

### متن پرسش

با عرض سلام خدمت استاد: گاهی یا شاید اکثراً موقع کار و درس و نماز و مطالعه و موسیقی و ورزش و... حالاتی در بنده پیش میاد که نمیدونم حضور قلبه یا نه. حضور قلب چیه و چطور ایجاد میشه و چطور و از چه راهایی تقویت میشه؟ و چه کنیم همیشه در حضور قلب باقی بمانیم و خسته از این نوع حضور نشویم؟ و چطور تشخیص بدهیم که کی در حضور قلبیم؟ در ضمن به سوال ۲۷۸۰۸ ام که خیلی وقته خدمتتون فرستادم پاسخی داده نشده.

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: ۱. نقداً پیشنهاد مطالعه‌ی کتاب «ده نکته در معرفت نفس» را همراه با شرح صوتی آن دارم. ۲. سؤال مذکور به صورت شخصی این‌طور جواب داده شد: باسمة تعالی: سلام علیکم: چرا سری به کتاب «ادب خیال و عقل و قلب» نمی‌زنید؟! کتاب بر روی سایت هست. موفق باشید