

متن پرسش

با سلام خدمت حضرت استاد بنده جهت درمان یکی از مشکلات روحی ام قصد مشاوره داشتم. چند سالی است که از نظر ذهنی دچار فرورفتن در خیالات و عدم تمرکز حواس شده ام. به طوری که در حین انجام خیلی از کارها از نماز خواندن گرفته تا درس خواندن و غیره دچار حواس پرتی می شوم و ذهنم مشغول به گذشته یا آینده می شود و خیلی از چیزهایی که دیده یا شنیده ام به طور ناخودآگاه به ذهنم سرزیر می شوند. لطفا راهکارهای عملی جهت درمان این مشکل را ذکر بفرمایید. با تشکر

متن پاسخ

علیکم السلام، باسمه تعالی بنده سعی کرده‌ام جواب این نوع سؤالات را در کتاب «ادب خیال و عقل و قلب» خدمت عزیزان عرضه کنم فکر می‌کنم اگر آن کتاب را به حوصله مطالعه فرمایید راهکاری عملی مناسب روح خود پیدا کنید. موفق باشید