



دانشگاه آزاد اسلامی
واحد بندرعباس

ورزش در نگاه عقل و دین



فرید مهدیان راد (بلیلی)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



ورزش در نگاه عقل و دین

تحقیق و تألیف:

فرید مهدیان راد
(ببلی)

سرشناسه : مهدیان راد، فرید، ۱۳۶۷ -
عنوان و نام پدید آور : ورزش در نگاه عقل و دین: تألیف فرید مهدیان راد (بلبلی).
مشخصات نشر : بندرعباس: دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بندرعباس، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری : ۱۴۸ ص.
شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۱۰-۱۷۶۵-۳-۳
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
یادداشت : کتابنامه.
موضوع : اسلام و ورزش - احادیث
موضوع : ورزشکاران - تغذیه
شناسه افزوده : دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بندرعباس
رده بندی کنگره : ۱۳۹۱م۸۶و۴BP۲۳۲/۸۷
رده بندی دیویی : ۲۹۷/۴۸۶۵
شماره کتابشناسی ملی : ۲۸۶۳۶۳۰



انتشارات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بندرعباس

تلفن تماس: ۰۷۶۱-۶۶۷۷۵۰۲

محل توزیع: دانشگاه آزاد اسلامی واحد بندرعباس

تلفن تماس: ۰۷۶۱-۶۶۷۷۵۰۲

ورزش در نگاه عقل و دین

تألیف:

فرید مهدیان راد (بلبلی)

چاپ اول: ۱۳۹۱

قیمت: ۸۰۰۰ تومان

قطع: رقعی

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

ISBN:978-964-10-1765-3

شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۱۰-۱۷۶۵-۳-۳

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۱	مقدمه
	فصل اول: شناخت ورزش
۱۶	ورزش چیست؟
۱۷	ورزش (Sport) در نگاه غربی ها
۱۹	تاریخچه ورزش
۲۰	تاریخچه ورزش در ایران
	فصل دوم: اهمیت ورزش
۲۵	اهمیت ورزش در قرآن
۲۵	طالوت و رهبری
۲۸	شجاعت و توان رزمی حضرت داود
۲۹	اهمیت ورزش در نهج البلاغه
۳۰	بکارگیری قدرت در اطاعت خدا
۳۰	سوابق درخشان شجاعت و فضائل امام علی
۳۱	اهمیت ورزش در صحیفه سجادیه
۳۲	اهمیت ورزش در سیره پیامبر
۳۲	اهمیت ورزش از منظر پزشکان
۳۴	ورزش و اجتماع
۳۴	عوامل رشد اجتماعی ورزش
	فصل سوم: فوائد ورزش
۳۷	پیشگیری و درمان با ورزش
۳۸	درمان درد مفاصل
۳۸	درمان فشار خون بالا
۳۹	درمان چربی خون
۳۹	درمان دردهای قلبی و سکته قلبی
۴۰	درمان بیماری دیابت (مرض قند)
۴۱	درمان بیماری های ریوی

فصل چهارم: مضرات ورزش

۴۶	ضررهای جسمی ورزش
۴۶	۱- فشار بیش از حد به بدن
۴۷	۲- ورزش مقطعی
۴۸	۳- ضرر ادامه مجدد ورزش پس از احساس درد
۴۸	۴- ضرر ورزش با امکانات نامناسب
۵۰	۵- ضرر ورزش‌های نامناسب با جثه و موقعیت فرد
۵۰	۶- ضرر ورزش با شکم پر
۵۱	۷- ضرر حرکات غلط ورزشی

فصل پنجم: راهنمای ورزشکار

۵۵	نرمش
۵۵	زمان مناسب برای ورزش کردن
۵۶	توصیه‌هایی برای نرمش کردن
۵۶	روشهای دفع کسالت و خستگی

فصل ششم: ورزش سازنده اخلاق

۶۲	۱- تقوی
۶۳	۲- امین بودن
۶۴	۳- علم
۶۵	۴- گذشت و بخشش
۶۶	۵- پرهیز از غرور
۶۶	زکات ورزشکار
۶۷	زکات بدن
۶۷	زکات اجزای بدن
۶۸	زکات شجاعت
۶۸	زکات سلامتی
۶۹	زکات پیروزی
۶۹	زکات قدرت

فصل هفتم: نگاهی کوتاه به آئین پهلوانی وزورخانه ای

۷۵	آداب وزورخانه
۷۷	مرشد

۷۷	ادبیات زورخانه‌ای
۷۹	ورزش فکر و حافظه
۷۹	۱- وضعیت راحت
۸۰	۲- سکوت
۸۰	۳- حال روحی مناسب
۸۰	۴- عدم وجود استرس
۸۱	۵- شرایط مناسب محیط
۸۳	ورزش کودکان
۸۵	ورزش بانوان
۸۶	نتیجه بحث
۸۷	شرکت زنان در ورزشگاه‌ها از نظر شرعی
۸۸	نظر کردن خانم‌ها به فیلم‌های ورزشی
۸۸	نظر آیه الله العظمی ناصر مکارم شیرازی در مورد ورزش بانوان

فصل هشتم: ورزش و تغذیه

۹۳	چند توصیه برای ورزشکاران
۹۳	ویتامین A
۹۴	ویتامین D
۹۴	ویتامین E
۹۴	ویتامین K
۹۴	ویتامین B1 (تیامین)
۹۵	ویتامین B2 (ریبوفلاوین)
۹۵	ویتامین B3 (نیاسین)
۹۵	ویتامین B6 (پیریدوکسین)
۹۶	ویتامین B12
۹۶	ویتامین C
۹۶	کلسیم
۹۷	فسفر
۹۷	سدیم
۹۷	روی
۹۸	ید
۹۸	آهن
۹۸	فلوراید

۹۹	پیشنهاداتی برای انواع برنامه‌های تغذیه‌ای.....
۱۰۰	خوراکی‌ها در احادیث.....
۱۰۰	گوشت.....
۱۰۰	روغن زیتون.....
۱۰۱	شیر.....
۱۰۲	ماهی.....
۱۰۲	باقالا.....
۱۰۲	عسل.....
۱۰۲	گردو.....
۱۰۳	خرما.....
۱۰۳	پیاز.....
۱۰۳	انجیر.....
۱۰۴	آداب تغذیه.....
۱۰۴	آداب غذا خوردن.....
۱۰۸	دستورالعملی برای بی‌نیازی از پزشک.....
۱۰۸	چند توصیه برای ورزشکاران.....
۱۰۹	برنامه تغذیه مؤثر.....

فصل نهم: دارو و ورزش

۱۱۳	داروهای ورزشی غیر مجاز.....
۱۱۳	داروهای مجاز برای ورزشکاران.....

فصل دهم: ورزش و مسابقه

۱۱۷	شرط بندی در مسابقه.....
-----	-------------------------

فصل یازدهم: قمار

۱۲۳	قمار از نظر لغت.....
۱۲۳	قمار در قرآن.....
۱۲۶	حکم قمار.....
۱۲۶	ملاک تشخیص قمار.....
۱۲۷	نگهداری آلات قمار.....
۱۲۷	انواع آلات قمار.....
۱۲۷	۱- شطرنج.....

۱۲۹ ۲- نرد
۱۳۰ ۳- ورق و پاسور
۱۳۰ ۴- بلیارد (بلیارد)
۱۳۰ احکام بازی شطرنج
۱۳۱ جایزه قهرمان شطرنج
۱۳۱ تحلیل و بررسی شایعه تجویز شطرنج از ناحیه امام خمینی (ره)
۱۳۲ تخت نرد
۱۳۲ بازی با پاسور
۱۳۳ بلیارد
۱۳۳ تبلیغات ورزش

فصل دوازدهم: انواع ورزشها در اسلام

۱۳۷ تیراندازی، سوارکاری، شنا
۱۳۹ پرتاب نیزه
۱۳۹ دوومیدانی
۱۴۰ پیاده روی در صبحگاه و شبانگاه
۱۴۰ وزنه برداری در تقریر پیامبر
۱۴۱ بدنسازی (زیبایی اندام) در تقریر پیامبر
۱۴۳ فهرست منابع

مقدمه

انسان پیوسته جویای سعادت و خوشبختی است کوتاه‌ترین و مطمئن‌ترین روش زندگی با سعادت در دنیا این است که به آنچه که می‌خواهیم انجام دهیم آگاه باشیم و آگاهانه قدم برداریم .

در قدم اول برای نیل به این منظور باید مقدمات را شناخت، مقدمه سعادت و کامیابی داشتن سلامت در دو بعد جسم و روان است و مقدمه سلامت شناخت ابزار سلامت می‌باشد و ورزش از ابزار سلامتی انسان است و از آنجا که دین اسلام به عنوان آخرین مکتب تضمین کننده سعادت بشر، تنها به یک بعد از وجود انسان نمی‌پردازد بلکه به همه ابعاد وجودی انسان توجه دارد و برنامه زندگی را در تمام ابعاد انسانی مشخص کرده است تا راه درست را طی کنند و از کج روی و بیراهه بپرهیزند تا کوتاه و مطمئن‌ترین راه را بیمایند، ما بر آن شدیم که تحقیقاتی پیرامون ورزش و هر آنچه که مربوط به ورزش است، انجام دهیم و آگاهانه در عرصه ورزش قدم برداریم و کتابی که در پیش روی خود دارید حاصل چهار سال تحقیق پیرامون این مباحث می‌باشد.

گفتنی است که در مورد ورزش از دیدگاه اسلام کتابهای دیگری نوشته شده است که هر یک در جای خود مورد استفاده است اما این کتاب با نگرشی شرح گونه در مورد احادیث ورزش به تبیین مسائل مرتبط با ورزش به صورت اختصار پرداخته است و هر آنچه که مورد نیاز ورزشکار است را بیان کرده‌ایم و در برخی از بخش‌های کتاب که تخصصی می‌باشد مثل فصل ورزش و تغذیه، ورزش و دارو تمام مطالب را از کتابهای مرتبط در این زمینه برداشت کرده‌ام حتی در برخی از موارد با مؤلفین کتابهای تخصصی حضوری به گفتگو پرداخته‌ایم و حاصل آن شد که در پیش روی دارید .

و در پایان از عزیزانی که ما را در این نوشته یاری دادند کمال تشکر را دارم و از تمام دوستانی که این کتاب را مطالعه می‌کنند درخواست می‌شود که در صورت مشاهده نقص و اشکال، مرا از راهنمایی خود محروم نسازند.

فرید مهدیان راد

بندرعباس، اردیبهشت ۱۳۹۱