بازخوانی داستان زندگی توریا پیت مانکن استرالیایی

بازگشت به زندگی پس از سوختگی ۶۴ درصدی

ترجمه: ستاره محمد

«هدفون‌هایم در گوشم بود. داشتم به موزیک موردعلاقه‌ام گوش می‌دادم و مسیر ۱۰۰ کیلومتری مسابقه اولترا ماراتن را طی می‌کردم. به چند نفر از شرکت‌کنندگان مسابقه رسیدم و هدفون‌ها را درآوردم تا با آنها صحبت کنم. همان موقع بود که صدایی غرش‌مانند شنیدم. فکر می‌کردم صدای کامیون است که از جاده کناری به گوش می‌رسد. دوباره هدفون‌هایم را گذاشتم و به دویدن ادامه دادم. چشم‌هایم به زمین بود و متوجه نبودم اطرافم چه می‌گذرد. یک لحظه به سمت راست نگاه کردم و متوجه شدم دیواری از آتش با طرف من حرکت می‌کند. مسیر را دور زدم و برگشتم، اما دیگر دیر شده و راه برگشت از دود پر شده بود ...» آنچه خواندید، بخشی از صحبت‌های توریا پیت، مانکن، ورزشکار، نویسنده و مهندس معدن استرالیایی است که در سن ۲۴ سالگی بعد از گرفتاری در آتش‌سوزی طی مسابقات دو با یک زندگی کاملا متفاوت روبرو شد. پوست بدن او از هرم گرما آب شده و زیبایی صورتش برای همیشه از دست رفته بود، اما توریا تسلیم این حادثه ناگوار نشد و با پشتکار هرچه بیشتر به زندگی خود ادامه داد. در ادامه داستان زندگی او و رمز موفقیتش را می‌خوانید.

ما باید از شرایط موجود بهترین استفاده را ببریم. زندگی یک فرصت تکرارنشدنی است. می‌توانید این فرصت را با دلسوزی‌نسبت به‌خود بگذرانید یا با شرایط کنار بیایید. امروز در جایی قرار دارم که احساس می‌کنم واقعا خوش‌شانسم و می‌دانم که زیبایی در طرز راه رفتن، داشتن اعتماد به‌نفس و نگاه چشم به چشم خلاصه می‌شود

توریا پیت ۲۴ ماه ژوئیه سال ۱۹۸۷ میلادی در جزیره تاهیتی به دنیا آمد. او در ۳ سالگی همراه خانواده خود به شهر ساحلی اولادولا در جنوب استرالیا نقل‌مکان کرد. مادر او انضباط خاصی در تربیت فرزندان خود داشت و به پشتکار و اعتماد به‌نفس آنها بسیار اهمیت می‌داد. توریا با روحیه قوی و مستقل خود وارد دانشگاه شد و با نمرات عالی در رشته مهندسی و علم معدن دو لیسانس دریافت کرد. او عاشق ورزش کردن و دویدن بود و قبل از کار در معدن به‌عنوان مدل کار می‌کرد. بعد از دریافت لیسانس نیز در یکی از معادن الماس محل زندگی خود مشغول به کار شد.

قرار نبود در مسابقه شرکت کنم

توریا دختر شاد و سرزنده‌ای بود و همراه نامزد خود، مایکل هوسکین برای زندگی آینده تصمیم می‌گرفت تا اینکه یک روز با آگهی مسابقه اولترا ماراتن در منطقه کیمبرلی استرالیا مواجه می‌شود. او برای شرکت در این مسابقه باید ۱۵۰۰ دلار پرداخت می‌کرد. از آنجایی که در حال پس‌انداز کردن پول برای سفر با مایکل در تعطیلات آینده بود، از شرکت در این مسابقه صرف‌نظر کرد، اما برگزارکنندگان مسابقه با در نظر گرفتن سوابق کاری توریا و محبوبیت او در منطقه تصمیم گرفتند از او به رایگان برای شرکت در مسابقه دعوت کنند. توریا از این خبر بسیار خوشحال شد و خود را برای مسابقه آماده کرد.

غافلگیری با موج‌های آتشین

در روز مسابقه، کوله‌پشتی، آی‌پاد و هدفون خود را برداشت و راهی مسیر ۱۰۰ کیلومتری اولترا ماراتن شد. همه‌چیز خوب پیش می‌رفت. توریا باطی ۳۰ کیلومتر، دومین ایستگاه توقف مسابقه را رد کرده بود که چند نفر از شرکت‌کنندگان مسابقه را می‌بیند و برای صحبت با آنها هدفون را از گوشش درمی‌آورد. درست در همین لحظه صدایی غرش‌مانند می‌شنود و فکر می‌کند این صدا از کامیون‌های عبوری در جاده اطراف به گوش می‌رسد. دو طرف مسیر مسابقه از علف‌هایی پوشیده بود که اندازه‌شان تا شانه می‌رسید، بنابراین خیلی راحت نمی‌شد محیط اطراف را برانداز کرد. او مجدد هدفون‌ها را روی گوشش می‌گذارد و به دویدن ادامه می‌دهد، بی‌خبر از اینکه آتش در حال نزدیک شدن است.

مرگ به این شیوه برایم غیرمنصفانه بود

دونده‌های پشت او پس از لحظاتی متوجه آتش شدند. آنها توریا را از دور می‌دیدند که درست به سمت آتش می‌رود. توریا با هدفون در گوش و نگاه به زمین اصلا از موضوع خبر نداشت تا اینکه برای یک لحظه سرش را بالا می‌گیرد و متوجه می‌شود دیواری از آتش از سمت راست به او نزدیک می‌شود. حالا دیگر حرارت و صدای غرش آتش برایش واضح شده بود. او از مسیر خود برمی‌گردد و با ۵ نفر از شرکت‌کنندگان قبلی مواجه می‌شود که با ناامیدی تلاش داشتند راه‌حلی برای فرار از آتش پیدا کنند. راه برگشت از دود پر شده بود. توریا می‌دانست نه راه پس دارد و نه راه پیش و باید همان‌جا منتظر شود تا زمان مرگش فرا برسد، اما همین لحظه متوجه یک صخره در بالای تپه می‌شود و به امید پیدا کردن یک شکاف یا فرورفتگی برای مخفی شدن به سمت آن می‌رود. او هنگام بالا رفتن از تپه می‌دانست موضوع مرگ و زندگی است. مرگ به این شیوه برایش غیرمنصفانه بود. به این فکر می‌کرد که دیگر مایکل و خانواده‌اش را نخواهد دید.

به قدری سوخته بودم که اصلا مرا نمی‌شناختند

آتش تا زیر پای توریا رسیده بود و حرارت آن پوستش را ذوب می‌کرد. از داخل کوله‌پشتی یک بلوز آستین‌بلند درآورد و آن را دور پایش پیچید. سپس سرش را در زانوها گرفت و خود را گرد کرد تا بلکه حرارت کمتری به پوست و راه تنفسش برسد، اما حرارت غیرقابل‌تحمل شده بود، بنابراین از جای خود بلند شد و دوباره تلاش کرد از تپه بالا برود که گرفتار آتش شد. او می‌گوید: «به یاد دارم که به دست‌هایم نگاه کردم و آنها را در آتش شعله‌ور دیدم. درد طاقت‌فرسایی در بدنم می‌پیچید. صدایی شبیه غرش یک حیوان وحشی شنیدم و بیهوش شدم. بعدا فهمیدم که این صدای فریاد خودم بوده است.» توریا اتفاقات بعد از این ماجرا را خیلی به یاد نمی‌آورد. فقط یادش است که چشمانش را باز می‌کند و دونده‌های دیگر را می‌بیند که سعی می‌کنند به او رسیدگی کنند. سوختگی پوستش به قدری عمیق بود که پایانه‌های عصبی‌اش را قطع کرده بود. بانی، مسوول آمبولانس که از دوستان توریا بود بالای سر او می‌آید. توریا به بانی سلام می‌کند اما کسی او را نمی‌شناسد. «من توریا هستم»؛ با شنیدن این جمله دوست او زیر گریه می‌زند و توریا می‌فهمد که اوضاع از آنچه تصور کرده بدتر است.

هدف‌گذاری را از تخت بیمارستان شروع کردم

آتش ۶۴ درصد از دست‌ها، صورت، گردن و بدن توریا را سوزانده بود. او ۷ تا از انگشتانش را از دست داده و پوست صورتش کاملا سوخته بود. بعد از این ماجرا، در حالی که امید چندانی به زنده ماندنش وجود نداشت، برای ۶ ماه بسیار سخت در بیمارستان تحت درمان قرار گرفت. تا امروز بیش از ۲۰۰ جراحی روی بدن توریا انجام شده است. او ۲ سال را در دوره نقاهت طی کرد. روحیه‌اش به قدری قوی بود که از همان روزهای اول بستری در بیمارستان تصمیم گرفت بعد از بهبود در مسابقه جهانی مرد آهنین شرکت کند. این مسابقه از سری رقابت‌های مسافت‌طولانی سه‌گانه است. مسافت‌هایی که در آن طی می‌شوند عبارتند از ۳/۸ کیلومتر شنا، ۱۸۰ کیلومتر دوچرخه‌سواری و ۴۲ کیلومتر دوی ماراتن که باید بدون وقفه در طول یک روز به پایان برسند. توریا در سال ۲۰۱۶ میلادی به این هدف رسید و مسابقه قهرمانی جهانی مرد آهنین را در ۱۴ ساعت و ۳۷ دقیقه و ۳۰ ثانیه به پایان رساند.

حادثه‌ای که نتیجه یک بی‌مبالاتی بود

توریا تنها فردی نبود که در مسابقه اولترا ماراتن استرالیا دچار آسیب شد، بلکه ۴ نفر دیگر نیز طی این آتش‌سوزی به شدت صدمه دیدند. بعدها مشخص شد برگزارکنندگان این مسابقه از خطر آتش‌سوزی خبر داشتند اما به آن بی‌توجهی کردند. این موضوع باعث شد توریا و دیگر آسیب‌دیدگان از برگزارکنندگان مسابقه شکایت کنند. توریا قبل از این حادثه، درآمد خوبی از کار در معدن داشت، اما بعد از آن دیگر قادر به ادامه کار قبلی خود نبود. به دنبال این شکایت، طی یک قرارداد خارج از دادگاه در سال ۲۰۱۴ میلادی غرامتی به آسیب‌دیدگان پرداخت شد. مهم‌ترین هدف توریا از این شکایت، جلوگیری از اتفاقات مشابه در آینده بود.

عشق واقعی در زمان دشواری‌ها مشخص می‌شود

ماجرای توریا فقط درنجات یافتن و زنده ماندن خلاصه نمی‌شود، بلکه یک داستان عاشقانه نیز در دل دارد. زمانی که توریا در سپتامبر ۲۰۱۱ میلادی دچار حادثه آتش‌سوزی می‌شود، نامزدش، مایکل، کار خود را ترک می‌کند تا از او مراقبت کند. وفاداری و از خودگذشتگی مایکل از همان روزها زبانزد خاص و عام شد. مایکل عشق دوران دبیرستان توریا بود. آنها ۲ سال قبل از حادثه آتش‌سوزی با یکدیگر وارد رابطه شده بودند و اکنون ۸ سال است که با عشق به یکدیگر زندگی می‌کنند. مایکل در تمام این مدت کنار توریا بوده است. از تعویض پانسمان‌ها گرفته تا بستن بند کفش و باز کردن در بطری آب، مایکل مانند یک مادر به توریا رسیدگی می‌کند. توریا بعد از ۲ سال دوران نقاهت تصمیم می‌گیرد استقلال خود را بازیابد و از نقش بیمار و پرستار در رابطه خود با مایکل بیرون بیاید. او هم‌اکنون یک زن صبور، قوی و مستقل است و تلاش می‌کند وقت بیشتری را به عشق‌ورزی و جبران زحمات اطرافیان خود اختصاص دهد.

هیچ‌گاه توریا را ترک نخواهم کرد

توریا تاکنون ۳ کتاب نوشته که یکی از آنها به خاطرات او از حادثه آتش‌سوزی، دوران نقاهت و خاطرات اطرافیان از ماجرا اختصاص دارد. او هر بار با خواندن بخش مربوط به خاطرات از زبان مایکل نمی‌تواند جلوی اشک‌هایش را بگیرد. توریا می‌گوید: «مایکل خیلی اهل صحبت نیست و مشکلات و ناراحتی‌هایش را معمولا مخفی می‌کند، در حالی که من پرحرف و برون‌گرا هستم. او برای رسیدگی به من از زندگی خود گذشت و من او را می‌پرستم.» وقتی از مایکل سوال شد که آیا در مراحل بهبود توریا زمانی رسید که فکر کند شخصی را برای کمک به او استخدام کرده و دنبال زندگی خود برود، این‌گونه پاسخ داد: «من با روح و شخصیت توریا وارد رابطه شدم. او تنها زنی خواهد بود که به تحقق رویاهایم ادامه خواهد داد.» توریا نیز از این موضوع ترسی ندارد. اگرچه او خود را برای آشنایی با مایکل بسیار خوشبخت می‌داند، اما معتقد است مایکل فقط برای جذابیت ظاهری او را انتخاب نکرده است. توریا از اعتماد به‌نفس بسیار بالایی برخوردار است و می‌گوید مایکل به ویژگی‌های شخصیتی او جذب شده و به آنها احترام می‌گذارد.

بارداری با وجود سوختگی ٦٤درصدی

زمانی که توریا روی تخت بیمارستان برای زندگی خود می‌جنگید، مایکل از جواهرفروشی وابسته به معدن محل کار توریا، یک انگشتر الماس تهیه کرد و آن را به پدر خود داد تا زمان بهبود او آن را نگه دارد. ۴ سال بعد از این ماجرا زمانی که توریا و مایکل برای تعطیلات به جزایر مالدیوز رفته بودند، او با همان انگشتر از توریا درخواست ازدواج می‌کند. مایکل هم‌اکنون ۳۰ سال دارد و در زمینه ساخت و ساز ساختمان کار می‌کند. همچنین قرار است به زودی گواهینامه خلبانی هلی‌کوپتر نیز دریافت کند. این زوج در ماه ژوئیه امسال اعلام کردند منتظر تولد اولین فرزند خود هستند. توریا که ۲۹ سال دارد، شادترین روزهای زندگی خود را تجربه می‌کند. از آنجایی که ارگان‌های داخلی بدن توریا در آتش‌سوزی آسیب ندیدند، انتظار می‌رود دوران بارداری بی‌خطری داشته باشد. توریا معتقد است مایکل پدر بسیار خوبی خواهد شد چراکه بسیار صبور است و تا امروز با عشق از توریا نگهداری کرده است. زندگی برای توریا واقعا شگفت‌انگیز است. به گفته او، کمتر زنی چنین ماجرایی را از سر می‌گذراند و آن را با بهترین دوست و نامزد خود تجربه می‌کند. توریا هر روز عکس‌هایی را از زندگی روزمره و فعالیت‌های خود در صفحه اجتماعی اینستاگرام (@turiapitt) به اشتراک می‌گذارد.

با ذهنیت درست و پشتکار به تمام اهدافتان می‌رسید

توریا برخلاف تصور و انتظارات اطرافیان، پس از این حادثه زندگی خود را از نو ساخت. او ثابت کرد با ذهنیت درست و پشتکار می‌توان به تمام اهداف خود رسید. توریا علاوه بر شرکت در مسابقات دوی جهانی در موسسات خیریه نیز حضور فعال دارد. یکی از این موسسات «اینترپلاست» است. او به‌عنوان سفیر اینترپلاست استرالیا و نیوزیلند بخش بزرگی از وقت خود را به اجرای مراسم خیریه، سخنرانی انگیزشی و جمع کردن منابع مالی برای جراحی ترمیمی رایگان در مناطق محروم می‌گذراند. توریا تا امروز بیش از ۱ میلیون دلار در این زمینه جمع‌آوری کرده است. موسسه «هابی» خیریه دیگری است که او در آن به جمع‌آوری منابع مالی برای ارائه امکانات تحصیلی به کودکان کشورهای در حال توسعه می‌پردازد. توریا تا به حال جوایز بسیاری از دولت استرالیا دریافت کرده است. اخیرا نیز تصویرش روی جلد یکی از نشریات معروف این کشور، مجله Australian Women's Weekly چاپ شده است. توریا قبل از آتش‌سوزی از زندگی در استرالیا احساس خوشبختی می‌کرد، اما بعد از این حادثه بود که فهمید چقدر از این لحاظ خوش‌شانس است. او می‌گوید: «اگر این حادثه در یک کشور در حال توسعه اتفاق می‌افتاد، بی‌شک جانم را از دست می‌دادم. به همین دلیل تصمیم گرفتم سفیر موسسه اینترپلاست شوم تا به هزاران فردی که در کشورهای در حال توسعه از پس هزینه‌های جراحی ترمیمی برنمی‌آیند، کمک کنم.»

افسار زندگی را به دست غم و غصه نسپارید

با گذشت ۶ سال از حادثه آتش‌سوزی، اکنون توریا به تعریف کردن داستان آن عادت کرده و تنها زمانی احساساتی می‌شود که به یاد اطرافیان و عزیزان خود می‌افتد. او می‌داند تحمل این موضوع چقدر برای مادر و نامزدش دشوار بوده است. توریا روحیه‌ای شکست‌ناپذیر دارد. انرژی او به قدری مثبت است که هنگام صحبت کردن گویی تمام جوشگاه‌های سوختگی پوستش از نظر محو می‌شوند و تنها یک زن هدفمند و قوی باقی می‌ماند. توریا اجازه نداد آتش زندگی او را نابود کند. البته اعتراف می‌کند زندگی او مانند سایر افراد گاهی دارای اوقات سخت و غم‌انگیزی است اما اجازه نمی‌دهد این احساسات افسار زندگی‌اش را به‌دست گیرند. توریا هم‌اکنون در شهر ساحلی اولادولای استرالیا زندگی می‌کند و در حال تحصیل در مقطع فوق‌لیسانس است.

از شرایط موجود بهترین استفاده را ببرید

دختر محبوب استرالیا، تجربیات بسیار سختی را گذرانده، اما طرز نگاه او به زندگی شما را حیرت‌زده می‌کند. توریا می‌گوید: «ما باید از شرایط موجود بهترین استفاده را ببریم. زندگی یک فرصت تکرارنشدنی است. می‌توانید این فرصت را با دلسوزی نسبت به خود بگذرانید یا با شرایط کنار بیایید. امروز در جایی قرار دارم که احساس می‌کنم خوش‌شانس‌ترین دختر دنیا هستم. اکنون می‌دانم که زیبایی در طرز راه رفتن، داشتن اعتماد به‌نفس و نگاه چشم به چشم خلاصه می‌شود. انسان فقط جسم نیست. اگرچه اوایل بیرون رفتن از خانه و روبرو شدن با نگاه عجیب مردم برایم سخت بود، اما این کار را انجام دادم. در غیر این صورت باید تسلیم می‌شدم و اجازه می‌دادم حادثه مرا شکست دهد.»

افتتاح مدرسه انگیزشی و قهرمانی

خیلی‌ها کنجکاو هستند که بدانند توریا چگونه زندگی خود را بازسازی کرد. او می‌گوید رویاهایش در آتش نسوختند و دلیلی ندارد که از زندگی ناامید شود. «اگرچه پزشکان و اطرافیان فکر می‌کردند دیگر قادر به صحبت کردن، راه رفتن، دویدن و مستقل بودن نخواهم بود، اما من تسلیم نشدم و یک هدف مهم برای خودم قرار دادم که آن شرکت در مسابقه قهرمانی آهنین بود. برای رسیدن به این هدف یک برنامه انگیزشی طراحی کردم که دارای ۷ مرحله بود. امروز نیز برای رسیدن به تمام اهدافم از این برنامه استفاده می‌کنم.» توریا این برنامه انگیزشی را در اختیار دیگران نیز قرار داده و از طریق مدرسه آنلاین قهرمانی خود تا به حال بیش از ۶ هزار نفر را آموزش داده است. این برنامه یک دوره ۷ هفته‌ای است که در هر هفته به یکی از مراحل رسیدن به موفقیت می‌پردازد: از جمله مرحله خودشناسی، تعیین هدف، برداشت موانع، تشکیل گروه و همیاری، مدیریت و تقسیم‌بندی فعالیت و زمان، توجه به سلامت جسم و روان و مرحله عادت‌سازی بهینه.■

منبع: dailytelegraph

با تمرین شکرگزاری خوشبختی خودتان را تضمین کنید!

تمام زیبایی‌های دنیا، فرصت‌های زندگی، برخورداری از بدن سالم، خانواده خوب، قدرت تفکر، راه رفتن، غذا خوردن و ... نمونه‌هایی از هدایای بی‌شمار از طرف خدا هستند که اغلب افراد شکرگزاری برای آنها را فراموش می‌کنند، درحالی که همین حس قدردانی می‌تواند نعمت‌های زندگی را دوچندان کند و افکار شما را همیشه مثبت نگه دارد. انسان‌های شکرگزار نسبت به بقیه افراد، سالم‌تر، خوشحال‌تر و موفق‌تر هستند. شکرگزاری، احساس خشم و عصبانیت را نیز کاهش می‌دهد. افراد شکرگزار زمانی که در یک موقعیت خشونت‌آمیز قرار می‌گیرند به جای عصبانی شدن از ظلم انسان‌ها به حمایت کسانی فکر می‌کنند که همیشه کنارشان بوده‌اند و به این ترتیب به خود اجازه درگیری در دعوا یا ورود افکار منفی را نمی‌دهند. البته بیرون آمدن از شرایط استرس‌زا به قدرت درونی هر فرد بستگی دارد و به تدریج می‌توان با شروع تمرین شکرگزاری این قدرت را افزایش داد. این تمرین روحیه شما را انعطاف‌پذیرتر می‌کند. در ادامه چند نمونه از روش‌های شکرگزاری ذکر شده است:

• در پایان هر روز زمانی را برای فکر کردن به آنچه که امروز تجربه کرده‌اید، اختصاص دهید یا درمورد آنها بنویسید. به افرادی که ملاقات کردید، رویدادها و تجربیات مثبتی که داشته‌اید، فکر کنید. از اینکه یک روز دیگر فرصت بودن کنار دوستان و خانواده‌تان را داشته‌اید، سپاسگزار باشید.

• با یکی از دوستان یا اطرافیانتان از طریق تلفن یا ایمیل ارتباط برقرار کنید و از او بابت لطف‌هایش تشکر کنید.

• هر زمان که از کسی هدیه دریافت می‌کنید برایش یادداشت تشکر بنویسید. با این کار حس مثبت را در خود و دیگران افزایش می‌دهید. حتما لازم نیست آن را پست کنید، می‌توانید آن را روی میز کار، تختخواب و... او قرار دهید.

• درباره کاری که یک غریبه برای شما انجام داده یک نامه به روزنامه محلی‌تان بفرستید. برخی روزنامه‌ها بخشی را به نامه‌های درخواستی افراد اختصاص می‌دهند. با این کار حس قدردانی خود را نه‌تنها به شخص مورد نظر، بلکه به بقیه افراد نیز منتقل می‌کنید. اگر چنین کاری برایتان ممکن نیست، فقط کافی است همان لحظه از فرد تشکر کنید. برای مثال می‌توانید برای کسی که در ترافیک سنگین به شما اجازه ورود به مسیر را داده، دست تکان دهید.

• زمانی که سلامتتان دچار مشکل می‌شود برای توانایی‌هایی که هنوز دارید، شکرگزار باشید.

• یک مراسم شکرگزاری خانوادگی تشکیل دهید. برای مثال قبل از خوردن غذا با یکدیگر از خدا تشکر کنید.

• یک روش خلاقانه برای سپاسگزاری پیدا کنید. برای مثال یک باغ قدردانی درست کنید و بابت هر نعمتی که دارید در آن یک درخت بکارید یا از اشیایی که به خاطر آنها سپاسگزار هستید، عکس بگیرید!■