

### متن پرسش

سلام بر استاد گرامی: یک راه عملی جهت حضور قلب در نماز ارائه دهید. ۳۰ سال است نماز می خوانم ولی دریغ از یک نماز درست و حسابی، اصلا تمرکز برایم حاصل نمی شود. همه کاری جهت رفع این مشکل کرده ام. مطالعه آداب الصلوه امام (ره)، ترک افعالی که به نظرم گناه می آمد، در جای خلوت نماز خواندن و ..... لیکن به محض تکبیره الاکرام، مسائل جاری زندگی و کاری ذهنم را مشغول می کند، شاید اگر خیلی تلاش کرده باشم فقط در یک یا نیم رکعت فقط حال توجه داشته ام، خیلی کار برایم دشوار است اگر راهی دارد که راهنمایی و دعایم کنید اگر خیر، دعایم کنید

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: توصیه‌ی آیت الله بهجت «رحمة الله علیه» را مد نظر قرار دهید که فرمودند اگر خطورات آمد دنبال نکنید. و در ضمن به شرایط قبل از نماز حساس باشید که ذهن خود را مشغول امور دنیوی نکنید. موفق باشید