

### متن پرسش

سلام خدمت استاد محترم چند وقتی است دچار خواب هایی مبهم و دور از شان یک جوان مذهبی شده ام و فکر می کنم این در اثر رفت و آمد در محیط آلوده دانشگاه است لطفا راهکاری معرفی کنید که باتوکل به خدا وانجام اوامر شما از این وضع بیرون بیایم. ممنون از این که وقتتون را به جوانان اختصاص می دهید.

### متن پاسخ

باسمه تعالی علیکم السلام إن شاء الله با توجه به عقاید حقّه و اخلاق فاضله و حُسن ظن به مؤمنین و رعایت نماز اول وقت و با طمأنینه ، و امساک از حرف زیاد و کنترل خوراک در حدّی که قبل از سیرشدن، از خوردن دست بکشید و بعد از نماز مغرب و عشاء ندیدن صحنه‌هایی از تلویزیون که ذهن را به خود مشغول می‌کند مثل سریال‌ها و فیلم‌ها و با وضوخواییدن، خواب خود را نورانی کنید. موفق باشید