

## متن پرسش

سلام بر شما: استاد بنده یک ضعف بزرگ دارم اون این که تقریبا در همه چیز ثبات دارم جز ورزش و میرم یک هفته ورزش میکنم یک هفته دل زده میشم. حالا شاید شما فکر کنید من تو اون زمان هایی که ورزش میکنم سنگین ورزش میکنم و دلزده میشم اما نه متعادل ورزش میکنم اما نمیدونم چرا یه هفته حال ورزش دارم یه هفته نه. خواهشا نگید برو جزوه تاثیر حرکات ورزشی بر روح رو بخون دیگه خوندن بسه. یه چی بگید باهاش بتونم عمل کنم. لطفا جواب بنده رو در دو چارچوب بفرمایید اول) چرا بعضی ها در ورزش و سایر امور ثبات دارند و بعضی ها نه و ریشه این مسئله چیه؟ دوم) چه کنیم ثبات در ورزش پیدا کنیم؟

## متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: اساتید ما می فرمودند اگر کسی اهل پر حرفی و یا امیال و آرزوهای دنیایی باشد نمیتواند تصمیمات خود را تا انتها جلو ببرد. بالاخره باید تصور خودتان را از ورزش بازخوانی کنید. شما با فرمان های ممتد و مستمری که به بدن خود می دهید خود را در حوزه ی بدن خود شکوفا می کنید و دیگر بدن شما بر شما حکومت نمی کند. باید به این نتیجه برسید که از طریق ورزش روحیه ای آزاد پیدا کنید تا بتوانید آن را ادامه دهید. موفق باشید