

## گرفتاری در جهنم نفس چیست؟ راه تشخیص و عبور از آن چگونه است؟

### گرفتاری در جهنم نفس چگونه اتفاق می‌افتد و راه عبور از آن چیست؟

ما در دل جهنم هستیم!

تعجب نکنید. بد نیست بدانیم که صراط از داخل جهنم می‌گذرد، نه از روی آن و همان‌طور که در درس‌های قبل متوجه شدیم، صراط هر کدام از ما نفس ماست.. آتش جهنم حتی در این دنیا هم می‌تواند قلب ما را بسوزاند و تباہ کند، اما متأسفانه بیشتر ما به جای فرار کردن از این آتش به سمت بهشت و رساندن خودمان به شادی و آرامش پایدار، دچار گرفتاری در جهنم شده و توانایی تشخیص به موقع نشانه‌های آتش را نداریم، اما آیا راهی برای دیدن و تشخیص این آتش وجود دارد؟

جالب اینجاست که با پیشرفت تکنولوژی و وجود دستگاه‌هایی مانند MRI, x-ray، یا دستگاه سونوگرافی چنین اتفاقی در رابطه با دیدن درون بدن مادی ما امکان‌پذیر شده. یکی از شگفت‌انگیزترین مناظری که علم دیدن آن را برای بشر ممکن کرده، تماشای جنین در رحم مادر است. موج‌های دستگاه سونوگرافی که از جنس صدا هستند، در برخورد با حجم بدن جنین و بازگشت به دستگاه تصویر کاملی از اندام‌های جنین را برای ما ایجاد می‌کنند و با اینکه جنین به کلی از دنیایی که ما در آن هستیم بی‌خبر است، اما ما می‌توانیم اندازه و ابعاد تک‌تک اندام‌های درونی بدنش را با دقت بسیار زیادی اندازه‌گیری کنیم و حتی اگر نقص یا مشکلی می‌بینیم، برای رفع آن تلاش کنیم، اما سوال مهم اینجاست که آیا برای بررسی سلامت روح هم مقیاسی در اختیار داریم؟ چیزی که مثل سونوگرافی ما را از سلامت روحی‌مان مطمئن کند و یا مانند آزمایش خون ما را از وجود بیماری‌ها باخبر کند؟ ما برای دانستن نحوه عملکردمان در برخورد با مسائل و اتفاقات نیاز داریم که بدانیم کی دچار گرفتاری در جهنم شده‌ایم، در درونمان چه می‌گذرد یا وضعیت نفس ما به چه صورت است؟

## آینه‌هایی برای نشان دادن حقیقت نفس ما

هرچند علم تجربی نمی‌تواند پدیده‌های غیرمادی را درک کرده یا آنها را توضیح دهد، اما ما به طور فطری به سیستمی مجهز هستیم که می‌توانیم روحمان را به‌طور پیوسته بسنجیم و از سلامتی یا نقص و بیماری‌اش مطلع شویم؛ در حقیقت این ابزارها مثل آینه‌ای در قلب ما کار گذاشته شده و خودشان را در قالب دو احساس شادی و آرامش نشان می‌دهند. از اولین نشانه‌های بیماری قلب احساسات منفی مثل غم، گرفتگی، وسواس، حسادت، زودرنجی، عصبانیت، تعصب، غرور، کینه و... است. همان احساساتی که ما غالباً آنها را به عنوان یک خصوصیت در خلق و خوی خود قبول کرده‌ایم و نه تنها برنامه‌ای برای عبور از آتش و گرفتاری در جهنم آنها نداریم، بلکه به این ویژگی‌ها افتخار هم می‌کنیم.

جمله‌هایی مثل: «من خیلی زود ناراحت می‌شوم»، «من کمی عصبی مزاجم»، «من خیلی مغرورم»، «من نمی‌توانم دیگران را راحت ببخشم»، «ما خانوادگی اهل شکم هستیم» و... جمله‌های آشنایی هستند که ما در توصیف شخصیت خودمان از آنها استفاده می‌کنیم. غافل از اینکه هر کدام از آنها ویژگی‌هایی از آتش جهنم نفس ماست. نکته اینجاست که متأسفانه بیشتر ما در اثر خوردن خوراک جهنمی تغییر ذائقه می‌دهیم و توانایی درک درست این احساسات نابه‌جا را نداریم. تا جایی که نه تنها گرفتاری در جهنم و سوزش حاصل از آتش این احساسات منفی را متوجه نمی‌شویم، بلکه حتی از حضور در این جهنم لذت هم می‌بریم و زمانی با باطن جهنمی این نوع خلق و خوها روبه‌رو می‌شویم، که بسیار دیر شده و دیگر فرصت تغییر کردن و تبدیل شدن و به عبارتی ابزار انجام این کار با انتقال روح ما به برزخ از دست رفته است.

روح ما این توانایی را دارد که وسعتی به اندازه بهشت یا تنگنایی به قدر جهنم را در خودش جای دهد. نفسی با این ویژگی بزرگترین معیار سنجیدن میزان نزدیکی ما به خداست. قلب ما مثل آینه‌ای است که تمام گذشته و حال ما و تمامی اعمال و افکارمان را از خود منعکس می‌کند و چهره واقعی روحمان را نشان می‌دهد. درست مثل آینه‌ای که حتی کمی غبار هم آن را به کلی از فایده می‌اندازد.

## دور شدن از جهنم

اولین قدم برای ترک جهنم تنفر از جهنم و مظاهر آن است و از آن جایی که ما مدام در ارتباط با دیگران هستیم، پیوسته امکان دچار شدن به آتش و گرفتاری در جهنم را داریم؛ در نتیجه باید همیشه خودمان را در یک مسابقه یا امتحان حاضر ببینیم و هیچ‌وقت با توهم مطمئن بودن از خودمان وارد رابطه با دیگران نشویم. ما تا زمانی که تغافل و بی‌خیالی را در مورد مرتبه‌های پایینی وجودمان یاد نگرفته باشیم، فقط به حجم جهنم موجود در نفس مان اضافه می‌کنیم. جهنمی که دیگر به راحتی نمی‌توانیم آن را سرد و خنک کنیم.

تشخیص گرفتاری در جهنم و دور شدن از آن احتیاج به تمرین و تلقین زیادی دارد و هر تمرینی قاعدتاً با خود زمین خوردن و شکست را هم به همراه دارد، پس باید دوباره بلند شویم و تمرین را از سر بگیریم، درست مثل ورزشکاری که سال‌ها برای رساندن خود به مقام اول جهان تلاش می‌کند.

یکی از بهترین و کوتاه‌ترین راه‌ها برای دوری از جهنم و خاموش کردن بیماری‌های روحی، یاد خداست. کسی که به یاد خدا مسلح می‌شود، هیچ‌چیزی را با ارزش‌تر از رابطه‌ای که با خدا دارد، نمی‌بیند و به هیچ فکر، رابطه و انتخابی اجازه وارد شدن به رابطه‌اش با خدا و خراب کردن آن را نمی‌دهد. برای چنین کسی خدا بهترین وکیل است. گرفتن حقوقش را کلاً به خدا می‌سپارد و خود را وارد روابط آسیب‌زا و جهنمی برای گرفتن حشش از دیگران نمی‌کند. در حقیقت چنین فردی در همه اعمالش تنها یک هدف دارد که همان رضایت خداست؛ در نتیجه در روابطش توقع و درخواستی ندارد و دیگران توانایی تولید جهنم در نفس او را ندارند.

## انس با جهنم

درست است که گرفتاری در جهنم شیرین نیست، اما نباید فراموش کنیم که همه ما به نوعی در گرو اعمال و گذشته خود هستیم. کسی که نزدیک بودن ملاقات با خدا را قبول نداشته باشد و زندگی‌اش را در جهت رسیدن به این هدف شکل ندهد، دچار کفر و شرک می‌شود؛ دو خصلتی که حتی مقدار کمشان باعث نابودی تمام اعمال ما می‌شود. چنین کسی در درجه‌ای از

نقص و بیماری به آخرت می‌رسد که حتی شفاعت معصومین هم در او تأثیری ندارد، چون به اندازه‌ای از معصومین که نمونه انسان کامل و صفات خدا هستند، فاصله گرفته که حتی به قیمت نجات پیدا کردن از آتش هم حاضر به نزدیکی به آنها نیست. در واقع انسی که در دنیا به جهنم داشته و آتشی که در دنیا در قلبش روشن کرده است، با هیچ وسیله‌ای خنک و خاموش نمی‌شود. پس تمام اعمال و کمالات ما تنها در صورتی ارزش دارند و وزن می‌گیرند که قلب‌مان از هر نوع شرک و کفر خالی بوده و در سلامت کامل باشد.

ما در این درس آموختیم که برخی از احساسات می‌توانند ما را دچار گرفتاری در جهنم کنند، البته ما تا زمانی که توانایی تشخیص این جهنم را نداشته باشیم، نمی‌توانیم خود را از آن رها کنیم. قلب ما مانند آینه‌ای برای تشخیص این آتش‌ها عمل می‌کند، اما اولین قدم برای عبور از جهنم نفس تنفر از جهنم و مظاهر آن است. تشخیص گرفتاری در جهنم نیاز به تمرین دارد و یاد خدا می‌تواند ما را به بهترین وجه از این حال بد دور کند، در حقیقت شرط عبور از جهنم نفس، عدم انس با جهنم در دنیا و آلوده نبودن به کفر و شرک است.

شما چه قدر توانایی تشخیص گرفتاری در جهنم را دارید؟ آیا پیش از این هم با مظاهر جهنم نفس آشنا بودید؟ بی‌صبرانه منتظر نظرات ارزشمند شما در این زمینه هستیم.