

### متن پرسش

سلام علیکم: استاد بنده ۲۴ سال دارم و تقریباً ده سالی هست که طعم آرامش را نچشیدم و دچار سردرگمی و کلافگی شدید ذهنی هستم. در ذهنم در گیر و دار دائم شبهات و اشکالات اعتقادی هستم که مخصوصاً وقتی می‌خواهم عمل عبادی یا کار خیری انجام بدم یا زیارتی بروم نمازی بخوانم و... این افکار حتماً می‌آیند در ذهنم و تمام حال معنوی من رو می‌گیرند. در ظاهر اعمال عبادی خود رو انجام می‌دهم و هرکس مرا ببیند فکر می‌کند یک شخص مذهبی حزب‌اللهی هستم اما از درون دچار آشوب زیادی هستم و یقین و ثبات فکری و قلبی ندارم. بنده استعداد های زیادی دارم و بهره‌هوشی بالایی هم دارم و این را افراد زیادی و اساتیدی هم که باشون در ارتباط بودم هم گفتن. از سن ۱۲ سالگی تقریباً کشش و تحول مذهبی در من رخ داد و به دین علاقه مند شدم و از همان موقع تقریباً نیز این افکار به سمت روی آوردند. من توانایی های زیادی دارم و اگر این افکار نبودن چه در زمینه رشد معنوی خودم و چه در زمینه کارهای فرهنگی برای اجتماع خیلی می‌توانستم مفید باشم ولی این افکار دائماً ذهن من را مشغول می‌کنند و تمام انرژی من را می‌گیرند. و الان بعد ده سال واقعا از این وضعیت خسته شدم. و دچار اضطراب درونی و تشویش قلبی شدم و حتی وضعیت جسمانی من رو هم تحت تاثیر قرار داده و خیلی حالم بد هست. با افراد مختلفی هم صحبت کردم و نتیجه نگرفتم. به حدی درگیر هستم که دیگه هیچ لذت معنوی نمی‌چشم. مثلاً می‌روم روزه یا رفتهم کربلا زیارت امام حسین ولی هیچ چیزی رو قلبم حس نکرد و کاملاً قلبم بی تفاوت شده و از این خیلی زجر می‌برم. از جمله فکری که همیشه در ذهنم هست این است که من تمام اندیشه های کسانی که منکر خدا و باور های ما هستند را نمی‌دانم و شاید آن ها حرفی و ادله محکمی دارند و من بی اطلاعم. و خیلی فکر های دیگر. خواهش می‌کنم مرا کمک کنید. در وضعیت بسیار بدی به سر می‌برم. حالم خیلی بد هست. ممنون.

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: بالاخره باید سعی بفرمایید باورهای دینی شما برای شما یقینی گردد تا نور اعمال عبادی شما، شما را جلو ببرد. پیشنهاد بنده سیر مطالعاتی بر روی سایت هست که با کتاب «ده نکته در معرفت نفس» همراه با شرح صوتی آن که هر دو بر روی سایت هست، شروع کنید. موفق باشید