

### متن پرسش

بخشید بزرگوار: بنده مالمال از کینه و نفرت هستم اگر کوچکترین مشکلی در خانواده ام پیش بیاد اونقدر قضیه رو برای خودم بزرگ می کنم و هر روز نشخوار می کنم که دلم سیاه سیاه میشه حتی اینجور مواقع خوابهای جرم و جنایت و خون آلود بیشتر می بینم. اصلا نمی دونم چکار کنم. کلی کتاب خوندم، حتی کتابهایی که خودتون معرفی کردید ولی اصلا فایده ای نداره هر روز دارم بدتر از قبل میشم. اصلا نمی تونم اینجور چیزها رو فراموش کنم خصوصا اگر از طرف اعضای نزدیک خانواده در حقم بدی صورت بگیره. بعد چون من یه آدم درونگرا و کم حرفم کمتر مسائل رو بروز می دم و بیشتر به خودم فشار میارم. همه فکر می کنن من چه آدم خوب و زلال و پاکی هستم که پر از آرامشم ولی از درونم خبر ندارن. در آستانه چهل سالگی هستم دیگه به خودم امیدی ندارم. بدتر از همه اینکه نسبت به پدر و مادرم از همه بیشتر کینه دارم. نمی خوام بگم همیشه از کاه کوه می سازم ولی دوست دارم اهل گذشت و بخشش باشم دوست دارم دلم اونقدر بزرگ بشه که خطای اطرافیان اصلا برام مهم نباشه. شما رو بخدا اگر راهی دارید غیر از پیشنهاداتی که تابحال دادید کمک کنید. من معلم دین هستم گاهی اوقات اخلاق می گم ولی احساس می کنم من آدمش نیستم چون مصداق «لم تقولون ما لا تفعلون» هستم. هر چی بیشتر می فهمم عزم کمتری در عمل در وجودم ایجاد میشه. اصلا نمی دونم با خود ناخودم چه کنم. اعصابم به هم ریخته خیلی در برابر نفس اماره ضعیفم.

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: آری! ۴۰ سالگی زمان عبور از گردنه سختی است و معلوم است که شیطان در این مرحله تلاش می کند با وسوسه های درونی اش انسان را از ادامه کار مأیوس کند. تلاش باید کرد نسبت به معنویات و درک جهان گسترده عالم معنا، همت کرد تا به لطف الهی وسعت لازم پدید آید. سیر مطالعاتی سایت بخصوص مباحث «معرفت نفس» و سپس دنبال کردن مباحث مربوط به سوره «والتین» و سوره «دهر» إن شاء الله مؤثر خواهد بود. موفق باشید