

### متن پرسش

سلام علیکم: ببخشید بنده یک گره ذهنی دارم و آن این هست که: توصیه شده که تسوف نکنید و کار امروز را به فردا میاندازید سوال و مشکلی که برای بنده هست: من عادت به این برنامه کردم که صبح برای نماز صبح که بیدار می شوم نخوابم و درس بخوانم و... و اگر یک روزی که نرسیدم به برنامه ام و یا تنبلی کردم، و شبش تا نیمه شب بیدار بمانم، فردایش را بکل تقریبا از دست می دهم و کسل و بی حال و اصلا تمرکز برای کاری ندارم با این وجود چکار کنم؟ باز هم برای جبران امروز، شبش بیدار بمانم و فردایم را از دست دهم؟

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: در این موارد در عین رعایت برنامه، نباید به خود سختگیری کنید و مدارا با خود نیز لازم است. موفق باشید