

### متن پرسش

سلام علیکم خدمت استاد گرامی : استاد بنده چند وقتی است که پی برده ام حواسم را در یک لحظه نمی توانم به چند موضوع متمرکز کنم (به خصوص در محیط کار) به عبارت دیگر وقتی تعداد کارها بیشتر از یک مورد می شود دیگر نمی توانم فکرم را متمرکز کنم و حواسم پرت می شود البته این را بگویم که در مورد کار های تک بعدی خیلی خوبم اما چند تایی نه لطفا" مرا راهنمایی کنید ؛همچنین با این مسئله هم مواجهم که اعتماد به نفس خودم را در هر زمینه کار و تحصیل که بدست آورده ام زود از دست می دهم خواهشا" بنده را راهنمایی کنید.

### متن پاسخ

باسمه تعالی؛ علیک السلام: باید در کنار مطالعهی امور تجربی به مطالعهی امور عقلی نیز مبادرت کنید. موفق باشید