

زمستان رو به پایان بود؛ می پنداشتم که با گرم شدن هوا، سرما خوردگی کهنه ای که روی سینه ام خوابیده است درمان خواهد شد. به منظور کاهش سرفه ها به پزشک عمومی خانواده مراجعه و از او خواستم که برای اطمینان بیشتر عکسی از ریه های خود داشته باشم؛ پزشک خندید و پاسخ داد: چیز مهمی نیست سرفه ها بیشتر ناشی از حساسیت می باشد! در حالیکه از تشخیص پزشک خوشحال به نظر می رسیدم با خنده از مطب بیرون زدم!.....

نوروز سال 1391 فرا رسید؛ در دید و بازدیدهای خود سرفه ها را همراه می بردم! روزی که با عبور از میان بر پارک راه منزل را نزدیک تر می کردم با دوستی مواجه شدم که از میزان تکیدگی چهره ام تعجب کرد؛ تصمیم به مراجعه مجدد به پزشک و پیگیری موضوع گرفتم. رادیولوژی ریه ها در کمال ناباوری "برجستگی شدیدی" را وسط سینه ام نشان می داد؛ برای روشن شدن موضوع، سی تی اسکن سینه ضروری می نمود؛ اقدامی که انجام آن بر ابهام تشخیص افزود! پزشک متخصص نظر داد که ریه ها آسیب دیده است ولی علت آن معلوم نیست؛ سرانجام تصمیم گرفت تصویر طبی را در شورای پزشکان بیمارستان تخصصی ریوی مطرح سازد؛ شورا به انجام نمونه برداری (برونوسکوپی) تاکید کرد. پس از تایید تاریخ نمونه برداری از من خواسته شد که در آن تاریخ به همراه یکی از اطرافیانم مراجعه کنم و توصیه هایی شد که بیشتر بر وحشتم افزود.

درباره انتخاب همراه اندیشه زیادی کرده؛ سرانجام با اعتقاد به این باور که همسرم حق دارد از پرونده پزشکی شریک زندگی خود آگاهی کامل داشته باشد، در تاریخ معین همراه او به بیمارستان رفتم. از توضیحات پزشک به دستیاران خود متوجه شدم که با انجام نمونه برداری می تواند همانجا نظر قطعی خود را اعلام کند.

وقتی به هوش آمدم، صدای پزشک را از اتاق مقابل شنیدم که با همکاران خود بذله گویی می کرد. قبل از آنکه از طریق دنبال کردن صدا رد او را پیدا کنم سنگینی نگاه او را روی چهره ام احساس کردم به نظرم رسید که نگاه او با رنگ دلسوزی آغشته شده است و نگاه گریزانی داشت وقتی از کنار تخت من عبور کرد، در جواب پرسشی که هنوز آن را تمام نکرده بودم پاسخ داد: برمی گردم! پاسخی که به نظر رسید از قبل روی آن فکر شده است. احساس ناخوشایندی در من بوجود آمد؛ خود را برای مواجهه با واقعیت تلخ آماده کردم.

بوجود هشدار کارکنان در خصوص احتمال بروز سرگیجه، تصمیم گرفتم نمونه را شخصا به آزمایشگاه بیمارستان تحویل دهم جاییکه تاریخ دریافت جواب را یک هفته بعد تعیین کردند.

سرانجام روز اول خرداد 1391 که بطور تصادفی با سالروز تولدم مصادف بود و در همان روز 73 سال عمر را پشت سر می گذاشتم، متخصصان وجود سرطان در ریه من را تایید و مرا به منظور آغاز درمان به چند نفر پزشک معرفی کردند. برخی از این متخصصان تردید داشتند که کانون سرطان در ریه باشد.

خبر ابتلا به سرطان وحشت درونی مرا افزایش داد با این همه، فراموش نکردم که همسرم به واکنشهای من چشم دوخته

است؛ از این رو نه بر اساس شجاعت و بی باکی بلکه بیشتر به خاطر حفظ ظاهر لبخند بی اعتنائی بر لب آورده و با آرامش به این بیماری در وجودم خوش آمد گفتم.

در راه بازگشت از بیمارستان که با اتوبوس طی شد من و همسر هر دو ساکت بودیم و بین ما حتی کلمه ای رد و بدل نشد؛ انگار نمی دانستیم از کجا شروع کنیم؛ پاسخ آزمایش شرایط جدیدی را بوجود آورده بود و مسایل زیادی را مطرح می کرد! به محض رسیدن به منزل، زنگ تلفن به صدا در آمد، آنسوی خط برادر همسر بود؛ معلوم شد روز قبل از طریق همسایه اش که از پزشکان همان بیمارستان بوده از نتیجه آزمایش با خبر و همسرم نیز موضوع را می دانسته است! از اینکه آنان بدون حضور خودم شخصی ترین پرونده زندگی ام را جستجو کرده اند ته دل رنجشی احساس کردم بی آنکه به روی خود بیاورم. منتظر پایان گفتگوی تلفنی آن دو ماندم؛ حرفهای آنها را می شد با مشاهده قطرات اشکی که بر دور چشمان همسرم حلقه می زد و با افزودن بر تعداد آن بر گونه هایش می غلتیدند حدس زد، صحنه ای که بجای همدردی بر وحشت درونی من می افزود.....

سرانجام، با لبخند گوشی تلفن را از چنگ همسرم بیرون آوردم و چند کلمه ای از همدردی برادر خانم تشکر و سپس با پایان مکالمه تلفنی، با صدای آرام و حزین رو به همسرم اضافه کردم: در مدت 73 سال عمر، بارها با هیولای مرگ مواجه بوده ام و هر بار بیشتر آموخته ام که حفظ آرامش رمز پیروزیست و با تاکید به زیبایی و بالندگی آفرینش، یکبار دیگر این باور خود را تکرار کردم هر اتفاقی که بطور طبیعی از تحولات سیستم آفرینش ناشی شود نوعی درمان است و زمینه زایشهای متناسب را فراهم می آورد؛ با اشاره به درد افراد سالخورده مبتلا به سرطان یاد آوری کردم که بسیاری از آنان حسرت مرگ در دهه های گذشته عمر خود را بر دل دارند! و نیز افزودم مرگ هر کدام از ما در عین حال زمینه ساز طراوت و بالندگی آفرینش است و به نوبه خود حاضر نیستم بالندگی و طراوت آفرینش با عقب افتادن مرگ من به تاخیر بیافتد! سرانجام هر دو در این نکته به توافق رسیدیم که هر چه از آفرینش زیبا و بالنده به ما می رسد نمی تواند جز نعمت و رحمت باشد و این وظیفه ماست که با کوشش خود آن را به برکت برسانیم! و در مورد بیماری نیز مقابله علمی و معقول توأم با آرامش جزو کوششهای برکت ساز تلقی می شود! در پایان، همسرم قول داد که با رعایت چهار اصل زیر مرا درمقابله با بیماری سرطان یاری دهد:

1- ابتدا به سرطان را از کسی پنهان نخواهیم داشت و از این طریق سعی می کنیم این واژه به عنوان یک بیماری مطرح شود نه یک هیولای وحشت!

2- با وجود تاکید پزشک بر عدم واگیردار بودن بیماری من سعی خواهیم کرد با تاکید بیشتر بر بهداشت فردی، از دست دادن با اطرافیان و حضور گسترده در مجامع عمومی پرهیز کنیم.

3- در پذیرایی از عیادت کنندگان بی تکلف، ساده و صمیمی خواهیم بود.

4- با حفظ آرامش و با در نظر گرفتن شرایط خانواده و روحیه فرزندان، در حد امکان با استفاده از آخرین یافته های درمانی، با این بیماری مقابله و در صورت عدم موفقیت مرگ را با اعتقاد به زیبایی و بالندگی آفرینش و به دور از هرگونه

ذلت خواهیم پذیرفت!

طولی نکشید که خبر ابتلای من به بیماری سرطان در بین دوستان و آشنایان پیچید، وقتی می پرسیدند ماجرا چیست؟ پاسخ می دادم: چیز مهمی نیست، اندکی به بیماری سرطان مبتلا شده ام!

با وجود حفظ آرامش ظاهر و پرداختن به تمرینات ورزشی در پارک که دقایقی از بعدازظهر مرا پر می کرد، زندگی را تعطیل کرده بودم، در درون خود؛ وحشت شدیدی احساس می کردم، به سبب ضعف جسمانی، تدریس در دانشگاه را کنار گذاشتم؛ تمرکز لازم برای اندیشیدن و نوشتن نداشتم؛ مشکل تمرکز، عصبانیت‌های بی جهت و شدیدی را به دنبال داشتم؛ صبحها برای بیرون آمدن از رختخواب انگیزه ای احساس نمی کرده؛ پیوسته انتظار مرگ را می کشیدم و هر تغییر حالتی را به نزدیکی مرگ تعبیر می کردم؛ پیامکهای سرشار از مهربانی دانشجویان و دوستان مرا به گریه می انداخت.....

چگونه می توانستم خود را از این حالت افسرده نجات دهم؟ در راستای همین چاره اندیشی متوجه شدم که من هنوز اندیشه های دوران سلامت را به سر دارم، در حالی که محدودیتهای بیماری زندگی ام را دگرگون کرده است! به عبارت دیگر، زندگی خویش را نه بر اساس واقعیتها و شرایط موجود بلکه ارزشهای برخاسته از عادات و آرزوها بنا کرده ام! به یاد مقابسه ای افتادم که در سر کلاس درس درباره وضعیت روانی دو نفر از زندانیان برای دانشجویان انجام می دادیم؛ یکی از آنها با توجه به شرایط واقعی اشتهای خود را با غذای زندان تطبیق و از مراودت با دیگر زندانیان لذت می برد و زندانی دیگر که پیوسته به شرایط بیرون و خانواده می اندیشید! و نتیجه گرفتیم که زندانی اول به سلامت روانی و جسمانی نزدیکتر و طول عمر بیشتری خواهد داشت.

همچنین وقتی در یک دیار غربی خود را با فرهنگ و ارزشهای غربت تطبیق می دهیم، زندگی سالم تر و آسانتری خواهیم داشت در صورت عدم پذیرش واقعیات و فرو رفتن در حسرت معبارهای شهر و دیار خویش نمی توانیم زندگی متعادل و سالمی داشته باشیم. روشن است که شرایط جدید زندگی پناهگاهها و زیباییهای ناشناخته بوجود می آورد؛ به نظر می رسد آگاهی از تحولات زندگی و تشخیص نقاط آرامش شرایط جدید با میزان زنده بودن افراد ارتباط دارد. همچنین که میزان بهره گیری از لذات وضعیت جدید را می توان شاخص حجم زندگی تعبیر کرد؟! ادامه این تفکرات مرا بر آن داشت که زیباییها و نقاط آرامش شرایط بیماری سرطان را جستجو کنم و به نتیجه گیریهای زیر برسم:

شاید مهمترین تفاوت نگاه بیماران سرطانی با افراد سالم در آن باشد که بیماران سرطانی واقعیات زندگی را بهتر لمس می کنند! و به ناپایداری حیات بیشتر واقف هستند! بر اساس همین واقع بینی است که بیماران سرطانی ترس کمتری از این مرضی دارند و آن را به عنوان یک بیماری تلقی می کنند در صورتیکه شناخت افراد سالم از بیماری سرطان با ترس و وحشت آغشته است و چاره ای جز واهمه و گریز از آن نمی شناسند.

از سوی دیگر همین واقع بینی موجب می شود که بیماران سرطانی به مسایل حیاتی بیندیشند و در دام مشکلات سطحی و بازرگنمایی حساسیتهای کودکانه گرفتار نیایند! بیمار سرطانی در برابر مسائلی از قبیل "بودن" یا "نبودن" مجالی برای غصه خوردن به خاطر طعنه های نیش دار اطرافیان و یا ضرر و زیانهای مالی ندارد. در حقیقت مواجهه با مسائل اساسی و حیاتی

موجب می شود که بیماران سرطانی از نوعی کلان نگری برخوردار باشند در صورتی که اندیشه های بیمار گونه برخی از افراد سالم از فقدان آن رنج می برند.

مطالعه تاثیر گذاری بیماری در اطرافیان و به ویژه اعضای خانواده یکی از دیگر نکاتی است که بیماران سرطانی را مشغول می دارد. همدردی و تعاون بسیار زیبا و ستودنی اطرافیان صحنه های دلکشی را می آفریند که در مواردی رنج بیماری را تحت شعاع قرار می دهد. هرگز فکر نمی کردم همسرم در ارتباط با بیماری من تا این حد مهربان و فداکار باشد؛ به نظر می رسد در شرایط سلامت شناخت واقعی و کامل سیمای انسانی او ممکن نبوده است، همچنین همراهی فرزندانم در تحمل مصائب بیماری مثال زدن است، بطوریکه برخی از پزشکان و درمانگران با ملاحظه ارتباطات مبتنی بر همدردی، مهربانی و فداکاری بین اعضا خانواده، آن را می ستودند. بیماری با وجود رنجها و مشکلاتی که به ارمغان می آورد موجب زایش عشقی بالنده شده بود که چشمان اطرافیان را خیره می کرد.

یکی دیگر از روشهای اساسی که موجب غلبه بر بیماری می شود، علاقمندی به زندگی و کوشش در جهت تداوم تلاشهایی است که هنگام سلامت داشته ایم؛ حفظ تحرک حیات رمز پیروزی بر سخت ترین، بیماریها از جمله سرطان محسوب می شود؛ نباید به بیماری اجازه داد که ما را از چرخ و تحرک زندگی دور کند، این ضرورت وجود دارد که به دامن زندگی چنگ بزنیم و از آن دست نکشیم. در این خصوص، چون بیماری امکان حضور در سر کلاس درس را از من گرفته بود به پیشنهاد پسرم و با کمک وی سایت شخصی خویش را راه انداختم تا با نشر تجربیات و اندیشه ها از فعالیت معلمی دور نیافتم. تعداد زیاد مراجعین به سایت این باور را در من تقویت کرد که هنوز توان آفرینندگی و در نتیجه زندگی را از دست نداده ام.

آنچه در این یادداشت کوتاه درباره روشهای رفتاری مقابله با سرطان گفته شد، با توجه به موقعیت و وضعیت فردی هر یک از بیماران فرق می کند بیماران می توانند با توجه به شرایط فردی بر این روشها افزوده و آن را تکمیل و یا آن را تصحیح کنند.

مرداد 1392

احمد بیانی