

### روایتی از رنج همراهان بیمار

# توقف زمان روی ساعت سرطان

## گزارش

مریم طالبی  
گزارش نویسنده



دوست دارم مدام گریه کنم. هر جا لازم باشد گریه هم می‌کنم. دست خودم نیست. آنقدر غمگینم که حس می‌کنم الان غصه منفجر شوم. با این حال وقتی می‌خواهم وارد خانه شوم آرامبخش می‌خورم و سعی می‌کنم خودم را خوشحال و با روحیه نشان دهم

زمان ناگهان متوقف می‌شود. انگار که بمبئی در خانه منفجر شده باشد و تمام ساعت‌ها را از کار انداخته باشد. بیرون مردم دارند زندگی‌شان را می‌کنند اما آدم‌های خانه مثل پیکره‌هایی خاموش در زمان وقوع واقعه منجمد شده‌اند. دیگر خبری از زندگی عادی نیست. اصلاً یادت می‌رود تا دیروز چگونه روزها را می‌گذراندی و چه برنامه‌ها داشتی. و علاقه مندی‌ها یی داشتی. واضح‌ترش این می‌شود که دیگر خودت نیستی چون عزیزی از نزدیگانت درگیر بیماری سخت شده و تو دوست داشتن را با دلشوره و ترسی توأمان تجربه می‌کنی. همه‌اش هم این نیست، مسئولیت ناشی از بیماری هم هست. رفت و آمدهای چندین باره به مراکز درمانی و پیگیری امور مربوط به دارو و شیمی‌درمانی و رادیوتراپی وقتی سخت‌تر می‌شود که باید روحیه بیمار را هم حفظ کنی در حالی که خودت از درون فرو ریخته‌ای. مثل ساختمانی در حال سوختن که شعله‌هایش نامرئی است اما هر لحظه بیم فروریختنش می‌رود.

«آدم با هر تلنگری براجتی فرو می‌ریزد. دوست دارم مدام گریه کنم. هر جا لازم باشد گریه هم می‌کنم. دست خودم نیست. آنقدر غمگینم که حس می‌کنم الان است که از غصه منفجر شوم. با این حال وقتی می‌خواهم وارد خانه شوم، آرامبخش می‌خورم و سعی می‌کنم خودم را خوشحال و با روحیه نشان دهم.» اینها را اسمیرا می‌گوید که پدرش چند

ماهی است به سرطان مبتلا شده است. سمیرا دختر جوانی است که زندگی‌اش به یک باره دستخوش بیماری پدر شده. او می‌گوید: «بابا همیشه همه کارهای من را انجام می‌داد. کمی لوسم کرده بود حتی نسبت به مادرم هم همین‌طور بود. هر جا می‌خواستیم برویم، خودش ما را با ماشین می‌برد و می‌آورد. هم‌دانشگاهی‌هایم گاهی می‌خندیدند و می‌گفتند انگار بچه دبستانی هستی که پدربزرگت دنبالت می‌آید. اینها به خاطر سختگیری بابا نبود، بیشتر دلش می‌خواست ما مدام در آسایش باشیم. چند ماه پیش با دل دردهای مداومی که داشت به پزشک مراجعه کرد و معلوم شد به سرطان معده مبتلاست. زندگی‌اش شاد سه نفره ما ناگهان به جهنم تبدیل شد. روزهای اول در شوک بودیم و کم‌کم باورمان شد که بابا واقعا بیمار شده. بعد از جراحی و شروع شیمی‌درمانی اوضاع بدتر شد. نگرانی و دلشوره یک طرف و انجام کارهای بیمارستان یک طرف دیگر. راستش ما آنقدر عادت کرده بودیم که بابا همه کارها را انجام دهد که نمی‌دانستیم باید چکار کنیم. دوران سختی سپری شد و همچنان هم می‌شود. من همیشه فکر می‌کردم آدم قوی و با اعتماد به نفسی هستم اما این مدت فهمیدم چقدر شکننده‌ام. آدم بارها به مرز فروپاشی روانی می‌رسد و کسی این حال را درک نمی‌کند مگر این‌که خودش تجربه کرده باشد.»

تجربه‌های مشابه کم نیستند. چه کسی است که در خانواده و نزدیگان عزیز می‌باشد؟ بیمار به واسطه بیماری سخت مرکز مراقبت و توجه اطرافیان قرار می‌گیرد اما بیشتر وقت‌ها خود اطرافیان و در واقع نزدیگان بیمار که به صورت مستقیم متأثر از بیماری

هستند، فراموش می‌شوند. «از وقتی متوجه شدیم مادر همسرم تومور دارد، کل خانواده دچار شوک بزرگی شدیم. تا آزمایش‌های تکمیلی انجام شود و تا دکتر آنها را ببیند، خودش دو هفته‌ای طول کشید. در این دو هفته ما به همراه بقیه بچه‌ها همگی شب آنجا بودیم در حالی که هنوز درمانی شروع نشده بود و خود بیمار هنوز سر پا بود و می‌توانست کارهایش را انجام دهد ولی یک حسی بود که همه باید آنجا باشند. چرایش را نمی‌دانم ولی همه آنجا بودند و نمی‌گذاشتند مادر از جایش بلند شود. یک نوع حس عذاب وجدان هم بود از اینکه چرا تا قبل بیشتر پیش مادرشان نبودند یا زودتر متوجه بیماری‌اش نشدند.»

یاسر که او هم این روزها درگیر بیماری عزیز است، این را می‌گوید و ادامه می‌دهد: «دخترها گفتند ما الان که فهمیدیم مادرمان بیمار است، دوست داریم کنارش باشیم و از همسران‌مان هم انتظار داریم همراهی‌مان بکنند و اگر هم این کار را نکنند، گله‌ای از شما نداریم. ما هم گفتیم که مادر شما مثل مادر خودمان است و فرقی ندارد. درمان که شروع شد، زندگی‌مان کاملاً تحت‌الشعاع قرار گرفت. ما دیگر نه میهمانی می‌رویم و نه مسافرت. حتی بیرون هم که می‌رویم، سعی می‌کنیم جای شلوغی نرویم که یک وقت ناقل بیماری برای مادر همسرمان باشیم. ما خیلی شب‌ها آنجا می‌خوابیم و دخترها به نوبت کارهای خانه را می‌کنند. به هر حال زندگی دیگر مثل قبل نیست و کاملاً تغییر می‌کند.»

زندگی تغییر می‌کند و روحیه آدم هم تغییر می‌کند و دیگر مثل قبل حال و حوصله خیلی چیزها را ندارد. «دیگران گاهی سعی می‌کنند تو را از لاک خودت بیرون بکشند. مثلاً

دوستانتان اصرار می‌کنند به میهمانی بروم اما نمی‌دانند که من حوصله محیط‌های شاد را ندارم. یک بار به اصرار یکی از دوستانتان به میهمانی رفتم اما آنقدر صدا و شلوغی آزارم داد که یک ساعت بیشتر نتوانستم تحمل کنم. آدم دائم فکر می‌کنم من که مثل بقیه نیستم. الان خواهر من بیمار است و من باید کنارش باشم نه اینجا در کنار این آدم‌های شادی که هیچ دغدغه و نگرانی ندارند.»

این روایت مرجان است از احساساتی که تجربه می‌کند. او ادامه می‌دهد: «آدم‌هایی که جای تو نیستند مدام توصیه می‌کنند که روحیه داشته باش و این حرف‌ها، به این راحتی نیست و با گفتن یک جمله هم آدم روحیه پیدا نمی‌کند. یا اینکه شروع می‌کنند از مثال زدن که فلانی و فلانی را هم می‌شناسیم که همین بیماری را داشتند و خوب شدند در حالی که شرایط بدنی و بیماری در بدن هر کس فرق می‌کند و این‌طور مثال زدن‌ها خوب نیست و بیشتر آدم را کلافه می‌کند چون از آن طرف مثال‌هایی هم هست که نقض این‌هاست. من متقدمم که خیلی با ما اصولاً همدردی را بلد نیستیم.»

اما چگونه می‌شود درد همراهان بیمارمان سخت را تسکین داد، کسانی که معمولاً فراموش می‌شوند در حالی که آسیب‌های جدی روانی را تجربه می‌کنند.

دکتر احسان محمدی، متخصص آنکولوژی در این باره می‌گوید: «چیزی که اهمیت زیادی دارد این است که همراهان بیمار را تنها نگذاریم و این تنها نگذاشتن به این معنی نیست که گهگاهی پیام دهیم و حالی از سر تعارف ببریم. به نظر من همراهی فیزیکی با افراد می‌تواند به مراتب بسیار بیشتر از احوالپرسی در روحیه شخص تأثیرگذار باشد. تخصص من روانشناسی نیست اما



ایران

پیشین زبستان یادشان می‌رود، اینکه تا حالا داشتند سرکار می‌رفتند، تفریح می‌کردند، میهمانی و سفر می‌رفتند و زندگی جریان داشت. دیگر حال خوش کمتر پیدا می‌شود و انتظار کشتار است و برای آنها که غم بیماری سخت عزیزی را تجربه کرده‌اند، این حال آشناست.

وقتی شخص می‌بیند که دوست و فامیلش کنارش هستند، مطمئناً حالتش بهتر می‌شود و توان بیشتری پیدا می‌کند. «زندگی همیشه روی خوش ندارد. گاهی ناخوشی پرده‌ای روی تمام روزها و شب‌ها می‌کشد و آدم‌ها از پشت پرده بیرون را تماشا می‌کنند و شکل

به واسطه برخورد زیاد با بیمارانش سرطانی و خانواده‌هایشان می‌دانم که همراهی با آنها چقدر می‌تواند کمک‌کننده باشد. خیلی وقت‌ها می‌بینم که افراد از سر دست تنهایی دچار استیصال شده‌اند. یک نفر آدم بچه‌ها را بگذارد کنار و دنبال سلسله‌ای از کارها باشد و همین هم خودش خیلی آسیب‌زننده است. در واقع نگرانی از حال بیمار و درماندگی از انجام کارهای مربوط به بیمار می‌تواند آسیب‌های روحی زیادی در پی داشته باشد. آدم می‌بیند که طرف از خستگی نای راه رفتن ندارد و دارد پای تلفن برای بقیه شرح حال می‌دهد و از احوال‌پرسی آنها تشکر می‌کند. جای این احوال‌پرسی می‌شود کمک حال همراه بیمار بود.

بیرون مردم دارند زندگی‌شان را می‌کنند اما آدم‌ها خانه مثل پیکره‌هایی خاموش در زمان وقوع واقعه منجمد شده‌اند. دیگر خبری از زندگی عادی نیست. اصلاً یادت می‌رود تا دیروز چگونه روزها را می‌گذراندی و چه برنامه‌ها داشتی. واضح‌ترش این می‌شود که دیگر خودت نیستی چون عزیزی از نزدیگانت درگیر بیماری سخت شده

## یک جدول با دو شرح | جدول روزنامه ایران دارای دو «شرح عادی» ویژه است. در صورت تمایل به حل دو شرح ابتدا یکی از شرح‌ها را با مداد حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

- ۱- نفس بلند - اسکلت اصلی ماشین - تصدیق بی‌ادب - مناره دریایی
- ۲- ضد «خشک» - حیوانی اهلی - دستگاه پویشگر
- ۳- پرندای نوع مرغابی - نوعی از هنر سنتی - خمیده
- ۴- دوران پس از بیماری - الهه تند و آذرخش - شهر بزرگ «آلمان»
- ۵- کیبوتر صحرایی - بلبل - مظهر پلیدی
- ۶- شهرت طلب - کاغذ فروش - کلاه الف
- ۷- آب شرعی - از مرکبات ترش مزه - همگام
- ۸- حسد - دختر - سست و ضعیف - وسیله
- ۹- وزنه برداری
- ۱۰- چرخک - صاف و روشن - نهال نازک
- ۱۱- گردنه کوه - نوعی شناور دریایی - گلو
- ۱۲- گلزن سابق ملوان - اثر «رابرت لویییز استیونسن»

- ۱۳- چریک - نهفتن - شب روستایی - پایان زندگی نیست!
- ۱۴- بلند - هروسپله که خبر یا مطلبی را برساند - او
- ۱۵- کوشی در کشورمان - مذهبی در هندوستان - اسکول
- ۱۶- نامدار - چگونگی انجام گرفتن یک کار - رشته کوهی در غرب کشور
- ۱۷- تخم مرغ سرخ شده - فرومایه - بالانس حساب
- ۱۸- سریالی در ژانر کمدی تاریک به کارگردانی «جاناتان دیتون» - قبض
- ۱۹- پوپک - تلفن همراه - لباس آخرت
- ۲۰- نام گلی - حاصل گندم - پروانه کار
- ۲۱- باغ دیدنی کاشان - معلم ثانی - جاودانگی
- ۲۲- طاقچه‌ای در دیوار - شاخه نازک درخت - فرمان - جاده آهنی!
- ۲۳- درخشان - غوطه‌ور - مخفف شاد
- ۲۴- شماره حساب بین‌المللی بانک - سازمان فضانوردی آمریکا - تشویق‌کننده
- ۲۵- وجود داشتن - می‌گویند نمی‌از دیدار است - پولی که در ازای آب دهند
- ۲۶- جانشینی - آب گوارا - شعله
- ۲۷- از مراکز آموزشی مهم «اتریش» - حلال رنگ

عمودی: ۱- خمیازه - شهر «چهار طاق‌ها» در استان فارس ۲- شیمی کریل - مبدع جدول عناصر تناوبی - خوشبو ۳- نام دخترانه - عالم و کیتی - جاهل ۴- نمره - حیوان وحشی - خمیدگی کاغذ - نقطه برخورد دو دیوار زاویه‌دار ۵- راننده اتومبیل - دعای بد - دویدن ۶- تصدیق خودمانی - از اصطلاحات دستور زبان فارسی - پرده سینما ۷- صوت تعجب - ننو - ساختار معماری یا مهندسی ثابت ۸- پیرایش پوست - تیز - شاعر «آیدا در آینه» ۹- حاوی - پارچه‌های دکل کشتی - یار «هوی» ۱۰- گوساله کش معروف - کیبوتر اهلی - هرگز نه ۱۱- آزاد - درمان‌کننده - نام دیگری برای خانم‌ها ۱۲- جماعت بسیار - راه شاعرانه - محبت - غول فولادی! ۱۳- توقف مسافر - روکش لباس - پیشین ۱۴- ابزار در و پنجره - ضد «کاهش» - کلمه تنبیه ۱۵- حلقه فلزی داخل موتور اتومبیل - غم‌افزا و رنج‌بار

جدول ویژه: ۱- توانگری و دارایی - کتاب «توماس مان» ۲- عدم اطمینان و آگاهی در مورد نتیجه یک عمل - نویسنده - شاگرد میرعماد ۳- مشکل - شاه شاهان مغولی - گلوله نخ ۴- فنا و فروپاشی - اشاره به دور - تأیر خودرو ۵- نشان مفعول - دوستی - والد ۶- دارایی و ثروت شخص مرده - شغل دیوانی - کوچ - کلمه اخطار ۷- قضیه - رود «برزیل» - همسرزن ۸- ممکن - دفع‌کننده - شهر «گلیسای چوپان» ۹- سرحدار - هاج‌بک مدرن - لقب بانوان

## جدول سودوکو | ارقام ۱ تا ۹ تا طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو ۹x۹. ستون‌ها: ۵ ۸ ۱ ۲ ۳ ۴ ۶ ۷ ۹. سطر ۱: ۷ ۹ ۴ ۸ ۵ ۶ ۳ ۲ ۱. سطر ۲: ۶ ۳ ۲ ۱ ۳ ۴ ۵ ۸ ۷. سطر ۳: ۵ ۸ ۱ ۲ ۳ ۴ ۶ ۷ ۹. سطر ۴: ۶ ۳ ۲ ۱ ۳ ۴ ۵ ۸ ۷. سطر ۵: ۵ ۸ ۱ ۲ ۳ ۴ ۶ ۷ ۹. سطر ۶: ۶ ۳ ۲ ۱ ۳ ۴ ۵ ۸ ۷. سطر ۷: ۵ ۸ ۱ ۲ ۳ ۴ ۶ ۷ ۹. سطر ۸: ۶ ۳ ۲ ۱ ۳ ۴ ۵ ۸ ۷. سطر ۹: ۵ ۸ ۱ ۲ ۳ ۴ ۶ ۷ ۹.

جدول سودوکو ۹x۹. ستون‌ها: ۵ ۸ ۱ ۲ ۳ ۴ ۶ ۷ ۹. سطر ۱: ۷ ۹ ۴ ۸ ۵ ۶ ۳ ۲ ۱. سطر ۲: ۶ ۳ ۲ ۱ ۳ ۴ ۵ ۸ ۷. سطر ۳: ۵ ۸ ۱ ۲ ۳ ۴ ۶ ۷ ۹. سطر ۴: ۶ ۳ ۲ ۱ ۳ ۴ ۵ ۸ ۷. سطر ۵: ۵ ۸ ۱ ۲ ۳ ۴ ۶ ۷ ۹. سطر ۶: ۶ ۳ ۲ ۱ ۳ ۴ ۵ ۸ ۷. سطر ۷: ۵ ۸ ۱ ۲ ۳ ۴ ۶ ۷ ۹. سطر ۸: ۶ ۳ ۲ ۱ ۳ ۴ ۵ ۸ ۷. سطر ۹: ۵ ۸ ۱ ۲ ۳ ۴ ۶ ۷ ۹.

جدول سودوکو شماره ۸۲۶۹. ستون‌ها: ۵ ۸ ۱ ۲ ۳ ۴ ۶ ۷ ۹. سطر ۱: ۷ ۹ ۴ ۸ ۵ ۶ ۳ ۲ ۱. سطر ۲: ۶ ۳ ۲ ۱ ۳ ۴ ۵ ۸ ۷. سطر ۳: ۵ ۸ ۱ ۲ ۳ ۴ ۶ ۷ ۹. سطر ۴: ۶ ۳ ۲ ۱ ۳ ۴ ۵ ۸ ۷. سطر ۵: ۵ ۸ ۱ ۲ ۳ ۴ ۶ ۷ ۹. سطر ۶: ۶ ۳ ۲ ۱ ۳ ۴ ۵ ۸ ۷. سطر ۷: ۵ ۸ ۱ ۲ ۳ ۴ ۶ ۷ ۹. سطر ۸: ۶ ۳ ۲ ۱ ۳ ۴ ۵ ۸ ۷. سطر ۹: ۵ ۸ ۱ ۲ ۳ ۴ ۶ ۷ ۹.