

### متن پرسش

با سلام: شما قبول دارید که یک فوق تخصص ریه وقتی سیگاری باشد خیلی بیشتر از یک ادم بیسواد سیگاری زجر می کشد. علم بی عمل قاتل جان است. من انقدر در مورد رد ذایل اخلاقی مطالعه کردم و اثرات آنها را فهمیده و درک می کنم ولی اعمالم از شمر هم بدتر است مثلا در خانه خیلی بداخلاقی میکنم در حد شمر حقیقت مگویم ولی خیلی هم زجر میکشم گاهی میگویم ای کاش نمیدانستم افسرده شده ام و از تحصیلاتم بازمانده ام و امیدم ناامید شده دانسته ایم کمرم را خورد کرده ولی اهل عمل نیستم. زجر می کشم که چرا اهل عمل نیستم گناه می کنم و غصه می خورم. خلاصه بگویم ((نه اهل علم نه بی خیال قضیه)) شما ورزش را توصیه می کنید من اصلا روحیه و انگیزه تکان خوردن راندارم. عیوب و گناهانم متزاحم است میسوزم ولی نمی سازم. کمک کنید. باتشکر

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: بالاخره سعی کنید نسبت به خودتان یک بازبینی داشته باشید. میل به مطرح شدن در بین بقیه افراد را کنار بگذارید و با امیدواری هرچه تمام تر در جاده دینداری جلو بروید، از خود انتظارات فوق طاقت نداشته باشید. موفق باشید