

متن پرسش

Sسلام خسته نباشید من شنیده‌ام امام خمینی در شبانه روز سه ساعت بیشتر نمی‌خوابیدند آیا صحت دارد؟ آیا برای رسیدن به چنین چیزی راه عملی وجود دارد؟ مرا راهنمایی کنید. با تشکر

متن پاسخ

علیک السلام؛

جواب: باسمه تعالی

نه برادر! این حرف‌ها درست نیست. همان‌طور که خواب زیاد بعد حیوانی انسان را قوت می‌بخشد، خواب کمتر از اندازه هم قوه‌ی وَهْمِیَه را رشد می‌دهد. علامه طباطبایی «رحمة الله علیه» فرموده‌اند: یک‌سوم و یا یک‌چهارم از بیست و چهار ساعت خواب، خواب طبیعی است. یعنی بین ۶ تا ۸ ساعت. موفق باشید