

متن پرسش

سلام استاد عزیز: مدتی پیش از طریق یکی از سخنرانان با شما آشنا شدم و چه سعادت بزرگی نصیب بنده شد. امیدوارم این پیام طولانی نشه و پیشاپیش از وقتی که می‌گذارید تشکر می‌کنم. دختر جوانی هستم. از نوجوانی درگیر اضطراب و افسردگی بودم و این به صورت ژنتیکی هم به من رسیده. جلسات زیادی مشاوره رفتم و داروی آرام‌بخش هم حدود دو سال مصرف کردم. افکار تکرار شونده و وسواسی دارم که تماما روی جسم ام اثر میگذاره. (این افکار به مسائل دینی وارد نشدند، مدام از اینکه حالم بد بشه وقتی بیرون از خونه هستم یا اینکه علائم ساده جسمانی را یک بیماری خطرناک تصور می‌کنم و..!) موهوماتی که بسیار با آنچه عقلم در مورد خدا، آخرت و.. باور دارد فاصله دارند اما این موهومات سیطره پیدا کردند و توانستند کنترل جسمم رو از دست من خارج کنند. با مصرف داروی روانپزشکی غیرشدید، جسمم آرام میشه اما افکار اینجا هم من رو رها نمی‌کنند! به تازگی کتب معرفت نفس شما را آغاز کردم و خودم رو در مقایسه با این مطالب ژرف سرزنش می‌کنم: کسی که از بیرون رفتن خودش واهمه داشته باشه، کسی که زندگیش با خوردن قرص کنترل بشه و... این آدم به درد امام زمان میخوره؟ این آدم چیزی ازش درنمیاد! ازتون تقاضا دارم دید صحیحی در مورد این موضوع به بنده بدید و راهکاری بدید که دلم با آنچه عقل بهش باور داره آرام بگیره.

متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: همان‌طور که متوجه شده‌اید هر اندازه ما ذهن خود را مشغول معارف عمیق و عمیق‌تر کنیم «توهّمات» نمی‌توانند ما را مشغول خود کنند. در این رابطه پیشنهاد می‌شود پس از مطالعه کتاب «ادب خیال و عقل و قلب» که روی سایت هست، به مباحث قرآنی که در سیر مطالعاتی سایت پیشنهاد شده است بپردازید. موفق باشید