

### متن پرسش

سلام استاد: میشه یه دعا قبل خواب، کاری، چیزی به من بگین که بتونم نماز صبح مو اول وقت بخونم و به موقع بیدار شم؟! خواهش می کنم. دیگه خسته شدم از این کرحی و خواب آلودگی همیشگی که اجازه نمیده کارامو به موقع انجام بدم! ممنونم ازتون.

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: کم خوردن غذا در شب. بعد از نماز عشاء، نگاه را حفظ کردن و آیهی ۱۱۰ سورهی کهف را قبل از خواب بخوانید که عبارت است از «فَمَنْ كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَ لَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدًا». موفق باشید