

### متن پرسش

با عرض سلام خدمت استاد عزیز و بزرگوار: در همه کتب و مدارک اسلامی یکی از مهمترین نکاتی که برای سیر و سلوک عنوان شده است کم خوراک بودن و کم خوابیدن است، ولی در مورد میزان آن هیچ صحبتی نشده است. و با توجه به اینکه در رسانه های جمعی در باب نخوردن و زیاد خوردن هر میوه و خوراکی و یا کم خوابی می تواند چه مضراتی داشته باشد صحبت های فراوان شده است، آیا امکان دارد در مورد این مقوله ما را راهنمایی فرمایید.

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: علامه‌ی طباطبایی در مورد خواب می‌فرمایند بین یک‌سوم تا یک‌چهارم از ۲۴ ساعت یعنی نه کم‌تر از ۶ ساعت و نه بیشتر از ۸ ساعت خوب است. در مورد حجم غذا، همان که به ما فرموده‌اند تا گرسنه نباشیم شروع به خوردن نکنیم و قبل از این که سیر شویم و دست بکشیم و بین آن تنقلات خور نباشیم و از سه روز روزه در ماه غفلت نکنیم؛ خوب است. موفق باشید