

ورزش و اهمیت آن در اسلام

مؤلفان:

ایم. رولت آبادی

مهندس سرور

نگار فانی

مکرمه کمری

سجاد بهاری نیا



یزد ۱۳۹۸

عنوان و نام پدیدآور	: ورزش و اهمیت آن در اسلام / مؤلفان: مریم دولت آبادی... [و دیگران]
مشخصات نشر	: یزد: اندیشمندان یزد، ۱۳۹۸
مشخصات ظاهری	: ۷۴ ص
شابک	: ۹-۱۲۶-۴۸۴-۶۰۰-۹۷۸-۱۴۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: مؤلفان: مریم دولت آبادی، آمنه مرزبان، نگار فانی، محمد کمری، سجاد بهاری نیا
یادداشت	: کتابنامه
موضوع	: ورزش -- جنبه های مذهبی -- اسلام
موضوع	: Sports -- Religious aspects -- Islam
موضوع	: ورزش -- احادیث
موضوع	: Sports -- Hadiths
موضوع	: دولت آبادی، مریم، ۱۳۶۵-
زنجیری کنگره	: BP۲۳۳/۸۷/۴ ۱۳۹۸
رده بندی دیوید	: ۲۹۷/۴۸۶۵
شماره کتابشماره ملی	: ۵۶۷۶۶۶۱
شماره مجوز کتاب	: ۱۵۰-۰

ورزش و اهمیت آن در اسلام

✻ مؤلفان: مریم دولت آبادی - آمنه مرزبان - نگار فانی - محمد کمری - سجاد بهاری نیا

✻ ناشر: اندیشمندان یزد

✻ نظارت چاپ: سید محمد موسوی

✻ صفحه آرای: آتنا ماندی

✻ شابک: ۹-۱۲۶-۴۸۴-۶۰۰-۹۷۸

✻ نوبت چاپ: اول / تابستان ۱۳۹۸

✻ شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

✻ قیمت: ۱۴۰۰۰ تومان



نشانی ناشر: یزد، خیابان فرخی، پاساژ ۱۱۰، طبقه همکف، انتشارات اندیشمندان یزد

شماره تماس: ۰۳۵۳۶۲۶۹۳۳۰، ۰۹۱۳۳۵۶۶۶۷۲

با گسترش تکنولوژی و صنعتی شدن جوامع، سبک زندگی فعال افراد به سبک زندگی بی تحرک تغییر پیدا کرده است. ورزش بخشی از فرهنگ یک جامعه و سالم سازی جامعه را به دنبال دارد از این رو در تمامی جوامع و سازمان ها به تعمیم و گسترش آن در سالم سازی فردی، خانوادگی و اجتماعی تأکید فراوانی شده است. انسان از همان لحظه های که در این جهان می گشاید زندگی را با تحرک و جنبش آغاز نموده و در این راه زمینه رشد و سلامتی خود را مهیا می کند. حفظ سلامت و رشد و قوای جسمانی در هر حال از امور لازم و ضروری هر انسان عاقل و خردمند است. نقش ورزش و تندرستی و شادابی انسان بر همگان روشن و پذیرفتنی است. به هر روی روحیه سالم و با نشاط در جسم سالم و سلامتی جسمانی را هم راه به تعالیات های جسمانی و اجرای برنامه های ورزشی می توان جست. هر قدر از طرف دیگر اعتقاد دینی داشتن بدن نیرومند و سالم انسان را در راه انجام وظایف دینی و رسیدن و اهداف عالیه کمک خواهد کرد لذا لسان متولیان دینی نسبت به این امر تشویق شده است. اما باید دانست ورزش در گذشته به چند شاخه محدود تقسیم می شد. ولی امروزه که دامنه آن گسترش پیدا کرده و از ورزش و مسابقات به عنوان یکی از پدیده های مهم و جهانی به طرفدار یاد می شود و نیز برای آن ابعاد سیاسی و اقتصادی و نظامی و قائل هستند، در سرنوشت جوامع بشری نقش مهمی داشته و اطلاعات عمومی و احکام دینی بیشتری را به دنبال دارد. باید یادآوری کرد که پدیده ورزش همچون سایر پدیده ها به عنوان یک وسیله که دارای دو سوی مثبت و منفی به شمار می رود لذا در این نگارش پس از تعاریف ورزش و بیان آن به اثرات آن بر اعضای بدن و همچنین نظر اسلام نسبت به ورزش و نهایتاً بیانات امام خمینی (قدس سره) و مقام معظم رهبری پرداخته می شود.

فهرست نوشتارها

پیشگفتار ۵

فصل اول: ورزش و سلامتی

تعریف ورزش ۱۳

انواع ورزش ۱۸

- ورزش جسمی ۱۸

- ورزش مهارتی ۱۹

- ورزش کششی ۱۹

- ورزش حرکتی ۱۹

- ورزش های بی هوازی ۱۹

اهمیت ورزش ۲۰

- تأثیر ورزش بر قلب و عروق ۲۱

- تأثیر ورزش بر دستگاه تنفس ۲۳

- تأثیر ورزش بر دستگاه گوارش ۲۳

توصیه چند ورزش و حرکات ورزشی جهت بهبود عملکرد دستگاه ۲۵

- پیاده روی و دویدن ۲۵

- دراز و نشست و کرانچ ۲۶

- یوگا ۲۶

- طناب زدن ۲۶

- ورزش های آکروباژ ۲۶



- ۲۶ - تأثیر ورزش بر دستگاه عصبی:
- ۲۹ تأثیر ورزش بر رفتار اجتماعی و فردی:
- ۲۹ (الف) بروز شخصیت اجتماعی:
- ۳۰ (ب) احترام بر قوانین اجتماعی:
- ۳۰ (ج) قضاوت اجتماعی:
- ۳۰ (ت) روز استعدادهای اجتماعی:
- ۳۱ (ث) حالت گرسنگی و دوری جستن از اجتماع:
- ۳۱ (ج) احساس مسئولیت پذیری اجتماعی:

فصل دوم: اهمیت ورزش در قرآن

- ۳۵ اهمیت ورزش در قرآن:
- ۳۵ طالوت و نیرومندی جسمانی:
- ۳۷ شجاعت و توان رزمی حضرت داوود علیه السلام:
- ۳۸ مسابقه ورزشی، عذری موجه:
- ۴۱ حضرت موسی علیه السلام جوانی نیرومند:

فصل سوم: اهمیت ورزش از دیدگاه احادیث

- ۴۹ اهمیت ورزش از دیدگاه احادیث:

فصل چهارم: رهنمودهای امام خمینی (قدس سره) و مقام معظم رهبری درباره ورزش

- ۶۹ رهنمودهای امام خمینی (قدس سره) درباره ورزش:
- ۶۹ توصیه بیانات مقام معظم رهبری درباره اهمیت ورزش:
- ۷۰ گلچینی از سخنان مقام معظم رهبری در مورد ورزش:



منابع و مأخذ

۷۳ - منابع فارسی:

۷۳ - منابع لاتین:

www.ketab.ir