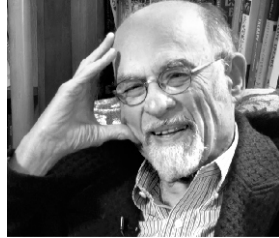


اروین یالوم / مریلین یالوم
مسئله مرگ و زندگی است
ترجمه زهرا ابراهیمی



بنگاه ترجمه و نشر
کتاب پارسه



اروین یالوم (۱۹۳۱)

او را پایه گذار روانشناسی اگزیستانسیال می‌دانند. یالوم آثار دانشگاهی و رمان‌های روانکاوانه موفق منتشر کرده و آثارش به چندین زبان در سراسر دنیا به چاپ رسیده است.
از دیگر آثار او: مسئله اسپینوزا، مامان و معنی زندگی، وقتی نیچه گریست، من چگونه اروین یالوم شدم و...



مریلین یالوم (۱۹۳۲-۲۰۱۹)

این تاریخدان و نویسنده فمینیست امریکایی، محقق ارشد در مؤسسه تحقیقات جنسیت کلایمن (Clayman) در دانشگاه استنفورد بود. او همسر اروین یالوم و مؤلف چندین کتاب بود. از جمله: تولد ملکه شطرنج، عشق فرانسوی چگونه به وجود آمد، انقلاب فرانسه در تاریخ زنانه و...

فهرست

۱۱	پیش‌گفتار.....
۱۵	جعبهٔ حیاتی.....
۲۹	علیل و زمینگیر شدن.....
۴۱	آگاهی از زوال.....
۴۹	چرا نویم خانهٔ سالمندان؟.....
۵۹	بازنشستگی: لحظهٔ دقیق تصمیم‌گیری.....
۶۷	ناکامی‌ها و امیدهای تازه.....
۷۷	بار دیگر خیره به خورشید نگرستن.....
۹۳	اصلاً چه کسی مرده است؟.....
۹۷	مواجهه با پایان.....
۱۰۵	در نظر گرفتن خودکشی با مساعدت پزشکی.....
۱۱۳	شمارش معکوس پرتنش تا پنجشنبه.....
۱۲۳	غافلگیری کامل.....
۱۲۹	حالا دیگر می‌دانی.....
۱۳۹	حکم مرگ.....

۱۴۷	وداع با شیمی درمانی و امید
۱۵۱	از مراقبت تسکینی تا بیمارستان
۱۶۳	مراقبت بیمارستانی
۱۶۹	خیالی آرام بخش
۱۷۳	کتاب های فرانسوی
۱۷۹	پایان نزدیک می شود
۱۸۵	مرگ از راه می رسد
۱۹۱	تجربه پس از مرگ
۱۹۹	ایویالوم، دختر
۲۰۹	زندگی بزرگسالی مستقل و جدا
۲۱۹	تنها در خانه
۲۲۳	خیالات ذهنی و سوگ
۲۲۹	غیر واقعی
۲۳۷	بی حسی
۲۴۱	یاری گرفتن از شوپنهاور
۲۴۹	انکار آشکار شد
۲۵۳	خارج شدن
۲۵۹	بلا تکلیفی
۲۶۳	مطالعه کتاب خودم
۲۶۹	هفت درس پیشرفته در درمان سوگ
۲۷۵	آموزش من ادامه دارد
۲۷۹	مریلین عزیز

پیش‌گفتار

هر دو ما پس از گذراندن دوره تحصیلات تکمیلی در جانز هاپکینز، جایی که من دوره کارآموزی روانپزشکی ام را تمام کرده بودم و مریلین دکترای ادبیات تطبیقی (فرانسه و آلمانی) را گرفته بود، حرفه آکادمیک مان را آغاز کردیم. ما همیشه اولین خواننده و ویراستار یکدیگر بودیم. بعد از نوشتن اولین کتابم، درس نامه‌ای در مورد گروه درمانی، از طرف بنیاد راکفلر^۱ در مرکز تحریریه بلاژیو^۲ در ایتالیا به من بورس نویسندگی اهدا شد تا روی کتاب دومم با عنوان دژخیم عشق^۳ کار کنم. اندکی پس از رسیدن مان، مریلین در مورد علاقه روزافزونی به نوشتن راجع به خاطرات زنان از انقلاب فرانسه با من صحبت کرد، و من موافق بودم که او مطالب بسیار عالی برای یک کتاب دارد. به تمام محققان راکفلر یک آپارتمان و کارگاه نویسندگی جداگانه داده شده بود، و من به او اصرار داشتم از مدیر سؤال

1. Rockefeller Foundation

2. Bellagio Writing Center

3. *Love's Executioner*

کند که احتمالاً برای او هم کارگاه نویسندگی وجود دارد. مدیر پاسخ داد که کارگاه نویسندگی برای همسر محقق درخواست غیر معمولی است، و علاوه بر این، تمام کارگاه‌ها در ساختمان اصلی قبلاً اختصاص داده شده بودند. اما او پس از چند دقیقه تأمل، کارگاه خانهٔ درختی بلااستفاده‌ای را به مریلین پیشنهاد کرده بود، که پیاده فقط پنج دقیقه با جنگل مجاور فاصله داشت. مریلین که از این موضوع بسیار خوشحال شده بود، با شور و اشتیاق، روی اولین کتابش با عنوان وادار به مشاهده: خاطرات زنان از انقلاب فرانسه^۱ شروع به کار کرد. او هرگز تا این اندازه خوشحال نبود. ما از آن لحظه به بعد همکار نویسنده بودیم، و او تا پایان عمرش، با وجود چهار فرزند و تدریس تمام‌وقت و پست‌های اداری، کتاب به کتاب پایه‌پای من می‌نوشت.

مریلین در سال ۲۰۱۹ به سرطان مغز استخوان^۲، سرطان سلول‌های پلاسما (گلبول‌های سفید خون تولیدکنندهٔ آنتی‌بادی که در مغز استخوان یافت می‌شود) مبتلا شد. او با داروی شیمی‌درمانی رولیمید^۳ تحت درمان قرار گرفت، که باعث سکنهٔ مغزی، و منجر به مراجعه به اورژانس و چهار روز بستری شد. دو هفته پس از بازگشت او به خانه، در پارک نزدیک خانه کمی قدم می‌زدیم که مریلین اعلام کرد: «کتابی را مد نظر دارم که باید باهم بنویسیم. می‌خواهم روزها و ماه‌های سخت پیش رویمان را ثبت کنم. شاید سختی‌های ما برای زوج‌های دیگری که یکی از آن‌ها با بیماری کشنده‌ای روبروست، فایده‌ای داشته باشد.»

مریلین اغلب برای کتاب‌هایی که من یا او می‌بایست به‌عهده می‌گرفتیم،

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

2. multiple myeloma

3. Revlimid

موضوعاتی پیشنهاد می‌داد، و من در جواب این حرفش گفتم: «فکر خیلی خوبیه عزیزم، چیزیه که باید درش غوطه‌ور بشی. ایده پروژه مشترک و سوسه‌کننده است، اما همان‌طور که می‌دانی من قبلاً یک کتاب داستان را شروع کرده‌ام.»

«آه، نه، نه، تو اون کتاب را نمی‌نویسی. این یکی را با من می‌نویسی! تو فصل‌های خودت را می‌نویسی و من هم فصل‌های خودم را، و آن‌ها یکی در میان می‌آیند. این کتاب ما خواهد بود، کتابی که برخلاف تمام کتاب‌های دیگر است، زیرا به جای یک ذهنیت شامل دو ذهنیت است، اندیشه‌های زوجی که ۶۵ سال از ازدواج‌شان می‌گذرد! زوج بسیار خوشبختی که همدیگر را داشتند، و مسیری را پیش می‌روند که در نهایت به مرگ منتهی می‌شود. تو با واکر سه چرخه‌ات راه می‌روی و من با پاهایی که در بهترین حالت پانزده یا بیست دقیقه بیشتر توان راه رفتن ندارند.»

ایرو در کتاب سال ۱۹۸۰ خود، روان‌درمانی اگزستانسیال، نوشت که اگر در زندگی تان حسرت کمی داشته باشید، رویارویی با مرگ آسان‌تر است. وقتی به زندگی زناشویی مان نگاه می‌کنم، می‌بینم حسرت‌های کمی داریم. اما این مسئله تحمل سختی‌های جسمی که روز به روز تجربه می‌کنیم، آسان‌تر و تلخی فکر جدایی از همدیگر را کمتر نمی‌کند. چگونه می‌توانیم با ناامیدی مبارزه کنیم؟ چگونه می‌توانیم تا لحظه آخر خوب زندگی کنیم؟

ما به هنگام نوشتن این کتاب در سنی هستیم که اکثر هم‌دوره‌هایمان در گذشته‌اند. حالا هر روز با آگاهی از اینکه فرصت‌مان با یکدیگر محدود و بسیار گرانبهاست، زندگی می‌کنیم. ما می‌نویسیم تا وجودمان را درک کنیم، حتی اگر به تاریک‌ترین مناطق زوال جسمی و مرگ کشیده شویم. این کتاب در درجهٔ اول و مهم‌تر از همه برای کمک به ما در پیمایش پایان زندگی است.

اگرچه این کتاب آشکارا رویشی از تجربهٔ شخصی ماست، آن را بخشی از گفتمان ملی راجع به نگرانی‌های پایان زندگی نیز می‌دانیم. همه می‌خواهند بهترین مراقبت‌های پزشکی موجود را در اختیار داشته باشند، در بین خانواده و دوستان مورد حمایت عاطفی قرار بگیرند، و تا جای ممکن بدون درد بمیرند. حتی با داشتن مزایای پزشکی و اجتماعی، از درد و ترس از مرگ پیش‌رو در امان نیستیم. ما هم مثل همه می‌خواهیم کیفیت عمر باقیمانده‌مان را حفظ کنیم، حتی اگر اقدامات پزشکی که گاهی در آن واحد باعث بیماری‌مان می‌شوند، تحمل کنیم. برای زنده ماندن چقدر حاضر به تحمل هستیم؟ چگونه می‌توانیم روزهایمان را تا جای ممکن بدون درد به پایان برسانیم؟ چگونه می‌توانیم این جهان را به زیبایی به نسل بعد بسپاریم؟

هر دو ما می‌دانیم که مریلین به‌طور حتم در اثر بیماری‌اش خواهد مرد. ما با هم وقایعی را از آنچه پیش رویمان است خواهیم نوشت، به این امید که تجربیات و مشاهدات‌مان نه تنها برای ما بلکه برای خواننده‌هایمان معنایی ایجاد کرده و یاری‌دهنده‌شان باشد.

اروین دی. یالوم - مریلین یالوم

جعبهٔ حیاتی

آوریل

بارها دستم را بالای سمت چپ سینه‌ام کشیدم. از ماه گذشته شیئی جدید آنجا گذاشته بودند، جعبهٔ فلزی پنج در پنج سانتیمتری. آن را جراحی که دیگر اسم و چهره‌اش را به یاد نمی‌آورم، آنجا کار گذاشته است. همه چیز در جلسه‌ای با فیزیوتراپ شروع شد که برای کمک به تعادل مختل شده‌ام با او تماس گرفتم. او در ابتدای وقت مان با گرفتن نبضم ناگهان به سمت من برگشت و با چهره‌ای متعجب گفت: «من و تو همین الان می‌ریم اورژانس. ضربان قلبت سی است.»

سعی کردم او را آرام کنم. «ماه‌هاست کند می‌زنه و من هیچ علائمی

ندارم.»

حرف‌هایم تأثیر چندانی نداشت. او از ادامهٔ جلسهٔ فیزیوتراپی امتناع ورزید و از من قول گرفت بلافاصله با متخصص داخلی‌ام، دکتر دابلیو، برای گفتگو راجع به این موضوع تماس بگیرم.

دکتر دابلیو سه ماه قبل در معاینهٔ جسمی سالانه، متوجه ضربان کند و

گاه نامنظم قلبم شده بود و مرا به کلینیک آریتمی استنفورد^۱ فرستاد. آن‌ها یک مانیتور هولتر^۲ روی سینه‌ام چسباندند که ضربان قلبم را تا دو هفته ثبت می‌کرد. نتیجه، ضربان دائماً کندی را نشان می‌داد که حکایت از دوره‌های کوتاه فیبریلاسیون دهلیزی^۳ داشت. دکتر دابلو برای جلوگیری از لخته شدن خون در مغز، داروی ضد انعقاد الیکیس^۴ را برایم تجویز کرد. الیکیس جلوی سکته را گرفت، اما نگرانی تازه‌ای به وجود آورد: چند سال بود که مشکل تعادل داشتم و اکنون یک افت جدی می‌توانست کشنده باشد زیرا راهی برای عوض کردن داروی ضد انعقاد و توقف خونریزی وجود ندارد.

وقتی دکتر دابلو دو ساعت پس از مراجعه فیزیوتراپ مرا معاینه کرد، تأیید کرد که ضربانم حتی کندتر هم شده و قرار شد یک‌بار دیگر به مانیتور هولتر وصل شوم تا عملکرد قلبم را تا دو هفته ثبت کند.

دو هفته بعد، پس از آنکه تکنسین کلینیک آریتمیا، مانیتور هولتر را برداشت و نوار عملکرد قلبم را برای بررسی به آزمایشگاه فرستاد، واقعه نگران‌کننده دیگری این بار برای مریلین رخ داد: من و او در حال گفتگو بودیم که ناگهان او دیگر نتوانست صحبت کند و قادر به گفتن یک کلمه هم نبود. این وضعیت پنج دقیقه ادامه داشت. سپس طی چند دقیقه بعدی به آرامی توانایی صحبت کردن خود را بازیافت. فکر کردم بدون شک سکته کرده است. سرطان مغز استخوان^۵ مریلین دو ماه پیش از آن تشخیص داده شده و شروع به مصرف داروی رولیمید^۶ کرده بود.

1. Stanford arrhythmia clinic

2. Holter monitor

3. auricular fibrillation

4. Eliquis

5. Multiple myeloma

6. Revlimid