

### متن پرسش

با سلام. بنده از یکی از روحانیان شنیدم که گرسنگی قوه شهویه را تضعیف می کند. با این حال قوه وهمیه را تقویت می کند. ازین رو گرسنگی های شدید را برای بعد از ۴۰ سالگی توصیه می کنند. می خواستم بدانم که آیا این گفته درست است؟ و بالاخره گرسنگی واهمه را تقویت می کند و یا تضعیف می نماید؟ و اگر این طور است آیا برای ما که هم اکنون جوان هستیم روزه های ممتد و تقریبا همیشگی توصیه نمی شود؟

### متن پاسخ

باسمه تعالی علیکم السلام روی هم رفته حرف درستی است، ولی این در صورتی است که گرسنگی های شدید همراه با کم خوابی از یک طرف و برنامه ندادن به ذهن از طریق مطالعه ی کتب مفید، از طرف دیگر در میان باشد. در مورد جواب به سؤال تان فکر می کنم کتاب «ادب خیال و عقل و قلب» مفید باشد. موفق باشید