

مسئلہ مرگ و زندگی

A Matter of Death and Life

نویسندگان: اروین یالوم و مریلین یالوم
مترجمان: کیوان سیانلو - لادن گنجی

www.ketab.ir

سرشناسه	اروین یالوم و مریلین یالوم -
عنوان و نام پدیدآور	مسأله مرگ و زندگی؛ ترجمه کیوان سپانلو، (۱۳۴۰) لادن گنجی (۱۳۴۵)
مشخصات نشر	تهران: پادینا، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۲۸۴ ص.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۲۹۴-۰۹۸-۰۰
شناسه افزوده	سپانلو، کیوان، - ۱۳۴۰، مترجم
شناسه افزوده	گنجی، لادن، - ۱۳۴۵، مترجم
رده بندی کنگره	۵۲/RC۳۳۹
رده بندی دیویی	۸۹۰۰۹۲/۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی	۸۵۳۶۰۱۰

مسأله مرگ و زندگی

www.ketab.ir



ناشر: انتشارات پادینا طراحی جلد و صفحه آرایی: انتشارات پادینا چاپ و صحافی: سامان
نوبت چاپ: اول (۱۴۰۰) شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۹۴-۰۹۸-۰۰ شمارهگان: ۵۰۰ جلد قیمت: ۹۰ هزار تومان

میدان انقلاب، ابتدای کارگر جنوبی، کوچه رشتگی پلاک ۷، واحد ۳، انتشارات پادینا

تلفن: ۷۷۴۲۱۷۵۷ و ۱۷-۶۶۹۴۹۱۱۵ (۰۲۱) همراه: ۰۹۰۲۵۰۸۸۳۸۱

www.padinapub.com

padina.pub@gmail.com

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۱۱	فصل اول جعبه حیاتی
۲۵	فصل دوم بی اعتبار شدن
۳۵	فصل سوم آگاهی از فرآیندی واقعی
۴۳	فصل چهارم چرا ما به خانه سالمندان نمی‌رویم؟
۵۳	فصل پنجم بازنشستگی
۶۰	فصل ششم بازگشت به عقب و تازه کردن خاطرات
۷۰	فصل هفتم مجدداً به خورشید خیره شدیم
۸۵	فصل هشتم مرگ چه کسانی شبیه مردن من بوده است؟
۹۰	فصل نهم روبرو شدن با آخر خط
۹۹	فصل دهم دکتری را پیش خودمان تصور کنید که به مرگ خود خواسته
۱۰۷	فصل یازدهم شمارش معکوس دهم را برای پنجشنبه
۱۱۷	فصل دوازدهم یک اتفاق غیر منتظره کامل
۱۲۳	فصل سیزدهم بنابراین حالا شما می‌دانید
۱۳۳	فصل چهاردهم عبارت مرگ
۱۴۰	فصل پانزدهم خداحافظی با شیمی درمانی و امید
۱۴۵	فصل شانزدهم از مسکن درمانی تا مراقبت در خانه تحت نظر پرستار
۱۵۹	فصل هفدهم مراقبت در خانه
۱۶۵	فصل هجدهم توهّم آرامش بخش
۱۶۸	فصل نوزدهم کتاب‌های به زبان فرانسه
۱۷۳	فصل بیستم پایان همه رویکردها
۱۷۹	فصل بیست و یک مرگ از راه می‌رسد
۱۸۵	فصل بیست و دوم تجربه پس از مرگ
۲۰۱	فصل بیست و سوم زندگی بصورت مستقل، بالغ جدا شده
۲۱۰	فصل بیست و چهارم تنها در خانه

۲۱۴.....	فصل بیست و پنج جنسیت و غم
۲۲۰.....	فصل بیست و ششم انکار واقعیت
۲۲۷.....	فصل بیست و هفتم بی احساسی
۲۳۱.....	فصل بیست و هشتم کمک گرفتن از شوینهاور
۲۳۹.....	فصل بیست و نهم انکار آشکار شد
۲۴۲.....	فصل سیام به بیرون قدم نهادن
۲۴۹.....	فصل سی و یکم بلا تکلیفی
۲۵۳.....	فصل سی و دوم در حال خواندن کارهای خودم
۲۵۹.....	فصل سی و سوم هفت درس پیشرفته در درمان سوگواری و غم از دست دادن
۲۶۵.....	فصل سی و چهارم تحصیلاتم ادامه پیدا می کند
۲۷۰.....	فصل سی و پنجم مریلین عزیز مریلین عزیزم

مقدمه

هر دوی ما پس از تحصیل در مقطع کارشناسی ارشد در جان‌هایکینز، جایی که من رزیدنتی در روانپزشکی را به پایان رسانده بودم، شروع به کار در دانشگاه کردیم و مریلین یک مدرک دکتر را در ادبیات مقایسه‌ای فرانسه و آلمانی به دست آورد، ما همیشه اولین خواننده و ویراستار یکدیگر بودیم، بعد از اینکه اولین کتابم که یک کتاب درسی در مورد گروه درمانی است را نوشتم، از طرف بنیاد راکفلر در مرکز نویسندگی بلاجیو در ایتالیا بورس تحصیلی دریافت کردم تا روی کتاب بعدی خودم بنام "اعدام عشقم" کار کنم. اندکی پس از ورود ما، مریلین در مورد علاقه روزافزونش به نوشتن درباره خاطرات زنان از انقلاب فرانسه با من صحبت کرد و من قانع شدم که او مطالب بسیار خوبی برای کتاب دارد. به همه بورسیه‌های بنیاد راکفلر یک آپارتمان و یک استودیو جداگانه برای نوشتن داده شده بود و او به من اصرار کرد که از مدیر پرسم آیا می‌تواند یک استودیو به او به عنوان همسر بنده بدهد. مدیر پاسخ داد که یک استودیوی نویسندگی برای همسر یک محقق یک درخواست غیرمعمول است و علاوه بر این همه استودیوهای موجود در ساختار اصلی قبلاً اختصاص داده شده‌اند. اما بعد از چند دقیقه تأمل، او به مریلین یک استودیوی استفاده نشده که در فاصله نزدیکی به استودیوی من و در میان درختان جنگل بود را پیشنهاد کرد. مریلین با کمال میل و علاقه مندی کار خود را با ذوق و شوق روی اولین کتاب خود تحت عنوان شاهدان خاطرات زنان از انقلاب فرانسه را شروع کرد. او از آن به بعد هرگز خوشحال نبود که ما نویسنده همکار شده بودیم و برای بقیه عمر خود

با وجود چهار فرزند و تدریس تمام وقت و مشغله‌های اداری بابت مدیریت مدرسه ای که اداره می‌کرد کتاب‌هایی که می‌نوشتیم را به دقت می‌خواند و تصحیح ادبی می‌کرد. در سال ۲۰۱۹ در وی سرطان میلومای چند گانه در سلولهای پلاسما که در آن آنتی بادی تولید سلولهای سفید خون در مغز استخوان می‌کند تشخیص داده شد. برای او یک دوره شیمی درمانی تجویز کردند که باعث سکنه مغزی و مراجعه به اتاق اورژانس و چهار روز بستری شدن در بیمارستان شد. دو هفته بعد از بازگشت او به خانه، ما در پارک به فاصله یک بلوک از خانه خود در حال پیاده روی بودیم که مریلین به من گفت که یک کتاب در ذهن دارد که باید با هم بنویسیم. وی ادامه داد: می‌خواهم روزها و ماه‌های سختی که داشتیم و داریم را مستند کنم. شاید تلاش ما مورد استفاده کسانی که یکی از اعضای خانواده آنان با بیماری مهلکی روبرو شده است قرار بگیرد. مریلین اغلب مباحثی را که در کتاب مشترکمان باید به آن بپردازیم و من یا او باید آنها را انجام دهیم را بیان کرد و من پاسخ دادم: ایده خوبی است عزیزم چیزی را که باید در آن تعمق کنیم ایده یک پروژه مشترک فریبنده است اما همانطور که می‌دانی من قبلاً کتاب داستانی را شروع کرده‌ام. وی صحبت‌ها را قطع کرد و گفت: اوه نه نه آن کتاب را نمی‌نویسی بلکه این یکی را با من می‌نویسی. تو فصل‌های مربوط به خودت را می‌نویسی و من فصل‌های خودم را می‌نویسم و آنها متناوباً کتاب ما را تشکیل خواهند داد. این کتاب بر خلاف هر کتاب دیگری است زیرا شامل تراوش دو ذهن است نه یک ذهن و انعکاس یک زوج که ۶۵ سال از ازدواج آنها گذشته است. آنها یک زوج بسیار خوش شانس هستند که این همه مدت با هم زندگی کرده‌اند و در راهی قدم نهاده‌اند که در نهایت منجر به مرگ می‌شود. تو با واکر پیاده روی می‌کنی و من روی پاهایی که می‌توانند در بهترین حالت ۱۵ یا ۲۰ دقیقه بدن را همراهی کنند، راه می‌روم. اروین در کتاب خود در سال ۱۹۸۰

تحت عنوان روان درمانی اگزستانسیال نوشت که مقابله با مرگ اگر از زندگی خود پشیمان نیستید راحت تر است. در نگاهی به گذشته طولانی زندگی مشترکمان، بسیار اندک پشیمان می‌شویم، اما تحمل صدمات بدنی که اکنون روز به روز تجربه می‌کنیم، کار آسانی نیست و فکر ترک یک دیگر را نیز تلطیف نمی‌کند. چگونه می‌توان با ناامیدی مبارزه کرد؟ چگونه زندگی غنی و پرباری تا انتهای زندگی خواهیم داشت؟

ما در نوشتن این کتاب در سنی هستیم که اکثر معاصران ما در گذشته‌اند، ما اکنون هر روز با این دانش که زندگی مشترکمان محدود و بسیار گرانبها است زندگی می‌کنیم. می‌نویسیم تا وجود خود را درک کنیم، حتی اگر ما را به تاریک‌ترین نقاط و سقوط جسمی و مرگ برساند. این کتاب با مفهوم از ابتدا تا انتها مهمترین هدفش کمک به امثال مادر پیمایش تا پایان زندگی است. گرچه این کتاب به طور واضح نتیجه‌ای از تجربه شخصی ما است، اما ما همچنین آن را بخشی از گفتگوی ملی درباره نگرانی‌های پایان زندگی می‌دانیم. همه می‌خواهند بهترین مراقبت‌های پزشکی موجود را پیدا کنند و از حمایت عاطفی در خانواده و دوستان برخوردار شوند. حتی با اینکه از مزایای پزشکی و اجتماعی برخوردار هستیم، ولی هیچکدام از ما در مقابل درد و ترس از مرگی که دچار آن هستیم مصون نیستیم. درست مثل هر کس، ما می‌خواهیم کیفیت باقیمانده زندگی مان را حفظ کنیم حتی اگر تمام مراقبت‌های بهداشتی را بعمل آوریم، مراقبت‌هایی که ممکن است ما را در فرآیند زندگی بیمار کند.

چقدر دوست داریم زندگی کنیم؟ چگونه می‌توانیم روزهای زندگی مان را بدون درد پایان دهیم؟ چگونه می‌توانیم این دنیا را با افتخار به نسل بعدی بسپاریم و آن را ترک کنیم؟

ما هر دو می‌دانیم و تقریباً "مطمئن هستیم که مریلین بخاطر بیماری که بدان گرفتار شده خواهد مرد. ما با همدیگر بصورت گزارش گونه آنچه که بر ما در طول دوران بیماری مریلین تا زمان مرگش گذشته را به اطلاع تان می‌رسانیم بدان امید که باعث شود تا خوانندگان ما درک صحیحی از علت وجود ما در این دنیا بدست آورند.

اروین یالوم

مریلین یالوم