

سرشناسه: شوینر، هاوارد
Schubiner, Howard
عنوان و نام پدیدآور: دردهای آموخته‌ات را فراموش کن: دوره‌ای بیست و هشت‌روزه برای
تنظیم مجدد مغز / هاوارد شوینر، مایکل بتزولد؛ ترجمه‌ی مهسا ملوکی
مشخصات نشر: تهران: نشر دیوار، ۱۴۰۴
مشخصات ظاهری: ۴۵۸ ص
شابک: ۸-۲۶-۴۸۴۲-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی: Unlearn Your Pain: A 28-day process to
reprogram your brain, 3rd ed., 2022.
موضوع: درد--درمان
موضوع: Pain--Treatment
موضوع: درد--درمان--جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع: Pain--Treatment--Psychological aspects
شناسه‌ی افزوده: بتزولد، مایکل، ۱۹۵۰ م
شناسه‌ی افزوده: Betzold, Michael, 1950
شناسه‌ی افزوده: ملوکی، مهسا، ۱۳۷۰، مترجم
رده‌بندی کنگره: RB۱۲۷
رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۰۴۷۲
شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۱۰۲۶۰۳۹۴
اطلاعات رکورد کتاب‌شناسی: فیبا

دردهای آموخته‌ات را فراموش کن
دوره‌ای بیست و هشت‌روزه برای
تنظیم مجدد مغز

دکتر هاوارد شوپینر با همراهی مایکل
بتزولد
ترجمه‌ی مهسا ملوکی

دردهای آموخته‌ات را فراموش کن
دوره‌ای بیست و هشت‌روزه برای تنظیم مجدد مغز

دکتر هاوارد شوبینر با همراهی مایکل بتزولد
ترجمه‌ی مهسا ملوکی

ویراستار:

مدیر هنری: سیمین دلورای
همکاران آماده‌سازی: آزاده دستمالچی
لیتوگرافی: باختر
چاپ: لوح‌آئین
تیراژ: نسخه
چاپ اول: ۱۴۰۵، تهران

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۸۴۲-۲۶-۸

حق چاپ و انتشار محفوظ و مخصوص نشر دیوار است.
هرگونه اقتباس و استفاده از این اثر، مشروط به دریافت اجازه‌ی کتبی ناشر است.

نشانی: تهران، کارگر شمالی،
خیابان چهارم (موازی بزرگراه شهید گمنام)،
نیش صالحی، پلاک ۲

تلفن پخش کتاب چشمه: ۷۷۷۸۸۵۰۲

۸۸۳۳۳۵۷۸ ☎ divarpub

www.divarpub.com

تقدیم به والدین فوق العاده‌ام، لورین و الیوت آی. شوبینر

هاوارد شوبینر

باشد که عهد کنید
دلیل زخم‌تان را مرهم نهدید
بگذارید قرین‌تان شده
در آخر با شما یکی شود.

دعای خیر گیلیک اسکاتلندی

می‌خواهم این کتاب را به سه نفر تقدیم کنم:
به پزشکی که به‌ام انگ تمارض زد؛ شاید چیزی یاد بگیرد.
به جناب دکتر حسن قندهاری که گفت: «دلیل دردت را نمی‌دانم اما
پیدایش می‌کنم.» دعای خیر من بدرقه‌ی راه‌تان.
و به تویی که هر شب آرزو کردی صبح نشود و هر صبح به آینه گفتی کاش
من تو نبودم. به جنگندگی‌ات افتخار می‌کنم. ادامه بده.

مهسا ملوکی

تحسین

«دکتر شوینر پزشکی مشفق و متعهد است که رویکرد منحصر به فردش به صدها نفر از جمله بسیاری از بیماران خودم کمک کرده است دردشان را درمان کنند و زندگی‌شان را پس بگیرند. این کتاب امکان دسترسی به این دوره‌ی انقلابی را برای هزاران نفر دیگر فراهم می‌کند.»

مایکل سی. سو، پزشک متخصص طب فیزیکی و اسکلتی عضلانی
در خدمات درمانی کایزر پرماننت شعبه‌ی شمال غرب در اورگان، پورتلند

«اقدامات هاوارد شوینر پیشرفتی بی‌بدیل در زمینه‌ی تسکین درد است. تفکر خلاقانه و دوره‌ی جامعش عده‌ی بی‌شماری از بیماران مبتلا به درد مزمن را شفا خواهد داد. خواندن این کتاب باید برای تمام بیماران و پزشکانی که با درد مزمن سروکار دارند اجباری باشد.»

جان استراکس، پزشک دپارتمان طب خانواده،
حوزه‌ی طب تلفیقی در دانشگاه نورث‌وسترن در ایلینوی، شیکاگو

«کتاب دردهای آموخته‌ات را فراموش کن علم پشت درد مزمن را با زبانی منطقی به گونه‌ای توضیح می‌دهد که همه متوجه خواهند شد. دوره‌ی انقلابی دکتر شوینر

بر اساس پژوهش پیش‌گامانه‌اش بنا شده و واقعاً نتیجه می‌دهد. این کتاب پاسخی است برای شمایی که مدت‌هاست در جست‌وجوی درمانی برای دردتان هستید.»

استیون جرجویچ، دکترای تخصصی، استاد یار طب بالینی
مرکز طب تلفیقی آریزونا در کالج علوم پزشکی دانشگاه آریزونا

«من بیش از ۲۵ سال یک مبتلا به فیبرومیالژیا بودم و درد شدید علی‌رغم مراقبت‌های پزشکی فوق‌العاده ادامه یافت. دوره‌ی دکتر شوینر کم‌کم کرد ریشه‌ی دردم را پیدا کنم و ابزارهایی برای حل‌وفصل آن به‌ام داد. کتاب دردهای آموخته‌ات را فراموش کن دوره‌ای به‌واقع حیرت‌انگیز است. باورم نمی‌شد طی هفته‌ی اول چه‌قدر دردم کاهش یافت و میزان انرژی‌ام افزایش پیدا کرد. همچنان عاری از درد هستم چرا که کتاب دردهای آموخته‌ات را فراموش کن اکنون دستورالعمل زندگی‌ام است.»

فرن بیامانتی، برلینگتون، کنتیکت

«پزشکان در نتیجه‌ی تصادم تشخیص دو فتق دیسک و یک گیرافتادگی عصب در کمرم داده بودند. تمام روش‌های درمانی پزشکی را امتحان کردم؛ از فیزیوتراپی گرفته تا تزریقات ضد‌درد و مسکن‌های مخدر سنگین. چرخه‌ی درد و رنج تا سه سال و نیم ادامه یافت تا این‌که دوره‌ی ذهن - بدن دکتر شوینر را پیش گرفتم و دردم تسکین یافت.»

مارنینا سالیوان، دیترویت، میشیگان

«بعد بیش از سه سال رنج کشیدن از درد شدید دست و بدون این‌که هیچ تسکینی از مراجعه به بیش از هشت پزشک و چند حکیم طب مکمل حاصل شود، کم‌کم داشتم امید بهبودی‌ام را برای همیشه از دست می‌دادم. دوره‌ی دکتر شوینر دردم را طوری توضیح داد که کاملاً با عقل جور درمی‌آمد و بعد از تکمیل دوره می‌توانم صادقانه بگویم

دردم عملاً از بین رفته است. به علاوه اکنون خودم را خیلی بهتر درک می‌کنم و در نتیجه‌اش آدم بهتری شده‌ام.»

ادوارد ساموئلز، شیکاگو، ایلینوی

«در روزگاری که فکر می‌کردم دیگر گزینه‌ای برای حل و فصل درد شدید ممانه و لگن ندارم، دوره‌ی دکتر شوبینر ابزار لازم را برای تحت کنترل گرفتن زندگی‌ام و مدیریت علایمم به‌ام داد. تمام روش‌های درمانی مرسوم دیگر شکست خورده بود. تا ابد قدردان او هستم و همواره این تکنیک‌ها را در بسیاری از جنبه‌های زندگی‌ام پیاده می‌کنم.»

اریکا العالیلی، برایتون، میشیگان

«بعد از هفت سال کم‌درد شدیدی که هیچ پزشک، دارو، فیزیوتراپ، کایروپراکتور، طب سوزنی یا ماساژدرمانی‌ای نتوانسته بود درمانش کند، این دوره طی چند ماه مرا تسکین داد. استفاده از تکنیک‌های این کتاب آسان است، بینشی فوق‌العاده به من داده است و از همه بهتر این که دردم را تسکین داده است. قویاً توصیه‌اش می‌کنم؛ زندگی‌ام را زیرورو کرد!»

لیسا منچستر، لندن، بریتانیا

«دوره‌ی دکتر شوبینر نه تنها کمکم کرد چرخه‌ی سردردهای تقریباً مداوم را قطع کنم بلکه درک مبسوط‌تر، عمیق‌تر و بسیار کاربردی‌ای هم به‌ام داد تا بفهمم مشکلات روان‌شناختی و هیجانی چگونه بر سلامت جسمی‌ام اثر می‌گذارند.»

اریک کلر، فرنرال، میشیگان

«از دوران نوجوانی‌ام درد داشتم. آن قدر اختلال برابم تشخیص داده بودند که نمی‌توانم

نام ببرم اما هیچ‌کس هیچ‌وقت مطمئن نبود واقعاً چه مشکلی داشتم. دوره‌ی دکتر شوبینر زندگی‌ام را نجات داد. خدا را شکر اکنون می‌دانم سندروم ذهن - بدن دارم.»

والتر لنیر، اندرسون، کارولینای جنوبی

«فیزیوتراپی، تزریقات کورتیزون و درمان‌های کایروپراکتیک برای درد شدید کمرم که به پایم می‌زد فایده‌ای نداشت. طی یک سال هزاران دلار خرج کردم بدون هیچ تسکینی. سه هفته بعد از این که دوره‌ی دکتر شوبینر را آغاز کردم، درد از بین رفته بود. هنوز از این که جواب داد حیرت‌زده‌ام و بی‌نهایت قدردان.»

گوئن کلارک، نیوبالتیمور، میشیگان

«این دوره به‌ام یاد داد که تجربیات زندگی‌ام باعث دردم شده بود. تمرین‌های کتاب بینش فوق‌العاده‌ای ایجاد کرد و کلمات از ذهنم روی کاغذ جاری شدند. بار سنگینی از دوشم برداشته شده بود و در نتیجه‌اش کمر دردم از بین رفته بود.»

دنیس مارش، رویال اوک، میشیگان

«به عنوان یکی از اعضای کادر درمان وقتی در مورد سندروم ذهن - بدن شنیدم تردید داشتم. به لطف دکتر شوبینر اکنون ارتباط بین حالت هیجانی‌ام و درد جسمی‌ام را درک می‌کنم. دوره‌اش تکنیک‌هایی را یادم داد که برای کنترل علائم و بازپس‌گیری زندگی‌ام ازشان استفاده کرده‌ام. دکتر شوبینر، بسیار متشکرم.»

دایان اولسم، حوزه‌ی برایتون، میشیگان

«دوره‌ی سندروم ذهن - بدن دکتر شوبینر این امکان را به‌ام داد تا خودم را از درد فیبرومیالژیا که در اصل سیزده سال کنترل زندگی‌ام را به دست گرفته بود خلاص

کنم. بالاخره در مسیر بهبودی قرار گرفته‌ام و حس می‌کنم خیلی بیش‌تر بر زندگی و سلامتی‌ام مسلطم.»

سیندی کوری، لیوونیا، میشیگان

«وقتی تمام تلاش‌های دیگر ناکام مانده بود از دوره‌ی دکتر شوینر برای از بین بردن درد مزمن همسترینگ استفاده کردم. دوره‌اش به‌ام گفت روزانه دقیقاً چه کار کنم و چه کار نکنم. حدود دو ماه طول کشید اما اکنون می‌توانم راه بروم، در باشگاه ورزش کنم و حالا دیگر نگران تک‌تک حرکاتم نیستم.»

استیو هنسن، ایستون، مری‌لند

«دوره‌ی ذهن - بدن دکتر شوینر به‌ام یاد داد که کنترل کم‌دردم دست خودم است. نگرانی‌ام را در مورد تمام مشکلات "جسمی" ای که به‌ام گفته بودند در گردن و کمرم دارم کنار گذاشتم و شروع به تمرکز روی اتفاقات درون ذهنم کردم. وقتی که فهمیدم درد تا چه حد بخشی از هویتم شده بود کم‌کم بهبود پیدا کردم. در نقطه‌ای که فقط انتظار یک عمر درد را می‌کشیدم، اکنون دوباره به یک زندگی سالم و فعال رسیده‌ام.»

کتی گیبسون، نورث‌ویل، میشیگان

بیانیه‌ی رفع مسئولیت

خواندن این کتاب سندی بر شکل‌گیری رابطه‌ی پزشک - بیمار بین خواننده و دکتر شویینر نیست و تشخیص یا درمان نیز برای عارضه‌های پزشکی ارائه نمی‌دهد. باید با پزشکان معالج خودتان مشورت کنید تا مطمئن شوید مشکل‌تان نیازمند مداخلات پزشکی نیست و رویکردی شامل این احتمال که ذهن‌تان در علایم بیماری‌تان نقش دارد قابل قبول است. همچنین باید اطمینان حاصل کنید که پزشک‌تان هرگونه تغییری را در فعالیت‌های محتمل‌تان تأیید می‌کند.

این کتاب صریحاً هیچ تجویزی درباره‌ی نحوه‌ی مصرف داروها یا تغییر نحوه‌ی مصرف‌شان نمی‌کند. تصمیم تغییر دُز یا قطع مصرف هر کدام از داروهای‌تان باید به همراه پزشک معالج‌تان گرفته شود. خصوصاً عدم احتیاط هنگام قطع مصرف برخی داروهای خاص ممکن است موجب بروز علایم جسمی یا روانی شود. محتوای این کتاب درباره‌ی بررسی وقایع پراسترس زندگی‌تان است و ازتان می‌خواهد رابطه‌شان را با شرایط جسمی و روانی‌تان بررسی کنید. اگر مشغول روان‌درمانی هستید، باید با روان‌درمانگرتان مشورت کنید تا مطمئن شوید می‌توانید در این دوره شرکت کنید. اگر حین

شرکت در این دوره با مشکلات هیجانی روبه‌رو شدید، قطعاً باید با پزشک یا روان‌درمانگرتان مشورت کنید. افراد زیادی اظهار داشته‌اند که استفاده از دوره‌ی پیشنهادی این کتاب با همراهی یک مشاور یا روان‌درمانگر مفید (و گاهی ضروری) است.

فهرست

درباره‌ی نویسنده	۱۷
مقدمه‌ی مترجم	۱۹
پیش‌گفتار	۲۱
یک: حقیقت دردتان	۲۵
دو: نقطه‌ی کور علوم پزشکی	۳۵
سه: درد چگونه ایجاد می‌شود: نقش مغز	۶۲
چهار: درد چگونه ایجاد می‌شود: نقش ذهن	۹۳
پنج: آیا شما سندروم ذهن-بدن دارید؟	۱۲۰
شش: آغاز دوره: قدرت در دستان شماست	۱۴۹
هفت: هفته‌ی اول: به دست گرفتن افسار زندگی‌تان	۱۸۵
هشت: هفته‌ی دوم: بازپس‌گیری گذشته	۲۸۰
نه: هفته‌ی سوم: دیالوگ‌هایی در راستای رسیدن به درک	۳۲۷
ده: هفته‌ی چهارم: خلق خود جدیدتان	۳۷۳
یازده: قدم بعدی: ترسیم آینده‌تان	۴۱۴
دوازده: پرسش‌های متداول	۴۳۳
سپاس‌گزاری	۴۵۵

درباره‌ی نویسنده

دکتر هاوارد شوبینر بُرد تخصصی طب داخلی و اطفال دارد و سرپرست مرکز طب ذهن- بدن در بیمارستان پراویدنس در سات فیلد میشیگان است. وی استاد بالینی در دانشگاه طب انسانی ایالت میشیگان است و فلوشیپ کالج پزشکان امریکا و آکادمی علوم پزشکی اطفال امریکا را دارد. بیش از ۱۰۰ نسخه کتاب و مقاله در ژورنال‌های علمی نوشته است و بیش از ۲۵۰ کنفرانس در سطح منطقه‌ای، ملی و بین‌المللی برای مخاطبان دانشور ارائه داده است. دکتر شوبینر مشاور انجمن علوم پزشکی امریکا، مؤسسه‌ی ملی سوءمصرف مواد مخدر و مؤسسه‌ی ملی سلامت روان بوده است. وی همچنین استاد ارشد مراقبه‌ی ذهن آگاهی است. نام او از سال ۲۰۰۳ در فهرست بهترین پزشکان امریکا درج شده است. او با همسرش که ۳۵ سال از ازدواج‌شان می‌گذرد در محدوده‌ی دیترویت زندگی می‌کند و دو فرزند بزرگسال دارد.

مقدمه‌ی مترجم

حین ترجمه‌ی این کتاب بارها بغضم ترکیب و بارها خاطرات خودم را مرور کردم. زندگی در سلامتی هم سخت است چه برسد به این که بیمار و رنجور باشید و بدتر از آن وقتی کسی دردتان را باور نکند. هیچ کس نمی‌خواهد بیمار باشد. هیچ کس دلش نمی‌خواهد درد بکشد. هیچ کس نمی‌خواهد کنجی بنشیند و تماشاگر زندگی باشد. روی صحبت‌م با کادر درمان است؛ هیچ چیز در این دنیا بی‌نقص نیست، بشر که جای خود دارد. کاش همیشه روزنه‌ای برای احتمال اشتباه‌تان باز بگذارید. قطعیت در هیچ کار بشر نیست. کسی که روبه‌روی شما نشسته امید زندگی‌اش را به تک‌تک کلمات‌تان گره زده است. به چشم انسان به او بنگرید.

و خطاب به خوانندگان عزیزم، اگر از همه‌جا امید بریده‌اید امیدوارم این کتاب بتواند مرهمی بر دردتان باشد. اما پیش از خواندنش توصیه‌ی اکید می‌کنم ابتدا تمام آزمایش‌های خون و تصویربرداری‌های لازم را انجام دهید، پزشک‌تان را عوض کنید و از عدم وجود عارضه‌ی جسمی اطمینان حاصل کنید. اگر پزشک معالج من یک آزمایش خون ساده ازم می‌گرفت شاید زندگی‌ام مسیر دیگری می‌رفت. کم‌دردتان می‌تواند ناشی از تب مالت

و مشکلات قلبی تان می‌تواند ناشی از کم‌کاری تیروئیدی باشد که از چشم پزشک تان پنهان مانده است. به چشم دیدم پزشکان به دلیل تشخیص غلط برای همین موارد که با دارو قابل درمان اند جراحی تجویز کردند. و در نهایت به خودتان اعتماد کنید و حرف بدن تان را باور کنید. اگر مطمئن اید مشکل تان جسمی است شاید خواندن این کتاب مُهر تأییدی بر باورتان شود. شما دیوانه نیستید و دردتان هم توهّم نیست. من باورتان می‌کنم. عزیزان تان ارزش جنگیدن دارند. تسلیم نشوید.

پی‌نوشت: منابع و فایل‌های صوتی مراقبه‌های این کتاب از طریق کیوآر کدِ پشت جلد در دسترس خوانندگان محترم قرار گرفته است.