

ورزش و تن‌درستی

از نگاه قرآن و حدیث

سید محسن موسوی



انتشارات جامعة القرآن الكريم

قم - معلم ۱۰، کوچه افخم، بن بست فردوس، پلاک ۱۶۰
تلفن: ۷۷۴۶۸۸۲ دورنویس: ۷۷۳۰۰۰۹

نام کتاب..... ورزش و تندرستی از نگاه قرآن و حدیث
مؤلف..... سید محسن موسوی
ناشر..... انتشارات جامعة القرآن الكريم
چاپ..... پاسدار اسلام
نوبت چاپ..... اول - ۱۳۸۷
تیراژ..... ۳۰۰۰
قطع..... رقعی
قیمت..... ۱۷۰۰ تومان

شابک: ۹-۱۰-۵۵۰۸-۶۰۰-۹۷۸

«حق چاپ برای ناشر محفوظ است»

فهرست مطالب

۹	مقدمه
۱۱	۱. ورزش
۲۱	انواع ورزش
۲۳	تیراندازی
۲۷	کشتی
۲۹	اسب دوانی (سوارکاری)
۳۲	شنا
۳۵	پیاده روی
۳۸	شمشیرزنی (شمشیربازی)
۳۹	وزنه برداری
۴۱	دو
۴۳	کوهنوردی
۴۴	پرتاب نیزه
۴۵	رزم با نیزه

۴۷	 مسابقه
۵۰	 شرط‌بندی و جایزه
۵۱	 آثار ورزش
۵۱	 نزدیکی به خداوند
۵۳	 تأمین سلامتی
۵۴	 نشاط و شادابی
۵۵	 زیبایی و تناسب اندام
۵۶	 توانایی
۵۷	 تقویت نیروی فکر و اراده
۵۹	 بازدارندگی از فساد
۶۲	 اخلاق ورزشی
۶۲	 ایمان و تقوا
۶۴	 استقامت
۶۴	 گذشت
۶۶	 احترام به مربی و پیش‌کسوت
۶۷	 شجاعت
۷۰	 میانه‌روی
۷۱	 بردباری
۷۲	 جوان‌مردی
۷۵	 آموزه‌های ورزش
۷۶	 استفاده از فرصت‌ها
۷۷	 اتحاد و همبستگی
۷۹	 پیوند انسان با طبیعت

فهرست مطالب / ۷

برنامه‌ریزی.....	۸۱
۲. تن درستی.....	۸۵
تغذیه.....	۸۷
ورزش و تغذیه.....	۸۹
غذای سالم.....	۹۰
میان‌روی در خوراک.....	۹۵
غذاهای نیروبخش.....	۹۸
بهداشت.....	۹۹
حمام کردن.....	۱۰۰
بهداشت دست.....	۱۰۳
بهداشت تغذیه.....	۱۰۷
بهداشت دهان و دندان.....	۱۱۰
بهداشت موی سر.....	۱۱۵
از بین بردن موهای زاید بدن.....	۱۱۷
بهداشت خواب.....	۱۱۸
بهداشت روانی.....	۱۲۴
بهره‌وری از طبیعت.....	۱۲۸
گردش و تفریح.....	۱۳۱
طبیعت و شادابی.....	۱۳۳
سفر.....	۱۳۵
فواید سفر.....	۱۳۵
چند نکته دربارهٔ سفرهای ورزشی.....	۱۳۸
کتاب‌نامه.....	۱۴۷

مقدمه

ورزش و تن‌درستی، دو واژه نزدیک به هم و تأثیرگذار در یکدیگرند که مورد توجه انسان‌های امیدوار به زندگی و تلاشگر برای بهتر زیستن‌اند.

امروزه که تن‌درستی انسان از جهت‌های گوناگون در معرض خطر است، باید سعی کرد تا با روش‌های گوناگون، مردم را به سمت روش‌های رسیدن به تن‌درستی، از جمله ورزش، بهداشت و تغذیه سالم سوق داد. با روی‌آوری مردم به ورزش و تلاش آنها برای سلامت جسم و جان، جامعه به سمت پویایی بیشتر حرکت خواهد کرد و به اهداف جامعه سالم، نزدیک خواهد شد.

یکی از راه‌های تشویق مردم به ورزش، بازگویی دیدگاه دین درباره ورزش و بیان جایگاه آن نزد پیشوایان دینی است. نگاه دینی به مقوله ورزش و تن‌درستی، می‌تواند از یک سو در تشویق مردم به ورزش نقش مهمی را ایفا کند و از سویی دیگر، با تأیید کار کسانی که به ورزش می‌پردازند و در راه رسیدن به سلامتی کوشش می‌کنند، انگیزه ایشان را در این کار بیشتر کند. از این رو، مجموعه حاضر با عنوان ورزش و تن‌درستی از نگاه قرآن و حدیث، با ویژگی‌های ذیل فراهم آمد:

یک. اهمیت و ارزش تن‌درستی و ورزش؛

دو. ورزش‌های مورد تأیید و سفارش اسلام و مسابقات ورزشی؛

سه. نمایاندن اهداف ورزش و اخلاق ورزشی؛

چهار. بهداشت لازم برای ورزشکاران؛

پنج. اهمیت تغذیه سالم و مناسب؛

شش. بهره‌وری بیشتر از طبیعت و گردش و نقش تفریح و سفر.

موضوعات یاد شده، در دو بخش اصلی «ورزش» و «تن‌درستی»

سامان یافته است و در تنظیم مطالب، سعی شده نخست آیات و

احادیثی را که مستقیماً با ورزش، سلامت، روش‌های سالم‌سازی بدن و

بهره‌بردن از نعمت‌های الهی در رسیدن به تن‌درستی در دسترس بوده،

ارائه شود و سپس نگاهی تحلیلی به آیات و احادیث فرا دید قرار داده

شود.

در سامان یافتن این کتاب، از راهنمایی و مشاوره محققان مرکز

تحقیقات دارالحدیث به ویژه آقای هادی ربانی بهره‌مند بوده‌ام که از

ایشان سپاسگزاری می‌کنم.

امید است این مجموعه، مورد توجه علاقه‌مندان به ورزش قرار

گرفته، سهمی در تشویق مردم، بویژه جوانان به ورزش و تلاش برای

رسیدن به تن‌درستی داشته باشد. این مجموعه، به حتم، خالی از کاستی

نیست. اظهار نظر خوانندگان، بخصوص ورزشکاران و صاحب‌نظران،

برای تکمیل کار، موجب امتنان خواهد بود.

سید محسن موسوی آملی

دی ماه ۱۳۸۷