

### متن پرسش

سلام علیکم: استاد ما بطور کلی حضور قلبمون در نماز خیلی ضعیفه اما یه مدتی هستش که صبحها که برای عبادت پا میشیم، همه مصیبت‌هایی دنیا بهمون هجوم میکنه و کلی با افکار منفی، نگرانی، حدیث نفس سر کله می‌زنیم. نمی‌دانم چرا قدرت دفع این افکار تو صبح نسبت به بقیه روز ضعیف‌تر هستش، نماز و عبادات صبح با همین افکار پیش می‌ره و هیچ چیزی دستگیرمون نمیشه. اما همین که صبح که میشه و زندگی جریان عادیش رو شروع می‌کنه انگار نه انگار که همون آدمیم، همه چی آرام و سر جاشه و هیچ نگرانی نیست. فردا صبح دوباره همین برنامه‌س. از جناب‌عالی راهنمایی می‌خواستم که چطوری بر این موضوع غلبه کنیم.

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: خوب است که این نوع خطورات، قبل از سکرات و قبل از حضور در برزخ سراغ انسان بیاید تا انسان نسبت به راه حل‌های عبور از آنها بیندیشد. پیشنهاد ما در این مورد رجوع به کتاب «ادب خیال و عقل و قلب» است که در سایت هست و دنبال کردن راه‌حل‌های پیشنهادی آن کتاب. موفق باشید