

### متن پرسش

سلام خدمت استاد بزرگوار و آرزوی عمل به حقیقت بندگی در این ماه رحمت و تقضای اینکه دعای خیرتان را در حق ما فراموش نفرمایید. یکی از مشکلات دوستان در راه سلوک الی الله است که براحتی نمی توانند مفاهیم و برنامه ها و احکام و دستورات الهی را در زندگی خود پیاده کنند و در واقع یک سبک زندگی درستی که بتوان تمام دستورات را دست در آن گنجانند را ندارند و ظاهراً با تسلط فرهنگ غربی و سبک زندگی غربی این کار سخت تر هم شده است. لذا اگر بتوانیم الگوی زندگی بزرگان به صورت جزئی بیان شود می تواند الگوی خوبی برای تحقق این هدف باشد. لذا برای شروع از شما استاد بزرگ تقاضا دارم سبک خودتان یا بزرگانی که می شناسید را در انجام اعمال ماه مبارک رمضان، مرقوم بفرمایید تا بتوانیم از آن الگو برداری کنیم. مشخصاً موارد مشابه زیر را توضیح دهید: چگونه سحر و افطار خوردن که مانع سنگینی و خلل به عبادات نشود / تلاوت قرآن چه مواقعی باشد (یکجا یک جزو تلاوت شود یا چند مرحله و چه مواقعی) / زمان و نحوه خوابیدن در این ایام تابستان آن می ماند. مثلاً در این فرصت کم چگونه هم ابوحزمه بخوانیم و هم قرآن و هم سایر کارها. در طول روز چطور. کلاً اگر برنامه خودتان را بگویید شاید بتوانیم الگو گیری کنیم و بعضی گیرهایی که در ادای این امور داریم رفع شود. التماس دعا

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: من روسیاه که داخل آدم ها نیستم. بنده با توجه به فعالیت‌هایی که در روز دارم از عبادات خود محروم می‌شوم. اگر به خودم باشم بعد از افطار با دعای افتتاح و سوره‌ی دخان و قرائت چند بار سوره‌ی قدر، و در سحرها هم بعد از یازده گانه ای دعای سحر و قسمتی از دعای ابوحزمه به سر می‌برم و بقیه‌ی دعا را در شب بعد و یا شب‌های بعد دارم. قرآن را هم بعد از نماز عصر یک جزء قرائت می‌کنم. موفق باشید