

### متن پرسش

سلام استاد بزرگووارم: عاقبت تون به خیر. ۱. بشدت درگیر اعتیاد به استفاده از فضای مجازی هستم. فقط هم پیام رسان ایستا دارم و کلی از وقت روزم را به نحوی که گاهی خودم متوجه نمی‌شوم می‌گیرم. انگار پرسش و پاسخ ها و حال و احوال ها بخشی از واجبات روزانه ام شده. تاخوداگاه باعث می‌شود از کیفیت وقتم برای خانواده خودم و جامعه گرفته بشه. مخصوصا ذهن پریشی و عدم تمرکز از عوارضش هست. ولی جوری عادت کردم که حتی لابلائی چند صفحه مطالعه حتما باید ایستا را باز کنم و چرخه بزنم و دوباره برگردم سمت مطالعه کلاگوشی همیشه به من چسبیده و دور شدنش خیلی خلأ ایجاد می‌کنه. راه های مختلفی امتحان کردم و به بن بست خوردم. استاد شما بگوئید راه چاره چیست؟! ۲. نظرتون در مورد اعتکاف نوجوان ۱۳ ساله چیه؟ با ایجاد کردن بستر اعتکاف متناسب با این سن موافقید؟ اگر بله برای پهن کردن این بستر چه ملزوماتی بنظرتون میرسه ممنونم.

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: ۱. باید انسان به خودش برنامه بدهد و نسبت به رشد معارف اسلامی به همان معنایی که رهبر معظم انقلاب به کتابخوانی توصیه می‌فرمایند، غفلت نشود بخصوص نسبت به قرآن و تأمل در آیات الهی. و در این رابطه سیر مطالعاتی سایت پیشنهاد می‌شود. ۲. به نظر بنده خوب است که نوجوانان در همین سن اعتکاف را تجربه کنند البته در جاهایی که برای نوجوانان اعتکاف تشکیل می‌دهند. موفق باشید