

تأثیر ایمان و معنویت بر عملکرد ورزشی در اسلام

دکتر حسن خلجی^۱

چکیده

بشر برای عبور از محدودیت‌های مسیر خود همواره می‌اندیشد تا بتواند محدودیت‌های موجود را طی نماید و هدف‌های جدیدی طراحی کند. این مسیر را پیوسته ورزشکاران طی می‌کنند. از آنجا که انسان یک وجود مادی و معنوی دارد، بدیهی است که کمک‌های نیروبخشی و توانایی‌ها می‌تواند منشاء مادی و معنوی داشته باشد؛ یعنی، برای شکوفایی کامل استعدادهای بشری می‌توان از کمک‌های مادی و معنوی بهره جست. هدف این مقاله، معرفی راهبرد کمک‌های نیروزایی ایمان مذهبی از دیدگاه قرآن کریم است. در پیشینه بحث، کمک‌های نیروزایی مکانیکی، تغذیه‌ای، فیزیولوژیکی، داروشناختی و روان‌شناختی معرفی شده است. سپس برای بهینه کردن عملکرد انسان از طرق دیگر، راهبرد کمک‌های نیروزایی ایمان مذهبی معرفی شده است. این راهبرد در تاریخ اقوام و ملل مختلف چون یونان، ایران باستان و نهضت المپیک، ایران پس از اسلام، دیدگاه فیلسوفانی چون بوعلی سینا، ویلیام جیمز و امام خمینی (ره) مورد ملاحظه قرار گرفته است. مطالب را در قالب ایمان، مؤمن و ویژگی‌های مؤمن (آرامش، استقامت، عزت، توکل) از دیدگاه قرآن مورد توجه قرار داده است. همان طور که می‌دانیم این ویژگی‌ها برای حضور در موقعیت‌های بحرانی و سخت از جمله موقعیت‌های ورزشی بسیار مؤثر هستند که مؤلف، آن‌ها را کمک‌های نیروزایی ایمان و معنویت نام نهاده است. در این خصوص، سؤال‌هایی مطرح شده است که آیا می‌توان این قابلیت را به حوزه‌های فرهنگی چون ورزش انتقال داد؟ سپس مؤلفه‌های پدیدآورنده ایمان را که همان شناخت و عمل صالح است، بحث نموده است. در خاتمه توصیه‌هایی برای محققان، مسؤولان و مربیان ارائه شده است.

واژه‌های کلیدی: کمک‌های نیروزایی، ایمان مذهبی، اسلام، قرآن، عملکرد ورزشی.

مقدمه

یکی از اموری که مسابقات و رقابت‌های ورزشی را مورد علاقه آحاد مردم قرار داده است، شکستن رکوردهای قبلی و به جا گذاشتن رکورد جدید و بهبود در فرایند حرکت است. سرمایه اصلی این بهبودها و پیشرفت‌های ورزشی، توانایی بشری است که از ابعاد جسمانی و روان‌شناختی و ... به دست می‌آید. بدیهی است که بشر با دانش و فنون موجود خود، تلاش‌هایی را برای غلبه بر حریف و موانع خود انجام می‌دهد. این تلاش‌ها در دوره‌ای به حدّ نهایی نزدیک می‌شوند که به صورت سقف (حدّ نهایی) فیزیولوژیکی، روان‌شناختی، فرایندی و ... مطرح شده است. با پیشرفت دانش و تکنولوژی و تمرین این سقف‌ها و هدف‌ها، یکی از پس دیگری پیموده می‌شود و هدف‌های جدیدی طراحی می‌شود. باز آن سقف‌ها پیموده می‌شود... این مسیر ناهموار، پیوسته از طرف ورزشکاران دوره‌های مختلف طی شده و خواهد شد (۴۲).

موضوع پالایش و افزایش عملکرد مهارت در تربیت بدنی و ورزش (و برخی حرفه‌های دیگر چون ارتش و صنعت) مورد علاقه همگان بوده است. در دسته‌ای از ورزش‌ها افزایش عملکرد اهمیت دارد (مانند وزنه‌برداری)، در دسته‌ای دیگر اوج مهارت اهمیت پیدا می‌کند (مانند ژیمناستیک). تلاش کلیّه مربیان، مؤسّسات و مسؤلان ورزشی برای به اوج رساندن حرکت (عملکرد و پالایش حرکت) انفرادی و گروهی است. از آنجا که انسان یک وجود مادی و معنوی دارد، بدیهی است که منبع پدیدآیی نیرو و توانایی‌ها برای این پیشرفت و بهبود باید زیست‌شناختی، روان‌شناختی و ... باشد. شیوه‌هایی که تا کنون بشر برای افزایش و پالایش رفتار حرکتی خود اندیشیده، به شکل‌های مختلفی بوده است که مساعدت‌ها و «کمک‌های نیروزایی» نام گرفته‌اند. راستی این کمک‌ها کدامند؟ برابر نظر «ملوین ویلیامز»^۱ پنج نوع مساعدت نیروزایی وجود دارد (۳۳). در اینجا به طور مختصر به آن‌ها اشاره می‌شود:

کمک‌های نیروزایی مکانیکی^۲، شامل وسایلی که برای افزایش عملکرد استفاده می‌شود. مانند راکت‌های مرغوب تنیس و بدمینتون؛ کمک‌های نیروزایی مهارتی^۳، شامل حلقه‌های حرکتی و بدنی هستند که ورزشکاران عالی‌رتبه، آن‌ها را به مهارت ورزشی اضافه می‌کنند، مانند حرکت متضاد دو دست در عمل جمب بال بسکتبال (۱۷).

کمک‌های نیروزایی فیزیولوژیکی^۴ که به طور مستقیم عملکرد بدنی را افزایش می‌دهد مانند بالا رفتن هورمون اریتروپوئین، تمرینات هیپوکسی اینتروال (۱۵). کمک‌های نیروزایی تغذیه‌ای^۵، شامل برنامه غذایی حاوی پروتئین، مکمل‌های کربوهیدراتی، و ... کمک‌های نیروزایی داروشناختی^۶، شامل داروهایی از قبیل استروئیدها آنابولیک و هورمون رشد و آمفتامین‌ها است (۳۴). کمک‌های نیروزایی روان‌شناختی^۷، نظیر

1. Williams.M
2. Mechanical Ergogenic Aids
3. Skill Ergogenic Aids
4. Physiological Ergogenic Aids
5. Nutritional Ergogenic Aids
6. Pharmacological Ergogenic Aids
7. psychologica Ergogenic Aids

تصویرسازی ذهنی، پیام‌های انگیزشی و برانگیختگی فنون ذهنی هستند که به طور مؤثری عملکرد را بهبود می‌بخشد (۳۴). ورزشکاران با توجه به سطوح رفتار ورزشی یا امکانات خود از یک یا ترکیبی از این کمک‌های نیروزایی استفاده کرده‌اند؛ مثلاً ورزشکاران در سطح بالا، آگاهی فراوانی از کمک‌های نیروزایی دارویی (داروهایی مانند استروئید آنابولیک، هورمون رشد و آمفتامین‌ها) دارند (۳۴). اگر بخواهیم کمک‌های نیروزایی را طبقه‌بندی کنیم، در شکل‌های مختلفی می‌توان آن‌ها را دسته‌بندی کرد. در مقابل آندروهاالوچاک^۱ که در مقاله خود آن‌ها را به کمک‌های نیروزایی طبیعی (مانند فیزیولوژیکی) و غیر طبیعی (مانند دارویی) دسته‌بندی کرده، نگارنده، آن‌ها را به کمک‌های زیست‌شناختی (مانند فیزیولوژیکی...) و غیر زیست‌شناختی (مانند روان‌شناختی) طبقه‌بندی می‌کند؛ زیرا این طبقه‌بندی با ابعاد وجودی انسان که علامه طباطبایی (ره) طبقه‌بندی نموده‌اند، سازگارتر است. ایشان، ابعاد وجودی انسان را به بُعد خلقی (مانند جسم) و بُعد امری (مانند روحی و روانی) طبقه‌بندی کرده‌اند (۲۰). آیا بشر برای عبور از سقف‌های (هدف) فیزیولوژیک و روان‌شناختی که امروز در رقابت‌های ورزشی مواجه است، صرفاً به کمک‌های نیروزایی پنجگانه مذکور محدود است؟ آیا کمک‌های نیروزایی زیست‌شناختی و غیر زیست‌شناختی دیگری وجود دارد؟ که تاکنون بشر به آن دست نیافته است؟ آیا تاریخ ملل قدیم راهگشاست؟ اگر در میان آداب، عادات و سنن ملل مختلف بررسی کنیم، می‌توانیم به رویه‌های دیگری دست یابیم؟ در آینده پیشرفت علم و تکنولوژی، راه دیگری برای کمک به بشر معرفی نمی‌کند؟ کتاب‌های آسمانی و دین چگونه و چه کمک‌هایی در این خصوص می‌تواند به بشر ارائه دهد؟ حوزه‌های دیگر معارف بشری چطور؟ سؤالی که در این مقاله مورد بررسی است، این است که آیا ایمان و معنویت در ارتقای عملکرد ورزشی ورزشکاران، مؤثر است؟ آیا ایمان مذهبی کمک نیروزاست؟ ایمان مذهبی از دیدگاه اسلام و خصوص قرآن چیست؟ و چگونه عملکرد ورزشی را ارتقا می‌دهد؟

روش‌شناسی

برای مطالعه قرآن و متون دینی، سه نوع شناخت وجود دارد: (۱) شناخت سندی یا انتسابی؛ یعنی، میزان اعتباری که کتاب از نظر اسناد و نسبت به آورنده‌اش دارد. (۲) شناخت تحلیلی - تشخیص این که کتاب مشتمل بر چه مطالبی است و چه هدفی را تعقیب می‌کند؟ راجع به ایمان و عملکرد انسان در موقعیت‌های مختلف و... چه رویکردی دارد؟ در هر حال این نوع شناخت مربوط به محتواست. (۳) شناخت ریشه‌ای - در مقام مقایسه میان آن کتاب و سایر کتاب‌ها می‌باشد (۲۹ - ص ۱۸ تا ۱۸۱).

بنابراین، روش مطالعه تحقیق حاضر، روش تحلیلی یا تحلیل محتواست. محقق حتی الامکان قرآن کریم، تفاسیر مربوط و کتاب‌های معتبر دینی (عترت) موجود و در دسترس را مورد مطالعه و جستجو قرار داده است. مطالب مربوط به ایمان و عملکرد انسان را جمع‌آوری، دسته‌بندی و از نظر منطقی مرتب نمود و سپس مورد تحلیل قرار داد.

نتایج

کمک‌های نیروزایی ایمان مذهبی: با مطالعه تاریخ اقوام و ملل مختلف ملاحظه می‌شود که آنان به تربیت روحانی و جسمانی توجه داشته‌اند به اختصار به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود: رودلف براش^۱ تأکید می‌کند که ورزش به عنوان آیین‌های دینی آغاز گردیده است. او، علت این امر را ترس انسان از نیروهای طبیعت که او را در میان گرفته و به وی گزند می‌رساند، تفسیر می‌کند (۴). مسابقه‌های ورزشی از ۲۰۰۰ سال قبل از میلاد بخشی از جشنواره‌های دینی بوده است. فرهنگ یونانی رقابت را با شهروندی و زندگی مذهبی یکپارچه کرده بود (۳۶). در عصر «پریکلس» تربیت روحی به تربیت جسم به شکل ضعیفی پیوند خورد و بعداً به عنوان اساس ترکیبی نظام تربیتی - آموزشی حکمای یونانی درآمد (۲۶). در آموزشگاه‌های آتن، پرورش روحی و معنوی بدون این که از تمرینات بدنی غفلت شود، مقام اول را داشت (۱۶). بیش از ۱۵۰ سال گذشته در کشورهای غربی به ویژه ایالات متحده و کانادا حوزه دین و ورزش یکپارچه بوده و راه‌های حمایتی دو سویه‌ای در زندگی بشر داشته است. افراد با باورهای مذهبی معین، ورزش‌ها را برای پیشرفت اهداف مذهبی استفاده می‌کرده‌اند. یا افراد در شکل‌های متفاوتی از باورهای دینی برای پیشرفت اهداف ورزشی استفاده می‌کردند (۳۸). تربیت بدنی در نظر ایران باستان (ماد، هخامنشی، اشکانی و ساسانی) بدون تربیت غریز و احساسات نامناسب قلمداد می‌شده است (۲۸).

در مبحث المپیسم، میان مذهب و ورزش از آن جهت که مخاطب آن‌ها انسان است و هدف تعالی اوست، وجه اشتراک وجود دارد. ... ورزشکار در اوج تلاش خستگی‌ناپذیرش خدا را در باطن خویش جستجو می‌کند (۲۴). کشتی در عصر فردوسی جنبه‌های معنوی و روحانی داشته و با صفات پهلوانی توأم بوده است. دکتر مظلومی در کتاب «ورزش در مسیر تاریخ» درباره غلبه ایمان بر نیرو می‌نویسد: «وجیه‌الدین مسعود پهلوان - زاهدی بود که ... پیوسته جوشن می‌پوشید و ... او با عده کمی از تربیت‌شدگان خود به جنگ مغولان رفت و فاتح بازآمد. هم‌چنین پهلوان محمد ابوسعید، کشتی‌گیر و دارای جمیع فضایل و کمالات انسانی و نیز در همه فنون زمان منحصر به فرد بود.» (۲۸). در «فتوت‌نامه سلطانی از قول ملاحسین واعظ کاشفی» خصوصیتی که برای پهلوانان آمده، همان صفات مؤمنین است. اکثر دانشمندان اسلامی و دیگران نیز به فواید تربیت روحانی در تقویت جسم معتقد بودند، برای نمونه «بوعلی سینا» می‌نویسد: «ترقی و تکامل اخلاقی در تقویت جسم و بدن دخالت دارد.» (۳۲). «جیمز» باورهای دینی را دارای چنین آثار مشهودی می‌داند: «اتصال با روح عالم خلقت - خدا... نتیجه آن ایجاد یک جریان قدرت و نیرویی است که به طور محسوس دارای آثار مادی و معنوی است. زندگی دارای مزه و طعمی می‌گردد که گویا رحمت محض می‌شود و به شکل ... سرور و بهجت دلیرانه درمی‌آید.» (۲). الکسیس کارل^۲ می‌گوید: «آیا ضروری نیست که کلیت توانایی‌هایی را که قادر به انجام آن هستیم، تشخیص دهیم؟ اگر توانایی‌ها برای ما خطری ندارد، نمی‌توانیم آن‌ها را عاطل بگذاریم. ضعف احساس عرفانی و اخلاقی به اندازه ضعف نیروی دماغی زیان‌آور است. شک

1. RuddlPh Brash

2. Ale xis Carrel

نیست که توفیق در زندگی به رشد کامل همه توانایی‌های فیزیولوژیکی، عقلی، روانی و معنوی بستگی دارد» (۳). هم‌چنین امام خمینی (ره) در جمع ورزشکاران می‌فرماید: «اسلام است که می‌تواند روح ما را قوی کند و به تبع آن، جسم ما هم قوی می‌شود» (۱۸).

بنابراین ملاحظه می‌شود در یونان، ایران باستان و پس از اسلام و در اندیشه‌های دانشمندان اسلامی و غربی برای تعالی جسم به تربیت روحی و ایمانی جوانان نیز توجه می‌شده است. همواره آنان همپای هم مورد تربیت قرار می‌گرفته‌اند؛ حتی ابتدا فعالیت‌های ورزشی یک رفتار دینی بوده است. یادآوری می‌شود، دین، مجموعه‌ای از اوامر و نواهی است که برای تزکیه، تربیت و سعادت انسان آمده است، در این راستا آثاری از جمله بر عملکرد حرکتی دارد.

انگیزه مؤلف از تألیف چنین مقاله‌ای جمله گهربار اخیر امام خمینی (ره) بود. آنجا که به ورزشکاران توصیه نمودند «اعتقاد به اسلام و ایمان به اسلام روح انسان را قوی می‌کند و به تبع آن، جسم انسان نیز نیرو و قدرت بیشتر پیدا می‌کند» (۱۸). لذا برای روشن شدن این مساله بر آن شدم تا کمک‌های نیروزایی معنویت و ایمان را از دیدگاه قرآن مورد بررسی و تفحص قرار دهم. هدف اصلی این مقاله، صرفاً این موضوع است.

تأثیر ایمان در عملکرد ورزشی در قرآن: برای ورود به مبحث اصلی؛ یعنی، تأثیر ایمان مذهبی در عملکرد ورزشی در قرآن لازم است که دو مفهوم مهم و اصلی بحث؛ یعنی، «ایمان» و «مؤمن» و آثار آن توضیح داده شود. سپس به بحث اصلی دیگر پرداخت. از نظر لغوی ایمان از ماده ا - م - ن می‌باشد و در اصل آرامش خاطر و نفس و از بین رفتن بیم و هراس است (۸). درباره تعریف اصطلاحی آن، خواجه نصیرطوسی می‌گوید: «ایمان، فقط تصدیق قلبی است به معرفت خداوند و... می‌گوییم که هر کس خدا و پیامبر (ص) را بشناسد و به همه کارهایی که باید انجام دهد، دانا باشد و آن‌ها را راست بداند، او را دارای ایمان می‌دانیم» (۱۳). شخصی که به موضوع‌های فوق و سایر ارکان، اصول و فروع دین، باور قلبی (نه تقلیدی و ظاهری یا برای تقویت صرف) پیدا کند، و تمامی آن‌ها را به نحو نیکو و پسندیده و با قلبی مطمئن انجام دهد (۱ - والعصر - ۳) آثاری پایدار در او ایجاد می‌شود، حالتی دایم و بالاخره صفاتی به وجود می‌آید که به آن فرد «مؤمن» گفته می‌شود. کسی که دارای ایمان به خدای تعالی است، تکیه بر پایگاهی دارد که هیچ حادثه و گرفتاری تکانش نمی‌دهد، و به رکنی وابسته است که انهدام نمی‌پذیرد، و چنین کسی (همه) امور خود را بر پایه معارفی بنا نهاده که شک و اضطراب قبول نمی‌کند، در اعمالش با روحیه‌ای اقدام می‌کند که از تکلیف الهی منشا گرفته است (۲۱). بالاخره پذیرش چنین بینشی آثاری در فرد مؤمن به وجود می‌آورد که آن‌ها زمینه بسیار مطلوبی برای حضور فعال در موقعیت‌های بحرانی زندگی از جمله رقابت‌های ورزشی فراهم می‌کند، توجه داریم که در صورتی آثار ایمان در فرد تماماً ظاهر می‌شود که از تمام دین برای کمال و سعادت خود بهره ببرد. در زیر به برخی از این آثار اشاره می‌شود:

۱) آرامش روح: قرآن شریف می‌فرماید: اوست (خدا) که آرامش را در قلوب مؤمنان نازل کرد، برای آن که ایمانی بر ایمانشان بیفزاید (۱ - فتح - ۴). این آرامش به علت ایمان به خداست که در دل مؤمن ایجاد شده

است. در این باره میرزا جواد ملکی تبریزی می‌گوید: «معرفت خدا، مایه آرامش دل از هرگونه وحشت، یار دلنواز برای هر تنهایی و روشنایی برای هر تاریکی است. و قوه و نیرو در برابر هر ناتوانی و شفای هر دردی است.» (۳۱).

۲) استقامت در برابر مشکلات: قرآن کریم در آیات بسیاری، راه و روش استقامت و پایداری در برابر دشمن یا مشکلات را معرفی نموده است. از جمله، ای کسانی که ایمان آورده‌اید، اگر خدا را یاری کنید، یاریتان می‌کند و گام‌هایتان را استوار می‌دارد (۱ - محمد - ۷)... چون با گروهی برخورد کنید، پایداری ورزید و خدا را بسیار یاد کنید. باشد که رستگار شوید (۱ - انفال - ۴۴). ملاحظه می‌شود، ایمان مذهبی و ذکر خداوند در انسان نیروی مقاومت می‌آفریند، تلخی‌ها را شیرین می‌گرداند (۲۳). حضرت علی - علیه السلام - می‌فرماید: «نفس مؤمن از سنگ سخت، سخت‌تر است.» بنابراین روح مؤمن با ظرفیت است در برابر مشکلاتی که برای خیلی‌ها تحمل‌ناپذیر است، مقاومت می‌کند. روح مؤمن به قدری با کرامت است که بسیاری از مشکلات و امور را نادیده می‌گیرد. هاضمه‌اش در تحمل مشقت، بسیار قوی است (۱۴).

۳) احساس عزت و غلبه: عزت حالتی است که فرد خویش را غالب می‌بیند (۳۱). قرآن کریم، این صفت را خاص خدا و مؤمنین می‌داند (۱ - منافقین - ۸). و شرط برتری هر فردی را ایمان و پایداری قلمداد می‌کند: «اگر مؤمنید، سستی مکنید و غمگین مشوید، که شما برترید.» (۱ - آل عمران - ۱۳۹).

از نظر اسلام، ایمان می‌تواند این احساس را ایجاد کند. هرچه مراتب ایمان بالاتر باشد. صلابت، مهابت و عزت او بیشتر است. آیا کسی که دلش با حق تعالی پیوند خورده است، ممکن است که ترس و بیم داشته باشد؟ خوف از چه چیز؟ او با همه کاره عالم ارتباط دارد، پس از چه بترسد؟ بدین جهت، مؤمن همیشه خود را غالب می‌داند (۳۱).

۴) توکل: قرآن کریم می‌فرماید: «اگر خدا شما را یاری کند، هیچ کس بر شما غالب نخواهد شد، ... و مؤمنان باید تنها بر خدا توکل کنند.» (۱ - آل عمران - ۶۰). حضرت امام رضا - علیه السلام - می‌فرماید: «هر کس می‌خواهد نیرومندترین مردم باشد، باید بر خدا توکل کند. پرسیدند، توکل چیست؟ فرمود: «این که جز از خدا نترس!» هر که اطاعت خدای سبحان کند، عزیز و نیرومند خواهد شد.» (۱۱).

۵) نیرومندی در مبارزه: قرآن کریم، کلید نیرومندی و برتری مؤمن را ایمان مذهبی می‌داند. هرچه مرتبه ایمان، بالاتر باشد، قدرت بدنی و روحی مبارزه فرد افزون‌تر است. خداوند در سوره انفال آیات ۶۴ الی ۶۶ می‌فرماید:

«ای پیامبر! مؤمنان را به جهاد برانگیز... اکنون خدا بر شما تخفیف داده و معلوم داشت که در شما ضعفی هست. پس اگر از (میان) شما یک‌صد تن شکیبیا باشد بر دویست تن پیروز گردند... و خدا با شکیبایان است.» هرچند این آیات درباره جنگ بین ایمان و کفر است، نشان می‌دهد که ایمان مذهبی، سهم بسیار زیادی در نیروزایی کلی (بدنی و روحی) در جنگ دارد. هرچه ایمان، برتر و بیشتر باشد، نسبت مقابله با افراد بیشتر می‌شود. این نسبت از یک نفر در مقابل دو نفر آغاز می‌شود و تا یک نفر در مقابل ده نفر قابل افزایش است. همچنین در سوره بقره آیه ۲۴۹ خداوند از زبان مؤمنین سپاه طالوت می‌فرماید: «بسا گروهی اندک که بر گروهی بسیار به اذن خدا پیروز شدند، و خداوند با شکیبایان است.»

علامه طباطبایی (ره) در تفسیر المیزان درباره مؤمنین می‌فرماید: مؤمنین... بدانند که حاکمیت و غلبه همواره از آن ایمان و تقواست، هرچند که دارندگان آن کم باشند (۲۱). لازم است بدانیم ویژگی‌هایی که مؤمنین تحصیل می‌کنند، مرهون دو عامل زیر است:

۱. علم یا آگاهی به معارف اسلامی و الهی است که فرد به آن‌ها باور پیدا می‌کند. از آنجا که نیروی ایمان مبتنی بر فهم صحیح است، و همین فهم صحیح صاحبش را به هر خلق و خوی پسندیده‌ای متصف می‌سازد؛ و او را شجاع و با شهامت و پر جرأت و دارای استقامت، وقار و آرامش قلب و وثوق به خدا بار می‌آورد (۲۱).
 ۲. انجام عمل صالح: عمل صالح، عبارت است از عمل طبق وحی، وظیفه و تکلیف (۷). علامه طباطبایی (ره) اطمینان قلبی را برخاسته از علم و یقین... و التزام عملی به آن می‌داند (۲۲). او، معرفت و علم و عمل را با هم ملازم می‌داند... ایمان، حالت آرامش قلبی است... تا با عمل صالح، قرین نشود، مؤثر نخواهد بود (۲۳). قرآن کریم درباره آثار عمل و عبادت می‌فرماید: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید! اگر از خدا پروا داشته باشید، برای شما (نیروی) تشخیص قرار می‌دهد.» (۱ - انفال ۲۹). کسانی که در راه ما کوشیده‌اند، به یقین راه‌های خود را به آنان می‌نمایانیم (۱ - عنکبوت ۶۹). ملاحظه می‌شود، برخورداری از ایمان آثار بسیار مؤثری برای فرد دارای ایمان به همراه می‌آورد که آن‌ها ویژگی‌های مهم و سودمندی برای موقعیت‌های بسیار دشوار زندگی از جمله موقعیت‌های رقابتی سنگین می‌تواند بسیار سودمند باشد. آرامش روح، استقامت در برابر مشکلات، احساس عزت و غلبه، توکل (نهراسیدن از کسی)، و نیرومندی در مبارزه، شرایطی را برای فرد مؤمن فراهم می‌کند که او بتواند به نحو مطلوب با اصرار بر رسیدن به هدف، بدون حقارت و ترس از عوامل بیرونی و اتکای بر خدا و توانایی‌های شخصی با به‌کارگیری استعدادهای خود بدون کمترین عامل مزاحمی در حل مشکل خود اقدام کند و تمامی انرژی خود را در رسیدن به اهداف هزینه کند. این حالات، درست همان نیازهای روحی است که یک ورزشکار برای حضور در صحنه‌های رقابتی بالا به آن نیاز دارد. یقیناً آن‌ها در پیروز شدن یک گروه یا یک فرد ورزشکاری توانند بسیار مؤثر باشند. مؤلف اثر چنین ایمانی را کمک‌های نیروزایی ایمان و معنویت نام نهاده است.

بحث و نتیجه‌گیری

برای عبور و گذر از محدودیت‌ها در (هدف) موقعیت‌های مختلف زندگی از جمله ورزش، روش‌ها و یا کمک‌های نیروزایی که بشر در اختیار دارد، ممکن است متنوع باشد که محدود به روش‌های پنجگانه‌ای که ویلیام. ام (۱۹۹۴) و هالوچاک (۲۰۰۲) معرفی کرده است، نشود. تکنیکی که در این مقاله به آن تأکید شد، «کمک‌های نیروزایی ایمان مذهبی» است. همان‌طور که بیان گردید، این تکنیک نه غیر طبیعی (آندروهالوچاک) و نه زیست‌شناختی (دسته‌بندی مؤلف) است؛ بلکه طبیعی، درونی و معنوی است. به علاوه، یک نیروی درونی و معنوی که اثرات کاملاً پایدار، فراگیر، عمیق و انسانی دارد، نسبت به سایر تکنیک‌ها در تعامل با حریفان، انسانی‌تر و فراخور موقعیت‌های ورزشی - فرهنگی است. بر خلاف برخی رویه‌های کمک‌های نیروزایی (۳۴) هیچ‌گونه آسیب فردی، اجتماعی ندارد؛ بلکه در مقابل سازنده، حیات‌بخش و

اخلاقی است. همان طور که بیان شد، ایمان مذهبی، باور قلبی نسبت به خدا (۲۷) یا اعتقاد به یک صورت فکری (۱۹) و ... فردی که به آن مجموعه شناخت‌ها و آگاهی‌ها ایمان آورده باشد و همچنین در زندگی طبق آن شناخت‌ها (وحی / وظیفه) به طور پسندیده و همه جانبه عمل کرده باشد (۶، ۱۵)، «مؤمن» نامیده می‌شود. برابر با دیدگاه قرآن، این فرد مشمول رحمت و عنایت خداوند قرار می‌گیرد و قدرت تشخیص پیدا می‌کند (۱ - انفال - ۲۹) و مورد هدایت ویژه خداوند است (۱ - عنکبوت - ۶۹). ویژگی‌هایی که فرد مؤمن پیدا می‌کند، همان طور که گفته شد: آرامش، استقامت، احساس غلبه/ عزت، توکل و نیرومندی در مبارزه است.

صفات مذکور مهم‌ترین مؤلفه‌هایی هستند که هر فردی برای زندگی برتر نیاز دارد به خصوص ورزشکاران، نظامیان و سایر افرادی که در مقابل موقعیت‌های استرس‌زای شدید قرار دارند. فردی که دارای صفات مذکور است، در مقابل حریف بدون استرس با پشتکار فراوان (استقامت) و داشتن احساس غلبه، بدون انفعال ضمن توکل و با نیرومندی فوق العاده ظاهر می‌شود. یقیناً چنین فردی در مقابل با موقعیت‌های مختلف حرفه‌ای از جمله ورزش سرآمد خواهد بود. البته میزان توفیق در استفاده هر یک از مؤلفه‌های مذکور، بستگی به درجه ایمان و ایقان فرد دارد.

این صفات با ویژگی‌های هشتگانه «گاروفیلد» که برای موفقیت در عملکرد ورزشی معرفی می‌کند، سازگاری دارد. آن‌ها، عبارت‌اند از: آرامش روانی، آرامش جسمانی، احساس اطمینان، تمرکز بر زمان حال، انرژی بالا، آگاهی بالا، کنترل موقعیت و احساس دوری از عوامل بیرونی (۳۲). به علاوه، اکثر تکنیک‌های مداخله‌ای روان‌شناسی درصدد ایجاد آرمیدگی، تمرکز و استقامت در برابر ناتوانی هستند (بنسون ۱۹۷۴ و اسمیت ۱۹۸۰). روان‌شناسان، موفق‌ترین ورزشکار را کسی می‌دانند که در مقابل نگرانی، تنش، خستگی و ناتوانی بتواند استقامت ورزد (۶). هم‌چنین استیون اورمن^۱ (۱۹۹۷) در کتاب خود به نام «تأثیر اخلاق پروتستان روی ورزش و تفریح» ترکیبی از اخلاق دینی و ورزشی چون زهدگرایی فردگرایی و اخلاق را مورد تأکید قرار می‌دهد (۴۱). به علاوه نقل شده است که مربیان و ورزشکاران مذهب را به چند دلیل در ورزش‌ها استفاده می‌کنند: (۱) سازگاری با شرایط معین. (۲) تحمل سختی. (۳) معنی بخشیدن به ورزش‌ها. (۴) وحدت و یکپارچگی تیم. (۵) حفظ استقلال و کنترل عوامل اجتماعی روی تیم. (۶) دستیابی به موفقیت و ... (۳۵).

هم‌چنین در طول تاریخ اسلام و ایران، نمونه‌های فراوانی از ثمره چنین ایمانی ملاحظه شد. علی - علیه السلام - نمونه عینی و کامل چنین تربیتی بود. او انسان کامل و پرورش‌یافته مکتب اسلام است. ایمان او در درجه‌ای عالی، قدرت جسمانی و روحانی او مافوق تصور بود، درحالی که تغذیه او در حد اقل است. بنابراین، آن چیزی که به علی - علیه السلام - قدرت می‌داد، آیا چیزی بوده است جز ایمان؟ جز اسلام و ارتباط او با نامتناهی‌های هستی؟ (۵). یا عمار، مسلم بن عقیل و مالک اشتر که از قهرمانان تاریخ اسلام هستند، هم از نظر جسمی هم روحی متعالی بودند. امام علی (ع) درباره مالک می‌فرماید: مالک! و چه بود مالک؟! به خدا اگر

کوه بود، کوهی استوار و متمایز از کوه‌های دیگر و اگر سنگ بود، سنگی سخت بود (۸). به علاوه در تاریخ فرهنگ و ورزش ایران آنجا که تربیت جسمانی و ایمانی همراه و توأم شده است، منجر به ظهور قهرمانان نامی و مؤمن گردیده است مانند ابومسلم، مازیار و... که از حامیان اولیای خدا، زاهد، اهل قناعت، جوانمرد، متین، صبور، عالم و کشتی‌گیر بودند (گاهی در زندگی افراط و تفریط نیز داشتند) (۱۰) به ویژه وجیه الدین مسعود پهلوان، پهلوان محمد ابوسعید (۲۸).

شواهدی در ادیان دیگر نیز می‌توان ملاحظه کرد، از زمانی که مردان سیاه‌پوست در امریکا به اسلام گرویده‌اند، در ورزش‌ها به طور موفقیت‌آمیز مشارکت می‌کنند، حتی در ورزش‌های عملکردی و قدرتی موفق بوده‌اند (۳۵). یا در مورد ایونزویک^۱ که اعتقاد دینی به او اعتماد به نفس، کنترل بر عصبانیت، احساس پیروزمند بودن، آرمیدگی و غلبه بر اضطراب در میدان ورزش بخشیده بود (۳۶). رابرت هیگز^۲ در کتاب «خدا در استادیوم: ورزش‌ها و مذهب در امریکا» (۱۹۹۵) اثبات می‌کند که باورهای دینی مسیحیت موجب الگوهای می‌شود که با الگوهای اخلاقی جسمانی متناسب با ورزش‌های امروزی تناسب دارد (۳۷). این مجموعه شواهد در تاریخ اسلام و ایران و غرب بیان می‌کند که ایمان آثار کمک‌نیروزایی دارد؛ یعنی، ایمان مذهبی، موجب آرامش، استقامت، احساس غلبه، توکل (فعل بودن) در ورزشکار می‌شود.

امید که امت اسلامی به خصوص صاحبان حرفه‌های استرس‌زا و نیروطلب با آگاهی و شناخت کافی از ارکان و فروع اسلام و پابندی به تمام آن در طول زندگی (نه ایمان به بخشی از دین به خاطر تقویت ورزشی)، شاهد ظهور بیشتر چنین آثار ایمان مذهبی، معنویت در موقعیت‌های مختلف زندگی و اخروی از جمله موقعیت‌های ورزشی باشد.

در خاتمه با توجه به ویژگی نیروبخشی دین و خصوص اسلام، امید است، محققان خصوص متخصصین تربیت بدنی با همکاری کارشناسان اسلامی برای توسعه و تحقیق درباره راهبرد نیروزایی ایمان مذهبی تلاش‌های مفید و کارآمدی را انجام دهند و راهکارهای عملی بیشتری را نیز کشف نمایند تا از این طریق به حقیقت بیشتری برسیم و حتی که اسلام بر دوش حوزه، دانشگاه و محققان دارد، به طور حد اقلی ادا شود. برای روشن شدن این موضوع سؤال‌هایی مطرح است که قابل بررسی است و عبارتند از: آیا ایمان مذهبی نیروزاست یا فقط کمک نیروزاست؟ (یعنی مصرف انرژی را بهینه می‌کند؟ یا تولید نیرو می‌کند؟ البته کمک‌نیروزا بودن آن اینجا بیان شد). راهبرد نیروزایی ایمان مذهبی در ورزش‌های گروهی چه مکانیسمی دارد؟ و چگونه آن را می‌توان در این موقعیت‌ها استفاده کرد؟ آیا آمادگی ایمانی می‌تواند در کنار سایر آمادگی‌ها نیروزایی کند؟ در استفاده از این راهبرد نقش مربی چیست؟ آیا در این خصوص مربی می‌تواند از دستگیری افراد عالم و عامل که در این طریقت موفق بوده‌اند، نیز استفاده کند؟ بالاخره نقش سازمان‌های مربوط چون ارتش، تربیت بدنی و ... خصوص سازمان‌های تربیت قهرمانان و ورزشکاران برجسته برای استفاده از راهبرد نیروزایی ایمان مذهبی در موازات سایر شیوه‌های نیروزایی چه نقشی را باید ایفا کنند؟ آیا

1. Ivanisevch

2. Robert Higgs

وقت آن نرسیده است که سازمان‌های مربوط اسلام را در زندگی خصوص موقعیت‌های دشوار زندگی چون ارتش، صنعت، ورزش و... نهادینه‌تر کنند؟ یعنی، همان گونه که برنامه‌هایی برای آمادگی جسمانی، آمادگی روانی، آمادگی تکنیکی و تاکتیکی تدارک می‌کنند، برنامه‌های مذهبی (چون آگاهی بر معارف اسلامی و انجام عمل صالح - علاوه بر تعالیمی که در خانواده و مراکز آموزشی دیده‌اند) نیز فراهم کنند تا آمادگی ایمانی ورزشکاران بیشتر پایدار و افزایش یابد تا در امور زندگی و اخروی و شرایط مسابقه نیز از آرامش، استقامت، داشتن احساس غلبه، توکل، نیرومندی که آثار ایمان مذهبی است، بیشتر برخوردار باشند.

منابع

۱. الله جل و علا، ۱۳۷۶ «قرآن کریم» مترجم: محمد مهدی فولادوند. جامعه مدرسین. ص ۴۱، ۵۷، ۶۷، ۱۷۷، ۱۸۲.
۲. آذربایجانی مسعود، ۱۳۸۳ «توجیه ایمان از دیدگاه ویلیام جیمز» فصل‌نامه دانشگاه قم - سال ششم (۱) ص ۳ - ۱۰.
۳. الکسیس کارل، ۱۳۸۷، «نیایش» مترجم: علی شریتی، چاپ نهم انتشارات الهام، ص ۳۰ و ۵۱.
۴. امین انور الخولی، ۱۳۸۱ «ورزش و جامعه» ترجمه حمیدرضا شیخی، ناشر بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی و سازمان مطالعه و تدوین کمیته علوم انسانی دانشگاه‌ها - ص ۵۵.
۵. اداره کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش، ۱۳۶۰ «ورزش و تربیت بدنی در جمهوری اسلامی» علامه طباطبایی ص ۲۲.
۶. اسوا هولواوبراد هتفیلد، ۱۳۷۲، روان‌شناسی ورزشی با رویکرد روانی - اجتماعی، ترجمه رضا فلاحی - محسن حاجیلو، تهران، دفتر تحقیقات و آموزش سازمان تربیت بدنی، ص ۴۵۱، ۲۹۰.
۷. اصفهانی راغب (۱۴۱۲)، مفردات الفاظ قرآن به تحقیق صفوان عدنان داوودی، دارالقلم، دمشق و دارالشامیه بیروت، ص ۹۰.
۸. بهشتی احمد، (۱۳۶۲) «مبانی تربیت بدنی در اسلام» اداره کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش، ص ۱۰۲ تا ۱۰۵.
۹. پژوهشکده حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۰ «انسان از دیدگاه اسلام»، تهران، سمت، ص ۱۶۵.
۱۰. حاج عظیمی نصرت الله و ایزدپناه «تاریخ ورزشی ایران» بی تا و بی نا
۱۱. حکیمی محمد رضا و همکاران، ۱۳۶۳ «الحیاه»، جلد اول، تبلیغات اسلامی قم. ص ۵۱۳
۱۲. خلجی حسن، «۱۳۷۸ اصول و مبانی تربیت بدنی و ورزش»، دانشگاه پیام نور، چاپ آزمایشی، ص ۵۵
۱۳. خواجه نصیر طوسی، تمهید الاصول، ترجمه مشکوه الدینی، انجمن حکمت، ص ۶۴۰
۱۴. رشاد علی اکبر، ۱۳۷۷ «کیش پارسایان» (سخنرانی‌های آیت الله مجتبی تهران‌ی) پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه‌های اسلامی. ص ۲۷ - ۵۰.

۱۵. رواسی علی‌اصغر، گایینی عباس‌علی، علمیه علی‌رضا (۱۳۸۳) تأثیر تمرینات هیپوکسی ایتروال بر هموگلوبین، هماتوکریت، رتیکولوسیت و سلول‌های قرمزخون در هنرجویان پسر تربیت بدنی، حرکت، (۲۲): ۱۳۵ - ۱۲۱.
۱۶. رولاندن، س «تاریخ جهان» مترجم: احمد بهمنش، جلد اول. بی‌تا، ص ۱۰۳.
۱۷. صادقی حیدر ۱۳۸۴، مقدمات بیومکانیک ورزشی، تهران، سمت، ص ۱۶۰.
۱۸. صحیفه نور، ۱۳۶۱ «مجموعه رهنمودهای امام خمینی (ره)» جلد ۹ وزارت ارشاد، ص ۲۷۲.
۱۹. طباطبایی محمدحسین، بی‌تا «معنویت شیعه» تشیع، ص ۱۶۱.
۲۰. طباطبایی محمدحسین، ۱۳۶۰ «انسان از آغاز تا انجام» صادق لاریجانی آملی، الزهراء، تهران، ص ۴۴۰.
۲۱. طباطبایی محمدحسین، بی‌تا «تفسیرالمیزان» جلد نهم، مترجم: سیدمحمدباقر همرانی، دفتر انتشارات اسلامی، ص ۴۳۰ - ۴۳۱.
۲۲. علامه طباطبایی، بی‌تا، المیزان فی تفسیر قرآن، جلد ۱۸، الاعلمی، بیروت، ص ۱۷۸ - ۱۷۹.
۲۳. علامه طباطبایی ۱۳۶۰، رساله الولایه، اهل‌البيت، ص ۴۴.
۲۴. عزیزی محمد، (۱۳۷۵)، «بنیان فلسفی المپیزم»، فصل‌نامه المپیک، شماره ۱ و ۲. کمیته ملی المپیک، ص ۱۴ - ۱۸.
۲۵. قمی حاج عباس، ۱۳۷۶، «مفاتیح الجنان» مترجم: الهی قمشه‌ای، فراهانی، ص ۵۵.
۲۶. قنبری نیکی، عباس، ۱۳۶۷ «تربیت بدنی از دیدگاه اندیشمندان اسلام»، سازمان تربیت بدنی، ص ۶۴.
۲۷. محدث هادی و همکاران، ۱۳۸۲ «ترجمه و مفاهیم قرآن کریم»، دفتر ششم، بنیاد قرآن و عترت سپاه پاسداران انقلاب اسلامی، ص ۱۸.
۲۸. مظلومی رجبعلی ۱۳۶۶، «ورزش در مسیر تاریخ»، اداره کل تربیت بدنی آموزش و پرورش، دفتر هشتم، ص ۷۷ و ۱۰۵.
۲۹. مرتضی مطهری، (بی‌تا)، آشنایی با قرآن - شناخت قرآن - صدرا.
۳۰. ملاصدری شیرازی ۱۳۶۰، به تصحیح حسین نصر، ملی، ص ۳۹.
۳۱. ملکی تبریزی میرزااواد ۱۳۵۹، «رساله لقاءالله»، مترجم: سیداحمد فهري، فیض کاشانی، ص ۲۸، ۳۲، ۴۷.
۳۲. واعظ کاشفی، مولا حسین «فتوت‌نامه سلطانی»، مترجم: محمدجعفر محبوب، ص ۲۰۶.
۳۳. ویلیام، اچ، ملوین. ۱۳۷۶ «گامی نو در فراسوی تمرین‌های ورزشی - روش‌های نیروزایی»، مترجم: مهدی سهرابی، مؤسسه فرهنگی آیین، ص ۱۲۴ و ۲۰۲.
34. Andrew Holowchak, M. (2002). Ergogenic Aide and the limits of Human performance in sport: Ethical Issues, Aesthetic Considerations. Journal of the philosophy of sport, XXIX, pp.75 - 86.
35. Coakley Jay, 2001 "sport in society", seventh Edition, McGrow Hill, P. 473,467,
36. Ellis Cashmore, 2002 "sport Psychology" Humankinetics, P.214 - 217
37. Higgs, R, J.1995. "God in the stadium: Sport and religion in America". Lexington: The University of Kentucky press.

38. Ladd, T. and J.A. Mathisen, 1999. Muscular Christianity: Evangelical Protestants and the development of American sport. Grand Rapids MI: Baker Books
39. Garfield, C.A. and Bennett, H.Z., 1984. Peak Performance: Mental training Techniques of the world's greatest athletes. Boston; Houghton Mifflin. pp. 75.
40. Newburg, D. (1992), Performance Enhancement: Toward a working definition contemporary - thought - on - Performance - enhancement 1(1), Oct, pp. 10-25.
41. Overman, S.J. 1997. "The Protestant Ethic on sport and recreation". Brookfield, VT: Ashgate
42. Schmidt, R & Lee, (1999), Motor control and learning - A Behavior Emphasis. Human kinetics, pp. 268.
43. Williams, M. (1994). The use of Nutritional Ergogenics Aids in sports: Is it an Ethical issue? International Journal of Sport Nutrition. 4:120 -131.