



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 اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ



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 کار کردهای 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 تعالیٰ 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 بخشد و به طریق علم و دانش
رهنمونمان ساخت و به همنشینی با رهروان مکتب جمیع فرمان فرمود و
خوشی چینی از علم و معرفت را روزیمان ساخت.

همسرم که سایه سار زندگی ام می باشد، او که اسوه صبر و تحمل بود و مشکلات مسیر
را برایم تسهیل نمود و استاد بزرگوار و عزیزم سرکار خانم لطیفی که روشنی بخش
تاریکی جان هستی و ظلمت اندیشه ام را نورانی بخشدید، چگونه سپاس گویم
مهربانی و لطف شما را که سرشار از عشق و یقین است. چگونه سپاس گویم تأثیر
علم آموزی شما را که چراغ روشن هدایت را بر کلبه محقر وجودم فروزان ساخته اید.
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، اسلامیه، ۱۳۶۰.

۱۴-پایگاه اطلاع رسانی ورزش

۱۵-پاینده، ابوالقاسم، نهج الفصاحه، چاپ چهارم، تهران، دنیای دانش، ۱۳۸۲

۱۶-تمیم آمدی، عبدالواحد، تصنیف غررالحکم و دررالکلم، 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 البيت (علیهم السلام)، ۱۴۰۹ق.

۲۱-حکیمی، اخوان و احمد آرام، الحیا، ترجمه احمد آرام، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی،

. ۱۳۸۰

۲۲-حلی، علی، سید بن طاووس، الإقبال بالأعمال الحسنة، چاپ دوم، تهران، دار الكتب الإسلامية،

. ۱۴۰۹ هـ.

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

محمد جعفر یاحقی، مشهد، بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی، ۱۴۰۸ق.

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، فرمان، ۱۳۸۶.

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

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

۳۲- طباطبائی، 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 البحرين، بی‌جا، دفتر فرهنگ نشر اسلامی، ۱۳۸۵.

۳۸- طوسي، محمد بن حسن، التهذيب، چاپ چهارم، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۴۰۷ ق.

- ٣٩- عطاردی، عزیزالله، مسند الامام الرضا (علیه السلام)، مشهد، آستان قدس، ۱۴۰۶.
- ٤٠- فراهیدی، خلیل بن احمد، العین، چاپ دوم، قم، هجرت، ۱۴۰۹ ق.
- ٤١- فروغی جهرمی، محمدقاسم، جایگاه و منزلت ورزش در نظام ما، چاپ دوم و سوم، معاونت فرهنگی ستاد مشترک سپاه، ۱۳۸۶.
- ٤٢- قرشی، سید علی اکبر، قاموس قرآن، چاپ ششم، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۱.
- ٤٣- قمی، عباس، سفینه البحار، قم، اسوه، بی‌تا، ذیل ماده قوه.
- ٤٤- ———، مفاتیح الجنان، ترجمه الهی قمشه‌ای، قم، آیین دانش، چاپ هشتم، ۱۳۹۳.
- ٤٥- ———، منتهی الآمال، تهران، مبین اندیشه، ۱۳۹۰.
- ٤٦- کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، تحقیق علی اکبر غفاری، چاپ چهارم، تهران، دارالکتب الاسلامیه.
- ٤٧- گنابادی، سلطان محمد، تفسیر بیان السعاده فی مقامات العباده، چاپ دوم، بیروت، موسسه الاعلمی للمطبوعات، ۱۴۰۸ ق.
- ٤٨- مترجمان، تفسیر هدایت، مشهد، بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی، ۱۳۷۷.
- ٤٩- مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار، بیروت، موسسه الطبع و النشر، ۱۴۱۰ ق.
- ٥٠- محمدث نوری، حسین، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، بیروت، مؤسسه آل البيت (علیهم السلام)، ۱۴۰۸ هـ.
- ٥١- محمدی ری شهری، محمد، حکمت نامه پیامبر (صلی الله علیه و آله).
- ٥٢- مظلومی، رجیلی، 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 اهل‌البیت، ۱۳۷۸.

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

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

۵۸-نیشابوری، فتال، روضة الوعاظین و بصیرة المتعاظین، قم، رضی، بی‌تا.

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

سایت

www.akhlagh.perseman.ir

۶۰- سایت اخلاق پرسمان

www.sport1365.ir

۶۱- سایت اسپورت ۱۳۶۵

www.andisheqom.com

۶۲- سایت اندیشه قم

www.akamsalamat.com

۶۳- سایت آكام سلامت ایرانیان

www.avayerasht.com

۶۴- سایت آوای رشت

www.bartarinha.ir

۶۵- سایت برترین‌ها

www.porseman.ir

۶۶- سایت پرسمان،

www.pezeshkan.com

۶۷- سایت پزشکان ایران

www.tebyan.net

۶۸- سایت تبیان

www.tavanir.ir

۶۹- سایت توانیر

- ۷۰- سایت خامنه‌ای www.khamanei.ir
- ۷۱- سایت روشنی خورشید www.roshani.blog.com
- ۷۲- سایت سلامت ۱۱۸ www.shalamt118.com
- ۷۳- سایت سیمرغ، www.seemorgh.com
- ۷۴- سایت عصر ایران www.asriran.com
- ۷۵- سایت علم ورزش www.elmevarzesh.com
- ۷۶- سایت فارس پیج www.farspage.ir
- ۷۷- سایت فردا نیوز www.fardanews.com
- ۷۸- سایت فورتکست پروژه www.4text.prozeh.ir
- ۷۹- سایت منشور www.manshoor.ir
- ۸۰- سایت نوآندیشان www.noandishan.com
- ۸۱- سایت وگاب www.vyab.ir
- ۸۲- سایت های دکتر www.doctor.ir
- ۸۳- سایت هنرهای رزمی www.honarhayerazmi.ir
- ۸۴- پورتال امام خمینی (ره) www.emam.khomeini.ir
- ۸۵- فرهنگ نیوز www.farhangnew.ir
- ۸۶- مجله اینترنتی جوانی ها www.javaniha.ir