

## مهمة الرياضة وأهدافها



« مهمة الرياضة:

للرياضة مهمتان: الأولى جسمانية، والأخرى تربوية روحية:

المهمة الأولى: الرياضة الجسمانية: على الشباب أن يمارسوا الرياضة دون استثناء.

الرياضة الجسمانية هي من أجل تحصيل القوة، وتحصيل القدرة؛ لأنهم عندما يحصلون القوة الجسدية، يمكنهم أن يدافعوا عن البلاد، ويواجهوا الأعداء الذين يريدون شن هجوم عليهم.

الأمر بالرياضة أمر بالمعروف. ورد عن النبي (ص): "إن من يحب الرجل القوي...". لا يمكن لكم أن تصبحوا أقوى من دون الرياضة، ومن دون التمرين.

أهداف الرياضة:

- اعلموا أن الصفاء والمعنوية مطلوبان في عالم الرياضة.

- الخاصية الطبيعية للرياضة هي أنها تخرجكم من حالة الخمول، والركود، وتبعث الاطمئنان والثقة بالنفس.

- ممارسة الرياضة تساعد الجسم كثيراً، وتحول دون الكثير من الأمراض، ففي موارد تكون أكثر من مستحبة حتماً، وفي موارد أخرى حتماً هي واجبة.

- يمكنكم من خلال الرياضة المنطّمة والصحيحة أن تبدّلوا جسدكم الخام الضعيف، القليل العضلات، القليل الحركة، والمترaxي، إلى جسد حسن الهيئة، قويّ، كثير الحركة، مرن، وقادر.

- اختبروا هذا الجسد قبل الرياضة وبعدها، واعرفوا ماذا كان وكيف أصبح. انظروا إلى الأشخاص الذين (يمارسون الرياضة)، على أيّ أجساد قويّة، ومرنة، ومثينة حصلوا. قال الإمام السجاد (ع): "اللّهمّ أعطني... الصّحة في الجسم، والقوّة في البدن..".

- الرياضات والتمارين الصعبة تحصل للإنسان مع وجود الإرادة.

- إذا توفّرت التربية الروحية في الإنسان، عندها ستتضاعف قوّته الجسدية.

ممارسة الرياضة والعمل:

لا شكّ في أنّ الرياضة لازمة للإنسان؛ وذلك أنّّه إذا لم يمارس الرياضة فسوف يفقد القدرة على متابعة العمل. كم من أناس أقوياء البنية ووسيمين، ولكنّ أرواحهم ضعيفة، قبيحة، وعاجزة، هؤلاء لا ينفعون. عن الإمام عليّ (ع) أنّّه قال: "لا قويّ - أقوى ممّن قوي على نفسه فملاّكها، ولا عاجز - أعجز ممّن أهمل نفسه فأهلكها". ▶