

## روزتان را درست کنید تا خوابتان درست باشد

شماره پرسش: ۲۳۵۳۴

تاریخ ارسال پرسش: ۱۳۹۷/۱۱/۲۵ ۰۶:۰۵:۱۲

### متن پرسش

سلام استاد خدا قوت: استاد ببخشید کسی که زیاد می خوابد و نمی تواند این خواب زیاد را کنترل کند باید چه کند؟ شما راه حلی برای این مسئله سراغ دارید؟ ببخشید یک سوال دیگه ام دارم اینکه چطور یک خواب با آرامش داشته باشیم؟

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: ۱. به خودتان برنامه بدهید و غذای خود را کنترل کنید و ورزش را فراموش ننمایید. ۲. اساتید می فرمایند روزتان را درست کنید تا خوابتان درست باشد. یعنی سعی کنید در روز از پرحرفی و کینه و رقابت، ذهنتان را آزاد نگه دارید. موفق باشید