

مسئله مرگ و زندگی

عشق، فقدان و دلواپسی‌های غائی

تألیف

اروین یالوم

میریلین یالوم

ترجمه

دکتر محسن گل محمدیان

دکترای تخصصی مشاوره، استادیار دانشگاه رازی

سرویه ویسی

کارشناس ارشد مشاوره خانواده



کتاب ارجمند

اروین یالوم، مرلین یالوم

مسئله مرگ و زندگی: عشق، فقدان و

دلواپسی‌های غائی

ترجمه: دکتر محسن گل محمدیان، سروه ویسی

فروست: ۲۰۳۴

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه‌آرا: سپیده چراغی

مدیر هنری: احسان ارجمند

سرپرست تولید: سحر هداوند

ناظر چاپ: سعید خانکشلو

چاپ و صحافی: نقش‌نیزار

چاپ اول، اسفند ۱۴۰۰، ۷۷۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۷-۳۱۳-۳

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا عرضه کند مجرم پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

www.arjmandpub.com

سرشناسه: یالوم، اروین، دی، ۱۹۳۱-م.

(Yalom, Irvin D., 1931)

عنوان و نام پدیدآور: مسئله مرگ و زندگی: عشق، فقدان

و دلواپسی‌های غائی/تألیف اروین یالوم، مرلین یالوم؛

ترجمه محسن گل محمدیان، سروه ویسی.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۲۱۶ ص، قطع: رقعی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۷-۳۱۳-۳

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

عنوان اصلی: A matter of death and life, 2021.

موضوع: یالوم، اروین دی، ۱۹۳۱-م.

موضوع: یالوم، اروین دی، ۱۹۳۱-م-سلامتی

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

موضوع: روان‌پزشکان- ایالات متحده- سرگذشت‌نامه

موضوع: همسران بیماران سرطانی- ایالات متحده- سرگذشت‌نامه

موضوع: میلوم- ایالات متحده- بیماران- سرگذشت‌نامه

شناسه افزوده: یالوم، مرلین، ۱۹۳۲-۲۰۱۹.

شناسه افزوده: گل محمدیان، محسن، ۱۳۵۸- مترجم

شناسه افزوده: ویسی، سروه، ۱۳۶۸- مترجم

رده‌بندی کنگره: RC۳۳۹/۵۲

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۰۰۹۲

شماره کتابشناسی ملی: ۸۶۵۵۵۹۷

اطلاعات رده‌بندی کتابشناسی: فیبا

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن: ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن: ۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶

شعبه رشت: خ نامجو، رویروی ورزشگاه عضدی، تلفن: ۰۱۳-۳۳۳۳۲۸۷۶

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن: ۰۱۱-۳۲۲۲۷۷۶۴

شعبه ساری: بیمارستان امام، رویروی ریاست، تلفن: ۰۹۱۱-۸۰۲۰۰۹۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند، تلفن: ۰۸۳-۳۷۲۸۲۰۴۴

بها: ۵۷۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست

۷	در ستایش مسئله مرگ و زندگی
۱۱	دیباچه
۱۴	دیباچه مترجمان
۱۷	فصل ۱: جعبه حیاتی
۲۷	فصل ۲: زمین گیر شدن
۳۵	فصل ۳: آگاهی از فناپذیری
۴۱	فصل ۴: چرا به آسایشگاه نمی‌رویم
۴۸	فصل ۵: بازنشستگی: لحظه حساس تصمیم‌گیری
۵۳	فصل ۶: موانع و امیدهای تازه
۶۱	فصل ۷: باز هم خیره به خورشید نگرین
۷۲	فصل ۸: بالاخره مرگ قسمت چه کسی خواهد شد؟
۷۵	فصل ۹: مواجه شدن با پایان‌ها
۸۰	فصل ۱۰: فکر کردن به خودکشی قانونی
۸۵	فصل ۱۱: شمارش معکوس طاقت‌فرسا تا پنجشنبه
۹۲	فصل ۱۲: غافلگیری به معنای واقعی کلمه
۹۷	فصل ۱۳: فاش شدن اسرار
۱۰۵	فصل ۱۴: حکم مرگ صادر می‌شود
۱۱۰	فصل ۱۵: وداع با شیمی درمانی و نیز امید به زندگی
۱۱۳	فصل ۱۶: از مراقبت‌های تسکینی تا آسایشگاه محتضران
۱۲۳	فصل ۱۷: مراقبت ویژه محتضران
۱۲۷	فصل ۱۸: توهمی آرامش‌بخش
۱۲۹	فصل ۱۹: کتاب‌های فرانسوی
۱۳۳	فصل ۲۰: پایان نزدیک است
۱۳۷	فصل ۲۱: مرگ از راه می‌رسد
۱۴۱	فصل ۲۲: پس از مرگ مرلین
۱۵۵	فصل ۲۳: زندگی در قالب بزرگسالی مستقل و تنها
۱۶۲	فصل ۲۴: تنها در خانه
۱۶۵	فصل ۲۵: سوگ و میل جنسی

۱۶۹	فصل ۲۶: وهم
۱۷۴	فصل ۲۷: کرختی
۱۷۸	فصل ۲۸: کمک گرفتن از شوپنهاور
۱۸۳	فصل ۲۹: انکار رخ می‌نماید
۱۸۶	فصل ۳۰: بیرون رفتن از خانه
۱۹۲	فصل ۳۱: بلاتکلیفی
۱۹۵	فصل ۳۲: خواندن آثار خودم
۱۹۹	فصل ۳۳: هفت درس پیشرفته در درمان سوگ
۲۰۳	فصل ۳۴: من کماکان در حال یادگیری هستم
۲۰۷	فصل ۳۵: مریلین عزیز
۲۱۴	سخن آخر مترجمان
۲۱۶	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی

دیباچه

من و مریلین هر دو شغل آکادمیک خود را پس از دریافت مدرک کارشناسی ارشد از دانشگاه جان هاپکینز آغاز کردیم، من تحصیلاتم را در روان‌پزشکی ادامه دادم و مریلین دکتری ادبیات تطبیقی گرفت (فرانسه و آلمانی). ما همیشه اولین خواننده و ویرایشگر کارهای یکدیگر بودیم. پس از نگارش نخستین اثرم که کتابی در زمینه روان‌درمانی گروهی بود، برنده کمک هزینه نویسندگی از مؤسسه راکفلر در مرکز نویسندگی بیلاژیوی ایتالیا شدم تا روی کتاب بعدی‌ام، جلاد عشق کار کنم. کمی بعد از اینکه به ایتالیا رسیدیم مریلین با من از علاقه‌اش به نوشتن دربارهٔ خاطرات زنان از انقلاب فرانسه صحبت کرد و من موافقت کردم، او زمینه‌های مورد نیاز برای نوشتن کتاب را به صورت عالی در اختیار داشت. به تمام محققان راکفلر آپارتمان و استودیوی جداگانه‌ای برای نویسندگی داده بودند و مریلین را تشویق کردم که درخواست کند استودیویی هم در اختیار او قرار دهند. مدیر پاسخ داد که دادن استودیو به همسر محققان مرسوم نیست، به علاوه تمام استودیوها در ساختمان اصلی واگذار شده بودند. اما چند دقیقه بعد بازگشت و به مریلین گفت سه استودیو در جنگل مجاور بدون استفاده مانده‌اند که فاصله‌شان تا آپارتمان ما پنج دقیقه بود. مریلین خوشنود از این موضوع با شوق و ذوق کارش را روی نخستین کتابش آغاز کرد: محکوم به تماشا، خاطرات زنان از انقلاب فرانسه. هرگز او را آن قدر خوشحال ندیده بودم. از آن زمان به بعد ما رفقای نویسنده بودیم و باقی زندگی‌اش به رغم داشتن چهار فرزند و تدریس تمام وقت و مسئولیت‌های اجرایی، کتاب به کتاب پا به پای من پیش آمد.

مریلین در سال ۲۰۱۹ تشخیص بیماری ملوم متعدد یا سرطان سلول‌های پلازما گرفت (وجود سلول‌های سفید خون مبارزه‌گر در مغز استخوان). او تحت شیمی‌درمانی و از جمله داروی رولیمید قرار گرفت که باعث شد کارش به سکنهٔ وریدی، اورژانس

و چهار روز بستری در بیمارستان بکشد. دو هفته پس از بازگشت به منزل، برای پیاده‌روی کوتاهی به پارک نزدیک خانه‌مان رفته بودیم، مریلین گفت: «ایده کتابی رو در سر دارم که باید با هم بنویسیم. می‌خوام روزها و هفته‌های دشواری رو که پیش رومون هست، ثبت کنیم. شاید دردهایی که با اون مواجه می‌شیم به درد زوج‌های دیگه‌ای بخوره که یکی از اونها به بیماری مهلکی مبتلا شده.»

مریلین همیشه برای کتاب‌های من یا خودش موضوعاتی را پیشنهاد می‌داد پس من جواب دادم: «فکر خوبی در ذهنت جرقه زده عزیزم، ایده پروژه مشترک وسوسه‌کننده‌س اما تو که می‌دونی من به تازگی مجموعه قصه‌ای رو شروع کردم.»

«اوه نه نه-قرار نیست تو اون کتاب رو بنویسی. این یکی رو با هم می‌نویسیم. هر کدوم از ما فصل‌های خودش رو می‌نویسه و بعد یکی در میون کنار هم قرارشون می‌دیم. کتاب ما، با بقیه کتابا فرق داره چون به جای یک ذهن دو ذهن اون رو نوشتن؛ تجارب زوجی که شخصیت و پنج سال از ازدواج اونها گذشته. زوجی که در پیمودن مسیری که پایشان مرگ، کنار هم احساس خوشبختی کردن. تو با واکر سه چرخه‌ات راه می‌ری و من با پاهایی که در بهترین حالت یک ربع یا بیست دقیقه می‌تونن حرکت کنن.»

اِرو در کتاب روان‌درمانی اگریستانسیال در سال ۱۹۸۰ نوشت که اگر حسرت‌های کمتری در زندگی داشته باشید راحت‌تر می‌توانید با مرگ مواجه شوید. اکنون که به پشت سر نگاه می‌کنم و زندگی طولانی‌مان با یکدیگر را می‌بینم، حسرت‌های ما خیلی کم هستند. اما این موضوع نه از دردهای جسمانی‌ای که هر روزه تجربه می‌کنیم، می‌کاهد و نه سختی جدا شدن‌مان از یکدیگر را تسکین می‌دهد. چگونه می‌توانیم با این درماندگی بجنگیم؟ چگونه می‌توانیم تا لحظه پایان به زندگی‌مان معنا دهیم؟

من و مریلین هنگام نوشتن این کتاب در سنی به سر می‌بریم که بسیاری از هم‌دوره‌هایمان از دنیا رفته‌اند. اکنون هر روزمان را با این آگاهی زندگی می‌کنیم که

زمان با هم بودن مان بسیار محدود و بی نهایت با ارزش است. ما می خواهیم بنویسیم و بدین وسیله حتی اگر هستی مان ما را به تاریک ترین نقطه زوال جسم و مرگ براند، باز هم به آن معنا ببخشیم.

مهم ترین رسالت این کتاب کمک به ما برای جهت دادن به زندگی مان در پایان عمر است.

اگرچه مسئله مرگ و زندگی به وضوح حاصل تجارب شخصی خود ما است، بخشی از گفت و شنوهای تمام انسان ها درباره دلواپسی های غائی را نیز در خود دارد. هرکسی می خواهد تحت بهترین مراقبت های پزشکی قرار گیرد، دوستان و خانواده اش از نظر هیجانی حمایتش کنند و تا جایی که ممکن است، بدون درد بمیرد. حتی با وجود مزایای پزشکی و اجتماعی ای که از آن برخورداریم، از ترس و رنج مرگ پیش روی مان در امان نیستیم. ما نیز مانند سایر انسان ها می خواهیم به رغم تحمل درمان هایی که گاهی در جریان این فرایند آزوده مان می کنند، کیفیت زمان باقی مانده از زندگی مان را بالا ببریم. چقدر مایلیم برای ادامه زندگی این وضعیت را تاب بیاوریم؟ چگونه می توانیم روزهایمان را با حداقل درد ممکن بپری کنیم؟ چگونه می توانیم این جهان را در نهایت ظرافت به نسل بعد تحویل دهیم؟

هردوی ما تقریباً مطمئنیم که بیماری مرلین او را از پای در می آورد. ما ماجراهای پیش روی مان را ثبت می کنیم، با این امید که تجارب و مشاهدات مان هم برای خود ما و هم برای خواننده های کتاب آرامش و معنایی به ارمغان آورد.

اروین د. یالوم

مرلین یالوم