

میل زیاد به خواب

شماره پرسش: ۳۷۴۸

تاریخ ارسال پرسش: ۱۳۹۱/۱۱/۲۸ ۰۶:۰۰:۰۰

متن پرسش

سلام استاد مشکلی دارم و آن حب شدید خواب است در روایات خیلی مذمت شده، میدانم. اما چه کنم که این حب خواب و راحت طلبی را از خودم برانم. البته استاد من کلا بدنم بیش از سایرین به خواب نیاز دارد اما حب خودم هم کلا خواب را دوست دارم. خواهشمندم یک راهکار عملی مقابلم بگذارید. تشکر میکنم

متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: با مطالعه‌ی کتاب‌های معرفتی و تفسیر قرآن، عقل را بر وهم غالب کنید تا میل زیاد به خواب ضعیف شود، ورزش هم فراموش نشود. موفق باشید