

متن پرسش

با سلام خدمت استاد طاهرزاده ی عزیز: با توجه به تاکیدات مکرر شما در کتب «جوان و انتخاب بزرگ» و «ادب خیال، عقل و قلب» به ورزش کردن، سئوالی در ذهن ما پیش آمده که چه نوع ورزشی مدنظر اسلام است یا در کدام ورزش می توان به تمام ابعاد وجودی خود پاسخ داد؟ و مسئله ی دیگر این که چقدر باید برای این موضوع وقت گذاشت؟ آیا توصیه می شود که در باشگاه ها ثبت نام کرد و در هفته، سه جلسه ی یک ساعت و نیمه به باشگاه رفت تا ورزش کرد؟ خیلی ممنون و متشکر

متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: عمده در ورزش تحرکی منظم و کلاسیک است، حال به هر صورت که باشد، ولی ورزش قهرمانی منظور نیست. موفق باشید