

## متن پرسش

سلام علیکم: استاد طی مدتی که خواستم بهتر بشم به مشکلاتی برخورد کردم که ازتون خواهش می‌کنم راه حل این مشکلات را بگویید. ۱. در رابطه با مراقبه که در کتاب لب‌الباب در مرحله سوم مراقبه گفته شده که اگر ما خدا را نمی‌بینیم او ما را می‌بیند. وقتی می‌خواهم این مراقبه را رعایت کنم باید خیلی روی این فکر تمرکز کنم که خدا دارد ما را می‌بیند که این فکر باعث میشه کل ذهنم مشغول شه و کار دیگری نمی‌توانم بکنم یا در حین کار دیگری اشتباه‌های زیادی از من سر می‌زند و مجبورم که مراقبه نداشته باشم اگر بخوام تمرکز داشته باشم باید این فکر را از ذهنم خارج کنم. ۲. مسئله دیگری که به آن برخورد کردم استرس و فشار ناشی از مراقبه است. هر وقت سعی می‌کنم مراقبه داشته باشم به خصوص در اجتماع به خصوص جایی که نامحرم هم باشند استرس بسیار زیاد شده بطوری که قدرت تصمیم‌گیری درست را از دست می‌دهم و حتی ساده‌ترین کارها را هم نمی‌تونم بکنم در صورتی که اگه مراقبه نداشته باشم و به خودم فشار نیارم و ذهنم را آزاد کنم و مثل بقیه افراد آزاد باشم و هر کاری رو انجام بدم (از یاد خدا غافل باشم) اون استرس و عدم تمرکز از بین میره. احساس راحتی بیشتری می‌کنم. در واقع یک حس معذب بودن در هنگام مراقبه هست که راحتی را از آدم می‌گیرد. مگر ما آیه نداریم «الا بذكر الله طمئنا القلوب» پس چرا مراقبه که همون یاد خدا هست برای من در محیط‌های مختلف بالاخص در اجتماع و بالاخص در محیطی که نامحرم حضور داره برعکس کار میکنه؟ برای مثال وقتی در اجتماع و بیرون از خانه در کوچه و خیابان ذکر می‌گوییم قلب بیشتر تحت فشار و استرس هست نسبت به روزی که چشمانم و افکارم را رها می‌کنم تا هر کار دلشان می‌خواهد بکنند. «برای خودم به تجربه ثابت شده هرچه پاک‌ترم به خدا نزدیک‌ترم و سبکی قلب دارم مثلاً بعد از نماز / در جامعه و اجتماع استرس و فشار بیشتری متحمل میشم و خجالتی‌تر و محجوب به حیا‌تر میشم و رفتارم تدافعی‌تر می‌شود و هرچه قلبم کدرتر میشه یا قساوت قلبم بیشتر میشه مثلاً بعد از گناه یا غفلت‌های زیاد از یاد خدا در اجتماع به خصوص جایی که نامحرم حضور دارد کمتر دچار فشار و استرس میشم و انگار خودم را رها کردم که هر کاری می‌خواهم بکنم و رفتارم تهاجمی‌تر می‌شود.» و این فشار تا جایی زیاده که واقعا توان ادامه مراقبه را ندارم و می‌خواهم رها کنم چرا که لحظه به لحظه در فشار و استرس هستم. ۳. موضوع بعدی در رابطه با نفی خواطر است که بعضی اوقات هجوم افکار غیر قابل کنترل میشن با اینکه مدت زیادیه که می‌خواهم کنترل کنم ولی بازم در نفی خواطر ناتوانم بطوری که در خطورات سقوط می‌کنم و هیچ راه نجاتی ندارم. ۴. احساس می‌کنم رذایلی مثل عجب و غرور و ریا و تکبر ریشه در خواطرم دارد که نمی‌تونم کنترلشان کنم چرا که بعضی

از اوقات در حین انجام عملی با نیت خالص ناگهان مثل صاعقه ای فکر ریا کارانه میاید و می رود و کل زحمت من را خراب کرده و احساس عجب و ریا در من خیلی آزارم می دهد به طوری که همش فکر می کنم که دیگران در مورد من دارند فکر می کند و من در فکر اینکه دیگران به چه فکر می کنند زندانی شدم. ۵. هر وقت سعی می کنم مراقبه داشته باشم و هر وقت پاک ترم و سبک ترم احساس فرار از اجتماع رو دارم و دوست دارم تنها بشم به شکلی که خیلی از دوستانم در دانشگاه گلایه می کنند چرا اینقدر می خواهی تنها باشی. وقتی احساس نزدیکی و حضور قلب دارم همنشینی با دیگران خیلی برام آزار دهنده چرا که تمام حالت حضور و نزدیکی به خدا را از من می گیرند. در کل می خواهم از جامعه فرار کنم و وقتی قلبم از گناهان تیره و کدر است راحت تر می توانم با دیگران باشم و در اجتماع حضور پیدا کنم و دیگران را طلب نیستم (مرتبط با مسئله ۲) استاد من مدت زیادی که با این مشکلات سروکار دارم بعضی اوقات به خودم میگم رها کن سلوک و مراقبه و... مثل مردم عادی زندگی کن تا اینقدر سختی نکشی. خواهش مندم کمک کنید.

#### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: باید عنایت داشته باشید که موضوع مراقبه و توجه به حضور حضرت ربّ العالمین به همان معنایی است که انسان به طور کلی متذکر موضوع باشد، نه آن که بخواهد در جزء جزء مسائل متوجهی آن امر شود و از کار و بار خود باز بماند. مثل آن که شما تصمیم بگیرید به خانهی دوستتان بروید و در حین رفتن ممکن است دهها فکر و کار دیگر انجام دهید، ولی این افکار و کارها، کلیت توجه به رفتن به خانهی دوستتان را از شما نمیگیرد در حدی که مثلاً به جای دیگری بروید. مراقبه یعنی همواره در فضای نظر خداوند به خود، اعمال روزمره خود را انجام دهیم. در این مورد بد نیست سری به کتاب «ادب خیال و عقل و قلب» که بر روی سایت هست، بزنید. موفق باشید.