

## در کنار یک کار اخلاقی و معرفتی، ورزش را هم باید مدّ نظر داشته باشید

شماره پرسش: ۶۵۴۶

تاریخ ارسال پرسش: ۱۳۹۲/۹/۹ ۰۶:۰۰:۰۰

### متن پرسش

با عرض سلام و خدا قوت خدمت استاد گرامی از کتابهای خویشتن پنهان و ... استفاده کردم و با توجه به اینکه شدیداً احساس نیاز بهاصلاح اعمال و رفتارم میکنم به استحضار میرساند این حقیر دوسال قبل به مدت یکسال سحرها بیدار میشدم و نماز شب و...اما بعد از یکسال انقدر خواب بر من غلبه دارد که حتی نماز صبح هم گاهی خواب میمانم خواهش میکنم راهنمایی کنید چگونه بر خواب زیاد غلبه کنم حتی خوراکم را خیلی کم کردم اما فایده ای نداشت شاغل هستم تا قبل از این قضیه هیچ وقت نماز صبحم قضا نمیشد اما حالا ... در کتاب شما آمده با فرمان دادن نفس ناطقه به بدن کم کم حاکمیت بر تن ایجاد میشود آیا میتوانم از همین روش تلقین و تذکر استفاده کنم کمی واضح تر توضیح دهید ممنون میشوم در پناه حق محفوظ باشید

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: همانطور که در کتاب «جوان و انتخاب بزرگ» عرض کردم در کنار یک کار اخلاقی و معرفتی، ورزش را هم باید مدّ نظر داشته باشید. در مورد کتاب اخلاقی کتاب «فرزندم اینچنین باید بود» را پیشنهاد می‌کنم در آن حدّ که شاکله‌ی شخصیت خود را مطابق رهنمودهای امام الموحّدین «علیه‌السلام» شکل دهید. موفق باشید