

مسئله بودن و نبودن

عشق، فقدان و آنچه در پایان اهمیت دارد

اروین د. یالوم

ماریلین یالوم

ترجمه نازی اکبری



تقدیم به نگاهی که از حادثه

عشق تر است.

ن. ا.

Yalom, Irvin D., 1931

سرشناسه: یالوم، اروین دی، ۱۹۳۱-م.

عنوان و نام پدیدآور: مسئله بودن و نبودن: عشق، فقدان و آنچه در پایان اهمیت دارد/ اروین د. یالوم، ماریلین یالوم؛ ترجمه نازی اکبری.

مشخصات نشر: تهران: ققنوس، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۲۳۲ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۴-۰۴۰۴-۰

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: A Matter of Death and Life, c2021.

یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار با عنوان «مسئله مرگ و زندگی است» با ترجمه زهرا ابراهیمی توسط بنگاه ترجمه و نشر کتاب باربعه در سال ۱۴۰۰ منتشر شده است.

عنوان دیگر: عشق، فقدان و آنچه در پایان اهمیت دارد.

عنوان دیگر: مسئله مرگ و زندگی است

موضوع: یالوم، اروین دی، ۱۹۳۱-م.

موضوع: Yalom, Irvin D., 1931-

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

موضوع: Yalom, Irvin D. -- Health

موضوع: یالوم، اروین دی، ۱۹۳۱-م. - رحلت، تشییع و تدفین

موضوع: Yalom, Irvin D. -- Death and burial

موضوع: روان‌پزشکان - ایالات متحده - سرگذشتنامه

موضوع: Psychiatrists -- United States -- Biography

موضوع: همسران بیماران سرطانی - ایالات متحده - سرگذشتنامه

موضوع: Spouses of cancer patients -- United States -- Biograhly

موضوع: میلوم - ایالات متحده - بیماران - سرگذشتنامه

موضوع: Multiple myeloma -- Patients -- United States -- Biography

موضوع: بیماران مشرف به مرگ - ایالات متحده - سرگذشتنامه

موضوع: Terminally ill -- United States -- Biography

موضوع: تاریخ‌نویسان زن - ایالات متحده - سرگذشتنامه

موضوع: Women historians -- United States -- Biography

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

شناسه افزوده: Yalom, Marilyn, 1932-2019

شناسه افزوده: اکبری، نازی، ۱۳۴۴-، مترجم

شناسه افزوده: Akbari, Nazi

رده‌بندی کنگره: RC۳۳۹/۵۲

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۰۰۹۲

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۸۵۱۰۴۹۸

این کتاب ترجمه‌ای است از:

A Matter of Death and Life

Love, Loss and What Matters in the End

Irvin D. Yalom and Marilyn Yalom

Piatkus, 2021



انتشارات ققنوس

تهران، خیابان انقلاب، خیابان شهدای ژاندارمری،

شماره ۱۱۱، تلفن ۴۰ ۸۶ ۴۰ ۶۶

ویرایش، آماده‌سازی و امور فنی:

تحریریه انتشارات ققنوس

اروین د. یالوم

ماریلین یالوم

مسئله بودن و نبودن

عشق، فقدان و آنچه در پایان اهمیت دارد

ترجمه نازی اکبری

چاپ اول

۱۱۰۰ نسخه

پاییز ۱۴۰۰

چاپ پارمیدا

حق چاپ محفوظ است

شابک: ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۰۴ - ۰۴۰۴ - ۰

ISBN: 978 - 622 - 04 - 0404 - 0

www.qoqnoos.ir

Printed in Iran

فهرست

۷	یادداشت مترجم
۱۱	پیشگفتار
۱۵	۱. جعبهٔ حیاتی
۲۵	۲. زمینگیر شدن
۳۳	۳. آگاهی از ناپایداری
۳۹	۴. چرا به مراکز زندگی با مراقبت‌های دائمی نقل مکان نمی‌کنیم؟
۴۷	۵. بازنشستگی: لحظهٔ دقیق تصمیم‌گیری
۵۳	۶. پس‌روی‌ها و آرزوهای تازه
۶۱	۷. باری دیگر، خیره به خورشید
۷۳	۸. به هر حال این مرگ از آن کیست؟
۷۷	۹. رویارویی با فرجام‌ها
۸۳	۱۰. لحاظ کردن خودکشی کمکی
۸۹	۱۱. شمارش معکوسی پر تشویش تا پنجشنبه
۹۷	۱۲. یک غافلگیری به تمام معنا
۱۰۳	۱۳. پس حالا دیگر می‌دانی
۱۱۱	۱۴. حکم مرگ

- ۱۱۷ ۱۵. وداع با شیمی درمانی و امید
- ۱۲۱ ۱۶. از مراقبت های تسکینی تا آسایشگاه بیماران محتضر
- ۱۳۱ ۱۷. مراقبت در آسایشگاه بیماران محتضر
- ۱۳۵ ۱۸. توهمی آرامش بخش
- ۱۳۷ ۱۹. کتاب های فرانسوی
- ۱۴۱ ۲۰. پایان نزدیک می شود
- ۱۴۵ ۲۱. مرگ از راه می رسد
- ۱۴۹ ۲۲. تجربه پس از مرگ
- ۱۵۶ به یادش خواهیم بود
- ۱۶۵ ۲۳. زندگی به عنوان بزرگسالی مستقل و مجرد
- ۱۷۳ ۲۴. تنها در خانه
- ۱۷۷ ۲۵. آمیزش و سوگ
- ۱۸۱ ۲۶. غیرواقعی بودن
- ۱۸۷ ۲۷. بی حسی
- ۱۹۱ ۲۸. کمکی از سوی شوپنهاور
- ۱۹۷ ۲۹. آشکار شدن انکار
- ۲۰۱ ۳۰. بیرون رفتن
- ۲۰۷ ۳۱. ناتوانی در تصمیم گیری
- ۲۱۱ ۳۲. در باب مطالعه آثار خودم
- ۲۱۵ ۳۳. هفت آموزه پیشرفته در سوگ درمانی
- ۲۱۹ ۳۴. آموختنم ادامه دارد
- ۲۲۳ ۳۵. ماریلین عزیزم

یادداشت مترجم

کتابی که در دست دارید کاری است مشترک از اروین یالوم روانپزشک پراوازه و همسر نویسنده‌اش ماریلین یالوم، و چشم‌اندازی است به سفر یکساله آنان پس از اطلاعتشان از ابتلای ماریلین به بیماری‌ای لاعلاج و بازتابی شفاف از چگونه عشق ورزیدن و بدون حسرت زیستن آنان.

به‌رغم آشنایی دیرینه‌ام با اروین یالوم، چه در مقام روان‌درمانگر و عضو کوچکی از خیل شاگردان بی‌شمار او در سراسر جهان و چه در مقام خواننده و مترجم آثارش، خواندن و ترجمه این کتاب تجربه‌ای تکان‌دهنده و نفسگیر بود؛ بارها به اطرافم نگریستم و به «مسلمات هستی»، «زندگی نزیسته» و «عشق و فقدان» اندیشیدم. آیا به‌راستی «سوگواری بهایی» است که در ازای عشق ورزیدن به دیگری می‌پردازیم؟ با ترجمه فصل به فصل این کتاب بارها آسمان دلم ابری شد و چشمانم از حادثه عشق تر. تجربه غریبی بود ترجمه این کتاب!

اروین یالوم، نویسنده کتاب‌هایی چون خیره به خورشید، غلبه بر هراس از مرگ و روان‌درمانی اگزستانسیال، پیوسته از مرگ نوشته است و تمامی زندگی‌اش را وقف درمان روان‌کسانی کرده که از اضطراب مرگ و سوگواری در عذاب بوده‌اند اما، آن‌طور که می‌گوید، خودش هرگز در موقعیتی قرار نگرفته بوده که نیازمند درمان روان خود باشد تا وقتی که تشخیص داده می‌شود همسرش ماریلین به سرطان

مبتلاست. در کتاب مسئله بودن و نبودن، یالوم و همسرش مشترکاً از چالش‌های عمیق جدیدی در زندگی‌شان پرده برمی‌دارند: ماریلین از چگونه آسوده مردن می‌گوید و یالوم از زندگی بدون ماریلین می‌نویسد. آنان در این کتاب به‌نوبت از تجربه خود در ماه‌های واپسین در کنار هم بودن می‌گویند و یالوم سه ماه اول بدون حضور ماریلین در زندگی‌اش را به تصویر می‌کشد.

این کتاب پاسخی است به پرسش‌های بی‌شمار آنانی که یالوم را می‌شناسند و از توجه او به پر معنا زیستن و بهنگام مردن آگاه‌اند: در پایان زندگی‌ای مشترک و موفق مرگ به چه معناست؟ آیا به‌راستی می‌توان خود را برای مواجهه با مرگ آماده کرد؟ چگونه می‌توان هفتاد سال زندگی مشترک را با شجاعت با مرگ آشتی داد؟ آسیب‌پذیری‌های ما در روند سوگواری چگونه رخ می‌نمایند؟ آیا کسی که ماهرانه رویارویی با مرگ را به منزله «خیره شدن به خورشید» می‌پندارد توانسته است با وحشت مرگ کنار بیاید؟

با وجود تأکید مجدد یالوم بر آسیب‌پذیری‌های انسانی، پیام ضمنی این کتاب برای من روان‌درمانگر این بود: درمانگران از آنچه بر سر درمانجویانشان می‌آید در امان نیستند. صرف‌نظر از تجربه، آگاهی و خبرگی درمانگر در رویارویی با غم و اندوه و سوگواری، درک و فهم واقعی حسن فقدان‌گری تقریباً غیرممکن است مگر این‌که خود درمانگر آن مرحله را پشت سر گذاشته باشد.

این کتاب روایتی است صادقانه و هدیه‌ای است به آنان که در پی حمایت عاطفی، غمگساری و زندگی پر معنا هستند، و در صدد است که هستی، صمیمیت، عشق و سوگواری را از منظری کاملاً انسانی بررسی کند.

بجاست از تمامی همراهانی که در ترجمه این اثر مرا یاری رساندند تشکر کنم؛ از دخترانم مارال و ماناکه در انتقال مفاهیم از انگلیسی به فارسی با من همکاری کردند، و از انتشارات ققنوس که با ایجاد این فرصت باری دیگر مرا حمایت کرد تا در انتقال آموزه‌های این مرد بزرگ به هموطنانم سهم کوچکی داشته باشم و مفهوم «موج‌ریزه‌وار» زیستن یالوم را جامه عمل بپوشانم. سپاسگزار حمایت بی‌دریغ خانواده نشر ققنوس هم هستم.

نازی اکبری

بهار ۱۴۰۰

لندن