

### متن پرسش

با عرض سلام خدمت استاد گرامی: جوانی هستم دانشجوی، خیلی وقته تلاش می کنم نماز صبح را اول وقت بجا بیارم اما متأسفانه تا الان نتونستم به خواب غلبه کنم، استاد چه کار کنم خواب منو بیچاره کرده تمام برنامه زندگیمو مختل کرده، خواهشا یه برنامه مناسب برای خواب به من بدید، از طرفی چون میخوام تموم برنامه هام رو از نماز صبح شروع کنم مثلا برنامه تلاوت قرآن و خوندن دعای عهد و شروع کردن به درس خوندن، وقتی خواب میمونم احساس شکست بدی می کنم که تا آخر روز اون حالت مراقبه رو از دست میدم و خیلی وقتم به بطالت کشیده میشه و دچار غفلت شدیدی میشم، یعنی وقتی خواب میمونم زندگیم کلا مختل میشه، چه کار کنم که نماز صبحم قضا نشه، دوم این که حالا اگر خواب موندم چه کار کنم، احساسم باید چه جوری باشه؟

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: یک برنامه‌ای نه چندان سخت‌گیرانه به خود بدهید و با واقعیات خودتان کنار بیایید تا آرام‌آرام کار درست شود. تا ۸ ساعت خواب در ۲۴ ساعت جا دارد. زود بخوابید و غذای سنگین نخورید. ساعت را برای نیم‌ساعت به آفتاب‌زدن کوک کنید و بدنتان را ابتدا به این برنامه عادت دهید. موفق باشید