

### متن پرسش

با سلام و ادب: بنده مردی سی ساله هستم. بیش از ده ساله که دچار مشکلی هستم که مرا مستأصل کرده. خیلی اوقات احساس حالت سنگینی، کلافه بودن و اضطراب شدید دارم و در مسئله کارم دچار مشکل می شوم به طوری که پیشرفت ندارم و کارم دائما گره پیدا می کند. به دعانویس و علوم غریبه هم مراجعه کردم اما فایده ای نداشته. حتی روانپزشک هم رفتم اما متاسفانه بهبودی حاصل نشده. الان واقعا نمی دانم برای رفع این مشکلم باید چه کاری انجام بدهم. خواهشمندم راهکار مناسبی برای حل مشکل بنده ارائه بفرمایید.

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: فکر می کنم بد نیست سری به کتاب «ادب خیال و عقل و قلب» که بر روی سایت هست بزنید. موفق باشید