

### متن پرسش

به نام حق استاد دلسوز سلام علیکم: استاد بنده یک روز در هفته شرح مقالات را گوش می دهم که الان جلسه ی نهم هستم و یک روز کتاب مقالات را مطالعه می کنم و یک روز هم (یک ساعت) سیر مطالعاتی را با نکته برداری پیش می روم. دعاهای کمیل و ندبه و صباح و عهد را مداومت دارم ولی غالبا حواسم پرت می شود. برای چهار روز باقی مانده از هفته چه پیشنهادی دارید تا به لطف خدایمان بهتر در این راه پیش بروم؟ و استاد امان از این زبان که دیوانه ام کرده گاهی اصلا انگار نه انگار که عضوی از بدن من است و باید از من فرمان ببرد چکار کنم که انقدر حرف نزدم؟ خدا روحتان را به خودش نزدیک کند و لبخند امام زمان روزیتان ان شاءالله

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: ۱. از اُنس با قرآن از طریق تفسیر، غافل نباشید و پیشنهاد بنده آن است که ابتدا صوت‌های سوره آل‌عمران که در سایت هست را دنبال فرمایید. ۲. از ورزش و فعالیت‌های بدنی غفلت نفرمایید. موفق باشید