

بررسی شمول راههای درمان مرگ هراسی نسبت به کودکان در پرتو مقایسه دیدگاه ابن سینا و محمد بن زکریای رازی

موسی سلیمانی^۱، سید حسین سید موسوی^۲، فهیمه شریعتی^۳

^۱ دانشجوی دکتری معارف اسلامی دانشگاه فردوسی مشهد مقدس.

^۲ دانشیار گروه معارف دانشگاه فردوسی مشهد مقدس.

^۳ استادیار دانشگاه فردوسی.

نام نویسنده مسئول:

سید حسین سید موسوی

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۱۱/۲۳

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۱/۲۵

چکیده

مرگ واقعیتی اجتناب ناپذیر برای همه انسان‌ها است. موضوع مرگ و مرگ اندیشی، تاریخی به قدمت انسان دارد. اولین بازخورد انسان از مرگ، ترس و غمناکی است. ترس از مرگ جهانی و عمومی می باشد. اثرات مرگ و ترس از آن، نسبت به کودکان اگر بیشتر از بزرگسالان نباشد کمتر نیست. مرگ برای بچه ناکامی و برای پدر و مادر خلاً عظیمی محسوب می گردد. غالب فیلسوفان و اخلاق پژوهان از جمله ابن سینا و محمد بن زکریای رازی به تحلیل مسأله مرگ از حیث این که منشاء غم و حزن آدمی می شود پرداخته و راههای درمانی متعددی ارائه داده اند.

ابن سینا و رازی به دلیل طبیب بودنشان با بیمارانی مواجه بودند که گرفتار ترس از مرگ شده و برای رهایی از این ترس به آنان مراجعه می کردند
ابن سینا و رازی راهکارهایی برای درمان هراس از مرگ داده اند که می تواند برای درمان کودکان به ویژه کودکان و نوجوانان بیمار مفید باشد.

ابن سینا آگاهی از حقیقت مرگ و این که نفس پس از مرگ به وضعیت بهتری می رسد، و رازی افزون بر وضعیت بهتر نفس پس از مرگ توصیه به سرگرمی را بهترین درمان برای مرگ هراسی می دانند. وی در کاهش رنج و غم مرگ اندیشی، مراقبت تسکینی را پیشنهاد می دهد.

واژگان کلیدی: مرگ، ترس از مرگ، ابن سینا، محمد بن زکریای رازی، کودکان، نوجوانان.

مقدمه

مرگ و مرگ اندیشی مسأله‌ای به قدمت انسان است، ایزتسو بر آن است که عرب جاهلی حداقل در مواجهه با پدیده مرگ در معرض اندیشه فلسفی قرار می‌گرفت: «هر خواننده ادبیات جاهلی دیر یا زود از این امر آگاه خواهد شد که مرگ تنها موضوعی بوده که می‌توانسته است در ذهن جاهلی چیزی همانند تأمل و تبصر فلسفی پدید آورد اعراب جاهلی که به طبع بسیار کم متمایل به اندیشیدن فلسفی بودند، تنها زمانی می‌توانستند فیلسوف شوند که نسبت به گریز ناپذیری مرگ خود آگاهی پیدا می‌کردند (ایزوتسو، ۱۳۶۱، ۱۵۵).

اولین بازخورد انسان از مرگ ترس و غمناکی است، اگر وجود ترس در انسان را واکنشی طبیعی بدانیم هیچ ترسی طبیعی تر از هراس بشر از مرگ نیست. شاید بتوان مرگ را بزرگترین و مهم ترین سرچشمه ترس های آدمی دانست این ترس در زندگی روز مره، تاریخ تفکر، قلمرو عواطف و جهت گیری آرزوهای انسان، نقش انکار ناپذیر دارد و برگزیده حال و آینده او سایه افکنده است. ابن سینا می‌گوید: «بزرگترین ترسی که به انسان رخ می‌دهد ترس از مرگ است و با این که ترس به تمامی افراد انسانی عمومیت دارد با این حال از تمامی ترس ها سخت تر و شدیدتر است.» (ابن سینا، ۱۴۰۰، ۳۴۰)

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 لحظه‌ای به آن فکر کنند. از این رو ترس از مرگ به یکی از بزرگترین دغدغه‌های زندگی شان تبدیل شده و خواب شبانه آنها را نیز تحت تاثیر قرار می‌دهد.

ابن سینا می‌گوید: «ترس بیش از حد مریض از مرگ، خطرناک است.» (ابن سینا، ۲۰۰۵، ج ۴، ۱۳۲)

از جمله گروههایی که ترس و غم از مرگ دامن آنها را می‌گیرد کودکان هستند.

هر چند در برخی فرهنگ‌ها اعتقاد دارند که کودک درباره مرگ فکر نمی‌کند و نباید هم بکند ولی بعید است که ذهن کودک با نیستی و معدوم شدن اشیاء درگیر نشده باشد.

کودکان مرگ حشرات، حیوانات، پرندگان را می‌بینند. مرگ را در داستان‌ها و افسانه‌ها می‌خوانند، در کارتون‌ها و فیلم‌ها تماشا می‌کنند و یا در مدرسه با آن آشنا می‌شوند.

کودکانی هستند که با مرگ فاصله زیادی ندارند مرگ مقابل آنها ایستاده است اینان کودکان بیماری هستند که متأسفانه هنوز علم طب برای درمان آنها راه حلی نیافته، مانند بیماران سرطانی. اثرات مرگ و ترس از آن، نسبت به کودکان و نوجوانان اگر بیشتر از بزرگسالان نباشد کمتر نیست. مرگ برای بچه ناکامی و برای پدر و مادر خلأ عظیمی محسوب می‌گردد.

غالب فیلسوفان و اخلاق پژوهان به تحلیل مسأله مرگ از جهت این که منشاء غم و حزن آدمی می‌شود، پرداخته اند.

ابن سینا در آثار مهم و معروف خود از مسأله معاد و ضرورت آن و چگونگی حشر انسان ها و... فراوان سخن گفته است ولی در مورد حقیقت مرگ و ترس از آن تنها در رساله ای کوچک با عنوان «الشفاء من خوف الموت» در ابتدا به بیان حقیقت مرگ پرداخته و سپس به تفصیل به معرفی علل مختلف ترس از مرگ می‌پردازد و در صدد بیان راه درمان آن برمی‌آید.

محمد بن زکریای رازی نیز فصل بیستم و پایان بخش کتاب «الطب الروحانی» (رازی، ۲۰۰۵، ۹۲) خود را به مسأله «فی الخوف من الموت» اختصاص داده است.

با توجه به اشتراک کودکان، نوجوانان و بزرگسالان در ترس از مرگ چگونه می‌توان از مرگ و زندگی، فضایی واقعی برای کودکان ترسیم کرد؟ آیا می‌توان راه حلی برای بهتر زیستن آنها پیدا کرد؟ راههای درمانی پیشنهادی فیلسوفان از جمله ابن سینا و رازی تا چه حدودی شامل حال کودکان است؟ آیا می‌توان راه های درمانی را سرایت داد؟ آیا جهت گیری اندیشمندان فقط بزرگسالان بوده است؟ رازی و ابن سینا که فیلسوف-طبيب بوده اند و کودکان و نوجوانان منتظر مرگ را دیده اند در مواجهه با مریضی کودکان و ترس از مرگ آنها چه راهکارهایی پیشنهاد داده اند؟

در این نوشتار با توجه به غرض نوشتار بیشتر منظر کارآمدن بودن سخنان ابن سینا و رازی در مورد درمان ترس و اندوه کودکان، به ویژه کودکان بیمار بررسی می‌شود.

مطالعه و تحقیق نظریات ابن سینا و رازی، پژوهنده را به این نتیجه می‌رساند که علوم با همه توسعه شگفت انگیزی که کرده اند و هر یک از موضوعات آنها، ده ها رساله و کتاب قرار گرفته، در پاره ای از قسمت ها اساس و مبنایش همان است که

در قدیم نهاده شده و اختلافاتی که در این قسمت ها دیده می شود بیشتر از جهت اجمال و تفصیل یا چگونگی ترتیب مطالب و بیان و تعبیر است نه از جهت اصول و مفاهیم (صفا، ۱۳۸۴، ج ۲، ۱۳۳).

مواجهه کودکان با مرگ

در برخی فرهنگ ها این اعتقاد شیوع دارد که کودک در باره مرگ فکر نمی کند و نباید هم بکند. نخستین نظری که باید رد شود این است که کودکان به ندرت راجع به مرگ فکر می کنند. بسیار غیر عادی است که کودکی هرگز با راز آلودگی نیستی و ناپیدایی دل مشغول نشده باشد و مثلاً از خود نپرسیده باشد که ماه کجا می رود؟ تصویری که کودکان از مرگ دارند با تصویر بزرگتر ها فرق می کند و آن را در چارچوب دید و زندگی روزانه خود مجسم می کنند.

کودکان با توجه به تفاوت های هوشی و تجربه های شخصی در زندگی برداشت های متفاوتی از زندگی و مرگ دارند. آنها روش های شخصی خودشان را برای مواجهه و بیان احساساتشان دارند. کودکان خردسال مرگ را حادثه ای موقتی، برگشت پذیر و غیر شخصی می دانند. در سنین ۹ تا ۵ سالگی متوجه واقعیت های مرگ می شوند. اما آنها مرگ را در مورد خودشان باور نمی کنند. از سنین ۹ سالگی تا دوران نوجوانی آنها درباره مرگ به درک درست تری می رسند و متوجه تغییر ناپذیری و اجتناب ناپذیری مرگ می شوند.

تصور کودکان از مرگ گاه غیر واقعی، لطیف، توأم با رویا و اوهام است (یونکر، ۱۳۸۸، ۱۷۶). هر چند گاهی تصور کودکان و نوجوانان از مرگ با بزرگسالان متفاوت است اما باز خورد های مرگ که همان ترس و غمناکی باشد در میان کودکان، نوجوانان و بزرگسالان تا حدودی مشترک است. عکس العمل کودکان در برابر مرگ برادر یا خواهر مورد مطالعه قرار گرفته است این واکنش ها شامل لرزیدن، گریستن، افسردگی و ترس از پزشک و بیمارستان بوده است، حتی بعضی ها از این می ترسیده اند که هر لحظه ممکن است بمیرند (معتمدی، ۱۳۹۶، ۴۳). احساس گناه از شایع ترین واکنش هایی است که گاه حتی تا پنج سال پس از مرگ برادر یا خواهر باقی می ماند کودک خود را مسئول وقوع مرگ می داند و یافکر می کند که باید او به جای برادر یا خواهر متوفی می مرد. لذت نبردن از زندگی و حتی افکار خودکشی و تکانه های آن نیز مشاهده شده است گاه نیز کودک آرزوی پیوستن به مرده را دارد و یا در جستجوی راه هایی برای حمایت از مرده بر می آید.

رویارویی با مرگ در نوجوان موجب احساس بی حاصلی و عقیم شدگی می شود و برای جوانی نخواستگی که به سوی هدف تصاحب زندگی خود پیش می رود یک شکست محسوب می گردد در نظر یک نوجوان فعال؛ مرگ به منزله از دست دادن تمامی احساسات خوش کامانه است بدنی سالم، تصویری فعال و کوشا از خویشتن و نیروهایی که فرد در خانواده رو به رشد و قلمرو کلی زندگی سرمایه گذاری کرده است همه و همه از دست می روند (همو، ۴۲). و خلاصه به قول فردوسی: به گیتی بهی بهتر از گاه نیست بدی بدتر از عمر کوتاه نیست (فردوسی، ۱۳۷۶، بخش ۶). ترس از ناشناخته، ترس از مرده، ترس از تنهایی، ترس از دست دادن خانواده و دوستان، ترس از دست دادن بدن، ترس از دست دادن مهار خویشتن، ترس از درد، ترس از دست دادن هویت، انواع ترس های از مرگ است (معتمدی، همان، ۴۳). که کودکان، نوجوانان و بزرگسالان در آنها مشترک می باشند.

علل ترس از مرگ از منظر ابن سینا

ابن سینا در درمان ترس و غمناکی مرگ، ابتدا به عوامل و علت های ترس اشاره می کند. وی در کتاب «الشفاء من خوف الموت» هفت عامل را دلیل مرگ هراسی می داند. الف. ترس به علت ناآگاهی از حقیقت مرگ؟ ب. ابهام در سرنوشت روح پس از مرگ.

ج. ترس از فساد نفس پس از فساد و تجزیه بدن در حالی که عالم، بعد از او باقی خواهد ماند؛
دریغا که بی ما بسی روزگار بروید گل و بشکفد نوبهار
بسی تیر و دیمه و اردیبهشت بیاید که ما خاک باشیم و خشت
(سعدی، ۱۳۹۶، ۳۸۶).

چون عمر به سر رسد چه بغداد و چه بلخ پیمانه چو پر شود چه شیرین و چه تلخ
خوش باش که بعد از من و تو ماه بسی از سلخ بغره آید و از غره به سلخ (خیام نیشابوری، بی تا، ص ۵۳)
د. رنج پنداری مرگ، در برخی دلیل مرگ هراسی تصور رنج در هنگام مردن است به گونه ای که این درد را از تمام دردهای
دوران زندگیش متفاوت می داند.

ه. ترس از عقوبت پس از مرگ، در برخی دلیل مرگ هراسی دامنگیر شدن کیفر پس از مرگ است.
و. ناآگاهی و ابهام در این که پس از مرگ به چه جایی وارد شده و در کدام صحنه گام می گذارد. (این علت تا حدودی همان
علت دوم است)

ز. علت مرگ هراسی، تاسف درباره اموال و اندوخته هایی است که از آنها دست برداشته و از خود به جا گذاشته است. نمی
داند پس از مرگ برای او و بازماندگانش چه اتفاقی می افتد (ابن سینا، ۱۴۰۰، ص ۳۴۰).
هفت عاملی که ابن سینا برای ترس از مرگ مطرح کرده، به ویژه عوامل جهل به حقیقت و ماهیت مرگ، ترس از تجزیه
شدن و فساد بدن، ترس از رنج و درد هنگام مرگ، ترس و ابهام از آینده نامعلوم و ترس از دست دادن داشته ها و اندوخته ها
عمومیت و شمول دارد و همه قشرها از جمله کودکان و نوجوانان را شامل می شود.

عوامل ترس از مرگ از نگاه محمد بن زکریای رازی

هر چند رازی در کتاب «الطب الروحانی» مانند ابن سینا عوامل ترس از مرگ را جداگانه نشمرده است و بیشتر هدفش
درمان ترس از مرگ می باشد. با این وجود از بررسی راههای درمان ترس از مرگ در متن، سه عامل ترس از مرگ استخراج می شود.
یک. ترس از تباه شدن جسم، فانی شدن و تمام شدن
این عامل را می توان از جمله «انسان خیر، فاضل و کسی که در کمال خویش می کوشد از مرگ نمی هراسد زیرا چنین فردی
به آنچه شرایع حقه واجب ساخته است انجام داده است و در شرایع حقه وعده رستگاری، آسایش و دستیابی به نعمت همیشگی
داده اند.» (رازی، ۲۰۰۵، ۹۳) استخراج کرد.

در جمله این فرضیه وجود دارد که هراس از مرگ به خاطر ترس از تباهی و ابهام در آینده پس از مرگ است.
دو. رنج پنداری
رازی در گفتگویی با کسانی که از مرگ می ترسند می گوید: اگر انسان با مرگ تمام می شود، پس بعد از مرگ، حس او
نیز در میان نیست زیرا حس و اعضای احساس از آن زنده است (همو).
در جمله، این فرضیه وجود دارد که هراس از مرگ به خاطر ترس از رنج و الم مرگ است.
سه. اندوهگینی و غمگینی مرگ اندیشی
اگر از مرگ گریزی نیست به همین دلیل مرگ اندیشی سبب فزونی اندوهگینی من می شود (همو).
در جمله این فرضیه وجود دارد که غمناکی از لوازم جدانشدنی مرگ اندیشی است.

تحلیل و بررسی عوامل مرگ هراسی

در بررسی عوامل ترس از مرگ ابن سینا گسترده تر از رازی به موضوع پرداخته و به تفصیل عوامل ترس از مرگ را شمرده
است و به عواملی همچون جهل به ماهیت و حقیقت مرگ و ترس از سرنوشت روح اشاره کرده است. در نوشته های رازی به آنها
اشاره نشده است.

غیر از دو عامل یاد شده، ابن سینا و رازی در سه عامل مهم ترس کودکان از مرگ - ترس از تجزیه و فنا، ترس از درد هنگام مرگ و ترس از دست دادن داشته‌ها و اندوخته‌ها و بستگان با هم مشترکند. می‌توان گفت این دو فیلسوف طبیب تا حدود زیادی به عوامل مرگ‌هراسی کودکان نیز اشاره کرده‌اند.

درمان ترس از مرگ

پیش از اشاره به راههای درمان ترس از مرگ تذکر این نکته لازم است که در درمان ترس که از عمده ترین هیجانها به شمار می‌آید دو نکته باید مورد دقت قرار گیرد.

یک: برخی هیجانها را عمدتاً زیستی و ساختار بدنی می‌دانند و برخی هیجانها را عمدتاً پدیده های شناختی که تحت کنترل افکار عقاید و شیوه های تفکر قرار دارند (جان مارشال ، ۱۳۹۷ ، ۳۱۹)

ابن سینا در درمان ترس به صورت عام هم نسخه زیستی و دارویی را پیشنهاد و هم روانی و شناختی را (ابن سینا، ۱۳۷۸، ۷۵) ولی در درمان ترس از مرگ روش ابن سینا شناختی - روانی است.

دو: ترس‌ها را می‌توان در سه مقوله جا داد:

الف. ترس از یک شیئی خاص مثل گربه یا عنکبوت

ب. ترس از موقعیت های خاص مثل ترس از قرار گرفتن در یک محیط رستوان، مدرسه یا بیرون از خانه.

ج. ترس های که جنبه انتزاعی دارد مانند ترس از بیماری خاص یا ترس از مرگ. (کاپلان-سادوک، ۱۳۸۲، ۱۹۳)

هر یک از سه مقوله فوق درمان خاصی را می‌طلبد که عمدتاً چهار روش روان درمانی، رفتار درمانی، دارو درمانی و درمان اتکایی (رابطه مثبت میان پزشک و بیمار) را پیشنهاد می‌کنند (همو).

پس از یادآوری نکات فوق در درمان ترس از مرگ کودکان، سخنان ابن سینا و رازی را از دو منظر موجه بودن و کارآمد بودن می‌توان بررسی کرد.

در این نوشتار با توجه به غرض نوشتار بیشتر منظر کارآمدن بودن سخنان دو فیلسوف در مورد کودکان و به ویژه کودکان بیمار بررسی می‌شود.

بررسی راه های درمان ترس از مرگ از نظر ابن سینا

ابن سینا پس از شمارش عوامل ترس از مرگ در درمان ، عوامل را در پنج امر خلاصه می‌کند. پس از گزارش هریک از راههای درمان کارآمد بودن راه نسبت به کودکان و نوجوانان بررسی می‌شود.

الف. ناآگاهی از حقیقت مرگ: «برای کسی که نسبت به مرگ جاهل دارد و حقیقت آن را نمی‌داند، می‌گوییم که مرگ چیزی بیش از خودداری نفس از به کار بردن آلت و ابزار خود (که عبارتست از اعضای که مجموعاً بدن نامیده می‌شود) نیست؛ همان طور که صنعت گر وسایلش را ترک می‌کند. نفس جوهری غیر جسمانی است که فنا بر آن عارض نمی‌شود و قابلیت فساد ندارد (دلایل این مطلب احتیاج به بیان مشروحی دارد که در موضع خودش باید جستجو شود). زمانی که این جوهر از بدن فارق شود، باقی می‌ماند و به هیچ وجه فانی و معدوم نمی‌شود...» (ابن سینا، ۳۴۰، ۱۴۰۰)

تحلیل: درمان پیشنهادی ابن سینا دو بخش دارد بخش اول مثال برای حقیقت مرگ (رها کردن صنعت گر وسایلش را) و بخش دوم بیان فلسفی از نفس و بدن (نفس جوهر مستقل غیر جسمانی است ...)

زبان بخش اول عمومی است و می‌تواند با تغییر تعبیر برای کودکان هم استفاده کرد.

به عنوان مثال، برای توضیح بهتر مرگ بگوییم مرگ عبارت است از نبود کارکردهای ملموس حیات: وقتی افراد می‌میرند آنها نمی‌توانند نفس بکشند، غذا بخورند، صحبت کنند، فکر کنند، یا هیچ احساسی داشته باشند. وقتی که سگ ها می‌میرند، پارس نمی‌کنند یا دیگر نمی‌دوند؛ گل های مُرده، رشد نمی‌کنند یا غنچه نمی‌دهند.

در بخش دوم که عمده در درمان مرگ هراسی است با تبیین بقای نفس و روح هر چند ابن سینا در این بیان در صدد تبیین ماهیت مرگ است ولی تعبیر وی اولاً مربوط به کسانی است که اعتقاد به بقای روح و نفس پس از مرگ دارند ثانیاً ابن بیان برای کودکان بسیار سنگین است مگر آنکه اصل جملات حفظ و تعابیر زیباتر و رقیق تر شود.

ب. ابهام در سرنوشت نفس پس از مرگ: «اما برخی افراد از مرگ می ترسند به جهت اینکه نمی دانند نفس آنها به کجا می رود (یا پس از مرگ بر سر نفس شان چه می آید)؛ یا اینکه گمان می کنند وقتی بدن آنها متلاشی و تجزیه می شود ذات و نفس آنها نیز معدوم می شود. به هر حال نسبت به بقا نفس و کیفیت معاد جهل دارند. بنابراین درواقع از مرگ نمی ترسند، بلکه علت ترس آنها جهل نسبت به آن چیزی است که باید در این خصوص بدانند.» (همان)

هر چند ابن سینا در اینجا ابتدا علت ترس از مرگ را جهل نسبت به غایت مرگ یا جهل نسبت به مواقف پس از مرگ اعلام می کند ولی در توضیح خود، این جهل را نسبت به حقیقت مرگ می داند و از این به بعد به تقبیح جهل و لزوم برطرف کردن آن و توصیف لذت حاصل از کسب علم می پردازد. او در ادامه کلام خود با بیان اقسام مرگ سعی می کند در قالب این تقسیم بندی به حقیقت مرگ اشاره کند و آن را یک نوع کمال برای نفس معرفی نماید و بار دیگر بر لزوم از بین بردن جهل و کسب علم تأکید ورزد.

تحلیل: این بیان هم دچار مشکلات راه حل اول است ضمن آنکه بازگشتش به درمان اول می باشد. در واقع توصیه ابن سینا در هر دو، زدودن جهل با شناخت ماهیت مرگ و آینده روح است.

ج. اندوه جدایی از مال و فرزند و لذات دنیوی: اما کسی که از مرگ ترس ندارد و تنها به دلیل آنچه پس از مرگ از خود باقی می گذارد، از قبیل فرزند و مال، اندوهگین می شود و بر دور شدن از لذات دنیا و شهوات آن بر خود تأسف می خورد، باید بداند اندوه به خاطر چیزی که وقوع آن اجتناب ناپذیر است، فایده ای ندارد. انسان موجودی کائن و فاسد است و هر کائناتی به ناچار فاسد می شود. پس کسی که دوست ندارد فاسد شود در واقع دوست دارد نباشد [حداقل به صورت موجود کائن و فاسد وجود نداشته باشد] و در این مطلب تناقض وجود دارد. همچنین اگر جایز باشد که انسان باقی بماند باید تمام انسان های قبل از او نیز باقی می ماندند. اگر انسان ها باقی بمانند و مرگی نداشته باشند، زمین گنجایش آنها را نخواهد داشت (بنابراین مرگ براساس عدل خداوند است). پس ترس از مرگ در واقع ترس از عدل و حکمت خداوند است. ابن سینا برای برطرف ساختن این علت ترس، انسان ها را به لزوم وقوع مرگ و اجتناب ناپذیر بودن آن و اینکه بقا انسان ها خلاف عدل خداوند است، توجه می دهد؛ هر چند که در ادامه این بحث مجدداً بحث حقیقت مرگ و بقا نفس مجرد و نیز کمال بودن مرگ برای نفس با همان تفصیل گذشته طرح می گردد. (همو، ۳۴۱)

تحلیل: عمده ترین دلیل ترس از مرگ برای کودکان، ترس جدایی از داشته ها و بستگان است.

ابن سینا در درمان این ترس ضرورت مرگ را پیش می کشد با رویکرد ساختار انسان که موجودی فناپذیر است و دیگر این که اگر مرگ از چرخه طبیعت حذف شود مکانی برای دیگر موجودات نخواهند بود.

بررسی این راهکار از جنبه نظری مجال دیگری رامی طلبد ولی از جنبه کاربردی برای کودکان مفید است و غالب روانشناسان از این طریق البته با تعابیر دیگر وارد شده اند.

«مرگ یک رویداد طبیعی اجتناب ناپذیر است. همان طور که ریزش باران با حرکت ستارگان گریز ناپذیر است. لذا مرگ طبیعتاً چیزی غیر مهم است و ارزش آن را ندارد که به خاطر آن مضطرب بشویم.

به کودک می آموزند که هر چیزی که زنده است و جان دارد روزی با مرگ از بین می رود. اما زندگی فرصت های دیگری برای زندگی به جانداران و انسان های تازه می دهد.» (ایگنیاس لپ، ۱۳۷۵، ۸۰)

د. رنج پنداری مرگ: ابن سینا رنج هنگام مرگ را، گمان غلطی می داند؛ چرا که درد و رنج به سبب ادراک صورت می گیرد و ادراک تنها برای حی و زنده واقع می شود و حی، پذیرنده تأثیر نفس است؛ ولی جسمی که در آن دیگر تأثیر نفس وجود ندارد، درد و رنج را حس نمی کند. بنابراین مرگ که عبارتست از مفارقت نفس از بدن، دردی ندارد؛ چون بدن تنها به سبب نفس و حصول اثر نفس در آن است که درد و رنج را حس می کند؛ در این هنگام بدن جسمی می گردد، بدون تأثیر نفس...» (ابن سینا،

همان) در اینجا نیز ابن سینا با ارجاع شخص به حقیقت مرگ و برطرف کردن جهل او نسبت به واقعیت مرگ، ترس او را بی مورد می‌شمارد.

در استدلال این فرضیه وجود دارد که هراس از مرگ به خاطر ترس از رنج و الم است و لذا با توجه به این نکته که چون دیگر هستی و آگاهی وجود ندارد، درک و تجربه ای از الم نخواهد بود به این نتیجه می‌رسند که هراس از مرگ بیهوده است. عمده ترین مشکل این استدلال این است که خود مرگ اندیشی و تصور نیستی برای ما غمناک و درد آور است که این پاسخ رنج نداشتن مرگ نمی تواند قانع کننده باشد.

برای فردی که اینک درباره مرگ می‌اندیشد تصور حالت مرگ درد آور است، این رنج را چگونه درمان می‌کند؟ (قراملکی، ۱۳۹۱، ۴۳۱).

ابن سینا تنها راه پیشگیری از بازخورد مرگ هراسی را _غمناکی-، باور به کمال نفس با مرگ می‌داند. این توصیه درمانی چندان برای کودکان کاربردی نیست. فهم بیان ها و برهان های فلسفی کمال نفس با مرگ، برای بزرگسالان سخت است تا چه رسد به کودکان و نوجوانان.

از سوی دیگر این بیان شاید برای رنج پنداری مرگ در لحظه مفید باشد ولی برای رنج پنداری پیش از مرگ به ویژه کودکانی که از بیماری رنج می‌برند و با آن می‌میرند کارآمد نیست.

ه. نگرانی از مجازات و کیفر گناهان: ابن سینا در تبیین این عامل معتقد است که این عامل در واقع ترس از مرگ نیست بلکه ترس از رفتار و گناهان است «، این ترس از مرگ نیست، بلکه ترس از عقاب است و عقاب و کیفر نیز تنها بر چیزی است که همراه انسان بعد از مرگ باقی می‌ماند. در واقع اینها به ناچار اعتراف به گناهان و افعال بدنی که مستحق عقاب است دارند و این شخص علاوه بر این، معترف به عدل خداوند در مجازات گناهکاران نیز هست. چنین شخصی از گناهان خود ترسان است نه از مرگ، و کسی که از عقوبت گناهان خود می‌ترسد باید از این گناهان دوری کند و از اعمالی که رذائل نفس محسوب می‌شود، اجتناب نماید...» (رسائل، ۱۴۰۰، ۳۴۱)

تحلیل: این عامل ترس از مرگ در برخی کودکان با وجودی که گناهی ندارند وجود دارد و دلیل عمده آن، نوع تعبیرات بزرگسالان از قبر و قیامت و خداوند و جهنم است.

درمان پیشنهادی ابن سینا شاید برای بزرگسالان مفید باشد ولی در درمان ترس کودکان از مرگ چندان مفید نیست، کودکان با توضیحات فوق وحشت زده و سردرگم خواهند شد. کودکان کلمات را یک به یک می‌شنوند و توضیحات دینی که بزرگسال را تسکین می‌دهد ممکن است کودک را آشفته و ناآرام کند. اینکه مرگ گونه‌ای تنبیه است هرگز نباید برای کودکان تقویت شود. پیشنهاد برای رفع ترس کودکان از مرگ تغییر واژه‌های بزرگسالان است.

5-1-1- تحلیل و بررسی راه‌های درمانی ابن سینا

بطور کلی ابن سینا علت اساسی مرگ هراسی را جهل و ناآگاهی انسان ها می‌داند: جهل نسبت به حقیقت مرگ، کیفیت وقوع مرگ، سرنوشت نفس پس از مرگ، مواقف و مراحلی که نفس پس از مرگ طی می‌کند، کیفیت مجازات و عذاب او، و نیز جهل نسبت به وضعیت بازماندگان پس از مرگ او. ابن سینا راه حل برون رفت از این ترس‌ها را رفع این جهل و کسب علم می‌داند. او معتقد است با کسب علم در مورد واقعیت مرگ و آشنا شدن نسبت به وضعیت خود پس از مرگ، ترس از مرگ از بین خواهد رفت وی درمان کامل آن را در گرو دانستن این گزاره می‌داند که «نفس پس از مرگ به وضعیت بهتری (کمال) می‌رسد» در واقع زندگی را دو مرحله پیش از مرگ و پس از آن می‌داند که نفس از وضعیت خوب یا بد به وضعیت بهتر یا خوب _البته برای کسانی که گناهی مرتکب نشدند- منتقل می‌شود.

روش ابن سینا در تسکین و شفاء هراس از مرگ، روش شناختی-روانی ذهنی است. در واقع ابن سینا در درمان ترس از مرگ فقط توصیه نظری و شناختی دارد و از توصیه‌های زیستی (داروئی) و رفتاری خبری نیست هر چند در درمان ترس به صورت کلی در جاهای دیگر مانند رساله «ادویه قلبیه» توصیه های زیستی (داروئی) دارد.

راه‌های درمان مرگ هراسی از منظر محمد بن زکریای رازی

محمد بن زکریا رازی در ابتدا تنها راه تسلی بخش مرگ هراسی را یقین به این که نفس پس از مرگ وضعیت بهتری دارد می‌داند

چنانچه این مسیر انتخاب شود درمان ترس کودکان تا حدودی یأس آور خواهد بود. دادن یقین با براهین فلسفی به کودکان نسبتاً کار سختی است.

درمان‌های رازی بر خلاف ابن سینا که شیوه هایش فقط منحصر به قائلان به زندگی پس از مرگ هست، هم قائلان به بقای نفس، هم قائلان به فساد نفس پس از مرگ را شامل می‌شود.

رازی ابتدا از باور فرد در خصوص بقاء یا فساد نفس پس از مرگ می‌پرسد آنگاه بر حسب نگاه بیمار و تلقی وی از مرگ، به زدودن مرگ هراسی می‌پردازد (قراملکی، ۱۳۹۱، ۴۲۹).

مواجهه رازی با منکران بقای نفس

رازی در درمان مرگ هراسی قائلان به فساد نفس، موشکافانه علل ترس از مرگ را بررسی می‌کند. وی سه عامل را دلیل مرگ هراسی این گروه دانسته و بر حسب آن راههای درمانی را پیشنهاد می‌دهد.

یک. پندار از دست دادن داشته‌ها: رازی در درمان ترس از دادن داشته‌ها - مال، خویشان، نیرو و دنبال گزاره ای صادق و موجه است که هم ترس زدا و هم آرامش آور باشد.

این شیوه درمانی رازی «حاصل رهیافت تجربی و روان شناختی در مراقبت تسکینی است و می‌توان تصور کرد که وی الگوی آن را از بررسی‌های بالینی در مواجهه با بیمارانش برگرفته است. ترس از «دست دادن چیزی» سراغ بیماران می‌آید و رازی به وسیله آگاه کردن آنان به این که به جای آنچه از دست می‌دهید امر بهتری نصیبتان می‌شود درمان کرده است.» (همو).

رازی نشان می‌دهد که، با کنار نهادن مشکل حیات پس از مرگ، می‌توانیم آنانی را که به فنای نفس همراه بدن معتقدند، با نشان دادن این امر که حتی بدون فناپذیری «مرگ برای آدمی سودمندتر از حیات است»، خشنود سازیم، رازی دنبال حل این مسأله است انسان‌ها به زندگی پس از مرگ معتقد باشند یا نباشند می‌توانند پندار از دست دادن داشته‌ها را حل کنند. رازی در این بیان ثابت می‌کند که زندگی به همراه داشته‌ها آمیخته به درد و الم است. و مرگ بی تفاوتی به درد و الم و حتی لذت می‌باشد. این حالت بهتر از حالت اولیه است.

تحلیل: هر چند به صراحت رازی به پاسخ این پندار ورود نکرده است و پاسخ این پندار و دومی را یکجا داده است ولی از رویکرد انسان شناسی و جهان شناسی رازی می‌توان به پاسخ به این پرسش رسید که از نظر رازی، جهان، انسان و داشته‌های انسان مانا و ماندگار نیست. رازی با این نگرش و توصیه به نگرفتن محبوب، کم داشتن محبوب، و وابسته نبودن به آنها در صدد درمان حزن و اندوه انسان‌ها است.

راه شناختی و رفتاری رازی را می‌توان با زبان کودکی به کودکان آموخت و آنها را از رنج پنداری از دست دادن داشته‌ها رها ساخت.

دو. انگاره رنج و درد داشتن مرگ: مهمترین علت مرگ هراسی برای قائلان به فساد نفس پس از مرگ، رنج پنداری مرگ است.

رازی رنج پنداری را حکم عقل نمی‌داند، بلکه آن را برخاسته از حکم هوی می‌داند. و در درمان رنج داشتن مرگ می‌گوید: «بنابه گفته این گروه (چون بدن بعد از مرگ فاسد می‌شود) به طور قطع بعد از مرگ اذیتی به انسان نمی‌رسد زیرا ادراک اذیت نیازمند حس است که تنها موجود زنده دارای آن است و مرده این حس را ندارد)

انسان در طول حیات خود غرق در اذیت و فرورفته در آن است و به طور نسبی حالتی که در آن اذیتی نیست از حالتی که در آن اذیت باشد بهتر است بنابراین مرگ برای انسان از زندگانی صالح تر است»

به طور خلاصه لذتی که دوست داریم به آن برسیم چیست؟ مگر جز راحتی از درد است؟ در مرگ این امر محقق است. با مرگ در موقعیتی قرار می گیریم که درد و رنجی در میان نیست، بنابراین اگر کسی مرگ را بهتر نداند در واقع دنبال لذت نیست. (رازی، ۲۰۰۵، ۹۴)

تحلیل: بررسی کارآمدن بودن نظر رازی به بررسی مراد از مرگ بر می گردد. گاهی مراد از مرگ همان حادثه و رویدادی است که در یک لحظه از زندگی و در کمتر از یک ثانیه برای هرکدام از ما رخ می دهد و به زندگی این جهانی پایان می بخشد. گاهی که می گویند ترس و بیم از مرگ داریم، مراد آنان از مرگ، در واقع پس از مرگ است. زمانی که سخن از مرگ به میان می آید نه پس از مرگ مراد است و نه خود مرگ؛ چیزی مراد است که از آن به «حالات نزدیک به مرگ» یا «نزع» یا «سکرات مرگ» تعبیر می شود.

به معنای دقیق تر، از زمانی که من نوعی پی می برم از بستر خود زنده بیرون نخواهم آمد، تا زمانی که خود مرگ به وقوع بپیوندد دچار حالت خاصی خواهم شد؛ حال این مدت چه یک شبانه روز باشد چه بیشتر تفاوتی نمی کند و بسیاری از افراد از این مدت می ترسند یا به این مدت می اندیشند یا آگاهی شان نسبت به این مدت آگاهی شدیدی است (ملکیان، ۱۳۹۳، ۱۷).

تبیین رازی از رنج نداشتن مرگ شاید در مورد حادثه و رویدادی که در یک لحظه از زندگی و در کمتر از یک ثانیه برای هرکدام از ما رخ می دهد و به زندگی این جهانی پایان می بخشد درست باشد. هر چند نیاز به تغییر زبان و الفاظ برای کودکان دارد؛ ولی برای مراد سوم از مرگ که همان حالات پیش از مرگ باشد کاربردی نیست. چه این که خود این حالات یک نوع رنج برای افراد به ویژه بیماران است. بهترین راه درمانی برای این کودکان، مراقبت های تسکینی است. یعنی سعی شود تجربه مرگ برای کسانی که درحال مرگ هستند تا اندازه ای ملایم شود. در این حالت مشاوره، کاربرد داروهای ضد افسردگی و کمک از نظر عاطفی و روحی مناسب تر است (جیمز و ندر زندن، ۱۳۹۰، ۳۰۹).

سه. غم پنداری: انتقاد اساسی بر پاسخ درد و رنج نداشتن مرگ این است که علت ترس ما از مرگ، دردناک بودن آن نیست، بلکه به این دلیل است که ما مایل نیستیم هوشیاری مان را به طور دائم از دست بدهیم زیرا نیستی و عدم به دلیل ماهیت خود نیستی، مخوف است.

فرد مرگ اندیش به دلیل هراس از مرگ، در واقع، هر لحظه ای که به مرگ می اندیشد می میرد چنین شخصی بارها خود را به مرگ هراسناک می اندازد و هر بار رنج و درد مرگ هراسی را تجربه می کند.

«ولی من همیشه به وقوع آنچه از وقوعش گریزی نیست می اندیشم و این اندیشه اندوهگینم می کند این اندوهگینی واقعیتی است که من در آن به سر می برم و از آن رنج می برم مرگ چیزی است که وقوع از آن گریزی نیست به همین دلیل مرگ اندیشی سبب اندوهگینی من می شود از این غم چگونه می توان رها شوم؟ (رازی، ۲۰۰۵، ۹۲)

برای همین فردی که اینک درباره مرگ می اندیشد تصور حالت پس از مرگ (با فرض فساد بدن) درد آور است وی این رنج را چگونه درمان می کند؟

رازی بر خلاف ابن سینا که این شبهه را بی پاسخ می گذارد یا فقط توصیه رفع جهل دارد، دردمان این شبهه به راه حلی اشاره می کند که می شود آن را راه سوم درمان مرگ هراسی برای قائلان به فساد نفس دانست.

رازی در درمان این غم می گوید: راه رهایی از این غم این است به آن نیندیشی یا با سرگرمی به امور مختلف از آن غفلت کنی بین حیوانات به غریزه چگونه می توانند از این اندوهگینی رهایی یابند آنها طبعاً به این آسودگی (کمال) دست یافته اند ما هم باید از همین طریق غفلت ورزی به چنین خوشبختی دست یابیم (همان).

رازی برای علاج مرگ هراسی، به غفلت ورزی توصیه می کند. او هوشیاری را عامل مرگ هراسی می داند و بیماری مرگ هراسی را به داروی غفلت درمان می کند.

تحلیل و نظر

آیا تنها راه رهایی از این اندوهگینی مرگ اندیشی غفلت ورزی است؟ آیا غفلت ورزی واقعاً سودمند است؟ آیا می توان غفلت را سبب آرامش و هوشیاری را موجب رنجش خاطر دانست؟

اولاً: توصیه به غفلت با توصیه خود رازی به دوری از هوی و تن دادن به حکم عقل- مادام که ترس از مرگ وجود دارد، آدمی از عقل به جانب هوی متمایل است.-(رازی، ۲۰۰۵، ۹۳) ناسازگار است.

ثانیاً: غفلت خود سبب بسیاری از بیماری های نفسانی مانند تکبر و حسادت است.

ثالثاً: رازی در تشبیه به غفلت به حال حیوانات مثال می زند که «ما به حال حیوانات غبطه می خوریم که به طبع و غریزه از این امور (مرگ اندیشی) غافلند.

این توصیه با آموزه های اسلام که برای رفع اضطراب توصیه به آگاهی می کند نه گریختن از آن سازگار نیست. چه این که حیوان وار زیستن سقوط از اصالت آدمی است بر همین اساس در ادبیات اخلاقی و دینی در فرهنگ اسلامی وقتی از زندگی غافلانه افراد سخن می رود از تشبیه به زندگی حیوانی استفاده می شود. (قراملکی، ۱۳۹۱، ۴۳۵)

با وجود سه اشکال یاد شده، توصیه به غفلت و سرگرمی می تواند برای گروهایی مفید باشد

الف. کسانی که اعتقادی به بقای نفس ندارند و روان پزشکان در صدد درمان آنان می باشند.

ب. برخی مرگ هراسی ها، باعث مرگ می شود. نسخه ابتدایی برای درمان این بیمار پیش از یاد دادن فلسفه مرگ چیست؟ آیا نمی توان اندوه کودکان به ویژه کودکانی که منتظر مرگ هستند را با غفلت و سرگرمی کاست؟

منظور این نیست که به کودک کمک کنیم که بمیرد بلکه منظورمان آن است که به او کمک کنیم که تا آخرین لحظات زندگی را به آسانی تحمل کند به طور خلاصه باید دست او را بگیریم که از مرگ با آسودگی عبور کند (یونکر، ۱۳۷۰، ۱۷۲).

در این مسیر 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.

بنابراین اگر مقصود از غفلت را در کلام رازی همان سرگرمی بدانیم می شود این درمان رفتاری را برای کودکان و نوجوانان به ویژه کودکان بیمار توصیه کرد.

مواجهه رازی با معتقدان به بقای نفس

رازی در مواجهه با مرگ هراسی کسی که مرگ را پایان زندگی نمی داند و حالت و عاقبتی را باور دارد که پس از مرگ به آن می رسد، می گوید: «انسان خیر، فاضل و کسی که در کمال خویش می کوشد از مرگ نمی هراسد زیرا چنین فردی به آنچه شرایع حقه واجب ساخته است انجام داده است و در شرایع حقه وعده رستگاری، آسایش و دستیابی به نعمت همیشگی داده اند.

رازی می گوید اگر کسی در آموزه های شرایع به دیده شک و تردید بنگرد باید تحقیق و بررسی کند اگر تحقیق وی به حقانیت شرایع انجامید هراس از مرگ درمان می شود و اگر به نتیجه نرسید ناتوانی او موجب سرزنش و عقوبت نیست چه این که کسی به بیش از وسع و توان خود مکلف نیست (رازی، ۲۰۰۵، ۹۵).

اگر کسی به سیره فاضله زیسته است و پای بند به ارزش های اخلاقی تکالیف دینی و حقوق دیگران بوده است نباید از مرگ بهراسد.

تحلیل: این درمان پیشنهادی شاید برای بزرگسالانی که اعتقاد به آخرت و وضعیت مطلوب تر دارند مفید است؛ ولی در درمان ترس کودکان از مرگ چندان کارآمد نیست.

نتیجه گیری

رازی از مرگ هراسی به جهت غم و رنج آن، به منزله یک بیماری بحث می کند وی مخاطبان خود را به دو گروه تقسیم می کند کسانی که به بقای نفس پس از تباه شدن جسم باور ندارند. ولی ابن سینا فقط با مخاطبانی صحبت می کند که اعتقاد به زندگی پس از مرگ دارند.

هر دو استدلال می کنند که پس از مرگ وضعیت چون بدون رنج است بهتر است و از زندگی پیش از مرگ که آکنده از رنج و لذت است، نیکوتر است و نباید از مرگ هراسید.

هر دو برای کسانی که به بقای نفس باور دارند مرگ را به شرط زندگی فضیلت آمیز در جهان موقعیت برتر می دانند.

ابن سینا و رازی هر دو هدفشان این است که حالت نفس پس از مرگ بهتر از گذشته است با این تفاوت که راهکار ابن سینا اولاً فقط برای معتقدان به بقای نفس مفید است ولی رازی به گونه ای بحث را پیش کشیده است که هم برای معتقدان بقا و هم عدم بقا مفید است. برخی به زندگی پس از مرگ باور دارند و برخی به آن اعتقاد ندارند. راهکارهای ابن سینا بیشتر جنبه شناختی دارد. رازی افزون بر درمان ذهنی و روانی توصیه های رفتاری هم می کند (غفلت و سرگرمی).

نظریات رازی در مواجهه با مرگ هراسی نسبت به کودکان به ویژه کودکان منتظر مرگ کاربردی تر است. تلفیق هر دو نظریه با اصلاح_واژه غفلت-می تواند عمومیت و شمول را برای همه در برداشته باشد.

منابع و مراجع

- [۱] ابن سینا، حسین بن عبدالله، ۲۰۰۵، القانون فی الطب، بیروت، دار احیاء التراث العربی.
- [۲] ابن سینا، حسین بن عبدالله، ۱۴۰۰، بی تا، رسائل ابن سینا، یک جلدی قم، انتشارات بیدار.
- [۳] ابن سینا، ۱۳۷۸، رساله فی ادویه القلبیه، شرح و ترجمه: رضوی برقی، حسین، تهران، نشر نی.
- [۴] ایزوتسو، توشیهیکو، ۱۳۶۱، خدا و انسان در قرآن، ترجمه: احمد آرام، تهران، شرکت سهامی انتشار.
- [۵] ایگنیاس لپ، ۱۳۷۵، روانشناسی مرگ، ترجمه: محمد رفیعی مهرآبادی، تهران، نشر خجسته.
- [۶] ذبیح الله صفا، ۱۳۸۴، جشن نامه ابن سینا، تهران، انجمن آثار و مفاخر فرهنگی، تهران.
- [۷] رازی محمد بن زکریا، ۲۰۰۵، الرسائل الفلسفیه، محقق: پل کرواس، دمشق، بدایات.
- [۸] خیام نیشابوری، عمر، بی تا، رباعیات خیام، تهران، علم.
- [۹] جان مارشال، ریو، ۱۳۹۷، انگیزش و هیجان، ترجمه: یحیی سید محمدی، نشر ویرایش، چاپ ۳۱.
- [۱۰] جیمز وندر زندن، ۱۳۹۰، روان شناسی رشد، ۱ و ۲ ترجمه حمزه گنجی، تهران، ساوالان، چاپ هفتم.
- [۱۱] یونکر، هلموت، ۱۳۷۰، روانشناسی ترس، ترجمه: مهر نیا جمشید و کیانبخت طوبی، تهران، منفرد.
- [۱۲] سادوک بنیامین - سادوک ویرجینیا، خلاصه روانپزشکی ۲، ترجمه نصرت الله پور افکاری، نشر تهران.
- [۱۳] سعدی شیرازی، مشرف الدین مصلح بن عبدالله، ۱۳۹۶، کلیات سعدی، تهران، کومه چاپ سوم.
- [۱۴] فردوسی ابوالقاسم، ۱۳۷۶، شاهنامه، تهران، امیر کبیر.
- [۱۵] قراملکی، احد فرامرز، ۱۳۹۱، نظریه اخلاقی محمد بن زکریای رازی، تهران، موسسه پژوهشی حکمت و فلسفه ایران.
- [۱۶] کاپلان هرولد و سادوک بنجامین، ۱۳۸۲، خلاصه روانپزشکی، ترجمه نصرت الله پور افکاری، نشر تهران.
- [۱۷] معتمدی، غلامحسین، ۱۳۹۶، انسان و مرگ، تهران، چاپ چهارم.
- [۱۸] ملکیان، مصطفی، ۱۳۹۳ «پایانی برای یک آغاز» روزنامه ایران، پنجشنبه ۱ خرداد ۱۳۹۳، شماره ۵۶۵۲.