

### متن پرسش

با سلام: سوره ها و ذکرهای زیادی برای قبل از خواب توصیه شده برای آرامش در آن و نداشتن پریشانی و اضطراب یا دلهره بعد از آن و داشتن خواب سبک تر و یکنواخت بدون بیداری مکرر و احساس کرحتی در اندام ها و جلوگیری از خوابهای عمیق کوتاه مدت و مکرر در طی روز و.... خیلی برای من مهم است که کدام را استاد توصیه می کند؟ و اینکه دعاهای زیادی برای درخواست حاجت هست، اصرار در کدام برای گرفتن حاجت بهتر است؟ من هنوز توفیق پیدا نکرده ام که از مباحث مطرح شده توسط استاد در سایت بهره کافی را ببرم ولی در یکی از گفته های ایشان توصیه به ختم مکرر قرآن شده است، برای شخصی مثل من که شاید این کار در توان او نباشد، سوال این است که کدام سوره یا سوره ها آرامش بیشتری به انسان می بخشد، غصه ها و غم ها و عصبانیت و اضطراب های ناشی از آن را کم می کند در مجموع صبر انسان را در مقابله با دشواری ها بیشتر می کند و مداومت در آن بهتر است؟

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: ۱. به ذوق خود انسان بستگی دارد که کدام دعا در قبل از خواب با روحش هماهنگ است. دعایی که گفته می شود: «بسم الله آمنت بالله و کفرت بالطاوت اللهم احفظنی فی منامی و فی یقظتی.» دعای خوبی است و پس از آن آیهی آخر سورهی کهف ۲. سیر مطالعاتی سایت تا رسیدن به سورههایی مثل سورهی زمر، إن شاء الله مفید است. موفق باشید