



ریشه‌های واهمه ما از مُردن و ترک دنیای زمینی چیست؟

# ما طعم مرگ را می‌چشیم اما طعمه مرگ نمی‌شویم!

حسن فرامرزى

چند وقت پیش این مطلب کوتاه را که در ادامه می‌آید به صورت سؤال و جواب درباره مرگ نوشتم. در این نوشته به دنبال آن بودم که با توجه به پیشینه و آموزه‌های دینی و عرفانی که در فرهنگ اسلامی ما وجود دارد به ریشه ترس از مرگ اشاره‌ای داشته باشم. این فرض را در خود گرفتم که این گفت‌وگو میان دو نفر روی می‌دهد. فرد اول که می‌تواند دوست یا آشنای فرد دوم باشد، در دیداری و گفت‌وگویی نزد او اظهار به ترس از مرگ می‌کند و آن فرد دوم که آگاه‌تر است می‌گوید ریشه این ترس را به او گوشزد کند.

- شب‌ها نمی‌توانم بخوابم.
- چرا؟
- می‌ترسم بیدار نشم.
- از چی می‌ترسی؟
- تواز مرگ نمی‌ترسی؟
- حال خوب باشه نه، وقتی حالم خوبه مثل اون کسی میشم که گفت: مرگ اگر مرد است گوزد من آید / تادر آغوش بگیرم تنگ تنگ. چند سال پیش شایع کرده بودند دنیا فلان روز تموم میشه. یکی از همکارهای

اگر سوار کار فرض کند اسب است وحشت پیاده شدن خواهد داشت

باید در خودمان به ریشه‌هایی علیل ترس از مرگ بپردازیم. مولانا به عنوان یک عارف الهی در کتاب خود «قیه مافیة» ریشه این نگرانی و ترس را اینگونه به ما گوشزد می‌کند: «تو را غیر این غذای خواب و خور، غذای دیگر است که اَبِیْتُ عِنْدَ رَبِّی یَطْعُمُنِی وَ یَسْقِیْنِی. در این عالم آن غذا را فراموش کرده‌ای و به این مشغول شده‌ای و شب و روز تن را می‌پروری. آخر این تن اسب توست و این عالم آخر اوست و غذای اسب غذای سوار نباشد، او را به سر خود خواب و خوری است و تنمعی اما سبب آنکه حیوانی و بهیمی بر تو غالب شده است، تو بر اسب در آخر اسبان مانده‌ای و در

آیا من قائم به تن هستم؟

مولانا در جای دیگری از «قیه مافیة» می‌گوید: «حجاج ینگ خورده و سر بر در نهاده، بانگ می‌زد که در را اجتناباً دست سرم نینقت. نداشته بود که سرش از تنش جداست و به واسطه در قائم است. احوال ما و خلق همچنین است. پندارند که به بدن تعلق دارند یا قائم به بدنند.»

او در این حکایت نمونه‌ای از اوهام حجاج بن یوسف حاکم ستمگر را باز نمای می‌کند و می‌گوید: حجاج به خاطر اینکه ماده مخدر مصرف کرده بود و در توهم فرو رفته بود، می‌گفت در را باز نکنید چون سر من روی این در است و اگر در باز شود سر من می‌افتد. مولانا می‌گوید: حجاج زده تصور می‌کرد سر او قائم به در است و در صورتی که در باز شود سرش از تن او جدا خواهد شد و در ادامه می‌گوید: در حقیقت بسیاری از مردمان بدون آنکه بنگ و ماده مخدری را مصرف کرده باشند تحت تأثیر اوهام ذهنی و تصورات ناصواب خود اینگونه می‌پندارند که تن فرو بریزد آنها نیز از دست خواهند رفت پس طبیعی است که آنها از آمدن مرگ دلخوش نباشند، چون می‌دانند که اگر مرگ بیاید تن آنها فرو خواهد ریخت و چه کسی است که خود را تن پندارد و از اینکه مرگ موجودیت او را هدف قرار خواهد داد، خرسند باشد.

راز مقاومت در برابر گذر زمان چیست؟

راز اینکه متأسفانه بسیاری از افراد در برابر گذر زمان مقاومت ذهنی یا حتی بیرونی ندارند در همین پندار ناصوابی است که در ذهن آنها شکل گرفته و آنها را آزار می‌دهد. حتماً افراد زیادی را دیده‌اید که مثلاً از اینکه برف پیری بر سر آنها باریدن گرفته و موهایشان را سفید کرده خرسند نیستند و هر هفته و هر ماه موهای خود را رنگ می‌کنند که از برف پیری برخیزد، اما برف پیری چند روز بعد دوباره می‌بارد و این مصاف تمام نشدنی است و فرد را گرفتار می‌کند یا می‌بینید که آقایان و خانم‌هایی می‌روند و زیر پوست خود مواد ضد چروک تزریق می‌کنند و پوست خود را می‌کشند و صاف می‌کنند. چرا؟ ممکن است در آغاز اینگونه به نظر برسد که آنها می‌خواهند زبباتر شوند اما در واقع در اصل‌ی آنها مرگ است. آنها می‌خواهند فرس از تعویق بپننازند. آنها می‌خواهند با این کار همچنان جوان به نظر برسند چون به تجربه می‌دانند که معمولاً فاصله جوان‌ها با مرگ زیاد است و حالا حالا‌است مرگ به جوان‌ها نمی‌رسد.

اگر ما از این منظر به داستان نگاه کنیم می‌بینیم ریشه بسیاری از رفتارهای غلط ما در واقع در ترس ما از مرگ نهفته شده است. افرادی که حرص زیادی در زندگی می‌زنند

صف شاهان و امیران عالم بقا مقام نداری. دلت انجاست، اما چون تن غالب است، حکم تن گرفته‌ای و اسیر او مانده‌ای.» کسی را تصور کنید که بین خود و اسب خود فاصله و فرقی نمی‌گذارد، سوار کاری را مجسم کنید که سوار اسب خود شده اما احساس می‌کند که اسب، خود اوست، بنابراین آیا دور از انتظار خواهد بود که سوار کار از پیاده شدن برترسد؟ مسلماً سوار کار از اسب پیاده نخواهد شد چون اسب را جان خود می‌داند، بسیاری از ما ممکن است به خاطر تعلقات و وابستگی‌هایی که داریم آرام آرام این تصور در ما شکل بگیرد که ما همین تن و ذهن هستیم. ممکن است که از سر تعارف هم بگوییم ما واجد روح الهی هستیم اما خودمان به این حرف خودمان باور نداشته باشیم.

و دائماً در حال خریدن و انباشت هستند افرادی که مثل در آشفته بازار کنونی کشور مدام در حال خرید ارز و طلا و ملک هستند از چه می‌ترسند؟ ظاهر قضیه این است که آنها می‌خواهند ارزش درایی‌های خود را با این کار حفظ کنند اما در حقیقت این وهمی بیش نیست چون حتی اگر با منطق اقتصادی نگاه کنیم توری که آنها رقم می‌زنند فردا دامنگیر خودشان خواهد بود، با این حال چرا آنها دست به این رفتار می‌زنند، چون آنها در لایه‌های عمیق تر وجودشان از مرگ می‌ترسند. اجازه بدهید حلقه‌ها را یکی پس از دیگری کنار بزنیم تا به مرگ برسیم. فردی را تصور کنید که فکر می‌کند فردا قحطی خواهد شد. این فرد با این تصور چه خواهد کرد. او به بازار خواهد رفت و هر چه برنج و روغن و گوشت در بازار هست خواهد خرید و انبار خواهد کرد. چرا؟ به خاطر اینکه پیش فرض او این است که ممکن است فردا قحطی شود. چرا او از قحطی می‌ترسد؟ برای اینکه پیش‌فرض او این است که اگر گرسنگی بیاید او گرسنه خواهد ماند. آیا او از گرسنگی به خاطر خود گرسنگی می‌ترسد؟ نه او از گرسنگی می‌ترسد چون فرض او این است که اگر مدت زیادی گرسنه بماند خواهد مرد. البته او درست فکر می‌کند، با این تذکر که تمام ساحت وجودی خود را در تن خلاصه کرده است، بنابراین پیام‌ها و پالساها و نگرانی‌های او تماماً از دستوردهنده‌ای به نام تن و ذهن معطوف به تن برمی‌خیزد.

# سبک زندگی



وقتی می‌گوییم متقین و اهل پرهیز و انفاق نمی‌ترسند این شامل ترس از مرگ هم می‌شود. بنابراین داستان ترس از مرگ داستان ترس از دست دادن تعلقات است. حقیقتاً می‌شود این ادعا را مطرح کرد که مرگ بهترین دوست ماست چون مثل یک آینه صادق، خود ما را، ترس‌ها و خواهش‌ها و تعلقات ما را به ما نشان می‌دهد تا ما در فرصتی که هست از پوسته آن هویت‌های کاذب بیرون آییم



ما در زندگی هستیم یا زندگی در ماست؟

## شنبه همین امروز است پس زندگی کن

محمد مهر

بسیاری از ما زندگی نمی‌کنیم چون دچار این سوءتفاهم بزرگ هستیم که ما در زندگی هستیم نه اینکه زندگی در ما باشد. انگار که ما چیزی هستیم و زندگی هم چیز دیگری، در حالی که ما در زندگی نیستیم. ما خود زندگی هستیم. دوباره از خود بپرسید چرا ما زندگی نمی‌کنیم؟ چون همیشه منتظر هستیم که زندگی جایی بیرون از ما آغاز شود. مثلاً روزی بیاید تا ما را از آن زنده شویم و احساس زنده بودن داشته باشیم. آی شنبه‌ای شنبه‌ای که ما روزی نجات خواهی داد چرا قلابت را به تالاب راکد و خسته جان من نمی‌اندازی؟ پس چرا سر و کله‌ات پیدا نمی‌شود؟ ما در بیرون خودمان منتظر نشستیم تا شنبه‌ای بیاید و ما تغییر مهم زندگی‌مان را در فضای آن شروع کنیم و این پیش فرض باطل، زندگی ما را در ما می‌کشد و ضایع می‌کند.

یک سوءتفاهم بزرگ: زندگی در بیرون از من جریان دارد!

چرا ما زندگی نمی‌کنیم؟ به خاطر اینکه گمان می‌کنیم چیزهایی باید باشند، چیزهایی باید از بیرون وارد زندگی ما شوند تا ما بتوانیم زندگی کنیم. مثلاً کسی یا خود می‌گوید هر وقت که اسباب زندگی من فراهم شد من از آن روز زندگی خواهم کرد. بیچاره نمی‌دانند همین حالا هم دارد زندگی می‌کند. همین حالا هم جریان حیات و بودن در او امتداد دارد، اما نسبت به این جریان حیات و هستی آگاه نیست.

اغلب ما خواسته و ناخواسته چنین ایده‌های خنده‌دار و تراجیک‌ی برای زندگی داریم. همه ما تنها موجودی‌مان که آگاه بودن به زنده بودن در آن لحظه حال است را ره‌سای می‌کنیم و به چیز موهومی به نام آینده ذهنی می‌چسبیم، در حالی که تنها موجودی ما همان لحظه‌ای است که در آن قرار داریم و این گونه است که ما گناه عمرمان می‌آید و می‌رود، در حالی که هنوز زندگی نکرده‌ایم، چرا؟ به خاطر اینکه از همان آغاز دچار این سوءتفاهم شده بودیم که زندگی در بیرون از من جریان دارد و من این زندگی را باید جایی از بیرون وام بگیرم و وارد زندگی خود کنم، در صورتی که اگر می‌دانستم اساساً من خود زندگی هستم در آن صورت منتظر دنیای بیرون نمی‌ماندم.

پدری را تصور کنید که سه شیف‌ت کار می‌کند تا به خیال خود آینده‌فروندان را بسازد. او چیزی از اکنون خود و اکنون خانواده و اکنون فرزندانش نمی‌داند، چون تز او در زندگی این است: همه چیز باید فدای آینده در خشان شود. اما واقعاً معلوم نیست آینده در خسانی در کار باشد. اصلاً فرض بگیریم که این پدر بعد از ۲۰ سال کار طاقت‌فرسا که انرژی و رمق ذهنی و روانی و جسمانی او را به خاطر استرس‌های ترس‌ناک این است که بدانیتم آنچه قرار است از من گرفته شود خود ما نیستیم، بلکه یک هویت اعتباری و عارضی‌به نام تن و خواهش‌ها و نیازهای وابسته به آن است.



پدری را تصور کنید که سه شیف‌ت کار می‌کند تا به خیال خود آینده‌فروندان را بسازد. تز او در زندگی این است: همه چیز باید فدای آینده در خشان شود، اما واقعاً معلوم نیست آینده در خسانی در کار باشد

چنین آدم‌هایی نشان می‌دهد آنها همچنان ناراضی هستند، چون همچنان به آن چیزی که می‌خواستند نرسیده‌اند، در واقع به آن چیزی که می‌خواستند رسیده‌اند، اما حالا احساس می‌کنند این همان چیزی نبوده که می‌خواستند.

**ناگهان حیرت‌تغظیم در تو حلول می‌کند**

چند بار دست کودک خود را گرفتی و رفتی سراغ لانه مورچه‌ها و به حرکت مورچه‌ها به دقت نگاه کردی؟ نگاه کردی که مورچه‌هایی که صورانه‌دانه‌ها یا لاشه‌های باقیمانده حشرات را به لانه‌هایشان می‌برند؟ فکر می‌کنی چرا می‌شود این ادعا را مطرح کرد که مرگ بهترین دوست ماست چون مثل یک آینه صادق، خود ما را ترس‌ها و خواهش‌ها و تعلقات ما را به ما نشان می‌دهد تا ما در فرصتی که هست از پوسته آن هویت‌های کاذب بیرون آییم.

خانم اول صبح با چشم‌های متورم و قرمز اومد سر میز من، زد زیر گریه

گفت من می‌ترسم. داشت می‌لرزید، مونده بودم چی بگم. اصلاً چرا اومده بود سراغ من. یکپهو اون آیه به ذهنم رسید که میگه: آدمی چشمنده مرگه. بهش گفتم: خانم امکان داره شما په چیزی رو بتونید بچشدید و اون چیزی که چشدید بزرگ تر از شما باشه؟ گفتم: نه. گفتم: په آیه نوی قرآن هست میگه مرگ لقمه شماست و شما این لقمه رو می‌چشی. مرگ په مژه است، په طعمه. شما بزرگ تر از اونی هستی که طعمه مرگ بشی. مطمئن باش این لقمه بزرگ تر از شما نیست که اگه بود گلوگیر می‌شد و اصلاً جان نمی‌دادید. همین که آدم جان میده یعنی توستسته مرگ رو بچشه. پس تویی که مرگ رو می‌چشی نه مرگ ترور. در واقع همه داستان سر اینکه په صیاد خودش رو صید می‌بینه و می‌ترسه. - اگه من صیادم چطور صید مرگ میشم؟ - خوب این تصویر په که ذهنت داره می‌سازه. - به نظر من اینها په مشت لفظ و حرفه، ترس من سر جاشه. چی کار کنم وقتی از مرگ می‌ترسم. - من په بچه کوچک دارم. په وقتابی که میره روی بلندی، آغوشم رو براش باز می‌کنم بهش میگم پپر. اون همیشه بین خودش و آغوش من

ترس از مرگ یا ترس از تنهایی؟

چرا ما از مرگ می‌ترسیم؟ در واقع ما از عبور می‌ترسیم. در واقع ما از زمین گذاشتن چیزهایی که با خود برداشته‌ایم می‌ترسیم و چون می‌دانیم که مرگ اجازه نمی‌دهد که ما آن چیزهایی که با خود برداشته‌ایم را به آن سوی مرگ ببریم، دچار وحشت می‌شویم. منظورم از برداشتن فقط آن چیزهایی نیست که در مشت و لای انگشتان ما جمع می‌شود، منظورم همه آن خواهش‌ها و انتظارات و تصوراتی است که ذهن ما برداشته است. حالتی را تصور کنید که در آن مرگ اجازه می‌داد ما هر چیزی که دوست داشتیم با خودمان به آن سو ببریم. یعنی همه تعلقاتی که به جان ما بسته شده است را با خودمان به دنیای بعد از مرگ می‌بریم، در این صورت احتمالاً ما از مرگ وحشتی نداشته‌ایم یا وحشت ما کمتر می‌شد. مثلاً می‌گفتیم من در صورتی حاضر به مرگ هستم که تن من هم در این سفر با من باشد، یا در صورتی آماده مرگ می‌شوم که



فهرستی از این آدم‌ها هم با من در این سفر همراه باشند، یا به من تضمین دهند که می‌توانم همچنان به فلان غذا یا دارایی دسترسی داشته باشم. پس این موضوع نشان می‌دهد که ترس از مرگ به خاطر ترس از تنهایی و از دست دادن تعلقات است. حقیقتاً ممکن است ریشه ترس از مرگ برای بسیاری در ترس از تنهایی باشد. چرا؟ به خاطر اینکه فرد هرگز در تنهایی و خلوت با خود حقیقتی‌اش رو به‌رو نشده و همیشه طفره رفته‌است. اینکه بسیاری از ما به شکل بیمارگونه - و نه متعادل - می‌خواهیم همواره در گشت و گذار و خرید و محاسبه و تکاپو و سفر باشیم به خاطر این است که از تنهایی می‌ترسیم و دچار وحشت می‌شویم، از

سراغ برگ‌های یک درخت رفتی. ۱۰ برگ از آن درخت را با هم مقایسه کردی و دیدی که برگبرگ‌های هیچ کدام از آن ۱۰ برگ کاملاً به هم شبیه نیست و نتیجه گرفتی که احتمالاً هیچ کدام از طرح برگبرگ‌های هزاران برگ این درخت شبیه هم نیست و با یک‌وای شگفت‌انگیز حتی آن احتمال هم در تو کم‌رنگ شد تا رسید به این پرسش که آیا در این زمین با میلیون‌ها درختی که دارد می‌توانی دور برگبرگ کاملاً یکسان پیدا کنی و ناگهان دچار حیرت بزرگ شندی از این پرسش و به صدایی در درونت گوش دادی، صدایی که بدون مطالعه علمی در یک شهود آگاهانه به تو می‌گفت که هرگز دور برگ را در این جهان پیدا نخواهی کرد که کاملاً مثل هم باشند و این پاسخ تو را به شهودهای دیگری کشاند که پس من می‌توانم این اختلاف‌ها را به مثابه نشانه‌ها و آیه‌هایی در نظر ببآورم و طوری زندگی کنم که هیچ روزی از روزهای من شبیه آن دیگری نباشد. وقتی خداوند به گونه‌ای عمل می‌کند که هر آن در یک شأنی خلق می‌کند، من نیز که اشرف مخلوقات او هستم و پر تو صفات او بر من نیز بایدین گرفته می‌توانم طوری زندگی کنم که تصورات خفنی از زمان و زمانم وارد زندگی نداشته باشم. تنها در این صورت است که به حقیقت زندگی ناآل خواهیم آمد و گرنه زندگی را خطی بکنواخت و تکراری و کسل‌کننده خواهیم یافت. چرا! این همه ملال و ناامنی در ما موح می‌زند؟ چرا ما عموماً حجم انباشته‌ای از ناامنی‌ها، شکست‌ها، افسردگی‌ها و ملال‌های درونی هستیم؟ به خاطر اینکه زندگی را همواره در بیرون محدودیت وجود دارد احساس خسران می‌کنیم. متر و ترازوی من این است که حتماً باید به فلانی برسیم که خوشبخت باشیم. حالا به هر دلیل فلانی نمی‌خواهد به من برسد یا دست روزگار فلانی را از من می‌گیرد یا فلانی روزی تصادف می‌کند و می‌میرد معلوم است که من تو فرو ریختن خواهم شد، اما اگر من فلانی را نمی‌خواستم چه؟ آیا فسرو می‌ریختم؟ اگر به فلانی می‌رسیدم اما تمام تکیه‌گاه‌های عاطفی و معنایی من در بود و نبود فلانی نبود چه؟ فرض کنید خودروی یک میلیاردری در برابر خانه من پارک شده است. من از خانم بیرون می‌آیم و چشمم به آن خودرو می‌افتد. تمنایی در دل من می‌جوشد، اما چون آن خودرو مال من نیست و این احتمال را هم نمی‌دهم که در عمرم بتوانم آن خودرو را صاحب شوم حس‌های منفی مثل محرومیت و خسران و شکست سراغ من می‌آید، اما آیا تقصیر آن خودروست یا نه آن شئ بی‌جان دارد فضای درون مرا به من نشان می‌دهد، چرا کودک دو ساله من وقتی آن خودرو را می‌بیند دچار این احساس‌هایی‌شود چون او خواست و تمنایش را به آن خودرو گره زده است.