

# رغم الألم ييقن الأمل

تجربتي مع السرطان

## شريعة

بنت محمد بن عبدالله الحقباني

العبيكان  
Obekan

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر.  
 الحقباني، شريفة محمد عبدالله  
 رغم الأثم يبقى الأمل. / شريفة محمد عبدالله  
 الحقباني - الرياض، ١٤٣٧هـ.  
 ٦٤ ص؛ ١٤ × ٢١ سم.  
 ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٥٠٣-٩٠٦-٢  
 ١- السرطان  
 ٢- الأورام  
 أ. العنوان  
 ديوبي ٦١٦،٩٩٢ رقم الإيداع ١٤٣٧/٣٢٢٨

### الطبعة الأولى

٢٠١٦م / ١٤٣٧هـ

### حقوق الطباعة محفوظة للناشر

الناشر *العبيكان* للنشر

المملكة العربية السعودية - الرياض - المحمدية

طريق الأمير تركي بن عبدالعزيز الأول

هاتف ٤٨٠٨٦٥٤ فاكس ٤٨٠٨٠٩٥

ص.ب. الرياض ٦٧٦٢٢ ١١٥١٧

موقعنا على الإنترنت

[www.obeikanpublishing.com](http://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. الرمز ٦٢٨٠٧ ١١٥٩٥

[www.obeikanretail.com](http://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.



رغم الألم سنبتسم  
لأننا واثقون بالله

obeikandi.com

# إهداء وشكر

أهدي هذا الكتاب إلى والدي ووالدتي 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

obeikandi.com

## المحتويات

- ١ - إهداء وشكر ..... ٥
- ٢ - ألم وأمل ..... ٩
- ٣ - بداية الألم ..... ١١
- ٤ - الصدمة ..... ١٣
- ٥ - ٢٧ يوماً ..... 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- أهدي في ..... ٥٩
- ١٧- ما بعد الكيماوي ..... ٦١
- ١٨- الخاتمة ..... ٦٣
- ١٩- السيرة الذاتية للمؤلفة ..... ٦٥



## ألم وأمل

لا أنكر يوماً أنني سئمت الحياة، ولا أنكر ضعفي أمام بعض الظروف،  
ولكن بداخلي روح تمنحني القوة والصبر؛ لأن روعي تستحق جمال  
الحياة من حولها.



صغيرة العمر، لكن كبيرة العقل!

لك الحمد يا الله، 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 أغير 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 كتابتها.



## بداية الألم

إن الله لا يبتليك بشيء إلا وبه خيرٌ لك.



أنا أطرب السرطان يا بنتا ميا



في يوم الأربعاء من شهر شعبان سنة ١٤٣٤ هـ شعرت بالألم في منطقة الحوض الأيسر مع شحوب في الوجه، ولكن لم ألقِ 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، وأجريت لي التحاليل، فتبين لهم إصابتي بفقر الدم، فأعطوني العلاج اللازم، ورجعت إلى البيت، واستمررتُ 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 تقريباً، ويعود في الارتفاع، وأعطاني الطبيب العلاج اللازم لحالتي، ورجعت إلى البيت، واستمررتُ على العلاج مدة شهر رمضان، وكنت من شدة الألم أضع رجلي اليسرى تحت الماء الحار جداً، ولا أشعر بحرارته من شدة الألم الذي استمر معي، وبعد ذلك فقدت القدرة على المشي تماماً، فكان أهلي يحملونني إذا أردت الذهاب إلى أي مكان في البيت أو خارجه.

مع الأيام بدأت علامات غريبة تظهر في وجهي تمثلت في انتفاخ أسفل العينين، وأيضاً انتفاخ في الجبهة ونزول شديد في الوزن ما سبب رعباً لأهلي.



## الصدمة



انا اطرب السرطان يا نبتة صدي



انتقلت مع عائلتي إلى مدينة الرياض وفوراً دخلت (مستشفى الملك خالد الجامعي/ قسم الطوارئ)، فأجروا لي التحاليل والفحوص، وطلب مني الأطباء دخول المستشفى، وقاموا بمتابعتي وإجراء الفحوص والتحليل، 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 وصدّموا، 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، ونُقلت إلى (مركز الملك فهد) لأورام الأطفال.

دخلت المستشفى، وهناك أعادوا لي التحاليل من جديد، وأخذوا خزعة: لإثبات وجود المرض من عدمه، وبعد النتائج تأكّدوا 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 شعراً كثيفاً وجميلاً.



بعدها طلب مني الطبيب أن أقوم بقص شعري، فرفضت، وجلست أسبوعاً كاملاً غير راضية بذلك ورافضةً العلاج بشدة، وهم يحاولون إقناعي، ففكرت مع نفسي، وقررت أن أقص شعري بإرادتي قبل أن يسقطه الكيماوي، ولله الحمد حلقت شعري، وفوجئت ليلاً وقت الزيارة بدخول أبي وإخواني حالقين شعورهم، فكانت مفاجأة كبيرة لي، فشعور جميل جداً أن ترى الأهل واقفين معك في كل شيء، وبعد مشاهدتي لهم زاد أمني 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، وأجريت العملية بنجاح، ولله الحمد، ورجعت إلى (مركز الملك فهد)، وبدأت في مراحل العلاج الكيماوي.



رغم الألم سنبتسم  
لأننا واثقون بالله

obeikandi.com

## ٢٧ يومًا

قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ [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.



أنا أحارب السرطان يا بناتنا قويا



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

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

**٢٧ يوماً** مرت بين وحشة المستشفى، وبين الكيماوي، وبين فراق الأهل.

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

**٢٧ يوماً** لكنها غيّرت في شريفة الكثير، غيّرت من شكلي، كان وزني ضعيفاً جداً قبل المرض، ومع بداية اليوم السابع والعشرين صرف الأطباء لي علاجاً يُسمى (الكورتيزون)، فمع أنه زاد من وزني، لكنه زاد من غضبي وعصبيتي.

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



## غرفة العلاج

... النعمة تحتاج إلى شكر.  
... والبلاء يحتاج إلى صبر.  
... والذنوب 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 أنني الوحيدة المريضة بهذا السرطان، وكنت أتوقع أنني الوحيدة التي تتألم، لكن بعد دخولي غرفة العلاج رأيت أطفالاً في مثل سني وأصغر مني يتجرّعون مرارة الكيماوي، وأطفالاً سقطت شعورهم، ونحلت أجسادهم، وأطفالاً 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 أيضاً مَنْ فقد عينه، فالحمد لله على نعمه، لك الحمد على عطائك الممتد يا الله، وعلى لطفك الخفي، وعلى حبك الذي ملاً قلوبنا، والحمد لك على كل شيء.



## بداية الأمل

... ويبقى الأمل قصة مستمرة، حتى لو انقطعت في بعض اللحظات.  
... لا يُخَيِّب الله أمل مَنْ أحسن الظن به.



أنا أحارب السرطان يا فتاتي



استمرت جرعات الكيماوي اليومية مدة شهرين، فكانت الجرعة أربعة أيام في الأسبوع متواصلة، وثلاثة أيام راحة.

في آخر يوم من هذه المرحلة سمح لي الطبيب بالسفر إلى محافظتي... محافظتي التي اشتقت إليها كثيراً، واشتقت إلى أهلي، وإخواني، وجميع عائلتي.

ذهب والدي لإجراء حجوزات السفر في اليوم الثاني، فلم أنم تلك الليلة من فرحتي، فقد كانت رحلتنا في المساء، فبقيت الليلة لم أنم، فأنا مشتاقة إلى أهلي، فبعد صبر طويل طلع الصباح، وبدأنا بترتيب لوازم السفر، وقبل الرحلة بخمس ساعات بدأت أشعر بالتعب والإرهاق، فقلت: ربما تعب بسيط، سأنام، وعندما أصحو سيذهب، فتوجهت إلى الغرفة، فتمت، وبعد مرور ساعة من نومي شعرت بالحر الشديد، فناديت أختي وأبي، فهُرعَ أبي بلمس وجهي، فشعر بحرارة شديدة، فبدأ الخوف على وجوههم، إذ كانت هذه المرة الأولى التي يمر أهلي بهذا الموقف، كنا نسمع من الأطباء أن للعلاج الكيماوي أعراضاً جانبية من أهمها ارتفاع في درجة الحرارة، وعلينا أن نتوجه للمستشفى الرئيس بعد الشعور بهذه الأعراض.

اتصل والدي بالطبيب، وأخبره بحالتي، فطلب منه الطبيب سرعة التوجه لـ (مستشفى الملك فيصل التخصصي بالرياض).



توجهنا إلى طوارئ المستشفى، فقد كانت هذه المرة الأولى في طوارئ (مستشفى الملك فيصل التخصصي)، وما أدراك ما الطوارئ!... ازدحام شديد... تعب... انتظار طويل... لكن لمثل حالتني لا تتفع هذه الأجواء والازدحام... فذلك خطر عليّ.. فقد أصاب بعدوى أو فيروس.

بعد انتظار طويل وبعد الفحوص تبين إصابتي بفيروس يُوجب عليّ البقاء في الطوارئ هذه الليلة، وبعدها أنقل إلى (مركز الملك فهد)؛ لإعطائي العلاج اللازم؛ يعني ذلك أنه يجب علينا إلغاء سفرنا.

حزنت حزناً شديداً... وبكيت.. ولكن لا بد من الرضوخ لأمر الأطباء.

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



رغم الألم سنبتسم  
لأننا واثقون بالله

obeikandi.com

## 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 أنني لن أستطيع  
السفر إلى أهلي، ووصلت إلى المركز، فإذا بالممرضات ينتظرنني،  
ونُقلت إلى غرفة التثويم، وبدؤوا إعطائي العلاج اللازم.

مر يومان على تنويمي داخل المركز.. يومان ثقيلان جداً  
وحزينان، خاصة عندما بدأ المطر ينزل في الرياض، ومُنعت من  
قَبْلِ الطبيب من الخروج من غرفتي.



رغم الألم سنبتسم  
لأننا واثقون بالله

obeikandi.com

## مفاجأة

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



انا احارب السرطان يا ربنا معاً



بعد مرور يومين من تنويمي فوجئت في وقت الزيارة بدخول أمي وإخواني عليّ في الغرفة... أه... أه... أه ما أجمل تلك اللحظة! نسيت ألم الكيماوي، نسيت كل شيء، وطلبت من الطبيب أن ترافقني أمي، ولكن الطبيب رفض؛ لأن أمي مصابة بالربو... فبكت تلك الليلة... وكرهت المستشفى... وتمنيت الموت تلك اللحظة، وعناداً 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 كثيراً، 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، فأصيبت 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



بالألم يزداد، فبدأت أبكي، فطلب الطبيب إجراء أشعة للجهاز للتأكد من سلامته، فقامت الممرضة بتجهيزي للذهاب إلى غرفة الأشعة، وأُجريت الأشعة، ولم توضح النتيجة أي شيء، فطلب الطبيب نقلي للمستشفى الرئيس في الصباح؛ لإجراء أشعة أخرى؛ لمعرفة مشكلة الجهاز، فانتظرت الصباح بفارغ الصبر، فالألم يزداد مع مرور الوقت.

أطل صباح طويل بعد ليل متعب، فجاءت الممرضة لتجهيزي للانتقال للمستشفى الرئيس، فتجهزت، وصعدت إلى سيارة الإسعاف، ووصلت المستشفى، وأُجريت لي الأشعة، فتبين أن الجهاز لا يعمل، وطلب مني العودة إلى المركز؛ ليحدد الطبيب موعداً آخر، حتى يتسنى تغيير الجهاز.

تقرر موعد العملية في ظهر ذلك اليوم، فشعرت بالخوف الشديد من العملية.



رغم الألم سنبتسم  
لأننا واثقون بالله

obeikandi.com

## العملية

... صبرٌ جميلٌ يزيل الألم.  
... وروحٌ قويةٌ تهزم الضعف.  
... وفرحٌ مهما كان صغيراً يمحو بعض الحزن.



أنا أحارب السرطان يا فتاتي



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 أُجريت العملية بنجاح، ونُقلت بعدها إلى غرفة التنويم، وبقيت فيها يوماً، وبعدها وافق الطبيب على خروجي، وبقيت في الرياض، واستمررتُ 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 عائقاً لي أمام رغباتي!

صبرت، وتحملت؛ لأنني أومن بمقولة: إن الصبر مفتاح الفرج، ومؤمنة قبل ذلك بقول الله ﷻ: ﴿وَأَصْبِرْ لِحُكْمِ رَبِّكَ فَإِنَّكَ بِأَعْيُنِنَا﴾ [الطور: ٤٨].



## إبرة الظهر

كانت من أصعب الجرعات؛ لأنها كانت خزعة في الظهر يؤخذ عن طريقها سائل شفاف، وتدخل بعدها إبرة جرعة كيماوي في بداية ذلك الأنبوب، كنت أخذها بتخدير كامل لجسدي، فكنت لا أشعر بألم، ولكن بعد ذلك قرر الأطباء أن يكون التخدير موضعياً من خلال كريم يوضع مكان الإبرة في أسفل الظهر أو منتصفه بين الفقرات، فرفضت قرار الطبيب بإيقاف البنج الكامل، ولكن الطبيب رفض طلبي؛ لأن البنج الكامل سيسبب لي ضرراً في المستقبل 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 يقوم بثني ظهري للأمام، ويقف خلفي أمام ظهري مباشرة (وضعية الركوع)، وكنت أشعر بدخول الإبرة مثل الطعنة المؤلمة، ويليها دخول إبرة الكيماوي مثل دخول نار حارقة داخل جسدي الصغير، فبعد أخذ جرعة كيماوي الظهر أعجز عن المشي مدة

يومين، ولله الحمد تأقلمت مجبراً على تلك الإبرة، ومرت الأيام والأسابيع والشهور، وبدأ شعري في الخروج آه... آه... ما أجمل تلك اللحظات... كنت أقف أمام المرأة 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 أمني 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 والأنستغرام)، 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 أصابتنى بالخوف والتردد؛ لأنها المرة الأولى لي في الخروج على التلفزيون، 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 صباحاً، فقاموا بتجهيزي للقاء، وتجهزت، وخرجت على الهواء مباشرة... كان لقاءً جميلاً 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 جميلاً ومميزاً؛ 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 والله 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

obeikandi.com

## تغريداتي

... كلنا راحلون عن هذه الحياة.

... لا أحد يبقى للأبد.

... لكن نستطيع أن نعمل شيئاً يبقى من بعدنا

يجعل لنا بصمة في الحياة.



### التغريدة الأولى

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

### التغريدة الثانية

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

### التغريدة الثالثة

سَلِّمْ أَمْرِكَ لِلَّهِ، وَابْتَسِمِ، وَاطْمَئِنِّ، فَإِنَّ أَتَاكَ شَيْءٌ فَهُوَ حَتْمًا لَكَ، وَإِنْ لَمْ يَأْتِكَ فَتَأَكَّدْ أَنَّهُ لَا يَنَاسِبُكَ، فَثِقْ بِاللَّهِ دَائِمًا.

### التغريدة الرابعة

تَأَكَّدْ أَنَّ اللَّهَ سَيُؤْتِيكَ الَّذِي يَنْسِيكَ مَا أَخَذَ مِنْكَ، وَسَيَرْزُقُكَ مَا لَمْ تَكُنْ مُتَوَقِّعًا أَنْ يُؤْتِيكَ.

### التغريدة الخامسة

مَا دَامَ السَّرَطَانُ رَفِيقَ جَسَدِي دُونَ إِرَادَتِي، فَسَأَسْعَى لِأُبْنِي مِنْهُ سَلَامَ الأَمَلِ وَالتَّفَاؤُلِ.

### التغريدة السادسة

إِذَا رَجَعْتَ خُطْوَةً لِلوَرَاءِ، فَلَا تِيَأْسْ، وَلَا تَنْسَ أَنْ السَّهْمَ يَحْتَاجُ إِلَى أَنْ تَرْجِعَهُ خُطْوَةً لِلوَرَاءِ لِيَنْطَلِقَ بِقُوَّةٍ إِلَى الأَمَامِ.

### التغريدة السابعة

سَعَادَةُ الإِنْسَانِ هِيَ الشُّكْرُ ... وَالصَّبْرُ ... وَالاسْتِغْفَارُ .



### التغريدة الثامنة

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

### التغريدة التاسعة

لا تياس إذا حرمك الله ما تحب، ولا تحزن إذا أجبرت على التعايش مع وضع قد يؤلمك، بل ابتسم؛ لأن الله قال بكل رحمة: ﴿وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ﴾ [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 يتحملة إلا مَنْ سكن في جسده السرطان. 

### التغريدة الثالثة عشرة

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



### التفريدة الرابعة عشرة

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

### التفريدة الخامسة عشرة

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

### التفريدة السادسة عشرة

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

### التفريدة السابعة عشرة

السرطان هو ما جعلني أرى الحياة من وجه آخر.

### التفريدة الثامنة عشرة

إن ضاقت فلا بد أن تفرج، وإن تعثرت فلا بد أن تيسر، وهذا وعد ربي: ﴿وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ﴾ [البقرة: ١٥٥]، فمن نافذة التفاؤل نرى الحياة.

### التفريدة التاسعة عشرة

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



## علمني السرطان

... الوهم نصف الداء.  
... والاطمئنان نصف الدواء.  
... والصبر أول خطوات الشفاء.



علمني السرطان... أن ليس كل سرطان موتاً، 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 والقدرة، وقوة الإيمان والصبر.

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

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

علمني السرطان... وزادني ثقة بأنه (رُبَّ ضارةٍ نافعةٍ).

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

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

علمني السرطان... أن الأمل شمسٌ تُعيد للمغرب بصيصاً لعودته للوطن، وللمريض بريق الحياة، فالأمل

شمعة تُوقد العزم في القلوب الضعيفة.



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

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

علمني السرطان... أنه عندما نُبتلى نكون أحب إلى الله، وعندما نبسم نصبح أكثر تفاؤلاً... اللهم، رضنا بما قسمته لنا.

علمني السرطان... أن أبسم.. فكم من ابتسامة مسحت همًا، وكم من تفاؤل أبعد غمًا.



رغم الألم سنبتسم  
لأننا واثقون بالله

obeikandi.com

## إنجازاتي

... الحياة عبارة عن خيارات عدة.

... الخيار لك.

... إلى أين تنظر.

... تفاعل، ولا تيأس.





تحقيق أمنيته من (جمعية أمنيته) لزيارة نادي الهلال وحضور

المباراة في جدة:



رغم الألم يبقى الأمل ٤٩



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



وقوفي متحدثة في (جامعة الفيصل).



٥٠ رغم الألم يبقى الأمل



وقوفي متحدثةً عن تجربتي مع السرطان في اليوم العالمي  
للسرطان :



لا تفقد الأمل .. بل اسعي لشغره .. ابعث بأملك للمريض الذي يحبك  
( المرضى يقدرون )

# فعل - على أرض الواقع # GIVE - ME - HOPE

سفيرة محاربي السرطان شريفة الخقباني  
الدكتور / خالد المنديل

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



رغم الألم يبقى الأمل ٥١



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 :



رغم الألم يبقى الأمل ٥٣



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



وقوية متحدثة عن تجربتي من خلال لقاء الخميس:





تكريمي من قِبَل الأَسْتاذ خالد الرميح مدير (أرامكو بالرياض) في (معرض إثناء المعرفة)؛



وقوفي متحدثة عن تجربتي في (مركز الملك سلمان الاجتماعي) بعنوان (عيدنا زمان)؛



رغم الألم يبقى الأمل ٥٥



زيارتي لصاحب السمو الملكي الأمير تركي بن عبد الله بن  
عبد العزيز آل سعود:



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



رغم الألم سنبتسم  
لأننا واثقون بالله

obeikandi.com

## أهدافي

... إذا أردت أن تنجح، وتحقق ما تريد يجب عليك  
أن تضع لك أهدافاً.  
... مهما طالت المسافة فستصل حتماً.



أنا أحارب السرطان بالتسامح



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. 

هدية أن يضع إخواني وأصدقائي الصغار من محاربي 

السرطان أو غيره بصمة في الحياة.

أن أسلط ضوء المجتمع على أن محاربي السرطان قادرين 

على الإنجاز والعمل.

أُوصِل 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.



I'm  
Stronger  
than  
Cancer



رغم الألم سنبتسم  
لأننا واثقون بالله

obeikandi.com

# الْخَاتِمَةُ

... نحن نعرف أننا لا نملك من أمرنا شيئاً.  
... اللهم، ارحم ضعفنا، واغفر لنا، وارحم قلة  
حيلتنا.  
... اللهم، لا مانع لقدرك، ولا اعتراض على حكمك.  
... اللهم، داونا بدوائك، واشفنا بشفائك، وأغننا  
بفضلك عمّن سواك.

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



رغم الألم سنبتسم  
لأننا واثقون بالله

obeikandi.com

# شريفه بنت مهرو بن عبود الكله المقباني



## السيرة الذائفة للمؤلفة



موايد محافظة وادي  
الدواسر، المملكة العربية  
السعودية.

مفبرقة  
مباريب  
السرخان

أول طفلة تلقب بـ (سفيرة  
مباريب السرخان) في  
المملكة العربية السعودية.

مفبرقة  
مباريب  
السرخان

ناشطة في وسائل التواصل  
الاجتماعي.

مفبرقة  
مباريب  
السرخان

حاصلة على جوائز في العمل  
التطوعي.

مفبرقة  
مباريب  
السرخان

