

اروین دی یالوم



خیره به خورشید

(غلبه بر هراس از مرگ)



مترجم: هایید عطائی

ویراستار: محمد حسین دهقان منشادی



سرشناسه: عنوان و پدیدآور:
 سرشناسه: مشخصات نشر:
 موضوع: مشخصات ظاهری:
 شابک: وضعیت فهرست نویسی:
 موضوع: داستانهای قرن ۲۱ م.
 شناسه افزوده: عطائی، هانیه - ۱۳۷۴، مترجم.
 شناسه افزوده: دهقان منشادی، محمدحسین - ۱۳۶۷، ویراستار.
 رده‌بندی کنگره: BFV۸۹
 رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۹۳۷
 شماره کتابخانه ملی: ۷۵۸۴۵۸



خیابان دانشگاه چهارراه وحید نظری، شماره ۵۲

تلفن: ۶۶۴۰۰۲۲۳ - ۶۶۴۰۰۸۵۱

Instagram: @mosadeghpublishing

Twitter: @mosadeghpublishing

www.mosadeghpublishing.com

info@mosadeghpublishing.com

خیره به خورسید

اروین دی. یالوم

مترجم: هانیه عطائی

ویراستار: محمدحسین دهقان منشادی

چاپ اول: ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰ جلد

چاپ: فراین

حق چاپ محفوظ است

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۴۰-۱۴-۵

ISBN: 978 - 622 - 6640 - 14 - 5

۵۵۰۰۰ تومان

فهرست

۷		درباره نویسنده
۹		مقدمه و قدردانی
۱۱		فصل اول
۱۱		زخم مهلک
۱۹		فصل دوم
۱۹		تشخیص بیم مرگ
۳۵		فصل سوم
۳۵		تجربه تکان دهنده
۶۹		فصل چهارم
۶۹		نیروی باورها
۹۸		فصل پنجم
۹۸		غلبه بر هراس از مرگ بواسطه ارتباط
۱۲۴		فصل ششم
۱۲۴		آگاهی از مرگ: خاطره
۱۶۰		فصل هفتم
۱۶۰		توصیف هراس از مرگ: نصیحتی به درمانگرها
۲۱۵		پس گفتار

مقدمه و قدردانی

این کتاب را نمی‌توان فشرده‌ای از افکار و عقاید نویسندگان دربارهٔ مرگ نامید، زیرا هزاران سال است که نویسندگان خطیر همواره از میرایی بشر می‌نویسند. در عوض باید بگویم که این کتاب کاملاً شخصی بوده و ریشه در مواجههٔ خودم با مرگ دارد. من هراس از مرگ را با بشریت به اشتراک می‌گذارم:

مرگ، همان سایهٔ تاریک ماست که هرگز از آن رهایی نداریم. در تمام این صفحات من به بیان آموخته‌هایم در غلبه بر هراس از مرگ می‌پردازم که حاصل تجربهٔ شخصی، کار بر روی بیمارانم و نیز انباشتهٔ آن نویسندگانی است که در جریان کار من بوده‌اند.

از تمام کسانی که در این راه مرا یاری کرده‌اند سپاس‌گزارم. کارگزارم سندی دیجسترا، ویراستار عزیزم الن رینزلی در سازماندهی این کتاب و آن گروه از دوستان و همکارانی که بخش‌هایی از کتاب را خوانده و با پیشنهادات خود مرا یاری رساندند؛ همچون دیوید اسپیگل، هربرت گتز، جین رُز، روتل جوسلسون، رندی وین گارتن، نیل برست، ریک وِن رینن، آلیس وِن هارتن، راجر واش، رابرت برگر و مارین لیلا. فیلیپ مارشال نیز مرا با کتاب «حکمت‌ها» نوشتهٔ فرانسولا روشفوکو آشنا کرد. دوستان و استادان خردمند و قدیمی من چون وِن هاروی، والتر سوکیل، داگفین فولسدال نیز کمک خود را دریغ نکردند. فوبی هوس و میشل جونز و ویراستارهای فوق‌العادهٔ من، چهار

فرزندم، ایو، رید، ویکتور و بن، مشاوران گران بها و همسر ماریلین که همیشه مرا وادار به بهتر نوشتن می کرد.

بیش از هر کسی من مدیون آموزگاران اصلی خود یعنی بیمارانم هستم که باید گمنام بمانند (البته خودشان به خوبی منظور من را می فهمند). آنها مرا با عمیق ترین ترس های خود آشنا کردند و به من اجازه دادند از داستان هایشان استفاده کرده و با شخصیت پنهان آنها آشنا شوم. در این کتاب با خواندن دست نوشته ها و مشاوره های مربوط به تجارب آنها، خوانندگان به آرامش خاطر دست پیدا خواهند کرد.