

### متن پرسش

سلام علیکم: آیا مراجعه به روانشناس و بیان مشکلات و حل آن‌ها به شیوه‌ای که آن‌ها دارند از نظر شما سودمند است؟ چطور می‌توان این کار را با دستورات قرآن و عترت توجیه کرد؟ آیا اسلام راه حل جایگزین دارد؟ همسر بنده اظهار نیاز به چنین کاری را دارد و جلساتی را شروع کرده است. ایشان کمی زود رنج است و در مواردی انتظارات عاطفی زیادی دارد. پیشنهاد شما چیست؟ آیا راه حل مراجعه به روانشناس است؟

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: در بعضی موارد توصیه روان‌شناسان برای تغییر رفتار به صورت کاربردی خوب است ولی عمده آن است که انسان با درک حقیقت خود از طریق معرفت نفس و توجه به حضور ابدی و بی‌کرانه‌اش، خود را در عمیق‌ترین لایه‌های وجودی‌اش دریابد و فضایی نسبت به آن حضور را در خود شکل دهد. موفق باشید