

ترس از مرگ ما را می‌کشد

وقتی صحبت از سفر می‌شود کسی را پیدا نمی‌کنی که از ته دل خوشحال نشود.



هفت، صحبت از سفر می‌شود کسی را پیدا نمی‌کنی که از ته دل خوشحال نشود. ما به محض این که فرصت مناسبی پیدا می‌کنیم چمدان هایمان را می‌بندیم و آماده رفتن می‌شویم، روز شماری می‌کنیم و مدام با خود می‌گوییم همه چیز را برداشته ام؟ چیزی کم نباشد؟ حتی به افراد آشنا نیز تلفن می‌کنیم و از آنها حلالیت می‌طلبیم و خداحافظی می‌کنیم، اما چه می‌شود وقتی حرف از سفر آخرت به میان می‌آید زبان مان بند می‌آید، دستمان به کار نمی‌رود، دلمان می‌لرزد، فکرمون دیگر کار نمی‌کند، خنده هایمان برچیده می‌شود و حسی نامفهوم و شاید ناخوشایند تمام وجودمان را دربرمی‌گیرد. این هم سفر است، اما سفری که برخی افراد را نه تنها شاد نمی‌کند بلکه از خیال آمدن آن هم واهمه دارند. این ترس به قدری گیج کننده است که گاهی تمام مختصات زندگی و فعالیت برخی افراد را بر هم می‌زند. برخی حتی حاضر نیستند نام مرگ را به زبان آورده و لحظه ای به آن فکر کنند. از این رو ترس از مرگ به یکی از بزرگ ترین دغدغه های زندگی شان تبدیل شده و خواب شبانه آنها را نیز تحت تاثیر قرار می‌دهد. طبیعتاً اگر نسبت به این نوع ترس ها، ریشه ها و علل ایجاد آن آگاهی به دست آوریم، به شکل منطقی تری با آن روبه رو خواهیم شد.

ما جای دیگران، دیگران جای ما

میل به جاودانگی همیشه وجود داشته است. افرادی که صاحب قدرت بودند تلاش می‌کردند خود را از مرگ و فانی شدن دور نگه دارند، اما واقعیت آن است که مرگ بخش جدایی ناپذیری از زندگی است و ما با گذر زمان به آن نزدیک و نزدیک تر می‌شویم.

دکتر سهیلا فرتاش، روان شناس تربیتی با بیان این مطالب در گفت و گو با جام جم می‌افزاید: در یک دیدگاه واقعگرایانه، موجودات زندگی را از تولد آغاز کرده و به سمت بلوغ، بزرگسالی و کهنسالی پیش می‌برند. در این خصوص با افت توانایی و کاهش کارکردهای بدنی روبه رو می‌شوند بنابراین مرگ بخشی از زندگی است و از آن نمی‌توان براحته گذشت. دیدگاه واقعگرایانه بر این باور است که ما بیش از این که به پایان زندگی فکر کنیم باید به چگونگی زندگی توجه داشته باشیم و این که چطور می‌توان کیفیت این اثر هنری را بالا برد. این دیدگاه بر چگونگی و کیفیت زیستن تمرکز دارد. دکتر شریعتی، اندیشمند ایرانی عبارت زیبایی در این باره دارد: «خدایا چگونه زیستن را به من بیاموز، چگونه مردن را خود می‌آموزم.» به گفته دکتر فرتاش اما در دیدگاه واقعگرایانه مبتنی بر سلامت، مرگ یکی از مراحل زندگی است، به صورتی که ما جای خود را به دیگران می‌دهیم همان طور که دیگران نیز جای خود را به ما داده اند.

5 سالگی و کنجکاوای درباره معنای زندگی

اما چه رابطه ای میان شیوع ترس از مرگ و افت معنویت در جامعه وجود دارد؟ دکتر سهیلا فرتاش معتقد است: از دیدگاه معنوی زمانی افراد با مساله مرگ راحت تر مواجه می‌شوند که برای زندگی خود معنایی بسازند. اگر پشت زندگی معنا و مفهومی باشد، انسان ها خوب زندگی می‌کنند و از به پایان رسیدن آن احساس پشیمانی و بدی نخواهند داشت. اگرستانسیالیست ها یا هستی گراها بر این باورند که خلأ معنا در زندگی، اضطرابی وجودی به انسان می‌دهد و باعث می‌شود زندگی پوچ و بی معنا به نظر آید. افراد یک جامعه با بالا بردن بعد معنویت می‌توانند به میزان قابل توجهی بر ترس از مرگ غلبه کنند.

در اینجا گاردنر، روان شناس معروف، ایده مربوط به ذهن مدرسه نرفته را مطرح می‌کند، به این معنی که در واقع ذهن کودک کم کم به سمت معنویت جهتگیری می‌کند که اگر به شکل نادرستی زیر بمباران آموزش های غلط قرار گیرد از آن فضای معنویت خارج می‌شود، اما با آمادگی و پرورش ذهن از همان دوران کودکی و آشنا کردن فرزندان با شیوه زیستن به شکل صحیح می‌توان تا حد قابل توجهی آنها را با مساله مرگ نیز آشنا کرد تا در آینده و بزرگسالی با این مقوله مهم براحته برخورد کنند.

باور عمیق دینی علیه ترس از مرگ

اما دومین علت ترس از مرگ، افت گرایش به باورهای عمیق دینی است، راه حلی را که می‌توان برای کاهش این نوع ترس ها پیشنهاد کرد تقویت باورهای دینی به شکل مقبول تر و جوان پسندانه است تا پیام های دینی مخاطبان بیشتری به خود جذب کند. در تبلیغات دینی نباید تجربه مرگ را بیش از اندازه ترسناک توصیف کرد زیرا اضطراب ایجاد شده به منفعل شدن فرد منجر می‌شود و در نهایت فرد تلاش سازنده برای بهبود خود را متوقف می‌سازد. گاهی در برخی تبلیغات دینی این ترس به حدی غلیظ است که اضطراب از مرگ، تاثیر ناخوشایندی بر روح و روان فرد می‌گذارد و در نتیجه فرد مساله مرگ را بخوبی هضم نکرده و به عنوان یکی از دغدغه های اصلی زندگی اش تبدیل می‌شود. برخی تحقیقات نشان می‌دهد از همان دو سالگی می‌توان کودک را با مساله مرگ آشنا کرد. البته با در نظر گرفتن این موضوع که نباید آرامش روانی بچه ها برهم زده شود و فقط به عنوان یک تجربه تخفیف یافته شده مورد بررسی قرار گیرد. پدر بزرگ ها و مادر بزرگ ها به دلیل این که از توانایی

بالایی برای گفتن قصه برخوردارند به نحو موثری می توانند این مساله را به کودکان آموزش دهند و از همان کودکی ریشه ترس از مرگ را در افراد از بین ببرند.

فرزندسالاری و رابطه آن با دردناک شدن مرگ

سومین عاملی که باعث ترس از مرگ و حتی گسترش آن در دوران بزرگسالی نیز می شود سبک های فرزندپروری والدین است که از دو جهت به ترس از مرگ در کودکان و نوجوانان منجر می شود. در سبک فرزندپروری آسانگیر یا فرزندسالاری، والدین حمایتی افراطی از کودک خود به عمل می آورند. بسیاری از واقعیات زندگی را سانسور کرده و این اجازه را به کودکان خود نمی دهند که آنها نیز دست به تجربه بزنند و برای حل مشکلات پیش رو تمام تلاش خود را به کار گیرند، بنابراین بار مسئولیت آنها را نیز به دوش می کشند و اجازه مواجهه تدریجی را از کودکانشان سلب می کنند.

دکتر سهیلا فرتاش می افزاید: در این سبک تربیتی مرگ از آن واقعیات هایی است که کودک به صورت تدریجی با آن روبه رو نمی شود. بسیاری از منابع روانشناختی پیشنهاد می کنند راجع به مرگ با بچه ها صحبت کنید و آنها را با مصادیقی که در طبیعت وجود دارد آشنا سازید، مثلا وقتی درختان و گیاهان سرسبزی و طراوت خود را در زمستان و پاییز از دست می دهند و دوباره در فصل بهار و تابستان به گل می نشینند این نشانه ای از مرگ و تولد دوباره است. کودکان معمولا به نگهداری حیوانات کوچک و پرندگان علاقه نشان می دهند، زمانی که یک ماهی یا پرنده کوچکی را از دست می دهند به آنها توضیح دهیم که مرگ بخشی از زندگی است که برای همه موجودات اتفاق می افتد. این یک امر طبیعی است که در طبیعت به وفور می توان از آن یاد کرد.

آماده کردن ذهن یکی از مهم ترین جنبه های مقابله با ترس از مرگ است. نوع دیگری از سبک های فرزندپروری به گونه ای است که کودک را کاملا رها کرده و او را با دنیایی از تجربیات متفاوت روبه رو می سازد که گاهی این تنها گذاشتن های افراطی به آن منجر می شود که کودک ما به صورت تلخ و ناخوشایندی با مرگ آشنا شود، والدین با در نظر گرفتن توان و سن فرزندشان می توانند اطلاعات بسیار واقع بینانه و در عین حال جالب و قابل توجهی را درخصوص مرگ به کودکان خود بدهند.

خودکشی به دلیل ترس از مرگ

گاهی افراد بیش از حد طبیعی، دچار مشغولیت های فکری راجع به مرگ می شوند. در این حالت می توان این فرضیه را دنبال کرد که آیا فرد دچار درجاتی از افسردگی و اضطراب است یا خیر؟ یکی از ویژگی های افراد افسرده آن است که به تجارب منفی زندگی شان بیش از وجوه مثبت آن توجه نشان می دهند. در نتیجه افکار مرتبط با مرگ در ذهن آنها بیشتر خودنمایی می کند و در مواردی که افسردگی بسیار شدید است علاوه بر ترس از مرگ، اقدام داوطلبانه مرگ را نیز تصدیق می کنند و ممکن است دست به خودکشی بزنند. در واقع این گونه افراد در همان دامی می افتند که ذهن شان را مشغول کرده است. اگر درجات افسردگی زیاد باشد حتما افراد باید از روان شناسان کمک بگیرند.

وقتی فهرست ترس ها و فوبی ها (ترسی که بیمارگونه است) را تحلیل می کنیم از جمله ترس از ارتفاع، آسانسور، هواپیما، جراحی، خون، آمپول و نظایر آن می بینیم یک وجه مشترک بین همه فوبی ها وجود دارد و آن احتمال آسیب و مرگ است. گرچه ما مستقیما فوبی از مرگ را در فهرست آسیب های روانی نداریم اما وجه مشترک همه آنها محسوب می شود، بنابراین در شرایطی که ما مشغولیت افراطی به مرگ را نشانه ای از اضطراب و فوبی بدانیم در این حالت اگر میزان اضطراب بالا باشد به طوری که زندگی فرد را تحت تاثیر خود قرار دهد حتما باید از مشاور و روان شناس کمک گرفت. گاهی افکار مربوط به مرگ، رنگ و بوی افکار وسواس گونه را نیز به خود می گیرد که باز هم برای درمان باید مراجعه کرد، اما برای درجات خفیف تر این نوع مشکلات روانی می توان از تشویق فرد برای تمرکز روی جنبه های مثبت و شاد زندگی، بالا بردن کیفیت زندگی، افزایش ساعات تفریح، ورزش و انجام تمرین های آرامش ذهنی استفاده کرد.

شکوفه شبیانی / جام جم