ކެންސަރ އަށްފަހު
ކެންސަރ އަށްފަހު ހަޔާތް .
ޑރ. މުޙައްމަދު ޝިފާން
ތައާރަފް
ދުނިޔޭގެ ސިއްހަތު ޖަމްޢިއްޔާ ގެ އިންޓަރނޭޝަނަލް އެޖެންސީ ފޮރ ކެންސަރ ރިސަރޗް (އައި. އޭ. އާރ. ސީ) ގެ ތަފާސް
ހިސާބު ދައްކާގޮތުގައި 2018 ވަނަ އަހަރު ދުނިޔޭގއި 18.1 މިލިޔަން މީހުން ވަނީ ކެންސަރު ބައްޔަށް ޑައިގްނޯސްކުރެވިފައެވެ.
މި އަދަދުގެ ތެރެއިން % 48.4 މީހުން ދިރިއުޅެނީ އޭޝިޔާ ބައްރުގައެވެ.
ކެންސަރ ބަލީގައި (ފަރުވާ ކުރުމުގައި) ހޭދަކުރި ދުވަސްތައް ނިމުމުން ޙަޔާތުގެ އައު ސަފްހާ އެއް ހުޅުވެއެވެ. އުއްމީދާއި އުފަލުން
ފުރިގެންވާ ދުވަސްތަކަކާ ކުރިމަތިލުމުގެ ގަސްތުގައެވެ. ނަމަވެސް ޙަޔާތުގެ މިޞަފްޙާއާއި ކުރިމަތިލަނީ ހިތް ނުތަނަވުސްވުމާއި
ބިރުވެރި ކަމެއްގެ ތެރޭގައެވެ. ކެންސަރ ބަލި އިޢާދަ ވެދާނެ ކަމުގެ ބިރުވެރި ކަމާއި އެކުގައެވެ. އިޚްތިޔާރުގަޔާއި ބޭއިޚްތިޔާރުގައި
މަރާއި މަރުވުމާއި ދޭތެރޭ ވިސްނާނެއެވެ. އަދި މި ފަދަ ޚިޔާލު ތަކަކީ ކެންސަރ ބަލީގައި ދުވަސް ތަކެއް ތަޙައްމަލު ކޮށްފައި ވާ

މީހުންގެ ތެރޭގައި ވަރަށް އާންމު ކަމެކެވެ. އަދި މިފަދަ އިޙްސާސް ތަކާހުރެ ޢާންމު ދިރިއުޅުމަށް އަލުން ރުޖޫޢުވުމަށް ހުރަސް
އެޅެއެވެ.
ކެންސަރު ބަލީގައި ތަޙައްމަލު ކުރި ބުރަ ދުވަސް ތަކުގެ ސަބަބުން އަމިއްލަ ޙަޔާތާއި، ލޯބިވާ އާއިލާއަށާއި ގާތް ތިމާގެ
މީހުންނަށް ކުރި އަސަރުތައް އަމިއްލައަށް ތަޙައްމަލު ކުރި ވޭނަށް ވުރެ ބޮޑަށް އިހްސާސް ކުރެވެއެވެ. ހަޔާތާއި ރަހުމަތްތެރިން
އަދި ވަށައިގެންވާ މާހައުލާއި ދޭތެރޭ ކުރިން ނުދެކޭ ގޮތް ގޮތަށް ވިސްނެއެވެ.
ގިނަ ދިރާސާތަކުން ދައްކާ ގޮތުގައި، މިފަދަ ގިނަ ދުވަސް ތަކެއް ތަ ޙައްމަލު ކުރުމަށް ފަހު ޝިފާ ލިބިގަންނަ ގިނަ މީހުން،
ފަރުވާޔަށް ފަހު މިފަދަ ދަތި ދުވަސް ތަކެއް ގައި ފަރުވާ ކުރުމުގައި ބައިވެރި ވި ޓީމާ ނުލައި، އަލުން އަނބުރާ އާންމު ދިރިއުޅުމައް
ނުކުތުމަށް ޖެހިލުންވެއެވެ.
އަލުން އަނބުރާ ”އާންމު“ ދިރިއުޅުމައް ނިކުތުން .
ބަލި ރަނގަޅު ވުމުން ކެންސަރުގެ ފަރުވާއަށް އެހީތެރިވެ އެކުގައި މަސައްކަތް ކޮށްދިން ޓީމާއި، ބައްދަލު ވުމުގެ ފުރުޞަތު
ހަނިވެގެން ދެއެވެ. ކުރީގައި ބައްދަލުވިހާ އަވަސް އަވަހަށް ބައްދަލުވުމުގެ ފުރުޞަތު ނުލިބުމުގެ ސަބަބުން ބައްޔާއި ހަނގުރާމަ
ކުރުމުގެ ރޫޙު ގެއްލިދެއެވެ. އެކަނިވެ މާޔޫސް ވެދެއެވެ.
އަލުން އަނބުރާ އުފާވެރި އާއިލާ އަށް ރުޖޫޢުވުމަށް ދަތިކަމަކަށް ވެދެއެވެ. އާއިލާގައި ކުރިން އަދާކުރި ރޯލަށް އަނބުރާ ދިޔުމަށް
ހީކުރި ވަރަށް ވުރެ އުނދަގޫ ވެއެވެ. ކުރިން އާއިލާ ގައި ކުރަމުން އައި މަސައްކަތް އެހެން މީހަކު ކުރަމުން ދިޔުން، އެއީ ތިބާ
އެކަމާ އެންމެ ހިތްހަމަޖެހޭ ގޮތް ނޫން ކަމަށް ވެދާނެއެވެ. މިކަމާ އެއްޗެއް ބުނަން ބިރުގަނެފަވެސް ހުރެވެއެވެ.

ބައެއްމީހުންނަށް، މާޒީގައި މަޑުޖައްސާލެވިފައި ވާ ޝުޢޫރު ތަކާއި އިހްސާސްތައް އަލުން އަނބުރާ އެއްފަހަރާ ތަޖުރިބާކުރަން
ޖެހިދެއެވެ. މި އިހްސާސްތަކަކީ ކުރި ފަރުވާގެ ސަބަބުން އުފެދުނު ނުރަނގަޅު އަސަރުތަކަކަށް ވެދާނެއެވެ. މިފަދަ ވަގުތުތަކުގައި
މުޅި ޖިސްމާއި ރޫޙް ވަރުބަލި ވެފައިވާ ކަމުގެ އިހްސާސް ތައް އާލާވެއެވެ. ވޭތުވެދިޔަ ދުވަސް ތަކަކަށް ފަހު ދިގު މުއްދަތަކަށް
އަރާމު ބޭނުން ވާކަމުގެ އިހް ސާސް ކުރެވެއެވެ.
މަތީގައި ބަޔާންވެގެން ދިޔައީ ހަގީގަތުގައިވެސް ބުއްދިގަބޫލް ކުރާނެ އިހްސާސްތަކެކެވެ. ސަބަބަކީ ތިބާ ވޭތުކުރި ދުވަސްތަކަކީ
މީހެއްގެ ހަޔާތުގައި ވޭތު ކުރެވޭނެ އެންމެ ވޭންދެނިވި ދަތި ދުވަސް ތަކަކަށް ވާތީއެވެ. ހަޔާތަށް ބޮޑެތި ބަދަލުތަކެއް ގެނައުމު ގެ
އިތުރުން ކެންސަރ އާއި އޭގެ ފަރުވާ ހޯދުމުގައި ދުވަސް ތަކެއް ވޭތު ކޮށްފައިވާތީ އެވެ. ހަޔާތާ ދޭތެރޭ ދެކެމުން އައިގޮތް ވަނީ
މުޅިން ބަދަލުވެފައެވެ. ހަމަ ގައިމުވެސް މުޅި އުމުރަށް ބަދަލު ނުވި ކަމުގައި ވިޔަސް ދިގު މުއްދަތަކަށް ބަދަލުވެއެވެ.
ބަޔާން ކުރެވިދިޔަ އިހްސާސް ތަކާ ކުރިމަތި ލައި އެކަންކަން ހައްލުކޮށް އަލުން ދިރިއުޅުން ދަސްކުރުން މުހިއްމުވެއެވެ. ހުރިހާ
ކަމެއް ކުއްލިއަކަށް ރަނގަޅު ވާނެ ކަމަށް ހީކުރުމަކީ ބުއްދިވެރި ކަމެއް ނޫނެވެ. ބުއްދިވެރި ގޮތަކީ އަމިއްލައަށް އަދި އާއިލާ އާއި
ރަހްމަތްތެރިންނަށް ވަގުތުދީ، އެމެން ނާއެކު ހައްލެއް ހޯދުމުގެ ގަސްތުގައި މަސައްކަތް ކުރުމެވެ. ކެންސަރު ބައްޔާ އެކުގައި
ހޭދަކުރަން ދަސްވި ދުވަސްތައް ފަދައިން ބައްޔައް ފަހުވެސް އަލުން ދިރިއުޅެން ދަސްވާނެއެވެ. ދަސްކުރެވޭނެއެވެ. ބޭނުންވަނީ
ހިތްވަރާއި ކެތްތެރިކަމެވެ.
ހަމަކަށަވަރުން، އުނދަގޫކަ މަށް ފަހު ފަސޭހަކަން ވެއެވެ.. (ކީރިތި ގުރްއާން : 94.6)
މިފަހަކަށް އައިސް، ވަރަށް ބޮޑު އަހަމިއްޔަތު ކަމެއް ވަނީ ”ޕޮސިޓިވް“ ކޮށް ވިސްނުމަށް ދީފައެވެ. އަދި މިގޮތަށް ވިސްނުން
ބަހައްޓައިގެން އުޅޭނަމަ ކެންސަރު އިތުރަށް އާލާނުވާނެ ކަމަށް ނޫނީ އަނބުރާ ނާންނާނެ ކަމަށް ބައެއް މީހުން ލަފާދޭނެއެވެ.
ނަމަވެސް މިފަދަ ލަފާގެ ސަބަބުން ތިބާއަށް އިތުރު ބުރައެއް ކުރިމަތި ވިޔަ ނުދޭށެވެ.
ހަޔާތާއި ދޭތެރޭ ރަނގަޅަށް ވިސްނުމަކީ ރަނގަޅު ކަމެކެވެ. ކޮންމެ އަޑި ގަނޑަކަށް ފަހު އުސްގަނޑެއް ވެސް އަންނާނެކަން ހިތުގެ
އަޑިން ގަބޫލު ކުރެވުމަކީ ތިބާއަށް ލިބުނު ކުރިއެރުމެއް ކަމަށް ބަލައި ގަންނާށެވެ. އެހެންމީހުންގެ ނިންމުމަށް ވުރެ ތިބާ އަމިއްލައަށް
ވަގުތު ނަގައިގެން ނިމްމާ ނިންމުން މުހިއްމުވާނެއެވެ. މި ސަބަބަށްޓަކައި ހަޔާތުގެ ކަންކަން ނިންމުމަށް ނަފްސާނީގޮތުން ތައްޔާރު
ނުވަނީސް އަވަސްވެ ނުގަންނާށެވެ.
އަމިއްލަ ނަފްސު މިފަދަ ކަންކަން ބަލައި ނުގަންނަނީސް ކޮންމެ ކަމަކަށް ”ޕޮސިޓިވް“ ގޮތެއް ދެއްކުން އެއީ އެވެސް މާނައެއް
ނެތް ކަމެކެވެ. އެހެން މީހުން ތިބާގެ ބޮލުގަ އިލްޒާމުތައް އެޅުވިޔަ ނުދޭށެވެ. ގަބޫލުކުރާށެވެ. ކެންސަރަކީ ތިބާގެ ވިސްނުން ވަކި
ނުރަނގަޅު ގޮތަކަށް ހުރުމުން ޖެހޭ އެއްޗެއް ނޫނެވެ. މިފަދަ ފުލޯކު ”ޕޮސިޓިވް“ ވާހަކަތަކުގެ ސަބަބުން ތިބާ ގެ ހިތުގެ އިހްސާސްތައް
ތިބާގެ ފަރުވާކުރަމުން އައި ޓީމްއާ ހިއްސާކުރުމުގެ ހުރަހަކަށް ވިޔަނުދޭށެވެ.
ކުރިމަގުގައި ވާނެގޮތަކީ އެއްވެސް މީހަކަށް އެނގޭނެ ކަމެއް ނޫނެވެ!

ކެންސަރު ގެ ފަރުވާއަށް ފަހު ހަށިގަނޑަށް އަންނަ ކުދިކުދި ބަދަ ލު ތަކާއި، އާދައިގެ ތަދު ފަދަ އަލާމާތް ތަކާމެދު ވަރަށް ގިނައިން
ވިސްނި އެކަމާފިކުރު ބޮޑުވެ ކެންސަރ އަނބުރާ އަންނަނީ ކަމުގައި ހިތުން ގަބޫލު ކުރެވިދެއެވެ. ޑޮކްޓަރު ކޮންމެ ”ފޮލޯއަޕް“
އެއްގައި ވެސް މައްސަލައެއް ނެތްކަމުގައި ކިޔައިދިން ކަމުގައި ވިޔަސް އެކަން ތިބާއަށް ހިތުގެއަޑިން ގަބޫލްކުރަން ދަތިވެއެވެ.
މިފަދަ ސުވާލުތަކުން ތިބާގެ ނަފުސު ހުންނާނީ ފުނިޖެހިފައެވެ.
• ބަލި އަނބުރާ އަންނަނީބާއެވެ.؟
• އެކަން ކަށަވަރުކޮށް އެނގޭނީ ކިހިނެއް ބާއެވެ؟
• އަލުންބަލި އެނބުރި އައުމުގެ ފުރުޞަތު އޮތީ ކިހާވަރަކަށް؟
• ބަލި އަނބުރާ އައިސްފި ނަމަ ހަދާނީ ކިހިނެއް ހެއްޔެވެ؟
މިފަދަ ސުވާލުތައް އަބަދު ކަހަލަ ގޮތަކަށް ހިތަށް އަރަމުންދެއެވެ. ރޭގަނޑުގެ ނިދިން މަޙްރޫމްވެ، މާޔޫސްކަން ހިތު ތެރެއަށް
ވެރިވެދެއެވެ. މި ފަދަ ހާލަތެއްގައި ތިބާވަނީ އެކަންޏެއް ނޫނެވެ. ތަފާސްހިސާބުތަކުން ދައްކާގޮތުން ކެންސަރ ބައްޔަށް ފަރުވާ
ހޯދުމަށް ފަހު، ފަރުވާ ނިމިފައި ވާ ގިނަ މީހުން ބުނާ ގޮތުގައި، ފަރުވާކޮށް ނިމުމަށް ފަހު ވަގުތު (ދުވަސްތައް) ފާއިތުވަމުން
ދާވަރަކަށް މިފަދަޙިޔާލް ތަކާ ދުރުވެ އާންމުދިރި އުޅުމަށް ނިކުންނަން ފަސޭހަވެއެވެ.
ކެންސަރގެ ފަރުވާއަށް ފަހު ދިމާވެދާނެ އެހެނިހެން ސިއްޙީ މައްސަލަތައް.
“ “
ކެންސަރަށް ދޭ ފަރުވާ ގެ ސަބަބުން، އިތުރު މައްސަލަ ތަކެއް ކުރިމަގުގައި ދިމާވެދާނެއެވެ. މިއީ ލޯންގް ޓަރމް ސައިޑް
އިފެކްޓް ތަކެކެވެ. މި މައްސަލަތައް ފެންނަން އެއްބައި ފަހަރު ގިނަ އަހަރު ތަކެއް ނަގައެވެ. ތިބާފަރުވާ ހޯދަމުން ދިޔަ ޓީ މް ގެ
ޑޮކްޓަރުންނާ ސުވާލުކޮށް އޮޅުންފިލުވާށެވެ.
• ތިބާ ނެގި ފަރުވާގެ ސަބަބުން މަތީގައި ބަޔާން ކުރެވުނު ފަދައިން ސިއްޙަތަށް އިތުރު ބަދަލެއް އަތުވެދާނެތޯ؟
• އެކަންކަން ދެނެގަންނާނީ ކިހިނެއް ތޯ؟
• މިފަދަ ކަމެއް ފާހަގަ ކުރެވިއްޖެއްޔާ ދެން ހަދަންވީ ގޮތް
• އެންމެ އެދެވޭ ސިއްޙަތެއްގައި ހުރުމަށް ކުރެވިދާނެ ކަންކަން
މި ފަދަ ސުވާލު އަދި އިތުރު ސުވާލެއް ވާނަމަ ފަރުވާ ކުރަމުން ގެންދެވި ޑޮކްޓަރ (ޓީމް) އާ ސުވާލު ކުރާށެވެ.

އެހީ ހޯދުން.
ގިނަފަހަރު މިފަދަ ފަރުވާ އަކުން ނިމޭއިރު (ނޫނީ ފަރުވާކުރަމުން ދާއިރު) ނަފްސާނީ ގޮތުން ލާ ލަކުނަކީ އޮޕަރޭޝަން ނޫނީ
ރޭޑިއޭޝަން ގެ ސަބަބުން ލާ ލަކުނަށް ވުރެ ވަރުގަދަ, ފާޅުކަން ބޮޑުލަކުނެކެވެ.
ނަފްސާނީ އެހީތެރިކަމަކީ ތިބާ އަށާއި ތިބާގެ އާއިލާއަށް މުހިއްމު ހަތިޔާރެކެވެ. ތިބާފަދަ އެހެންމީހުންނާ)ފަރުވާލިބެމުންދާ، ނޫނީ
ފަރުވާނިމިފައިވާ(ވާހަކަދެއްކުމަކީ މުހިއްމުކަމެކެވެ. މިފަދަ މުއާމަލާތް ތަކުން ތިބާގެ އެކަނިވެރިކަން ފިލާ އަނެކާ އަށް ތިބާގެފަރާތުން
ހިތްވަރުލިބި ދެއެވެ. އަދި ތިބާއަށް ހިތްވަރު ލިބި އަމިއްލަނަފްސަށް ކުރާ އިތުބާރު އިތުރުވެދެއެވެ.
ގިނަ ދިރާސާތަކުން ދައްކައި ދޭގޮތުގައި، މިފަދަ އިން އެހީހޯދާ މީހުން،)ގުރޫޕް އެއްގެ ގޮތުގައި ތެރަޕީ ،ނޫނީ އެކަނިވަކިން
ކައުންސެލިން ސެޝަން ނެގުން(، މިފަދަ ކޮންމެ މޭރުމަކުން ނަފްސާނީ އެހީ ހޯދިކަމުގައި ވީކަމުގައިވިޔަސް އެންމެ ރަނގަޅުވާނެއެވެ.
ދިރާސާތަކުން ދައްކައި ދޭގޮތުގައި މިފަދައިން އެހީހޯދައި މީހުން ގެ އާނމު ސިއްޙަތު (ކާހިއް ވުމާއި ނިދި) ރަނގަޅުވެ،
އަމިއްލަނަފްސަށް ކުރާއިތުބާރު އެތައްގުނައެއް އިތުރުވެއެވެ.
އަޅުކަމާއި ދީނީކަންކަމަށް ސަމާލުކަންދިނުން!
ގިނަފަހަރަށް މިފަދަ ބައްޔެއް ތަހައްމަލް ކުރަންޖެހުމަކީ، ދުނިޔޭގެ މާއްދީޔަތާއި ދުރުވެ، އުހްރަވީ ހަޔާތާ ގާތްވާކަމެކެވެ.ހަޔާތުގެ
އަސްލުމާނަޔަ ދޭތެރޭ ވިސްނަން ލިބޭ ފުރުސަތެކެވެ. ކުރިމަތިވާމިފަދަ ބޮޑެތި އިމްތިހާން ތަކަކީ ކަލާނގެ ލޯބިވެވޮޑިގެންވާ އަޅުންނަށް
ކެތްތެރިކަމާ އީމަންތެރިކަން، އަދި ތަޤްވާ އިތުރުވުމުގެ އަސްލުކަމުގައި ވެދެއެވެ. ވީއިރު މިފަދަ ކަންކަން ތަޙައްމަލްކުރަން ޖެހުމަކީ
ތިމާއަށް އިސްލާހްވެ ކަލާނގެޔާއި ގާތްވުމަށް ލިބޭ އިތުރު، ރަނގަޅު ފުރްސަތެކެވެ.

ފަހުބަސް..
އަބަދުވެސް ހަނދާނުގަ ބަހައްޓާށެވެ، ތިބާއީ ކެންސަރ ގެ ހަނގުރާމައިން ކާމިޔާބުލިބިފައި ވާ (ކެންސަރ ސަވައިވަރ)
ހަނގުރާމަވެރިއެއްކަމެވެ. ތިބާއި މިދުނިޔޭގައި މިވަގުތު، މިބައްޔާހަނގުރާމަ ކުރަމުން ދާއެތަށް މިލިއަން މީހުން ގެ ތެރެއިން
ކާމިޔާބުލިބިފައިވާ މީހެކެވެ. އުފާވެރި ޚަބަރަކީ މިބަލީގެ ފަރުވާއަށް ފަހު ރަނގަޅު ވަމުން އަންނަމީހުންގެމިން ވަރު، މުޅިދުނިޔޭގައި
ވެސް ކޮންމެދުވަހަކު އަންނަނީ އިތުރުވަމުންނެވެ. އެފަދަ މީހުން ފަދައިން ތިބާ އަކީވެސް މައުނަވީ ފުރިހަމަ ހަޔާތެއް، ކެންސަރ
އަށް ފަހު ވޭތުކުރެވޭނެ ބަތަލެކެވެ..