

## متن پرسش

با عرض سلام خدمت استاد عزیز ، خواهشمندم درباره بخش ریاضت نفس حدیث عنوان بصری مرا راهنمایی فرمایید ، گرسنه نبودن با اشتها نداشتن چه فرقی میکند ؟

## متن پاسخ

باسمه تعالی؛ علیکم السلام: اشتها نداشتن و گرسنه نشدن یک نوع بیماری است به جهت آن که مزاج از تعادل لازم خارج شده و باید به پزشک رجوع کرد و ریاضت نفس آن است که انسان در عین وجود میل‌های طبیعی آن‌ها را کنترل کند و مانع افراط آن‌ها شود. موفق باشید