

خیره به خورشید نگریستن

غلبه بر وحشت از مرگ

اروین د. یالوم

مترجم

دکتر اورانوس قطبی نژاد آسمانی

## فهرست

۷.....	مقدمه
۹.....	۱. زخم کشنده
۱۹.....	۲. تشخیص اضطراب مرگ
۳۹.....	۳. تجربه‌ای بیدارکننده
۷۹.....	۴. قدرت باورها
۱۱۱.....	۵. غلبه بروحشت از مرگ از طریق برقراری ارتباط سالم
۱۴۳.....	۶. آگاهی از مرگ براساس یک خاطره‌ی شخصی
۱۸۱.....	۷. نحوه‌ی پرداختن به ترس از مرگ
۲۴۷.....	پس‌گفتار
۲۴۹.....	در مورد نویسنده
۲۵۱.....	راهنمایی برای خوانندگان کتاب

## زخم کشنده

غم و اندوه به قلبم راه می‌یابد. از مرگ در هراسم.  
 گیلگمش<sup>۱</sup>  
 خودآگاهی، والاترین موهبت و به منزله‌ی گنجی است به ارزش زندگی.  
 خودآگاهی همان چیزی است که ما انسان‌ها را از هم متفاوت ساخته است؛  
 اما این خودآگاهی به بهای گزافی به دست می‌آید و آن «زخمی کشنده»  
 است. زندگی و هستی ما در «سایه»<sup>۲</sup> خواهد بود، آنگاه که دریابیم: ما رشد  
 می‌کنیم، شکوفا می‌شویم و پس از آن ناگزیر رو به کاستی می‌رویم، ضعیف  
 می‌شویم و می‌میریم.

از ابتدای تاریخ، مرگ، ذهن بشر را به خود مشغول کرده است. چهار  
 هزار سال پیش، قهرمانی از شهر بابل به نام گیلگمش به هنگام مرگ  
 دوستش انکیدو<sup>۳</sup> این نوشته به ذهنش خطور کرد: «توداری تاریک می‌شوی

1. Gilgamesh

2. Shadow

3. Enkidu

و دیگر مرا نمی شنوی. آیا من نیز به هنگام مرگم مانند اینکیدو خواهم بود؟  
غم و اندوه به قلبم راه می یابد. من از مرگ در هراسم.»  
گیلگمش از قول همه‌ی ما سخن گفته است. همان طور که هر یک از ما، مردان و زنان و کودکان، مانند او از مرگ می ترسیم. در بسیاری از افراد ترس از مرگ به طور غیر مستقیم، گاه به صورت یک ناآرامی و اضطرابی فراگیر یا گاهی به شکل یک بیماری روانی خود را نشان می دهد. بعضی افراد اضطراب از مرگ را بسیار ساده و آگاهانه تحمل می کنند و برای بعضی از ما انسان ها ترس از مرگ آن چنان وحشت آور می شود که تمام خوشی ها و رضایت مندی های زندگی را بی اثر می کند.

از همان ابتدا فیلسوفان متفکر سعی داشته اند بر این زخم کشنده مرهم بگذارند و به ما کمک کنند تا زندگی را به شکلی سازگار و همراه با آرامش برای خود بسازیم. به عنوان روان درمانگری که افراد زیادی (افرادی که در کشمکش و اضطراب از مرگ به سر می بردند) را معالجه کرده ام، دریافته ام که حکمت کهن و معرفتی که به خصوص فیلسوفان یونان قدیم به آن رسیده بودند، امروزه نیز کاربرد دارد.

در واقع، من در کارم به عنوان روان درمانگر، بیشتر تابع نیاکان روشنفکرم هستم؛ فیلسوفان قدیم یونان به خصوص اپیکور<sup>۱</sup> (اپیکوروس) تا روانپزشکان و روان شناسان برجسته‌ی اواخر قرن نوزده و اوایل قرن بیست مانند پینل<sup>۲</sup>، فروید<sup>۳</sup>، یونگ<sup>۴</sup>، پاولوف<sup>۵</sup>، رورشاخ<sup>۶</sup> و اسکینر<sup>۷</sup>....

1. Epicurus

2. Pinel

3. Freud

4. Jung

5. Pavlov

6. Rorschach

7. Skinner

هر چه بیشتر آثار این متفکر فوق‌العاده‌ی آتنی (اپیکور) را خواندم، بیشتر متوجه شدم که او مهم‌ترین روان‌درمانگر در موضوعات مربوط به هستی است و من از عقاید او در این کتاب استفاده می‌کنم.

اپیکور در سال ۳۴۱ پیش از میلاد به دنیا آمد و کمی پس از مرگ افلاطون<sup>۱</sup>، در سال ۲۷۰ پیش از میلاد، دارفانی را وداع گفت. امروزه بیشتر مردم با نام او آشنایی دارند، به خصوص کلمات اپیکور و اپیکوریان<sup>۲</sup> را شنیده‌اند. شاید بعضی فکر کنند او به دنبال لذت‌های جسمانی، به خصوص غذا و خوراک مناسب و خوش‌گذرانی بوده است، اما بهتر است بدانید که سعی او در یافتن آسودگی خاطر و آرامش درون<sup>۳</sup> بوده است.

اپیکور به «فلسفه‌ی پزشکی»<sup>۴</sup> پرداخت و اصرار داشت که پزشکان صرفاً جسم را درمان کنند و درمان روح را به فیلسوفان بسپارند. از نظر او در فلسفه صرفاً یک هدف خاص وجود دارد: دستیابی به آرامش با کاستن از رنج بشر و اما علت و ریشه‌ی رنج و بدبختی بشر چیست؟ اپیکور معتقد بود: «علت آن، ترس از مرگ است که همیشه و همه جا با ماست.»

او معتقد بود، تصور وحشتناک مرگ به طور قطع با لذت از زندگی تداخل دارد و هر خوشی و شادی را در زندگی مختل می‌کند. او برای کاستن ترس از مرگ، نظریات ارزشمندی ارائه داده است که مرا کمک کرد به اضطراب شخصی‌ام از مرگ غلبه کنم و از آن به‌عنوان ابزاری برای کمک به بیمارانم بهره ببرم. در ادامه‌ی بحث، به این عقاید باارزش اشاره خواهم کرد.

کودکان از همان سال‌های اولیه‌ی زندگی با مرگ آشنا می‌شوند، از برگ‌های خزان‌زده تا مرگ حشرات و حیوانات خانگی آن‌ها را متأثر می‌کند.

1. Plato

2. Epicurean

3. Ataraxia

4. Medical Philosophy