

متن پرسش

سلام علیکم؟ خوب هستید استاد؟ می‌خواستم بپرسم چطور باید نفسم رو در زمینه خوردن و نگاه کنترل کنم (در صورت کنترل شما چه جایگزینی برایش معرفی می‌کنید؟ مثلاً من تو خونه زیاد به خوردن مشغول میشم به جاش چیکار کنم؟) و سؤال بعدی اینکه که در اوقات فراغت چکار کنیم؟ چون من بیشتر یا کتاب می‌خونم یا سخنرانی گوش میدم ضمناً من تو سرکارم هم میتونم بگم به نوعی بیکارم که الآن می‌بینم نتیجه‌ای که می‌خواستم نداده و هدفم هم گم کردم. لطفاً شما بفرمایید ما اوقاتمون را چطور سپری کنیم که حداکثر استفاده رو از نظر معنوی برده باشیم که وقتی سنمون رفت بالا احساس حسرت نداشته باشیم. من الآن ۲۴ سالمه. ممنون

متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: ۱- در مورد خوردن به خودتان سهم بدهید و سهم خیلی کم هم ندهید ۲- خوش‌رویی و خوش‌بینی را فراموش نکنید ۳- ورزش داشته باشید ۴- فرصت به‌دست آمده در مورد مطالعه را از دست ندهید ۵- نماز را با طمأنینه بخوانید، نافله‌ها را از دست ندهید. امام صادق «علیه‌السلام» می‌فرماید: «مَنْ تَوَلَّى أَمْرًا مِنْ أُمُورِ النَّاسِ فَعَدَلَ وَفَتَحَ بَابَهُ وَرَفَعَ سِتْرَهُ وَنَظَرَ فِي أُمُورِ النَّاسِ كَانَ حَقًّا عَلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ أَنْ يُؤْمِنَ رَوْعَتَهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَ يُدْخِلَهُ الْجَنَّةَ» هرکه متصدی یکی از کارهای مردم شود و عدالت کند و در خانه‌اش را باز کند و پرده را بالا زند و در کارهای مردم نظر کند؛ بر خدای عز و جل حق است که روز قیامت دل ترسانش را آرام کند و او را به بهشت برد. موفق باشید