

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