

### متن پرسش

سلام و تهیت و آرزوی علو درجات دنیوی و اخروی برای شما و همه مومنان و التماس دعا برای هدایت بنده، استاد عزیز، گذشته بنده ویرانه، هیچ اثر مثبتی نداره، هیچ رابطه اصلاحی در نفسم ندیدم، مدتی هم بصورت مستمر و هر شب در آستانه چهل سالگی قمری، خواب آلودگی را می بینم که مبتلا شدم و غرق در آن و به یک صورت شبها تکرار می شود، راهش چیست؟ امیدم رحمت الهیست و خواستم، ولی دردم را نمی دانم. به نظر شما چکار کنم؟ لطفا خصوصی راهنمایی بفرمایید. تشکر

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: ۱. رجوع به معارف الهی و بازخوانی آنها لازم است. پیشنهاد بنده آن است که بعد از مطالعه کتاب «ادب خیال و عقل و قلب» کتاب «آشتی با خدا» را دنبال کنید. هر دو کتاب بر روی سایت هست. ۲. نسبت به کنترل غذا و ورزش نیز برنامه ریزی کنید. موفق باشید