



۱۴

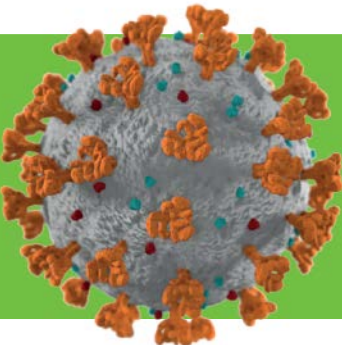
اسکلت دانش آموزان زخمی دوران کرونا

یک برهیچ به نفع کرونایی‌ها!

۱۵

زندگی

دوشنبه ۳ آبان ۱۴۰۰ :: شماره ۶۶۱



۱۶

گنج پرنج بیجاری‌ها

۱۳ جامعه

راه‌های تقویت من می‌توانم

مغز ما یک مرکز فرماندهی خارق‌العاده است، یک اتاقک کوچک و فوق‌العاده با بی‌شمار قابلیت، همین مغز اعجاب‌انگیز اما به‌گفته متخصصان علوم اعصاب جایی است که می‌تواند جمله من نمی‌توانم را ساخته و پرداخته کند. به گفته متخصصان وظیفه ایجاد و تقویت این نیروی منفی را قسمت بالای سمت راست مغز برعهده دارد و عده‌ای را به این سمت می‌کشاند که هر کار خوبی را به فردا و فرداها موکول کنند. درست نقطه مقابل این بخش از مغز اما برعکس کار می‌کند و وظیفه‌اش ایجاد نیروی من می‌توانم است، همان که آن را به نام اراده می‌شناسیم. مغز ما یک بخش سوم هم دارد که در آن جمله من می‌خواهم پردازش می‌شود به‌طوری‌که عده‌ای از ما با تکیه بر این نیروی مغزی دست به هرکاری می‌زنیم و اهداف مان را تا رسیدن به نتیجه دخواه دنبال می‌کنیم.

کسانی که این بخش از مغزشان دقیق و بی‌نقص کار می‌کند آدم‌هایی با اراده قوی هستند که هیچ وسوسه‌ای آنها را از اهدافشان منحرف نمی‌کند، بلکه نیرویی از درون مدام به آنها یادآوری می‌کند که باید پیگیر خواسته‌هایشان باشند.

البته این حرف‌ها به این معنی نیست که مغز ما با جبر و از روی تبعیض برخی راه‌سمت نمی‌توانم می‌کشاند و برخی راه‌سمت می‌توانم می‌خواهم چراکه اراده و میل به حرکت و پیشرفت را می‌توان تقویت کرد و با همراه کردن این سه بخش مغز می‌توان کنترل ذهن را به‌دست گرفت و تبدیل به آدمی با اراده شد اما چطور؟

برای تقویت اراده در دنیای علم راهکارهای زیادی پیشنهاد شده که خلاصه‌اش یک جمله معروف است،

این که اراده مثل عضله است و هرچه بیشتر از آن استفاده شود قوی‌تر می‌شود. پس راه‌حل تقویت اراده به‌کار بستن آن در کارها و مسائل زندگی است از ریز تا درشت.

می‌توان ابتدا از کارهای ساده شروع کرد مثلاً خواب به‌طوری‌که خواب‌مان کافی، سروقت و منظم باشد. قدم دوم می‌تواند یک تغذیه سالم باشد مثل استفاده حاکثری از غذاهای گیاهی. لازم به گفتن نیست که تحرک جسمی و فعالیت بدنی نیز باید انجام شود چون اراده قوی در تنی که رخوت دارد به‌وجود نمی‌آید. این فعالیت‌ها البته نباید لزوماً ورزش‌های سخت و سنگین باشد بلکه مراقبه‌ها نیز سودمند قلمداد شده‌اند.

وقتی این رفتارها را به جزئی از عادات روزمره‌مان تبدیل کردیم باید به کارهای جدی‌تر دست بزنیم از جمله این که کارهایمان را اولویت‌بندی کنیم تا بدانیم چه کارهایی برای ما اهمیت بیشتری دارد و زودتر باید انجام شود. در این مسیر و در حالی که دست به کارهای مثبت می‌زنیم باید

همزمان از عادات غلطمان نیز فاصله بگیریم و عزم کنیم تا نقاط ضعفمان دوری کنیم. این کار باعث تقویت اراده می‌شود و کم‌کم به جایی می‌رسیم که از ما به‌عنوان آدم‌هایی با اراده یاد می‌شود؛ البته یادمان نرود که یک‌دست صدا ندارد و حتماً باید به فکر تغییر محیط اطرافمان نیز باشیم و تا می‌توانیم با کسانی معاشرت کنیم که شبیه ما فکر می‌کنند و به جمله ما می‌توانیم و می‌خواهیم باور دارند.



حق با
شماست

info@jamejamdaily.ir

روابط عمومی: ۲۳۰۰۴۴۴۴



پروتئین- تغذیه

حاتمی از تهران:

کاهش مصرف پروتئین و لبنیات به دلیل افزایش قیمت‌ها در آینده نزدیک باعث افزایش سوءتغذیه، کوتاهی‌قد، پوکی استخوان و... در کودکان خواهد شد.

معتاد- تجریش

دربندی از تهران:

افزایش معتادان و زباله جمع‌کن‌های بی‌خانمان در حاشیه رودخانه مقصودبیگ، اطراف امامزاده صالح(ع)، زیر پل تجریش و بوستان کاشف باعث گله‌مندی اهالی این منطقه شده است.

واکسن- شناسنامه

چاویدان از تهران:

از ستاد ملی مقابله با کرونا و شهرداری تهران تقاضا دارم کودکان کار و افرادی را که به هر دلیل شناسنامه ندارند یا مدارک هویتی آنها کامل نیست به‌طور جدی در طرح واکسیناسیون قرار دهند.

تعویض- پلاک

مقدم از تهران:

با فروکش کردن شیوع ویروس کرونا و کاهش مبتلایان چرا ساعات‌کاری مراکز تعویض پلاک به روال قبل برنمی‌گردد؟

بیمه- کشاورز

یک کشاورز:

بیمه رایگان کشاورزان، روستاییان و عشایر از سوی سازمان تامین اجتماعی چه زمانی اجرایی می‌شود؟ لطفاً رسیدگی شود.

گراتی- درآمد

یک شهروند:

تورم و گرانی بیداد می‌کند و افشار ضعیف با این درآمدها توان امرا معاش ندارند. چرا مسوولان فکری به حال گروه‌های آسیب‌پذیر جامعه نمی‌کنند؟

کارت- بانک

یک شهروند:

در کارت برخی بانک‌ها، مبلغی حدود پنج تا ۱۰ هزار تومان قابل برداشت نیست. این مبلغ هرچند اندک و ناچیز است ولی با وجود میلیون‌ها کارت در دست مردم این مبلغ بسیار کلان می‌شود و احتمالاً هم غیرقانونی است.

سیل- مازندران

فتوحی از ساری:

چرا هنوز بسیاری از نقاط استان مازندران بعد از سیل دو سال گذشته بازسازی نشده یا نیمه‌کاره رها شده است؟ این در حالی است که بسیاری از مدیران هنگام بازدید از این مناطق وعده بازسازی سریع را مطرح کردند. به نظر می‌رسد این عمل مدیران بیشتر جنبه تبلیغاتی داشته است و اکنون شهروندان فراموش شده‌اند.

چهارم مهرماه، در یکشنبه پاییزی تهران، حوالی ساعت ۱۱ یک بیمار مبتلا به ام‌اس، درست یک روز بعد از تولد ۴۶ سالگی‌اش پاروی اولین پله‌های برج میلاد گذاشت؛ برج ۴۳۵ متری پایتخت که ۵۰ هزار تن وزن دارد.

او نوید انصاری بود، یک مرد مبتلا به بیماری ناتوان‌کننده ام‌اس که ۱۰ سال است روی ویلچر می‌نشیند و هر جا که لازم باشد به عصا و واکر تکیه می‌زند. هدف او بالا رفتن از ۱۷۰۰ پله برج میلاد بود، هدفی سخت و ظاهر دور از دسترس اما نوید انصاری از پله‌ها بالا رفت، دانه‌به‌دانه، یکی‌یکی، با صبر و حوصله و با همه قوا. او با دست راست، پای چپش را بلند می‌کرد و با دست چپ، پای راست را. توان او اما از یک جایی به بعد تمام شد ولی نبرید چون آمده بود که ببرد نه این که بپازد. خودش می‌گوید روی آخرین پله‌ها شده بود مثل یک تکه گوشت بی‌جان ولی وقتی پله‌ها تمام شد و روی سطح صاف، رویه شهر تهران ایستاد سختی‌ها هم تمام شد. او حالا نماد خواستن و توانستن است، هم برای خودش و هم برای همه کسانی که در زندگی کم می‌آورند، چا می‌زنند و در دشواری‌ها خودشان را می‌بازند.



مریم خیار

جامعه

نمی‌دانیم چند نفر در دنیا هستند که با وجود ابتلا به ام‌اس و معلولیت شدید ناشی از این بیماری توانسته‌اند کاری شبیه شما انجام بدهند. به رحال صعود از برج میلاد ایده جالبی بود.

شش هفت ماه بود که قصد صعود داشتیم اما مسوولان انجمن ام‌اس با تصمیم مخالف بودند و می‌گفتند اگر خودم را زیاد خسته کنم عواقب بدی در انتظار خواهد بود. بیماران مبتلا به ام‌اس اگر زیاد خسته شوند دچار حملات شدیدی می‌شوند به‌طوری‌که روزها قدرت حرکت دست‌ها و پاها را از دست می‌دهند و در رختخواب می‌افتند و آن وقت مجبورند کورتون درمانی شوند. انجمن به همین علت تلاش می‌کرد من را منصرف کند ولی چون نیت کرده بودم هیچ چیزی نمی‌توانست مانعم شود و در نهایت هم به مناسبت هفته دفاع مقدس بعد از بررسی‌های مختلف پزشکی، مجوز صعود را دریافت کردم و کار انجام شد.

این همه اصرار برای چه بود؟

می‌خواستم حرف دل افراد مبتلا به ام‌اس را به گوش مردم و مسوولان برسانم و به همه افراد دچار معلولیت بگویم که با هر وضعیتی که دارند حرکت کنند و برای انجام کارهای بزرگ قدم بردارند. خیلی‌ها را می‌شناسم که در خانه می‌نشینند و از جایشان تکان نمی‌خورند؛ این خیلی بد است چون روزه‌روز ضعیف‌تر می‌شوند.

چند سال است با ام‌اس زندگی می‌کنید؟

۲۵ سال را رد کرده‌ام.

بیماری چطور شروع شد و با چه حس‌هایی؟

من کشتی‌گیر و باستانی‌کار بودم. در کشتی در استان تهران چند مقام دارم و در ورزش باستانی در چرخ و میل مدال برنز کشوری را کسب کرده‌ام. یک روز که مشغول تمرین بودم میل باستانی با سرم برخورد کرد و حالم بد شد، دست و پایم هم شروع به گزگز کرد. برای پیگیری به پزشک مراجعه کردم و بعد از انجام ام‌آرآی، پزشک در نخاع من پلاک‌هایی را که باعث ایجاد ام‌اس می‌شود تشخیص داد؛ البته بیماری من هیچ

وقتی بپذیری، می‌توانی با بیماری کنار بیایی و به زندگی ادامه بدهی. من اینها را به عنوان کسی می‌گویم که دیگران قبلاً کولش می‌گرفتند و از پله‌ها بالا می‌بردند اما حالا توانسته است از ۱۷۰۰ پله برج میلاد بالا برود.

بله و این بخش جالب توجه زندگی شماست. ام‌اس یک بیماری ناتوان‌کننده است اما شما از پله‌های فراوان برج میلاد بالا رفته‌اید. از روز صعود بگوئید و از نیثی که برای این کار داشتید.

نیت اصلی‌ام برای دخترم بود اما می‌خواستم به افرادی مثل خودم و سایر معلولان این پیام را بدهم که باید حرکت کنند و به زندگی با امیدواری ادامه دهند.

چه نیثی برای دخترتان داشتید؟

می‌خواستم وقتی بزرگ شد به خودش نگوید چرا پدرم وقتی نمی‌توانست خودش را اداره کند و قادر نبود مرا بغل کند و همراهم راه برود مرا به دنیا آورد. دوست داشتم در یادش بماند که پدرش با وجود همه ناتوانی‌های جسمی تلاش خودش را کرد؛ البته این صعود را به مادرم هم هدیه می‌کنم که نمی‌دانم او را چطور روی سرم بگذارم که جبران زحماتش باشد.

صعود روز چهارم مهر ماه انجام شد. اولین پله را چه ساعتی پشت سر گذاشتید و در مسیر چه پیش آمد؟

من صعود را حدود ساعت ۱۱ دقیقه شروع کردم در حالی که رباط دست راستم پاره شده بود، پاهایم توان نداشت و فقط دست چپم و خدا را داشتم. این پارگی رباط یادگار روزگار کشتی‌گیری من است که مدتی است دردهایش عود کرده است. روز صعود همه چیز خوب بود و از حدود هزار پله اول هم با موفقیت بالا رفتم اما یک‌دفعه بدمن خالی کرد و دچار افت شدیدی شدم. اگر دچار افت نمی‌شدم صعود ۴ ساعت و ۸ دقیقه طول نمی‌کشید و خیلی کمتر از این‌ها می‌شد. حالا هم قصد کرده‌ام یک برنامه صعود دیگر ترتیب بدهم و رکورد خودم را بشکنم.

با این حال آن روز انگیزه‌ام برای اتمام کار بسیار قوی بود به همین علت حول و حوش پله‌های ۱۱۰۰ تا ۱۳۰۰ که افراد همراهم دیدند بسیار خرد و داغان هستم، تصمیم گرفتند مانع ادامه کار شوند چون معتقد بودند ادامه راه بسیار خطرناک است و دچار حمله ام‌اسی می‌شوم. حتی داورها می‌گفتند تا همین جای راه هم برای تو رکورد است و ثبت می‌شود پس

سلامت‌ات را به خطر نینداز ولی من گفتم تا اینجا آمده‌ام و نمی‌توانم رها کنم. مطمئن بودم اگر کار را ول کنم بعدش خیلی ناراحت می‌شوم، بنابراین عزمم را جزم کردم و بالا رفتم.

لحظه رسیدن به پله آخر چطور بود؟

لحظه بسیار چگشتگی بود، با این که دیگر بدمن کشتش نداشت و پایم روی پله‌های آخر مثل یک تکه گوشت آویزان شده بود ولی هر طور که بود یادگرفتن و زرمزه یادوالفضل خودم را به پله آخر رساندم. آنجا که رسیدم میل داشتم با رسانه‌ها صحبت کنم و حرف‌های دلم را بزنم ولی رسانه‌ای نیامده بود.

خب حالا حرف دل‌تان را بگوئید.

می‌خواهم به بیماران مبتلا به ام‌اس بگویم که در خانه نمانند و از عصا و ویلچر و واکر خجالت نکشند بلکه تحرک داشته باشند و زندگی‌شان را زیبا کنند. می‌خواهم به همه افراد دارای معلولیت بگویم که استعدادها و توانایی‌های خود را بشناسند و پرورش دهند. دوست دارم از دولت و شهرداری بخواهم که فکری به حال آدم‌های دچار معلولیت بکنند. من که نمی‌توانم پایم را از یک بلندی کوچک بالا ببرم چطور باید از دست‌اندازهای کوچک و خیابان رد بشوم؟ خدا می‌داند من چند بار با عصا و واکر و ویلچر در چاله‌چوله افتاده و صدمه دیده‌ام. آخرین بار جک ویلچرم رد شیار یک پل گیر کرد و با پشت سر زمین خوردم طوری که از بینی‌ام خون آمد و ایران که ترسیده بودند اورژانس را خبر کردند؛ چرا صدای ما به گوش کسی نمی‌رسد.

با این که تجربه تلخ زیاد دارید باز هم مبتلایان به ام‌اس و سایر افراد دارای معلولیت را به تحرک و حضور در اجتماع دعوت می‌کنید؟

بله قطعاً چون اگر مشکلات وجود دارد دلیل بر خانه‌نشینی و عزلت نمی‌شود. با تحرک و ورزش می‌توان جلوی پیشرفت بیماری را گرفت و آن را کنترل کرد؛ البته نمی‌توان مثل یک فرد عادی ورزش کرد و مثلاً وزنه‌های سنگین زد ولی می‌شود در حد توان فعالیت داشت و از رخوت و بی‌انگیزگی و ناامیدی بیرون آمد.

به نظر تان صعود از برج میلاد شما را قوی‌تر از قبل کرده است؟

شک ندارم که این طور است. حالا اعتماد به نفسم خیلی بالا رفته و یک‌سری کارهایی که قبلاً انجام‌شان برابرم سخت بود در نظرم آسان‌تر شده است. حتی بیشتر از قبل از خانه خارج می‌شوم و کارهای بیشتری برای خودم و دخترم انجام می‌دهم. در مجموع انگیزه‌ام برای زندگی بیشتر شده است.

و با این همه انگیزه دوست دارید دست به چه کار تازه‌ای بزنید؟

دلم می‌خواهد اگر مجوز بدهند از بلندترین برج جهان بالا بروم. ☺