

### متن پرسش

سلام: یه سوال از استاد داشتم برسونید به دستشون چون جواب این سوال فوق العاده برام مهمه و سالهاست درگیرم. من در فضای مجازی و کلا اینترنت نقطه ضعفای قوی دارم. یکی اینکه قوه ی شهوتم رو ارضا می کنم. دو اینکه اوقات خوابم رو به هم زده و همین باعث شده روزا بخوابم شبها بیدار و مطالعه ام کم شده بشدت کلا هم باعث ضعف بدنیم شده هم روحی. اما در شبکه های اجتماعی داخلی چون می بینم کار فرهنگی همیشه مطالب خیلی جالب توجهی رو منتشر می کنم که استقبال هم میشه. با این حال به نظر استاد بنده کار فرهنگی بکنم یا به خودسازی بپردازم؟ واقعا نمیدونم چون بخاطر حرف رهبری دارم کار مثلا فرهنگی در حد خودم انجام میدم ولی از طرفی واقعا از نظر روحی و جسمی پس رفت دارم چون ضعیف هستم و برنامه ی زندگیم رو به هم میریزه فضای مجازی. حتی موجب شده نماز هم نخونم و به خودم میگم باید تحلیلهای سیاسی رو ببینم سخنانی مذهبی رو گوش بدم و اوضاع و احوال کشور رو در جریان باشم و... به نظر استاد چه کنم؟! فضای مجازی رو رها کنم؟! من منتظرم. با تشکر

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: باید یک برنامه به خودتان بدهید که مطالعه و عبادت و درس و ورزش و ارتباط با دوستان و صلهی رحم در آن باشد. یک جایی هم برای فضای مجازی باز کنید. در ضمن، سعی کنید شبها بخوابید؛ خواب شب برکت خاص خود را دارد. موفق باشید