

### متن پرسش

با عرض سلام و احترام. خواهش می‌کنم هر کمکی دارید از بنده دریغ نکنید. ببخشید استاد مشکلی که بنده دارم اینه که اختیار بدنم دست هوای نفس و شیطان هست و اختیار بدنم دست خودم نیست. از طرفی هم سرم به شدت شلوغه و برای اینکه به کارهام که بیشتر جنبه عقلانی دارن برسم نیاز دارم کاملاً خودم به بدنم حکم رانی کنم ولی بدن همراهی نمیکنه و مثل الاغی که جفتک میندازه، بی‌قراری میکنه و مانع از این میشه که به کارهام برسم. بنده با جستجو راهی جز «دعا برای رهایی از کسل و فشل (دعای ابوحزمه ثمالی)، و تلاش» پیدا نکردم، تو کتابهای شما هم مطلبی خاص این موضوع پیدا نکردم، و چون سطح بسیار پایینه با دعا حل نمیشه و نمیدونم باید چه کار کنم و چه تلاشی کنم چون وضعیتم به شدت اضطراریه از طرفی هم سطح وجودی ام پایینه. خواهش می‌کنم یه دستور العمل عملیاتی و زودبازده بگین که بتونم به بدنم برای مقاصد خودم نه مقاصد نفس اماره و شیطان، امر و نهی کنم و بدنم همراهی کنه و اینقد بی‌تابی نکنه. هر دستوری بگید هرچند سخت باشه انجام میدم، چون برام خیلی مهمه و به لحاظ زمانی در مضیقه ام، لطفا راهکاری ارایه دهید که همراستا با کمبود وقت باشه. لطفا بنده رو تنها نذارید، خواهش مندم هر راهی به ذهنتون میرسه بفرمایید بلکه خدا بواسطه شما کاری کنه بتونم به زندگیم برسم و نجات پیدا کنم. خیلی ممنون.

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: حتماً می‌دانید که روش حضرت امام خمینی «رضوان‌الله‌تعالی‌علیه» به جای ذکر، متذکرکردن روح است به معارف عالیّه. تا در بستر گشودگی آن معارف، انسان خود را بیابد و جلو ببرد. حضرت آیت الله حسن‌زاده می‌فرمودند: «دیدم اگر خود را با معارف عالیّه مشغول نکنم، ذهنم مرا مشغول خود می‌کند». در این رابطه می‌توانید فکر کنید که چه ماوا و محفلی را برای خود تشکیل دهید که با گشودگی رحمت الهی روبه‌رو شوید. از زیارت شهدا و زیارت حضرت روح‌الله و تواضع و صدق غفلت نکنید. موفق باشید