

بِسْمِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال الله تبارك و تعالی:

﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا﴾

سوره مبارکه شمس، آیه ۹

امام خامنه‌ای مدظله‌العالی:

درس خواندن و تهذیب اخلاق و هوشیاری سیاسی همراه با تلاش‌های انقلابی،
وظائفی هستند که دختران و پسران این نسل باید آنها را هرگز فراموش نکنند. ۱۳۹۸/۹/۲۴

عنوان:

ضرورت ورزش و تفریح از نگاه امام خامنه‌ای مدظله‌العالی

شناسنامه مطلب	
t-203	کد مطلب
تزکیه‌ای/تقوای عمومی/در آستان بندگی/سلامتی جسم	رده
سلامتی، معنویت، ورزش و تفریح، تربیت، تزکیه نفس، امام خامنه‌ای	برچسب
	توضیحات

پایگاه تزکیه‌ای، علمی، بصیرتی و مهارتی نُمُو

nomov.ir

در معادلات به شدت پیچیده و درهم‌تنبیده‌ی روابط انسانها و جامعه‌ها و پدیده‌ها و اقدامها، بارزترین و کارآمدترین نقش، از آن: ایمان، عزم، و جهاد است. در هر نقطه از جهان و برای هر هدف و آرمان، این سه رانش‌گر در کنار یکدیگر گرد آمده‌اند. آن هدف، به دست آمده و راه تا سر منزل مقصود، طی شده است. دل پاک و امیدوار، و ذهن بی‌شائبه و روشن، و جسم سالم و توانمند شما جوانان، دارای شایسته‌ترین ظرفیت برای آن سه عنصر محوری است [۱].

عقیده‌ام در باب ورزش، همین است که بارها گفته‌ام. من ورزش را برای عموم مردم لازم می‌دانم. من ورزش را برای جوانان لازم می‌دانم؛ برای غیر جوانان میان‌سالان و پیرمردان و پیرزنان هم واجب می‌دانم. بنابراین، اگر ورزش برای جوانان لازم است، برای امثال ما واجب است [۲].

همه آحاد مردم، باید ورزش را جدی بگیرند. همه باید برای سلامتی خودشان، ورزش را یک ضرورت و کار لازم به حساب آورند. جامعه ورزشکار، جامعه بانشاط و پرتلاش و زنده و کارآمد خواهد بود. عادت ورزش را به فرزندان خودتان هم منتقل کنید. کودکان و نوجوانان - بخصوص جوانان - را به ورزش کردن وادار کنید. حتی افراد مسن و پیر هم باید ورزش کنند - هر کسی ورزش متناسب با حال خود - ورزش، یک کار لازم و یک وظیفه است که برای نشاط و طراوت دائمی جامعه لازم است. امروز جامعه ما به این طراوت و این نشاط احتیاج دارد. [۳].

ورزش اطمینان و اعتماد به نفس در انسان ایجاد می‌کند و جوان را از حالت خمود و رکود خارج می‌سازد، بنا بر این طلبه‌ها را باید وادار به ورزش کرد تا به این ترتیب آنان بتوانند از نشاط جوانی خود در محیط‌های ورزشی استفاده کنند. [۴].

هسته‌ی اصلی در ورزش، تربیت و پیشرفت جسمانی است. آدم‌های مریض، آدم‌های بی‌حوصله، آدم‌هایی که تواناییها و قدرت‌هایی را که خدا در جسم یک انسان گذاشته، اصلاً نمیشناسند؛ چه برسد به این که بخواهند آن را در میدان‌های عمل بروز بدهند، خیلی ازشان امید کاری نمیشود داشت. این جسم کوچک - همین جسم با این حجم و با این عرض و طول مختصری که بنده و شما داریم - تواناییهایش خیلی بیش از اینهایی است که ما داریم از آن استفاده میکنیم.^[۵]

اگر ورزش در زمینه‌ی جسم و روح فضای جدیدی در زندگی انسان باز می‌کند و توانایی و تندرستی و اراده‌ی قوی به کسانی که مخاطب شما هستند می‌بخشد؛ تفریحات نیز تأثیراتی عمیق، مثبت و سازنده برای جامعه دارد. چرخ عظیم حرکت اجتماعی، جز با کمک و مدد همین عناصر معنوی نمی‌تواند به یک حرکت سالم ادامه دهد. این امور، در حکم روغن کاری ماشینهاست؛ که بدون آن، اصطکاک زیاد می‌شود و منجر به از بین رفتن سریع دستگاه می‌گردد. ...

راجع به موضوع تفریحات، چیزی که می‌توانم بگویم این است که موضوعی بسیار مهم و اساسی است. اگر چه در جامعه، خیلیها هستند که ممکن است آن را جدی نگیرند و فکر کنند که یک زندگی جامد و خشک و بی‌انعطاف و بی‌لبخند، می‌تواند زندگی موفق باشد. اما چنین نیست. اگر در زندگی تفریح سالم نباشد؛ اگر آن لبخند طبیعی که ناشی از نشاط است بر لب انسان ننشیند، زندگی برخورد انسان و بر معاشران او، جهنم خواهد شد. مادیات، مقدمه‌ی زندگی خوبند؛ و تفریح، عنصر اساسی زندگی خوب است. فرض کنیم کسی درآمدهای مالی بسیار کلانی داشته باشد، اما در زندگی دل خوشی نداشته باشد. این، زندگی نیست که دارد! تفریح، از باب تفعیل است؛ یعنی فرح آوردن؛ یعنی ایجاد فرح. اگر فرح و شادمانی در انسانی نباشد، ولو خیلی هم در آمد داشته باشد؛ مقام بسیار عالی داشته باشد یا نفوذ اجتماعی داشته باشد، این اصلاً برای او زندگی نیست و حتی نمی‌شود با او زندگی کرد. شما همتان این است که آن فرح و شادمانی را به انسانها ببخشید و مردم را - از بالاترین مقام اجتماعی تا مردم عادی کوچک و بازار؛ از فقیر و غنی و قشرهای مختلف - شادمان کنید. این امر بسیار مهمی است. ...

تفریح، یک کار اسلامی است. من قبول ندارم کسی چهره‌ی اسلام را یک چهره‌ی خشمگین و اخمو و بد اخلاق تصور کند. به هیچ وجه، اسلام این نیست. چهره‌ی اسلام، چهره‌ی یک انسان جدی است؛ یک انسان متین. یک چهره‌ی جدی و متین را شما تصور کنید! این، چهره‌ی اسلام است. یک چهره‌ی جدی، در هر جای زندگی، آن کار بایسته را انجام می‌دهد. یک جا باید شادمانی کرد؛ یک جا باید تلخی نشان داد؛ یک جا انسان با دشمن روبه‌روست؛ یک جا با غریبه روبه‌روست؛ یک جا با خودی روبه‌روست و یک جا با یک مشتاق و دوست رو به‌روست. اینها با هم فرق می‌کند. یک انسان متین، چهره‌اش همه جا یکسان نیست. آن جا که با یک دشمن روبه‌روست، طبیعی است که چهره‌ی دیگری خواهد داشت. آن جا که با یک انسان غریبه رو به‌روست - که دشمن هم نیست، اما غریبه است - یک طور روبه‌رو می‌شود، و با یک دوست و محبوب و عزیز و نزدیک و دلسوز، یک طور دیگر روبه‌رو می‌شود. اسلام این گونه است و هر جایی یک برخورد دارد. در چهره‌ی اسلام، تفریح و ادخال سرور - دیگران را مسرور کردن، خشنود کردن، خوشحال کردن، شاد کردن و امیدوار کردن - جای بسیار حساسی دارد. بنابر این، شما همین طور که یک کار تفریحی را انجام می‌دهید، یک نمایش اجرا می‌کنید، یک ماجرای طنزآمیز را بیان می‌کنید، یک شعر اجرا می‌کنید و می‌خوانید یا یک مسابقه اجرا می‌کنید، در همان حال احساس کنید که یک عبادت انجام می‌دهید...

حقیقتاً همین است. این یک واقعیت است. احساس کنید که بخشی از آن مجموعه‌ای را که زندگی اسلامی برای انسانها در نظر گرفته، متعهد می‌شوید و انجام می‌دهید. البته نکاتی را باید در نظر بگیرید و رعایت کنید. من دو، سه نکته را یادداشت کرده‌ام، که تا یادم نرفته به شما عرض کنم: یک نکته، آن جنبه‌های ارزشی است که باید در کار تفریح دخالت داشته باشد...

این نکته‌ی بسیار مهمی است که اصلاً از تفریح مقصودمان چیست؟ ... فقط خنده که نیست. مقصود این است که این خنده، آسایش به روح بدهد و آرامشی ببخشد. همان طور که گفتیم، جامعه مثل کارخانه‌ی عظیمی که از فولاد درست شده و یک میلیون قطعه فولاد را حرکت می‌دهد؛ سایش دارد، استهلاک دارد، لذا گاهی مقداری روغن لطیف و خوشرنج، تمام سایشها را از بین می‌برد و کار، تندر، روانتر و بهتر انجام می‌گیرد. تفریح، چنین نقشی دارد و باید به حرکت کلی جامعه کمک کند. شما باید

با برنامه‌های تفریحی‌تان، امید ببخشید. اگر مجموعه‌ی کار شما، از اول تا آخر ناامید کننده باشد، از ارزش ساقط خواهد شد؛ یعنی همه‌ی آن چه که انجام شده، هیچ می‌شود. مثل این که شما با بهترین ابزارهای نقاشی، یک تابلو بد بکشید. ...

من سرور را در نماز می‌بینم. این را که می‌گویم، حقیقتاً احساس من است. گاهی اوقات انسان از حادثه‌ای، از خبری، از پیشامدی، از ناتوانی‌ای در صحنه‌ای و در میدانی غمگین است و به چیزی می‌خواهد پناه ببرد که این غم را بزداید. گاهی انسان به تفریح و دوستی، به رفاقت و به بگو بخند، پناه می‌برد. کسانی می‌توانند، کسانی هم گیرشان نمی‌آید و نمی‌توانند. اما من به تجربه دریافته‌ام آن عاملی که همواره در چنین حالاتی به انسان مسرت می‌بخشد، نماز است. یعنی انسان وقتی به طرف نماز می‌رود، دلش باز می‌شود و آن مسرت معنوی در او به وجود می‌آید. چرا؟ چون نماز، آن مرحله‌ای است که انسان با خدا، بدون هیچ‌گونه واسطه و هیچ پرده‌ای حرف می‌زند. آن، مسرت حقیقی است. از این مسرت، نباید غافل شد. [۶]

تفریح من در محیط طلبگی خودم در دوران جوانی، حضور در جمع طلبه‌ها بود. به مدرسه خودمان - مدرسه‌ای داشتیم به نام مدرسه نَوَاب - میرفتیم؛ جوّ طلبه‌ها برای ما جوّ شیرینی بود. طلبه‌ها دور هم جمع میشدند، صحبت و گفتگو و تبادل اطلاعات میکردند و حرف می‌زدند. محیط مدرسه برای خود طلبه‌ها مثل یک باشگاه محسوب میشد؛ در وقت بیکاری آن‌جا دور هم جمع میشدند. علاوه بر این در مشهد، مسجد گوهرشاد هم مجمع خیلی خوبی بود. آن‌جا هم افراد متدین، طلاب، روحانیون و علما می‌آمدند، مینشستند و با هم بحث علمی میکردند. بعضی هم صحبت‌های دوستانه میکردند. تفریحات ما اینها بود.

البته من آن زمان ورزش میکردم؛ الان هم ورزش میکنم. متأسفانه میبینم جوانان ما در ورزش سستی میکنند که این خیلی خطاست. آن زمان ما کوه میرفتیم و پیاده‌رویهای طولانی میکردیم. من با دوستان خودم، چند بار از کوههای اطراف مشهد، همین‌طور کوه به کوه و روستا به روستا، چند شبانه روز حرکت کردیم و راه رفتیم. از این‌گونه ورزشها داشتیم. البته اینها تفریحات سرگرم کننده‌ای بود که خارج از محیط

شهر محسوب میشد. حالا در تهران، این دامنه زیبای البرز و ارتفاعات به این قشنگی و خوب هست؛ من خودم هفته‌ای چند بار به این ارتفاعات میروم. متأسفانه میبینم نسبت به جمعیت تهران، تعداد کسانی که آن جا می‌آیند و از این محیط بسیار خوب و پاک استفاده میکنند، خیلی کم است! تأسف میخورم که چرا جوانان ما از این محیط طبیعی و زیبا استفاده نمیکنند! اگر آن زمان در مشهد ما چنین کوههای نزدیکی وجود داشت - چون ما آن وقت در مشهد، کوههای به این خوبی و به این نزدیکی نداشتیم - ما بیشتر هم استفاده میکردیم. [۷]

[۱] پیام رهبر معظم انقلاب اسلامی به اتحادیه انجمنهای اسلامی دانشجویان ۲۳/۰۶/۱۳۸۵

[۲] بیانات در دومین روز از دهه‌ی مبارکه‌ی فجر (روز انقلاب اسلامی و جوانان) ۱۳/۱۱/۱۳۷۷

[۳] - بیانات در مراسم افتتاحیه‌ی مانور فرهنگی - ورزشی جانبازان و معلولان، ۱۵/۰۶/۱۳۷۶

[۴] - دیدار اعضای شورای عالی مدیریت حوزه علمیه قم با رهبر انقلاب، ۰۹/۰۷/۱۳۷۷

[۵] - بیانات در دیدار فاتحان قله‌ی اورست، ۳۰/۰۸/۱۳۸۴

[۶] - بیانات در دیدار گروه «ورزش و سرگرمی» صدا، ۰۱/۱۰/۱۳۷۱

[۷] - گفت و شنود صمیمانه رهبر انقلاب با جمعی از جوانان و نوجوانان، ۱۴/۱۱/۱۳۷۶