

### متن پرسش

با سلام خدمت استاد گرامی: استاد تقریباً دو سالی هست که مباحث معرفت نفس را دنبال می‌کنم. «ده نکته»، «آشتی با خدا»، «براهین صدیقین» و اوایل «معاد» هستم. تا حالا چندین مرتبه شب دچار استرس شدید شدم که تپش قلب همراه دارد و طبق مباحث آشتی با خدا، حس می‌کنم که ابلیس مرا دچار وسوسه می‌کند و هر بار با همان مباحث، یاد خدا به قلبم آرامش می‌دهم، چند صبحی می‌گذرد شرایط عادی می‌شود و به ناگه دوباره این حالت پیش می‌آید. استاد در این مواقع بهترین راه کار چیست باید چه کرد تا این اضطراب و استرس از بین برود. احساس می‌کنم ابلیس نمی‌گذارد یاد خدا رو قوت بدهم و واقعا گاهی اوقات فشار زیاد است و از عاقبت کار واهمه دارم. راهنمایی بفرمایید. با تشکر

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: سعی کنید با استراحت و تقویت بدن و ورزش، از قوه‌ی واهمه هرچه بیشتر عبور فرمایید. مطالعه‌ی کتاب «ادب خیال و عقل و قلب» که بر روی سایت است، بد نیست. موفق باشید