رغم الألم يبقى الأمل

تجربتي مع السرطان

شريفة

بنت محمد بن عبدالله الحقباني

العبيكان
Obeikan

ح شركة العبيكان للتعليم، ١٤٣٧هـ.

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر.

الحقباني، شريفة محمد عبدالله

رغم الألم يبقى الأمل./ شريفة محمد عبدالله الحقباني - الرياض، ١٤٣٧هـ.

٦٤ ص؛ ١٤ × ٢١ سم.

ردمك: ٢-٩٠٦-٥٠٣-٦٠٣-٩٧٨

١- السرطان

٢- الأورام

أ. العنوان

ديوي ٦١٦,٩٩٢ رقم الإيداع ١٤٣٧/٣٢٢٨

الطبعة الأولى

١٤٣٧هـ / ٢٠١٦م

حقوق الطباعة محفوظة للناشر

الناشر العبيكان للنشر

المملكة العربية السعودية - الرياض - المحمدية

طريق الأمير تركي بن عبدالعزيز الأول

هاتف ٤٨٠٨٦٥٤ فاكس ٤٨٠٨٠٩٥

ص.ب ٦٧٦٢٢ الرياض ١١٥١٧

موقعنا على الإنترنت

www.obeikanpublishing.com

متجر العبيكان على أبل

http://itunes.apple.com/sa/app/obeikan-store

امتياز التوزيع شركة مكتبة العبيكان

المملكة العربية السعودية - الرياض - المحمدية

طريق الأمير تركي بن عبدالعزيز الأول

هاتف ٤٨٠٨٦٥٤ فاكس ٤٨٨٩٠٢٣

ص. ب ٦٢٨٠٧ الرمز ١١٥٩٥

www.obeikanretail.com

لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو نقله في أي شكل أو واسطة، سواء أكانت إلكترونية أو ميكانيكية، بما في ذلك التصوير بالنسخ «فوتوكوبي»، أو التسجيل، أو التخزين والاسترجاع، دون إذن خطي من الناشر.

بسم الله الرحمن الرحيم

رغم الألم سنبتسم
لأننا واثقون بالله

إهـداء وشكـر

أهـدي هـذا الكتاب إلـى والـدي ووالدتـي اللذين لهما الفضل الكبير علي بعد الله.

وإلى أصدقائي في تويتر والإنستقرام.

وإلى طاقم (مستشفى الملك فهد لأورام الأطفال).

وإلى عائلتي وإخواني وأخواتي.

وإلى أصدقائي محاربي السرطان الأقوياء.

رغم الألم سنبتسم
لأننا واثقون بالله

المحتويات

١- إهداء وشكر ٥

٢- ألم وأمل ٩

٣- بداية الألم ١١

٤- الصدمة ١٣

٥- ٢٧ يومًا ١٧

٦- غرفة العلاج ١٩

٧- بداية الأمل ٢١

٨- صباح يوم جديد ٢٥

٩- مفاجأة ٢٧

١٠- العملية ٣١

١١- إبرة الظهر ٣٣

١٢- نقطة البداية ٣٥

١٣- تغريداتي ٣٩

١٤- علمني السرطان ٤٥

١٥- إنجازاتي ٤٩

١٦- أهدافي ٥٩

١٧- ما بعد الكيماوي ٦١

١٨- الخاتمة ٦٣

١٩- السيرة الذاتية للمؤلفة ٦٥

ألم وأمل

لا أنكـر يومًا أني سـئمت الحياة، ولا أنكر ضعفـي أمام بعض الظروف، ولكـن بداخلـي روح تمنحني القـوة والصبر؛ لأن روحي تسـتحق جمال الحياة من حولها.

صغيرة العمر، لكن كبيرة العقل!

لك الحمد يا ألله، على نعمك، لك الحمد على كل شيء.

في هذا الكتاب أشارككم قصتي مع الموت!

نعم، الموت، فالسرطان كان في نظري ونظر مجتمعي هو الموت.

لماذا؟ لا أحد يعلم، أو لأننا نرى إحصائيات الوفاة بالسرطان أكبر من الشفاء.

أحببت أن أغيّر نظرة المجتمع إلى السرطان، وسترون ذلك من خلال أحداث قصتي.

نعم، السرطان مرض قوي، ويتطلب الصبر والقوة، ولله الحمد تجربتي مع سرطان الدم (اللوكيميا) سأجعلكم تعيشونها معي من خلال أحداث قصة صعبٌ عليّ كتابتُها.

بداية الألـم

إن الله لا يبتليك بشيءٍ إلا وبه خيرٌ لك.

في يوم الأربعاء من شهر شعبان سنة ١٤٣٤هـ شعرت بآلام في منطقة الحوض الأيسر مع شحوب في الوجه، ولكن لم أُلقِ للموضوع أهمية، فربما كانت آلام روماتيزم، وتوالت الأيام، وزاد الألم، وانتقل إلى قدمي اليسرى، وطلب والدي مني الذهاب إلى المستشفى الموجود في محافظتي، وذهبت لإجراء التحاليل، وأُجرِيت لي التحاليل، فتبيّن لهم إصابتي بفقر الدم، فأعطوني العلاج اللازم، ورجعت إلى البيت، واستمررْتُ على العلاج ثلاثة أسابيع، ولكن دون فائدة، ومع ذلك كان شحوب وجهي يزداد، وبدأت أشعر بعدم القدرة على المشي، فذهبت مرة أخرى إلى المستشفى، فأعادوا لي التحاليل مرة ثانية، وقال لي الطبيب: فقر دم، وكان في ذلك الوقت الدم ينزل إلى معدل خمسة تقريبًا، ويعود في الارتفاع، وأعطاني الطبيب العلاج اللازم لحالتي، ورجعت إلى البيت، واستمررْتُ على العلاج مدة شهر رمضان، وكنت من شدة الألم أضع رجلي اليسرى تحت الماء الحار جدًّا، ولا أشعر بحرارته من شدة الألم الذي استمر معي، وبعد ذلك فقدت القدرة على المشي تمامًا، فكان أهلي يحملونني إذا أردت الذهاب إلى أي مكان في البيت أو خارجه.

مع الأيام بدأت علامات غريبة تظهر في وجهي تمثّلت في انتفاخ أسفل العينين، وأيضًا انتفاخ في الجبهة ونزول شديد في الوزن ما سبب رعبًا لأهلي.

الصدمة

انتقلت مع عائلتي إلى مدينة الرياض وفورًا دخلت (مستشفى الملك خالد الجامعي/ قسم الطوارئ)، فأجروا لي التحاليل والفحوص، وطلب مني الأطباء دخول المستشفى، وقاموا بمتابعتي وإجراء الفحوص والتحاليل، ثم نُقلت إلى قسم الدم والأورام، وبعدها أخذوني، وعملوا لي خزعة (عبارة عن سائل أبيض يُؤخَذ من أسفل الظهر)، فتبين بعد ذلك إصابتي بالسرطان، ففوجئ أهلي وصُدِموا، ثم سلّموا أمرهم لله - عز وجل - وكانوا لا يخبرونني بشيء، فجلست يومين بعدها، فطلب والدي نقلي إلى (مستشفى الملك فيصل التخصصي)، وخلال ٢٤ ساعة جاءت الموافقة، ونُقِلت إلى (مركز الملك فهد) لأورام الأطفال.

دخلت المستشفى، وهناك أعادوا لي التحاليل من جديد، وأخذوا خزعة؛ لإثبات وجود المرض من عدمه، وبعد النتائج تأكدوا من إصابتي بمرض سرطان الدم، فعلمت بذلك، وكانت صدمة كبيرة لي، وقلت: لماذا الله اختارني من بين صديقاتي وأهلي لهذا المرض؟! ثم دخلت عليّ الاختصاصية الاجتماعية والنفسية والطبيب، وشرحوا لي المرض وطبيعة العلاج ومراحله، وأبلغوني بأنني سوف أخضع للعلاج الكيماوي الذي ستكون له آثار، مثل تساقط شعري وحواجبي، فرفضت ذلك بشدة، وبكيت، وتصورت كيف أكون من دون شعر، وخاصة أن لي شعرًا كثيفًا وجميلًا.

بعدها طلب مني الطبيب أن أقوم بقص شعري، فرفضت، وجلست أسبوعًا كاملًا غيرَ راضية بذلك ورافضةً العلاج بشدة، وهم يحاولون إقناعي، ففكرت مع نفسي، وقررت أن أقص شعري بإرادتي قبل أن يُسقِطه الكيماوي، ولله الحمد حلقت شعري، وفوجئت ليلًا وقت الزيارة بدخول أبي وإخواني حالقين شعورَهم، فكانت مفاجأة كبيرة لي، فشعور جميل جدًّا أن ترى الأهل واقفين معك في كل شيء، وبعد مشاهدتي لهم زاد أملي وإصراري على محاربة السرطان، وفكرت، وقلت: لا بد أن أسعد أبي وأهلي، وأستمر في العلاج، وأحارب المرض؛ لكي أفرح، وأسعد، وأتعافى، وأهلي يشاركونني فرحتي، بعدها بيومين نقلت إلى (مستشفى الملك فيصل التخصصي)؛ لعمل قسطرة في الصدر، ولأخذ العلاج الكيماوي عن طريقها، وأُجرِيت العملية بنجاح، ولله الحمد، ورجعت إلى (مركز الملك فهد)، وبدأت في مراحل العلاج الكيماوي.

رغم الألم سنبتسم
لأننا واثقون بالله

٢٧ يومًا

قال تعالى: ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱسۡتَعِينُواْ بِٱلصَّبۡرِ وَٱلصَّلَوٰةِۚ إِنَّ ٱللَّهَ مَعَ ٱلصَّٰبِرِينَ ﴾ [البقرة: ١٥٣]، **فكل شيء يحدث للإنسان ابتلاء وامتحان في هذه الدنيا الفانية، وكلما عظم الابتلاء عظم الأجر بإذن الله، ولكن بالصبر والاحتساب لله سبحانه تهون المصائب.**

بعد زراعة الجهاز في صدري بدأت أولى مراحل العلاج الكيماوي، وهو كيماوي مكثف اضطرني إلى التنويم في المستشفى مدة ٢٧ يومًا.

٢٧ يومًا كانت من أصعب الأيام، فجلسات الكيماوي متعبة، وبدأت أرى شعري يتساقط، فعرفت الآن معنى كلام الاختصاصية عن تساقط الشعر.

٢٧ يومًا مرت بين وحشة المستشفى، وبين الكيماوي، وبين فراق الأهل.

٢٧ يومًا كانت في بداية العام الدراسي ١٤٣٥هـ، فكان الجميع يتوجه للمدرسة، لكن أنا... ! أنام، وأصحو على جرعات الكيماوي المتعبة المؤلمة!

٢٧ يومًا لكنها غيّرت في شريفة الكثير، غيّرت من شكلي، كان وزني ضعيفًا جدًّا قبل المرض، ومع بداية اليوم السابع والعشرين صرف الأطباء لي علاجًا يُسمّى (الكورتيزون)، فمع أنه زاد من وزني، لكنه زاد من غضبي وعصبيتي.

٢٧ يومًا انتهت بقرار الطبيب لي بالخروج لاستكمال باقي العلاج في غرفة العلاج اليومية.

غرفة العلاج

... النعمة تحتاج إلى شكر.

... والبلاء يحتاج إلى صبر.

... والذنب يحتاج إلى استغفار.

... فمن شكر، وصبر، واستغفر نال السعادة.

غرفة علاج المستشفى تُعدّ المكان الأول الذي بدأت فيه اختلاطي بالناس، فقبل بداية العلاج الكيماوي الثاني الذي تقرر لي في غرفة العلاج كنت أتوقع أني الوحيدة المريضة بهذا السرطان، وكنت أتوقع أنني الوحيدة التي تتألم، لكن بعد دخولي غرفة العلاج رأيت أطفالًا في مثل سني وأصغر مني يتجرَّعون مرارة الكيماوي، وأطفالًا سقطت شعورهم، ونحلت أجسادهم، وأطفالًا آخرين جعلوني أشعر بسهولة مرضي، فهم تعرضوا إلى ما هو أصعب من الكيماوي، فقد فقدوا أحد أعضائهم، ففيهم مَنْ فقد قدمه، وفيهم مَنْ فقد يده، وفيهم أيضًا مَنْ فقد عينه، فالحمد لله على نعمه، لك الحمد على عطائك الممتد يا ألله، وعلى لطفك الخفي، وعلى حبك الذي ملأ قلوبنا، والحمد لك على كل شيء.

بداية الأمل

... ويبقى الأمل قصة مستمرة، حتى لو انقطعت في بعض اللحظات.

... لا يُخيّب الله أمل مَنْ أحسن الظن به.

استمـرت جرعات الكيماوي اليومية مـدة شهرين، فكانت الجرعة أربعة أيام في الأسبوع متواصلة، وثلاثة أيام راحة.

في آخـر يوم من هذه المرحلة سمح لي الطبيب بالسفر إلى محافظتـي... محافظتي التي اشتقت إليهـا كثيرًا، واشتقت إلى أهلي، وإخواني، وجميع عائلتي.

ذهـب والـدي لإجـراء حجـوزات السفر في اليـوم الثاني، فلـم أنَمْ تلـك الليلـة من فرحتي، فقـد كانت رحلتنـا في المساء، فبقيـت الليلـة لم أنَمْ، فأنا مشتاقة إلى أهلـي، فبعد صبر طويل طلع الصبـاح، وبدأنا بترتيب لوازم السفر، وقبل الرحلة بخمس ساعـات بدأت أشعر بالتعب والإرهـاق، فقلت: ربما تعب بسيط، سأنـام، وعندما أصحو سيذهب، فتوجهـت إلى الغرفة، فنمت، وبعد مرور ساعة من نومي شعرت بالحر الشديد، فناديت أختي وأبـي، فهُـرِع أبي بلمـس وجهي، فشعـر بحرارة شديـدة، فبدا الخوف علـى وجوههم، إذ كانت هذه المرة الأولى التي يمر أهلي بهذا الموقف، كنا نسمع من الأطباء أن للعلاج الكيماوي أعراضًا جانبيـة من أهمها ارتفـاع في درجة الحرارة، وعلينـا أن نتوجه للمستشفى الرئيس بعد الشعور بهذه الأعراض.

اتصـل والـدي بالطبيـب، وأخـبره بحالتـي، فطلـب منه الطبيب سرعـة التوجه لـ (مستشفى الملـك فيصل التخصصي بالرياض).

توجهنـا إلى طوارئ المستشفى، فقد كانت هذه المرة الأولى في طوارئ (مستشفى الملك فيصل التخصصي)، وما أدراك ما الطـوارئ!... ازدحام شديد... تعب... انتظار طويل... لكن لمثل حالتي لا تنفع هذه الأجواء والازدحام... فذلك خطر عليّ.. فقد أُصاب بعدوى أو فيروس.

بعـد انتظار طويل وبعـد الفحوص تبـيّن إصابتي بفيروس يُوجـب علـيّ البقاء في الطـوارئ هذه الليلـة، وبعدهـا أُنقَل إلى (مركـز الملك فهـد)؛ لإعطائي العـلاج اللازم؛ يعنـي ذلك أنه يجب علينا إلغاء سفرنا.

حزنت حزنًـا شديدًا... وبكيت.. ولكـن لا بد من الرضوخ لأمر الأطباء.

بكيـت تلك الليلة في غرفة الطـوارئ الموحشة حزينة، فقد اشتقت إلى أمي، واشتقت إلى إخوتي، واشتقت إلى عائلتي، وإلى بيتنا، وإلى كل شيء.

رغم الألم سنبتسم
لأننا واثقون بالله

صباح يوم جديد

صباح يوم يحمل بين طياته الكثير، استيقظت في الصباح، فإذا بمسعفي المستشفى ينتظرونني أمام باب الغرفة؛ لنقلي إلى (مركز الملك فهد)؛ لاستكمال العلاج.

انتقلت إلى المركز، وأنا حزينة؛ لأنني أعلم أني لن أستطيع السفر إلى أهلي، ووصلت إلى المركز، فإذا بالممرضات ينتظرنني، ونُقِلت إلى غرفة التنويم، وبدؤوا إعطائي العلاج اللازم.

مـر يومان على تنويمي داخل المركـز.. يومان ثقيلان جدًّا وحزينان، خاصة عندما بدأ المطر ينزل في الرياض، ومُنِعت من قِبَل الطبيب من الخروج من غرفتي.

رغم الألم سنبتسم
لأننا واثقون بالله

مفاجأة

... رضيت بكل ما يحمله القدر لي ما دام ربي يراه خيراً لي،

والحمد لله.

بعد مرور يومين من تنويمي فوجئت في وقت الزيارة بدخول أمي وإخواني عليّ في الغرفة... آه... آه... آه ما أجمل تلك اللحظة! نسيت ألم الكيماوي، نسيت كل شيء، وطلبت من الطبيب أن ترافقني أمي، ولكن الطبيب رفض؛ لأن أمي مصابة بالربو... فبكيت تلك الليلة... وكرهت المستشفى... وتمنيت الموت تلك اللحظة، وعنادًا للطبيب رفضت العلاج، وقمت بالصراخ، ولكن وعدني والدي بأن يطلب من الطبيب أن يسمح لأمي بمرافقتي.

في اليوم الثاني سمح الطبيب بمرافقة أمي لي، ففرحت كثيرًا، وعشت أجمل يوم مع أمي أطال الله عمرها.

ومرت الأيام، وما زالت الحرارة ترتفع مع تكثيف المضاد، فحار الأطباء من عدم نزول الحرارة، وقاموا بإعادة التحاليل وكالعادة النتيجة سليمة.

بعد أسبوع من التنويم والتحاليل جاءت الممرضة لسحب عينة دم من جهاز القسطرة الموجود في صدري، وفي لحظة إدخال الممرضة الإبرة لسحب الدم لم يخرج الدم، فحاولت مرات عدة، ولم تفلح، فأُصيبَت الممرضة في تلك اللحظة بالخوف والقلق، فذهبت لاستدعاء الطبيب، فشعرت في تلك اللحظة بالخوف الشديد، فهذه المرة الأولى التي يتعطل فيها الجهاز، فجاء الطبيب وحاول، وبعد محاولة الطبيب شعرت

بـالألم يزداد، فبدأت أبكي، فطلـب الطبيب إجراء أشعة للجهاز للتأكـد من سلامتـه، فقامت الممرضـة بتجهيـزي للذهاب إلى غرفـة الأشعة، وأُجرِيـت الأشعة، ولم توضـح النتيجة أي شيء، فطلـب الطبيـب نقلي للمستشفـى الرئيس في الصبـاح؛ لإجراء أشعـة أخرى؛ لمعرفـة مشكلة الجهاز، فانتظـرت الصباح بفارغ الصبر، فالألم يزداد مع مرور الوقت.

أطـل صبـاح طويـل بعـد ليـل متعـب، فجـاءت الممرضة لتجهيـزي للانتقال للمستشفى الرئيس، فتجهزت، وصعدت إلى سيارة الإسعاف، ووصلت المستشفى، وأُجرِيت لي الأشعة، فتبيّن أن الجهاز لا يعمل، وطُلِب مني العودة إلى المركز؛ ليحدد الطبيب موعدًا آخر، حتى يتسنّى تغيير الجهاز.

تَقرَّر موعد العملية في ظهـر ذلك اليوم، فشعرت بالخوف الشديد من العملية.

رغم الألم سنبتسم
لأننا واثقون بالله

العملية

... صبرٌ جميلٌ يزيل الألم.

... وروحٌ قويةٌ تهزم الضعف.

... وفرحٌ مهما كان صغيرًا يمحو بعض الحزن.

دخلت إلى غرفة العمليات، وكنت في انتظار الممرض لتجهيزي للعملية، وفي تلك اللحظة شعرت بأن الخوف قد ذهب، وحلّ مكانه المرح فجأة.

طلبت من طبيب التخدير أن أقوم بالتقاط سلفي مع طاقم الأطباء داخل غرفة العمليات، فلم يرفض طلبي، فطلبت جوالي، وقمت بالتقاط سلفي، وأنا على سرير العمليات، فعلى الرغم من صعوبة الموقف إلا أنه كان من أجمل اللحظات والأيام.

ولله الحمد أُجرِيت العملية بنجاح، ونُقِلت بعدها إلى غرفة التنويم، وبقيت فيها يومًا، وبعدها وافق الطبيب على خروجي، وبقيت في الرياض، واستمررْتُ على العلاج الكيماوي اليومي في المستشفى والمنزل من خلال حبوب كيماوي تتطلب مني صيام أربع ساعات متواصلة، كانت متعبة لي، فأنا ما زلت في سن الطفولة، وأشتهي الحلوى والآيس كريم، ولكن تلك الحبوب كانت عائقًا لي أمام رغباتي!

صبرت، وتحملت؛ لأني أومن بمقولة: إن الصبر مفتاح الفرج، ومؤمنة قبل ذلك بقول الله ﷻ: ﴿ وَٱصۡبِرۡ لِحُكۡمِ رَبِّكَ فَإِنَّكَ بِأَعۡيُنِنَا ﴾ [الطور: ٤٨].

إبرة الظهر

كانت مـن أصعب الجرعات؛ لأنها كانـت خزعة في الظهر يؤخـذ عـن طريقها سائـل شفاف، وتدخـل بعدها إبـرة جرعة كيمـاوي في بدايـة ذلـك الأنبـوب، كنـت آخذها بتخديـر كامل لجسـدي، فكنت لا أشعر بـألم، ولكن بعد ذلك قـرر الأطباء أن يكـون التخدير موضعيًّـا من خلال كريم يوضع مـكان الإبرة في أسفـل الظهر أو منتصفه بين الفقـرات، فرفضت قرار الطبيب بإيقـاف البنـج الكامل، ولكـن الطبيب رفض طلبـي؛ لأن البنج الكامـل سيسبب لي ضررًا في المستقبـل خلال مدة علاجي التي تستمر سنتين.

بعد ذلك وافقت على طلب الطبيب، وبدأت أول جرعة دون تخدير كامل، فكانت من أصعب اللحظات في حياتي؛ لأن الطبيب يقـوم بثني ظهـري للأمام، ويقـف خلفي أمام ظهـري مباشرة (وضعية الركوع)، وكنت أشعر بدخول الإبرة مثل الطعنة المؤلمة، ويليها دخول إبـرة الكيماوي مثل دخول نار حارقة داخل جسدي الصغـير، فبعد أخذ جرعة كيماوي الظهر أعجز عن المشي مدة

يومين، ولله الحمد تأقلمت مجبرةً على تلك الإبرة، ومرت الأيام والأسابيع والشهور، وبدأ شعري في الخروج آه... آه... ما أجمل تلك اللحظات!... كنت أقف أمام المرآة أعدّ خصلات شعري الذي بدأ يخرج، وأنتظر اليوم الثاني لأرى كم أصبح العدد، فأنا الآن في مرحلة الكيماوي الوقائي، فهذا الكيماوي، ولله الحمد لا يسبب تساقط الشعر.

استمر شعري في الخروج، وزاد أملي مع ذلك، وبدأت مرحلة أو خطوة جديدة في حياتي، فبعد كل هذه المعاناة والألم كان لا بد من القيام بهذه الخطوة.

نقطة البداية

... أن تصاب بالسرطان لا يعني أن حياتك ستتوقف
بل إنها ستبدأ،
ولكن بشكلٍ آخر.

بعد توثيقي لصوري في وسائل التواصل الاجتماعي (تويتر والأنستقرام)، وفي مساء ليلة من ليالي شهر شعبان تلقى والدي من القناة السعودية الأولى مكالمة تطلب منه حضوري إلى إستوديو القناة في اليوم المقبل؛ لإجراء لقاء تلفزيوني معي؛ لأحكي قصتي مع السرطان وسر قوتي بعد توفيق الله، وسبب إطلاق مركز الخدمة الاجتماعية بـ (مركز الملك فهد) لأورام الأطفال عليّ لقب (سفيرة محاربي السرطان)، فكانت خطوة جريئة في بداية الأمر أصابتني بالخوف والتردد؛ لأنها المرة الأولى لي في الخروج على التليفزيون، وكذلك على الهواء مباشرة.

بعد تردد كبير وافقت على الخروج، فنمت تلك الليلة في تردد وخوف من الغد.

أطل الصباح بعد طول انتظار... فتجهزت مع والدي، وتوجهت إلى الإستوديو، وصلت في حدود الساعة الثامنة صباحًا، فقاموا بتجهيزي للقاء، وتجهزت، وخرجت على الهواء مباشرة... كان لقاءً جميلًا تحدثت فيه عن الكثير، ولقي الكثير من الإعجاب بسبب صغر سني وقوة مرضي.

بعد اللقاء بأيام تلقيت دعوة من (جامعة الفيصل) لأصبح متحدثة عن قصتي على مسرح الجامعة، ولله الحمد وافقت، وذهبت إلى الجامعة، وكان لقاءً جميلًا ومميزًا؛ ففي هذا اللقاء كانت المرة الأولى التي أقدم فيها أنشودة بصوتي أمام جمهور كبير.

ولله الحمد الكثير والكثير من الإنجازات واللقاءات والزيارات التي قمت بها، والتي سألخصها في جزء من هذا الكتاب، فأنا ولله الحمد ما زلت مستمرة في العلاج، وسأواصل بقوة وأمل وعزيمة؛ حتى أثبت للجميع أن مرض السرطان مرض سهل، ويمكن التغلب عليه بقوة وثقة بالله وحده؛ لأن الحياة أجمل بقليل من الأمل.

رغم الألم سنبتسم
لأننا واثقون بالله

تغريداتي

... كلنا راحلون عن هذه الحياة.

... لا أحد يبقى للأبد.

... لكن نستطيع أن نعمل شيئًا يبقى من بعدنا

يجعل لنا بصمة في الحياة.

التغريدة الأولى

ابتسم، فليس هناك ما تخسره، ربك موجود، ورزقك مكتوب، فابتسم تَرَ الدنيا جميلة.

التغريدة الثانية

فرحت، فحزنت، وضحكت، فبكيت، ولكني على الرغم من الألم قوية وصابرة.

التغريدة الثالثة

سلّم أمرك لله، وابتسم، واطمئن، فإن أتاك شيء فهو حتمًا لك، وإن لم يأتِك فتأكد أنه لا يناسبك، فثق بالله دائمًا.

التغريدة الرابعة

تأكد أن الله سيُؤتيك الذي يُنسيك ما أُخِذ منك، وسيرزقك ما لم تكن متوقعًا أن يُؤتيك.

التغريدة الخامسة

ما دام السرطان رفيق جسدي دون إرادتي، فسأسعى لأبني منه سلالم الأمل والتفاؤل.

التغريدة السادسة

إذا رجعت خطوة للوراء فلا تيأس، ولا تنسَ أن السهم يحتاج إلى أن ترجعه خطوة للوراء لينطلق بقوة إلى الأمام.

التغريدة السابعة

سعادة الإنسان هي الشكر ... والصبر ... والاستغفار.

التغريدة الثامنة

مهما اختفى الأمل إلا أنه لا يموت، والحياة لا تتوقف... نستمر في أملنا دائمًا.

التغريدة التاسعة

لا تيأس إذا حرمك الله ما تحب، ولا تحزن إذا أُجبِرت على التعايش مع وضع قد يؤلمك، بل ابتسم؛ لأن الله قال بكل رحمة: ﴿وَعَسَىٰٓ أَن تَكۡرَهُواْ شَيۡـٔٗا وَهُوَ خَيۡرٞ لَّكُمۡ﴾ [البقرة: ٢١٦].

التغريدة العاشرة

الحمد لله في الصحة والمرض، وفي الراحة والتعب، وفي الضيق والفرج... الحمد لله على كل حال.

التغريدة الحادية عشرة

الألم أن يسكن السرطان جسدك الصغير، وأن ينام بين أعضائك الصامدة، والأمل أن تبتسم للحياة، وتثق بالله.

التغريدة الثانية عشرة

هناك ألم لا يقال، ولا يوصف، ولا يشعر به، ولا يتحمله إلا مَنْ سكن في جسده السرطان.

التغريدة الثالثة عشرة

قل: ﴿لَّن يُصِيبَنَآ إِلَّا مَا كَتَبَ ٱللَّهُ لَنَا﴾ [التوبة: ١٥]. فالآية تحمل لنا رسالة بأن كل ما يصيبنا في هذه الحياة هو خير لنا.

التغريدة الرابعة عشرة

لا شيء يريح القلب المتعب أكثر من سماع قوله تعالى: ﴿لَا تَدْرِي لَعَلَّ ٱللَّهَ يُحْدِثُ بَعْدَ ذَٰلِكَ أَمْرًا﴾ [الطلاق: ١].

التغريدة الخامسة عشرة

النجاح لا توقفه العثرات، طالما أن وقوده الطموح المسبق بالتخطيط، والمفعم بالتحدي والإصرار.

التغريدة السادسة عشرة

للأنفاس المتعبة وتدافع النبضات فيها للحياة، وحرارة الوجع التي تغزو الخلايا... لا بأس، فكل ما أعياكم رفعة وطَهُور عند الله.

التغريدة السابعة عشرة

السرطان هو ما جعلني أرى الحياة من وجه آخر.

التغريدة الثامنة عشرة

إن ضاقت فلا بد أن تُفرج، وإن تعثّرت فلا بد أن تُيسر، وهذا وعد ربي: ﴿وَبَشِّرِ ٱلصَّٰبِرِينَ﴾ [البقرة: ١٥٥]، فمن نافذة التفاؤل نرى الحياة.

التغريدة التاسعة عشرة

أيها المحاربون، هناك أشخاص يستمدون قوتهم من ابتسامتكم، فابتسموا.

علّمني السرطان

... الوهم نصف الداء.

... والاطمئنان نصف الدواء.

... والصبر أول خطوات الشفاء.

علمني السرطان... أن ليس كل سرطان موتًا، ولا كل صحة حياة دائمة.

علمني السرطان... أن كل عسر بعده يسر بإذن الله.

علمني السرطان... أن الأمل لا يأتي من فراغ، ولا يولد من العدم... فهناك قيمة إيمانية عميقة هي التوكل على الله.

علمني السرطان... الثقة بالله، والرضا بالقضاء والقدر، وقوة الإيمان والصبر.

علمني السرطان... أن المرض مهما طال زمنه، وصعب أمره سيزول يومًا بالدعاء، والتفاؤل، والأمل إن شاء الله.

علمني السرطان... أن التفاؤل لا يصنع إلا النفوس الواثقة بأن فرج الله قريب.

علمني السرطان... وزادني ثقة بأنه (رُبّ ضارةٍ نافعةٌ).

علمني السرطان... إذا زارتك شدة فاعلم أنها سحابة صيف عن قريب تنقشع، ولا يخيفك رعدُها، ولا يرهبك بردُها، فربما حُمِّلتْ بالغيث.

علمني السرطان... أن الحياة أجمل بقليل من الأمل.

علمني السرطان... أن الأمل شمس تُعيد للمغترب بصيصًا لعودته للوطن، وللمريض بريق الحياة، فالأمل شمعة تُوقِد العزم في القلوب الضعيفة.

علمني السرطان... ألا أُكثِر الشكوى من المرض، وأن أُكثِر من الشكر على النعمة.

علمني السرطان... أن الاستغفار لا يصنع الأمل فقط؛ بل يُرمّم أحلامنا، ويفتح أبواب السماء برزق لا ينتهي.

علمني السرطان... أنه عندما نُبتلَى نكون أحب إلى الله، وعندما نبتسم نصبح أكثر تفاؤلًا... اللهم، رضّنا بما قسمته لنا.

علمني السرطان... أن أبتسم.. فكم من ابتسامة مسحت همًّا، وكم من تفاؤل أبعد غمًّا.

رغم الألم سنبتسم
لأننا واثقون بالله

إنجازاتي

... الحياة عبارة عن خيارات عدة.

... الخيار لك.

... إلى أين تنظر.

... تفاءل، ولا تيأس.

تحقيق أمنيتي من (جمعية أمنيتي) لزيارة نادي الهلال وحضور المباراة في جدة.

خروجي على الهواء مباشرة على القناة السعودية الأولى؛ لأحكي قصة مرضي.

وقوفي متحدثةً في (جامعة الفيصل).

وقوفي متحدثةً عن تجربتي مع السرطان في اليوم العالمي للسرطان:

عمل مبادرة على مستوى المستشفى بعنوان: (فعل على أرض الواقع):

خروجي على (قناة روتانا خليجية) و(قناة بداية) و(قناة الواقع).

تدشين كليب بعنوان (كلنا إنسان) من تجربة محاربي السرطان وذوي الإعاقة وهدايا الرحمن (الداون):

عمل فيلم عن تجربتي مع السرطان مع المتعافي ناصر البقمي:

زيارة المرضى بـ (مستشفى الملك فهد بالرياض)؛ للمساهمة في تقديم هدايا العيد مع (الجمعية السعودية لمكافحة السرطان)؛

وقوفي متحدثةً عن تجربتي من خلال لقاء الخميس؛

تكريمي من قِبَل الأستاذ خالد الرميح مدير (آرامكو بالرياض) في (معرض إثراء المعرفة):

وقوفي متحدثةً عن تجربتي في (مركز الملك سلمان الاجتماعي) بعنوان (عيدنا زمان):

زيارتي لصاحب السمو الملكي الأمير تركي بن عبدالله بن عبدالعزيز آل سعود:

زيارتي لصاحب السمو الملكي الأمير فيصل بن بندر بن عبدالعزيز آل سعود بمناسبة اليوم العالمي للسرطان:

رغم الألم سنبتسم
لأننا واثقون بالله

أهدافي

... إذا أردت أن تنجح، وتحقق ما تريد يجب عليك
أن تضع لك أهدافًا.

... مهما طالت المسافة فستصل حتمًا.

- تغيير نظرة المجتمع للسرطان من الموت إلى بداية حياة جديدة.
- تغيير نظرة الشفقة في أعين المجتمع لمحاربي السرطان.
- إن مرضى السرطان أو محاربي السرطان في حاجة إلى الدعم النفسي والمعنوي فقط، أما المالي فيكون من خلال الجهات الرسمية.
- نشر الابتسامة والأمل في المجتمع.
- تغيير اسم مرضى السرطان إلى محاربي السرطان.
- الابتعاد عن العزلة والدخول مع المجتمع في جميع المجالات.
- زرع القوة في نفس إخواني محاربي السرطان.
- هدفي أن يضع إخواني وأصدقائي الصغار من محاربي السرطان أو غيره بصمة في الحياة.
- أن أسلط ضوء المجتمع على أن محاربي السرطان قادرون على الإنجاز والعمل.
- أُوصل رسالة للمجتمع أن محاربي السرطان في حاجة إلى أماكن ترفيه خاصة ومجهزة لهم في المستشفيات والأحياء السكنية.

ما بعد الكيماوي

- الشعور بالغثيان وكثرة القيء.
- التعب والإرهاق.
- الإسهال.
- الإمساك.
- فقدان الشعر.
- آلام في العظام.
- كثرة النسيان.
- العصبية الزائدة.
- فقدان الشهية.
- فقدان كثير من الوزن.

رغم الألم سنبتسم
لأننا واثقون بالله

الخاتمة

... نحن نعرف أننا لا نملك من أمرنا شيئًا.

... اللهم، ارحم ضعفنا، واغفر لنا، وارحم قلة حيلتنا.

... اللهم، لا مانع لقدرك، ولا اعتراض على حكمك.

... اللهم، داوِنا بدوائك، واشفِنا بشفائك، وأغننا بفضلك عمّن سواك.

وصلِّ اللهم، وسلّم على نبينا محمد، وعلى آله وصحبه أجمعين.

رغم الألم سنبتسم
لأننا واثقون بالله

شريفة بنت سعيد بن عبدالله المعبانية

السيرة الذاتية للمؤلفة

سفيرة محاربي السرطان

سفيرة محاربي السرطان

سفيرة محاربي السرطان

سفيرة محاربي السرطان