

### متن پرسش

با سلام افرادی را سراغ داریم که در شبانه روز ۴-۵ ساعت بیشتر نمی خوابند و مشکلی هم ندارند. و یا فردی را می شناسم که در شبانه روز فقط یکبار غذا می خورد و بدنش هم سالم است و لاغر نمی شود. می خواستم ببینم آیا راهی هست که من هم مانند اینگونه افراد خواب و خوراک خود را کم کنم؟ زیرا معصومین فرموده اند روزی دو وعده بخورید در حالیکه اکنون اکثر افراد سه وعده میخورند. لازم به ذکر است که من فردی نسبتاً "لاغرم و چند ماه برنامه دو وعده غذایی را اجرا کردم و کمی لاغرتر هم شدم.

### متن پاسخ

علیکم السلام، باسمة تعالی هرکس طبیعت خاص خود را دارد. شما سعی کنید بیشتر از هشت ساعت نخوابید و هراندازه طبیعت شما اجازه داد که آن را کم کنید بهتر است، ولی در جوانی خوابتان کمتر از شش ساعت نباشد ممکن است در رشد شما آثار منفی داشته باشد. در مورد غذا هم به طبیعت خودتان نگاه کنید، طوری غذا بخورید که در عین پرخوری نکردن تا چهل سالگی لاغر نباشید. آنچه موجب می شود که خواب افراطی و یا حرص به غذا در انسان رشد کند غفلت از انس با حقایق روحانی و معنوی است. موفق باشید