## **فهرست:**

[خطبه اول 3](#_Toc452204227)

[توصیه به تقوا 3](#_Toc452204228)

[آداب و حالات باطنی نماز 3](#_Toc452204229)

[شش حالت و خصوصیت روحی 4](#_Toc452204230)

[اولین حالت: حضور قلب، اصلِ حکمت و سرّ نماز 4](#_Toc452204231)

[معنای حضور قلب 4](#_Toc452204232)

[حضورِ قلبِ در نماز، موجب سلامتی قلب 5](#_Toc452204233)

[جعلِ نوافل برای جبرانِ نقصِ فرایض 5](#_Toc452204234)

[دومین حالت: تَفَهُّم 6](#_Toc452204235)

[معنای تَفَهُّم 6](#_Toc452204236)

[همّتِ والا، اساس ورود به مرحله‏ی تَفَهُّم 6](#_Toc452204237)

[تبیین محتوای قسمت‏های مختلف نماز 6](#_Toc452204238)

[خطبه دوم 11](#_Toc452204239)

[توصیه به تقوا 11](#_Toc452204240)

[29 مهرماه، روز پرستار 12](#_Toc452204241)

[هفته‏ی تربیت‌بدنی 12](#_Toc452204242)

[ورزش و تربیت‌بدنی در اسلام 12](#_Toc452204243)

[وظیفه‏ی تربیت‌بدنی 13](#_Toc452204244)

[هدف از ورزش 13](#_Toc452204245)

[حکمت و سرّ اصلی ورزش و تربیت‌بدنی 13](#_Toc452204246)

[فواید مهمّ و جنبی ورزش 14](#_Toc452204247)

[پر کردن اوقات فراغت نسل جوان 14](#_Toc452204248)

[عدمِ تداخلِ ورزش با درس و مشاغل اصلی جامعه 16](#_Toc452204249)

[ورزش اسلامی 16](#_Toc452204250)

[حوادث سومالی 17](#_Toc452204251)

[تفاوت حکومت ایران و عراق در زمان صدام 17](#_Toc452204252)

[دعای پایانی 19](#_Toc452204253)

[سوره‏ی پایان خطبه‏ی دوم 19](#_Toc452204254)

# خطبه اول

اعوذبالله بالله السمیع العلیم من الشیطان الرجیم بسم اللّه الرحمن الرحیم **الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِی هَدَانَا لِهَذَا وَمَا کنَّا لِنَهْتَدِی لَوْلَا أَنْ هَدَانَا اللّه[[1]](#footnote-1)؛ ثم الصلاة و السلام علی سَیِّدِنَا وَ نَبِیِّنَا أَبِی الْقَاسِمِ مُحَمَّدٍ وَ عَلی آله الأطیَبینَ الأطهَرین لاسیُّما بقیة‌اللّه فی الارضین.**

اعوذ باللّه السمیع العلیم من الشیطان الرجیم بسم اللّه الرحمن الرحیم **«یَا أَیُّهَا الَّذِینَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تُقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنتُم مُّسْلِمُونَ»**[[2]](#footnote-2) **عِبادَالله اُوصیَکُم وَ نَفسیِ بِتَقوَی اللّه وَ مُلازِمَة اَمرِه وَ مُجانِبَة نَهیِه وَ تَجَهَّزوا رَحِمَکم اللّه، فَقَد نُودِیَ فیکُم بِالرَّحیل وَ تَزَوَّدوا فَإِنَّ خَیرَ الزّاد التقوی.**

## **توصیه به تقوا**

همه‏ی شما برادران و خواهران گرامی و خودم را به پارسائی، اجتناب از گناه، تهذیب نفس، شُکر و ذِکر خداوند در همه‏ی حالات سفارش و دعوت می‌کنم؛ امیدواریم خداوند به برکت اولیاء و مقرّبانِ درگاهِ خودش، به همه‏ی ما توفیقِ بندگیِ خالصانه، پارسایی در این دنیا و احتراز از گناه، عنایت بفرماید.

## **آداب و حالات باطنی نماز**

در باب مقدمات، شرایط و بعضی از آداب، احکام و اسراری نماز، در هفته‏های گذشته، صحبت‏هایی شد؛ در این خطبه احوال و حالات انسان در حالِ نماز بیان می‏شود؛ حالاتی که هم از روایات استفاده می‏شود، هم عرفا و اولیاء الهی این حالات و خصوصیات را سفارش کرده‏اند و هم در کتب اسرار نماز ذکر شده است؛ البته هر آنچه در کتب مختلف آمده است از روایات استفاده شده است و علماء و دانشمندان برای توجّه ما در کتب خود جمع‏آوری کرده‏اند.

#### شش حالت و خصوصیت روحی

شش مرتبه، حالت و خصوصیت روحی در حال نماز توصیه شده است که انسان باید این درجات و حالات معنوی را در حال نماز داشته باشد.

##### اولین حالت: حضور قلب، اصلِ حکمت و سرّ نماز

اولین حالت و خصوصیت روحی که باید انسان در حال نماز داشته باشد، حضور قلب است که در روایات هم تأکید شده است و شرطِ اولِ باطنیِ نماز و اولین ادب از آدابِ باطنیِ نماز، حضورِ قلب در نماز است.

###### معنای حضور قلب

حضور قلب یعنی، قلب و توجّه انسان، متمرکز بر کاری که در حال نماز انجام می‏دهد، باشد؛ البته ممکن است گمان شود، سهل و آسان است، ولی با کمال تأسف، اشتغالات و تعلّقات دنیوی، موجب از دست رفتنِ حضورِ قلب می‏شود.

اگر بخواهیم حضورِ قلبِ خود در نماز را محاسبه کنیم، به‌عنوان مثال ببینیم در نماز صبح یا شبی که خوانده‏ایم که از اول تا آخرش پنج دقیقه طول می‏کشد، چقدر از آن دقایق را در محضر خدا بوده و حضور قلب داشته‏ایم، خیلی تکان دهنده و قابل توجه خواهد بود و می‏بینیم که حضورمان خیلی کم بوده است؛ محاسبه هم باید از همان اذان و اقامه و تکبیرۀ الاحرام شروع شود هرچند که گاهی نمازهایمان شکسته می‏شود به حدی که اذان و اقامه‏ی درستی هم ندارد.

شاید کل نمازهای ما در طول شبانه‏روز، بیست دقیقه بیشتر طول نکشد که در مقابل 24 ساعت بسیار کم است؛ حالا اگر محاسبه شود که در طول این بیست دقیقه چقدر حضور قلب (که حکمت و سرّ نماز است)، داشته‏ایم می‏بینیم مثلاً دو یا سه دقیقه بیشتر نبوده است و گاهی هم ممکن است در هیچ نمازی هم حضور قلب نداشته باشیم؛ بنابراین خیلی از قافله عقب هستیم و بسیار به نِعَم خداوند، ناسپاسی و کفران ورزیدیم و در قیامت پاسخی برای نعمت‏ها و امکاناتی که همه برای عبادت خداست و نفعِ این عبادت هم به خودِ ما می‏رسد، نداریم.

###### حضورِ قلبِ در نماز، موجب سلامتی قلب

در روز قیامت بنابر قول خدای متعال در آیه‏شریفه‏ی

«إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ»[[3]](#footnote-3) «مگر کسی که قلبی سالم [از آلودگی‏ها] به پیشگاه خداوند بیاورد.»

همه در عذاب، گرفتاری و دوری از رحمت خدا هستند، مگر کسی که قلبی پاک به محضر خداوند بیاورد؛ بنابراین آنچه که در قیامت، ارزش دارد، قلبِ سالم است که این قلب پاک هم با نماز و حضور قلب پیدا می‏شود.

###### جعلِ نوافل برای جبرانِ نقصِ فرایض

در هفته‏های قبل بیان شد که در چند روایت شده است، خداوند، نوافل را برای جبران کاستی و نقصِ فرایض قرار داده است که یکی از موارد نقص همین عدمِ حضورِ قلب در نماز است.

رعایت آداب ظاهری نماز (مانند با عجله و تند نخواندن، آرامش، ادای صحیحِ اذکارِ رکوع و سجود و ...) بحثی جداست، چون در رساله‏ها وجود دارد، همه متوجه هستند، راحت است و معمولاً هم رعایت می‏شود؛ هر چند گاهی ظاهر نماز هم رعایت نمی‏شود و مثلاً در نماز جماعت، مأمومین زودتر از امام جماعت سر از رکوع و سجده برمی‏دارند یا صفوفِ نمازِ جماعت به هم پیوسته، منظم و مرتب نیست؛ متأسفانه در رعایت این ظواهر برادران اهل تسنّن، از شیعیان علی بن ابی‏طالب جلوتر هستند و این از ضعف‏های ماست و اینها آدابی است که باید رعایت شود.

اینها آداب ظاهری نماز بودند که اگر همه‏ی این نقایص برطرف شود و آداب و ظواهر نماز رعایت شود، نوبت به رعایت آداب و حالاتِ باطنی نماز می‏رسد؛ حضور اولین حالت از حالاتِ باطنیِ نماز است که خداوند برای جبرانِ نقص و کاستی‏های فرایض و واجبات نماز، نوافل را مقرّر کرده است تا شود؛ حکمت نوافل این است.

##### دومین حالت: تَفَهُّم

وقتی حضور قلب، شدید و بیشتر شد حالتی ایجاد می‏شود که به این حال در کتب اسرار الصلاۀ، حالِ تَفَهُّم می‏گویند.

###### معنای تَفَهُّم

تَفَهُّم یعنی، خوب درک کردن واقعیت نماز و رسیدن به سرّ نماز؛ تَفَهُّم، مرحله‏ی دوم حضور قلب و درجه‏ی بالاتری است که باید در نماز به آن برسیم؛ انسان در حضور قلب باید بداند که در محضر خدا و در حال صحبت با اوست ولی در تَفَهُّم باید به اسرار نماز، در کلمه کلمه و جمله جمله‏ی نماز توجه داشته باشد.

تَفَهُّم یعنی فهم و درکِ دقیق و عمیق از افعال، اقوال، اذکار و گفته‏های مختلف نماز و توجّه به اسراری که در افعال و رفتارهای نماز است؛ در این مرتبه و مرحله به خیلی مسایل باید توجه شود.

اگر بخواهیم در این مرحله هم محاسبه داشته باشیم می‏بینیم که خیلی از اسرار و واقعیات نماز دور هستیم و نهایتاً یک حضورِ قلبِ اولیه داریم و کمتر موفق به درک مرحله‏ی تَفَهُّم و توجه به اسرار نماز و ‏مفاهیم و محتوای آن می‏شویم؛ البته باید سعی کنیم در این مرحله هم وارد شویم.

###### همّتِ والا، اساس ورود به مرحله‏ی تَفَهُّم

علمای اخلاق، عرفاء و اولیاء الهی قایلند، پایه و اساس برای ورود به مرتبه‏ی اول و دوم، همّت و عزم قوی و والا برای برگزاری عبادتِ درست و توجّهِ درست به خداوند است؛ در واقع باید از بی‏ارادگی، بی‏عزمی و سست بودن بیرون بیاییم و با همّت بلند، توجّه و تمرکز خاصّ، وارد نماز شد.

###### تبیین محتوای قسمت‏های مختلف نماز

اسرار اذان و اقامه

اسرار و محتوای اذان و اقامه قبلاً بیان شد، اذان و اقامه‏ای که شاید خیلی‏ها در نمازهای فرادای خود بی توجّه به آن باشند، چطور انسان را برای ورود به محضر خدا آماده می‏کند؛

اسرار الله‌اکبر و تکبیرة الاحرام

انسان وقتی تکبیر می‏گوید باید پرواز کند و حضور قلب و تَفَهُّم داشته باشد تا بفهمد الله‌اکبر یعنی چه؛ زیرا معمولاً فکر می‏کنیم، الله‌اکبر یعنی خدا بزرگ‏تر از هر چیزی است درحالی‌که در روایات به «خدا بزرگ‏تر از این است که اصلاً توصیف شود و حرفی درباره او زده شود.» معنا شده است؛ در واقع نباید خدا را با موجودات محدود و ناقص مقایسه کرد و خدا بالاتر از این است که انسان به فهم وجود و کمالات او برسد؛ البته توجّه به او لازم است.

اسرار سوره‏ی حمد

علّت تکرار هر روزه و در هر نماز

بعد از تکبیر، سوره‏ی حمد است که اگر درست به آن توجّه شود، می‏بینیم، اصول پایه و اصلی اعتقادی در سوره‏ی حمد بیان شده است و تکرار آن در هر نماز و هر روزه به خاطر این است که باید در هر نماز اساس اعتقادات خود را مرور و درست کنیم.

وجه تسمیه سوره‏ی حمد به ام‌الکتاب

سوره‏ی حمد، ام‌الکتاب و مادر قرآن نامیده می‏شود، زیرا حاوی همه‏ی معارف دین است؛ بدین‌صورت که:

1. با نام خدا شروع می‏شود؛
2. بیان توحید، اوصاف و کمالات خداوند؛
3. بیان لزوم توجّه انسان به رحمت گسترده‏ی الهی؛

بنابراین اصول اولیه‏ی اعتقاد مانند توحید الهی و توجه به اسماء، صفات و کمالات خداوند و حمد و ستایش او، همه در ابتدای سوره‏ی حمد آمده است.

آیات اول و دوم سوره‏ی حمد

«الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿٢﴾ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ﴿٣﴾»[[4]](#footnote-4)، «همه‏ی ستایش‌ها ویژه‏ی خدا، پروردگار جهانیان است (2) رحمتش بی‌اندازه است و مهربانی‌اش همیشگی (3)»

در این آیات کمالات و اسماء خداوند بیان شده است و همچنین دو بار بر صفت رحمت و عنایت عامه و گسترده‏ی الهی تأکید شده است.

آیه‏ی چهارم

«مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ ﴿٤﴾»[[5]](#footnote-5)، «تنها او فرمانروای روز پاداش و کیفر است. (4)»

بعد از بیان اسماء و اوصاف خداوند و توجّه به خودِ او، باید به معاد و این که مالک و حاکم روز قیامت و همه‏ی اعمال و هستیِ ما در دنیا و آخرت، اوست، توجّه داشت؛ بنابراین مسئله‏ی **«مالک یوم الدین و مالک روز جزاء بودن»** مطرح می‏شود که اینها اصل مسلمانی و شخصیت اسلامی ما در این اعتقادات اصلی، اساسی و ریشه‏ای است.

«مالک یوم الدین» یعنی خدایا من بعد از توجّه به توحید و اسماء و صفاتت، به آن طرف دنیا، آینده‏ی خودم و ماوراء دنیا و عالَم پس از مرگ هم توجّه پیدا کرده‏ام؛ زندگی ما در آن روز، مثل امروز در دست توست و البته آن روز روشن و واضح است و کسی را قدرت انکار قادریت و قدرت مطلقه و سلطه‏ی الهی نیست؛ این توحید، معاد و اوصاف خداست که اول سوره‏ی حمد می‏آید.

آیه‏ی پنجم

«إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ﴿٥﴾»[[6]](#footnote-6)، «[پروردگارا!] فقط تو را می‌پرستیم و [در همه‏ی امورمان]، تنها از تو یاری می‌خواهیم. (5)»

این آیه به حضور قلب اشاره دارد که وقتی این را می‏گوییم، اولاً بدانیم کجا هستیم و مستقیم وارد گفت‌وگو با خدا شده‏ایم و بگوییم:

«خدایا ما تو را عبادت می‏کنیم و از تو کمک می‏خواهیم و جز تو کسی نیست که او را عبادت کنیم و از او کمک بخواهیم.»

این، عبودیت خداوند، تذلذل و خشوعی است که باید در نماز و در برابر خداوند داشته باشیم.

آیه‏ی ششم تا پایان سوره

«اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ ﴿٦﴾ صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ ﴿٧﴾»[[7]](#footnote-7)، «ما را به راهِ راست راهنمایی کن. (6) راهِ کسانی که نعمت‌ها [ی مادّی و معنوی] را عطایشان کردی که نه بر آنان خشم گرفتی و نه گمراهند. (7)»

بعد از بیان اسماء، اوصاف، توجه به معاد و عبودیت و تذلذل در برابر خداوند، زبان به دعا باز می‏کنیم:

«خدایا راه راست را به ما نشان بده و ما را در مسیر مستقیم خودت قرار ده و هدایت کن؛ راه کسانی که بر آنها منّت گذاردی و نعمت دادی، نه آن کسانی که بر آنها غضب کردی و گمراه شدند؛ بلکه در آن صراط مستقیمی که صراط پیامبرت حضرت محمد بن عبداللهصلی الله علیه و آله وسلم است، قرار ده.»

در این جملات ضمن اینکه ما به محضر الهی تشرّف یافته و از خدا استعانت جستیم، از او می‏خواهیم که ما را در راه انبیاء، اولیاء و ائمه معصومینعلیهم‏السلام قرار دهد؛ این بخش مربوط به نبوّت، امامت و ولایت است و در واقع می‏گوید:

«ما را در صراط مستقیم هدایت و ولایت قرار ده و رهبری کن، دست ما را بگیر و در راه بندگان خالصِ خودت، آن کسانی که نعمت امامت و ولایت را به آنها دادی، قرار ده.»

بنابراین در سوره‏ی حمد همه‏ی اصول اولیه‏ی اعتقادات و مجموعه‏ی ارزش‏هایی که در دنیا و آخرت به درد ما می‏خورد، مانند توحید، اوصاف، رحمت و عبودیت خداوند و نعمت نبوت و ولایت، جمع است.

اگر یک بار در روز به این مفاهیم توجّه پیدا شود، قطعاً روح پاک‏تر و شفّاف‏تر می‏شود، زیرا روحی که با عبودیت خدا، حمد، مفاهیم قرآن کریم و محتوای نماز آشنا شود، آن روح، روحِ پاک است، می‏تواند به محضر الهی مشرّف شود و قابلیت رستگاری و سعادت را دارد؛ بنابراین تا دیر نشده باید اقدام کرد.

عرفاء و علمای اخلاق شش حال و درجه را در مدارج باطنی نماز ذکر کرده‏اند که دو مرتبه گفته شد؛ اول حضور قلب و بعد تَفَهُّم و درک معانی اسرار و حکمت‏های نماز.

از خداوند می‏خواهیم به ما توفیق حضور قلب، فهم و درک معنا و محتوای نماز، تشرّف به محضرش در نماز و توجّه به یاد و ذکر خودش در همه‏ی عبادات را عنایت بفرماید.

«بسم الله الرحمن الرحیم، وَالْعَصْرِ ﴿١﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ﴿٢﴾ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾»[[8]](#footnote-8)، «به نام خدا که رحمتش بی‌اندازه است و مهربانی‌اش همیشگی، سوگند به روزگار! (1) که بی تردید انسان غَرقِ در خُسرانِ بزرگ و سنگینی است. (2) مگر آنان که مؤمن‌اند و کارهای شایسته انجام داده‏اند و یکدیگر را به حقّ سفارش داشتند و به شکیبایی [در برابر حوادث، انجام عبادات و ترک گناهان] توصیه کرده‏اند. (3)»

# خطبه دوم

اعوذ بالله السمیع العلیم من الشیطان الرجیم، بسم الله الرحمن الرحیم، **نحمده علی ما کان و نستعینه من امرنا علی ما یکون و نؤمن به و نتوکل علیه و نستغفره و نستهدیه و نعوذ به من شرور انفسنا و سیئات اعمالنا و نصلی و نسلم علی سیدنا و نبینا العبد المؤید و الرسول المسدد المصطفی الأمجد ابی‌القاسم محمد (ص) و علی امیرالمؤمنین علی بن ابی طالب و علی صدیقة الطاهرة فاطمة الزهراء و علی الحسن و الحسین سیدی شباب اهل الجنة و علی ائمة المسلمین علی بن الحسین و محمد بن علی و جعفر بن محمد و موسی بن جعفر و علی بن موسی و محمد بن علی و علی بن محمد و الحسن بن علی و الخلف القائم المنتظر (عج)، حججک علی عبادک و أمنائک فی بلادک، ساسة العباد و ارکان البلاد و ابواب الایمان و امناء الرحمان و سلالة النبیین و صفوة المرسلین و عترة خیرة رب العالمین صلواتک علیهم اجمعین.**

اعوذ باللّه السمیع العلیم من الشیطان الرجیم بسم اللّه الرحمن الرحیم **«یَا أَیُّهَا الَّذِینَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تُقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنتُم مُّسْلِمُونَ»**[[9]](#footnote-9) **عِبادَالله اُوصیَکُم وَ نَفسیِ بِتَقوَی اللّه وَ مُلازِمَة اَمرِه وَ مُجانِبَة نَهیِه وَ تَجَهَّزوا رَحِمَکم اللّه، فَقَد نُودِیَ فیکُم بِالرَّحیل وَ تَزَوَّدوا فَإِنَّ خَیرَ الزّاد التقوی.**

## **توصیه به تقوا**

بار دیگر همه‏ی شما برادران و خواهرانِ نمازگزار و خودم را در جایگاه بندگی و نماز و در روزِ متعلّقِ به حضرت صاحب الزمانعج، به پارسائی و احتراز از گناه، یاد مرگ، عالم پس از مرگ، ذکر خداوند در همه‏ی حالات و یاد حضرت بقیۀ الله الأعظمارواحناله‏الفداه سفارش و دعوت می‌کنم؛ امیدواریم که خداوند همه‏ی ما را از مخلصان و مقرّبانِ بارگاه خودش و عاشقان ولایت اهل بیتعلیهم‏السلام و منتظران حضرت بقیۀ الله الأعظمارواحناله‏الفداه قرار بدهد.

## **29 مهرماه، روز پرستار**

29 مهرماه روز پرستار است، به عزیزانی که در خدمت بیماران و مریضان هستند، این روز را که همزمان با سالروز تولد دخت علی بن ابی‏طالب، حضرت زینب کبریعلیهم‏السلام است را تبریک و تهنیت عرض می‏کنم و از خداوند برای این عزیزان توفیق، ثواب و اجر کامل اخروی و معنوی می‏خواهیم.

نقش پرستاران نقشی است که ما و خود پرستاران باید به آن نقش و ارزش کارِ خود، توجّه داشته باشند؛ نقش روحی و روانی پرستار، گاهی از نقش یک پزشک هم بالاتر می‏رود و ارزش بیشتری پیدا می‏کند؛ نقش پرستاران در التیام دردها و بهبود وضع روحی و عاطفی بیماران، از ارزش و نقشِ بیشتر و بالاتری برخوردار است؛ امیدواریم همان‌طور که پرستاران زیادی در طول جنگ و جبهه‏ها در سال‏های جنگ تحمیلی، خدمات بزرگی را ارائه دادند و توفیق و اجر کامل دریافت نمودند، در بیمارستان‏های سراسر کشور هم این قشر زحمت‌کش از خداوند، توفیق خدمت اجر کامل دریافت نمایند.

## **هفته‏ی تربیت‌بدنی**

مناسبت بعدی هفته‏ی تربیت‌بدنی است که مسئله‏ی ورزش و تربیت‌بدنی، شاخه‌های مختلفی دارد و امری است که از یک طرف در ذهن برخی منفی تلقی شده و از طرف دیگر هم گاهی اسراف می‏شود به حدی که ورزش یک ارزش بسیار مهم تلقی می‏شود؛ بنابراین لازم است به همین مناسبت چند نکته عرض کنم؛ البته صبح در خدمت بعضی از ورزشکاران محترم و گرامی و تعدادی از عزیزانی که در مسابقات مختلف امتیاز بالایی آورده و ممتاز شده‏اند، بودیم و به آنها توصیه‏هایی کردم، ولی در این جمع عمومی هم خوب است، گفته شود.

#### ورزش و تربیت‌بدنی در اسلام

باید بدانیم اسلام در باب ورزش و تربیت‌بدنی، سلامت جسمی و روحی جامعه را خواهان است و جامعه‏ای می‏خواهد که از نظر ظاهری، جسمی و بدنی، قدرتمند و سالم باشند؛ اسلام جامعه‏ی ضعیف، ذلیل و حقیرِ مبتلی به امراض، مشکلات فردی و اجتماعی را نمی‏خواهد؛ خصوصاً در دوره‏هایی که اسلام در برابر کفر و جبهه‏ی مقابل دشمنان خود قرار گرفته است که امروز از روشن‏ترین آن روزهاست، جامعه‏ای سالم و قدرتمند از نظر ظاهری جسمانی می‏خواهد.

#### وظیفه‏ی تربیت‌بدنی

برای ایجاد جامعه‏ی قوی، قدرتمند، مصمّم و بااراده، جامعه باید بدن و جسم سالم داشته باشد؛ بنابراین وظیفه‏ی تربیت‌بدنی و ورزش در سراسر کشور، این است که:

«مردم را از نظر جسمی، سلامت و قدرت ببخشد.»

برخی مشاغل، بدون نیاز به ورزش و تربیت‌بدنی، ضمن این که کار و خدمت است، عملاً نوعی تربیت‌بدنی و ورزش هم انجام می‏شود، مانند کشاورزی و برخی مشاغل دیگر؛ ولی در اکثر مشاغل ورزش نیست، خصوصاً امروزه که شغل‏ها فرق کرده است و کارهایی متفاوتی وجود دارد؛ بنابراین ورزش برای تأمین سلامت جسمی است.

#### هدف از ورزش

باید هدف از ورزش سلامت افراد جامعه، برای عمل به وظایف الهی‏شان باشد که ورزش هم اگر در ارتباط با اهداف و وظایف الهی باشد، ارزش دارد و بسیار خوب است؛ این هدف اصلی است که از ورزش تعقیب می‌شود.

#### حکمت و سرّ اصلی ورزش و تربیت‌بدنی

جامعه‏ی سالم و قوی و قدرتمند باید جامعه‏ای اهل تلاش، کار و دارای بدن‏های سالم و با قدرت بدنی باشند که این خصوصیت یا باید در مشاغل باشد یا به‌عنوان ورزش و تربیت‌بدنی، این نقیصه جبران شود؛ این حکمت و سرِّ اصلی تربیت‌بدنی و ورزش است.

#### فواید مهمّ و جنبی ورزش

ورزش و تربیت‌بدنی دارای فواید مهمّ و جنبی نیز هست که ورزش و توسعه‏ی آن را در حدِّ معقول و متناسب با نیازهای جامعه ضروری می‏سازد؛ بعضی از فواید ورزش عبارت‏اند از:

##### پر کردن اوقات فراغت نسل جوان

برای اینکه اوقات فراغت نسل جوان جامعه، صرف کارهای بیهوده و احیانآً انحرافات نشود، ورزش می‏تواند نقش بسیار خوبی داشته باشد؛ اگر یک ورزشگاه یا جایگاه ورزش، طوری مجهز باشد که ضمن حفظ معیارها و ارزش‏های الهی، واقعاً اوقات فراغت یک عدّه جوان و نوجوان را پُر کند تا دشمنان نتوانند این اوقات گران‏بها را به طرف اعتیاد به مواد مخدّر، مفاسد اخلاقی، غیبت‌ها، تهمت‏ها و انواع گناهان دیگر ببرند، این هم جهتی غیر از جهت اول می‏شود؛ این هم یک فایده‏ی بسیار مهمّی است که برای ما و جامعه‏ی اسلامی بسیار مطلوب است.

نیرنگ دشمنان

دشمنان این کشور، یک‌بار نسلِ جوانِ قوی را دیدند که چطور قدرت شاهنشاهی را از هم پاشید؛ بنابراین نمی‏خواهند این نسل جوان، همیشه قوی و قدرتمند باقی بماند؛ پس فکر کردند، چه باید کرد تا جوانان و نوجوانان آن قدرت را پیدا نکنند که در 22 بهمن در مقابل تانک‏های دشمن ایستادگی کنند.

این را به گروهی از ورزشکاران، برادران و خواهرانی که حضور دارند عرض می‏کنم، در هرجایی از مدرسه، پادگان، دانشگاه، مراکز علمی و دانشگاهی که هستید، باید بدانید، دشمنی که امروز به مصاف شما آمده است، گذشتگان و پیشینیان شما را دیده که چگونه ایستادند و چه نظامی را از هم پاشیدند و آن قدرت، شکوه و عظمت یک ملّت را که در نیروی جوانش مجسّم شده بود را هدف گرفته است.

نیرنگ دشمن برای قدرت جوانان

راه دشمن برای از بین بردن قدرت جوانان این ملت بزرگ، توسعه و ترویجِ مفاسد، منکرات و موادّ مخدّر و به اعتیاد کشاندن آنان است؛ البته شیطان درون هم برای همه هست.

راهکارهای جلوگیری از شیطنتِ دشمنانِ درونی و بیرونی

برای جلوگیری از شیطنتِ دشمنانِ درونی و بیرونی، معنویت، مساجد، کانون‏های فرهنگی، تبلیغات، مسابقات علمی و تفریحات سالم نقش دارند و یکی از تفریحاتِ سالم، ورزشِ سالم و گسترده است؛ کسانی که مسئولیتی در ورزش دارند و حرفه‏ای‏تر هستند، باید بدانند این حرفه و شغل زمانی ارزش دارد که موجب توسعه‏ی این جهت در جامعه، نوجوانان و جوانان شود و اوقات فراغتشان را به این طرف سوق دهد.

توصیه به جوانان و نوجوانان ورزشکار

جوانان و نوجوانان عزیزی که ورزشکارند، باید چند نکته را رعایت کنند:

1. توجه داشته باشید که اگر کار شما درست انجام شود، این اهداف بزرگ بر آن مترتّب است؛
2. این اهداف بزرگ زمانی مترتّب است که ورزش وسیله‏ای برای
3. سلامت و قدرت جامعه؛
4. جلوگیری از هرز رفتن اوقات فراغت؛
5. برای امور معنوی؛

باشد.

برای تحقّق این اهداف، باید ورزشگاه‏ها، زورخانه‏ها و مراکز ورزشی، محل عبادت هم باشد؛ یعنی

1. وقت نماز، نماز خوانده شود؛
2. حدیث هم خوانده شود؛
3. روح حاکم بر ورزش‏ها، روح معنوی و توجّه به خدا باشد؛ مانند چیزی که در زورخانه‏ها و ورزش‏های باستانی دیده می‏شود که عملاً با یاد امیرالمؤمنینعلیه‏السلام و توجّه به مردانگی ایشان آمیخته می‏شود.

برادران گرامی خوب توجّه داشته باشید که باید ورزش را توسعه دهید و در کنار این توسعه، ارزش ورزش را با ارزش‏های معنوی و انسانی در مدارس و جاهای مختلف جامعه، مقیّد کنید همان‌طور که در ورزش‏های باستانی مشاهده می‏شود؛ در این صورت هم جوان و نوجوان را سالم و قوی می‏کند و هم جلوی فساد او را می‏گیرد و از لحاظ روحی هم صفا و صداقت روحی پیدا می‏کند.

#### عدمِ تداخلِ ورزش با درس و مشاغل اصلی جامعه

ورزش نباید در حدّی جلوی وقت یک نوجوان و جوان را بگیرد (غیر از کسانی که ورزش، کار و مشغله‏ی اصلی آنهاست) که مانع درس او را شود؛ بنابراین در کنار ورزش از طرفی باید معنویت و ارزش‏های الهی و انسانی باشد و از طرف دیگر کارهای اصلی جامعه و مشاغل اصلی مانند امور اقتصادی، صنعتی، تحصیل علوم و دانش که جامعه را اداره می‏کنند، نباید فدای ورزش شود، بلکه ورزش باید با برنامه‏ی درست و مرتّب در مراکز علمی، کارخانه‏ها و مشاغل مختلف، تقویت‌کننده‌ی و کمک کار مشاغل اصلی و پیشرفت علمی باشد و به این عنوان در جامعه توسعه پیدا کند.

#### ورزش اسلامی

ورزشی که مدّ نظر اسلام است شرایط ذیل را دارد:

1. با این حدود و با آن اهداف والا و بلند توسعه یابد؛
2. از افراط و تفریط در ورزش پرهیز شود؛
3. با روح معنوی آمیخته شود؛
4. مراکز ورزشی محلّ عبادت و یاد خدا شود، کما اینکه در برخی جاها هست؛
5. مانع مشاغل اصلی و تحصیل علم نشود؛

جامعه‏ی ما به چنین نظام ورزشی نیاز دارد؛ امیدواریم جامعه‏ی ما روز به روز در همه‏ی ابعاد مادّی، معنوی، جسمی، روحی، فردی، اقتصادی و اجتماعی سالم‏تر، قوی‏تر و با عزت‏تر به یاری خداوند بشتابد.

## **حوادث سومالی**

به لطف و یاری خداوند در حوادث سومالی، آن غروری که آمریکا پس از جنگ خلیج‌فارس پیدا کرد، شکسته شد؛ آمریکا بعد از جنگ خلیج‌فارس احساس می‏کرد، می‏تواند در دنیا حرف آخر را بزند و هیچ جای دنیا کسی نمی‏تواند به آنها حرفی بزند؛ این غرور باعث شد که سیاست‏مداران و تحلیل‏گران آمریکایی فکر کردند، ابرقدرت یگانه‏ی دنیا هستند و می‏توانند هر طور بخواهند دنیا را اداره کنند.

#### تفاوت حکومت ایران و عراق در زمان صدام

بعد از جنگ خلیج‌فارس روز به روز معلوم شد که این‌طور نیست و علی‌رغم استفاده‏های سویی که آمریکا از این جنگ کرد، به این نتیجه نرسیدند؛ البته در این جنگ هم اگر حماقت شخصی مانند صدام نبود، آمریکا هیچ کاری نمی‌توانست کند و فرمایش حضرت امام خمینیقدس‏سره:

«آمریکا هیچ غلطی نمی‏تواند بکند.»

سرجایش باقی بود؛ بنابراین حماقت صدام، بهانه دست آنها داد و گرنه آمریکا بدترین کینه‏توزی و عداوت را نسبت به ایران دارد ولی به خاطر رفتار عاقلانه و منطقی ایران، آمریکا هیچ کاری نمی‏تواند انجام دهد؛ البته در ایران خود مردم در صحنه هستند و اهداف درست را تعقیب می‌کنند ولی در عراقِ زمانِ صدام، یک حزب بعث بود و تصمیم می‏گرفتند.

اشغال یک کشور بدون هیچ جهت عقلی، شرعی و منطقی ممکن نیست و ایران هم یک کشور و ملّت با اهداف الهی است آن هم با راه‏های منطقی و معقول، لذا آمریکا هیچ کاری نمی‏تواند، کند؛ البته این حقیقت روشن بود، منتهی آمریکا از این جنگ استفاده‏هایی کرد و بعد هم قضایای صلح و سازش ذلت‌بار اعراب که امروز خود فلسطینی‏ها در مقابلش ایستاده و می‏گویند:

«مقابل اسرائیل قرص و محکم ایستاده‏ایم.»

مطمئناً آمریکا در مقابل اراده‏ی پولادینی که ملت‏ها، مردم بیدار و با ایمان دارند، هیچ کاری نخواهد کرد.

آمریکایی‏ها به‌عنوان کمک به گرسنگان سومالی و برگرداندن نظم به آن کشور رفتند اما کار به جایی رسید که مردم سومالی به مقابل آمریکا آمدند و سربازان آمریکایی را به خاک و خون کشیدند و حتی در مقابل آمریکا، آن شخصی را که به‌عنوان فراری تلقی می‏کردند و دنبال دستگیری او بودند، امروز او را هم قبول دارند و اصلاً جریان سومالی را عوض کردند.

اخیراً یکی از روزنامه‏های آمریکا نوشته بود در یک سرشماری و آمارگیری مشخص شد که شصت و چند درصد مردم آمریکا مخالفِ دخالتِ دولت آمریکا در کشورهای دیگر از جمله سومالی هستند؛ برای اینکه بدون نتیجه چرا خود را به کشتن دهند؛ چون آنها که اهداف اخروی و الهی ندارند و برای منافع دنیوی می‏جنگند و وقتی جنازه‏های سربازان در خیابان‌های سومالی با آن وضع به خاک کشیده‏شده می‏بینند، می‏ترسند و عقب می‏نشینند.

البته سریع خود را جمع کردند و نیروهای خود را از سومالی بیرون آوردند تا این شکست واضح‏تر نشود؛ ولی امروز برای دنیا این شکست واضح است و آمریکای پیروز در جنگ خلیج‌فارس و قدرتمند که شوروی در مقابلش شکست خورده بود، قدرت خاصّی نیست و به‌عنوان کمک به سومالی فقیر و گرسنه رفته ولی به آنها ضربه می‏زند و خود آن مردم درحالی‌که چیزی ندارند می‏توانند در مقابل او بایستند.

این یک تجربه و نشانه‏ی خاصّ الهی بود که برای ما پیدا شد و روزنامه‏ی واشنگتن‌پست هم نوشت:

«جریانات سومالی و هائیتی نشان داد، اصلِ دخالتِ نظامی آمریکا در کشورهای دیگر بدون بهانه و با بهانه‏های واهی سرآمده است و دیگر نمی‏تواند با دخالت‏های نظامی کار کند.»

این برای ما باعث خوشبختی است و البته درس است که دشمن کاملاً قوی دنبال است و اگر در جنبه‏های نظامی موفق نشود، از جنبه‏های دیگر ورود می‏کند؛ در کشور ما در ابعاد مختلف کار می‏کنند تا عظمت، شکوه و قدرتی که اشاره شد را در ملّت ما بشکنند؛ پس ما باید هوشیار باشیم و با انسجام، وحدت و حضور در صحنه‏های گوناگون و با کار، تلاش، صبر و مقاومت از این ام القرای اسلام پاسداری و محافظت کنیم و به یاری خدا پشتوانه‏ی معنوی همه‏ی انقلاب‌هایی باشیم که در دنیا به نام اسلام و در برابر آمریکا و قدرت‏های شیطانی دارد انجام می‏گیرد.

## دعای پایانی

اللَّهُمَّ ارْزُقْنَا تَوْفِيقَ الطَّاعَةِ وَ بُعْدَ الْمَعْصِيَةِ وَ صِدْقَ النِّيَّةِ اَللّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُؤْمِنينَ و َالْمُؤْمِناتِ و َالْمُسْلِمينَ وَ الْمُسْلِماتِ الْاَحْيآءِ مِنْهُمْ وَالْاَمْواتِ

خدایا گام‌های ما را در راه خودت استوار بدار

ما را از بندگان مطیع خودت قرار بده

این ملت و امت اسلام را رستگار و پیروز فرما

خطرات را از نسلِ جوان، جامعه و امت اسلام دور فرما

سلام‌های خالصانه‏ی ما را به محضر حضرت بقیۀ الله الاعظمعج ابلاغ فرما

ارواح طیبه‏ی شهداء و روح مطهر امام را با اولیای خودت محشور فرما

جانبازان، مریضان و مریضانِ مورد نظر را شفا عنایت فرما

بر فرجِ حضرت بقیۀ الله تعجیل فرما

خدمت گذاران به نظام و مقام معظم رهبری را در پناه خودت محافظت فرما

## سوره‏ی پایان خطبه‏ی دوم

«بسم الله الرحمن الرحیم، قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ﴿١﴾ اللَّهُ الصَّمَدُ ﴿٢﴾ لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ ﴿٣﴾ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ ﴿٤﴾»[[10]](#footnote-10)

1. . اعراف (7): 43. [↑](#footnote-ref-1)
2. . آل‌عمران (3): 102. [↑](#footnote-ref-2)
3. . شعراء (26): 89. [↑](#footnote-ref-3)
4. . فاتحة (1): 2 و 3. [↑](#footnote-ref-4)
5. . همان: 4. [↑](#footnote-ref-5)
6. . همان: 5. [↑](#footnote-ref-6)
7. همان: 6. [↑](#footnote-ref-7)
8. . عصر (103): کل سوره. [↑](#footnote-ref-8)
9. . آل‌عمران (3): 102. [↑](#footnote-ref-9)
10. . اخلاص (112): کل سوره. [↑](#footnote-ref-10)