

شماره پرسش: ۲۵۲۷۹

تاریخ ارسال پرسش: ۱۳۹۸/۷/۱۳ ۰۵:۵۹:۲۵

### متن پرسش

سلام علیکم: خدمت استاد بزرگوار سوالی داشتم. اینکه در جایی خواندم آقای قاضی فرمودند هر پیشرفتی داشتم در شب زنده داری داشتم. چکار کنیم که از لحاظ خواب مشکلی نداشته باشیم و چگونه برنامه ریزی داشته باشیم چون شب حس و حال عجیبی دارد و نمی خواهیم آن را از دست دهیم. با تشکر از شما استاد عزیز.

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: زود خوابیدن، غذای سنگین نخوردن، کم حرفی در روز، کوتاهی‌های آرزوهای دنیایی کارساز است. موفق باشید