

مطلبی که تحت عنوان روانشناسی مرگ مطالعه می فرمائید مربوط به نحوه بر خورد ما با داغ عزیزانمان است.

هر از چند گاهی خبر فوت یکی از بستگان ، دوستان و نزدیکانمان خواب غفلت را از سرمان می پراند. و اگر آن عزیز از دست رفته یکی از افراد خانواده ما باشد به ویژه همسر، می تواند ، شوک شدیدی نیز بر ما وارد کند.

در حوزه روانشناسی ، فشارهای روانی و مشکلات به دسته های مختلف تقسیم می شوند که در بعضی مواقع آدمی با استفاده از توان و استعداد خود یا دیگری ، می تواند آنها را حل کرده یا تغییر دهد و بعضی مسائل نیز هست که صرفاً باید آنها را تحمل کرد.

اما مرگ از مقوله دوم است. یعنی ما نمی توانیم آن را حذف کنیم. بهتر است بگوئیم که سهم هر کس از مرگ عادلانه بوده و سهم هیچ کس ضایع نمی شود. خیلی چیزها، و اتفاقات، ممکن است که نصیب ما نشود ، ولی آسوده خاطر باید بود که حتی اگر سرمان شلوغ باشد و نتوانیم به مرگ فکر کنیم یا برای آن برنامه ریزی کنیم ، بازهم سهم و نوبتمان در دفتر حی قیوم محفوظ است. پس می توان گفت که مرگ حتمی است و چون به « وجود» ما مربوط می شود ، اساسی و بیشتر اوقات تنش زاست.

• با مسئله مرگ خود و عزیزانمان چگونه کنار بیاییم؟!

۱) به جای اینکه همواره از اساسی ترین مسئله زندگیمان فرار کنیم ، یا خود را به فراموشی بزنیم یا خود را به چیز دیگری سرگرم کنیم. بهتر آن است که در طول زندگی حداقل یکبار صمیمانه با آن روبرو شویم و تکلیف خود را با آن روشن سازیم. اگر از نظر محتوایی به مرگ نمی اندیشیم ، و برای زندگی برنامه نمی ریزیم ، حداقل در مورد چگونگی برخورد خودمان و بستگانمان با مرگ برنامه ریزی کنیم.

۲) در آموزه های دینی درمورد نوشتن وصیت نامه ، یاد مرگ ، گذر به قبرستان و ... بارها شنیده ایم. حالا بیاییم با همسر و فرزندان، برادر و خواهر و والدین خود برنامه مرگ خود و سایر افراد خانواده را مرور کنیم. باید مطمئن باشیم که می توانیم در این خصوص، برنامه بریزیم ، چون فقط و فقط يك مجهول داریم و ما بقی مسائل معلوم و آشکار است. و آن مجهول نیز نوبت مرگ ما در رابطه با دیگر عزیزانمان هست. ( که البته زیاد هم مهم نیست) . مهم این است که مسئله مرگ قوی و واضح وجود دارد و آماده برنامه ریزی هست. ۳) از آنجا که اغلب اوقات به هنگام پیشامد مرگ عزیزان، به علت هیجانات شدید ، و تالمات روحی تصمیم گیری مشکل است ، گنجاندن بعضی موارد در برنامه ریزی مرگ خود یا عزیزانمان ضروری است.

الف) چون معمولاً مرگ از ما اجازه حضور نمی گیرد تا به مانند عروسی ، تدارک بینم . لذا بهتر است مبلغی برای چنین مراسمی در نظر بگیریم.

ب) تکلیف بدهی ، دفتر چه های قسط ، سرمایه گذاریها، دیون ، اموال منقول و غیر منقول را روشن سازیم و به جای بازماندگان خودمان برای خودمان حلالیت های لازم را بطلبیم.

ج) کیفیت مراسم ها ، خیرات ها ، نوع سخنرانی ، مداح ها ، مسائل مربوط به تهیه قبر و ... را مشخص کنیم. بهتر است متنی که حاصل تجربه ما در زندگی هست را تهیه کنیم تا سخنران از زبان ما برای مستمعین قرائت کند.( به عنوان قسمتی از وصیت نامه)

د) نحوه اطلاع رسانی به دوستان را در برنامه بگنجانیم ، اگر خودمان سلیقه خوبی داریم می توانیم حداقل در مورد خودمان اعلامیه ترحیم تهیه و جای تاریخ آن را خالی بگذاریم( بهتر است از جملاتی مانند « مرگ زود هنگام » ، « مرگ نا بهنگام» و یا « مرگ ناگهانی» در اعلامیه ترحیم استفاده نکنیم، چون ممکن است امر بر ما مشتبه شود و فکر کنیم که مرگ زمان خاصی دارد.)

ه) از آنجا که به هنگام داغ عزیزانمان ، برون ریزی هیجانات و غمها اجتناب ناپذیر است، در مورد کیفیت گریه کردن و یا نحوه سرو صدا کردن و بی تابی ، از هم اکنون ، فکری کنیم.

۵) خیلی خود را موظف به گفتن يك امر محال نکنیم. مثلاً به هنگام صحبت در مورد مرگ، بسیار شنیده می شود که از جمله « خدا نکنه» استفاده می شود. البته افراد منطقی تر این جمله را عقلانی تر می گویند . بدین صورت: « بعد از صد سال یا دویست سال ...» یا اینکه « اگر يك روزی مرگ فرا رسید» . که این هم اگرچه از جمله « خدا نکنه » بهتر است، ولی بازهم هیچ کس حتی خدا يك چنین قولی را مبنی بر زندگی طولانی به ما نداده است. لذا بهتر است از ادبیات روان تری در رابطه با مرگ استفاده کنیم.

شاید با خواندن متن بالا تا اینجا کمی تعجب کنیم ، و فکر کنیم این حرفها کمی یا حتی خیلی غیر منطقی است. ولی با خواندن مطلب ذیل شاید تا اندازه ای بتوانیم ، نوع دیگر دیدن و اندیشیدن را نیز تجربه کنیم.

از نظر روانشناختی وقتی مرگ عزیزانمان اتفاق می افتد ، ۴ مرحله متوالی به ترتیب اتفاق می افتد که باید از این مراحل عبور کرد.

( ۱ ) مرحله انکار

( ۲ ) مرحله خشم

( ۳ ) مرحله غم

( ۴ ) مرحله پذیرش

( ۱ ) در مرحله انکار، قبول مرگ عزیزان بسیار غیر ممکن خود را نشان می دهد. این مسئله مخصوصاً در حوادثی که منجر به مرگ مغزی می شود بیشتر مشهود است. بی دلیل نیست بیشتر بازماندگان فردی که مرگ مغزی شده است، با اهداء اعضا موافقت نمی کنند. چون انکار واقعیت مرگ یکی از مراحل است. برنامه ای که در بالا به آن اشاره کردیم کمک موثری به ما می کند که این مراحل را به خصوص مرحله انکار را به سرعت سپری کنیم.

( ۲ ) در مرحله خشم ، در اینجا اگرچه مرگ عزیزان را باور کردیم ولی نسبت به علل آن خشم می گیریم و جالب این است که این خشم را ممکن است به دیگران نیز انتقال دهیم. این مسئله را بیشتر در چنین حوادثی شاهد هستیم : تصادفات رانندگی ؛ سکنه هایی که به خاطر يك بگو پیش آمده؛ یا در اتاق عمل جراحی که ممکن است با پزشك سر دعوا برداریم . لذا به هنگامی که در این مرحله هستیم ، ممکن است حرفهای ناشایست به مسیین بزنیم یا دست به انتقام یا رفتارهای تهدید کننده بزنیم. اگر فردی به علت تصادف باعث مرگ کسی شده است ، بهتر آن است که در این مرحله ، اقدامی به گرفتن رضایت از بازماندگان متوفی نکند که نتیجه عکس خواهد گرفت. اگر هم مسیبی برای مرگ عزیزان نیابیم ممکن است خدایی ناکرده ، شروع به شکایت از خدا بکنیم ، مثلاً « خدا یا چرا باید اینطور می شد یا ...» . برنامه ریزی مرگ که در این یادداشت اشاره شد ، موجب عبور سریع از مرحله خشم می شود.

( ۳ ) مرحله غم ، نسبت به سایر مراحل قبل طولانی تر است. ولی حداکثر نباید از شش ماه بیشتر شود. در غیر این صورت ، مسئله افسردگی و درمان آن باید در نظر گرفته شود. برنامه ریزی برای مرگ ، کمک فراوانی در جهت کوتاه شدن این مرحله می کند. تمرکز زدایی نیز تکنیکی هست که می تواند در این زمینه به فرد غمگین کمک کند و آن اینست که به جای تمرکز بر روی خاطراتی که با متوفی داشته ایم. دنیای دید خود را وسیع کنیم و وقت بیشتری با زندگان بگذاریم ، یعنی کسانی که هنوز نوبت از دست رفتنشان نرسیده است. بیشتر اوقات فقط يك داغ عزیز دیده ایم و این فرصت خوبی است که بیشتر به دیگر عزیزانمان نزدیک شویم و قدر آنها را بدانیم.

( ۴ ) مرحله پذیرش که از دید عموم ، به اشتباه فراموشی مردگان نام گذاشته می شود، مرحله آخر در رابطه با مرگ عزیزان است. همه باید به این مرحله برسند ولی برنامه ریزی در مورد مرگ اولاً باعث تسهیل این روند می شود ؛ ثانیاً موجب سرعت آن می شود ؛ ثالثاً عوارض منفی ناشی از داغ عزیزان را از بین می برد، به علاوه اینکه به ما در خودشناسی بینش می دهد. استفاده دیگری که از این مراحل می شود ، نحوه تسلی دادن به بازماندگان و داغ دیدگان است. اگر ما با این مراحل آشنا باشیم ، به نحو موثر و مفیدی با بازماندگان همدردی می کنیم.

( الف ) به فرد داغ دیده مخصوصاً در مراحل نخست ، نصیحت نکنیم مثلاً اینکه « این شتری هست که در خانه همه می خوابه » یا اینکه « تو باید صبور باشی ، تو باید تکیه گاه باشی ». همچنین به او نگوئیم « تو غمگین نباش ، او الان در بهشت جایش خوب است » .  
( ب ) بیشترین کمک ما به داغ دیدگان ابراز همدردی با جملاتی مانند: « فوت عزیزتان برای ما نیز بسیار متاثر کننده بود» یا « واقعا داغ بزرگی برای شما بوده » یا « الان لحظات سختی باید برای شما باشد».

( ج ) شاید بتوان گفت سکوت و در آغوش گرفتن داغ دیده، کمک بسیار موثری به او در طی کردن مراحل چهارگانه پذیرش مرگ است.  
( د ) کمک به داغ دیده در جهت کارهای اجرایی متعدد از قبیل ، کارهای پزشکی قانونی، هماهنگی جهت صدور مجوز و کفن و دفن، هماهنگی مراسمات و .... ، بسیار در تسکین داغ دیده موثر است.

( هـ ) در مرحله سوم یعنی غم ، که معمولاً مراسمات تمام شده و شرکت کننده گان نیز دور فرد را خلوت کرده اند و بیشتر بعد از هفتم یا چهلم نمود پیدا می کند، بهتر است که به این افراد سر بزنیم ، یا آنها را به منزل دعوت کنیم . همچنین با صحبت های شناختی ، فلسفی یا توصیه های دینی و نصیحت هایی را که در بند ( الف ) آورده شده، می توانیم مرحله خروج از غم و پذیرش را سهل کنیم. به شرطی که بستر مناسبی از نظر محیطی فراهم کرده باشیم.

در خانه باید به این موضوع اشاره کنیم که برنامه ریزی برای مرگ که در اوایل این یادداشت توضیح داده شد. اولاً عبور از چهار مرحله کنار آمدن با مرگ عزیزان را تسهیل می کند . ثانیاً پرداختن به این برنامه ، ناخودآگاه ما را به سوی فلسفه زندگی و مرگ می کشاند و می تواند باعث تغییر در رویه زندگی ما شود. با این برنامه ما متوجه این نکته مهم می شویم که آرزوها و برنامه های خیالی و زیادی برای اهداف نه چندان روشن آینده خود داریم ، لیکن مرگ را که کاملاً طبیعی و در کنار ماست و مهمترین مرحله زندگی را تشکیل می دهد ، غیر منصفانه نادیده می گیریم.

مرگ را هم اکنون برای خود و عزیزانمان با برنامه قبلی بپذیریم ، قبل از آنکه بدون آمادگی، ما را فراگیرد.

و چه نغز است این فرمایش نبی مکرم اسلام(ص) که می فرماید :

موتو قبل ان تموتو