

### متن پرسش

سلام و رحمت خدا خدمت شما استاد گرانقدر: بنده با توجه به شور و اشتیاق به سیر و سلوک و بعضی مطالعات کتب اخلاقی و عرفانی و همچنین مطالعات فراوان در احوالات عرفای کبار، بسیار خود را تشنه یافته‌ام اگر دروغ نگفته باشم. ۱. سوال بنده از محضر حضرتعالی درباره‌ی برنامه‌ی عبادی است. عقل ناقص اندکی از نکات و احیانا خطرات را می‌داند که از جمله‌ی مهمترین آنها اینکه واجبات در رأس هستند و نباید به آنها ذره‌ای لطمه مانند کسالت وارد شود. و اینکه اعمال مستحبی باید مطابق با حال باشد و ملالت نیاورد و نیز مدارا با خانواده خصوصاً رعایت پدر و مادر امری ضروری است. (مجرد هستم) اغلب بحمدالله در شرایط خوب از نظر لذت مناجات و توجه و همچنین شرایط خارجیه هستم. ولی بزرگترین درد بنده این است که نمی‌دانم چه برنامه‌ای را تنظیم کنم و به کدام اعمال مداومت داشته باشم. اعمال موکده از طرف اهل البیت و بزرگان مانند نماز شب، سوریس و واقعه، زیارت عاشورا و... را می‌دانم اما در جزئیات بیشتر مثل تعقیبات نمازها که الی ماشاءالله ادعیه و اذکار وارد شده و تقریباً از تمامشان حظ می‌برم. یا بعنوان مثال علاقه دارم به چندین مورد دعا و زیارت مخصوص حضرت صاحب الامر و دعاهایی که خلاصه در زمان غیبت خوانده می‌شود. چه برنامه‌ای بریزم؟ ۲. سوال دوم حقیر که شبیه به سوال اول هم هست این که: این احساس را دارم که خیلی از دعاها باید ورد زبان باشد از جمله سلامتی، شکر، عاقبت بخیری، توفیق استقامت، صبر و صدها مورد از این قبیل... هر چند که خیلی از دعاها از جمله قسمت‌هایی از تعقیبات مشترکه یا امین‌الله، تمام خیرها را از خدا می‌خواهیم... اما واقعا نیم‌خط دعا کجا و تک‌تک اسم بردن خیرها و شرها کجا؟ آیا دعاهای تک‌تک در صورت ملکه شدن مطلوب‌تر نیستند؟ باید چطور برنامه‌بچینم؟ می‌خواستم بدانم آیا دچار وسواس شده‌ام یا اینکه حق دارم چنین باشم؟ در مورد هر دو سوال: این اسارت خودم را به گستردگی فراوان ادعیه و اذکار و اعمال مستحبی را بخاطر مطالعه‌ی بیشتر از حد خودم و این آشفستگی را بخاطر سبقت زیاد علم از عمل می‌دانم. جوان‌های زیادی در اطراف بنده این‌گونه سوالات را دارند ممنون می‌شوم پاسخ دهید. سپاس از مهرتان.

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: ۱. انجام واجبات، نمازهای نافله و اگر فرصت شد مناجات شعبانیه. بد نیست به شرح صوتی آن نیز توجه بشود. ۲. سیر مطالعاتی سایت به‌خصوص دقت در «ده نکته در معرفت نفس» ان شاءالله موجب عمیق‌تر شدن عبادات‌تان می‌شود. موفق باشید

