

## Sport as a moral virtue; Sports and moral virtues

Eslami Ardakani S.H.\* *PhD*

<sup>1</sup> University of Religions and Religions, Qom, Iran

### Abstract

While sports are often viewed from a health perspective or with an emphasis on economic aspects, in this article, the author tries to examine the ethical function of sport and show its dimensions. The existence of some common patterns and attitudes towards sports and the dominance of medical or commercial attitudes towards it has prevented attention from the fundamental ethical aspects in sports. While sports, especially aerobic and non-competitive, are tied to moral virtues. With this in mind, the author suggests that non-competitive endurance sports have three moral functions in the long run. First, it leads to self-understanding, self-awareness and self-knowledge, second, it leads to domination of the body, emotions and feelings, and third, it cultivates many moral virtues, including courage, order, tolerance of pain and wisdom.

**Keywords:** moral practice, aerobic exercise, sport virtues, discipline, pain tolerance.

---

\*Corresponding Author

Tel: +98 ()

Fax: +98 ()

Postal Address:

Postal code:

email: [eslami@urd.ac.ir](mailto:eslami@urd.ac.ir)

Received:

Accepted:

ePublished:

## ورزش چونان فضیلت اخلاقی؛ ورزش و فضایل اخلاقی

سیدحسین اسلامی اردکانی\*

دانشگاه ادیان و مذاهب، قم، ایران

### چکیده

در حالی که غالباً از منظر سلامتی یا با تأکید بر جنبه‌های اقتصادی به ورزش نگاه می‌شود، در این مقاله، نویسنده می‌کوشد کارکرد اخلاقی ورزش را بررسی کند و ابعاد آن را نشان بدهد. وجوی برخی الگوها و نگرش‌های رایج به ورزش و سلطه نگرش پزشکی یا تجاری به آن مانع از توجه به جنبه‌های بنیادین اخلاقی در ورزش شده است. حال آنکه ورزش، به خصوص هوازی و غیر رقابتی، با فضایل اخلاقی گره خورده است. با این نگاه، نویسنده این اندیشه را پیش می‌کشد که ورزش استقامتی غیر رقابتی در درازمدت سه کارکرد اخلاقی دارد. نخست مایه خودفهمی، خودآگاهی و خودشناسی می‌شود، دوم به تسلط بر بدن، عواطف و هیجانات می‌انجامد و سوم آنکه موجب پرورش فضایل اخلاقی متعددی از جمله شجاعت، نظم، تحمل درد و حکمت می‌گردد.

کلیدواژه‌ها: ورزش هوازی، ورزه اخلاقی، فضایل ورزشی، نظم، تحمل درد.

### کلیدواژگان:

تاریخ دریافت:

تاریخ پذیرش:

تاریخ انتشار:

\*نویسنده مسئول: eslami@urd.ac.ir

آدرس مکاتبه: دانشگاه ادیان و مذاهب، قم، پردیسان

تلفن: ۰۹۱۲۵۵۱۴۴۱۲؛ فکس: -

### درآمد

معروف است که از جرج مالوری، پرسیدند انگیزه شما برای صعود به قله اورست چه بود؟ پاسخ داد: «زیرا آن جا بود». یعنی بودن این قله به تنهایی، به تعبیر فلاسفه مسلمان، علت تامه صعود از آن بوده است. اما همچنان شاهد پرسش‌هایی از این دست هستیم که چرا کسی مانند اریک واینایمر نابینا دو سال برنامه‌ریزی می‌کند و یک سال در دامنه کوه‌های راکی می‌دود تا بتواند به اورست صعود کند؟ چرا برای رسیدن به این هدف گاه در تمرینات روزانه خود با کوله‌پشتی سی کیلویی بر پشت از پله‌های یک ساختمان پنجاه طبقه‌ای، با ارتفاع ۱۵۰ متر، نفس‌زنان بالا می‌رود؟ (واینایمر، ۱۳۹۰، ص ۲۱۶) شاید پاسخ ساده به این پرسش آن است که آنها را ماجراجویانی سودایی بدانیم و کارشان را جنون‌آمیز. اما این پاسخ دقیقی نیست. برخی از این کسان استادان بنام دانشگاهی و حتی استادان فلسفه هستند. برای نمونه کافی است به کتاب فلسفه و صخره‌نوردی [Schmid, 2010] نگاهی کنیم تا ببینیم چگونه استادان جاافتاده و شناخته‌شده دانشگاهی که زندگی معقولی هم دارند، به ورزش‌هایی می‌پردازند که از نظر کسان بسیاری ماجراجویانه و چه بسا غیر اخلاقی به نظر برسد. پاسخ مختصر به این پرسش‌ها آن است که ورزش در بُن خود منش اخلاقی خاصی پرورش می‌دهد و راه به سوی فضیلت‌های اخلاقی می‌گشاید. مرور مقالات این کتاب این نکته را آشکارا نشان می‌دهد [Eslami Ardakani, 1394] و من می‌خواهم در این مقاله این پاسخ را بسط دهم.

### نگرش‌های رایج در باب ورزش

در اینجا لازم است که به نگرش‌های رایجی که در جامعه ما درباره ورزش وجود دارد اشارتی کنم تا مسیر بحث هموارتر گردد. لابلای سخنانی که از دهان افراد عادی جامعه یا سیاستگذاران می‌شنویم و همچنین با نگاهی به

بره‌های تبلیغاتی و مانند آن می‌توان نگرش‌ها یا الگوهای مسلط درباره ورزش را به خوبی شناسایی کرد. در این جا مهم‌ترین آن‌ها را نقل می‌کنم

#### ۱. ورزش به مثابه سرگرمی

برای غالب والدین ورزش نوعی سرگرمی و کاری است برای پر کردن اوقات فراغت فرزندان. با این رویکرد معمولاً در تابستان و هنگامی که مدارس تعطیل می‌شود، شاهد رونق فعالیت‌های ورزشی در میان کودکان و نوجوانان هستیم و والدین را می‌بینیم که به باشگاه‌های مختلف مراجعه و فرزندان خود را در یکی از برنامه‌های ورزشی ثبت نام می‌کنند. پس از تابستان نیز معمولاً این تب فرو می‌نشیند و بچه‌ها دوباره مشغول درس می‌شوند. گاه برنامه‌های دوستانه آخر هفته مانند فوتسال یا والیبال با همین نگاه شکل گیرد. این نگاه به ورزش موجب می‌شود تا معمولاً با اولین تعارضی که با کار دیگری پیش بیاید، کنار گذاشته شود. گرچه سرگرمی یکی از جنبه‌های ورزش می‌تواند باشد، اما ورزش از آن فراتر می‌رود.

#### ۲. ورزش به مثابه درمان

هنگامی که شخص مسنی را می‌بینیم گوشه پارکی آرام آرام می‌دود یا پیاده‌روی می‌کند، معمولاً اولین نکته‌ای که به ذهنمان می‌رسد آن است که دچار بیماری خاصی است و اینک پزشک به او توصیه کرده است برای کاهش کلسترول بد خون خود یا درمان کبد چربش حتماً روزانه مقداری پیاده‌روی کند یا بدود. همچنین گاه هنگامی که سرخوشانه می‌دویم، ممکن است همکاری یا دوستی قدیمی ما را متوقف کند و بپرسد «خیر است؟» که معنایش آن است که مگر اتفاقی افتاده است و مشکلی دارید که دارید می‌دوید؟ با این نگاه گاه در قسمت کم عمق استخرها مردان میان‌سال یا مسنی، و حتی گاه جوانانی، می‌بینیم که در حالی که دست‌ها را به کمر گرفته‌اند با کندی و کرختی دارند عرض استخر را با گام‌های بلند یا کوتاه می‌نورند. نوع حرکات ورزشی آنان آشکارا می‌گوید که در حال آب‌درمانی هستند و برای درمان دیسک بیرون زده کمر خود یا ساییدگی کشک زانو ورزش می‌کنند. این ورزش برای انجام دهندگان آن معمولاً هیچ جاذبه‌ای ندارد و آن‌ها منتظرند تا مانند دوره درمان فیزیوتراپی سریع به پایان برسد و آن را رها کنند. مطالعات نشان داده است که الگوی پزشکی در ورزش در درازمدت قابل استمرار نیست [Segar, 2015].

#### ۳. ورزش به مثابه پیشگیری

گاه برخی شاغلان و افراد میان‌سال با دوران‌دیشی یا دیدن بیماران دیگر، به فکر می‌افتند برای پیشگیری از بیماری‌های اسکلتی مانند دیسک کمر و ساییدگی زانو یا بیماری‌های قلبی-عروقی چون سکته یا فشار خون به شکل منظم برخی حرکات ورزشی را انجام دهند یا با دوستان خود به شکل منظمی یک فعالیت ورزشی مانند نرمش صبحگاهی را دنبال کنند. در این جا ورزش صرفاً ابزاری است برای حفظ سلامتی بدن و گرنه به خودی خود ارزش ندارد.

#### ۴. ورزش به مثابه تخلیه هیجانات

برای کسانی ورزش عمدتاً فعلیتی است برای تخلیه هیجانات جوانان. به همین سبب راه حل رفتارهای پرخطر، تجمع‌های بی‌حاصل، رفتارهای مخرب، سوء مصرف مواد مخدر و مانند آن‌ها را زاده تراکم هیجان جوانی می‌دانند و یکی از راه حل‌های آن را هدایت جوانان به سوی ورزش، برگزار کردن مسابقات ورزشی و احداث ورزشگاه‌ها می‌شمارند. طبق این منطق، هیجانات جوانی اگر در مسیر درست هدایت نشود یا تخلیه نگردد پیامدهای ویرانگری

خواهد داشت. در نتیجه باید حتماً این هیجانات کانالیزه و در صورت لزوم تخلیه گردد و ورزش وسیله و ابزاری است برای رسیدن به این هدف.

۵. ورزش به مثابه تجارت

برخی ورزش‌ها عملاً به نوعی تجارت پرسود تبدیل می‌شوند و باشگاه‌هایی تأسیس می‌شوند و در کنار خود صنعت ورزش حرفه‌ای را شکل می‌دهند. این نگرش به ورزش و آن را چون بازاری برای تجارت دیدن قوت‌ها و کاستی‌های خود را دارد که از آن می‌گذرم.

۶. ورزش به مثابه ابزار قدرت سیاسی

کسانی به ورزش به مثابه اقدامی برای حضور در عرصه‌های جهانی و افتخارآفرینی برای کشور خود نگاه می‌کنند. این نگاه به ورزش موجب آن می‌شود تا ورزش حرفه‌ای به شکل خاصی پدیدار شود. نمونه معروف آن کشور جمهوری دموکراتیک آلمان یا آلمان شرقی سابق است که با جمعیتی حدود ۱۶ میلیون نفر حضور جهانی قابل توجهی داشت. بخشی از سیاست خارجی این کشور بر اساس حضور اعتبارآفرین در بازی‌های المپیک استوار بود [Hill, 2007: pp. 4-5]. البته این نگاه به ورزش در درازمدت به رقابت‌های ناسالم و تقلب‌های گسترده ممکن است بیانجامد که نمونه آشکار آن دوپینگ است که گاه به شکل سازمان‌یافته از سوی کشورهای حمایت می‌شود. فیلم مستند ایکاروس [Fogel, 2017] مصرف گسترده دوپینگ را در میان ورزشکاران درجه یک کشور روسیه و اتحاد جماهیر شوروی سابق را پی می‌گیرد و به خوبی گسترش آن را نشان می‌دهد.

۷. ورزش به مثابه ابزار وجود

رواج گسترده بدنسازی در میان برخی جوانان و استفاده گسترده از استروئیدها و هورمون‌های رشد و به تن کردن تیشرت‌های چسبان و بدنما، این نگرش به ورزش را در میان کسانی نشان می‌دهد. چنین اشخاصی هدفشان از ورزش این می‌تواند باشد که به دیگران بگویند ما هستیم و به احترام بگذارید یا از ما بترسید.

۸. ورزش به مثابه عنصر بازدارنده از اعتیاد

بهره‌های تبلیغاتی فراوانی در سطح شهرهای مختلف مضمونی را بارها تکرار می‌کنند: بهترین شیوه پیشگیری از اعتیاد یا مبارزه با اعتیاد ورزش است. در این نگاه، ورزش اصلتی ندارد، و مسئله اصلی مبارزه با اعتیاد است که رفتاری ناسالم به شمار می‌رود. در نتیجه، همان‌گونه که مثلاً برای درمان اعتیاد از متادون استفاده می‌شود، می‌توان ورزش را برای درمان آن یا مبارزه با آن تجویز و ترویج کرد.

۹. ورزش به مثابه عامل حفظ سلامتی بدنی

گاه نیز خیلی ساده برای حفظ سلامتی بدن در کنار بهداشت، تغذیه مناسب، ورزش ملایم هم پیشنهاد و توصیه می‌شود. گرچه کمتر کسی با این انگیزه به شکل مستمری ورزش می‌کند.

گاه این نگرش‌ها با یکدیگر تداخل پیدا می‌کنند گاه از یکدیگر متمایز می‌شوند. با این همه در جامعه به خوبی می‌توان آن‌ها را دید.

غالب این نگرش‌ها یک مشکل اساسی دارند و آن نداشتن قابلیت استمرار است. هنگامی که به ورزش به مثابه وسیله‌ای برای رسیدن به خواسته دیگری نگاه می‌کنیم، به مجرد رسیدن یا نرسیدن به آن خواسته، از ورزش

می‌گذریم. زمانی می‌توان به ورزش ادامه داد و آن را بخشی از زندگی خویش ساخت که در آن معنایی درونی و الزامی همیشگی ببینیم. چنین نگرشی نیازمند معنادار دانستن ورزش است و این نکته با هشیاری و خودآگاهی و خودتنظیمی ما گره می‌خورد [Segar, 2015]. این جاست که به نظر می‌آید لازم است نگاه متفاوتی به ورزش داشته باشیم.

در این جا فارغ از قوت یا ضعف نگرش‌های رایج، در پی آن هستیم که نشان بدهیم می‌توان به ورزش نگاهی دیگر داشت و آن را از منظر اخلاقی بررسی کرد. گاه می‌پرسیم که اخلاق ورزش یا اخلاقیات ورزشی چیست؟ که برای نمونه به بحث رقابت یا بازی منصفانه<sup>۲</sup> می‌رسیم. اما گاه سؤال این است که خود ورزش چه وجه اخلاقی دارد یا نسبت آن با اخلاق چیست. در بحث پیش رو، این جنبه را برجسته می‌کنم و می‌خواهم این ادعا را پیش بکشم که ورزش، به خودی خود و فارغ از همه منافع جانبی که برای سلامتی بدن یا اقتصاد و سلامت جامعه دارد، فعالیت اخلاقی است.

#### ورزش به مثابه فعالیت اخلاقی

می‌توان به ورزش به مثابه فعالیت اخلاقی و زمینه‌ساز فضایل اخلاقی نگاه کرد. به این معنا که در زیر لایه‌های متعددی که ورزش دارد مانند تأمین سلامتی بدنی، درمان برخی بیماری‌هایی چون کبد چرب و... می‌توان آن را ورزشی اخلاقی<sup>۳</sup> دید. پیش از ادامه لازم است که مقصودم را از «ورزش» و «اخلاق» به اختصار توضیح دهم. ورزش چیست؟ در این نوشته ورزش یعنی فعالیت مکرر و منظم فیزیکی معطوف به خود، مانند پیاده‌روی، کوهنوردی، شنا، دوچرخه‌سواری و دو. در این فعالیت‌ها حرکتی یکنواخت، مانند راه رفتن یا دویدن، بارها و بارها تکرار می‌شود. قید «معطوف به خود» در این جا تعیین‌کننده است. ممکن است کسی به دلیل از دست دادن اتوبوس، یا ترافیک سنگین یا یافتن مسیری میانبر، بخواهد پیاده یا حتی از طریق دویدن به محل کار خود برود. با آنکه در اینجا فعالیت فیزیکی و حرکت منظمی را تکرار کرده است، اما چون هدفش در درجه اول رسیدن به محل کار بوده است، کار او ورزش محسوب نمی‌شود یا دست کم انتظاراتی که در این مقاله از ورزش داریم برآورده نمی‌کند. بر عکس، هنگامی که این فعالیت معطوف به خود باشند، یعنی کسی در یک شامگاه تصمیم بگیرد ۵ کیلومتر را بدود و مسیری رفت و برگشتی را انتخاب کند و دست آخر به نقطه آغازین خود باز گردد، بی‌آنکه قصدش رسیدن به جایی یا انجام مأموریتی باشد، در این جا کار او معطوف به خویش است و ورزش به شمار می‌رود. این گونه توجه به خود است که زمینه‌ساز خودآگاهی و تسلط بر خود می‌شود. برای آنکه ورزش چنین کارکردی داشته باشد، باید زمان قابل توجهی صرف آن شود یعنی بتوان این حرکات را دست کم به میزان نیم ساعت ادامه داد. هر ورزشی که بتوان به این میزان ادامه داد، هوازی محسوب می‌شود، یعنی سوخت اصلی آن چربی بدن، نه قند خون خواهد بود. این ورزش طبیعتاً آرام یا با شدت ملایمی صورت می‌گیرد و این فرصت را به شخص می‌دهد تا به کاری که می‌کند و بازتابش در بدن و ذهنش توجه کافی داشته باشد. نقطه ثقل این مقاله ورزش هوازی غیر رقابتی است. به این معنا اگر فرضاً کسی در مسابقه دو ۱۰ کیلومتری با دیگران شرکت کند احتمالاً آن قدر درگیر پیروزی و شکست و حس رقابت خواهد شد که دیگر فرصتی برای بازاندیشی کار خود نخواهد داشت. به همین سبب، بی‌آنکه لزوماً درباره ورزش ناهوازی یا رقابتی بخواهم داورى کنم، در این بحث مرکز توجه من بر فعالیت فیزیکی استقامتی هوازی معطوف به خود و غیر رقابتی خواهد بود.

اما مقصود از اخلاق در این نوشته، آن منش‌ها، فضیلت‌ها و عادات و خصلتهایی است که در شخص نهادینه می‌شود و او را به سطح بالاتری از انسان بودن راه می‌برد و زندگی او را بهتر و معنادارتر می‌کند، مانند صبوری، حکمت، شجاعت، تاب‌آوری، تحمل درد، و تسلط بر خویشتن.

در این نوشته مقصودم ورزش حرفه‌ای و رقابتی نیست. این عرصه مسائل خاص خود را دارد که باید جداگانه به آن پرداخت. پیچیدگی مسئله و ابعاد تجاری و اقتصادی و گاه سیاسی آن باعث می‌شود که گاه آشکارا مسائل اخلاقی نادیده گرفته شود و حتی بی‌اخلاقی ورزشی در آن گسترش پیدا کند. فیلم مستند ورزشکار الف<sup>۱</sup> (Cohen, 2020) بیانگر زنجیره‌ای از سوء استفاده از ورزشکاران دختر ژیمناست و سکوت و حتی کتمان مقامات رسمی ورزشی در این عرصه است.

در این جا مشخصاً به ورزش هوازی غیر رقابتی که گاه به شکل انفرادی نیز قابل اجرا است، مانند پیاده‌روی، شنا، دو، دوچرخه‌سواری، و کوهنوردی می‌پردازم و جنبه‌های اخلاقی آن‌ها را برجسته می‌کنم.

در حالی که امروزه غالباً به ورزش از منظر رقابتی یا سرگرمی و نهایتاً عامل سلامتی بدنی نگریسته می‌شود، در سنت اخلاقی یونان باستان، ورزش نوعی تربیت اخلاقی برای شهروندی بود. از نظر سقراط انسان فرهیخته نباید لحظه‌ای از بدن خود غفلت کند و همواره باید مراقب آن باشد. این مراقبت در قالب ورزش و فعالیت بدنی صورت می‌گیرد و همان گونه که ذهن نیازمند تمرین و انضباط است که از طریق ریاضیات حاصل می‌شود، بدن محتاج ورزش و فعالیت بدنی است [Xenophon, 1373: p. 149]. در نتیجه از فضایل ورزشی و بدنی سخن می‌رفت. برای نمونه ارسطو آن را «ترکیبی از تنومندی، قوت و چالاکي» می‌شمرد [Aristotle, 1392: p. 59]. با این پیشینه تالیور و تروربر استدلال می‌کنند که توجه به کمال بدنی در کنار کمال اخلاقی بنیاد آموزش یونانی بوده است و آکادمی افلاطون و لیکئیوم ارسطو هر دو کنار ژیمنازیوم یا سالن تمرین قرار داشته است [Taliaferro & Traugher, 2007].

سه کارکرد اخلاقی ورزش

با این نگرش، می‌توان از سه کارکرد اصلی اخلاقی ورزش سخن گفت که عبارتند از:

۱. گسترش خودآگاهی

۲. تسلط بر خود

۳. پرورش فضایل اخلاقی

اگر از نگرش رایج به ورزش فاصله بگیریم و در سرشت و کارکرد آن بیشتر تأمل کنیم و خودمان مدتی ورزشی را به جد دنبال کنیم، متوجه این کارکردهای سه‌گانه می‌شویم که در اینجا به بسط آن‌ها می‌پردازم.

۱. گسترش خودآگاهی

اولین جنبه اصیل ورزش گسترش و افزایش خودآگاهی<sup>۲</sup> و آگاهی به خویشتن است که از سطح بدن آغاز می‌شود، به سطح عواطف و هیجانات می‌رسد و تا ساحات عمیق‌تر پیش می‌رود. خودآگاهی در هر سطحی و میزانی جنبه اخلاقی دارد و در نظام‌های اخلاقی و دینی بر اهمیت آن تأکید شده است. شعار سقراطی «خودت را بشناس» امروزه همان قدر اعتبار اخلاقی دارد که در یونان باستان داشت. در سنت اسلامی نیز به «معرفه النفس» به مثابه بنیاد معرفت الهی تأکید شده است و جهل به خویش از بدترین انواع جهالت‌ها معرفی شده است. خودآگاهی در واقع، مقدمه و بخشی از خودشناسی است که به تعبیر هاکسلی گوهر دعوت ادیان بزرگ به شمار می‌رود [Huxley, 2009]. ناکس، که خود دونده اولترامارتن و فیزیولوژیست ورزشی است، بر این نظر است که دویدن مستمر به او آگاهی بدنی، خودنگری، و تواضع آموخته است و این فعالیت ورزشی خلاقیت او را چنان گسترش

داده است که طرح عمده مقالاتش را در حال دویدن نوشته است [Noakes, 2003]. ویلیامز و کریین نیز از منظر روان‌شناسی ورزشی به بحث خودآگاهی روی می‌آورند و آن را بنیاد موفقیت در ورزش می‌شمارند و الگویی جهت گسترش آن پیشنهاد می‌کنند. همچنین از نظر آنان خودآگاهی آرام آرام گسترش پیدا می‌کند و دوندگان در این عرصه در کار خویش موفق هستند، زیرا همواره بدن خود را مانیتور می‌کنند تا نشانه‌های آن را بررسی و تحلیل کنند [Williams & Krane, 2015]. کرون نیز بر آن است که دو استقامتی مانند ماراتن یا نیم‌ماراتون، با نشان دادن محدودیت‌ها و توانایی‌های ما، مایه خودآگاهی می‌شود و به خودشناسی راه می‌برد و موجب پرورش فضایل دیگری چون احساس خودارزشمندی، تعهد و نهایتاً پرورش منش و شخصیت می‌شود [Caron, 2006].

همه ورزش‌ها به نحوی به گسترش خودآگاهی یاری می‌رسانند، از ساده‌ترین فعالیت‌های ورزشی مانند پیاده‌روی گرفته تا فعالیت‌های پیچیده، فنی، و دشواری چون صخره‌نوردی بر دیواره‌های بلند. کافی است به تجاربی که ارلینگ کاگه مکتشف، کوهنورد، و نویسنده مطرح نروژی، در این باره ثبت کرد است توجه کنیم. کاگه عمیقاً به پیاده‌روی دلپسته است و نخستین کسی است که سه چالش بزرگ را سرفرازانه پشت سر گذشته است: رفتن به دل قطب جنوب به تنهایی در ۵۰ روز، بیمودن قطب شمال با دوستش در ۵۸ روز، و فتح قله اورست. این پیاده‌روی‌های بلند و تأمل در سرشت آن‌ها باعث شده است تا برای او پیاده‌روی یک فعالیت خودشناسانه به شمار رود و تجارب خود را در هفت کتاب بازگو کند. او در کتاب پیاده‌روی: گامی در هر لحظه، این باور را پیش می‌کشد که پیاده‌روی نوعی مواجهه اصیل با عالم و اقدامی برای دگرگون کردن خویش و ارتقا به سطوح برتر آگاهی به شمار می‌رود. از نظر او، پیاده‌روی تنها اقدامی فردی برای بهبود خویشتن نیست، بلکه ابعاد گسترده اجتماعی نیز دارد. پیام اصلی کتاب آن است که راه رفتن در واقع لمس کردن طبیعت و به کارگیری همه حواس است و این خود بنیاد شناخت خویش و آغاز اکتشافات و تعقل است. بدین ترتیب، پیاده‌روی هویت ما را شکل می‌دهد و ما بر اثر پیاده‌روی بوده است که به موجوداتی هوشمند بدل شده‌ایم [Kagge, 2019].<sup>۱</sup>

کینت و روول در گفتگوی مفصلی که با نخبگان ورزشی داشتند، به این نتیجه رسیدند که همه آن‌ها از خودآگاهی عمیقی برخوردار بودند. به این معنا که آن‌ها درک روشنی از خود و ویژگی‌های خود داشتند و می‌دانستند که چگونه دیده می‌شوند. ارزش‌ها و شخصیت‌هایشان را می‌شناختند، با محرک‌ها و بازدارنده‌های خود نیک آشنا بودند و از رفتار غریزی و مهارنشده دور بودند [Kyndt & Rowell, 2012]. همچنین جانستون و هاوس بر این نظرند که کوهنوردی در نهایت سفری به سوی کشف خویشتن و خودشناسی است [House & Johnston, 2014]. مایکل دلبیو آستین، فیلسوف، دونده و دوچرخه‌سوار، دویدن را نوعی سفر خوداکتشافی می‌داند و آن را از جهاتی با فلسفه مقایسه می‌کند [Austin, 2007]. سرانجام آنکه جرج شیپن، کاردیولوژیست و دونده نامور، در کتاب دویدن و بودن که به نحوی انجیل دو محسوب می‌شود، معتقد است که شعار سقراطی خودت را بشناس از طریق تحلیل حرکات بدن و درک شیوه عملکرد آن حاصل می‌شود [Sheehan, 2013]. کمابیش عمده کسانی که درباره ورزش نوشته‌اند بر این جنبه خودفهمی و خودشناسی که حاصل ورزش است تأکید خاصی داشته‌اند.

۲. تسلط بر خود

در مسیر ورزش به طور طبیعی به تدریج با موانع مختلفی رو برو می‌شویم، محدودیت‌های خود را می‌شناسیم با ترس‌ها و وسوسه‌های خود آشنا می‌شویم و به تدریج بر آن‌ها پیروز می‌شویم و بدین ترتیب بر بدن، عواطف، هیجانات، و خواسته‌های غریزی خویش پیروز می‌شویم. این فرایند آشنایی، جنگ و پیروزی بر خویش هرگز پایان پیدا نمی‌کند و برنامه عمرانه ما خواهد بود. برای مثال، مورا کامی، که خود دونده ماراتون است، در مصاحبه با توشیهیکو سکو، دونده المپیک، از او پرسید که آیا برای دونده‌ای در سطح او پیش آمده است که روزی نخواهد

بدود و همچنان در رختخواب بماند؟ به نوشته موراکامی «او به من خیره شد و آنگاه با صدایی که آشکارا نشان می‌داد این پرسش چقدر احمقانه است پاسخ داد: البته، همیشه» [Murakami, 2008].<sup>۱</sup> با این نگاه، ورزش به ورزهای اخلاقی تبدیل می‌شود و ویکتور فرانکل آن را نوعی ریاضت و زهدورزی امروزی می‌شمارد و معتقد است که در ورزش اصیل انسان با محدودیت خویشتن در جنگ مدام است و به این معنا انسان رقیب خودش است [Frankl, 1984: p. 111]. اورلیک نیز بین کمال شخصی و تعهد به رشد پیوند می‌زند و آن را مستلزم مهار خویشتن می‌داند و از این منظر به بحث از ورزش می‌پردازد [Orlick, 1990]. پل چارلتون نیز در مقاله «ریسک و پاداش: آیا صعود ارزشش را دارد؟» سود و زیان صخره‌نوردی را بررسی می‌کند و نتیجه می‌گیرد که در مجموع مخاطرات این ورزش سخت و جدی ارزشمند است. او در دفاع از ایده خود سه نکته را بازگو می‌کند. نخست آنکه مواجهه جدی با مسئله مرگ و زندگی مایه افزایش خودفهمی می‌گردد. دوم آنکه مواجهه مدیریت شده با مخاطرات کوهستانی، موجب رشد روانی و تسلط بیشتر ما بر خویشتن می‌گردد. سوم آنکه صعود امکان گسترش حس و قوه فردیت انسانی ما را فراهم می‌آورد. این نکات قوای ما را در بیرون از فضای کوهستان نیز گسترش می‌دهد و از محدودیت‌های ما می‌کاهد [Charlton, 2010].

در همه ورزش‌های فیزیکی بدن به کار گرفته می‌شود و این به کارگیری مستلزم تسلط بر آن است. دونده باید بتواند تا آخر مسیری که می‌خواهد بدود، بدن خود را همراه داشته باشد و مراقب باشد که دچار کمبود اکسیژن یا گرفتگی عضلات یا خستگی ذهنی نشود. همچنین شیرجه‌روهای حرفه‌ای بر همه حرکات بدن خود مسلط می‌شوند و می‌آموزند تا نفس خود را به مدت زیادی زیر آب نگهدارند. گاه شیرجه‌روهای جهانی درست در زمانی که بر اثر ترشح آدرنالین در بدن تنفس تند می‌شود، خود را آرام می‌کنند و حتی می‌توانند به مدت ۹ دقیقه زیر آب بمانند بی‌آنکه نفس بکشند. دوندگان ماراتن نیز که در اوج خستگی و بعد از ۳۶ کیلومتر دویدن به اصطلاح به «دیوار می‌خورند» و همه انرژی بدنیشان تمام می‌شود، یاد می‌گیرند تا به رغم همه خستگی‌ها به مسیر خود ادامه دهند. کوهنوردان در هنگام صعود در ارتفاعات بالا گاه بر اثر خستگی و کمبود اکسیژن، که زاده رقیق بودن هوا است، به شدت خواب‌آلوده می‌شوند و با همه وجود می‌خواهند بخوابند یا دست کم اندکی بنشینند و استراحت کنند. اما یاد گرفته‌اند که نشستن و استراحت در این شرایط به استقبال مرگ رفتن است. در نتیجه، می‌آموزند تا بر ضد گزینه خود عمل کنند. همچنین ورزشکارانی که در طبیعت فعالیت می‌کنند، با شرایط پیش‌بینی نشده مانند تغییرات سریع آب و هوایی، باران، بهمن، و کولاک مواجه می‌شوند و نیازمند تصمیم‌گیری سریع و سنجیده و دقیق‌تر بگوییم، تصمیم‌گیری موقعیتی<sup>۱</sup> هستند. از قضا تصمیم‌گیری موقعیتی در ارتفاعات که اکسیژن کمی به مغز می‌رسد، معمولاً ضعیف و گاه مرگبار است به خصوص آنکه در ارتفاعات بالا گاه که گاه حتی ساده‌ترین تصمیمات به دشوارترین کارها بدل می‌شود. ترس نیز به تصمیم‌گیری‌های نامعقول می‌انجامد. اینجاست که اهمیت تصمیم‌گیری درست در این شرایط متغیر، ترسناک و سرشار از ابهام آشکارتر می‌گردد. تصمیم‌گیری درست موقعیتی به تدریج به بخشی از شخصیت ورزشکارانی چون کوهنوردان تبدیل می‌شود و این نوع تصمیم‌گیری مستلزم خونسردی، مهار ترس‌ها و نگرانی‌های خویش و تسلط بر خود است [Boehm & Grèoschl, 2019]. در نتیجه، ورزشکاران به تدریج از طریق ورزش به نوعی تسلط بر خویشتن مثال‌زدنی دست پیدا می‌کنند به گونه‌ای که در اوج ترس، نگرانی، گرسنگی و سرگستگی مهار خویشتن را حفظ می‌کنند و اقدامات مناسب را انجام می‌دهند و در برابر رفتار غریزی و پاسخ جنگ یا بگریز،<sup>۲</sup> از شیوه‌های عقلانی مناسب موقعیت بهره می‌گیرند. جمله معروف ادموند هیلاری: «این کوه نیست که آن را تسخیر می‌کنیم، بلکه خودمان است»،<sup>۳</sup> به خوبی نقش ورزش را در تسلط بر خود نشان می‌دهد.



واقع آن است که در سطحی عمیق‌تر ورزش با اخلاق پیوند می‌خورد. به این معنا که ورزش منشی اخلاقی را در شخص ورزشکار پدید می‌آورد، یا دست کم می‌توان چنین انتظاری داشت. از یونان باستان به این سو، چنین نگاهی به ورزش وجود داشته است و ورزش عمدتاً با پرورش حس شهروندی و تعمیق فضایل اخلاقی گره خورده بوده است. برای نمونه، به نوشته میهای چیکسنت میهای، توماس هاکسلی بر این باور بود که صخره‌نوردی تمرینی بنیادین برای پرورش شهروندان است. از طریق این فعالیت ورزشی می‌آموزیم به دیگران چگونه اعتماد کنیم، با آن‌ها همکاری کنیم، با موقعیت‌های پیش‌بینی نشده مواجه شویم و در صورت لزوم دست به ریسک بزنیم و نهایتاً خودمان را شکل بدهیم [Csikszentmihalyi, 2016: p. 274]. همچنین مایکل آستین در مقاله «ورزش به مثابه ورزه اخلاقی: رهیافتی ارسطویی» به این وجه می‌پردازد و نتیجه می‌گیرد که ورزش فعالیت اخلاقی است، یا می‌توان به آن این گونه نگریست، و در واقع مایه تقویت فضایل عقلانی و اخلاقی می‌شود. از این منظر، افزون بر نواضع، می‌توان گفت که ورزش مایه تقویت فضایل چهارگانه، یعنی شجاعت، اعتدال، عدالت، و حکمت می‌شود. به این شکل که برنامه‌ریزی ورزشی به رشد حکمت و دوراندیشی می‌انجامد و فعالیت ورزشی شجاعت را افزایش می‌دهد. همچنین فضیلت اعتدال و تسلط بر خواهش‌های تن را تقویت می‌کند و این هماهنگی به عدالت راه می‌برد. طبق تحلیل آستین، ورزش در درازمدت مایه تقویت خودمهارى و مهار خویشتن می‌شود. ورزش نه تنها عضلات بدن را که عضلات خودمهارى را تقویت می‌کند و کسانی که اهل ورزش هستند در عرصه‌های دیگر نیز مهار بر خود را نشان داده‌اند. خویشتن‌داری لازمه موفقیت در زندگی است و ورزش این مهم را به نیکی انجام می‌دهد. لذا می‌تواند فعالیت اخلاقی باشد. افزون بر آن ورزش به تقویت عدالت، یعنی فضیلتی که معطوف به دیگران و توجه به حقوق آن‌ها است، می‌انجامد. بدین ترتیب، ورزش در خدمت پرورش فضایل اخلاقی است [Austin, 2013]. همچنین برایان ترینور در مقاله «اشتیاق‌های والا: صعود و خودپروری»، با نگاهی ارسطویی و فضیلت‌مدارانه در پی توجیه اخلاقی و تربیتی صعود از دیواره‌ها و صخره‌نوردی است. از نظر او، این فعالیت ورزشی موجب گسترش فضایی همچون شجاعت، تواضع و احترام به طبیعت در ما می‌شود، به گونه‌ای که می‌توان حاصل آن را در زندگی صنعتی و مدرن امروزی به کار گرفت و ابعاد آن را به زندگی غیر ورزشی هم گسترده [Treanor, 2010].

توابعیت و مارتین به نقش صعود سریع آلی در خودشناسی، مهار خویشتن و پرورش فضایل اخلاقی تحت عنوان کلی تناسب ذهنی، در برابر تناسب بدنی، بحث می‌کنند. از نظر آن‌ها کوهنوردی یک بازی ذهنی است و بهترین کوهنوردان خود را بازسازی می‌کنند و همه عواطف را به خدمت کار خویش می‌گیرند. در نتیجه آن‌ها ترس‌های خود را می‌شناسند. ترس همه جا حضور دارد و حتی استادان از ترس ایمن نیستند، اما اجازه نمی‌دهند که ترس آن‌ها را فلج کند. زیرا ترس زاده ذهن است، پس می‌توان مهارش کرد. از این منظر، ذهن بدن را مدیریت می‌کند. ذهن در مواجهه با نیازهای روزانه شکل می‌گیرد و گسترش پیدا می‌کند. در سطح عادی گسترش عادی و در سطح بالای کوهستان گسترش مورد نیاز پیدا می‌کند. هنگام فعالیت کوهنوردی و به خصوص آلی نیاز به تمرکز شدید پیدا می‌کنیم و در این حالت همه موانع ذهنی را کنار می‌زنیم و بدون هیچ فیلتر یا قضاوتی همه چیز را مد نظر قرار می‌دهیم و خودمان را مرور می‌کنیم و از خود پرسش‌هایی می‌کنیم که تا کجا می‌خواهیم پیش برویم [Twight & Martin, 1999]. این قبیل فعالیت در نهایت با خودشناسی و مهار خویشتن و پرورش فضایی چون قضاوت سنجیده، شجاعت پیش رفتن یا برگشتن، صبوری، تحمل تنهایی، و اعتماد به نفس گره خورده است. همچنین کوهنوردی با تاب‌آوری مرتبط است. فعالیت‌های طولانی مانند صعودهای زمستانی در

ارتفاعات کوهستان با تاب‌آوری که فضیلتی مهم برای خوب زیستن است پیوندی استوار دارد و همین برای پرداختن به آن کفایت می‌کند [Cooke, Bunting, and O'Hara, 2010].

دیمن یانگ با استفاده از تجارب شخصی خود در دو، شنا، کوهنوردی و ورزش‌های رزمی می‌کوشد جایگاه ورزش را در شکوفایی فردی نشان بدهد. از نظر او، پیاده‌روی مایه گسترش توان خیال‌پردازی می‌شود، دوی سرعت مایه غرور، مباحثات و لذت بردن از خویش می‌گردد، تنیس و فعالیت‌های ورزشی جمعی زمینه فداکاری و توجه به دیگری می‌شود. بدنسازی و پرورش عضلات و تناسب اندام، زیبایی ما را جلوه‌گر می‌کند و امکان فهم زیبایی را فراهم می‌کند. صخره‌نوردی، کوهنوردی و مواجهه با سختی و خطرات موجب فروتنی ما می‌شود. هنرهای رزمی ارزش و اهمیت درد را نشان می‌دهند. ماراتن توان و تداوم ما را در پیگیری هدف تقویت می‌کند، شنا و آب مشاهده امر متعالی را برای ما آسان‌تر می‌کند، یوگا وحدت تن و جان و جان و جهان را برایمان تسهیل می‌کند. با این نگاه وی نگاهی کلان‌نگر را به ورزش و فعالیت ورزشی پیشنهاد می‌کند و معتقد است که ورزش چالشی اخلاقی است و دید و تفکر ما را دگرگون می‌نماید. از این منظر، ورزش فرصتی است تا هم‌زمان جسم و جانمان را پرورش دهیم. به این معنا ورزش پروژه‌ای عمرانه است. با ورزش نه فقط بدنمان دگرگون می‌شود، بلکه شخصیت ما نیز متحول می‌گردد و فعالیت‌هایی چون کوهنوردی و پیاده‌روی نوعی ثبات رفتاری و تواضع در ما پدید می‌آورد. ورزش افزون بر کمال اخلاقی، شمع هم به بار می‌آورد. ورزش متأملانه و متفکرانه مایه تمامیت و یک پارچگی وجودی ما می‌شود. کوهنوردی احساس غرور ما را تعدیل می‌کند، فروتنی می‌آموزد و حقارت ما را آشکار می‌کند. ورزش به میزان سختی خود، توان ما را به بوته آزمون می‌گذارد و این به غرقگی و فلو" راه می‌برد. از نظر او، فروتنی خصلت انسان کامل است. ما باید بدانیم که در جهانی بی‌تفاوت قرار داریم و باید هشیارانه تأمل و عمل کنیم. فروتنی ما را حقیر نمی‌کند. چشممان را باز می‌کند تا آگاهانه اقدام کنیم و تجربه خود را غنی سازیم. همچنین ورزش مستمر مهار ما را بر زندگی افزایش می‌دهد. فعالیت بدنی واقعاً بر قوای ذهنی تأثیر دارد و ورزش می‌تواند قدرت خودتنظیمی و مهار خویشتن را در ما تقویت کند. ورزش کمک می‌کند تا زندگی یکپارچه و منظم و بسامانی داشته باشیم. بر اثر ورزش فضایی چون ثبات، انسجام، پشتکار و خویشتن‌داری در ما شکل می‌گیرد [Young, 2014].<sup>۳</sup>

از نظر باریوس هدف ورزش نه صرفاً سلامتی بلکه باید کمال باشد و این مستلزم انضباط سخت و تمرین با خود بودن و تحمل تنهایی است. زیرا دویدن در نهایت ورزشی انفرادی است و فرصتی برای مراقبه و تأمل [Barrios, 2007].

حال در این جا به سه فضیلت مشخص که برآمده از ورزش مستمر است می‌پردازم و سوبه اخلاقی آن‌ها را می‌کوشم نشان بدهم.

#### نظم

یکی از آشکارترین ویژگی‌های همه ورزشکاران چه در سطح ابتدایی و چه در بالاترین سطح حرفه‌ای، حضور نظم و دیسیپلین قدرتمند برای ادامه کار است. ورزش جدی مستلزم آن است که شخص در سرما و گرما، خوشی و ناخوشی، به تنهایی یا در جمع و تحت هر شرایطی برنامه ورزشی خود را دنبال کند. غالب کسانی که ورزشی را شروع می‌کنند، پس از مدتی به دلایل مختلف آن را رها می‌کنند. اما مهم‌ترین دلیل فقدان نظم است. لذا سندراک هنگام گزارش زندگی دوندگان اسطوره‌ای تأکید می‌کند که همه این اسطوره‌ها از انضباط شدیدی برخوردار بوده‌اند [Sandrock, 1996: p. vii]. بلیوتی نیز لازمه کار دوندگان ماراتن را نظمی استوار برای غلبه بر موانع و پرورش

اراده برای پیروزی می‌داند [Bellioti, 2007]. این انضباط منحصر به برنامه تمرینی نیست، بلکه شامل تغذیه، خواب، بهداشت، و دیگر ابعاد زندگی آن‌ها می‌شود. اصولاً ورزش کردن به تدریج بدن و ذهن را منظم می‌کند و این فضیلت کمی نیست. افزون بر آن، برخی ورزش‌ها مانند دو به خودی خود نوعی نظم و دیسپلین است. به نوشته اوتسشنایدر این نظم مسری و واگیر است و به تدریج همه جنبه‌های زندگی شخص ورزشکار را فرا می‌گیرد. وی پس از این نکته دوندگان ناموری را نام می‌برد که عمدتاً به دلیل نظم خویش به اوج رسیده‌اند [Utzschneider, 2014: p. 98]. آستین نیز، با نگرشی ارسطویی، ورزش دو را مستلزم نظم و خویشتن‌داری می‌داند و این دو را به سعادت و زندگی خوب گره می‌زند [Austin, 2007].

#### شجاعت

شجاعت همواره فضیلتی اخلاقی و لازمه زندگی خوب به شمار رفته است. اما شجاعت برخلاف تصور رایج به معنای اقدامات تهورآمیز و دست زدن به کارهای قهرمانانه نیست. بلکه عمدتاً شجاعت، همان گونه که کالان نشان داده است، به معنای مهار ترس خویش و تحمل وضعیت ناخوشایند و در عین حال اقدام مناسب است [Callan, 2005]. از این منظر افراد شجاع کسانی نیستند که از چیزی ترس ندارند یا ترس خود را ریشه‌کن کرده‌اند. بلکه کسانی هستند که در عین ترس، و به هنگام ترس، کاری را که درست است انجام می‌دهند. آن‌ها اسیر ترس نمی‌شوند، ترس را می‌شناسند و آن را در مسیر درستی هدایت می‌کنند. در نتیجه، ترس و شجاعت با هم گره می‌خورند و پا به پای هم پیش می‌روند. در واقع، از سویی شجاعت مستلزم مهار ترس خویش و ایستادگی به رغم خطر است، و از سویی نیازمند تشخیص و اقدام درست است. در نتیجه، شجاعت با حکمت نیز گره می‌خورد. به همین سبب سنایدر و همکارانش دو فضیلت حکمت و شجاعت را با هم بررسی می‌کنند و بارها تأکید می‌کنند که شجاعت به معنای فقدان ترس نیست، بلکه دیدن ترس، داشتن ثبات، و با توجه به ترس دست به اقدام درست زدن است [Snyder et al., 2011].

برخی ورزش‌ها، مانند صخره‌نوردی، کوهنوردی، اسکی در ارتفاعات بسیار بالا، و دوی کوهستانی، به شدت ما را با ترس‌های خود درگیر و مواجه می‌کند. در نتیجه بخشی از فعالیت ورزشکاران جدی شناخت، مواجهه و هدایت این ترس است که در درازمدت به پرورش شجاعت در آن‌ها می‌انجامد. برای نمونه، بوهم کوهنوردی که در ارتفاعات بالا تمرین اسکی می‌کند و فرود می‌آید، به تفصیل درباره ترس و کارکرد آن بحث می‌کند و می‌گوید که خودش را همواره در معرض ترس قرار می‌دهد و اثر آن را به تدریج بر خودش می‌کاهد. به نظر او، ما دو نوع ترس داریم: ترس از امر شناخته شده، مانند ترس از آنکه نتوانیم فرود بیابیم و دوم ترس از ناشناخته که در این جا از تمرکز و هشیاری استفاده می‌کنیم. به نوشته او، کوهنوردان حرفه‌ای با ترس و خطرها با خونسردی مواجه می‌شوند. ترس عامل بقا است و نترسیدن خطرناک و مایه مرگ است در عین حال ترسیدن نابجا و خشک شدن هم مایه مرگ می‌شود. در حالت ترس بدن آماده جنگ یا گریز می‌شود و آثار بدنی خاصی ایجاد می‌کند مانند بالا رفتن ضربان قلب و عرق کردن. این قسمت خارج از اراده شخص است و نمی‌توان آن را مهار کرد. اما می‌توان این آثار را شناخت و نسبت به آن‌ها آگاه بود و رفتار خود را مهار کرد. پس لازم است یاد بگیریم به بدن خود گوش دهیم. ترس فرصتی است تا خود را بهتر بشناسیم و رشد کنیم [Boehm, 2019].

ورزش‌هایی که در طبیعت انجام می‌شود ما را با ناشناخته‌ها روبرو می‌کند، توانایی ما را به چالش می‌کشد و ما را می‌ترساند. اما همین وضعیت در درازمدت به فهم خودمان و ترس‌های منطقی یا غیر منطقی می‌انجامد و می‌آموزیم تا بر ترس‌های خود غلبه کنیم و با همه وضعیت مبهم یا ترسناکی که بر ما حاکم است دست به اقدام مناسب بزنیم. از نظر تام موریس، استاد فلسفه، موفقیت در ورزش، به شکل کلی و در دو به شکل خاص در گرو

هفت شرط است که یکی از آن‌ها داشتن فضایل خاصی است. از این منظر، بدون فضایی چون تعهد، دیسپلین، شجاعت، و پشتکار نمی‌توان دهنده خوبی شد. دوییدن در سرما و گرما و باد و باران نیازمند منش خاصی است و خود پرورنده منشی ویژه [Bassham, 2007].

#### تحمل درد

ورزش جدی همواره با درد همراه است. چند دقیقه بازیگوشانه دوییدن در پارک خوشایند است، اما سه ساعت دوییدن در کویر یا کوهستان حتماً دردناک است. با این حال، ورزشکاران می‌آموزند تا نه تنها این درد را تحمل کنند بلکه به استقبال آن بروند. این منش آن‌ها را قادر می‌سازد تا بعدها در زندگی دردها را بهتر تحمل کنند و در جامعه‌ای که فرهنگ مسلط به درد چونان دشمنی آشتی‌ناپذیر نگاه می‌کند و می‌خواهد آن را ریشه‌کن کند، آسان‌تر با دردها کنار بیاید. در واقع درد ما را به شکنندگی و محدودیت وجودی خودمان آگاه می‌کند، مایه تواضع ما می‌شود، فهم بهتری از خودمان به ما می‌دهد و شیوه نگرستن ما را به عالم دگرگون می‌کند.

درد کشیدن از ورزش جدا نشدنی است. اما چرا باید چنین دردی را تحمل کرد و به جای لذت بردن از ورزش، درد کشید؟ پاسخ ساده آن است که به تدریج ورزشکاران می‌آموزند نگاهشان را به درد دگرگون کنند. درد همیشه در ورزش حضور دارد، اما ورزشکاران دیگر درد را نه چون درد، که گاه نوعی لذت می‌بینند و فهمشان را از آن ارتقا می‌دهند. اما درد کشیدن در ورزش چه اهمیتی دارد و چگونه می‌تواند به فضیلت بدل شود؟ کریس کلی در مقاله «درد دهنده» چهار تفسیر از منطق درد کشیدن به دست می‌دهد. اولین تفسیر آن است که ما از طریق درد تمرینی به هدف ورزش می‌رسیم. ناپرده رنج گنج میسر نمی‌شود و از طریق برداشتن وزنه‌های سنگین و درد کشیدن عضلات شکلی به دست می‌آوریم. پس درد کشیدن ابزاری برای رسیدن به هدف دیگری است. پاسخ دوم آن است که درد آن روی سکه لذت ورزش است و همراه و همزاد آن است. ما در پی لذت ورزش هستیم، اما باید درد را نیز تحمل کنیم. پاسخ سوم آن است که بدون درد کشیدن فضیلتی در کار نخواهد بود. و درد مقدمه فضیلت است. فعالیتی چون دوییدن، مقدمه کسب فضیلت و داشتن منش خوب است. بدون درد، شکیبایی، و بدون ترس، دلیری معنا ندارد. پاسخ چهارم آن است که درد خودش لذت‌بخش است، نه آنکه ابزاری برای رسیدن به لذت یا فضیلت باشد. درد خبر و هشدار است. هنگامی که عضلات دو قلوبی دهنده درد می‌گیرد، یعنی اتفاقی افتاده است. احتمالاً رشته‌های عضلانی پاره شده‌اند یا اسید لاکتیک قابل توجهی در آن جمع شده است. این حس درد همیشه با ورزشکاران می‌ماند. ولی آنان می‌آموزند تفسیرشان را از آن دگرگون کنند. برای کسی که تازه کار است، درد عضلات دوقلو یا زانو، هشدار برای توقف است. حال آنکه برای کسی که عمیقاً درگیر فعالیت ورزشی شده، معنای این درد آن است که رشته‌های عضلات پاره شده‌اند تا دوباره ترمیم و به شکل مناسبی تقویت شوند. پس این درد، همچنان درد است، اما معنای خوبی دارد [Kelly, 2007].

حاصل آنکه درد همیشه با ورزش است و ورزشکاران آرام آرام معنا و کارکرد آن را درک می‌کنند و از طریق آن به زندگی معنادار راه می‌یابند و فضیلت تحمل سختی و دشواری را در خود پرورش می‌دهند.

در این جا به توضیح همین سه فضیلت بسنده شد، حال آنکه ورزش می‌تواند فضایل متعددی چون صبوری، تعهد، پشتکار، استمرار، تحمل مشکلات، یک‌دلگی احترام به طبیعت، تواضع وجودی و معرفتی را در ما پرورش دهد، و حس ارزشمندی، اعتماد به نفس، همکاری گروهی، تحمل ابهام و تسلط بر موقعیت‌های دشوار را در ما تقویت کند.

## جمع‌بندی

ورزش هوازی نارقابندی افزون بر فواید جانبی که دارد، و دیگران به تفصیل به آن‌ها پرداخته‌اند، در واقع نوعی ورزش و تمرین اخلاقی به شمار می‌رود و کارکرد اخلاقی دارد. به این معنا، ورزش به خودی خود فعالیت اخلاقی است، که به کمک آن شناخت بهتری از خود به دست می‌آوریم، با محدودیت‌ها، قوت‌ها و ضعف‌های خویش آشنا می‌شویم، و در پی غلبه بر تنگناهای وجودی خویش بر می‌آییم، بر خود مسلط می‌شویم، فضایل خاصی در خود پرورش می‌دهیم و در نهایت انسان بهتری می‌شویم. از این منظر، بنیاد ورزش خودآگاهی است که به خودمانیتوری، و قبول مسئولیت خود راه می‌برد و این یک نیازمند برنامه‌ریزی، آینده‌نگری، چشم‌انداز و حکمت است. در نتیجه، ورزش با فضایل متعددی چون خودشناسی، خودگستری، خودارتقای، توسعه وجودی خویشتن، خودتنظیمی، صبر، تواضع، افزایش حس عاملیت، مسئولیت‌پذیری، توجه به طبیعت و صداقت گره می‌خورد و زمینه‌ساز حضور آنها می‌گردد.

**تشکر و قدردانی:** موردی برای گزارش وجود ندارد.

**تاییدیه اخلاقی:** موردی برای گزارش وجود ندارد.

**تعارض منافع:** موردی برای گزارش وجود ندارد.

**سهم نویسندگان:** سیدحسین اسلامی اردکانی، نگارنده کل مقاله/پژوهشگر اصلی (۱۰۰٪).

**منابع مالی:** موردی برای گزارش وجود ندارد.

## منابع

- Austin MW (2007a). *Running and philosophy: a marathon for the mind*. Oxford: Blackwell Publishing. pp: 226.  
Link: <https://www.amazon.com/Running-Philosophy-Marathon-Michael-Austin/dp/1405167971>
- Austin MW (2013). *Sport as a moral practice: an aristotelian approach*. in: Austin MW, editor. *Virtues in action: new essays in applied virtue ethics*. UK: Palgrave Macmillan.  
Link: <https://www.amazon.com/Virtues-Action-Essays-Applied-Virtue/dp/113728028X>
- Barrios DS (2007). *Runner's world complete book of women's running: the best advice to get started, stay motivated, lose weight, run injury-free, be safe, and train for any distance*. Rodale Books.  
Link: <https://www.amazon.com/Runners-World-Complete-Womens-Running/dp/1594867585>
- Bassham G (2007). *Running with the seven cs of success, in running and philosophy: a marathon for the mind*. Oxford: Blackwell Publishing.  
Link: Not Found
- Bellotti RA (2007). *Long-distance running and the will to power in the running and philosophy: a marathon for the mind*. Oxford: Blackwell Publishing.  
Link: Not Found
- Boehm B, Grèoschl S (2019). *From the death zone to the boardroom: what business leaders and decision makers can learn from extreme mountaineering*. New York: Routledge.  
Link: <https://www.amazon.com/Death-Zone-Boardroom-Business-Mountaineering/dp/1138337250>
- Callan E (2005). *Patience and courage*. In: Clifford W, editor. *Personal virtues: introductory essays*. New York: Palgrave Macmillan.  
Link: <https://www.amazon.com/Personal-Virtues-Introductory-Readings-Williams/dp/1403994552>
- Caron M, SportMedBC, Jack Taunton MD (2006). *Marathon and half-marathon: the beginner's guide*. Vancouver: Greystone Books.  
Link: <https://www.amazon.com/Marathon-Half-Marathon-Beginners-Marnie-Caron/dp/1553651588>
- Charlton P (2010). *Risk and reward: is climbing worth it?*. In: Allhoff F, Schmid SE, Florine H, editors. *Climbing - philosophy for everyone: because it's there*. Hoboken: John Wiley & Sons, Inc.

- Link: <https://www.wiley.com/en-us/Climbing+Philosophy+for+Everyone%3A+Because+It%27s+There-p-9781444334869>
- Cooke C, Bunting D, O'Hara J, editors (2010). Mountaineering: training and preparation. US: Human Kinetics.
- Link: <https://www.amazon.com/Mountaineering-Preparation-Professor-Carlton-Cooke/dp/073608469X>
- Csikszentmihalyi M (2016). The evolving self: a psychology for the third millennium. Harper Perennial. Link: <https://www.amazon.com/Evolving-Self-Psychology-Third-Millennium/dp/0060921927>
- Eslami Ardakani (1394). Phalsafeh v Sakhrehnvardi in ???
- Extreme Alpinism: Climbing, light, Fast, and High, Mark F. Twight and James Martin, The Mountaineers, 1999:
- Link: Not Found
- Frankl VE. (1984). The unheard cry for meaning: psychotherapy and humanism. New York: Washington Square Press.
- Link: <https://www.amazon.com/Unheard-Cry-Meaning-Psychotherapy-Humanism/dp/0671247360>
- Steve House, Johnston S, Twight M (2014). Training for the new alpinism: a manual for the climber as athlete. California: Patagonia.
- Link: <https://www.amazon.com/Training-New-Alpinism-Climber-Athlete/dp/193834023X>
- Huxley A (2009). The perennial philosophy. New York: Harper Perennial Modern Classics.
- Link: <https://www.amazon.com/Perennial-Philosophy-Aldous-Huxley/dp/0061724947>
- Kagge E (2019). Walking: one step at a time. Crook BL, translator. New York: Pantheon Books.
- Link: <https://catalog.carnegiestout.org/Record/249075?searchId=594225&recordIndex=19&page=1&referred=resultIndex>
- Kelly C (2007). A runner's pain, in running and philosophy: a marathon for the mind. Oxford: Blackwell Publishing.
- Link: Not Found
- Kyndt T, Rowell S (2012). Achieving excellence in high performance sport: the experiences and skills behind the medals. London: Bloomsbury.
- Link: <https://www.amazon.com/Achieving-Excellence-High-Performance-Sport/dp/1408172100>
- Murakami H (2008). What i talk about when i talk about running: a memoir. Gabriel P, translator. Vintage Link: <https://www.amazon.com/What-About-Running-Vintage-International-ebook/dp/B0015DWJ8W>
- Noakes T (2003). Lore of running. 4<sup>th</sup> edition. Human Kinetics.
- Link: <https://www.amazon.com/Lore-Running-4th-Timothy-Noakes/dp/0873229592>
- Orlick T (1990). In pursuit of excellence: how to win in sport and life through mental training. United States: Human Kinetics.
- Link: <https://www.amazon.com/Pursuit-Excellence-Through-Mental-Training/dp/0736031863>
- Segar ML (2015). No sweat: how the simple science of motivation can bring you a lifetime of fitness. AMACOM.
- Link: <https://www.amazon.com/No-Sweat-Science-Motivation-Lifetime-ebook/dp/B00TRF2LGU>
- Sheehan G (2014). Running and being: the total experience. Rodale Books.
- Link: <https://www.amazon.com/Running-Being-Experience-George-Sheehan/dp/1623362539>
- Lopez SJ, Teramoto Pedrotti J, Snyder CR (2011). Positive psychology: the scientific and practical explorations of human strengths. 2nd edition. SAGE Publication Inc.
- Link: <https://www.amazon.com/Positive-Psychology-Scientific-Practical-Explorations/dp/1452276439>
- Treasor B (2010). High aspirations: climbing and self-cultivation. In: Schmid SE, editor. Climbing-philosophy for everyone: because it's there. Hoboken: John Wiley & Sons, Inc.
- Link: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/9781444327717.ch5>
- Williams J, Krane V (2014). Applied sports psychology: personal growth to peak performance. 7<sup>th</sup> edition. McGraw-Hill education.
- Link: <https://www.amazon.com/Applied-Sport-Psychology-Personal-Performance/dp/0073376531>
- Xenophon,
- Link: Not Found
- Young D (2014). How to think about exercise. MacMillan.
- Link: <https://us.macmillan.com/books/9781250059048/how-to-think-about-exercise>

## پی‌نوشت

Icarus.<sup>۱</sup>Fair play.<sup>۲</sup>Moral practice.<sup>۳</sup>Athlete A.<sup>۴</sup>Self-awareness.<sup>۵</sup>

<sup>۱</sup> این کتاب خواندنی به فارسی ترجمه و همراه با کتاب دیگر این نویسنده، یعنی «سکوت» که یکی از ده کتاب برتر این حوزه است، منتشر شده است. (پیاپاده‌روی و سکوت در زمانه هیاهو، ارلینگ کاگه، ترجمه شادی نیک رفعت، تهران، نشر گمان، ۱۳۹۹، ۲۱۸ص.)

Self-discovery.<sup>۶</sup>

<sup>۸</sup> این کتاب ترجمه و با مشخصات زیر منتشر شده است:

هاروکی موراکامی، از دو که حرف می‌زنم از چه حرف می‌زنم، ترجمه مجتبی ویسی، تهران، چشمه، ۱۳۸۹.

Situational decision making.<sup>۹</sup>Fight or flight response.<sup>۱۰</sup>It is not the mountain we conquer, but ourselves.<sup>۱۱</sup>Flow.<sup>۱۲</sup>

<sup>۱۳</sup> این کتاب ترجمه و با مشخصات زیر منتشر شده است:

دیمن یانگ، چگونه به ورزش فکر کنیم، ترجمه سما قرایی، تهران، نشر هنوز، ویراست دوم، ۱۳۹۸.

<sup>۱۴</sup> درباره این فرهنگ نک: آرنه یوهان وتلیسن، فلسفه درد، ترجمه محمد کریمی، تهران، فرهنگ نشر نو، ۱۳۹۹.

