

## خواب کمتر از ۶ ساعت به خصوص اگر زیادتر از معمول این کار انجام گیرد، قوهی واهمه را قدرت

می‌دهد

شماره پرسش: ۱۹۹۹۹

تاریخ ارسال پرسش: ۱۳۹۶/۵/۱۱ ۲۱:۵۴:۴۳

### متن پرسش

سلام: آیا با ۴ ساعت در روز خوابیدن، مشکلی برای بدن به وجود می‌آید؟ چون در کتاب روزه دریچه ای به عالم معنا، فهمیدم که روزه خواب انسان را کم می‌کند و همچنین در یکی از سخنرانی‌هایتان گفتید که ۶ ساعت خواب ضرری ندارد و همچنین بزرگان، بسیار کم می‌خوابیدند. می‌خواستم بدانم باید به صورت تدریجی خواب انسان کم شود یا در ابتدا می‌توان به همین مقدار اکتفا کرد؟

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: علامه‌ی طباطبایی فرموده بودند بین یک‌سوم تا یک‌چهارم، خواب در ۲۴ ساعت طبیعی است و سلوک را مختل نمی‌کند. ظاهراً خواب کمتر از ۶ ساعت به خصوص اگر زیادتر از معمول این کار انجام گیرد، قوهی واهمه را قدرت می‌دهد و خیالات بر انسان غلبه می‌کند. موفق باشید