

متن پرسش

با عرض سلام خدمت استاد بزرگوار، خیلی وقت ها برای ادای نماز صبحم زود به رختخواب میروم، مثلاً ساعت ۱۱ شب ولی خوابم نمیبرد و باعث میشه تا ساعت ۱۲ یا ۱۳ رختخواب بیدار باشم و هزار جور فکر و خیال کنم، فکر آینده، دغدغه معیشت و ازدواج و بیکاری و خیالات و اوهام مختلف و این باعث میشه نه تنها برای نماز خواب بمونم بلکه صبح که بیدار میشم خیلی خسته و بی روحیه باشم، می خواستم لطف کنید ذکری یا دستورات عملی برای قبل از خواب بدید تا بتونم شب ها زود و با آرامش بخوابم.

متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: اگر سعی کنید زود بخوابید پس از مدتی نفس ناطقه می شناسد که حالا وقت خواب است وقت فکر کردن نیست وقت به رختخواب رفتن است. مطابق آنچه از روایات به ما رسیده اول بگویید «آمَنْتُ بِاللَّهِ وَ كَفَرْتُ بِالطَّاغُوتِ اللَّهُمَّ احْفَظْنِي فِي مَنَامِي وَ فِي يَقَظَتِي» و سپس آیهی آخر سورهی کهف را بخوانید «قُلْ إِنَّمَا أَنَا بَشَرٌ مِّثْلُكُمْ يُوحَىٰ إِلَيَّ أَنَّمَا إِلَهُكُمُ إِلَهُ وَاحِدٌ فَمَنْ كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَ لَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدًا» و بعد تسبیحات حضرت زهرا «علیها السلام» را بخوانید و بعد ذکر آیت الکرسی و بعد ۷۰ مرتبه استغفار کنید و سپس ۱۰۰ بار ذکر «لا إله إلا الله» و ۱۲ مرتبه سورهی توحید، و بعد صلوات. در این مورد می توانید به بَابِ الدُّعَاءِ عِنْدَ النَّوْمِ وَ الْإِنْتِبَاهِ در جلد دوم کافی رجوع فرمائید. موفق باشید