

به نام خداوند بخشنده مهربان

ورزش و تندرستی از منظر اسلام

گردآورنده:

دکتر محمدتقی امیری خراسانی

عضو هیأت علمی دانشگاه شهید باهنر کرمان

سرشناسه: امیری خراسانی، محمدتقی، ۱۳۶۱- Amiri-Khorasani, Mohammadtaghi-

عنوان و نام پدیدآور: ورزش و تندرستی از دیدگاه اسلام/ محمدتقی امیری خراسانی

مشخصات نشر: تهران: فرهیختگان دانشگاه، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۶۴ ص: مصور.

شابک: 9786-002-3503-9-8

وضعیت فهرست نویسی: فیپای مختصر

شماره کتابشناسی ملی: ۳۵۹۴۸۷۳

شناسنامه کتاب

ناشر: فرهیختگان دانشگاه

عنوان کتاب: ورزش و تندرستی از دیدگاه اسلام

پدیدآورنده: دکتر محمدتقی امیری خراسانی

طراحی و گرافیک: شهیند افضلی

چاپ و صحافی: مخابا

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۳

تیراژ: ۵۰۰ جلد

قیمت: ۶۰۰۰۰ ریال

ساختمان مرکزی: تهران میدان انقلاب اسلامی/خیابان ۱۶ اذر/کوچه پاریسی شماره ۶

تلفن: ۰۹۱۲۱۳۰۸۶۳۹-۶۶۴۹۰۱۷۸-۶۶۴۹۰۱۷۹ email: fdpub@yahoo.com

پیشگفتار

سپاس و ستایش مر خدای را جل و جلاله که آثار قدرت او بر چهره روز روشن، تابان است و انوار حکمت او در دل شب تار، درفشان. آفریدگاری که خویشتن را به ما شناساند و درهای علم را بر ما گشود و عمری و فرصتی عطا فرمود تا بدان، بنده ضعیف خویش را در طریق علم و معرفت بیازماید.

در اسلام هدف از ورزش، جمع مال و ثروت و کسب وجهه و شهرت نیست؛ بلکه وسیله‌ای برای سالم زیستن، قوی بودن، بهتر عبادت کردن و خدمت بهینه به خلق است. در دعای کمیل می‌خوانیم: «قُوْ عَلَى خِدْمَتِكَ جَوَارِحِي»؛ (بار پروردگارا، اعضا و جوارحم را برای خدمت به تو نیرومند گردان) و یا در دعای روز چهارم ماه مبارک رمضان می‌خوانیم: «اللهم قَوِّنی فیه علی اقامۃ امرک»؛ (خدایا، در این روز مرا برای اقامه فرمانت نیرومند گردان). بدون تردید تقویت جسم، بدون تمرین و ورزش ممکن نیست. در واقع ما از خدا توفیق ورزش کردن می‌طلبیم. با وجود این که ورزش کردن دارای محاسن و امتیازات فراوانی است؛ اما این نکته را نباید از ذهن دور نگه داشت که اگر ورزش با اخلاق و اعتدال همراه نباشد، نتیجه مطلوبی را باز پس نخواهد داد. هم چنان که دین اسلام، دین اعتدال است، به اعتدال در همه امور نیز سفارش کرده است.

با این اوصاف، نقش ورزش از دیدگاه اسلام، مهم و چشمگیر به نظر می‌رسد، لذا این حقیر تصمیم به گردآوری این کتاب گرفت تا دیدگاه اسلام و بزرگان دینی نسبت به ورزش روشن‌تر شود. امید است که کتاب حاضر برای علاقه‌مندان مفید واقع گردد. پیشاپیش، اینجانب از اشتباهات و اشکالات علمی و ادبی این کتاب از محضر شما طلب عفو داشته و منتظر بازخوردهای مفید شما جهت برطرف نمودن اشکالات سهوی این کتاب می‌باشد.

محمدتقی امیری خراسانی

فهرست مطالب

صفحه

عناوین

پیشگفتار مؤلف

فهرست مطالب

فصل اول: ورزش چیست؟

۱-۱- مقدمه

۱-۲- انواع ورزش

۱-۳- تاریخچه ورزش

۱-۴- جایگاه ورزش در ایران باستان

فصل دوم: ورزش در اسلام

۲-۱- مقدمه

۲-۲- اهمیت ورزش و سلامتی از دیدگاه اسلام

۲-۳- نقش ورزش در سلامتی انسان

۲-۴- فوائد و اثرات ورزش از دیدگاه اسلام

۲-۵- اهداف مطرود و منفی در ورزش از دیدگاه اسلام

۲-۶- پهلوانی و جوانمردی در اسلام

۲-۷- پهلوانی و جوانمردی در ایران

۲-۸- زکات‌های مرتبط با ورزش

فصل سوم: سخنان ائمه معصومین (ع) و بزرگان دینی

۳-۱- مقدمه

۳-۲- پیامبر اکرم (ص)

۳-۳- حضرت علی (ع)

۳-۴- امام حسن (ع)

۳-۵- امام سجاد (ع)

۳-۶- امام باقر (ع)

۴۴

۳-۷- امام صادق (ع)

۴۶

۳-۸- امام خمینی (ره)

۵۰

۳-۹- مقام معظم رهبری (مد ظله العالی)

۶۱

۳-۱۰- دیگر سخنان

۶۳

منابع

www.ketab.ir