]5872- 7174[أحرص على الاستيقاظ لصلاة الفجر وقيام الليل لكني ثقيل النوم وأتكاسل فما نصيحتكم لي؟

صالح الفوزان

احسن الله اليكم سماحة الوالد يقول السائل ثقيل نوم واتكاسل عن صلاة الفجر مع حرصي على الاستيقاظ يقول احسن الله اليكم ثقيل نوم واتكاسل عن صلاة الفجر. ثقيل نوم؟ نعم احسن الله او نوم - 00:00:00

ها هو ضبطها نومة يعني نفسه. نعم. اي نعم واتكاسل عن صلاة الفجر مع حرصي على الاستيقاظ لقيام الليل واحاول مرارا ولكن بدون فائدة فما نصيحتكم لي عالج نفسك بالنوم اول الليل لانك يمكن تسهر - 00:00:17

فنم من اول الليل خذ راحتك من النوم حتى تنشط القيام في اخر الليل لصلاة اه التهجد والوتر وصلاة الفجر لا تحرم نفسك وايضا اعمل الوسائل التي توقظك من جعل منبه عندك او احد يوقظك - 00:00:35

احرص على هذا عود نفسك على القيام وتعتاد بعد ذلك. نعم - 00:00:54