

### متن پرسش

سلام بر شما: ببخشید ما حدس می‌زنیم که بی‌حالی مان و خواب زیادمان مربوط به این باشد که بدرستی نمی‌توانیم بدن را تدبیر کنیم یعنی تسلط چندانی بروی جسم نداریم و این مسئله باعث شده که از مطالعه و برکات ماه رمضان محروم شویم راهکار حضرتعالی برای این موضوع چیست؟ التماس دعا با تشکر

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: برنامه‌دادن به خود از یک طرف و سخت‌گیری نکردن در برنامه‌دادن از طرف دیگر، در این مورد مفید خواهد بود. باید در حدّ توان خود از خود انتظار داشته باشید زیرا انسان‌ها با همدیگر متفاوتند. موفق باشید