

دکتر الیزابت کوبلر راس

---

---

# زندگی پس از مرگ

---

---

با پیش‌گفتاری جدید از:

کارولین مایس

www.ketab.ir

ترجمه‌ی:

مینو دولتشاهی فرد



This is a Persian Translation of  
*On LIFE after DEATH*

By Elisabeth Kübler-Ross  
Celestial Arts, New York, 2008

Translated by Minoo Dolatshahi Fard  
Sepahre Kherad Publishing House, 2023

سرشناسه: کوبلر-راس، الیزابت، ۲۰۰۴-۱۹۲۶ م. Kübler-Ross, Elisabeth

عنوان و نام پدیدآور: زندگی پس از مرگ / الیزابت کوبلر راس؛ با پیش‌گفتاری جدید از کارولین مایس؛  
ترجمه‌ی مینو دولت‌شاهی فرد.

مشخصات نشر: تهران: سپهر خرد، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۸۸ ص؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۵۷۴-۳-۰

موضوع: تجربه دم مرگ Near-death experiences

موضوع: والدین -- مرگ -- جنبه‌های روانشناسی

موضوع: Parents--Death--Psychological aspects

موضوع: سوگمندی در کودکان Bereavement in children

موضوع: Death--Psychological aspects

شناسه افزوده: میس، کارولین ام.، مقدمه‌نویس

شناسه افزوده: Myss, Caroline M

شناسه افزوده: دولت‌شاهی فرد، مینو، ۱۳۴۴ - مترجم

رده‌بندی کنگره: BF ۰۵۱۳

رده‌بندی دیویی: ۱۳۳/۵۰۱۳

شماره کتابشناسی ملی: ۱۶۳۳۱۱



دکتر الیزابت کوبلر راس

زندگی پس از مرگ

ترجمه‌ی: مینو دولت‌شاهی فرد

چاپ دوم ترجمه‌ی فارسی: پاییز ۱۴۰۲، آماده‌سازی و نظارت بر چاپ: دفتر نشر سپهر خرد

(حروف‌نگار: سمیه خلیلی، ویراستاری: ایرج کاشف‌آذر، نمونه‌خوانی: کاوه برهام،

ناظر چاپ: طادقی، حاجیان)

طراح جلد: محمودرضا لطیفی

چاپ و صحافی: فرهنگ‌بان

شمارگان: ۳۳۰ نسخه

همه‌ی حقوق چاپ و نشر کتاب برای ناشر محفوظ است.

نشر سپهر خرد

sephrekheradpub@gmail.com

\* مرکز پخش: دوستان

تلفن: ۶۶۴۹۲۹۶۲، ۶۶۴۸۰۵۶۹، ۶۶۴۰۰۹۸۷ (۰۲۱)

فروش اینترنتی: www.agahbookshop.com

قیمت: ۷۰.۰۰۰ تومان

## فهرست

۷	پیش‌گفتار
۱۱	زندگی و مرگ
۲۵	مرگ وجود ندارد!
۴۳	زندگی، مرگ و زندگی پس از مرگ
۷۷	مرگ یک والد (عزیز)

www.ketab.ir

## پیش‌گفتار

من از این امتیاز برخوردار بودم که الیزابت کوبلر راس را نه به‌عنوان یک شخص، بلکه به‌گونه‌ای بشناسم که از اندیشه‌ی متفاوت<sup>۱</sup> او مطلع باشم. برای مثال در طی دو سال آخر زندگی که سلامت جسمانی ضعیفی داشت، سه بار به من تلفن کرد؛ نه برای شفا یافتن، بلکه برای یافتن راهی که چگونه سریع‌تر بمیرد! او زندگی روی صندلی چرخدار را غذایی تحمل‌ناپذیر در انتظاری طولانی برای رسیدن به مرگ می‌دانست و تا آخرین لحظه‌ی عمرش مصمم بود تا بتواند زمان دقیق مرگش را بداند. حتی به نظرم از میان مراحل معروفش، احتضار و مرگ هم عبور کرده بود.

و الیزابت بود که پُرشور، سرسخت، مشتاق، قوی و مصمم تا همه چیز را به روش خودش هدایت کند، حتی مرگش را! از مرگ هراسی نداشت، نه مرگ خودش و نه دیگری. اما مرگ، تقریباً همه را می‌ترساند و همین حقیقت بود که او را یکی از مناقشه‌آمیزترین چهره‌های جامعه‌ی پزشکی دوران زندگی‌اش ساخت.

از میان بسیاری موارد که برای توصیف این زن شگفت‌انگیز به ذهنم می‌رسد، یک کلمه تمام زندگی او را جمع‌بندی و روشن می‌کند؛ الیزابت همان‌طور که گفتم یک پارادوکس بود. الیزابت در اجتماع و فرهنگی که ریشه در سنت یهودی-مسیحی داشت و اعتقاد محکم به زندگی پس از مرگ داشت، زندگی‌اش را وقف

اثبات آن کرد که این باور بیهوده نیست. زندگی پس از مرگ نه تنها وجود دارد، بلکه زیباست. مرگ فقط شروع زندگی دیگر است. زندگی جاودانه که مملو از عشق است و وعده‌ی دیدار کسانی که قبل از ما فوت کرده‌اند. با این حال، این فرهنگ مسیحیت غربی که ریشه در الهیات پس از مرگ دارد، بیش از هر چیز کوشش او در مورد مرگ و احتضار را زیر سوال می‌برد.

استدلال الیزابت را در نظر بگیرید؛ فرد در حال مرگ در واقع توسط یک الگوی کیهانی که به صورت طبیعی از روح شخص پدیدار می‌شود؛ برای این سفر انتقالی آماده می‌شود. مردم این زمین را به خاطر بی‌ارزش بودن زندگیشان، ترک نمی‌کنند. آنها برای فرآیند ترک کردن این زمین آماده شده‌اند با مهم دانستن این فرضیه که هر کدام از ما هنگام ترک کردن زمین تمامی روحمان را با خود می‌بریم.

او متذکر شد؛ در واقع ترس از تشخیص بدخیم یک پزشک بیشتر اوقات منجر به برآشفتنگی می‌شود و هیچ‌کسی در مقابل چنین اخباری پاسخ رضایت‌بخش نمی‌دهد. بعد افسردگی شروع می‌شود که پاسخی طبیعی به احساس درماندگی در مقابله با بحران است، وقتی که پزشکان قطع امید می‌کنند. الیزابت تأکید می‌کند بیمار در این ایام نباید از طرف پزشکان و خویشاوندان طرد شود و نه ترس او از مرگ نادیده گرفته شود. این موضوع مبنایی خرافی و قدیمی دارد که مرگ می‌تواند واگیردار باشد. در حقیقت صحبت نکردن درباره‌ی مرگ بیمار را آرام نمی‌کند، واقعیت این است که بیمار از طریق آگاهی طبیعی روح می‌داند که در حال مرگ است. صحبت نکردن درباره‌ی این روند، انکار نیاز اساسی موجودیت انسان نسبت به تکمیل کاری ناتمام است که همان پیوند زدن تکه‌های روحی است که مدت‌هاست در

کنار هم قرار گرفته قبل از اینکه [روح]<sup>۱</sup> خانه آن نام بگیرد. این همان کامل‌شدنی است که سرانجام آرامش و صفا را به روح بازمی‌گرداند و آن را آماده‌ی رهاسازی خود از این زندگی زمینی می‌سازد. این کامل شدن نیاز به گفتگوی روشن و واضح با دوستان، اعضای خانواده، شرکای تجاری و حتی مخالفان فرد دارد.

شناسایی مراحل مرگ، الیزابت را مشهور کرد؛ اما به‌طور متناقض<sup>۲</sup> او را بد معرفی کرد! به این خاطر که ممانعت از صحبت کردن درباره‌ی مرگ در جامعه‌ای مشوش از مرگ را تعدیل کرد و باز هم تناقض دیگری وجود داشت. این جامعه‌ی مسیحی با باورشان به مرگ و رستاخیز مرگ‌ومیر را ناشی از نارسایی پزشکی می‌دانستند و این دستاورد الیزابت به جای اینکه با تحسینی که در طول ربه‌گی سزاوارش بود روبرو شود! با جدال و مشاجره همراه بود. با این حال او به پیش‌رفت و الهام‌بخش جنبش آسایشگاهی و مطالعات نزدیک به مرگ شد. او وقایع بیشماری از آدم‌هایی را گزارش کرد که از نظر بالینی مُرده بودند و سپس به زندگی بازگشتند؛ در یکی از سخنرانی‌هایش در این کتاب او از تجربیات نزدیک به مرگ صحبت می‌کند. و با امیدواری و خوش‌بینی خاطرنشان می‌کند کسانی که چنین تجربیات خارق‌العاده‌ای داشتند، رویارویی با اعضای خانواده را بازگو کردند و سپس آنگونه که برای زمینی‌ها می‌شود گفت، راهرویی از نور با حالتی از عشق متعالی آنها را در برمی‌گیرد. و تناقض مجدد در تحقیقات الیزابت این است که هرچند علمی و موشکافانه بود اما عشق‌محور، امیددهنده و مملو از پیام‌های آگاهی‌بخش مسیح بود. اما همچنان کار او ترس‌آور بوده! به‌خصوص برای جامعه‌ی پزشکی که به سادگی نمی‌توانستند

---

1. Soul

2. Paradoxically

شرایط او را بپذیرند که پزشکی در موردِ زندگی است و نه مرگ. تناقض در ایجاد بود که الیزابت تجربه‌ی پزشکی داشت ولی او روح و نه جسم را درمان می‌کرد. پزشکی برای الیزابت بیشتر از یک حرفه بود؛ او ندایی روحانی داشت.

شک ندارم که در سال‌های پیش رو، کارِ الیزابت به‌عنوانِ اصولِ پایه‌ای این بحث ارج نهاده شده و ادامه می‌یابد. او با یک افسانه‌ی فرهنگی مقابله کرد و درست آن را به دو نیم کرد: او با خودِ مرگ مقابله کرد. در نظرِ من الیزابت یکی از قهرمانانِ دورانِ ما بود.

کارولین مایس