

### متن پرسش

سلام و عرض ادب استاد ارجمند: مسئله‌ای ذهن بنده رو شدید مشغول کرده. من مدتی به بعضی ذکرها آن‌هم اذکار عمومی مثل استغفار مداومت زیاد داشتم و از اونجا که ناشی بودم ذکر هام نفسانی بود و به هیپوتی و بعدا به افسردگی دچار شدم. و یکی از مومنین به من گفت که خیلی ذکری نشو و سعی کن محبت رو زیاد کنی. استاد گرانقدر الان بر سر یک دو راهی گیر کردم. اگه تلاش کنم دائم الذکر بشم اگرچه گناه رو جلوشو می‌گیرم ولی خیلی به روحم فشار میاد و ترس برگشت بیماری روحی رو دارم. منظور حقیر از دائم الذکر بودن فقط ذکر لسانی نیست و هر توجه مدام رو میگم. و اگر هم ذکر مدام نداشته باشم واقعا از ترک بعضی گناهان عاجزم. راستش احساس می‌کنم که محال است کسی دائم الذکر نباشد و در عین حال حرام‌ها را یک‌به‌یک ترک کند. خواهش مندم حقیر رو راهنمایی کنید. با سپاس فراوان از مهرتان. یا علی

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: در این مورد خوب است که سری به کتاب «ادب خیال و عقل و قلب» که روی سایت هست، بزنید. به نظر بنده نکاتی جهت فکرکردن و راه‌کار یافتن در این موضوع دارد. موفق باشید.