

### متن پرسش

بسم الله الرحمن الرحيم سلام عليكم اميدوارم كه حالتان خوب باشد. بنده سوالی از شما داشتم و آن این است كه چگونه پر خوابی را درمان كنم؟ بنده اهل ورزش هستم، سیر مطالعاتی دوم را هم دنبال میکنم و فعلا كتاب "فرزندم اینگونه..." را مطالعه میکنم. البته مجرد هم هستم و بیست سال دارم. خدا شاهد است كه دیگر دارم از پر خوابی خودم افسرده میشوم!!! هر کاری میکنم خوابم كم نمیشود، از لحاظ بدنی هم الحمدلله سالم هستم (كم خونی ندارم) از كار و زندگی افتاده ام خواهش میکنم كمكم نمایید. ممنون

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام عليكم: 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 فعال بماند. موفق باشید