

۲۰۱۵۴۲۳



جان

مرگ و زندگی

نویسنده: محیا عبدیان



انتشارات آشنایی

سرشناسه	:	عبدیان، محیا، ۱۳۶۹ -
عنوان و نام پدیدآور	:	جان: مرگ و زندگی/ نویسنده محیا عبدیان.
مشخصات نشر	:	تهران: آشنایی، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	:	۱۶۸ ص.
شابک	:	978-600-99887-3-0
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
عنوان دیگر	:	مرگ و زندگی.
موضوع	:	مرگ
موضوع	:	Death
موضوع	:	زندگی
موضوع	:	Life
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۷ ع ۲/ج ۴۴۴/BD
رده بندی دیویی	:	۱۲۸/۵
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۵۴۳۹۸۰



انتشارات آشنایی

- نام کتاب: جان (مرگ و زندگی)
- نویسنده: محیا عبدیان
- ناشر: انتشارات آشنایی
- طرح جلد: سعیده اکبریان
- نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۷
- شمارگان: ۸۰۰ نسخه
- قیمت: ۳۱۰۰۰ تومان
- شابک: ۰ - ۳ - ۹۹۸۸۷ - ۹۹۸۸۷ - ۶۰۰ - ۹۷۸

نشانی: تهران - صندوق پستی ۳۳۹۹ - ۱۵۸۱۵ - انتشارات آشنایی
 شعبه سمنان - خیابان شهید مطهری، خیابان صاحب الامر (عج)، پلاک ۳۱
 تلفن مرکز پخش: ۱۹ ۱۶ ۸۸ ۳۳ - ۲۱۰ / ۹۲ ۸۴ ۳۷۰ ۰۹۱۳

Email: ashenaei_pub@yahoo.com

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۹	مقدمه
۱۳	فصل اول، معنای زندگی
۱۵	تعریف مرگ و زندگی، مرگ چیست؟
۱۸	زندگی و معنای آن
۱۹	چرا خودکشی نمی کنید؟
۲۴	منظور ما از واژه‌ی معنا چیست؟
۲۸	روابط علت و معلولی
۲۸	استدلال قیاسی
۲۹	استدلال استقرایی
۳۱	گم شدن معنا و تأثیرهای آن
۳۵	حل مسائل
۳۶	کمک به دیگران
۳۷	اهداف و آرزوهایتان را به درون هدایت کنید
۴۰	در هر شرایطی می‌توان به دنبال معنای زندگی بود

۴۶	دو نهایت هدف و معنای زندگی.....
۴۶	رابطه‌ی معنای زندگی و اعتقادات دینی
۴۸	تفاوت معنای زندگی و هدف آفرینش.....
۴۹	دیدگاه مارکسیسم
۵۰	دیدگاه اگزستانسیالیست‌ها
۵۱	منفی‌گرایی
۵۲	دیدگاه نیهیلیستی
۵۳	فصل دوم: مرگ و مرگ آگاهی
۵۵	مرگ‌اندیشی آغاز زندگی است!
۶۰	تعریف مرگ آگاهی یا همان مرگ‌اندیشی
۶۳	درک تفکر مرگ.....
۶۶	مرگ باید احساس فوریت ایجاد کند
۶۷	سطح انرژی شما زمان را چند برابر می‌کند
۶۹	مرگ باید شما را به یاد هدف‌تان بیندازد
۷۶	پاسخ به آگاهی از مرگ.....
۸۳	فلسفه‌ی مرگ و زندگی
۸۵	دیدگاه قرآن
۸۷	فلسفه‌ی مرگ

نگرانی از مرگ	۸۸
مرگ، نسبی است	۹۰
دنیا، مدرسه‌ی انسان	۹۴
بیهوده بودن اعتراض به مرگ	۹۵
میرداماد، آن فیلسوف بزرگ می‌گوید	۱۰۰
مرگ از نظر متافیزیکی	۱۰۱
حیات بعد مرگ از نظر فیزیولوژیک	۱۰۶
نظریه‌هایی در باره‌ی مرگ	۱۱۳
مراحل مرگ از دیدگاه کوپلر راس	۱۱۳
مدل سه مرحله‌ی فرآیند مرگ بکمن	۱۱۵
تنوری گلاسرو استراس	۱۱۶
تنوری پتسن	۱۱۷
مدیریت خشم در بیماران در حال مرگ	۱۱۷
درک تفکر مرگ	۱۱۸
مرگ و معنای زندگی از دید بعضی فلاسفه‌ی غربی	۱۱۹
شیوه‌ی مواجهه با اضطراب مرگ (دفاع در برابر نیستی)	۱۲۳
رنه دکارت	۱۲۷
ذهن و بدن از یکدیگر جدا هستند	۱۲۹
نظر مولانا در باره‌ی مرگ	۱۳۳

- تأثیر هوش هیجانی و جهت‌گیری مذهبی در اضطراب مرگ..... ۱۳۶
- خودکشی و بی‌معنایی..... ۱۳۹
- خودکشی در سپهر تاریخ و ادبیات..... ۱۴۳
- مرگ خوب (اتانازی)..... ۱۴۵
- دوگانه‌ی هاراگیری..... ۱۴۶
- عملیات انتحاری..... ۱۴۸
- مرگ، بهتر از اسارت..... ۱۵۱
- گریزی به تله‌های زندگی..... ۱۵۶
- تله‌ی رهاشدگی..... ۱۵۷
- تله‌ی بی‌اعتمادی و بدرفتاری..... ۱۵۷
- محرومیت هیجانی..... ۱۵۷
- طرد اجتماعی..... ۱۵۷
- نقص و شرم..... ۱۵۸
- تله‌ی شکست..... ۱۵۸
- تله‌ی اطاعت..... ۱۵۸
- معیارهای سختگیرانه..... ۱۵۹
- تله‌ی زندگی استحقاق..... ۱۵۹
- خلاصه‌ی کلام..... ۱۶۰
- یادداشت‌ها و منابع..... ۱۶۳

مقدمه

گاهی در گوشه‌ای خلوت بنشین، به خودت بیاندیش، معنای زندگی را در لابه‌لای تکرار روزها در میان اخبار هر روز پیدا کن. به خودت عشق بورز، لبخند بزن، اشک بریز و بدان تنها اندیشه‌ات جاودان خواهد ماند. به زندگی دل بسپار و کنارش به مرگ، که وجودت را مهمترین دارایی‌ات را به تو یادآور می‌شود.

باید گفت در آغاز انسان هر چه در مورد زمان و مکان اندیشید نتوانست آغاز و پایانی برای آن بیابد و از همان جا بود که به بی‌نهایت رسید و زمان و مکان را بی‌نهایت دانست و شاید این خود سرآغازی برای اندیشیدن انسان در مورد جاودانگی و حیات بی‌نهایت شد و میل به جاودانگی انسان به نمایش درآمد. داستانی است این خلقت انسان و در پس آن هدف از خلقت این اشرف مخلوقات و چه فکریایی که این آدمیزاد درباره‌ی زندگیش ندارد!

اکثر ما هم در برخی مواقع درباره‌ی مرگ، زندگی و هدف از خلقت انسان و این چرخه‌ی اعجاب‌انگیز اندیشیده‌ایم و شاید مات و میبهوت عظمت آن‌ها گشته‌ایم.

از زبان شاعر نامی مولانا ابیاتی در رابطه با این موضوع وجود دارد که سؤالاتی بنیادین در آن جای گرفته است:

روزها فکر من این است و همه شب سخنم

که چرا غافل از احوال دل خویشتم

از کجا آمده‌ام آمدنم بهر چه بود

به کجا می‌روم آخر نمایی وطنم

بحث در حیطه‌ی مرگ و زندگی بسیار گسترده است و تفکر در این باره انسان را به دنیایی فراتر از زندگی مادی خواهد برد.

مرگ را می‌توان موضوع مشترک میان انسان‌ها در تمام زمان‌ها و مکان‌ها و تنها رقیب زندگی دانست انسان‌ها در ادوار مختلف کوشیده‌اند به نحوی در مورد مرگ بیندیشند و با آن مواجه شوند. از سوی دیگر انکار و سرکوب مرگ و احتراز از اندیشیدن به آن هم در زندگی اجتماعی و تعاملات بین فردی دیده می‌شود که حتی جنبه‌ی تاریخی دارد. انسان نه تنها به‌طور ناخودآگاه مرگ را سرکوب می‌کند بلکه در وجوه مختلف زندگی خود نیز تقابل آگاهانه با آن را کنار می‌زند و از اندیشیدن به آن یا مرگ‌اندیشی خودداری می‌کند و راه نیل به مرگ آگاهی را می‌بندد که می‌تواند نسخه‌ای برای تخفیف هراس و اضطراب در برابر مرگ باشد و چرایی و چگونگی واکنش او در برابر مرگ را تعیین کند پس واقعیت آن است که ما به مرگ نمی‌اندیشیم و فکر آن را سرکوب می‌کنیم و غافل از آنیم که این امر ما را از شناخت ماهیت واقعی زندگی که مرگ بخشی از آن است باز می‌دارد و فکر نکردن به مرگ نه تنها آن

را از ما دور نمی‌کند بلکه معنای زندگی را هم از ما خواهد گرفت. هسته‌ی اصلی تعلیم اکثر مذاهب نیز چیزی جز تامل بر مرگ نیست پس باید به مرگ‌اندیشید زیرا آموزگاران و هادیان ما در این راه گام گذاشته‌اند.

در اینجا صرفاً بر مرگ انسان‌ها تأکید می‌کنیم شاید از آن‌رو که تنها انسان به مرگ آگاه است به نظر می‌رسد در وهله‌ی نخست با دو نگاه به مرگ مواجه‌ایم نگاه نخست که مرگ را به عنوان پدیده‌ای مربوط به جهان خارج لحاظ می‌کند که برای تمام موجودات زنده اعم از انسان و حیوان و نباتات اتفاق می‌افتد و نگاه دوم به مرگ نگاهی است که فقط از آن جهت که برای انسان رخ می‌دهد به آن می‌پردازد زیرا تنها انسان است که به مرگ آگاه است و یا به تعبیر دیگر از مرگ خود آگاهی دارد خوب در ابتدا باید مرگ را تعریف کرد مرگ را می‌توان در تقابل حیات به عنوان مفهومی کلی و متضاد تحلیل کرد و هم می‌توان به صورت فرآیند مستمر و یا می‌توان حادثه‌ای در پایان حیات به‌شمار آورد همه موجوداتی که در عالم خاک به‌سر می‌برند از همان بدو پیدایش در فرآیند مرگ قرار می‌گیرند و برای همه‌ی آن‌ها در پایان زندگی مرگ واقع می‌شود. انسان بر پایان حیاتش واقف است و این امر برایش دغدغه است و مواجهات گوناگون با آن دارد. هرچند گریز از مرگ در حیوانات به نحو غریزی و غیرآگاهانه وجود دارد اما چنین چیزی موجب آن نمی‌شود که آن‌ها به مرگ بیندیشند و خود را برای مواجه شدن با آن آماده کنند. انسان این عصر نیز خود را در قبال

مرگ دچار ضعف و سستی می‌دیده و این مهم را در آیین و اساطیر خود انعکاس می‌داده است حتی کارن آرمسترانگ بر این باور است که اسطوره در تجربه‌ی مرگ و ترس از نابودی ریشه دارد و بخش قابل توجهی از اساطیر و آیین‌های اسطوره‌ای حول مساله‌ی مرگ گرد آمده‌اند از سویی ادیان به ویژه ادیان توحیدی به انسان می‌آموزند که باید از فوت وقت ترسید نه از موت جسمانی و باید معنای زندگی را دریافت. زندگی همچون بوم نقاشی است که باید تابلوی شکوهمند و با ارزشی را با درک معنایش و با قلم مرگ آگاهی در آن ترسیم کنیم.

حال سوال اینجاست که فکر کردن به مرگ و آگاهی از آن، زندگی را بهتر می‌کند، انگیزه می‌دهد و باعث برخورد منطقی با آن می‌شود و یا باعث ترس بیشتر از مرگ می‌شود؟

در این کتاب سعی شده است به معنای زندگی، مرگ آگاهی و تأثیر آن بر زندگی و انگیزه‌ها و هیجان‌ها بپردازیم تا در کنار هم شاید اندکی از سوالاتمان در این حیطه پاسخ داده شود.

محیا عبدیان (مہتاب)