

### متن پرسش

با سلام خدمت استاد گرامی: در مورد خواب از دید خودشناسی فرمودید که وقتی جسم مادی توانایی فرمان برداری از روح خود را نداشته باشد روح موقتا جسم را ترک می کند و به اصطلاح انسان می خوابد. حال سوالی که مطرح می شود در انسانهایی که به سختی از خواب بلند می شوند و به اصطلاح خواب سنگین دارند مشکل کجاست؟ آیا روح آنان توانایی برگشت به جسمش را ندارد یا اشکال را باید در جسم مادی جست؟ لطفا راه حل را نیز ارائه نمایید

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: احتمالاً به هر دوی جسم و روح مربوط است. نه روح آن حساسیت را دارد و نه جسم طوری است که آمادگی تدبیر روح در آن کامل شده باشد. به نظرم باید سعی کنند مزاج خود را با غذاهای مناسب متعادل کنند و روح خود را هم با آرزوهای بلند و پرحرفی خسته ننمایند. بعضاً هم ارثی است و کم کم بهتر می شود. پزشگان سنتی راههایی را تجربه کرده اند، خوب است موضوع با آنها در میان گذاشته شود. موفق باشید