

## متن پرسش

"باسمه تعالی از جمله نکاتی که فوق‌العاده در اصلاح نفس مؤثر می‌باشد تعادل و مدیریت شادی‌هاست، تا از یک طرف روان انسان گرفتار افسردگی و غمزدگی نگردد و از طرف دیگر روحیه خوشگذرانی و بذله‌گویی آنچنان در جانب افراط نیفتد که انسان از وقار و حکمت خارج گردد. مسلم انسانی که نتواند غمزدگی خود را کنترل کند، غم‌های وهمی آرام‌آرام تمام روح و روان او را به تصرف خود در می‌آورد. چنین انسانی در زندگی خود از اراده‌های نقش‌افزین محروم می‌گردد و به انسانی ناامید مبدل می‌شود، زیرا ریشه غم‌های وهمی را که عدم توکل به خدا و کبر و خودبزرگ‌بینی است، نشناخته و در نتیجه از نشاط طبیعی و متعادل که در قلب و روان هر انسان مؤمنی جاری است محروم می‌گردد، همان نشاطی که خداوند در وصف آن می‌فرماید: «أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» [۱] آگاه باشید که اولیاء‌الهی را نه بیمی است و نه اندوهی... " با سلام و آرزوی قبولی طاعات ابتدا لازم می‌دانم که از مطالب مفیدی که در سایت قرار می‌دهید و دسترسی آن را برای عموم فراهم می‌سازید تشکر و قدردانی کنم با توجه به بحث بالا که بخش ابتدایی از جزوه "تعادل در شادی" است این سؤال را می‌خواستم مطرح کنم که اگر به دلیل مشکلات در زندگی که ناشی از امتحانات الهی است غم‌های وهمی به انسان حمله ور شدن و نفس عماره انسان چنان از آن بهره جست که دیگر رمق نگاه به الطاف الهی را نداشت و با علم به اینکه این مشکل تنها ناشی از لطف خداست و سختی این مشکل و امتحان وعده الهی است و این امتحان با توجه به ذات ربوبی پروردگار جهت رشد و به کمال رساندن انسان است و رحمت الهی در این سختی نهفته است... با علم به تمامی این موضوعات و درک و حس بخشی از آن، نفس عماره من رمق از جسمم گرفته، تمام توجه ام را به این مشکل معطوف کرده، لذت و حتی توجه در عبادت را از من گرفته، بی‌حوصله با اطرافیانم و در امورات زندگی همچون عبادت و درس خواندن را از من گرفته و دردهای جسمانی را بر من روا داشته توان ذکر گفتن را دیگر ندارم توصیه ای داشتم برای ذکر "قوی" خداوند که من را در مجاهدت با نفس یاری دهد، یا دیدن رحمت خداوند با ذکر "یا رحمان" اما من دیگر خدایی را در این همه لطف او حس نمی‌کنم، قلبا حس می‌کنم که او هست اما وجود او را در هیچ چیز حس نمی‌کنم نمی‌دونم چه دعایی بخونم؟ مثلا چند روز پیش خواستم بخش‌هایی از ابوحزمه بخوانم که احساس کردم قلبم درد گرفته و مجبور به رها شدن آن شدم دعاهایی که مربوط به ظلم نفس به انسان است، خودم را از خودم متنفر تر می‌کند، حالم را بدتر و رفتارم را با دیگران بدتر از قبل دعاهایی مانند مناجات محبین را که می‌خوانم برای خودم بزرگ و غیرواقع می‌پندارم، هرچند می‌دانم خداوند به آن قادر است... و از خواندن صفات الهی

مانند جوشن کبیر با اینکه لذت می برم اما احساس می کنم هیچ درکی از این خدا ندارم حوصله و توان مشورت گرفتن را ندارم، حتی توان بیان مشکلم را برای دیگران ندارم لطفا راهنمایی بفرمایید  
ومن الله التوفیق

#### متن پاسخ

باسمه تعالی علیک السلام: امیرالمؤمنین «علیه السلام» می فرمایند: از آن جایی که قلب گاهی در «اقبال» است و گاهی در «إدبار»، آن گاه که قلب در اقبال است و آمادگی دارد «علیکم بالنّوافل» به مستحبات بپردازد، و آن گاه که در إدبار است، «علیکم بالفرائض»، فقط در حدّ واجبات اعمال خود را انجام بده. سعی کنید با معارف الهیه قلب را به راه بیاورید. کار روی کتاب «ده نکته در معرفت نفس» همراه با سیدی. در ابتدا خوب است. اگر بتوانید روی کتاب «هدف حیات زمینی آدم» کار کنید خوب است. از کتابها و تفسیر آیت الله جوادی «حفظه الله تعالی» غافل نباشید. موفق باشید