

### متن پرسش

سلام و احترام: امکانش هست برای سوال شماره ۲۳۶۴۴ مثالی عملی بیاورید. شما فرمودین می شود به حالات خیالاتی شدن مقابله نکنیم و به دید فرصت نگاه کنیم و آنها را تبدیل کنیم به خیر برای خودمان. می شود کمی بیشتر توضیح دهید. تمرینی یا مثالی هست من خیلی درگیرم با خیالاتم که خیالاتی بیهوده است نه در راستای کمک به عقل و رشد انسان. خیالاتی عمدتاً منفی و بیهوده ... چطور به فرمایش شما خیالاتمان را با مثنوی مولوی یا آیات قرآن همراه کنیم؟ ممنونم

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: بهتر آن است که سری به کتاب «ادب خیال و عقل و قلب» بزنید تا راه‌هایی نسبت به رفع چنین مشکلاتی را در مقابلتان قرار دهد. موفق باشید