

متن پرسش

سلام: ذهنم را نمی‌توانم متمرکز ذکر و دعا و نماز کنم. دائم ذهنم مشغول است. مشغول کار و فعالیت های روزمره و برنامه های فرهنگی هستم. مبلغ هستم. یک حرف و پیام که به کسی می‌دهم، دائم در ذهنم آن را مرور می‌کنم. یک جلسه که تشکیل می‌دهم، قبل و بعد جلسه، دائم آنچه که باید بگویم و گفته ام را در ذهنم مرور می‌کنم هرکار می‌کنم کمی تمرکز پیدا کنم، چندان موفق نمی‌شوم. چه راه حلی برای بنده به اذن خدای متعال دارید؟

متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: اصل قضیه چیز بدی نیست. پیشنهاد می‌شود سری به کتاب «ادب خیال و عقل و قلب» که روی سایت هست، بزنید. موفق باشید