

ورزش از نگاه دین مبین اسلام

زبیده پهلوان

محمد حاجی بابائین

عنوان و نام پدیدآور	ورزش از نگاه دین مبین اسلام / زبیده پهلوان، محمد حاجی بابائیان.
مشخصات نشر	تهران: زعیم، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۵۳ ص. رقعی
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۲۴۰-۲۳۷-۰
وضعیت فهرست نویسی	فیا
موضوع	تربیت بدنی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
موضوع	Physical education and training -- Religious aspects -- Islam
موضوع	ورزش -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
موضوع	Sports -- Religious aspects -- Islam
شناسه افزوده	حاجی بابائیان، محمد، ۱۳۶۷ -
رده بندی کنگره	BP ۲۵۲/۹۰۴۱۳
رده بندی دیویی	۶۳۷
شماره کتابشناسی ملی	۵۰۵۶۹۱

نام کتاب: ورزش از نگاه دین مبین اسلام

که مؤلفین: زبیده پهلوان

محمد حاجی بابائیان

ویراستار: اکرم پهلوان

صفحه آرا: اکرم پهلوان

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول-۱۳۹۶

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۴۰-۲۳۷-۰

قیمت: ۷۰۰۰ تومان

- ۷ مقدمه
- ۹ تاثیر ورزش در کاهش افسردگی و حفظ سلامت روان
- ۱۱ ورزش چگونه در معالجه افسردگی و اضطراب موثر است؟
- ۱۲ فوائد ورزش
- ۱۵ نقش و جایگاه ورزش در سلامتی انسان ها چیست ؟
- ۱۵ نقش ورزش در سلامتی انسان
- ۱۸ چه نوع ورزش پیاده روی مفید و موثر است؟
- ۱۹ کنترل فشار خون
- ۲۱ ورزش و درمان بیماری ها
- ۲۲ فشار خون بالا
- ۲۲ ازدیاد چربی خون
- ۲۳ بیماران با دردهای قلبی (سکته)
- ۲۴ تاثیر ورزش در سرطان
- ۲۶ اثر ورزش در درمان آرتروز
- ۲۹ فوائد ورزش چیست؟
- ۳۱ میزان کلسترول خون را می کاهش دهد
- ۳۱ بنیه شما را تقویت می کند
- ۳۲ قلبی سالم برای شما می سازد
- ۳۳ روند پیری را کند می نماید

- ۳۴..... طول عمر را افزایش می دهد
- ۳۵..... عضلات را می سازد
- ۳۷..... ورزش همچنین استخوان سازی هم می کند
- ۳۷..... حوصله و اخلاق شما را بهبود می بخشد
- ۳۹..... مغز را به فعالیت وامی دارد
- ۴۰..... وضعیت مزاجی شما را بهبود می بخشد
- ۴۰..... خطر ابتلا به سرطان را کاهش می دهد
- ۴۲..... اهمیت ورزش در اصلاح جوامع و رفع محرومیت های اجتماعی
- ۴۷..... نگاهی به تحول زندگی زنان در جامعه نوین

مقدمه

امروز ورزش یکی از اموری است که به عناوین مختلف در جهان مطرح شده و گروه زیادی به اشکال گوناگون با آن سروکار دارند. برخی از مردم، ورزشکار حرفه‌ای اند و گروهی ورزشکار آماتور. گروهی طایفه علاقمند به ورزش و دیدن برنامه‌ها، مسابقات و نمایش‌های ورزشی بوده، و عده‌ای نیز از راه ورزش امور زندگی خویش را می‌گذرانند. وزارتخانه‌ها و ادارات ورزشی فراوانی تاسیس شده و معارج زیادی صرف ورزش، ساختن استادیوم‌ها، مجتمع‌ها و باشگاه‌های ورزشی و نیز تهیه وسایل و لباسهای ورزشی و یا تماشای مسابقات ورزشی می‌شود.

بخش‌های قابل توجهی از برنامه‌های تلویزیونی، رادیویی، مجلات و سایر رسانه‌های گروهی، به ورزشی 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 می‌باشد، از جمله: امروزه یکی از مشکلات جامعه بشری، مساله بی‌کاری و عوارض ناشی از آن است.

بی‌کاری، 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 بی‌کاری را پر نمود که مفید که بوده و با لاقفل مضر نباشد. بسیاری از انحرافات، از قبیل: اعتیاد به مواد مخدر، دزدی و ایجاد مزاحمت، عواها، سرگیری‌های خیابانی، انحرافات جنسی و ... زائیده بی‌کاری و بیکاری است.