

### متن پرسش

سلام: لطفا استاد لطف کنند و جوابی بدهند. من برای پیشرفت و دین یاد گیری امیدم به به لطف خدا از کانال استاد شایق، طاهرزاده و صمدی آملی است و بس. دستیابی به استاد طاهرزاده راحت تر است. برای کسی که خیلی درسهای سنگینه اما هوای نماز شب و بیداری بین الطلوعین هم داره دقیقا چه راهکاری برای خوابیدن و بیدار شدن دارند استاد؟ ما گیج شدیم. سی ساله نتونستیم این مشکل و بی نظمی را حل کنیم. خوب خیلی از همکلاسی ها یک یا دو شب می خوابند یکسره تا ۸ یا ۹ صبح بعد هم هوشیار سرکلاس و درس هستند. ما بیدار میشیم نماز صبح بد نماز نمیتونیم خواب بریم تا یکی دو ساعت بعد اگه بخوابیم تا ۱۱ خوابیم تا مجموع ۷ یا ۸ ساعت بشه. اگه نخوابیم بین الطلوعین ساعت ۸ یا ۹ صبح دیگه پنجر هستیم و کسل. کلا موندیم با هوای بیدارموندن شبها و جمع نماز شب نماز صبح و بین الطلوعین و هوشیاری روز. چه کنیم تا به تعبیر علامه ۱/۳ یا ۱/۴ شبانه روز را بخوابیم و ... حتی اگه به فرض بشه تو خوابگاه ساعت ۱۲ شب خوابید و حتی نماز شب هم بیخیال بشیم تا نماز صبح میشه ۵ ساعت. که خوب کمه و من امتحان کردم حدود یک ماه و نیم روزی ۳ تا ۴ ساعت خوابیدم خیلی بیمار شدم. کار ماها نیست مثل خمینی کبیر و رهبری؟ راهکار عملی لطفا؟ سوال خیلی خیلی مهمه به جان خودم راست میگم.

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: وقتی به ما فرموده‌اند «لا سَهَرَ بَعْدَ الْعِشَاءِ» یعنی بعد از نماز عشاء بیداری نداریم، و باید برنامه‌ی خوابیدن را فراهم کنیم؛ می‌رساند که در هر حال باید زود بخوابیم و نفس را به این نوع خوابیدن عادت دهید که مثلاً در حال حاضر اگر ساعت ۱۰ بخوابید و ساعت ۴ صبح قبل از اذان بیدار شوید، ۶ ساعت خوابیده‌اید و پس از مدتی نفس، عادت می‌کند که همان ساعت ۱۰ که به رختخواب رفتید بخوابد. بنابراین حول این نحوه خوابیدن برنامه‌ریزی کنید. نهایتش نیم ساعتی قبل از ظهر یا بعد از ظهر هم اگر بخوابید فول می‌شوید، بستگی به موقعیت‌تان دارد. موفق باشید