

### متن پرسش

با عرض سلام خدمت شما استاد گرامی: بیخشیید بنده به شدت گرفتار گذشته و آینده هستم و اصلا آرامش ندارم. قلبم آرام نیست. سعی هم می کنم گناه نکنم اما لغزشی هرچند شاید کوچک بهم می ریزد. اینقدر گرفتار گذشته و آینده هستم که در نماز نیز حواسم مدام پرت گذشته و آینده می شود. لطفا بفرمایید باید چه کنم؟ ممنون

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: پیشنهاد می شود کتاب های «عالم انسان دینی» و «ادب خیال و عقل و قلب» را با تأمل و ممارست طولانی دنبال کنید. موفق باشید