

### متن پرسش

با عرض سلام خدمت استاد عزیز: استاد جان پیوسته نصایح و راهکارهای شما چراغ راهم است و بسیاری از موانع و سردرگمی‌ها را به لطف عنایت خداوند در بستر سیر مطالعاتی شما از پیش برداشته شده و از شما بابت زمانی که اختصاص می‌دهید و دلسوزانه انسانها را یاری می‌فرمایید تشکر می‌کنم. استاد جان، در انجام امور عبادی و مطالعه و برخوردهای اجتماعی و فعالیت‌های فرهنگی و غیره، خیلی سطح توقعم از خودم بالاست، طوری که هیچگاه لذت بندگی و رضایت از خود و نفس مطمئنه را درک نمی‌کنم، گویی آنچه توقع نفس از من است آن است که بیشتر روزهای عمر را روزه بگیرم، در نمازها همیشه حضور قلب بالا داشته باشم، کم حرف بزنم، خلاصه همه چیز را ۱۰۰ درصدی می‌خواهد، و مشکل اینجاست که یقیناً اینچنین و در این سطح نمی‌توانم جواب گوی آن باشم، لذا هر روز حالت قبض پیدا می‌کنم، طوری که دیگران متوجه حالت روحی ام می‌شوند، آیا لذت بندگی و رضایت نسبی از بندگی خدا را می‌توان بدست آورد؟ آیا اینها وسواس است؟ التماس دعا دارم از شما

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: بشر امروز چنین ظرفیت‌هایی دارد و باید از طریق تعمق در قرآن و روایات و کتاب‌های عرفانی مثل کتب حضرت امام به عبادات خود عمق دهد. موفق باشید