

समझने समझाने में शब्दों का अकाल कॅन्सर के मरीज़ से कैसे बातें करें?

डॉ. रॉबर्ट बकमन,
मेडिकल ऑन्कोलॉजिस्ट

अनुवादक :
प्रो. विजय वर्मा, मुंबई,
विनायक अनंत वाकणकर, मुंबई.

जासकॅप

जीत असोसिएशन फॉर सपोर्ट टू कॅन्सर पेशन्ट्स, मुंबई, भारत.

जासकॅप

जीत एसोसिएशन फॉर सपोर्ट टू कॅन्सर पेशन्ट्स

अखण्ड ज्योती, क्रमांक १, तीसरी मंजिल, आठवाँ रास्ता,

सांताक्रूज (पूर्व), मुंबई-४०० ०५५.

टेलिफोन : २६१८ २७७१, २६१८ १६६४

फॅक्स : ९१-२२-२६१८ ६१६२

E-mail - jascap@vsnl.com

“जासकॅप” एक सेवाभावी संस्था है जो कॅन्सर के बारे में विस्तृत जानकारी उपलब्ध करती है, जो मरीज एवं उसके परिवार को बीमारी एवं चिकित्सा समझने सहायता देती है ताकी वो इस बीमारी के साथ मुकाबला कर सकें।

सोसायटीज पंजीयन (रजिस्ट्रेशन) कानून १८६० क्र. ७३३९/७९६६ जी.बी.बी.एस.डी मुंबई एवं बॉम्बे पब्लिक ट्रस्ट अक्ट १९५० क्र. १८७५१ (मुंबई) तहत पंजीकृत (रजिस्टर्ड)। ‘जासकॅप’ को दिये गये अनुदान, आयकर अधिनियम ८०जी(१) के अंतर्गत आयकर से वंचित है। इनकम टैक्स अक्ट १९६१ वाईड सर्टिफिकेट क्र. डी.आ.एटी(ई)बीसी/८०जी/१३८३/९६-९७ दिनांक २८-०२-९७ जो बाद में रीन्यू किया है।

संपर्क : श्री प्रभाकर के. राव या श्रीमती नीरा प्र. राव

- ❖ अनुदान मूल्य रु. १२/-
- ❖ © कॅन्सर, बॅकअप - फरवरी २००६
- ❖ यह पुस्तिका “लॉस्ट फॉर वर्ड्स-हाऊ टू टॉक विथ समवन विथ कॅन्सर” जो अंग्रेजी भाषा में कॅन्सर बॅकअप द्वारा प्रकाशित है उसका हिन्दी अनुवाद उनकी अनुमती से उपलब्ध किया है।
- ❖ ‘जासकॅप’ उनकी अनुमती का साभार ऋणनिर्देश करता है।

कॅन्सर के मरीज से बातचीत किस तरह करें?

यह पुस्तिका उन व्यक्तियों की सहाय्यता के लिए लिखी गई है जिनके कुटुंब में कोई निकटतम व्यक्ति, या मित्र कॅन्सर से पीड़ित है।

विशेषज्ञ-नर्स-सम्पर्क का नाम

.....
.....

परिवार का डॉक्टर

.....
.....

अस्पताल :

.....
.....
.....

सर्जन (शल्यक) का पता

.....
.....
.....

फोन :

अपेक्षित हो तो दे सकते हैं-

उपचार

आपका नाम

.....
.....

पता

.....

अनुक्रम

पृष्ठ क्रमांक

इस पुस्तिका के बारेमें	३
प्रस्तावना	४
आप अकेले नहीं हैं	६
बोलना क्यों? सुनना क्यों?	७
अच्छा श्रोता किस तरह बनना चाहिए?	१०
सोचिए आपका मित्र किस दौरसे गुजर रहा है?	१७
मदद कैसे की जाएं— एक मार्गदर्शक व्यावहारिक सूचि	१८
समापन	२२
लाभदायक संस्थाएं — सूचि	२३
जासकॅप प्रकाशन — सूचि	२४
प्रश्न जो आप अपने डॉक्टर / सर्जन से पूछना चाहेंगे	२८

जासकॅप की ओर से पाठकों को संदेश

यह पुस्तिका कॅन्सर बॅकअप द्वारा प्रकाशित मूल पुस्तिका का अनुवाद है जो अंग्रेजी भाषामें “लॉस्ट फॉर वर्ड्स” की शीर्षक से लिखी गई है।

यद्यपि इस पुस्तिका में चर्चित सांस्कृतिक वातावरण ब्रिटिश है, जासकॅप ने उसे बदलने का कोई भी प्रयास नहीं किया है, इस संपूर्ण विश्वास से कि मानवीय संवेदनाएं तथा व्यवहार पूरे विश्वमें एकही समान होते हैं। ऐसी एकसमान मानवीय भावनाएं सभी मनुष्यों में तथा संस्कृतियों में अधिक महत्त्वपूर्ण हैं न कि उनमें रहनेवाली असमानता।

सर डग्लस बोगार्ड द्वारा लिखी गई प्रस्तावना भी बिना किसी बदलाव के वैसी की वैसी ही प्रस्तुत की गई है, कारण वही है जो ऊपर निर्देश किया गया है।

इस पुस्तिका के बारे में

जब किसी भी व्यक्ति को डॉक्टर यह बताते हैं कि वह कैंसर से पीड़ित है, तो उस व्यक्ति को बहुत बड़ा आघात पहुंचता है।

“कैंसर” यह शब्द सुनतेही इन्सान घबरा जाता है। ऐसे समयपर इन्सानने निराश न होते हुए कैंसर के साथ लड़ाई करने तैयार हो जानेमें ही फायदा है। पिछले कई वर्षों से इस पीड़ा से आदमी किस तरह मुक्त हो, इस विषयपर वैज्ञानिकों के निरंतर प्रयास जारी हैं। इन्हीं अथक परिश्रमों के फलस्वरूप आज यह बिमारी काफी हदतक नियंत्रण में पाई गई है। अगर उचित समयपर निदान हो तो उचित इलाज तथा चिकित्सा द्वारा यह बिमारी कांबूमें रखना आज संभव हुआ है। इस विषयमें स्वयं मरीजने तथा उसके परिवार सदस्य तथा मित्रोंने अधिक से अधिक जानकारी हासिल करनी चाहिये। बिमारी की सही-सही जानकारी प्राप्त होनेसे मरीजको एक नैतिक बल मिलता है।

“कैंसर” क्या है... वह किस कारण से होता है.... उसे पहचानने के क्या तरीके हैं.... उसपर कौनसा इलाज प्रभावशाली है... तथा कौनसी चिकित्सा व्यवहार में लानी चाहिये.... चिकित्सा के दुष्परिणाम क्या हैं.... इस तरह के कई प्रश्न रूग्ण तथा परिवारवालों के मनमें आते हैं। इन सब प्रश्नों के लिये डॉक्टर के पास समयकी कमी होनेकी वजह से वह रूग्ण को तथा परिवारवालों को उनके जवाब नहीं दे पाते। ऐसी स्थितिमें बिमारी के बारेमें उचित जानकारी देनेवाली किताबें ही यह कमी पूरी कर सकते हैं।

इसी उद्देश्य से इंग्लैंड की "cancerbackup" (कैंसर बैकअप) नामक संस्था कार्यरत है। सामान्य लोगोंको अलग-अलग किस्म के कैंसर की जानकारी देनेवाली कई पुस्तिकाएँ इस संस्था द्वारा प्रकाशित की गई हैं, जो विशेषज्ञ डॉक्टरों द्वारा लिखी गई हैं।

कैंसर के कारण अपने सुपुत्र सत्यजीत के मृत्युके बाद उस आघात का दुःख हल्का करने के प्रयास में मुंबई-स्थित श्री प्रभाकर राव तथा श्रीमती नीरा राव इस दम्पति ने "जासकैप" (जीत असोसिएशन फॉर सपोर्ट टू कैंसर पेशन्ट्स) के नामसे संस्था स्थापन की। सामान्य लोगों को इस भयानक बिमारी की उपलब्ध हो इस उद्देश्य से "जासकैप" ने "cancerbackup" के सभी पुस्तिकाओं का अनुवाद हिन्दी तथा अन्य भारतीय भाषाओं में करने की अनुमति cancerbackup से प्राप्त की है।

हिन्दी अनुवाद का प्रयास कुछ सज्जन मित्रोंने अपने उग्रभर के अनुभव, ज्ञान तथा समय देकर, सरल हिन्दी भाषामें किया है। इसमें राव परिवार के मित्र तथा "जासकैप" के आधारस्तंभ श्री विनायक अनंत वाकणकर इनका नाम अग्रणी रहेगा। पिछले ६ वर्षों में उन्होंने ७७ से अधिक cancerbackup की पुस्तिकाओं का भाषांतर (अनुवाद) किया है। इसी तरह कई अन्य हितचिंतकों ने अलग-अलग रूपसे इस संस्थामें अपनी सेवाएँ अर्पित की हैं।

प्रस्तूत पुस्तिका में शरीर के कॅन्सर-पीड़ित विशिष्ट अंग अथवा अवयवसंबंधी विवरण अंतर्भूत है। तथा कॅन्सर का निदान होनेपर जो अलग-अलग परीक्षण (जाँच) करने पड़ते हैं, इनकी जानकारी भी उपलब्ध है। संभाव्य चिकित्सा/इलाज, मरीजकी मानसिक अवस्था एवं इस अवस्था में से बाहर निकलने के लिये करने का प्रयास, तथा परिवार के लोग एवं मित्रगण किस तरह सहायता कर सकते हैं, इन सभीके बारेमें विवेचन है।

यह छोटीसी किताब पढ़ने के बाद अगर आप कुछ उचित सूचना करना चाहेंगे तो हमें जरूर लिखिए। आपकी सूचनाओं पर हम अवश्य विचार करेंगे।

प्रस्तावना

यह वर्णन करना लगभग नामुमकिन है कि यह बेहतरीन पुस्तिका कितनी अमूल्य तथा महत्वपूर्ण है। इसका विषय है कॅन्सर से किस तरह मुकाबला किया जाए। यह आपके बारेमें, आपके मित्र तथा परिवार के व्यक्ति के बारेमें है कि आप बीमारी में किस तरह समन्वय कर सकते हैं; सबसे महत्वपूर्ण मुद्दा यह है कि आप किस तरह एक मरीज के मनमें बीमारी के प्रति उत्पन्न होनेवाले भय तथा आतंक, (अक्सर दोनोंही) पर काबू पाने के लिये उसकी सहाय्यता कर सकते हैं।

मुझे स्वयं के अनुभव से पता है कि यह कितना कठिन है जब आप एक लक्ष्मण रेखापर खड़े हों। मुझे पता है कि लोग कितने घबराएं हुए रहते हैं जब वे किसी कॅन्सर पीड़ित व्यक्ति के केवल समीप हो। यह पुस्तिका काफी गहराई में जाकर आपको यह समझाने का प्रयत्न करती है कि आप किस तरह सामंजस्य बताएं जिस कारण मरीज के टूटे हुए मन को थोड़ा आराम, समाधान मिलें। प्रत्येक छोटी-छोटी बातों का गहरा विवेचन किया गया है तथा उन्हें समझाया गया है।

एक बात मैंने सीखी है कि बात कब और कैसे की जाय; और बिना सोचे कितनी सरलता से किसी को भी नाराज किया जा सकता है। यह पुस्तिका आपकी मदद करेगी तथा सुझाव देगी कि आपको किस तरह तथा कब बातचीत करनी चाहिये और कब चुप रहना चाहिये, कॅन्सर का निदान सुनने के बाद पैदा होनेवाले भय तथा आघात का बोझ किस प्रकार हल्का करना चाहिए। क्या आपने कभी अनुभव किया है कि एक स्पर्श भी कितना महत्वपूर्ण हो सकता है। कोई व्यक्ति जो चुपचाप है तथा दुःख के कारण तनावपूर्ण है वह एक हाथ के हल्के से स्पर्श से अपनी प्रतिक्रिया बयान कर सकता है।

एक व्यक्ति जो कॅन्सर से पीड़ित है, अपनी समस्याएं, अपने विचार, शब्दों द्वारा किसी परम मित्र से प्रगट करके अपना दबाव कम कर सकता है। अपने मानसिक बोझ को प्रकट करने से सहाय्यता मिलती है, अपने दिल के दरवाजे खोलने से तुरन्त जो भयावहता महसूस हो रही थी उसका बोझ हल्का होने लगता है। बोझ का बंटवारा हो जाता है।

डॉ बकमन् ने हो सके उतना काफी कुछ किया है जिससे आपका काम काफी सरल हो गया है, तथा आपके कार्यक्रम जिससे मदद सांत्वना, आत्मविश्वास पुनःनिर्माण तथा आशा को नवजीवन देने आदि में भरपूर सहाय्यता मिलती है। आप इस पुस्तिका को यदि गहराई और सावधानी से पढ़ें तो कोई गलती करना असंभव है, आपको शब्द खोजना आवश्यक नहीं होगा।

मैं स्वयं इस हालात से गुजर चुका हूँ, एक सहाय्यक की भूमिका में, एक नहीं अनेक बार। मैं आपको आश्वस्त करता हूँ कि इससे आपको आश्चर्यपूर्ण सामर्थ्य मिलता है अगर आप जानते हो कि मुकाबला किस तरीके से करना है। यह रॉबर्ट बकमन् की पुस्तिका आपको सही-सही तथा सुनिश्चित तरह बताएगी कि आपने क्या करना चाहिये। कृपया इसे पढ़िए, और स्मरण रखिए कि हर कोई व्यक्ति कॅन्सर की बीमारी से नहीं मरता, काफी लोग ठीक हो जाते हैं तो अन्य काफी बड़े सराहनीय प्रकार से कॅन्सर पर विजय पाकर अपना जीवन गुजारते हैं।

— सर डर्क बोगार्ड

आप अकेले नहीं हैं

अचानक अस्पताल के बरामदे में मैं जेम्स से मिला। जब मैं पढ़ता था तबसे मेरे तथा जेम्स परिवार के काफी घनिष्ट संबंध थे। अब सुना कि जेम्स की मां को अस्पताल में भर्ती किया गया है। पता चला है कि उन्हें गुर्दे (किडनी) का कैंसर है। जेम्स नीचे बरामदे में विवश होकर बैठा था, उसके मुंहपर भावशून्यता छाई थी। मैंने उसे पूछा कि क्या वह ऊपर अपनी मां के पास जा रहा है? “मैं यहां आधे घण्टे से बैठा हूं” वह बोला, “मैं उससे मिलना चाहता हूं, परंतु समझ में नहीं आता कि उनसे क्या बोलूं?”

यह कहानी बताती है कि हम में से प्रायः सभी किस हालात से गुजरते हैं जब हमें पता चलता है कि हमारा एक निकटतम व्यक्ति कैंसर से पीड़ित है। यदि यही कहानी आपकी मन बीना से एकतार की झंकार निकालती है, तो सबसे पहले आपको यह पता लगाने की जरूरत है कि इस परिस्थिति में आप अकेले नहीं हैं। हम सभी सकते में आ जाते हैं, डिडमूढ हो जाते हैं, मानो हमें लकवा मार गया हो। जब हमारे किसी मित्र को एक दुर्घटना का पता चलता है। (यद्यपि बादमें सब कुछ ठीक हो जाता है, जिसकी हमें कल्पना नहीं थी।)

हम सबको अपनी बात कहने के लिये शब्द नहीं मिलते। हालात को और गंभीर बनाने के लिये, हम संभवतः यह सोचते हैं कि हम ऐसा कुछ कहें या बोलें जिससे स्वाभाविक तरह कैंसर पीड़ित व्यक्ति को राहत मिलें। काश हमें पता होता कि वे क्या शब्द है। यह पुस्तिका इसी उद्देश्य से लिखी गई है जो आपको ऐसी भावनाओं से उभारने में सहाय्यता दें, जिससे आप कैंसर पीड़ित व्यक्ति को व्यावहारिक तथा उपयोगी मदद दें सकें। सरल भाषामें कहें तो आप मदद तो करना चाहते हैं, परंतु आपको यह पता नहीं कि किस तरह, ऐसी स्थितिमें यह पुस्तिका आपके लिये है।

शायद सबसे पहले यह बताना उचित होगा कि इसके लिये कोई जादूई फार्मूला, मुहावरा या पहुंच नहीं है, जिसमें ऐसी स्थिति में “सही बात” कहीं या बताई जा सकें। कोई भी “सही” शब्द या तरीका नहीं है जो हमेशा सहाय्यता कर सकें, जो अन्य सभी लोगों को पता हो पर आपको पता नहीं है। यदि आप सचमुच अपने मित्र की सहाय्यता करना चाहते हैं तो, आपकी आंतरिक इच्छा ही सबसे अधिक आवश्यक वस्तु है। कोई भी दूसरी शब्द रचना नहीं है जिसका आप हूबहू उपयोग कर सकें।

हममें से कईयों के लिए दूसरा एक मुद्दा यह है कि जेम्स की कहानी की तरह हमें पता नहीं चलता कि हम किस तरह बात करें परंतु महत्वपूर्ण यह नहीं है कि हम क्या बोलें—बल्कि हम किस तरह सुनें। कुछ परिस्थितियों में, सबसे महत्वपूर्ण एकही चीज है कि आप अपने मित्र या संबंधी, जिसे कैंसर की पीड़ा है, उसकी बातें सुनें। एकबार आपको ये बातें सुनने के सरल कायदे अवगत हो जाएं तो आप मदद करने के लिये बिल्कुल तैयार

हो जाएंगे, और फिर सभी हालात में प्रगतिशील मार्ग पर आगे बढ़ेंगे। इसका रहस्य है शुरुआत करना माने अच्छा श्रोता बनना। इसकी शुरुआत इस समझ से होती है कि सुनना- (तथा बोलना) कितनी मूल्यवान चीज है, यह हम अगले परिच्छेद में देखेंगे।

परंतु अच्छा श्रोता बनने से पहले हमको ये जानना अपरिहार्य है कि अन्य बीमारियों की तुलना में कॅन्सर- शब्द सुनने पर क्या-क्या समस्याएं निर्माण होती हैं। इसमें कोई विवाद नहीं है की फिलहाल अपने समाज में कॅन्सर का निदान (डायगनेसिस) होनेपर एक भयावह तथा असहाय्यता की भावना- मरीज तथा उसके परिजनों में निर्माण होती है। कईबार तो डॉक्टर और मरीज की देखभाल करनेवाली नर्स के मन में भी असहायता की भावनाका उदय होता है। काफी अधिक संख्यामें कॅन्सर से पीड़ित मरीज संपूर्ण पीड़ा मुक्त हो जाते हैं, और यह संख्या धीरे-धीरे सदैव बढ़ रही है। फिर भी कई अन्य कारणों द्वारा, अच्छे नतीजे मिलने के उपरान्त भी, 'कॅन्सर' शब्द सुनते ही दिमाग सुन्न हो जाता है। किसी भी अन्य बीमारी का नाम सुनकर, यह स्थिति नहीं पैदा होती। यही कारण या उद्देश्य है इस पुस्तिका को प्रस्तुत करने का। इसकी आवश्यकता अधिक महसूस होती है जब निदान 'कॅन्सर' होता है।

बोलना क्यों? सुनना क्यों?

तो आप मदद करना चाहते हैं, परंतु आपको नहीं पता कि सही मदद करने के लिए क्या करना जरूरी है। देखिए, संभवतः शुरुआत करने की सबसे अच्छी कड़ी हो सकती है इसकी जानकारी कि आप आपके मित्र के लिये क्या हासिल करना चाहते हैं। इसके लिए तीन प्रमुख कारण हो सकते हैं।

१. मरीज से संपर्क स्थापित करने में एक-दूसरे से बातचीत शुरू करना एक महत्वपूर्ण पहला चरण हो सकता है।

वास्तव में संपर्क करने के अन्य कई मार्ग हो सकते हैं जैसे- चुंबन, स्पर्श, स्मितहास्य / मुस्कराना, थोड़ा गुस्सा या फिर बिल्कुल बोलना बंद करना। फिर भी एक-दूसरे से संपर्क बनाने का सबसे बेहतरीन मार्ग एक-दूसरे से बातचीत हो सकता है। संपर्क करने के अन्य तरीके भी अपनी जगह सही तथा महत्वपूर्ण हैं, परंतु उनका उपयोग करने के लिए पहले अपने को बातचीत से ही शुरुआत करना पड़ेगी।

२. केवल समस्या की बाबदही बात करने से तनाव कम होने में मदद मिल सकती है।

बातचीत करने से काफी समस्याओं के उत्तर मिलते हैं- दूसरे शब्दों में आपस में बातचीत शुरु करने के लिए कई कारण मिल सकते हैं। जैसे हल्के-फुल्के विषय कहें तो- बच्चों को गरम सिगड़ी को हाथ लगाने को मना करना, कोई चुटकुला कहना, फुटबॉल के स्कोर पूछना इत्यादि। परंतु अन्य ऐसेही हल्के विषयपर बात छेड़ने के लिए कहा जाय तो

जैसे आपकी इच्छा है कि आप कुछ भी बात सुनने को इच्छित है। कई परिस्थितियों में, खासकर जब बात बिगड़ जाती है, लोग बात करने को उत्सुक होते हैं जिससे उनके दिल का बोझ थोड़ा हल्का हो जाए। इससे एक फायदा होता है। इससे तनाव थोड़ा कम होता है क्योंकि आदमी केवल कुछ हदतक तनाव बर्दाश्त कर सकता है। बोलने से राहत मिलती है, जिसका मतलब आप एक मरीज की बात सुनकर, उसको दिल खोलने का एक अवसर देकर थोड़ा हल्कापन दिला सकते हैं। जिसका क्रमशः मतलब होता है कि आप अपने मित्र की सहाय्यता कर रहे हैं यद्यपि आप सभी प्रश्नों के समाधानकारक उत्तर नहीं जानते हैं।

वास्तव में केवल ध्यानपूर्वक सुनने से (जिसके बारेमें अगले परिशिष्ट में विस्तृत जानकारी दी जाएगी) ही सहाय्यता प्राप्त होती है। एक दिलचस्प अनुसंधान, जो कि अमरिका में किया गया था, जिसके दौरान काफी लोगों को ध्यानपूर्वक सुनने का प्रशिक्षण दिया गया था और स्वेच्छा से कई मरीज अपने साथ बातचीत करने के लिए, अपनी समस्याओं को लेकर आए। इस अध्ययन के दौरान पता चला कि इन प्रशिक्षित श्रोताओं को कुछ भी बोलने की या करने की आज्ञा नहीं दी गई थी। उन्हें केवल मुंडी हिलाना, या कहना था, “अच्छाजी” या “कुछ और बोलिए”। श्रोताओं के कोई भी प्रश्न पूछने से भी मना किया गया था। मरीज केवल अपनी समस्याएं बता रहा था। उनपर कोई टिप्पणियां करने से भी वंचित किया गया था। लगभग वर्णन के एक घण्टे के बाद प्रायः सभी मरीजों ने महसूस किया कि उन्हें काफी अच्छी चिकित्सा दी गई है, उन्होंने चिकित्सक को (डॉक्टर को) धन्यवाद दिया और कहा कि इस चिकित्सा का एक और मौका बहाल करें। सोचने की यह एक महत्वपूर्ण बात है कि आपको कोई भी जवाब देना नहीं है केवल प्रश्नों को शांति से सुनना है, इससे भी मरीज को थोड़ी राहत मिलती है।

३. ऐसे विचार जिनमें कि एक व्यक्ति खुदको दूसरों से बिल्कुल बंद कर लेता है, लम्बे समयमें खुदको नुकसान पहुंचाएगा।

मरीज के साथ वार्तालाप न करने का एक कारण जो परिवार के लोग तथा मित्र बताते हैं वह है भय तथा चिन्ता। मरीज के साथ बातचीत करने से हो सकता है कि वह लोगों की बातें सुनकर नए सिरे से सोचना आरंभ कर देगा। दूसरे शब्दों में एक मित्र कहता है अगर अनजाने में भूलसे मैं मरीज से पूछू कि “क्या वो किरणोपचार (रेडियोथेरापी) की सोच रहा है”, और यदि वह इससे चिंतित नहीं है, तो मेरे इस सवाल से अब वह चिन्ता करना आरंभ कर देगा।” देखिए, ऐसा कुछ नहीं होता। मानसोपचारतज्ञों के अध्ययनों से बातचीत में (१९६० में इंग्लैंड में) अब ये साबित हो चुका है कि, ऐसे मरीज जो मृत्यू शय्या के करीब पहुंच चुके हैं, उनको अपने परिजनों की वार्तालाप से किसी भी नए भय या चिन्ता का जन्म नहीं होता। वास्तव में ठीक उल्टा अनुभव हुआ, भय के बारेमें बातचीत न करने के कारण उनके भयमें वृद्धि होती देखी गई। ऐसे मरीज जिनसे बातचीत करने के

लिए कोई भी नहीं है वे ही ज्यादा चिंतित और उदासीन, भावशून्य होते देखे गए हैं। अन्य कई अनुसंधानों में देखा गया है कि जब मरीज अधिक बीमार हो तो सबसे बड़ी समस्या होती है कि अन्य लोग उससे बातचीतही नहीं करते जिससे उसे अकेलेपन का एहसास होता है, उसका मानसिक तनाव काफी बढ़ जाता है। वास्तव में यदि कोई गहरी चिन्ता मरीज के मनमें जम जाती है तो वह अन्य किसी व्यक्ति से बातचीत करनेमें कठिनाई महसूस करता है।

अधिकतर लोग अपनी भावनाएं दिलमें छिपा रखते हैं इसका एक कारण है लज्जा। काफी लोगों को अपने विचारों के बारेमें लज्जा / शरम होती है— खासकर उनके भय के बारेमें तथा उनकी चिंताओं के बारेमें। उन्हें प्रतित होता है कि उनको इस बात का डर है जो उनको नहीं होना चाहिये इस कारण वे खुदपर ही लज्जित रहते हैं। अपने मित्र को मदद करने के लिये आप जो सबसे बड़ा काम कर सकते हैं, वह है— उसको जिस बात का भय है उसे सुनना तथा सुनने के बाद उसके करीब रहना। वहां से दूर न जाकर आप मित्र को बताते हैं कि आप उससे सहमत हैं तथा आप उसकी बात ठीक से समझ रहे हैं। ऐसा करने से ही मरीजको अपने डर तथा शर्म कम करने में मदद मिलती है, तथा उसे अपने हालात की सही जानकारी प्राप्त होती है।

यानि, ये सभी कारणों के साथ आपको सभी चीजों पर विजय पानी है, कुछ भी खोना नहीं है। केवल सुनने से तथा बातें करने से एक ऐसे व्यक्ति को जिसे अभी-अभी पता चला है कि उसे कॅन्सर की बीमारी हो गई है। ऐसी परिस्थिति में बातचीत शुरू करना किसी भी व्यक्ति के लिये जरा अटपटा और शर्मनाक लगता है। हर समय खुली बातचीत छेड़ने में बाधाएं तो आएंगी ही, ऐसी स्थिति में हमें अब निम्न बातों पर गौर करना होगा।

बातचीत शुरू करने में अड़चने (बाधाएं)

ऐसी बातचीत शुरू करने में मुख्य चार प्रकार की अड़चनें आप और बीमार व्यक्ति के बीच आ सकती हैं। वे हैं:-

बीमार व्यक्ति	मित्र या परिवार का सदस्य है
वह बोलना चाहती है	आप नहीं चाहते
वह बोलना नहीं चाहती	आप चाहते हैं
वह बोलना चाहती है परंतु सोचती है कि उसे नहीं बोलना चाहिए	आपको पता नहीं है कि उसे बोलने के लिए किस तरह प्रोत्साहित करना चाहिए
प्रतित होता है कि वह बोलना नहीं चाहती है, परंतु वास्तव में उसे बोलने की जरूरत है	आप नहीं जानते कि सही क्या है कहीं आपकी शुरुआत से बात अधिक बिगड़ तो नहीं जायेगी

देखने में ये काफी बड़ी सीमाएं लगती हैं, परंतु आप इनसे घबराएं नहीं। ऐसे कई मार्ग आपके पास हैं जिनसे आप एक अच्छा श्रोता बनकर वार्तालाप करने में समर्थ साबित होंगे। बिना किसी ज्यादाती के आप अपनी बात अपने मित्र के गले से नीचे उतारने में सफल होंगे। उसे आपके साथ बोलना मंजूर हो सकता है। अब अगले परिच्छेद में हम देखेंगे कि सुनने के मूलभूत तरीके हमें अपना साध्य हांसिल करने में कैसे मदद करते हैं?

एक अच्छा श्रोता किस तरह बनना चाहिए?

मूलतः, अच्छा श्रोता, बनना दो भागोंमें विभाजित किया जा सकता है— प्राकृतिक भाग तथा मानसिक भाग। काफी उलझनवाले संपर्कों में दरारें निर्माण होती हैं कारण संपर्क के कई सरल नियम हम नहीं जानते जिनसे अबाध वार्तालाप को बढ़ावा मिलें।

१. सही वातावरण तैयार करना

ये काफी महत्त्वपूर्ण है। संपूर्ण परिस्थिति की सूक्ष्म जानकारी पहले से ही रखना अत्यावश्यक है। आराम से बैठ जाइए आपके चेहरेपर विश्रान्ति दिखाई देना जरूरी है (हालांकि वास्तवमें ऐसा नहीं है), ऐसा संकेत दीजिये कि आप वार्तालाप में काफी समय बिताने के लिए तैयार हैं (मसलन् अपना कोट उतार दीजिए)।

अपनी नजर आप जिनसे बातचीत करनेवाले हैं उनके समक्ष रखिए। इसका मतलब दोनोंही बैठे हुए हैं। एक सामान्य नियम की तहत, यदि आपका मित्र किसी अस्पतालमें है तथा वहां कुर्सिया नहीं हैं या काफी नीची हैं तो बिस्तरपर बैठना अच्छा होगा इसके बजाय कि आप खड़े रहें।

जितना हो सके वातावरण उतना कौटुंबिक रखने की कोशिश कीजिए। बरामदे या सीढ़ियों पर बातचीत करने का प्रयास मत कीजिये। यह काफी स्वाभाविक लगता है, परंतु वास्तव में इन सीधी-साधी दिखनेवाली त्रुटियों के कारण बातचीत सहीं ढंग से नहीं हो पाती।

जिससे आप बातचीत कर रहे हों उसमें व आपमें एक सौदार्हपूर्ण अंतर होना चाहिए, साधारणतः एक से दो फीट अंतर होना चाहिए। बहुत ज्यादा अंतर होने से बातचीत के समय थोड़ी अड़चन महसूस होती है। ज्यादा औपचारिक तथा बहुत कम अंतर रखने से उस व्यक्ति को थोड़ा संकोच हो सकता है खासकर अगर वो बिस्तर पर लेटी हो तो वह अंतर बढ़ा नहीं सकती। ख्याल रखिए कि आपमें और मरीजमें कोई व्यवधान न हो (जैसे डेस्क, बेडसाईड टेबुल इत्यादि)। ऐसा करना इतना आसान नहीं होता, परंतु अगर आप कुछ कहते हैं (जैसे टेबुल के आमने-सामने बैठकर बातें करना आसान नहीं है। आप पूछिए कि क्या मैं थोड़ी देरके लिए इसे हटा दूं?) इससे दोनों को सहाय्यता मिलती है।

बातचीत के समय हमेशा उस व्यक्ति की ओर देखते रहिए। आंखों में आंखें डालकर बातचीत करने से सामनेवाला व्यक्ति महसूस करता है कि बातचीत केवल आप दोनोंमें ही

हो रही है। यदि, किसी दर्दनाक क्षण के दौरान, आप एक-दूसरे को देखने में असमर्थ हों तो कम से कम काफी करीब रहिए, मरीज का हाथ अपने हाथ में लीजिये, या फिर हों सके तो उसे स्पर्श करें यदि यह आपके बसमें हो।

२. पता लगाईए कि बीमार व्यक्ति बोलना चाहता है या नहीं

हो सकता है कि अभी उसका बातें करने का मूड न हो, या यह भी संभव हो कि खासकर आज वहां आपसे बातें करना नहीं चाहता हो अथवा ये भी हो सकता है कि उसे केवल हल्के-फुल्के प्रसंगपर (जैसे टेलीविजन मालिका) या खेलकूद या रोज की दिनचर्या आदि के बारेमें बातें करनी हो)। ऐसी परिस्थिति में आप स्वयंको अपमानित मत समझिये। यद्यपि आप अपने मित्र के साथ गहराई से बातचीत करने की पूरी तरह तैयार है, फिर भी, आप नाराज मत होईए अगर मित्र आज और अभी तैयार नहीं है तो कोई हर्ज नहीं है। आप उसे इस समय भी भावनिक सहाय्यता दे सकते हैं। जब वह दिनचर्या की बातें कर रहा हो या बिल्कुल चुपचाप हो, आप शांति से उसके साथ बैठिए, उसकी बातें सुनिए। अगर आपको उसके मंतव्य में संदेह हो तो, उससे पूछिए कि “क्या आप बातें करने इच्छुक है?” ये सीधा सादा बेहतरीन रास्ता है उसे बातों में उलझाने का। (“मुझे बताओ अपने विचार”) इससे वह एक गहरी बातचीत का आरंभ कर सकता है, यदि वह काफी थक न गया हो या फिर पहले से ही किसी अन्य से बातचीत न कर चुका हो।

३. सुनिए और श्रोता होने का परिचय दीजिए

जब आपका मित्र या रिश्तेदार बातचीत कर रहा हो तो दो काम करने की कोशिश कीजिए- सबसे पहले उसकी बात सुनते रहिये, न कि आप यह सोचते रहिए कि जवाब में आप क्या कहना चाहते हैं। दूसरी महत्वपूर्ण बात यह है कि उसे ये पता चले कि आप सचमुच उसकी बातें सुन रहे हैं।

अच्छी तरह सुनने के लिए आपको मनमें यह सोचना होगा कि आपका मित्र क्या कह रहा है। आप उसको क्या उत्तर देनेवाले है इस संबंध में प्रयत्न नहीं करना है (ऐसा करने का मतलब होता है कि आप अंदाजा लगा रहे है कि फिलहाल वह क्या कहनेवाला है, न कि आप सुन रहे है कि वह क्या कह रहा है)। बोलते समय उसे टोकना नहीं चाहिए। जब वह बोल रहा है, आप बीचमें मत बोलिए। उसकी बात पूरी होने का इंतजार कीजिए फिर आप बोलिए। जब आप बोल रहे हो तब यदि वह आपके बोलने में बाधा डाले तो “परंतु” या “मेरे विचारों में” या ऐसेही शब्दों से बोलना बंद करके बीमार मित्र को बोलने दीजिए।

४. कॅन्सर पीड़ित व्यक्ति को बोलने के लिए प्रोत्साहित कीजिए

अच्छा श्रोता बनने का अर्थ यह नहीं होता कि आप वहां एक टेपरेकॉर्डर की तरह निर्जीव होकर सामने बैठे रहें। आप वास्तवमें पीड़ित व्यक्ति को उसका दिल खोलने में उसे सहाय्यता दे सकते है। सरल सीधी बातें भी काफी काम करती है। प्रयत्न कीजिए सिर

हिलाने का या बोलते रहिये “अच्छा”, “ऐसा क्या?”, “मुझे और कुछ बताओं”। ये सभी शब्द काफी सरल दिखते हैं, परंतु जब वातावरण काफी तनावपूर्ण हो तो ये सरल सुलभ शब्द काफी सहाय्यक होते हैं।

आप उसे बता सकते हैं कि आप सुन रहे हैं तथा सुनते समय उसीके बोले हुए आखिरी वाक्य के दो-तीन शब्द दोहरा के उसे आश्वस्त कर सकते हैं, इस प्रकार बोलनेवाला समझ जाता है कि उसकी बात ठीक तरह से सुनी जा रही है।

आप बोलनेवाले के वाक्य भी दोहरा सकते हैं जो आपने सुने हैं— अंशतः देखने के लिये कि आप ठीक समझ रहे हैं तथा अंशतः ये दिखाने के लिये कि आप सुन रहे हैं और समझ रहे हैं। आप ऐसे शब्दों का प्रयोग भी कर सकते हैं “हां तो आपके कहने का ये मतलब था” या फिर “आपने ऐसा ऐसा कहा, क्या मैंने ठीक सुना है?”

५) शांति तथा निःशब्द संपर्क को महत्त्व दीजिए :

जब कोई व्यक्ति बोलते-बोलते ठहर जाता है तब सामान्यतः इसका अर्थ होता है कि वह कुछ सोच रहा है जो दर्दनाक या अस्वस्थ करनेवाला है। आप पलभर स्तब्ध रहिये— पीड़ित व्यक्ति का हाथ पकड़िये या आप जिस तरह चाहें वैसा स्पर्श कीजिये और फिर पूछिए कि आप क्या सोच रहे हैं? जल्दबाजी मत कीजिए, भलेही शांति सदियों की खामोशी जैसी हो।

शांति का एक दूसरा अर्थ यह हो सकता है कि आपके मनमें विचार आए कि “मुझे पता नहीं, मैं क्या बोलूँ” (जैसे जेम्सने पहले उदाहरण में किया था)। यह भी हो सकता है कि वास्तवमें बोलने जैसी कोई बातही न हो। यदि वास्तव में ऐसी परिस्थिति हो, तो घबराने की आवश्यकता नहीं है, बस चुपचाप बैठे रहिये। ऐसे समयमें एक छोटासा स्पर्श या कंधेपर पड़ा हाथ कुछ कहने की अपेक्षा अधिक कारगर साबित हो सकता है।

कभी-कभी निःशब्द संपर्क शब्दों की अपेक्षा दूसरे व्यक्ति को काफी कुछ कह जाता है। नीचे एक उदाहरण एक डॉक्टर के स्वयं के अनुभव से दिया जा रहा है।

“कुछ दिनों पहले मैं एक मध्य वय की महिला की देखभाल कर रहा था, जिसका नाम था ग्लैंडिस, जो प्रारंभ में काफी गरम मिजाज की तथा संपर्क करनेमें कठिन—सी दिखाई दी। मैंने उसे बोलने को प्रोत्साहित करने का प्रयास किया पर वह पूरी तरह खामोश रही उसने तो खुदको एक संदूक में बंद करके रखा था। एक भेंट के दौरान, जब मैं बोल रहा था हिचकिचाते हुए मैंने अपना हाथ उसकी ओर बढ़ाया क्योंकि मुझे विश्वास नहीं था कि मेरा ये कदम ठीक है या नहीं। मुझे आश्चर्य हुआ जब उसने मेरा हाथ पूरी ताकद से पकड़ लिया। वह उसे छोड़ने को तैयार नहीं थी। पूरा वातावरण अचानक पलभर में बदल गया। वह अपनी शल्यक्रिया के डर संबंध में बोल उठी। उसे भय था कि उसके परिवार के लोग

कहीं उसे अकेला न छोड़ दें। मतलब निःशब्द संपर्क जो संदेश देता है वह “कोशिश कीजिए और देखिए।” मसलन्, र्लॅडिस् की प्रतिक्रिया इतनी सकारात्मक नहीं होती तो शायद मैंने अपना हाथ वापस खींच लिया होता। हममें से किसी में भी पराजय की भावना निर्माण नहीं होती।”

६. कभी भी अपनी खुद की भावनाएं प्रगट करने से घबराईये मत

आपको ऐसे विचार प्रगट करने की पूरी आजादी है जैसे “मुझे इस विषय में बोलने में कठीनाई हो रही है या मैं ठीक तरीके से बातचीत करना नहीं जानता” या उससे भी अधिक “मुझे पता नहीं है मैं क्या बोलूं?”

बहुत स्वाभाविक भावनाओं को (यद्यपि ये भावनाएं आपकी हो, न की आपके मित्र की) प्रगट करने, तथा उनपर प्रतिक्रिया जाहिर करने से दोनों के ही संबंध बढ़ेही नाटकीय ढंग से पूरा माहौल बदल सकते हैं जिससे सामान्यतः पैदा होनेवाला संकोच तथा अटपटापन जिसे हम समय-समयपर अनुभव करते हैं, उसे समाप्त करनेमें सहाय्यता मिलती है। आपको आश्चर्य होगा कि इससे संपर्क की दूरी कितनी जल्दी कम हो जाती है।

७. आश्वस्त होने का प्रयत्न कीजिए कि आपने सही बात समझी है

यदि आप आश्वस्त है कि आपने, अपने मित्र की बात ठीक समझी है तो आप ऐसे भाव प्रकट कीजिए। ऐसे प्रत्युत्तर जैसे “आप काफी निराश लग रहे हैं।” या फिर “मुझे लगता है कि मेरी बातों से आपको काफी गुस्सा आया?” ऐसे जवाबों से साफ पता चलता है कि आप उसकी भावनाएं समझ रहे हैं जो प्रदर्शित की जा रही थी। परंतु यदि आपने उस व्यक्ति की बात ठीस से नहीं समझी है तो पूछिए “मेरी बात आपको कैसी लगी?”, “आप क्या सोचते हैं”, “आपको अब कैसा लग रहा है?” गलत फहमी पैदा होती है जब आप गलत अनुमान लगाते हैं। जैसे: “मुझे समझाने के लिये थोड़ा और विस्तार से कहीए”, ऐसा बोलना काफी मददगार सिद्ध होता है।

८. विषय परिवर्तन मत कीजिए

यदि आपका मित्र कहना चाहता है कि उसे कितनी तकलीफ हो रही है, तो उसे कहने दीजिए। हो सकता है कि आपका मन उसकी बात सुनकर दुःखी हो रहा हो, परंतु यदि आप बर्दाश्त कर सकते हैं तब उसके बोलते समय उसके साथ बने रहिए। यदि उसकी बातें आपकी सहनशक्ति की सीमा लांघ रही है, और आप सोचते हैं कि आप उस समय बातचीत अधिक आगे नहीं बढ़ा सकते तो, वैसा कहिए और आगे फिर से बातचीत करने की मोहलत मांग लीजिए (आप सीधी सरल भाषामें कह सकते हैं कि “माफ कीजिए ये बातें फिलहाल मुझे काफी अस्वस्थ कर रही हैं— क्या हम इनपर बादमें बात कर सकते हैं? मित्र की बात पूरी तरह समझे बिना विषय परिवर्तन मत कीजिए।”

९. सही वक्तपर सुझाव दीजिए

वास्तवमें किसी भी व्यक्ति को उसके पूछे बिना उपदेश / सुझाव देना ठीक नहीं होता। परंतु आजकी अपनी दुनिया एक आदर्श दुनिया नहीं है। और अक्सर हम एक-दूसरे को बिना मांगे सुझाव देते रहते हैं। कोशिश कीजिए कि बातचीत के शुरुआत में ही सुझाव देना आरंभ न करें कारण उससे बातचीत बंद हो जाती है। यदि आप सलाह देने के लिये बहुत उत्सुक हो तो बातचीत के दौरान ऐसे वाक्यों का उपयोग कीजिए जैसे “क्या आपने ऐसा प्रयास करने का सोचा है” या फिर (अगर आप पैदाईशी कूटनीतिज्ञ हों तो) “मेरे एक परम मित्र ने ऐसा प्रयास किया था।” ये दोनोंही कथन थोड़े कमजोर हैं इनकी तुलनामें “अगर मैं तुम्हारी जगह होता तो...” जिसको सुनकर आपका मित्र जवाब में सोच सकता है अथवा कह सकता है “परंतु मैं तुम नहीं हूँ” जिससे बातचीत पर समाप्ति का परदा गिरेगा।

१०. हल्का फुल्का माहौल बनाईए—

काफी लोगों की सोचमें हंसी मजाक जैसी कोई चीज हो ही नहीं सकती जब कोई गंभीर रूप से बिमार हो, मृत्युशैया पर पड़ा हो। परंतु वे लोग एक काफी महत्त्वपूर्ण बात भूल जाते हैं विनोद का हंसी मजाक का। हंसी मजाक हमारे जीवनमें मुश्किलों से मुकाबला करने का काफी महत्त्वपूर्ण अंग है, जिससे काफी कठिन संवेदनाओं को एक-दूसरे की तुलना में मापा जा सकता है। मजाक मनुष्यों का एक तरीका है नामुमकिन कठिनाईयों से सामना करने का। यदि आप एक क्षण भी ऐसे सामान्य चुटकुलों पर ध्यान दे जिनमें एक सासजीकी परेशानी, हवाई जहाज से उड़ने का डर, अस्पताल और डॉक्टर, यौनक्रिया (सेक्स) वगैरह, वगैरह शामिल हैं तो वास्तवमें इनमें से कोई भी विषय खुद ब खुद हंसी निर्माण करने योग्य नहीं है। उदाहरण के तौरपर सांसजी से बहस, तुरन्त एक विदूषक के लिए हास्य निर्मिति कर सकती है कई सदियों से हम सभी हंसते-हंसाते आए हैं जो बिल्कुल दुखानेवाली बात नहीं है। हम हंस सकते हैं चुटकुलों पर उन्हें समयानुसार छोटा-या लम्बा करके।

मुझे एक विशेष महिला की याद आती है जो करीब ४० से कम उमर की थी जिसके उपचार के दौरान उसके मूत्राशय में एक कॅथिटर नलीका बिठाना आवश्यक था। जब वह अस्पताल में थी वह अपनी मूत्र थैली एक हॅन्डबॅग की तरह लेकर घूमती थी और चिल्लाकर कहती, शर्म की बात है कोई भी एक मूत्र थैली उसके दस्ताने के रंग की नहीं बना पाया। पूरा विवरण ज्ञात नहीं हो तो किसी संदर्भ में यह बात थोड़ी विचित्र लगती, परन्तु इस महिला को कॅथिटर की परेशानी से मुकाबला करने का एक तरीका मिल गया था। इससे पता चलता है कि, वह कितनी साहसी थी तथा कितनी बलवान थी जिससे उसने अपनी प्राकृतिक परेशानी को हंसते हंसाते मुकाबला करनेमें सफलता पाई। उसे लगा कि यह सब उसके व्यक्तित्व का एक पहलू था।

मुझे पूरा विश्वास है कि हंसी मनुष्य को किसी भी परिस्थिति का ठीक से मुकाबला करनेमें सहाय्यता देती है। यदि आपका मित्र हंसी का उपयोग करना चाहता है— वह हंसी जो किसी अनजान व्यक्ति को मंजीदा बना सकती है तो उसे उसका सहारा लेना चाहिए। क्योंकि हंसी मित्र की सहन शक्ति को बढ़ा रही है। इसका मतलब यह नहीं है कि आप उसे ढेर सारे चुटकुले ही सुनाते रहें, यह रणनीति काम नहीं करेगी। आप सही सही तौर पर उसके हंसने के प्रयासों को प्रोत्साहित करें उत्सुकता बढ़ाते रहें। न कि आप अपनी ही मनोवस्था का माहौल बनाते रहे।

सारांश यह है कि उत्सुक श्रोता होने का उद्देश्य होता है कि जितना हो सके उतना आप उसकी बात समझते रहें जिससे आपको पता चले कि उसकी भावनाएं क्या हैं। संपूर्ण समझने में तो आप सफल हो ही नहीं पाएंगे परंतु उसके जितना करीब आप पहुंच पाएंगे, उतनाही दोनों के बीच का अंतर कम होता जाएगा।

अपने मित्र की भावनाएं आप जितनी गहराई से समझ पाएंगे, उतना ही अधिक सहारा आप उसे दे पाएंगे।

११. आपके मित्र या परिजन को निराश या दुःखी होनेका मौका दे

कई लोगों सोचते हैं कि सकारात्मक सोच होनेपर कॅन्सर पीड़ा से ठीक होने में मदद मिलती है, नकारात्मक विचार, भावनाएं तथा नैराश्यता से कॅन्सर और विकसित होता है, ठीक होनेमें देरी होती है तथा कॅन्सर दुबारा लौटने का संभव होता है। वास्तव में ऐसा नहीं होता, स्वाभाविक है कि लोग भयभीत होते हैं, विचलित हो जाते हैं तथा निराश भी जब उनकी पीड़ा का निदान कॅन्सर होता है और उन्हें कॅन्सर चिकित्सा लेनी पड़ती है।

सच है कि कॅन्सर विकसन पर हमारे विचार तथा भावनाएं या आचार का प्रभाव होता है किन्तु पीड़ा विकसन पर अन्य कई चीजों का जैसे आसपास का वातावरण, आहार तथा पारम्पारिक जीन्स की रचना का भी काफी परिणाम होता है।

ये ध्यान में रखना महत्वपूर्ण है, कारण आपका यदी विश्वास है कि आपके मित्रने कॅन्सर पीड़ा से मुक्त होने के लिए सदैव सकारात्मक ही होना चाहिए, तो संभवतः कॅन्सर दुबारा लौटने पर, उसके लिए मित्र ही जबाबदार होगा कारण वो सकारात्मक नहीं था। आप आपके मित्रपर निरर्थक दबाव पैदा करेंगे, ये कहकर की यदी वो पूरा प्रयास करे तो वह कॅन्सर पर विजय प्राप्त कर सकेगा। अगर उसका कॅन्सर दुबारा लौटता है या वो पीड़ामुक्त नहीं हो पाता, तो ये उसकी गलती नहीं है, कॅन्सर एक बड़ी ही जटिल बिमारी है और सभी कॅन्सरों से मुक्ती होना मुमकिन नहीं होता।

कॅन्सर चिकित्सा समाप्त होनेके पश्चात् भी, लोग कभी-कभी निराश तथा आशंकित हो जाते हैं और वे जीवन का आनंद लेनेमें असमर्थ होते हैं। सकारात्मक होनेका मतलब चिरकाल आनंदी तथा उल्हासमय रहना नहीं होता। वास्तव में आपको ये कबूल करना चाहिए की

आपका मित्र कभी-कभी थकान महसूस कर सकता है, उत्तेजित, चिंतित, उदासीन या क्रोधी भी हो सकता है।

अगर आपका मित्र या उसके परिजन उदासीन या अश्रुमय हो रहे हैं, तो आप उन्हें महसूस होनेवाले अप्रिय मुद्दोंपर बातें करने का मौका दे, जैसेके कॅन्सर से पीड़ामुक्त होनेका अनुमान या उनकी वसीयतनामा बनाने की इच्छा।

“देखो चिन्ता ना करों, सब ठीक हो जाएगा” इन शब्दों में रोगीको खुशी बनाने का प्रयास करने की आपको अतीव इच्छा होगी या फिर “वाकई मैं तुम्हारा कॅन्सर दुबारा लौटना नहीं है, इतना निराश मत हो” इन शब्दों में। किन्तु इन शब्दों की उपयोग से वास्तव में आप उन्हें उनकी भावना जो वे व्यक्त करना चाहते हैं उनपर बंधन डालते होंगे। सही तो ये होगा की आप उनके भावनाओं को प्रतिसाद दे, ऐसे शब्दों में “मैं समझ रहा हूँ कि तुम काफी निराश हो। इस पीड़ा तथा उसके उपचारों की दौर से गुजरना काफी कठिन है, और मुझे तो लगता है कि तुम काफी थक गए हो” या फिर इन शब्दों में “मुझे पता है, जब तुम्हें भरोसा नहीं है कि आगे क्या होनेवाला है, तो भविष्य के बारेमें सोचना तुम्हारे लिए काफी कठिन होगा”।

अगर आपका मित्र रो पड़ता है, तो उसे आंसू बहाने दो, कुछ ऐसे शब्दों में सांत्वना करो “ठीक है! रोने से मन हलका होगा”। अतीव दुःखी एवं हताश होनेपर रो पड़ना एक स्वाभाविक प्रक्रिया होत है— आप के मित्र के लिए आंसू बहाने से मनका बोझ हलका करने का एक मौल्यवान मौका होता है। हो सकता है कि मित्र की आंखों में आंसू देखकर आप काफी विचलित हो पड़ेंगे, किन्तु याद रहे कि सभी भावनाएं एवं विचार कुछ क्षणों पश्चात् बिखर जाते हैं, और निकट भविष्य में उसका मन भी हलका हो जाएगा।

सारांश में, संवेदनशील सुनने का उद्देश्य होता है, जितना आपसे हो सके उतना उस व्यक्तिकी भावनाओं का आकलन करना तथा उसकी विचार तथा भावनाओं से खुदको समरूप करना।

उसके विचार तथा भावनाओं से आप संपूर्ण रूपसे समन्वय तो कर नहीं सकेंगे, परंतु आप जितना अधिक उसकी विचारों से समरूप होंगे, उतने ही आप उसकी निकट पहुंचकर उसकी भावनाएं पहचान सकेंगे, आप उससे निकट संपर्क कर सकेंगे।

अगर आप अपने मित्र से कहेंगे की “हां मैं समझता हूँ, तुम क्या सोच रहे हो” तो ये शब्द उसको समझना कठिन होगा, कारण वास्तव में कोई भी व्यक्ति अन्य किसी व्यक्ति की भावनाएं पूरी तरह समझ नहीं सकता, किन्तु आप अपने मित्रकी भावनाएं जितनी अधिक आत्मसात कर सकेंगे, आप उसे उतना ही अधिक सहाय्य देनेमें सफल होंगे।

सोचिए आपका मित्र किस दौर से गुजर रहा है?

आपके मित्रको किन परेशानियों का मुकाबला करना पड़ रहा है यह जानने से आपको थोड़ी मदद मिलेगी। इससे आप उसके मनमें उभरनेवाले भयप्रद विचार भी समझ सकेंगे। देखा जाय तो किसी भी बीमारी के दरजनों से अधिक, यदि सैकड़ों से अधिक नहीं हो, तो पहलू होंगे। ये भय या डर निर्माण करते हैं, और जब रोग का निदान कॅन्सर किया जाता है तब उन भयों का आकार और अधिक बड़ा हो जाता है। मित्र को अपने बारेमें बोलने को प्रोत्साहित करने के लिए कुछ टिप्पणीयां निम्नांकित की गई हैं, सबसे सामान्य ऐसी हो सकती हैं:

शरीर स्वास्थ्य को खतरा

जब आपका आरोग्य ठीक हो तब किसी चिन्ताजनक बीमारी का खतरा बहुत कम होता है, और हममें से काफी कम लोग क्या हो सकता है इस संबंध में विचार करते हैं। जब बीमारी पैदा होती है तब हमें एक धक्का, थोड़ी उलझन तथा अधिकतर गुस्सा या कड़वापन महसूस होने लगता है।

अनिश्चितता

एक अच्छी या बुरी खबर सुनने के बदले अनिश्चितता के वातावरण से मुकाबला करना और भी कठिन होता है। इसी तरह ऐसी परिस्थिति जिससे आपको अपनी स्थिति तथा किस तरह की तकलीफों का मुकाबला करना है, इसकी जानकारी नहीं हो तो यह बड़ी ही दुःखपूर्ण अवस्था हो सकती है। आप अपने मित्रको अनिश्चितता का विश्वास दिलाकर उसकी काफी मदद कर सकते हैं।

परिचय का अभाव

जैसे-जैसे कॅन्सर के संबंध में परीक्षण आगे बढ़ रहे हैं तथा नए-नए उपचार शुरू होते हैं, कई व्यावसायिक विशेषज्ञों के साथ संपर्क स्थापित होता रहता है। हर व्यक्ति अपने-अपने क्षेत्रमें विशिष्ट ज्ञानी होता है। अधिकतर ऐसे महानुभावों के बीच मरीज अपने को अनभिज्ञ या मूर्ख महसूस करता है। आप अपने मित्र को यह आश्वासन दे सकते हैं कि कोई भी व्यक्ति हर विषयमें पूरी तरह माहिर नहीं हो सकता। इस प्रकार आप उसकी मदद कर सकते हैं उसके कुछ प्रश्नों के विश्वसनीय उत्तर देकर उसमें नई सहनशक्ति पैदा कर सकते हैं।

प्राकृतिक लक्षण

पुस्तिका खासकर मनोवैज्ञानिक समस्याओंका अधिक विश्लेषण करती है परन्तु साथही शारीरिक लक्षणों को भी महत्त्व देती है। आपके मित्र को चिकित्सा के भिन्न-भिन्न स्तरोंपर

काफी अलग-अलग संकेतों का एहसास होगा (जिनके अंतर्गत, वेदना या खाद्यान्न के प्रति घृणा, (नांशिया) भी शामिल है)। बिना किसी हिचकिचाहट के उसे इन पर बातें करने दीजिए।

बीमारी या चिकित्सा के प्रकट संकेत

कॅन्सर के इलाज से बाहरी लक्षण (जैसे सिर के बाल झड़ना रसायनोपचार (कीमोथेरेपी) या किरणोपचार में (रेडियोथेरेपी)) स्पष्ट दिखाई देती है। ऐसी अवस्था में आप अपने मित्र या सहेली को नकली बाल लगाने या सिर पर टोपी पहनने, या एक अच्छा-सा बालों का टोप (विग) या अच्छे रूमाल को चुनने की सलाह देकर उसकी सहाय्यता कर सकते हैं। इससे उसे अपने बाहरी रूप का अटपटापन भूलने में मदद मिल सकती है।

सामाजिक अकेलापन

अधिकतर गंभीर बीमारीयां खासकर कॅन्सर मरीज और समाज में एक अदृश्य दूरीका निर्माण करती है। मरीज से भेंट करना, उसे प्रोत्साहित करना आदि कार्य एक-दूसरे के मित्रगण करते ही रहते है जिससे यह दूरी कम होने में सहाय्यता मिलती है।

मृत्यु का सांकेतिक आभास

काफी लोग कॅन्सर की बीमारी से ठीक भी हो जाते हैं, परन्तु उनमें मृत्यु का भय सदैव बना रहता है (और कभी-कभी जो ठीक हो गए हैं उनपर उसके डर का भूत हमेशा के लिए सवार हो जाता है)। स्वाभाविक है ऐसे भय को आप दूर नहीं कर सकते, परन्तु आप अपने मित्र को इस संबंध में बोलने में बाधा मत डालिए बल्कि चुपचाप सुनते रहिए, जिससे भय का आघात कम तथा भय से होनेवाला दर्द भी कम हो सकता है।

हर समय आपको सभी प्रश्नों के उत्तरों की जानकारी रखना आवश्यक नहीं है— केवल शांति से प्रश्नों को सुनकर भी काफी मदद दी जा सकती है।

स्वाभाविक है कि यह केवल एक आंशिक सूची है, परंतु उससे आपके मित्र के मनमें क्या उथल-पुथल चल रही है इसका संकेत मिलता है। इस तरह का डर तथा लगाव काफी स्वाभाविक तथा नैसर्गिक है— किसी करीबी के व्यक्ति से संपर्क न होना जिसे ये दर्दभरी कहानी सुनाई जा सके गलत या अनैसर्गिक है। इसी कारण अपने मित्र के लिए आप महत्वपूर्ण स्थान प्राप्त करते हैं जिसे वह अपनी मनोव्यथा सुना सके।

मदद कैसे की जाए – एक मार्गदर्शक व्यावहारिक सूची

कॅन्सर पीड़ित व्यक्ति के लिए एक सर्वसामान्य समस्या यह है कि उसे सांत्वना देनेवाले मित्र तथा कुटुंबी यह नहीं जानते कि शुरुआत कहां से की जाए। वे मदद तो करना चाहते

हैं परन्तु यह नहीं जानते कि सर्वप्रथम क्या किया जाए। इस परिच्छेद में हम देखेंगे कि यह कार्य किस तरह प्रारंभ किया जाए ताकि आपको आवश्यक जानकारी मिल सके। किस तरह प्रारंभ से आप अधिकाधिक उपयोगी साबित होंगे।

१. अपनी सहाय्यता पेश कीजिए

आपको यह पता लगाना चाहिए कि आपकी मदद आवश्यक है या नहीं। यदि है, तो आगे बढ़कर बताईए कि आप मदद करने के इच्छुक हैं। आपको सही-सही बताना पड़ेगा कि आप किस तरह की मदद दे सकते हैं (यह नहीं कि “मेरे लायक कुछ सेवा हो तो मुझे बताईए”) आपको स्पष्ट बता देना चाहिए कि आप पूछताछ के बाद बताए कि ऐसी मदद आपके लिए संभव है या नहीं। जाहिर है, यदि आप बीमार बच्चे के माता-पिता है या बीमार व्यक्ति के जीवनसाथी हो तो आपको पूछने की दरकार ही नहीं पड़ेगी कि क्या मदद चाहिए, परन्तु दूसरी सभी परिस्थितियों में आपको यह बताना पड़ेगा कि आप महत्वपूर्ण जानकारी के बाद आप किस तरह मदद कर सकेंगे। कभी-कभी निकटतम व्यक्ति की तुलना में दूर के परिजन/मित्र अधिक मदद कर सकते हैं। ऐसी हालतमें आप मददगार हो सकेंगे या नहीं इसका अनुमान प्रारंभ में मत लाईए। यदि मरीज के भावों से यह पता चले कि उसे आपकी मदद नहीं चाहिए तो आप विचलित न होईये। ऐसी परिस्थिति में यह व्यक्तिगत नापसंदी है इस तरह भी मत सोचिए। अब भी अगर आप मदद देने इच्छुक हो तो पता कीजिए कि परिवार के किसी अन्य व्यक्ति को तो आपकी मदद की जरूरत नहीं है। अपने पहले संकेत के बाद आप पुनः बुलाए जाने का इंतजार मत कीजिए, फिर से एक बार सूचित करवा के देखिए।

२. जानकारी अवश्य रखिए

यदि आपको अपने मित्र की मदद करनीही है तो आपको कुछ जानकारी अवश्य रखनी पड़ेगी। उसके आरोग्य तथा उपचार के संबंध में पर्याप्त मात्रामें जानना आवश्यक है जिससे आप उसकी मदद की योजना बना सकें। ये आवश्यक नहीं है— और आप को जरूरत भी नहीं है कि आप इस विषय में दुनिया के विशेषज्ञ बन जाएं। काफी मददगार व्यक्तियों को निमंत्रित किया जाता है कि वे इस बीमारी के संबंध में अधिक विस्तृत जानकारी एकत्रित करें, जो वास्तव में उनके मित्र की बीमारी से कोई भी संबंध नहीं रखती। कभी-कभी उनका उद्देश्य होता है उत्सुकता या केवल नियंत्रण।

३. जरूरतों का मूल्यांकन कीजिए

इसका मतलब है बीमार व्यक्ति तथा उसके परिजनों की आवश्यकता की जानकारी हांसिल करना। स्वाभाविक है ऐसे किसी भी मूल्यांकन में अनिश्चितता होगी क्योंकि भविष्य में क्या होगा यह कोई नहीं जानता। परन्तु आपको अपने विचारों से बीमार व्यक्ति की आवश्यकताओं

का अंदाजा लगाना चाहिए। इन अंदाजों में फर्क जरूर आता रहेगा। जैसे-जैसे बीमारी का स्वरूप बदलता जाएगा (जैसे अगर बिमार बिल्कुल विकलांग हो जाए तो उसकी आवश्यकताएं बढ़ जाएंगी) यदि मरीज काफी नाजुक अवस्थामें है तो, इनमें से कुछ प्रश्न आप स्वयं से पूछ सकते हैं। दिनमें मरीज की देखभाल कौन करनेवाला है? क्या वह बिस्तरे से उठकर शौचालय तक जा सकेगा? क्या वह अपना खाना खुद बना पाएगा? क्या ऐसी दवाईयां हैं जो वह खुद नहीं ले सकता? क्या उसके परिवार में कुछ बच्चे भी हैं? उन्हें स्कूल कौन ले जाएगा या ले आएगा? क्या उसकी जीवनसंगिनी शरीर से स्वस्थ है? या उसे भी किसी चीज की मदद देनी होगी? क्या उसके घरपर शुश्रूषा संभव है? क्या उसकी बुरी शारिरीक अवस्थामें उसकी देखभाल घरपर होना संभव है? ऐसी कोई भी सूचि काफी लम्बी होगी फिर भी अपूर्ण होगी, परन्तु शुरूआत तो हो ही जाएगी। ऐसी सूचि पर मित्र के दैनिक व्यवहार को देखते हुए उसका अवलोकन कीजिए तथा हर समय सोचिए कि उसकी और जरूरतें क्या हो सकती हैं?

४. आप क्या करना चाहते हैं? और क्या कर सकते हैं? इसका निर्णय करें

आप किस काम में माहिर हैं? क्या आप अपने मित्र के लिए खाना पका सकते हैं? क्या आपको पकाया हुआ फ्रिज में ठंडा किया हुआ तैयार खाना बाजार से लाना बेहतर लगता है? क्या आप परिवार के अन्य सदस्यों के लिए खाना पका सकते हैं? क्या आप घरपर काम में हाथ बंटा सकते हैं? क्या जरूरत पड़ने पर आप हाथ के सहारे का प्रबंध या फिर बैठकर हाथसे चलाने की कुर्सी के लिए पटरी लगा सकते हैं? क्या आप मरीज का घर संभाल सकते हैं, जब उसे अस्पताल जाने की आवश्यकता हो? क्या आप पीड़ित व्यक्ति के बच्चों को कुछ समय के लिए बाहर की सैर कराने ले जा सकते हैं ताकि मरीज व्यक्ति अपने जीवनसाथी के साथ कुछ समय गुजार सकें? यदि आप इनमें से एक भी काम से परिचित न हों, तो क्या आप इन कामों के लिए किसी नौकरानी के वेतन के लिये तैयार होंगे जो हफ्ते में एकबार घरकी सफाई कर सकें? क्या आप अपने मित्र के लिए कुछ संबंधित पुस्तिकाएं ला सकेंगे? क्या आप उसकी पसंदगी के वीडियो कॅसेट उसे लाकर दे सकेंगे? क्या उसके घरेलू सामान का स्थान उसके आवश्यकतानुसार आप बदल सकेंगे। (जैसे उसे निचली मंजिल पर सोना है क्योंकि वह सीढ़ी नहीं चढ़ सकता) यदि ऐसी परिस्थिति है तो क्या आप उसे सहायता दे पाएंगे? क्या अस्पताल से मित्र की घर वापसी पर आप उसके घरपर फूलों की सजावट करा सकेंगे?

५. छोटे-छोटे व्यावहारिक तरीकों से आरंभ कीजिए

अगर आप कार्य करने में समर्थ है तो ऐसे कामों की सूचि बनाईए। उस पर जरा गौर कीजिए, और उनमें से केवल कुछ काम करना प्रारंभ कीजिए। सभी काम करने की उत्सुकता मत बताईए- इससे आपके मित्र पर मानसिक दबाव बढ़ेगा। कुछ छोटे तथा

व्यावहारिक कामों को चुनिए जो मरीज आसानी से करनेमें असमर्थ हो। कुछ थोड़े से काम के लिए तत्परता दिखाना तथा उन्हें सफलता से पूरा करना ज्यादा बेहतर होगा। काफी सारे काम सिरपर ले लेना और बादमें उन्हें करने में असफल होना ठीक नहीं है। ये सब करने के लिए आपको थोड़ा विचार करना तथा उसकी जरूरतों का थोड़ा ज्ञान रखना आवश्यक है। जैसे मुझे एक व्यक्ति के बारेमें अनुभव है। उसका नाम था डेविड, जो हर हफ्ते अपने सिर के बाल कटवाया करता था। यह कोई बड़ी बात नहीं थी परन्तु यह उसकी आदत थी। जब वह अस्पताल में था तब उसके दोस्त जोसेफने अस्पताल के नार्स को कहकर सब इन्तजाम कर दिया था जो वास्तवमें बड़ी समझदारी का काम था। ऐसे कई काम होते हैं, जैसे बगीचे के लॉन का घास काटना जिसे करने में मरीज असमर्थ हो। खाना पकाना, घरपर बैठना इ. इ.।

६. अतिक्रमण से दूर रहिये

काफी बड़े और कीमती उपहार मत दीजिए इससे मित्रमें संकोच तथा मानसिक बौझ पैदा होगा। प्रायः भेंट की बड़ी-बड़ी वस्तुओं का उद्गम देनेवाले के मन की अपराधी भावनाओं से जुड़ा होता है, जिससे वही भावना भेंट पानेवाले व्यक्ति के मनमें भी पैदा होती है। इसी प्रकार आपको मदद करने की इच्छा भी सामान्य तथा मरीज के परिवार के योग्य होनी चाहिए।

७. ध्यान दीजिए—

‘समय’ एक ऐसी भेंट है जिसे आप हर समय दे सकते हैं। यदि आपने अभीतक नहीं दिया हो तो, अध्याय क्रमांक २ फिर से पढ़िये। इससे आपको ध्यानपूर्वक सुनने का मार्गदर्शन मिलेगा। अपने मित्र के साथ नियमित रूपसे कुछ समय बिताईए। अच्छा होगा यदि आप हर दिन या हर दूसरे दिन दस से पंधरह मिनट अपने मित्र के साथ बिताएं। बजाय इसके की महिने में एकसाथ दो घण्टे बिताएं। अपने मित्र को भरोसा दिलवाईए कि आप उसके साथ हैं।

८. दूसरे लोगों को भी शामिल कीजिए

आप अपने साथ न्याय कीजिए तथा अपनी खुद की सीमाएं पहचानिए। हर मददगार तथा समर्थक भरसक अपना रोल अदा करना चाहता है। आपको भी कुछ अलौकिक काम कर दिखाने की इच्छा होगी। अपने मित्रकी दुरावस्था तथा अन्याय के कारण आपके मनमें क्रोध तथा आवेग की भावना पैदा होगी। ऐसी अवस्था में अगर आप हीरो बनाना चाहे और असफल हो तो आप समस्या का समाधान पाने के बदले समस्या के हिस्सेदार बन जाएंगे।

आप पर अपना तथा अपने मित्र का उत्तरदायित्व है, कि आप ऐसे काम हाथमें लें तथा सफलता प्राप्त करें। इसका मतलब एकही है कि हर समय आप सत्यशोधक रहें, आपको

ज्ञात रहे कि आप क्या कर सकते हैं तथा जो काम आप नहीं कर सकते, उसमें दूसरों की मदद लें।

इस सूचि पर मनही मन विचार करना काफी मूल्यवान सिद्ध हो सकता है, क्योंकि इससे आपको एक सच्ची व्यावहारिक दिशा दिखाई देती है। ऐसी समस्या से जिससे आप अनभिज्ञ हैं— आपका भटक जाना संभव है। आप किस तरह सहायता करें इस मानसिक उलझन से आप बच निकलते हैं। आप जो भी योजना बनाएंगे वह बदलती स्थिति के साथ निश्चित रूप से बदल जाएगी। बदलाव के लिए तैयार रहिए और मन लगाकर काम सीखिए।

समापन

सचमुच कॅन्सर की बीमारी की जानकारी आपके मित्र के लिए बड़ी भयप्रद है। परन्तु हमारी चर्चा के अनुसार आप उसकी मदद कर सकते हैं। याद रखिए कि सच्चाई भय को कम करती है। आप अपने मित्र को सच्चाई का सही दर्शन कराके उसकी मदद कर सकते हैं। उसकी बातचीत एक अच्छे श्रोता के रूपमें सुनिए। उसे सही सूचना देकर उसकी मदद कीजिए। उसकी कठिनाईयों को समझिए। आप अपने मित्र के सच्चे सहाय्यक समूह के विश्वसनीय सदस्य बन जाइए। यह काफी महत्त्वपूर्ण सत्य है जो एक मनुष्य अपने साथी के लिए आसानी से कर सकता है।

लाभदायक संस्थाएँ – सूची

जासकॅप, जीत असोसिएशन फॉर सपोर्ट टू कॅन्सर पेशन्टस्

अखण्ड ज्योती नं. १, तीसरी मंजिल, ८वाँ रास्ता, सांताक्रूज (पूर्व), मुंबई-४०० ०५५.

टेलिफोन : २६१८२७७१, २६१८१६६४

फॅक्स : ९१-२२-२६१८६१६२ और २६११६७३६

फॅक्स : jascap@vsnl.com

ई-मेल : bja@vsnl.com

कॅन्सर पेशन्टस् एड असोसिएशन

किंग जॉर्ज V मेमोरियल, डॉ. ई मोझेस रोड, महालक्ष्मी, मुंबई ४०० ०११.

फोन : २४९७५४६२, २४९२८७७५, २४९२४०००

फैक्स : २४९७३५९९

वी केअर फाऊन्डेशन

१३२, मेकर टॉवर, 'ए' कफ परेड, मुंबई-४०० ००५.

फोन : २२१८४४५७

फैक्स : २२१८४४५७

ई-मेल : vcare@hotmail.com / vgupta@powersurfer.net

वेबसाईट : www.vcareonline.org

'जाकॅफ' (JACAF)

ए-११२, संजय बिल्डिंग नं. ५, मित्तल इंडस्ट्रीयल इस्टेट,

अंधेरी-कुर्ला रोड, अंधेरी (पूर्व), मुंबई-४०० ०५९.

दूरध्वनी : २८५६ ००८०, २६९३ ०२९४

फैक्स : ०२२-२८५६ ००८३

इंडियन कॅन्सर सोसायटी

नेशनल मुख्यालय, लेडी रतन टाटा मेडिकल रिसर्च सेंटर,

एम. कर्वे रोड, कूपरेज, मुंबई-४०० ०२१.

फोन : २२०२९९४१/४२

श्रद्धा फाउंडेशन

६१८, लक्ष्मी प्लाझा, न्यू लिंक रोड, अंधेरी (पश्चिम), मुंबई-४०० ०५३.

फोन : २६३१ २६४९

फैक्स : ४००० ३३६६

ई-मेल : shraddha4cancer@yahoo.co.in

“जासकैप” प्रकाशन

- | | |
|--|---|
| <p>१ एक्यूट लिम्फो ब्लास्टिक ल्युकेमिया
 २ एक्यूट माइलोल्लास्टिक ल्युकेमिया
 ३ ब्लैंडर (मूत्राशय)
 ४ बोन कॅन्सर – प्राइमरी (अस्थि कॅन्सर प्राथमिक)
 ५ बोन कॅन्सर – सैकण्डरी (अस्थि कॅन्सर फैला हुआ)
 ६ ब्रेन ट्यूमर (मस्तिष्क की गांठ)
 ७ ब्रैस्ट-प्राईमरी (स्तन-प्राथमिक)
 ८ ब्रैस्ट-सैकण्डरी (स्तन-फैला हुआ)
 ९ सर्विकल स्मीयर्स
 १० सर्विक्स
 ११ क्रॉनिक लिम्फोसाइटिक ल्युकेमिया
 १२ क्रॉनिक मायलॉइड ल्युकेमिया
 १३ कोलन एण्ड रैक्टम
 १४ हॉजकिन्स डिजीज
 १५ कापोसीज सार्कोमा
 १६ किडनी – गुर्दा
 १७ लॉरिन्क्स – स्वरयंत्र
 १८ लीवर – यकृत
 १९ लंग (फेंफड़े-फुफुस)
 २० लिम्फोडीमा
 २१ मॉलिंगन्ट मेलानोमा
 २२ सिर तथा गर्दन
 २३ मायलोमा
 २४ नॉन हॉजकिन्स लिम्फोमा
 २५ अन्ननलिका
 २६ ओवरी – गर्भाशय
 २७ पैंक्रियाज – स्वादुपिंड
 २८ प्रोस्टैट – पुरःस्थ ग्रंथी
 २९ स्किन (त्वचा)
 ३० सॉफ्ट टिश्यू सार्कोमा
 ३१ स्टमक – जठर
 ३२ टैस्टीज – वृषण
 ३३ थायरॉयड – कठस्थग्रंथी
 ३४ यूटरस – गर्भाशय
 ३५ वल्वा – ग्रीवा</p> | <p>३६ अस्थीमज्जा एवं स्तंभ पेशी प्रत्यारोपण
 ३७ रसायनोपचार (कीमोथेरपी)
 ३८ किरणोपचार (रेडियोथेरपी)
 ३८-A रेडियो आयोडिनथेरपी
 ३९ चिकित्सकीय परीक्षणों की जानकारी
 ४० स्तन की पुनर्चना
 ४१ बाल झड़ने से मुकाबला
 ४२ कॅन्सर रोगीका आहार
 ४३ यौन एवं कॅन्सर
 ४४ कौन कभी समझ सकता है?
 ४५ मैं बच्चों को क्या कहूँ? कॅन्सर से प्रभावित अभिभावक (माता-पिता) के लिये मार्गदर्शिका
 ४६ कॅन्सर और पूरक चिकित्सायें
 ४७ घर में सामंजस्य : किसी विकसित कॅन्सर रोगी की देखभाल
 ४८ विकसित कॅन्सर की चुनौती से मुकाबला
 ४९ अच्छा महसूस करना-सुधार की ओर कॅन्सर के दर्द एवं अन्य लक्षणों पर नियंत्रण
 ५० समझने समझाने में शब्दों का अकाल कॅन्सर के मरीज से कैसे बातें करें?
 ५१ अब क्या? कॅन्सर के बाद जीवन से समायोजन
 ५३ आपको कॅन्सर के बारे में क्या जानना चाहिये
 ५५ पिताशय के कॅन्सर की जानकारी (गॉलब्लैंडर का कॅन्सर)
 ५६ बच्चों के विल्स तथा अन्य प्रकार के किडनी के ट्यूमर्स तथा उनके चिकित्सा की जानकारी
 ६० आंखों के दृष्टीपटल के प्रकोप का कॅन्सर-जानकारी (रेंटिनोब्लास्टोमा)
 ६६ युईंग परिवार के ट्यूमरों की जानकारी
 ६७ जब कॅन्सर दुबारा लौटता है
 ६८ कॅन्सर के भावनिक परिणाम
 ७० रक्तका मायलोडिस्प्लास्टिक संलक्षण
 ८५ बच्चों का न्यूरोब्लास्टोमा
 ९४ नैसोफॅरिजियल कॅन्सर</p> |
|--|---|

टिप्पणियाँ

टिप्पणियाँ

टिप्पणियाँ

आप अपने डॉक्टर / सर्जन से क्या पूछना चाहते हैं?

आप ये प्रश्न पत्रिका डॉक्टर के पास जाने पूर्व तैयार रखें, ताकि उनके सामने भूल न जाये एवं उनके जवाब संक्षिप्त में नोट करें।

१.....

उत्तर

.....

२.....

उत्तर

.....

३.....

उत्तर

.....

४.....

उत्तर

.....

५.....

उत्तर

.....

६.....

उत्तर

.....

जासकॅप : हमें आपकी मदद की जरूरत है

हमें आशा है, आपको यह पुस्तिका उपयोगी लगी होगी। अन्य मरीजों व उनके परिजनों की मदद के लिए हम अपने "रोगी सूचना केन्द्र" का कई प्रकार से विस्तार करना चाहते हैं और इसकी जरूरत भी है। हमारा "ट्रस्ट" स्वैच्छिक दान पर निर्भर है। कृपया अपना अनुदान (डोनेशन) "जासकॅप" के हित में मुंबई में भुगतान योग्य चैक अथवा डीडी द्वारा भेजें।

वाचक कृपया नोंद करे

ये जासकॅप पुस्तिका या तथ्य पत्र (फॅक्टशीट) स्वास्थ्य या आरोग्य संबंधी कोई भी वैद्यकीय – मेडीकल या व्यावसायिक (प्रोफेशनल) सुझाव या सलाह प्रेषित नहीं करती, इसका उद्देश्य केवल पीड़ा संबंधी जानकारी देना ही है। इस जासकॅप में प्रस्तुत कि गई जानकारी कोई भी व्यावसायिक प्रकार की देखभाल करने के लिए नहीं दी गई है और इसी कारण इसका उपयोग किसी पीड़ा या स्वास्थ्य समस्या का निदान या चिकित्सा करने के लिए करना ठीक नहीं होगा। अगर आपको स्वास्थ्य के बारेमें कोई आशंका होनेपर आप अपने डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।

स्वर्गीय परमपूज्य पिता श्री मख्खनलालजी टिबरेवाल,
ममतामयी माँ भागीरथीदेवी टिबरेवाल और स्वर्गीय रवि जगदीशप्रसाद
की

-: पुण्य स्मृति में :-

❖ गुजरात डायस्टफ इन्डस्ट्रीज प्रा.ली.

बी-२१५, पॉप्युलर सेन्टर,
सेटेलाईट रोड,
अहमदाबाद - ३८० ०१५.

❖ पी. ओ. नूआं

जिला - झुंझुनु (राजस्थान)

सादर सप्रेम :-

श्री जगदीशप्रसाद टिबरेवाल
श्री संतकुमार टिबरेवाल
श्री बाबुलाल टिबरेवाल
श्री हरिप्रसाद टिबरेवाल
श्री श्यामसुन्दर टिबरेवाल

“जासकॅप”

जीत एसोसिएशन फॉर सपोर्ट टू कॅन्सर पेशन्ट्स

अखण्ड ज्योति नं. १, ३रा माला,

८वां रोड, सांताक्रुज (पूर्व),

मुम्बई-४०० ०५५.

भारत.

दूरभाष : ९१-२२-२६९८२७७९, २६९८९६६४
फैक्स : ९१-२२-२६९८६९६२ / २६९९६७३६
ई-मेल : jascap@vsnl.com
bj@vsnl.com

अहमदाबाद : श्री डी. के. गोस्वामी,
१००२, “लाभ”, शुक्रन टॉवर,
हाइकोर्ट जर्जों के बंगलों के पास,
अहमदाबाद-३८० ०९५.
मोबाईल : ९३२७०९०५२९
ई-मेल : dkgoswamy@sify.com

बंगलौर : श्रीमती सुप्रिया गोपी,
“क्षितिज”, ४५५, १ला क्रॉस,
एच्.ए.एल्. ३रा स्टेज,
बंगलौर-५६० ०७५.
दूरभाष : ९१-८०-५२८०३०९, २५२६ ५९३६
ई-मेल : gopikris@bgl.vsnl.net.in

हैदराबाद : श्रीमती सुचिता दिनकर,
डॉ. एम्. दिनकर
जी-४, “स्टर्लिंग एलीगान्झा”
स्ट्रीट क्र. ५, नेहरूनगर,
सिकन्दराबाद-५०० ०२६.
दूरभाष : ९१-४०-२७८० ७२९५
ई-मेल : jitika@satyam.net.in