

### متن پرسش

با سلام خدمت استاد بزرگوار: ۱. قبل از خواب آدابی هست که باید به آن عمل شود، اما گاهی پیش می آید که در شرایطی بیداری مکرر از خواب اتفاق می افتد، آیا لازم هست همه کار هایی که نیاز هست هر بار تکرار شود؟ ۲. گاهی از برخی موسیقی های بی کلام و کلاسیک برای افزایش تمرکز خصوصا در حوزه هنر استفاده می شود، آیا استفاده از آنها مانعی ندارد؟

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: ۱. به نظر بنده منظور در موقعی است که به طور رسمی بخواهیم بخوابیم، مثل خواب شب. ۲. فکر نمی کنم، ولی بنده در این مورد تجربه ای ندارم. موفق باشید