

فشار های زندگی تکنیکی و راه کار های تصنعی

شماره پرسش: ۱۴۸۹۴

تاریخ ارسال پرسش: ۱۳۹۴/۱۱/۲۳ ۰۹:۱۳:۵۱

متن پرسش

سلام و ارادت، استاد فاضل و گرامی برخی از اساتید روانشناسی من یکی از راهکارهای مهم دفع اضطراب را ورزش و تکنیکهای تنش زدایی (مثلا روی صندلی خوب یک نفس عمیق بکشیم) و خود را مشغول کار مباح کردن مانند صحبت با دیگران و نگاه کردن به تلویزیون می دانند. نظر حضرتعالی چیست؟

متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: روحی که دغدغهی تعالی به سوی حق را ندارد و از طرفی فشار زندگی تکنیکی او را آزار می دهد چاره ای جز رعایت چنین توصیه هایی ندارد! ولی این راه کار اصلی و بنیادین نیست. موفق باشید