

5059

۱-۲

اول

۱۹۲

نویس



www.ketab.ir

آملادگے جسمانے
نشاط اجتماعے



نارایا علی نیاسی نواسطی

سرشناسه: علی‌نای نواسطلی، نادیا، ۱۳۶۷-
آمادگی جسمانی و نشاط اجتماعی/نویسنده نادیا علی‌نای نواسطلی؛
مشخصات نشر: قم: امام همام، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری: ۱۹۲ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۲۳۴-۰۴-۳
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع: ورزش — جنبه‌های اجتماعی
موضوع: ورزش — جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع: تربیت بدنی — جنبه‌های اجتماعی
موضوع: تربیت بدنی — جنبه‌های روان‌شناسی
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۶ ۸۱۸/ع/۵/۶/۷۷۷
رده‌بندی دیویی: ۳۰۶/۴۸۳
شماره کتابشناسی ملی: ۵۶۳۲۲۲۴

انتشارات امام همام

آمادگی جسمانی و نشاط اجتماعی

نویسنده: نادیا علی‌نای نواسطلی
ویرایش و نمونه‌خوانی: جواد امینیان
طرح جلد: جواد واعظی
تاریخ انتشار: ۱۳۹۶ - نوبت چاپ: اول
شمارگان: ۱۱۰۰ نسخه
قیمت: ۲۱۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۲۳۴-۰۴-۳
نشانی: قم، خیابان صفاشهر،
۱۵ متری دوم، پلاک ۱۵۶
ارتباط با مشتریان: ۰۲۵۳۲۸۵۶۰۰۸
hadi_matin88@yahoo.com
کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

فهرست

۱۱	مقدمه
۲۴	اهمیت ورزش برای جوانان و دانش آموز از دیدگاه فیزیولوژی
۲۸	نفس ورزش در کاهش اضطراب و ایجاد نشاط
۳۰	ورزش و نشاط، دو عنصر کاملاً متصل
۳۳	ورزش و خوشحالی
۳۵	آمادگی جسمی و نشاط در دین
۳۸	۱. تغذیه
۳۹	الف. غذای مناسب بخورید
۴۰	ب. در وقت مناسب غذا بخورید
۴۱	ج. به مقدار مناسب بخورید
۴۳	د. درست غذا بخورید
۴۴	۲. ورزش
۴۷	۳. تنفس صحیح
۴۷	۴. خواب مناسب و مفید
۴۹	۵. استراحت و تفریح
۵۰	۶. بهداشت جسم
۵۲	آمادگی جسمانی و سلامتی
۵۴	دلایل اهمیت آمادگی جسمانی
۵۷	حقایق درباره آمادگی جسمانی
۵۸	اهمیت ویژه آمادگی جسمانی برای گروه جوان

- ۶۰..... ابعاد آمادگی جسمانی
- ۶۲..... اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت
- ۶۹..... ۱۰ راه افزایش نشاط در زندگی
- ۶۹..... نامه‌ای از آینده
- ۶۹..... کمک مالی
- ۷۰..... مشخصه‌های خوب مربوط به کار
- ۷۰..... سفر ذهنی مثبت
- ۷۰..... سه چیز جالب و خنده‌دار
- ۷۰..... تشریق ذهنی
- ۷۱..... کمیود وقت موقت
- ۷۱..... دردی بسته می‌شود، در دیگری باز می‌شود
- ۷۱..... اهمیت دادن به یکی از نقاط ضعف شخصیت
- ۷۲..... موهبت زمان
- ۷۲..... نشاط روح و نشاط اجتماعی
- ۷۲..... سطح اضطراب خود را پایین بیاورید
- ۷۳..... استفاده از طنز، شوخی و لذت بردن
- ۷۴..... عزت نفس خود را افزایش دهید
- ۷۵..... داشتن یک شیوه زندگی سالم
- ۷۵..... ورزش کنید
- ۷۶..... خواب کافی داشته باشید
- ۷۸..... افزایش نجات اجتماعی، شروع از خانواده
- ۸۲..... نشاط و موفقیت در زندگی
- ۸۳..... تعریف نشاط
- ۸۴..... عوامل موثر بر نشاط و شادکامی
- ۸۷..... روش‌های افزایش شادی و نشاط

- ۹۴.....حوادث مثبت زندگی
- ۹۶.....خلاصه و نتیجه گیری
- ۹۹.....شاد بودن واجب برای موفقیت است
- ۱۰۳.....راهکارهایی برای افزایش نشاط
- ۱۰۴.....دودسته تفریحات کاذب و تفریحات پسندیده
- ۱۰۷.....اثر سرمایه اجتماعی در افزایش سطح شادابی
- ۱۰۸.....راه‌های رسیدن به نشاط
- ۱۰۹.....زیاد بخندید
- ۱۰۹.....خوب بخوابید
- ۱۰۹.....گاهی بگویید نه
- ۱۱۰.....لیستی از کارهای روزانه خود تهیه کنید
- ۱۱۰.....دنبال انجام دادن چند کار به طور همزمان نباشید
- ۱۱۱.....به باغچه تان برسید
- ۱۱۱.....هوا را معطر کنید
- ۱۱۲.....از اماکن آرامش دهنده دیدن کنید
- ۱۱۲.....برای کمک به دیگران داوطلب شوید
- ۱۱۳.....هنگام پیاده روی تمرکز کنید
- ۱۱۴.....روابط صمیمی داشته باشید
- ۱۱۵.....معنویت تان را تقویت کنید
- ۱۱۵.....به داشته هایتان فکر کنید نه به نداشته هایتان
- ۱۱۵.....افزایش نشاط در زندگی
- ۱۳۲.....ورزش و موفقیت
- ۱۳۵.....اثرات و فواید ورزش در آرامش روانی
- ۱۳۶.....تعریف ورزش و تندرستی
- ۱۳۸.....چکیده ای از تاریخچه پیوند تن و روان

تأثیر ورزش در اجتماعی شدن.....	۱۴۰
تأثیر ورزش در شخصیت.....	۱۴۲
تأثیر ورزش در اخلاق و رعایت حقوق دیگران.....	۱۴۵
تأثیر ورزش در کاهش افسردگی.....	۱۴۷
تأثیر ورزش در کاهش اضطراب.....	۱۴۹
نقش ورزش در پر کردن اوقات فراغت.....	۱۵۱
تأثیر ورزش بر فرهنگ.....	۱۵۴
تأثیر ورزش بر حافظه.....	۱۵۶
نتیجه گیری.....	۱۵۸
اثرات مثبت ورزش.....	۱۵۹
نقش ورزش در تندرستی و سلامت خانواده و جامعه.....	۱۶۳
ورزش و حیطه های اثرگذار.....	۱۶۳
تأثیر ورزش در اجتماعی شدن.....	۱۶۳
تأثیر ورزش در شخصیت.....	۱۶۴
تأثیر ورزش در اخلاق و رعایت حقوق دیگران.....	۱۶۵
تأثیر ورزش در کاهش افسردگی.....	۱۶۵
تأثیر ورزش در کاهش اضطراب.....	۱۶۶
تأثیر ورزش در زندگی اجتماعی.....	۱۶۸
تأثیر ورزش در خانواده.....	۱۶۹
اثرات تربیت بدنی و ورزش بر بانوان.....	۱۷۰
ورزش و افسردگی.....	۱۷۱
علائم افسردگی.....	۱۷۲
سلامت روان با ورزش.....	۱۷۷
سلامت روان با ورزش.....	۱۷۸
چگونگی مبارزه با بیماری روانی با ورزش.....	۱۷۹

۱۸۰.....سلامت روان با ورزش

۱۸۳.....تاثیر ورزش بر افسردگی

۱۸۴.....سلامت روان با ورزش

۱۸۷.....سلامت روان با ورزش

www.ketab.ir

مقدمه

امروزه ورزش یکی از اموری است که به عناوین مختلف در جهان مطرح شده و گروه زیادی به اشکال گوناگون با آن سرو کار دارند. برخی از مردم، ورزشکار حرفه ای اند و گروهی ورزشکار آماتور. گروهی طرفدار و علاقه مند به ورزش و دیدن برنامه ها، مسابقات و نمایش های ورزشی بوده، وعده ای نیز از راه ورزش امور زندگی خویش را می گذرانند.

وزارتخانه ها و ادارات ورزش فراوانی تاسیس شده و مخارج زیادی صرف ورزش، ساختن استادیوم ها، مجتمع ها و باشگاه های ورزشی و نیز تهیه وسائل و لباس های ورزشی و یا تماشای مسابقات ورزشی می شود. بخش های قابل توجهی از برنامه های تلویزیون، رادیو، مجلات و سایر رسانه های گروهی، به ورزش و اخبار ورزشی اختصاص دارد و خلاصه ورزش یکی از اموری است که در جهان به صورت جدی مطرح بوده و از جهات مختلف دارای اهمیت می باشد، از جمله:

امروزه یکی از مشکلات جامعه بشری، مساله بی کاری و عوارض ناشی از آن است. بی کاری، به ویژه برای نوجوانان و جوانان و به خصوص در ایام تعطیلات تابستانی مدارس و مراکز آموزشی، بسیار خطرناک و مضر است و باید با آن مبارزه شده، یا به نحوی اوقات بی کاری را پر نمود که مفید بوده و یا لاقط مضر نباشد. بسیاری از انحرافات، از قبیل: اعتیاد به مواد مخدر، دزدی و ایجاد مزاحمت، دعوها و درگیری های خیابانی، انحرافات جنسی و ... زائیده بی کاری و رلگردی است. —

مرحوم شهید مطهری در کتاب تعلیم و تربیت در اسلام، مطلبی تحت عنوان "زن و غیبت" دارد و می فرماید:

"زن ها در قدیم مشهور بودند که زیاد غیبت می کنند. شاید این به عنوان یک خصلت زنانه معروف شده بود که زن طبیعتش این است و جنساً غیبت کن است؛ در صورتی که چنین چیزی نیست، زن و مرد فرق نمی کنند. علتش این بود که زن مخصوصاً زن های متعینات، زن هایی که کلفت داشته اند و در خانه، همه کارهایشان را کلفت و نوکر انجام می دادند- هیچ شغلی و هیچ کاری، نه داخلی و نه خارجی نداشت، صبح تا شب باید بنشیند و

هیچ کاری نکند. کتاب هم که مطالعه نمی کرده و اهل علم هم که نبوده، باید یک زن هم شان خود پیدا کند، با آن زن چه کند؟ راهی غیر از غیبت کردن به رویشان باز نبوده، و این برایشان یک امر ضروری بوده؛ یعنی اگر غیبت نمی کردند، واقعاً بدبخت و بی چاره بودند.

نباید به واسطه جلوگیری از همین عوارض سوء بی کاری باشد که می بینیم در اسلام از "کار و انسان شاغل" بسیار تجلیل شده است. احادیث فراوانی در این زمینه وارد شده که توجه شما را به برخی از آن احادیث جلب می نمایم:

امام علی علیه السلام فرمود:

إِنَّ اللَّهَ يَحِبُّ الْمُحْتَزِفَ الْأَمِينِ؛ (کافی، ج ۵، ص ۱۱۳)

خداوند، انسان امینی را که دارای حرفه است (و به آن اشتغال دارد) دوست می دارد.

رسول خدا صلی علیه و اله فرمود:

الكَادُ لِعِيَالِهِ كَالْمُجَاهِدِ فِي سَبِيلِ اللَّهِ؛ (بحار الأنوار: ۹/۱۰۰، باب ۱،

حدیث ۳۷)

کسی که خود را برای اداره زندگی اش به مشقت می اندازد، مانند کسی است که در راه خدا جهاد می کند.

رسول اکرم صلی علیه واله فرمود:

مَلْعُونٌ مِّنَ الْقَى كَلَّةٌ عَلَى النَّاسِ؛ (بحار، ج ۷۴، ص ۱۴۰).

هر کس که سنگینی اقتصادی خود را بر دوش مردم بیندازد، ملعون است.

بدون شک، مردم و کشور باید در پی ایجاد کار و اشتغال سالم برای همه باشند، ولی آیا همیشه امکان اشتغال برای همه و به ویژه جوانان و نوجوانان فراهم است؟ اگر این امکان فراهم نشد، تکلیف چیست؟ آیا ایجاد سرگرمی های سالم و مفید نمی تواند از بسیاری انحرافات جلوگیری کند؟

ورزش یکی از مفیدترین و سالم ترین سرگرمی هایی است که می تواند اوقات فراغت جوانان و نوجوانان را پر کند.

ورزش، کسالت و تنبلی را از انسان زدوده و به وی نشاط و شادابی بخشیده، او را برای انجام کارهای و وظایف فردی و اجتماعی آماده نموده و اخلاقش را بهبود می بخشد.

ورزش، روحیه شجاعت، از خود گذشتگی، مبارزه با ظلم و ظالم و دفاع از مظلوم را در انسان تقویت نموده، اراده وی را قوی می‌سازد.

ورزش، توان رزمی انسان را افزایش می‌دهد. بالا بودن توان جسمانی نیروهای نظامی و رزمی، تنها در زمان‌های گذشته که جنگ‌ها با سلاح‌های سرد صورت می‌گرفت، مورد توجه نبوده، بلکه امروزه نیز حائز اهمیت فراوان است و تمرینات بدنی قسمت عمده‌ای از آموزش‌های نظامیان و به ویژه کماندوها و نیروهای ویژه را تشکیل می‌دهد. همچنین افرادی که از نقطه نظر بدنی و جسمانی، ضعیف و یا ناقص باشند، در ارتش پذیرفته نشده و گاه از خدمت سربازی نیز معاف می‌گردند.

اهمیت سلامتی و توانمندی جسمانی بر کسی پوشیده نیست.

پیامبر گرامی اسلام صلی علیه واله در باره حق بدن بر انسان می‌فرماید:

إِنَّ لِرَبِّكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِحَسَدِكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَلَا هِلِكَ

عَلَيْكَ حَقًّا؛ (بحار الانوار، ج ۷۰، ص ۱۲۸)

پروردگارت بر تو حقی دارد، و بدنت بر تو حقی دارد، و خانواده ات (نیز) بر تو حقی دارد.

آن چه در این حدیث ارزنده قابل توجه است، این است که پیامبر بزرگوار اسلام، تا بدان پایه برای جسم و بدن ارزش و اهمیت قابل است که حق بدن را در ردیف حق پروردگار (آن هم بلافاصله بعد از آن) و در کنار حق خانواده (و حتی قبل از آن) ذکر می فرماید. زمانی انسان می تواند حق پروردگار و خانواده خویش را به بهترین نحوی ادا کند، که از بدنی سالم و نیرومند برخوردار باشد.

ورزش، کمک شایانی به ایجاد و تقویت سلامتی جسمانی و روانی می کند، و افرادی که با روش صحیح ورزش می کنند و یا دارای کارهای با تحرک می باشند، سالم تر بوده و عمرشان از افرادی که کارهای بدون تحرک دارند بیشتر است.

شهید دکتر سیدرضا پاک نژاد در کتاب اولین دانشگاه و آخرین

پیامبر می نویسد: