

جماليات الرياضة وفوائدها



«أيها الشباب.. إن لم تمارسوا الرياضة فإنّ أجسادكم لن تنمو النموّ اللازم. هناك جماليّات في أجسامكم تظهرها الرياضة، لا يمكن ظهورها من دون الرياضة، وأرواحكم أيضاً كذلك. بدون التمرين والرياضة لا يمكن أن تصبحوا أقوياء.

إن لم تمارسوا الرياضة، سوف تصبح أجسادكم ضعيفة، بلا قوّة، وقابلة للضرر. وإن أردتم إيصال أجسامكم إلى القوّة، والجمال، والقدرة، وإلى إظهار القوى، والاستعدادات المتنوّعة، عليكم أن تمارسوا الرياضة.

إنّ ممارسة الرياضة بالنسبة للشباب هي رأس مال احتياطيّ، أعتقد أنّ الرياضة فريضة عامّة على الجميع. حتماً لست أقصد الرياضة الاحترافية. أنا لا أرفض الرياضة الاحترافية؛ ولكني لا أوصي الشباب جميعاً أن يحترفوا الرياضة. الرياضة هي من أجل السلامة، والحفاظ على النشاط؛ وهذه تبقى كراسمال لكم إلى نهاية العمر. وحبّ الراحة والبطالة تضييع لذلك الرأسمال العظيم.

اهتمّوا بالرياضة بصفتها أمراً دوليّاً، استعراضياً ومشوّقاً، في الدرجة الثانية. الرياضة بالدرجة الأولى هي لتقوية الجسم وسلامته، وهي لازمة لشبابنا جميعاً نساءً ورجالاً.

فلسفة ومنطق الرياضة:

نريد للجميع أن يمارسوا الرياضة. وأن يتوجّهوا نحو الرياضة البدنية التي تؤمّن السلامة الجسدية. إنّ مجتمعاً سالماً من الناحية الجسدية، وخالياً من الآفات التي تحدث جرّاء الكسل، وحبّ الدّعة، يمكنه أن يتقدّم في الميادين المعنوية تقدّماً جيّداً. فمثلاً: يمكنه أن يحقق العلم الجيّد، والمعنويّة والروحيّة الجيّدة. ورد عن الإمام الصادق (ع) أنّ رسول الله (ص) كان يقول في الدعاء: "اللّهم إنّني أعوذُ بك من... العجز، والكسل،...".

وبناءً على هذا، يوجد خلف إرادتنا هذه فيما يتعلق بالرياضة منطق وفلسفة. إنَّ الرياضة ينبغي أن تكون عامَّة للجميع. التفتوا إلى أنَّه عليكم في مجال الرياضة أيضاً أن تتقدَّموا من خلال الرؤية الفلسفيَّة، من خلال السير الحكيم، من خلال الاعتماد على المنطق القويَّ والصحيح، وأن تريحوا في جميع الميادين. هذا ما يقنع الناس. ورد عن الإمام عليٍّ (ع) في قصار الحكم: "قَدْرُ الرَّجُلِ عَلَى قَدْرِ هِمَّتِهِ...".

هذا هو أصل المسألة في باب الرياضة.►