



مرکز تحقیقات اسلامی

اصفهان

گامی



عمران
علیه السلام

www.ghaemiyeh.com
www.ghaemiyeh.org
www.ghaemiyeh.net
www.ghaemiyeh.ir



تالیف: شہید ڈاکٹر سید رضا باکھڑ

جلد چہارم

اولین دانشگاہ

و آخرین پیامبر

ورزش و اسلام

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اولین دانشگاه و آخرین پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم

نویسنده:

رضا پاک نژاد

ناشر چاپی:

اسلامیه

ناشر دیجیتالی:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

فهرست

۵	فهرست
۹	اولین دانشگاه و آخرین پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم جلد ۱۴
۹	مشخصات کتاب
۱۰	اشاره
۱۲	تقدیم
۱۳	توجه
۱۴	ستایش
۱۶	سخنی با ورزشکاران
۲۷	تقدیم کتاب
۲۹	حرف آخر را اول زدن
۳۵	قرآن و نبی گرامی و ورزش
۳۷	ورزشکار و اجتماع
۴۳	محل وابسته به نیروی بدنی
۴۷	ورزش در اسلام
۵۶	انواع ورزش در اسلام
۵۹	فرهنگ بدنی اسلام
۶۱	مقدمه ای بر ورزش
۶۲	پیدایش ورزش
۶۷	پا رکابی و کلفت
۷۰	تعریف ورزش
۷۳	نیاز بشر به بازیچه و بازی
۸۰	تعریف بازی:
۸۷	نظریه اسلام راجع به بازی
۹۳	تعریف بازی در اسلام

- تأثیر جنس و سن در بازی ۱۰۲
- تقسیم بندی دوران زندگی به نظر اسلام ۱۰۸
- چرا ورزش خوب است؟ ۱۱۱
- یک عمل جالب و سودمند ورزش ۱۱۴
- اثر درمانی ورزش ۱۱۶
- اهمیت روزافزون ورزش ۱۱۸
- نتایج حاصله از ورزش ۱۲۰
- فرصت ورزش کردن ۱۲۱
- کمیت ورزش ۱۲۲
- ورزش و درس ۱۲۴
- چه ورزشی؟ ۱۲۵
- انواع ورزش با تقسیم بندی خاص ۱۲۶
- ورزشهای گوناگون ۱۲۸
- پزشکی ورزشی ۱۳۰
- ورزش و بهداشت ۱۳۵
- بهداشت محیط ورزشی ۱۳۸
- ماهیچه های ورزشکار ۱۳۹
- تکرار واجبات و توجه به عمل ۱۴۳
- اشتباهای درباره ورزش ۱۴۵
- ورزش در سن های گوناگون ۱۴۸
- ورزش پس از چهل سالگی ۱۵۰
- حرکات تحمیلی ۱۵۰
- ورزش و ویتامین E ۱۵۱
- ورزش و سیگار ۱۵۳
- ورزشکار و ناراحتی فکری ۱۵۶
- ورزش برای تازه کارها ۱۵۷

۱۵۷	قلب ورزشکار
۱۶۹	تنفس عمیق و خمیازه
۱۷۱	زن و ورزش
۱۷۹	بهترین و سالمترین وزن بدن
۱۸۰	قد کشیدن
۱۸۲	اصول تمرینات قدرتی
۱۸۵	تیپ شناسی و ورزش
۱۸۸	تاریخچه ای از تربیت بدنی
۱۹۲	تاریخ ورزش در ایران
۲۰۳	مختصری درباره زورخانه
۲۱۳	سرگذشت المپیک
۲۳۰	باشگاه ورزشی
۲۳۱	تاریخچه ژیمناستیک
۲۳۴	تفریحات سالم
۲۳۹	لباس زمان ورزش
۲۴۰	نام ابزار و وسائل ورزشی
۲۴۱	پیاده روی
۲۴۴	هروله چرا؟
۲۴۵	ورزش منحصر به اسلام
۲۴۸	تیر اندازی و اسب دوانی
۲۵۹	اسب سواری و قوای جنسی
۲۶۱	بعضی مقررات مربوط به اسب سواری
۲۶۳	شنا
۲۶۵	یک دستور برای شناگر
۲۶۷	نجات غریق
۲۷۴	کوهنوردی و دویدن

۲۸۹	مقررات بین المللی فدراسیون کشتی
۲۹۴	حضرت یعقوب و کشتی گرفتن
۲۹۶	وزنه برداری
۳۰۱	پرشها
۳۰۲	چوگان بازی
۳۰۳	مقررات مربوط به اسکی
۳۰۷	دوچرخه سواری
۳۰۹	فوتبال
۳۱۵	تاریخچه والیبال
۳۱۷	بسکتبال
۳۱۸	بعضی مقررات مربوط به تنیس
۳۲۰	بعضی مقررات مربوط به پینگ پونگ
۳۲۱	چکش، وزنه، دیسک و نیزه
۳۲۲	بازی رگبی
۳۲۳	ژیمناستیک
۳۲۴	اردو رفتن
۳۲۵	قهрман روح
۳۲۹	استدراک ۱
۳۳۲	استدراک ۲
۳۳۵	استدراک ۳
۳۳۷	استدراک ۴
۳۳۹	درباره مرکز

مشخصات کتاب

سرشناسه: پاک نژاد، رضا، ۱۳۰۳ - ۱۳۶۰.

عنوان و نام پدیدآور: اولین دانشگاه و آخرین پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم / از رضا پاک نژاد.

وضعیت ویراست: ویراست ۲.

مشخصات نشر: تهران: کتابفروشی اسلامیة، ۱۳۶۰ -

مشخصات ظاهری: ۴۰ ج.

شابک: ۲۲۰ ریال (ج. ۲)؛ ۱۸۰ ریال (ج. ۱۹)؛ ۱۸۰ ریال (ج. ۲۰)؛ ۸۰ ریال (ج. ۷، چاپ ۱)؛ ۸۰ ریال (ج. ۱، چاپ سوم)

وضعیت فهرست نویسی: برون سپاری

یادداشت: فهرستنویسی براساس جلد دوم، ۱۳۶۳.

یادداشت: چاپ سوم: ج. ۱: ۱۳۸۸ (فیبا)

یادداشت: چاپ چهارم.

یادداشت: ج. ۷ (چاپ ۱): ۱۳۵۴.

یادداشت: ج. ۱ (چاپ سوم): ۱۳۴۹.

یادداشت: کتابنامه به صورت زیرنویس.

مندرجات: ج. ۳. میکروب شناسی - زیست شناسی حیوانی - جنین شناسی. - ج. ۱۹ و ۲۰. بهداشت لباس. -

موضوع: اسلام و علوم

موضوع: اسلام و بهداشت

موضوع: اسلام و مسائل اجتماعی

رده بندی کنگره: BP۲۳۲/پ ۲ الف ۸ ۱۳۶۳

رده بندی دیویی : ۲۹۷/۴۸۵

شماره کتابشناسی ملی : م ۶۳-۲۸۴۰

مبسوطی از رساله دکترا که با درجه ممتاز گذشته و اینک

بنام :

اولین دانشگاه و آخرین پیامبر

از

دکتر سید رضا پاک نژاد

جلد چهاردهم: بهداشت بدن در اسلام (تربیت بدنی _ ورزش)

تقدیم میگردد.

ص: ۱

اشاره

جلد اول: میکروب شناسی در اسلام - زیست شناسی در اسلام جنین شناسی در اسلام.

جلد دوم: بهداشت شهر در اسلام - بهداشت اجتماع در اسلام.

جلد سوم: بهداشت غذا و تغذیه در اسلام (فلسفه روزه - دانستنیهای از غذا و تغذیه).

جلد چهارم: بهداشت غذا و تغذیه در اسلام (چه باید خورد و چگونه باید خورد و چه ...).

جلد پنجم: بهداشت غذا و تغذیه در اسلام (عسل).

جلد ششم: بهداشت غذا و تغذیه در اسلام (شیر).

جلد هفتم: بهداشت غذا و تغذیه در اسلام (خرما و انگور).

جلد هشتم: بهداشت غذا و تغذیه در اسلام (بقیه خوردنیهای که نامشان در قرآن آمده است).

جلد نهم: بهداشت غذا و تغذیه در اسلام (بقیه خوردنیهای که اسلام نامشان را آورده است).

جلد یازدهم: متمم آنچه تاکنون گفته شده و خلاصه ده جلد قبلی.

جلد دوازدهم: بهداشت بدن در اسلام (چگونه از بستر باید بلند شد، چگونه راه رفت، چگونه مسواک زد، چگونه تخیلی و استحمام کرد).

جلد سیزدهم: بهداشت بدن در اسلام (تنویر - خضاب - غسل - وضو).

از انتشارات کتابفروشی اسلامیة.

تهران خیابان بوذرجمهری

حق چاپ محفوظ است.

نقل مطالب کتاب با ذکر مأخذ بلامانع است.

تقدیم

به کسانی که نه از دانشمندان لادین اند و نه از دینداران جاهل

دکتر پاک نژاد

دانشمندان لادین که رابطه انسان و طبیعت را غرور آمیز کرده اما رابطه انسان و انسان را تیره ساخته اند، و دین داران جاهل که از آن غرور بی بهره اند و در این تیرگی سهمیم.

توجه

چهار تذکری که در آغاز جلد اول چاپ سوم به بعد و تذکراتی که در اوائل جلد‌های دیگر داده شده است بقوت خود باقیست.

پوزش خواهی

معذرت می‌خواهم اگر در این کتاب:

۱- از امور فنی مربوط به ورزش مطالبی دیده نمیشود.

۲- از مقررات بین‌المللی فدراسیونها به ندرت آن هم ناقص بحث شده است.

۳- مقیاس و معیار لوازم و ابزار مربوط به بازیها و ورزشها هرچه گفته شده درست است اما از همه آنها گفته نشده است.

ستایش

سبحان الله

توحید خالصی که اندیشه های عالمانه روز آن را می طلبد و در انحصار مسلمانان است (۱) مسلمانانی که هم در مرحله عقیده ایمان به خدا دارند و هم در مرحله عمل خدا را عبادت می کنند. (۲)

درود

درود بر نبی گرامی اسلام که : علم و قلم آغاز سخنان وحی شده برایشان است و پیروانش را فرموده روزانه ده مرتبه از خدا بخواهند که همه مسلمانان را به راه راست هدایت فرماید راهی که به کمال رسیدگان پیمودند نه راه دانشمندان لادین و نه راه دینداران جاهل.

درود بر ۱۲ جانشین ایشان به ویژه درود بر تشکیل دهنده حکومت واحد جهانی پیشوای وقت و امام زمان حضرت محمد بن الحسن العسگری ارواحنا فداه. (۳)

و السلام علينا و علی عباد الله الصالحین.

۱- شرح مبسوط در جلد اول چاپ چهارم به بعد.

۲- شرح مبسوط در جلد اول چاپ چهارم به بعد.

۳- شرح در ابتدای جلد هشتم.

مرد کتاب از بستر بلند شده (۱) به قضاء حاجت رفته (۲) مسواک زده (۳) استحمام کرده (۴) غسل یا وضویش را انجام داده (۵) هم اکنون پس از نماز نوبت ورزش کردن اوست.

-
- ۱- ناگهان از بستر بلند شدن عمر را کوتاه میکند. بهداشت میگوید بنشین و بلند شو، اسلام میگوید لحظاتی را در همان حال درازکش با چشم باز باش سپس بلند شو، و در جلد ۱۲ به تفصیل شرح داده شده است.
 - ۲- پس از بلند شدن از بستر باید قدمی چند راه رفت و راجع به راه رفتن و پیاده روی در جلد ۱۲ بسیار جالب و مبسوط شرح داده ام و از آداب تخلی هم مطالبی ذکر کرده ام.
 - ۳- از مسواک زدن و خلال نمودن و خمیردندان و مسواک در جلد ۱۲ بحثی شده است.
 - ۴- راجع به آب و پاک کنندگی آن و آداب استحمام در همان جلد بر گهائی برشته تحریر در آمده است.
 - ۵- در جلد قبل (۱۳) از غسل و وضو بحث شده غسل و وضوئی که مقدمه نماز است و چون از نماز قسمتی در جلد دوم تحت عنوان مسجد نوشته شده و بقیه که جنبه روانی دارد در جلدهای بعدی مربوط بروانشناسی نوشته خواهد شد مرد کتاب خود را آماده مینماید تا پس از نماز به ورزش کردن پردازد.

سخنی با ورزشکاران

ورزشکاران، پهلوانان، قهرمانان.

کتاب حاضر به شما تقدیم می شود از اینرو شایسته است مختصری مراسم معارفه به عمل آید و با یکدیگر آشنا شویم.

سال آخر دانشکده پزشکی چنین پایان می یافت: موضوعی را باید انتخاب و درباره اش بحث و تحقیق کنند یا کتاب ارزنده ای را ترجمه نمایند و همه را به صورت رساله و به نام رساله تقدیم دارند.

سال سوم بود، موضوع رساله ای را که باید بگذرانم انتخاب کردم: اوائلی که توت به بازار می آید یعنی توت نوبر است و از لحاظ داشتن مواد قندی و حدت انجام تخمیر و زمان لازم برای تخمیر شدن با توت‌های دیگر فرق دارد اگر کسی آن را زیاد بخورد مسمومیت ناشی از تخمیر ایجاد شده سبب می شود حالتی به وی دست دهد که در شهر ما «یزد» به آن «توتی شدن» می گویند. توتی شدن که نوعی دگرگونی در متابولیسم مواد قندی است سر رشته بحث را به من می داد و می توانستم برگاهی چند بنویسم مخصوصا که توتی شدن نه درست مانند مستان الکل خورده بد مستی ایجاد می کند نه مانند دیوانگان زنجیری حملاتی دارد بلکه حالتی فیما بین به وجود می آورد و مطلب تازه ای بود و هنوز کسی متوجه آن نبود

از اینرو برایم انتخاب جالبی بود که رساله ای تحت عنوان «توتی شدن» بگذارم.

سال آخر رساله هائی را ورق می زدم که از تخمیرات مواد مختلف مخصوصا مواد قندی موجود در توت بحثی داشت یا از بیماری دیابت و یا از انسولین بحث نمود بود در ضمن به چند رساله برخوردیم که همه «نام اسلام و بهداشت» یا «بهداشت و اسلام» را داشت مهمترینش را خواندم و آنکه امتیاز بیشتری داشت مطالعه کردم و بعد یکی دیگر را نگاه کردم پیش خود گفتم: تو که می توانی غیر از بهداشت نظافت و بدن که آن هم محدود به چند روایت و خبر است مطالبی از اسلام بنویسی اگر اقدام نکنی ستم کرده ای!

تحقیق کردم در شهرستانهایی که دانشکده داشت رساله یا رساله هائی دیدم یا دانستم که به عنوان یاد شده یعنی بهداشت و اسلام گذرانده شده است؛ رساله خود را به نام «گفتارهای طبی و بهداشتی پیشوایان اسلام» انتخاب کردم و بحث از تمام برنامه های پزشکی معمول روز را که اسلام هم در آن باره نظر داشت آغاز نمودم، هر جلد تحت عنوانی فراهم شده است که می توانید به صفحه دوم همین جلد مراجعه و بدانید عنوان هر کدام چیست تا به جلد حاضر رسیدم.

هر جلد که شروع می شد با آیه ای از قرآن کریم تبرکش می کردم و همه جا سعی داشتم حتی المقدور مطالب اسلامی از آیات قرآن باشد و تحقیقات علمی از آخرین اطلاعات روز؛ و به همین روش این جلد را هم به قرآن مشرف می نمایم و برای تبرک و تیمن سرلوحه آن را آیه شریفه ای قرار می دهم، آیه ای که در آن توجه و علاقه قرآن به ورزیدگی و توانائی چشمگیر است بلکه به

دانائی و توانائی (زاده بسطه فی العلم و الجسم).

مضمون آیه شریفه ای که هم اکنون گفتیم و الان خواهیم گفت چنین است:

پیامبری از بنی اسرائیل (۱) به قوم خود اطلاع داد که به زودی طالوت بر آن‌ها پادشاه خواهد شد. بزرگان قوم گفتند اگر به زودی طالوت بر آنها پادشاه خواهد شد. بزرگان قوم گفتند اگر قرار چنین بود که ما انتخاب کنیم کسانی را داشتیم که شایسته تر بودند و عیب بزرگ طالوت را که نداشتن ثروت و مکنت بود تذکر دادند، پیامبر فرمود خدا طالوت را شایسته سلطنت دانسته زیرا مورد تأیید اوست و او را در دانش و توانائی فزونی داده است و پادشاه باید سه چیز در او باشد - بلکه پادشاه یعنی همه مردم - لذا سه چیز باید در مردم باشد: دین، توانائی، دانائی و اگر این سه باشد و سلطان متمکن و ثروتمند نباشد با این سه چیز موجبات سعادت دو جهان همه فراهم است و از جمله درست شدن و داشتن تمکن و اقتصادی بسیار عالی.

برای مزید اطلاع بگویم دین یعنی همه چیز یعنی اخلاق و فضیلت و کمال و شرافت، و در جلدهای قبل گفتیم فرق بین خوب بودن به خاطر خدایا خوب بودن به خاطر خوبی زیاد و چگونه و چیست؟ و از آن استقبال گرمی به عمل آمد.

و قال لهم نبیهم ان الله قد بعث لکم طالوت ملکاً قالوا انی قال ان الله اصطفیہ علیکم و زاده بطه فی العلم و الجسم و الله یؤتی ملکة من یشاء و الله واسع علیم (۲۴۶ بقره) پیامبر آنها گفت همانا خداوند طالوت را به پادشاهی شما برانگیخت گفتند که از کجا او را بر ما بزرگی و شاهی رواست در صورتی که ما به پادشاهی

شایسته تر از اوئیم او را مال فراوان نیست؟! پیامبر در جواب آنها گفت که او از این رو به شاهی شایسته تر خواهد بود که خداوند برگزیده و در دانش و توانائی او را فزونی بخشیده و خدا ملک خود را به هر که خواهد بخشید که او به حقیقت توانگر و داناست. (برگزیده شدن از طرف خدا یعنی دین و فزونی دادن در دانائی و توانائی مجموعاً یعنی دین و دانائی و توانائی).

چون دوست و دشمن، موحد و ملحد همه و همه در عصر حاضر ایمان دارند موفقیت هر کشوری متناسب و هماهنگ با میزان دانائی و توانائی مردمش است از اینرو درباره دانائی و توانائی و بحث اطراف آنها سخنی ندارم فقط مطلب اصلی اینجاست که برای یک قهرمان ورزیده و ورزشکار ارزنده کافی نیست که فقط سنگین تر بردارد بیشتر ببرد بهتر بدود محکمتر بزند بالاتر بجهد زودتر بیفکند و ... بلکه باید روح بردباری و تحمل مشقت ها نیز در او قوی باشد و اصالت ورزشکار بیشتر و قطعاً در این است که هم زورمندی توانا باشد و هم در اخلاقیات ممتاز و با مطالعه جلد حاضر خواهید دید اسلام همین را خواسته و در موارد عدیده نبی گرامی پس از تشویق قهرمانان و ورزشکاران فرمودند: اما پهلوان تر هم داریم عرض کردند کیست؟ فرمودند آنکه زودتر خشم خود را فرو برد و در عفو کردن مردم مسابقه را ببرد و پیشی گیرد.

از قراری که گفته شد تا اینجا همه جهانیان یک صدایند: توانائی دانائی - دانائی توانائی، و هر روز و هر زمان در گوشه و کنار جهان هم باری پیشبرد این دو مسئله فعالیت های تازه ای آغاز می گردد. آری فقط توانا بودن یعنی موجود پستانداری زورمند

بودن کافی نیست و این انسانیت است که باید توأم با توانائی باشد تا موجودیت انسانی بلکه ملکوتی بوجود آید.

آنچه می بینم اکثر مردم عصر حاضر با مفهوم آیه یاد شده در اختلافند، اینکه می گویند: درست است توانائی یعنی فقط قهرمان بازوئی بودن اما این علم است که آدمی را مغزی و قهرمان را بازوئی مغزی می گرداند! در اینجا است که باید بگویم بلکه باید تکرار کنم: اولین کلمه ای که در اسلام وحی و نازل شد سخن از علم بود اما علمی که خدا در آن راه دارد (اقرء باسم ربك ...) که اگر علم باشد و خدا فراموش گردد جز برای انهدام و در راه خرابی و همنون کشی بکار نیاید؛

در قرآن است که خدا چون آدم را آفرید به او علم آموخت و شیطان را گفت سجده اش کن و تسلیمش شو شیطان که تسلیم آدم عالم بلکه علم نشد رانده و ملعون گردید اما بدین مضمون به خدای عرض کرد: من تسلیم و مسخر علم نمی شوم و چه بسیارند دانشمندانی که تسلیم و تسخیر خودم هستند و من فقط تسلیم کسانی خواهم بود که عباد الله المخلصین اند (فبعضتك لاغوينهم اجمعين الا- عبادك منهم المخلصين - ۴۰ الحجر) و در عمل هم می بینم دنیای توانا و دانای روز رابطه انسان و طبیعت را غرور آمیز کرده اما رابطه انسان و انسان را تیره ساخته و بخواست شیطان عمل نموده و تسلیم اوست و حتی در کشورهایی که صدها دانشمند دارند آنچه جای خالیش احساس می شود و خلاء موجود در آن کاملاً محسوس است وجود سلمانها و ابوذرهاست و نیاز بوجود کسانی کاملاً محسوس است که بیایند و لا اقل گوشه ای

از جهان را آن چنان امنیت دهند که اگر کسی خواست به آن پناه ببرد و ساعتی بیساید بتواند و از قراری که جهان رو به فساد می رود در یک سطح بالاتر و عالیتر نیاز بوجود مصلح کل بقیت الله حضرت ولی عصر ارواحنا فداء احساس می شود که بیاید و آن روزگار را که در منجلاب نا امنی و ستم غوطه ور است مبدل به جهان قسط و عدل نماید و بدون شک همانگونه که نبی گرامی فرمودند خواهد شد (یملا الله به الارض قسطا وعدلا بعد ما ملئت ظلما و جورا).

آری آن دانائی و توانائی که خدا در آن راه ندارد ارزش ندارد و مفهوم آیه عنوان کتاب همین (دین - دانائی - توانائی) و خوشا به حال کشوری که خدا و دانائی و توانائی در آن راه دارد و چه نیکو و بجاست که از حضرت علی این دو روایت را بیاورم که یکجا می فرماید: دانائی و دین با همند و هر کدام به تنهائی آتش افروزند (العلم و الدین توأمان و اذا افترقا احترقا) و در جای دیگر به لزوم ارتباط دین و توانائی با یکدیگر اشاره کرده می فرماید: کسی که بر نفس خود غالب شود به درجه نهائی قوت و قدرت نائل شده است (من قوی علی نفسه تناهی فی القوه) و از نبی گرامی است: ان الشدید لیس من غلب الناس و لکن الشدید من غلب علی نفسه (نیرومند و توانا آنکس نیست که بر مردم پیروز شود بلکه قوی و مقتدر کسی است که بر نفس خود غلبه نماید) و بازار آن حضرت است: لیس الشدید بالصرعه انما الشدید الذی یملک نفسه عند الغضب (نیرومند و قهرمان کسی نیست که در کشتی گرفتن رقیب خود را بر زمین زند بلکه نیرومند کسی است که هنگام خشم مالک نفس خود باشد).

خدا رحمت کند بعضی از شعرا را حق مطلب را در یک جمله کوتاه آنهم موزون به خوبی ادا کرده اند، بابا افضل کاشی می گوید:

تا در طلب گوهر کانی کانی***ور در پی عمر جاودانی جانی

من فاش کنم حقیقت مطلق را***هر چیز که در جستن آنی آنی

حال خود را ببین و خوب دقت کن در جستن چه چیزی هستی آیا خدا را می جوئی یا چیز دیگر را.

خدا خواسته تو از ملک پران شوی و به مرتبه «مثلی او مثلی» ذات مقدسش برسی (۱) و اگر خدا گوی و خدا جوی بودی بهمان مرتبت سهتی و در غیر این صورت یعنی در صورتی که ورزش بدن تقوا و دور از خدا داشته باشی تو فقط بازوئی، سینه ای، گردنی، عضله ای، گوشتی، پوستی، استخوانی و هر چیزی که در جستن آنی آنی و اما اگر هم ورزش داشتی و هم خدا را تو هم جانی و هم جانانی، هم روحی و هم ریحانی، هم جسمی و هم روانی.

قهرمانان، پهلوانان، ورزشکاران! برادران عزیز خسته شدید ولی من تازه دستم گرم شده و قلمم در چرخیدن سرعت گرفته اجازه فرمائید با شما بیشتر درد دل کنم: مسئله خدا و دین را جدی بگیرید؛ این دم شیر است بازی مگیر.

با آنکه در جلد بهداشت روانی درباره توحید و معاد صحبت خواهم کرد اجازه بدهید بسیار مختصر و ساده مطلبی را بنویسم: یا شما معتقدید که خدائی و معادی هست.

یا در زندگیتان با مور غیرمادی برخورد کرده اید مثلاً خوابی دیده اید که تعبیر شده و همانگونه که در خواب دیده اید واقع گردیده

یا از خطری آن چنان رهائی یافته اید که توجه مادی ندارد و قسم می خورید دست غیب در کار بوده است، یا راهی به شما نشان داده شده که یقین دارید الهام گردیده و از این قبیل امور و لذا احتمال می دهید که خبری هست و مراحل غیرمادی هم وجود دارد.

یا به هیچ امر غیر مادی حتی کوچکترین عقیده و برخوردی نداشته و ندارید و در این صورت با شما کاری نداریم (جعلنا بینک و بین الذین لا يؤمنون بالاخره حجاباً مستورا ۴۷ الاسراء) شما آئینه را پست سر گرفته اید.

با دسته اول هم که معتقد و متدینند کاری نیست زیرا خود در راهند و بیراهه نمی روند.

فقط بنده مصرع دسته دوم هستم که احتمال می دهند چیزی هست و احتمال خبری می باشد.

آقای محترم میدانید احتمال در هر موضوع با احتمال موضوع دیگر مساوی نیست و احتمال هر مسئله ای متناسب و به میزان بزرگی و کوچکی موضوعی است که احتمال درباره اش مطرح می شود.

شما را برای مسابقه با باشگاهی که در شهرتان است دعوت می کنند بازی فوتبال در کار است یکی از رفقاییتان بیمار می شود او بازیکن خوبی است با کناره گیری وی در گوشی به دوستان میگوئید احتمال می دهم گل به ما بزنند، اینجا یک احتمال در برابر یک بازی با باشگاه همسایه تان.

یک روز اعلام می کنند باید در مسابقه فوتبال آسیائی شرکت نمائید همینکه به محل می رسید یکی از بازیکنان خوبتان بیمار می شود.

باز احتمال می دهید که گل خواهد خورد. اینجا یک احتمال در برابر یک بازی قاره ای.

نوبت چهار ساله بازیهای المپیک فرا می رسد در آنجا همین اتفاق روی می دهد اینجا هم یک احتمال در برابر یک بازی جهانی.

هر سه احتمال است اما آیا احتمالات در هر سه مورد ارزش مساوی دارند؟ بدون شک خیر! بلکه ارزش هر احتمال متناسب موضوعی است که احتمال درباره اش داده می شود.

آیا مسئله ای بزرگتر از توحید وجود دارد؟ آیا هیچ مطلبی به اندازه توحید بشریت را مشغول داشته است؟ آیا هیچ بحثی به اندازه توحید دانشمندان را بخود متوجه کرده و درباره اش وقت صرف کرده اند؟ بدون شک خیر! اینک از شما می پرسم پس احتمال اگر دادید که خدائی و قیامتی هست همان احتمال آن قدر ارزش دارد که فکر بشریت ارزش دارد و باز هم می گویم؛ این دم شیر است ببازی مگیر و مجددا می گویم آن چیز که در جستن آنی آنی و اگر در جستجوی خدائی مثل یا مثل اوئی و اگر در جستجوی بازوی قوی هستی بازوئی، پوستی، استخوانی، راستش بخواهید رباعی بابا افضل مصداق کلی جانانه ای برای توجیه قسمتی از زیربنای اجتماعات دارد اجازه بدهید یک مرتبه دیگر آنرا تکرار کنم:

گر در طلب جوهر کانی کانی***ور در پی عمر جاودانی جانی

من فاش کنم حقیقت مطلق را***هر چیز که در جستن آنی آنی

ملاحظه فرمائید چگونه آن کشوری که فقط در جستن پول است پول است دولتش پول است ملتش پول است انتحارش به خاطر

پول است افتخارش هم به خاطر پول است صلحش به خاطر پول جنگش برای پول هنرش برای پول بی هنری و آدمکشیش در راه پول و همه چیزش برای پول و اعلان می کند از ۲۰ واحد پول بیشتر در جیبشان نباشد که برای جانتان خطر دارد؛ و آن کشوری که در جستن انسانیت است انسانیت در آن ارزش دارد و آنکه در فکر درآمد ملت است دخل ملت است و باجه دریافت و آنکه برای خرج کردن راهی می تراشد سربار ملت است و باجه پرداخت. الا این اگر در فکر علمی، علمی، فکر سکسی عورتی، فکر دزدی کردن دزدی، فکر جنایتی جانی، فکر خیانتی خائن و فکر قتلی جانی هستی و بدتر از همه اگر فکر این باشی که امر به معروف و نهی از منکر را کنار بگذاری بر این قصدی که مردم را در منجلا ب جهل و گناه خود بکشی و به خود واگذاری، از این رو تو دیواری، دیوار هم تماشاگر فساد و جهل مردم است، تو مرده ای تو جمادی، منحطی دژنره ای، ضمور یافته ای، ضد اجتماعی، ضد نیکبختی، ضد پیامبرانی، ضد خدائی، و وای بر ملتی که روح امر به معروف و نهی از منکر در آن بمیرد.

تو همین که قرآن می خوانی و به سادگی از این داستان می گذری که زعمای بنی اسرائیل به حضرت موسی گفتند ما در این محل امن و امان منتظر می باشیم تو و پروردگارت بروید بجنگید و شهر را تصرف کرده آماده سازید تا ما وارد شویم (۱) تصور می نمائی این سخن که بنی اسرائیل گفتند با آنچه تو حواله به تیغ برهنه حضرت عباس می دهی یا اشک می ریزی و استغاثه می کنی امام زمان

بیاید و درست کند! تفاوتی دارد؟ بنی اسرائیل گفتند: موسی و خدایش بیایند بجنگند، تو هم می گوئی امام زمان و خدایش بیایند امر به معروف و نهی از منکر کنند؛ تو نباید امر به معروف و نهی از منکر را فراموش کنی که اگر مردم را در جهل و گناه خود واگذاشتی تو دیواری تو خدا و امام زمان را فقط برای تهیه وسائل آسایش و رفاه خود خواسته ای و در یک سطح بسیار بالا- که از آن عالیتر نیست قرآن می فرماید: در جستن دنیائی، دنیائی، پولی، نوتی، اسکناسی، زمینی، خانه ای، آپارتمانی، میلیونی، میلیاردی، آزی، حرصی، هوسی. و اگر در جستن فضائل و بدست آوردن آخرت باشی دنیا مزرعه آخرت است، در دنیائی هستی که ابراهیم در آن خلیل خدا شد و حسین بن علی سالار شهیدان و تو هم در جستن دنیائی هستی که تخمی بکاری و درجهان همیشگی محصول و بهره برداری و در این صورت تو عاقبت اندیشی، نیک اندیشه ای، واقع بینی، همیشگی و جاودانی (و من یرد ثواب الدنیا نؤته منها و من یرد ثواب الاخره نؤته منها و سنجزی الشاکرین ۱۴۵ آل عمران) هرکس برای یافتن متاع دنیا کوشش کند از دنیا بهره منش کنیم و هرکس برای ثواب آخرت سعی نماید از نعمت آخرت برخوردارش گردانیم و البته خداوند سپاسگزاران را جزای نیک (آسایش دنیا و بهشت آخرت) خواهد داد.

هر چه گفتم همه را در سطر زیر خلاصه کنم:

ورزش وقتی تأثیرات عمیق در انسان خواهد نمود که در آن واحد تأثیرات روحی هم بنماید یعنی دنیائی باشد مزرعه آخرت و کسی که بخواهد آقای دیگران باشد اول باید آقای اعصاب و عضلات خودش باشد و باز هم اگر به آقائی رسید همان

را بگویند و عمل کند که حضرت موسی فرمود:

شکرانه بازوی توانا***بگرفتن دست ناتوان است

(حضرت موسی یک قبضی را که بر یکی از شیعیان وی ستم می کرد کشت و فرمود ای خدا بر خود ستم کردم که خود را به فتنه فرعونیان گرفتار نمودم خدایا از من بگذر، خدا از او گذشت و نجاتش داد و موسی عرض کرد پروردگارا به شکرانه این نعمت که مرا دادی من هم هرگز کمک کار و یاور گناهکاران نخواهم بود: قال رب بما انعمت عل فلن اکون ظهیرا للمجرمین ۱۶ القصص) آری ورزش تنها برای جسم قوی ساختن یعنی دست و پای عقل عضلانی را محکم کردن نیست.

تقدیم کتاب

ورزشکاران، پهلوانان، قهرمانان! این کتاب به شما تقدیم می شود.

سرمایه این کتاب نیروی عضلات سلامت روح شماست.

من و شما در رحم محیط مایعی داشتیم و هم اکنون در هوا شناوریم در آنجا قریب ۹ ماه و اینجا بر حسب آنکه در چه کشوری باشیم به طور متوسط کمتر از سی سال و از ۷۰ سال بیشتر خواهیم زیست.

قبل از رحم نیز حداکثر ۱۳ میلیارد سال عناصری تکوین می یافت تا از خورشید و ماه و زمین و همه عوالم آفرینش در گیاهان جمع شود و پدر و مادر ما از آن گیاهان بخورند یا انعامی از آنها چرا کنند و والدینمان از فرآورده شان (شیر و گوشت و ...) تغذیه

نمایند و ما به وجود آئیم و پس از این در جهان دیگر تا ابد زنده خواهیم ماند.

در محیط مایع رحم نه چشمی لازم بود نه گوشی نه دست و پائی زیرا دیدن و شنیدن و رفتن و گرفتن در کار نبود و با محیط مایع هیچکدام تناسب و سازشی هم داشت. همانگونه که پستان مادر قبل از زایمان شیر می آید و نشانی از این است که فردائی برای استفاده از آن با پیدایش نوزاد خواهد بود، وجود دست و پا و چشم و گوش و سایر اعضا در رحم نیز نشان از این است که به زودی دنیای بعدی و محلی وجود خواهد داشت که اعضاء پیش بینی شده و موجود در رحم در آنجا به کار خواهد آمد و به همین قیاس و منوال عناصر موجود در کائنات قبل از موجودیت در رحم پیش بینی شده و مهمتر وجود علاوه ترهائی در این جهال فعلی است که دلیل روشنی بر وجود مرحله دیگری می باشد که در آنجا همانها بکار آید (۱) و بدون شک اگر این علاوه ترها برای زیست در این جهان پیش بینی نشده همانگونه که بسیاری از حیوانات علاوه ترها را ندارند و زندگی دارند و چه بسیارند کسانی که علاوه ترها را هم کار نمی فرمایند و حیوان مانند زندگی می کنند «بل هم اضل».

بدون شک با توجه به همین مختصر دانستید چرا سرمایه کتابم به نیروی عضلات منحصر نگردید و به قدرت بدنی دور از انسانیت وقعی و ارزشی نداد و سلامت روح را نیز سهیم دانست. و در جای دیگر از نیروهای خارق العاده بسیاری از موجودات دیگر اشاره خواهم نمود که اگر در انسانها نیز به همان نیروی عضلات و بدنی محدود

۱- در جلدی مستقل مربوط به اثبات معاد به تفصیل خواهم گفت.

شود به همان میزان سنجش و قلمداد می گردد.

حرف آخر را اول زدن

در پزشکی دو مکتب بزرگ درمانی وجود دارد هر دو مکتب با داروهای مشابه درمان را شروع و با دواهای مثل هم معالجه را به پایان می رسانند و جدا شدنشان و مبدل به دو مکتب جدا از هم بودنشان از این جهت است که یکی چون به طرز و شرح درمان می رسد از داروهای قدیمی شروع می کند و به تدریج داروها مهمتر از نام می برد و سرانجام به ذکر مؤثرترین آنها می پردازد و دیگری برعکس با حربه ای های برنده و آنچه بحث روز و درمان حاضر است آغاز می کند و سپس به قهقرا برگشته قدیمی ترین دارو و بالاخره در آخر به ذکر درمانهای اولیه می پردازد.

مکتب ورزش اسلامی انتخاب شده در این جلد در قلمرو خود مشابه نوع دوم است یعنی آنچه را اسلام از ورزش می خواهد و چیزهایی را که از قهرمانان ورزیده متوقع است از اول می گوید و به تدریج از شاخ و برگهای ورزش چه از نظر اسلام و چه از دیدگاه فدراسیونهای تربیت بدنی بحث می نماید.

خوانندگان به هیچ وجه انتظار این را نداشته باشند که جنبه های فنی ورزشها و تمرینها و بازیها در این جلد ذکر شده باشد و اگر مختصری به آنها اشاره گردیده بنا بر مصلحتهایی است که مهمتر از همه اهمیت مطلب مورد بحث بوده و هرگز این چشم به راهی را هم نداشته باشد که نکند با دیدن نام کتاب که تازگی دارد و اسلام و ورزش که امروز کاملاً یکی امر آسمانی و دیگری خالص و

ویژه زمینی ها محسوب می شود و هم اکنون در کنار یکدیگر و در آغوش هم تلفیق شده مشاهده می شود شاهد این معنی باشد که پیامبران عظام یا پیشوایان دینی گرام هم صبح ها برخاسته و به ورزشهای سونیدی و نرمش ساعتی خود را مشغول می داشته اند! اینطور نیست و برای ورزشکاران ورزیده و اصیل و قهرمان عزیز همین افتخار بس که سفیران الهی بر قریب به اتفاق همه ورزشها صحنه گذارده و آنها را مجاز معرفی کرده و از بسیاری ورزشها ترغیب و تشویق فرموده اند و خود نیز به بسیاری از آنها راغب بوده و به طرز خاصی به آنها اشتغال می ورزیده اند و یک فرمول کلی و اصل اساسی فراموش نشود آنان که با وحی و امر سروکار داشته اند به حد اعتدال جنبش های بدنی داشته و جسم سالم را برای اینکه بهره و توانائی خدمتگزاری بهتر و بیشتری را داشته باشد خواهان بوده اند و این مفهوم واقعی این مسئله در بسیاری موارد از پیشوایان گرامی اسلام به چشم می خورد.

اسلام امتیاز یک جوان را منحصر در نیروی عضلات و زور بازو نمی داند و نمی خواهد و ارزش یک قهرمان را تنها و تنها در بهتر دویدن و بهتر زدن و بهتر برداشتن و نظائر آنها محصور نمی نماید بلکه برای دوران جوانی به ویژه اگر با زیبایی اندام و قوت بازو همراه باشد ارزشی خاص قائل است.

قهرمان بازوئی ارزش اسلامی ندارد زیرا فقط نفس حیوانی بلکه خواسته های حیوانی را نیرومند ساخته است بلکه آنچه در زمینه اسلامی نیرومندی دارد قهرمان مغزی بودن است یعنی قهرمانی که به این قناعت نکند تا در مراحل رده بندی حیوانی باقی

بماند بلکه سعی کند با جسم حیوانی به روحانیت ملکوتی برسد و احساسی به او دست دهد که اگر برای بلند کردن یک وزنه بسیار سنگین مسروی می شود، هنگام بروز شدیدترین غضب هم بتواند فوری طرف را عفو کند و لذت ببرد و خلاصه ورزشی را دوست دارد که فضیلت آفرین است (نبی گرامی در خارج مدینه چند جوان وزنه بردار را مشغول دیدند پیش آمدند و سلام کردند و تبسمی نمودند و با تجویز ضمنی عملشان فرمودند: بسیار خوب، آن که بازوی قویتر دارد پهلوان است اما آنکه بتواند زودتر خشم خود را فرونشاند قهرمان تر است). (۱)

هدف اسلام این است که زور بازو و ظاهر ورزیده در کنار زیبایی روحانی و قهرمانی معنوی بوده باشد.

اسلام برای پاداش بخشیدن و کیفر دادن ضرائب و ضوابطی منظور داشته است، قهقهه ای که یک جوان ۱۸ ساله می زند اگر از مد ۷۰ ساله ای به بیند گناه می شمرد و جست و خیز کودک ۸ ساله را اگر از ۸۰ ساله ای دید تازیانه مجازاتش دراز می شود و از طرفی موقعیت های سیاسی، زمانی، اقتصادی، خانوادگی و ... را نیز برای محاسبه صواب و گناه منظور می دارد و چه بسا که اگر یک روحانی در راه رفت خود مرتب به هر طرف نگاه کند مذموم شمرد و از بسیاری مردم گناه نداند و قرآن کریم بر این بحث نمونه های چندی ذکر فرموده و از جمله شئون خانوادگی نبی گرامی را منظور داشته می فرماید اگر از خاندان نبی گرامی اسلام خطائی

سرزند دو چندان محسوب می گردد همینطور یک ورزشکار ورزیده که از زور بازو و قوت جسمی برخوردار است اگر قوای خود را در جهت مختلف و عرض اجتماعی بکار برد گنااهش بزرگتر و کیفر فردایش بیشتر خواهد بود و در غیر این صورت:

شکرانه بازوی توانا***بگرفتن دست ناتوان است

و به گرفتن دست ناتوان مأجور و مثاب.

نبی گرامی اسلام فرمودند: طوبی لمن اسلم و کان عیشه کفافا و قواه شدادا (خوشبخت و سعادتمند آن انسان با ایمانی است که در آمدش برای معاش او کافی است و قنای بدنش نیرومند می باشد. یا اینکه اسلام همه سعادت‌ها و خوشبختیها را در این دو کلمه جم کرد درست است و هر کس در آمدی کاف و بدنی نیرومند داشت سعادتمند است؟ آری همین است و ذکر یک کلمه «اسلم» در روایت رساننده همه آنچه اسلام خواسته است می باشد و همین یک امتیاز را داشتن همه سعادت‌ها را داشتن است و برای روشن کردن مطلب یک بحث جزئی باید کرد:

یادتان باشد در جلد دوازدهم گفتم: از سربازی سؤال شد چرا هر کار می کنیم اسلام می گوید نیت باید کرد؟ نماز صبح نیت، ظهر نیت، عصر نیت، مغرب و عشاء نیت، روزه نیت، حج نیت همه و همه چیز نیت، در ۲۰ سالگی نیت و در ۴۰ سالگی نیت در ۷۰ سالگی نیت. در سفر نیت، در حضر نیت و ... نیت نیت نیت؟!

سرباز گفت دوران شش ساله ابتدائی را گذراندم محصل خوبی بودم هر روز گفتند به راست راست به چپ چپ کلاس دوم گفتند سوم

گفتند، پنجم گفتند و با آنکه همان کلاس دوم خوب همه را بلد شده بودم به دبیرستان هم رفتم هر روز و هر ساله گفتند به راست راست به چپ چپ حال که سربازی هم آمده ام ماه اول هر روز به راست راست به چپ چپ، ماه دوم همین طور ماه دهم همچنین و تا آن روز هم که نزدیک به پایان خدمت است باز هم مرتب به راست راست به چپ چپ ولی یک روز ضمن عملیات صحرائی فهمیدم چرا با آنکه ده سال قبل همه این حرکات را به خوبی می دانستم باز هم هر روز باید آن را تکرار کنم!

آنقدر و آنقدر در گوشم قدم به پیش و به راست راست و به چپ چپ گفته اند که تمام سلولهای بدنم گویا تسلیم صدای فرماندهی است که امر و نهی مذکور از دهانش خارج می شود و من دیگر چون عروسکی تسلیم فرمان افسر خودم بودم و اگر مرا چنین تعلیم و تربیت نمی کردند، ممکن بودن در جبهه چنگ همین که صدا بلند می کرد قدم به پیش ما با دین آتش روبرو در مطاع بودن فرمان شک کنیم و حتی بگوئیم آتش است و گلوله اول خودتان بروید ولی تمام اعضاء بدن سرباز بطور خودکار در اثر مداومت تلقینی و روانی چندین ساله در اختیار فرمانده است و به مرحله تسلیم رسیده است. همینطور یک سرباز اسلامی یا یک فرد مسلمان که دائم نیت می کند نیت برای تقرب به خدا یعنی صبح خدا ظهر خدا عصر خدا مغرب خدا عشاء خدا وقت خدا بی وقت خدا سفر خدا حضر خدا همه وقت خدا همه جا خدا و ... خدا خدا خدا صبح نماز، ظهر نماز، عصر نماز ... و این شخص سراسر وجودش پر از ذکر خدا و وسیله یافتن تقرب به خدا و خالی از همه هوی و هوسها و قدرتها و مقامهاست و چنین شخصی

به مرحله بسیار بسیار ارجمند تسلیم رسیده و چنین شخصی اگر در آمدش هم برای امرار معاش کافی و بدنش هم نیرومند باشد راستی سعادت‌مند است.

کسی که تسلیم است همین یک اشاره برای اثبات سعادت‌مند بودنش کافی است که با بدن نیرومند و سلامت‌ش کوشش وجدیت می‌کند تا مرتب پیش رود به کمال فضیلت بیشتر و بالاتری برسد و اگر مانعی پیش آمد چون تسلیم است می‌گوید خدا نخواست و راحت است برعکس آنها که به اینجا چون رسند هزاران قصد سوء یا نیت های سخت در برابرشان رژه می‌رود و خدای ناکرده کارشان به انتحار می‌کشد.

کلمه انتحار به میان آمد بجاست از روایتی یاد کنم: گویا حادثه ای پیش آمد و نفراتی هلاک شدند که در میانشان چند نفر نیکوکار متقی بودند، مردی به حضرت صادق عرض کرد این چه شد که نیکوکاران در حادثه تلف شدند؟ مگر برای مؤمنین نیز چنین پیش آمدی روی می‌دهد؟ حضرت بدین مضمون فرمود: مؤمن ممکن است در آتش بسوزد، با طوفان هلاک شود، زیر آوار رود، سیل او را ببرد، زلزله به قتلش برساند و ... ولی مؤمن فقط با یک وسیله نمی‌میرد و آن انتحار است.

«طوبی لمن اسلم و کان عیشه کفافا و قواه شدادا» پس این گونه معنی می‌شود سعادت‌مند کسی است که به مرحله تسلیم رسیده و در آمدش کافی و بدنش نیرومند است.

نبی گرامی در جای دیگر می‌فرماید: مرد باایمان از نیروی بدنی خود به نفع خویشتن استفاده می‌کند از دنیای خود برای آخرتش

و از جوانیش قبل از رسیدن پیری و از زندگانش پیش از مرگ (فلیأخذ العبد المؤمن من نفسه لنفسه و من دنیا لاخرته و فی الشیبه قبل الکبر و فی الحیوه قبل الممات) و حضرت علی (ع) درباره جوانانی که به غفلت روزگار گذرانده می فرماید: در ایام سلامت بدن سرمایه ای مهیا نکردند و در اولین فرصتهای زندگی و نیرومندی درس عبرت نگرفتند، درخشنده ترین ایام عمر را به رایگان از کف دادند. آیا کسی که در جوانی اهل تن پروری بوده می تواند در پیری جز شکستگی و ذلت انتظاری داشته باشد (لم یمهدوا فی سلامه الا بدان و لم یعتبروا فی أنف الاوان فهل ینظر اهل بضاضه الشباب الاخوانی الهرم).

قرآن و نبی گرامی و ورزش

پروردگار یکی از اولیاء دین خود را در قرآن چنین معرفی می فرماید: «وزاده بسطه فی العلم والجسم» و اشاره به بسط و فزونی وی در دانش و بدن می نماید و چون آیه شریفه را در کنار سخن نبی گرامی قرار دهیم که فرمودند: طوبی لمن اسلم و کان عیشه کفافا و قواد شدادا، مطالب زیر نتیجه می شود:

بسطه فی الجسم و در برابر قواد شدادا (فزونی در جسم یعنی نیرومند بودن اعضاء) قرار می گیرد و معلوم است فزونی جسم پیامبران چنان نیست که مبتلا به چاقی باشند و زیر پوستشان چربیهای فراوانی جمع شده باشد و این برای پیامبران نقص و مطرود است و بسطه فی الجسم همان است که نبی گرامی فرمودند یعنی قواه شدادا و نیرومندی اعضاء.

زاده بسطه فی العلم در برابر اسلم وعیشه کفافا است زیرا کسی که در دانش فزونی داشت و جنبه دینی وی نیز آن قدر در سطح بالا بود که پیامبر معرفی گردید به مقام تسلیم و اسلم رسیده و برای بدست آوردن در آمدی که کفاف عیش و زندگیش را بدهد با دانش فراوانی که دارد تواناست.

ضمیر «ه» در «زاده» که بجای یک پیامبر و معرف اوست با کلمه «العلم» همان است که قرآن از هر مسلمانی خواسته و اولین کلمه ای می باشد که بر پیامبر گرامی اسلامی نازل شده است (اقرأ باسم ربك ... علم بالقلم ...) یعنی اولین کلمه نازل شده در اسلام دستور خواندن و توجه دادن به نوشتن است اما خواندنی و نوشتنی که به نام خدا و یاد خدا باشد زیرا اگر علم را ناکس بدست افتد هلاکت و گناه به بار آورد و در آیه مورد بحث هم ضمیر مستتر به جای ربك بلکه نماینده آن است زیرا به پیامبری اشاره می فرماید که از جانب خداست و العلم هم شامل خواندن و نوشتن، از اینرو درست همین است: آنکه تسلیم بود تسلیمی که از فزونی دانش بدست آورده دانشی به یاد خدا بودن شك توجه به درآمد کافی برای زندگی و تقویت نیروی جسمانی خود خواهد داشت و اگر در سطح مملکتی آن را به حساب آوریم یعنی توجه به اقتصاد و ورزش اما اقتصادی برای خدا و ورزشی در راه خدا و خدای جل جلاله هم مشتری این دو می باشد مشتری اقتصاد درست و مشتری نیروهای انسانی ان الله اشتری من المؤمنین انفسهم و اموالهم ۱۱۲ التوبه).

ورزشکار و اجتماع

برخی مسائل اجتماعی بسیار ارزنده در برابر ورزشکاران و ورزش قرار می گیرد که ناگزیر باید به پاره ای از آنها اشاره کرد:

اولیاء امور باید متوجه کیفیت ورزش در سطح کشور بیشتر از بدست آوردن چند مدال باشند درست است که مدالهای افتخار بدست آوردن امتیازات ارزنده ای در جهان حاضر محسوب می شود اما در یک کشور چند میلیونی، چند نفر مدال داشته باشند و بقیه از ورزش و ضوابط و خواص آن بی خبر و دور، مایه تأسف است. ورزش در سطح همگانی آن چنان ارزش دارد که گویا در کشوری همه دانشمندان و چند نفر به علت نبوغشان ممتاز و گیرنده مدال، و همه بی خبر از ورزش و چند نفر قهرمان مدال دار چون کشوری است که همه جاهلند و چند نفر نابغه ای که با همه فاصله دارند.

ایراد نشود که ورزش را در کنار و ردیف علم آوردم. ورزش به نظر اسلام ارزش فوق العاده ای دارد که تنها کافیت گفته شود قرآن هم زاده بسطه فی العلم و الجسم را کنار و ردیف یکدیگر ذکر فرموده و زیادتی جسمی قرآنی بدون شک برای یک بدن چاق پرچربی یا پف آلود نبوده و مقصودش بدن ورزیده و شایسته می باشد از این رو باز اگر بگویم ورزش کیفیتش در سطح همگان ارزش دارد و کمیتش به ویژگی و خصوصیت در آمدن، بسیار بجا گفته ام.

ورزش نباید قدمی به عنوان سد کننده راه تکامل و طریق حقیقت گذاشتن تلقی شود به گفته سعدی

غیر از خدا هر چه پرستند هیچ نیست***بی دولت آنکه بر همه هیچ اختیار کرد

... هر کس به عنوان نشانی از پرستش درست کند و حتی کسی را آن چنان معبون کند تا آنجا که عده ای را متوجه قدرتی سازد که شناخت آن قدرت به هیچ وجه در پیشبرد و تکامل مغزها مؤثر نیست یعنی خلاصه کنم ترتیب دادن شیوه بت پرستی و تجدید رسوم و تثنیت بزرگترین ستم به اجتماع است.

زمانی که جلد یازدهم اولین دانشگاه و آخرین پیامبر منتشر شد چه بسیار بودند کسانی که برایم گفتند یا نوشتند که از آنچه در باره شرکت گفته بودم لذت برده اند و فوق العاد برایشان جالب بوده است نه آنکه گفته بودم: شرک از این جهت بزرگترین گناه است که خدا می خواهد بشر را بالا ببرد تا مثلی او مثلی ذات مقدسش گردند و مشرکین خدا را آنقدر پائین می آورند تا از انسانها هم پائین تر برود و به جماد و نبات و ... سردر آورد.

یک ورزشکار دارند. چندین مدال طلا را هم فقط به علت اینکه بهتر جسته یا بیشتر دویده یا سنگین تر برداشته یا بزرگتر افکنده یا ... آری به همین علت که نفس حیوانیت وی پیشی گرفته آن چنان معرفی کردن که دقت مردم، علم مردم، عمر مردم، آن هم مردمی که همه جوان و شاخص نیروهای انسانی اند این همه ارزشها به سوی وی متوجه و معطل و بلکه باطل بماند نوعی بت پرستی بلکه نزدیک به بت پرستی است و مدال باید برای مملکت افتخار باشد در برابر کشورها نه آنکه پرستش آفرین باشد برای جوانان همان کشور.

بعضی کتابهای اولین دانشگاه و آخرین پیامبر جنبه

دانشگاهیش می چربد و برخی بیشتر مطالب مذهبی دارد و به آخرین پیامبرش می رسد و کتاب حاضر آنچنان شده که مطالب مذهبی آن کم است و حق هم همین بود زیرا اسلام اگر بهداشت غذا دارد می گوید اول خدا بعد غذا، بهداشت بدن است اول خدا بعد بدن و نه مقصود ذات مقدس وی باشد که در برابر غذا یا بدن قرار می دهیم بلکه اسلام همیشه جنبه معنوی و تکامل و قسمت مغزی را بر همه چیز ترجیح می دهد و در مورد ورزش هم ملاحظه فرمودید هر جانبی گرامی رسیدند اگر صحابه اش در برابرش مسابقه می دادند و احسنت می شنیدند می فرمود می دانید کدام یک برنده حقیقی است آنکه بهتر بتواند خشم خود را فرو برد. آری اسلام اگر زور بازو می خواهد اگر هیکل متناسب و اندام زیبا را طالب است اگر تیراندازی و شنا و اسب سواری و پیاده روی و کوهنوردی و تقریباً همه ورزشها (به استثنای چند تا) را امتیاز می دهد و مباح و مجاز می شمارد همه را به خاطر بهتر رسیدن به سر حد شرافت و فضیلت می خواهد.

نزد نبی گرامی فردی که هیچ ورزش نمی کند و نکرده و صاحب شرافت و فضیلت است بر قهرمانی که جائی از سینه اش برای مدالهای طلائی که چند سال اخیر گرفته باقی نیست اما مزاحم اجتماع است سلب وقت از مردم می کند، عمر جوانان را معطل می گذارد ترجیح داده می شود.

یک ورزشکار حداکثر استفاده ای که حق دارد از نیروی اکتسابی بدنی خود ببرد اینست که در مواقع خیلی خیلی ضروری فقط از خود دفاع کند و الا حق ندارد حتی در دکان نانوائی برای زود پنجه زدن به نان

مشت بوکس باز خود را برابر سینه دیگران بیاورد، و حداقل استفاده ای که باید از یک ورزشکار به شکرانه نیروی ارزانی داشته شده به وی به اجتماع برسد اینک:

شکرانه بازوی توانا***بگرفتن دست ناتوان است.

مدال افتخار بدست آوردن و امتیازی برای کشور کسب کردن بر سرو چشم اما اگر خواسته های نبی گرامی مراعات نمی شود لاقابل محاسبات فرویدیسمی را از یاد نبرند نخواسته باشند عقده مستعمره مغز شدن را با مشت زدن و وزنه پرتاب کردن جبران نمایند! (شرح بیشتر را در قسمت روانشناسی خواهم داد).

اسلام روش مخصوصی دارد ای بسا که با آن همه شرف افتخار و اهمیت که برای علم قائل است صدها ابن سینا و رازی ایستاده اند و رو به جانب یک نفر یعنی کسی چون ابوذر غفاری دارد زیرا ابوذر را اصلاح کننده تیرگیهای رابطه بین انسان و انسان می شناسد و آنان سعی دارند رابطه انسان و طبیعت را سازگارتر و افتخار آمیزتر نمایند و وقتی نبی گرامی به شما توجه می فرمایند یا فرشتگان به تماشای عملیات قهرمانی شما می آیند که فقط سالار و سرپنجه نباشید بلکه اول آقای نفس خود سپس خدمتگزار نفوس و در غیر این صورت همانطور که گفتم: «هر چیز که در جستن آنی آنی، نه آقای خودی نه خدمتگزار اجتماع بلکه نفس کشی، عضله ای، مشت، لگدی!

مسئله دیگری که آوردنش در کنار مطالب فوق سبک می باشد ولی گفتنش ضروری است، وجود بعضی باشگاههاست که افرادی در سنین مختلف که اختلاف فاحش و زننده سنی با یکدیگر دارند

در ساعات مختلف در آن جا کنار هم ورزش می نمایند.

مسئله دیگر: تعیین مسیر بعضی مسابقات است که به جای انتخاب محلی در هوای آزاد خیابانهای پرتراфик باهوای آلوده تعیین می شود و ساعتها از ایاب و ذهاب مرده و زنده و وسائل حمل و نقل هم جلوگیری به عمل می آید.

چه بسیار کمند ورزشکارانی که مشروب می خورند و به دخانیات سرگرمی دارند و در عین حال سالم به نظر می رسد و چون از آنها سؤال شود چرا چنین می کنید حیف است بدن ورزیده ورزشکار ارجمندی آلوده شود می گویند فلانی و فلانی را به بین که آجیلش درست و ورزشش به جا بوده و هشتاد سال عمر کرده است و هنوز هم محکم است در صورتی که نمی دانند همین شخص چنان بدن نازینی داشته که با وجود مشروب و اعتیادات دیگر خود را به هشتاد رسانده و در صورتی که معتاد نبود هشتادش به صد و هشتاد می رسید بدون شک.

ایکاش جهانیان همانند بازیهای المپیک یک دوره چند ساله المپیک های علمی درست می کردند و ایکاش و ای آرزو که هر چند سال یک دوره المپیک اخلاقی پایه گذاری می شد که از همه ارزشمند تر بود! و در قسمت روانشناسی آنجا که بحث به اعمال حج می رسد خواهیم گفت المپیک سالیانه اسلامی که همه جنبه اخلاقی و رو به فضیلت رفتن در نهادش نهفته و یک مانور بزرگ اسلامی و اخلاقی می باشد چگونه است؟ البته کار به شرکت کنندگان عصر حاضر نداریم که چگونه می روند و چسان بر می گردد و چه میزانی از آنان پس از مراجعت از رفتارشان معلوم می گردد، در المپیک اسلامی بلکه درست آن در فستیوال بزرگ اسلامی شرکت کرده و تحت

تأثیر قرار گرفته اند و حاج شده و دید اسلامی یافته اند.

هنوز که هنوز است فطرت پرعصیان بودن بشر تفوق دارد و به جای تهیه مسابقات علمی یا آماده کردن مردم برای شرکت در فستیوالهای اختلافی و کمال و فضیلت سعی در تربیت دادن المپیکهای انتخاب زنان زیبا را دارد و چه سودی از این بابت عاید بشریت می شود هنوز کسی جز سود یک مشت دلال و بلیط فروش را نفهمیده و ندیده و ندانسته است.

توجه و علاقه اسلام و ادیان آسمانی دیگر به جنبه های کمال و فضیلت انسانی و اینکه ورزش و فعالیت هر چند پسندیده و لازم است اما قدرت روحی و توانائی معنوی برتر است، امروز مورد توجه روانپزشکان نیز قرار گرفته به عنوان مثال می گویند: قرص های مسکنی برای جلوگیری از سرفه کردن تجویز می شود که خورده می شود و سه رقم اثر بر بردن می گذارد یکی همان که حضرت علی فرمود ما من دواء الا ویهیج داء (هیچ دوائی نیست که علتی دیگر تهییج نکند) دیگر اثر تسکینی قرص و جلوگیری از سرفه و سوم اثر روانی آن یعنی همینکه قرص و جلوگیری از سرفه و سوم اثر روانی آن یعنی همینکه قرص را خوردیم اراده ما بیدار می شود و مانع سرفه کردن می شود در صورتی که قبلاً این اراده را نداشتیم که خود را از سرفه کردن باز بداریم و لذا کسانی هستند که بدون خوردن قرص اراده نیرومندی دارند که مانع سرفه کردنشان گردد.

در هیجانانگ، گناه ما این است که بدون توجه هر چه از فکر و اندیشه داریم تسلیم عواطفمان می نمائیم و بدون هیچگونه توجه و اراده ای خود را در اختیار ترس و غم و خشم قرار می دهیم در صورتی که اگر اراده کنیم که ترس و خشم را پس بزینم موفق

خواهیم بود و اینست که گاهگاهی خودمان با کمک عواطفمان باعث بیماری خودمان می شویم و لذا بهترین ورزش این است که بر خود مسلط باشیم کنترل نفس به دست خودمان باشد که بدنمان بیمار نشود و کسی که می خواهد سالم باشد قبل از ورزش کردن باید سعی کند مریض نشود و بهم زدن واکنشهای طبیعی بدن با خشم و غضب و ناراحتی نه تنها باعث بیمار شدن بلکه بیمار بودن شخص است بلکه اثرات ورزشها و تمرینات را از بین می برد و اگر ورزش یک تن را سلام می کند خشم و غضب همان تن را که بیمار می کند اجتماع را هم ناسالم می سازد، درود بر نبی گرامی اسلام که هر جا قهرمانی دیدند تأیید فرمودند اما اضافه کردند پهلوان تر کسی است که زودتر عفو کند زودتر ببخشد زودتر بر خشم خود غالب آید والکاظمین الغیط و العافین عن الناس (۱۲۸ آل عمران). درست است نیروی عاطفه قدرت فوق العاده ای دارد و عاطفه همه جا حاکم است و بکار بردن عواطف برای نگهداری امنیت اجتماع و سلامتی بدن لازم است اما باید همه جا و همه وقت مراقبت کرد که بوسیله عقل کنترل گردد.

محل وابسته به نیروی بدنی

شعرا، ادبا، حکما در این باره داد سخن داده و گفته اند نیروهای عضلانی برای چه و در کجا باید مصرف گردد و ساده تر از همه را شاعری گفته است: شکرانه بازوی توانا*** به گرفتن دست ناتوان است

اما جایی ندیده و نشنیده ایم که کسی یا قانونی نیروهای انسانی را تحت فرمان قوانین و مقرراتی در آورده و مقید ساخته

باشد مگر اسلام! (از قرار معلوم اخیرا به آن توجه شده است).

نبی گرامی و ائمه اطهار که بیشتر توجهشان این بود مسیری را نشان دهند که قوای روحی و معنوی در آن آسانتر و زودتر به کمال خود برسد؛ مطالبی را به همین منظور بیان داشته اند که به پاره ای از آنها در همین جلد برخورد خواهید نمود اما همه در قلمرو قرآن و مورد تأیید و تصدیق قرآن.

قرآن کریم به صراحت محلی را معرفی می کند و نشان می دهد که شایسته آن است که تمام نیروهای عضلانی بلکه کلیه نیروهای انسانی در آن و برای آن مصرف گردد بلکه به آن محل تعلق داشته باشد چنانچه درباره دو آیه (یا بنی آدم خذوا زینتکم عند کل مسجد - ای فرزندان آدم بگیریید زینت خود را نزد هر مسجدی) و (انما الحیوه الدنیا لعب و لهو و زینه و ... - زندگی دنیا لعب است و لهو و زینت و ...) فکر کنیم دورانی از زندگی را که قرآن «زینت» نامگذاری فرمود مرحله ای می شناسیم که درست همان دوران جوانی و توانائی است که می توان گفت همان دوران سربازی کردن و پهلوانی نمودن و قهرمان شدن می باشد. (۱)

جهان همیشه و هم اکنون به دو نیروی گرداننده اداره شده و بر آن دو پایه چرخیده و می چرخد: نیروی جوان و نیروی اقتصاد، پروردگان نیز همین دو را آن چنان مؤثر در نگهداری احوال و اوضاع معرفی می فرماید که خود را مشتری فقط همین دو قلمداد می نماید (ان الله اشتری من المؤمنین اموالهم و انفسهم ...).

فرمان «خذوا زینتکم عند کل مسجد» پروردگار به قراری که

گفته شده جز این نیست که باید نیروی جوانان مسلمان متعلق به مسجد باشد همانگونه که نیروی جوانان کشورهای ... متعلق به کاج بوکتمیگهام، کاخ کرملین و ... محسوب می شود.

آن محصل مسلمانی که مطالعه می کند تا حد متوسط دانائی اجتماع مسلمین را بالاتر ببرد فوق العاده در کار مسجد سرمایه گذاری کرده و شریک است و آن ورزشکاری که نیروی افتخار و دستگیری و تملک نفس تهیه می نماید خود در سرمایه گذاری سهیم می باشد و در یک سطح بسیار عالی حضرت علی می فرماید: قو علی خدمتک جوارحی (۱) (پروردگارا جوارح مرا برای خدمتگزاری خودت نیرومند گردان) و خدمتگزار خدا بودن یعنی خدمتگزار مقررات و قوانین الهی بودن یعنی تعلق به مسجد داشتن، و به ما نیز تعلیم داده اند روزهای اول ماه صیام رمضان از خدا بخواهیم برای انجام وظیفه نیرومندان گرداند (اللهم قونی فیه علی اقامه امرک و ...).

و چون نبی گرامی یک کشتی گیر، یک هالتر زن! یک قهرمانی را می دهد که پهلوانی می کند می فرمودند تو پهلوانی اما پهلوان تر کسی است که نیروی تملک نفس دارد (نیرویش متعلق به مسجد است) (۲) آری در اسلام همه نیروها متعلق به مسجد است و از این جهت به نام پاره ای از نماز (سجده) نامگذاری شد (مسجد) که نماز واقعی ملایم کننده تمام چرخهای تهیه کننده نیروهاست و نماز اگر قبول نشود سایر کارها نیز پذیرفته

۱- این دو مطلب که مغز کلام است چندین مرتبه لازم بود تکرار شود.

۲- این دو مطلب که مغز کلام است چندین مرتبه لازم بود تکرار شود.

نمی‌گردد زیرا تعطیل محل قانونگزاری با تعطیل نماز است (آن قبلت قبل ماسواها و ان ردت رد ماسواها) و باز همین یک دلیل دیگر که چرا نماز عمود دین است (الصلوه عمود الدین ان قبلت قبل ...).

شاید عده کمی در میان متجددین بودند که تصور می‌کردند روحانیت اسلامی با ورزش کردن و امر تربیت بدنی مخالف است و حال آنکه متکلمین و فلاسفه اسلامی زمانی که به تعلق خاطر روح با بدن به بحث می‌پرداختند به جایی که ناچار باید روح و جسم و بدن مثالی را کنار یکدیگر قرار دهند می‌گفتند روح جون درشکه چی است و بدن مثالی جون اسب و جسم درشکه آن و چون از آنان سؤال می‌شد: روح اگر کالم است چه نیازی به بدن داشت؟ باز مثالی زده می‌گفتند روح جون ماهیگیری است که توری را برای ماهیگیری آماده دارد و چون ماهی را گرفتن تور را به کناری انداخته به خود وا میگذارد، روح نیز برای پرورش و تمام کردن مکارم اخلاقی و کسب علم بدن را لازم دارد و بدن چون تور است و علم و اخلاق جون ماهیان در هر صورت برای بهتر رسیدن و بهتر درک فیض نمودن و بیشتر و بهتر راندن با اسب و درشکه و ماهیگیری کردن با تور درشکه ای نیرومند و توری محکم و قوی و زیبا لازم است، و با این دو مثل علمای اسلامی طرف داری خود را از ورزش ابراز می‌داشتند و حال آنکه مطالب اسلامی برای جهان ورزش و تأیید آنها کافی به نظر می‌رسید.

برای مزید اطلاع گفته شود چنانچه مال و اولاد پشت به مسجد دارند و تابع مقرراتش نباشند متلاشی کننده خانواده و سرانجام

ضد اجتماعند (۱) و روزگار و زندگی خودشان و اجتماعشان را به سیاه روزی و تنگی می نشانند. (۲) و دو نیروی مذکور به هر صورت وسیله آزمایش کلی اند. (۳)

ورزش در اسلام

به زودی راجع به ورزش مطالبی خواهم گفت که مورد استفاده همگان قرار گیرد هم اکنون می خواهم نظر اسلام و برخورد قرآن و روایات را با مسائلی که می توان نام ورزش بر آنها نهاد مورد بررسی قرار دهم.

ورزش در اسلام طبق معمول دستورات ورزشی در دو قسمت بیان می شود: آنجا که برای قهرمانی و مسابقه به کار می رود و جائی که قصد دیگری در کار است از جمله سالم بودن یا سالم شدن یا تغییر کمیتی به بدن دادن.

چنین به نظر می رسد که در اسلام آنچه به مسابقه گذاشتن فوق پ اهمیت دارد سبقت گرفتن از یکدیگر در انجام کارهای خیر می باشد و آیه شریفه فاستبقوا الخیرات (۱۴۸ البقره - ۴۸ المائده) بر پیشانی عمارت هر استادیوم ورزشی و غیر ورزشی اسلامی

۱- با توجه به اینکه قرآن یک جا میفرماید (لا-تلهکم اموالکم و لا-اولادکم عن ذکرالله) مبادا اموال و اولادتان از ذکر خدا غافلان کند و جای دیگر میفرماید هرکس از ذکر خدا روی گرداند معیشت و زندگی بر او تنگ خواهد بود (و من اعرض عن ذکری فان له معیشه ضنکا - ۱۲۴ طه).

۲- با توجه به اینکه قرآن یک جا میفرماید (لا-تلهکم اموالکم و لا-اولادکم عن ذکرالله) مبادا اموال و اولادتان از ذکر خدا غافلان کند و جای دیگر میفرماید هرکس از ذکر خدا روی گرداند معیشت و زندگی بر او تنگ خواهد بود (و من اعرض عن ذکری فان له معیشه ضنکا - ۱۲۴ طه).

۳- واعلموا انما اموالکم و اولادکم فتنه (۲۸ الانفال).

می درخشد یعنی آنچه در اسلام فوق العاده ارزشمند است مسابقه در خیرات و پیشی گرفتن از یکدیگر در نیکوکاری است و چرا مسابقه در کارهای ورزشی و غیر ورزشی برای اینکه کلمه خیر در هر دو مورد بکار رفته است:

حضرت موسی چون از مصر خواست بیرون شود در ترس و نگرانی به سر می برد زیرا چون خواست بر یک نفر قبطی دیگر دست دراز کند فریاد زد می خواهی مرا هم مانند شخص دیروزی به قتل برسانی؟! با نگرانی از مصر خارج شد و از خدا خواست از شر قوم ستمکار نجات یابد چون خارج شد رو به بیابان نهاد و به طرف شهر مدین پیش رفت تا به حوالی آن رسید بر سر چاه آبی که جماعتی حشم و گوسفندان خود را آب می دادند، دو دختر را دید دور از مردان به جمع آوری و منع اختلاط گوسفندانشان با گوسفند دیگران مشغول بودند.

حضرت به جانب آن دو رفت و گفت اینجا چه می کنید و کارت‌تان چیست؟ گفتند منتظریم مردان، کار سیراب کردن گوسفندانشان تمام شود و مراجعت کنند و ما به سیراب نمودن گوسفندان خود پردازیم و پدر ما شیخی سالخورده و فرتوت است و کسی دیگر را نداشت که به همراهی گوسفندان بفرستد ناچار ما آمده ایم حضرت به حالشان رقت کرده گوسفندانشان را آب داد با خستگی راه و هم اکنون کشیدن آن خستگی غلبه نمود به طرف درختی که سایه ای بیشتر داشت پیش آمد گرسنه بود آرمید و هیچ چیز و هیچ کس جز خدا نداشت دست به دعا برداشت و گفت بار الها من بخیری (سرو سامان بخشیدن به زندگی) که تو نازل فرمائی نیازمندم، طولی

نکشید یکی از آن دختران با کمال و وقار و در نهایت حیا برگشت و به حضرت گفت پدرم از تو دعوت می کند به خانه ما بیائی تا پاداش سیراب کردن گوسفندانمان را به تو دهد و چون حضرت موسی به نزد پدر دختران حضرت شعیب رسید از او سرگذشت پرسید هرچه گذشته بود بیان داشت شعیب گفت هیچ مترس که از شر قوم ستمکار نجات یافتی.

صفورا یکی از آن دختران گفت ای پدر این مرد را که به شجاعت و امانت آراسته است به خدمت خود اجیر کن که بهتر کسی که باید به خدمت برگزید کسی است که امین و توانا باشد (ان خیر من استأجرت القوی الامین آیه ۱۸-۲۵ سوره القصص) و شعیب تقاضای دختر را پذیرفت ... و بالاخره دختر به نکاح موسی درآمد.

در اینجا صرفنظر از اینکه مسلمین را بیدار می کند تا بفهماند دختر هم باید پسر را برای ازدواج بپسندد همانگونه که صفورا پسندید درس بزرگ زندگی را به دختران می دهد که فقط اندام زیبا را انتخاب نکنند بلکه متوجه سیرت زیبا نیز باشند از این رو صفورا که در دامن رسالت بزرگ شده پدر را متوجه صفات عالیه ای که باید در یک مرد ایده آل باشد می نماید و عرض می کند پدر جان این جوان هم باطنی نیرومند دارد هم ظاهری قوی هم باطنی امین دارد هم ظاهری امین هم از اندام و صورت زیباست و هم از اخلاق و سیرت و به هر صورت می گوید انه لقوی امین، و شرح بیشتر آن را در بهشت نسل خواهیم داد و آنچه مورد بحث و منظور است بکار بردن کلمه قوی است برای جوانی که انتظار دارد دختر پیامبر الهی او را به پسندد و پسندید، آری اندامی لاغر و صورتی نحیف و مزاجی ضعیف نه تنها به کار دختر نیاید بلکه

برای پیامبر هم نمی تواند نه مروجی باشد نه مبلغی و حتی با جرئت بگویم نمی تواند خدمتگزار خوبی برای ایمان باشد و خدا وقتی می خواهد از یک بنده صالح و پیامبرش تعریف نماید اگر دختر پیامبر وی و امین معرفی می نماید خدای پیامبر (وزاده بسطه فی العلم و لجسم) معرفی می فرماید و دختر پیامبر در سطح خانوادگی پیامبری خود سخن می گوید و به قوای پسندیده ظاهر و باطن جوان اشاره می کند و پروردگار خالق همه قدرتها و نیروها اشاره به انبساط و شادابی دو چیز می فرماید که ایجاد کننده هر چه پسندیدگی ظاهر و باطن است می باشد، سلامتی در دانائی و توانائی. انبساط و مسرت در دانستنیها و توانستنیها، اندامی توانا و محتویاتی پر از معرفت و شناسائی، و به همین مناسبت حضرت علی هم چون انتظار و تمایل شدید خود را به عبادت و بندگی ابراز می فرماید عرض می کند: قو علی خدمتک جوارحی و اشدد علی العزیمه جوانجی، و در هر حال تقاضای سلامتی و تمنای قدرت می نماید با بتواند خدمتگزار و عابد خوبی باشد و چون اسکندر ذوالقرنین در مجلس مشورتی قصد خود را مبنی بر ساختن سدی ابراز می نماید که زحمات طاقت فرسا و سختی به دنبال دارد و اطرافیان به او می گویند هر چه بخواهی در اختیارت قرار می دهیم می گوید من از شما زور بازو و قدرت بدنی و کار کردن می خواهم و تکمن در هر چیز دیگر از طرف خدا به من عطا شده است (قال ما مکنی فیہ ربی خیر فأعینونی بقوه - ۱۹۵ الکهف).

حتی آن کسی که به حضرت سلیمان گفت من تخت بلقیس ملکه سبا را پیش از برخاستن تو به نزد تو حاضر می کنم خود را قوی و امین نامید و پیامبر الهی با شنیدن این دو صفت که سلامتی

بدن و روان باشد بر او خرده نگرفت و انتقاد نکرد یعنی رسم چنین بود که جوانمرد به حضرت شعیب یا حضرت سلیمان به دو صفت ممتاز سلامتی جسم و جان باز نشناخت و معرفی گردد.

نمی دانم به کلمه خیر در آیات توجه فرمودید که هر جا سخن از قدرت و نیرو است کلمه خیر نیز به همراه دارد، همان خیری که پروردگار به مسابقه گذاشتن آن را خواستار است و در دو جای قرآن فاستبقوا الخیرات فرموده است که گفتم، از این قرار با توجه به وسعت قلمرو معانی خیر که قبل از هر چیز تعبیر به ثروت و هم اکنون به دلیل وجود در همین آیه مورد بحث «ما مکنی فیه ربی خیر» تعبیر به تمکن می شود، قدرت بدنی و قوت بازو نیز خیر است و «شکرانه بازوی توانا به گرفتن دست ناتوان است» و این وعده خدائی است که اگر آدمی یک ذره خر در قلب داشته باشد پروردگار آن را کانون و خمیرمایه خوبیها نموده خیر بسیاری به کسی که در قلبش حتی نمونه ای از خیر است می رساند (ان یعلم الله فی قلوبکم خیرا یؤتکم خیر" - ۷۰ الانفال) و از جمله قلبی است که ابزار نیرومندی به نام بازوان توانا در اختیار دارد.

خیراتی که پروردگار می فرماید در مسابقه باشد و باید علاوه بر این در انجامش سرعت گرفت و شتاب نمود (اولئک یسارعون فی الخیرات و هم لها سابقون ۱۶۱ المؤمنون) (آنهم کانوا یسارعون فی الخیرات - ۹۰ الانبیاء) بنابر آنچه نبی گرامی فرمودند از جمله به جای گذاشتن فرزند صالح، جاری کردن آب، نوشتن کتاب خوب می باشد. فرزند صالح یعنی اجتماع خوب، جاری کردن آب یعنی اقتصاد خوب، نوشتن کتاب خوب یعنی افکار

خوب و چه خیراتی از این بهتر که افرادی در شهرهای آباد دارنده فکری عالمانه باشند، در قرآن کلمه خیر در مواردی چند به کار برده شده است که همه را می توان به مسابقه گذاشت و حتی با زمینه یسارعون فی الخیرات استعدادهایی را هم مهیا برای انجام اعمال پسندیده و خیرات گردانید:

و لتکن منکم امه یدوعون الی الخیر (۱۴ آل عمران - ۲۶ القصص) است که شعار انتخاب شده از طرف حسنیه ارشاد می باشد که امروز یکی از مکانهای ارزنده تبلیغاتی اسلامی کشور ماست و انتخاب خوبی کرده اند و چه مسابقه ای بهتر از دعوت به خیر، دعوت به قرآن، دعوت به اسلام، دعوت به ایمان (انهم کانوا یسارعون فی الخیرات و یدعوننا رغبا و رهبا - ۹۰ الانبیاء)

و چرا «یدعون الی الخیر» دعوت به ایمان نباشد که اگر اهل کتاب ایمان بیاورند برایشان خیر است (و لو آمن اهل الکتاب لکان خیرا لهم - ۱۱۰ آل عمران).

توبه کردن و زندگی جدید بر مبنای توجه به خدا آغاز کردن و تطهیر باطن کردن نیز خیر است (فان یتوبوا یک خیرا لهم ۷۴ التوبه) و چقدر عده ای از این مطلب جلد قبل خوششان آمده بود در آنجا که گفته بودم (البته عنوان رابطه تطهیر و توبه بود و بحث از آیه ان الله یحب التوابین و یحب المتطهرین) کسی که تطهیر کرد و خود را از آلودگیهای ظاهر (چرک و ترشحات) و آلودگیهای اندرون (فضولات و ترشحات) پاک کرد هرگز حاضر نیست آنچه را با تطهیر از خود دور ساخته دوباره به خود بمالد یا بخورد برگرداند توبه کننده هم کسی است که آلودگیهای نجس تر و ناپاک تر و

خطرناکتر را از خود دور ساخته و اگر توبه بشکنند مثل اینست که چیزی را که از او دور شده دوباره به خود برگردانده باشد.

حکمت نیز خیر است حکمت همان توجه علمی به ارتباط هستی و جهان نمودن با توجه به خداست و مخصوصا یکی از شاخ و برگهای بسیار مهم آن به حکیم که طیب هم گویند داده شده که از جمله پزشک خداپرست را خیر کثیری عطا شده است (و من یؤت الحکمه فقد اوتی خیرا کثیرا - ۲۶۹ البقره).

حکمت و عرفان تفاوتی ندارد و حکیم واقعی با عارف حقیقی یکی است زیرا حکیم شناخت حقیقت عالم را طالب است و عارف همین را می طلبد، شاید هنوز کسی نگفته باشد: حکیم از راه شناخت عالم خلق در جستجو است و عارف از راه شناخت عالم امر در طلب می باشد. چنانچه حکیم بزرگ و عارف بزرگوار نبی گرامی می فرماید «ربنا ارنا الاشیاء کما هی» و از پروردگارش می خواهد ماهیت ساختمانی عالم خلق را بداند و عارف بزرگ و حکیم بزرگوار علی مرتضی می فرماید «عرفت الله بفسخ العزائم و نقض الهمم» و چون به فرمان نبی گرامی برسیم می بینیم بالا-تر می فرماید: ما عرفناک حق معرفتک.

توجه فرمودید حکیم در جستجوی معرفت به حقایق عالم و درک ناموس همگانی و سرمدی است که در همه عالمها جاری و ساری است و در راه شناخت آنچه اثر خامه قدرت در آن هودیاتس و بر تمام ذرات گیتی نقشی نهاده می باشد تا حکمت آفریدگاری را مشاهده نماید که همه چیز از سرچشمه فیض او کسب هستی می نمایند و عارف در مجاهده است که با روشن بینی و تند ذهنی آنچه را که دیدگان نمی بیند و ذهنها درک نمی کند مطالعه و تأمل کند و از راه خواندن

کتاب عالم امر به همان حقیقت واحدی برسد که حکیم می خواهد و با خواندن کتاب عالم خلق در طلب رسیدن به آن است و هر دو گرچه به ظاهر اختلاف دارند اما سرانجام هر دو به همان نقطه ای می رسند که هم صدا با نبی گرامی بگویند: من عرف نفسه فقد عرف ربه (هر کس خود را شناخت خدای خود را شناخت) زیرا در آدمی نشانی از هر دو عالم (خلق و امر) وجود دارد و هر دو رهنمون حکیم و عارفند تا بدانند همه فرمان برداران خدائی واحدند و از او نشانی دارند و از او کسب هستی می نمایند.

یک پزشک یک عالم فیزیکی یک شیمیست یک ... می تواند حکیم باشد و یک نویسنده یک شاعر یک فیلسوف یک ... یک عارف. اما این فقط پیامبرانند که با عالم امر ارتباط دارند و عالم خلق را مرتبند.

مراحل مختلف شنوائی و اطاعت و انفاق هر سه را با هم داشتن همانا سخن نبی گرامی است که خیرات را در سه چیز خلاصه فرمود فرزند صالح و آب جاری ساختن و کتاب خوب نوشتن و تأکید می فرماید برای خودتان خیر است آری آن که فرزند صالح را می بیند به پدرش دعا می فرماید برای خودتان خیر است آری آنکه فرزند صالح را می بیند به پدرش دعا می فرستد فرزندی که با حرف شنوی و ایمان و انتخاب درست در زمان همسر گزینی و تغذیه حلال و درست کودک به وجود آمده و کتابی که تمام مقدمات و مراحل اطاعت از قانون را در اجتماع فراهم می سازد و انفاقی که اگر آب نباشد نه زکاتی است نه خمسی نه انفاق، هر سه از جمله خیرات است و خیرا لانفسکم (و اسمعوا و اطیعوا و انفقوا خیرا لانفسکم - ۱۶ التغبین).

ناگفته نماند کلمه خیر در چند مورد دیگر نیز بکار برده شده و آنچه جالب است و برای چندین بار تکرار می‌کنم اینکه: هروقت اسلامی به موضوعی اهمیت می‌دهد جنبه اثباتی آن را تأیید می‌فرماید و به چون پهلوی دیگرش می‌رسد آن را طرد و نفی می‌نماید و اولین مثالی که زدم در جلد دوم بود گفتم شهر نشینی و تمدن را تعریف کرد و از چادرنشینی و بیابانی بودن ابراز انزجار فرمود، در اینجا هم مسابقه در خیرات را توصیه فرموده و خیر را در کنار و حتی مقدم بر بقا و همیشگی ذکر فرموده زیرا خیر است که سبب بقای هر چیز است (و ما عند الله خیر و ابقی للذین آمنوا و علی ربهیم یتوکلون - ۱۶۳ الشوری) با توجه به اینکه خیری را که در نزد خدا می‌باشد برای بندگانش خواسته است در طرف مقابل و عکس آن مسابقه در عمل زشت را مذموم و ناپسند شمرده و کسی که شروع به کار بد از اوست و آنکه سابقه اش در شرارت بیشتر و جلوتر می‌باشد مورد سرزنش قرار گرفته و نمونه بسیار چشمگیر قرآن این مطلب عمل ناپسند قوم لوط می‌باشد که مورد غضب الهی قرار گرفتند و دو شهرشان (سدوم و عموره) زیر و زبر شد و کسی زنده باقی نماند و پروردگار هنگام عتاب به آنها می‌فرماید شما در این کار سابقه ای درست کردید (قبل از شما این عمل سابقه نداشت) (ما سبقکم بها من احد من العالمین ۸۰ الاعراف - ۲۸ العنکبوت) و به ما نیز آموخته اند که چون خواستیم به دشمنان آل محمد نفرین بفرستیم از کسانی که ستم را شروع کردند و سابقه درست کردند آغاز کنیم (اللهم العن اول ظالم ظلم حق محمد و آل محمد).

تا اینجا آنچه از مسابقه ورزشی اسلامی معلوم شد اینکه

داشتن بازوی توانائی که برای شرکت در مسابقه خیرات آماده گردیده یا آماده میگردد دست توانائی است که اسلام اجازه می دهد از آستین خدائی بیرون آمده باشد.

انواع ورزش در اسلام

ورزشهائی است که بطور صریح و واضح از طرف اسلام تأیید گردیده چون شنا کردن، اسب دوانی، تیر اندازی و ورزشهائی که غیر مستقیم مورد تأیید قرار گرفته باشد مانند دویدن و آنچه در قلمرو آنست و .. و بعضی ورزشهای معمول دیگر که به طرزی روشن حرمت آن تذکر داده شده است چون بکس بازی، گاو بازی و ...

اولا- اگر صاحبان تکنیک و قدرت بوکس بازی و گاو بازی نداشتند و این دو عمل فقط در کشورهای دیگر معمول بود با هزار سر و صدا آن را (همدیگر زدن را) به عنوان توحش و گاو را زخم زدن به عنوان حمایت از حیوانات جلوگیری می کردند و دلائلی هم از این قرار ارائه می دادند که مورد پسند همه افراد بشر بوده و هست البته در آنهائی که روح انسانیت هنوز جانی دارد و پائی می کشد، بدون شک آنان به سازمان ملل می نوشتند: آقای دبیر کل، این چیست که دو جوان سالم را انتخاب کنند و در میان جمعیت آن دو را تحریص و تشویق کنند که به سر و صورت یکدیگر بکوبند و به محض آنکه یکی توانست شقیقه دیگری را خرد کند یا از کنار لبش خونی به راه اندازه همه هورا بکشد و دست و پای بکوبند و اگر پس از خستگی فراوانی توانست او را نقش بر زمین کند و احتمالا- بکشد و نزد کلیه قوانین قاتل محسوب شود با آلا-ف و الوف بپذیرند و مالها و تمکن ها و

معرفی‌ها برایش به راه اندازند، ما که در قاموسمان اجازه داده می‌شود دو خروس را به جنگ هم اندازیم تا منقار به یکدیگر بکوبند این چه معنی دارد که دو جوان نیرومند و سالم سالها وقت خود را صرف کنند که بهتر بتوانند یکی فک دیگری را خرد کند و در این مسئله چه نیروهای انسانی که هدر نمی‌رود ضمناً خواهش‌مندیم دستور فرمایند اگر انسان و گاو نیز خواستند با وضع ناهنجار خشمگین ساختن گاو با پارچه قرمز و زخم زدن و خون آلود کردن و بالاخره کشتن او با یکدیگر روبرو شوند ممانعت به عمل آورند.

بدون شک از دو عمل مذکور جلوگیری به عمل می‌آید و هر گاه می‌خواست کسی از آنها مأموریتی در آن کشور که بوکس بازی و گاو بازی معمول است بگیرد دستمزدی که به عنوان حق توحش به وی داده می‌شد به میزان فوق‌العاده بالائی بود ولی چه باید کرد که قدرت و تکنیک در دست حتی فرد اگر باشد مردم اعمالش را می‌پسندند و تعریف می‌کنند حتی اگر به وقیح‌ترین کارها دست بزنند همه دست می‌زنند و هورا می‌کشند! و با سنجش بیشتر، مطلب مذکور برای هر اجتماع متجدد و مقتدر مصداق دارد که اگر شهری از آنها همه و همه روسپی باشند مقلدین آن سکس‌عالی می‌نامند و اگر هر چه زشت‌تر از آنها سرزنند نه تنها پسندیده بود بلکه باید سرمشق قرار گیرد.

بوکس به نام ورزش حتی نزد بسیاری از دانشمندان غربی مطرود است و کار را تا به آنجا کشانده‌اند که کورت فیشر آلمانی می‌خواهد به جهانیان بفهماند: دنیای بوکس خجالت می‌کشد عملیات

گلاادیاتورهای روم قدیم را علنا روی صحنه آورد از این رو رنگ آن را تغییر داده و بوکس را روی رینگ آورده استحتی دانشمند مذکور در مقام مقایسه سیرک های روم قدیم و رینگ های جدید برآمده چنین اظهار می دارد: «در سیرکهای روم قدیم اگر دو گلاادیاتور به جای جنگ کردن حرف می زدند مورد اعتراض ناظم سیرک قرار می گرفتند و اگر بی درنگ مبادرت به جنگ نمی کردند ناظم سیرک آن دو را که برده بودند از پیکار خارج می کرد و هر دو را تازیانه می زد که چرا در میدان کارزار به جای اینکه بجنگند حرف زده اند؟»

«امروز هم اگر دو بوکس باز در (رینگ) مسابقه به جای پیکار کردن حرف بزنند مورد اعتراض داور قرار می گیرند و اگر به حرف زدن ادامه بدهند فریاد اعتراض تماشاچیان بلند می شود چون آنها پول داده اند تا اینکه مسابقه بوکس را تماشا کنند و از مشاهده ضربات مشت که مبادله می شود لذت ببرند»^(۱).

من نمی دانم چه شده دوئل کردن بسیار خوب بود (گرچه در کشورهای اسلامی معمول نبود و لی تا غربیان داشتند بسیار خوب به حساب می آمد) و بعد دانستند باید قدغن شود و شد (همین که گفتند بد است و قدغن اکثر پسرهای کشورهای غربی مقیم کشورهای اسلامی هم گفتند بد است و حرام) ولی ای کاش بوکس زدن هم منحصر به طبقه مخصوصی می شد که همانند دوئل کردن قدغن می شد و بشر در انتظار آن روز است (الان از هر کس پرسی بوکس زدن چگونه است اگر مغز استعمار شده باشد می گوید بسیار خوب اما همین که اعلام شد بساطش را برچیدند از همان شخص سؤال شود

۱- کتاب امام حسین و ایران ترجمه آقای ذبیح الله منصوری.

بوکس زدن چه بود اظهار می دارد عملی بود وحشیانه و مستعد قدغن شدن).

اگر کتابی خوانده اید که عنوان سادیسم یا جنون آزار را دارد وقتی می خواهند مثال بزنند می گویند سادیسم در حقیقت یک انحراف است که شخص مبتلا از دیدن رنج و عذاب دیگران لذت می برد و چون ساده به این نوع انحراف مبتلا بوده سادیسم نامیده شده است و اشخاص زیر به عنوان نمونه معرفی می شوند: کسانی که سحرخیزی می کنند تا دار زده شده ای را تماشا نمایند - آنها که به تماشای مسابقه بوکس و کج می روند - اشخاصی که از دیدن مناظر گاو بازی، گاو کشی، خروس ها را به جنگ یکدیگر انداختن لذت می برند. به هر صورت بوکس بازی حتی تماشا کردن به نظر اسلام گناه است و به نظر روانپزشکی سادیسم.

فرهنگ بدنی اسلام

در اسلام نه دنیا از آخرت جداست و نه جسم از جان. دنیا مقدمه و مزرعه آخرت است و جسم ظرف و مرکب جان. دنیا خراب باشد آخرت خراب است و جسم ناتوان جان توانائی ندارد و من کان فی هذه اعمی فهو فی الاخره اعمی و اضل سیلا - ۷۴ الاسراء (هر کس در این دنیا کور دل باشد در آن سرا نیز کور دل است و هر کس در اینجا قوی بود برای عبادت و بندگی نیرو دارد، قو علی خدمتک جوارحی (حضرت علی، دعاء کمیل) و خلاصه فرهنگ بدنی اسلامی اینست که نه تنها جانی روشن می خواهد بلکه جسمی روشن را نیز طالب است.

ما وقتی می بینیم نبی گرامی فرمودند: ان الله يحب عبده القوی خدا بنده قویش را دوست می دارد. متوجه می شویم علت آن را حضرت علی بیان فرمود زیرا بهتر می تواند خدمت خدا کند بلکه چون خدا نیازی به خدمتگزار ندارد بهتر می تواند خدمت دین خدا و خلاصه بهتر خدمت بندگان خدا نماید. (۱)

فرهنگ بدنی اسلام در دو جلد قبل و این جلد و احتمالاً جلد بعدی خلاصه می شوند ولی توجه اسلام به ورزش منزلت خاصی دارد و اگر نظافت را همانگونه که گفتم از ایمان می داند پیاده روی را ردیف غذا خوردن به حساب آورده خوردن را برای زنده ماندن ضروری می داند و فرهنگ بدنی را نیز لازم زندگی دانسته است مگر در آیه شریفه «یا کلون الطعام و یشون فی الاسواق» طعام و بازار با خوردن و پیاده روی قرینه یاد نشده و غذا و ورزش منسوب به پیامبران ردیف ذکر نگردیده است؟

اسلام به مردانی افتخار دارد که در محراب بهترین نمازگزار و در جبهه بهترین جنگنده اند اسلام هم «واتقوا الله و اطیعون» (الشعراء) دارد و هم اعدوا لهم ما استطعتم من قوه (۶۲ انفال) هم تقوی و اطاعت یعنی نیروهای تقویت کننده و سوق دهنده به سوی کمال و فضیلت را خواهانست و هم قوت و انرژی برای جلوگیری از حملات احتمالی دشمنان را یعنی طالب اجتماعی است که در هیچ جهت در حالت رکود و وقفه و سستی نبوده و در حال پیشرفت دائمی به سوی کمال و فضیلت است و خلاصه هم بدن افراد را سالم می خواهد و هم پیکر اجتماع را و به زودی در سر گذشت مربوط به حضرت یعقوب

و حضرت یوسف خواهید خواند که چگونه قرآن ورزشکاری را می‌طلبد که دارنده جسم نیرومند و جان توانا بوده باشد یعنی در حقیقت اسلام می‌خواهد (Culture Physique) تاج افتخار خود را برداشته از قصر ورزش خارج شده بر تارک (Culture Psycho Physique) بگذارد و به قصر ورزش و غیر ورزش و به خانه همه انسانها بفرستد.

مقدمه ای بر ورزش

انسان از دید قرآن موجودی است (و لقد کرّمنا بنی آدم) که از بسیاری از موجودات برتر و گرامی تر است. در ساختمان خلقتش فتبارک الله احسن الخالقین نازل شده و خدا در ایجادش به خود دست مریزاد گفت؛ خلیفه خدا می‌شود؛ مثلی او مثلی هست و در برابر این همه امتیاز گاهی هم از اولئک کالانعام و همانندی چارپایان تنزل داشته و فرومایه تر و أضل است.

در مورد فعالیت و کار و آنچه مأمور و مسئول آن است تا در جهانی که مستعمره اش است و «فاستعمر کم فیها» از قرآن به او دستور عمران و آبادانی داده و انجام وظیفه ای است که پذیرفته و باید به خوبی به سرانجام رساند در برابر استراحتی و آرامشی نیز لازم است که باز مورد تأیید قرآن می‌باشد و در موقع بحث از خواب و استراحت که قسمت آخر بهداشت بدن است شرح خواهم داد.

تقریباً همه کار آدمی در میان جبر و اختیار قرار دارد: میان خوردن و نخوردن، میان خواب و بیداری، میان روز و شب، میان سفیدی و سیاهی، میان نور و ظلمت، میان ایمان و کفر، میان

حرکت و توقف، میان فقر و غنا، میان حیات و مرگ، میان ... و ... و بالاخره میان فعالیت و استراحت (که از برخی باید هیچ نداشت و از بعضی همه را داشت و گاهی اندکی از این و آن یا بیشتری).

کسی که فعالیت و ورزش مدام را بخواهد در پی آن پیدایش بیماری است و آنکه به استراحت و توقف همیشگی چشم دوخته به دنبالش رنج و درد می باشد و برای اینکه رشد مناسب، تعادل مطلوب و بالاخره سلامتی و شادابی برقرار باشد باید میان فعالیت و استراحت زندگی کرد نه استراحت بدون ورزش ارزش دارد نه ورزش بدون استراحت سودی می رساند بلکه همه ضرر است.

پیدایش ورزش

انسان را از آن جهت انسان نام نهادند که سه چیز لازمه زنده ماندنش است: نوسان، انس، نسیان. اگر به یکدیگر انس و الفت نداشته باشند اجتماع انسانی جز یک مجتمع از حیوانات پستاندار چیزی نخواهد بود و اگر نسیان نباشد چه بسیار مصائب و اندوه هائی که به شخص وارد می گردد و فراموشی اجازه زنده ماندن و خندیدن به وی می دهد و مهمتر از همه نوسان است که جنبش و نوسان و حرکت و فعالیت لازمه زدن بودن است و آن قدر این قسمت اهمیت دارد که اگر حتی جنبش کم شود دفاع بدن کم می شود و چون زیاد گردد (تا حد اعتدال) دفاع بدن زیاد می گردد و سه چیز عمده است که دفاع بدن را کم می کند: کمی حرکت، زیادی چربی، نارسائی کبد.

بدون شرک حرکات اعضاء مختلف در زنده بودن بسیار مؤثر

است و هر کدام از فعالیت و حرکت بایستند یا مرده است یا رو به مردگی می رود و بستگی به اهمیت ارتباط عضو با جنبش دارد چنانچه سلولهای سازنده قلب در جنین هنوز قلب ساخته نشده که در جای قلب اند و می طپند و اگر از طپیدن بایستند عضو مرده است دست و پا و سایر اعضا هم اگر حرکت و فعالیت نداشته باشند محکوم به مرگند.

از قرار آنچه گفته شد که هر حرکت موجب سلامتی می شود و حرکت را می توان نام ورزش بر آن نهاد لاجرم ورزش همان حرکات موجب سلامت است (۱) و از لحظه ای که انسان بوده ورزش هم بوده است و تا آخرین ساعت زندگی هم هست لذا ورزش ابتدایش با آغاز زندگی است و انتهایش با پایان آن و چسبیدن دو کلمه علم و جسم در قرآن به یکدیگر در باره معرفی از پیامبران (وزاده بسطه فی العلم و الجسم) و اینکه نبی گرامی فرمود: زگواره تاگور دانش بجوی (اطلبوا العلم من المهد الی اللحد) و در جای دیگر است که شخصی از آن حضرت پرسید اگر بدانم ساعتی بیش به مردنم نمانده در آن دم واپسین به چه کار مشغول باشم بهتر است؟ حضرت فرمود به تحصیل علم، و دانشمندان اسلامی همه به آنچه اسلام درباره علم اهمیت قائل بود احترام می کردند و از احوالات ابوریحان بیرونی خوانده اید که در دم واپسین به بحث علمی پرداخت منعش کردند، گفت می دانم به مرگ ساعتی بیش نمانده اما به علم و آن چه نبی گرامی فرموده بودند احترام کرد و در حال تعلیم و تعلم چشم از جهان بریست.

با توجه به اینکه قرآن علم و جسم را کنار یکدیگر آورده و نبی

گرامی هم علم را از گهواره تا گور ارزشمند معرفی فرموده و جنبش و حرکت جزء لاینفک جسم است از این قرار هم علم باید از گهواره تا گور باشد هم حرکتی که بوجود آورنده سلامتی است که بدون شک می توان به قسمتی از آن نام ورزش نهاد.

انسانهای اولیه نیازمند زور بازو بودند که حیوانات وحشی را برانند و از وارد شدن وحوش به غارها جلوگیری کنند و بعضی حیوانات را تعقیب کنند و بکشند و بخورند و روز و شبشان با انجام حرکات طبیعی می گذشته است. دوران بعد به تدریج کار زراعت (بیل زدن - هیزم شکستن بالا رفتن از درخت و ...) آب کشیدن از چاه و ... از جمله فعالیت های بدنی آدمی محسوب گردید اما تمام آنچه را که گفته شد نمی توان به حساب تربیت بدنی محسوب داشت بلکه به تحریکاتی که در وجود بشر جسم و فکرا خستگی تولید نموده و آن عملیات تحت اصول و قواعد معین برای قسمتی از بدن و یا تمام آن و برای احتیاج و منظوری اجرا می گردد تربیت بدنی گفته می شود.

انسان از زمانهای پیش دریافت بود در بسیاری موارد نیازمند به قوت بازو و چابکی و اراده و تحمل است و چون بکارهایی منظم که خسته کننده بود پرداخت ملاحظه نمود بسیاری از خواسته های جسمی و اخلاقی برآورده شده و در ضمن شاداب تر و مصمم تر است و در برابر این مسئله چشمگیرش بود که اشخاص راحت طلب و کم حرکت با مختصر پیش آمدی اگر جسمانی بود قلبشان می طپید، عرقشان می تراود و نفسشان به شماره می افتد در صورتی که برای زحمتکشان کارهای مشابه اما بسیار سنگین تر حتی کوچکترین

اثری بر آنان ندارد و ناچار باید دید وسیع به فعالیت‌ها نگر بستند و کارهای ورزشی و فعالیت‌های منظم برنامه‌ها برای خود وضع کردند.

همانگونه که شروع برنامه علمی از انبیاء الهی بود و کلمات روح و وحی و الهام و نفس و نفسانیات از آغاز بوسیله پیامبران عظام و از اول توسط حضرت نوح به آدمی یاد داده شد و در نتیجه دانشمندان را متوجه عالمی دیگر از نفس و روح و ... و در نتیجه فلسفه و ... کرد و این سرآغاز پیدایش دانش بود، برنامه‌های ورزشی هم بوسیله آنان آغاز گردید و مردم با دیدن کارهایی از آنان که فوق العاده بود معنویت و ارزشی برای ورزش قائل گردیدند و حتی معاندین هم این را پذیرفتند که پیروی از دستورات مخصوصی که تقویت قوای جسمانی را حائز است سبب طول عمر و شادابی مدت زندگانی می‌گردد و درباره اسلام اکنون همین فکر به خاطر بسیاری از غیر مسلمین نیز گذشته که رعایت دستورات بهداشتی اسلامی پایه و اساس حفظ سلامتی است و شما خوانندگان که قبلاً این مطلب را باور داشتید بدون شک با خواندن سیزده جلد از کتابهای اولین دانشگاه و آخرین پیامبر بیشتر از پیش واقعیت‌ها را درک می‌نمائید.

آری این پیشوایان دین بودند که به معرفی و توجه پروردگار به یکی از پیامبرانش با ذکر کلمه «بسطة فی العلم و الجسم» واقف بوده و می‌دانستند با تنی سالمتر بهتر می‌توان به شئون زندگی رسیده و بهتر خدمت کرد و آنچه بیشتر مورد علاقه پیشوایان دین بوده و هست بدست آوردن قوای معنوی و فضیلت و کمال بود که باید از راه تقویت قوای جسمانی بدست آید و اگر حضرت علی از خدا

می خواهد که قوای جسمانی اش به حد کمال باشد برای این که بتواند بهتر خدمتگزار گردد و لذا «قوای جسمانی خود را تقویت کن» و اشد علی العزیمه جوانحی را به پروردگار معروض می دارد.

پیامبران اولوالعزم را که در جلد دوم تعریف کردم کسانی بودند که فعالیت داشتند هم برای تقویت قوای جسمانی خود و مردم و هم برای رو به فضیلت و کمال بردن مردم که توجه به قوای جسمانی هم به خاطر بوجود آمدن فضائل انسانی بود حتی کوهنوردی پیامبران را که بر کوههای مختلف (سراندیب - آارات - سبلان - طور - ساعیر - حرا یا قاران) انجام می گرفت عامل تحرک خوبی برای توجه به فضای سالم و فعالیت بدنی نباید نادیده گرفت هر چند اصل مطالب همان تقویت و توجه به مسئله توحید بوده است و بس (باز هم از فعالیت های بدنی و ورزش هایی که مورد علاقه یا تجویز پیشوایان ادیان بوده بحث خواهم نمود).

بدون شک کسی که یکی از اعضای بدنش ناسالم است بر اخلاق و معنویاتش اثر می گذارد و کافی است بد کاری یا کم کاری یکی از غدد را نام برد که تیروئید به عنوان مثال یکی از آنها می باشد که کم کاریش آدمی را خمود و عزلت پیشه و نامنظم و بی اعتنا به نظافت و ... می کند هر چند با ورزش نمی توان کار غده مذکور را به اعتدال کشاند اما شکی نیست کسانی که نیازمند پزشک نیستند به ورزش نیازمندند تا نگذارند با خمودی و سستی عزلت پیشگی به طرف کم کاری تیروئید یا کم کردن دفاع بدن پیش بروند.

پارکابی و کلفت

گواه بر واماندگی و کمی طول عمر کسانی که فعالیت و جنبش چندانی ندارند آماری است که در ممالک چندی از پارکابها گرفته شده است. از رانندگان اتوبوسهای شهری که نشسته و ساعت کارشان برابر پارکابیهائست که ایستاده و بالا و پائین می نمایند و از هر دو آمار گرفته ملاحظه شد طول عمر متوسط پارکابها با عمر متوسط رانندگان اختلاف کلی داشته و پارکابها عمر بیشتری می کنند.

در کشور خودمان ایران چه بسا به پیرزنانی برمی خوریم که سابقه کلفتی مدت درازی دارند و چون از آنان سؤال شود کجاها خدمت کرده ای در جواب وقتی نام اربابان را می برد بطور متوسط اگر سن کلفت به ۷۰ رسیده باشد کلمه خدا بیامرز را جلو نصف بیشترشان خواهد آورد: خدا بیامرز ... که رئیس اداره بود خدایامرز تاجر خدا بیامرز دکتر ... خدا بیامرز مهندس و ... و این خدا بیامرزها که نان خریدن، کاسه را جای کوزه گذاشتن، حمل چمدان بچه خودشان را بغل کردن، آب باغچه دادن، و ... و حتی در میان مردم پیاده رفتن برایشان کسر و ور از شئونانشان بوده دست به دست هم داده و دور از احترام ریاست و پزشکی و مهندسی چاله شان کرده است.

باز هم باید خانه ساختن شیخ الانبیاء حضرت ابراهیم و سنگ به دوش گرفتن پسرش حضرت اسماعیل و کارهایی که پیامبران عظام می کردند و به بسیاری از آنها که نبی گرامی خودمان می کردند و در جلد دوم اشاره ای شد آری باید به کار نیکان و پیامبران توجهی

داد که دانسته شود آنچه ناپسند و دور از شئون اکابر و رجال است به گناه و ستم خود را آلوده کردن می باشد نه کار و فعالیت. که متأسفانه در کشورهایی اگر مستعمره مغزی شده باشند به هنگام دشنام نام مقدس حمال یا عمله را به طرف می گویند. با همین بلند شدن و کمک پیرزن خدمتکار منزل سفره انداختن چقدر برای خوردن و هضم و جذب به خودتان کمک کرده اید و در یک سطح بالا-تر و عمیق تر هر گونه کمکی به اجتماع و به مردم کردن کمک و یاری به خود کردن است. کسی که سعی می کند با ورق پاره هائی به نام روزنامه مردم را به سوی گناه سوق دهد همانها مزاحم خود و خانواده اش اند.

اینکه پارکابها و کلفت ها و دربانهای در اطاق مدیر کلها عمر متوسط بیشتری دارند و در حقیقت این پاداش دستگاه آفرینش است که به آنان داده زیرا آفریدگار چنین خواسته که تمام ذرات عالم در حرکت باشند و انسان نیز حرکت و فعالیت داشته باشد ولی همین پاداش کافی نبوده که آقای مدیر کل در همان عمر متوسط کمتر حداقل به نقرسی یا بیماری دیگری که اغلب منشأ گوارشی و بی حرکتی دارد مبتلا می باشند که در بانسان همان عمر را هم بهتر و شادابتر گذرانده است. گویا جهان همانند ظروف مرتبته نیست به فرزندان آدم عمل می کند که ریاست و اتومبیل و پارک باید در کنار برخی اوضاع و احوال مساوی باشد با مرئوس بودن و پیاده روی کردن و بی غوله نشینی... ولی در عین حال این مطلب فقط در آن مجتمعی که مذهب در آن کم ارزش و نامطلوب است مصداق دارد در صورتی که در اجتماع مذهبی اسلامی که رئیس آن علی ابن ابیطالب باشد

رؤسا و مرئوسین همه و همه از نعمت های معنوی و مادی؛ روانی و بدنی برخوردارند.

اصولا خیلی چیزها را نظم کائنات به ما می فهماند چه بخواهیم و چه نخواهیم. در قدیم زورمندان خیلی مورد احترام بودند و در برخی کشورها مخصوصا در یونان به قهرمانان جنبه نیمه خدائی می دادند ولی در اثر پیشرفت علم و رشد و ترقی انسانها می بینیم ارزش روزهای نظامی و جنگاوری جای خود را به ارزش مغزهای نظامی و جنگجوئی داده است و آدمی با استخدام و تسخیر قوای قاهره طبیعت نازمندی خود را از قوای بدنی برداشته شده می بیند ولی از آنجا که فعالیت و جنبش و ورزش در تأمین تندرستی سهم به سزائی دارد و نا تندرستی بر مغز نیز سوء اثر دارد از این رو و همانگونه که قرآن فرماید زاده بسطه فی العلم والجسم درست است و بدن سالم و مغز عالم چون شیء و سایه آن به دنبال یکدیگر و جدا نشدنی بوده و همانطور که نظر عالیه پیشوایان اسلامی حکم می کند: اندام سالم باید برای بوجود آوردن اجتماع سالم خواسته شده باشد و نا خواه نظم ائناات که یک رشته از قلمرو آن پیشرفت مدام علم است محقق می دارد هدف آفرینش تهیه فضائل اخلاقی بوسیله یک تن ورزیده است.

تعریف ورزش

برای تعریف ورزش نتوانستیم مطلبی بهتر از این بدست آورم: ورزش اطلاق به چیزی می شود که ایجاد خوشی و وقت گذرانی کند و نیز سبب مشغولیت شود مانند مسابقه ها، شکار، ماهیگیری و بالاخره کارهایی که باعث دلیری و قدرت بدن و مهارت فرد می گردد.

بدون اینکه تعریف های دیگری را بینم می خواهم خودم از آن تعریف کنم:

۱- ورزش راه گریختن از ناتوانی و تنبلی است.

۲- ورزش پیکار در زندگی است برای فرار دادن ناتوانی و تنبلی.

۳- ورزش تربیت کردن بدن است برای بهتر زیستن و بهتر تحمل کردن.

۴- ورزش نوعی دستور به بدن است که کارهای خود را بهتر انجام دهد.

۵- ورزش هنر زیبا داشتن و ورزیده کردن بدن است.

۶- ورزش علم نگهداری تعادل فیزیولوژیکی قسمت های ارادی بدن و تقویت قوای معنوی است (با توجه به اینکه شاید برای عده ای هنوز ورزش در تقسیم بندی به علوم وارد نشده ولی به نظر من با محقق شدن امتیازات ورزش می توان تاج افتخار را از سر هنر بودن ورزش برداشت و بسر دانش ورزشی گذارد ولی حقیقت این

است که شناخت ورزش با یک نسبت مستقیم به طرز فکر و استعداد مغزی ارتباط دارد از اینرو نزد بعضی هنر است و برخی علم می باشد)

۷- ورزش مجموعه ای از حرکات و فعالیت های پرورش دهنده جسم و تقویت کننده جان است.

۸- ورزش اینست که آدمی در راه فائق آمدن بر کارهای در زنجیر باز و شده توانا باشد و بتواند به نیروی عقل هم بر مشکلات پیروز گردد.

۹- ورزش بکار انداختن اعضاء به منظور ورزیده ساختن در برابر ناتوانیهاست.

۱۰- ورزش تهیه نیروهائی است که بر آیند آنها نیروی خدمتگزاری باشد و اگر کلام حضرت علی (قو علی خدمتک جوارحی - دعای کمیل) همین باشد که به پروردگار عرض می نماید قدرتش عطا فرماید تا در راه خدمت ذات مقدس وی مصرف گردد و چون خدمت به خدائی که احتیاج به خدمت ندارد خدمت بندگان اوست بهترین تعریف را از حضرت علی داریم که : تهیه نیرو برای بهتر گام نهادن در جاده خدمتگزاری و به هدف مقصود رسیدن است هدفی از شرافت و فضیلت و ما می بینیم هم پیشوایان اسلام و هم مریبان بزرگ ورزش از یک ورزشکار اصیل و ورزنده جز این نخواسته اند که ورزشکار ورزیده یعنی کسی که دارنده قوای بدنی است صاحب تحمل و سجایای اخلاقی، باشند و در نتیجه به نظر می رسد بهترین تعریف از ورزش را در قالب دیگری می توان چنین بیان داشت:

ورزش پیکار با سستی و پستی است.

اصل ورزش را از یونان دانسته اند که به منظور چابکی بدن و ایجاد قوت انجام می یافت و پاروزنی، بوکس، کشتی، شنا، شمشیر بازی، تیراندازی، اسکی و ورزشهایی چون بیس بال و سافت بال و بسکتبال و انواع فوتبال و چوگان بازی، والی بال، گلف، انواع تنیس، شنا، پرتاب وزنه و ... جزو ورزش محسوب می شوند.

شنا و پرتاب وزنه و بوکس زنی و انواع کشتی از زمانهای قدیم وجود داشته است.

کشتی و بوکس زنی در سه هزار سال قبل از میلاد در مصر و بین النهرین و یونان وجود داشته و اشکال ساده چوگان بازی از زمانهای خیلی قدیم در ایران مرسوم بوده است.

منظور از ورزش در ابتدا بیشتر برای آمادگیهای جنگی و مبارزه بوده و کمتر به منظور تفریح انجام می شده است.

آن چه امروز به اثبات رسیده این که: اغلب حیوانات بالاحض موقعی که بچه هستند با هم بازی می کنند منتها کارهایی که حیوانات انجام می دهند جهت ازدیاد قدرت و زیاد شدن چابکی جهت محافظت بعدی خود حیوان به وسیله خودش است و فرق انسان و حیوان اینکه ورزش و فعالیت و جست و خیز در هر دو برای ازدیاد قدرت و چابک شدن و محافظت خود است اما برای این که دانسته شود انسان امتیازی و مغزی هم دارد باید هر چه از قدرت و چابکی بدست می آورد با امتیاز و مغز تحت کنترل در آید

و به همان مقصدی برسد که در تعریف ورزش گفته شد: ورزش پیکاری است هم با سستی و هم با پستی (در صورتی که ورزش حیوان فقط پیکار با سستی است).

نیاز بشر به بازیچه و بازی

از نبی گرامی اسلام است: الهوا و العلوا فانی اکره آن یری فی دینکم غلظه: و چون دقت کنیم می بینیم این که گفته اند اسلام دین فطرت است و همه جا و در تمام شئون و موارد زندگی نمونه ای از آن به چشم می خورد حقیقت دارد. بچه گربه بازی می کند، بزغاله جست و خیز دارد، بچه شیر به سرو کول مادرش می پرد، کره الاغ به مادرش می پرد و لگد می زند و ... و همه برای رشد و نمو انساجشان لازم است و شرط زنده ماندنشان می باشد و اگر یادتان باشد گفتم اخیرا کشف شده نشخوار کردن نشخوار کنندگان و خواب دیدن حیوانات مغز دار مخصوصا در گوشتخواران و گربه گرفته تا چنین انسان همه برای تکامل مغزشان بوده و لازم است و جست و خیز کودکانه و بچه گانه و همچنین بازیچه و بازی برای سنین بالاتر جهت رشد و تکامل اعضاء و احتمالا- مغز ضروری است و نبی گرامی همین را فرموده اند: بازی و بازیچه داشته باشید که دوست ندارم خشونت در دین شما بوده باشد، و چرا اسلام چنین خواسته زیرا بازیچه و بازی در قلمرو فطرت است و اگر نوزادانی چند را جدا از عالم کودکانه بزرگ کنند همینکه به حد معین و سن بازی کردن رسید مشاهده می شود با جزئی اختلاف همان بازیهای

را انتخاب می کنند که کودکان و جوانان در اجتماع برگزیده و به آن مشغولند و مهمتر آنکه اگر کودکان نامبرده دختر باشند به کارهای دخترانه اظهار علاقه می نمایند و اگر پسر باشند کار پسرانه می نمایند و حتی آن به طرف ابزار زنانه دست می برد و این وسائل مردانه را بر می دارد و دیده شده اگر میز و صندلی بچه گانه ای با یک گهواره و عروسکی را در کناری بگذارند اکثر پسران خردسال به طرف صندلی می روند و دختر بچه ها به سوی گهواره و عروسک و ... یعنی حتی فطرت خود را همیشه انتخاب بلکه دنبال می کنند.

بشر اولیه کودکش را می دید بازی می کند هر چند روزها در پی شکار بود و شبها هم در تاریکی غار یا پناهگاهی امکان اینکه شیرین کاریهای بچه اش را به بیند نداشت و به همین جهت پیدایش آتش بزرگترین خدمت را به او کرد و انقلابی برایش بوجود آورد که حتی بسیاری را به آتش پرستی واداشت زیرا آتش هم غار سردش را گرم می کرد و هم روشن می ساخت و بازی کودکش را می دید و هم ورود حیوانات درنده را به غار مانع می گردید و هم حشرات و مخصوصا پشه های خطرناک آن زمان را قاتل بود.

در کاوشهایی که در مصر و بابل شده و از حفریات یا نقاشی ها به اسبابهایی برخوردارند که نشان می دهد بچه ها همیشه تا توانسته اند ابزاری برای بازیچه یا برای خود درست کرده اند.

علمای غرب برای کلاسه کردن و ترتیبی دادن به وضع سیستم بازیچه و بازی های ملل مختلف در طول تاریخ آن را به دوره های پنجگانه نظامی - هنری - مذهبی - علمی - اجتماعی تقسیم کرده اند (خارج از برنامه بگویم به نظر مذهب خودشان . زیرا مذهب خودشان با علم ناسازگاری دارد و زیر بنای اجتماعات اسلامی

هنوز اسکلت مذهبی دارد).

در دوره اول (بازی و تعلیمات نظامی) باز آن چنان پایه‌گذاری شد که هنوز کلیه کشورهای اسلامی جهان برای نظامیان خود آنها را منظور می‌دارند. در این دوره که باید فنون بهتر جمله کردن مخصوصا به قلاع و بهتر دفاع کردن را بیاموزند پرورش جوانان در سایه تعلیمات مخصوص که بدون شک تهیه قوای جسمانی را نیز در برداشتمعمول گردید و بیشتر از همه مراتب مذکور به صورت انضباطی خاص نزد ایرانیان و اسپارتیها و رومیها در آمد و شگفتی اینجاست که در آن زمان هم توأم با تقویت قوای بدنی به جوان درس اخلاق و دوستی داده می‌شود و در اسپارت جوانان رابه تحمل مشقات زیادی وامی‌داشتند.

دوره دوم (بازی و هنر): در این دوره شعر گفتن و شعر خواندن، مجسمه ساختن و مجسمه دادن، موسیقی نواختن و آواز خواندن و کارهایی دیگر در قلمرو هنر در این دوره مشوق یا محرک یا جایزه ورزشکاران و کسانی که به بازی مشغول می‌شدند بود و شرح آن را در تاریخچه بازیهای المپیک داده‌ام.

دوره سوم (بازی و مذهب): متوجه این مطلب هستید در اول جلد قبل گفتم کسانی که قیافه وحشتناک مرگ یابلائی را می‌بینند چرا خداپرست می‌شوند؛ هم اکنون به این مطلب همتوجه فرمائید که در اروپا پس از سقوط امپراطوری رم در ۴۸۶ بعد از میلاد به وسیله طوایف ژرمن و هجوم قبائل وحشی به سراسر اروپا و ایجاد خونریزیها و غارتها و متعاقب حمله وحشیانه مغول به کشورهای از مغولستان و تبت تا قلب بهستان که جز انهدام و قتل

چیزی چشمگیر نبود همه و همه باقیمانده‌گان را عقیده به خرافات و توجه به ماوراء ماده زیاد شد و این سخن رایج گردید که ساختن برای چه؟ که بیایند و خراب نمایند و زادن برای کجا؟ که بیایند و کشته شوند! و آن قدر روح درویشی و بی‌اعتنائی به دنیا قوت گرفت که تحمل رنج و مشقت و محرومیت را مدرم استقبال میکردند و گوشه‌گیری و خانقاه داشتن را بر هر چیز ترجیح می‌دادند مخصوصاً در اروپا که این گونه فکر با روح اصول دستورات مسیحیت که می‌گفتند بر رهبانیت و روحانیت پایه‌گذاری شده سازگار بود و به همین جهت رنسانس مدتی دراز این گونه افکار باقی ماند و انصراف از جسم و لذائد مادی در میان بربرزدگان و در بینمغول زدگان پیدایش تصوفی خاص، و یک درجه شدیدتر بوجود آمدن ملامتیون بهترین نمونه مردمانی بود که بازی و ورزش را مطرود می‌شمردند با این تفاوت که در میان بربرزدگان ورزش یک امر شیطانی محسوب می‌شد و فقط هرگونه هنری که میتوانست در خدمت کلیسا درآید آسمانی و خداپسندانه و ارزشمند بود مانند حجاری و معماری و نقاشی و اگر هنری به امور دنیوی تعلق می‌گرفت با مخالفت روبرو می‌شد در حالی که مغول زدگان با روح اسلامی که بر فطرت استوار است به زودی بر سیطره غالبین گذشتند و همه را زیر پا گذاشتند و بازه مفهوم تعالیم اسلامی بر همه چیز احاطه پیدا کرد و گرچه هنوز هم خرابیهای مغول جبارن و مرمت نشده ولی زیر بنای اجتماع به زودی اسکلت اسلامی یافت و حتی ورزشهای مطلوب اسلام نزد نوادگان مغول به ارزش دود واقعی رسید. آری این افتخار برای مسجد از جمله افتخارات است که تازه کلیسا دربراه ورزش به جایی رسیده که اسلام

از اول خواسته است.

دوره چهارم (بازی و علم): طرح این دوره برای مسلمانان مفهومی ندارد زیرا مذهب و علم در اسلام سوائی و دوئیت ندارد تا آنجا که با وجود نفوذ شدید تکنیک و آداب و رسوم غرب بر تمام جهان هنوز زیربنای اجتماع اغلب کشورهای اسلامی مذهبی است.

ما وقتی در کتاب مربوطه «تئوری بازی» که نوشته یکی از اساتید دانشگاهی امریکاست می بینیم همین که از مبحث علم و بازی شرح می دهد از اول می گوید: معلوم بود که اساس تعلمیان قرون وسطی و طرز تفکر و درک مردم آن عهد از جهان نمی توانست دیری بیاید و جنبه حقیقی زندگی از نظر دور ماند.

شوالیه گری و رهبانیت هر دو از واقعیت زندگی دور بودند و ... و با اختراع چاپ، دانش و معرفت از کلیسا خارج می گردید و بسط و نشر می یافت به همین لحاظ است که حس کنجکاوی و تحقیق نسبت به علل قضایا و امور جهان روح عصر و ایده آل زمان را تشکیل می داد. مردم به ساختمان طبیعت و امور زندگی و تحقیق درباره مجهولات جهان علاقمند شدند و اکتشافات جغرافیائی و پیشرفت علوم و فنون بر وسعت این کنجکاوها افزود. در آغاز این دوره تماس با ملل شرق و بدست آمد کتب اصلی ارسطو و ... مردم را به معلومات جدید مشغول می داشت بعدا پیشرفتهای پی در پی ...».

ملاحظه فرمودید آنچه را استاد می گوید اسلام عاری از آن است، مسیحیت در قرون وسطایش تعلیمیاتی داشت که نمی توانست پابرجا بماند و اسلام به همین نسبت آنچه دارد در قرنهای ۴-۵-۶ از

همه بهتر و بیشتر بوده و پاینده و تابدار باقی خواهد ماند مخصوصاً آنچه را که ایرانیان از اسلام به جایگذارند.

شوالیه گری و رهبانیت که در اسلام حرام است و مگر نشنیده اید نبی گرامی فرمودند: لا رهبانیه فی الاسلام (رهبانیت در اسلام وجود ندارد) با اختراع چاپ دانش و معرفت از انحصار کلیسا خارج شد و با چاپ دانش و معرفت افکار و عقاید مربوط به مسجد رونقی یافت. اکتشافات جغرافیائی و توجه مردم به ساختمان طبیعت و امور زندگی یعنی چیزهائی که قرآن در چندمین مورد آن را ترغیب و تشویق فرموده و در اوائل جلد اول به پاره ای از آنها اشاره کردم: قل سیروا فی الارض فانظروا کیف بدء الخلق (بگو: در زمین گردش علمی بکنید تا بدانید آفرینش چگونه شروع شده است ۱۹۸ العنکبوت). افلا ینظرون الی الابل کیف خلقت (چرا به چگونگی آفرینش ابر باران دار یا شتر توجه علمی ندارید ۱۱۷ الغاشیه) چرا به غذا چرا به آسمانها چرا به زمین چرا و چراها فراوان است و صدها افلا تعقلون افلا تتفكرون افلا ... چرا فکر نمی کنند؟ چرا تعقل نمی نایند؟ در سراسر قرآن وجود دارد که همه و همه دلالت بر مطرح نبودن عصر علم و بازی در اسلام بوده و این عصر دنبال همان عصر بازی و مذهب است که هنوز هم قهرمانان و پهلوانان جوان ما بدانها پایبندند یعنی یک جوان مسلمان که می بیند مسابقه دو و شنا و اسب دوانی و ... اسلامی است شرکت می کند و لذت هم می برد اما وقتی از بازیهای حرام (شطرنج - بوکس و ...) بحث می شود کمتر به آن رغبت می نماید.

سپس استاد به ذکر نام دانشمندانی می پردازد که بازی را

برای اطفال ضروری شناختند در صورتی که قرآن ما دوران زندگی یک نفر را از لحاظی چنین تقسیم فرموده: انما الحیوه الدنیا لعب و لهو و زینه و تفاخر و تکاثر فی الاموال و الاولاد (۲۰ الحدید) و دورانهای بازیچه کردن و بازی کردن را برای کودکان و جوانان از یکدیگر تفکیک فرموده و آن را متصل به دوران زینت کردن و فخر فروشی و توجه به زیادتى مال و اولاد کرده است و ملاحظه فرمودید که نبی گرامی با رعام داده فرمودند: بازیچه و بازی داشته باشید (خطاب به همه) که دوستنمی دارم در دینتان خشونتى به بینم: و در جلد مربوط به بهداشت نسل خواهم گفت بازیچه یک مرد سالمند باید با کودکانش باشد و چگونه باشد که این هم از دستورات نبی گرامی است.

بازی در موقعیت فعلی و اجتماعی عصر: در این زمان سعی می شود بر عکس قدیم که ورزش هم برای قوام و دوام دستگاہ حکومت و نگهداری شوکت دولت مانند سایر امور بکار میرفت از یک طرف حس احترام به آزادی فردی را رعایت نمایند و از طرفی به جوانان فهمانند احترام به قوانین و نظامات اجتماع و مقررات بازیها باید مرتب نضج گیرد و در حال رشد باشد و احساس مسئولیت گردد و بدون شک این مرحله زیادى نامگذاری شده زیرا تمام آنچه گفته شد باید مبنای علمی داشته باشد و از راه تعلیم رشد گیرد از این رو نمی توان مرحله اخیر را دنباله مرحله علمی قبلی محسوب داشت.

تعریف بازی:

نظریه هائی داده شده برای اینکه بازی را یک امر عادی حیاتی حیوانی معرفی نمایند: نظریه انرژی اضافی، نظریه تفریحی، نظریه ترجیحی، نظریه غریزی، نظریه بازیابی، نظریه زیست شناسی، نظریه تصفیه ای، نظریه بیان حال.

۱ - نظریه انرژی اضافی: یک کودک بیشتر از احتیاجش انرژی در بدن دارد کودک کاری انجام نمی دهد اما انرژی زیادی در بدنش وجود دارد که آن را به صورت جست و خیز و بازی به مصرف می رساند و اسپنسر فیلسوف در مورد تجدید سلولهای عصبی که حتی وی عقیده دارد در اثر خستگی و فرسودگی می میرند و مجددا سلولها بوجود می آید می گوید: سلولهای جوان انرژی بیشتری دارند و این انرژی اضافی به طریق بازی باید مصرف گردد و هر کودکی بنابر عقیده برخی اعضایش و مغزش بهتر و بالاتر جست و خیز و بازی به نام مصرف انرژی بیشتر است.

انرژی اضافی در حیوانات نیز به عقیده برخی همین طور آزاد می شود، یک شیر که شکارش را کرده و جست و خیزش را نموده و هم اکنون در حال استراحت است و انرژی اضافی ذخیره دارد آن را به صورت غرش و نعره طنین انداز می کند و آن پرنده به صورت بال زدن و چهچه کردن مصرف می نماید. اما آنچه تاکنون می گفتند که بال زدن و چهچه کردن آنان لغو و برای مصرف انرژی اضافی است امروز ثابت شده با هدف بوده و با بال زدن راه نشان می دهند. جفت می طلبند و امور دیگر

...

برخی بازیها را در جوانان به همان کیفیت و قصد یافته اند که هدف کشاورز در شخم زدن و تخم پاشیدن تعقیب می شود ولی عده ای هم جز برای تفریح یا تکمیل فن و تخصص خود قصدی ندارند و طرفداران نظریه انرژی اضافی می گویند همانگونه که حیوانات پس از یک دوره استراحت انرژی اضافی در آنها ذخیره می شود و با یک عامل تحرک آن را به مصرف می رسانند طفل دبستان هم زمین و ورزش و وسائل باید در اختیارش باشد که پس از یک دوره نشستن سر کلاس و ذخیره کردن انرژی بتواند پس از زنگ زدن به بهترین وجه به مصرف انرژی پردازد و تمام اعضاء و جوارح خود را که در ناراحتی از انرژی اضافی به سر می برد راحت نماید.

اسپنسر حتی بین بازی و هنر وجه تشابهی قائل است می گوید بازی و هنر هیچکدام برای مقاصد نزدیک و ضروریا مسلم زندگی به کار نمی روند بلکه هر دو تا حد زیادی برای بهبود و افزایش قابلیت آدمی در جریان زندگی طرف استفاده قرار می گیرد یعنی هم بازی و هم هنر فقط برای نشان دادن خود است و باز اسپنسر می افزاید چون میل به پیروزی و کامیابی و بزرگ منشی آدمی در جریان زندگی ر امور جدی اقناع نمی شود تا حدی به موفقیت در بازی ارضاء می گردد (و در یک سطح بالاتر برای کشورها نیز این مطلب اسپنسر صادق است) نا گفته نماند نظریه مذکور قدیمی ترین نظریه بوده و در فلسفه قدیم هم وارد و هنوز هم بین بسیاری مخصوصا برخی از آقایان طلاب علوم دینی طرفدارانی دارد.

۲ - نظریه تفریحی: هر نظریه ای را که خواهم گفت

تصور می شود درست است و در آخر نظر اسلام را هم بیان خواهم داشت. نظریه تفریحی این است که آدمی هر کاری را دوست داشت همان سبب میشود نشاط یابد و استراحت کند کودکان جست و خیز را و نویسندگان نوشتن را و خواننده آوازه خوانی را و حتی تفریح برخی به مرحله سادیسیم و مردم آزاری می رسد و زمانی سر به مازوخیسیم در می آورد که همانند در اویش ملامتیه قدیم دوست دارند طرف آزار قرار گیرند و چه بسیار کسانی که شروع استراحت برایشان به بطالت گذراندن و افزایش خستگی است و ملاحظه میشود گاهی یک نفر که با بازو کارهای سخت را انجام داده برای رفع خستگی به بازی مثلاً تنیس میپردازد.

بعضی آمده اند و نظریه قبلی (انرژی اضافی) و نظریه فعلی را به هم نزدیک نموده اند بدین نحو که فعالیت یا کار جسمی یا فکری را فقط شامل قسمت کوچکی از سلسله اعصاب و نیروی عضلانی دانسته گویند در سایر قسمت های عصبی و عضلانی انرژی زیادی همچنان اضافی و بی مصرف باقی است و به کار افتادن آن موجب رفع خستگی قسمت های فرسوده و تجدید قوای آنها می گردد و مصرف انرژی اضافی سبب مسرت خاطر و نشاط میشود.

۳ - نظریه ترجیحی: G.T.W. Patrick می گوید: اجداد ما عادت به فعالیت بیشتر و کارهای سنگینتر داشته و در نتیجه عضلات و اعصاب بیشتر و مهمتری را به کار انداخته مخصوصاً در جنگ های تن به تن و در شکار و دفاع از حیوانات و کوه پیمائی و ... دنیای ماشینی روز عضلات و اعصاب کمتر و ظریفتری را لازم دارد و ما به التفاوت انرژی بدن آن چه مایل به برگشت است و به اصطلاح

زمینه عادت‌ی وارثی دارد با آنچه هم اکنون برای کار روزمره انجام می‌گیرد به هیچ طریقی جز به کار انداختن همان عضلات و اعصاب بوسیله بازی ارضاء نمی‌شود و به همین دلیل هرچه مسابقه هیجان‌ش بیشتر و نزدیک‌تر به اعمال آباء و اجدادی باشد تماشاچیان لذت بیشتری برده بیشتر تحریک می‌شوند مثلاً در بوسک بازی و تنیس یا فوتبال و والیبال.

۴ - نظریه عمل‌گریزی: بسیاری این عقیده را داشتند ولی آقای **Karl Groose** سویسی که مطالعات وسیعی در این زمینه داشته در ۱۸۹۸ کتاب بازی حیوانات و چند سال بعد کتاب بازی انسان را منتشر ساخت و در آنها نشان داد بازی اعمال و حرکاتی است که برای رشد و نمو اعمال جسمانی و قوای فکری و فراگرفتن بسیاری از امور که در سراسر زندگی لازم و حتی برای توسعه و تکمیل عواطف و ... مؤثر است می‌باشد وی می‌گوید اگر گربه با پاره تخته ای بازی می‌کند طبیعت به او یاد داده تمرین و مشق موش گرفتن نماید و اگر او را از این کار باز دارند در بزرگی موشگیر خوبی نخواهد بود اگر بچه آدمی بازی می‌کند مشغول تمرین است تا زمان مواجه شدن با اشکالات زندگی و داشتن مسئولیت در امور مجهز و ورزیده شود گویا طبیعت اوان عمر و ایام کودکی را به خاطر بازی کردن پیش بینی کرده است و نمی‌توان بر عکس آن را بیان داشت که حیوانات بازی می‌کنند از این جهت که کوچکنند بلکه کودک یک سلسله حرکات ناقص انجام می‌دهد و در حقیقت طرح و سیمای حرکات جدی بعدی را تکمیل می‌نماید.

۵ - نظریه بازیابی: این نظریه را **G.Stanley Hall**

داده است او می گوید بشریت مراحل را گذراننده از حیوانیت، توحش، چوپانی، کشاورزی و ... و هر یک نفر از تولد تا بزرگی الگو و نمونه مراحل است که آباء و اجداد وی گذرانده اند.

۶ - نظریه زیست شناسی: خانم Appletion گوید بازی کردن برای تکمیل و رشد ارگانها و اعضا است و هر عضوی بوسیله بازی کردن به حد کمال خود رسید شخص به بازی دیگری می پردازد.

۷ - نظریه کارتارزیس یا تصفیه: این نظریه را که اولین دفعه بوسیله ارسطو عنوان شده می توان در یک سطر چنین خلاصه نمود: بازی یعنی عقده گشائی. فطرت بر عصیان بشر اگر بوسیله بازی ارضاء نشود به جنگ و ستیز می پردازد و مغل آسایش خودش و اطرافیانش می گردد پس بازی اقناع آن فطرت است و این نظریه با نظریه انرژی اضافی تقریباً یکی است منتها یکی مربوط به انرژی جمع شده در ارگانهاست و دیگری راجع به انرژی جمع شده در مراکز ناشناخته، آنجا انرژی اعضا است و اینجا انرژی اعمال. آنجا حرارت و انرژی و فیزیولوژی جمع می شود و اینجا تأثیرات و عواطف و امیال و ...

۸ - نظریه بیان حال و ابراز تمایلات: گویند حرکت و فعالیت شرط و ملازم حیاتند و لازم نیست گفته شود برای مسرت خاطر و ارضاء نفس حرکت و فعالیت آزادی دیده می شود بنابراین کافی است بازی و اشکال مختلف حرکات و اختیار یک دسته حرکات در برابر حرکات دیگر توجیه گردد و برای این کار اگر تشریح علت و توجیه تمام جهات مسئله با بیان خاصیت فعالیت و حرکت آدمی تمام بشود نظریه انرژی اضافی به تنهایی کافی به نظر می رسد و برای بحث از این قسمت به سه عامل اصلی باید اشاره نمود:

۱ - ساختمان فیزیولوژیکی و وضع و شکل اعضای بدن انسان متناسب با حرکاتی است که انجام می دهد و برای پرواز یا شناوری ساخته نشده است.

۲ - تناسب و قابلیت فیزیکی هر یک از اعضاء بدن تأثیر به سزائی در اعمال و حرکات آن عضو دارد چنانچه زمان بیماری و خستگی قدرت عمل مناسب از اعضاء برداشته می شود و همین قابلیت جسمی و توانائی و استعداد فعالیت است که ایجاد میل و شوق و رغبت به انجام آن را می نماید و بدون استعداد و میل چنین قابلیتی وجود نخواهد داشت.

۳ - تمایلات روانی نوع حرکات و افعال را مشخص می سازد که دسته ای فطری و از روی تمایل پیدا شده و دسته دیگر به شکل عادت و در نتیجه تجربه بدست آمده است.

از قراری که گفته شد بازی وسیله ای است برای ابراز وجود و بیان حال زیرا بازی معرف ساختمان فیزیولوژیکی و تشریحی و متناسب با وضع و شایستگی و بالاخره خصوصیات معنوی فرد می باشد یعنی معرف شخصیت طرف نیز هست.

بوسیله بازی تمایلات آدمی (میل به موفقیت، پیروزی) ارضاء می شود.

در حیوانات به مقتضای ساختمان و نوع کار و استعداد ارگانها بازی انجام می گیرد ولی انسان علاوه تری هم دارد و آن اثر عادت، محیط، اجتماع، امیال عمومی و کلی و ... است که دانشمندان نامبرده آن را در چند دسته به طرز زیر تقسیم کرده اند.

۱ - تأثیر عادت در بازی: اگر قدرت گزینه برای تعیین

اشکال مختلف بازی کافی نباشد تمایلات و یا عواطف و ... روشن ساز خواهند بود.

همینطور که اکثر اعمال و حرکات آدمی موافق عادت است عواطف و تمایلاتش نیز بستگی به شرائط و وضع محیط و اجتماع دارد با این تفاوت که عادت، اعمال و حرکات انعکاسی است و حالات و عواطف با دخالت قوه تفکر انجام می گیرد و از این قرار هر دو با هم محرک انتخاب انواع و اشکال بازیها یند یعنی عادات و عواطف مربوط به فلان بازی یا تجدید خاطره آن، میل و رغبت به انجام آن ایجاد می شود و بازی مخصوصی انتخاب و مورد علاقه قرار می گیرد.

۲ - تأثیر محیط طبیعی: به همین دلیل در مناطق سردسیر اسکی و بازیهای روی برف رایج و در مناطق معتدل بازیهای صحرایی و میدانی و در نقاط حاره میل به استراحت و تماشا و در سواحل توجه به شنا بیشتر است.

۳ - امیال عمومی: الان گفتیم عادات و تمایلات مربوط به فرد مؤثر در انتخاب نوع بازی است ولی امیال عمومی نیز در انتخاب آنها شرکت دارند و تأثیر قطعی می نمایند مانند: میل به آزمایش جدید یا کنجکاوی بشر. میل به آرامش و امنیت. میل به فداکاری و محبت، میل به خودنمایی. میل به همکاری و همدردی، میل به اشتراک و عضویت در مجامع و گروهها، میل به عشق و علاقه به جمال.

تا اینجا نظریه های مختلفی را که راجع به بازی داده شده

و از کتاب تئوری بازی استفاده گردید نقل کردم و هم اکنون می‌خواهم از قرآن بر حسب استعداد خودم نه به میزان بزرگی قرآن نظریه اسلام را راجع به بازی ذکر نمایم و همانطور که بارها یاد کرده‌ام دین آخر و کتابی که بعد از آن کانونی وحی تعطیل می‌شود و کتاب آسمانی دیگری نمی‌آید باید همینطور باشد یعنی خودش به امر و جنبش روشنگر تمام امور و شئون زندگی باشند و محال و ممتنع است هیچ کتابی و دینی در جهان موجود باشد یا بیاید که بتوان چنین برداشتی از آن کرد که الان ملاحظه خواهید فرمود و قبلاً ملاحظه کرده یا بعداً خواهید کرد.

نظریه اسلام راجع به بازی

قبل از شروع بحث آیاتی که کلمات لهو و لعب در آن است نوشته‌شده تا بتوان با صغری و کبری کردن آنها مطلبی را بدست آورد و نظر اسلام راجع به بازی شناخته گردد:

ارسل معنا غدا یرتع و لعب (۱۲ یوسف) یوسف را فردا با ما بفرست برای اینکه در هوای آزاد چمنزار به جهد و بازی کند.

و لئن سالتهم ليقولن انما كنا نخوض و نلعب (۶۵ توبه) و اگر از آنها پرسشی خواهند گفت در صحبت کردن و بازی بودیم.

فذرهم يخضوا و يلعبوا حتى يلاقوا يومهم الذی يوعدون (۸۳ زخرف - ۴۲ معارج) پس آنها را واگذار در باطل خویش فرو روند و بازی کنند تا این که روز قیامت را ملاقات کنند روزی که وعده داده می‌شوند.

قل الله ثم ذرهم فيخوضهم يلعبون (۹۱ الانعام) بگو خدا سپس واگذارشان در آنچه از باطل فرو رفته اند بازی کنند.

اوامن اهل القرى ان يأتیهم بأسنا ضحی و هم يلعبون (۹۸ الاعراف) آیا مردم شهرها ایمن شده اند از این که عذاب ما چاشتگاه بیاید در حالی که بازی می کنند.

فویل للمکذبین الذین هم فی خوض يلعبون (۱۲ طور) وای بر دروغ گویان کسانی که در سخنان باطل خود به بازی رفته اند.

و ما الحیوه الدنیا الالعب و لهو (۳۲ انعام) نیست زندگی دنیا جز بازیچه و بازی.

و ما هذه الحیوه الدنیا الالعب و لعب (۶۴ عنکبوت) و این حیات دنیا نیست جز بازی و بازیچه.

انما الحیوه الدنیا لعب و لهو (۳۶ محمد) جز این نیست که زندگی دنیا بازیچه است و بازی.

اعلموا انما الحیوه الدنیا لعب و لهو و زینه ... (۲۰ حدید) بدانید که زندگی دنیا بازیچه است و بازی و زینت و ...

لاتتخذوا الذین اتخذوا دینکم هزوا و لعبا من الذین اتوا الكتاب من قبلکم و الکفار اولیاء (۵۷ مائده) آنان را که دین شما را به مسخره و بازی می گیرند و از آن گروه که ایشان را پیش از شما کتاب داده اند و نیز کافران را دوستان خود مگیرید.

و اذا نادیتم الی الصلاه اتخذوها هزوا و لعبا (۵۸ مائده) زمانی که به نماز ندا می کنید آن نماز را به مسخره و به بازی می گیرند.

و ذر الذین اتخذوا دینهم لعبا و لهوا و غرتهم الحیوه الدنیا (۷۰ انعام) واگذار کسانی که دینشان را بازیچه و بازی گرفته و

زندگی دنیا مغرورشان ساخته است.

الذین اتخذوا دینهم لهوا و لعبا و غزتهم الحیاه الدنیا (۵۱ اعراف) آنها که دینشان را بازی و بازیچه گرفته و دنیا مغرورشان کرده است.

قل ما عند الله خیر من اللهو و من التجاره. (۱۱ جمعه) بگو آن چیز که نزد خداست از سرگرمی و سوداگری بهتری است.

و اذاراً و تجاره او لهوا انفضوا الیها و تر کوک قائما (۱۱ جمعه) و آن دم که سوداگری یا سرگرمی را به بینند به سوی او متفرق شوند و ترا ترک کنند و تا اینجا کلیه آیاتی که کلمات لهو و لعب در آنها دیده می شد نقل گردید و هم اکنون چند آیه از قران که حیات دنیا را معرفی کرده چیست ذکر می نمائیم.

ان هی الا حیاتنا الدنیا نموت و نحیا (۳۷ مومنون) جز این نیست که حیات مجموعه ای است از مرگ و حیات (در آن می میریم و زنده می شویم).

و الله انزل من السماء ماء فاحیا به الارض بعد موتها (۱۶۴ البقره) و خدا از آسمان آب را فرو فرستاد و بوسیله آن زمین مرده را زنده ساخت.

انما مثل الحیوه الدنیا کماء انزلناه من السماء فاختلط به نبات الارض (۲۴ یونس) مثل زندگی دنیا مانند آبی است که آن را از آسمان فرستاده باشیم پس بوسیله آب باران گیاه رسته از زمین از آنچه مردمان و چارپایان می خورند آمیخته به آن شده باشد.

انما هذه الحيوه الدنيا متاع و ان الدار الاخره هي دار القرار (۳۹ غافر) اين زندگانی دنیا برخورداری اندک است و سرای دیگر همیشگی است.

نظر شما را به نکاتی چند که از مفهوم آیات استنتاج می شود جلب می نمایم:

هرگاه کلمه لعب در کنار کلمات: یرتع، نخوض، هزوا و مشتقاتی از آنها دیده می شود و زمانی کلمه لهو فقط در جوار کلمه تجاره مشاهده می گردد و در مواردی هر یک به تنهایی ذکر شده و در بقیه آنها (لهو و لعب) با یکدیگرند.

(یرتع = در سبزیها و چمن ها دویدن. خوض در آب فرو رفتن است و چون محیطی که آدمی باید در آن شناور باشد هواست و برای آدمی محیط آب نامساعد می باشد خوض یعنی در راه نادرست و باطل فرو رفتن. هزوا همان است که پروردگار چندین مرتبه آن را در قابل یستهزؤن و آنچه جسارت به پیامبرانش به صورت مسخره می شد بیان فرموده است).

لهو فقط در جوار یک کلمه بود از این قرار قرآن بازی کردن را به دو نوع متمایز از یکدیگر معرفی فرموده: لعب و لهو (بازیچه و بازی)

دنیا چیزی جز لعب و لهو نیست و در جای دیگر لهو را در آیه جلو انداخته (لهو و لعب) بدین معناست که اهمیتی به نسبت به لعب دارد و الا- به ترتیب مخصوصی که بشر با آن روبرست و به آن عمل می نماید اول لعب است و بعد لهو همانگونه که قرآن همه زندگی را به لعب و لهو و زینه و تفاخر و تکاثر در اموال و اولاد تقسیم کرد

و لعب را جلو آورد و اگر در اینجا دیده می شود علاوه بر کلمات لعب و لهو کلماتی چون زینت و تفاخر و... در آیه است در صورتی که چند جای دیگر فقط دنیا را به انحصار لعب و لهو در آورده اند همانند کسی است که مرتب می گوید مدرسه جای خواندن و نوشتن است و یک مرتبه اظهار می دارد مدرسه جایی است که در آن خواندن، نوشتن، کاردستی، نقاشی و راه چاره جوئی برای زندگی و ... انجام می گیرد.

دنیا لعب و لهو و بازیچه و بازی است یعنی اسلام دو عنوان بزرگ دارد و بازی را دو نوع معرفی می نماید ولی با توجه به اینکه لعب در کنار کلمات یرتع، نخوض، هزوا قرار گرفته او لهو فقط در کنار کلمه تجارت و در بسیاری موارد لعب و لهو نیز کنار یکدیگرند می توان گفت اساس بازی در اسلام یا برای این است که یرتع و یلعب باشد و آدمی به عنوان بازی در چمن بدود هوای بهتر و اکسیژن بیشتر مصرف کند و جسمی سالمتر داشته باشد و با جسمی سالمتر جانی خدمتگزارتر عرضه دارد یعنی از چمن و مزرعه دنیا بهره برداری کند تا میوه اش را در بهشت و سرای جاودانی بچیند همانگونه که نبی گرامی فرمودند «الدنیا مزرعه الاخره» و در اینجا هم یرتع و هم یلعب از زبان فرزندان پیامبر بود و پیامبری (حضرت یعقوب) آن را شنید و گویا پسران برای استمالت و عذر خواهی از پدر که از قرار معلوم باید از فراق پسرش یوسف خشمگین شود اظهار می دارند و لذا یرتع و یلعب کلمات مورد پسند خانواده نبوت بوده است و چنانچه می دانیم حضرت یعقوب هم ایرادی نکرد و قضیه از این قرار بود که چون برادران اتفاق کردند و یوسف را در چاه انداختند

پیراهن یوسف را خون آلود کرده گریان نزد پدر آمده گفتند رفته بودیم در چمن ها بدویم و بازی کنیم (یرتع و یلعب) که گرگ آمد و یوسف را درید و پدر ...

گاه نخوض و نلعب با همنند که درست برعکس قضیه بالاست در اینجا محیط یرتع جای خود را به نخوض داده و یرتع که رسم خاندان نبوت بوده مبدل به سخن مردمانی باطل گشته و به جای دویدن در فضای سبز و چمن زار محیط عوضی آب معرفی گردیده یعنی اگر آنجا لعب مشروع بود اینجا لعب نامشروع است.

لعب سومین آن است که نه جسم و جانی و دنیا و آخرتی آباد می سازد و نه آن گونه نامشروع و در محیط نامساعد و بر خلاف قرار گرفتن می باشد بلکه نوعی بازی است که جز استهزا و مسخره و بیهودگی نامی و نشانی نمی توان بر آن مترتب دانست. (همانکه در کنار هزوا قرار دارد).

اما لهو که در کنار تجارت است نوعی دیگر بازی است بلکه بازیگری انسان سودجود و تجارت پیشه است که با بازی می خواهد مشابه کار تجار انجام دهد و سود و منفعتی به طرف خود جر کند و بکشد.

با توجه به آنچه گفته شد: اسلام بازی را در دو دسته بزرگ لعب و لهو ذکر می کند و در تقسیم بندی آنها را مجموعاً چهار قسم می شناسد:

۱ - آنگونه بازی که مشروع است و تندرستی و فضیلت زااست.

۲ - بازیهای نامشروعی که سر در لجن زار فرو بردن قلمداد می گردد.

۳- بازیهای بی تفاوتی که بدون هدف و مقصودی بوده و به کلی از آن بهره برداری نمی شود.

۴- بازیگری و سودجویی به عنوان تهیه لوازم و مقدمات انجام هر بازی دیگر.

در قرآن ملاحظه فرمودید دنیا متاع و آخرت به حیوان و قرار تعبیر شده و راستی دنیا همانند متاع است و کسی که متعه ای دارد در مدت معینی از او تمتع بر می گیرد و از متاع دنیا نیز از تولد تا مرگ یعنی در مدت معینی می توان بهره برداشت و این دار آخرت می باشد که همیشگی و مقرر است و لذا مدت مقرر برای امکان انجام بازیچه ها و بازی ها محدود و متاع است و اینکه نبی گرامی فرمودند الهوا و العبا بهره برداری از قسمت اول و چهارم مقصود است و جلو انداختن الهوا برای توجه به بازیهای که باید در هیچ سنی فراموش نشود مثلا بازی پدر با کودکش و ...

تعریف بازی در اسلام

از قرار مذکور تقریباً می توان گفت اسلام به سرگرمیهای لذیذ مشروع - سرگرمیهای لذیذ نامشروع - سرگرمیهای لذیذ سودمند و سرگرمیهای بی تفاوت و بی فایده بازیها را تقسیم کرده است.

خصایص موجود زنده شش تا ست که قبلاً شرح دادم و یکی از آنها تغذیه بود آدمی هم غذا می خورد که حرارت لازم و انرژی ضروری را ایجاد کند برای این که در انجام امور گوناگون آن دو را لازم دارد و از جمله برای بازی کردن.

در دو سر سیم اختلاف پتانسیل مخصوص ایجاد می شود تولید برق می کند. دو گوشه بیابان اختلاف درجه حرارت پیدا می شود باد بوجود می آید. دو گوشه اجتماع فاصله طبقاتی زیاد می گردد انقلاب حتمی الوقوع است و به همین نحو بازی بوجود می آید که الان خواهم گفت. بار دیگر چند آیه قبلی را ملاحظه فرمائید که فرمولهای زیر از آنها نتیجه می گردید.

حیات دنیا = بازیچه + بازی.

حیات دنیا = اعمال شیمیائی چندی که با دخالت باران شروع و انجام میگیرد.

حیات دنیا = بهره برداری در مدت معین و متاع.

حیات دنیا = آدمی + زیستن + مردن (از جهانی آمدن و به جهانی رفتن).

و بطور کلی: حیات دنیا = بازیچه + بازی = سرگرمیها = برقراری اعمال شیمیائی و فیزیولوژی بدن و تعادل عناصر و الکترولیت ها در آن = تمتع در مدتی معین و خلاصه از مطالب فوقین نتیجه زیر را می توان بدست آورد:

۱ - لزوم لهو و لعب و سرگرمیهای مشروع برای پایدار ماندن حیات همانگونه که نبی گرامی آن را خواسته اند و برای تمام دوران عمر آن را تعمیم داده اند که گفتم (الهُوا و العبوا فانی اکره ان یری فی دینکم غلظه) و بطور کلی لزوم فعالیت های جنبشی و ورزشی و سرگرمیها در زندگی و گفتم سپاسگزاری انسان بدین علت است که باید نوسان و جنبش داشته باشد (و نیشان و انس هم

در او باشد). ۲- امکان بهره برداری بیشتر در حیات دنیا با فعالیت بیشتر و چون همانگونه که نبی گرامی فرمودند الدنیا مزرعه الاخره لذا امکان بهره برداری بیشتر برای هر دو جهان با فعالیت و جنبش بیشتر. ۳- بدست آوردن حیات بیشتر و بهتر در اثر فعالیت و جنبش بیشتر و خلاصه بدست آوردن حیات معتدل در اثر داشتن جنبش های به اعتدال و خلاصه تر: تندرست بودن با ورزش و سرگرمی (با بازیچه و بازی). ۴- در این قسمت است که نتیجه گرفته می شود: شیر وارد معده نوزاد (۱) با پستانکی که سوراخی فراختر از اعتدال دارد (۲) بوسیله پستان در حالی که وضعش نسبت به بچه نامتناسب قرار گرفته شده است (۳) بوسیله پستان در وضعی که نوزاد نسبت به پستان درست قرار گرفته نشده است و در هر سه صورت احتمالاً مقداری هوا وارد معده نوزاد می شود معده هنوز قوتی ندارد هوای اضافی را رد کند و توانائی اینکه قلب و اعضاء مجاور را که از فشار هوای معده در رنجند نجات دهد در او نیست لاجرم یا باید آروغ بزند از بالا هوا را خارج کند و اگر نشد دیافراگم باید اقدام کند فعالیت نماید بجنبد و وسیله تحریکی شود تا معده و اطراف زودتر و سریعتر به فعالیت افتد و آنچه هست از خود دور کند و این تحریک حجاب حاجز است که چون شروع شد مادرها خوشحال می شوند که قرار است بچه شان راحت شود و شروع تحریک دیافراگم بوسیله سکسکه کردن اعلام می گردد (البته اگر اکسیژن در گاز نباشد از راه

جدار احشاء جذب خون می شود و بقیه باید بگذرد). کسی که در سرما قرار گرفت سردش شد اگر آتشی یا پارچه ای یا حرکت و ورزشی او را گرم کرد که هیچ و در غیر این صورت بدن خود اقدام می کند و تمام بدن را با ورزشی شدید می گذراند و تا زمانی که گرم نشود ورزش را ادامه می دهد. در آنکه گرمش است تبخیر و تعریق شروع می شود تا خنک گردد. شخصی که باید هوا به او برسد و با تنفس عمیق به خود نرساند خمیازه می کشد. و ... خواص ششگانه ای که در موجود زنده است قبلا شرح دادم و یکی از آنها فعالیت بود و در یک سطح بالاتر برای بدنی که بخواهد همه چیز را در خود به تعادل بدارد از آن چه زیر پوستش است داخل سلولهایش خارج سلولها و ... نیازمند فعالیت های فیزیکی و مکانیکی چندی می باشد که می دانیم کمترین ضرر بی حرکتی کم شدن قدرت دفاعی بدن است و اگر دستی را به گردن بیاوریم به طرف قهقرا می رود و پشت به حیات مسیری را انتخاب و طی می نماید و در این صورت که فعالیت ها در استحکام روابط تعادلی بین الاعضاء و الانساج ذی اثر است چنانچه بدن به فعالیت برنخاست و فرمان انعکاسی همانند موارد ذکر شده (سکسکه - لرزیدن - تعریق و تبخیر و ...) صادر نشد و شخص بطور غریزی به فعالی تنی افتاد و همانند زمان سرما بودن فرمان انعکاسی فوری صادر نکرد بدن رو به عدم تعادل روی می نهد اگر آنچه لرزیدن بلافاصله است و اینجا فاصله دارد از این سبب می باشد که آنجا نجات بدت فوریت دارد و اورژانس است.

و اگر فوری به دادش نرسد و نلرزد و گرم نشود می میرد ولی در اینجا فرمان انعکاسی فوریت ندارد و اقدام نشود بدن نحیف و بی دفاع و ضمور یافته شده به تدریج به جانب مرگ می رود و شاهد بر این مطلب آن که در آن ملتها که تریاک و خانقاه و امثال آنها برایشان درست نشده خود به خود فعالیند و تا به اینجا عمل غریزی است و بعدا با یک زیر بنای روانی اجتماعی برای ارضای خلاء های دیگر بدن دست به یک عمل فطری می زند که همانا سیستماتیزه کردن حرکات و به نظرم در آوردن آنها به صورت ورزشهاست و در تأیید مطالب اینکه اگر عضلات و انساج کسی را به وسائلی و ادار به فعالیت نمایند یعنی حس غریزش را افناع کنند فقط مایلیست با تماشا کردن صحنه ها ادراک فطری خود را اشباع و افناع سازد.

جای آن است که به ذکر چند معجزه از قرآن کریم بپردازم و یکی از آنها که مربوط است ذکر می شود: اینکه قرآن دوران زندگی را به لعب و لهو و زینت و تفاخر و تکاثر تقسیم کرد اینگونه نیست که یکی جای خود را خالی کند و به دیگری بدهد مثلا دوران نزدیک شدن اعمال فطری لهوی وارد شود و تاج قدرت کودکانه و بازیگریهای حیوان مانند دوران غریزی لعبی را بر دارد و بر سر خود بگذارد و از قصر خارجش سازد و پس از مدتی باز دوران سرافرازی و جوانی و زینت وارد شود و قبلی را خارج سازد و همینطور تا آخر یکی جای خود را تحویل دیگری دهد و خود بیرون رود بلکه دوران غرائز نقش کودکانه لعبی خود را بازی کرده مشغول است که فطرت بر لهو بودن به بازی می پردازد و بعد سومی وارد می شود و هر سه مشغول ایفای نقشی هستند که به عهده

دارند و همین طور تا آخر، حتی کسی که در مراحل پیری و فرسودگی هم هست بازی با نوه اش لعب و پیاده روی برای او لهُو است و لازم و این ضرائبی است که هم اجتماع آن را برای سنین مختلف ثبت می کند و هم اسلام بر روی آنها حساب می نماید چنانچه قهقهه یک جوان را با تبسم یک پیر سالخورده و هر دو ردیف می داند و برای هر دو لازم است و همین طور که نباید یک شیخ پیر قهقهه بزند برای یک پیر هم فوتبال کردن جایز نیست و پیاده روی به همان ارزش و ردیف برای حساب است به علاوه که بازیهای دیگری را هم نباید از دست داد تا آنجا که نبی گرامی به پدران دستور دادند با کودکان خود بازی کنند و در بهداشت نسل به تفصیل خواهم گفت و اینکه به تدریج با پیشرفت سن علاقه به ورزش کاسته می گردد ضوابط و شرایط دیگری نیز از قبیل عادت، تربیت و ضعف انرژیهای انعکاسی دخالت دارد و در تأیید این مطلب ملاحظه فرمائید که در کشوری حتی جوانانش هم ورزش نمی کنند و در مملکت پیشرفته دیگر پیرانش هم حرکات ورزشی چندی را انتخاب و به آنها اشتغال دارند.

اینکه گفتم لعب هست که لهُو می رسد و لعب و لهُو هستند که زینت می آید و ره سه در آدمی می باشد که تفاخر و بلکه تکاثر موجودیت می یابد نشانی از این است که آدمی هر چه پا به سن بگذارد تکلیفش بیشتر می شود و مسئولیتش زیادتر می گردد و زمان مکلف شدن در نزد اسلام همان وقتی است که غرائز حیوانی به تسخیر فطرت انسانی در می آید و مقدمه سازمان دادن بازیها و فعالیت ها نزدیک می گردد و از لحاظ علمی ثابت شده در همان سن و شرائطی است که اسلام معین کرده است که خواهم گفت.

لعب همان مرحله غریزی جنبش های کودکانه است که همانند حرکات حیوانات صادر می شود یا به طور تقلید از بزرگترها ظاهر می گردد او دوست می دارد دستی زیر توپ بزند و به طرف رقیب خود به عنوان فتح و فیروزی پرتاب کند و حد خود را هنوز نمی شناسد که با رقیب بوسیله توری متمایز باید باشد نخ می کشد و برایش تفاوتی نمی کند که در یک طرف باری سه نفر باشند و طرف دیگر ۱۲ نفر او در مرحله لعب است و جست و خیز بدون نظم و سازمان از روی غرائز همانند حیوانات می جهد و می زند هر چند نخ کشیدنش مقدمه سازمان دادن و ابراز نشانه ای از نزدیک شدن زمان بر فطرت بودن و تکلیف رسیدن اوست و زمانی که اسلام شخص را انسان می شناسد و مکلف می داند و اگر لگدی زد مانند لگد حیوان محسوب نکرده گناه به حساب می آورد و تازیانه ثواب و عقابش دراز می گردد و خوبیها و بدیهایش نوشته می شود (توضیح آن که در جلد ۱۱ نوبت این دانشگاه تهران است که باید حافظ حقوق علمی تئوریهها و پژوهشهای علمی کتابهایم باشد و اضافه کنم:

چوب را آب فرو می نبرد دانی چیست***شرمش آید ز فرو بردن پرورده خویش)

فراموش نشود اینکه در آیه ای فقط حیات دنیا را به لعب و لهو تقسیم کرده خود دلیلی است که باید دورانهای زینت و تفاخر و تکاثر هم بوسیله لعب و لهو تا حدودی با شرائط و ضوابط خاص اشغال گردد یعنی در همه دورهای حرکات مخصوص زمان و متناسب با سن وجود داشته باشد.

از جمله معجزات چشمگیر دیگر اسلام اینکه تا قبل از قرن

بیستم بازی هر یک از دوره های عمر را ویژه همان دوره می دانستند یعنی می گفتند همان گونه که آدم بزرگ می شود بازیها را متناسب با سنین بعدی انتخاب می نماید اما تحقیقات **Lehman** و **Witty** در ۱۹۲۷ ثابت کرد که ادوار کاملاً متمایز و بدون رابطه با یکدیگر وجود ندارد بلکه هر گونه تغییرات قابل ملاحظه ای از یک دوره به دوره دیگر ادامه داشته و پیوسته و تدریجی است و ملاحظه فرمودید که نبی گرامی به بازی کردن پدران و مادران با کودکان خود اظهار علاقه فرمودند و بدون شک قضیه سواری دادن حضرت! به دو سبط گرامش حسن و حسین سلام الله علیهم و بازیهای دیگر را که با آن دو می فرمودند شنیده اید و در جلد مربوط به بهداشت نسل از این نویسنده هم خواهید شنید و بدون شک با دقت در آنچه نوشتم توجه فرمودید که اسلام در ۱۴ قرن قبل یکجا آیه انما الحیوه الدنیا لعب و لهو آورد و جای دیگر زینت و تفاخر و تکاثر به آن افزود و ثابت کردم لعب و لهو هم تا آخر تکاثر کشش و پیوستگی دارد.

در بهداشت نسل ثابت خواهم کرد اینکه اسلام دستور می دهد سالهای اول کودکی بچه را برای بازی کردن باید آزاد گذاشت و قرآن لعب را بر دوره ای از عمرش برابر آورده یک معجزه علمی بسیار ارزنده ای است که اشاره به اثر کلی آن در اینجا کافی است گفته شود: اشتیاق و محبت بی اندازه مادر، طفل را لوس می کند و رشد او (جسمی و عقلی) مخصوصاً رشد روانیش را به تأخیر می اندازد (شرح در بهداشت نسل).

در پایان این بحث باز بهتر است از قرآن کریم بگویم از آیه ای که عنوان درشت کتابم است «زاده بسطه فی العلم و الجسم»

و از شما سؤال کنم: آیا طالوت در چه سنی بوده که برای پادشاهی انتخاب شد بدون شک در سالهای بعد از بلوغ بوده و در سالهایی که فراوانی علم هم داشته است و چون قرآن زیادتی علم و جسم را با هم و چون شیء و سایه به دنبال یکدیگر بلکه متصل به هم ذکر فرموده می توانم بگویم همانگونه که زیادتی علم با طول عمر نسبت مستقیم دارد و نباید در هیچ سنی علم را فراموش کرد و ورزش را هم تا آخر عمر باید از یاد نبرد. و سؤال دیگر: آیا توجه به چنین مطالبی یعنی در نظر گرفتن ورزشهای متناسب حتی برای پیران در سیزده قرن قبل و ۱۰ قرن قبل و حتی بگویم در یک قرن قبل آیا جزو مسخرگی نبوده و کدام کتابی را می توان جز قرآن یافت که از اول پیدایش انسانها تا این اواخر برای فرتوتان و کهنسالان نیز متناسب با حال و وضعیتشان ورزش منظور فرموده باشد.

برای اینکه ثابت کنم اسلام ورزش را برای تا پایان عمر خواسته می توانم روایات دیگری را در تأیید بیاورم و برخی از آنها به اجبار در موارد مختلف خواهم آورد که نکته جالبی در آنها چشمگیر است مثلاً چون به مبحث مربوط به تیراندازی می رسید می بینید از نبی گرامی نقل کرده ام که فرمودند: تیراندازی و سواری کنید و بعد سه چیز را حق می شمارند تیراندازی و تربیت اسب و با زن خود بازی کردن اما وقتی سخن از تیراندازی و تربیت اسب است کلمه یلهوا بکار رفته که مرحله استفاده از نیروی انسانی است و انتخاب بازیهای که باید سرچشمه فطری داشت و چون به بازی کردن با زن می رسد کلمه ملاحظه ذکر می فرماید که مرحله کودکانه و لعب برگزیدن بوده و بازی حیوانی و از روی غریزه بلند

می شود.

ملاحظه فرمائید بازی و رفتار با جنس مخالف عملی است که نیروی غریزی در آن قوی است و هر نری را طبیعت آموخت است در برابر جنس مخالف عملی چه رفتاری داشته باشد اما چون به تیر اندازی و تربیت اسب می رسد باید فطرت دخالت کند و کار سازمان دادن و تعلیم و تربیت پیش کشیده شود و پیشوایان اسلام هرگز احوال فیزیولوژیکی آدمی را هم فراموش نکرده و رفتار با زن را با کلمه ای که مفهوم غریزی دارد و رفتار با اسب را با کلمه آموزشی فطری ذکر می فرماید و به همین دلیل است که اسب سواری و آمیزش با زن در سن های بالا نیز هست (۱) اسلام برای پیران و برای سالخوردگان نیز فعالیت و جنبش و ورزش را لازم می داند و در صدر اسلام می بینیم همین طور بوده و کسانی که در سنین کاملاً پیری بوده شجاعتها کرده اند چون حبیب بن مظاهر و عمار یاسر و ... یکی در کربلا دیگری در صفین دیگری در ...

تأثیر جنس و سن در بازی

یک عده آمدند و افراد را در چند سن تقسیم کردند و برای هر سنی نوع خاص بازی و ورزش تعیین نمودند و آنچه در اینجا قابل توجه است اینکه هم تقسیم سن افراد به منظور خاصی می باشد که خود صاحب مغز در آن دخالت دارد و هم تطابق آنها با فعالیت و حرکات خاص اشتباه می باشد مغز و استعدادها در هیچ یک

۱- روایت در بحث تیراندازی و اسب سواری نقل شده است.

از افراد بشر یکی نیست و حتی دو نفر هم شکل و هم سطح و هم مغز پیدا نمی شوند.

امروز به اثبات رسیده که بر عکس تصور قدیمی ها بازی ها متناسب با سنین نیستند بلکه بازیها متناسب با ذوق و علاقه بوده و یک حالت پیوستگی دارند یعنی ریشه و عوامل هر بازی را می توان در دوره قبل و ادوار سابق پیدا کرد که همین مایه و مبنای علائق ادوار بعد می گردد.

اینکه نتوانسته اند ادوار زندگی را تا کنون بر مبنای صحیح تقسیم بندی نمایند بدین علت است که مسئله از جهات مختلف بررسی شده و ناگهان روبروی یکدیگر قرار گرفته است چنانچه یکی دوران رشد را به میزان قد و وزن مطالعه کرده و دیگری به رشد قوای عقل توجه داشته و آن دگر به بررسی عواطف و توسعه آن پرداخته و دیگری رشد را بر حسب تغییرات ناشی از علاقه و توجه به بازی سنجیده است.

یک عده زندگی را پنج دوره و عده دیگر به ۶-۷-۸ و ... و حتی ده دوره و چند نفری هم فقط به دو دوره تقسیم کرده اند و آنچه مقبول تمام بوده و پیدایش مرحله بلوغ است که نزد دختران به تفاوت از ۹ تا ۱۳ سالگی و نزد پسران از ۱۱ تا ۱۶ سالگی حاصل می شود و این تقسیم نزد ملل متمدن و حتی پیش وحشیهای قدیم مبنائی از زندگی بوده و برای آن تشریفات خاصی قائل می شدند از قبیل اجازه شکار، جنگجویی و .. و ادیان هم فوق العاده به بلوط احترام گذاشتند و آن را مبنای تکلیف و دادن حقوق اجتماعی و قلمداد کردند و در بهداشت نسل بلوغ را از نظر اسلام شرح

خواهم داد.

برخی شش سال اوان کودکی - شش سال کودکی و دبستانی و .. مبنای تقسیم آنهاست که در بهداشت نسل شرح داده می شود.

سابق ۷ تا ۹ سالگی را دوره فترت رشدی می گفتند و در این دوره کودکان در برابر خستگی حساسیت دارند و با افزایش فعالیت احساس ضعف و ناراحتی می نمایند مخصوصاً ممکن است از قلب شکایت نمایند و کودکان صرعی ممکن است در این سالها شدت یابند و فقط باید دانست این حالت عمومی نبوده و تنها باید از خسته کردن شدید اطفال در این دو سال خودداری نمود و توجه آموزگاران و مربیان ورزش را برای ۷ ساله ها تا ۹ ساله ها به این مسئله شدیداً جلب می نمایم تا در حق فرزندان میهن ستم روا ندارد.

یک نوع تقسیم بر حسب تقسیم بندی مدار است: دبستان، سیکل اول، سیکل دوم، مدرسه عالی که این نوع تقسیم با اشتباهات کلی که هنوز بر سرجهانیان مسلط است دستخوش تغییراتی خواهد بود تا زمانی که همانند خواست اسلام که در حوزه های علمی دینی معمول است استعدادهای بیشتر بتوانند پیشتر افتند و سن مخصوص را با مغز ممتاز مجبور نسازند در کنار همسن بی مغزی بنشینند.

هم اکنون تقسیمات بر مبنای زیر را منظور داشته بحث خود را شروع می نمایم: (۱)

تولد تا شش سالگی که به آن اوان کودکی گفته می شود.

شش تا ۱۲ دوران کودکی.

۱۲ تا ۱۵ اوایل بلوغ.

۱۵ تا ۱۸ کمال بلوغ.

۱۸ به بعد دوران رشد.

از تولد تا ۶ سالگی بیشتر از هر سنی باید به کودک توجه نمود و این مسئله فوق العاده مورد توجه دانشمندان اخیر قرار گرفته است و فوق العاده تر نظر اسلام است که در بهداشت نسل به مطالب و مسائل مربوط به آن خواهید رسید.

از ارتباط کودک با بازی و ورزش تا دوران بلوغ (۱۲ - ۱۵) در بهداشت نسل بحث خواهیم کرد و هم اکنون به ذکر مطالب مذکور و دوران بلوغ می پردازم.

از مشخصات این دوره ظاهر شدن اختصاصات جنسی و توسعه آن است در این سن رشد تدریجی ظاهر و شکلی و هیئت مخصوص به مرد یا زن پیدا و ناگهان در قد و وزن و نیرو تغییراتی بوجود می آید.

در این دوره بازیهای تقلیدی و بازیچه ها به تدریج فراموش می شود و جای خود را به بازی بالا-تری می دهد و احساس شرکت در دسته ها و تیم ها در این دوران قوت می گیرد. فوتبال یا ... را که بطور غیر رسمی و تقلیل عمل می شد در این دوران به شکل رسمی و با تشریفات و درست تر انجام می گیرد و جوان نیاز خود را به مربی احساس می کند و فرمان بری از داور را درک و درست می داند.

در این دوره ورزشها و بازیها را سازمان می دهند اما احساس می شود قدرت خلاقه رو به ضعف رفته و تقریباً متوقف است.

در این دوره گردش دور از خانه بسیار مطلوب می شود و علاقه به قدم زدن و با دوستان و گردشهای خارج از شهر و اتومبیل سواری و ... زیاد می گردد.

هرچه از دوره بلوغ می گذرد بر حسب تجربه بعضی بازیها کنار گذاشته می شود و برخی توسعه یافته و رو به کمال می رود و تقریباً انتخاب تخصص مربوط به این دوره است همین که به اواخر دوره بلوغ رسید شخصیتی که برای خود قائل است او را از نرمشهای دسته جمعی با کوچکترین بیزار و منزجر می سازد و زود خسته می کند و در عوض بازیهای گروهی و تیمی مورد توجهش قرار می گیرد.

رقابت و همچشمی در اوایل بلوغ شدید و به تدریج کمتر می شود و در هر حال چون سننها تقریباً مساوی و نیروها مختلف است برخوردهای فراوانی از این لحاظ در این دوره به چشم می خورد. در این دوره می توان پیش بینی کرد و قهرمان آینده را در نظر گرفت و از میان بالغین انتخاب کرد و استعدادها را پرورش داد.

بر عکس تصویری که تاکنون می بود که در دوره بلوغ تغییرات ناگهانی مذهبی و اجتماعی و شخصیت و علایق خانوادگی و غیره پدیدار می گردد امور مذکور بر اساس پیوستگی و تکامل و توسعه تدریجی در حالات و عواطف و افکار و به تناوب ادوار و تحت تأثیر اجتماع و محیط بیش از عوامل شخصی و فردی به منصفه ظهور می رسد.

کمال بلوغ (۱۵-۱۸ سالگی): در این دوره علاقه به دانستن معارف و دانستیهای بشری شروع می شود و به تدریج رشته تخصصی صورت و سازمانی به خود می گیرد و قدرت تحمل و کنترل خود

بیشتر می شود شرکت در بازیهای گروهی بیشتر مورد علاقه قرار می گردد و خودنمائی و ابراز شخصیت چشمگیر است و در این دوره است که علاوه بر اینکه فعالیت می شود تا پیروزی بدست آید فعالیت بسیار شدید و جدی برای جلب توجه تماشاچیان نیز موکول می گردد و خستگی های رنج آور و حتی خطرناک پیش می آورد و فدراسیونها به این قسمت توجه داشته و ساعات ورزشهای مربوطه به این سنین را به حداقل رسانده اند و مسابقات بیش از یک میل دویدن از برنامه مدارس حذف شده است.

۱۸ سالگی به بعد: دوره انجام کارهای سخت است و عملاً قهرمان در این دوران یافت می شود و شکستن رکوردها در این ایام می باشد. مسابقات مهیج و عملیات پهلوانی و نمایشهای قهرمانی و تقویت قوای فدراسیونها چه از لحاظ تشکیلات و چه از نظر مالی مورد توجه قرار می گیرد.

در این دوره است که تمایل به استراحت به تدریج نمودار می گردد و متأسفانه سرگرمیهای که آدمی را عاطل و باطل می سازد جای ورزشها و بازیها را می گیرد بساط قمار، مشروب، و ... که در عین حال فعالیت عضلانی چندانی ندارد و موجب سرگرمی است در این دوره ظاهر می گردد.

تقسیم بندی دوران زندگی به نظر اسلام

تقسیم بندی‌هایی از روایات و اخبار مشاهده می‌شود که تمام ترجمان قرآن است و در جای خود خواهم گفت هم اکنون بار دیگر از آیه مورد بحث ذکر می‌نمایم: انما الحیوه الدنیا لعب و لهو و زینه و تفاخر بینکم و تکاثر فی الاموال و الاولاد ... (۲۰ الحدید) دقت فرمائید قرآن حیات دنیا را که متاعی بیش نیست و حق تمتع از آن مدت معینی دارد (از تولد تا مرگ) به چند دوره تقسیم فرموده است:

دوره لعب و دوره لهو که شرح مفصلی از هر دو را دادم.

دوره زینت که آغاز آن بلوغ است و ثابت خواهم کرد چرا از بلوغ شروع می‌شود: مگر قرآن نمی‌فرماید المال و البنون زینه الحیوه الدنیا (مالنان و پسران زینت زندگی دنیا) و مگر قرآن فرمود یا بنی آدم خذوا زینتکم عند کل مسجد و زینت را متعلق به مسجد قلمداد فرمود؟ از این قرار دوران زینت که شامل دوران پسر داشتن می‌شود که متعلق به مسجد است مگر پسر بالغ به مسجد تعلق نخواهد داشت؟

«المال و البنون زینه» یعنی هر دو متعلق به مسجد و وابستگان مسجدند و مگر آراء دانشمندان را ندیدید که گفتم در این دوره است که می‌خواهد بازیهایشان سازمانی داشته باشد و جمع و خرجی و مالی هم در اختیارشان باشد و اسلام خواسته نیروی انسانی که در اختیار جوانان است و نیروی اقتصاد (پسران و مال. المال و البنون) هر دو متعلق به مسجد یعنی متعلق به خدا و در راه خدا و برای خدا باشد و مگر همیشه و الان دو چیز دنیا را اداره نمی‌کند: نیروی اقتصاد

و نیروی جوانان؟

قرآن را ملاحظه فرمائید: اگر دوران زینت را آدمی آن گونه که خدا خواست عمل نمود پیوستگی او به دوران فخر و مجد خداپسندانه ختمی است و عجیب همین حالت پیوستگی است که قرآن از لعب شروع می کند و تا مرگ آن را پایان می دهد و این را دانشمندان اخیرا متوجه شده اند که هر حالتی دنبال حالت قبلی و پیشرو وضع بعدی است و هیچ دورانی مستقل از دوران دیگر نیست و عجیب تر آن که برخی سالیان دراز در لعب می مانند و برخی در لهو و پاره در فخر و ...

آیا اسلام بازی کردن را منحصر به دوران اول زندگی را منحصر به دوران اول زندگی نمود؟ خیر قرآن به دنبال زمان بازیچه دوران بازی کردن را متذکر شد تا دانسته شود برای آدمی توقف معنی ندارد و آنچه برای انسان با معنی است تحرک و تکامل می باشد حتی بازیچه اش باید مبدل به بازی گردد و لعبی که می تواند در کنار هزوا و مسخرگی قارر گیرد (کنایه از لعبا و هزوا) دیگر در جوار تجارت و سازمان دادن امور مالی باشد (کنایه از تجاره او لهوا) و سپس دوران زینت و تعلق به اجتماع داشتن و مربوط به مسجد و قانون بودن برسد و دیگر حقوق اجتماعی برای جوانان قائل شد و تکلیفی معین کرد و حتی اسلام این دوره را نیز بدون سرگرمی و تحرک و ورزش نخواست و الهوا او العبوا که نبی گرامی آن را خواستند تا در دین غلظت و خشونت نباشد شامل تمام ادوار زندگی می گردد منتها در هر دوره به تناسب نیروی بدنی و به میزان فعالیت مغزی بازیها بصورت برآیند این دو نیرو تظاهر باید کرد.

دوران تفاخر و تکاثر در اموال و اولاد زمانهای بهره برداری است و اگر هنگام لعب و لهو و زینت به خوبی و درستی امور برگزار شد لعب در کنار یرتع بود نه همراه نخوض و هزوا؛ و لهو در جوار تجارت قرار داشت بدون شک جوان زینتی است و در غیر این صورت نکبتی و مریض که قسمت اعظم آن بوسیله ایادی ناپاک پدر و مادر برایش مراحل نخوض و هزوا را فراهم آورده است و در صورتی که زینت و نیروی سلامت برای مسجد و اجتماع که مسجد همه جا سمبل قانونگزاری است چنانچه بین ما هم معمول است می گوئیم کاخ سفید چنین گفت و بوکینگهام چنان کرد و کرملین آنگونه نمود و ... آری اگر زینت و سلامت برای مسجد بود و تفاخر هم در راه صحیح و ادب و شرافت و فضیلت و علم است و در غیر این صورت تفاخر در راه بدست آوردن مقام و کرسی است بدون آنکه لیاقت و استحقاقش را داشته باشند و تفاخر برای رسیدن به مرتبتی است که بیش از کلمه حرفه ای بودن برای آنها فخری و نامی قائل نمی توان شد و چون به مرحله ماقبل آخر یعنی تکاثر هم رسیدند محصول همان است که بذرش را کشت داده اند یعنی لعب و لهو و زینت و تفاخر درست مساوی است با داشتن فرزندان متعادل و سالم و بدون عقده و ثروتی از راه درست بدست آمده و شرح هر کدام را باز در بهداشت روان خواهیم داد.

چرا ورزش خوب است؟

تغذیه بدن مدیون گردش خون است خون دارنده اکسیژن و مواد خوراکی می باشد و آنها را به تمام بدن و تک تک سلولها می رساند و هر ضایعه ای به رگها برسد چون مجاری خون در عین حال چرخهای دوران دهنده خونند گویا تمام سلولها مریض شده اند.

سن ۱۶ سالگی زندگی فیزیولوژیکی در اوج قدرت و ارزش زندگی است و در ۱۸ سال گردش خون کمال قدرت و انرژی خود را باری پاسخگوئی به گیرندگان غذا که تمام عضلات می باشند دارد در ۲۵ سالگی این قدرت ۴۰ درصد و در ۳۵ سالگی ۶۰ درصد کاهش می یابد.

قدرت بدن بر سه پایه اساسی متکی است: مقدار خون در گردش قدرت قلب در چرخاندن خون طبیعی بودن جریان خون نزد اعضای گیرنده یعنی در محیط که دارای مجاری بسیار باریک بنام مویرگ می باشند و اگر بدن حرکات و فعالیتی داشته باشد مویرگها باز شده تغذیه بهتری صورت می گیرد.

دکتر هانس سلی که تا کنون چند مرتبه نامش را آورده ام (در جلد ۸) و گفتم به آزار خو کچه هندی پرداخت در حالی که خو کچه های دیگری ناظر بودند در نتیجه ناظرین در اثر استرس وارده به لرز و عرق افتادند و به اصطلاح علائم عمومی در آنها پیدا شد و مقصودم از ذکر این مطلب در آنجا این بود که اسلام اجازه نداده ذبح حیوان در برابر چشم حیوان صورت گیرد، همین دکتر

سلی که به بررسی مسائل مربوط به استرس مشهور است دودسته موش انتخاب کرد به ۱۰ موش صحرایی دسته اول شوک تحت فشار عصبی وارد آورد و نور شدید و سر و صدای بسیار برای آنها درست کرد و جملگی پس از یک ماه تلف شدند ولی ده موش دیگر را که با فشارهای عصبی و نور و سر و صدای دسته اول نگه داشته بود قبلاً رژیم خاص ورزشی و تمرینات داده بود و مشاهده کرد نه تنها پس از یک ماه نمردند بلکه حال خوبی داشتند و بدین وسیله اعلام کرد: ورزش اعصاب را در برابر استرس مقاوم می کند.

میدانیم از قلب راست خون به ریه می رود اکسیژن می گیرد خون اکسیژن دار و صاف شده به قلب چپ وارد شده و قلب چپ آنرا به همه بدن می فرستد اما چگونه خون از نوک پا به قلب برمی گردد با اینهمه ارتفاع و فشار ستون خون باید گفت یک عامل مهم که کمک می کند تا خون خوب به گردش افتد و به قلب برگردد عضلات به ویژه عضلات اندام تحتانی مخصوصاً پاهاست و با ذکر همین مطلب به اهمیت پیاده روی و قوف حاصل خواهید کرد.

از بس در جلد قبل راجع به پیاده روی گفتم و باز هم ول کن نیستم ممکن است شما را به خشم آورده باشم ولی چه کنم پیاده روی علاوه بر آنکه مورد تأیید کلام الهی قرآن است که شرح دادم و همین مطلب هم برای اهمیت پیاده روی کافی بوده و هست و یقین دارم آنان که شم مذهبی اسلامی دارند و آشنایی با قرآن فوق العاده بر آنان اثر گذارده و پیاده روی را اساس کار زندگی قرار داده اند بعلاوه هر مطلبی از انسیکلوپدیها راجع به ورزش می خوانم یا به هر مقاله و مطلبی درباره مسائل مورد بحث بر می خورم کمتر اتفاق

می افتد از پیاده روی تعریف نشده باشد و این در انحصار مسلمانان نیست و هر کس چه ملی و چه ملحد یعنی کلیه جهانیان در این باره متفق القولند.

اگر ورزش با شرایط صحیح بهداشتی انجام گیرد نتایج زیر از آن حاصل می شود:

۱ قدرت انقباض و نظم ضربان قلب پس از مدتی ورزش کردن بهتر می شود. (کسانی که استراحت زیاد کرده و زیاد نشسته اند باید بتدریج شروع و اندک اندک به سختی ورزش بیفزایند و مبتلایان به ناراحتی های دریچه ای قلب باید از ورزش کردن پرهیزند).

۲ گنجایش ریه ها بیشتر می گردد و در نتیجه اکسیژن بهتر و بیشتری به بدن می رسد و آنکه مستقیماً متوجه این موضوع است یعنی می خواهد ظرفیت ریوی خود را افزایش دهد باید در تقویت عضلانی که ریه با باز و بسته می سازند بکوشد و این عضلات به ترتیب اهمیت عبارتند از: عضلات دیافراگم عضلات چسبیده روی سینه و بازوها و هر چه حرکات مفاصل دنده ها و مهره بیشتر و عضلات آنها قوی تر باشند گنجایش ریه ها بیشتر می شود یعنی هر چه انبساط قفسه سینه از جلو و عقب و دو پهلو هنگام تنفس بیشتر باشد هوا به مقدار زیادتر وارد ریه ها می شود. ورزش صحیح و معتدل و متناسب با مزاج سبب نظم و ثبت حرکات تنفس می گردد و تنفس عمیق تر ولی شمارش آن کمتر می شود.

۳ هر چه شخص ورزیده تر باشد مقدار سوخت بدنش نقصان می یابد یعنی در حقیقت در اثر مدتی ورزش کردن بدن بهتر از مواد

غذایی خود استفاده می کند.

۴ رشد و نمو بهتر انجام می گیرد زیرا اکسیژن بهتر و بیشتر به تمام نسوج می رسد و در نتیجه فعالیت غدد داخلی افزوده شده و بنابر عقیده ای در عضلاتی که فعالیت می کنند موادی ایجاد می شوند که به رشد و نمو کمک می نمایند.

۵ قوه جذب و دفع بهتر می شود.

۶ بدن عادت می کند در برابر مختصر فعالیت ناگهان نفس تنگی پیش نیاید و ضربان قلب زیاد نشود و دیرتر خسته گردد و عرق نماید

۷ هماهنگی بین اعصاب و مراکز عصبی و تقویت اعصاب ایجاد شده و کارهای فکری آسانتر می شود.

یک عمل جالب و سودمند ورزشی

ورزش تغییرات چندی در بدن ایجاد می نماید و از جمله سرعت جریان خون است که زیاد می گردد و همین سبب می شود سرعت تبدالی بین پلاسمای خون و مایع بین سلولی افزایش یابد و گلبولهای انباشته شده در جدار رگها و مویرگها هم در اثر شدت جریان وارد جریان خون شوند.

سطح منافذ یک مویرگ در حدود ۲/۰ درصد مساحت کل غشاء آن است همچنین قسمت اعظم موادی که بین پلازما و مایع بین سلولی مبادله می شوند در چربیها محلول نبوده و بنابراین بایستی از طریق منافذ رد و بدل شوند. با مطالعه ای که درباره درجه سهولت عبور مواد مختلف با اندازه های ملکولی متفاوت از منافذ مویرگ

صورت گرفته است نتیجه می گیریم که معمولاً قطر متوسط منافذ در حدود ۷۰ نانگستریم و تعداد کلی آنها در هر سانتی متر مربع تقریباً یک تا دو بیلیون می باشد.

معمولاً ملکولهای بزرگتر از ۷۰ آنگستروم نمی توانند از منافذ مویرگی عبور کنند و ملکولهای پروتئین از این دسته می باشند گاهی اندازه بعضی از منافذ بزرگتر از معمول می باشد بطوری که مقدار کمی از پروتئینهای پلاسما به خارج از مویرگ نشت می کنند. عبور ملکولهای کوچکتر از ۷۰ نانگستریم از منافذ مویرگی نسبتاً آسان است بشرطی که این ملکولها درست به مرکز منافذ برخورد کنند ولی ملکولهایی که قطرشان تقریباً به اندازه منافذ مطابقت کند به سختی با مرکز آنها برخورد می کنند مسلماً؛ هر قدر ملکول کوچکتر باشد ضمن عبور از نافذ با مقاومت کمتری مواجه خواهد شد. یونهای کلر، سدیم، اوره و ملکولهای گلوکز کمی سخت تر از ملکولهای آب عبور می کنند و عبور ملکولهای درشت تر سخت انجام می گیرد.

قطر ملکولهای هموگلوبین با وجود اینکه اندکی کمتر از اندازه منافذ است ولی نفوذ این ملکولها صد برابر مشکل تر از ملکولهای آب می باشد زیرا ندرتاً ممکن است که ملکولهای هموگلوبین دست به مرکز منافذ برخورد کنند. با وجود کوچک بودن سطح منافذ سرعت حرکت ملکولها در درجه حرارت طبیعی بدن آنقدر است که انتشار دو طرفه آب از جدار مویرگ و این امر نشان می دهد که تبادل ملکولی بین پلاسما و مایعات بین سلول تا چه حد

زیاد است.

گرچه سرعت نفوذ اغلب مواد دیگر مانند ملکولهای آب نمی باشد ولی به استثنای پروتئین ها و لیپوپروتئین های پلاسما، سرعت انتشار مواد دیگر کافی بوده و ندرتا می توان اختلافی بین غلظت این مواد در پلاسما و مایع بین سلولی پیدا نمود.

معمولاً نفوذپذیری مویرگ در محدودیت تبادل مواد بین پلاسما و مایع بین سلولی تأثیر زیادی نداشته بلکه سرعت جریان خون در مقدار تبادل مواد اهمیت بسیار دارد. اگر جریان خون کند باشد تماس پلاسما با مایع بین سلولی به قدری آهسته انجام می گیرد که میزان کلی تبادل بطور فاحشی پائین می آید ولی به نسبت افزایش جریان پلاسما سرعت تبادل نیز زیادتر می شود به عبارت دیگر جریان پلاسما بیش از عمل انتشار در محدودیت سرعت تبادل مواد مؤثر است. (۱)

اثر درمانی ورزش

در بیماریهای عروقی قلب اساس درمان بر استراحت کامل دادن به بیمار است به ویژه در انفارکتوس میوکارد اما استراحت کامل در حالت خوابیده یا نشسته باشد مورد بحث است ولی در آنها که در هر دو حال فشارشان سقوط نمی کند و فشار خون سطحی شان قدرت خود را بین ۱۱-۱۴ نگه میدارد (اغلب نزد بیماران انفارکتوسی نوع خلفی و دیافراگماتیک چنین است) نشستن برای آنها بهتر است و به عقیده عده ای حتی در حال نشسته سبب

فعالیت بطنها شده و کارکرد قلب کمی زیاد شده جریان خون شریانهای جانبی را بیشتر و تغذیه محل آورده را بهتر نموده است (ناگفته نماند درمان داروهای ضد انعقاد در صورتی که استعمالش مجاز باشد نباید فراموش کرد) اصولاً کسانی که ورزشهای نرم و مداوم در محیط آزاد انجام می دهند: متر به ضایعات عروقی قلب مبتلا می شوند و نتیجه آزمایش دانشگاه مینوزتا را در روی سه دسته ۷۰۰ نفری در جلد قبل تحت عنوان پیاده روی گفتم که چگونه پیاده روی و ورزشهای سبک سبب می شود اشخاص کمتر به بیماریهای عروقی قلب مبتلا شوند و مبتلایان هم تحت نظر پزشک درمان ضایعات عروقیشان با پیاده روی و ورزشهای سبک تسریع شده و حتی به حمله دوم انفارکتوس مبتلا نشده اند.

بیماران مبتلا به انفارکتوس بخصوص در نوع اوفارکتوس خلفی و دیافراگماتیک پس از مدتی ورزش، نوار قلبیشان طبیعی می گردد و اکثر کسانی که زندگی توأم با ورزشهای سبک مثلاً پیاده روی در محیط آرامی داشته اند نوار قلبی آنان طبیعی نشان داده شده و کتر به بیماری انفارکتوس میوکارد مبتلا می شوند در صوتی که ورزشکارانی که با ورزشهای سنگین قهرمانی و باستانی سر و کار دارند زودتر به بیماریهای عروقی عضله قلب دچار می گردند. (۱)

اصولاً مشاهدات علمی نشان دهنده این واقعیت اند: افرادی که شغل آنها با فعالیت جسمی روزانه همراه است کمتر به بیماری سکته قلبی دچار می شوند.

اهمیت روزافزون ورزش

مگر نه این است که برق و بخار و بسیاری از عوامل ایجادکننده نیرو به تسخیر بشر درآمده و در نتیجه اعضاء و دست و پای آدمی مانند انسانهای ادوار گذشته فعالیت و حرکت ندارد؟ مگر انقلاب صنعتی و پیشرفت تکنیک بجای اعضاء در تلاش معاش وارد نمی شوند؟

از طرف دیگر مگر دست و پا برای حرکت کردن خلق نشده اند و اعضاء و جوارح برای فعالیت نمودن آفریده نگردیده اند، بدون شک جواب همه سؤاها مثبت و چراست از اینرو که ورزش برای بدن لازم بوده و چون مدام علم در گسترش و پیشرفت و مشاغل یدی و اعمال بدنی در اختیار تکنیک در می آید یعنی به عهده صنعت واگذار می شود با پیشرفت هر چه بیشتر بشر ارزش ورزش بیشتر می گردد.

زمانی که ذرات بدن ما در جهان در جهان بیکران پخش بود و می خواست از خورشید و ماه و زمین به گیاه یا مستقیم به انسان یا غیر مستقیم به حیوان و بعد از آن انسان از شیر و گوشت و فرآورده های حیوانی بهره گیرد و ما پرداخته و بزرگ شویم اگر کسی از عناصر مذکور می پرسید وجود شما در میان عالم جماد برای چه؟ فقط خدا می دانست برای اینکه کلروفیل گیری و سازندگی و زندگی بوجود آید. برای جهان بعد یعنی برای در رحم!

زمان بعد که در رحم بودیم اگر کسی می پرسید دست و پا و چشم و گوش و .. که در رحم لازم نیست در رحم که نباید دید که چشم دادند و نباید آمد و رفت که پا دادند و نباید گرفت و داد که

دست دادند و ... ولی معلوم است همه برای جهان بعد است یعنی برای در زمین.

هم اکنون مقرراتی و آئین نامه هائی که تصور می شود شاق است و ترک لذت و ... خواب دیدن و الهام گرفتن و نیکی و احترام به سالمندان و ترحم و کمک به کودکان و ... و کارهائی که به کلی تصور می شود در این جهان به کار ناید همانگونه که در رحم تصور می شد دست و پا ناروا و بی جاست اینها همه برای جهان بعد است یعنی در قیامت.

اما آنچه از دست و پا و .. دادند بدون شک اینجا باید به پاشیدن تخم در مزرعه آخرت (الدنیا مزرعه الاخره - نبی گرامی) و به خاطر بیشتر سبز شدن و بیشتر جلو افتادن به فعالیت مشغول گردد و در همین کتاب آراء روانشناسان جدید را خواهید خواند که می گویند نقش ایمان در جوان ماندن این است که شخص بی ایمان فقط می خواهد بازنشسته راحتی باشد و دلوت به وی برسد و پیر با ایمان برای بهتر کردن محصول مزرعه اش هر چه به طرف مرگ نزدیک تر می شود سعی می کند بیشتر بکارد تا بیشتر بدرود و لذا از فعالیت نمی افتد و جوان می ماند و خوشا به حال ورزشکارانی که توانائی بیشتری به ابزار و آلاتی (دست و پا و ...) می دهند که وسیله بیشتر کاشتن و بهتر درویدن است.

با همه این تفصیل قدرت آفرینش بر همه محیط است: روز به روز جنگلها را بر انداخته به جای آن کارخانجات دودکن درست می کنند در نتیجه تازیانه قدرت طبیعت دراز می شود. اخیرا متوجه شده اند وجود برخی عناصر در دود و گاز سبب کمتر رسیدن نور

خورشید به زمین می شود و در نتیجه مجددا دوران پیشروی یخ از قطب شروع خواهد گردید و کارخانجات و شهرها مجددا جای خود را به جنگلها خواهند داد.

روزگاری که همه وسائل برقی شد دانشمندان به صدا درآمدند که وای به حال بشر آینده که همه کارش را با برق انجام خواهد داد و در نتیجه به زودی دست و پای بشر از کار افتاده کوچک خواهد شد و بشر آینده جمجمه ای بزرگ و دست و پائی کودکانه خواهد داشت طولی نکشید کامپیوترها پیدا شد دانشمندان فریاد کشیدند دیگر بشر فکر نخواهد کرد و فکر کردن به عهده مغزهای الکترونیکی واگذار می گردد و در نتیجه بشر آینده آیا مغزش کوچک نخواهد شد ولی در هر صورت و الله بکل شیء محیط همانگونه که قرآن فرماید خدا، قدرت خدا بر همه چیز محیط و مسلط است و دخالت هائی که بشر می تواند در محیط بنماید باز باید به خواست او جل جلاله باشد و در هر حل باید همه چیز در حد اعتدال باشد. ورزش نکنی، فعالیت نداشته باشی رنجوری. زیاد ورزش و فعالیت داشته باشی بیماری.

نتایج حاصله از ورزش

۱ - نتایج بدنی: اثر و نتیجه هر نوع ورزشی است در بدن

۲ - نتایج روانشناسی: اهمیت و اثر ورزش در روحیه و صفات انسانی است.

۳ - نتایج اجتماعی روانشناسی: که در جای خود شرح خواهم داد و خلاصه آنکه ورزش اگر تعمیم داده شود و همگانی باشد نتیجه بهتری داده است و در غیر این صورت کار زندگی آن به همان نسبت

افرادی است که ورزشکارند

۴ - میزان خطر ورزش و حوادث و سوانحی که به یک ورزشکار وارد می گردد.

۵ - میزان حظ و لذت از ورزش و نحوه بهره برداری از آن .

۶ - رابطه ورزش و ارتش که از قدیم برقرار بوده و کماکان برقرار می باشد و حتی منوره‌های نظامی و برآورده های فنی جنگی نیز در دین و غیر دین فراموش نشده و نخواهد شد.

فرصت ورزش کردن

اگر کسی هست که چون احساس پیدایش رنجی در بدن خویش نمود چنین اظهار عقیده نماید: بیماری مختصر است فرصت مراجعه به پزشک ندارم این هم خدمت به خلق است و مقدم بر پدرمان پرداختن اگر چنین شخصی را نشان دادید من هم مشابه آن را به شما نشان می دهم و آن کسی است که می گوید فرصت ورزش کردن ندارم و زبان حالش چنین: بدون شک سستی و تنبلی بد است و قطعی است ورزش کردن برطرف کننده آنهاست ولی کجاست فرصتی که بتوان به ورزش اختصاص داد و یا آن وقت فراغتی که به فعالیت بدنی پرداخت ولی به هر دو دسته از یاد شدگان باید گفت بیماری مختصر است و برای بسیاری از امراض چنین منطقی مصداق صحیح دارد که اگر صبح بیمار شدی و ظهر مراجعه کردی عصرش سالمی. چنانچه صبح بیمار شدی و فردا ظهر مراجعه کردی پس

فردایش بهتری و اگر هفته بعد آمدی هفته بعدترش شفا خواهی یافت (مصدق کلی ندارد). آنکس که فرصت ورزش کردن هم ندارد وقت را غنیمت شمرد که اگر در سنین راهنمایی شده به آن پردازد پیری و ناتوانیش خیلی دیرتر فرا می رسد و در صورتی که دیرتر به فعالیت بدنی مشغول گردد به همان نسبت پیری زودرسی خواهد داشت.

کسی که یک ساعت قوتش را صرف مراجعه جهت معالجه کرد ساعت‌های بسیار را با سلامتی توانست به انجام وظایف زندگی برسد و آنکه پاره ای از زمان را به ورزش کردن اختصاص داد عمری فرصت خواهد داشت به سلامتی زندگی نماید.

مربیان محترم ورزش بهتر است بیشتر درباره مسئله یاد شده یعنی ارتباط ورزش و فرصت متذکر باشند.

کمیت ورزش

چه اندازه باید ورزش کرد؟ سوالیست که هنوز نمی توان به آن پاسخ داد فقط می توان گفت آدمی همه چیزش اگر در حال اعتدال فرض نیم که هست معده اش اگر دو برابر کنونی ظرفیت داشت کره زمین نمی توانست تغذیه شان کند و اگر نصف بود جمعیت آنقدر بود که تشکیل اجتماع میسر نمی شد سرعت خون نمی تواند خیلی کم یا زیاد شود یا گلبولهای بدن ممکن نیست بسیار کاهش یا فزونی یابد آدمی نمی تواند خیلی کم یا بسیار پر بخورد بیاشامد بدود برود آمیزش کند و همه کارش در حد آدمی و به قیده ما در حد اعتدال است و به همین قیاس و سنجش اگر انس یانسیان یا نوسان انسانی کم و زیاد شود از انسانیت خارج می شود و بحث ما از کلمه آخری است که اگر جنبش و حرکت و نوسان کم شود کمترین ضررش کم شدن

دفاع بدن است و در صورتی که زیاد شد هر دانشمندی به نحوی از آن بدگوئی می نماید از جمله دکتر الکسیس کارل معروف است که (۱) می گوید: زیاده روی در تغذیه و افراط در ورزش از رشد روانی جلوگیری می نماید و با حذف تلاشهای عضلانی در زندگی روزانه بدون آن که خود متوجه باشیم سیستمهای عصبی احشائی را از تمرینهایی که برای حفظ تعادل محیط داخلی لازم است محروم ساخته ایم. می دانیم که عضلات هنگام کار اکسیژن و قند زیاد مصرف و حرارت ایجاد می کنند و مقداری اسید لاکتیک در جریان خون می ریزند برای تطابق با این تغییرات، بدن بایستی قلب و دستگاه تنفسی و کبد و لوزالمعده و کلیه ها و غدد مترشحه عرق و سیستم عصبی مرکزی و سمپاتیک بزرگ را به کار بیندازد. بطور خلاصه محقق نیست که تمرین های ناکافی و غیر مرتبی که ما خود را به آنها مشغول می داریم بتوانند با فعالیتهای دائمی عضلانی نیاکان ما هم ارزش گردند. (۲)

رأی و نظر دانشمند مذکور با کلیه دانشمندان مربوطه یکی است و همه عقیده دارند باید جنبش و ورزش در برابر استراحت قرار گیرد شخص راحت طلب سالم نخواهد بود و آنکه جنبش و ورزش زیاد هم دارد رشد روانیش متوقف خواهد ماند از این رو باید برای اینکه دانسته شود چه باید کرد خواند و خواند و خواند و عالم شد تا دانست چه باید کرد و در جلدهای بعد مقدار استراحت و ساعات کار و کوشش را تا حدودی معین و توجیه خواهم نمود.

ناگفته نماند در عفوت و ضربه وارد شدن و بی حرکتی تمام

۱- انسان موجود ناشناخته صفحه ۱۱۷.

۲- انسان موجود ناشناخته صفحه ۲۲۰.

بدن و حتی قسمتی از بدن به سرعت پروتئین‌ها متلاشی و مقداری زیاد ازت و پتاسیم از راه ادرار دفع می‌شود.

ورزش و درس

محصل مطالبی فرامی‌گیرد مطالب در مغز بایگانی می‌شود صرفنظر از بحث روانشناسی که چه عواملی سبب می‌شود مطالب برای همیشه در ذهن بماند یا به زودی فرار کند یا آنچه جایگزین در مغز شده تحت تأثیر چه عواملی خلل در امر فراگیری وارد می‌آورد فقط می‌خواهیم به بحث اثر ارزش در این باره بپردازیم.

دکتر گوناربورگ روانشناس سوئدی در مجله پزشکی سوتد مقاله‌ای منتشر نمود که حاوی نتیجه مطالعات و مشاهدات وی بود و خلاصه اینکه وی متوجه شد ورزشهای سنگین اگر در فاصله کوتاهی بعد از جایگزین شدن مطالب تازه در مغز انجام بگیرد اثر معکوس در یادگیری به جای می‌گذارد از این رو نباید بعد از کلاس درس یا آموختن درس تازه ای فعالیت بدنی یا ورزش شدید کرد یعنی ورزش و فعالیت تا حدی برای سرعت عکس العمل مفید است و در صورتی که از این حد تجاوز کند اثر معکوس می‌بخشد.

چه ورزشی؟

کسی که نمی تواند یا نمی خواهد به ورزش نرمش یا متوسط یا سخت بپردازد و در عین حال مایلست برای نگهداری سلامتی خود ورزش نماید چه باید بکند؟ پاسخ این سوال در یک جمله خلاصه می شود که: نوع ورزش اهمیتش از مقدار ورزش بیشتر است یعنی وابستگی ورزش به کیفیت ورزشی بیشتر از کمیت ورزشی است.

در یکی از آزمایشگاههای آلمان از مالش عضلات به این نتیجه رسیدند که هر عضله ای در روز اگر ۵/۶ ثانیه به حد انتها کشیده شود حداکثر نموش را خواهد داشت و بدون شک همه کس می تواند از این مدت بسیار کوتاه یعنی شش دقیقه و نیم استفاده کند و این اندازه وقت زائد دارد که در این مدت شکم را به درون بکشد یا چانه را عقب ببرد و تکانی بخود بدهد و کش و قوسی بنماید و دستها را خوب به عقب بکشد.

ادامه چنین کارهایی از دریچه ارتباط ورزش و سلامتی نتیجه بخش تر از هفته ای یک مرتبه ورزش سخت و سنگین کردن است کسانی هستند که هنگام صحبت کردن یا شنیدن مشت خود را در کف دیگر فشار داده یا زمانی که پشت چراغ قرمز معطلند شکم خود را به فشار تو می کشند یا همانگونه که گفتم مشت خود را در کف دیگر فشار می دهند یا دو دست را پشت سر گذاشته چانه را به فشار عقب می برند و با دست مقاومت می کند و انجام اینگونه اعمال در ملوانان زیردریاییها که محلی برای ورزش ندارند بیشتر دیده شده است.

شب در بستر می توان ابتدا خود را شل کرد و سپس به کشیدن عضلات از پا تا سر پرداخت یا صبح که بیدار شدید می توانید دست و پا را بکشید و خم کنید و تنفس عمیق انجام دهید یا اگر می توانید عادت نمائید پا را روی شکم خم کرده بند کفش را در میان هوا به بندید.

اگر قوز دارید پشت به دیوار بگذارید و سعی نمائید خود را با فشار راست نمائید و تکرار این عمل بر قوز شما اثر خوبی خواهد داشت.

پشت میز هستید پاها را به جلو فشار دهید مانند اینکه می خواهید دیوار را به عقب فشار دهید.

در صف اتوبوس ایستاده اید با پنجه پاها را تکان بدهید مشتها را بهم بمالید.

انواع ورزش با تقسیم بندی خاص

الف - ورزشهای ساده: که اسکلت و پایه و اساس ورزشهاست و جزو ضروریات زندگی محسوب می شود و بدن را در برابر بسیاری از شدائد و متجاسرین نیرومند آماده می سازد و برای بسیاری از بیماریها در عین حال درمان محسوب می شود و به پاره ای از آنها در همین جلد اشاره کرده ام و اهم آنها تنفس عمیق و پیاده روی است که چون عنوان خاصی برای آنها باز کرده ام تکرار نمی نمایم فقط برای مزید اطلاع کفایت گفته شود کسانی که از فضاهاى پر جمعیت سر پوشیده خلاصی می یابند هر چند دستگاه تهویه هم تعبیه شده باشد بهتر است خود را به فضای آزاد و چه بهتر سبزی دار برسانند و

چند تنفس عمیق انجام دهند. ورزشهای سوئدی در این قلمرو واقعند و همه انواع آن را در مدارس انجام داده و یا خدای ناکرده اگر مدرسه نرفته ای وجود داشت بدون شک از محصلین دیده است.

ب - ورزشهایی که وسائل و ابزار در آن بکار برده می شود و بر چند دسته تقسیم می شوند:

۱ - آنهایی که توپ در آن بکار می رود چون: فوتبال، والیبال، باسکتبال، پینگ پونگ، تنیس بال، بیس بال، واترپولو، گوی بازی، چوگان بازی و رگبی.

۲ - آنهایی که با وسائل چوبین یا آهنین انجام می گیرد چون ورزشهای باستانی، دمبل، پرتاب نیزه، ورزش برداری، پرتاب وزنه، پرتاب دیسک، ورزشهای ژیمناستیک و اکروباتی، شمشیر بازی و شطرنج.

۳ - ورزشهایی که برای انجامش به وسائل حمل و نقل نیازی است: اسب سواری، دوچرخه سواری، موتور سیکلت، ماشین سواری، موتور سیکلت، ماشین سواری، قایقرانی و کارتینگ و ...

۴ - ورزشهایی که به وسائل پوششی در آن نیاز است: مایو برای شنا، دستکش برای بوکس، کفشهای مخصوص برای اسکیتینگ چوبها جهت اسکی (روی آب، روی برف)

۵ - ورزشهایی زائیده شده از پیاده روی: راه پیمائی، کوهنوردی و شکار.

۶ - ورزشهای موسمی: شنا، اسکی، اسب دوانی

۷ - ورزشهای تعاونی که در آن با کمک ورزشکاران دیگر

انجام می گیرد: بستن پیرامیدها، درست کردن اشکال گل‌های زیبا یا اجتماعات شکیل و یا اشکال هندسی جالب.

ورزشهای گوناگون

۱- ژیمناستیک: عملیاتی است که بدن را نرم و استخوانها را برای پیچ و تاب دادن در ورزشهای دیگر آماده می سازد و در این زمره اند ورزشهای اکروباتی که با وسایل یا بدون ابزار انجام می گیرد و بالانس و ساختن اشکال هندسی از افراد مانند دایره و هرم و ...

۲- دویدن: که شرح آن را در جای مخصوص دادم مزید اطلاع گفته شود مبتدیان باید از روزی سه دقیقه دویدن را شروع و به روزانه بیست دقیقه ختم نمایند و می توان دویدن را در فواصل معین انجام داد.

زمان دویدن باید تمام بدن مستقیم باشد، گردن کشیده، سینه را به طرف جلو داده آرنجهای هر دو دست به پهلو چسبیده و تکیه دویدن متوجه نوک پنجه پا باشد. قدمها متوسط و یکنواخت، سنگینی بدون به طرف جلو، دهان بسته از راه بینی نفس کشید و برابر خود را نگاه کرد.

دویدن پاها را ورزیده و نیرومند، عضلات را نرم و محکم تن را با نشاط و چهره را رنگین می سازد دویدن با کفش مخصوص و بهتر است با پای برهنه انجام گیرد و دارای انواع است: دو با مانع، دو میدانی، دو سرعت و دو استقامت و ...

۳- پرش: ورزشهای قهرمانی سبکی است و به پرش ارتفاع

و پرش طول تقسیم می گردد:

پرش ارتفاع یعنی جستن از حدود معین زمین در هوای آزاد و پرش ارتفاع جهش از زمین به بلندی و با نهادن چوب مدرجی اندازه گرفته می شود همینطور با خرک و ... و در قدیم بین اعراب معمول بوده و آن را القفیزه می گفتند. (۱)

۴ - پرتاب : انداختن چیزی است به دور یا نزدیک و در سه مورد انجام می گیرد: دیستگ، پرتاب نیزه و تیراندازی، پرتاب وزنه.

۵ - هالتر یا وزنه برداری: یا با دو دست بدون وقفه یکسره بلند کردن و بالا- بردن وزنه و بالای سر قرار دادن است و اگر ایستاده بر دارند بر وش فرانسه به نام روش قیچی است و اگر نشسته آن را بردارند طریق آلمانی گویند.

راه دیگر که وزنه را برداشتند بالای سینه آورده مجددا از روی سینه به موازات آن با فشاری که روی شانه و بازوان وارد می آید به بالا- می رود و به صورت قیچی در روش فرانسه در می آید (سرعت و دقت دو ضابطه لازمه این ورزش می باشد بخصوص در روش فرانسه و آلمانی).

۶ - کشتی : که دارای انواع کشتی های باستانی، فرنگی، کیچ و جودو و ...

۷ - ورزشهایی که احتیاج به نقل و انتقال دارد چون شکار و کوهنوردی .

۸ - دوچرخه سواری .

۹ - ورزشهای زمستانی.

۱۰ - ورزشهایی که نامبرده نشده است.

پزشکی ورزشی

این هم یک رشته دیگر پزشکی که تازه متولد شده و به زودی متخصصین چندی که عنوان تخصص مربوطه را «پزشکی ورزشی» دارند با رشته های دیگر افزوده می شود.

برنامه تخصصی پزشکان نامبرده چیست و در اطراف چه موضوعی دور می زند؟

ورزشکار به ویژه در جهان روز که بازیکنان زیادی تحت عنوان ورزشکار برای شرکت در مسابقات تربیت شده اند عده شان روز افزون است. بدن نامبردگان مقاومتر و آمادگی بیشتری در انجام بعضی حرکات و اعمال دارد یکی بهتر و تندتر قدمها را بر می دارد دیگری سالمتر و بیشتر می جهد و قس علیهذا لذا برای چنین برد نهائی بهداشت و درمان مخصوصی باید منظور داشت به ویژه آنکه می دانیم ورزشکار از لحاظ عمل در تمرین و مهارت و از نظر محیط در مسافرت و آب و هوای متغیر و از حیث عوامل روانی در رقابت دائمی به سر می برد از این رو و ضوابط سه گانه ای که وی در آن غرق است (عمل - محیط - روان) باید آن چنان نیروئی به روی وارد آورند که برآیند خوشی داشته باشد و چنین نتیجه ای حاصل آید که بتوان گفت ورزشکار بدنش ورزیده و روانش متوجه فضائل و سجایای اخلاقی است و برای همین قسمت که جسم و جان یک ورزشکار ارزنده به مخاطره نیفتد رشته تخصصی و پزشک متخصص وجودش لازم است.

برنامه تدریسی یک متخصص پزشکی ورزشی به نظر نویسنده باید جامع و حاوی مطالب زیر باشد.

تأثیرات ورزش روی بدن انسان یا به زبان دیگر بررسی شرایط و ضوابط ورزش و نتیجه حاصله از رابطه و برخورد آنها با انسان.

پژوهش درباره کلیه روابطی که بین ورزشکار و محیطش می باشد محیطی که در آن زندگی می کند اثر محیط بر وی و اثر وی بر محیط.

بررسی صدمات ناشی از ورزشها و توجه خاص به نحوه پیشگیری و درمان آنها.

رابطه بیماریهای ناشی از ورزش با بیماریهای کلی و عمومی.

ورزش برای بیماران، علیلان، کودکان، نوجوانان، سالمندان، پیران.

رابطه ورزشها با غذاهای مختلف.

ورزشهای متکی به تمرین و ورزشهای متکی به استعداد.

اثر مواد محرک و مخدر و دخانیات در ورزشهای مختلف.

انتخاب لباس مناسب در ورزشهای گوناگون.

اثر عوامل محیطی بخصوص آب و هوا و سردی و گرمی بر بدن ورزشکار (در زمان فعالیت و هنگام استراحت).

میزان فعالیت و استراحت برای ورزشهای مختلف در زمانهای گوناگون.

اثر ورزش بر زنان چه در زمانی پاک و چه قاعدگی چه آبستنی و چه زایمان.

فعالیت هرمونهای غددی بدن در یک ورزشکار.

داروهائی که باید ورزشکاران جدا از اشخاص معمولی مصرف نمایند.

کنترل طبی کسی که همیشه یک ورزش را انتخاب می نماید یا به ورزشهای گوناگون می پردازد.

کنترل کردن قواعد و مقررات ورزشی وضع شده از طرف فدراسیونهای ورزشی به وسیله هیئت منصفه پزشکی .

شخیص اقلیم مساعد برای انجام مسابقات بزرگ جهانی به ویژه مسابقات المپیک.

انتخاب بدنهای مساعد برای ورزشهای سازگار مثلاً راهنمائی لاگران به دویدن.

انجام معاینات دقیق پزشکی قبل از شروع مسابقات و وضع قواعد و مقررات مربوط به آن.

بررسی وضع و حال مردان و زنانی که به یک نوع مسابقه می پردازند.

تعلیم یک دوره خلاصه تشریح و فیزیولوژی و تعلیم مفصل آنچه راجع به مفاصل و عضلات است.

تعیین دوره ای از استراحت که حداقل صدمه را به تأثیرات آموزشها و تمرینات وارد می سازد و قدرت قهرمانی وی را از بین می برد.

و مهمتر از همه برنامه فضیلت و کمال در صورت نبودن خلاء بزرگ و وحشتناکی از آن جلوه گر بوده و برای بشریت مصیبت بار است. برنامه ای که به اخلاق و نیروی روانی ورزشکار

توجه نماید فوق العاده اهمیت بیشتری دارد و ورزشکار بدون فضیلت هیچ نیروئی از خود را نمی تواند جز در مقام مقایسه با حیوانات عرضه بدارد.

پرش ارتفاع یک انسان قهرمان ۵/۷ فوت است و کانگور ماهی سالمون یوزپلنگ ماهی دولفین همه رکورد بیشتری دارند و دولفین تا ۲۰ فوت می تواند پرش ارتفاع انجام دهد.

در مسابقه یک دو آدمی ۲۵ میل در ساعت می دود و شتر مرغ ۳۷ سگ ۴۰ اسب ۴۴ خرگوش و کانگور و ۴۵ یوزپلنگ و نوعی آهو تا ۶۰ مایل در ساعت می توانند بدوند.

در مسابقه دو استقامت (دو ماراتون): انسان ۱۲ اسب ۱۷ گوزن ۲۵ و نوعی آهو ۳۵ می باشد.

همینطور یک مورچه بنگرید ۳۳ برابر وزن خو از هسته خرما یا غیر از آن برمی دارد یا ... و اگر انسان فقط بتواند خوب زور بزند یا خوب بدود یا خوب بپراند یا خوب بجهد یا خوب یکی را بیندازد یا خوب ... جنبه نخاعی غصبی کارهایش که به کمک عضلات شتافته اند بر جنبه مغزی وی تفوق یافته و در صورتی ورزشکار مغزی خواهد بود نه نخاعی که قدرت تحمل و تسلط بر نفس و نیروئی که بتواند وسائل امنیت و آرامش وجودی و اجتماعی را تهیه و مهیا نماید داشته باشد و با خواندن همین کتاب خواهید دید اسلام هم در درجه اول و در درجه آخر و همه و همه نظرش به ورزشکار مغزی است نه ورزشکار نخاعی و محال است حضرت موسایش که سنگ بزرگی را از سر چاه برمی دارد که گوسفندان دختران حضرت شعیب سیراب شوند آن هم سنگی که یک نفر نمی توانست بردارد آری

محال بود قرآن در تعریفش کلمه قوی و ورزیده را به تنهائی بیاورد بلکه همیشه می خواهد کلمه ورزیده بوسیله کلمه ارزنده کنترل شود و انه لقوی امین (۲۶ قصص) امین را کلانتر و مراقب قوی معرفی فرماید. تیغ دادن در کف زنگی مست و زور بازو و قدرت عضلات در جواب بی مغزی نه تنها ورزش به حساب نمی آید بلکه ارزشی هم محسوب نمی شود و چه بسیار که طبیعت اشخاصی را به عالم پزشکی معرفی می نماید که می بینیم بی مغزند و دارای بازوئی نیرومند هم ر می خورند و هم پر می خوابند و هم فعالیت و زور آزمایی دارند اما آنچه به نظر اسلام و ورزش به اصالت و واقعیت ورزش شناخته می شود و باید در رأس تمام برنامه ها منظور و عملی گردد افزایش قدرت جسمی و روانی و اخلاقی آدمی می باشد و در غیر این صورت همین بشر مغزدار کاری می کند که در بین دسته های حیوانات دیده نمی شود و یکی از آنها ریختن خون همنونان خود است.

بالاخره تعیین برنامه رسیدگی به مطالب زیر که در جای خود از آنها مختصر شرحی داده شده ضروری است:

۱ نتایج بدنی ورزش.

۲ نتایج روانشناسی ورزش.

۳ نتایج اجتماعی ورزش.

۴ میزان خطر و حوادث و سوانح که به یک ورزشکار وارد می آید و رابطه آنها با انواع ورزش.

۵ اندازه بهره برداریهای مختلف از ورزش.

۶ رابطه ورزش و ارتش.

ورزش و بهداشت

مربیان واقعی ورزش وقتی مورد سؤال زیر قرار می گیرند که چرا ورزش می کنیم؟ یا خاصیت ورزش کردن چیست چنین پاسخ صحیحی را می دهند: منظور از ورزش و تربیت بدن فقط نیرومند ساختن تن نیست بلکه آنچه بیشتر اهمیت دارد بردبار گردانیدن شخص در برابر سختی ها و تولید اراده و روح قوی و اخلاق پسندیده منظور نظر پیشوایان ورزش بوده است.

ورزش مانند غذا در قلمرو دو عنوان درشت واقع و از آن بحث می شود: کیفیت غذا (فلینظر الانسان الی طعامه ۲۴ عبس) کمیت غذا (کلوا و اشربوا و لا تسرفوا ۲۹ الاعراف) کیفیت ورزش (تا چه حد توانسته ورزشکار را با اخلاق حسنه متصف و ممتاز سازد) کمیت ورزش (از توانایی بدست آورده چه توانایی بهره ناتوانان گردیده است؟).

کیفیت غذا که انسان بنگرد غذایش از چه راه بدست آمده و چه اثری بر خودش و اجتماع می گذارد و کمیت غذا که باندازه بخورد تا جسم و جان و عمرش باندازه و اعتداتل گراید یعنی غذا گاهی با اندیشه درست سر و کار دارد و زمانی با جسمی سالم. ورزش هم گاهی غذاست و زمانی دوا. ورزش سلامتی غذاست و ورزش ترمیمی دوا.

ورزش مانند غذا باید متخصص داشته باشد که باقتضای سن و مکان و زمان و سلامتی و رنج و جنه دستور مقتضی بدهند تا بجای نتیجه مطلوب زیانبخش نباشد.

ورزش باید متناسب با سن و جثه باشد: طول قامت را اندازه بگیرید و بر اندازه عرض سینه تقسیم نمائید عددی که بدست می آید تقریباً در اشخاص متوسط القامه ۵/۵ الی ۶ است و در اشخاص بلند از ۶ بیشتر و در کوتاه قدان از ۵/۵ کمتر (عرض سینه یعنی فاصله بین دو بغل).

تناسبی بین شکل قامت و شکل قلب بطور فیزیولوژیکی وجود دارد که باید برای انتخاب نوع ورزش منظور گردد. در اشخاص کشیده و باریک شکل قلب باریک و در اشخاص کوتاه و چهار شانه شکل قلب کوتاه و پهن می باشد.

کسانی که باریک و کشیده اند قلبشان کوچک و اغلب فشار خونشان پائین و جریان خونشان کند است و برای کارهای سنگین و ورزشهای سخت شایستگی ندارند اما کوتاه قدان پهن دارنده قلب قوی بوده و برای کارهای عضلانی آمادگی و استقامت خاصی دارند ولی آنها که چاق و فربه اند یعنی چربی زیادی زیر پوست دارند اطراف قلبشان نیز مقداری چربی وجود دارد در اینهاست که جریان خون به خوبی انجام نگرفته اکسیژن کافی نمی رسد و گاز کربنیک لازم خارج نمی گردد لذا اینگونه افراد زود به تنگ نفس می افتند و دچار مسمومیت می گردند.

مبادله بین دو گاز اکسیژن و گاز کربنیک در بدن فوق العاده اهمیت داشته و باید به تناسب مذکور نام تنفس سلولی را داد و چه بسا کسانی که اکسیژن محلول در خونشان خوب و فراوان است و ریه هایشان نیز ظرفیت خوبی دارد با وجود این زود در اثر فعالیت و کار و ورزش خسته می شوند اینگونه اشخاص تنفس سلولیشان

خوب نیست! و باید سعی نمود نکات زیر کاملاً مراعات گردد:

۱ مجاری تنفسی هوایی فوقانی و غیر آن (بینی، حلق، حنجره، برنشها و ...) پاک و باز باشد.

۲ کلیه ها و کبد و دستگاه گوارش و قلب و عروق باید بتوانند کار خو را به خوبی انجام دهند.

۳ ورزش در هوای آزاد انجام گیرد.

۴ لباس ورزشکار باید حداقل و کفشش بدون پاشنه باشد.

۵ بدن باید تمیز باشد تا تنفس پوستی که کمکی برای ریه است به خوبی صورت گیرد و شرح آنرا در جلد قبل دادم.

۶ ورزش نباید کمتر از دو ساعت پس از غذا باشد.

۷ ورزش نباید ناشتا و با شکم خالی انجام گیرد بلکه با مقدار کمی غذای مناسب صرف شده باشد و گفتم با شکم پر ورزش کردن خون متوجه اعضای می شود و معده از ترشح و هضم می ماند و معده پر و سنگین شده بتدریج شکل می گیرد. و معده خالی هم باشد در اثر توجه خون در زمان ورزش به سطح و عضلات معده از تغذیه خوب خون مدتی محروم می ماند و ما می دانیم یک بدن سالم در حال تعادل آن اندازه دقیق خون را بین اعضاء تقسیم می نماید که اگر به گوئیم چشم چه مقدار لازم دارد یا گوش یا پیاز مو یا ناخن یا استخوان یا... باید جواب داد همان مقدار خونی را که بسیار بسیار محاسبه شده و دقیق به آنها بهره می رسد ولی با توجه ساختن خون به یک عضو دیگر سبب کمتر رسیدن خون به عضو اولی می گردد.

لذا نه ناشتا ورزش کردن تجویز می شود نه با شکم پر ورزش کردن کار درستی است.

۸ در زمستان باید ورزش بیشتر و شدیدتر و در تابستان ملایمتر باشد.

۹ ورزش باید در آغاز کار کمتر باشد و با گذشت زمان بیشتر گردد.

۱۰ شروع ورزش با ملایمت و بتدریج شدید می گردد.

۱۱ پس از عرق کردن نباید در معرض هوا قرار گرفت یا آب سرد نوشید و یا یک مرتبه دست از ورزش کشید.

۱۲ پس از کارهای فکری و یا بعد از فعالیت های سنگین ورزش کردن مجاز نیست به ویژه در کم سالان.

بهداشت محیط ورزشی

(۱)

ورزشگاه نباید نزدیک کارخانه، جاده پریاهو، راه گرد و خاک درست کن، بیمارستان و ... باشد همینطور در کوهستانها انتخاب محلی مناسب است که نه ته دره باشد نه در ارتفاع کوه یا جای بلند یا سر تپه زیرا ته دره ممکن است مرطوب باشد و تعویض هوا معتدل نباشد و بلندیها سبب خستگی ورزشکاران و احتمالاً ناراحتی قبلی آنان گردد محلی را باید انتخاب کرد که بادگیر باشد و تهویه انجام گیرد، زمینش خشک باشد و چه بهتر که در نقاط گرمسیر روی بنا رو به شمال شرقی باشد که اطاقها و سالن در

عین حال که روشن هستند از تابش گرما در امان باشند و در مناطق سردسیری بهتر است رو به جنوب شرقی بود که آفتاب خور بیشتری خواهد داشت.

پی ساختمان ورزشگاه باید حداقل یک متر و نیم به عمق برود و با سنگ و آجر ساخته شود که رطوبت به بالا و کف ساختمان سرایت ننماید و در عین حال باید دور تا دور قسمتی از دیوار که در عمق زمین قرار دارد و کف پی ها و زیرزمین ها را با سیمان غیر قابل نفوذ نمود و قسمت سطح زمین راهم با قیر و گونی و سیمان و ماسه پوشاند (بهداشت محیط جلد مستقل دارد شرح داده خواهد شد).

ماهیه های ورزشکار

اگر قرآن به بزرگی جثه کسی اشاره کرده باشد قبول دارید که به چاقی وی اشاره نکرده است زیرا کسی که مورد پسند قرآن قرار گرفته بیمار و معیوب نخواهد بود و اگر بیمار بود ایوب وار بیمار است نه همانند چاقانی که خود می دانند بیمارند.

چند مرتبه گفتم سه چیز اصلی است که دفاع بدن را کم می کند: نارسائی کبد، بی حرکتی و چربی زیادی زیر پوست و چگونه ممکن است خدا از کسی که دفاع بدنش کاهش و کمبود دارد تعریف نماید بلکه قرآن اگر از جثه ورزیده و توانائی تعریفی کرد و مخصوصا اگر تعریف از جثه مذکور را با تعریف از علم همان شخص ردیف و در کنار یکدیگر آورد معلوم می شود هم مطلب برای همه باید مهم تلقی گردد و هم جثه ورزیده ارزشمند می باشد زیرا سخن خداست و هم باید مورد بررسی و پژوهش بیشتری قرار

گیرد مطلب مربوط به جثه بزرگ در کنار مطلب مربوط به علم قرآن قرار گرفتن. علمی که آنقدر نزد قرآن ارزش دارد که شمه ای از آنرا تاکنون از کتابهای من دریافت داشته اید برای تعریف جثه ورزیده کافی است.

آری قرآن در تعریف از کسی که لیاقت سلطنت داشت می فرماید ان الله اصطفیٰ علیکم و زاده بسطه فی العلم و الجسم (۲۴۷ البقره) و بسط و زیادی علم را در کنار بسط و نیروی جسم قرار داد.

اگر حرکات ورزشی طبق اصول حساب شده انجام گیرد می توان گفت کدام ماهیچه بدن رو به رشد و نیرو می رود و چه کار باید کرد تا تمام ماهیچه های بدن رشد مطلوب را بنمایند یعنی ورزشکار اصیل کسی است که ماهیچه های مسئول نوع ورزش انتخاب شده را می شناسد و از حرکاتی که بلااثرند و جز اتلاف وقت نتیجه ای ندارند مطلع بوده از آنها دوری می نماید. چه بسیارند حرکات حتی ساده ای که گروه بی شماری از ماهیچه های بدن را به فعالیت می دارند و چه بسا حرکاتی که عضلات همان عضو محرک را هم آن چنان که شایسته است نمی جنبانند.

یک ورزشکار می داند هیچ عضله ای را نمی توان کشید بلکه فقط کوتاه می گردد و نیز می داند در یک حرکت مخصوص بعضی ماهیچه ها شدیداً کار می نمایند یا بطور مداوم فعالیت می کنند و برخی از آنها هنگام انقباض سرتاسرشان منقبض می گردند و بعضی قسمتی از طولشان انقباض می یابد. دسته ای از ماهیچه ها هستند که وقت کوتاه شدن حرکت می کنند و عضلاتی که فقط برای ثابت نگه داشتن یک عضو یا چند عضو یا همه بدن کار می نمایند.

ماهیچه ها از تارهای باریک عضلانی ساخته شده اند که

به آسانی در گوشت پخته شده می توان آنها را از یکدیگر جدا نمود و عمل هر ماهیچه مجموعه اعمال هر یک از رشته های یاد شده می باشد تارهای گفته شده می توانند هم خود را در حالتی ثابت نگهدارند و هم قادرند برای بوجود آوردن یک حرکت کوتاه شوند و یا برای کاهش شدت حرکت بطور ناگهانی و یا تدریجی از انقباض درآمده طولانی گردند.

رشته های عصبی جدا شده از مخ و ستون فقرات مسئول کنترل کلیه حرکاتی است که گفته شد.

انتهای ماهیچه ها بوسیله وترها به یک یا چند استخوان متصل می باشد و بین دوسر ماهیچه یعنی بین دو وتر یک بند یا دو بند قرار دارد. عضله منقبض می شود بندها را تا می کند عضله انبساط می یابد بندها باز می شود.

عضلات سه نوع حرکت انجام می دهند:

۱ عضله کوتاه می شود فاصله بین استخوانهایی که بآن متصل است کم می شود مثلاً چیزی را با دست بالا- آوردن نتیجه انقباض ماهیچه های دو سر جلو بازوست که دو استخوان ساعد و بازو را روی هم در ناحیه آرنج خم می نماید.

۲ همان چیزی را که در دست دارید مدتها نگهدارید عضله در حال انقباض و سکون می ماند در اینجا عضله فعال است و ساکن.

۳ شیء نگهداشته شده را روی زمین میگذاریم عضله به وضع کنترل شده ای فعالیت خود را از دست می دهد و اجازه انبساط و دراز شدن به ماهیچه داده می شود.

حال به عنوان مثال فعالیت ماهیچه ها را در دو نوع بازی

رایج و معمول ذکر می نمائیم:

همینکه فوتبالیست ضربه ای از پا به توپ وارد کرد بسیاری از ماهیچه های بدنش به فعالیت می افتد. پایی که به توپ می خورد ابتدا کمی به عقب تر رود نیروی جلو آمدن و بر توپ خوردن بیشتر است در این حال پای چپ عضو نگهدارنده بدن است و پای راست و بقیه بدن اعضاء فعالیت کننده می باشند.

ماهیچه های ساق پا پاشنه را بلند می کنند. عضلات چهار سر جلو ران پا را از خم شدن باز می دارند. ماهیچه های زانوئی که از طرف لگن پیش می آیند و در زیر زانو وصل می گردند دو بند را به فعالیت می اندازند و خود وضع ثابتی دارند. در سمت چپ ماهیچه های کفل و لگن خود را محکم می کنند تا نگهداری بهتر انجام گیرد. ماهیچه های ایلئوپسواس استخوان زانو را به سمت جلو و بالا به طرف سینه می کشند ماهیچه های راست شکمی و عضلات شکمی فاصله بین قفسه سینه و لگن را کوتاه نمود باعث خم شدن مهره های ستون فقرات نیز می گردند. یکی از ماهیچه های عضلات چهار سر (رکتوس فموریس) به خم شدن کفل و راست گردیدن زانو کمک می نمایند.

عضله جلو استخوان ساق پا خود را در وضع ثابتی نگه می دارد که پای راست زیاد به عقب کشیده نشود. عضلات بینه دنده ای به خم شدن ستون فقرات کمک می نمایند. ماهیچه های بازو برای کنترل تعادل در خلال حرکت بکار می رود همانند بند بازی که چوب در دست دارد و تعادل خود را گویا با بازوی درازتر خود که چوب باشد نگه میدارد.

در پرتاب بیشتر ماهیچه های بزرگ بدن بکار می افتد:

وزن بدن روی پنجه ها قرار می گیرد و عضلات پشت پا را به حرکت در می آورد.

عضلات جلو رانها (ماهیچه های چهارسر) برای گسترده و راست شدن کوتاه می شوند.

عضلات کفل به جلو و بالا کشیدن ناحیه لگن کمک می نمایند.

ماهیچه های شکمی جلو بدن در طرف مقابل منقبض می شوند.

عضلات قفسه صدی که به دنده های قفسه و استخوان سینه متصلند از جلو بند شانه گذشته و به استخوان بازو متصل می شود برای اینکه بازو را به جلو و بالا بلند کنند منقبض می شوند.

عضله بند سر شانه (دلتوئید) حرکت مشابهی را انجام داده بازو را بلند می نماید.

ماهیچه سه سر پشت بازو و بند آرنج را گسترش داده و دست را راست می کند.

عضلات جلو ساعد در تحمل میچ و انگشتان مؤثرند.

تکرار واجبات و توجه به عمل

جلد قبل مربوط به غسل و وضو و ... بود و کسانی مشتری آن بودند که دوره کتابهایم را خوانده اند و می خواستند بیشتر بدانند لذا برای زیاد کردن معلومات عمومی، جهت این که با پیشرفت بیشتر علم به دقائق دین واقف شوند از جلد اول شروع کرده و بالاخره جلد سیزدهم را خوانده اند در آنجا اگر یادشان باشد گفتم علت اینکه شخص هنگام وضو ساختن یا غسل کردن باید توجهش به عملی که مشغول انجام دادنش است معطوف باشد چیست

تا آنجا که اگر ناگهان کسی پرسید چه می کنی در جواب دادن باز نماند و اگر نتوانست بگوید وضو می گیرم یا غسل می کنم و بالا-خره معطل ماند عملش با طلب است در ضمن گفتم درباره ورزش نیز چنین موضوعی به اثبات رسیده و حتی مدرکی از مطلب مورد بحث را ذکر کردم.

در اینجا می خواهم با آن که مطلب کتاب قبل خواهد بود تکرار کنم و دوباره بنویسم زیرا چه بسیار ورزشکاران محترمی که چشمشان به پشت جلد این کتاب می افتد نام محبوبشان «ورزش» را می بینند و بدون آنکه به جلدهای قبلی توجهی کرده باشند آن را مستقلاً خریده و می خوانند لذا باید در اینجا تکرار کنم همانطور که زمان وضو گرفتن یا غسل کردن باید متوجه عمل خود بود شخص ورزشکار هم باید نسبت به عمل مورد علاقه خود همان توجه را داشته باشد مثلاً کسی که می خواهد شکم خود را لاغر سازد باید بکاری که می خواهد انجام دهد ایمان داشته باشد همانطور که برای وضو ساختن ایمان در کار است بعد باید هنگام فعالیت متوجه این بود که قصد لاغر کردن شکم است و اگر کسی می خواهد همه بدون خود را لاغر سازد باید متوجه موضوع و عملی را که انتخاب کرده بوده باشد مانند کسی که غسل ارتماسی می کند یعنی تمام بدن را ناگهان به نیت غسل در آب فرو می برد و مکانیسم عمل را هم گفتم چیست که این قسمت تکرار لازم ندارد و طالبین می توانند به جلد قبل مراجعه فرمایند.

کسانی که ورزش پرورش اندام و زیبایی عضلات را برگزیده اند بهتر از هر کس دیگر این مطلب را درک می کنند و چه بسا مدتی باز و

را به ورزشهای سخت تر واداشته بودند ولی هم اکنون که عضلات آن را بهتر و بیشتر خواسته و توجهشان به آن بوده می بینند رشد مطلوب را کرده است.

اشتباهی درباره ورزش

ممکن است به جزواتی یا مقالاتی برخوردید که طریق ورزش دادن احشاء و امعاء یاد دادهاست این گونه مطالب خالی از ارزش عملی بوده و کسی که توانست با منبع سوخت و ساز و تقریباً سفره بدن که عضلات باشند سرو کار داشته و آن را بهترین سفره و منبع بسازد و راه اصلی موفقیت در این کار ورزش کردن است خود به خود به کبد و کلیه و احشاء درونی همه و همه خدمت کرده و آنها را ورزش دادهاست ورزش برای بدست آوردن نیروی بازوست نه برای بیشتر تهیه شدن صفرا یا دیاستازها، ورزش جهت این است که غیر مستقیم بدن رو به سلامتی گراید نه بطور مستقیم یعنی ورزش جریان خون را بهتر می کند و در نتیجه به اعضاء غذا و اکسیژن بیشتر و بهتری می رسد و شاداب و سالم می شوند.

کسی که می خواهد کبد یا کلبه خود را با ورزش بهتر کند مانند کسی است که می گوید می خواهم چشمم یا گوشم را ورزش بدهم پس باید بیشتر بشنوم و بیشتر بینم تا آن دو تقویت گردند در حالی که ساختمان چشم یا گوش ورزش داده شده خدائیند هر جا چشم باز کنی می بینی و چون پس از هر ورزش و فعالیت و بالاخره بعد از هر دیدنی استراحتی لازم است و هر جا قدم بگذاریم و به هر گوشه برای رفع خستگی از دیدن پناه ببریم می بینیم لذا در خلقت ما برای چشم

دریچه قرار داده شده که استراحت بتوان کرد اما گوش دریچه ندارد زیرا می توان به گوشه بی سرو صدائی پناه برد. کبد و کلیه هم همینطور است ورزش داده شده خدائیند هر جا چشم باز کنی می بینی و چون پس از هر ورزش و فعالیت و بالاخره بعد از هر دیدنی استراحتی لازم است و هر جا قدم بگذاریم و به هر گوشه برای رفع خستگی از دیدن پناه ببریم باز می بینیم لذا در خلقت ما برای چشم دریچه قرار داده شده که استراحت بتوان کرد اما گوش دریچه ندارد زیرا می توان به گوشه بی سرو صدائی پناه برد. کبد و کلیه هم همینطور است ورزش داده شده خدائیند و خود بهتر می دانند چگونه و چه اندازه ورزش نمایند و چگونه و چه اندازه استراحت داشته باشند بلکه همه موجودات زنده علام از نبات و حیوان همه و همه می دانند در زمستان چه مقدار به خواب پ روند و چه وقت کار و فعالیت داشته باشند و اینها همه علم خود آموخته بلکه خدا آموخته دارند جز انسان که علم آدم الاسماء خلق شده و باید مربی و معلم داشته باشد تا بداند چه وقت ورزش کند و چه وقت استراحت نماید چگونه ورزش نماید و چگونه استراحت کند و چه مقدار ورزش و چه مقدار استراحت تناسب بین ورزش با فصل و سن و شغل و ... و بستگی بین استراحت و فصل و سن و شغل و ... را همه و همه باید فراگیرد تا ورزشکاری اصیل و ورزیده به حساب آید و به زودی خواهید دید نه کسانی که همه جا ورزش همه وقت ورزشند خیری می بینند و نه آن ها که همه جا استراحت همه وقت استراحتند خیری خواهند دید.

در اینجا این سوال پیش می آید: اگر بدن یک حیوان در اصل آفرینش آن چنان است که می داند چه اندازه و چگونه فعالیت کند بدن آدمی نیز به همین منوال که حیوانی بیش نیست خود می داند چه کند و چگونه کند و مگر حرکات ورزشی عمل طبیعی است که ما انجام می دهیم؟

زلزله برای انسان و حیوان ضرر دارد گاو و سگ آن را می فهمد ولی آدمی باید درس بخواند تا بفهمد ساختمان بدن

انسان و حیوان حد فاصل و تمایز بزرگی دارد و آن درست فکر کردن و بین جبر و تفویض قرار داشتن و بالا-خره مغز مخصوص داشتن است لذا باید پرسید آیا ورزش کردن برای سلامتی بدن مفید است یا خیر؟

آنچه در اینجا جای گفتن دارد این است که حیوان می داند چه بخورد چه و چگونه و چه اندازه فعالیت نماید اگر چیزی را هم سراغ ندارد که مغرور شود و به آن متوسل شود و نتایج فعالیت خود را همه و همه بر باد دهد ولی یک ورزشکار ممکن است مغرور شود و با الکل یا سیگار یا آمیزش زیاد یا پرخوری یا ... رنج کشیدن خود را به رنج دیدن بلکه به رنجیدن جسم و جان مبدل سازد.

اصولاً آدمی دو نوع ماهیچه دارد:، ماهیچه های سرخ یا خط دار که تحت اراده آدمی هستند مانند ماهیچه های بازو و پا که با دستور مغز انجام وظیفه می کند و هرچه تاکنون راجع به ماهیچه ورزشکار گفته شد یا گفته می شود سر و کار با همین نوع ماهیچه هاست یعنی ماهیچه های سرخ مخطط که انقباضی بوده و با اراده شخص و ارتباط سلولهای عصبی با مراکز اعصاب مستقیماً به حرکت می آیند.

دوم ماهیچه های سفید که نرم بوده و تحت اراده شخص نیستند مانند ماهیچه های روده و غیره که از طرف اعصاب خودکار اداره می شوند.

ماهیچه های تحت اراده و مربوط به مراکز اعصاب را می توان با اراده و توجه به مراکز اعصاب را می توان با اراده و توجه به مراکز اعصاب پرورش داده و ورزیده داشت اما ماهیچه های غیر مخطط و نرم و صاف که تحت اراده

نیستند با اراده کار نمی کنند که بتوان در آن ها تغییرات متکی به ورزش به وجود آورد. ما دسترسی به تعلیم دادن مستقیم حتی بسیاری ماهیچه های بدنمان نداریم زیرا تحت اراده ما نیستند پس چگونه کبد یا کلیه ما که نه تنها اراده ما نیستند بلکه با ساختمان ماهیچه و نام ماهیچه و قلمرو ماهیچه فاصله بسیاری دارند می توان ورزش داد؟

ورزش در سن های گوناگون

۶-۱۳ سالگی : مقصود توسعه دادن و نمو دستگامهای تنفسی و قفسه سینه می باشد زیرا تا ۲۰ سالگی استخوانهای سینه قابل تغییر شکل می باشد از این رو باید جای وسیعی برای قلب و ریه ها تهیه نمود (۷ تا ۹ سالگی ادا نباید خسته شد و گفتم چرا).

در سنین مذکور ورزشهای سنگین باید ممنوع شود زیرا رشد و نمو را به زودی مانع شده و قلب را به آسانی فراخ می نماید به علاوه ورزش برای قوی شدن ماهیچه های قدغن است زیرا هنوز محل اتصال ماهیچه ها سفت می باشد به علاوه که قوی شدن ماهیچه ها مانع قد کشیدن می گردد.

از ۶ - ۹ سالگی راه رفتن ، خواندن سرود و خوب ایستادن.

از ۹ - ۱۱ سالگی راه رفتن ، خواندن سرود و خوب ایستادن و شنا کردن.

از ۱۱ - ۱۳ سالگی راه رفتن ، خواندن سرود و خوب ایستادن

و شنا کردن و پرش و دو و خزیدن و بالا رفتن.

از ۱۳ - ۱۶ که رشد و نمو سریع است و سالهای بسیار بحرانی زندگی بوده و حساسیت عجیبی در این چند سال وجود دارد بدن با کمترین خستگی بدن و فکری و آسیب های زندگی صدمه زیادی می بیند و حتی ورزش زیاد و خسته کننده در این دوره بدن را مسموم می کند و برخی حتی بلافاصله تب می کنند. در این دوره بهتر است بچه ها را در هوای آزاد به ورزشی که مایلند انجام دهند و گذاشت ورزش های دسته جمعی که با حرکات منظم همراه است خسته کننده بوده و نباید به آنان تحمیل گردد مخصوصا معلمین ورزش را که به ۱۳ تا ۱۶ ساله ها سرپرستی دارند باید متوجه مطلب مذکور ساخت.

از ۱۶ تا ۱۸ سال که استخوانها قویتر و با استقامت تر شده و ماهیچه ها رشد بیشتری نموده اند بدن آن قدر ها خستگی پذیر نیست حتی جوانان در این سال دوست دارند زور آزمائی کنند در این دوره ورزش ترمیمی که رفع نواقص بدن می کند از همه بهتر است ولی باز هنوز بدن قدرت چندانی ندارد و نباید به ورزشهای سخت واداشته شود حتی دویدن های مسابقه ای و خسته کننده هنوز در این سنین جایز نمی باشد و اگر به میل خود دویدند باید استراحت نمایند.

از ۱۸ سالگی به بعد هر کس بر حسب استعدادش به ورزشهای مختلف می تواند مشغول گردد.

ورزش پس از چهل سالگی

بعد از چهل سالگی دیگر سن بیست و بیست و پنج سالگی نیست. اگر برای جوانان ورزشهایی چون شنا، تنیس، اسب سواری، کوهنوردی، اسکی، فوتبال، هندبال و ... و پیاده روی خوب است به شرط آن که خود و در نتیجه قلب را با ورزشهای سنگین و سخت و قهرمانی آزرده نساخته باشند برای پس از چهل سالگی ورزشهای سنگین و خسته کننده از آن جمله کوه نوردی، اسکی، شنا، ورزشهای باستانی چنانچه اصرار در انجام و ادامه دادن آنها باشد ایجاد بیماری آنژین صدری و انفارکتوس و خستگی عضله قلب که نتیجه آن ورم حاد ریه و قلب است پیش می آید و ورزش ایدآل برای اشخاص مسن پیاده روی است.

حرکات تحمیلی

گاه ورزش کردن طبق اراده است یعنی حرکات ارادی صورت می گیرد و در قلمرو چنین حرکات جلد در دسترس نوشته شده است اما گاهی ورزش کردن به اجبار است بلکه اگر بگوئیم به اجبار غلط بوده و باید گفت به ورزش واداشته شده ایم یا به انجام حرکات تحمیلی پرداخته ایم و آن ورزشی است که توسط شخصی دیگر یا بوسیله ابزار و آلات مخصوصی صورت می گیرد بدین ترتیب که یا یکی می آید مثلا- دست طرف را گرفته مرتب خم و راست و بالا- و پائین می نماید یا دست یا پای یکی را به دستگاهی می بندند که آن را به کار می اندازد و حرکات منظور را انجام می دهد و چون چنین ورزشی

بیشتر در قاموس پزشکی وارد بوده و اغلب برای معالجه و درمان بکار می رود از بحث فعلی ما خارج می باشد.

ورزش و ویتامین E

بدن یا فعالیت داخلی دارد کبد کار می کند کلیه و ... همه کار می کنند هم اثری لازم دارند هم حرارت همینطور است فعالیت خارجی بلکه کارهای مربوط به زنده ماندن از خارج: دست کار می کند پا کار می کند و ... بدن هم انرژی لازم دارد هم حرارت و این غذا و هوا است که تأمین و جبران کننده و بدل ما می‌تخللند و ایجاد حرارت و انرژی با اینهاست.

یک لقمه نان که وارد دستگاه گوارش شد جوهر کشتی می شود عناصر مفید وارد خون می شود در اینجا ضریب بسیار عجیب و شگفتی به کار می افتد بدین طریق که قلب می داند از خون مثلاً چه بهره و چه اندازه ای به کبد سهم بدهد اما به کبد قند بیشتری از خون سهم داده می شود زیرا باید ذخیره کند و خلاصه هر عضو از چشم و گوش و استخوان و مو و .. به اندازه ای که خون لازم دارند از قلب به طرفشان فرستاده می شود اما عناصر مورد لزوم چه بسا سهم یکی بیشتر و دیر به علت عدم احتیاج کمتر داده شود.

در حین اینکه قند یا چربی یا مواد بیاض البیضی سوخت و ساز دارند عناصری به عنوان کاتالیزور یا عناصر مورد احتیاج که در بدن وجود دارند یا به همراه غذا وارد شده اند کمک می کنند و چه بسا کمبود یک کاتالیزور سوخت و ساز را مختل یا تعطیل کند و حتی بر سوخت و ساز غذایی فرزند نیز اثر نامطلوب بگذارد.

یک تیغه کاردی را بر آینه بگذارید آینه کج کنید می بیند سطح کارد بر سطح آینه گویا چسبیده و خیال حرکت کردن و سر خوردن ندارد چوب کبریتی را به روغن بزیند و اندکی از آن را به لبه تحتانی کارد بکشید می بینید به سرعت کارد به سر خوردن و پائین آمدن افتاد این روغن در اینجا کاتالیزور شد و با آنکه اندکی بود عملی را انجام داد کاتالیزورها هم در بدن کم هستند ولی کیفیت بزرگی دارند و عمل مهمی را انجام می دهند و اینکه گفتم حتی اثر ارثی و نسلی هم باقی می گذارند اگر یادتان باشد در اواخر جلد هفتم گفتم دستور اسلام است دختر به مشروب خوار به ازدواج داده نشود ولی بدین صراحت نامی از قمار باز یا زنا کار که کمتر از مشروب خوار نیستند برده نشده است و بعد علت آن را چنین بیان داشتم:

در مراحل سوخت و ساز گلوکز در بدن جایی می رسد که کاتالیزوری دخالت می کند و عمل به سهولت انجام می گیرد در معتادین به الکل این کاتالیزور دخالت می کند و عمل به سهولت انجام می گیرد در معتادین به الکل این کاتالیزور دخالت نمی کند تا الکل به بدن برسد و این را علت اعتیاد ذکر کرده اند و عجیب تر اینکه فرزندان معتادین نیز همینطور می شوند یعنی کاتالیزور نامبرده شده به سختی دخالت می کند تا اینکه الکل به بدن برسد هر چند فرزندان شخص معتاد لب به الکل نزده باشند و لذا فرزند شخص معتاد همیشه به طرف الکل کشانده می شود فرزند قمار باز یا زناکار اگر از طرف پدر توصیه نشده باشد! می تواند آدم خوبی باشد به هر صورت عناصر از دست رفته ای که صرف تهیه انرژی و حرارت رای بدن شده اند و باید با ورود غذا جبران آنها را کرد فراوانند اما ورزش اگر به خستگی و سختی

برسد ذخایر ویتامین E بدن را نابود می سازد در صورتی که همین ورزش نمی تواند عمل مشابهی را درباره ذخایر دیگر انجام دهد و لذا کسانی که از مسابقه برگشته اند باید به غذائی که ویتامین مذکور را دارد توجه نمایند.

اخیرا ضمن مطالعه ویتامین E متوجه شدند در رشد طبیعی گیاه، ازدیاد مقاومت در برابر بیماری ها بخصوص بیماریهای عفونی و بالا-خره برای حفظ چربیهای حیوانی در برابر فساد وجود ویتامین E موثر است البته این خواص جدا از آنچه قبلا در باره اثر ویتامین E و زایمان و بارداری و بیماریهای پوستی و ... مطلع بودند کشف شده و از جمله اطلاع حاصل شده وجود ویتامین E مقاومت بدن را در برابر ابتلا به زکام بالا برده و عدم آن آمادگی ابتلا را به وجود می آورد از این رو بهتر است ورزشکاران پس از مسابقات و کارهای سخت مراقب زکام شدن باشند زیرا گفتیم فعالیت های سنگین ویتامین E را نابود می سازد و اینکه پس از بی خوابی و خستگی شدید زکامی می شویم یک سرش همین است.

ورزش و سیگار

برای بدن سخت است که دو جبهه بجنگد. مقدار زیادی میکرب کزار وارد بدن شود ممکن است بدن آنها را نابود سازد و ابتلائی پیش نیاید اما اگر ضربتی وارد آید و نسج موضع ورود میکرب له و فاسد شود یا به همراه میکرب خاک وارد گردد چون نسج فاسد شده و خاک با بدن ناسازگار تر بوده و فاصله بیولوژیکی بیشتری دارند بدن جنگ با این جبهه ناسازگارتر را شروع کرده

ولی در عین حال که از عهده بر نمی آید زیرا نسج اطراف فاسد و یا آلوده است میکربها هم شروع به رشد می کنند و بدن را مبتلا می کنند و در حقیقت بدن شکست خورده است.

برای دین هم همینطور است چه بسیارند پیامبران گرام که با شرکت حاد مواجه شدند و فاتح گردیدند یعنی بر محیطی که سراسر میکرب فراگرفته بود غالب گردیدند ولی در برابر جانشینان همانها اغلب شکست خوردند زیرا با شرکت مزمن روبرو گردیدند شرکی که سرپوش مذهب داشت در اینجا نسج فاسدی از بدن وارد جبهه بدن شده و کسانی که در باطن مشرکند برای اینکه بتوانند ریاست کنند لباس پیامبر فاتح را در بر کرده وارد اجتماع شده اند و حتی زمانی که بوس شکست به مشامشان می رسد کتاب پیامبر را بر نیزه می زنند و باز نسج فاسدی از بدن (محیط) را وارد بدن (محیط) می سازند و لذا جانشین پیامبر در برابر این شرکت مزمن شکست می خورد: محمد فاتح می شود و علی مغلوب می گردد آنجا ابو جهل ها و ابو لهب ها در جبهه بودند و در این جبهه معاویه ها و عمر و عاصها در آنجا میکرب خالص وارد بدن اجتماع است و در اینجا میکرب با قسمتی از اجتماع فاسد وارد بدن اجتماع گردیده است و بدین منوال کسی که می گوید «کفر» و بر اسلام می تازد کاری از او ساخته نیست و آنکه می گوید «اسلام» و بر ریشه اسلام می زند خطرناک است به هر صورت ورزشکار به فعالیت مشغول می شود ضربان قلبش زیاد می شود و چه ضربان فیزیولوژیک و خوب و شایسته ای که هم غذا را بهتر می رساند و هم هوا را اما یک ورزشکار معتاد که پک به سیگار یا دخانیات دیگر می زند از یک طرف اعصابش بلکه بدنش سعی می کند ضربان قلب زیاد نشود از طرف

دیگر ورزش می خواهد ضربان را بالا ببرد و جنگ در گیر می شود.

قضیه از این قرار است: الان نبضی یکی را بشمارید کسی که هنوز لب بدان نزده است و بعد بگویید یک پک به سیگار بزند بلافاصله می بینید سرفه افتاد حلق به تلاطم افتاد چشمش آبریزش افتاد به تنگ نفس افتاد و از این افتادنها زیاد دارد و اگر نبضش را بشمارید می بینید تا حداکثر ۱۲ ضربه در دقیقه اضافه شده است اگر به همین شخص مرتب سیگار بدهید دفعات بعد می بینید فقط کمی سرفه کرد و نبضش هم مثلاً ۳ ضربه بیشتر شد ولی بالاخره کار بجائی می رسد که همان بدن که به افتادن ها می افتد آرزو می کند سیگاری به لبش برسد ولی مسئله اینجاست که همان بدن که به افتادن می افتد آرزو می کند سیگاری به لبش برسد ولی مسئله اینجاست که آیا واقعا ضربان نبض این شخص معتاد بالا نمی رود؟ ضربان نبض غیر معتاد بالا می رفت و در اینجا بدن است که اجازه نمی دهد ضربان بالا رود زیرا برای بدن لازم نیست بیش از حد معمول قلبش ولی در حقیقت بین خاصیت دود سیگار و نیکوتین که بالا-برنده ضربان قلب است و بین بدن که ضربان بیشتری لازم ندارد کشمکشی است که برای یک ورزشکار که به کمک خاصیت نیکوتینی در اثر فعالیت خود در حقیقت کمکی می کند ناشایست و زیان آور می باشد (صرفنظر از اثرات شوم دخانیات بر راههای هوایی فوقانی بدن . ریه و ...).

اگر به بیمارستان برای عیادت بروید و یک سبد پر از گلهای گلاویل و میخک و مریم و نرگس و ... (صرفنظر از محصول زمستان و تابستان) به یک دست بگیرد و در دست دیگر یک پاکت پرتقال و جعبه های باقلوا و قطاب و پشمک می بیند تمام بیماران روانی از

شما سیگار می‌خواهند و علتش را در جلدهای قبل گفتم که چه ترشحاتی در مراکز اعصاب می‌شود و گفتم از کشفیات جدید است و مردم عصبی و عصبانی علاقه مفراطی به سیگار و دخانیات دارند و شخص ورزشکار قرار است ورزش را فقط برای تهیه نیروی بازو انتخاب نکرده باشد بلکه برای تحمل در برابر سختیها و برای رسیدن به فضیلت و کمال برگزیند و لذا برای یک ورزشکار اصیل استعمال دخانیات صورت خوشی ندارد.

ورزشکار و ناراحتی فکری

چه بسا باثبات رسیده ورزشکاری که از درد زانو و حتی ورم آن اظهار ناراحتی می‌کرده و پس از پژوهشهای روانپزشکی معلوم شده قهرمان جوان با عاطفه وجدانا ناراحت است و در مسئله ای خود را گناهکار می‌داند که پس از روانکاوی و بحث و سخنانی که بین وی و پزشک مربوطه اش شده است از حالت و وضعی ناراحت کننده که در آن قرار داشته بیرون آمده و درد زانو و حتی ورمش بهبودی یافته است و در جلد مربوط به بهداشت روان از آنها بحث خواهم کرد.

ورزش برای تازه کارها

برای مبتدیان که می خواهند تازه ورزش را شروع نمایند مخصوصاً ورزشهایی که انرژی بیشتری مصرف می نماید بهتر است از مقدار کم شروع و رفته رفته به مقدار آن افزوده شود. در روزهای اول به نظر می رسد از پنج دقیقه نباید تجاوز کرد آنهم یک روز در میان تا مدت یک ماه و پس از یک ماه بر مدت آن بیفزایند تا به نیم ساعت برسد و در هر صورت باید استراحت یک در میان فراموش نشود (این به نظر بعضی بود) و نامبردگان چنین اظهار عقیده می نمایند که روز سختی بدن احتیاج خود را به خون بیشتر یعنی به غذای زیادتر اعلام می دارد و این روز استراحت است که عضله رشد می نماید و پس از هر دو ماه ورزش هم یک هفته استراحت را برای ورزشکار لازم اعلام می دارند.

قلب ورزشکار

اول باید اثر کار بدنی را روی قلب مختصری شرح داد اثر کار بدنی روی قلب زیاد است زیرا قلب محرک اصلی سازمانی است که به عضلات قند و اکسیژن رسانده و مواد زیان بخش ناشی از انقباضات عضلانی را که عمل اصلی و اسکلت عملیات ورزشی است می گیرد.

عضلات در حال ورزش ۱۰ تا ۱۸ برابر در حال استراحت احتیاج بخون دارند ۲۰ دفعه بیشتر قند و اکسیژن مصرف می نمایند ۵۰ بار زیادتر گاز کربنیک دفع می نمایند و با توجه به همین ارقام

اهمیت کار قلب هنگام ورزش روشن می گردد. ناگفته نماند ریه و عروق نیز در این عمل دخالت عمده دارند و علت اینکه فقط از قلب ورزشکار همیشه بحث شده و نم برده می شود اینست که بغیر از بیمارانی که سابقه ابتلا به سل دارند کسی به فکر تأثیر فعالیت بدنی بر روی ریه نبوده در حالی که واکنش قلب در برابر کار عضلانی مشاهده می شود ضربانات، دبی، حجم خون، فشار خون و حتی ترکیبات فیزیکی و شیمیایی خون را دگرگون می سازد.

ضربان قلب هنگام کار بدنی یعنی زمانی که عضلات را به فعالیت می داریم ۲-۳ و حتی ۴ برابر و امکان دارد به ۲۰۰ ضربه در دقیقه برسد. جم خون ۲-۳ برابر و دبی قلب ۶-۷ و حتی ۸ برابر و گاه زیاده تر می شود و دبی قلب از ۴ لیتر در دقیقه ممکن است به ۳۰ تا ۳۵ لیتر در دقیقه برسد یعنی این مقدار خون وارد قلب شود در صورتی که دبی قلب شخص سالم و ورزشیده در حال معمولی ۲۵ لیتر است و چرا کلمه ورزشیده را بکار بردم زیرا قلب ورزشیدگان ابتدا حجم سیتول (زمان انقباض بطنها) را بالا می برد سپس ضربان قلب افزایش می یابد ولی در قلب پیر شده و غیر ورزشیده حجم سیتولی نمی تواند افزایش یابد و فقط ضربان اضافه می شود و در اینجا مجدداً شما را به قرآن توجه می دهم که چیزی را که از اساس و اصول باشد فروگذار نکرده و یادتان باشد گفتم این مسابقه دو بود که پسران یعقوب می کردند و آنچه به آن در هر سن نزد قرآن برای سلامتی اهمیت داده شده است و مربوط به مسئله مورد بحث می باشد برای چندمین بار گفته می شود پیاده روی است. در شخص ورزشیده نبض به ۱۵۰-۱۶۰ و نزد غیر ورزشیده به ۱۱۰-۱۲۰ در دقیقه

می رسد. فشار خون به علت اینکه خون بیشتری در شریانها جریان می یابد بالا می رود و آن هم بیشتر متوجه فشار حداکثر (ماکزیم) می گردد و فشار حداقل (می نیما) کمتر تغییر می نماید و تغییر آن اغلب یک الی ۳ سانتیمتر جیوه بیشتر نخواهد بود و در نتیجه فاصله دو فشار زیاد می شود و اگر فشار حداکثر پائین آید یا فشار حداقل بالا رود یعنی فاصله کم شود علامت خطر است.

آنچه اهمیت دارد اینکه اگر فاصله گرفتن دو طرف فشار خون مربوط به فعالیت بدنی و کار و ورزش باشد در کمتر از یک ساعت بحد عادی برمی گردد.

حجم قلب ورزشکاران و کارگرانی که کار بدنی سنگین دارند بدون شک افزایش می یابد اما این افزایش به عقیده بسیاری فیزیولوژیک و کاملاً طبیعی است. در اثر فعالیت بدن حجم قلب افزایش می یابد زیرا جدار بطن ها به ویژه بطن چپ ضخیم می شوند. یعنی همانطور که عضلات بازو در اثر ورزش یا ابتلا به برخی بیماریها قوی می شود عضلات قلب هم در اثر کار قوی می گردد و در نتیجه قدرت انقباض قلب زیاد می شود و در صورتی که علت ورزش باشد نشانه سازگاری قلب و کار است نه علامت ناسازگاری قلب و کار و پیدایش عوارض. ضمناً حفره بطن ها نیز اتساع یافته و اجازه می دهد جدار بطن ها زیاد شود و این افزایش حجم امکان دارد زیاد باشد و قطر طبیعی قلب که ۱۲-۱۳ سانتیمتر است به ۱۵-۱۶ سانتیمتر برسد و چون ورزشکاران به سن ۴۰ به بعد برسند می بینیم عوارض قلبی در ورزشکاران کمتر از دیگران است و هر چه دیرتر

فعالیت ورزشی را ترک کنند دوام این حالت زیاد می باشد.

اصولاً برای قلب چنین محاسبه ای را در نظر می گیرند:

یک قلب عادی در حال استراحت بدن در هر دقیقه پنج لیتر خون به داخل عروق بدن می فرستد که در ۲۴ ساعت هفت هزار لیتر می شود. مقدار کار عضله قلب در هر ضربان $2/0$ کیلومتر می باشد که در یک دقیقه $2/0 \times 70 = 14$ کیلوگرم متر و در یک ساعت $14 \times 60 = 840$ و در ۲۴ ساعت $840 \times 24 = 20160$ کیلوگرم متر می گردد و در عمر متوسط کاری را قلب انجام می دهد که خارق العاده می باشد مثلاً در ۶۰ سال که قلب حدود دو میلیارد و نیم دفعه زده است ۱۵۵ میلیون لیتر خون را به جریان انداخته و ۴۵۵ میلیون کیلوگرم متر کار انجام داده است.

هفت هزار لیتر خونی که قلب در شبانه روز به داخل عروق می فرستد اگر بدن از حال استراحت خارج شود رقم درشت تری نشان داده خواهد شد چنانچه قلب یک کارگر در حین فعالیت یا قلب یک ورزشکار که مشغول ورزش کردن است تا ۳ برابر رقم یاد شده یعنی معادل ۲۰ هزار لیتر در ۲۴ ساعت به داخل رگها می راند و اگر ورزش سنگین و برای مدت کوتاهی بوده باشد رقم مذکور تا ۵۰ هزار لیتر هم می رسد اما قلب یک ورزشکار ورزیده اعداد یاد شده را نشان نخواهد داد و زمان ورزش برای راندن سه برابر خون در رگها سه برابر نیرو بکار نخواهد برد بلکه به علت عادت و صرفه جوئی در عمل کارکرد قلب رقم مذکور کمتر نشان داده خواهد شد.

کار قلب معمولی همانطور که اشاره شد ۲۰ هزار کیلوگرم

متر در شبانه روز است اما قلب ورزشکار در زمان استراحت رقم ۷ تا ۱۰ هزار کیلوگرم متر رانشان می دهد و با همین کار هر دو به اندازه یکدیگر خون به تمام اعضاء می فرستند و از شگفتیهای آفرینش بدن یکی هم این است که مصرف اکسیژن در قلب ورزشکار هنگام ورزش یا برای قلب کارگر زمان کار سنگین معادل مصرف اکسیژن در قلب معمولی است و باثبات رسیده که کنترل و تعادل و تنظیم عمل مذکور بوسیله دستگاه عصبی از راه اعصاب غیر ارادی روی قلب انجام می گیرد.

قلب ورزشکار در زمان غیر ورزش ضربان کمتری از دیگران دارد و در نتیجه در حال استراحت مدت استراحت و انبساط بطن های قلبی طولانی تر و سرعت جریان خون در رگهای قلب کمتر و فشار خون پائین تر می باشد و این هم علت دیگری است که مصرف اکسیژن قلب یک ورزشکار را پائین می آورد.

خارج از موضوع گفته شود که مرغ زرین در امریکا در هر دقیقه ضربان قلبش ۱۴۰۰ می باشد. (۱)

رشته های ماهیچه قلب یک ورزشکار قابلیت اتساع بیشتر پیدا می کند حفره های قلب گشاد می شود در زمان استراحت با هر انقباض تمام خون را به داخل رگها نمی فرستد بلکه فقط یک چهارم تا یک سوم خون قلب را بیرون می فرستد و سه چهارم تا و سوم خون را به عنوان ذخیره نگه می دارد (ناگفته نماند در قلب های معمولی هم ذخیره ای از خون می ماند اما خیلی کمتر از قلب یک ورزشکار خون ذخیره قلبی دارد) عضله قلب هم مانند عضلات دیگر بدن در برابر کار بیشتر

مقاومت می کند و ضخیم تر می شود و بزرگ می گردد.

یک شگفتی دیگر اینکه خون ذخیره در اشخاص معمولی در حال استراحت در طحال و کبد و زیر جلد به آهستگی جریان دارد و این ذخیره خون وریدی بدن می باشد و خون شریانی در نیمه چپ قلب و نزد دونده ها در وریدهای ریوی در حال ذخیره است و دارای اکسیژن فراوان بوده و زمان شروع ورزش به سرعت به مصرف می رسد.

قلب بزرگ شده یک ورزشکار آسانتر مورد هجوم میکروبهای عفونی قرار می گیرد و ملتهب می گردد (میوکاردیت).

تغییراتی در کار جهاز تنفس ورزشکار هم دیده می شود که به آنها اشاره می گردد:

این اقدام خود بدن است که گاه نیازمندی خود را می لرزاند که ورزشی باشد و گرم شود یا عرق می کند که تبخیری گردد و خنک شود و یا جریان خون را سریع و قدرت کار دستگاه تنفس را بالا می برد که رفع احتیاج به اکسیژن بیشتری که با فعالیت ورزش پیش می آید بگردد.

حدود ۱۱۰ متر مربع سطح که جدا بسیار نازکی در بین دو سطح قرار داد یعنی این حد را سراسر سطح را به دو قسمت کرده یک سطح مالمال خون و سطح دیگر پر از هوا و همه را آن چنان در هم کرده اند که بتواند در قفسه صدی جای گیرد. آنچه از خون لازم دارد از اکسیژن از هوا می گیرد و آنچه را از فضولات خون است جایگزین آن می نماید همینطور آنچه را خود ریه ها لازم دارند از آنها می گیرند یعنی لایه ای که بین دو سطح قرار دارد عناصر لازم

را به بدن و مواد مضر را به خارج می فرستد.

در حال استراحت حجم تنفس در دقیقه ۸ لیتر است یعنی حجم هوایی که در یک دقیقه وارد شده هفت لیتر است و در حال راه رفتن ۱۴ لیتر و با دوچرخه سواری ۴۲ لیتر و دویدن ۱۰۰ لیتر می گردد.

وقتی نفس خود را پس می کشیم و قفسه سینه مرتب وسعت می یابد یعنی عمل شهیق انجام می گیرد آخرین حدی که بتوان هوا وارد ریه نمود اندازه اش را ظرفیت حیاتی ریه گویند که در بزرگسالان ۵/۳ لیتر است. زمان زقیر یعنی تا آخرین حد امکان بیرون راندن هوا از ریه ها باز هم مقداری هوای کم اکسیژن در ریه ها می ماند و اندازه اش حدود یک لیتر است و هوای همیشگی نامند از اینرو با هر فرو بردن هوایی مخلوط از تازه مانده در ریه هاست و تنفس عمیق سبب می شود سهم هوای تازه در اینجا بیشتر شود.

آنچه تازه به نظر می رسد اینکه باید از راه بینی نفس کشید زیرا مجاری هوای فوقانی همه محافظ ریه اند از ابتدای سوراخ بینی موهای درشت تعبیه شده که اشیاء درشت وارد نشود و اگر شد موهای نازکتر بالاتر از آنها جلوگیری می نمایند تا آنجا که به جای موها کرکهای بسیار ظریف در فصبه الریه می باشد که فقط گرد و غبارهای بسیار ظریف را با خلط موجود می گیرند نتیجه آن با انداختن اخلاط در گرد و غبار که مخلوط و رنگین است دیده می شود یعنی موها و کرکها و ... مانع رسیدن عناصر غیر لازم به ریه می گردند ولی مهم تر جلوگیری از ورود هوای سرد و خشک به ریه هاست؛ ریه جای هوای گرم و مرطوب است و لذا بر عکس تصور وقتی نفس

بالا می کشیم و شهیق داریم هوا وارد سینوسهای صورت می گردد تا گرم و مرطوب شود و هوای قبلی را به طرف ریه ها می فرستد باز عجیب تر آنکه با وجود یکی بودن راه تنفس هوای بینی راست بیشتر وارد ریه راست می گردد و از چپ وارد ریه چپ می شود و این شاهکار ریه بزرگ خلقت است که برای زمانهای مخصوص می تواند بینی به کمک ریه معیوب یا مئوف بشتابد. به هر صورت باید از بینی نفس کشید ولی در بسیاری اشخاص زمان ورزش سوراخهای بینی برای رساندن هوا کافی نبوده و به اجبار باید از راه دهان نفس کشید.

در ابتدای شروع ورزش حرکات تنفس را باید متناسب با ورزش کرد و ارادی است و شخص تنفس خود را در اختیار دارد اما کسی که تمرین کرده است این عمل غیرارادی و با انعکاس شرطی صورت می گیرد بدین طریق که بین مرکز حرکات در قشر خارجی مغز و مرکز تنفس ارتباط برقرار می گردد و موجب تطبیق خود به خودی حرکات تنفس با حرکات ورزشی می گردد.

یک عمل جبران کننده دیگر نیز بوسیله بدن صورت می گیرد نه این است که در یک فرد معمولی گلبولهای قرمز خون حدود پنج میلیون در میلیمتر مکعب است و سطح تمامی گلبولهای قرمز خون در بدن تقریباً ۳ هزار متر مربع یعنی معادل نصف میدان فوتبال می باشد اما در افرادی که ورزشکار حرفه ای هستند گلبولهای قرمز به ۸ میلیون می رسد و حدود ۷۰۰ متر مربع به سطح جذب اکسیژن بوسیله ازدیاد سطوح گلبولهای قرمز اضافه می شود به علاوه که مقدار هموگلوبین ۱۰۰ درصد به ۱۴۰ درصد افزایش می یابد و لذا اکسیژنی که باید در سرم خون حل شود به تمام بدن برسد با سریع

شدن جریان خون زیادتر به اعضاء می رسد و آنچه باید بوسیله سطوح گلبولهای قرمز به تمامی سلولها و انساج برسد با زیاد شدن سطوح مذکور که باز هم سرعت جریان خون نیز در رساندن اکسیژن در اینجا فوق العاده مؤثر است زیادتر به بدن می رسد.

آنچه جالب است و در قرآن نیز به آن اشاره شده ارتباط بین تنفس و رفتن در ارتفاعات است.

کسی که از کوه بالا می رود اگر عادت نداشته باشد نفسش به شماره می افتد و نبضش تند می شود در این حال اگر خونسش آزمایش شود دیده می شود گلبولهای سرخش افزایش یافته است زیرا بدن احتیاج بیشتری به اکسیژن پیدا کرده است و علتش اینکه علاوه بر فعالیت بدنی و نیازمندی به اکسیژن بیشتر، در ارتفاع کمتر هوا یعنی در جایی که فشار اکسیژن کم می شود باید جبران را گلبولهای قرمز و سرم خون که حمل کننده و رساننده اکسیژن به همه بدنند بنمایند. اگر هزاران ماشین مأمور رساندن غذا به ناحیه ای باشند اما یک روز وسائلی که غذاها را به ماشین ها می گذاشت کند شود و نتواند ماشین ها را پر کند برای جبران باید هم بر تعداد ماشین ها افزود و هم به آنها گفت سریعتر ایاب و ذهاب کنند نه می توان آن قدر ماشین ها را زیاد کرد که جبران کنند زیرا جاده ظرفیت معینی دارد نه می توان گفت سرعت فوق العاده باشد زیرا سرعت حدی دارد اما باید هر دو را به تناسب افزود تا جبران اینکه ماشین ها کمتر حمل می کنند بشود در کوه هم فشار اکسیژن که باید اکسیژن را در سرم و گلبولها حل کند کم می شود لذا کمتر اکسیژن حمل و حل می شود لاجرم باید جبران را با سریع کردن گردش خون و زیاد

کردن گلبولهای قرمز تأمین نمود ولی نمی توان فقط گلبولهای قرمز را زیاد کرد زیرا وجود سرم هم لازم است و زیاد شدن آنها حدی دارد و به همین نحو نمی توان گفت گلبولها زیاد نشود در عوض گردش خون چندین برابر سریع گردد این هم ممکن نیست زیرا قلب با کار ممتد و سریع و متوالی از پا در می آید و این فقط قلب کودکان است که می تواند نزدیک به سه ساعت در بازی کردن قریب ۲۰۰ عدد در دقیقه بزند و عیبی پیدا نکند لذا همه جا همانگونه که قرآن فرماید (والشمس و القمر بحسبان) حساب در کار است آن قدر گلبول زیاد می شود که رگها آسیب نبینند و تعادل ها به هم نخورد و آن اندازه گردش خون سریع می شود که قلب بتواند همکایر نماید در عین حال کسی که به ارتفاع می رود سینه اش در اثر افزایش سرعت خون و نبض و ... و بواسطه کسر اکسیژن تنگی می کند و در هم فشرده می شود و به این مطلب ۱۵ قرن قبل قرآن اشاره فرموده است: فمن یرد الله ان یهدیه یشرح صدره للسلام و من یردان یضله یجعل صدره ضیقا حرجا کانما یصعد فی السماء (سوره انعام) خدا هر کس را بخواهد هدایت کند سعه صدرش می دهد برای پذیرش اسلام و اگر کسی را خواست وابگذار سینه اش را چنان تنگ کرده می فشارد گویا در آسمانها و به ارتفاعات صعود کرده است.

اینکه ندرتا ورزشکار در حین ورزش ناگهان می میرد، یا قبلا کرناریت مخفی داشته که بدون علامت بوده و سریعا بواسطه ورزش به انفارکتوس و سکتته قلبی دچار شده است لذا لازم است در کسانی که ۳۰ سال به بالا دارند زمان شروع به ورزش از لحاظ کرناریت و آئزین صدري آزمایش گردند علت دیگر اختلالات

متابولیکی است که بندرت اتفاق می افتد بدین طریق که ورزش طولانی باعث تغییرات متابولیکی به ویژه در هیدرات دو کربن می شود و در کالبد شکافی سه کوه نورد دیده شده ذخایر قندی قلب، کبد و لوزالمعده بکلی از بین رفته و مرگ فوری پیش آمده و بوسیله الکتروکاردیوگرافی می توان علائم خفیف این اختلالات را کشف کرد و شرایط تمرینات ورزشی را بر حسب آنها تغییر داد.

در جوانهای کمتر از ۱۷-۱۸ ساله به ویژه در اواخر سن بلوغ تکرار زیاد حرکات حتی ساده باعث ضایعات غیر قابل برگشت می نماید که نشانه آن افزایش تعداد ضربان قلب در حال استراحت (۱۰۰-۱۱۰ ضربان) و نیز افزایش فوق العاده آن در حال کار است به نحوی که کار بدنی ولو سبک باشد غیر مقدور می گردد.

برای اینکه دانسته شود قلب ورزشکار در چه حال است در کمتر از ۳۰ ساله ها آزمایش های (Martnet, Lian, Schneider, Flack, ...) معمول است که پایه و اساس همه بر اصول واحدی استوار است یعنی ورزشکار را وا می دارند کار عضلانی معینی انجام دهد (پاها را خم کند، روی چهار پایه بالا رود و ...) و بعد کار قلب را با زمان استراحت مقایسه می نمایند (فشار خون، ضربان نبض و ...) و در قلب ورزیده ضرباناتش آهسته است انقباضاتش وسیع و دامنه دار بوده آزمایش ملون (Melon) در او مثبت است (شخص در حال شهیق یعنی در حالی که هوا را وارد ریه اش می کند چند ثانیه تنفس خو را اگر نگه دارد ضربان قلب بطور محسوس کم می شود) عکسبرداری از ریتین نیز برای بررسی وضع قلب خوب است

در افراد ۳۵-۴۰ ساله که ورزش را ترک گفته یا فعالیت بدنی نداشته اند امتحانات فوق کافی نیست و الکتروکاردیوگرافی باید کرد و از ۴۵ ساله به بالا را باید دقیقاً آزمایش نمود.

اما یک دسته که اکثریت دارند با ورزش سخت و سنگین مانند بکس، وزنه برداری، دویدن زیاد و ... مخصوصاً اگر به صورت مسابقه انجام شود مخالفند و می گویند مؤسسات یا اشخاص طماع در کشورهای متمدن این عمل را برای جلب منفعت به شکل نمایش و تأثیر در آورده اند و عده ای جان خود را فدا می نمایند تا دسته ای دیگر لذت ببرند و تفریح کنند.

این دسته که اکثریت دارند ورزش های سنگین را کاملاً برای قلب مضر دانسته و صدماتی که از این راه به قلب و ریه و کلیه و مفاصل وارد می شود غیر قابل جبران می دانند و می گویند اعضاء مذکور همینکه از حد معین بیشتر فعالیت کردند بکلی خسته و فرموده شده ذخیره خود را به مصرف رسانده ناتوان گردیده و با زیاد شدن سن ابتلای خود را که بزودی مرگ آنها پایان می دهد نشان خواهد داد.

نظر خودم به عنوان یک پزشک این است: برای قلب هائی که بدون فعالیت و تحمیل ضربان زیادی دارند برای آنکه خسته نشوند و از پا در نیایند به درمانشان می پردازیم و اگر اصرار بر انتخاب ورزش های سنگین بوده باشد بدون شک قلب و کلیه و ... برنج و ناراحتی افتاده بیمار می گردند و این چه اصراری است که جوانان را بیش از حد بکار و فعالیت های سخت و سنگین بدارند و از هر موضوعی روشن تر این است که افراط در هر کار بد است و از جمله فعالیت های

زیاد سنگین و سخت داشتن که بدون شک بر قلب و اعضاء دیگر اثر سوئی خواهد داشت.

ناگفته نماند اخیرا برای کنترل قلب ورزشکاران از فاصله دور دستگاه انتقال الکتروکاردیوگرام بوسیله بی سیم توسط آلمان فدرال ساخته شده است دستگاه تله متری است که انتقال الکتروکاردیوگرام را بوسیله بی سیم امکان پذیر می نماید و تا فاصله ۵/۱ کیلومتر اثر دارد ابعادش ۸ در ۵ سانتی متر و به وزن ۲۲۰ گرم است و در جیب و کمر بند و سرپوش جا می گیرد و مخابرات بوسیله آنتن سیمی در درون کمر بند یا سرپوش انجام می شود و شش نفر می توانند همزمان با یکدیگر از آن استفاده نمایند.

تنفس عمیق و خمیازه

بارها در جلدهای گذشته به شگفتیهای خلقت بدن اشاره کردم و هم اینک از عجائب خلقت:

یادتان باشد گفتم بدن در محیط گرم واقع می شود بلافاصله اگر نیمی، بادبزی، کولری به کمکش نیاید خودش کولرش را بکار می اندازد و چرا کولرش گفتم زیرا پوست هم همه سطح ها را مرطوب می سازد تا با تبخیر تبرید صورت گیرد و هرگاه بدن سردش شد اگر شخص با ورزش خود را گرم نکرد بدن خود را از سرما دور می کند که خون یخ نزند یعنی پوست را کلفت می کند و سطح تماس پوست را با سرما کاهش می دهد یعنی سطوحی را در هم می پیچد و دانه دانه می نماید باز هم اگر بدن حریف شد و احساس

کرد ورزش لازم است و خود بدن به وزنش نپرداخت بدن به اجبار به ورزش کردن واداشته می شود یعنی تمام بدن حرکاتش با لرزیدن شروع می شود تا اینکه گرم شود.

بدنی که در حال معمولی و استراحت است هرگاه اکسیژن کم آورد خودش دستگاه جلب و جذب اکسیژن را بکار می اندازد بدینوسیله که خمیازه شروع می شود خمیازه چیزی جز تنفس عمیق نیست و در اینجاست که می خواهم تنفس عمیقی را برای شما تعریف کنم که بپذیرید و از تشت آراء در این باره رهائی یابید و چه درسی بهتر از اینکه از طبیعت فرا گرفته شود.

میدانید هر کس تنفس عمیق را به نحوی تعریف و توضیح داده است که ذکر آنها زائد به نظر می رسد اما من می گویم از بدن باید یاد گرفت و خمیازه وار تنفس عمیق نمود که شرحش را خواهم داد چگونه است اما این نکته را فراموش نفرمائید و همیشه مراعات کنید که در حال استراحت تنفس عمیق کشیدن لازم نیست بدن ساعت درونی وقت شناس خوبی دارد و بهترین موقع را برای تنفس عمیق و لزوم آن اعلام و حتی آغاز می نماید و حتی به عقیده بعضی تنفس عمیق در زمان استراحت و عادی زیان آور است اما همینکه به ورزش پرداختند هر چند به محض اینکه بدن احساس کرد اکسیژن بیشتری لازم است جریان خون سریع می شود تا بیشتر بتواند اکسیژن برساند و سینه کاملاً جمع و باز و منقبض و منبسط می شود تا بتواند بیشتر اکسیژن وارد فضولات مربوطه را دفع نماید ولی با وجود این خوب است پس از ورزش چند تنفس عمیق و بنابر آنچه بنده عقیده دارم چند خمیازه مصنوعی کشید.

روایاتی است که به نظر می رسد مقصود اگر تنفس عمیق در هوای آزاد بوده باشد با توجه به اینکه کسی از آن را در پستوی خانه اش یا در اطاق دربسته نمی گوید جالب می باشد:

قال ابو جعفر: اذا ازذنت فافصح بالالف و الهاء (حضرت باقر: هر گاه اذان میگوئی با فصاحت الف و های آنرا بگو) عن ابی عبدالله قال اذا اذنت فلا تخفین صوتک فان الله یؤجرک مدصوتک فیه (حضرت صادق: هر گاه اذان میگوئی آهسته و مخفی مکن صدایت را خدا مزد می دهد بتو به اندازه کشش صوتت).

برای مزید اطلاع مختصرا تکرار گردد: از کسانی که در اجتماعات شرکت می کنند مخصوصا اجتماعاتی که محل انعقادش سرپوشیده است درخواست می گردد به محض خروج از آنجا بلکه به محض نجات از آن محل خود را به فضای آزادی که در حوالی سبزی و سبزه زار است رسانیده و چند تنفس عمیق و بنابر آنچه عقیده نویسنده است چند خمیازه اجباری بکشند.

زن و ورزش

اگر یادتان باشد در جلد قبل گفتم قرآن چنین انتظاری دارد: پیاده روی مرد به دنبال عقلش و برای کسب و کارش باشد و پیاده روی زن در پی عاطفه اش و جهت نگهداری و بقاء نسل و درباره مردان چندین مثال از همان کتاب عزیز آوردم و راجع به زن: مادر حضرت موسی (حضرت یوکائید) را گفتم که به دنبال ظرف بر آب نیل افتاده ای که فرزند دلبندهش در آن بود پیاده روی

خارج از خانه انجام داد و به دنبال عاطفه مادری و جهت نگهداری و بقای نسل چنین کاری کرد.

نظر اسلام درباره سایر ورزشها همانند نظری است که به پیاده روی دارد و سخن جالب و عجیبی راجع به ورزشهای سخت و زنان زده شده که آخرین مجلات ورزشی تازه می خواهند آن سخن را بزنند.

اگر به آخرین مطلب ورزشی که از یک مربی بزرگ ورزش صادر شده باشد برخوردید خواهید دید درباره ورزش و زن چنین اظهار عقیده دارد: ورزش زن باید قبل از هر چیز نگهدار زیبایی و سلامتی زن باشد نه سبب خشونت وی و نبی گرامی اسلام توجه فرمائید چه مطلب جالبی را فرموده اند: زن گل است و قهرمان نیست (المرئه ریحانه لیست بقهرمانه) در همین جمله مختصر می بینیم تشبیه بسیار به جایی شده زیرا گل در خانه اش شاداب است و به زور و قهرمانی نیازی ندارد تا از خود دفاع کند از او طنازی و دلربائی خواسته اند تا زینت بخشد و هزار دستان را به نغمه سرائی وا دارد و خارج از زندگی خانه به زودی پژمرده و دور انداخته شده خواهد بود و آنچه مرد را لازم است نیروی نگهدارنده گلها و خانه ها و فرزندان می باشد.

مسئله جالبی که در مسابقات ورزشی زنانه به نظر می رسد اینکه تاکنون حتی در بزرگترین مسابقات مشاهده شده مردی که خود را به جای زنی قالب کرده و برنده جام افتخار شده از اینرو هم اکنون پزشکان زن را می گمارند که از زنان ورزشکار معاینه به عمل آورد و در حالی که لخت می شوند آزمایشات لازمه طبی را بنماید (۱)

شما را ناگهان از سخنی نبی گرامی دور ساختم ولی قصدی داشتم و اینک مجدداً به بررسی ورزش زنانه برگردیم تمام پزشکان اکیپ ورزشی بر این عقیده اند که از ۱۰ زن ورزشکار فقط ۹ نفر آنها کاملاً باقی می‌مانند و تمرین‌ها مداوم برای آمادگی جهت مسابقات بین‌المللی به لطافت زنانه آنها لطمه وارد نمی‌کند.

اما صادقانه باید قبول کنیم زنان ورزشکار در نظر اغلب مردم چندان جالب و جذاب نیستند (باید به قول نبی گرامی گل باشند که جالب و جذاب باشند) توجه فرمائید که مطلب ترجمه یک بحث علمی از مجلات خارجی است و نقل قول از یک نفر مسلمان نیست و تنها از فرد شماره یک اسلام یعنی فقط از یک نفر مسلمان واقعی نظریه‌ای بلکه واقعیتی نقل شد. تکرار کنم: اما صادقانه باید قبول کنیم زنان ورزشکار در نظر اغلب مردم چندان جالب و جذاب نیستند هر چند اغلب ورزشها حتی ورزشهایی که مسابقات آنها جنبه بین‌المللی دارد ساختمان بدنی زن را زیاد تغییر نمی‌دهند و فقط عضلات رانها، ساقها، بازو و شکم را سفت می‌کنند و از لحاظ ظاهری این مطلب زیاد زننده و قابل رؤیت نیست اما تأثیرات آنها از نظر روانی و پسیکولوژی قابل تحقیق و تعمق است.

با وجودی که آمارگیری در این مورد مشکل است ولی متخصصین امر عقیده دارند که پنجاه درصد زنان ورزشکار روحیه زنانه خود را از دست می‌دهند (باز شما را متوجه فرمایش نبی گرامی می‌نمایم که زن باید گل بماند نه به طرف قهرمان شدن متمایل گردد و کسی که زن ورزشکاری را به همسری انتخاب کرده

این معنی را در زندگی خود به خوبی درک می نماید).

چون زنهای نامبرده برای رسیدن به مقام قهرمانی بین المللی متحمل ممارست و تمرین های مداوم و مشکلی شده اند خواه و ناخواه خشن بار آمده اند و به درشتی حرف می زنند.

برای آنها خوشایند مرد بودن مطرح نیست بلکه کمال مطلوب آنها ثانیه ها و سانتیمترها و جلو افتادنها و مدالهاست.

زن ورزشکار مانند مرد زندگی می کند مثل مرد حرف می زند مانند مرد تفریح می کند و به طور کلی زن در اثر کوششهای بدنی زیبائیش را از دست می دهد (از گل بودن به طرف قهرمانیت سوق داده می شود و بار دیگر گفته شود عین ترجمه مجلد خارجی نقل می گردد).

آنهايي که طرفدار تساوی مطلق زن و مرد در تمام موارد هستند در اشتباهند و اغلب مردم مخصوصا خود زنان این موضوع را قبول ندارند (خود زنان می دانند اصرار این که باید تساوی حقوق برقرار شود این معنی را می دهد که اصولا غیر ممکن است). یک زن کوهنورد که دائما عمرش در کوهستان می گذرد به تدریج صفت زنانه خود را از دست می دهد (از گل بودن تمایل به جانب قهرمان شدن پیدا می نماید) و حتی ممکن است از زن بودن خود خجالت کشیده و روحانیت زنانه خود را از دست بدهد.

زنان نباید فوتبال و رگبی بازی کنند اینها ورزشهای ظریف و زنانه نیستند و بایستی آنها والیبال و بسکتبال و اسکی بازی کنند بدون اینکه لطف زنانه خود را از دست بدهند (توجه فرمائید مطلب این است که زن نباید ورزشهای قهرمانه را انجام دهند و

در

باره سایر ورزشهای غیر قهرمانه هم جانب احتیاط را رعایت کند که از گل بودن و لطافت دور نشود).

زنی که در دو ۸۰۰ متر یا پرش طول و ارتفاع شرکت می کند یا به وزنه برداری و سایر ورزشهای سنگین می پردازد هر قدر هم زیبا باشد جنس لطیف نیست (بفرمائید همان است که نبی گرامی فرمودند: گل نیست).

بدون شک در ساختمان و اعمال زن اختلافاتی با مرد وجود دارد از ساختمان و وظایف الاعضاء و از شرایط و اوضاع و احوال اجتماعی.

استخوان بندی و قالب زن نسبت به مرد ظریفتر و سبکتر است و به سبب پهنای بیشتر لگن خاصره وضع استخوانهای ران زنان تا حدی متمایلست و لذا زن برای دویدن عامل خوبی نیست. پس زمان تولید سنگین تر از دختر و بلند تر و سینه فراختر است و تا ۱۱ الی ۱۴ سالی این اختلاف وجود دارد و در این حوالی ناگهان قد و وزن دختر نسبت به پسر فزونی می گیرد. بلوغ دختر تقریباً همیشه قبل از پسر است و این سبب دگرگونیها و اختلافات شدید بین آنهاست.

با آن که وزن زن با مرد مساوی باشد زن چاقتر به نظر می رسد زیرا اختلاف در سرعت متابولیکی (سوخت و ساز) و تعویض و تجدید سلولهای فرسوده بین مرد و زن وجود داشته و در مرد ده درصد شدیدتر می باشد در عوض در زن عوامل حیاتی و ذخیره کنند نه فقط برای ترمیم ضایعات ناشی از عادات ماهانه و باروری و شیر دادن قوی است بلکه موجب افزایش قدرت مقاومت زن در مقابل

سرما و درد نیز می باشد.

جنس زن انرژی را در مدتی طولانی تر از مرد ذخیره می کند یعنی دوره گرفتن مواد خارجی و بیرون دادن انرژی حاصل از آن درازتر است از آنچه که در مرد دیده می شود و همین است که زن هموزن مرد را چاق تر جلوه می دهد زیرا چربی ذخیره کرده است.

ساختمان و کار غدد زن و مرد با هم اختلاف دارند و به عقیده برخی کار غدد تیروئید و غدد آدرنال در زن شدیدتر از مرد است.

در زنها اختلاف افراد از خلقت متوسط کمتر است. توجه به جزئیات بیشتر می باشد. بیش از اشیاء به اشخاص و احساسات آنها توجه دارند. کمتر از مردها اهل تعقیب و ستیزند و بیشتر از آنها روح مواظبت و دلسوزی و تسلی دهنده دارند. بیشتر از مردها ثبات دارند. خصوصیات اخلاقی زن با تغییر طرز تربیت و اوضاع و احوال محیط زودتر عوض می شود.

در اوائل کودکی چگونگی بازی پسران و دختران کاملاً مشهود می باشد در بازی پسران خشونت و شدت مشهود است و اگر هر دو به یک بازی علاقه نشان دهند بسیاری از مراتب مذکور در ریزه کاریهایی که انجام می دهند در خلال کارهایشان چهره ای دارد مثلاً اگر هر دو به درست کردن کلکسیون پردازند پسر به جمع آوری پنجه و دندان حیوانات و اقسام حیوانات شدید العمل شائق است و دختر دوست دارد پروانه و گل و اشیاء رنگین را جمع آوری نماید.

کلمه گل نیز باید مورد علاقه قرار گیرد که چرا برای زنان

در برابر قهرمانان از طرف نبی گرامی بیان شده است.

گل سمبل زیبایی، طراوت، خوشبوئی و تناسب و بسیاری از خوشایندهای دیگر آفرینش است که هم طبیعت را زیبا می سازد هم اشعار را و هم برخی روایات و اخبار را و از جمله روایت مورد بحث.

کسی که قهرمان است معمولاً عضوی بلکه اعضائی از بدنش رشد بیشتری داشته و فرورفتگی و برجستگیهای بیشتری در سطح بدنش نمودار می گردد و برای یک مرد بازوی ضخیم و برجستگی عضلات حسن است در صورتی که ورزش و تمرینات قهرمانانه برای یک زن که نبی گرامی در برابر قهرمانان آنان را گل خواسته اند به هم زننده تناسب و طراوت بدنهاست و برجستگیها و فرورفتگیهای عضلاتشان را ناموزن می سازد همانگونه که گل با تمرینهای بیشتر طبیعت به زودی پژمرده و ناهنجار می گردد و ترکیباتش به هم می خورد و این مطلب یعنی این مسئله که آیا ورزش بدن زنان را ناهنجار می سازد مورد بررسی دانشمندان قرار گرفته و جملگی آن را تأیید کرده اند و از جمله در این اواخر بوسیله روزنامه دیلی میروور در این باره مطالبی منعکس گردید که مجلات و روزنامه های سراسر جهان آن را درج نمودند و در مجله ای (۱) به فارسی چنین نقل گردیده بود که بدون تغییر قسمت اعظم آن نقل می شود:

«این هفته خبر مهمی در انگلستان منتشر شد که در محافل زنان، انعکاس فوق العاده ای داشت. این خبر که بوسیله روزنامه «دیلی میروور» اعلام گردید از این قرار بود که از نظر علمی ثابت

شد ورزش، دختران و زنان را بد ترکیب و زشت می کند. زنان و دخترانی که ورزش می کنند صدایشان کلفت می شود و زیبایی اندام و برجستگی های زنانه خود را از دست می دهند و اندام و جثه درشت و قوی مانند مردان پیدا می کنند. کسی که این نظریه را از اول داشته است و اخیراً آن را به اثبات رسانیده پرفسور دکتر «لودویک پروکوپ» کارشناس پزشکی و ورزشی است این پزشک معروف در مسابقات المپیک مکزیک ۹۱۱ دختر ورزشکار را مورد معاینه قرار داد و مشاهده کرد که نیمی بیشتر از این دختران زیبایی اندام خود را از دست داده و شبیه مردان شده اند.

حتی ورزشهای سبک و آرامی مانند شمشیر بازی (اسکریم) نیز برای زیبایی دختران زیان آور تشخیص داده شده است و کارشناسان اعلام کرده اند که این ورزش نیز چین و چروک صورت دختران را زیاد می کند. زیرا در تمرینات، چشم و ابروی آنها زیاد به کار می افتد و عضلات صورت آنها زیاد حرکت می کند».

در پایان لازمست گفته شود:

گلولی زاهدان در اثر ورزش زود متورم می شود و امکان خونریزی دارد. (۱)

بهترین و سالمترین وزن بدن

با مطالعه روی متجاوز از چهار میلیون نفر به این نتیجه رسیده اند که مردان بین ۳۰-۴۰ سال که قدشان حدود ۷۰/۱ متر می باشد شایسته است ورزششان ۱۰-۱۵ درصد از وزن معمولی کمتر باشد مثلاً مرد باریک اندام ۷۰/۱ متری بین ۲/۶۰-۸/۶۴ و اگر باریک نیست ۴/۶۸-۹/۶۳ کیلو گرم برسد.

اغلب می توان با در دست داشتن مقایسه‌هایی چند از بدن را حساب کرد مثلاً از وزن، دور سینه، گنجایش ریه ها (ناگفته نماند اندازه قطعی و کاملاً طبیعی بدست نمی آید)

فرمولهای زیادی در این باره داده شده که به ذکر سه نمونه آنها می پردازیم:

فرض کنید شخصی اندازه های زیر از مشخصات اوست: قد ۱۷۴ وزن ۷۵ دور سینه ۱۰۰ دور شکم ۹۱ ظرفیت ششها ۴ لیتر (۴۰۰۰ سانتیمتر مکعب)

فرمول کلی: $۴۱۵۰ - \text{اندازه قد} - ۱۰۰ - \text{اندازه قد} = \text{وزن طبیعی}$

$$۱۷۴ - ۱۰۰ - ۴۱۵۰ - ۱۷۴ = ۷۴ - ۶ = ۶۸$$

و باید شخص مذکور ۶۸ کیلو وزن بیشتر نداشته باشد.

$۱۷۲۴ = ۱۷۴۴۰۰۰ \times ۷۵ =$ قد (به سانتیمتر) ظرفیت ششها به سانتیمتر مکعب \times وزن بدن به کیلو گرام = ظرفیت ششها و این شخص ظرفیت تنفسی عالی دارد زیرا بین ۱۲۰۰ تا ۱۴۰۰ متوسط و کمتر از ۱۲۰۰ به داو بیشتر از ۱۴۰۰ ظرفیت تنفسی عالی است. فرمول سوم: اندازه قد محیط سینه $\times ۱۰۰ = ۵/۵۷ = ۱۷۴۱۰۰ \times ۱۰۰$ و محیط سینه بیشتر از ۵۵ قفسه قوی و بین ۵۰-۵۵ معمولی و کمتر از ۵۰ ضعیف است.

قد کشیدن

چند کشور در سالهای اخیر آمار گرفتند آمار از اندازه قد اهالی کشور خودشان و در نتیجه یک موضوع محقق شده را اعلام داشتند و آن بلند شدن قد متوسط مردم به طور متوسط یک سانتیمتر در هر ده سال می باشد.

در جلد هشتم که مربوط به گوشت بود گفتم چگونه گوشت نشسته قد را بلند می کند و آن هم به علت وجود خون در آن است و ضمناً به غذاهائی که باعث می شود قد بلند شود اشاره نمودم از مواد قندی و شیر و ...

بلند شدن قد پس از ۲۵ سالگی سخت است زیرا از این سن

به بعد رشد استخوانها متوقف شده است با وجود این برخی عقیده دارند با یک دوره ورزش مرتب و دقیق و متوالی می توان به رشد قد کمک کرد.

شنا، شمشیر بازی و ورزشهای سوئدی را در این باره مؤثر دانسته اند.

توجه به فرزند در سن بین ۱۰ تا ۱۵ سالگی اهمیت دارد و می توان عقب افتادگی فرزندان را از نظر رشد قد به سادگی جبران نمود و باید متوجه بود دخترها معمولا در ده سالگی سه پنجم قد نهائی خودشان را دارند و پسرها در ده سالگی سه چهارم آن را و لذا در ده سالگی خوب است قد فرزند اندازه گیری شود و اگر از قد مطلوب و اندازه مرغوب کمتر است فکری نمود فکری برای بلندتر کردن قد فرزند.

هرمونها در بلند کردن قد اثر قابل توجهی دارند و این عمل را با کمک ویتامین ها انجام می دهند و لذا پزشک می تواند با دادن هرمون و ویتامین ها مخصوصا مخصوصا ویتامین آ و ث و د به کودکانی که رشد کندی دارند مؤثر و مفید باشد.

ورزش از همه مؤثرتر است مخصوصا که مناسب ترین ماههای سال برای رشد جسمانی ماههای اردیبهشت و خرداد و تیر می باشد.

اصول تمرینات قدرتی

سعی کردم قسمت اول کتاب حاوی مطالبی باشد که کمتر تغییر پذیر است یعنی حاوی آنچه مربوط به خلقت تکوین است و در انسان به گونه آمیخته با فطرت جلوه می نماید مانند اثر ورزش بر پوست و تغذیه و قد و ... و قسمت دوم اغلب محتوی مقرراتی که بشر وضع کرده و ممکن است فدراسیونهای بعدی که با مغز وسیعتر و قد و وزن دگرگون بشریت مواجه می شوند در آنها تغییراتی داده آنها را دگرگون سازند از این رو تعجب نکنید اگر در اینجا از پرتاب وزنه و نیزه و چکش یا برداشتن وزنه بحث می شود زیرا سخن از لحاظ فیزیکی و در قلمرو عالم تکوین می باشد.

۱ - پرتاب کننده مخصوصا در لحظه پرتاب احتیاج به توان انفجاری دارد که از لحاظ فیزیکی به وسیله نیرو ضرب در سرعت عضله موضوع مورد بحث قرار می گیرد ولی توان انفجاری به عوامل ضروری زیر نیز بستگی دارد.

الف - نیرو خلاصه را در کانال حرکتی که به مهارت مربوطه بستگی دارد متمرکز و مستقیما در آن کانال پشت وسیله پرتاب وارد آورد.

ب - آزاد گذاردن عضله هائی خارج از قلمرو عضلات مورد احتیاج تا نیروئی مصرف خنثی کردن نیروی عضلات دیگر نشود.

ج - تحریک و بسیج آنچه از عوامل کمک کننده احساساتی است.

۲ - تمرینات قدرتی پایه و اساس توان انفجاری است و سرعت

عضله را که نام بردیم همان سرعت غریزی عضلات است که هر یک از تارهای عضلانی در موقع انقباض ایجاد می نماید و در طول عمر سرعت تارهای عضلانی افزایش نمی یابد و فقط بستگی به این دارد که شخص بتواند تا چه حدودی تارهای عضلانی را به انقباض در آورد و نزد انسانهایی که تارهای عضلانی بیشتری وجود دارد نیروی بیشتری یافت می شود و نزد کسانی که فعالیت و ورزش ندارند تعدادی از تارها به خواب می روند ولیکن با حرکات و وزنه برداری می توان آنها را به کار واداشت و تحت کنترل اعصاب در آورد.

۳ - معاینات پزشکی برای هر کدام از نامبردهگان ضروری است.

۴ - برنامه هر کس در هر رشته باید تنظیم و تجویز و معین گردد.

۵ - نیرو مساوی است با سرعت ضرب در قدرت یعنی برای پرتاب وزنه سنگین تر قدرت بیشتری لازم است و برای سبکتر سرعت ضروری می باشد.

۶ - برای بدست آوردن قدرت بیشتر تمریناتی و مهارتهائی لازم است که هر دو مخلوط انجام گیرد.

۷ - وزنه های سنگین با تعداد تکرارهای کم قدرت عضله را بیشتر ولی در استقامت عضله اثری ندارد بر عکس وزنه های سبک که با تکرار بیشتر استقامت و قدرت عضله را بهتر می گرداند:

۸ - بکار بردن متدهای بهتر و برگزیده هیچگاه از مدت و مقدار انرژی مصرفی برای تمرینات قدرتی نمی کاهد بلکه فقط برای نتیجه گیری بهتر اثر فراوان خواهد داشت.

۹ - کسب قدرت بیشتر مانند کسب مهارت عالیترا احتیاج به تمرین متمادی و طولانی دارد حتی اگر ده سال باشد از این رو باید شروع را در سن پائین تر در نظر داشت.

۱۰ - تمرینات باید با افزایش تدریجی وزنه یا ... صورت گیرد و از وزنه کم آغاز شود.

۱۱ - تمرینات یاد شده در نرمش عضلات و مفاصل کمک نموده و حرکات نرمش هم در گرم نمودن و نرمش عضلات و مفاصل مؤثرند یعنی هر دو در یکدیگر اثر دارند.

۱۲ - تمرینات مختلف خود نوعی تنوع است که رافع خستگی است و می توان در هفته سه روز یکی را که مورد بحث انتخاب نمود و سه روز دیگر را تمرینهای دیگر کرد یا هر روز مدتی به این و لحظاتی را به آن پرداخت ولی بهتر است در این صورت تمرینات قدرتی قبل از تمرینات مهارتی اجرا گردد.

۱۳ - تمرینات قدرتی باید تحت نظر متخصص طبق برنامه با در نظر گرفتن خصوصیات هر ورزشکار انجام گیرد.

۱۴ - خوردن مقدار بیشتری از غذاهای دارنده مواد بیاض البیضی به هیچ وجه بر ازدیاد قدرت مؤثر نبوده و آنچه اثر دارد انتخاب غذای کامل می باشد.

تیپ شناسی و ورزش

تیپ در اینجا یعنی بدنهایی که خصوصیات مشابه و وجوه مشترکی با یکدیگر دارند و ارتباطش با ورزش در اینجا یعنی انتخاب هر تیپی است برای هر نوع تمرینات مختلف کاملاً مساعد و مناسب با همان تیپ.

حالت فیزیکی و تشریحی (قد و وزن - فرم عضلات - مشخصات اهرمی بدن و ...) و علاقه روحی و خصوصیات روانی را برای انتخاب رشته مساعد باید منظور داشت تا بتوان رکوردهای بهتر و عالی بدست آورد.

یک عامل اصلی و مهم در ورزش به نام وضعیت است که پزشکان تربیت بدنی آن را چنین تعریف می نمایند: وضعیت عبارت است از خواص و صفات ذاتی که با تغییرات مشخص از طریق ارث یا راه دیگر به شخص رسیده و از آنها بهره برداری می شود (راه دیگر که وابستگی به عوامل خارجی روانی و بدنی در طول زمان یا از راه تربیت بدنی دارد) اما برای یافتن استعداد های عالی به طریق فوق باید همت و پشتکار و تمرینات ممتد در طی سالها که موضوع اکتسابی است در نظر داشت و چه بسا کسانی که با بودن خواص و صفات ذاتی اما پشتکار و همت و تمرینات متوسط به هدف عالی نرسیده یا با وجود خواص و صفات ذاتی متوسط علاقه و پشتکار و تمرینات بسیار به هدف عالی رسیده اند.

اغلب افراد مخلوطی از تیپ های مختلف اند که اهم آنها عبارتند از: تیپ ایتوسومر - تیپ اتلیشه - تیپ پیکنیگر.

نوعی دیگر تقسیم بندی بر مبنای قدرت عمل و استفاده از توانائی بدن کرده اند که عبارتست از: تیپ سریع - تیپ استقامتی.

تیپ سریع که می تواند در حداقل مدت با فشار و شدت کار عضلات حداکثر سرعت را در کار عضلانی ایجاد نماید مانند دوهای سرعت و فوتبال.

تیپ استقامتی که قادر است در زمانی دراز عضلات خود را بکار وادارد مانند دوهای استقامتی.

نوع سوم هم دارد که بر مبنای ظواهر امر و نشانیهای روانی شخص به طریق زیر تقسیم بندی گردیده است: شخص نظری - صرفه جو - زیبا پرست - اجتماعی - سیاسی.

شخص نظری که بیشتر به جنبه های نظری و علمی ورزش متوجه است و چنین کسی با شرایطی چند می تواند معلم خوبی شود و اقتصادی کسی است که چون تجار کار می کند و با صرفه جوئی در نیرو مایلست حداکثر بهره برداری را از تمرین خود بنماید و زیبا پرست که توجه به آنهایی دارد که زیبایی حرکات در آنها مستتر است چون ژیمناستیک و شیرجه و ... و اجتماعی که سعی می کند در قلمرو رهبران وارد گردد و سیاسی که ورزش را وسیله رسیدن به هدف شخصی می خواهد.

تیپ لیپتو سومر یا تیپ کشیده که قدی بلند و تنه و اعضائی کشیده و لاغر و دنده های قابل شمارش و شانه و کمر باریک و کپل های کم گوشت داشته به نظر می آید دارای جنب و جوش سلام، دگر گونیهای آرام و تدریجی دوران بلوغ - خوش خوراک - سبک وزنند و از لحاظ روانشناسی سرد و گوشه گیر و با اراده و جاه طلب

و حساس اند در دوهای ۸۰۰ و ۱۵۰۰ و پرشهای ارتفاع استعداد دارند و از همین تیپ کسانی که نقص دارند یعنی دارای رنگ و روی پریده و پژمرده اند اگر استعدادی نشان دهند در رشته های استقامتی چون اسکی استقامتی و کوهنوردی است.

تیپ اتلیشه: اسکلتی قوی و درشت با قد متوسط و عضلات محکم و قوی و تنه و اعضاء درشت و شانه های پهن و وزن زیاد و پوست سالم و محکم و شکم تو رفته و کشیده و چربی متوسط و سینه برآمده و بزرگ و دست و پای درشت دارند و از لحاظ روانی دارای روحیه قوی متکی به نفس و صدیق اما اندکی کند دهند و کشتی گیر و بوکسور و ... از آنهاست.

تیپ کم رشد (پیک نیگر) دارنده بدنی نسبتا چاق و قفسه سینه و گردن و دست و پای کوتاه با استخوان بندی تقریبا کوچک و ظریف با چربی فراوان (در مردها به روی شکم و در زنان روی بالا تنه و رانها) و صورتی گرد با خطوط چهره لطیف و وزن نسبتا زیادند. از لحاظ روانی مزاحمی دمبدمی، زود جوش و معاشرتی و اجتماعی و راحت طلب و خوشبین به زندگی می باشند و فوتبالیست ها و شناگران اغلب از اینها بر می خیزند.

هیپوکرات در ۳۰۰ قبل از میلاد انسان را به امزجه چندی که هر کدام ذیعلاقه به نوعی ورزش و بازی می باشند چنین تقسیم کرد که تا چند سال پیش در سراسر دنیای علم تدریس می گردید.

مزاج دموی که زنده دل و شاد و جوش و خروش دار و دمبدمی و زود عاشق و زود فارغ گردد و حساس و فکر امروزند و کودکانش نیز اغلب چنین می شوند همیشه موضوعات را سهل می گیرد که از

تمتعات زندگی لذت ببرد.

صفرای پرحرارت و احساساتی و علاقمند به طبیعت و با هدف و نقشه می باشند و بسیاری از دمویها بین ۴۰ - ۵۰ تغییر مزاج داده صفرای می شوند.

سودائیهها: غیر مصمم و بدون اراده و غمگین و گرفته و گوشه گیر و مستبد به رأی بوده و به خود تلقین می کنند که برای رنج بردن آفریده شده اند.

بلغمی مزاجها: بی حال و تنبل و بی اعتنا به امور زندگی و ساکت و متفکر و فاقد احساسات و قانع می باشند.

تاریخچه ای از تربیت بدنی

(۱)

اصطلاح فوق به طور مطلق به هر نوع فعالیت بدنی گفته می شود که نتیجه حاصله تقویت بدن بوده باشد و معمولاً به برنامه هائی گفته می شود که شامل ورزشهای ژیمناستیک، قهرمانی، تفریحی است و منظور از ورزش کسب قوت و قدرت جهت مقاصد نظامی و کسب قدرت بدنی و به منظور تفریح و وقت گذراندن و همچنین برای افزایش ارتباطات و آشنائیهای اجتماعی و تکامل قوای اخلاقی به کار می رود (در اینجا لازم است نظر اسلام را هم به اشاره بنویسم: کسب قوت و قدرت از راه ورزش، جهت مقاصد نظامی مشروع فوق العاده پسندیده بوده اما اگر برای کسب قدرت بدنی بوده باشد باید طرف بدل خود مراجعه کند که آیا قدرت بدنی را به چه منظوری می خواهد و بر حسب نظری که در خویش سراغ دارد خود را

از خواست اسلام دور یا به انتظاری که اسلام دارد نزدیک مشاهده نماید یعنی اگر بدنی می خواهد که در قلمرو «قو علی خدمتک» حضرت علی واقع می شود جای بسی مسرت است و در غیر این صورت بدنی که نیروئی تهیه دیده تا در راه هوی و هوس و شهوت صرف کند مایه تاسف و تاثر می باشد.

اما اگر تربیت بدن به منظور تفریح باشد در جلد دوم شرح دادم که چگونه قرآن می فرماید ان الله لا يحب الفرحین - (۷۶ القصص) و تفریح بسیار کردن را مخالف است و در برابر نمی خواهد دین دارای غلظت و خشونت و بدون تفریح باشد و نبی گرامی فرمودند الهوا و العبوا فانی اکراه أن یری فی دینکم غلظه : بازیچه و بازی کنید که دوست نمی دارم در دینتان غلظت باشد (یعنی تقویت بدن برای بهتر تفریح کردن اگر تفریح به اعتدال و مشروع باشد)

تربیت بدن به منظور گذراندن وقت برخلاف اسلام است البته اگر گذراندن وقت و ورزش مفهوم اتلاف وقت بدون نتیجه را داشته باشد و در اسلام هر گونه عملی که عاطل و باطل و وقت گذران و بدون نتیجه باشد ممنوع است مثلاً کسی بگوید من امروز می نشینم و برای گذراندن وقت می شمارم که چند عدد مگس وارد اطاق شد و خارج گردید یا می نشینم و دانه های گندم و برنج را مرتب قاطی کرده و جدا می کنم در این صورت اگر پژوهش علمی در کار نباشد به نظر اسلام کار بسیار غلط و ممنوعی صورت گرفته است.

ورزش برای افزایش ارتباطات و آشنائیها باز اگر مشروع باشد و مفساد اخلاقی به بار نیاورد مباح بلکه ممدوح است.

در آخرین قسمت : انسیکلوپدی چنین نظر داشت که

ورزش به منظور تکامل قوای اخلاقی است و این درست نظر اسلام می باشد که منعکس شده و اسلام قبل از هر چیز از یک ورزشکار نیروی تسلط بر نفس را وقع می دهد و ارزش می نهد و از او می خواهد).

از لحاظ تاریخی بعضی از انواع ورزش به وسیله کلیه نژادها و ملل مورد استفاده قرار می گرفته و هدف آن بیشتر جهت تناسب اندام و افزایش مهارت جنگی بوده است و همینطور انجام آن جهت آماده شدن در اجرای مراسم مذهبی و فستیوالها و مسابقات قهرمانی به کار می رفته است منظور دیگر آن جهت سرگرمی و وقت گذرانی کودکان و تفریح کردن بزرگسالان و گاهی هم جهت درمان به کار می رفته است.

۲۵۰۰ سال قبل از میلاد مسیح ورزش به وسیله چینی ها جهت درمان بیماریها و طولانی کردن عمر به کار می رفته است همینطور بین آشوریها، بابلیها، مصریها و مخصوصا ایرانی ها ورزش خیلی رواج داشته است اما در بین همه ملل یونانیها ورزش را توسعه دادند و به درجه بالاتری رساندند.

در عصر همری مسابقات ورزشی در یونان رواج کلی داشت و زن و مرد تا اندازه ای در امور مربوط به ورزش شرکت می کردند.

در اسپارت ورزش یک قسمت عمده ای از تربیت اولیه زن و مرد بود اما در آتن زنان به کارهای عادی مشغول بودند و ژیمناسیونهای بسیار مجهز و وسیعی جهت مردان ساخته شده بود که به منظور تربیت بدنی به کار می رفت و علاوه بر ورزشهای معمولی ورزشهای ژیمناستیک طبی و رقص و آواز هم از جهت تکامل بدن

به کار می رفت.

بین رومیها ورزش به میزان وسیعی جهت آماده کردن مردان در امور نظامی مورد استفاده قرار می گرفت و بالاخره منجر به نمایشهای گلادیاتوری گردید و بعد با سقوط امپراطوری روم بدست فراموشی سپرده شد.

جنبش جدید: در دوران تاریک قرون وسطی یعنی در دوره ریاضت کشی جسم انسان به کلی فراموش شد و تربیت بدنی بیشتر شامل انجام مسابقات و آمادگی جنگی بود اما فلسفه انسانی قرون ۱۶، ۱۷ و ۱۸ باعث تحریک و جنبش فعالیت بدنی گردید افرادی پیدا شدند که کتابها و مقالاتی راجع به ورزش و ارزش آن در پیشگیری بیماریها نوشتند اما تا قرن ۱۹ ورزش جزو برنامه مدارس قرار نگرفت بعدا ژوهان هانریش زمینه تعلیم و تربیت جدید را فراهم آورده و فردریک فروبل کودکستانهایی تأسیس کرد و همینطور زمین های ورزش احداث نمود و تأکید زیادی روی ورزش نمود بعد اهمیت ورزش زیاد شد به این معنی که فقط به منظور قوی تر شدن و آمادگی جنگی و پیروزی در مسابقات به ورزش نمی پرداختند بلکه منظور آنها از ورزش رشد موزون جسم و روان هم بود و به کمک فلسفه روانشناسی، فیزیولوژی و طب تخصصی یک جنبش وسیعی که باعث توسعه و رشد فوق العاده ورزش بالاخص در آلمان و سوئد شد شروع نمودند البته در آلمان بیشتر هدف میهن پرستانه شامل حال عده کمی می گردید رها گردید و ورزش بین کودکان و بانوان و بطور کلی جهت همه سنین عمر تعمیم دادند و علاوه بر ورزشگاهها بعدا باشگاههایی جهت رسم و نقاشی، ادبیات، آواز

و مناظره بوجود آمد بعداً در آلمان کارهای نامبرده شده به مدارس کشانده شد.

سالها بعد از تاسیس دو مکتب ورزش های آلمانی و سوئدی بین آن دو رقابت بود و رقابت سبب شد مطالعات بیشتری در این باره انجام گیرد یعنی راجع به تاثیر نوع ورزش در وضع بدنی و سلامتی و تناسب اندام .

هدفهای علمی : ادوارد هیچکاک که بعدها با دو دلی هلن همکاری می کرد آمارهائی درباره ابعاد بدن دانشجویان در شروع ورزش و نیز در پایان آن منتشر کرد و این اندازه سبب شد مطالعه در ابعاد بدن و راجع به انسان شناسی در امریکا آغاز گردد و سالها دبیرستانها و کالجها آمارهائی راجع به قد و وزن و طول و اندازه و محیط قسمت های مختلف بدن و نیز ظرفیت ریوی و قدرت عضلات مختلف جمع آوری کردند بیشتر این تست ها در مسابقات قهرمانی و نیز در مسابقاتی که بین کالجها برگزار می شد به کار می رفت در حقیقت این آمارها یک عامل محرک جهت رسیدن ورزشکاران به یک حدی بود که در مسابقات قهرمانی به کار می رفت.

تاریخ ورزش در ایران

(۱)

قبل از دولت ماد تاریخ قوم آریا در تاریکی فرو می رود و آنچه از کتابهای دینی یا از قرائن تاریخ می توان بدست آورد قوم یاد شده بین ۵۰۰ تا دو هزار سال قبل از میلاد به ایران آمده و

۱- اقتباس از کتابخ تاریخ ورزش در ایران تألیف آقایان نصرت الله حاج عظیمی و سرلشکر دکتر ایزدپناه.

اینها شعبه ای از مردم هند و اروپائی محسوب می شوند. مردمانی جنگجو بوده و با مهارتهای که می کرده و جنگ های فراوانی که داشته بدون شک در اسب سواری و پرتاب نیزه و تیراندازی ورزیدگی داشته است و در کوهنوردی و پرتاب سنگ و دویدن و عبور از موانع نیز مهارت خاصی داشته اند.

مادها از شمال غربی ایران به طرف صوب آمدند و در قرن هفتم قبل از میلاد دولت تشکیل دادند که بیشتر در جنگ با دولت آشور بودند و از تربیت کردن فرزندان کشور و جوانان و آموختن فنون جنگ آوری و تیراندازی و اسب سواری و پرتاب نیزه و ... شواهدی از آنان در تاریخ به چشم می خورد.

پارسیان که از قوم آریا بودند و در جنوب ایران سکونت داشتند دولت ماد را برانداختند و در زمان آنان مخصوصا از زمان سلطنت کورش کبیر توجه به تقویت قوای جسمی و روحی آن چنان نزد ایرانیان دوره هخامنشی قوت گرفت که می توان گفت سرآغاز شروع ورزش اصیل از آن زمان بوده است حتی در آن زمان محللهائی به نام الوترا جهت تعلیم فنون جنگی و ورزشها درست کرده و جوانان را بر حسب سن به چهار دسته تقسیم کرده و مطابق سن و مناسب اندامشان به آنها تعلیم می دادند و مخصوصا به شکار کردن و آداب آن اهمیت مخصوص داده می شد.

جالب اینکه که گز نفون مورخ یونانی با آنکه ایران و یونان تقریبا در چنگ دائمی بودند و باید بر حسب تعصب ملی

که دارد از آن زمان تعریف نکند صفحاتی را اختصاص به چگونگی تعلیم و تربیت جوانان ایران چه از لحاظ جسمی و چه معنوی داده و از آنها تعریف کرده است.

ورزشهای مداول آن عصر عبارت بودند از کشتی، تیراندازی، اسب سواری، چوگان بازی، گوی زدن، پرش از موانع، ارابه رانی، شتر سواری، مشت زنی، شنا، کوهنوردی، دو بود ورزش به تدریج نزد ایرانیان اهمیت خود را از دست داد و آن چنان مردم را سست و بی پروا کرد که قشون اسکندر مقدونی که بین ۱۰ تا ۵۰ هزار شماره آن را متذکرند توانست به قول کنت کورث مورخ قشون ۳۵۰ هزار نفری داریوش سوم آخرین پادشاه هخامنشی را شکست دهد.

اسکندر خودش ورزشکار بود و اعضای بدنش آن چنان که در تواریخ ثبت است قوی و متناسب بود و تا آنجا تربیتش پیشرفته بود که این سخن را همیشه می گفت: خستگی و شهوت دو علامت آشکاری از ضعف انسان است و به کار بردن تزئینات حق زنان است و زیبایی مرد تقوای اوست.

پس از اسکندر ورزشهای دو کشور ایران و یونان در هم شد در یونان قهرمانان را مقام نیمه خدائی می دادند و در برابر مجسمه یا مقبره آنها مجالسی که بیشتر جنبه ورزشی داشت ترتیب می دادند و با ترنم و آواز و موسیقی حرکات ورزشی انجام می گرفت.

باز شعبه دیگری از نژاد آریا که پارتها نامیده می شدند بر حکومت سلوکیدها که جانشین اسکندر بودند غالب شدند و اینها نیز از کودکی تا زمان مرگ تمرینات جنگی و شکار جزء لازم

زندگیشان بود اصولاً- کلمه پهلوان که از پهلوی یا پرتو که همان پارتی و اشکانی باشد گرفته شده زیرا پارتها یا پرتوها می خواستند همه آنها را پهلوان بدانند یعنی زورمند و پرقدرت.

بسیاری عقیده دارند سلسله پادشاهان کیان که در شاهنامه از آنها نام برده شده همان سلاطین اشکانی می باشند که تحریف نام شده اند.

ساسانیان حدود ۲۲۰ سال بعد از میلاد سلطنت پانصد ساله اشکانیان را نقض ساختند نامبردگان بر عکس اشکانیان که علاقه به مذهب نداشتند آن را رونق مجددی دادند و برای محو آثار سلسله اشکانیان هم اصرار وجدیت تمامی داشتند در عهد ساسانیان کشتی، تیراندازی، شکار، اسب سواری، چوگان بازی، بازی شطرنج، ارابه رانی، شنا، کوهنوردی، راهپیمایی معمول بوده است.

در این عهد کتاب آئین بابک نوشته شده که در آن از ورزشهایی چند نامبرده شده و در عهد این سلسله مربی و معلم ورزش نیز وجود داشته است.

دوران تسلط عرب بر ایران دوران قابل ملاحظه و بلکه قابل مطالعه ای است. در زمان نبی گرامی از یک طرف در مذمت منافقین مرتب آیه نازل می شد و دلی نبی گرامی و مسلمانان راستی از نفاق و دودستگی منافقین پر از خون بود اما پس از نبی گرامی و این نفاق و دوئیت چه شد؟ از بین رفت آن چنان که تقریباً منافقین وجود نداشتند؟ تا زمان علی بن ابیطالب رسید! دوران حکومت مخصوص همه برابرند و گرامی تر کسی است که پارسا تر باشد (ان

اگر مکه عند الله اتقیکم) یعنی دورانی همانند زمان رسول خدا در این هنگام بود که باز منافق زیاد شد ولی ایرانیان که نیرو گرفتن دین خدا و اجرای دستورات واقعی دین را دیدند و خود شاهد بودند که حضرت علی یک برده سیاه پارسا را بر یک امیر عربی که از تقوای بهره بود ترجیح می دهد دانستند حساب عرب از اسلام جداست و دستورات قرآن حاکم است کما آنکه بعدها ایرانیان راحتی به نام حیوانات می خواندند و حکومت قبیله ای جای قران را گرفته بود ولی ایرانی هوشیار ایرانی خوب تشخیص ده که می دانست اسلام واقعی زمان نبی گرامی و علی بن ابیطالب سلمان فارسی غیر عرب را به درجه نزدیک به امام رساند و لی همان اعراب با این دو بزرگواری کاری کردند که آیات مربوط به منافقین گوشه ای از کارهای آنهاست و همه غیر اسلامی بود اما نبی گرامی چون در برابر شرکت حاد قرار داشتند فاتح شدند و علی بن ابیطالب چون سرپوشی از قرآن بر شرکت مزمن گذاشته شده بود و حتی زمانی که احتمال شکست می رفت سرپوشها را برای فریب دادن مردم برنیزه ها کردند و بالاخره حضرت علی در برابر شرکت مزمن به ظاهر شکست خورد و همیشه احوال اولیاء و انبیاء چنین بوده است.

گرچه ایرانیان جز در زمان نبی گرامی و علی مرتضی که حکومت واقعی اسلامی برقرار بود نتوانستند یعنی اجازه شان نداند سلمانهای خود را معرفی کنند اما وضع ایرانیان چنان بود که در ضحی الاسلام نوشته شده روزی عبد الملک مروان خلیفه اموی می گوید: ایرانیها هزار سال حکومت کردند و ساعتی به ما محتاج نشدند و ما صد سال حکومت کردیم و لحظه ای از آنها

بی نیاز نمائیم.

ایرانیان تا قریب دو بیست سال هر چند تحت تسلط اعراب به سر بردند ولی همیشه در فکر آزاد شدن بودند و در این زمینه یعنی در زمینه فکر آزاد شدن به دو دسته تقسیم می شدند یک عده که به راههای مختلف اقدام می کردند (دعوت به دین جدید - تجدید خاطرات مذاهب قبلی و دعوت به آنها - داعیه به حکومت هائی رسیدن بر مبنای اسلامی و غیر اسلامی) و دسته دیگر که بهتر فکر می کردند کسانی بودند که می دانستند اگر حکومت واقعی اسلامی همانند زمان حضرت علی برقرار گردد و آنچه قرآن خواسته عمل گردد شرافت و فضیلت بیشتری از آن ایرانیان و بلکه هر کس پارسا تر است خواهد بود از این رو در ترویج معارف اسلامی می کوشیدند و در راه معرفی اسلام به عنوان بهترین قانون سعی بلیغ می کردند که شاید به عنوان قانون مقبول همان عربهای حاکم گردد و به همین لحاظ است که می بینیم سهم دانشمندان ایرانی و آمار آنان در راه علم و معرفت اسلامی کیفی و کما بیشتر از سایرین می باشد و شاید این سخنان را هنوز کسی نگفته باشد که علت تلاش ایرانیان در راه ترویج و معرفی اسلام این بود که شاید به دلهای خلفای عرب یا سایرین نوری بتابد و خدایشان توفیق دهد که همان قرآن و همان اسلام را که به خود منسوب می دانستند به عنوان قانون پذیرفته شود و درست به آن عمل کنند و مردمان غیر از عرب هم بدینوسیله نجات یابند و از برادری و برابری اسلامی بهره مند گردند به هر صورت خاطر ایرانیان مکدر نباشد که منافقین و آزار دهندگان در زمانهای نبی گرامی و حضرت علی زیاد بودند و رشد می کردند و در هر عهد دیگر که ایرانیان

را پست می شمردند منافق و آزار دهنده ای! پیدا نمی شد.

فتح نبی گرامی و شکست حضرت علی - وجود منافقین در زمان آن دو بزرگوار و عدمشان در زمانهای دیگر - تلاش ایرانیان برای این که بتوانند اسلام واقعی را حاکم سازند این سه مطلب را در نظر داشته باشید تا هر کس از این که ایرانیان بلکه غیر اعراب در زمانهای معلوم خوار و پست بودند ناراحت می شود با صغری کبری کردن این سه مسئله به کلی از ناراحتی بدر آید و به اصطلاح از وی رفع مزاحمت گردد.

از مطلب خارج شدم ولی جالب مطالبی پیش آمد. (البته اگر توانائی رساندن مطلب را داشتم). ورزش در این دو بیست سال در هر مورد به طرز خاصی درآمده بود.

چون مبنای سخن این جلد مانند جلدهای دیگر بر یک آیه قرآن کریم است: جلد پنجم آیه و اوحی ربك النحل ان ... جلد ششم و ان لكم فی الانعام ... هفتم ... النخیل و الاعناب تتخذون منه سكر" و رزقا حسنا ... هشتم ... و از جمله جلد حاضر (چهاردهم به آیه شریفه و زاده بسطه فی العلم و الجسم و فزونی دانش و تربیت بدنی را به شرط آنکه ضمیر «ه» زاده منظور گردد یعنی علم و ورزش متعلق به کسی باشد که کارهایش موجب رضای خداست آری آیه یاد شده عنوان درشت این کتاب بوده و باید توجه بحثی ما هم در هر زمان بر مبنای توجه به این سه مطلب (خدا - دانش - ورزش) بوده باشد.

تسلط اعراب بر اقوام دیگر هر چند برخلاف خواسته قرآن دوران تسلط و رفتار غالب بر مغلوب بود اما بعضی مسائل آن چنان

مورد توجه اولیه اسلام قرار گرفته بود که پرده پوشی آن غیر ممکن می نمود و یکی از آنها اهمیت دادن فوق العاده به علم بود تا آنجا که اگر در مدت ۱۲۰۰ سال حکومت از هخامنشیان تا اسلام نام دانشمندان ایرانی از شمارش انگلستان یک دست کمتر بوده و از مهمترین آنها (بوذرجمهر حکیم - برزویه طبیعت) هم آثاری جز پند و امثال و کلماتی چند باقی نمانده بود اما روز به روز با پیدایش شاهراهی که به طرف کشور دانش به وسیله اسلام باز شد نور علم تابیدن گرفتن و شمارش دانشمندان فزونی یافت و از اسلام به ملل دیگر ساری و جاری گردید و روز افزونی علم بنابر گواهی دوست و دشمن با ظهور اسلام آغاز گردید که سهم عظیمی از آن متعلق به دانشمندان ایرانی است.

در زمانهای قبل از اسلام وضع سه مطلب یاد شده در آیه (مذهب - دانش - تربیت بدنی) تا حدودی بر مبنای تربیت بدنی آن هم به خاطر ورزشدگیهای لازم برای جنگ خلاصه می شد. از دانش که تقریباً چیزی و خبری نبود و مذهب نیز هر روز دستخوش مذهب پیشوایان وقت بود آن گاه که پرستش خورشید مذهب همگانی بود و مهر دادها (به جای خدادادها) سلطنت داشتند همه چیز متعلق به مهر و خورشید (مهر - خور - آفتاب) بود و تنها در یزدما آبادیهای مهرایز (مهریز) سان ایز (سانتیج) - باتوجه به اینکه سن هم در انگلیس خورشید و ریشه واحدی داشته است) مهر گرد - خوارایز (خور میز) و ... و از قرار معلوم کلمه ایز یا ایس یونانی بوده و در زمان سلوکیدها جانشینان اسکندر معمول گردیده و حتی یزدهم ایساطیس (ایسات ایز) نام داشته است.

دورانی طولانی و وسیع پس از پرستش جسم نورانی آسمانی خورشید عدول کرده به پرستش آن چه در زمین باعث روشنایی می شد پرداختند (شاید به دین علت که خورشید روز روشن نور می داد ولی آتش شبهای تاریک و روشن می ساخت) یعنی آتش پرستی: این آتش شبهای تاریک را روشن می ساخت) یعنی آتش پرستی: این آتش بود که شبها را روشن می ساخت. از ورود حیوانات وحشی به غارها و مسکنشان جلوگیری می کرد و شبهای آنها را گرم و مطبوع می ساخت و غذایشان را خوشمزه می کرد و هوز هم جشن آتش، آتشکده، عبادت آتش و به قول خودشان احترام به آتش بین زرتشتیان باقیست و به شیعیان مرتضی علی هم قاطی شده با جاق مرتضی علم قسم می خرنند و آتشت روشن باشد دعا می نمایند و چراغ روشن می گردد صلوات می فرستند و همه جا اسلام را با آنچه بهار از قدیم دارند مخلوط می نمایند در این دویست سال حدس زده می شود مد زورخانه در پناهگاه با دریچه کوچک مشغول گردیده تا جوانان بتوانند دور از چشم اعراب آداب و سنن قبلی خود را تجدید نمایند.

در تیراندازی هم هر جا می توانستند به تمرین می پرداختند و چون اسلام نیز مشوق تیراندازی و اسب سواری و شنا و ... بود جنبه مذهبی محرک بیشتری شد و جنبه ملی آن را فزونی داد.

طاهریان اولین سلسله ایرانی بودند که استقلال خود را اعلام داشتند مؤسس این سلسله طاهر بن حسین ورزشکار بود و در سواری و چوگان بازی مهارت داشت و از قرائن و امارات معلوم می گردد جوانان را به ورزش ها و تمریناتی که در جنگها به کار می آمده تشویق می کرده اند همین طور دوران صفاریان و سامانیان و دیلمیان

و غزنویان و خوارزمشاهیان و سلجوقیان ورزشهائی که به کار جنگ می آمد مرسوم و مرغوب بود در زمان دیلمیان در هفته بازار هم وسائل کشتی گرفتن فراهم می شد.

مغولها آمدند و چه بد آمدند آن چنان که خواندن تاریخشان هم هولناک است خوارزم را که گرفتند همه را از شهر خارج کردند مردان را کشتند و زنهای زیبا را جدا کردند و بقیه زنهارا دو دسته کردند و گفتند در شهر شما مشت خوب می زنند دو دسته مشت به هم بزنید آن قدر زدند تا خسته شدند بعد دستور داد همه زنهارا کشتند و این می رساند مشت زنی مرسوم بوده است و سعدی نیز که معاصر بوده از مشت زنی حکایتی دارد.

اصولا معمولا از کشتی گرفتن و مشت زنی لذت می بردند و شکار حیوان را هم دوست می داشتند (البته کمتر از شکار انسان).

(۱)

تیموریان پس از مغول آمدند و کشتار بسیار کردند ورزشهائی چند مخصوصا کشتی را دوست می داشتند تا آنجا که کلادیجو سفیر دولت اسپانیا که به دربار تیمور آمده بود در کتابش می نویسد: ولیعهد اطلس زردوزی پوشیده بود در مسابقه کشتی اعتنائی به نمایندگان نمی کرد و تمامش نظرش به قهرمان بود. خود تیمور شطرنج بازی را دوست تر می داشت.

۱- در کتاب داستانهای شگفت انگیز از تاریخ پهلوانی ایران نوشته آقای کاظم کاظمینی نام ۱۴ کشتی گیر معروف ایران و از جمله مربوط به زمان مغول نوشته شده است.

صفویه حدود ۲۰۰ سال سلطنت کردند شاه عباس کبیر مشوق ورزشهایی چند مخصوصا چوگان بازی و قیق اندازی و ... بود.

نادر شاه بر عکس شاه عباس که قامتی اندک کوتاه و متوسط و صورت سبزه و چشمانی کوچک داشت دارای جسم تنومند قوی ورزیده و بنیه پرقوتی بود شکار را دوست می داشت زیاد در برابرش کشتی می گرفتند و جوانان را به ورزش ترغیب می کرد.

کشتی گرفتن در دوره های بعد (زندیه - قاجار) به همان اهمیت قبلی بود و مسابقات دو، شنا، کوهنوردی تیراندازی اسب سواری معمول و برخی بازیهای اروپائی چون فوتبال و بعضی تمرینات ورزشی در عهد قاجار معمول گردید و بازار زورخانه ها رونقی داشت تا به این زمان رسید که کتاب حاضر معرف آن می باشد.

نا گفته نماند ورزش صبحگاهی آن چنان که تحت برنامه مرتب و منظم دست جمعی انجام گیرد از ارمغانهای دیگران نبوده و قبلا سابقه داشته و از جمله در زمان حسن صباح بوسیله پیروانش در سینه تپه ای که قلعه الموت بر آن بنا شده انجام می گرفته است و قبل و بعد از آن زمان بوسیله کسانی که به آنان عیاران، فتیان، جوانمردان می گفتند و ورزش را در راه بدست آوردن تزکیه نفس یا استقلال انجام می داده اند دیده می شده است.

مختصری درباره زورخانه

تاریخ پیدایش زورخانه کاملا روشن نیست از چه زمانی بوده است ولی به علت شباهتی که میل زورخانه به گرز، سنگ به سپر، کباده به کام تیراندازی دارد می توان تاریخ پیدایش زورخانه را آن قدر به عقب برد تا به زمانی رسید که رابطه ورزش و آدمی را به جایی می رساند که باید برای دفاع از قلعه های خود یا جهت حمله به آنها تیراندازی کند یا سپر بر سر گیرد یا گرز را بر سری یا پیکری بکوبد و همانند اکتشافات و اختراعات دیگر قدیم و جدید که بیشتر در زمان جنگ پیدای می شوند پیدایش زورخانه نیز با تمرین های جنگجویانه ای که لازم می دانستند بی ارتباط نیست به علاوه سابقه کشتی گرفتن ها که از زمانهای بسیار قدیم معمول بوده و در شاهنامه فردوسی و کتابهای چندی از مورخین غرب به آنها اشاره شده حتی شعرای معروف نیز همانند سعدی از کشتی گرفتن و فنون آن نام می برند و قدمت سابقه کشتی که نمونه آن کشتی گرفتن معروف رستم و سهراب می باشد آیا همیشه صحرائی و در فضای باز بوده یا در فصل مخصوص و ایام غیر مساعد آن را به کناری و محوطه ای سر بسته که در پناه باد و برف و باران بوده می کشانده اند؟

به احتمال قوی تاریخ زورخانه به همان زمان که کشتی گرفتن مرسوم شده می رسد که اطاق یا خانه ای را به منظور یاد شده انتخاب می کرده اند و زور و توانائی خود را در آن خانه محک می زدند و آن را خانه زور یا زورخانه می گفتند.

زورخانه در دویست سال استیلای عرب بر کشور ایران

استقلال یافت زیرا جوانان سلحشوری که میل به داشتن زور بازو بودند و از حکام عرب رخصت نمی یافتند به محلی که در پیچ و خم کوچه ای بود و از خارج منظره ای و رونقی نداشت و جلب توجهی نمی کرد و فقط با دریچه ای کوچک به خارج ارتباط می یافت خود را می رسانیدند و همین طور چنین رسم برقرار بوده و محل ورود به زورخانه به این مناسبت کوچک است که پهلوان هنگام ورود به زمین مقدس زورخانه به اجبار تعظیم کند و سر فرود آورد.

آنچه تاکنون گفته شد احتمال و حدسی بود که به نظر درست می رسد اما آن چه قطعی است تجدید سازمان زورخانه در حدود هفتصد سال پیش به عمل آمد و سازمان دهنده آن پوریای ولی است و تشکیلاتی که وی معمول داشته کما کان باقیست.

پوریای ولی در اواخر قرن هفتم و اوایل قرن هشتم هجری می زیست در تذکره ها نام وی را محمود بن پریای ولی گفته اند از عرفا بوده و شعر می گفته و از کراماتش هنوز نزد زورخانه کاران و قهرمانان حکایت‌هایی بر زبانهاست همین پهلوان که چون پهلوانی را از هند برای کشتی گرفتن با وی به خوارزم آوردند پوریای ولی روز قبل از کشتی برای نماز به مسجد رفت فقط در مسجد زنی را دید که بسیار زاری می کند و از خدا می خواهد که پسرش را پیروز گرداند پس از نماز ناگهان متوجه شد که این مادر پهلوان هندی است نزدش رفت و سلام کرد و گفت ای مادر مطمئن باش حاجتت برآورده است و فردا در کشتی معطل کرد و بالاخره خود

را در اختیار حریف گذاشت.

اشعاری از پوریای ولی به جاست که هنوز در هنگام ضرب زورخانه ها مرشد آن را مترنم می گردد و از جمله :

گر بر سر نفس خود امیری مردی***بر کور و کرار نکته نگیری مردی

مردی نبود فتاده را پای زدن***گر دست فتاده ای بگیری مردی

گر مرد رهی نظر به ره باید داشت***خود را نگه از کنار چه باید داشت

در خانه دوستان چو گشتی محرم***دست و دل و دیده را نگه باید داشت

البته توجه فرمودید که همیشه ورزشکاران پاک دل رو به جانب تقوا و ورزش یعنی توجه به جسم و جان هر دو داشته اند و خوشبختانه که امروز در زورخانه های فراوانی (حدود ۵۰ عدد در تهران) که در مرکز و شهرستانها وجود دارد و همچنین در شهرستانها وجود دارد و همچنین در مراکز ورزشی جدید ورزشکارانی بسیار با خصائص یاد شده دیده می شوند که هم بر جسم دیگران غالبند و هم بر نفس خویش.

زورخانه به احتمال قوی در زمان تسلط خلفای اموی رونق یافته و کسانی که شیرینی حکومت قرآن را در زمان حضرت علی چشیده بودند و آرزوی تجدید آنرا در سر داشتند برای دور بودن از گرفتاری به جای گرز میل و عوض سپر تخته و مبدل تیر و کمان کباده بکار بردند و آنقدر این عشق در ورزشکاران قوت گرفته و دهان به دهان گشت تا آنجا که نام علی و زورخانه مانند شیء و

سایه به دنبال یکدیگر می چرخند و شکل زورخانه ها را مانند مکانهایی که جهت تبلیغات دینی ساخته می شود در آوردند.

سکوئی تعبیه کردند که مرشد بر آن می نشیند و ضرب می گیرد هیچ زورخانه ای نیست که در آن مدح علی نشود و اشعاری در منقبت و بزرگواری آن حضرت و فرزندان گرامش ممتنم نباشد این سکوی را که سردم گویند اغلب در نزدیک در ورودی قرار دارد و جز مدح علی و اولادش صلوات الله علیهم اجمعین و اشعاری که همه دعوت به فتوت و جوانمردی و تحمل مصائب و مشقات است فقط اشعار حماسی که ابیاتی که از شاهنامه است انتخاب و خوانده می شود که اگر آدمی در هر مکان در حال چرت هم باشد بازوانش را کلفت می کند و سینه را پیش می دهد مثل اینکه پهلوان شده است.

ارتفاع سر در محدود یک متر و جنس آن اغلب از چوب و بیشتر به شکل مکعب می باشد.

گود زورخانه هم مخصوصا از زمان صفویه به یاد قبر شش گوشه حضرت سید الشهداء شش ضلعی یا به افتخار امام هشتم هشت ضلعی و گاهی کمتر یا بیشتر درست می شد که همه عنوان مذهبی داشت سردم هم در زمان صفویه آن چنان شد که بر آن می نشستند و علاوه بر آنچه که گفته شد حتی در تعزیه حضرت امام حسین شعره می خواندند و یا تبلیغ مذهب جعفری می نمودند مخصوصا تا این اواخر این عمل برای ماههای محرم و رمضان انجام می گرفت و هنوز هم در بسیاری زورخانه ها معمول است (سخنوران مذهبی بر سردم می نشستند و نام آوران را به معارف اسلامی اثنی عشری آشنا می کنند و در آخر آنان را به این هوس می اندازند که همه می گویند

یا ابا عبدالله یا لیتنا کنا معک فنفوز فوزا عظیما (ای ابا عبد الله من تا حدودی زور بازویی داشتم که چون به کمک تو بشتابم بتوانم ساعتی در برابرت جانبازی کنم و ای کاش با تو بودم و به رستگاری عظیم نائل می گردیدم).

زمانی مخصوصا معمول شده بود که مرشد چون بر سردم نشست بحر طویلی بخواند که آن هم خارج از حقگوئی و توجه پهلوانان به اخلاقیات نبود.

زورخانه در هند بوسیله پهلوان یوسف ساوی مرسوم شد در قرن نهم هجری و هم او بود که فرزندانش سلسله سلاطین بیجار پور بودند.

آنچه از تصاویر و نوشتجات در دست است شکل و وضع زورخانه از زمانهای ۱۵۰ سال قبل تا کنون چندان تفاوتی نکرده است.

زورخانه در بسیاری از اوقات صبح و عصر و شب دائر بوده و هر کس به مقتضای کاری که پیشه داشته اوقات فراغت مخصوص خود را با وقت زورخانه متناسب می ساخته و ورزش می کرده به استثنای ماه رمضان که فقط شبها دائر بوده و می باشد.

جوانی که تازه به زورخانه آمده نوچه نامیده می شود و چون هنر کشتی گیری و رموز ورزشکاری را دریافت به او نخواستگی گویند و چون در این کارها ورزیده گشت ساخته نامیده می شود و در این مرحله است که چون وارد به زورخانه شود مرشد از حاضرین می خواهد که به افتخار ورودش صلوات بفرستند سپس آداب و رسوم میاننداری و تعلیم به نوچه ها و نخواستگی ها را معمول می دارد و به مرتبه

پیش کسوتی می رسد که چون وارد زورخانه شد مرشد طبل خود را شدیداً می کوبد و طلب صلوات از حضار می نماید و چون پیش کسوتی صاحب کمال گردید علاوه بر آنها هنگام ورود زنگی را هم که در کنارش تعبیه شده به صدا در می آورد (امروز معمول است که قهرمانان مدال گرفته و چون وارد زورخانه ای شوند صلوات و زنگ و طبل بکار افتد).

گودی زورخانه برحسب انتخاب اهالی و اغلب بیش از یک متر و فاصله دو زاویه از هر کنار باز بر حسب بزرگی و کوچکی زورخانه متفاوت می باشد.

دور گود از چوب محکم ساخته شده که با خوردن میل و ... به آنها فرو نریزد و کف آنها با فیبر پوشیده شده و سابق با بوته زیر سازی کرده و روی آن را خاک رس و نرم و کوبیده می ریختند.

ابزار زورخانه که از قدیم تا کنون به کار برده می شده است یکی سنگ است که از چوب بسیار جسیم و ضخیم شبیه سپر بزرگی ساخته می شود و قسمت بالای آن مستطیل و پائینش به نیم دایره محدود می گردد ورزشکار به پشت می خوابد و جا دسته ای را که در وسط آن است می گیرد و یکی را با دست بالا می برد در حالی که روی دنده مقابل غلطیده است سپس به روی دنده دیگر می چرخد و با دست مقابل سنگ را بالا می برد.

تخته شنا به درازای ۷۵ سانتیمتر و پهنای ۸ سانتیمتر و قطر تقریباً ۲ سانتیمتری است که در زیر آن کمی از عقب تر دو قطعه تخته چوب کوچک شش سانتی کوبیده شده که تخته کمی از زمین ارتفاع گیرد تا انگشتان و کف دست ورزشکار زمان شنا به زمین فشرده

نشود. پهلوان دستها روی تخته با فاصله از یکدیگر و پاها تا حد ممکن گشاد از هم چهار ستون روی زمین می آید و بدن را بالا و به عقب و پائین و رو به جلو به حرکت در می آورند و این را شنای کرسی گویند و شمارش اغلب به وسیله میاندار در حالی که پهلوانان دسته جمعی هم آهنگ و یکنواخت شنا می روند انجام می گیرد و شمارش آنها نیز مخصوص و اسکلت کاملاً مذهبی و مخصوصاً علوی دارد.

معمولاً قبل از شنا سنگ می گیرند که به تفاوت از وزن کم تا زیاد دارد و اغلب هر یک عدد آنها بین ۴۰ تا ۶۰ کیلو وزن دارد و شمارش آن همانند شنا زمینه مذهبی دارد اما معمول است که چون به پنجاه برسد مجدد از پنجاه به یک برگردند و مجموعه سنگ گرفتن اگر به ۱۱۷ رسید باید از یک شروع نمایند (شمارش سنگ گرفتن بوسیله مرشد انجام نمی گیرد چون سنگ گرفتن ورزش تکی و یک نفری است نه دسته جمعی).

مرسوم است پس از دویست شنای کرسی مرشد و زن ضرب را عوض کرده آهسته می خواند و متناسب با وزن آواز ورزشکاران رو به تخته شنا بالا پائین بروند ولی ناگهان ضربه های پرشور و بال انقطاع مرشد شروع می شود و ورزشکاران به شنای دو شلاقه رفتن مشغول می شوند و ورزشکاران به شنای دو شلاقه رفتن مشغول می شوند و در آخر به شنای پیچ می پردازند که مرتب روی شانه ها به توالی روی تخته پائین می آید و بالا می رود (مجموعه شناها اغلب به هزار می رسد و آنها که قدرت ندارند یک در میان می روند یا زانوان را به زمین نهاده هماهنگ دیگران سر تکان می دهند).

شنا در تقویت تمام ماهیچه ها بدن به ویژه عضلات سر شانه ها و بازوها مؤثر است (در قدیم مرشد جوشن کبیر می خواند که هزار

نام خدا در آن است و با هر نامی که می برد پهلوانان به شنا می رفتند و در پاسخ مرشد با یکدیگر می گفتند یا الله و احتمالاً در بعضی شهرستانها هنوز مرسوم است).

میل که از چوبهای سختی چون نارون، گردو، زبان گنجشک، فوفل، ارژن و یا کیکوم ساخته می شد استوانه ای شکل با بدنه ای جسیم و دسته ای کوتاه می باشد و از ده کیلو تا سی بطور متوسط هر دو آنها وزن دارند میلها را در کتف می چرخاندند از اول که مرشد می خواند آوای مخصوص دارد و میل گرفتن را گور گه (فتح اولو ضم ثانی و کسر آخر) گویند بعد آهنگ مرشد عوض شده چکشی میل گرفته می شود و در آخر به میل بازی می پردازند. میل گرفتن چکشی سریع است و دائم رو به صدای بیشتر و شور زیادتری می رود و حدود ربع ساعت میل گرفتن گور گه و چکشی طول می کشد.

طرز ایستادن در گود زورخانه این گونه است که میاندار رو به مرشد وسط می ایستد و آن که پیش کسوت است در کنار دیوار گود و همین طور به ترتیب رتبه و سابقه زیر دست یکدیگر می ایستند تا آخر ولی اگر یکی از پهلوانان سید اولاد حضرت زهرا باشد به جای اولین نفر پشت به مرشد قرارش می دهند.

یکی دیگر از آداب زورخانه چرخیدن که از ورزشکار مبتدی شروع و به پیش کسوت ختم می گردد.

آنکه می خواهد بچرخد از میاندار رخصت می طلبد و به وسط گود قدم می گذارد ابتدا چهار قدم به راست می نهد و ناگهان با طمأنینه شروع به چرخیدن می کند صدای مرشد نیز آرام

و متوالی و متناسب است دستهای چرخنده به موازات شانه درد و طرف بدن کشیده نگه داشته و پای چپ پایه و پای راست وسیله حرکت کردن است و با هر پا به زمین زدن بدن را روی پای چپ می چرخاند و به تدریج سرعت می گیرد تا آنجا که دستها تشخیص داده نمی شود و شخص چون تیری به نظر می رسد.

همینطور یکی که رتبه بالا-تری دارد وارد می شود و اگر دو نفر با هم وسط آمدنی یکی برمی گردد ولی تا پایان کار رفیقش با پنجه پا شلیک بر می دارد و حرکت می کند.

در پایان چرخیدن صدای مرشد آهنک دیگری دارد چرخنده سه چرخ می زند و یکی می پرد و آن که در چرخیدن شیرین کاری کرد برایش زنگ می زند و آن که سابقه دارد جهتش صلوات می فرستند.

پای زدن نیز در زورخانه معمول است همین که آخر از همه چرخیدن میاندار تمام شد شروع به پا زدن می کند و همه به او تأسی می نمایند. قدمها در آخر که سرعت می گیرد مانند کسی است که برای دو سرعت پارا بلند می کند ولی به جای اول می نهند و چهار نوع پا زدن وجود دارد.

پای زدن که تمام شد کباده می گیرند همه پهلوانان دور گود مرتب در حال استراحت می ایستند.

کباده کمان آهنین و جسمی است که مشابه کمان تیراندازی می سازند و به جای زه آن زنجیری با حلقه های درشت به دو سر کمان می آویزند که در وسطش جای دستی امکان دارد.

کباده ها را کنار گود می گذارند هر کس به فرا خور وضعش

آنها بر می دارد زنجیر در دست چپ و تنه در دست راست بالای سر می برند ابتدا با ضرب مرشد آن را در بالای سر می تکانند و سپس از روی شانه چپ به روی شانه راست به حرکت در می آورند چون یک دست افقی است دیگر بالای سر زاویه می شود و همین طور این عمل تکرار و نوسان داده می شود.

اگر پیش کسوتها کباده بگیرند مرشد می شمارد و در غیر این صورت اشعار حماسی می خواند. برخی در آخر کباده را به گردن انداخته می چرخند تا آنجا که کباده اندک اندک از بدنش پائین آمده به میج می رسد در این حال آن را برداشته به کمر انداخته آن چنان می چرخند که دوباره به گردن برسد.

کشتی در آخر انجام می گیرد و قبل و بعد از کشتی مراسم دعا که جنبه مذهبی و تبلیغات مذهبی دارد انجام می گیرد و گاهی فقط قبل یا بعد از آن دعا کرده می شود و پس از آن مراسم مشت مال معمول و کار زورخانه پایان می یابد.

با لباس در گود زورخانه رفتن ممنوع و بی احترامی است بلکه باید با شلوارهای چرمین که تا پائین زانو می رسد بود همه شلوارها گلدوزی شده و حقه دوزی و حاشیه دوزی دارد و چون به زانو می رسد به قدرت کاسه ای برجسته می باشد.

در تمام زورخانه ها معمول است در ضمن شمارش یا خواندن اشعار مذهبی چون به نام امام وقت حضرت ولی عصر ارواحنا فداء می رسند گفته شود زیاد باد دین نبی یعنی بعد از امام دوازدهم امامی نیست و دین اسلام پایان دهنده دینهاست. (۱)

۱- اقتباس از تاریخ ورزش باستانی ایران (زورخانه) به قلم آقای حسین پرتو بیضائی کاشانی.

در کتابها می نویسند که هدف ایده آل المپیک در یونان قدیم همانا رسیدن به کمال صفات عالیه و مقدس انسانی بوده است و هر کس به هر عنوان در جشنهای المپیک شرکت می کرد تحت حمایت امیر راهنمای بازیها قرار می گرفت. جشن برپا می شد و ورزشها در کنار معبد خدای بزرگ (ژئوس) گویا مذهب و فرهنگ را به هم می آمیخت تا آن روزگار که تئودوسیوس امپراطور روم (۳۴۶ - ۳۹۵ بعد از میلاد) در سال ۳۹۴ آن را تحریم کرد و بازیها و جشنهای المپیک تعطیل شد تا در قرن ۱۹ سربازان فرانسوی و آلمانی با راهنمایی باستان شناسانی چند در کوهها المپیا حفاریها کردند و از گوشه به جای مانده آنچه در یونان باستان به نام المپیک می گذشت پرده برداری نمودند.

۱۲۰۰ سال در یونان باستان بازیهای المپیک معمول می گردید و شروع آن بین سالها ۱۲۵۳ تا ۸۸۴ قبل از میلاد بود.

کلمه المپیا و المپس نام محراب و پناهگاه مقدسی است که خدایان اساطیر یونان در آنجا بر فراز کوه المپیوس داشتند. المپیا در کرانه غربی پلوپونیز در کشور یونان سی کیلومتر ساحل بندر کاتاکونو در محل تلاقی دو زورخانه در قلب منطقه آلیس واقع شده است (رودخانه های الفئوس و کلادیسو در مغرب و جنوب میدان) هراکلس که او را پسر ژئوس می دانستند در آنجا

۱- اقتباس بیشتر از کتاب تاریخ المپیک عهد باستان و دوره کنونی تألیف آقایان عبدالله نادری و اسماعیل کدخدازاده.

دیوار و ساختمانهای بزرگ و کاخهای مجلل ساخت و به افتخار پیروزی در یکی از جنگها جشنی به نام الپمیا برپا ساخت و هر چهار سال یک مرتبه آن را تکرار نمود و جوانان و نیرومندان برای جلب خشنودی خدایان خود انواع هنرنمایی در آنجا می نمودند.

در آنجا علاوه بر این که زاران مجسمه از خدا وجود داشت در معبد هر خدا هزاران نشانه پیروزی قهرمانان یافت می شد و پلی نی مورخ باستان تعداد مجسمه خدایان را سه هزار نوشته است.

در آنجا مقبره بزرگ زئوس به نام آلتیس و مجسمه مادر خدایان به نام فیداس که کوه پیکر بود و کاخ پریتانیوم که پس از مسابقه در آن غذا می خوردند و تالار بزرگ بلوتریون **Bouleuterion** که قوانین بازیها در آنجا مورد بحث و حل و فصل قرار می گرفت از جمله ساختمانهای معروف المپیا می باشد ساختمان معروف اکسدر **Exedra** که از طرف سیاستمداران و سخنرانان یونان ساخته شده بود بسیار مجلل بود و خارج از دیواری که نام برده شد استادیوم اسب دوانی و راه یمائی و تئاتر و ژیمینازیوم بنا شده بود که از سال ۱۸۷۵ تا ۱۸۸۱ بوسیله ارنست کورتیوس آلمانی کشف گردید و گرچه دو زلزله آنها را زیر و رو کرده و ویران ساخته بود.

نخستین بازیهای المپیک در سال ۷۷۶ قبل از میلاد انجام گرفت تا در سال ۳۹۴ بعد از میلاد تحریم شد و علت تحریم آن حسادت بین دو قوم یونان و روم و بهانه مقام قهرمانی (پرفشیونلیزم) و خشمگین شدن تئودوسیوس امپراطور روم بود (معلوم می شود در آن روزگار هم گاهی از هدف ایده آل المپیک که رسیدن به کمال

و فضیلت بوده دود می شده اند).

علت برگزاری جشن های نخستنی المپیک به خاطر بزرگداشت پیروزی زئوس بر کروونوس بود که بر سر تصاحب زمینی با یکدیگر دعوا داشتند و بالاخره زئوس پیروز گردید (افسانه های اصطلیل شوئی و به شاهی رسیدن یا رشوه دادن و عرابه شاه را خراب کردن و دختر شاه را تصاحب کردن و هر دو به شاهی رسید و و المپیک برگزار کردن نیز وجود دارد).

گویند این که چهار سال یک بار المپیک تجدید می شده اینست که یونانیان برای احترام به مردگان خود در پایان هر چهار سال جشنی برپا می نمودند و جشنها را المپیاد می نامیدند و در آن رژه می رفتند مسابقه ورزشی و شعری و موسیقی می دادند و عقیده داشتند هر چه جشن بهتر برگزار شود و از مردگان بیشتر تجلیل شود مردگان در سرنوشت آنها بهتر دخالت می کنند از این قرار ورزشهای نخستین المپیک به خاطر مذهب و مردگان بوده است.

بزرگان و سلاطین جهان روز بازیهای المپیک را مشوق بودند و حتی یک بشقابی از آن عهد باستان که بدست آمده و بر آن قوانین ورزشهای المپیک نگاشته شده و امضای پادشاهی نظیر پادشاهان اسپارت، پیزا و سرزمین مقدس الیس ذیل آن بوده است طرفداری آنها را از بازیهای المپیک تاکید می نماید.

مسابقات دو ابتدائی ترین مسابقات المپیک بود که هر کس خود را زودتر به قربانی می رساند با آتشی که در دست داشت آن را آتش می زد و افتخار گشایش جشن برای کسی بود که زودتر از همه قربانیش آتش می گرفت به همین نحو دوندگانی به اندازه یک استادیون

(که امروز استاد یوم ورزشی از آن گرفته شده ولی استادیون محل ورزش و مسابقه دو بود و برابر ۲۷/۱۹۲ متر) می دویدند و به طرف خیابان می آمدند و مجدد بر می گشتند گویا برای اطاعت و احترام می آمدند و به علامت رساندن فرمان خدایان به همه کشور بر می گشتند بعد مسابقات دو ۸۲۰ - ۱۵۰۰ - ۴۰۰۰ - ۵۰۰۰ متر معمول شد که دوره های ۱۴ - ۱۵ المپیاد صورت گرفت) سپس ورزشهایی که جنبه سربازی آن قوی بود چون پرش، پرتاب دیسک، پرتاب نیزه و کشتی در هیجدهمین دوره و آن گاه مشت زنی در بیست و سومین دوره رواج یافت و در المپیاد بسیت و پنجم مسابقه عرابه رانی و در سی و سوم اسب دوانی معمول گشت و در قرن پنجم پیش از میلاد بازیهای المپیک به منتهای عظمت رسید و یک جشن مذهبی بزرگ مربوط به سراسر کشور محسوب گردید.

ابتدا جارچیان در اطراف کشور برگزاری جشن را اعلام می داشتند. ورزشکاران حاضر می شدند در روز جشن همه در برابر مجسمه زئوس سوگند یاد می کردند قوانین و مقررات المپیک را رعایت کنند و مرتکب خلافی نشوند داوران نیز همانجا سوگند یاد می کردند حق کشی ننمایند و بی نظیر باشند سپس به دعا و نیایش می پرداختند بعد همه رژه می رفتند روز اول مسابقه بین خردسالان بود و روز سوم بین جوانان انجام می گرفت روز پنجم امور مذهبی و روز ششم که پایان مسابقات محسوب می گردید روحانیون و داوران بر جایگاههای افتخار می نشستند و نام قهرمانان را به اطلاع عموم می رساندند و آنها را جایزه و پاداش می دادند و جایزه عبارت از تاجی بود از شاخ و برگ درخت زیتون که در پشت معبد زئوس

روئیده مخصوص این کار بود.

هنرپیشگان که استادان حجاری و موسیقی و آواز و سخنرانی بودند همه در آنجا مسابقه می دادند و هر کس در سه نوبت در المپیاد پیروز می گشت تصویرش روی ستونهای معبد زئوس حک می گردید و تا زمانی که جشنهای المپیک جنبه مذهبی داشت مرتب به رونق و عظمتش افزوده شد و از آن روز که وسیله رقابت و کسب درآمد گردید ارزش خود را از دست داد.

(۱)

نخستین المپیک در سال ۷۷۶ واقع شد و المپیک آینده یعنی در سال ۱۹۷۲ سیصد و سیزدهمین المپیک خواهد بود.

در روی تپه های شمالی استادیوم مرمر به شکل دلپذیری ساخته شده بود و دو طرف جای نشستن شصت هزار تماشاچی را داشت و طول میدان ۱۹۷ متر و عرضش ۵/۲۹ متر بود جای نشستن نیمکت های رو باز بود و جز شرکت کنندگان و داوران و علام کنندگان کسی حق ورود به میان استادیوم را نداشت زنان حق شرکت نداشتند و حتی اگر برای تماشا می آمدند اعدام می شدند.

میدان اسب دوانی و سواری از سنگ مرمر بود و ۸۰۶ یارد در ۴۰۵ یارد بود.

ورزشکارانی که در المپیک های باستان شرکت می کردند حق خورد مشروبات الکلی و آشامیدنیهای سرد را نداشتند خوراک آنها پس از صرف چاشت که نان و آب انگور بود پس از تمرین های زیاد به شامگاه می رسید و شامل مواد مفصلی بود که در اوائل سبزی و میوه و مقادیر زیادی پنیر بود و بعد گوشت و ماهی در

برنامه وارد شد لباسشان اختیاری بود و اغلب فقط پارچه ای برای ستر عورت داشتند. هزینه جشن ها همت عالی بود یعنی از طرف اجتماعاتی که آنها را به عنوان قهرمانان المپیک برمی گزیدند پرداخت می گردید. المپیا پس از گذشت سال تحریم (۳۹۴) طولی نکشید مورد تاخت و تاز بربرها قرار گرفت و مظاهر تمدن ورزشی و تمام لوازمش به یغما رفت و سپس رومیها به آن جا حمله بردند و بالاخره دو زلزله بزرگ مسیر رودخانه های الفیوس و کلادیوس را تغییر داد و سبزی و زیبایی المپیا از بین رفت و شهر المپیا در زیر ۲۵ پاشند و لجن دفن گردید.

المپیک از ۷۷۶ شروع و در ۳۹۴ تحریم و در ۱۸۹۶ میلادی تجدید گردید و در این میان با کوشش یک نفر یونانی به نام زاپاس در سالهای ۱۸۵۹ - ۱۸۷۰ دو المپیک برقرار گردید که دومی آن باثروت به جای مانده زاپاس طبق وصیتش برگزار شد. ولی فقر مالی و عدم توجه جهانیان به آن و نداشتن تجربه برگزاری سبب شکست آن گردید.

کویر تن آمد و المپیک پایه گذاری شد وی اولین رئیس کمیته بین المللی المپیک است یعنی از سال ۱۸۹۶ تا ۱۹۲۵.

بارون پیر دو کویرتن در اول ژانویه ۱۸۶۳ در پاریس متولد شد و دوم سپتامبر ۱۹۳۷ از دنیا رفت. ابتدا در ارتش بود مطالعه ادبیات و تاریخ می کرد در سال ۱۷۸۹ به تجدید عظمت بازیهای المپیک فکر می کرد و چهار سال در امریکا و انگلستان و فرانسه تبلیغ هدف می کرد و در پنجم نوامبر ۱۸۹۳ در دانشگاه سوربن پاریس ضمن

سخنرانی احیاء بازیهای المپیک را اعلام نمود و در ۱۸۹۴ کنگره ورزشی درباره هدف مقصود در دانشگاه مذکور تشکیل داد که نماینده پانزده کشور در آن شرکت داشت و هشت روز طول کشید و در ژوئن ۱۸۹۵ با اکثریت تام تصمیم به تجدید و احیاء بازیهای المپیک گرفته که چهار سال یک بار در کشورهای مختلف جهان قهرمانان سراسر گیتی در یک جا جمع شوند و کمیته جهانی المپیک برای نگهداری و تأمین آنچه در باره مراتب یاد شده لازم است تشکیل گردد و در سال ۱۸۹۶ کشور یونان در استادیوم آتن جشن بازیهای المپیک را گرفت.

سوگندنامه و تشریفات بازیها را کوبر تن وضع کرد در سال ۱۹۲۵ ریاست افتخاری بازیهای المپیک رسماً بوی داده شده و نیز شهر لوزان سوئیس را به عنوان مقر کمیته بین المللی المپیک تعیین کرد.

مظهر المپیک پنج حلقه است نمودار پنج قاره: آسیا، اروپا، امریکا، افریقا، استرالیا و مفهوم تو در تو بودنش دست اتحاد و دوستی میان ساکنین پنج قاره و رنگهای انتخاب شده حلقه ها آن چنان است که هر پرچمی در جهان حداقل یک رنگ از آنها را داراست.

سه کلمه **Fortius - Altius - Citus** که اغلب زیر حلقه ها نوشته می شود یعنی: تندتر - بالاتر - قویتر. حلقه ها بر پرچم سفیدی که نشانی از صلح است در حالی که سه حلقه در ردیف بالا و دو حلقه در ردیف پائین است نقش می شود و رنگها از چپ به راست عبارتند از: آبی - زرد - سیاه - سبز

پرچم المپیک در دوره تجدید برای اولین مرتبه با مشخصات یاد شده از حلقه ها و رنگها و ... در ۱۹۲۰ به اهتزاز درآمد.

سوگند نامه المپیک چنین است: ما سوگند یاد می کنیم در بازیهای المپیک نظم و مقررات را رعایت کرده و با روان صادق که خاص ورزشکاران است برای نگهداری حیثیت کشور خویش و صیانت و شرافت ورزش از صمیم قلب کوشش نمائیم.

آتش المپیک: بنا بر نوشته ها و نقاشی های روی گلدانهائی که از یونان بدست آمده چنین حدس می زنند شخصی به نام آوی تی شی داس در نبرد وحشتناک ۴۷۹ قبل از میلاد زنده ماند و به شکرانه آن آتش مقدس را از معبد اپولون که در شهر دلفی واقعست برداشت و به دو تا محل تولد خود رساند و در جشنهائی که برای مردگان نیز ترتیب داده می شده آتش را دست به دست می گردانده اند.

در اینجا باید از آتشی که مورد پرستش و علاقه ایرانیان قدیم بود نام برد زیرا عقیده داشتند آتش است که ظلمت و تاریکی منسوب به اهریمن را روشنائی اهورا مزدائی می بخشد و آتش نیز به دست هوشنگ شاه ایران کشف شد و در تابستان ۱۳۴۳ که آتش المپاد از ایران می گذشت از احتراماتی که ایرانیان به آتش می گذاشتند یاد شد و از کشف آتش توسط آنان یاد آوری گردید.

دومین رئیس کمیته بین المللی المپیک از سال ۱۹۲۴ تا ۱۹۴۲ هانری دو بایه لاتور بلژیکی متولد ۱۸۷۶ و سومین زیگفرید آدسترم سوئدی از سال ۱۹۴۶ تا ۱۹۵۲ متولد ۱۸۷۰۰ و چهارمین اوری برنداج امریکائی است که از ۱۹۵۲ تا

کنون می باشد.

نخستین المپیک (۱۸۹۶) در آتن تشکیل شد و به ترتیب در پاریس - سنت وئی - لندن - استکهلم - انتورپ - پاریس - آمستردام - لوس آنجلس - برلن - لندن - هلسینکی - ملبورن - رم - توکیو - هر چهار سال یک مرتبه تشکیل گردید و در سال آینده در مونیخ خواهد بود.

در آتن پادشاه یونان آن را افتتاح کرد پنجاه هزار تماشاچی تهیه جا کرده بودند شصت هزار شرکت کردند ۱۳ کشور و ۲۸۵ نفر مسابقه دهنده و تنها مردان بودند و در ده ورزش و چهل رشته فعالیت شد، امریکا - یونان - آلمان - فرانسه - انگلستان - استرالیا - اتریش - مجارستان - دانمارک - سوئیس به ترتیب ۱۱ - ۹ - ۵/۶ - ۵ - ۵/۲ - ۲ - ۲ - ۱ - ۱ - ۱ مدال طلا بدست آوردند.

در پاریس: به وضع نامرتبی مدت چهار ماه بازیها طول کشید و هنوز تا دو سال بسیاری به اخذ مدال نائل نگردیدند کشورهای فرانسه - امریکا - انگلستان - سوئیس - آلمان - بلژیک - استرالیا - هلند - دانمارک - کانادا - کوبا - مجارستان به ترتیب ۲۸ - ۲۲ - ۱۴ - ۷ - ۵ - ۳ - ۳ - ۲ - ۲ - ۱ - ۱ - ۱ مدال طلا گرفتند.

سومین المپیک در سنت لوئی: بسیار از قهرمانان اروپا حاضر به رفتن سنت لوئی امریکا نشدند واقعه مهم این المپیک ندادن ملا - طلا - به فدلورتر برنده مسابقه دوی مارتون بود که با ماشین تازه اختراع شده بسیاری از مسافت را طی کرده بود و بعد فهمیدند و ملت های امریکا - کوبا - آلمان - کانادا - هنگری - یونان - ایرلند با ۷۸ - ۵ - ۵ - ۴ - ۲ - ۱ - ۱ امتیاز به ترتیب برنده بودند.

لندن: ادوارد هفتم پادشاه انگلستان آن را گشود ورزشکاران هیجده ملت شرکت داشتند جهل هزار تماشاچی بود باز هم نفر اول دوی ماراتون به علت تقلب از گرفتن مدال طلا- محروم ماند انگلستان - امریکا - یونان - فرانسه - کانادا - آلمان - سوئیس - ایتالیا - نروژ - استرالیا - دانمارک - فنلاند - شوروی - آفریقای جنوبی به ترتیب ۵۶ - ۲۲ - ۸ - ۵ - ۳ - ۳ - ۲ - ۲ - ۱ - ۱ - ۱ - ۱ - ۱ مدال داشتند.

استکهلم: سه هزار نفر که ۵۷ نفرش زن بودند شرکت داشتند. گوستاو پنجم پادشاه سوئد آن را گشود.

در این بازی هم از شخصی که خود مراجعه و اعتراف کرد مدالش را پس گرفتند. کشورهای: سوئد - امریکا - انگلستان - فنلاند - فرانسه - آلمان - نروژ - آفریقای جنوبی - کانادا - مجارستان - ایتالیا - استرالیا - بلژیک - دانمارک - یونان به ترتیب ۵/۲۴ - ۲۳ - ۱۰ - ۵/۹ - ۷ - ۵ - ۴ - ۴ - ۳ - ۳ - ۳ - ۲ - ۲ - ۱ - ۱ مدال دریافت کردند.

انتورپ: آلبرت پادشاه بلژیک آن را برای نخستین بار (۱۹۲۰) پرچم المپیک با پنج حلقه و رنگهای گفته شده به اهتزاز در آمد و برای اولین مرتبه سوگند نامه قرائت گردید استادیوم با عجله ساخته شده بود جای سی هزار نفر تماشاچی داشت وضع طوری بود که بارانهای شدید مزاجم مسابقات دومیدانی گردید. از آلمان و اطریشی دعوت شرکت در مسابقات نشده بود دو هزار ورزشکار که ۶۰ نفرش زن بودند در ۲۲ رشته از ۲۹ کشور شرکت کردند.

امریکا - سوئد - فنلاند - انگلستان - نروژ - ایتالیا - بلژیک - فرانسه - کانادا - دانمارک - هلند - افریقای جنوبی - سوئیس - برزیل - استونی به ترتیب ۴۱ - ۱۹ - ۱۵ - ۱۴ - ۱۴ - ۱۳ - ۱۰ - ۸ - ۳ - ۳ - ۳ - ۲ - ۱ - ۱ مدال داشتند.

پاریس: ۳۰۹۲ ورزشکار از ۳۴ کشور که ۱۳۶ نفر زن بود شرکت داشت برای اولین مرتبه پرچم کشورهای یونان - فرانسه - هلند برافراشته شد یونان اولین کشوی که در آن بازیهای المپیک ترتیب داده شده و فرانسه که در آن مشغول بودند و هلند که المپیک بعدی در آن تشکیل می گردید. باز هم از آلمان و اطریش دعوت نشده بود.

امریکا - فنلاند - فرانسه - انگلستان - نروژ - ایتالیا - سوئیس - سوئد - بلژیک - هلند - استرالیا - اطریش - دانمارک - هنگری - یوگسلاوی - آرژانتین - کانادا - چک اسواکی - استونی - افریقای جنوبی - اورگوئه به ترتیب ۴۶ - ۱۷ - ۱۳ - ۱۰ - ۹ - ۸ - ۸ - ۵ - ۴ - ۴ - ۳ - ۲ - ۲ - ۲ - ۱ - ۱ - ۱ - ۱ - ۱ - ۱ مدال گرفتند.

آمستردام: ۳۰۱۵ ورزشکار که ۲۹۰ نفرش زن بودند از ۴۶ کشور در چهارده رشته به مسابقه پرداختند ولیعهد هلند آن را گشود برای اولین مرتبه مشعل المپیک را از کوه المپیک از کشورهای یوگسلاوی - اطریش - آلمان - بلژیک عبور داده به هلند آوردند و برای نخستین دفعه مسابقات دو میدانی بانوان در المپیک انجام یافت. کشورهای: آمریکا - فنلاند - آلمان - سوئد - فرانسه - ایتالیا - سوئیس - نروژ - هلند - کانادا - مجارستان - آرژانتین - دانمارک - انگلستان - چکسلواکی - مصر - استونی -

بازی را افتتاح کرده بود حاضر نشد با وی که سیاهپوست است دست دهد. در اینجا یادآوری از دو مطلب لازم است یکی نظر یکسان اسلام به سفید و سیاه و سرخ و زرد و امتیاز قائل شدن به مرتبه تقوی وان اکرمکم عند الله اتقیکم (۱۳ الحجرات) که هر کس تقوای بیشتری دارد گرامی تر است و فرقی بین انسانها از هیچ نظر دیگر نگذاشته و حتی نبی گرامی برای این که شکی و تردیدی نماند مردان قبیله خود را در برابر سیاه حبشی قرار داده و فرموده آن که متقی تر است گرامی تر و سیاه حبشی متقی بر سفید قریشی غیر متقی برتر است.

مطلب دیگر اگر زیاد نبرده باشید گفتم مردی با دست پر از پینه به نبی گرامی نزدیک شد حضرت دستش را در دست گرفتند که بفشارند گویا قطعه ای از چوب در دستشان قرار گرفت به مردم فرمودند: آیا می دانید چه دستی نزد خدا محترمتر است یک عده تصور کردند دست جبرائیل برخی دست حضرت ابراهیم و پاره ای دست ... نبی گرامی دست آن مرد را بلند کرد و فرمود این دست که از رنج و زحمت کار مشروع به این صورت درآمده نزد خدا بهترین دستهاست و خم شدند و بر دستش بوسه زدند و کجاست آن پیشوای کارگران که بر دست کارگری بوسه زده باشد مگر هیتلری زنده شود و از اینکه با دست هنرمند و ارزنده جس اونس دست نداده پشیمان شده باشد وای کار را بکند! ولی اگر همین جس اونس کارگر بود هیتلر برای صدمین مرتبه هم زنده می شد چه می کرد؟

در این المپیک (۱۹۳۶) که هنوز به شکوه و عظمت آن المپیکی بر پا نشده کشورهای : آلمان - آمریکا - ایتالیا - هنگری

ژاپن - سوئد - فنلاند - فرانسه - هلند - انگلستان - اتریش - سوئیس - کانادا - چک اسلواکی - آرژانتین - لهستان - استونی - نروژ - دانمارک - مصر - هندوستان - ترکیه - مکزیکو - زلاند جدید - لات ویا - افریقای جنوبی - یوگسلاوی - بلژیک - فیلیپین - برزیل - استرالیا - یونان - پرتغال - رومانی - شیلی - به ترتیب ۷۵/۶۲۸ - ۳۱ ۴۵۱ - ۳۲۱۳-۱۶۴ - ۲۲۱۵ - ۱۵۲ - ۲۲۱۳-۱۵۱ - ۱۴۶ - ۱۱۱ - ۱۴۵ - ۴۱ - ۱۳۴ - ۲۱ - ۱۲۸ - ۶۵ - ۱۰۸ - ۱۱۱ - ۱۱۲ - ۸۳ - ۷۹ - ۶۳ - ۲۲۱۳ - ۱۱۱ - ۵۸ - ۵۳ - ۳۹ - ۳۸ - ۳۴ - ۳۳ - ۱۴ - ۱۴ - ۱۲ - ۱۰ - ۹ - ۹ - ۸ - ۷ - ۶ - ۵ - ۳۱ - ۵ - ۵ - ۳ امتیاز داشتند.

تا سال ۱۸۴۷ به علت جنگ بین الملل دوم المپیک برگزار نشد. لندن: ۱۹۴۸ تشکیل شد ۵۹ کشور با پنج هزار ورزشکار شرکت داشتند ژرژ ششم پادشاه انگلستان آن را گشود در ۱۳۶ رشته از ۱۷ ورزش بازیها شروع امتیازات و مدالها به ترتیب چنین بود.

امریکا - سوئد - فرانسه - مجارستان - ایتالیا - انگلستان - فنلاند - سوئیس - دانمارک - هلند - استرالیا - ترکیه - چکسلواکی - نروژ - آرژانتین - بلژیک - اتریش - افریقای جنوبی - مکزیک - مصر - کانادا - جامائیکا - یوگسلاوی - کره - اوروگوئه - اسپانیا - لهستان - ایران - پاناما - پرو - هندوستان - برزیل - پرتغال -

سیلان - کوبا - تری نیداد - پرتوریکو - لبنان - پاکستان - ایرلند - فیلیپین - شیلی - یونان - افغانستان - برمودا - گینه - انگلیس - برمه - چین - کلمبیا - ایسلند - عراق - لیشتن - اشتین - لوکزامبورگ - مالنا - موناکو - زلاند جدید - سنگاپور - سوریه - و نروئلا.

هلسنکی ۱۹۵۲: امریکا - شوروی - مجارستان - سوئد - آلمان - ایتالیا - فنلاند - فرانسه - سوئیس - چکسلواکی - استرالیا - انگلستان - ژاپن - افریقای جنوبی - ایران - دانمارک - نروژ - جامائیکا - هلند - آرژانتین - بلژیک - لهستان - رومانی - ترکیه - کانادا - یوگسلاوی - برزیل - زلاند جدید - هندوستان - لوکزامبورک - شیلی - اطریش - لبنان - تری نیداد - اروگوئه - ایرلند - مکزیک - اسپانیا - کره - مصر - پرتغال - ونزوئلا - بلغارستان به ترتیب امتیازانی داشتند.

۱۹۵۶ مبلورن: شوروی - امریکا - استرالیا - مجارستان - آلمان - ایتالیا - انگلستان - سوئد - ژاپن - فنلاند - فرانسه - رمانی - لهستان - ترکیه - کانادا - چکسلواکی - ایران - بلغارستان - ایرلند - دانمارک - شیلی - افریقای جنوبی - نروژ - یوگسلاوی - زلاند جدید - مکزیک - بلژیک - آرژانتین - کره - اطریش - برزیل - هندوستان - ایسلند - پاکستان و ...

۱۹۶۰ رم: شوروی - امریکا - آلمان - ایتالیا - استرالیا - مجارستان - لهستان - انگلستان - ژاپن - رومانی - ترکیه - چکسلواکی - بلغارستان - دانمارک - سوئد - سوئیس - فنلاند - فرانسه - بلژیک - ایران و ...

۱۹۶۴ توکیو: شوروی - امریکا - آلمان - ژاپن - ایتالیا - لهستان - مجارستان و ...

۱۹۶۸ آخرین المپیک بود که انجام شده و لذا اسامی تمام برندگان را به ترتیب با ذکر تعداد مدالهایی که گفته اند (مجموع مدالهای طلا و نقره و برنز) می نویسم: امریکا - شوروی - مجارستان - آلمان شرقی - آلمان غربی - ژاپن - لهستان - ایتالیا - رومانی - چکسلواکی - انگلیس - کنیا - مکزیک - بلغارستان - یوگسلاوی - دانمارک - هلند - ایران - کوبا - سوئیس - سوئد - اتریش - مغولستان - فنلاند - کانادا - برزیل - ترکیه - اتیوپی - نروژ - تونس - بلژیک - کره جنوبی - اوگاندا - آرژانتین - پاکستان - ونزوئلا - پامائیکا - کامرون - چین ملی - هندوستان تعداد مدالها ۱۰۶ - ۹۲ - ۳۳ - ۲۵ - ۲۴ - ۲۱ - ۱۸ - ۱۶ - ۱۵ - ۱۴ - ۱۳ - ۱۳ - ۹ - ۹ - ۸ - ۸ - ۸ - ۷ - ۵ - ۵ - ۴ - ۴ - ۴ - ۳ - ۳ - ۲ - ۲ - ۲ - ۲ - ۲ - ۲ - ۲ - ۲ و بقیه یک مال داشته و اسامی کشورهایی که شرکت کرده و مدال نداشتند آورده نشد.

المپیک سال آینده در مونیخ خواهد بود و نزدیک به یک سال به آن مانده فرصت باقی است لذا به جاست از امکانات تهیه شده گزارش مختصری داده شود که چه چیزهایی از گفته شده ها را در آن به کار خواهند برد و چه کارهایی از آنچه وعده داده اند انجام خواهند داد:

۲۶ اگوست ۱۹۷۲ با روشن شدن مشعل های المپیک شروع بازی اعلام می گردد ۱۶ روز طول می کشد قریب صد میلیون نفر از تلویزیون آن را تماشا می کنند زمین های ورزشی به وسعت ۳

میلیون متر مکعب در ۸/۳ کیلومتری مونیخ ساخته می شود دریاچه های مصنوعی، تپه های مصنوعی و فضاهاى سبز و ده کیلومتر جاده ساخته می گردد. برای یازده نوع بازی وسائل و ابزار آماده می گردد قسمتی از استادیوم که ۷۵ هزار متر مربع است به وسیله چادر بزرگ پلاستیک پوشیده شده است استادیوم بزرگ جای ۸۰ هزار تماشاچی دارد ۱۲ مرد و زن ورزشکار ۱۴ روز در این دهکده المپیک زندگی خواهد کرد ۲۹۹۵ آپارتمان که ۱۱۷۱۵ تخت خواب دارد برای مردان و ۸۰۰ آپارتمان برای زنان و ۹۰۰ آپارتمان یک اتاقه و دو اتاقه اضافی در بالای آنها تهیه دیده شده است. کافه رتوانر، مرکز اطلاعات، اتاق کنفرانس، مغازه های گوناگون، سرویسهای مختلف، مراکز بهداشتی مجهز، مرکز تفریحات سالم (تئاتر، سینما، تالار کنسرت و ...) کلوپ بین المللی مجهز به رادیو و تلویزیون و وسائل ترجمه برای پنج زبان (آلمانی، فرانسه، انگلیسی، روسی، اسپانیولی) ۸۰ اتوبوس ۴۰۰ مینی بوس و صدها اتومبیل، سرویس هواپیمائی محل غذاخوری برای ۲۷۰۰ نفر همه در قلمرو ساختمانست ۳۹ نوع غذا و سوپ و بقیه طبق دستور پزشک مربوطه با پیش بینی تهیه ۱۴۸۹۲۰ کیلو گوشت خوک و گوسفند و ۳۸۶۸۰ کیلو گوشت مرغ و ۲۶۲۱۰ کیلو گوشت ماهی ۱/۱ میلیون عدد تخم مرغ ۲۶۰ هزار قالب کره ۱۶۰۷۰۰ لیتر آب پرتقال ۶۴۵۰۰ لیتر شیر غذا تهیه می گردد. ۱۱۰۹ مدال طلا و نقره و برنز دستور تهیه داده شده است.

مقصود از باشگاه ورزشی همان ورزشگاه است که در انسیکلوپدیها ژیمناسیونم گفته می شود (Gymnasium) که در اصل معنای مدرسه ای را می دهد که مخصوص تمرینهای بدنی است و این یک پیشنهاد یونان باستان بود که برای پسران جوان پس از ۱۸ سالگی منظور گردیده بود.

شهرهای مهم یونان چه در خود یونان چه در متصرفات و مستعمرات آن حداقل یک ژیمناسیونم داشت اما در آتن سه ورزشگاه وجود داشت که به وسیله یک نفر و گاهی به وسیله عده بیشتری اداره می شد و بر تمرینهای پهلوانی جوانان که شامل بوکس بازی، پرتاب دیسک، پرتاب نیزه، پرش، اسب سواری، بازیهای مختلف با توپ و کشتی نظارت می نمودند.

مؤسسات مذکور شامل قسمت های مختلفی بودند از جمله اطاقی داشتند که قهرمان قبل از ورزش در آن می رفتند و به خود پودر می زدند یا استحمام می کردند محلهایی که تماشاچیان می نشستند سالنهای خطابه که در آنها ادبیات و فلسفه مورد بحث قرار می گرفت جایی که مجسمه ها و تابلوهای نقاشی از الهه های گوناگون و قهرمانان قرار داشت (هزینه ورزشگاهها در برخی نقاط به وسیله مردم و در بعضی جاها توسط شهرداری محل تأمین می شد).

ژیمناسیونم یونان قدیم در دوره رنسانس و دوره جدید اثر

خود را باقی گذارده حتی متد آنها به کار می رود و نامهایی از آن زمان مثلا کلمات آکادمی و لیسه که به ترتیب افلاطون و ارسطو ۴ قرن قبل از میلاد به مکانهایی می گفتند که در آن سخنرانی می نمودند امروز مورد استعمال دارد و کلمه ژیمناسیون در مردم غیر انگلیسی زبان به مدرسه متوسطه (دبیرستان) اطلاق می شود و نزد انگلیسی زبانها یعنی محلی که در آن ورزش می شود.

تاریخچه ژیمناستیک

پیدایش ژیمناستیک به دوره های اولیه تاریخ روم و یونان می رسد و حتی مطالبی راجع به بوکس بازی و کشتی گیری در ایلیاد هومر نوشته شده است ولی در ابتدا انجام ژیمناستیک بیشتر حاکی از علاقه خود شخص بود و شامل مشت زنی و کشتی می شد اما بعدا ژیمناستیک مرتب و سیستماتیزه گردید و چهره شاخصی به خود گرفت که بیشتر به منظور تعلیم و تربیت به کار می رفت. افلاطون و ارسطو هر دو مربی این قسمت بودند و در اسپارت تا کید مخصوص می شد. که زن و مرد هر دو آن را به کار برند پرش با طناب: جستن، تمرینهای بدنی و کارهایی مانند دویدن، پارو زدن در ژیمناستیک به کار می رفت.

(متاسفانه آن قدر بی حال شده ایم که حتی حاضریم تاریخچه ورزشی را هم مانند سایر کارها هر چند جلوترها یا هم زمان یا بعدی ها در کشورمان ثبت و ضبط در کتابها باشد چشم پوشی کنیم و تاریخچه ورزشی آماده شده و بررسی گردیده کشور دیگری را بپذیریم مثلا میدانیم سالها قبل از آنچه در تاریخچه یاد شده یونان

گفتم در ایران ورزشهایی بوده و حتی در دوره هخامنشیان استادی که درس می دادند قبلاً شاگردان را به راهپیمایی وامی داشته و کشتی بسیاری پهلوانها یا مسابقه اسب در شاهنامه فردوسی هم ثبت است ...

آری بسیار جای تأسف است که اگر رو به مذهب می کنیم می بینیم کشف المطالب و کشف الايات قرآن ما را باید فلوگل آلمانی و ژول لابوم فرانسوی کشف کرده باشد بهترین بررسی زندگی امام حسین را کورت فیشلر آلمانی نموده باشد و ... و اگر رو به اقتصاد می کنیم چه ... و رو به سیاست چه ... و حتی راجع به ورزش هم دوست داریم آماده شده باشد و از آن به افتخار غرب بحث نمائیم ولی غرب هم اکنون حتی برای اینکه ادیان شرقی را منتسب به غرب کند در صدد پیدا کردن پیامبرهایی از زمان قدیم در غرب است).

تا قرن ۱۸ چند ورزش به خصوص ژیمناستیک به کار می رفت تا در اواخر قرن ۱۸ یعنی در سال ۱۷۷۶ میلادی ژان برنارد برز دو ورزش را با برخی دستورات طبق روش خاص خودش در هم آمیخت. پروس هم در اواخر قرن ۱۸ و اوائل ۱۹ مرکز ژیمناستیک شد.

روش ژان در طول قرن ۱۹ در همه جا منتشر شد به ویژه در انگلستان و سوئیس و پرتغال و دانمارک که شیوع یافت بعد سوئدیها در این رشته خیلی کار کردند بعد در سال ۱۸۶۱ موسسه ای در بوستن تاسیس یافت و شامل قسمت های تشریح، فیزیولوژی، بهداشت و ژیمناستیک بود و هدف آن حمایت و تربیت معلم و ورزش و **Normal Institute For Physical Education**

نام آن بود.

پس از اقدام به تاسیس مدرسه ای که تربیت معلم ورزش در آن بود به وسیله شخصی که خودش متخصص ژیمناستیک بود به نام **Dr Dudley Allen Surgent** ژیمناستیک جزو برنامه درسی کالجی به نام **Bow Doin** که خودش معلم آن بود درآمد و سپس استاد ژیمناستیک دانشگاه یال **Yale** گردید و بعد به عنوان دانشیار ورزش دانشگاه ها وارد مشغول کار گردید و آنچه بیشتر از همه مورد علاقه اش بود ترمیم اعضای ناقص او بوسیله ورزشهای به خصوص بود که بنام ورزش ترمیمی نامیده می شد.

(کسی که سرگذشت حسن صباح را خوانده باشد می بیند بر تمام پیروانش واجب گردانده بود در اطراف قلعه الموت هر روز به ورزشهایی پردازند که تمام انواع ورزشها از ترمیمی گرفته تا قهرمانی در آن گنجانده شده باشد ولی همان که گفتم به عقیده مغز استعمارشدگان هر چه از غرب است فرهنگ آدمها است و هر چه از فرهنگ ماست ناز بشریت).

در نیمه قرن بیستم اغلب کالج ها و دبیرستانها چه خصوصی و چه عمومی و دبستانها برنامه ورزشی داشتند که تحت رهبری معلمین تعلیم دیده اداره می شد و حتی بعضی کالج ها دسته هائی تشکیل دادند که در مسابقات شرکت می کردند.

امروز ژیمناسیون دو معنی دارد:

۱ - محلی که ورزشهای ژیمناستیک در آن یاد داده می شود.

۲ - ساختمانی که دارای استخر شنا، محل ماساژ، جای شمشیر بازی، مکان کشتی باشد.

تفریحات سالم

در جلد دوم مسافری داشتیم که سری به ادارات و مؤسسات می زد و هر کدام را با دید اسلامی برآورد می نمود کسانی که آن را مطالعه کرده اند لابد یادشان هست که چون به وزارت خارجه رسید از آنجا که اطلاعاتی چندان نداشت فقط به بحث پیرامون مسئله ای پرداخت که مربوط به آن وزارت خانه بود (آیا دین و سیاست از یکدیگر جداست؟ و به قول نصارا سیاست برای امپراطور و دین برای کلیسا) و به همین منوال چون به وزارت جنگ رسید فقط مسئله ای را مطرح کرد که: آیا شمشیر باعث پیشرفت اسلام شد؟ و قس علیهذا.

الان هم چون مرد کتاب خبر از اندرون جگر و کلیه مکانهایی که به نام تفریحات سالم است ندارد به اجبار به بحث در اطراف مسئله ای می پردازد که بستگی به مؤسسات مذکور دارد و چندمرته به گوشش رسیده است!

دیده و شنیده شد همین که از روابط پسر و دختر یا مسئله قمار یا ... نام برده می شود کسانی که شکارچی هستند یا حرفه ای می باشند با ... می گویند: بابا این مسئله ها حل شده است روابط دختر و پسر در دنیای متمدن حل شده است. قمار و سلس و ... مسئله اش نزد عقلا حل شده است و برای پاسخ بلکه برای پرسش باید بپرسم همین عقلا مسئله را حل کرده اند که کوره های آدم سوزی داشتند و هیروشمیا را آتش زدند و خرمن های گندم کشورهای دوستشان

را به آتش کشیدند که با گرسنگی مردم بهره برداری سیاسی کنند؟

بدون شک هر قومی تشکیل شده از افراد خوب و بد، عاقل و غیرعاقل و چون اجتماع پیامبران در کشوری جمع نیستند هر چند پیشرفته و متمدن باشند سخن همان است که گفتم روابط انسان و طبیعت را غرور آمیز کرده اند و رابطه انسان را تیره از این رو اگر برای انسانها غمخواری کردند باز هم به نظر تیرگی به آن بنگرید بلکه اگر خیلی خوشبین هستید لااقل حدس تیرگی بزنید و اگر مرد معتقد و شیعه اثنی عشری هستید دستور حضرت هادی را به کار بندید که فرمود اگر در اجتماعی اکثریت با نیکان بود حرام است سوء ظن داشتن تا خلافش ثابت شود و در صورتی که اکثریت با بدان بود باید سوء ظن داشت تاخلافش ثابت گردد (اذا كان زمان العدل فيه اغلب من الجور فحرام ان تظن باحد سوءا حتى تعلم ذلك و اذا كان زمان الجور فيه اغلب من العدل فليس لاحد ان يظن باحد خيرا حتى يری ذلك منه - نفثه المصدور صفحه ۱۴۳).

از این قرار لطفا نفرمائید عقلا مسئله را حل کردند زیرا در میان هزاران کار علمی و پسندیده ممکن است فطرت بر عصیان بشر هم گل کند و مسئله اش دگرگون حل شود.

ثانیا «مسئله اش حل شده» اصطلاح غلط و به کلی عاری از حقیقت است و فقط برای کسانی زبینه است این گونه کلمات را بر زبان آوردند که مستمر مغزی شده اند حتی کسانی که به بردگی یا مستعمره اقتصادی افتاده اند باز هم در درجات بالاتری هستند و زبینه نیست که اقرار کننده مستعمر مغزی هستند و وای بر ورشکستگی

آن قوم بدبخت و بیچاره ای که مستعمره مغزی شده تا آنجا که جوانانش هنگام حرف زدن هم کلمات را شکسته و سیلاب دار ادا کنند و از استعمارگران تقلید نمایند.

برادر جان یک نفر خارجی که می خواهد فارسی حرف بزند و با تأمل و کشیده صحبت می کند در جستجوی لغت است که پیدا کند و استعمال نماید در فکر صرف و نحو و دستور زبان است این که تقلید کنی دردی دوا نمی کند تو تقلید از خوبیهایشان کن از تکنیکشان از عملشان و وای بر ورشکستگی به تقصیر آن قوم زبون و سیاه روزی که مستعمره مغزی شود.

اینکه می گوئی ارتباط پسر و دختر حل شده زیرا نزد آنان برای این ارتباط قبحی و اشکالی وجود ندارد و اگر آنان این ارتباط را زشت ندانستند تو هرگز نمی گفتی مسئله حل شده است به بین شیره کشی و استعمال هروئین را هنوز آن ها بد می دانند و تو هم بد می دانی و اگر یک روز آن قدر شیره کش خانه فراوان شود که دولت ... بگوید همانگونه که زندان کردن مردانی که با مردان لواط می کردند چون صرفه اقتصادی نداشت برداشته شد امروز هم از بس شیره کش در زندان است کشور رو به ورشکستگی است و باید این مسئله را حل کرد و شیره کشیدن را آزاد نمود بدون شک تو خواهی گفت مسئله شیره کشیدن حل شده است.

این حلال مشکلها دینهم دنانیرهم و قبلتهم نساءهم هستند که نبی گرامی برای من و تو پیش بینی کردند و گفتند روزی بیاید که دین مردم پولشان باشد و قبله اشان زنانشان. مگر امروز در برابر قبله آدمی به راز و نیاز

نمی ایستد و با خدای خود صحبت نمی کند و التماس و عجز نمی نماید؟!

مگر تو در امور زندگیت عقاید و گفته های زنت را کور کورانه و بدون دلیل اطاعت نمی کنی؟ فی المثل اگر گفت فرزندت را بدون دلیل پانسیون بگذاری یا تنها به مسافرت روانه کنی یا مینی ژوب بپوشانی منابت نمی کنی پس تو در برابر قبله به راز و نیازی و به اطاعت و انقیاد.

مگر حل مشکل لواط به خاطر اقتصاد نیست؟ مگر آزاد کردن سقط جنین برای اقتصاد نیست؟ مگر ... دینهم دنا نیر هم نمی باشد این مطلب را در کتابهای خطی ۶۰۰ - ۷۰۰ سال پیش یا بیشتر که گفتارهای نبی گرامی را نقل کردند می توانید پیدا کنید که وضع امروز را با چگونه کلماتی روشن و بیان فرمودند و وضع فردا را هم.

تفریحات سالم که به سلامتی همه مراجعه کنند گانش برای سوق دادن جوانان به شاهراه ترقی و تکامل تأسیس شده چه نام گیرا و مطبوعی دارد که هم فرح انگیز است و هم مژده سلامتی را در بر دارد و خدا کند همان گونه که در پیشانی اش کلمات مسرت انگیز نقش است بر جگر و کلیه و احشاءش هم نقش باشد و چون بعضی خانه ها نباشد که به قول مثنوی مولوی:

ظاهری چون گور کافر پر حلقه *** باطنش قهر خدا عزوجل

مسئله اسلامی این است: ورود مکانی که در آن معصیت شود قمار گردد، مشروب خواری باشد و لو اینکه شخص وارد به هیچکدام آلوده نگردد حرام است و امیدوارم از این قبیل خبرها نباشد و

«بر عکس نهند نام زنگی کافور» مصداق دیگری پیدا نکرده باشد که تفریحات سلام با ارتباط پسر و دختر - قمار - مشروب نام دروغ و فریب دهنده ای است. تفریحات سالم برای جوانان پیک نیک های مشروع، بازیها، ورزشها و ... می باشد که تقریبا همه را در این جلد شرح داده یا اشاره ای کردم .

در پایان از همه جوانان خواهشمند است مسائلی را که هنوز مورد بحث دانشمندان جهان است نفرمایند برای آنها حل شده است! و زمین تا آسمان بین نابعه و پیامبر فرق است به ۷۴ وجه اختلاف بین آنان در جلد ۱۱ اشاره کردم و مسلم بدانید حداقل ۸۴ تفاوت هم بین شما که مسائل برایتان حل شده و دانشمندانی که داد و فریادشان درباره همان مسائل برایشان حل شده به عنوان بزرگترین معضلات بلند است وجود دارد که یک اختلاف اساسی آن است که توپچی به ناصر الدین شاه پاسخ داد.

غروب ماه رمضان توپ در نرفت از او بازخواست شد چرا در نرفت به عرض رساند به هزار و یک دلیل و یک دلیلش آن که باروت نداشتیم شما هم به ۸۴ دلیل با دانشمندانی که مسائل برایشان حل نشده اختلاف دارید که یک اختلافش اینست که مغز آنها مستقلا فکر می کند و مغز شما مستعمرتا!

دیگری به کره ماه رفته و همین که پایش به کره ماه رسیده خدای بزرگ را حافظ صلح خوانده و دعا کرده و از او مسئلتها نموده و آیاتی از انجیل خوانده اما او مسئله برایش حل شده : بابا مردم به کره ماه می روند دیگر این صحبت ها که از دین و مذهب می شود و خدا و ... گذشت و قدیمی شد و مسئله اش حل شده است و مستعمره مغز شدن دیگر زردی سرخی ندارد بلکه دارد که در اینجا

فاتح ماه خدا را می خواند و جوان حل شده خدا را می راند! مجدد اول همین جلد را بخوانید: این دم شیر است به بازی مگیر.

این واقعیت را هم فراموش نفرمائید که نادر شاه جهانگیر خوبی بود اما کوچکترین مسئله مذهبی اش را از یک روحانی یک حجه الاسلام از یک آیت الله مرجع تقلید و حتی از یک طلبه می پرسید ای بسا دکتر داروسازی که ماهر و استاد و دانشمند است اما در علوم دیگر صفر می آرود. چه بسیارند مهندسیین عالی مقام و دانشمند که هیچ گونه اطلاعی از معارف مذهبی ندارند و سر این که قرآن می فرماید در آن چه به آن علم نداری ایستادگی و بحث مکن (و لا تقف ما لیس ذلک له علم - ۲۸ الاسراه).

همین است که یک متخصص از ویژگی خود اصرار به دانائی نمی نماید و یک ورزشکار ورزیده ارزنده در صورتی می تواند درباره مطالب خارج از تخصص خود بحث نماید که تحت نظر متخصص مربوطه باشد.

لباس زمان ورزش

هر چند عقائدی اظهار داشته اند که برای هر ورزشی لباس مخصوصی دستور داده شود اما برای سهولت امر کافیسست گفته شود برای ورزشکار داشتن یک شلوار کوتاه (شورت) و یک زیر پیراهن که بدن در آن تحت فشار نباشد و سفت به بدن نچسبد و فشار نیاورد کافیسست ولی به زودی در بهداشت لباس خواهید خواند که چگونه اسلام اسراف در دو چیز را محترم شمرده است یکی داشتن نور به اندازه کافی دیگری داشتن تعداد زیادی زیر پیراهن

که بتوان هر روز آن را عوض کرد.

نام ابزار و وسائل ورزشی

۱ - دمبل: چوبی و فلزی دارد. چوبی برای نو باوگان و اشخاص ضعیف است فلزی جهت جوانان که در ورزشهای دسته جمعی و فردی به کار برند. ورزش با دمبل سینه را فراخ، عضلات را قوی، ماهیچه ها را سخت و پیچیده می کند و گردش خون را منظم و ضربان قلب را یکنواخت می نمایند مخصوصا دمبل دو دسته شانه ها را پهن و سینه را برجسته می نماید و بیشتر به کار زیبایی اندام. می آید و دمبل یک دسته که هر یک جفت در دو دست قرار می گیرد (دمبل)، را به یک دست می توان گرفت).

۲ - توپ: دارای اوزان معین و حجم معلوم و حتی اشکال متفاوتند و جنس آنها نیز با یکدیگر فرق دارد.

۳ - وزنه: گلوله آهنینی که در پرتاب به کار می رود.

۴ - نیزه: برای پرتاب و تکیه گاه در پرش ارتفاع به کار می رود.

۵ - دیسک: قرص مانند و آهنین بوده برای پرتاب کردن است

۶ - حلقه: که ماهی وار از میان آن خارج می شوند و یا برای گذشتن از شعله های آتش می گذارند.

۷ - ریسمان و طناب: که دو دسته شده هر دسته نصف طناب را گرفته به طرف خود می کشد.

۸ - بارفیکس: دستگاه چوبی یا فلزی است که بدان می آویزند و عملیات اکروباتی انجام می دهند.

- ۹ - پارالل: جنس آن از چوب یا فلز می باشد و عمل ژیمناستیکی بر آن انجام می گیرد.
- ۱۰ - خرک: از روی آن می جهند و دارای پیچهایی است که آن را بلند و کوتاه و درجاتی می نماید.
- ۱۱ - فنر: حلقه های سیمی روی هم پیچیده شده است که با دو دست، یا دو پا و سرو پا کشیده می شود.
- ۱۲ - کفشهای قرقه دار: که به کف آنها چرخهای کوچکی بسته شده برای سریدن به کار می رود.
- ۱۳ - کفشهای چوبی: تخته صیقلی بلندی است که به کف پا بسته می شود و در اسکیهای روی آب یا برف به کار می رود.
- ۱۴ - هالتر: وزنه هائی است که به دو سر میله ای نصب می شود و آن را از زمین بلند می نمایند.
- ۱۵ - دستکش بکس: دستکش های مخصوصی است که درونش را نمد و پشم گذاشته اند که هنگام زدن ضربت به انگشتان صدمه نرسد.
- ۱۶ - وسائل متفرقه دیگر: موتور سیکلت، میزبازی، ماشین، مایو، چوگان، شمشیر، جعبه شطرنج و ...

پیاده روی

از بس در قرآن، روایات، علوم پزشکی، ورزش راجع به امتیازات پیاده روی اشاره و مطلب دیدم بی انصافی دانستم در این کتاب مستقلا مربوط به ورزش است از آن چیزی ننویسم زیرا چه بسیارند کسانی که جلد قبلی مرا نمی بینند ولی جلد حاضر را که مربوط به ورزش است تهیه می کنند تهیه به عنوان کادو و هدیه به

دوستان ورزشکار خود می دهند و چون پیاده روی که مادر ورزشها و بهترین ورزشهاست اگر از کتاب ورزش حذف شده باشد چون غذای بی نمک و طعمی است که به اصطلاح حتی خان هم می فهمد بی نمک است منتها از پیاده روی در جلد قبل مفصل و مشروح نوشته شده و همه را به اختصار هر چه تمامتر در اینجا ذکر می نمایم.

قبلا از سمی و حالت بین دویدن و پیاده روی یک سوال بکنم!

سؤال: هاجر تازه زا بود اسماعیل عزیزش متولد شده بود بین صفا و مروه با چنان وضعی که سعی گفته می شود دوید و اینک سؤال: آیا برای زانو که می خواهد تازه به فعالیت پردازد چنان راه رفتنی که به نام سعی گفته می شود جنبه طبی ورزشی روانی دارد؟ جواب آن را باید اساتید فن توجه فرمایند و بدهند.

از قرآن آوردم که حضرت مریم تازه از تساقط علیک رطبا جنیا (۲۵ مریم) شد و خرما خورد و خواص خوردن را برای تازه زا در کتاب مربوطه به خرما (جلد هفتم) آوردم و هم اینک اگر جوابی برسد باز هم از قرآن ذکر می نمایم یعنی جا می نویسم تازه زا خوراکش با خرما آغاز شود و حرکتش با سعی کردن شروع گردد.

خیلی عجیب است که اسلام این قدر به پیاده روی اهمیت می دهد تا آنجا که سعی بین صفا و مروه را هم در پناه پیاده روی نگه داشته گویا نمی خواهد برنامه پیاده روی هیچگاه تعطیل شود.

حالتی که باید هنگام سعی داشت و گفتم تقریبا وضعی بین دویدن و راه رفتن است آن چنانکه انسان گویا اندکی هم می جهد و همه عضلاتش و بلکه احشایش مختصر تکانی می خورد و اگر نتواند

پیاده این کار را که هروله گویند انجام دهد می تواند سوار شود اما اگر شترش راهم می برد بهتر است شتر هم هروله کند و صاحبش را تکان دهد اما هروله هم مخصوص قسمتی از فاصله بین صفا و مروه می باشد و بقیه آن پیاده روی است.

به کسی که اشکال کرده می گوید نبی گرامی عادات و رسوم آباء و اجدادی و قبیله ای را در دستورات خود وارد و به جای گذاشت باید پاسخ داد: همه عادات و رسوم مذکور در عقیده کلی بت پرستی جمع شده بود کسی نبود که شراب نخورد و قمار نبازد و زنا و دختر کشی نکند آیا نبی گرامی به چه دیدی به آنها نگریست بلکه فرمول کلی اسلام این بود:

چون حتی در بین وحشی ترین اقوام هم بالا-خره عادات و رسوم پسندیده ای وجود دارد و از جمله در عصر جاهلیت بین اعراب هم امور شایسته ای چشمگیر بود و اسلام آمد نه برای لجاجزی و برداشت همه عقاید و آداب و رسوم بلکه آمد و هرچه را پسندیده بود صحه گذاشت و هرچه را زیانبخش تشخیص داد مطرود دانست گفتند چهار ماه حرام است که در آنها نباید جنگ و ستیزی باشد گفت در همه زمانها الصلح خیر (۱۲۷ النساء) و حرمت چهار ماه مذکور نیز تأیید می شود گفتند مهمان نوازی بین قبائل مرسوم است آمد و گفت مهمان نوازی بسیار بسیار شایسته است ولی باید میزبان و میهمان انتخاب شوند (به اواخر جلد سوم اولین دانشگاه و آخرین پیامبر مراجعه فرمائید) و به همین نحو بر بسیاری از کارها خط بطلان کشید ولی هروله کردن را تصدیق کرد.

هروله چرا؟

من و یکی از دوستان روشنفکرم در ۱۳۲۷ با اجازه از کسی که متصدی بود برگهائی چاپ کرده و در رواقهای ورودی و خروجی حضرت عبدالعظیم می ایستادیم و روزهای زیارتی آنها را به زائرینی که حدس می زدیم خواندن را می توانند می دادیم بر آنها نوشته شده بود همانگونه که اسلام بر زائرین خدا واجب کرده از دست راست خود حرکت نمایند (شانه چپ محاذی کعبه باشد) خواهشمند است شما هم رعایت بفرمائید تا با همین مختصر اقدام از نتایج آن که نشانه به ارزش آسودگی مربوط به نظم و ترتیب است برخوردار گردید. خوشبختانه به تدریج با اقدام اولیاء امور دلسوز این عمل در حرم شریف حضرت رضا نیز به مرحله اجرا در آمد و در برخی حریمهای دیگر.

تصور بفرمائید اگر برای حاجیان با عده و رقمی که دارند واجب نشده باشد شانه چپ محاذی دیوادم کعبه بدارند یکی به چپ می رفت دیگری راست یکی مظاهر اعیان منشی خود را ظاهر می ساخت و با طرفداران خود برای خود نشان دادن بر خلاف مسیر دیگران می رفت و آن وقت چه برخوردهائی که نبود.

هروله نیز رعایت همین است اما برای کسانی که می خواهند اطراف عمارتی بگردند و منظم باشند به علت سنگین تر بودن نیمه راست بدن که کبد سنگینش کرده است و آدمی برای عقب گرد و گردیدن و سوار شدن از جانب چپ راحت است لازمه اش این بود

که چشم بینای اسلام هم به چپ گردیدن را دستور بدهم و هم توجه به یکنواخت بودن قانون و مساوات برای همه مسلمین تا روح برادری و برابری در آنان تخم ریزی نماید اما برای عبور از یک مسیری که در برابر آن همه حاجیان فوق العاده کم عرض می باشد گفتن این که باید به طرف رست رفت همه دردها را دوا نمی کند در اینجا در وهله اول سد شدن راه از توقف جمعیت منظور است و برادری و برابری از این رو در اینجا باید هروله کرد و چه بسا حکمتها و علتها که من نمی دانم.

ورزش منحصر به اسلام

کسانی که در گذشته ها می گفتند نماز نوعی ورزش و نرمش است که اسلام برای پیروان خود وضع کرده و دستور داده خیلی به فقر قضاوت دچار بودند زیرا این چه ورزشی است که پنج نوبت باشد؛ صبح نصف ظهر عمل شود و ظهر و عصر و عشاء برابر و مغرب سه چهارم آنها.

نیت و رکوع و سجود و تشهد و سخنانی آن چنان که جز توجه خاص به توحید و پرستش و مسئلت چیزی ندارد. قبل از آن وضو و اذان و اقامه و مقدمات و مقارنات و مستحبات و واجبات؛ ورزشی که اگر بر زمین غضب انجام گیرد باطل است و اگر چیزی از مال دیگران به بدن یا بر بدن باشد عمل نادرست می باشد پس معلوم می شود نماز الگوی دین است و شامل گفتار به زبان و عمل به ارکان و نیت و عقیده به دل و خلاصه حظ ملکوتی را اقتناع کردن. (۱)

اما این طور هم نیت که بتوان گفت همین حرکات و قیام و قعود و رکوع و سجود در قالب یک فعالیت حرکتی خدای ناکرده باطل و عاطل جزو دستور آمده بلکه بدون شک یک ذره هم اگر حساب کنیم جنبه حرکتی مساعدی برای بدن در برابر آن همه معنویت دار می باشد و اگر حرکات نماز ورزش و نرمش نیست بی ارزش هم نیست اما نه آن چنان ارزشی که بتوان نام ورزش بر آن نهاد بلکه باید گفت حرکاتی که ارکان و اعضاء را در بهره دادن هر نوع عملی خاصیت عالی خود را خواهد بخشید.

مشابه آنچه برای نماز گفتم هم اکنون مطرح می سازم و آن سعی بین صفا و مروه است.

اصولا سعی کردن در قرآن کوشش کردن معنی می دهد اما به شرط آن که کوشش معنی زیادتی را هم برساند. لیس الانسان الا ما سعی (۴۰ النجم) که در قرآن است معنی درستش اینکه آدمی با سعی و پرکاری لیس و نیستی از او برداشته می شود. به قرآن که می گوید ان مع العسر يسرا و آن را تکرار و تأکید می فرماید ثم ان مع العسر يسرا (۵ الانشراح) توجه فرمائید الف و لام (ال) را بر سر عسر و سختی درآورده یعنی عسر را محدود و معرفه و افسار زده نموده و يسر و گشایش و آسانی را وسیع و غیر محدود و بدون الف و لام و ناشناس ذکر فرموده تا هر کس بداند با عسری محدود به يسری نامحدود می رسد و هر کس حاضر به تحمل اندکی سختی باشد به بسیاری آسایش می رسد و در اینجا نیز لیس للانسان الا ما سعی از هر کس تحمل و کار و در آخرین مرتبه کوشش خواسته است.

سعی بین صفا و مروه هم مانند نماز صرفنظر از آن همه معنویت که در نهادش نهفته نوعی ورزش اسلامی است که برای حاجیان رفع خستگی می نماید و تنوعی ایجاد می کند حاج در همه جا به آهستگی قدم برداشته یا با فشار جمعیت به جلو برده ششده یا ... و هم اکنون باید تنوعی و کار تازه ای او را از خستگی در آورد و آن هم در فضای بین دو کوه، کوه های صفا و مروه، به یاد هاجر و اسماعیل و به یاد آن همه آزادی و آزادگی که اسلام به یک زن کنیز و برده داده که در عصر فضا اگر می بود حق نداشت به هر جا برود و در هر موسسه ای درس بخواند و خدای ناکرده به سفینه ای که به کرات تسخیر شده می رود نظر کند اما اسلام مقامش را مطاف قرار داده مطاف کنیز برده را و هم پسرش را اما پدر را واتخذوا من مقام ابراهیم مصلی (۱۱۹ البقره) و دورتر از خانه داشت زیرا نظارت با پدر انبیاست و برادری و برابری با کنیز و کنیز زاده.

سعی بین صفا و مروه درو از آن همه معنویت در فضای بین دو کوه انجام می گیرد و سعی همانگونه که گفتیم پیاده روی است اما سعی در پیاده روی و پیاده روی بیشتر و تندتر کردن، از این قرار اسلام علاوه بر راه رفتن و پیاده روی و دویدن با نوعی دویدن و راه رفتن نیز موافق است که حد فاصل بین آن دو باشد یعنی در پیاده روی با آن همه امتیازاتی که به نظر قرآن و علم و ورزش دارد سرعت گیرد و زودتر انجام دهد گویا باید حاج تمام بدن خود را بدین طریق تکان دهد و به فعالیت و حرکت بدارد و هنوز چنین ورزشی و نرمشی در مکتبهای معروف ورزشی جهان وارد نشده است.

تیر اندازی و اسب دوانی

شنا و تیر اندازی و اسب دوانی از جمله کارهایی است که مورد علاقه خاص اسلام بوده و الان خواهید دید اسلام درباره آنها چه گفته است.

شاید هنوز کسی نشنیده باشد آنچه را درباره مسابقه دو از قرآن خواهم گفت یا مطالبی دیگر که همه استنتاج و استنباط خودم بوده و اقتراحی است ولی راجع به شنا و تیراندازی و اسب دوانی نقطه مقابل آن همه مطالب نشنیده است که در این جلد خواندید زیرا کسی که گاهی سری به مجالس وعظ و خطابه اسلامی زده باشد از آقایان واعظان شنیده است.

شنا و تیراندازی و اسب دوانی گاهی با هم تعریف شده و زمانی نام دوتای از آنها را برده و توصیه کرده اند و چه بسا که موقعیتی مناسب برای تذکر از یکی پیش آمده و از همان یاد شده است.

امروز شنا و تیراندازی و اسب دوانی با یکدیگر فاصله عنوانی گرفته اند یکی عنوان نظامی یافته و مسابقات تیراندازی روز بیشتر در قلمرو کارهای ارتشی است. دیگری مسابقه تقریباً نیمه مستقلی را در اختیار دارد یعنی اسب دوانی چه بسا که مانند مسابقات اتومبیلرانی جدا از هر مسابقه دیگر صورت گیرد.

با آن که در اسلام برد و باخت و قمار تحریم شده در اسب دوانی و تیراندازی شرط بندی و برد و باخت مباح و مجاز است.

سبق (بر وزن فتق) ورمایه اسب دوانی و تیراندازی است.

و سبق (بر وزن طبق با فتحه دو حرف اول) پول مسابقه اسب دوانی است که حلال می باشد اما اشتباه نشود کسی که اسب پرورش می دهد و بعد هم اسب سواری می کند و دو نیروی جالب نظامی را پیشبرد می دهد می تواند از پول مسابقه استفاده نماید نه آنکه به تماشا ایستاده و فقط به خاطر اسب یکی کف می زند یا دست می برد و به شانشش بلیطی بر می گیرد.

نبی گرامی خود در مسابقه اسب دوانی شرکت می فرمود (راهن رسول الله علی فرس له فسبق فسر بلذلك و اعجبه - نبی گرامی خود روی اسبی که داشتند شرط بندی کردند و مسابقه را بردند و این پیروزی باعث مسرت حضرتش گردید).

چند نفر از مشرکین برای دستبرد به گوسفندان مردم به اطراف مدینه آمدند نبی گرامی و جمعی از مسلمانان برای راندن آنها بر اسبها سوار شده به خارج رفتند و دزدان فرار کردند و دور شدند هنگام مراجعت شیخ به نام ابوقتاده به حضرت عرض کرد دشمن رفته است اگر موافقت می فرمائید فرصتی هست مسابقه اسب دوانی بدهیم حضرت موافقت فرمودند و مسابقه را هم بردند (... فقال ابوقتاده يا رسول الله ان العدو قد انصرف فان رایت ان نستبق فقال نعم فاستبقوا فخرج رسول الله سابقا عليهم).

نبی گرامی فرمودند: ارموا او اركبوا و ان ترموا احب الي من ان تركبو كلى شى يلهوبه الرجل باطل الامر مى الرجل بقوسه او تأديه فرسه او ملاحظته امرأته فانهن من الحق و من ترك الرمي بعد ما علم فقد كفر الذی علمه (تیر اندازی کنید و سواری کنید و اگر

تیراندازی کنید بیشتر دوست دارم که سواری کنید. هر چیزی که مرد بدان سرگرم شود بیهوده است جز آن که مردی با کمان خود تیراندازد یا اسب خود را تربیت کند یا با زن خود بازی نماید همه اینها حق است و هر کس تیراندازی آموزد و آن را ترک کند حق معلم خود را ادا نکرده است).

از ایشان است: حق الولد علی الوالدان ان یعلمه الکتابه السباحه و الرمايه و ان لایرزقه الا طيبا و ان یزوجه اذا بلغ (حق پسر بر پدر آن است که نوشتن و شنا کردن و تیرانداختن به او بیاموزد و جز غذای خوب به دو نخوراند و همین که بالغ شد زنش بدهد).

از ایشان است: رمياً بنی اسماعیل فان اباکم کان رامیا (ای فرزندان اسماعیل تیراندازی کنید که پدرتان تیر انداز بود) و از ایشان: علموا ابنائکم السباحه و الرمی (فرزندان خود را شنا و تیراندازی آموزید).

باز از ایشان: علمو ابنیکم الرمی فانه نکایه العدو (فرزندان خویش را تیراندازی آموزید که سرشکستگی دشمن است).

و از ایشان صلی الله علیه و آله و سلم است: من احسن الرمی ثم ترکه فقد ترک نعمه من النعم (هر کس تیراندازی بداند و آن را ترک کند یکی از نعمتها را ترک کرده است).

و فرمودند: فرشتگان در بازیهای شما جز در اسب دوانی و کستی گرفتن حضور نمی یابند (ما تشهد الملائکه من الهو کم الا الرهان والنضال) و شرط بندی در اسب دوانی را مباح دانستند (رهان الخیل طلق).

بدون شک به چند نکته توجه فرمودید یکی این که نزد نبی

گرامی و اسلام تیراندازی از همه محبوبتر بوده و چون این مطلب را کنار سخن دیگری نبی گرامی بگذاریم که فرمودند «الجنه تحت ظلال السيوف» و بهشت را زیر سایه شمشیرها نشان دادند و با توجه به اینکه سلاح روز شمشیر و تیر و نیزه بوده و نیروی روز حساب می شده برای هر عصری تکلیف چیست؟ آن را هم قرآن تعیین فرموده که: و اعدوا لهم ما استطعتم من قوه و من رباط الخيل (۶۲ الانفال) هر چه می توانید نیرو و پیاده نظام تیه نمایند (ذکر کلمه نیرو معجزه است زیرا نیرو به کار هر زمانی می خورد از نیروی سنگ، بازو، شمشیر و اتم و هسته و بعد می فرماید تهیه این دو برای جلوگیری از حملات احتمالی متجاسرین باشد که این که دشمنان خدا از شما بترسند نه برای آدم کشی و مستعمره کردن دیگران و این هم حقیقتی است از قرآن مشابه آن چه دیگران نیرو تهیه می نمایند و می گویند به خاطر نگهداری صلح!

اصولا انتظار فرج که نبی گرامی صاحب آن را صبور تلقی فرمودند (انتظار الفرج بالصبر عباده) امتیازاتی چند به اجتماعی می بخشد و سودهایی می رساند که یکی از آنها همین است که منتظر بودن یعنی همیشه از وضع موجود ناراضی بودن و توقع وضع بهتر داشتن و از زعمای قوم وضع بهتر خواستن و منتظرین همیشه تیراندازی می آموختند و چه بسیار پیرمردانی که قدرت چندانی نداشتند ولی تیراندازی می آموختند و همیشه شمشیری در نمازخانه خود آویخته بودند که با ندای مصلح کل حضرت ولی عصر آن را برگیرند و بشتابند و منتظر بودن یعنی مسلح بودن و دانائی به کار انداختن و برداشتن اسلحه داشتن و ما در جنگ بین الملل اول بسیاری

از علماء اسلامی و حتی مراجع بزرگوار را شناختیم که شرکت کرده و می جنگیدند خود تفنگ به دست داشتند و سنگری و حمله ای و ...

چون سخن از تیر در کشور ما می شود چند تیراندازی مشهور که جنبه ملی یا مذهبی دارند به یاد می آید و احتمالا برای خوانندگان جالب است که مختصری به وضع تیر و کمان در زبان فارسی آشنا شوند.

کمانداری و تیراندازی به انواع و اقسام در ادبیات فارسی دیده می شود و چند سطری نمونه گفته شود با تشبیهات و کنایات و استعارات:

کمان سخت که داد آن لطیف بازو را*** که تیر غمزه تمام است صید آهو را

(وحشی بافقی یزدی)

خم گشته مگر کمان ابرویش*** به شکسته مگر خدنگ مژگانش

(قائم مقام فراهانی)

ای ابروی شوخ تو نمودار کمان*** از قامت آن شکسته بازار کمان

ابروی تو با وسمه نمی گویند راست*** آری بگژی راست شود کار کمان

(خواجه کرمانی)

تازه جوانی ز سر ریشخند*** گفت به پیری که کمانت بچند

پیربخندید و بگفت ای جوان*** چرخ کند قد ترا چون کمان

(نظامی)

دو تا شدم چون کمان از غم و نمی گویم***هنوز ترک کمان ابروان و تیرانداز

(حافظ)

چون قامتم کمان صفت از غم خمیده شد***چون تیر ناگهان ز کمندم بجست یار

(سعدی)

چون قوس و قزح برگ رزان رنگ به رنگند***در قوس و قزح خوشه انگور کمان است

(منوچهری)

اگر به تیر جفا بر کمینه می فکند***چرا سپهر ز قوس و قزح کمان دارد

(وحشی بافقی)

ای ماه چو ابروان یار گوئی***یانی چو کمان شهریاری گوئی

نعلی زده از زر عیاری گوئی***در گوش سپهر گوشواری گوئی

(امیر معزی)

بعضی گویند کمان همان خمان بوده به علت خمیدگی و شاعری گوید :

کمان گر از تواضع خم نگشتی***کجا تیرش به دل هر دم نشستی

سعدی گوید :

من از آن هر دو کمانخانه ابروی تو چشم***برندارم اگر دم دیده بدوزند به تیر

حافظ گوید :

خمی که ابروی آن شوخ در کمان انداخت***بقصد جان من زار ناتوان انداخت

و از اوست :

دل که از ناوک مژگان تو درخون می گشت***باز مشتاق کمانخانه ابروی تو بود.

برخی گویند تفنگ از همان تفک است که به معنی چوب دراز میان خالی است و در آن گل میکردند و با زور نفس گنجشک و امثال آن می زدند و شاعر گوید:

بمقعر خود از آسیب هوا گردد باز***مهره ای کآتش داروش جهانند ز تفک

کمان را اسامی دیگر نیز بوده است : نیم لنگ.

شمس فحری گوید :

بیک تیر پای فلک شل کند***اگر بر گشاید بکین نیم لنگ

چاچی هم گویند. از فردوسی است:

هر آنکه کا چاچی به زه در کشم***ستاره فرو ریزد از ترکشم.

و فردوسی به جای کمان کلمات کثی و یا کیانی هم ذکر کرده است.

کمان را از چوب درختی که درست می کردند که به عربی آن را سراء و در فارسی زرنگ یا شنگ می گفتند یا از درختی که عربی آن سریان است یا از درختی که به فارسی بشجیر و به عربی یغ گویند و یا از درختی که عربی آن سندره است یا درختی که به عربی نشب گویند و یا از درختی که به فارسی آن را شیز گویند یا از درختی که عربی آن قضب است. شاخ حیوانات

را هم تراشیده بر پشت آن سریشم چسبانده روی آن را باپی یا پیه محکم می پیچیدند و بعد باتوزیاتوژ آن را محکم بسته رویش نقاشی می نمودند اما اصل کمان معروف لاهوریاز خیزران است که نرم می باشد و تیرانداز را خسته نمی کرده است همین طور در اصفهان کمانهای خوبی می ساختند.

در کمانهایی که در نقاشیها دیده شده یا به دست آمده کمانهای آشوریان از همه بزرگتر بوده و فقط چوبی یا نی ای بوده که آن را خم کرده و زه آن هم به او متصل بوده چنانچه اگر می خواستند آن را از زه خارج کنند ممکن نبوده است. کمانهای مصریان نیز همین طور بوده اما کوچکتر. کمان هخامنشیان (کیان) مانند کمانهای امروزی بوده است.

از قرائن و امارات معلوم می شود که ایرانیان باستان اگر هم موحد بوده اند آفتاب و آتش را احترام یا عبادت می کرده اند و از نقاشیهایی که نقش پادشاهان هخامنشی را دارد و بر در آرامگاهها، دخمه ها، مقابر در اقلیم پارس مشاهده می شود آنان را در حالی نشان می دهد که در برابر خورشید یا معجر آتش به نیایش ایستاده اند و کمانی در دست دارند و تصور کنم این رسم که هنگام عبادت باید ابزاری که نماینده آلات و ادوات جنگی است در دست ریشه واحدی از انبیاء اولیه داشته باشد کما آن که در اسلام هم زمان نماز جمعه خواندن خطیب باید شمشیری یا عصائی در دست گیرد.

(توجه فرمائید با این اختلاف که آنان زمان نیایش مسلحند و مسلمانان زمان نیایش تسلیم آنان در برابر آفتاب و آتش کماندارند و

خطیب اسلامی زمان توجه دادن مردم به آنچه باید انجام دهند که وضع داخل و خارج کشورشان رو به راه باشد و قبلا شرح دادم خطیب در خطبه اول اوضاع داخلی کشور را شرح می دهد و مورد انتقاد و اصلاح مردم قرار می دهد تا رأی دهند و افکار عمومی دانسته شود و در خطبه دوم همین کار را درباره اوضاع خارج کشور و ارتباط آن با کشور بیان می کند ولی در هر حال شمشیر در دست اوست و قرآنی که آیه و اعدوا لهم ما استطعتم من قوه در آن است در کنارش می باشد او هر چه می گوید شمشیر را نشان میدهد و آیه شریفه را به یاد می آورد).

به هر صورت نقش داریوش در بیستون و نقش خسرو پرویز در طاق بستان با تیر و کمان مشغول شکارند و کمانشان مانند کمانهای امروزی است.

در ایران تا اوایل سلطنت صفوی تیر و کمان به کار می رفت و آخرین کشوری که با تیر و کمان جنگ کرد کشور کره بود (اوایل قرن بیستم) و هنوز در میان قبایل وحشی افریقا و امریکا تیر و کمان از جمله سلاحهای آنان است که شباهت به کمانهای آشوریهها و مصریهها و بابلیها دارد ولی خیلی بزرگتر و به اندازه قد انسان .

کمان ژاپنیها از نی و بزرگ مانند کمان آشوریهها بوده و کمان اهالی کره و اعراب شبیه کمانهای ایران و از مال رومیان و اروپائیان در حد فاصل کمانهای آشوری و ایرانی.

در سالهای اخیر در اروپا کمانها را از آهن می ساختند و پایه و قنداقی شبیه پایه و قنداق تفنگ داشت که به وسیله آن انداخته می شد و برای تیر انداز چندان زحمتی نداشت و نیز کمانهای بزرگی از

آهن می ساختند و در برابر صفحه‌آهنی قرار می دادند که سوراخهای متعدد داشت و در برابر هر سوراخی تیری بود ناگهان آن را می کشیدند و تیرها را به طرف دشمن رها می کردند.

نخ و ریسمان تابیده را که برای بافتن البسه تهیه کرده باشند جله گویند و بافندگان یزد به تارهایی که به هم پیچیده و آماده است که پودر در آن به کار رود چله گویند و چون زه کمان را از ابریشم درست می کرده اند آن را چله می نامیدند و برخی گویند چون کمان تازه را بخواهند زه بیندازند هل روز زحمت دارد و بدین جهت آن را چله گویند.

زهگیر شبیه انگشتری است و جنس آن از عقیق، یشم، استخوان، شاخ، فلزات، چرم و در شست دست راست که تیر و زه را گیرند می کردند و زه گیر باید اندازه باشد که اگر بزرگتر باشد تیر پراکنده افتد و اگر کوچک و تنگ باشد دست اول زند و اگر از چرم سازند شبیه دستکش یا انگشترانه در تمام دست یا مشت کنند.

تیر نباید از چوبی باشد سبک و سست مانند چوب بید و صنوبر زیرا اگر سبک باشد بادش می برد و پراکنده می افتد از چوبهای سخت و وزین هم نباشد چون گردو آبنوس و شمشاد که به واسطه سنگینی دور نمی رود و به نشان نمی رسد و بهترین آنها چوب نی است و بهترین آنها چوبهای نی چین و ژاپن و هند و چین به نام بامبو و پس از آن چوب شیر خشت و سپس چوب آزاد که مازندرانی هم گویند. خدنگ چوبی از درخت گز بوده که اطراف تیر می ساخته اند از درخت گز نیز تیر می ساخته اند و گویند تیری که رستم به چشم اسفندیار زد از درخت گز بوده است.

از درخت ساسب یا سلسیب یا بغ نیز تیر می ساختند.

تیز نباید از ۹ قبضه بلندتر یا کوتاهتر باشد. دو سرش باید از میانش نازکتر باشد اگر کجی یا تاب دارد باید به آتش راست کرد تیر را خدنگ هم گویند.

سر تیر سوراخی دارد که بر زه می نهند و به فارسی آن را سوفار و به عربی فاق گویند و منتهای تیر را پیکان نامند و آن آهنی است که بر آن قرار دهند که سوراخ کند.

۳ تا ۴ پر می توان چند سانتی پائین تر از سوفار چسباند که تیر راست و مستقیم برود.

گاه پیکان دوتا و زمانی سه تا بوده و تیر دو شاخه یا دو شعبه می گفته اند و تیری که رستم بر چشم اسفندیار زد دو شعبه داشته و تیری که حرمه در واقعه کربلا به دو کودک حضرت سید الشهداء زد سه شعبه یا سه پهلو بوده است که تموک نام داشته و خواهم گفت.

ناوک چیزی بوده که ناوی از آهن به قدر تقریباً یک ذرع و قطر یک انگشت وسطی و شکافی سرتاسری بر آن بوده و یک سرش شکل قلم تراش داشته و سوراخی بر آن بوده و بندی از آن گذارنده که در انگشت کوچک دست راست اندازند و تیری تقریباً ۱۵ سانتی متر در میانش نهاده و مانند کمان و تیر معمولی اندازند.

تموک تیری خطرناک و غیرقابل علاج بوده و پیکانی دارد که سه پهلو است و طرز خاصی ساخته می شده زیرا پیکانهای معمولی دنباله دارد که در چوبه تیر جایگری شده و با سر پشم و پی آن را محکم می کرده اند که از آن بیرون نیاید اما پیکانهای سه پهلو دارای سوراخی است که چوبه تیر در آن قرار داده می شود و با کشیدن تیر

پیکان در زخم به جای می ماند و باید با زحمت و حتی شکاف دادن آن را خارج کرد.

پیکانی که به شکل دندان گاو درست می شده یا از دندان گاو استفاده می گردیده احتمالاً مربوط به دورانی است که هنوز آهن و فلزات را نمی شناخته اند.

تارچه تیرهای تاتاران و مغولان بوده که از ساختمان آنها اطلاعی در دست نیست.

جای تیر را ترکش، تیرکش، تیردان، کیش و شفا می گفته اند.

پیکان اشکال دیگری هم داشته که شرح آنها لازم نیست (پیکانهای: گنجشکی - مشقی - برگ بیدی - بیلکی و ...). (۱)

اسب سواری و قوای جنسی

از زمانهای بسیار قدیم می گفتند اسب سواری قوای جنسی را کم می کند.

هرودوت چهار قرن قبل از مسیح می نویسد کسانی که همیشه اسب سواری می کنند به صفر اعضاء آمیزشی و ناتوانی جنسی دچار می شوند و حتی در صورت ظاهر هم شبیه زنان می گردند.

دکتر هاموند که پزشک ارتش امریکا بود و در ۱۸۵۰ در نیومکزیک خدمت می کرد گزارش داد: سرخپوستان ناحیه در نتیجه اسب سواری ممتد بر اسب های بی زین و انزالهای بی اراده

۱- اقتباس از مجله بررسی های تاریخی شماره دوم سال ششم صفحه ۴ نگارنده آقای ابوالفاسم جنتی عطائی.

به صورت خواجه ها در می آیند.

دکتر ویلهم استکل **Stekel** متخصص اعصاب در اتریش گزارش داد که جنگ بین الملل اول عده ای از سواره نظامیان که زیاد اسب سواری کرده بودند به علت انزال دائمی به ضعف قوای جنسی دچار شدند.

بازیکنان سیرکها که مدتها بر اسب می مانند وضعی مشابه آنچه گفته شده خواهند یافت.

در کتاب سدومی **Sodomi** که در ۱۹۶۷ به چاپ رسیده ریچارد کریستی **Richard Christy** متخصص بیماریهای روانی گوید: این که زنان هنگام اسب سواری سر و یال اسب را نوازش می دهند (البته زنانی که ران لخت دارند و به بدن اسب هم تماس می یابد) لذت بردنشان است که رانشان به بدن اسب تماس می یابد و عجیب این است که اگر در قدیم این نسبت را به فیل و خرس می دادند که نرشان به ماده آدمی و ماده اشان به مرد ذی علاقه اند امروز اسب را نیز در این زمره وارد کرده اند!

خلاصه آنکه اسب سواری سبب تقویت تمام عضلات و بدن مخصوصا اعضاء سافله شده و در نتیجه قوای جنسی را تقویت و تحریک می نماید ولی همانگونه که هر کار باید به حد اعتدال باشد اسب سواری زیاد هم سبب ضعف قسمتهای نامبرده می گردد.

بعضی مقررات مربوط به اسب سواری

جریمه کردن در مورد اسب سواری یا عددی است یا زمانی، عددی که به جرائم نر مه می دهند و جمع می نمایند

و زمانی که تعداد ثانیه هائی که برای هر خطا شده جمع می کنند. لباس سوار اجباری است که در غیر نظامیان شلووار سفید، چکمه، کت و کلاه مخصوص و در نظامیان لباس فصل، چکمه، شلووار سواری و همه نظیف باشد و وزن مردها در مسابقات بین المللی ۷۵ کیلو و در مسابقات ملی آزاد است. در مسابقات عادی در آخر و در پرش صحرائی قبل از سوار شدن و بعد از پیاده گردیدن توزین اجباری است و ترازو در گوشه میدان می باشد و کسر وزن را در موقع لزوم باید با سرب که همراه دارند جبران نمایند. جوایز در اسب سواری نقدی یا اشیاء صنعتی است. مأخذ حساب جوایز سال از سه سال قبل می باشد. که جایزه نیز با شرایطی داده می شود.

اگر در مسابقه اسب سوار آسیب ببیند دوستش می تواند اسب وی را شرکت دهد اما اگر اسب آسیب ببیند نمی تواند صاحبش شرکت کند. در پرش عادی و پرش صحرائی زین و برگ در اختیار سوار بوده و داشتن شلاق و چشم بند و مچ بند و تعلیمی و دهنه های دیگر قدغن است و در مسابقات تربیت اسب زین انگلیسی دهنه آب خوری با زنجیر زیر چانه اجباری است استعمال داروهای تحریکی در اسب قدغن و دادن دواها به عنوان معالجه مجاز است. در هر مسابقه سپردن تعهد اجباری است و باید خط سیر و مسافت

تعیین شده را مراعات کرد. خط سیر علامت دارد محل شروع و ختم و مسیر با علامات و مشخصات است و پرچم ها به عناوین محدود کننده، نقاط اجباری برای عبور، تعیین سمت که هر کدام رنگ مشخص و معینی دارند به کار می رود. مسابقات قدرت ۳۰۰ متر در دقیقه، شکار ۳۵۰ متر در دقیقه، پرش عادی ۳۵۰ و پرش صحرائی ۴۵ با مانع ثابت ۶۰۰ متر در دقیقه و مسابقه شش جزئی آزاد و مسابقه راه پیمائی در جاده و کوره راهها وجود دارد با توجه به زمانی که معین شده است.

طبقه بندی هر اسب روی آخرین پرش بدون خطایش انجام می شود. مانع عبارت است از دو پایه متمایل ۳۵ درجه ای به ارتفاع ۲ متر یا بیشتر با تیرهای سبک ۳/۷ متر به قطر ۱/۰ که با حصیری به ضخامت ۰۲/۰ متر پوشیده شده و موانع چیزی یا علفی یا جاروئی زیر آن است که اسب تمایل به عبور از زیر آن نکند و دو تیر ۶ متری برای محدود کردن مانع و ابزار دیگر اما پرش طول خندق پر آبی است که بوسیله نمدهای آن که شیب ملایم دارد پوشیده شده است و مانع علفی یا جاروئی به ارتفاع ۴۵/۰ متر با تمایل ۴۵ درجه جلو خندق گذاشته شده است. نصابی که تاکنون در ارتفاع به دست آمده ۴۹/۲ و در طول ۲۰/۸ متر می باشد.

شنا

موجودات در آب یا بوسیله دستها، پاها، بال، تکان دادن دم یا بدن، پنجه های پرده دار و خزندگان به طور طبیعی شنا می کنند ولی انسان باید شنا را هم مانند بسیاری امور دیگر تمرین و تعلیم داشته باشد.

شنا از جمله ورزشهایی است که برای مقاصد مهمی به کار می رود و در این حال بدون در آب شل می شود و اگر خستگی شدید عارض شود اسید لاکتیک ایجاد شده در عضلات زیاده از حد بوده و فرصت تبدیل به مراحل بعدی و بالاخره تبدیل به آب و انیدرید کربنیک نداشته اسید لاکتیک زیادی سبب شدن عضلات و راست ایستادن دستها و احتمالاً پاها می شود و به اصطلاح شنا گرمی بندهد که اگر شنای پشت بداند و بر آب به پشت بیفتد با استراحت اسید لاکتیک تبدیل و دفع می شود ولی ممکن است بستن در اثر سردی زیاده از حد آب پیش آید و چگونگی درجه آب و شناسائی مربوط به آن را در جلد ۱۲ شرح داده ام.

شنا سرگرمی شخص و تماشاگران است و حس اعتماد به خود را بیشتر می کند.

در امر شنا سرمایه گزاریهایی زیادی می شود و برای مقاصد مختلف این ورزش به کار می رود و همین اهمیت به سزای شنا را می رساند.

کمک های مصنوعی جهت شنا عبارتند از کیسه های لاستیکی باد کرده که جهت حمایت و نگهداری سینه و شانه به کار می رود و

نیز پاروهائی که به قوزک پا تعبیه شده و با سرعت شنا می توان کرد اخیرا علاوه بر بازی رگبی یا چوگان بازی روی آب بازی بسکتبال روی آب نیز در بعضی کشورها رونق یافته است.

انجمن ورزشی بین المللی ابعاد استخرهای شنای قهرمانی را به شرح زیر تعیین کرده است درازا ۷۵ فوت عرض ۳۵ فوت عمق ۱۰ فوت و کمتر از ۳ فوت در قسمتهای سطحی انتهائی.

غیر از شنای به پشت تمام شناها با شیرجه شروع می شود.

دیوارهای انتهائی استخر باید تا ۹۰ سانتیمتر زیر آب بدون برجستگی و عمودی بوده و طوری دیوار ساخته شود که شناگران بتوانند آرنج و دست و یا کف پای خود را در موقع برگشت به آن تکیه بدهند.

سکوی شروع نباید بیش از ۷۵ سانتیمتر از سطح آب ارتفاع داشته باشد در آبهای باز این ارتفاع نباید از ۵/۱ متری تجاوز نماید و از ۳۰ سانتیمتر نباید کمتر باشد.

مسافت مسابقه شنای آزاد ۱۰۰ متر و ۲۰۰ و ۴۰۰ و ۸۰۰ و ۱۵۰۰ و شنای قورباغه و پروانه ۱۰۰ - ۲۰۰ و شنای پشت ۱۰۰ - ۲۰۰ معمول می باشد.

بازی واترپولو ورزش دسته جمعی با توپ است که شناگران انجام می دهند و آنان که به شنای کراال خوب آشنایند و می توانند ۱۰۰ متر کراال را در یک دقیقه و پنج ثانیه شما نمایند بازیکن خوب هستند.

فاصله دو گل حداکثر ۳۰ متر و حداقل ۲۰ متر و پهنای یکنواخت نباید کمتر از ۸ و بیشتر از ۲۰ متر باشد و عمق

آب نباید در هیچ جا کمتر از یک متر باشد.

پهنای دروازه ها سه متر و سطح زیرین چوب بالای دروازه در فاصله ۴/۲ متر از کف استخر باید قرار بگیرد.

توپ آن گرد و از چرم یا لاستیک پوشیده شده و پر باد و کاملاً باید از باد سفت شده و محیط آن کمتر از ۶۸ و بیشتر از ۷۱ سانتیمتر نباشد و وزن آن بین ۴۰۰ - ۴۵۰ گرم باشد.

دسته های مخالف با کلاه سفید و آبی مشخصند و دروازه بانها کلاه قرمز دارند.

طول مدت بازی ۲۰ دقیقه که در فاصله دو نیمه آن ۵ دقیقه استراحت داده می شود و در نیمه دوم دسته ها جای یکدیگر را عوض می نمایند و نفرات هر دسته ۷ نفرند.

یک دستور برای شناگر

هر سال در پلاژهای ممالک مترقی اتفاقاتی می افتد آمارگر به مسئولیت خطیر و مهم خود واقف است و راستی کشوری که آمار ندارد یا دارد و صحیح نیست هرگز تکلیف خود را نمی داند. آمارگر می داند نفراتی که در پلاژ هستند تعدادشان چیست اما باید سعی کند و در ممالک نامبرده می کنند تا آمار بیماریهائی که به شنا و پلاژ مربوط نیست ثبت کنند تعداد تشنجات سنکوپها و ... را که به شنا و پلاژ ارتباط دارند یادداشت نمایند و در نتیجه در رفع و دفع و ضوابطی که ابتلائات نامبرده را پیش می آورد کوشش گردد.

در نتیجه آمارگیری صحیح چنین معلوم گردیده در کشورهائی که ظهرانه متنوع و لذیذ و فراوان می خورند گرفتاریهای مربوط به پلاژ بیشتر از مکانهائی دیده می شود که غذای ظهرشان سبک و مختصرتر است.

به زیانهای پرخوری در جلد سوم اشاره کردم و هم اکنون باید مطلب زیر را به آن اضافه کرد: کسی که در پلاژ می خورد مقدار خستگی وارده بر معده و احشاءش بیشتر بوده و چون به شنا پردازد چون نیروی عضلانی زیادی مصرف می گردد و بدن پیش از حد توانائی کار می کند سبب می شود هضم غذای بیشتر که می تواند کالری زیادتر ایجاد کند در نتیجه فعالیت عضلانی افزونتر گرمای داخلی زیادی ایجاد گردد و در اثر جستن یا رفتن در آب سرد عارضه تهدید کننده ای به نام هیردوکوسیون (Hydrocution) که چیزی جز توقف قلب نیست پیش آید از این رو به شناگران عزیز توصیه می شود از پرخوری برای زمان شنا و غیر شنا خودداری نموده و در مواقع شنا مخصوصا متوجه باشند غذائی را انتخاب نمایند که حجم کمتری داشته باشد تا عوارض کمتری به وجود آید.

کسانی که تب دارند، مبتلایان به امراض ریوی به خصوص بیماری سل، افراد ضعیف و علیل، بیماران قلبی، بیمارانی که گوش درد عفونی دارند و برخی از بیماران پوستی نباید شنا کنند و حتی در آب سرد بروند همین طور کسانی که حساسیت دارند و با در آب رفتن کهیر می زنند باید از شنا کردن و در آب سرد رفتن خودداری نمایند.

از شنا در حوض و استخرهای کثیف نیز باید خودداری کرد.

کسی که آشنا به فن شنا نیست نباید بدون مربی و حداقل دور از انظار به شنا پردازد.

کسی که برای شنا به کنار دریا می رود خوب است با پزشک خانوادگی خود مشورت نماید.

کسی که آب سرد ناراحتش می کند باید روز اول اندک مدتی در آب بماند و به تدریج روزانه بر مدت مذکور بیفزاید تا عادت کند.

بهترین موقع شنا برای پوستهای حساس قبل از ساعت ۱۰ صبح و بعد از ساعت ۴ عصر می باشد زیرا اشعه آفتاب در فاصله این دو زمان عمودی بوده سوختگی بدن بوجود می آورد.

اما شنا به نظر اسلام همانگونه که گفتم ورزشی مفید و فعالیتی مورد توجه محسوب شده و حتی مسلمانان را به فرا گرفتن شنا تشویق نموده اند که چند روایت را در برگهای قبل گفتم و از نبی گرامی نقل و اضافه می شود: خیر لهو المؤمن السباحه (بهترین سرگرمی جهت مؤمن شنا کردن است).

نجات غریق

آدمی تا دندانش درد نگیرد از دندانش یادی نمی کند و تا چشمش سوزش نیابد متوجه نیست که چشمی هم دارد همین طور قلب و ریه و سایر اعضاء. در اینجا باید بگویم تا آدمی خودش غرق نشده باشد و نفسهای آخر نباشد و ناگهان فرشته نجات و کسی که او را از مرگ حتمی نجات داده به ساحل نیاورده باشد نمی داند نجات دهندگان چه ارزشی دارند و کسی که غرقی را از حال احتضار به

کنار می رساند و می بیند زنده ماند و نفس کشید و باز هم می تواند برای اجتماعش زن و بچه اش مفید باشد چه اندازه لذت می برد خود ناجی خبر دارد.

کسی که نزدیک به ساحل در حال غرق شدن است می توان با دراز کردن دست یا انداختن طناب یا هوله یا ... او را کنار کشید و اگر قایقی موجود است با قایق به طرفش رفت و در غیر این صورت با شنا باید به سوی او شتافت که در این حال دو وضع پیش می آید یا غریق به ناجی می چسبد یا ناجی با تعلیماتی که دیده و توانائی که دارد فرصت به او نمی دهد و وی را گرفته به کنار می کشد و اگر به او چسبید انواع و اقسامی دارد که شرح هر کدام مفصل بوده از طرز خلاص شدن و راه نجات دادن و غیره که چون فنی و تخصصی است از ذکر آن خودداری شده به کتابها حواله داد همی شود تا طالبین خواست خود را انتخاب نمایند.

پس از نجات دادن ممکن است تنفس مصنوعی دادن به غریق لازم باشد و چون ممکن است دادن تنفس مصنوعی در مواردی غیر از برای غریق در آب پیش آید و یا برای کودکی که در خانه به حوض افتاده لذا مختصری به شرح آن می پردازم شاید کسی بتواند باعث نجات یکی گردد و من هم بانی شده باشم.

کسی را که در آب افتاده یا برق گرفته یا صاعقه زده یا گاز خفه کرده یا ... و به هر عنوانی باشد چنانچه نفس می کشد دادن تنفس مصنوعی کار غلطی است و فقط باید به درمان بیماری مربوطه ای که به آن مبتلا شده پرداخت (ناگفته نماند در مواردی که مرکز تنفس رو به فلج شدن می رود مانند در فلج اطفال با آن که

هنوز تنفس برقرار است باید کودک را برای جلوگیری از خفه شدن در آن اسباب مخصوصی که قفسه سینه را شهیق و زفیر می دهد و بالا و پائین می برد گذاشت که با دست عمل مذکور غیر ممکن بوده و آن قدر باید در آن اسباب بیمار را گذاشت تا فلج از مرکز تنفسی بگذرد و هر جای دیگر که احتمالاً قرار است بماند متمرکز گردد و مبتلا خفه نشود).

کسی که دچار خفگی شده مانند غریق ولی هنوز نفس دارد کافیسیت که سرش را از پا پائین تر بگذارند و پاهایش را بلند نمایند و اعضایش را به طرف قلب ماساژ دهند و ...

اما کسی که لازم است او را تنفس مصنوعی دهند می توان بر شکم خواباند زیرا در این حال زبان به طرف جلو می آید و به عقب نمی افتد و مجرای تنفسی را نمی گیرد به یک دستش را به طرف جلو دراز و دست دیگر را خم کرده روی دست دیگرش گذارده سرش را روی دست خم شده گذارده صورتش را به طرف دست دراز شده بگردانید و پاهایش را از هم باز کرده یکی از آنها را بین دو زانوی خود گرفته زانو بزنید دو دست را در حالی که انگشتان باز نیست طوری روی دنده ها بگذارید که نوک انگشتان در روی پهلو باشد که از نظرتان مخفی باشد در این حال دست شما کشیده و ساعد و بازو در امتداد یک دیگرند و شما زانو زده و بر روی ران وی گویا به حال رکوعید.

کم کم خود را به همان حال جلو بیاورید بطوری که ساعد و بازو و خودتان عمود بر بدن غریق قرار گیرد یعنی وزن بدنتان بر دنده های غریق فشار آورد و این عمل باید تقریباً دو ثانیه طول بکشد بعد به سرعت خود را عقب کشید و دستها را از غریق بردارید

و بعد از دو ثانیه توقف باز عمل را تکرار کنید و بدین طریق ۱۲ تا ۱۵ مرتبه در دقیقه عمل تکرار می شود و آن قدر باید این عمل را تکرار کرد که تنفس طبیعی شروع گردد.

اگر کمک داشتید بگوئید یقه و کمر بند و تکمه های غریق را باز کنند و سعی کنید در این حال داروئی به کار نبرید تا پزشک برسد غریق نباید بلافاصله پس از جان گرفتن به نشیند که به قلبش صدمه خواهد رسید سعی کنید نشستن و راه افتادنش با اجازه پزشک باشد.

حرکت دادن غریق از همان نقطه اولی به جای دگر ممنوع است و اگر ناچار به حرکت دادن شدید باید در وضع خوابیده در حالی که تنفس مصنوعی داده می شود او را انتقال داد.

اگر غریق بلکه مریض تنفسش به راه افتاد و مجدد ایستاد باید مجدد تنفس مصنوعی داد.

چنانچه لازم شد به علت خسته شدن ناجی باید یک نفر دیگر تنفس بدهد ولی به همان سرعت و همان طرز ادامه دهد آنچه اخیرا کشف شده و فوق العاده لازم است مطالعه ای است که یکی از روانشناسان انگلیسی مورد بررسی قرار داده و اعلام داشته و موضوع قطعی شناخت شده است وی در ضمن بررسی وضع روانی بیمارانی که تحت عمل جراحی قرار گرفته بودند ملاحظه نمود کسانی که به وسیله آقای ... جراح معروف عمل شده اند با آن که نتیجه عمل بسیار مطلوب و عالی و بدون عارضه بود تقریبا تمام مشتریهای وی از او رنجیده خاطرند روانشناس پس از پژوهش دانست جراح نام برده شخص بدگوئی است و چون بیمارانش عمیقا بی هوش می شدند

به آنها ناسزا می گفته است در حالی که معلوم می شود زمان بیهوشی احساس وضعی مخصوص از بیمار در برابر تلقین و سرزنش و تعریف کاملاً بیدار بوده و تشخیص خود را می دهد.

در بهداشت روان موضوع را به یک سطح بالاتری برده راجع به این که چرا در اسلام دستور داده شده مرده را هم تلقین کنند بحث خواهم نمود. شما هم سعی بفرمائید هم اکنون که نجات بخش شده اید و دست و سر و تنه خود را در امر خیر به کار انداخته اید زبانیان را هم در راه خیر بکار ببرید که پروردگار در قرائش بدین مضمون می فرماید کالم خوش به سوی خدا صعود می کند ولی این عمل صالح است که او را بالا می برد (بدون شک فرق صعود و ارتفاع را می دانید هواپیما صعود کرد و کوهنورد در ارتفاع ... متری قرار گرفت و صعود آن است که هنگام بلند شدن رابطه خود را با زمین قطع می کند و ارتفاع گرفتن آن است که بلند می شود ولی با زمین مرتبط است)

به هر صورت هنگام دادن تنفس مصنوعی مرتب به اطرافیان بگوئید: حیف بود جوان به این خوبی که همه همه از نیکوکاریش صحبت می کردند بمیرد خوب شد الان هوای تازه مرتب وارد ریه اش می شود و هوای کثیف و کشنده خارج می گردد. خیلی باید کوشش کنیم امثال این جوانان که به درد اجتماع می خورند و مردم را دستگیرند نجات یابند اینک الان الان نفس خواهد کشید، از این قبیل سخنان و ... و چون نفراتی جمع شدند اولین نفر را به دنبال پزشک بفرستید و دومین را برای گرفتن چای و یا درست کردن آن و گرم نمودن بیمار و با نفری که لازم نیست کاری انجام

دهد باز از خوبی غریق و این که به زودی بهبودی خواهد یافت سخن بگوئید.

می توان غریق را به همان طریق خواباند و بالای سرش قرار گرفت در این حال باید هر دو دست بیمار را خم کرد و سرش را به طوری که صورتش متمایل به یک طرف باشد روی دستهایش گذاشت (آرنجهایش را خم کنید و کف دست را روی کف دست دیگرش قرار دهید) زانوی راست خودتان نزدیک دست چپ غریق و کف پای چپتان را کنار دست راست غریق قرار دهید کف دستهایتان را روی پشت و دو طرف ستون فقرات وی بگذارید و طوری قرار گیرید که سر غریق میان زانوی راست و ساق چپ شما باشد.

بدین طریق روی پا نشسته و دستها را روی غریق گذارده آرنج را کاملاً باز کنید که دستها کشیده و باز باشد دو انگشت شصتتان به هم برسد و بقیه انگشتان از یکدیگر باز باشد رد این موقع روی زانو بلند شده و زن خود را روی دستها انداخته بطوری که شانه و بازو و ساعد در امتداد یکدیگر عمود برغریقند فشار وارد می آورید و مانند طریق قبل مرتب به جای خود برگشته آن را تکرار می نمائید (تمام آنچه راجع به تلقین گفته شد باید در کلیه موارد مراعات گردد و فراموش نشود، در هیچ مورد نباید برای در آوردن لباس غریق تنفس دادن را معطل گذارد).

طریق دیگر که معمول گردیده و نزد بسیاری بهترین و آسانترین راه نجات غریق محسوب می شود اینست: غریق را به پشت باید خواباند (دستتان زیر سرش باشد آرام آرام سرش را به زمین گذاشته به نرمی دست از زیر آن بیرون آورید در این حال

اگر چند نفر باشید یکی باید به عنوان سرپرست انتخاب گردد و دستور بدهد. یکی باید سر را به وضع خاص نگه دارد (کف دست چپش را طوری روی پیشانی غریق نگذارد که خط رستنگاه مو روی طول انگشت وسطایش باشد و دستی دیگر زیر گردنش آن را به طرف بالا بیاورد و پیشانی را به عقب ببرد بطوری که یک خط عمودی از زرخ و قسمت فوقانی لاله گوشش گذشته بر زمین عمود گردد).

به وسیله شصت باید دهانش را باز کرد و دو انگشت شصت را به دو کنار دهانش گذارد و دهان را کاملاً باز نمود و دهان را فوری به دهان غریق گذاشت و با یک دست بینی او را گرفت و دستی زیر فک او گذارد و به طرف عقب و بالا آورد که راه تنفس وی کشیده و باز مستقیم بماند (باید سعی کرد اشخاصی که گریب یا بیماری مسری دارند این کار را انجام ندهند مگر این که یک نفر تنها باشد و مجبور به اقدام گردد)

باید مراقب بود زبان غریق گرفته شود که به عقب رانده نشود و سبب گرفتن مجرای تنفسی نگردد. وقتی هوا در ریه غریق وارد می کنیم مرحله شهیق مصنوعی است و بعد باید دستهایش را روی سینه اش به طرف دو پهلو گذاشت و فشار داد که مرحله زفیر هم انجام گیرد (اگر معده حساس بود باید او را به طرف شانه ها خم و سرازیر کرد و در مواردی که لباس خیس نیست بهتر این است از فرصت استفاده کرد و به تنفس دادن پرداخت).

راههای دیگری نیز هست که اهم آن ها گفته شد و کافی به نظر می رسد.

کوهنوردی و دویدن

کوهنورد ورزیده نسبت به تمام متعلقات کوهنوردی دیده بینائی دارد زمان را و فضا را در وهله اول درک می کند و آنجا که مساعد است و هنگامی که سازگار می باشد انتخاب می نماید تا بهتر از دامان طبیعت و دیدار مناظر بهره و لذت ببرد، دقت و احتیاط اولین تصمیم جدی اتخاذ شده از طرف یک کوهنورد اصیل است و در عین حال برای کوهنورد احتیاط این معنی را نمی دهد که از معابر مشکل نگذرد و با دیدن موانع راه بگرداند بلکه بین دو مشکل و دو سختی را می سنجد و متعادل را انتخاب می نماید همان گونه که حضرت علی می فرماید عاقل کسی است که بین دو شر را بداند کدام شرش بیشتر است در صورتی که تشخیص بین نیک و بد در اکثر موارد قبلاً داده شده است در اینجا نیز تشخیص بین معبر سخت و راه پایه آسان و یک کوهنورد می اندیشد که بین سختیها بهترینش را انتخاب کند.

کوهنورد شکیباست و بر عکس پیاده رو که جلو قدمش را می نگرد دور اندیش بوده و هرگز برای خودنمائی به تظاهرات که دستخوش گرفتاریهاست نمی پردازد به علاوه که تظاهر یک کوهنورد یعنی غفلت از دور اندیشی و بلکه معنی پشت پا را دیدن می دهد.

کوهنورد آمادگی یک کوهنورد در دو کلمه خلاصه می شود: تجهیز و آگاهی، مجهز بودن به وسائل و ابزار کافی و کامل و حداقل و آگاهی کامل به منطقه.

کوهنورد که بهترین فضا را در بر گرفته و بهترین هوا را فرو

می برد باید بهترین بازده را داشته باشد و بازده بهتر برای یک کوهنورد اینست که هدف مشخص و جالبی داشته باشد و هدف وقتی مشخص و جالب انتخاب شده که کوهنورد مایل باشد آن را به مربی برساند چنان انتخابی کرده است که انتظار دارد همه آن را بدانند و بشناسند.

تردید برای کوهنورد بلائی است که یا کیلومترها راهش را دور می سازد یا نمی گذارد به مقصد و هدف برسد یا به مخاطره اش می اندازد.

در بین ورزشها پیاده روی چون نماز است و کوهنوردی چون روزه. همه عبادات، عبادت مثبت اند و روزه عبادت منفی، در همین نماز باید وضو گرفتن مقدمات و مقارنات را رعایت کرد تکبیر گفت حمد و سوره خواند، رکوع و سجود و قیام و قعود به جا آورد و همه کارها را انجام داد و همه جنبه کردن دارند و مثبت اند در روزه باید نخورد، نیاشامید، سر به زیر آب نکرد، استفراغ ننمود، آمیزش نکرد، و ... و همه جنبه نکردن و منفی دارد.

پیاده روی هم همه سخن از کردن است و جنبه مثبت داشتن قدمها را محکم بگذار، مانند کسی که باش که به سرایش می رود، دستها را به اندازه پاها حرکت ده که در همه پستانداران به اندازه یکدیگر در حرکتند، اندکی به طرف جلو باش، چشم به زمین بدوز، با جاهلان سخن به نرمی و سلامت بگو، اما در کوهنوردی همه سخن از نفی است بلکه سخن از چیزهاییست که باید یک کوهنورد از خود دور سازد و عجیب اینجاست که پیاده روی و کوهنوردی که سرآمد و بهترین

ورزشها هستند تماشاچی ندارند و تمامی حس رقابت در اختیار اراده خوششان است.

در کوهنوردی است که باید توجه داشت آنچه جنبه منفی دارد اهمیت داده شود. ممکن است یکی بگوید کوهنوردی هم جنبه اثباتی بیشتری دارد و می توانیم بگوئیم ای کوهنورد مواظب باش پا را درست بردار، به وسائل کافی مجهز باش و ... و همه مثبت است و داشتن و کردن و آن چه مهم است این که در بعضی اعمال جنبه نکردن فوق العاده ضروری و لازماً به نظر می رسد و در کوهنوردی چنین است.

پیاده روی مانند نماز است، آن در بین ورزشها و این در میان عبادتها، نماز برای همه مردان و کلیه زنان واجب است و درت مام سنین باید خواند و فقط در مواقعی از زنان ساقط است و لی روزه همانگونه که در جلد سوم شرح دادم تقریباً در انحصار یک عده جوان آن هم اکثریت مردان در می آید یک سوخت و ساز شدید بدنی دارد پیاده روی هم برای همه مردان و کلیه زنان واجب است البته با شرایطی که در جلد قبل گفتم برای مردان چگونه پیاده روی خوب است و جهت زنان کدام پیاده روی مناسب می باشد و در تمام سنین می توان پیاده روی کرد ولی کوهنوردی تقریباً در انحصار یک سن معینی است. نماز هر روزه و همه وقته می باشد و روزه ایام معینی دارد پیاده روی هر روزه و همه وقت بوده و کوهنوردی فصلی و انتخابی و مکانی دارد.

در برنامه یک کوهنورد باید همیشه لغاتی به کار رود یعنی مورد عمل و سرمشق قرار گیرد تا به سلامت بگذرد و از مخاطرات به سهولت

عبور نماید و آن کلمات عبارتند از: تأمل، احتیاط، دقت.

کوهنوردی که با فرارسیدن شب مواجه می‌گردد اگر در ارتفاع کم و مواجه یک آبادی است با کمک چراغ قوه می‌تواند به راهپیمایی خود ادامه دهد اما در ارتفاع زیاد که راهها در تاریکی محو است و چراغ هم بیش از چند متری را روشن نمی‌کند باید توقف کرد و تنها به حفظ خود از سرما اگر وجود دارد پرداخت و اگر با وجود داشتن پناهگاهی سرما غلبه داشت لازم است تا صبح به نرمش و فعالیت و حرکات بدنی پرداخت.

اگر روز بود و مه غلیظی آمد و راهها در غبار محو و گم شد باید افراد زیاد از هم فاصله می‌گیرند و در صورتی که جاده باریکی بود که در آن اثر رفت و آمدی به جای مانده آن را انتخاب کرد و در غیر این صورت با تأمل و دقت و مشورت با یکدیگر به راه رفتن ادامه داد و این مشورت را مرتب در فواصل کوتاه تکرار نمود.

چنانچه کوهنوردی در آغاز بهار صورت می‌گیرد باید به این مسئله نیز توجه داشت که چه بسا نهری از آب که صبح قابل عبور است و بعد از ظهر و سر شب به علت باز شدن برف و یخ غیرقابل عبور عبور می‌گیرد و در این صورت باید با اطمینان پای در نهر گذاشت و عبور کرد یا قبل از زیاد شدن آب گذشت.

اگر فردی سقوط کرد و مصدوم شد بایستی در نجاتش کوشید و کمکهای اولیه پزشکی را انجام داد و وی را به نزدیکترین محل درمانی رساند و در صورتی که سقوط سبب حوادث ناگواری شد باید کسی روحیه خود را نبازد و اگر فردی روحیه خود را از دست داد باید به وسیله مربی آرامش یابد و در صورتی که عادی کردن وی

سخت باشد باید مربی یک نفر را به جای خود به عنوان سرپرست بگمارد و خود در معیت شخص یاد شده عقب عقب افراد به حرکت ادامه دهد.

افراد کوهنورد باید یکدیگر را خوب بشناسند و اگر برنامه سنگین کوهنوردی در پیش است با کسانی تصمیم به اقدام بگیرند که قبلاً در انجام برنامه های کوچک سهیم بوده اند و در غیر این صورت برنامه کوهنوردی مبدل به گردش تفریحی و پیک نیک خواهد گردید.

لباس کوهنوردان باید طوری باید که آنان را در برابر سرما حفظ کند سبک باشد بافت محکم و غیرقابل نفوذ در رطوبت آب و دارای قدرت نگهداری گرمای بدن یعنی از نوع پشمی ابریشمی و نایلون باشد. جوراب و لباس زیرین از نوع پارچه های پشمی ضخیم باشد بهتر است.

بلوز باید گرم و سبک و گشاد و با یقه بسته و بلند از پائین و بلند از بالا که تا زیر چانه را بپوشاند روپوش (آلوزاک) پارچه با بافت فشرده که زیاد فراخ نباشد تا در سنگها گیر نکند. کلاه بهترین نوع کلاه بره است. کفش سبک و دارای تخت ضخیم ۱۵ میلیمتری و خصائص دیگر. پوشاک محافظ، عینک برف، دستکش، لباس گرم، روپوش بارانی، کتر برای جلوگیری از ورود خاک و برف به کفش.

طناب کوهنوردی بافته شده از رشته های شاهدانه که رشته ۱۰ میلیمتری آن ششصد کیلو قدرت دارد و قبال انعطاف بوده نرم و مقاوم است و وزن طنابهای بافته شده از الیاف کنفی را مایل

نیز گویند که مقاومتش متوسط و کمتر از شاهدانه است. طنابهای بافته شده بهتر از طنابهای کابل مانند است. طناب های لازم عبارتند از: طناب حمایت برای صعود به ارتفاعات به قطر ۱۰-۱۱ میلیمتر و طول ۳۰-۳۶ متر. طناب فرود برای لغزیدن روی آن و پائین آمدن. طناب انفرادی که طولش متناسب با قداست به صورت کمر بند و حمایل استفاده می شود.

طنابهای کمکی به قطر ۵-۶ میلیمتر و طول ۵ تا ۱۵ متر که به رنگهای الوان است برای شبهای خطرناک که بیم سقوط بهمن می رود به کمر می بندند که اگر بهمن ریخت سر طناب بیرون بماند طناب در کوهنوردی خیلی محترم است نباید زیر دست و پا بیفتد به سنگ های تیز مالیده شود مرطوب بماند یا گره دار باشد و پیچیدن آن باید طرز مخصوص کلافی یا زنجیری یا گرد باشد.

از لوازم دیگر کوهنوردی کلنگ است کلنگهای راهنما و همگانی و کوتاه. کفش یخ، میخها، بیلچه، چکش کوه، موسکتن که کارابین یا حلقه هم گویند، کوله پشتی، انواع گیره.

از دانستنی های مهم کوهنوردان دانستن انواع گره زدن هاست.

عالیترین ورزش اسلامی که می توان از آن نام برد بعد از پیاده روی کوهنوردی است و در جلد دوم گفتم حضرت آدم با کوه سرانندیب و پیامبران اولوالعزم هر کدام با کوهی سر و کار داشتند یعنی دامنه مصفا و هوای فرحبخش آن را برای مناجات

و راز و نیاز انتخاب می فرمودند (حضرت نوح و کوه آرات، حضرت ابراهیم و حضرت موسی کوه طور - حضرت عیسی کوه ساعیر - حضرت زرتشت سبلان کوه - حضرت محمد کوه فاران یا کوه حرا (با کسر حا)).

اگر استناد ورزشهای دیگر مستقیم یا غیرمستقیم به اطرافیان و کسان پیامبر می رسد کوه نوردی نه به معنای کوهنوردی ورزشی بلکه به عنوان مکان غیر آلوده و دارنده امتیازاتی چند مورد علاقه پیامبران بوده و دامنه با صفا و هوای مصفایش را برای عبادت و مناجات و راز و نیاز انتخاب می فرموده اند. اتفاقاً در دعای سمات که در هر کتاب دعائی است جملاستی است که مشابه آن در پاسوق سی و سه سفر تشبیه تورات دیده می شود و حتی متن عبری و عربی آن را درم جلد دو آوردم و در هر دو اشاره به رفتن حضرت موسی به کوه طور و حضرت عیسی به کوه ساعیر و حضرت محمد به کوه فاران می باشد.

انبیاء عظام نه با چادر نشینی موافق بودند نه با کوه نشینی حتی می بینم هنگام ورود حضرت یعقوب و همراهانش به مصر چون به حضرت یوسف نخست وزیر وقت که فرزندش بود رسید خیر مقدمی که عرض شد توأم با شکرگزاری بود که به شهر در آمده و از بادیه نشینی خلاصی یافته اند (با توجه به این که در کنعان خانه نیز وجود داشته است) یعنی آن چه از پیامبران عکس العملی درباره مطلب مورد بحث دیده و شنیده می شد تشویق مردم به انتخاب شهر و شهرنشینی بود اما گاه نیاز و راز هم به سوی کوه رفته و از همه امتیازات طبیعی و دست نخورده اش استفاده می نمودند و ما می دانیم پیامبران نه تنها شهرنشین بودند بلکه شروع شهرنشینی و ساختن اولین

خانه «و آن اول بیت وضع للناس بمکه» به دست پیامبر شروع گردید که در جلد دوم شرح دادم ولی با آن همه علاقه و دستور به شهرنشینی خود گاه گاهی به کوه می رفتند و شرح چگونگی آن را در جلد دوم دادم و این مجرب بوده و به تجربه رسیده حتی پس از چند روز کار خسته کننده کسی که کوهنوردی می کند احساس راحتی می نماید و هستند کسانی که ایام اداری را کار می نمایند و جمعه به کوهنوردی می گذارند و خود را شاداب می سازند.

صرفنظر از پیاده روی که به نظر قرآن نمی توان آن را ورزش نامید بلکه از ضروریات زندگی باید محسوب گردد و در جلد قبل شرح دادم دویدن و مسابقه دو از ورزشهای مورد نظر می باشد:

حضرت یوسف خواب دید یازده ستاده خورشید و ماه سجده اش کردند مراتب را به عرض پدر رسانید پدرش یعقوب فرمود ای فرزند عزیز خواب خود برای برادران بازگو مکن که شیطان در راه شیطنت و ایجاد حسادت آماده ایستاده و در این صورت برادران بر تو مکر و حسد خواهند نمود و تعبیر خوابت این است که خدا تو را برگزید و علم تأویل خواب را بیاموزد و لطفش را بر تو و پدرت و آل ابراهیم تمام گرداند.

برادران روزی به یکدیگر گفتند پدر یوسف را بیش از ما دوست دارد و دل بسته اوست باید یا یوسف را کشت یا کاری کرد که از دیاری دور از کنعان سر در آورد و برای این که بتوان نقشه را خوب اجرا کرد باید فوق العاده نسبت به پدر مهربانی کرد و جلب توجهش

نمود و خود را نیز صالح قلمداد نمود.

یکی از برادران به نام روییل گفت از کشتن نام نبرید و اگر می خواهید حتما این کار را بکنید او را بر سر راه کاروان ببرید و به چاهی واردش کنید کاروانیان آمده او را با خود به دیار دور دست که مقصودتان است خواهند برد.

خوب که خود را نزد پدر صالح و مهربان معرفی کردند روزی گفتند ای پدر اینقدر که ما به صحرا می رویم مگر از ما درباره یوسف ایمن نیستی که او را با ما نمی فرستی که در صحرا بازی کنیم و از تپه و چمن ها بالا رویم و بدان او را حفظ می کنیم یعقوب گفت می ترسم شما سرگرم شوید و گرگ یوسفم را بدرد و بخورد فرزندان گفتند ما چند نفر ورزشکار و نیرومند در صحرا باشیم و گرگ به یوسف نگاه چپ کند ممکن نیست و اگر چنین اتفاق روی دهد از هر لحاظ در خسران و آبرو ریزی خواهیم بود.

اصرار کردند و پدر یوسف را فرستاد همین که به صحرا رسیدند متفق شدند که یوسف را به چاه افکنند و افکندند و در آن حال بود که به وی وحی رسید اندوهگین نباشد که روزی برادران را در حالی که مقامش را درک نمی کنند به کار بدشان آگاه خواهند ساخت برادران با حال اندوه و زاری به نزد یعقوب بازگشتند و چون یعقوب بدین حال آنان را دید گفت چه شده گفتند سرگذشت ما چنین شد مادر صحرا مسابقه می دادیم یوسف را گذاشتیم که از سفره و کت و شلوار و اثاث ما مراقبت کند چون از مسابقه برگشتیم ...

مقصود من از کلمه مسابقه بود که برای یعقوب در آن حال گفته شد حالی که پیامبر الهی عزیز خود را از دست داده

بود معلوم می شود که فرزندان متوجه نگران بودن حضرت و عنوان مسابقه دادن را پیش کشیدند مثل این که می خواستند به پدر عرض کنند: پدرجان ما به کاری پرداختیم که از لحاظ مذهب و ایده ای که نزد توست بلا اشکال می باشد و می بینیم که حضرت هم اگر حرف دیگری داشت از این که مسابقه داده بودند چیزی نگفت و چون و چرائی نکرد به علاوه اینکه از تقاضای قبلی فرزندان معلوم می شود این عمل یعنی دویدن (یا مسابقه دو دادن) در صحرا و تپه بازی کردن کار مدام و معمولشان بوده است.

از طرفی می دانیم تمام کارها در اسلام ضرایب و ضوابطی دارد که از روی آنها همه چیز سنجیده می شود و به حساب می آید مثلاً خنده کردنی که برای یک جوان ۱۸ ساله لازم است برای یک مرد ۷۰ ساله مکروه می باشد و جست و خیزی که جهت بچه شش ساله ضروری است اگر از مرد ۶۰ ساله دیده شود مکروه می باشد و به همین نحو دویدن را که قرآن به فرزندان یعقوب نسبت می دهد نه به یعقوب یا پیران و اشخاص مسن همین است که دویدن جوانان با توجه به این که قرآن می فرماید در صحرا و هوای آزاد دویدند نه در خیابانهای پر از گاز و ملاح سرب مسموم کننده و این که مدتها ایاب و ذهاب را معطل و سرگردان نمایند! دویدند اما کلمه یرتع و یلعب برای آنان به کار برده شده و یرتع آن عجیب است که هرگز در کنار کلمه لعب ذکر نشده مثل اینکه در اینجا همانگونه که مراتع سبز و خرم فایده می رسانند برای دوندگان هم سودمند می باشد و همینطور هم هست دویدن باید در هوای آزاد سبزی دار باشد و ما می دانیم دویدنهای قهرمانی را اگر بلافاصله پس از مسابقه الکترودیوگراف نمائیم

آثار ایسکمی (کم خونی) زودگذر عروقی در آنان می بینیم و لذا همین اثر برای غیرجوانها مؤثر است و قرآن هم به دوییدن جوانان اشاره می فرماید.

در ۱۹۲۴ دانشمند آلمانی که جایزه نوبل برده بود به نام اوتوواربورگ نظریه ای داد بدین معنی که گفت کمبود اکسیژن موجب انحطاط یک سلول سالم و مبدل شدنش به یک سلول سرطانی می گردد تا این که در این اواخر دکتر فن آگن اظهار داشت تأمین هرچه بیشتر اکسیژن از طریق دوییدن متوالی و منظم بدست می آید و گروه هائی را انتخاب کرد و بر آنان آزمایش نمود و چنین اعلام داشت: اشخاص عادی هفت برابر بیشتر از دوندگان دچار بیماری سرطان می شوند و به اعتقاد وی ورزش منظم مانند دوییدن، شنای طولانی، پارو زدن، دوچرخه سواری و اکسی می تواند حداکثر اکسیژن را به بدن برساند و روزانه ۵ - ۸ کیلومتر دوییدن آهسته را با حداکثر نبض ۱۳۰ ضربان در دقیقه در تمام طول عمر توصیه می نماید و جذب اکسیژن را دقیقه ای ۴۰ لیتر هوا با ۱/۷ اکسیژن دانسته و شتابزده مانند قهرمان دوییدن را سودمند نمی داند.

من نظر اسلام را گفتم مسابقه دویدنی را برای جوانان از نظر اسلام آوردم و نظریه دانشمندی را که هنوز به صورت واقعیت اعلام نشده ذکر نمودم تا بی طرفی خود را حفظ کرده باشم ولی بر خودم یقین است دوییدن بنا بر آنچه از اسلام می توان فهمید برای سنین جوانی است و پیاده روی همانگونه که قرآن می فرماید برای

تمام عمر سودمند است.

فرزندان یعقوب در آتش حد می سوختند که چرا یوسف گرامی تر از آنان است تصمیم بر قتل یا آواره نمودنش گرفتند نقشه خود را به اجرا درآوردند و از آغاز تا انجام چنین اعمالی از آنان سر زد: ۱ - به پدر احترام کردند نه به خاطر جلب اعتماد که یوسف را تحویلشان دهد زیرا پس از مراجعت و همیشه پدر را گرامی می داشتند ۲ - قلب و زبانشان با پدر عکس یکدیگر می تپید و می چرخید قلب می گفت شعله ور در آتش حقد و حسد و باید یوسف را از پدر جدا کرد و زبان التماس می کرد که یوسف بهتر است به بازی و صحرا برود ۳ - به پدر هنگام مراجعت از صحرا دروغ گفتند که یوسف را گرگ دریده است. ۴ - به برادر خود ستم کرده در چاهش کردند ۵ - تشت آراء داشتند بر قتل یوسف یا آواره نمودنش ۶ - مسابقه داده بودند و دویده و بازی کرده بودند و سابقه مسابقه خود را برای پدر شرح دادند ۷ - همان طور که اشاره شد وسائل زمانی و مانی (غذا یرتع و یلعب و ...) برای فعالیت بدنی فرزندان حضرت آماده بود.

وقتی سوره یوسف را مطالعه می کنیم داستان عجیبی است که نه تنها بهترین قضیه ها و احسن القصص می باشد بلکه در آن می توان از وضع زندان، سیاست، اقتصاد، عشق، ازدواج، دعوت، مهمانی، ورزش و تقریباً کلیه ضوابط تاریخی مربوط به آن زمان یعنی به زمان حضرت یعقوب و یوسف مطلع گردید. و در هر قسمت یا تعمق از آن پند گرفت همین موضوع ورزش را بنگرید که قرآن چه می فرماید: ورزشکارانی همه برادر بودند اما آتش حقد و حسد و یک صفت

غیر پیامبری و دون یعقوبی بر آنان مسلط بود بازوی توانای خود را برای گشودن عقده حسد به پدر گروگان گذاشتند و نحن عصبه گفتند و یوسف را با خود برای سپردن بدست سرنوشت به صحرا بردند آیا منظور قرآن را فهمیدند؟ قرآن بلکه خدای قرآن انتظار دارد نیرومند ساختن تن تنها برای گروگان گذاشتن نیرو یا یوسفی را به چاه سرنگون ساختن یا گریه و زاری دروغین آغاز کردن یا پدر را گول زدن یا اجتماع را از پاگان بی بهره ساختن و بالاخره زور و قدرت وسیله ای نباشد که مغزها و یوسف ها را از کشور پیامبر اخراج کرده به دیار فرعون بفرستند! در اینجا کسی ایراد نکند که اینها وسیله ترقی یوسف را فراهم ساختند فقط متوجه باشند آنان چه ماموریتی داشتند آیا حق داشتند به پدر دروغ بگویند یا برادر را به چاه سرنگون سازند؟!

امروز در بین عده انگشت شماری این سخن بیهوده رد و بدل می شود که ما خوبی نمی کنیم و جلو ستم را نمی گیریم تا دنیا پر از ظلم و ستم شود و امام عصر ظهور بفرماید ولی همین که از آقایان سؤال شود ماموریت شما چیست آیا برای زیاد شدن ستم یا رفع آن؟ به جای می مانند. آری قرآن انتظار دارد مقصود از ورزش فقط نیرومند ساختن بدن و کلفت کردن بازو نباشد بلکه آنچه باید در یک ورزشکار واقعی قرآنی دیده شود اینکه در اثر نیرومند شدن بردبار گردد و در برابر گرفتاریها ایستادگی پیدا نماید و دارای یک اراده و روح قوی و از همه بالاتر دارای اخلاق پسندیده گردد و پشتیبان و تاکید کننده سخنم همان فرمایش نبی گرامی است به جوانانی که سنگی بزرگ را می چرخاند و در قسمت مربوط به

هالتر زدن خواهم گفت درست آن قضیه مانند قصه حضرت یوسف است آنجا حضرت یعقوب به دوندگان ایراد نکرد اما فضیلت و کمال را برای آنان مسئلت داشت در اینجا نیز نبی گرامی بر زور بازو و هالتر زدندشان ایرادی نفرمودند اما فرمودند می دانید کدامیک پهلوان ترید آنکه اراده قویتر و روح پاکتر و اخلاق پسندیده تر دارد! و چه بسیار که صحابه نبی گرامی با یکدیگر در حضور ایشان مسابقه دو می دادند. (۱)

واحد اندازه گیری عبارتست از یک متر = $0.93614/1$ یارد = $28.0842/3$ فوت = $37/39$ فوت. یک کیلو گرام = $2.04622/2$ پوند.

جز در مسابقات المپیک در کلیه موارد اگر تعداد شرکت کنندگان زیاد است باید مسابقات مقدماتی انجام گیرد و شش نفر را برای مسابقات نهائی انتخاب کنند و حداقل نفرات اول یا اول و دوم هر مسابقه مقدماتی برای نهائی انتخاب می شوند.

در مسابقات ۱۰۰ - ۲۰۰ - ۴۰۰ - ۸۰۰ متر با مانع و ۱۱۰ متر با مانع قرعه کشی می شوند که حداقل ۳ یا ۴ نفر در یک دوره شرکت داده شوند و در مسابقه ۱۵۰۰ متر پنج یا شش نفر. استعمال داروهای تحریک کننده هنگام مسابقه ممنوع است.

عرض پیست نباید کمتر از $32/7$ متر باشد و کناره داخلی آن حاشیه ای از چوب یا سیمان که ارتفاع آن از کف پیست بیش از پنج

۱- صفحه ۱۸ کتاب الرياضه فی ایران و العالم ماضيها و حاضرها (ورزش در ایران و جهان در گذشته و حال) تألیف آقای عبدالمهدی یادگاری.

سانتیمتر و قطر آن پنج سانتیمتر می باشد و اندازه گیرهای در داخل برای هر طولی بایستی از فاصله ۳۰ سانتیمتری لبه پیست استفاده شود.

در تمام مسابقات دو تا چهارصد برای هر دوندۀ بایستی یک خط در نظر گرفته شود که عرض خط ۲۲/۱ متر و قطر هر خط پنج سانتیمتر و به وسیله نواری از گچ یا ماده ای شبیه آن در زمین مشخص گردد.

دویدن، مسابقات مفصل دیگر دارد و دوهای بامانع سه هزار متر و بیش از سه هزار یعنی دو میل و ... که هر کدام شرحی از خود و چاله آب و موانعی که معین شده دارد و دو ماراتون ۲۶ میل و ۳۸۵ یاردی برابر ۴۲۱۹۵ متر و مسابقه امدادی و مسابقات تیمی و مسابقات صحرا نوردی و ...

هم اکنون که راجع به کشتی مطالبی خواهم نوشت به شرح منحصری از مقررات بین المللی فدراسیونهای مربوط به کشتی خواهم پرداخت برای آشنائی به طرز کار و آگاهی فدراسیونها به طور مطلق و مختصری نیز از مقررات مربوط به اسکی (یک بازی که قدیم بوده و تحت مقررت در آمده و یک بازی جدید که مقرراتی بر آن وضع نموده اند).

مقررات بین المللی فدراسیون کشتی

عنوان فوق در کلمه فیلا خلاصه شده و مرکب از کلیه فدراسیونهای ملی که صلاحیت برای کشتی آماتوری داشته و مقررات و قوانین فدراسیون بین المللی را اجرا و ضمنا به اعضای خود مفهوم آماتوری را توجیه می کند اطلاق می شود هدفش تشویق در توسعه کشتی آماتوری و تحکیم روابط دوستی بین آماتورها و فدراسیونهای ملی است و بازرسی ها و بررسی ها و نظارت در اجرای قوانین کشتی و پذیرفتن اساسنامه و مقررات فدراسیون بین المللی و نمایندگی کشتی آماتوری و دفاع از منافع آن در کمیته بین المللی المپیک و تمام مجامع ورزشی بین المللی و اتخاذ تصمیم برای رفع کلیه اختلافات اعضاء و باشگاهها.

مقر فدراسیون محل سکونت رئیس فدراسیون بین المللی و مکاتبات به زبانهای فرانسه و انگلیسی و متن فرانسه آن معتبر است.

فدراسیون بین المللی مرکب از فدراسیون محلی هر کشوی است که فقط یک فدراسیون کشتی حق شرکت در آن را دارد. فدراسیونهای عضو علاوه بر پرداخت حق عضویت سالیانه باید دو درصد کل درآمد خود را نیز به صندوق فدراسیون بین المللی بپردازند و برای مسابقات جهانی و کاپ جهانی ده درصد عایدات کل باید پرداخت گردد.

هیئت مدیره فدراسیون بین المللی از کنگره و دبیرخانه تشکیل شده و سالی دو مرتبه تشکیل جلسه می دهد یک بار در موقع

تشکیل بازیهای المپیک و بار دیگر در فاصله مسابقات قهرمانی جهانی یا کپ جهانی و رئیس آن برای دوره چهارساله انتخاب می گردد و هر کدام دارای اختیاراتی هستند. هیئت مدیره بین خود کمیسیونهای نفی، مالی، برنامه ها، تبلیغات معین می نماید که هر کدام یک رئیس و چهار عضو دارد.

با تقاضای ۵۰ درصد کشورهای وابسته می توان کنگره فوق العاده تشکیل داد.

در مسابقات المپیک هر یک از ملل شرکت کننده یک نفر و حداکثر سه نفر را در هر وزن معرفی می نماید.

مسابقات قهرمانی کشتی آزاد و فرهنگی هر سال (به استثنای سالی که مسابقات المپیک انجام می شود) به وسیله یکی از فدراسیون های عضو برپا می گردد و کسی که داوطلب شرکت در مسابقات جهانی است باید چهار ماه قبل از تشکیل مسابقات پیشنهاد لازمه را به دبیر کل فدراسیون ارسال دارد که در آن محل و تاریخ و مکان انجام روشن باشد.

جایزه برای نفر اول مدال طلا و دیپلم، نفر دوم مدال نقره و دیپلم، سوم مدال برنز و دیپلم است که هر کدام ۳۰ میلیمتر قطر و ۳ میلیمتر ضخامت دارند و به هر کدام از شرکت کنندگان، مسابقه دهندگان، سرپرستان، اعضاء کنگره باید دیپلم افتخاری و یک علامت مخصوص داده شود همین طور کاپ جهانی، کاپ و مدالها به وسیله فدراسیون بین المللی داده می شود و هزینه کلیه با کشوری برپا کننده مسابقه می باشد.

شش هفته قبل و قطعا سه هفته قبل باید نام نویسی کرد و ده

روز قبل نام همه شرکت کنندگان را برای دبیر کل فرستاد و شرح حال و عکس هر یک را برای تبلیغات. تأمین سکونت شرکت کنندگان با کشور برپا کننده مسابقه است.

برای طبقه بندی بزرگ رسم چنین است که کشور اول را که بیشتر از همه امتیاز دارد سه جایزه و بعد از آن را یک دیپلم با تعیین درجه می دهند و برای قهرمان اول ۶ پوان و دوم ۵ پوان سوم ۴ چهارم ۳ پنجم ۲ و برای قهرمان ششم یک پوان منظور می شود و آن کشوری که امتیاز بیشتری دارد جلوتر است و اگر امتیازات مساوی بود آن که دقایق کشتی گرفتن قهرمانانش کمتر بود برنده قلمداد می گردد.

هر جا مسابقه برقرار گردد به دو زبان فرانسه و انگلیسی و زبان کشور برپا کننده زبان رسمی برای اعلانات و تبلیغات و غیره خواهد بود.

هیئت رئیسه مسابقات در بازیهای المپیک و جهانی و همچنین مأمورین رسمی و هیات چندی دیگر در تشکیلات مذکور یعنی کشتی وجود دارد. توزین و استحمام و مراقبت بوسیله پزشک همیشه اجرا می گردد.

وزن اول کشتی ۵۲ کیلو دوم ۵۷ سوم ۶۲ چهارم ۶۷ پنجم ۷۳ ششم ۷۹ هفتم ۸۷ و هشتم از ۸۷ کیلو به بالاست و هیچ شرکت کنند حق ندارد جز در یک وزن شرکت کند ولی می تواند برای وزنی که مستقیماً بالاتر است شرکت نماید. در روز اول سه ساعت قبل از کشتی باید تعیین وزن پایان یابد و در روزهای بعد یک ساعت و اگر شرکت کنندگان از ۱۵۰ نفر بیشتر بود می توانند کمیسیونهای

فنی تصمیم بگیرند.

لخت وزن کشتی می شود و به وسیله پزشک معاینه می گردند. ناخن ها باید کاملاً از ته چیده شده باشد. با قرعه کشتی حریفان انتخاب می گردند. در دوره اول هر نفر با نفر بعدی کشتی می گیرد و اگر جمع نفرات طاق باشد آن که آخر است به نوبت بعدی منتقل می شد و آن قدر می ماند تا شرکت کننده ای که به همین منوال طاق شده بالاترین شما را بعد از او بدست آورد و از او جلو بزند. در دوره های بعد هر که اسمش بالاتر است با کسی که نزدیکتر به اوست کشتی می گیرد به شرط آن که با او کشتی نگرفته باشد مثلاً برای دوره دوم اگر در دوره قبل طاق وجود نداشته باشد ۱ با ۳ و ۲ با ۴ و ۵ با ۷ و ۶ با ۸ و اگر طاق وجود داشته باشد ۱ با ۲ - ۳ با ۴ - ۵ با ...

لباس کشتی گیران یک مایو یک تیکه و زیرش مایو کوتاه چسبنده و شلوار کوتاه به بدن چسبیده و از قسمت وسط رانها به بالا تا دو وجب مانده به گردن می باشد

استعمال کفشهای پاشنه دار و زیر میخی، روغن مالی به بدن، باز بند و مچ پیچ و انگشتر و کفش سگک دار و بند و کفش و جوراب و بند کفش سبز یا قرمز یا رنگهای مشابه قلدغن است صورت باید تراشیده باشد و هر کشتی گیر باید یک دستمال همراه داشته باشد.

تشک کشتی به ابعاد ۶×۶ و قطر ۱۰ سانتیمتر می باشد ولی در مسابقات المپیک قهرمان جهانی، کاپ جهانی کشتی ۸×۸ می باشد حاشیه دو متری اطراف تشک لازم است که درازی ۸۰ سانتیمتر و پهنای ۱۲۰ سانتیمتر فضای آزاد و بالا مانع داشته باشد.

رنگ حاشیه باید با رنگ تشک فرق داشته باشد و نرم و ثابت باشد و همه تشک روکش داشته باشد که مرتب شسته و ضد عفونی گردد وسط تشک دایره ای به قطر یک متر و عرض ۱۰ سانتیمتر به غیر از خود تشک خطی کشی می شود.

مدت کشتی در کشتی های آزاد و فرنگی ۱۲ دقیقه است که در مراحل ۶ - ۲ - ۲ - ۲ دقیقه ای انجام می شود اگر در شش دقیقه اول مسابقه مساوی شدند دیسک دو رنگ را به هوا می اندازند که بچرخد و بیفتد رنگی که زیر است مربوط به آن کسی است که باید خاک رود و رنگ رو کسی که باید رو کار نماید (دو رنگ مطابق بانندی است که به میچ کشتی گیر می بندند (یکی سبز یکی قرمز) کشتی در دو دقیقه آخر ایستاده مانند مرحله اول است ولی در هر مرحله شرایطی دارد که مخصوصا در نوبت دو دقیقه ای اول می توان وقت را اضافه کرد.

در کشتی فرنگی گرفتن کمر به پائین، انگشتان دست، موها حد فاصل بین ابرو و دهان، گلو، لباس، ضربه زدن، لگد زدن، چنگ زدن، پیچاندن انگشتان ممنوع است و در کشتی آزاد گرفتن موی سر، گشت بدن، گوشها، اعضاء تناسلی، لباس، پیچاندن انگشتان، لگد زدن، گلو فشردن، موکشیدن، پرت کردن و هر گونه خطری که باعث شکستن استخوان شود قدغن می باشد.

در کشتی جرائمی وضع شده که مواردی دارد، مسئله بی کاری یعنی بدون فعالیت در برابر حریف ایستادن مطرح است، متوقف ساختن کشتی امکان دارد، امتیازات شرحی دارد، ضربه فنی، برد با امتیاز، امتیازات مجاز، مقررات برای فینال و ..

و مسائل دیگری مطرح است که از ذکر آنها می گذریم.

کشتی گرفتن (۱) نزد نبی گرامی اسلام بدون اشکال بوده نوبتی از جایی عبور می فرمودند دو نفر به کشتی گرفتن مشغول بودند آنان را نهی و انکار فرمودند (مرا النبی برجلین کانا یتصارعان فلم یفکر علیهما).

حضرت برای کشتی گیران فرموده اند: لیس الشدید بالصرعه انما الشدید الذی یملک نفسه (قهرمانی به کشتی گرفتن نیست بلکه به اینست که مالک نفس خود باشی).

و از آن حضرت است که افتخاری برای کشتی گیران به حساب می آید فرمودند: فرشتگان در بازیهای شما جز در اسب دوانی و کشتی حضور نمی یابند (ما نشهد الملائکه من لهو کم الا الرهان و النضال) و چون به بهداشت روان رسیدم خواهم گفت فرشتگان در چه زمین ها و برای تماشای چه اشخاص و بازیهای شرکت می نمایند و شیاطین کجا فرود می آیند و به تماشای چه مناظری دلخوش دارند.

حضرت یعقوب و کشتی گرفتن

این یک سرگذشتی است که در تورات فعلی ذکر شده و هم اکنون به خاطر ارتباط حضرت یعقوب و پسرانش توجه مرا جلب کرد.

نه این است که از قهرمانی و مسابقات دو دادن پسران حضرت یعقوب مطلب زیاد گفتم و در ضمن آوردم که هنگام مراجعت از صحرا

۱- کشتی گرفتن (مصارع). کشتی گیر (عجار - عرنه)

به پدر گفتند رفتیم مسابقه بدهیم و پدر ایراد نفرمود صرفنظر از آن که عمل حضرت یعقوب تجویز مسابقه دو بوده یعنی آن را عمل مجازی معرفی می نمایند به نظر می رسد عملیات مسابقه ای ورزشی در آن زمان معمول بوده و حس و درک واقعیات مربوط به عملیات ورزشی نضج داشته و دلیل من این است که اگر حضرت یعقوب خود جثه کوچکی غیر ورزیده می داشت و شخص لاغری بود هنگام باز نوشت تورات پس از این که به دست بخت النصر از بین رفت هرگز علمای بنی اسرائیل سخن از کشتی گرفتن حضرتش با خدا را به میان نمی آوردند (۱) یعنی خاطره ای از قهرمانی و نیروی بازوی یعقوب در اذهان باقی بوده که توانسته اند این جسارت را نموده وی را نامزد کشتی گرفتن با خدا نمایند و گرنه در مقابل چه شد که نسبت به لقمان حکیم (و اگر حکمت را ارتباطی نسبت به پیامبری بدهیم لقمان نبی) که جثه کوچکی داشته جز قهرمان زبان بودن و سخنان حکیمانه گفتن موضوعی قهرمانه بوی نسبت نداده اند.

برای مزید اطلاع گفته شود برخی از آقایان یهود و نصارا نسبت کشتی گرفتن خدا و اسرائیل را بدون انکار چنین پاسخ می دهند که در خواب اتفاق افتاده و به نظر اسلام چون برخی از انبیاء گرام راه ارتباطشان با ساحت قدس الهی در خواب بوده گناه این که گفته شود خدا را در خواب دیده و در خواب با وی کشتی گرفته بیشتر است زیرا کشتی گرفتن خدا با پیامبر در بیداری دروغی است که پشت بندی ندارد اما کشتی گرفتن پیامبر در خواب با خدا ضایع کننده مسئله وحی نیز می باشد.

وزنه برداری

اصولاً هر کس می توانست با زور بازو جسم سنگینی را بلند کند در همان صدر اسلام از او تعریف و تجلیل می شده خواه در عالی ترین مقام ایمان باشد یا در پست ترین مرتبه کفر و شواهد زیادی در تاریخ مذکور چشمگیر است چنانچه بلند کردن سنگ و کشیدن دلو سنگین از چاه مدینه به وسیله حضرت موسی با از جا برداشتن در قلعه خیبر با آن همه سنگینی که داشت و به وسیله حضرت علی از جای کنده و بر خندق گذاشته شد تا پلی گردد و سربازان اسلام به طرف قلعه عبور نمایند از جمله وقایعی است که شرح مبسوطی از آن در کتابها داده شده و از آن تجلیل و تمجید فراوانی به عمل آمده است و در عین حال همان کتابها که بحث از در قلعه کردن نموده اند هنگام تعریف از دشمن بزرگ همین علی که می توان گفت دنیائی از کفر به شمار می رود و عمر بن عبدود نام داشت چنین می گویند که دسته ای از دزدان به قافله ای زد که عمر و در آن بود ...

قافله چپاول شد و اموالش به یغما می رفت که عمر و دوید و چهار دست و پای حاشیه شتری را در دست جمع و به عنوان سپر سر دست برد و با شمشیر به دزدان حمله برد و هرچه از قافله برده بودند پس گرفت ولی مقصود ما از این شرح توضیح واضحات نبود که بگوئیم هر کس می تواند از زور بازویش برای زندگی بهتر استفاده کند ممدوح است و آن که نمی تواند حتی نوزادش را بلند نماید در نقطه مقابل قرار گرفته است بلکه آنچه باید پاسخ مطلب عنوان شده باشد اینست که آیا وزنه برداری نه به عنوان گذراندن امور

زندگی بلکه برای زورنمائی مورد تأیید اسلام است یا خیر؟

ما می دانیم در ترازوی اسلام آنچه سنگ تمام برایش گذاشته می شود و ارزش فوق العاده دارد اندیشه درست و درست فکر کردن در درجه اول آدمی را آن چنان به اجتماع معرفی می نمایند که شخص روح بلند و اخلاقیات عالی و کردار و پندار و رفتار پسندیده دارد.

در اسلام کسی قهرمان تر شناخته می شود که بتواند در برابر خشم سنگین تر خود را کنترل نماید قبل از آن که وزنه بیشتری از زمین بتواند بلند نماید. قهرمان اسلامی کسی است که توانائی بیشتری در شکست خوردن دارد نه آن که سنگین تر چیزی را از جای بکند و خلاصه در اسلام در قلعه خیبر کندن از کسی چون حضرت علی پسندیده است زیرا کسی که شتری را با دست سپر می کند اما نتواند از یک خودخواهی بگذرد با یک خشم را به شکرانه بازوی توانایش فرو برد یا یک آتش شعله ور بین خود و فامیلش را که از روی سبک ترین سخنان و کمترین مسئله برخاسته خاموش نماید فقط می توان گفت به همان سنگینی که شتر محمولی را از زمین بلند می کند وی نیز می تواند بچه شتری را از جای بکند!

نبی گرامی از مدینه خارج می شدند چند جوان را دیدند که سنگی بزرگ را می غلطانند (از جای حرکت می دهند) جوانان حضرت را دیدند خوشحال شدند مرتب ایستادند حضرت با تبسم به طرف آنان آمدند سلام کردند حضرت جواب داده فرمودند چه می کنید عرض کردند ای فرستاده خدا سنگی را از جای حرکت می دهیم و قرار بر این است که بدانیم کدام توانائی بهتر در اجرای مسئله مورد بحث

را دارد حضرت فرمودند می دانید کدامیک از شما قهرمان تر است عرض کردند بفرما، فرمود آن که بر غضب و خشم خویش مسلطتر است (۱) و در جای دیگر نبی گرامی می گذشتند مردی را دیدند که سنگی را بلند می کند که به سنگ پهلوانان معروف بود و مردم ایستاده تماشا می کردند حضرت به مردم فرمودند آیا شما را خبر ندهم به کسی که از او نیرومندتر است آن کس مردی است که کسی او را ناسزا گوید و صبر کرده خود را حفظ کند چنین کسی بر نفس خود و بر شیطان مقابل خود پیروز شده است (قبل مر رسول الله بقوم فیهم رجل یرفع حجر الاشداء و هم یعجبون منه فقال ما هذا قالوا رجل یرفع حجراً یقال له حجر الاشداء قال افلا اخیرکم بما هو أشد منه رجل سبه رجل فحلّم منه فغلب نفسه و غلب شیطانہ و شیطان صاحبہ).

ملاحظه فرمودید چگونه حضرت در عین حال که وزنهرداری را رد نکرد و از آن بیزاری نجستند در مقابل مقایسه آن با عالی ترین صفات برآمدند و با حسنات افعال میازن کردند آری نبی گرامی جوانی می خواستند که اگر توانائی بازو دارند توانائی مفری نیز داشته باشند و کسی که اندیشه درست داشته باشد می تواند قدرت بازو داشته باشد و در صورتی که استعدادی برای فراهم ساختن قدرت بازو نداشته باشد بالاخره اندیشه درست می تواند قدرت وی را

۱- از ۱۷ بحار مجلسی و ۳۲۰ سفینه البحار؛ اتی رسول الله قوما ید حرجون حجراً فقال اشدکم من ملک نفسه عند الغضب و احمکم من عفی بعد المقدره و در نهج الفصاحه است اتحسبون الشده فی حمل الحجاره انما الشده ان یمتلی احدکم غیظائم یغلبه.

به هر عنوان هست چشمگیر سازد. نبی گرامی جوانانی را می بینند که زور بازو دارند می فرماید: بسیار خوب شمار جوانانی مفتخرید شما جوانانی قهرمانید اما اگر نتوانستید جز بلند کردن وزنه های سنگین در اجتماع وزنه ای سنگین باشید چه؟

بعضی مقررات مربوط به وزنه برداری

(۱)

وزنه برداری باید روی سکوی چوبی مربع 4×4 متر انجام گیرد و برای وزنه برداری فاصله بین دو صفحه بین $30/11$ تا $35/1$ متر و حداکثر قطر صفحه نول ۴۵ سانتیمتر کوچک. طول کیلخ $20/2$ متر است وزنه به ترتیب می تواند ۲۰ کیلو - ۱۵ - ۱۰ - ۵ - $5/2$ - $25/1$ کیلو باشد (وزنه ها باید همیشه ضریب $5/2$ داشته باشند) و قفل هر میله $5/2$ کیلو گرم است.

لباس وزنه برداران پیراهن شنا با شلوار کوتاه و بالا تنه چسبان یا پیراهن و شلوار سرهم با یک کمر بند که پهنای آن نباشد بیش از ۱۰ سانتیمتر باشد.

هفت وزن در مسابقات شرکت می کند خروش وزن تا ۵۶ کیلو پر وزن تا ۶۰ سبک وزن $5/67$ میان وزن ۷۵ نیم سنگین در مسابقات المپیک و جهانی و قاره ای در یک وزن بیش از ۲ نفر نمی توانند از هر کشور شرکت نمایند. توزین یک ساعت قبل از شروع

۱- وزنه برداری (رفع الاثقال) که امروز آنرا ربع گویند.

مسابقه است. رکود ملی و جهانی وقتی است که در رکورد قبلی ۵۰۰ گرم اضافه باشد مثلاً ۸۵ کیلو و ۷۲۲ گرم همان ۸۵ کیلو و ۵۰۰ است.

وزنه پرس یا دو دست که میله را با کف دست گرفته و با یک حرکت به شانه ها می آورد خواه پاها را به طرفین باز کند یا جلو عقب بگذارد داور علامت می دهد و وزنه ها به طرف بالا بلند می شود تا حدی که بازوها کشیده شده باشد.

یک ضرب با دو دست: میله را با کف دو دست گرفته ضمن باز نمودن پاها به جلو و عقب و یا خم کردن به طرفین با یک حرکت میله را تا بالای سر تا حدی که بازوها کشیده شده باشد.

دو ضرب با دو دست پاها به جلو و عقب و یا خم کردن به طرفین با یک حرکت میله را تا بالای سر تا حدی که بازوها کشیده شده باشد. دو ضرب با دو دست پاها به جلو عقب و یا زانوها خم کرده از زمین تا شانه ها می کشد و بعد آن را چرخانده روی استخوان ترقوه یا روی سینه و بازوها می آورد و سپس پاها خم می شود و همزمان با خم شدن پاها بازوها باز شده میله به آخرین حد بالا می رود.

موقعی که شخص بدن را خم می کند و وزنه ای معادل ۷۰ پوند از زمین بر می دارد مقدار ۱۰۵۰ پوند فشار به قسمت تحتانی ستون فقراتش وارد می شود اما اگر طوری آن را بلند کند که پشتش خم نشود فشار وارده بر ستون فقرات به ۲۲۰ پوند تقلیل می یابد. بنابر عقیده ای هر قدر بدن را برای برداشتن وزنه بیشتر خم کنیم احتمال صدمه دیدن فقرات پشت بیشتر خواهد بود.

زمان بلند کردن وزنه اگر با بدن راست و مستقیم بلند کند وزن از عضلات ساعد به استخوان بازو و از آنجا به قفسه سینه و

بعد

به مهره های وسط و پائین ستون فقرات و از آنجا به لگن خاصره انتقال می یابد.

اولین کسی که در صدر اسلام به فکر برداشتن وزنه افتاد جابر ابن عبد الله انصاری بود آن را تمرین می نمود و دارای عضلات پیچیده و نیرومندی شده بود.

پرشها

پرش ارتفاع با دور خیز و بدون دور خیز - پرش طول با دورخیز و بدون دور خیز - پرش سه گام - پرش با نیزه، حداقل دور خیز در پرش ارتفاع ۱۵ و در پرش طول و سه گام و پرش با نیزه ۴۰۰ متر است. پایه های پرش برای ارتفاع و با نیزه نباید کمتر از ۶۶/۳ و بیشتر از ۰۲/۴ متر از هم فاصله داشته باشد. نیزه پرش از هر جنس به هر طول و یا قطر می تواند باشد ولی اگر فلزی است باید صاف و صیقلی باشد ولی اندازه های قانونی این گونه است حداقل وزن ۸۰۰ گرم حداقل طول ۲۶۰ اکثر ۲۷۰ سانتیمتر نوک فلزی بین ۲۳-۲۵ سانتیمتر و حداقل نوک و زنش ۸۰ گرم فاصله نوک تا مرکز ثقل نیزه ۸۰-۹۰ سانتیمتر و حداکثر ۹۵-۱۱۰ و قطره نیزه در ضخیم ترین قسمت بین ۲۰-۳۰ میلیمتر و در قسمت باند پیچ ۱۴-۱۶ سانتیمتر می باشد.

تخته پرش طول از چوب به طول ۲۲/۱ و عرض ۲/۰ و قطر ۱/۰ متر می باشد و به رنگ سفید باید باشد.

چوگان بازی

(۱)

اصل آن از ایران است و از ایران به هندوستان رسیده و در ۱۸۵۴ پس از نفوذ انگلیسها در هند از آنها اقتباس کردند و در ۱۸۶۳ کلوپ آن را تاسیس و آئین نامه ای نوشتند و بعد توسط باشگاهی در لندن تجدید نظر در آن کردند و کلیاتی نوشتند که امروز مقبول همگانی است.

اسب چوگان بازی باید سالم، چابک، سریع، نرم و ورزیده باشد بزرگ و کوچکی آنها اشکال ندارد اسبی که شرور یا سرکش یا از یک چشم نابینا باشد نمی تواند مسابقه بدهد.

زمین آن اگر محدود نباشد به درازای ۲۷۳ متر (۳۰۰ یارد) و پهنای ۱۸۲ متر (۲۰۰ یارد) و اگر محدود باشد درازی ۲۷۳ و عرض ۷/۱۶۳ متر و فاصله دو دروازه ۲۵۰ متر و فاصله بین دو نماینده گل ۳۸/۷ متر است. ارتفاع نماینده گل از سطح زمین ۷۳/۲ متر و دیوارهای اطراف زمین نباید از ۰۲۵/۰ متر تجاوز نماید. زمین به وسیله خطوطی مجزا و معین شده است.

قطر توپ (گوی) از ۲/۸ سانتیمتر نباید تجاوز کند و وزن آن از ۱۳۵ گرم نباید بیشتر باشد چوب چوگان متناسب قد اسب و عده بازیکنان هر طرف باید چهار نفر محدود گردد.

۱- گوی (الکره). چوگان (الصولجان).

مقررات مربوط به اسکی

(۱)

فدراسیون اسکی در ایران در امور زیر دخالت دارد ۱ - مسابقه داخلی باشگاهها ۲ - مسابقه بین باشگاهها و مسابقه های استان ۳ - مسابقه بین استانها ۴ - مسابقه قهرمانی کشور (ملی) ۵ - مسابقه هائی که خارجی ها حق شرکت در آنها را دارند (تا اینجا اجبارا بر طبق مقررات فدراسیون اسکی ایران رفتار می شود) ۶ - مسابقه های بین المللی ۷ - مسابقه اسکی قهرمانی جهان (قسمت پنجم بر حسب قدرت و ارزش فنی شرکت کنندگان مقررات اسکی ایران یا بین الملل و در دو قسمت اخیر بر طبق مقررات مخصوص فدراسیون بین المللی اسکی اجرا می گردد).

تماس با فدراسیون خارج از کشور چه به وسیله فرد چه به واسطه باشگاه دعوت شده باید به وسیله فدراسیون اسکی ایران انجام گیرد و قبول یا رد دعوت هر فدراسیونی نیز با فدراسیون اسکی ایران بوده و اگر مسابقات اسکی باشگاهها یا شرکت خارجیها یا بدون شرکت آنها بخواهد معمول گردد باز نظریه فدراسیون اسکی ایران شرط است همین طور است اجازة ترتیب مسابقات بین المللی در ایران.

کسانی که برای شرکت در مسابقه پول بگیرند یا برای گرفتن جایزه در مسابقه شرکت نمایند یا به عمد با اسکی بازان محروم

۱- اسکی بازی (التزلج الثلجی). اسکی (التزلج والانزلاق).

شده در مسابقه ای شرکت نمایند آماتور محسوب نشده و از این رو نمی توانند در مسابقه اسکی شرکت نمایند و دفعه اول یک سال در صورت تکرار برای همیشه محروم خواهند شد همینطور باشگاهی که اشخاص پول گرفته یا محروم شده را به مسابقه بفرستد یک سال از حق استفاده و مزایای فدراسیون محروم بوده و مراتب در بولتن رسمی فدراسیون منعکس خواهد شد. هر آماتوری پروانه دارد. مراتب هر کوهنوردی ای باید ۱۵ روز قبل از آن به فدراسیون کشور گزارش شود و در ضمن وضع برف و محل مسابقه و تاریخ ذکر گردد و اگر تأخیر یا عذری پیش آید یک هفته قبل باید اعلام نمود.

برای مراقبت در اجرای مسابقه ها نمایند. فدراسیون کشور تعیین می گردد و اوست که به تمام قسمت رسیدگی نموده و در آخر وضع مسابقه را تنظیم و گزارش می نمایند.

۱۲ - ۱۳ سالگان ۱۴ - ۱۵ - ۱۶ سالان و ۱۷ - ۱۸ - ۱۹ از ۲۰ سال به بالا با توجه به این که اول آذر هر سال مبدأ است در چهار گروه اسکی بازان قرار دارند و زنان همه در یک گروهند. اسکی بازان بر حسب ارزش و استعدادی که نشان می دهند در اسکی سرعت و همچنین اسکی ماریج به سده درجه تقسیم می شوند اسکی بازان ملی - اسکی بازان درجه دوم و درجه سوم و در اسکی استقامت فقط درجه اول و دوم داریم و اسکی بازان ملی با اجازه سازمان نوار سه رنگ ملی را به سینه نصب می نمایند.

نام شرکت کنندگان در مسابقه اگر در استان است ۴۸ ساعت قبل و اگر بین استانهاست ۷۲ ساعت و چنانچه بین المللی است یا

قهرمانی کشور باید شش روز قبل از تاریخ مسابقه به کمیته برسد. کوهنوردی اسکی استقامت برای بزرگسالان، امدادی بین دسته های باشگاهها یا دسته های شهرستانها و بالاخره سرعت، مارپیچ، مار پیچ بزرگ، ترکیبی سرعت و مارپیچ معمول می گردد.

اسکی نیم استقامت حداکثر ۱۲ کیلومتر و مخصوص خردسالان، استقامت ۱۵ - ۱۸ کیلومتر برای بزرگ سالان و استقامت بزرگ ۳۰ - ۶۰ کیلومتر مخصوص کسانی که کمتر از ۲۳ سال دارند.

معاینه پزشکی قبل و بعد از بازی انجام می گیرد. خط سیر مسابقه باید بدون مانع مصنوعی و در میان شاخ درختان و دارای شیب های تند و سربالائی خطرناک باشد و نباید خط سیر دیگری را متقاطع باشد. قسمت خسته کننده مسیر باید در اواسط مسیر بوده باشد. خط سیر با پرچمهای قرمز نزدیک به هم که حتی در مه هم دیده می شود معین می گردد. می توان از یک مسیر رفت و برگشت مکرر داشت اما نمی توان راه آسان تری را انتخاب کرد.

۳۰ ثانیه الی ۱ دقیقه می توان بین شروع حرکت نفرات اختلاف و فاصله زمانی گذاشت یا اگر امکان دارد با فاصله ۲۰۰ متر نفرات را با یکدیگر فرستاد. در اسکی استقامت حق استفاده از چیزی جز اسکی ها و چوب دستها ممنوع است چوب دستها خراب شوند اجازه تعویض داده می شود ولی درباره اسکی ها فقط حق تعویض یک لنگه آن را دارند و واکس زدن و تعویض و اوضاع اسکی به وسیله شخص دیگری ممنوع و بواسطه خود بازی کن مجاز می باشد.

در مسابقه امدادی که ۳-۵ نفر شرکت دارند در طولحدود

۱۵-۲۵ کیلومتر بر حسب تعداد نفرات مسابقه می دهند و محل شروع و ختم مسابقه در زمین صاف شروع می گردد. به حکم قرعه به ترتیب حرکت می نمایند و از هر دسته چون به نفر بعدی خود رسید دستی به شانه اش زده به راهش می اندازد.

مسابقه سرعت بر حسب طبقه بندی شرکت کنندگان در روی مسیرها با اختلاف ۱۰۰ متر برای خردسالان و ۳۰۰ متر بزرگسالان تعیین می شود در اینجا علاوه بر پرچم قرمز که مسیر را نشان می دهد پرچم زرد که علامت خطر و پرچم آبی که هم برای تعیین مسیر و هم نشان دادن تنگی معبر و هم راهنمایی است نصب می گردد. تا ظهر روز قبل از مسابقه سرعت حق تمرین کردن دارند و از آن به بعد باید، کوبیدن برفها و زدن پرچمها و ... پرداخت. در فاصله زمانی یک یا نیم دقیقه نفرات حرکت می کنند. شرایطی است که اگر رعایت نشود از مسابقه محروم خواهند شد.

مسابقه مارپیچ که شرکت کنندگان تمام طبقات می توانند در آن شرکت نمایند و در اینجا مسیر عبور از دروازه های مختلف است.

مسابقه مارپیچ بزرگ که خطر سرش از یک سری پیچهای با شعاع بزرگ و دنبال هم تهیه شده و اختلاف ارتفاع ۲۰۰-۴۰۰ متر و تعداد دروازه ها ۲۰-۳۰ عدد است.

مسابقه ترکیبی که از سرعت و مارپیچ و ترکیبی از استقامت و پرش اجباری نیست.

جایزه در اسکی کاپ مدال یا اشیاء یادگاری یا فقط احکام قهرمانی است و دادن جوایز نقدی ممنوع است.

نا گفته نماند کمپانی (لینده) در مونیخ آلمان ماشینی ساخته که برف مصنوعی ایجاد می نماید و آن را در یک مقیاس معین در پیس ها توزیع و پخش نماید پودرهائی که تهیه می نماید وسیله دستگانهائی با آب مخلوط و توسط هواپیمای جت به مراکز ورزش ریخته و در اثر تشعشعات مبدل به برف می گردد و نقصان پیس را مرتفع می سازد.

تا اینجا از ورزشهائی نام برده شد که قبل از جنبش جدید یعنی در زمانهای قبل عمل می شده یا به نحوی بازی می گردیده و از جمله اسکی است که نمی توان گفت بشر قبل از عصر فضا با آن سرو کار نداشته و بازی نداشته به هر صورت روی برف و مخصوصا روی یخ بازی هائی به نحو دیگری داشته است.

دوچرخه سواری

(۱)

درس توازن در فرمان گرفتن می آموزد، عضلات را نیرو می بخشد، برای دادن مسابقات آن داشتن پا و ساق و ران قوی و ریه های سالم و قلب صحیح لازم است هر چند وجود اعصاب محکم نیز از واجبات است.

دقت در انتخاب دوچرخه متناسب با بدن از ضروریات است بطوری که هنگام نشستن و پا زدن باید جائی از بدن را بیشتر از نقاط دیگر متکی به دوچرخه نباید تصور کرد و ساعتها بر این نشستن

۱- دوچرخه سواری (رکوب الدراجات) مسابقه دوچرخه سواری (سباق الدراجات).

سنگینی سر و شانه ها مزاحم دستها نباشد و یا شکم و کمر مدتها بتوانند با نشستن وی بر زین موافق باشند یا ساقها ناگهان دچار ناراحتی و کوفتگی نشوند.

بعضی مقررات مربوط به دوچرخه سواری از این قرار است: ۱۸ ساله ها به بالا می توانند شرکت نمایند. کار دارند و دوچرخه کورسی بدون موتور ولی دنده تغییر دهنده می توانند داشته باشند جز در مسابقات سرعت. تبلیغ برای دوچرخه در حین مسابقه ممنوع است.

سه نوع مسابقه دارد: سرعت، نیمه استقامت، استقامت. سرعت ۲۰۰ متر اسپریت، یک کیلومتر ساکن، یک کیلومتر متحرک، دو کیلومتر دو نفری چهار کیلومتر تعقیبی. مسابقات نیمه استقامت ده کیلومتر، بیست کیلومتر، ۵۰ کیلومتر، یک ساعت وقت. مسابقات استقامت روی جاده از ۸۰ تا ۲۰۰ کیلومتر لباس همه لباس باشگاه با نمره ای که به پشت آنها نصب است پیراهن باید حتما جیب داشته و شلوار سیاه کوتاه لازم است. اگر دوچرخه در حین مسابقه خراب شد مسابقه انفرادی باشد شخصا می تواند تعمیر کند و مسابقه تیمی و باشگاهی باشد می توانند به وی کمک نمایند. داشتن تلمبه دستی آزاد و موتوری و اتوماتیک ممنوع می باشد.

فوتبال

زمین آن مربع مستطیل است که طولش باید بین ۱۰۰ تا ۱۳۰ یارد و عرضش بین ۵۰ تا ۱۰۰ یارد بوده باشد و در مسابقات بین المللی طول بین ۱۱۰ تا ۱۲۰ یارد و عرض بین ۷۰-۸۰ یارد می تواند باشد ولی در هر صورت باید طول زمین بیشتر از عرض باشد. خطوط زمین که علامت گذاری می شود به عرض ۱۲ سانتی متر می باشد در هر گوشه پرچمی که نوک چوبش تیز نیست به بلندی ۵/۱ متر یا بیشتر نصب می شود و می توان پرچمهای مشابهی در دو طرف خطوط به فواصل نصب نمود در مرکز زمین یا سنتر دایره ای به شعاع ده یارد یعنی ۱۵/۹ رسم می نمایند.

محوطه دروازه مربع مستطیل است به طول ۳۲/۱۸ و عرض ۵/۵ متر که خط طولی آن در وسط خط عرضی دو طرف زمین جلو دروازه ها قرار دارد

محوطه پنالتی مربع مستطیلی است به طول ۳۲/۴۰ و عرض ۵/۱۶ متر که خط طولی آن در وسط خط عرضی دو طرف زمین بازی جلو دروازه ها قرار دارد و نقطه پنالتی از وسط خط عرضی زمین بین دو تیر دروازه ها (۱۱ متر) به طرف مرکز زمین بازی پیش می رود بدست می آید و پنالتی از آن نقطه زده می شوند و از نقطه پنالتی نیز قوسی به شعاع ۱۵/۹ متر به خارج از محوطه جریمه (پنالتی) ترسیم می گردد که در موقع زدن پنالتی به غیراز

زننده پنالتی و گل تمام بازیکنان طرفین باید پشت این قوس قرار گیرند.

در هر گوشه دایره ای به مرکز پرچم و به شعاع یک یارد تا یک متر در داخل میدان رسم می شود و آن را کرنر یا گوشه گویند و کرنر باید از داخل این قوس زده شود.

دروازه ها در وسط خط عرضی قرار دارند دو عمود به زمین فرو رفته با فواصل متساوی از پرچم گوشه ها با فاصله ۸ یارد که از یکدیگر جدا می باشند و با یک تیر افقی به هم وصلند که فاصله لبه زیرین تیر افقی تا سطح زمین (۴۴/۲) خواهد بود اندازه تیرهای دروازه (دو تیر عمودی و یکی افقی) ۱ سانتیمتر (۵ اینچ) و بستن تور به عقب دروازه ضروری است.

توپ فوتبال گرد و قسمت خارجی آن فقط از چرم و محیطش نباید از ۲۸ اینچ (۱۲/۷۱ سانتیمتر) بیشتر و از ۲۷ اینچ (۵۸/۸۶) کمتر باشد وزن توپ در شروع بازی نباید از ۱۶ اونس (۴۵۳ گرم) بیشتر و از ۱۴ اونس (۳۹۶) کمتر باشد و توپ در مدت بازی عوض نمی شود مگر با اجازه داور بازیکنان ۲۲ نفر و هر دسته ۱۱ نفرند که یکی از آنها دروازه بان است کفش فوتبالیستها مخصوص و دارای مشخصات چندی است .

مدت بازی دو وقت ۴۵ دقیقه است مگر در موارد ضروری.

در ۱۸۵۷ اولین باشگاه فوتبال در انگلستان به وجود آمد.

(۱)

بازی مخصوص جوانان باید باشد آن هم جوانانی که بسیار سالم هستند و اینکه گاهی پیران دستای برای بازی تشکیل می دهند بیشتر به کار ملا نصرالدینی شباهت دارد و با بودن ورزش مناسب هر سن با آن همه خواصی که دارد و اثر سودمندی که بر بدن می گذارد یعنی با بودن پیاده روی (البته با شرائط و ضوابطی که در جلد قبل گفتم و باید بوده باشد) دیگر تناسبی ندارد که پیران بیا سالمندان چون ۱۷ ساله ها بخواهند فوتبال کنند یا چون ۷ ساله ها جست و خیز داشته باشند که آنچه نبی گرامی فرمودند گوشه ای هم به آنان بر خواهد خورد (خیر کم شباب یشبه بالکحول و شرکم کهول یشبه بالشباب و خوب است اگر انجمنی دارند این روایت را هم بر سر در انجمن نصب نمایند و اگر به سخن پیامبر بی اعتنائند به عمل پیامبر رکه پیاده روی است بذل توجه فرمایند که در قرآنش از آن تعریف شده و خود عمل فرموده و به یمشون فی الاسواق و پیاده روی پیامبران در قرآن اشاره گردیده است (البته از ذکر زیانهای جسمی که دویدهای سخت مخصوصا فوتبال برای سالمندان دارد قبلاً بحث شده است).

فوتبال هم نفرات بازیکنش از نفرات سایر ورزشها بیشتر است و هم تماشاچی و علاقمندانش فوق العاده زیادترند تا آنجا که امروز متجاوز از پانزده میلیون بازیکن فوتبال در جهان وجود دارد. از هر بازی دیگر رواجش بیشتر تشریفاتش کمتر

وابزار و آلاتی که باید به کار برده شود می توان در کی عده توپ خلاصه کرد.

قوانین بازی فوتبال به وسیله فدراسیون بین المللی FIFA تعیین و اجرا میگردد که از یک صد و بیست کشور عضو دارد.

آمار بازیکنان فوتبال جهان که در حدود شش سال پیش تهیه شده چنین است: اروپا ۵/۸ میلیون نفر آمریکای جنوبی ۵۰۰/۱/۵۰۰/۱ مکزیک ۵۰۰/۵۰۰ آسیا ۲۷۴/۰۰۰/۲۲۰۰/۲۲۰۰ نفر می باشد.

بزرگترین میدان فوتبال جهان در ریودوژانیرو است که دویست هزار تماشاچی جا دارد چون مردم برای فوتبال فوق العاده احساسات دارند خندقی به عرض ۵/۷ متر بین تماشاچیان و بازیکنان مملو از آب وجود دارد و یا وجود این پلیس مسلح با گاز اشک آور مراقبت می نماید تا جلو هر پیش آمدی گرفته شود.

در بوئنوس آیرس هفت استادیوم ورزشی است که هر کدام گنجایش یکصد هزار نفر دارد در مکزیکوسیتی دو استادیوم ۱۰۵/۰۰۰ نفری گلاسکو سه استادیوم ۱۵۰/۰۰۰ - ۱۲۰/۰۰۰ - ۹۲/۰۰۰ نفری دارد.

بهترین سازمان ورزشی فوتبال متعلق به انگلستان است که ۱۱۰ سال از عمرش می گذرد و حدود یک صد عضو دارد.

یک قرن از پیدایش فوتبال می گذرد در ۱۸۶۳ یکی از

باشگاههای ورزشی لندن تصمیم گرفتند توپ را بدون آن که دست به آن بزنند از حریف بگیرند و بدین طریق اسکلت بازی فوتبال ریخته شد پانزده سال بعد بزرگتر مدرسه ورزشی لندن به نام هارو فوتبالی را به نحو امروز اجرا کرد و از این جا به تدریج در همه جا رایج گردید و بدون تغییر به امروز رسیده و آنچه تغییر کرده مقررات مربوط به آن است.

برای اولین بار که فارغ التحصیلان مدرسه مارو به دانشکده کمبریج وارد شدند در ۱۸۵۵ بود که کلوپ فوتبال دانشگاه را تاسیس کردند و آن را باشگاه شفیلد نام نهادند.

تا سال ۱۸۸۲ بازی فوتبال هفت نفره ای بود (جمعا ۱۴ نفر) سه نفر در وسط چهار نفر عقب تا در سال ۱۷۹ که فوتبالیستهای حرفه ای به وجود آمدند بدین طریق که بازیکنان اکس به لانگشایر رفتند و قرار گذاشتند اوقات خود را صرف بازی فوتبال نمایند و آن را شغل خود قرار دهند (در ۱۹۳۷ سازمان تربیت فرانسه چهارصد هزار اجازه نامه برای فوتبالیستهای حرفه ای صادر کرد).

تا قبل از سال ۱۸۷۱ دروازه بان حق نداشت به توپ دست بزند و از ۱۸۷۱ اجازه مذکور به دروازه بان داده شد و ۱۸۸۲ به بعد بر تعداد بازیکنان افزوده شد و تعدادشان به ۱۱ نفر افزایش یافت (شش نفر جلو - دو نفر وسط - دو نفر عقب - یک نفر دروازه بان) ولی همه می کوشیدند توپ را با قوه هر چه تمام تر رو به هوا بزنند.

قبل از سال ۱۹۳۱ هر تیم حق داشت فوتبالیست حرفه ای

خود را به تیم کشور دیگری بفروشد بدون آن که با خود او مشورت کرده باشد. سازمان فدرال این وضع را به هم زد و فروش فوتبالیست را منع کرد و این قانون سبب شد فوتبالیستهای حرفه ای پول بیشتری دریافت دارند.

شرط بندی و دریافت امتیازات مادی و معنوی برای بازیکنان و کلوپها فراوان است و مسابقات کاپ جهانی فوتبال که هر چهار سال بک متر به انجام می گیرد بیش از مسابقات دیگر در جهان سرو صدا دارد و اولین بار در ۱۹۶۶ تیم انگلستان برنده آن شد.

چمن هائی که برای فوتبال درست می شود هم اکنون دمیده شده زیرا هنگام باران اغلب به صورت مسخره و خنده برای تماشاچیان در می آید و امروز به جای آنها چمنهای مصنوعی درست می شود که بوسیله شرکت های ۳ ام (M) و مونسانتو (Monsanto) به فروش می رسد چمن های مصنوعی از میلیونها صفحات نایلونی درست شده است و دوام پنج ساله داشته قیمت آن برای هر زمین حدود دومیلیون تومان تمام می شود ارتفاع چمن ۱۳ میلیمتر از سطح زمین فوتبال را می پوشاند.

موضوعی که توجه پزشکان را به خود جلب نموده شیوع ناراحتی های زانو در فوتبالیستها می باشد و هر کس برای جلوگیری از پیش آمد مذکور دستوری داده است یکی می گوید حرکتی که بازیکن خود را بطور افقی به زمین می اندازد باید از بازی حذف شود دیگری گوید آمار گرفته شده نشان می دهد در کسانی که وترهای عضلانی سستی داشته اند صدمه زانو دیده می شود و گروهی گویند بازی بر چمن مصنوعی صدمات زانو

را به حداقل می رساند و درباره مچ پا نیز مطلب مذکور صادق است.

در اینجا بارز لازم می دانم گریز خود را به ورزش پیاده روی بزنم و از پیاده روی که در همه جا از آن تعریف کرده و می کنم و بهترین و سرآمد همه ورزشها و ارزشهاست بگویم مفضل زانوی یکی از شاهکارهای خلقت است که از جلو و دو طرف تا نمی شود و بهترین لولائی است که برای پیاده روی و بعد دویدن و بالاخره شنا کردن حلق شده عضله چهار سر که بزرگترین عضلات بدن است به آن متصل بوده و حتی در آن غضروفی آفریده شده که فشارهای وارده را خنثی کند و اگر در خلقت به منظور فوتبال زانوئی آفریده می شد مانند صلی های چرخان زانو می توانست از هر طرف حرکت نماید و از این رو که هنگام زمین خوردن بدن می تواند بچرخد و زانوها نمی چرخند صدمات وارده بر زانو فراوان بوده و متجاوز از ۵۰ درصد رنج کلیه بازیکنان فوتبال جهان از ناراحتی زانوست.

تاریخچه والیبال

(۱)

والیبال به وسیله ویلیام جی مورگان آمریکائی که مربی ورزش در ماساچوست بود در ۱۸۹۵ اختراع شد و آن را مینونت نامید نوری دو متر از زمین بالاتر می بست و در سالن سرپوشیده بازی می کرد ولی علاقمند زیادی نداشت به تدریج در شهرهای دیگر جوار آنجا رواج یافت تا این که دکتر تی هاستلد در شهر

اسیرنیکفیلد روی آن دقت نمود و پیشنهاد کرد آن را والیبال بنامند و بسیاری قوانین آن را عوض کرد و هوا خواهانش رو به فزونی گذاشت مخصوصاً وقتی که از فضای سرپوشیده به مکان آزاد برده شد طرفداران بسیاری یافت و رواج پیدا کرد و در ۱۹۱۷ سربازان آمریکائی مقیم اروپا در جنگ جهانی اول آن را از آمریکا به اروپا آوردند ولی در ۱۹۱۰ در آسیا برده شد و طرفداران بسیاری پیدا کرد در ۱۹۲۲ مسابقه آن در آمریکا معمول گردید و در ۱۹۲۸ فدراسیون والیبال آمریکا تاسیس شد و در ۱۹۴۹ مسابقات قهرمانی جهان درباره والیبال معمول گردید و در المپیک ۱۹۶۴ توکیو جزو مسابقات درآمد.

مقررات بین المللی فدراسیون والیبال

میدان آن ۱۸ در ۹ متر صاف و عاری از هر مانعی است اگر در جای سقف دار بود باید ۷ متر کمتر ارتفاعش نباشد خطوط اطراف و داخل به عرض ۵ سانتیمتر و جزء میدان محسوب می شود

تور ۵/۹ متر در یک متر عرض می باشد که در بالای آن نواری به عرض ۵ سانتیمتر دوخته شده ارتفاع تور از زمین تالبه خارجی نوار برای مردان و بزرگسالان ۴۳/۲ متر می باشد و برای خردسالان قابل تغییر می باشد.

توپ باید کاملاً گرد و قسمت خارجی آن از چرم یک رنگ و نرم دوخته شود و قسمت داخلی آن از لاستیک یا ماده ای شبیه به آن باشد به قطر ۶۵-۸۵/۶ و وزن ۲۵۰-۳۰۰ گرم.

بسکتبال

(۱)

دو دسته پنج نفری در آن بازی می کنند و هدف انداختن توپ در حلقه است در زمینی مربع مستطیل شکل و همواره به ابعاد متوسط ۲۶ در ۱۴ متر (۲ متر در طرف طول و یک متر عرض می توان کم و زیاد نمود) که حتما باید تماشاچیان حداقل دو متر با ابعاد زمین فاصله داشته باشند در زمین دایره هائی است و خطوطی که از بحث ما خارج است.

تخته ای که بر آن تعبیه می شود چوب یا ماده ماوراء حجابی سفید است به قطر سه سانتیمتر به طول ۸/۱ و عرض ۲/۱ متر و صاف و مستطیلی ۴۵×۵۹ سانتیمتر بر تخته رسم می شود که ضلع جنوبی آن موازی سطح حلقه است و همین ضلع تا زمین ۷۵/۲ متر می باشد با پایه هائی که در ۴۰ سانتیمتری خط انتها در زمین محکم فرو شده است.

قطر حلقه سیاه رنگ ۳۰ میلیمتری ضخامت از داخل ۴۵ سانتیمتر و توری سفید بر آن به ارتفاع ۶۰ سانتیمتر آویزان است و در ۰۵/۳ متری زمین فاصله دارد.

توپ گرد داخل کائوچوئی و خارج چرمی که بین ۷۵-۸۰ سانتیمتر محیط آن و ۶۰۰-۶۵۰ گرم وزن و باد آن ۹۰۰/۰ کیلوگرم در متر مربع است انتخاب می شود و برای آزمایش صحت انتخاب می توان توپ را محکم به زمین انداخت از ارتفاع ۸۰/۱ متری چنانچه بین ۲۵/۱ تا ۴۰/۱ متر بلند شد نیکوست.

۱- بسکتبال (کره السله).

مقرراتی مربوط به داوران و وظائف و اختیارات و بازرسی لباس و وسائل بازی بازیکنان و تصمیم داوران و تعیین خطاها و مقرراتی مربوط به کاپیتان بازی و وظائف و اختیارات وی و راجع به ذخائر و چگونگی اخراج بازیکن و نمره گزاری بازیکنان و توپ مرده و در بیل و خطاهای فنی و شخصی و پنالتی و ... و این که چگونه گلی قبول است و کدام مردود و نتیجه بازی چیست و مدت بازی و وقت اضافی و شروع مسابقه و مقرراتی راجع به پنالتی و تجاوز و جرائم و خطا و جریمه که همه را می توان در کتابهای مربوطه مشاهده کرد.

در بسکتبال تمام اعضاء به فعالیت می افتند.

بعضی مقررات مربوط به تنیس

(۱)

بازی دو نفری است بر زمینی مستطیلی $۶۸/۲۳$ در $۲۳/۸$ متر که به وسیله توری به دو قسمت شده است که پایه های آن $۰۶/۱$ متر که به فاصله $۹۱۵/۰$ متر خط تعبیه شده است ارتفاع تور در وسط $۹۱۵/۰$ متر و بوسیله تسمه ای به عرض $۰۵/۰$ متر به زمین بسته شده و نواری که بین $۰۵/۰$ و $۰۶۳/۰$ متر است طناب یا سیم فلزی را در قسمت بالائی تور می پوشاند (طناب یا کابلی که تور به آن آویزان است $۰۱/۰$ متر می باشد) از هر طرف تور و به موازات آن خطی به فاصله $۴/۶$ متر کشیده شده به نام خط سرویس و فاصله بین تور از هر طرف بین خط سرویس و خط پهلو توسط یک خط به پهنای $۰۵/۰$ متر که به موازات خطهای پهلوست به دو قسمت

مساوی تقسیم شده و چهار گوش سرویس نام دارد. هر خط انتها توسط خطی به طول ۱۵/۰ متر و پهنای ۰۵/۰ به دو قسمت تقسیم شده که علامت مرکزی نام دارد پهنای خطوط نباید کمتر از ۰۲۵/۰ متر باشد مگر خطوط انتها که می تواند ۰۱۰/۰ متر باشد و خطوط جزو زمین محسوب می شود.

سطح خارجی توپ تنیس یک رنگ و صاف و بدون دوخت و قطر بین ۰۶۳۵/۰ تا ۰۶۷۷/۰ متر و وزنش بین ۷۰/۵۶ و حداکثر ۴۷/۵۸ گرم می باشد. برگشت توپ بارها کردن از ۵۴/۲ متری روی سطح بتون باید بین ۴۷۳/۱ متر تا ۳۴۶/۱ متر باشد زیرا فشار ۸ کیلو ۱۶۳ (۱۸ پوند) و حرارت ۲۰ درجه سانتیگراد توپ تنیس باید بین ۰۶۷۳/۰ متر و ۰۷۳۶/۰ متر تغییر شکل دهد.

در بازی چهار نفری عرض زمین ۹۷/۱۰ و طول همان است.

استراحت پس از سومین دوره بازی در ممالک بین ۱۵ درجه عرض شمالی و ۱۵ درجه عرض جنوبی ۴۵ دقیقه است که می توان آن را حذف نمود.

بعضی مقررات مربوط به پینگ پونگ

(۱)

به صورت مسابقات بین المللی اجرا شده ولی هنوز وارد المپیک نگردیده است.

میز آن به طول ۷۴/۲ و عرض ۵۲/۱ و ارتفاع از سطح زمین ۷۶ سانتیمتر در سطح کاملاً افقی و کاملاً مستطیل و از چوب پر و سخت پرس شده باید باشد که اگر توپ از ۳۰ سانتیمتری بر آن رها شود در حدود سه دوم ارتفاع خود بالا جهد و برای سهولت میرزا از دو قطعه که هر کدام ۵۲/۱ متر در ۳۷/۱ متر می باشد می سازند قسمت روی میز باید سبز سیر و مات باشد. و خطوطی به پهنای ۲ سانتیمتر کناره های آن را مشخص سازد میز باید حتما در محل سرپوشیده گذاشته شود و در غیر مسابقات گذاشتنش در محل آزاد اشکالی ندارد زیرا توپ سبک است و با نسیم به طرفین می افتد در طرفین میز باید تا دو متر چیزی نباشد و ابعاد جای انتخاب شده ۵۲/۵×۷۴/۸ بوده باشد.

توری که سطح میرزا دقیقاً نصف کرده به درازای ۸۳/۱ متر و ارتفاع ۱۵۲۵/۰ متر که زیر آن با میز در تماس است.

توپ کاملاً کروی و از سلولوئید با رنگی بسیار باز و سفید با محیط حدود ۱۲ سانتیمتر و وزن حدود ۵/۲ گرم (بسیاری توپها از دو نیمکره به هم چسبانده درست شده است و تقریباً کروی هستند لذا باید از توپهای کروی استفاده کرد).

راکت به شرط آن که رنگ سفید درخشنده نداشته باشد انتخابش آزاد است.

۱- پینگ پونگ (الطاوله).

لباس بازیکن باید از یک پیراهن که سفید رنگ نباشد و یک شلوار کوتاه و کفش راحت لاستیکی تشکیل گردد.

مدت بازی هر گیم نباید از ربع ساعت تجاوز کند.

می توان با تمام شرایط گفته شده چهار نفری باز نمود.

چکش، وزنه، دیسک و نیزه

طول دور خیز برای پرتاب نیزه بین ۵/۳۶ و ۴۰ متر می باشد. دیسک در دایره ای به قطر ۵/۲ متر پرتاب می شود و پرتاب چکش در دایره ای به قطر ۱۳۵/۲ متر و پرتاب به همچنین.

حداقل وزن دیسک ۲ کیلو و قطر قاب فلزی ۲۱۹ میلیمتر و از خارج ۲۲۱. قطر صفحه ۵۰-۵۷ کلفتی دیسک ۴۴ میلیمتر و در مرکز ۴۶. کلفتی قاب از ۶ میلیمتر به لبه مانده حداقل ۱۲ میلیمتر.

وزنه حداقل وزن ۲۵۷/۷ کیلو و قطر حداقل ۱۱۰ میلیمتر و حداکثر ۱۳۰.

سرچکش از آهن یا برنج یا فلز نرمتر از برنج ساخته می شود که گاه فلزی است که از سرب پر شده باشد. دسته چکش از آهن یا برنج یا فلز نرمتر از برنج ساخته می شود که گاه فلزی است که از سرب پر شده باشد. دسته چکش از میله های مستقیم فولادی فنی بوده و قطر آن نباید کمتر از ۳ میلیمتر باشد و ملحقات دیگر دارد وزن آن به طور کامل حداقل ۲۵۷/۲ کیلو و زن سرچکش حداقل ۲۵۷/۲ کیلو و وزن سرچکش حداقل ۸/۶ کیلو و طول چکش از دسته تا انتها بین ۱۸۸ تا ۱۲۲ سانتیمتر و قطر سرچکش بین ۱۰۲ تا ۱۲۰ میلیمتر می باشد.

بازی رگبی

(۱)

زمینی است به شکل مربع مستطیل به طول ۱۰۰ متر الی ۹۵ متر و دو قسمت اضافی برای گل که ۱۲ تا ۲۲ متر باعث می شود به طول زمین افزوده شود و عرض بین ۶۶ تا ۷۵/۶۸ متر میدان به وسیله یک خط از طول دو قسمت مساوی می شود و به فاصله ده متر در طرفین این خط نقطه چین می شود و در فاصله ۶۰/۴ متری طول نیز به موازات آن نقطه چین می نمایند که خط اوت گویند از خطوطی که دروازه گلها بر آن قرار دارد به فاصله ۲۲ متر دو خط رسم می کنند که خط ۲۲ متری گویند.

دروازه دو میله عمودی و یک میله افقی، عمودیها حداقل ۵ متر از سطح زمین با فاصله ۶۵/۵ متر از یکدیگر که ارتفاع میله افقی از سطح زمین ۳ متر می باشد.

توپ رگبی بیضی و محیط دایره کانونی بزرگ آن ۷۶ تا ۷۹ سانتیمتر و محیط دایره کانونی کوچک ۶۰ تا ۶۵ سانتیمتر و وزن آن ۳۷۵ تا ۴۲۵ گرم می باشد.

لباس رگبی باید بدون برآمدگی و سگک و دست بند کمربند و ساعت و انگشتر و هر وسیله خطرناک باشد و کفش آنها هم مخصوص است.

مدت بازی بین المللی ۴۰ دقیقه است.

نفرات هر تیم بیشتر از ۱۵ نفر نمی تواند باشد.

۱- رگبی (رجبی).

ژیمیناستیک

پارالل که دارای دو چوب موازی است و ارتفاع و گشادی آن اختیاری می باشد ولی به طور متوسط ارتفاع چوبها از سطح زمین ۱۶ متر و عرض یا گشادی آنها ۴۲ تا ۳۶ سانتیمتر و طول میله ها معمولاً ۵/۳ متر می باشد. شکل چوب بیضی شکل که قاعده اش به طرف بالا و قطر بزرگش ۵/۵ و کوچکترش ۵/۴ سانتیمتر است.

خرک حلقه و خرک وسیله ای است که دارای دو حلقه می باشد که در وسط تعبیه شده است طول خرک ۶۰/۱ متر و پهنای آن بین ۳۸ تا ۴۳ سانتیمتر و فاصله دو حلقه ۴۰ - ۴۲ سانتیمتر و ارتفاع آن از زمین تا بالای حلقه ها ۱۱۰ و ارتفاع از روی خرک ۱۲ سانتیمتر و جنس حلقه ها از چوب صاف است که بالای آن کمی از حالت دایره خارج می باشد ضخامت چوبهای حلقه ۳ سانتیمتر و مساحت بین پیشانیهای داخلی آن ۳۵ سانتیمتر است.

خرک برای پرش به ابعاد خرک حلقه ای است به ارتفاع ۳۵/۱ متر.

حلقه یک داری است به ارتفاع ۵/۵ و چهار کابل یا مهار که به وسیله قلابهایی به زمین متصل می گردد و در وسطش یک جفت حلقه توسط دو عدد کابل آویزان است جنس حلقه چوب صاف با قطر داخلی ۱۸ و قطر چوب حلقه ۲۸ میلیمتر تا ۳۰ میلیمتر

و ارتفاع حلقه ها در حال سکون از زمین ۴۰/۲ تا ۵۰/۲ متر و حلقه ها به وسیله تسمه چرمی به طول حداقل ۵۰ سانتیمتر به کابل آویزان است ابعاد تشک برای حرکات زمینی ۱۲×۱۲ متر که داخل آن ۱۰×۱۰ خط کشی و مشخص شده و در این کادر باید حرکات ژیمیناستیک انجام گیرد و نمی توان از تشک کشتی به منظور مذکور استفاده نمود بلکه بهتر است از سکوه‌های تخته ای که با دو طبقه برزنت پوشیده شده استفاده کرد.

اردو رفتن

به قدر کفایت از این که باید ورزشکار با فیلت و قوا باشد بحث کرده ام و در اینجا مجدد لازم نمی بینم چیزی بگویم جز آنچه علی مرتضی فرمود: العیش اولها طرب و آخرها عتب تفریح طوری نباشد که خوش استقبال و بد بدرقه باشد اولش خوب باشد و آخرش به خود عتاب و سرزنش کردن اولش به هوای اختلاط و امتزاج بروند و آخرش با بار سنگینی از گناه مراجعت فرمایند که اگر کسی بدانند اردو رفتن به حتی یک معصیت آلوده می شود از قمار از شراب از دیدن بدن دختران و ... کار حرامی را مرتکب می شود و در غیر این صورت اردو فرصتی است برای نزدیک شدن به عوامل طبیعی و ساعتی را دور ماندن از جنجال مردمان و آلودگی هوا و رسیدن به صفا و صحرا ... و از همه بهتر برداشتهای علمی و یافتن دلی آگاه.

برای اردو رفتن باید متوجه بود محل اردوگاه را معین کرد. لوازم اردو (چادر و وسائل کار - جعبه کمکهای اولیه - وسائل

عمومی - وسائل غذاخوری و روشنائی - لوازم انفرادی) را فراموش نکرد. فصل و موسم اردو را با توجه به نقاط بارانی و سرد و گرم و ارتفاعات منظور داشت. برنامه اردو را مرتب کرد.

مربیان و رهبران اردو را باید از میان اشخاص شایسته و باتقوا انتخاب کرد و شرح و بسط بسیاری دیگر که می توان به کتابهای مربوطه مراجعه نمود.

قهرمان روح

از قهرمانان جسم زیاد گفتم اکنون می خواهم مختصری از قهرمان روح بلکه سلامت روح بگویم:

یکی از علائم سلامت روح بلکه همه علائم سلامت روح در کلمه ایمان جمع است ایمان به خویشتن و ایمان با اجتماع و ایمان به کارهای جهان و باز هم خلاصه می شود و در ایمان به خدا.

صاحب ایمان خلاف می بیند شکست می خورد، دچار خطا و شبه خطا می شود ولی امیدوار است و در عین حال شرمسار یعنی بین خوف و رجا به سر می برد و حتی صاحب ایمان به زلزله به طوفان. سگته به آتش سوزی و به انواع و اقسام بلایا ممکن است دچار شود و بمیرد و تنها مرگی که حضرت صادق فرمود امکان ندارد شخص با ایمان به وسیله آن بمیرد انتحار است.

اجازه بفرمائید گاهی هم کلمه قهرمان را گرچه غلط باشد به کار ببرم زیرا به دنبال این کلمه غلط حرفهای درست اما حماسه آفرین دارم: قهرمان روح در زندگی معنی را می بیند و چشم به مقصود و مقصد دارد و با نور ایمان هدایت می شود و به هر سو در روشنائی در تاختن و به سوی تکامل در شتافتن است شخص

با ایمان تا بدانند راهی که می رود بیراهه نیست، از خار راه، مانع راه، خطر راه هراس ندارد و انتقاد و بدگوئی ها را با روی خوش پذیرفته پشت سر می اندازد.

ایمان بزرگترین سرمایه است از این رو اهل ایمان با وسائل مختصر و امکانات ناچیز اما عزمی راسخ و شوقی کافی و همتی فراوان کاملترین مددکار را دارند و شاهد موفقیت را در آغوش و عین کامیابی را هم دوشند و در صورتی که شکستی به بینند به بررسی و بازرسی کار خود می پردازند تا برای نوبت بعد رفع نقیصه و دفع علت کننده و هرگاه تجربه و تلاش خود را به جا و درست تشخیص دادند علت شکست را وعسی ان تکرهوا شیئا و يجعل الله فیه خیرا کثیرا (۲۴ النساء) دانسته دلخوش دارند که مصلحتشان بوده و چه بسا چیزی را که به ناخوشی رو آورده و خیر کثیری در آن باشد ولی باز همت کنند و ساکت نشینند و آیات قرآنی و روایات اسلامی را مصالح اولیه و مواد تولیدی کار تازه خود قرار دهند و با تحمل بیشتر و امیدواری افزونتری باز به همت کردن پردازند که هم اسلام تشنه کار و همت است و هم اجتماع نیازمند هر دو.

کسانی که در خانواده ای به دنیا آمده اند که تمام درها و پنجره های خانه نبی گرامی را بر آن مسدود کرده و حتی روزنه ای اگر بود سنگ و گل فرو نموده و مسدود گردانیده اند تحمل مشقت بیشتری باید بنمایند زیرا سرچشمه سلامت یا بیماری روح بیشتر از خانواده است و از پدر مادر امیدوار و با ایمان که رشته ای با اسلام پیوند دارند و در برابر مختصر ناگواری بی ایمانی نمی کنند و کفر نمی گویند و مایوس نمی نشینند و اراده را

از دست نمی دهند کمتر اتفاق می افتد فرزندى بى روح و زبون و از معرکه زندگى فرار کن و هر ناملايمى را ناهموار بين بوجود آيد بلکه در آن خاندان که باقیمانده ها را به اراده و مشيت اسرار آميزى وامى گذارند که از در و ديوار فاعترروا يا اولى الابصار نمايان است قدرتى و اراده اى توانا و بينا و دست اندرکار همه چيز و همه جا ديگر ملولى معنى ندارد و مجهولى باقى نمى ماند و قواى روحى خود را از دست نمى دهد اما آنکه ايمانش نمى داند کجا و نزد کيست هميشه خاطر پذيرش خود را نيز به دنبال ايمانش نزد اين و آن مى فرستد و عدم موفقيت خود را ناشى از بى محبتى اجتماع مى پندارد اجتماعى که خودش و امثال خودش آن را ساخته اند و در نتيجه با استقبال بدبختى ها و نامراديها و بدبينى به اشخاص و بدخواهى به اجتماع مى رود و با از دست دادن قوه سازش از سلامت روح بى بهره و از اسرار امور مطرود مى گردد.

امروز عقیده تازه و شگرفى مطرح است مى گویند؛ برای اینکه انسانی پير را چند سال جوانتر کرده حالات خاص شيخوخيت را از او گرفته و كيفيت جسمى و روحى عهد شباب يا سالمندى را به او بدهند احتياج به آمادگى روحى او يعنى نياز به پذيرش نظريه علمى عجيبى دارند که همانا طرفدار تقويت مسئله ايمان به مذهب است.

از جمله نقش هائى که ايمان در دوران جوانى يا پيرى ايفا مى کند اين که جوانان را از خراب کردن دوران نشاط و سرمستى با بطالت ها، افيونها، مخدرها و مخدرات ها و ... باز مى دارد

و جالب تر از شگرفت که چون به شناسنامه خود می نگرند مرز از چهل گذشتن را مشاهده می نمایند ایمان در اینان اگر جوانی را به «زهد کردن در جوانی شیوه پیغمبری است» گذرانده که بقیه العمر را نیز با نیروی باقیمانده و هدر نرفته و ضایع نگردیده می گذرانند و «گر نه هر ملحد به پیری می شود پرهیزکار» باشند باز نقش ایمان به مذهب را در جوان نگاه داشتن انسان و دوام باروری نیروی اضافی عجیب آشکار می بینیم حتی کسی که به ۸۰ سالگی رسیده اگر ایمان ندارد تابع مقررات بازنشستگی خود را می گذراند و برای دولت و ملت نفس کشی محسوب است اما اگر ایمان داشت هم اکنون برای بهتر کردن وضع خود در سرای دیگر عامل خدمات اجتماعی می گردد و عضو فعال و خدمتگزار مفید و پرثمری قلمداد می گردد و این در عین حال بهترین تدبیر و عالیترین تأثیر تربیت بدنی را هم برای جوان ماندن به جای می گذارد.

خلاصه ایمان به مذهب از درماندگی زندگانی جلوگیری به عمل می آورد و به نیروهای فکری و روحی ذخیره ای جهشی می دهد و نفس (۱) کشی ها را مبدل به نفس (۲) کش ها می نماید و کسی که مالک نفس خویش شدن در ایجاد حالت تعادل و انتخاب و شناسائی راه بهتر موفق است.

۱- بر وزن قاس

۲- بر وزن نعت

استدراک ۱

مربوط به صفحه ۱۷

تاکنون چندین مرتبه درباره اهمیت امر به معروف و نهی از منکر بحث کرده ام و مفصل آن را در قسمت های روانشناسی خواهم داشت اما چون معروف است امر به معروف و نهی از منکر بهتر سازنده اجتماع است و زنده نگهدارنده دین و ... از یک مطلب مهم آن کمتر یاد می شود قبل از رسیدن به بحث های روانی بگویم امر به معروف و نهی از منکر برای شخصی که امر به معروف و نهی از منکر برای شخصی که امر یا نهی می کند نیز جالب و سعادت بخش است به ویژه نهی از منکر که در اسلام هم مهمتر از امر به معروف تلقی می شود و نزد روانشناسان نیز تا به آنجا هم اکنون اهمیت یافته که یکی از آنان (دکتر رالف کرینسون استاد دانشگاه لوس آنجلس) می گوید: پنج دقیقه نفرت در روز سبب سلامت عقل است اما دستور می دهد شخصی که نفرت دارد باید خشمگین نشود (بنا بر روایات بر نفس خود مسلط باشد) و نفرت خود را ابراز دارد (اگر مسلمان است نهی از منکر نماید) خشم و نفرت دو چیز از هم جداست و عشق بدون نفرت هم وجود ندارد و باید بیاموزیم که خشم از نفرت جداست.

دکتر توضیح می دهد چون کوشش می کنیم خود را به ظاهر علاقمند نسبت به دیگران نشان دهیم و این عمل را حتم و فرض برخورد میدانیم در برابر آن چه نارواست به همین عقیده ماندن یعنی به خود فشار وارد آوردن.

اصولاً نفرت خود را ابراز داشتن سبب می شود دروغ و فریب از آدمی دور شود مثلاً مردی که گاه گاهی از کار بد همسر خود ابراز نفرت می کند بر کسی که دائم بوی می گوید ترا می پرستم فوق العاده برتر است زیرا قسمت اول با عذر خواهی و آشتی و مدارج پسندیده ای همراه است و دومی یک سردی و بی میلی و یکنواختی را نشان می دهد که جای دروغ و فریب نشسته یا خودش است.

این که گفته اند نباید به دیگران بدی یا توهین کرد ارتباطی با نهی از منکر نمودن ندارد زیرا نهی از منکر هم گویند و هم شنونده و هم اجتماع را موافق است و فقط به ظاهر ممکن است شنونده ناراحت شود در صورتی که برای وی نیز خفه کردن منکرات محسوب و مفید و راهنما می باشد.

کسی که قادر است باید تنفر خود را ابراز دارد یکی به صورت نهی، دیگری ... و حتی در نوع بسیار وحشتناکش روی ترش کردن و آن که قادر نیست عکس العمل طرف مقابل را تحمل کند تصور کنم به او اجازه تقیه داده شده است (البته نه از روی بهانه تراشی) و کسی که در تقیه بدون عذر موجه به سر می برد کسی است که در حقیقت دوست دارد همیشه و همیشه از افکارش استقبال به عمل آید خوب می کند بگویند خوب بد هم می کند بگویند خوب. حرف می زند بگویند آری سکوت هم می کند بگویند آری و «معنی زندگی اگر اینست - مرگ

را صدهزار تحسین است» برای مزید اطلاع گفته شود: نوع سبک نهی از منکر رو ترش کردن است و نوع انتهائی آن با شمشیر قیام نمودن (روی تشر کردن مثلاً- برای دربانی که نمی تواند رئیس را از بد نهی نماید) امر به معروف هم زمینه شخصی مشابهی از آنچه قلمداد شد دارد: اصولاً- برخی بیماران مبتلا به بیماری مزمن مثلاً مبتلایان به انواعی از سلها یا زخم امعاء و احشاء حالت روحی آمرانه مخصوصی دارند دوست می دارند امر کنند آرزوی رئیس شدنشان خیلی است اگر چه به کار بدی گمارده شوند حتی در متینگ ها یا دسته های عزاداری و جمعیت های دیگر بدون آن که مأمور باشند دوست دارند شعار بدهند یا فریادی بزنند و حس تفوق طلبی مذکور که پرداخته و خواهان بشری است در صورتی که به راه درست امر به معروف نیز مصروف گردد عمل متقابل را دارد و از بیماریهای فردی و اجتماعی می کاهد.

کسی که بد یا خوب از او سرزده بدون شک سلولهای مغز تشخیص دهنده را متأثر ساخته است زیرا برای تشخیص بدی و خوبی سلولها متأثر می شوند و چون هر کس بر حسب زمینه ارثی، محیط فامیلی، کمیت و کیفیت معلومات و معرفتش بدیها و خوبیها را متفاوت تشخیص می دهد پاداش دادن یا مجازات کردن طرف نیز به همین نحو در اشخاص متفاوت متفاوت است و آن که مغزی سالم از مسمومیت های خانوادگی، علمی، بیماری دارد بدون آن که خشم کند یا غضب نماید به میدان امر به معروف و نهی از منکر قدم می گذارد که گاه سلاحش شمشیر ابروهاست و آنها را در هم می کشد و گاه سلاحش شمشیری است که از نیام می کشد و هرگز عدم تناسب

بین امر و نهی و فعل مربوطه طرف از مغز سالم دیده نمی شود بلکه آنچه زیاد اهمیت دارد اثر مغز دو طرف بر یکدیگر است و یک نفر سالم گاه ممکن است گناهی را از یکی ببیند و با او به نصیحت و صلح پردازد و زمانی در برابر همان گناه دست به شمشیر برد به هر صورت تشخیص بدی یا خوبی یعنی متاثر شدن سلولهای مغز تشخیص دهنده و اگر بنا بر آنچه سلولها به عدل آفریده شده و بر فطرت است تنفر از بدیها و توجه به خوبی ها را از مغز بگیریم سلولها را از دو پدیده ای که مجری آنند باز داشته ایم.

نتیجه آن که عامل به امر به معروف و نهی از منکر هم سازنده فرد سالمی است هم اجتماع سالمی و تقیه در آن مورد که دین را صدمه می زند به هیچ وجه وارد نیست.

استدراک ۲

مربوط به صفحه ۴۳

ساختمانهائی بسیار ارزنده و مشمول آیه شریفه فی بیوت اذن الله ان ترفع و يذكر فیها اسمہ یسبح له فیها بالغدو و الاصال ۳۶ النور (در خانه هائی که خدا رخصت داده آنجا رفعت یا به دو در آن ذکر نام خدا شود و صبح و شام تسبیح و تنزیه ذات پاک او کنند)، و ساختمانهائی که در آنها تبلیغ دین می شود و ساختمانهائی که می خواهند در آنها کاری به نفع دین انجام دهند بوده و هست و ساختمانهائی به عناوین دیگر که آنچه مربوط به کشور تشیع ایران است در صورتی می تواند خود را به خوبی معرفی نماید که مورد تأیید حوزههای علمیه باشد مخصوصا حوزه علمیه قم که علاوه بر آنچه

در فضیلتش از پیشوایان گرام اسلامی رسیده یکی هم این روایت است که حضرت صادق بدین مضمون فرمود: کوفه به زودی از مؤمن خالی می شود و همانند ماری که سر به شن فرو می برد و جای دیگر بر می آید علم در آنجا فرو می رود و در شهری بر می آید که به آن قم گویند شهری که جای علم و فضل می گردد.

(عن الصادق علیه السلام انه ذكر الكوفه و قال سيخلوا الكوفه من المؤمنين و يأرزفيها العلم كما تأرزاحيه جحرها ثم يظهر العلم ببلده يقال لها قم و يصير معدن العلم و الفضل الخ - ۴۲۵ جلد دوم سفینه البحار).

۱ - با توجه به اینکه در زمان حضرت و هنوز هم نجف بخشی از قم است و قم جز شیعیان کسی دیگر را به عنوان مذهب نمی پذیرد حضرت شیعیان مورد توجه خود را مؤمن خطاب فرموده است.

۲ - منظور از مؤمنین دانشمندان لادین نیستند زیرا به ایمانشان اشاره شده و دیندار جاهل هم نیستند چون به عملشان مثل زده شده است (هر چند کلمه ایمان به تنهایی مزیتی است اما افزودن کلمه علم به شیعیان از اهل علم اطلاق می گردد).

۳ - کوفه از اهل علم خالی می شود نه از شیعیان. (توجه به اهمیت حوزه نجف).

۴ - اکثریت اهل علم از قم پذیرنده ها خواهند بود و چون قم از ایران است به احتمالی ایرانی خواهند بود.

۵ - از کلمه سیخلوا و خالی شدن معلوم می شود نجف مرکزیتی و حوزه ای است که خالی می گردد.

۶ - علمی که با آنان است حکم مار را دارد هر جا باشد

وحشت زاست.

۷- در قرآن هم فقط یک بار کلمه ما آورده شده آن هم برای مار پر جنب و جوشی (حیه تسعی - سوره طه) که در دست حضرت موسی بود و معلوم می شود پیامبر که اعلم زمان است معجزه اش علمش هم می باشد.

۸- روایت حضرت صادق پیرو این روایت نبی گرامی است که فرمودند علماء امتی کانبیاء بنی اسرائیل زیرا مطلع اعجاز و علمی آنان حیه تسعی و اژدهاست و از اینان مار و علم و هر دو خداپسند.

۹- اژده ها سر زیر خاک نکرد تا جای دیگر خارج شود مار می کند یعنی سیاست آن روز مربوط به حضرت موسی روشن بود و اژدهایش عصایش و در دستش اما مار در اینجا از صاحبانش جدا می شود و سطح تاریک کننده ای از خاک و خاشاک سیاست، از زمان خالی کردن شهری و به زمین فرو رفتن و تا هنگام خروج از شهر دیگر علم اینان را می پوشاند.

۱۰- هر جا عقیده دارند سرمار را باید کوبید و موسای بدون مار هم ترسناک نبود و این می رساند اهل علم مومن آن شهر خودشان خارج نمی شوند.

۱۱- مارهای مصنوعی می توان ساخت که مار حقیقی آنها را می بلعد.

۱۲- از میان کسانی که سازنده مار مصنوعی اند کسانی یافت می شوند که به حضرت موسی یا کالنبیاء بنی اسرائیل به پیوندند ولی به سازندگان پیوستن امر خود به خود پیوستن است.

۱۳ - راه عبور ما را از نجف به قم با راه عبور مومنین فرق دارد آن سطحی است و این عمقی و در بین راه مؤمنین بدون مارند و مگر علم از کسی می تواند جدا شود یعنی حوزه اشان و اجتماعشان مار است و تا پراکنده اند فقط مؤمنین اند و چون جمع شدند حوزه علم و فضل.

۱۴ - اخبار جالب دیگری نیز در مجلدات بحار مجلسی تحت عنوان کلمه قم یاری وجود دارد طالبین می توانند مراجعه نمایند. برای مزید اطلاع گفته شود اخبار قلمداد شده را به عنوان علائم قریب به ظهر حضرت ولی عصر ارواحنا فدا ذکر نموده اند.

راه چاره و درمان

استدراک ۳

(این قسمت را بعد از صفحه ۶۰ مطالعه فرمائید)

با آنکه ورزشکاران، پهلوانان و قهرمانان همه و همه می دانستند روشن کردن جان، جان را روشن کردن فوق العاده بر سبتر کردن بازوان و زورمند ساختن عضلات برتری و مزیت دارد و به این واقعیت نیز متوجه بودند که پیشوایان دینشان همه جا ضمن تقدیر از آنان به برتر بودن نیرومند ساختن جان بر جسم سفارش می نموده اند چون ممکن است یکی هم در میان آن همه ورزشکار ارجمند پیدا شود که بپرسد راه اینکه بتوانم بر جسم نیرومند خودم مسلط

شوم چیست؟ به اختصار طریق که منطق و طریق قرآن است اشاره می نمایم:

در مثل مناقشه نیست! وزیری را در نظر آورید که فوق العاده علاقه دارد یکی را به ریاست واحدی بگمارد حکمی به او می دهد و به شهرستانی گسیلش می دارد رئیس مردی است بی پروا و بی علاقه پس از چندی به وزیر نامه ای خصوصی و محرمانه می فرستد از لطف شما متشکر مرا معذور بدارید من کارمند خوبی هستم و رئیس بدی ولی وزیر به علت علاقه مفرط به وی خصوصی پاسخ می دهد می نویسد: معاون فعال و مدیری برایت می فرستم تا کارها را رو به راه کند و تو هم همان رئیس باشی!

علاقه ای که خلاق متعال به مخلوق خودش دارد مخصوصا به انسان به حدی است که از دستوراتی که به وی می دهد معلوم می شود کما آن که یکی از آنهاست که می خواهد هر کس اول آقای خودش باشد بعد آقا و رئیس دیگران و چون می دانست ممکن است کسانی پیدا شوند که نتوانند آقای خود، رئیس خود، مسلط بر نفس خود، طرد کننده شیطان خود باشند به علت همان علاقه ای که از خلاقیت و خالقیت وی سرچشمه می گیرد وی را راهنمایی فرموده و چاره جوئی نموده و برای رئیس بی پروائی که نمی تواند خود را اداره کند حتی دو معاون تعیین فرموده دستور می دهد از آن دو معاونت و استعانت و کمک بگیرد و آن دو معاون به تناسبی که طرف می خواهد جاننش را روشن کند و مربوط به عالم امر است می باشد یعنی روزه است و نماز (و استعینوا بالصبر و الصلوه از خدا به صبر و نماز یاری جوئید ۴۵ البقره) و آن قدر با صبر که روزه گرفتن قلمداد شده است

استعانت بهتری می توان گرفت که پروردگار در جای دیگر که همین مطالب را می فرماید جمله خدا با صابرين است اضافه می فرماید (استعينوا بالصبر و الصلوه ان الله مع الصابرين - ۱۵۳ البقره) و چرا خدا باید به صبر و نماز یاری جست زیرا پیامبرش همین فرموده و به ما یاد داد و قرآن آن را نقل فرمود (قال موسى لقومه استعينوا بالله و الصبروا ۱۲۸ الاعراف) و در اینجا نیز صبر اضافه شده و در روایتی نیز داریم که به یکی که مایل بود دستوری به او داده شود تا بتواند از گناه چشم پوشد دستور روزه گرفتن داده شده و به همین سبب هم مقدم بر نماز آورده شده است.

آری کسی که نیروی بدنی قابل توجهی دارد و می تواند بسیاری از آدمیان را به خاک افکند اما در برابر شیطان و نفس اماره ذلیل و زبون است به علت بسی ارزشی آن همه گوشت و عضله اگر خواست به جانش به روانش و حتی به همان بازوان ستبرش ارزشی بدهد می تواند با صبر و علاقه با یاد خدا و توجه به آنچه ذات مقدسش فرموده است به کمال مطلوب برسد.

استدراک ۴

مربوط به صفحه ۹۰-۸۰

بارها اشاره کرده و مجدد یادآوری است: هر جا سروکارم با بحث و تفسیر قرآنی می باشد علاوه بر آن هر چه گفته می شود درخور مختصر معلومات نویسنده می باشد نه در خور حیات علمی قرآن شایسته است همانگونه که از زمان شهید اول تاکنون فقهای عظام امامیه به کتابهای فقهی قبل از نامبرده نظر می نمودید آقایان طلاب

علوم دینی نیز به همان نظر به مجلدات اولین دانشگاه و آخرین پیامبر بنگرند.

هرچند زمان بحث های قرآنی کلمات: به نظر می رسد، ممکن است، شاید، احتمال دارد، و امثال آن به کار رفته با وجود این خوشبختانه زمانی که حقیقت یک موضوع علمی به نحو دیگری معلوم شود فقط کتاب مرا خواهد شکست نه قرآن را و با پیشرفت دقائق علمی حقایق دینی بهتر و بیشتر معلوم خواهد گردید و به قول شیخ محمد عبده هرچند دوستان از داخل و دشمنان از خارج تیشه به ریشه قرآن می زنند محکم برپای ایستاده و خواهد ایستاد.

یادآوری این نکته نیز فوق العاده لازم است: هرچند در این کتاب به کلمات لهو و لعب با دیده اسالت نگاه شده و بازیچه و بازی را در زندگی وارد دانسته است ولی حقیقت و واقعیت چنین است که هرگاه لهو و لعب مانع از توجه به خدا و تزکیه نفس شود ردیف کارهای بیهوده و مطرود شناخته می گردد.

بسمه تعالی

هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ

آیا کسانی که می‌دانند و کسانی که نمی‌دانند یکسانند؟

سوره زمر / ۹

مقدمه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان، از سال ۱۳۸۵ هـ. ش تحت اشراف حضرت آیت الله حاج سید حسن فقیه امامی (قدس سره الشریف)، با فعالیت خالصانه و شبانه روزی گروهی از نخبگان و فرهیختگان حوزه و دانشگاه، فعالیت خود را در زمینه های مذهبی، فرهنگی و علمی آغاز نموده است.

مرامنامه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان در راستای تسهیل و تسریع دسترسی محققین به آثار و ابزار تحقیقاتی در حوزه علوم اسلامی، و با توجه به تعدد و پراکندگی مراکز فعال در این عرصه و منابع متعدد و صعب الوصول، و با نگاهی صرفاً علمی و به دور از تعصبات و جریانات اجتماعی، سیاسی، قومی و فردی، بر مبنای اجرای طرحی در قالب «مدیریت آثار تولید شده و انتشار یافته از سوی تمامی مراکز شیعه» تلاش می نماید تا مجموعه ای غنی و سرشار از کتب و مقالات پژوهشی برای متخصصین، و مطالب و مباحثی راهگشا برای فرهیختگان و عموم طبقات مردمی به زبان های مختلف و با فرمت های گوناگون تولید و در فضای مجازی به صورت رایگان در اختیار علاقمندان قرار دهد.

اهداف:

۱. بسط فرهنگ و معارف ناب ثقلین (کتاب الله و اهل البیت علیهم السلام)
۲. تقویت انگیزه عامه مردم بخصوص جوانان نسبت به بررسی دقیق تر مسائل دینی
۳. جایگزین کردن محتوای سودمند به جای مطالب بی محتوا در تلفن های همراه، تبلت ها، رایانه ها و ...
۴. سرویس دهی به محققین طلاب و دانشجو
۵. گسترش فرهنگ عمومی مطالعه
۶. زمینه سازی جهت تشویق انتشارات و مؤلفین برای دیجیتالی نمودن آثار خود.

سیاست ها:

۱. عمل بر مبنای مجوز های قانونی
۲. ارتباط با مراکز هم سو
۳. پرهیز از موازی کاری

۴. صرفا ارائه محتوای علمی

۵. ذکر منابع نشر

بدیهی است مسئولیت تمامی آثار به عهده ی نویسنده ی آن می باشد .

فعالیت های موسسه :

۱. چاپ و نشر کتاب، جزوه و ماهنامه

۲. برگزاری مسابقات کتابخوانی

۳. تولید نمایشگاه های مجازی: سه بعدی، پانوراما در اماکن مذهبی، گردشگری و...

۴. تولید انیمیشن، بازی های رایانه ای و ...

۵. ایجاد سایت اینترنتی قائمیه به آدرس: www.ghaemiyeh.com

۶. تولید محصولات نمایشی، سخنرانی و...

۷. راه اندازی و پشتیبانی علمی سامانه پاسخ گویی به سوالات شرعی، اخلاقی و اعتقادی

۸. طراحی سیستم های حسابداری، رسانه ساز، موبایل ساز، سامانه خودکار و دستی بلوتوث، وب کیوسک، SMS و...

۹. برگزاری دوره های آموزشی ویژه عموم (مجازی)

۱۰. برگزاری دوره های تربیت مربی (مجازی)

۱۱. تولید هزاران نرم افزار تحقیقاتی قابل اجرا در انواع رایانه، تبلت، تلفن همراه و... در ۸ فرمت جهانی:

JAVA.۱

ANDROID.۲

EPUB.۳

CHM.۴

PDF.۵

HTML.۶

CHM.۷

GHB.۸

و ۴ عدد مارکت با نام بازار کتاب قائمیه نسخه :

ANDROID.۱

IOS.۲

WINDOWS PHONE.۳

WINDOWS.۴

به سه زبان فارسی ، عربی و انگلیسی و قرار دادن بر روی وب سایت موسسه به صورت رایگان .

در پایان :

از مراکز و نهادهایی همچون دفاتر مراجع معظم تقلید و همچنین سازمان ها، نهادها، انتشارات، موسسات، مؤلفین و همه

بزرگوارانی که ما را در دستیابی به این هدف یاری نموده و یا دیتا های خود را در اختیار ما قرار دادند تقدیر و تشکر می
نماییم.

آدرس دفتر مرکزی:

اصفهان - خیابان عبدالرزاق - بازارچه حاج محمد جعفر آواده ای - کوچه شهید محمد حسن توکلی - پلاک ۱۲۹/۳۴ - طبقه
اول

وب سایت: www.ghbook.ir

ایمیل: Info@ghbook.ir

تلفن دفتر مرکزی: ۰۳۱۳۴۴۹۰۱۲۵

دفتر تهران: ۰۲۱ - ۸۸۳۱۸۷۲۲

بازرگانی و فروش: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹

امور کاربران: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹



مرکز تحقیقاتی و ترجمانی

اصفهان

گام‌های

WWW



برای داشتن کتابخانه های تخصصی
دیگر به سایت این مرکز به نشانی

www.Ghaemiyeh.com

www.Ghaemiyeh.net

www.Ghaemiyeh.org

www.Ghaemiyeh.ir

مراجعه و برای سفارش با ما تماس بگیرید.

۰۹۱۳ ۲۰۰۰ ۱۰۹