

Վիրտուալ համբերություն

Իրադարձություն,
շրջադարձ կյանքում

Ինչպես ասմունքեց Նաջի Չերֆանը
դեպի Կարեն Սողոմոն

Վիրտուալ համբերություն

Իրադարձություն,
շրջադարձ կյանքում



Հեղինակ՝ Կարեն Սողոմոն
Համահեղինակ՝ Նաջի Շերֆան
Խմբագրել Նաջի Շերֆան
Հրապարակում CCM International
5 Կոնիցիս, Մարուսի, 15125,
Աթենք, Հունաստան
Նկարագարող՝ Ելենա Չիրդարիս

Այս գիրքը նվիրված է իմ կյանքի երկու ամենակարևոր
մարդկանց.

Հորս՝ Զորջ Շերֆանին,
Ում ներկայությունը ինձ քաջություն տվեց հաղթահարելու
բոլոր խոչընդոտները.

Մայրիկիս՝ Սանա Շերֆանին,
Կինը, ում սերն ու ջերմությունը գերազանցում էին
աջակցությունը:

Նաջի Շերֆան

Գլուխ I	1
1978-1996 թթ (Ճննդից մինչև կոմա)	
Գլուխ II	5
1996-1999 թթ (Վերականգնում և վերականգնում)	
Գլուխ III	30
1999-2006 թթ (Վիրտուալ նշումներ)	

Նախաբան

Կյանքը կարող է սահմանվել որպես աճի, վերարտադրության և տարբեր խթանների արձագանքման վիճակ: Ավելի պրագմատիկ կերպով կյանքը համապատասխանում է ժամանակի այն տարածությանը, որը բաժանում է կյանքը մահից: Ժամանակի այս ժամանակահատվածը նվեր է, որը վերադառնում է մեզ: Ապրելու մեր կամքը վերածվում է կայուն ուժի, որը հնարավորություն է տալիս գոյատևել՝ միաժամանակ սնուցելով Եվոյուցիան: Մարդիկ կարող են գոյատևել՝ միաժամանակ իմանալով, թե ինչպես մսալ ճշմարիտի սահմաններում: Հոլսալիության, հարմարավետության և հայտնիի սահմանների օգտագործումը պայմանավորված չէ պարզապես ներկա պայմաններից դժգոհությամբ: Դա պայմանավորված է նաև կյանքի ավելի լավ որակի ցանկությամբ, ինչպես նաև այդ փոփոխություններն ամեն գնով իրականացնելու համար որդեգրած խիզախությամբ: Մարդու կատարած ընտրությունները, որոշումներն ու գործողությունները ցույց են տալիս նրա իրականությունը՝ միաժամանակ որոշելով նրա արտաքին ուժն ու լուսավոր ոգին:

Իր առաջին քայլերից մինչև վերջին շունչը, այնպիսի օրգանիզմը, ինչպիսին մարդն է, անընդհատ փոխվում է՝ ձևավորելով ուրախությունների և տխրությունների, առաջընթացի և պայքարի, ձեռքբերումների և ձախողումների շարունակական ցիկլեր: Մարդու դեմքը ժպտում և լաց է լինում, երբ նրա աչքերը արտացոլում են հույսն ու հուսահատությունը: Նա խոսում է հանգստացնող կամ զայրացած ձայնով, մինչդեռ ձեռքերը մեկնում է շոյելու կամ ոչնչացնելու համար: Երկնքի և երկրի միջև այս բնական մենամարտը նրան վերածում է լարերի վրայով քայլող ընտրյալ Եակի: Երբ նա կանգնում է տեղում՝ նայելով ուղիղ առաջ, այլ ոչ թե ներքև, ապա մարդը դառնում է կայուն: Երբ վախը վերանում է, և հավասարակշռություն է ձեռք բերվում, այդ ժամանակ մարդն առաջադիմում է: Սա կապված է որոշակի

փայլի հետ, որը հայտնվում է և նրբորեն առաջ է քաշում նրան: Գիտակից կամ անգիտակից լինելով՝ մարդը զարգանում է՝ փորձելով գոյատևել: Կյանքի ուժը դրդում է ներքին և արտաքին փոփոխություններ:

Նաջի Շերֆանի համար կյանքը մի մեծ շրջանակ է, որի ներսում ամեն ինչ հնարավոր է: Տասը տարուց ավելի այս երիտասարդը պայքարում էր հիասթափությամբ, վախով, ցավով ու կատաղությամբ: Նրա խոսքը պատկերված է կռվով, շարժումով և արտահայտությամբ: Նա ապրում է այս իրականության մեջ՝ միաժամանակ պնդելով ստեղծել մեկ այլ իրականություն՝ հիմնվելով հոր խոսքերի վրա, ով իրեն ասում է, որ համբերությունն առաքինություն է: Նրա փորձառությունը մի կողմից սովորեցրեց նրան, որ առաքինությունը բարոյական բարություն է, մյուս կողմից, որ համբերությունը համապատասխանում է դժվարություններին դիմանալու կարողությանը: Նորից սովորելով մտքի, խոսքի և շարժման գործառնությունները՝ Նաջին զարգացրեց համբերություն, որը բխում էր երկու տարբեր աշխարհներից՝ իրականությունից և իր երևակայությունից: Օրեցօր, ժեստից ժեստ Նաջի Չերֆանի կյանքը վերածվում էր «վիրտուալ համբերության»:

Գլուխ I (1978 - 1996 թթ.)

Ծննդից մինչև կոմա

1978 թվականին Լիբանանում քաղաքացիական պատերազմ սկսվեց: Երրորդ երեխայով հղի Սանա Շերֆանը որոշել էր ծննդաբերել Լիբանանում: Սակայն, երբ ռմբակոծությունները սաստկացան, ընտանիքը տեղափոխվեց Զորդանան, որտեղ ամուսինը՝ Ջորջ Շերֆանը, աշխատում էր ամերիկյան ընկերությունում: Ընտանիքը տեղավորվեց իրենց նոր տանը՝ մինչ անհամբեր սպասում էր նոր Շերֆանի գալու: Երեխաները՝ 7-ամյա Զիչամը և 5-ամյա Մահերը, անհամբեր սպասում էին փոքրիկ եղբայր ունենալուն:

1978 թվականի նոյեմբերի 20-ին Սանան ծնեց իր երրորդ որդուն, որին նա անվանեց Նաջի, անունը, որը նշանակում է «Աղոթք առ Աստված»: Արաբերենում յուրաքանչյուր անուն ուներ մի նշանակություն, որը կարելի է թարգմանել պատկերի, գաղափարի կամ զգացմունքի: Տասնյոթ տարի անց այս երեխան կդառնա Աստծո հանդեպ Շերֆանների ընտանիքի հավատքի, ինչպես նաև սիրո գործության կենդանի ապացույցը:

Նաջիի ծնվելուց կարճ ժամանակ անց ընտանիքը վերադարձավ Լիբանան՝ հայտնաբերելու պատերազմից վիրավորված երկիր: Ջորջ Շերֆանը, ցանկանալով, որ իր ընտանիքը զարգանա հանգիստ աշխարհում, որը բացառված է բոլոր վտանգներից, որոշեց ընտանիքի հետ տեղափոխվել Աթենք, որտեղ նա հիմնեց իր սեփական ընկերությունը: Շերֆանների ընտանիքը շատ արագ դարձավ Աթենքում գտնվող լիբանանյան մեծ համայնքի մի մասը: Դիվանագիտությունը, ինչպես նաև հարգալից բնավորությունը, որ դրսևորում էր Ջորջը, թույլ տվեցին նրան հեշտությամբ ինտեգրվել համայնքին և հարգվել իր գործընկերների կողմից: Այսպիսով, բարի կամքը և դրական էներգիան նրան հնարավորություն տվեցին Աթենքում ամուր հիմքեր ստեղծել իր ընտանիքի համար:

Իր քայլից Նաջին միայն հիշում է, որ իր մեջ առաջացել է ապահովության զգացում: Նա կարողացավ մեծանալ իր եղբայրների հետ հարմարավետ միջավայրում՝ սնուցելով

Նրանց բոլոր կարիքները: Նրանց ծնողները Նրանց տրամադրեցին ողջ սերն ու համբերությունը, որն անհրաժեշտ էր, երբ Նրանք մեծացան: Բացի այդ, Նրանք գիտեին, թե ինչպես զարգացնել հունարենը, հատկապես արագ ընկերներ ձեռք բերելու ունակության շնորհիվ: Երեք եղբայրների համար կյանքը խոստումնալից էր: Նաջին խելացի երեխա էր, Էներգիայով պայթել. Դպրոցական առաջին տարիներն անցկացրել է Աթենքի Ֆրանկո-Յելլենիկ լիցեյում: Հինգ տարի անց Նա տեղափոխվեց Աթենքի ամերիկյան համալսարանի դպրոց (ACS): 17 տարեկանում Նաջին արդեն տիրապետում էր ֆրանսերեն, արաբերեն, անգլերեն, հունարեն և իսպաներեն լեզուներին, և հաղորդակցությունը Նրա կյանքի հիմնական տարրն էր: Նաջին գործի մարդ էր: Նա իր համար սպորտով և ֆիզիկական ակտիվությամբ ստեղծել է համապատասխան կենսակերպ, քանդակել ամուր և մկանուտ մարմին: Նա օգտվել է ազատ ժամանակից՝ բարելավելու իր հմտությունները սեղանի թենիսում, սքվոշում և թենիսում: Արագությամբ հրապուրված Նաջին սկսել է վարել տասնչորս տարեկանից՝ չանհանգստանալով հնարավոր վտանգի մասին:

Ընդամենը տասնյոթ տարեկանում Նաջին ուներ այն ամենը, ինչ երագում են ունենալ իր տարիքի երեխաները՝ ընտանիք, ընկերներ, առողջություն և խելացիություն: Նա կարողություն ուներ ստանալ այն, ինչ փնտրում էր, առանց անհանգստանալու իրեն չհետաքրքրող բաների մասին: Իր կյանքում Նոր մարտահրավերներ փնտրելով էր, որ Նաջին իր համար ստեղծեց մի պատրանքային աշխարհ, որը տարբերվում էր իր ապրածից: Նաջին ուներ համառության ուժ և բնական բարություն, որոնք Նրան դարձնում էին սիրելի և հոգեհարազատ մարդկանց սրտերին: Տարիներ անց Նա հասկացավ, թե որքան կարևոր է իր կողքին գտնվող մարդկանց մոտ լինելը:

Չնայած իր բազմաթիվ ուժեղ կողմերին, Նաջին կարգապահության պակաս չուներ: Նա սովորություն է ձեռք բերել արագ, անհամբերությամբ հասցնել գործերը՝ երբեք չիմանալով համառության ազդեցությունը: Դա Նրան դարձրեց անսկաւտ և անսկաւտ անսպասելի իրավիճակներից:

1995թ. ապրիլին Նաջին վերցրեց ընկերոջ մոտոցիկլետը,

որպեսզի շրջի իր թաղամասում: Ինչպես ցանկացած դեռահաս, հավատալով, որ վնասվածքից անձեռնմխելի է, նա վարում էր առանց սաղավարտի՝ անտեսելով ռիսկերը: Այս օրը Նաջիի բախտը չբերեց. Նա կորցրել է մոտոցիկլետի կառավարումը և այնպիսի ուժգնությամբ բախվել դրան, որ գլուխը բախվել է դիմապակու: Դեռևս գիտակցության մեջ Նաջին անմիջապես չնկատեց նրա վերքերը: Նա վճռականորեն վերցրեց հեծանվովը և գլորեց դեպի ընկերոջ տուն: Այնուհետև նրան տեղափոխել են հիվանդանոց՝ ճակատի և ձախ հոնքի վերևում ստացած վերքը բուժելու համար: Չնայած վտանգին՝ այս դժբախտ պատահարը նրան ոչինչ չէր սովորեցրել: Նաջին երկու ամիս անց մոտոցիկլետ է վարել:

Առաջին վթարից անցավ մեկ տարի ու մի քանի ամիս: Նաջին վերադարձավ համալսարան՝ ուսումը շարունակելու, մինչդեռ նրա երազանքն էր մի օր դերասան դառնալ: Չնայած Հունաստանի հանդեպ ունեցած իր սիրուն, նա զգում էր, որ նոր հնարավորություններ կարող են բացվել իր առջև արտասահմանում, քանի որ նա ծրագրում էր հետևել իր եղբորը՝ Մահերին Մոնրեալ՝ նոր սահմաններ բացահայտելու համար:

Առաջին վթարից անցավ մեկ տարի ու մի քանի ամիս: Նաջին վերադարձավ համալսարան՝ ուսումը շարունակելու, մինչդեռ նրա երազանքն էր մի օր դերասան դառնալ: Չնայած Հունաստանի հանդեպ ունեցած իր սիրուն, նա զգում էր, որ նոր հնարավորություններ կարող են բացվել իր առջև արտասահմանում, քանի որ նա ծրագրում էր հետևել իր եղբորը՝ Մահերին Մոնրեալ՝ նոր սահմաններ բացահայտելու համար:

Այս երկրորդ բաժինը Նաջիից խլեց 17 տարվա Էվոյուցիայի և ձեռքբերումների: Նաջին մի քանի շաբաթ հայտնվել է կյանքի և մահվան միջև՝ կապված կյանքի հետ միայն մեքենաների և նրա կոկորդի հիմքում տեղադրված տրախտոտմային խողովակի շնորհիվ, որը թույլ է տալիս նրան շնչել: Ոչ ոք չէր կարող գուշակել, եթե Նաջին մի օր կարթնանա իր երկար քնից: Նրան մեծ արկած է սպասվում, երբ նա արթնանա, որը կփոխի նրա տեսլականը աշխարհի մասին: Բայց հենց հիմա նա քնած էր:

Գլուխ II (1996-1999 թթ.)

Վերականգնում և վերականգնում

Շատերը կարծում են, որ Նաջիին հաջողվել է ողջ մնալ իր հարազատների ու ընկերների աղոթքների շնորհիվ: Շերֆաններն ամեն ինչ արել էին իրենց որդու վիճակը բարելավելու համար. հատկապես՝ Նրանց լավատեսությունն էր այս դժվարին ժամանակահատվածում, որը հնարավորություն տվեց հասնել դրական արդյունքի: Տորջ Չերֆանը գիտեր, որ կարգապահությունն ու քրտնաջան աշխատանքը կարող են հաջողության հասնել՝ միաժամանակ կանխատեսելով, թե ինչ է սպասվում իր որդուն, երբ նա արթնանա: Եսակենտրոն բնավորությամբ Նաջին, այնուամենայնիվ, աշխույժ, զգայուն և առատաձեռն դեռահաս էր, լավ ընկեր, խնջույքի և երեխա: Ոչ ոք չէր կարող իմանալ, թե արդյոք մի օր Նաջին կկարողանա՝ նորից խոսել:

Շերֆանները ժամանակ չկորցրին և իրենց որդուն տրամադրեցին լավագույն խնամքը: Նրանք վստահ էին, որ մի օր իրենց որդին կվերադառնա իրենց հետ և կապի խոստումներով լի կյանք: Նրանց աղոթքներին միացան աշխարհի տարբեր ծայրերում գտնվող իրենց ընկերներն ու գործընկերները: Այս ընկերներից շատերը դիտել էին, թե ինչպես է Նաջին դառնում դեռահաս: Նրա երկու ավագ եղբայրները, ինչպես նաև դասընկերները պարբերաբար այցելում էին Նրան՝ հույս ունենալով, որ Նրան ուժ կտան կառչելու կյանքը՝ պարզապես հրաշքի հույսով:

Սանա Չերֆանը կիսում էր ամուսնու հավատը, որ մի օր Նաջին կարթնանա, և կյանքը կվերադառնա բնականոն հուն: Նա դինամիկ, ջերմ ու առատաձեռն կին էր, նվիրված կին ու մայր, որը շատ դրական ազդեցություն ունեցավ իր երեխաների վրա: Հիշամի և Մահերի երեխաները պաշտում էին իրենց փոքրիկ եղբորը, ով իրեն լիարժեք և ապահով էր զգում իր կյանքի չորս ամենակարևոր մարդկանց ուշադրության շնորհիվ, այն մարդկանց, ովքեր կիսում էին Նրա ներկայիս վիճակի ցավը, անհանգստությունն ու անհանգստությունը: Զնի ժամանակ մնալով որդու հետ՝ Սանան որոշել է Նրա համար վերմակ կարել և նոթատետր է պահել իր որդուն այցելած մարդկանց ստորագրություններով:

Նաջին մի քանի ամիս կոմայի մեջ էր՝ բարելավման նշաններ ցույց տալով: Չնայած Նրա դժվարին գործին, Նրա ընտանիքն ու ընկերները հուսով էին, որ մի օր խոստումներով լի այս երիտասարդը կարթնանա իրենց սիրո և ապրելու իր կամքի շնորհիվ: Բժիշկները,

այնուամենայնիվ, հոռետեսորեն են տրամադրված Նաջիի վիճակի վերաբերյալ՝ նախագգուշացնելով ծնողներին լայնածավալ թերապիայի և վերականգնողական թերապիայի մասին, որը նա պետք է անցնի արթնանալու դեպքում, նրա մարմնի գործառույթները զգալիորեն արգելակվեն:

Նոյեմբերի վերջին Շերֆանները Բալթիմորի Ջոն Հոփկինսի հիվանդանոցից բերեցին մասնագետ բժիշկ Դեն Հենլիին: Նաջիի վիճակն ուսումնասիրելուց հետո նա ծնողներին տեղեկացրեց այն թերապիայի մասին, որը Նաջին կպահանջի արթնանալուց հետո, և նրանց հարցրեց, թե Նաջին ինչ հաճույք է ստանում: Ուստի նա փորձեց խթաններ հրահրել, ինչպես օրինակ՝ մազ քաշելը, որպեսզի իր կողմից արձագանք առաջացնի:

Մի շարք հարցերից հետո ընտանիքն ազդարարեց Նաջիի հետաքրքրությունը փողի նկատմամբ: Այս պահին որոշ հուշումներ կանխագուշակում էին Նաջիի հնարավոր վերադարձը կյանք: Բժիշկ Հանլին վերցրեց թուրքական 1,000,000 լիրա թղթադրամ, որն արժեր մոտ \$5: Երբ բժիշկը նամակը փոխանցեց Նաջիին, վերջինս բացեց աչքերը և հետևեց գրառման շարժմանը: Բժշկի զեկույցում նշվում է, որ Նաջին մոտ երկու ամիս խորը կոմայի մեջ է հայտնվել գլխուղեղի ծանր վնասվածքից հետո: Նոյեմբերի 20-ի մոտ նա սկսեց արթնանալ խորը քնից: Նա 3-ից 4 ամիս տևել է հետտրավմատիկ ամնեզիա, մինչդեռ նրա նախավնասվածքային ամնեզիան նվազագույն է եղել: Նաջին հիշել է իր կյանքը մինչև վթարը:

Կոման լուրջ վիճակ է, որը բնութագրվում է գիտակցության, զգայունության և շարժիչ հմտությունների կորստով և, հետևաբար, արտաքին գրգռիչներին արձագանքելու անկարողությամբ: Նաջիի դեպքում հայտնվեցին կոմայի երեք հիմնական տեսակներ. Առաջինը համապատասխանում է խորը կոմայի, որտեղ բոլոր կամավոր և ակամա գործառույթները նվազագույնի են արգելվում: Այս վիճակն այլ կերպ հայտնի է որպես վեգետատիվ վիճակ: Կոմայի երկրորդ տեսակը կոչվում է կիսակոմա, որտեղ հիվանդը երբեմն ցույց է տալիս շարժման նշաններ, հաճախ ի պատասխան ուղեղի գործունեության, որը կապված չէ արտաքին գրգռիչների հետ: Կոմայի երրորդ տեսակը զգոն կոմա է, որտեղ հիվանդը կարողանում է հասկանալ իր վիճակը:

Հիվանդի ցուցմունքը կարևոր է կոմայի տարբեր տեսակների տաքսոնոմիա իրականացնելու համար: Անալոգային տերմինը, որն առավել հաճախ օգտագործվում է կոմատոզային վիճակը բնութագրելու համար, քունն է: Խորը կոմայի ժամանակ հիվանդը

անգիտակից վիճակում է, լողում է կյանքի և մահվան միջև: Կենսական գործառնությունները գործում են չափազանց ցածր մակարդակով, այդպիսով կանխելով ուղեղի ճիշտ աշխատանքը՝ գիտակցության վիճակ առաջացնելու համար: Որոշ դեպքերում հիվանդները կարող են ժամանակի զգացում ունենալ՝ չնայած իրենց վիճակին: Բայց Նաջիի դեպքում սև էր:

Առողջանալու կամքը առաջնահերթ է, և հիվանդներին պետք է մշտապես խրախուսել և առաջնորդել դեպի հույսը՝ ոչ թե հուսահատության: Սա սովորաբար լավագույնս իրագործվում է թերապևտի օգնությամբ հիվանդի ընտանիքի կողմից, որը մնում է ամենաշատ տուժածը և պատրաստ է ամեն ինչ անել երկարատև ապաքինման գործընթացում օգնելու համար: Անտարբերությունը և հրաժարականը կարող են դիտվել որպես բուժման հիմնական թշնամիներ: Այսպիսով, անհրաժեշտ է համոզվել և համոզել հիվանդին, որ վերականգնումը հնարավոր է: Ինչքան ընտանիքը ուշադիր լինի հիվանդի նկատմամբ, այնքան վերջիններս ստիպված կլինեն ապաքինվել՝ չնայած այն զգացմանը, որ իրենց կյանքը կարող է ավարտվել:

Բուժման շրջանը երկար է և դանդաղ, որի ընթացքում հիվանդը պետք է կատարի ֆիզիկական և ճանաչողական մարզումներ: Վնասված ճակատային բլիթները բարդություններ են առաջացնում ճանաչողական գործունեության մեջ: Հետևաբար, ուղեղի այլ մասերը պետք է կուտակեն սինապտիկ ցանցը, որպեսզի փոխհատուցեն կորցրած հատվածները: Դա հնարավոր է այնքան ժամանակ, քանի դեռ տառապողը և նրա ընտանիքը պահպանում են հավատքը:

Երբ նա առաջին անգամ բացեց աչքերը իր վթարից հետո, Նաջին դուրս եկավ անգիտակից վիճակից, որը մինչ այդ պաշտպանում էր նրան իր կրած ֆիզիկական տրավմայից և որը պատվաստում էր նրան արտաքին աշխարհից: Անշարժ ապրելու այս երկու ամիսները թույլ էին տվել նրա մարմնին հանգստանալ և սկսել բուժվել: Նաջին արթնացել է կույր, համր ու անդամալույծ՝ չհասկանալով հիվանդանոցում իր գտնվելու պատճառը: Այնուամենայնիվ, նա կարող էր հիշել մի ընկերոջ, ով վթարի օրը իրեն գումար էր պարտք: Ավելի ուշ նա հայտնեց, որ ի վերջո երկու անգամ է ծնվել՝ որպես երեխա և դեռահաս: Նրան հսկայական խնդիր էր սպասվում. կյանքում սովորաբար օգտագործվող հիմնական ժեստերը նորից սովորելը: Նաջին մտածում էր՝ կյանք վերադառնալը իրո՞ք նվեր էր, թե անեծք: Առաջին մի քանի ամիսներին նա միայն լսում էր հոր ձայնը, որն առաջնորդում էր իրեն և բացականչում. համբերությունն առաքինությունն է, մի՛

վախեցիր: Նա կարող էր միայն լսել և փորձել: Ինչպես եղել է...

Երբ Նաջին արթնացավ, նա մտածում էր միայն ապաքինվելու և պատասխան կյանքին վերադառնալու մասին: Նրա սիրելիները նրա կողքին են եղել կյանքի և մահվան միջև ընկած բոլոր շաբաթների ընթացքում, կարդալով նրա հետ և բարձրաձայն խոսել նրա հետ՝ համոզված լինելով, որ ուղեղը ինչ-որ պահի կարճագանքի:

Ջորջ Չերֆանը շատ կարևոր ազդեցություն ունեցավ որդու վրա, նրա ներկայությունն ու Էներգիան որոշիչ եղան թերապիայի ընթացքում՝ վերականգնողական յուրաքանչյուր փուլում մնալով նրա կողքին և տալով նրան այն դրական Էներգիան, որն անհրաժեշտ էր առաջ գնալու համար: Նաջիի թերապիայի տարբեր փուլերը ներառում էին, ի թիվս այլ բաների, այցելություններ Աթենքի հիվանդանոցներ, ինչպես նաև մնալ Գերմանիայում՝ Գայլինգենի Jugenwerk վերականգնողական կենտրոնում:

Ստորև բերված են Կենտրոնի առաջարկությունները, ինչպես նաև Նաջիի ամենօրյա վերականգնողական ժամանակացույցը, որը գրված է կյարդաբան դոկտոր Ա. Վոսի կողմից.

Նաջի Շերֆանը պետք է հետևի առավոտից սկսած ամենօրյա ծրագրին, ընդամիջումով մոտ երկու ժամ: Նպատակը լինելու է ճանաչողական և շարժիչային թերությունների ուսուցումը, ինչպես նաև վարքային խնդիրների բուժումը:

Ծրագիրը բաղկացած է լինելու ճանաչողական և շարժիչ հմտությունների վարժություններից: 9:00-9:45: Ուսուցում քայլվածքի և կեցվածքային ռեակցիաների վերաբերյալ: Սկսեք մարզվել ոտքերի, հատկապես ոտքերի ջլերը ձգելով: Տրվե՛ք 15 րոպե, այնուհետև մեկ կամ երկու ոտքով ցատկե՛ք տեղում:

Մեկ ոտքի վրա կանգնելու մարզում. 10:00-10:45

Ճանաչողական ուսուցում. Իդեալականը կլինի կրկնել քոլեջի վերջին տարվա դասընթացները, կարդալ թերթեր և մատնանշել հիմնական գաղափարները ճաշի ընթացքում: Սա նաև թույլ կտա մարզել շնչառության համակարգումը խոսքի հետ:

11:00-11:45

Ձախ ձեռքի և ձեռքի մարզում. Լուսապատճենները տրամադրվում են ձեզ թերապևտի կողմից, ինչպես

նաև գործիքներ: Տիկին Պիլգերմանը ձեզ ցույց էր տվել այն վարժությունները, որոնք պետք է կատարվեն գործիքներով և առանց գործիքների: Յուրաքանչյուր մատի շարժման վրա կարելի է աշխատել առանձին՝ համակարգչով պարապելով կամ էլեկտրոնային դաշնամուր նվագելով: Ձախ ձեռքը պետք է սովորաբար օգտագործվի ամենօրյա գործունեության մեջ, ինչպիսիք են՝ պատառաքաղով և դանակով ուտելը, թափահարելը, պատուհանները մաքրելը և այլն:

12:00-14:00

Ընդմիջում

14:00-15:00

Քայլեր քաղաքում: Ուղղեք ձեր քայլվածքը. Փորձեք սահուն և ռիթմիկ քայլել: Թող ձեր ձախ ձեռքը կախված լինի: Փորձեք գտնել այն արագությունը, որը հարմար է ձեզ: Երբ տուն վերադառնաք, փորձեք մարմնի որոշ վարժություններ՝ դիրքը փոխելու համար: Նստել-կանգնել, պառկել-նստել, հետո կանգնել: Փորձեք բաց թողնել ձեր ձախ ձեռքը և դրեք այն:

15:15-16:00

Նմանատիպ ճանաչողական

վարժություններ առավոտյան:

12:00-14:00

Իդեալական կլիմայի ձեզ համար լողալ կեսօրին, շաբաթը երեք անգամ: Լողը մարզում է ձեր մկանները և թույլ է տալիս հանգստանալ՝ թույլ տալով ավելի հարթ շարժումներ կատարել: Շաբաթը երեք անգամ և կեսօրվա վերջում տեղին կլիմայի շփվել նյարդաբանի կամ հոգեթերապևտի հետ՝ վերականգնողական գործընթացի և որդեգրման ռազմավարությունների քննարկման համար:

Հարգելի Նաջի,

Ես պատկերացնում եմ, որ նման ծրագիր ձեր կողմից պահանջում է մեծ կամքի ուժ և նվիրվածություն: Բայց ես կարծում եմ, որ դուք ունեք Էներգիա և կարողություն դրան հետևելու: Որոշ

ժամանակ անց դուք կբացահայտեք ձեր իսկ գործողությունների արդյունքը:

Դա այն պատասխանատվությունն է, որը կրում եք, որը ձեզ կառաջնորդի դեպի հաջողություն: Հանգստյան օրերին կարող եք հանգստանալ և տեսնել ձեր ընկերներին: Կարծում եմ՝ դու կարող ես քեզ թույլ տալ մի երեկո սովորականից ուշ տուն վերադառնալ: Օրինակ՝ շաբաթ երեկոյան: Այսպիսով, դուք կարող եք ավելի երկար քնել կիրակի օրը: Մյուս կողմից, շաբաթվա ընթացքում ավելի լավ կլինի, որ քնեք երեկոյան 22-ից 23-ը:

Հարգանքներով՝ դոկտոր Ռոսս

Մինչ վթարը Նաջիի համար ժամանակի և համբերության մասին պատկերացումները նշանակություն չունեին: Դժբախտ պատահարից հետո նրա իրավիճակը թույլ տվեց նրան բացահայտել համբերության իրական իմաստը: Ժամանակ հասկացությունը բոլորովին այլ արժեք ուներ նրա աչքում: Նա նոր էր իր կյանքի երկու ամիսն անցկացրել անկողնում, անշարժ, կոմայի մեջ, մինչդեռ աշխարհը շրջվեց և զարգանում էր նրա շուրջը: Այժմ նա ստիպված էր զբաղվել տեսողության, խոսքի, շարժիչ հմտությունների և հիշողության կորստի հետ:

Այս եռանդուն երիտասարդը հայտնվեց շոկի մեջ՝ չփոթված ու ապակողմնորոշված՝ իր վիճակից՝ զգալով ինչպես հոգին օտար մարմնում: Նրա մարմինն այլևս չէր արձագանքում իր կամքին: Նա իրեն անտեսանելի էր զգում՝ չնայած իր շուրջը հայտնաբերած ձայներին ու շարժումներին, այս գերությունը, որում նա հայտնվել էր, խանգարում էր նրան ֆիզիկապես արտահայտել իր մտքերը: Բարեբախտաբար, ն ր ա մտածելու և տրամաբանելու ունակությունը, ինչպես նաև հիշողությունը մշտապես վնասված չէին:

Թեև Նաջիի ուղեղը, թվում էր, թե նորմալ է աշխատում, նրա մարմինը, այնուամենայնիվ, կրել է վնաս, որը զգալիորեն ազդել է նրա ֆիզիկական կարողությունների վրա, ինչպիսիք են տեսողությունը, խոսքը կամ ժեստիկուլյացիաները: Չնայած հնարավոր ապաքինման հոռետեսությանը, Նաջին մնվում էր ծնողների հավատքով, որ մի օր նա կշարունակի իր կյանքը այնպես, ինչպես լքել էր այն մի քանի շաբաթ առաջ: Նրա կարճատեսությունը բարելավվել է մեկ ամիս անց՝ ստանալով շրջապատող աշխարհի մշուշոտ պատկերը: Նմանապես, Նաջին սկսեց աստիճանաբար ձայներ հանել, մինչև որ մի օր նա

կարողացավ խոսել, նրա առաջին նախադասությունն էր՝ «Հեռացրու ինձ այստեղից»:

Չնայած դրական պահերին, որոնք շեղվում էին կոմայից դուրս գալու շուրջ, Նաջին մնաց բազմաթիվ առումներով հաշմանդամ: Նրա ծախ թեւն անօգուտ էր: Նրա ձեռքը ոլորվել էր՝ փակ դիրք ընդունելով: Նրա մշուշոտ կրկնակի տեսողությունը շտկվել էր, աջ աչքի շարունակ թարթելը անհետացել էր: Նրա ոտքերը ճիշտ չէին աշխատում. նա, այնուամենայնիվ, հասցրեց շարժվել, որի նպատակն էր վերականգնել կեցվածքը և հավասարակշռությունը և այդպիսով հասնել ֆիզիկական ակտիվության: Նաջին քառասուն օր գամված մնաց հաշմանդամի սայլակին, մինչև որոշեց արձադրանքել՝ որոշելով հնարավորինս արագ ազատվել դրանից և ինքնուրույն քայլել: Կարճ ժամանակ անց Նաջին վերջապես կարողացավ կանգնել ու քայլել: Նա նաև վնասվածքներ էր ստացել շնչափողում՝ առաջացնելով շնչառական խնդիրներ:

Հիվանդանոցի անկողնու վրա պառկած Նաջին փորձում էր հասկանալ իր վիճակը՝ միաժամանակ նախագծելով իրեն դեպի ապագա՝ տեսնելու իրեն սպասվող ֆիզիկական և հոգեբանական աշխատանքը: Նա ավստում էր, որ անտեսել է հոր խորհուրդը՝ զգույշ լինել արագության գերազանցումից և մոտոցիկլետով սաղավարտ կրելիս:

Նաջիի հայրը անընդհատ քաջալերում էր նրան՝ անընդհատ ասելով, որ «դու ունակ ես իրականացնելու այն, ինչ ուզում ես»: Եվ մի անգամ Նաջին լսեց հորը: Նաջին վճռել էր վերադառնալ բնականոն կյանքին իր կամքի և շրջապատի կողմից ստացած սիրո շնորհիվ: Նա պատրաստվում էր ստանալ հասանելի լավագույն խնամքը, քանի որ նա աշխատում էր իր նպատակին հասնելու համար:

Երբ Նաջին հասցրեց խոսել և քայլել, նա և իր ծնողները մեկնեցին Գերմանիա, որտեղ Նաջին ինտենսիվ աշխատում էր թերապևտների օգնությամբ Գայլինգենում գտնվող վերականգնողական կենտրոնում:

Հարմարվողականության շրջանը բարդ էր, քանի որ կենտրոնն ուներ խիստ կազմակերպվածություն, և հիվանդները պետք է համապատասխանաբար հարմարվեին իրենց ապրելակերպին: Նրա կյանքը մինչև վթարը ներառում էր մեքենաներ, աղջիկներ, երեկոյեսներ, ակումբներ և այլն: Այժմ նրա ամենօրյա ծրագրերը պարունակում էին երկխոսություն, ֆիզիկական թերապիա և նյարդահոգեբանություն: Նրան խորհուրդ տվեցին լողալ, թերթեր կարդալ և ճաշի ժամանակ հայտնել իր ընթերցածի

բովանդակությունը: Գերմանիայում գտնվելու ողջ ընթացքում Նազին իրեն դժբախտ և ընկճված էր զգում: Նրա համար դժվար էր ապրել իր տնից և իր սովորություններից հեռու՝ հաճախ մտածելով, թե ինչու՞ նա: Նա անքուն գիշերներ էր անցկացնում՝ մտածելով ընկերների, գործունեության մասին, դուրս գալով, մինչև որ քունը տիրեր, միայն հաջորդ առավոտ արթնացավ մինչև թերապիայի մեկ այլ օր՝ առավոտյան 7:00-ից մինչև 17:00-ն: Այսպիսով, նա զգաց, որ իր պատանեկությունը սահում է իր ձեռքերի միջով:

Նազին կոգնիտիվ թերապիա էր անում՝ իր հիշողության վրա աշխատելու և հասկացողությունը զարգացնելու համար: Նա մասնակցում էր անգլերենի, ինչպես նաև մաթեմատիկայի դասերին, որտեղ նրա մակարդակը մնում էր բարձր և չազդված միջադեպից: Այս փորձառությունը Նազինն թույլ տվեց հասկանալ, որ կյանքի յուրաքանչյուր պահը պետք է ապրել և գնահատել, քանի որ դա կկառուցի ձեր ուղին և կձևավորի ապագան:

Նազիի բնավորության մի քանի ասպեկտներ փոխվել էին թերապիայի ընթացքում: Չնայած ձեռք բերած հասունությանը, Նազին պահում էր իր փչացած մանկական ոգին, հատկապես, երբ ձանձրանում էր: Այնուամենայնիվ, նրա ամենօրյա բուժումը նրան սովորեցրել էր ինքնակարգապահություն: Բուժման ընթացքում նրա հաջողությունը մասամբ պայմանավորված էր աշխատանքի և ջանքերի քանակով, որը նա տրամադրել էր իր գտնվելու ընթացքում: Նա պետք է աշխատեր արդյունքի հասնելու համար, շարժվել սովորել քայլել, սուլել, թքել, ծամել, որպեսզի սովորի խոսել և այլն: Այս բոլոր փոքրիկ վարժությունները նրան թույլ կտան աստիճանաբար վերականգնել նորմալ ֆիզիոլոգիական կարողությունները: Նազին հիմնալի կերպով կարողացել էր պահպանել իր հումորի զգացումն ու կենսուրախությունը Գերմանիայում և Յունաստանում թերապիայի ամիսների ընթացքում:

Նազին համոզված էր, որ կարողացել է վերսկսել իր կյանքի ընթացքը: Նա կարող էր աղոթել միայն մեկ այլ հրաշքի համար: Նա հաճախ իրեն վիրահատարանում էր պատկերացնում, թե ինչպես է արգանդի վզիկի վիրահատությունը՝ նյարդաբանական խնդիրները շտկելու համար: Հետո նա պատկերացրեց, որ վազում է, կայուն, դիպչում է ծովին և զգում, որ օդը հարվածում է դեմքին՝ տալով ազատության և երջանկության զգացում: Բայց նա ավելի ուշ արթնացավ և պարզեց, որ դա պարզապես երազ է: Այսպիսով, նա հասկացավ, որ կատարելության կարելի է հասնել միայն համագործակցության, մոտիվացիայի և վերջապես դրական

ազդեցությամբ:

Երբ այս բոլոր մտքերն անցան նրա մտքով, Նաջին սկսեց նոր փիլիսոփայություն որդեգրել կյանքի հայեցակարգի, Երկրի վրա մարդու ներկայության պատճառի վերաբերյալ: Այսպիսով, նա ավելի զգայուն դարձավ որոշ թեմաների վերաբերյալ, որոնք ոչ վաղ անցյալում չէին ազդի նրա վրա:

Երբ այս բոլոր մտքերն անցան նրա մտքով մտքով Նաջին Նաջին սկսեց նոր փիլիսոփայություն որդեգրել հայեցակարգի հայեցակարգի հայեցակարգի հայեցակարգի հայեցակարգի հայեցակարգի հայեցակարգի Երկրի վրա ներկայության ներկայության վերաբերյալ վերաբերվող վերաբերյալ այսպիսով այսպիսով այսպիսով այսպիսով այսպիսով ավելի վաղ. վրա վրա:

Մինչ դեպքը Նաջին ուներ եսակենտրոն և պահանջկոտ բնավորություն: Այնուհետև նա հաճախ նվաղող և քմահաճ էր թվում, հատկապես, երբ նա ճնշված էր հոգևածությունից և քնի պակասից: Նաջիի վերականգնման ժամանակաշրջանում հանգիստն առանցքային էր, քանի որ նրա մարմինը և ուղեղը չէին կարող աշխատել նախկին մակարդակով: Նա ուներ կարճ բնավորություն և երիտասարդ տղայի բնավորություն: Մինչ վնասվածքը նա զգացմունքային առումով անհաս էր, նրա վերաբերմունքը դարձավ ավելի քիչ հետևողական և վերահսկելի: Նա երբեմն բղավում էր մարդկանց վրա փոքր բաների համար և անհապաղ ուշադրություն պահանջում իր շրջապատից:

Հարմարվելու այս ժամանակահատվածում Նաջիի ընկերները կարողացան հարգանք և ըմբռնում ցուցաբերել Նաջիի վիճակի և փոփոխվող տրամադրության նկատմամբ: Նրան վերաբերվում էին խմբի ցանկացած այլ անդամի նման, նրա տրամադրության փոփոխությունները չեն ազդում մարդկանց հետ բացահայտ խոսելու վրա: Դիվանագետը, երբ ստիպված էր, նա պահպանել էր իր տաղանդը հաղորդակցության մեջ: Նա հմայիչ ու համոզիչ էր, երբ դա իրեն ձեռնառնում էր: Ահա Գերմանիայից վերադարձած Նաջին դանդաղ, բայց հաստատակամորեն շարժվելով: Նաջիի շրջապատից ոչ մի անդամ երբևէ նման բան չէր զգացել, ուստի հպարտանում էին նրա ձեռքբերումներով և խրախուսում նրան, որպեսզի նա հպարտանա իրենով: Չնայած դրան, հիասթափության և զայրույթի զգացումներ արթնացան նրա ներսում, ինչը ստիպեց նրան մտածել, թե արդյոք նա իսկապես օրինված է կամ անիծված, որ փրկվել է վթարից:

Մինչ Նաջին պահանջկոտ էր, ընտանիքն ու ընկերները

ընդունեցին և հոգ էին տանում նրա մասին Աթենքում առաջին ամիսներին: Նա ցանկանում էր, որ իրեն նորմալ վերաբերվեն, և շարունակեց իր քուլտի կյանքը: Չնայած բժիշկների խորհուրդին՝ շաբաթը մեկ անգամ շուտ քնել և գիշերը դուրս գալ փողոց, Նաջին չի կարողացել իրեն կարգապահել և սպասվածից ավելի հաճախ ուշ է տուն եկել: Ավելի ուշ նա կիսոստովանի, որ հենց իր պահվածքն է դանդաղեցրել վերականգնման գործընթացը: Կոմայից դուրս գալուց հետո առաջին մի քանի շաբաթների ընթացքում Նաջին զգում էր, որ ապրում է երկու աշխարհների միջև, ինչպես ուրվականը, որը լողում է իր մարմնից դուրս, կարող է տեսնել և լսել, առանց շարժվելու: Նա ոչ վաղ անցյալում անմարմին փորձառություն ուներ, որտեղ նա նավարկում էր երկու հարթությունների միջև: Հետո նա հայտնվեց մի աշխարհում, որը նման է իրական աշխարհին, մի աշխարհում, որտեղ նա կարողանում էր տեսնել և զգալ, բայց անկարող էր արձագանքել մարդկանց և իրավիճակներին: Նա շփոթված էր, հիասթափված և վախեցած: Մի օր նա ձիավարում էր լույսի ու քամու միջով, իսկ երկու ամիս անց արթնացավ՝ զրկված հիշողությունից, շարժունակությունից՝ անտեղյակ լինելով իր ներկայիս վիճակի պատճառներից:

Ժամանակն իր հունով գնաց, Նաջին ֆիզիկապես վերածնված զգաց այն օրը, երբ դուրս եկավ կոմայից: Ինչպես մի երեխա, որը սովորում է գրոյից խոսել և քայլել, Նաջին ստիպված էր նորից սովորել մարդկային հիմնական գործողությունները, ավտոմատիզմները, որոնք նա նախկինում օգտագործել էր 17 տարի առանց ջանքերի: Նա ստիպեց իրեն հասկանալ, որ այն բաները, որոնք ինքն իրեն համարեց, օրինակ՝ քայլել, վազել, մեքենա վարել և նույնիսկ ժպտալ, այժմ անհնարին են: Իր խավար ժամանակներում նա զգում էր, որ խուճապը տիրում էր իրեն՝ միաժամանակ անհանգստանալով, թե որքան հեռու պետք է գնար ապաքինվելու համար: Ցանկացած գործողություն, որը նա ցանկանում էր կատարել, մեծ ջանքեր էր պահանջում նրա կողմից: Թերապիան պահանջում էր կարգապահություն և համբերություն, երկու հատկություն, որը նա դեռ չէր ձեռք բերել: Թեև նա վախենում էր վերադառնալ իր սկզբնական ֆիզիկական վիճակին, նա որոշեց հետևել թերապիայի ուղուն՝ արագ վերականգնման համար: Վերջապես վախը տիրեց ծուլությանը, ուստի նա ինքն իրեն խոստացավ ամեն ինչ անել ինքն իրեն բուժելու համար:

Զգալի առաջընթաց գրանցելուց հետո նրա վերականգնման նպատակն ավելի ու ավելի հասանելի էր թվում: Նա վերջապես կարողացավ ինքնուրույն քայլել: Նա գտավ այն խոսքը, որը մնաց

հասկանալի, չնայած ձայնի արտահայտման և գույնի բացակայությանը: Սա բավականին սխալանք էր նրա կողմից: Նա վերջապես կարողացավ փոխանցել իր գգացմունքներն ու ցանկությունները: Ինչպես թերապիայի սկզբում, Նաջիի ինտելեկտուալ վիճակը ավելի բարձր էր թվում, քան նրա ֆիզիկական վիճակը: Նրա մտքում ոչինչ չէր փոխվել, ինչը նրան քաջալերում էր շարունակել նախկինում զբաղվող գործունեությունը:

Ցավոք սրտի, նրա իսկական ֆիզիկական ունակությունները նրա մտքերը դարձրեցին պատրանքային, այնպես որ, ժխտելով իր հաշմանդամությունը, նա գրավեց սյուրռեալիստական սպասումները: Հետագայում հայացքով Նաջին կարծում է, որ կարող էր ավելի արագ ապացնել, եթե Գերմանիայում մնալու որոշումը կայացնե՝ հետևելով բժիշկների նշանակած թերապևտ իկ ծրագրին: Փոխարենը, նա որոշեց վերադառնալ Աթենք՝ շարունակելու իր կյանքը՝ նախկինից շատ նվազած կ'որպուսի կազմում: Շրջապատողները վստահ էին, որ կգա մի օր, երբ կվերադառնա այն ուժեղ, մարզիկ դեռահասը, որը նա էր: Նաջին շարունակում էր հույս ունենալ երկրորդ հրաշքի վրա, որը, ինչպես առաջինը, թույլ տվեց նրան դուրս գալ կոմայից, սա թույլ էր տալիս նրան արթնանալ կատարյալ վիճակում և ամբողջովին բուժվել:

1997թ. սեպտեմբերին ընդունվելով համալսարան՝ մասնակցել է անգլերենի դասերին, որպեսզի նորից ծանոթանա դպրոցից պահանջվող անկկալիքներին: Անցած դասընթացները նրան դժվար չէին թվում, պարզապես ձանձրալի: Չնայած դրան, թերապիայի ընթացքում կատարած ինտենսիվ աշխատանքը թույլ տվեց նրան ձեռք բերել ինքնակարգապահություն՝ դրանով իսկ նպաստելով անհատական աշխատանքի շարունակությանը: Նրա վերադարձը ակտիվ կյանք և ընկերների շրջանում խանգարեցին նրան գիտակցել իր վիճակի և սահմանափակումների վերաբերյալ որոշակի իրողություններ: Նա ցնցված և հիասթափված գգաց, նախքան կհասցներ իրադարձությունները տեսնել մեկ այլ տեսանկյունից: Նաջին հսկայական առաջընթաց էր գրանցել տարում, հետագա առաջընթացի հնարավորությամբ հաջորդող ամիսներին: Սակայն նրա համար դժվար էր ընդունել այն փաստը, որ իր ապագան կախված է միայն իրենից և իր էներգիան ու ջանքերը դրական արդյունքի հասնելու համար համատեղելու կարողությունից: Նա հասկացավ, որ իր շրջապատի սերն ու հոգատարությունը բավարար չեն լինի իրեն բուժելու համար:

Նրա ներկայությունը 1997 թվականի հուլիսին Լիբանանում եղբոր հարսանիքին մեծ նշանակություն ունեցավ, քանի որ դա օգնեց նրան նախապատրաստել իր մուտքը մի աշխարհ, որն

աշխատում է միայն շարժման և խոսքի միջոցով: Այսպիսով, երկու կարևոր կետերը, որոնք թույլ տվեցին նրան առաջադիմել թերապիայի մեկ տարվա ընթացքում, ամուսնությունն ու Նաջիի վերադարձն էին համալսարան: Այնուամենայնիվ, 1997-ի աշնանը նա հայտնվեց, որ ապրում է ծանոթ կյանքով մի մարմնում, որը հաճախ չէր արձագանքում նրա հրահանգներին:

Թերապիայի ընթացքում նա իմացավ, որ իր նյարդերը խցանվել են, ինչի հետևանքով ստիպված է եղել հաղթահարել ուղեղի կիրառմամբ՝ անհրաժեշտ տեղեկատվությունը ձեռքերին և ոտքերին ուղարկելու համար: Այսպիսով, նա հայտնվեց իր ուղեղը յուրօրինակ կերպով օգտագործելու մարտահրավերի առաջ՝ հրամայելով նրան կատարել իր ուզած ժեստերը: Նաջի Շերֆանը պատրաստվում էր ցուցադրել իր համակարգչային հմտությունները և արագ գործողությունները, որպեսզի խաղա իր կյանքի ամենամրցունակ խաղը, քանի որ նրա զենքերը ոչ այլ ինչ են, քան քաջություն, վճռականություն, կարգապահություն և համբերություն: Այս զենքերից մի քանիսն արդեն նրա մոտ էին, իսկ մյուսները պետք է ձեռք բերվեին խաղի ընթացքում, նա շնչեց և հիշեց հոր խոսքերը: «Համբերությունն առաքինություն է, ամեն ինչի ժամանակ կա, մի՛ վախեցիր»: Կոմայից ապաքինվելուց և մեկ տարի թերապիայից հետո նա հասկացավ, որ այս խոսքերը կլինեն իր ամենամեծ զենքը նորմալ կյանքը վերականգնելու իր պայքարում:

Գերմանիայում Նաջիի թերապիայի հաջողության և համալսարան ընդունվելու շնորհիվ Ջորջ Շերֆանը համարեց, որ ժամանակն է որդու վիճակը բժիշկների կողմից գնահատելու համար: Սա կորոշի հետագա քայլերը, որոնք պետք է հետևեն առաջընթացը շարունակելու համար: 1997 թվականի հոկտեմբերի 25-ին Նաջին զեկուցեց Անգլիայի Օլիվեր Չանգվիլի նյարդահոգեբանական վերականգնողական կենտրոն: Նրա այցի նպատակն էր հակիրճ վերլուծել նրա նյարդահոգեբանական գործունեությունը, բացահայտել վերականգնողական կարիքները և վերջապես որոշել՝ արդյոք Կենտրոնում մնալը ձեռնտու կլինի իր համար:

Բժիշկ Ջոնաթան Էդվարդսը ստացել էր անհրաժեշտ տեղեկատվությունը Նաջիի և նրա հոր հետ զրույցից հետո: Նա սկսեց Նաջիին հարցնելով իր վթարի մանրամասների և վնասվածքների մասին: Նրանք զրուցեցին Գերմանիայում նրա թերապիայի մասին, և բժիշկն իմացավ, որ Նաջին այժմ թերապիա է անցնում Աթենքի իր տանը: Օկուպացիոն թերապևտն աշխատում էր իր վերին վերջույթի աշխատանքի վրա, իսկ ֆիզիոթերապևտը՝ նրա ընդհանուր ֆիզիկական վիճակի վրա: Թերապիայի մի մասը

ներառում էր նաև լող՝ ընդգծելով նրա ձախ ձեռքի ֆունկցիայի կորուստը: Նրա թեւը չկարողացավ բաց թողնել և ձեռքը բռնկեցի պես ոլորած պահեց կծկված դիրքը: Նաջին կարծես ամաչում էր իր ձեռքի ֆիզիկական տեսքից: Հետևելով նրա ձեռքի վերականգնողական տարբեր փուլերին՝ Նաջին դիտարկեց տարբեր տեսողական անալոգիաներ՝ նկարագրելու իր ձեռքի ձևի Էվոյուցիան.

1. Ճանկը
2. Կեռիկը
3. Գոլֆի մահակ
4. Սարդոստայն
5. Բռնցքամարտի ձեռնոց

Բացի այդ, նա խնդիրներ ուներ ձախ ոտքի հետ, ինչը նրան ստիպում էր դանդաղ և անհարմար շարժվել: Նա դժվարությամբ էր կանգնել և ստիպված էր հետ ու առաջ օրորվել՝ նստած դիրքից վեր կենալու համար: Չնայած ինքնավարության առումով իր առաջընթացին, նա դեռ երբեմն օգնության կարիք ուներ, ինչը ցույց էր տալիս նրա հիասթափությունը: Չնայած ֆիզիկական խնդիրներին՝ Նաջին զգում էր իր նորմալ ճանաչողական վիճակը: Նա բժշկին բացատրեց, որ իր հիշողությունը և կենտրոնացումը գերազանց են, և ինքը տեղյակ է իր շուրջը կատարվող իրադարձություններին: Երբ բժիշկը նրան հարցրեց իր նպատակների մասին, նա ցանկություն հայտնեց բարելավել ձեռքի, ոտքի ֆիզիկական վիճակը, ինչպես նաև հավասարակշռությունը: Նրա մյուս նպատակը քոլեջ վերադառնալն էր:

Նաջին ենթարկվել էր փորձությունների մի քանի ոլորտներում՝ ներառյալ իր մտավոր կարողությունները, հիշողությունը, ուշադրությունը, ստացված տեղեկատվության համակենտրոնացումը և յուրացման արագությունը, ընկալումը, լեզուն և կատարողական գործառնությունը: Նախկինում երբեք չգնահատելով նյարդահոգեբանական թեստերը, նա, այնուամենայնիվ, համագործակցում էր ինտենսիվ և մանրամասն վարժությունների վրա: Նրա գնահատման արդյունքը ցույց տվեց տպավորիչ վերականգնում մեկ տարում, չնայած նրա վնասվածքների աստիճանին: Բժիշկը, անդրադառնալով իր արագ ապաքինման հետ կապված հրաշքին, խրախուսեց նրան շարունակել իր դրական ուղին: Բայց Նաջին դեռ տառապում էր ձախ ձեռքից, աջ ոտքից և հավասարակշռության պակասից: Ավելին, չնայած կոգնիտիվ մակարդակում որևէ խնդիր չտառապելու

զգացմանը, նյարդահոգեբանական արդյունքները ցույց տվեցին նրան հնարավոր խնդիր՝ կապված յուրացման և մտապահման արագության հետ: Սա չափազանց տարածված էր ուղեղի վնասվածքների դեպքում:

Նաջին բժշկին ասաց, որ իր վերականգնողական նպատակների համար նա պետք է իր ջանքերը կենտրոնացնի ֆիզիկական վերականգնման վրա, քանի որ նա կշարունակի աշխատել ձեռքի և ոտքի վրա: Նա պնդել է, որ իր ուղեղը նորմալ է աշխատում, և որ միակ տարրը, որն ազդել է նրա մարմինն է: Այսպիսով, բժիշկը Նաջինն առաջարկել է ստուգել իր ճանաչողական կարողությունները իրական միջավայրում՝ աշխատելով կոնկրետ ձևով: Դպրոց վերադառնալը լավ բան էր: Թեև Նաջինն թվում էր, թե իրեն լավ է զգում, բժիշկ Դոկտոր Էվանսը նրան խորհուրդ է տվել աստիճանաբար բարձրացնել իր ակադեմիական պահանջները, ինչպես նաև շփվել մի մարդու հետ, ում հետ նա հնարավորություն կունենա քննարկել իր առաջընթացը, կանխատեսել դժվար կետերը և վերլուծել խնդիրները: առաջացած խնդիրներ: Բժիշկը Նաջինն տեղեկացրեց, որ գլխուղեղի վնասվածքից հետո միանգամայն նորմալ է, որ ցանկանում ես անմիջապես շտապել բարձր մակարդակի գործունեության: Սակայն ծախողումը դժվար է ընդունել հետո: Նա առաջարկեց Նաջինն փորձել աստիճանաբար զարգանալ և աշխատել հոգեբանի հետ, որը ծանոթ է ուղեղի վնասվածքների հետ կապված հաշմանդամությանը:

Գլխի վնասվածքներից հետո սովորական էր դյուրագրգռության և զայրույթի հետ կապված խնդիրներ զգալ, ընդ որում դրանք ավելի տարածված էին ընտանիքի անդամների հետ շփվելիս: Սա երևում էր Նաջին ճչալով և կորցնելով կառավարումը, երբ ամեն ինչ այնպես չէր ընթանում: Նա նաև կորցրեց համբերությունը, երբ չէր կարողանում արագ գործել կամ երբ ինչ-որ մեկը համաձայն չէր նրա հետ: Վերաբերմունքի այս տատանումները կապված էին ուշադրության, կենտրոնացման և հատկապես հոգնածության հետ կապված խնդիրների հետ: Նաջին ստացած գլխուղեղի վնասվածքի պատճառով նա սովորականից ավելի արագ հոգնածություն է զգում: Այսպիսով, երբ նա ուշ էր գնում քնելու և, հետևաբար, կորցնում էր քնել ժամերով, դա նրան դարձնում էր կատաղի և ցածր ֆունկցիոնալություն: Նրա խոսքն ու ֆիզիկական ռեֆլեքսները նույնպես թուլանում էին: Արագորեն կորցնելով համբերությունը ընտանիքի անդամների հետ՝ նա, այնուամենայնիվ, երբեք չի վիճել ընկերների և ընկերների հետ:

Նաջինն խորհուրդ էն տվել մշակել ռազմավարություններ՝ կառավարելու իր զայրույթի և գրգռվածության պոռթկումները և

սովորել թուլացման մեթոդներ, որոնք թույլ են տալիս նրան դուրս գալ որոշակի իրավիճակներից՝ նախքան ագրեսիվ դառնալը: Մեթոդը, որը նա որդեգրեց՝ կառավարելու իր կորուստը կառավարելու համար, երեք անգամ անընդմեջ խորը շունչ քաշելն էր կամ բռնակին ամուր, բայց ոչ ուժգին դիպչելն էր ամուր մակերեսի վրա, ինչպիսին է սեղանը կամ ոտքը: Սա թույլ կտա կենտրոնացնել ձեր զգացմունքները, նախքան գրոպցը կամ գործունեությունը շարունակելը: Դրանով նա սովորել է որոշակի իրավիճակների հետ վարվել, այլ ոչ թե փորձել ճանապարհ գտնել՝ վերացնելու այն, ինչ իրեն չի համապատասխանում: Սա իրական տարբերություն էր երեք նրա գործելու կարողության մեջ: Ինչպես ողջ վերականգնողական շրջանում, այս իրավիճակները նրան ստիպեցին ճանաչել իր դժվարությունները և ցույց տալ իր կամքը որանք հաղթահարելու համար:

Թեստերի արդյունքները, որոնք Նաջին անցել էր Անգլիայում, ցույց տվեցին, որ նա ավելի լավ հնարավորություն կունենա առաջադիմելու ընտանեկան միջավայրում, և, հետևաբար, Օլիվեր Չանգվիլի կենտրոնում մնալը տեղին չէր: Նրան խնդրեցին շարունակել իր աշխատանքը իր անձնական թերապևտների հետ, ինչպես նաև աստիճանաբար բարձրացնել իր ինտելեկտուալ և ակադեմիական չափանիշները: Բժիշկ Էվանսը Նաջիին առաջարկեց ճանաչողական թերապիա սկսել ինչ-որ մեկի հետ, ով կարող էր նրան պրագմատիկ կերպով տեսնել իր դժվարությունները: Բժիշկը տեղեկացրեց պարոն Շերֆանին, որ համակարգչային խաղերը/ծրագրերը կարող են ցույց տալ անհատի ուժեղ և թույլ կողմերը: Այնուամենայնիվ, բարելավման մակարդակը, որը կարող էին առաջացնել այս գործողությունները, կենտրոնացվածության և գործելու առումով, անորոշ էր և չէր կարող համեմատվել դրսում հանդիպող իրական իրավիճակների հետ: Նաջին արդեն սկսել էր իր համակարգչով շախմատ խաղալ: Նա նաև մուտք ուներ ինտերնետին և իր Էլ. նամակներին, ինչը նրան թույլ էր տալիս շփվել և կապ պահպանել իր ընկերների հետ ամբողջ աշխարհում: Նրա համակարգիչը նաև հագեցած էր հետաքրքիր ծրագրերով, որոնք կարող էին խթանել նրա ուղեղը:

Նաջիի նյարդաբանական վիճակի գնահատումը ձեռնառու էր նրա զարգացման և թերապիայի հաջորդ փուլի համար: Նա մեծ առաջընթաց էր ցույց տվել իր վթարից հետո: Նաջին գոհ էր այն մտքից, որ կկարողանա շարունակել իր թերապիան Աթենքում, այդպիսով թույլ տալով նրան մնալ իր ընկերների և իր դպրոցի հետ: Գիտակցելով, որ կարգապահությամբ և համառությամբ կկարողանա հասնել իր ուզած անկախությանն ու ազատությանը,

Նա չէր կարող չպատկերացնել իր նախկին և ներկա վիճակը՝ միաժամանակ պատկերացնելով իրեն այնպիսին, ինչպիսին կցանկանար լինել ապագայում: Նա կարող էր վերջապես հաշվի առնել կրկին ֆիզիկապես ակտիվանալու հնարավորությունը՝ ընդունելով այն աշխատանքը, որը նա պետք է կատարի այս նպատակին հասնելու համար, այս ամենը, մասնավորապես՝ իր ընտանիքի, ընկերների և թերապևտների աջակցության շնորհիվ: Նա վերջապես հասկացավ, որ առաջադիմելու համար կարող է միայն իրենից կախված լինել, այլ ոչ թե ուրիշներից: Նաջին ուժ ստացավ շարունակելու իր թերապիան՝ պարտադիր չէ, որ միշտ ներդաշնակության հասնել իր վարժություններում: Կյանքի վերաբերյալ նրա նոր փիլիսոփայությունը մնաց խաթարված նրա կարգապահության բացակայության պատճառով, ինչը թույլ չէր տալիս նրան զարգանալ մեծ արագությամբ: Այնուամենայնիվ, ի հեճուկս ինքն իրեն, Նաջին դանդաղ առաջ գնաց:

Աթենքում Նաջին պարապում էր Վասիլիս Բորոտիս անունով ֆիզիոթերապևտի հետ, ով արագ դարձավ նրա սիրելի թերապևտը իր ինքնաբերական և թերապևտիկ վարժությունները զվարճալի դարձնելու ունակության շնորհիվ: Նրա ամենօրյա պարապմունքները ներառում էին հինգից ութ ժամ քայլում, լող, այցելություններ մարզադահլիճ և ավանդական ֆիզիոթերապիա, որտեղ Վասիլիսն աշխատում էր Նաջիի ձեռքերն ու ոտքերը ձգելու վրա: Նիստերի ընթացքում Նաջին հարաբերություններ է զարգացրել Վասիլիսի հետ՝ հիմնված փոխադարձ հարգանքի և փոխըմբռնման վրա: Միասին աշխատելով, Նաջիի ֆիզիկական վիճակի և կայունության բարելավումը այնքան բարձրացավ, որ նա կարողացավ վազել օրական հինգ կիլոմետր 1998 թվականին: Այս վարժությունը Նաջիի կողմից հաստատականություն պահանջեց և շատ արդյունավետ էր նրա դեպքում, քանի որ նրանք շարունակեցին ջանքերը զարգացնելու համար: և կայունացնել նրա մարմինը:

Այս առաջընթացը քաջալերեց Նաջիին և դրդեց նրան շարունակել իր ջանքերը: Երկար ժամերի հոգնեցուցիչ թերապիան նրան ձանձրալի և հոգնեցնող թվաց, բայց նա, այնուամենայնիվ, կարողացավ համբերել՝ իմանալով, որ դրական արդյունք կստանա և, հետևաբար, ավելի մոտ կլինի իր նպատակին հասնելու՝ վերականգնելու այն, ինչ այդքան դաժանորեն կորցրել էր իր մահից հետո: Այլևս կարիք չկա զարգացնել համբերությունը, այլ նրա ուշադրությունը: Համառոտությունը սովորություն դարձավ:

1998-ի սկզբին Նաջի Չերֆանը շաբաթը երկու առավոտ հաճախում էր դասերի՝ միաժամանակ շարունակելով իր

վերականգնողական ծրագիրը՝ ներառյալ ֆիզիոթերապիան, օկուպացիոն թերապիան, խոսքի և հաղորդակցման հմտությունները: Նա քայլում էր և շնչում մարմնի կենտրոնից: Նաջին բարելավման մեծ նշաններ ցույց տվեց, ի վիճակի էր տեղաշարժվել և դուրս գալ սենյակներից, տներից և մեքենաներից: Երբ նրա ձայնը վերականգնեց իր նախկին գույնն ու արտահայտությունը, նրա գլուխը լցվեց կյանքի և դրա նպատակի մասին մտքերով: Նաջին նշեց իր 19-ամյակը 1998 թվականի նոյեմբերին մեծ խնջույքով, որտեղ ներկա էին ընկերներն ու ընտանիքը: Նա իրեն համարում էր 80%-ով բուժված թերապիայի այս մակարդակում: Մնացած 20%-ին հասնելն ամենադժվարն է լինելու: Իր մութ պահերին, շրջապատված վախի և եզոյի դեմքով, Նաջին անհանգստանում էր իր առաքելությունն ավարտելու իր ունակությամբ: Այս դժվարին ժամանակաշրջանում նա ընդունեց Աստծո կամքը և գալիք բոլոր դասերը: Մի քանի շաբաթ ինտենսիվ թերապիայից և իր ընկերների շրջապատում աճող սոցիալական կյանքից հետո Նաջին պատրաստվում էր հասնել երազանքին, որը նա պատկերացնում էր ամիսներ շարունակ, ինչպես նաև նոր կյանքի հեռանկարին, մինչ պատրաստվում էր ճամփորդել Կանադայում:

1999 թվականի մարտի 3-ին Նաջին գնաց ապրելու եղբոր՝ Մահերի և կնոջ՝ Մարիայի հետ՝ սպասելով իր առաջնեկին: Նա ոգևորված էր, որ կարող է ապրել Մոնրեալում՝ եղբոր և ընկերների մոտ: Զեռի դառնալու գաղափարը շուտով նրան ուրախությամբ լցրեց: Նրա երկու եղբայրները վերջերս էին ամուսնացել, և նա կարող էր նրանց մեջ զգալ այն ուրախությունն ու բավարարվածությունը, որը նրանք զգում էին իրենց ընտանիքների հետ: Իր մտորումների պահերին Նաջին պատկերացնում էր վերջնական ամուսնության և ընտանիք կազմելու հնարավորությունը: Այդուհանդերձ, նա կասկածում էր, որ մի քանի տարվա ինտենսիվ աշխատանք է անհրաժեշտ, նախքան ընտանիքի հիմնադրման համար անհրաժեշտ պարտականությունները ձեռք բերելը: Նաջին հայտնվեց երջանիկ Կանադայում և արագ հարմարվեց եղբոր տանը: Դերասան դառնալու իր երազանքի իրականացման ընթացքում նա շարունակում էր ներգրավված լինել լավագույն ֆիզիոթերապիայի և օկուպացիոն թերապիայի մեջ, որը կարող էր մատուցվել իրեն: Աթենքից հեռանալուց առաջ նա անցել է չափազանց շահավետ թերապիայի սեանսներ հիմնալի թերապևտի ընկերակցությամբ: Այս մարդու հետ տրված աշխատանքը թույլ է տվել նրան զարգացնել իր մեջ համբերությունն ու հաստատականությունը, որոնք նրան

այդքան անհրաժեշտ էին ապաքինման ընթացքում: Այսպիսով Նազին ժամանեց Կանադա՝ որդեգրել դրական վերաբերմունք և ակնկալիքի զգացում այն դռների վերաբերյալ, որոնք կբացվեն իր առջև իր կյանքի ընթացքում:

Նա և իր հայրը ձեռնամուխ եղան գտնելու դրամա սովորելու տեղ՝ հավատալով, որ անհատի վրա կենտրոնացած միջավայրում տեղավորվելը օգտակար կլինի նրա կրթության և զարգացման համար: Երկու դրամայի սեանսների մասնակցելուց հետո Նազին եզրակացնում է, որ դերասանությունը կյանքի մի մասն է, և այն ուսումնասիրելը սրբապղծություն կլինի: Այսպիսով, նա որոշեց շարժվել դեպի միջազգային մարքեթինգ:

Երբ Նազին դուրս եկավ կոմայից, նա իրեն կասեցված զգաց քավարան վիճակում: Զավարանի սահմանումը փնտրելիս այս տերմինը սահմանվեց որպես տառապանքի վայր կամ վիճակ: Նա այլևս նույն կերպ չէր տառապում, բայց դեռ այնքան էլ երջանիկ չէր թվում: Չնայած նրան, որ նա վերականգնեց իր սկզբնական ձևի 80%-ը, նա դեռևս ֆիզիկապես թուլացած էր գգում, ինչը ազդեց նրա վրա էմոցիոնալ առումով և զրկեց նրան երջանկության իրական զգացումից, երբ նա պայքարում էր կյանքի բերկրանքը վերականգնելու համար: Միգուցե ընտանիքից ու ընկերներից ստացած սերն ու աղոթքները եւս մեկ հրաշք ստեղծեին: Նրա տանջանքները պատվում էին մեկ ու միակ հարցի շուրջ՝ ինչո՞ւ էր նա դեռ ողջ և ո՞րն էր նրա առաքելությունը:

Հետևյալ նամակն է, որը նա գրել է Աթենքում գտնվող իր ընտանիքին.

Երբ ես հեռու եմ մարդկանցից, կարոտում եմ նրանց և հասկանում, թե որքան եմ սիրում նրանց: Եթե դուք անընդհատ հարցնում եք ինքներդ ձեզ «ինչու ինչու», միայն դուք կարող եք պատասխանել դրան:

Հարցը, որը դուք հաճախ տալիս եք ինքներդ ձեզ, այն է, թե ով եմ ես: Պատասխանը կգտնեք վերացման միջոցով: «Ես մարմին չեմ, ուրեմն ո՞վ եմ ես: Ես հոգի չեմ, ուրեմն ո՞վ եմ ես»: Ես ստիպված էի դադարեցնել ամեն ինչ, հատկապես իմ ընտանիքը: Եթե ես իմ հիվանդությունը որպես պատրվակ օգտագործեմ ինչ-որ բան ստանալու համար, հատկապես այն մարդկանցից, ովքեր սիրում են ինձ, կգա մի պահ, երբ նրանք կձանձրանան և անտեսեն ինձ: Ես ինձ պետք է նորմալ մարդ համարեմ և ոչ թե հաշմանդամ:

Ես էլ եմ կարծում, որ պատրանքը համապատասխանում է իրականության չիմացությանը: Մտքի խառնաշփոթն է, որ հնարավորություն է տալիս պատրանքը մեկնաբանել որպես իրականություն: Դա կատարելության պատրանքն էր, որ դրդեց ինձ քրտնաջան աշխատել: Մարդիկ ցմահ են տանում պատրանքը: Այժմ կյանքը պատկերող հիմնական բառը գիտակցությունն է կամ զգայունությունը: Գիտակցություն, թե ովքեր ենք մենք... ովքեր ենք մենք իրականում:

Ես առաջարկում էի, որ դուք պետք է հետևեք ձեր մտքերին, իսկ եթե ուղիղ չհասնեք, դա արեք՝ հետևելով ձեր խոսքերին և արարքներին: Երբ ասում եք, որ լավ եք, և իսկապես լավ եք, դա կնշանակի, որ ձեր մտքերը վերահսկվում են: Ես գիտեմ, որ պետք է հանգստանայի և խուսափեի իմ մտքերով կառավարվելուց: Սա կոչվում է ինքնատիրապետում: Ես շատ հիասթափված եմ, և ոչ ոք չգիտի, թե ինչի միջով եմ անցնում: Կար ժամանակ, երբ մարդկանցից ու բժիշկներից ոչ մի հույս չէի ստանում, բայց ինքս ինձ կարճ ժամանակ եմ տալիս լիակատար ապաքինման համար: Գիտեմ, որ չեմ կարող հաշտվել այն փաստի հետ, որ ես այլևս հին Նաջին չեմ:

Կանադայում գտնվելու սկզբում Նաջին առնչվում էր նույն իրավիճակներին, ինչ նախկինում, այսինքն՝ տարբեր տեսակի թերապիաներ, և պարզապես ապրում էր վիրտուալ համբերատար կյանքով: Նրա վրա ծանրանում էին նրա անցումները մի վերականգնողական կենտրոնից մյուսը, և մասնավորապես Նյարդահոգեբանությունը՝ համոզված լինելով, որ հոգեկան մակարդակով օգնության կարիք չունի: Երբ նա վերջապես համաձայնեց այցելել Նյարդահոգեբան Մոնրեայում, նա հասկացավ, թե ինչ օգուտ կարող է ունենալ ինչ-որ մեկի հետ խոսել իր մտահոգությունների և վախերի մասին: Նաջին այսպիսով բացահայտեց, որ իր հետ պատահած բաներից չվայելելը բացասաբար է ազդել իր զարգացման վրա: Գիտակցելով, թե ինչ պետք է անի փոխվելու համար, նա չկարողացավ դա անելու կարգապահություն ձեռք բերել: Նաջին երագում էր, որ մի օր կկարողանա ինքնուրույն ապրել, և անկախության ցանկությունը դրդեց նրան շարունակել թերապիան: Զանի որ ժամանակն անցնում էր մեծ արագությամբ, նրա միակ մտահոգությունը կրկին ֆիզիկապես ամբողջանալն էր՝ վերջապես զգացմունքային

երջանակության հասնելու համար:

Հենց այս ժամանակահատվածում Նաջին որոշեց իր ուշադրությունը դարձնել իր առողջության վրա: Նա թողեց ծխելը և ավելի շատ մենդարար կերակուրներ կերավ: Այսպիսի վճռականությունը նրան անձանոթ չէր, քանի որ նա նույն բանն էր զգում իր միջևակարգ դպրոցում, որտեղ խիստ դիետա էր պահում և մարզվում էր մարզասրահներում: Ուստի նա ստիպված էր նույն նպատակը դնել՝ այս անգամ ձեռք բերելով կենտրոնացման և ինքնակարգապահության նոր հմտություններ: Շատ քննադատելով ուրիշներին՝ նա հասկացավ, որ ուրիշներին դատելը ինքդ քեզ դատելն է: Նա ինքնուրույն հաղթահարեց խոչընդոտները և զգաց, որ իր ինքնագնահատականի շնորհիվ է իրագործել բաներ: Այս ձեռքբերումներն այս անգամ հիմնված էին նրա ներքին որակների և ոչ թե արտաքին ունեցվածքի վրա: Վիրտուալ իրականությունը ստեղծվել է մտքի թուլացումից հետո առաջացած կենտրոնացման միջոցով: Այս իրողությունը թույլ տվեց նրան համատեղել իր հաշմանդամության իրական փաստերը վերականգնման երազանքի հետ:

1999 թվականի հուլիսին Նաջին մեծ ակնկալիքով ծրագրում էր իր ուղեւորությունը Աթենք: Աթենքում անցկացրած ժամանակը նրան թույլ էր տվել վերսկսել իր հին գործունեությունը, տեսնել իր հին ընկերներին և լցնել հին հիշողություններով: Նրա հիշողությունները շփոթության մեջ էին զգում ու տխրեցնում: Նա երագում էր վերադառնալ մի մարմնի, որը կատարելապես կբռնվեր, և չնայած իր առաջընթացին, նա գիտեր, որ դա այն ծեր Նաջին չէր, ով հայտնվեց իր հարազատների առջև, կամ գոնե նա, ով հույս ուներ լինել: Գոնե ոչ առայժմ: Հունաստանում գտնվելու ընթացքում նա օրագիր էր պահել, որտեղ մի անգամ գրել էր. «Ես կցանկանայի ավելի լավ մարդ լինել, քան նախկինում գոյություն ունեցող Նաջին: Գուցե ոչ ֆիզիկապես, բայց գոնե ավելի իմաստուն: Այս դժբախտ պատահարն ինձ շատ բան սովորեցրեց: Տեխնիկան, որը ես պետք է կիրառեմ, որպեսզի դառնամ գրեթե նախկինի նման, կենտրոնանալ ավելի ուժեղ դառնալու վրա»:

Նաջին ուրախ էր, որ կրկին ապրում էր Աթենքում, բայց նրա ուրախությունը արագ վերածվեց հուզական շփոթության՝ իր անցյալի և ներկայի միջև վեճի պատճառով: Նա հայտնվեց իրադարձություններով, իր շրջապատով ծանրաբեռնված: Նրա միտքը լողում էր իր անցյալի և այն ամենի միջև, ինչին նա ի վիճակի էր հասնել, և իր ներկան և այն, ինչ նա իսկապես ի վիճակի էր հասնելու: Այսպիսով, նրա ճամփորդությունը թույլ չի տվել նրան

վայելել հաճույք, միսիթարություն կամ բավարարվածություն, ինչի կարիքն այդքան շատ էր նա:

Իր ճամփորդության ժամանակ նա իր օրագրում նշել է. «1999թ. օգոստոսին ես գտա 85%-ով բուժված: Կարելու չէ: Ես մտադիր եմ քայլել ամբողջ ճանապարհով: Երբ ինչ-որ բան պետք է անես, լավ արա: Պարզապես արա դա. Պարզապես արա դա. Ես ինձ մեկ տարի տվեցի. Ես սկսեցի գնահատել կյանքը, արժեւորել իրերը և դադարեցի մարդկանց սովորական համարել: Ես մի օր արթնացա և մտածեցի, որ կա մի պատճառ, թե ինչու ինձ շատ անգամ դրեցին Երկրի վրա և փրկեցին: Անցյալում հոռետես էի մնում մռայլ մտքերով, որ կյանքս ավարտվել է: Այսօր կարող եմ ասել, որ կյանքը Նոր Է սկսվել»: Նա հավատաց այս խոսքերին և վերածվեց Նոր մարդու: Մի օր նա արթնացավ և հասկացավ, որ փողը երջանկություն չի բերում, և որ ամենակարևորը առողջությունն է և կյանքը գնահատելը: Նոր Նաջիի այս հայտնագործությունը հակադրվում էր դեռահասին, որն իր միակ փիլիսոփայությունն ուներ «ցանկությունն ու ձեռք բերումը»: Նրանոր փիլիսոփայությունը թույլ տվեց Նրան հասնել հոգեկան կայունության և գնահատել իրեն շրջապատող մարդկանց և իրերը: Նրա կազմակերպչական հմտությունները բարելավվել էին, քանի որ նա նշում էր իր ամենօրյա գրաֆիկը իր օրագրում:

Վերականգնման ընթացքում Նաջին իրեն հրաշագործ արարած էր համարում: Նրա ինտենսիվ թերապիաները Հունաստանում, Գերմանիայում և Կանադայում Նրան հնարավորություն են տվել հասնել այն նպատակներին, որոնք վաղուց դրել էր իր համար: Գիտակցելով այն ամենը, ինչ նա հասել էր իր թերապիայի ընթացքում և իր անձնական ջանքերը, այս խիզախ դեռահասը շարունակեց իր ճանապարհը և սովորեց ապրել իր արատով: «Պարզապես պետք է քեզ Նորմալ մարդ համարես և մոռանաս մնացած ամեն ինչի մասին: Դա ընդամենը երկու վայրկյան տևած վթար էր: Դուք այլևս կարիք չունեք ինտենսիվ թերապիայի և օգնության: Լավագույն թերապիան քոյեջ գնալն ու Նորմալ կյանքով ապրելն է: Մոռացեք անցյալը. Ես հաջողության հասնելու այնքան հնարավորություն ունեմ, որքան իմ ընկերներից շատերը: Ես կարող եմ քայլել, մտածել, և ամենից շատ գիտակից եմ: Անկեղծ ասած, ես դեմ չեմ: Կարող եմ ավելի վատ լինել: Կյանքն իմ թերապիան կլինի»:

Նաջիի մտքով չէր անցնի այս խոսքերն ասել երեք տարի առաջ: Երբեմն կյանքը կարող է անարդար թվալ, բայց այն միշտ աճելու և սովորելու հնարավորություն է տալիս: Նա իր օրագրում գրել է հետևյալ խոսքերը. «Պատկերացրու քեզ երկու տարի հետո և քեզ

նորմալ համարիր, բացառությամբ արտոնյալ հաշմանդամության, որն ինքն իրեն կրոստորի»: Իր մութ պահերին նա գնաց շնչելու լեռնային մաքուր օդը: Այնուհետև նա ինքն իրեն ասաց. «Երբեք, երբեք, երբեք թույլ մի տուր, որ մարդիկ խղճան քեզ, եթե դու չես ուզում: Միշտ պահեք ձեր հպարտությունն ու արժանապատվությունը: Այդ պահերին նա համարում էր այլ մարդկանց ավելի քիչ բախտավոր, քան իրեն, և հասկացավ, որ կարող է իրեն ավելի երջանիկ դարձնել: Նա սկսեց գնահատել այն, ինչ ուներ և իր տեղը կյանքում:

Այս բոլոր մտքերը նորություն էին Նաջիի համար, որը նախկինում սովոր էր օգտագործել իր անփութությունը: Նա իր մտքերն արտահայտել էր բանավոր և գրավոր: Ֆիզիկապես և հոգեպես փոխվելով՝ նա պատկերացրեց մի օր կատարյալ արթնանալը: Օրեցօր, ժեստից ժեստ, նա տեսնում էր, որ առաջադիմում է: Նա հասկացավ, որ իր ապաքինումը միայն ժամանակի, համբերության և տքնաջան աշխատանքի խնդիր է: Մեկ այլ հրաշքի համար աղոթելիս նա հավատում էր, որ կարող է ամեն ինչ անել: Նրա ամենամեծ վախն այն է, որ երբեք չի կարողանա ապաքինվել, նա փորձում էր համոզել իր ենթագիտակցությանը, որ կգա մի օր, երբ նա կատարյալ կհայտնվի մարդկանց աչքում, ինչը ստացվեց: Այսպիսով, նա հայտնաբերեց այն նուրբ գիծը, որը կարող էր բաժանել իրականությունը երևակայությունից, ինչպես նաև կապը կենտրոնացման և արդյունքի միջև, որը թույլ է տալիս ֆիզիկական և էմոցիոնալ նվաճումներ: Նա այս ամենը հաշվի է առել Մոնրեալում ֆիզիոթերապիայի սեանսի ժամանակ, երբ իր թերապևտ Ֆրենկը բացատրել է նրան, որ ինքը պետք է վերջապես ինտեգրվի հասարակությանը: Նա խորհուրդ տվեց նրան ապրել իրականում, այլ ոչ թե թաքնվել ինչ-որ տեղ՝ սպասելով հերթական հրաշքին: Ահա թե ինչու այդ պահից Նաջին սկսեց առերեսվել իրականության հետ, այլ ոչ թե պատրանքի: Նա նայեց հայելու մեջ և տեսավ մի երիտասարդի՝ իր 20-ամյակից մի քանի շաբաթ անց: Նա վերջապես կարող էր ավելի հավասարակշռված քայլել: Նրա տեսողությունը, հիշողությունը և կենտրոնացումը զգալիորեն բարելավվել էին: Նրա ուսումնառությունը հիանալի էր ընթանում, կարծես թե դրդված էր դասերից և թերապիայից: Կապը, որը նա պահպանում էր իր ընկերների հետ՝ հեռախոսով կամ ինտերնետով, թույլ տվեց նրան լիցքավորել իր մարտկոցները:

Թեև հոգևածության պահերին թվում էր, թե նրա կենտրոնացումը խանգարվում էր, Նաջիի ինտելեկտուալ կարողությունները զգալի մնացին նրա վթարից հետո: Ահա թե ինչպես նա բացահայտեց ուղեղի իրական ուժը և բացականչեց. «Դու պետք է քեզ

մարտահրավերներ տան և մտածես, որ ամեն ինչ հնարավոր է»։ Սա դրդեց Նրան ևորմալ գործել մի մարմնում, որը հրաժարվում էր հնազանդվել։ Նրա միտքը հիշեց ֆիզիկական ազատությունը և հրամայեց ձեռքերին և ոտքերին մուտք գործել դրան, ինչը Նրանք արեցին, բայց սահմանափակմամբ։ Միտքը դրդում է ֆիզիկական և էմոցիոնալ կառուցվածքին ձգվել և մարտահրավեր նետել իրեն։ Նա կամաց-կամաց իմացավ, որ ոգին կարելի է համեմատել երկկողմանի սրի հետ. մի կողմում թշնամին է, մյուս կողմից՝ փրկիչը։ Նաջին Աթենքում գտնվող իր ընկերոջն ուղարկեց հետևյալ ֆաքսը.

«Մի օր դասարանում ես դժվարությամբ կենտրոնացա այն խնդրի վրա, որը պետք է լուծվի։ Հետո ես ինքս ինձ հարցրի՝ ինչո՞ւ եմ այդքան դժվարանում կենտրոնանալ։ Հետո մի միտք ծագեց իմ գլխում. Դա իմ մտքի լարվածության պատճառով է։ ՎԱՅ!!!. Եթե միտքը կարող է լարվել, և մենք գիտենք, որ միտքը ամեն ինչի աղբյուրն է, ապա այն լարվածությունը, որ զգում է իմ մարմինը, գալիս է իմ մտքից։ ՀՐԱՇԱՆԻ ես հասկանում եմ? Ես հանգստացնում եմ միտքս; մարմինս հանգստանում է. Դա պարզ է. Ճշմարիտ լինելու համար չափազանց պարզ է։ Լավ, ինչպե՞ս է այն աշխատում։ Ինչպե՞ս կկարողանամ հանգստացնել միտքս։ Միաժամանակ մի քանի բաների վրա կենտրոնանալը լարվածություն է առաջացնում։ Լուծում. Կենտրոնացեք միանգամից մի բանի վրա».

Հետևելով երկ ար ժամեր թերապիայի և իր մերձավորների խորհուրդների ու աջակցության՝ Նաջին հրաժարվեց իր քննադատական վերաբերմունքից։ Նա ստեղծել է իր սեփական թերապիան կենտրոնացման և ինքնակարգապահության միջոցով՝ սովորելով հասկանալ և գնահատել իր և ուրիշների նկատմամբ հարգանքի զգացումը։

Նաջի Շերֆանի ընկերակցությամբ լինելը խթանող փորձ է։ Նա անմիջականորեն է մոտենում իրադարձություններին և չնայած իր էզոցենտրիկ բնավորությանը, որը երբեմն ի հայտ է գալիս, ունի յուրահատուկ հմայք։ Նաջին շարունակում է զարգացնել իր միտքը։ Օրինությունները, որոնցով նա օրհնված էր, թույլ տվեցին Նրան ապրելու գոհացուցիչ կյանք՝ լի հնարավորություններով։ Մի օր նա հասկացավ, թե որքան սահմանափակ էին իր մտքերը մինչև այդ օրը։ Ինչ-որ բան պատվել էր Նրա մտքի և սրտի միջև, և նա

վերջապես հասկացավ, որ կյանքի նպատակ ունի: Նա պետք է ամեն ինչ ավելի մեծ տեսներ, դուրս գար այն ամենից, ինչ թույլ էր տալիս իր էզոցեստրիզմը: Նա բարձրաձայն բացականչեց. «Կա միայն ես, ես և ես»: Նա այս անգամ հավատաց իր խոսքերին. Նա հասկանում էր, որ ուներ հաջողության հասնելու համար անհրաժեշտ հմտությունները, ինչպես նաև բոլոր օրինությունները, որոնք կարող էին տալ ընտանիքը, ընկերները և ուղղակի սերը: Ուրախ, որ գալիս է ամառը, նա ցույց տվեց իր երախտագիտությունը իր թերապևտներին և բժիշկներին օգնության համար, որ նրանք տվել էին իրեն, և որը թույլ տվեց նրան մուտք գործել այս նոր հարթություն, որտեղ ամեն ինչ ավելի տրամաբանական էր թվում: Նա ժպտաց և բացականչեց «հիմա նայիր, թե ինչպես եմ թռչում»:

Բուժման տարիներին Նաջին օրագիր էր պահում և ցանկանում էր գիրք գրել իր փորձառության մասին: 1998թ.-ին նրա օրագրի հրատարակումը առաջնահերթություն է ձեռք բերել այլ գործունեության նկատմամբ՝ թույլ տալով նրան արագ հասնել իր նպատակին՝ հրատարակել գիրք, որտեղ նկարագրված են բոլոր իրադարձությունները, որոնք հանգեցրել են վթարի, կոմայի, թերապիայի և ապաքինմանը: «Ես գիտեմ շատ մարդկանց, ովքեր անցել են իմ նման իրավիճակների միջով և նույնիսկ ավելի վատ, բայց ոչ ոք չի ցանկացել խոսել այդ մասին: Ես դա արեցի, որպեսզի բոլորն իմանան, թե ինչի միջով եմ անցել: Ավելի կարևոր է, որ ես ուզում եմ օգնել այս գրքի միջոցով բոլոր նրանց, ովքեր հայտնվել են նույն իրավիճակում, ինչում ես հայտնվել եմ: Գրքում տեղ գտած տեղեկատվությունը շատ անձնական է, բայց ես ուզում էի այն արտաքին տեսք տալ, որպեսզի արտահայտեմ իմ զգացմունքները»: Ի վերջո, նա ավարտեց գիրքը և նվիրեց այն թերապևտներին, ովքեր նրան սովորեցրել էին քայլել, շնչել և խոսել իր մարմնի կենտրոնից: Նա վերջապես կարողացավ հասկանալ իր խոսքերը. «Համբերությունն առաքինություն է, ամեն ինչի ժամանակ կա և մի վախեցիր»:

Իրականությունը հիմնված է փաստերի կամ ճշմարտության վրա: Երբ մարդն ապրում է իրականության մեջ, ապա շրջապատող իրավիճակները գործնական են, ազնիվ և ճշմարիտ: Այս իրավիճակները միշտ չէ, որ հարմար են կամ հաճելի, սակայն անհարմարությունը պահանջում է ուշադրություն և բաց միտք: Երբ իրավիճակը դառնում է չափազանց ցավոտ, մենք ինքներս մեզ ստիպում ենք զգել պատրանքի վարագույրը, որը միփթարում է մեզ՝ անհետացնելով բոլոր այն բաները կամ իրադարձությունները, որոնք մենք ցանկանում ենք մոռանալ: Նաջի Զերֆանը Աթենքում իր ընտանիքին գրել է հետևյալ խոսքերը:

«Կյանքն ինձ համար վերածվել է վիրտուալ իրականության: Բայց գիտե՞ք ինչ, իրականությունը կարող է կծել»: Նրա խոսքերը Նաջիի հիասթափության արդյունքն էին, հատկապես տեսանելի հոգևածության ժամանակ: Տրամադրության այս փոփոխությունները հաճախ հիշեցնում էին նրան, թե որքան է փոխվել նրա կյանքը վթարից հետո: Երբ նա տխուր կամ ընկճված էր զգում, նա կրկնում էր ինքն իրեն «և այդ ժամանակ բոլորը կարող են զգալ դա»: Այսպիսով, նա ճանաչեց այլ մարդկանց ներկայությունը և ի վերջո հասկացավ, որ շատ առումներով նման է մնացած մարդկանց: Նա հասկանում էր, որ «մեզնից յուրաքանչյուրն ուներ Աստծո հետ մեր հարաբերությունները»:

Մի զգայուն երիտասարդ դուրս եկավ իր վճռականությունից՝ զբաղվելու իր ներկա իրավիճակով: Նա պայքարում էր զսպելու իր հիասթափությունը, բայց, այնուամենայնիվ, պահպանում էր վեճեր իրահրելու սովորությունը, որպեսզի ազատի իր մարմնում և մտքում թակարդված լարվածությունը: Նա գրել է, որ «դա պետք է արտաքինից դրսևորել ինչ-որ մեկի նկատմամբ»: Լողը, շնչառությունը և մեդիտացիան թույլ են տվել նրան կառավարել տրամադրությունը:

Երբ Նաջին ավելի հասունացավ, նա օգտվեց հնարավորությունից՝ սովորելու այն դասերը, որոնք կյանքը նրան առաջարկեց աճելու համար: Նրա մի մասն արդեն նոր հայացք ուներ կյանքի նկատմամբ: Չնայած վատ տրամադրությանը և հոգևածությանը, նա հաճախ էր կարողանում երջանիկ մնալ: Նաջին հաճախ բացականչում էր, որ ժամանակը ներկայացնում է փոքր կտորներով կտրված տարածությունը և իր օրագրում գրում է հետևյալը. Կարևոր չէ՝ մենք գիրք ենք գրում (թե ոչ) կյանքի մասին, երբ արդեն զբաղված ենք սեփական կյանքի մասին գրելով: Ինչո՞ւ ենք մենք այդքան անհանգստանում կյանքի համար: Կյանքը նման է խաղի: Որքան ավելի շատ լավություն եք անում ձեր շուրջը, այնքան ավելի ուժեղ եք դառնում և ավելի հավանական է, որ հաղթելու եք: Մնացեք կենտրոնացած և մի շեղվեք: Եթե ես երջանիկ չեմ, ես ինքս ինձ ասում եմ, որ ես այնտեղ կլինեմ: Ի՞նչ է երջանիկ լինելը: Երջանիկ լինելը նշանակում է լավ զգալ: Լավ զգալ, լավ, լավ: Հիմա ես գտնում եմ, որ ճիշտ մտածելակերպով եմ: Ես ուզում եմ ավելի լավ լինել, քան նախորդ Նաջինը: Այսօր նոր օր է: Մենք անելիք ունենք: Ես բոլորի հետ ընկերասեր և սառը կլինեի: Բոլորն ինձ կսիրեն, քանի որ ես սիրում եմ նրանց: Ինձ համար կյանքն այսպես ստացվեց. Բոլորը երջանիկ են: Ես կժպտա մ նրանց: Եթե դու երջանիկ չես, և դու խնդիր ունես ինձ հետ, ապա մեծ գործ մի՛ արա»:

Նաչին իր թերապիայի մեջ հասավ մի վիճակի, որտեղ որքան քիչ էր նա պարապում, այնքան ավելի դժվար էր դառնում: Ֆիզիկական վիճակի բարելավման հետ նա շարունակեց իր ջանքերը բնավորությամբ՝ բարելավելով իր վերաբերմունքը: Հոր խոսքերը՝ համբերությունն առաքինություն է, ամեն ինչի ժամանակ կա և մի վախճեցիր, Նաչիի գոյության մի մասն է դարձել: Ջորջ Չերֆանը որդուն տրամադրեց էներգիայի և քաջալերանքի աղբյուր, ինչը Նաչիին ստիպեց ավելի քան երբևէ գնահատել հոր իմաստությունն ու քաջությունը:

Նաչի Չերֆանը դանդաղ, բայց հաստատապես շարժվում է դեպի իր ապաքինումը և նպատակներով ու իմաստով լի կյանքի դեռնումը: Նա նորից հայտնաբերեց ապրելու կամքը՝ հաղթահարելով իր հաշմանդամությունը: Նրա փորձառությունը դրդեց իրեն օրինակ ներկայացնել հաշմանդամների համար, և իր փորձը կիսելով նրանց հետ, նա իրեն հրաշք համարեց և վստահ մնաց, որ իրենց հերթին սպասում են այլ հրաշքեր: Լավ բուժումը պահանջում է քաջություն և հաստատակամություն, ինչպես նաև ժամանակ և աղոթքներ: Վիրտուալ համբերատար կյանքն այսպիսով կամաց-կամաց կվերածվի վիրտուալ իրականության:

1999թ. հունիսի 8-ին Նաչի Չերֆանը գրեց հետևյալ խոսքերը և ֆաքսով ուղարկեց Հունաստանում ապրող ընկերոջս. «Կանադայում ես հասկացա, որ ինձ հետ ոչ մի վատ բան չկա: Նույնիսկ եթե իմ ձախ ձեռքն ու աջ ոտքը 100% չեն, ապա ինչ: Ոչ ոք կատարյալ չէ. ես ինձ շատ հաջողակ եմ համարում: Մյուս մարդիկ բացակայում են իրենց ձեռքը կամ ոտքը: Ես պետք է ընդունեմ իրերը և կատարելագործվեմ, ինչպես կարող եմ, գոհ լինեմ իմ վիճակից՝ փորձելով առաջադիմել: Իմ մտքի կարողությունները սահմանափակումներ չունեն»: Տեսողությունից, խոսքից ու շարժունակությունից զրկված դժբախտ պատահարից 10 տարի անց այս երիտասարդը իրականություն է դարձնում իր երազանքները: Նա սովորեց, որ համբերությունը առաքինություն է, որը նա պետք է օգտագործի բարի նպատակով: Նաչի Չերֆանը շարունակում է իր ճանապարհը դժբախտ պատահարից կոմա-թերապիա-դեպի նորմալ կյանք:

**«Նրանք ընդունակ են, քանի որ
կարծում են, որ ընդունակ են»**

Վիրգիլիոս

Գլուխ III (1999-2006 թթ.)

Վիրտուալ նշումներ

1. Ժխտում. Ես ապրել և ապրում եմ մասամբ ժխտման մեջ: Վերջապես հասկացա, որ պետք է սովորեմ ընդունել կյանքում որոշակի փաստեր: Ոչ ոք կատարյալ չէ, և ես դժվարությամբ էի դա գիտակցում: Երևի ես հասկանում եմ, թե որքան ցավալի էր ինձ համար վթարից առաջ անցնելը: Արդյո՞ք ես կհասցնեի դառնալ այնպիսին, ինչպիսին ես եմ այսօր, եթե դա տեղի չունենար: Ժամանակը. Ժամանակն է, որ ես թ ո ղնեմ իմ ժխտումը և հարմարվեմ իմ նոր կյանքին:

2. Ես սովորեցի ճիշտ սկզբունքներ կառուցել և հետևել դրանց: Եթե ինչ-որ բանի հավատում ես, պետք է իմանաս քո համոզմունքի պատճառը:

3. Իմ կամքի ուժը և իմ հավատքը առաջնորդել էին ինձ իմ բուժման ողջ ընթացքում:

4. Ես պետք է պաշտպանվեմ ինձ իմ որոշ մտքերից: Երբ փոքր էի, երկու բացասականը բազմապատկելով կարողանում էի դրական կողմեր գտնել: Հիմա ես հասկանում եմ, որ ինչ-որ բացասա ա կան բանի դրական արձագանքելով՝ ես դրական էներգիա եմ ստեղծում:

5. Մի ա յն նրանք , ովքեր իմ նման տրավմատիկ փորձառություններ են ունեցել, կարող են հասկանալ, թե ինչի միջով եմ ես ապրում:

6. Խնդիրը, որի հետ ես առնչվում եմ իննամյա ինտենսիվ թերապիայից և աշխատանքից հետո, թույլ եմ տալիս, որ իմ մոլո լ ցքային մ տ քերը կառավարեն ինձ: Չնայած իմ ձեռքբերումներին, ես գիտակցում եմ, որ դեռ շատ բան կա անել ու: Յուրաքանչյուր փորձ եզակի է և ինձ տալիս է իմ կյանքի յուրաքանչյուր բնագավառի բանալին: Այս բանալիները պետք է օգտագործվեն իննամյով, առանց չարաշահումների: Մենք բոլորս ունակ ենք սիրով առաջ գնալ: Ինձ խրախուսեցին ավելի բարձր գնահատել ինձ և իմացա, որ հասունությունը գալիս է փորձառությամբ:

7. Մ ե ն ք սովոր ություն ունենք չափից շատ աղմկել մեր լուսավոր եսի և ունեցվածքի մասին: Պետք է նշել, որ օրը միշտ չէ, որ լուսավորվում է արևով: Ուստի երբեմն անհրաժեշտ է ընդօրինակել բնությունը: Ոչ ոք կատարյալ չէ:

8. Թ յ ուրիմաց ու լթյուններ միշտ կլինեն: Ես դրական եմ տրամ ա դրված և նայում եմ կյանքի լուսավոր կողմին՝ փայլալայելով, աշխատելով և խաղալով:

9. Ա յ ս կյանք ու մ մենք միայնակ ենք ծնվել, և միայնակ կվեռնենք: Մենք տնօրինում ենք մեր սեփական տարածքը և որոշում ենք, թե ինչպես ենք ուզում ապրել մեր կյանքը:

10. Մարդիկ ձեր կյանք են մտնում ինչ-որ պատճառով. Եթե երկ ու և հոգի պ ետք է միասին լինեն, ապա իսկական սերը կմիավորի նրանց, և Աստված կօրհնի նրանց:

11. Մի վախեցիր. Փակեք դուռը և ձեր մեջքը դարձրեք վախից:

12. Երբ մենք անկեղծորեն աղոթում ենք, կա միայն հավատք, որը կարող է նշանավորել միտքը, սիրտը և հոգին: Ես սովորեցի «աղոթել այն ամենի համար, ինչ ուզում եմ և աշխատել այն ամենի համար, ինչի կարիքն ունեմ»:

13. Ես ինձ շատ ավելի լավ եմ զգում, երբ օգնում եմ ինչ-որ մեկին, և այդ մարդը ժպիտը դեմքին պատասխանում է դրան:

14. Ես խուսափում եմ ուրիշների կարծիքների ազդեցությունից: Մարդիկ կարող են մտածել, որ ճանաչում են ձեզ, բայց ի վերջո միայն դուք գիտեք ինքներդ ձեզ և ձեր կարիքները: Խոսքը ոչ թե միտքը բացելու մասին է, այլ սիրտը ընդլայնելու մասին:

15. Այն ամենը, ինչ ես ապրում եմ իմ կյանքում, ցույց է տվել և սովորեցրել ինձ համբերություն: Համբերությունը մաքուր սիրտ և բացարձակ գեղեցկության օրինակ է:

16. Մ ե ն ք բոլորս ունենք վեցերորդ զգայարան: Երբեմն ես հայտնաբերում և զգում եմ թաքնված հաղորդագրությունները:

17. Ա ն կախ լինելը, իմ մասին հոգ տանելը և իմանալը, որ կարող եմ ամեն ինչ անել, ինձ թույլ են տվել աճել:

18. Միայն Աստված կարող է կյանք տալ կամ վերցնել: Նա մեզ ստեղծ ա գործելու կարողություն է տվել: Աստված չի ձգտում մեզնից փախչել: Մարդիկ են, ովքեր ձգտում են հեռանալ

Աստծուց:

19. Երբ մարդ ինչ-որ բան է ցանկանում, նա խիստ մտածում է դրա մասին: Միտքը վերածվում է հեղուկի: Հեղուկը խոնավացնում է բջիջները: Եթե մտածում եք, որ ցանկանում եք ձեր մատը շարժել ձեր ձախ թելից, ապա հեղուկն ուղղված է դեպի այս առաքելության մեջ ներգրավված բջիջները: Եթե այս շրջանի բջիջները տրավմայի պատճառով չեն գործում, ապա նրանք վերականգնում են տեղեկատվությունը հեղուկից, բայց վատ թարգմանում: Այսպիսով, երբ նրանք հրաման են ուղարկում մատին, հրամանը սխալ է: Սա մատի կամ մտքի սխալի արդյունքն է: Խնդիրը գալիս է այն բջիջներից, որոնք պատասխանատու են ինֆորմացիան մատին ուղարկելու համար: Իսկապես կա մի շղթա, որը կապում է միտքը, բջիջը և մատը: Երբ շղթայի որևէ տարր ազդում է, ապա ամբողջ շղթան մտնում է ազդված:

20. Փորձն ինձ սովորեցրել է, որ եթե ես պատկերացնում եմ շարժում իմ մարմնի որևէ մասում, դա ի վերջո տեղի կունենա համառության, կենտրոնացման և կարգապահության միջոցով: Ուղեղի վնասվածքներ ունեցող անհատը պետք է կարողանա կենտրոնանալ վնասվածքից տուժած իր մարմնի այն մասի վրա:

21. Մարմինը կարելի է բնորոշել որպես պատյան: Այն չի սահմանում, թե իրականում ով ես դու: Եթե ինչ-որ մեկը ձեզ ասում է, որ դուք սահմանափակ եք, դա միայն այն ընկալումն է, որ նա ստանում է ձեր մարմնից: Բայց դա դու չես: Ինչ-որ մեկը կարող է համոզել ձեզ, որ ձեր մարմինը օրինակ է, թե ով եք դուք: Այս դեպքում ձեր մարմնի սահմանափակումները ներկայացնում են, թե ով եք դուք:

22. Երբեք չօգտագործելու երկու բառերն են՝ «չեմ կարող»: Աստված չի լսում քո խոսքերը, այլ քո սիրտը: Ձեր միտքն ի վիճակի է իրականացնել այն ամենը, ինչ ձեր սիրտը ցանկանում է, եթե կա համառություն: Վերգիլիոսն ասել էր. «Նրանք ընդունակ են, որովհետև կարծում են, որ կարող են»:

Ամենադժվար կետերը.

1. Եթե ինձ համար դժվար է քայլել ճանապարհով և բացել դուռ, ապա այն ինձ համար կբացի մեկ ուրիշը: Սա շատ հաճելի է այս մարդուն, բայց հետո ես նման եմ, Ներողություն???? Ես խոսում եմ վեց լեզվով, և դուք կարծում եք, որ ես չեմ կարող դուռը բացել: Վերջապես հասկացա, որ մարդիկ տեսնում են միայն այն, ինչ ուզում են տեսնել:

2. Ես մի քանի անգամ փորձել եմ արդարացնել ուրիշների սպասելիքները՝ սկսած զրոյից: Չափազանց շատ մարդկանց թույլ տալը գնահատել ինձ տարբեր վերականգնողական կենտրոններում անցկացրած ժամանակի ընթացքում ապրելու ամենադժվար փորձն էր: Ես հաճախ էի փորձում խաբել՝ փորձելով անցնել վերականգնման ամենակարճ ճանապարհը: Ես զգացի, որ ինչ-որ մեկը ինչ-որ տեղ ինձ տալու է ապաքինման ակնթարթային բանալին: Ինձ մնում էր միայն համբերությունը: Թվում է, թե դա հեշտ է արտահայտվել բառերով: Լավ, դա հեշտ է, բայց ես սովորել եմ, որ ամեն ինչ պետք է զգույշ անել սկզբում:

3. Ես հասկացա նաեւ իմ գոյության պատճառը. Մենք Երկրի վրա չենք երևում, որ այդքան պարզ հեռանալը: Ոչ !! Այս դժբախտ պատահարի հետ ես հասկացա, որ իմ ողջ մնալու պատճառն իմ փորձառությամբ ուրիշների հետ կիսելն էր: Մեզանից յուրաքանչյուրը ինչ-որ կերպ տառապում է կյանքի ու մարդկանց մասին սովորելու համար: Սա կոչվում է հոգու աճ և Էվոլյուցիա: Այսպիսով, այս փորձառությունն ինձ թույլ տվեց ինչ-որ կերպ բավարարել ուրիշների կարիքները:

4. Ջրի կաթիլը, որն անընդհատ թափվում է ժայռի վրա, կարող է դրա վրա անցք ստեղծել: Սա ինձ ոգեշնչեց համարել և երբեք չհանձնվել:

5. Երբեք չպետք է չափից դուրս կապվել որևէ բանի հետ:

6. Յուրաքանչյուր անհատ ունի Նորմայի տարբեր ընկալում: Սա յուրաքանչյուր անհատի կողմից սահմանվում է յուրովի:

ԷՊԻԼՈԳ

1999-ից 2001 թվականներին Նաջին և Նրա հայրը ճանապարհորդել են Արիզոնայի, Տեխասի և Ֆլորիդայի տարբեր թերապիայի կենտրոններ: Իրենց ճամփորդությունների ընթացքում նրանք հանդիպել են բժիշկների և մարդկանց, ովքեր մեծապես նպաստել են Նաջիի առաջընթացին և ապաքինմանը: Նա ի վերջո տեղափոխվեց Ֆլորիդա, որտեղ նա հայտնվեց բազմաթիվ ընկերների մեջ: Նա սովորել է մոլտիմեդիա Ֆորտ Լոդերդեյլի Արվեստի ինստիտուտում, այնուհետև վերադարձել է Հոլմաստան, որտեղ շարունակել է ուսումը BCA-ում (Աթենքի բիզնես քոլեջ) և ավարտել Էլեկտրոնային բիզնեսը: Վերջին երեք տարիների ընթացքում նա զարգացել է ընտանեկան ընկերությունում վարչական հատվածում և հասարակայնության հետ կապերի ոլորտում: Վերականգնման տարիներին նա շարունակել է գրել և խմբագրել իր տեքստերը: Նա կատարեց ճամփորդություն՝ լի վճռականությամբ, քաջությամբ և փոփոխություններով: Նրա ամենավերջին մտքերն արտահայտված են այս գրքի վերջին էջերում: Սրանք մի մարդու խոսքեր են, ով օգտվել է տրավմատիկ փորձից՝ փոխելով իր ապրելակերպը: Նաջի Չերֆանն ընդամենը 17 տարեկան էր, երբ ունեցավ իր «երկու վայրկյան փորձը», որը ստիպեց նրան վերանայել այն ամենը, ինչ նախկինում գիտեր և սովորել էր: 2005 թվականի նոյեմբերի 20-ին նա 27 տարեկան էր: Նրա կյանքի այս տասնամյակը նկարագրված է «վիրտուալ գրառումներում»:

Ընթերցողին.

Շնորհակալություն իմ պատմության նկատմամբ
հետաքրքրություն ցուցաբերելու համար:
որ ես վերապրեցի այս գրքի միջոցով:

«Հաղթանակը պատկանում է միայն
ամենահամառներին»

Նապոլեոն



Վիրտուալ համբերություն

Տասնյոթամյա Նաջի Չերֆանը գլխուղեղի վնասվածք է ստացել, ինչի հետևանքով նա կոմայի մեջ է: Երբ նա արթնացավ, նա չէր կարողանում շարժվել, խոսել կամ լսել: Նրա համար դա վերածնունդ էր և վերադարձ դեպի մանկական բեմ: Տարբերությունն այն է, որ այս երկրորդ վերածնունդի ժամանակ նա հայտնվեց գիտակից և պետք է աճեր ամենադժվար ձևով: Ձայնը վերականգնելու պահից Նաջին զգաց, որ պետք է կիսվի իր պատմությամբ՝ հասկանալու համար, թե իրականում ինչ է կատարվել իր հետ: Նրա մտքերն ու զգացմունքները գրի առնելն օգնեց նրան ձևավորել այնպիսի մարդ, ինչպիսին այսօր է: