



بررسی تأثیر جاودانگی در شکست ترس از مرگ

فائزه مصطفایی دهنوی^۱

دانشجوی دکتری رشته زبان و ادبیات فارسی، گروه زبان و ادبیات فارسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران، ایران.

امیر اسماعیل آذر^۲ (نویسنده مسئول)

دانشیار گروه زبان و ادبیات فارسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران

جلیل تجلیل^۳

استاد گروه زبان و ادبیات فارسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران

تاریخ دریافت: ۹۸/۷/۲۳ تاریخ پذیرش: ۹۸/۱۰/۱۷

چکیده

هدف از این تحقیق بیان ماهیت مرگ و کاهش مفهوم پیچیده ترس از آن است، چراکه هر چه آگاهی فرد نسبت به مرگ بیشتر باشد ترس او از مرگ کمتر است. در این مقاله ابتدا به روش کتابخانه ای مطالب گردآوری شده، نظر فلاسفه و دانشمندان اسلامی و غیراسلامی در خصوص مرگ بیان شده است. سپس با روش تحلیل محتوا و تطبیق این نظریه‌ها با قرآن و روایات معلوم

۱. Faezeh.mostafaei@yahoo.com

۲. azar.ir@gmail.com

۳. Tajlil52@gmail.com

گردیده که ترس از مرگ موجب تمایل انسان به جاودانگی است و به همین جهت واکنش های افراد در مواجهه با مرگ با توجه به اعتقاد یا عدم اعتقاد آنها به حیات پس از مرگ متفاوت است. میل به جاودانگی در نهاد انسان وجود حیات ابدی را تداعی می نماید و نشان می دهد که یک زندگی جاوید و مصون از مرگ در جهان آفرینش وجود دارد. کتب آسمانی و در رأس آنها قرآن، روایات؛ داستانهای معراج، آثار فیلسوفان و عارفان، شاعران و نویسندگان، در متون اسلامی و غیراسلامی هر کدام به شکلی بیان کننده این جاودانگی است. مرگ امری وجودی و انتقال از عالمی به عالم دیگر می باشد. عدم ترس از مرگ به این معنا نیست که این ترس هرگز وجود نداشته باشد. این ترس اگر در حد اعتدال باشد، ضامن سلامتی فرد و دورکننده از خطراتی است که روزانه با آن مواجه می گردد. کاهش دادن تعلقات دنیایی و پذیرش جاودانگی و جهان های پس از مرگ از سوی دانشمندان و الهام از قرآن، مسأله ترس از مرگ را تا حدود زیادی حل نموده، به اصلاح نگرش انسان در مورد مرگ کمک شایانی می نماید.

کلید واژه ها: مرگ، عوالم پس از مرگ، ترس، جاودانگی و معاد، قرآن

مقدمه

بترسد دل سنگ و آهن ز مرگ
رهایی نیابد از او بار و برگ (فردوسی)

«مرگ همواره در کانون توجه بشر بوده است. شاید گزاف نباشد که بگوییم هرگاه بشر وجود داشته، اندیشه هم بوده است. هرگاه اندیشه بود، مرگ اندیشی همراه آن بوده است. تاریخچه این بحث به ظهور پیامبران الهی و ادیان مختلف و افسانه ها و اسطوره ها برمی گردد» (چراغ سحر ۱۳۹۲).

مرگ یکی از حادثه های مهم زندگی بشر است که اجتناب از آن غیرممکن می باشد. مرگ مفهومی مجرد به شدت شخصی و اتفاقی غیرقابل بیان و شاید خصوصی ترین و شخصی ترین لحظه چرخه زندگی برای انسان است (برانفن ۱۳۸۴).

این سنت قطعی در نظام آفرینش، یکی از مهم ترین رویدادهای اضطراب آور زندگی است. به رغم عمومیت داشتن این پدیده، مواجهه با آن برای افراد و یا عزیزانشان، بسیار دردناک و

وحشت آفرین است. هرگاه ترس از مرگ بر جان انسان سیطره پیدا کند، زندگی دنیایی تیره و تار گردیده، همه اتفاقات خوش زندگی تحت الشعاع این نگرش قرار می‌گیرد. ترس از مرگ بین افراد مختلف عمومیت دارد. همان گونه که افراد بی‌ایمان از مرگ می‌هراسند افراد با ایمان نیز از مرگ می‌ترسند. مرگ رویدادی چند بعدی همراه با شکافی است که برای دو طرف این اتفاق، یعنی فرد در حال مرگ و بازماندگانش ایجاد می‌شود. به سختی می‌توان دو سوی رنج فیزیکی و آرامش این پدیده را از هم جدا کرد، که حسی از فشار و تسکین، همراه با پرشدن از آرزو و اضطراب از فناپذیری را سبب می‌شود (همان).

«هر فردی به روش خودش از مرگ می‌ترسد. برای بعضی، اضطراب مرگ، موسیقی متن زندگی است و هر فعالیتی که انجام می‌دهند به این معنی است که زمان حال دیگر باز نمی‌گردد. حتی دیدن یک فیلم بسیار قدیمی برای تعدادی از مردم اندوهبار است؛ چرا که پیوسته در این فکرند که این هنرپیشگان الآن زیر خروارها خاک خوابیده‌اند» (بالوم ۱۳۹۵).

«لرمانتوف»^۴ روسی نیز بر مرگ و پوچی زندگی، اشک می‌ریزد: «با دیدگان فرو بسته، لب بر جام زندگی نهاده، اشک سوزان بر کناره زرین آن فرو می‌ریزیم؛ اما روزی فرا می‌رسد که دست مرگ، نقاب از دیدگان ما برمی‌دارد و هر آنچه را که در زندگانی مورد علاقه ما بوده از ما می‌گیرد، فقط آن وقت می‌فهمیم که جام زندگی از اول خالی بوده، ما از روز نخست از این جام باده، جز باده خیال نوشیده‌ایم.» (جعفری، ۱۳۹۶، ص: ۳۷۴).

با توجه به این که ترس از مرگ، رایج‌ترین نوع ترس در انسانهاست؛ نباید نادیده انگاشت که ترس از مرگ در زندگی روزانه، همواره حافظ جان انسانهاست. ترس از مرگ باعث می‌شود که انسان محطاط باشد و از مواجهه با عواملی که احتمال مرگ را برای او رقم می‌زند دوری کند. با این حال افرادی مشاهده می‌شوند که با رفتار وسواس گونه در همه حال مکدر و غمگین از فرجامی هستند که نهایتاً به مرگ منجر می‌شود. «روانشناسان معتقدند که ترس از

مرگ در حقیقت ترس از عوامل دیگر است و اگر ترس از مرگ مطرح شود، فرد بیشتر سردرگم و نا امید می‌شود» (همان). در طول دوران زندگی بشری، مرگ اندیشی برای انسان، هراسی انکارناپذیر به دنبال داشته است. «اگر "بودن یا نبودن" مسأله اساسی هملت شکسپیر، رباعیات خیام، ایللیاد و اودیسه هومر و آن همه تراژدی با شکوه در یونان نبود و قهرمان گیری با ستیز انسان با سرنوشت خویش رقم نمی‌خورد، آیا این دستاوردهای خلاق می‌توانست مردم جهان را اینگونه مجذوب خود کند؟ مرگ و زندگی همواره از آغاز در کانون آثار برجسته هنر و ادبیات جهان بوده است. شگفتی ندارد اگر نخستین کتابی که از تمدنهای بزرگ باستانی به دست ما رسیده است، کتاب مردگان مصر و نخستین افسانه، افسانه گیل گمش بابلی می‌باشد که در تلاش و تکاپو برای یافتن گیاه جوانی و زندگانی جاوید بود و کهن ترین هراس یا آرزویی که از انسان آن روزگاران شناخته ایم، هراس از مرگ و آرزوی نامیرایی باشد» (صنعتی ۱۳۸۴، ص: ۲).

«واکنش بسیاری از افراد در قبال مرگ، چیزی جز هراس نیست. وقتی مرگ پیش می‌آید، هراس و عواطف نیرومندی در نزدیکان شخص مرده پدید می‌آورد؛ چون هر مرگی روابط را از هم می‌گسلد و الگوی معمولی زندگی آدم‌ها را در هم می‌شکند و بنیادهای عاطفی جامعه را به لرزه درمی‌آورد. بسیاری از سوگواران گرایش دارند که خود را تسلیم نومیدی کنند، وظایفشان را نادیده می‌گیرند و به شیوه ای رفتار می‌کنند که برای خودشان و دیگران زیان بار است» (محیطی سوادکوی ۱۳۸۷).

«پدیده مرگ همواره یکی از دغدغه‌های اصلی انسان در این کره خاکی است. این که مرگ پایان حیات است یا آغاز حیاتی جدید، همواره ذهن انسان را به خود مشغول ساخته، او را به تفکر و تأمل وا داشته است به راستی ماهیت این پدیده که از نگاه برخی تلخ و وحشتناک است، چیست؟ انسان‌ها چه واکنش‌هایی در برابر مرگ از خود نشان می‌دهند؟ علل نگرانی و ترس از مرگ چیست؟» (همان). چگونه می‌توان بر ترس از مرگ غلبه کرد و ترس از مرگ را شکست داد؟ انسان چگونه می‌تواند خود را برای مرگ آماده کند و ابزارهای لازم برای

مواجهه مطلوب با مرگ چیست؟ چگونه می‌توان دهشتناکی مرگ را در بین مردم جوامع به حادثه ای شیرین و دوست داشتنی تبدیل نمود؟

پیشینه تحقیق

برخی از مهم ترین تحقیق های انجام شده در این زمینه عبارتند از:

*یالوم (۱۳۹۵) در کتاب خود با عنوان "خیره به خورشید نگرستن"، ترجمه قطبی نژاد آسمانی، از غلبه بر وحشت مرگ سخن می‌گوید. این کتاب با سخن گیلگمش آغاز می‌گردد: «غم و اندوه به قلبم راه می‌یابد. از مرگ در هراسم». وی معتقد است که: اعتقاد به خدا و زندگی جاویدان در دنیای دیگر انسان را تسکین می‌دهد و دورنمایی را برای یک زندگی معنادار و هدفمند طرح ریزی می‌کند. وی در فصل چهارم این کتاب بعضی از نظرات مهم و قانع کننده فیلسوفان، درمانگران، نویسندگان و هنرمندانی را تشریح می‌کند که در رابطه با غلبه بر ترس از مرگ بحث کرده اند. این کتاب از نظر پویایی به عمیق ترین ترس های ما نگاه می‌اندازد و با بلاغتی استثنایی و دیدگاهی انسان پسند شرح می‌دهد که می‌توانیم به آرامش و خردی برسیم که بتوانیم ترس های مان را تحمل کنیم.

*چراغ سحر (۱۳۹۲) با نوشتن مقاله ای تحت عنوان "مرگ اندیشی از نگاه اونامو و هایدگر"، به مقایسه دیدگاههای اونامو و هایدگر در مورد مرگ پرداخته است. در این بررسی مشخص می‌شود که در نگاه هایدگر مرگ اندیشی ندایی است درونی که به حالت ترس آگاهی ظاهر می‌شود.

*"مرگ آخرین مرحله رشد" از لوبر راس، با ترجمه پروین قانع، دیدگاه لوبر راس را در مورد مرگ آشکار می‌سازد. وی مثل بسیاری از عالمان و دانشمندان معتقد است که با تجربه مرگ انسان تکامل می‌یابد.

*در مقاله "مواجهه با مرگ از دیدگاه قرآن و روانشناسی" در سال ۱۳۹۰، بستانی و همکاران به بررسی مختلف ابعاد مرگ از دیدگاه قرآن و روانشناسی پرداخته، آن دیدگاه ها را با هم مقایسه نموده اند.

*شایسته رخ (۱۳۹۰) در پایان نامه کارشناسی ارشد خود با عنوان " تجلی مرگ در ادبیات صوفیه"، اذعان می کند که همان گونه که مولوی می گوید، هر آنچه ظاهرش تباهی و عدم است، مقدمه ای است برای کمال بیشتر.

*شیربی (۱۳۹۰) در مقاله "راز مرگ در بیان امیرالمؤمنین علی علیه السلام"، با اشاره به روایت های مختلف از زبان امام علی (ع) مرگ را از دیدگاه اسلامی به خوبی تبیین نموده، گاهی به آیاتی از قرآن که با آن کلام تناسب دارد، اشاره نموده است.

*خامنه ای (۱۳۸۵) در مقاله اش با عنوان "متافیزیک و ماهیت مرگ" به بیان واقعیت های مرگ از نگاه فلسفه می پردازد.

*صمدیانی (۱۳۸۴) با تألیف کتابی تحت عنوان "مرگ رنگ در آئینه عرفان" به بررسی نگرش های مختلف در مورد مرگ، تصاویر مرگ در آثار عارفان، شهادت ها و کشتن ها، پرداخته است. نویسنده در این کتاب ابتدا به بررسی دیدگاه گروه های مختلف فکری و دینی پرداخته، سپس از مفاهیم و مضامین مختلفی که عارفان در آثار خود به مناسبت های مختلف درباره مرگ آورده اند، سخن گفته، در هر مورد از حکایت ها و داستان های بیان شده به نتیجه مورد نظر اشاره کرده، ارتباط موضوع سخن را با آیات و احادیث روشن نموده است.

*قانعی (۱۳۷۸) با ترجمه کتاب "مرگ آخرین مرحله رشد" از لوبر راس، دیدگاه لوبر راس را در مورد مرگ روشن ساخته است. وی مثل بسیاری از عالمان و دانشمندان معتقد است که با تجربه مرگ، انسان تکامل می یابد.

در اکثر این تحقیقات فقط به جنبه هایی از مرگ و دهشتناک بودن آن اشاره گردیده، در برخی موارد به اجمال، به راه های غلبه بر ترس از مرگ اشاره شده است. این مقاله بر آن است تا نگاه جامعتری در زمینه راه های غلبه بر ترس از مرگ ارائه دهد.

روش تحقیق

با روش تحقیق کتابخانه‌ای، مطالب لازم جهت انجام این تحقیق گردآوری و سپس در قسمت تبیین عواملی که ترس از مرگ را کاهش داده، سبب شکست ترس از مرگ می‌گردد، از روش تحلیل محتوا، بهره گرفته شده است.

نتایج تحقیق: در بررسی نتایج تحقیق، ابتدا به بیان نظرات متون اسلامی و غیراسلامی در مورد عوامل برطرف کننده ترس از مرگ، پرداخته شده، سپس وجوه اشتراک و افتراق آن دیدگاه‌ها مشخص شده است. این نظریات موجب می‌شود که مرگ اندیشی و مرگ به عنوان حادثه‌ای تکاملی و رویدادی شیرین در ذهن افراد با بینش‌های مختلف، تلقی شده از دهشتناکی مرگ بکاهد.

رازهای ترس از مرگ

با بررسی متون اسلامی و غیراسلامی در زمینه مرگ و مرگ اندیشی و عواملی که باعث ترس از مرگ می‌گردد، می‌توان گفت که اولین و مهم‌ترین راز ترس از مرگ کوتاه شدن دست انسان از زندگی است. اندیشه و داع بازندگی دنیایی برای افراد بی اعتقاد به مبانی دینی، وداع با شهید شیرین زندگی و از دست دادن مال و اموال؛ پست و مقام و جدا شدن از بستگان و عزیزان است و برای معتقدان به جهان غیب، مرگ پایانی است که انسان را از انجام اعمال نیک و کسب توشه‌های معنوی باز می‌دارد. با این توضیح می‌توان گفت که بر مبنای حدیثی از امام علی (ع) که می‌فرماید: «فان الموت ... باعد نیاتکم؛ مرگ میان شما و هدفهایتان فاصله می‌شود» (نهج البلاغه، خطبه ۲۳۰)، برای هر دو گروه مرگ حسرت و حرمان به دنبال دارد. علی علیه السلام در جای دیگر می‌فرماید: «و اعلموا انه لیس من شیء الا و یکاد صاحبه یشبع منه و یمله الا الحیاة فانه لا یجد فی الموت راحه؛ توجه کنید که انسان سرانجام از همه لذت‌های دنیا سیر می‌شود، جز لذت زندگی؛ برای این که هیچ کس در مرگ آسایش نمی‌بیند» (نهج البلاغه، خطبه ۱۳۳).

چنان که گفتیم حتی عرفا و اولیای الهی این نکته را قبول دارند که نظام ادراکی یعنی هوش و حواس ما بر محور حیات دنیوی تنظیم شده‌اند؛ بنابراین تا از هوش و حواس بهره مندیم،

حیات دنیوی و لذا بداند آن ارج و منزلت خود را از دست نمی‌دهد. یک انسان متعادل زندگی را دوست می‌دارد، جهان و زیبایی‌های آن را دوست می‌دارد و آرزو می‌کند که بتواند برای همیشه زنده بماند. انسان در دشوارترین شرایط هم دل از زندگی بر نمی‌کند؛ برای این که عشق به زندگی یک عشق غریزی و نهادی است. انسان زندگی را حتی در شرایط تلخ و ناگوار بر مرگ و تلخی‌های آن ترجیح می‌دهد (اتل ۱۳۹۵).

به هر حال هر آرزویی ممکن است با حلول مرگ، بر باد رود؛ اما انسانی که به سرنوشت و مرگ بیندیشد دل به فریب آرزوها نمی‌سپارد (یثربی، ۱۳۹۰): «لو رأی العبد الاجل و مصیره، لأبغض الامل و غروره؛ اگر انسان اجل و عواقب آن را می‌دید، با آرزو و فریب آرزوها دشمنی می‌کرد» (نهج البلاغه، حکمت ۳۳۴).

دومونتین^۵ در ویراسته‌ای که پس از مرگش منتشر می‌شود آورده است: «فلسفه به ما فرمان می‌دهد که مرگ را همواره پیش چشم خود داشته باشیم و پیش از زمانش به آن بنگریم و بیندیشیم و قواعدی را به ما می‌دهد که این اندیشه ما را نیازارد... مع ذلک، اگر ما دانسته باشیم که چگونه زندگی کنیم، شایسته نیست که به ما مردن را بیاموزند» (دومونتین ۲۰۰۳).

مرگ همیشه به صورت یک هیولای وحشتناک در برابر چشم انسان‌ها مجسم بوده است. فکر و اندیشه آن، شربت شیرین زندگی را در کام بسیاری ناگوار ساخته، نه تنها از نام مرگ می‌ترسند که از اسم گورستان نیز متنفرند و با زرق و برق قبرها و مقبره‌ها سعی دارند ماهیت اصلی آن را به دست فراموشی بسپارند. در ادبیات مختلف جهان آثار این وحشت کاملاً نمایان است (مکارم شیرازی، ۱۳۸۹).

زهری است زهر مرگ که شیرین نمی‌شود هر چند تلخ می‌گذرد روزگار عمر ما
(صائب، غزل ۴۷۳۶)

باید تحلیل کنیم که سرچشمه این وحشت همیشگی انسان ها از مرگ چه بوده است؟ چرا گروهی برخلاف این برداشت عمومی، نه تنها از مرگ نمی ترسیدند بلکه بر چهره آن لبخند می زدند و به استقبال مرگ افتخارآمیز می رفتند؟ (مکارم شیرازی، ۱۳۸۹).

با دقت و بررسی به اینجا می رسیم که عامل اصلی این وحشت همیشگی دو چیز بیش نیست:

۱- انسان همیشه از نیستی ها می گریزد، از بیماری می گریزد که نیستی سلامت است، از تاریکی می گریزد که نیستی نور است و از فقر می ترسد که نابودی غنا است. بنابر تحقیقات آماری برخی از محققان غرب، بسیاری از افراد مورد سؤال دلیل خود را برای گریز از مرگ در این نکته دانسته اند که مرگ مانع تحقق هدفهاست (عبدالخالق ۱۹۸۷ م).

۲- گروهی را نیز می شناسیم که مرگ را به معنی فنا و نیستی تفسیر نمی کنند و هرگز منکر زندگی بعد از مرگ نیستند؛ اما با این حال از مرگ وحشت دارند؛ چرا که پرونده اعمال آنها آن قدر سیاه و تاریک است که از مجازات های دردناک بعد از مرگ وحشت دارند (مکارم شیرازی ۱۳۸۹).

افرادی که مرگ را پایان زندگی نمی دانند، ولی به خاطر اعمال ناپسند و کارهای خلاف خود از مرگ می ترسند و از آن وحشت دارند، مرگ را آغاز رسیدن به نتایج شوم اعمال خود می بینند (مکارم شیرازی، ۱۳۶۶).

قرآن در مورد یهودیانی که بخاطر ظلم خود حاضر به پذیرش مرگ نیستند می فرماید:

«قل یا ایهاالذین هادوا إن زعمتم انکم اولیاء الله من دون الناس فتمنوا الموت ان کنتم صادقین و لن یتمنونه ابدأ بما قدمت ایدیهم والله علیم بالضالمین؛ بگو ای یهودیان! اگر گمان می کنید که شما دوستان خدا هستید و دیگران نیستند، آرزوی مرگ کنید اگر راست می گوید تا به لقای محبوبتان برسید؛ ولی آنها هرگز تمنای مرگ نمی کنند به خاطر اعمالی که از پیش فرستادند و خداوند ظالمان را به خوبی می شناسد» (سوره جمعه، آیات: ۷-۶).

کسی خدمت پیامبر (ص) عرض کرد: چرا مرگ را دوست ندارم؟ فرمود: آیا ثروت داری؟ عرض کرد: آری، فرمود: چیزی از آن را پیش از خود فرستاده ای؟ عرض کرد: نه، فرمود: به

همین دلیل است که مرگ را دوست نداری (یعنی نامه اعمال خالی از حسنات است) (همان، ج ۲۴، ص ۱۲۳).

شخصی از امام حسن (ع) سؤال کرد: چرا از مرگ می ترسیم؟، امام فرمودند: «إِنَّكُمْ اخْرَبْتُمْ آخِرَتَكُمْ وِ عَمَّرْتُمْ دُنْيَاكُمْ فَأَنْتُمْ تَكْرَهُونَ النِّقْلَةَ مِنَ الْعِمْرَانِ إِلَى الْخِرَابِ؛ این به خاطر این است که شما آخرت خود را ویران ساختید و دنیای خود را آباد کردید؛ لذا اگر از مرگ بترسید که از آبادی به سوی ویرانی روید» (قرائتی ۱۳۷۳).

گروه اول، انسانهای نزدیک بین که لذتهای حیوانی در آنها بر مسائل عقلانی غلبه کرده، زندگی‌شان در خورد و خواب چند روزه دنیا خلاصه شده است، فانی شدن را دوست ندارند و بخاطر از دست دادن داشته هایشان از مرگ می هراسند، خود را به ارزش های ناپایدار و زودگذر و توأم با هزاران رنج و درد در دنیا می فروشند (تاجداری ۱۳۸۴، ص: ۹۳).

از جالینوس^۶ نقل می کنند که گفته است من زندگی را به هر شکلی، بر مرگ ترجیح می دهم، فقط من زنده باشم و نفسم بیرون بیاید. مولوی به این شکل نقل کرده است (مثنوی معنوی، دفتر سوم)، که جالینوس گفته است، راه زنده ماندن من منحصر در این باشد که مرا در شکم قاطر کنند و سرم را از زیر دم قاطر بیرون آورند تا نفس بکشم، من این طور زندگی را بر مرگ ترجیح می دهم (مطهری ۱۳۸۹، ص: ۶۷).

حکیمی بنام ایپور^۷، آنقدر نسبت به زندگی و پایان آن بدبین بود که از اعماق دل فریاد می زد: «ای کاش بشر نابود می شد، ای کاش نطفه منعقد نمی گشت و کسی متولد نمی شد» (تاجداری ۱۳۸۴، ص: ۷۹). اپیکور^۸ در جستجوی فلسفه ای بود که بشر را از ترس و وحشت برهاند (یالوم ۱۳۹۵).

۶ - Galenus

۷ - Ipuwer

۸ - Epicure

گروه دوم که به مرگ نگاه مادی ندارند، به جهت گناهان خود و یا کوتاهی از انجام اعمالی که در جهان دیگر برایشان حسرت به دنبال دارد، از مرگ می‌هراسند. آنان هدف نهایی خود را در این دنیای زودگذر قرار نداده‌اند که با مرگ آن را از دست بدهند (همان، ص: ۹۵).

میل به جاودانگی

با توجه به مطالب ذکر شده، هر چند وجه مشترک هر دو گروه ترس از مرگ است؛ اما مهم‌ترین تفاوت این دو گروه در زمینه مرگ اندیشی، اعتقاد یا عدم اعتقاد به حیات پس از مرگ می‌باشد (بستانی ۱۳۹۰). می‌توان گفت این نوع نگرانی‌ها از مرگ زائیده میل به جاودانگی است و برخی از اعمال انسان در زندگی ناشی از همین میل باطنی اوست و نمی‌توان این گرایش نیرومند را که خود عاملی جهت بقای انسان در زندگی است نادیده گرفت و در مورد آن نیندیشید. از طرف دیگر میل به جاودانگی در نهاد انسان وجود حیات ابدی را تداعی می‌نماید؛ زیرا در نظام طبیعت هیچ میلی گراف و بیهوده نیست؛ یعنی هر گرایشی که در نهاد انسان است پاسخگویی در عالم خارج دارد و بین عالم درون و بیرون هماهنگی کاملی وجود دارد. اگر احساس تشنگی و گرسنگی داریم، در مقابل در جهان خارج آب و غذا وجود دارد. اگر انسان دارای زندگی محدود و در چهارچوب همین جهان بود، میل به جاودانگی که میلی درونی است در او به وجود نمی‌آید. این میل بازتاب واقعیت جاودانی انسان است و نشان می‌دهد که یک زندگی جاوید و مصون از مرگ در جهان آفرینش وجود دارد و تمام کوشش انسان در جهت جمع‌آوری ثروت، دانش و ... از همین میل نشأت می‌گیرد. هر انسان متفکری وقتی با خود خلوت می‌کند به روشنی درمی‌یابد که از هرگونه زوال و نیستی گریزان است و اشتیاق به زندگی جاوید دارد (همان، ص: ۹۸).

در فلسفه معاصر تنها مارتین هایدگر است که در ویران کردن معنویت کاذب غرب، بیش از همه مؤثر بوده است. وی نشان داده که حقیقت انسان^۹، برخلاف هر موجود زنده دیگری، به

بر اساس رساله زادالمسافر صدررا، مرگ امری وجودی و انتقال از عالمی به عالم دیگر و منزلی به منزل دیگر است (اسدی ۱۳۸۶).

در فتوحات ابن عربی کمتر بایی به تفصیل و گسترده‌گی باب معاد است (فریدونی ۱۳۷۷). ابن عربی با اعتقاد به عوالم پس از مرگ معتقد است که هیچ گناهکاری عذاب جاودانه نخواهد شد و همه گناهکاران و کافران سرانجام نجات خواهند یافت؛ بنابراین دوزخیان و بهشتیان یکسان، بهره مند از نعمت باشند و تنها تفاوت آن‌ها در تجلیات و صورت هاست (بیات ۱۳۹۳).

ابن عربی در آثار عرفانی خود این مسأله کلامی را با آب و رنگ عرفانی مطرح نموده؛ لیکن به هیچ روی به تصریحات صدها آیه و حتی براهین عقلی پایبند نمانده، با صراحت لهجه، ابدی بودن عذاب، بل تحقق خود عذاب و وعیدهای الهی را انکار نموده است (همان).

نتایج تحقیق

در بررسی نتایج تحقیق ابتدا به بررسی شباهتها و تفاوت‌های هر دو گروه مادیون و الهیون در ارتباط با ترس از مرگ پرداخته، سپس به بیان راه کارهای مناسب در جهت مقابله با ترس از مرگ، پرداخته می‌شود.

شباهتها و تفاوتها

عموماً نوع انسان در هر پست و مقام و جایگاهی که هست از مرگ می‌هراسد: «ابکی لخروج نفسی ابکی لظلمه قبری ابکی لضیق لحدی ابکی لسؤال منکر و نکیر ایای ابکی لخروجی من قبری عریاناً ذلیلاً حاملاً ثقیلاً»؛ این عبارتها برگرفته از مناجاتهای امام سجاد (ع) است که در دعای ابو حمزه ثمالی در شبهای ماه مبارک رمضان خوانده می‌شود (قمی، ۱۳۸۰). وقتی امام معصوم اینگونه بخاطر مرگ نزد خداوند ندبه می‌کند، حال دیگران معلوم است! مرگ اندیشی و مرگ هراسی مربوط به همه انسانهاست؛ اما برای یکی ترس از فانی شدن و از دست دادن دنیای خود ساخته است و برای دیگری ترس از قصور در انجام تکالیف الهی، رعایت نکردن حدود شرعی و نرسیدن به جایگاه معنوی معرفت الهی، معرفتی که مصداق حدیث

قدسی حضرت حق است: «کنت کنزاً مخفياً فأحبتُ أن أعرف؛ من گنجی مخفی بودم که دوست داشتم شناخته شوم» (مجلسی ۱۴۰۴ ه.ق).

راه کارهای مناسب جهت مقابله با ترس از مرگ برای عموم انسانها

۱- اصلاح نگرش نسبت به مرگ

مُردن فرایندی بسیار پرمعنی در زندگی است. آگاهی از مرگ به انسان کمک می‌کند تا ارزشها و اهدافش را در زندگی مشخص کند و به هستی انسان کمال و معنی ببخشد. مرگ تهدیدکننده مطلق وجود انسان است. مرگ باعث می‌شود تا قدر زندگی محدود دنیا، بهتر دانسته شود (بستانی ۱۳۹۰). با توجه به تمایل هر دو گروه مادیون و الهیون به جاودانگی و ترس از مرگ، آگاهی از مرگ و پذیرش اینکه مرگ فنا و نابودی نیست، می‌تواند به بهبود روابط، کاهش افسردگی، اطمینان و آرامش فرد، کمک شایانی بنماید. واکنش‌های هیجانی و ترس، در مواجهه با مرگ بستگی به اعمال و رفتار و افکار قبل از زمان مرگ دارد (همان). سقراط، اولین محکوم به مرگ در علم و قانون، معتقد به فناپذیری روح بوده است. او شخصی بسیار مطمئن از خود، بزرگ منش، بی‌اعتنا به امور دنیوی، معتقد به این که سرش عالم غیب، او را هدایت می‌کند و معتقد به این بوده است که مهم‌ترین شرط لازم زندگانی صحیح، روشن اندیشی است. قبل از صدور حکم اعدامش در خطابه‌ی نهایی او در محکمه، در آخرین قسمت دفاعش، آن‌جا که به وقایع پس از مرگ می‌پردازد، ناچار این احساس دست می‌دهد که سقراط اعتقاد محکمی به بقای روح دارد و شکی ندارد که زندگی‌اش در دنیای دیگر، زندگی سعادت‌مندانه‌ای خواهد بود.

از تسلط سقراط بر همه‌ی تمایلات جسمانی، مکرر یاد شده است. تاب و توانش در برابر گرسنگی، گرما و سرما زیاد بود. اگر افلاطون (شاگرد سقراط) راست گفته باشد، سقراط در امر عشق‌بازی هم حتی در برابر برانگیزاننده‌ترین وسوسه‌ها از حدود عشق «افلاطونی» تجاوز نمی‌کرد. سقراط در کشاکش میان روح آسمانی و تن خاکی، به پیروزی کامل روح بر تن

رسیده بود. بی اعتنایی وی به مرگ در آخر کار، دلیل نهایی این پیروزی است. (یالوم ۱۳۹۵).

«انکسیمندروس»^{۱۱}، شاگرد «تالس»^{۱۲} دانشمند بزرگ یونانی در قرن ششم پیش از میلاد، اصل موجودات را چیزی غیر متعین و غیر متشکل و جاوید و جامع اضداد، خشکی و تری و گرمی و سردی می دانست و معتقد بود که با جدایی اضداد از یکدیگر، ظهور و بروز و تولد و حیات پدید می آید و با اجتماع این اضداد، مرگ و کمون و در واقع رجوع به اصل فرا می رسد. «هرقلیطوس»^{۱۳} دانشمند یونانی معاصر با داریوش بزرگ هخامنشی، ایجاد و شدن را نتیجه کشمکش و جنگ اضداد می دانست و تعادل اضداد را برای زندگی یکی و مرگ دیگری لازم می شمرد و می گفت: در واقع نیک و بد و مرگ و زندگی و هستی و نیستی یکی است و خواص اشیا و اختلافات آنها نسبی و اعتباری می باشد و پس از مرگ، روح انسان که شراره‌ای از آتش غلوی است، به اصل رجعت می نماید. فیثاغورثیان ارواح انسانی را جزیی از روح جهان و اخگری از آتش غلوی و برقی از فکر روحانی می دانستند و می گفتند: ارواح جاوید و نامیرا هستند، جز آن که در سیر خود بر حسب چگونگی زندگانی تن از درجه خویش پست تر یا بالاتر می روند و یا در جا می زنند و بعد از مرگ جسمی، در جسم با اجسام دیگر حلول می کنند. «انکسا غورس»^{۱۴} هم ایجاد و فساد یا مرگ و ولادت را جدایی اجزا از یکدیگر می دانست (فروغی ۱۳۶۶).

«سقراط»^{۱۵} مرگ را جدایی روح از جسم می دانست و این که روح، چشم جاودانی و دیرپایی است که نور ضعیف حیات را می بیند که دمام پدید می آید و بسط می یابد و نابود می شود و باز به وجود می گراید و به همین گونه، فرونشستن شعله چراغ حیات و محو شدن آن را

۱۱ - Anaximandre

۱۲ - Thales

۱۳ - Heraclite

۱۴ - Anaxagore

۱۵ - Socrates

می‌نگرد، بی آن که این فنا را در او راه باشد و مشاهده مرگ جسم در او سستی و ضعف ایجاد کند و از زندگانی و حلول در اجسام دیگر بازش بدارد (دولامارتین^{۱۶} ۱۳۱۴).

«افلاطون»^{۱۷} هم، نفس یا روح انسانی را باقی و جاودانه شمرد و اینکه شاید بتواند در بدن دیگران حلول کند. «ارسطو»^{۱۸} برخلاف استادش افلاطون به انتقال روح و تناسخ بعد از مرگ معتقد نیست؛ بلکه به نظر او وقتی جسم مُرد، روح نیز فانی می‌شود؛ البته روحی که ارسطو فانی می‌داند، همان لوح ساده‌ای است که به واسطه احساسات و تأثیرات خارجی، معلومات در او نقش و ضبط می‌شود و علم و هوش می‌سازد و فعل تمام نیست و قوه و نیرو در او باقی است؛ اما در وجود انسان، عقل کاملاً فعال و مجرد از ماده‌ای است که از عالم ملکوت آمده، قوای نفس منفعل را از اثر فعالیت خود، ظهور و بروز می‌دهد و به واسطه آن انسان، مقامی میان حیوانیت و الوهیت یافته است و این عقل، باقی و ابدی می‌باشد و بعد از مرگ دوباره به مبدأ اصلی و عقل کل که غایت غایات است باز می‌گردد و «اپیکور»^{۱۹} روح را هم چون جسم، ترکیبی از ذرات می‌پنداشت و مردن را نابودی کامل وجود آدمی اعم از روح و جسم می‌دانست (فروغی ۱۳۶۶).

ابن سینا عوامل و اسباب ترس از مرگ را از دیدگاه اشخاص مختلف به شرح زیر مطرح می‌کند:

- عده‌ای از مجهول و مرموز بودن مرگ می‌ترسند.
- گروهی از معلوم نبودن سرنوشت انسان پس از متلاشی شدن بدن بیمناکند.
- بعضی‌ها از نابودی مطلق جسم و روح می‌ترسند.
- برخی از درد و رنج جان دادن نگرانند.

۱۶ - DVLamartyn

۱۷ - plato

۱۸ - Aristotle

۱۹ - Epicure

- جمعی از عذاب بعد از مرگ می ترسند.

- گروهی از جدایی از مال و جاه و لذایذ و خوشی های زندگی بیمناکند (ابن سینا ۱۳۸۸).

۲- کاهش دادن تعلقات دنیایی

برخی از مادیون نیز بر این اعتقادند که تعلقات زیاد موجب بی قراری خصوصاً در زمان مرگ می گردد. اپیکور معتقد بود که گرایش هایی مثل گرایش به دارایی و نام بی حاصل اند؛ زیرا انسان را قانع نمی کند، بلکه بی قرار می سازد (یالوم ۱۳۹۵).

در قرآن آمده است: دسته ای از مردم زندگی دنیا را دوست داشته به ورای آن توجهی ندارند: «و منکم من یرید الدنیا» (سوره آل عمران، آیه ۱۵۳)، اینان فرجام زندگی خود را در همین دنیا جست و جو کرده، خواستار عاقبت بخیری دنیوی اند. تعلق زیاد به دنیا و دل بستن به آن، برای همه افراد، مرگ را سخت و ترسناک می کند. در نظر آنان مرگ عفریتی است که انسان ها را یکی پس از دیگری با بی رحمی می بلعد (تاجداری ۱۳۸۴، ص: ۹۴).

راه کارهای مناسب جهت مقابله با ترس از مرگ برای مؤمنان

۱- توجه به زیبایی ها و جلوه های زندگی پس از مرگ

انسان ها علاقه مند به زیبایی ها، راحتی ها و دل بستگی های میان فردی هستند و فکر می کنند مرگ بر همه این امور خط بطلان می کشد؛ اما آموزه های دینی افراد را به این حقیقت متوجه می سازد که زیبایی ها و دل بستگی های این دنیا قابل مقایسه با جلوه های زیبای زندگی بعد از مرگ نیست و زندگی دنیا در برابر حیات اخروی، بسیار محدود و زودگذر است (دیماتو، ۱۳۷۸).

۲- رضایت به مقدرات الهی

در دیدگاه اسلام، انسان بنده خدا و مملوک اوست و کمال او در این بندگی است. این بندگی با احساس محبت به خداوند همراه است و خداوند نیز در خطابی محبت آمیز به بندگان، آنان را "بنده گان من"، می خواند: «یا أیتها النّفس المطمئنه إرجعی إلی ربک راضیه مرضیه فادخلی فی عبادی و ادخلی جنتی؛ ای نفس های مطمئن و آرام به سوی پروردگار

خویش بازگردید در حالی که خداوند از شما راضی و شما نیز از خداوند راضی هستید، وارد بندگان من شوید، وارد بهشت من شوید» (سوره فجر، آیه: ۸۹).

۳- توجه به عمومیت داشتن مرگ

انسان باید این واقعیت را در نظر داشته باشد که مرگ پدیده ای قطعی و سنت الهی است و همه می‌میرند: «کل نفس ذائقه الموت؛ هر نفس طعم مرگ را می‌چشد» (سوره عنکبوت، آیه: ۵۷).

۴- یاد مرگ

قال رسول الله: «اکیس الناس من کان اشد ذکر الموت؛ زیرک ترین مردم کسی است که بیشتر به یاد مرگ باشد» (مجلسی ۱۴۰۴ ه.ق). یاد مرگ باعث می‌شود فرد خود را برای مرگ آماده کند و با انجام کارهای خیر مثل: اطاعت از اوامر و نواهی حضرت حق، صلۀ رحم، نیکی و احسان به والدین، کم کردن تعلقات دنیایی، کوتاه کردن آمال و آرزوها، و اشتیاق به نعمتهای بهشت، خود را برای رفتن به جایگاه و منزل ابدیش آماده کند و در آخرت مورد شفاعت، شفیعان روز جزا قرار گیرد (قمی ۱۳۸۲).

خداپرستان واقعی در جهان زندگی می‌کنند اما بدان دل نمی‌بندند: «والله لابن ابی طالب انس بالموت من الطفل بئدی امه؛ سوگند به خدا همانا فرزند ابوطالب انس و اشتیاقش به مرگ بیش از علاقه کودک به پستان مادر می‌باشد» (نهج البلاغه، خطبه: ۵).

با این دیدگاه، مرگ قدسیان در کربلا، آنچنان است که تمام یاران امام حسین (ع) برای لحظۀ شهادت بر هم پیشی می‌جویند و شهادت را احلی من غسل می‌دانند (مقرّم ۱۴۲۶ ه).

اعتقاد به جاودانگی و عوالم پس از مرگ و بقای آثار اعمال و جاودانگی کارها تاثیر مهمی در رفتار انسان می‌گذارد و به عنوان یک عامل موثر در ترغیب و تشویق انسان به نیکی‌ها و مبارزه با زشتی‌ها، به شمار می‌آید. اثراتی که ایمان به زندگی پس از مرگ می‌تواند در اصلاح افراد فاسد و تشویق افراد فداکار و مجاهد بگذارد، به مراتب از هر عامل دیگری بیشتر است؛ همان گونه که ایمان نداشتن به آن و یا فراموشی مرگ و جهان دیگر، سرچشمه بسیاری

از گناهان و رفتارهای زشت و ناپسند است. خداوند می‌فرماید: «فذوقوا بما نسيتم لقاء يومكم هذا، آتش دوزخ را بچشید به خاطر آن که دیدار امروز را فراموش کردید» (سوره سجده، آیه ۱۴).

در حقیقت مرگ پایان راه نیست، بلکه آغاز راهی است که با آن به جهان‌های دیگر منتقل می‌شوید و در این جهان با همه عظمتش تنها مقدمه‌ای برای جهان‌های گسترده‌تر و ابدی است. به بیان دیگر مرگ نه تنها موجب نمی‌شود تا زندگی، پوچ و بیهوده جلوه کند؛ بلکه به زندگی این جهان معنا و مفهوم می‌بخشد. یکی از کارکردهای مرگ معنا بخشی به زندگی دنیایی است؛ چون مرگ است که آفرینش هستی را از بیهودگی خارج می‌سازد و بدان، جهت و معنا و مفهوم می‌بخشد.

جان پذیران چه بی نوا چه به برگ همه در کشتی‌اند و ساحل مرگ

(حدیقه، ص: ۴۲۰)

منابع

الف) منابع فارسی

- ۱- ابن سینا، حسین بن عبدالله. ۱۳۸۸. مجموعه رسائل. ترجمه محمود شهابی و ضیاء دری و دیگران. قم: آیت اشراق
- ۲- ابن عربی، محیی‌الدین محمد. ۱۴۰۵ هـ الفتوحات. بیروت: دار صادر
- ۳- اسدی، محمدرضا. ۱۳۸۶. مرگ از منظر ملاصدرا. تهران: مجله قیاسات
- ۴- ائل خبر. ۱۳۹۵. چرا از مرگ می‌ترسیم. آذربایجان شرقی: شبکه اطلاع رسانی راه دانا
- ۵- ای ونز، رابرتز، ۱۹۸۴ م. مرگ و جاودانگی در اندیشه هایدگر. ترجمه شهین اعوانی (۱۳۸۲). تهران: مجله فرهنگ و عرفان اسلامی
- ۶- برانفن، الیزابت. نیمه اول سال ۱۳۸۴. مرگ و زیباشناسی. ترجمه ایرحسند نادی. تهران: مجله زیباشناخت
- ۷- بستانی و همکاران. بهار و تابستان ۱۳۹۰. مواجهه با مرگ از دیدگاه قرآن و روانشناسی. لامرد فارس: پژوهشهای میان رشته ای قرآن کریم

- ۸- بیات، محمد حسین. پاییز ۱۳۹۳. بررسی و نقد دیدگاه ابن عربی در باب کیفیت عذاب اخروی با تکیه به آثار قرآنی و براهین عقلی. تهران: دانشگاه علامه طباطبایی
- ۹- تاجداری، پرویز. ۱۳۸۴. بقای روح یا جسم. تهران: انا
- ۱۰- چراغ سحر، نوشاد. آذر ۱۳۹۲. مرگ اندیشی از نگاه اونامو و هایدگر. تهران: مجله اطلاعات حکمت و معرفت
- ۱۱- خامنه ای، سیدمحمد. ۱۳۸۵. متافیزیک و ماهیت مرگ (مثل هوا با تن برگ). تهران: دانشکده حقوق شهید بهشتی
- ۱۲- خیام، عمر بن ابراهیم. ۱۳۹۲. رباعیات. تصحیح محمدعلی فروغی. مترجم انگلیسی ادوارد فیتس جرالده. تهران: سرایش
- ۱۳- دشتی، محمد. ۱۳۷۹. ترجمه نهج البلاغه. قم: مشرقین
- ۱۴- دیماتئو، ام رابین. زمستان ۱۳۷۸. روان شناس سلامت. ترجمه سیدمهدی موسوی اصل و همکاران. ج ۲، چ اول، تهران: سمت
- ۱۵- سنایی، ابوالمجد مجدود بن آدم. ۱۳۶۸. حدیقه. تصحیح مدرس رضوی. تهران: دانشگاه تهران.
- ۱۶- شایسته رخ، الهه. ۱۳۹۰. پایان نامه: تجلی مرگ در ادبیات صوفیه. تهران: دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات.
- ۱۷- صائب تبریزی، محمدعلی. ۱۳۶۴. دیوان اشعار. تصحیح محمد قهرمان. تهران: علمی و فرهنگی
- ۱۸- صدرالدین شیرازی، محمدابراهیم. بهار ۱۳۵۱. زادالمسافر. تصحیح کاظم مدیر شانه چی. دانشگاه مشهد: دانشکده الهیات و معارف اسلامی
- ۱۹- صمدیانی، غلامرضا. ۱۳۸۴. رنگ مرگ در آئینه عرفان. مشهد: پژوهش طوس
- ۲۰- صنعتی، محمد. ۱۳۸۸. مرگ (مجموعه مقالات)، درآمدی به مرگ در اندیشه غرب، تهران: سازمان چاپ و انتشارات
- ۲۱- عبدالخالق، احمد. ۱۹۸۷ م. قلق الموت. کویت: عالم المعرفة
- ۲۲- فردوسی، ابوالقاسم. ۱۳۸۴. شاهنامه. تهران: طلائیه
- ۲۳- فروغی، محمدی علی. ۱۳۶۶. سیر حکمت در اروپا. تهران: زوار
- ۲۴- فریدونی، محمدرضا. زمستان ۱۳۷۷، کیفیت معاد از دیدگاه ابن عربی، تهران: مجله دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه تهران

- ۲۵- قرآن کریم. ۱۳۷۱. مترجم مهدی الهی قمشه‌ای. تهران: هجرت
- ۲۶- قرآنی، محسن. ۱۳۷۳. معاد. قم: سلمان فارسی
- ۲۷- قمی، عباس. ۱۳۸۴. منازل الآخره، قم: مسجد جمکران
- ۲۸- قمی، عباس. ۱۳۸۰. مفاتیح الجنان. قم: گلستان ادب
- ۲۹- کازانتراکیس، نیکوس. ۱۳۴۹. مسیح باز مصلوب. تهران: خوارزمی
- ۳۰- لامارتین، دو. ۱۳۱۴. مرگ سقراط. ترجمه ذبیح الله صفا. تهران: افشاری
- ۳۱- لوبر راس، الیزابت. ۱۹۱. مرگ آخرین مرحله رشد. ترجمه پروین قانع (۱۳۷۸). تهران: پیک بهار
- ۳۲- مجلسی، محمدباقر. ۱۴۰۴ هـ بحارالانوار. ج ۸۴. بیروت: مؤسسه الوفاء
- ۳۳- محیطی سواد کوبی، فرشته. ۱۳۸۷. ماهیت مرگ از دیدگاه قرآن. فارسی: خبرگزاری
- ۳۴- مطهری، مرتضی. ۱۳۷۵. معاد. تهران: صدرا
- ۳۵- مطهری، مرتضی. ۱۳۸۹. آشنایی با قرآن. ج ۱. تهران: صدرا
- ۳۶- مقررّم، عبدالرزاق. ۱۴۲۶ هـ مقتل الحسین (ع). بیروت: مؤسسه الخراسان
- ۳۷- مکارم شیرازی، ناصر. ۱۳۸۹. پنجاه درس اصول عقاید برای جوانان. قم: نسل جوان
- ۳۸- مکارم شیرازی، ناصر. ۱۳۶۶. تفسیر نمونه. تهران: دارالکتب الاسلامیه
- ۳۹- مولوی، جلال الدین محمد. ۱۳۸۲. مثنوی معنوی. تصحیح رینولد نیکلسون. تهران: هرمس
- ۴۰- نهج البلاغه. ۱۳۸۲. مترجم محمد دشتی. تهران: نسیم کوثر
- ۴۱- هایدگر، مارتین. ۱۳۸۶. هستی و زمان. ترجمه سیاوش جمادی. تهران: ققنوس
- ۴۲- یالوم، اروین د. ۱۹۳۱ م. غلبه بر وحشت از مرگ، ترجمه اورانوس قطبی نژاد آسمانی، تهران: قطره
- ۴۳- یربّی، یحیی. ۱۳۷۹. مرگ و مرگ اندیشی. تهران: فصلنامه قیسات (شماره ۱۹)

(ب) منابع لاتین

- *De Montaigne, Michel (۱۵۸۰), "To philosophize is to learn how to die" in Book of "The Essays" Translated by M.A. Creech Penguin Books (۲۰۰۳)
- *Yalom, Irvin D (۱۹۳۱) Starting at the Sun. Overcoming the Terror of Death, C