

متن پرسش

با سلام خدمت استاد گرامی: من در زمینه کنترل نفس برای خوردن مشکل دارم. انجام برنامه ریزی روزانه و عمل به آن برایم بسیار مشکل است و بسیاری از اوقات به برنامه هم عمل نمی‌کنم. بیدار شدن سحر برایم بسیار مشکل و تقریباً غیر ممکن است. حتی بسیاری از روزها نماز صبحم قضا می‌شود. البته واجبات خود را انجام می‌دهم و نمازهای ظهر تا عشا را اول وقت و معمولاً به جماعت می‌خوانم. ممنون میشم راهکار و توصیه ای کاربردی برای من ارائه فرمایید. با تشکر

متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: در عین این‌که نباید به خود سخت‌گیری کرد باید با تمرکز بر روی معارف الهی و سیره‌ی اولیاء الهی، جهت روح را به سوی شرایط مطلوب جلو برد. سری به کتاب «ادب خیال و عقل و قلب» بزنید. موفق باشید