

متن پرسش

با سلام خدمت استاد گرانقدر: برای نجات کسیکه از بیماری روحی و روانی و افسردگی و افکار منفی و خود خوری رنج می‌برد و عزت نفس و اعتماد به نفس او از بین رفته چه راهی سراغ دارید؟ لطفا راهنمایی کنید.

متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: اولاً: سعی بفرمایید به قول معروف «ره چنان رو که رهروان رفتند». به افراد قابل اعتماد اطرافتان اعم از آشنایان و رفقا نظر کنید و با روحیه آنها خود را در زندگی حاضر نمایید. ثانیاً: چندان به خودتان فشار نیاورید و با توکل به خدا از فعالیت‌های اجتماعی و ورزش و داشتن فعالیت‌های نه چندان سنگین غفلت نکنید. موفق باشید