

### متن پرسش

سلام خدمت استاد بزرگوار: درمان بلند پروازی و کمال گرایی چیست؟ بنده به گونه ای شده ام که اگر ۹۹ درصد امور بدون اشکال باشه و یک درصد مشکل دار مدام فکرم مشغول اون یک درصد هستم و میخوام همیشه همه چی کامل باشه که خب شاید از طرفی باعث تلاش برای پیشرفت و بهبودی اوضاع بشه اما مشغولیت فکری زیادی هم به همراه داره که آزار دهنده است.

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: به نظرم با مطالعه‌ی مطالبی مثل «معرفت نفس» راه گشوده می‌شود.  
موفق باشید