

### متن پرسش

سلام علیکم حضور استاد گرامی بنده به شدت اسیر هوای نفسم هستم، به طوری که توان نه گفتن به نفس را ندارم. میگوید برو پای تلویزیون میروم، میگوید برو فلان فیلم و تصویر نامربوط را ببین می بینم و ... از این وضعیت خود به شدت ناراحتم ولی راه نجات را نمی دانم. در صورت امکان راهکارهای عملی به بنده نشان دهید؟ خدا شما را حفظ کند.

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: با طولانی کردن رکوع و سجود در نمازهای مستحبی و حضور در جماعت مسلمین شیرینی مخالفت با نفس را به خودتان بچشانید. موفق باشید