

می‌روی و گریه می‌آید مرا



مثل يك دريچه می‌ماند، شبیه يك تونل پیچ در پیچ که آدم‌ها را می‌مکد و می‌برد به ناکجاآباد. کسی که رفت دیگر برنمی‌گردد و کسی که ماند دیگر به او نمی‌رسد، من و تویی هم ندارد، همه باید بروند حالا یکی زودتر یکی دیرتر.

جام جم آنلاین: مثل يك دريچه می‌ماند، شبیه يك تونل پیچ در پیچ که آدم‌ها را می‌مکد و می‌برد به ناکجاآباد. کسی که رفت دیگر برنمی‌گردد و کسی که ماند دیگر به او نمی‌رسد، من و تویی هم ندارد، همه باید بروند حالا یکی زودتر یکی دیرتر. اما تابوتِ روان، روی دست فامیل و دوستان و آشنایان دلهره‌آور است. اوبی که زیر آن تکه پارچه ترمه خوابیده عزیزتوست که دوان‌دوان می‌رود و تنه‌ای می‌گذارد، اما تو او را می‌خواهی، صدایش را، حضورش را، نفس کشیدنش‌هایش را، درست همان‌طور که همیشه بود.

خاک نفرت‌آور است، گوری که می‌کنند نفرت‌آور است، آدم‌هایی که مرگ را نگاه می‌کنند و حتی خودت نفرت‌آوری؛ چون هنوز نفس می‌کشی، هنوز می‌خوری و هنوز مانده‌ای، آن هم بدون او. اما چه می‌شود کرد؟ کاروان مرگ که به همراهانش مهمیز بزند کسی توان گفتن ندارد.

همیشه مرگ بین ما و دیگران فاصله می‌اندازد، فاصله‌ای که با هیچ تلاشی پُر نمی‌شود؛ تلخی مرگ هم از همین است. حتی وقتی حاضری همه داراییات را بدهی تا فقط برای يك لحظه دیگر، پلک‌های روی هم افتاده عزیز سفرکرده‌ات باز شود و نگاه مشتاقش يك بار دیگر به صورتت بیفتد، کسی به خواسته‌ات گوشه چشمی نشان نمی‌دهد چون آن که رفت، رفت، هیچ‌وقت هم برنمی‌گردد حتی اگر نفس‌های تو نیز به خاطر نبودن او بند بیاید.

بگذریم از آنهایی که به خاطر خاطرات تلخی که از هم دارند به مرگ هم‌دیگر راضی می‌شوند و اگر روزی این اتفاق بیفتد از این که به خواسته دلشان رسیده‌اند، خوشحال می‌شوند. اگر آدم‌ها جزو این قبیله باشند که راهشان مشخص است، اما اگر از اهالی این طرز تفکر نباشند حتماً به خاطر مرگ آنهایی که می‌شناسندشان و دل در گروشان دارند به روزگاری صدمه‌سخت‌تر از مردن می‌افتند.

روان‌شناسان می‌گویند سوگواری حق آدم‌های داغ‌دیده است حتی اگر این پریشانی 6 ماه تا يك سال هم طول بکشد. باید زمان بگذرد و کسی که عزیزش را از دست داده به نبودن او و نداشتن او عادت کند، هر چند که عادت کردن خودش کار سختی است و از عهده بعضی‌ها برنمی‌آید؛ همه ما سرنوشت آدم‌هایی را که چند روز یا چند هفته یا چند ماه بعد از مرگ کسی که به خاطر آنها نفس می‌کشیدند، مرده‌اند، شنیده‌ایم.

مرگ یعنی ضعف من

اگر بشود از تولد فرار کرد، حتماً می‌شود از مرگ هم گریخت. پس کسی که نه راه پس دارد و نه را پیش باید زندگی را با تمام اصولش بپذیرد، حتی اگر اتفاقی ناشناخته همچون مرگ جزئی از این اصول باشد. تاریخ اندیشیدن به مرگ به درازای عمر انسان است یعنی تا انسان بوده، مرگ هم بوده و به ناچار فکر کردن درباره مرگ و نیستی هم بوده.

اما بتازگی دانشمندان به يك برداشت جدید از مرگ رسیده‌اند. این محققان دریافته‌اند که فکر کردن به مرگ که نوعی اعتراف به ضعف آدمی است می‌تواند به آدم‌ها کمک کند تا در اولویت‌های خود بازنگری کنند و زندگی بهتری داشته باشند.

استدلال این دانشمندان شبیه همان جمله‌ای است که بعضی از ما هر روز تکرارش می‌کنیم: بگذریم، دنیا ارزش حرص خوردن را ندارد. آنها می‌گویند وقتی ما به این فکر کنیم که انتهای زندگی همه ما رسیدن به مرگ است یعنی رفتن به مکانی که هیچ‌کدام از معادلات این دنیای خاکی در موردش صدق نمی‌کند و هیچ‌کدام از محسنات مادی، امتیاز محسوب نمی‌شود حتماً در زنده بودنمان آدم‌های بهتری خواهیم بود.

نکته: روان‌شناسان می‌گویند، سوگواری حق آدم داغ‌دیده است، حتی اگر 6 ماه تا يك سال هم طول بکشد، باید زمان بگذرد تا به نداشتن عزیزش عادت کند

البته تلاش برای بهتر بودن از هر فرد به فرد دیگر فرق دارد مثلاً ممکن است کسی با فکر کردن به مرگ یا شرکت در يك مراسم تشییع، تصمیم بگیرد که از این پس ورزش کند و سیگار کشیدن را کنار بگذارد تا شاید مرگش به تاخیر بیفتد و کسی دیگر مصمم شود که از این لحظه به بعد به هیچ کس بدي نکند، حتی اگر در حد يك نگاه نامهربان باشد.

این راز مال بچه‌ها هم هست

بچه‌ها هم در این دنیای پررازو رمز، بازی‌اند، پس نباید آنها را دور زد و راز مهمی مثل مرگ را از آنها پنهان کرد. بچه‌ها امروز کوچکند، اما بزودی بزرگ می‌شوند و باید از همه معادلات دنیا باخبر شوند. روان‌شناسان می‌گویند حضور مرگ در ذهن بچه‌ها از دوره نوزادی شروع می‌شود و هرچند بزرگ‌ترها خبر ندارند، اما ذهن آنها مملو از تخیلات آشکار و پنهان درباره مرگ است.

اما بزرگ‌ترها بیشتر اوقات خلاف ذات و فطرت بچه‌ها حرکت می‌کنند و به تصور این که حرف زدن از مرگ و نیستی ذهن بچه‌ها را مشوش می‌کند مردن را کتمان می‌کنند بدون آن که بدانند این نقش حمایتی کاذب، مانع رسیدن بچه‌ها به بلوغ عاطفی و عقلی می‌شود.

نباید کوچک بودن جثه بچه‌ها را به کوچک بودن قدرت فهم و درک آنها نسبت داد. بچه‌ها قادرند حتی واژه سنگین و تلخی مثل مرگ را درک کنند، البته به شرطی که آن را با زبانی ساده بشنوند. روان‌شناسان معتقدند بدترین نوع برخورد در مواجهه با سوالات بچه‌ها درباره مرگ، کتمان این حقیقت و توسل به دروغ است.

مثلاً وقتی بچه‌ها می‌پرسند پدربزرگی که امروز در مراسم تشییع و یادبودش شرکت می‌کنیم کجا رفته، در انتظار شنیدن حقیقت روبه‌روی ما ایستاده‌اند. آنها هرگز نمی‌خواهند از ما بشنوند که مثلاً پدربزرگ به خواب رفته یا کوله‌بار سفری طولانی بسته؛ آنها می‌خواهند بدانند که وقتی می‌گویند پدربزرگ مرده دقیقاً چه اتفاقی برایش افتاده و چرا اطرافیان به خاطر نبودنش غصه می‌خورند و بی‌تابی می‌کنند.

تو هم می‌روی، اما نترس

افتادن یک برگ خشکیده از یک درخت، مردن یک پرنده در قفس همسایه یا معلق شدن یک ماهی قرمز در تنگ آب همه می‌تواند راه خوبی برای توضیح مرگ به بچه‌ها باشد. البته پیدا کردن بهترین کلمات که هم درست باشد و هم قابل فهم برای بچه‌ها کار آسانی نیست، اما به هر حال باید جرات به خرج داد و به کنجکاوی بچه‌ها نسبت به مرگ پاسخ داد، بدون آن که آنها را با توضیحات مبهم گیج کرد.

درس اول این است: هرگز به بچه‌ها نگویند که فلان فامیلی که مرده به خواب یا سفر طولانی رفته، چون او همواره چشم‌انتظار او خواهد ماند و وقتی بعد از انتظار طولانی او را دوباره در جمع زنده‌ها ندید آن وقت هم به دروغ‌گویی بزرگ‌ترها معترض می‌شود و هم از خوابیدن یا سفر کردن می‌ترسد، چون فکر می‌کند هر کس این دو کار را انجام دهد دیگر هیچ وقت بر نمی‌گردد.

بچه‌ها با شنیدن واژه مرگ نگران می‌شوند، آن هم به این خاطر که روزی خودشان و پدر و مادرشان هم خواهند مرد. در دنیای واقعی این اتفاق حتماً می‌افتد، اما لازم نیست بچه‌ها زیاد نگران شوند. پس می‌شود جواب سوال آنها را این‌طور داد که خیلی بعید است ما قبل از پیر شدن بمیریم، پس لازم نیست در این مورد نگران باشی، چون تا آن زمان تو دیگر بزرگ شده‌ای و خودت خانم یا آقای یک خانه‌ای.

برخورد اینچنینی با مرگ کمی از طعم تلخش را می‌گیرد، حتی اگر این راز را با بچه‌ها در میان بگذاریم اوضاع بهتر هم می‌شود، چون آن وقت همگی با هم در عین حالی که برای زندگی و پیشرفت تلاش می‌کنیم آنقدر با احتیاط قدم برمی‌داریم و رفتار می‌کنیم که گویا همین لحظاتی که در آن نفس می‌کشیم آخرین فرصت ما برای خوبی کردن و جبران بدی‌هاست.

مریم خباز / گروه جامعه