

### متن پرسش

سلام خدمت استاد عزیز: بنده یک انسان ۳۲ ساله به همراه خواهر ۴۰ ساله و برادر ۴۸ ساله ام تصمیم به اجرای تغییراتی در سبک زندگی خود گرفته ایم. در واقع خستگی از زندگی فعلی و روزمرگی و در کنار آن مطالعه کتاب رشد آقای علی صفایی حائری ما را بر آن داشت تا وضع خودمون رو تغییر بدیم. متأسفانه در اطراف ما استاد مناسبی برای جهت دهی و فرم دهی به شخصیت خود نداریم و از فقر این موضوع رنج می‌بریم. اما بیکار نشستیم و به دنبال تدوین یک برنامه ی زندگی بودیم. خودمان چیزهای کمی بلد بودیم اما گفتیم ببینیم با همین چیزهایی که داریم چه می‌کنیم! برنامه ای روزانه به شکل زیر تدوین کردیم: هر روز شب نماز شب خوانده و سحر بعد از نماز صبح تا طلوع آفتاب بیدار بمانیم. تعقیبات و دعای بعد از نماز انجام شود. شکل نماز را با توجه به کتاب «چگونه یک نماز خوب بخوانیم» آقای پناهیان تغییر دادیم. سکوت در روز باید بیشتر رعایت شود. برنامه محاسبه نفس در آخر شب رعایت شود. ۳ روز روزه در ماه رعایت شود. در طول روز ذکر گفتن رعایت شود. کنترل خیالات و افکار بیهوده شروع شود. احکام خواب و ادعیه قبل از خواب رعایت شود. هر روز صدقه پرداخت می‌شود. هر گناهی که انجام می‌شود مثل دروغ و غیبت باید ترک شود و اگر انجام شد توبه بعد از آن فراموش نشود. نیت قبل از هر کاری برای خدا باشد. شکر خدا پس از هر کاری انجام شود. یک گروه در ایالت تشکیل دادیم و هر روز شرح امور فوق را برای هم می‌نویسیم. این امور با شدت و ضعف در حال پیگیری است و در کنار آن ۲ جلسه در طول هفته انجام می‌شود. یک جلسه شرح کتابهای استاد صفایی حائری (الان کتاب عوامل رشد، رکود و انحطاط) و یک جلسه هم شرح کتاب جنود عقل و جهل امام با توضیحات سخنرانی شما. اما احساس می‌کنیم پیوستگی در بین این امور ما کم‌رنگ است و یک گسستگی رو در ارتباط این امور بهم احساس می‌کنیم. یا گاهی احساس می‌شود اینها یک فرم است. یک مناسک است. نکند بما گفته اند فلان کار را بکن، ما اشتباهی گرفته ایم و داریم یکسری کارهای دیگر را تقویت می‌کنیم که منظور علما در آن نباشد. ضمن آنکه همواره می‌ترسیم که نکند این اموری که برای خودمان فرض کردیم بجای رشد سریع و جبران عقب ماندگی ها وقت و انرژی زیاد از ما بگیرد اما حرکت در مسیر واقعی نباشد. حالا استاد عزیز، خواهشمندم شما به برنامه ی ما نظری بیندازید و کمی و کاستی های آن را بفرمایید و آنچه لازم است به آن اضافه و آنچه لازم است از آن کم کنیم. در واقع ما یک برنامه قوی می‌خواهیم. و سوال بعد آنکه ما چطور باید نشانه های سلامت و دقیق بودن مسیر را مطمئن شویم؟

باسمه تعالی: سلام علیکم: ۱. اصل این کار و اصل آن برنامه خوب است البته هرکس باید در امور مستحب، به توانایی و ذوق خود نظر کند و در این امور نباید طوری به خود سخت‌گیری شود که انسان احساس خستگی نماید. ۲. از حضور بیشتر در معارف اسلامی بخصوص در تدبّر در قرآن از طریق تفسیر «المیزان» غفلت نشود. ۳. نسبت به حقیقت انقلاب و شخصیت اشراقی حضرت امام «رضوان‌الله‌تعالی‌علیه» باید سخت حساس باشیم و در این رابطه کتاب «سلوک ذیل شخصیت حضرت امام خمینی» پیشنهاد می‌شود. موفق باشید