

### متن پرسش

با سلام و عرض ادب و احترام خدمت استاد گرامی: در مقدمه کتاب معرفت النفس و الحشر به کلامی از علامه طباطبایی برگرفته از رساله لب اللباب اشاره نموده اید که فرمودند: «باری رویه مرحوم آقای قاضی نیز طبق رویه استاد بزرگ آخوند ملا حسین قلی همان طریق معرفت نفس بوده است و برای نفی خواطر در وهله اول توجه به نفس را دستور می داده اند، بدین طریق که سالک برای نفی خواطر باید مقدار نیم ساعت یا بیشتر را در هر شبانه روز معین نموده و در آن وقت توجه به نفس خود بنماید. در اثر این توجه رفته رفته تقویت پیدا نموده و خواطر از او نفی خواهد شد و رفته رفته معرفت نفس برای او حاصل شده و به وطن مقصود خواهد رسید، *إن شاء الله*.» استاد گرامی لطف کنید اگر امکان دارد طریقه عملی توجه به نفس را به طور جزئی و دقیق بیان بفرمایید و اینکه آیا این کار نیاز به مقدماتی مثل تزکیه نفس به طور کامل دارد یا اینکه می توان به طور موازی هر دو کار را انجام داد؟ عاجزانه خواهشمندم برای اینکه ان شاء الله این توفیق نصیب ما نیز گردد و ما هم به طریق معرفت نفس راه پیدا کنیم ما را هر چه بیشتر راهنمایی بفرمایید. با تشکر

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: بنده بعد از آن که نظر بزرگان را دنبال کردم در جمع بندی و به صورت کاربردی بحث «ده نکته در معرفت نفس» را به میان آوردم و آن را در ده جلسه شرح دادم. فکر می کنم اگر آن مطالب را دنبال بفرمایید جایگاه بسیاری از دستورات سلوکی دین برایتان *إن شاء الله* روشن می شود. موفق باشید