

### متن پرسش

سلام استاد و وقتتون بخیر، خسته نباشید: استاد نمیدونم چرا اینقدر لغزشم زیاد شده نسبت به سابق، قبلا مراقبه و محاسبه لحظه به لحظه داشتم حتی دوس نداشتم بخوابم و فقط با خدا حرف بزنم اما الان حضور قلبم در طول روز خیلی کم شده و لغزشم زیاد، قبلا هرکی هرچی می گفت عکس العملی نشون نمی دادم و ناراحت نمی شدم اما الان زود ناراحت میشم بعدشم عزا گرفتن که چرا این کارو کردم چرا ناراحت شدم. سعی می کنم عصبانی نشم اما از برخورد بقیه ناراحت میشم و میگم، در صورتی که اینجوری نبودم، الان برای بقیه جوری جا افتاده که انتظار دارن حتی اگه به منم بی احترامی کردن من نه حق ناراحتی دارم و نه عکس العمل و حتی باید از بقیه هم عذرخواهی هم بکنم چون اینجوری براشون عادت شده، حالا امروز که بهم توهین شد و ناراحت شدم هم خانواده انتظار نداشتن بنده ناراحت بشم و هم خودم عذاب وجدان شدید گرفتم و فکر می کنم گناهکارترین آدم عالمم و خدا خودش نمی خواهد دیگه بهش نزدیک شم، میگم اگه می خواست کمکم می کرد که گناه نکنم، من که دعا کردم، توسل کردم، گفتم من از پس نفسم برنمیام کمکم کن خدا، کمک کن امام زمان، اما نمیدونم چرا هی داره وضعم بدتر میشه دارم امید میشم از آدم شدن. پس کی میاد روزی که هیچ گناهی نباشه و آدم شم. احساس ناتوانی می کنم. نفسم انگار زورش بیشتر از منه و داره کارشو میکنه و منم ضعیف تر از قبل. یاد حدیث عنوان بصری می افتم و بیشتر شرمنده میشم و خجالت می کشم که بخوام حتی با خدا حرف بزنم و استغفار کنم. استاد لطفا راهنمایی کنین بنده رو. مرگ شیرین تر از زندگی کردن با غفلت و گناهه. استاد خواهش می کنم بنده رو راهنمایی کنین چه جوری مقابل خودم و ایسم و بجنم.

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: باید با رشد مبانی معرفتی، جلوی سوء اخلاق را گرفت. خوب است که بعد از مطالعه کتاب «ده نکته» و «برهان صدیقین» کتاب «مقالات» آیت الله شجاعی را دنبال فرمایید. البته با شرح صوتی هر سه کتاب مذکور. موفق باشید