

### متن پرسش

با سلام خدمت شما استاد طاهرزاده عزیز: من چندین ساله دچار اضطراب و سردرد شدید شدم و هر آنچه که از دارو شیمیایی یا گیاهی بوده مصرف کردم و هر آنچه از دعا و نذر و نیاز و توسل ولی همچنان این درد همراهه و همه بهم میگن باید خودتا درست کنی و من اصن نمیدونم چطوری میگن توکلتا قوی کن. نمیدونم خسته شدم از نداشتن آرامش از ترس و افکار منفی خسته شدم. آنقدر مشاوره رفتم ولی همه بی فایده یا با تاثیر نه چندان زیاد. یعنی این طور بگم هنوز احساس خوشی و شادی ندارم و آرامش لحظه به لحظه یه مشکلی دارم سردرد معده درد درد قفسه درد پا و دست دلشوره و... کمکم کنید. دیگه نمیدونم چی کار کنم. شرح صدرم صفره. تحمل شنیدن کوچکترین چیز استرس زا و منفیا ندارم.

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: توجه به حضور بیکرانۀ اکنون خود، امری است که انسان را در حضوری می‌برد آزاد از اضطراب‌ها. و در این رابطه مباحث «معرفت نفس» که روی سایت هست، می‌تواند ان شاءالله مؤثر باشد. خوب است به بحثی که اخیراً تحت عنوان «برکات انتخاب خواست خدا بر میل خود» شده است، رجوع شود. موفق باشید <https://eitaa.com/matalebevijeh/۱۸۳۳۲>