

دستوری امینیتا

که با سبکته آغاز شد!

شرح زندگی محقق مغزی که

سبکته مغزی اشی ریشه‌های جسمانی

تجربه‌های عرفانی را نشان داد

دکتر جیل بولست

ف. بادیده



www.Ketab.ir

دکتر جیل بولت تیلور
فرخ بافنده

سفر استثنای

ر یا و سینه آنگاز شد!

تاریخ چاپ: ۱۳، نو، چاپ: اول

تیراژ: ۱۵۰۰ جلد، قیمت: ۳۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸۰۰۰۶۸۹۵-۲۲-۲

کلیه حقوق محفوظ است

خیابان دیباجی جنوبی، کوچه ارغوان،

بن بست نور، پلاک ۲، واحد ۴

تلفن: ۲۲۵۵۷۳۸۱

Email: PendarTaban@gmail.com

مرکز بخش: ۶۶۴۰۴۵۳۲



پندارتابان

Jill Bolte

تیلور، جیل بولت، ۱۹۵۹-م.

سفری استثنایی که با سکت آغاز شد! شرح زندگی محقق مغزی که سکت
مغزی‌اش ریشه‌های جسمانی تجربه‌های عرفانی را نشان داد/ جیل بولت
تیلور، مترجم فرخ بافنده، تهران: پندار تابان، ۱۳۹۳.

ISBN: 978-600-6895-22-2

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

My stroke of insight:

عنوان اصلی:

a brain scientists personal journey, c2006

۱. بیماران مغزی - ایالات متحده - سرگذشتنامه. ۲. بیماران مغزی - توانبخشی.

بافنده، فرخ، ۱۳۵۷-، مترجم.

۳۶۲/۱۹۶۸۱۰۰۹۲

RC۳۸۸/۵/۸

۱۳۹۳

۳۴۹۷۶۸۸

کتابخانه ملی ایران



فهرست

۷	پیشگفتار / سخن به هم زمان با خوانندگان
۱۱	۱ / زندگی جیل پیش از بهرام
۱۹	۲ / معرفی مغز به زبان ساده
۳۵	۳ / عدم تقارن‌های دو نیمکره‌ی مغز
۴۵	۴ / صبح سکنه
۵۵	۵ / چطور ترتیب نجاتم را دادم
۶۵	۶ / بازگشتم به سکون
۷۳	۷ / یکی شده با جریان هستی
۸۳	۸ / مراقبت‌های ویژه از مغزم
۹۱	۹ / روز دوم: صبح بعد
۹۷	۱۰ / روز سوم: جی.جی. به شهر می‌آید
۱۰۲	۱۱ / آماده شدن برای عمل جراحی
۱۰۷	۱۲ / کراتیوتومی
۱۱۹	۱۳ / آنچه بیش از همه نیاز داشتم
۱۳۱	۱۴ / گاه‌شمار بهبودی‌ام
۱۴۱	۱۵ / سکنه‌ی دیده‌گشای من
۱۴۷	۱۶ / شخصیت‌های دو نیمکره راست و چپ من

۱۵۵ / ۱۷ / قدرت‌تان را در اختیار خود درآورید

۱۵۹ / ۱۸ / عملکرد همزمان چندین نوع مدار

۱۶۹ / ۱۹ / رسیدن به آرامش درونی

۱۸۵ / ۲۰ / مراقبت از باغ

۱۸۹ توصیه‌هایی برای بهبودی

۱۸۹ صمیمه‌ی الف / ده سؤال برای ارزیابی وضعیت فردی که ...

۱۹۱ صمیمه‌ی ب / چهل چیزی که بیش از همه نیاز داشتیم

۱۹۵ بانک نهارواد

www.ketab.ir

پیشگفتار

سخنی صمیمانه با خوانندگان

هر مغزی که در این کتاب داستان مغز من است. ده سال پیش، در دانشکده‌ی پزشکی هاروارد حقیقتی را دریافتم، و به پزشکان جوان در مورد مغز انسان درس می‌دادم. ولی در ۱۰ دسامبر ۱۹۹۰ به مردم درسی آموخته شد. آن روز صبح، در نیمکره‌ی چپ مغزم نوع نادری از سندرم رخداد. خونریزی شدیدی، ناشی از نقص مادرزادی ناشناخته‌ای در عروق سرم، به ناگاه رخداد. در عرض چهار ساعت کوتاه، از نگاه نورورآناتومیستی^۲ کنجکاو، مغزم را مشاهده کردم که در پردازش اطلاعات کاملاً ناتوان شد. در پایان آن صبح، نمی‌توانستم راه را پیدا کنم، حتی بزخم، بخوانم، بنویسم، و چیزی از زندگی‌ام را به یاد بیاورم. چون گوی جنینی کوچک با خود مجالده شده بودم و احساس می‌کردم روحم تسلیم مرگ شده، و مسلماً هرگز به هم نمی‌رسید که روزی قادر باشم داستانم را برای دیگران بازگو کنم.

سفری استثنایی که با سکتۀ آغاز شد، مستند مکتوبی از سفر من به ژرفنای مغز خاموشم است - جایی که جانم در آرامش درونی عمیقی فرو رفته. این کتاب نیزه‌ای است از دانش علمی من و تجربه و بینش شخصی‌ام. تا آن جایی که می‌توانم، این داستان گزارش مستند آناتومیست اعصابی است که به طور کامل از خونریزی حاد منجی بهبود یافته است. از این که این کلمات بالاخره وارد دنیا می‌شوند، از خوشحالی در پوست خود نمی‌گنجم؛ اینجا درست همان جایی است که می‌توانند بیشترین نفع را برسانند.

بیش از هر چیز، شکرگزارم که زنده‌ام و قدرشناس فرصتی‌ام که در این دنیا دارم. در آغاز، به لطف آدم‌های نازنین بسیاری که با عشق بی‌قید و شرطشان مرا در میان خود گرفتند، انگیزه یافتم درد و عذاب بهبودی را تحمل کنم. در گذر سال‌ها، به خاطر آدم‌های بسیاری به پروژه‌ی بهبودی‌ام وفادار ماندم - به خاطر زن جوانی که از سر استیصال با من تماس گرفت تا بفهمد چرا مادرش، که از سکنه جان خود را از دست داد با ۱- ۱- ۹ تماس نگرفته بود؛ به خاطر مرد سالخورده‌ای که وجودش مال از پریشانی و اندوه از این بابت بود که نکند همسرش قبل از مرگ، در کمالاج فراوانی کشیده باشد؛ به خاطر انبوه پرستارانی که در جست‌وجوی روزنه‌ی امیدی من می‌گرفتند، از پشت کامپیوترم تکان نخوردم. این کار را ادامه دادم، به خاطر هفتاد هزار نفر (و خانواده‌هایشان) در جامعه‌ی ما که امسال سکنه خواهند کرد، از یک سکنه‌ی دیگر از کسانی که بخش «صبح سکنه» را می‌خوانند، علائم سکنه را تشخیص می‌دهد و درخواست کمک کند - قبل از این که دیر شود - در این صورت تلاش‌هایم در صحن ده‌ها گذشته بیش از آنچه فکرش را هم می‌کردم به ثمر نشسته است.

سفری استثنایی که با سکنه آغاز شد به چهار بخش تقسیم می‌شود. بخش اول، «زندگی جیل پیش از سکنه‌اش» به شما می‌دهد پیش از آن که مغزم از کار بیفتد، که بودم. توضیح می‌دهم چرا تصمیم گرفتم بزرگ که شدم محقق مغز بشوم. کمی در مورد سفر دانشگاهی‌ام، فعالیت‌های علمی‌ام و جست‌وجوی شخصی‌ام سخن خواهم گفت. من زندگی پرمشغله‌ای داشتم. به عنوان محقق مغز در هاروارد مشغول به کار بودم، عضو هیئت رئیسه‌ی نامی^۱ (انجمن ملی ارتباطات بیماری‌های مغزی)^۲ بودم، و به عنوان محقق آوازه‌خوان به نقاط مختلف کشور می‌رفتم. در ادامه‌ی این زندگی‌نامه‌ی مختصر، توضیحات علمی ساده‌ای در مورد اختلال عملکرد مغز ارائه خواهم داد تا بهتر درک کنید در صبح روز سکنه از نظر بیولوژی چه اتفاقی در مغزم افتاد.

اگر تا حالا از خودتان پرسیده باشید وقتی کسی سکنه می‌کند چه بر سرش می‌آید، در این صورت فصل‌های بخش «صبح روز سکنه» پاسخ سؤالتان هستند.

۱. شماره‌ی تلفن مرکز اورژانس کشور آمریکا

2. NAMI

3. www.nami.org یا 1-800-950-NAMI

در این فصل‌ها شما را به تماشای زوال قدم به قدم توانایی‌های شناختی خود، از زاویه‌ی دید یک محقق می‌برم. به تدریج که منطقه‌ی خونریزی درون مغز بزرگ و بزرگ‌تر می‌شود، می‌دیدم که اختلال شناختی پیش‌آمده مربوط به بیولوژی مغز است. به عنوان یک آناتومیست اعصاب، باید اعتراف کنم از آن سکت، به اندازه‌ی تمام آن سال‌های تحصیلم در دانشگاه، در مورد مغز و کارکردش شناخت پیدا کردم. در پایان آن صبح، آگاهی من تبدیل به درکی شد از این که با هستی یکی هستیم. از آن موقع از منظر آناتومی مغزمان - فهمیده‌ام چگونه است که قادریم تجربه‌ی «عرفانی» یا «ماوراءالطبیعی» داشته باشیم.

این سفر علمی-شناسید که سکت کرده یا دچار نوع دیگری از ضایعه‌ی مغزی شده‌اید، این صورت فصل‌های مربوط به بهبودی می‌توانند منبع بسیار ارزشمندی برای او باشند. این فصل‌ها، مراحل مختلف سفر بهبودی‌ام را به ترتیب وقوع‌شان با شما در میان گذاشتم. جمله بیش از پنجاه نکته در مورد چیزهایی که برای بهبودی کامل به آن‌ها پرداختم (یا نداشتم)، برای راحتی شما این «توصیه‌هایی برای بهبودی» را در انتهای کتاب گنجاندم. امیدوارم این اطلاعات را با هر کسی که ممکن است از آن بهره‌بردار می‌آید، به اشتراک بگذارید.

و بخش آخر سفری استثنایی که با «سکت» آغاز شد، به شرح آنچه که این سکت در مورد مغز به من آموخت می‌پردازد. در این قسمت متوجه خواهید شد که این کتاب اصلاً در مورد سکت نیست. به بیان دقیق‌تر، سکت یک نقطه‌ی تکان‌دهنده بود که آن بیش از دیده‌گشای به واسطه‌اش از راه رسید این کتاب دیوارهای ترمیم‌پذیری مغز ما است که حاصل توانایی ذاتی‌اش در سازگاری مداوم با تغییر و دگرگونی کارکردش است. در نهایت، این کتاب در مورد سفر مغز من به درون می‌گردد. راستم است - جایی که در آرامش درونی عمیقی غرق شدم. من آگاهی می‌کردم چه چیزی را احیا کرده‌ام تا به دیگران کمک کنم به همان آرامش درونی برسند - بی‌آنکه سختی از سر بگذارند! امیدوارم که از این سفر لذت ببرید.