

مسئله مرگ و زندگی
عشق، فقدان و دلواپسی های غائی

فهرست

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

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: بلا تکلیفی
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

در ستایش مسئله مرگ و زندگی

«بالغ بر نیم قرن است که روان‌پزشک برجسته، اروین یالوم با قصه‌هایی از روان بشر که در آنها خرد، بینش و شوخ‌طبعی را در هم آمیخته، چشم جهانیان را به خود خیره کرده است. او اکنون با خلوص و شجاعتی باورنکردنی دشوارترین تجربه زندگی‌اش را با ما سهیم می‌شود: فقدان همسر و همدم باوفایش از دوره نوجوانی به بعد. مریلین تا واپسین دم شریک زندگی‌اش بود، از جمله همکاری‌اش در نوشتن کتاب حاضر؛ آنها تصویری فراموش‌نشدنی از سوگ را به اشتراک می‌گذارند—وحشت، رنج، انکار و پذیرش علی‌رغم میل باطنی. موهبتی که یالوم و مریلین برای ما به ارث می‌گذارند چیزی فراتر از قصه‌ای ژرف از فقدانی طاقت‌فرسا است—قصه‌ای فراموش‌نشدنی و به طور زیبایی سوزناک از عشقی پایدار. این کتاب سال‌ها فکرم را درگیر خود خواهد کرد.»

—لوری گاتلیب، نویسنده پرفروش‌ترین کتاب نیویورک تایمز

؛ شاید باید با کسی حرف بزنی: درمانگر، درمانگر او؛ و زندگی فاش شده ما.

«قلم مریلین و اروین آن قدر شیوا است که احساس می‌کنم این دوران سوگ را در کنار آنها زیسته‌ام... من عمیقاً تحت تأثیر تواضع یالوم قرار می‌گیرم، وقتی اقرار می‌کند که مهم نیست در قالب متخصص چقدر شاهد این ماجراها بوده باشیم؛ مواجهه با مرگ و فقدان معشوق به حدی طاقت‌فرسا است که آمادگی رویارویی با آن را نداریم. کتاب واضح و زنده است، آزمونی زیبا از تسلی زندگی‌ای که به کمال زیسته شده و نور امیدی برای همه مایی که روزی به سوگ عزیزانمان خواهیم نشست. و البته حکایت ما مخلوقات فانی است که به رغم آگاهی از این حقیقت به زندگی ادامه می‌دهیم.»

—کاترین مانیکس، نویسنده پرفروش‌ترین کتاب ساندی تایمز؛

زیستن به رغم اندیشیدن به پایان: مردن، مرگ و خرد در عصر فراموشی

«این شرح حال زیبا، رازآلود و متعالی، قصه عشق است؛ حکایت روحی که در دو بدن به کمال زیسته است. کلی که بسیار عظیم‌تر از اجزایش نمود پیدا کرده. قصه‌ای الهام‌بخش که دیدگاه شما را به زندگی تغییر خواهد داد، با من که همین کار را کرد.»
—آبراهام ورگن، نویسنده کتاب جدایی برادران استون

«اروین و مریلین علاوه بر صداقت به طرز حیرت‌انگیزی نسبت به خواننده‌هایشان سخاوتمند هستند. این کتاب به سرعت در بین کتاب‌هایی که به موضوع پایان زندگی می‌پردازند، جایگاه خود را پیدا می‌کند.»

—کیت‌لین داوتی، بنیان‌گذار انجمن مرگ خوب

«مسئله مرگ و زندگی یادبودی شیرین و مسیری برای اکتشاف است. دو پروفیسور برجسته، نویسنده و شریک یک عمر زندگی با پیری، شکنندگی و مرگ دست به گریبان شده‌اند. در فرایند دیدار صادقانه با ناپایداری زندگی به درک ژرف‌تری از آن رسیده‌اند.»

—فرانک اوستاسکی نویسنده کتاب پنج دعوت: کشف آنچه
ه مرگ می‌تواند درباره به تمامی زیستن زندگی به ما بیاموزد.

«مسئله مرگ و زندگی خیلی فراتر از یک کتاب است. قصه عشقی است پر نشاط. متنی که گذشته و حال را در می‌نوردد. نفیس، صاف و ساده و باظرافت—عاری از دفاعیات تصنعی و پرتجملی که رواج پیدا کرده‌اند—رویکردهایی که به رنج طاقت‌فرسای جدایی و عجز و لابه‌های پس از فقدان می‌پردازند. این کتاب با مطالب هوشمندانه و مرتبط—رویارویی با مرگ چه زمانی که ما را با درون خود مواجه می‌کند و چه بسا مهم‌تر از آن، اندوه ما وقتی یکی از عزیزانمان در مرگ بر ما پیشی می‌گیرد—برای همه سودمند خواهد بود. من مجذوب این حکایت صمیمانه شدم و در حالی که اشک‌هایم را پاک می‌کردم، وجودم عمیقاً غنی شده بود. قصه عشق اروین و مریلین که در تراژدی خط پایان به اتمام رسیده، متعلق به شما، من و همه ما است.»

—دکتر جوان کاجیاتوره نویسنده کتاب صبوری بر مسائل دشوار:

عشق، فقدان و مسیر ملال‌انگیز اندوه.

«این کتاب درست مانند نویسنده‌هایش بی‌نظیر است؛ اروین یالوم استاد درمان اگزستانسیال و نویسندهٔ پرطرفدار و مریلین یالوم، نویسنده و پژوهشگر کاردان. یالوم با همکاری همسرش و با شجاعت مسائل ژرف می‌پردازد و قصهٔ در هم آمیختن عقل و احساس در مراقبت از یکدیگر را می‌نویسد. یالوم در هنر زیستن و مردن به دنبال خرد بود و مسئلهٔ مرگ و زندگی در رأس موضوعاتی است که او در پی‌شان بود. این کتاب خواننده را متحول می‌کند، من که نتوانستم آن را زمین بگذارم.»

—آرتور کلاین‌من، نویسندهٔ کتاب: روح مراقبت،

بیاموزیم که چگونه همسر و دکترای اخلاق‌مدار باشیم

سوگ بهایی است که برای جرأت عشق ورزیدن می پردازیم

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 درسی 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 درباره‌ی 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 خشنود 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 آن‌قدر 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 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 سکنه 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 و سوسه‌کننده‌س 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 کدام 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 شصت و پنج سال از ازدواج اونها گذشته. زوجی که در پیمودن مسیری که پایش مرگه، 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 اگزستانسیال 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 بی‌نهایت با ارزش است. ما می‌خواهیم بنویسیم و بدین وسیله حتی اگر هستی مان ما را به تاریک‌ترین نقطهٔ زوال جسم و مرگ براند، باز هم به آن معنا ببخشیم.

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

اگرچه مسئلهٔ مرگ و زندگی به وضوح حاصل تجارب شخصی خود ما است، بخشی از گفت و شنوهای تمام انسان‌ها دربارهٔ دلواپسی‌های غائی را نیز در خود دارد. هرکسی می‌خواهد تحت بهترین مراقبت‌های پزشکی قرار گیرد، دوستان و خانواده‌اش از نظر هیجانی حمایتش کنند و تا جایی که ممکن است، بدون درد بمیرد. حتی با وجود مزایای پزشکی و اجتماعی‌ای که از آن برخورداریم، از ترس و رنج مرگ پیش روی مان در امان نیستیم. ما نیز مانند سایر انسان‌ها می‌خواهیم به رغم تحمل درمان‌هایی که گاهی در جریان این فرایند آزرده‌مان می‌کنند، کیفیت زمان باقی مانده از زندگی مان را بالا ببریم. چقدر مایلیم برای ادامهٔ زندگی این وضعیت را تاب بیاوریم؟ چگونه می‌توانیم روزهایمان را با حداقل درد ممکن سپری کنیم؟ چگونه می‌توانیم این جهان را در نهایت ظرافت به نسل بعد تحویل دهیم؟

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

اروین د. یالوم

مرلین یالوم

دیباچه مترجمان

(بودن یا نبودن، مسئله این است)

سال‌ها پیش در کتاب گروه‌درمانی جمله‌ای از ادوارد یانک دیدم که مدت‌ها ذهنم را به خود مشغول کرده بود؛ «تولد چیزی جز آغاز مرگ نیست.» این درست‌ترین و در عین حال غم‌انگیزترین تعبیر از زندگی است.

از آن روز که مأمّن امن رحم مادر را گریان و با اندوه ترک می‌کنیم، از همان ثانیه نخست شمارش معکوس عمر ما آغاز می‌شود و با هر گامی که برمی‌داریم از زندگی مان کم شده و به مرگ نزدیک می‌شویم. پایان از همان آغاز حضور دارد و انتظارمان را می‌کشد. ما «وجود» می‌یابیم و پس از آن تا زمانی که یگانه‌ساز بی‌همتا «مرگ» به سراغمان بیاید؛ تمام زندگی ما در مسائلی خلاصه می‌شود که نویسنده محبوب اگزستانسیالیست، اروین یالوم عزیز به آن می‌پردازد؛ زندگی، مرگ، معنای زندگی، تنهایی، عشق و...

درمانگر قصه‌گو که همیشه صادقانه خود را در کتاب‌هایش می‌نمایاند، این بار خود به پایان نزدیک است. پایانی که بخش بزرگی از عمرش را بدان پرداخته بود. او بر بالین بیماران رو به احتضار بسیاری حاضر شد تا با کار روی مرگ، اندکی از اضطراب خود بکاهد. اکنون اما آرام است، آرامشی از جنس عشق. گویی همه کارش را کرده، زندگی را به کمال زیسته و از آن چیزی جز ویرانه برای مرگ باقی نگذاشته. نه به خودش بدهکار است و نه به زندگی. این همان چیزی است که در بالغ بر بیست کتابش سعی کرده بود به ما بفهماند: «به تمامی زیستن زندگی به رغم رویارویی با مرگ و مکیدن شیره استخوان زندگی.»

اما برای پیمودن زندگی‌ای که پر از مصائب و ناهمواری است، چه چیزی بیش از همه یاری‌مان می‌دهد؟ چرا باید خود را به زحمت بیندازیم؟ آیا زندگی به خودی خود

معنایی دارد که ما را برانگیزد؟ اگر نه معنای زندگی مان را از کجا می‌آرویم؟

دیالوگی از فیلم «جکی» با بازی ناتالی پورتمن در این زمینه گویای همه چیز است. پورتمن که نقش همسر جان اف کندی رئیس جمهور فقید امریکا را بازی می‌کند، بعد از ترور همسرش به شدت افسرده می‌شود و فکر می‌کند دیگر دلیلی برای ادامه زندگی ندارد. دیالوگ در صحنه‌ای اتفاق می‌افتد که کشیشی به او می‌گوید «در جست‌وجوی انسان برای معنا زمانی می‌رسد که متوجه می‌شود هیچ معنایی وجود ندارد. وقتی به این درک هولناک و اجتناب‌ناپذیر می‌رسی، در واکنش به آن یا حقیقت را می‌پذیری یا خودت را می‌کشی و یا به سادگی دست از جست‌وجو برمی‌داری.» دیدگاه اگزیستانسیالیست (وجودگرایی) و بالأخص یالوم می‌گویند که زندگی بی‌معنا است و این ماییم که در جریان این رنج عظیم برای خودمان معنایی ابداع می‌کنیم. او در کتاب *مامان و معنی زندگی* این‌گونه می‌نویسد «ما موجوداتی در جست‌وجوی معنا هستیم که باید با دردسر پرتاب شدن در دنیایی که خود ذاتاً بی‌معنا است کنار بیاییم. در پرهیز از پوچ‌گرایی باید وظیفه‌ای مضاعف‌قبل‌کنیم؛ ابتدا طرحی چنان سترگ برای زندگی ابداع کنیم که پشتوانه زندگی باشد و بعد تدبیری بیندیشیم تا عمل ابداع‌مان را فراموش کنیم و خود را متقاعد سازیم که معنای زندگی مان را ابداع نکرده‌ایم بلکه از قبل بوده و ما کشفش کرده‌ام، به عبارتی این معنا وجودی مستقل دارد.»

یکی از راه‌های معنا بخشیدن به زندگی و مرگ قریب‌الوقوع همه ما، همدمی است که حال دل‌مان را بفهمد. گویی من دیگری پدیدار گشته و یالوم در این زمینه نیز سرآمد است، چرا که هفتاد و چهار سال عاشق بوده و ثابت کرده «وصال مدفن عشق نیست» بلکه عشق یعنی هنر زنده نگه داشتن این موهبت به رغم وصال، وگرنه که با رؤیا زیستن و شعر سرودن برای معشوقی آرمانی که در کنارش نزیسته و روزمرگی را با او تجربه نکرده‌ای، هنر چندانی نمی‌خواهد. یالوم ثابت کرد شاملویی است که تا واپسین دم از آیدایش دم می‌زند و اگرچه در ۱۵ سالگی و با احساسش عاشق شده، در آستانه ۹۰ سالگی با عمل به عشق هنوز هم واله و حیران معشوق است. معشوقی که فقدان او دوره‌ای جدید را در زندگی‌اش رقم زده.

یالوم می‌گوید اگرچه مرگ فیزیکی ما را نابود می‌کند، آگاهی از مرگ نجات‌مان

می‌دهد زیرا باعث می‌شود برای خود چاره‌ای بندیشیم و ببینیم در این اندک زمان که نام زندگی بر آن نهاده‌اند چه می‌خواهیم و چه چیزی به ما انگیزه می‌دهد که هر روز صبح رنج وجود را به جان بخریم و به فکر خودکشی نیفتیم یا به قول یالوم «پیش از پایان به سوی در خروج نشتابیم».

چیزی که در آخرین لحظات باعث حسرت و پشیمانی ما می‌شود، کارهایی که کرده‌ایم، نیست کارهایی است که نکرده‌ایم و روزهایی که زیسته‌ایم. در این تعبیر زندگی درست مانند بستنی لذیذ و خوشمزه‌ای است که به دستمان می‌دهند و این در حالی است که آفتابی سوزان بی‌رحمانه به بستنی‌مان چشم دوخته. چه بستنی‌مان را بخوریم و لذت ببریم و چه از ترس آب شدنش تمام مدت بر خود بلرزیم، خواه ناخواه آن لحظه فرا خواهد رسید و دو گزینه پیش روی ما است. یا بستنی‌مان را مزه مزه کنیم و تا انتهایش را بچشیم و یا از ترس اینکه دارد آب می‌شود، با وحشت شاهد تمام شدنش باشیم.

درمانگر قصه‌گو باز هم قصه می‌گوید این بار از واپسین دم. واپسین دم خود و همسری که الگوی عشق تمام عیار است. قصه‌ای جذاب و خواندنی از درمانگری که اکنون خود در حال تجربه درد تمام مراجعانی است که عمری به آنها آرامش بخشیده، آیا در مورد خود نیز همان قدر موفق بوده؟ آیا روان‌درمانگران در قالب انسان وقتی خود با مصیبت و سوگ مواجه می‌شوند، قادرند به گفته‌هایشان جامه عمل بپوشانند؟ چه چالش‌هایی در این مسیر سر بر می‌آورند؟

آخرین قصه جذاب درمانگر قصه‌گو ما را به مسیری می‌کشاند که اگر با دیدگاهی ژرف بنگریم باز هم به اندازه تمام کتاب‌های وزین او حرف برای گفتن دارد.

فصل ۱ جعبهٔ حیاتی

من، اِرو، برای بار چندم باز هم خود را در حالی می‌یابم که دستم را روی سمت چپ قفسهٔ سینه‌ام می‌کشم. چند ماه است که شیء جدیدی آنجا دارم، محفظهٔ فلزی ۲×۲ اینچی که از طریق عمل جراحی در قلبم کار گذاشته‌اند که اسم و شکلش را به خاطر نمی‌آورم. ماجرا از روزی شروع شد که در جلسهٔ درمان نزد فیزیوتراپ بودم که به دلیل به هم خوردن تعادلم به او مراجعه می‌کردم. همان آغاز جلسه که نبضم را می‌گرفت، ناگهان رو به من کرد و با قیافه‌ای بهت‌زده گفت: «همین الان باید با هم بریم اورژانس، نبضت سی بار در دقیقه می‌زنه!»

سعی کردم آرامش کنم، گفتم: «نبضم چند ماهه که کند شده اما هیچ علائمی ندیدم.»

حرف‌هایم تأثیر چندانی نداشت. او از ادامهٔ جلسهٔ فیزیوتراپی امتناع ورزید و از من قول گرفت هرچه سریع‌تر با پزشکم دکتر دلبیو تماس بگیرم و موضوع را با او در میان بگذارم.

دکتر دلبیو سه ماه پیش در آزمایش سالیانه‌ام متوجه کندی و گاه‌آبی‌نظمی نبضم شده و من را به کلینیک اختلال ضربان قلب استنفورد ارجاع داده بود. آنها نمایشگر هولتری^۱ را روی قفسهٔ سینه‌ام چسبانده‌اند که به مدت دو هفته ضربان قلبم را ثبت می‌کرد. نتایج نشان داد نبضم به طور مداوم کند شده و انقباض عضلات دهلیزی به

۱. نمایشگر هولتر دستگاهی کوچک و مجهز به باتری است که برای سنجش فعالیت قلب به کار می‌رود و تعداد ضربان و ریتم قلب را می‌سنجد.

صورت دوره‌ای کاهش یافته بود. دکتر دلبیو برای پیشگیری از ورود لخته خون به مغزم داروی الیکوئیز تجویز کرد که ضد انعقاد خون است. الیکوئیز خطر سکتته مغزی را کاهش داد، اما نگرانی جدیدی ایجاد کرد، سال‌ها بود که با مشکل ناتوانی در حفظ تعادل دست و پنجه نرم می‌کردم و اکنون با مصرف الیکوئیز زمین خوردن شدید می‌توانست کشنده باشد زیرا هیچ راهی برای از بین بردن تأثیر داروی ضد انعقاد خون و متوقف کردن خونریزی وجود ندارد.

دکتر دلبیو دو ساعت پس از ارجاع دکتر فیزیوتراپ، معاینه‌ام کرد و پذیرفت که نبض کندتر شده و ترتیبی داد که مجدداً نمایشگر هولتر را بپوشم تا فعالیت قلبم به مدت دو هفته ضبط شود.

دو هفته بعد وقتی کلینیک اختلال ضربان قلب، نمایشگر را برداشت و نتایج ضبط شده از قلبم را برای بررسی به آزمایشگاه فرستاد، ماجرای دیگری اتفاق افتاد، اما این بار برای مریلین: من و او داشتیم با هم صحبت می‌کردیم که او ناگهان توانایی تکلم خود را از دست داد و حتی قادر به بیان یک کلمه هم نبود. این حادثه پنج دقیقه طول کشید. سپس چند دقیقه بعد به آرامی توانایی صحبت کردن را دوباره به دست آورد. تقریباً مطمئن بودم که سکتته مغزی مبتلا شده است. دو ماه از تشخیص سرطان مغز استخوان در مورد او گذشته بود و مصرف داروی رولیمید را شروع کرده بود. ممکن بود سکتته ناشی از شیمی‌درمانی سنگین طی دو هفته گذشته بوده باشد. فوراً با دکترش تماس گرفتم و او که از قضا در آن نزدیکی بود، به سرعت خودش را به منزل ما رساند. پس از معاینه‌ای سریع به آمبولانس زنگ زد و مریلین به بخش اورژانس منتقل شد.

چند ساعت بعد در سالن انتظار اتاق اورژانس بدترین ساعت‌های زندگی من و مریلین بود. دکترها برایش عکسبرداری مغزی نوشتند که تأیید می‌کرد بر اثر لخته شدن خون سکتته کرده است. آنها از داروی فعال‌کننده بافتی پلاسمینوژن (TPA)^۱ استفاده کردند تا لخته خون را جدا کنند. درصد بسیار کمی از بیماران به این دارو حساسیت

۱. داروی (TPA) موجب تولید پلاسمین در کبد و حل شدن لخته خون می‌شود.

نشان می‌دهند—متأسفانه مریلین هم از این دسته بیماران بود و در اتاق اورژانس تا دم مرگ رفت. به تدریج بهبود پیدا کرد؛ هیچ تأثیری از سکتته باقی نماند و چهار روز بعد از بیمارستان مرخص شد.

اما سرنوشت با ما یار نبود. چند ساعت بعد از اینکه مریلین را از بیمارستان به خانه آوردم، دکترم به من زنگ زد و گفت نتیجه آزمایش قلبم آمده و باید جراحی شوم و دستگاه تنظیم کننده ضربان قلب در قفسه سینه‌ام قرار گیرد. من گفتم مریلین همین الان از بیمارستان بازگشته و مشغول رسیدگی به او هستم. به او اطمینان دادم که هفته بعد در اولین فرصت اقدامات پذیرش برای جراحی را انجام خواهم داد.

دکترم جواب داد: «نه نه ارو به من گوش کن، این موضوع به اختیار تو نیست. باید تا یک ساعت دیگه به اورژانس بیای و فوراً عمل بشی. گزارش دو هفته‌ای قلبت نشون می‌ده یک روز طی شش ساعت ۳۲۹۱ انسداد دهلیزی—بطنی داشتی.»

پرسیدم: «این دقیقاً یعنی چی؟» آخرین آموزشی که در زمینه فیزیولوژی کارکرد قلب دیده بودم به شصت سال پیش باز می‌گشت و پس از آن در زمینه علم پزشکی ادعایی نداشتم.

او گفت: «یعنی طی دو هفته اخیر بیشتر از سه هزار بار تکانه‌ها از دستگاه طبیعی تنظیم کننده ضربان در دهلیز چپ قلب به بطن زیرین نرفته. و این باعث وقفه شده طوری که بطن نامنظم کار کرده و قلب نتوانسته منقبض بشه. این یعنی زندگی‌ات در خطر و باید فوراً درمان بشی.»

به سرعت خودم را به اورژانس رساندم و جراح قلبی معاینه‌ام کرد. سه ساعت بعد با صندلی چرخ‌دار به اتاق عمل منتقل شدم و دستگاه تنظیم کننده ضربان قلب را در بدنم کار گذاشتند. بیست و چهار ساعت بعد از بیمارستان مرخص شدم.

باندها برداشته شدند و جعبه فلزی در سینه‌ام جا خوش کرد، درست زیر استخوان ترقوه سمت چپ. این وسیله فلزی در هر دقیقه هفتاد بار به قلبم فرمان انقباض می‌دهد و قرار است بدون نیاز به هیچ شارژی دوازده سال آینده به همین ترتیب کار

کند. مانندش را تاکنون در هیچ ابزار مکانیکی‌ای ندیده‌ام. برخلاف چراغ‌قوه‌ای که ممکن است تاریکی را روشن نکند، کنترل تلویزیونی که شبکه‌ها را عوض نمی‌کند و یا مسیریاب تلفن همراهی که ما را به هیچ جا هدایت نمی‌کند، این دستگاه ریز با حساسیت بالا کار می‌کند؛ اگر متوقف شود زندگی‌ام در عرض چند دقیقه به پایان می‌رسد. حیرانم که چقدر زندگی ناپایدار و فانی است.

پس این وضعیت کنونی من است: مریلین همسر عزیز و مهم‌ترین فرد زندگی‌ام از ۱۵ سالگی تا به امروز، به بیماری دردناکی مبتلا است و زندگی خود من نیز به طرز خطرناکی متزلزل شده است.

و عجیب است که هنوز آرامم و آسوده. چرا وحشت نکرده‌ام؟ بارها و بارها این سؤال را از خودم پرسیدم. اکثر اوقات در زندگی‌ام از نظر جسمانی سالم، اما همیشه به نوعی با اضطراب مرگ در کشمکش بوده‌ام. باور دارم که پژوهش‌هایم در مورد مرگ، کتاب‌هایی که در این زمینه نوشته‌ام و تلاش مداوم برای آرام کردن بیمارانی که با مرگ دست به گریبان می‌شدند، همه و همه را وحشت شخصی‌ام برمی‌انگیخت. اما اکنون آن وحشت کجا رفته است؟ در حالی که مرگ با نهایت سرعت بر من می‌تازد، این آرامش از کجا می‌آید؟

روزها می‌گذرند و مصائب‌مان دارند در افق محو می‌شوند. من و مریلین هر روز صبح در حیاط پشتی خانه کنار هم می‌نشینیم. در حالی که از درخت‌های اطراف‌مان محظوظ می‌شویم، دست یکدیگر را می‌گیریم و دربارهٔ زندگی مشترک‌مان خاطره‌بازی می‌کنیم. یادمان می‌آید که چه سفرها با هم رفته‌ایم: دو سالی که در هاوایی در ارتش خدمت می‌کردم و در ساحل باشکوه کایلو زندگی می‌کردیم، فرصت مطالعاتی سالیانه-ای که در لندن سر کردیم، شش ماه در مجاورت آکسفورد، شش ماه در پاریس و سایر اقامت‌های کوتاه مدت‌مان در سیچلس، بالی، فرانسه، استرالیا و ایتالیا.

پس از مزه مزه کردن این خاطرات مطبوع مریلین دستم را می‌فشارد و می‌گوید «ازو چیزی از زندگی‌ای که زیستم رو نمی‌خوام عوض کنم.»

با تمام وجود با او موافقم.

هر دوی ما زندگی‌مان را به تمامی زیسته‌ایم. همیشه برای بیمارانی که از مرگ

وحشت داشتند، ایده‌های مختلفی به کار می‌بردیم اما هیچ‌کدام به اندازه زیستن زندگی‌ای عاری از حسرت، تأثیرگذار نبوده‌اند. من و مریلین هیچ‌کدام حسرتی در دل نداریم-ما زندگی‌مان را شجاعانه و به تمامی زیسته‌ایم. همیشه حواس‌مان بوده که هیچ فرصتی را برای اکتشاف از دست ندهیم و اکنون زندگی‌مان زیسته‌مان بسیار اندک است. مریلین به خانه می‌رود تا چرتی بزند، شیمی‌درمانی انرژی‌اش را تحلیل برده و بیشتر روز را می‌خوابد. من به پشتی مبل شزلون تکیه می‌دهم و به بیماران بسیاری فکر می‌کنم که بر وحشت از مرگ غلبه کرده و همچنین فیلسوفان بسیاری که چشم در چشم مرگ دوخته‌اند. سنکا دو هزار سال پیش گفت: «مادامی که زیستن را آغاز نکرده باشی برای مردن آماده نخواهی بود. هدف ما باید این باشد که به اندازه کافی زندگی کنیم.» نیچه که تأثیرگذارترین جملات کوتاه را به زبان آورده، گفت: «آسوده زیستن خطرناک است» همچنین جمله دیگری از او یاد می‌آید: «بعضی‌ها خیلی دیر و بعضی خیلی زود می‌میرند، به موقع بمیر!»

امم به موقع... درست به هدف زده. من حدوداً ۸۸ و مریلین ۸۷ ساله است. بچه‌ها و نوه‌هایمان به بار نشسته‌اند. از افشای موقعیت کنونی‌ام روی کاغذ می‌ترسم. من در حال دست کشیدن از شغل روان‌پزشکی هستم و همسرم به بیماری مهلکی مبتلا شده است.

«به موقع بمیر.» برایم دشوار است که این جمله را از ذهنم خارج کنم. و سپس جمله دیگری از نیچه را به خاطر می‌آورم. «چیزی که کامل و رسیده باشد، میل به مردن دارد و خام‌ها هنوز می‌خواهند زنده باشند. موجوداتی که در رنج هستند، می‌خواهند زنده بمانند، به این امید که به کمال برسند و در پی شادی و اشتیاق‌شان بروند؛ اشتیاق به چیزی دورتر، بلند مرتبه‌تر و درخشان‌تر.» این جمله هم مانند جمله پیشین منطقی به نظر می‌رسد. پختگی _ گل گفته است. پختگی همان چیزی است که من و مریلین اکنون در حال تجربه‌اش هستیم.

افکار من در مورد مرگ به سالیان دور در کودکی‌ام برمی‌گردد. به خاطر دارم در

نوباوگی شعری از ادوارد استلین کامینگ سرمستم می‌کرد «بیل پیل تن رخت بریست» و هرگاه دوچرخه سوار می‌شدم آن را بارها و بارها با خودم می‌خواندم.

بیل پیل تن رخت بریست
 او بر اسب نقره‌ای اش می‌تاخت
 اسبی که موهایش مثل آب روان بود
 او کیوترها را یکی پس از دیگری نشانه می‌رفت، یک دو سه چهار پنج
 کیوتر
 یا مسیح
 او مرد خوش‌تیپی بود
 و من می‌خواهم بدانم
 تو چقدر پسر چشم آبی‌ات را دوست داشتی
 عالی جناب مرگ

من در زمان مرگ پدر و مادرم حضور داشتم، یا تقریباً حضور داشتم. پدرم چند قدم دورتر از من نشسته بود که ناگهان سرش خم شد، در حالی که من را نگاه می‌کرد، مردمک چشم‌هایش به سمت چپ خیره ماند. یک ماه بود که از دانشکده پزشکی فارغ‌التحصیل شده بودم، از کیف برادر زخم که پزشک بود سرنگی برداشتم و مقداری آدرنالین به قلبش تزریق کردم. اما خیلی دیر شده بود، او بر اثر سکتۀ مغزی شدید از دنیا رفته بود.

ده سال بعد استخوان ران مادرم شکست و من و خواهرم او را در بیمارستان ملاقات کردیم. کنارش نشستیم و تا وقتی به اتاق عمل برده شد ساعت‌ها با هم حرف زدیم. همراه با خواهرم بیرون رفتیم که کمی پیاده‌روی کنیم و وقتی برگشتیم، تختش خالی شده بود. تشکش عریان باقی مانده بود. دیگر مادری نبود.

ساعت ۸:۳۰ شنبه صبح است. روزم تا اینجا به این ترتیب سپری شده: هفت صبح بیدار شدم و طبق عادت همیشگی صبحانه مختصری خوردم و فاصله ۱۲۰ پایی تا

دفترم را پیاده رفتم، کامپیوترم را روشن و ایمیل‌هایم را چک کردم. نخستین ایمیل چنین بود:

اسم من میم است، دانشجویی از کشور ایران. به دلیل حملات پانیک تحت درمان بودم تا اینکه دکترم کتاب‌های شما را به من معرفی کرد و پیشنهاد داد *روان‌درمانی اگزیزستانسیال* را مطالعه کنم. با خواندن این کتاب احساس کردم پاسخ بسیاری از پرسش‌هایی را که از کودکی در ذهنم بود، پیدا کردم، حس کردم شما کنارم هستید و داریم با هم صفحات را می‌خوانیم. ترس‌ها و تردیدهایی داشتم که هیچ‌کس جز شما قادر نبود به آنها پاسخ گوید. اکنون هر روز کتاب‌هایتان را می‌خوانم و چند ماه است که دیگر دچار هیچ حمله‌ای نشده‌ام. شما را زمانی یافتم که هیچ‌امیدی به ادامهٔ زندگی نداشتم و از این بابت خوشحالم. خواندن کتاب‌هایتان به من امید بخشید. نمی‌دانم چگونه باید از شما تشکر کنم.

چشم‌هایم پر از اشک شدند. هر روز نامه‌هایی از این دست می‌رسند—معمولاً سی تا چهل نامه در روز—حس می‌کنم فرصت کمک به دیگران نعمت بزرگی است. چون نامه از ایران رسیده که کشورهائیمان در عرصهٔ بین‌المللی با هم دشمن هستند، بیشتر متأثرم کرد. احساس می‌کنم به جرگهٔ انجمن جهانی انسان‌هایی پیوسته‌ام که سعی دارند به بشریت کمک کنند.

جواب دانشجوی ایرانی را دادم:

خیلی خوشحالم که کتاب‌هایم روی تو تأثیر داشته و کمکت کرده‌اند. بیا آرزو کنیم روزی کشورهائیمان نیز به خودشان بیایند و نسبت به هم دوستانه رفتار کنند.

با آرزوی بهترین‌ها—اروین یالوم

هرچند گاهی تعداد نامه‌های طرفدارانم بسیار زیاد هستند و از عهدهٔ خواندنشان بر نمی‌آیم، همیشه متأثرم می‌کنند. سعی می‌کنم به تک‌تکشان به اسم نویسندهٔ نامه پاسخ دهم تا مطمئن شوند آن را خوانده‌ام. تمام آنها را در ایمیل‌م داخل پوشه‌ای به اسم «طرفداران» جمع می‌کنم، این کار را از چند سال پیش آغاز کرده‌ام و اکنون هزاران نامهٔ ثبت شده دارم. این نامه را با ستاره، نشانه‌دار کردم—قصد دارم نامه‌های ستاره‌دار را در آینده، وقتی روحیه‌ام خوب نبود و نیاز به کسب انرژی داشتم، دوباره بخوانم.