

### متن پرسش

سلام استاد: چند وقتی است قصد کردم سحر بلند شوم برای نماز شب اما هرچه تلاش می‌کنم یا بلند نمی‌شوم یا بلند می‌شوم ولی دوباره می‌خوابم. چند باری موفق شدم ولی بیشتر اوقات این چنین است. چه کنم استاد که به توفیق نماز شب برسم و بتوانم نماز شبم را بخوانم؟

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: اساتید فن اینطور می‌فرمایند که اولاً غذای سبک بخورید و ثانیاً: زود بخوابید و ثالثاً: بعد از نماز عشا مشغول دیدن فیلم و سریال های تلویزیون نشوید. موفق باشید