

## اگر با همان دستورات اولیه‌ی دین، مزاج خود را تربیت کنیم کافی است

شماره پرسش: ۷۷۱۲

تاریخ ارسال پرسش: ۱۳۹۲/۱۲/۲۰ ۰۶:۰۰:۰۰

### متن پرسش

باسلام و خدا قوت به شما برادر گرامی. باتوجه به اینکه درسیروسلوک عملی مزاج بدن نیز عامل تاثیرگذاری است و هرچه معتدل تر باشد دریافت حقایق نیز بهتر خواهد بود. حال چگونه مزاج خود را معتدل کنیم؟ آیا فقط با اصلاح تغذیه؟ یا موارد دیگر نیز دخالت دارد؟ مزاج من صفراوی است و ۲۷ سال دارم. لطفا در صورت امکان در مورد تغذیه هم برنامه ای ذکر بفرمایید. من الله توفیق

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: این حرف درستی است که هرچه مزاج بدن متعادل تر باشد روح راحت تر می تواند به عوالم بالاتر سیر کند ولی فکر می کنم اگر با همان دستورات اولیه‌ی دین، مزاج خود را تربیت کنیم کافی باشد. مثل آن که فرموده اند تا گرسنه نیستید غذا نخورید و قبل از سیر شدن دست بکشید و چند نوع غذا نخورید و غذاهای ساده استفاده کنید و هر روز غذای گوشتی نخورید و در ماه حتی الامکان سه روز روزه بگیرید. در مورد انواع مزاج ها و تغذیه‌ی مناسب هر مزاج، بنده چیز زیادی نمی دانم. موفق باشید