

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

در آغوش نور

نویسنده

بتی جی. ایدی

مترجم: الهه کیهان فر

نشر عالی تبار

فهرست مطالب

۴	پیشگفتار
۱۳	شب نخست
۲۷	در اعماق شب
۳۵	روز دوم
۴۳	مرگ من
۵۳	تو من مردی
۵۷	در آغوش نبرد
۷۳	قوانین جهان هستی
۸۳	شفا و مرگ
۹۵	کارگاه‌های بافندگی
۱۰۱	باغ شگفت‌انگیز
۱۰۷	میهمانی خوشامدگویی
۱۱۳	عوالم بی‌شمار
۱۱۷	انتخاب یک کالبد جسمانی
۱۲۷	مرد مست
۱۳۳	قدرت دعا
۱۳۹	شورایی متشکل از چند مرد
۱۵۳	وداع
۱۵۷	بازگشت به زندگی
۱۶۷	بهبود حال من
۱۷۱	فرشته مخصوص من

پیش‌نویس

حقیقتی که با مطالعه این کتاب در مورد تجربیات هنگام مرگ درک کردم، به مراتب بیشتر از تجربیات شخصی خود من در زندگی هستند. من تجربیاتی در این زمینه کسب کرده‌ام، از جمله: ده سال مطالعه در مورد لحظه مرگ و گفتگو با کودکان و بزرگسالانی که از لحاظ علم پزشکی مرگ را تجربه کرده و از آن نجات یافته بودند، اما هیچ کدام به اندازه کتاب "در آغوش نور" من را در این زمینه راهنمایی نکردند. این کتاب فقط در مورد داستان تجربه بتی ایدن در حالت مرگ حین عمل جراحی و بازگشت وی به زندگی نیست، بلکه در واقع سفری به سوی کشف معنای زندگی است. پسر بچه‌ای را به خاطر دارم که پس از نجات یافتن از ایست قلبی به پدر و مادرش گفته بود: «من یک راه نجات دارم که خیلی دوست دارم آن را با شما در میان بگذارم. من داشتم راه‌هایی به سوی بهشت بالا می‌رفتم.» این پسر برای توضیح دادن منظور واقعی خود و چیزی که واقعاً دیده بود خیلی کم‌سن و سال بود. این کتاب نیز چنین راز عجیب و غریبی را در دل خود دارد. این راز مربوط به زندگی پس از مرگ نیست، بلکه در مورد خود زندگی است.

تجربه کردن حالت دم مرگ، در واقع همان تجربه مرگ است. همه ما هنگام مرگ یک بار آن را تجربه می‌کنیم؛ خواه ثروتمند و خواه فقیر، خواه قاتل و خواه قدیس و بی‌گناه. پیش از این، تصور من این بود که وقتی از دنیا می‌رویم، خیلی ساده وارد فضایی تاریک می‌شویم و زندگی به پایان می‌رسد. من به عنوان یک پزشک بخش مراقبت‌های ویژه، کودکان و بزرگسالان زیادی را دیده‌ام که از دنیا رفته‌اند و هیچ‌گاه دلیلی نداشت که فکر کنم شاید احتمال دیگری هم باشد. فقط مطالعه این کتاب بود که باعث شد از کسانی که به لحاظ علم پزشکی مرگ را تجربه کرده و از آن نجات پیدا کرده‌اند بپرسم که این تجربه چگونه بوده است. بدین ترتیب متوجه شدم در فرایند مرگ فرایندی مسرت‌بخش و معنوی است. در نقطه پایانی زندگی هیچ تائیدی در انتظار ما نیست، در عوض یک نور خوشایند و دوست‌داشتنی در انتظار ماست، نوری که به گفته یک کودک: «چیزهای خوب و دلپذیر زیادی در آن هست».

تجربیات مربوط به هنگام مرگ به علت نرسیدن اکسیژن به مغز، دارو و یا استرس‌های روانی ناشی از ترس از مرگ به وجود نمی‌آیند. حدود بیست سال تحقیق و مطالعه با شواهد و مدارک علمی نشان می‌دهند که این تجربیات یک فرایند طبیعی و عادی هستند. حتی اثبات کرده‌ایم که بخشی از مغز چنین فرایندی را برای ما میسر می‌سازد. این بدان معناست که تجربیات لحظه‌مرگ بدون شک واقعی هستند و هیچ‌گونه توهم ذهنی در آن دخیل نیست. این تجربیات نیز همانند سایر توانایی‌ها و تجربیات انسانی دیگر از جمله علم ریاضیات و زبان، واقعی هستند.

چند سال پیش گروه تحقیقات من در دانشگاه واشنگتون و بیمارستان کودکان سیاتل این اطلاعات را در نشریات انجمن پزشکان اطفال آمریکا منتشر کرد. با این وجود، این تحقیقات توسط محققانی در سراسر دنیا از قبیل: دانشگاه فلوریدا، بیمارستان کودکان بوستون و دانشگاه اوتریچ هلند تکرار شد، اما هنوز عموم مردم آن را به شکل کسرده‌ای درک نکرده‌اند. متأسفانه جامعه ما هنوز پیشرفت‌های علمی در زمینه درک و شناخت فرایند مرگ که در دو دهه گذشته انجام گرفته‌اند را نپذیرفته است. ما نیز داریم مجدداً به خود بیاموزیم که وجود همه ما معنوی و روحانی است و مانند ربات‌ها و دستگاه‌های بیولوژیکی نیستیم. بسیاری از مشکلات جامعه ما از جمله بحران سلامت و بهداشت، آتانازی^۱، حرص و طمع که اقتصاد ما را ورشکست کرده است و مسئله زنان و کودکان بی‌سرپناه که مایه اندوه و خجالت مردم ما است همگی ریشه در نداشتن درک درست از این مسئله دارند که همه ما موجودات معنوی و روحانی هستیم و به شکل متقابلی با یکدیگر وابستگی داریم.

کتاب "در آغوش نور" به ما می‌آموزد که زندگی فردی ما اهمیت بسزایی دارد و پر از معانی و مفاهیم است. من بارها و بارها با بیان این مسئله سرشار از شور و شغف شده‌ام که کسانی که در پایان زندگی خود

۱. مرگ شرافتمندانه: در اصطلاح شرابیطی است که در آن، بیمار بنا به درخواست خودش به صورت طبیعی و آرام بمیرد. کسانی که در شرایط این نوع از مرگ قرار دارند بیشتر بیماران لاعلاج هستند یا کسانی که از یک بیماری شدید روحی (افسردگی حاد و...) رنج می‌برند و با رضایت خود، از افرادی مثل پزشکان معالج یا پرستاران یا افراد خانواده خود، بخواهند که به آنها در مردن کمک کنند.

با نور الهی مواجه شده‌اند، پیامی ساده و زیبا را به همراه خود آورده‌اند: «عشق بر همه چیز برتری دارد... عشق باید حکمرانی کند... ما به وسیله افکار خود، محیط و زندگی خود را می‌سازیم... ما به این دنیا فرستاده شده‌ایم تا به معنای واقعی زندگی کنیم، تا زندگی سعادت‌مند و پربرکتی داشته باشیم، تا شادی و لذت را در مخلوقات خداوند بیابیم، تا شکست و پیروزی را تجربه کنیم، تا از قدرت اراده خود استفاده کنیم و زندگی خود را توسعه بخشیده و مفاهیم آن را جلوه‌گر سازیم.» بتی پس از بازگشت از سفرش به به لحاظ علم پزشکی تجربه کرده بود، تصمیم به ساخت یک دیسکای بن‌دید و یا ارائه درمان‌های جادویی برای بیماری‌ها به منظور پر آب و تاب دادن ماجرا نمی‌گیرد، بلکه پیامی ساده در مورد عشق را برایمان به ارمغان می‌آورد. معنی تجربه هنگام مرگ یا دم مرگ چیزی است که همه ما آن را می‌دانیم، اما فراموش کرده‌ایم: «هدف از زندگی ما این است که یکدیگر را دوست داریم. هدف ما این است که مهربان باشیم، صبور باشیم و با سخاوت و بخشنده‌گی به یکدیگر خدمت کنیم.»

این کتاب واقعاً مرجع خوبی در مورد موضوع تجربیات هنگام مرگ محسوب می‌شود و به شکل داستانی ساده و جالب نوشته شده که برای همه ما قابل فهم است. من تاکنون هیچ تجربه‌ای در مورد نزدیک شدن به مرگ و هنگام مرگ نداشته‌ام، حتی هیچ گونه تجربه خاص معنوی و روحانی نداشته‌ام و تقریباً در مورد تجربیاتی که بسیاری از مردم با من در میان می‌گذاشتند شکاک و بدبین بودم. بدون شک مسئله‌ای که درک آن

برای یک فرد بدبین بسیار بسیار سخت است، فهم و درک تجربیات جالب و خوشایندی است که خارج از جسم و کالبد فیزیکی انسان رخ می‌دهند. کتاب بتی ایدی نشان‌دهنده مراحل این تجربه با بیانی بسیار زیباست که این فاصله و شکاف بین این موضوع و درک مردم را از بین می‌برد و این دانش را برای مردم قابل فهم می‌سازد.

هنگامی که فرایند مرگ بتی آغاز شد، احساس می‌کرد بدن او ضعیف‌تر و ضعیف‌تر می‌شود. او می‌گوید: «سپس موجی از انرژی را احساس کردم - یزر، شبیه یک انفجار کوچک و یا رهایی در وجودم. نخستین احساسی که به من دست داد حس رهایی و سبکبالی بود. هیچ نکته غیرعادی و غیرطبیعی در این تجربه وجود نداشت.» سپس، ارواح نگهبان را ملاقات می‌کند که او را به فهم نکات مهم در مورد زندگی خود و درک رابطه او با خانواده‌اش یاری می‌کنند. این ارواح او را در ورود به فرایند مرگ یاری کردند. بتی وارد فضای تاریک شد و سفر او در تونلی تاریک آغاز شد. او می‌گوید: «با خود فکر کردم شاید اینجا همان "دره سایه مرگ" است. تا به حال چنین آرامش را تجربه کرده‌ام. زندگی‌ام تجربه نکرده بودم.»

تجربیات او سؤالات زیادی که مردم سالیان سال در مورد تجربیات هنگام مرگ از من می‌پرسیدند و من هیچ گاه قادر به پاسخگویی به آنها نبودم را پاسخ می‌دهند. او در جای دیگری از این کتاب ماجرای زندگی

خود را شرح می‌دهد و به این نکته اشاره می‌کند که دیگران او را قضاوت نکردند، بلکه خود او این کار را در مورد خودش انجام داد. بتی معنا و دلایل برخی تجربیات منفی در هنگام مرگ و دلایل مشکلاتی که مردم با تجربه هنگام مرگ خود دارند را توضیح می‌دهد. بتی توضیح می‌دهد که چرا گاهی زندگی سخت می‌شود و چرا اغلب اتفاقات بد برای انسان‌های خوب می‌افتد. او توضیح می‌دهد که چرا افرادی که از دنیا رفته‌اند، اغلب اوقات تمایلی به بازگشت به جسم و کالبد خود ندارند. او می‌گوید: «لایل این حالت، ناخوشایند بودن وزن سنگین و سرد بودن کالبد برای این مسیح است. پس از این شادی و لذت معنوی، مجدداً اسیر این جسم مردم.»

بتی، نه تنها به عنوان یک برادر سال تجربه‌ای در زمینه لحظه مرگ پیدا کرد، بلکه در زمان کودکی نیز چنین حالتی را تجربه کرده بود. تجربیات هنگام مرگ کودکان بسیار ساده و مصبوحانه هستند و عاری از مشکلات و سختی‌های مذهبی و یا فرهنگی هستند. اغلب اوقات بزرگسالان با کسب چنین تجربه‌ای آن را سرکوب می‌کنند اما کودکان این گونه نیستند و با پذیرفتن مفاهیم و دلایل معنوی برای ملاقات با خداوند مشکلی ندارند. هیچ گاه آن دختر پنج ساله را فراموش نمی‌کنم که با خجالت به من گفت: «من با حضرت مسیح (ع) صحبت کردم. او خیلی مهربان است. او به من گفت که هنوز زمان مرگ من فرا نرسیده است.» کودکان تجربیات خود در هنگام مرگ را بیشتر از بزرگسالان به خاطر می‌آورند و در نتیجه به نظر می‌رسد که پذیرفتن و درک این حالت

معنوی برای آنها زودتر و راحت‌تر از دوره بزرگسالی آنها اتفاق می‌افتد.

اگر این کودکان در سنین بزرگسالی تجربه هنگام مرگ را بار دیگر کسب کنند، این تجربه فوق‌العاده قوی و کامل خواهد بود.

بسیاری متذکر می‌شود که اهمیت تجربه هنگام مرگ به خاطر چیزهایی است که در مورد زندگی به ما یاد می‌دهد. چند صد سال است که ما انسان‌ها باور کرده‌ایم هیچ بُعد معنوی و روحانی در انسان وجود ندارد و بنابراین من از رگ نیز هیچ زندگی دوباره‌ای وجود نخواهد داشت. این باور، باعث ایجاد ترسی غیرعادی از مرگ در وجود ما انسان‌ها شده است. این ترس در عمیق زندگی ما نفوذ کرده و مانع از این می‌شود که به معنای واقعی کلمه "زندگی" کنیم. بقی این نکته را به ما می‌آموزد که مرگ فرایندی، معنوی و روحانی است و ما را مشتاق مرگ نمی‌سازد، بلکه ما را مشتاق به داشتن زندگی لذت‌بخش و سعادت‌مندانه می‌گرداند. بقی می‌گوید: «اکنون می‌دانم که خداوندی وجود دارد، در صورتی که در گذشته تنها به یک قدرت جهان اعتقاد داشتم. من پروردگاری بسیار دوست‌داشتنی را ملاقات کردم که حتی این جهان است.»

دختر کوچکی به من گفت که وقتی مرگ را تجربه کرد، یاد گرفت که: «من یک زندگی تازه را شروع کرده‌ام.» او به من گفت با وجود اینکه در مدرسه چیزهایی در مورد بهشت شنیده بود، آنها را واقعاً باور نکرده

بود. پس از اینکه این کودک از دنیا رفته و سپس به زندگی بازگشته بود، احساسی که پیدا کرده بود را این گونه توصیف می‌کرد: «من دیگر از مرگ نمی‌ترسم، چون الان کمی بیشتر در مورد آن می‌دانم.» او نمی‌خواست مجدداً از دنیا برود، بلکه یاد گرفت که: «زندگی برای زندگی کردن است و آن نور الهی برای زمانی است که این زندگی به پایان می‌رسد.» من از او پرسیدم که این تجربه باعث ایجاد چه تغییری در او شده است. مدت زیادی سکوت کرد و سپس گفت: «مهربان بودن خیلی خوب است.»

کتاب "در اعماق نور" نیز همین درس را به ما می‌دهد: «اگر مهربان باشیم، احساس شادی لذت خواهیم داشت.» بتی از حضرت مسیح (ع) پرسید: «چرا من این نکته را متوجه نمی‌دانستم؟» حضرت مسیح (ع) پاسخ داد: «پیش از اینکه بتوانی شادی را حس کنی، باید غم را بشناسی.» این عبارت ساده، درک من از زندگی را تغییر داده است. این نکته‌ای است که "قبلاً" آن را می‌دانستم و در واقع آن را در طول زندگی خود شنیده بودم. پس از خواندن کتاب بتی متوجه شدم که زندگی من با شنیدن این جمله تغییر کرده است و من نیاز دارم که با حقایق ساده‌ای که همیشه می‌دانستم اما آن‌ها را نادیده می‌گرفتم، مجدداً ارتباط برقرار کنم.

بتی که یک فرد آمریکایی - هندی است در زمان کودکی در یک مدرسه شبانه‌روزی تحصیل می‌کرد. روبه‌روی این مدرسه تابلوی بزرگی نصب کرده بودند که روی آن نوشته بود: «جایی که در آن بصیرتی وجود

ندارد، مردم آن، رو به نابودی می‌روند.» جامعه ما درک خود از باورها و بصیرت معنوی را از دست داده است. این مسئله مستقیماً باعث ایجاد افکار آشفته و منفی در مورد مرگ شده است، یعنی جامعه ما جایی است که در آن بیماران در بیمارستان و در خفا و انزوا، در کنار دستگاه‌های سونوگرافی و سی‌تی‌اسکن و بی‌روح بیمارستان از دنیا می‌روند، نه در کنار خانواده، اقوام و دوستان. ما فراموش کرده‌ایم که فرایند مرگ چگونه است، زیرا امروزه دیگر آن را بخش از زندگی روزمره خود نمی‌دانیم. به همین خاطر، زندگی کردن را بی‌فراوش کرده‌ایم. جوزف کمپبل، اسطوره‌شناس بزرگ می‌گوید: «بسیاری از مشکلات زندگی مدرن ما، از اعتیاد به مواد مخدر گرفته تا خشونت و آشوب‌های داخلی ما مستقیماً ریشه در عدم وجود بصیرت معنوی دارند. ما تلاش کرده‌ایم که زندگی عادی و روزمره ما از لحاظ معنوی و روحانی اهمیت بسزایی دارد.»

راز بزرگی در کتاب "در آغوش نور" وجود دارد. این راز نکته‌ای است که اکنون آن را می‌دانید. این راز نکته‌ای است که به رهبران دینی و علوم معنوی هزاران سال تلاش کرده‌اند به ما بگویند. بیتی‌ایدی این راز را هنگام مرگ متوجه شد. این راز می‌تواند زندگی شما را تغییر دهد.

دکتر ملوین مورس