

خیره به خورشید نگریستن

غلبه بر وحشت از مرگ

اروین د. یالوم

دکتر اورانوس قطبی نژاد آسمانی

www.ketab.ir

سرشناسه:	یالوم، اروین د، ۱۹۳۱ - م Yalom, Irvin D
عنوان و نام پدیدآور:	خبره به خورشید نگریستن: غلبه بر وحشت از مرگ / اروین د. یالوم؛ مترجم دکتر اوراتوس
مشخصات ناشر:	قطبی‌نژاد آسمانی تهران: نشر قطره، ۱۳۹۲
مشخصات ظاهری:	۲۵۶ ص
فروست:	سلسله انتشارات - ۱۲۶۳. روان‌شناسی - ترجمه - ۱۶۳
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۱۱۹-۶۹۹-۷
وضعیت فهرست‌نویسی:	فیا
یادداشت:	عنوان اصلی: Staring at the Sun: Overcoming the terror of death, c 2008
عنوان دیگر:	غلبه بر وحشت از مرگ
موضوع:	چشم در چشم خورشید
موضوع:	مرگ - جنبه‌های روان‌شناسی
شناسه‌ی افزوده:	قطبی‌نژاد آسمانی، اوراتوس، ۱۳۴۸ - ، مترجم
رده‌بندی کنگره:	BF ۷۸۹ / م ۴ ی ۲ ۱۳۹۲
رده‌بندی دیویی:	۱۵۵/۹۳۷
شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی:	۳۳۳۶۴۵۵

نشر قطره از برجسب برای تغییر قیمت استفاده نمی‌کند.

تمامی حقوق محفوظ است.

تهران، خیابان دکتر فاطمی، خیابان شیخ‌لر، کوچه‌ی بنفشه، پلاک ۸

تلفن: ۳-۵۱۳۳۳۸۸

www.ketab.ir



خیره به خورشید نگرستن

اروین د. یالوم

مترجم: دکتر اورانوس قطبی نژاد آسمانی

صفحه آرا: ژیلای پی سخن

طراح جلد: مهسا ثابت دیلمی

چاپ بیست و دوم: ۱۴۰۰

چاپ: صبا

صحافی: خلیج فارس

شمارگان: ۵۰۰۰ نسخه

بها: ۶۰۰۰۰ تومان

فهرست

۷	مقدمه
۹	۱. زخم کشنده
۱۹	۲. تشخیص اضطراب مرگ
۳۹	۳. تجربه‌ای بیدارکننده
۷۹	۴. قدرت باورها
۱۱۱	۵. غلبه بر وحشت از مرگ از طریق برقراری ارتباط سالم
۱۴۳	۶. آگاهی از مرگ براساس یک خاطره‌ی شخصی
۱۸۱	۷. نحوه‌ی پرداختن به ترس از مرگ
۲۴۷	پس‌گفتار
۲۴۹	در مورد نویسنده
۲۵۱	راهنمایی برای خوانندگان کتاب

مقدمه

این کتاب خلاصه‌ای از افکار و عقایدی نیست که راجع به مرگ نوشته شده و همچنین با آنچه نویسندگان دیگر در مورد فناپذیری بشر و مرگ نوشته‌اند متفاوت است.

در حقیقت می‌توان گفت این کتابی که ملاً شخصی است که از مواجهه‌ی خودم با مرگ سرچشمه گرفته است. من ترس از مرگ را با تمام بشر تقسیم می‌کنم، ترس از مرگ سایه‌ی تاریکی در وجود ماست که هرگز نمی‌توانیم آن را از خود جدا کنیم یا نادیده‌اش بگیریم. صفحات پیش روی شما شامل مطالبی است که شما را آگاه می‌سازد چگونه بر وحشت از مرگ غلبه کنید و نتیجه‌ی تجربیات شخصی‌ام، کار بر روی بیمارانم و اندیشه‌ی نویسندگانی است که با کار من آشنا هستند.

من قدردان زحمات کسانی هستم که در این راه به کمک من شتافتند و بیش از هر کس مدیون آموزگاران اصلی‌ام، بیمارانم هستم که نباید نام‌شان را فاش کنم.