

بنده به شدت گرفتار خواب هستم

شماره پرسش: ۱۱۶۵۰

تاریخ ارسال پرسش: ۱۳۹۳/۱۲/۲۸ ۰۳:۵۴:۰۳

متن پرسش

سلام علیکم: استاد عزیز بنده به شدت گرفتار خواب هستم و نمی توانم آن را کنترل کنم. اینکه هر ساعتی خواستم به راحتی از خواب بیدار شوم؟ خصوصا برای نمازها. در صورت امکان راهی به من نشان دهید؟

متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: ۱- غذای خود را در حدّ ممکن کنترل کنید ۲- کم حرفی را پیشه‌ی خود سازید ۳- قلب خود را مشغول کینه‌های مردم نکنید ۴- تمرکز بر روی متونی که متذکر معارف الهی است داشته باشید ۴- سر شب بخوابید ۵- هرشب از خدا بخواهید که بیدارتان کند و از ادامه‌ی این تقاضا خسته نشوید. موفق باشید