

# آشنایی با زندگی و اندیشه‌های

## الیزابت کوبلر راس

زیباترین انسان‌هایی که تاکنون شناخته‌ام آن‌هایی هستند که شکست خورده بودند، رنج می‌کشیدند، فقدان را تجربه کرده بودند و باین حال راه خود را از اعماق درد و رنج گشودند و بیرون آمدند. این افراد، حسی از قدردانی، حساسیت و فهم زندگی داشتند که آن‌ها را پر از شفقت، ملامت و توجه عمیق عاشقانه می‌کرد. زیبایی این افراد اتفاقی و بی‌سبب نبود.

الیزابت کوبلر راس

الیزابت کوبلر راس (۸ ژوئیه ۱۹۲۶ - ۲۴ اوت ۲۰۰۴) روان‌پزشک سوئیسی-آمریکایی، پیشگام در مطالعات نزدیک به مرگ بود. او شهرت جهانی خود را در سال ۱۹۶۹ با انتشار کتاب تحسین‌شده‌ای در باب مرگ و مردن بدست آورد.

الیزابت در ۱۶ سالگی خانه‌ی پدری را ترک کرد و تصمیم گرفت پزشک شود و بخشی از سال‌های جوانی خود را به امدادگری پزشکی برای مجروحان جنگ جهانی دوم در سرتاسر اروپا گذراند. او کسی است که با ایده‌هایش درک ما از وضعیت بیماران محتضر به‌طور کامل تغییر داد.

کوبلر راس در سال ۲۰۰۷ وارد تالار مشاهیر ملی زنان شد، توسط تایم به عنوان یکی از ۱۰۰ متفکر مهم قرن بیستم نامگذاری شد و دریافت‌کننده ۱۹ درجه افتخاری بود. تا ژوئیه ۱۹۸۲، کوبلر راس به ۱۲۵۰۰۰ دانشجوی در دوره‌های پیرامون مرگ و مردن در کالج‌ها، مدارس دینی، دانشکده‌های پزشکی، بیمارستان‌ها و مؤسسات مددکاری اجتماعی آموزش داده بود. در سال ۱۹۷۰، او یک سخنرانی در دانشگاه هاروارد با موضوع مرگ و مردن ارائه کرد. کوبلر راس رویکرد بالینی سنتی به مرگ و مردن را به چالش کشید و بر کمک به بیماران و ارائه دهندگان خدمات پزشکی تمرکز کرد تا اجتناب ناپذیر بودن مرگ خود را با عزت و شفقت بپذیرند.

\*\*\*

### زندگی و اندیشه‌های کوبلر راس

الیزابت کوبلر راس در ۸ ژوئیه ۱۹۲۶ در زوریخ سوئیس در یک خانواده مسیحی پروتستان متولد شد. او یکی از سه قلوهایی بود که دو تای آن‌ها یکسان بودند.

الیزابت در سن ۵ سالگی در اثر ابتلا به ذات‌الریه در بیمارستان بستری شد و در طی آن دوره اولین تجربه‌ی مواجهه با مرگ را داشت، زیرا هم‌اتاقی‌اش در آرامش در کنار او درگذشت. این تجربیات در زندگی او ادامه داشت.



در دوران ابتدایی یکی از همکلاسی‌هایش را به دلیل بیماری از دست داد. این روند در زندگی او ادامه داشت و او را به این باور رساند که چون مرگ مرحله ضروری از زندگی است، باید برای رویارویی با عزت و آرامش با آن آماده بود.



سوزی تازه به مدرسه‌ی ابتدایی ما آمده بود. پدرش پزشک بود اما همه او را مقصر می‌دانستند که نتوانسته است دختر خود را معالجه کند و می‌گفتند حتماً دکتر خوبی نیست [...].

سوزی به مننژیت حاد مبتلا شده بود. همه‌ی شهر و از جمله بچه‌های مدرسه شاهد مرگ تدریجی او بودند. سوزی ابتدا فلج، سپس ناشنوا و سرانجام نابینا شد [...].

من نامه، نقاشی و گل‌های وحشی به خواهر سوزی می‌دادم تا برای او ببرد و می‌گفتم: «به سوزی بگو که به فکرش هستیم. به او بگو که دلمان برایش تنگ شده است.»

هیچ‌گاه فراموش نمی‌کنم که هنگام مرگ سوزی پرده‌های اتاق خواب او را کشیده بودند. یادم می‌آید از این که او از خورشید پرنده‌ها، درختان و همه صداها و منظره‌های زیبای طبیعت جدا شده بود غمگین بودم. چنین کاری به نظرم درست نمی‌آمد. از همه بدتر، از آن همه غم و غصه‌ای که مردم در پی مرگ او از خود نشان دادند سر در نمی‌آوردم، چون به گمان من بیشتر اهالی میلن از این که سرانجام آن مصیبت به پایان رسیده بود آسوده خاطر شدند. خانواده سوزی که دیگر دلیلی برای اقامت نداشتند، از آنجا رفتند.

(مرگ دوست دوران دبستان الیزابت - کتاب چرخ زندگی)

«از آغاز کودکی کنجکاوی شدیدی درباره زندگی داشتم و به دیده حیرت و احترام به جهان نگاه می‌کردم آرزوی من آن بود که پزشک عمومی شوم و حتی از آن بالاتر میل داشتم همچون قهرمان زندگی‌ام آلبرت شواینزر که آفریقا را برای ارائه خدمات پزشکی خود انتخاب کرده بود در میان فقرای هند به طبابت بپردازم.»

(کتاب چرخ زندگی)



«با شدت یافتن جنگ به معنای فداکاری پی بردیم پناهندگان از مرز سوئیس روان بودند و باید غذای ما جیره بندی می شد. چمنزارهای خانه به باغچه های سبزی کاری و کشت سیب زمینی تبدیل شدند و در زیرزمین آن قدر قوطی کنسر و انباشته بودیم که آنجا شبیه سوپر مارکت شده بود

از این که می توانستم فقط با استفاده از محصولات کشت شده در حیاط زنده بمانم، نان بپزم، میوه و سبزیجات پخته را برای استفاده های آتی کنسر و کنم و بدون تجملات پیشین زندگی نمایم، احساس غرور می کردم. این تلاش ها فقط هدیه ای کوچک در راه جنگ بود ...

هر شب پس از شام ساعت هفت و نیم همگی دور آن جعبه بزرگ چوبی (رادیو) جمع می شدیم و به گزارش های مربوط به پیشروی آلمانی ها در لهستان گوش می دادیم. من طرفدار لهستانی های شجاع بودم. هنگامی که می شنیدم چگونه زنان و کودکان ورشو در خط مقدم جبهه می میرند می گریستم و زمانی که به گزارش کشتار یهودی ها توسط نازی ها گوش می دادم، به شدت خشمگین می شدم. اگر مرد بودم حتماً به جنگ می رفتم، اما من فقط یک دختر جوان بودم. پس با خدا عهد بستم هنگامی که به اندازه کافی بزرگ شدم به لهستان سفر کنم و به آن مردم شجاع کمک کنم.»

(کتاب چرخ زندگی)

پس از پایان دبیرستان در سال ۱۹۴۲، الیزابت با واقعیتی تلخ روبرو شد. پدرش با تمایل او به تحصیل و طبابت موافق نبود. علاوه بر این، او می خواست که الیزابت به عنوان منشی حسابداری به او در شرکتش بپیوندد. به همین علت او در ۱۶ سالگی خانه را ترک کرد و پس از ماه ها دوری و مقاومت، بالاخره پدرش به او اجازه داد تا تکنسین آزمایشگاه شود. کاری که پیش نیاز ورود به دانشکده پزشکی بود.

## طوفان جنگ جهانی دوم

نوجوانی الیزابت با طوفان جنگ جهانی دوم همراه شده بود. پس از جنگ جهانی دوم، به کارهای بشردوستانه در فرانسه، لهستان و ایتالیا پرداخت. او که هنوز کاملاً جوان بود، به عنوان آشپز، نجار و آجرپز به بازسازی روستاهای ویران شده کمک کرد و به پناهندگان و مجروحان نیز کمک پزشکی نمود. درست همانجا، در میان رنج، هرج و مرج، و ویرانی، الیزابت بیشتر به تمایل خود برای دنبال کردن شغل پزشکی آگاه شد.

کوبلر راس در طی یک تور از اردوگاه کار اجباری مایدانک در لهستان، دیدن کرد و ناظر شواهدی از جنایاتی بود که نازی ها مرتکب شده بودند. داستان های وحشتناک بازماندگان تأثیرات دائمی بر الیزابت گذاشت و به تصمیم او در وقف زندگی خود برای کمک و شفای دیگران منجر شد. او همچنین نمادی را در این سفر کشف کرد که تا آخر عمر با او ماند، نماد یک پروانه. در میان این مکان وحشتناک، او نقاشی هایی از پروانه ها را پیدا کرد که دیوارهای سربازخانه را پوشانده بودند همراه با حروف اول نام افراد. برخی از آن ها تقریباً حکاکی شده بودند و برخی دیگر کاملاً واضح نبودند. او این نقاشی ها را پیامی در مورد دگرگونی می دید و در مورد زندگی تازه پس از مرگ که زندانیان اردوگاه برای خود متصور بودند. کوبلر راس با طرز فکری جدید به سوئیس بازگشت. از آن زمان به بعد، زن جوان خود را متعهد به تحصیل کرد. و در سال ۱۹۵۷ از دانشگاه زوریخ فارغ التحصیل شد.

یک سال بعد با امانوئل (مانی) راس، جوان آمریکایی که با او در رشته پزشکی تحصیل می کرد، ازدواج نمود و آن ها تقریباً بلافاصله پس از ازدواج به زادگاه امانوئل، ایالات متحده نقل مکان کردند.

## آغاز فعالیت حرفه ای

الیزابت رزیدنتی روانپزشکی خود را در بیمارستان دولتی منهتن در اوایل دهه ۱۹۶۰ آغاز کرد. او کار خود را برای درمان بیماران اسکیزوفرنی و کسانی



که با عنوان «بیمار ناامید» نامیده می شدند، آغاز کرد. هدف این برنامه های درمانی بازگرداندن حس کرامت و احترام به خود بیمار بود. کوبلر راس همچنین داروهایی را که این بیماران را بیش از حد آرام نگه می داشت، کاهش داد و راه هایی برای کمک به آنها در ارتباط با دنیای خارج پیدا کرد.

## تنها با نیروی عشق

در بازدیدی که از مایدانک (بزرگ‌ترین اردوگاه کار اجباری نازی‌ها) داشتم با دختر جوانی به نام «گلد» آشنا شدم. گلد در آلمان به دنیا آمده بود و هنگامی که گشتاپو به محل کار پدرش هجوم آورده و او را برده بود، تنها دوازده سال داشت. درست پس از آغاز جنگ، او و سایر اعضای خانواده، از جمله پدر بزرگ و مادر بزرگش را به مایدانک تبعید کرده بودند. یک روز نگهبان‌ها به این خانواده دستور می‌دهند تا در صفی بایستند. بله، او و خانواده‌اش جزو افرادی بودند که باید برهنه به داخل اتاق گاز می‌رفتند. آن‌ها فریاد زدند، التماس کردند، گریستند و دعا کردند، اما هیچ امکان یا امیدی برای نجاتشان نبود.

از قضا گلد، که دختر جذاب و زیبایی بود آخرین کسی بود که نگهبانان سعی کردند قبل از بستن در و باز کردن گاز به داخل اتاق هل بدهند. اما گویی معجزه‌ای رخ داده‌باشد، دست خدا نگذاشت در بسته شود. اتاق بیش از اندازه شلوغ بود و نگهبانان برای آن که در انجام کار روزانه آن‌ها وقفه ایجاد نشود او را بیرون کشیدند و به هوای آزاد فرستادند. از آنجا که نام گلد وارد فهرست مرده‌ها شده بود، سرپرستان قرارگاه گمان کردند این دختر مرده است و دیگر هیچگاه نام او را صدا نزدند...

هر چند زندگی گلد به لطف یک کوتاهی نامتعارف نجات یافته‌بود اما باید توان زیادی صرف می‌کرد تا زنده بماند [...]. او در تمام روزهای سخت خودش را قانع می‌کرد که خداوند وی را برگزیده است تا زنده بماند و برای نسل‌های آینده درباره وحشیگری‌هایی که دیده بود، سخن بگوید. گلد برایم شرح داد که همین افکار برایش کافی بود تا از سرمای سخت زمستان جان سالم به در ببرد. هرگاه احساس می‌کرد که توانش کاهش یافته است چشمانش را می‌بست و فریادهای دوستان دختر خود را به یاد می‌آورد که یا به عنوان موش آزمایشگاهی مورد استفاده پزشکان اردوگاه قرار می‌گرفتند یا نگهبانان قرارگاه به آن‌ها تجاوز می‌کردند و یا هر دو. سپس با خود می‌گفت: «من باید زنده بمانم تا به جهان بگویم. باید زنده بمانم تا این جنایت‌ها را به همه‌ی دنیا بگویم.»

اما هنگامی که اردوگاه آزاد شد و درها باز شدند، گلد از شدت خشم و نفرتی که وجودش را فرا گرفته بود، فلج شد. او دید که نمی‌تواند بقیه عمر ارزشمند خود را به قی کردن نفرت بگذراند. گلد می‌گفت: «اگر من هم مانند هیتلر این زندگی را که به من عطا شده بود را به پرورش بذر نفرت می‌گذراندم با او تفاوتی نداشتم.»

در واقع او داشت به همه پرسش‌هایی که با بودن در مایدانک برای من مطرح شده بود پاسخ می‌داد. تا آن هنگام به توان یک انسان برای وحشیگری پی نبرده بودم اما فقط کافی بود تا واکنش از کفشهای کودکانه را ببینید یا بوی تعفن مرگ را که همچون پرده سیاهی در هوا معلق بود استشمام کنید تا به توان آدمی در انجام اعمال غیرانسانی پی ببرید. در این صورت چگونه می‌شد گلد را توصیف کرد؟ کسی که چنان وحشیگری‌هایی را تجربه کرده‌بود و در برابر آن عشق و بخشندگی را برگزیده بود. او خود، این پرسش را به روشنی پاسخ داد: «اگر من بتوانم هدف و معنای زندگی یک نفر را از نفرت و انتقام به مهر و همدلی تبدیل کنم آنگاه شایستگی زنده ماندن را داشته‌ام.»

من مایدانک را با درکی تازه و در حالی که دگرگون شده بودم ترک گفتم. احساس می‌کردم زندگی‌ام از نو آغاز شده‌است. هنوز هم می‌خواستم به دانشکده پزشکی بروم اما به این نتیجه رسیدم که هدف زندگی من آن است که کاری کنم که نسل‌های آتی هیتلر دیگری را نیافرینند [...].

### (کتاب چرخ زندگی)

«علت این که مردن هویت فردی خود را از دست داده است و جنبه‌ای غریبانه به خود گرفته، این است که بیمار را به محض احساس خطر از محیط مانوس وی بیرون می‌کشیم و شتابان به بخش اورژانس بیمارستان منتقل می‌کنیم [...]. این تازه اول کار است؛ آغاز مرحله‌ای سراپا مشقت و رنج است. رنج و مشقتی که زمان سلامتی هم تحمل آن سخت است. میان این همه سر و صدا و هیاهو، میان این همه نور و دستگاه [...]. شاید بهتر آن باشد که به فکر انسانی باشیم که زیر ملافه‌های سفید و پتو خوابیده است و لحظه‌ای دست از کارایی حرفه‌ای‌مان که به نیت خیر است، برداریم و با شتاب کنار تخت بیمار برویم، دستش را در دست بگیریم، به روی او لبخند بزنیم، یا اگر سوالی دارد به حرف‌هایش گوش بدهیم [...].»

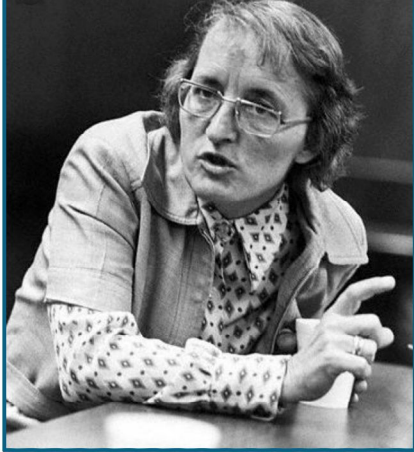
اغلب با بیمار بدحال طوری رفتار می‌کنیم انگار نه انگار آدم است و حق اظهار نظر دارد. اغلب این دیگران هستند که به جای بیمار تصمیم می‌گیرند که آیا لازم است او به بیمارستان برود یا نه، و چنانچه

در طول این مدت، الیزابت نسبت به بی‌توجهی و سوءاستفاده از بیماران روانی و همچنین افرادی که در حال مرگ بودند اعتراض داشت. او متوجه شد که بیماران اغلب با مراقبت کمی درمان می‌شوند یا توسط کارکنان بیمارستان به طور کامل نادیده گرفته می‌شوند. این درک باعث شد تلاش کند تا در زندگی این افراد تغییر ایجاد شود. او برنامه‌ای را توسعه داد که بر مراقبت و توجه فردی برای هر بیمار متمرکز بود. این برنامه فوق‌العاده خوب کار کرد و منجر به بهبود قابل توجهی در سلامت روان ۹۴٪ از بیماران او شد.

در حدود سال ۱۹۶۵، او در بیمارستانی در شیکاگو به عنوان استادیار و رابط روانپزشکی با بخش‌های دیگر موسسه شروع به کار کرد. کوبلر راس با بررسی دستورالعمل‌های بهداشتی برای مراقبت از افراد در حال مرگ، متوجه الگوی نگران‌کننده‌ای از تفکر در میان متخصصان پزشکی شد: مرگ یک موضوع تابو بود، نمادی از شکست حرفه‌ای.

بیماران بدحال اغلب منزوی می‌شدند و نیازهای روانشناختی آن‌ها کمتر مورد توجه قرار می‌گرفت. برای کمک به بیماران برای کنار آمدن با مرگ خود، به نحوی که از شأن و منزلت آن‌ها حمایت شود، کمکی نمی‌شد.

الیزابت کوبلر راس در کار خود با انزوا یا انکار مرگ بیماران لاعلاج مخالف بود. او مدلی از مراقبت را ایجاد کرد که مستقیماً با مرگ مقابله کرده و بیماران را آماده می‌کرد تا با شرافت با وضعیت خود روبرو شوند.



او صریح با بیماران صحبت می‌کرد، بر بالین آن‌ها می‌نشست، دستان آن‌ها را می‌گرفت و ساعت‌ها به آن‌ها گوش می‌داد. تصور او از «مرگ خوب» شامل احترام به استقلال و احترام به خواسته‌های فرد بود.

در اواسط سال ۱۹۶۷، کوبلر راس یک سری سمینارهای نوآورانه را با موضوع مرگ، در بیمارستان بیلینگز و بعداً در مدرسه علمیه لوتری شیکاگو رهبری کرد. مخاطبان او معمولاً شامل دانشجویان پزشکی و الهیات، روحانیون، پرستاران و مددکاران اجتماعی بودند.

در طول این گفتگوها، او فرصتی بی‌سابقه فراهم کرد تا بیماران در حال مرگ نگرانی‌های شخصی و بالینی خود را به طور عمومی بیان کنند. از نظر مراقبت‌های پزشکی، اکثر بیماران از رفتار غیرشخصی، فاصله‌گذاری عاطفی، عدم صداقت و عدم همدلی مراقبین ناراضی و ناامید بودند. به عنوان مثال، آن‌ها در مورد اینکه پنهان کردن تشخیص چقدر ناامیدکننده بوده است و اینکه چگونه یک فریبکاری آن‌ها را از ترتیب دادن یک خداحافظی مناسب باز می‌دارد، ابراز ناراحتی کردند. آن‌ها همچنین از نگرش برتر برخی از پزشکان و استفاده از زبان فنی و پیچیده که فهم وضعیت خود را برای بیمار دشوار می‌کند انتقاد کردند.

به لطف این جلسات، کوبلر راس بحثی واقعی و انقلابی را با افرادی با پیش‌آگهی زندگی محدود گشود. او اظهار داشت، «هدف من شکستن لایه انکار حرفه‌ای بود که بیماران را از ابراز نگرانی‌های درونی خود منع می‌کرد.» این گفتگوها از پروتکل معمول بیمارستانی جدا شد و شکافی را بین بیماران لاعلاج و متخصصان مراقبت‌های بهداشتی پر کرد.

راس با نوشتن اولین کتاب خود در سال ۱۹۶۹ «درباره مرگ و مردن» کار را برای کمک به مردم برای کنار آمدن با مرگ و میر خود یا عزیزانشان، ساده‌تر کرد و مخاطبان بیشتری را به خود جلب نمود.



کوبلر-راس برای اولین بار یک مدل روانشناختی به نام «پنج مرحله غم» ارائه کرد. این مدل مراحل انطباق را در بیماران سخت و همراهان آن‌ها نشان می‌دهد و توضیح می‌دهد که در حال مرگ هنگام پذیرش مرگ خود تجربه می‌کنند.

لازم است، به کدام بیمارستان و کی باید بستری بشود. ممکن است بیمار فریاد برآورد و در پی آرامش، آسایش و حرمت باشد. اما هیچ‌کس به او گوش نمی‌دهد؛ در مقابل، به او سرم وصل می‌کنند. به او خون می‌دهند، به او دستگاه کنترل ضربان قلب وصل می‌کنند، یا اگر لازم ببینند نای او را می‌شکافند و به او لوله‌ی اکسیژن متصل می‌کنند. ممکن است بیمار تنها به یک نفر نیاز داشته باشد که بیاید و تنها یک دقیقه پهلوی او بایستد تا تنها یک پرسش از او بپرسد. اما به جای آن، ده دوازده نفر بیست و چهار ساعته او را دوره می‌کنند و مصرانه و چهارچشمی مواظب ضربان قلب او، نبض او، نوار قلب او، تنفس او، ادرار و مدفوع او هستند؛ همه کار می‌کنند جز اینکه او را به چشم یک انسان نگاه کنند. ممکن است بیمار بخواهد ایستادگی کند، اما مقاومت بیهوده است و راه به جایی نمی‌برد. همه‌ی این فعالیت تلاشی است برای نجات جان او و اگر موفق شدند و جانش را نجات دادند، آن‌وقت می‌شود در فرصتی به شخص او هم پرداخت. ولی اگر کسی پیدا شود و شخص بیمار را در اولویت قرار دهد، چه بسا فرصت را برای نجات جان او از دست بدهد.

وقت طلاست و نباید آن را تلف کرد!

دست‌کم منطق ظاهری و توجیه این فعالیت‌ها که همین است. اما آیا به راستی چنین است؟ آیا دلیل این رویکرد فردیت زدایانه و ماشینی که روزبه‌روز نیز کاربرد بیشتری پیدا می‌کند، ناشی از حالت تدافعی خود ما نیست؟ آیا این رویکرد ناشی از این نیست که می‌خواهیم اضطراب‌هایی که حضور بیمار بدحال در ما برمی‌انگیزد را سرکوب کنیم؟ آیا این همه وابستگی به ابزار و علاقه‌ای که مثلاً به گرفتن فشار خون داریم، نمایانگر تلاش نومیدانه‌ی ما برای انکار مرگ نیست؟ مرگی که در راه است؟ مرگی که چنان هولناک و آشفته‌گر است که آمده‌ایم و همه‌ی دانش خویش را به ماشین‌ها و انبوه‌ایم؟ و چرا ماشین؟ آیا نه به این دلیل است که ماشین در مقام مقایسه از ما دورتر است تا چهره‌ی دردمند انسان دیگری که بی‌واسطه جلوی چشم ماست و پیوسته یادآور ناتوانی ماست؟ یادآور محدودیت‌ها و شکست ماست؟ و سرانجام مهم آن‌که شاید یادآور میرایی خود ماست؟»

از کتاب پایان راه (پیرامون مرگ و مردن)



مراسم نزدیک بود و من به هیچ وجه قصد نداشتم به کلیسا ملحق شوم. اما کشیش از من خواست تا با او صحبت کنم. در گفتگو از من خواست همهی انتقاداتها را به او بگویم من همه مطالب را یک به یک شرح دادم و دست آخر ماجرای کشیش آر (کشیش خشن مدرسه که به خاطر تنبیه بی دلیل خواهرم با او دعوا کرده بودم) را هم تعریف کردم و اضافه نمودم به نظر من هیچ خدایی به خصوص آن خدایی که من می شناسم ممکن نیست زیر یک سقف و در چارچوب قواعد و قوانین بشری محدود شود. سپس با لحن مشتاقی پرسیدم: «پس چرا باید به عضویت چنین کلیسایی در آییم؟»

کشیش زیر من بی آن که سعی کند نظر مرا تغییر دهد، از خدا و مذهب چنین دفاع کرد که شیوه زندگی مردم مهم است نه روش پرستش آنها. او گفت: «هر روز باید بکوشی تا بالاترین انتخابی را که خداوند در اختیارت می گذارد را برگزینی چنین رفتاری حقیقتاً تعیین میکند که آیا در زندگی به خدا نزدیک هستی، یا نه.» من با این نظر موافق بودم و در نتیجه چند هفته پس از این گفت و گو رؤیای کشیش زیر من به وقوع پیوست؛ سه قلوهای کوبلر بر صحنی بسیار زیبا و آراسته در کلیسای ساده کشیش ایستادند و او در حالی که بالای سر ما ایستاده بود، آیه ای را از نامه پولس به مسیحیان قرن نهم قرائت کرد:

« و اکنون به ایمان، امید و عشق وفادار بمان، اما بدان که از این سه عشق از همه والاتر است.» سپس کشیش زیر من روبه روی ما ایستاد دستش را برای تقدیس ما بالا آورد و هر کدام از آن واژه ها را برای هر یک از ما چنان ادا کرد که گویی در ما تجسد می یابد.

اوا ایمان، اریکا امید و من عشق بودم.

در آن زمان که به نظر می رسید سراسر جهان در کمبود عشق به سر می برد، من عشق را به صورت یک هدیه یک افتخار و مهمتر از همه به صورت یک مسئولیت پذیرفتم.

(کتاب چرخ زندگی)

کوبلر راس هم با متن و هم با مدلش میراث ارزشمندی برای رویارویی با آخرین مراحل زندگی به شکلی باز، آرام و حتی مثبت از خود به جای گذاشت. "پنج مرحله غم و اندوه" - انکار، خشم، چانه زنی، افسردگی و پذیرش - به زودی مورد توجه جمعی و بین المللی قرار گرفت. فراتر از دانشگاهیان و متخصصان بهداشت، کار کوبلر راس تأثیر تعیین کننده ای بر عموم مردم، به ویژه در میان بیماران لاعلاج و خانواده های آنها داشت.

تحقیقات دقیق و در دسترس او به غلبه بر اطلاعات نادرست، درک واقعیت بیماران و کشف تابوهای مربوط به عمل مردن کمک کرد. کوبلر راس انکار نکرد که مرگ برای همه افراد درگیر سخت است، اما تحقیقات او و ابزارهایی که ایجاد نمود، امکان این را فراهم کرد که این فرآیند بهتر درک شود و نشان داد که شفقت باید بخشی از هر جنبه چنین مراقبت های پزشکی باشد.

«درباره مرگ و مردن» در طول زمان به عنوان مرجع و نمونه ای برای مدیریت غم و اندوه بوده است، و تسکین دردهای روانی که هنگام نزدیک شدن به پایان عمر ایجاد می شود. کار کوبلر راس اعتراض مردمی را به نفع مراقبت محترمانه و دلسوزانه از بیماران لاعلاج برانگیخت و او را به عنوان پیشگام مراقبت تسکینی تثبیت کرد.

با شروع دهه ۱۹۷۰، کوبلر راس به سراسر جهان سفر نمود و به تأسیس بیش از ۵۰ آسایشگاه کمک کرد. او بیش از ۲۰ کتاب در مورد درک روند مردن و اهمیت خوب زیستن نوشت. او در طول زندگی خود به بیش از ۱۲۵۰۰۰ دانشجو در دوره های آموزشی خود آموزش داد و در افزایش آگاهی در مورد روند و پذیرش مرگ شرافتمندانه نقش اساسی داشت.

زندگی الیزابت کوبلر راس او را برای حرفه ای آماده کرد که مرگ را به عنوان یک تجربه درک کند. طبیعت سرکش او به عنوان یک نوجوان که رویای حضور در دانشکده پزشکی را در سر داشت، او را وادار کرد تا بعداً علیه درمان بالینی و سرد غالب بیماران لاعلاج شورش کند.

پروانه هایی که در اردوگاه کار اجباری مایدانک ترسیم شده بودند و پیام آنها مبنی بر این که مرگ پایان نهایی نیست در کنار او ماندند. او دنیای مراقبت های تسکینی را تغییر داد. کار بشردوستانه او در اروپا و در مرکز بهداشت روان در نیویورک به عنوان پایه ای برای الگوی ظریف پذیرش بیماران لاعلاج عمل کرد و حساسیت لازم را برای تبدیل کردن مرگ به کانون زندگی حرفه ای او فراهم آورد.

کوبلر راس انکار نکرد که مرگ برای همه افراد درگیر سخت است، اما تحقیقات او شیوه هایی را ایجاد کرد که این فرآیند بهتر درک شود و نشان داد که شفقت باید بخشی از هر جنبه ای از مراقبت های پزشکی باشد. کوبلر راس با آوردن صدای بیماران واقعی به گفتگو درباره مرگ، جایگاه خود را به عنوان یک پیشگام در مراقبت تسکینی تثبیت کرد.



## الیزابت کوپلر راس:

«معتقد هستم که حقیقت من کیهانی و در ورای هر گونه مذهب، اقتصاد، رنگ و نژاد است و تجربه مشترک و همگانی زندگی را شامل می‌شود. همه مردم از یک منبع می‌آیند و به همان منبع باز می‌گردند.

باید یاد بگیریم که بدون قید و شرط دوست بداریم. همه سختی‌هایی که در زندگی به سوی شما می‌آیند، همه درد و رنج‌ها و کابوس‌ها، همه مواردی که به صورت تنبیهات الهی می‌بینید همه در حقیقت موهبت هستند و فرصتی برای رشد و تعالی، که تنها مقصود زندگی به شمار می‌آید. نمی‌توانید پیش از آن که خود را التیام بخشید، جهان را درمان کنید. اگر برای تجربه های معنوی آمادگی دارید و نمی‌هراسید، آن‌ها را تجربه خواهید کرد و نیازی به گورو، یا بابا ندارید تا به شما بگویند چه کنید.

همگی ما هنگامی که از آن منبع که من خدا می‌نامم به وجود آمده‌ایم، هدیه‌ای الهی دریافت کردیم و همین الوهیت است که به ما دانش جاودانگی‌مان را می‌آموزد.

باید تا هنگام مرگ، زندگی کنید.

هیچ کس تنها نمی‌میرد.

همه بیش از حد تصور در معرض عشق هستند.

همه مورد لطف و رحمت قرار دارند و راهنمایی می‌شوند.

بسیار مهم است که فقط آن کاری را بکنید که دوست دارید، در این صورت حتی اگر فقیر باشید یا گرسنه و یا در خرابه‌ای زندگی کنید، باز هم زندگی کاملی خواهید داشت و در پایان روزهای عمرتان از زندگی خود شاکر خواهید بود، زیرا همان کاری را انجام داده‌اید که برای آن به اینجا آمده‌اید.

دشوارترین درس یادگیری عشق نامشروط است.

مرگ ترس ندارد و می‌تواند زیباترین تجربه زندگی شما باشد، بستگی به آن دارد که چگونه زندگی کرده باشید.

مرگ فقط گذاری از این جهان هستی به هستی دیگر است، جایی که در آن هیچ درد و رنج و نگرانی وجود ندارد. هنگامی که عشق وجود دارد همه چیز قابل تحمل است.

آرزوی من آن است که سعی کنید به افراد بیشتری عشق بورزید.

تنها چیزی که تا ابد زنده است، عشق است.»

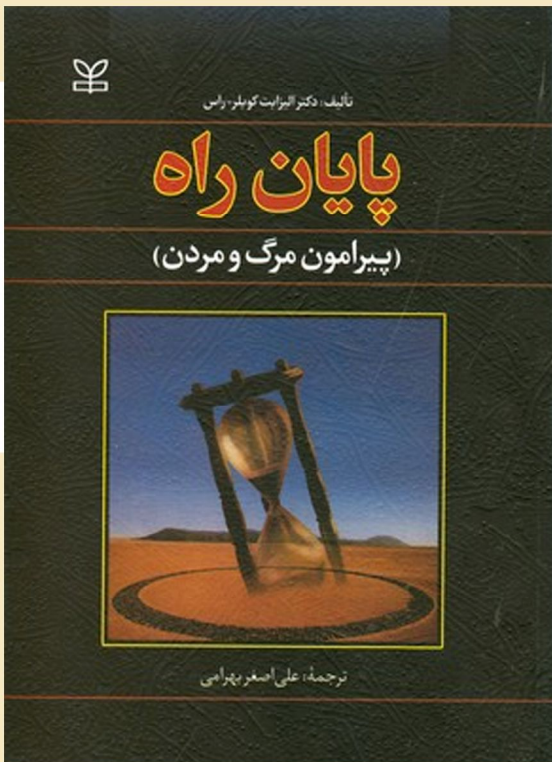
الیزابت کوپلر راس، خیلی وقت‌ها به سبکی حرف می‌زد که گویی آخرین لحظات زندگی را می‌گذراند: «دلم برای زندگی‌ام تنگ می‌شود؛ برای همه‌ی آن‌هایی که از دست‌شان داده‌ام دلتنگ خواهم شد.»

البته شرایط زندگی هم به گونه‌ای پیش رفته بود که او، تجربه‌ی «از دست دادن» را بیشتر و بهتر ببیند و پیش چشم داشته باشد: کوپلر راس، در چند سکنه‌ی متوالی، سلامت خود را از دست داده و تقریباً نیمی از بدنش فلج شده بود. ویلچر و در سال‌های آخر، تخت، همدم دائمی او بودند و همین باعث شده بود که او مرگ و از دست دادن را بهتر لمس کند.

اما با همه‌ی این‌ها، شور و شوق او برای زندگی نیز مثال زدنی است. نویسنده‌ی همکار او، دیوید کسلر، به خوبی توضیح می‌دهد که اگر خودش بالای سر او نبود و با چشمان خویش آخرین نفس‌های او را نمی‌دید، هیچ‌وقت نمی‌توانست باور کند که کوپلر راس ساعت هشت و یازده دقیقه‌ی غروب یک روز تابستانی، جان داده و مرده است.

از شوق زندگی او همین بس که با آن پیکر بی‌تحرک، حرف‌هایش را می‌گفت و دیکته می‌کرد و نوشته‌ها را می‌خواند و اصلاحات مد نظرش را اعلام می‌کرد و چنان تا لحظه‌ی آخر کار کرد که آخرین کتابش، یعنی درباره‌ی اندوه و سوگواری بعد از مرگش منتشر شد.

کوپلر راس در ۲۴ اوت ۲۰۰۴ در سن ۷۸ سالگی در خانه سالمندان در اسکاتسدیل درگذشت. او در گورستان پارادایس مموریال گاردنز در اسکاتسدیل به خاک سپرده شد.



## کتاب پایان راه (پیرامون مرگ و مردن)

کوبلر راس اصطلاح «anticipatd grief» را بسیار دوست دارد و بارها در کتاب‌هایش به کار می‌برد: «اندوهی که در انتظارش هستیم و می‌دانیم سر خواهد رسید.»

می‌دانیم والدین خود را روزی از دست خواهیم داد. می‌دانیم شریک عاطفی خود را از دست خواهیم داد. می‌دانیم جان خود را از دست خواهیم داد.

همه‌ی این «از دست دادن‌ها» در مسیر زندگی ما نشسته‌اند و انتظار ما را می‌کشند؛ یا شاید باید بگوییم: «ما با انتظار آن‌ها، زندگی خود را می‌گذرانیم.»

اما این انتظار اندوه باعث نمی‌شود که بتوانیم اندوه از دست دادن را به سادگی تحمل کنیم. حتی اگر به یک بیماری کشنده هم مبتلا باشیم، باز هم برایمان سخت است که از دست دادن جان را باور کنیم و بپذیریم. و حتی اگر منطقاً بدانیم خطر تصادف و سانحه و مرگ، همیشه در انتظار شریک عاطفی‌مان است، از نظر احساسی هرگز نمی‌توانیم بپذیریم که ممکن است روزی چنین اتفاقاتی واقعاً برای او روی دهد.

از نظر کوبلر راس، ما زمانی که با غم از دست دادن روبرو می‌شویم، بلافاصله نمی‌توانیم آن را بپذیریم. بلکه مراحل پنج‌گانه‌ای را طی می‌کنیم تا بتوانیم به تدریج با آن غم، کنار بیاییم.

او نخستین بار در کتاب درباره‌ی مرگ و مردن این مراحل را توضیح داد و در آخرین کتابش یعنی درباره‌ی اندوه و سوگواری نیز دوباره کوشید آن مراحل را به شکلی بهتر و شفاف‌تر توصیف کند.

این کتاب تأثیرگذار، برای اولین بار به کاوش در پنج مرحله‌ی واکنش به اندوه و مرگ می‌پردازد: انکار، خشم، چانه زنی، افسردگی و پذیرش. کوبلر راس از طریق مصاحبه‌ها و گفت و گوهای ساده و قابل فهم، درکی بهتر از تأثیرات مواجهه با مرگ و اندوه را بر بیماران، پزشکان درگیر در فرآیند درمان و خانواده‌ی بیماران در اختیار مخاطبین قرار می‌دهد و چگونگی داشتن واکنش‌هایی درست در چنین شرایط سختی را برای مخاطبین تبیین می‌کند.

**بخشی از کتاب:** شاید تکان دهنده‌ترین و آموزنده‌ترین تغییر در نگرش را یکی از دانشجویان الهیات از خود نشان داد. این دانشجو منظم سرکلاس حاضر می‌شد و به نظر می‌رسید سخت‌درگیر این کار شده باشد. یک روز بعد از ظهر آمد به اتاق من و خواست تنها با من حرف بزند. وی یک هفته تمام را با درد و رنج محض و درگیری با امکان مرگ خود سپری کرده بود. غده‌های لنفاوی او بزرگ شده بود و قرار بود برای ارزیابی امکان بدخیم بودن آن بافت برداری کنند. وی در جلسه بعدی سمینار شرکت کرد و همه مراحل را که از سر گذرانده بود - از تکان عصبی تا یأس و دلهره و ناباوری - همه را با گروه در میان گذاشت؛ روزهایی سراسر خشم و افسردگی و امید که به طور متناوب دچار ترس و نگرانی محض می‌شده است. وی تلاش خود برای کنار آمدن با این بحران را به روشنی با متانت و غرور بیمارانی که خود شاهد آن بوده است مقایسه کرد وی از همسر خود گفت که با چه آرامشی قضیه را درک کرده بود و واکنش‌های کودکان خود را با ما در میان گذاشت که مقداری از حرف‌های او و زنش را به طور اتفاقی شنیده بودند. وی موفق شد این واقعه را به مفهوم واقعی باز کند؛ به طوری که همه ما توانستیم تفاوت میان مشاهده گر بودن و بیمار بودن را درک کنیم

این دانشجو از این پس هنگام ملاقات با بیماران مبتلا به بیماری‌های پایانی هرگز از واژه‌های تهی استفاده نخواهد کرد دلیل تغییر یافتن نگرش وی جلسه‌های سمینار نبود؛ علت آن بود که خود وی ناچار شده بود با امکان مرگ خویش روبرو شود آن هم زمانی که داشت یاد می‌گرفت چگونه با مرگ محتوم بیماران زیر نظر خود کنار بیاید [...]

## چرخ زندگی

یادداشتی در باره زندگی و مرگ

الیزابت کوبلر-راس



فرناز فرود

# کتاب چرخ زندگی

## (یادداشتی درباره‌ی زندگی و مرگ)

کتاب چرخ زندگی: یادداشتی درباره‌ی زندگی و مرگ نوشته‌ی الیزابت کوبلر راس، کتابی خواندنی و ارزشمند درباره‌ی مفهوم زیستن است. او در قالب خاطرات و تجربیات شخصی خود به ما نشان می‌دهد که اگر عمیقاً زندگی کنیم آنگاه چیزی به نام مرگ وجود ندارد.

در فصل نخست کتاب حاضر، نویسنده را می‌بینیم که در مقابل شعله‌های آتشی که تمام خانه و خاطراتش را دود کرده ایستاده و به زندگی‌اش که در حال سوختن است نگاه می‌کند و به خودش می‌گوید که آیا در نبود مرگ، قدر زندگی را می‌دانستیم؟ آیا اگر تنفر نبود می‌فهمیدیم که عشق، هدف نهایی‌ست؟ کوبلر راس می‌گوید اغلب دوست دارم این عبارت را بیان کنم:

«اگر دره‌ها را از توفان حفظ کنید، هیچ‌گاه زیبایی نقش و نگار روی آن‌ها را نخواهید دید.»

این آتش‌سوزی نقطه‌ی آغاز زوال زندگی الیزابت است که در ادامه با چند حمله‌ی قلبی او را به زندگی روی ویلچر ناچار می‌کند. در همین روزهای ویلچرنشینی از سال ۱۹۹۴ است که کوبلر راس در چنین شرایطی به زندگی پشت سرش دوباره نگاه می‌کند و بار دیگر انتخاب‌هایش در سراسر عمر خود را مرور می‌کند.

درواقع راس در نگارش کتاب چرخ زندگی (A) *The Wheel of Life: A Memoir of Living and Dying* به فصل‌های مختلف زندگی‌اش نظر دارد؛ سال‌های آغازین، آغاز میان‌سال، اواخر میان‌سال و سال‌های آخر عناوین بخش‌های اصلی کتاب است.

**بخشی از کتاب:** خدمت داوطلبانه‌ی بین‌المللی برای صلح جهانی؟! همکاری حکومت‌ها با مردم؟! یاری رساندن به اهالی جنگ زده‌ی اروپا پس از پایان جنگ؟ این افراد بالاترین رویاهای مرا وصف می‌کردند. سرگذشت کارهای نوع دوستانه‌ی آن‌ها همچون موسیقی برایم روح نواز بود. همین که فهمیدم در زوربخ شعبه‌ای دارند اولین فکری که به ذهنم رسید آن بود که در آنجا نام‌نویسی کنم. خود را مجسم نمودم که جزیره‌ی آرام سوئیس را ترک می‌گویم تا به یاری بازماندگان کشورهای جنگ زده اروپا بشتابم [...].

یک ماه تلاش جدی من به همراه گروه برای بازسازی دهکده‌ی جنگ‌زده‌ای در «اکورسی» و به رغم گرفتاری‌ها به پایان رسید. این تجربه به رغم آن که در بازگشت به شدت غمگین بودم، بسیار مثبت بود.

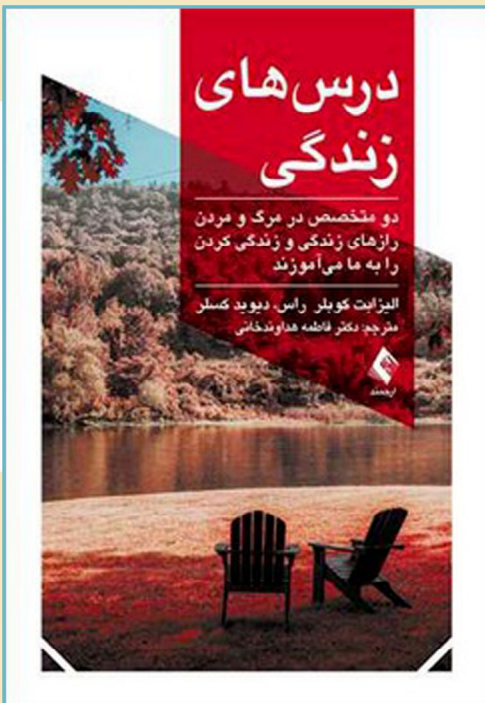
ما خانه‌های بسیاری را بازسازی کردیم. بله، اما بهترین هدیه‌ای که به مردم دادیم، عشق و امید بود. آن‌ها نیز این اعتقاد ما را که به انجام کاری مهم مشغول هستیم، مستحکم کردند. هنگامی که می‌خواستیم آنجا را ترک کنم شهردار به بدرقه‌ام آمد. و پیرمرد نحیفی که با همه اعضای گروه خدمت دوست بود اما مرا از همه بیشتر به عنوان «آشپز کوچولو» می‌شناخت. او یادداشتی با این مضمون به دستم داد تو بالاترین خدمات انسانی را انجام داده‌ای، من خانواده‌ای از آن خود ندارم اما این نامه را می‌نویسم تا به تو بگویم ما و دیگران در اینجا چه بمیریم چه زنده بمانیم هیچ‌گاه تو را فراموش نخواهیم کرد. خواهش می‌کنم سپاس و عشق عمیق و صمیمانه یک انسان را نسبت به انسان دیگر بپذیر!»

در جست و جوی آن که چه کسی هستم و می‌خواهم در زندگی چه کنم، این پیام برایم بسیار مفید واقع شد.



### درس‌های زندگی

#### دو متخصص در مرگ و مردن رازهای زندگی و زندگی کردن را به ما می‌آموزند



**بخشی از کتاب:** هیلاری که در حال حاضر برای چهارمین بار در بیمارستان بستری شده است چند سال گذشته را در مبارزه با سرطان درمان آن و عودهایش سپری کرده است. بهترین دوست او ونسا و همسر ونسا، جک به من گفتند: «توانسته‌اند بپذیرند که هیلاری دارد می‌میرد.» اما جک گفت: «خیلی ناراحت کننده‌است که او هنوز فرد ویژه‌ای را برای خودش پیدا نکرده و تنها خواهد مرد.» من پاسخ دادم: «او تنها نخواهد مرد. شما آنجا خواهید بود.»

دفعه بعد که برای دیدن هیلاری رفتم، من و ونسا برای صحبت کردن به راهرو رفتیم زیرا عیادت‌کنندگان بسیاری در اتاق بودند. او گفت «جک فکر می‌کند خیلی ناراحت کننده است که هیلاری عشق زندگی‌اش را پیدا نکرده اما من به همه عشقی که در آن اتاق هست حسادت می‌کنم. من هیچ نمی‌دانستم که چه افراد زیادی او را دوست دارند. فکر نمی‌کنم هرگز این قدر عشق خالص را نسبت به یک شخص احساس کرده باشم. گمان می‌کنم این موضوع هیلاری را هم به حیرت انداخته است.»

غروب همان روز هیلاری نگاهی به اطراف اتاق، انداخت همه‌ی صورت‌ها را از نظر گذراند و گفت باورم نمی‌شود که همه‌ی این مردم اینجا هستند تا مرا ببینند. هیچ وقت نمی‌دانستم که مرا این قدر دوست دارید. اینها آخرین کلمات او بودند.

بعضی از ما شاید هرگز آن شخص به خصوص را پیدا نکنیم، اما این بدان معنی نیست که عشق به خصوص را در زندگی‌هایمان پیدا نخواهیم کرد. درس این است که ما همیشه عشق را تشخیص نمی‌دهیم. چون آن را طبقه بندی می‌کنیم اعلام می‌کنیم که عشق رمانتیک تنها نوع واقعی عشق است. رابطه‌های بسیار زیاد و عشق بسیار زیادی در اطراف ماست. همه ما باید خیلی خوش شانس باشیم تا با عشقی از آن نوع که هیلاری را احاطه کرده بود زندگی کرده و بمیریم. چیزی به نام رابطه‌ی کم اهمیت یا تصادفی وجود ندارد. هر ملاقات برخورد یا مبادله، با هر کسی از همسر گرفته تا یک تلفنچی ناشناس هر چقدر کوتاه یا عمیق باشد، رضایت بخش، معمولی یا دردآور باشد در هر صورت معنادار است.

الیزابت کوبلر راس روان‌پزشکی که به‌عنوان برجسته‌ترین متخصص در روان‌شناسی مرگ و مردن شناخته می‌شود، با مدل «مراحل سوگ» معروف شد. او با الهام از افرادی که در زمان احتضارشان با آنان کار کرده بود، کتاب‌های متعددی در زمینه مرگ و مردن نگاشته است. اما زمانی که خود به‌دلیل سکت‌هایش در انتظار مرگ بود درباره درس‌هایی سخن رانده است که زندگی به ما می‌آموزد:

او درس‌های مهم زندگی را درس اصالت، درس عشق، درس رابطه، درس فقدان، درس قدرت، درس احساس‌گناه، درس زمان، درس ترس، درس خشم، درس بازی، درس صبر، درس تسلیم، درس بخشش، و درس شادی می‌داند. او معتقد است: «همه ما درس‌هایی داریم که باید در طول مدت زمانی که زندگی نامیده می‌شود بیاموزیم، این درس‌ها به‌خصوص زمانی آشکار می‌شوند که با مردن دست و پنجه نرم می‌کنیم. مردن چیزهای زیادی را در پایان زندگی به ما می‌آموزد، که معمولاً برای به کار بستن آن‌ها خیلی دیر است.»

اما او معتقد بود می‌توانیم تا زمان مرگ صبر نکنیم و این درس‌ها را زودتر فراگیریم. این کتاب خردنامه‌ای است که با کلامی ساده ما را نسبت به درس‌های مهم زندگی هوشیار می‌سازد.