**ورزش های اسلامی و بایسته های اخلاقی آن:**

|  |
| --- |
| **ضرورت پرداختن به ورزش** رسیدن به سلامتی جسم و جان، از اموری است که انسان همیشه در پی آن بوده و هست. دین اسلام همواره به عنوان یک دین کامل و جهان شمول به تمامی زوایای یک زندگی سالم می اندیشد و همه راه های منتهی به سعادت دنیا و آخرت را برشمرده است. ارزش تندرستی را بیان می کند؛ حفظ بهداشت را لازم می داند و به ورزش و توجه به آن اهمیت داده است. اساساً حرکت، لازمه زندگی است. حرکت، جنب وجوش، افت وخیز و جهش و پرش و دویدن، عاملی برای حفظ سلامت، پویایی، بالندگی و نشاط است. سکون، نه تنها مانع رشد است، بلکه زیان های فراوانی به بار می آورد و بیماری های جسمی و روحی فراوانی را در پی دارد. با گذشت زمان و ماشینی شدن زندگی انسان و جای گزین شدن صنعت به جای بسیاری از فعالیت های جسمی و بدنی، نقش ورزش، آشکارتر شده است و در نتیجه رویکرد به کارهای ورزشی باید بیشتر شود. امروزه، نگاه به ورزش، متفاوت و انگیزه های پرداختن به آن نیز گوناگون است، ولی باید دانست که ورزش امری بی ارزش یا صرفاً سرگرم کننده و مایه گذران وقت نیست، بلکه بخشی از برنامه های لازم زندگی به شمار می رود که با مفاهیمی مانند: تندرستی، بهداشت، رشد، نشاط، آگاهی، سلامت روان و غیر آن ارتباط نزدیکی دارد. بی شک ورزش برای تأمین نیازهای آدمی لازم است، ولی گاهی نیازهایی به وجود می آید که ضرورت پرداختن به ورزش را دو چندان می سازد. در مبارزه با سختی ها و مشکلات و نیز در رویارویی با دشمنان، آماده بودن جسمانی نیز برای رویارویی با این ناهنجاری ها امری ضروری به نظر می رسد. قرآن کریم در سفارش به افراد با ایمان در آماده سازی خویش می فرماید: هر چه در توان دارید نیرو و سلاح و اسب های ورزیده برای مقابله با دشمنان آماده سازید تا به وسیله آن دشمن خدا و دشمن خویش را بترسانید. (انفال: 60)بنابراین، انسان باید ورزش را به عنوان جزئی از برنامه های روزانه خویش قرار دهد و از فایده های جسمی و روحی آن بهره مند شود. **پیام متن:** 1. ورزش عاملی برای حفظ سلامت. 2. فایده های ورزش: پویایی، بالندگی، نشاط.**انواع ورزش ها** امروزه ورزش، یکی از ضروریات زندگی است. این ضرورت از دو بعد فردی و اجتماعی، قابل بررسی است. اصولاً زندگی شهرنشینی، دوری از طبیعت، استفاده از غذاهای مصنوعی، نداشتن فعالیت بدنی لازم، آلودگی محیط زیست، عموم مردم را با شرایطی روبه رو می سازد که ره آورد آن چیزی جز ضعف و ناتوانی جسمی و افسردگی روحی و روانی نیست.ناگفته نماند که ارزش های مورد پذیرش هر جامعه تعیین کننده نوع فعالیت ها، روش ها و رشته های ورزشی در آن است. با مطالعه اقوام و ملت ها درمی یابیم که بعضی از ورزش ها، جایگاهی ارزشمند دارند. از بعضی دیگر نیز استقبال چندانی صورت نمی گیرد. در زمان حیات معصومین نیز مانند هر دوره دیگر، بعضی از ورزش ها رونق بیشتری داشته و مورد توجه بوده است. برای مثال، ارزش تیراندازی به آن اندازه است که پیامبر گرامی اسلام می فرماید: «عَلِّموا بَنیکُم الرَّمی فاِنَّه نِکایَةُ العَدُوّ؛ تیراندازی را به پسرانتان بیاموزید که موجب شکست دشمن است».در اخبار دیگری از ائمه معصومین علیه السلام آمده که ورزش کشتی نیز همواره مورد تشویق ایشان بوده است. حضرت ابوطالب فرزندان خود و برادرزاده هایش را جمع می کرد و آنها را به کشتی گرفتن وا می داشت و دیده می شد که حضرت علی علیه السلام که کودکی بیش نبود با برادران و پسرعموهای خود کشتی می گرفت و بزرگ و کوچک شان را بر زمین می زد.همچنین، درباره اسب سواری و اسب دوانی نیز در اسلام سفارش بسیاری شده است. به گونه ای که پیامبر گرامی اسلام فرمود: «بهترین سرگرمی نزد خداوند، اسب دوانی و تیراندازی است».امام صادق علیه السلام نیز شادابی را ده چیز می داند که یکی از آنها را سوارکاری می شمارد. شنا نیز از دیگر ورزش های مورد توجه اسلام است که آن را نشاط آور و عاملی برای سلامتی جسم و روح می داند. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرماید: «حق فرزند بر پدرش این است که... به او شنا کردن بیاموزد».جالب است بدانیم که امروزه پیاده روی به عنوان بهترین ورزش برای درمان بیماری ها شمرده شده و این حقیقتی است که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله نیز درباره آن فرموده است: «خَیْرُ ما تَداوَیْتُمْ بِهِ الْمَشْیُ؛ بهترین چیزی که خود را با آن درمان می کنید، پیاده روی است».بخشی از آموزه های دیگر دینی بر رشته شمشیرزنی تأکید دارد. به گونه ای که امام علی علیه السلام درباره تأثیر روانی حرکات رزمی بر حریف می فرماید: «با یاری گرفتن از گام های خویش، ضربت تیغ را کاری تر کنید».در روایتی از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله پرتاب نیزه نیز مورد تأیید قرار گرفته است: «مسابقه در تیراندازی جایز است».در نهایت، دویدن و وزنه برداری نیز از ورزش های مورد توجه آموزه های دینی است. البته این بدان معنا نیست که اسلام به ورزش های دیگر، به ویژه رشته های جدیدی که با توجه به احکام فقهی و شرایط زمانی و مکانی مورد تأیید قرار گرفته است، اهمیت ندهد. هر چند ورزش هایی هم وجود دارند که به سبب عوارض جانبی آن، از دایره تأیید شرعی خارج شده اند.**پیام متن:** از ورزش های مورد تأیید اسلام، اسب سواری، تیراندازی، کُشتی، شنا، شمشیرزنی، وزنه برداری و دومیدانی است.**ورزش و سلامتی**بدن به عنوان مرکب روح است و رابطه تنگاتنگی میان جسم و جان وجود دارد، به گونه ای که ضعف و ناتوانیِ هر یک بر دیگری تأثیر مستقیم دارد و برای رسیدن به کمال، پاس داشت هر دو بُعد ضرورت دارد. سلامتی آن قدر اهمیت دارد که حضرت علی علیه السلام می فرماید: «الصِّحَّةُ أَفْضَلُ النِّعَمْ؛ سلامتی بالاترین نعمت است».سلامتی، نعمت پربهایی است که اگر دچار کاستی شود، شیرینی های زندگی تبدیل به تلخی می گردد و انسان زمین گیر می شود.انسان های باایمان نسبت به حقوقی که بر گردن دارند، احساس وظیفه می کنند و از جمله حقوق، حق اعضا و جوارح بر انسان است، چنان که امام سجاد علیه السلام در رسالة الحقوق به این حق اشاره می کند و می فرماید: «اِنّ لِجَسَدِکَ عَلَیْکَ حَقّاً؛ بدن تو بر تو حقی دارد».بی شک، یکی از راه های ادای حق اعضا، ورزش است. پس باید با ورزش، پاسدار سلامتی بدن باشیم. در قرآن مجید نیز داشتن نیروی بدنی، مایه برتری شمرده شده است. برای مثال، در انتخاب رهبر برای قوم، حضرت شموئیل برای مبارزه با جالوت، فردی به نام طالوت برگزیده شد که یکی از ویژگی هایش قدرت جسمی او بود.ناگفته نماند که در روایتی از نبی اکرم صلی الله علیه و آله نیز آمده است که: «نزد خداوند، مؤمن قوی، از مؤمن ضعیف بهتر و محبوب تر است».**پیام متن:** 1.تأمین سلامت بدن در سایه ورزش. 2.تأکید قرآن و روایت بر توانایی جسمی به عنوان یک مزیت انسانی.**ورزش و شادابی**نشاط و شادابی و سرزندگی حالتی درونی است که بر اندیشه و رفتار آدمی نیز مؤثر است و زندگی را از ایستایی خارج می کند. حس شادابی و سرزندگی را می توان با امید، باور، استفاده از لذت های حلال، مسافرت، ورزش و مبارزه با عوامل ایجاد کسالت و تنبلی و پژمردگی، در جان به وجود آورد. در آموزه های اسلامی، مسلمانان به استفاده از ابزارهای شادی آفرین، مانند نگاه به سبزه و چمن و جنگل، نگاه به آب جاری، پیاده روی در طبیعت، اسب سواری، شنا و ورزش های دیگر تشویق شده اند. این ورزش ها با ایجاد تعادل در سیستم عصبی، گردش خون، گوارش و از سوی دیگر تعادل اعصاب و آزاد کردن انرژی، نشاط و شادابی در انسان ایجاد می کنند.**پیام متن:** 1.تأثیر ورزش بر نشاط و شادابی بدن. 2.تأثیر ورزش در تعادل سیستم عصبی، گردش خون و دستگاه گوارش.**تبلور اخلاق ورزشی در ایمان، استقامت و گذشت** متأسفانه با پیشرفت صنعت و تکنولوژی و دور شدن انسان از محیط های مذهبی و عاطفی، اخلاق در جوامع امروزی کم رنگ شده است. این ضعف یا انحطاط اخلاقی، در زمینه ورزش نیز دیده می شود. خشونت در ورزش، استفاده از روش های غیرمجاز و غیراخلاقی، دوپینگ و امثال آن، مشکلاتی است که بر اثر ضعف اخلاقی به وجود آمده است. اسلام همواره در کنار پرورش و قدرت جسم، به پرورش و قدرت روح توجه دارد و می کوشد ورزشکاران پیرو خود را از قهرمانی در ورزش به پهلوانی راهنمایی کند. باید دانست پهلوانی به دست نمی آید، مگر با اخلاق. پیش از هر چیز، ورزشکار باید باایمان باشد. نیرومندی، زمانی ارزشمند است که در مسیر الهی قرار گیرد و دوشادوش ایمان و تقوا حرکت کند. اگر این گونه نباشد ممکن است همین نیرو باعث ناهنجاری در زندگی فردی و اجتماعی شود. گذشت نیز از ویژگی های شایسته یک ورزشکار است. یک ورزشکار با داشتن روحیه پهلوانی باید همواره ایثار و گذشت را سرلوحه برنامه های ورزشی قرار دهد. امام صادق علیه السلام همواره با معرفی بهترین مکارم اخلاقی، گذشت از کسی را که به فرد ستم کرده است، از جمله این برتری های اخلاقی دانسته است. گذشت، نشانه عجز و ناتوانی از گرفتن حق نیست، بلکه عزت و بزرگی عفوکننده است. پیامبر اکرم می فرماید: «گذشت پیشه کنید؛ زیرا عفو سبب افزایش عزت و سرافرازی می شود».**پیام متن:** 1. توجه اسلام به ورزش؛ 2. یکی از ویژگی های ورزشکار باید گذشت باشد.**دوراندیشی و احترام به مربی و پیش کسوتان**انسان دانسته های خود را مدیون کسانی است که مستقیم یا غیرمستقیم از آنان آموخته است. مربیان، کسانی هستند که با تمام توان می کوشند تا ورزشکاران را به خوبی پرورش دهند. پس احترام به آنان وظیفه همه ورزشکاران است. در مکتب ما، ارزش مربی بسیار بالاست، به گونه ای که امام علی علیه السلام خود را بنده کسی می داند که از او حرفی آموخته است. همچنین می فرماید: «تَواضَعُوا لِمَنْ تَتَعلّمُوا مِنهُ العِلم؛ در برابر کسی که از او دانش فراگرفته اید، فروتنی کنید». دوراندیشی نیز یکی از برترین دارایی های اخلاقی یک ورزشکار است. نگرش در فرجام کارها، مشورت با دانایان و استفاده از تجارب دیگران، بسیار ارزشمند است. اگر ورزشکاری به داشته های خود مغرور شود، توان او با آسیب های جدی روبه رو خواهد شد. **پیام متن:** 1. ایمان و پروا پیشگی، عفو و گذشت از اخلاق با ارزش یک ورزشکار؛ 2. دوراندیشی، تواضع و فروتنی از مرام ورزشکاری.**میانه روی و بردباری** یک ورزشکار باید در همه کارهای زندگی خود و همه اموری که مربوط به زندگی ورزشی او می شود، میانه روی را پیشه خود سازد و افراط و تفریط را کنار بگذارد. در حقیقت با میانه روی است که رشد و پیروزی به دست می آید، وگرنه با زیاده خواهی یا کم خواهی، نمی توان راه به جایی برد.امام علی علیه السلام در توصیه ای می فرماید: «اَلْمُؤمِنُ سَیرتُهُ الْقَصْدُ و سُنّتُهُ الرُّشُد؛ سیره زندگی مؤمن، میانه روی و روش او بالندگی است».بردباری نیز از ویژگی های نیکویی است که زیور ورزشکاران است. هر چند همه انسان ها باید بردبار باشند. اگر بردباری نباشد، قدرت بدنی یک ورزشکار به تنهایی سودی ندارد. پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله درباره لزوم آراستگی ورزشکاران به بردباری می فرماید: نیرومند کسی نیست که در کُشتی برنده شود، بلکه کسی است که هنگام خشم بر نفس خود چیره گردد.**پیام متن:** از زیورهای ارزنده ورزشکار، صبر، حوصله و میانه روی است. **ورزشکار و استفاده از فرصت ها**فرصت، همان چیزی است که یافتن آن سبب سود و فرو گذاردن آن مایه زیان است. دیر و سخت به دست می آید و زود از دست می رود. اگر فرصت پیش آید و انسان نسبت به آن و بهره گرفتن از آن غافل باشد، از دست می رود. بنا به گفته امام علی علیه السلام از دست دادن آن، غصه و حسرت را به دنبال دارد: «إِضاعةُ الفُرصَةِ غُصَّةٌ؛ از بین بردن فرصت، مایه غصه است».وقتی فرصتی از دست رفت، دیگر نمی دانیم چه هنگام فرصت مناسب و مشابه به دست می آید. امام علی علیه السلام در این باره می فرماید: «اَلْفُرصَةُ سَریعَةُ الْفَوْتِ بَطیئَةُ العَودِ؛ فرصت به زودی می گذرد و به کندی باز می گردد».ازاین رو، استفاده از فرصت ها را در موفقیت یک ورزشکار و رشد فردی و دست یابی به پیروزی، بسیار کارساز دانسته اند.**پیام متن:** 1. تأثیر استفاده از فرصت ها. 2. رسیدن به هدف با غنیمت شمردن فرصت. **ورزش و ارتباط انسان با طبیعت** کوه و دشت، دریا، رودخانه ها، سبزه زارها و جنگل ها همه از مظاهر طبیعت هستند که خداوند بزرگ برای انسان آفریده است. مناظر طبیعی و خدادادی از نشانه های الهی است و انسان آزاداندیش را به تفکر وا می دارد که چرا خداوند با جمله «سیروا فی الارض» (عنکبوت:20) گردش در مناظر طبیعی را سفارش کرده است. رابطه داشتن با طبیعت، در سخنان معصومان علیهم السلام نیز با اهمیت شمرده شده است. به گونه ای که پیامبر گرامی اسلام می فرماید: نگریستن به سه چیز عبادت است: نگاه به پدر و مادر، نظر به کتاب وحی و نگریستن به دریا». ارتباط انسان با طبیعت در ورزش های گوناگون از جمله: کوه نوردی، شنا، اسب سواری و پیاده روی جلوه می کند. در هر یک از این ورزش ها، ارتباط انسان با طبیعت مطرح است. ورود انسان در طبیعت افزون بر سلامت جسم، فواید دیگری نیز به همراه دارد. اندیشیدن در پیدایش و عظمت کوه، جنگل و دریا، رسیدن به آرامش و تمدد اعصاب، تلاش در استفاده بهتر و بیشتر از طبیعت، نگاه داشتن طبیعت برای استفاده خود و دیگران، حفظ مظاهر طبیعی، موهبت های دیگری است که انسان در پیوند با طبیعت درمی یابد. **پیام متن:** ورزش، عاملی برای ارتباط انسان با طبیعت. **ورزشکار و برنامه ریزی** هر فردی باید بکوشد با برنامه ریزی پیوسته و هوشیارانه، زمان محدود و ارزشمند را در اختیار بگیرد و در دست یابی به اهداف مشخص حرفه ای و اجتماعی خود از آن بهره گیرد. در این راه، باید همواره تلاش کند تا اموری را که سودی برای او ندارد، رها کند. پیامبر گرامی اسلام می فرماید: مِنْ حُسْنِ إِسلامِ المَرءِ تَرْکُهُ ما لا یَعْنیِهِ.از نیکویی اسلام این است که آنچه برای آدمی سودی ندارد رها سازد.کسی که برنامه ریزی می کند، وقت کمتری از دست می دهد، پایه های زندگی اش استوارتر می شود و از آن لذت بیشتری می برد. امام علی علیه السلام در این باره می فرماید: «قِوام العیش حُسنُ التَّقدیر و ملاکُهُ حُسنُ التدبیر؛ پایداری زندگی، به برنامه ریزی درست است و وسیله رسیدن به آن مدیریت درست است». نقش ورزش در یاددهی برنامه ریزی این است که ورزشکار برای دست یابی به اهداف، ساعت تمرین، چگونگی نوع غذای خود را تنظیم می کند تا آمادگی لازم بدنی را به دست آورد. در حقیقت ورزشکار برای موفقیت خویش از مدیریت زمان و برنامه ریزی درست بهره می گیرد. **پیام متن:** ورزش، برنامه ریزی در زندگی را به ما می آموزد.  |

1ـ قال رسول الله (ص) : (ان لربک علیکَ حقاً، وانَّ لجسدک علیک حقاً، ولاهلک علیک حقاً)
پیامبر اکرم (ص) فرمودند : پروردگار بر تو حقی دارد، وبدنت بر تو حقی دارد، وخانواده ات نیز بر تو حقی دارد. بحار الانوار : 70 / 128
2 ـ قال رسول الله (ص) : (خیر لهو المؤمن السباحة ، وخیر لهو المرأَة المغزل)

 پیامبر اکرم (ص) فرمودند : بهترین سرگرمی برای مرد با ایمان، شنا، وبهترین سرگرمی برای زن با ایمان ریسندگی است. نهج الفصاحه : 319 / ح 1527

3 ـ قال الإمام علی (ع) :(من یعمل یزدد قوةً ، من یقصر فی العمل یزدد فترة)

حضرت علی (ع) فرمودند :هر کس کار (بدنی ) کند قوی تر شده ، وهر کس در کار کردن کوتاهی نماید، ضعیف تر خواهد شد . غرر الحکم : 5 / 204

4 ـ قال الإمام الصادق (ع) : (ولاتسمنوا تسمُّن الخنازیر للذبح)

 امام صادق (ع) توصیه فرمودند : از چاق شدن همانند خوکهایی که برای ذبح نگهداری می شوند ، بپرهیزید. الکافی : 6 / 270 ، والحیاه : 4 / 206

5 ـ قال الإمام علی (ع) : (یارب ، یارب ، یارب ، قو علی خدمتک جوارحی)
حضرت علی (ع) در فرازی از دعای کمیل عرضه می دارد :پروردگارا ! پروردگارا ! پروردگارا ! اعضاء وجوارح مرا ، در راه خدمت به خودت، قوی ونیرومند گران. مفاتیح الجنان ، دعاء کمیل

6 ـ قال الإمام السجاد (ع) : (اللهمَّ اعطنی ... الصحة فی الجسم والقوة فی البدن)
امام سجاد (ع) در دعای ابو حمزه ثمالی عرضه می دارد : خداوندا ! سلامتی در جسم وتوانایی بدنی به من ارزانی فرما ! مفاتیح الجنان، دعاء ابو حمزه ثمالی

7 ـ قال الإمام علی (ع) :( اقوی الناس ، اعظمهم سلطاناً علی نفسه)
حضرت علی (ع) فرمودند :در بین مردم آن کس از همه قوی تر است که تسلطش بر هوای نفس خویش، بیشتر باشد. غرر الحکم : 2 / 436

8 ـ قال الإمام علی (ع) : (اقوی الناس من قوی علی غضبه بحلمه)
حضرت علی (ع) فرمودند : در بین مردم، آن کس از همه توانا تر است که بر فرو نشاندن خود، به واسطه حلم وبردباری اش، توانا باشد. غرر الحکم : 2 / 435

9 ـ قال رسول الله (ص) : (الخیر معقود بنواصی الخیل الی یوم القیامة)
رسول الله (ص) فرمودند : خیر وخوبی تا روز قیامت به پیشانی اسب گره زده شده است. تفسیر مجمع البیان : 4 / 475 ، وتفسیر صافی : 4 / 298

10 ـ قال الإمام الباقر (ع) : (ان رسول الله (ص) سابق بین الخیل، واعطی السوابق من عنده)

امام باقر (ع) فرمود :رسول خدا (ص)، مسابقه اسب دوانی ترتیب داد وجوایز آن را از مال خویش پرداخت. وسائل الشیعه : 13 / 351

11 ـ قال الإمام السجاد (ع) : (ان رسول الله (ص) اجری الخیل وجعل سبقها اواقی من فضة)
امام زین العابدین (ع) فرمود :رسول خدا (ص) در مسابقه اسب دوانی اسب دوانید وجایزه اش را چندین آق [آق نوعی واحد سنجش است وبه معنی یک دوازدهم رطل است](ترجمه منجد الطلاب) از نقره قرار داد. وسائل الشیعه : 13 / 350

12 ـ قال رسول الله (ص) : (ان الله یحب الرجل القوی)
رسول گرامی اسلام فرمود : خداوند متعال انسان قوی ونیرومند را دوست دارد. بحار الانوار : 64 / 184

13 ـ قال رسول الله (ص) : ( طوبی لمن اسلم وکان عیشه کفافاً وقواه شداداً)
پیامبر اکرم (ص) فرمود :خوشبخت کسی است که اسلام را پذیرفته وبه قدر معاش خود در آمد دارد وقوای بدنش نیرومند است. بحار الانوار : 72 / 67

14 ـ قال رسول الله (ص) : حق الولد علی والده ان یعلمه الکتابة والسباحة والرمایة وان لا یرزقه الا طیباً وان یزوجه اذا بلغ )
رسول اکرم (ص) فرمود : حق فرزند (پسر) بر عهده پدرش این است که به او نوشتن، شنا کردن وتیراندازی را آموزش دهد وروزی او را تنها از راه حلال وپاکیزه تهیه نماید. نهج الفصاحه : 293 / ح 1394

15 ـ قال الإمام الصادق (ع) : (الرمی سهم من سهام الاسلام)
امام جعفر صادق (ع) فرمود : تیراندازی خود، تیری از تیرهای اسلام است (اگر مسلمانان، تیراندازان خوبی باشند، می توانند بادشمنان اسلام مبارزه کنند ودشمن نیز از آن ها خواهد ترسید وفکر حمله به آنها را به مغز خود راه نخواهد داد). وسائل الشیعه : 13 / 348

16 ـ قال الإمام علی (ع) : (وسر البردین ، وغور بالناس ورفه فی السیر )
حضرت علی (ع) فرمود : در بامداد وعصر که هوا خنک است راه پیمایی کن ودر وسط روز که هوا گرم است مردم را (برای استراحت وآسایش) باز دار وآهسته بران (تا ناتوانان نیز بتوانند همراه توانایان بیایند). نهج البلاغه فیض الاسلام : نامه 12 / 856

17 ـ قال رسول الله (ص) : (الا انَّ القوة الرمی، الا ان القوة الرمی)
پیامبر گرامی اسلام (ص) فرمود : آگاه باشید (یکی از مصداق های) (قوة) (در آیه : واعدوا لهم ما استطعتم من قوة) همان تیراندازی است، آگاه باشید (قوة) همان تیراندازی است. بحار الانوار : 103، الحیاه : 5 / 71 به نقل از تفسیر مجمع البیان.

18 ـ قال الإمام علی (ع) : (ثمرة الشجاعة الغیرة)
حضرت علی (ع) فرمود : غیرت ، ثمره ، وحاصل شجاعت وقهرمانی است. غرر الحکم : 3 / 328

19 ـ قال رسول الله (ص) : (من ترک الرمی من بعد ما علمه رغبة عنه فانها نعمة کفرها)
کسی که پس از یاد گرفتن تیراندازی، از روی میل ورغبت آن را ترک کند، نعمتی از نعمت های خدا را کفران نموده است. میزان الحکمه : 4 / 182
20 ـ قال الإمام علی (ع) : (شجاعة الرجل علی قدر همته)
حضرت علی (ع) فرمود :شجاعت انسان متناسب با همت او ست. غرر الحکم : 4 / 181

21 ـ قال رسول الله (ص) : (الخیر کله فی السیف وتحت ظل السیف)
پیامبر اکرم (ص) فرمود : همه خوبی ها در شمشیر وزیر سایه شمشیر است. تهذیب الاحکام : 6 / کتاب جهاد

22 ـ عن الإمام الصادق (ع) (فی قول الله تعالی (واعدوا لهم ما استطعتم من قوة) قال : سیف وترس )
امام صادق (ع) در تفسیر فرموده خداوند متعال آنچه قوه وتوان دارید برای (مقابله با) آنها مهیّا سازید فرمودند : (منظور از قوه) شمشیر وسپر است.
بحار الانوار : 103 / 191

23 ـ قال رسول الله (ص) : (علیکم بالرمی فانه من خیر لهوکم)
رسول خدا (ص ) فرمود : به تیراندازی روی آورید، زیرا یکی از بهترین سرگرمی های شما است. میزان الحکمه : 4 / 183

24 ـ قال رسول الله (ص) : (ان ابواب الجنة تحت ظلال السیوف)
رسول خدا (ص) فرمود : درهای بهشت زیر سایه شمشیرهاست. نهج الفصاحه : 115 / ح 576

25 ـ قال الإمام علی (ع) : (واذا قویت فاقو علی طاعة الله ، واذ ضعفت فاضعف عن معصیة الله)
حضرت علی (ع) فرمود : وهرگاه توانا بودی، بر طاعت وبندگی خدا توانا باش واگر ناتوان بودی از معصیت ونافرمانی خدا ناتوان باش. نهج البلاغه فیض الاسلام : 1268

26 ـ قال رسول الله (ص) : (علموا ابنائکم السباحة الرمایة)
پیامبر خدا (ص) فرمود : به پسرانتان شنا وتیراندازی را آموزش دهید . نهج الفصاحه : 413 / ح 1955

27 ـ قال الإمام علی (ع) : (کل قوی غیر الله سبحانه ضعیف)
حضرت علی (ع) فرمود : هر نیرومندی جر خداوند سبحان، ضعیف وناتوان است (پس به زوربازو وسایر توانایی هایتان مغرور نشده واز آن سوء استفاده نکنید). غرر الحکم : 4 / 536

28 ـ قال رسول الله (ص) : ( الهوا والعبوا فانی اکره ان یری فی دینکم غلظة)
رسول خدا (ص) فرمود : تفریح وبازی کنید زیرا دوست ندارم در دین شما خشونتی دیده شود. نهج الفصاحه : 105 / ح 531

29 ـ قال الإمام علی (ع) : (ولیکن احب الامور الیک اوسطها فی الحق واعمها فی العدل)
حضرت علی (ع) فرمود : کاری که باید بیش از هر کار دوست داشته باشی، میانه روی در حق است وهمگانی کردن آن در برابری ودادگری.
نهج البلاغه فیض الاسلام : نامه 53 / 996

30 ـ قال الإمام علی (ع) : (فارح فیه بدنک وروح ظهرک)
حضرت علی (ع) فرمود : اول شب (قبل از مبارزه) تن ومرکبت را آسوده گذار. نهج البلاغه فیض الاسلام : وصیت 12 / 856

31 ـ قال الإمام علی (ع) : (لاتقاتلن الا من قاتلک)
حضرت علی (ع) فرمود : جنگ مکن مگر باکسی که باتو بجنگد. نهج البلاغه فیض الاسلام ، نامه 12 / 856

32 ـ قال الإمام علی (ع) : (لو تمیزت الاشیاء لکان الصدق مع الشجاعة)
حضرت علی (ع) فرمود : اگر اشیاء دسته بندی شوند بدون شک صدق وراستی باشجاعت وقهرمانی همراه خواهد بود. غرر الحکم : 5 / 118

33 ـ ( مر النبی برجلین کان یتصارعان فلم ینکر علیهما ).

پیامبر اکرم (ص) از کنار دو مرد که بایکدیگر کشتی می گرفتند عبور نموده، آنها را سرزنش نکرد. اولین دانشگاه وآخرین پیامبر 14 / 285

34 ـ قال الإمام علی (ع) : (لاتکن قویاً علی ضعیف)
حضرت علی (ع) فرمود : برای افراد ضعیف ، قوی مباش (وبه آنها زورگویی وستم مکن). غرر الحکم : 6 / 436

35 ـ قال رسول الله (ص) : (المؤمن القوی خیر واحب من المؤمن الضعیف)
پیامبر اکرم (ص) فرمودند : شخص با ایمان قوی ونیرومند از شخص با ایمان ضعیف بهتر ودوست داشتنی تر است.
الاسلام والطب : ص 263

36 ـ عن الإمام الصادق (ع) عن آبائه قال (ع) : (دخل النبی ذات لیلة بیت فاطمة (ع) ومعه الحسن والحسین (ع) فقال لهما النبی (ص) : قوما فاصطرعا . فقاما لیصطرعا ، وقد خرجت فاطمة(صلوات الله علیها) فی بعض خدمتها فدخلت فسمعت النبی (ص) وهو یقول : ایّهنْ یاحسن ! شدّ علی الحسین فاصرعه.
فقالت له : یا ابه واعجباه ، اتشجع هذا علی هذا ؟ تشجع الکبیر علی الصغیر؟
فقال لها : یابنیة، اما ترضین ان اقول انا : یاحسن شد علی الحسین فاصرعه ، وهذا حبیبی جبرئیل یقول : یاحسین شدّ علی الحسن فاصرعه؟ )
امام صادق (ع) به نقل از پدران بزرگوارش می فرماید : شبی پیامبر گرامی اسلام (ص) به خانه فاطمه (ع) وارد شد . امام حسن وامام حسین (ع) نیز (که در سنین کودکی بودند) به همراه ایشان بودند. آن حضرت خطاب به آن دو فرمود : بپا خیزید وبایکدیگر کشتی بگیرد. آنها نیز برخاسته وبه کشتی گرفتن پرداختند حضرت فاطمه (ع) که برای انجام کاری از اتاق خارج شده بود وارد شد ومتوجه شد که پیامبر اکرم (ص) امام حسن (ع) را تشویق نموده ومی فرماید : حسن ! بپّر ، حسین را محکم بگیر وبه زمین بزن .
با تعجب عرض کرد : پدر جان ! این بسیار عجیب است که شما حسن را تشویق می کنید تا حسین را شکست دهد ! چگونه شما پسر بزرگتر را تشویق می کنید تا پسر کوچکتر را شکست دهد؟! پیامبر (ص) در پاسخ فرمود : دختر جان ! آیا تو راضی نمی شوی من بگویم : (حسن! حسین را به زمین بزن) در حالی که دوستم (جبرئیل) اینجا ایستاده ومی گوید : (ای حسین ! حسن را محکم گرفته وبه زمین بزن) ؟!
بحار الانوار : 103 / 189
37 ـ قال الإمام علی (ع) :(کونا للظالم خصماً وللمظلوم عوناً) حضرت علی (ع) در وصیت خویش خطاب به امام حسن وامام حسین (ع) فرمود : همواره دشمن ظالم ویاور مظلوم باشید. نهج البلاغه فیض الاسلام : نامه 47 / 977

38 ـ قال رسول الله (ص) : (لا قوة کغلبة الهوی ... ولا قوة کردّ الغضب )
پیامبر اکرم (ص) فرمودند: هیچ قوه ای همانند غلبه بر هوای نفس .. وهیچ توانی مثل برگرداندن (وفرونشاندن) خشم نیست. بحار الانوار : 78 / 165

39 ـ (وخرج رسول الله (ص) یوما وقوم یدحون حجراً ، فقال : اشدکم من ملک نفسه عند الغضب )
روزی پیامبر اکرم (ص) از کنار گروهی (از جوانان) عبور کرد که سنگ (بزرگی) را جابجا می کردند، فرمود : قوی ترین شما کسی است که به هنگام خشم وغضب خویش داری کند. بحار الانوار : 77 / 148 ح 67
40 ـ قال الامام السجاد (ع) : (ان النبی اجری الابل مقبلة من تبوک فسبقت العضباء علیها اسامة فجعل الناس یقولون : سبق رسول الله. ورسول الله یقول : سبق اسامة ) پیامبر اکرم (ص) در مسیر بازگشت از جنگ تبوک (در حالی که بر شتری سوار بود) با اسامه که بر شتری به نام (غضباء) سوار بود مسابقه داد. (غضباء) از شتر پیامبر (ص) پیشی گرفت، مردم تماشاگر فریاد زده و می گفتند :ـ رسول خدا (ص) برنده شد.

ولی رسول خدا (ص) می فرمود : ـ اینطور نیست ، بلکه من باختم و اسامه برنده شد.

 41. قال الإمام علي (ع) :(من يعمل يزدد قوةً ، من يقصر في العمل يزدد فترة)
حضرت على (ع) فرمودند : هر کس کار (بدنى ) کند قوى تر شده ، وهر کس در کار کردن کوتاهى نمايد، ضعيف تر خواهد شد . غرر الحکم : 5 / 204
42. قال الإمام الصادق (ع) : (ولاتسمنوا تسمُّن الخنازير للذبح)
امام صادق (ع) توصيه فرمودند : از چاق شدن همانند خوکهايى که براى ذبح نگهدارى مى شوند ، بپرهيزيد. الکافى : 6 / 270 ، والحياه : 4 / 206
 43. قال الإمام علي (ع) : (يارب ، يارب ، يارب ، قو على خدمتک جوارحي)
حضرت على (ع) در فرازى از دعاى کميل عرضه مى دارد : پروردگارا ! پروردگارا ! پروردگارا ! اعضاء وجوارح مرا ، در راه خدمت به خودت، قوى ونيرومند گران. مفاتيح الجنان ، دعاء کميل
 44. قال الإمام السجاد (ع) : (اللهمَّ اعطني ... الصحة في الجسم والقوة في البدن)
امام سجاد (ع) در دعاى ابو حمزه ثمالى عرضه مى دارد : خداوندا ! سلامتى در جسم وتوانايى بدنى به من ارزانى فرما ! مفاتيح الجنان، دعاء ابو حمزه ثمالى
 45. قال رسول الله (ص) : ( طوبى لمن اسلم وکان عيشه کفافاً وقواه شداداً)
پيامبر اکرم (ص) فرمود : خوشبخت کسى است که اسلام را پذيرفته وبه قدر معاش خود در آمد دارد وقواى بدنش نيرومند است. بحار الانوار : 72 / 67
 46. قال رسول الله (ص) : حق الولد على والده ان يعلمه الکتابة والسباحة والرماية وان لا يرزقه الا طيباً وان يزوجه اذا بلغ )
رسول اکرم (ص) فرمود :حق فرزند (پسر) بر عهده پدرش اين است که به او نوشتن، شنا کردن وتيراندازى را آموزش دهد وروزى او را تنها از راه حلال وپاکيزه تهيه نمايد. نهج الفصاحه : 293 / ح 1394
 47. قال الإمام علي (ع) : (واذا قويت فاقو على طاعة الله ، واذ ضعفت فاضعف عن معصية الله)
حضرت على (ع) فرمود : وهرگاه توانا بودى، بر طاعت وبندگى خدا توانا باش واگر ناتوان بودى از معصيت ونافرمانى خدا ناتوان باش. نهج البلاغه فيض الاسلام : 1268
 48. قال الإمام علي (ع) : (کل قوي غير الله سبحانه ضعيف)
حضرت على (ع) فرمود : هر نيرومندى جر خداوند سبحان، ضعيف وناتوان است (پس به زوربازو وساير توانايى هايتان مغرور نشده واز آن سوء استفاده نکنيد). غرر الحکم : 4 / 536
 49. قال رسول الله (ص) : ( الهوا والعبوا فاني اکره ان يرى في دينکم غلظة)
رسول خدا (ص) فرمود : تفريح وبازى کنيد زيرا دوست ندارم در دين شما خشونتى ديده شود. نهج الفصاحه : 105 / ح 531
 50. قال رسول الله (ص) : (لا قوة کغلبة الهوى ... ولا قوة کردّ الغضب )
پيامبر اکرم (ص) فرمودند: هيچ قوه اى همانند غلبه بر هواى نفس .. وهيچ توانى مثل برگرداندن (وفرونشاندن) خشم نيست. بحار الانوار : 78 / 165