

غرق در نور

www.ketab.ir

Eadie, Betty Jean

ایدی، بتی. جی. ۱۹۴۲ - م.

غرق در نور/ بتی. جی. ایدی؛ ترجمه زهره زاهدی.

تهران: پندار تابان، ۱۳۹۶.

ISBN: 978-600-8593-48-5

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیپا.

Embraced by the light, c1992

عنوان اصلی:

تجربه دم مرگ

زاهدی، زهره، ۱۳۳۰ -، مترجم.

۱۳۳/۹۰۱۳

۹الف ۱۰۴۵/ت ۱۳۹۶

۱۳۹۶

۴۹۴۴۴۳

کتابخانه ملی ایران

غرق در نور

بنی. جی. ابدی

نمونه نعلی

نوبت چاپ: اول (شش ناشر)

تاریخ چاپ: ۱۳۰۸

تیراژ: ۱۰۰ جلد

قیمت: ۱۹۵۰۰ تومان

شابک: ۵-۴۸-۸۵۹۳-۶۰۰-۱۰۸

کلیه حقوق محفوظ است.

تهران: خیابان انقلاب اسلامی، روبه روی دانشگاه تهران، پلاک ۱۲۹

تلفن: ۶۶۴۰۴۵۳۲

Email: PendarTaban@gmail.com



پندارتابان

شهر است

۹	پیش‌گفتار
۱۵	فصل اول . شب اول
۲۳	فصل دوم . شب ژرف‌ترسی
۲۹	فصل سوم . روز دوم
۳۵	فصل چهارم . مرگ من
۴۱	فصل پنجم . تونل
۱۳	فصل ششم . غرق در نور
۵۳	فصل هفتم . قوانین
۵۹	فصل هشتم . شفا یافتن و مردن
۶۷	فصل نهم . کارگاه‌های بافندگی و کتاب‌خانه
۷۱	فصل دهم . باغ
۷۵	فصل یازدهم . مهمانی خیر مقدم

۷۹	فصل دوازدهم . چندین جهان
۸۱	فصل سیزدهم . انتخاب جسم
۸۹	فصل چهاردهم . دعا
۹۳	فصل پانزدهم . جلسه‌ی شورای مردان
۱۰۱	فصل شانزدهم . تودیع
۱۰۳	فصل هفدهم . بازگشت من
۱۰۹	فصل هجدهم . بهبود من
۱۱۳	فصل نوزدهم . فرشته‌ی مخصوص من

با خواندن کتاب «غرق در نور»، سیار بیش از هر تجربه‌ی دیگری در زندگی‌ام، از جمله ده سال مطالعه درباره‌ی حالت مرگ و مصاحبه با کودکان و بزرگسالانی که از نظر بالینی مرده بودند، راحی به تجربه‌ی حالت مرگ مطلب آموختم. «غرق در نور» فقط داستان مردن بنی‌ایدن به هنگام عمل جراحی و بازگشت او به زندگی نیست. بلکه در واقع سفری است به «درون» معنی این جهان. به یاد دارم پسری را که بعد از جان به‌در بردن از بیمارستان قلبی، به والدینش گفته بود: «راز عجیبی دارم که به شما بگویم. از آنجایی که می‌رفتم که به بهشت می‌رسید». آن پسر جوان‌تر از آن بود که بتواند پدرش را توضیح دهد. این کتاب حاوی همان راز عجیب است. این راز درباره‌ی زندگی بعد از مرگ نیست، بلکه رازی است درباره‌ی خود زندگی.

تجربه‌ی حالت مرگ، در واقع تجربه‌ی مردن است. همه‌ی ما، داریم ندار، جانی یا قدیس، آن را درک خواهیم کرد. همیشه فکر می‌کردم وقت مردن، صرفاً وارد تاریکی می‌شویم و زندگیمان به آخر می‌رسد. به عنوان پزشک مسئول مراقبت‌های ویژه، شاهد مرگ کودکان و بزرگسالان بسیاری بودم و هرگز دلیلی نداشتم که جز این فکر کنم. فقط وقتی شروع کردم به اینکه از جان به‌در بردگان از مرگ بالینی چگونه این تجربه را سؤال کنم، فهمیدم

که حالت مردن اغلب حالتی خوش و روحانی است. چیزی که در پایان زندگی انتظار ما را می‌کشد، تاریکی نیست. بلکه نوری است مهربان، نوری که به قول یک کودک: «خیلی چیزهای خوب در آن است».

تجربه‌ی حالت مرگ در اثر نرسیدن اکسیژن به مغز، یا تأثیر داروها، یا فشارهای روانی ناشی از ترس مرگ حاصل نمی‌شود. مستندات نزدیک به بیست سال تحقیقات علمی حاکی از آن است که این حالات، حالاتی عادی و طبیعی است. ما حتی وجود ناحیه‌ای را در مغز به اثبات رسانده‌ایم که به ما امکان چنین تجربه‌هایی را می‌دهد. این بدان معنی است که احساس حالت مردن واقعیت مطلق است نه ناشی از توهمات ذهنی. واقعیت این حالات مثل واقعیت دیگر حالات انسان است، مثل واقعیت ریاضیات و زبان است.

از زمانی که گروه تحقیقاتی من در دانشگاه واشنگتن و بیمارستان کودکان سیاتل، این اطلاعات را در نشریات طب اطفال وابسته به انجمن پزشکی امریکا به چاپ رسانید، فدا شد. می‌گذرد. هر چند که محققان در سراسر جهان و از جمله در دانشگاه مرید، بیمارستان کودکان بوستون و دانشگاه اولترخ در هلند این تحقیقات را تکرار کرده‌اند. هنوز عامه‌ی مردم مطلب را آنچنان که باید در نیافته‌اند. متأسفانه، جامعه‌ی ما پیشرفت‌های علمی در دو دهه‌ی گذشته را درباره‌ی درک چگونگی مرگ نپذیرفته است. ما شدیداً نیاز داریم این نکته را باز بیاموزیم که به همان اندازه که ماشین‌های بیواژیکی هستیم، موجوداتی معنوی نیز هستیم. بسیاری از مشکلات اجتماع ما، از جمله بحران تأمین بهداشت، مردن آبرومندانه، تمایل به زیاده‌خواهی‌ای که اقتصاد ما را در ورطه‌ی کسستگی کشانده وجود زنان و کودکان بی‌خانمان که یک ننگ ملی است، همه ناشی از دریافتن این نکته است که ما موجوداتی هستیم معنوی، که متقابلاً به یکدیگر وابسته‌ایم. «غرق در نور» به ما می‌آموزد که زندگانی فردی ما مهم و پرمعنی است. من

بارها و بارها حیرت کرده‌ام از اینکه چطور آنهایی که در پایان زندگی غرق در نور خدا شده‌اند، با پیامی ساده و زیبا بازگشته‌اند: «محبت برتر از هر چیز است ... محبت باید حاکم باشد ... ما محیط اطراف خود را با افکاری که به ذهنمان می‌آید ایجاد می‌کنیم ... ما را به اینجا فرستاده‌اند تا خوب زندگی کنیم، از تمام نعمت‌ها برخوردار شویم، از خلقت خود دل‌شاد باشیم، توفیق و شکست را تجربه

کنیم، از اختیار خود برای بسط و اعتلای زندگانی خود استفاده کنیم». بتی بعد از بازگشت از مرگ بالینی، درباره‌ی تأسیس یک کلیسای جدید یا علاج فوری بیماری‌ها، حرف‌های دهن‌پرکن نمی‌زند. فقط خیلی ساده حرف از محبت می‌زند. معنای تجربه‌ی حالت مرگ چیزی است که همه‌ی ما آن را قبول داریم، اما فراموشش کرده‌ایم. ما قرار است یکدیگر را دوست بداریم، قرار است که مهربان باشیم، اهل مدارا باشیم و با دل و جان خدمت کنیم. این کتاب در واقع یک کتاب سی درباره‌ی تجربه‌ی حالت مرگ است، در قالب یک داستان ساده و دل‌چسب که برای همه‌ی ما قابل درک است. من هرگز حالت مردن یا حتی یک حالت روحانی را که بتوانم روی آن انگشت بگذارم، تجربه نکرده‌ام و می‌شود گفت که موضوعاتی را که دیگران در این باره به من داده‌اند، با بی‌اعتقادی تلقی می‌کردم. برای آدم بی‌اعتقادی که علاقه به فهمیدن دارد، مشکل‌ترین قسمت قضیه همین است که بفهمد بدون رفتن از قالب تن چه حالتی دارد و مرگ چگونه می‌تواند تجربه‌ی مطبوعی باشد. بتی ایدی در کتاب خود، ضمن شرح درخشانی از مراحل گوناگون این حالات کلید معما را به دست داده و ندانستنی را در قالب ادراک قرار داده است.

در وقت مردن احساس می‌کرد بدنش دم به دم ضعیف‌تر می‌شود و بعد: «موجی از انرژی در درونم احساس کردم. یک چری تکید، یا ول شد. اولین برداشتم این بود که آزادم. در این تجربه هیچ پیر غریبی وجود نداشت». بعد با ارواح نگهبان برخورد کرد که کمکش کردند تا چیزهای مهمی درباره‌ی زندگانی خودش دستگیرش شود و بعد، از چگونگی رابطه‌ی او با خانواده‌اش سر دریاورد. در مرحله‌ی انتقال به مرگ به او کمک کردند. داخل ظلمت شد و از تونل تاریکی عبور کرد. می‌گوید: «به ذهنم گذشت که این باید همان وادی سایه‌ی مرگ باشد. در زندگی هرگز چنین آرامشی احساس نکرده بودم».

تجربه‌ی او جواب سؤالاتی است که سال‌هاست مردم درباره‌ی تجربه‌ی حالت مرگ از من می‌کنند، سؤالاتی که هیچ‌وقت نتوانسته‌ام جواب بدهم. شرح می‌دهد که در آن عالم چگونه به حساب‌هایش رسیدگی کردند، در حالی که هیچ‌کس جز خود او قاضی اعمالش نبود. معنا و علت برخی حالات منفی دم مرگ را توضیح می‌دهد و روشن می‌کند که چرا زندگی غالباً مشکل است و

چرا معمولاً برای مردم خوب اتفاقات بد رخ می‌دهد. توضیح می‌دهد که چرا کسانی که می‌میرند اغلب از بازگشت به جسم اکراه دارند. می‌گوید: «سنگینی مزاحم جسم و سردی آن ایجاد کراهت می‌کرد. بعد از فرح ناشی از آزادی روح، دوباره زندانی جسم شده بودم».

بتی نه تنها در بزرگسالی حالت مردن را تجربه کرد، بلکه چون در کودکی نیز چنین حالتی بر او گذشته بود، برای تجربه‌ی دوم آمادگی داشت. تجربه‌ی حالت مردن در کودکی ساده و خالص است، بی‌آنکه در نتیجه‌ی توقعات و انتظارات مذهبی یا فرهنگی مغشوش و مخدوش شده باشد. بچه‌ها مثل بزرگ‌ترها ملوئ تجربه‌هاشان را نمی‌گیرند و از پذیرفتن تبعات معنوی دیدار با خدا ناراحت نیستند. هرگز فراموش نمی‌کنم دختر بچه‌ی پنج‌ساله‌ای را که با کمربندی به من گفت: «من با منجی حرف زدم. خیلی خوش‌اخلاق بود. گفت هنوز وقتش نیست برود. کودکان خیلی بیشتر از بزرگسالان حالت مردن را به یاد می‌آورند و در نتیجه‌ی این تجربه، در بزرگسالی معنویات را آسان‌تر می‌پذیرند و درک می‌کنند. چنین تجربه‌ای اگر دوباره در بزرگسالی نصیبشان شود، معمولاً بیش از حد پیرایه‌ریز است».

بتی ایدی به ما خاطرنشان می‌کند که اهمیت تجربه‌ی حالت مرگ، به دلیل آن چیزی است که درباره‌ی زندگی به ما می‌آورد. چندصد سالی بیش نیست که ما به این نتیجه رسیده‌ایم که انسان فانی روح است و در نتیجه زندگانی بعد از مرگ هم وجود ندارد. این طرز فکر سبب ترس است که از مرگ ترس غیرطبیعی در ما به وجود آید و در زندگانی ما ریشه‌ها می‌زند و مانع از آن شود که حق زندگی را آنچنان که باید و شاید ادا کنیم. بتی به ما می‌آموزد که وقوف بر اینکه مرگ امری معنوی است، نه تنها در ما ایجاد میل به مردن نمی‌کند، بلکه سبب می‌شود که طالب زندگانی کامل‌تر باشیم. بتی می‌گوید: «آن وقت بود که فهمیدم در حقیقت خدایی هست. دیگر نگفتم که فقط یک نیروی عالم‌گیر وجود دارد ... موجود مهربانی دیدم که کائنات را خلق کرده است ...».

دختر کوچکی به من گفت: «بعد از مردن فهمیدم که زندگی تازه‌ای دارم». می‌گفت: «با اینکه در کلاس‌های یکشنبه چیزهایی درباره‌ی بهشت شنیده بودم، در واقع باورم نمی‌شد. بعد از آنکه مردم و دوباره زنده شدم دیگر از مردن

نمی‌ترسم. چون حالا روی هم رفته بیشتر از آن سر درمی‌آورم». نه اینکه بخواهد دوباره بمیرد، بلکه چون فهمیده بود: «زندگی را باید طی کرد تا نوبت نور برسد». از او پرسیدم: «بعد از حالاتی که بر تو گذشته، چه تغییری کرده‌ای؟» مکث درازی کرد و بعد گفت: «خوب بودن خوب است».

«غرق در نور» هم همین درس را به ما می‌دهد. اگر مهربان باشیم، شادی نصیبمان می‌شود. بتی از منجی پرسید: «چرا قبلاً این را نمی‌دانستم؟» به او گفته شد: «پیش از آنکه احساس شادی کنی، باید غم را بشناسی». این حرف ساده، اینضابط مرا از زندگی تغییر داد. این مطلب را من قبلاً هم می‌دانستم، در واقع در تمام طول عمرم آن را شنیده بودم. اما بعد از خواندن کتاب بتی متوجه شدم که زندگانی خود من با خواندن آن تغییر کرده است و باید دوباره با حقایق ساده‌ای ارتباط برقرار کنم که هرگز از وجود آنها بی‌خبر نبوده‌ام، اما همیشه آنها را نادیده برده‌ام.

بتی در کودکی به سوازی یک سرخ‌پوست امریکایی شاگرد یک مدرسه‌ی شبانه‌روزی بود. جلوی مدرسه تابلویی برگی قرار داشت که روی آن نوشته بود: «جایی که بصیرت نباشد، مردم نادیده می‌شوند». جامعه‌ی ما درک خود را نسبت به اعتقادات و بصیرت‌های معنوی از دست داده است. حاصل مستقیم این وضع، افتضاح وحشتناکی است که در مقابل مردن به بار آورده‌ایم. بدین معنی که بیماران به جای مردن در جمع خویشان و دوستان در بیمارستان و در مصاحبت ماشین‌های سرد و بی‌روح مخفیانه جان می‌دهند. فراموش کرده‌ایم که چطور بمیریم، زیرا مردن دیگر جزئی از زندگانی عادی ما به شمار نمی‌آید در عین حال طرز درست زندگی کردن را هم از یاد برده‌ایم.

ژوزف کمپبل، اسطوره‌شناس بزرگ گفته است که بسیاری از مکتوبات زمان ما، از اعتیاد گرفته تا خشونت در شهرها، مستقیماً ناشی از فقدان جمعی بصیرت معنوی است. ما فراموش کرده‌ایم که زندگی‌های عادی ما از لحاظ معنوی مهمند. در کتاب «غرق در نور» راز بزرگی نهفته است. رازی که شما خود از آن باخبرید. و این همان چیزی است که پیامبران بزرگ و راهنمایان معنوی طی هزاران سال کوشیده‌اند به ما تفهیم کنند. بتی ایدی تقریباً مرد تا آن را فهمید. این راز قدرت آن را دارد که زندگی شما را هم عوض کند.