

### متن پرسش

سلام استاد عزیز با توجه به این که مسئله پریشانی و پراکندگی ذهنی امروز دغدغه خیلی از جوانان اهل سلوک است خواستم تجربه خودم را در درمان نسبی این آفت ارائه کنم. همان طور که حضرت عالی در کتاب ارزشمندتان «ادب عقل، خیال و قلب» بیان کرده اید، کسب معارف عقلی و دینی باعث تقویت عقل و کنترل خیال می شود و بعد عملی آن هم همان تهذیب نفس است. اما ظاهراً مشکل اصلی در همین بعد عملی قضیه است. بنده دریافته ام که گاهی اوقات این تشنگی و پراکندگی فکری در شرایطی که فرد به طور ارادی هم نمی تواند آن را کنترل کند ناشی از ضعف قوای دماغی است که با روش های روحی قابل درمان نیست بلکه نیاز به درمان از طریق تغذیه دارد تا ضعف قوای دماغی برطرف شود. لذا استفاده از مواد غذایی و دمنوش هایی که منجر به تقویت قوه حافظه و اعصاب می شود ( مثل کندر، شیره کنجد، عسل، بادرنجبویه، اسطوخودوس، سنبل الطیب، گل گاوزبان و ... به همراه مصلح آنان در صورت لزوم) میتواند کمک شایانی به مشتاقان توجه و طمئینه کند. کاستن از مشغله های غیر ضروری نیز مفید است انشاءالله. با عذرخواهی بابت جسارت حقیر. التماس دعا

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: به نظرم تجربهی درستی است. زیرا وقتی بدن در تعادل نباشد قوهی واهمه فعال است و لذا اگر بتوانیم به طریقه‌هایی بدن را در تعادل قرار دهیم مثل همین کاری که شما می‌کنید قوهی واهمه این همه میدان‌داری نمی‌کند و انسان می‌تواند متوجه رویکردهای اصلی خود باشد. موفق باشید