

پیدا شود و فقط بگویند مشکل چیست؟

دیگر برایم مهم نبود دردم درمانی دارد یا نه. حالا در مطب دکتر نشسته بودم و بالاخره بعد از کش و قوسهای بسیار فهمیده بودم مشکل چیست. کاملاً خوب می دانستم که بیماری ام درمان قطعی ندارد. من و همسر من از مطب دکتر به خانه برگشتیم. دلم می خواست گوشه ای بخرم و بمیرم. دوست نداشتم کسی را ببینم یا به محل کارم بروم. حتی هیچ تمایلی نداشتم از کسی بخواهم برایم دعا کند. همه خانواده آدمهای معتقد و باایمانی بودند اما چرا باید برای من دعا می کردند؟ وقتی بیماری ام هیچ درمانی نداشتم، دعا کردن چاره کدام درد بود؟ می توانستم تصور کنم دلشان می خواهد نصیحت کنند که به خدا ایمان داشته باشم و دعا کنم اما من در وضعیتی نبودم که تمایل داشته باشم این حرفها را بشنوم.

یک روز صبح، تنها در آشپزخانه نشسته بودم، برای خودم فنجانی قهوه آماده کرده بودم و به شبکه رادیویی دلخواهم گوش می کردم. موضوع برنامه من را به قدمها برد. وقتی خیلی جوان بودم چند سال در یک رستوران ظرف می شستم. شاید این کار برای خلیها آن هم در اوج غرور جوانی ناخوشایند باشد اما برای من خیلی لذت بخش بود. می خواستم برای خودم رستورانی داشته باشم و چه کاری خوشایندتر از این که جایی کار کنی و از ته مانده ظرف مشتری بپیمایی به چه غذایی علاقه دارند و از چه غذایی خوششان نمی آید. کاش می شد بشقاب وجودم را از باقیمانده های خشم، ناامیدی و درماندگی پاک می کردم. اما نمی توانستم. یکی از دلایلی که دوست داشتم رستوران داشته باشم این بود که با آدمهای مختلف ارتباط بگیرم. خوشم می آمد پشت میز بنشینم و به آدمهایی که خیلی مرتب پشت میز غذا نشسته بودند و در آرامش و سکوت غذا می خوردند نگاه کنم و در ذهنم به این فکر کنم که داستان زندگی آنها چیست. حالا اما فقط به مرگ فکر می کردم و اینکه از بیماری و درد خلاص شوم. اما فکر کردن و غصه خوردن هیچ دردی را دوا نمی کرد. حتی من را خلاص نمی کرد. باید صاف زل می زدم به چشمهای بیماری و با آن رو در رو می شدم.

در همین فکرها بودم که ناگهان صدای گوینده رادیو توجهم را جلب کرد. گوینده می گفت:

زمین خوردن چه اهمیتی دارد، مهم برخواستن است. بارها این جمله را شنیده بودم ولی این بار گویی مخاطبش مستقیم من بودم. تا حالا مبارز نبودم و به سختی با مشکلات زندگی نچنگیده بودم؟ شاید کافی نبود.

شروع کردم به جمع آوری اطلاعات درباره بیماری ام. همه مقاله های اینترنت را خواندم. نظرهای پزشکان مختلف را در سر تاسر دنیا خواندم. همین طور حرف و نظرهایی که بیماران دیگر درباره

این بیماری داده بودند و اینکه داروهای مختلف چه کمکی به آنها کرده بودند. بعد از چند روز فهمیدم باید مراقب باشم و نمی توانم ندیده و نشناخته به هر چیزی که در اینترنت می خوانم اعتماد کنم. بعضی ها امیدوار کننده حرف زده بودند. بعضی ها فقط بقیه را ترسانده بودند. و گروهی هم گفته بودند این بیماری هیچ درمانی ندارد اما آنقدر کشنده نیست که فوری ما را از پا در بیاورد. می توانیم با ناراحتی های بیماری بسازیم و با آن کنار بیاییم. من نمی خواستم هر طور شده با حال بد و بیمار زندگی کنم. از طرفی دوست نداشتم بیشتر از این در افسردگی و ناامیدی غرق باشم و هم خودم رنج بکشم هم بقیه را ناراحت کنم و از زندگی بیندازم. یک لیست بلند برای خودم تهیه کردم. لیستی از کارهایی که می توانستم و دوست داشتم انجام بدهم. یک لیست از کارهایی که هر روز می توانستم انجام بدهم: ورزش کردن، تغذیه سالم، دعا کردن و به خدا نزدیکتر شدن، انجام تکنیکهای تنفس صحیح. همه اینها همان کارهایی بودند که برای غلبه بر بیماری و دوباره از جابرجاستن باید انجام می دادم. دیگر نمی توانستم مثل قدیمها بدوم یا شنا کنم اما می توانستم همه ورزشها را ترکیب کنم و از این ترکیب جدید ورزشی بسازم که مناسب حال روز و موقعیت جدید من باشد. می توانستم هر روز کنار دریاچه نزدیک خانه مان پیاده روی کنم و آهسته قدم بزدم. دیگر ورزشکار سابق نبودم ولی می توانستم سرعتم را تنظیم کنم.

بعد از آن می توانستم لایه لای علفها و چمنها دراز بکشم و تکنیکهای تنفس صحیح را تمرین کنم. این تکنیکها را هم از پزشک معالجم گرفته بودم هم از اینترنت پیدا کرده بودم و خدا را شکر، چند روزی که آنها را انجام داده بودم، با وضعیت بیماری ام هیچ مشکلی ایجاد نکرده بود و به راحتی می توانستم آنها را ادامه بدهم. تازه یک جورهایی به من کمک کرده



بودند کمتر سرفه کنم. ورزشها قرار بود ریه هایم را باز کنند و من می خواستم این اتفاق بیفتد.

هر روز چشمهایم را می بستم، نفس عمیق می کشیدم و از خدا می خواستم بیماری و ناامیدی را از وجودم ببرد. در تمام آن لحظه هایی که چشمانم بسته بود، خدا را با تک تک سلولهایم حس می کردم. هر صبح من با تمرینهای ذهن آگاهی و مدیتیشن آغاز می شد بعد در سکوت و آرامش چند دقیقه ای دعا می کردم. روی تنفس تمرکز می کردم و با خودم می گفتم الان می خواهم هوای پاکیزه را به ریه هایم بفرستم و هوای ناپاک و سیاه را در ریه هایم نابود کنم. درست مانند همان ظرفهایی که در آن سالها در رستوران می شستم و تمیز می کردم. مطمئن بودم غذایی که می خورم کاملاً سالم است. مصرف مواد غذایی مضر را کاملاً ترک کردم و به خوردن میوه و سبزی بیشتر، و گوشت سفید رو آوردم. با گذشت زمان فهمیدم کدام غذاها و کدام کارها و فعالیتها برایم مفید است و کدام ضرر دارد و حالم را بد می کند. کم کم می توانستم به رستورانم برگردم و مثل قبل فعالیت کنم. تصمیم گرفتم در منوی رستورانم تغییراتی بدهم. پزشک معالجم هم داروهای متفاوتی تجویز کرد. ۱۸ ماه طول کشید تا بالاخره دکترم فهمید کدام دارو به من سازگار است. من هم باید در این دوره صبور و مقاوم می بودم و همه دردسرها و مشکلات عوارض داروهای مختلف را تحمل می کردم. اما خوب می دانستم که یک دکتر بزرگتر هم هست که درمان اصلی درد من با اوست.

حالا هر روز به رستوران می روم و کار می کنم. می دانم من دیگر آدم قبل نمی شوم. آهسته کار می کنم و هر وقت خسته شدم به خانه برمی گردم و استراحت می کنم. شاید ناامید بودن در شرایط من و مدام اندوه خوردن کار آسانی باشد. اما من نمی خواهم اجازه بدهم شرایط به من غلبه کند و جای من تصمیم بگیرد چه فرجامی برای زندگی ام بنویسد. هر بار که در فاز غم و افسردگی فرو می روم، ساعت گوشی ام را روی ۱۵ دقیقه کوک می کنم. وقتی ۱۵ دقیقه تمام شد، زنگ بلند ساعت به من هشدار می دهد که ناراحتی دیگر بس است! دوباره حواسم جمع کارهای رستوران و کارهایی که دوست دارم می شود. وضعیتم را انکار و مخفی نمی کنم. درباره اش حرف می زنم. بله، من به بیماری مزمن مبتلا هستم که درمان قطعی ندارد. اما چیز دیگری هم دارد: امیدواری مزمن. امید می کنم که تا روز آخر عمرم از آن دست نمی کشم.

این همان چیزی است که بعد از بیماری کشف کرده ام. امید بذری است که می توانی آن را بکاری و پرورش دهی و در عوض کاملاً خاطر جمع باشی که به بار می نشیند و میوه می دهد. تشخیص بیماری ام مثل گرفتن حکم مرگ بود ولی در عوض من راهی پیدا کردم که به زندگی دوباره رسید.