

شماره پرسش: ۳۰۸۳۲

تاریخ ارسال پرسش: ۱۴۰۰/۲/۴ ۲۳:۲۸:۲۶

### متن پرسش

سلام علیکم: بنده خیلی سست عنصر هستم و اصلا اراده قوی ای ندارم. مخصوصا در مورد خواب که مثلا ۹-۱۰ ساعت می بینم خواب بوده ام. خسته شدم از دست خودم. هی تصمیم می گیرم هی دوباره تنبلی می کنم. چیکار کنم؟

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: برنامه داشتن، مطالعه، ورزش کمک می کند. پیشنهاد می شود فصل آخر کتاب «جوان و انتخاب بزرگ» که روی سایت هست، مطالعه شود. موفق باشید