

### متن پرسش

سلام استاد عزیز بنده می خواستم بدانم در این دوران سخت و پرتنش کسی که قصد خدمت به انقلاب را دارد چگونه می تواند سعه صدر و روحیه ی مقاومت را در خود تقویت کند؟ بنده خودم به تجربه دریافته ام که حتی اموری مثل بنیه جسمی و ضریب هوشی و حافظه هم در مواقعی که فشار بر روی انسان می آید خیلی به انسان کمک می کند تا تعادل روانی خود را حفظ کند. برای همین خیلی اخیرا نسبت به تغذیه و ورزش اهتمام پیدا کرده ام. اما از لحاظ بعد روحانی و معنوی، موثرترین راه ها برای افزایش سعه صدر و روحیه مقاومت چیست؟ آیا به نظر شما سخت گیری به نفس و دوری از عافیت طلبی می تواند یکی از آن راه ها باشد؟ آیا ریاضت های شرعی، کاهش دادن ساعات خواب، دوری از پرخوری نیز یکی دیگر از راه ها است؟ تقویت قوه عاقله هم از طریق ریاضت های فکری می تواند کمک کند؟ لطفا هر راه دیگری به ذهنتان می رسد از ما دریغ نفرمایید، متشکرم!

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: ابتدا باید به دنبال معارف عمیق دینی باشید تا با احساس هرچه بیشتر حضور خداوند در عالم ، روحیه ی مقاومتتان ظهور کند و سپس با مطالعه ی کتب اخلاقی به روشی که شریعت الهی روشن کرده خود را منور به فضایل اخلاقی نمایید تا خداوند راهنمایی های اصلی را به شما بنماید، إن شاء الله. موفق باشید