

شماره پرسش: ۲۵۸۱۳

تاریخ ارسال پرسش: ۱۳۹۸/۹/۱۶ ۰۰:۴۸:۰۰

### متن پرسش

سلام استاد: من خیلی ساله با کسالت روحی درگیرم، یعنی احساس نشاط ندارم و حالت خمودگی دارم. احساس می‌کنم یه تاریکی روم افتاده فکر نمی‌کنم تو زنجیرم شاید یه حرکت مورچه ای باشه ولی تاریکی رو حس می‌کنم. از خودم خسته ام.

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: ۱. ورزش ۲. صله‌ی رحم ۳. خوش خلقی ۴. کمک به فقرا ۵. مطالعه‌ی کتاب «آشتی با خدا». موفق باشید