

موضوع مرگ و زندگی

اروین د. یالوم - مریلین یالوم

چاپ شده حبيب

www.ketab.ir

سرشناسه:	یالوم، اروین د، ۱۹۳۱- م	Yalom, Irvin D, 1931
عنوان و نام پدیدآور:	موضوع مرگ و زندگی / اروین د. یالوم - مریلین یالوم؛ ترجمه‌ی سیده حبیب	
مشخصات ناشر:	تهران: نشر قطره، ۱۴۰۰	
مشخصات ظاهری:	۲۶۸ ص	
فروست:	سلسله انتشارات - ۲۱۴۷. شناخت‌نامه و خاطرات - ۸۲	
شابک:	۵ - ۹۶۵ - ۲۰۱ - ۶۲۲ - ۹۷۸	
وضعیت فهرست‌نویسی:	قیفا	
یادداشت:	عنوان اصلی: A Matter of Death and Life, 2021	
یادداشت:	کتاب حاضر با عنوان‌های مختلف و مترجمان متفاوت توسط ناشران مختلف منتشر شده است.	
موضوع:	یالوم، اروین د، ۱۹۳۱- م	
موضوع:	Yalom, Irvin D, 1931	
موضوع:	سلامت / Health	
موضوع:	مرگ، تشییع و تدفین / Death and Burial	
موضوع:	روان‌شناسی - ایالات متحده - سرگذشت‌نامه	
موضوع:	Psychiatrists United States-Biography	
موضوع:	همسران بیماران - ایالات متحده - سرگذشت‌نامه	
موضوع:	Biography Spouses of Cancer Patients	
موضوع:	یالوم - ایالات متحده - بیماران - سرگذشت‌نامه	
موضوع:	Multiple Myeloma-Patients-United States-Biography	
شناسه‌ی افزوده:	یالوم، مریلین، ۱۹۲۲-۲۰۱۹ م	
شناسه‌ی افزوده:	Yalom, Marilyn, 1932-2019	
شناسه‌ی افزوده:	حبیب، سیده، ۱۳۴۹ - ، مترجم	
رده‌بندی کنگره:	RC ۵۲/۳۳۹	
رده‌بندی دیویی:	۶۱۶ / ۸۹۰۰۹۲	
شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی:	۸۴۷۲۲۵۸	

نشر قطره از برچسب برای تغییر قیمت استفاده نمی‌کند.

تمامی حقوق محفوظ است.

تهران، خیابان دکتر فاطمی، خیابان شیخ‌لر، کوچه‌ی بنفشه، پلاک ۸

تلفن: ۳-۵۱-۹۷۳۳ ۸۸

www.ketab.ir



موضوع مرگ و زندگی

اروین د. یالوم - مرلین یالوم

مترجم: سپیده حبیب

نمونه خوان: عرفان پوردایی

صفحه آرا: ژیلای پی سخن

طراح جلد: مهسا ثابت دیلمی

چاپ اول: پاییز ۱۴۰۰

چاپ: دیجیتال نقش

صحافی: خلیج فارس

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

بها: ۶۴۰۰۰ تومان

فهرست

پیشگفتار.....	۱۵
فصل یک: قوطی زندگی بخش.....	۱۹
فصل دو: زمین گیر شدن.....	۳۲
فصل سه: آگاهی از فاپایداری.....	۴۳
فصل چهار: چرا به مرکز نگهداری نمی رویم؟.....	۵۱
فصل پنج: بازنشستگی: لحظه‌ی درست تصمیم.....	۶۰
فصل شش: نومیدی‌ها و امیدهای بلزبفته.....	۶۷
فصل هفت: خیره به خورشید، یک بار دیگر.....	۷۷
فصل هشت: راستی این مرگ کیست؟.....	۹۱
فصل نه: رودرروی مرگ‌ها.....	۹۵
فصل ده: بررسی مرگ خودخواسته با یاری پزشک.....	۱۰۲
فصل یازده: شمارش معکوسی نفس گیر تا پنج‌شنبه.....	۱۰۸
فصل دوازده: یک غافلگیری تمام‌وکمال.....	۱۱۷
فصل سیزده: پس حالا دیگر می‌دانی.....	۱۲۳
فصل چهارده: مجازات مرگ.....	۱۳۲
فصل پانزده: وداع با شیمی درمانی... و با امید.....	۱۳۹
فصل شانزده: از درمان تسکینی تا بیمارسرا.....	۱۴۲
فصل هفده: مراقبت از سوی بیمارسرا.....	۱۵۴

۱۵۹	فصل هجده: یک پندار آرام بخش
۱۶۲	فصل نوزده: کتاب های فرانسه
۱۶۷	فصل بیست: پایان نزدیک می شود
۱۷۲	فصل بیست و یک: مرگ فرامی رسد
۱۷۷	فصل بیست و دو: تجربه ی پس از مرگ
۱۸۵	به یاد خواهیم آورد
۱۹۴	فصل بیست و سه: زندگی مثل یک بزرگسال مستقل و متکی به خود ...
۲۰۳	فصل بیست و چهار: تنها در خانه
۲۰۷	فصل بیست و پنج: فعالیت جنسی و سوگ
۲۱۲	فصل بیست و شش: خیالاتی شدن
۲۱۸	فصل بیست و هفت: کز ختی
۲۲۲	فصل بیست و هشت: بیماری از موی شوپنهاور
۲۲۹	فصل بیست و نه: رخ نمودن انکار
۲۳۳	فصل سی: بیرون گام نهادن
۲۴۰	فصل سی و یک: بی تصمیمی
۲۴۳	فصل سی و دو: در باب خواندن آثار خودم
۲۴۸	فصل سی و سه: هفت درس پیشرفته در درمان سوگ
۲۵۳	فصل سی و چهار: تحصیلم ادامه می یابد
۲۶۱	فصل سی و پنج: مریلین عزیزم

پیشگفتار

هر دو ما پس از دوره‌ی کارورزی در جانز هاپکینز، جایی که من دوره‌ی دستیاری روانپزشکی را به پایان رسانده بودم و مریلین مدرک دکترایش را در رشته‌ی ادبیات تطبیقی (فرانسوی و آلمانی) دریافت کرده بود، حرفه‌ی دانشگاهی مان را آغاز کردیم. ما همیشه نخستین خواننده و نخستین ویراستار یکدیگر بودیم. پس از آنکه من نخستین کتابم را که درس نامه‌ای در زمینه‌ی گروه‌درمانی بود نوشتم، یک بورس نویسنده‌گی از بنیاد راکفلر در مرکز نویسندگی بلاجو^۱ واقع در ایتالیا دریافت کردم تا بتوانم روی کتاب بعدی‌ام، *دژخیم عشق*^۲، کار کنم. کمی پس از رسیدن ما، مریلین از علاقه‌ی روزافزونسش به نوشتن درباره‌ی خاطرات زنان از انقلاب فرانسه با من حرف زد و من با او هم‌داستان بودم که همه‌ی اطلاعات ممتاز و کافی را برای نوشتن یک کتاب در اختیار دارد. بنیاد راکفلر یک آپارتمان و یک استودیوی جداگانه برای نوشتن در اختیار هر یک از بورسیه‌هایش قرار می‌داد و من به مریلین اصرار کردم از مدیر آنجا بخواهد در صورت امکان یک

1. Bellagio

2. *Love's Executioner*

استودیو برای نوشتن هم به او داده شود. مدیر پاسخ داد یک استودیو برای همسر فرد بورسیه درخواست نامتعارفی است و به علاوه، همه‌ی استودیوهای ساختمان اصلی از قبل واگذار شده است. ولی پس از چند دقیقه فکر، یک استودیو در یک خانه‌ی درختی بلااستفاده را به مریلین پیشنهاد داد که تا جنگل مجاور تنها پنج دقیقه پیاده‌روی داشت. مریلین از این پیشنهاد بسیار شادمان شد و با شور و شوق کار بر روی نخستین کتابش، شاهد ناگزیر: انقلاب فرانسه در خاطرات زنان^۱، را آغاز کرد. هرگز به این اندازه شاد نبود. از آن لحظه به بعد، ما یک جفت نویسنده بودیم و او با وجود چهار فرزند و آموزش تمام وقت و مسئولیت‌های اجرایی، باقی زندگی‌اش را کتاب به کتاب با من مسابقه می‌داد.

در سال ۲۰۱۹، برای مریلین تشخیص میلوم مولتیپل^۲، یک سرطان سلول‌های پلازما (گلوبول‌های سفید تولیدکننده‌ی پادتن موجود در مغز استخوان) گذاشته شد. داروی شیمی‌درمانی رولیمید^۳ برایش تجویز شد که نتیجه‌اش یک سکت‌هی مغزی و رفتن به اورژانس بیمارستان و چهار روز بستری در بیمارستان بود. دو هفته بعد، به خانه بازگشت و باهم به راهپیمایی کوتاهی در پارکی که فقط یک خیابان با منزل ما فاصله دارد، رفتیم و مریلین اعلام کرد: «یه کتاب در ذهنم دارم که باید باهم بنویسیمش. می‌خوام روزها و ماه‌های سخت پیش رومون رو مستند کنیم. شاید مصیبت ما برای زوج‌های دیگه‌ای که یکی از اون‌ها با یک بیماری لاعلاج رو در رونه، فایده‌ای داشته باشه.»

اغلب مریلین بود که برای عنوان کتاب‌های من و خودش پیشنهاد می‌داد و من پاسخ دادم: «فکر خوبی عزیزم، همون چیزیه که تو باید عمیقاً

1. *Compelled to Witness: Women's Memoirs of the French Revolution*

2. multiple myeloma

3. Revlimid

بهش پردازی. فکریه پروژه‌ی مشترک وسوسه‌کننده‌ست، ولی همون جور که می‌دونی، من تازه نوشتن چند داستان کوتاه برای یه کتاب رو شروع کرده‌م.»

«اوه، نه، نه، تو اون کتاب رو نمی‌نویسی. این یکی رو همراه من می‌نویسی. تو فصل‌های خودت رو می‌نویسی و من مال خودم رو؛ و اون‌ها رو یکی‌درمیان در کتاب می‌گذاریم. این کتاب ما خواهد بود، کتابی که شبیه هیچ کتاب دیگه‌ای نیست، چون به جای یکی، به دو تا ذهن نیاز داره، افکار یه زوج که شصت و پنج ساله باهم ازدواج کردن! یه زوج که این بخت بلند رو دارن که برای راهپیمایی در مسیری که درنهایت به مرگ منجر می‌شه، همدیگر رو داشته باشن. تو با واکر چرخ‌دارت راه می‌ری و من روی پاهام که در بهترین حالت پونزده یا بیست دقیقه می‌تونن راه برن.»

ارو در کتاب *روان‌درمانی انگریستانسیال* (۱۹۸۰) نوشته بود اگر در زندگی زیسته‌مان پشیمانی و افسوس کمتری داشته باشیم، روبرویی با مرگ آسان‌تر است. وقتی به گذشته و به زندگی مشترک طولانی‌مان نگاه می‌کنم، می‌بینم ما بسیار کم افسوس خورده‌ایم. ولی این تحمل مشقات جسمانی‌ای که هرروز از سر می‌گذارانیم و نیز فکر ترک یکدیگر را آسان‌تر نمی‌کند. چطور می‌توانیم با نومییدی بجنگیم؟ چطور تا لحظه‌ی نهایی معنادار زندگی کنیم؟

هنگام نوشتن این کتاب، هر دو در سنی هستیم که بیشتر هم‌سن‌وسال‌هایمان از دنیا رفته‌اند. اکنون هر روزمان با این آگاهی می‌گذرد که زمان باهم بودنمان محدود است و بی‌نهایت گران‌بها. ما می‌نویسیم تا به هستی‌مان معنا ببخشیم، حتی اگر این هستی ما را به تاریک‌ترین

گستره‌های زوال جسمانی و مرگ برانند. هدف این کتاب پیش و بیش از همه، کمک به خودمان برای یافتن مسیرمان در پایان زندگی است.

با آنکه این کتاب حاصل تجربه‌ی شخصی ماست، آن را بخشی از یک گفتگوی همگانی درباره‌ی دلوپسی‌های مرتبط با پایان زندگی نیز می‌بینیم. همه می‌خواهند بهترین مراقبت‌های پزشکی در دسترس را دریافت کنند، حمایت عاطفی خانواده و دوستان را داشته باشند و تا آنجا که ممکن است بدون درد بمیرند. حتی با داشتن امکانات پزشکی و اجتماعی، نمی‌توانیم از درد و وحشت مرگی که فرامی‌رسد ایمن باشیم. ما هم مانند دیگران می‌خواهیم کیفیت زندگی مان را در بازمانده‌ی عمر حفظ کنیم، حتی وقتی اقدامات طبی‌ای را که فرآیندشان ناخوشمان می‌کنند تاب می‌آوریم. برای زنده ماندن تا کجا می‌خواهیم تحمل کنیم؟ چطور می‌توانیم پایانی تا حد ممکن بدون درد برای خود رقم زنیم؟ چگونه می‌توانیم موقرانه دنیا را به نسل بعدی واگذاریم؟

هر دو ما تقریباً یقین داریم که مرلین از این بیماری جان به در نخواهد برد. ما باهم این دفترچه‌ی خاطرات روزانه را با آنچه پیش رویمان قرار می‌گیرد پر خواهیم کرد، با این امید که تجربه‌ها و مشاهدات ما، هم برای خودمان و هم برای خوانندگانمان، معنا و یاری بیاورد.

اروین د. یالوم - مرلین یالوم