

### متن پرسش

با سلام خدمت استاد عزیزم: استاد من از این همه تغییر احوالاتم می‌ترسم. گاه خوبم گاه بد. گاه پر از امید گاه در اوج ناامیدی و نیستی. می‌ترسم از علایم افسردگی باشد. از کجا بفهمم این تغییر احوالات خوب است یا بد؟ و البته همیشه تغییر حال بدم به خوبم از طریق خلوت صحبت با خدا و نوشتن هایم بوده و روشن شدن نوری از درونم که مرا از سرگردانی‌ها نجات می‌دهد و وجودم را گرم می‌کند.

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: به نظر می‌آید این همان «نیست‌انگاری» است که تقدیر این تاریخ می‌باشد و درک این حالت و نظر به راه‌های عبور از آن بسیار برای امثال شما مهم است. عرایضی در این رابطه در ۴ جلسه شده است. خوب است که به آن مطالب رجوع شود.

<https://lobolmizan.ir/search?search=%D9%86%DB%8C%D8%B3%D8%AA%20%D8%A7%D9%86%DA%AF%D8%A7%D8%B1%DB%8C&tab=sounds> موفق باشید