

### متن پرسش

با سلام خدمت استاد گرامی: از اینکه پشت سرهم مزاحم اوقات شریفتون میشم معذرت میخام ولی همیشه با زبان نالایق و دل تیره ام دعایتان می کنم بعد از یک عمر جهالت که برای یافتن استاد و جواب سوالات بی شمارم خود را به هر دری زدم و از همه کس و همه دنیا مایوس شدم خدا شما را سر راهم قرار داد و الان هر لحظه که از معارف شما دور می شوم قلبم می میرد یادم می افتد زندگی را فراموش کرده ام و دوباره برمی گردم. یکی از مشکلاتم این است که بیش از حد به نگاه و نظر مردم حساسم و نسبت به همه ارزیابی ها و قضاوتهای مردم استرس می گیرم و حالم عوض میشه نه اینکه از اونها ناراحت بشم نظرم در مورد خودم عوض میشه فکر می کنم همه درست می گویند به جز من. زیاد وارد جمع نیستم اما این افکار که همه چه فکری می کنند یا با انجام عملی خوب شاید مرتکب ریا می شوم یا دوست دارم اطرافیانم هم تاثیر بگیرند دست از سرم برنمی دارند همیشه ناخودآگاه خود را با دیگران مقایسه می کنم در زمینه معرفتی و احساس یاس یا ابهام یا ... می کنم. حس می کنم بزرگترین بدبختی و آفت همه عمر و اعمالم است منطق بردار هم نیست اینهمه میگویند کبر و خودبینی و دیگربینی و می دانم اما شما کمک کنید. ۲. من بیشتر اوقات احساساتم و اعمالم را با ذکرها و توجه به آنها کنترل می کنم اما در مورد خشم چیزی یادم بدهید که آرامم کند. ممنون از لطفتون و التماس دعا

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: در مورد مشکل اول، راهکار بنیادین تجلی نور توحید است که با رعایت دستورات الهی آرام آرام آن نور بر قلب انسان تجلی خواهد کرد. دو جلد کتاب «فرزندم؛ این چنین باید بود» راهکارهای خوبی در مقابل شما می گذارد. در مورد سؤال دوم و کنترل خشم، که مسئله بسیار مهمی است و به این راحتی ها هم مشکل حل نمی شود، باید برنامه ای جهت انس با کتاب «شرح حدیث جنود عقل و جهل» از حضرت امام و شرحی که بنده داشته ام، برای خود بریزید. موفق باشید