

### متن پرسش

با عرض سلام خدمت استاد -بنده حدود بیست و هشت سال در انتخاب هدف و شیوه درست زندگی کردن سرگردان بودم و بالاخره خدا بنده را شامل لطف خود قرار داد و با آشنا شدن با کتابهای شما از بوجی و سرگردانی تا حدودی نجات پیدا کردم. در این مدتی که با کتابهای شما آشنا شدم مسیر زندگی من بسیار تغییر کرد و روشی که بیشترین تاثیر در تغییر رفتار و حالات من به وجود آورد کم خوردن غذا است. و نا دیده گرفتن این روش باعث بازگشت حالات و رفتار قبل و حتی شدید تر میشود اما چیزی که باعث آزار من شده این است که اطرافیانم مدام میگویند اشتباه میکنی -مریض میشوی و حتی بدر و مادرم هم از این کار من راضی نیستند و من میدانم خوردن چه بلایی به سر من میآورد از شما میخواهم بنده را راهنمایی بفرمایید -با تشکر -التماس دعا

### متن پاسخ

باسمه تعالی؛ علیک السلام: دستور آیت‌الله بهجت «رضوان‌الله‌علیه» را در این مورد مد نظر قرار دهید که می‌فرمایند: «به خودتان سهم بدهید و در سهم دادن هم خیلی کم سهم ندهید ولی بعد از خوردن سهمتان دیگر از سر سفره بلند شوید». موفق باشید