

شماره پرسش: ۲۷۷۲۹

تاریخ ارسال پرسش: ۱۳۹۹/۲/۱۶ ۲۳:۲۸:۵۵

### متن پرسش

سلام: استاد جان من دو تا مشکل بزرگ دارم با خودم. اینکه خودکنترلی ندارم در برابر خواب و خیلی زیاد می‌خوابم. یکی هم اینکه خیلی زیاد می‌رم تو فضای مجازی. با اینکه کانالای خوبی هم هستن نه اینکه گناه آلود باشند. لطفا من رو راهنمایی کنید. ممنون

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: در هر حال باید به خودتان برنامه بدهید و برنامه‌ی سختی هم ندهید.  
موفق باشید