

### متن پرسش

سلام: بنده با وجود اینکه می دانم سحرخیزی سیره امامم بوده و طبیعت و باطن آدمی نیز بر سحرخیزی استوار است اما با هر تدابیری که می اندیشم و تلاش هایی که می کنم صبح پس از نماز صبح دوباره می خوابم و در واقع در طول روز همتم به سحرخیزی و عذاب وجدان از عدم سحرخیزی است اما سحرها آن قدر میل خواب دارم که همه تدابیرم برای سحرخیزی از کار می افتد، حال بفرمایید برای بشری که مدرنیته او را به سمتی برده که شب ها نمی تواند زود به خواب برود و از طرفی می ترسد با عدم سحرخیزی از سیر انسانی خود عقب بیفتد چه باید بکند؟

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: بالاخره باید با برنامه ریزی لازم مقدمات کار را فراهم کنید. شب ها زود بخوابید، غذای سنگین نخورید، در روز پرحرفی نداشته باشید، آرزوهای بلند دنیایی ذهن شما را از آرامش خارج نکند، به لطف الهی زمینه ی یک نماز شب ۲۰ دقیقه ای که ۸ رکعت اول آن فقط به حمد اکتفا شود، فراهم می شود. موفق باشید