

### متن پرسش

با سلام و احترام: داشتم پاسخ پرسش زیر را با یکی از دوستان در میان می‌گذاشتم.

«متن پرسش: ببخشید ما حدس می‌زنیم که بی‌حالی‌مان و خواب زیادمان مربوط به این باشد که به درستی نمی‌توانیم بدن را تدبیر کنیم، یعنی تسلط چندانی روی جسم نداریم. و این مسئله باعث شده که از مطالعه و برکات ماه رمضان محروم شویم. راهکار حضرت‌عالی برای این موضوع چیست؟ التماس دعا با تشکر»

متن پاسخ؛ بسمه تعالی: سلام علیکم: برنامه‌دادن به خود از یک طرف و سخت‌گیری نکردن در برنامه‌دادن از طرف دیگر، در این مورد مفید خواهد بود. باید در حدّ توان خود از خود انتظار داشته باشید زیرا انسان‌ها با همدیگر متفاوتند. موفق باشید». در گفتگویی که داشتیم طلب بیشتری نسبت به پاسخ داده شده احساس کردیم. با تشکر

### متن پاسخ

بسمه تعالی: سلام علیکم: به هر حال دو نکته را نباید فراموش کرد. یکی آن‌که انسان در مراحل مختلف زندگی، احوالات متفاوتی برایش پیش می‌آید به آن شکل که در بعضی موارد در «قبض» و «ادبار قلب» است و در بعضی موارد در «بسط» و «اقبال قلب» است. این‌جا است که بنا به فرمایش مولای‌مان حضرت علی «علیه‌السلام» در «ادبار قلب» باید به خود سخت‌گیری نکرد و در حدّ واجبات، بندگی خود را نشان داد و در حالت «اقبال قلب»، آری! مستحبات و دعا و نیایش، میهمانان ارزشمندی هستند که خودشان تشریف آورده‌اند، نه آن‌که ما آن‌ها را با اصرار بخواهیم به میدان روح و روان خود آوریم. نکته دوم: «خراباتی» و «مناجاتی» بودن روح‌ها است. آن‌که روحش «خراباتی» است، باید همان روح و روحیه را دنبال کند، مانند جناب مولوی، یا به یک معنا حضرت روح‌الله «رضوان‌الله‌تعالی‌علیه». و آن‌که روحش «مناجاتی» است مانند آیت‌الله ملکی تبریزی و یا آیت‌الله بهجت، که اینان نیز باید در همان روحیه، خود را دنبال نمایند. این‌جا بود که عرض شد نباید به خود سخت‌گیری کرد هم نسبت به «اقبال» و یا «ادبار» روح و یا نسبت به «مناجاتی» بودن و یا «خراباتی» بودن روح. موفق باشید