

متن پرسش

سلام: قدرت کنترل ذهن ندارم و گاهی ساعت‌ها به فکر و خیال الکی مشغول می‌شوم. وقتی هم به کاری مشغول می‌شوم (مثلا درس خواندن) پس از درک چند مطلب و مثلا ۱۰ دقیقه مطالعه دیگر نمی‌توانم ادامه دهم و باید به کار دیگری مشغول شوم و ذهنم استراحت کند (که معمولا به چرخیدن تو فضای مجازی صرف میشه). ۱. برای کنترل ذهن چه کنم؟ ۲. برای استراحت ذهن چه کاری را پیشنهاد می‌دهید؟ ممنون

متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: فکر می‌کنم راه‌کارهای مطرح‌شده در کتاب «ادب خیال و عقل و قلب» که روی سایت هست، کارساز باشد. موفق باشید