

### متن پرسش

بسم الله الرحمن الرحيم سلام عليكم خداوند حكيم به شما بزرگوار قوت و نیرو دهد برای بیدار شدن  
سحر کاهلم توفیق نماز شب ندارم و زمان داره میره و سحر را از دست میدم. چه کنم؟ الهی سر حسن  
برود سحر نرود آیت الله حسن زاده آملی

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام عليكم: در روز پرحرفی نکنید، نگذارید آرزوهای دنیایی خیال شما را به سوی خود  
جذب کند، شام غذای کم حجم بخورید، زود بخوابید، آیهی آخر سورهی کهف را قبل از خواب قرائت  
کنید، برای یک نماز شب نیم‌ساعته برنامه‌ریزی کنید که در هشت رکعت فقط سورهی حمد باشد و در  
شفع بعد از حمد معوذتین و در وتر سه مرتبه قل‌هوالله و معوذتین و ۷۰ بار استغفار و استغفار برای  
چهل مؤمن. موفق باشید