

نگاهی نو: چگونه سکتہ مغزی بینش مرا دگرگون کرد

تجربہ شخصی یک دانشمند مغز
دکتر جمال بولت تیلور

برگردانندگان

لیلا حاجی پور و لیلا سیدی



سرشناسه : تیلور، جیل بولت، ۱۹۵۹ - م. Taylor, Jill Bolte
عنوان و نام پدیدآور : نگاهی نو: چگونه سکتة مغزی بیش مرا درگون کرد: تجربه شخصی یک دانشمند مغز/ جیل بولت تیلور؛ برگردانندگان لیلا حاجی پور، لیلا سمیمی.
مشخصات نشر : تهران: اقبال، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری : ۲۴۰ ص.
شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۴۰۶-۳۹۵-۴ : ۲۵۰۰۰ ریال : ۹۷۸-۹۶۴-۴۰۶-۳۹۵-۴

وضعیت فهرست نویسی : فیبا
یادداشت : عنوان اصلی: My stroke of insight : a brain scientist's personal journey, c2006.
یادداشت : کتاب حاضر اولین بار در سال ۱۳۹۳ تحت عنوان «سفری استثنایی که با سکتة آغاز شد: شرح زندگی محقق مغزی که سکتة مغزی اش ریشه های جسمانی تجربه های عرفانی را نشان داد» توسط انتشارات پندار تابان منتشر شده است.
زبان دیگر : سفری استثنایی که با سکتة آغاز شد: شرح زندگی محقق مغزی که سکتة مغزی اش ریشه های جسمانی تجربه های عرفانی را نشان داد
موضوع : تیلور، جیل بولت، ۱۹۵۹ - م.؛ بیماران مغزی — ایالات متحده — سرگذشتنامه.؛ بیماران مغزی — توانبخشی.
ناشر : حاجی پور، لیلا، ۱۳۳۰ - م. مترجم: سمیمی، لیلا، ۱۳۴۲ - م. مترجم
رده بندی کنگره : ۱۳۹۴/۳۸۸/۵RC
رده بندی دیویی : ۳۶۲/۱۹۶۸۱۰۰۹۲
شماره کتابت : ۴۱۷، ۵۸

انتشارات اقبال

تهران - خیابان دکتر شریعتی، رگدستی (۱۶۱۳۹) تلفن: ۷۷۶۰۳۵۷۴

تهران - خیابان جعفری، سلامی (رگدستی ۱۱۴۶۷) تلفن: ۳۳۱۱۸۷۰۱



نام کتاب : نگاهی نو: چگونه سکتة مغزی بیش مرا درگون کرد
نویسنده : دکتر جیل بولت تیلور
برگردانندگان : لیلا حاجی پور و لیلا سمیمی
نوبت چاپ : اول - تابستان ۱۳۹۵
صفحات و قطع : ۲۴۰ صفحه - رقعی
تیراژ : ۵۰۰ جلد
چاپ : ایمان
قیمت : ۲۵۰۰۰ تومان
شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۴۰۶-۳۹۵-۴

فهرست

۷	مقدمه
۱۱	فصل اول: زندگی جیل پیس از سکنه مغز
۲۱	فصل دوم: دانش محض
۳۹	فصل سوم: عدم تقارن دو نیمکره مغز
۵۱	فصل چهارم: صبح روز سکنه
۶۵	فصل پنجم: هماهنگی برای نجات
۷۷	فصل ششم: بازگشت به سکوت
۸۷	فصل هفتم: تهی از انرژی
۹۹	فصل هشتم: مراقبت‌های ویژه عصب‌شناسی
۱۰۹	فصل نهم: روز دوم: پس از صبحگاه
۱۱۷	فصل دهم: روز سوم: آمدن مادرم
۱۲۵	فصل یازدهم: بهبودی و آمادگی برای عمل جراحی

- فصل دوازدهم: جراحی پیشرفته جمجمه ۱۴۳
- فصل سیزدهم: بیشترین نیازم چه بود؟ ۱۴۷
- فصل چهاردهم: نقاط عطف بهبودی من ۱۶۳
- فصل پانزدهم: سکنه‌ای که نگرش مرا دگرگون کرد ۱۷۵
- فصل شانزدهم: ذهن راست و ذهن چپ من ۱۸۳
- فصل هفدهم: نیروی خود را در اختیار بگیرا ۱۹۵
- فصل هجدهم: سلور ها و مدار چندبُعدی ۲۰۱
- فصل نوزدهم: بدست آوردن آرامش عمیق درونی ۲۱۳
- فصل بیستم: مراقبت از باغ انیشه ۲۳۱
- توصیه‌هایی برای بهبودی ۲۳۷
- ضمیمه الف: ده پرسش برای سنجش ۲۳۷
- ضمیمه ب: چهل موردی که بیشتر از همه به شما احتیاج داشتم ۲۳۸

مقدمه

هر مغزی را داستانی است و مال من اینچنین است. ده سال پیش در دانشکده پزشکی هاروارد، به عنوان معلم کار می‌کردم و به متخصصان جوان درباره مغز انسان آموزش می‌دادم. اما در دهم دسامبر ۱۹۹۶، من نیز درس خود را گرفتم. صبح آن روز، در بخش چپ مغز، به سگته از نی نادری دچار شدم. رگهای سرم، به علت نقص مادرزادی‌ای که تشخیص داده نشده بود، به طرز غیرمنتظره‌ای شدیداً خون‌ریزی کردند. تنها طی چهار ساعت با چشمان خود - در تمام یک کالبدشناس کنجکاو اعصاب - دیدم که چگونه مغزم در پردازش اطلاعات کاملاً ناتوان می‌شود. تا پایان صبح آن روز، دیگر نمی‌توانستم راه بروم، حرف بزنم، بخوانم، بویسم یا چیزی را به یاد بیاورم. مانند جنین چمباتمه زده بودم و در وضعیت انفعالی آزاردهنده، به سرم می‌بردم. احساس می‌کردم روحم تسلیم مرگ شده است و بی‌شک هرگز به ذهنم خطور نکند که روزی بتوانم داستانم را بدین گونه برای کسی بازگو کنم.

سگته‌ای که بینش مرا دگرگون کرد: من در ورطه بی‌شکلی ذهن ساکن. خود سیر کردم و این سندی است از سفر شخصی یک دانشمند مغز که آن رخداد بارها به ترتیب زمانی شرح می‌دهد. در شرایط یادشده جوهره وجودم در آرامش عمیق درونی خود فرو رفته بود. این کتاب حاصل آموزه‌های دانشگاهی همراه با تجربیات شخصی و شناختی من است. تا آنجایی که می‌دانم، این نخستین گزارش مستند یک کالبدشناس اعصاب است که پس از خون‌ریزی شدید مغزی کاملاً بهبود یافته است. از این فکر که این سخنان بالاخره به جهانیان گفته شود و کاری سودمند باشد، بسیار ذوق‌زده می‌شوم.

بیش از هر چیز، از این که زنده‌ام شکرگزارم و قدر زمانی را که در این دنیا دارم می‌دانم. نخست، از انسان‌های خوبی تشکر می‌کنم که محبت‌های بدون قید و شرط خود را به من ارزانی داشتند و به من انگیزه دادند تا درد و رنج بهبودی را تحمل کنم. من سال‌ها به یک برنامه تحقیقاتی پایبند بودم که در آن به همراه سگ وفادارم، نیا، که روی پایم می‌نشست، به خاطر دیگران، ساعت‌ها از جلوی کامپیوتر بلند نمی‌شدم. زن جوانی از روی ناامیدی با من تماس گرفت تا بداند چرا مادرش که به علت سکنه مرده بود، به تلفن ۹۱۱ امداد و نجات تماس نگرفته است، همچنین آقای مسنی در گفتگوش با من بیان کرد بسیار نگران است که مبادا همسرش پیش از مرگ و هنگامی که به کما رفته بود، رنج زیادی را تحمل کرده باشد. برای کسانی که با من تماس می‌گرفتند تا راه چاره و امیدی برای ریزان ریزان خود پیدا کنند، ساعت‌ها وقت می‌گذاشتم. روی این برنامه اصرار داشتم و فشار می‌کردم به این امید که اگر فقط یک نفر از ۷۰۰۰۰۰ انسان جامعه ما (و خانرا، انرا، و اخیانا امسال سکنه خواهند کرد، بخش مربوط به «صبح روز سکنه» را بخوانند و عازم بیمارستان شوند تا تشخیص دهند و هر چه زودتر درخواست کمک کند، آنگاه، پاداش تلاش‌هایم را من از سال‌ها گرفته‌ام.

این کتاب را به چهار بخش تقسیم کرده‌ام. بخش نخست «زندگی پیش از سکنه جیل» به شما می‌گوید که من پیش از این که حرم از کار بیفتد چه کسی بوده‌ام. به شما می‌گویم که چرا دانشمند مغز و اعصاب شدم. نمی‌توانم از سفر ای علمی، تمایلات، نوع حمایت‌ها و کاوش‌های شخصی خود می‌گویم و این که ناسی پرثمری داشته‌ام. من دانشمند مغز و اعصاب در دانشگاه هاروارد^۱ بودم و در هیئت مدیره «اتحادیه ملی حمایت از بیماران ذهنی»^۲ مشغول کار بودم و به عنوان دانشمند خواننده نیز سفر می‌کردم. همچنین از زندگی شخصی‌ام خلاصه‌ای را بازگو می‌کنم و به زبان ساده علمی برای شما توضیح خواهم داد که صبح روز سکنه مغزی‌ام، به لحاظ بیولوژیکی، چه اتفاقی برایم افتاده است.

آیا تاکنون از خود پرسیده‌اید اگر سکنه کنید، ممکن است چه حالی داشته باشید، در فصل ۴ کتاب «صبح روزی که دچار سکنه مغزی شدم»، به این پرسش پاسخ داده می‌شود. در این بخش از کتاب شما را به سفری غیرعادی می‌برم تا با مراحل اختلال در توانایی‌های شناختی‌ام را - از نگاه یک دانشمند مغز - بهتر آشنا شوید. با بیشتر شدن خون‌ریزی در مغزم، ضایعه‌های شناختی را که پیدا می‌کردم، به زیست‌شناسی زیربنایی ارتباط می‌دادم. به عنوان یک کالبدشناس اعصاب، باید بگویم که درباره مغز و چگونگی کارکرد آن در هنگام سکنه به همان میزانی یاد گرفتم که در تمام سال‌های تحصیلی در دانشگاه آموخته بودم. در پایان صبح آن روز به این هوشیاری رسیدم که با جهان هستی یکی شده‌ام. از آن زمان بود که دانستم در رابطه با کالبدشناسی مغز، چگونه ما می‌توانیم حس سرفانی یا ابراء الطبیعه را تجربه کنیم.

اگر کسی را می‌شناسید که سکنه کرده یا به هر نوع ضایعه مغزی دچار شده است، فصل ۱۴ کتاب که در رابطه با این موضوع است حتماً منبع ارزشمندی برایتان خواهد بود. در این بخش روند بهبودی خود را با بیش از نجاه توصیه درباره چیزهایی که نیاز داشتم یا نداشتم تا کاملاً بهبود پیدا کنم در اختیار شما می‌گذارم. در آخر کتاب نیز، به صورت ضمیمه، توصیه‌هایی برای راحتی کار آورده‌ام.

در پایان توضیح می‌دهم که این سکنه چه چیزی را در رابطه با مغزم به من آموخته است. خواهید دید که این کتاب واقعاً درباره سکنه مغزی نیست. سکنه، حادثه‌ای آسیب‌زا بود که به سبب آن به بینش و روشن‌بینی دست یافتم. این کتاب درباره زیبایی و ترمیم‌پذیری مغز انسان است که به علت داشتن توانایی‌های ذاتی، قابلیت تغییر و بهبود در عملکرد را دارد. این کتاب درباره سفرم به نیمکره هوشیار سمت راست مغزم است، جایی که در آن به آرامش عمیق درونی دست یافتم. من توانستم هوشیاری نیمکره چپ مغزم را دوباره به دست بیاورم و به دیگران کمک کنم تا آنها نیز به همین آرامش درونی برسند، بدون آن که الزاماً سکنه‌ای را تجربه کنند. امیدوارم شما نیز از تجارب و آموخته‌های این سفر بهره کافی را ببرید.