

### متن پرسش

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

### متن پاسخ

باسمه‌تعالی: سلام‌علیکم: این سایت در این موارد حرفی برای گفتن ندارد. شاید سه جلسه‌ی اول کتاب «آشتی با خدا» تذکری در این مورد باشد در ضمن به جواب شماره ۸۶۹۸ نظری بیندازید. موفق باشید