

۲۲۱۲.۵۴

۴۳

مسئله مرگ و زندگی

www.ketab.ir



انتشارات کوئینرک

سرشناسه	یالوم، اروین دی، ۱۹۳۱-م. 1931- Yalom, Irvin D.
عنوان و نام پدیدآور	مسئله مرگ و زندگی: عشق، فراق و آنچه در پایان عمر اهمیت دارد/ نویسنده اروین یالوم و مرلین یالوم؛ مترجم رضا اسکندری آذر؛ ویراستار شایان صولتی.
مشخصات نشر	تهران: انتشارات گوتنبرگ، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۲۸۰ص: مصور: ۱۴×۵/۲۱؛ ۵/س-م.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۹۷۶۶۳-۹-۲
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	A matter of death and life, 2021.:: عنوان اصلی:
عنوان دیگر	عشق، فراق و آنچه در پایان عمر اهمیت دارد.
موضوع	یالوم، اروین دی، ۱۹۳۱-م. 1931- Yalom, Irvin D.
موضوع	یالوم، اروین دی، ۱۹۳۱-م. -- سلامتی Yalom, Irvin D. -- Health
موضوع	یالوم، اروین دی، ۱۹۳۱-م. -- رحلت، تشییع و تدفین Yalom, Irvin D. -- Death and burial
موضوع	روان‌پزشکان -- ایالات متحده -- سرگزشتنامه
موضوع	Psychiatrists -- United States -- Biography
موضوع	همسران بیماران سرطانی -- ایالات متحده -- سرگزشتنامه
موضوع	Spouses of cancer patients -- United States -- Biography
موضوع	میلوم -- ایالات متحده -- بیماران -- سرگزشتنامه
موضوع	Multiple myeloma -- Patients -- United States -- Biography
شناسه افزوده	یالوم، مرلین، ۱۹۳۲-۲۰۱۹م. Yalom, Marilyn, 1932-2019
شناسه افزوده	اسکندری آذر، رضا، ۱۳۵۸-، مترجم
رده بندی کنگره	RC۳۳۹/۵۲
رده بندی دیویی	۶۱۶/۸۹۰۰۹۲
شماره کتابشناسی ملی	۷۶۶۳۹۳۰

www.ketab.ir



مسئله مرگ و زندگی

نویسنده: اروین یالوم و مرلین یالوم

مترجم: رضا اسکندری آذر

ویراستار: شایان صولتی

طراح جلد: مهتاب بخشیان

صفحه آرا: هادی عادل خانی

چاپ سوم: ۱۴۰۲

تیراژ: ۶۵۰ نسخه

قیمت: ۱۶۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۷۶۶۳-۹-۲

حق چاپ برای ناشر محفوظ می‌باشد و هر گونه استفاده به هر شکل بدون اجازه

کتابی ناشر پیگرد قانونی دارد

آدرس: تهران، خیابان انقلاب، مقابل دانشگاه تهران، پلاک ۱۲۱۲، انتشارات گوتنبرگ



www.myketab.com



gutenbergpublication

۰۲۱-۶۶۴۱۳۹۹۸

مشهد، خیابان احمدآباد، مقابل محتشمی، انتشارات جاودان‌خرد

تلفن: ۰۵۱-۳۸۴۳۴۵۲۷

فهرست مطالب

۹.....	مقدمه.....
۱۳.....	فصل ۱؛ جعبه حیاتی.....
۲۷.....	فصل ۲؛ زمین گیر شدن.....
۳۹.....	فصل ۳؛ آگاهی از زوال تدریجی.....
۴۷.....	فصل ۴؛ چرا به خانه سالمندان نمی رویم؟.....
۵۷.....	فصل ۵؛ بازنشستگی: لحظه دقیق تصمیم گیری.....
۶۵.....	فصل ۶؛ مشکلات و امیدهای تازه.....
۷۵.....	فصل ۷؛ دوباره خیره به خورشید نگرستن.....
۹۱.....	فصل ۸؛ اصلاً این مرگ متعلق به کیست؟.....
۹۵.....	فصل ۹؛ مواجهه با پایان.....
۱۰۳.....	فصل ۱۰؛ فکر کردن به اوتانازی.....
۱۰۹.....	فصل ۱۱؛ شمارش معکوس تنش را تا روز پنجشنبه.....
۱۱۹.....	فصل ۱۲؛ یک غافلگیری بزرگ.....
۱۲۵.....	فصل ۱۳؛ پس حالا دیگر قضیه را می دانی.....
۱۳۵.....	فصل ۱۴؛ حکم مرگ.....
۱۴۳.....	فصل ۱۵؛ وداع با شیمی درمانی و امید.....
۱۴۷.....	فصل ۱۶؛ از بخش مراقبت تسکینی تا مرکز مراقبت از سالمندان.....

۱۵۹	فصل ۱۷؛ مرکز مراقبت
۱۶۵	فصل ۱۸؛ توهمی آرامش بخش
۱۶۹	فصل ۱۹؛ کتاب‌های فرانسه
۱۷۵	فصل ۲۰؛ پایان نزدیک است
۱۸۱	فصل ۲۱؛ مرگ از راه می‌رسد
۱۸۷	فصل ۲۲؛ تجربه پسامرگ
۱۹۵	مدیحه‌سرایی‌هایی برای مرلین بالوم
۲۰۵	فصل ۲۳؛ زندگی به عنوان مردی مستقل و تنها
۲۱۵	فصل ۲۴؛ تنها در خانه
۲۱۹	فصل ۲۵؛ شهوت و سوگ
۲۲۵	فصل ۲۶؛ ناواقعت
۲۳۱	فصل ۲۷؛ کرختی
۲۳۵	فصل ۲۸؛ درخواست کمک از شوهر
۲۴۱	فصل ۲۹؛ انکار هویدا می‌شود
۲۴۵	فصل ۳۰؛ قدم به بیرون گذاشتن
۲۵۱	فصل ۳۱؛ بلا تکلیفی
۲۵۵	فصل ۳۲؛ در باب بازخوانی آثارم
۲۶۱	فصل ۳۳؛ هفت درس پیشرفته در روان‌درمانی سوگ
۲۶۷	فصل ۳۴؛ یادگیری ادامه دارد
۲۷۱	فصل ۳۵؛ مرلین عزیز

مقدمه

هر دوی ما حرفه آکادمیک را بعد از اتمام تحصیلات عالیه در دانشگاه جان هاپکینز آغاز کردیم؛ من دوره رزیدنسی در روان‌پزشکی را گذراندم و مرلین دکترایش را در ادبیات تطبیقی (فرانسه و آلمانی) دریافت کرد. ما همیشه اولین خواننده و ویراستار آثار یکدیگر بودیم. بعد از آنکه اولین کتابم را در زمینه روان‌درمانی گروهی نوشتم، از طرف بنیاد راکفلر واقع در مرکز نگارش بلاجوی ایتالیا، برای گذراندن دوره تکمیلی تخصصی دعوت شدم تا در آنجا روی کتاب بعدی‌ام با عنوان **جلاد عشق** کار کنم. کمی بعد از عزیمت به ایتالیا، مرلین از علاقه وافرش به نوشتن درباره خاطرات زنان از انقلاب فرانسه حرف زد و من در این مورد اعلام موافقت کردم که او مطالب عالی و فراوانی برای نگارش کتاب در دسترس دارد. به تمام بورسیه‌های بنیاد راکفلر یک واحد آپارتمان و یک اتاق کار مجزا اختصاص داده بودند، و من از مرلین خواستم در این باره با مدیر بنیاد حرف بزنند که آیا امکانش هست او هم اتاق کاری مجزا داشته باشد یا نه. مدیر بنیاد توضیح داد که تخصیص اتاق کار مجزا به همسر پژوهش‌گران موضوع معمولی نیست و علاوه بر آن، تمام اتاق‌های کار

موجود در ساختمان اصلی از قبل به سایرین اختصاص داده شده‌اند. اما بعد از دقایقی تأمل، اتاق کاری (در واقع، یک خانه درختی کوچک) را به مرلین پیشنهاد داد که فقط به اندازه پنج دقیقه پیاده‌روی در درختزار مجاور پردیس بنیاد، از آنجا فاصله داشت. مرلین خوشحال از این پیشنهاد، با شور و اشتیاق زیاد، کار روی اولین کتابش با عنوان شاهدین اجباری: خاطرات زنان از انقلاب فرانسه را آغاز کرد. در تمام عمرش این قدر خوشحال نبود. از آن مقطع به بعد، ما در حرفه نویسندگی همکار شدیم و مرلین برای باقی عمر، با وجود چهار فرزند، حرفه تدریس تمام وقت و منصب مدیریت، به ازای هر کتابی که نوشتیم، او هم یک کتاب نوشت.

در سال ۱۹۷۰، پزشکان تشخیص دادند که مرلین به مایلوما (چندگانه نوعی سرطان سلول‌های پلازما) مبتلا شده، چون گلبول‌های سفید تولیدکننده پادتن در مغز استخوانش یافت شده بودند. فرایند شیمی درمانی را با دارویی موسوم به رولیمید آغاز کردیم و همان دارو منجر به بروز سکتة شد. مرلین را به واحد اورژانس بردیم و چهار روز در بیمارستان بستری بود. دو هفته بعد از ترخیصش از بیمارستان، برای پیاده‌روی به پارک نزدیک خانه‌مان رفته بودیم که مرلین اعلام کرد: «موضوعی به ذهنم رسیده که باید با هم کتابی درباره‌ش بنویسیم. می‌خوام دوران سختی که در پیش داریم رو مستندسازی کنم. شاید سختی‌هایی که ما قراعه بکشیم، برای سایر زوج‌هایی که با بیماری‌های لاعلاج دست‌به‌گریبان هستن، مفید واقع بشه.»

مرلین همیشه سوژه‌هایی را برای نوشتن کتاب پیشنهاد می‌داد، بنابراین جواب دادم: «فکر خوبی به عزیزم. زمینه‌ای که بد نیست واردش بشی. ایده پروژه مشترک هم برام جالبه، اما همون طور که می‌دونی، مدتی قبل، کار نوشتن به کتاب داستان رو شروع کردم.»

«اوه، نه، نه... نباید اون کتاب رو بنویسی. باید این یکی رو با من بنویسی! تو فصل‌های خودت رو می‌نویسی، من هم فصل‌های خودم رو می‌نویسم و بعد، نوبتی جاگذاری شون می‌کنیم. این می‌شه کتاب ما، و با تمام کتاب‌های دیگه مون فرق داره، چون با کمک ذهن دو نفر نوشته شده، نه یک نفر، و بازتاب تفکرات یک زوجه که ۶۵ سال تجربه زندگی زناشویی دارن! زوجی که اون قدر خوشبختن که در مسیری که در نهایت به مرگ ختم می‌شه، همدیگه رو دارن. تو مسیر رو با واکر سه‌چرخه‌ت طی می‌کنی و من با پاهایی که در بهترین حالت می‌تونن پونزده تا بیست دقیقه راه برن.»

اروین در کتابی که در سال ۱۹۸۰، با عنوان روان‌درمانی اگزیستانسیال منتشر کرده بود، نوشت که چنانچه فرد افسوس‌های کم‌تری در طول زندگی داشته باشد، مواجهه با مرگ برایش آسان‌تر خواهد بود. وقتی به زندگی زناشویی طولانی‌مان نگاه می‌کنیم، افسوس‌های اندکی داریم. اما این موضوع، نه تحمل رنج‌هایی که در این دوره به‌صورت روز به روز تجربه می‌کنیم را آسان‌تر می‌کند و نه رنج ناشی از فکر ترک‌کردن یکدیگر را. چطور می‌توانیم با این اندوه مبارزه کنیم؟ چطور می‌توانیم زندگی را تا پایان مسیرش، به‌شکلی معنادار سپری کنیم؟

در زمان نوشتن این کتاب، در دوره سنی‌ای قرار داریم که اغلب هم‌تایان معاصرمان از دنیا رفته‌اند. در این مقطع، هر روز عمرمان را با علم به این موضوع زندگی می‌کنیم که زمان‌مان در کنار یکدیگر محدود و بسیار ارزشمند است. ما کتاب می‌نویسیم تا وجودمان معنایی داشته باشد، حتی حالا که عمرمان به مراحل تاریک زوال جسمانی و مرگ نزدیک می‌شود. این کتاب

را بیشتر به این خاطر نوشتیم که به خودمان در سپری کردن مسیرمان به سوی پایان عمر، کمک کرده باشیم.

اگرچه مطالب این کتاب مشخصاً از تجربیات شخصی مان نشأت گرفته‌اند اما آن را به‌عنوان نوعی گفتمان ملی دربارهٔ قضیهٔ مرگ و زندگی می‌بینیم. همهٔ انسان‌ها می‌خواهند از بهترین خدمات پزشکی و درمانی موجود برخوردار باشند، از سوی خانواده و دوستان‌شان حمایت عاطفی دریافت کنند و به کم‌دردترین شکل ممکن از دنیا بروند. حتی باوجود تمام پیشرفت‌های پزشکی و اجتماعی، ما در برابر رنج و ترس ناشی از مرگ محتوم، مصونیت نداریم. ما هم درست مثل همه می‌خواهیم کیفیت زندگی را طی باقی عمرمان حفظ کنیم، حتی با اینکه روش‌های درمانی‌ای را تحمل می‌کنیم که گاهی خودشان به بیماری و رنج دامن می‌زنند. راستی، برای زنده ماندن حاضریم چه مقدار رنج و درد را تحمل کنیم؟ چگونه می‌توانیم روزهای پایانی عمر را با حداقل درد و رنج سپری کنیم؟ چگونه می‌توانیم این دنیا را با وقار تمام، برای نسل بعدی به جا بگذاریم؟

هر دو می‌دانیم و تقریباً اطمینان داریم که مرلین از این بیماری جان سالم به‌در نخواهد برد. ما به اتفاق یکدیگر، این کتاب را دربارهٔ آنچه پیش رو داریم می‌نویسیم، به این امید که تجربیات و مشاهدات مان نه تنها برای خودمان، بلکه برای خوانندگان این کتاب، کمکی باشد و معنایی به زندگی‌شان افزون کند.

اروین یالوم / مرلین یالوم