

با درود و تقدیم احترام و با سپاس فراوان از آقای شهبازی عزیز و همراهان محترم گنج حضور.

«مرگِ اختیاری»

«مُوتُوا قَبْلَ أَنْ تَمُوتُوا»  
«بمیرید قبل از اینکه بمیرید.»

این حدیث از حضرت رسول است و به این معنی است که قبل از مرگ جسمی خود را از شر من‌ذهنی خود را رها کنید. در حدیث دیگری از ایشان نقل شده است که خداوند می‌فرماید:

« من در انجام هیچ چیزی تردید نمی‌کنم جز در مرگ بندهٔ مؤمنم. چون دیدار او را دوست می‌دارم ولی او از مرگ نفرت دارد. لذا او را از این نفرت باز می‌دارم تا خودش مرا بخواند و به وی پاسخ دهم، تا او خودش از من مرگ بخواهد و من به او بدهم. اگر در دنیا فقط یک نفر بندهٔ مؤمن داشته‌ام، ایمان او را برایش مونس قرار می‌دادم تا از تنهایی نترسد.»

جا دارد از خانم ساناز از اصفهان تشکر کنم که این حدیث را از متن ارزندهٔ ایشان یادداشت کرده‌ام.

پس احادیث فوق بر لزوم مردن به من‌ذهنی تأکید می‌کند و درعین‌حال سختی این کار را هم بیان می‌کند. همان‌طور که در حدیث داریم، انسان‌ها از مردن به من‌ذهنی نفرت دارند، چون یقین ندارند از پس این مردن، زندگی جاوید در انتظار آن‌هاست.  
مولانا در بیت ۴۶۷۸ دفتر سوم می‌فرماید:

چون به من زنده شود این مرده تن  
جان من باشد که رو آرد به من  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۶۷۸

حال که ضرورت مردن به من‌ذهنی برایمان روشن شده است، بالطبع باید کارهایی انجام دهیم که به مرگ من‌ذهنی‌مان منجر شود و همان‌طور که در حدیث مذکور داریم هر انسانی خودش باید از خدا طلب مرگ نماید تا این میل به مردن را در دلش شیرین کند.

مولانا در غزل شمارهٔ ۷۲۸ می‌فرماید:

زان چنین خندان و خوش ما جان شیرین می‌دهیم  
کان ملک ما را به شهد و قند و حلوا می‌کشد  
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۲۸

پس برای این که این مرگ برای ما آسان شود و نفرت آن از دلمان بیرون شود باید با خدا همکاری کنیم.

مولانا در دفتر ششم بیت ۴۵۸۲ می‌فرماید :

این چنین جانی چه در خورد تن است؟  
هین بشو ای تن ازین جان هر دو دست  
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۸۲

از مهم‌ترین موانعی که باعث می‌شود مردن به من‌ذهنی به تأخیر بیفتد، جدی گرفتن وضعیتی است که این لحظه ذهن به ما نشان می‌دهد. اگر ما وضعیت‌ها را بازی و شوخی زندگی بدانیم، در مقابل آن‌ها مقاومت نشان نمی‌دهیم. مقاومت نه تنها به مرگِ اختیاری کمک نمی‌کند بلکه پوستهٔ من‌ذهنی را هم سفت‌تر می‌کند. پس برای درهم شکستن مقاومتِ ذهن، فضاگشایی در این لحظه کلید گشایش کار ما در مرگِ اختیاری است.

مولانا در غزل شمارهٔ ۳۰۱۳ می‌فرماید:

یار در آخر زمان، کرد طرب سازی  
باطن او جد جد، ظاهر او بازی

جملهٔ عشاق را یار بدین علم گُشت  
تا نکنند هان و هان، جهل تو طنّازی  
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۰۱۳

از کارهای دیگری که کمک می‌کند این مرگ برای ما آسان‌تر شود، تقویت طلب و اشتیاق به مردن به من‌ذهنی است.

مولانا در بیت ۱۷۳۴ دفتر پنجم می‌فرماید:

کین طلب در تو گروگان خداست  
زانکه هر طالب به مطلوبی سزاست  
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۷۳۴

پس این طلب در ذات ما هست، فقط باید با فضاگشایی و دردِ هشیارانه کشیدن و حزم و پرهیز آن را از زیر همانیدگی‌ها بیرون بکشیم.  
از کارهای دیگری که مرگ اختیاری را برایمان آسان‌تر می‌کند این است که در هنگام بی‌مرادی، فضاگشایی کنیم و تسلیم و رضایت کامل داشته باشیم و با نارضایتی و مقاومت، فرصت کوچک شدن به من‌ذهنی را از دست ندهیم.

مولانا در بیت ۴۴۶۶ دفتر سوم می‌فرماید:

عاشقان از بی‌مرادی‌های خویش  
باخبر گشتند از مولای خویش  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۶

بی‌مرادی شد قلاووز بهشت  
حفت الجنة شنو ای خوش سرشت  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۷

اگر چند بار کوچک شدن من‌ذهنی‌مان را تجربه کنیم این کار برایمان خوشایند خواهد شد و مقاومت و طنازی ما که از جهل من‌ذهنی می‌آمد، کم‌رنگ و کم‌رنگ‌تر می‌شود. متوجه می‌شویم کار اصلی برای ضربه زدن به من‌ذهنی‌مان این است که موجبات مرگش را در هر فرصتی که پیش می‌آید فراهم کنیم.

مولانا در بیت ۴۶۰۸ دفتر سوم می‌فرماید :

کار آن کارست ای مشتاق مست  
کآندر آن کار، آر رسد مرگت، خوش است  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۶۰۸

شد نشان صدق ایمان ای جوان  
آنکه آید خوش تو را مرگ اندر آن  
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۶۰۹

پس همان‌طور که در حدیث و بیت فوق می‌بینیم نشانهٔ ایمان واقعی این است که ما مشتاق و داوطلب مردن به ناموس و حیثیت بدلی‌مان باشیم. اگر هم خوب تأمل کنیم می‌بینیم که ما خیلی کارها تحت عنوان مذهبی و دینی و یا خداپسندانه انجام می‌دهیم ولی به احتمال زیاد این اعمال ما خالص نیست، یعنی من‌ذهنی از آنها هم برای تقویت خودش بهره‌برداری می‌کند ولی تنها کاری که من‌ذهنی ما از آن نفرت دارد عمل خالصی است که او هیچ راه نفوذی در آن برای خودنمایی ندارد و موجبات مرگش را فراهم می‌آورد. مثلاً وقتی ما اشتباهی می‌کنیم و می‌خواهیم به آن اعتراف کنیم و عذرخواهی کنیم، من‌ذهنی از آن گریزان است، چون می‌داند نه تنها او را تقویت نمی‌کند بلکه به نابودی او منجر می‌شود.

با تشکر  
علی از دانمارک