

اروین دی. یالوم و مریلین یالوم

ترجمه افشین چایچی

مرگ و زندگی

عشق، فقدان

و آنچه در نهایت اهمیت دارد

www.ketab.ir



سرشناسه	یالوم، اروین دی، ۱۹۳۱-م. ۱۹۳۱ - Yalom, Irvin D.
عنوان و نام پدیدآور	مرگ و زندگی: عشق، فقدان و آنچه در نهایت اهمیت دارد. لاروین دی. یالوم، مریلین یالوم؛ افشین جایچی نصرتی.
مشخصات نشر	تهران: اندیشه احسان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۲۶۰ ص:؛ محور، عکس.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۷۳۰۳-۷۹-۷
وضعیت فهرست نویسی	قیفا
یادداشت	عنوان اصلی: A matter of death and life, 2021.
عنوان دیگر	مسئله‌ی مرگ و زندگی: عشق، فراق و آنچه در پایان عمر اهمیت دارد.
عنوان دیگر	عشق، فقدان و آنچه در نهایت اهمیت دارد.
موضوع	یالوم، اروین دی، ۱۹۳۱-م. ۱۹۳۱ - Yalom, Irvin D.
موضوع	یالوم، اروین دی، ۱۹۳۱-م. سلامتی Yalom -- Health, Irvin D.
موضوع	یالوم، اروین دی، ۱۹۳۱-م. رحلت، تشییع و تدفین
موضوع	یالوم، اروین دی، ۱۹۳۲-۲۰۱۹م. Irvin D. -- Death and burial
موضوع	روان‌پزشکان - ایالات متحده - سرگذشتنامه Psychiatrists - United States - Biography
موضوع	همسران بیماران سرطانی -- ایالات متحده -- سرگذشتنامه
موضوع	United States -- BiographySpouses of cancer patients --
موضوع	میلوم -- ایالات متحده -- بیماران -- سرگذشتنامه
موضوع	Multiple myeloma -- Patients -- United States -- Biography
شناسه افزوده	یالوم، مریلین، ۱۹۳۲-۲۰۱۹م. Yalom, Marilyn, 1932-2019
شناسه افزوده	جایچی افشین، ۱۳۵۶ - مترجم
رده بندی کنگره	۵۷۱.۳۴۳۸۳۸۳۸
رده بندی دیویی	۶۱۰.۹۲/۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی	۷۶۵۶۴۰۵



مرگ و زندگی عشق، فقدان و آنچه در نهایت اهمیت دارد.

مؤلف: اروین دی. یالوم، مریلین یالوم مترجم: افشین جایچی نصرتی

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۱ شمارگان: ۵۰۰ قیمت: ۱۳۰۰۰۰ تومان

طراح و گرافیک: پرویز بیانی چاپ: هوران

آماده‌سازی و تولید: انتشارات اندیشه احسان صفحه‌آرایی: سودابه بیات

تمامی حقوق این اثر محفوظ است. تکثیر یا تولید مجدد آن کلاً و جزئاً (چاپ، فتوکپی، صوت، تصویر و انتشار الکترونیکی) بدون اجازه مکتوب ناشر ممنوع است و پیگرد قانونی دارد.

دفتر نشر: تهران، خیابان انقلاب، روبه‌روی درب اصلی دانشگاه تهران، پاساژ فروزنده، طبقه ۲، واحد ۵۰۷

تلفن: ۶۶۴۶۶۰۰۲ - تلگرام: ۰۹۱۹۱۵۵۱۸۰۲ - سایت: www.andishehehsan.com

فروشگاه: تهران، خیابان انقلاب، روبه‌روی درب اصلی دانشگاه تهران، پاساژ فروزنده، طبقه همکف، واحد ۳۱۷

یادداشت مترجم

ساعت ۱۰ صبح یکی از روزهای هفته پایانی بهمن ماه ۱۳۹۷، بعد از چند روزی که به‌سختی مشغول ترجمه بخش‌های انتهایی کتاب خود برتر^۱ بودم، خودم را روی تخت ولو کردم تا در انتهای ۷۲ ساعت بیداری، خواب را به خودم هدیه کنم اما...

بعد از یکی دو ساعت تقلاً متوجه شدم تغییری در بدنم اتفاق افتاده است؛ سردرد، حالت ضعف و تهوع تپان، گرمای شدید بدن از درون، خشکی دهان با وجود مصرف مقدار زیادی آب و عرق سرد سنگین بر پیشانی‌ام...

تصمیم گرفتم به دکتر مراجعه کنم. دکتر گفت که فشار خونم ۱۵ روی ۱۳ است و این اصلاً علامت خوبی نیست. آمپول مولتی‌ویتامین، ریتامین D، آرام‌بخش و سرم قندی‌نمکی به من تزریق کردند و بعد هم مرخصم کردند. گفتند که استراحت مطلق داشته باشم و تلاش کنم تا حتماً بخوابم.

به منزل برگشتم و با همان حال نزار و با توجه به تجربه زیسته پدر و مادرم درباره فشارخون بالا با مادرم تماس گرفتم و وضعیتم را توضیح دادم که کاش چنین نمی‌کردم.

مادرم با دلشوره‌ای به قدمت یک عمر مادری برای من و با هیجان بسیار منفی و اثرگذاری گفت: «فوری خودت رو برسون به بیمارستان. معطل نکن. «ص» هم همینطوری شد و یهو سکنه مغزی کرد و کمتر از یک ساعت بعد مُرد.»

دیگر نمی‌شنیدم. نمی‌توانستم بشنوم. تمام آمال و آرزوهایم را بعد از مواجهه با آن سکنه دو سال پیش در بخش‌های اقتصادی و عاطفی زندگی‌ام، بر باد رفته می‌دیدم؛ بیش از ۴۰ سال زندگی نزیسته.

یادم نمی‌آید تماس تلفنی با مادرم را چگونه تمام کردم و برای اولین بار با اورژانس تماس گرفتم. ضربان قلبم به شدت بالا رفته بود، گرمای زیادی را درون بدنم حس می‌کردم، عرق سردی بر پیشانی‌ام نشسته بود و احتمال سکنه قلبی را بیشتر از سکنه مغزی متصور بودم. هنوز پشت خط تلفن منتظر بودم و راهنمای گویای اورژانس به من توصیه می‌کرد که آرامش خودم را حفظ کنم تا اولین اپراتور پاسخگوی من باشد. هم‌زمان و سرخود دو عدد آسپرین ۸۰ میلی‌گرم را جویدم و حین جویدن بالاخره اُپراتور پاسخ داد. بعد از پرسش‌هایی توصیه کرد که عمل سرخودم را ادامه دهم و منتظر مأموران اورژانس مانم، اینکه اگر تنها بودم، حتماً درب آپارتمان را باز بگذارم و همسایه‌ها را مطلع کنم و چند توصیه دیگر.

درب آپارتمان را باز گذاشتم. همسایه‌ای را نمی‌شناختم و هیچ اقدامی از این بابت انجام ندادم. همانند پیرمردی بازنشسته روی مبل تک‌نفره‌ام به اصطلاح ریلکس، نشستم و با گوش دادن به موسیقی Smooth Jazz چشم‌هایم را بستم و تعداد زیادی از اشکال مردن ذکر شده در کتاب هنر مردن^۱ پُل موران را از نظر گذراندم. هیچ تصویری من را راضی نمی‌کرد. به هیچ وجه آماده مردن نبودم؛ چراکه تصور می‌کردم زندگی‌ام را نزیسته‌ام.

در همین افکار غرق بودم که در چارچوب درب آپارتمان دو مأمور اورژانس را با تجهیزات‌شان در دست دیدم.

مأمور اورژانس پرسید: «چی شده؟!» و هم‌زمان پالس اکسی‌متر را بر انگشت اشاره‌ام نصب کرد و شروع کرد به اندازه‌گیری فشار خون. هر دو جوان بودند؛ بسیار جوان. تمام خانه را زیرچشمی برانداز کردند: «تهایی؟» به تکان ملایم سرم به نشانه تأیید رضایت دادند. بسیار کنجکاو بودند و من گویی هم‌صحبتی پیدا کرده باشم.

تمام اتفاقات منتهی به این وضعیت و همچنین وضعیت موجود زندگی‌ام را برایشان شرح دادم. در انتها اولین کتاب ترجمه‌ام را به نام قانون ۵ ثانیه^۱ تقدیم‌شان کردم و هر دو متعجب از جرایب وضعیت من، آن هم با توجه به حرفه‌ام «کوچینگ»^۲ و با کلی سفارش و توصیه و نصیحت ترکم کردند.

و این آغازی می‌شود برای درگیری من با بیماری «حمله عصبی»^۳.

در طول این چند سال، به صورت مستمر از خدمات روانکاوی، روان‌درمانی و مصرف دارو بهره‌برده‌ام و همچنان بهره می‌برم اما هیچ یک از این روش‌های درمانی، به اندازه رویکرد اگزیستانسیال برای من کارآمد نبوده است. پیش از این، با این فلسفه و رویکرد در روان‌درمانی آشنا بودم و می‌شود گفت که می‌توانستم خودم را در جرگه یالوم‌خوانان به حساب آورم اما همان‌گونه که تکانه اقتصادی و عاطفی در زندگی شخصی‌ام، حضور و کیفیت فعالیت من را در حرفه کوچینگ رقم زد، حمله‌های عصبی پی‌درپی در طول دو سال و تجربه ناموفق رویکردهای متفاوت با وجود انتظار بیشتر من از آنها، من را در انتخاب رویکرد اگزیستانسیال چه به صورت فردی و چه به صورت گروهی مصمم‌تر کرد و حالتی که، هم‌زمانی جذابی نیز بین این تجربه‌ها و انتخاب رویکرد شخصی‌ام در اجرای فرایند کوچینگ پیش آمد.

با متخصصان صاحب‌نامی چون امی و ساشا وان دروزن (مادر و دختر)، مونیکا هاناوی^۴ و یانیک جیکوب^۵ آشنا شدم که بر کوچینگ با رویکرد اگزیستانسیال متمرکز شده بودند. برای من بسیار هیجان‌انگیز بود که اتفاق‌نظرهایی بین دیدگاه‌های آنها و خودم پیدا می‌کردم؛ اتفاق‌نظرهایی که برای من بسیار ارزشمند و انگیزه‌بخش بود و موتور جستجوگری من را دوباره روشن کرد. این امر به خودی خود من را ترغیب کرد تا تمامی کتاب‌های یالوم را بازخوانی و در فلسفه اگزیستانسیال بیشتر غور کنم. طی این

1. The 5 Second Rule, by Mel Robbins

2. Panic attack

3. Emmy & Sasha van Deurzen

4. Monica Hanaway

5. Yannick Jacob

فرآیند متوجه شدم که پیش از فلسفه به آشنایی با منطق هم نیاز دارم. تلاش هم کردم تا در این زمینه مطالعاتی داشته باشم و آموزش ببینم اما جذابیت فلسفه برای من به قدری بود که کاهلی و حجم کاری‌ام را با طیب خاطر بهانه کردم تا خود را در دریای فلسفه اگزیستانسیال غرق کنم.

در این دوره ناگهان از چاپ و انتشار آخرین اثر دکتر ارو.دی. یالوم باخبر شدم. می‌دانستم که در آستانه نودسالگی است و غم بزرگ ازدست‌دادن همسرش، مریلین، را تحمل می‌کند. وقتی اطلاع پیدا کردم که کتاب حاوی شرح حال دوره گذار این دو عاشق و معشوق تمام‌عیار از زمان آگاهی‌شان به ابتلای مریلین به سرطان میلومای چندقابله تا زمان مرگ خودخواسته (اتانازی) اوست و خواندن گلابه‌های متعددی از ارو.دی. یالوم منی بر اینکه با وجود تعداد زیاد طرفدارانش و چاپ چندین باره آثارش، هیچ‌گاه برای انتشار آثارش در ایران از او اجازه گرفته نشده است، من را بر آن داشت تا با کسب اجازه از او برای ترجمه و چاپ کتاب *A Matter of Death and Life* اقدام کنم.

نیت من این بود که ضمن زدودن این تصور ذهنی از ایران و مردم آن، خاطری خوش نیز برای او از این حوزه جغرافیایی رقم بزنم. همچنین با مطالعه این کتاب - که خجولانه باید اعتراف کنم احتمال می‌دادم آخرین اثر او نیز باشد - می‌خواستم ضمن همزادپنداری با مواجهه یک متخصص - که خودش به‌عنوان یک روان‌درمانگر همواره با بیماران رو به مرگ کار کرده است - با مرگ همسرش، تجربه جدیدی نسبت به مواجهه با اضطراب مرگ پیدا کنم؛ و چه ارزشمند بود که این هم‌زمانی‌ها با حضور من در گروه درمانی مواجهه با اضطراب مرگ، نه‌تنها حمله‌های عصبی گاه و بی‌گاهم را در پی نداشت که مقدار و دوز داروهایم را نیز کاهش داد.

اکنون که این یادداشت را می‌نویسم، گویا به کووید ۱۹ مبتلا شده‌ام و در اوج تهاب‌بودنم، تمام توجهم را بر خودم متمرکز کرده‌ام. همان‌گونه که مریلین در روزهای آخر عمرش به خودش می‌گوید: «روی خودت و نیازهای روزانه‌ات تمرکز کن. وقت آن است که بگذاری بقیه دنیا مراقب خودش باشد.» جالب اینکه دستاورد این توجه

به خود برای من این بوده که به شکل جذابی احساس تنهایی ام کمتر از هر زمان دیگری شده است.

وقتی بر خود متمرکز می‌شوید، سراسر عشق و مهر و توجه و مهربانی، به قدری ظرف عاطفه درونی‌تان لبریز از شفقت می‌شود که به ظرف عاطفی بیرونی‌تان سرریز می‌کند و بیش از هر زمانی، دهش خواهید داشت تا تمنای جذب مهر و محبت بیرونی.

هرچند هنوز خودم را آماده مواجهه با مرگ نمی‌بینم، ترس گذشته‌ام نیز جای خود را به حسرت برای بخش نزیسته زندگی‌ام داده است. همچنان سوگواری برای خودم را جست‌وجو می‌کنم، التیامی ارزشمند برای بدرقه خودم، لحظه‌هایی که مایلم زندگی‌شان کنم و این چنین آرام بگیرم.

آنچه در نهایت اهمیت دارد، همین زیستن مطلوب است؛ رضایتی لذت‌بخش از بودن خود، حتی به اندازه یک چشم بر هم بستن برای نبودن.