



Qatar Cancer Society  
الجمعية القطرية للسرطان



**Weill Cornell**  
**Medicine-Qatar**



**story of  
hope**

This booklet was prepared with the assistance of the following people:

H.E. Sheikh Dr Khalid Bin Jabor Al Thani, Mona Abdelmoneim, Manal Abu Zayed, Abdulrahman Al-Abdulmalek, Amal Abdellatif, Hanov Ahmad, Dena Al-Dabhani, Ahmed Al Eissa, Nesreen Al-Refai, Ahmad Al-Shahrani, Sulaiman Alshakhs, Nada Darwish, Sara El Husseini, Nazmi Jamal, Hanan Lakkis, Sahar Mari, Mountasir El-tohami, Heba Nassar, Hamza Oglat, Maha Othman, Maryam Own, Mahasen Okasha, Hana Purra, Ellen Sayed, Jeremie Arash Rafii Tabrizi, Tarek Taha, Dana Basim Mansour, Alan Weber, Sarah Aboueldaheb.

- Cancer is a word that still sounds undesirable in spite of the significant progress that has been achieved in this domain. Fear of this word has destroyed many hopes, which makes a cure seem a distant dream.
- Cancer does not necessarily mean death. This concept has been firmly conceived by many people for a long time. It is just a transitional stage in which the patient can pass through with faith, patience, and firm determination. With treatment and psychological support, cancer will be just a memory and a motivation to love life.
- Encouraging early detection of cancer is one of the core functions of Qatar Cancer Society (QCS), which is devoted to raising awareness among the different nationalities of the community. QCS, further, presents inspiring cases where patients have been able to overcome cancer and have a new start in life filled with happiness and optimism, making hope a permanent motto for a future reassuring state.
- This booklet comes with stories full of honesty and courage to read carefully and bring motivation in hard times. These stories will remain memorable. While varied with different characters, all the stories have hope as a common factor.
- The stories truly describe hard times that could change the course of life, but the human beings could not be defeated.

Hope remains!

His Highness Sheikh Dr Khalid Bin Jabor Al Thani,  
Chairman of Qatar Cancer Society

# Introduction by Jeremie Arash Rafii Tabrizi

Cancer is a devastating disease ravaging families. While its incidence is on the rise, the efforts driven by researchers and clinicians have resulted in tremendous progress in cancer care. The word “Cancer” itself is still a taboo in our societies. While it refers to multiple diseases with diverse outcomes, we must not approach it as a disease that is futile to fight.

Cancer has become a global issue. Beyond its medical impact, there is a broad social impact that must also be acknowledged. A diagnosis of cancer raises social questions pertaining to diverse areas such as quality of life, physical and personal integrity, and end of life support.

Our mission as educators is not only to take care of the medical side, but also to integrate all aspects of the disease to reduce its burden on our patients.

The role of education is key and it starts at the student level. Indeed, while a few years ago medical students were mainly exposed to the medical aspects of cancer, this pamphlet demonstrates a real shift in educational perspective where future health care providers are also exposed to the personal and social aspects of such a terrible disease. The educational outreach element here perfectly fills in a comprehensive medical and research training. This booklet continues the educational missions of Qatar Cancer Society and Weill Cornell Medicine-Qatar by presenting newly diagnosed patients with stories from patients who have survived the emotional, spiritual and physical challenges of cancer.

Supported by the Qatar Cancer Society and WCM-Q, this pamphlet aims to implement a survivorship culture in the general population. This will increase patients’ understanding of difficult treatments and break the feeling of isolation that some patients might develop. The change in mentality is already evident. Patients are taking ownership of their health and this deeply affects the relationship between doctors and patients. Hence our mission is to prepare the next generation of doctors and patients for global personalized healthcare where both medical and social aspects of complex disorders are considered.

Within the last decade we have won several battles against this terrible disease (children and adult leukemia can be cured, early breast cancers are cured). Other victories are awaiting and I am convinced that through a global effort we will be able to win the war against cancer.

Jeremie Arash Rafii Tabrizi, MD, PhD  
Associate Professor of Genetic Medicine  
Associate Professor of Genetic Medicine in  
Obstetrics/Gynecology  
Consultant, HMC  
Weill Cornell Medicine-Qatar

Cancer threatens lives; it changes lives but it does not always **win**, it does not always live.

The fear of cancer is something almost everyone has in the back of their minds.

What if I got it?

What if someone I love gets it?

What will life be like?

These are just some of the questions we all ask ourselves.

Those who have to deal with cancer always fight a continuous battle with it both physically and emotionally: some days they have the strength to fight and other days they don't. It's an ongoing battle that either the person or the disease will win.

This book is about those who won the battle. In the midst of the bleakness of cancer they found strength.

Treatment, of course, is crucial but so is emotional support. What and whom a person surrounds himself with during this extremely difficult time is just as important as the treatment the person undergoes.

In this book you will hear stories of honesty and courage, and people from different walks of life talking about how difficult their fights against cancer were and how they were able to overcome.

**Cancer is a vicious and ruthless disease – but it does not have to be a death sentence.**

There are treatments and more importantly there is **hope**.

This is what these stories offer: a message of hope – that even in the hardest of times when cancer seems like it's taking over the person's life – this is not the end.

I hope you find inspiration in these stories; I certainly have.

[Dr. Mahasen Okashah](#)  
[Head of the Health Education Department](#)  
[in Qatar Cancer Society](#)



## The Path of Hope

**Amani Halawi**

On the morning of one of the days of May 2009, and after my eldest daughter's graduation, I finally headed to one of the private hospitals in Qatar to undergo a mammogram for my breasts after I felt a lump on my right breast. This lump had appeared since a few months, and I tried to ignore it expecting that it will disappear by itself; however, it ceased to disappear and instead began to grow larger in size. Therefore, I had to perform the test to reassure myself. The results that came back were not reassuring, so my doctor referred me to a surgeon to take a biopsy for further testing. After the biopsy was performed, they asked me to come back after one week for the results. Although I kept on reassuring myself that it will be nothing but a lump of fat or a simple fibrosis, but the nervousness and fear possessed me and I used to think of all the possibilities. My husband sensed those feelings I had and asked me for the reason. I told him about the mammogram and the biopsy, and he felt strange about the reason I kept this thing from him and so he became worried about me.

After a week that passed by like a month, the results came out with a right-breast cancer diagnosis. The surgeon told me that it was necessary to perform an operation to remove the tumor. The news struck us such that I did not believe the results in the beginning: How could I possibly develop cancer when I do not have any genetic variables or lifestyle choices associated with the disease? I do not smoke, my weight is normal, I perform sports, and I breastfed all my children. I hesitated about the diagnosis and so I repeated the biopsy at Hamad General Corporation in the hope that the new results will not show any cancer development. After a few days, the new results came back supporting the past ones and the new surgeon also told me that an operation is needed, as the previous said.



I felt like I was in the middle of a cycle and I could not believe what was happening to me! I felt that my body has betrayed me and turned against me. I isolated myself from those around me; and even though my husband was trying to hide his fear and support me, he could not pass the barrier I built around me. I felt that he did not understand what I was feeling and I started to think of my life thinking that my end has come soon; so soon that I would not be able to see my children growing up and marrying, neither will I be seeing my grandchildren. I had seizures of crying and fear with no sleep! I did not know whether I would wake up or die in the morning if I go to sleep at night.

In the middle of these psychological challenges, God has guided me into meeting a friend of mine that survived cancer a few years ago. This meeting was the first break in the bad state of mind I was going through since I heard the news. She spoke to me about her experience and told me that she understood what I was going through, and that the fear would automatically fade out as soon as I began my treatment. She also told me that my health condition would become better and that I should maintain a strong confidence in Allah and keep my esteem high. I went out from her feeling some hope such that I felt a little better.

Until that moment I hadn't told any of my family members about my diagnosis because my children's examinations happened during that time, and so I did not want the news to affect their psychological state. I had a rough time performing tests, each of them carrying with it fear and anxiety that the disease had spread throughout my body. However, with the grace of Allah, the disease was still in its second stage and has not spread to any other organs and they decided that I should get treated by a surgery, proceeded by chemo- and radiotherapies. During that time, my children noticed my quietness and isolation that was strange to them, as I am normally an active person, a speaker, and a constant mover. I told them that I was busy with an issue and I will be fine. As soon as my children's exams had ended, I

headed to the holy land to perform Umra and to ask from my God in his holy land to fill me with calmness and patience and to heal me. My husband prayed with me with honesty and urgency to God for me to heal. Despite the pain and fear, this experience brought me closer to my husband more than any other time. After the Umra I headed to my country, Jordan, to have the surgery with the presence of support for me and my family from extended family members over there.

In Amman, I told my brother and his wife about my disease since the beginning. My sister in law has been a realistic and practical human being, and so she booked me appointments in Al-Hussein Cancer Centre and introduced me to one of the cancer survivors who volunteered in the centre to broadcast hope to cancer patients during their treatment, and to reconcile them so that they will completely recover and get back their past life. She also gave me a book that told the survival story of one lady from cancer with the smallest details of her treatment steps. This book was like a guide to me, and whenever I had a question I used to come back to it because she wrote it with the help of a doctor who explained the medical issues of her treatment story. After another month of repeating tests, the doctors decided to perform an eradication of the tumor through surgery at the end of July of the same year.

I was in a conflict between not performing the surgery so that I would not lose my breast that is a symbol of my femininity and motherhood and between performing it because cancer in my breast was like a time bomb that could explode at any time and reach all my body parts. In the end I thought of my three daughters and how will my decision affect them; do I want them to see their mother act courageously to save her life, or will she worry about how she looks while losing her life and making her family suffer. So, I decided to perform the surgery and I put my trust in Allah the Almighty.

Cancer does  
not necessarily  
mean death. ✨

During the night before my operation, I told my children and family about my disease. Of course, the news reached them, as it did to me from before, like a thunderstorm. Their reactions have varied towards the subject. My eldest daughter had feelings of fear intermingled with anger due to us hiding the news from her. My only son, however, secluded himself into his room to deal with his emotions away from our eyes. My middle daughter cried and hugged me; the youngest one, however, felt a great amount of fear and went into a hysteric crying seizure because her friend had lost her father lately because of cancer, and she feared that she would also lose me like her. My father, on the other hand, tried to hide his fear by convincing me that I will be fine, yet I saw his hands and his face shivering. The important thing is that I spoke to them with confidence and told them that the situation is very simple and that the treatment after the surgery will simply be preventive. I also told them that when one's life reaches its end, death will come through any reason and not necessarily due to cancer; and as long as I am alive, I will do my best and ask support from Allah to heal.

I headed to the surgery in the next morning and I was crying as I entered the operations room. The nurse told me "Don't cry because what you feel before the surgery affects your psychological state after it is done. Many women who have the surgery performed came back to us later on and thanked us for saving their lives." Anyways, I prayed to Allah for mercy and forgiveness, said the 'Shahadatain,' and went into a deep lethargy. After I woke up from the anesthetic I felt, to my great surprise, calm because I got rid of the dangerous tumor instead of feeling sad for losing my breast.

After a month after performing the surgery, I headed to Doha to begin the chemotherapy over there so that my children could go back to their schools. The doctors have decided my first session to be administered during the end of September. I was so scared of chemotherapy and I feared getting very sick with severe nausea such that I would not be able to leave the bed like I've seen in television series and the media. When I headed to the

chemotherapy department in the Amal Hospital and the nurse had prepared me for the session and put the tube in my arm, I felt worried and my tears ran from the fear of the effects of the treatment, and also because I thought that I would feel burned if the medicine ran down my veins. Of course, nothing similar to that happened to me and the session ended up pretty well. I went back home to rest after the nurse gave me the medications and the necessary guidelines. After the session, I felt tired and nauseated for a few days and my hair began to fall out; however, the tiredness was less than I expected and I was able to handle it thanks to Allah. I shaved my head completely so that I would not see my head getting naked gradually. Moreover, despite the tiredness and nausea that I felt, my spirits were up and I kept myself constantly busy so that I would not give myself a chance to think about the disease and to reconcile my daughters who were closely watching. With the end of each session I used to feel that the hope is increasing in me, and despite the tiredness my ambition was getting stronger in an increasing manner. Even my family members had this rise of spirits while they watched the improvement of my mental state with time. During February, and after a month had passed since the end of the chemotherapy sessions, I began the radioactive treatment which focused rays on the affected area to kill any remaining cancer cells. For me, radiotherapy, which took six weeks to end, was like a picnic compared to chemotherapy. Except for some minor burns towards the end of the treatment, I did not feel any noticeable tiredness and I felt a great improvement in my psychological state. The end of my therapy coincided with the wedding of a relative, and so I considered this ceremony as a celebration of the ending of my treatment period and my return to my normal life thanks to Allah.

During my treatment, I decided to volunteer at the Qatar Cancer Society to help some sisters who were affected by the disease with the hope of transmitting to them some calmness and hope as did the cancer survivors whom I met during the beginning of my journey. Indeed, I headed to meet Dr. Mahasen Okasha, the head of health education at the Qatar

Cancer Society. She encouraged me to join the society through her beautiful words, her suave smile, and her confidence in the ability of Allah to cure all diseases. From this point onwards, my trip with QCS has begun.

Through the society I met a few cancer survivors including a good friend at the American embassy. She has been one of the strongest supporters of cancer patients after being cured from breast cancer for fourteen years. We decided to create the team 'Hayat' (or 'Life' in English) to support cancer patients under the umbrella of QCS. This included participating in awareness campaigns about the disease by sharing our experiences, and this was during October 2010.

All in all, although cancer has caused me to be fearful, anxious, and in pain, it also was the main reason that caused me to change my lifestyle and how I look towards matters. I became closer to Allah, because being that close to death puts your faith in Allah on the verge. I also felt inner peace and reconciled with myself. I do not worry anymore about the future as I used to be and I started to enjoy every moment in the present. Also, I do not wait anymore for certain things to happen to feel happy. In addition, I realized the importance of family ties and social relationships in our lives, and so I prioritized them above all other things. I conclude by a phrase that I always say, "The fear of facing cancer is harder than getting it, and believing in Allah and having a high spirit are more successful than any treatment."

Finished with thanks to Allah



Cancer  
threatens lives;  
it changes lives  
but it does not  
always **win**,  
it does not  
always live. ✨

## Get to know it! Cancer is not always bad, put Your Trust in God

---

### Anonymous

“Just a headache, it will go away in no time, stay optimistic,” I always thought to myself. I never expected a growing tumor on my brain. In my defense, I was young, getting married and starting my life, but cancer doesn’t know better. My experience with cancer was quite short, thank God, but very insightful.

It all started with mild headaches and weakness in my right side. Friends and family advised me more than once to go see a doctor, but I was always reluctant. Eventually, a friend convinced me into meeting a doctor in Al-Ahli Hospital who referred me to a German neurologist assuring me not to worry, but just to be absolutely sure. So I didn’t go.

Shortly afterwards, I was driving when my right leg suddenly went numb. I managed to stop the car safely with my other leg and waited for a while until I regained sensation. I drove right away to the German neurologist who examined me and performed an EEG. Everything was all right with slight abnormality in EEG; so I had to do an MRI scan. Since the results were in a couple of days, I walked out of the hospital and lived life.

I had no worries and almost forgot about it until the results came out and I paid the neurologist another visit. He didn’t look concerned, which was assuring, but he kept speaking about tumors! I am a senior engineer, well educated and speak English well, yet I couldn’t comprehend a word out of the neurologist’s mouth. I asked for a translator and what I didn’t want to believe was confirmed: I had a tumor on my left hemisphere. The doctor spoke with simplicity and ease that, to this moment, dazzles me. For him it was just a tumor but for me it was death.

The MRI results came out on the 24th of January 2010 and I had to have a surgery to resect the tumor as soon as possible. However, I had a big problem that might have been the toughest in my experience: my parents don't live in the country and know nothing about my condition. I had to fly them in as soon as possible, but I couldn't break the news to them on the phone. It can be very hard to tell family and friends about the disease, especially when you cannot expect their reaction. I had a pressing urge to protect them from such dreadful news. So I had to lie and say that Ooredoo, the company I work for, is holding an honorary ceremony for their employees and I wanted them to be there. They didn't buy it. I ended up telling them I had to do a small surgery to convince them to come, but they were still very suspicious.

Nevertheless, I now believe that telling the truth up front can strengthen your support from your family. Disclosing your concerns and fears will strengthen you and help you pass the hard experiences ahead. You shouldn't face cancer alone. There are always close people who want to know how you feel so they can provide you with their support.

Ooredoo took care of the logistics, which I am always thankful for, and my parents were in Qatar within forty-eight hours. When they saw me well and walking they were slightly relieved. Nonetheless, I didn't have the guts to break the news to them and thought the doctor would be much better in explaining my situation. I ended up visiting the doctor with my father alone and he broke the news to him. My father was very supportive, but insisted that I have the surgery abroad. I always believed that if it were your day, it would happen regardless where you are. What increased my faith in God is acknowledging that God's will is what maintained my life all this years and if he decided to end it, he would. I refused and underwent an 8-hours surgery in Hamad Medical Cooperation by Dr. Mohammed Rana and his team. The surgery was successful, Alhamdulillah, and I was discharged after two weeks.

My tumor was benign with a slight risk of malignancy. But for my family, friends, and me a tumor is cancer and cancer is death. Chemotherapy, surgery and radiotherapy were not treatments but death sentences, or at least we thought so. That is why, although my experience with cancer was hard on all of us, it was very insightful. Cancer is not the problem; rather our ignorance about it is what scares us. Had I read and educated myself before hand, my experience with cancer wouldn't have been as stressful. I now understand how a doctor could talk about tumors in such simplicity and calmness. Not all tumors are deadly and many cancers are treatable nowadays with high survival rates.

What I am trying to say is: get to know cancer and don't freak out if, God forbid, you got diagnosed. Surround yourself with positive people who understand and can handle it. I am always grateful to my wife, a pharmacist, who understood doctors better and was always positive and assuring. Moreover, never read about cancer and tumors from untrusted sources like the Internet, especially by yourself if you have or think you have cancer. You should always take information from your doctors and not overwhelm yourself, as I did, with untrusted information. Before all that, you should always put your trust in God and be optimistic. My trust in God and relying on him is my strongest conviction against my fight with Cancer. I always thank God for my relatively short experience and hope to always be cancer free.



## Bernadit's Story

### Bernadit

Bernadit, a 34-year old Pilipino citizen and marketing sales consultant living in Doha, was diagnosed with breast cancer in April 2014. Having previously undergone a lumpectomy, she was familiar with the means of self-examination and had been doing it regularly. In January 2014, Bernadit felt a lump (dense mass) in her left breast, but it wasn't until over a month later that she noticed its evident growth and decided to get an MRI.

Bernadit leads an active lifestyle due to the nature of her work that requires her to move around Doha often, and usually identifies herself as a happy-going person. Like any other patient, Bernadit was nervous while awaiting the results of her MRI scan; she'd been informed of there being an 80% chance that the lump is cancerous. She was then scheduled for a biopsy and mammogram to confirm the results, and upon receiving the news she knew she had to act on it to defeat her illness.

"From the time I was diagnosed with cancer, I was sure I'd be a fighter because I had to be," said Bernadit as she spoke of her battle. She knows she's the breadwinner of the family and was determined not to let her cancer get the best of her. Bernadit speaks of how important her family's support had been to her. Living in Doha alone, she found it difficult to cope with the reality of the situation with no one's help. Even though she had initially tried to keep the news from her parents so that they wouldn't worry too much about her, she eventually informed them and had her mother come over to stay with her through the chemotherapy and radiotherapy sessions.

"I was trying to stay more energetic on the outside, but deep inside it hurt. I knew I was a strong person."

Bernadit had struggled with her treatment as she witnessed it change her lifestyle. Losing her hair wasn't easy for her, although she soon came to terms with it: "It will grow back soon," she explained. She constantly felt tired and nauseous, and took to food as a refuge. Bernadit's mother had been a great help with this, since when she arrived, she started cooking good food for her daughter and giving her the moral support she needed, which improved Bernadit's health and allowed her to lose the weight she'd gained during chemo. Bernadit feels great gratitude for having her mother by her side throughout it, and acknowledges the positive impact this had on her.

"As time went by, we started getting used to it. We would sit together at a coffee shop and have coffee together after chemo. We stayed up late watching movies."

While describing her 'fight' with cancer, Bernadit repeatedly makes reference to how cancer is not a disease or a sickness, but more of a 'condition'. She doesn't like to be identified as a 'cancer patient' and points out how having the word 'cancer' in one's system can negatively affect all aspects of their lives because you're constantly reminded of your incompleteness. Bernadit does not fit the conventional stereotype of an individual who has compromised health. Rather, by pursuing her interests and continuing with her job, she embodies the role of a fighter who would not allow her disease to define or limit her in any way.

Bernadit's faith has kept her strong - she had converted to Islam in 2007 and quoted verses of the Quran that made reference to how such hardships are a test of faith and piety. "It's just a phase in my life that I know I should face, and I know it will pass." Bernadit was also worried of the financial burden that her cancer would entail on her and her family, but was relieved to find herself in Doha where she was financially supported and the services provided for cancer patients are subsidized.

Success stories in overcoming disease focus on how a strong individual overcame their problems. However, what they fail to highlight is that the strength doesn't come overnight. Outside observers often get the impression this is an 'instantaneous' process - that once patients decide to fight their affliction, they don't slip at all. However Bernadit emphasizes that there were many times of hopelessness in her life, but the key was to never give up. "I had the invasive type of carcinoma. There were times where I wanted to quit." Indeed there were a number of missed appointments and times where Bernadit fell off track; however, the Qatar Cancer Society team and her family kept up her interest in saving herself and persevering in her treatment. Ultimately the strength comes from within, but the external support an individual receives in these difficult times allows them to feel hope and positivity in even the darkest of times.

Developing a sense of community or togetherness clearly plays an identifiable role with the fight against cancer. Bernadit had previously been unfamiliar with QCS, but upon hearing of it she decided to check it out. During Ramadan of 2014, she was invited to a gathering with fellow cancer patients. Bernadit spoke of how 'shocking' it was to be surrounded by many people who are going through the same situation, and also spoke of how she developed a connection with them. It was then that she truly realized she's not alone in this situation and that her cancer shouldn't identify her.

"Now I know that there is nothing I can't handle," Bernadit said. Bernadit, along with many other patients, lives by the mantra of "be positive". Even if you're burdened by a condition that limits your full potential, there is always a way out and light at the end of the tunnel. She sends out the message of hope and faith, and believes that being depressed over cancer shouldn't take hold of one's life. "Cancer is already a sickness, don't overburden your body with sadness too."

The fear of facing cancer is harder than getting it, and believing in Allah and having a high spirit are more successful than any treatment. ✨

## My tumor story

**Huda Sabri**

It was summertime and I was all set to go on an 'Omrah' trip to Saudi Arabia. I visited the health center for a health check up before my travel time when the doctor asked whether I suffered any symptoms in particular. After she examined the 'painless', lumpy entity that I casually indicated in my breast, she instantly gave me a transfer report to the Hamad surgery department and recommended that I take an urgent appointment. I did not fathom the need for a surgery appointment at that time; I mean, I did not suffer any pain at all. When I arrived to my appointment, to my surprise, I found out that I needed to have a biopsy taken for diagnosis, which, although intimidating, still could not give me a hint of the upcoming scenario. When I learned that the biopsy results diagnosed me with breast cancer, I was in an indescribable shock: a rapid realization in a rapid twist of events. My Omrah trip embarked me on a difficult journey that I would have never envisioned. I prayed, and embraced a huge sense of gratitude since it thankfully was a relatively very early diagnosis, and I went on to breathe reality and get ready for the next phase.

When my family in Egypt knew about my cancer diagnosis, they urged me to travel and pursue my treatment there, but I knew that whatever God has destined was to be, whether in Egypt or here, wherever I am. Prior to surgery, I had no clue what to expect: was it a localized mass? Has it metastasized already? Will they remove my entire breast or just cut the tumor out? I eventually entered the operation room with a mind clouded with tons of unanswered questions, flailing hope, and every bit of faith that could glue me together and grant me all the endurance I needed. When I came out of the operation room and regained my consciousness, I instantly touched my breast to find that it was still there and that it was a benign mass: a finding to which



I am grateful until this very day. Then I entered the next phase of my treatment: chemotherapy and radiotherapy. In the period between my first and second chemotherapy dosages, I fulfilled my abandoned wish: the Omrah trip. Although my doctor was concerned about my jeopardized immunity status, I decided to go with my guts and head off to Saudi. During the trip, the wound from the surgery hadn't yet completely healed, and my hair started to fall out, but I felt an earnest, rejuvenating strength from within. All that I had been through so far had made me all the more robust. I've started to approach my life from a different perspective; whatever hardships struck me afterwards seemed small compared to my cancer experience. When I came back from Omrah, I had to start radiotherapy, so I flew to Egypt, and thank God, I've been cancer free for 13 years.

The toughest period of my treatment was radiotherapy; my breasts gradually filled with pus, which put me in excruciating pain. At the time I learned about my diagnosis; I instantly knew I didn't want my kids to be involved, who all attended school at the time. I didn't want them to see me deteriorating after chemotherapy or moaning from unbearable pain, so I let them continue their education in Egypt, to be taken care of by my mother. The closest person to me was my husband: he was the only one truly conscious about the details of my sickness, and the only one to whom I talked or complained. I developed the habit of protecting my children from knowing anything about my pain or treatment; when they found out about my diagnosis, they had no idea about my treatment course or prognosis, whose discussion I preferred to limit to my husband.

I wish I had met a cancer patient before I was diagnosed myself to give me a hint of what to expect. I've tried to be the person I wish I had met after I was diagnosed and tried to guide other women I've encountered along the way: during the course of my treatment and beyond it. I've explored every step of the road on my own, which, other than making me sturdier, urged me to have enough courage to talk to other women about breast cancer. After talking to the lady who was lying in the bed right

next to me when I came out of the operation room for the first time, I figured the bulky mass she said she felt in her breast might indicate a case similar to mine, so I advised her to go for a biopsy right away. That lady, along with several other women who either sought my advice or whom I personally approached already had a diagnosis that if possibly delayed a bit longer could have led to more invasive and severe treatment options: early diagnosis is always the keyword.

Looking back at my intense treatment phase, I am intensely grateful that I had something to lift me up and keep me in a pleasant mental status: I clung to my faith and believed that all of what was happening to me was for a reason. I knew God was testing me in His own way and that immense patience perfectly qualified me to pass the test. For women who get diagnosed with breast cancer, accepting the news is a harsh first step that needs to be surpassed with faith in God's purpose behind choosing someone to be put in such an experience; even God's prophets had their own predicaments.

A lot of people were against me being outspoken about breast cancer and even revealing that I had it. I can't see a single good reason that compels me to hide being a breast cancer patient. Talking to other women about my own experience, urging them to have diagnostic and preventive tests done, and even psychologically counseling them gave me a great sense of fulfillment. I currently talk to affected women and counsel them and I'm planning to continue doing so. Before being diagnosed with breast cancer, I overlooked the fact that people never opted to talk openly about it; my cancer experience made me realize that most people tend to be very reserved about it to the point that even mentioning the word 'cancer' becomes stigmatic. I believe embracing such an attitude keeps women from seeking preventive measures like mammograms and keeps affected women from the counseling that might be crucial to them. Had I not spoken to several women, they would not have sought medical assistance and would have developed further late stages of the disease.



## Sameer's Story

### Sameer Ahmed

Sameer Ahmed is a Canadian and was a university student in Toronto, Canada when he first started noticing he had symptoms of a disease like night sweats and weight loss. He was 24 years old, led a healthy lifestyle, played sports, and was planning on going to Law school after graduating. Although he initially thought his symptoms were nothing serious, he visited the doctor after they persisted, but nobody thought it was anything to worry about. Eventually he noticed that a lump the size of a golf ball had appeared on his neck, but he was scared to go have it looked at and hence, put it off. When he visited his parents in Doha that summer, they could see a change in him and took him to the hospital right away. Unfortunately, due to lack of appointment availability in Hamad Hospital at the time, he had to go to India to get diagnosed. After biopsy, the doctors there told him he had Hodgkin's Lymphoma, a type of blood cancer. He was completely shocked. Even though he had been sick for some time, and the lump had worried him, the thought of him having cancer had never crossed his mind.

Sameer underwent his first round of chemotherapy in India as immediate treatment was required to arrest the spread of the cancer. In order to avoid any chance of infections, he was quarantined and had to stay inside his aunt's house there for the duration of his treatment, the entire six months. After his first round of chemotherapy was deemed successful and now in remission, he travelled back to Canada by himself. A few months later Sameer found a lump on the other side of his neck. Because he had considered the possibility of something like this happening, he was not completely surprised—definitely not as shaken as he was the first time around—and went directly to the hospital to show the doctors what had happened. He found hope in the fact that the doctors told him Hodgkin's Lymphoma has a high cure rate for recurrence, and

underwent treatment this time in Canada. The doctors decided that a stem cell transplant would be the most beneficial for his situation, and they prepared him for it by giving him all the information he would need about what it would feel like, how it would affect him, and how he should progress on a day by day basis.

After his relapse was treated successfully, Sameer decided that he wanted to be closer to his parents, and so he moved back to Qatar. He had his post check ups in Amal Hospital, the national center for cancer care and research, here in Doha, which he believes now has greatly improved in the way cancer patients get treated and diagnosed. Instead of going to law school like he had originally planned, Sameer ended up working in the Design and Construction industry in Doha, and now he has been cancer-free for almost 5 years.

Although Sameer was shocked to receive the diagnosis the first time around, his initial feelings of hopelessness and depression did not take over his life. Despite worrying that he wouldn't get better, he realized that he didn't want his life to end quite yet and wanted to focus on getting better so he could get on with it. His family was a big support to him as well. His parents joined a Cancer Support Group in Doha while he was in Canada, and he believes this gave them some comfort even though they couldn't be with him all the time. During his second treatment they were in Toronto, Canada to be near him, and Sameer definitely felt better with their support. Some cancer patients find it too hard to talk to anyone while going through the treatments, and Sameer did feel that way for a while, but he insists that having friends and family around just to take your mind off things and discuss topics completely unrelated to cancer works well to lift up patients' spirits and makes the time pass by quicker. Sameer also believes that learning more about cancer and its signs is important for everyone, because you never know who can be affected by it, and he thinks that if he had known more about cancer when his first symptoms appeared he might have caught it earlier.

Sameer's life plans did change because of his illness. Although he did not end up being a lawyer, in a way he feels like the cancer might have helped him because it woke him up and gave him a second chance at life. He now feels that he is more selfless, and focuses on helping others and his family. Since moving back to Doha, Sameer has been actively involved in the Qatar Cancer Society, which aims to help cancer patients and their families. He knows that leading a healthy lifestyle is crucial to cancer survivors and patients, so he thinks a big change in his life now is that he is much more aware of what being healthy involves and he makes a great effort to be that way, even if it is sometimes inconvenient. Sameer loves basketball, so when the doctors told him that he would always have some minor problems that may not allow him to play sports after his cancer got better, he didn't give up. He slowly worked towards improving his abilities, and he now plays basketball alongside professionals. Sameer's university was a great help to him as well. His professors understood his situation and they allowed him to make up the work he missed while he was abroad and to send his work back to them in Canada. Eventually, he was able to graduate with his class, so cancer did not force him to stop his education but instead allowed him to continue it in a different way.

The most important point Sameer would like to make to cancer patients and their families everywhere is that it is not the end of the world if you get cancer. In his opinion, the way you approach it mentally is what matters most, and being positive makes a big difference in how fast and how much your health improves.





## I just want to give back

### Leny

"I'm a cancer survivor for 9 years and also a cancer supporter," Leny said when asked to introduce herself. Her message was very clear from the beginning: social supporting of cancer patients does so much for those who are fighting the disease. Leny was born with the passion of helping others; even before she was diagnosed with breast cancer she wanted to 'give back' to the community and this is what made her pick the profession of nursing. She truly is as she describes herself: a "cancer supporter".

Leny believes that in the face of struggle in life we find meaning in solidarity with others; this solidarity is what gave her the strength throughout her time as a cancer patient and also gave meaning as she gave back to others through the gifts of kind words and encouragement.

Moreover, through her faith Leny was able to use her beliefs to power her through the tough times, until the pain subsided and something much greater took its place: transcendence and peacefulness. She said her faith and her two children and husband helped her to overcome the struggles and darkest hours of the cancer.

Leny's campaign against cancer started 9 years ago when she was diagnosed with ductal carcinoma in HMC. As she developed cancer she became disillusioned by her reality. She was afraid and her family was yearning for her health and wellbeing. Her struggle with cancer started when she could not sleep well. She was advised by one of her friends to feel her breasts, after which she identified two lumps on her right breast. After a mammogram and fine needle aspiration she was diagnosed with breast cancer and scheduled for immediate surgery. She said she was in denial when she first heard the

news from the doctor. When she told her son they both started to cry; they realized that their lives were about to change drastically. Nevertheless, they had hope in the doctor's advice.

The thought of losing her breast troubled Leny but even more worrying was the dreadful thought of having an advanced cancer beyond surgical alleviation. She was fortunate enough to have caught the cancer early enough and the surgery and radiotherapy went according to plan with no major complications.

Having been 'woken up' by the cancer, but fortunate enough to have survived it with no complications, she took it upon herself to help others as a 'divine calling'. Leny, as a nurse, has always been part of the medical community, but her cancer has prevented her from practicing nursing and she has not been formally employed since then. As a nurse she devoted her life and career to supporting people who were in their most vulnerable states. Now, she supports them by treating them in a way doctors may overlook; emotional support and guidance. Leny has taken this role and believes that she has helped many patients overcome some of their struggles with cancer and at the same time overcome her emotional traumas as a cancer patient. Her knowledge shows that she is fit and committed to helping others as she is aware of the psychological stages cancer patients may experience; she can even list them out: from "denial...to...acceptance". This is indicative of her role not only as a cancer survivor but also as a supporter and advocate which is backed up by her many years in the medical field as a nurse. She is very well informed about her cancer; describing the methodology of treatment and what the different stages of her cancer meant for her. She knew why she had a surgery and what the results meant for the prognosis of her cancer.

"Always be vigilant of your health" was one of key messages Leny repeated. "Always take care of yourself," as she believes statistics are one thing and you are another; cancer might be something that happens to a minority of people but you could

be part of that minority. She said that going for regular check ups is not as hard as most people make it seem and that by doing so you cure yourself of two things: the worry and the worst case scenario. Regular check ups help with early diagnosis and Leny has been fortunate enough to have had her cancer diagnosed very early.

Leny's belief in the benefit of solidarity is clear. She says that solidarity with other cancer patients undergoing the same experience will help you. She encourages those who have cancer to talk to other cancer patients and those who survived the cancer to share their experiences. If Leny did not talk to her friends about her lack of sleep at night she might not have checked her breasts for masses and she might have noticed the lumps until much later. There are many support organizations like Qatar Cancer Society in Qatar with more on their way, more than there were five years ago. She advises people not to hesitate to join one of these organizations because they will improve their quality of life.

Finally, for Leny, the ultimate resolution is to always 'give back' as she believes that this is where you will find your release and happiness. The more you 'give back' the more you will gain. Leny has devoted much of her time since she became a cancer patient to giving back to others through visiting Amal hospital of HMC. Although she is not a formal staff member, she wishes she can be formally stationed there so she can help the cancer patients even more. Leny has also done a number of other interviews with different organizations promoting cancer survivorship and the lessons she has learned from undergoing the experience as a cancer patient. She truly is a cancer patient advocate.



Get to know  
cancer and  
don't freak out if,  
God forbid, you  
got diagnosed.  
Surround yourself  
with positive  
people who  
understand and  
can handle it. ✨

## Getting Through Cancer: A Survival Guide

---

### Um Nasser

Most cancer survivors will recount the moment of their diagnosis vividly, as if it just happened. Ten years of remission, and the re-telling of the events that took place during the initial diagnosis will still stir tears in their eyes. However, when they spoke of their whole journey, you could hear the pride in their voices. No tears were shed when they spoke of their treatments. All this is to say that cancer is not a death sentence; many survive, and the beginning of your journey will be the hardest as you come to terms with your diagnosis, because in this moment you are at your scariest point, and it will get better as you learn how to stay strong.

Um Nasser, a Qatari Breast Cancer survivor, has shared her story of remission, as she stood strong from 2004-2011, and emerged stronger. Like her, you will not let your diagnosis define you, and like her, you will not view your diagnosis as a death sentence. She felt that the pessimism would kill her, and that is why she strongly advised against it:

*"People should always be hopeful, and not simply sit and wait for death. Many people were "cured", and they lived on. The disease will not be the thing that will kill you — everything that is meant to happen will happen — and you have to be hopeful. You see me, with my kids, and grandkids, they ask me to do things. I still live and interact. I teach my son in 5th grade, and my grandson who is in 4th grade."*

### Um Nasser's Journey

Um Nasser battled cancer twice. Once in 2004, when all her children were young, and again in 2011—the year her youngest son was born. During her first time, she was worried about not seeing her children finish high school. She saw her late sister

go through the same breast cancer diagnosis in 1990, and so in 2004 that sister was there to console her. Like her sister, Um Nasser is here today to console you.

During her first journey, Um Nasser kept her diagnosis a secret from her children, as they were too young to understand. She describes how she hid the fact from her youngest daughter one evening:

*"I was wearing a bandana, whilst cleaning the fridge in the living room upstairs. I wasn't aware that she was behind me, and without me noticing anything, she pulled my bandana off quickly. She was 7-8 at the time, and was taken aback. I told her that I accidentally took a medicine, and my hair fell out."*

When she relapsed, her children were old enough to understand. All along, her family played a vital role in supporting her, and helping her get through, while she was receiving treatment for a short while in the States.

*"I was aware that after 5 years I might relapse, and all I thought was in five years time my daughter would have finished high-school, my other daughter would be in middle school or high school. I think of my kids a lot. I stopped my treatment midway in the States, because I started wondering how I would stay away from my kids for that long. This was the first time I ever went anywhere without them. I am glad things went well in the end."*

### Family Role

With the aid of her eldest daughter, married son, children, and husband, Um Nasser followed her treatment. Her family made sure that she was never under the weather. Even when she was sick from chemotherapy, they took her out for a breath of fresh air at the Corniche, where the smell of the ocean lingered.

From the time  
I was diagnosed  
with cancer,  
I was sure I'd be  
a fighter because  
I had to be. ✨

*Eldest Daughter: "Whenever my younger sisters felt that my Mom was not ok, they would send me a voice note, so I would know if she sounded tired, sick, or down. I would then drive home, honk my horn, and take them all out to have fun. I always ensured my mom was out and about, even when she was not feeling great."*

*I would book tickets for the two of us to travel, and would tell her "Mom, live your life, do whatever you want to do, enjoy yourself!"*

*Even when she was sick after chemotherapy, we would force her to sit with us. I always left my kids with her-when I travelled- so she can feel the energy around her, which forced her to get out of bed. This all played a role. The family plays a role in situations like this."*

### How They All Emerged Stronger

Um Nasser's long journey took a toll on her family; however she says that she has seen positive changes in all her children. Her eldest daughter was there to witness all of it. She saw her Mom's departure as a double-edged sword that made them stronger, more independent, and capable of taking care of themselves.

*"My sisters were always shy, and scared, and they didn't socialize much. My Mom used to buy their clothes, and now they know how to choose their clothes. At the beginning they did not know how, because they were fully dependent on my Mom. Now, she simply chills at the coffee shop when they go shopping."*

### Advice from Um Nasser

- Faith in God and reading the Quran were the things I relied on. The pain somehow felt more bearable.
- I saw my illness as a test of endurance.
- Don't say that now that I am ill, I will feel down, and sit thinking and waiting for death to come.
- Do not isolate yourself.
- Be Brave, and interact with life, and do not let things let you down.
- Cancer should not prevent you from interacting with everyone.
- Do not let cancer emotionally consume you; accept it for what it is, and have faith.

“Be Positive,”  
even if you’re  
burdened by a  
condition that  
limits your full  
potential, there  
is always a way  
out and light at  
the end of the  
tunnel. ✨

## Cancer Survivor: My Story

**Sukaina Alenjawi**

### The Diagnosis

Individuals are shaped by life experiences. Every experience provides a valuable lesson in which the personal growth is truly priceless. The growth is in terms of mentality, ways of thinking, and taking on different perspectives in life. I believe that life is a test and serves to teach us lessons in order for us to develop, grow and move forward as changed individuals. My life was a tough one. I learnt a great deal of lessons that I wish to pass on to individuals who may be going through the same experience. It was the year 2000 when my fight with cancer began.

It all started when I realized an abnormal discharge from my right breast. I knew my body was trying to communicate a message to me but it was only after conversing with my dear sister that I decided to finally visit the hospital and discover the root of the symptom. After I told the doctors my symptom, they took a sample to biopsy. I was like any person going through such an experience; the fear of the unknown is frightening and was simply overtaking me. I felt nervous not knowing what to expect but I speculated that it wasn’t going to be pleasant news.

When the results came back the doctors informed me that the tumor was malignant. Speechless. I was afraid and unaware of the gravity of the situation as I remained on edge when they took more samples and carried out more tests. Finally, the wait was over and the diagnosis was confirmed with the use of the mammogram. I was diagnosed with breast cancer.

### Working Through The Treatment

I was fearful but I listened to the doctors as they gave me the treatment options. The doctors explained that I had to undergo a surgery to remove the tumor, and thank God, it wasn’t a full

breast removal. The situation would have been even more difficult for me as a woman to take. At this point, there was not a lot of thinking to go through. I agreed and was scheduled for the surgery and had the tumor surgically removed. It was successful and I have God to thank.

Following with my treatment, I had to undergo 6 doses of chemotherapy. It was an extremely tough treatment that was truly physically exhausting and demanding but I had to fight this cancer. It was either the cancer or me. Part of the treatment was to be done outside of Doha for approximately two months. From the start of my treatment, I had support from so many people: my friends and family, as well as from the country. The amount of support was overwhelming and I am so thankful for what I had because it pushed me further to endure the treatment and fight.

### The Mistake

When I came back to Doha, I felt like life had returned to me; like before the cancer. I felt the energy was returning. I saw myself improving and waking up from the chemotherapy. I was meant to go for regular check-ups every six months and do tests to ensure the cancer had not returned. But I felt better and said to myself that I was fine and there was no need for these trivial check-ups. And this was the biggest mistake of my life. I confess that this was wrong from my part because I was not diligent. I truly wish that no one would commit the same mistake. I wish that my story would serve as a lesson for others.

### Back To The Arena

In 2009, the cancer returned but now in my left breast and it was a large tumor that appeared very quickly. Examining my case, the doctor recommended another round of chemotherapy to decrease the size of the tumor but said that we must remove the entire breast this time. At this sentence, I did not agree and was not able to absorb this information. This was a very emotional stage for me because being an unmarried woman, this was not ideal. But cancer is not about ideals and

Cancer is  
already a  
sickness, don't  
overburden  
your body with  
sadness too. ✨



convenience. It requires sacrifices. I expressed to the doctor that I wanted to go somewhere else to receive further consultations. Despite my wish that the other doctors outside would recommend anything else other than removal... I received the exact same recommendations.

At this point, I agreed and had the breast augmentation surgery. I returned to Doha to continue chemotherapy and I started taking radiotherapy. I was good for about one year with constant check-ups until I suddenly got a pain in my lower right side. I went to the emergency room in the middle of the night and discovered that the cancer is now in my ovary. The doctor said we must clean the entire area to be safe meaning to remove the uterus and both ovaries. I agreed with no hesitation. I was on board but my family was skeptical. They wondered as to how I could remove my uterus and ovaries. They questioned my potential future in getting married and having children. They asked me, "Don't you want to get married? Don't you want to get your own children in the future?" I replied that I was in agreement with my fate and I am okay with it.

Despite all the exhaustion of chemotherapy I stayed positive and strong. Life is beautiful. God has written this fate for me and I accept it. It was not over yet. The cancer returned as small tumors in my liver and to this day, I am still taking treatments and fighting this disease. I must say that the doctors are excellent and with thanks to God and Qatar's support, I am blessed.

### Coping Mechanisms

To take my mind off the cancer I always kept myself busy with work, family and friends. I took up a job to spend my day working. It was my outlet to a mind free of cancer thoughts. I constantly went out with friends and family and their love and support were and remain my means to happiness and hope.

### My Advice

Cancer is a disease that requires a person to be a fighter and remain diligent with the whole process. From day 1, individuals should do everything they are advised to fight the cancer and stop it from spreading to other parts of the body. As women, it is hard to make decisions like breast and uterus removal but do not hesitate to move forward because the future is brighter. Do not miss your treatments and checkups even if you feel "better." These check-ups and treatments have been devised for your well-being. I would like to encourage everyone to have hope through their journey, never give up and have faith in God.

المرض، فإما السرطان أو أنا. ولذلك اضطررت للسفر لأنه كان يجب أن أتابع جزءاً من العلاج خارج الدوحة لمدة شهرين تقريباً.

ومع بداية مرحلة المرض والعلاج، تلقيت دعماً كبيراً من أفراد عائلتي وأصدقائي، الأمر الذي ساعدني كثيراً في قدرتي على تحمل تبعات العلاج ومحاربة هذا المرض.

### الخطأ الذي ارتكبته

عندما عدت إلى الدوحة، شعرت وكأن الحياة قد عادت لي تماماً كما كانت قبل إصابتي بالسرطان، مفعمة بالطاقة والحيوية وكأنني أعبر من مرحلة العلاج الكيميائي إلى الحياة من جديد. كان يجب أن أخضع لفحوصات طبية كل ستة أشهر للتأكد من أن السرطان لم يعد إلى جسدي. ولكنني أهملت ذلك لأنني شعرت أنني بخير وليس هناك من حاجة لإجراء هذه الفحوصات العادية والروتينية. وكان هذا أكبر خطأ ارتكبته بحق نفسي، وأتمنى أن لا يرتكب أحد نفس الخطأ وأن تكون قصتي درساً يتعلم منه الآخرون.

### العودة إلى ساحة القتال

عاد السرطان إلى جسدي في عام 2009 بعد أن ظهر ورم كبير بشكل مفاجئ في الثدي الأيسر هذه المرة. وبالطبع، كان لا بد أن يوصي الطبيب بجولة أخرى من العلاج الكيميائي لتقليل حجم الورم وبضرورة استئصال الثدي بأكمله. لم أتحمّل سماع هذه الجملة على الإطلاق ولم أستوعب الأمر، فقد كانت مرحلة مؤثرة جداً لأن الأمر لا يبدو مثالياً خصوصاً وأني غير متزوجة، ولكن السرطان لا يعير انتباهاً للمثاليات بل يتطلب منا التضحيات. وأخبرت طبيبي المعالج بأنني أريد استشارة أطباء آخرين، ظناً مني أن أحدهم سيقول لي لا حاجة لاستئصال الثدي. ولكن الجواب جاء عكس ما أتمنى، والكل أجمع على عملية الاستئصال.

وافقت على إجراء الجراحة وتابعت العلاج الكيميائي والاشعاعي. واطبقت على إجراء الفحوصات الطبية وشعرت بالتحسن لمدة سنة واحدة فقط حتى فجأة أحسست بألم في جانبي الأيمن. ذهبت إلى الطوارئ في منتصف الليل واكتشفت أنني أصبت بالسرطان من جديد وهذه المرة في المبيض. فقال لي الطبيب إن أردنا أن نستأصل السرطان في هذا المكان فعلياً استئصال الرحم والمبيضين. فوافقت دون تردد، على عكس أفراد عائلتي الذين رفضوا بحجة أنني ربما سأزوج وأنجب الأولاد في المستقبل، فأجبتهم أنني راضية بقدرتي ولن أسمح للسرطان بأن يتغلب عليّ.

على الرغم من آثار التعب الجسدي والنفسي التي يتركها العلاج الكيميائي، بقيت إيجابية وقوية لأن الحياة جميلة. الله سبحانه وتعالى قد كتب هذا المصير لي وأنا راضية به. لم تنته معركتي مع المرض بعد، فقد عادت الأورام السرطانية الصغيرة إلى جسدي وظهرت هذه المرة في الكبد وأنا ما أزال أتلقى العلاج وأكافح المرض حتى يومنا هذا. ولا بد من القول إنني وبفضل الله عز وجل أحظى برعاية ممتازة من أطباء مشهود لهم كما أحظى بدعم دولة قطر لي.

### كيفية التعامل مع المرض

تعمدت أن أشغل نفسي في العمل ومع العائلة والأصدقاء كي لا أفكر بمرضتي، فكنت أقضي معظم وقتي في المكتب وأخرج بصورة دائمة مع الأصدقاء والعائلة الذين يوهبوني كل الحب ويدعموني كثيراً وهذا ما يشعني دائماً بالسعادة ويبعث في روحي الأمل.

### نصیحتي

السرطان مرض يتطلب شخصاً محارباً ومكافحاً كي يستطيع التأقلم مع وضعه الجديد ومع مراحل العلاج. فمنذ اليوم الأول من تشخيص المرض، ينبغي على الأشخاص المصابين التقيد بالنصائح التي تقدم لهم من قبل الفريق الطبي من أجل مكافحة المرض ومنعه من الانتشار إلى أعضاء أخرى في الجسم. أتمنى على مرضى السرطان أن يأخذوا تجربتي على محمل الجد ويتعلموا منها خصوصاً لعدم رفض إجراء أي فحص طبي أو تجاهل ما يقوله الأطباء حتى وإن كانوا يشعرون بأنهم بحالة "أفضل" جسدياً. فالفحوصات الطبية والعلاجات وجدت من أجل الحفاظ على صحتكم وعافيتكم. أما في ما يتعلق بالنساء، فمن الصعب اتخاذ قرارات مثل استئصال الثدي أو الرحم ولكن لا تترددي في اتخاذ أي قرار وقائي لمستقبل أكثر إشراقاً. أدعو الجميع للتمسك بالأمل خلال رحلتهم مع العلاج وعدم الاستسلام والإيمان بالله عز وجل.

بدأت أنظر إلى  
الحياة من منظورٍ  
مختلف، فأني  
مصاعب ومحن  
ومشكلات  
واجهتني بدت  
ضئيلة مقارنة  
بسرطان الثدي  
الذي أصابني. ❀

## الناجية من السرطان: قصتي

### سكينة اللينجاوي

#### التشخيص

تُصقل الشخصيات من خلال تجارب الحياة التي يمر بها الأفراد وتوفّر كل تجربة درساً قيماً لا يقدر بثمن. وتنمية الشخصية يكون من حيث العقلية وطريقة التفكير والأخذ بوجهات النظر المختلفة في الحياة، التي هي برأيي عبارة عن اختبار نتعلم منه دروساً كي نتطوّر وننمو. كانت حياتي صعبة وتعلمت الكثير من الدروس التي أودّ أن أشاركها مع غيري من الأشخاص المحتملين أن يعيشوا نفس التجربة.

بدأت معركتي مع السرطان في عام 2000 بعد أن لاحظت إفرازات غير طبيعية تظهر من الثدي الأيمن، وكنت على يقين أن جسدي يحاول إيصال رسالة ما. أخبرت أختي بهذا الموضوع ثم ذهبت إلى المستشفى بهدف اكتشاف سبب هذه الإفرازات. وبعدما أجرى الأطباء الفحوصات السريرية، أخذوا خزعة لزرعها، وكنت كأني شخص يمرّ في مثل هذه التجربة: الخوف من المجهول! كنت متوترة كثيراً إلى أن ظهرت نتيجة الزرع وكنت أتوقع أن لا تكون النتيجة سارة.

ظهرت النتيجة، وأبلغني الأطباء أن الإفرازات هي نتيجة ورم خبيث، لم أستطع حينها أن أنطق بحرف واحد. كنت خائفة وغير مدركة لخطورة الوضع خصوصاً وأنهم أخذوا المزيد من الخزعات لإجراء المزيد من الفحوصات. وأخيراً، تمّ التشخيص بعد إجراء فحص الماموجرام: إصابتي بسرطان الثدي.

#### متابعة العلاج

كنت خائفة جداً لكنني استمعت إلى الأطباء الذين شرحوا لي خيارات العلاج المتاحة وقالوا إن حالتي تستدعي إجراء عملية جراحية لإزالة الورم وليس الثدي بأكمله، الحمد لله. كان الوضع صعب التعامل معه، ولكن لم يكن لدي الكثير من الوقت للتفكير بطرق العلاج، فقد وافقت على إجراء العملية الجراحية، وأشكر الله أنها نجحت.

بعد العملية الجراحية، كان عليّ أن أتابع العلاج وأخضع لست جلسات علاج كيميائي الذي كان صعباً للغاية ومرهقاً جسدياً، ولكن كان ينبغي أن أحارب

## دور العائلة

أكملت أم ناصر علاجها بمساعدة زوجها وابنتها الكبرى وابنها المتزوج، إذ حرص أفراد عائلتها على بقاء أم ناصر بينهم وعدم ابتعادها عن منزلها ومحيطها ولو للحظات قليلة. فكانوا يرافقونها للتنزه خارج المنزل وخصوصاً على كورنيش البحر حيث الهواء العليل والمنعش، وكانت تحتاج لهذه المشاوير في أوج معاناتها مع العلاج الكيميائي وأثاره التي يتركها على جسم الإنسان.

تقول ابنتها الكبرى: كلما شعرت أخت من أخواتي بأن أمي ليست على ما يرام، كانت ترسل لي تسجيلاً لصوت أمي وأنا أدرك عند سماع التسجيل ما إذا كانت متعبة أو حزينة. وإذا أحسست بذلك، كنت أتوجه فوراً إلى البيت وأدعو الجميع للذهاب في نزهة وأمي معنا بالطبع حتى ولو كان مزاجها ليس على ما يرام. كنت أشتري تذاكر السفر كي نسافر سوياً وكنت أقول لها استمتعي بحياتك وافعلي ما تشائين ودعي نفسك تفرح. كنّا نجبرها على الجلوس بيننا بعد خضوعها للعلاج الكيميائي وكنت أتعمد ترك أطفالي عندها عندما أسافر لكي تشعر بالحياة حولها وتكون مجبرة لترك السرير والاهتمام بهم. كل هذا لعب دوراً كبيراً في تغليبها على المرض.

## كيف أصبحت الأسرة أقوى؟

تركت رحلة أم ناصر مع المرض أثراً كبيراً على حياة أفراد أسرتها، ولكنها كانت ترى تغيرات إيجابية في مسار حياتهم أكثر من الآثار السلبية. وتعتبر الابنة الكبرى أن رحلة أمها مع المرض هي "سلاح ذو حدين" وهذا السلاح جعل أفراد العائلة يشعرون بالاستقلالية أكثر من أي وقت مضى وقادرين على الاهتمام بأنفسهم.

"كانت أخواتي تشعرن بالخجل والخوف من الاختلاط مع المجتمع ولا يعرفن كيف يتدبرن أمورهن لأنهن كنّ يعتمدن بالكامل على أمي. أما الآن، فيذهبن للتسوق بمفردهن بينما أمي تنتظرهن في المقهى."

## نصائح من أم ناصر

- حين كنت أشعر بالألم، كنت أقرأ آيات من القرآن الكريم وأتوكل على الله دائماً فيخفّ ألمي وتزداد قدرتي على التحمل.
- أعتقد أن إصابتي بالمرض هي اختبار من الله على قدرة تحملي.
- لا تشعروا بالإحباط لأنكم مصابين بالمرض ولا تدعوا أنفسكم تنتظر لحظة الموت.
- لا تعزلوا أنفسكم بعيداً عن أفراد العائلة والمجتمع، بل تفاعلوا مع كل شيء يحيط بكم.
- كونوا شجعاناً في مواجهة المرض، وتفاعلوا مع مجتمعكم ولا تيأسوا أو تشعروا بالإحباط.
- لا تدعوا السرطان يقف عائقاً أمام التفاعل مع مجتمعكم.
- لا تتركوا المجال أمام السرطان ليلتهمكم عاطفياً، بل تقبلوا إصابتكم به وتحلوا بالصبر والإيمان وتوكلوا على الله.

# إن السرطان هو بالفعل مرض، ولكن لا تتعب نفسك بالحنن والتشاؤم. ❀

## رحلة أم ناصر

لقد حاربت أم ناصر المرض لأول مرة في عام ٢٠٠٤ عندما كان أولادها صغاراً، ومرة أخرى في عام ٢٠١١ بعد أن ولدت ابنتها الأصغر. ففي المرة الأولى قلقت أم ناصر من عدم رؤية أطفالها يكملون دراستهم الثانوية، ولكن أختها التي أصيبت بسرطان الثدي في عام ١٩٩٠ وتوفيت مؤخراً، كانت تساعد أم ناصر كثيراً في رحلتها الأولى مع المرض وتشدّد من عزمها. وأم ناصر مستعدة اليوم أن تساعد أي مريض بالسرطان كما فعلت أختها معها.

في رحلتها الأولى مع المرض، أخفت أم ناصر إصابتها بالسرطان عن أطفالها لعدم قدرتهم على استيعاب حجم المشكلة وتفسير واقع المرض، وهنا تخبرنا كيف استمرت في إخفاء حقيقة مرضها عن طفلتها إلى أن جاء يوم واكتشفت ابنة السبع سنوات حقيقة الأمر: كنت أضع منديلاً على رأسي وأنا أقوم بتنظيف ثلاجة المطبخ، وفي ذلك الوقت لم أنتبه أن ابنتي التي تبلغ من العمر سبع سنوات كانت تقف ورائي وقامت بنزع المنديل عن رأسي، فتفاجأت كثيراً ممّا رأيته فقلت لها حينها إنني تناولت دواء من دون معرفة أثاره الجانبية وقد تساقط شعري بسبب ذلك.

عندما عاد المرض يفتك بجسد أم ناصر، كان أولادها قد كبروا وعاد أفراد عائلتها للوقوف بجانبها في هذه الأزمة وهم الذين لم يتركوها على الإطلاق، فقد لعبوا دوراً كبيراً في مساندتها والتخفيف عنها عندما كانت تتلقى العلاج في الولايات المتحدة الأمريكية.

وقالت: كنت أدرك أن هناك احتمال لإصابتي بالمرض من جديد بعد خمس سنوات وكل ما ورد على ذهني حينها أن ابنتي الكبرى ستكون قد أكملت دراستها الثانوية والأخرى ستكون في المرحلة المتوسطة أو الثانوية. وقد توقفت عن العلاج في الولايات المتحدة بسبب تفكيري بأولادي وشوقي الكبير لهم خصوصاً أنها كانت المرة الأولى التي أبتعد فيها عنهم، وكنت سعيدة حين شُفيت في نهاية المطاف والحمد لله.



# لا ينبغي أن تواجه مرض السرطان بمفردك. هناك أفراد قريبون منك يهمهم أن يعرفوا ماذا يحدث معك.

## تجاوز السرطان: دليل تخطي المرض

### أم ناصر

سيتذكر غالبية الناجين من السرطان لحظة تشخيص المرض، كما لو كان ذلك قد حصل للتو، وقد تمر عشر سنوات من التعافي قبل أن يرمي المرض شباكه عليهم مرة أخرى.

و حين يقصون لحظات التشخيص الأولى لمرضهم تنهمر دموعهم، ولكن حين يروون قصة رحلتهم الكاملة، نسمع رنة الفخر في أصواتهم، هذا كله للتأكيد على أن السرطان ليس حكماً بالإعدام، فقد ينجو الكثيرون منه، ومن الطبيعي أن تكون بداية الطريق مع هذا المرض من أصعب الأوقات إلى أن يتكيف المريض مع واقع مرضه، خاصة أن مشاعر الخوف والقلق تزداد في هذا الوقت، ولكن مع مرور الزمن تخف حدة المشاعر السلبية، كما حدث لأم ناصر، التي سنروي قصتها:

أم ناصر امرأة قطرية تعافت من مرض السرطان مرتين وقد حدثتنا عن إصابتها لأول مرة في عام ٢٠٠٤ وللمرة الثانية في عام ٢٠١١، وكيف تمكنت من البقاء قوية خلال هذه الفترة. وتدعو أم ناصر كل مريض يصاب بالسرطان أن يبقى قوياً كما كانت هي "لا تدعوا تشخيص المرض يعرقل مسار حياتكم، ولا تنظروا إلى إصابتكم به كأنه حكم بالإعدام".

شعرت أم ناصر بأن التشاؤم سيقتلها، لذا، فهي تنصح كافة المصابين بالابتعاد عن اليأس والتشاؤم وتنصحهم بالتحلي بالصبر والأمل وبالحفاظ على حيوتهم، وتقول: أقضي أوقاتي مع أولادي وأحفادي وما زلت أمارس مهامى اليومية على أكمل وجه وألبي لهم متطلباتهم وأتفاعل معهم ومع باقي محيطي، وأدرك ابني في الصف الخامس وحفيدي في الصف الرابع أنا ما زلت على قيد الحياة ويجب أن أمارس حياتي كأى شخص عادي.

إن "الصحوة" التي شعرت بها ليني بعد إصابتها بالسرطان وشفائها منه دون مضاعفات، قد تركت في نفسها الشعور بالمسؤولية تجاه الآخرين ومساعدتهم لاعتقادها بأن تجربتها مع المرض كانت "نداء إلهياً". كانت ليني بصفتها ممرضة فرداً من المجتمع الطبي، لكن مرضها منعها من مزاولة عملها وهي الآن لا تمتحن التمريض. ولكنها خلال عملها، كرست حياتها لمساعدة الأشخاص الذين كانوا في أشد حالات الضعف. أما الآن، فهي تساعد المرضى بطريقة قد يغفل عنها الأطباء أحياناً، وهي المساعدة والإرشاد النفسي. لقد أخذت ليني هذا الحمل على عاتقها وهي متأكدة أنها قد ساعدت العديد من المرضى على تخطي مصاعبهم مع السرطان. وفي نفس الوقت كانت تتخطى صراعاتها النفسية كمريضة سابقة بالسرطان. ليني ملتزمة بمساعدة الآخرين لأنها عاشت التجربة وتذكر المراحل النفسية التي قد يمر بها مرضى السرطان، حتى أنها تستطيع أن تسرد هذه المراحل من مرحلة "الرفض" إلى مرحلة "القبول". وكل هذا يدل على دورها، ليس فقط كناجية من السرطان ولكن أيضاً كمساندة ومناصرة بالإضافة إلى سنوات خبرتها الطويلة كممرضة التي جعلتها تفهم طبيعة مرضها بشكل علمي صحيح حتى باتت قادرة على شرح طرق العلاج وآثاره عليها ولماذا خضعت للعملية الجراحية.

قالت ليني: "كونوا حذرين دائماً واهتموا بصحتكم وبأنفسكم" فالسرطان يمكن أن يصيب عدداً قليلاً من الناس وربما تكونون من بينهم. "وتعتقد ليني بأن إجراء الفحوصات المبكرة بصورة منتظمة ليس أمراً صعباً بقدر ما يتخيله الجميع، ومن خلال إجراء الفحوصات المبكرة يمكن معالجة القلق وأسوأ الاحتمالات بأن يصاب المرء بالسرطان. إن الفحوصات المنتظمة تساعد على التشخيص المبكر وليني كانت محظوظة باكتشاف إصابتها في مرحلة مبكرة جداً.

إن إيمان ليني بأهمية التكافل والتضامن واضح جداً، فهي تقول بأنهما أمران يساعدان كثيراً مرضى السرطان خصوصاً إذا كانت المساعدة تأتي ممن اختبروا تجربة المرض وشفوا منه. وتدعو ليني جميع الناجين من السرطان بأن يبادروا بمساعدة المصابين والتحدث معهم لكي يشاركوهم تجاربهم. فلولم تتحدث ليني مع صديقاتها بشأن قلة النوم الذي أصابها، لما كانت قد قامت بالفحص الذاتي لصدورها لتكتشف وجود الكتل ولما كانت قد اكتشفت إصابتها بالسرطان في مرحلة مبكرة. هناك جمعيات مساندة كثيرة كالجمعية القطرية للسرطان وجمعيات أخرى أكثر مما كان موجوداً قبل خمس سنوات. لذا تنصح ليني الجميع بالانضمام إلى تلك الجمعيات من أجل تعزيز وتحسين مستوى حياتهم.

إن القرار الأساسي الذي أخذته ليني على عاتقها هو "ردّ الجميل" طيلة حياتها لأنها مؤمنة بأن هذه الطريق تقود نحو السعادة. فكلما زاد عطاؤكم وردكم للجميل، كلما استفدتم أكثر. كرست ليني الكثير من وقتها منذ أن مرضت بالسرطان لتساعد غيرها وذلك من خلال زياراتها لمرضى مستشفى الأمل التابع لمؤسسة حمد الطبية. إنها ليست موظفة في مستشفى الأمل، ولكنها تأمل في أن تصبح كذلك لكي تساعد المرضى أكثر فأكثر. ومن ضمن نشاطها المجتمعية، تواصلت ليني مع العديد من المؤسسات لكي تروج لثقافة محاربة السرطان ولتعرض تجربتها مع المرض والدروس التي تعلمتها خلال رحلة علاجها وكونها أحد الناجين من السرطان. أثبتت ليني أنها بالفعل مناصرة قوية لقضية الوقاية من السرطان والتصدي له.

## جلّ ما أريده هو ردّ الجميل

### ليني

“نجوت من السرطان منذ تسع سنوات وأدعم مرضى السرطان”. هكذا عرّفت ليني بنفسها، وكانت رسالتها واضحة منذ البداية: المساعدة الاجتماعية تقدّم الكثير من الدعم للمرضى الذين يحاربون السرطان. ليني شغوفة بمساعدة الآخرين حتى قبل أن تصاب بسرطان الثدي، فاختارت مهنة التمريض كي “تردّ الجميل” للمجتمع. هي بالفعل كما وصفت نفسها: داعمة لمرضى السرطان.

تؤمن ليني أنه باستطاعتنا مواجهة تحديات الحياة من خلال مؤازرة بعضنا البعض، فقد استمدت القوة خلال مرضها من مؤازرة الآخرين لها وها هي تهدي الآخرين الكلمات الطيبة والتشجيع. استطاعت ليني بإيمانها أن تكون قوية حتى في أصعب الظروف إلى أن نجحت بتخطي الآلام والصعاب والتخلي بالهدوء وسلام النفس. هذا الإيمان الذي ساعدها مع زوجها وولدها على تخطي محنتها وأصعب الأوقات التي مرت عليها.

بدأت حملة ليني ضد السرطان منذ تسع سنوات عندما شخّصت بسرطان الأذن في الثدي بعد إجراء الفحوصات الطبية في مؤسسة حمد الطبية. شعرت بالخوف الشديد وأصبحت غير مدركة لواقعها ولكن كان هم عائلتها الوحيد أن تستعيد عافيتها وتشفى من المرض وهذا الدعم ساعدها كثيراً. بدأت رحلتها مع السرطان عندما لم تستطع أن تنام جيداً، فقد نصحتها إحدى صديقاتها بالفحص الذاتي للصدر فاكشفت ليني كتلتين في صدرها الأيمن. بعد إجراء الفحوصات اللازمة والمأموجرام، اتضح أنها مصابة بسرطان الثدي وحدد الأطباء لها موعداً لجراحة مستعجلة. شعرت حينها بحالة من الرفض وبدأت بالبكاء عندما أخبرت طفلها بالأمر وأدركا أن حياتهما ستتغير، ولكن الطبيب نصحها بأن لا تفقد الأمل بالشفاء.

خافت ليني من فكرة خسارة ثديها ولكن الذي كان يزيد من أرقها أن نوع السرطان التي أصيبت به لن يزال بالجراحة. ولكنها كانت محظوظة بأنها اكتشفت السرطان باكراً بحيث أن الجراحة والعلاج الكيميائي خضعت لهما وفق الخطة الموضوعة ومن دون مضاعفات خطيرة.



كان الأمل بالشفاء كبيراً عندما أخبره الأطباء أن النسبة عالية جداً للشفاء من هنا النوع من السرطان في حال تَكَزَّرت الحالة، فقرر حينها الاستمرار بالعلاج في كندا. قرَّر الأطباء أن زرع الخلايا الجذعية سيكون الأكثر إفادة في حالة سمير، فبدأ بإعداده لذلك من خلال تزويده بالمعلومات حول كيفية تأثير هذا النوع من العلاج عليه وعلى تطور المراحل وصولاً إلى النجاة من المرض. وبعد أن نجح سمير بالتعامل مع "مصيبته"، قرَّر العودة إلى قطر لكي يكون بجانب والديه، وظل يثابر على إجراء الفحوصات الطبية في مستشفى الأمل في الدوحة، التي بحسب رأيه تطورت كثيراً في طريقة التشخيص والعلاج، مع تخفيف ساعات الانتظار في العيادات.

وعوضاً عن الالتحاق بكلية القانون كما كان يطمح في السابق، عمل سمير في مجال التصميم والبناء، وهو الآن معافي تماماً وجسده خالياً من أي خلية سرطانية منذ ما يقارب الخمس سنوات. ونذكر هنا أنه وبالرغم من الصدمة التي تلقاها سمير لدى ظهور النتائج الأولى للفحوصات والتي أثبتت إصابته بالسرطان، لم يؤثر الشعور باليأس والاكتئاب على مسار حياته، بل أصرَّ على تمسكه بالحياة وتحلَّى بالصبر والأمل لأنه لم يكن يريد لحياته أن تنتهي وأن يهزمها مرض.

لعب أفراد عائلة سمير دوراً كبيراً في تقديم الدعم المعنوي له، فكانوا له سنداً، إذ انضموا أثناء وجوده في كندا للمعالجة إلى مجموعة دعم مرض السرطان في الدوحة، حيث شعروا ببعض الراحة. ولكن خلال فترة علاجه الثانية، سافر الوالدان إلى كندا ليكونا على مقربة منه، وساعده هذا الأمر على الشعور بالتحسن، فدعم العائلة مهم جداً.

يشعر بعض مرضى السرطان بصعوبة جمة بالتحدث إلى أي شخص طوال فترة العلاج، وهكذا شعر سمير لفترة من الفترات، لكنه يصرَّ على أن وجود الأهل والأصدقاء بالقرب من المريض ومناقشة الموضوعات التي لا علاقة لها أبداً بالسرطان يؤدي إلى رفع معنويات المريض ويجعل الوقت يمرّ بشكل أسرع. ويؤمن سمير أيضاً بأهمية التوعية والتثقيف لكافة أفراد المجتمع ومعرفة المزيد عن السرطان وعلامات الإصابة به، فلا أحد يعلم من يمكن أن يصيبه المرض. ويعتقد أنه كان بإمكانه كشف إصابته مبكراً لو أنه كان يعرف المزيد عن السرطان. تغيرت حياة سمير بسبب مرضه ولم يستطع تنفيذ ما خطط له بأن يصبح محامياً، إلّا أنه يشعر وكان مرضه قد قدّم له فرصة أخرى في الحياة، وبات لديه نكراً للذات ويركز على مساعدة الآخرين وعائلاتهم. وقد دأب منذ عودته إلى الدوحة، على

المشاركة بأنشطة الجمعية القطرية للسرطان التي تهدف إلى مساعدة مرضى السرطان وأسرهم. ويعلم سمير أن المثابرة على أسلوب حياة صحي، أمر حاسم للناجين من السرطان والمريض، ويدرك أن تغييراً كبيراً طرأ على حياته حيث أصبح أكثر وعياً لما ينطوي عليه أسلوب الحياة الصحية ومثابراً على هذا النمط من الحياة. يحب سمير ممارسة رياضة كرة السلة، ولم يستسلم على الإطلاق بالرغم من أن الأطباء قد حذروه من أنه لن يتمكن من ممارستها حتى بعد تحسنه وشفائه. ولكنه أصرَّ على تحسين قدراته حتى بات يلعب كرة السلة جنباً إلى جنب مع المحترفين.

لم يؤثر علاج سمير على دراسته الجامعية، فقد تفهم ظروف علاجه وسمحوا له بتعويض ما فاتته، إذ كان يرسل لهم فروضه إلى كندا. وفي نهاية المطاف، تمكّن سمير من إنهاء الفصل الدراسي ولم يجبره السرطان على التوقف عن الدراسة بل سمح له بمواصلتها ولكن بطريقة مختلفة. إن النقطة الرئيسية التي يرغب سمير بإيصالها إلى مرضى السرطان وأسرهم في كل مكان، هي أن الإصابة بمرض السرطان لا تعني نهاية العالم، وفي رأيه، إن التعاطي مع المرض بالعقل هو الأهم وإن التفاؤل والايجابية يحدثان فرقاً كبيراً في مدى سرعة الشفاء من المرض وتحسن صحة المريض.



## قصة سمير

### سمير أحمد

كان سمير أحمد طالباً جامعياً في تورنتو كندا عندما بدأ يلاحظ للمرة الأولى أعراضاً مرضية كالتعرق وفقدان الوزن. وكان آنذاك يبلغ من العمر 24 عاماً، يعتمد نمط الحياة الصحية ويلعب الرياضة، وكان يخطط للانتحاق بكلية القانون بعد تخرجه. وعلى الرغم من أنه كان يعتقد في البداية أن أعراضه ليست بالخطيرة، زار الطبيب بعد استمرارها ولم يكن أحداً يعتقد بوجود شيء يدعو للقلق. في نهاية المطاف، لاحظ سمير ظهور درنة بحجم كرة الغولف على رقبتة، لكنه كان خائفاً من زيارة الطبيب واستئصالها.

عندما جاء ذات صيف إلى الدوحة، لاحظ والداه بأن شيئاً ما ليس على ما يرام في صحة ابنهما، فذهبا سوية إلى المستشفى. ولكن للأسف، نظراً لعدم إمكانية تحديد موعد في مستشفى حمد في ذلك الوقت، كان عليه أن يذهب إلى الهند لإجراء الفحوصات الطبية.

وبعد ظهور نتيجة زرع الخزعة، كانت الصدمة كبيرة عندما علم سمير من الأطباء في الهند أنه مصاب بنوع من السرطان يعرف بهودجكن - الغدد اللمفاوية.

فبالرغم من ظهور الدرنه منذ بعض الوقت وشعوره بالمرض والإزعاج، إلا أنه لم يكن باستطاعته استيعاب فكرة إصابته بمرض السرطان. خضع سمير للجولة الأولى من العلاج الكيميائي في الهند كعلاج فوري لوقف انتشار السرطان، ولتفادي فرصة إصابته بمرض معد، كان عليه أن يبقى معزولاً، فاضطر للبقاء هناك في منزل خالته طوال مدة علاجه التي استغرقت ستة أشهر كاملة. وبعد أن تكملت الجولة الأولى من العلاج الكيميائي بالنجاح، سافر سمير عائداً بمفرده إلى كندا. ولكن بعد بضعة أشهر، وجد سمير درنة أخرى على الجانب الآخر من عنقه. لم يفاجأ كما في المرة الأولى بسبب توقعه حدوث هذا الشيء، وذهب مباشرة إلى المستشفى لإطلاع الأطباء على ما حدث.



وسافرت بالفعل بعد هذه الفترة إلى مصر نزولاً عند رغبة أهلي، وتأكدت أن كل شيء على ما يرام، والله الحمد لم يعاود السرطان الظهور في جسدي منذ 13 عاماً.

لكم تمنيت أن ألتقي مريضة بسرطان الثدي لتعطيني لمحة عن مشوار العلاج. وبعد طول انتظار قررت أن أكون أنا تلك المرأة التي تمنيت لقاءها بعد اكتشاف مرضي، وبدأت بتوجيه النساء الأخريات اللاتي قابلتهن أثناء فترة علاجي وبعدها.

لقد اكتشفت كل خطوة في طريق العلاج بمفردي، الشيء الذي فضلاً عن أنه جعلني أكثر تحملاً وإيماناً بل أكثر من ذلك أنه منحني الجرأة الكافية للتحدث مع النساء عن مرض سرطان الثدي.

أتذكر أنني تحدثت إلى سيدة كانت راقدة بجواري بعد خروجي من عملية استئصال الورم وعلمت أن الكتلة التي تحس بها في صدرها قد تنبئ بحالة مشابهة لحالي، لذلك نصحتها بأخذ عينة على الفور لتشخيص نوع الكتلة، ويعون الله تمكنت من تقديم عشرات النصائح لنساء أخريات طلبن استشارتي أو بادرت بالذهاب إليهن عندما علمت بتشخيصهن بسرطان الثدي، مما ساعد على إعطائهن خيارات لعلاج أكثر فعالية وأقل توغلاً. التشخيص المبكر هو أهم عامل في علاج سرطان الثدي.

عندما أعود بذاكرتي إلى فترة علاجي المكثفة، أشعر بالامتنان لوجود ما كان يمنحني القوة ويخفف عني شدة الألم ويهون علي محنتي، فقد كان لإيماني بقضاء الله وقدره أكبر الأثر وأهمه في رفع معنوياتي وإدخال الطمأنينة في نفسي، فكلما استشعرت أن كل ما قدره الله لي من الابتلاء بالمرض إنما هو اختبار منه سبحانه وتعالى لأظفر بالثبوت في الدنيا والآخرة.

على الجميع إدراك حقيقة مفادها أن صدمة تلقي النبأ الأول هي المرحلة الحساسة التي لا يستطيع أي مريض أن يتخطاها إلا باليقين في حكمة الله وراء اصطفائه، لا ابتلائه بالمرض، فالشعور بأن الابتلاء يسهم في رفع منزلة صاحبه، إلى مرتبة الأنبياء والصالحين، فقد ابتلى الله هؤلاء من قبل، وما زادهم الابتلاء إلا شرفاً.

ولقد عجبت كل العجب من استياء بعضهم من تصريحتي بالحديث عن مرض سرطان الثدي، وعن إصابتي أنا شخصياً بهذا المرض. في الحقيقة إنني لا أستطيع أن أرى سبباً وحيماً واحداً يدفعني لإخفاء إصابتي بسرطان الثدي. فالتحدث مع النساء الأخريات عن تجربتي الخاصة وحثهم على إجراء الاختبارات التشخيصية والإجراءات الوقائية وتقديم المشورة النفسية لهن منحي شعور كبير بالإنجاز، ودفعني إلى التخطيط لمواصلة القيام بهذه المهمة في المستقبل.

تجربتي مع مرض سرطان الثدي جعلتني أدرك أن معظم النساء تميل إلى التكتيم حول هذا الموضوع لدرجة أن مجرد ذكر كلمة "سرطان" يكون أحياناً وصمة عار، ومثل هذه العقلية تمنع عدداً كبيراً من النساء من طلب اتخاذ التدابير الوقائية مثل: الماموجرام، كما تحجب عنهن الاستشارة التي قد تكون حاسمة بالنسبة لهن.

ومن خلال تجربتي انصح كل سيدة بمتابعة الفحص الدوري للثدي وإجراء الفحوصات اللازمة وخاصة الماموجرام. ودعواتي للجميع بالوقاية من كل الأمراض والشفاء العاجل لكل من اختبر هذا المرض.

قال الله تعالى: "لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ" رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ سَوَاءٌ عَلَّنَا وَأَغْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ".



# وما من أحد يموت ما لم يحن أجله إن كان مريضاً بالسرطان أو لا. ✕

قبل الجراحة، لم يكن لدي أدنى فكرة عن ما يمكن توقعه: هل كتلة الورم حميدة؟ هل انتشرت في صدري بالفعل؟ هل سيقومون باستئصال الثدي كاملاً أم سيكتفون باستئصال الورم فقط؟ دخلت غرفة العمليات بعقل مشتبك ومشبع بأسئلة لا يعلم إجاباتها إلا الله، وبوميض من الأمل رزقني الله قوة وصلابة لم أكن أتوقعها.

وعندما خرجت من غرفة العمليات واستعدت وعي تحسست ثديي فوجدت الثدي ما زال مكانه بل الكتلة فقط هي التي تم استئصالها، ظلت أحمد الله على هذه المنة حتى يومنا هذا. وبعدها بدأت مرحلة العلاج الكيميائي والإشعاعي. وفي الفترة ما بين الجرعتين الأولى والثانية من العلاج الكيميائي تحققت رغبتني بأداء العمرة. وعلى الرغم من قلق الطيبة بشأن مناعي الضعيفة آنذاك، امتلكت الشجاعة الكافية بالتوكل على الله أولاً وأخيراً وسافرت إلى مكة. خلال رحلة العمرة لم يكن جرح العملية قد التأم تماماً، بدأ شعري يتساقط، إلا أن عزمي لم تضعف بل كانت دافعاً لي للمضي قدماً في رحلتي. فكل ما تعرضت له - بإذن الله - بعد مرضي جعلني أكثر قوة من ذي قبل.

بدأت أنظر إلى الحياة من منظور مختلف، فأني مصاعب ومحن ومشكلات واجهتني بدت ضئيلة مقارنة بسرطان الثدي الذي أصابني.

وعندما عدت من العمرة، كان علي بدء العلاج الإشعاعي، كانت أصعب الفترات في علاجي هي مرحلة الإشعاع حيث امتلأ صدري تدريجياً بالقيح، كنت أحترق ألماً، وبسبب شدة الألم قررت أن لا يشاركني أطفالتي الذين كانوا جميعهم طلاباً في المدرسة رحلة العلاج. لم أكن أريدهم أن يروني وأنا أتدهور بعد العلاج الكيميائي أو أشكو من الألم الذي لا يوصف، لذلك أرسلتهم لمواصلة تعليمهم في مصر، في ظل رعاية والدي، رحمها الله. فقد كانت أقرب الأشخاص لي. وزوجي هو الشخص الوحيد المدرك لتفاصيل علاجي ومرضتي، والوحيد الذي كنت أشكو إليه. واتفقنا على حماية الأولاد من معرفة أي شيء عن مرضي، حتى إنهم كانوا يجهلون معنى مصطلح سرطان الثدي.

# السرطان يهدد حياة الإنسان، والسرطان يغيّر حياة المصابين به، لكنه لا ينتصر دائماً، فقد هزمه كثيرون. ✨

## حكايتي مع الورم

### هدى صبري

حلّ فصل الصيف وبدأت أستعد للسفر، كانت مكة هي وجهتي هذه المرة، لكن القدر حال بيني وبين وجهتي، أردت العمرة وأراد لي الله تأجيلها لأسباب عجزت عن إدراكها، وبالرغم من ذلك لم أشعر بضيق أو حزن بل على العكس من ذلك شكرت الله على ما اختاروقدّر.

فكرت في زيارة المركز الصحي لإجراء بعض الفحوصات الطبية المعتادة، وبعد أن فحصت الطبيب المختصة الكتلة غير المؤلمة التي وجدت في صدري عن طريق الصدفة قامت على الفور بإعطائي تقرير تحويل لقسم الجراحة بمستشفى حمد، وأوصت لي بموعد عاجل. لم أفهم وقتها سبباً لتحويلي بهذه السرعة، فما الحاجة إلى الجراحة في غياب الألم؟! ويا لدهشتي عندما ذهبت في الموعد المحدد! فقد اكتشفت أنهم بحاجة إلى أخذ عينة من ثديي المصاب: الشيء الذي - على الرغم من بثه الرهبة الشديدة في ثنایا نفسي - لم ينبئني إلا بالكلمة التي اعتدت تجنب النطق بها.. انتظرت نتيجة العينة ليصلني التشخيص الذي كان لوقعه الصادم أعظم الأثر في حياتي: سرطان الثدي.

شعرت بتخبط بين صدمتي وخوفي وبين تفكيري في مصير أطفالي الذي ظل يؤرقني، وبين جهلي التام بعواقب المرض الذي سأسقّ طريق علاجه فقط بعون الله في ظل خوفي وترقبتي. حمدت الله لمنته علي بالاكشاف المبكر للمرض، ودعوته من كل قلبي أن يثبتني ويسرلي رحلة العلاج التي كان لا بد لها أن تبدأ فور التشخيص.

عندما علم أهلي بمرضتي، أصرّوا على سفري لتلقي العلاج بمصر، لكني آمنت بأن ما قدّره لي الله لن يفارقني أينما كنت، فقررت البقاء في الدوحة.

كافحت بيرناديت في فترة علاجها كثيراً، الأمر الذي انعكس على تغيير أسلوب حياتها وفقدان شعرها لم يكن بالأمر السهل. شعرت بيرناديت بالتعب وبالغثيان الدائم، وكانت تجد في الطعام ملاذها الآمن فأصبحت تأكل بشراهة كبيرة. ولقد لعبت والده بـأ. دوراً كبيراً في مساعدة ابنتها خلال هذه الظروف الصعبة، حيث بدأت بتحضير الطعام لها وتقديم الدعم المعنوي الذي هي بأمر الحاجة له مما أدى إلى تحسّن صحة بيرناديت النفسية وسمح لها بإستعادة وزنها المثالي. تشعر بيرناديت بامتنانها الكبير لوجود والدتها بجانبها طوال تلك الفترة، مما ترك الأثر الإيجابي على صحتها.

تابعت بيرناديت: "بدأنا نعتاد على وضعي الصحي مع مرور الوقت، وكنت أعيش حياتي بطبيعية تامة حيث كنت أجلس في المقهى مع والدتي بعد خضوعي للعلاج الكيميائي كما كنا نشاهد سوية الأفلام حتى وقت متأخر من الليل".

حين تصف بيرناديت "معركتها" مع السرطان فإنها تشير مراراً إلى أن السرطان ليس مرضاً أو إصابة، ولكنه أدق ما يوصف بأنه "حالة". وقالت إنها لا تحب أن يشار إليها بأنها "مريضة السرطان" لأن "السرطان" يؤثر سلباً على جميع جوانب الحياة مما يجعلها تشعر بالنقص. على أي حال، بيرناديت لا تمثل الصورة النمطية التقليدية لمن يصاب بمرض ما. وعوضاً عن ذلك، حاربه بكل ما أوتيت من قوة ولم تسمح له أن يتغلب عليها بأي شكل من الأشكال وبقيت متمسكة بعزيمتها متابعة لعملها.

كان إيمان بيرناديت يعطيها قوة، فقد أعتنقت الإسلام في عام 2007 وأشارت إلى آيات من القرآن الكريم التي بينت أن هذه المصاعب، ما هي إلا إختبار للإيمان والتقوى. وأضافت: "المرض ليس إلا مرحلة في حياتي يجب أن أواجهها، وأنا أعلم أنها ستمر". كان القلق يراود بيرناديت في اللعب المالي المترتب عليها وعلى عائلتها نتيجة إصابتها بالسرطان، ولكنها شعرت بالارتياح لكونها في الدوحة حيث أن الخدمات المقدمة لمرضى السرطان مدعومة مالياً.

تشير قصص النجاح في التغلب على المرض إلى أن الشخص القوي هو من يستطيع التغلب على مشكلته. فالكثير لا يدركون أن القوة لا تأتي بين عشية وضحاها. إن من يراقب الصراع مع المرض من خارج منظور المريض، غالباً ما يتكون لديه الانطباع أن عملية الصراع والمقاومة ما هي إلا عملية "آلية" أي أنه بمجرد أن

يقرر المريض الكفاح ومقاومة المرض فإن قدمه لن تنزلق على الإطلاق. ومع ذلك تؤكد بيرناديت أنها مرّت في حياتها الكثير من لحظات اليأس، ولكن المفتاح كان عدم الاستسلام. "كانت إصابتي بالسرطان شرسة، ومرّت بي أوقات عصيبة كنت أرغب فيها بالاستسلام، وفي الواقع تغيبت عن العديد من مواعيد الطبيب". كما مرّت بيرناديت بأوقات عصيبة جعلتها تخرج عن مسارها العلاجي، إلا أن فريق الجمعية القطرية للسرطان وأفراد عائلتها ساهموا في إنقاذها ومساعدتها معنوياً لاستكمال علاجها. في نهاية المطاف، القوة تأتي من الداخل، ولكن الدعم الخارجي الذي يتلقاه الفرد في هذه الأوقات الصعبة يعطيه الشعور بالأمل والإيجابية حتى في أصعب الأوقات.

يلعب تطوير الإحساس بالإنتماء للمجتمع أو الحس الجماعي دوراً كبيراً في مكافحة السرطان. لم يكن قد سبق لبيرناديت التعرف على الجمعية القطرية للسرطان، ولكن عند سماعها عن تلك الجمعية قررت التعرف على أنشطتها. وخلال شهر رمضان من عام 2014، دعيت إلى تناول وجبة الإفطار مع مرضى السرطان. وتحدثت بـأ. عن "صدمة" أصابتها عندما رأت عدداً كبيراً من مرضى السرطان من حولها يمزون بالوضع النفسي ذاته، ولكن الصدمة قادتها للبدء بالتواصل معهم لفترة ممتدة ودعمهم معنوياً وحثهم على التفكير بطريقة إيجابية. أدركت بـأ. أنها ليست وحدها في هذا الوضع، وأنه لا ينبغي للسرطان أن يفرض عليها إملاءاته. "بتّ أعلم الآن أنه لا يوجد شيء لا يمكنني التعامل معه. وأتوجه إلى المرضى بالقول: حتى ولو أن الأعباء تحدّ من قدراتكم الكاملة، فثقوا تماماً أن هناك دائماً وسيلة للتخلص من هذه الأعباء وأن هناك دائماً بصيص من الضوء في نهاية النفق".

ترسل بيرناديت رسالة مليئة بالأمل والإيمان، وتؤمن بأن الاكتئاب نتيجة السرطان لا يجب أن يتسبب لأي شخص بفقدان حياته. "إن السرطان هو بالفعل مرض، ولكن لا تتعب نفسك بالحزن والتشاؤم".

## قصة بيرناديت

### بيرناديت

بيرناديت، فلبينية تعمل مستشارة في مجال التسويق والمبيعات، تعيش في الدوحة وتبلغ من العمر 34 عاماً. تم تشخيصها بسرطان الثدي في أبريل 2014. وكونها قد خضعت لاستئصال ورم في السابق، فهي على دراية تامة بالفحص الذاتي وهو ما كانت تقوم به بشكل منتظم. في يناير 2014، شعرت ب.أ.، بكتلة كثيفة في ثديها الأيسر حيث بدأت تنمو بشكل واضح في أقل من شهر، حينها شعرت بالخوف لذا قررت أن تخضع للتصوير بالرنين المغناطيسي حتى تزيل مخاوفها وشكوكها.

تتمتع بيرناديت بأسلوب حياة نشط بسبب طبيعة عملها الذي يتطلب منها التحرك في مختلف أنحاء الدوحة في كثير من الأحيان، فهي تتميز بطبيعتها المرحية، ومثل أي مريض، كانت ب.أ. في انتظار نتائج أشعة الرنين المغناطيسي وهي في حالة من الترقب والقلق. وقد أظهرت نتائج التصوير احتمال أن تكون الكتلة سرطانية بنسبة 80%. لذا قرر الطاقم الطبي أخذ خزعة من الكتلة لإجراء الفحص المتقدم الذي أظهر الإصابة بالفعل. ومنذ تلك اللحظة، قررت بيرناديت الكفاح والتحرك لهزم مرضها.

”منذ أن تمّ تشخيصي بالسرطان، كنت متأكدة من أنني سأكون قوية للتصدي للمرض، لأنه كان علي أن أكون كذلك“. بيرناديت هي المعيل الوحيد لأسرتها، لذا صممت على عدم السماح للسرطان أن يحرمها من هذا الدور. تحدثت بيرناديت عن مدى أهمية دور العائلة في الوقوف معها لمحاربة المرض، فكونها تعيش وحدها في الدوحة، قالت إنها وجدت صعوبة في التكيف مع الوضع بدون مساعدة أحد. على الرغم من أنها حاولت في البداية إخفاء إصابتها عن والدها حتى لا يقلقها عليها كثيراً، إلا أنها أخبرتهم في نهاية المطاف وأستدعت والدتها للبقاء معها خلال فترة جلسات العلاج الكيميائي والعلاج الإشعاعي.

وقالت بيرناديت: ”كنت أحاول أن أبقى نشيطة وحيوية وكنت أظواهر بذلك، ولكن في العمق كنت أشعر بالمل شديد، وفي نفس الوقت كنت على يقين بأنني أمتلك شخصية قوية أستطيع من خلالها مكافحة المرض“.



لقد ظهرت نتيجة الفحص بالرنين المغناطيسي يوم 24 يناير 2010 وعلي أن أخضع لجراحة استئصال الورم بأسرع ما يمكن. ومع ذلك فهناك مشكلة كبرى وربما تكون من أصعب المواقف خلال رحلتي مع المرض، فوالداي لا يعيشان في نفس البلد ولا أعرف كيف أخبرهما بحالتي، قد يكون من الصعب الإفصاح عن خبر الإصابة بهذا المرض. قد تشعر بعدم الراحة عند التحدث عن أمور شخصية، أوقد تكون غير متأكد من ردة فعل أسرتك وأصدقائك، حيث تكون لديك رغبة شديدة في حماية أحبائك، وهنا أنصح أن الإفصاح عن الخبر قد يجمع بينكم بشكل قوي، إن قدرتك على الإفصاح عن قلقك ومخاوفك سوف يعزز شعورك بالقوة، الأمر الذي سيدعمك ويساعدك على تجاوز الأوقات العصيبة التي قد تمر بها. لا ينبغي أن تواجه مرض السرطان بمفردك. هناك أفراد قريبون منك يهتمهم أن يعرفوا ماذا يحدث معك حتى يتمكنوا من دعمك ومساعدتك. في البداية قلت لهم أن "أوريدو" الشركة التي أعمل بها قررت تكريمي وأريد لهم حضور حفل التكريم. لم يصدقوا القصة لذلك اضطرت لإخبارهما بأنني سأخضع لعملية استئصال ورم من المخ وأريد أن يكونا بجاني في هذه الظروف. تكفلت الشركة مشكورة باستقدامهما وكانا في قطر بعد 48 ساعة.

شعروالداي بالارتياح لأنني أمشي على قدمي. ذهبت أنا وأبي إلى الطبيب الذي شرح حالتي له. بدا أبي مترابط الجأش وحاول طمأنتي ولكنه طلب مني أن أجري العملية الجراحية في بلد أجنبي. ولكنني كنت دائماً أؤمن بأن الأجل سيأتيك يوماً من الأيام دون النظر إلى البقعة الجغرافية التي أنت فيها. ازداد إيماني بالله لأنني أدركت أنها مشيئته وأن سبحانه وتعالى هو من أبقاني على قيد الحياة وهو القادر على كل شيء. لم أقبل أن أجري العملية في الخارج واخترت مستشفى حمد، حيث استغرقت الجراحة ثماني ساعات متواصلة ونجحت بفضل الله عز وجل وغادرت المستشفى بعد أسبوعين.

كان الورم الذي أصابني حميداً والحمد لله ولكن بالنسبة لي ولأسرتي الورم هو السرطان والسرطان يعني الموت المحتوم. فالعملية والعلاج بالأشعة بالنسبة لنا كان بمثابة حكم بالإعدام أو على الأقل هذا ما تصورناه. ولهذا، ورغم المعاناة الشديدة التي مررت بها أنا وأسرتي، إلا أنها كانت مليئة بالعبر. فالسرطان لم يكن المشكلة. المشكلة كانت تكمن في عدم معرفتنا له وخوفنا الشديد منه. فلو أنني أخذت الوقت الكافي وثققت نفسي مسبقاً عن السرطان، لما عرّضت نفسي وأسرتي لكل هذا الضغط النفسي. يمكنني أن أفهم الآن لماذا أخذ الطبيب موضوع الورم بهذه البساطة وهو يطلعني على النتائج، لم تكن نهاية العالم أو نهاية المطاف. فالأورام ليست كلها مميتة وأصبح بالإمكان معالجة الكثير من الأورام السرطانية في أيامنا هذه.

ربما ما أودّ قوله إنه يجب علينا جميعاً أن نتحقق أنفسنا عن السرطان وأن لا نياس إن أصبنا به في يوم من الأيام. أنا ممتنّ لزوجتي الصيدلانية التي كانت بالطبع تفهم ما يقوله الطبيب أكثر مني. وأشدد هنا على ضرورة الحصول على المعلومات حول السرطان والأورام من مصادر موثوقة، فالطبيب هو الأدرى بهذه الأمور.

وقبل كل شيء، أحرص على أن تثق بالله وأن تتمسك دائماً بالأمل. إن توكلتي على الله عز وجل كان أهم شيء في مواجهتي للمرض. فأنا أشكر الله دائماً على اجتيازي رحلتي القصيرة مع السرطان بنجاح، وأتمنى أن لا أصاب به مرة أخرى.

# إن الإصابة بمرض السرطان لا تعني حتماً الموت. ❁

## تعرف على السرطان، فهو ليس خبثاً دائماً، ضع ثقتك بالله

### ناجي من السرطان

لطالما قلت لنفسي أنه مجرد صداع وأنه سوف يتلاشى بسرعة ويجب علي أن أظل متفائلاً دائماً. لم أتوقع أبداً أن ورماً ينمو في دماغي. فأنا مازلت في مستقبل الحياة ومتزوج حديثاً ولكن السرطان لا يأبه بهذه الأشياء. رحلتي مع السرطان كانت قصيرة والحمد لله ولكنها كانت مليئة بالعبر.

أحسست في البداية بصداع خفيف وضعف في جانبي الأيمن. نصحتني أفراد عائلتي وأصدقائي بأن أذهب للطبيب ولكني كنت متردداً طوال الوقت. في نهاية المطاف أقنعتي صديق لي بأن أذهب لطبيب في المستشفى الأهلي الذي أعالجني بدوره إلى طبيب أعصاب ألماني، مؤكداً لي أنه لا داعي للقلق وأن هذا الإجراء مجرد زيادة في الاطمئنان على صحتي. ولهذا لم أهتم ولم أذهب لطبيب الأعصاب.

بعد ذلك بقليل كنت أقود سيارتي وفجأة فقدت الإحساس برجلي اليميني. تمكنت من إيقاف السيارة مستخدماً رجلي اليسرى وانتظرت قليلاً حتى عاد إحساسي برجلي اليميني. توجهت على الفور لطبيب الأعصاب الألماني حيث أجرى لي فحصاً بواسطة الأمواج الكهرومغناطيسية على المخ التي أظهرت أن هناك شيئاً غير طبيعي، ثم أجرى فحصاً آخر باستخدام الرنين المغناطيسي. ولما كانت نتيجة الفحص سوف تظهر بعد يومين، تركت المستشفى وتابعت حياتي اليومية بشكل عادي.

لم أبه بالأمر ونسيت كل شيء إلى أن جاء موعد مراجعة طبيب الأعصاب الذي لم يبدُ قلقاً، فازددت اطمئناناً ولكنه استطرد كثيراً في الحديث عن الأورام. ورغم أنني مهندس ذو خبرة وأتكلّم الإنجليزية بطلاقة، إلا أنني لم أستوعب شيئاً مما قاله الطبيب. طالبت بترجمة تقرير الطبيب وحدث ما كنت أخاف منه: ورم في فص الدماغ الأيسر. لقد أدهشتني كيف كان الطبيب يأخذ الأمر بمنتهى البساطة، كنت مجرد حالة من الحالات التي تعرض عليه كل يوم ولكن الأمر بالنسبة لي كان مسألة حياة أو موت.



ذهبت إلى المستشفى في اليوم التالي وكنت أبكي حين دخلت غرفة العمليات، فنصحتني الممرضة بأن أتوقف عن البكاء لأن ذلك سيؤثر على حالتي النفسية من بعد إجراء الجراحة وقالت إن الكثير من النساء اللاتي أجرين الجراحة عدن لاحقاً إلى المستشفى لتقديم الشكر للفريق الطبي لأنه أنقذ حياتهن. دعوت الله بالرحمة والمغفرة ونطقت بالشهادتين وذهبت في سبات عميق. وبعد أن استفتقت من التخدير، شعرت، وبألغرابة، بالارتياح لأنني تخلصت من الكتلة الخطيرة بدلاً من أن أحزن على استئصال ثديي.

بعد شهر من إجراء الجراحة، عدت إلى الدوحة لأبدأ العلاج الكيميائي بحيث يتمكن أولادي من العودة إلى مدارسهم. حدد لي الأطباء أول جلسة في نهاية شهر سبتمبر، وكنت خائفة جداً من هذا العلاج كما كنت أخشى أن أصاب بالغثاس والتقيؤ وأن أقع مريضة لدرجة أنني لن أقوى على مغادرة السرير كما كنت أرى في المسلسلات التلفزيونية. وحين توجهت لقسم العلاج الكيميائي في مستشفى الأمل وبعد أن باشرت الممرضة بتحضير لي للجلسة ووضعت الأنبوب في ذراعي، شعرت بالقلق وانهمرت دموعي خوفاً من آثار العلاج خصوصاً وأني كنت أظن أن الدواء سيسعرنني بالألم يشبه الاحتراق إذا سرى في عروقي. طبعاً، لم يحدث لي شيء من هذا القبيل وانتهت الجلسة على خير وعدت إلى منزلي لأرتاح بعد أن زودتني الممرضات بالأدوية والإرشادات الضرورية. ولكنني شعرت بعد الجلسة بالتعب والإعياء لعدة أيام ولكنه كان أقل مما توقعت وكنت قادرة على التحمل بفضل الله ثم بدأ شعري يتساقط فقممت بحلاقة رأسي تماماً حتى لا أراه وهو يتعري تدريجياً. وبالرغم من حالة التعب والإعياء التي شعرت بها، إلا أن معنوياتي كانت مرتفعة وكنت أشغل نفسي دائماً حتى لا أترك فرصة أسترسل فيها بالتفكير بالمرض وحتى أطمئن بناتي اللاتي كن يراقبن عن كثب. ومع انتهاء كل جلسة علاج كنت أشعر بالأمل يتزايد في نفسي، ورغم التعب الذي كان يصيبني، إلا أن عزمي كانت تزيد قوة، حتى أن أفراد أسرتي قد ارتفعت معنوياتهم وهم يرون تحسن حالتي النفسية مع الوقت. وفي شهر فبراير، وبعد مرور شهر على انتهاء العلاج الكيميائي، بدأت العلاج الإشعاعي الذي كان يسلط الأشعة على موضع الإصابة ليقتل أي خلايا سرطانية إن كانت ما زالت موجودة. بالنسبة لي، كان العلاج الإشعاعي والذي استمر مدة ٦ أسابيع كالنزهة مقارنة بالعلاج الكيميائي. وباستثناء بعض الحروق الطفيفة في نهاية فترة العلاج، لم أشعر بتعب يذكر وكنت أشعر بتحسن شديد في حالتي

النفسية. وصودف أن انتهاء العلاج قد تزامن مع إقامة حفل زفاف لأحد الأقارب وقد اعتبرت هذا الحفل احتفاءً بانتهاء فترة علاجي وبالعودة لحياتي الطبيعية ولله الحمد والمنة.

قررت خلال فترة تلقي العلاج أن أتطوع في الجمعية القطرية للسرطان كي أساعد بعض الأخوات اللاتي أصبن بالمرض علني أبعث في نفوسهن بعض الأمل والطمأنينة كما فعلت معي الناجيات اللاتي قابلتهن في بداية رحلتي. بالفعل، توجهت لمقابلة الدكتورة محاسن عكاشة المسؤولة عن التثقيف الصحي في الجمعية وشجعتني بكلامها الجميل وابتسامها العذبة وثقتها بقدرة الله على شفاء كل الأمراض على الانضمام للجمعية، ومن هنا بدأت رحلتي مع الجمعية القطرية للسرطان.

تعرفت من خلال الجمعية على بعض السيدات الناجيات من السرطان من بينهن إليانور دوبارون زوجة السفير الأميركي في الدوحة آنذاك، والتي كانت من أشد الداعمات لمريضات السرطان بعد أن مضى على شفائها من سرطان الثدي ١٤ عاماً. فقررنا تشكيل فريق "حياة" لمساندة مريض السرطان تحت مظلة الجمعية القطرية للسرطان بهدف المشاركة في حملات التوعية بالمرض من خلال عرض تجاربنا مع المرض، وكان ذلك في أكتوبر ٢٠١٠.

وفي خلاصة تجربتي، يمكنني القول إن السرطان قد سبّب لي الألم والخوف والقلق لكنه ترك أثراً كبيراً في تغيير نمط حياتي ونظرتي للأمور. اقتربت أكثر من الله، لأن الاقتراب من الموت إلى هذا الحد يضع إيمانك على المحك كما أنني أصبحت أشعر بسلام داخلي وتصالحت مع نفسي. لم أعد أقلق على المستقبل كما في السابق وبدأت أستمتع بكل لحظة في أعيشها من دون أن أنتظر تحقيق أمور معينة كي أشعر بالسعادة. لقد أدركت أهمية الروابط الأسرية والعلاقات الاجتماعية في حياتنا وأعطيها الأولوية. أختتم بعبارة أقولها دائماً: "الخوف من مواجهة السرطان أصعب من الإصابة به، والثقة بالله والروح المعنوية المرتفعة أنجع من أي علاج".

انتهى بحمد الله

شعرت أنني في دوامة، لا يمكن أن أصدق ما يحدث لي! شعرت أن جسدي قد خاني وانقلب علي. توقعت على نفسي وانعزلت عن المحيطين بي، حتى زوجي الذي كان يحاول أن يخفي خوفه ويدعمني لم يستطع أن يخترق عزلتي. أحسست أنه لا يفهم ما أشعر به وبدأت أفكر أن نهاية حياتي قد دنت وأنني لن أرى أولادي يكبرون ويتزوجون كما ولن أرى أحفادي. كانت تنتابني نوبات من البكاء وكنت خائفة لدرجة أن الأرق لازمني، ربما لأنني كنت لا أعلم إن أغمضت عيني إن كان الصباح سيشرق علي أم أن الموت سيخطفني.

وسط هذا التخبط النفسي، هداني الله لمقابلة صديقة لي كانت غلبت سرطان الثدي منذ عدة سنوات. كان اللقاء بمثابة أول خطوة لي نحو انفراج حالي النفسية السيئة التي لازمتني منذ أن علمت بخبر أصابني. فكلمتني عن تجربتها وقالت لي أنها تفهم الحالة التي أمر بها وأن العلاج متى بدأ سيزول الخوف تلقائياً وستتحسن حالي الصحية، ولكن علي أن أبقى ثقتي بالله عالية وأن أرفع من معنوياتي. خرجت من عندها وقد شعرت ببعض الأمل وتحسنت حالي النفسية قليلاً.

حتى هذه المرحلة، لم يكن أحد من عائلتي على دراية بإصابتي لأن أولادي كانوا يحضرون لامتحاناتهم ولم أكن أريد أن يؤثر الخبر على حالتهم النفسية. مررت بفترة مضنية حيث كنت أجري الفحوصات والتحليل وكل منها لاداعي أن تكون غامقة يحمل الخوف والقلق من أن يكون المرض قد استشرى في جسدي، لكن من رحمة الله وفضله أن المرض كان في مرحلته الثانية ولم يمتد لأعضاء أخرى وقرروا إجراء الجراحة ومتابعة العلاج الكيميائي ثم الإشعاعي. خلال هذه الفترة، لاحظ أولادي أنني هادئة وانطوائية وهذا أمر غير معتاد لأنني إنسانة نشيطة دائمة الحركة أحب التحدث مع الآخرين، فأخبرتهم بأن أمراً ما يشغل بالي وسأكون بخير. وفور انتهاء الامتحانات، توجهت إلى الديار المقدسة لأداء العمرة في بيت الله الحرام ولما جاءه ربي أن ينزل علي السكينة والصبر وأن يشفي. كان زوجي معي يدعو لي بكل ما أوتي من إيمان وصدق كي أشفى. وبالرغم من كل الألم والخوف، إلا أن هذه التجربة قد قربتني من زوجي أكثر من أي وقت مضى. وبعد العمرة، توجهت إلى بلدي الأردن لإجراء الجراحة بالقرب من أفراد عائلتي الكبيرة الذين لم يبخلوا علي بدعمهم اللامحدود.

أخبرت أخي وزوجته بإصابتي منذ اللحظة الأولى، وزوجة أخي إنسانة واقعية وعملية، قامت بحجز المواعيد لي في مركز الحسين للسرطان وعرفتني بإحدى الناجيات من السرطان والتي كانت تتطوع لزيارة مريضات السرطان في المركز ليث الأمل في نفوسهن أثناء مسافه ولطمأنتهن أنهن سيتعافين وسيستعدن حياتهن السابقة. أعطتني المتطوعة كتاباً يروي قصة شفاء إحدى السيدات من السرطان ومراحل علاجها بالتفصيل. كان الكتاب كالمرجع لي، وكنت كلما طرأ ببالي استفسار أعود إلى صفحاته لأنها كتبت بمساعدة طبيب شرح كافة الأمور الطبية في قصة شفائها. وبعد مضي شهر آخر من إعادة الفحوص والتحليل قرر الأطباء إجراء جراحة استئصال الورم في نهاية شهر يوليو من العام ذاته.

كنت في حالة صراع بين عدم الإقدام على إجراء الجراحة حتى لا أخسر ثديي الذي هو رمز أنوثتي وأمومي، وبين أن أجريها لأن السرطان في ثديي كان كان بمثابة قنبلة موقوتة يمكن لها أن تنفجر في أي وقت وتصيب أشلاؤها جسدي بأكمله. وفي النهاية فكرت ببنايتي الثلاث وكيف سيؤثر قرارتي عليهن. هل أن يرينني أتصرف بشجاعة لإنقاذ حياتي أم قلقه على مظهري؟ قررت إجراء الجراحة وتوكلت على الله عز وجل.

وفي مساء اليوم الذي سبق إجراء الجراحة، أخبرت أولادي ببقية أفراد العائلة بإصابتي. وبالطبع، نزل الموضوع عليهم، كما نزل علي من قبل، كالصاعقة. فتفاوتت ردود أفعالهم تجاه الموضوع: ابنتي الكبرى شعرت بخوف ممزوج بغضب لأننا أخفينا عنها الموضوع، ابني الوحيد لجأ إلى غرفته منزوياً ليتعامل مع مشاعره بعيداً عن أعيننا، ابنتي الوسطى بكّت واحتضنتني، أما الصغرى فقد شعرت بخوف شديد ودخلت في نوبة بكاء هستيرية لأن صديقتها فقدت والدها منذ مدة لم تكن بعيدة وبسبب السرطان وخافت بالتالي أن تفقدني. أما والدي فقد كان يحاول أن يخفي خوفه بطمأنتي أنني سأكون بخير مع أنني كنت أرى يديه وقسمات وجهه ترتجف. ولكن الشيء الأهم، أنني كنت قوية وحدثهم بثقة كبيرة عن الموضوع وأكدت لهم بأن العلاج بعد الجراحة سيكون وقائياً فقط، وما من أحد يموت ما لم يحن أجله إن كان مريضاً بالسرطان أولاً، وأنني ما دمت على قيد الحياة فسأبذل جهدي لمحاربة المرض وأتوكل على الله كي يشفيني.

## درب الأمل

### أمانى حلاوة

بسم الله الرحمن الرحيم

توجهت إلى إحدى المستشفيات الخاصة في الدوحة لإجراء فحص الماموجرام، وكان ذلك صباح أحد الأيام من شهر مايو عام ٢٠٠٩ وبعد تخرج ابنتي الكبرى من الجامعة. وكنت قبل أشهر من ذلك قد أحسست بوجود كتلة في الثدي الأيمن، فحاولت تجاهلها متوقعة أنه يمكن لها أن تختفي من تلقاء نفسها، ولكنها لم تفعل وبدأ حجمها يكبر، فكان لا بد من إجراء الفحص للإطمئنان. ولكن نتيجة الماموجرام جاءت غير مطمئنة، فحولتني الطبيبة إلى طبيب جراح لأخذ خزعة من الكتلة وفحصها، إذ طلب مني مراجعته بعد أسبوع. وبالرغم من أنني كنت أطمئن نفسي أن هذه الكتلة ربما تكون فقط كيساً دهنياً أو تليفاً بسيطاً، إلا أن القلق والخوف كانا يساوراني وكنت أفكر في شتى الاحتمالات. لاحظ زوجي حالة الشرود التي أنا فيها، سألتني عن السبب فأخبرته بتفاصيل ما جرى معي فانتابه القلق مثلي مستغرباً كيف أنني لم أخبره من قبل.

بعد مرور أسبوع وكأنه شهر، جاءت النتيجة لتشير إلى وجود سرطان في الثدي الأيمن، فأخبرني الجراح حينها بضرورة إجراء جراحة لإزالة الكتلة. وقع الخبر علينا كالصاعقة ولم أصدق النتيجة في البداية. كيف يعقل أن أكون مصابة بالسرطان وليس لدي أي عامل يمكن أن يؤدي إلى الإصابة، كالمتغيرات الجينية وغيرها من أنماط الحياة التي يمكن أن تقود إلى هذا المرض. فلم تسجل في تاريخ العائلة أي إصابة بهذا المرض، لا أذخن، وزني معتدل، أمارس الرياضة بالإضافة إلى أنني أرضعت جميع أطفالي رضاعة طبيعية. شككت بصحة النتيجة وأعدت إجراء فحص الخزعة في مستشفى حمد على أمل أن تظهر النتيجة مخالفة للنتيجة الأولى. وبعد أيام، وأخبرني الجراح بضرورة إجراء جراحة كما قال زميله السابق.



السرطان يهدد حياة الإنسان، ويغيّر حياة الإنسان، لكنه لا ينتصر دائماً، فقد هزمه كثيرون.

الخوف من السرطان يشغل بال الغالبية العظمى من الناس.

ماذا لو أُصِبت بالسرطان؟

ماذا لو أصاب السرطان شخصاً عزيزاً؟

كيف ستكون الحياة بعد الإصابة به؟

هذه الأسئلة وغيرها تَرِدُ في أذهاننا جميعاً.

المصابون بالسرطان يجدون أنفسهم في معركة متواصلة مع المرض، جسدياً وذهنياً، وقد يجدون في أنفسهم العزيمة في بعض الأيام، وربما يفقدونها في أيام أخرى، هي بمثابة معركة، إما أن ينتصر فيها الإنسان أو السرطان.

ويتمحور هذا الكتيب حول أولئك الذين هزموا السرطان، أولئك الذين وجدوا في أنفسهم العزيمة الراسخة لهزيمته رغم قساوة التجربة.

لا شك أن للعلاج أهمية بالغة، لكن المريض بحاجة، بالقدر ذاته، إلى من يدعمه معنوياً. فخلال هذه التجربة الصعبة والعصيبة لا بد أن يحيط المريض نفسه بمن يشدُّ عزمته في معركته مع السرطان، ولا تقل أهمية ذلك عن المنهجية العلاجية.

وستطلعون في هذا الكتيب على قصص مليئة بالصراحة والشجاعة لأشخاص من فئات مختلفة يتحدثون عن معركتهم الصعبة مع السرطان وتغلبهم عليه.

السرطان مرض قاسٍ وشرسٍ، لكن علينا ألا ننظر إليه كموتٍ مُحَقَّقٍ.

هناك أكثر من علاج له، والأهم من ذلك هناك دائماً الأمل.

وهذا هو محور القصص التي ستطالعونها بين دفتي هذا الكتيب، رسالة الأمل. فحتى في اللحظات الحالكة التي يظن خلالها الإنسان أن السرطان هو المسيطر، لا بد ألا تهتز ثقته بفرصة الشفاء منه.

وجدتُ شخصياً الكثير من الإلهام في هذه القصص، وأرجو أن تجدوا أنتم أيضاً الكثير من الإلهام فيها.

الدكتورة محاسن عكاشة

رئيسة قسم التثقيف الصحي - الجمعية القطرية للسرطان

# مقدمة الكتيب بقلم الدكتور جيرمي أراش رافي تبريزي

السرطان مرض شرس يدّحر حياة الأسر. ورغم الزيادة المطردة في أعداد المصابين به، أثمرت الجهود الحثيثة للعلماء والأطباء عن إحراز تقدم كبير في تعزيز معايير الرعاية الطبية اللازمة للمصابين به. وكلمة "سرطان" من المفردات التي يتجنّب كثيرون ترديدّها في مجتمعاتنا بل واستبدالها بمفردات أقل رهبة. وهناك أنواع متعددة من السرطان بدرجات خطورة متفاوتة، لكن علينا ألا ننظر إليه كمرض لا يمكن الشفاء منه أو هزيمته.

والسرطان قضية عالمية، وهناك إلى جانب أبعاده الطبية، آثاره الاجتماعية الواسعة التي لا تخفى على أحد. فبمجرد تشخيص السرطان تُثار مسائل اجتماعية واسعة تتصل، على سبيل المثال، بنوعية حياة مريض السرطان والسلامة البدنية والشخصية وإنهاء دعم الحياة. ومهمتنا نحن كأكاديميين لا تقتصر على الاهتمام بالجوانب الطبية فحسب، بل تمتد إلى صياغة رؤية متكاملة للمرض للتخفيف من أعبائه على المصابين به.

للتعليم دور مهم في هذا الإطار فهو يبدأ على مستوى الطلاب. فبينما كان اهتمام طلاب الطب قبل أعوام معدودة يقتصر على الجوانب الطبية للسرطان، يُظهر هذا الكتيب تحولاً حقيقياً في الأبعاد التعليمية ليكون أطباء المستقبل على إلمام بالجوانب الشخصية والاجتماعية لهذا المرض الشرس. ويوفر التواصل التعليمي المجتمعي تدريباً طبياً بحثياً شاملاً وبالشكل الأمثل. ويمثل هذا الكتيب امتداداً للمهمة التعليمية والتوعوية للجمعية القطرية للسرطان ووايل كورنيل للطب - قطر عبر تزويد كل من شَخَصت إصابته بالسرطان مؤخراً، بقصص يرويها مريض انتصروا على السرطان بكل تحدياته الذهنية والروحانية والبدنية.

يهدف هذا الكتيب المنشور بدعم من الجمعية القطرية للسرطان ووايل كورنيل للطب - قطر إلى نشر ثقافة إمكانية الانتصار على السرطان. وسيُسهم ذلك في تعزيز معرفة المصابين بالمرض بالمنهجيات العلاجية الصعبة وإزالة العزلة المحيطة بهم. حصول تحول ملموس في الذهنية العامة إزاء المرض، فقد أصبح المرضى أكثر حرصاً على معرفة كل ما يتعلق بصحتهم، الأمر الذي يعزّز علاقتهم بأطبائهم. لذا فإن مهمتنا اليوم هي إعداد الجيل المقبل من الأطباء والمرضى لحقبة رعاية صحية عالمية تطوّر علاجات فردية حسب كل حالة وتأخذ في الحسبان الجوانب الطبية والاجتماعية للأمراض الصعبة والمعقدة.

انتصرنا على السرطان خلال العقود الماضية على صُعد عدة (إمكانية علاج لوكيميا الأطفال والكبار وعلاج حالات سرطان الثدي المكتشفة في مرحلة مبكرة)، وسنحقق المزيد والمزيد في معركتنا ضد السرطان، وأنا على قناعة راسخة بأن تضامناً الجهود العالمية ستجعلنا ننتصر عليه في نهاية المطاف.

الدكتور جيرمي أراش رافي تبريزي

أستاذ الطب الوراثي المشارك

أستاذ الطب الوراثي المشارك في طب النساء والتوليد

استشاري، مؤسسة حمد الطبية

وايل كورنيل للطب - قطر

# مقدمة الكتيب بقلم الدكتور خالد بن جبرال ثاني

- السرطان .. كلمة لاتزال تجرح الأذان رغم التقدم الكبير في هذا المجال،  
الخوف منها حطم الكثير من الآمال، فجعل من الشفاء حلم بعيد المنال.
- إن الإصابة بمرض السرطان لا تعني حتماً الموت، ذلك المفهوم الذي ظل  
راسخاً في أذهان الكثيرين لفترات طويلة، متناسين أن هذه المرحلة ما هي إلا  
فترة إنتقالية يجتازها المريض بالإيمان والصبر والعزيمة القوية .. وبالعلاج  
والدعم النفسي تصبح الإصابة مجرد ذكرى وحافزاً على حب الحياة.
- الدعوة إلى الكشف المبكر عن المرض من المهام الأساسية التي تقوم بها  
الجمعية القطرية للسرطان والتي أخذت على عاتقها توعية المجتمع بكافة  
شرائحه وفئاته، فضلاً عن عرضها لنماذج مشرقة لأشخاص استطاعوا أن  
يقهروا المرض وينتصروا عليه ليكتب الله لهم إشراقة جديدة لحياة مليئة  
بالسعادة والتفاؤل، ويصبح الأمل شعاراً دائماً لمرحلة مقبلة مطمئنة.
- في هذا الكتيب قصص مليئة بالصدق والشجاعة تتأمل فيها ونتمعن في  
سطورها لتصبح دافعاً لنا في الأوقات العصيبة، قصص ستظل عالقة في  
أذهان من يقرأها، اختلفت في رواياتها وشخصياتها واجتمعت كلها على الأمل  
الذي ظل العامل المشترك.
- إنها حقاً أوقات عصبية يمكن أن تغتير مجرى حياة .. لكنها لن  
تستطيع أن تقهر إنسان.

ويبقى الأمل ..

سعادة الدكتور الشيخ خالد بن جبرال ثاني  
رئيس مجلس إدارة الجمعية القطرية للسرطان

تم إعداد الكتيب من قبل :

سعادة الشيخ الدكتور خالد بن جبرال ثاني،  
د.محاسن عكاشة، منى عبد المنعم، منال ابو  
زايد، عبد الرحمن العبدالعبد الملك، أمل عبد اللطيف،  
هنوف احمد، دينا الدهاني، أحمد عيسى، نسرین  
الرفاعي، احمد الشعراي، سليمان الشخص، ندى  
درويش، سارة الحسيني، نظلي جمال، حنان اللقيس،  
سحر مرعي، منتصر التهامي، هبه نصار، حمزه اوغلات، د.  
مها عثمان، مريم عون، حنان برعي، الن سيد، جبرمي  
أراش تيريزي، طارق طه، دانا منصور، ألن ويبر،  
سارة أبو الذهب.





Qatar Cancer Society  
الجمعية القطرية للسرطان



وايل كورنيل  
للطب-قطر



قصة  
أمل