

### متن پرسش

با سلام خسته نباشید. من شدیداً دچار افسردگی شده ام مدام خودم را مقایسه میکنم با دیگران و احساس کمبود میکنم. همیشه خودم را پایین تر از دیگران میبینم و تمام زندگیم تمام وقتم به این افکار میگذره خسته شدم از خودم متنفر میشم واقعا کمک کنید.

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: این سایت در این موارد حرفی برای گفتن ندارد. شاید سه جلسه اول کتاب «آشتی با خدا» تذکری در این مورد باشد در ضمن به جواب شماره ۸۶۹۸ نظری بیندازید. موفق باشید