# التمهيد :

|  |  |
| --- | --- |
| أبعاد الإنسان | أسئلة تمهيدية |

خلقَ الله الإنسان ببُعدين اثنين: الأوّل مادّيّ هو الجسد، والآخر معنويّ هو الروح. ويتوجّب على الإنسان الاهتمام بهذين البُعدين ليكون سويًّا قد اهتمّ بسلامة جميع أبعاده؛ ليسخّرها ويستخرج الطاقات الكامنة فيها من أجل الوصول إلى مقصده والهدف الذي خُلق لأجله. يقول الإمام الخمينيّ (قدّس سرّه): **"والإنسان بالمعنى التامّ للكلمة هو الذي تجتمع له قوّتان، القوّة الجسديّة والقوّة المعنويّة، القوّة الجسديّة للخدمة، والقوّة المعنويّة للهداية. عندما تجتمع هاتان القوّتان، يصبح الإنسان إنسانًا بالمعنى التامّ للكلمة"**.

فإذًا، يجب على الإنسان أن يحافظ على بُعده المادّيّ كما المعنويّ. وتُعدّ الرياضة البدنيّة إحدى النقاط المهمّة في برنامج تقوية البُعد المادّيّ والحفاظ عليه.

...................................

ما هو المقصود بالرياضة البدنيّة؟

ما هي أنواعها؟

هل تنسجم ممارستها مع الشخصيّة المتديّنة؟

كيف تُحافظ الرياضة على الجسد وقوّته؟

هل إنّ فوائدها وآثارها تقتصر على جسد الإنسان دون روحه؟

هل إنّ آثارها ذات طابع فرديّ؟ أم إنّها حاجة اجتماعيّة أيضًا؟

ما هي الموانع والعقبات التي تحول دون ممارستها من قِبَل الكثيرين؟

هل هناك ضوابطٌ خاصّة لممارستها؟