

### متن پرسش

بسمه تعالی. . . سلام علیکم استاد بنده هم فوتسالیست تقریباً خوبی بودم و هم والیبالیست خوب. . . و علاقه بسیار زیادی که به این ۲ ورزش داشتم باعث میشد ادامه بدهم، اما استاد با گروهی که ورزش میکردم بسیار متنسج بود و راستش را بگویم گشتن با آنها روحم را خراب. با علاقه بسیار زیادی که داشتم به ۲ ورزش، اما کنارش گذاشتم چون هم تقریباً وقت میگرفت هم روح را خراب میکردند. . . الان ۳ روز در هفته به مدت روزی نیم ساعت تنهایی میدوم چون در هنگام دویدن تفکر هم میشود کرد. . . آیا به نظرتان خوب است؟ ورزش دیگری را پیشنهاد میکنید یا خیر؟ اکثراً هم با دوچرخه در رفتو آمدم، چه نیتی در هنگام ورزش بکنم خوب است؟ بهتر بگویم جهت فکرم را به چه سمتی بکنم خوب است؟. . . با تشکر موفق باشید.

### متن پاسخ

باسمه تعالی؛ علیک السلام در هر حال داشتن یک فعالیت ورزشی مرتب لازم است. شاید بهتر باشد به همان نرمش هایی که بدن را عادت داده‌اید و حرکات آن را بدن می‌شناسد ادامه دهید. در مورد رویکرد و جهت‌دادن روح در ورزش فکر می‌کنم بحث آخر کتاب «جوان و انتخاب بزرگ» کمک کند.  
موفق باشید