

### متن پرسش

با سلام خدمت استاد گرامی: دو سؤال از محضر شریفتان می‌پرسم انشالله راهنمایی کنید. در کتاب جوان و انتخاب بزرگ خواندم ورزش کردن اگر به نیت کنترل روح بر بدن و بحث خودسازی نباشد و برای کلاس گذاشتن باشد فایده‌ای ندارد و قبول دارم اما چه طور سعی کنیم این روحیه تکبر و کلاس گذاشتن رو کنار بذاریم. در بحث غذا قبلا سؤالی فرمودم و فرموده بودید که توفیق نماز شب باید با کنترل غذایی این کار را انجام بدهم. مگر خداوند فرموده اند از هرچه حلال کرده ام بخورید و هرچه حلال نکرده ام نخورید: پس کنترل غذا به چه معنی است، مثلا آیا گوشت خوردن مشکل دارد و یا مثلا من کله پاچه بخورم این بر روح من تاثیر می‌گذارد. ببخشید از اینکه وقتتان را تلف کرده ام. یا علی

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: ۱- بالاخره باید رویکرد ما در ورزش رشد حاکمیت اراده‌مان بر بدن‌مان باشد تا بدن و میل‌های آن بر روح ما حاکم نباشد ۲- منظور از کنترل غذا در رابطه با پرخوری است، نه این‌که از آنچه حلال است خود را محروم کنیم. موفق باشید