بدون عنوان

شماره پرسش: ۴۲۱۲۹

تاریخ ارسال پرسش: ۱۴۰۵/۵/۲۱ ۲۰:۴۳:۲۰

متن پرسش

سلام: من از بچگی از فضاهای تنگ و دربسته می‌ترسیدم، الان ازدواج کردم و وقتی توی خونه تنها هستم دچار حملاتی میشم که قبلا برام اتفاق نیفتاده، دکتر تشخیص تشنج داده، حملات اینطوریه که یدفه انگار وارد یک دنیای غیرواقعی شدم، توی ذهنم صداهایی پخش میشه که انگار صدای اطرافمه به شدت هم ازشون می‌ترسم، احساس می‌کنم روحم با جسمم در ستیزه، باید روحم از جسمم جدا بشه، انگار اونجا گیر افتاده، با خودم میگم من کیم؟ از خودم می‌ترسم، از دستام، پاهام، کلا روحم و جسمم از همدیگه به شدت میترسن، سوال من اینه که مشکل من میتونه ماورایی باشه؟ یا نیاز به مشاوره و روانشناسی دارم؟ مشاوره رفتم فایده نداشته، نمازهام رو حتی دیگه نمیتونم بخونم چون از صدام می‌ترسم، دستام روی پاهام باشه می‌ترسم، لطفا راهنمایی کنید که من چکار کنم؟ باید به کجا مراجعه کنم؟ پیشاپیش سپاسگزارم

متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: در عین رجوع به روان‌پزشک به عنوان یک علم تجربی، سعی بفرمایید با تأمّل در معارف توحیدی روح خود را مدیریت کنید و از این جهت بعد از مطالعهٔ کتاب «ادب خیال و عقل و قلب» که روی سایت هست، به صوت مباحث «ده نکته در معرفت نفس» رجوع فرمایید. موفق باشید