

شماره پرسش: ۲۸۵۱۴

تاریخ ارسال پرسش: ۱۳۹۹/۴/۲۷ ۰۲:۳۹:۰۳

### متن پرسش

سلام علیکم: استاد گرانقدر برای درمان شدتِ پرشِ حواس (تشتت افکار و خطورات) و عدم تمرکز و حافظه خوب چه راهکاری پیشنهاد می فرمایید؟

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: پیشنهاد می شود کتاب «ادب خیال و عقل و قلب» که روی سایت هست، مطالعه شود. موفق باشید