

مسئلهٔ مرگ و زندگی

اروین د. و مریلین بالوم

حسین کاظمی یزدی

www.ketab.ir

Yalom, Irvin D., 1931. یالوم، اروین د.، ۱۹۳۱ - م.
Yalom, Marilyn, 1932-2019. یالوم، مریلین، ۱۹۳۲-۲۰۱۹ م.
مسئله مرگ و زندگی / اروین د. و مریلین یالوم؛ مترجم: حسین کاظمی یزدی
تهران: بذر خرد، ۱۴۰۰.

ISBN: 978-622-7758-02-3

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا
عنوان اصلی: A matter of death and life, [2021]

۱. یالوم، اروین د.، ۱۹۳۱ - م. --- سلامتی.
 ۲. یالوم، اروین د.، ۱۹۳۱ - م. --- رحلت، تشییع و تدفین.
 ۳. روان پزشکیان -- ایالات متحده -- سرگذشتنامه.
 ۴. همسران بیماران سرطانی -- ایالات متحده -- سرگذشتنامه.
 ۵. میلوم -- ایالات متحده -- بیماران -- سرگذشتنامه.
 ۶. بیماران مشرف به مرگ -- ایالات متحده -- سرگذشتنامه.
 ۷. تاریخ نویسان زن -- ایالات متحده -- سرگذشتنامه.
- کاظمی یزدی، حسین، ۱۳۶۱ - ، مترجم

۶۱۶/۸۹۰۰۹۲

RC ۳۳۹ / ۵۲

۱۴۰۰

۷۷۲۷۲۳۰

کتابخانه ملی ایران

مسئله مرگ و زندگی

نویسندگان: اروین د. و مریلین یالوم

مترجم: حسین کاظمی یزدی

ویراستار: ساقی جهانشاهی قاجار

طراح جلد: سعید زاشکائی

صفحه آرا: فریبا علیجانی

نویت چاپ: اول، تاریخ چاپ: ۱۴۰۰

تیراژ: ۷۰۰ جلد، قیمت: ۶۹۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۵۸-۰۲-۳

کلیه حقوق محفوظ است.

بلوار جانبازان غربی، کوچه اکبری، پلاک ۶۷

مرکز پخش: ۶۶۴۰۴۵۳۲



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

فهرست مطالب

۹	 سرآغاز
۱۳	 فصل نخست: جعبه‌ی حیاتی
۲۵	 فصل دوم: نامعتبر شدن
۳۵	 فصل سوم: آگاهی از ناپایداری
۴۳	 فصل چهارم: چرا به حقایق سلامته‌ان نمی‌رویم؟
۵۱	 فصل پنجم: بازنشستگی: لحظاتی دقیق تصمیم‌گیری
۵۷	 فصل ششم: عقب‌نشینی و آرزوهای نوشتم
۶۷	 فصل هفتم: خیره به خورشید
۷۹	 فصل هشتم: بالاخره این مرگ کیست؟
۸۳	 فصل نهم: رویارویی با پایان
۸۹	 فصل دهم: فکر کردن به خودکشی به کمک پزشک
۹۵	 فصل یازدهم: شمارش معکوس تا پنجشنبه
۱۰۳	 فصل دوازدهم: یک غافل‌گیری واقعی
۱۰۹	 فصل سیزدهم: پس حالا می‌دانی
۱۱۷	 فصل چهاردهم: حکم اعدام
۱۲۳	 فصل پانزدهم: بدرود به شیمی درمانی - و به امید
۱۲۷	 فصل شانزدهم: از طب تسکینی تا مراقبت تسکینی
۱۳۹	 فصل هفدهم: مراقبت تسکینی
۱۴۳	 فصل هجدهم: توهمی آرام‌بخش
۱۴۵	 فصل نوزدهم: کتاب‌های فرانسوی
۱۵۱	 فصل بیستم: پایان نزدیک می‌شود
۱۵۵	 فصل بیست و یکم: مرگ از راه می‌رسد

سرآغاز

ما هر دو پس از تحصیلات تکمیلی وارد کار دانشگاهی شدیم، من با تکمیل دوره‌ی کارآموزی در رشته‌ی روان‌پزشکی و مریلین با گرفتن مدرک دکترای در ادبیات تطبیقی انگلیسی و فرانسوی. ما همیشه اولین خواننده و ویراستار یکدیگر بودیم. وقتی اولین کتابم را نوشتم که رساله‌ای بود در باب گروه‌درمانی، از بنیاد راکفلر در مرکز نویسندگی بلاجیو^۱ در ایتالیا کمک هزینه‌ای دریافت کردم تا مشغول نوشتن کتاب بعدی‌ام، *دژخیم عشق*^۲ شوم. کمی پس از آنکه به آنجا رسیدیم مریلین درباره‌ی علاقه‌اش به نوشتن در زمینه‌ی خاطرات زنان در انقلاب فرانسه با من صحبت کرد و من در این خصوص که مطالبی عالی برای نوشتن یک کتاب دارد، با او هم‌نظر بودم. بنیاد راکفلر به هر کدام از پژوهشگران یک واحد مسکونی و یک اتاق مطالعه داده بود و من به مریلین اصرار کردم که از مدیر آنجا پرسد آیا می‌شود اتاق مطالعه‌ای هم در اختیار او قرار بدهند یا نه. مدیر آنجا در پاسخ گفت که اختصاص دادن اتاق مطالعه برای همسران پژوهشگران درخواست رایجی نیست و از این رو همه‌ی اتاق‌های مطالعه به پژوهشگران

1. Rockefeller Foundation

2. Bellagio Writing Center

3. *Love's Executioner*

اختصاص دارد، ولی پس از اندکی تأمل به مریلین گفته بود که می‌تواند از خانه‌ی درختی‌ای استفاده کند که در جنگل مجاور و در فاصله‌ی پنج دقیقه‌ای آنجایی استفاده مانده است. مریلین خوشحال از شنیدن این خبر با اشتیاقی فراوان کار روی اولین کتابش را شروع کرد؛ *اجبار به شهادت: خاطرات زنان در انقلاب فرانسه*^۱. از این شادتر نمی‌توانست باشد. از آن موقع به بعد ما هر دو نویسنده شدیم و مریلین به‌رغم داشتن چهار بچه و مسئولیت‌های آموزشی و مدیریتی‌اش پا به پای من کتاب نوشت.

در ۲۰۱۹ مریلین به میلوم متعدد^۲ مبتلا شد، سرطان سلول‌های پلاسما (گلبول‌های سفید تولیدکننده‌ی آنتی‌بادی یافت شد). او با داروی ر‌ولیمید^۳ تحت شیمی‌درمانی قرار گرفت که به سکتی مغزی و بستری شدن چهار روزه‌اش در بیمارستان منتهی شد. دو هفته پس از بازگشتش از بیمارستان، وقتی داشتیم در پارک نزدیک خانه‌مان قدم می‌زدیم، گفت: «یه کتاب تو ذهنمه که باید با هم بنویسیمش. می‌خوام این روزا و ماهای سختی رو که پیش رو من توی کتابت کنم. شاید این کار به درد زوجای دیگه‌ای ام بخوره که یکی شون یه بیماری کشنده داره.»

اغلب موضوع کتاب‌هایی را که من با مریلین باید می‌نوشتیم، او پیشنهاد می‌داد ولی این بار در پاسخ این حرفش گفتم: «فکر خوبی نیست. عزیزم. باید آستیناتو بالا بزنی. ایده‌ی یه طرح مشترک خیلی فریبنده است ولی خودت که می‌دونی من نوشتن یه مجموعه داستان رو شروع کردم.»

«!! نه، نه، نه... تو اون کتابونمی‌نویسی. تو قراقرز این یکی رو بنویسی. با من! تو فصلای مربوط به خودتو می‌نویسی، منم فصلای مربوط به خودمو. بعد یه در میون می‌ذاریمشون تو کتاب. این کتاب ماست که با بقیه‌ی کتابا فرق داره؛ چون دو تا ذهن می‌نویسنش نه یکی؛ تأمل‌های زوجی که شصت و پنج ساله زن و شوهرن! زوجی که اون قدر خوش اقبال بودن که تو

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

2. multiple myeloma

3. Revlimid

مسیری که آخرش مرگه در کنار هم باشن. تو با واکرت، منم با پاهایی که در بهترین حالت یه ربع بیست دقیقه راه می‌رن.»

اروین در ۱۹۸۰ در *روان‌درمانی اگزستانسیال* نوشت برای کسی که افسوس‌های اندکی در زندگی زیسته‌اش دارد، مردن آسان‌تر است. وقتی به زندگی درازمدتی که با هم سپری کرده‌ایم نگاه می‌کنم، می‌بینم افسوس‌های اندکی داریم. ولی این مسئله نه تحمل رنج بدنی‌ای را که روزبه‌روز تجربه می‌کنیم، آسان‌تر می‌کند و نه از تلخی فکر جدا شدن از هم می‌کاهد. چطور می‌توانیم با نومییدی بجنگیم؟ چطور می‌توانیم تا آخر خط معنی دار زندگی کنیم؟

در زمان نوشتن این کتاب ما در سن و سالی هستیم که بیشتر هم‌نسلانمان مرده‌اند. حالا هر روز با علم به این زندگی می‌کنیم که دوره‌ای با هم بودنمان محدود و به‌غایت ارزشمند است. هرچند وجودمان ما را به تاریک‌ترین قلمروهای سرازیری فیزیکی و مرگ می‌راند؛ ما می‌نویسیم تا معنایی به آن ببخشیم. این کتاب بیش از هر چیز برای آن نوشته می‌شود که ما را در یافتن پایان زندگی یاری کند.

هرچند این کتاب آشکارا حاصل تجربه‌ی شخصی ماست، آن را همچنین بخشی از گفت‌وگویی ملی درباره‌ی دل‌مشغولی پایان زندگی می‌بینیم. همه می‌خواهند از بهترین خدمات درمانی ممکن بهرمنند شوند و میان دوستان و خانواده پشتیبانی عاطفی پیدا کنند تا مرگی بی‌درد داشته باشند. حتی با امتیازهای پزشکی و اجتماعی‌مان باز هم نمی‌توانیم از درد و ترس مرگی که به استقبالمان می‌آید در امان باشیم. ما هم مثل

بقیه می‌خواهیم کیفیت عمر باقی‌مانده‌مان را حفظ کنیم، در حالی که با روند‌های درمانی‌ای مدارا می‌کنیم که گه‌گاه طاقت‌مان را طاق می‌کنند. چقدر می‌خواهیم تحمل کنیم تا زنده بمانیم؟ چطور می‌توانیم با کمترین درد ممکن به پایان زندگی برسیم؟ چطور می‌توانیم به نحوی برازنده دنیا را به دستان نسل بعدی بسپاریم؟

هر دو می‌دانیم و تقریباً مطمئنیم که مریلین براثر این بیماری‌اش از دنیا می‌رود. ما این یادداشت‌های روزانه را با هم درباره‌ی آن چیزی می‌نویسیم که قرار است به سرمان بیاید و امیدواریم تجارب و مشاهداتمان نه تنها برای خودمان که برای خوانندگانمان نیز معنایی ایجاد کند و یاری‌رسان باشد.

اروین د. یانوم

مریلین یانوم

www.ketab.ir