

### متن پرسش

بسم الله الرحمن الرحيم. با سلام و عرض خسته نباشید: پسرى هستم بيست ساله از استان اصفهان. خدا را هزار مرتبه شکر از همه لحاظ (جسمى، روحى، خانوادگى...) در صحت و سلامت كامل. ولى از زمانى كه بدنيا آمدم و قدرت فهم پيدا كردم يا به خاطر فكر زياد در مورد آينده اضطراب داشته ام. يا به خاطر فكر بگذشته و مقايسه خود با ديگران دچار افسردگى بوده ام. به خاطر رفتارها و كنايه هاى اطرافيان على رغم توانمندى هايم دچار خودكم انگارى شده و عزت نفسم را از دست داده ام. با وجود دعاها و توسلاتى كه داشته ام هيچ تغييرى در افكارم ايجاد نشده و در هر دوره اى از زندگيم به خاطر مسائلى جزئى و پيش پا افتاده غصه خورده ام هر زمانى هم كه قدرت رفع آن مشكل را پيدا کرده ام درگيرى ذهنى ديگرى بسراغم آمده و آزرده خاطرم کرده. خدا شاهدست كه هيچ مشكلى ندارم ولى به قول معروف «نميدونم چمه». تا الان كه گذشت ولى ناراضى هم نيستم. دوست دارم از اين به بعد با آرامش خاطر و فكري آزاد از هر دغدغه به زندگيم برسم. لطفا كمكم كنيد چه از لحاظ معنوى چه از لحاظ معرفتى و مشورتى. بشدت علاقه مند به مطالعه و مشغله كاري هستم ولى هربار شروع بسرگرم كردن خودم مى كنم مشكلى پيش آمده و از كار مي فتم. انتقادى هم به قشر متفكر و معنوى دارم. قبل از مراجعه به شما سعى كردم تماسى با آيت الله ناصرى و حتى فرزندشون شيخ جعفر داشته باشم ولى در هر بار از طرف اطرافيانشون به مانع خوردم. انگار كه در محيطى بسته و به دور از ارتباط قرار گرفته اند كه مقصر شايد اطرافيان هستند. بابت پرحرفى عذر خواهى مى كنم. يا على خدا نگهدار.

### متن پاسخ

باسمه تعالى: سلام عليكم. بالاخره به اين بزرگان حق بدهيد كه به كارهايى كه براى خود تعيين و تعريف کرده اند برسند. پيشنهاد بنده آن است كه كتاب «ادب عقل و خيال و قلب» كه روى سايت هست را مطالعه فرماييد و از برنامه‌ى ورزشى كه به خود مى دهيد نيز غافل نباشيد. در اين مورد اخير مى توانيد به قسمت سوم كتاب «جوان و انتخاب بزرگ» رجوع فرماييد. موفق باشيد