



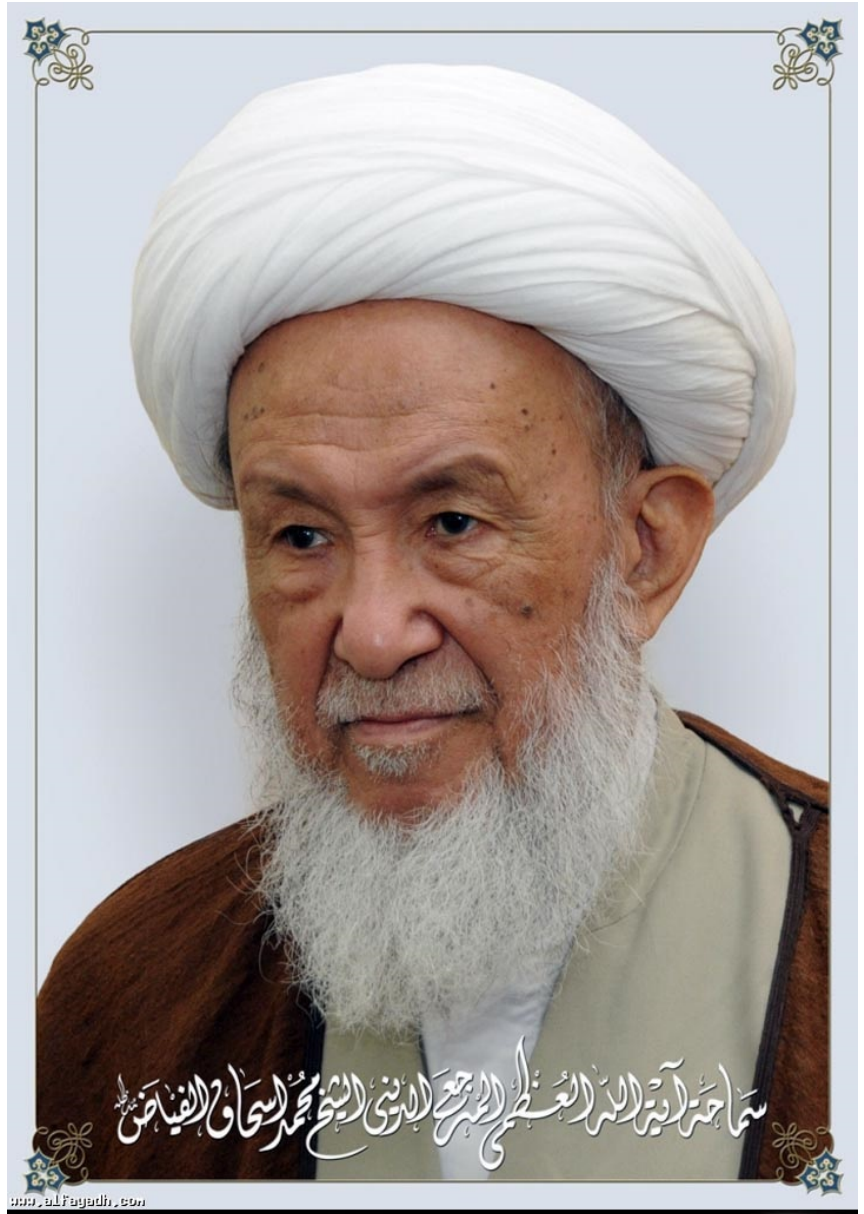
توصیه آیت‌الله العظمی فیاض برای رفع استرس‌های روحی

هدایت پرس، حضرت آیت‌الله العظمی فیاض به پرسشی درباره رفع استرس پاسخ گفته است.

به گزارش [پایگاه تحلیلی هدایت پرس](#)، حضرت آیت‌الله العظمی فیاض به پرسشی درباره رفع استرس پاسخ گفته است؛ که متن سؤال و پاسخ این مرجع تقلید در ادامه می‌آید:

سؤال: مشکل روحی و روانی دارم، خواهش می‌کنم راهنمایی ام کنید. چه کنم تا استرس و اضطراب از وجودم پاک شود؟

پاسخ آیت‌الله العظمی فیاض به شرح زیر است:



hedayatpress.ir

هدایت پرس

به خداوند قادر و مهربان توکل نما و مطمئن باش که تو را از همه بلیات حفظ خواهد کرد. نماز را در اول وقت فراموش نکن. قرآن کریم را بخوان خصوصاً سوره مبارکه حمد و سوره های (چهار قل) و آیه الکرسی را دائماً بخوان.

*شفقتنا