

تونل و نور

بینش‌های اساسی در مورد زندگی و مرگ
همراه با نامه‌ای به یک کودک سرطانی

دکتر "یرابت کویا" راس
نیلوفر فارکی

مشر

سرشناسه: کوبلر-راس، الیزابت، ۱۹۲۶ - ۲۰۰۴م. Kübler-Ross, Elizabeth
عنوان و نام پدیدآور: تونل و نور: بینش‌های اساسی در مورد زندگی و مرگ همراه با نامهای به
یک کودک سرطانی/الیزابت کوبلر راس؛ مترجم نیلوفر فشارکی.

مشخصات نشر: تهران: آرامش، ۱۳۹۹. ۲۰۴ص

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۸۰-۱۹-۶ ریال ۴۵۰۰۰

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: The tunnel and the light : essential insights on living
and dying, ۱۹۹۹.

عنوان دیگر: بینش‌های اساسی در مورد زندگی و مرگ همراه با نامهای به یک کودک سرطانی.
موضوع: مرگ، Death، زندگی پس از مرگ

رده بندی کنگره: BD۴۴۴

ردی دیویی: ۹۳۷/۱۵۵

شماره ثبت: ۷۳۱۳۱۶۰ ملی: ۷۳۱۳۱۶۰

نشر

نشر آرامش تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخری، خیابان روانمهر، پلاک ۷۴ طبقه دوم تلفن: ۶۶۴۸۱۱۵۲

- تونل و نور
- الیزابت کوبلر راس
- مترجم: نیلوفر فشارکی
- نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹
- چاپ و صحافی: هوران
- قیمت: ۴۵۰۰۰ تومان
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۸۰-۱۹-۶
- تمام حقوق برای ناشر محفوظ است.

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را به هر
شکل، از جمله صوت، فیلم، نمایش، اقتباس، فتوکپی و فایل الکترونیکی بدون اجازه ناشر، نشر، پخش یا عرضه کند مورد
پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

فهرست

۷	مقدمه مترجم
۹	درباره این کتاب و نویسنده آن
۱۱	مرگ از اهمیتی حیاتی برخوردار است
۱۲	میدانک
۱۷	زبان نمادین
۲۱	بهداشتی که یکی از عزیزان شان را از دست می دهند
۲۲	بهار جمی
۲۴	لوری
۳۱	پسری در بنیاد گم
۳۲	تفسیر نقاشی سرکان
۳۶	لیز
۴۲	دوگی
۴۷	معنای رنج
۵۵	بیلۀ کرم ابریشم و پروانه
۵۶	چهار ربع دایره
۶۴	بنج احساس طبیعی
۶۸	بیلی
۷۲	جفی
۸۴	تجربه نزدیک مرگ (NDE)
۹۹	زندگی، مرگ و زندگی پس از مرگ
۱۰۰	خانم شوارتز
۱۰۳	شما در تنهایی نمی میرید
۱۰۴	سوزی
۱۰۶	بچه هایی که اقوام در گذشته شان را می بینند
۱۰۸	زن سرخپوست

۱۱۰	ولگرد
۱۱۱	پیتر
۱۱۳	تونل و نور
۱۱۵	مرور زندگی
۱۱۶	ملاقات با خانم شوارتز
۱۲۰	یکی از اولین تجربیات عرفانی من
۱۲۲	گفتن به آن
۱۲۶	آقای کیهانی
۱۳۱	شما در زمانه
۱۳۳	زن افاج
۱۳۷	خانم نظامی ماه پرست
۱۴۰	احمق
۱۴۸	برنی سیگال
۱۵۰	شیمی درمانی
۱۵۲	موجودات کوتوله
۱۵۳	کارگاه‌ها
۱۵۵	مسیح
۱۵۶	دوباره دوگی
۱۵۹	بله گفتن به آن
۱۵۹	جمعه خوب
۱۶۲	خودکشی از روی انتخاب آزاد
۱۶۳	خودکشی به دلیل افسردگی درونی
۱۶۵	تفاوت میان نجات دادن و کمک کردن
۱۶۷	مادرم
۱۷۵	پدرم
۱۸۲	شناسایی خرگوش‌های سیاه
۱۸۵	نامه‌ای به یک کودک سرطانی

مقدمه مترجم

احتمالاً درباره تجربیات نزدیک به مرگ یا مرگ تقریبی مطالبی خوانده و یا شنیده‌اید. کسانی که به دلیل یک حادثه، تصادف ماشین، غرق‌شدگی، حمله قلبی، سکنه مغزی و یا یک اتفاق ناگهانی موقتاً می‌میرند و جهانی دیگر را تجربه می‌کنند. برخی از خروج از کبد مشاهده جسم بی‌جان خود از بالا سخن می‌گویند، بعضی دیگر عبور از یک تونل و یکی شدن با نوری قدرتمند و آرام‌بخش را در انتهای تونل گزارش می‌کنند، بسیاری دیگر می‌گویند که کل زندگی‌شان در یک لحظه در پیش روی‌شان مرور شده است، برخی از ملاقات با عزیزان درگذشته‌شان سخن گفته‌اند و بسیاری دیگر با موجودات نورانی و راهنمای مری ملاقات کرده‌اند. در اغلب موارد همین موجودات یا راهنماها به آنها اطلاع می‌دهند که زمان مرگ‌شان هنوز فرا نرسیده است و باید به کالبدشان برگردند. تجربه نزدیک به مرگ بر خلاف آنچه تصور می‌شود بسیار شایع است. بر اساس تحقیقات انجمن بین‌المللی مطالعات مرگ تقریبی در آمریکا، آلمان و استرالیا حداقل ۵ درصد از جمعیت بزرگسال این کشورها تجربه نزدیک به مرگ داشته‌اند. گفته می‌شود که بین ۴ تا ۱۵ درصد آلمان حداقل یک بار این تجربه را از سر گذرانده باشند. با این حساب شاید صدها میلیون نفر دجانی از مرگ تقریبی را تجربه کرده‌اند. در سال ۱۹۷۵ نخستین بار دکتر ریموند ویتس که در کتاب بسیار پرفروش و مشهورش *زندگی پس از زندگی*، از تجربه نزدیک به مرگ نام برد و ویژگی‌های آن را ذکر کرد. در این کتاب او ۹۰ مورد از تجربیات مرگ تقریبی را تشریح کرده است. تقریباً همزمان با او دکتر الیزابت کوبلر راس روان‌پزشک سوییسی که در آمریکا سکنی داشت شروع به تحقیقات مشابه در زمینه تجربیات نزدیک به مرگ کرد بدون آنکه بداند دکتر مودی نیز به تحقیقاتی مشابه مشغول است. دکتر راس، در سال ۱۹۶۹ شش سال پیش از انتشار کتاب *زندگی پس از زندگی* دکتر ریموند مودی، کتاب درباره مرگ و مردن را منتشر کرد که بلافاصله

پرفروش شد. در همین کتاب بود که او اولین بار "پنج مرحله سوگ" خود را شرح داد که بسیار مورد توجه قرار گرفت و بعدها تحت نام "مدل کوبلر راس" شهرت جهانی پیدا کرد. در این کتاب او می‌گوید که سوگواران و کسانی که عزیزی را از دست می‌دهند و یا فقدان بزرگی را تجربه می‌کنند، عموماً پنج مرحله را از سر می‌گذرانند. این پنج مرحله به ترتیب عبارتند از: انکار، خشم، چانه‌زنی، افسردگی و پذیرش. او طی سالیانها و سمینارها و کارگاه‌های متعدد و همچنین در بسیاری از کتابهای خود بر این رباره زندگی پس از مرگ و تولد و نور راجع به تجربیات نزدیک به مرگ و نشان بسیاری گفته است. او و دکتر ریموند مودی را پیش‌تازان تحقیقات مرتبط با تجربیات نزدیک به مرگ می‌دانند. دکتر الیزابت کوبلر راس که طی سالها تدریس، تحقیق و سخنرانی و انتشار از ۱۲۵۰۰۰ دانشجوی را در مدارس، کالج‌ها، دانشگاه‌ها، بیمارستان‌ها، سمینارها و مؤسسات خدمات اجتماعی تحت آموزش داشت از طرف مجله تایم یکی از ۱۰۰ تفکر‌گذار قرن بیستم معرفی شد. او بیشتر از ۲۰ کتاب در زمینه‌های مختلف از جمله روانشناسی مربوط به مرگ و مردن و تجربیات نزدیک به مرگ به رشته تحریر در آورده است. او به زبان فارسی نیز ترجمه شده و برای علاقمندان قابل‌دسترس است. الیزابت که در سال ۱۹۹۵ بر اثر سکته مغزی نیمه جپ بدنش فلج شده بود در سال ۲۰۰۲ در آریزونا آمریکا درگذشت.