



## فهرست مطالب

۹	مقدمه.....
۱۳	در سه دقیقه، سیصد دور.....
۱۶	تن به شکست داد تا.....
۱۸	شنا.....
۱۹	میان دایره.....
۲۲	روز رژه.....
۲۳	شنای دسته جمعی.....
۲۵	از ورزش غافل نشویم.....
۲۶	فتح قلّه.....
۲۹	ورزش صبحگاهی.....
۳۰	هدف مقدس دینی.....
۳۲	میدان فوتبال.....
۳۴	ورزش و نماز جماعت.....
۳۵	با کلاش، میل گرفتند!.....
۳۷	آخرین بازی.....
۳۹	انضباط و اخلاق عالی تیم.....
۴۰	موفق در درس و ورزش.....
۴۱	کادر کوهستان.....
۴۲	پشتکار.....

۴۳	..... کُشتی دسته جمعی
۴۴	..... روح جوانمردی
۴۶	..... چه کسی مقاوم است؟
۴۸	..... لباس فوتبال
۴۹	..... قافله سالار
۵۲	..... پا طلایی
۵۵	..... رزمی کار
۵۶	..... بین دو نیمه
۵۷	..... مربی موفق شنا و تنیس
۵۸	..... کوه نوردی
۶۰	..... بدون تکبر
۶۲	..... خودش گل نزد
۶۳	..... تشکیل زورخانه در پادگان
۶۴	..... ورزش باستانی با زندانیان!
۶۵	..... می خواهیم بیایم جبهه
۶۷	..... ورزشش ترک نمی شد!
۶۹	..... هر روز را با ورزش آغاز می کرد
۷۰	..... روی تشک می رفتم!
۷۲	..... گارد او همیشه باز بود!
۷۳	..... به پای آسیب دیده ی من دست نزد
۷۶	..... کشتی را باخت تا من ضایع نشوم!
۸۱	..... اوّل قرآن و قرائت نماز، بعد ورزش
۸۴	..... اوّلین زورخانه در منطقه ی جنگی
۸۵	..... ورزش باستانی در جبهه
۸۶	..... شما همه یک طرف، من هم یک طرف!
۹۰	..... در کُشتی پیروز شد!

۹۲	..... بازی جوانمردانه
۹۳	..... احساس برتری نمی‌کرد!
۹۴	..... علاقه به دروازه‌بانی
۹۵	..... منابع





## مقدمه

ورزش هم جسم را قوی می‌کند و هم آن را نشاط می‌بخشد. اما اگر به همین بسنده شود، چه بسا شخصی، ورزشکار و قوی پنجه شود، اما روحش شکننده و کوچک باقی بماند.

پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله)، جوانانی را دیدند که ورزش می‌کنند. آنان وزنه‌ی سنگینی را بلند می‌کردند و زورآزمایی می‌کردند. پس از تماشای آنان، فرمودند: چه کسی قوی‌تر از همه است؟ زورآزمایان ادب کردند و گفتند رسول خدا بهتر می‌داند. حضرت فرمود: آن کس قوی‌تر است که بر نفس خویش مسلط باشد و زمام آن را در دست گیرد.

اسلام بر ورزشهایی که علاوه بر تقویت جسم، کارآمدی برای انجام وظیفه، یعنی مجاهدت در راه خدا را هم تقویت کند، مانند شنا، تیراندازی و اسب‌سواری، تأکید کرده است. در کنار آن به تهذیب

نفس و خودسازی، که ورزش روح است و بلند مرتبگی انسان به آن وابسته است، سفارش اکید کرده است. اصلاً بدون تهذیب نفس و خودسازی، ورزشکاری و قهرمانی ورزشهای جسمی، پهلوانی به دنبال ندارد و گاه نعل وارونه است و مایه‌ی فساد و بی‌ارزشی.

امام خمینی که فرمود: من ورزشکار نیستم، ولی ورزشکاران را دوست دارم، خود روزانه و منظم ۲۰ دقیقه راهپیمایی داشتند. امام خامنه‌ای، کوهپیمایی هفتگی‌شان ترک نمی‌شود، مگر به ندرت.

جسم ضعیف و نحیف، روح را هم در خود نگه می‌دارد، اگر چه قاعده‌ی لایتغیر نیست، ولی اساس است. رزمندگان در جبهه‌های دفاع مقدس، برای مقابله با دشمن تا دندان مسلح، در شرایط آب و هوایی مختلف، از کوههای بلند و پوشیده از برف، تا بیابانهای وسیع و خشکیده از بی‌آبی، تا باتلاقها و نیزارهای گسترده، از سرمای گزنده و سخت تا گرمای طاقت‌فرسا، نیاز به بدنی قوی و ورزیده و روی فرم داشتند. روح قوی بود و دلگرم از عشق و سر در سودای دوست. این تن را باید می‌ساختند تا قدم به قدم با روح برود تا آنجا که وقت پرواز و جدایی این دو از یکدیگر برسد. هم ورزشکارانی

بودند که در جبهه نشاط می‌آفریدند و ایشارگری‌ها کردند و هم رزمندگانی که ورزش می‌کردند و بدنسازی و آشنایی با شرایط آب و هوایی تا هم نشاط خود را حفظ کنند و هم در لحظه‌ی ایشارگری، با قوّت و قدرت عمل کنند. هم نفس را به زمین می‌زدند و هم تن را به مشقّت وا می‌داشتند برای عروج به ملکوت. در این عرصه هم، رزمندگان پیشرو بودند و خاطره‌هایی جالب و درس‌آموز از آنان نقل شده است. جرعه‌ای از این دریا در این گزیده برای چشیدن آماده است. ذائقه باید سالم باشد.

تشنه چون یک جرعه خواهد، کوزه و دریا یکی است.

مؤسسه فرهنگی هنری قدرولایت