



Առաքինի  
կյանք  
լուսավորություն

Նաչի Շերֆան



# Առաքինի կյանք *լուսավորություն*

Մեկ այլ տեսակետ



Բեղմնավորվել է Կարեն Սողոմոնի կողմից  
և Նաջի Շերֆանը

Տեքստը գրված է Նաջի Չերֆանի կողմից  
Նկարիչ՝ Ելենա Չիրդարիս  
Խմբագրել է Կարեն Սողոմոնը  
Հրատարակիչներ՝ CCM International  
5 Կոնիցիս, Մարուսի, 15125, Աթենք, Հունաստան  
Գեղարվեստական ղեկավար՝ Դորա Ստավրոպուլու  
Տառատեսակը՝ Նաջի Շերֆան



## Նախաբան

Պատկերացրեք, որ պատրաստվում եք քնել և երկու ամիս հետո արթնանալ նոր աշխարհում: Պատկերացրեք, որ ձեր ընտանիքը և ընկերները խոսում են ձեզ հետ և պլաններ են կազմում, մինչ դուք լուռ պառկած եք այնտեղ: Մայրդ սվիտեր է հյուսում. Ձեր ընկերուհին կիսվում է միջնակարգ դպրոցի բոլոր նորություններով, իսկ ձեր հայրն ամեն օր ասում է ձեզ երեք բան. համբերությունը առաքինություն է, ամեն ինչի համար ժամանակ կա և մի վախեցեք: Նրանք երբեք չեն կասկածում, որ դուք արթնանալու եք, չնայած բժիշկներն ասում են, որ եթե արթնանաք, չեք քայլի, չեք խոսի և չեք տեսնի:

Այժմ պատկերացրեք, որ ձեր 18-ամյակի օրը դուք առաջին անգամ բացում եք ձեր աչքերը ութ շաբաթվա ընթացքում: Դուք հիվանդանոցային սենյակում եք, որտեղ բոլորը ձեր շուրջը պատրաստ են նշելու ձեր ծննդյան օրը: Աթենքում ապրող երիտասարդի համար սա իր երևակայությունը չէր... դա իր իրականությունն էր:

1978 թվականի նոյեմբերի 20-ին ծնվել է Ջորջ և Սանա Չերֆանների երրորդ որդին: Նրան անվանել են Նաջի, որը արաբերեն նշանակում է «աղոթք առ Աստված»: Տասնյոթ տարի անց Նաջին ուղեղի տրավմատիկ վնասվածք ստացավ մոտոցիկլետի վթարից հետո, որի ժամանակ նրա ընկերը՝ վարորդը, անմիջապես սպանվեց: Նաջին կոմայի մեջ է ընկել, և բժիշկները իրատեսորեն հայտնել են նրա ընտանիքին, որ ապաքինման հնարավորությունները շատ սահմանափակ են: Հավանաբար նրանք չգիտեին նրա անվան մասին կամ հավատում էին աղոթքին:

Նաջիի ընտանիքը ընկերներ ուներ աշխարհի շատ մասերում, և այդ ընկերները հավատում էին, որ նա կարթնանա և նորից կսկսի ապրել: 1996 թվականի նոյեմբերի 20-ին նա բացեց աչքերը և շարժեց ոտքի մատները: Նա կույր

էր, խուլ, համր և անդամալույծ: Հետագայում նա նշեց, որ երկու անգամ երեխա է եղել՝ մեկ անգամ, երբ ծնվել է, և մեկ անգամ՝ երբ դուրս է եկել այդ խորը, լուռ քնից:

Ինձ ծանոթացրին Նաջի Շերֆանի հետ 1997 թվականի վերջին: Հունաստանում և Գերմանիայում ֆիզիոթերապիան հրաշքով վերականգնեց նրա քայլելու և խոսելու ունակությունը, սակայն նա պետք է բարելավեր իր խոսքն ու շնչառությունը: Նրա համալսարանի ուսուցիչն իմ անունը առաջարկեց իր մորը, ով փնտրում էր մեկին, ով կաշիսատի Նաջիի ձայնի հետ: Մեր հանդիպած օրը սկսվեց համագործակցության, ընկերության և ճանապարհորդության: Ինը տարի անց Նաջին դեռ ոգեշնչում է ինձ և բացում իմ միտքը կյանքի հնարավորությունների համար: Նա հմայում և հիացնում է ինձ իր ճշմարտության և հումորի զգացումով: Սա այն է, ինչ նա փնտրում է կյանքում... ճշմարտությունն ամեն գնով: Ինչ-որ մեկը մի անգամ ինձ ասաց, որ ճշմարտությունը կազատի քեզ, բայց նախ դա քեզ կբարկացնի: Գուցե գայրույթը փոփոխությունների կատալիզատոր է: Միգուցե վիշտը շրջադարձային է կյանքում կարևորը գնահատելու համար: Միգուցե մենք կորցնում ենք որոշ բաներ, որպեսզի ստանանք մյուսները: Նաջի Շերֆանի համար կյանքը մարտահրավեր է և համբերության վարժություն իր, ինչպես նաև ուրիշների համար: Իր կյանքը վերականգնելու Նաջիի վճռականությունը նկարագրված է մի գրքում, որը նա թելադրեց ինձ, որը կոչվում է «Վիրտուալ համբերություն»: Այն փաստում է ճանապարհորդության սկիզբը մի իրադարձությունից, որը կարող էր ողբերգություն համարվել: Այնուամենայնիվ, մարդն ունի ընտրելու ուժ, իսկ Նաջի Շերֆանը ընտրում է իրերին այլ տեսանկյունից նայել: Նա ասում է, որ ցանկացած երկու վայրկյան լուսաբռնկիչ կարող է ընդմիշտ փոխել ձեր կյանքը: Նա պետք է իմանա... Դա նրա հետ պատահեց: Նա աշխարհին նայում է ազնվության աչքով՝ խորապես փնտրելով գոյության իմաստը: 1996 թվականին կոմայից դուրս գալուց ի վեր Նաջին մոտիվացված և ոգեշնչված է գրել վթարի հետևանքով իր կյանքում տեղի

ունեցած փոփոխությունների մասին: Վերջին հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ մարդիկ, ովքեր գրում են իրենց ապրած տրավմատիկ իրադարձությունների մասին, ապաքինվում են ավելի արագ և ավելի լավ են բուժվում էմոցիոնալ առումով: Նաջիի վերականգնման առաջին մի քանի ամիսներին նա գիտեր, որ ցանկանում է կիսվել իր պատմությամբ: Միգուցե նա լիովին տեղյակ չէր իր դրդապատճառին, բայց համառեց՝ սկզբում թելադրելով այն, իսկ հետո՝ գրելով ամեն ինչ:

1997-ից մինչև 2003 թվականները երեք փոքր գիրք թողարկվեցին: Առաջինը՝ «Վիրտուալ համբերությունը» 1996 թվականին նրա վթարին հանգեցրած իրադարձությունների նկարագրությունն է: Այն ներառում է վերականգնման փուլերը, որոնք նրան հանգեցրել են Հունաստանի, Գերմանիայի, Կանադայի և ԱՄՆ-ի վերականգնողական կենտրոններ: Նա գրում է իր սրտից և ուրիշների խոսքերը կյանելուց: Այս գրությունները ձուլվել են կյանքի փիլիսոփայության մեջ: 2003 թվականի ամռանը նա խմբագրեց այս կյանքի փիլիսոփայության էջերն ու էջերը և այն վերածեց մի բանի, որը նա անվանում է «Ոգեշնչող մտքերի և գրի փոքրիկ գիրք»: Եթե այս ամենը մի փոքր լուրջ է հնչում, ապա պետք է իմանաք, որ Նաջին էլ հումորի զգացում ունի: Նրա վերջին գիրքը՝ «Առաքինի կյանք-պայծառություն», հիմնված է մուլտիերոսի վրա, որը շատ նման է Նաջիին: Այն պարունակում է տարօրինակ դիտարկումներ և գաղափարներ, որոնք նա ցանկանում է փոխանցել ուրիշներին՝ հույս ունենալով, որ նրանք կտեսնեն կյանքի ավելի պայծառ կողմը, անկախ ամեն ինչից: Նա մեզ ասում է, որ կյանքը նման է կաթի շի... թույնի մի փոքր կաթիլը կարող է փչացնել ամբողջ շիշը: Այն, ինչ մենք պետք է հիշենք, այն է, որ «այնտեղ շատ ավելի շատ հույս կա»: Վերջապես, Նաջին խրախուսում է մեզ գտնել լույսը ներսում և թույլ տալ, որ այն փայլի: «Մենք բոլորս ունենք հաշմանդամություն, բոլորս էլ ինչ-որ բան ունենք հաղթահարելու»:

Կարեն Սողոմոն





# Կասկած չկա



Ժամանակին Նաջի անունով մի տղա վագում էր Աթենքի փողոցներով՝ մի ձեռքում ծխախոտը և արտաժամյա աշխատունակ միտքը: Նա սահմաններ չգիտեր և ամոթ չուներ: Նրա հետաքրքրությունները կյանքում արագ մեքենաներն էին, արագ հեծանիվները և գեղեցիկ աղջիկները: Մի օր, երբ նա արագ անցավ իր թաղամասի փողոցներով, նա ընկավ հեծանիվից և վնասեց գլուխը:

## Խոր քուն



Նրան շտապ տեղափոխեցին հիվանդանոց, որտեղ նա ութ շաբաթ պառկած էր լուրջան և միթուրջան մեջ: Մեկից վեց «կոմայի սանդղակում» Նաջիի խորը քունը վեցն էր:

## Ծննդյան օր



Վերջապես, իր տասնութերորդ տարեդարձին, նա արթնացավ: Նրա աշխարհում ամեն ինչ փոխվել էր այդ խորը, հանգիստ քնի ընթացքում: Նրա աչքերը բաց էին, բայց նա չէր տեսնում: Նրա ոտքերը և ձեռքերը ճիշտ տեղում էին, բայց նա նախկինի պես չէր զգում դրանք: Նա բերանը բացեց խոսելու, բայց ոչ մի խոսք դուրս չեկավ:

## Ճամփորդություն



Նա հասկացավ, որ շատ աշխատանք ունի անելու, հավաքեց ճամպրուկները և սկսեց ճանապարհորդել իրեն գտնելու համար: Երբ նա ճանապարհորդում էր աշխարհով մեկ տարբեր վերականգնողական կենտրոններ, Նաջին եզրակացրեց, որ պետք է ընտրել մեկ կենտրոն, որպեսզի նա չդառնա բոլոր արհեստների ջոկը և ոչ մեկի վարպետը: Նա ամենուր հանդիպում էր ընկերասեր մարդկանց: Շատերն օգնություն էին առաջարկում և ցանկանում, որ նա խաղա իրենց թիմում:

# Բուժող



Երբ նա դարձավ ավելի լավ խաղացող, նա հասկացավ, որ միայն կատարյալ պրակտիկան է կատարյալ դարձնում: Կատարելությունը տեղի կունենա, բայց դրա համար ժամանակ է պետք ճիշտ տեղի ունենալու համար: Նրա լավագույն վարժություններից մեկը վազքուղու վրա քայլելն էր, միայն առաջին քայլի մասին մտածելը և լուրերը դիտելիս ինքնաբերաբար շարունակելը: Այդպիսով նա վերապատրաստեց իր մկանները և ավելի լավ տեղեկացված

# Կենսահետադարձ կապ



## ԿԵՆՍԱՐԵՏԱԴԱՐԶ ԿԱՊ



Նաջին ստիպված էր վերակրթել իր մկանները, ուստի 1999 թվականին նա ընդունվեց Մայամիի համալսարանի բժշկության դպրոցի կենսահետադարձ կապի լաբորատորիա, որը մշակվել էր լաբորատորիայի տնօրեն դոկտոր Բեռնարդ Բրուկերի կողմից: Նաջինն դուր էր գալիս կենսահետադարձ կապի բուժումը, քանի որ դա նման էր գրաֆիկայի հետ խաղ խաղալուն: Նրա ձեռքերի և ոտքերի շարժումները համակարգչում երևում էին տարբեր գույներով: Այս խաղը նրա ուղեղին սովորեցրեց, թե ինչպես ճիշտ հրամաններ տալ իր մարմնի տարբեր մասերին: Նրա մկանները լավ էին սովորել, և երբ նա ավարտեց կենսահետադարձ կապը, նրանք շատ ավելի լավ էին վարվում և հնազանդվում:

ԻՆՉ ՁԼՆԻ ՏՐԱԿԱԱ:  
 ԻՆՁՆԻՑ ՊԱՅԱՆՁԿԵՑ 214 ՕՐ  
 ԴՐԱ ԳԱՄԱՐ  
 ՈՐԱՆԿ ԼԻՆԵԼ  
 ՄԻ ԱՉՔՈԿ ԱՆԵԼ  
 ԻՆՉ-ՈՐ ՄԵԿԻՆ !!



Դա շատ ծանր աշխատանք էր, բայց նա միշտ հաճույք էր ստանում խաղից: Նա սովորեց աշխատել՝ հավատալով իր կարողությանը, քանի որ կարողությունն առանց աշխատանքի ոչինչ է: Նա ջանք թափեց և ասաց՝ երբեք մի ասա երբեք: Նա ասում է, որ միայն երբեք մի ասա նրան, ինչը բացասական է թվում: Դա հենց այդքան պարզ է:

## Մարզիչ



Մի օր նա նայեց դաշտին, երբ այն դատարկ էր ու հասկացավ, որ ժամանակն է միայնակ խաղալու: Նա հասկացավ, որ մենք բոլորս նույնն ենք տարբեր ձևերով: Յուրաքանչյուր ոք ունի իր հատուկ տաղանդը: Նա դարձավ իր սեփական մարզիչը և գտավ մի բան, որին անհրաժեշտ էր միայն մեկ խաղացող:



## Թայ Չի



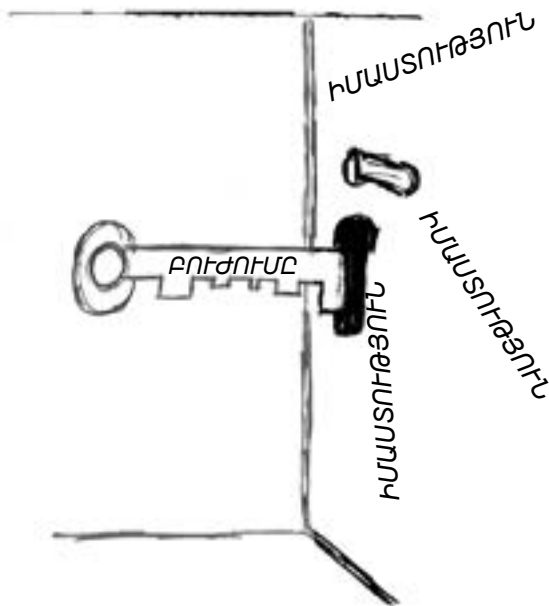
Մա տայ-չի էր, և նա դա հայտնաբերեց Բիսքայնի առողջության և ապրելու ինստիտուտի միջոցով: Թայ Չին դարձավ ոչ միայն նրա ամենասիրած խաղերից մեկը, այլև նոր ապրելակերպը: Նա աշխատել է այս կարգով երեք տարի, և երբ նա ուշադիր անցնում էր շարժումների միջով, նրա միտքն ու մարմինը դառնում էին մեկ: Թայ Չիի այս տեսակը կոչվում էր Լիուհերաֆա; ութ մեթոդ, վեց ներդաշնակություն, մեկ սիրտ, մեկ միտք: Նա սովորեց կենտրոնացման վարժություններ, որոնք օգտագործում են շնչառությունը և շարժումը: Այս վարժություններից մի քանիսը նաև օգնեցին փոխանցել կարողությունները նրա ուղեղի մի կիսագնդից մյուսը:

## Պատկերացնել



Մայամիում ապրելու ժամանակ նրա ընկերները՝ Ռենդին և Օլգան, նրան անվանում էին Անձրևի մարդ, քանի որ նա անընդհատ կրկնում էր բաները: Նրանք նաև ասացին, որ նա հիշեցրել է իրենց Ֆորեսթ Գամպի մասին, քանի որ նա շատ անգամ ծեծել է նրանց պինգ-պոնգում: Իր կենսահետադարձ վարժությունից նա պատկերացնում էր այն ամենը, ինչ ուզում էր անել, և երբ միտքն անում էր դրանք, մարմինը հետևում էր: Ջրային դահուկ վարելու պատկերն այնքան մնաց նրա ուղեղում, որ մի օր նա ընկերոջ հետ մեքենայով գնաց ծովի մի գեղեցիկ վայր, մտավ ջուրը և իրականում յոթ տարվա ընթացքում առաջին անգամ դահուկներով սլալոմ վարեց:

## Բանալի



Դա նրան ստիպեց իրեն ավելի ուժեղ զգալ, քան երբևէ, և այժմ նա հասկացավ, որ վերականգնման բանալին թերապիան և համբերությունն է: Նա այլևս չէր պահպանում հին մտածելակերպը: Վերջապես, նրա միտքը բաց էր ամեն ինչի համար, ինչ հաճելի է և հրաշալի, բոլոր նոր գաղափարները, քանի որ նա գտավ այն, ինչ լավագույնն էր իր համար:

## Մտածողություն



Որոշ գիշերներ երկար համբերության և կենտրոնացման օրվանից հետո Նաջին արթուն պառկում էր՝ լսելով իր գլխում հնչող «բլա, բլա, բլա» ձայները, և նա մտածում էր, թե ինչի մասին չպետք է մտածել: Նույնիսկ սա պահանջում էր որոշակի կենտրոնացում!!!

## Ուսուցանել

ԲԱՐԱ ԴԱՍԱՐԱՆ:  
ԻՄ ԱՌԱՋԻՆ ԱՆՈՒՆ Է «ՓՈՐՁ»  
ԵՎ ԵՍ ԶՈ ՈՒՄՈՒՑԻՉՆ ԵՍ ԱՅՍ  
ՃԱՆԱԴԱՐՅՈՐԴՈՒԹՅԱՆ ՄԵՋ,  
ՈՐԸ ԿՈՉԿՈՒՄ Է ԿՅԱՆԵ!!



Մի անգամ նա երագում տեսավ, որ դասասենյակում է և նայում է գրատախտակին: Նա լսեց մի ձայն, որն ասում էր. «Բարի լույս դասի: Իմ անունը փորձ է, և ես քո ուսուցիչն եմ «Կյանք» կոչվող դասի համար: Այս երագից հետո Նաջին սկսեց իրերին տեսնել նոր վերաբերմունքով և այլ հայացքով:

# Բռնել



Նա տեսավ, որ իր կյանքը կերտված է իր առջելից անցնող հրաշքներից: Նրան մնում էր միայն հանել ցանցը, որպեսզի բռներ նրանց, երբ նրանք պատվում էին նրա գլխի շուրջը:

## Օրական



Նա տեսավ, որ ամեն պահ նվեր է, և դրա համար էլ այն կոչվում է ներկա: Նրան մնում էր միայն բացել իր սիրտը, որպեսզի ստանար իրեն շրջապատող օրինությունները:

## Կարթիկ



Նա գիտեր, որ մի փոքրիկ բան կարող է փչացնել լավ տրամադրությունը, բայց վերջապես, այնտեղ շատ ավելի շատ հույս կա: Ոչինչ չի գերազանցում դրական մտավոր վերաբերմունքը, «PMA», անկախ ամեն ինչից: Նա նայեց մեծ պատկերին և երբեք թույլ չտվեց, որ իր կյանքում փոքր բացասականներն աճեն:



## Առեւտուր անջատել



Վերջին, բայց ոչ պակաս կարևորը, նա հասկացավ, որ որոշ բաներ պետք է կորցնել, որպեսզի մյուսները գտնվեն: Տղան, ում անունը նշանակում է «աղոթք առ Աստված», համբերությամբ է ճանապարհորդում և խաղում քաջությամբ: Նա գիտի իր նպատակակետը և ոճով գնում է այնտեղ:

## Ոգեշնչված ճանապարհին



Հետևյալ խոսքերն ու պատկերները Նաջիի վերականգնման ընթացքում մարդկանց հետ շփվելու փորձի արդյունք են: Նրա համար դա եղել է հարուստ ու բազմազան ճանապարհորդություն՝ ինքնաբացահայտման բազմաթիվ հնարավորություններով:

## Կանոն



«ՎԱՅ: ՄԵՆԶ ԲԱՑԱՐՁԱԿԱՊԵՍ ԲԱՐՂԱՑՆՈՒՄ ԵՆԶ ԿՅԱՆԵԸ»:  
ԹՆԴԱՆՈՒԹԻ ՕԳՏԱԳՈՐԾՈՒՄԸ ՄՈՇԱԿ ՍՊԱՆԵԼՈՒ ՉԱՄԱՐ..

Նա սովորեց, որ կյանքը պարզ է, և որ միայն մարդ արարածն է բարդացնում ամեն ինչ: Նրա նոր կարգախոսը դարձավ «K.I.S. պարզ պահելով»:

# Աչքը

ՄՐԳԵՐ  
ԲՈՒՅՍԵՐ  
ԶՈՒՐ  
ՀՅՈՒԹ

ԿԱՐՏՈՖԻԼԻ ՉԻՊՍ  
ՔԱՂՅՐԱՎԵՆԻԷ  
ԿՈԿԱ  
ԳԱՐԵԶՈՒՐ

ՄՊՈՐՏԱԶԵԵՐ

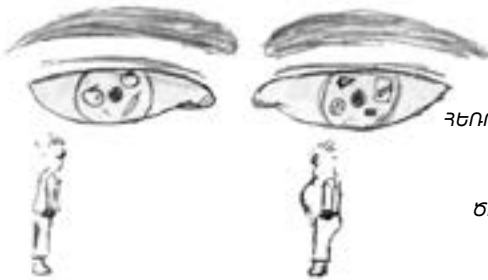
ՀԵՈՒՐՏԱՅՈՒՅՑ

ԱԿՏԻՎ ԿՅՆԱԷ

ԾՈՒՈՒԹՅՈՒՆ

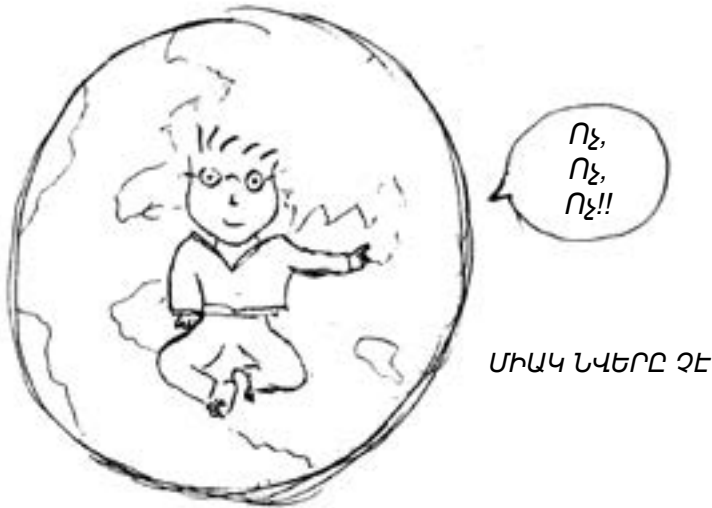
ԱԿՏԻՎ ՄԻՏԷ

ԱՐԱՐԱՅՈՒՐ



Տեսողական թերապիան օգնեց նրան համակարգել և կարգապահել տեսողությունը: Նա բացահայտեց, որ եթե մեկ աչք տեսնում է այն բաները, որոնք իրեն երջանիկ են դարձնում, կյանքում ամեն ինչ ավելի դրական է դառնում: Բայց եթե մյուս աչքը, միեւնույն ժամանակ, տեսնում է այն բաները, որոնք նրան դժբախտ են դարձնում, նրա ճանապարհին միայն բացասական բաներ են հայտնվում: Նա հասկացավ, որ կարգապահությունը նույնիսկ ավելի կարևոր է, քան տեսողությունը:

# Կենտրոն



Թերապիա անելիս Նաջին հասկացավ, որ ինքը աշխարհի կենտրոնը չէ, և որ ուրիշի տարածության և զգացմունքների մեջ լինելը լավ բան է: Նա փորձեց ուրիշների զգացմունքները վեր դասել իրենից և իմացավ, որ ինքն այս աշխարհում չի ապրում: Ավելի լավ հասկանալով ուրիշներին՝ նա սկսեց կոլեկտիվ կերպով նայել աշխարհին, դարձավ թիմային խաղացող և մարդկանց տվեց իրենց սեփական տարածքը:

# Այնտեղից



«ԿՅԱՆԸ  
ԳԵՂԵՑԻԿ Է,  
ՊԱՐԶԱՊԵՍ  
ՊԵՏՔ Է  
ԻՄԱՆԱԼ,  
ԹԵ ԻՆՉՊԵՍ  
ԱՊՐԵԼ ԱՅՆ»:

ՏԵՍԵՔ ՊԱՏԻՑ  
ԱՅՆ ԿՈՂՄ

Վթարի և ապաքինման ընթացքում ապրած տառապանքների պատճառով կյանքը նոր իմաստ ստացավ և գեղեցիկ դարձավ նրա համար: Նա պարզապես պետք է իմանար, թե ինչպես ապրել: Նա տեսավ սեփական գոյության պատից այն կողմ ու հասկացավ, որ դժգոհելու առիթ չկա: Դա նկատի ունենալը օգնեց նրան նայելու մեծ պատկերը և առաջ շարժվելու պատճառ տվեց:

## Հաջողություն



Թերապիայի երկար օրերի ընթացքում նա սովորում էր այն շարժումներն ու ժեստերը, որոնք բոլորիս համար սովորական բան է: Նա պետք է մտածեր, թե ինչպես պետք է շարժվեն ձեռքերը թխվածքաբլիթ բռնելու համար և ինչպես պետք է շարժվեն ոտքերը, որպեսզի նա քայլի: Անհաջողությունն ու հաջողությունը նրա ուղեկիցներն էին ամբողջ ճանապարհին, ուստի կասեր՝ հաջողությունը ներսից շրջված ձախողում է և շարունակիր:

## Լեռ

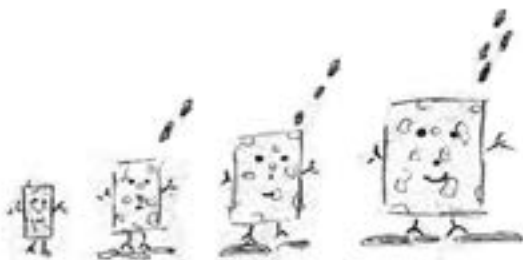


ԼԵՌԱՆ ՀԱՍՆԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ  
ՆՊԱՏԱԿ ՄԻ ԴՐԵՔ ՄԻԱՅՆ  
ԴԵՊԻ ԱՍՏԴԵՐԸ, ՆՊԱՏԱԿ  
ԴՐԵՔ ԴԵՊԻ ՀԻՍՈՒՄ  
ՔՐԻՍՏՈՍԸ:

Երբ նրա հավատքն անում էր, նա սկսեց կասկածի տակ դնել իր համոզմունքները: Նա ինքն իրեն ասաց. «Եթե ուզում ես հասնել լեռան գագաթին, նպատակ դրիք դեպի աստղերը»: Աստուծոյ հետ ասիկա ըսելով՝ ան ըսաւ. «Եթէ կ'ուզես լեռան գագաթին հասնել՝ ձգտիր Քրիստոսին եւ աչքդ Յիսուսին վրայ պահել»:



## Սպունգ



Նա հիշել է, թե ինչ է ասել իր բժիշկներից մեկը իր վիճակի մասին. «Վնասվածքային վնասվածքից հետո ապաքինվող ուղեղի լավագույն անալոգիան սպունգն է: Սկզբում այն չորանում է, հետո փակվում: Այնուհետև այն դառնում է մի փոքր փափուկ: ջրի առաջին նշանը, նորից ուշագնաց դառնալու նման մի բան: Սպունգը թրջվում է և սկսում բացվել, լուսավորության ճանապարհը ընդլայնում է միտքը: Դրանից հետո ուղեղը դառնում է թաց և պտղաբեր: Վերջապես, սպունգը այնքան լցված է ջրով, որ ամբողջը կարող է գնալ հոսքի հետ: Սա միտք է, որը ցանկանում է թաց մնալ»: Եվ այսպես, նա առաջ շարժվեց...

## Էգո

*Ես ավելի լավ մարդ լինելու ուժ ունեմ, բայց դա  
այնքան դժվար է!!*

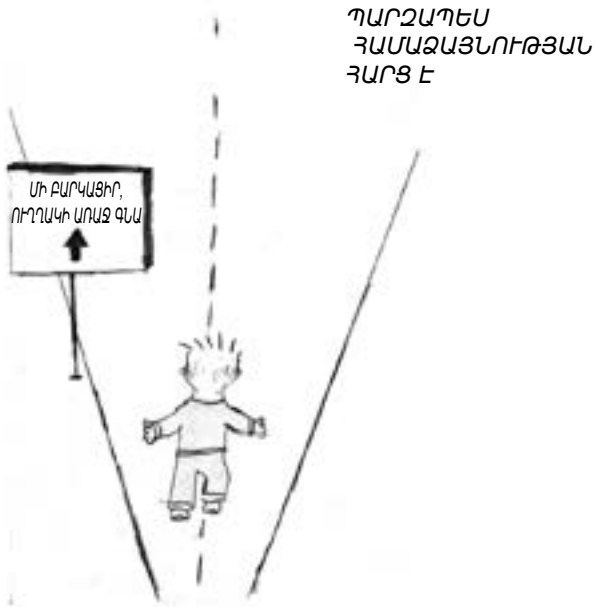
*Իմ «Էգոն» խանգարում է ինձ*

*և երկուսի միջև կռիվը  
շարունակական է:*



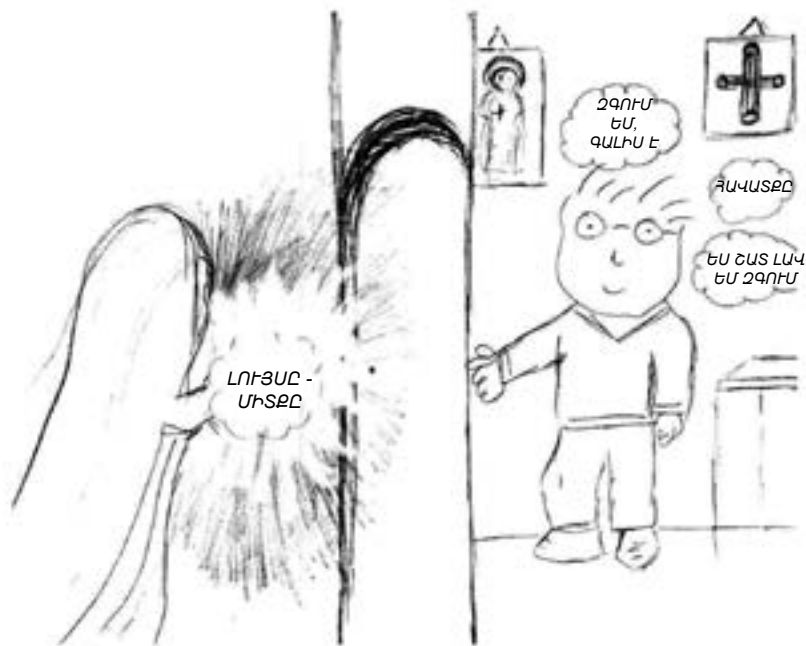
Ինչպես միշտ, ներքին կոնֆլիկտները ապակայունացնող էին և կասկածի կրիտիկական պահի միջով անցնելիս նա գրել էր. «Երբեմն ես ինձ զինվոր եմ զգում: Ճակատամարտը ներառում է կռվել, թե ով եմ ես իրականում, ինչ ես զգում եմ, որ կարող եմ անել, և ինչ որոշ բժիշկներ կարծում են, որ չեմ կարող: անել: Ես գիտեմ, որ կարող եմ հաղթել, բայց դա շատ դժվար է: Իմ էգոն խանգարում է, և միշտ կա այս պայքարը նրանց ակնկալիքների և իմ վստահության միջև: Ես միշտ հասնում եմ այն ամենին, ինչին մտածում եմ»:

## Ճանապարհ



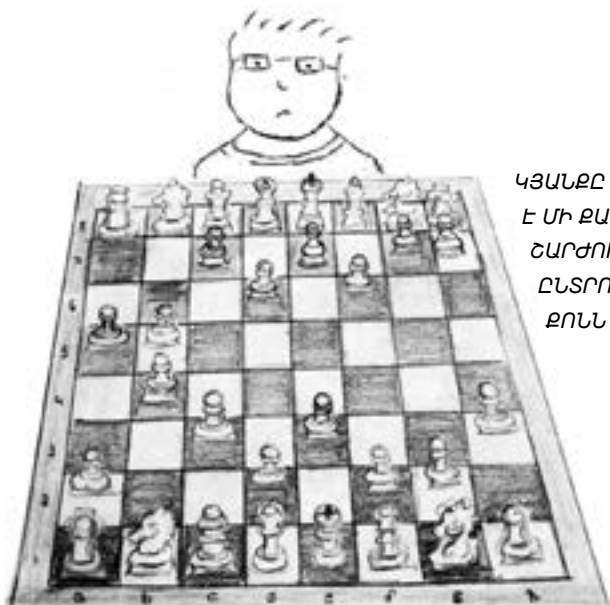
Բազմաթիվ տարբեր վերականգնողական կենտրոնների հետ շփվելու արդյունքում նա դիմացավ ուրիշների դատողությանն ու քննադատությանը: Երբ դա զայրացրեց նրան, նա ինքն իրեն ասաց. «Մի՛ բարկացիր, պարզապես առաջ գնա»: Նա հասկացավ, որ ամեն ինչ կապված է համաձայնության հետ և գրեց. «Ուր էլ որ լինեմ, ես պետք է պարեմ նրանց ճանապարհը՝ կառչած մնալով իմ անհատականությանը»:

## Եղեք Դրական



Քննադատությանը նրբանկատորեն վարվելով՝ նա ավելի ուժեղացավ և առաջ շարժվեց: Իր օրագրում նա գրել է. Մենք բոլորս գեղեցիկ մարդիկ ենք: Ամբողջ աշխարհում բոլորը քննադատության են ենթարկվում. Քննադատությանը ձեր արձագանքն է, որը կարող է բացասական իրավիճակը վերածել դրականի: Չնայած լեզուն ոսկորներ չունի, այն կարող է կոտրել բազմաթիվ ոսկորներ:

## Շախմատ



ԿՅԱՆՔԸ ԲԱՂԿԱՑԱԾ  
Է ՄԻ ՔԱՆԻ  
ՇԱՐԺՈՒՄՆԵՐԻՑ,  
ԸՆՏՐՈՒԹՅՈՒՆԸ  
ՔՈՆՆ Է

Նա հաճախ էր շախմատ խաղում ու ամեն քայլի հետ որոշում էր խաղի ելքը: Նա գրել է. «Կյանքը նման է շախմատի. մեկ սխալ քայլ, և ամեն ինչ կարող է փչանալ: Այնուամենայնիվ, մենք շարունակում ենք փորձել՝ երբեք չհանձնվելով: Կյանքը կազմված է բազմաթիվ քայլերից և ընտրություններից, և ես պատասխանատու եմ դրանցից յուրաքանչյուրի համար»:



Վերջապես Լուսավորվեց!?

## Նշում հեղինակից



2001 թվականին հեղինակը սկսել է աշխատել ընտանեկան բիզնեսում որպես գրաֆիկական դիզայներ և ներկայումս ղեկավարում է ընկերության վարչարարությունն ու PR-ը: 2005թ. մայիսին ավարտել է BCA-ն (Աթենքի Բիզնես Քոլեջ)՝ ստանալով էլեկտրոնային Բիզնեսի ստոցիացիա: Մայամիում ապրելու ընթացքում նա սովորել է մուլտիմեդիա Ֆորտ Լոդերդեյլի արվեստի ինստիտուտում և հղացել իր երեք գրքերի ձևավորման գաղափարը: Վիրտուալ համբերությունը ավարտվել է 1998 թվականին և պարունակում է նրա վթարի և վերականգնման մանրամասները: Ոգեշնչող մտքերի և գրի փոքրիկ գիրքն ավարտվել է 2003 թվականին: 2004 թվականին նա ավարտեց «Առաքինի կյանքի լուսավորությունը» պատկերների և բառերի հավաքածուն, որը միավորում է իր հումորի զգացումը, փորձառությունն ու փիլիսոփայությունը: Այս գիրքը բացահայտում է մի մարդու, ով ապրում է քաջությամբ, դրական մտավոր վերաբերմունքով և Աստուծո հետ անձնական հարաբերություններով: Նա կարծում է, որ մարդիկ շարունակում են անել իրենց ողջ կյանքում՝ դիմակայելով նոր մարտահրավերներին: Նա կենտրոնանում է որակի վրա՝ ոչ միայն ինչ-որ բան անելով, այլ լավ անելով:



## «Ճանապարհի բացել լույսի համար»

Ներսում լույսը գտնելու համար մենք երբեմն պետք է զնանք կատարյալ խավարի մեջ: Նայելով մեծ պատկերին՝ այս գրքի հերոսը ստվերում է իր բացասական ազդակները և մի տրավմատիկ փորձառությունից մի ամբողջ նոր կյանք է ստեղծում: Ճամփորդեք Նաջիի հետ, քանի որ նա առաջարկում է տարօրինակ դիտարկումներ ուղեղի վնասվածքի պատճառով կոմայի մեջ գտնվելուց հետո մտավոր և ֆիզիկական վերականգնման ճանապարհին: Նա կարծում է, որ կյանքում միշտ կա ավելի լուսավոր կողմ, անկախ ամեն ինչից: