

### متن پرسش

سلام استاد گرانقدر: وقت تون بخیر باشه. ببخشید خواندن نماز صبح معضل بزرگی برای منه، قصد دارم موقع اذان صبح بلند بشم، ولی فقط در همین حده که متوجه صدای اذان میشم و دوباره به خواب میرم، علاوه بر این که شب به یکسری توصیه ها مثل خواندن آیه آخر سوره کهف و یا وضو و شام سبک و.. عمل می‌کنم اما اونقدر غرق خواب هستم و بدنم کرخت و سنگین میشه که دوباره به خواب میرم، میشه لطف کنید یه راه حلی بگید.

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: در روایت از پیامبر خدا «صلى الله عليه وآله» داریم: «لا سهر بعد العشاء». یعنی بعد از نماز عشاء - که حدود یک ساعت بعد از نماز مغرب خوانده می‌شده - بیداری برای مسلمان نیست. یعنی باید زود خوابید تا قبل از اذان صبح بیدار شد. با اینهمه در این فصل از سال، نباید به خود سخت‌گیری کرد. موفق باشید