

این آدم‌های قدرناشناس...

رفع تشنگی تا یخچال برود و من بعد از این همه تجربه محرومیت، چه فرقی با آیدای دیروز دارم.

غفلت و قدرناشناسی در ذات آدمیان است، ولی جنگ نفس هم در خصلت انسان‌ها وجود دارد. همه اینها را گفتم تا هم خودم درسی آموخته باشم و یادماند انسان هر چقدر هم تجربه کسب کند باز هم از استیلا غفلت بر نهادش میرا نخواهد بود و هم آنکه این حقیقت را به دیگران گوشزد کنم.

انسان همیشه به موقع از غفلت خویش آگاه نمی‌شود تا فرصت جبران و تغییر رویه داشته باشد و این نعمت بزرگی است که من قبل از اینکه با در پیش گرفتن راه گذشته‌ام و افتادن در بیراهه عادت، بسیاری از فرصت‌هایم را به کاهلی و کم‌توجهی تباه کنم به خود آمدم، پس بر من واجب بود زکات این موهبت آگاهی را بپردازم و آن را با دیگران قسمت کنم تا همگی ما با هم، چشم و گوش‌هایمان را بیشتر باز کنیم و قدر کوچک‌ترین نعمت‌ها را بدانیم و آگاه باشیم اگر روزی حتی همین پلک زدن ناخودآگاه و بی‌اهمیت را از دست بدهیم، پلک زدن دوباره به بزرگ‌ترین آرزویمان تبدیل خواهد شد.

عادت‌های دیروز، آرزوهای امروز من هستند و شاید آرزوهای امروز، عادت‌های فردای من باشند و من از روز اول بیماری‌ام تا امروز همیشه و هر لحظه می‌گویم: «اگر سوزش نداشتم، اگر سوزش نبود، اگر سوزش خوب شود».

و اگر روزی این آرزو محقق شد و سوزش درمان یافت، نباید بگذارم تاریخ تکرار شود. ■

و همین‌طور کار با یارانه، کلا نشستن روی تخت برایم سخت و کار با یارانه با درد و تنگی نفس و افت فشارهای پی‌درپی همراه است. گاهی فقط نیم‌ساعت همین‌طور می‌نشینم و با خود کلنجار می‌روم که: «نه، حتی قادر نیستم یک کلمه دیگر تایپ کنم، یعنی دست از کار بکشم؟ ولی این کار ضروری است. باید این ایمیل را جواب دهم. باید پاسخ این سوال را بدهم.»

ولی تازگی‌ها به خودم آمدم، این‌طور برای خودم استدلال کردم که نشستن در هر صورت، چه تایپ کنم و چه نکنم برای من سخت است و در تمام آن مدتی که نشسته‌ام و با خود کلنجار می‌روم هم درد دارم، هم ضعف، هم تنگی نفس و تا دراز نکشم هم خوب نمی‌شوم. پس یاد داز بکشم، یا کارم را انجام بدهم و دست از این نمی‌توانم‌های رقت‌آور و منجرکننده‌ام بردارم و همین خودروشنگری‌ام باعث شد دیگر به جای اینکه وقت، انرژی و اعصابم را صرف کلنجار رفتن با خود کنم، کارم را هر چقدر هم که سخت، انجام دهم و بعد با رضایت خاطر دراز بکشم یا اگر واقعا در توانم نبود، سریع دراز بکشم و به کار مفیدی که در حالت خوابیده برایم ممکن است بپردازم.

در مورد حرف زدن هم همین‌طور. خیلی وقت‌ها دیگران معنای اشاراتم را نمی‌فهمند و پس از گیج کردن این و آن و خسته کردن خودم، در آخر مجبورم لب از لب بگشایم و حرفم را بزنم. پس چرا همان اول این کار را نکنم و با این کار قدرشناسی‌ام را نسبت به نعمت تکلم دوباره نشان دهم و بر آن ارزش بگذارم.

اگر قدر توانایی‌هایم را ندانم، فرق من چیست با آن کسی که زورش می‌آید برای



تلفن همراه کارکنم و راه‌هایی یافته‌ام که این کار را برایم بیش از پیش آسان کرده‌اند و سرعت و راحتی کارم با روزهای اول قابل مقایسه نیست. می‌توانم حرف بزنم و کیفیت تنفسم بهتر شده و اینها همان آرزوهایی است که در سقف اتاق می‌پروراندم و نامیدانه در ترک‌های سقف چالشان می‌کردم و گمان نمی‌بردم روزی بذره‌های آرزوهایم در دل گنج و سیمان بارور و شکوفا شوند ولی حالا می‌بینم همان آرزوهای تحقق یافته، دارند کم‌کم رنگ عادت به خود می‌گیرند.

حرف زدن برایم کار آسانی نیست. باید هر بار نفسم را جمع کنم تا بتوانم با توجه به طول کلمات بین ۳ تا ۵ لغت را ادا کنم.

می‌دادم، اما از تلاش دست نمی‌کشیدم یا آنکه بعد از گذاشتن تی‌تیوب (لوله تنفسی) به جای تراک (نوعی دیگر از لوله تنفسی)، توانستم بعد از ۵ سال دوباره صحبت کنم، هر چند دشوار و کیفیت تنفسم هم بهتر شد، ولی کم‌کم فراموش کردم زمانی را که با تراک تنفس می‌کردم و اطرافیانم حتی نمی‌توانستند مرا ۳۰ ثانیه تنها بگذارند چون هر لحظه ممکن بود به ساکشن نیاز پیدا کنم و من هم صدایی نداشتم که کسی را خبر کنم. همیشه یک نفر باید کنارم می‌بود و هم او از کار و زندگی‌اش می‌ماند و هم من برای خودم خلوتی نداشتم.

امروز با همه سختی‌هایم توانم با یارانه و

زورم می‌آمد از جایم بلند شوم؟ چرا بیشتر به مادر کمک نمی‌کردم؟ مادری که هیچ‌گاه حتی در چیدن و جمع کردن میز غذا یا ظرف شستن از ما کمک نمی‌خواست. او نخواست، من چرا نکردم.

و هزاران چیز دیگر. از ساعت‌ها نگر داشتن هسته میوه در گوشه لپم، چون حوصله نداشتم تا سطل زباله آن طرف اتاق بروم، تا فرصت‌های بزرگی که از دست رفتند فقط به خاطر تنبلی و کاهلی.

آن اوایل می‌گفتم فقط اگر دستانت سالم بودند چه کارها که نمی‌کردم. دنیا را با دوستم زیر و رو می‌کردم. چه هنرهایی که می‌توانستم یاد بگیرم. یک ورزش را شروع می‌کردم و خودم را تا پارالمپیک بالا می‌کشیدم. اصلاً، آری، اصلاً همه ظرف‌ها را من می‌شستم. من گردگیری می‌کردم. سبزی‌ها را خودم پاک می‌کردم. هر کاری، هر کاری که از دستانت برمی‌آمد یا حتی اگر می‌توانستم صحبت کنم، دست‌کم آنقدر در آسوی‌ها لذت نمی‌شدم تا که مدت‌ها گذشت و فهمیدم با «اگر» و «ای کاش»، حرکت دستانت بر نمی‌گردد و شروع کردم از همین توانایی ۴۰ درصدی یگانه دست چپم بیشترین بهره را ببرم ولی هر چه کارکردن با یارانه و تایپ برایم آسان‌تر شد، بیشتر از یاد بردم آن روزهایی را که فقط می‌توانستم به سقف اتاقم خیره شوم و در دل افسوس بخورم که: «فقط اگر می‌توانستم با یارانه کار کنم، فقط اگر می‌توانستم، هر طور که باشد. هر چقدر هم سخت.»

و یاد می‌رفت یک سال اول کار با یارانه، برای تایپ یک خط یا هر کلیک چه جانی می‌کندم، ولی از تلاش نمی‌نشستم. سرم را به دیواری خیالی می‌کوبیدم، دندان‌هایم را برهم می‌فشردم و در دل فریادهای خفه سر

آیدا الهی

ادامه از شماره قبل...

بعد از اینکه به دلیل بیماری و ایجاد ضایعه در نخاع از لحاظ حسی و حرکتی و حتی تکلم کاملاً ناتوان شدم، هر بار که می‌دیدم کسی برای انجام کاری تنبلی‌اش می‌آید و مثلاً نشسته است، ولی حوصله ندارد تا آشپزخانه برود و از یخچال آب بردارد، او را در دل تقبیح می‌کردم و با خودم می‌گفتم او دارد کفران نعمت می‌کند، قدر سلامت و توانایی‌هایش را نمی‌داند. من فقط اگر می‌توانستم حتی لنگ‌لنگان و با سختی و مکافات، قدمی از قدم بردارم، تا یخچال رفتن و آب خوردن که سهل است، سقای عالم می‌شدم.

با خود می‌اندیشیدم اگر می‌دانستم روزی برای همیشه یا حداقل برای مدتی نامعلوم (پیشرفت علم را نادیده نگیریم) نخواهم توانست دیگر راه بروم و حتی خودم غذا بخورم، حمام کنم، راحت نفس بکشم و هزاران موهبت و نعمتی که به چشمم نمی‌آمدند و به حکم عادت در نظر نمی‌ارزش، محترم، عادی و پیش‌یافته بودند، اگر می‌دانستم، فرصت‌هایم را با تنبلی و بی‌توجهی ضایع نمی‌کردم.

چرا من راه نه‌چندان طولانی مدرسه را پیاده نمی‌رفتم و هوای پاک و سبک اول صبح را از ریه‌هایم دریغ می‌داشتم؟ تماشای تابش زلال خورشید و گیاهان غرق شبنم که آفتاب می‌گرفتند و به نوازش نسیم خنک صبحگاهی از خوشی می‌لرزیدند، را از دست می‌دادم؟ چرا به جای هفته‌ای ۲ یا ۳ بار، هر روز حمام نمی‌رفتم و خودم را از لذت پاک و سرزندگی محروم می‌کردم؟ چرا وقتی پدرم یک استکان جای می‌خواستند،

زینک سولفات

Zinc Sulfate



تقویت سیستم ایمنی نوزادان
رشد اندام‌های نوزادان و کودکان
تحریک اشتها
مکمل مغذی برای نوزادان نارسی

Improving neonates immune system
The growth of neonates and children organs
Stimulating appetite
Nutritious supplement for premature neonates



www.bhargasmitharm.com

ویتا-زینک

مولتی ویتامین + زینک

Vita-Zinc

Multivitamin+Zinc





Each Sachet Contains:	
Vitamin A	1.6 mg
Vitamin D3	0.12 mg
Vitamin E	1.2 mg
Vitamin C	75 mg
Vitamin B1	1.5 mg
Vitamin B2	1.0 mg
Vitamin B6	0.95 mg
Nicotinamide	5.5 mg
Dexpanthenol	2.2 mg
Ca Lactobionate	15 mg
Ca Gluconate	73 mg
Zn Gluconate	41 mg

مکملی منحصر به فرد برای تقویت پوست، مو و ناخن
افزایش قد در سنین رشد
خصوصاً کودکان
تقویت اشتها
تقویت سیستم ایمنی بدن
رشد جنسی و لاغری
حلش برین مکمل تأمین کننده مواد مغذی مهم جهت مسافرت روزانه کودکان

www.bhargasmitharm.com