيمكنكن تغييره. كما تعلمون، مع قرار الشابات بإزالة الثديين، أصبح هذا أمراً شائعاً الآن، وأعتقد أنه في الوقت الحالي، الخوف هو السبب. وعندما تتاح لهن الفرصة لاختيار القرار الأنسب لهن، بالنظر إلى جميع الأسباب التي تدفعهن لاتخاذ هذه القرارات، ولحسن الحظ، لدينا على شبكة الإنترنت موارد رائعة، ودعم ممتاز معتمد من الجمعية الكندية لسرطان الثدي. أعيدوا التفكير في اللؤلؤة الوردية. لدينا الكثير من الموارد الرائعة التي يمكنك ربطهم بها عندما يتخذون تلك الخيارات وتلك القرارات، لمساعدتهم على عدم سماع أصوات الأصدقاء والعائلة الذين ليسوا في هذا الدور، لكنهم يقرؤون ويتخذون قرارًا مستنيرًا، ومن المهم جدًا أن يتخذوا تلك القرارات التي يشعرون أنها مناسبة لهم.

**المتحدث 2** 30:51

نعم، أوافق تمامًا. أعتقد أيضًا أنني أردت فقط أن أقول، مثل الدعم هذا مهم جدًا، أليس كذلك؟ بالنسبة لي، كما تعلمون، يا لللؤلؤة الوردية، كيف أن التواجد مع أشخاص شاركوني نفس التجربة التي مررت بها، أحدث فرقًا كبيرًا. لقد سمح لي بالظهور والشعور بأنه من المقبول أن أشعر بما كنت أشعر به، وكذلك تجاوز الأمر، لأن هناك موقفًا يحدث، كما تعلمون، يستهلكني نوعًا ما، ولكن الأمر أشبه بـ: حسنًا، هناك أشخاص آخرون. لا ينبغي لي أن أشعر بالسوء لشعوري بهذه الطريقة أو التساؤل.

**الدكتور بيل إيفانز** 31:27

نفسي. هل أنت على تواصل مع مجموعة من الأشخاص عبر "اللؤلؤة الوردية"، نعم، لأننا نمرّ برحلة مع السرطان .

**المتحدث 2** 31:33

أجل. وأعتقد أن ذلك كان، بل أقول، بالغ الأهمية في رحلتي، للتواصل مع الناس. أعتقد أننا تحدثنا بوضوح عن العزلة ، وكان لديّ، كما تعلمون، دعم ، ولكن مجددًا، كما هم لم يفهموا. وأعتقد أنني كنت محظوظة بحصولي على الكثير من الدعم، لكنني أعتقد أيضًا أنك ما زلت تشعر بالوحدة عندما لا يفهمك الناس، أو عندما تمر بتجارب عاطفية صعبة ، كما لو أنك لمست تغيراتك الجسدية وكل ما يحدث . لكن التواصل مع مجموعة من النساء اللواتي يفهمن الأمر، لا يتطلب منكِ شرحًا مُبالغًا فيه أو محاولة التظاهر، أو وضع قناع، وأشعر أن هذا كان أحيانًا الكثير من الأشياء التي كان عليّ فعلها، غالبًا ما كنت أتظاهر بأنني بخير، أو أبدو بخير، مثل: "أوه نعم، تبدين رائعة". تقريبًا مثل الأشياء بينما تنهارين من الداخل.

**المتحدث 3** 32:20

عندما نتحدث عن المظهر الرائع والشعور الرائع، فأنا أقوم بشيء يُسمى "التواصل الوردي" . بإذن من اثنتين من الشابات المصابات بسرطان الثدي، أقوم بربطهن عبر أي بريد إلكتروني، ثم يتواصلن، وقد كان الأمر ناجحًا للغاية. كانت هناك مجموعة من الشابات، جميعهن في أواخر العشرينيات وأوائل الثلاثينيات من العمر، وجميعهن يخضعن للعلاج الكيميائي في نفس الوقت، وتواصلن جميعًا. كن يخرجن لتناول الغداء، ويهززن رؤوسهن الصلعاء، ويخلعن شعرهن المستعار أو لا يرتدين قبعات. وكما تعلمون، كانت إحداهن ستخضع للتغطية الباردة، واختارت عدم القيام بذلك لأن المرأة الأخرى كانت مرتاحة للغاية، وجعلتها تشعر براحة كبيرة أثناء وجودها هناك. لا، كما تقولين، التواصل مع شخص آخر يمر بنفس التجربة، لأنك تجلسين في غرفة الانتظار، كما تعلمين، هناك تقابلين المزيد من كبار السن، إذا لم تصادف وجودك في نفس اليوم مع شخص آخر. لكن في مركز درافينسكي ، منذ أن بدأتُ هذا البرنامج، رأيتُ 112 امرأة دون سن الأربعين مُشخّصات بسرطان الثدي. هذا في أقل من عامين، ومن المُؤسف رؤية هذه الأرقام، وأعلم أنها في ازدياد. وجود الدعم مُهمٌّ للغاية، كما تعلمون، وحتى ربطهنّ ببرنامج مساعدة مرضى السرطان ، وحملات التوعية ، أو إذا لم يكنّ قادرات على شراء شعر مستعار لأنهنّ في المدرسة، يُمكنهنّ الذهاب إلى هناك والحصول على شعر مستعار أو إجراء عملية استئصال الثدي، والحصول على منتجات وحمالات صدر مجانًا. من المُفيد جدًا وجود شخص يُمكنه إيصالهنّ إلى هذه الأماكن، وهنّ مُتّحدات أيضًا. إنه لأمرٌ رائع أن يكون هناك هذا التواصل، كما أسمع، نعم، أنا شخصيًا لا أملكه.

**الدكتور بيل إيفانز** 33:52

تخيلوا روعة. حسنًا، من الجيد أيضًا أن نحصل على آراء حول كيفية وصول الشابات إلى أنظمة وبرامج وموارد السرطان، وهذا يُسهّل عليهن الحصول على ما يحتجنه. أجل، بالتأكيد. لديكِ الآن شيء في كتابكِ بعنوان سلام الإطار . تحدث معنا عن ذلك، وماذا يقول السلام في هذا؟

**المتحدث 2** 34:16

الإطار؟ نعم، إذًا أنت لقد تطرقتَ إلى ذلك عندما كنتَ تتحدث عن جميع الحروف. إذًا ، الأمر أشبه بتحديد الأولويات، أليس كذلك؟ عندما نتحدث عن تحديد أولويات ما يهمك، فمثلاً، لا يمكننا فعل كل شيء في الوقت نفسه، أليس كذلك؟ لذا ، خذ دقيقة، وتراجع خطوة إلى الوراء، وحدد ما الذي تريد إعطاؤه الأولوية أولاً، أليس كذلك؟ ربما تكون صحتك. ربما هذا هو الشيء الذي يجب أن نبدأ به. إنه

34:40

ربما مكان جيد.

**المتحدث 2** 34:41

ربما هذا هو الشيء الذي يجب أن تبدأ به ، ولكن المثير للاهتمام هو أنه في كثير من الأحيان لا يكون الأمر صحيحًا، مثل، لنكن واقعيين. مثل، في كثير من الأحيان، يقول الناس أحيانًا، حسنًا، سأذهب إلى العمل، ثم سأعتني بنفسي، ثم سأذهب إلى صالة الألعاب الرياضية بعد أن أفعل هذا الشيء. صحيح؟ هذا هو السبب. من الجيد أن تبدأ بذلك. فكر فيما تعطيه الأولوية بالفعل . ثم نتحدث عن التقييم الصحيح، ما الذي يعمل، وما الذي لا يعمل، ما الذي تريد المزيد منه؟ ما الذي تريد أقل منه ؟ وأعتقد أن هذا مهم، لأنك تحتاج إلى أن تكون قادرًا على فهم ما تحتاجه للمضي قدمًا بشكل صحيح ومرة أخرى. ثم هذا عندما نتحدث عن التوافق ، صحيح؟ كيف نفعل، كيف نفعل ماذا سنختار، وكيف سنوازن أنفسنا مع الأشياء التي نريدها؟ يمكننا القول إننا نريد كل هذه الأشياء، ولكن ماذا نختار؟ ما هي الخيارات التي نتخذها ونستيقظ كل يوم؟ ثم إن C تعني "التنظيم"، أليس كذلك؟ وهذا هو تنظيم بيئتك، وتنظيم العالم الذي تريد أن تعيش فيه. لذا فإن هذا هو جزء العمل الذي يأخذ أولئك الذين يتخذون هذه القرارات، للاختيار. حسنًا، إذا كنت أريد المزيد، كما تعلمون، من الحب في حياتي، حسنًا، كيف يبدو ذلك، أليس كذلك؟ كيف أنظم هذه التجربة من حولي؟ كيف أظهر لنفسي؟ كيف أظهر للآخرين، ومثل، حقًا أخذ ذلك مرارًا وتكرارًا، وتحديد كل ما تعنيه كل هذه الأشياء لك. ثم تحدثنا عن جزء السهولة، أليس كذلك؟ دع الأمر يكون سهلاً. دعه يدعو السهولة إلى عالمك . أعتقد أننا هناك الكثير، هناك الكثير من التحدي ، على أقل تقدير، مع كل شيء تقريبًا، في بعض الأحيان نشعر وكيف يمكننا توفير مساحة أكبر قليلاً للسهولة؟ ربما تستيقظ قبل 10 دقائق. ربما تستيقظ قبل 10 دقائق. خصص وقتًا لنفسك. اشرب كوبًا من الشاي مع نفسك في كوب. ليس كوبًا جاهزًا.

**المتحدث 3** 36:38

توماس، هل لي أن أسألك سؤالاً سريعاً عن كتابك، فأنا أفكر في مريضات سرطان الثدي اللواتي أقابلهن. متى تعتقد أن الوقت مناسب للحديث عن كتاب كهذا؟ هل هو في بداية رحلتهن، أو بالأحرى قرب نهايتها، عندما يعودن إلى ما نسميه الوضع الطبيعي الجديد، أو ما يسميه الكثيرون الوضع الطبيعي الجديد؟ متى تعتقد أن كتابك سيكون مفيداً لهؤلاء الشابات؟

**المتحدث 2** 37:00

بصراحة ، أقول إن ذلك قد يكون في البداية، أو في أي مرحلة من مراحل الرحلة. أعتقد أن الأمر يعتمد على الفرد وحالته الصحية وحالته عند تشخيصه. أعتقد أن بعض الناس أكثر وعيًا بحالتهم الصحية ورفاهيتهم، أو لديهم وعي أكبر بحالتهم الصحية وما يفعلونه ، بينما لم يكن هذا بالضرورة ضمن قائمة مهامهم . لذا ، أقول إن الأمر يعتمد على الفرد. لكنني أعتقد أيضًا أنه بمثابة دعوة، بغض النظر عن المرحلة التي وصلت إليها في رحلتك، إلى وجود أداة يمكنك الرجوع إليها، لأنه في نهاية كل فصل، لديّ أسئلة للتأمل. لذا ، حتى لو لم تكن مستعدًا بعد للتعمق في شؤونك المالية، يمكنك إلقاء نظرة على هذه الأسئلة. ربما إذا لم تكن مهتمًا تمامًا بتغيير مسار علاقاتك، يمكنك النظر في أسئلة التأمل تلك والتفكير: " حسنًا ، سأعود إلى هذا الموضوع". وجدتُ أن بعض الموارد والفعاليات التي حضرتها لم أكن مستعدًا لها حينها، لكنني تذكرتها عندما كنتُ مستعدًا، لذا أحيانًا يكون الأمر أشبه بمنح نفسك الفرصة ، وتجهيز نفسك بالأدوات، وإدراك أنك تمتلكها.

**الدكتور بيل إيفانز** 38:17

نعم، من سيسأل هذا السؤال؟ ربما بطريقة مختلفة قليلاً .

**المتحدث 3** 38:21

عذرا على المقاطعة وأخذ وظيفتك، يمكنك أن تتولى

**الدكتور بيل إيفانز** 38:25

وكن محرر بودكاست ساندرا تيرنر، سواءً كان الكتاب موجهًا تحديدًا للأشخاص الذين عانوا من السرطان في مرحلة ما من رحلتهم، أو كان كتابًا للحياة لأي شخص، سواءً كان مصابًا بالمرض أم لا. يبدو لي أن ما طرحته في إطار السلام هو في الواقع أمورٌ تُرشد حياةً ناجحة، وتضعها في سياقها، وتعود إلى الكلمة وتجد النجاح، وتُحدد الطريقة التي حددتها بها. لذا يبدو لي أنه كان من الممكن أن يكون له مكان في أيٍّ من الحالتين، أليس كذلك؟ نعم، أنا أساعدك حقًا في عرض أفكارك.

**المتحدث 2** 39:03

شكراً لك. نعم، لا، كتبتُها وأنا أقصد أي شخص، على ما أعتقد. أعتقد أن بإمكان الجميع القيام بهذه الأمور لأنفسهم، لدعم أنفسهم، لحياة أفضل، أو لحياة أكثر إشباعاً، أياً كان تعريفهم لذلك . وأعتقد أن هذا هو جوهر الأمر. الأمر يتعلق بكيفية تعريفه ، و إن أخذ الوقت الكافي لإدراك كيفية تحديد حياتك، وكيفية اختيارك لعيشها، والنظر في الخيارات التي تتخذها، أعتقد أن أي شخص يمكن أن يستفيد من فهم ماهية التأمين الحرج. وأنا أتحدث عن ذلك، وأعتقد أنه مهم. أعتقد أن هذا ينطبق على جميع المجالات، وهذا ما أردتُ إيصاله حقًا، وهو أن هذه ليست مجرد أمور تدعو للقلق عند المرض، أليس كذلك؟ هذا أيضًا وقائي، أليس كذلك، من جميع جوانب حياتك؟ إذا أخذنا الوقت الكافي لنكون بصحة جيدة بانتظام، فعندئذٍ كما تعلمون، عندما يأتي التحدي الحتمي ، لدينا بالفعل الأدوات اللازمة. نحن نعرف بالفعل ما نحتاج إلى اللجوء إليه. حسنًا، ولكن، نعم، أعتقد أن أحد الأشياء التي لفتت انتباهي حقًا هو مدى قلة معرفة الناس، ورأيتك تلمح إلى التأمين الحرج والتأمين الذي لديك مع العمل، أو ما إذا كان الأمر يتعلق بالمدرسة أو أي شيء آخر، وكيف يبدو ذلك، لأنه صعب للغاية، ولن تحصل على التأمين الحرج عندما تحتاج إليه،

**المتحدث 3** 40:20

والسرطان وعلاجه يُعيق عملك. بالتأكيد، إنه مُكلف، فرغم وجود نظام رعاية صحية عام، إلا أن لدينا نظام رعاية صحية عام . كما تعلم، تكلفة فقدان العمل، ومواقف السيارات، والوقود للوصول إلى مواعيدك. كما تعلم، هناك الكثير من الأمور التي تُكلفك المال عند الخضوع لعلاج السرطان أو أي مرض خطير آخر. ودائمًا ما أقول هذا لمرضاي، هل... أنت لديك منزل؟ حسنًا، تحقق من قرضك العقاري. هل تدفع تأمينًا ضد الأمراض الخطيرة؟ هل لديك تأمين على الرهن العقاري؟ لأنك بحاجة إلى مراجعة هذه الأمور أو سؤال مديرك . صاحب عملك ، ما أنواع التأمين لديك؟ لأنه يُرهق هؤلاء الشباب ماليًا. أعتقد

**الدكتور بيل إيفانز** 41:02

الكثيرون أنه لا توجد تكاليف نظرًا لوجود نظام رعاية صحية ممول من القطاع العام. في الواقع، أجرينا بودكاست سابقًا مع كريس لونغو، وهو خبير اقتصادي، وأحد مجالات بحثه هو دراسة التكاليف المباشرة لعلاج السرطان، وقد ارتفعت هذه التكاليف لتصل الآن إلى حوالي 1000 دولار شهريًا، وهو أمر صادم. كما تعلمون، عندما يتعلق الأمر بالرعاية الداعمة، وتكاليف الأدوية ومواقف السيارات والطعام، وتكاليف دخول المستشفى وما إلى ذلك ، وفقدان الدخل، فإن كل هذا له تأثير مالي وسمية مالية أكبر بكثير مما يتصوره الناس في مجال الصحة. لذا من الجيد أن يسمع الناس هذه الرسائل، لأنهم ربما... يفعلون شيئًا مختلفًا بعض الشيء، ويشعرون بأنهم أكثر استعدادًا. أجل. إذًا، أين تجد من يستمع إليك؟ احصل على كتابك، وتذكر، لدينا من يستمع إليك في خمس قارات.

**المتحدث 2** 41:59

نعم. على الإنترنت، جميع متاجر التجزئة الإلكترونية الرئيسية، مثل إنديغو بارنز أند نوبل، وأمازون، نعم. أي متجر كتب إلكتروني لديك، يمكنك الحصول عليه هناك. لقد بعتُ كتبًا في أماكن بعيدة مثل ألمانيا. هذا صحيح. إنه متوفر بالتأكيد في كل مكان على الإنترنت. هذا هو.

**الدكتور بيل إيفانز** 42:20

حيث يُفترض بي أن أرفع الكتاب لأركل مثقابنا وأظهر غلافه. لكنني لا أعرف من أين أحضرتِه، ولكن ربما، على أي حال، لن نفعل ذلك. لكن لا، آمل أن يُفيدكِ، وآمل أن يُفيد من يقرأه، وأعتقد أنه يحتوي على الكثير من المحتوى الجيد. ويجب أن أؤمن أنه عندما يكون الناس منفتحين وشفافين مثلكِ، وفي وصف التجربة وكيف يمكن للمرء أن يعيشها ويستفيد منها، من القيّم للآخرين الحصول على تلك القصص. ساندرو، أنتِ تقومين بعمل رائع بتنسيق كل هذه الرعاية التي لم تكن لتحدث لمعظم هؤلاء النساء لولا ذلك. ماذا يمكننا أن نفعل لدعمكِ ودعم البرنامج؟ رائع!

**المتحدث 3** 43:05

يمكنكم التبرع مباشرةً لـ"بينك" عبر مؤسسة هاميلتون للعلوم الصحية ودعم هذه الخدمة المُقدمة لهؤلاء الشباب. كما تعلمون، بعض ما قالته لي النساء يُثبت صحة ما أفعله. أنتم هدوءي في عاصفتي، أو لا أعرف كيف كنت سأتجاوز هذا بدونكم. شكرًا لكم. لذا ، كما تعلمون ، إنه... إنه لأمرٌ يدعو للتواضع، وأشعرُ ببركةٍ كبيرةٍ لتمكني من تقديم هذه الخدمة. لذا، إذا كان معارفكم يعرفون شخصًا مرّ بهذه التجربة ولم يكن لديه منسق رعاية مثلي أو مثل أي شخصٍ آخر يُدير البرنامج الوردي والمراكز الأخرى التي تُقدمه، فلا تترددوا في جمع التبرعات ودعمه، فالأموال ليست محدودة . للأسف،

**الدكتور بيل إيفانز** 43:49

هذا صحيح تمامًا ، وأعتقد أن هذا النوع من التنسيق ضروري، ومن غير المرجح أن يُموّل من قِبل نظام الصحة العامة حاليًا نظرًا لضغطه الشديد على الأساسيات فقط. لذا ، فإن بعض هذه الإضافات الضرورية جدًا للرعاية الصحية الجيدة غير متوفرة. لذا ، كينيشا ، سأترك لكِ الكلمة الأخيرة في ختام حديثنا. ما هي الرسالة التي ترغبين في توجيهها لمستمعينا ؟

**المتحدث 2** 44:13

أجل، أعتقد للجميع، أي شخص قد يستمع، أود أن أقول شيئًا واحدًا فقط: لا بأس بالحزن على ما كنت عليه. لا بأس بالحزن على الحياة الماضية التي ظننت أنك ستعيشها، وأعتقد أنه من المقبول أيضًا إفساح المجال للإمكانات. أعلم أنك ربما مررت بواحدة من أصعب الأوقات في حياتك، لكنني أعتقد أنه إذا منحنا أنفسنا مساحة للحزن، ولكن أيضًا منحنا أنفسنا مساحة لاحتضان ما يمكن أن يكون ممكنًا، وأريد فقط أن أتركهم مع ذلك، مع شيء واحد آخر، وهو طلب الدعم. كما تعلمون، سواء كان ذلك من خلال برنامجكم، أو من خلال اللؤلؤة الوردية، إنه رحلة أفضل وأسهل بكثير . عندما تخوضها بدعم، مع أشخاص يفهمونك، مع أشخاص يهتمون بك، ستتمكن من تجاوز الموقف بسهولة أكبر.

**الدكتور بيل إيفانز** 45:10

هاتان رسالتان رائعتان نتركهما لمستمعينا، وخاصةً احتمال وجود شيء جديد وإيجابي ومثير في انتظاركم، وهو ما تعيشونه بالتأكيد، سواءً من خلال تأليف كتابكم، أو من خلال العمل التحفيزي الذي تقومون به مع الآخرين. لذا ، تهانينا على هذه المبادرات، ونتمنى لكم دوام الصحة والعافية. وشكرًا لكما على مساهمتكما في البودكاست.

45:33

اليوم. شكرًا جزيلاً. شكرًا لك.

**المتحدث 1** 45:38

شكرًا لاستماعكم إلى بودكاست مساعدة مرضى السرطان. للمزيد من الحلقات والموارد والمعلومات، تفضلوا بزيارة information@cancerassist.ca أو تابعوا برنامج مساعدة مرضى السرطان على فيسبوك وتويتر وإنستغرام. شكرًا لاستماعكم.