

کمک به کودکان و نوجوانان برای فکر کردن  
درباره مرگ، مردن و داغدیدگی

## فهرست مطالب

پیشگفتار .....	۹
مقدمه .....	۱۷
۱. مرگ چیست؟ .....	۲۵
۲. غم و اندوه و داغدیدگی (سوگواری) .....	۵۹
۳. چالش با عوامل مؤثر در غم و اندوه .....	۹۳
۴. به کودکان و نوجوانان چه باید گفت؟ .....	۱۲۹
۵. چگونه برخورد مدارس با داغدیدگی و مرگ .....	۱۵۷
۶. مراسم خاک‌سپاری .....	۱۹۱
۷. تداوم بخشیدن به مراقبت از کودکان و نوجوانان .....	۲۲۱
۸. مراقبت از مراقبت‌کنندگان از جمله خودمان .....	۲۴۵
۹. جمع‌بندی گرایش‌ها و مضامین مختلف .....	۲۶۹
ضمیمه ۱. سیاست‌گذاری برای استفاده از رهنمودهای قابل‌دسترس در دانش‌آموزان سوگوار .....	۲۷۳
ضمیمه ۲. سیاست‌گذاری برای طرح مفاهیم مربوط به فقدان در برنامه‌های درسی .....	۲۷۹
ضمیمه ۳. ماهیت کودکی .....	۲۸۵
ضمیمه ۴. مرگ نوزادان و کودکان .....	۲۸۷
منابع .....	۲۹۵
منابعی برای مطالعه بیشتر .....	۳۰۱
تارنماها و سازمان‌های مفید .....	۳۰۵

## مقدمه

من با کار و فعالیت در مدارس، بیمارستان‌ها، آسایشگاه‌های بیماران لاعلاج در یک ناحیه، با بینش‌ها و گفتگوهای کودکان و نوجوانان، به چالش پرداخته‌ام و از آن‌ها الهام گرفته‌ام که مزیت و سعادت‌ی عالی برای من محسوب می‌شود. من همیشه معلم مدارس ابتدایی و متوسطه بوده‌ام و در حالی که در تمام مدت و همه جا با یک توانایی و قابلیت داوطلبانه برای کودکان و نوجوانان فعالیت می‌کردم به آموزش معلمان و روحانیون نیز پرداخته‌ام. داغدیدگی (سوگواری) حیطه مهمی در گفتگوها و مذاکرات است. من، به مدت نه ماه با خانواده‌ای زندگی کردم که مادر جوان آن‌ها فوت کرده بود و سه کودک از او به جای مانده بود. من به سرعت از برداشت‌ها و نیازهای هر یک از آن‌ها آگاه شدم. اخیراً، در کنار خواهرزاده نوجوان خود بودم، که تک‌فرزند است، در حالی که خواهرم، یعنی مادر او، به علت یک بیماری مهلک، درگذشت. من در بیمارستانی کار کردم که مسئولیت کشیش بودن را در واحد مراقبت‌های اختصاصی کودکان داشتم؛ سپس کشیش تمام‌وقت آسایشگاهی بودم که با کودکان و نوه‌های بیماران سروکار داشتم و مراسم تدفین را با کودکان آن‌ها، به اجرا در می‌آوردم و دوره‌هایی را برای معلمان و مددکاران اجتماعی درباره مراقبت از سوگواری و داغدیدگی ترتیب می‌دادم.

این کتاب، به چگونگی درک و شناخت کودکان و نوجوانان از مرگ، مرگ خودشان و مرگ عزیزان‌شان، از جمله حیوانات دست‌آموز؛ چگونگی برخورد کودکان با داغدیدگی (سوگواری) و مراسم تدفین؛ و چگونگی حمایت کردن مداوم آن‌ها، می‌پردازد. هدف این است که مطالب کتاب، مورد استفاده والدین و متخصصان، و کسانی که با کودکان سروکار دارند، یعنی متخصصان سلامت، مددکاران اجتماعی، مسئولان برگزاری مراسم تدفین، معلمان و روحانیون مذهبی، قرار گیرد و هم برای آموزش فردی و هم برای افراد با صلاحیت در تمامی این حرفه‌ها، به کار گرفته شود، یعنی برای کسانی مفید واقع شود که با غم و اندوه

کودکان و پرسش‌های آن‌ها دربارهٔ مرگ روبرو هستند.

این کتاب، کتابی نظری و عملی است، چرا که هیچ کتاب جامع دیگری در این باره موجود نیست و توجه زیادی به این نکته شده است که یادگیری دربارهٔ مرگ بخشی از جامعه‌پذیری اولیهٔ کودک است که بدون آن کودک احتمالاً، هنگام رویارویی با مرگ و میر، و سپس در بزرگسالی، دچار مسایل و مشکلات روان‌شناختی چون افسردگی می‌گردد. من دریافته‌ام که کودکان نگرش‌های باز و آزاداندیشانه نسبت به مرگ دارند که می‌تواند الگویی باشد که بزرگسالان از آن بیاموزند؛ نوجوانان تأمل برانگیزتر هستند! مثال‌های این کتاب برگرفته از تجارب شخصی من است (نام‌ها به خاطر حفظ اسرار تغییر کرده است). اگرچه اکثر تجارب من ناشی از دیدگاه‌های انگلستان است، پژوهش‌ها، شامل دیدگاه‌های امریکای شمالی نیز می‌باشد.

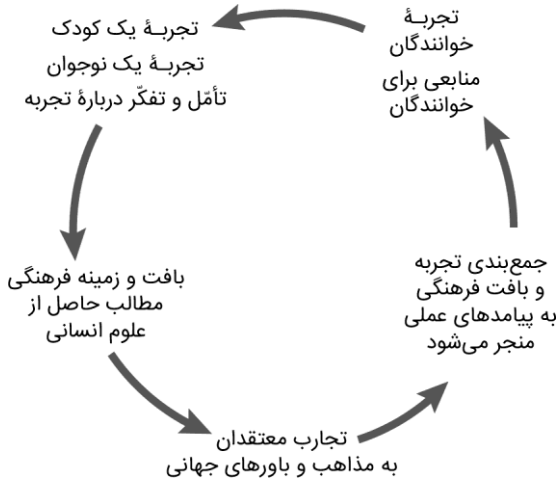
از آنجایی که این کتاب، منبع مهم برای کسانی است که ایمان مذهبی ندارند، مطالب مربوط به ایمان مذهبی کمتر مطرح شده است. کودکان، دربارهٔ مرگ پرسش‌هایی را از این قبیل مطرح می‌کنند، «مادربزرگ حالا کجاست؟» ما باید در کشف و بررسی این پرسش‌های کودکان راحت و آزادانه عمل کنیم. این پرسش‌ها در باورهای مذهبی متفاوت و در افرادی که باورهای مذهبی ندارند، متداول است.

هر فصل، یک الگوی اولیه با یک نمودار توصیفی در آغاز دارد - چرخهٔ تفسیری - این چرخه از تجربه آغاز می‌شود و سرانجام به پاسخ‌های عملی منجر می‌شود (تصویر صفحهٔ بعد). گاه، من به تجربهٔ اولیه و اصلی استناد می‌کنم: این چرخه، نمونه‌ای از «برنامهٔ آموزشی ماریچی»<sup>۱</sup> است، چرا که وقتی برمی‌گردیم، شناخت عمیق‌تر و بیشتری از موقعیت خواهیم داشت.

---

### 1. Spiral Curriculum:

برنامهٔ ماریچی پیش‌رونده از جروم برونر. در این برنامهٔ آموزشی موضوع موردنظر تا حدی ثابت باقی می‌ماند، اما در سطوح مختلف آموزشی بر پیچیدگی و غنای مطالب افزوده می‌شود (م).



هر فصل، همچنین شامل فعالیت‌هایی است که تجربه خواننده را برمی‌انگیزاند.

## مروری بر فصل‌ها

### فصل اول: مرگ چیست؟

کودکان فقدان‌هایی را متحمل می‌شوند، و مرگ آخرین فقدان است. مرگ به طرق مختلف تجربه می‌شود- در اخبار تلویزیون، کودکان در زمین بازی «مرگ» بازی می‌کنند، یا شاهد مرگ نزدیکان خود می‌شوند، برای مثال، والدین، پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها، معلم محبوب‌شان یا خواهر و برادرهای‌شان. رشد و تحول مراحل درک و شناخت کودکان از مرگ، حاصل بینش‌های روان‌شناختی و علوم اجتماعی و شنیدن تجارب کودکان و آرا و نظرات و پرسش‌های آنان است. هم کسانی که باورهای مذهبی دارند و هم کسانی که باور مذهبی ندارند، با معنی مرگ و اهمیت آن دست و پنجه نرم می‌کنند.

### فصل دوم: غم و اندوه و داغ‌دیدگی (سوگواری)

کودکان طیفی از عواطف و هیجان‌ها را تجربه می‌کنند و غم و اندوه خود را با

رفتارهای مرتبط با آن عواطف و هیجان‌ها، ابراز می‌دارند. غم و اندوه به نظر می‌رسد که مثل پریدن از روی چاله‌ها و بیرون آمدن از آن‌ها است. کودک یک دقیقه هق‌هق گریه می‌کند، دقیقه بعد چای می‌خواهد. غم و اندوه نوجوان، پنهانی‌تر و مخفی‌تر است. اندوه فرد بزرگسال منسجم‌تر و مخفیانه‌تر است چون در فرهنگ انگلستان غم و اندوه منع می‌شود (تابو محسوب می‌شود). افراد مذهبی در سراسر جهان آیین‌ها و مراسمی برای غم و اندوه دارند که در مورد هر مذهب متفاوت است.

### **فصل سوم: عوامل چالش‌برانگیز مؤثر بر غم و اندوه**

غم و اندوه و رفتارهای همراه با آن، به ماهیت رابطه بستگی دارد. هر فرد به شیوه خاص خود پاسخ می‌دهد. غم و اندوه منحصر به فرد است. انواع مختلف مرگ، بررسی و جستجو شده است، سقط جنین، بیماری مهلک یک کودک و یکی از والدین، مرگ ناگهانی و خودکشی. هر نوع داغ‌دیدگی (سوگواری) نیز منحصر به فرد است.

### **فصل چهارم: به کودکان و نوجوانان چه باید گفت؟**

ما بزرگسالان باید به کودک گوش فرا دهیم؛ کودکان بسیار واقع‌گرا و «واقع‌بین» هستند. گوش فرا دادن به آن‌ها نشانه‌هایی را برای ما فراهم می‌سازد تا از آن نشانه‌ها، برای ایجاد آرامش و اطمینان خاطر دادن به کودکان استفاده کنیم. حُسن تعبیرهایی چون «مامان بزرگ رفته تعطیلات» و «پدر بزرگ ستاره‌ای در آسمان شده است»، مورد بررسی قرار گرفته است. غم و اندوه قابل پیش‌بینی و غم و اندوه واقعی، پرسش‌هایی را در این باره مطرح می‌کند که چقدر باید درباره وضعیت به کودک گفته شود. نوجوانان بیشتر از حرف زدن به شنیدن نیاز دارند اعتقادات و باورهای جهانی، درباره زندگی پس از مرگ، به درک و شناخت‌هایی دست یافته است. چگونه کودکان می‌توانند این نوع درک و شناخت را لمس کنند؟ آیا زندگی پس از مرگ امکان‌پذیر است؟

### **فصل پنجم: انطباق و سازگاری مدارس با داغ‌دیدگی و مرگ**

کودکان و نوجوانان سوگووار و داغ‌دیده وارد مدرسه می‌شوند. آیا مدارس باید پاسخ

دهند؟ بررسی پاسخ از طریق معنا بخشیدن و به کارگیری مراقبت و توجه بی‌پیرایه و از طریق برنامه آموزشی صورت می‌گیرد. نمونه‌هایی از این دو نوع پاسخ پیشنهاد شده است. تعداد زیادی از مدارس، مدارس مذهبی هستند و هر کدام از آن‌ها باورهای جهانی متفاوت خود را منعکس می‌سازند. سهم و نقش آن‌ها و نیز انتقادهای وارد بر آن‌ها مورد بررسی قرار گرفته است.

### **فصل ششم: مراسم تدفین و خاک‌سپاری: حضور و مشارکت کودکان و نوجوانان**

آیا کودکان را برای حضور در مراسم تدفین و خاک‌سپاری، باید تشویق کرد؟ ما به آماده‌سازی یک کودک در مورد آنچه که در یک مراسم خاک‌سپاری اتفاق خواهد افتاد، می‌پردازیم. آیا مراسم خاک‌سپاری می‌تواند برای کودک آزاردهنده نباشد؟ برای حضور یک کودک یا نوجوان در مراسم تدفین و خاک‌سپاری چه برنامه‌ها و یا تدارک‌هایی را باید در نظر گرفت؟ آیا یک کودک در مراسم تدفین و سوگواری می‌تواند نقشی ایفا کند؟ اگر چنانچه غم و اندوه یک کودک یا نوجوان را به طور جدی رد می‌کنیم، چه راه‌کارهای دیگری به جای آن وجود دارد؟ آیین‌مندی‌ها و یا مراسم هر یک از اعتقادهای جهانی بررسی شده است.

### **فصل هفتم: تداوم بخشیدن به مراقبت از کودکان و نوجوانان**

این مراقبت به چه شکلی می‌تواند باشد و چه کسی مسئول آن است؟ به عنوان افراد بزرگسال، ما گاهی فراموش می‌کنیم که یک کودک یا نوجوان نیاز دارد که یک فقدان معنی‌دار و مهم را بازنگری کند. به هر حال، یادآوری مداوم فقدان می‌تواند بیمارگونه باشد و نیاز به کمک‌های حرفه‌ای و تخصصی دارد. مراسم عمومی وجود دارد که هنگامی که افرادی فوت کرده‌اند، از آن‌ها یاد می‌شود، مثل مراسم بنای یادبود سرباز گنم. پیشنهادهای عملی در این فصل ارائه شده است تا به کودکان و نوجوانان جهت سوگواری مثبت، کمک شود.

## فصل هشتم: مراقبت از مراقبت‌کنندگان و از جمله خودمان

از والدین و متخصصان درخواست می‌شود تا فقدان‌های خود را مشخص سازند و چگونگی انطباق خود را با آن فقدان‌ها، یادآوری نمایند؛ این فقدان‌ها ممکن است دوباره در هنگام کار با کودکان و نوجوانان داغ‌دیده و سوگوار، به خوبی یادآوری شود. منابع مربوط به «از میان بردن فشار روانی» بررسی شده است و به منابع معنوی نیز پرداخته شده است.

### فصل نهم: جمع‌بندی گرایش‌ها و مضامین مختلف

این فصل، خلاصه‌ای از نکات مهم مطرح شده درباره مراقبت از کودکان و نوجوانان داغ‌دیده و سوگوار است، از جمله به این موضوع می‌پردازد که چگونه بزرگسالان می‌توانند از کودکان بیاموزند و نیز به ناراحتی و غم و اندوه آن‌ها پاسخ دهند.

### روش‌شناسی به کار برده شده در این کتاب

من تلاش کرده‌ام که از روش‌های پائلو فریر (۱۹۹۷-۱۹۲۱)، استفاده کنم، بنابراین، شما به عنوان خواننده می‌توانید مطالب را با تجارب حرفه‌ای خود مرتبط سازید و بینش‌های جدیدی را به تجربه زندگی و دانش فعلی و موجود خود بیافزایید. پائلو فریر، در کتاب خود به نام *تعلیم و تربیت ستمدیدگان*، با روش‌های تربیتی سنتی به چالش پرداخته است. تأثیر او بر گفتگویی است که احترام در روابط میان دانش‌آموز-معلم را مهم می‌داند و این نوع گفتگو را، مغایر با آن چیزی می‌داند که آن را تعلیم و تربیت «بانکداری» نامیده است، که براساس آن، معلم، دانش را به ذهن شنونده یا خواننده «واریز» می‌کند. فریر، معتقد است که معلم باید خود را فراموش کند، مرگ یا مردن برای به دنیا آمدن دوباره، او باید به موازات آن و یا در کنار آن به امر تربیت و آموزش بپردازد، یعنی آموزش دهد و از فردی که به او آموزش داده است، بیاموزد. تربیت امری کاربردی و عملی است؛ تعلیم و تربیت شناخت ما را عمیق‌تر می‌سازد و در جهت بنا نهادن گروه‌های اجتماعی تغییر ایجاد می‌کند و به اعمال عدالت‌خواهانه و شکوفایی



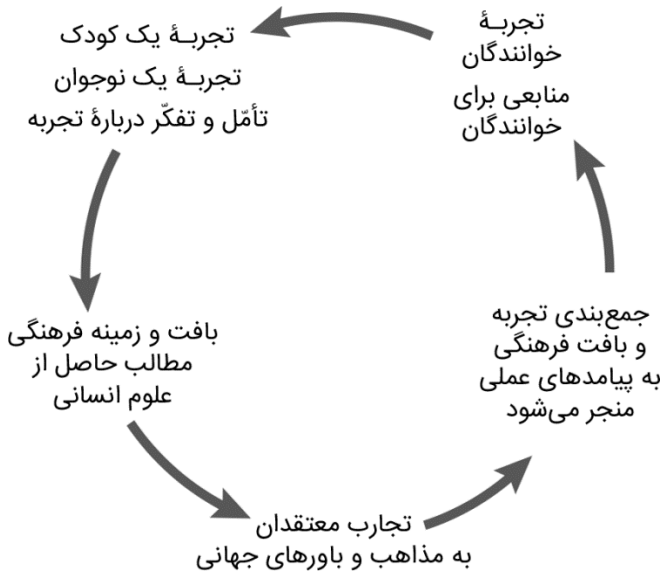
انسان منجر می‌شود. تعلیم و تربیت فریر، تعلیم و تربیت امیدواری است. او دربارهٔ «وجدان یا هشیاری» نوشته است، از رشد و تحول خودآگاهی در مردم که دارای قدرت ایجاد تغییر و تحول در نگرش‌ها و اندیشه‌های آنان است. یادگیری در دیدگاه فریر از تجربه فردی، روایت‌ها، احساس‌ها، تصورات، ماجراهای زندگی، تجربه و جستجوگری با یکدیگر، حاصل می‌شود. من تلاش کرده‌ام که از الگوی او پیروی کنم. روش به کار برده شده در این کتاب روش یادگیری در طول زندگی است. در تعلیم و تربیت رایج بزرگسالان، امروزه افراد ترغیب می‌شوند تا یک «مرشد» یا یک «رفیق»، داشته باشند. از خواننده دعوت می‌شود تا کسی را بیابد که با او بتواند سهیم و شریک باشد. شما دعوت می‌شوید که از طریق فعالیت‌ها، پرسش‌ها و تأملات در هر فصل از این کتاب که تحت عنوان «فعالیت‌هایی برای برانگیختن تجربهٔ خواننده» است، به این کتاب پردازید و آن را مطالعه کنید.

امید بر این است که شما و فعالیت و «کار» شما در حمایت از کودکان و نوجوانان سوگوار و داغدیده غنی گردد. اگر مایل هستید که وارد یک گفتمان خصوصی‌تر شوید، نیز امکان‌پذیر است. من تارنمایی را برای گفتگوها و رایاه پیشنهادها و نظرات شما، ایجاد کرده‌ام ([dyingtolive.org.uk](http://dyingtolive.org.uk)).



## مرگ چیست؟

اگر هرگز به دنیا نمی‌آمدید هرگز مجبور نبودید که بمیرید، اما در این صورت خیلی چیزها را از دست می‌دادید. (آلیسون در مارشال، ۲۰۰۳، ص ۸۶)



### تجربه یک کودک

استفانی که سه سال دارد، در یک دهکده روستایی زندگی می‌کند. او و مادرش وقتی که در اطراف خانه قدم می‌زدند با جسد یک قرقاول، روبرو شدند. استفانی بیش‌تر از این که چرا قرقاول حرکت نمی‌کند، تعجب کرده بود. مادرش برای او توضیح داد که قرقاول مرده است. استفانی پرسید که «اگر من روی او فوت کنم و نفس بکشم، زنده

می‌شود؟» استغفانی، سپس از مادرش پرسید، «مامان، تو هم می‌میری؟» مادرش به او پاسخ داد «یک روزی»، «اما وقتی که تو خیلی بزرگتر شده باشی».

### تأمل و تفکر درباره تجربه کودک

هر یک از ما باید معنایی برای تجارب زندگی خود پیدا کند. کودکان، این انگیزه و اشتیاق را دارند که به جهانی که در آن زندگی می‌کنند، معنا بخشند و استغفانی نیز درست همین کار را کرد. او می‌دانست که موجودات زنده، مثل قراول‌ها، حرکت می‌کنند و نفس می‌کشند؛ اگر او روی قراول فوت می‌کرد یا می‌دمید، قراول ممکن بود زنده شود. انسان‌های اولیه به اهمیت تنفس پی برده بودند. تنفس به معنی زندگی و روح یک فرد بود. وقتی نفس کشیدن متوقف شود، پس زندگی هم متوقف می‌شود و به مرگ منجر می‌گردد. کودکان نیازمند این هستند که به پرسش‌های‌شان با صداقت پاسخ داده شود. سؤال استغفانی این بود: «مامان، تو هم می‌میری؟» که به یک پاسخ واقعی نیاز داشت، «یک روزی»، و به دنبال آن کلمات اطمینان‌دهنده، «اما وقتی که تو بزرگتر شده باشی». این پاسخ حاکی از این است که مادر او فعلاً و در سال‌های پیش‌رو، وجود خواهد داشت.

### تجربه یک نوجوان

رویداد مهم ۱۱ سپتامبر سال ۲۰۰۱، جهان را تکان داد. بسیاری از افراد، مکانی را که در زمان حمله به برج‌های دوقلوی مرکز تجارت جهانی در شهر نیویورک، در آن حضور داشتند، به یاد می‌آورند. برنامه‌های معمولی رادیو و تلویزیون، ناگهان قطع شد. و تلویزیون امریکا حادثه را پوشش داد. ما با ترس و وحشت به حادثه نگاه می‌کردیم. آیا آن چیزی که نشان داده می‌شود، فیلم است یا واقعیت دارد؟ در یک صبح سه‌شنبه صاف، هواپیمای بوئینگ ۷۶۷ خطوط هوایی امریکا، همراه با مسافرانی که سوار آن بودند، روبرو شد و به برج شمالی اصابت کرد و حفره‌ای را در آن برج، ایجاد کرد، با آتش گرفتن سوراخ نزدیک طبقه ۸۹ آسمان خراش ۱۱۰ طبقه‌ای، بلافاصله صدها نفر کشته شدند و صدها نفر دیگر در طبقات فوقانی گیر افتادند.

۱۸ دقیقه بعد، یک بوئینگ ۷۶۷ دیگر خطوط هوایی امریکا، در پرواز شماره ۱۷۵، به شدت و سرعت به سمت برج جنوبی نزدیک طبقه ۶۰، پیش رفت و آن را شکافت. آوارها روی ساختمان‌های اطراف ریخته می‌شد. پانزده دقیقه بعد برج جنوبی، فرو ریخت، و به دنبال آن برج شمالی هم فرو ریخت. سه هزار نفر در مرکز تجارت جهانی و اطراف آن، کشته شدند، از جمله ۳۴۳ مأمور آتش‌نشانی و پیراپزشک، ۲۳ پلیس و ۳۷ مأمور پلیس بندر. این رویداد اخبار را به مدت چندین روز تحت‌الشعاع قرار داد. یک سال بعد، از گروهی از دانش‌آموزان مدارس متوسطه در انگلستان درخواست شد تا آن رویداد را به خاطر بیاورند. ناتالی ۱۵ ساله گفت:

حادثه مثل صحنه‌هایی بود که در فیلم‌ها دیده بودم، اما این صحنه واقعی بود، و مرا عمیقاً تکان داد... من از خود می‌پرسیدم، چطور یک انسان می‌تواند بدون هیچ ملاحظه‌ای با انسان دیگر چنین برخورد کند؟ بدون ملاحظه این که آیا آن‌ها زنده می‌مانند یا می‌میرند، بدون ملاحظه این که چه تعداد خانواده نابود می‌شوند (ناتالی، نقل شده در دافی، ۲۰۰۸، ص ۴۶).

### تأمل و تفکر درباره تجربه نوجوان

ما در جهانی زندگی می‌کنیم که در آن، برقراری ارتباط تقریباً بلافاصله و فوری صورت می‌گیرد. اقدامات تروریستی ادامه دارد، ترس از تهدیدهای بیشتر برای مرگ، افزایش یافته است، همه ما درگیر شده‌ایم. به نظر می‌رسد که همانطور که ناتالی گفت «در آغاز مثل یک فیلم بود»، اما مرگ یک واقعیت است، واقعیتی که وجود، ذات و جوهر آن برای ما ناشناخته است.

### مرتبط ساختن تجربه کودک و نوجوان با تجربه بزرگسال

در انگلستان برای بزرگسالان گفتگو درباره مرگ تحریم شده و یک تابو محسوب می‌شود، اما این وضع در حال تغییر است. گروه‌هایی مثل ائتلاف درباره موضوع مرگ، شکل گرفته است، و «کافه رستوران‌های مرگ»، به وجود آمده است: ابتدا در سپتامبر ۲۰۱۱ در انگلستان، شکل گرفت، و توسط جان آندروود سازمان‌دهی شد. هدف

«ایجاد شرایط محیطی بود که در آن گفتگو درباره مرگ، طبیعی و راحت باشد... مرگ، وسیله‌ای است که باعث اندیشیدن درباره امور مهم زندگی می‌شود» (باترزی، ۲۰۱۲). آندروود، خاطر نشان کرد که ما مرگ را به بیمارستان‌ها «می‌کشانیم»، پشت درهای بسته، اما، مرگ، به تدریج از میان سابه‌ها بیرون می‌آید و آشکار می‌شود (باترزی، ۲۰۱۲). تارنماهایی در شبکه‌های کامپیوتری وجود دارد که از طریق آن می‌توانید کافه رستوران‌های مرگ را که به شما نزدیک‌تر است، پیدا کنید. مراسم خاک‌سپاری در روزنامه‌های ملی تبلیغ می‌شود. این مراسم توسط مسئولان و مدیران برنامه خاک‌سپاری سازمان‌دهی می‌شود که معتقدند افراد باید از برنامه‌های خاک‌سپاری خود مطلع باشند و در مورد پیش پرداخت این مراسم، وصیت‌ها و دستورات بیش‌تر، حق انتخاب داشته باشند. در امریکا، گفتگو درباره «مرگ پس از صرف شام» ترغیب می‌شود و گفتگویی غیررسمی سر میز غذا، با دوستان و غریبه‌ها درباره تجارب شخصی از زندگی و مرگ صورت می‌گیرد. یکی از مجریان این برنامه که قبلاً در آسایشگاه بیماران لاعلاج، فعالیت‌های داوطلبانه داشته است، چنین اظهار می‌دارد:

ما می‌خواهیم به طور غیررسمی درباره تجارب شخصی افراد از مرگ گفتگو کنیم. افراد خواهان چه نوع مرگی هستند؟ آیا شما می‌خواهید با فردی دیگر این تجارب را در میان بگذارید؟ چه نوع مرگ‌هایی را تجربه کرده‌اید؟ ما نمی‌خواهیم که محیط و فضای ناخوشایند و ناراحت‌کننده ایجاد کنیم، بلکه خواهان ایجاد یک فضای نشاط‌آور و دلگرم‌کننده هستیم. (حافظ، ۲۰۱۳)

گزارش‌های منتشرشده‌ای درباره مرگ وجود دارد، مثل گزارش‌های جان دیاموند روزنامه‌نویس گاردین (دیاموند، ۱۹۹۸)، فیلیپ گولد (گولد، ۲۰۱۲)، و کریستوفر هی‌چنز (هی‌چنز، ۲۰۱۲). رهنمودهایی برای خوب مردن نیز ارائه شده است، برای مثال رهنمودهای رابی جولیا نوبرگر (نوبرگر، ۱۹۹۹)، و کتاب‌های دیگر واقعی و داستانی، درباره مرگ نوشته شده است (آلبوم، ۲۰۰۳؛ دوهنزل، ۱۹۹۷؛ لوین، ۱۹۸۶؛ روش، ۱۹۹۷؛ شوارتز، ۱۹۹۸). در یک جستجوی شبکه‌ای، «برنامه‌های آموزشی و کلاس‌های مربی‌گری زندگی» یافت می‌شود و تکالیف مربوط به چنین دوره‌هایی برای آگاهی درگذشت شما، نوشته شده است. طرح پرسش‌هایی از این قبیل که «چرا من

این جا هستیم» و «من درباره زندگی‌ام در پایان چه می‌خواهم بگویم؟»، یک واقعیت آزمایشی است. در امریکا، سایت‌هایی یادبودی، چون Legacy.com، آگهی‌های درگذشت خود نوشته شده را هر ماه، منتشر می‌سازد؛ سایت معادل آن در انگلستان ObitKit.com است.

فیلم‌هایی واقعی وجود دارند، مثل فیلم مستند *زندگی پیش از مرگ* (۲۰۰۲)، درباره رهایی از درد برای بیماران در حال مرگ، *سرزمین سایه‌ها* (۱۹۹۳)، داستان همسری در حال مرگ است، *جوان در حال مرگ* (۱۹۹۱)، درباره پرستاری است که با یک مرد جوان در حال موت کار می‌کند، *من خواهان آن نبودم* (۲۰۱۲)، فهرست کارهایی که باید قبل از مرگ انجام شود - زمانی برای شروع زندگی (۲۰۰۷)، داستان دو مرد مبتلا به بیماری مهلکی است که رویاهای خود را پیش از مرگ برآورده می‌سازند و فیلم *بداقبالی ستارگان من* (۲۰۱۴) که داستان دو نوجوان مبتلا به سرطان است که سفری را در تأیید زندگی آغاز می‌کنند. همچنین فیلم‌های تخیلی مثل *مرگ به او تبدیل می‌شود* (۱۹۹۲) ساخته شده است که در آن یک روش فناپذیری و جاودانگی، جایگزین مرگ می‌شود، همچنین فیلم *حس ششم* (۱۹۹۹) که در آن مرد جوانی با ارواح مرده هم‌مدلی می‌کند، و فیلم *استخوان‌های تنها و بی‌پناه* (۲۰۰۹) که در آن دختری که به قتل رسیده است، به دیدار خانواده‌اش می‌آید. در انگلستان، انستیتوی خوش‌آمدگویی به مرگ، از پاییز ۲۰۱۲ تا بهار ۲۰۱۳ نمایشگاهی برپا کرد: مرگ: یک خودنگاره، از مجموعه آثار ریچارد هریس. روزنامه‌ای در این باره چنین نوشت:

مرگ در جهان پزشکی و غیرمذهبی به چیزی تبدیل شده است که می‌توان آن را به تعویق انداخت. با تحسین بسیار از بنیاد خوش‌آمدگویی به مرگ به خاطر برپایی این نمایشگاه که به ما یادآوری می‌کند که مرگ، جزء ذات زندگی در تاریخ زندگی بشر است.

نوجوانان، برخلاف وسواس‌های فکری بزرگسالان، خصوصاً مجذوب مرگ هستند و درباره آن به طور طبیعی گفتگو می‌کنند، اگرچه رشد مفهوم مرگ در آن‌ها با بزرگسالان تفاوت دارد. جی. ا. گراهام، روان‌شناس امریکایی معتقد است که درک و فهم کودکان از مرگ، هم به تجربه آن‌ها و هم به سطح رشدی آن‌ها بستگی دارد: