

تحقیقات نشان می‌دهد که خستگی راننده یکی از عوامل مؤثر در بیش از ۲۰ درصد تصادفات جاده‌ای و بیش از یک چهارم تصادفات کشنده و جدی است.

## دعای تحویل سال ۹۸ از زبان مهدی شادمانی

خودش می‌گوید هیچ وقت در زندگی لحظه تحویل سال به اندازه شب‌های قدر برایش مهم نبوده و بیشتر به دعاها شب‌های قدر اعتقاد دارد. با این حال او برای لحظه تحویل سال ۹۸ برای همه مردم دعای سلامتی دارد و می‌گوید: «به نظر من عمر کوتاه است، چه ۱۲۰ سال عمر کنی، چه ۷۰ سال یا ۳۰ سال. عمر در یک چشم به هم زدن می‌گذرد. من در این مدت مریمی خیلی تلاش کردم که به اطرافیانم نشان دهم که باید سپاسگزار لحظه‌هایی باشم که خداوند به آنها فرصت بندگی می‌دهد. من این بندگی را به سختی به دست آوردم ولی دعایم کنم همه مردم در سلامتی کامل فرصت بندگی خداوند را پیدا کنند.»

گفت‌وگو با «مهدی شادمانی» روزنامه‌نگار ورزشی که ۲ سال است با بیماری سرطان مبارزه می‌کند

# مثل «جان اسنو»ی تاج و تخت در مقابل سلول‌های سرطانی

به ناز مقدسی | پس زمینه گفت‌وگو می‌باشد مهدی شادمانی صدای آرام و مقطع‌اش بود که در ست بعد از پشت سر گذاشتن نوزدهمین دوره شیمی در مانی‌اش از پشت گوشی تلفن می‌شنیدیم. روزنامه‌نگار ورزشی که هم سر دبیر بخش ورزشی عصر ایران بود و هم دبیر تحریریه مجله همشهری جوان و هم مشاور عادل فردوسی‌پور در برنامه‌ها، حالا بعد از ۲ سال جنگیدن با سرطان هر چند به اندازه سابق فعال نیست، اما به قول خودش وسط درد خدا را پیدا کرده است و حالا انگیزه‌اش برای زندگی به اندازه همان غده‌های سرطانی که چندبرابر شده‌اند، چندبرابر بیشتر شده است.

• آقای شادمانی با وجود بیماری سختی که دارید، اما اصلا افسرده‌نظر نمی‌رسید. این روحیه از کجاست؟  
از نظر من افسردگی از احساس تنهایی می‌آید و متأسفانه این بیماری حس تنهایی را با خودش دارد. یعنی هر فردی دچار این بیماری می‌شود به این نتیجه می‌رسد که اگر در بین جمع هم قرار گرفته هیچ‌کس حس‌اش را نمی‌فهمد. همسر، خانواده‌اش و خانواده خودم خیلی برایم وقت می‌گذارند و مدام کنارم هستند اما این حس تنهایی جنس‌اش فیزیکی نیست و بیشتر به تنهایی معنوی برمی‌گردد. بنابراین برای من هم می‌بایست این بیماری، احساس تنهایی و افسردگی می‌آورد.

ولی من هیچوقت تنها بودن را حس نکردم و آن قدر لطف خدا شامل حال من است که این اتفاق از دست موجود زمینی بر نمی‌آید و هر وقت که حس تنهایی به سراغم آمده فکر کردم خدا دارم که مرا می‌باید است و حواسش به من است و همین باعث شد تا وسط درد خدا را پیدا کنم.

• گفتید حتی اگر در بین جمع هم باشی باز هم حس تنهایی دارید چون هیچ‌کس نمی‌تواند حس شما را بفهمد.

بله ۲ سال پیش و اوایل بیماری بود که حس تنهایی را تجربه کردم. یک شب عادل فردوسی‌پور در تلویزیون از مردم برای سلامتی من درخواست دعا کرد و من فکر کردم که الان میلیون‌ها نفر با حداقل یک میلیون نفر توجه‌شان به حس من جلب شده ولی هیچ‌کدام‌شان نمی‌دانند در دل من چه می‌گذرد و در این شرایط بود که حس تنهایی به سراغم آمد.

• شاید کسانی که درگیر بیماری‌های مشابهی هستند حس یکدیگر را بهتر بفهمند. دوستانی دارید که با آن‌ها درباره دردهای مشترک‌تان حرف بزنید و از تجربیات هم‌استفاده کنید؟

احسان حسینی نسبت یکی از دوستان روزنامه‌نگار من است که سرطان را شکست داده و هر وقت به دیدنم می‌آید و با هم حرف می‌زنیم همه احساساتم را درک می‌کند. ولی به نظر من در کل این حس را نمی‌شود با هیچ‌کس در میان گذاشت یعنی اگر می‌خواهی مبارزه کنی نباید به روی خودت بیآوری و مدام درباره‌اش حرف بزنی.

• گاهی آدم‌ها در مسیرهای سخت زندگی از خودشان می‌پرسند چرا من؟ چرا من باید این قدر درد را تحمل کنم؟ این سؤال «چرا من؟» را می‌پرسید؟  
در دوره شیمی درمانی خیلی فشار به من می‌آید و در هر دوره به‌خصوص دوره‌های آخر به این فکر می‌کردم چرا باید این همه درد را تحمل کنم؟ اگر قرار است خوب نشوم اگر قرار است زندگی‌ام را بکنم؟ ولی کم‌کم فهمیدم که ریشه افسردگی همه آدم‌ها در همین نوع محاسبات خلاصه می‌شود و اصلا همین فکرها خودش شروع افسردگی خواهد بود. برای همین دوباره وصل شدم به خدا و آنقدر حضورش در زندگی‌م پر رنگ است که می‌دانم مرا می‌باید.

• یک جایی نقل کرده بودید که در این دوران به هر چیزی که به‌عنوان آرزو فکر می‌کردید برایتان اتفاق افتاده درست است؟  
بله ببینید من روزنامه‌نگار هستم و طبیعتاً شرایط مالی خیلی خوبی ندارم اما در این ۲ سال با این که کار نمی‌کردم ولی مشکلات مالی نداشته‌ام و اینجوری است که خدا را حس می‌کنم. من وسط درد اما افسرده بودن یا نبودن دست من نیست چون خدا حواسش به من است. گفتند ۶ ماه وقت داری اما الان ۴ تا ۶ ماه گذشت.

• می‌خواهم برگردیم به ۲ سال پیش؛ روزی که متوجه شدید به سرطان مبتلا هستید. خودتان این جمله را از دکتر شنیدید یا اول اطرافیان‌تان فهمیدند و کم‌کم ماجرا را به شما گفتند؟  
من ۲ سال است که دچار سرطان شدم و این مدت برای من مثل یک کلاس آموزش شده. ۶ ماه اول حس تنهایی بود که بعدش خدا را پیدا کردم. دوست داشتم زندگی‌م با تمام وجود زندگی کردن را دوست دارم و هیچوقت ناامید نشدم. تنها چیزی که در این دو سال در من ثابت مانده همین حس امید به زندگی است. الان ۲۷ سالم است و ۲۵ سال از عمرم را خوب زندگی کردم و دوست دارم وقتی این دردها تمام شد دوباره آن خاطرات خوش گذشته‌ام را تجربه کنم؛ دوباره بتوانم مسافرتم را بروم، روی پاهایم راه بروم، درگیر کار روزانه‌ام نگارم یا شوم یا اگر شد کار بهتری انجام دهم. بنابراین شیوه مبارزه‌ام «علاقه



به زندگی» است.  
• گفتید که تصمیم دارید بعد از بهبودی دوباره درگیر روزنامه‌نگاری شوید یا اگر شد کار بهتری انجام دهید. منظور تان این است که می‌خواهید روزنامه‌نگاری را کنار بگذارید؟  
نه منظورش تغییر حوزه کاری‌ام بود. من سال‌ها است که خبرنگار ورزشی هستم اما الان دوست دارم راجع به مسائل اجتماعی، فقر و دردمند بنویسم.  
• چرا این تصمیم را گرفتید؟  
در این دوره خیلی به این موضوع فکر کردم. می‌خواهم اگر سراپا شدم و به همشهری برگشتم و به من این اجازه را دادند در حوزه اجتماعی کار کنم. می‌خواهم به سراغ مردمی بروم که در این مملکت تحت فشار هستند ولی صدای‌شان شنیده نمی‌شود.

می‌شود به شما بگویم قهرمان؟  
شما با یک آدم جنگجو مثل ارمنستان که می‌جنگد و می‌گوید یک هدفی دارد، طرف نیستید. من خیلی آدم معمولی هستم ولی نمی‌دانم سربال game of thrones را دیده‌اید یا نه در این سریال یک شخصیتی به نام جان اسنو وجود دارد که همیشه حس می‌کردم جان اسنو خودم هستم.  
• چرا قهرمان بود؟  
کاراکترش مورد پسند من نیست اما مدل پیروزی‌اش در جنگ مدلی است که فقط می‌خواهد. مثلاً یک سکنسکی در فصل ششم سریال است که در آن یک نبرد رخ می‌دهد و جان اسنو تنها در مقابل یک سپاه ایستاده و شمشیرش را می‌کشد. یعنی در آن شرایط به تنهایی در مقابل سپاه دشمن تصمیم می‌گیرد که بجنگد هر چند که در لحظه آخر نیروهای خودش هم از پشتش به کمکش می‌آیند. می‌خواهم بگویم اتفاقی که برایش می‌افتد یک اتفاق انسانی است، خودش قهرمان افسانه‌ای نیست، او می‌خواهد پیروز شود و بعد کمک‌های عجیب و غریب هم برایش از راه می‌رسند. برای همین وقتی جان اسنو را در این نبرد دیدم حس کردم که جقدر شبیه او هستم چون دشمن من سلول‌های سرطانی هستند و من کسی هستم که شمشیر کشیدم و بعد نمی‌دانم با چه نیرویی ۴ تا ۶ ماه است که دوام آوردم.

• اکثر آدم‌ها وسط مشکلات‌شان، احساس‌های متفاوتی را تجربه می‌کنند. گاهی تا مدت‌ها افسردگی می‌گیرند و بعد تلاش می‌کنند امیدوار شوند، اما مشکلات که ادامه‌دار می‌شوند حس خشم دوباره به سراغ می‌آید و باز سعی می‌کنی خودت را آرام کنی. برای مهدی شادمانی این روزها چطور گذشت؟ می‌خواهم بدانم از روز اول که فهمیدی به سرطان مبتلا شدی شیوه مبارزه‌ات با بیماری چه بود؟  
من ۲ سال است که دچار سرطان شدم و این مدت برای من مثل یک کلاس آموزش شده. ۶ ماه اول حس تنهایی بود که بعدش خدا را پیدا کردم. دوست داشتم زندگی‌م با تمام وجود زندگی کردن را دوست دارم و هیچوقت ناامید نشدم. تنها چیزی که در این دو سال در من ثابت مانده همین حس امید به زندگی است. الان ۲۷ سالم است و ۲۵ سال از عمرم را خوب زندگی کردم و دوست دارم وقتی این دردها تمام شد دوباره آن خاطرات خوش گذشته‌ام را تجربه کنم؛ دوباره بتوانم مسافرتم را بروم، روی پاهایم راه بروم، درگیر کار روزانه‌ام نگارم یا شوم یا اگر شد کار بهتری انجام دهم. بنابراین شیوه مبارزه‌ام «علاقه

## بایدها و نبایدها برای اطرافیان افراد مبتلا به سرطان

مهدی شادمانی ۱۹ دوره شیمی درمانی را پشت سر گذاشته، و در این دو سالی که با سرطان دست و پنجه نرم می‌کند، تجربیات زیادی از طول دوران به دست آورده. او به خوبی می‌داند که یک بیمار تحت درمان شیمی درمانی در این دوره چه حال و روزی دارد. «خانواده‌می‌دانند امید بیمار مهمترین چیز است و نباید کاری کنند تا ناامید شود. نوع نگاه کردن به بیمار، محبت بی‌چاکردن به بیمار که از رحم بیاید یا ترس در نگاه اول، امید را از بیمار می‌گیرد.» اینها را آقای شادمانی به «شهروند» می‌گوید و به درخواست خودش چند سطر از این بایدها و نبایدها را ادامه آورده ایم.

- ۱ «ترس در چهره اطرافیان ترس بیمار را بیشتر می‌کند.» هر چند که اطرافیان مراقب خوردن‌های‌شان با بیمار هستند اما ترس در چشم اطرافیان اولین زنگ خطر برای بیمار است. اگر بیمار رنگش پریده یا به خاطر عوارض شیمی درمانی صورتش زرد شده و ابرو و موهایش ریخته هرگز نباید با ترس به او نگاه کنید.
- ۲ «جمله تو جقدر قوی هستی خیلی کمک می‌کند.» نباید گذار بد طرف مقابل متوجه احساسات درونی‌تان شود و باید به او نشان دهید که از بیمار و روحیه‌اش انرژی گرفتید این حرف‌ها بار بیمار را قوی‌تر می‌کند.
- ۳ «زیر گریه نزنید.» نباید برای اولین باری که بیمار را می‌بینید گریه کنید. بعضی اوقات خود بیمار بغض می‌کند و ممکن است بین حرف‌ها و درد دل‌هایش گریه کند اما نباید اشک شما قبل از او در بیاید.
- ۴ «شیمی درمانی مثل ویار خانم‌ها در دوران بارداری است.» در محدوده شیمی درمانی حدود ۴۸ ساعت تا یک هفته بعد بیمار حوصله هیچ چیزی را ندارد و عبادت‌ش هم کار خیلی درستی نیست. سر زدن به بیمار سرطانی خیلی خوب است اما به وقتش. چون در این دوره بیمار شدیداً به بو، نور و صدا حساس می‌شود و این مسائل برای بیمار خیلی آزار دهنده است.

