

## 47565 - عوامل سستی و سردی در عبادت و درمان آن

### سوال

بهترین راه حل برای درمان سستی در ایمان شخص چیست؟ شخصی قبلاً تقوای الله را رعایت می کرد و سپس دچار سستی شد تا جایی که نمی تواند قرآن بخواند.

### پاسخ مفصل

سستی و ضعف ایمان اسبابی دارد که باید پیش از درمان مورد بررسی و شناساسی قرار بگیرد چرا که شناخت این عوامل بخشی از درمان آن است.

از جمله این عوامل: ضعف رابطه با الله متعال و تنبلی در انجام طاعات و عبادات و دوستی و هم نشینی با سست همتان و مشغول شدن به دنیا و لذت های آن و عدم اندیشه در عاقبت دنیا است که نتیجه اش ضعف در آماده شدن برای دیدار با الله متعال است.

اما راه درمان سستی در طاعات و عبادات از چند طریق است، از جمله:

۱. محکم کردن رابطه با الله متعال از طریق قرائت قرآن و از روی اندیشه و تدبر، و یاد آوردن عظمت الله متعال با اندیشه در عظمت کتابش و تفکر در بزرگی نامها و صفات و افعال او.

۲. مداومت بر اعمال مستحب و ادامه دادن آن اگر چه کم باشد، زیرا یکی از عوامل دچار شدن به سستی این است که شخص در آغاز راه از روی شور و هیجان به خود فشار می آورد که این روش پیامبر. صلی الله علیه وسلم نیست و امتش را چنین توصیه نکرده، زیرا عائشه. رضی الله عنها. درباره ی اعمال پیامبر. صلی الله علیه وسلم. می گوید که عمل ایشان «دیمه» بود یعنی همیشگی و مداوم، و پیامبر. صلی الله علیه وسلم. فرموده اند که: «بهترین اعمال نزد الله با دوام ترین آن است اگر چه کم باشد» بنابراین اگر مسلمان می خواهد که دچار سردی و سستی نشود تلاش کند عمل کمی را همیشگی و مستمر انجام دهد چراکه این بهتر از عمل زیاد و مقطعی است.

۳- تلاش برای دوستی با افراد صالح و فعال چرا که دوست صاحب همت بر همت و تلاش تو می افزاید و آدم تنبل از دوستی با صاحب همت استقبال نمی کند. بنابراین سعی کن برای خود دوستانی صاحب همت پیدا کنی که برای حفظ و طلب علم و دعوت به الله تلاش می کنند. چنین دوستانی تو را به عبادت تشویق می کنند و به سوی خیر راهنمایی ات خواهند کرد.

۴. خواندن کتاب‌هایی در زمینه‌ی سیرت شخصیت‌های صاحب همت تا در راه حرکت به سوی خداوند الگوهای مناسبی داشته باشی. از جمله، کتاب «**علو الهمة**» اثر شیخ محمد بن اسماعیل المقدم و کتاب «**صلاح الأمة في علو الهمة**» نوشته‌ی شیخ سید عفانی.

۵. همچنین دعا را توصیه می‌کنیم به ویژه در قسمت پایانی شب. آنکه به پروردگارش رجوع کند و از مولایش بخواهد که او را در راه طاعت و انجام نیکوی آن یاری دهد مایوس نخواهد شد.  
از الله خواهیم شما را در آنچه خشنودی اوست یاری دهد و به سوی بهترین اخلاق و سخن و کردار هدایت کند.

والله اعلم