

## چگونه صورت‌های ذهنی که یک زمانی همه‌ی زندگی ما را در اختیار داشت، ضعیف می‌شود

شماره پرسش: ۱۱۱۶۹

تاریخ ارسال پرسش: ۱۳۹۳/۱۰/۲۴ ۰۶:۰۰:۰۰

### متن پرسش

باسمه تعالی سلام علیکم: استاد بنده حدود ۳ سال است که توبه کرده ام در این مدت گاهی با حالی خوش گاه با امید و گاهی با حضور قلب و گاه سرسری و بدون حضور قلب عبادات و امور شخصی ام را می‌گذراندم ولی چیزی که در این مدت همیشه با من بوده است ترس از تکرار گناهان قبل از توبه بوده چه در خواب چه در بیداری و چه در موقه عبادت کردن حتی با یک نگاه یک صدم ثانیه ای به نامحرم تمام بدنم می‌لرزد و سرم درد می‌گیرد و دلم می‌خواهد همان جا بزنم زیر گریه و از همه چی خجالت می‌کشم. می‌خواستم بفرمایید برای چه حالات روحی من در حال تغییر است و ثابت نیست خواهشمندم در این شرایط برای حضور قلب به بنده کمک کنید و بگویید چه کنم. التماس دعا.

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: اساساً عنصر صبر که در آیات و روایات آمده به جهت درمان همین مشکلی است که همه‌ی ما با آن روبه‌روئیم و همین که مدتی در حفظ حالت توبه‌ی خود مقاومت به خرج دهیم قدرت آن صورت‌های ذهنی که یک زمانی همه‌ی زندگی ما را در اختیار داشت، ضعیف می‌شود و می‌توانیم بر آن‌ها مسلط شویم. در مورد حضور قلب سعی کنید مباحث توحیدی حکمی و عرفانی را دنبال کنید. موفق باشید