



شورای عالی حوزه علمیه قم

مرکز مدیریت حوزه‌های علمیه خواهران

مدرسه علمیه امام حسن مجتبی (علیه السلام) شهرستان تهران

پایان نامه سطح دو (کارشناسی)

عنوان

تأثیر کارکردهای ورزش هدفمند در سلامت انسان از دیدگاه آیات و روایات

استاد راهنما

سرکار خانم لطیفی

استاد داور

سرکار خانم شاکری

محقق

سمانه زنگنه

تابستان ۱۳۹۶

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



شورای عالی حوزه علمیه قم

مرکز مدیریت حوزه‌های علمیه خواهران

مدرسه علمیه امام حسن مجتبی (علیه السلام) شهرستان تهران

پایان نامه سطح دو (کارشناسی)

عنوان

تأثیر کارکردهای ورزش هدفمند در سلامت انسان

از دیدگاه آیات و روایات

استاد راهنما

سرکار خانم لطیفی

استاد داور

سرکار خانم شاکری

محقق

سمانه زنگنه

تابستان ۱۳۹۶

تقدیم

تقدیم به کریم اهل بیت (علیهم السلام) امام حسن مجتبی (علیه السلام) که با توفیق الهی توانستم در مدرسه‌ی علمیه‌ای که مزین به نام مبارک ایشان می‌باشد، تحصیلاتم را به پایان برسانم و تقدیم به آخرین منجی عالم بشریت مهدی فاطمه (عجل الله تعالی فرجه الشریف) و با امید به این که سرباز مخلصی برای حضرتش باشیم و تقدیم به رهبر عظیم الشأن انقلاب اسلامی حضرت آیت الله خامنه‌ای (مد ظله العالی) که همواره بر ورزش جوانان و تهذیب نفسشان تأکید دارند.

تقدیر و تشکر

سپاس بی کران پروردگار یکتا را که هستی مان بخشید و به طریق علم و دانش رهنمونمان ساخت و به همنشینی با رهروان مکتب جمعفری را نصیبمان فرمود و خوشه‌ی چینی از علم و معرفت را روزیمان ساخت.

همسرم که سایه‌سار زندگی‌ام می‌باشد، او که اسوه صبر و تحمل بود و مشکلات مسیر را برایم تسهیل نمود و استاد بزرگوار و عزیزم سرکار خانم لطیفی که روشنی‌بخش تاریکی جان هستی و ظلمت اندیشه‌ام را نورانی بخشیدید، چگونه سپاس گویم مهربانی و لطف شما را که سرشار از عشق و یقین است. چگونه سپاس گویم تأثیر علم‌آموزی شما را که چراغ روشن هدایت را بر کلبه محقر وجودم فروزان ساخته‌اید. آری در مقابل این عظمت و شکوه شما، نه توان سپاس است و نه کلام وصف.

- ۱۲- آذرتاش، آذرنوش، فرهنگ معاصر عربی فارسی، چاپ هفتم، تهران، نشرنی، ۱۳۷۹.
- ۱۳- پاک‌نژاد، سیدرضا، اولین دانشمند و آخرین پیامبر، تهران، کتابفروشی، اسلامی، ۱۳۶۰.
- ۱۴- پایگاه اطلاع رسانی ورزش
- ۱۵- پاینده، ابوالقاسم، نهج الفصاحه، چاپ چهارم، تهران، دنیای دانش، ۱۳۸۲.
- ۱۶- تمیم آمدی، عبدالواحد، تصنیف غررالحکم و درر الکلم، قم، دفتر تبلیغات، ۱۳۶۶.
- ۱۷- توحیدی اقدم، محمدحسین، درآمدی به ورزش در اسلام، قم، نصایح، ۱۲۸۰.
- ۱۸- حسین، صبوری، ورزش در اسلام، قم، ۱۳۸۲.
- ۱۹- حسینی دشتی، سیدمصطفی، معارف و معاریف، قم، دارالفکر، ۱۳۹۳.
- ۲۰- حر عاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعه، قم، موسسه آل البیت (علیهم السلام)، ۱۴۰۹ ق.
- ۲۱- حکیمی، اخوان و احمد آرام، الحیاه، ترجمه احمد آرام، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۸۰.
- ۲۲- حلی، علی، سید بن طاووس، الإقبال بالأعمال الحسنه، چاپ دوم، تهران، دار الکتب الإسلامیه، ۱۴۰۹ ه.ق.
- ۲۳- خرمشاهی، بهاء الدین و مسعود انصاری، پیام پیامبر، تهران، منفرد، ۱۳۷۶.
- ۲۴- دانش، شکرالله، شادی و نشاط در منابع و متون اسلامی، چاپ دوم، تهران، خردپژوهان، ۱۳۸۵.
- ۲۵- رازی، حسین بن علی ابوالفتح، روض الجنان و روح الجنان فی تفسیر القرآن، تحقیق محمدجعفر یاحقی، مشهد، بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی، ۱۴۰۸ ق.

۲۶- راغب اصفهانی، حسین بن محمد، المفردات فی غریب القرآن، تحقیق صفوان عدنانی

داوری، بیروت، دارالعلم، الدار الشامیه، ۱۴۱۲ ق.

۲۷- _____، مفردات الفاظ قرآن، ترجمه سید غلامرضا خسروی، چاپ سوم،

تهران، مرتضوی، ۱۳۸۵.

۲۸- سپاه پاسداران، تاریخ اسلام، عصر امامت-امام علی (علیه السلام)، تهران، اداره آموزشهای

عقیدتی سیاسی نمایندگی ولی فقیه در سپاه.

۲۹- سیاح، احمد، فرهنگ دانشگاهی، تهران، فرحان، ۱۳۸۶.

۳۰- سید شریف، رضی، نهج البلاغه، ترجمه محمد دشتی.

۳۱- شعیری، تاج الدین، جامع الاخبار، قم، رضی، ۱۴۰۵ ق.

۳۲- طباطبایی، سید محمدحسین، المیزان فی تفسیر القرآن، چاپ پنجم، قم، دفتر انتشارات

اسلامی، ۱۴۱۷ ق.

۳۳- _____، ترجمه تفسیر المیزان، ترجمه سید محمدباقر موسوی همدانی، قم،

جامعه مدرسین، ۱۳۷۴.

۳۴- طبرسی، حسن بن فضل، مکارم الاخلاق، چاپ چهارم، قم، شریف رضی، ۱۳۷۰.

۳۵- طبرسی، فضل بن حسن، تفسیر مجمع البیان، چاپ سوم، تهران، ناصر خسرو، ۱۳۷۲.

۳۶- _____، جوامع الجامع، ترجمه مترجمان، چاپ دوم، مشهد، بنیاد پژوهشهای

اسلامی آستان قدس رضوی، ۱۳۷۷.

۳۷- طریحی، فخرالدین، مجمع البحرین، بی جا، دفتر فرهنگ نشر اسلامی، ۱۳۸۵.

۳۸- طوسی، محمد بن حسن، التهذیب، چاپ چهارم، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۴۰۷ ق.

- ۳۹- عطاردی، عزیزالله، مسند الامام الرضا (عليه السلام)، مشهد، آستان قدس، ۱۴۰۶.
- ۴۰- فراهیدی، خلیل بن احمد، العین، چاپ دوم، قم، هجرت، ۱۴۰۹ ق.
- ۴۱- فروغی جهرمی، محمدقاسم، جایگاه و منزلت ورزش در نظام ما، چاپ دوم و سوم، معاونت فرهنگی ستاد مشترک سپاه، ۱۳۸۶.
- ۴۲- قرشی، سید علی اکبر، قاموس قرآن، چاپ ششم، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۱.
- ۴۳- قمی، عباس، سفینه البحار، قم، اسوه، بی تا، ذیل ماده قوه
- ۴۴- _____، مفاتیح الجنان، ترجمه الهی قمشهای، قم، آیین دانش، چاپ هشتم، ۱۳۹۳.
- ۴۵- _____، منتهی الآمال، تهران، مبین اندیشه، ۱۳۹۰.
- ۴۶- کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، تحقیق علی اکبر غفاری، چاپ چهارم، تهران، دارالکتب الاسلامیه.
- ۴۷- گنابادی، سلطان محمد، تفسیر بیان السعاده فی مقامات العباد، چاپ دوم، بیروت، موسسه الاعلمی للمطبوعات، ۱۴۰۸ ق.
- ۴۸- مترجمان، تفسیر هدایت، مشهد، بنیاد پژوهش های اسلامی آستان قدس رضوی، ۱۳۷۷.
- ۴۹- مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار، بیروت، موسسه الطبع و النشر، ۱۴۱۰ ق.
- ۵۰- محدث نوری، حسین، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، بیروت، مؤسسه آل البيت (عليهم السلام)، ۱۴۰۸ ه.ق.
- ۵۱- محمدی ری شهری، محمد، حکمت نامه پیامبر (صلی الله علیه و آله).
- ۵۲- مظلومی، رجبعلی، گامی در مسیر تربیت اسلامی، تهران، آفاق، ۱۳۶۲.

۵۳- معین، محمد، فرهنگ فارسی، چاپ دوم تلخیص، ویرایش و اضافات واحد پژوهش و

برنامه‌ریزی انتشارات معین، تهران، معین، ۱۳۸۷.

۵۴- مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۴.

۵۵- موسوی خراسانی، سید حسن، جوان، قم، دار اهل البيت، ۱۳۷۸.

۵۶- موسوی خمینی، روح الله، صحیفه نور، تهران، موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی، ۱۳۶۸.

۵۷- نمازی زاده، مهدی و بهمن سلحشور، تربیت بدنی عمومی، قم، سمت، ۱۳۹۲.

۵۸- نیشابوری، فتال، روضه الواعظین و بصیره المتعظین، قم، رضی، بی تا.

۵۹- هاشمی نوربخش، حسن، ورزش از دیدگاه اسلام، سبط النبى، ۱۳۸۸.

سایت

۶۰- سایت اخلاق پرسمان www.akhlagh.perseman.ir

۶۱- سایت اسپورت ۱۳۶۵ www.sport1365.ir

۶۲- سایت اندیشه قم www.andisheqom.com

۶۳- سایت آکام سلامت ایرانیان www.akamsalamat.com

۶۴- سایت آوای رشت www.avayerasht.com

۶۵- سایت برترین‌ها www.bartarinha.ir

۶۶- سایت پرسمان، www.porseman.ir

۶۷- سایت پزشکان ایران www.pezeshkan.com

۶۸- سایت تبیان www.tebyan.net

۶۹- سایت توانیر www.tavanir.ir

www.khamanei.ir	۷۰- سایت خامنه‌ای
www.roshani.blog.com	۷۱- سایت روشنی خورشید
www.shalamt۱۱۸.com	۷۲- سایت سلامت ۱۱۸
www.seemorgh.com	۷۳- سایت سیمرغ،
www.asriran.com	۷۴- سایت عصر ایران
www.elmevarzesh.com	۷۵- سایت علم ورزش
www.farspage.ir	۷۶- سایت فارس پیج
www.fardanews.com	۷۷- سایت فردا نیوز
www.۴text.prozeh.ir	۷۸- سایت فورتکست پروژه
www.manshoor.ir	۷۹- سایت منشور
www.noandishan.com	۸۰- سایت نواندیشان
www.vyab.ir	۸۱- سایت وگاب
www.doctor.ir	۸۲- سایت های دکتر
www.honarhayerazmi.ir	۸۳- سایت هنرهای رزمی
www.emam.khomeini.ir	۸۴- پورتال امام خمینی (ره)
www.farhangnew.ir	۸۵- فرهنگ نیوز
www.javaniha.ir	۸۶- مجله اینترنتی جوانی ها