

### متن پرسش

سلام علیکم استاد: وقت شما بخیر. استاد من مدت هاست که می‌خواهم بر خطوراتم غلبه کنم ولی هر بار که عزم کردم که انجام دهم به دلیل نگرفتن نتیجه خودبخود رها می‌کنم و اصلا فراموش می‌کنم. ولی دوباره بعد از مدتی به خودم می‌آیم و می‌بینم چقدر غرق در اوهام خویشم. استاد واقعا دیگه اوهام و خواطرم از کنترلم خارجه و به شدت آزارم می‌ده و زندگی عادی من رو تحت شعاع قرار داده به طوری که با کوچک ترین اتفاقی همه خطورات منفی بر من وارد میشه و در جامعه و جمع بسیار معذب هستم چه برسد مسیر تذکیه نفس که با وجود خطورات شدید همیشه دچار عجب و... هستم و نیتم را دچار اخلال میکنه. استاد به نظرتان چی کار کنم؟ آیا روزی یک ربع توجه به نفس کارساز است؟

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: کتاب «ادب خیال و عقل و قلب» در راستای همین مسائل عزیزان تنظیم شده است و ان شاءالله با عمل به راهکارهای مطرح در آن، در مسیر اصلاح مشکلات مذکور قرار خواهید گرفت. موفق باشید