

### متن پرسش

با سلام خدمت استاد گرامی: مدتی توفیق نماز شب به بنده دست داد اما نمی دانم چه می شود مثل نمودار های سینوسی می شود. یه ماه می شود و یک ماه نمی شود. به نظر شما مشکل کجاست؟ بنده با توجه به اینکه می دانم رخوت و سستی بد است اما نمی توانم چه طور خودم را به جایی برسونم که رخوت و سستی بر بنده غلبه نکند؟

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: طوری در روز عمل کنید که روح شما آمادگی توفیقات را داشته باشد. از نظر خوردن غذا نیز باید مدیریت لازم را در خوردن غذا داشته باشید. موفق باشید