

کنترل بهبود خواب و بیداری

<p>به قدر کافی فعالیت کنید تا بعد از غروب خسته باشید.</p>	<p>روز</p>
<p>قبل یا بعد از ظهر کمی استراحت کنید.</p>	
<p>زنگی برای حدود ساعت ۱۰ تنظیم کنید که به شما بگوید کم کم باید برای خواب آماده شوید. (نیمه دوم سال، ساعت ۹)</p>	
<p>به جای دیدن تلویزیون، رادیو گوش کنید، کتاب بخوانید و ...</p>	<p>قبل خواب</p>
<p>دو زنگ برای صبح تنظیم کنید.</p>	
<p>برنامه های صبح را تعیین کنید و وسایلی را که صبح باید بردارید آماده کنید.</p>	
<p>سرویس بهداشتی مسواک زدن وضو گرفتن</p>	<p>قبل از خواب</p>
<p>مشخص کردن زمان مناسب بیداری صبح مطالعه ای مختصر دعاهای قبل از خواب</p> <ol style="list-style-type: none"> ۱. گفتن بسم الله الرحمن الرحيم ۲. گفتن سه بار تسبیحات اربعه ۳. سه بار خواندن سوره توحید ۴. طلب مغفرت برای تمام مؤمنان و مردگان ۵. گفتن تسبیحات حضرت زهرا (سلام الله علیها) ۶. خواندن آیت الکرسی، فلق، ناس و کافرون ۷. ۱۰ بار خواندن این دعا: يَفْعَلُ اللهُ مَا يَشَاءُ بِقُدْرَتِهِ وَ يَحْكُمُ مَا يُرِيدُ بِعِزَّتِهِ <p>گوش کردن فایل آرام تلاوت، ترتیل یا سخنرانی</p>	<p>در رختخواب</p>