

متن پرسش

سلام علیکم: من دو سال بیشتر هست با یه سری تفکرات منفی و دست کم گرفتن خود... و حسادت به بقیه و مقایسه کردن درگیر بودم. الان نمیتونم خودم رو آرام کنم و احساس یه فاصله زیاد می‌کنم. با خدا بعضی وقتا به رفتار های دیگران ذهنم درگیر میشه و فکرم میاد پراکندگی افکار دارم به شدت می‌خوام با خدا حرف بزنم نمیتونم. خیلی می‌ترسم از این شرایط. مدام ذهن من مقایسه می‌کنه مثل یک خوره افتاده به جونم. استاد خواهشاً یه راهکار عملی بدین، می‌خوام درست بشم، خیلی اذیت میشم. چیکار کنم این افکار تموم بشه و ذهنم به یک ثبات برسه واقعا خسته شدم □

متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: در محضر آیت الله حسن‌زاده بودیم فرمودند: «در زندگی به این نتیجه رسیدم اگر خودم با برنامه‌هایی که می‌توانم به ذهن خود بدهم، ذهنم را مدیریت نکنم؛ ذهنم مرا بازی می‌دهد». و در همین رابطه کتاب «ادب خیال و عقل و قلب» تدوین شده است که خوب است به آن کتاب رجوع شود. و بعد از آن با مباحث «معرفت نفس» و ورزش و تدبّر در قرآن **إِنْ شَاءَ اللَّهُ** به نتایج خوبی خواهید رسید. موفق باشید