

## فصل بیست و هشتم

### ترس از اتفاقات اجتناب‌ناپذیر

بزرگ‌ترین ترس، ترس از مرگ است. هر انسانی با آگاهی به این امر گریزناپذیر زندگی می‌کند که روزی خواهد مرد؛ بدون اینکه بداند دقیقاً چه زمانی و چگونه این اتفاق خواهد افتاد. ترس از این اتفاق محتوم ناشناخته تهدیدی است که مدام آرامش و احساس رضایت ما از زندگی را خدشه‌دار می‌کند. حتی فکرکردن به احتمال مرگ بی‌درنگ در ما احساس ناتوانی و ترس ایجاد می‌کند و موجب می‌شود زندگی پوچ و بی‌معنا به نظر برسد.

ترس از مرگ، چنان بر زندگی روزمره‌ی برخی افراد سایه انداخته که آن‌ها هر لحظه نگران وقوع مرگ‌اند؛ اما برای برخی دیگر این ترس ممکن است به روش‌های غیرمنتظره‌ای و در قالب ترس‌های به‌ظاهر کوچک‌تر درباره‌ی سلامتی و کارهای مخاطره‌آمیز بروز کند. هر دو نوع ترس می‌تواند کیفیت زندگی ما را مختل کند و حتی از بین ببرد.

ترس از مرگ زمینه‌ساز بسیاری از مشکلات روانی دیگر است (ایوراک<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۴). اضطراب سلامتی، ما را در دریای ترس از بیماری و بستری‌شدن و احتمال مرگ دردناک غرق می‌کند. افراد مستعد حملات پنیک<sup>۲</sup> معمولاً تپش قلب را با حمله‌ی قلبی اشتباه می‌گیرند و وحشت ناشی از این باور که در شرف مرگ‌اند، باعث حمله‌ی پنیک در آن‌ها می‌شود. بسیاری از هراس‌های خاص اعم از ترس از ارتفاع، مار یا خون، همگی به این دلیل است که آن‌ها را با مرگ مرتبط می‌دانیم.

انتظار مرگ همیشه در زندگی ما وجود دارد؛ اما با این ترس همیشگی نمی‌توانیم زندگی کنیم. بنابراین، مدام با انجام کارهایی که فکر می‌کنیم به ما در برابر آن مصونیت می‌بخشند، از خود محافظت می‌کنیم. برای انجام کارهای پر مخاطره

---

1. Iverach

۲. نوعی اختلال اضطرابی، هجوم ناگهانی ترس و اضطراب شدید که باعث عوارض جسمی و روانی می‌شود.

محدودیت‌های سفت و سخت قائل می‌شویم یا از طریق شهرت یا ثروت، ارتباط با دیگران و اینکه دوست داریم چطور ما را به خاطر بیاورند، برای رسیدن به جاودانگی تلاش می‌کنیم. چه کسی می‌تواند ما را سرزنش کند؟ اروین یالوم،<sup>۱</sup> استاد ممتاز بازنشسته‌ی روان‌پزشکی دانشگاه استنفورد، این موضوع را در کتاب خیره به خورشید به خوبی توصیف می‌کند.

«زندگی با آگاهی کامل از مرگ در هر لحظه، اصلاً آسان نیست. این کار مثل تلاش برای خیره‌شدن به خورشید است: مدت زیادی نمی‌توانید این شرایط را تحمل کنید.»

او می‌گوید: «اگرچه ماهیت مرگ ما را نابود می‌کند؛ اما تصور آن نجات‌بخش ماست.» با توجه به این مفهوم، اضطراب انسانی ما در خصوص مرگ، فقط ناراحتی‌ای که باید از بین برود، نیست. مواجهه با آگاهی از مرگ می‌تواند به ابزاری مؤثر برای یافتن معنا و هدف جدید در زندگی منجر شود. این واقعیت که همه‌ی ما خواهیم مرد، می‌تواند به زندگی ما معنا ببخشد و در انتخاب هدف دقیق‌تری برای زندگی ما را یاری دهد. به این ترتیب، این حقیقت که مرگ از رگ گردن به ما نزدیک‌تر است، روی بهترزیستن ما تأثیرگذار است (نیمایر،<sup>۲</sup> ۲۰۰۵).

در تحقیقاتم در خصوص کسانی که سرطان سینه را پشت سر گذاشته بودند، دریافتم بسیاری از آن‌ها از تحولات مثبت ناشی از رویارویی با مرگ در زندگی‌شان سخن گفته‌اند. این تجربه در عین افزایش ترس، آن‌ها را به ارزیابی مجدد معنایی که برای زندگی خود در نظر داشتند، فرا خوانده بود. رشد و شکل‌گیری تحولات مثبت پس از تروما<sup>۳</sup> [به دلیل مواجهه با مرگ] هم در بسیاری از موارد به بهبود واکنش‌های پس از تروما منجر شده بود.

اما لازم نیست برای درک معنای مرگ تا این حد به آن نزدیک شویم. در روش درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد<sup>۴</sup> (ACT) می‌توانیم با واکاوی تصویری از مراسم تشییع جنازه‌ی خود یا اندیشیدن درباره‌ی قهرمانانمان که دیگر در قید حیات نیستند، این کار را انجام دهیم. این تمرینات ما را به تفکر درباره‌ی ماهیت زندگی فارغ از وجود مرگ و پایان زندگی دعوت می‌کنند. مواجهه با سؤالاتی درباره‌ی اینکه

1. Irvin Yalom  
2. Neimeyer

۳. Trauma: ضربه، جراحت، شوک و آسیب بدنی.

4. Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

می‌خواهید زندگی‌تان چگونه معنا شود، موجب تحول شما خواهد شد. دردناک است؛ اما هدف از این کار فرورفتن در غم و اندوه نیست؛ بلکه می‌خواهیم با بالا بردن آگاهی و توانایی‌مان در تصمیم‌گیری بهترین را انتخاب کنیم. تصور کنید بتوانید بر اساس اولویت‌هایتان زندگی کنید. زندگی‌تان چگونه می‌شد؟ با وجود معنا و هدف منتخبان برای زندگی هر روز چه رفتاری داشتید؟ روی چه چیزی سخت کار می‌کردید؟ چه چیزی را رها می‌کردید؟ به چه کارهایی تن می‌دادید؛ حتی اگر قادر نبودید آن را به اتمام برسانید؟

کاوش درباره‌ی مرگ با این روش، به شفاف‌سازی اولویت‌هایمان کمک می‌کند. از بین بردن ترس از مرگ محال است. می‌دانیم که روزی این اتفاق خواهد افتاد. ترس از مرگ درک‌شدنی و انتظار مرگ امری واقع‌بینانه است. اما باورهای غیرواقعی در خصوص مرگ، ترسی به مراتب بدتر در ما ایجاد می‌کنند، تا حدی که می‌تواند در زندگی عادی و روزمره‌ی ما اختلال ایجاد کند، باورهایی مانند «خانواده‌ام تحمل مرگ مرا ندارند» یا «درد فراق طاقت‌فرسا خواهد بود».

وقتی درباره‌ی ترس از مرگ صحبت می‌کنیم، دیگران سعی دارند با جملاتی مثل «کسی از زمان مرگش خبر ندارد» ترس ما را کاهش دهند. این جملات با وجود نیت خیر گوینده، اصلاً مفید نیستند؛ زیرا همه‌ی ما می‌دانیم که در نهایت روز مرگمان بدون هیچ هشدار فرامی‌رسد. اگر مقطعی برای دوری از این ترس و برانگیختن حس امنیت تلاش کنیم، بی‌شک این ترس زمانی دیگر که به بی‌ثباتی زندگی می‌اندیشیم، دوباره بر ما غلبه خواهد کرد.

آنچه در جست‌وجوی هشتمین، نیاز به پذیرش قطعیت مرگ به منزله‌ی بخشی از زندگی، و پذیرفتن ابهام چگونگی رخ‌دادن آن است. برای برخی افراد، این دو حقیقت منشأ معنای زندگی‌اند. اما برخی دیگر به آن فکر نمی‌کنند و تصورشان این است که با حفظ ایمنی، مرگ سراغشان نخواهد آمد. آن‌ها از هر چیزی که موجب مرگ شود، دوری و از صحبت و تمرکز درباره‌ی آن پرهیز می‌کنند. این الگوهای اجتنابی درباره‌ی هر کار مخاطره‌آمیزی شکل می‌گیرد و برآورد فرد از میزان خطر آن‌ها اضطرابش را افزایش می‌دهد. با این رویه، انواع فوبیا در زندگی ظاهر می‌شوند. اما تا زمانی که به ترس از مرگ نپردازیم، با رفع هر فوبیا، دیگری سروکله‌اش پیدا می‌شود.

اگر تمام فکر و ذهن ما درگیر ترس از بدترین اتفاقی است که لاجرم پیش خواهد آمد، چه باید کنیم؟ برای زندگی بدون ترس هرروزه از مرگ در نهایت باید راهی برای پذیرش مرگ به منزله‌ی بخشی از زندگی بیابیم. پذیرش به معنای خواستن مرگ نیست؛ بلکه به معنی دست‌کشیدن از مبارزه با بخشی از واقعیت زندگی است که کنترلی روی آن نداریم.

پذیرش مرگ، دست‌کشیدن از زندگی نیست؛ بلکه دقیقاً برعکس، پذیرش مرگ باعث می‌شود به زندگی خود معنا ببخشیم. متقابلاً خلق معنا در زندگی و حرکت بر اساس این خط‌مشی، سبب می‌شود مرگ را به منزله‌ی بخشی از زندگی حقیقی بپذیریم.

این کار شیوه‌ی زندگی ما را تغییر می‌دهد. می‌توانیم تحت‌تأثیر ارزش‌هایمان این معنا را خلق کنیم. می‌توانیم به چیزهایی که ارزش بیشتری برایمان دارند، توجه بیشتری داشته باشیم و باهدف زندگی کنیم.

از دست‌دادن شخصی که می‌شناسیم و سوگ ناشی از آن، می‌تواند ما را با مرگ خود ارتباط دهد. اگر آن فرد غیرمنتظره فوت شده، پس برای ما هم همین احتمال وجود دارد. این موضوع برای من و زندگی‌ام چه معنایی دارد؟ امروز برایم چه معنایی دارد؟

#### رابطه‌ی خود را با مرگ تغییر دهید

برای پذیرش مرگ راه‌های گوناگونی وجود دارد. گسر<sup>۱</sup>، وانگ<sup>۲</sup> و رکر<sup>۳</sup> (۱۹۸۸) سه مورد از این موارد را مطرح کرده‌اند:


پذیرش بر اساس باورهای مذهبی و معنوی: باورهایی درباره‌ی زندگی پس از مرگ یا امکان رفتن به جایی مانند بهشت فرد را قادر می‌سازد تا فانی‌بودن خود را بهتر بپذیرد.

پذیرش برای فرار از زندگی: کسانی که رنج بزرگی را در زندگی تجربه می‌کنند، ممکن است مرگ را به راحتی بپذیرند؛ زیرا مرگ را در حکم رهایی یا فرار از آن رنج تلقی می‌کنند.


---

1. Gesser  
2. Wong  
3. Reker

پذیرش خنثی: زمانی که مرگ نه مطلوب است و نه وسیله‌ای برای فرار از رنج، بلکه بخشی طبیعی از زندگی است که کنترلی روی آن نداریم.

 امتحان کنید: تمرینی که گاهی در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد استفاده می‌شود، این است که تصور کنید بتوانید متن روی سنگ قبر خود را بنویسید. اگر می‌توانستید فقط چند خط روی سنگ قبر خود بنویسید، بیشتر دوست داشتید چه چیزی بگویید؟ منظور حدس و گمان درباره‌ی نظریات دیگران نیست، بلکه روشی برای کشف معنای مدنظرتان در زندگی است، معنایی که می‌خواهید از امروز با آن زندگی کنید (هیز، ۲۰۰۵).

کسانی که با این تمرینات مشکل دارند، حتماً باید از درمانگر کمک بگیرند. سعی کنید برخی از باورهای خود درباره‌ی مرگ که باعث تشدید ترس‌تان می‌شود را بررسی کنید. هریک از ما باورهای متعددی درباره‌ی مرگ داریم که برای ما یا مفیدند یا مضر، مثلاً مرگ ناعادلانه است و ما نباید بمیریم. به احتمال زیاد چنین باوری باعث تشدید اضطراب و افزایش ناراحتی هنگام بروز افکار مرگ می‌شود. بررسی و صرف زمان برای به چالش کشیدن برخی از این باورها بسیار مفید است. با این حال، برخی از این باورها به قدری سبب بروز هیجان می‌شوند که بهتر است آن را کنار شخصی که به او اعتماد دارید، انجام دهید، فردی که او را می‌شناسید یا درمانگری که شما را در خلال تمرین راهنمایی کند.

 جعبه‌ابزار: نوشتن به منظور کشف ترس‌هایمان درباره‌ی مرگ شفاف‌نوشتن درباره‌ی این موضوع به ما کمک می‌کند ترس از مرگ را کشف کنیم؛ زیرا نوشتن به ما این امکان را می‌دهد که بدون گم کردن رشته‌ی دیدگاه‌ها و اکتشافاتمان در طول مسیر، پیش برویم و به شناختی اصولی برسیم. هر زمان بخواهید، می‌توانید کار را متوقف کنید و پس از کسب آمادگی به کار بازگردید. مواجهه با ترس از مرگ آسان نیست و اینجاست که درمانگری آموزش‌دیده و ماهر می‌تواند کمک بزرگی برای شما باشد. برای کسانی که به چنین گزینه‌هایی

دسترسی ندارند، ارتباط با دوستی معتمد یا یکی از عزیزان توصیه می‌شود؛ زیرا این ترسی است که همه آن را خوب می‌شناسیم.

در این قسمت تعدادی نمونه سؤال وجود دارد که می‌توانید از آن‌ها در نوشتن وقایع روزانه، جلسه‌ی درمان یا مکالمه با یکی از عزیزانتان استفاده کنید.

- ترس‌های شما درباره‌ی مرگ چیست؟ این ترس‌ها چگونه در زندگی روزمره‌ی شما ظاهر می‌شوند؟
- کدام‌یک از باورهای شما درباره‌ی مرگ با دیگران متفاوت است؟
- این تفاوت‌ها چه چیزی را بیان می‌کنند؟
- تجربیات گذشته‌ی شما از پایان یا ازدست‌دادن چیزی چگونه باورهایتان را درباره‌ی زندگی و مرگ شکل داده است؟
- کدام رفتارهایتان به شما کمک می‌کند احساس کنید از مرگ در امان هستید؟
- دوست دارید زندگی شما چه معنا و مفهومی داشته باشد یا بیانگر چه چیزی باشد؟
- دوست دارید بعد از حضور در این دنیا چه اثری از خود باقی بگذارید؟
- چگونه این معنا و مفهوم می‌تواند به اعمال و انتخاب‌های واقعی امروز و بعدتر زندگی شما تبدیل شود؟
- تصور کنید که در آینده‌ای دور، در روزهای پایان زندگی‌تان، به این فصل نویی که تازه در زندگی آغاز کرده‌اید، می‌نگرید. چگونه زندگی کرده‌اید که در آستانه‌ی مرگ با لبخند و رضایت و خشنودی به انتخاب‌ها و مسیری که طی کرده‌اید، نگاه می‌کنید؟
- اگر قرار باشد فصل بعدی زندگی شما به معنادارترین و هدفمندترین فصل تبدیل شود، این فصل شامل چه رویدادهایی خواهد بود؟
- اگر آگاهی شما از مرگ به جای کاستن از کیفیت زندگی‌تان آن را پربارتر کند، زندگی شما چه تغییراتی خواهد یافت؟

### خلاصه‌ی فصل

- ترس مشترک ما از مرگ، ترس از شناخته‌ها و ناشناخته‌هاست.

## فصل بیست و هشتم: ترس از اتفاقات اجتناب‌ناپذیر | ۲۰۵

- برای برخی افراد، احساس نزدیکی به مرگ سبب رشد و تحول مثبت زندگی می‌شود.
- پذیرش مرگ با دست‌کشیدن از زندگی یکی نیست و بلکه کاملاً برعکس است.
- پذیرش مرگ به ما این امکان را می‌دهد که به زندگی معنا ببخشیم.