

### متن پرسش

با سلام و تشکر از قبول زحمت: سوالم درباره سبک تنظیم ساعات روزانه و شبانه است. اگر بخواهم نیم ساعت قبل از اذان بیدار شوم و تا طلوع آفتاب هم بیدار باشم، ساعت ۱۱ دیگر دچار سردرد می شوم. و آن موقع اصلا شرایط خوابیدن نیست. چه شاغل در بیرون باشی و چه در منزل! با اینکه شب ده و نیم می خوابم و شام هم در حد شیر و خرما و چیزهای سبک استفاده می کنم.

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: شنیده‌ام حضرت امام «رضوان‌الله‌تعالی‌علیه» بعد از نماز صبح می‌خوابیدند، این‌شاء‌الله با برنامه‌های خوبی که در روز دارید، کراهت آن کم می‌شود. موفق باشید