

### متن پرسش

با سلام: سوال شماره ۲۷۹۵۵ و ۲۷۹۵۹ مربوط به بنده است که از خدمتتان پرسیدم و واقعا هم برایم کارساز بوده و تا حد امکان طبق دستورالعمل شما پیش رفته ام ولی مشکلی دارم و آن هم اینکه من قبلا هم از افراد دیگری کمک خواسته بودم و طبق دستورات آنها عمل کرده ام ولی نمی‌دانم چرا بعد از مدتی تاثیر خود رارروی من از دست می‌دهند ولی دستورات شما زمان بیشتری برای من موثر بودرحتی روحیه و سرزندگی مرا به من برگرداند و برای این امر من بسیار بسیار از شما سپاسگزار هستم، ولی اکنون خوابم مجددا دچار مشکل شده است، چون گاهی اینقدر بیداری مکرر دارم و تحت تاثیر سنگینی خوابم قرار می‌گیرم که دستورالعمل قبل از خواب را اجرا نمی‌کنم، و به جای شب، روز می‌خوابم. ممکن است بار دیگر مرحمت فرموده و مرا راهنمایی کنید.

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: احتمالاً باید در روز به خود سخت‌گیری نکنید. در ضمن با تجربه، خودتان به این نتیجه برسید که چه نوع غذاهایی بخورید که خوابتان طبیعی شود و به هر حال باید زود خوابید و روح را به زودخوابیدن عادت داد. موفق باشید