

### متن پرسش

سلام استاد: مطلبی از شما دیدم مبنی بر اینکه انسان عاقل زود به گریه نمی افتد. استاد من یه مشکل بزرگ دارم و اونم اینه که بسیار تحت تأثیر قرار می‌گیرم و اشکم در مشکم هست. حالا دنبال این نیستم که چرا من اینجوری هستم، بلکه بنده چند سالی است نفس تنگی های شدید می‌گیرم که احساس می‌کنم منشاء روحی و روانی داره و به عبارتی گرفتار افسردگی و اضطراب و... هستم. به نظر شما این مشکلات روحی و روانی ناشی از اینه که بنده زیاد به خیالات و وهم میدان داده ام و عقل زمام امور را از دست داده؟! به نظر شما چیکار کنم این مشکلات روحی و روانی و افسردگی و اضطراب حل بشه تا مشکل بزرگم یعنی نفس تنگی ام هم حل بشه؟

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: شاید نتوان نظر قابل اعتمادی در این مورد داد. آنچه می‌ماند بالاخره تدبّر در قرآن و تأمل در مباحثی مثل «معرفت نفس» و «برهان صدیقین» است. موفق باشید