

متن پرسش

سلام استاد، خسته نباشید. چرا ورزش در درمان افسردگی و اضطراب اینقدر موثر است؟ این بیماریها یعنی زیادی به خیالات میدان داده شده ولی کار کردن با به نیت ورزش و ورزش کردن دو تاثیر متفاوت دارند و کار جای ورزش را نمی گیرد، با وجود اینکه در هر دو تا اراده روح بر بدن تثبیت می شود ولی ورزش تاثیر عجیبی دارد در دفع خیالات و کار نمی تواند جایگزین ورزش شود و من به دنبال تاثیر ورزش در دفع خیالاتم؟

متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: بنده در این مورد در قسمت سوم کتاب «جوان و انتخاب بزرگ» تحت عنوان تأثیر روح بر حرکات ورزشی عرایضی داشته‌ام. موفق باشید