

متن پرسش

با عرض سلام و خسته نباشید خدمت شما استاد گرانقدر: بنده دچار ترس اجتماعی هستم و در تعاملات دچار استرس و اضطراب می شوم البته بیشتر هنگام صحبت کردن و ارایه دادن مطلبی در جمع اینطور است. در بحث و مرافعات هم کناره گیری می کنم و ضعیف عمل می کنم. با توجه به اینکه دانشجو هستم و با این مسایل بیشتر درگیر هستم خیلی اذیتم میکنه. خواستم بدونم ریشه این مسئله در کجاست و برای رفع آن چه باید کرد و چه مسیری را به بنده پیشنهاد می کنید. (اگر کتاب یا موضوعی را مناسب می دانید لطفا راهنمایی کنید). با تشکر فراوان

متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: وقتی در هر موضوعی، حق را شناختید مطابق حقی که می شناسید وارد می شوید. سعی کنید با مطالعه‌ی تفسیر قرآن □ اگر می توانید تفسیر المیزان، وگرنه تفسیر نمونه- با حق از طریق قرآن آشنا شوید. موفق باشید