

روز و تاریخ	تلاوت قرآن	گفتن اذکار	ورزش روزانه	خواندن دعا	مطالعه کتاب	توصیه اخلاقی
شنبه ۱۳۹۶/۷/۱۵ شانزدهم محرم	صفحه ۱۸ آیات ۱۱۶ تا ۱۱۹ سوره بقره	ذکر صلوات: ۱۴ لا اله الا الله: ۱۴ ذکر استغفار: ۱۴ سلام بر حسین(ع): ۳	۱۵ دقیقه پیاده روی و ۵ دقیقه نرمش	دعای عهد	مطالعه مطلب گذاشته شده در زیر همین برنامه.	خواندن سوره واقعه با ترجمه آیه ۶۸ تا ۷۶ و شرکت در نماز جماعت
یکشنبه ۱۳۹۶/۷/۱۶ هفدهم محرم	صفحه ۱۹ آیات ۱۲۰ تا ۱۲۳ سوره بقره	ذکر صلوات: ۱۴ لا اله الا الله: ۱۴ ذکر استغفار: ۱۴ سلام بر حسین(ع): ۳	۱۵ دقیقه پیاده روی و ۵ دقیقه نرمش	زیارت امین الله	مطالعه مطلب گذاشته شده در زیر همین برنامه.	محاسبه اعمال در آخر روز
دوشنبه ۱۳۹۶/۷/۱۷ هجدهم محرم	صفحه ۱۹ آیات ۱۲۴ تا ۱۲۶ سوره بقره	ذکر صلوات: ۱۴ لا اله الا الله: ۱۴ ذکر استغفار: ۱۴ سلام بر حسین(ع): ۳	۱۵ دقیقه پیاده روی و ۵ دقیقه نرمش	دعای فرج	مطالعه مطلب گذاشته شده در زیر همین برنامه.	خواندن دو رکعت نماز شکر و شرکت در نماز جماعت
سه شنبه ۱۳۹۶/۷/۱۸ نوزدهم محرم	صفحه ۲۰ آیات ۱۲۷ تا ۱۳۰ سوره بقره	ذکر صلوات: ۱۴ لا اله الا الله: ۱۴ ذکر استغفار: ۱۴ سلام بر حسین(ع): ۳	۱۵ دقیقه پیاده روی و ۵ دقیقه نرمش	دعای عهد	مطالعه مطلب گذاشته شده در زیر همین برنامه.	وضو گرفتن قبل از خواب
چهارشنبه ۱۳۹۶/۷/۱۹ بیستم محرم	صفحه ۲۰ آیات ۱۳۱ تا ۱۳۴ سوره بقره	ذکر صلوات: ۱۴ لا اله الا الله: ۱۴ ذکر استغفار: ۱۴ سلام بر حسین(ع): ۳	۱۵ دقیقه پیاده روی و ۵ دقیقه نرمش	دعای سلامتی امام زمان(عج)	مطالعه مطلب گذاشته شده در زیر همین برنامه.	محاسبه اعمال در آخر روز
پنج شنبه ۱۳۹۶/۷/۲۰ بیست و یکم محرم	صفحه ۲۱ آیات ۱۳۵ تا ۱۳۷ سوره بقره	ذکر صلوات: ۱۴ لا اله الا الله: ۱۴ ذکر استغفار: ۱۴ سلام بر حسین(ع): ۳	۱۵ دقیقه پیاده روی و ۵ دقیقه نرمش	زیارت عاشورا	مطالعه مطلب گذاشته شده در زیر همین برنامه.	نماز جماعت
جمعه ۱۳۹۶/۷/۲۱ بیست و دوم محرم	صفحه ۲۱ آیات ۱۳۸ تا ۱۴۱ سوره بقره	ذکر صلوات: ۱۴ لا اله الا الله: ۱۴ ذکر استغفار: ۱۴ سلام بر حسین(ع): ۳	۱۵ دقیقه پیاده روی و ۵ دقیقه نرمش	دعای عهد	مطالعه مطلب گذاشته شده در زیر همین برنامه.	غسل توبه و شرکت در نماز جمعه در صورت امکان

بِسْمِ رَبِّ الْحَسَنِ

السلام علی الحسین...وعلی علی ابن الحسین...و علی اولاد الحسین...وعلی اصحاب الحسین

با عرض سلام و تسلیت خدمت تمامی مُحَبِّینِ سَیِّدِ و سَالارِ شَهِیدانِ اَباعِبداللهِ الحسین(ع).

به مناسبت فرارسیدن ایام سوگواری سید و سالار شهیدان برنامه های طرح یاد خدا تغییر مختصری

کرده است ، به همین منظور توضیح مختصر را در رابطه با این تغییرات برای عزیزان

عرض می کنیم:

۱-در قسمت اذکار، ذکر سلام بر امام حسین(ع) اضافه شده است و منظور از این ذکر همان چهار سلامی است که با رنگ قرمز بالای همین مطالب نوشته شده و دوستان ان شاء الله این سلام ها را یکبار در صبح و ظهر و شب می خوانند.

۲-برای مطالعه این هفته، مطالبی که در صفحات بعدی همین برنامه و ویژه این ایام است ،خوانده شود.

۳-یکی از مواردی که در برنامه اضافه شده ، عزاداری امام حسین(ع) است که دوستان خودشان می توانند با تصمیم خودشان هر شبی که می خواهند ، در این مجالس شرکت کنند، ولی حداقل ها رعایت شود.

درضمن این روزها ، روز های مهم و حساسی است ؛ از این جهت که مراسمی که در این ایام برگزار می شود ، فرصتی برای آمزش و قرار گرفتن در صف عشاق حسین (ع) می باشد.

سعی کنید این شب ها را قدر بدانید و استفاده ی کامل را از این ایام عزاداری بنمایید.

دعا کردن در این شب ها فراموشتان نشود...ابتدا برای ظهور یوسف فاطمه ، حضرت بقیة الله الاعظم(روحی و ارواحنا لمقدمه الفداء) دعا کنید و سپس برای سلامتی و طول عمر نایب بر حقش امام خامنه ای (مد ظله) و برای همه ی مریضان علی الخصوص سفارش شده ها و برای تمامی خادمان حضرت مهدی(عج) که در برگزاری این طرح تلاش می کنند، دعا بفرمایید.

شماره سامانه پیامکی طرح یاد خدا:

۵۰۰۰۲۰۱۵۱۶۰۸۹۵

آیا کسی مسلمان باشد و نماز نخواند و بگوید مهم این است که

«انسان ذاتش پاک باشد و دل پاک داشته باشد»

می خواستم بدانم آیا واقعا پاک بودن دل می تواند جای نماز را پر کند و

یا این که پاکی دل کافی نیست و حتما باید نماز بخوانیم؟

پاسخ اول:

کسانی که با چنین توجیهی نماز نمی خوانند ، نمی توانند دارای طهارت روح و پاکی دل باشند چرا که خداوند متعال فرموده است: «أَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ». (۱) (نماز را برپا دار، که نماز (انسان را) از زشتیها و گناه بازمی دارد» لذا کسی که نماز نمی خواند قطعا در برابر گناهان ایمنی نداشته و دل او با گناه آلوده شده است و بهترین دلیل آن نیز آن است که به بزرگترین دستور پروردگارش پشت کرده و نماز نمی خواند.

پاسخ دوم:

از کسی که چنین موضوعی را مطرح می کند باید پرسید مُراد وی از پاکی دل چیست؟ اگر بگویید: به معنای این است که انسان در دل خود نسبت به همه کس و همه چیز حسن ظن داشته باشد و دلش آلوده به نیت های پلید و زشت نباشد می گوئیم: پاکی دل به این معنا یا به هر معنای دیگری وقتی می تواند جای نماز را بگیرد و ما را از خواندن نماز بی نیاز کند که تمام فایده ها و آثار و حکمت هایی را که در نماز وجود دارد را دارا باشد، آیا پاکی دل چنین جامعیتی دارد؟ قطعاً پاسخ منفی است بنابراین پاکی دل به تنهایی نمی تواند چنین جامعیتی داشته و جایگزین نماز گردد.

چرا ما در هنگام نماز جماعت باید حمد و توحید را بخوانیم؟

علت سکوت ماموم در زمان قرائت امام جماعت به دو دلیل می تواند باشد.

بر اساس دستور خداوند متعال در قرآن کریم زمان تلاوت قرآن بایستی سکوت کرد و به تلاوت قرآن گوش فراداد.

«و اذا قُرِئَ الْقُرْآنُ فَاسْتَمِعُوا لَهُ وَ انصِتُوا لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ» (۱)

از آنجا که امام جماعت مشغول خواندن حمد و سوره با صدای بلند است مامومین باید به این دستور قرآنی عمل کنند.

از طرف دیگر یکی از اسرار نماز جماعت تبعیت از امام است که نوعی تمرین ولایت مداری و اتحاد بر تبعیت از امام عادل است.

در آخر این نکته را در مورد فلسفه احکام یاد آوری می کنیم که بر اساس منطق قرآن و روش پیشوایان اسلام، هر کسی حق دارد به

بحث و بررسی درباره اسرار و فلسفه احکام بپردازد، اما باید توجه داشت که ما تنها به اندازه اطلاعات و معلومات بشری در هر عصر

و زمان می توانیم فلسفه و اسرار احکام الهی را دریابیم، و اصولاً با عمق و وسعت آن دستورات و محدودیت علم ما، نباید غیر از این

انتظار داشت. لذا نباید اطاعت از این دستورات و احکام را، مشروط به درک و فهم فلسفه آنها کنیم. بنابراین بحث از فلسفه احکام و

اطاعت از احکام دو مطلب است، که مترتب بر هم نمی باشند.

پی نوشت:

۱. سوره اعراف آیه ۲۰۴

چرا من نباید با یک بی نماز در ارتباط باشم و حال آنکه هرکسی دیدگاه خودش را دارد؟

آدمی همان طور که می تواند بر محیط، دوستان، خواهر و برادر خود تأثیر بگذارد، از آنها نیز تأثیر می پذیرد. اگر یکی از دوستان مان یک لطیفه ی خنده دار تعریف کند، ما می خندیم. اگر يك حرف زشت به ما بزند، از دستش ناراحت می شویم. سوال: چرا انسان با شنیدن يك حرف خوشحال و با شنیدن حرف دیگر ناراحت می شود؟ از این مطلب می توان یک قانون بدست آورد که انسان اثر پذیر است، اگر چه افراد در این زمینه متفاوت باشند.

در مورد این سوال باید بگویم که نمی توان یک حکم کلی داد و عنوان کرد با کسی که نماز نمی خواند، ایرادی دارد، یا ندارد که ارتباط برقرار نمود چراکه حکم نزدیکان، دوستان، اثر پذیری افراد و اثر گذاریشان، در این مسئله باید مورد بررسی قرار گیرد.

اگر فرد بی نماز از افرادی است که جزء ارحام انسان محسوب می شود، هرگز نمی توان به خاطر ترک کردن نماز ارتباط خود را با او قطع نمود، زیرا خود این کار ترك صله ی رحم محسوب گردیده و حرام می باشد.

ارحام عبارتند از: والدین، فرزندان، عموها، خاله ها، عمه ها، دایی ها و فرزندان آنها.

اگر رفت و آمد با ارحام باعث اثرات سوء بر افراد شده و در نماز خود ممکن است دچار سهل نگاری شود، لازم است که به حداقل ارتباط، مانند: تلفن زدن و کمتر رفت و آمد کردن و یا مدت کمتری را در آنجا ماندن بسنده کرد.

اگر کسی که نماز نمی خواند جزء دوستان می باشد، و می دانیم و یا احتمال می دهیم که ارتباط با او ممکن است وی را به نماز بکشاند و یا اثرات خوبی بگذارد، باید با او ارتباط داشته باشیم اما اگر در برقراری این ارتباط تحت تاثیر نظرات و دیدگاههای فرد بی نماز قرار گرفته و ممکن است وی نیز نماز را رها نماید در اینجا باید از برقراری ارتباط با او جداً پرهیز نمود.

بنابراین عدم اجازه ارتباط با بی نماز در جایی است که انسان به دلیل اثر پذیری، باورها و اعتقادات قلبی خود را از دست داده و به مرور او نیز از نماز رویگردان شود نه در جایی که می تواند دیگران را نسبت به نماز ارشاد نماید و یا به دلیل صله ارحام باید ارتباط خود را - ولو در پائین درجه آن- حفظ نماید.

به برخی افراد وقتی می گوئیم چرا نماز نمی خوانی می گویند «من به خدا ایمان داشته و او را قبول دارم پس چه نیازی به خواندن نماز هست» جواب این افراد چیست؟

در پاسخ به این افراد باید گفت: حفظ ایمان بدون انجام نماز ممکن نیست، چون ایمان مربوط به لفظ و ادعا نیست که کسی بگوید: من به خدا ایمان دارم و همان کافی باشد، بلکه از آیات و روایات استفاده می شود یکی از اجزا و ارکان اساسی ایمان، عمل است. قرآن مجید می فرماید: «إِلَيْهِ يَصْعَدُ الْكَلِمُ الطَّيِّبُ وَ الْعَمَلُ الصَّالِحُ يَرْفَعُهُ». (۱) (سخنان پاکیزه به سوی خدا بالا می رود و کار شایسته به آن رفعت می بخشد.» و یا در سوره «والعصر» خوانیم: «إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ...». (۲)

(انسانها همه در زیانند مگر کسانی که ایمان آورده و اعمال صالح انجام داده اند)

آیات بالا نقش عمل را نسبت به ایمان روشن می کند. همان طوری که گناه، ایمان را کمرنگ می سازد، عمل صالح آن را تقویت

می نماید. امام صادق (علیه السلام) می فرماید: «مَنْ عَمِلَ بِمَا أَمَرَ اللَّهُ فَهُوَ مُؤْمِنٌ». (۳)

(کسی که به دستورهای الهی عمل کند، مؤمن است.)

ادعای ایمان بدون پای بندی به دستورهای الهی، گزاف و دروغ است. اگر فقط ایمان قلبی کافی بود، پیامبران و اولیای الهی که از همه مردم مؤمن تر به خدا بودند، نباید عابدتر از دیگران باشند، در حالی که قرآن مجید از تأکید پیامبرانی چون ابراهیم، موسی و عیسی (علیهم السلام) بر نماز و اعمال عبادی دیگر خبر داده است. سرّش آن است که نماز بهترین وسیله ای است که می تواند روحیه بندگی را در وجود انسان متجلی کند.

عمل صالح جزئی از ارکان ایمان و یا شرط لازم آن است و هر یک از ایمان و عمل در افزایش دیگری تأثیر و نقش به سزا دارد. نماز عبادتی جامع است که می تواند تمام وجود انسان (از جهات بدنی و ظاهری گرفته تا جهات ذهنی و قلبی و باطنی) را در خدمت بندگی و پرستش قرار دهد. نیت خوب داشتن به تنهایی نمی تواند انسان را از انجام عبادت و نماز، بی نیاز کند. خداوند در سوره انفال پس از

آن که از ایمان در قلب سخن گفته، می فرماید: «الَّذِينَ يَقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَ مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ أُولَئِكَ هُمُ الْمُؤْمِنُونَ حَقًّا...». (۴)

(آنان که نماز را اقامه کرده و از آن چه به آنها روزی دادیم، در راه خدا انفاق می کنند، مؤمن واقعی هستند.»

لذا در روایات متعددی که از سوی معصومین (علیهم السلام) نقل گردیده از نماز به عنوان ستون دین یاد شده است. (۵)

به این معنا که نماز حافظ ایمان و اعتقادات انسان می باشد و بدون آن ایمان معنایی ندارد.

(۱) فاطر (۳۵)، آیه ۱۰

(۲) عصر (۱۰۳)، آیه ۲ و ۳

(۳) بحار الأنوار، ج ۷۲، ص ۲۳۶

(۴) انفال (۸)، آیه ۳ و ۴

(۵) تحف العقول عن آل الرسول (صلی الله علیه وآله)، ص ۱۹۸

آیا با نماز خواندن در عالم معنا اتفاق خاصی رخ می دهد؟

نماز نمازگزار تاثیرهای فراوانی بر عالم معنا می گذارد و با این فریضه دینی اتفاقات بزرگی در عالم معنا به وقوع می پیوندد که به برخی از آنها اشاره می نماییم:

- همگرایی فرشتگان با نمازگزار

از تاثیرات نماز نمازگزار بر عالم معنا همگرا نمودن فرشتگان با خودباشد.

امام صادق (علیه السلام) فرموده است: هر کس با اذان و اقامه نماز گزارد، دو صف از فرشتگان پشت سر او به نماز ایستند، و کسی که فقط با اقامه و بدون اذان نماز می خواند پشت سر او يك صف از ملائکه تشکیل می شود، و کمترین اندازه این صف به مقدار فاصله میان مشرق و مغرب است و بیشترین آن به اندازه فاصله آسمان تا زمین است.. (۱)

- ممانعت از نزول عذاب الهی

از آثار نماز بر عالم معنا ممانعت از نزول عذاب می باشد.

امام صادق (علیه السلام) در این خصوص فرموده اند: «إِنَّ اللَّهَ لَيُدْفَعُ بِمَنْ يَصَلِّي مِنْ شِيعَتِنَا عَمَّنْ لَا يَصَلِّي مِنْ شِيعَتِنَا وَ لَوْ أَجْمَعُوا عَلَى تَرْكِ الصَّلَاةِ لَهُلْكُوا». (۲) (همانا خداوند به وسیله شیعیانی که نماز به جا می آورند، از شیعیان بی نماز (بلا) را دفع می کند، ولی اگر همه تارك نماز بودند، قطعاً همه هلاک می شدند.)

- جذب فرشتگان الهی گرداگرد نمازگزار

یکی از آثار نماز بر عالم معنا این است که فرشتگان الهی به سوی نمازگزار جذب شده و گرداگرد او را می گیرند.

امام صادق (علیه السلام) فرموده است: «(- برای نمازگزار-) سه ویژگی است: رحمت الهی او را از کف پایش تا کرانه ی آسمان در برمی گیرد و فرشتگان از روی سرش تا کرانه های آسمان گرداگرد او را می گیرند و فریاد کننده ندا در می دهد: اگر مناجات کننده می دانست با که مناجات می کند، از نماز روی بر نمی گرداند». (۳)

- سلام خدا و ملائکه بر نمازگزار

از امام حسن عسگری (علیه السلام) چنین نقل کرده اند که: «إِذَا سَلَّمَ مِنْ صَلَاتِهِ سَلَّمَ اللَّهُ عَلَيْهِ- وَ سَلَّمَ عَلَيْهِ مَلَائِكَتُهُ». (۴)

(زمانی که بنده نمازش را سلام داد، خدای متعال و ملائکه بر او سلام می فرستند.)

(۱) وسائل الشیعه، ج ۵، ص. ۳۸۲

(۲) الکافی، ج ۲، ص. ۴۵۱

(۳) ثواب الأعمال و عقاب الأعمال، ص. ۳۵

(۴) امام عسگری (علیه السلام)، التفسیر المنسوب إلى الإمام الحسن العسکری (علیه السلام)، قم، مدرسه امام مهدی، ۱۴۰۹ ق، اول،

ص. ۵۲۴

چگونه می‌توان از نماز و صبر استعانت جست؟

اینکه خداوند می‌فرماید: از صبر و نماز کمک گیرید به این معنا است که هرگاه با سختی و مشکلی مواجه شدید

اولاً استقامت کنید و تسلیم مشکل نشوید.

ثانیاً به وسیله نماز، رابطه خود را با خداوند برقرار کنید، چرا که اگر کسی دل به آن منبع قدرت بی‌نهایت ببندد و به او متصل گردد،

از هیچ ناملایمت و اتفاق هولناکی نخواهد هراسید. در این امر هرگاه مشکلی برای امام صادق (ع) پیش می‌آمد، آن حضرت بر

می‌خاست و وضو می‌گرفت سپس دو رکعت نماز می‌خواند.

در این آیه به دو رکن اساسی برای پیشرفت و پیروزی بر مشکلات اشاره شده است: یکی پایگاه نیرومند درونی (صبر) و دیگری

تکیه‌گاه محکم برونی (خداوند). سپس خداوند می‌فرماید: « وَ إِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ » (۲: ۴۵) ضمیر «ها» به صلاه بر

می‌گردد، یعنی، نماز جز برای خاشعان سنگین و گران است. خاشع به کسی گفته میشود که علاوه بر جوارحش قلب او نیز متواضع و

مطیع باشد به طوری که در آیه بعد خداوند در تعریف «خاشعین» می‌فرماید: آنها کسانی‌اند که به روز قیامت و ملاقات با خداوند علم

دارند و می‌دانند که به سوی خداوند باز می‌گردند. درباره دلیل اینکه «خاشعین» ذکر شده است به مؤمنین و متقین می‌توان گفت که:

الف) نماز برای کسی سهل و آسان می‌گردد که در کام او شیرینی داشته باشد.

ب) تنها نماز برای کسی حلاوت دارد که حضور قلب در نماز داشته باشد.

ج) حضور قلب با صرف ایمان و تقوای ظاهری حاصل نمی‌گردد. بلکه نوعی فروتنی قلبی در مقابل خداوند نیاز است که موجب گردد

انسان از صمیم قلب دل به کسی نبندد و در بند چیزی و کسی نباشد. که این حالت جز با علم به قیامت و ملاقات با خداوند، یقین به زود

گذر بودن دنیا و... حاصل نمی‌گردد.

چرا هر کاری می‌کنم برای نماز صبح حتی تا چه برسد به نماز شب ،

از خواب نمی‌توانم برخیزم؟

در روایت از امام صادق (ع) آمده است: اول چیزی که در قیامت می‌پرسند نماز است، اگر قبول شد سایر عبادات نیز مقبول است،

(محاسن برقی، ج، ۱ ص ۸۱) نیز امام صادق (ع) فرمودند: « شفاعت ما به کسی که نماز را سبک بشمارد نمی‌رسد »

، (همان، ص ۸۰) بنابراین کسی که نماز نخواند هیچ عمل مقبولی ندارد و از شفاعت نیز بهره‌ای نمی‌برد و جایگاه او در سخت‌ترین

عذاب‌ها یعنی «سقر» می‌باشد. قرآن مجید می‌فرماید ملکه دوزخ از جهنمیان می‌پرسد ، چه چیز شما را به سقر انداخت؟ گویند:

ما نمازگزار نبوده ایم ، (مدثر، آیه ۴۲). اما در رابطه با کسی که نماز صبحش قضا می‌شود اگر بی‌اختیار بوده گناهی برای او

محسوب نمی‌شود ولی باید قضای آن را بجا آورد و بهتر است شب‌ها زودتر بخوابد و از ساعت زنگ‌دار استفاده کند تا در وقت نماز

بیدار شود. دیر خوابیدن و عادت به خواب صبح، از جمله مواردی است که ممکن است موجب قضای نماز صبح شود. همچنین برخی

گناهان توفیق نماز صبح را از انسان سلب می‌کند.

مراعات موارد زیر می‌تواند در قضا نشدن نماز صبح مؤثر باشد: ۱- زود خوابیدن شب‌ها ۲- خواندن سه آیه آخر سوره کهف جهت

بیدار شدن در ساعت معین ۳- نخوابیدن با شکم پُر ۴- با وضو خوابیدن ۵- ترک معصیت ۶- علاوه بر موارد فوق، تنظیم چرخه خواب

نقش مؤثری در عملکرد کار روزانه انسان و به موقع بیدار شدن دارد. معمولا دو نوع چرخه خواب وجود دارد. یک نوع چرخه خواب

بدین صورت است که افراد تا دیر هنگام بیدار هستند در عوض صبح‌ها دیر از خواب بیدار می‌شوند و بخشی از روز را نیز خواب

هستند. معمولا بعضی افرادی که دارای شغل آزاد هستند بیشتر این نوع چرخه خواب را دارند. نوع دیگر افرادی هستند که شب‌ها زود

می‌خوابند و صبح نیز زود از خواب بیدار می‌شوند معمولا افراد اداری که صبح‌ها باید سر ساعت به اداره بروند اینگونه هستند و از

چرخه نوع دوم بیشتر تبعیت می‌کنند. افرادی هم هستند که چرخه خواب منظمی ندارند و دائما وقت خواب و بیداری آنها متغیر است.

گاهی زود می‌خوابند و دیر هم بلند می‌شوند و یا بالعکس. این افراد معمولا دچار اختلال خواب هستند یا به تدریج دچار اختلال خواب

می شوند. گرچه دو نوع اول موجب اختلال خواب نمی شود، اما آنچه با فرهنگ دینی ما سازگارتر و مناسب تر است این است که ما کارهای خودمان را بگونه ای تنظیم کنیم که شب ها زودتر بخوابیم و صبح ها نیز حداقل یک ساعت مانده به طلوع آفتاب بیدار شویم. اگر بتوانیم قبل از اذان صبح بیدار شویم خیلی مطلوب تر است. در هر حال خواب به اندازه و کافی برای ترمیم انرژی های از دست رفته و آمادگی برای فعالیت های مجدد روز بعد ضروری است و راهی وجود ندارد جز **تنظیم یک برنامه دقیق و رعایت راهکارهایی** که در بالا به آنها اشاره شد.