

آیا مرگ ترسناک است؟ چه ریشه و دلایلی برای ترس از مرگ در نگاه مادی و فطری وجود دارد؟

آیا ترس از مرگ طبیعی است؟ چرا مواجهه افراد با مرگ یکسان نیست؟

مرگ قطعی‌ترین و همگانی‌ترین واقعیت حیات انسانی است. هیچ‌کس از اصل مرگ گریزی ندارد، اما آنچه میان انسان‌ها تفاوتی معنادار ایجاد می‌کند، نه خود مرگ؛ بلکه نوع مواجهه با آن است. برای برخی اندیشیدن به مرگ اضطراب‌آور، سنگین و حتی ترسناک است؛ تا جایی که ترجیح می‌دهند نامی از آن نبرند، نشانه‌هایش را نادیده بگیرند یا با سرگرمی و شلوغی ذهن آن را به حاشیه برانند؛ در مقابل، افرادی نیز هستند که مرگ را با آرامش، پذیرش و گاه حتی با اشتیاق می‌نگرند. این تفاوت واکنش‌ها نشان می‌دهد که مسأله مرگ عمیق‌تر از یک امر زیستی و روانی است و ریشه در لایه‌های عمیق‌تری دارد.

مرگ لحظه‌ای است که بسیاری از پوشش‌های ظاهری زندگی کنار می‌رود و ما ناخواسته با بنیان‌های وجودی خویش روبه‌رو می‌شویم. آنچه در طول زندگی به آن دل بسته و هویت خود را بر پایه آن بنا کرده‌ایم، در مواجهه با مرگ خود را آشکار می‌کند. از همین رو می‌توان گفت نوع مواجهه هرکس با مرگ آینه‌ای شفاف از نگرش او به زندگی و افقی است که برای آینده خود ترسیم کرده است. کسی که مرگ را پایان مطلق و نابودی همه‌چیز می‌بیند، طبیعی است که با اضطراب، انکار یا گریز ذهنی با آن مواجه شود؛ تا جایی که حتی اندیشیدن به مرگ می‌تواند آرامش روانی او را مختل کند.

نکته قابل تأمل آن است که ترس از مرگ لزوماً محدود به زندگی‌های شکست‌خورده یا محروم نیست. گاهی این ترس در دل زندگی‌هایی بروز می‌کند که از بیرون موفق، پررونق و باثبات به نظر می‌رسند؛ زندگی‌هایی که سرشار از پیشرفت شغلی، اعتبار اجتماعی و رفاه ظاهری هستند. در چنین شرایطی هر نشانه‌ای از بیماری، فرسودگی یا پایان، احساس امنیت را به شدت متزلزل می‌کند؛ زیرا تمام سرمایه وجودی فرد بر اموری بنا شده که مرگ آن‌ها را تهدید می‌کند. اینجاست که ترس از مرگ بیش از آنکه نشانه ضعف روانی باشد، علامت افق محدود زندگی است.

در رویکردهای روان‌شناختی معاصر، ترس شدید و مداوم از مرگ با عنوان «اضطراب مرگ» یا در شکل حد

آن «تاناتوفوبیا»^۱ شناخته می‌شود و تمرکز اصلی بر کاهش نشانه‌های اضطرابی و سازگار کردن فرد با واقعیتی گریزناپذیر است. هرچند این رویکردها در کاهش فشارهای روانی نقش مهمی ایفا می‌کنند، اما معمولاً کمتر به این سؤال اساسی می‌پردازند که چرا مرگ تا این اندازه هراس‌انگیز شده است و چه نسبتی میان ترس از مرگ با تعریف انسان از زندگی، حقیقت وجودی خود و آینده‌اش وجود دارد؟

در نگاه‌های مختلف به انسان و عالم خلقت، پاسخ به این پرسش یکسان نیست. برخی مرگ را پایان حیات و انقطاع کامل وجود می‌دانند و برخی دیگر آن را مرحله‌ای از مسیر حیات می‌بینند. همین تفاوت نگرش‌هاست که تجربه انسان‌ها از مرگ را به شدت متفاوت می‌سازد. اکنون این پرسش مطرح می‌شود که آیا ترس از مرگ امری طبیعی و اجتناب‌ناپذیر است، یا نشانه‌ای از ناهماهنگی میان حقیقت انسان، افق زندگی او و شیوه زیستن انتخابی او می‌باشد؟ شاید مسأله اصلی این نباشد که چرا از مرگ می‌ترسیم، بلکه این است که چگونه زندگی کرده‌ایم که مرگ تا این اندازه تهدیدکننده و ترسناک شده است؟

نگاه مادی به مرگ

در نگاه مادی، مرگ نقطه پایان حیات است؛ لحظه‌ای که با فرا رسیدن آن همه تجربه‌ها، تعلقات، خاطره‌ها و دستاوردها به طور کامل قطع می‌گردد. در این چهارچوب، انسان موجودی محدود به همین چند دهه زندگی زمینی است و مرگ به معنای پایان مطلق و از میان رفتن وجود می‌باشد. وقتی مرگ این‌گونه تعریف شود، مواجهه با آن نیز معمولاً در یکی از این دو شکل بروز می‌کند: ترس بیمارگونه یا بی‌تفاوتی ظاهری. برای برخی افراد مرگ تهدیدی دائمی و اضطراب‌آور است. اگر مرگ پایان همه‌چیز باشد، آنگاه هر آنچه فرد به آن دل بسته است، از جوانی و سلامت تا موقعیت اجتماعی، روابط و لذت‌ها، در معرض نابودی کامل قرار می‌گیرد. این ترس معمولاً به صورت مستقیم ابراز نمی‌شود؛ بلکه در قالب دل‌بستگی افراطی به لذت، تلاش و سواس‌گونه برای حفظ امنیت و جوانی و گریز ذهنی از هر نشانه‌ای که یادآور پایان باشد، خود را

^۱ Thanatophobia

نشان می‌دهد. فرد ممکن است از سخن گفتن درباره مرگ پرهیز کند یا با شلوغی دائمی و سرگرمی‌های پی‌درپی خود را از اندیشیدن به آینده‌ای پایان‌پذیر دور نگه دارد. در مقابل، برخی دیگر مرگ را به‌عنوان یک پایان طبیعی می‌پذیرند و می‌گویند چند صباحی در این دنیا هستیم و باید از آن استفاده کرد. این پذیرش به‌ظاهر عقلانی در نگاه نخست می‌تواند نشانه واقع‌بینی یا شجاعت به نظر برسد. فردی که می‌گوید از مرگ نمی‌ترسد، ممکن است آرام و متعادل به نظر برسد؛ اما این بی‌تفاوتی همیشه نشانه سلامت درونی نیست. در بسیاری از موارد پشت این آرامش ظاهری نوعی تهی‌شدگی پنهان است.

چنین نگاهی معمولاً تا زمانی دوام دارد که زندگی در مسیر عادی خود جریان داشته باشد؛ اما در مواجهه با بحران‌های جدی مانند بیماری سخت، شکست‌های بزرگ یا نزدیک شدن واقعی به مرگ، این آرامش به‌سرعت از بین می‌رود؛ زیرا وقتی زندگی معنایی فراتر از لذت‌های گذرا ندارد، مواجهه با پایان، خلأیی عمیق را آشکار می‌کند که با هیچ توجیه عقلانی پر نمی‌شود.

آنچه این دو واکنش ظاهراً متفاوت را به هم پیوند می‌دهد، تعریف مشترک آن‌ها از مرگ به‌عنوان پایان مطلق است؛ یکی از این پایان می‌ترسد و دیگری وانمود می‌کند با آن مسأله‌ای ندارد؛ اما در هر دو حالت افق زندگی به همین جهان محدود شده است؛ بنابراین نترسیدن از مرگ همیشه نشانه سلامت نیست، همان‌طور که ترس شدید نیز لزوماً به معنای ضعف فردی نیست.

نگاه فطری و دینی به مرگ

در نگاه فطری و دینی، مرگ پایان حیات معنا نمی‌شود، بلکه مرحله‌ای از مسیر و انتقال به یکی دیگر از مراتب هستی است. به همین دلیل در آیات و روایات از مرگ با تعبیر «توفی»^۲ و «وفات» یاد شده است؛ واژه‌هایی که به معنای گرفته شدن کامل هستند، نه نابود شدن! تفاوت اصلی این نگاه با دیدگاه مادی

^۲ اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا...؛ سوره زمر، آیه ۴۲

دقیقاً همین‌جاست. در نگاه فطری انسان با مرگ از بین نمی‌رود، بلکه نحوه حضورش در هستی تغییر می‌کند. مرگ قطع ارتباط با هستی نیست، عبور از یک شکل زیستن به شکلی گسترده‌تر و کامل‌تر است. این انتقال ادامه طبیعی مسیری است که از آغاز زندگی شکل گرفته و ماهیتی شبیه تولد دارد. همان‌گونه که جنین با خروج از رحم مادر وارد عالمی وسیع‌تر می‌شود، مرگ نیز خروج از جهانی محدود و ورود به مرتبه‌ای گسترده‌تر از حیات است؛ اگر جنین قدرت فهم و داوری داشت، خروج از رحم را پایان زندگی می‌پنداشت؛ زیرا همه ادراکات و دل‌بستگی‌هایش به همان فضای تنگ و محدود بسته شده بود. درحالی‌که آنچه رخ می‌دهد تولدی تازه و آغاز مرحله‌ای کامل‌تر از زیستن است. مرگ نیز در منطق فطری چنین نسبتی با زندگی دنیا دارد.

در این نگاه، مرگ در پیوند مستقیم با رحمت الهی معنا می‌شود. آنچه ما در دنیا از رحمت خدا تجربه می‌کنیم جلوه‌ای محدود از حقیقتی بسیار گسترده‌تر است. پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) می‌فرمایند: «خداوند روزی که آسمان‌ها و زمین را آفرید، صد رحمت پدید آورد که فقط یک بخش آن را در زمین قرار داده است... و نود و نه بخش دیگر را برای روز قیامت اندوخته است.»^۳ بر این اساس، مرگ ورود به خلأ و تاریکی نیست؛ گشوده شدن در به عالمی است که سهم اصلی رحمت الهی در آن آشکار می‌شود.

از این رو در نگاه فطری و دینی مرگ می‌تواند با آرامش، امید و حتی شوق همراه باشد؛ نه از آن جهت که دنیا بی‌ارزش است، بلکه از آن رو که دنیا همه حقیقت نیست. این نگاه ترس را انکار یا سرزنش نمی‌کند؛ بلکه افق فهم را نسبت به زندگی و ادامه آن گسترش می‌دهد و جایگاه مرگ را در مسیر رشد و کمال روشن می‌سازد.

چرا گاهی حتی دین‌داران هم از مرگ می‌ترسند؟

تجربه نشان می‌دهد که حتی افراد دین‌دار نیز گاهی در مواجهه با مرگ دچار اضطراب و ناآرامی می‌شوند.

^۳ إِنَّ اللَّهَ خَلَقَ يَوْمَ خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ مِائَةً رَحْمَةً فَجَعَلَ فِي الْأَرْضِ مِنْهَا رَحْمَةً مِنْهَا ... وَأَخَّرَ تِسْعَةً وَ تِسْعِينَ إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ؛ فتال نیشابوری، محمد بن احمد، روضة الواعظین، راوی محمد مهدی خراسان، قم، الشریف الرضی، ۱۳۷۵، ج ۲، ص ۵۰۲

اگر این واقعیت درست درک نشود، ممکن است به داوری‌های ساده‌انگارانه بینجامد؛ گویی هر ترسی از مرگ نشانه ضعف ایمان است؛ درحالی‌که مسأله می‌تواند عمیق‌تر از این برداشت‌ها باشد. در نگاه دینی میان «باور داشتن» و «نهادینه شدن باور» تفاوت جدی وجود دارد. بسیاری از افراد در ذهن و زبان به معاد و ادامه حیات ایمان دارند، اما این باور هنوز به عمق جانشان ننشسته است؛ به‌گونه‌ای که در بزنگاه‌هایی مانند مواجهه با مرگ بتواند احساسات و واکنش‌هایشان را جهت دهد. در چنین شرایطی ترس از مرگ نشانه انکار معاد و آخرت نیست؛ بلکه علامت نرسیدن معرفت به اطمینان قلبی است. در منطق فطری، قلب جایگاه اصلی ترس‌ها، امیدها و دل‌بستگی‌های واقعی است. ممکن است کسی از نظر فکری به زندگی پس از مرگ باور داشته باشد، اما دل او همچنان در دنیا مستقر باشد. در این حالت، ترس از مرگ در حقیقت ترس از جدا شدن از دل‌بستگی‌هاست، نه ترس از خود مرگ. جدا شدن از چیزی ما را می‌ترساند که سرمایه وجودی‌مان را در آن گذاشته باشیم. اگر دل در دنیا مستقر شده باشد، جدایی از آن دشوار و اضطراب‌آور خواهد بود.

گاهی ترس از مرگ در افراد دین‌دار ریشه‌ای متفاوت دارد. ترسی که ریشه در جدی گرفتن حسابرسی اعمال، خوف از سوءعاقبت و احساس مسئولیت در برابر هدف خلقت دارد. این ترس برخلاف ترس مادی می‌تواند سازنده و جهت‌دهنده باشد و فرد را به مراقبه، محاسبه نفس، اصلاح رفتار و آمادگی بیشتر برای ادامه مسیر سوق دهد. از این‌رو ترس از مرگ در چهارچوب نگاه دینی همیشه یک معنا ندارد؛ گاهی نشانه ضعف معرفت است، گاهی نتیجه دل‌بستگی به تعلقات زمینی و امور فانی و گاهی جلوه‌ای از بیداری و مسئولیت‌پذیری ایمانی می‌باشد. آنچه اهمیت دارد تشخیص منشأ این ترس و جایگاه آن در مسیر رشد است.

راهکارهای عملی و تربیتی برای کاهش ترس از مرگ

ترس از مرگ با نصیحت از بین نمی‌رود و با گفتن نترس، حل نمی‌شود؛ چون ریشه این ترس در ذهن نیست، در سبک زندگی است. کسی که از مرگ می‌ترسد، مسأله‌اش خود مرگ نیست، آماده نبودن برای انتقال است. همان‌طور که بدن ناسالم از آب لذت نمی‌برد و حتی آب برایش آزاردهنده است، روحی هم که

متناسب با فضای آخرت ساخته نشده، با شنیدن نام مرگ دچار اضطراب می‌شود. مرگ آینه‌ای است که نشان می‌دهد ما برای کدام فضا تمرین کرده‌ایم؛ برای ماندن در رحم تنگ دنیا یا برای تولد در عالمی وسیع‌تر؟

راه کاهش ترس از مرگ از انس شروع می‌شود. انسان از چیزی می‌ترسد که با آن مأنوس نیست. کسی که تمام عمرش را صرف آباد کردن دنیا کرده و نسبت به آخرت بیگانه مانده، طبیعی است که از نقل مکان بترسد. امام صادق (علیه‌السلام) به نقل از ابوذر می‌فرماید: «شما دنیا را آباد کرده‌اید و آخرت را ویران ساخته‌اید و خوش ندارید که از خانه آبادان به منزل ویران روید.»^۴ اما اگر ما آرام‌آرام با خود جاودانه‌مان انس بگیریم، اگر روابط، انتخاب‌ها و دل‌بستگی‌هایمان به داشته‌ها و کمالات زودگذر حسی، خیالی و وهمی محدود نماند، مرگ از یک تهدید مبهم به انتقالی آشنا تبدیل می‌شود. این انس با تلقین ذهنی به دست نمی‌آید و باید در انتخاب‌ها، روابط و سبک زندگی تمرین شود.

یکی از تمرین‌های اساسی در این مسیر «مرگ اختیاری» است؛ یعنی پیش از اینکه مرگ به سراغمان بیاید، آگاهانه خود را در موقعیت مرگ قرار دهیم. از خود بپرسیم اگر امروز وارد برزخ شوم، چه چیزهایی همراهم می‌آیند؟ کدام ارتباط‌ها ادامه دارد و کدام‌ها همین‌جا قطع می‌شود؟ این تمرین اگر درست انجام شود، نه افسردگی می‌آورد و نه ترس بیمارگونه؛ بلکه به زندگی جهت می‌دهد و انتخاب‌ها را اصلاح و وابستگی‌ها را تنظیم می‌کند.

ترس از مرگ یکی از نشانه‌های فقر قلب است؛ یعنی دل بیش از حد به چیزهایی گره خورده که ماندنی نیستند. هرچه سرمایه وجودی ما بیشتر روی امور فانی متمرکز شود، ترس جدا شدن شدیدتر می‌شود. در مقابل، کسی که پیوندهایش را فقط بر اشخاص و داشته‌ها نبسته، بلکه آن‌ها را پلی برای قرب الهی دیده است، در لحظه جدایی از هم نمی‌پاشد. او می‌داند که جدایی‌ها موقت هستند و پیوند اصلی هنوز برقرار است.

تمرین مهم دیگر، اصلاح نگاه به فقدان است. اگر مرگ عزیزان فقط «از دست دادن» معنا شود، طبیعی

^۴ جاء رجل إلى أبي ذر فقال يا ابا ذر ما لنا نكرة الموت فقال لا نكتم عمركم الدنيا و آخرتكم الآخرة فتكرهون أن تُقلوا من عُمران إلى خراب؛ كلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، مترجم و شارح جواد مصطفوی و هاشم رسولی، تهران، کتاب‌فروشی علمیه اسلامیة، بی‌تا، ج ۴، ص ۱۹۷

است که وحشت‌آور باشد؛ اما اگر به چشم «انتقال به رحمی وسیع‌تر» دیده شود، اندوه شکل سالم‌تری پیدا می‌کند. غم هست، اما به یأس و انکار تبدیل نمی‌شود. شخص می‌فهمد که عزیزش از زندانی تنگ به عالمی گسترده‌تر منتقل شده و همین فهم، ترس شخصی او از مرگ را نیز به تدریج کاهش می‌دهد. ترس از مرگ زمانی فروکش می‌کند که فرد احساس کند زندگی‌اش معنا داشته است. کسی که هر روز عمرش را خرج چیزی کرده که آن سوی مرگ هم کارکرد دارد، از رسیدن به آن فضا نمی‌ترسد؛ اما کسی که همه سرمایه‌اش را صرف چیزهایی کرده که تاریخ مصرفشان همین جاست، طبیعی است که از پایان بترسد. پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) می‌فرماید: «مردم در خوابند، وقتی می‌میرند بیدار می‌شوند.»⁵ ترس یا آرامش ما در برابر مرگ نشانه این است که تا چه اندازه از همین حالا بیدار شده‌ایم.

نظر شما چیست؟ به نظر شما ترس یا آرامش در برابر مرگ ناشی از باورهای افراد است یا به سبک زندگی و انتخاب‌های روزمره آن‌ها بازمی‌گردد؟

⁵ النَّاسُ نِيَامٌ فَإِذَا مَاتُوا انْتَبَهُوا؛ ورام، مسعود بن عیسی، تنبیه الخواطر و نزهة النواظر المعروف بمجموعة ورام، قم، مکتبه الفقیه، بی‌تا، ج ۱، ص ۱۴۵