

### متن پرسش

سلام استاد. من جدیداً طوری شدم که اصلاً دلم نمی‌خواد از خونه بیرون برم، با دیدن مردم متشتت می‌شم، حواسم پرت می‌شه و اگه چشم‌امو کنترل نکنم سردرد می‌گیرم، مخصوصاً با دیدن نا محرم که خیلی شدیدتر میشه، دوست ندارم زیاد تو جمع ظاهر بشم و اگه زیاد تو جمع برم و صحبت کنم سردرد می‌گیرم و احساس پراکندگی حواس می‌کنم، نمی‌دونم می‌خوام بپرسم آیا این حالت بده یا خوب؟ اینکه من نمی‌دونم بدون مشکل با دیگران روبرو بشم آیا نشونه نداشتن عزت نفسه یا نه؟ البته با همه هم این طوری نیستم، خب کی از مصاحبت با خوبا سردرد که نمی‌گیره هیچ، لذت هم می‌بره؟ آیا هنر به این نیست که آدم حاضر در جمع باشه و بتونه خودش رو حفظ کنه تا اینکه زمینه رو برا خودش از بین ببره؟ خیلی ممنون از شما و حقیقتاً التماس دعا

### متن پاسخ

باسمه‌تعالی: سلام‌علیکم: به هر حال همان‌طور که در جواب سؤال شماره‌ی ۸۴۷۱ از حضرت صادق «علیه‌السلام» آن حدیث نقل شد؛ حضور در جمع مؤمنین لازم است. از طرفی آنچه می‌گویید دو حالت دارد: یا یک حالت معنوی است، و یا یک مشکل روحی است که با اختلالات هورمون‌ها ایجاد شده. که در حالت دوم باید به پزشک رجوع کرد. از ورزش و تغذیه‌ی مقوی غفلت نکنید. موفق باشید