سكار ستوريز · رفقة في الطريق

# أن تخبر والديك... أو أن تقرر ألا تخبرهما

إخبار الوالدين قرار عائلي عميق — ولثقافتنا دور كبير فيه. ليس هناك جواب واحد صحيح؛ هناك قرار مدروس، تأخذه بعينين مفتوحتين.

الاستعداد والانتظار

---

> محتوى تثقيفي.

أن تخبر والديك — أو أن تقرر ألا تخبرهما — من أكثر القرارات الشخصية عمقاً في هذه الرحلة كلها، وفي مجتمعنا ليس قراراً يخصك وحدك. الوالدان يتوقعان أن يكونا جزءاً من الصورة، وفي الوقت نفسه قد يكون أعمق ما فيك هو حمايتهما من القلق. كلا الشعورين صحيح، وكلا الخيارين — أن تخبر أو ألا تخبر — يمكن أن يكون صواباً، بشرط أن يكون قراراً واعياً لا هروباً.

## لماذا نخاف من هذه المحادثة؟

- الخوف من أن نكسرهم: «والدتي لن تتحمل».
- الخوف من أن يتحول المرض إلى مشروع عائلي كامل يفقدك السيطرة عليه.
- الخوف من الأسئلة التي لا نعرف جوابها بعد.
- وفي المقابل: الخوف من أن يكتشفوا من شخص آخر، ومن أن يفوتهم دورهم في دعمك.

لاحظ أن كل هذه مخاوف مشروعة — وليست في حد ذاتها دليلاً على أن الخيار الآخر هو الصواب. القرار الجيد يُبنى على: من أنت، ومن والديك، وما حاجتك الفعلية من الدعم.

## إذا قررت أن تخبرهما

1. اختر التوقيت: بعد أن تعرف حقائقك الأساسية، لا في ذروة الذعر. «النتيجة وصلت، والخطة كالتالي» أقوى من بكاء الساعة الثالثة فجراً.
2. اختر من يتكلم: أحياناً أنت، وأحياناً أخت أو زوجة أو شخص قريب يضبط الكلام بحكمة. المهم أن تكون الرسالة واحدة.
3. ابدأ من الطمأنة: «الأطباء وجدوا الأمر مبكراً، وهناك خطة واضحة». الإطار قبل التفاصيل.

4. قدّم ما يحتاجونه لا ما يقلقهم: المعلومة بمستوى يستطيعون هضمه، والخطة العملية — من سيقود، ومن يساعد، ومتى الموعد.
5. توقع خوفهم: قد يبكون، قد يلومون أنفسهم، قد يبدأون بالوصفات والعلاجات الشعبية. لا تجادل — اشكر، ثم أعد التأكيد على خطة الفريق الطبي.

## إذا قررت ألا تخبرهما — أو أن تؤجل

هذا أيضاً قرار محترم، خصوصاً إذا كان والداك كبيرين أو مريضين أو قلقين بشكل لا يحتمل الأخبار. لكن اجعل التأجيل قراراً له موعد مراجعة: «سأخبرهما بعد أن أتأكد من الخطة» أنضج من «لن أخبرهما أبداً» التي تولد من الخوف. واسأل نفسك بصدق: من سيعرف أنك في المستشفى؟ كيف ستشرح غيابك؟ وإذا أطالت المضاعفات فترة الانتظار، هل ستندم على صمتك؟

## الحدود محفوظة

يمكنك أن تخبرهما دون أن تسلمهما قيادة قراراتك. «أخبركما لأنكما أهلي، والقرارات الطبية تتخذ مع فريقي الطبي» جملة تحمي الجميع. الوالدان اللذان يشعران أن لهما مكاناً في الصورة — وإن لم يكن لهما المقود — يكونان غالباً أكثر هدوءاً.

> **خذها إلى فريقك الطبي**
>
> اسأل: هل يمكن أن يأخذ أحد منكم وقتاً مع عائلتي لشرح الحالة؟ بعض الفرق تقبل انضمام الأهل إلى جلسة التوعية، أو تقدم معلومات مكتوبة بالعربية. وجود «صوت طبي» محايد يخفف كثيراً من حدة النقاش العائلي.

> **اطلب المساعدة إذا**
>
> إذا كان أحد والديك يعاني من مرض قلب أو ضغط غير مضبوط، وكان رد فعله على الخبر شديداً — ألم صدر، ضيق تنفس، إغماء — لا تتردد في طلب المساعدة له فوراً. حمايتهم من الخبر لا تعني تجاهل أعراضهم.

> أخبرت أمي بعد أن حددت موعد العملية، لا قبل. قلت لها: «الخطة جاهزة، والفريق ممتاز، وأنا مطمئن — وأريدك أن تطمئني». بكت، ثم سألت: «من سيأكل معك في المستشفى؟» كان ذلك اليوم الذي فهمت فيه أنها لا تريد التفاصيل — تريد أن تكون أماً.

## كلمة أخيرة

لا توجد إجابة واحدة لهذا السؤال، ولا أحد يعرف والديك كما تعرفهما. أياً كان قرارك — أخبرت، أو أخرت، أو صمتت — اجعله قراراً تأخذه أنت واعياً، وتعيد النظر فيه كلما تغيرت ظروفك. قرارات علاجك تبقى مع فريقك الطبي؛ أما قرار عائلتك فهو قرارك أنت وعائلتك.

## أسئلة آخذها إلى فريقي

- ☐ من يساعدني في شرح تشخيصي لوالديّ بطريقة ووتيرة تناسبهما؟

---

للنقاش والرجوع الشخصي. الأولوية لتعليمات فريقك المعالج المناسبة لحالتك. في الطوارئ اتصل بالطوارئ المحلية ولا تنتظر رد المجتمع.