

شوق مرگ چیست، چرا ایجاد می‌شود و آیا شوق مرگ نشانه‌ای از افسردگی است؟

شوق مرگ خواسته و احساسی مثبت است یا منفی؟

به نظر شما مرگ ترسناک است؟ شما از آن دسته افرادی هستید که از مرگ واهمه دارند و همواره از آن گریزان هستید، یا عضو آن گروهی هستید که با حال خوب از مرگ حرف می‌زنند و حس بدی نسبت به آن ندارند؟ اصلاً ترس از مرگ چیست؟ چرا عده‌ای شوق مرگ دارند و عده‌ای از آن می‌ترسند؟ ریشه این تفاوت عقیده در چگونگی درک افراد از مرگ، همچنین میزان سلامت قلب آنهاست. تصور کنید، همسایه شما ظرف گران‌قیمتی به شما امانت داده تا مراقبش باشید، اما به هر دلیلی ظرف از نجاست پر و آلوده شده، یا از دستتان افتاده و شکسته است. آیا در چنین شرایطی حاضرید آن امانت را به او پس بدهید؟ معلوم است که از شدت خجالت یا پشیمانی به هر ریسمانی چنگ می‌زنید، تا با او روبه‌رو نشوید و امانت را به او برگردانید. علت ترس از مرگ اغلب ما هم همین است. در این درس گفتیم که مهم‌ترین امانت زندگی ما روح خداست، همان روحی که خدا در زمان خلقتمان در وجود ما به امانت گذاشته و نفس یا قلب نامیده می‌شود. ما صرفاً امانت‌دار این امانت بزرگ هستیم و وظیفه ما در طول عمرمان در دنیا آن است که قلبمان را از آلودگی‌ها و بیماری‌های اعتقادی و اخلاقی پاک کنیم، همچنین تمام تلاشمان را به کار بگیریم، تا آن را به خدا شبیه کنیم و این امانت را سالم و کامل به صاحبش برگردانیم.

امانتی به نام قلب!

کسی که در طول عمر خودش را به تشابه و سنخیت با خدا رسانده باشد، مشعوف و سرخوش از این امانتی که در دست دارد، مشتاق برگشت به آغوش اوست و شوق مرگ در او غلیان می‌کند، تا با افتخار و سربلندی از امانت‌داری خویش امانت را به خدا برگرداند. چنین شخصی در طول عمرش توانسته با تربیت نفس و به تعادل رساندن بخش‌های پایینی وجودش، با خدا که معشوق بخش انسانی اوست، انس و الفت بگیرد. قلب

او با خدا پیوند خورده و مشتاق است که این رابطه شیرین را از تَنگ تَنگ دنیا خارج کند و در عالمی بی‌نهایت وسیع به خدا ملحق شود، با او زیست کند و آرام بگیرد. این شخص «مؤمن» نامیده می‌شود و ایمان او حاصل امنیت خاطری است که در اثر باور به آخرت و ابدیت در او ایجاد شده است. او معتقد است که ابدیتی وجود دارد، حساب و کتابی هست، به همین دلیل انتخاب‌ها، ارتباط‌ها و افکارش را بر مبنای این باور چیده و آرام است. انسان مؤمن همواره تلاش می‌کند که درگیر بخش‌های پایینی وجودش نشده و مشغول خواهش‌های مکرر و مختلف معشوق های این بخش نشود. او مدام ابدی بودنش را به خودش یادآوری می‌کند، به همین دلیل درگیر غم‌ها و اضطراب‌های محدود نمی‌شود، نداشتن‌ها و فقدان‌های زندگی‌اش او را معطل نمی‌کنند، از کنار هر چیزی ساده می‌گذرد و مشکل‌های ریز و درشت نه تنها مانع حرکت سالم او به سمت آخرت نمی‌شوند، بلکه سکوی پرتاب و فرصت رشدی برای تربیت نفس او می‌شوند. شوق مرگ در کسی ایجاد می‌شود که خیالش از بهشت درون قلبش آسوده است و می‌داند که عفونت و بیماری مهلکی در قلبش نمانده که بتواند برایش جهنم بسازد. این وضعیت باعث می‌شود که او مثل براده‌های آهن که جذب آهن‌ربا می‌شوند، شوق شدیدی به تولد به برزخ و پیوستن به معشوقش پیدا کند. شوق مرگ از آثار امانت‌داری صحیح از بزرگ‌ترین امانت زندگی و میل رساندن این امانت به صاحبش یعنی خداوند است.

از مهم‌ترین محصولات آمادگی برای مرگ، شادی و آرامش در قلب انسان است. آمادگی برای مرگ همان انگیزه مؤثری است که انسان را برای درمان بیماری‌های قلب تحریک می‌کند. همچنین تمام رنج‌ها و گرفتگی‌های قلب را برطرف می‌کند و ما را برای تولد سالم به برزخ مهیا می‌کند.

با خواندن این توصیف‌ها شاید بپرسید، این آمادگی و شوق مرگ چطور باید در ما ایجاد شود؟ پاسخ عجیب آن است که باید خودمان را بگشیم، تا به قلبی سالم و سلیم برسیم. اشتباه نکنید، منظورمان از گشتن خود، گشتن «من طبیعی» ماست. ما تا مرگ‌های متعدد و مداوم را در دنیا تجربه نکنیم، نمی‌توانیم شیرینی و شوق مرگ را بچشیم. اما چه مرگی؟ چگونه؟ مگر می‌شود خودمان را بگشیم؟ اصلاً مرگ یعنی چه؟ برای دانستن پاسخ این سؤال‌ها با ما همراه باشید.

بهترین شیوه امانت‌داری قلب

شاید عجیب یا حتی مضحک به نظر برسد، اگر به کسی بگوییم، کودکی که نزد تو امانت است را بگش. چون تا اینجا گفتیم که ما اجازه تعرض به امانت‌ها را نداریم. کاملاً درست است، این قانون در مورد همه امانت‌ها صدق می‌کند، به جز بزرگ‌ترین امانت زندگی یعنی قلب ما. شاید بپرسید، مگر ممکن است که با کشتن کسی به او کمک کنیم؟ پاسخ این سؤال به چگونگی درک ما از مفهوم مرگ بستگی دارد. همه مرگ‌ها به معنای نقطه پایان یا تمام شدن نیستند، بلکه بسیاری از حیات‌ها از دل مرگ‌ها به وجود می‌آیند. بزرگ‌ترین مصداق این موضوع، مردن در بخش طبیعی وجود است.

مرگ در اینجا با آن تصویر همیشگی نقش بسته در ذهن ما متفاوت است. در بحث مراقبت از قلب برای رسیدن به قلب سلیم و طهارت نفس، مرگ به معنای مخالفت با خواسته‌ها و دستورهای ریز و درشتی است که مدام از طرف بخش‌های پایینی وجودمان با آنها مواجه می‌شویم. شاید جالب باشد اگر بدانیم، برای صاف و زلال شدن قلب باید با طبیعتمان درگیر شویم و قدری در مقابل خواسته‌های تمام‌نشده و مکرر معشوق‌های بخش‌های پایینی وجودمان سینه سپر کنیم، تا به آنها نه شنیدن را یاد بدهیم. هر یک پاسخ منفی به درخواست‌هایشان یک مرگ برای آنها محسوب می‌شود. نکته هیجان‌انگیز آن است که میزان قدرت، رشد و نشاط هر کسی به تعداد مرگ‌هایی بستگی دارد که در این راه تحمل می‌کند. البته بعد از هر درگیری و مخالفت اولیه با این خواسته‌ها و دستورهای اذیت می‌شویم و به ما فشار وارد می‌شود، اما اگر صبر کنیم، در این تمرین مداومت به خرج بدهیم و به هیاهوی نفس و معشوق‌هایش اهمیت ندهیم، بعد از هر مرگی که رقم می‌زنیم، آرامش و شادی کسب می‌کنیم.

پاک‌سازی قلب از آلودگی‌ها یا حتی معشوق‌های اضافه کاری سخت و زمان‌بر است. ما باید بدانیم که معشوق‌های چهار بخش پایینی وجودمان و حتی [قوای مختلف نفسمان](#) مثل حس، خیال، وهم و عقل بیکار نمی‌نشینند، تا معشوق بخش انسانی‌مان یعنی خداوند جای آنها را در قلبمان بگیرد. طبیعی است که مثل کسی که در حال غرق شدن است، داد و فریاد کنند، به همه چیز چنگ بزنند، ترس و دلهره ایجاد کنند و

غرق نجاتشان را هم همراه خودشان به پایین بکشانند؛ اگر ما در تمرین این دست از مرگ‌ها شجاع باشیم، دیگر چیزی اذیتمان نمی‌کند؛ در نتیجه بسیار شاد و آرام زندگی می‌کنیم. اگر به دنبال سلامت قلبیم و مایلیم این امانت را سالم و بدون نقص به صاحبش برگردانیم، باید صبورانه به استقبال این مرگ‌ها برویم، آن‌ها را تحمل کنیم و حتی دوستشان داشته باشیم؛ زیرا این مرگ‌های کوچک و بزرگ و روزمره همان آنتی‌بیوتیک‌های قوی و مؤثری هستند که به سراغ عفونت‌ها و میکروب‌های بیماری‌زای قلب ما می‌روند و تک‌به‌تک آن‌ها را می‌میرانند.

مثلاً چشم ما مثل یک موجود گرسنه و سیری‌ناپذیر است که هر چه می‌بیند را می‌خواهد. مشکل آن است که هر چه به خوردش بدهیم، قانع نمی‌شود و گرفتار ولع بیشتر می‌شود؛ مثلاً هر چه بیشتر تصاویر مستهجن یا ناسالم ببیند، تشنه‌تر می‌شود و بیشتر طلب می‌کند. یا هر قدر اجناس زیبای ویتروین‌ها و فروشگاه‌ها را ببیند، طمع بیشتری پیدا می‌کند و هوس‌های بیشتری به دل ما می‌اندازد. چشم باید جوری تربیت شود که ما را زمین‌گیر معشوق‌های پایینی نکند، شهوت جنس مخالف را در ما تقویت نکند، همچنین با نگاه کردن‌های مداوم به چهره و اندام دیگران آنقدر هوس زیبایی و جلب توجه مردم را در دل ما نیاندازد که تمام فکر و ذکر و وقت ما مشغول این دست از دغدغه‌ها شود.

شوق مرگ حاصل مرگ تدریجی

شوق به مرگی که در حقیقت تولد به برزخ و سپس حیات ابدی است، در کام کسانی ایجاد می‌شود که درد مرگ را به آرامی و بارها در طول زندگی تجربه کرده و آن را چشیده‌اند. درست مثل فردی که با اضافه وزن زیاد به باشگاه مراجعه کرده و بابت رژیم غذایی و برنامه ورزشی سنگینش بسیار سختی کشیده است. این فرد مدت‌ها در مقابل هر هوس شیرینی، غذای پر چرب، خوراکی‌های ناسالم و حتی خوراکی‌های سالمی که از میزان کالری دریافتی مجاز او بیشترند، مقاومت کرده است. او در تمرین‌های ورزشی رنج فراوانی به جان خریده، اما می‌داند که نتیجه این مقاومت‌ها، مخالفت‌ها و مداومت‌ها تجربه وصف‌نشده‌ی حس رضایت،

خوشحالی و سلامتی است. او با هر بار نه گفتن به هر هوسی یک مرگ را تجربه می‌کند که پس از مدت‌ها مجموع این مرگ‌های کوچک، موفقیت و سلامت نهایی او را برایش رقم می‌زند. داستان انسان و سلامت قلب او هم همین‌طور است. تا زمانی که انسان نتواند خودش مشتاقانه در مقابل دیدنی‌ها، شنیدنی‌ها، خوردنی‌ها، اندیشیدن‌ها، خیال‌پردازی‌ها، توهم‌ها و ... مرگ ایجاد کند، به قلب سلیم نمی‌رسد. شوق مرگ علامت انسانی است که به قلب سلیم رسیده و مشتاقانه منتظر ملاقات با معشوقی است که سال‌ها در حال نگهداری، مراقبت و پرورش امانت او بوده است. او مثل کودکی است که درد قد کشیدن و استخوان ترکاندن دوران رشد را گذرانده و حالا به آرامش و پختگی پس از بلوغ رسیده است. او هم سال‌ها درد مرگ‌های کوچک در نفس را کشیده و دیگر درد و ترسی از مرگ برایش نمانده؛ زیرا دیگر بیماری و آلودگی دردسرسازی در قلبش نمانده که مانع ملحق شدن او به زوج حقیقی‌اش خداوند شود.