

### متن پرسش

با سلام و خدا قوت استاد: در منزل ریاضت بجز روزه چه ریاضت های دیگه ای میشه کشید؟ من تا بشه نمازها رو با نافله میخونم و معمولا از نماز خسته نمیشم بعضا یک ساعت مشغولم و سیر نشده دست می‌کشم ولی نماز شب رو هنوز نتونستم به صورت مرتب شروع کنم. کم حرف می‌زنم فقط با همسرم زیادتر صحبت می‌کنم. غذاهای ساده می‌خورم، لباس ساده می‌پوشم، همیشه سعی می‌کنم دل در حضور دوست داشته باشم تا خیال واهی به سراغم اومد بهش توجه نمی‌کنم. فکر می‌کنم فقط مونده روزه بگیرم و قرآن زیاد بخونم، اکثراً سخنانی گوش میدم و فکر می‌کنم. می‌خواستم از محضرتون راهنمایی بگیرم که چه ریاضتی بکشم؟ استاد حضور تان برای ما غنیمته، الهی زیر سایه امام زمان (عج) باشید.

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: باز در موضوع قرآن و تدبّر در آن حاضر شوید. در این مورد خوب است که صوت‌های بحث در مورد سوره آل عمران را دنبال بفرمایید.

<https://lobolmizan.ir/sound/۶۴۴?mark=%D۸%B۳%D۹%۸۸%D۸%B۱%D۹%۸۷>

و از صله رحم نیز غفلت نشود و دل، همواره در گرو انقلاب اسلامی و رهبر معظم باشد. موفق باشید