

اگر نتوانستید، تنها سورهٔ حشر را بخوانید

که از خواب بیدار می‌شوید، قصد جدی کنید در عملی که پیش می‌آید، رضای خداوند را مراعات خواهیم نمود. آن وقت در هر کاری که می‌خواهید انجام دهید، نفع آخرت را منظور خواهید داشت؛ به طوری که اگر نفع اخروی نبود، انجام نخواهید داد. و وقت خواب چهار پنج دقیقه به کارهایی که در روز انجام داده‌اید، فکر کرده و یکی یکی از نظرتان خواهید گذرانید. هر کدام مطابق رضای خدا انجام یافته، شکر بکنید و هر کدام تخلف شده، استغفار. این رویه را هر روز ادامه دهید. این روش گرچه در ابتدا سخت است و در ذائقهٔ نفس تلخ، ولی کلید نجات رستگاری است و هر شب پیش از خواب اگر نتوانستید سورهٔ مستحبات (حدید، حشر، صف، جمعه و تغابن) را بخوانید و اگر نتوانستید، تنها سورهٔ حشر را بخوانید و پس از ۲۰ روز، حالت خود را به بنده بنویسید. ان شاء الله موفق خواهید بود. والسلام علیکم. محمد حسین طباطبایی

محضر مبارک آیت الله العظمی جناب آقای طباطبایی، سلام علیکم و رحمه الله و برکاته

جوانی هستم ۲۲ ساله که تنها ممکن است شما بتوانید به این سؤال من پاسخ گوید. در محیط و شرایطی زندگی می‌کنم که هوای نفس و آمال بر من تسلط فراوان دارند و مرا اسیر خود ساخته‌اند و سبب باز ماندن من از حرکت به سوی الله شده‌اند. درخواستی از شما دارم که بفرمایید به چه اعمالی دست بزنم تا بر نفس مسلط شوم و این طلسم شوم را که همگان گرفتار آن‌اند بشکنم و سعادت بر من حکومت کند؟ لطفاً نصیحت نمی‌خواهم، بلکه دستورات عملی برای پیروزی لازم دارم.

جواب علامه طباطبایی به نامه آن جوان
السلام علیکم

برای موفق شدن و رسیدن به منظوری که در نامه مرقوم داشته‌اید، لازم است همتی برآورده و توبه‌ای نموده، به مراقبه و محاسبه بپردازید؛ به نحوی که هر روز، هنگام صبح

منبع

کتاب راهنمای معلم تدریس کتاب دینی و قرآن ۱، ص ۱۹۳.