

حسین زمانی، بازیگر و رکورددار اهدا و سفیر انتقال خون:

زیباترین نقش من «اهدای خون» است

محبوبه قربانی

حسین زمانی پیشکسوت اهدای خون، چهره‌ای آشنا در تلویزیون است که پیشتر مخاطبان او را در قالب نقش‌های پزشک در سریال‌های طنز به یاد دارند. زمانی، پرسنل بازنشسته کادر درمان است و حالا روایت زندگی‌اش را به واسطه کیسه‌های خون اهدایی‌اش مرور می‌کند که نماد تداوم یک سنت انسانی است؛ مردی که رقم اهدای خونی حدود ۲۰۰ بار در سازمان انتقال خون ثبت شده و حتی در دوران کرونا با تأخیر چهار ماهه به خاطر شرایط آن دوران خون داده است. سازمان انتقال خون حالا او را به عنوان «سفیر انتقال خون» معرفی کرده است. او اهدای خون را نه فقط کار خدمات پزشکی، بلکه رفتاری عاطفی، انسانی و الهی می‌داند و می‌گوید: «هر بار که وارد سازمان انتقال خون می‌شوم، انگار به خانه‌ای برمی‌گردم که برایم آشنا، امن و لبریز از آرامش و همه چیز آنجا برایم دلنشین است. از چهره خندان کارکنان گرفته تا آن حال خوبی که بعد از اهدای خون دارم.» این پیشکسوت و رکورددار اهدای خون، نتیجه این عمل خدایندانه را نه فقط نجات جان بلکه یک مسیر تربیتی و یک سبک زندگی درست می‌داند. زمانی سابقه بازی در بیش از ۷۰ فیلم و سریال را در کارنامه هنری‌اش دارد اما زیباترین نقش خود را همان اهدای خون می‌داند. او ورودش به عرصه بازیگری را مدیون رضا عطاران می‌داند. زمانی که به فکر آرامش مردم است و این را در عمل با اهدای خونی ثابت کرده است، از این فرصت استفاده کرده و تشکر و ویژه‌ای از رضا عطاران دارد و می‌گوید او نیز نه فقط یک کارگردان خوب، یک انسان مردمی و دلسوز است. کسی است که دغدغه مردم را دارد و برای لبخند آنها تلاش می‌کند. با خواندن متن زیر بار منش نوع دوستانه و خدای پسندانه این پیشکسوت بیشتر آشنا شود.

■ ■ ■

چه چیزی باعث شد برای اولین بار تصمیم بگیرید خون اهدا کنید؟

اولین باری که خون اهدا کردم، ۱۹ سالم بود و سرباز جبهه بودم. در اولین مرخصی به خانه، همراه دوستانم تصمیم گرفتیم خون اهدا کنیم. آن روزها هنوز معنا و اجر معنوی این کار را نمی‌دانستیم. شاید بیشتر یک حس جمعی و تشویق دوستانه بود اما بعدها، در سومین باری که خون دادم، معنای واقعی این کار را فهمیدم. آن روز با یکی از دوستانم به سازمان انتقال خون در خیابان ویلا رفتم و من یک کیسه خون اهدا کردم. از شما یک خاطره زیبا شنیده‌و خوانده‌ام. این خاطره زیبا را بار دیگر برای مخاطبان مان تعریف کنید. بار اولی که در مرخصی سربازی خون دادم، بعد از ظهر همان روز سرباز قطار رفتم و من به منطقه برگشتم. فردای آن روز، در یکی از جبهه‌های جنوب کشور که بر اثر اصابت ترکش مجروح شدم حالم خوب بود ولی از دستم خون زیادی رفته بود که مرا به بیمارستان پایگاه هوایی دزفول منتقل کردند.

گزارش

نیره ساری ۹مرداد، روز اهدای خون یادآور ابتکار تمام کسانی است که با اهدای خون به بیماران جان می‌بخشند، واقعیت این است که خیلی‌ها می‌توانند

خون اهدا کنند. اما نمی‌کنند. در این گزارش خیابانی، مستقیم‌ر فرتیم سراغ مردم و یک سؤال ساده پرسیدیم: تا حالا خون اهدا کرده‌اید؟ نه؟ چرا؟ پاسخ‌ها ساده، صادقانه، گاهی خنده‌دار و گاهی نگران‌کننده بودند.

■ ■ ■

■ نه‌ان فشارم همیشه پایینه!

اولین کسی که می‌بینم و سراغ او می‌روم، دختر دانشجویی است با کیف پارچه‌ای و لیوان قهوه در دست. با خنده می‌گوید: «خون اهدا نکردم، نمی‌دونم... فکر کنم چون فشارم همیشه پایینه. به‌جواری ترس هم دارم. ضعف کم وسط کار یا حالم بدشه.»

لبخند می‌زنم. برایش توضیح می‌دهم که پیش از اهدای خون، فشار و هموگلوبین داوطلب چک می‌شود و اگر شرایط جسمی‌اش مناسب نباشد، اصلاً اجازه اهدا داده نمی‌شود. نگاه متعجبی می‌کند و می‌گوید: جدی؟ یعنی همه‌چی رو چک می‌کنن قبلش؟ و بعد آرام زیر لب می‌گوید: خب پس شاید بد نباشه به بار امتحان کنم.

■ آه‌ام از سوزن بدم میاد

جوانی با تیپ اسپرت و گوشی در دست با تعجب می‌پرسد: خون اهدا کنیم؟ نه بابا! آه‌ام از سوزن متفرم. کلاً از دکتر و بیمارستان فرار می‌ام. با خنده می‌گویم: «بیمارستان دوست ندارید، خب تلاش کنید مریض نشوید!» می‌خندد و ادامه می‌دهد: «ولی حالا که گفتید، واقعاً به بار یکی از دوستانم گفت خونش به یه نوزاد خورده بود و نجاتش داده بود. اون موقع به لحظه حس کردم کاش منم می‌رفتم، ولی هنوز سوزنش اذیتم می‌کنه.» با خونسردی جواب می‌دهم: درد سوزنش کمتر از کُرش به پشه است، ولی بی‌تفاوتی‌ما، گاهی جون به آدمو می‌گیره. مکثی می‌کند. انگار جمله، ته ذهنش گیر کرده باشد.

■ بزتم کنار؟ دیگه بهونه ندارم!

یکی از جذاب‌ترین لحظات گزارش، وقتی بود که یک راننده



دخترم متخصص روان‌شناسی بالینی است. او وقتی در جمعی صحبت می‌کند، با افتخار می‌گوید پدرم نفر اول اهدای خون است. خودش هم در صحبت با مردم، آنها را به اهدای خون تشویق می‌کند و می‌گوید باید کمک کنیم با بخشش، روح‌مان را هم آرام کنیم. او باور دارد اهدای خون فقط نجات جان نیست، یک مسیر تربیتی و یک سبک زندگی درست است

بنا به دستور پزشک باید خون وصل می‌کردم، به همین دلیل آزمایش کراس مچ انجام شد و در یخدان حمل خون دنبال گروه خونی من می‌گشتند. آن زمان از بارک خبری نبود و فقط اسم اهداکنندگان را با مازیک روی کیسه‌ها می‌نوشتند. ناگهان یکی از پزشکیاران کیسه‌ای پیدا کرد که رویش نوشته شده بود «حسین زمانی». همان خونی که روز قبل در تهران اهدا کرده بودم، در جبهه و در شرایط بحرانی، به بدن خودم بازگشت! باور کنید همین الان که دارم برای‌تان تعریف می‌کنم ماتم می‌برد. خدا خواست بفهمم آن قطره خون چقدر زندگی‌ساز است.

از حس و حال زیبایی که زمان اهدای خون دارید بگوئید. چطور آن را به یک عادت دائمی تبدیل کردید؟

اجازه دهید به فرایند جداسازی خون اشاره کنم. خونی که اهدا می‌شود به بخش‌های مختلفی مانند پلاکت، گلبول

قرمز، پلاسما و فرآورده‌های دیگر تبدیل می‌شود، یعنی هر بار اهدا می‌تواند جان چند نفر را نجات دهد. تصور کنید از حدود ۲۰۰ مرتبه اهدا، چند بیمار ممکن است نجات پیدا کرده باشند؟! که اگر حتی یک نفر هم از این خون استفاده کند و نجات پیدا کرده باشد، برایم کافی است و با افتخار سرم را بالا می‌گیرم. اهدای خون فقط یک خدمات پزشکی نیست، یک حس قلبی و یک مسئولیت انسانی است. با این تفکر این عمل برایم به عادت تبدیل شده و بدنم می‌فهمد که وقت اهدای خون است. خودش اخطار می‌دهد که باید خون بدهم. لحظه‌ای که سوزن خونگیری وارد دستم می‌شود، ناخودآگاه به فکر فرو می‌روم و با خودم می‌گویم: خدایا، خون من الان قرار است کجا برود؟! از یک سو خوشحال می‌شوم که این خون دارد برای نجات یک انسان دیگر استفاده می‌شود، از سوی دیگر شاکرم که بدنم سالم است و می‌توانم این کار را انجام دهم. واقعاً زندگی جز کمک به دیگران چه معنایی می‌تواند داشته باشد؟! این کار انسان را از درون خوشحال و آرام و به تداوم این عمل خدای‌پسندانه کمک می‌کند، پس معتقدم زیباترین نقش من در زندگی، اهدای خون است.

آیا اهدای خون ربطی به نوع تغذیه، نژاد و ملیت دارد؟

قبل از جواب این سؤال اجازه دهید بگویم، مردان چهار مرتبه در سال و خانم‌ها سه مرتبه در سال مجاز به اهدای خون هستند و این موضوع ربطی به نژاد، ملیت و نوع تغذیه ندارد. هر کسی می‌تواند با مشورت پزشک اهدای خون داشته باشد.

آیا تلاش کرده‌اید فرزندان‌تان و دیگر اعضای خانواده را به اهدای خون تشویق کنید؟ از نتیجه این تلاش‌ها بگوئید که چه تأثیری در سبک زندگی خانواده‌ها دارد؟

دخترم متخصص روان‌شناسی بالینی است. او وقتی در جمعی صحبت می‌کند، با افتخار می‌گوید پدرم نفر اول اهدای خون است. خودش هم در صحبت با مردم، آنها را به اهدای خون تشویق می‌کند و می‌گوید باید کمک کنیم با بخشش، روح‌مان را هم آرام کنیم. او باور دارد اهدای خون فقط نجات جان نیست، یک مسیر تربیتی و یک سبک زندگی درست است. والدین بدانند وقتی فرزندان رفتارشان را می‌بینند، نگاه‌شان به انسان، جامعه و مسئولیت فرق می‌کند. این رفتار از ما به آنها منتقل می‌شود. برادر من نیز از اهداکنندگان پیشکسوت خون و پلاسما بود که به دلیل مشکل قلبی پزشکان اجازه ندادند ادامه دهد. باجنابم هم اهداکننده خون است و داسادم نیز همین طور. در این مدت عادت کرده‌ام به هر جمعی وارد می‌شوم، درباره اهدای خون صحبت کنم. بارها شده چند نفر بعد از صحبت‌هایم تصمیم گرفتند خون اهدا کنند. این برای من بزرگ‌ترین افتخار است.

برخی خانواده‌ها نگران تأثیر جسمی اهدای خون هستند. از تجربه خود‌تان بگوئید که چطور این کار، هم انسانی است و هم به سلامت جسمی کمک می‌کند؟

کسی که خون اهدا می‌کند، به طور مرتب آزمایش‌های دقیق

حرف‌های مردم کوچه و خیابان درباره اهدای خون

نه بیمار هستی نه گرفتار، پس چرا خون نمی‌دهی؟



استپ، وسط مسیری که در خودروی او بودم، بعد از شنیدن موضوع گفت: «که نزدیک مرکز انتقال خونه، بزتم کنار برم اهدا کنیم؟» باورش سخت بود، اما حقیقت داشت. با همان انرژی خودش را رساند به پایگاه اهدای خون و گفت: «خدا شاهده به مدت‌هی می‌گفتم باید برم، اما هر بار عقب افتاد. امروز دیگه بهونه ندارم.»

همان لحظه، فهمیدم این گزارش، فقط ثبت پاسخ‌های مردم نیست، بلکه شاید تلنگری باشد برای شروع یک کار بزرگ!

■ به ما گفتن از خانم‌ها خیلی خون نمی‌گیرن

یکی از نگران‌کننده‌ترین جواب‌ها را از زنی حدوداً ۴۰ ساله شنیدیم: من خیلی ساله دلم می‌خواد خون بدم، ولی بهم گفتن خانم‌ها چون بدن ضعیف‌تری دارن و درگیر بارداری و... میشن بهتره خون ندن!

واقعاً ناراحت‌کننده بود. این یکی از شایع‌ترین باورهای غلط

روی خونی انجام می‌شود و اگر مشکلی باشد، به اهداکننده اطلاع می‌دهند و جهت مراجعه به پزشک راهنمایی می‌شود. این یعنی هم به دیگران کمک و هم سلامتی خودمان تضمین می‌شود. کسانی که تصمیم به این کار دارند اما تردید دارند بدانند، بعد از اهدای خون مغز استخوان شروع به فعالیت و ساختن گلبول قرمز می‌کند که می‌توان حتی با خوردن چهار لیوان آب خون از دست رفته را جبران کرد. خیلی‌ها فکر می‌کنند خون دادن ضعف می‌آورد یا آدم را خسته می‌کند، در حالی که من بعد از اهدای خون، احساس سبکی و انرژی دارم. به ویژه وقتی می‌دانم این کار ممکن است جان کسی را نجات دهد، البته ناگفته نماند ممکن است عوارضی هم زمان اهدا باشد اما بسیار کنترل شده است. از طرفی، پرستار، پزشک و تیم حرفه‌ای در لحظه اهدا همیشه مراقب هستند. خودم بارها دیده‌ام اگر کسی دچار سر گیجه یا افت فشار شود، بلافاصله رسیدگی می‌کنند.

اگر بخواهید پیامی به خانواده‌ها بدهید تا فرزندان‌شان را به این کار انسان‌دوستانه تشویق کنند، چه می‌گویید؟

یک نکته را بگویم و اینکه بحمدالله وضعیت ذخایر خون خوب است اما بعضی گروه‌های خونی کمباب، مثل منفی‌ها، همیشه در معرض کمبود هستند، بنابراین نباید فقط در بحران‌ها یادمان بیفتد که نیاز به خون هست، باید این فرهنگ را پایدار کنیم. من هیچ وقت برای پاداش تصمیم به این کار نگرفتم‌ام و از مردم هم می‌خواهم این کار را جدی بگیرند. بدانند اگر خون اهدا کنند، می‌شود کادر درمان را از هر گونه کمبود در این زمینه کمک کرد. به این نکته هم اشاره کنم که فکر نکنند اهدای خون، نجات دیگران است بلکه نجات خودمان هم است. شاید من روزی نیازمند باشم و دیگری نجاتم دهد. پس چرا امروز که می‌توانم، کاری نکنم؟ بنابراین از والدین می‌خواهم فرزندان‌شان را با مفهوم اهدای خون آشنا کنند. اگر خودشان نمی‌توانند و شرایط ندارند، فرزندان‌شان را تشویق کنند. از مدارس و دانشگاه‌ها گرفته تا خانه‌ها، باید فرهنگ اهدای خون جا بیفتد. باور کنید اگر هر خانواده‌ای فقط یک نفر اهداکننده داشته باشد، سازمان انتقال خون هرگز دچار کمبود خون نمی‌شود.

و حرف آخر.

اعتقاد این است که دعوت به اهدای خون، می‌تواند باعث تغییر شخصیت افراد شود. گاهی پسر یا دختری که شاید اهل درگیری و هیاهو باشد، وقتی برای اولین بار یا به مرکز اهدای خون می‌گزارد و کمک به دیگران را تجربه می‌کند، نگاهش به زندگی تغییر می‌کند و با انجام یک کار خدای‌پسندانه و انسان‌دوستانه رفتار و منشش به سوی انسانیت می‌رشد، پس بدانیم اهدای خون، تمرینی است برای مسئولیت‌پذیری نه فقط نسبت به جامعه، بلکه نسبت به خانواده، همسایه و حتی خودمان. در آخر می‌خواهم از کادر و پرسنل انتقال خون تشکر ویژه‌ای کنم. دست‌تک‌تک آنها را به خاطر زحمات بی‌درغ‌شان می‌بوسم. آنها‌یی که مثل پلیس و آتش‌نشانی دائم مشغول کار و به جای خواب و استراحت مشغول خدمت به مردم هستند و آخرین گفتارم: «اهدای خون، اهدای زندگی است.»

مدیرمسئول: محمد جواد اخوان

سر دبیر: غلامرضا صادقیان

دبیر ویژه‌نامه: حسین گل محمدی

همکاران تحریریه: نیره ساری، مرضیه بامیری

نیره محمودی، محبوبه قربانی

چاپ: همشهری

نگاه

اهدای خون

«تکثیر حیات» است

مرضیه بامیری

ماندانا حجاریان را می‌شناسید؟ احتمالاً تا الان اسمش به گوش‌تان خورده است. نامش را گذاشته‌اند مادر خون ایران؛ بانویی که رکورددار اهدای خون در ایران است. بیش از ۲۰۰ بار اهدای خون طی حدود ۵۰ سال. اولین بار ۱۵ سالگی با وجود ترسی که از

تزریق آمپول داشته، به اصرار پدرش به فرد نیازمندی خون هدیه می‌کند و این می‌شود آغاز ماجرا. چنان اهدای خون بخشی از زندگی‌اش می‌شود که حتی خارج کشور هم خون هدیه می‌کند. این بانو علاوه بر اهدای خون کارهای خیرخواهانه دیگری هم می‌کند؛ آتش‌نشان افتخاری است، مدرسه‌ساز و فعال محیط‌زیست هم است، به همه اینها در یافت مدال طلای فعال اجتماعی و انسانی را هم اضافه کنید.

پس بانو بودن و محدودیت‌های جسمی مانع خیر خواهی نیست. هر کسی می‌تواند مثل یک فرشته به دیگران جان دوباره ببخشد. مادر بودن دلیل محکمی است که کسی از اهدای بنا به ملاحظات یا بپرهیزد، ولی این رکورد جالب، ثابت کرده خون دادن نه تنها بد نیست و ضرری ندارد بلکه برای خود اهداکننده هم پیامدهای مثبتی دارد. کسی که مرتب خون هدیه می‌کند، در واقع کاهش سطح آهن خون که در پی اهدا رخ می‌دهد، موجب کاهش آهن اضافی بدن و در نتیجه کاهش ابتلا به بیماری‌های کبدی قلبی و سرطان‌های خاص می‌شود. با دفع خون از بدن غلظت خون کاهش می‌یابد و خطر انسداد عروق و رگ‌های قلب کم می‌شود. استرس‌ساز رافع و بدن همیشه در حالت سلامت قرار می‌گیرد. مرتب که خون بدهی کالری‌ها می‌سوزند و دغدغه اضافه‌وزن را نخواهی داشت. مهم‌تر از همه اینکه هر بار پیش از خون دادن چکاپ و معاینه می‌شوی و فشارخون و کم‌خونی مدام کنترل می‌شود. این‌طور راحت‌تر می‌توان به شروع برخی بیماری‌ها پی برد و درمان هم آسان‌تر است. سر گیجه و خستگی موقت و افت فشار طبیعی است و در مقابل مزیت‌های این امر خدای‌پسندانه چیز خاصی نیست.

جالب است که خون می‌دهید، ضعف می‌کنید و سر گیجه می‌گیرید، ولی اعتماد به‌نفس‌تان بالا می‌رود. چطور؟ با حس مفید بودن و ایجاد هدفمندی. حس نوع‌دوستی و اینکه توانستید باری از دوش هموطنان‌تان بردارید، بدون اینکه آنها را بشناسید یا هزینه‌ای کنید، حس زیبایی است. اینکه بدانید خود، شما چقدر حیات می‌بخشد و چقدر دعای خیر پشت سرتان به جامی‌گذار، دل آدم قرص می‌شود.

وقتی صف‌های بلند مراکز اهدای خون در مواقع خاص را می‌بینید جز به حس غرور برای داشتن چنین وطن و مردمانی فکر نمی‌کنید. وقتی یک



جای این وطن عزیز، آسیب می‌بیند و جانش در میان شعله‌های بی‌رحم آتش می‌سوزد، قلب مردم هم از این درد آتش می‌گیرد. زن و مرد فقط در صف می‌ایستند که کاری کنند.

در حادثه بندر شهید رجایی هر کسی به سهم خودش در حد توانش می‌خواستند باری از دوش مردم جنوب بردارند. آنها‌یی که شاید برای تهیه مایحتاج خودشان حاضر به ماندن در صف نبودند، حالا آمده بودند تا هروقت که لازم است منتظر بمانند و خون‌شان را به جان هموطنانی گره بزنند که چشم‌انتظار این آب حیات هستند. نه تنها در حادثه بندر شهید رجایی که هر وقت اتفاقی می‌افتد، مردم صحنه‌های زیبایی از نوع دوستی و همدلی می‌آفرینند. این مسئولیت‌پذیری اجتماعی یک شاهکار انسانی است که لایق مردمان معتقد و با ایمانی مثل ایران است. در جنگ، زلزله، سیل و اتفاقات مشابه، کنار همه دردها و اندوه‌ها، این یکی از صحنه‌های دیدنی و غرور آفرین است، ولی هنوز این فرهنگ جای کار دارد. هنوز عده‌ای با باورهای غلط از اهدای خون گریزان‌اند. هنوز عده‌ای می‌ترسند که سرنگ‌های آلوده کاری کند که در ازای ثواب کباب‌شان کنند. هنوز عده‌ای می‌ترسند خون دادن کم‌خون‌ترشان کند و خودشان آسیب ببینند. بعضی‌ها برای اهدا مشکل اعتقادی دارند. بعضی‌ها از انتقال بیماری‌ها می‌ترسند. بعضی‌ها به خاطر ترس از سوزن هیچ وقت سمت اهدای خون نمی‌روند. بعضی‌ها به اهدای خون بدبین هستند و اعتماد کافی را ندارند. بعضی‌ها از تست‌های اعتیاد و امثال این می‌ترسند که قبل از اهدای خون باید بدهند.

خلاصه هر کسی با دلایل خاص

خودش از این مهم سرسراز می‌زند. اینجااست که پای رسانه و تبلیغات به میان می‌آید. سازمان‌های مردم‌نهاد پیش می‌گذارند تا مردم را آگاه و از ترس‌ها و نگرانی‌های احتمالی برهانند. باید مشارکت‌های داوطلبانه را تشویق و دغدغه‌های روانی اهداکنندگان را مرتفع کرد تا با طیب خاطر یا به مرکز اهدای خون بگذارند. باید بدانند خون دادن مستمر باعث می‌شود بیش از قبل مراقب خودشان باشند و شعار اینکه خودشان باید سال‌ها باشند تا خون سالمی قده بده کنند، باعث می‌شود آنها در مقابل بدن‌شان مسئولانه‌تر رفتار کنند و به‌خاطر مسئولیت انسانی هم شده مراقب سلامت خودشان باشند.