

### متن پرسش

سلام استاد من چند وقتی است که خوابم را در ۵ ساعت در شبانه روز کردم. به دلیل مشغله ای زیادی که دارم برای پیدا کردن فرصت مطالعه نیاز دارم که از خوابم بزنم. به نظرتان در این عصر انقلاب خوابم را به چند ساعت برسانم خوب است و چه کار کنم که بدنم اذیت نشود. چوم الان بدنم سست و ضعیف شده و مدام خمیازه می کشم با تشکر

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: علامه طباطبایی «رحمت الله علیه» فرموده بودند از یک سوم تا یک چهارم از شبانه روز خواب ضرر ندارد یعنی کم تر از ۶ ساعت نشود و بیشتر از ۸ ساعت نگردد تا نه قوهی واهمه میدان بگیرد و نه قوهی بهیمیه رشد کند. موفق باشید