

### متن پرسش

با سلام و احترام و تبریک اعیاد شعبانیه: خیلی عذر میخوام وقت شریفتون رو می گیرم. استاد! از خودم بدم میاد. حس می کنم نفسم بر من غلبه کرده، هر کار می کنم نمیتونم نفسم و مغلوب عقلم کنم. استاد میشه برا من دعا کنید. اگه توصیه ای جیزی هم دارید لطف کنید. خدا خیرتون بده.

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: بنده دعاگو هستم. راهکارهای مطرح شده در کتاب «ادب خیال و عقل و قلب» ان شاء الله کمک می کند. کتاب بر روی سایت هست. موفق باشید