

البلاد

PINK VOICES

الوردية الأصوات

أصوات لا تهزم



عفاف البلوشي:

الحالة النفسية المرنة والتفكير الإيجابي من أقوى العلاجات

عفاف البلوشي، إحدى المتعافيات من سرطان الثدي، محاربة لا يوجد في قاموسها معنى لليأس والانتكفاء، هزمت المرض بسلاحي الحالة النفسية المرنة والتفكير الإيجابي، اللذين تراهما أقوى العلاجات، فدهست مشاعر الخوف والقلق، ومضت في طريقها تلاحق بقع الضوء المتناثرة في زحمة الظلام، ولم توقفها سياط المرض التي لا ترحم، ولا بشاعة آلامه ولا ظروف العلاج الكيميائي القاتلة، التي تصفها بأنها كانت من أفسى أنواع التجارب؛ ولكن تجاوزتها بنجاح، حتى تعافت وعادت إلى الحياة بنظرة جديدة للحياة، إذ تغيرت نظرتها للحياة كثيرا وبشكل إيجابي أكثر، فلا تهتم لصغائر الأمور، وأصبحت أقوى من السابق، وفي رصيدها مخزون هائل من الصبر والثقة بالذات، يجعلها تستصغر كل الصعاب والعقبات. تصالحت مع التغييرات الجسدية، وما زالت ترى نفسها جميلة، وتؤكد أنها فقدت جزءا من جسدها، لكنها لم تفقد حياتها ولا الجمال، فالجمال الحقيقي هو الروح المرحة، المتفائلة، والمحبة للحياة، وهذا هو الجمال الدائم. وترى أن وجودها على قيد الحياة أهم من شكل الجسد.

كانت عفاف قبل الإصابة تحب الرياضة، ولديها شهادة في إحدى الرياضات، وكانت تدرّب في أحد النوادي، وبعد التعافي عادت لنشاطها الرياضي وأكملت مسيرة التدريب، وتمارس هواياتها في التصوير، وهي عضو في جمعية التجديف، وتستمع بكل لحظة من حياتها، تاركة تجربتها مع السرطان وراءها وكأنها لم تكن يوما مصابة به، وهاجس عودته لا يخيّفها، وإن عاد ستعزمه مجددا.

صدمة متوقعة

تلقت الخبر حين سمعت للمرضات يتهايمن، وعرفت أن هناك أمرا خطيرا قد أصابها. وكانت قد بحثت عن المرض وهي في طريقها إلى المستشفى، ومضت على استعداد لسماع ذلك.

كانت قد انتهت للتغير الحاصل في الثدي، وحين سمعت لأول مرة كلمة "سرطان" لم تكن منصدمة، فقد رأت حالات كثيرة قد شفيت ولله الحمد، فلم يتبادر في ذهنها، كما يعتقد الناس، أن السرطان يعني نهاية الحياة.

تقول عفاف: "أول ما تبادر في ذهني أن الله يحبني، فإذا أحب الله عبدا ابتلاه، لذا سلمت أمري إلى الله، وقلت إن ربي رحيم بعباده، وغير ذلك فالعلم قد تطور كثيرا، وهناك علاج لهذا المرض، فقد شاهدت الكثير من الناس شفوا منه ولله الحمد". وتضيف: "كانت كلمات الدكتورة نوف الشيباني مثل البلسم والهدئ لاضطرابي الداخلي، كانت تقويني وتقول دائما: (نصف العلاج عليك، والباقي علينا)".

لا يوجد شيء أهم من الصحة

لقد غير التشخيص نظرتها للجسد، والوقت، والحياة. فقد منحها تنبها بأن لبدنها عليها حقا، وأنه ينبغي أن تنتبه له، وأن الحياة أكبر من أن ننغمس في صفائر الأمور ونعظمها. كما رأت أن المشكلات التي ليس لها حل ينبغي أن نتعايش معها. ولا يوجد شيء أهم من الصحة والعافية.

نظرات الشفقة مؤذية

تلقي المقربون منها الخبر في أيام الكورونا، ولم يتسن لهم الحضور لمؤازرتها؛ كي لا تصاب بالكورونا، وكانت مناعتها منعدمة، ومع ذلك أصيبت بالكورونا، لكن دعواتهم كانت دائما معها، وهذا ما كانت تحتاجه.

لقد أصاب الخبر البعض بالذعر، ولم تستطع أعيُنهم إخفاء ذلك الخوف مع حالات من البكاء؛ فكانوا يخشون أن يفقدوها، ولكنها كانت تطمئنهم، وتهدي من روعهم، وتؤكد لهم أنها ستعزم هذا المرض بإذن الله.

كان الجميع حزينا، ويحاولون إخفاء هذا الحزن عنها، لكنها كانت تطلب دائما من الأشخاص الذين يصلهم خبر إصابة أحد المقربين لهم ألا ينظروا إليهم بنظرة شفقة، ولا يعتقدوا أن المرض سيقضي عليهم، بل أن يستجمعوا قواهم، ويقولوا للمريض إننا نعلم مدى قوتك، ونعلم أن الله اختارك لأنك تستطيع تجاوز ذلك.

وترى أنه لا بد من إشعار المريض أن الله ميزه فعلا عن غيره؛ ليرى مدى إيمانه وصبره. تلك الكلمات وهذا التشجيع يجعل المريض يقوى أكثر، ويتغافل، ويتغلب على ما هو فيه.

هاجس عودته لا يزعيني

تحدثت بكل أنفة وعنفوان عن شعورها تجاه احتمال عودة المرض، قائلة: "نادرا ما أقلق، ولكن إن عاد، لا سمح الله، فكما حاربتُه مرة، سأقف وأحاربه مرارا وتكرارا بإذن الله".

وتؤكد أنها لا تخشى عودة المرض مجددا، ولا تعيش في قبضة القلق والتوتر الدائم، فهاجس المرض وعودته لم يعد مفزعا أو مربكا لمسيرة حياتها. هي تختار ألا تفكر فيه كثيرا لكي لا تتأثر، بل أحيانا تنساه وكأنه لم يكن ولم تصب به، متسلحة دائما بالتفاؤل والتفكير الإيجابي.

دروس التجربة

بعد هذه التجربة، أدركت أنه مهما حدث، لا يجب أن تفقد الأمل، وأن الشكل هو آخرهما.

وتعلمت قيمة الحياة، وأن الصحة لا تعوض بثمن، وأن النفسية تلعب دورا كبيرا في علاج معظم الأمراض، إن لم يكن جميعها. فأدركت قيمة نفسها، ومدى قوتها وتحملها. كما أن رب العالمين وهبها حياة جديدة.

فقدت جزءا من جسدي ولم أفقد الحياة

تصالحت مع التغييرات الجسدية، وما زالت ترى نفسها جميلة. فقد حلقت شعر رأسها بنفسها مرتين، من دون خوف أو تردد، وكانت تحدث نفسها قائلة: "هو شعر وسيعود مرة أخرى". وتضيف: "هناك من تذهب لإجراء عمليات تجميل، أما أنا فكانت أقول لنفسي: فقدت جزءا من جسدي، ولكن لم أفقد حياتي ولا الجمال، فالجمال الحقيقي هو الروح المرحة، المتفائلة، والمحبة للحياة، وهذا هو الجمال الدائم".

وأوضحت أن الأنوثة ليست بالشكل فقط، فالأنثى بالأمل تكون أجمل، وبالابتسامه تكون أزهى، وليست بمقاييس الجمال السطحي وصفاء البشرة وخلوها من الشوائب، أو المعايير التي ستزول مع تقدم العمر، بل الأنوثة في الإحساس والتعاطف، وفي إشرافة الوجه التي تنبع من البهجة.

سرطان الثدي يمكن علاجه

وتؤكد أن السرطان ليس نهاية الحياة، بل

هو كأي مرض يمكن علاجه، وهناك طرق عدة لذلك، وقد تطور العلم كثيرا في هذا المجال. فلا داعي للقلق أو الخوف الذي يصيب الناس عند معرفة الإصابة بالمرض، ظنا منهم أنه لا يوجد علاج شاف، في حين أن معظم أنواع السرطان تعالج بإذن الله، وسرطان الثدي يمكن علاجه والوقاية منه مثل أي مرض آخر.

السرطان باب لحياة جديدة

وفي رسالتها لمحاربات سرطان الثدي قالت: "لا تفقدن الأمل، فلن يصيبنا إلا ما كتبه الله. استمتعن بكل لحظة تمر علينا، ولا تملأن رؤوسكن بالأفكار السلبية، وتغاملن، فالسرطان ليس نهاية الحياة، بل هو باب لحياة جديدة. اعتنين بصحتكن، فهي تاج على رؤوس الأصحاء، لا تياأسن من رحمة الله، فالله قد وضعنا في هذه اللحظة ليختبر مدى صبرنا على البلاء، ويمنحنا فرصة لإبراز قوتنا ومدى إيماننا به، فلا تياأسن، فأنتم أبطال ومحاربات، وسوف تنتصرون بإذن الله، فالطب تطور كثيرا، وتوجد حاليا علاجات كثيرة وسبل عديدة للشفاء من هذا المرض".

وشددت على ضرورة إجراء الفحوصات وعدم الخوف من الألم البسيط الناتج عن جهاز الماموغرام فهو لا يستغرق سوى دقائق ويزول، لكنه قد يجنب سنوات من المعاناة في حال الإصابة بالمرض وتلقي العلاج.

كما دعت المجتمع إلى الأخذ بنصائح الناجيات، وتكريمن، وتقدير جهودهن في محاربة المرض. وأكدت ضرورة الفحص الدوري، فكلما اكتشف المرض مبكرا زادت نسبة الشفاء.

أحاسيس غريبة

كانت المشاعر مختلطة أثناء فترة العلاج الكيميائي، فلم تكن تستطيع تحديد ما يؤلها وما يضايقها في جسدها، فكانت تشعر بمشاعر وأحاسيس غريبة لا تستطيع وصفها. وتصف تجربة العلاج الكيميائي بأنها كانت من أفسى أنواع التجارب، ولكن تجاوزتها بنجاح.

تواجه الألم بالتجاهل والتحدي

لم تشعر بلحظات ضعف واضحة، وكانت دائما تتجاهل كونها مريضة وتخضع للعلاج، كانت تبتسم دوما وتخبر نفسها أن الله اختارها؛ لأنها تستطيع تجاوز المرض، وأنها ستتغلب عليه وعلى الظروف القاهرة. وتؤكد أن المرض أخذ جزءا بسيطا من جسدها، لكنه أضاف إلى شخصيتها

قوة، وتفاؤلا، ومرحا، وجرأة أكبر. ومع ذلك، اعترفتها لحظات من الضعف حين تسرب الألم المتوحش إلى جسدها الضعيف، ألم لا يمكنها التعبير عن مدها وبشاعة سياطه التي لا ترحم. لكنها كانت تحاول دائما أن تنسى أنها مصابة بذلك المرض، وتشعر بأنها بكامل صحتها ولا تعاني من أي مشكلة. لم يكن هذا هروبا من المشكلة، بل كان عنوانا للتحدي، وكمية هائلة من العنّفوان في وجه جبروت هذا المرض. فالحالة النفسية المرنة والتفكير الإيجابي كانا من أقوى العلاجات.

الإيجابية محور حياتها

تتخذ عفاف من الإيجابية والتفاؤل والأمل محورا لحياتها، وتمتدّى من الجميع أن يتخذوا هذا نهجا لهم. فتقول: "كل صباح نفيق فيه على قيد الحياة، يكون الله قد وهبنا يوما جديدا لنعيشه ونقدر قيمته. الحياة جميلة، وهي نعمة أنعم الله علينا بها، والصحة والعافية هدية من الله، فلنحافظ عليها كما لو كان شخص عزيز لدينا قد أهدانا إياها. كم نكون ممتنين حين نحافظ عليها! فلنكن نظرتنا إلى صحتنا كهدية باهظة لا تقدر بثمن، ولنحافظ عليها".

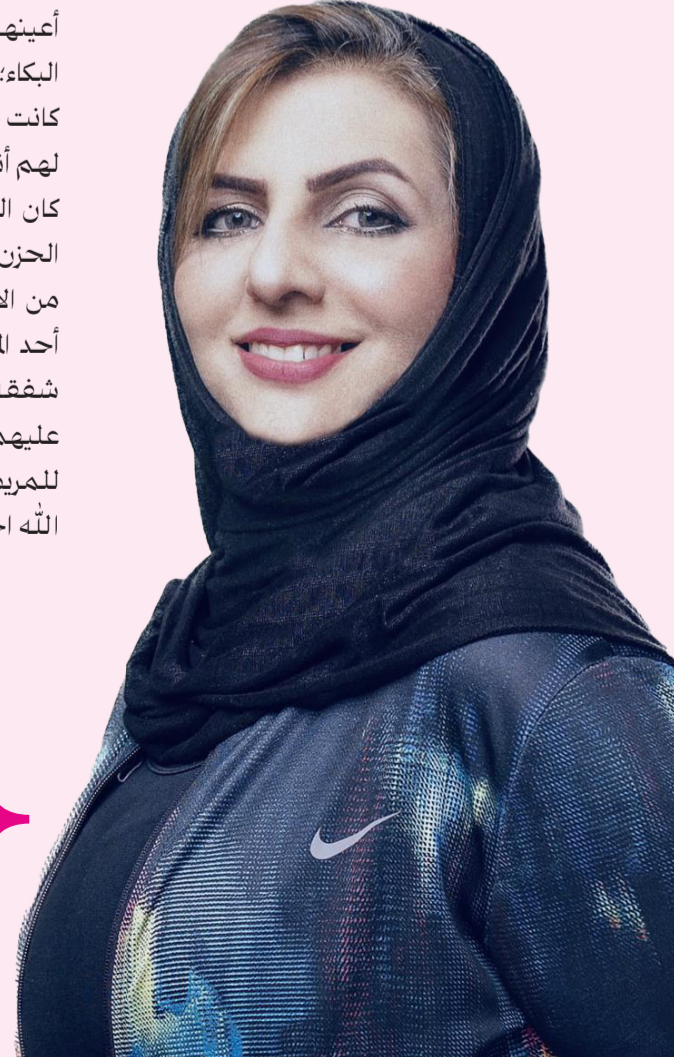
حياة بعد التعافي

بعد التعافي، أصبحت حياتها أكثر صحة ونشاطا، وصارت تنتبه لما تتغذى به لتعطي جسدها ما يحتاجه. كما عادت إلى نشاطها الرياضي، ووطورت مهاراتها في الرياضة حتى أصبحت مدربة في أحد النوادي الرياضية، حيث تشجع العضوات على الاهتمام بصحتهن وجعل الرياضة أسلوب حياة للحفاظ على الصحة الجسمية والنفسية.

تغيرت حياتها كثيرا، وأصبحت تعتمد على نفسها أكثر، وتستمع بكل يوم جديد أصبحت ترى كثيرا من الأمور سطحية وبسيطة مقارنة بتجربة المرض، التي جعلتها أقوى وأكثر ثقة في ذاتها. تغيرت نظرتها للحياة بشكل إيجابي، فلا تهتم لصغائر الأمور؛ لأنها أدركت أن الصحة النفسية هي مرآة للصحة الجسدية، وأن "الصحة تاج على رؤوس الأصحاء".

إزداد وعيها بأهمية الغذاء الصحي، وأصبحت الحياة أجمل، فتستمتع بكل لحظة وتشكر الله على منحها يوما جديدا تعيشه. كما أصبحت تفتخر بنفسها أكثر وتقديرها، وزادت ثقتها بنفسها، وشعرت بأنها أقوى من السابق وأكثر إقبالا على الحياة.

بداية جديدة للتفاؤل والتفكير الإيجابي مع الصحة



السرطان ليس نهاية الحياة، بل هو باب لحياة جديدة. فالله يمتحن صبرنا على البلاء، ويمنحنا فرصة لإبراز قوتنا ومدى إيماننا به. وكل صباح نفيق فيه على قيد الحياة، هو يوم جديد وهبنا الله إياه لنعيشه ونقدر قيمته. السرطان يمنحنا تنبها بأن لبدننا علينا حقا، وأن علينا أن نتنبه له. والحياة أكبر من أن نغرق في صفائر الأمور. والفحص الدوري بوابة النجاة، فكلما كشف المرض مبكرا زادت نسبة الشفاء. مهما حدث، يجب ألا نفقد الأمل، والشكل هو آخر ما يجب أن نقلق بشأنه. لتتصالح مع التغييرات الجسدية، صحيح أننا فقدنا جزءا من جسدها، لكننا لم نفقد حياتنا، ولا جمالنا، فالجمال الحقيقي هو في الروح المرحة، المتفائلة، المحبة للحياة، وهذا هو الجمال الدائم. الحالة النفسية تلعب دورا كبيرا في علاج معظم الأمراض، والتفكير الإيجابي، من أقوى العلاجات.

ابتسام بدر.

محاربة واجهت السرطان بابتسامة

في كل تجارب سرطان الثدي، هناك دموع وحزن وألم، لكن ابتسام بدر اختارت أن تواجه المرض بابتسامة، ابتسامة متمردة على أقداره التي لا ترحم، تفرض إرادة الحياة وسط حكايات الموت المتناثرة. كانت قوة شخصيتها أكبر من جبروت المرض؛ فلم تستسلم للخوف، بل حولت ألمها إلى مصدر إلهام لمن حولها. وحين بدأت تستعيد حياتها القديمة وتستعيد ملامحها، بدأ شعرها بالنمو مرة أخرى، وكانت مستعدة للعودة إلى كرسي العمل بعد سنتين من العلاج المتعب، لكن القدر كان له كلمته، إذ عاد المرض مجدداً بشكل نادر ليصيب الكبد. لتصبح حالتها واحدة من ثلاث حالات فقط في البحرين. ومع ذلك، لم تتراجع عزيمة، وظلت بابتسامتها سلاحها وسرا من أسرار الحياة كما تصف نفسها، مواصلة دورها ملهمة ومحفزة لكل من حولها، متفائلة بهزيمته مجدداً حد اليقين. اعتمادها - بعد الله - كان على ابنتها، التي اتسمت بالإيثار والتفاني. فعلى الرغم من أنها كانت في سنة التخرج من الجامعة، لكنها لم تبخل بوقتها ولا بجهد، بل كانت مستودع القوة والإيجابية التي تستمد منها عزيمة، والسند الأكبر في مواجهة الظروف الصعبة.

رحلة الاكتشاف

لم يكن اكتشاف المرض صدفة، فمنذ أن دخلت عامها الأربعين كانت ملتزمة بالفحص الدوري السنوي (ماموغرام والأشعة فوق الصوتية). ففي موعد الفحص السنوي في فبراير 2023، تبين وجود خلايا غريبة الشكل والتكوين صغيرة الحجم تكاد لا تذكر، فتمت متابعتها خلال الأشهر التالية دون تخويفها، فقد يكون الأمر مجرد تغيير جيني أو هرموني حميد.

خلال تلك الأشهر الستة، وأثناء متابعة تطور الورم وتكرار الفحص، راودها شعور بوجود شيء ما، وأنها قد تكون مصابة بالمرض. وكان هذا الشعور بداية تقبلها لما هو مقبل.

في أغسطس من نفس السنة، تمت مصادرتها وأخذت عينة للتأكد من طبيعة هذه التغيرات التي بدأت تنمو بسرعة. وكان موعداً مع الطبيعة الاستثنائية في سبتمبر برفقة صديقتها التي أصرت على المجيء معها لمساندتها. وفي وسط الانتظار، بادرت مباشرة بسؤال الطبيبة وهي تبتسم، فتفاجأت برد فعلها الهادئ: "تهنئتي الطبيبة وقالت: نعم، النتيجة إيجابية وتؤكد وجود ورم خبيث في الثدي، وهو من النوع الغازي للتحرك الشرس، وزيادة حجمه بصورة سريعة خلال الأشهر الماضية تتطلب منا التدخل السريع للحد من انتشاره. ستبدأ بأخذ العلاج الكيميائي للسيطرة عليه، ثم سيتم استئصاله لاحقاً وفق متابعتك المستقبلية مع طبيبة الأورام". لتبدأ بعدها رحلة العلاج.

تفاني ابنتها وإيثارها

كان الاعتماد الكلي على ابنتها في هذه المرحلة، لمساعدتها، ولرعاية أبنائها المصاب بمرض السكري والمصاب بمضاعفات مزمنة في رجليه. في تلك الفترة، كانت الابنة تكمل مشروع تخرجها من الجامعة، لكنها اضطرت إلى تقديم طلب للانسحاب من السنة الدراسية؛ بسبب الظروف الصحية لوالدتها. فجاء الاعتراض الجماعي من جميع طلبة دفعتها، وأصروا على أن ترافقهم في حفل التخرج ويحتفلوا معها. لم يكتفوا بالدعم اللعوي، بل ساعدوها عملياً في إنجاز مشروع التخرج، وأثنى

عليهم المشرف الأكاديمي على جهودهم وتفانيهم، خصوصاً خلال الأيام الصعبة التي كانت تعاني فيها من مضاعفات العلاج الكيميائي، وغالباً ما كانت طريحة الفراش الأبيض لأيام عدة.

وتقول: "لا أنسى يوم التخرج وفرحة الجميع بهذا اليوم للميز حيث سلم علي جميع منتسبي الجامعة من إداريين وأكاديميين وطلبة. أخبروني أنني المحاربة التي ألهمتهم وعززت فيهم الصبر، وأنتي أم لطلبة مثالية متميزة حصلت على درجة امتياز مع مرتبة الشرف رغم صعوبات ما مررت به".

التصالح مع الذات

كانت متصالحة مع نفسها، وتقبلت وضعها الجديد. فمنذ أن أبلغت بالنتيجة، ذهبت إلى صالون التجميل، وقصت شعرها قصيراً، وجهزت حقيبة بجميع احتياجاتها للمستشفى، وجلست مع أبنائها لتخبرهم عن وضعها الجديد، وما يجب أن يكون، وما دور كل واحد منهم.

السرطان يكشف خبايا الجسد ليحميه مما هو أسوأ

وتؤكد أن السرطان، حين يهاجم الجسم، يكشف كل خبايا هذا الجسد ليحميه مما هو أسوأ وأعظم. وبالنسبة لها، ترى أن الحياة في فترة المرض تظهر أرقى وأقوى وأعظم وأضعف ما في النفس؛ فهي تظهر الماهية الحقيقية للإنسان، إذ إن المرض يتأثر بقوة الإنسان، فيإيجابيته تقويه، وضعفه يغذيه اليأس، وتضمحل قوته بانطفاء التفاؤل.

وتقول: "التقبل الداخلي هو ما ينشر الأمان لمن حوله، وهذا ما حدث معي؛ فيإيجابي في تقبل الأمر منذ البداية، واختيار كلماتي لنفسي قبل الآخرين، كان له أثر مزدوج؛ إذ رأى البعض أنني، ولله الحمد، فوضت أمري لرب العالمين، بينما شعر البعض الآخر بالأسى على وضعي، ولكن لم يطل الأمر كثيراً قبل أن يغيروا انطباعهم الأول عني".

تجربة سقوط الشعر

عن تجربة سقوط الشعر، تقول: "لا شك أن جمال المرأة في شعرها، لكن لا ننكر أن الطفلة المولودة حديثاً رائعة من دون شعر أيضاً، وكوني أمّاً أفرح حين أزينها وألبسها ربطات الرأس الملونة؛ كذلك كنت أنا". فقد كانت هي من بادرت بقص شعرها

الحياة لا تقف

وتضيف: "الحياة لا تقف، ودوران الأرض مستمر، ودوام الحال من الحال، إلا أن يشاء الله. حين يكون الإيمان بالله قويا، تستصغر الأمور التي تفرقنا. بالنسبة لي، حين يكون هدفي في الحياة أسمى ومن حولي، يتضاءل حجم المرض وما أمر به من تعب بعد كل جلسة".

ابتسام بيتوتية من الدرجة الأولى، وتحب القراءة، والتطريز، والأعمال اليدوية، وهذا ما خفف عنها فترة العلاج الطويلة. فلم تكن مجبرة على الذهاب إلى ناد رياضي أو ملعب مفتوح، فالهم أن تجد نفسها حيث ترتاح.

إيقاظ المارد

ولفتت إلى أنه في زحمة الدنيا، هناك الكثير من المصاعب، لكن كيفية تخطيها هي الأهم. يجب علينا أن نمنح أنفسنا مجالاً لتجاوز الأزمة، ونتعرف على المارد الجبار النائم بداخلنا، لنوقظه؛ ليتولى دفة القيادة فينا.

فالأمر يشبه تماماً السائق الذي يسلك طريقاً، ثم يفاجأ بوقوع حادث سير أمامه؛ عندها لا بد أن يتصرف بسرعة قبل أن يعوق وصول سيارة الإسعاف. أول ما يقوم به هو إعطاء إشارة تحذيرية للسائقين خلفه، ثم يبتعد إلى أقصى الطرف ليفسح المجال لسيارات الإنقاذ.

مصدر إلهام

ابتسام ما تزال تخوض معركتها مع المرض، وهي تحت العلاج الكيميائي حالياً بعد عودته مرة أخرى، ولكن هذه المرة في الكبد. وتعد حالتها ثالث حالة على مستوى مملكة البحرين، إذ إنها نادرة الحدوث، ونادراً ما تهاجم أجهزة الجسم البعيدة.

وتواصل نشاطها ضمن فريق المساندة النفسية لمرضى السرطان، إذ إن لها مساهمات في بعض المحافل، لتشجيع باقي النساء على تخطي الخوف وإجراء الفحص الدوري.

وقد أصبحت مصدر إلهام لكثير من المحاربات، يستعين بها في كثير من الأوقات الصعبة، فأدرت مدى قوة شخصيتها، وأصبحت تساند نفسها قبل غيرها، ولو بكلمات قليلة.

عندما بدأ يتساقط بسبب جرعات العلاج الكيميائي، مشدبة إياه بما كينه حلاقة زوجها دون علمه أو علم الأولاد، وفاجأتهم بمظهرها الجديد وهي تضحك وتقول: "عندي تدريب عسكري".

وأضافت أن الوقت الذي كانت ستقضيه في العناية بشعرها أصبح كله مخصصاً للاهتمام بلحظات العلاج. وأوضح أنها مستشفى الملك حمد، وتحديداً مستشفى البحرين للأورام، يوفر شعراً مستعارة مجاناً لكل مرضى الأورام كنوع من الدعم النفسي.

قوة الشخصية تشع في الظلام

وتؤكد أن قوة الشخصية تستطيع أن تشع في الظلام فتبدد مآسي التخلف المجتمعي، والمعتقدات، والخزعات، ليحل محلها الثقة، والأمل، ونشر الوعي. فمرض السرطان، مثله مثل مرض القلب؛ صعب، لكنه قابل للإصلاح؛ ومثل الكسور؛ مؤلمة، لكنها تزول مع الوقت؛ ومثل الأكرزيم؛ مزعج، لكن هناك مرطب؛ ومثل ضعف النظر؛ ما إن ترتدي النظارة الطبية حتى ترى بوضوح، وتبتسم قائلة: "الحمد لله".

ولفتت إلى أن الابتسامة سر الحياة، فهي تعزز الثقة بالنفس، وتساعد من حولك.

ساعة في الفحص الروتيني مرة في السنة لا تضر

لكل محاربات سرطان الثدي، تقول: "مرض السرطان كأى مرض آخر، كان جديداً ومخيفاً، ثم توافرت له علاجات كثيرة، فاعلمي ما تحبين، فالأيام تمضي كأنها ثوان، وتذكري دائماً أن الفحص المبكر هو الفيصل والمنقذ. ساعة في الفحص الروتيني مرة في السنة لا تضر لكنها قد توفر حياة جديدة".

وتؤكد أهمية تقبل الأمر إذا كانت النتيجة إيجابية، وكذلك تقبل الشكل الخارجي بتغيراته قبل التهيؤ النفسي. أما إذا كانت النتيجة سلبية، فلا بد من الاستمرار في الفحص الدوري، خصوصاً بعد سن الأربعين.

وبينت أن المرض بحد ذاته يشكل تحدياً؛ فمهما قرأنا عنه، وتثقفنا، وتعاملنا مع أشخاص مصابين به، ومهما كانت مراحل المرض متقدمة، فكل حالة تختلف عن الأخرى، حتى لو بدت متماثلة ظاهرياً.

السرطان مرض كغيره من الأمراض، قد يبدو جديداً ومخيفاً في البداية، لكن أصبح له اليوم علاجات عديدة. فاعلمي ما تحبين، فالأيام تمضي كأنها ثوان، وتذكري دائماً أن الفحص المبكر هو الفيصل والمنقذ. إن ساعة واحدة للفحص الروتيني مرة في السنة لا تضر لكنها قد تمنحك حياة جديدة، وتذكري دائماً أن الابتسامة سر الحياة، فهي تعزز الثقة بالنفس، وتساعد من حولك.

والمرض بحد ذاته يشكل تحدياً؛ فمهما قرأنا عنه، وتثقفنا، وتعاملنا مع أشخاص مصابين به، ومهما كانت مراحل المرض متقدمة، فكل حالة تختلف عن الأخرى، حتى لو بدت متماثلة ظاهرياً.

فالسرطان، حين يهاجم الجسم، يكشف كل خبايا هذا الجسد ليحميه مما هو أسوأ وأعظم. وبالنسبة لنا، فالحياة في فترة المرض تظهر أرقى وأقوى وأعظم وأضعف ما في النفس.



فجر المنصوري: سقوط الشعر نعمة وأبسط الأعراض

ابتسامتها لا تفارق شفيتها أبدا.. ابتسامتها تجرّك على الابتسام وسط زكام الدنيا وما فيها. أما روح الدعابة التي تمتاز بها، فتقتلع كل أجواء الكآبة من حولها. ومن لا يعرفها قد لا يتوقع أنها خرجت للتو من تجربة مثقلة بكميات هائلة من الألم، لا تتسع لها حروف الأبجدية. إنها الشيف فجر المنصوري، المتعافية من سرطان الثدي، والمحاربة الشرسة التي غيرت مفاهيم المرض بتجربة فريدة ومختلفة، لا تشبهها أي تجربة أخرى؛ كل ما فيها متفرد وخاص، وعلى مقاس فجر وحدها.

فجر تعد نفسها مناضلة للبقاء على قيد الحياة، كحالة الناجي المحارب من أجل البقاء. فالتشخيص غير نظرتها إلى الدنيا كلها. أما سقوط الشعر الذي يعد من أصعب الأعراض على كثير من النساء، فقد رأته نعمة، ووصفته بأنه "أبسط الأعراض وأتفهها"، مؤكدة أنها مستعدة أن تخسره طوال حياتها، فقط لتبقى بجانب أبنائها.

رسالة صوتية وصلتها من الفنانة نوال الكويتية، مثلت لها دفقة أمل مهمة في نضالها مع السرطان، إذ منحتها دعما نفسيا ومعنويا عميقا في أصعب المراحل.

يدرسون المرض جيدا وبممكنهم ملاحظة أي تغيير.

اكتشفت أنها أقوى

اكتشفت أنها أقوى مما توقعت، فلم تتوقع أن تتحمل، وتصاب، وتحافظ على هدونها بهذه الطريقة. فشاهدت جانبها جديدا في نفسها، وولست الجانب الإنساني بداخلها.

أدركت حينها الحديث النبوي: "أحمل أحلك المؤمن على سبعين محمل". فهمت معناه بعمق، فتقول: "ليس من السهل أن تعرف ما مر به من حولك، سواء كان بسرطان أو مرض آخر أو أي مشكلة أخرى. لذلك، لا أحكم على الناس وأعذرهم دائما".

اكتشاف الجانب الإنساني

تؤكد فجر أنها لو لم تصب بسرطان الثدي، لما تعلمت الصبر، ولما اكتشفت قوتها، ولما أتقنت استغلال الوقت بطريقة صحيحة. أيضا، لما كانت قادرة على بناء ما أنجزته بهذه الفترة من تطور وظيفي هائل جدا.

المرض جعلها تركز أكثر على الجانب الإنساني، بدل التركيز فقط على الطب وطريقة تحضيره وتقديمه وطبخه. فالآن أصبحت تفكر في من هم أمامها من الناس، كيف ترضيهم بطبق، وكيف تجعل الطبق ممتعا لهم. وعندما يتذوقون وجبة، يعبرون بدهشة وإعجاب: "تناولناها من فجر".

الاعتزاز بالتجربة

بعد التعافي، أحبت ما تعلمته من التجربة بفترة العلاج، وكانت تخشى أن تخسره وتفقد مكاسب ذلك الوقت؛ لأنها اكتسبت روحها. فلم ترغب في خسارة التجربة التي مرت بها، بما فيها من أشخاص ومشاعر بتناقضاتها بين الزعل والفرح، ومشاعر من حولها؛ فهي مشاعر لم تشعر بها من قبل، وشعرت بها وقت العلاج؛ لأنهم في ذلك الوقت لم يكونوا قادرين على الكذب بمشاعرهم، فكانت جميعها صادقة.

بالعلاج إلا بعد إنهاء كل خطوة بنجاح، لذلك كان المجهول هو المسيطر. وتعرف أنها تعاني فويا من جهاز أشعة الرنين المغناطيسي، فكانت مستعدة لتحمل كل الألم إلا لدخول هذا الجهاز.

أما سقوط الشعر، فبالرغم من أنه كان صعبا على كثيرات، إلا أن نظرتها كانت مختلفة. وتقول: "إذا كان شعري يساوي حياتي، فأنا مستعدة أن أخسره طوال حياتي وأبقى مع أولادي". بالنسبة لها، كان فقدان الشعر أقل الأعراض وطأة، وأبسطها وأتفهها. ففور إخبارها عن البدء في العلاج الكيميائي، حلقت شعرها بنفسها، وبعد فترة وجيزة نما مجددا.

سقوط الشعر ساعدها في تخفيف الألم وتقول: "حين يسقط الشعر لا تحتاجين لتسريحه أو الاهتمام به، فتتفرغي لما هو أهم، وتتخلصين من الانشغال به. وهذا أمر أراه نعمة، وإيجابيا وليس سلبيًا".

تجربة السرطان فريدة لا يمكن مقارنتها

وتوضح للمنصوري أن كثيرين لا يدركون حقيقة مرضهم ويسئنون فهم أبعاده، به لم يمر به الآخرون، ولا يمكنهم فهم طبيعته أو إدراك معناه بالكامل. فتجربة السرطان تجربة خاصة، وتجربة العلاج كذلك تجربة فريدة لا يمكن مقارنتها بأي شخص آخر. لذلك، من الطبيعي ألا يفهموا ما يعانونه.

المرض يعيد ترتيب العلاقات

أصبحت تقدر العلاقات أكثر وتفهم معنى كلمة حب بشكل أعمق. كما صارت تدرك قيمة الناس وتعني حقيقة الحب بصورة أوضح.

وتقول: المرض يعيد ترتيب علاقاتك الاجتماعية بنفسه، دون تدخل منك؛ فهو الذي يعيد تشكيلها ويرتب لك كل شيء.

الخوف من عودته

وعن خوفها من عودة المرض، تؤكد أنها تشعر بالقلق، لكنها ليست خائفة كثيرا، لأن جميع الأطباء الذين صادفتهم خلال رحلتها أصبحوا أصدقائها. وتشعر أنها محاطة بأصدقاء محبين ومفيعين؛ لأنهم

أعرف إذا كان هناك ورم أم لا، ما أريد أن أعرفه هو مدى انتشاره".

طوال الفحص ومعاينة الغدد وحديث الطبيبة معها، كانت هادئة وتحاول جاهدة ألا تظهر أي ملامح سلبية على وجهها. لكن بالرغم من ابتسامتها، قرأت في تفاصيل ملامحها خيرا تحاول إخفاه؛ قرأت ملامح القلق يتسرب من عينيها ولم تستطع ابتسامتها أن تخفيه، وبعد لحظة صمت قالت: "منتشر لكن إلى أي حد لا نعلم. فلا تخافي، لن نستطيع أن نعرف مدى الانتشار إلا بعد الفحوصات الإضافية اللازمة".

في تلك اللحظة شعرت بصدمة، فقد كانت تظن أنه مجرد غدة واحدة فقط. وتساءلت بدهشة: "كيف غاب عني ذلك وأنا كنت أفحص بشكل دوري، شهريا وسنويا، عند الطبيب؟".

التشخيص غير نظرتها إلى الدنيا كلها

عندما أخبروها ببدء العلاج الكيميائي، دخلت في حالة نفسية مختلفة. حالة الناجي والمحارب من أجل البقاء. أثناء العلاج لم يكن شيء يؤثر في نفسياتها، ولم تعترض على الأمر الإبر أو غيرها من الأوجاع، بل كانت تعد نفسها مناضلة للبقاء على قيد الحياة. كانت تخاطب نفسها قائلة: "تحملي كل شيء، المهم أنك مازلت تتنفسين، ومن بين كل ما يقوله الأطباء يبقى الأهم أنك مازلت في منزلك".

وتضيف: "أدركت حينها أنني معتزة بقوتي إلى درجة الغرور، مع أننا في الحقيقة كائنات ضعيفة بين يدي الله وتحت رحمته".

أما الوقت أثناء فترة العلاج، فلم تكن له قيمة حقيقية بالنسبة لها؛ إذ كان الأمر كله مسألة صبر. لذلك شعرت أنه يجب أن تستثمر كل دقيقة وألا تضيعها بأي ثمن، فكل دقيقة كانت ألما.

سقوط الشعر نعمة

كان الشعور بالمجهول المسيطر طوال رحلة العلاج من أصعب اللحظات؛ لأنها لم تكن تعرف الخطة المقبلة إلا بعد أن تتخطى الخطوة السابقة. فلا يمكن المضي

حياة مادية لا تتعدى حدود العمل

كانت حياتها، كما تصفها، مليئة بالغرور والتكبر. كانت تشعر وكأنها تملك الدنيا كلها، ولا يوجد من يستطيع إيقافها. كانت في ذروة شبابها وتستطيع أن تفعل كل ما تريده.

كرست كل وقتها للعمل، حيث كانت تملك مطاعم وتحقق نجاحا متزايدا، وكان تركيزها منصبا بالكامل على عملها. بالنسبة لها، لم تكن للحياة قيمة سوى العمل، وكان هدفها ماديا بحتا.

كانت تنظر إلى الحياة من منظور مادي ضيق، وفق معادلة بسيطة: واحد زائد واحد يساوي اثنين. كانت تبحث عن الردود للمادي والمالي، وعن السفر والراحة، وكلها كانت متاحة بالفعل، لكنها لم تكن الأهم. فقد كانت جميعها مرتبطة بالعمل؛ حتى سفراتها كانت سفرات عمل، إذ كانت حياتها بأكملها موزعة لخدمة عملها فقط.

شعور هادئ وغريب

حين عرفت أنها مصابة بسرطان الثدي، كان شعورها هدوءا غريبا، ولم تتوقع أن يكون رد فعلها بهذه الطريقة.

وتوضح أنها في الحقيقة لم تتلق الكلمة بشكل مباشر؛ لأنها عندما ذهبت إلى الفحص كانت متوقعة الأمر، فهي تعرف جسدها وروحها والتغيرات التي حدثت لها. كانت تجري الفحوصات بشكل دوري، ولذلك كانت تدرك التغيرات التي يجب الانتباه إليها، والتي ظهرت بالفعل.

ذهبت إلى الموعد وهي تضع في ذهنها احتمال وجود ورم خصوصا أن المرض وراثي في عائلتها؛ فقد توفيت والدتها بسببه قبل عامين، وكذلك خالتها، وتقول: "لدينا تاريخ عائلي من الجهتين". كانت التغيرات واضحة جدا؛ الغدد يمكن تحسسها باللمس، مع نزول سريع في الوزن، لذلك، كنت مستعدة لتلقي الخبر.

صدمة الانتشار

كانت تتوقع وجود ورم لديها، لذلك بادرت بسؤال الطبيبة قبل أن تنطق: "لا أريد أن

نوال الكويتية الكويتية الغنانة



أقول لكل من تمر بتجربة السرطان: تماسكي أمام كل ما يواجهك، ومن بين كل ما يقوله الأطباء، يبقى الأهم أنك مازلت في منزلك وبين عائلتك، فهذا لا يقدر بشئ.

الوقت خلال فترة العلاج لا يحمل قيمة حقيقية؛ فالأمر كله مسألة صبر. لذلك يجب استثمار كل دقيقة وعدم تضيعها بأي ثمن، فكل دقيقة قد تكون ألما.

أما سقوط الشعر، فبالرغم من أنه صعب على كثيرات، لكن لتكن نظرتك مختلفة؛ فانظري للجانب الممتلئ من الكأس، حينها ستدركين أنه إذا كان الشعر يساوي حياتك، فستكونين مستعدة أن تخسره طوال حياتك وتبقي مع أولادك.

مرض السرطان يعيد بنفسه ترتيب حياتنا وعلاقاتنا، دون تدخل منا. كما يجعلنا نفهم أن من الطبيعي ألا يفهم الآخرون حقيقة ما نمر به؛ لأن التجربة لا يعيشها إلا من يخوضها بنفسه.

إ.م: المرض لا يعني النهاية.. والكشف المبكر ينقذ الحياة

إ.م، ممرضة اعتادت مسامعها على سماع أنين الألم في أروقة المستشفى، وكانت يداها بلسما وملآذا للمرضى؛ ولكنها لم تتخيل يوما أنها ستواجه ألما يفوق أي ألم. "أنت مصابة بالسرطان" .. كلمات قالها الطبيب بكل بساطة. كلمات هزت كيائها بقوة، وكانت كصفعة باردة بعثرت كل حياتها وملآتها بالخوف المسمم بالقلق وأصداء الصدمة. لطالما سمعت عبارة "أنا مريض سرطان"، لكنها لم تدرك معناها الحقيقي إلا حين وجدت نفسها ترددها عن ذاتها المنهكة. لم يكن أمامها سوى أن تتوكل على الله، وتسلم لقضائه، وتتحدى بالشجاعة أمار أسرتها وأبنائها.

لم تتضمن رحلة علاجها جلسات كيميائية أو إشعاعية، لكنها كانت مليئة بالقرارات الصعبة، وأصعبها كان استئصال الثدي المصاب. غير أنها اكتشفت في قلب التجربة أنها أقوى مما كانت تظن، وأن الأنوثة ليست شكلا أو جسدا بلا ندوب، بل روح قادرة على الحب والعطاء بالرغم من الألم، وكأنها ولدت من جديد، ليس فقط بجسد مرمم، بل بروح متجددة، فلولا إصابتها بسرطان الثدي، لما أتقنت فهم فلسفة الحياة وتحتضن كل لحظة تمر في حياتها.

اليوم تحمل إ.م رسالة أمل، وتخطط لإطلاق منصة إلكترونية تجمع المريضات والمتعافيات لتبادل الدعم والقصص. وبقوة وعزيمة تقول: "سرطان الثدي لا يعني النهاية، والكشف المبكر قادر على إنقاذ الحياة. لا تؤجلوا الحب.. ولا تؤجلوا الفحص، فالحياة قد تتغير في لحظة". وتؤكد أن المرض أخذ منها أشياء كثيرة، مثل راحتها وطمأنينتها القديمة، لكنه منحها هدية أثنى: وعيا جديدا وحباً للحياة لم تعرفه من قبل.

البرديات الأصوات

مع ندياتها، وأصبحت تراها أوسمة شرف، فتتحدث بكل زهو واعتزاز قائلة: "بالنسبة لي الجمال اليوم هو أن أكون أنا، حقيقية، واثقة، ومتصالحة مع نفسي".

لا تؤجلوا الحب.. ولا تؤجلوا الفحص
بعد عودتها إلى الحياة من تجربة مليئة بالألم والأمل، شعرت أن على عاتقها مسؤولية حمل رسالة المتعافين إلى العالم، وتؤكد أن أكبر فكرة خاطئة تريد تصحيحها هي أن سرطان الثدي يعني النهاية، بينما الحقيقة أن الكشف المبكر قادر على إنقاذ الحياة.

وقالت: "لو كان لدي ميكروفون للعالم لقلت: لا تؤجلوا الحب... ولا تؤجلوا الفحص... فالحياة قد تتغير في لحظة".

ووجهت رسالة لكل امرأة تؤجل الفحص: "بضع دقائق قد تنقذك، لا تنتظري الألم ليكون رسالتك".

كما تمنى أن يتوقف المجتمع عن النظر إلى المتعافيات كضعيفات، وأضافت بكل عنفوان: "نحن قويات، نحتاج فقط إلى دعم حقيقي، وإيمان بقدرتنا على الاستمرار".

في رحلتها مع سرطان الثدي، مرت بلحظات ضعف كثيرة، لكنها سمحت لنفسها بالبقاء، ثم كانت تنهض من جديد. كان الدعاء ودعم أحببتها وقودها وسلاحها في المعركة. وتستذكر بعض المواقف المؤثرة فتقول: "موقف ما زال عالقا في ذاكرتي حين دخلت ابنتي غرفتي بعد العملية، وابتسمت قائلة: أنت ما زلت أجمل ماما في الدنيا... حينها أدركت أن الجمال في العيون التي تحبك".

وتؤكد أن المرض أخذ منها أشياء كثيرة، مثل راحتها وطمأنينتها القديمة، لكنه منحها هدية أثنى: وعيا جديدا وحباً للحياة لم تعرفه من قبل.

حياة بعد التعافي
تصف حياتها بعد التعافي بأنها مختلفة تماما، فكل يوم يمر هو هدية من السماء، أصبحت تضحك أكثر وتحب أكثر وتهتم بصحتها أكثر من أي وقت مضى. وتردد دائما أن هذه ليست نهاية القصة، بل بدايتها.

أما مشروعها للقبل، فهو إنشاء منصة إلكترونية تجمع المريضات والمتعافيات، ليتشاركن قصصهن ويدعمن بعضهن البعض. فبعد التعافي، أصبحت قصتها مصدر إلهام للعديد من النساء، ومنحتهن الشجاعة للفحص أو الاستمرار في العلاج.



خطوة لإنقاذ حياتها. بعدها بدأت رحلة جديدة، تمثلت في عملية ترميم الثدي، والتي لم تكن سهلة جسديا ولا نفسيا، لكنها أعادت لها شعورها بالتوازن والرضا عن جسدها.

الأزمات تكشف معادن البشر
لم يكن الجميع يفهم ما تمر به، فبعضهم كان يظن أن الأمر مجرد وعكة ستمر، لكنها تعلمت أن تحيط نفسها بمن يمنحها الدفء، لا بمن يطفئه.

في تلك الفترة، اكتشفت حقائق عن الناس من حولها؛ فهناك من اقترب بقلبه قبل جسده، وهناك من ابتعد بصمت، لم تحزن كثيرا، فقد فهمت أن الأزمات تكشف معادن البشر.

الخوف من عودة المرض
الخوف من عودة المرض لم يغادرها تماما، لكنها تعلمت كيف تروضه، فكانت تدعو الله كثيرا، وتلتزم بالفحص الدوري، وتختار أن تحب الحياة بدلا من أن تعيش في ظل القلق..

اكتشاف القوة
اكتشفت أنها أقوى مما كانت تظن، فلولا إصابتها بسرطان الثدي، لما أدركت قيمة الوقت وما تعلمت أن صحتها يجب أن تكون من أولوياتها. وتشعر وكأنها ولدت من جديد، ليس فقط بجسد مرمم، بل بروح متجددة، وعادت لتحب نفسها، وتقدرها، وتحتضن كل لحظة تمر في حياتها.

الأنوثة ليست شكلا أو جسدا بلا ندوب
شعرت إ.م في البداية أنها فقدت جزءا من أنوثتها، خصوصا بعد العملية، لكنها مع الوقت أدركت أن الأنوثة ليست شكلا أو جسدا بلا ندوب، بل هي روح قادرة على الحب والعطاء بالرغم من الألم، تصالحت



تاريخ عائلي للإصابة بالسرطان، وطلما لا يوجد مصاب في عائلتك فأنت تستبعدين الأمر تماما من مخيلتك. تظنين أن هذا الأمر يحدث للآخرين، وأنتك بعيدة عنه تماما، ولذا عندما يحدث لك تأتي المفاجأة، أو بمعنى أدق الصدمة".

هذا ما حدث معها تماما، لم تستطع تقبل التشخيص، ودخلت في نوبة بكاء مستمر، تبكي دون تفكير، متأثرة بكل ما تسمعه عن السرطان. كانت في حالة إنكار، تنتقل بين الأطباء والمراكز الطبية المختلفة على أمل أن تسمع تشخيصا مختلفا، ولكن دون جدوى.

في النهاية، وجدت أنه يتحتم عليها أن تتوكل على الله، وتسلم لقضائه، وتتحدى بالشجاعة أمار أسرتها وأبنائها.

همسة إحساس غامض
قبل التشخيص، كان هناك إحساس غامض يهمس لها بأن شيئا ما ليس على ما يرام؛ ألم بسيط، وتغير في شكل الثدي، لكنها كانت تسكت ذلك الصوت بحجة الانشغال، إلى أن جاء اليوم الذي لم يعد فيه مجال للهروب.

التشخيص غير نظرتها إلى الحياة
منذ أن سمعت التشخيص، تغيرت نظرتها لكل شيء؛ أصبح جسدها أمانة، والوقت أثنى من الذهب، والحياة صارت نعمة تعيشها بتفاصيلها الصغيرة، ككوب من الشاي مع أمها، وضحكة ابنتها، ونسمة هواء في الصباح.

أصعب اللحظات
رحلة علاجها لم تتضمن جلسات علاج كيميائي أو إشعاعي، لكنها كانت مليئة بالقرارات الصعبة. وكان أصعبها هو قرار استئصال الثدي المصاب. كانت لحظة ثقيلة على قلبها، لكنها كانت تعلم أنها

بداية الرحلة

لم تنس أبدا ذلك اليوم الذي كانت فيه تجلس في عيادة الطبيب، وعيناها تراقبان شفيتها وهما تتحركان ببطء، حتى سمعت الكلمة التي هزت كيائها: "سرطان".

كأن الدنيا توقفت فجأة، شعرت أنها في فراغ كبير، لا تسمع شيئا سوى صوت دقات قلبها. لم تفكر في نفسها أولا، بل في أطفالها... هل سترهم يكبرون؟ أم ستركهم وهم ما زالوا بحاجة إليها؟

كان أول شعور اجتاحتها عند سماع كلمة "سرطان" ليس شعورا واحدا محدد، بل مزيجا من المشاعر؛ كانت المشاعر الأولية هي الصدمة وعدم التصديق، والتشكيك في صحة الخبر، ثم انتابها شعور بالخوف والقلق من المرض، ومن العلاج، ومن المستقبل، والتأثيرات على الحياة. كما شعرت بالغضب والإحباط من المرض نفسه، ومن الظروف التي أدت إليه، وتملكها شعور عميق بالحزن والبأس لفقدان صحتها، وصاحب ذلك إحساس بالعجز والعزلة، وكأنها الوحيدة التي مرت بهذه التجربة...

أما رد فعلها، فكان مختلفا تماما عما توقعته، فعلى الرغم من قوة الخبر، وأنها كانت التجربة الأولى لها، إلا أن الدعم الأسري ومعتقداتها الدينية منحها الكثير من القوة وتقبل الخبر.

الصدمة الأولى والتحدي
لا تكفي أشعة الموجات فوق الصوتية لاستبعاد الورم الخبيث، ولابد من أخذ خزعة، هكذا تلقت خبر إصابتها بالسرطان، عندما كشفت الخزعة عن وجود خلايا سرطانية.

شعرت في تلك اللحظة بالانهيار، وكان أول ما تبادر إلى ذهنها أنها ستموت قريبا، كانت كثيرا ما تسمع عبارة: "أنا مريض سرطان"، لكنها لم تكن تدرك ما تعنيه هذه العبارة.

ومن خلال تجربتها، تنبه كل امرأة قائلة: "إذا كنت تعتقدين أنك تعرفين ما معنى سرطان لأنك سمعت عنه من قبل، فهذا يعني أنك لا تعرفين حقيقته، فالأمر مختلف تماما عما تظنين".

وتضيف: "لقد صدمني ما سمعته من الطبيب الجراح، نطقها على الفور وببرة تفتقر إلى أي نوع من الشفقة: أنت مصابة بالسرطان".

وتكمل ببرة يملؤها الحزن: "لم يكن لدي

لا تؤجلوا الحب، ولا تؤجلوا الفحص، فالحياة قد تتغير في لحظة، فبضع دقائق قد تنقذك، لا تنتظري الألم ليكون رسالتك.

والأنوثة ليست شكلا أو جسدا بلا ندوب، بل هي روح قادرة على الحب والعطاء بالرغم من الألم، تصالحت مع ندوبها، وأصبحت قوة، فالحياة قد تتغير في لحظة، فبضع دقائق قد تنقذك، لا تنتظري الألم ليكون رسالتك. وعلى المجتمع أن يتوقف عن النظر إلى المتعافيات كضعيفات، فنحن قويات، نحتاج فقط إلى دعم حقيقي، وإيمان بقدرتنا على الاستمرار. أكبر فكرة خاطئة أريد تصحيحها هي أن سرطان الثدي يعني النهاية، بينما الحقيقة أن الكشف المبكر قادر على إنقاذ الحياة.

نورة عبدالله: السرطان أقرب مما نتوقع

لم يخطر ببال نورة عبدالله يوماً، وهي تجلس في محاضرة للتوعية بسرطان الثدي، أنها ستضطر في يوم من الأيام إلى إجراء هذا الفحص.. كانت تستبعد إصابتها إطلاقاً، لكن القدر فاجأها بعد سنتين من التقاعد؛ ذلك التقاعد الذي اختارته لتتذوق طعم الحياة بعيداً عن سلطة العمل، ولتكون أقرب إلى طفلها التوأم. وكانت تلك الدقائق البسيطة في المحاضرة طوق نجاتها، إذ مكنتها الفحص من الاكتشاف المبكر.

“أنت مصابة بسرطان الثدي”، هكذا بكل بساطة نطقها الطبيب.. كلمات هزت كيائها، وبعثرت هدوءها، وملأتها بضجيج من الخوف والقلق، فكانت بمثابة حكم بالموت عليها. لكنها في الوقت ذاته بعثت فيها روحاً جديدة، وجعلتها تبصر الحياة بعيون مختلفة، وترى ما لم تره من قبل، وتكتشف الحقيقة التي كانت مخبأة في زحمة الدنيا.

لم تكن تجربتها نزهة عابرة، بل واجهت جحيم المرض وظروف العلاج القاسية ببسالة، حتى وصلت إلى مرحلة التعافي؛ تعاف مشروط بتجاوز الخمس السنوات بأمان، فهي تعيش بحذر إيجابي؛ حذر لا يسلبها طمأنينتها ولا اندفاعها في الحياة.

حكايته مع سرطان الثدي لم تنته بمرحلة التعافي، فقررت أن تخوض معركة الوعي في سبيل تثقيف المجتمع ودعم المحاربات، فتخطط لتوثيق قصتها في كتاب يكون رسالتها للعالم وبمناخ جرات معنوية وتجربة ملهمة للآخرين.

نورة تدير حالياً صالوناً نسائياً، خصصت فيه قسماً خاصاً لمحاربات السرطان لتلبية احتياجاتهن، فهي تعرف تماماً ما يحتجونه. ولكل امرأة تتجاهل الفحص المبكر، تحذر نورة من أن الندم لا ينعج، فالسرطان، أقرب إلينا مما نتوقع!

حكايته مع سرطان الثدي لم تنته بمرحلة التعافي، فقررت أن تخوض معركة الوعي في سبيل تثقيف المجتمع ودعم المحاربات، وتسعى لنشر قصتها لأكثر عدد ممكن؛ لتكون حافزاً على الاهتمام بالفحص المبكر، كما تخطط لتوثيقها في كتاب يكون رسالتها للعالم وبمناخ جرات معنوية وتجربة ملهمة للآخرين. كما تسعى أيضاً لنشر مقاطع فيديو توعوية.

وهي تدير حالياً صالوناً نسائياً، وخصصت قسماً خاصاً فيه لخدمة محاربات السرطان، وذلك لحاجتهن إلى الخصوصية والتعقيم المضاعف، وليبلي احتياجاتهن، فهي تعرف تماماً ما يحتجونه.

وتؤكد أن المرض لم يسلبها ذاتها أو ينل منها، بل أضاف لها الكثير؛ إذ منحها صديقات وفيات، وحباً أكثر من زوجها وأطفالها، ودافعاً أعظم لاستغلال الوقت وحب الحياة، وتشعر بالفخر والمسؤولية تجاه النساء الأخريات، فتجربتها مصدر إلهام لهن، ولذلك ترى أنه يجب أن تكون قوية دائماً لتقدم لهن الدعم والمساندة والنصائح التي تعلمتها من تجربتها.

السرطان أقرب منا أكثر مما نتوقع

ووجهت رسالة إلى جميع النساء: “الكشف المبكر ينقذ حياتك وحياة من حولك، فما يجعل السرطان خطيراً هو اكتشافه في مرحلة متأخرة. لن يضرك الكشف، فافعل به بشكل دوري للحفاظ على حياتك”. ولكل امرأة تتجاهل الفحص المبكر، حذرت من أن الندم لا ينعج، فالسرطان منتشر بشكل كبير وليس بالضرورة أن يكون وراثياً، وهو أقرب إلينا مما نتوقع!

وتابعت: “أتمنى إنشاء جمعية أو ناد للدعم النفسي والمعنوي، فما مرنا به وعاشنا ليس سهلاً أبداً، والعلاج صعب وطويل جداً. نحن نستحق الطيبة والقدرة والقدرة على التعايش، وأشعر بالكثير من السعادة حين أجد جهة تقدم شيئاً للمتعافيات والمحاربات”.

وأوضحت أن لكل حالة طريقة علاج مختلفة تماماً، فليست كل الحالات تحتاج إلى علاج كيميائي، كما أن ليس كل أنواع هذا العلاج تسبب سقوط الشعر.

والنفسية جيداً كي أبقى قوية وبجانهم”.

شريط من الذكريات المؤلمة لا يمحي

شريط من الذكريات المؤلمة واللحظات الصعبة ما يزال خالداً وعالقاً في ذهنها. فصحيح أن العلاج أزال الورم لكنه لم يستطع اقتلاع الذكريات المعبأة بالخوف والألم والقلق من عقلها، فتقول: “أصعب موقف في رحلتي مع سرطان الثدي كان لحظة إخباري بالمرض. كلما عادت هذه اللحظة إلى ذاكرتي، أستعيد شعور الخوف من جديد، وكما أتمنى أن يختار الأطباء كلمات لطيفة، ويمهدون للمريض عند إخباره”. وتضيف أن أصعب مرحلة في العلاج كانت مرحلة العلاج الكيميائي، وما أدراك ما الكيميائي! فهو ليس مؤلماً كما كانت تظن، لكنه يقلب الجسد ويغيرها بشعور الغثيان الحاد والإعياء الشديد.

كانت أحياناً ترفض إكمال الجرعات، فتحدثت مع طبيبتها التي وصفت لها أدوية للتخفيف من آثار الكيميائي، وكان أثرها إيجابياً إلى حد ما. وتابعت: “لحظة سقوط الشعر كانت محطة أخرى من صعوبات تلك المرحلة. ومع أنني كنت أعلم أن هذا سيحدث، وكنت مستعدة نفسياً، إلا أن لحظة وقوعه تبقى صعبة. وارتداء الباروكة لم يسعفني؛ فكانت لافتة وتثير انتباه الجميع، ويمطرونني بنظراتهم، وكان شعوراً متعباً ومرهقاً لأبعد حد”.

وأضافت أنه عندما بدأ الشعر بالنمو، قررت خلع الباروكة بسبب حرارة الصيف، وكان شعرها صغيراً ومحدوداً كالأولاد. وظلت تلاحقها نظرات الناس، فكانت تضع الأقراط ومساحيق التجميل لتخبرهم بأنها أنثى.

التعافي المشروط

تعيش نورة الآن مرحلة التعافي، ومع أنها اجتازت ظروف المرض القاسية وأصبحت آلامه ذكرى من الماضي، إلا أنها ما زالت تشعر بالخوف والتوتر والقلق من عودته. فقد أخبرها الأطباء أن عليها أن تجتاز خمس سنوات؛ لكي تتأكد من التعافي التام وتصل إلى مرحلة الأمان. لذلك، هي حريصة دائماً على المراجعات الدورية، وتحاول أن تشغل نفسها بكل ما هو جميل، وتستمتع بكل لحظات الحياة، وتستفيد من كل النعم التي أنعم الله بها عليها، وتتحرق من كل تبعات وترسبات الماضي الأليم، فتعيش حياتها كأى امرأة، ولكن بحذر إيجابي؛ حذر لا يسلبها طمأنينتها واندفاعها في الحياة.

حكاية لا تنتهي بالتعافي

“السرطان” برغم بساطة هذه الكلمة وحروفها المدمرة لعنقوان النفس وجسدنا الضعيف، وارتباطها بمفردات الموت والألم، لكنها في ذات الوقت تضخ روحاً جديدة وتوقظ فينا بصيرة لم تكن ندرتها، ونظرة مختلفة للحياة؛ فيصبح الوقت ثميناً، واللحظات مقدسة، ويكون قنديلاً يضيء العتمة؛ فنبصر الأشياء على حقيقتها كما لم نشاهدها من قبل، وتمنح الألوان للصور الرمادية الباهتة في حياتنا، لتمنحها الإشراف. لا أجمل الصورة البشعة للسرطان، ولكن التجربة منحتني قدرة على التقاط ما وراء الأشياء، كانعكاس حروف الأمل إلى أمل.

في نضالنا ضد سرطان الثدي، سلاحنا الوحيد هو الفحص المبكر، ولكل امرأة تتجاهل هذا، أحذر من أن السرطان هو أقرب إلينا مما نتوقع، فلا ينعج الندم بعدها.

تأجيل. فجاءت النتيجة مطمئنة: لم يكن قد انتشر.

التشخيص غير نظرته للحياة

وعن صدى التشخيص قالت: “السرطان غير نظري للحياة ولكل شيء، وأصبح الوقت ثميناً، واللحظات مهمة ومقدسة. فنحن دائماً في دوامة ونهمل الاهتمام بأنفسنا وبصحتنا. وكان التشخيص بمثابة النور الذي أضاء لي العتمة، ومنح الألوان للصور الرمادية الباهتة في حياتي، ومنحني الإشراف”. أصبحت تستمتع بكل لحظة في حياتها، ففترة العلاج كانت صعبة وملازمة للسريز لفترات طويلة جداً، ما جعلها تشتاق لأبسط الأمور؛ كارتشاف القهوة في حديقة المنزل، أو مشاهدة العصافير والطيور فوق منزلها. كانت تنتبه لأول مرة لوجودها! وتمعن النظر وتأمل، وأصبحت تستمتع دائماً بكل ما حولها.

انتعاش الحب

حصلت نورة الكثير من الإيجابيات في هذه الرحلة، فقد تواصلت معها الكثير من صديقات الجامعة ووقفت بجانيها، كما توصلت لعلاقتها بأمهات زملاء أطفالها وأصبحن صديقات لها. هكذا أصبحت حياتها؛ كل من حولها يزداد حباً ويريد مساعدتها، لكن الكل يساعد بطريقته الخاصة؛ فبعضهم يرى أن المساعدة تكمن في الابتعاد لتكون أكثر راحة، والبعض الآخر في إحضار ما تحب من طعام وشراب. لكنها تقول: “يجب أن نطلب ما نريد نحن بالضبط حتى نحصل على الدعم المطلوب من الأصدقاء والأقارب، فنحن نحتاج أن يكونوا بجانبنا دائماً، نحتاج أن نتكلم معهم، وبنسألهم أفكارهم، ويتحملون بعض مسؤولياتنا لكي نتفرغ لصحتنا”.

وأضافت: “اكتشفت أن ربي يحبني ومعني ولله الحمد، واكتشفت أنني أقوى بكثير مما أظن، وقادرة على فعل أشياء كثيرة كنت أعتقد أنني أحتاج المساعدة لفعلها، سواء لثدي أو لأطفالي”.

توقفوا عن جلد الذات

دعت إلى التوقف عن جلد الذات، خصوصاً في التربية، فأشارت إلى أنها كانت كباقي الأمهات دائماً تشعر بأنها مقصرة في حق أولادها، مع أن وقتها وجهدها كانا مكرسين لهم. وتابعت: “ولكن بعد هذا المرض الذي كاد أن يأخذني منهم، اكتشفت أن وجودي بجانيهم وأنا بصحة جيدة هو أهم ما يمكن أن أقدمه لهم. فيجب أن أهتم بصحتي الجسدية

نبأ غير متوقع

قررت نورة التقاعد من وظيفتها في شركة بتلكو العام 2022؛ لتتفرغ لطفلها التوأم وتمنحهما كل وقتها واهتمامها، وتتيح لنفسها مساحة أكبر لممارسة أمومتها. فقد أنهكتها العمل بما يحمله من ضغوط ومسؤوليات وتوتر، فكانت تضطر إلى العمل حتى في فترات الإجازة، إذ لم يكن هناك وقت عمل محدد.

استقبلت بداية التقاعد بنوبة زكام حادة مع حالة ضعف عام وخمول استمرت معها لمدة شهرين حتى تعافت.

وعاشت حياتها كلها في تربية أطفالها وواجبات الأمومة، وكان قد مضى على تقاعدها من العمل في شركة بتلكو سنتان، وكانت كل أمور الصحة على ما يرام، لكن في يوم من الأيام وحين ارتدت ملابس ضيقة شعرت بألم شديد جداً في الثدي، فأجرت الفحص الذاتي الذي تعلمته سابقاً في محاضرات التوعية بشركة بتلكو لتعافية من سرطان الثدي. ولم تكن تشعر بأهمية تلك المحاضرات، أو أنها ستضطر يوماً لإجراء هذا الفحص الذي سيحدد مستقبلها في الكشف المبكر. وأثناء الفحص شعرت بكتلة، لكنها طمأنت نفسها بأنه ما دام غير مؤلم فلن يكون سرطاناً، إذ ما يشاع أنه مؤلم.

فقررت الذهاب إلى المستشفى لمزيد من الفحوصات، وتم أخذ خزعة. وبعد أربعة أيام من القلق والخوف ذهبت مع زوجها لتعرف النتيجة، وكانت تعيش حالة من الاطمئنان بأنه ليس سرطاناً، وتستعد لخبر إيجابي، لكن رد الطبيب كان صادماً؛ إذ أخبرها مباشرة ودون مقدمة: “أنت مصابة بسرطان الثدي”.

صدمة وذهول

ما إن نطق الطبيب بكلمة سرطان وأخبرها بنتيجة التحليل، حتى انتابها شعور لا يوصف بين الصدمة والذهول، وأصبحت شاردة الذهن لا تسمع بقية كلمات الطبيب. فالسرطان في مفهومها كان مرادفاً للموت، فاجتاحها ضجيج من الرعب والخوف.

وأرادت على الفور معرفة مرحلته، إن كان منتشرًا أم لا، وكانت مصرة على إجراء الفحص دون

برناجيات وخطوات



مريم سعيد:

الجمال هو السلام الداخلي والصحة

مريم سعيد.. امرأة مناضلة ومحاربة إيجابية مع سرطان الثدي، ومتصالحة مع القدر وذاتها. لم تسلم روحها المتعبة للخوف ليسيطر عليها ويقودها إلى الانهيار واليأس، وسمحت له أن يتسرب من دمعة حزن لأبد منها، ونبضة قلق مرر، وشهقة صدمة إجبارية، وتركت لنفسها مساحات للتعبير عنه بالقدر المسموح. لكن هذا الخوف انهزم وتكسرت أمامه حالة الرضا والتسليم والإيمان العميق بالله سبحانه وتعالى، فكان هذا مصدر قوتها وعنفوانها. استعادت توازنها سريعا، وهدوءها الذي كان عنوان شخصيتها طوال حياتها، هدوء لا يمس، ويختزل شخصيتها ويعكس حالة الاطمئنان العميقة داخلها، فروضت الضجيج بداخلها في حالة إيمانية جعلتها تقبل التغيرات الجسدية والنفسية، وترى فيها خيرا من الله وليست نقمة. كان مرضها صدمة للجميع، وخوفهم عليها من كيفية تقبل المرض ومواجهته كبير، ولم يتوقعوا شجاعتها لهدوئها المفرد. لكنهم لم يعلموا أن مصدر قوتها هو هذا الهدوء الذي يحمل في طبيعته رضا وتسليما وتصالحا مع الذات. فكانت قوية وملهمة بتفكيرها الإيجابي وروح العطاء، وتوظف تجربتها لتكون قدوة وملهمة لنساء أخريات مررن بالتجربة، حاملة رسالة إيجابية لهن، بعد أن خاضت معركة الوعي بالرغم من نوباتها.

عاد السرطان لها مجددا، وهي تخوض صراعا جديدا معه، بذات الهدوء والاطمئنان، مع جرعات خوف واقعية. مرض السرطان، الذي خطف أباها قبل سنوات، وألم فقده ما يزال حاضرا في مخيلتها، لكنها تقرر أن تهزمه، وتستعد لجولات وجولات معه بلا يأس، بإرادة الله أقوى من جبروت هذا المرض، ومهما طغى وتعملق يبقى صغيرا أمام رحمة الله وسعته.

التشخيص الأول

حين ردد الطبيب كلمة السرطان والورم الخبيث مشخصا حالتها، كان ذلك صدمة عنيفة لها، شعرت معها بحزن كبير، وكأن الدنيا توقفت للحظة.

وكمعظم الناس، كان أول ما خطر في بالها عند سماع كلمة سرطان هو الموت. لكن حزنها لم يستمر سوى بضع ساعات؛ لأنها قبل ذهابها إلى المستشفى كانت ترجح أن يكون التشخيص سرطانا. ومع ذلك، وبفضل الله وإيمانها، كانت راضية بقضاء الله.

الخوف من السرطان

في بداية التشخيص، كانت خائفة من الكلمة نفسها، ومن العلاج، ومن تأثيره على جسدها. وكانت ترى الحياة بلا معنى.

لكن إيمانها بقضاء الله منحها القوة، فتقبلت كل شيء، بل إن ذلك ولد لديها إصرارا كبيرا على الشفاء والاستمرار في العلاج. كما شعرت أن هذه التجربة غيرتها للأفضل، من الداخل والخارج.

الجميع يساندها

الجميع كان يساندها ويتفهم معاناتها ووضعها الصحي، من عائلتها وأهلها إلى جيرانها، وهي تكن لهم كل الحب والتقدير، فهم كانوا الداعم الأول لتخطي الأزمة بنجاح.

وقد ازداد تقرب أهلها وعائلتها منها، وكانوا سندا قويا لها، وهذا منحها طاقة وقوة. وفي هذه الفترة اكتشفت من يهتم بها فعلا ويخاف عليها، واكتشفت معادن البشر وحقيقة العلاقات.

لن تسمح للتفكير السلبي

الخوف من عودة المرض يبقى الهاجس الأكبر الذي لا تستطيع التخلص منه خصوصا أنه عاد إليها للمرة الثانية فكانت هذه كانت أصعب لحظة، حيث انتكست حالتها للمرة الثانية، فشعرت بحيرة وخوف كبير من تكرار المرض في كل مرة. لكنها تؤمن بقدرة الله، ثم بجهود الطاقم الطبي، وبقوتها الداخلية. والحمد لله، هناك استجابة جيدة للعلاج حاليا، ولن تسمح للتفكير السلبي أن يسيطر عليها.

الجمال هو السلام الداخلي والصحة

خلال هذه التجربة، اكتشفت أنها أقوى مما كانت تظن، فبدأت تعتني بنفسها أكثر، وتهتم بنظامها الغذائي وصحتها. وتعلمت أن القوة الحقيقية تأتي من الله دائما.

لم يؤثر المرض سلبا على نظرتها إلى نفسها، بل أحبت كل التغيرات، ورأتها خيرا من الله. كما

تصالحت مع التغيرات الجسدية تماما، ولديها ثقة كبيرة بأن الله

سيعوضها دائما بالأفضل. فالجمال اليوم بالنسبة لها هو السلام الداخلي والصحة.

لحظات التردد سماح بالانتشار

ووجهت رسالة للنساء قائلة: "لا تهملن أي عرض، حتى لو بدا بسيطا، فالبداية السهلة تعني علاجاً أسرع ونتائج أفضل. في كل لحظة تعشن فيها التردد في إجراء الفحص، فإن الورم لو كان موجودا يتسع أكثر وينتشر أكثر؛ فهو لا ينتظر هدوءك وقرارك بالفحص لتكتشفيه، بل يواصل مسيرته ويثبت دعائمه في جسدك. وكل لحظة ضائعة هي سماح له بالتمدد أكثر".

وبينت أن السرطان لا يعني الموت، فالحقيقة أن هناك علاجات متطورة وفعالة، والشفاء ممكن بإذن الله. كما دعت النساء لأن يتزودن بقوتهن بالله، وألا يستسلمن أبدا.

ملهمة

في لقاءاتها مع كثير من النساء اللواتي أصابهن المرض مثلها، وجدت أنها أصبحت ملهمة لهن، إذ تشعر بأنها تقويهن بالله وبقوة مشوارها في التعافي من المرض في المرة الأولى. وهذا الأمر يمنحها شعورا كبيرا بالمسؤولية والفخر.

استعادة الذات

كل المواقف السلبية في رحلتها مع

المرض كانت مشاعر لحظية لم تدم طويلا، ولم تصطحبها معها بعد التعافي، ولم تظل عالقة في ذاكرتها، بل تلاشت بعد انتهاء التجربة. وحتى المواقف الصعبة والحزينة كانت مصدر قوة ودافعا لها للاستمرار.

لقد سلبها المرض صحتها، لكنه أضاف لها درسا مهما في الحياة، وهو أنه لا شيء في الدنيا يستحق القلق الزائد.

وتعترف بأنها شعرت بالضعف عندما عاد المرض إليها للمرة الثانية، لكنها سرعان ما استمدت القوة من إيمانها، وأصبحت أقوى.

مشوار جديد

مريم ما تزال تتلقى العلاج الكيميائي بعد عودة السرطان مرة أخرى، والمرض يستجيب للعلاج، لتبدأ مشوارا جديدا متسلحة بمخزون تجربتها الأولى.

ففي المرة الأولى، عندما تعافت، كانت تشعر براحة واطمئنان كبيرين، وهذا الاطمئنان امتد معها في التجربة الثانية، فمنحها قوة ورباطة جأش لتواجه الأثر بقدرات صبر هائلة وجرعات أمل حقيقية.

تجربة مريم جعلتها تهتم بصحتها أكثر وتطمح أن تكون قدوة لكل امرأة خاضت أو ستخوض هذه الرحلة.

تجربة مريم جعلتها تهتم بصحتها أكثر وتطمح أن تكون قدوة لكل امرأة خاضت أو ستخوض هذه الرحلة.

السرطان لا يزلنا ولا يزلنا

لا تهملن أي عرض، حتى لو بدا بسيطا، فالبداية السهلة تعني علاجاً أسرع ونتائج أفضل. في كل لحظة ترددن فيها في إجراء الفحص، فإن الورم لو كان موجودا يتسع أكثر وينتشر؛ فهو لا ينتظر هدوءك وقرارك بالفحص لتكتشفنه، بل يواصل مسيرته ويثبت دعائمه في جسدك. وكل لحظة ضائعة هي سماح له بالتمدد أكثر".

السرطان لا يعني الموت، والحقيقة أن هناك علاجات متطورة وفعالة، والشفاء ممكن بإذن الله. فلا تستسلمن أبدا، وتزودن بقوتكن من الله.

كل المواقف السلبية في الرحلة مع المرض هي مشاعر لحظية لا تدوم طويلا، وتتلاشى بعد انتهاء التجربة. فالمواقف الصعبة والحزينة يجب أن تكون مصدر قوة ودافعا للاستمرار، لا محطات للانكسار والانهازم.

ديانا الشيخ..

ابتسامة متمرّدة على فلسفة السرطان

السرطان كلمة مخيفة ومرعبة.. مرض يوصف بالخبيث لبشاعته ومكره وشراسته، ونطق اسمه وحده قد يهز الإنسان ويزعزع توازنه. ولكن كيف لو واجهت امرأة السرطان أربع مرات وفي أماكن مختلفة؟ هذا ما واجهته ديانا الشيخ، محاربة السرطان الملهمة، التي هزمتها أربع مرات، حيث بدأ بسرطان الثدي ثم انتقل للعظام وتبعه المخ وعاد مرة أخرى للثدي. بريشتها كرسامة أعادت رسم اللوحة، ومنحت الألوان للصورة الرمادية وشكلتها كما تشاء. وبعدها كامراتها، تدير الزوايا وتلتقط الصور من منظورات مختلفة، منتقبة الأجل في المشهد. هكذا تصالحت مع السرطان، وعقدت صلحا معه أن تمنحه المكان ويمنحها الأمان. وهزمتها بابتسامة متمرّدة تعيد تفسير فلسفة السرطان من عدو إلى صديق، واعتبرت كل تجربة هي وسام تفتخر فيها، لذلك أطلقت على كتابها اسم "الأوسمة الثلاثة".

الأوسمة الثلاثة... رسالتها للعالم
وثقت تجربتها مع المرض عبر صفحات كتابها (الأوسمة الثلاثة): ليكون رسالتها إلى العلم وجرعته أمل لمحاربات سرطان الثدي، وقد تضمن الكتاب صورا التقطت بحكايتها مع مقاومة مرض السرطان في ثلاث هجمات استهفت جسدها في أكثر من مكان. كما أقامت معرضا فنيا خريا بعنوان "حروف الأمل"، عرضت فيه لوحات تحمل كلمات تحفيزية لبث الإيجابية في نفس كل شخص، وخصصت دخل المعرض بالكامل لصالح جمعية خيرية تعنى بأطفال مرضى السرطان.

وتفكر حاليا في إقامة معرض فني جديد يحتوي على لوحات تتضمن عبارات تعزز الأمل في نفس كل مريض، سواء كان مصابا بالسرطان أو بأي مرض آخر.

متابعة العلاج بعزيمة
لم تتعاف ديانا تماما من المرض، فهي ما تزال تتلقى جرعات العلاج الكيميائي، لكنها تعايشت مع المرض، واستطاعت أن تخصص القدر المتاح لأوقات الرسم، والعودة إلى الإنتاج والتصوير، وممارسة بعض الأنشطة الرياضية، وقضاء الأوقات مع الصديقات، وزيارة الأهل. وهي واثقة تماما بأنها ستتجاوز رحلة العلاج بعد أن هزمت المرض لأربعة أيام. وتقول: "المرض أخذ مني وقتي مع الأسرة والصديقات وممارسة هواياتي، ولكن تعايشي مع المرض جعلني قادرة على استرجاع هذا الوقت الثمين مع الأهل والصديقات، وممارسة الرسم والتصوير".

امرأة أنها لو أمضت بعض الوقت في الفحوصات فسوف يغنيها ذلك عن أن تترك أطفالها في رحلة العلاج الطويلة".
وشددت على أن المجتمع يحتاج أن ينشر التوعية بين النساء وكل أسرة عن طرق عقد جلسات للنقاش والحوار وفتح مجال لتبادل التجارب بين المريضات. ولفتت إلى أن أكثر فئة تحتاج لتوعية من مرض السرطان هم الأهل والأسرة بشكل عام خصوصا إذا كان عندهم فرد في العائلة مريض بالسرطان.

لا مجال للاستسلام
تجاربه المتعددة مع السرطان، ومعركتها الطويلة مع المرض، جعلت منها امرأة قوية، قادرة على مواجهة المرض بكل رحابة صدر.
تعايشت مع المرض، وتحاول أن تكون مصدر إلهام لباقي النساء من خلال نفسياتها المرحبة، وحبها للحياة، على الرغم من تعب المرض وطول فترة العلاج، وتقول: "لا مكان عندي للاستسلام لهذا المرض".

الصدمة الأبرز
وبينت أن حياتها كانت مزدحمة بالمواقف المؤلمة، لكن أصعبها كان في العام 2017، عندما تم تشخيصها بورم في المخ. كانت الصدمة كبيرة في البداية، حين أخبرها الطبيب بالتشخيص، وشعرت أنها نهايتها. لم تتوقع أن يزحف المرض إلى هذه المنطقة الحساسة، فهي كانت دائما ملتزمة بالعلاج والفحوصات الشهرية. لكن إيمانها القوي بالله جعلها تتقبل الصدمة سريعا، وفي دقائق معدودة.

داخل كل إنسان جوهرة
تؤكد ديانا أن مريض السرطان، مهما كان قويا، إلا أنه لابد أن يعتره شعور بالضعف والانتكاس؛ بسبب التعب، والأوقات التي يقضيها بين جدران المستشفيات، ومواعيد الأطباء، والفحوصات الدورية. وتقول: "داخل كل إنسان جوهرة، تنبع منها القوة التي يحتاجها لمقاومة لحظات اليأس. وأنا أستمد قوتي من جوهرتي التي بداخلي".

اللّه لما تجاوزت كثيرا من التحديات في هذه الرحلة. وقد أتقنت تحويل الأمل إلى أمل، فعادت إلى الحياة كولددة جديدة، وأصبح كل يوم بالنسبة لها ميلادا جديدا. فقد ولدت في الحياة أربع مرات بعد أربع إصابات بالمرض. وتؤكد أنها لا تشعر أبدا بالخوف من عودة المرض، فهي مستعدة دائما لمحاربته.
وهكذا تعلمت من تجاربها مع المرض، إذ أصيبت بالسرطان أربع مرات في أماكن مختلفة.

التصالح مع الذات
تصالحت مع النفس والذات، فواجهت التغييرات التي حدثت بسبب المرض بكل رضا، مقتنعة بأن الجمال الحقيقي هو الجمال الداخلي وجمال الروح.
وأشارت إلى أن المرض أثر على ملامحها وشكلها، لكنها كانت راضية بشكلها كما هو، وكان اهتمامها الأول هو أن تتعافى من المرض.

سرطان الثدي لا يعني الموت
وفندت فكرة خاطئة متداولة عن سرطان الثدي، وهي أن الإصابة بهذا المرض تعني لكثيرات أنها نهاية الحياة، وأن النهاية الحتمية هي الموت.
وعلى الرغم من أن سرطان الثدي هو من أكثر أنواع السرطانات انتشارا، إلا أنه أسهلها إذا تم علاج الإصابة في الوقت المناسب، كما أن الفحوصات الدورية مهمة لاكتشاف المرض في بداياته والحماية منه.

رسالة صادقة
ووجهت رسالة صادقة لكل امرأة وقالت: "رجاء داوم على الفحوصات الدورية من مرض سرطان الثدي. هذه الساعات التي تقضيها المرأة لفحص الثدي الدوري سوف تحميها من الإصابة ورحلة العلاج الطويلة والمؤلمة التي تمتد أحيانا لسنوات".
كما طالبتهم بعدم إهدار الوقت أو تضييعه بحجة عدم وجود فرصة مناسبة أو عدم القدرة على ترك الأطفال الصغار، وقالت: "يجب أن تعرف كل

ابتسامة متمرّدة
كان هناك شعور يحتاجها بأنها مصابة بالسرطان، شعور يلاحقها في كل اللحظات والأوقات دون انقطاع، وصداها يتردد في داخلها، لكنها كانت تتمنى أن تكون مخطئة. وحين أكد الطبيب إصابتها لم تتفاجأ، إذ إن نظراته وارتبائه أثناء الفحص خففا من وقع الخبر عليها. كان خبرا مؤلما وحزينا جدا، لكنها لم تملك إلا أن تواجهه برياسة جأش وقوة عزيمة، فالمرض يتمكن منك عند أول لحظة انهزام داخلي، ولذلك لم تسمح لهذا الشعور أن يتسلل إلى داخلها، وأبقت على ابتسامتها متمرّدة، منتصرة على فلسفة السرطان في الحزن والكآبة والألم.

العلاج جل تفكيرها
عند تلقي خبر الإصابة بالمرض، لم تفكر أبدا في جرعات الألم أو طبيعة الأعراض، بل كان جل تفكيرها في كيفية العلاج والخلاص منه، وفي الخطوات المقبلة وفترة العلاج اللازمة للتعافي. غير أن الهاجس الأكبر كان كيفية إيصال الخبر إلى الأهل.

لا مجال لليأس
التشخيص غير مجرى حياتها تماما، فأصبحت تهتم بنوعية الأكل وتنتبه لأي أمر غريب يطرأ على جسدها. وأصبح معظم وقتها يمضي في الفحوصات وزيارة الأطباء، لكن الحياة لا بد أن تستمر، فلا مجال لليأس أو التراجع.

مجتمع لا يفهم المرض
لم تكن حاضرة في معظم المناسبات الأسرية والاجتماعية؛ لانشغالها بالسفر من أجل العلاج، أو بسبب التعب ونقص المناعة الناتج عن تلقي العلاج الكيميائي. وبقدر ما عاينت، وجدت أن الناس لا يعرفون بالضبط ما الذي يمر به مريض السرطان إذا لم تكن آثار المرض ظاهرة عليه. لذلك تعاملت معهم بكل مرح ومحبة.

حياة بأربع بدايات
تجربة السرطان علمتها الصبر في كل شيء، إذ كانت رحلة العلاج طويلة ومؤلمة، ولولا مخزون الصبر لديها وإيمانها بأقدار

تجاوزت في مواجهة السرطان
مجهتة محاربة
مهمّة لاكتشاف

الإصابة بسرطان الثدي تعني لكثيرات أنها نهاية الحياة، وأن النهاية الحتمية هي الموت. ولكن على الرغم من أن سرطان الثدي من أكثر أنواع السرطانات انتشارا، إلا أنه من أسهلها علاجا إذا تم اكتشافه في الوقت المناسب. والفحوصات الدورية مهمة لاكتشاف المرض في بداياته والحماية منه. أما مريض السرطان، فمهما كان قويا، إلا أنه لابد أن يعتره شعور بالضعف والانتكاس؛ بسبب التعب، والأوقات التي يقضيها بين جدران المستشفيات، ومواعيد الأطباء، والفحوصات الدورية. ولكن داخل كل إنسان جوهرة، تنبع منها القوة التي يحتاجها لمقاومة لحظات اليأس. يجب أن تعرف كل امرأة أن تخصيص بعض الوقت للفحوصات قد يجنبها أن تضطر لاحقا لترك أطفالها أثناء رحلة علاج طويلة وشاقة. فالساعات القليلة التي تقضيها المرأة في الفحص الدوري قد تحميها من الإصابة، وتجنبها رحلة العلاج الطويلة والمؤلمة التي قد تمتد أحيانا لسنوات.



زهرة أحمد:

تجربة سرطان الثدي ليست نزهة عابرة

زهرة أحمد، مديرة قسم في أحد البنوك، امرأة تعشق الحياة، وكانت تعيشها طبيعياً بكل تفاصيلها وملبئة بالسعادة والحيوية والنشاط، وتملك روحاً مرحية وقيادية، تتذوق الحياة بكل اطمئنان وأمان، لم تكن تعاني من أي مشكلة أو عارض صحي، وكانت تحب الرسم والسفر، وتستمتع بحياتها بشكل اعتيادي. ولكن سرطان الثدي عبث بهدونها وسكينتها؛ فقد عاشت لحظات مؤلمة مع إصابة والدتها، ولم يمهلها القدر ثلاثة أشهر حتى فرض الفحص المؤجل أقداره الذي كان بصمة الحياة، والومضة التي كشفت السرطان المتسلل خلسة لجسدها، والمنقذ قبل أن يفرض المرض سطوته وسيطرته، بالرغم من أنه استطاع فعلاً أن يطغنها ويغرقها في العتمة ويكنم أنفاسها، لتزداد محنتها مع وفاة ابنة عمها من ذات المرض، لكنها تقرر أن تناضل وتهزم المرض بسلاح التجاهل، وتنتشل ذاتها المتعبه، وتتعلق ببقايا الضوء الناجية من جحيم عتمة المرض، وتتشبث بها حتى تصل لآخر النفق، وتسعف ابتسامتها الجريحة وتعيشها.

تعترف أنها بكت بغزارة في لحظة ما مليئة بالخوف والحزن، فهذا لا يعني أنها ضعيفة. بل ترى أن هذا شعور إنساني طبيعي، وهو صغير جداً أمام حجم الألم الحقيقي الذي تعانيه.

الفحص المؤجل

في أكتوبر 2024 أرسل البنك بريداً إلكترونياً للموظفين يطلب منهم الذهاب لإجراء الفحص السنوي. كانت زهرة أحدهم، ومع أنها كانت تسجل عادة كل سنة، لكن هذه المرة، كلما حددت موعداً لم تلتزم به؛ لانشغالها. حتى نهاية نوفمبر اتصلوا بها ليخبروها أن ذلك اليوم هو آخر فرصة للاستفادة من الفحص المجاني. بعد انتهاء عملها كانت مترددة في مواقف السيارات: هل تذهب أم لا؟ ثم قررت أن تذهب حتى لا يقال إنها لم تستجب لطلب البنك. كانت واثقة أنها بخير، لكن فور إجراء الأشعة فوق الصوتية قال لها الطبيب: "هناك ورم صغير جداً في الجهة اليمنى، لا يلاحظ باللمس، ويجب أخذ خزعة للتأكد إن كان حميداً أو خبيثاً". شعرت حينها أن قدماها لا تحملانها من الخوف، ولا تعلم كيف تمكنت من الخروج وركوب السيارة. تقول: "أخبرت أختي أولاً، وطلبت منها ألا تتوتر، لكنها كانت مصدومة مثلي". وفي اليوم التالي مباشرة أجرت الخزعة، فقد كانت مصرة على عدم الانتظار وتجنب القلق.

صدمة صامتة

بعد أيام قليلة، تلقت اتصالاً للحضور وأخذ النتيجة. شعرت بالخوف وكان الاتصال إشارة لخبر سيئ. ذهبت مع زوجها وأختها، وهناك قال الطبيب: "للأسف، الورم خبيث". لكنها لم تبك، فقط قالت "الحمد لله". لم تكن لديها طاقة للبكاء، ربما لأن صدمة مرض والدتها كانت ما تزال تنقلها. فقبل ثلاثة أشهر فقط من تشخيصها اكتشفت إصابة والدتها بالمرض، وهي أكبر أختائها. كان هم مرض والدتها يسيطر على شعورها أكثر من خبر إصابتها.

الأمر تلهم البنت

أخبرها الطبيب أن الورم في المرحلة الثالثة، لكنه صغير وأنه ستجرى لها عملية لاستئصاله، وبعدها ستحول إلى قسم الأورام للمتابعة. في تلك اللحظة كان تفكيرها كله منصبا على أولادها: كيف سيتلقون الخبر؟ لديها ابنة في الجامعة، وتوأم في الصف الثالث الإعدادي، وكان يؤملها جداً أن تراهم يتضايقون. لذلك أجرت العملية دون أن تخبرهم. وحين بدأت جلسات العلاج الكيميائي، صارحتهم مع والدتها التي كان عندها موعد في نفس اليوم والمكان ذاته. للمرافقة أن أمها، التي كانت منهاراً بسبب مرضها وتبكي كثيراً، تغير حالها تماماً حين علمت بإصابة ابنتها. أصبحت أقوى، وأخفت دموعها لتكون سندا لابنتها وتشد من أزرها.

تجربة سرطان الثدي ليست نزهة

الجميع كان يدعمها، خصوصاً أن أمها أصيبت بسرطان الثدي في الوقت نفسه. وكما لم يكن الأمر

إيجابية تغير الحقيقة، لكن يمكننا أن نتعامل معه ك لحظة مؤقتة نمر بها لنصبح أقوى. الحمد لله، أصيبت بالمرض، وتعالجت، وتجاوزت هذه المرحلة. مررت بجميع فصول العلاج، لكنني عدت إلى الحياة مجدداً. ورافقتني في رحلتي الطفاف الله وتوفيقاته".

انعزالية وحنين للشكل القديم

لم تعد ترغب في الخروج أو مواجهة الناس. حتى العمل قررت أن تؤديه عن بعد، فقط لتتجنب نظرات الآخرين التي لم تكن تحتملها. كانت أيامها تمر بين المستشفى والبيت فقط. أحياناً تبقى شهراً كاملاً دون أن تخرج. لم ترغب أن يراها الناس بهذه الهيئة. وتقول: "ربما لو رأي شخص غريب لا يعرفني، فلن أتأثر؛ لأنه لا يملك صورة سابقة عني، لكن أن يراني من يعرفني وبشاهد التغير الكبير الذي حصل، فهذا كان يضايقني جداً".

مرحلة التعافي والانعتاق من الماضي

وتضيف: "الآن، وأنا في مرحلة التعافي، لا أنكر أنني مازلت أشعر بالضعف والألم في جسدي، لكنني تجاوزت الأضعف. لذلك حين تسألني عن الشكل أو الأنوثة أو عن فكرة التصالح معها، أقول إنني مازلت في طور إعادة بناء ذاتي، واستعادة شكلي وأنوثتي من جديد". كانت تهرب من نظرات الدهشة والشفقة والنظرات القاتلة لشكلها الجديد.

ومع ذلك، طوال هذه الفترة وحتى الآن، تشعر أن الشخص الذي بداخلها هو "زهرة" القديمة. فتتسنى أحياناً أن شكلها تغير عن السابق، وتتصرف على أساس صورتها السابقة. لكن يبقى الشكل جزءاً أساسياً من شخصية المرأة.

الفحص المبكر واجب

تؤكد زهرة أهمية الفحص المبكر، وتراه واجباً على كل امرأة، فهي اكتشفت المرض صدفة عن طريق الفحص المبكر بالرغم من أن الطبيبة أخبرتها بعدم حاجتها للفحص؛ لأن النوع الذي أصيبت به والدتها ورم غير وراثي. لكن الفحص المبكر كشف إصابتها بعد ثلاثة أشهر من حديث الطبيبة، فأخذ حياتها. فلو لم تجر هذا الفحص لكان الورم كبر حتى يتم اكتشافه.

معتقدات خاطئة

وبينت أن كثيراً من النساء يتجنبن الفحص بسبب معتقدات خاطئة. وهذا ما حدث فعلاً مع والدتها، التي كانت تتجنب الفحص خوفاً من الإصابة، إذ كانت تعتقد أن هذا نوع من استدعاء المرض والدعاء على النفس بما هو أسوأ، وتشاؤم سيكون حقيقة وواقعاً إذا فكرن فيه. وأن التجاهل يبعد المرض. وتضيف أنه، مع الأسف، هذا اعتقاد شائع بين كثير من النساء. فالحقيقة أن والدتها تركت الورم ثلاث سنوات ونصف حتى كبر ووصل إلى 4 سم، بسبب رفضها إجراء الفحص. لكن الحقيقة أن الفحص المبكر مهم جداً، حتى لو كان فحصاً يدوياً، فكلما اكتشف المرض في مراحله المبكرة، قبل أن يكبر أو ينتشر، كان العلاج أسهل بكثير وأقصر زمناً.

كما دعت إلى توفير الفحص الدوري مجاناً في مراكز عدة، فليس كل النساء لديهن القدرة المادية لإجرائه. وبحد أدنى في شهر أكتوبر (الشهر الوردي)، لأن ذلك سيوفر الكثير من تكاليف العلاج مستقبلاً.

المرض مخيف، لكن الجانب النفسي مهم جداً

ولفتت إلى أن العامل النفسي مهم جداً ويلعب دوراً أساسياً في مواجهة هذا المرض المرعب. فالورم موجود في الجسم، لكنه لا يؤلم جسدياً بقدر ما يؤلم نفسياً. لذلك كانت تحرص طوال فترة العلاج على الجلوس مع طبيبة نفسية كل شهر، وكانت "الفضفضة" تساعدها كثيراً.

البكاء لا يعني الضعف

وتضيف: "لذلك من المهم أن يحاول المريض قدر المستطاع أن يبعد فكرة المرض عن عقله، فالتجاهل أحياناً يساعدك على الاستمرار في العلاج دون أن تشعر بثقل الفترة. ومع ذلك، أثناء العلاج يبقى التوازن النفسي أمراً صعباً. فمن الطبيعي أن تضحك وتبتسم أياماً قليلة، ثم تجد نفسك متعباً أو متضايقاً دون قصد".

وتوجه كلمتها للمحاربات: "إذا بكيت في لحظة ما، أو شعرت بالخوف أو الحزن، فهذا لا يعني أنك ضعيفة. بل على العكس، هذا شعور إنساني طبيعي، وهو صغير جداً أمام حجم الألم الحقيقي الذي تعانيه. اسمحي لنفسك أن تبكي، ولا تكبتي مشاعرك، سواء كانت حزناً أو فرحاً. لكن في الوقت نفسه، لا تدعي الحزن يسيطر أو يطغى على حياتك؛ فهو مجرد فترة وستنقضي".

وإذا شغلت عقلك بأشياء أخرى، ستكتشفين أن الأيام تمضي وتمشي، وأن هذه المرحلة ستصبح مجرد تجربة عابرة".

وطمأنت المرضي بأنه لا داعي للخوف، فالعلاج مهما كان صعباً، إلا أنه أصبح متوفراً في البحرين بخلاف السنوات الماضية، فهي قد عرضت خطة علاجها على مستشفيات في لندن والأردن وتركيا، وقد أشادوا بها ونصحوها بالعلاج في البحرين.



سهلاً عليها، لم يكن سهلاً عليهم أيضاً. كانت هي أكبر أخواتها، وكان من الصعب أن يواجهوا هذا الوضع معاً، لكن أكثر ما كان يضايقها هو سماع عبارة: "الحمد لله، سرطان الثدي أبسط الأنواع". الحقيقة، نعم قد يكون قابلاً للعلاج، لكنه في النهاية سرطان ومرض خبيث، ورحلته شاقّة بين الكيميائي، العمليات، الإبر، الأشعة، المواعيد المتكررة وسحب الدم. لذلك لم يكن مقبولاً أن يقال لي إن الأمر سهل أو إن علاجه مضمون، فهذا يستصغر من معاناتي ولا ينصفني. من لم تعش التجربة، ولم تخض الكيميائي، لا يمكن أن تفهم حجم الألم والصعوبة".

الشعر رمز الأنوثة

أصعب لحظة كانت عندما بدأ شعرها يتساقط. في تلك اللحظة أمسكت بالموس وحلقته كاملاً. كان الأمر قاسياً جداً عليها، أن تجلس أمام المرآة وتشاهد شكلها يتغير بهذه الصورة. تلك اللحظة ما زالت عالقة في ذاكرتها، ولم تتجاوزها بعد. وتشعر أنها لن تستعيد ذاتها إلا عندما يعود شكلها كما كان من قبل.

وأضافت أنها أثناء فترة العلاج فقدت جزءاً من أنوثتها، وشعرت وكأنها جثة هامدة تمشي. فالشعر بالنسبة لها هو رقم واحد، وهو زينة المرأة والأبرز في أنوثتها، لكنها وجدت نفسها في لحظة واحدة بلا شعر. وأشارت إلى أن زوجها حلق شعره تضامناً معها ومواساة لها، وأصر أن يكون إلى جانبها رغم محاولتها طمأنته.

تقول إنها تضايقت كثيراً، إذ إن والدتها عودتتهن منذ الصغر على أن الشعر لا يقص ويجب أن يكون طويلاً. وبعد أربعين سنة بشعر طويل، تفقده فجأة! كانت تلك صدمة حقيقية وجرحاً عميقاً، إذ وجدت نفسها بلا شعر ومع وزن زائد. لتشعر بأنها امرأة مختلفة تماماً. كان ذلك مؤلماً للغاية، وأثناء فترة العلاج لم تستطع الجلوس في المنزل دون وضع قبعة أو وشاح. وتضيف أنه إذا فقد الرجل شعره، لا مشكلة كبيرة، بل ربما يكون له "ستايل" خاص، ومع ذلك يتأثر لكن بالنسبة للمرأة فالوضع مختلف.

الواقع المؤلم لا يجمل

واستطردت: "لا يمكن أن نجمل الواقع بكلمات

إذا بكيت في لحظة ما، أو شعرت بالخوف أو الحزن، فهذا لا يعني أنك ضعيفة. بل على العكس، هذا شعور إنساني طبيعي، وهو صغير جداً مقارنة بحجم الألم الحقيقي الذي تعانيه. اسمحي لنفسك أن تبكي، ولا تكبتي مشاعرك، سواء كانت حزناً أو فرحاً. لكن في الوقت نفسه، لا تدعي الحزن يسيطر أو يطغى على حياتك؛ فهو مجرد فترة وستنقضي. وإذا شغلت عقلك بأشياء أخرى، ستكتشفين أن الأيام تمضي وتمشي، وأن هذه المرحلة ستصبح مجرد تجربة عابرة. لا يمكن أن نجمل الواقع بكلمات إيجابية تغير الحقيقة، لكن يمكننا التعامل معه ك لحظة مؤقتة نمر بها لنصبح أقوى. العامل النفسي مهم جداً ويلعب دوراً أساسياً في مواجهة هذا المرض المرعب؛ فالورم موجود في الجسم، لكنه لا يؤلم جسدياً بقدر ما يؤلم نفسياً.

أطاف محمد:

سرطان الثدي نداء للحياة لا حكم بالموت

سرطان الثدي أحد أشرس أنواع السرطان؛ فهو كالعدو الخفي، والقاتل الذي يتسلل بصمت ليخطف الأرواح ويزرع الموت في الأجساد المنهكة بلا رحمة، وكأنه قدر محتوم. هذه صورة شائعة وواقعية، لكنها ليست الحقيقة الكاملة ولا نسا مقدسا.

أطاف محمد، إحدى محاربات سرطان الثدي، كسرت هذه الصورة النمطية وأتقنت فهم فلسفة المرض وفك شفراته، لتعيد صياغته وتجعل منه بداية حياة جديدة أكثر عمقا، ورحلة واعي واسعة تعيد تعريف معنى القوة والأنوثة، وتمنح للحياة مفهوما مختلفا أكثر صدقا. فأصبحت ترى الندبة التي خلفها المرض وساما لقوتها لا عيبا تخفيه، وجمالها الحقيقي في عيشها بسلا. وتقول لكل امرأة في العالم: "سرطان الثدي ليس حكما بالموت، بل نداء بالحياة". فمنذ أن هزتها عبارة الطبيب: "أنت مصابة بالسرطان"، استوعبت الصدمة، وقاومت شعور الخوف، وبدأت تعيد رسم حياتها من جديد بروح متقبلة وراضية بقضاء الله. ومن خلال التجربة، اكتشفت ذاتها وقوة عزميتها وإصرارها الداخلي، وازداد حبها لنفسها، فصارت تحب جسدها كما هو، دون شروط.

لقد أعاد لها المرض نفسها؛ فلم تعد تلك المرأة التي تركض وراء كل شيء، بل أصبحت تلك التي تختار ما يستحق الركض لأجله. تهتم اليوم بالتفاصيل الصغيرة أكثر تصغي لجسدها، وتولي صحتها أولوية، وتتابع فحوصاتها باستمرار، وتعيش حالة من التقبل، وتعقد صلحا دائما مع ذاتها.

حروف وبداية حكاية

بدأت قصة أطاف مع السرطان بإحساس بالألم وتغير في حجم المنطقة، وظهور علامات غير طبيعية. وفي أول مواجهة لها مع المرض، كانت كلمات الطبيب: "أنت مصابة بالسرطان" لحظات مشبعة بالخوف والقلق أمام مستقبل غامض وطريق لا تعرف نهايته. لكن سرعان ما استعادت المبادرة، واستقبلت الخبر بروح متقبلة وراضية بقضاء الله، وبشعور طبيعي يشبه أي مريض مزمن يعلم أنه سيتعافى يوما ما.

الاحتواء منبع الإيجابية

الجميع كان يساندنها، فيمنحونها الدفاع والقوة لتخطي العلاج، ويوفرون لها بيئة من الطمأنينة والأمان. وكانت تتجاهل كل من يسبب لها أي مضايقة لفظية أو سلوكية، وتحافظ على هدوء أعصابها بعيدا عن التوتر، وتعيش الإيجابية. أما بالنسبة لعلاقتها مع الآخرين، فقد اقتربت صديقاتها منها أكثر، مع مراعاة المحافظة على نفسياتها وصحتها، وتعاونهن معها في العمل.

أقوى في مواجهة الخوف

تجربتها مع سرطان الثدي جعلتها تكتشف ذاتها وقوة العزيمة والإصرار الداخلي الذي تملكه على تحمل العلاج. وازداد حبها لنفسها مع التغييرات التي صاحبها العلاج، فالتجربة علمتها أن تضع نفسها أولا دون أي شعور بالذنب، وأن تحب جسدها كما هو وفي أي حالة، وأن ترمم ذاتها إذا انكسرت يوما لتكون أقوى من قبل. فأصبحت أصدق مع ذاتها وأقوى في مواجهة الخوف. وأحيانا يتسرب الخوف إلى داخلها من عودته مجددا، وهذا خوف طبيعي بعد التجربة القاسية التي عاشتها برفقة المرض. فمن الطبيعي أن تعيش القلق والخوف، لكنها تهزمه دائما بشتلات الأمل المزروعة في داخلها وروح التحدي.

المرض غير نظرتها للأنوثة

على الرغم من استئصال أحد الثديين، ووجهها الشاحب من آثار العلاج والأنيما، لكنها ما تزال متصالحة مع نفسها وتحبها. جعلت الآخرين يحبونها لنفسها، لا لشكلها، بل لما تقدمه من مساعدة، ولحبها، وتعاملها الطيب معهم. وأظهرت للجميع أنها قوية ومتفائلة بالرغم من كل ما مرت به. تصالحت مع التغيرات الجسدية بقوة؛ فصارت ترى جمالها في نفسها لا في شكلها، وترى الندبة التي خلفها المرض وساما لقوتها

لا عيبا تخفيه. وهي ترى جمالها في وجهها حين تضحك من قلبها بين الناس، وترى جمالها في عيشها بسلام.

مفاهيم خاطئة

ولفتت إلى وجود أفكار ومفاهيم خاطئة شائعة، أبرزها الاعتقاد بأن سرطان الثدي يبدأ دائما بوجود كتلة نسيجية في الثدي، والصحيح أن سرطان الثدي قد ينشأ دون وجود كتل ظاهرة أو محسوسة. ولذلك من المهم إجراء فحوصات دورية منتظمة، سواء بعد انتهاء الدورة الشهرية أو باستخدام جهاز الماموجرام. وأضافت أن من الأخطاء الشائعة أيضا الاعتقاد بأن أشعة الماموجرام لا تكشف إلا الأورام الكبيرة، والصحيح أنها تكشف عن الأورام الصغيرة جدا التي لا يمكن اكتشافها عن طريق الفحص الذاتي.

نداء بالحياة لا الموت

ولكل امرأة في العالم قالت: "سرطان الثدي ليس حكما بالموت، بل نداء بالحياة. فافحصي ولا تنتظري أو تؤولي من أجل أحد. أنت لست أما وزوجة وابنة فقط.. أنت إنسانة تستحق أن تعيش، وتحب، وتشقى". ووجهت رسالة إلى كل من عاشت تجربة سرطان الثدي: "أنت أقوى مما تتخيلين، ليس لأنك لا تخافين، بل لأنك تواصلين رغم الخوف لتتغلبى عليه. لا تنتظري أن يأتي المرض لتقدي الحياة، ولا تؤولي الحب، ولا تختلقي الأعذار، ولا تبخلي بالاهتمام بنفسك".

الفحص المبكر أمان واطمئنان

ولكل امرأة تتجاهل الفحص المبكر، قالت: "حياتك ثمينة، وأنت أغلى مما تتخيلين. لا تتعامل مع الفحص وكأنه شيء مخيف؛ فالفحص المبكر لا يسرق منك وقتك، بل يمنحك عمرا أطول. فحوصك المبكر قرار شجاع، فاخترتي الحياة، لأجلك ولأجل من يحبونك. الفحص المبكر قادر على إنقاذ حياتك، وهو أمان واطمئنان لك ولأسرتك".

الدعم المجتمعي ضرورة لاستكمال الشفاء

وتؤكد أن الدعم المجتمعي يلعب دورا حاسما في استكمال الشفاء النفسي والاجتماعي، ويكون ذلك برفع مستوى الوعي العام بما يتيح فرصة أكبر للحديث عن المرض والتعافي منه علنا، لتغيير نظرة الخوف المرتبطة بسرطان الثدي. وتقرقر إدماج قصص المتعافيات في المناهج التعليمية في المدارس والجامعات، وكذلك عبر وسائل التواصل الاجتماعي، وتنظيم حملات توعوية

مستمرة لا تقتصر على شهر أكتوبر فقط. كما تدعو إلى إنشاء مجموعات دعم خاصة بالمتعافيات في المجتمع، لتوفير مساحات آمنة للتعبير عن التجارب، بالإضافة إلى توفير فرص عمل مرنة لهن. وتأمين صحي، ورعاية مستمرة. وتؤكد أن الدعم لا يعني فقط أن تقول لها: "أنت قوية"، بل أن تقف إلى جانبها حتى تشعر بذلك حقا.

الإلهام ليس قرارا، بل التزام داخلي

لم تبدأ رحلتها بهدف أن تكون مصدر إلهام بل بدافع من داخلها لتثبت لنفسها أولا أنها قادرة. ولكن مع الوقت، وعندما بدأت النساء من حولها يخبرنها أن قصتها أو مواقفها أو اختياراتها أهمتهن، شعرت بمسؤولية جميلة وثقيلة في آن واحد.

وتقول: "أن تنظر إليك كقوة لا يعني أنك لا تمرين بلحظات ضعف، بل يعني أن الآخرين يرون فيك القدرة على النهوض رغمها".

وتضيف أن هذا الشعور بالنسبة لها لم يكن مدعاة للفرور، بل كان دافعا للاستمرار لتكون صادقة مع نفسها ومعهن، ولتبقى الباب مفتوحا لكل امرأة تحاول أن تجد طريقها.

موقف لا ينسى

في زحمة المرض، تتزاحم اللواقف واللحظات الفارقة، لكن هناك موقف لا يمكن أن ننساه أبدا؛ حيث كانت إحدى اللحظات التي شعرت فيها بأنها فقدت السيطرة تماما على جسدها، ومشاعرها، وحتى إيمانها بأنها ستكون بخير. كانت لحظة ضعف حقيقي، ليس فقط أمام الألم بل أمام الخوف مما قد يأتي. رأت القلق في عيون من تحبهم، وكان ذلك أصعب من المرض نفسه. وتضيف: "الذي ساعدني على تجاوز ذلك لم يكن شيئا واحدا فقط، بل مزيج من أشياء: قوة إيماني برب العالمين، وإيماني بأن هذا المرض سيمر علي كذكرى تقويني من الداخل، دعاء أهلي وأولادي الذي كنت أسمعه بصوت مرتجف، كلمة دعم من صديقة لم تتخل عني، طبيب عاملني بإنسانية قبل أن يكون طبيبا، وثقتي بنفسي بأن كل شيء سيمر بسلام. تعلمت أن الشجاعة لا تعني ألا أخاف، بل أن أستمر بالرغم من الخوف".

الحياة في جسد غريب

المرض انتزع منها راحتها، وأياما كانت تظن أنها ستعيشها بشكل طبيعي، كما أخذ معه جزءا من ثقتها بجسدها. شعرت أحيانا وكأنها فقدت جزءا من نفسها، وكأنها

تعيش في جسد غريب. علمها السرطان الصبر الحقيقي، لا ذلك الصبر الذي نقوله كلاما، بل الصبر الذي يبني من دموع الليل وسكون الأمل، علمها أن القوة لا تكون دائما في الحركة، بل أحيانا في السكون والقبول. وأضاف لها وعيا عميقا بقيمة الحياة، وقيمة الصحة، وقيمة اللحظة.

والأهم من ذلك، أنه أعاد لها تعريفها لنفسها؛ فلم تعد تلك المرأة التي تركض وراء كل شيء، بل أصبحت تلك التي تختار ما يستحق الركض لأجله.

لحظات الضعف لا تقلل من قوتها

وفي قبضة المرض، تستذكر تلك اللحظات التي لم تكن تملك فيها إلا الدموع، حين شعرت أن الطريق طويل، وأنها مرهقة نفسيا وجسديا.

لكنها اكتشفت أن لحظات الضعف لا تقلل من قوتها، بل تذكرها بأنها إنسانة.

تغلبت على ذلك الشعور بالاعتراف به، فلم تكابر أو تتظاهر بالقوة الزائفة، وأحاطت نفسها بحزمة من الأصدقاء الصادقين المخلصين الذين كانوا سندا لها.

ومنحت نفسها مساحة كبيرة لتقول دائما: "إذا لم أستطع أن أكون قوية اليوم، فسأحاول غدا، وبعد غد".

وتؤكد أن هذا وحده يكفي، وهذا ما جعلها اليوم أقوى من قبل.

حياة مليئة بالتفاصيل الصغيرة

بعد التعافي، تهتم أطاف بالتفاصيل الصغيرة أكثر فتصغي لجسدها، وتهتم بصحتها، وتتابع فحوصاتها باستمرار، وتعيش حالة من التقبل، وتعقد صلحا دائما مع ذاتها، بحيث لا تخجل من الندوب التي تركتها الجراح على جسدها، فاعتبرتها وسام شرف نجت من خلاله، وأصبحت أقوى.

اليوم أصبحت أكثر امتنانا ووعيا، والأهم أنها أصبحت أقرب إلى نفسها، وتشارك قصتها وتساعد غيرها من النساء بكل قوة واندفاع. وتطمح إلى المساهمة في التوعية عبر إنشاء مجموعة في وسائل التواصل، وتقديم الدعم والمشورة لمن هن في بداية المرض، وتنظيم ورش لرفع الوعي بأهمية الاكتشاف المبكر، كما تسعى لإطلاق بودكاست بسيط تشارك فيه قصتها، وما مرت به من ضعف وقوة، وأمل وأمل.

وتمام وقوة لها
التي خلفها المرض
بإيجابية



سرطان الثدي ليس حكما بالموت، بل نداء بالحياة. فافحصي ولا تنتظري أو تؤولي من أجل أحد. أنت لست أما وزوجة وابنة فقط.. أنت إنسانة تستحق أن تعيش، وتحب، وتشقى. حياتك ثمينة، وأنت أغلى مما تتخيلين. لا تتعامل مع الفحص وكأنه شيء مخيف؛ فالفحص المبكر لا يسرق منك وقتك، بل يمنحك عمرا أطول. فحوصك المبكر قرار شجاع، فاخترتي الحياة لأجلك ولأجل من يحبونك. فالفحص المبكر قادر على إنقاذ حياتك، وهو أمان واطمئنان لك ولأسرتك. ولكل من عاشت تجربة سرطان الثدي: أنت أقوى مما تتخيلين، ليس لأنك لا تخافين، بل لأنك تواصلين رغم الخوف لتتغلبى عليه. لا تنتظري أن يأتي المرض لتقدي الحياة، ولا تؤولي الحب، ولا تبخلي بالاهتمام بنفسك. تصالحي مع التغيرات الجسدية؛ فجمالك في روحك، والندبات التي خلفها المرض وسام لقوتك لا عيب تخفينه. اهتمي بالتفاصيل الصغيرة أكثر، وأصغي لجسدها، وعيشي حالة من التقبل، واعقدي صلحا دائما مع ذاتك، بحيث لا تخجلين من الندوب التي تركتها الجراح على جسدها.

نوف القطان ..

ابتسامة شجاعة في وجه جبروت "الخبيث"

نوف القطان محاربة سرطان الثدي، والممرضة الحانية التي احتضنت الأمر مرضى سرطان الثدي، وخففت عنهن معاناتهن، ورافقتهم في رحلة العلاج داخل عيادة الثدي حيث تعمل. كرست وقتها لطمناتهن، ومساندتهن، واحتواء دمعتهن الحائرة والثائرة، لتكون بلسمًا لجراحات وندبات لا يداويها الطب. لم يخطر ببالها يوماً أنها ستجد نفسها في ذات الدائرة، لتحتضن آلامها بنفسها، وتواجه المرض ذاته الذي كانت تخفف وطأته عن غيرها، وحيدة بروح صلبة ونفس شجاعة، لتهزم شعور الخوف ورعب حروف هذا المرض التي ترتجف لها القلوب بمجرد نطقها، وتتهوى النفوس المتعبة وتخضع لأقداره. لكنها كانت مختلفة جدار، وعيونها تبصر ما لا تبصره عيون البشر، وترى ما لا يراه الآخرون.

أصيبت نوف بأشرف أنواعه وهزيمته مرتين، لكنه انتزع جزءاً من أنوثتها. ومع ذلك، تصالحت مع التغيرات الجسدية، وواجهت الكلمات الجارحة التي وصفها بأنها امرأة غير كاملة، لترد عليها بروح متصالححة مع الذات. وترى أن فقدان جزء من الجسد أهون من فقدان الحياة نفسها. الأهم عندها أن تبقى قريبة من أمها وأخواتها، وقد أحببت جسدها الجديد بكل ما فيه من عيوب، معتبرة إياه جمالها الخاص.

ولأن الله يعطي من رحمته بقدر ما يأخذ من امتحاناته، منحها زوجاً آمن بروحها قبل جسدها، ورأها أنثى مكتملة بالرغم من التغيرات. كان ذلك لطفاً من الله وهديّة من السماء لصبرها وتسليمها. شعرت نوف أنها ولدت من جديد؛ عقلها تغير، ونظرتها للحياة اتسعت، فحولت تجربتها مع السرطان من محنة إلى منحة، جعلتها أكثر وعياً ونضجاً وحباً للحياة. إيمانها الراسخ منحها طمأنينة داخلية وهدوءاً عميقاً لا يزعجه ضجيج العالم، ولو كان بحجم سرطان الثدي. وبعد التجربة، أصبحت أكثر انفتاحاً على كل جديد، تحب الاستكشاف، وتبحث عن جمال التفاصيل الصغيرة التي تعيد للحياة معناها.

حروف وبداية حكاية

نوف ممرضة تعمل في عيادة الجراحة، وهي ملمة بكل تفاصيل سرطان الثدي. كانت من أوائل المبادرين منذ افتتاح عيادة الثدي في المستشفى، لتكون إلى جانب مرضى سرطان الثدي، وتخفف عنهم وقع اسم المرض؛ إذ يبتاهم الخوف عند سماع كلمة سرطان.

شعور داخلي بالمرض

كانت تشعر بوجوده في داخلها قبل التشخيص؛ فقد لاحظت كتلة غريبة في جسدها، وكانت مقتنعة في أعماقها بأنها ورر سرطاني، بينما الأطباء كانوا يطمئنونها بأنها كتلة حميدة. وقد فسر أحدهم قلقها بالتاريخ العائلي للمرض، لكنها أصرت على أخذ الخزعة، وعن طريقها تم تشخيص المرض.

أمر صابرة

كانت مؤمنة أن الله كتب لها هذا القدر، وأنها ستكون بحجم هذا الامتحان الإلهي. أول ما فكرت به كان والدتها (رحمها الله) وكيف ستخبرها أنها تعاني من سرطان الثدي. كانت خائفة من إخبارها، فأخبرت بعض المقربين، وهم أخواتها وإخوانها، وصديقتها التي كانت معها وقت أخذ العينة، والتي انهارت ولم تتحمل وقع الخبر، بينما كانت هي صلبة وتطمئنها، فكانت مستعدة للخبر وتشعر مسبقاً أنها مصابة. وكان كل رد فعل مختلفاً عند سماع الخبر، إلا أنها التي تميزت بهدوئها، وطمأنتها بأنها على قدر المهمة والمسؤولية وستجتازها بنجاح.

الأولويات

قبل السرطان، كانت أهم أمور الحياة وأولوياتها مختلفة؛ فالودار والعمل، وأصدقائها، وطلعتها، وسفراتها، و"وناستها"، كلها كانت في المقدمة. أما بعد السرطان، فلم يعد شيء من ذلك يهم؛ إذ أصبحت أولوياتها أهلها، وأصدقائها الذين وقفوا معها. وهذا ما ساعدها على تجاوزه، فأحببت الحياة أكثر وكان اختياراً صعباً.

الحالة النفسية شر لا بد منه

حالتها النفسية كانت على قدر المهمة، لكن في فترة من فترات العلاج الكيميائي كان الأمر صعباً، فالحالة النفسية شر لا بد منه، وكانت مؤمنة بذلك. تجاوزتها بدعم إخوتها وأمها وصديقاتها، الذين لم يسمحوا لنفسيتها أن تهبط؛ كانوا يمنحونها كل ما تحب، ويحتنونها، ويفعلون كل ما يمكن أن يرسم البسمة على شفتيها. كانوا يطبخون ما تحبه، بالرغم من أن الطعام وقتها كان بلا طعم ولا ملامح بسبب العلاج، لكن ذكرياته كانت تعيد لها نفسيتها وروحها.

أما فترة العلاج فكانت بين جلسة وأخرى لمدة 21 يوماً. وتقول: "الأسبوع الأول لا أقول إنه صعب لا يحتمل، لكن الجسم يكون متعباً جداً؛ تشعر برغبة عارمة في النوم، ولا تستطيع الحركة أو المشي. ومع ذلك، الحمد لله، تجاوزت المرحلة".

كلمات جارحة

كل من حولها كانوا يفهمونها ويستوعبون معاناتها، لكن هناك من كان يتحدث بكلمات جارحة تؤلها. ومع ذلك، كانت أقوى من هذا الكلام وتراه ابتلاءً من رب العباد؛ فبعضهم يقول: هذا حسد، وآخر يراه عقاباً من الله على ما فعلته في حياتها. لكنها لم تكن تحترق اهتماماً، فأهلها وربها أمامها، ولا يؤثر كلامهم فيها.

الأزمات تكشف

كشفت لها المرض عن كثير من العلاقات؛ فبعضهم كان يعتبر كلمة سرطان كأنها عدوى؛ فابتعدوا عنها في تلك الفترة. وقد كشف لها ذلك معادن الناس، فعرفت الصديق الحقيقي ممن كان يراها وسيلة للوصول. ففي الأزمات يكشف الصديق الحق، ومن بقوا معها لم يتبدلهم، بل حافظت عليهم.

نوع شرس خارج السيطرة

عاد لها السرطان مجدداً، وتبين: "كنت قوية بلا خوف منه، والحمد لله، فما يكتبه الله سيكون، وأنا مؤمنة بهذا. أصبت به بالعام 2013، وعاد لي في 2014، وبالعام 2022 ارتفعت نسبة أحد هرمونات السرطان، وبعد الفحوصات تبين أنني غير مصابة".

وقد أخبرها الأطباء أن نوع السرطان شرس، ويجب أن تتابع معهم باستمرار، فهو لا يكون خاملاً، ولا يمكن السيطرة عليه بالأدوية فقط. وتحتاج لمتابعات شهرية لمدة خمس سنوات، وبعدها كل ستة أشهر، وبعد عشر سنوات تصبح سنوية. لذا يجب على الشخص أخذ احتياطاته. كان السرطان ملتويًا وخبثاً، لكن الحمد لله انتهت مرحلة المتابعة، وبعد عشر سنوات أصبحت زيارتها سنوية.

المرض غيرني

اكتشفت في نفسها قوة الإيمان، وأنها قوية بالرغم من لحظات الضعف التي مرت بها، وهي لا بد منها في حياة الإنسان، لكنها كانت أهلاً لهذه التجربة. فتجربة السرطان أبرزت قيمة الأهل وإخوتها، وكيف دعموها في جلسات الكيميائي، وأظهرت لها الأصدقاء الحقيقيين الذين يظهرون في المحن. شعرت أنها ولدت من جديد؛ فعقليتها اختلفت وأصبحت أكثر انفتاحاً على الحياة، وأحببتها أكثر. فهي تحب الطبيعة، وتحب أن تستكشف، وترى

أشياء جديدة، وتجرب أموراً لم تكن تفعلها من قبل، مثل تجربة قطار الموت، واستكشاف داخل الجبال بعدما كانت تخاف من صعودها. أصبحت تحب أن تجرب كل شيء.

تفقد جزءاً من جسدها ولا تفقد حياتها

لم تنف أن سرطان الثدي أثر على أنوثتها، فقد كانت مصرة على إزالة ثدي واحد، وكان ذلك في عمر 33 سنة، ولم تكن متوجة وقتها. عندما أصرت على الأطباء منذ أول مرة ظهر لها الورم، بأن يزيلوا الثدي، لم يقبلوا في ذلك الوقت، وأخبرها الطبيب: لن تتزوجي، من سيتزوجك؟ لن تكوني امرأة كاملة وجزء منك مفقود.

لكن هذا لم يكن مهماً بالنسبة لها؛ فأن تفقد شيئاً من جسدها كان أهون من أن تفقد حياتها. كان أي شيء آخر مجرد كماليات، أما الشيء الأساسي عندها فهو أن تعيش حياتها مع أمها وأخواتها.

في العام 2014 عاد لها المرض مرة أخرى، وأصرت مجدداً على استئصال الثدي، لكنهم رفضوا أيضاً. إلى أن ساق الله لها في العام 2016 د. أمل الرئيس، والرئيس د. عبدالشهيد فضل، اللذين أجريا لها العملية وأزالا الثديين معاً، مع عملية ترميم لهما، وكانت البحرين حينها الدولة الخليجية الأولى الرائدة في هذا المجال.

وتضيف: "نعم، عملية الترميم التي أجريتها لم تكن كاملة، لكن بالنسبة لي كنت أرى أن لدي نقصاً أعتره جمالي الخاص. مثلما هناك أشخاص يعجبهم شكل آذانهم المميزة، أنا أعجبتني صدري بكل عيوبه؛ سواء كان أحدهما أصغر من الآخر أو شكله مختلفاً عن الثاني. لكنني تقبلت شكلهما، واقتنعت بهما إلى اليوم، والحمد لله أنا متصالحة مع نفسي".

سرطان الثدي لا يقتل

وتبين أن سرطان الثدي لا يقتل، الناس يخافون منه، ولا ينطقون حتى اسمه، فيصفونه بـ "الخبيث" أو "الذي لا يذكر اسمه". لكن لم يخلق الله مرضاً إلا وجعل له علاجاً. هناك مرضى يتناولون الأدوية لفترات طويلة وربما طوال حياتهم، أما سرطان الثدي فمدته محدودة، ويحتاج المريض فقط أن يستمع إلى كلام الأطباء، ويتبع التوجيهات والاقتراحات، ويستخير الله، ويسير عليها. وبإذن الله سيتجاوزه".

اكتشفت نوف المرض في المرحلة الثالثة لأنها كانت مهملة ولم تفحص مبكراً، وكان والدها قد توفي للتو، الذي جعل الأمر يبدو أوضح هو عرس أخيها. تتمنى من الجميع أن يفحصوا مبكراً؛ فمع أي غدة أو شيء غير طبيعي تشعر به المرأة، عليها أن تستشير طبيباً، سواء بالفحص عبر

الأشعة فوق الصوتية أو الماموغرام.

وتضيف: هناك من يروج لنظريات خاطئة؛ كأن يقال إن الماموغرام يضغط على السرطان فيدعوه للانتشار، أو أن أخذ الخزعة يحفز الورم الكامن على الانتشار. وهذا خطأ وكلام كذب. المشكلة أن الناس يتعلقون بأي أمل، حتى لو كان وهماً أو كذباً. لذلك لا تتبعوا كلام غير الموثوقين، بل اتبعوا نصائح الأطباء وأهل الاختصاص الموثوقين.

حلم لقاء يجمع المتعافيات

تقول: "أتمنى نحن المتعافيات أن تكون مبادرات ودعم بعضنا، لا في شهر أكتوبر فقط. صفحتي في الإنستغرام مفتوحة للجميع، أقدم فيها الدعم باستمرار، وأشجع على الفحص". وتتمنى أن يكون لديهم لقاءات خاصة بالمتعافيات، ممن لا يحببن الحديث؛ إذ إن كثيراً منهن لا يرغبن في استرجاع الذكريات مع المرض والعودة إلى تلك المرحلة مرة أخرى. يمكن أن تكون جلسات بسيطة للحديث والبوح والفضفضة، تفتح لهن المجال ليتمكن من التعبير. فهناك متعافيات كثيرات لا يحببن المرور بتلك المرحلة ثانية أو حتى الحديث عنها.

وتضيف: "فلتكن اجتماعات صغيرة بيننا، نجلس ونتحاور ونتشارك التجارب، حتى نعطيهم مساحة ونفتح لهن الباب ليستطعن التعبير. أتمنى أن أكون مصدر إلهام لهن، وأرفع معنوياتهن. كما أتمنى أن يدرك كل شخص يمر بهذه المرحلة أنها ابتلاء وصبر وامتحان، ونحن قادرين على تجاوزه".

زوج متقبل

أضاف لها المرض حياة جديدة؛ فقد كان يقال لها: من سيتقدم لك للزواج وأنت غير كاملة وبك شيء ناقص؟ وفي الفترة التي نصحها فيها الأطباء بإزالة الرحم، تقدم لها زوجها الحالي. صارحته بوضعها، وأخبرته بعملية إزالة الرحم، وطلبت إنهاء الموضوع؛ لأنها لن تستطيع الإنجاب، لكنه تمسك بها أكثر وشجعها على المضي في العملية. تزوجا، وأجرت العملية، وكان متفهماً، وعوضها عن كل الفترات السابقة التي كانت فيها وحيدة. واعتبرت أبناء إخوتها وأخواتها أبناء لها.

وعي جديد

بدأت تستشعر نعمة هذه التجربة التي غيرتها ومنحتها وعياً جديداً بالحياة، وفتحت لها طريقاً جديداً، وأضافت لها أشياء كثيرة بعد المرض. فقد كانت حياتها كلها للدوام والعمل، أما الآن فأصبحت هناك مساحات للأهل والأصدقاء بين جلسات السمر واللقاءات والزيارات.

سرطان الثدي لا يقتل، لكن الناس يخافون منه، ولا ينطقون حتى باسمه، فيصفونه بـ "الخبيث" أو "الذي لا يذكر اسمه". لكن لم يخلق الله مرضاً إلا وجعل له علاجاً. فهناك مرضى يتناولون الأدوية لفترات طويلة وربما طوال حياتهم، أما سرطان الثدي فمدته محدودة، ويحتاج المريض فقط أن يستمع إلى كلام الأطباء، ويتبع التوجيهات والاقتراحات، ويستخير الله، ويسير عليها. وبإذن الله سيتجاوزه. لا ترددوا في طلب الدعم والتحدث مع الآخرين، فالتشارك والتواصل مع من مروا بما تمررون به يعطي قوة لا تقدر بثمن. ثقوا بأنكم أقوى مما تتصورون، وأن بإمكانكم اجتياز هذه المرحلة والعودة إلى الحياة بروح أكثر قوة ونضجاً. تذكروا أن فقدان جزء من الجسد أهون من فقدان الحياة، وأن أهم ما يمكن أن تحافظوا عليه هو حياتكم وروحكم وعلاقاتكم بأهلكم وأصدقائكم. فالألم والصعوبات جزء من التجربة، لكنها تمنحنا القوة والإيمان والصبر.



غدير عبدالعزيز.. وجه مضيء لكل محاربات سرطان الثدي

غدير عبدالعزيز حكواتية بارعة، تعيد قراءة قصص الأطفال، فتستنطق الحروف الجامدة، وتمنحها روحا جديدة بسحر صوتها وصدق مشاعرها، لتتجسد أمام الصغار كمشهد سينمائي حي. لكنها لم تتوقع يوما أن تكون هي ذاتها الحكاية التي ستروى وتلهم نساء الأرض، لتصبح جرعات من الأمل والحماس، بوجه مضيء لكل امرأة تواجه سرطان الثدي، ذلك المرض المرعب والمخيف.

كانت غدير تستعد لحياة أكثر استقرارا وهدوءا؛ فقررت التوقف عن العمل في شركة الاستشارات التي تديرها لتكون مع أبنائها، وتكرس وقتها لقراءة القصص لهم، محققة حلما طالما تمنته: حياة مريحة وملبئة بالسعادة بعيدا عن ضغوط العمل. لكن سقوط طفلها كان بمثابة إنذار ومفتاحا لتشخيص إصابتها بسرطان الثدي، ليقلب حياتها رأسا على عقب ويغيرها إلى الأبد. التجربة منحها شعورا جديدا بأنها إنسانة مختلفة. اكتشفت قوة في ذاتها لم تكن تعرفها من قبل، وغيّرت نظرتها للحياة، وهو ما ساعدها على حبها أكثر والتمسك بها بقوة.

كان لديها كتلة شخصت على أنها دهنية، لكنها تطورت إلى ورم وأصبحت صلبة. وحين سقط ابنها عليها وشعرت بألم قوي في نفس المكان، كان ذلك إنذارا وجرس تنبيه للذهاب إلى الفحص. فبعد سقوطه عليها بدأ الألم يشتد في نفس الموضع، وكان ذلك جرس الإنذار الحقيقي الذي دفعها إلى الفحص. ولولا سقوطه، لكانت غافلة عنه، ولكنه كان من أقدار الله.



تطور المرض. لذلك رسالتها: خففوا عن أنفسكم، واجعلوا حياتكم يسيرة وهانئة ما أمكنكم.

البكاء الوحيد

منذ التشخيص لم تبتك ولم تشعر بالخوف، لكن لحظة التخلي عن شعرها كانت الأصعب. لم تنتظر حتى يتساقط بالكامل، بل اتخذت القرار وذهبت لقصه كله دفعة واحدة، وكان ذلك اليوم الوحيد الذي بكت فيه منذ أن عرفت بالسرطان وحتى الآن.

ما زاد الموقف تأثرا أن أختها الصغيرة قصت شعرها دعما لها. عندما رأت أختها تقدم على تلك الخطوة المفاجئة، بكت من جديد، ليس حزنا فقط، بل تأثرا بالمحبة والدعم الكبير الذي غمرها.

أما بالنسبة لها، فلم يكن الأمر مهما إلى هذا الحد؛ فعندما سقط شعرها جلبوا لها باروكة، لكنها لم تكن ترتديها، ما جعل الأمر قاسيا فعلا هو نظرة أولادها. لم تكن تريد أن يروها مريضة. أصعب لحظة على قلبها كانت عندما يلمس أحدهم رأسها أثناء اللعب فيسقط الشعر في يده. تلك النظرة في عيونهم ما زالت عالقة في ذاكرتها.

ملهمة لمحاربات السرطان

المرض أخذ منها الكثير من صحتها، فلم تعد كما كانت. قد يراها البعض بخير وبكامل قوتها، لكن داخلها يدرك أنها تغيرت. فقد عاشت منذ صغرها بصحة مستقرة، وفجأة تغير كل شيء وكأنه قبيلة بعثرت حياتها، ظهرت أمراض مثل الغدة الدرقية، وكل يوم تكتشف شيئا جديدا.

تعالجت وتجاوزت الكثير لكنها تدرك أن صحتها ليست كما كانت، ومع ذلك، تحاول كل يوم أن تتكيف وتتعلم كيف تعيش مع هذه التغيرات. المرض سمح لها أن تكون مصدراطمئنان وملاذا لمحاربات السرطان، وهذا أسعدها كثيرا؛ أن تكون مصدرا قوة وإلهام لمن. لقد منحها المرض منبرا لتساعد غيرها، وهذه نعمة لا تقدر بثمن.

كان شعورا جميلا أن تستطيع التأثير في الناس، خصوصا حين تلجأ إليها امرأة تمر بالتجربة لأول مرة فتسألها، فتمدها بالطمأنينة من خلال تجربتها.

تقول: "أن تكون مصدرا قوة لشخص يحتاجها، ومصدراطمئنان في وقت صعب، هو شعور رائع لا يوصف".

إصرار على المواجهة

خلال فترة العلاج كان تركيزها منصبا على تجاوز المرحلة. لم يكن لديها وقت للتفكير في الضعف. لكن بعد العلاج بدأ الشعور بالضعف يتسلل إليها. لم يعد جسدها ينصفها كما كان، فأحاطها

والخدوش وتعتبرها شكليات، فالأهم عندها هو الصحة، فهي تاج على رؤوس الأصحاء. وتقول: "أدركت أن الجمال نسبي وغير مثالي، ولا توجد له معايير محددة. قد يتحدث كثيرون عن جمال الروح لكن يظل الأمر نسبيا. ومن يحبك سيرك جميلا في كل حالاتك".

السرطان لا يعني الموت بالضرورة

فكرة أن السرطان يؤدي بالضرورة إلى الموت غير صحيحة؛ إذ تؤكد غدير أن السرطان مرض مثل أي مرض آخر، والإنسان لا يموت إلا إذا كتب الله له ذلك، وفي أي وقت ومكان. قد يأتيه الموت وهو نائم مطمئن في بيته. لذلك فالسرطان ليس شيئا مرعبا كما يظنه البعض، لأن القدر يصيب الإنسان حيثما يكون.

سرطان الثدي ليس دائما صامتا

وشددت على أن الفكرة المغلوطة الشائعة بأن سرطان الثدي "خبيث" ولا يمكن الإحساس به، ليست دقيقة. تجربتها كانت مختلفة، فقد شعرت بألم وهو ما دعاها للفحص. في البداية لم تتوقع أن تكون مصابة، بل كان هدفها فقط معرفة سبب الألم، لكن التجربة أثبتت أن الألم لا ينفي احتمال الإصابة.

الدرس الذي تعلمته هو ألا تكفي المرأة بالفحص اليدوي، بل عليها المتابعة والفحوصات الطبية المنتظمة. فسرطان الثدي ليس دائما صامتا، وأحيانا يظهر على شكل ألم.

بادروا بالفحص وتخلصوا من الخوف

وجهت كلمة صادقة وعميقة لكل امرأة: "لا تخافي... لا تخافي أبدا". وقالت: "الخوف هو السبب الأكبر الذي يجعل كثيرين يتأخرون عن الفحص. وهذا التأخير لا يعني فقدان الحياة مباشرة، لكنه يجعل الطريق أصعب ويدخل المريضة في مراحل علاج قاسية، بينما كان من الممكن أن يكون العلاج أبسط وفي وقت مبكر. الوقاية دائما خير من العلاج، والفحص المبكر قد ينقذ حياة، لذلك لا تخافي، ولا تؤجلي".

عيشوا حياتكم بلا ضغوطات

ونصحت: "عيشوا حياتكم بلا ضغوطات قدر المستطاع، وحاولوا أن تخففوا الحمل عن أنفسكم. لا تثقلوا حياتكم بما يعكس صغورها". وتضيف أنها مقتنعة بأن الضغوط الشديدة التي مرت بها ساهمت في تسريع إصابتها. قد يكون هناك عامل وراثي، لكن وفق ما أخبرتها به الطبيبة، فإن الضغوط النفسية ساعدت على

كلمة لم تكن غريبة لكن مرعبة

كانت تشعر بخوف شديد في بداية مرحلة التحاليل قبل ظهور النتائج. كان خوفها الأكبر أن يقال لها إنها مصابة بالسرطان. الكلمة لم تكن غريبة عليها، فقد عاشت التجربة مع أكثر من شخص في العائلة، لكنها كانت مرعبة.

لكن في يوم استلام النتائج مع الطبيبة، وفي دقيقتين من الانتظار أنزل الله عليها سكينه واطمئننا غريبين. تبدل شعورها، وانتهى الخوف تماما بعد أن كان مرعبا، وكأن شيئا تغير في داخلها. وحين سمعت كلمة السرطان، تقبلتها باطمئنان ورضا تام.

لا أحد يفهمها

كانت عائلتها وأصدقائها وزوجها دائما داعمين لها، وليست هذه المرة الأولى التي يعيشون فيها التجربة، لكنها أرادت أن يعاملوها بشكل طبيعي. مبالغتهم في التعامل معها كمريضة أشعرتها بأن لا أحد يفهمها؛ فالبالغة في الخوف على صحتها ومناعتها جعلتها تشعر بالمرض، بينما لم تكن تريد أن تشعر طوال الوقت أنها مريضة.

الأثوثة المتضررة

في البداية، عندما أصيبت بالسرطان، شعرت أن العلاج الكيميائي هو الذي ينهكها أكثر من المرض نفسه. ومع سقوط الشعر تأثرت نفسيا وشعرت أنها مريضة فعلا. لكن مع ذلك، لم تشعر أن أثوثها تضررت بسبب الشعر، بقدر ما ارتبط الأمر بالمرض نفسه ومخاوفه الأخرى.

أما العملية الجراحية فكان تأثيرها مختلفا. كانت خائفة: كيف ستتقبل شكلها الجديد؟ فمئذ طفولتها وحتى عمر الأربعين لم تمر بتغيير في جسدها بهذا الشكل. كان لديها قلق وهو اجس من عدم تقبل شكلها بعد العملية. لكن الحمد لله، وبفضل التطور في الإجراءات الطبية وحالتها المناسبة، وضعت لها بدائل، فأصبح الأمر أهون. وبعد العملية تقبلت تدريجيا وتكيفت مع الوضع، وكانت حالتها أفضل من كثير من الحالات الأخرى.

مشوار التصالح طويل

ما زالت غدير في مرحلة مصالحة، لم تكن لتأثير العملية وحدها، بل لتغير جسدها ووزنها أيضا بسبب العلاج الهرموني. تحاول أن تتغلب وتتصالح، لكنه مشوار طويل.

تغيرت نظرتها للجمال؛ فلم يعد كل شيء يجب أن يكون مثاليا. لم تعد تهتم بالتفاصيل الصغيرة

شعور العجز. ذاكرتها تضاءلت، وتشعر بدوار وخوف من السقوط.

هذا الإحساس بأنها لم تعد تستطيع الاعتماد على نفسها كما كانت، من أصعب لحظات الضعف. لكنها كانت تحارب وتتمرد على الواقع، وهو ما يعرضها لتعاقب لا تشيها، فهي ترفض أن تعيش حياتها بغيود؛ فتسببت في حادث عندما خرجت وحدها رغم التعب، كما سقطت أمام أولادها ذات مرة. كانت لحظات صعبة، لكن إصرارها على المواجهة جعلها تستمر.

اكتشاف القوة الداخلية

التجربة منحها شعورا بأنها إنسانة مختلفة. اكتشفت قوة لم تكن تعرفها من قبل. خلال رحلة العلاج والتعافي تجاوزت أمورا كانت تظنها مستحيلة، ونجحت في مواجهة تحديات لم تتوقع يوما أن تتغلب عليها.

اليوم تجد نفسها قادرة على إنجاز أي مهمة وتجاوز أي تحد، لأنها تحطت ما هو أصعب وأخرجت أقوى. تغيرت نظرتها للحياة، وأحببتها أكثر وتمسكت بها بقوة.

والدرس الأهم الذي اكتشفته هو أن الله أراد أن يعلمها يقينا ما كانت تردده دائما: أن كل شيء بيد الله. فلم يعد مجرد كلام، بل تجربة عاشتها وأدركت معناها.

وهي لا تفكر في احتمالية عودة المرض مجددا. وتقول: "المرض جاء، والله أخذه، وإذا عاد سأفكر حينها". هذه هي فلسفتها الجديدة؛ فهي لا تريد أن تعود لتلك المرحلة الصعبة، وصحتها ليست كما كانت، لكنها أفضل.

لكل امرأة أقول: «لا تخافي... لا تخافي أبدا».

أوجه هذه الرسالة أولا إلى أخواتي، ثم إلى كل امرأة. إن الخوف هو السبب الأكبر الذي يجعل الكثيرين يتأخرون عن الفحص. وهذا التأخير لا يعني فقدان الحياة مباشرة، لكنه يجعل الطريق أصعب ويدخل المريضة في مراحل علاج قاسية، بينما كان من الممكن أن يكون العلاج أبسط وفي وقت مبكر. فالوقاية دائما خير من العلاج، والفحص المبكر قد ينقذ حياة. لذلك لا تخافي، ولا تؤجلي. لا تكفي بالفحص اليدوي فقط، بل عليك بالمتابعة والفحوصات الطبية المنتظمة. فسرطان الثدي ليس دائما صامتا، وأحيانا يظهر على شكل ألم. والسرطان لا يؤدي بالضرورة إلى الموت؛ فهو مرض مثل أي مرض آخر، والإنسان لا يموت إلا إذا كتب الله له ذلك، وفي أي وقت ومكان. قد يأتيه الموت وهو نائم مطمئن في بيته. لذلك فالسرطان ليس شيئا مرعبا كما يظنه البعض، لأن القدر يصيب الإنسان حيثما يكون

براديات



فضيلة العلواني:

دموعنا أمام السرطان قوة ونجاتنا منه بطولة

في معظم حالات سرطان الثدي التي وثقتها "البلاد"، كانت المتعافيات يفخرن بقوتهم ورباطة جأشهن وتماسك أعصابهن أمام هذا الغول الكبير المسمى "السرطان". لكن فضيلة العلواني، محاربة سرطان الثدي، كان لها رأي مختلف؛ إذ تعترف بصدق أن السرطان كان مخيفاً ومرعباً ومتوحشاً، أفقدها اتزانها وصلابتها، ودفعها في لحظات إلى حد الاستسلام وطلب الموت للتخلص من معاناتها.

تقول فضيلة ذلك وهي ترفض أن تجمل التجربة بكلمات منمقة توهم بأن الرحلة كانت سهلة أو أشبه بزهوة. فهي ترى أن الألم والبكاء وانهمار الدموع لا يعبر عن ضعف، بل عن مشاعر إنسانية حقيقية وصادقة. تجربة السرطان، كما تصفها، مخيفة جداً، ولا تستوعبها الكلمات.

لا تقول فضيلة ذلك من باب السلبية، بل من باب الإنصاف؛ فالمجتمع يجب أن يعرف حجم المعاناة الحقيقية، وأن يدرك أن البطولات لا تكمن في إخفاء الدموع، بل في مواجهة المرض بكل ما فيه. النجاة من السرطان بحد ذاتها بطولة وقوة لا تضاهيها بطولة أخرى.

أن تهزم السرطان وتعود إلى الحياة من جديد يعني أنك شخص استثنائي وبطل، ولا تنتقص دموعك أو قلقك أو خوفك من بريق هذه البطولة شيئاً؛ بل يزيدنا صدقا وعمقا وإنسانية.

فضيلة العلواني لا تزال تشق طريقها نحو التعافي من السرطان الذي عاد إليها مرة ثانية. بإيمان راسخ بأقدار الله ولطفه، تتلقى صفعات المرض دون أن تنهار أو تفقد توازنها. تتأثر أحيانا، تبكي وتحزن، وقد تستسلم للحظة، لكنها سرعان ما تستعيد قوتها؛ فلا تسقط ولا تنكسر.

خوف وهدوء

شعرت فضيلة بتغيير في جسدها وكتلة في الصدر فذهب عقلها وتفكيرها بعيدا ومباشرة إلى احتمال الإصابة بسرطان الثدي؛ إذ توفيت والدتها بسببه، كما فقدت أختها بسرطان الدماغ. كان عقلها مبعباً بالخوف من السرطان، وهي في حالة ترقب وحذر دائمين.

وعلى الرغم من شعورها الداخلي السابق بأنها ستصاب بالمرض، إلا أنها شعرت بالصدمة والخوف الشديد وحرارة الدم وتنميل في رأسها. لكنها في الوقت نفسه كانت هادئة مطمئنة، بالرغم من تسارع نبضات قلبها.

العلاج متعب

تؤكد أن العلاج كان متعبا، ويعوق الكثير من الأمور، ويتسبب أحيانا في توقف الحياة وعدم القدرة على ممارسة الأنشطة الاعتيادية. فصعوبات العلاج الكيميائي كثيرة، لكن معظمها يحتاج إلى وقت كي يزول. وتضيف: "أذكر أنني تغلبت على بعض الأعراض بالمشي، وأحيانا كانت بعض المشروبات أو المكسولات تحسن المزاج مثل الأيس كريم أو عصير الليمون أو الزعفران، لكن الغالب يحتاج إلى وقت حتى يزول أثره".

جمال الروح لا يصدأ

صحيح أن السرطان لم يمس جوهر الروح، لكنه ترك آثاره الواضحة على الجسد؛ فالعمليات الجراحية خلفت ندبات واضحة، واستئصال الثدي ترك أثرا كبيرا على شعورها كامرأة ينقصها أهم ملامح الأنوثة.

أما العلاج الكيميائي، الذي خضعت له نحو خمس مرات، فقد قتل الجمال بطرق مختلفة؛ من تساقط الشعر، وتعب البثرة وشحوبها، والجفاف، إلى تأثيره على الهرمونات وتكسر الأظافر وغيرها.

ومع ذلك، تصالحت مع تغيرات جسدها، وأصبحت ترى الجمال في صحتها

وشخصيتها وابتسامتها، ولم تعد ترى حاجة للجسم المثالي. فجمال الجسد محدود ومقيد بفترة زمنية، يبهت ويتغير مع مرور الوقت، بينما ما يبقى حقا هو الجوهر والروح.

فالروح إذا حافظت على طهارتها وراقبها وصفاء سريرتها، لن تتغير أبدا، على عكس الجسد الذي مهما اعتنيت به وأسرفت في الاهتمام بمظهره، سيبتدل بفعل الزمن وتقلبات الحياة.

تطور الطب أنهى رمزية الموت

الفكرة الخاطئة الأكثر شيوعا هي الاعتقاد بأن مرض السرطان مرادف للموت، وهي سردية قديمة ارتبطت بالعقود الماضية، حين كان العلاج محدودا وضعيفا أمام خطر هذا المرض الذي كان يحصد الأرواح بلا توقف. لكن مع التقدم الطبي الهائل، تلاشت رمزية الرعب لهذا المرض، وأصبح العلاج ممكنا والنجاة متيسرة. بشرط أساسي هو الفحص المبكر لاكتشافه قبل أن تزداد شراسته وينتشر في أجزاء الجسم.

من هنا تبرز أهمية الفحص المبكر، فهو بمثابة جرعة حياة جديدة، وجواز عبور لتجاوز هذا المرض بسلا.

الثقة بالله مفتاح النجاح

وتوجه كلمة لمحاربي سرطان الثدي: "ثقوا بالله القوي، فهو بيده أمركم. هذا الإيمان الراسخ يبذل شعور اليأس الذي يجتاح المرضى في ذروة الألم. فلا حدود لحجم الألم ولا يمكن وصفه أو استيعابه، وتحتاج مواجهته إلى قوى هائلة لتحمله، ولا يكون ذلك إلا بأمور غيبية مستمدة من الله. كلما كنتم أقرب إلى الله تحسنت حياتكم، فهو أنيسكم في وحدتكم مع المرض، ومصدر للد المعنوي وطاقة التفاؤل.

آمنا بأنفسكم وبقدراتها، وأحبوها واعتنوا بها؛ فداخل كل شخص نقاط قوة عليه أن يستثمرها ويكتشفها".

الصمود أمام السرطان بطولة

بين براثن المرض وفي ذروة المعاناة، كانت ترى نفسها امرأة ضعيفة لا حول لها ولا قوة. أنهكتها المرض، وتلاعب العلاج الكيميائي بجسدها، وأغرقها بالألم والأعراض التي لا تحتمل، تاركا بصماته على جسدها وشعرها الذي وجدته يتساقط أمام عينيها وهو رمز الأنوثة.

كان السرطان يفترسها ببشاعة وبلا رحمة، لكنها لم تكن تعلم أن من حولها يرونها قوية وملهمة. كانت تكتشف ذلك بين الحين والآخر في سياق الحديث. فكان صمودها أمام جبروت هذا المرض قوة وبطولة.

دروس المرض

كل ما أخذته المرض يمكن تعويضه، سواء كانت تغيرات في الصحة أو في الجسم أو على الصعيد النفسي، لكنه أضاف في المقابل خبرات وأعطاه دروسا في التعامل مع الناس، وفي ترتيب الأولويات واتخاذ القرارات.

الرغبة في الموت

شعرت بلحظات الضعف والعجز وبرغبة في الموت في الآونة الأخيرة، وتمنت لو تستسلم وتنتهي حياتها. لكنها دائما تحمل الإيمان والأمل في قلبها، ومؤمنة بأن الله معها وسيقدها في المواقف الصعبة.

الجسد يضعف ويتعب ويصبح منهكا من العلاج أكثر من المرض، والعقل والروح يتعبان أيضا. وتندفق الأسئلة الحائرة: ماذا سيحدث؟ هل سأعيش؟ ماذا سيقول الطبيب في الموعد؟ كل هذه الأمور والأفكار تسبب الضعف والقلق والتوتر.

ودائما ما يكون الأمل الموجود في قلبها هو ما يساعدها على التجاوز ومن حولها يشجعونها ويمسكون بيدها.

الجانب الممتلئ من الكأس

في رحلتها مع سرطان الثدي، شعرت أكثر من

مرة أنها ماتت ثم عادت إليها الروح من جديد؛ فأنت تقترب من الموت الحقيقي وتراه رأي عين.

لكنها قطعت مسافة طويلة في مشوار العلاج، وتكمل العلاج حاليا، وهي تنظر دائما إلى الجانب الممتلئ من الكأس. أصبحت تحب نفسها وتقدر ذاتها، وتعيد ترتيب الناس من حولها. تغيرت نظرتها لذاتها، فأصبحت تمنح نفسها الأولوية، ولا ترهق نفسها أو تستنزف طاقتها في فعل ما لا ترغب به مع أشخاص لا يستحقون.

بدأت تهتم بنفسيها أكثر وتفكر فيما تحب وما تريد، وتقبل دعوة أو ترفض أخرى بناء على راحتها ورضا عقلها وجسدها.

المرض كشف النفوس

وساعدها المرض على أن تدرك مدى حب واهتمام من حولها؛ فهناك من سقط في الاختبار وتخلى عنها وابتعد، وشعرت بخذلان بعض الناس.

لكن زوجها وعائلتها كانوا متفهمين جدا وداعمين بشكل كبير، ما عزز علاقتها بهم أكثر.

تنظيم الحياة الجديدة

بعد استكمال مراحل علاجها، تتطلع لدراسة مادة كانت ترغب في دراستها بنظام التعليم عن بعد، كما ستكرس جهودها لتربية أبنائها، وتفكر في حوض تجربة العمل.

حياتها مزدحمة مع أطفالها، وتقرأ كتب التنمية الذاتية وكل ما يغذي الأفكار الإيجابية والصحة النفسية. حاولت أن تعيد ترتيب أفكارها، وتغير عاداتها الغذائية، وتعيد ترتيب الأشخاص في حياتها، لتضع كل شخص في المكان المناسب.

هاجس الخوف من عودة المرض يراودها دائما، لكن عقلها وقلبيها وجسدها يخبرونها بأنه لن يعود أبدا، وأن هذه هي المرة الأخيرة.

البرديات
الأصوات
PINK VOICES

تصالحوا مع تغيرات الجسد؛ فالجمال الحقيقي هو جمال الروح، والابتسام الصادقة، والشخصية المتزنة، وليس في الجسم المثالي، فجمال الجسد محدود ومقيد بفترة زمنية، يبهت ويتغير مع مرور الوقت، بينما ما يبقى حقا هو الجوهر والروح. فالروح إذا حافظت على طهارتها وراقبها وصفاء سريرتها، لن تتغير أبدا، على عكس الجسد الذي مهما اعتنيت به وأسرفت في الاهتمام بمظهره، سيبتدل بفعل الزمن وتقلبات الحياة. لم يعد مرض السرطان مرادفا للموت، فهي سردية قديمة ارتبطت بالعقود الماضية، حين كان العلاج محدودا وضعيفا أمام خطر هذا المرض الذي كان يحصد الأرواح بلا توقف. لكن مع التقدم الطبي الهائل، تلاشت رمزية الرعب لهذا المرض، وأصبح العلاج ممكنا والنجاة متيسرة. بشرط أساسي هو الفحص المبكر لاكتشافه، قبل أن تزداد شراسته وينتشر في أجزاء الجسم. من هنا تبرز أهمية الفحص المبكر، فهو بمثابة جرعة حياة جديدة، وجواز عبور لتجاوز هذا المرض بسلا.

عبدالله الجميري .. الرجل الذي كسر وصمة سرطان الثدي

شهر أكتوبر الوردي هو الشهر العالمي المخصص للتوعية بسرطان الثدي. وإن كل ما يرتبط به، من شعاره الذي اتخذ اللون الوردي بوصفه لونا أنثويا، إلى الوجوه النسائية في الحملات الإعلانية، والخدمات الطبية الموجهة للنساء، أعطى انطبعا راسخا بأن هذا المرض يخص المرأة وحدها. لكن ما لا يعرفه كثيرون هو أن سرطان الثدي قد يصيب الرجال أيضا، بنسبة نادرة لا تتجاوز 1% من الحالات. ومع ذلك، يخفى كثير من الرجال خلف جدار الخجل والخوف من نظرات المجتمع ووصمة العار التي تحيط بهذا المرض. غير أن عبدالله الجميري تمرد على هذه الوصمة، وقرر أن يكسر حاجز الصمت، متحدثا بشجاعة لـ "البلاد" عن تجربته، متحديا نظرة المجتمع، ومشاركيا في حملات التوعية بجرأة ووعي.

الرجل الذي كسر وصمة سرطان الثدي

تشخيص رجل!

انتابه الذهول والدهشة عندما أخبروه بالتشخيص؛ فكيف يمكن لرجل أن يصاب بسرطان الثدي؟! سألت الطبيبة مباشرة: "هل هناك أدوية تعالج هذه المشكلة؟" إذ كان يعتقد أن العلاج سيقصر على الكيميائي، لكن ردها كان صادما حين قالت إن الأمر يتطلب استئصال الثدي بالكامل.

وبالرغم من هول الخبر حافظ على هدوئه وتقبل الأمر بإيمان وتسليم، وتغلب على الخوف وواجهه بشجاعة، ما أثار دهشة الطبيبة التي هنأته على إيجابيته، بعدما توقعت رد فعل انفعاليا أقوى.

أما الأهل والمحيطون به، فلم يستوعبوا الأمر بسهولة، وظل بعضهم غير مصدق للتشخيص.

العلاج الكيميائي وما أدراك

وعن أكثر الصعوبات التي واجهها، قال من دون تردد: "الكيميائي... وما أدراك ما الكيميائي!". إذ اعتبره أصعب مرحلة في رحلته مع العلاج، فكل جلسة تبدأ بإعطائه محاليل عبر الوريد، ثم أدوية لتنظيف الجسم بالكامل، وبعدها أدوية لتخفيف الغثاس، وأخيرا جرعة الكيميائي نفسها.

وأضاف أن البداية خلال الأسبوع الأول أو الثاني لم تشهد تغييرات كبيرة، لكن بعدها بدأت المعاناة الحقيقية: تساقط الشعر، الاضطرابات المعوية، الغثاس المستمر، والعصبية الدائمة. وأكد أن هذه التجربة القاسية ما زالت عالقة في ذاكرته كأصعب ما مر به.

بعدها خاض مرحلة العلاج الإشعاعي، التي كانت مرهقة أيضا، ثم بدأ العلاج الدوائي. ومع مرور الوقت، استعادت حالته الصحية توازنها، وعاد شعره للنمو، وتجاوز الأعراض المؤقتة التي صاحبت مراحل العلاج السابقة.

لن يصيبنا إلا ما كتب الله

شدد على أن الإيمان بالله والقوة الداخلية كانا عاملا حاسما في رحلته مع التعافي. وأشار إلى أن المشكلة الحقيقية التي يواجهها كثيرون ليست في المرض ذاته، بل في الخوف.

ويقول دائما: "أنتم مسلمون بالاسم، لكن كثيرا منكم لا يؤمنون حقا بقضاء الله وقدره، طالما قلبك متعلق بالله ستشعر بالطمأنينة".

ويقول بخلاصة موجزة: "قل لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا".

الفحص المبكر لا أكثر

وجه الجميري رسالة واضحة للجميع قائلا: "حتى لو لم تكن هناك أي مشكلة، على كل

شخص أن يبادر بالفحص المبكر؛ لأن اكتشاف المرض في مراحله الأولى يعني أن علاجه ممكن وسهل، وهذا ينطبق على الرجال تماما كما ينطبق على النساء.

وأضاف: "نحن على أبواب شهر أكتوبر الوردي، شهر التوعية بسرطان الثدي. أتمنى من كل رجل وامرأة، بل وحتى من هم في سن صغير أن يدركوا أهمية الكشف المبكر. صحيح أن التوصيات الطبية تبدأ من سن الأربعين، لكننا رأينا حالات أصيبت في عمر 16 أو 20 عاما. لذلك يبقى الفحص المبكر هو خط الدفاع الأول والعلاج الأنجع".

وعي أكثر بعد التشخيص

أوضح أنه بعد التشخيص أصبح أكثر وعيا ودراسة بجسده، فكل تغير يشعر به اليوم يدفعه مباشرة للتفكير بالفحص المبكر، ويكرر دائما أن الكشف المبكر هو المنقذ الحقيقي.

وأشار إلى أن معظم الناس من حوله، حتى من أفراد عائلته، عندما ينصحهم بالفحص المبكر يجيبون: "دع الموضوع مخفيا، ما دام لا يظهر فلن نفكر فيه، وإذا ظهر نتصرف". لكنه كان يريد عليهم: "في المرحلة الأولى أو الثانية يكون العلاج ممكنا وفعالا، أما إذا وصل المرض إلى الثالثة أو الرابعة يصبح متأخرا وصعب العلاج".

كما ذكر أنه يعرف أشخاصا سافروا إلى أمريكا وأوروبا طلبا للعلاج، لكنهم عادوا بلا نتيجة؛ لأن حالاتهم كانت متقدمة جدا، وكل ذلك بسبب تأخير التشخيص.

دعوة خاصة للرجال

أشار إلى أن أكثر فكرة خاطئة شائعة هي أن سرطان الثدي يخص النساء فقط، وهو شخصا كان يعتقد ذلك، حتى أخرته الطبية أنه قد يصيب الرجال أيضا، فاستغرب كثيرا. صحيح أن النسبة قليلة، لا تتعدى 1%، لكن المشكلة أن الناس لا يتقبلون هذا الواقع بسهولة.

وللرجال الذين يظنون أن سرطان الثدي مرض خاص بالنساء، شدد على أن المفترض أن يكونوا أكثر وعيا من النساء في مسألة الفحص المبكر، وقال: "بادروا بالفحص المبكر، اذهبوا وافحصوا، فهذا لن يضركم أبدا. وإذا كانت النتيجة سليمة فستسعدكم، أما إذا اكتشف المرض في مرحلة مبكرة فالعلاج سيكون أبسط وتنتهي المسألة عند هذا الحد".

ومع أن نسبة الإصابة بين الرجال لا تتعدى 1%، لكن يجدر بكل رجل أن يحتمل نفسه واحدا من هذه النسبة، فلا يتردد في الفحص المبكر. وأضاف: "الكشف المبكر مهم جدا، لأنه يمنحك راحة نفسية عندما تتأكد من عدم

وجود مشكلة. وإذا كان هناك مرض، أيا كان، مثل تليف الكبد، فلاكتشاف المبكر يجعلك تبدأ العلاج في وقته وتكون نتائجه أفضل. والأمر نفسه ينطبق على سرطان الثدي".

غياب الوعي المجتمعي

لفت إلى غياب الوعي الكافي بأن سرطان الثدي قد يصيب الرجال أيضا، إذ ما زال ينظر إليه وكأنه وصمة عار، وأوضح أن الناس يفتقرون إلى الثقافة الصحية، مبينا أن من أبرز التحديات التي يواجهها هي الفاهيم الخاطئة والجهل المجتمعي بشأن إمكان إصابة الرجال بسرطان الثدي.

وأضاف أن كثيرين كانوا يضحكون ويسخرون منه بقولهم: "كيف يصيبك سرطان الثدي وأنت رجل؟ فهذا مرض للنساء فقط". ورأى أن هذا الموقف يعكس تدني مستوى الوعي نتيجة غياب الثقافة العامة.

المبالغة في التعاطف تعزز السلبية

وأضاف أن بعض الناس، خصوصا العاطفيين، يبالغون في إظهار التعاطف بعبارات تحمل دلالات سلبية مثل: "مسكين"، "مرضى"، "يا لحزننا عليه"، "تحملوا وجوده"، "اعتنا به"، "ساعده". وهذه الكلمات لا تدعم المريض كما يظن أصحابها، بل تشعره بطاقة سلبية وتزيد من أعبائه النفسية.

وأشار إلى أن المنزل كان يمتلئ بأجواء الحزن، حيث يردد الأهل الأدعية وعبارات التعاطف المغلفة بمشاعر كأية شديدة، ما جعل الأمر مربكا وزاد منسوب القلق والتعاسة والاكئاب.

البعض لا يتقبل

وأوضح أن علاقته بالآخرين لم تتغير كثيرا، لكن هناك من ابتعد عنه ظنا أنه لا يتحدث إلا عن السرطان، وكأن هذا هو موضوعه الدائم، وهو يرى أن من حقه أن يشارك تجربته ويشرح للناس عن المرض، فهناك من يتقبل ذلك ويدعمه، لكن في المقابل هناك من لا يتقبل.

لا أحد يفهمنا

ولفت إلى أنه لا أحد يفهم حقا معاناة مرضى السرطان، فالأصدقاء والعائلة لم يعيشوا التجربة. لذلك، عندما كان يشاركون ما يمر به من ألم ومعاناة، كانوا يقللون من الأمر بعبارات مثل: "الله سيهونها عليك"، "الأمر بسيط"، بينما في الحقيقة لا يدركون حجم الألم الذي يعيشه المريض.

ومع ذلك، وصفها بأنها كانت أزمة عابرة، والحمد لله أنها مرت على خير.

نحو مجتمع أكثر انفتاحا

ودعا المجتمع إلى أن يكون أكثر انفتاحا، وأن يطلع على النشرات الدورية والمصادر الموثوقة، وألا يصدق كل ما يقال لمجرد أن أحدهم قال أو سمع.

وأوضح أنه في علم النفس هناك ثلاث حالات للذات: ذات البالغ، وذات الطفولة، وذات الوالدية. وكثير من الشباب يتعاملون أحيانا من ذات الطفولة أو الوالدية، فيتأثرون بالمقارنات والخوف، كأن يقول أحدهم: "صديقي أصيب، إذا سأصاب أنا أيضا"، أو "أحدهم مر بموقف صعب، إذن سيحدث لي مثله". وهذا نوع من التفكير غير الواقعي؛ لأنهم لا يستحضرون ذات البالغ التي تحلل المواقف بعقلانية وموضوعية.

كتاب "عودي إلى الحياة" الأهمني

أوضح أنه خلال فترات العلاج الكيميائي والإشعاعي مر بنوبات اكتئاب حادة، وكان الفضل الكبير في تجاوزه لها يعود إلى دعم المتعافين من السرطان، وعلى رأسهم الأخ حمود جاسم وفرح علي، الناشطان في التوعية بالمرض. فقد تابع حساباتهما على منصة إنستغرام، واطلع على منشوراتهما وحواراتهما، كما قرأ كتاب حمود "عودي إلى الحياة"، الذي وجد فيه كلمات أهمته، مثل: "أجمل النفوس هي التي تجرعت الألم وأرادت أن تجنبه للآخرين".

وأشار إلى أن هذا الكتاب كان له أثر إيجابي كبير إضافة إلى الاتصال والدعم المباشر الذي تلقاه من حمود جاسم وفرح علي. وقال: "يمكن القول إن الاطلاع على تجارب المتعافين يمنح جرعات معنوية هائلة وأملا كبيرا، ويعطيك خريطة طريق لتجاوز المرض... فقد تغيرت حياتي 180 درجة".

المشاركة في التوعية واجب

وأكد أن الفعاليات التي تقام في شهر أكتوبر، الشهر الوردي للتوعية بسرطان الثدي، كان لها أثر كبير في نفسه، حيث جرى تكريمه ضمن أبرز الرجال المؤثرين في هذا المجال، ومنح شهادات ودروعا تقديرية تقديرا لجهوده في نشر الوعي.

وقال: "المشاركة في التوعية والفعاليات شرف لي، وأعتبرها واجبا قبل أن تكون خيارا. صحيح أن هناك من ينتقد ظهوري وكثرة حديثي عن المرض، لكنني أرى أن من واجبي توعية الناس ونشر الوعي".

نسبة الإصابة بسرطان الثدي بين الرجال لا تتجاوز 1%، لكن يجدر بكل رجل أن يتعامل مع نفسه وكأنه قد يكون واحدا من هذه النسبة، فلا يتردد في إجراء الفحص المبكر. الفحص لا يضر أبدا، بل هو طوق نجاة. فحتى لو لم تظهر أي مشكلة، فإن الاطمئنان نعمة كبيرة. أما إذا اكتشف المرض في مراحله الأولى، فإن العلاج يكون ممكنا وفعالا وسهلا نسبيا، وهذا ينطبق على الرجال تماما كما ينطبق على النساء. صحيح أن التوصيات الطبية تدعو إلى بدء الفحص من سن الأربعين، لكن الواقع أثبت أن المرض قد يصيب حتى الشباب في عمر 16 أو 20 عاما. لذلك يبقى الفحص المبكر خط الدفاع الأول، والعلاج الأنجع. إن المشكلة الحقيقية التي يواجهها كثير من الناس ليست في المرض نفسه، بل في الخوف منه، وفي الوصمة الاجتماعية التي تحيط به. لكن الحقيقة أن الخوف لا يغير القدر، بل يسرق من الإنسان طمأنينته. وهنا يبرز دور الإيمان بالله والقوة الداخلية؛ فهما السند الحقيقي في رحلة العلاج والتعافي. اليقين بأنه "لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا" يمنح المريض راحة وطمأنينة، ويقوي عزمته لمواجهة المرض.



رسالة البلاد في الشهر الوردي

16 صوت - حقيقة واحدة

حسن فضل

كل ما تحتاجه محاربات سرطان الثدي هو أن نفهمهن وندرك حقيقة مرضهن كما هو، فلا نجمله بعبارات تقلل من حجم معاناتهن وصبرهن. فهو ليس مرضا بسيطا وعابرا، بل مرض متوحش مليء بكمية هائلة من الألم، ويتطلب قوة وصبرا لتحمله. لا يحتجن إلى دموع حزن أو مبالغة في التعاطف، فهذا يعزز السلبية لديهن. ويجب الاعتناء بما نطقه وكتبه، ليتمكنن من تحمل الوجد الشديد، والأعراض القاتلة، وظروف العلاج الكيميائي والإشعاعي، بينما قد ينهزم أمام كلمات الشفقة. بكاؤهن في لحظة ما، أو شعورهن بالخوف أو الحزن، لا يعين أنهن ضعيفات، بل هو شعور إنساني طبيعي، وصغير جداً أمام حجم الألم الحقيقي الذي يعانينه.

”البلاد“ دخلت عالمهن وفكت شفرات المرض المخبأة في زوايا حياتهن المليئة بقصص الانتصار والعودة من الركام إلى حياة جديدة، ورافقتن في لحظات القرارات الصعبة والحاسمة، وعاشت معهن رعب الإدراك وخوف المصير، ولا مست دمعاتهن الحائرة، وتذوقت معهن حلاوة الانتصار. عادت بـ16 جرعة من نور تشع كخريطة طريق لكل محاربة سرطان الثدي.

عادت ”البلاد“ وفي جعبتها 16 رسالة وصوت هي خلاصة تجارب المحاربات، تتصدّرها حقيقة واحدة لا جدال فيها: سرطان الثدي لا يعين النهاية، وأن الكشف المبكر قادر على إنقاذ الحياة. وبينهم تجربة فريدة لعبدالله الجميري، الرجل الذي قرر أن يكسر حاجز الصمت ويتمرد على الوصمة، متحدثا بشجاعة عن تجربته، متحديا نظرة المجتمع، ومشاركا في حملات التوعية بجرأة ووعي، ليؤكد أن سرطان الثدي يمكن أن يصيب الرجال أيضا.

دأبت صحيفة ”البلاد“ منذ سنوات على المشاركة الفاعلة في شهر أكتوبر الوردي للتوعية بسرطان الثدي، حيث لا تتعامل مع المحاربات كمواد إعلامية أو كجزء من سباق السبق الصحفي، بل تعتبر كل تجربة قضية ناضل من أجلها وتجربة إنسانية يجب علينا في الإعلام دعمها، لتكون صوتهن ضمن إطار الشراكة الاجتماعية.

الشهر الوردي ليس محطة للألم ولا مساحة لاسترجاع الوجد والدموع، بل هو منصة نتزود فيها بجرعات من الأمل، وتكريم الأبطال الذين هزموا سرطان الثدي، ونحّي المحاربات اللواتي يواجهن المرض بشجاعة وتحديّ وعنفوان.

وفي هذا الشهر ندرك أننا أصغر من أن نقدم شيئا يوازي تضحياتهن ومعاناتهن، أو نوفي حق دمة هطلت في لحظة خوف ورعب أمام هذا المرض المتوحش. نحن من نتزود منهن بكل ما هو إيجابي في الحياة، ودروس لا تقدّر بثمن.

محاربات سرطان الثدي مستودع هائل من الصبر والأمل، وقصصهن لا تنبض إلا بالإصرار والتسليم والتقبل. تجاربهن مختلفة عن أي تجارب أخرى، لأنها تمس الجانب الأعمق في كيان المرأة، ذلك الجانب المرتبط بأنوثتها، وهو أثنى ما تملكه وعنوان هويتها ورمزها. فأتقن فهم فلسفة الجمال والأنوثة، لتصبح الأنوثة روحًا قادرة على الحب والعطاء بالرغم من الألم والجمال يمكن اختزاله في ابتسامة متمردة على الألم وأجواء الكآبة، فتصالحن مع التغييرات الجسدية، واعتبرن ندباتهن أوسمة شرف.