

### متن پرسش

با سلام و درود: استاد عزیز بنده گاهی اوقات به خاطر یه موضوعات پیش پا افتاده چنان در استرس و فشار و خشم قرار می گیرم که خواب شب رو ازم میگیره و هرکاری هم که انجام میدم آرام نمیشم و ذهنم متوجه همون موضوع هست و کارم به بد اخلاقی با اطرافیان و گناهان دیگه می کشد با اینکه در کتابهای شما خوندم «هرچه خود را از کثرات دور کنیم و به هست مطلق نزدیک کنیم به آرامش می رسیم و از اضطراب و ناآرامی دور می مانیم.» حتی با دانستن این مطالب بازم آرام نمیشم و موضوع و مشکل رو بزرگ می بینم و با ذکر گفتن هم آرام نمیشم. چکار کنم که از کنار این مسائل راحت عبور کنم و لحظه لحظه زندگیم سراسر از وجود حضرت حق باشه و آرامشی بدست بیارم که از دستش ندم. به قول معروف بیدی نباشم که با این بادهای بلرزم؟

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: بهترین مأوا برای استقرار روح و روان انسان و رسیدن به آرامشی بنیادین، نظر به سنت های لایتغیر الهی است که همه چیز در بستر آن سنت ها جاری می شود. در این رابطه خوب است به بحث «راهی برای حضور در جهان خدا» رجوع شود.

<https://eitaa.com/matalebevijeh/۱۲۰۴۷> موفق باشید