

همدلی با بیماران رو به مرگ

(آنچه پزشکان، پرستاران و خانواده‌ها از بیماران رو به مرگ می‌آموزند)

دکتر الیزابت کوبلر راس - روان‌پزشک

زیر نظر دکتر جهانگیر رأفت

ترجمه‌ی مژگان جهانگیر



سرشناسه	کوبلر - راس، الیزابت، ۱۹۲۶م. Kubler-Ross, Elizabeth.
عنوان و نام پدیدآور	همدلی با بیماران رو به مرگ: (آن چه پزشکان، پرستاران و خانواده‌ها از بیماران مرگ می‌آورند) الیزابت کوبلر راس؛ زیر نظر جهانگیر رافت؛ ترجمه‌ی مژگان جهانگیر
مشخصات نشر	تهران: نشانه، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۲۸۶ص؛ ۵/۱۴ × ۵/۲ س.م.
شابک	978-600-7693-28-5
وضعیت فهرست نویسی	فیپا
عنوان اصلی	death and dying: what the dying have to teach doctors, nurses, and their own families, 2009.
یادداشت	کتاب حاضر تحت عنوان «آشتی با مرگ (مرگ بخشی از زندگی و یکی از حقایق آن است)» و «پایان راه: پیرامون مرگ و مردن» نیز ترجمه و منتشر شده است. آن چه پزشکان، پرستاران و خانواده‌ها از بیماران رو به مرگ می‌آموزند. آشتی با مرگ (مرگ بخشی از زندگی و یکی از حقایق آن است). پایان راه: پیرامون مرگ و مردن.
عنوان دیگر	مرگ - جنبه‌های روان‌شناسی Death-Psychological aspects
عنوان دیگر	بیماران مشرف به مرگ Teminally ill
عنوان دیگر	بیماران مشرف به مرگ - روان‌شناسی Teminally ill-Psychology
موضوع	رافت، جهانگیر
شناسه افروز	جهانگیر، مژگان، ۱۳۴۳ - مترجم
شناسه افزوده	BF۷۸۹/م۴ ۱۳۹۵
رده‌بندی کنگره	۱۵۵/۹۳۷
رده‌بندی دیویی	۴۴۹.۹۳۶
شماره کتابشناسی ملی	



همدلی با بیماران رو به مرگ

نویسنده: الیزابت کوبلر راس - روان‌پزشک

(زیر نظر: دکتر جهانگیر رافت)

مترجم: مژگان جهانگیر

چاپ اول

شمارگان ۳۹۵

۳۰۰

مریم ناصعی

طرح جلد

ارمغان

حروفچینی و صفحه‌آراء

پرویس دانش

چاپ و صحافی

۷۸-۶۰۰-۷۶۹۳-۲۸-۵

شابک

۲۰۰۰۰ تومان

قیمت

میدان هفتم تیر، خیابان بهار شیراز، خیابان سلیمان خاطر، گوی ایرم لویی، پلاک ۸

تلفکس: ۸۸۸۳۵۷۶۷ - همراه: ۰۹۱۲۵۰۳۰۸۶۰ - email: nashr.neshaneh@gmail.com

حق چاپ و انتشار مخصوص نشر نشانه است.

یادداشت

دیر، کودک بودیم، چشم به راه نگاه مهرآمیز و دست گرم و آغوش گرمابخش تو؛ و امروز، پیریم، و باید زمینگیر، و چشم به راه همان نگاه مهرآمیز و دست گرم و آغوش گرمابخش تو.

□

این سال‌ها در ایران «دست‌های پیران بیمار، غالباً دم مرگ، را به بیمارستان می‌برند و روزها، هفته‌ها و گاهی ماه‌ها، انواع سیم و دستگاه به آن‌ها وصل می‌کنند — چیزهایی که من آن‌ها را «سیخ‌ریختنی‌نامم. کاری که غالباً دیده‌ایم بیمار را «جان به سر» و احتضار او را طولانی‌تر و دردناک‌تر می‌کند. این کار، شاید چند روزش بد نباشد، اما... بچه‌ها، دست گرم و رنجور و نگاه پر مهر شما در خانه شادمانی و آرامش ما پیران خواهد بود نه چیز دیگر. از این «آفتاب‌های لب بام» گرما و روشنی بیاموزید. این درسی است که از این کتاب یاد می‌گیریم، به قول نویسنده‌ی پیشگفتار کتاب، «درس عمیق درست زندگی کردن».

□

ترجمه‌ی کتاب روان و خواندنی است. کاملاً پیداست که مترجم، سوای تسلط بر متن، با کتاب همدلی دارد. خانم مژگان جهانگیر لطف کردند و کتاب را دادند من بخوانم. از ایشان خواهش کردم تا می‌شود کتاب را «ایرانی» کنند و نگران ترجمه نباشند، خصوصاً وقتی که بعد از تمام شدن ترجمه فهمیدیم این کتاب قبلاً با ترجمه‌ی خوب دیگری به فارسی درآمده است.

تغییر اسم کتاب از «دریاب مرگ و مردن» به «همدلی با بیماران روبه مرگ» یکی از آن تغییرات است، چون در این کتاب سخن از همدلی می‌رود نه از مرگ. این جا مرگی در کار نیست، «رفتن» است و سفر، گیرم بی بازگشت. از این کتاب «دل‌نشین» چیزها یاد می‌گیریم، خصوصاً همدلی، مهرورزی، دلمودگی، صبوری، شادی. این درسی است که من از این کتاب آموختم، در ۷۷ سالگی. آموختم که: بچه‌ها یک دست گرم و یک نگاه مهرآمیز شما به همه «سیخ میخ‌ها»ی عالم می‌ارزد. دریغ نکنید، نه فقط از ما، بل که از خودتان هم. یادتان نرود.

ع. مایی

سار، داران، کلا، آبان ۹۵

جا دارد که از استاد محترم، جناب آقای دکتر جهانگیر رافت، قدردانی نمایم که بانی ترجمه این کتاب می باشند و در تمام مراحل لطف و حمایت خود را شامل حال ما نموده اند. ایشان با درایت استادانه، موجبات آشنایی این جانب با ادیب فرهیخته، جناب آقای ع. پاشایی را فراهم نمودند.

همچنین از ریاست و ترجمه توانا، جناب آقای ع. پاشایی، سپاس گزارم. ایشان با رهنمودهای خود، در مسیر ایرانی کردن ترجمه و هر چه ساده تر کردن آن، به من درس آموختند.

از سرکار خانم دکتر نیلوفر پاشایی به زحمات بی ریش کتاب را با محبت تقبل کردند، قدردانی می کنم.

در پایان از همسر عزیزم، دکتر فرهاد شفتی، تسکین می کنم که در ترجمه اصطلاحات و مفاهیم روان پزشکی همراهی ام کرد، است. همچنین لازم به ذکر است که در راستای رهنمودهای اساتید نامبرده و به منظور کمک به خوانندگان برای درک بهتر مطالب، کوشیدیم با حفظ ارزش های کتاب، متن آن را تا حد امکان ساده نمایم.

مژگان چاکر

تهران - یازدهم آذر ۱۳۹۴

مقدمه‌ای بر چاپ جدید

بعد از جنگ جهانی دوم، روحیه‌ی خوش‌بینی و مبارزه‌طلبی، دنیای آمریکایی‌ها را تحت تأثیر قرار داد. بعد از رکود بزرگ دهه‌ی ۱۹۳۰ میلادی، دو جنگ جهانی و جنگ کره، «مامت» و «کست‌ناپذیری» جزئی از منش مردم آمریکا شد و در نتیجه برخورد مردم با بیماری‌های گوناگون نیز تغییر کرد.

آن روزها دلایل سرب‌بری بیش‌بینی وجود داشت. هم‌روزه پیشرفت‌های چشم‌گیری در علوم فیزیک، شیمی، مهندسی و مهم‌تر از همه پزشکی حاصل می‌شد. درمان بیماری‌های مهلکی مثل «تالریه»، عفونت خون، ازکارافتادگی کلیه و آسیب‌های شدید، عادی شده بود. بیماری را پیش از پیش به چشم مشکلی حل‌شدنی نگاه می‌کردند. مردم احساس می‌کردند که پزشکی به‌زودی موفق می‌شود روند پیری را متوقف کند و دست‌کم در ناخودآگاه آن‌ها، احتمال پیروزی بر مرگ وجود داشت.

در چنین فرهنگی، بهترین پزشکان آن‌هایی بودند که «راه درمان»‌های گوناگون می‌توانستند مرگ آدم‌ها را عقب بیندازند. در دهه‌های ۱۹۵۰ و ۱۹۶۰ میلادی، کمتر پزشکی بی‌اثر بودن درمان را قبول می‌کرد و یا اگر ادامه‌ی درمان به ضرر بیمار بود، پزشک از گفتن این حقیقت امتناع می‌کرد. به این ترتیب «چیزی از مرگ نگفتن» باب شد، و نه‌تنها پزشکان، بلکه بیماران و خانواده‌های آن‌ها نفس راحتی کشیدند.

متأسفانه چون در آن زمان پزشکان قادر به درمان درد بیماران رو به مرگ نبودند، این افراد با درد و عذاب از دنیا می‌رفتند. این امر از یک طرف ناشی از ضعف علمی پزشکان در کنترل درد و از طرف دیگر نتیجه‌ی خواست مشترک پزشکان، بیماران و خانواده‌ها بود که نمی‌خواستند بیشتر شدن درد و در نتیجه تشدید بیماری را قبول کنند.

فرهنگ پزشکی آن دوران بسیار اقتدارگرایانه بود. کسی به ارزش‌ها، خواسته‌ها، اولویت‌های بیمار چندان اهمیت نمی‌داد. پزشک تصمیم می‌گرفت و بیمار به‌راهی جز اطاعت نداشت. وجه تمایز بیشتر پزشکان موفق، شهرت و مهارت آن‌ها در معاینه و مرگ بود. بیشتر پزشکان در آخرین ساعات عمر بیماران، مقادیر زیادی مرفی تجویز می‌کردند تا زجر آن‌ها را کاهش دهند. اما همین پزشکان از ترس ابرو به انداختن همکارانشان، حاضر نبودند از چند ماه پیش از مرگ بیمار این کار را بکنند. می‌توان نتیجه گرفت که تمایل پزشکان به تأیید همکاران، در غفلت همگانی از درد و رنج بیماران مؤثر بوده است.

کتاب «همدلی با بیماران رو به مرگ» الیزابت کوپلر راس، آداب اقتدارگرایانه و تعصب‌آمیز آن دوره را به چالش می‌کشد. در دوره‌ای که اهل حرفه‌ی پزشکی از بیماری‌های پیشرفته در لفافه و با اکرومگر درد می‌زدند، دکتر راس نه تنها با بیماران درباره‌ی بیماری آن‌ها صحبت می‌کرد، بلکه به طور اصولی و به‌دقت حرف‌های آن‌ها را گوش می‌داد.

کتاب کوپلر راس، توجه مردم آمریکا را به خواست بزرگ و پیام آن در فرهنگ‌های پزشکی و عمومی طنین‌انداز شد. همان گوش دادن به درد و رنج بیماران، بیماری و مرگ را از قلمرو بیماری و حوزه‌ی محدود دکترها، به تجربه‌ی زندگی و قلمرو شخصی مردم کشاند. کتاب «همدلی با بیماران رو به مرگ» را اولین بار در دوره‌ی دانشجویی خواندم — موقعی که خیال داشتم در رشته‌ی پزشکی ادامه تحصیل بدهم — و احترام فراوان دکتر راس و دوستی بی‌تکلفش با بیمارانی که با او حرف می‌زدند، توجهم را جلب کرد.

این کتاب مفروضات و انتظارات رایج را تغییر داد و ظرف چند سال تجارب پزشکی و رابطه‌ی پزشک و بیمار را متحول کرد. کتاب کوپلر راس، بیان مجدد تسلط شخصی افراد بر بیماری و مرگ بود. ناگهان چندوچون مردن مهم شد. از آن پس بیماران رو به مرگ را در اتاق‌های پرت بیمارستان‌ها بستری نمی‌کردند. تحولات ایجادشده در وضعیت این بیماران و شکل‌گیری تخصص «طب تسکینی» را نتیجه‌ی تأثیر کتاب دکتر راس دانسته‌اند. البته این تحولات به بیشتر رشته‌های تخصص پزشکی و پرستاری راه پیدا کرد. برای مثال از اواخر دهه‌ی ۱۹۹۰ میلادی، در بیمارستان‌ها ابتدا دمای بدن، ضربان قلب، فشار خون و تنفس و به عنوان پنجم علامت حیاتی، میزان درد بیماران را ارزیابی می‌کردند.

کتاب «۹۰ دلیلی» بیماران رو به مرگ» همچنین تأثیر عمیقی در تحقیقات انسانی به‌جا گذاشت. در واقع، آوری دکتر راس، زمینه‌ساز حوزه‌های نویی در زمینه‌ی مراقبت از بیماران بحال و بیماران روانی آن‌ها شد. علاقه‌ی ایجادشده به تحقیقات کمی و کیفی در زمینه مرگ و مراقبت‌های پایان عمر، پیشرفت رشته‌های روان‌شناسی، روان‌پزشکی، فلسفه، اخلاق، تسکین درد، اخلاق پزشکی و انسان‌شناسی را تسریع کرد.

دکتر راس با این‌که مجذوب نظریه‌های روان‌شناسی دوره‌ی خود بود و به آن‌ها می‌بالید، در درمان بیمارانش خود را به فرمول‌بندی‌های فزاید یا یونگ محدود نمی‌کرد. در مصاحبه‌های او، صدا و نقطه‌نظرهای افراد، بیمار را همیشه به گوش می‌رسید. دکتر راس به بیماران فرصت می‌داد تا با زبان و کلمات خودشان از تلاش برای زنده ماندن و بیماری را علاج‌شان بگویند. او بیش از هر چیز به حالات روانی بیماران رو به مرگ و کسانی که تا حالا سالم بوده‌اند و همین‌طور به تفاوت دیدگاه آن‌ها علاقه‌مند بود.

دکتر راس در کتابش مراحل مختلف مرگ شامل انکار، خشم، چانه‌زنی، افسردگی و قبول را توضیح می‌دهد و با دقت کامل، حالات عاطفی بیماران بدحال و نیز مکانیسم‌هایی را که برای سازگاری، درک و تن دادن به شرایط خاص‌شان به کار می‌برند، توصیف می‌کند.

باور بعضی از منتقدان او این بود که «مراحل مرگ» دکتر راس، بسیار کلیشه‌ای است، اما هر خواننده‌ای می‌تواند به نادرست بودن این ادعا پی برد. دکتر راس در کتاب خود، مصاحبه‌ها و سرگذشت بیمارانی را که مراحل رویارویی با مرگ را طی کرده و به پذیرش و یا آشنایی با حال و روزشان رسیده بودند، آورده است. همچنین تجارب کسانی را که در مرحله‌ی انکار یا خشم مانده بودند، به این مجموعه اضافه کرده است. او به‌خوبی شرح داده که بیشتر بیماران چه‌طور با درد، پنج، ناتوانی، خستگی و وابستگی جسمی به دیگران و نهایتاً با مرگ دست‌وپنجه نرم می‌کنند. او توضیح می‌دهد که برخی از بیماران، به‌سرعت از مرحله‌ی انکار با خشم عبور می‌کنند ولی با شدت گرفتن بیماری، این حالات عاطفی دوباره برهم گردند. زندگی عاطفی انسان پیچیده است و مصاحبه‌های این کتاب نشان می‌دهد که در برخی موارد، بیمار در دو حالت ظاهراً مغایر به سر می‌برد. مثلاً کسی که یک بیمار انکار و قبول به‌طور هم‌زمان دیده می‌شود.

علاوه بر تأثیر زیادی که این کتاب بر مراقبت‌های درمانی و تحقیقات مربوط به آن گذاشته، تأثیر فرهنگی آن به دایره‌ی آریکایی‌ها از بیماری و مردن هم تسری پیدا کرده است.

نحوه‌ی شرح یافته‌ها و نتیجه‌ی تحقیقات دکتر راس در کتاب حاضر، شایان توجه است. با این‌که تحقیقات وی مخاطبان رشته‌های پزشکی را می‌طلبد، اما او ترجیح داد که برای مخاطب عام بنویسد.

نمی‌دانم دکتر راس تا چه حد می‌خواسته با نگارش این کتاب، شرایط مراقبت‌های پایان عمر را بهبود بخشد، اما او در این امر موفق بوده‌اند. طوری که مجله‌ی لایف در آن زمان از کتاب دکتر راس به عنوان «درس عمده‌ی زندگی درست زندگی کردن» یاد کرد.

بیماری و آگاهی از مرگ، تجربه‌هایی ماندگار و صرفاً انسانی هستند و همین امر کتاب دکتر راس را برای خواننده‌های امروزی نیز معنادار می‌کند. در مقام یک طبیب، از تلاش‌هایی که در جهت یافتن شیوه‌های درمانی انسانی صورت گرفته و راهی که هنوز پیش رو داریم، تأثیر گرفته‌ام به طوری که پذیرفته‌ام صحبت‌های

بیماران بدحال را به دقت بشنوم و با روحیه‌ی همدلی و خدمت‌گزاری با آن‌ها برخورد کنم چرا که آن‌ها مسافران سفری اجباری در مسیری هستند که همه‌ی ما باید آن را طی کنیم.

با بازخوانی کتاب دکتر راس به عنوان یک متخصص، بار دیگر به تأثیر آن در زندگی فردی‌ام به عنوان پسر، برادر، همسر، پدر و پدر بزرگ پی بردم.

ایمان‌هایی که در کتاب «همدلی با بیماران رو به مرگ» با آن‌ها آشنا می‌شیم، برای ما را به ما یادآوری می‌کنند. آن‌ها همچنین به ما نشان می‌دهند که چگونه مرگ آدم‌ها امری از پیش تعیین شده نیست و خوب یا بد بودنش به انتخاب خود ما و از کیفیت شیوه‌های مراقبت بستگی دارد. با وجود دید محدودمان می‌توانیم کیفیت مراقبت از بیمار و نیز مرگ او، تأثیر قابل توجهی بر اطرافیان ما گذاریم. پس از گذشت این همه سال، این کتاب ما را ترغیب می‌کند که با فروتنی و همدلی و همدردی حرف‌های بیماران نیازمند کمک را بشنویم و با کلی دانش و مهارت‌مان می‌کنیم نیازهایشان را برطرف کنیم.

در آشفته‌بازار جوامع بشری در زمان حال، یک روان‌پزشک گمنام سوئسی - آمریکایی، جسورانه صدای مردی می‌شود که آفتاب‌شان لب بام است. او آینده‌ی تمام‌نمای آمریکایی‌ها شد و برخوردها و فضا - آن‌ها با چنین بیمارانی را منعکس کرد. مردم از دیدن این تصاویر ناراحت شدند به سطهی پیام کتاب دکتر راس، کیفیت مرگ جایگاه خاصی در برنامه‌ی تحولات دنیای ما به دست آورد.

امروز همه چیز تغییر کرده و مهارت ما بیشتر شده است.

دکتر آیرا باراک

استاد دانشکده‌ی پزشکی گیزل - دارتموث

شانزدهم اوت ۲۰۱۳