



## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۷	پیش‌گفتار.....
۲۳	مقدمه.....
۲۷	صبحگاه.....
۲۸	ورزش با کمترین امکانات.....
۲۹	مقام هفتم.....
۳۰	فوتبال و جوانمردی.....
۳۱	ورزش سالم، عبادت و خودسازی.....
۳۲	پایبندی به ورزش.....
۳۴	من هم بازی می‌کنم.....
۳۵	کُشتی با لباس نظامی.....
۳۶	جبهه و فوتبال؟!.....
۳۷	بهترین روش جذب جوانان.....
۳۸	پادزهر.....
۳۹	اذان که می‌شد، بازی را رها می‌کرد.....

- ۴۰ ..... اهل ورزش باستانی
- ۴۱ ..... منش جوانمردانه
- ۴۲ ..... من حرفه‌ای هستم!
- ۴۴ ..... پاسهای سفارشی!
- ۴۶ ..... کُشتی و رفع غرور!
- ۴۸ ..... اگر جدی بازی نمی‌کردی، ناراحت می‌شدم!
- ۴۹ ..... در بازی، خطا نکنید
- ۵۰ ..... حفظ اخلاق در ورزش
- ۵۱ ..... مجمع کوهنوردی دانشجویان
- ۵۲ ..... عضو دو تیم فوتبال و والیبال بود
- ۵۳ ..... خودش رفت پشت خطا!
- ۵۴ ..... کُشتی
- ۵۶ ..... قهرمان بستکتبال و ژیمناستیک
- ۵۷ ..... با پای آسیب‌دیده در ستیغ کوهها
- ۵۹ ..... دوی استقامت
- ۶۰ ..... تیم جبهه‌ای!
- ۶۲ ..... ورزش باستانی
- ۶۳ ..... کوهنوردی شما را استوار می‌کند
- ۶۴ ..... برنامه‌ی تقویت جسمانی
- ۶۵ ..... در بازی حرف اول را می‌زد
- ۶۶ ..... تشویق به ورزش
- ۶۷ ..... هرگز درصدد انتقام برنیامد
- ۶۸ ..... تواضع عجیب در عین قدرت
- ۶۹ ..... بدون اعتراض، زمین را ترک کرد
- ۷۰ ..... هدیه برای نماز اول وقت و جدی بودن در ورزش

- ۷۱ ..... به اخلاق بیشتر توجه داشته باشید تا نتیجه‌ی بازی.
- ۷۲ ..... وقت نماز است، بازی تعطیل.
- ۷۳ ..... اولین نفری که می‌دوید و نرمش می‌کرد.
- ۷۴ ..... ورزش صبحگاهی را جدی بگیرید.
- ۷۷ ..... قهرمان کشتی باجوچه.
- ۸۰ ..... آقا قبول، من باختم!
- ۸۱ ..... قوی می‌شویم برای خدمت به اسلام، نه ابراز وجود.
- ۸۲ ..... ورزش آدم را قوی می‌کند.
- ۸۳ ..... می‌خواست تمرین را ادامه دهیم.
- ۸۵ ..... در حال مجروحیت، ورزش می‌کرد و کشتی می‌گرفت!
- ۸۶ ..... اول نماز بعد بازی!
- ۸۷ ..... کفشهایش را داد به او که بتواند بازی کند!
- ۹۰ ..... لباسی که جایزه گرفته بود به من داد!
- ۹۲ ..... هر کس باید سر جایش درست بازی کند.
- ۹۵ ..... دوباره بیا تا بزنت زمین!
- ۹۶ ..... اینجا همه باید ورزش کنند.
- ۹۷ ..... نمی‌خواهم کسی از من ناراحت شود!
- ۹۸ ..... آنچه باقی می‌ماند دوستی‌ها و خوبیهاست.
- ۹۹ ..... بچه‌ها شور و نشاط لازم دارند.
- ۱۰۰ ..... هیچ‌کاری برایم سخت نیست!
- ۱۰۱ ..... برگزاری مسابقات فوتبال برای روحیه.
- ۱۰۲ ..... ورزشکار با اخلاق.
- ۱۰۳ ..... ترویج ورزش در گردان.
- ۱۰۴ ..... این قدر دوید که بچه‌ها کم آوردند!
- ۱۰۵ ..... اهمیت ویژه‌ی کوه‌پیمایی.

- ۱۰۶.....سعی کن درست بازی کنی!
- ۱۰۷.....تیم قوی و با اخلاق
- ۱۰۸.....بازی را نگه داشت که: وقت نماز است
- ۱۰۹.....ورزشکار باید مکتبی باشد
- ۱۱۱.....فوتبال جانانه!
- ۱۱۲.....دوره‌ی آموزشی تکواندو
- ۱۱۳.....باید از لحاظ جسمی خود را آماده کنیم
- ۱۱۴.....ورزش و نماز
- ۱۱۵.....تیم فوتبال الگو در اخلاق
- ۱۱۶.....هفتصدتا شنا!
- ۱۱۷.....قوی کردن بدن برای خدمت
- ۱۱۸.....من امروز کشتی نمی‌گیرم!
- ۱۲۰.....همه‌ی شما یکطرف، من هم یکطرف!
- ۱۲۲.....آدم شدن مهمتر از مشهور شدن
- ۱۲۵.....به پای آسیب‌دیده‌ی من دست نزد
- ۱۲۸.....کشتی را باخت تا من ضایع نشوم!
- ۱۳۲.....ورزش برای خدا، عبادت است
- ۱۳۴.....جلوی غرورم را می‌گیرد!
- ۱۳۵.....رقابت با رفاقت زیباست
- ۱۳۷.....عاشق خدا باش نه زنگ زورخانه
- ۱۳۹.....در ورزش، همیشه با وضو بودم!
- ۱۴۰.....جدی و مردانه
- ۱۴۱.....پیاده‌روی را خیلی دوست داشت
- ۱۴۲.....با دوستان فوتبالتش راهی جبهه شد
- ۱۴۳.....برای من کفش خرید و توپ

- ۱۴۵ ..... اصول بدنسازی را به من یاد داد
- ۱۴۶ ..... قهرمان کیست؟
- ۱۴۸ ..... روحیه‌ی پهلوانی!
- ۱۴۹ ..... مسلمان باید قوی و نیرومند باشد
- ۱۵۱ ..... روزی یک ساعت ورزش سخت
- ۱۵۲ ..... تمام خستگی‌ها از تنم در می‌رود!
- ۱۵۳ ..... هم تنهایی و هم با گردانها می‌دوید!
- ۱۵۴ ..... بیش از ۱۰ زمین فوتبال داشتیم
- ۱۵۵ ..... کونگ‌فو
- ۱۵۶ ..... قدرت بدنی و تکنیک خوب
- ۱۵۷ ..... مهارت در شنا و کوهنوردی
- ۱۵۸ ..... نگذاشت من خجل شوم
- ۱۵۹ ..... حضور فعال در تمرینات و مسابقات
- ۱۶۰ ..... شالکو بازی
- ۱۶۱ ..... کدام زودتر پرواز می‌کنیم؟
- ۱۶۳ ..... ورزش صبحگاهی سنگین
- ۱۶۴ ..... برنامه‌ی آمادگی جسمانی
- ۱۶۶ ..... عرق آموزش، خون میدان جنگ را کاهش می‌دهد
- ۱۶۷ ..... ورزش و بازی هدف نباشد
- ۱۶۹ ..... بخاطر داور، پنالتی را گل نکرد!
- ۱۷۱ ..... جرأت نکردند به میدان او بروند!
- ۱۷۲ ..... از همه قوی‌تر بود!
- ۱۷۳ ..... الگوی دوست‌داشتنی در ورزش
- ۱۷۴ ..... مدالها و موفقیت‌های چشمگیر
- ۱۷۵ ..... ورزش پاک و با اخلاق

- ۱۷۶ ..... نتوانستند با ایشان رقابت کنند!
- ۱۷۷ ..... رعایت اخلاق در ورزش
- ۱۷۸ ..... مقام ورزشی
- ۱۷۹ ..... نفر اول در دوی صحرانوردی
- ۱۸۰ ..... قهرمان کشتی استان
- ۱۸۱ ..... مثل آب خوردنه!
- ۱۸۲ ..... از قهرمانی در ورزش تا قهرمانی در ایثار
- ۱۸۳ ..... مسابقه‌ی دومیدانی برای حضور در جبهه!
- ۱۸۵ ..... مسیر ۱۰ کیلومتری را دوید!
- ۱۸۶ ..... چه معنی دارد که به لوح و جایزه بنازم؟
- ۱۸۷ ..... مهارت بالا در فوتبال
- ۱۸۸ ..... کی خسته است؟
- ۱۸۹ ..... سنگربان خوب
- ۱۹۰ ..... شوت‌های سرکش
- ۱۹۱ ..... برو جای من بازی کن!
- ۱۹۲ ..... با روستایی‌ها، کار رزمی می‌کرد
- ۱۹۳ ..... تلویزیون برای دیدن بازی‌های المپیک
- ۱۹۴ ..... طلبه‌ی ورزشکار
- ۱۹۵ ..... ترتیب مسابقات برای بچه‌ها
- ۱۹۶ ..... غیر از کار و خانواده، سرگرمی او ورزش بود
- ۱۹۷ ..... سر حال و قهراق
- ۱۹۸ ..... دروازه‌بان ماهر
- ۲۰۰ ..... عذرخواهی به خاطر تقصیر!
- ۲۰۱ ..... هم کشتی می‌گرفت، هم بنایی و کارگری می‌کرد!
- ۲۰۲ ..... تبخر در کوهنوردی

- ۲۰۳..... فقط با جمشیدخان کشتی می‌گیرم!
- ۲۰۴..... باید زمین بخورد تا کشتی را یاد بگیرد.
- ۲۰۵..... هر روز تا پارک ملت می‌دویدیم!
- ۲۰۶..... اسب سواری با اسب قرمز رنگ
- ۲۰۷..... ۳۰۰ بار در داخل لاستیک چرخید!
- ۲۰۸..... تنها داوطلب زدن پنالتی!
- ۲۰۹..... جودو و شنا
- ۲۱۰..... هندوانه‌ی خنک بعد از بازی!
- ۲۱۱..... کاپیتان تیم
- ۲۱۲..... تأمین کفش و لباس ورزش بچه‌ها
- ۲۱۳..... محکم و قوی باش
- ۲۱۴..... تور والیبال ما نخ بود!
- ۲۱۵..... همین که کم نیوردی ارزش دارد
- ۲۱۶..... یا دعا بخوانید یا ورزش کنید
- ۲۱۷..... نمی‌توانستم پا به پایشان بدم
- ۲۱۸..... دعای توسل در یک دور ورزش برای بهبودی بچه‌ی مریض
- ۲۲۰..... تو را یک پهلوان می‌دانم
- ۲۲۲..... تک نفره در مقابل تیم شش نفره!
- ۲۲۳..... اگر باختی از این بچه‌ها پول نگیر!
- ۲۲۴..... یکی را کول کرد و تا نزدیک آبخار دوقلو بالا برد!
- ۲۲۵..... در سرپل ذهاب محل ورزش باستانی برپا کرد
- ۲۲۶..... افسر عراقی از زمین بلند کرد و جلوی پرتگاه قرار داد!
- ۲۲۸..... قهرمان سنگین وزن
- ۲۳۰..... بچه برو خونتون!
- ۲۳۲..... اگر اسیر او شوید شما را می‌خورد!

- ۲۳۴ ..... برخورد مناسب و جذب افراد در کوه‌پیمایی
- ۲۳۵ ..... به راحتی در امتحان کوهستان قبول شد
- ۲۳۶ ..... پشتکار در ادامه‌ی ورزش
- ۲۳۷ ..... دوست آسیب دیده را به دوش گرفت
- ۲۳۸ ..... کشتی دسته جمعی!
- ۲۳۹ ..... لگد محکمی به پای او زد اما
- ۲۴۱ ..... ورزش وسیله‌ی جذب و جلوگیری از انحراف جوانان
- ۲۴۲ ..... تمرین را تعطیل نکنید
- ۲۴۴ ..... دوی سحرگاهی
- ۲۴۵ ..... بسکتبال
- ۲۴۶ ..... هم روح، هم جسم
- ۲۴۷ ..... اسب‌سواری و چوگان بازی
- ۲۴۸ ..... استاد اسب‌سواری
- ۲۴۹ ..... رزم انفرادی
- ۲۵۰ ..... لباس گرمی که جایزه گرفت
- ۲۵۱ ..... روحیه‌ی جوانمردی
- ۲۵۲ ..... کار و تبلیغ و ورزش باستانی
- ۲۵۳ ..... ورزش باستانی
- ۲۵۴ ..... آمادگی جسمی خوب به دلیل تمرینات ورزشی
- ۲۵۵ ..... مربی ورزش طلاب
- ۲۵۶ ..... درخواست تشک کشتی برای جوانان روستا
- ۲۵۷ ..... صیقل جسم بواسطه‌ی ورزش
- ۲۵۸ ..... بازی با صدای بمب ناتمام ماند!
- ۲۶۱ ..... فدای سرت
- ۲۶۲ ..... تقویت توانایی جسمی و تحمل سختیها



- ۲۶۳ ..... در آزمایش الهی نباید بیازیم، باخت در مسابقه‌ی ورزشی مهم نیست
- ۲۶۴ ..... قهرمان تیم ملی کشتی آزاد
- ۲۶۵ ..... خلوت کوه، روح او را می‌ساخت
- ۲۶۶ ..... کمر بند مشکی کاراته
- ۲۶۷ ..... بازی تمام، خسته نباشید
- ۲۷۰ ..... بعد از صحبت امام، به ورزش روی آورد
- ۲۷۱ ..... قبل از اعلان نتایج شهید شد
- ۲۷۲ ..... قول مردانه
- ۲۷۳ ..... دو خودرو را از هم جدا کرد!
- ۲۷۴ ..... اخلاق در فوتبال
- ۲۷۵ ..... می‌خواهم عضو تیم بسیج شوم
- ۲۷۶ ..... تشکیل گروه کوهنوردی
- ۲۷۷ ..... پُلی برای رسیدن به کمال و قرب الهی
- ۲۷۸ ..... سرعت در دو، سبب نجات او می‌شود!
- ۲۷۹ ..... من زمین خورده هستم!
- ۲۸۰ ..... ضرورت توأم بودن قوه‌ی جسمانی با روحانی
- ۲۸۱ ..... می‌دوید در حالیکه نباید راه می‌رفت!
- ۲۸۲ ..... انگار هنوز می‌توانیم بدویم!
- ۲۸۴ ..... یک دوره مسابقه‌ی والیبال در جبهه
- ۲۸۵ ..... حفظ آمادگی بدنی
- ۲۸۶ ..... با پای خودش برای معذرت‌خواهی آمد
- ۲۸۷ ..... من خطا کردم!
- ۲۸۸ ..... سحری و روزه بعد از بازی فوتبال!
- ۲۸۹ ..... اوّل درس بعد ورزش
- ۲۹۰ ..... ورزش هدف نیست، وسیله است

- ۲۹۵ ..... این طوری فکر نکنید
- ۲۹۶ ..... مراعات موازین اخلاقی را در بازی بکنید
- ۲۹۷ ..... در عین خوب درس خواندن، ورزش هم می‌کرد
- ۲۹۸ ..... باید بین ورزش و دین ارتباط ایجاد کرد
- ۲۹۹ ..... بعد از ورزش، سالن را تمیز می‌کرد
- ۳۰۰ ..... با بزرگتر اینطوری حرف نزن
- ۳۰۱ ..... هدف ما صرفاً برد و باخت نیست
- ۳۰۲ ..... سعی کنید در مسابقه‌ی انسانیّت به قهرمانی برسید
- ۳۰۳ ..... اخذ گواهینامه‌ی مربی‌گری
- ۳۰۴ ..... شما باید پهلوان و سفیران انقلاب باشید
- ۳۰۵ ..... بسیجی جبهه برو، درس خوان و اهل مسجد می‌تواند ورزشکار باشد
- ۳۰۶ ..... کمر بند سبز داشت ولی با کمر بند سفید می‌آمد
- ۳۰۷ ..... بازی تمام است، الآن وقت نماز است
- ۳۰۸ ..... جبهه را بر تیم ملی و رفتن به خارج کشور ترجیح داد!
- ۳۱۰ ..... چرا توپ را فرستادی بیرون؟
- ۳۱۱ ..... اوّل روحیه‌ی همکاری
- ۳۱۲ ..... اوّل ناهار بعد از نماز
- ۳۱۳ ..... پنجاه صلوات برای برنده شدن
- ۳۱۴ ..... همراه پدر در گود زورخانه
- ۳۱۵ ..... انتخاب ورزش‌های رزمی، پهلوانی و فوتبال
- ۳۱۶ ..... تقویت جسم
- ۳۱۷ ..... با وضو به میدان می‌رفت و حرمت پیشکسوتان را نگه می‌داشت
- ۳۱۹ ..... در کوه با خدا خلوت می‌کرد
- ۳۲۰ ..... ورزش در برنامه روزانه
- ۳۲۱ ..... زور خود را به رخ دیگران نمی‌کشید

- ۳۲۲ ..... ضربه فنی شد اما از ورزش دست نکشید
- ۳۲۳ ..... کار خوب را او انجام داد
- ۳۲۶ ..... در کوه و فوتبال، عزا و مسجد با هم بودند
- ۳۲۷ ..... زمین خوردنت ربطی به من نداشت!
- ۳۲۸ ..... شاید سلاح نبود و خواستید با دشمن بجنگید
- ۳۲۹ ..... موقع اذان، توپ را بیرون انداخت و بازی را تمام کرد
- ۳۳۰ ..... من درس پس دادم!
- ۳۳۱ ..... لباس‌های ورزشی بچه‌های بسیجی
- ۳۳۲ ..... عدم غفلت از پرورش جسم
- ۳۳۳ ..... جسم باید سالم باشد تا روح خوب کار کند
- ۳۳۴ ..... در بازی از همه صبورتر و آرام‌تر بود
- ۳۳۵ ..... شاید آنها بهتر از من بلد باشند
- ۳۳۷ ..... کوهنوردی و نماز و احکام
- ۳۳۸ ..... در سه دقیقه، سیصد دور
- ۳۴۰ ..... تن به شکست داد تا آن جوان احساس سرشکستگی نکند!
- ۳۴۲ ..... میان دایره
- ۳۴۵ ..... فتح قلّه
- ۳۴۷ ..... ورزش صبحگاهی
- ۳۴۸ ..... آخرین بازی
- ۳۵۰ ..... تشکیل زورخانه در پادگان
- ۳۵۱ ..... ورزشش ترک نمی‌شد!
- ۳۵۲ ..... روی تشک می‌رفتم!
- ۳۵۴ ..... شما همه یک طرف، من هم یک طرف!
- ۳۵۷ ..... در کُستی پیروز شد!
- ۳۵۹ ..... تعویض لباس روی رکاب دوچرخه!

- ۳۶۰ ..... در هر کاری باید حرف اول را بزنیم
- ۳۶۲ ..... آقای گل مسابقات، احساس برتری نمی‌کرد
- ۳۶۳ ..... گود زورخانه و ورزش باستانی
- ۳۶۴ ..... باید قوی بشویم
- ۳۶۵ ..... در عین مهارت، فروتنی می‌کرد
- ۳۶۶ ..... همیشه او برنده بود
- ۳۶۷ ..... عناوین بین او و مردم فاصله نیانداخت
- ۳۶۸ ..... انتخاب افراد آماده برای رزم
- ۳۷۰ ..... هر کدام که بلند می‌شدند روی دیگری می‌کوبید
- ۳۷۲ ..... همه را زد
- ۳۷۴ ..... زور کدامان بیشتر است؟
- ۳۷۶ ..... او زانو نمی‌زد!
- ۳۷۷ ..... با این شاگرد من مبارزه کن!
- ۳۸۰ ..... دوباره پیر
- ۳۸۱ ..... اینجا، گود زورخانه است!
- ۳۸۲ ..... هدف، آمادگی برای پیاده کردن اسلام است
- ۳۸۳ ..... ورزش بعد از نماز و قرائت قرآن
- ۳۸۶ ..... میل باستانی با پوک‌های گلوله‌ی توب!
- ۳۸۷ ..... شنا و کشتی
- ۳۸۸ ..... در قضاوت، منافع تیمش را در نظر نمی‌گرفت
- ۳۸۹ ..... منابع



### پیش گفتار

خاطرات دفاع مقدس غالباً در پاکترین لحظات زندگی صاحبان خاطره رخ داده، لذا شایسته است آن لحظه‌های غنیمت ثبت و منتشر شود. آن لحظه‌ها، همان حلقه‌هایی است که بشر سردرگم امروز را می‌تواند به "صراط‌الذین انعمت علیهم" که مصداق کامل آن ائمه‌ی معصومین علیهم السلام هستند، واصل نماید.

صاحبان خاطرات دفاع مقدس ثابت کردند که می‌شود پس از هزار و چهارصد سال سرکوب اسلام، به رهنمود خلیفه‌ی به حق خدا حضرت علی علیه‌السلام جامه‌ی عمل پوشاند که فرمود: أَعْيُنُونِي بِوَرَعٍ وَاجْتِهَادٍ وَعِفَّةٍ وَسِدَادٍ.  
با پرهیزکاری و تلاش فراوان و پاکدامنی و راستی مرا یاری دهید. (نهج‌البلاغه/نامه ۴۵)

وقتی مربی مردان دفاع مقدس، بزرگمردی است که با پرهیز از پا گذاشتن بر روی کفش طلب در هنگام ورود به حجره‌ی تدریس،

از مویرگ ظلم دوری می‌کند، بالطبع محصول این مکتب روح الهی باید مردانی باشند که در لحظات اضطراری ورود به میدان مین، پیراهن از تن به در کنند که؛ اگرچه ما رفتی هستیم، اما چرا لباس بیت‌المال تکه‌تکه شود!

آنان اثبات کردند؛ می‌شود سیره‌ی جهاد اکبر و اصغر را توأم با هم در صورت جوان قرن بیستم متجلی کرد. به شرط آن که با عمل و نه زبان تنها (کونوا دعاء الناس بغير الستکم) به اسلام دعوت شده باشند.

مجموعه کتب سیره‌ی شهدای دفاع مقدس، حاوی گلچینی از خاطرات راویان در خصوص آن سفر کردگان دیار هستی است که در طول سال‌های گذشته توسط ناشران مختلف به زیور طبع آراسته شده است.

انگیزه‌ی مؤسسه‌ی فرهنگی هنری قدر ولایت از انجام این پروژه اهداف زیر است:

۱- بسیاری از کتب دفاع مقدس در سالهای گذشته و تنها برای یک بار به چاپ رسیده و در همان سال‌ها نیز عرضه شده است. لذا مخاطبین امروز از دستیابی به آن کتب و خاطرات محرومند. در حالی که اهمیت آن به دلیل نزدیکی نقل خاطره به زمان رویداد، بیشتر از خاطراتی است که هم‌اکنون نقل می‌شود.

این پروژه با جستجوی کتب مذکور، بخش عظیمی از خاطرات ناب شهیدان گرانقدر را دوباره احیا نموده و ماندگار کرده است.

۲- خاطرات دفاع مقدس دستمایه‌ای متعالی و فوق‌العاده مستعد برای خلق آثار ادبی و هنری از جمله داستان، نمایشنامه، رمان، شعر، فیلمنامه و غیره است. گزینش خاطرات خوب و نیز دسته‌بندی موضوعی آن، ادبا و هنرمندان و نیز پژوهشگران این عرصه را از جستجوی زمان‌بر و نامنظم بی‌نیاز کرده است.

۳- شهدای گرانقدر دفاع مقدس با تمسک به آیه‌ی شریفه‌ی «لقد کان لکم فی رسول الله اسوةً حسنه» نزدیک‌ترین افراد به خلق و خوی محمدی صلی‌الله‌علیه و آله و سلم بودند. لذا اهل منابر و مریبان تربیتی برای اتصال آسان جامعه به سیره‌ی نبوی، می‌توانند از خاطرات شهدا به عنوان شاهد مثال بهره‌برداری نمایند.

مهمترین وجه امتیاز خاطرات مذکور، به روز بودن آن و نیز امکان قوی همذات‌پنداری مخاطب با شهدای معاصر است. این کتب، امکان انتخاب خاطرات ناب، موجز و موضوعی را برای صاحبان کرسی‌های موعظه آسان کرده است.

۴- زنده نگه داشتن یاد و خاطره شهیدان- به فرموده‌ی رهبر معظم انقلاب اسلامی- کمتر از شهادت نیست، چرا که راه و رسم شهادت، راه عزت و نجات از اسارت نفس و استکبار است. و ما که از قافله عقب مانده‌ایم و مهجور از عند ربهم یرزقون، بدین وسیله ادای دین می‌کنیم. باشد که مقبول افتد.

۵- از شهیدان دفاع مقدس معمولاً بعد حماسی آنان بیشتر مورد توجه قرار گرفته است. جنبه‌های لطیف که حکایت از روح بلند و

منش و طبع کریمانه و رعایت نکات ظریف در زوایای مختلف زندگی فردی و اجتماعی آنان دارد، کمتر انعکاس پیدا کرده. نگاه این مجموعه بیشتر معطوف همین مسئله است.

مؤسسه فرهنگی هنری قدر ولایت در راستای اهداف ذکر شده، از اواخر سال ۱۳۸۶ ابتدا پیرامون این طرح، مطالعات شناختی را آغاز کرد و از میان موضوعات مختلف اخلاق فردی و اجتماعی، به ۳۰ موضوع که از عمومیت بیشتری در بین رزمندگان اسلام برخوردار بود رسید.

سپس کار فیش برداری در خصوص موضوعات آغاز شد. فیش برداران ارجمند طی تلاشی شش ماهه غالب کتاب‌های دفاع مقدس چاپ شده تا این را تاریخ بررسی کردند تا به خاطراتی دست یابند که؛ ۱- فقط درباره‌ی شهدای دفاع مقدس باشد. ۲- خاطره باشد و نه گونه‌های ادبی دیگر ۳- از جذابیت لازم برخوردار باشد ۴- با اهداف یاد شده متناسب باشد.

از میان کتابهای مورد بررسی، تمام خاطراتی که به دلیل تبدیل به گونه‌های دیگر ادبی دچار ضعف استناد شده بودند و نیز خاطراتی که جاذبه‌ی لازم را نداشتند و یا در خصوص شهدا نبودند، از دور خارج شد.

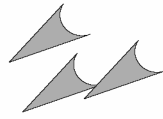
در مرحله‌ی بعدی فیش‌ها جهت تأیید مجدد بازخوانی شدند. سپس هر فیش با توجه به موضوع آن در پوشه‌ی مخصوص خود طبقه‌بندی گردید.



مراحل بعدی کار؛ حروف چینی، ویرایش، تهیه‌ی فهرست موضوعی و اعلام بود که یکی پس از دیگری انجام شد. سپاسگزاری می‌کنیم از تمام حامیان این طرح که آن را بر خود فریضه دانستند و در مراحل مختلف آن مشتاقانه یاری‌رسان بودند. و کسانی که در دریای فضایل و زیبایی‌های شهیدان غوطه خوردند، درّ از صدف‌ها جستند و خود به لیست گمنامان دفاع فرهنگی از انقلاب اسلامی و راه شهیدان پیوستند. و شما خواننده‌ی گرمی، به خاطر حسن سلیقه و انتخابتان. امیدواریم این اقدام فرهنگی مرضی رضای حق تعالی و شهدای عزیز قرار گرفته و همه‌ی ما مشمول توفیقات الهی و شفاعت مردان بزرگ تاریخ انقلاب اسلامی که خاطرات زیبا و نام بلند آوازه‌شان در این کتب ثبت گردیده، باشیم. ان شاءالله.

مؤسسه فرهنگی هنری قدر ولایت





### 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 می‌نمودند. 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 به نفس خویش مسلط باشد و زمام آن را در دست گیرد.

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

تهدیب نفس و خودسازی، که ورزش روح است و بلند مرتبگی انسان به آن وابسته است، سفارش اکید کرده است. اصلاً بدون تهدیب نفس و خودسازی، ورزشکاری و قهرمانی ورزشهای جسمی، پهلوانی بدنبال 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 هفتگی‌اشان ترک نمی‌شود مگر به ندرت.

جسم ضعیف و نحیف، روح را هم در خود نگه می‌دارد، اگرچه 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 نزارهای گسترده، از سرمای گزنده و سخت تا گرمای طاقت‌فرسا، نیاز به بدنی قوی و ورزیده و روی فرم داشتند. روح قوی بود و دل گرم 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 هم برسد. هم ورزشکارانی بودند که در جبهه نشاط می‌آفریدند و اینارگری‌ها 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 ایثارگری، با قوت و قدرت عمل کنند. هم نفس را به زمین می‌زدند و هم تن را به مشقت وامی‌داشتند 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