برای نجات از جواب اضافی

شماره پرسش: ۴۵۸۱

تاریخ ارسال پرسش: ۱۳۹۲/۲/۲۱ ۰۵:۰۰:۰۰

متن پرسش

بسم الله الرحمن الرحیم سلام علیکم امیدوارم که حالتان خوب باشد. بنده سوالی از شما داشتم و آن این است که چگونه پرخوابی را درمان کنم؟ بنده اهل ورزش هستم، سیر مطالعاتی دوم را هم دنبال میکنم و فعلا کتاب "فرزندم اینگونه..." را مطالعه میکنم. البته مجرد هم هستم و بیست سال دارم. خدا شاهد است که دیگر دارم از پرخوابی خودم افسرده میشوم!!! هر کاری میکنم خوابم کم نمیشود، از لحاظ بدنی هم الحمدلله سالم هستم (کم خونی ندارم) از کار و زندگی افتاده ام خواهش میکنم کمکم نمایید. ممنون

متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: تا هشت ساعت در ۲۴ ساعت مجازید بخوابید. در بهار وجود دانه‌های گرده موجب حساسیت و خواب‌آلودگی می‌شود، این را پای خودتان نگذارید. برنامه به خودتان بدهید و مطالب مورد مطالعه را یادداشت و طبقه‌بندی کنید تا ذهن‌تان فعّال بماند. موفق باشید