

### متن پرسش

استاد عزیز بنده یک مرد جوان ۳۶ ساله هستم که ازدواج کرده ام و طی تلاش های چند ماهه توانستم نفسم را هوشیار کنم . به صورتی که در حال حاضر خیلی سریع واکنش رفتارها و اعمالم را در نفسم پیدا می‌کنم . یک عمل خوب باعث شادی و سرور درونم و لذت بردن از خداوند می‌شود و یک عمل زشت باعث کدورت قلب سریع می‌شود. یک نقطه ضعف بزرگ دارم و آن دیدن زن های در خیابان می‌باشد. با این که تلاش بسیار می‌کنم که آن ها را از محدوده ی دیدم خارج کنم و به صورت عمد به آن ها نگاه نکنم، ولی کوچکترین دید آنها وقتی به صورت ناخودآگاه وارد محدوده ی دیدم می‌شوند، به یکباره دلم فرو می‌ریزد و ذهن و نفسم آماج حملات و وهمیات شیطان می‌شود. از طرفی برای کسب و کارم و برنامه زندگی ناچارم که در محیط های اینچنینی رفت و آمد داشته باشم. می‌خواوم نسبت به این حملات شیطان و نوسانات روحی نفسم را مقاوم کنم. برای این مشکل دو راهکار به ذهنم می‌رسد: ۱. دوری از چنین محیط ها و ندیدن مطلق برای مدتی که نفسم مطیع تر شود. ۲. همین وضعیت را پیش ببرم و با وجود موقعیت های پر چالشی که هست تلاش کنم با مرور افکار الهی و یاد مرگ نفسم را برای مقابله با این تلاطم ها و وسوسه ها آماده کنم. کدام راهکار بهتر است و توصیه می‌شود. حضور در مهلکه یا خروج از مهلکه

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: مسلماً نباید از میدان‌های تلاش برای زندگی فاصله گرفت. پیشنهاد می‌شود با دنبال کردن مباحث «معرفت نفس» متوجه وسعت بیکرانه خود بشوید.

<https://lobolmizan.ir/book/۷۱?mark=%D۸%AF%D۹%۸۷%۲۰%D۹%۸۶%DA%A۹%D۸%>

و AA%D۹%۸۷

<https://lobolmizan.ir/sound/۶۴۱?mark=%D۸%AF%D۹%۸۷%۲۰%D۹%۸۶%DA%A۹%D>

۸%AA%D۹%۸۷ . موفق باشید