

## در هر ورزشی عزم حاکمیت اراده بر بدن باید باشد

شماره پرسش: ۱۹۲۵۲

تاریخ ارسال پرسش: ۱۳۹۶/۲/۷ ۰۰:۴۳:۵۸

### متن پرسش

سلام استاد: کتاب جوان و انتخاب بزرگتون رو خوندم راجع به ورزش گفتین، خواستم بدونم من که میرم والیبال چطور از این ورزش همچین استفاده ای که گفتین رو ببرم منظورم اینه وقتی تمرین می کنم وقتی ورزش می کنم چه چیزی باعث میشه روح من همچین قدرتی بدست بیاره؟ به چی فکر کنم تو دو ساعت تمرین و ورزش؟ آیا ژیمناستیک هم ورزش خوبیست برای بدست آوردن همچین قدرتی؟ هنگام این ورزش موسیقی های تند پخش میشه و شما خودتون چه رشته های ورزشی رو توصیه می کنید؟ بعد سوال دیگرم اینه که اگر تو ذهنم از اینکه از این ورزش تناسب اندام هم درست می کنم خوشحال باشم آیا خلوص نیت ندارم؟ اگر هم به نیت تناسب اندام برم هم قدرت روحی آیا خلوص نیت ندارم؟ چیکار کنم که اصلا برایم مهم نباشه تناسب اندام بدست میارم یا نه؟

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: عمده در هر ورزشی عزم حاکمیت اراده بر بدن باید باشد. لذا هر دو ورزش که نام بردید چنین ظرفیتی را دارد. همچنین ورزش های رزمی، بستر خوبی برای حاکمیت اراده بر بدن است. در ضمن طبیعی است که در کنار ورزش، نتایجی هم برای بدن ما پیش می آید. موفق باشید