

### متن پرسش

با عرض ادب و احترام خدمت استاد عالیقدر: در کتاب نفیس خویشتن پنهان مطالبی در مورد خواب بیان کرده بودید. و سوالی که برای بنده پیش آمد از نظر خودشناسی کسانی که به اصطلاح عوام خواب سنگینی دارند مشکل از کجاست مشکل آنها از روحشان است و یا جسم آنها؟ لطفا راه حل این مشکل را هم بیان فرمائید.

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: نسبت به افراد مختلف متفاوت است. اگر روح دارای حساسیت و حضور لازم نباشد به همان اندازه در تدبیر بدن حساسیت لازم را از خود نشان نمی‌دهد. یا اگر بدن آمادگی لازم را نداشته باشد نسبت به اراده‌هایی که روح کرده عکس‌العمل مناسب نشان نمی‌دهد و لذا با ادب‌کردن جسم و روح باید مشکل را حل کرد. روزه‌گرفتن درست و حسابی در این مورد کمک می‌کند. موفق باشید