

### متن پرسش

سلام علیکم: نسبت به چند مورد مشاوره می‌خواستم. من به جoon ۲۳ ساله هستم و چند تا مشکل دارم: ۱. خودم رو باور ندارم و فکر می‌کنم نمیتونم و خیال می‌کنم نمیتونم خودم رو ثابت کنم. ۲. زیاد به گذشته فکر می‌کنم و به حدی که وسواس فکری پیدا کردم. ۳. وسواس دارم واسه اعمال عبادی که انجام میدم. مثلاً نمازی که میخونم یا حتی تقلید که کردم و مرجعی که انتخاب کردم میگم نکنه اشتباه باشه همین تیکه کلام نکنه اشتباه باشه منو خیلی درگیر می‌کنه. ۴. هر وقت نماز میخونم وسواس دارم میگم این اون نمازی نیست که توی روایات اومده و کامل نیست. ۵. نسبت به آینده بدبین شدم و ناامید، همیشه تو ذهنم یه صدایی میگه همیشه و خراب میشه و خدا کمکت نمیکنه ۶. احساس می‌کنم نیست به خدا سوء ظن دارم یعنی زیاد امیدوار نیستم. ۷. من ازدواج کردم و خطبه عقد رو خوندن الان با خودم میگم نکنه اشتباه باشه. اصلاً بهم بگین ملاک درست بودن و اشتباه بودن چیه؟ ۸. خیال من خیلی قوی هستش می‌خوام کنترلش کنم نمیتونم ۹. زندگی خودم رو مقایسه می‌کنم مثلاً ازدواج خودم رو و شرایط گذشته خودم رو مقایسه می‌کنم با داداشم ۱۰. به خودم میگم چون من سادات نیستم و خانومم سادات نیست دیگه امیدی نیست به اینکه بهشتی باشم و زندگی خوبی داشته باشم. لطفاً به همه اینا جواب بدین

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: آری! بالاخره بزرگان ما در این رابطه یک نکته مهم را درمان همه این دغدغه‌ها می‌دانند و آن این‌که: «ره چنان رو که رهروان رفتند» افرادی که قابل اعتماد و مورد نظران هستند را مدّ نظر قرار دهید و صحت و درستی حرکات و افکارشان را مطابق حرکات و افکار او قرار دهید. بدین معنا که می‌بینید همان‌طور که ایشان در امورات عمل می‌کند اعم از عبادات و سایر امور؛ شما نیز همان کار را بکنید. و در موضوع فکری، پیشنهاد می‌شود ابتدا کتاب «ادب خیال و عقل و قلب» و سپس کتاب «فرزندان؛ این‌چنین باید بود» را دنبال بفرمایید. هر دو کتاب روی سایت هست. موفق باشید