

## متن پرسش

سلام و درود: استاد بزرگوار. شما رو خواهش دارم یک جواب قانع کننده بهم بدید. شرایط خیلی خاصی هست برام. من سالها با ترس عجیبی (به دلایلی که پیش آمد) واژه هایی مثل الله و... قرآن و این مسایل مذهبی رو دچار ذهنیت شدم. یعنی نه بطور معمولی، چون از بچگی در شرایط ناآرام بزرگ شدیم. ولی بعد از گذر سالها به دلایل دیگری (مثلا برخورد با یکی از این عرفانهای ناشناخته جدید) رفتم تو دل عبادت فشرده به همون الله پناه بردم. بعد از حدود یکسال فهمیدم اصلا الله گفتن و اینا فقط یکجور لفظ هست و من دارم با این طرز فکرهام به خلا ذهنی می رسم و اون چیزی که فکر می کردم وجود نداشت و فشار عجیبی رو تحمل می کردم تا اینکه دست کشیدم و برگشتم به حالت عادی. الان سوالم این هست. من که می فهمم این نماز مرا دچار ذهنیت جاافتاده خودم میکنه و اصلا اون چیزی نیست که باید باشه. و علاوه براین بیش از حد معمول نسبت به ترسهای نزدیکم میکنه. چون الله از کودکی شبیه ترین موجود به ترسهای زیادم بوده. به شخصیت قهار زندگیم. خواهش می کنم شما را بخدا بگید چرا یک نفر نیست منطقی جوابم رو بده. این نماز و دوس دارم ولی کمکی بهم نمیکنه. دارد روز بروز برتوهمم می افزاید. ولی تو شرایط معمولی و خارج از این حرکات و اذکار من آرامم. بیشتر متوجه واقعیت خودم هستم. و کنترل خودم را دارم. برای یک فرد با شرایط معمولی نمیگم برای شرایط خودم حس می کنم با نماز دچار مشکل شده ام. برای یک مدت نخونم خیلی خیلی مخلصانه تر و خیلی به خودم رحم کرده ام بنظرم. خواهش می کنم چرا همه وقتی این حرف رو می زنم بد برخورد میکنند و فکر میکنند من کافر شدم و دعوا میکنند. شما لطفا آرام جواب بدهید. مسئولیت وجدانیش هم با خودم هستش. خب نماز هم یک روش هست. این را می دانم ولی واقعا تو این شرایط من بعضی وقتها نزدیکه اصلا غش یا سخته کنم اینقدر ذهنم ترسیده. تقصیری ندارم شرایط زندگیم پر استرس بوده و غیر طبیعی. حالا که فهمیدم نمیدونم چه کنم واقعا. اگر لازم هست لطفا ایمیل بدهید. تشکر.

## متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: ۱- چه اشکال دارد تا قبل از رسیدن به گشودگی نماز، صرفاً به عنوان تکلیف به نماز رجوع کنید در آن حدّ که معلوم باشد دستور خدا را عمل کرده‌اید و خیلی هم از خودتان انتظار زیاد نداشته باشید ۲- در کنار این کار، مباحث «ده نکته در معرفت نفس» را همراه با شرح صوتی آن که هم کتاب و هم صوت بر روی سایت هست، کار کنید. به این امید که متوجهی حضور خود در این

عالم بشوید. فکر می‌کنم شروع خوبی است. موفق باشید