

سخنرانی مرگ ارزش بخش یا پایان بخش؟! مرگ از نگاه مولانا

استاد مصطفی ملکیان

تالار شمس - ۹۳/۲/۲۹

مرگ پایان بخش یا ارزش بخش زندگی^۱

موضوع سخن من این است که آیا مرگ در اندیشه ی مولانا پایان بخش است یا ارزش بخش است؟ البته زمانی که گفته می شود آیا «مرگ پایان بخش است یا ارزش بخش»، باید هر دو تعبیر پایان بخش و ارزش بخش را به زندگی اضافه کرد؛ در این صورت معنا این خواهد شد که آیا مرگ، پایان بخش زندگی است یا ارزش بخش زندگی؟ یعنی آیا مرگ به زندگی آدمی پایان می دهد یا ارزش می دهد؟

می توان گفت که تمام تلقی هایی که در طول تاریخ درباره مرگ وجود داشته به این دو تلقی فروکاستنی است و می توان همه را به این دو تلقی ارجاع داد و تحلیل کرد.

• دو نگاه عمده به مرگ در طول تاریخ

نگرگاه اول: مرگ پایان بخش زندگی

یک تلقی این است که مرگ کاری نمی کند جز این که به زندگی پایان می بخشد و نقطه ی خط جمله ی زندگی ماست. بنابراین حضور مرگ یعنی غیاب زندگی.

نگرگاه دوم: مرگ ارزش بخش به زندگی

در مقابل این دیدگاه، دیدگاه دومی وجود دارد که در آن مرگ، ارزش بخش زندگی است و اگر نمی بود زندگی ارزشی نمی داشت. این که ما این همه قدردان زندگی هستیم و آن را مغتنم می شمیریم تنها به دلیل حضور مرگ است. به بیان دیگر، ارزش زندگی به جهت محدودیت و تناهی زندگی است که از این تناهی به مرگ تعبیر می شود.

درست مثل نهاد اقتصاد که اگر عرضه فراوان باشد، قیمت پایین می آید؛ در این جا هم اگر عرضه ی زندگی فراوان باشد، ارزش آن پایین می آید. و اگر ارزش آن بالاست به خاطر آن است که عرضه ی آن محدود است.

این نکته را از طریق تجارب عادی خود نیز می توانیم دریابیم؛ به طوری که اگر تصور کنیم، تنها یک روز از زندگی ما باقی مانده است در مقایسه با زمانی که عمر بیش تری را پیش روی خود در نظر می آوریم، نسبت به زندگی قدردان تر می شویم.

بیان مولانا از دو تلقی نسبت به مرگ در مثنوی

مولوی نیز در دفتر ششم به طور دقیق این دو تلقی را بیان کرده است:

آن یکی می گفت خوش بودی جهان / گر نبودی پای مرگ اندر میان * آن دگر گفت ار نبودی مرگ هیچ / که نیزیدی جهان پیچ پیچ * خرمی بودی به دشت افراشته / مهمل و ناکوفته بگذاشته

^۱ - این سخنرانی به همت مؤسسه فرهنگی-هنری سروش مولانا برگزار شده است.

جغرافیای مرگ پژوهی

• مساله ی اول در مباحث مرگ پژوهی

مرگ و عشق، پر بحث ترین موضوعات در تاریخ بشری

اساساً در هر سنخ کتابی که در تاریخ فرهنگ بشری نوشته شده است، اعم از کتاب‌های فلسفی، عرفانی، الهیاتی، روان شناختی و...، هیچ مسأله‌ای به اندازه «مرگ» و «عشق» محل بحث و گفت‌وگو نبوده است، حتی بحث از خدا. این که چرا چنین است و انسان یا به مرگ می‌اندیشد یا به عشق، داستان‌های بسیار دارد و می‌توان در این زمینه به تحلیل فروید و تحلیل‌های پیش از او و پس از او رجوع کرد.

• معناشناسی مرگ

اگر در این کتاب‌ها دقت کنیم، می‌بینیم اگرچه درباره مرگ که یکی از این دو مضمون دائم التکرار است، سخن گفته می‌شود، اما در واقع به چهار پدیده متفاوت پرداخته شده که از همه آن‌ها تحت عنوان «مرگ» نام برده می‌شود. نخست باید این چهار پدیده را از یکدیگر تفکیک کرد و باید این تفکیک را در آثار هر یک از محققان انجام داد.

*معنای اول: رویداد پایان بخش به زندگی دنیایی

گاهی مراد از مرگ همان حادثه و رویدادی است که در یک لحظه از زندگی و در کمتر از یک ثانیه برای هرکدام از ما رخ می‌دهد و به زندگی این جهانی پایان می‌بخشد. حال چه زمانی باشد که سخن گفتن از «تفکر درباره مرگ» است، چه از «مرگ آگاهی» و چه از «ترس و بیم از مرگ». این معنا، معنای عرفی مرگ است.

*معنای دوم: پس از مرگ به معنای اول

گاهی که می‌گویند ترس و بیم از مرگ داریم، مراد آنان از مرگ، در واقع پس از مرگ است!

*معنای سوم: حالات نزدیک به مرگ به معنای اول

در مفهوم سوم، زمانی که سخن از مرگ به میان می‌آید، نه پس از مرگ مراد است و نه خود مرگ؛ چیزی مراد است که از آن به «حالات نزدیک به مرگ» یا «نزع» یا «سکرات مرگ» تعبیر می‌شود. به معنای دقیق تر، از زمانی که من به نوعی پی می‌برم از بستر خود زنده بیرون نخواهم آمد، تا زمانی که خود مرگ به وقوع بپیوندد، دچار حالت خاصی خواهم شد؛ حال این مدت چه یک شبانه روز باشد، چه بیشتر، تفاوتی نمی‌کند. بسیاری از افراد از این مدت می‌ترسند یا به این مدت می‌اندیشند یا آگاهی‌شان نسبت به این مدت آگاهی شدیدی است.

البته هر انسانی از مرگ خود باخبر است، ولی این خیلی فرق می‌کند که بدانم مرگ من پنج روز دیگر یا سه ماه دیگر است مثلاً.

حتی بالاتر از این، به فرض، اگر در این سنی که هستیم، در واقع بیش از بیست سال دیگر زنده نخواهم بود، اما اگر کسی بیاید به من بگوید که تو سی سال دیگر در فلان ماه و فلان سال و فلان روز از دنیا خواهی رفت و من به حرف او مطمئن باشم، من زندگی ام قبل و بعد از این آگاهی متفاوت است. لذا جان کندن من از روزی است که به موقع مرگ خود آگاهی می‌یابم نه این که لزوماً از روزهای منتهی به مرگ آغاز شود.

پارادوکس مرگ آگاهی در دوره ی مدرن

در روزگار ما پارادوکس عجیبی درباره این دوره پدید آمده است؛ یکی از بزرگترین مشکلات زندگی امروز ما، برخلاف زندگی انسان سنتی، به همین دوره مربوط می‌شود و پیچیدگی‌های روانشناختی و جامعه شناختی زیادی در ارتباط با این موضوع پدید آمده است.

*معنای چهارم: معنای مرگ در ارتباط با موجودات زمان مند.

معنای چهارم مرگ، نه مرگ است (death)، نه پس از مرگ (after death)، و نه نزدیک مرگ (near death)، بلکه خود مردن (dying) است؛ به این معنا که انسان پی می‌برد که از روزی که نطفه او منعقد شده است در هر لحظه هم به زندگی خود ادامه می‌دهد و هم به مرگ؛ زیرا موجودی که «زمانی» باشد مانند انسان، تا از یک لحظه نمیرد به لحظه ی بعد زاده نمی‌شود.

بنابراین زندگی من و تو همچون یک پارچه یا بافت است که تار آن از زندگی و پود آن از مرگ است. به بیان دیگر در اینجا با هر نفس کشیدن، هم به زندگی خود کمک می‌کنیم و هم به مرگ خود و dying یعنی مردن در عین زیستن و زیستن در عین مردن؛ که این تنها به انسان اختصاص ندارد و تمامی موجوداتی که در عالم طبیعت تحقق دارند، این‌گونه هستند؛ چرا که «زمان مند» هستند و موجودی که زمان مند است، تا نمیرد زنده نمی‌شود و تا زنده نشود، نمی‌میرد، بنابراین انسان در هر دمی، زندگی و مردگی را تجربه می‌کند.

تفاوت انسان با سایر موجودات در معنای چهارم از مرگ

منتهی تفاوت انسان با سایر موجودات عالم طبیعت، در این است که این سرنوشت تمامی موجودات طبیعت است؛ اما غیر انسان‌ها از آن با خبر نیستند و تنها انسان‌ها از آن با خبر و آگاه هستند. انسان‌ها می‌دانند که هر نفسی که می‌کشند، دارند می‌میرند و نفس کشیدن یعنی مردن و البته نفس کشیدن یعنی زیستن. این دو پدیده همچون تار و پودی هستند که یک پارچه را (وجود من را) می‌بافند.

تفاوت مرگ اندیشی به معنای چهارم با موارد پیشین

این نوع احساس و تفکر نسبت به مرگ با سه مورد پیشین بسیار متفاوت است، فردی که واجد این نوع احساس یا تفکر نسبت به مرگ است، دیگر احساس یا تفکرش، منحصر به محدوده ی خاصی از حیاتش نیست، بلکه هر لحظه چنین احساس و تفکری را داراست و آگاهی دارد که مرگ و زندگی توأمان اند.

اشاره ی حضرت علی (ع) به معنای چهارم از مرگ

این نوع آگاهی نسبت به مرگ، در سخنی از علی ابن ابی طالب (ع) آمده است به این بیان که نَفْسُ الْمَرْءِ خُطَاهُ إِلَى أَجَلِهِ (نهج البلاغه، حکمت ۷۴)

اگر آثاری که درباره مرگ نوشته شده است را مذاقه کنیم، می‌بینیم که هر کدام به یکی از این چهار پدیده پرداخته‌اند که عنوان هر یک یا «اندیشه درباره مرگ» یا «احساس، عاطفه و هیجان خاصی نسبت به مرگ داشتن، مثل ترسیدن از مرگ» یا «مرگ آگاهی» است.

مراد از مرگ در بحث حاضر

بحث ما مربوط به مرگ به معنای اول آن یعنی death است و احساس و تفکر نسبت به این معنا از مرگ، محل نظر است.

• مساله ی دوم در مباحث مرگ پژوهی

مرگ درونی و بیرونی

نکته دیگر این است که مرگ با تمام چهار معنایی که دارد از دو جنبه بیرونی (objective) و درونی (subjective) برخوردار است.

مرگ بیرونی یا objective

مرگ objective که در بیرون از من رخ می دهد، بدون شک پایان بخش زندگی این جهانی است.

مرگ درونی یا subjective

اما زمانی که می گوئیم مرگ درونی یا subjective به معنای حضور مرگ در ذهن و ضمیر من است.

مرگ درونی، آغاز کننده ی زندگی

به نظر بسیاری از عرفا از جمله مولانا مرگ درونی آغاز کننده زندگی است و از روزی که مرگ در ذهن و ضمیر انسان حضور یافت، زندگی او آغاز می شود. در این نگاه، کودکان هنوز زندگی خود را آغاز نکرده اند و زندگی آنان از زمانی آغاز می شود که مرگ در درونشان لانه کند؛ ترس از مرگ در وجودشان بیفتد و درباره مرگ فکر کنند. و این همان سخنی است که در قطعه ای که از مثنوی نقل شد به آن اشاره شده بود که اگر مرگ نبود زندگی چون خرمنی نپرداخته بود. بنابراین «مرگ» که خود یک پدیده بیرونی است، سه نوع حضور در درون ما دارد؛ نخست «مرگ آگاهی»، دوم «واجد یک سلسله احساسات، عواطف و هیجانات نسبت به مرگ شدن مثل عشق به مرگ یا ترس از آن» و سوم «تفکر درباره مرگ».

مرگ درونی و نسبت آن با سلامت روانی

حال آیا انسانی که روزی مرگ بیرونی او (objective) سر می رسد، اگر مرگ درونی (subjective) هم داشته باشد؛ به طوری که به مرگ بیندیشد، نسبت به آن بیم و ترس داشته باشد و از مرگ آگاه باشد؛ این نشان دهنده سلامت روانی او است یا عدم سلامتی روانی؟
در این زمینه دو دیدگاه وجود دارد.

*دیدگاه اول: دیدگاه اپیکور و فروید

مرگ اندیشی نشانه ی عدم سلامت روانی

یک دیدگاه از آن اپیکور و فروید است. اپیکور و فروید، هر دو معتقد بودند کسی که به مرگ فکر می کند، از نظر روانی سالم نیست. در نظر این دو حکیم به مرگ نمی اندیشد و تنها به زندگی می اندیشد.

استدلال اپیکور بر عدم سلامت روانی مرگ اندیشان

استدلال خیلی ساده ی اپیکور این بود که چیزی که تا تو هستی، او نیست و وقتی که او هست، تو نیستی؛ این چیزی است که تو هرگز با آن ملاقات نخواهی کرد و چیزی را که با آن ملاقاتی صورت نمی پذیرد، هرگز نباید به آن فکر کرد. و می گفت تا وقتی تو هستی، مرگ نیست و وقتی مرگ آمد تو نیستی؛ پس تو هرگز با مرگ ملاقات نخواهی کرد و وقتی ملاقات نخواهی کرد، پرسش از کیفیت ملاقات، حکیمانه نیست.

اقتباس از تمثیلی از مولانا برای بیان نظر اپیکور

مولوی در مثنوی داستانی را نقل می کند که بیان آن برای بحث ما مفید است.

مولوی می گوید: پشه ای به حضرت سلیمان(ع) از دست باد شکایت کرد، که باد همیشه او را به این سو و آن سو می برد. حضرت سلیمان(ع) گفت: قاضی عادل بی حضور طرفین دعوا، حکم صادر نمی کند و باید باد هم بیاید. پشه گفت این که من این جا هستم، اصلاً به خاطر نبود باد است و مشکل من اصلاً همین است. داستان پشه و باد، داستان انسان و مرگ است.

این مثل آن است که من پنجاه سال از عمرم را صرف نظافت و آب و جارو برای مهمانی کنم که هرگز او را نخواهم دید. بی شک چنین کاری حکیمانه نیست.

بیان فروید از عدم سلامت روانی مرگ اندیشان

فروید استدلال اپیکور را جنبه ی روان شناختی داد و آن را به سه استدلال بدل کرد که البته دیگر به آن نمی پردازم. فروید هم قائل بود که از لحاظ روان شناختی، مرگ اندیشی، نشانه ی عدم سلامت است.

***دیدگاه دوم: دیدگاه عرفا و برخی از فلاسفه**

مرگ اندیشی، نشانه ی سلامت روانی

بسیاری از عرفا و فیلسوفان بر این اعتقادند که اگر مرگ در اندیشه ی انسان باشد، زندگی او ارزش پیدا می کند و لذا آن را نشانه ی عدم سلامت روانی نمی دانستند.

حال این که مرگ اندیشی چند نوع ارزش به زندگی می بخشد، اعمّ از ارزش اخلاقی، روان شناختی، زیبایی شناختی یا مصلحت اندیشانه؛ و زندگی ما با چه مکانیزمی ارزش پیدا می کند، دو سؤالی است که هر متفکری به شکلی به آن پاسخ داده است.

• مساله ی سوم در مباحث مرگ پژوهی

تاثیر نگرش انسان به پس از مرگ در نوع نگاه به مرگ

مسئله ی سوم این است که آیا اعتقاد به زندگی پس از مرگ، در نگرش انسان به خود مرگ هم اثرگذار است یا نه؟ یعنی احساسات و عواطف و هیجانات انسان، نسبت به مرگ اعمّ از عشق به آن یا ترس از آن، وابسته به نوع اعتقاد وی به پس از مرگ است یا این گونه نیست؟

توضیح آنکه انسان در ناحیه ی عقیده به زندگی پس از مرگ، سه گونه می تواند باشد. عقیده داشتن به زندگی پس از مرگ، عقیده نداشتن به زندگی پس از مرگ، عقیده داشتن به نبود زندگی پس از مرگ. حال سخن بر سر این است که آیا این سه حالت در نوع احساس، عاطفه و هیجان من نسبت به مرگ مؤثر است؟

***دیدگاه ها در تاثیر نگرش انسان به پس از مرگ در نوع نگاه به مرگ**

دیدگاه اول: قول به تاثیر نگرش انسان به پس از مرگ در نوع نگاه به مرگ

در این جا هم دو نظر است. برخی قائل اند، این که من چه تصویری از زندگی پس از مرگ داشته باشم، علّت یک سری عواطف و احساسات من نسبت به مرگ است.

دیدگاه دوم: نفی تاثیر نگرش انسان به پس از مرگ در نوع نگاه به مرگ

در مقابل برخی منکر این رابطه اند و قائل اند هر کدام از سه تصور درباره ی زندگی پس از مرگ با ترس و عدم ترس یا عشق و عدم عشق نسبت به مرگ می تواند رابطه داشته باشد. لذا نیازی به اتخاذ یک موضع مابعدالطبیعی یا ماوراءالطبیعی خاص نسبت به پس از مرگ نیست.

وجوه بحث از جاودانگی و حیات پس از مرگ

در اینجا به این بحث هم نمی پردازم، اما یک نکته قابل توجه است و آن که خود این که زندگی پس از مرگ وجود دارد و ما جاودانه ایم، چهار سنخ بحث دارد که یکی فلسفی و سه تای دیگر روان شناختی است. و اعتقاد به زندگی پس از مرگ از منظر فیلسوفانه متفاوت با اعتقاد به زندگی پس از مرگ از منظر روان شناسانه است. در بررسی نظرات متفکران باید تفکیک میان این دو سنخ بحث هم انجام شود.

جاودانگی فلسفی

گاهی مراد از جاودانگی این است که در آن لحظه که آخرین نفس زده می شود، از همان لحظه، خود من نه موجود و انسان دیگری در یک ساحت دیگری به زندگی ادامه می دهد. این دیدگاه فلسفی درباره ی جاودانگی است.

• جاودانگی روان شناختی و انواع آن

اما معمولاً انسان ها نگاه شان به جاودانگی، نگاه روان شناختی است حتی اگر از نگاه فلسفی هم آگاهی داشته باشند. تصور روان شناسانه درباره ی جاودانگی سه قسم عمده دارد.

نوع اول جاودانگی روان شناختی: جاودانگی از طریق اولاد و اعقاب و ذراری

یک تصور از جاودانگی این است که من خود را از طریق فرزندانی که به دنیا می آورم جاودانه می کنم، زیرا فرزندان من هم فرزندانی دارند و فرزندان آن ها هم فرزندانی دارند و همین طور ادامه می یابد و نسل من در طول تاریخ وجود خواهد داشت و من دیگر حذف شدنی نیستم.

به این نوع از جاودانگی، جاودانگی از طریق اولاد و اعقاب و ذراری و اخلاف و نوادگان گفته می شود. این نوع جاودانگی در عموم افراد و کسانی که قوت ظن فلسفی شان کم است، وجود دارد.

نوع دوم جاودانگی روان شناختی: جاودانگی از طریق آثار پس از مرگ

تلقی روان شناختی دیگر از جاودانگی، جاودانگی از طریق آثار است، مثلاً معمار فلان مسجد یا کاخ، می خواسته خود را از طریق ساختن این اماکن جاودانه بسازد. از سویی تا لبخند مونا لیزا و مجسمه ی داوود هست، نام داوینچی و میکل آنژ هم خواهد بود.

این نوع جاودانگی اقسام مختلف دارد و هر کس با علم و دانش و فنی که در اختیار دارد، درصدد جاودانه ساختن خود از این طریق بر می آید. لذا این نوع از جاودانگی، شامل کتاب ها، معماری ها، قطعات موسیقی، نمایش نامه ها و فیلم نامه ها و ... می شود. و به قول شاعر:

تلك آثارنا تدل علينا

فنظروا بعدنا الى الآثار

نوع سوم جاودانگی روان شناختی: جاودانگی از طریق یاد و نام

مورد بعد که علمای ما بیشتر از همه به آن توجه داشتند، جاودانگی از طریق یاد و نام است. و شعر سعدی ناظر به همین مطلب است که:

نام نیکو گر بماند ز آدمی

به کزو ماند سرای زرنگار،

افراد در این نوع از جاودانگی در صدد جاودانه ساختن خود از طریق حضور در خاطره ها هستند. و این حضور در ذهن و

ضمیر دیگران را از طریق انجام کارهای خیریه، تدریس، تعلیم و تربیت و ... انجام می دهند.

مفهوم بودن، ویژگی مشترک جاودانگی های روانشناختی

این سه جاودانگی دیگر فلسفی نیست و چه فرد بعد از مرگ زنده باشد و چه نباشد، این سه نوع جاودانگی به درد او نمی خورد.

اگر فرد بعد از مرگ، حیات و جاودانگی فلسفی نداشته باشد که بی فایده بودن جاودانگی های روان شناختی، معلوم است. ولی اگر فرد بعد از مرگ، حیات و جاودانگی فلسفی هم داشته باشد، باز هم جاودانگی های روان شناختی برای او فایده ای نخواهد داشت. زیرا آن عالم با این عالم ارتباط اش گسیخته است و من وقتی وارد ساحتِ عالم دیگر شدم، وارد ساحتی شده ام که بی ارتباط با ساحتِ دنیاست.

انحصار مفهوم جاودانگی در معنای فلسفی آن

از این رو جاودانگی در اساس، تنها معنایی فلسفی است و جاودانگی های دیگر، اصلاً جاودانگی نیستند. و اصلاً در نگاه دقی، در جاودانگی های روان شناختی، گویی جاودانگی فلسفی پیش فرض است. یعنی فرد به لحاظ فلسفی قبول دارد که بعد از مرگ حیات دارد و آن وقت به جاودانگی های روان شناختی قائل شده است. در صورتی که خودِ جاودانگی فلسفی از نظر بود و نبود، محل بحث است.

• مساله ی چهارم در مرگ پژوهی

انسان و نیاز وی به مرگ بیرونی

بشر امروزه با مرگ بیرونی نمی تواند مقابله کند، ولی ممکن است با پیشرفت در تکنولوژی پزشکی، زیست شناسی، بیولوژی مولکولی و ژنتیک با مرگ مقابله کند و پیش بینی من آن است که بعد از این مرحله، انسان ها دسته دسته از شدت ملول بودن خودکشی می کنند و این اشاره به همان است که قبلاً گفته شد که ارزش زندگی به مقطع داشتن آن است. من به این بحث هم نمی پردازم.

• مساله ی پنجم در مرگ پژوهی

• بحث اول: انسان و ترس از مرگ

بحث دیگری که وجود دارد آن است که ترس از مرگ، فارغ از ارزش داوری مثبت و منفی در باب آن، به هر حال امر نا مطلوبی است. حالت ترس در انسان نه تنها لذت بخش نیست، اتفاقاً لذات زندگی را هم تلخ می کند. حال سخن در این است که آیا ترس در همه ی انسان ها به یک اندازه است یا متفاوت است؟ و اگر متفاوت است، چه عواملی باعث کاهش و افزایش آن می شود؟

بحث ترس از مرگ در روان شناسی مرگ

در روان شناسی مرگ تا الآن به پنج یا شش مورد مسلّم درباره ی ترس از مرگ دست یافته اند که من به این مطلب اشاره ای می کنم، اگر چه بحث من این نیست.

تحقیقات روان شناسی مرگ، توسط الیزابت کوبلر راس Elizabeth Kubler-Ross و تقریباً بعد از جنگ جهانی دوم شروع شد. راس با مطالعات گسترده ی خویش درباره ی مرگ، شاخه ی روان شناسی مرگ را ابداع کرد. از زمان وی تا الان همان طور که بیان شد، محققان به پنج یا شش نکته ی مسلّم درباره ی ترس از مرگ رسیده اند که تحقیقات آماری آن را تأیید می کند.

نتایج مسلم تحقیقات روانشناسی مرگ درباره ی ترس انسان از مرگ

*موضوع اول: رفتارهای انسان از هنگام آگاهی از مرگ تا هنگام مرگ

نکته ی اول پنج مرحله ای است که خود راس می گفت. وی قائل بود انسان ها از وقتی که از مرگ خود آگاه می شوند که از بستری که در آن هستند بر نمی خیزند تا زمانی که می میرند با هر فاصله ای که باشد پنج مرحله را پشت سر می گذارند.

مرحله ی اول: انکار مرگ

مرحله ی اول انکار است. در این مرحله فرد با مرگ خود کنار نمی آید و سعی در مقابله ی با آن دارد. مثل آن که تشخیص پزشکان را درست نمی داند و اگر درست بداند دقیق نمی داند. و مدام به آزمایشات مختلف پزشکی می پردازد تا به طریقی این عدم دقت پزشکان را اثبات کند.

فرد در این مرحله، کارهایی از این دست انجام می دهد که ریشه ی روان شناسی همه ی آن ها، انکار است.

مرحله ی دوم: خشم و عصبانیت

فرد بعد از آن که انکار را بی فایده دانست و قرائن و شواهد همه مؤید مرگ وی بودند، در این جا شخص شروع به خشم و عصبانیت می کند و می گوید که چرا میان این همه انسان من دچار این مصیبت شدم، و مدام در حال مقایسه ی خود با دیگران است، کسانی که روال عادی زندگی را دارند و مدام می پرسد که چرا من؟

مرحله ی سوم: چانه زنی برای ادامه ی حیات

در مرحله ی بعد که مرگ را و واقعیت آن را می پذیرد، شروع می کند به چانه زنی و در مقام مخاطب با خدا یا حقیقت هستی یا واقع جهان، مثلاً می گوید که اگر از این بیماری سالم به در آمدم به کارهای خیریه می پردازم، سعی در شادمان کردن افراد خواهم داشت و مانند آن.

مرحله ی چهارم: افسردگی

بعد از آن که چانه زنی را هم دارای فایده ندید، دچار افسردگی می شود و نشاط خود را از دست می دهد. دیگر نه خشمگین می شود و نه از کسی گلایه دارد و در خود فرو نشسته است و به اطراف توجهی ندارد. دچار یک نوع اتیزم می شود که البته متفاوت با اتیزم در روان شناسی است.

مرحله ی پنجم: تسلیم

در مرحله ی آخر که فرد از همه ی مراحل قبل گذر کرده است، دچار نوعی تسلیم و اصلاً خشنودی از مرگ می شود. این مرحله در افرادی که ما هم با آن ها برخورد داشته ایم، مشهود است؛ که در افراد نوعی ملاطفت و ملاحظت و نورانیت در ساعت های نزدیک به مرگ وجود دارد.

این نتیجه ی تحقیقات راس بر روی بیماران لاعلاج زیادی بوده است. راس می گفت که روان گران باید سعی کنند فرد را هر چه زودتر به مرحله ی پنجم برسانند که مرحله ی تسلیم است.

بعد از راس پنج واقعیت دیگر توسط روان شناسان مرگ، درباره ی ترس از مرگ بیان شده است.

*موضوع دوم: علت ترس انگیز بودن مرگ در دوران مدرن

مورد دوم به نظر خیلی اهمیت دارد و من روی آن بسیار تأکید می کنم، اگر چه به بحث مولانا ربطی ندارد.

ارنست بکر و تلاش های او در روان شناسی مرگ

در سال ۱۹۴۳ یک روان‌شناسی که گرایش‌های اگزیستالیستی داشت، به نام Ernest Becker ارنست بیکر که البته غیر از فیلسوف اخلاق معروف است، کتابی با عنوان The Denial of Death انکار مرگ نوشت. اندیشه‌ی اصلی این کتاب این بود که آن چه مرگ را این قدر برای ما ترس انگیز کرده به برخی امور پس از دوران مدرن مربوط است.

تحریم مرگ اندیشی، ره آورد دوره‌ی مدرن

وی قائل بود که در دوران مدرن سخن گفتن از مرگ تحریم شده است و افراد را از همان ابتدا از برخورد با واقعیت مرگ دور می‌دارند. لذا مثلاً در مقابل بچه‌ها از مرگ حرف زده نمی‌شود؛ اگر کسی از نزدیکان آن‌ها مرده باشد گفته می‌شود که به آسمان‌ها رفته است؛ به تن بچه‌ها لباس سیاه پوشانده نمی‌شود؛ بچه‌ها را به مجلس عزای افراد نمی‌برند؛ با آن‌ها درباره‌ی مرگ صحبت نمی‌شود، و مانند آن.

رابطه‌ی مستقیم میان ترس از مرگ و ناآشنا بودن نسبت به آن

بکر می‌گفت هر چه افراد از مرگ و اندیشه درباره‌ی آن دور می‌شوند، ترس‌شان از آن بیشتر می‌شود. و قائل بود که در دوران قبل از مدرنیته، و قبل از رنسانس این وضع متفاوت بوده است و بچه‌ها را از ابتدا با مرگ آشنا می‌کردند. و مرگِ نزدیکان کودک را به او می‌گفتند و حتی از این که خود فرد هم می‌میرد، با کودک صحبت می‌کردند و این باعث می‌شد کسی از مرگ نترسد.

بعد بکر مثال جالبی می‌زد و می‌گفت اگر آن چه در مورد مرگ در دوران مدرن اتفاق افتاد، درباره‌ی زایمان زنان رخ می‌داد، که مثلاً دختران جوان را نسبت به زایمان در یک بی‌اطلاعی‌ای نگاه می‌داشتند؛ و دختران جوان را به ملاقات نزدیکان‌شان که زایمان کرده‌اند نمی‌بردند و کارهایی از این دست، دختران جوان، اکثراً در هنگام زایمان به خاطر ترس و دلهره‌ی از زایمان، قبل از زایمان از دنیا می‌رفتند. ولی چون این گونه کارها در مورد زایمان وجود ندارد، زنان نسبت به زایمان این گونه نیستند.

جنبش مرگ آگاهی

بعد بکر یک سلسله پیشنهاد در کتاب خود برای شایع کردن هر چه بیشتر آگاهی از مرگ داد. و پس از انتشار کتاب وی نهضتی به راه افتاد، که نام آن جنبش مرگ آگاهی بود که کار این جنبش، انجام یک سلسله از فعالیت‌ها برای کاهش ترس از مرگ بود و این گروه درصدد بودند بیان کنند که مثلاً همان گونه که دم و بازدم، امری طبیعی است، نداشتن دم و بازدم هم امری طبیعی است.

بعد از بکر روان‌شناسان مرگ سعی در تأیید تجربی نظر او کردند و آن را از نظر تجربی تأیید کردند و لذا حرف بکر هم به عنوان یک واقعیت در روان‌شناسی مرگ پذیرفته شده است.

***موضوع سوم: ترس بیشتر زنان از مرگ، نسبت به مردان**

واقعیت سوم در روان‌شناسی مرگ آن است که ترس از مرگ در زنان، بیشتر از مردان است. در بیان علت این امر تبیین‌های مختلفی شده است، از جمله این که زنان به احساسات، عواطف و هیجانات خود وفادار ترند و چون وفا دار ترند و هیچ احساس، عاطفه و هیجانی را انکار نمی‌کنند. در مقابل مردان هم ترس از مرگ دارند، ولی آن را آن قدر سرکوب می‌کنند که جلوه‌ی بیرونی نمی‌یابد.

***موضوع چهارم: رابطه ی غیر مستقیم میان افزایش سن و ترس از مرگ**

واقعیت چهارم آن است که برخلاف فهم عرفی، ترس از مرگ با افزایش سن، رابطه ی مستقیم ندارد. و تحقیقات نشان دهنده ی رابطه ی عکس میان این دو است.

***موضوع پنجم: رابطه ی مستقیم میان افزایش ترس از مرگ و تنش های روانی در زندگی روزمره**

واقعیت پنجم آن است که اگر در جنبه های دیگر زندگی من دچار کشاکش ها و کشمکش ها و یک سلسله تنش های روانی باشم، این کشمکش ها و تنش ها، ترس من از مرگ را افزایش می دهد و نبود آن ها ترس من را کاهش می دهد.

***موضوع ششم: رابطه ی مستقیم میان دلبستگی به موجودات و ترس از مرگ**

واقعیت بعد آن است که هر چه من وابستگی ام به موجودات بیشتر باشد، ترس من از مرگ بیشتر است و هر چه کمتر باشد، ترس من کمتر است. لذا سخن بودا که می گفت این وابستگی را بکاهید تا از ترس شما جلوگیری کند، حرف درستی است.

غیر از این شش مورد که بیان شد، تاکنون، واقعیت مسلم دیگری درباره ی مرگ گزارش نشده است.

• بحث دوم: عوامل کاهش ترس از مرگ در انسان

حال سخن در این است که فارغ از این واقعیت های شش گانه که بیان شد، من چگونه می توانم به عنوان یک فرد، ترس از مرگ را کاهش بدهم. البته بدون اتخاذ موضعی درباره ی زندگی پس از مرگ؛ زیرا یا اتخاذ موضع در این باب دشوار است و یا به نظر برخی مثل خود من، ممکن نیست.

روان درمان گران و ارائه ی سلسله پیشنهاد هایی برای کاهش ترس از مرگ

در این جاست که روان درمان گران که با کارهای عملی سر و کار دارند، نظراتی را مطرح کرده اند، من چندی قبل به نظرات روان درمان گران اگزیستانس و روان درمان گران فرا شخصی، که البته میان این ها اختلاف هم وجود دارد، در جای دیگری اشاره داشته ام و الان دیگر به این بحث نمی پردازم. ولی به طور کلی روان درمان گران، یک سلسله عوامل را نام می برند که هر چه این عوامل حضور بیشتری داشته باشند، ترس از مرگ بیشتر است و هر چه این عوامل کمتر باشند، ترس از مرگ هم کمتر می شود.

• عوامل کاهش ترس از مرگ در انسان از نظر گاه مولانا

حالا می خواهیم این سؤال را از منظر مولانا بررسی کنیم، که آیا مولانا عواملی را قائل است که اگر در زندگی باشند، ترس از مرگ کاهش می یابد و حتی به صفر می رسد. به نظر می آید مولانا در این باب اندیشه کرده است، ولو به صورت متفرق، و در مواضعی از مثنوی به عواملی اشاره کرده است.

البته تکیه ی من در این بحث تنها بر روی مثنوی معنوی است و به غزلیات و دیگر آثار وی نپرداخته ام. هر چند به نظر می آید چیزی را از دست نداده باشم، زیرا مولانا تنها در مثنوی به بحث های تعلیمی پرداخته است. تا آن جا که من دیده ام مولوی هفت عامل را نام می برد که اگر این ها باشند، ترس از مرگ یا کاهش می یابد یا از بین می رود.

***عامل اول: دلبستگی به دنیا و تمتع از آن**

بیان عامل اول در اندیشمندان پیش از مولانا

علت ترس از مرگ در کلام بودا

اولین مسئله آن چیزی است که اول بار بودا گفته است و به آن در آیین بودا چهار حقیقت شریف گفته می شود که این چهار مورد در واقع پاسخ چهار سؤال بوده است که:

۱ - درد و رنج چیست؟

۲ - خاستگاه درد و رنج در زندگی انسان چیست؟

۳ - راه کاستن از درد و رنج در زندگی انسان چیست؟

۴ - چه عملی درد و رنج را می کاهد؟

ترس از مرگ قسمتی از پاسخ به سؤال دوم از این سؤالات می شود، چون ترس از مرگ یکی از درد و رنج های بشر است.

بودا قائل بود خاستگاه درد و رنج ها از جمله ترس از مرگ، دلبستگی است. و می گفت نخواهید تا درد و رنج نبرید و هر چه بیشتر می خواهید در واقع درد و رنج جذب می کنید و هر چه کمتر می خواهید، کمتر درد و رنج جذب می کنید. به میزانی که دل می بندید درد و رنج می برید و به میزانی که دلبستگی خود را از موجودات کاهش می دهید، درد و رنج شما کاهش می یابد.

بدیل دلبستگی از نظر بودا برای کاهش ترس از مرگ

بودا در مقابل این دلبستگی مفهوم عشق را قرار می داد و می گفت: «دلبستگی نه، عشق آری». او بین عشق و دلبستگی تفاوت قائل بود و می گفت: «کمترین درد و رنج ممکن از آن کسانی است که بیشترین عشق را به موجودات دارند و کمترین دلبستگی!» این که میان عشق و دلبستگی چه تفاوتی هست و چگونه یکی منجی و یکی هلاک کننده است، بحث دیگری می خواهد و الان وارد آن نمی شوم.

دلبستگی و ترس از مرگ در کلام مولانا

اما درباره یک نوع درد و رنج خاص به نام «ترس از مرگ»، مولانا نیز می گوید: اگر می خواهید ترس شما از مرگ کم شود، طوری زندگی کنید که دلبستگی به چیزی پیدا نکنید. به میزانی که دلبستگی داریم ترس ما از مرگ بیشتر می شود.

به عبارت دیگر مولانا می گوید برای کاهش ترس از مرگ، باید خیلی از لذات دنیا استفاده نکنید، و استفاده ی شما در حدّ معقول باشد. اگر استفاده ی شما بیش از حدّ نیاز باشد، دل کندن شما از دنیا دشوار تر خواهد شد. و طبعاً ترس شما از مرگ افزایش خواهد یافت.

تقابل نظرگاه برخی اندیشمندان با نظرگاه مولانا در عامل اول

در این جا مناسب است به نظری که با نظر مولانا و عرفای ما در عامل اول تقابل دارد، اشاره ای بشود تا هر کس بتواند اتخاذ موضع مناسبی در این مساله داشته باشد.

رابطه ی عکس میان ترس انسان از مرگ و تمتع از دنیا در نظر رولو می

رولو می Rollo May روان شناس و فیلسوف آمریکایی که پدر روان درمان گری اگزیستانسیال است و همین اواخر وفات کرد، نظری در تقابل با نظر مولانا دارد. این نظر وی به عنوان یک نکته ی شاخص بعد از او تقریباً پذیرفته شد. در ایران نظر رولو می، توسط کتاب های شاگرد او به نام ایروین دیوید یالوم Irvin David Yalom معرفی شد. چون آثار خود رولو می، بر خلاف شاگردش ایروین دیوید یالوم چندان در ایران مورد اقبال واقع نشد.

من در این جا فقط می خواهم به این تقابل اشاره ای داشته باشم و درباره ی آن نظری نمی دهم. رولو می قائل بود که انسان باید چنان زندگی کند که هرچه خوشی در جهان است، از آن بهره مند گردد، و هر چه خوبی در توان دارد به جهان بدهد که خوبی با اخلاقی زیستن و خوشی با نوعی لذت گرایی روان شناختی به دست می آید. سخن وی این بود که اگر من تا آن جا که در توان من است یا در حال خوشی کردن یا خوبی کردن باشم، آن وقت ترسی از مرگ ندارم. و این را با این شعار بیان می کرد که وقتی فرشته ی مرگ به سراغ شما آمد، یک سرزمین سوخته به او تحویل دهید. مراد وی از این سرزمین سوخته مدت عمر ما بود. می گفت آن را به گونه ای به عزرائیل تحویل بدهید که از میوه ی همه ی درختان آن استفاده کرده باشید، همه ی گل های آن را بو کرده باشید و هیچ آبادانی استفاده نشده ای در این سرزمین نباشد.

سرزمین سوخته سیاست اسرائیل است که اگر سرزمینی را در جنگ از دست می داد، قبل از آن که آن جا به دست دشمن بیفتد، تمام آبادانی های آن را نابود می کرد و آن را با خاک یکسان می نمود.

راه کاهش ترس از مرگ از نظر لورو می

رولو می می گفت باید به گونه ای از عمر خود استفاده کرد که در هنگام مرگ، هیچ فرصتی برای خوشی کردن و خوبی کردن در آن نمانده باشد، اما اگر فرصت ها یا استعداد ها یا امکان هایی باقی باشد که از آن استفاده نشده باشد، این باعث ترس از مرگ می شود.

انسانی که از فرصت های عمر خویش برای خوبی کردن و خوشی کردن تمام استفاده را نکرده باشد، مثل کسی است که تمام ثروت خویش را در اتفاقی گذاشته است و کلید آن را گم می کند. رولو می می گفت در اتاق را باز کنید و هر چه هست بچشید و بچشانید.

رولو می قائل بود وقتی انسان هیچ فرصت و امکان استفاده نشده ای نداشته باشد، دیگر ترس از مرگ ندارد. این سخن معنایش این است که هر انسانی که لذت بیشتری داشته باشد، ترس کم تری از مرگ خواهد داشت.

تقابل نظر رولو می با عرفای اسلامی

در نگاه عرفایی هم چون مولانا و متقدم بر وی غزالی در احیاء العلوم، دنیا مکان لذت بخشی است و هر چه ما از خوشی های دنیوی لذت ببریم، وداع با دنیا و دل کندن از آن دشوارتر شده و طبعاً ترس ما از مرگ هم بیشتر می شود.

کلام غزالی در احیاء العلوم

غزالی در احیاء العلوم می گوید فکر نکنید که اگر انسان با حرص و ولع بیشتر از لذات بیشتری بهره مند گردد، آن وقت جان دادن برایش راحت تر است. بلکه بر عکس اگر از لذات بیشتری بهره مند گردد آن وقت می فهمد که دنیا چه جای جالبی بوده است و وداع با آن برایش سخت تر می شود. و لذا اگر انسان آب هم می خواهد بنوشد، بهتر است آب گرم بنوشد چون بدن که امانت خداست، هم با آب گرم و هم با آب سرد هر دو حفظ می شود. ولی اگر انسان آب سرد

بخورد، بیشتر خوشی دنیا را درک می کند. لذا باید سعی انسان این باشد که تا آنجا که ممکن است به گونه ای زندگی کند که هر چه کمتر به دنیا دلبسته باشد.

این مثل آن می ماند که من تا به حال غذای خاصی را نخورده باشم، وقتی که برای اولین بار آن را می خورم و از آن لذت می برم و این لذت خوردن غذای جدید بارهای دیگری هم تکرار می شود، فکر می کنم که دنیا بسیار جای لذت بخشی است و دل کندن از جای لذت بخش، بسیار سخت تر است.

***عامل دوم: دوری از خود شیفتگی**

نکته دیگر این است که هرچه خودشیفتگی در وجود ما افزایش پیدا کند، ترس از مرگ هم افزایش پیدا می کند. در این نوع تفکر، باید هرچه می توانیم به دیگران بها دهیم و خود را مانند دیگران و حتی پایین تر از آن ها بدانیم. انسانی که از ارتفاع به دیگران می نگرد، سخت جان خواهد داد، ولی آدمی که خود را در سطح دیگران و حتی فروتر از دیگران می بیند و اصلاً فرصت ترک تازی به انانیت و نفسانیت خود نمی دهد، آسان تر با مرگ مواجه می شود و ترس از مرگ در او کمتر خواهد بود.

***عامل سوم: تحمل درد و رنج**

مسأله دیگر تحمل رنج است؛ مولوی یک استدلالی دارد و می گوید که رنج تکه ای از مرگ است. اگر شما با تکه تکه های مرگ آشتی کردید با کل آن هم که نامش «مرگ» است آشتی خواهید کرد. البته در این نگاه، مرگ دیگر حادثه ای در انتهای حیات نیست و هر رنجی که برای من پیش می آید، جزیی از مرگ خواهد بود. در دفتر اول مثنوی می گوید:

دان که هر رنجی ز مردن پاره ای است / جزو مرگ از خود بران، گر چاره ای است
چون ز جزو مرگ نتوانی گریخت / دان که کلش بر سرت خواهند ریخت
جزو مرگ گر گشت شیرین مر تو را / دان که شیرین می کند کل را خدا

بنابراین اگر با هر درد و رنجی که در زندگی ما بوجود می آید کنار آمده و آشتی کنیم، با مرگ نیز می توان کنار آمد. البته مراد از رنج در این جا، رنج های اجتناب ناپذیر است، چون رنج های اجتناب پذیر را می توان رفع کرد.

عامل چهارم: زیست اخلاقی

بحث دیگری که مولانا مطرح کرده این است که می گوید هرچه اخلاقی تر زندگی کنیم، ترس ما از مرگ کمتر می شود. هر وقت کاری می کنیم که به نظرمان نباید می کردیم، ترس مان از مرگ افزایش می یابد. در دفتر سوم می گوید.

ای که می ترسی ز مرگ اندر فرار / آن ز خود ترسانی ای جان، هوش دار
زشت روی توست، نی رخسار مرگ / جان تو همچون درخت و مرگ، برگ

انسانی که از مرگ می ترسد در واقع از چهره خودش می ترسد. فکر می کند که از مرگ می ترسد. اگر هر کاری را که درست می دانی، انجام دهی و هر کاری را که نادرست می دانی، انجام ندهی، آن وقت چهره ات نزد خودت، زشت جلوه نمی کند و از خودت نمی ترسی و به تبع از مرگ هم نمی ترسی.

عامل پنجم: تبدیل دانسته ها به کرده ها

نکته دیگر این است که تا زمانی که می خواهیم در زندگی خود نادانسته ها را به دانسته تبدیل کنیم و نه دانسته ها را به کرده، ترس از مرگ بیشتر می شود. مولانا معتقد بود که از تبدیل نادانسته ها به دانسته ها ترس ما از مرگ نمی ریزد؛ بلکه

با تبدیل دانسته‌ها به کرده است که این ترس کاهش می‌یابد. بر خلاف نظر عرفی که علت مشکلات را نادانسته‌ها می‌دانند و در صدد تبدیل آن‌ها به دانسته بر می‌آیند.

مولانا برای تایید سخن خود اشاره به داستان امام فخر رازی در آستانه‌ی مرگ می‌کند. و این داستان را به نقل از شمس تبریزی در مقالات بیان می‌کند.

امام فخر رازی در آن زمان سمبل انسان‌های متفکر و عاقل بود، تا جایی که به وی امام المشککین می‌گفتند. امام فخر رازی در ساعات پایانی حیات خود ابیاتی را خواند که مضمون آن این بود که هرچه با پای عقل بیشتر جلو رفتیم، گرفتار تر شدیم.

مولانا باز به نقل از شمس می‌گوید، خیال نکنید امام فخر رازی شکسته نفسی می‌کرد، نه، کسی که در آستانه‌ی مرگ است، جز واقع چیزی نمی‌گوید. البته مقصود از عقل ورزیدن در این جا تنها نظر ورزی بدون عمل کردن است.

عامل ششم: عشق به خدا

مولانا همچنین معتقد است که هر که عشق به خدا — و نه فقط باور به وجود خدا — در دلش بیشتر شد، ترس از مرگ در وجود او کاهش پیدا می‌کند.

عامل هفتم: باور به جهان دیگر

نکته دیگر باور به وجود جهان دیگر است که ترس از مرگ را کاهش می‌دهد. هر اندازه ما باورمندتر شویم نسبت به این که زندگی پس از مرگ وجود دارد ترس از مرگ کاهش پیدا می‌کند.

یعنی مولانا از کسانی است که طبق تقسیم بندی‌ای که پیش تر آمد، معتقد است که احساسات، عواطف و هیجانات انسان نسبت به مرگ به عقاید مابعدالطبیعی و ماوراءالطبیعی او هم بستگی دارد. البته اشعار قسمت‌های اخیر را یادداشت کرده بودم که فرصت بیان آن‌ها نیست.

نکته‌ی آخر آن که فکر می‌کنم بحث مرگ باید همیشه زنده بماند، لااقل از این باب که اگر هیچ فایده‌ای ندارد، ترس ما را از مرگ کاهش می‌دهد.

والسلام