

شما شبه دارو هستيد

به ذهنتان اهميت دهيد

انتشارات ياموند بلورين

نويسنده: دكتور جو ديسپنزا
ترجمه: محمدهادي آقاجاني
ويراستار: مرضيه احمدي

۱۳۹۸



شما شبه‌دارو هستید

نویسنده: دکتر جو دیسپنزا

ترجمه: محمدهادی آقاجانی

ویراستار: مرضیه کریمایی احمدی بابلی

طراح جلد و صفحه آرا: حامد حبیبی کسبی

مشخصات نشر: تهران، انتشارات دیموند بلورین، ۱۳۹۸

مشخصات ظاهری: ۶۳۸ صفحه

نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ: نوتاش

سبک: ۳-۱۹-۰۰-۲۱-۶۲۲-۹۷۸

ISBN: 978-622-210-(19-)

نشانی ناشر: تهران، خیابان میرداماد، نرسه ۵ به خاان ولیعصر (عج)، پلاک ۳۴۹، طبقه ۲، واحد ۱

تلفن: ۸۸۹۲۸۶۶۰ و فکس: ۸۸۹۲۸۶۶۰

www.DIMOND.N.ir

سرشناسه: دیسپنزا، جو، ۱۹۶۲ - م.

Dispenza, Joe

عنوان و نام پدیدآور: شما شبه دارو هستید: به ذهنتان اهمیت دهید نویسنده: دکتر جو دیسپنزا؛ ترجمه: محمدهادی آقاجانی؛ ویراستار: مرضیه احمدی.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات دیموند بلورین، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۶۳۸ ص.؛ تصویر، جدول، نمودار.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۰-۰۱۹-۰۰

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: You are the placebo: making your mind matter

یادداشت: کتابنامه

عنوان دیگر: شبه‌داروی خودتان باشید به ذهنتان اهمیت دهید.

موضوع: جسم و جان

Mind and body

موضوع: نگارش (روانشناسی)

موضوع: Attitude (Psychology)

موضوع: دارونماها

موضوع: Placebos (Medicine)

موضوع: تحول (روانشناسی)

موضوع: Change (Psychology)

شناسه افزوده: آقاجانی، محمدهادی، ۱۳۶۴ - مترجم

شناسه افزوده: کریمایی احمدی بابلی، مرضیه، ۱۳۵۶ - ویراستار

شناسه افزوده: karbalaee ahmadi babnoli, Marzieh

رده بندی کنگره: BF۱۶۱: د۹ش ۱۳۹۸

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۵۶۷۱۰۲۶

فهرست مطالب

۱۳	توصیه به مطالعه کتاب: نوشته‌ی دکتر داسن چرچ
۲۱	پیشگفتار: بیدار شدن
۴۷	مقدمه : اهمیت دادن به ذهن و آگاهی
	بخش اول: اطلاعات
۶۷	فصل ۱: آیا ممکن است؟
۱۰۷	فصل ۲: تاریخ مختصری پیرامون شبه‌دارو یا دارونما
۱۵۵	فصل ۳: اثر شبه‌دارو در مغز
۲۱۱	فصل ۴: اثر شبه‌دارو در بدن
۲۸۷	فصل ۵: افکار چطور مغز و بدن را تغییر می‌دهند
۲۸۹	فصل ۶: پذیرش
۳۵۱	فصل ۷: نگرش‌ها، باورها و پذیرش‌ها
۳۹۷	فصل ۸: ذهن کوانتومی

فصل ۹: سه داستان از تغییر شخصی ۴۲۹

فصل ۱۰: اطلاعات در مورد تغییر ۴۹۳

بخش دوم: تغییر

فصل ۱۱: مراقبه برای آماده‌سازی ۵۶۵

فصل ۱۲: انجام مراقبه برای تغییر باورها و زاویه دید ۵۹۷

گفتار پایانی: فراطبیعی شدن ۶۱۹

تقدیر و تشکر ۶۲۹

درباره‌ی نویسنده ۶۳۵

پیشگفتار

بیدار شدن

من اصلاً تصمیمی برای انجام هیچ‌یک از این کارها نداشتم چون کارم به عنوان سخنران، نویسنده و ... راضی‌ام می‌کرد. اما برخی از ما، برای بیدار شدن نیاز به صدایی داریم که بگوید: بیدار شو و این اتفاق در سال ۱۹۸۶ برای من رخ داد. در یکی از روزهای زیبای ماه آوریل در جنوب کالیفرنیا، در حال انجام ورزش سه‌گانه در سدر پام اسپرینگز بودم که شانس این را داشتم که یک شاسی بلند از روی من عبور کند. این لحظه، زندگی مرا تغییر داد و من را در این مسیر کاملاً جدید قرار داد. آن زمان ۲۳ ساله بودم و تازه کارم را به عنوان کایروپراکتر در شهر لاهوئیای کالیفرنیا شروع کرده بودم و ماهها بود برای این ورزش سه‌گانه سخت تمرین کرده و آموزش دیده بودم.

این اتفاق زمانی رخ داد که بخش شنا را تمام کرده و در بخش دوچرخه سواری بودم. در حالی که به پیچی خطرناک نزدیکی می‌شدیم، متوجه شدم باید وارد اتوبان شده و با اتومبیل‌ها در یک مسیر قرار بگیریم. یک افسر پلیس، در حالی که پشتش به اتومبیل‌ها بود، به من علامت داد که به سمت راست بپیچم و به مسیرم ادامه دهم. از آنجایی که به سمت راست سرنگام کار خودم بودم و فقط روی مسابقه تمرکز داشتم، از او چشم برداشتم. وقتی داشتم از دو دوچرخه‌سوار در همان محل عبور می‌کردم، یک اتومبیل برانکوی قرمز دو دیفرانسیل که با سرعت ۵۵ مایل در حال حرکت بود، از پشت به من برخورد کرد. تنها چیزی که بعد از آن یادم می‌آید این است که به هوا پرتاب شدم و با کمر روی زمین فرود آمدم. به خاطر سرعت خودرو و واکنش‌های کند پیرزنی که راننده‌اش بود، خودرو به سمت من آمد و خیلی زود با سپرش برخورد کردم. خیلی سریع سپر را گرفتم تا از زیر گرفته شدن جلوگیری کنم و بدن بین آهن و آسفالت له نشود. در نتیجه راننده بخارها را بفهمد چه شده، کمی هم روی جاده کشیده شدم. وقتی در نهایت توقف شد، حدود ۲۰ یارد دیگر نیز بدون این که بتوانم خودم را کنترل کنم، روی زمین کشیده شدم.

هنوز صدای عبور دوچرخه‌ها، فریادها و دشنام‌های دوچرخه‌سوارانی

که نمی‌دانستند باید بایستند و به من کمک کنند یا به مسابقه ادامه دهند، به یاد دارم، آنجا که دراز کشیده بودم تنها کاری که می‌توانستم بکنم تسلیم شدن بود.

خیلی زود فهمیدم که شش تا از مهره‌های ستون فقراتم شکسته است. منده‌ی ۸، ۹، ۱۰، ۱۱ و ۱۲ اولین مهره‌ی کمرم نیز شکستگی داشت. یعنی از دوازده شانه تا کلیه‌هایم شکستگی داشتم. مهره‌ها مانند بلوک‌هایی در نخاع چیده شده‌اند و وقتی با آن نیرو به زمین برخورد کرده بودم، آنها در اثر این برخورد شکسته و فشرده شده بودند. دنده‌ی هشتم، یعنی اولین بخش شکستگی‌هایم بیش از ۶۰ درصد از بین رفته بود، استخوان قوسی که محافظ نخاع است شکسته و مانند چوبی به هم فشرده شده بود. وقتی مهره‌ای می‌شکند و فشرده می‌شود، استخوان بالاخره باید یک جایی برود. در مورد من، تعداد بسیاری از مهره‌ها و استخوان‌های شکسته، به سمت نخاع رفته بود. اصلاً تصور خوبی نبود. من که انگار خواب بسیار بدی دیده بودم، صبح روز بعدس با مجموعه‌ای از نشانه‌های عصبی از جمله؛ انواع مختلفی از درد، بی‌حسی‌های مختلف (در پاها و سایر اعضا)، پرش بخش‌های مختلف بدن و مشکلاتی در کنترل حرکاتم، از خواب بیدار شدم.

بنابراین بعد از آزمایش خون، اشعه ایکس، اسکن و ام‌آر‌آی در

بیمارستان، یک جراح ارتوپد نتایج را به من نشان داد و خبر را اعلام کرد. برای خارج کردن استخوان‌های شکسته‌ای که حالا روی نخاعم بودند، باید جراحی می‌کردم و یک میله‌ی پلاتینی از نوع هارینگتون، در کمرم کار می‌گذاشتند. این یعنی بریدن دو سه قسمت از استخوان‌های کمر از بالا و پایین شکستگی‌ها و بعد قراردادن دو میله‌ی دوازده اینچی از جنس استیل در دو طرف ستون فقراتم. بعد قرار بود چند تا از مهره‌های شکسته‌ی مرا بتراشند و آنها را به میله‌ها متصل کنند. قرار بود عمل بسیار سختی باشد ولی حداقل می‌دانستم این شانس را دارم که باز بتوانم راه بروم. حتی با این وجود می‌دانستم تا حدی معلول خواهم بود و تا آخر عمرم این درد مزمن زندگی کنم. نیازی نیست بگویم که اصلاً از این گزینه خشم نمی‌آید.

اما اگر عمل را انتخاب نمی‌کردم، فلج شدنم قطعی بود. بهترین عصب‌شناس منطقه‌ی پالم اسپرینگز که نتایج جراحان را نیز گرفته بود به من گفت؛ می‌داند به سر سایر افرادی که در مراکز من بوده و عمل را رد کرده‌اند چه بلایی آمده و آنها چه شرایطی دارند. فشار ناشی از ضربه‌ی تصادف، مهره‌ی هشتم من را از شکل اصلی خودش خارج کرده بود که نمی‌گذاشت نخاعم به هنگام ایستادن بتواند وزنم را تحمل کند. احتمال داشت استخوان کمرم بشکند و تمام آن شکستگی‌ها را به

شدت به سمت نخاعم هل دهد و این باعث می‌شد قطع نخاع شده و از گردن به پایین فلج شوم؛ این اصلاً خوب نبود.

من به بیمارستانی در لاهویا نزدیک خانه‌ام منتقل شدم که آنجا همنظر دو تریدر دیگر از پزشکان را گرفتم، که یکی از آنها برترین جراح ارتوپد کیف‌یا بود. تعجبی نداشت که هر دوی این پزشکان با جراحی و کار گذاشتن میله‌ها موافق بودند. همه در این امر، هم نظر بودند: عمل نکنی فلج می‌شوی، دیگر نمی‌توانی راه بروی. اگر خودم هم پزشک متخصصی بودم که می‌خواستم شخصی را راهنمایی کنم و توصیه‌ای ارائه دهم، همین را می‌گفتم. ایمن‌ترین و امن‌ترین گزینه بود اما این، گزینه‌ای نبود که من برای خودم انتخاب کردم.

شاید در آن مقطع زمانی از زندگی‌ام، جوان و خام بودم اما تصمیمی که گرفتم، برخلاف الگوهای پزشکی و توصیه‌های متخصصان بود. من بر این باورم که در درون هر یک از ما، یک هوش و آگاهی مخفی وجود دارد که زندگی‌بخش است. این هوش و آگاهی درونی در درون ما، ما را حمایت، نگهداری و محافظت می‌کند و ما را شفا می‌دهد. همین هوش است که کارش را با دو سلول شروع کرده و در نهایت صد تریلیون سلولی را تولید کرده که هر بخش از آنها کار خاصی انجام می‌دهند، همین هوش است که باعث می‌شود، قلب ما روزانه صدها هزار بار بتپد

و همین هوش است که می‌تواند انجام صدها هزار واکنش شیمیایی درون سلولی را در یک ثانیه ساماندهی کند و کارهای بسیار جالب دیگری را نیز انجام دهد. آن زمان دلیلی که می‌آوردم این بود که اگر این هوش وجود دارد و حالا که با خواست، آگاهی و با عشق، این توانایی‌های خود را بروز داده، شاید من هم بتوانم توجهم را از جهان بیرون بردارم و برای ایجاد رابطه‌ای با این هوش، به جهان درون خودم سفر کنم.

اما با این که از نظر ذهنی پذیرفته بودم و قبول داشتم که بدن می‌تواند خود را شفا دهد، حالا زمان آن بود که در مرحله‌ی بعد برای استفاده از این دانایی و ایجاد تغییرات حقیقی از بهبودیافتن، باید هر نکته و دانسته‌ای که از فلسفه داشتم را به کار می‌بردم و از آنجایی که نه جایی می‌رفتم و نه کاری می‌کردم و فقط در حالی که صورتم رو به زمین بود دراز کشیده بودم، دو تصمیم گرفتم. اول این که هر روز تمام تمرکز آگاهانه‌ی خود را روی این هوش درونی معطوف کنم و به آن برنامه، پیش‌زمینه و دیدی خاص همراه با درخواست‌های کاملاً مشخص بدهم، و بعد بهبود خودم را به دست این آگاهی و هوش تواناتر از خود، که قدرت نامحدودی نیز دارد بسپارم و به این هوش اجازه دهم که خود، من را بهبود دهد. تصمیم دوم این بود که اجازه ندهم افکاری که

نمی‌خواهم آنها را تجربه کنم، وارد محدوده‌ی آگاهی من شوند. آسان به نظر می‌رسد مگر نه؟

تصمیم بزرگ

من برخلاف توصیه‌ی تیم پزشکی‌ام، بیمارستان را با آمبولانس و به مقصد خانه‌ی دوستان دوا در دوستان نزدیکم ترک کردم. آنجا جایی بود که سه ماه روی بیهوشی تمرکز کردم. من در یک مأموریت بودم؛ تصمیم گرفتم هر روز را با بازسازی مهره به مهره‌ی ستون فقرات سپری کنم و اگر این آگاهی و هوش به بلاتدرجی من توجه نشان دهد، به او نشان خواهم داد که چه می‌خواهم. من می‌دانستم این هوش، حضور کامل مرا خواهد خواست. این برای من یعنی حضور در لحظه، عدم فکر به گذشته و سرزنش خودم برای گذشته، عدم نگرانی برای آینده، عدم ناراحتی از شرایط زندگی و جهان بیرونی و عدم درد روی درد و علایمی که داشتم. ما وقتی با کسی در رابطه هستیم، می‌دانیم چه زمانی حواسش هست و چه زمانی حواسش نیست؛ مگر نه؟ این هم دقیقاً شبیه همان است. چون هوشیاری یعنی آگاهی، آگاهی یعنی توجه کردن و توجه کردن یعنی حضور در لحظه و متوجه بودن. این هوش نیز قطعاً می‌داند چه وقتی من در لحظه حضور دارم، در زمان

حال هستم و چه زمان نیستم. من حتما باید در زمان ارتباطم با این هوش کاملاً در لحظه حضور داشته باشم و حواسم باشد حضورم باید با حضور این هوش، هماهنگ و یکسان باشد، خواستم باید با خواست او یکی باشد و ذهنم نیز باید با ذهنیت او هماهنگ باشد.

پس هر روز دو بار و هر بار به مدت ۲ ساعت، من به درون خودم سفر می‌کردم. تصویری از نتیجه‌ای که می‌خواستم ایجاد می‌کردم و این تصویر یک سالن فقرات کاملاً سالم بود. البته که متوجه شدم قبلاً چقدر حواسم نبود و تمرکز نداشته‌ام. این یک طعنه بود. همان زمان فهمیدم وقتی بحران یا اتفاق بدی رخ می‌دهد، ما به جای این که روی آنچه می‌خواهیم تمرکز کنیم، بیشتر تمرکز و انرژی خود را صرف فکر کردن به آن چیزی می‌کنیم که نمی‌خواهیم. در طول آن هفته‌های اول، من هر لحظه این کار را انجام می‌دادم.

در اواسط مراقبه‌هایم، برای ساختن زندانی، نخواهم یعنی ستون فقراتی کاملاً سالم، ناگهان متوجه می‌شدم که دارم به طایر ناخودآگاه به آنچه جراحان چند هفته پیش به من گفته بودند فکر می‌کنم؛ این که من دیگر راه نخواهم رفت. از درون، در اواسط بازسازی ستون فقراتم بودم، بعد متوجه شدم روی یک چیز دیگر هم خیلی تاکید می‌کنم این که؛ آیا بالاخره باید مطب جراحی زیبایی خودم را بفروشم یا نه. در

حالی که داشتم گام به گام، از نظر ذهنی راه رفتن مجدد را تصویرسازی و خود را برای آن آماده می کردم، ناگهان با خودم تصور می کردم که ادامه ی زندگی روی ویلچر چطور خواهد بود. می دانید چه می گویم؟ حواصه پرت می شد.

پس در بار که توجه و تمرکز را از دست می دادم و ذهنم به سمت افکار دیگر می رفت از اول شروع می کردم و تصویرسازی را به طور کامل دوباره انجام می دادم. این کار خسته کننده، کلافه کننده و حقیقتاً یکی از سخت ترین کارهایی بود که در کل زندگی ام انجام داده ام. اما دلیل من برای ادامه این بود: من هوش مشاهده گر، برای این که به تصویری که من ساختم توجه کنم تصویر را واضح، بدون هیچگونه تیرگی، آلودگی و مزاحمتی می خواهد. برای این که این هوش به آنچه امید داشتم و می دانستم می تواند انجام دهد پس از اول تا آخر کار باید آگاهی ام را حفظ می کردم و آن را از دست نمی دادم.

در نهایت بعد از ۶ هفته جنگ با خودم و تلاش برای حفظ حضورم «در لحظه» با این هوش، توانستم این فرآیند بازسازی را بدون اینکه مجبور باشم دوباره از اول شروع کنم، از درون انجام دهم. اولین روزی که برای اولین بار موفق به چنین کاری شدم را به یاد می آورم. دقیقاً حس و شیرینی اش مانند زمانی است که توپ تنیس را دقیقاً همانجایی

که باید، بزنی. می‌دانستم این کاری است که باید انجام دهم. با هم هماهنگ بودیم؛ احساس کامل بودن، رضایت و یکپارچگی داشتم. برای اولین بار با ذهن و بدنم کاملاً «در لحظه» حاضر بودم و احساس راحتی داشتم. دیگر هیچ مزاحمت ذهنی، تجزیه و تحلیل، فکر و تلاشی وجود نداشت. انگار باری از دوش من برداشته شده بود و نوعی حس صلح و آرامش تمام وجودم را فرا گرفته بود. انگار دیگر نگران گذشته و آینده و هر آنچه که قرار بود، نبودم.

و این فهم و آگاهی ادامه‌ی راه و سفر را برایم روشن کرد، چون دقیقاً در همان زمان و هم‌زمان با این که داشتم آنچه را می‌خواستم، می‌ساختم و مهره‌هایم را بازسازی می‌کردم، هر روز این کار برایم آسانتر شد. از همه‌ی اینها مهمتر؛ من تغییرات فیزیولوژیکی بسیار خاصی را احساس کردم. همان زمان بود که شروع به سلامتی آنچه در درون انجام می‌دادم، کردم تا بتوانم این تغییرات را در بدن و بدن خود نیز ایجاد کنم. وقتی این هماهنگی را ایجاد کردم، به آنچه انجام می‌دادم توجه بیشتری کردم و آن را با عزم و میلی بیشتر انجام می‌دادم و بارها و بارها تکرارش کردم. در نتیجه حالا به جای این که انجام این کار برایم تلاشی سخت و طاقت‌فرسا باشد، آن را با لذت انجام می‌دادم و از آن اثر می‌پذیرفتم و ناگهان، آنچه زمانی انجامش دو یا سه ساعت طول

می کشید را توانستم در مدت کوتاهی به انجام برسانم. حالا زمان بیشتری نیز در اختیار داشتم. پس شروع کردم به فکر کردن در این مورد که، مثلا دیدن دوباره ی غروب آفتاب از ساحل یا نهارخ، بدن دوباره با دوستانم سر میز یک رستوران چه حسی خواهد داشت. با خودم قرار گذاشتم دیگر هیچگاه این لذت ها را دست نگیرم و تکرار نکنم. همیشه در اختیارم خواهند بود. من دوش گرفتن و حس کردن آب در بدنم یا استفاده از سرویس بهداشتی و راه رفتن در ساحل ساندیگو رستی. سیمی به صورتم می خورد را با جزئیات تصور کردم. اینها چیزهایی بودند که تا قبل از تصادف اصلا قدرشان را نمی دانستم، اما حالا برایم مهم تر در معنی داشتند، و من از نظر احساسی برای درآغوش گرفتن و حس کردن آنها وقت می گذاشتم تا زمانی که حس کنم واقعا آنجا هستم.

آن زمان نمی دانستم چه می کنم، اما حالا می دانم. من به تمامی این احتمالات بالقوه که در جهان کوانتوم نیز وجود داشتند، فکری نکردم، و بعد از نظر احساسی آنها را در آغوش گرفته و کاملا حس می کردم. وقتی من آن آینده را به خواست خودم انتخاب کردم و دقیقا حس بودن در آن را، تجربه و در خود ایجاد کردم، بدن من شروع به باور کردن این امر کرد که، من در این لحظه در همان آینده ی انتخابی خودم

هستم. هر چه توانایی من برای مشاهده‌ی سرنوشتی که می‌خواستم و به دنبالش بودم بیشتر و بیشتر شد، سلول‌های من شروع به سازمانده‌ی مجدد خویش کردند. من شروع به ارسال پیام‌های تازه به ژن‌های تازه کردم و بعد از آن، سرعت بهبود جسم من نیز بیشتر شد.

آنچه من در حال فراگیری‌اش بودم، یکی از اصول اصلی علم فیزیک کوانتوم است. این که ذهن و ماده‌المان‌هایی جدا از هم نیستند و این که افکار و احساس‌های خودآگاه و ناخودآگاه ما، پیش‌نویس‌هایی هستند که ریوش ما را کنترل می‌کنند. اصرار، میل و تمرکز برای واقعی کردن هر آنچه در آینده تصور می‌کنیم، ریشه در ذهن انسان و ذهن احتمالات نامحدود ما می‌توانتوم دارد. هر دوی این آگاهی‌ها و ذهن‌ها باید برای ظهور هر واقعی‌تی که به طور بالقوه در جهان کوانتوم وجود دارد با هم همکاری کنند. من فهمیدم که از این نظر، همه‌ی ما آفرینندگانی خدایی هستیم. مهم نیست از دست‌ان، جنسیت، فرهنگ، طبقه‌ی اجتماعی و تحصیلی هستیم، چه باورهای این دنیای ما را در گذشته مرتکب چه اشتباهاتی شده‌ایم. برای اولین بار در طول زندگی‌ام احساس رضایت واقعی داشتم.

من در مورد بهبود خودم تصمیمات کلیدی دیگری نیز گرفتم. من رژیم غذایی را انتخاب کردم که آن را با جزئیات در کتاب مغزت را

بهبود ببخش شرح دادم. این رژیم شامل رژیم غذایی، رفتن به ملاقات دوستانی که کارهای مربوط به انرژی درمانی انجام می‌دهند و برنامه‌ی بازتوانی بسیار مفصلی می‌شود. اما در آن زمان، برای من هیچ چیز مهم‌تر از برقراری ارتباط با هوش درونی و استفاده از ذهن برای بهبود بدم به کمک آن ذهنیت و آگاهی نبود.

نه هفته و نه یک بعد از تصادف، بلند شدم و بدون کمک هیچ‌کس و بدون هیچ عمل جراحی، به زندگی‌ام بازگشتم. من کاملاً خوب شده بودم. ده هفته که گذشته بود را شرح به ویزیت بیمارهایم کردم و باز شروع به تمرین و وزنه‌برداری کردم. با این حال، بازتوانی خود را تا ۱۲ هفته ادامه دادم و حالا که تقریباً سی سال از آن تصادف گذشته، می‌توانم بگویم به ندرت دچار کمردرد شده‌ام.

تحقیق با ارنست شروع می‌شود

اما این، پایان این سفر اکتشافی نبود. تعجبی ندارد که دیگر نمی‌توانستم با همان شخصیت قبل، به زندگی‌ام برگردم. من خیلی تغییر کرده بودم، به واقعیتی دست یافته بودم که هیچ‌یک از آنهایی که می‌شناختمشان، نمی‌توانستند آن را درک کنند. نمی‌توانستم با بسیاری از دوستانم ارتباط برقرار کنم و مشخصاً نمی‌توانستم به زندگی قبلی‌ام برگردم.