

معنای زندگی، راه پذیرش مرگ

وقتی کسی بدون هیچ بیماری و مشکل خاصی ناگهان می‌میرد، بهت‌زده می‌شویم و در نهایت بعضی‌ها می‌گویند: اجلس رسیده بود.



وقتی کسی بدون هیچ بیماری و مشکل خاصی ناگهان می‌میرد، بهت‌زده می‌شویم و در نهایت بعضی‌ها می‌گویند: اجلس رسیده بود. با چنین اتفاقی، آنها که مرگ در ذهنشان مقوله مهمی است، در خود فرو می‌روند و این ناگهان حتمی را دوباره مرور می‌کنند.

سوال اینجاست که چرا از مرگ دیگران دچار واژه می‌شویم؟ سهیل رضایی، روان‌شناس و مدرس در پاسخ به این پرسش درباره ترس از مرگ ناگهانی آرزوها و رویاهای بازماندگان گفت و این که مرگ سیلی حیات، به خواب آلودگانی است که معنای زندگی شان را گم کرده اند و لحظه‌های ارزشمند زندگی را فدای چشم انداز رویایی دورها می‌کنند. مدیر بنیاد فرهنگ زندگی در حین این گفت و گو تاکید کرد هنگام اندیشیدن به مرگ باید از کسانی راه جست که خود بسیار سفر کرده اند و مرگ برایشان فقط یک خواندنی در کتاب‌های مختلف نیست.

ما گاهی اوقات شاهد مرگ کسانی هستیم که در نگاه ما ناگهانی تلقی می‌شود. آیا مرگ برای چنین افرادی هم ناگهانی است یا بیشتر در نگاه بازماندگان ناگهانی تلقی می‌شود؟

تفسیر این ماجرا که بگوییم مرگ برای خود شخص هم ناگهانی بوده یا خیر، دشوار است. نمی‌دانیم آیا آن فرد یک دقیقه قبل، یک ساعت قبل، یک روز قبل، یک هفته قبل یا... در جریان ماجرای مرگش قرار گرفته است یا خیر؟ در اینجا با بحث اجل مواجه می‌شویم. ولی چیزی که ما را در مرگ‌های ناگهانی ناراحت می‌کند، این است که نکند مرگ برای خود ما هم ناگهان رخ بدهد. مرگ ناگهانی یک زنگ خطر است برای بازماندگان. زیرا بیش از پیش درک می‌کنیم دنیا فانی است. وقتی کسی را از دست می‌دهیم، احساس خالی بودن ما را تسخیر می‌کند و به دلیل همین وحشت هاست که مرگ‌های ناگهانی برایمان اهمیت زیادی پیدا می‌کند.

پس آیا وحشت از دست دادن دیگران، بیشتر به علت نگاه دوباره به خود داشتن و دیدن جایگاه واقعی خودمان در جهان است؟

تا حد زیادی این مساله درست است. ما از مرگ اطرافیان می‌ترسیم، زیرا از احتمال مرگ رویاهای خودمان می‌ترسیم و همین ترس از دست دادن است که ما را دچار وحشت می‌کند. هر چند از این نکته هم نباید غافل شد گاهی کسانی را از دست می‌دهیم که تجربه حس‌های خاص و متفاوت را با آنها داشته ایم و با رفتنشان تجربه دوباره چنین حس‌هایی از بین می‌رود و خودمان هم خالی می‌شویم.

اگر با مرگ غیرمنتظره‌ای مواجه شدیم که درکش برایمان سخت بود، باید در کدام ابعاد زندگی خود بازنگری کنیم؟

باید نگاه کنیم آیا به همان افقی نماز می‌خوانم که اگر اکنون قرار باشد از دنیا بروم، از انتخاب آن قبله پشیمان نمی‌شوم؟ اگر اکنون زمان مرگم فرا رسیده باشد، از زندگی ام راضی هستم؟ از خودم برایتان مثال می‌زنم. من حدود سال 75 به طریقی زندگی می‌کردم که اصلاً طریقه و مشی و قبله مقبول من نبود. در یک ایست قلبی با مرگ مواجه شدم ولی زنده ماندم. زمانی که مرگ را به چشم دیدم، فهمیدم من اشتباه زندگی کرده‌ام. پس از این اتفاق زندگی و سبک کارم را تغییر دادم. آن جور زندگی کردم که دوست داشتم و آرزو داشتم. زیرا فهمیدم هیچ ضمانتی وجود ندارد که قرار است تا کی در این دنیا زندگی کنم. اتفاقاً در سال 85 طی یک حادثه رانندگی و معلق زدن خودرو و... دوباره با مرگ مواجه شدم. این بار به گذشته ام که نگاه کردم، دیدم از زندگی ام راضی هستم و خیلی راحت هستم. همان جا آماده بودم که بمیرم! من باز هم زنده ماندم و باز هم دارم از زندگی ام لذت می‌برم.

چه اتفاقی می‌افتد که مرگ را فراموش می‌کنیم؟

وقتی زندگی ما بدون معناست، لحظه‌ها برایمان ارزش ندارد؛ بلکه چشم اندازی که از زمان‌های دور برای خود متصور شده ایم، ارزشمند است. به همین دلیل لحظه‌ها را براحتی از دست می‌دهیم. در حالی که فرصت ما فقط همین یک لحظه هاست که در مجموع حیات را برایمان رقم می‌زند. باید باور کنیم که این لحظه‌ها تمام شدنی است. چقدر ارزشمند است که در حدیثی از

امام حسن(ع) آمده است: اَعْمَلْ لِذُنُوبِكَ كَأَنَّكَ تَعِيشُ أَبَدًا وَ اَعْمَلْ لِآخِرَتِكَ كَأَنَّكَ تَمُوتُ عَدَا. یعنی: برای دنیای خود چنان کار کن که گویی همیشه زنده خواهی ماند و برای آخرت خود چنان کار کن که گویی فردا خواهی مرد.

چنین آغازی تا پیش از مرگ برای هیچ کس و هیچ سنی دیر نیست؟

هر سنی معنای خاص خودش را دارد و نمی توان براحتی یک نسخه را برای همه افراد ارائه کرد. برای دختر یا پسر ده ساله، رضایت پدر از همه چیز مهم تر است و برای فرد بیست ساله کسب مال و موقعیت اجتماعی. در سی و پنج سالگی کشف خود اهمیت پیدا می کند و در چهل و پنج سالگی شخص باید زندگی و بودن قربه الی الله را درک کند و باید قبله اش خداوند شود.

اگر کسی در سن بالا و به لحاظ درک معنای زندگی و نیازهایش، چند دهه از خودش کوچک تر بود، با ترس تغییر چگونه مقابله کند؟

ادعوی استعجب لکم. اشخاص در هر سنی که «آن» زندگی خودشان را بیابند، همه چیز برایشان حل می شود. حتی اگر این کشف، اندکی پیش از مرگ باشد. نیازی نیست که اتفاق خیلی خاصی رخ بدهد. فقط کافی است که «آن» کشف معنای زندگی برایشان تجربه شود. اگر کسی معنای زندگی ندارد، همه چیز برایش غیرقابل تحمل خواهد شد. حتی صبح نمی تواند از خواب بیدار شود. نمی تواند صورتش را بشوید و... و اگر کسی معنای زندگی خود را دارد، همه چیز دارد. حتی اگر در حال سختی کشیدن است، چون خودش توجیه است و چون می داند برای کدام هدف و انگیزه در این مسیر قرار گرفته باز هم ادامه می دهد و لذت می برد.

چه اتفاقی باعث شده ما از معنای زندگی دور شویم و به تبع آن از مرگ خود و دیگران بترسیم؟

زندگی مدرن، ما را با معنا غریبه می کند. یک مصداقش خارج شدن قبرستان ها از شهر و محله زندگی است. زیرا زندگی مدرن، دائم زندگی را تبلیغ می کند. به تهران هم که نگاه کنید همه جا فقط صحبت از زندگی است و بهشت زهرا آنقدر دور است که افراد از رفتن به آنجا منصرف می شوند. در حالی که زیارت اهل قبور ماجرای درک فانی بودن را برای ما سهل می کند و از این غریبگی دور می شویم. مصداق دیگرش بیمارستان هاست، شهر مملو از بیمارستان است و هرکس که بیماری در این بیمارستان ها دارد فقط انتظار بهبود و سلامت دارد. برای همه عجیب است که کسی در بیمارستان بمیرد، زیرا انتظار داریم همه مان زنده بمانیم. همین جاست مشکلات متعدد با پزشکان پیدا می کنیم. در یک کلام، در زندگی مدرن فقط زندگی حقیقت دارد و مرگ به بیرون از شهر رانده شده است.

پس بار فکری مرگ ناگهانی، بیش از هر چیز متاثر از باورهای ماست. از چه مصداق های دیگری برای رفع این باور باید کمک بخواهیم؟

ما چون مرگ را تنبیه می دانیم و زندگی را پاداش، مرگ های دیگران را هم با همین معیار می سنجیم. اگر کسی به سرطان مبتلا شود و بمیرد، می گوییم: خدا او را عقوبت کرد و بد مرد. اگر کسی معمولا کارهای خوبی در زندگی اش کرده باشد، انتظار داریم خیلی آرام و زیبا بمیرد و برایمان راحتی یا ناراحتی مرگش مهم است تا بتوانیم الگوی تنبیه بودن مرگ را برای خود مصداق یابی کنیم. در حالی که چه بسا انسان خوبی، با بیماری لاعلاج جسمانی بمیرد و این برایش خوب باشد، زیرا در پاکای او موثر باشد.

مرگ اطرافیان چه نقشی در زندگی ما دارد؟

هر جا که خوابمان برد، حیات با یک سیلی ما را بیدار می کند. وقتی معنای زندگی مان گم شود، حیات ما را بیدار می کند. وقتی دوستان ما می میرد، سیلی بیداری بر ما نواخته شده است. مرگ موجب می شود به دنبال زندگی با معنایی برویم که تعدادی پرسش برای یافتن دارد مثل: من کی هستم؟ جایم در جهان کجاست؟ کدام موقعیت ها انحصاری برای من است؟ و...

آیا می توان گفت مرگ معناآفرین زندگی است؟

بله، زیرا جامعه مدرن و دارایی های آن مثل: خودرو، آسمانخراش و... همه و همه انسان را از معنا دور می کند. ما می کوشیم هر چه بیشتر از مرگ دور شویم و گمان می کنیم با ندیدن مرگ به نمردن می رسیم. به همین دلیل وقتی فیلمی را نشان می دهند که در آن کشتار هست، حتما کانال را عوض می کنیم. زیرا دیدن مرگ، اضطراب پنهان ترس از مردن را در ما زنده می کند. در حالی که با کشف معنای زندگی می توان بزرگ ترین اضطراب زندگی را که مرگ است، دور زد و زندگی جدیدی را آغاز کرد.

