

## مرگ‌هراسی

سید حسین عظیمی دخت<sup>۱</sup>  
فرزانه مهدیه<sup>۲</sup>

### چکیده

یکی از موضوعاتی که امروزه در فلسفه مورد بحث قرار می‌گیرد معقولیت یا عدم معقولیت ترس از مرگ است. نوشتار حاضر با بیان چپستی مرگ‌هراسی، می‌کوشد ادعای غیر معقول بودن ترس از مرگ را ارزیابی کند. بدین منظور نشان می‌دهیم که ترس از مرگ، واکنشی طبیعی نسبت به بسترهای اعتقادی افراد است و نباید به عنوان امری نامعقول در نظر گرفته شود. پس از آن استدلال‌های ارائه شده برای غیر عقلانی دانستن ترس از مرگ را به نقد می‌کشیم و نشان می‌دهیم که ترس از مرگ در سنت‌های دینی امری معقول و بجاست. روش به کار رفته در این نوشتار توصیفی - تحلیلی است.

**کلیدواژه‌ها:** ترس، مرگ، معقولیت، معنادار بودن ترس، غالب آمدن بر ترس از مرگ.

۱. استادیار دانشکده الاهیات دانشگاه یزد.

۲. دانشجوی دوره کارشناسی فقه و حقوق دانشکده الاهیات دانشگاه یزد.

## ۱. مقدمه

چاره‌ناپذیری مرگ و آگاهی فرد نسبت به فناپذیری‌اش، و اضطراب و واهمه از فرجام انسان‌ها، همواره موضوع اشعار، آوازه‌ها، مقالات، کتب و اشکال مختلف هنر بوده است. این نوع از ادراک را اگر مرگ‌آگاهی بنامیم، می‌توان واکنش‌های متعددی در آثار هنری نسبت بدان یافت. واکنش کریستینا روستی<sup>۱</sup> در این کوتاه‌نوشت که «وقتی من از دار این دنیا رخت بر بسته‌ام، برایم آواز بد زمزمه نکنید» (Speare, 1940, p. 243) شجاعانه است. گو اینکه وی مرگ را در آغوش پذیرش می‌کشد و دچار شدگان به مرگ را شایسته ترحم و تأسف نمی‌داند. در مقابل، ویلیام شکسپیر هراس از مرگ را امری موجه جلوه می‌دهد و دلیل ترس از مرگ را در قطعه‌ای زیبا به تصویر می‌کشد:

«کلودیا: افسوس! مردن و رفتن به جایی که نمی‌دانیم کجاست؛

خوابیدن در حصار سرد (ایستایی و رکود) و پوسیدن.

پر انزجارترین و نفرت‌انگیزترین حیات دنیایی

پیر شدن، درد، تنگدستی و زندان

با این همه، توان زیستن بر طبیعت، بهشت است

این است علت هراس ما از مرگ». (Shakespeare, 1965, Act 3, scene

I, 1623)

از این جهت بخشی از ادبیات و هنر، عرصه تجلی هراس انسان نسبت به مرگ بوده است. اما ترس از مرگ در پاره‌ای از اوقات چنان بر زندگی شخص سایه می‌گستراند که زندگی عادی او را بر هم می‌زند. در این وضعیت، شخص بیماری روانی خوانده می‌شود. این بیماری در روان‌شناسی با دو نام علمی *necrophobia* و *thanatophobia* شناخته شده است. واژه نخست از ریشه یونانی *nekros* اخذ شده و در لغت به معنای جسد و لاشه<sup>۲</sup> است. اصطلاح علمی دوم نیز از ماده *thanatos* به معنای مرگ، اشتقاق یافته است. ترس از مرگ در روان‌شناسی به «ترس از مرگ، اجسام مرده و بی‌جان - مانند اجساد - و ترس از اموری که به نوعی با مردگان ارتباط می‌یابند - مثل کفن و جامه‌ای که مردگان را در آن می‌پوشند» تعریف می‌شود و اصولاً آن را نوعی اختلال روانی می‌شمرند.

1. Christina Rossetti.

2. corpus.

## ۲. ضرورت بحث از مرگ‌هراسی

مرگ‌هراسی، اما، از بین انواع اختلالات روانی بیش از همه شایع است و شاید اشکال ضعیف آن در غالب انسان‌ها - دست کم در بخشی از حیاتشان - دیده شود. از این جهت پرداختن به مرگ‌هراسی شایسته می‌نماید. چنان‌که می‌دانیم، ترس از مرگ توسط برخی از روان‌شناسان به عنوان «اضطراب بنیادین»<sup>۱</sup> مورد اشاره قرار گرفته است و اعتقاد بر این است که تمامی اضطراب‌های دیگر انسانی از آن نشئت می‌گیرند.<sup>۲</sup>

اما مهم‌تر اینکه مرگ و تولد، دو طرف تشکیل دهنده زندگی ما هستند و از این جهت بررسی ترس از مرگ، و پرداختن به اینکه چگونه باید با آن کنار بیاییم، در واقع پرداختن به خود زندگی است. به عبارت دیگر، شیوه برخورد ما با مرگ، رهیافتی که ما نسبت به مرگ داریم و سنجش توانایی‌های خودمان برای مقابله با مرگ، بیانگر آن است که ما چگونه زیست می‌کنیم و حیات خود را جلو می‌بریم. چنان‌که کرت ایسلر<sup>۳</sup> بیان می‌کند:

«اگر مرگ را صرفاً واقعه‌ای زیست‌شناختی بدانیم، اشتباه کرده‌ایم. رهیافت‌های ناظر به مرگ و اهمیت مرگ برای شخص، می‌تواند اصل سامان‌بخش مهمی تلقی شود که معین می‌کند شخص چگونه خود را در حیاتش هدایت می‌کند.» (Feifel, 1959, p. 114)

با این وصف، حیات روزمره ما با ترس از مرگ در ارتباط است و نوع تلقی ما از مرگ می‌تواند حیات عادی ما را متحول کند. بنابراین، بررسی مرگ‌هراسی هم در حوزه فلسفه زندگی و هم در حوزه روان‌شناسی امری شایسته به نظر می‌رسد.

نکته دیگری که بحث از مرگ را به عنوان جستاری فلسفی مورد توصیه قرار می‌دهد، توجه به عوامل مرگ‌هراسی است. توماس لنگر در کتاب *گزینش‌هایی برای زیستن؛ کنار آمدن با مرگ ترس از مرگ* را ترکیبی از ترس‌های مختلف می‌داند. از نظر وی، ترس‌های اولیه انسان از جدا شدن، ترس از فردیت، ترس از ترک مادر، ترس از ترک گفتن این جهان و ترس از تنها شدن از جمله ترس‌هایی هستند که در مرگ‌هراسی همگی با هم حضور یافته‌اند. (Langner, 2002, p. 3)

1. basic anxiety.

۲. مثلاً فروید معتقد بود که مادر اضطراب‌های انسانی، ترس از مرگ است.

3. Kurt Eissler.

در همین رابطه فیفل، رویکردهای متعددی را نسبت به مرگ عنوان می‌کند که اغلب این رویکردها در قالب ترس بیان شده‌اند. این رویکردها عبارت‌اند از:

- مرگ پایان است. (نه درد، نه ترس)
- مرگ ترس از زوال آگاهی و ادراک است. (زوال قدرت ضبط و مهار و تسلط)
- ترس از تنهایی. (جدا شدن از افرادی که دوستشان داریم)
- ترس از ناشناخته‌ها.
- ترس از مجازات (آتش جهنم، از هم پاشیده شدن و تجزیه)
- ترس از اینکه چه بر سر افراد محبوب ما خواهد آمد.
- ترس از شکست و ناکامی (زندگی‌های ناتمام، کارهایی که انجام نشده هستند، انحطاط و عقب‌گردها). (Feifel, 1959, p. 114-130)

بنابراین، با توجه به دیدگاه فیفل، که ترس از مرگ را نوعی رویکرد دانسته است، به نظر می‌رسد تقریری نظری از مسئله مرگ که بتواند این دغدغه را کاهش دهد، می‌تواند در زمره عواملی به حساب آید که ترس از مرگ را کاهش خواهد داد. از این جهت در نوشتار حاضر می‌کوشیم با معقول خواندن ترس از مرگ و ارائه تصویری از مرگ در سنت دینی و در کاوش‌های جدید علمی، بستری اعتقادی<sup>۱</sup> فراهم کنیم تا بر کنش و واکنش‌های انسانی در دراز مدت تأثیر گذاشته، این اضطراب بنیادی انسان را تا اندازه‌ای کاهش دهد. این امر بیشتر از آن جهت است که معتقدیم نفس نوشتن از مرگ و درگیر شدن نظری با مسئله مرگ می‌تواند اشخاص را از مرگ‌هراسی برهاند.<sup>۲</sup>

۱. در واقع، پژوهش حاضر در صدد است با بررسی عقلانیت مرگ‌هراسی، با نگاهی دینی و علمی، راهکارهایی اعتقادی برای مقابله با این اختلال به دست دهد. این مطلب بیشتر از آن جهت مورد تأکید قرار می‌گیرد که ساختار معرفتی انسان‌ها تأثیر بسیار زیادی بر رفتارهای انسانی دارد. منظور از ساختار معرفتی، مجموعه باورداشت‌های یک انسان است؛ خواه فرایند اعتقاد ورزیدن شخص به این باورها آگاهانه باشد و خواه شخص ناآگاهانه این باورها را میزبانی کرده باشد. به هر روی آنچه مورد تردید نیست، ابتناء عمل، احساس و نیز امیال انسانی بر باورهای انسان است. با نظر به این مطلب است که نویسندگان معتقدند می‌توان با ایجاد باورهای جدید، مرگ‌هراسی را به اندازه قابل توجهی فروکاست.

۲. لنگنر معتقد است کنار آمدن با مرگ راهکارهای متعددی دارد. وی ضمن شمارش برخی از راهکارهای کنار آمدن با مرگ، از جمله خلق آثار هنری (creativity)، عشق ورزیدن و دوست داشتن دیگران (love)، شوخی (humor)، تولید مثل و فرزند داشتن، از تفکر (intellectualization) نام می‌برد. به نظر وی نوشتن و خواندن در باب مرگ می‌تواند تأثیر بسیار زیادی داشته باشد. (Langner, 2002, p. 8)

## ۳. چیستی مرگ

نخستین پرسشی که در مسئله مرگ‌هراسی شایسته تأمل جدی است، پرسش از ماهیت مرگ است؟ هرچند کاملاً مشخص نیست که اختلال مرگ‌هراسی با چه معنایی از مرگ آغاز می‌شود و انسان‌های مبتلا به این اختلال عموماً چه تصویری از مرگ دارند، اما روشن است که تصویری از مرگ- و در غالب اوقات تصویری هراس‌انگیز- در مرگ‌هراسی حضور دارد.<sup>۱</sup> از این رو پرداختن به چیستی مرگ، در بحث از مرگ‌هراسی، اهمیت شایانی دارد.<sup>۲</sup>

## نگاه‌های فلسفی به مرگ

مسئله مرگ در فلسفه، فلسفه دین و الاهیت موضوع تأمل واقع شده است. راجع به مرگ، مشخصاً دو مسئله مورد تأملات فلسفی قرار گرفته است. نخستین مسئله در باب مرگ، حقیقت مرگ موجودات انسانی است و پرسش دوم این است که از کجا می‌توان دانست مرگ تحقق یافته است. از این رو پرسش نخست وجهه‌ای وجودشناختی و پرسش دوم صبغه‌ای معرفت‌شناختی دارد.

در پاسخ به پرسش نخست، دیدگاه‌های متعددی مطرح است. شاید اصلی‌ترین دیدگاه، دیدگاهی باشد که مرگ را عبارت از نابودی تمام مغز می‌داند. مطابق این تلقی، مرگ به معنای توقف برگشت‌ناپذیر کل مغز<sup>۳</sup> -حتی ساقه مغز<sup>۴</sup>- است. می‌دانیم که مغز از دو بخش عمده تشکیل شده است: ۱. قسمت فوقانی مغز؛ که خود، مغز پیشین یا

۱. به نظر می‌رسد در نظر گرفتن مرگ به عنوان تجربه‌ای دردناک یا به عنوان نقطه پایان، می‌تواند ترس از مرگ را نتیجه دهد. ما در ادامه به این مطلب خواهیم پرداخت.

۲. البته چیستی ترس نیز قابل تأمل است. در کتب روان‌شناسی راجع به چیستی ترس و تمایز آن از اضطراب، دلواپسی و دلهره سخن به میان آمده است. گفته می‌شود ترس، فرایندی احساسی و فطری- یعنی نهاده شده در طبیعت انسان- است. ترس می‌تواند به عنوان یک واکنش احساسی به تهدید یا خطر محسوب شود که برخاسته از احساس نیاز برای حفظ سلامت و امنیت است. در واقع، ترس یکی از مکانیسم‌های دفاع و حفظ بدن محسوب شود؛ مکانیسمی که سلامت و امنیت را برای انسان فراهم می‌کند و با رفتارهای خاص فرار و اجتناب مرتبط است. این پدیده معمولاً در پاسخ به یک محرک منفی و خاص روی می‌دهد و رفتار عادی را از انسان می‌گیرد و به طور کلی یک نوع نامنی بیرونی محسوب می‌شود. (اتکینسون، ۱۳۷۱، ص ۱۵۲؛ دواچی، ۱۳۷۳، ص ۲۲۲)

3. whole brain.

4. brainstem.

مخ<sup>۱</sup> و مغز پسین یا مخچه<sup>۲</sup> را در بر می‌گیرد. مخ انسان، ابزاری ابتدایی است که ادراک و آگاهی را میسر می‌کند. اما مخچه وظیفه هماهنگ کردن و ضبط و مهار حرکات ارادی ماهیچه‌ای را بر عهده دارد. به تعبیر قدمای فلاسفه، قوه عامله ساری در قسمت‌های بدن انسان، با دخالت مخچه به کار می‌افتد؛<sup>۳</sup> قسمت دوم بخش تحتانی یا ساقه مغز<sup>۴</sup> است. ساقه مغز شامل حرام مغز<sup>۵</sup> - که وظیفه ضبط و مهار تنفس خودکار را عهده‌دار است- و قسمتی است که همچون کلیدی عهده‌دار وظیفه قطع و وصل ادراک و آگاهی است؛ بی‌آنکه تأثیری در محتوای ادراک و آگاهی داشته باشد.<sup>۶</sup> (Cranford, 1995, p. 529-534) با این بیان می‌توان گفت نگاه غالب در باب مرگ، بیانگر آن است که مرگ یک شخص، زمانی است که کل مغز- هم بخش فوقانی و هم بخش تحتانی‌اش- از کار بیفتد.<sup>۷</sup>

این دیدگاه هرچند شایع‌ترین دیدگاه در باب چیستی مرگ است، اما در مقابل انبوهی از دیدگاه‌های دیگر در باب مرگ قرار دارد. در یک تلقی بدیل، مرگ توقف برگشت‌ناپذیر توانایی آگاهی یا ادراک است. گفته شد که بخش فوقانی مغز انسان وظیفه آگاهی و ادراک را بر عهده دارد. در واقع محتوای ادراکات- و به تعبیری تمامی تجربیات در حالت بیداری و خواب را- مخ ما شکل‌دهی می‌کند. از این جهت، مطابق چنین دیدگاهی، مرگ شخص زمانی رخ می‌دهد که شخص به وضعیتی وارد شود که امکان بازگشت به وضعیت ادراک و آگاهی را نداشته باشد. بدین ترتیب شخصی را که در وضعیت حیات نباتی ثابت<sup>۷</sup> واقع است، باید مرده به حساب آورد، هرچند ساقه مغز وی عمل تنفس خودکار و ضربان قلب را انجام می‌دهد.

1. cerebrum.

2. cerebellum.

3. lower brain.

4. Medulla.

۵. محتوای ادراکات و آگاهی‌ها مربوط به وظایف مخ است.

۶. بنگرید به: مقاله «تعریف مرگ» از *دائرةالمعارف فلسفی استنفورد*. این مقاله در پایگاه اطلاعاتی زیر قابل دسترسی است:

<http://plato.stanford.edu/entries/death-definition/>

7. permanent vegetative state.

وجه شباهت این دو دیدگاه، در نظر گرفتن کارکرد مغز، به عنوان عضو حیاتی انسان است. در حالی که دیدگاه اول بیشتر نتیجه پیشرفت‌های علم پزشکی طی سال‌های اخیر است، تلقی دوم با رویکردهای متعددی در باب ماهیت انسان، دیدگاه خود را مورد تأیید قرار می‌دهد.<sup>۱</sup>

اما مرگ، پیش‌تر، نه با نظر به مغز، بلکه، با معیار قلبی-ریوی<sup>۲</sup> تعریف می‌شد. با چنین معیاری، مرگ گاه به معنای توقف برگشت‌ناپذیر کارکرد کل ارگانیزم بود و گاه با اصطلاحات معنوی‌تری همچون از دست دادن روح تعریف می‌شد. در تشخیص مرگ نیز به نبض، بخاری که بر صفحه آینه‌ای که در جلوی دهان شخص گذاشته می‌شد، و دیگر نشانه‌هایی که دلالت بر کارکرد قلب و ریه‌ها می‌کردند، تکیه می‌شد.

هرچند دیدگاه‌های ذکر شده در تفسیر مرگ اختلاف دارند، اما به نظر می‌رسد تعریف مرگ با پذیرش بخشی از نگاه طبیعت‌گرایان<sup>۳</sup> بتواند مورد توافق تمامی این دیدگاه‌ها باشد. چنان‌که می‌دانیم، مرگ از دیدگاه طبیعت‌گرایان، وضعیتی است که در آن، بدن کارکردهای خود را از دست داده است. شاید در یک فهرست ابتدایی بتوان کارکردهایی همچون تفکر، تکلم، تنفس، فهم و ادراک، تغذیه و ترمیم و ... را به عنوان کارکردهایی که بدن انسان به هنگام حیات داراست، در نظر گرفت. وقتی که بدن انسان در وضعیتی قرار بگیرد که این کارکردها را نداشته باشد، می‌توان گفت که مرگ برای انسان فرا رسیده است.

با چنین نگاهی البته راه برای تبیین این وضعیت - یعنی مرگ - هنوز باز است. در واقع، لازم نیست با پذیرش دیدگاه طبیعت‌گرایانه در باب مرگ، تبیینی طبیعت‌انگارانه از این وضعیت نیز داشته باشیم. شاید رخداد چنین وضعیتی به خاطر جدایی روح از بدن باشد. به عبارت دیگر، شاید حق با ثنویت‌انگاران باشد که انسان را متشکل از روح و بدن می‌دانند. در واقع، تعریف ما، سکوت را در باب تبیین وضعیت مرگ برگزیده است. با این وصف، به نظر می‌رسد مرگ را می‌توان به وضعیتی برای بدن انسان تعریف کرد که در آن وضعیت، کارکردها و توانمندی‌های خاصی از انسان سلب می‌شود.

اما آیا چنین وضعیتی ترس‌آور است؟ آیا ترس از مرگ معنا دار یا معقول است؟ اساساً نحوه مناسب واکنش رفتاری نسبت به مرگ چیست؟ وقتی می‌فهمیم به سوی

۱. تفصیل این دیدگاه‌ها را در مقاله «تعریف مرگ» در *دائرةالمعارف استنفورد* بیابید.

2. cardiopulmonary.

3. physicalistic.

مرگ پیش می‌رویم، واکنش مناسب در مقابل این واقعیت چیست؟ دقت در این مطالب نشانگر آن است که در بحث از مرگ‌هراسی، ما با دو پرسش روبه‌رو هستیم. پرسش نخست این است که آیا ترس - به طور کلی- و ترس از مرگ - به طور خاص- واکنشی معقول است؟<sup>۱</sup> اما پرسش دوم، پرسش از این است که اصولاً چه واکنشی در پاسخ به مرگ، واکنش مناسب و معقول به حساب می‌آید؟<sup>۲</sup>

#### ۴. آیا ترس از مرگ معقول است؟

اپیکور در نامه خود به منوسیوس ترس از مرگ را غیر عقلانی می‌خواند:

«باید عادت کنی به این اعتقاد که مرگ کاری با ما ندارد. چراکه تمامی خوب‌ها و بد‌ها عبارت‌اند از تجربه حسی، و مرگ حرمان از تجربه حسی است. بنابراین، معرفت صحیح به این واقعیت که مرگ با ما کاری ندارد، فناپذیری حیات را به امری برای خوشی و لذت تبدیل می‌کند، اما نه اینکه زمانی نامحدود بدان (حیات) بیفزاید، بلکه با زائل کردن اشتیاق به جاودانگی چنین کاری می‌کند. این امر بدان علت است که هیچ امری در زندگی برای شخصی که پذیرفته است در وضعیت زوال حیات هیچ چیز ترسناک نخواهد بود، ترسناک نیست. بنابراین، کسی که معتقد است از مرگ می‌ترسد نه بدان علت که مرگ وقتی سر رسد دردناک است، بلکه از آن جهت دردناک است که قرار است هنوز بیاید، احمق است. زیرا چیزی که با حضورش، هیچ

۱. این پرسش خود به دو پرسش تقسیم می‌شود. نخست اینکه در چه وضعیتی ترس معنادار است و دوم اینکه ترس از مرگ در چه زمان معقول است.

۲. این پرسش جای طرح دارد که آیا اساساً بحث از معقولیت و معنادار بودن واکنش تا چه اندازه معنادار است. به نظر می‌رسد که واکنش‌ها، تحت کنترل ارادی ما قرار ندارند و لذا در وهله نخست سخن گفتن از معقولیت یا غیر معقول بودن یک واکنش تا اندازه‌ای غریب است. اما کمی تأمل این نکته را روشن می‌کند که برخی از واکنش‌های احساسی را گاه به عنوان امر معقول و معنادار در نظر می‌گیریم و گاه در مواردی اشخاص را به نوعی ملامت می‌کنیم که چنین واکنش احساسی‌ای را از خود بروز داده‌اند. مثلاً اگر کسی وسط یک جمعیت عزاراد، با یادآوری یک خاطره، یا با مواجه شدن با یک وضعیت خنده‌دار، از خود چنان بی‌خود شود که نتواند از خندیدن خودداری کند، در این حالت، ما این خنده را واکنش معقول و مناسبی نمی‌دانیم. به همین نحو قصد این است که ببینیم آیا ترس از مرگ می‌تواند واکنش معقول و معناداری تلقی شود؟

## مرگ‌هراسی

محتتی نمی‌آورد، با صرف پیش‌بینی کردنش، دردی غیرضروری را باعث می‌شود. بنابراین، مرگ، که هراس‌آورترین از بین بدهاست، با ما کاری نمی‌کند؛ زیرا آن زمان که ما وجود داریم، مرگ حضور ندارد، و زمانی که مرگ حضور دارد، ما وجود نداریم. بنابراین، مرگ، نه به زندگان و نه به مردگان مربوط نیست، چراکه بر زندگان تأثیری ندارد، و مردگان نیز وجود ندارند. اما اکثر مردم از مرگ به عنوان بدترین چیزها، گریزان‌اند و گاه آن را به عنوان خلاصی از امور بد زندگی انتخاب می‌کنند. اما انسان عاقل، نه زندگی را طرد می‌کند و نه از مرگ می‌ترسد، زیرا زندگی بدو آسیبی نمی‌زند، و نه چنین شخصی معتقد است که مرگ امر بدی است. و درست همان طوری که او غیرمشروط حجم زیادی از غذا را انتخاب نمی‌کند، بلکه خوشمزه‌ترین غذا را بر می‌گزیند، به همین ترتیب این شخص طولانی‌ترین زمان را نمی‌پسندد، بلکه لذت‌بخش‌ترین را بر می‌گزیند. (Epicurus, *Letter to Menoeceus*)

چنان‌که می‌بینیم سخن اپیکور در بیان غیر معقول بودن ترس از مرگ است. از نظر وی، مرگ پایان حیات<sup>۱</sup> انسان است و در آن وضعیت، تجربه‌ای وجود ندارد تا ما از آن هراس داشته باشیم. این سخن، البته، بر اساس دیدگاهی است که در باب ماهیت امور بد نگاه خاصی را مطرح می‌کند. ما در آینده راجع به اینکه آیا هر امر بد، برای بد بودن، ضرورت دارد که مورد تجربه واقع شود، سخن خواهیم گفت. اما اجازه دهید در این مجال، سخن اپیکور را بیشتر بشکافیم. دیدگاه اپیکور مشابه دیدگاه دی. زد. فیلیپس است که در مقایسه بین تجربه مرگ و تجربه نوشیدن یک فنجان قهوه، مرگ را اصولاً تجربه‌ای هم‌سنخ نوشیدن قهوه نمی‌داند. وقتی فنجان قهوه‌ای می‌نوشیم، ما هستیم و فنجان قهوه را تجربه می‌کنیم. اما مرگ، از سنخی دیگر است. مرگ پایان حیات ماست و این بدان معناست که به هنگام مرگ ما نیستیم تا تجربه‌ای داشته باشیم. (پرسون و دیگران، ۱۳۷۶، ص ۳۲۴) با این وصف، بحث خوب بودن یا بد بودن مرگ اساساً غیر قابل طرح است.

1. end of life

اما آیا برای غیر عقلانی دانستن ترس از مرگ، چنین تصویری از مرگ تصویری بجا و شایسته است؟ آیا اگر مرگ عبارت از نیست شدن باشد، و با مرگ تجربه کردن حسی ما به صفر برسد، نباید از مرگ هراسی داشت؟ چنان که می‌بینیم بحث بر دو پرسشی مبتنی است که پیش‌تر بدان اشاره شد. پرسش‌ها عبارت بودند از: در چه وضعیتی صحیح است که شخص از مرگ، هراس داشته باشد؛ و دوم، پرسشی اساسی‌تر که در چه وضعیتی ترس معنادار است؟ اپیکور، گویی در مورد پرسش نخست، مرگ را هیچ بودن انسان انگاشته است و از این رو ترس از آن را نامعقول می‌داند.

اکنون به این مطلب می‌پردازیم که آیا مرگ اگر هیچ شدن انسان باشد، ترس از آن نامعقول است؟ به نظر می‌آید که تصویر مرگ به عنوان امری که هستی را به صفر می‌کشاند و ما را به ورطه نیستی می‌برد، باز هم دردناک بوده و خود، ترس‌افزاست. این‌گونه نیست که هیچ انسانی با یادآوری صفر شدن و نیست مطلق شدن، بی‌خیال و آسوده شود. در واقع، اگر ما با مرگ هیچ می‌شویم، پس بدترین چیزها مرگ است، چرا که با ارزش‌ترین چیزها یعنی حیات را از ما دریغ می‌دارد. این‌گونه نیست که انسان با یادآوری این نکته که مرگ، از او همه چیزش را می‌گیرد، نسبت به مرگ فارغ از دلهره و ترس رفتار کند.

شاید گفته شود که در پاسخ فوق، بین مرگ و آنچه به مرگ منجر می‌شود، خلط شده است. در واقع، مرگ، به عنوان وضعیتی که به عدم کارکرد بدن تعریف می‌شود بد نیست، اما آنچه بدین وضعیت دامن می‌زند، می‌تواند بد تلقی شود و سخن اپیکور ناظر به خود مرگ است، نه به اموری که به این وضعیت ختم می‌شوند.

اما حتی در این صورت نیز مرگ را نباید خوب پنداشت. هر انسانی می‌تواند وضعیت حیات انسانی را - که در آن، بدن کارکردهای حیاتی خود را دارد - به عنوان امری خوب در نظر بگیرد. اگر حیات، خوب باشد، مرگ به عنوان حالت ضد حیات را نیز باید دارای حکمی مناقض با آن دانست.<sup>۱</sup>

افزون بر این، در بد بودن مرگ، می‌توان سخن فیفل را در سطور پیشین مد نظر قرار داد. به نظر وی، ترس از مرگ ناشی از رویکردهای خاصی نسبت به مرگ است. دقت در این رویکردها نشان‌دهنده آن است که در بیشتر این رویکردها،

۱. مرگ و حیات تضاد دارند و دو امر متضاد، اگر وجه خوب بودن یکی، دقیقاً همان باشد که عدمش، امر دوم را ضد اولی کرده است، در آن صورت باید ضد دوم را بد دانست.

از دست دادن‌ها هستند که مرگ را امری دهشتناک جلوه می‌دهند و روشن است که تلقی مرگ، به عنوان امری که ما را در وضعیت از دست دادن‌های متعدد قرار می‌دهد، در حال حیات، ما را آسوده نمی‌دارد. در واقع، حتی اپیکور نیز نمی‌تواند منکر این واقعیت شود که مرگ نیست شدن وضعیت دارا بودن ماست. تعبیر دیگر این سخن همان از دست دادن است که ترس‌آور است. البته درست است که ما به هنگام مرگ نیستیم تا این نداشتن را تجربه کنیم و از آن بترسیم. اما تصور از دست دادن در حال حاضر نیز کافی است تا ما را نگران کند.

صرف نظر از این تأملات، در باب چیستی مرگ نیز نمی‌توان با اپیکور همراه شد. چنان‌که از شواهد سخن اپیکور به دست می‌آید، تلقی وی از مرگ تلقی نیست‌انگاران است. اما ناگفته پیداست که تلقی نیست‌انگاران از مرگ، نوعی خودفربیی و خود را فرار دانستن از دغدغه‌های تاریخی‌ای است که انسان همواره نسبت به مرگ داشته است. با تصویری نیست‌انگاران از مرگ، دغدغه تاریخی انسان نسبت به مرگ را نادیده می‌گیریم و دل‌نگرانی همیشگی انسان نسبت به این پرسش را که «آیا انسان جاودان است؟»، مغفول می‌نهیم. غافل از آنکه چنین تلقی‌ای از مرگ، دست‌های خود را بر حیات ما می‌اندازد و حیاطمان را نیز دچار چالشی سخت می‌کند.

علاوه بر این، چنان‌که نویسندگان کتاب *عقل و اعتقاد دینی* متذکر می‌شوند، تلقی نیست‌انگاران از مرگ با حیات اخلاقی ما در تعارض است. اگر مرگ نیست شدن باشد، ارزش‌های اخلاقی زندگی ما سست‌تر می‌شده و زندگی ما تهی از معنا خواهد شد.<sup>۱</sup> اما چنان‌که اشاره شد، در اینجا پرسشی اساسی‌تر نیز وجود دارد. ترس به طور کلی در چه صورتی واکنشی معقول و متناسب است؟

## ۵. ترس در چه صورتی معقول و معنادار است؟

چنان‌که پیش‌تر گفته شد معقول بودن ترس از مرگ، وابسته به پرسشی بنیادی‌تر است که آیا اساساً ترس از چه اموری معنادار و معقول است؟ تأمل در سخن اپیکور به ما این نکته را می‌فهماند که وی برای معنادار بودن مرگ، بد بودن مرگ را در ترس معقول، دخالت داده است.

---

۱. جای تردید نیست که جاودانگی همواره مبنای بسیاری از توصیه‌های اخلاقی در جهان بوده است. با تلقی نیست‌انگاران از مرگ، در واقع اخلاق را از مبنای اصیلی همچون جاودانگی محروم کرده‌ایم. بنگرید به: پترسون و دیگران، ۱۳۷۶، ص ۳۲۶.

در واقع، از نظر وی ترس در مواردی معقول است که امر بدی در کار باشد. اما امور بد نیز با تجربه دست در دست هم دارند. به هنگام مرگ ما تجربه نداریم تا بد را حس کنیم. پس مرگ نمی‌تواند بد باشد. این امر تلویحاً بیانگر آن است که اصولاً ترس در جایی معنادار است که با امر بدی سروکار داشته باشیم. اجازه دهید این مطلب را به صورت زیر بیان کنیم:

۱. «ترس شخص الف تنها در صورتی از شیء ب، معقول است که شیء ب، برای شخص الف، بد باشد».

مطلب شماره ۱ در نگاه نخست صحیح است. کمتر انسانی یافت می‌شود که از امور خوب، ترس داشته باشد. در واقع، ترس از اموری معقول است که برای ما بد باشد؛ اگر شخصی قرار است بعد از کلاس من، به من هدیه‌ای بدهد، بی‌معناست که من ترس داشته باشم. اما آیا واقعاً ترس‌های ما همیشه در صورتی معنادار هستند که امری برای ما بد باشد؟ آیا ترس کودک ما از آمپول که، فی‌الواقع نیز ترسی معقول است، دلالت بر این دارد که آمپول زدن بد است؟

شاید کمتر انسانی یافت شود که از سخنرانی در جمعی بزرگ ترس نداشته باشد. اما آیا می‌توان گفت چنین وضعیتی برای یک انسان لزوماً وضعیتی بد است؟ دانشجویان من به ندرت از ایراد سخنرانی در جلوی دوستانشان ترس ندارند. اما من معتقد نیستم که ایراد سخنرانی برایشان بد است. البته انصاف نیست که ترس از سخنرانی در جمع و ارائه مطالب در کلاس درس را ترسی نامعقول بدانیم. حقیقت این است که چنین ترسی واقعاً ترس است. وضعیت سخنرانی جلوی دیگران برای بسیاری از ما انسان‌ها وضعیت سخت و دشوار و ترس‌آوری است.

بنابراین، به نظر می‌رسد شرط نخست ترس را باید کمی اصلاح کرد. در واقع، باید گفت ترس در جاهایی معقول و معنادار است که به نظر بیاید برای ما بد است. یعنی ترس معقول، منوط به بد بودن امری که با آن سروکار داریم، نیست، بلکه منوط به این است که شخص به نظرش بیاید که با امر بدی سروکار دارد. به عبارت دیگر، همین که از نظر شخص، وی در وضعیتی قرار دارد که واکنش ترس، عکس‌العمل طبیعی آن وضعیت است، باید ترس وی را معقول بدانیم. پس بهتر است بگوییم:

۲. شخص الف اگر به نظرش بیاید که در وضعیتی نسبت به شیء ب قرار گرفته که واکنش معمول بدان وضعیت، ترس است، ترسش از شیء ب معقول است.<sup>۱</sup>

بنابراین، می‌توان گفت ترس معمولاً در مواردی معنادار و معقول است که امری به نظرمان بد باشد. شلی کیگن در شرایط معنادار بودن ترس، شرط دیگری را نیز افزوده است. به نظر وی، عنصر دیگری که برای ترس معنادار وجودش لازم است، وجود نوعی عدم یقین یا جهل و به تعبیر دیگر نوعی غیر مترقبه بودن و پیش‌بینی‌پذیر نبودن است. در مواردی که به واقعه‌ای علم داشته باشیم، ترس برای ما رخ نمی‌دهد. اگر من به یقین بدانم که وسیله نقلیه‌ام سر ساعت دو و در فاصله بیست کیلومتری شهر یزد متوقف خواهد شد، ترس از متوقف شدن آن بی‌معناست. از این رو به نظر می‌رسد ترس‌ها همیشه وقتی معنادار هستند که نوعی عدم یقین و ندانستن در کار باشد.<sup>۲</sup>

با این وصف، باید گفت ترس معنادار و معقول منوط به بد بودن - و به عبارت بهتر، بد به نظر رسیدن - و عدم یقین است. اما آیا مرگ بد است؟ آیا مرگ این سه معیار ترس معقول و معنادار را واجد است؟ چنان که دیدیم، اپیکور معتقد بود که بد بودن مرگ مورد تردید است و از این جهت، ترس از مرگ، ترسی معقول نیست. مشاهده کردیم که این سخن، مشکلات متعددی داشت. در واقع، به نظر آمد که بد بودن مرگ مورد تردید نیست و از این رو غیر معقول بودن ترس از مرگ، نباید بر بد بودن مرگ مبتنی شود.

۱. تأمل نشان می‌دهد که ترس حتی در مواردی متفاوت با موارد اشاره شده نیز غیر معقول نیست. وضعیتی را در نظر بگیرید که هیبت شخصیتی دینی شما را در بر می‌گیرد. مثلاً هیبت و جلال الوهی در تجربه‌های دینی را می‌توان نمونه‌ای از ترس‌های معقول دانست، اما به نظر شخص صاحب تجربه، متضمن امر بدی نیست. با این حال برای ادامه بحث می‌توان دو شرط فوق‌الذکر را پذیرفت.

۲. بنگرید به مجموعه سخنرانی‌های شلی کیگن در باب مرگ که در دانشگاه ییل ارائه شده است. این سخنرانی‌ها در پایگاه اطلاعاتی دانشگاه ییل در دسترس است. آدرس این پایگاه در بخش منابع و مأخذ ذکر شده است.

## ۶. چاره‌ناپذیری مرگ

در یک استدلال فلسفی دیگر ممکن است مرگ را به عنوان امری چاره‌ناپذیر در نظر گرفته، ترس از آن را غیر معقول بدانیم.<sup>۱</sup> متیو و گلن،<sup>۲</sup> می‌کوشد با چاره‌ناپذیر بودن مرگ، استدلال فلسفی دیگری برای غیر معقول بودن مرگ بیابد. استدلال وی به شرح زیر است:

۱. مرگ چاره‌ناپذیر است. همه ما می‌بینیم که مرگ آمدنی است و هیچ کس تا ابد حیات نداشته است.
۲. امور چاره‌ناپذیر در اختیار ما نیستند. یعنی در توان ما نیست که کاری کنیم تا آن امور را مانع شویم. اگر قرار است بمیریم، نمی‌توان کاری کرد.
۳. با مرگ نمی‌توان کاری کرد؛ مرگ چاره‌ناپذیر است، مرگ می‌آید و از دست ما کاری بر نمی‌آید تا آمدنش را مانع شویم.
۴. ترس از یک شیء، همیشه در جایی معقول و بجاست که بتوان درباره آن شیء کاری انجام داد.
۵. پس ترس از مرگ، نمونه‌ای از ترس‌های نامعقول است.

چنان‌که ملاحظه می‌شود، استدلال فوق مبتنی بر این فرض است که چاره‌ناپذیری یک شیء، می‌تواند معقولیت ترس از آن شیء را از بین ببرد. در یک تأمل عمیق‌تر می‌توان گفت پیش‌فرض مقدمه شماره ۴ این است که معناداری ترس منوط به این است که ترس ما واکنشی تحریک‌کننده و ناظر به غایت باشد. اگر ترس، واکنشی صرف باشد که ناظر به غایت نباشد، یا ناظر به غایتی انجام‌نشدنی باشد، در واقع معناداری ترس نیز از بین رفته است. استدلال‌کننده در نظر گرفته است که ترس، باید بتواند ما را تحریک کند تا کاری در مقابل موضوع ترس انجام دهیم. صرف ترسیدن و نشستن یا ترسیدن و قادر نبودن بر انجام کاری که موضوع ترس را از بین ببرد، کاری بیهوده است. در حقیقت، ترس‌های معقول، ترس‌هایی هستند که ترس، مقدمه‌ای است برای انجام عملی که موضوع ترس را از بین می‌برد یا از تهدیدش می‌کاهد. از این جهت استدلال‌گر فرض گرفته در مواردی که نمی‌توان کاری از پیش برد، در واقع،

---

۱. به نظر می‌رسد این آیه از قرآن کریم که «قل ان الموت الذی تقرون منه فانه ملائیکم» اشاره به چاره‌ناپذیری مرگ دارد.

۲. بنگرید به پایگاه اطلاعاتی:

ترس تنها واکنش است و نمی‌تواند تحریک‌گری کند تا موضوع ترس را تقلیل دهد یا از بین ببرد. در چنین مواردی نباید ترس را معقول شمرد.

چنان که می‌دانیم، تأثیر روان‌شناختی این استدلال، پوشیده نیست و باید گفت شاید بهترین واکنش در مقابله با امور قطعی که رخدادشان یقینی است، وادادن و بی‌خیال بودن است. گذر عمر، قطعی است. اما اگر بخواهیم هر لحظه را به اندیشیدن و رازناکی گذشت عمر اختصاص دهیم و از این گذرا بودن هراس داشته باشیم، کاری عقلانی انجام نداده‌ایم. در مقام توصیه‌های روان‌شناختی، این امر قابل توصیه است که با اموری که قطعی هستند، و کاری از عهده ما در مقابله با آنها بر نمی‌آید، باید زیست و به سر کرد. گفته کانت، و تأکید روان‌شناسان فرویدی را بر این مطلب که قوی‌ترین میل در انسان‌ها، میل به خود و خودخواهی است، در نظر بگیرید. اگر هر انسان، در دنیایی که در آن زندگی می‌کنیم، به فکر خود است و همه اشخاص وقتی به ما نزدیک می‌شوند، برای خودشان است و نه برای ما، آیا واکنش معقول، نشستن و ترسیدن از این دنیا است؟ آیا باید همواره تأسف بخوریم و در این اندیشه سهیم‌گین، که تنهایی را بر زندگی ما حاکم می‌کند، هراس داشته باشیم؟ در مقام توصیه‌های روان‌شناختی پاسخ منفی است؛ ترسیدن، یعنی از زندگی باز ماندن. اگر همه انسان‌ها به فکر خود هستند، ما نیز چنین هستیم. اگر نمی‌شود با این مطلب کاری کرد، نباید هم ترسید. ترس در مواجهه با اموری که به دست ما نیستند، کاری معقول نیست. همان‌طور که مشاهده می‌شود این امر تا آنجا که به روان‌شناسی شاد زیستن مربوط می‌شود، امری صادق است.

اما به نظر می‌رسد معقولیت در مقام توصیه‌های روان‌شناختی، اندکی با معقولیت در مقام تفکر فلسفی فاصله دارد. همه ما اذعان داریم که در مقام توصیه‌های روان‌شناختی، هر شخص، معقول است که به خود تلقین کند که بهترین است. روان‌شناسان، عموماً حس اعتماد به نفس و نیک‌اندیشی را ترویج می‌کنند. چراکه احساس نیک، تجربه نیک را به دنبال می‌آورد. اما اگر اعتماد به نفس و نیک‌اندیشی در مقام توصیه‌های روان‌شناختی صحیح و معقول است، دلالت بر این ندارد که در مقام فلسفی واقع‌نگری و توجه به واقعیتی که هستیم، غیر معقول است.

با این وصف، به نظر می‌رسد مقدمه ۴ از استدلال فوق، قابل بحث بیشتر است. اکنون اجازه دهید به این پرسش پردازیم که آیا ترس از اموری که در مقابله با آنها نمی‌توان کاری از پیش برد، ممکن است، در نگاهی فلسفی معقول باشد؟ به نظر می‌آید

که چنین است. در معنادار بودن و معقولیت ترس، به لحاظ فلسفی، چنان که پیش تر مشاهده شد، بد به نظر رسیدن مورد ترس آور برای ما، و نوعی از عدم یقین، دخالت داشتند. اما چاره‌ناپذیری مرگ، معقولیت آن را دچار مشکل نمی‌کند. شخصی را در نظر بگیرید که از پنج سال پیش بدون آنکه نام بیماری خود را بداند، از بیماری پردرد خود رنج می‌برد. بیماری وی نوع پیشرفته سرطانی است که در تمامی موارد، به مرگ منجر شده است. حال در نظر بگیرید که چنین شخصی در بیمارستان، و پس از پنج سال پیشرفت بیماری، از بیماری خود آگاه می‌شود و متوجه می‌شود که تا ده روز دیگر می‌میرد. در این وضعیت، به نظر نمی‌آید که بتوان ترس او را غیر معقول دانست. در واقع، هیچ یک از ما انسان‌ها ترس او را سرزنش نمی‌کنیم، چراکه چاره‌ناپذیری سرطان، ترس از آن را به لحاظ فلسفی بی‌معنا نمی‌کند. اگر همه ما می‌دانیم که سال ۲۰۱۰ پایان جهان است و زمین با اصابت جرمی بسیار بزرگ از بین خواهد رفت، و اگر به یقین بدانیم که برای رفع این پدیده هیچ راهی نیست، آیا باید ترس از این واقعه را نامعقول بدانیم؟ بعید است چنین باشد.

در یک تقریر بدیل از استدلال پیش‌گفته، می‌توان معقولیت واکنش‌های انسانی را در راستای صیانت از نفس و حفظ خود دانست. به عبارت دیگر، می‌توان گفت بدن انسان، بخشی از طبیعت مخلوق است. در طبیعت، امر چنان است که هر موجود زنده‌ای در راستای حفظ حیات و تولید نوع فعالیت می‌کند. این امر را می‌توان در قالبی خداپاورانه نیز بیان کرد. در چارچوبی خداپاورانه، باید گفت خداوند هر موجود زنده‌ای را چنان سامان داده تا با صیانت از ذات خود، به بقای نسل کمک کند. از این رو، به میزانی که فعالیت‌های یک موجود در راستای این هدف، سر و سامان می‌گیرند، این فعالیت‌ها، فعالیت‌هایی هدفمند به شمار می‌روند و معنادار و معقول هستند. اما وقتی این فعالیت‌ها - خواه آگاهانه و خواه ناآگاهانه - در راستای هدف حفظ نوع و صیانت از نفس نباشند، معناداری و معقولیت آنها مورد تردید است.

در تفاوت این استدلال اخیر با استدلال پیشین باید گفت آنچه در استدلال پیش‌تر مورد تأکید است، چاره‌ناپذیری مرگ است، این در حالی است که در تقریر ارائه شده اخیر، چاره‌ناپذیری یک واکنش یا فعل، نامعقول بودن آن را نشان نمی‌دهد، بلکه معناداری و معقولیت، در قالب هدفمندی ارائه شده است. به عبارت دیگر کارکرد

فرایندهای عامل یا واکنشی، در یک موجود، در صورتی کارکردی صحیح است که بتواند هدف حفظ حیات یا صیانت از نفس را برآورده کند.

با این وصف، شاید استدلال فوق را بتوان با بیانی متفاوت تقریر کرد:

۱. معقولیت هر واکنش یا عملی در یک ارگانیسم، در ارتباط مستقیم با هدف صیانت نفس و حفظ حیات است.

۲. مرگ قطعیت دارد و راهی برای مقابله با آن نیست.

۳. اگرچه ترس از جمله واکنش‌هایی است که به هدف صیانت نفس و حفظ حیات تعبیه شده است، اما ترس از مرگ، از آنجا که مرگ قطعی است، چنین هدفی را بر آورده نمی‌کند.

۴. ترس از مرگ واکنشی معقول و معنادار نیست.

اما با این حال به نظر می‌رسد چنین تقریری از استدلال، به شدت غایت‌انگارانه و از این جهت اثبات‌ناپذیر است. کشف غایات فرایندهای عامل در یک ارگانیسم، کاری دشوار است و نمی‌توان به سادگی حکم کرد که این مورد در باب ترس از مرگ، بر آورده نشده است. بنابراین، هنوز این ادعا که ترس از مرگ، ترسی نامعقول است، به نظر نااستوار می‌آید.

در حالی که عموم تلاش‌ها در بررسی ترس از مرگ، بر نامعقول بودن مرگ‌هراسی تأکید می‌ورزند، شاید بتوان، ترس از مرگ را با تفسیری جدید، معقول و معنادار به شمار آورد.

## ۷. معقول بودن ترس از مرگ

نویسندگان این نوشتار معتقدند ترس از مرگ، ترسی معقول و معنادار است و معقول بودن مرگ، بیش از آنکه نتیجه دلایل معرفتی باشد، مبتنی بر عوامل و انگیزه‌هایی است که اصل بحث از مرگ و جاودانگی را الزامی می‌کند. در طول تاریخ بشر همواره میل به جاودانگی و عدالت در نهاد انسان‌ها وجود داشته است. ما در خود، این مطلب را می‌یابیم که میلی شدید به جاودانگی داریم. همه انسان‌ها از اینکه با مرگ نیست شوند و مرگ نقطه پایانی بر سطر وجودشان باشد، نگران‌اند. این میل عمیقاً در درون ما وجود دارد که باشیم و با مرگ نیست و هیچ نشویم. از سوی دیگر، عدالت‌خواهی و میل به اینکه عدالت در مورد همه انسان‌ها به اجرا گذاشته شود، یکی از انگیزه‌هایی است که قول به جاودانگی را دامن زده است. با این وصف، باید گفت جاودان ماندن،

اشتیاق عمیق قلبی ماست. اما اگر جاودان ماندن آرزوی ماست، چگونه می‌توان پذیرفت که وضعیت ما در جاودانگی دغدغه‌ای معقول برای ما نباشد و ما از آن هراسی نداشته باشیم؟

این مطلب را می‌توان به بیانی دیگر نیز ذکر کرد. می‌دانیم که ترس، واکنشی انسانی است. برای اینکه یک واکنش معقول باشد، لازم است آن واکنش، عکس‌العمل طبیعی ارگانیزم نسبت به اوضاع و احوال مورد تجربه باشد. با این وصف، باید گفت ترس از مرگ، در بسیاری از موارد، واکنشی است نسبت به اعتقاد به حیات پس از مرگ. در واقع، در یک بستر دینی که اشخاص با اعتقاد به حیات پس از مرگ زندگی می‌کنند، ترس از مرگ می‌تواند واکنشی بسیار طبیعی به اعتقاد به رستاخیز و حیات پس از مرگ باشد. از این رو باید گفت معقولیت و معناداری واکنش ترس از مرگ به این مطلب باز می‌گردد که آیا این واکنش، پاسخ درست و صحیحی به شرایط و موقعیت‌ها بوده است یا خیر و با در نظر گرفتن بستر و بافت دینی‌ای که شخص متأثر از آن است، بعید است بتوان چنین ترسی را نامعقول دانست. به عبارت دیگر، آنچه که در معقولیت یک واکنش دخیل است، نه حقیقت، بلکه اوضاع و احوالی است که به تجربه شخص در می‌آید. شخص مارگزیده، بسیار طبیعی است که در مواجهه با ماری پلاستیکی که بسیار به مار واقعی شبیه است، واکنشش ترسی شدید باشد و نباید او را در این ترس نامعقول دانست. از همین رو شخصی که در یک سنت دینی رشد کرده است، ترسش از مرگ، ترسی صحیح و معقول است.

البته نباید فراموش کرد که نامعقول خواندن ترس از مرگ، به منظور فروکاستن چنین ترسی و برای تسلی دادن به مبتلایان به مرگ‌هراسی بوده است. اما بعید است بتوان در سنت‌های دینی چنین راهکاری را مطلوب و دارای نتیجه خواند. در سنت‌های دینی افراد با اعتقاد به حیات پس از مرگ تربیت و رشد می‌یابند و در چنین بستری تکیه بر راهکارهای برآمده از متون دینی بیشتر سازگار می‌افتد. نمونه‌ای از این راهکارها ارائه تصویری وجودی از مرگ و ترسیم ارتباطی عاشقانه بین افراد و خدای آنان است.

مثلاً چنانچه راجع به مرگ نگاهی متفاوت داشته باشیم، شاید دلهره‌ها و ترس‌های ما از مرگ فرو ریزد. در بخش ابتدایی مقاله دیدیم که غالب افراد، مرگ را بیشتر، از دست دادن می‌دانند. در حالی که در نگاه دینی، هرچند تأکید بر قدرت مرگ به عنوان

امری که انسان را از بسیاری از نعمت‌ها محروم می‌کند، حضور دارد،<sup>۱</sup> اما همچنین دعوت می‌شود که تصورمان را از مرگ تغییر دهیم و مرگ را صرفاً امری عدمی ندانیم. علی (ع) ما را دعوت می‌کند تا به مرگ به عنوان امری که برای رفتن به سوی بهشت یا جهنمان گریزی از عبور از آن نیست بنگریم: «فان الله سبحانه لم یخلقکم عبثاً، و لم یترکم سدی، و ما بین احدکم و بین الجنة أو النار الا الموت...». (نهج‌البلاغه، خ ۶۳) در یک تفسیر صدرایی از دین، زندگی دنیا، راهی گریزناپذیر برای انتقال بدان دنیاست؛ معبری که تا از آن عبور نکنیم، به جهان بعد دست نمی‌یابیم. در این نوع از نگاه، عالم طبیعت مقدمه‌ای است که برای نیل به جهان بعدی، گذر از آن الزامی است. جهان طبیعت، از ابتدا باید بدین‌گونه تصویر شود که وجود یافتنش برای سوق دادن انسان به جهانی دیگر است. با این نگاه، مرگ نیستی و عدم نیست و در زمره امور وجودی قرار می‌گیرد.<sup>۲</sup>

همچنین راجع به افرادی که دچار مرگ‌هراسی هستند، شاید لازم باشد جذابیت‌های مرگ را به نمایش گذاشت. برای این کار توصیه می‌شود افراد مزبور را به مطالعه کتاب‌هایی که در زمینه تجربیات در آستانه مرگ نوشته شده است، ترغیب کنیم. غالب این کتاب‌ها سیر تجربیات افرادی است که به ظاهر مرده‌اند و دوباره به این دنیا بازگشته‌اند. مطالعه این کتاب‌ها هرچند ممکن است با برخی از آموزه‌های دینی در ابتدا ناسازگار باشد، اما به طور کلی اگر همدلانه صورت گیرد تأثیری عمیق بر فرد می‌گذارد و هراس وی از مرگ را زائل می‌کند.<sup>۳</sup>

۱. علی (ع) در نهج‌البلاغه بیانی دارد که بسیار عالی از دست‌دادن‌ها را توصیف می‌کند: «ألا فاذکروا هادم اللذات و منغص الشهوات، و قاطع الأمنیات عند المساورة (المشاورة) للأعمال القبیحة»؛ (نهج‌البلاغه، خ ۹۸) همان ای مردم! تباه کننده لذت‌های دنیا و به هم زنده شهوت‌های دنیا و جدا کننده آرزوها را به هنگام شتاب در کارهای زشت و یا به هنگام چنگ انداختن آن کارها به یاد آورید.

۲. بنگرید به:

جاویدی کلاته، طاهره، ۱۳۸۴، «رویکردهای فلاسفه اسلامی به نفس و دلالت‌های تربیتی آن (ابن‌سینا، شیخ اشراق و ملاصدرا)»، نامه انسان‌شناسی، ص ۷-۲۷؛ صلواتی، عبدالله، ۱۳۸۵، «ارتباط خودشناسی و خداشناسی نزد ابن‌عربی و ملاصدرا»، مقالات و بررسی‌ها، ش ۳۹، ص ۸۵-۱۰۲.

۳. برخی از این کتاب‌ها عبارت‌اند از: زندگی پس از مرگ اثر ریموند مودی؛ در همان ساعت مرگ اثر کارلیس اوتیس؛ در آغوش نور اثر بتی جین آیدی؛ خاطرات یا یادآوری‌های مرگ اثر مایکل سابم.

## فهرست منابع

۱. قرآن کریم.
۲. نهج البلاغه، ۱۳۷۹، محمد دشتی، قم، انتشارات مشهور، چاپ سوم.
۳. دواجی، اقدس، ۱۳۷۳، روان‌شناسی عمومی، اختر ابراهیمی و سکینه طباطبایی، تهران، شهراب.
۴. اتکینسون، ریتال، هیلگارد، ارنست رو، ۱۳۷۱، زمینه روان‌شناسی، محمدتقی برهانی و ...، ج ۲.
۵. پترسون، مایکل و دیگران، ۱۳۷۶، عقل و اعتقاد دینی، احمد نراقی و ابراهیم سلطانی، تهران، طرح نو، چاپ اول.
6. Speare, M. E. (ed. ), 1940, *The Pocket Book of Verse*, New York: Pocket Books.
7. Shakespeare, W., 1623, *As You Like It* (Oxford single volume ed.), 1965, Act 3, Scene I.
8. Langner, Thomass, 2002, *Choices for Living*, Kluwer Academic Publishers, New York, Boston, Dordrecht, London, Moscow.
9. Feifel, H., 1959, "Attitudes Toward Death in Some Sormal and Mentally Ill Populations", in: H. Feifel (ed.), *The Meaning of Death*, New York, McGraw-Hill.
10. Cranford, R., 1995, "Criteria for Death", in: W. Reich (ed.), *Encyclopedia of Bioethics*, 2nd ed. New York: Macmillan.
11. [http://en.wikipedia.org/wiki/List\\_of\\_phobias](http://en.wikipedia.org/wiki/List_of_phobias)
12. <http://plato.stanford.edu/entries/death-definition/>
13. <http://oyc.yale.edu/philosophy/death>
14. [http://thequestion.blogs.wvu.edu/matthew\\_vogelman](http://thequestion.blogs.wvu.edu/matthew_vogelman)
15. <http://www.epicurus.net/en/menoceus.html>