

### 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