

### متن پرسش

سلام استاد: ببخشید وقتی تو برنامه شخصی شکست می‌خورم و میل به انجام کاری که می‌دونم درسته ندارم، مثلا ابتدای روز می‌خوابم. لذا بعد از چند روز تکرار اشتباهم از خودم بدم میاد، حالم خیلی بد میشه و از تغییر خودم و نهایتا از خداوند دچار یاس پنهان میشم. میل به گناه و لجاجت با خودم پیدا می‌کنم و میل به عبادت و نماز هم کم میشه. کارهای دنیایی هم گره میخوره، دوست دارم تنها باشم و کتاب بخونم. حال روحی و جسمی ام خیلی بد میشه. حتی حوصله زیارت مشهد و... ندارم چون حالم خیلی بد میشه. چطور میشه نجات پیدا کرد؟ ممنونم از شما. عاقبت به خیر شوید.

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: در این زمانه انسان‌ها باید مطابق ظرفیت گسترده خود عمل کنند تا همچنان میل به جلو داشته باشند. پیشنهاد می‌شود بعد از مباحث «ده نکته در معرفت نفس» همراه با شرح صوتی آن، به عرایضی که در رابطه با سوره «التین» شد، رجوع فرمایید.  
<https://lobolmizan.ir/sound/۹۲۸?mark=%D۸%AA%DB%۸C%D۹%۸۶> موفق باشید