

### متن پرسش

بسم الله الرحمن الرحيم. با سلام و عرض خسته نباشید: پسر بیست و سه ساله از استان اصفهان. خدا را هزار مرتبه شکر از همه لحاظ (جسمی، روحی، خانوادگی...) در صحت و سلامت کاملم. ولی از زمانی که بدنیا آمدم و قدرت فهم پیدا کردم یا به خاطر فکر زیاد در مورد آینده اضطراب داشته ام. یا به خاطر فکر بگذشته و مقایسه خود با دیگران دچار افسردگی بوده ام. به خاطر رفتارها و کنایه های اطرافیان علی رغم توانمندی هایم دچار خودکم انگاری شده و عزت نفسم را از دست داده ام. با وجود دعاها و توسلاتی که داشته ام هیچ تغییری در افکارم ایجاد نشده و در هر دوره ای از زندگی به خاطر مسائلی جزئی و پیش پا افتاده غصه خورده ام هر زمانی هم که قدرت رفع آن مشکل را پیدا کرده ام درگیری ذهنی دیگری سراغم آمده و آزرده خاطرم کرده. خدا شاهدست که هیچ مشکلی ندارم ولی به قول معروف «نمیدونم چمه». تا الان که گذشت ولی ناراضی هم نیستم. دوست دارم ازین به بعد با آرامش خاطر و فکری آزاد از هر دغدغه به زندگیم برسم. لطفا کمک کنید چه از لحاظ معنوی چه از لحاظ معرفتی و مشورتی. بشدت علاقه مند به مطالعه و مشغله کاری هستم ولی هربار شروع بسرگرم کردن خودم می‌کنم مشکلی پیش آمده و از کار می‌فتم. انتقادی هم به قشر متفکر و معنوی دارم. قبل از مراجعه به شما سعی کردم تماسی با آیت الله ناصری و حتی فرزندشون شیخ جعفر داشته باشم ولی در هر بار از طرف اطرافیانم به مانع خوردم. انگار که در محیطی بسته و به دور از ارتباط قرار گرفته اند که مقصر شاید اطرافیان هستند. بابت پرحرفی عذر خواهی می‌کنم. یا علی خدا نگهدار.

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: بالاخره به این بزرگان حق بدهید که به کارهایی که برای خود تعیین و تعریف کرده‌اند برسند. پیشنهاد بنده آن است که کتاب «ادب عقل و خیال و قلب» که روی سایت هست را مطالعه فرمایید و از برنامه‌ی ورزشی که به خود می‌دهید نیز غافل نباشید. در این مورد اخیر می‌توانید به قسمت سوم کتاب «جوان و انتخاب بزرگ» رجوع فرمایید. موفق باشید