

به اندازه‌ای که بدن را با نحوه‌ی تغذیه‌ی مناسب و ورزش در کنترل قرار دهد، اندازه و زمان خواب او منظم می‌گردد

شماره پرسش: ۲۳۶۸۳

تاریخ ارسال پرسش: ۱۳۹۷/۱۲/۱۷ ۲۲:۳۲:۰۲

متن پرسش

سلام: چند سوال از استاد داشتم. بنده طلبه پایه ۵ هستم. ۱. می‌خواستم بدونم آیا در خواب هم همیشه اختیار داشت؟ ۲. خواب که حالتی از تجرد هست را همیشه کنترل کرد؟ منظورم اینه که از چه راهی میتونیم بر خواب مسلط بشیم؟ چه از این لحاظ که خوابهای پریشان و شیطانی نبینیم و چه از این لحاظ که هر وقت دوست داشتیم، بیدار بشیم؟

متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: به اندازه‌ای که انسان در بیداری، ذهن و فکر خود را درست جلو ببرد در خواب، کمتر گرفتار رؤیاهای پریشان است. و به اندازه‌ای که بدن را با نحوه‌ی تغذیه‌ی مناسب و ورزش در کنترل قرار دهد، اندازه و زمان خواب او منظم می‌گردد. موفق باشید