بدون عنوان

شماره پرسش: ۲۲۴۷۹

تاریخ ارسال پرسش: ۱۳۹۷/۵/۱۴ ۰۴:۴۷:۱۳

متن پرسش

با سلام: استاد بنده دارای عدم تمرکز و دقت بسیار بسیار پایین در کارهایم هستم. بطوریکه باعث پایین آمدن زیاد اعتماد به نفس، عدم قبول فعالیت های اجتماعی، عدم باور برای انجام کارها اجتماعی و شخصی و در نهایت ترس، وسواس فکری، دلهره و اضطراب بسیار زیاد در زندگی هستم. همین سوال را بار سوم است که می نویسم و دو دفعه قبول اشتباه کردم و مجبور شدم دوباره بنویسم. خواهشمندم برای حل این بحران در زندگی ام یا از طریق پاسخ در همین سوال یا معرفی منبعی روان از خود یا شخص دیگر بنده را مساعدت نمایید. با تشکر خدا نگهدار.

متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: فکر می‌کنم اگر مدتی با کتاب «ادب خیال و عقل و قلب» به‌سر ببرید، مفید افتد. کتاب بر روی سایت هست. موفق باشید