

### متن پرسش

بسم الله الرحمن ائلرحيم با سلام خدمت استاد عزيز: من در سجده به جاي ۴۰۰ بار ذکر يونسيه ۱۰۰ بار ذکر يوسيه ۱۰۰ بار ذکر امام كاظم ۱۰۰ بار «اللهم اخرج حب الدنيا من قلبي» ۱۰۰ بار «يا حي يا قيوم» يا «لا اله الا انت» و اگر توان داشتم ذكراهي ديگري مي گويم و فكر مي كنم اين طور بهتر مي توانم با خدا نجوا كنم. آيا كارم صحيح است يا بايد طبق گفته بزرگان ۴۰۰ بار را ذكر يونسيه بگويم؟ ۲- من چون دچار زانو درد هستم اگر بخواهم تمام ۱۱ ركعت نماز شب را بخوانم زانو دردم تشديد مي شود لذا مجبورم سه ركعت آخر را بخوانم و به جاي نماز دعا مي خوانم آيا از فيض نماز شب و بركاتش محروم مي شوم؟

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام عليكم: ۱- آن عزیزانی هم که می‌فرمایند ذکر یونسیه ۴۰۰ بار گفته شود به صرف تجربه می‌فرمایند. حضرت آیت‌الله جوادی می‌فرمودند: حضرت یونس یک بار گفت و از آن مشکلات رها شد و از طرفی بعضی بزرگان تا ۱۰۰۰ بار آن را پیشنهاد کرده‌اند. بنابراین آن‌طور که شما عمل می‌کنید نتیجه‌ی لازم را خواهید برد منتها باز مواظب باشید تعادل روحی شما نسبت به بقیه‌ی امور زندگی و ارتباط با اطرافیان از حالت معمولی خارج نشود ۲- بزرگان می‌فرمایند حتی اگر سه رکعت آخر نماز شب را نیز نمی‌توانید بخوانید به رکعت آخر آن بسنده کنید. إن شاء الله نتیجه‌ی لازم را خواهید گرفت. موفق باشید