

### متن پرسش

سلام: ببخشید مزاحمتون می‌شم. چند وقتی میشه حالت روحی مناسبی ندارم افکار وسواسی شدید در مورد خدا، مرگ و... موضوعاتی اینچنینی ذهنم را مشغول کرده آنقدر این موضوعات ذهنم را مشغول کرده که حتی مطالعه هم نمیتونم بکنم ذهنم یک لحظه آرام نیست در زندگی روزمره هم دچار مشکل شدم ممنون میشم راهنمایی کنید!

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: پیشنهاد میشود سری به کتاب «ادب خیال و عقل و قلب» که روی سایت هست بزنید. مهم آن است که متوجه شویم اگر ما فکر و خیال خود را مدیریت نکنیم و تغذیه نماییم توهمات ما، ما را تحت تأثیر خود قرار می‌دهند. موفق باشید