

## فرصت زندگی یا مهلت مرگ؟

دکتر حسین رجایی-روانپزشک

[www.foroghclinic.com](http://www.foroghclinic.com)

### مقدمه

نوجوان بودم که روزی در یکی از کتابهای دیل کارنگی، روانشناسی درجه چندم، شرح حال بیماری سرطانی را خواندم که با کمک شعری، خود را از افسردگی رها کرده بود و متعاقباً بدنش از شر سلولهای سرطانی پاک شده بود. چرا که در فرصتی زمانی که به وی گفته شده بود مهلت زندگی اوست، بیمار سرطانی دیل کارنگی با الهام از آن شعر، لذتبخشترین فعالیتها و تفریحات و علائق زندگی اش را پی گرفته و به تمام آرزوها و اهداف مهم زندگی خود جامه عمل پوشانده بود. شعری که آن بیمار علاج ناپذیر یک روز در اوج ناامیدی و افسردگی در رباعیات خیام دیده بود، این بود:

خیام اگر ز باده مستی خوش باش

با ماهرخی اگر نشستی خوش باش

چون عاقبت کار جهان نیستی است

انگار که نیستی چو هستی خوش باش

### متن

داستانایفسکی (رمان نویسی که فردریش نیچه فکر می کرد که فلسفه ای را که نگاشته از جایی نگرفته، مگر اندکی از آن ابر نویسنده) معتقد بود که فکر مرگ ممکن است لحظه ای در ذهن جوان نفوذ کند، ولی مانند تخته چوبی فرورفته در آب، پس زده خواهد شد. اما فارغ از جوانی و پیری، بنظر می رسد که هیچ جنبنده ای نمی تواند در سایه ی مرگ بنشیند. زندگان با هر توانی که دارند از مرگ می گریزند. حتی آنکه در صدد نابودی خویشتن است و خود نمی داند که در حال نزدیکی به چه چیزی است، چون زنده است، خارج از قواعد زنده ها کاری نمی کند و هر آنچه می کند زندگی نام دارد. و این است که فروغ فرخزاد شاعری که ظهر جوانی اش از نیمه نیز نگذشت چنین می گوید:

زندگی شاید

ریسمانی ست که مردی با آن خود را از شاخه می آویزد

پس غریزه ی مرگ فروید چیست؟

فروید با تئوری اصل لذت که سرچشمه ی آن اصل کاهش هیجان فخر است، معتقد بود که انسان هر آنچه می کند برای رهایی از تنش است و هر ارگانیزی با تحرک و انگیزش خود درصدد است که تنش خود را به حداقل ممکن بکاهد. در اینجا بود که فروید از خود می پرسد که نهایت کاهش تنش تا کجا؟ و ارگانسیم بدون هرگونه هیجان یعنی چه؟ و خود چنین جواب می دهد: "مرگ". و این است که

فریود غریزه ی مرگ را در بطن غریزه ی زندگی پیدا می کند: " پس ارگانسیم علاوه بر زندگی، غریزه ای هم دارد به اسم مرگ".

بسیاری از شاگردان فریود، منتقد غریزه ی مرگ او بودند. مثلاً اتو فنیکل چنین می پرسد که هر غریزه اصولاً باید منشایی جسمی و آناتومیک در بدن داشته باشد. از کجای بدن غریزه ی مرگ برمی خیزد؟!

اگر بخواهیم از موضوع اصلی که مواجهه بیماران سرطانی با مرگ قریب الوقوع است، دور نشویم به طور خلاصه باید گفت: عدم توانایی انسان در شناخت مرگ و ناتوانی اش در پیش بینی مهلت زندگی خود، عملاً انسان ها را جاودانه ساخته است. بطرز ساده ای هم گفته می شود که انسان که به مرگ دیگران به چشم حتمی می نگرد، مرگ خود را فقط ممکن می بیند.

کابلر- راس Kubler-Ross پژوهش نمونه ای را در سال ۱۹۶۹ بر روی بیماران رو به مرگ انجام داده و روندی پنج مرحله ای را در واکنش به مرگ قریب الوقوع توضیح داده اند. ظهور و توالی این مراحل، حتمی و آنچنان که مرتب شده است، شاید نباشد. یک مرحله شاید اصلاً ظاهر نشود و یا مرحله ها، پس و پیش بشوند، اما معمولاً چنین مراحل در انطباق روانشناختی مواجهه با مرگ وجود دارند:

۱- **مرحله ی شوک و انکار** که خود موجب اعطای آرامشی اولیه به بیمار می شود. انگار بیمار خود را به بی خبری زده است.

۲- **خشم** که از سؤال "چرا من؟! " شروع می شود، که تلاشی برای فرافکنی مشکل است.

۳- **چانه زدن Bargaining** یا مرحله ی معامله برای زمان که بعنوان مرحله ی پذیرش نسبی شناخته می شود و ممکن است بصورت وسواس در اعمال و مناسک مذهبی برای جلب محبت خداوند خودش را نشان بدهد.

۴- **مرحله ی افسردگی** که خستگی و ناامیدی بیمار علاج ناپذیر را در این برهه نشان خواهد داد.

۵- **پذیرش** که واکنش های مختلفی را ممکن است در برداشته باشد، ولی با باوری بلا منازع برای نزدیکی مردن همراه است و شاید نشود گفت که در این مرحله، مذهبی و غیر مذهبی، کدامیک قویتر خواهند بود!

در واقع مراحل کابلر- راس بی شباهت به فرآیندهای ایمنی شناختی تکررد شناسانه در مقابل تهاجم یک میکروارگانسیم یا سلولهای سرطانی نیست و همان اتفاقاتی که در ارگانسیم برای دفع عامل مرگ آور می افتد، در روان انسان نیز برای دوری از مردن در جریان است و آدم را به یاد شعر اولیور وندل هولمز Oliver Wendell Holmes در شاهکار دیکنز Deacon's masterpiece می اندازد که "انسان به یکباره تکه تکه نمی شود"

اسم سرطان درست است که بعنوان ناقوس مرگ شناخته می شود، اما سرطانی ها هم زنده اند و هر طوری که می توانند در حال فرار از مرگ! یعنی اسم سرطان اگر مرگ را تداعی نمی کرد، مبتلایان به سرطان به این سادگی مرگ را نمی پذیرفتند.

آیا معنی این سخنان این است که ماهیت بدخیم و کشنده بیماری را کتمان کنیم؟ ابدأ! همیشه یکی از آرزوهای بشر پیش بینی روز مرگش بوده است نه شاید با اشتیاق مردن بلکه برای شناختن مهلتش برای زندگی کردن. و آیا درست است با وجود فهم این نکته، به انسانی که می توانیم حدوداً فرصت زندگی اش را تخمین بزنیم، دروغ بگوییم؟!

موضوع دارد پیچیده می شود؛ هر چه انسان روز مرگش را تخمین نزد، بهتر است، یعنی بی اطلاعی از مرگ راضی کننده تر. اما بی اطلاع نگهداشتن او از نزدیکی مرگ، اخلاقی نیست و آدمی را از مهلت زندگی اش بهتر است با خبر کنیم! پس موضوع آیا با تغییر یک جمله حل خواهد شد؟ اینکه نگوییم: " توجه زمانی خواهی مرد! " بلکه بگوییم: " فرصت زندگی کردن برای تو اینقدر باقی مانده است! " آیا کار کمی به مسخره گی کشیده شد؟ نه!

این دو جمله از لحاظ فلسفی در دو قطب طرز تفکر انسان جای دارند. مانند مثال معروف پروخالی بودن لیوان نیمه پر از نظر روانشناسی! بعد از ارسطو تفکر اپیکوریان Epicurianism همواره در مقابل تفکر رواقیون stoicism بصورتی موازی قرار داشت. بطوری که این دو نوع فیلسوفان را پیشکسوتان فلاسفه ی بعدی می دانند. انگار که بحث اصلی بر سر این موضوع باشد که مرگ اولیه است یا زندگی؟!

اپیکوریان که تبار اعتقادی حکیم عمر خیام نیشابوری نیز به آنها بر می گردد، معتقد بودند که حقیقت وجودی انسان در خوشگذرانی است و با شادزیستی و دوری از درد و غم، انسان به معنای هستی دست خواهد یافت و غصه خوردن، انسان را از فهم معنی راستین جهان هستی دور خواهد ساخت. در مقابل، رواقیون بر آن بودند که حقیقت انسان و جهان فقط با ریاضت کشی فهمیده خواهد شد و شادی و خوشوقتی، بشر را سبکسر ساخته و از درک جهان معنوی ( و غیر دنیوی ) که تعلق اصلی آدمی به آنجاست، دور خواهد کرد و بنابراین لازم است که رنج ببریم و درد بکشیم تا از جهان کاذب و فریبکار فاصله بگیریم و معنی اصلی خلقت را متوجه شویم.

این دو نوع طرز تفکر فلسفی نهایتاً به دو نوع طرز تفکر شرقی و غربی تغییر شهرت دادند و درست است که این تفکیک بیشتر از آنکه جغرافیایی باشد، مفهومی است، اما واقعاً هم دنیای غرب با رواج بیشتر طرز فکر اپیکوریان شناخته می شود و بی سبب نیست که فیلسوفی مثل خیام در غرب بیشتر ارج نهاده شده است تا در شرق.

برای بسیاری از بیماران افسرده و ناامیدی که بوسیله ی من تحت رواندرمانی قرار گرفته اند و راجع به پوچی و بی معنایی دنیا و فناپذیری انسان حرف زده اند، شاید این سؤال بسیار آشنا باشد: " اگر یک باکتری بودید و به دو باکتری تقسیم می شدید، آیا از خود می پرسیدید که باکتری اولیه بالاخره کجا رفت و آیا او فناپذیر بود یا جاودانه؟ و یا حیاتش پوچ بود یا معنی دار؟ یعنی انسانها هم حیات خود را در

فرزندان و اعقاب خود ادامه می دهند. انسان فقط این تکامل را یافته است که در عین تقسیم و تکثیر، والد، هنوز شاهد و ناظر رشد و تکامل فرزندان خود است و نیز تجربه گر لذت بیشتر؛ و گرنه با بلوغ نسل بعدی شاید کارش تمام شده تلقی می شد. پس آیا بهتر نیست که فرصت پیش آمده را غنیمت شمرد و بر تجارب لذتبخش افزود. چون طور دیگری هم ممکن بود، اینکه فرصت‌مان همین مقدار هم نباشد.\*

اگر پیام امید بخش این عبارات درک نمی شود و اگر فرصت زندگی با مهلت مرگ تفاوتی ندارد، برای این است که طرز تلقی انسانهای امروزی از مفاهیم زندگی و مرگ، هنوز بیمارگونه و وهم آلوده است و واقعی نیست و آدمیان هنوز با علائم مرگ و نیستی زندگی می کنند. این است که سپهری شاعر چنین سروده است:

" چشمها را باید شست  
جور دیگر باید دید."

و در جای دیگر، او که خود بالاخره با سرطان می میرد، گفته است :

" مرگ با خوشه ی انگور می آید به دهان "  
و شاملو شاعر توانای ایرانی معتقد است که تا می شود باید مرگ را طرد کرد.

۹۰/۱۱/۱۱ کرج

## پاورقی

\* ممکن است با مطالعه ی این شگرد رواندرمانی، عدّه ای از خوانندگان هوشمند، تأثیر متناقض این عبارات را بر زوج های نابارور مطرح کنند که تشکیک بجایی هم هست. منتهی پاسخ آنان بماند برای فرصتی دیگر و در اینجا فقط کوتاه سخن آنکه: اولاً انسان علمی برای درمان نازایی و عقیمی در حال کوشش است و به پیشرفت های عظیمی هم نایل گردیده است و ثانیاً انسانهای وارسته تر بیشتر از میراث های ژنتیکی به میراث های اجتماعی می اندیشند.