

# مسئله بودن و نبودن

تقدیم به نگاهی که از حادثه  
عشق تراست.  
ن. ا.

- سرشناسه: یالوم، اروین دی.، ۱۹۳۱-م.  
عنوان و نام پدیدآور: مسئله بودن و نبودن: عشق، فقدان و آنچه در پایان اهمیت دارد/اروین د. یالوم، ماریلین یالوم؛ ترجمه نازی اکبری.  
مشخصات نشر: تهران: ققنوس، ۱۴۰۰.  
مشخصات ظاهری: ۲۳۲ ص.  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۴-۰۴۰۴-۰  
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا  
یادداشت: عنوان اصلی: A Matter of Death and Life, c2021.  
یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار با عنوان «مسئله مرگ و زندگی است» با ترجمه زهرا ابراهیمی توسط بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه در سال ۱۴۰۰ منتشر شده است.  
عنوان دیگر: عشق، فقدان و آنچه در پایان اهمیت دارد.  
عنوان دیگر: مسئله مرگ و زندگی است.  
موضوع: یالوم، اروین دی.، ۱۹۳۱-م.  
موضوع: Yalom, Irvin D., 1931-  
موضوع: یالوم، اروین دی.، ۱۹۳۱-م. — سلامتی  
موضوع: Yalom, Irvin D. -- Health  
موضوع: یالوم، اروین دی.، ۱۹۳۱-م. — رحلت، تشییع و تدفین  
موضوع: Yalom, Irvin D. -- Death and burial  
موضوع: روان‌پزشکان — ایالات متحده — سرگذشتنامه  
موضوع: Psychiatrists -- United States -- Biography  
موضوع: همسران بیماران سرطانی — ایالات متحده — سرگذشتنامه  
موضوع: Spouses of cancer patients -- United States -- Biograh  
موضوع: یالوم — ایالات متحده — بیماران — سرگذشتنامه  
موضوع: Multiple myeloma -- Patients -- United States -- Biography  
موضوع: بیماران مشرف به مرگ — ایالات متحده — سرگذشتنامه  
موضوع: Terminally ill -- United States -- Biography  
موضوع: تاریخ‌نویسان زن — ایالات متحده — سرگذشتنامه  
موضوع: Women historians -- United States -- Biography  
شناسه افزوده: یالوم، ماریلین، ۱۹۳۲-۲۰۱۹ م.  
شناسه افزوده: Yalom, Marilyn, 1932-2019  
شناسه افزوده: نازی، اکبری، ۱۳۴۴-، مترجم  
شناسه افزوده: Akbari, Nazi  
رده‌بندی کنگره: RC۳۳۹/۵۲  
رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۰۰۹۲  
شماره کتاب‌شناسی ملی: ۸۵۱۰۴۹۸

## مسئله بودن و نبودن

عشق، فقدان و آنچه در پایان اهمیت دارد

اروین د. یالوم

ماریلین یالوم

ترجمه نازی اکبری



این کتاب ترجمه‌ای است از:

***A Matter of Death and Life***

*Love, Loss and What Matters in the End*

Irvin D. Yalom and Marilyn Yalom

Piatkus, 2021



انتشارات قنوس

تهران، خیابان انقلاب، خیابان شهدای ژاندارمری،

شماره ۱۱۱، تلفن ۴۰ ۸۶ ۴۰ ۶۶

ویرایش، آماده‌سازی و امور فنی:

تحریریه انتشارات قنوس

\* \* \*

اروین د. یالوم

ماریلین یالوم

مسئله بودن و نبودن

عشق، فقدان و آنچه در پایان اهمیت دارد

ترجمه نازی اکبری

چاپ اول

۱۱۰۰ نسخه

پاییز ۱۴۰۰

چاپ پارمیدا

حق چاپ محفوظ است

شابک: ۰ - ۰۴۰۴ - ۰۴ - ۶۲۲ - ۹۷۸

ISBN: 978 - 622 - 04 - 0404 - 0

[www.qoqnoos.ir](http://www.qoqnoos.ir)

*Printed in Iran*

## فهرست

- یادداشت مترجم ..... ۷
- پیشگفتار ..... ۱۱
۱. جعبهٔ حیاتی ..... ۱۵
۲. زمینگیر شدن ..... ۲۵
۳. آگاهی از ناپایداری ..... ۳۳
۴. چرا به مراکز زندگی با مراقبت‌های دایمی نقل مکان نمی‌کنیم؟ ..... ۳۹
۵. بازنشستگی: لحظهٔ دقیق تصمیم‌گیری ..... ۴۷
۶. پس روی‌ها و آرزوهای تازه ..... ۵۳
۷. باری دیگر، خیره به خورشید ..... ۶۱
۸. به هر حال این مرگ از آن کیست؟ ..... ۷۳
۹. رویارویی با فرجام‌ها ..... ۷۷
۱۰. لحاظ کردن خودکشی کمکی ..... ۸۳
۱۱. شمارش معکوسی پرتشویش تا پنجشنبه ..... ۸۹
۱۲. یک غافلگیری به تمام معنا ..... ۹۷
۱۳. پس حالا دیگر می‌دانی ..... ۱۰۳
۱۴. حکم مرگ ..... ۱۱۱

۱۱۷. ۱۵. وداع با شیمی درمانی و امید.....
۱۲۱. ۱۶. از مراقبت های تسکینی تا آسایشگاه بیماران محتضر.....
۱۳۱. ۱۷. مراقبت در آسایشگاه بیماران محتضر.....
۱۳۵. ۱۸. توهمی آرامش بخش.....
۱۳۷. ۱۹. کتاب های فرانسوی.....
۱۴۱. ۲۰. پایان نزدیک می شود.....
۱۴۵. ۲۱. مرگ از راه می رسد.....
۱۴۹. ۲۲. تجربه پس از مرگ.....
۱۵۶. به یادش خواهیم بود.....
۱۶۵. ۲۳. زندگی به عنوان بزرگسالی مستقل و مجرد.....
۱۷۳. ۲۴. تنها در خانه.....
۱۷۷. ۲۵. آمیزش و سوگ.....
۱۸۱. ۲۶. غیر واقعی بودن.....
۱۸۷. ۲۷. بی حسی.....
۱۹۱. ۲۸. کمکی از سوی شوپنهاور.....
۱۹۷. ۲۹. آشکار شدن انکار.....
۲۰۱. ۳۰. بیرون رفتن.....
۲۰۷. ۳۱. ناتوانی در تصمیم گیری.....
۲۱۱. ۳۲. در باب مطالعه آثار خودم.....
۲۱۵. ۳۳. هفت آموزه پیشرفته در سوگ درمانی.....
۲۱۹. ۳۴. آموختنم ادامه دارد.....
۲۲۳. ۳۵. ماریلین عزیزم.....

---

## یادداشت مترجم

---

کتابی که در دست دارید کاری است مشترک از اروین یالوم روانپزشک پرآوازه و همسر نویسنده‌اش ماریلین یالوم، و چشم‌اندازی است به سفر یکساله آنان پس از اطلاعشان از ابتلای ماریلین به بیماری‌ای لاعلاج و بازتابی شفاف از چگونه عشق ورزیدن و بدون حسرت زیستن آنان.

به‌رغم آشنایی دیرینه‌ام با اروین یالوم، چه در مقام روان‌درمانگر و عضو کوچکی از خیل شاگردان بی‌شمار او در سراسر جهان و چه در مقام خواننده و مترجم آثارش، خواندن و ترجمه این کتاب تجربه‌ای تکان‌دهنده و نفسگیر بود؛ بارها به اطرافم نگریدم و به «مسلمات هستی»، «زندگی نزیسته» و «عشق و فقدان» اندیشیدم. آیا به‌راستی «سوگواری بهایی است که در ازای عشق ورزیدن به دیگری می‌پردازیم»؟ با ترجمه فصل به فصل این کتاب بارها آسمان دلم ابری شد و چشمانم از حادثه عشق تر. تجربه غریبی بود ترجمه این کتاب!

اروین یالوم، نویسنده کتاب‌هایی چون خیره به خورشید، غلبه بر هراس از مرگ و روان‌درمانی آگریستانسیال، پیوسته از مرگ نوشته است و تمامی زندگی‌اش را وقف درمان روان‌کسانی کرده که از اضطراب مرگ و سوگواری در عذاب بوده‌اند اما، آن‌طور که می‌گوید، خودش هرگز در موقعیتی قرار نگرفته بوده که نیازمند درمان روان خود باشد تا وقتی که تشخیص داده می‌شود همسرش ماریلین به سرطان

مبتلاست. در کتاب مسئله بودن و نبودن، یالوم و همسرش مشترکاً از چالش‌های عمیق جدیدی در زندگی شان پرده برمی‌دارند: ماریلین از چگونه آسوده مردن می‌گوید و یالوم از زندگی بدون ماریلین می‌نویسد. آنان در این کتاب به نوبت از تجربه خود در ماه‌های واپسین در کنار هم بودن می‌گویند و یالوم سه ماه اول بدون حضور ماریلین در زندگی‌اش را به تصویر می‌کشد.

این کتاب پاسخی است به پرسش‌های بی‌شمار آنانی که یالوم را می‌شناسند و از توجه او به پرمعنا زیستن و بهنگام مردن آگاه‌اند: در پایان زندگی‌ای مشترک و موفق مرگ به چه معناست؟ آیا به‌راستی می‌توان خود را برای مواجهه با مرگ آماده کرد؟ چگونه می‌توان هفتاد سال زندگی مشترک را با شجاعت با مرگ آشتی داد؟ آسیب‌پذیری‌های ما در روند سوگواری چگونه رخ می‌نمایند؟ آیا کسی که ماهرانه رویارویی با مرگ را به منزله «خیره شدن به خورشید» می‌پندارد توانسته است با وحشت مرگ کنار بیاید؟

با وجود تأکید مجدد یالوم بر آسیب‌پذیری‌های انسانی، پیام ضمنی این کتاب برای من روان‌درمانگر این بود: درمانگران از آنچه بر سر درمانجویانشان می‌آید در امان نیستند. صرف‌نظر از تجربه، آگاهی و خبرگی درمانگر در رویارویی با غم و اندوه و سوگواری، درک و فهم واقعی حس فقدان امری تقریباً غیرممکن است مگر این‌که خودِ درمانگر آن مرحله را پشت سر گذاشته باشد.

این کتاب روایتی است صادقانه و هدیه‌ای است به آنان که در پی حمایت عاطفی، غمگساری و زندگی پرمعنا هستند، و در صدد است که هستی، صمیمیت، عشق و سوگواری را از منظری کاملاً انسانی بررسی کند.

بجاست از تمامی همراهانی که در ترجمه این اثر مرا یاری رساندند تشکر کنم؛ از دخترانم مارال و ماناکه در انتقال مفاهیم از انگلیسی به فارسی با من همکاری کردند، و از انتشارات ققنوس که با ایجاد این فرصت باری دیگر مرا حمایت کرد تا در انتقال آموزه‌های این مرد بزرگ به هموطنانم سهم کوچکی داشته باشم و مفهوم «موج‌ریزه‌وار» زیستن یالوم را جامعه عمل بیوشانم. سپاسگزار حمایت بی‌دریغ خانواده نشر ققنوس هم هستم.

نازی اکبری

بهار ۱۴۰۰

لندن



سوگواری بهایی است که در ازای شهادت  
عشق ورزیدن به دیگری می‌پردازیم.



---

## پیشگفتار

---

هر دوی ما پس از اتمام تحصیلات تکمیلی، مسیر حرفه‌ای علمی مان را در جانز هاپکینز شروع کردیم، دانشگاهی که من در آن دورهٔ رزیدنسی روانپزشکی‌ام را به پایان رساندم و ماریلین هم دکترایش را در رشتهٔ ادبیات تطبیقی (زبان فرانسوی و آلمانی) اخذ کرد. هر دوی ما اولین خواننده و ویراستار نوشته‌های یکدیگر بودیم. پس از این‌که اولین کتابم، کتابی آموزشی دربارهٔ روان‌درمانی گروهی، را به پایان رساندم، از طرف بنیاد راکفلر در مرکز نویسندگی بلاجوی ایتالیا بورسیه‌ای به من داده شد تا نوشتن کتاب بعدی‌ام، *دژیم عشق*، را آغاز کنم. مدت زیادی از ورودمان به ایتالیا نگذشته بود که ماریلین دربارهٔ اشتیاق روزافزونسش به نوشتن دربارهٔ خاطرات زنان از انقلاب فرانسه صحبت کرد و من هم تصدیق کردم که او موضوعات گسترده و عالی‌ای برای نوشتن کتاب در این زمینه دارد. بنیاد راکفلر یک آپارتمان همراه با استودیویی جداگانه برای نوشتن در اختیار محققان قرار داده بود و من ماریلین را تشویق کردم که از مدیر مربوطه بپرسد که آیا این امکان وجود دارد که او هم استودیویی برای نوشتن در اختیار داشته باشد. مدیر مربوطه پاسخ داد که درخواست استودیویی مجزا برای همسران محققان درخواستی غیرمعمول است و همهٔ استودیوها در ساختمان اصلی واگذار شده‌اند. اما، پس از چند دقیقه تفکر، استفاده از اتاق‌های چوبی و

خالی در جنگل مجاور را پیشنهاد داد که پنج دقیقه تا آنجا راه بود. ماریلین، مسرور از این پیشنهاد، با شوق و علاقه نوشتن اولین کتابش به نام شاهدان اجباری:<sup>۱</sup> خاطرات زنان از انقلاب فرانسه را آغاز کرد. هرگز او را این قدر خوشحال ندیده بودم. از آن به بعد ما به رفقای نویسنده تبدیل شدیم و در بقیه عمرمان او توانست، علی‌رغم پرورش چهار فرزند و کار تدریس تمام‌وقت و مشاغل اجرایی، پایه پای من کتاب بنویسد.

ماریلین در سال ۲۰۱۹ به بیماری مولتیپل میلوما، سرطان سلول‌های پلازما (سلول‌های مولد پادتن گلبول‌های سفید موجود در مغز استخوان)، مبتلا شد. داروی شیمی‌درمانی‌اش، رولیمید،<sup>۲</sup> باعث سکتۀ مغزی ناگهانی‌اش شد و او را به بخش اورژانس و سپس چهار روز بستری در بیمارستان کشاند. دو هفته پس از بازگشتش، به پیاده‌روی کوتاهی در پارک نزدیک خانه‌مان رفته بودیم که ماریلین اعلام کرد: «در ذهنم کتابی دارم که باید با هم بنویسیم. من می‌خوام خاطرات روزها و ماه‌های سخت پیش‌رومون رو ثبت کنم. شاید تلاشمون برای زوج‌های دیگه‌ای که یکی شون بیماری کشنده‌ای داره مفید باشه.»

در اغلب موارد ماریلین موضوعات کتاب‌هایی را که من یا او بایست می‌نوشتیم انتخاب می‌کرد، و پاسخ دادم: «ایده خوبیۀ عزیزم، موضوعی که می‌تونی درش غوطه‌ور بشوی. پیشنهاد کاری دونفره و سوسه‌انگیزه اما خودت می‌دونی که من کتاب داستانی دیگه‌ای رو شروع کرده‌م.»

«اوه نه، نه — تو اون کتاب دیگه رو نمی‌نویسی. این کتاب رو با من می‌نویسی! تو فصل‌های خودت رو بنویس و من هم فصل‌های خودم رو، و اونا رو یکی در میون کنار هم می‌ذاریم. اون کتاب ما خواهد بود، کتابی متفاوت با کتاب‌های دیگه، چون دو تا ذهن رو در خودش داره نه یکی، تأملات زوجی که شصت و پنج سال از ازدواجشون می‌گذره! زوجی که با هم در مسیری قدم برمی‌دارن که در نهایت به مرگ می‌رسه ولی بسیار خوشبختن، چون همدیگه رو دارن. تو با واکر سه‌چرخه‌ت قدم برمی‌داری و من با پاهایی که در بهترین حالت یک ربع یا بیست دقیقه بیشتر توان راه رفتن ندارن.»

ارو در کتاب سال ۱۹۸۰ خود، روان‌درمانی آگزیستانسیال، نوشت که اگر در زندگی

زیسته تان حسرت‌های کمتری داشته باشید، آسان‌تر با مرگ روبه‌رو می‌شوید. وقتی برمی‌گردم و به زندگی طولانی‌مان در کنار هم نگاه می‌کنم، می‌بینم حسرت‌های کمتری داشته‌ایم. اما این نه تحمل درد شدید جسمی را که هر روز تجربه می‌کنیم آسان‌تر می‌کند و نه تصور ترک یکدیگر را. چگونه می‌توانیم با نومییدی بجنگیم؟ چگونه می‌توانیم تا لحظه آخر زندگی‌ای پر معنا داشته باشیم؟

---

هنگام نوشتن این کتاب در سنی هستیم که اکثر هم‌سن و سالانمان مرده‌اند. حالا هر روز از زندگی‌مان را با آگاهی از این‌که زمان با هم بودنمان محدود و بسیار گرانبهاست می‌گذرانیم. می‌نویسیم تا به بودنمان معنا ببخشیم، حتی اگر ما را به تاریک‌ترین نواحی زوال جسمی و مرگ براند. هدف این کتاب، پیش از هر چیز، یاری رساندن برای عبور کردن از پایان زندگی است.

اگرچه این کتاب به روشنی حاصل تجربه شخصی ماست، ما آن را به چشم بخشی از گفتمانی ملی درباره نگرانی‌های پایان عمر هم می‌بینیم. همه انسان‌ها خواهان دستیابی به بهترین مراقبت‌های پزشکی موجودند، به دنبال کسب حمایت خانواده و دوستان و این‌که حتی الامکان بدون درد بمیرند. حتی با وجود مزایای اجتماعی و پزشکی، هیچ‌کدام از ما از درد و هراس مرگی که فرا خواهد رسید مصون نیستیم. همه ما همانند یکدیگر خواهان حفظ کیفیت باقیمانده زندگی‌مان هستیم، حتی اگر پروسه‌های درمانی را تحمل کنیم که در این روند ما را بدحال و مریض‌تر کنند. تا چه اندازه مایلیم برای زنده ماندن تاب بیاوریم؟ چگونه می‌توانیم روزهایمان را تا حد امکان بدون درد به پایان برسانیم؟ چگونه می‌توان این دنیا را با متانت به نسل بعدی واگذار کرد و رفت؟

هر دوی ما به یقین می‌دانیم که ماریلین از بیماری‌اش جان سالم به در نخواهد برد. ما با هم این خاطرات روزانه پیش رویمان را می‌نویسیم به این امید که تجارب و مشاهداتمان نه تنها به ما، بلکه به خوانندگان هم یاری برساند.

ماریلین یالوم

اروین د. یالوم



### جعبهٔ حیاتی

من، ارو، بارها و بارها به خودم می‌آمدم و می‌دیدم انگشتانم را روی قسمت بالایی سمت چپ قفسهٔ سینه‌ام می‌کشم. ماه گذشته، جراحی که نام و چهره‌اش را دیگر به خاطر ندارم شیئی جدید، یک جعبهٔ فلزی ۵ در ۵ سانتیمتر، را بر سینه‌ام جا داد. همه چیز از جلسه‌ام با فیزیوتراپیستی شروع شد که برای ضعف تعادلم نزدش رفته بودم. اول جلسه همان‌طور که نبض مرا می‌گرفت، با چهره‌ای وحشت‌زده ناگهان به طرف من برگشت و گفت: «من و تو همین الآن به بخش اورژانس می‌رویم! نبضت ۳۰ تا می‌زنه!» سعی کردم آرامش کنم: «چندین ماهه که نبضم پایین اومده، و بیماری بدون علامت دارم.»

حرف من تأثیر زیادی نگذاشت. او از ادامهٔ جلسهٔ فیزیوتراپی‌ام خودداری کرد و از من قول گرفت که سریعاً با پزشک عمومی‌ام دکتر و. تماس بگیرم و این موضوع را مطرح کنم.

سه ماه پیش در حال معاینهٔ سالانه‌ام، دکتر و. متوجه ضربان آرام و گاهی نامرتب نبضم شده بود و مرا به کلینیک آریتمی قلب استنفورد ارجاع داده بود. آن‌ها دو هفته مونیتور هولتر به سینه‌ام وصل کردند تا ضربان قلبم را زیر نظر بگیرند. نتیجهٔ آزمایش نشان‌دهندهٔ ضربان نبض پایین مداوم و گهگاه ضربان نامنظم قلب بود. دکتر

و. برای جلوگیری از انتقال لخته خون به مغز برایم الیکوئیس،<sup>۱</sup> داروی ضدانعقاد خون، تجویز کرد. الیکوئیس در مقابل سکنه مغزی از حفاظت می‌کرد اما باعث نگرانی جدیدی شد: دو سالی می‌شود که مشکل تعادل پیدا کرده‌ام و یک زمین خوردن سخت ممکن است برایم مرگبار باشد چراکه امکان بی‌اثر کردن داروی ضدانعقاد و جلوگیری از خونریزی وجود ندارد.

دکتر و. دو ساعت پس از ارجاع فیزیوتراپیستم مرا معاینه کرد و تأیید کرد که ضربان نبض کاهش بیشتری پیدا کرده و ترتیبی داد تا یک بار دیگر با وصل کردن مونیتور هولتر به مدت دو هفته، فعالیت‌های قلبم را بررسی و ثبت کنند.

دو هفته بعد، پس از این‌که تکنیسین‌های کلینیک آریتمی قلب دستگاه مونیتور هولتر را از بدنم جدا کردند و فعالیت‌های قلبم را برای بررسی به آزمایشگاه فرستادند واقعه هشداردهنده دیگری پدیدار شد، این بار برای ماریلین: من و او در حال گفتگو بودیم و ناگهان او نتوانست حرف بزند، ناتوان از به زبان آوردن کلمه‌ای. این موضوع پنج دقیقه ادامه پیدا کرد. و سپس چند دقیقه دیگر طول کشید تا او توانست به آرامی توانایی سخن گفتنش را دوباره به دست آورد. تقریباً یقین داشتم که سکنه مغزی کرده است. دو ماه پیش تشخیص داده شده بود که ماریلین به مولتیپل میلوما مبتلاست و شیمی‌درمانی با رولیمید را آغاز کرده بود. احتمال داشت سکنه مغزی بر اثر این داروی شیمی‌درمانی قوی بوده باشد که دو هفته بود مصرف می‌کرد. من بلافاصله به دکتر عمومی ماریلین که بر حسب اتفاق نزدیک خانه‌مان بود تلفن زدم و وی به سرعت خود را به خانه‌مان رساند و پس از معاینه سریع آمبولانس خبر کرد تا ماریلین را به بخش اورژانس منتقل کنند.

چند ساعتی در اتاق انتظار بخش اورژانس منتظر بودیم، که برای من و ماریلین سخت‌ترین ساعتی بود که تا آن زمان تجربه کرده بودیم. پزشک کشیک دستور داد از سر ماریلین عکسبرداری کنند و نتیجه نشان داد که واقعاً او به دلیل لخته خون دچار سکنه مغزی شده است. آنان برای از بین بردن لخته خون داروی تی‌پی‌ای (محرك پلاسمینوژن بافتی) به وی تزریق کردند. تعداد محدودی از بیماران به این دارو حساسیت دارند - افسوس که ماریلین یکی از آنها بود و در بخش اورژانس تقریباً با



مرگ گلاویز شد. او به تدریج بدون باقیمانده‌ای از آثار سکتۀ مغزی بهبود یافت و پس از چهار روز از بیمارستان مرخص شد.

اما سرنوشت دست از سر ما برنمی‌داشت. چند ساعتی از آوردن ماریلین از بیمارستان به خانه نگذشته بود که پزشک معالجم تلفن زد و گفت که نتیجۀ آزمایش قلبم تازه رسیده و ضروری است که جراحی شوم تا در قلبم یک ضربان‌ساز مصنوعی بیرونی کار بگذارند. پاسخ دادم که ماریلین تازه از بیمارستان به خانه آمده و من کاملاً درگیر رسیدگی به او هستم و به او اطمینان دادم که اوایل هفته بعد برای عمل جراحی برنامه‌ریزی و خودم را بستری خواهم کرد.

دکترم پاسخ داد: «نه، نه، ارو، گوش کن، تو حق انتخاب نداری. تو باید تا یه ساعت دیگه خودتو به بخش اورژانس برسونی و بلافاصله جراحی بشی. نوار قلبی دو هفته‌ای ت نشون می‌ده ۳۲۹۱ بار گرفتگی بطنی-دهلیزی داشته‌ای که تا یه روز و شش ساعت ادامه داشته.»

پرسیدم: «این دقیقاً یعنی چی؟» آخرین آموزه‌هایم در فیزیولوژی قلب مربوط به نزدیک شصت سال پیش بود و تظاهر نمی‌کنم به این‌که از آن زمان تا به حال در جریان پیشرفت‌های پزشکی بوده‌ام.

او پاسخ داد: «این یعنی این‌که طی دو هفته گذشته بیشتر از ۳۰۰۰ بار تکانه‌های ضربان‌ساز طبیعی بدنت در قسمت دهلیز چپ به بطن پایینی منتقل نشده‌ن. این امر باعث وقفه شده تا زمانی که دهلیز به شکلی بی‌نظم برای انقباض قلب به تنهایی واکنش نشون داده، این موضوع زندگی تو رو تهدید می‌کنه و باید فوراً درمان بشه.» فوراً به بخش اورژانس مراجعه کردم و جراح قلبی مرا معاینه کرد. سه ساعت بعد به اتاق عمل منتقل کردند و یک ضربان‌ساز مصنوعی بیرونی در سینه‌ام جای دادند و بیست و چهار ساعت بعد از بیمارستان مرخص شدم.

---

باندها را برداشته‌اند و این جعبۀ فلزی بر سینه من زیر استخوان ترقوۀ چپم نشست است. این ابزارک فلزی هفتاد بار در دقیقه به قلبم فرمان می‌دهد تا منقبض شود و این کار را بدون نیاز به دوباره شارژ شدن تا دوازده ساعت ادامه می‌دهد. این دستگاه شبیه هیچ‌یک از دستگاه‌های مکانیکی دیگری که تا به حال دیده‌ام نیست. برعکس چراغ چشمک‌زنی که چشمک نمی‌زند، دستگاه کنترل از راه دور تلویزیونی که کانال‌ها را

عوض نمی‌کند و رهیاب تلفن همراهی که راهنمایی نمی‌کند، این دستگاه کوچک با بالاترین سطح ممکن از احتمالات عمل می‌کند: اگر از کار بیفتد، زندگی من در دقایقی به پایان خواهد رسید. من از شکنندگی فناپذیری ام مبهورم.

بنابراین وضعیت فعلی من چنین است: ماریلین، همسر دلبندم، مهم‌ترین فرد در دنیای من از پانزده سالگی، از بیماری طاقت‌فرسایی در رنج است و زندگی خودم هم به طرز خطرناکی متزلزل و شکننده است.

و عجیب است که هنوز آرامم، در واقع متین و آرام. چرا وحشت نمی‌کنم؟ بارها و بارها این سؤال عجیب را از خودم کرده‌ام. بیشتر عمرم را با سلامتی پشت سر گذارده‌ام اما همچنان، تا حدی، همیشه با اضطراب مرگ دست و پنجه نرم کرده‌ام. بر این باورم که تحقیقات و نوشته‌هایم درباره اضطراب مرگ و اقدامات مداوم شخصی ام برای آرامش بخشی به بیمارانی که با مرگ روبه‌رو بوده‌اند محرکی برای وحشت درونی خودم بوده است. اما حالا آن وحشت کجا رفته است؟ وقتی مرگ هرچه بیشتر به من نزدیک می‌شود این آرامش از کجا می‌آید؟

همچنان که روزها می‌گذرند، آزمون‌های ساختمان عقب می‌روند و کمرنگ‌تر می‌شوند. من و ماریلین صبح‌هایمان را با کنار هم نشستن در حیاط پشتی خانه مان سپری می‌کنیم و دست در دست هم با تجدید خاطرات زندگی مان با هم از تماشای درخت‌های اطرافمان لذت می‌بریم. سفرهای متعدد مان را به یاد می‌آوریم: اقامت دوساله مان در هاوایی کنار ساحل باشکوه کایلوا<sup>۱</sup> وقتی که من در ارتش بودم، فرصت مطالعاتی مان در لندن، شش ماه زندگی در نزدیکی شهر آکسفورد، چندین ماه در پاریس، چند صبحی اقامت در سیشل، بالی، فرانسه، اتریش و ایتالیا.

پس از حظ بردن از یادآوری این خاطرات لطیف، ماریلین دست مرا می‌فشارد و می‌گوید: «ارو، هیچ چیزی نبوده که الآن بخوام عوضش کنم.»  
با تمام وجودم با او موافقم.

هر دوی ما احساس می‌کنیم که زندگی مان را تمام و کمال زیسته‌ایم. از میان تمام ایده‌هایی که من برای آرامش بخشیدن به بیمارانی که از مرگ می‌هراسند به کار گرفته‌ام، هیچ‌کدام به اندازه ایده زیستن زندگی بی حسرت قدرتمند نبوده است. من و

ماریلین هر دو احساس می‌کنیم زندگی کامل، جسورانه و عاری از حسرتی را زیسته‌ایم و حواسمان جمع بوده تا از کنار موقعیت‌های پژوهش و اکتشاف به راحتی رد نشویم، در نتیجه بخش مختصری از زندگی نزیسته برایمان باقی مانده است. ماریلین به خانه برمی‌گردد تا چرتی بزند. شیمی درمانی رمقی برای او نگذاشته و اغلب بیشتر روز را می‌خوابد. من به صندلی راحتی ام تکیه می‌دهم و به بیماران بسیاری فکر می‌کنم که سال‌ها دیده‌ام، کسانی که مغلوب وحشت مرگ شده بودند — و نیز فیلسوفان متعددی که مستقیماً به مرگ چشم دوخته بودند. دوهزار سال پیش سینکا گفته بود: «انسانی که زندگی‌اش را تازه آغاز کرده است نمی‌تواند برای مرگ آماده باشد. هدفمان باید این باشد که به اندازه کافی زندگی کنیم.» نیچه، قدرتمندترین عبارت پردازان، می‌گوید: «بی‌مخاطره زیستن خطرناک است.» جمله دیگری از نیچه به ذهنم خطور می‌کند: «بعضی افراد خیلی دیر می‌میرند و برخی خیلی زود. بهنگام بمیر.»

هوم، بهنگام... این واژه برایم پرمعناست. من تقریباً هشتاد و هشت ساله‌ام و ماریلین هشتاد و هفت ساله. فرزندان و نوه‌هایمان در حال شکوفایی‌اند. می‌ترسم خودم را از رده خارج کرده باشم. من در مسیر رها کردن کار روان‌شناسی ام هستم و همسرم بیماری ناگواری دارد.

«بهنگام بمیر.» بیرون راندن این فکر از ذهن دشوار است. و سپس جمله‌ای دیگر از نیچه به ذهن می‌آید: «هر آنچه به کمال می‌رسد و پخته می‌شود خواهان مرگ است. هر آنچه خام است خواهان زندگی است. هر آنچه رنج می‌برد خواهان زندگی است، بلکه پخته و دلشاد و آرزومند شود — آرزو برای چیزی پیش‌تر، بالاتر و روشن‌تر.» بله، این واژه هم برایم پرمعناست. پختگی — واژه‌ای مناسب است. پختگی دقیقاً چیزی است که من و ماریلین در این لحظه تجربه می‌کنیم.

---

افکار من درباره مرگ ریشه در کودکی ام دارد. به یاد دارم نوجوان که بودم شیفته شعری از ای. ای. کامینگز<sup>۱</sup> به نام «جنازه بوفالو بیل» شده بودم و زمانی که روی دوچرخه‌ام با دنده خلاص پیش می‌رفتم آن را با خودم مکرراً تکرار می‌کردم.

بوفالو بیل مرحوم  
کسی که یک اسب مخملی نقره‌ای را می‌راند  
و به یک دو سه چهار پنج پرنده شلیک می‌کرد  
خدای من  
او مرد خوش‌سیمایی بود  
و آنچه می‌خواهم بدانم این است که  
جناب مرگ،  
پسر چشم‌آب‌ات را چقدر دوست داری؟

من در لحظه مرگ هر دو والدینم حضور داشتم، شاید تقریباً حضور داشتم. پدرم چند قدمی من نشسته بود و دیدم که ناگهان سرش کج شد و چشمانش از گوشه چپ به من خیره ماند. یک ماه قبل تحصیلات پزشکی‌ام را تمام کرده بودم و از کیف سیاه‌رنگ پزشکی شوهرخواهرم سرنگی قاپ زدم و به قلب پدرم آدرنالین تزریق کردم، اما خیلی دیر شده بود: او بر اثر سکتۀ مغزی مهیبی جان خود را از دست داده بود.

ده سال بعد، من و خواهرم در بیمارستان مادرم را ملاقات کردیم: استخوان رانش شکسته بود. در کنارش نشستیم و تا زمانی که او را به اتاق عمل ببرند چند ساعتی با او گفتگو کردیم. ما دوتایی برای پیاده‌روی کوتاهی به بیرون رفتیم و وقتی کنار تختش برگشتیم همه ملحفه‌ها را برداشته بودند. فقط تشک خالی به جا مانده بود. مادرم دیگر نبود.

---

روز شنبه ساعت ۸:۳۰ صبح است. روزم تا به الآن: ساعت ۷ صبح از خواب بیدار شدم و طبق معمول صبحانه مختصری خوردم، و مسیر ۳۵ متری تا دفتر کارم را طی کردم. کامپیوترم را باز و ایمیل‌م را چک کردم. اولینش این بود:

اسم من م است، دانشجویی از ایران هستم. برای حمله‌های پانیک تحت درمان بوده‌ام تا زمانی که دکترم کتاب‌های شما را به من معرفی کرد و پیشنهاد کرد کتاب روان‌درمانی آگزیستنیال را بخوانم. با خواندن آن کتاب احساس کردم پاسخ تمام سؤالاتی را که از بچگی با آن‌ها روبه‌رو بوده‌ام گرفتم و با خواندن هر صفحه حضور شما را در کنارم احساس کردم. ترس‌ها و تردیدهایی که هیچ‌کس غیر از شما نتوانسته بود پاسخ دهد. من کتاب شما را هر روز می‌خوانم و در حال حاضر ماه‌هاست که حمله پانیک ندارم. من خوش‌شانسم که زمانی که هیچ امید به ادامه زندگی نداشتم شما را پیدا کردم. مطالعه کتاب‌های شما به من امید می‌بخشد. واقعاً نمی‌دانم چطور از شما تشکر کنم.

اشک از چشمانم سرازیر شد. نامه‌هایی از این دست هر روز به دستم می‌رسد – معمولاً سی تا چهل نامه در روز – و باعث می‌شود از این‌که می‌توانم به دیگران کمک کنم احساس خوشبختی کنم. و چون این ایمیل از ایران، یکی از دشمنان ملت ما، رسیده تأثیرش قوی‌تر است. احساس می‌کنم به اتحادیهٔ 'تماماً انسانی' افرادی ملحق شده‌ام که سعی دارند به بشریت کمک کنند.

به این دانشجوی ایرانی این پاسخ را دادم:

از این‌که کتابم برای تو مهم و مفید بوده بسیار خوشحالم. بیا با هم آرزو کنیم روزی کشورهایمان عقلشان را دوباره به دست آورند و شفقت و مهربانی نثار یکدیگر کنند.

برایت آرزوی بهترین‌ها را دارم

ارو یالوم

نامه‌های طرفدارانم مرا تحت تأثیر قرار می‌دهد، ولی گاهی تعداد زیاد آن‌ها مرا از پا درمی‌آورد. تلاش می‌کنم به همهٔ نامه‌ها پاسخ دهم و حتماً نویسنده را به اسم خطاب کنم که بداند نامه‌اش را خوانده‌ام. همهٔ نامه‌ها را در ایمیل در فایل‌ی به نام «طرفداران» که چند سال پیش درست کردم و اکنون حاوی هزاران نامه است ذخیره می‌کنم. این نامه را با زدن علامت ستاره در کنارش برجسته می‌کنم – قصدم این است که اگر روزی در آینده روحیه‌ام تضعیف شد و نیاز به تقویتش داشتم آن‌ها را دوباره بخوانم.

الآن ساعت ده صبح است و از دفتر کارم بیرون می‌روم. از بیرون، پنجرهٔ اتاق خوابمان هویداست. به ساختمان‌نگاهی می‌اندازم. می‌بینم که ماریلین بیدار است و پرده‌ها را باز کرده. او از سه روز پیش که آمپول شیمی‌درمانی‌اش را زد هنوز احساس ضعف می‌کند. با عجله به خانه برمی‌گردم تا برایش صبحانه‌ای آماده کنم، اما او کمی آب سیب خورده و برای چیز دیگری اشتها ندارد. روی میل راحتی اتاق نشیمن می‌نشیند و به منظرهٔ درخت‌های بلوط توی باغچه مان نگاه می‌کند.

مثل همیشه از او می‌پرسم حالش چطور است.

مثل همیشه رک و پوست‌کنده پاسخ می‌دهد: «حالم خیلی بده، نمی‌تونم تو کلام بگنجونم. از همه‌چی فاصله گرفته‌م ... تمام بدنم رو احساس وحشتناکی فراگرفته. اگه به خاطر تو نبود زنده نمی‌موندم... دیگه نمی‌خوام زنده بمونم... ببخشید که همه‌ش اینو به ت می‌گم. می‌دونم دارم اینو هی تکرار می‌کنم.»

چندین هفته است این حرف‌ها را از او می‌شنوم. احساس می‌کنم خودم را

باخته‌ام و درمانده‌ام. هیچ‌چیز به اندازه درد او دل مرا به درد نمی‌آورد: او هر هفته شیمی درمانی تزریقی دارد که باعث حالت تهوع، سردرد و خستگی مفرطش می‌شود. ارتباطش با بدنش و با همه‌چیز و همه‌کس به طریقی توصیف‌ناپذیر قطع شده. بسیاری از بیماران شیمی‌درمانی به این حالت می‌گویند [اختلال] «مغز شیمیایی». تشویقش می‌کنم حتی شده بیست قدم تا صندوق پست خانگی بروم ولی، طبق معمول، موفق نمی‌شوم. دستانش را در دستم می‌گیرم و از هر راهی که می‌شناسم برای اطمینان بخشیدن به او استفاده می‌کنم.

امروز، وقتی یک بار دیگر در مورد بی‌میلی‌اش به ادامه زندگی به این نحو صحبت می‌کند، طور دیگری پاسخش را می‌دهم. «ماریلین، من و تو بارها در مورد این قانون کالیفرنیا که به پزشکا اجازه می‌دهد به مریضای مبتلا به بیماری‌های علاج‌ناپذیر و کشنده کمک کنن تا به زندگی شون پایان بدن صحبت کرده‌یم. یادت می‌آد دو دستمون، الکساندر، دقیقاً همین کار رو کرد؟ طی دو ماه گذشته چندین بار به من گفته‌ای که فقط به خاطر من زنده‌ای و نگران اینی که من چطوری بدون تو زنده می‌مونم. من خیلی در مورد این موضوع فکر کرده‌م. می‌خوام حرفم رو بشنوی. گوش کن به من: من با مرگ تو کنار می‌آم. من می‌تونم زندگی‌م رو ادامه بدم — با توجه به این جعبه فلزی توی سینه‌م، شاید نه برای مدت طولانی. منکر این نمی‌شم که هر روز زندگی‌م دل‌تنگت خواهم بود ... ولی می‌تونم به زندگی‌م ادامه بدم. من دیگه از مرگ وحشتی ندارم... نه مثل گذشته.

«یادت می‌آد بعد از عمل جراحی زانوم، بعد از اون سکنه مغزی که به طور دائمی باعث از دست دادن تعادل شد و مجبورم کرد با عصا یا واکر راه برم چه احساسی داشتم؟ یادت می‌آد چقدر ناراضی و غمگین بودم؟ اون قدر که منو وادار کرد دوباره روان‌درمانی رو شروع کنم. خب، می‌دونی که اون هم گذشت. الان خیلی آروم‌ترم — دیگه عذاب نمی‌کشم — حتی خیلی خوب می‌خوابم.

«چیزی که می‌خوام بدونی اینه: من با مرگ تو کنار می‌آم. اون چیزی رو که نمی‌تونم تحمل کنم زندگی تو توأم با چنین دردی، تحمل چنین دردی به خاطر من.» ماریلین عمیقاً به چشمانم نگاه می‌کند. این بار کلامم بر او اثر کرده است. در کنار هم می‌نشینیم و مدتی طولانی دستان همدیگر را در دست می‌گیریم. یکی از جملات نیچه از ذهنم می‌گذرد: «فکر کردن به خودکشی مایه تسلی است: بدین معنا

که فرد می تواند با آن از بسیاری از شب‌های تاریک عبور کند.» اما این گفته را پیش خودم نگاه می دارم.

ماریلین مدتی چشمانش را می بندد و سپس سرش را به علامت تأیید تکان می دهد: «مرسی که این روگفتی. این رو هیچ وقت نگفته بودی. این حرفت راحتم کرد... می دونم این چند ماه برات مثل کابوس بوده. همه کارها رو تو بایست می کردی — خرید، پخت و پز، بردن من به دکتر و ساعت‌ها منتظر نشستن توی کلینیک، لباس پوشوندنم، تماس با همه دوستانم. می دونم خسته ت کردم. اما با همه اینا، همین الان به نظر می آد حالت خوبه. به نظر خیلی متعادل می آی، خیلی استوار. بارها بهم گفته‌ای که آگه قدرت داشتی، به جای من بیمار می شدی و من می دونم این کارو می کردی. تو همیشه از من مراقبت کرده‌ای، همیشه با عشق و محبت، ولی اخیراً عوض شده‌ای.»

«چطور؟»

«توضیحش سخته. گاهی اوقات آسوده خاطر به نظر می رسی. تقریباً بی دغدغه. چرا این طوره؟ چطوری تونسته‌ای به این حال برسی؟»

«این همون سؤال بزرگ و اصلیه. خودمم نمی دونم. اما گمون می کنم که به عشقم به تو مربوط نمی شه. می دونی که من از زمانی که نوجوون بودیم عاشقتم. این به ماجرای دیگه‌س.»

ماریلین صاف می نشیند و با اشتیاق به من چشم می دوزد. «برام بگو.»  
به جعبه فلزی روی سینه‌ام ضربه می زنم. «فکر کنم اینه.»  
«یعنی قلبت؟ اما چرا این قدر آرامش داری؟»

«این جعبه‌ای که من مرتباً بهش دست می کشم و لمسش می کنم به من یادآوری می کنه که از مشکل قلبی خواهم مرد، شاید ناگهانی و سریع. من مثل جان یا همه اونای دیگه‌ای که در بخش زوال عقل دیدیم که از دنیا رفتن نمی میرم.»

ماریلین سرش را تکان می دهد، او مرا درک می کند. جان یکی از دوستان نزدیکمان بود که زوال عقل شدیدی داشت و اخیراً در یکی از خانه‌های سالمندان نزدیک منزلمان از دنیا رفت. آخرین باری که به دیدنش رفتم او نه مرا می شناخت و نه کس دیگری را: آن جا ایستاد و ساعت‌ها مکرراً فریاد کشید. قادر نیستم این صحنه را از ذهنم پاک کنم: این برای من کابوس مردن است.

در حالی که جعبه فلزی‌ام را لمس می کنم، می گویم: «حالا، به لطف اونچه در سینه‌م در حال رخ دادنه، باور دارم که خیلی سریع خواهم مرد — مثل پدرم.»





## ۲

## زمینگیر شدن

من، ماریلین، هر روز روی مبل راحتی دراز می‌کشم و از پنجره‌های قدی اتاق نشیمنمان به درختان بلوط و گیاهان همیشه‌سبزی که در حیاط خانه‌مان زندگی می‌کنند نگاه می‌کنم. بهار فرا رسیده است و من شاهد ظهور دوباره برگ‌های سبز بر بلوط‌کوهی باشکوه‌مان بوده‌ام. چند ساعت پیش جغدی را دیدم که روی درخت صنوبر بین خانه‌مان و دفتر کار ارو نشسته بود. می‌توانم قسمت کوچکی از باغچه سبزیجاتی را که پسرمان، رید، در آن گوجه‌فرنگی، لوبیاسبز، خیار و کدو تنبل کاشته بینم. او می‌خواهد من به رسیدن این سبزیجات در تابستان فکر کنم، زمانی که شاید «بهتر» شده باشم.

طی چند ماه اخیر، از زمانی که بیماری مولتیپل میلومایم تشخیص داده شده و داروهای قوی استفاده می‌کنم و به دلیل سکنه مغزی بستری شدم، بیشتر مواقع بی‌حوصله و ناراضی‌ام. تزییقات هفتگی شیمی‌درمانی‌ام بی‌رحمانه با حالت تهوع و دیگر آزارهای جسمی همراه است که از توضیح دادنش به خوانندگان خودداری می‌کنم. بیشتر مواقع به شدت خسته‌ام — انگار که دور مغزم را مه گرفته و بین من و دنیای اطرافم هاله‌ای غبارآلود فاصله ایجاد کرده است.

دوستان بسیاری داشته‌ام که به سرطان پستان مبتلا شده بودند و تازه الان است

که درک می‌کنم برای مبارزه با این بیماری چه بر آنان گذشته. شیمی درمانی، رادیوتراپی، عمل جراحی و گروه‌های حمایتی همه بخشی از زندگی روزمره آن‌ها، آن بیماران سرطانی، بوده‌اند. بیست و پنج سال پیش، زمانی که کتاب تاریخچهٔ پستان<sup>۱</sup> را نوشتم، سرطان پستان هنوز بیماری‌ای «کشنده» به حساب می‌آمد. امروزه پزشکان آن را بیماری «مزم» اطلاق می‌کنند که قابل درمان و مهار کردن است. به حال بیماران سرطان پستان غبطه می‌خورم چرا که وقتی دوران بهبود را سپری می‌کنند شیمی‌درمانی شان قطع می‌شود. مبتلایان به مولتیپل میلوما عموماً نیازمند شیمی‌درمانی مداوم‌اند، البته تداوم آن کمتر از هفته‌ای یک باری است که من تحمل می‌کنم. من مکرراً از خودم می‌پرسم: آیا ارزشش را دارد؟

من هشتاد و هفت ساله‌ام. هشتاد و هفت سال سن پختگی کامل برای مردن است. وقتی به ستون آگهی ترحیم سانفرانسیسکو کرونیکل و نیوبرک تایمز نگاه می‌کنم، مشاهده می‌کنم که اکثر مرگ و میرها برای افراد در سنین هشتاد و خرده‌ای یا پایین‌تر اتفاق می‌افتد. میانگین طول عمر در آمریکا هفتاد و نه سال است. حتی در ژاپن، که بهترین آمار ملی طول عمر را دارد، میانگین طول عمر زنان هشتاد و سه سال و نیم است. پس از زندگی طولانی و رضایتبخش با ارو و برخورداری از سلامتی در بیشتر عمرم، چرا باید بخواهم با عذاب و نومییدی زنده بمانم؟

پاسخ ساده این است که هیچ راه آسانی برای مردن وجود ندارد. اگر درمان را پس بزنم، خیلی زود بر اثر سرطان مرگی دردناک خواهم داشت. در کالیفرنیا، کمکی پزشکان برای پایان دادن به زندگی قانونی است. من هم وقتی دارم به پایان نزدیک می‌شوم می‌توانم برای خودکشی از پزشکم طلب یاری کنم.

اما پاسخ دیگر و در عین حال پیچیده‌تری برای این پرسش که چرا باید زنده بمانم وجود دارد. در این مدت زمان زجرآور، بیشتر به این آگاهی رسیدم که تا چه حد زندگی‌ام به زندگی دیگران متصل است، نه تنها به همسر و فرزندانم بلکه به بی‌شمار دوستانی که در مواقع نیازم همچنان مرا حمایت کرده‌اند. این دوستان برایم پیام‌های متعدد و دلگرم‌کننده فرستاده‌اند و به خانه‌ام غذا و گل و گلدان آورده‌اند. یکی از دوستان دورهٔ کالجم برایم ربدو شامبری گرم و نرم فرستاده و دیگری برایم شال‌گردن

پشیمی بافته. مکرراً می بینم که، علاوه بر اعضای خانواده‌ام، با داشتن چنین دوستانی تا چه حد خوشبختم. نهایتاً به این نتیجه رسیده‌ام که اگر کسی زنده می ماند فقط به خاطر خودش نیست، بلکه برای دیگران نیز هست. با این‌که این بینش بدهی به نظر می رسد، من تازه این موضوع را به طور کامل درک کرده‌ام.

به دلیل وابستگی‌ام به دانشگاه استنفورد و مؤسسه تحقیق در مورد زنان (که طی سال‌های ۱۹۷۶-۱۹۸۷ به طور رسمی آن را اداره می‌کردم)، شبکه‌ای از زنان محقق و حامی تشکیل دادم که با بسیاری از آنان دوستی نزدیکی برقرار کردم. از سال ۲۰۰۴ تا ۲۰۱۹، به مدت پانزده سال، در خانه‌ام در پالو آلتو و آپارتمانم در سانفرانسیسکو برای زنان نویسنده منطقه خلیج<sup>۱</sup> گردهمایی ادبی تشکیل می‌دادم که به طور چشمگیری به این حلقه دوستانم افزود. به علاوه این‌که در مقام استاد زبان فرانسه تا آن‌جا که مقدور بود زمان‌هایی را در فرانسه و دیگر کشورهای اروپایی سپری کردم. بله، من از جایگاه دلخواهی برخوردار بودم که برایم موقعیت‌هایی فراهم آورد تا این دوستی‌ها را شکل دهم. از فکر این‌که زندگی یا مرگ من برای دوستانم در سراسر دنیا اهمیت دارد آرامش می‌گیرم - دوستانی در فرانسه، کمبریج، نیویورک، دالاس، هاوایی، یونان، سویس و کالیفرنیا.

این از خوشبختی ماست که چهار فرزندان - ایو، رید، ویکتور و بن - همه در کالیفرنیا زندگی می‌کنند، سه نفرشان در منطقه خلیج و چهارمی در سن دیگو. طی چند ماه گذشته آن‌ها در زندگی من حضور پررنگی داشته‌اند، شب‌ها و روزها را در خانه‌مان سپری می‌کنند، غذا می‌پزند و به ما روحیه می‌دهند. ایو، که پزشک است، برایم پاستیل ماری‌جوانای دارویی آورده که نیم ساعت قبل از غذا می‌خورم تا هم با حالت تهوع مقابله کنم و هم اشتهايم باز شود. به نظر می‌رسد که این پاستیل بیش از هر داروی دیگری مؤثر است و عوارض جانبی کمتری هم دارد.

لنور، نوه ژاپنی‌مان، برای کار در شرکت نوپایی در زمینه فناوری زیستی در سیلیکون ولی نزد ما آمده و امسال با ما زندگی می‌کند. در ابتدا این من بودم که به او کمک می‌کردم تا با زندگی آمریکایی خودش را تطبیق دهد - و حالا این اوست که از من مراقبت می‌کند. او در حل مشکلاتی که ما با کامپیوتر یا تلویزیون داریم کمکمان

می‌کند و غذاهای ژاپنی به رژیم غذایی مان اضافه می‌کند. قطعاً در چند ماه آینده که به دانشکده تحصیلات تکمیلی در دانشگاه نورث وسترن خواهد رفت، به شدت دل‌تنگ او خواهیم شد.

اما بیش از هر کس دیگری این ارو است که مرا سر پا نگه می‌دارد. او مهربان‌ترین پرستاری بوده است که، با صبوری و همدلی، متعهدانه رنج و عذاب مرا کمتر می‌کند. پنج ماه است که رانندگی نمی‌کنم و، به غیر از زمان‌هایی که فرزندانمان به ملاقاتمان می‌آیند، ارو تمام خریدهای مواد غذایی را انجام می‌دهد و غذا می‌پزد. او مرا سر قرارهای پزشکی می‌برد و برمی‌گرداند و در حین ساعت‌ها تزریقم در کنارم می‌ماند. غروب که می‌شود، برنامه‌های تلویزیون را بررسی می‌کند و حتی اگر برنامه‌ها از انتخاب اولش بسیار دور باشند، تا آخر برنامه کنار من می‌نشیند. من این نوشته‌های ستایش‌آمیز را نمی‌نویسم تا با چاپلوسی او را خوشحال کنم یا از او برای خوانندگانم قدیس بسازم. این‌ها حقایقی بزرگ‌نشده است که من تجربه‌شان کرده‌ام.

من اغلب خودم را جای بیمارانی می‌گذارم که یار و دوستان مهربانی ندارند و مجبورند پروسه درمانشان را به تنهایی سپری کنند. اخیراً در مرکز تزریقات استنفورد منتظر تزریق شیمی‌درمانی‌ام نشسته بودم که زن کنار دستی‌ام گفت در زندگی‌اش بی‌کس است اما پشتیبانی و حمایت را در ایمان مسیحی‌اش یافته است. او با این‌که مجبور است گفتگوهای درمانی‌اش را بدون حضور همراهی در کنارش انجام دهد، در همه‌موقع حضور خدا را در نزدیکی‌اش احساس می‌کند. من آدم معتقدی نیستم، اما برای او خوشحال بودم و به طور مشابه با شنیدن این‌که دوستانی برایم دعا می‌کنند دل و جرئت پیدا می‌کنم. ویدا، دوست معتقدم، هر روز برایم دعا می‌کند و اگر خدایی وجود داشته باشد، دعاهای پرسوز و گداز او بی‌شک شنیده شده. دوستان دیگرم – کاتولیک، پروتستان، یهودی و مسلمان – هم برایم پیام فرستاده‌اند که در نیایش‌هایشان حضور دارم. گیل شی‌هی<sup>۱</sup> نویسنده اشک مرا سرازیر می‌کند وقتی می‌نویسد: «برایت دعا می‌کنم و در تصوراتم می‌بینم که در میان دستان خداوند هستی. تو آن‌قدر کوچک هستی که در دستان وی جای بگیری.»

من و ارو، با این‌که از لحاظ فرهنگی یهودی هستیم، به زندگی پس از مرگ باور

نداریم. با این حال، کلام عبری تورات مرا سر پا نگه می‌دارد: «چون در وادی سایه موت نیز راه روم از بدی نخواهم ترسید.» (مزامیر ۲۳:۴) این کلام همراه با کلام‌های دیگر از منابع مذهبی و غیر مذهبی که سال‌ها پیش به خاطر سپرده‌ام در ذهنم می‌چرخند.

«آه مرگ، نیشت که‌جاست؟» (قرن‌تین اول)

«مرگ بدترین چیز است، و روز مرگ فرا خواهد رسید.» (شکسپیر، ریچارد دوم)

و ابیاتی از شعر زیبایی از امیلی دیکینسون به نام «هیاهویی در خانه»:

قلب‌ها را بروییم

عشق را کنار بزنیم

دیگر از آن استفاده‌ای نخواهیم کرد

تا ابد -

همان‌طور که روی مبل لمیده‌ام، فکر می‌کنم هر کدام از این عباراتِ شاعرانه در موقعیت فعلی من معنای دیگری پیدا می‌کنند. مسلماً نمی‌توانم به توصیه دیلن تامس<sup>۱</sup> عمل کنم: «خشمگین شو، خشمگین علیه مرگ نور.» دیگر نیرویی برای زندگی در من باقی نمانده است. احساس می‌کنم نوشته‌های کسالت‌آور روی سنگ قبرهای گورستانی را که من و پسرم رید برای کتاب سال ۲۰۰۸ مان آرامگاه آمریکایی<sup>۲</sup> از آن‌ها عکسبرداری کردیم بیشتر درک می‌کنم. یکی از آن‌ها در خاطرم تازه مانده است: «آن که در قلب بازماندگانش زنده است هرگز نمی‌میرد.» زنده ماندن در قلب بازماندگانمان - یا، آن‌طور که ارو اغلب بیان می‌کند، ورود «موج‌ریزه‌وار» به زندگی آنانی که ما را شخصاً یا از طریق نوشته‌هایمان می‌شناختند، یا به پیروی از رهنمود پولس رسول که می‌نویسد: «با آن‌که ایمان دارم می‌توانم کوه‌ها را جابه‌جا کنم، اگر نیکوکار نباشم، هیچ نیستم.» (قرن‌تین اول، ۱۳)

خطوط فکری پولس رسول دربارهٔ تقدم نیکوکاری همیشه ارزش خواندن دارد، چرا که به ما عشق را یادآوری می‌کند. به این معنا که محبت به دیگران و ابراز شفقت نسبت به رنج‌های آنان بر همهٔ فضایل دیگر پیشی می‌گیرد. (فمینیستِ درون من وقتی ادامهٔ قرن‌تین اول را می‌خواند همیشه متعجب می‌شود، آن‌جا که می‌گوید: زنان

۱. Dylan Thomas: (۱۹۱۴-۱۹۵۳) شاعر و نویسندهٔ انگلیسی. - م.

باید «در کلیساها سکوت اختیار کنند چرا که آنان حق صحبت کردن ندارند». و این‌که «اگر آنان چیزی آموختند، بگذارید از شوهرانشان در خانه سؤال کنند، چرا که صحبت کردن در کلیسا برای زنان شرم‌آور است.» وقتی این‌ها را می‌خوانم، موعظه‌های متعدد و باشکوه کشیش جین شاو در نیایشگاه استنفورد را به خاطر می‌آورم و پیش خودم می‌خندم.

هنری جیمز کلام پولس را با فرمولی زیرکانه بازنگری کرده است:

در زندگی انسان سه چیز مهم است. اول این‌که مهربان باشد. دوم این‌که مهربان باشد و سوم این‌که مهربان باشد.

امیدوارم درست حالا که به دلیل وضعیت شخصی‌ام در عذابم از این گفته پیروی کنم.

من زنان بسیاری را می‌شناسم که با شجاعت با مرگ خود یا همسرانشان روبه‌رو شده‌اند. وقتی در فوریه ۱۹۵۴ برای مراسم خاکسپاری پدرم از کالج ولزلی به واشینگتن دی‌سی برگشتم، اولین جمله مادر سوگوارم به من این بود: «باید خیلی شجاع باشی.» برای او، که همیشه سمبل مهربانی بود، دلواپسی برای دخترانش به هر چیزی ارجحیت داشت حتی زمانی که شوهرش را پس از بیست و هفت سال زندگی مشترک به خاک می‌سپرد. پدرم فقط پنجاه و چهار سال داشت زمانی که در آب‌های عمیق فلوریدا مشغول ماهیگیری بود و ناگهان بر اثر حمله قلبی از دنیا رفت.

مادرم چندین سال بعد مجدداً ازدواج کرد. و نهایتاً چهار بار ازدواج کرد و چهار شوهر را به خاک سپرد! او آن قدر زنده ماند تا نوه‌هایش را خوب بشناسد و حتی چند نتیجه‌اش را هم ببیند. پس از این‌که برای نزدیک بودن به ما به کالیفرنیا نقل مکان کرد، در نود و دو سالگی در آرامش دار فانی را وداع گفت. همیشه تصور می‌کردم موقع مرگ همسن او خواهم بود — اما امروز می‌دانم که به نودسالگی هم نخواهم رسید.

سوزان بل، یکی از دوستان نزدیکم، تقریباً نودساله شده. سوزان بیش از یک بار در زندگی‌اش از مرگ قسر در رفته است. او در سال ۱۹۳۹ همراه مادرش از چکسلواکی که در آن زمان در اشغال نازی‌ها بود به مقصد لندن فرار می‌کند و پدر جامانده‌اش در اردوگاه کار اجباری ترزین<sup>۱</sup> می‌میرد. او و والدینش به عنوان لوتری