

# صبح‌ها به محض بیدار شدن مرور کنیم

- از خواب دوم بگذر.
- میوه، قهوه و نشاط صبحگاهی
- قرار نیست سیر خواب شده باشیم.
- باید زود بخوابیم اما اگر دیر خوابیدیم، مجبوریم کمتر بخوابیم. نه برای همیشه.
- با چشمانی خواب‌آلود و به دشواری کار کردن، بهتر از دست دادن فرصت و با چشمان پف کرده در سراسر روز درس خواندن است.
- خواب صبحگاهی، در اغلب موارد به من لطمه می‌زند.
- کسری خواب اگر دارم، عصر یا شب جبران خواهم کرد.
- این دعاها را صبح بخوانیم:

بِسْمِ اللَّهِ وَ صَلَّى اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ؛ وَ أَوْضُ أَمْرِي إِلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ فَوَقَاهُ اللَّهُ سَيِّئَاتِ مَا مَكْرُوا؛ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ؛ فَاسْتَجِبْنَا لَهُ وَ نَجِّنَاهُ مِنَ الْغَمِّ وَ كَذَلِكَ نُنْجِي الْمُؤْمِنِينَ؛ حَسْبُنَا اللَّهُ وَ نِعْمَ الْوَكِيلُ فَانْقَلَبُوا بِنِعْمَةِ مِنَ اللَّهِ وَ فَضْلِ لَمْ يَمْسَسْهُمْ سُوءٌ؛ مَا شَاءَ اللَّهُ لَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ ... (این دعا ادامه دارد. در آینده، بقیه آن را هم بیاموزید.)

به نام خدا و درود خدا بر محمد و آل او. و کار خود را به خدا می‌گذارم که او به حال بندگان بصیر است پس خدا حفظ کرد هر بدی را که مکر دشمنان بر انگیزد. و خدایی جز تو ای ذات یکتا نیست پاک و منزهی تو و من از ستمکارانم. پس ما دعای او را مستجاب کردیم و او را از دریای غم نجات دادیم و اینچنین مؤمنان را نجات خواهیم داد. خدا ما را کافی است و او بهترین وکیل است به نعمت خدا و فضل خدا چنان برخوردار شوند که دیگر هیچ بدی به آنها نرسد. آنچه خدا خواست می‌شود و هیچ قدرت و توانایی جز قدرت خدا نیست.

- در اولین فرصت از خانه بیرون برویم.