

### متن پرسش

سلام علیکم: خدا قوت، اگر کسی بخواهد شهوت طعام را در وجودش خاموش کند، چه باید بکند در حالیکه این شخص اندکی ضعف جسمانی دارد. با تشکر از زحمات شما

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: توصیه آیت الله بهجت، توصیه خوبی است که می‌فرمایند در غذا خوردن به خودتان سهم دهید و سهم کمی هم ندهید، ولی پس از استفاده از سهم خود، از خوردن دست بکشید. در ضمن جهت سیطره روح بر جسم، خوب است سری به کتاب «روزه؛ دریچه‌ای به عالم معنا» که روی سایت هست بزنید. موفق باشید