

### متن پرسش

سلام علیکم و رحمه الله: بنده با خواندن آشتی با خدا و کمی از خویشتن پنهان دریافتم که بسیاری از مشکلات روحی من بخاطر نبود معرفت نفس است. و تصمیم دارم با خود واقعی ام ارتباط داشته باشم ولی متاسفانه نمی توانم توجه به خود واقعی کنم. یا نهایتا پس از مثلا نیم ساعت سعی در توجه به نفس در حد یه لحظه و نه بیشتر متوجه می شوم. چه کنم تا بتوانم بیشتر و راحت تر با نفس خود ارتباط داشته باشم؟

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: در این مورد خوب است کتاب «معاد» همراه با شرح صوتی آن با جدیت تمام و به صورت درازمدت دنبال فرمایید. موفق باشید