

اروین دی. یالوم، مریلین یالوم

# دغدغه‌مرگ وزندگی

عشق، فقدان

و آنچه در واپسین روزها دغدغه ماست

فرزاد مرتضایی



سرشناسه: یالوم، اروین دی. ۱۹۳۱-م.

Yalom, Irvin D. ۱۹۳۱-

عنوان و نام پدیدآور: دغدغه مرگ و زندگی: عشق، فقدان و آنچه در واپسین روزها دغدغه ماست/اروین دی. یالوم، مریلین

یالوم؛ مترجم فرزاد مرتضایی؛ ویراستار نوید پدرام.

مشخصات نشر: اصفهان: خانه رود. ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۲۹۲ ص: مصور ۵/۱۴x۵/۲۱ س.م.

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: ترجمه دیگری از کتاب حاضر با عنوان "مسئله‌ی

مرگ و زندگی: عشق، فراق و آنچه در پایان عمر اهمیت دارد"

نوسط نشر دنگ منتشر شده است.

یادداشت: چاپ دوم.

عنوان دیگر: عشق، فقدان و آنچه در واپسین روزها دغدغه

ماست.

عنوان دیگر: مسئله‌ی مرگ و زندگی: عشق، فراق و آنچه در پایان عمر اهمیت دارد.

موضوع: یالوم، اروین دی. ۱۹۳۱-م.

موضوع: Yalom, Irvin D. ۱۹۳۱-

موضوع: یالوم، اروین دی. ۱۹۳۱-م. — سلامتی

Yalom, Irvin D. — Health: موضوع

موضوع: یالوم، اروین دی. ۱۹۳۱-م. — سلامت تشیع

و تدفین

Yalom, Irvin D. — Death and burial: موضوع

موضوع: روان‌پزشکان — ایالات متحده — سرگذشتنامه

Psychiatrists — United States — Biography: موضوع

موضوع: همسران بیماران سرطانی — ایالات متحده

— سرگذشتنامه

Spouses of cancer patients — United States: موضوع

— Biography

موضوع: میلوم — ایالات متحده — بیماران — سرگذشتنامه

Multiple myeloma — Patients — United States: موضوع

States — Biography

شناسه افزوده: یالوم، مریلین. ۱۹۳۲-۲۰۱۹-م.

شناسه افزوده: Yalom, Marilyn. ۱۹۳۲-۲۰۱۹

شناسه افزوده: مرتضایی، فرزاد. ۱۳۵۴-

شناسه افزوده: Mortezaee, Farzad

رده بندی کنگره: RCT۳۹/۵۲

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۰۰۹۲

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۷۵۰۹۱

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیا



© r.h.pub

اصفهان، خیابان شیخ صدوق شمالی،

خیابان کاخ شرقی، کوچه ۲، پلاک ۹،

واحد ۱ ۳۱-۳۶۶۴ ۲۷۹۴

## دغدغه مرگ و زندگی...

عشق، فقدان و آنچه در واپسین روزها دغدغه ماست

نویسنده: اروین دی. یالوم، مریلین یالوم

مترجم: فرزاد مرتضایی

ویراستار: نوید پدرام

طراح جلد و صفحه آرا: فرزانه کرکوندی اصفهانی

نوبت چاپ: دوم/ تابستان ۱۴۰۰

تعداد صفحات/ قطع: ۲۹۲ رقی

شابک: ۷-۵-۹۸۴۵۲-۶۲۲-۹۷۸

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۸۰,۰۰۰ تومان

کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب

برای انتشارات خانه رود محفوظ است.

استفاده از متن کتاب با ذکر منبع، بلا مانع است.

## فهرست مطالب

|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| مقدمه                                    | ۷   |
| مقدمه مترجم                              | ۱۱  |
| فصل ۱: جعبه حیات بخش                     | ۱۵  |
| فصل ۲: بی بها شدن                        | ۲۹  |
| فصل ۳: آگاهی از زوال تدریجی              | ۴۱  |
| فصل ۴: چرا ما به خانه سالمندان نمی رویم؟ | ۴۹  |
| فصل ۵: بازنشستگی: لحظه ظریف تصمیم گیری   | ۵۹  |
| فصل ۶: شکست ها و امیدهای دوباره          | ۶۷  |
| فصل ۷: یک بار دیگر، «خیره شدن به خورشید» | ۷۷  |
| فصل ۸: بالاخره چه کسی در حال مرگ است؟    | ۹۳  |
| فصل ۹: رویارویی با پایان                 | ۹۷  |
| فصل ۱۰: فکر کردن به مرگ با کمک پزشک      | ۱۰۵ |
| فصل ۱۱: شمارش معکوس برای پنجشنبه         | ۱۱۳ |
| فصل ۱۲: یک سورپرایز تمام عیار            | ۱۲۳ |
| فصل ۱۳: دیگر تو می دانی                  | ۱۲۹ |
| فصل ۱۴: حکم مرگ                          | ۱۳۹ |

|                                                     |     |
|-----------------------------------------------------|-----|
| فصل ۱۵: خدا حافظ شیمی درمانی و خدا حافظ امید.....   | ۱۴۷ |
| فصل ۱۶: از بخش مراقبت‌های تسکینی به آسایشگاه.....   | ۱۵۱ |
| فصل ۱۷: آسایشگاه.....                               | ۱۶۵ |
| فصل ۱۸: یک توهّم آرامش بخش.....                     | ۱۷۱ |
| فصل ۱۹: کتاب‌های فرانسوی.....                       | ۱۷۵ |
| فصل ۲۰: راهکارهای پایانی.....                       | ۱۸۱ |
| فصل ۲۱: مرگ فرا می‌رسد.....                         | ۱۸۷ |
| فصل ۲۲: تجربهٔ پس از مرگ.....                       | ۱۹۳ |
| فصل ۲۳: زندگی به عنوان یک بزرگسال مستقل و مجرد..... | ۲۱۱ |
| فصل ۲۴: تنها در خانه.....                           | ۲۲۱ |
| فصل ۲۵: تحریک و اندوه.....                          | ۲۲۵ |
| فصل ۲۶: دنیای غیر واقعی.....                        | ۲۲۹ |
| فصل ۲۷: کرختی.....                                  | ۲۳۷ |
| فصل ۲۸: کمکی از جانب شوپنهاور.....                  | ۲۴۱ |
| فصل ۲۹: انکار.....                                  | ۲۴۹ |
| فصل ۳۰: بیرون زدن از پیله.....                      | ۲۵۳ |
| فصل ۳۱: تردید.....                                  | ۲۶۱ |
| فصل ۳۲: خواندن آثار خودم.....                       | ۲۶۵ |
| فصل ۳۳: هفت درس پیشرفته برای درمان غم و اندوه.....  | ۲۷۱ |
| فصل ۳۴: روند یادگیری در من ادامه می‌یابد.....       | ۲۷۷ |
| فصل ۳۵: مریلین عزیز.....                            | ۲۸۳ |

## مقدمه

پس از پایان دوره تحصیلات تکمیلی در دانشگاه «جان هاپکینز»، یعنی جایی که مدرک خود را در رشته روان‌پزشکی گرفتم و «مریلین» تحصیلات خود را در رشته ادبیات تطبیقی (فرانسه-آلمان) به پایان رساند، فعالیت‌های آکادمیک خود را شروع کردیم. ما همیشه اولین خواننده و ویراستار نوشته‌های یکدیگر بودیم. بعد از نوشتن اولین کتابم، که یک کتاب آموزشی در مورد گروه‌درمانی بود، کمک هزینه‌ای از طرف بنیاد «راکفلر» در مرکز تحریریه «بلاچیو» در ایتالیا دریافت کردم تا روی کتاب بعدی‌ام یعنی «دژخیم عشق»، کار کنم. اندکی پس از ورود ما، مریلین در مورد علاقه روزافزون خود به نوشتن درباره‌ی خاطرات زنان از انقلاب فرانسه با من صحبت کرد و من به او اطمینان دادم که مطالب بسیار ارزشمندی برای این کتاب دارد. به همه‌ی محققان راکفلر یک آپارتمان و یک استودیوی نویسندگی جداگانه داده شده بود، و من به او پیشنهاد کردم از مدیریت بخواهد یک استودیو نیز در اختیار او قرار دهند. مدیریت پاسخ داد که قرار دادن یک استودیوی نویسندگی در اختیار همسر یکی از نویسندگان، درخواست متعارفی نیست و علاوه بر این، تمام استودیوهای موجود در حال حاضر پر شده‌اند. اما پس

از اندکی تأمل، مدیر مؤسسه یک استودیوی خانه درختی را که تا جنگل مجاور فقط پنج دقیقه فاصله داشت، در اختیار مریلین قرار داد. و به این ترتیب، مریلین بسا ذوق و شوق، کارش را روی اولین کتاب خود با عنوان «مجبور به شهادت: خاطرات زنان از انقلاب فرانسه»<sup>۱</sup> شروع کرد. هیچ‌گاه او را تا این اندازه خوشحال ندیده بودم. از روز بعد ما همکار شدیم و به رغم داشتن چهار فرزند، تدریس تمام‌وقت در دانشگاه و اشتغال به کارهای اداری، پا به پای من کتاب‌های خود را به پایان رساند.

در سال ۲۰۱۹، مریلین به «مولتیپل میلوما» مبتلا شد، نوعی سرطان «پلاسماسل»ها (گلبول‌های سفید تولید کننده آنتی‌بادی که در مغز استخوان وجود دارند)، پزشکان او را تحت شیمی‌درمانی با داروی «رولیمید»<sup>۲</sup> قرار دادند که موجب بروز سکنه و چهار روز بستری در بیمارستان شد. دو هفته بعد، وقتی که برای یک پیاده‌روی کوتاه به پارک رفته بودیم، مریلین اعلام کرد که: «من طرح نگارش کتابی را در ذهن دارم که باید با هم آن را بنویسیم. می‌خواهم روزهای سختی را که در پیش داریم، به رشته تحریر درآوریم. شاید این تجربیات برای خانواده‌هایی که یکی از اعضای آن‌ها با بیماری کشنده‌ای دست‌وپنجه نرم می‌کند، مفید باشد».

مریلین معمولاً موضوعاتی را برای کتاب‌ها پیشنهاد می‌کرد که یکی از ما می‌بایست آن را به عهده بگیریم. من در پاسخ گفتم: «طرح خوبی است، عزیزم، همان چیزی است که باید در آن غوطه‌ور شوی. طرح پروژه مشترک خیلی هیجان‌انگیز است، اما خودت می‌دانی که من فعلاً درگیر نوشتن کتاب قصه‌ها هستم».

۱. Compelled to Witnees: Women's Memoris of the French Revolution

۲. Revlimid