

## نباید به این نوع خیالات و افکار توجه داشت

شماره پرسش: ۱۱۲۸

تاریخ ارسال پرسش: ۱۳۹۳/۱۰/۲۰ ۰۶:۰۰:۰۰

### متن پرسش

سلام: من یک مرتبه دیگه سوال فرستادم. درخواست کرده بودم راهنمایی کنید که چطور می‌تونم با خیالم مواجه بشم. خیالات زیادی دارم و مرتب در فکر هستم هر فکری دیگران در مورد من می‌کنند و هر برخوردی تصمیم دارند بکنند را در خیالاتم می‌بینم و از قبل اکثرا با خبر هستم. فضای فکرم پر از این افکار است. البته با آقای موسویان صحبت کردم و یک مقدار این مشکل حل شد اما هنوز قسمت عمده این امر باقی هست. برای اینکه خودم رو تغییر بدم احتیاج به کمک دارم. اصلا نمی‌دونم این حد از خیالات آیا خوبه یا نه؟ یعنی هر چیزی در خیالم بیاد معمولا می‌دونم که اتفاقی هست که قراره بیافته. آیا این مسئله بدی هست و من نباید اجازه بدم ذهنم مشغول این‌ها باشه؟ نمی‌دونم چه کار باید بکنم. لطفا راهنمایی کنید. ممنونم

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: نباید به این نوع خیالات و افکار توجه داشت وگرنه قوهی واهمه همه‌ی شخصیت شما را اشغال می‌کند. موفق باشید