

### متن پرسش

سلام و خدا قوت به استاد عزیز: یک: با توجه به اینکه توصیه به سحر خیزی در دین شده است و برکات زیادی در سحرها هست اما این باعث میشه صبحها کسل و خواب آلود باشیم، چه راهکاری هست هم آن را دارا شویم و هم کسالت صبحگاهی از ما دور شود؟ دو: چه عملی بهتر است در سحرگاه، آیا نماز شب یا تفکر یا قرائت قرآن، کدام را در پیش گیریم؟ ببخشید که سوالهایم مشوش است. با تشکر

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: ۱. زودخوابیدن ۲. غذای سنگین نخوردن ۳- نگاه خود را کنترل کردن، به خصوص بعد از نماز عشاء مشغول دیدن این سریالها نشدن ۴. با وضو خوابیدن. در سحرگاهان آنچه اولویت دارد نماز شب است، حتی اگر تماماً در حضور نباشیم. موفق باشید