

### متن پرسش

با عرض سلام: من چون هر شب را باید یک فکری بکنم تا بخوابم، برای اینکه به روزمرگی‌ها فکر نکنم یا فکر بدی نکنم، مدتی است که به آقا (رهبری) فکر می‌کنم که مثلاً دارم به ایشان خدمت می‌کنم یا در راه خدمت بهشون کشته یا جانباز میشم یا فکر می‌کنم ایشان دارن منو تأیید می‌کنن و خوشحالن از من و ... و این طوری خوابم می‌بره. خواستم بدونم بعد از گذر مدتی مثلاً یک ماه اگر شبها با این فکر بخوابم چه اثری توی روح و نفسم می‌ذاره؟ به نظر شما اگر نخواهیم و به صلاحمان نباشد که با ذکر بخوابیم، به چی فکر کنیم تا خوابمان ببرد؟ با تشکر.

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: انسان با افکار خوب و واقعی به‌سر ببرد خوب است ولی خواندن آیة‌ی آخر سوره‌ی کهف و ذکر استغفار و آیت‌الکرسی، روح را جهت ورود به عالم خواب نورانی نگه می‌دارد. موفق باشید