

### متن پرسش

سلام علیکم استاد گرامی: ببخشید بنده خودم به ذکر لا اله الا الله گویا انس و میل زیادی دارم که خواندن سوره توحید ولی وقتی میرم سجده طولانی بعد که بلند میشم از خستگی خوابم میبیره چند ساعت می خوابم، مشکلم کجاست، دلم میخواد سکوت طولانی داشته باشم به محض حرف زدن احساس دور شدن می کنم، به ویژه وقتی از منزل بیرون میرم دلم یه دنیا میگیره استاد، دنیا و آدمهاش خیلی خفه کننده اند حتی خیلی از خودم می ترسم استاد، از نفسم سرکشی هاش، طغیان کردنهاش، دلم میخواد صبح تا شب فقط ذکر بگم و با کسی حرف نزنم. استاد چکار کنم؟

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: به تعمق نسبت به معارف الهی مثل «معرفت نفس» و «تدبّر در قرآن» فکر کنید. موفق باشید