

# خیره به خورشید نگرستن

غلبه بر وحشت از مرگ

اروین د. یالوم

دکتر اورانوس قطبی نژاد آسمانی

سرشناسه:	پاتریک اروین در ۱۳۹۱، م. Yalom, Irvin D
عنوان و نام پدیدآور:	خبره به غورنید نگریستن: غلبه بر وحشت از مرگ اروین د. پاتریک مارچم دکتر اورنوس عربی زاده آسانی
مشخصات نشر:	تهران: نشر قطره، ۱۳۹۲
مشخصات ظاهری:	۱۲۶ ص
فروتن:	سابقه انتشارات - ۱۳۹۳، روانشناسی - ترجمه - ۱۳۴
شابک:	978-9640-119-999-7
وضعیت فهرست‌نویسی:	غیا
یادداشت:	عنوان اصلی: <i>Spring at the Sun: Overcoming the terror of death</i> , c 2008
عنوان دیگر:	غلبه بر وحشت از مرگ
موضوع:	پشم در پشم غورنید
موضوع:	مرگ - جنبه‌های روانشناسی
شناسه‌ی اثر:	عربی زاده آسانی، اورنوس، ۱۳۹۸ - مترجم
ردیف‌های کنگره:	BF ۸۸۱٫۷ م ۶ ی ۱ ۱۳۹۱
ردیف‌های دیویی:	۱۵۵/۹۳۷
شماره‌ی کتابشناسی ملی:	۲۱۲۲۲۵۵

شکر قطره از برجسب برای تغییر قیمت استفاده نمی‌کند.

تمامی حقوق محفوظ است.

تهران، خیابان دکتر قاضی، خیابان شیختر، کوچه‌ی بنفشه، پلاک A

تلفن: ۰۲۱-۸۸۹۷۳۳۵۱-۳



سازمان اسناد و کتابخانه ملی  
جمهوری اسلامی ایران

خیره به خورشید نگرستن

اروین د. یالوم

مترجم: دکتر اورانوس قطعی نژاد آسمانی

صفحه آرا: زیلا پی سحر

طراح جلد: مهسا نایب دینمی

چاپ بیست و دوم: ۱۴۰۰

چاپ: صبا

صحافی: خلیج فارس

شمارگان: ۵۰۰۰ نسخه

بها: ۶۰۰۰۰ تومان

## فهرست

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

## مقدمه

این کتاب خلاصه‌ای از افکار و عقایدی نیست که راجع به مرگ نوشته شده و همچنین با آنچه نویسندگان دیگر در مورد فناپذیری بشر و مرگ نوشته‌اند متفاوت است.

در حقیقت می‌توان گفت این کتابی کاملاً شخصی است که از مواجهه‌ی خودم با مرگ سرچشمه گرفته است. من ترس از مرگ را با تمام بشر تقسیم می‌کنم، ترس از مرگ سایه‌ی تاریکی در وجود ماست که هرگز نمی‌توانیم آن را از خود جدا کنیم یا نادیده‌اش بگیریم. صفحات پیش روی شما شامل مطالبی است که شما را آگاه می‌سازد چگونه بر وحشت از مرگ غلبه کنید و نتیجه‌ی تجربیات شخصی‌ام، کار بر روی بیمارانم و اندیشه‌ی نویسندگانی است که با کار من آشنا هستند.

من قدردان زحمات کسانی هستم که در این راه به کمک من شتافتند و بیش از هر کس مدیران امورگاران اصلی‌ام، بیمارانم هستم که نباید نام‌شان را فاش کنم.