

### متن پرسش

سلام علیکم: محضر استاد بزرگوار سوالی دارم. هجوم افکار پریشان و ناخوشایند خیلی برایم آزار دهند است. هر بار که حال معنوی پیدا می کنم این خطورات زشت و تصورات بد حالم را به کلی عوض می کند. مدت هاست درگیر این گرفتاری هستم. به حال دیگران شدیداً غبطه می خورم. از صمیم قلب دعا می کنم که هیچ انسانی حتی کفار هم به این آفت گرفتار نشود. گاهی از شدت ناراحتی از عمق وجودم گریه می کنم و به خداوند متعال با هر زبانی که می دانم التماس می کنم. ولی از شر این اوهام و خیالات راحت نمی شوم. نگران عواقب سخت این گرفتاری هستم. به اضطرار رسیده ام. چه باید بکنم؟

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: به نحوه‌ی غذا و مطالعات خود سخت نگیرید. غذای سبک و مطالعات آرام بخش. موفق باشید