

معجزه‌های نیمکرهٔ راست و چپ مغز

دکتر جیل بولت تیلور

مهدی قراچه‌داغی

نشر آسیم

تهران، ۱۳۹۴

این کتاب برگردانی است از:

*MY STROKE OF INSIGHT:
a brain scientist's personal journey*

by

Jill Bolte Taylor

Bloomington, Inc., U.S.A., 2006

چاپ اول: ۱۳۹۴

شمار نسخه‌های این چاپ: ۷۷۰

حق چاپ برای نشر آسیم محفوظ است

ویراستار: بهاره فیروزه

حروف‌نگار: مریم یوسفی

آماده‌سازی و اجرا: امیر عباسی

چاپ: چاپخانه پیکان

بها: ۱۰۰۰۰۰ ریال

سرشناسه: تیلور، جیل بولت، ۱۹۵۹ - م. (Taylor, Jill Bolte)

عنوان و نام پدیدآور: مجزوه‌های نیمکره راست و چپ.

مشخصات نشر: تهران: آسیم، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۱۸۴ ص. مصور.

شابک: 978-964-418-602-8

وضعیت فهرست‌نویسی: فبیای مختصر.

یادداشت: فهرست‌نویسی کامل این اثر در نشانی: <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است.

یادداشت: عنوان اصلی: My Stroke of Insight

شناسه افزوده: قراچه‌داغی، مهدی، ۱۳۲۶ - مترجم.

شماره کتابشناسی ملی: ۳۸۲۷۶۲۵

دفتر مرکزی و مرکز توزیع

خیابان استاد مطهری ○ خیابان میرعماد ○ خیابان جنتی (سیزدهم) ○ شماره سیزده

www.nashrasim.ir

دورنگار: ۸۸۷۵۵۶۷۸

تلفن: ۸۸۷۴۵۰۰۲

E-mail: nashr.asim@yahoo.com

مستقیم شهرستان: ۸۸۷۵۴۴۳۲

مستقیم تهران: ۸۸۷۵۰۳۸۳

فهرست

۱	مقدمه
۵	یک. زندگی جیل قبل از سکنه مغزی
۱۳	دو. علم به زبان ساده
۳۱	سه. نامتقارنی در نیمکره مغزی
۴۱	چهار. صبح سکنه مغزی
۵۱	پنج. هماهنگ کردن عملیات نجات
۶۱	شش. بازگشت من به آرامش
۶۹	هفت. تا مغز استخوان
۷۹	هشت. بخش مراقبتهای ویژه اعصاب
۸۷	نه. روز دوم: صبح روز بعد
۹۳	ده. روز سوم: جی جی به شهر می آید
۹۹	یازده. التیام و آماده شدن برای عمل
۱۱۳	دوازده. عمل جراحی
۱۱۷	سیزده. آنچه بیش از هر چیز نیاز داشتم
۱۲۹	چهارده. نقطه عطف بهبودی
۱۳۷	پانزده. ضربه بیش
۱۴۳	شانزده. ذهن راست و چپ من
۱۴۹	هفده. قدرت خود را تصاحب کنید
۱۵۳	هجده. سلولها و مدارهای چند بعدی
۱۶۱	نوزده. یافتن آرامش درون
۱۷۵	بیست. رسیدگی به باغ

مقدمه

دل به دل، مغز به مغز

هر مغزی حکایتی دارد و این هم حکایت مغز من است. ده سال قبل در دانشکده پزشکی هاروارد پژوهش می‌کردم و درباره مغز انسان درس می‌دادم. اما در تاریخ ۱۰ دسامبر ۱۹۹۶ درسی درباره خود آموختم. صبح آن روز با یک سگته نادر در نیمکره چپ مغزم روبه‌رو شدم. ظاهراً رگهای خونی در سرم مشکلی پیدا کرده بودند. در مدت چهار ساعت پردازش اطلاعات را از دست دادم. در پایان آن صبح نه می‌توانستم راه بروم، نه حرف بزنم، نه بخوانم، نه بنویسم و یا مطلبی را درباره زندگی‌ام به یاد آورم. احساس می‌کردم روحم را از دست می‌دهم و هرگز تصور نمی‌کردم روزی بتوانم این مطالب را برای شما بنویسم.

کتاب حاضر مدرکی زمان‌دار از سفری است که به ژرفنای ذهن ساکت کردم. این کتاب آمیخته و بافته‌ای از آموزشهای آکادمیک من با تجربه شخصی و بینش و بصیرت است. تا جایی که من می‌دانم، این اولین کتاب و مطلب یک کالبدشناس اعصاب است که از یک خونریزی شدید مغزی به بهبودی کامل رسیده است. بسیار خوشحالم کلماتی که می‌نویسم در تمام دنیا به دست کسانی خواهد رسید که ممکن است بتوانند از آن بهره‌برداری بهینه کنند.

بیش از هر چیزی بسیار سپاسگزارم که زنده‌ام و از فرصت مناسبی در اینجا برخوردار هستم. ابتدا باید بگویم شمار کثیری با عشق بی‌چشم داشت خود به من انگیزه دادند تا بر بیماری خود غلبه کنم. طی سالها به این پروژه وفادار مانده‌ام و دلیلش هم آن زن جوانی است که به من زنگ زد و مایوسانه می‌خواست بداند چرا مادرش که در اثر سکته مغزی مرد به ۹۱۱ زنگ نزده است. و نیز آن مرد سالمندی که به شدت نگران بود که همسرش قبل از اینکه بمیرد در حالت کما چه ناراحتی زیادی را تحمل کرده است. من پیوسته کامپیوترم را جست و جو کرده‌ام تا بتوانم برای کسانی که با سکته مغزی روبه‌رو شده‌اند کاری بکنم. اگر تنها یک نفر که این کتاب را بخواند، نشانه‌های سکته مغزی را تشخیص بدهد، زنگ بزند و تقاضای کمک کند، تلاشه‌ایم در دهه گذشته، پاداش خود را دریافت کرده است.

کتابی که هم‌اکنون می‌خوانید، از چهار بخش طبیعی تشکیل می‌شود. بخش اول، «زندگی جیل قبل از سکته مغزی» با چگونگی زندگی من قبل از اینکه گرفتار سکته مغزی شوم سروکار دارد. توضیح می‌دهم چرا من دانشمند مغز شدم، اشاره‌ای به سفر تحصیلی خودم می‌کنم، از علایقم سخن می‌گویم و اینکه دنبال چه می‌گشتم. زندگی خوبی داشتم، درآمد هم خوب بود. من دانشمند مغز در دانشگاه هاروارد بودم و در شورای ملی «نامی» (اتحادیه ملی، بیماریهای ذهنی) کار می‌کردم. اینها را گفتم که بدانید در صبحی که سکته مغزی کردم به لحاظ بیولوژیکی در چه شرایطی قرار داشتم.

اگر برایتان جالب است که احساس سکته مغزی کردن چگونه احساسی است، در این صورت فصلهای «صبح سکته مغزی» برای شما نوشته شده است. در اینجا شما را به سفری غیرعادی می‌برم تا تحلیل رفتن قدم به قدم

توانایی‌های شناختی‌ام را توضیح بدهم. درحالی‌که خونریزی مغزی‌ام بیشتر و بازهم بیشتر شد، کاستی‌های شناختی را که تجربه می‌کردم، به بیولوژی نسبت می‌دادم. به عنوان یک کالبدشناس اعصاب باید بگویم در آن دقایق سکنه مغزی به اندازه همه مدتی که صرف مطالعه و تحصیل مغز کردم مطلب آموختم.

اگر کسی را می‌شناسید که سکنه مغزی کرده و یا با مشکل مغزی دیگری روبه‌رو شده است، فصلهای مربوط به «بهبودی منعی» به شدت ارزشمند هستند. در اینجا سفر بهبودی زمان‌بندی شده خود را توضیح می‌دهم. در این بخش به بیش از ۵۰ نکته‌ای اشاره می‌کنم که برای رسیدن به بهبودی به آن احتیاج داشتم. برای راحت‌تر کردن مطالعه شما «توصیه‌های بهبودی» من در ضمیمه ب توضیح داده شده‌اند. امیدوارم این اطلاعات را با هر کسی که بتواند از آن بهره بگیرد در میان بگذارد.

و سرانجام، «ضربه بینش» من به آموخته‌هایم درباره مغز اشاره دارد. در اینجا متوجه می‌شوید که این کتاب به واقع درباره سکنه مغزی نیست. اگر بخواهم دقیق‌تر بگویم، سکنه مغزی حادثه درناکی بود که از طریق آن به بینش بیشتری رسیدم. این کتاب درباره زیبایی و انعطاف مغز انسانی ماست، مغزی که از توانایی‌ای برخوردار است که خود را با تغییر تطبیق می‌دهد. در نهایت، این کتاب درباره سفر مغزی من به آگاهی نیمکره سمت راست من است. امیدوارم شما هم از این سفر لذت ببرید.