

### متن پرسش

بسم الله الرحمن الرحيم با سلام و عرض ادب و احترام: خانمی ۴۰ ساله هستم. بیش از ۲۰ سال است که برای رشد معنوی خودم برنامه‌ریزی می‌کنم. سعی کرده‌ام که اصولی را در این زمینه رعایت کنم از جمله شروع کردن با برنامه‌های سبک، گنجاندن تفریح در برنامه، داشتن مراقبه، هدفگذاری برای خودم، اولویت دادن به پرهیز از گناه و اولویت دادن به امر همسر داری و بچه داری. اما مشکل من این است که اولاً هر برنامه‌ای پس از مدتی رها شده (گرچه که در ابتدای برنامه روحیه من خیلی خوب بوده و گمان می‌کردم که دیگر با این برنامه قدم به قدم به جایی که باید برسم خواهم رسید) ثانیاً اینکه در کل هم از پیشرفت خود پس از ۲۰ سال راضی نیستم. حالا دیگر هر کاری می‌خواهم بکنم با خودم می‌گویم شاید این برنامه هم اصولی نیست و ایرادی دارد و آن طور که انتظار دارم من را قدم به قدم جلو نمی‌برد و نگرانم که عمرم با همین برنامه‌های دست و پا شکسته طی شود و به سرمنزل مقصود نرسم. یک کارشناس از مرکز پاسخگویی قم به من گفتند شما باید با استاد پیش بروید. لطفا راهنمایی کنید که چکار کنم؟ اشکال من چیست؟ آیا بدون استاد به جایی می‌رسم؟ خیلی افسرده و ناکامم از این همه شکست. وقتی صحبت مباحث اخلاقی می‌شود سینه‌ام سنگین می‌شود و حتی بغض می‌کنم. از وقتی که می‌گذارید بی‌نهایت سپاسگزارم.

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: اگر به گفته‌ی آیت الله بهجت بپذیریم که در این زمانه «علم ما استاد ما است» باید سعی کنیم در کسب معارف حقه ورود بیشتری داشته باشیم. بنده روش «معرفت نفس» را از این جنس می‌دانم و پیشنهاد می‌کنم کتاب «ده نکته در معرفت نفس» همراه با شرح صوتی آن را که هر دو بر روی سایت هست دنبال کنید. با این فرض که فراموش نکنید راه رجوع به حضرت حق، تنگ و تاریک نیست، گشوده و روشن است. چه شده است که می‌فرمایید با روبه‌رو شدن با مباحث اخلاقی سینه‌تان تنگ می‌شود؟! مگر بنا نیست اخلاق، راه گشوده‌ی حضرت رب العالمین را در مقابل ما بگشاید؟ و نه باری بر دوش ما باشد.

آیت الله بهجت می‌فرمایند: ما یک زاهد داریم و یک عارف، زاهد که می‌گوییم مراد همین زهد خشک است، همان کسانی هستند که حافظ در اشعارش از اینها می‌نالد. آنهایی که اهل زهد خشک اند دنبال کثرت عمل هستند، هزار مرتبه این ذکر را بگویند، اینقدر نماز بخوانند، اینقدر

حج، اینقدر ختم قرآن و ... دنبال این هستند. اما آن کسی که عارف است دنبال کیفیت عمل است،

موفق باشید