



این جا خانه تشکل هاست

این صفحه خانه تشکل هاست؛ خانه‌ای که روایتگر تلاش‌های ویژه و متفاوت قشرهای مختلف مردم در گذران زندگی و همراهی با مردم شریف این مرز و بوم است. از کارهای خلاقانه دانش‌بنیان گرفته تا تشکل‌های درمانی، اقتصادی، هنری، اجتماعی و ... اگر کاری که در تشکل تان انجام می‌دهید متفاوت می‌باشد، این جا برای بیان تجربه و روایت اقدامات شماست. نام تشکل، توضیح مختصری از فعالیت و شماره تماس خود را در پیامکی که شروعش عنوان «مردم نهاد» است، بنویسید و برای ما به شماره ۰۹۹۹۲۰۰ ارسال کنید تا روایتگر تلاش‌های شما باشیم.



هانیه غلامی

رو به روی پزشک نشسته‌است، باحیرت به او می‌نگرد، حس‌های مختلف به سراغش می‌آید، اندوه، خشم، ترس، بی‌قراری و حتی تنهایی. باخود می‌گوید: «من سرطان دارم؟! یعنی می‌میرم؟ بچه‌هایم چه می‌شوند؟ دکتر گفت احتمالاً کتسر (سرطان) است، شاید اصلاً اشتباه شده باشد، نمونه برداری؟! نمی‌روم! ولی اگر سرطان باشد و دیر اقدام کنم چه....» این جملات می‌تواند واگویه‌های هر زنی در مواجهه اولیه با تشخیص سرطان، به‌ویژه سرطان شایع پستان باشد. بسیاری از بانوان جامعه ما اطلاعات دقیقی در باره این بیماری ندارند و حتی نمی‌دانند چطور باید از خود در این زمینه مراقبت کنند. گاهی ممکن است نشانه‌هایی از غیرطبیعی بودن وضعیت فیزیکی خود مشاهده کنند و ولی به دلیل نداشتن در داهمیت ندهند یا ترجیح آن‌ها بر آن است که نادیده بگیرند. غافل از آن که ز زندگی خود را در معرض خطر قرار می‌دهند. واژه «سپند» به معنی مقدس است، اصطلاحی که دکتر دنیا فرخ، رئیس هیئت امنای مؤسسه خیریه سلامت بانوان سپند برای ساختار بدن مادر به کار می‌برد، آن زن مان که باتولد فرزند غذای او در جان مادر شکل می‌گیرد. مؤسسه سپند تشکلی شده تا آموزش، آگاهی و پیشگیری در حوزه سرطان را برای بانوان جامعه به ار مغفان بیاورد.

تولد «سپند» برای آگاهی بانوان

صحبت کردن در باره هر معضلی در زندگی خیلی راحت است، الان من بسیاری راحت در باره سرطان سخن می‌گویم چون خودم هنوز در گیر نشده‌ام ولی این بخشی از زندگی ماست و برای هر کسی ممکن است که اتفاق بیفتد، به هر حال، رنج اصلی رافردی متحمل می‌شود که با آن معضل در گیر است، با این مقدمه، رئیس هیئت امنای «مؤسسه خیریه سلامت بانوان سپند» در خصوص شکل گیری «سپند» می‌گوید: فعالیت‌هایی که در



نظم این اتفاق، آرزوی بسیاری از پزشکانی است که با این موضوع در گیر هستند. بر اساس نیازهایی که حس می‌شد، در ابتدا، فعالیت سپند را روی آگاهی و آموزش گذاشتیم و این آموزش هم شامل مردم می‌شود و هم کادر درمان. چون ما طی این مدت برای ماها و تعدادی از پزشکان نیز این آموزش‌ها را ارائه کردیم. چرا که قدم اول برخورد با هر مشکلی این است که توان مشکل را بشناسی و سپند در این دو سال توانست در مسیر آگاهی دادن پیش رود و این همه اقشار را در بر می‌گیرد، وی تصریح می‌کند: این نیاز به فرهنگ سازی دارد، این تابو باید شکسته و در این باره صحبت شود. من خوشحالم چون حداقل کاری که سپند کرده، این است که در باره این مشکل در سطح اجتماع صحبت شده است. به یاد دارم حدود ۱۷ تا ۱۸ سال قبل مطرح کردن اصطلاح سرطان پستان در جامعه محدودیت داشت. رئیس هیئت امنای مؤسسه خیریه سلامت بانوان سپند با اشاره به حضور افراد آموزش دیده این مجموعه برای افزایش آگاهی در مورد سرطان در جامعه ادامه می‌دهد: اکنون دوستان ما می‌روند در پارک، مترو و دیگر جاهای عمومی با خانم‌ها صحبت می‌کنند، مراکز مختلف دولتی و خصوصی درخواست می‌دهند تا ما برای آموزش و آگاهی دادن به خانم‌های شاغل در آنجا حضور بایم. این

اولین قدم است و در کنار آن اهداف پژوهشی نیز دنبال می‌شود. اما بحث دومی که مهم است مسئله باز توانی است. من فکر می‌کنم وقتی به یک خانم می‌گویی سرطان پستان دارد برایش ناگوار تر از این است که بگویی سرطان رحم یا تخمدان دارد. زیر این را جزوی از زنانگی و زیبایی خودش می‌داند. در این مرحله دنیا روی سرش خراب می‌شود و ناچار است با مشکلات روحی و روانی بسیاری دست و پنجه نرم کند و همزمان سکوت کند، چون نمی‌تواند در این مورد با هیچ کس حتی همسرش حرف بزند، حتی نمی‌خواهد در باره این موضوع صحبت شود. وی با بیان این که بخش درمان ما به این مراحل نمی‌پردازد، اظهار می‌کند: مراحل درمان، عکس، شیمی درمانی و... مطرح می‌شود در مجموع کسی یک ساعت هم با این خانم صحبت نمی‌کند تا به او آگاهی دهد در حالی که در بسیاری از کشورها به محض تشخیص یک پرستار، مشاور به بیمار معرفی می‌شود. باز توانی از این جهت مهم است که بیمار را تا حد امکان به شرایط روحی قبل از بیماری برساند و بیمار بپذیرد زندگی تمام شده نیست و گاهی وقت‌ها سرطان می‌تواند شروع زندگی باشد. زیرا پیش از آن ما سال‌ها زندگی می‌کنیم و اصلاً به رفتن فکر نمی‌کنیم، در این شرایط در می‌یابیم که زمان محدودی داریم و باید از آن برای خود و دیگران استفاده کنیم. از دکتر فرخ خواستیم با توجه به اهدافی که «سپند» دنبال می‌کند، خدماتی را که

به صورت مشخص برای ارائه به بیماران در نظر گرفته‌اند، توضیح دهد. وی در پاسخ می‌گوید: سپند خیلی وقت‌ها وارد بخش درمان نمی‌شود زیرا موسسات خیریه زیادی در این زمینه فعالیت دارند، در واقع بخشی از کار ما قبل از ابتلا به سرطان است، اول در زمینه آموزش و آگاهی دادن. در واقع پزشکان به سراغ مردم می‌روند، تا به بانوان بیاموزند مراقب خود باشند. مادر دانشگاه، کمپ‌های بانوان و زندان‌ها فعالیت داشته‌ایم. در کنار آن، معاینات بالینی هم بوده است و اگر در این مسیر بیماری بود که نیاز به کمک داشت، سپند در حد توان خود کمک خواهد کرد. رئیس هیئت امنای مؤسسه خیریه سلامت بانوان سپند معتقد است آموزش باید همگانی باشد و رسانه‌ها در این زمینه می‌توانند ایفای نقش داشته باشند. با توجه به تخصص محض تشکیلی یک پرستار، مشاور به بیمار معرفی می‌شود. باز توانی از این جهت مهم است که بیمار را تا حد امکان به شرایط روحی قبل از بیماری برساند و بیمار بپذیرد زندگی تمام شده نیست و گاهی وقت‌ها سرطان می‌تواند شروع زندگی باشد. زیرا پیش از آن ما سال‌ها زندگی می‌کنیم و اصلاً به رفتن فکر نمی‌کنیم، در این شرایط در می‌یابیم که زمان محدودی داریم و باید از آن برای خود و دیگران استفاده کنیم. از دکتر فرخ خواستیم با توجه به اهدافی که «سپند» دنبال می‌کند، خدماتی را که

معجزه‌های به نام طبیعت

مشغول بازیابی فیلم‌هایی بودم که در سفر به آبشار زاوین گرفته شده بود. ناگهان چشم به خانمی افتاد که گفته بود حتی توانایی خارج شدن از خانه را ندارد، وسط آبشار بود. زاوین هفت آبشار دارد که باید از پلکان‌های آهنی آن بالا بروی و من متوجه شدم آن روز این خانم تا آبشار چهارم به همین شکل بالا رفته است، می‌خواستم از تعجب شاخ در بیاورم. باور کنید من اگر آن زمان متوجه این موضوع بودم قطعاً اجازه نمی‌دادم حتی مسیر رودخانه تا آبشار را بیاید. با او تماس گرفتم به محض این که جواب داد گفتم تو چطور جرئت کردی با آن حال این همه راه بروی؟ در جواب گفت: «من به محض این که باشما در سفر همراه شدم مریضی و دردم افراموش کردم، حالم این قدر خوب بود که به راحتی تا آبشار آمدم.» این یکی از خاطراتی است که بهنار معزی، عضو هیئت مدیره و مسئول برگزاری تورها و اردوها در بنیاد سپند روایت می‌کند که علاوه بر یک معلم بازنشسته در رشته گردشگری نیز تحصیل کرده است. او در توصیف تأثیری که حضور در طبیعت بر روی بیماران دارد، می‌گوید: من بارها و بارها در سفرها این معجزه را لمس کرده‌ام که سفر کردن چقدر می‌تواند حال آدم‌ها را خوب کند و طبیعت یکی از چیزهایی است که بهترین انرژی‌ها را به انسان‌ها تزریق می‌کند. ورم زیاد دست‌هایش بر ابرم عجیب است تا زمانی که متوجه می‌شوم او نیز از مبتلایان

سپند؛ مأمنی امن برای فروغ

فروغ بسندگل در حالی که برای سفر به آلمان و برگزاری مراسم ازدواج پسرش آماده می‌شده است، در تصادفی آسیب می‌بیند و بعد از مدتی متوجه ابتلا به سرطان می‌شود، او آشنایی خود با سپند را از طریق فیزیوتراپ خود روایت می‌کند و در توصیف سپند می‌گوید: من به عنوان یک بهبود یافته سرطان پستان این جا را مأمنی امن و آمین دیدم که حداقل تألمات روحی خانم‌ها را تسکین می‌دهد، دور همی دوستانه، برگزاری مراسم به مناسبت‌های مختلف و کلاس‌های روان‌شناسی که الان در حال گذراندن ترم دوم آن هستیم، بسیار مفید بوده است. این جا کلاس یوگا هم برگزار می‌شود که متأسفانه من هنوز فرصت شرکت را نداشته‌ام. من فردی هستم که روحیه خود را باخته بود اما وقتی در این محیط قرار می‌گیرم باعث آرامش و دل‌داری برای من است وقتی کسانی را مشاهده می‌کنم که بهبود پیدا کرده‌اند آن حالت ناامیدی که در من به وجود آمده بود، بسیار کمتر می‌شود، این که می‌بینی برای دیگران این موضوع اهمیت دارد، احساس امنیت به وجود می‌آید و حالت خوب می‌شود. متأسفانه خانواده اشکالی داشت نمی‌توانست در این موضوع نقش ایفا کند اما سفری که از طریق سپند داشتم برای من خیلی مفید بود. به همین دلیل در روند درمان خودم مؤسسه سپند را به افر از زیادی معرفی کرده‌ام.

● **سپند در کنار شماست**
در حاشیه این جلسه، لیلا به عنوان یک زن سرپرست خانوار که از بهبود یافته‌گان سرطان است و بیش از ۲ سال در گیر بیماری سرطان پستان بوده است، با اشاره به شرکت در کلاس‌های یوگا و روان‌شناسی که در سپند برگزار می‌شود، معتقد است حضور در مؤسسه باعث می‌شود در کنار سلامت جسم از سلامت ذهن هم بهره‌مند شوند. او در ادامه، در حالی که کمی لرزش در صدايش به وجود آمده از آزمایش‌های جدیدش می‌گوید و این که احتمال متاستاز در مورد بیماری او مطرح شده است، بیان می‌کند: نمی‌دانم پیگیری این احتمال شوم یا آن را به عنوان یک احتمال نادیده بگیرم. توصیه دکتر فرخ پیگیری و نمونه برداری است تا در صورت متاستاز اقدامات لازم‌تر در انجام شود. یزدان پناه، مدیر عامل مؤسسه سپند نیز خطاب به او می‌گوید: نگران نباش، مگر سپند مرده است که احساس تنهایی کنی، ما در کنار تو خواهیم بود و در تمام مراحل همراهی‌ات خواهیم کرد.



به عنوان یک بهبود یافته سرطان «سپند» را مأمنی امن و آمین دیدم که حداقل تألمات روحی خانم‌ها را تسکین می‌دهد، دور همی دوستانه، برگزاری مراسم به مناسبت‌های مختلف و کلاس‌های روان‌شناسی که الان در حال گذراندن ترم دوم آن هستیم، بسیار مفید بوده است



که توجه به روح و روان بیمار بخش مهمی است که در باز یافت سلامتی فرد نقش اساسی دارد. معزی معتقد است، اولین چیزی که بنیاد سپند باعث آن می‌شود؛ افزایش امید به زندگی در بیماران و ایجاد این باور است که بهبود خواهند یافت و می‌توانند دوباره مثل گذشته در خانواده و در جامعه فرد مفیدی باشند، ایجاد نگرش مهم‌ترین خدمتی است که سپند به جامعه ارائه کرده است. این عضو هیئت رئیسه بنیاد سپند با استناد به تجربه بیماری خود و فعالیت‌هایی که در این زمینه داشته است، اضافه می‌کند: تمام کسانی که مبتلا به سرطان شدند قطعاً قبل از بیماری در زندگی شخصی یا اجتماعی با چالش‌های عمیق روحی و روانی یا حتی حجم کار و استرس زیاد مواجه بوده‌اند و من به این نتیجه رسیده‌ام که یکی از عامل‌های مهم ایجاد سرطان همین چالش‌هاست.

به سرطان بوده است. ۱۸ سال پیش، زمانی که به گفته خودش ابتلا به سرطان در نگاه جامعه و حتی پزشکان مساوی با مرگ تعریف می‌شده است. بهنار معزی باور دارد به لطف خدا شفا یافته و به همین دلیل تصمیم گرفته است، پس از آن، تجربیات خود را در اختیار بیماران مبتلا به سرطان به‌ویژه بانوان مبتلا به سرطان سینه قرار دهد و از همان زمان در انجمن حمایت از بیماران مبتلا به سرطان در زمینه آگاهی و پیشگیری فعالیت داشته است. وی در باره ضرورت شکل گیری بنیاد سپند می‌گوید: در بخش پزشکی و درمان سرطان، مراکز دولتی و خصوصی کار می‌کنند و خبر آن هم در این زمینه همکاری دارند اما بخش مربوط به روح و روان بیمار بر زمین مانده بود و در هیچ جای ایران به این نکته توجه نداشتند و گروهی وجود نداشت که در زمینه حل این مشکل فعالیت داشته باشد. در صورتی



تمام کسانی که مبتلا به سرطان شدند قطعاً قبل از بیماری در زندگی شخصی یا اجتماعی با چالش‌های عمیق روحی و روانی یا حتی حجم کار و استرس زیاد مواجه بوده‌اند و من به این نتیجه رسیده‌ام که یکی از عامل‌های مهم ایجاد سرطان همین چالش‌هاست