

### متن پرسش

سلام علیکم خدمت استاد عزیز: ببخشید در این ماه مبارک که فاصله بین نماز مغرب و نماز صبح خیلی کوتاه حدود ۷ ساعت است و اگر بخواهیم بخوابیم ساعات زیادی را نمی توانیم بخوابیم بهتر نیست تمام شب را بیدار مانده و بعد از نماز صبح بخوابیم. کدام یک بهتر است؟ چون از یک نظر نخوابیدن زحمت بیدار شدن را ندارد و برعکس اگر بخوابیم همین زحمت برای بیدار شدن و نماز شب و سحری خوردن نوعی سلوک محسوب می شود. سبک شما چگونه است؟ همچنین در مورد چگونگی افطاری و سحری خوردن با توجه به فاصله کوتاه بگویید اگر بخواهیم بر طبق دستور برخی بزرگان که مثلا یک وعده را خوب بخوریم و یک وعده را سبک باز این مشکل هست که در هر صورت سنگینی افطار عبادات شب را و سنگینی سحر طول روز را تحت الشعاع قرار می دهد. التماس دعا

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: در ماه رمضان بنابراین است که ما به این تجربه برسیم که اگر قوهی واهمه‌ی خود را دنبال نکنیم با غذای کم در افطار و سحر به‌خوبی زمینه‌ی صیقل قلب خود را فراهم کرده‌ایم و از این جهت فکر می‌کنم به‌راحتی بتوانید چند ساعت بعد از افطار به رختخواب بروید و به‌راحتی در سحر بیدار شوید و جبران خوابتان را در روز بنمایید، روزه به شما چنین توانایی را می‌دهد که نخوابیدن‌های کامل شب مشکلی برای شما در هنگام سحر و عبادات سحرگاهی ایجاد نکند. موفق باشید