

## برای از بین بردن اضطراب و استرس

شماره پرسش: ۱۰۳۹۸

تاریخ ارسال پرسش: ۱۳۹۳/۸/۸ ۰۶:۰۰:۰۰

### متن پرسش

سلام: برای از بین بردن اضطراب و استرس و ترس چه باید کرد؟ و یا اصلا از بین رفتنی هستند یا ریشه در وجود بعضی ها و یا همه دارد؟ و آیا صد در صد از بین می‌روند؟ چه باید کرد؟

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: هراندازه به توحید نزدیک شویم و حضور همه‌جانبه‌ی حق را در عالم بیشتر احساس کنیم، این نوع اضطراب‌هایی که اهل دنیا دارند، بیشتر از بین می‌رود، ولی آن اضطراب‌هایی که برای رشد مردم است و غم دین خوردن است که به آن غم مقدس می‌گویند برای اولیاء الهی هم هست. موفق باشید