

### متن پرسش

سلام علیکم: استاد بزرگوار بنده پیرو صوت هایی که از جنابعالی درباره روزه و... گوش دادم و با توجه به سیره ائمه ی هدی تصمیم گرفتم دو سه روزی از هر هفته را روزه بگیرم و قبل تر از آن عادت بد پرخوری را ترک کردم تا هم با توجه نمازم را بخوام هم راحت بخوابم و هم آزاد از تعلقات آنی باشم تا اینکه به سیره ی ائمه عمل کرده باشم و مسیر بندگی را به لطف و عنایت حضرت حق طی کنم. با توجه به اینکه دختر هستم و لاغر بودم داد مادرم و خواهر و دوستانم را درآورده و از قیافه و چهره ی قبلی خودم فاصله گرفتم در مقابل واکنش این عزیزان خیلی اذیت می شوم من به این حالت خودم راضی هستم و الان بیشتر احساس با خدا بودن می کنم تا قبل، ولی گاهی وقت ها حرفی برای جواب دادن به خانواده که چرا کم می خورم یا چرا به طول دادن نمازم بیشتر اهمیت قائلم تا نشستن پای سفره و... استاد بنده چیکار کنم؟ پیشاپیش از پاسخگویی تان کمال تشکر را دارم!

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: برای آنکه نور روزه داری در شما شکل بگیرد و بدنتان نیز به زحمت نیفتد اولاً در هر ماه پنجشنبه ی اول و آخر و چهارشنبه ی وسط ماه قمری را روزه بگیرید ثانياً قبل از سیرشدن از غذا دست بکشید از ورزش کردن هم غافل نباشید. موفق باشید