

متن پرسش

سلام خدمت استاد بزرگوار: خدا ان شاءالله به شما خیر کثیر عنایت کنه، بنده به عنوان یک پزشک توصیه ای به دوستان عزیز داشتم که تصمیم گرفتم اینجا مطرح کنم. اینکه در کنار انجام عبادات، مطالعه و هر انجام هر راه و روشی که به دنبالش هستیم برای آبادانی دنیا و آخرت از ورزش غافل نشوید. استاد بهتر بگم ورزش میتونه معجزه کنه، بنده اگر در مقامی بودم که مجوز فتوا دادن داشتم ورزش رو واجب می کردم بسیاری از حالات سخت و تنگ روحی که نسبتش میدیم به شرایط جامعه و غیره و غیره با یک ورزش روزانه کاهش پیدا میکنه بماند که بر جسم چه اثرات مفیدی دارد که سلامتی روح و جسم هر دو در گرو هم هستن. حتما همه دوستان به این امر واقفند اما عاجزانه در خواست می کنم از همه کسانی که این متن رو میخونن از ورزش غافل نشوید روزانه ۳۰ دقیقه در هوای آزاد راه رفتن متعادل حداقل و مفید کاری است که یک فرد در جهت سلامت روح و جسم خودش میتونه انجام بده به دنبال مداومت ان شاءالله نتیجه حاصل میشه و خودتون بهره مند میشید. به امید موفقیت.

متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: اتفاقاً تأکید جنابعالی بسیار دلسوزانه است. و در همین رابطه مقام معظم رهبری «حفظه الله» می فرمایند:

- ورزش همگانی برای همه لازم است.
- نشاط، سلامت، آمادگی جسمانی، حوصله کار در سایه ورزش عمومی و همگانی تامین می شود .
- ورزش قهرمانی موتور محرک ورزش همگانی است.
- ورزش همگانی ضرورت زندگی است مانند غذا خوردن که باید به آن توجه کرد.
- روی آوردن به ورزش بسیاری از معضلات اجتماعی را حل می کند.
- ورزش به صورت همگانی امروز از گذشته بهتر است و تلاش بیشتری را می طلبد.
- فراگیر شدن ورزش همگانی نیاز اساسی کشور است.

- امر به ورزش امر به معروف است.

- اگر بخواهید جسم را به قدرت، به زیبایی، به توانایی، به بروز قدرتها و استعدادهای گوناگون برسانید باید ورزش کنید.

- اگر در یک جمله کوتاه از من بپرسند که شما از جوان چه می خواهید، خواهم گفت تحصیل، تهذیب و ورزش.

- ورزش برای سلامت و حفظ نشاط است، سرمایه ای است که تا اواخر عمر برای شما می ماند.

موفق باشید