

### متن پرسش

سلام: استاد بنده وقتی کتاب یا صوت معرفتی گوش می‌کنم حالم خوبه، ولی بعدش همش حوصله ام سر میره و دلم میگیره و یه آشوبی در دلم مدام دارم، و برام هم این سوال هست که مثلاً حالا اومدم و کل صوت های معرفتی رو گوش دادم و کتابهارو هم خوندم، بعدش چی؟! توصیه شما برای خوب شدن مداوم حال روحیم چیه؟ (چون گاهی حال روحیم خوبه و گاهی بد)

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: می‌توان گفت این یک امر طبیعی است تا ان شاءالله انسان به حضوری برسد که به جای حضور در عالم کثرات به عالم وجود دست یابد. در این رابطه توصیه می‌شود بعد از دنبال کردن مباحث «ده نکته در معرفت نفس» به بحث «برهان صدیقین» رجوع شود و هر دو بحث با شرح صوتی آن دنبال گردد. موفق باشید