

### متن پرسش

با عرض سلام و درود خدمت شما استاد گرامی: عذر میخوام من چند روز پیش هم کمکی خواستم و میخواستم در مورد اضطراب شدیدم راهنمایی ام کنید و زحمت کشیدید و راهنمایی کردید ولی من اصلا نمیدونم باید دیگه چی کار کنم من سعی می‌کنم گناه نکنم و تلاش میکنم نه اینکه موفق بودم ولی دارم تلاش می‌کنم ولی احساس می‌کنم هیچ روی تعالی روحم موثر نبوده معرفت میخوام ولی نمیدونم چی کار کنم و همش احساس ترس دارم و شب گهگاهی برای نماز که بیدار میشم با عشق و آرامش نمیخونم و در روز دوباره پر از اضطراب و دلشوره ام هر چه دعا می‌کنم نمیدونم چرا اثر هنوز نداره. چی کار کنم معرفت نفس پیدا کنم؟ من بیشتر از اینکه از رحمانیت خدا روحم آرام بگیره متاسفانه از صفت آزمایش و غضبش اضطراب یه وقتایی درونم ایجاد میشه.

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: به همان جمله مشهور در کتاب «ادب عقل و قلب و خیال» از آیت الله حسن زاده «رحمت الله علیه» فکر کنید که فرموده‌اند بررسی کرده‌ام اگر ذهن و فکر خود را با معارف الهیه مشغول نکنم، ذهنم مرا مشغول خود می‌کند. در این رابطه پیشنهاد می‌شود پس از بحث «ده نکته در معرفت نفس» همراه با کتاب و شرح صوتی آن که روی سایت هست، مشغول مباحث قرآنی شوید مثل شرح سوره آل عمران و سوره انعام در عین نظر به خود آیات که در حین گوش دادن به مباحث، آیات نیز در مقابل جنابعالی باشد. موفق باشید