

### متن پرسش

سلام علیکم: با توجه به مباحث معرفت النفس و اینکه مطابق شریعت الهی، باید کوشید تا روح مان جسم را تدبیر کند و اراده و ارتباط تن با من شدیدتر شود تا حیات انسانی، والاتر و قدسی تر شود، در مبحث سلامتی و طب چه برنامه و خطوطی باید در نظر گرفت تا هر چه بهتر امر تدبیر بدن توسط روح و صحت جسمانی توام با سیر در عالم قدس معنا بوجود بیاید؟ اگر امکان تبیین و تفصیل این مطلب در قالب پرسش و پاسخ نیست لطفا منبع و مطالبی در این باب معرفی فرموده یا به طریقی که به نظرتان مفید است ارسال بفرمایید. با تشکر و التماس دعا

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: به نظر می‌آید همان دستورات اسلام در نوع غذاخوردن و خواب مناسب که نه افراط باشد و نه تفریط، کارساز است. با ادامه‌ی بحث‌ها در کتاب «خویشتن پنهان» **إِنْ شَاءَ اللَّهُ** مطالب روشن‌تر می‌شود. موفق باشید