

رابطه اخلاق فضیلت و ورزش و تأثیر آن بر سبک زندگی دینی

ولی الله نصیری^۱ - صادق میر احمدی^۲ - خسرو نجفی^۳

چکیده

ورزش در روحیه و خلق انسان تأثیر مثبت و سازنده‌ای دارد و می‌تواند روح پهلوانی را در ورزشکار تزریق و آن را شکوفا کند. مهم‌ترین جنبه این تأثیرها، رشد شخصیت و تقویت روحیات و فضایل اخلاقی فرد در خانواده است. علاوه بر رشد شخصیت و فضایل اخلاقی، ورزش به طور مؤثری در تحوّل «جنبه اجتماعی شخصیت» یا «صلاحیت و شایستگی اجتماعی» فرد و خانواده اثر داشته است. یافته‌ها نشان می‌دهد که غلبه کردن بر کشمکش‌ها و مشکلات در ورزش، امکان دارد احساس شخصی فرد را در مورد شایستگی و کنترل خویش قرار دهد، انگیزه درونی او را برای بروز رفتار شایسته بیشتر کند و شخصیت او را به شکلی بسیار مثبت، تحت تأثیر قرار دهد. در این مقاله داده‌ها به روش کتابخانه‌ای گردآوری شده سپس با روش تحلیل محتوا، رابطه فضیلت اخلاقی و ورزش و تأثیر آن بر سبک زندگی خانواده اسلامی با تأکید بر آیات و روایات مورد بررسی قرار گرفته است. این نتیجه به دست آمد که اخلاق فضیلت علاوه بر این که باعث بوجود آمدن روحیه پهلوانی، تواضع، نظم و انضباط، علم و معرفت و کنترل خشم می‌شود، هم‌چنین شخصیت و صلاحیت اجتماعی فرد و خانواده را ارتقا می‌دهد.

واژه‌های کلیدی: سبک زندگی، تواضع، اخلاق فضیلت، ورزش، دین اسلام.

^۱ استادیار دانشگاه شهر کرد
nasiri@sku.ac.ir

^۲ استادیار و عضو هیئت علمی دانشگاه شهرکرد
s.mirahmadi85@gmail.com

^۳ کارشناس ارشد حقوق بین الملل
khosroalivar@gmail.com

تاریخ تصویب مقاله: ۹۸/۶/۱۵

تاریخ دریافت مقاله: ۹۸/۳/۱۰

مقدمه

یکی از پرسش‌های مهمی که در سرتاسر اندیشه بشری مطرح شده است و ذهن متفکران را به خود مشغول کرده است عبارت است از اینکه: «چگونه باید زندگی کنیم؟». برای اینکه به جنبه‌های مختلف این پرسش پردازیم دو پرسش زیر مطرح می‌شود: «من چگونه شخصی باید باشم؟» و «چگونه باید عمل کنم؟». علمای اخلاق سعی می‌کنند به این پرسش‌ها پاسخ دهند. پیروان اخلاق فضیلت بر روی اشخاص تأیید می‌کنند نه اعمال و به همین دلیل رویکرد آنها شخص محور است. بر این اساس آنها به پرسش نخست پاسخ می‌دهند و بر این باورند که زندگی شما باید مبتنی بر فضایل باشد همچون یک انسان فضیلت‌مند زندگی کنید و بر اساس فضایل عمل کنید (Crisp: 2010, 24). فضایل اصل هستند و اعمال خوب در مرتبه بعد قرار دارند. به عبارت دیگر اگر کسی انسان فضیلت‌مداری باشد، ضرورتاً عمل نیک انجام می‌دهد. در مقابل سودگراها و وظیفه‌گراها بر روی اعمال تأکید می‌کنند و به همین دلیل رویکرد آنها عمل محور است. آنها پرسش دوم را اصل در نظر می‌گیرند و بر این باورند کسی عمل خوبی انجام داد، آن شخص اخلاقی است. این دو پرسش درباره ورزشکاران نیز مطرح می‌شود. یک ورزشکار چگونه شخصی باید باشد؟ و چگونه باید عمل کند؟ اگر یک ورزشکاری کار خودش را در میدان مسابقه به خوبی انجام دهد، کافی است؟ یا اینکه فضایل اخلاقی هستند که باعث ممتاز شدن یک ورزشکار می‌شود؟ از سوی دیگر آراسته بودن ورزشکاران به فضایل اخلاقی، چه تأثیری بر سبک زندگی آنها دارد؟

از دیرباز انسان‌ها، برای مقاصد خاص، به فعالیت‌های بدنی و ورزشی مختلفی دست می‌زدند. این ورزش‌ها، گاهی جنبه تفریحی داشت و گاهی جنبه آمادگی جسمانی برای شرکت در جنگ‌ها و دفاع از خویشان و خانواده. امروزه با گسترش میدان‌های رقابتی و مسابقات بین‌المللی، ورزش برای ملت‌ها به یک ارزش تبدیل شده است که مزایای مادی و معنوی خاصی را برای ورزشکار و کشورش به ارمغان می‌آورد. در این میان، ورزشکاران بیشتر به ماشین‌های مکانیکی تبدیل می‌شوند و کمتر به فضایل اخلاقی ورزشکاران توجه می‌شود. بسیاری از مربیان تنها به ورزشکاری اهمیت می‌دهند که ظرفیت کافی را برای شرکت در مسابقه و برنده شدن داشته باشد؛ یعنی اهمیتی به مسائل روحی،

معنوی و فضایل اخلاقی، ورزشکاران داده نمی‌شود. گاهی بر اثر آسیب دیدن، ورزشکار حتی در بالاترین سطح آن خیلی زود از صحنه‌های نبرد کنار زده می‌شود و ورزشکاری با ظرفیت بهتر جایگزینش می‌شود. البته این امری طبیعی است؛ زیرا هدف قهرمان شدن است و نمی‌شود این موضوع را ایراد یا خطایی در کار مربی دانست؛ اما می‌شود جنبه‌های دیگر را هم‌زمان با ظرفیت‌های فیزیکی رشد داد و مهم دانست. روح و روان یک ورزشکار است که جسم او را در احاطه قدرت فیزیکی اداره می‌کند. امر ورزش با تهذیب نفس همراه است. با توجه به این که در هر دین و مذهبی، امر ورزش، امری نیکو و پسندیده بر شمرده شده است، می‌توان اظهار داشت گرایش ورزشکاران به فضیلت‌های اخلاقی که موازی با برآیند ادیان مختلف باشد، بیشتر از انسان‌های عادی است. در واقع اخلاق فضیلت که مورد تأکید ادیان است و ورزش پیوند عمیقی با یکدیگر دارند به گونه ای که ورزش به پرورش فضیلت کمک می‌کند و از سوی دیگر فضیلت، باعث ممتاز شدن یک ورزشکار می‌شود.

اگرچه بحث اخلاق فضیلت، یکی از سه رویکرد اصلی فلسفه اخلاق معاصر است و آثار مهمی در این زمینه نگاشته شده است ولی تا آنجا که نویسندگان این پژوهش بررسی کردند هیچ پژوهشی درباره رابطه اخلاق فضیلت بر ورزش و تأثیر آن بر سبک زندگی دینی انجام نگرفته است. این پژوهش می‌تواند سرآغازی برای طرح مباحث اخلاق فضیلت، بر ورزش به زبان فارسی باشد. برای تبیین رابطه اخلاق فضیلت و ورزش و تأثیر آن بر سبک زندگی دینی، ابتدا مفاهیم کلیدی مورد بحث از قبیل اخلاق فضیلت و ورزش و سبک زندگی را توضیح می‌دهیم و در نهایت مناسبات اخلاق فضیلت و ورزش و تأثیر آن بر سبک زندگی دینی را مودد بحث و بررسی قرار می‌دهیم.

۱. اصطلاحات و مفاهیم

۱-۱. اخلاق فضیلت

فیلسوفان در طول تاریخ همواره سعی می کردند برنامه و روش زندگی را برای انسان ها عرضه کنند و آنها را به سوی سعادت هدایت کنند. به همین منظور اخلاق و امور مرتبط با آن، از دیرباز مورد توجه آنان قرار گرفته است. اخلاق در عهد باستان بیشتر درباره این مسئله که انسان چگونه باید زندگی کند و آنچه را که با او و در اطراف او رخ می دهد چگونه ببیند، شکل گرفته است (دروینسکی، ۱۳۶۸، ۲۱). در سرتاسر اندیشه بشری، اخلاق به پرورش ملکات یا ویژگی های خاصی پرداخته است که در میان آنها «منش» و «فضایل» قرار دارند (فرانکنا، ۱۳۷۶، ۱۳۹). فضایل عبارتند از: ملکات یا ویژگی هایی که کاملاً ذاتی نباشند؛ فضایل باید به وسیله تعلیم و تمرین و یا شاید از طریق موهبت الهی به دست آمده باشند. فضایل ویژگی های «منش» هستند که مستلزم گرایش با انجام اعمال خاص در اوضاع و احوال خاص هستند (همان، ۱۴۰).

در اخلاق یونان باستان "آرته" یک اصطلاح کلیدی است که معمولاً به «فضیلت» ترجمه می شود اما بیشتر به معنی خوبی و نیکی؛ یعنی کیفیتی برای خوب بودن انسان ها است (Craij, 1998, 373). این اصطلاح در گذر تاریخ معانی متفاوتی به خود گرفته است. در حماسه های هومری که قدیمی ترین آثار ادبی و فرهنگی یونان باستان است، فضیلت تقریباً هیچ وقت به معنی خلق و خوی های اخلاقی یا روحی در نظر گرفته نمی شود بلکه بیشتر به معنی نیرو و مهارت و چابکی یک مرد جنگی یا یک ورزشکار و به ویژه شجاعت پهلوانی است، شجاعتی که همیشه در بردارنده نیروی جسمانی است (یگر، ۱۳۷۶، ۴۳-۴۱). در آثار هومر، فضیلت برای هر نوع برتری و افضلیتی به کار رفته است؛ یک دونده سریع آرته پاهای خود را به نمایش می گذارد و یک پسر در تمامی نقش ها، ورزشکار، سرباز و حتی در فکر بر پدرش فضل و برتری دارد (شهریاری، ۱۳۸۵، ۳۲-۳۷).

سوفسطائیان خود را آموزگار یونانیان و فضیلت می دانستند. فضیلتی که آنها به تبلیغ و ترویج آن می پرداختند، موفقیت و کارآمد بودن برای رسیدن به قدرت در دولت-شهر بود. آنها اساس تعاریف خود از فضیلت را سلیقه توده مردم می دانستند؛ این نظریه به رواج نسبی گرایی می انجامید با سقراط و افلاطون این اصطلاح بیش از قبل در معانی اخلاقی به کار می رفت. آنها سعی می کردند تعریفی از فضیلت بیان کنند که

مبتنی بر معرفت یقینی و اصول ثابت باشد. سقراط همواره بیان می کرد که فضیلت همان معرفت است (پروتاگوراس، ۳۶۱). چيستی فضیلت و چگونگی کسب آن و ارتباط فضایل با یکدیگر مسئله اصلی رساله های اولیة افلاطون به حساب می آیند. همچنین افلاطون نخستین منبع برای مطرح کردن فضایل اصلی، دانایی، شجاعت، اعتدال و عدالت است (پروتاگوراس، ۳۳۰). فهرستی که پس از او مورد پذیرش اکثر فیلسوفان قرار گرفته است. در کاربردی که افلاطون از واژه فضیلت دارد، این واژه در معنی نیکی به کار رفته است. در هر چیزی که از نیکی سراغی است، فضیلتی نیز وجود دارد. با اینکه نمی دانیم معرفت خیر (نیک) چیست، فضیلت وقتی تحقق می پذیرد که توأم با خیر باشد (پاتوچکا، ۱۳۸۵، ۹۴).

با این وجود، نظریه پرداز اصلی فضیلت در فلسفه غرب، ارسطوست. او در کتاب های *اخلاق* / *اودموس* و *اخلاق نیکوماخوس* به تبیین نظریه فضیلت می پردازد. وی در کتاب نخست اخلاق نیکوماخوس می گوید: «فضیلت ملکه ای است که موجب انتخاب آزاد در عمل می شود و منحصرأ موقوف به اراده ماست و متضمن حد وسطی از لحاظ ماست که از راه تعقل مشخص می شود» (ارسطو، ۱۳۸۱، ۱۰۱). از نظر ارسطو، فضایل آن ویژگی هایی هستند که با اکتساب آنها شخص می تواند به سعادت دست پیدا کند (مک اینتایر، ۱۳۹۰، ۲۵۷). فضایل نه تنها عمل کردن به شیوه های خاص بلکه همچنین تمایل به احساس کردن به شیوه های خاص نیز هستند (همان، ۲۵۸). از نظر وی تنها خیر فی نفسه فضیلت است و سایر خیرها انسان را در دستیابی به فضیلت کمک می کنند (استیس، ۱۳۸۵، ۲۹۵).

خواجه نصیر طوسی، غزالی و نراقی از پیروان این نظریه هستند. از نظر نراقی «فضایل اخلاقی، سرمایه نجات و رستگاری انسان و عامل رسیدن وی به سعادت جاودانه است و رذایل اخلاقی، عامل بدبختی و شقاوت همیشگی وی است. بنابراین پاک ساختن نفس از رذایل و آراستن آن به فضایل، از مهمترین واجبات برای هر انسانی است به گونه ای که بدون آن دستیابی به زندگی حقیقی محال است. بنابراین بر هر انسان خردمندی واجب است که در به دست آوردن فضایل اخلاقی که حد وسط اعتدال در خوی ها و صفات است و از جانب شریعت به ما رسیده است کوشا باشد و از رذایل که افراط و تفریط است دوری گزیند» (نراقی، ۱۳۹۳، ۴۰).

نظریه فضیلت بیش از ۲۰۰۰ سال نظریه غالب درزمینه فلسفه اخلاق بوده است. ولی در دوران مدرن، بحث درباره فضیلت اخلاقی کمتر موردتوجه قرار گرفت. در این

ایام به جای تکیه بر منش و فضیلت اخلاقی که از ویژگی های اخلاق فضیلت است، با تکیه بر معیار سود برای بیشترین افراد (جرمی بنتام و جان استوارت میل) و معیار مطابقت با قوانین اخلاقی، با انگیزه اطاعت از (کانت)، به ارزیابی فعل اخلاقی می پرداختند. بر اثر تسلط این دو نظریه، در دوران مدرن توجه به اخلاق فضیلت کم رنگ شده است. در نیمه دوم قرن بیستم، بسیاری از فیلسوفان اخلاق تحت تأثیر کتاب «فلسفه اخلاق مدرن» تألیف الیزابت آنکسوم در بحث های اخلاقی به رویکرد مبتنی بر منش و فضیلت که ریشه در دوران باستان دارد، توجه نموده اند. آنکسوم استدلال می کند که فیلسوفان اخلاق باید ارزیابی های بی معنی درباره اعمال، همچون «عمل درست» و «عمل نادرست» را کنار بگذارند و به جای آن، به ارزیابی ویژگی های منشی عامل ها توجه نمایند. نظریه آنکسوم در احیای مجدد اخلاق فضیلت بسیار مورد پذیرش واقع شد به طوری که اخلاق فضیلت از مهمترین نظریه های اخلاقی در دنیای معاصر است. اصل و اساس اخلاق فضیلت، فضیلت اخلاقی است. بر اساس این نظریه، عمل صحیح و نادرست بر اساس فضایل و رذایل اخلاقی تعریف می شوند. به عنوان مثال، روزولین هرست هاوس می گوید «عملی صحیح است که آن را یک عامل فضیلت مند بر اساس ویژگی های منشی انجام دهد» (hursthous, 1999, 28).

بر اساس اخلاق فضیلت، ویژگی های منشی افراد و انگیزه های آنها دارای اهمیت خاصی است. اخلاق باید باعث به وجود آمدن انسان های اخلاق مداری شود که به دلیل وجود فضایی که درون آنها نهادینه شده، بی درنگ اقدام به انجام اعمال پسندیده نمایند (زاگزیسکی و پویمن، ۱۳۹۲، ۳۰). اخلاق فضیلت با مهم دانستن انجام عمل درست، معتقد است که انگیزه ها دارای اهمیت بسیاری در خوب بودن اعمال هستند. اخلاق فضیلت، تنها به انجام دادن اعمال خوب محدود نمی شود بلکه به شخصیت، احساسات و عادات اخلاقی نیز می پردازد. این نظریه یکی از سه رویکرد اصلی اخلاق هنجاری است که بر فضایل و ملکات درونی و یا منش های اخلاقی تأکید می کند. اخلاق فضیلت در مقابل اخلاق مبتنی بر عمل قرار دارد و به این دلیل آن را فضیلت محور می نامد که بر مفهوم فضیلت تأکید دارد (Zagzebski, 2004, xi).

۲-۱. تربیت بدنی و ورزش

تربیت بدنی، امری اجتماعی است که از طریق شرکت فرد در فعالیت‌ها و تمرینات ذهنی و جسمی، زمینه‌ساز فرآیند تعلیم و تربیت انسان در جهت مطلوب می‌شود، شکوفایی استعدادها در تمامی ابعاد وجودی، حفظ تندرستی و شادابی، افزایش فضایل اخلاقی و پسندیده الهی را فراهم می‌سازد و کیفیت زندگی را در تمامی زمینه‌های فردی و اجتماعی بهبود می‌بخشد. علم تربیت بدنی با استفاده از سایر علوم، موجب رشد و تکامل صحیح و منطقی انسان، کسب دانش علمی و عملی، آمادگی‌های حرکتی و مهارتی و در نهایت داشتن جامعه‌ای منظم، پویا، با نشاط و سالم در جهت تحقق اهداف والای الهی و انسانی خواهد شد (شیرعلی، ۱۳۸۳: ۳۶-۳۷).

ورزش وسیله‌ای تربیتی است که فرد با توجه به قوانین و مقررات ویژه و استفاده از تکنیک‌ها و تاکتیک‌های مختلف به کسب آمادگی‌های ذهنی- جسمی و مهارتی می‌پردازد و برای کسب موفقیت و پیروزی در رقابت‌های سازنده شرکت می‌کند. در ورزش سعی می‌شود زمینه‌های حضور موفق فرد در رقابت‌ها ایجاد و با استفاده از علوم و فنون مرتبط و انجام تمرینات مناسب، حرکات و مهارت‌ها به نحو مطلوبی اجرا و بهترین نتایج کسب شود (همان: ۳۷).

سلامتی، نتیجه ورزش است. در اهمیت سلامتی، از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله نقل شده است: «هر که تنش سالم است و در جماعت خویش ایمن است و قوت روز خویش دارد، جهان طبق مراد اوست» (نهج الفصاحه، ۱۳۳۷: ۷۲۴). امام سجاد علیه السلام در دعایی، از خداوند چنین طلب می‌کند: «وَأَمِّنْ عَلَيْنَا بِالنَّشَاطِ وَأَعِدَّنَا مِنَ الْفَشَلِ وَالْكَسَلِ وَالْعَجْزِ وَالْعِلَلِ وَالضَّرَبِ وَالضَّجَرِ وَالْمَلَلِ» (مجلسی، ۱۴۰۳: ۱۲۵)؛ خداوند! نعمت سرزندگی و کوشایی را به ما ارزانی دار و از سستی، تنبلی، ناتوانی، بهانه‌آوری، زیان، دل‌مردگی و ملال، محفوظمان دار.

۳-۱. سبک زندگی

سبک زندگی یکی از مؤلفه‌های کلیدی مفاهیم علوم اجتماعی نوین به شمار آمده و در بررسی‌های اجتماعی و فرهنگی معاصر به تدریج جایگاه خاصی یافته است. امروزه مفهوم سبک زندگی در زبان انگلیسی در معانی گوناگونی مانند نوع، روش، سبک اثاثیه، کیفیت برتر در ظاهر، طراحی یا رفتار، تطابق با معیار شناخته شده، شیوه‌ای که برآورده

و مناسب پنداشته می شود، خصوصاً در رفتار اجتماعی، زیبایی، ظرافت یا سهولت و شیوه یا تکنیک به کار می رود (Webster, 2004: 548). همچنین، این مفهوم با معانی نحوه عرضه، خصوصاً در موسیقی یا یکی از هنرهای زیبا، ترکیب طرح های مشخص ادبی یا فرضیه های هنری (Ibid, 98)، شیوه ای که در آن چیزی گفته یا انجام می شود. علاوه بر آن، مفهوم سبک زندگی به معنی شیوه و روش انجام چیزی خصوصاً شیوه ای که برای فرد، گروهی از مردم، مکان یا دوره ای نوعی باشد، اجزا یا انجام اموری که تمایز دهنده فرد یا گروه یا سطح خاصی باشد (Ibid, 452)، طرز نگرش خاص فردی و سلیقه که بیانگر و ممیز راه زندگی است (Ibid, 412) و شیوه انجام چیزی خصوصاً راهی که نشان دهنده تأکید بر طرز نگرش خاص یا مشخصه دوره معینی باشد، به کار گرفته شده است (Ibid, 216).

آلفرد آدلر از این اصطلاح برای اشاره به حال و هوای زندگی فرد استفاده کرد. سبک زندگی هدف فرد، «خودپنداره» (self-concept)، احساس های فرد نسبت به دیگران و نگرش فرد نسبت به دنیا را شامل می شود (فیست و فیست، ۱۳۹۴: ۹۷). لیزر (۱۹۶۳) سبک زندگی را براساس الگوی خرید کالا تعریف می کند. به نظر وی سبک زندگی نشان دهنده شیوه زندگی متمایز جامعه یا گروه اجتماعی و نشان دهنده شیوه ای است که مصرف کننده در آن خرید می کند و شیوه ای که کالای خریداری شده مصرف می شود، بازتاب دهنده سبک زندگی مصرف کننده در جامعه است (خوشنویس، ۱۳۸۹: ۱۰). یاسرمن (۱۹۸۳) سبک زندگی را الگویی از مصرف می داند که دربردارنده ترجیحات، ذائقه و ارزش هاست (ربانی و رستگار، ۱۳۸۷: ۴۵)؛ سبک زندگی به مثابه مجموعه منسجمی از انتخاب ها، ترجیحات و رفتارهای مصرف گرایانه است (همان).

از دیدگاه سویل، سبک زندگی عبارت است از: هر شیوه متمایز و بنابراین قابل تشخیص زیستن (چاوشیان و ایذری، ۱۳۸۱: ۲۴). سولومون اعتقاد دارد که هر جامعه ای دارای سبک و شیوه زندگی متفاوتی است. سبک زندگی، فعل و انفعال فرد را در محیط زندگی او نشان می دهد. در جوامع سنتی انتخاب های مبتنی بر مصرف به شکل گسترده ای براساس طبقه، کاست، محیط روستا یا خانواده دیکته می شود؛ در حالی که در جوامع مدرن به هر حال مردم دارای آزادی عمل بیشتری در انتخاب کالاها و خدمات و فعالیت هایی هستند که به نوبه خود هویت اجتماعی را خلق می کند (رسولی، ۱۳۸۲: ۵۴).

۲. مناسبات اخلاق فضیلت و ورزش و تأثیر آن در سبک زندگی دینی

۲-۱. هنجارسازی

از جمله نقش‌های ورزش، تربیت انسان‌های فضیلت‌مند و دارای ارزش‌های اخلاقی است. در بسیاری از ورزش‌های گروهی که امروزه در سراسر دنیا در حال برگزاری است، شاهد اجتماعی از تماشاگران و ورزشکاران متعددی با نژادها و ملیت‌های مختلفی هستیم. در یک بازی فوتبال، عده‌ای تماشاگر با هیجان خاصی به تماشای بازی مشغول هستند و عده‌ای فوتبالیست با نژادهای مختلفی در کنار هم به رقابت گروهی می‌پردازند. همان‌طور که در قرآن کریم خدا می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ» (حجرات/ ۱۳)، نژاد و رنگ‌های مختلف برای شناسایی هستند و همه انسان‌ها با هم برابرند، مصداق این موضوع، در ورزش‌های گروهی به چشم می‌خورد؛ یعنی در ورزش‌های گروهی و انفرادی نژادپرستی جایگاهی ندارد. به فرموده رسول اکرم (ص)، معیار برتری و فضیلت، تقوی است. در ورزش تقوی موازی با بهترین بودن در مهارت ورزشی مربوط است. برتری در زمین مسابقه یا فوتبال یا هر ورزش انفرادی دیگری، منوط به برتری در مهارت ورزشی است نه برتری به نژاد یا ملیت یا رنگ خاصی. در جایی دیگر اسلام به اجتماع مسلمانان در کنار یکدیگر اهمیت می‌دهد و عبادت کردن در جمع را بیشتر از عبادت فردی می‌پسندد. این مطلب نشان‌گر این است که دین اسلام دینی است اجتماعی و به اجتماع مردم برای همدلی، هم‌فکری و شاد بودن در کنار هم اهمیت خاصی قائل است. مصداق این موضوع را در اجتماع تماشاگران یک مسابقه ورزشی به روشنی شاهد هستیم که با موضوع جماعت و اجتماع هم‌خوانی دارد. چه تماشاگرانی که از اقشرها، گروه‌ها و نژادهای مختلف جامعه هستند و چه بازیکنانی که به بازی فوتبال مشغول‌اند، نوعی برابری و همدلی را از انسان‌ها به نمایش می‌گذارند. بنابراین ورزش و اخلاق برای همه جوامع هنجار ساز هستند و به ارزش‌های بنیادینی که اکثر مردم جهان آن را می‌پسندند، می‌پردازند. ورزش در دنیای اجتماعی خود تأکید بر فعالیت‌ها و الگوهای سازمانی و گروهی می‌کند. چون الگوهای مشارکتی در ورزش متمرکز است، باید بر اساس شناخت از جامعه به صورت حرفه‌ای این الگو را بسط و اشاعه داد. روند اشاعه چنین الگویی از طریق ورزش، می‌تواند فرایند مثبت اجتماعی را

برای حل معضلات اجتماعی در سطح خرد (فرد، خانواده‌ها، محلات و...) و سطح کلان (ملّی، منطقه‌ای و بین‌المللی) مورد توجه قرار دهد؛ بنابراین مشارکت در ورزش توسط گروه‌های اجتماعی و تشویق جامعه، بیان‌کننده این است که «ورزش به عنوان زمینه‌ای مؤثر برای یادگیری ارزش‌ها و باورهای مورد قبول و برای کسب ویژگی‌های منش مطلوب، امری ارزشمند نگریده می‌شود و علی‌رغم وجود انتقادات مداوم به خاطر وجود این باور که ورزش ارزش‌های مناسب نظیر خود انضباطی، رفتار جوانمردانه و قدردانی کار سخت، رقابت و نیل به هدف را آموزش می‌دهد، حمایت اجتماعی بسیار قوی برای مشارکت ورزشی وجود دارد. اکثراً ادعاهای صورت گرفته درباره ارزش مشارکت ورزشی برای نقش ورزش به عنوان یکی از کارگزاران جامعه‌پذیری تأکید دارند. علی‌رغم وجود باورهای فرهنگی قوی، شواهد اندکی برای حمایت از ادعاهای گفته شده در مورد نقش ورزش در فرایند جامعه‌پذیری وجود دارد... و یا حتی این‌که مشارکت ورزشی منجر به ساخت منش، توسعه اخلاقی، را می‌توان کمتر مشاهده کرد» (تیموری آسفچی، ۱۳۸۹: ۳۱).

۲-۲. رشد تواضع

ریشه تواضع «وضع» است، به معنای خویش را کوچک نشان دادن، در مقابل «تکبر» که خود را بزرگ دانستن است. (مجلسی، ج ۷۲، ۱۳۶۲: ۱۱۸) تواضع به معنای فروتنی و ضد آن تکبر و خودپسندی است. در قرآن و روایات تواضع از صفات و نشان‌های بارز انسان‌های مؤمن شمرده شده است که باعث تعالی روح و بالا رفتن مقامات او در بارگاه الهی می‌شود. نقطه مقابل تواضع، کبر و خودپسندی است. تکبر و کبر، اولین گناه عالم است که شیطان مرتکب آن شد. کبر گناهی است بزرگ و مخرب برای انسان‌ها. انسان متکبر خود را بالاتر از دیگران می‌داند و به نوعی دچار خودشیفتگی می‌شود. حضرت عیسی (ع) روزی به یارانش فرمود: «از شما خواهشی دارم. گفتند: بفرما ای روح الله! ما در خدمت شما هستیم. گفت: می‌خواهم پای شما را بشویم. گفتند: ما به چنین کاری سزاوارتریم. فرمود: سزاوارترین مردم به خدمت کردن عالم و دانشمند است. آن‌گاه برخاست و پای یاران خود را شست و فرمود: من این‌گونه تواضع کردم تا شما نیز بیاموزید و پس از من با مردم تواضع کنید. با تواضع بنای حکمت و دانایی آباد می‌شود، نه با تکبر. زراعت در دشت هموار رشد می‌کند نه در کوه و کمر» (کلینی، ۱۳۶۹: ۲۹). در

قرآن کریم خداوند می‌فرماید: «وَ عِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا»: بندگان خدای رحمان کسانی‌اند که با تواضع روی زمین راه می‌روند و چون نادانان خطابشان کنند، سخن نرم و مسالمت‌جویانه گویند (فرقان/ ۶۳). در ادیان مختلف از جمله ادیان شرقی، دین مسیح و دین اسلام، تواضع درجه و اهمیت والایی دارد. اهمیت آن از آن جایی است که تواضع، باعث همدلی و هم سطحی میان افراد می‌شود و عمل مراوده، مباحثه و راهنمایی را آسان می‌کند؛ چرا که انسان متکبر نمی‌تواند با تکبر خود، مبلغ یا پیام رسان دین یا شریعت خاصی باشد. حضرت علی (ع) می‌فرماید: «تَمَرَّةُ التَّوَّاضِعِ الْمَحَبَّةُ» میوه فروتنی، مهربانی است (خوانساری، ج ۳، ۱۳۵۹: ۳۲۷). تواضع باعث آرامی دل می‌شود که میوه آن محبت و به وسیله محبت است که انسان‌ها از یکدیگر تأثیر می‌پذیرند. هرگز در طول تاریخ متکبران مورد محبت و مقبولیت مردم نبوده و نخواهند بود؛ چرا که درخت تواضع در وجود آنان خشکیده است و جایی برای دوست داشتن انسان‌ها باقی نمی‌گذارد.

ورزش و فعالیت‌های مربوط به آن باعث دفع سموم روحی تکبر از وجود آدمی می‌شود. فوتبال، ورزشی هیجانی است که در آخر یا برد یا باخت و در وضعیتی خاص به تساوی کشیده می‌شود. باخت یک تیم به بازیکنان می‌آموزد که تکبر جایی در رقابت ندارد و گاهی تکبر باعث دست کم گرفتن تیم مقابل می‌شود که در نهایت نتیجه‌اش باخت است. در ورزش‌های رزمی، وقتی ورزشکاری از حریف ضربه‌ای دریافت می‌کند که باعث درد در عضلات و واگذاری امتیاز به حریف می‌شود، در حقیقت تکبر نیز با آن ضربه از وجودش خارج می‌شود. کشتی‌گیری که با فن حریف به روی تشک پرتاب می‌شود، غرورش در اثر اصابت به تشک نیز شکسته خواهد شد. در آن سوی روح یک ورزشکار حقیقتی به تصویر کشیده می‌شود که بیان‌کننده یک موضوع است و آن این‌که دست بالای دست بسیار است و جایی برای تکبر ورزیدن وجود ندارد (جو هیامز، ۱۳۷۳: ۳۰). در بیشتر هنرهای رزمی، هنرجویان مبتدی یک کمر بند سفید می‌بندند که طبق رسم قدیمی، نشان‌دهنده پاکی است. این کمر بند به مرور زمان و استفاده ممتد از آن کثیف می‌شود؛ بنابراین دومین مرحله از یادگیری با کمر بند قهوه‌ای مشخص می‌شود. پس از گذشت مدت زمان زیادی کمر بند تیره‌تر می‌شود تا این‌که به رنگ سیاه - مرحله کمر بند سیاه - در می‌آید. بر اثر استفاده طولانی، کمر بند سیاه هم رنگ می‌بازد که

حاکمی از این است شخص استفاده‌کننده دوباره به دوران پاکی که از خصوصیات ذن و کمالات و فضایل انسانی است، بر می‌گردد (جو هیامز، ۱۳۷۳: ۳۱).

فلسفه کمر بند در ورزش‌های رزمی بیان‌کننده این است که هرچه بیاموزیم و قوی باشیم، دستی بالای دست ماست و هرچه بیاموزیم کامل نیستیم، همیشه نیازمند یادگیری هستیم و برای یادگیری باید از تکبر و غرور خود بگذریم؛ چرا که مغرور خود را دانای کل می‌داند و تکبرش به وی اجازه نخواهد داد پرسشی کند که از جوابش آگاهی ندارد. ویکتور هوگو، نویسنده و رمان‌نویس معروف، شکست را دایه غرور می‌نامد. این سخن، رابطه مستقیم غرور را با شکست و رابطه غیرمستقیم غرور را با دست‌های بالاتر بیان می‌کند (هوگو، ۱۳۹۲: ۲۵).

قرآن کریم در آیه ۱۰ سوره فتح می‌فرماید (يَدُ اللَّهِ فَوْقَ أَيْدِيهِمْ) دست خدا بالای دست‌های آنان است. چه زیبا در قرآن کریم خداوند تبارک و تعالی در این آیه مملو از معانی زیبا دست بالای دست نهایی را بیان می‌کند و راه را برای ذره‌ای تکبر ورزیدن بر سر متکبران می‌بندد. انسانی که تکبر از وجودش زدوده شود، در خلاء وجود او، تواضع جای می‌گیرد که روح او را سبک و رفتار او را متین جلوه می‌دهد. در عبادت ادیان مختلف تواضع از شروط اصلی آمادگی برای عبادت است. فرد باید در برابر خالق خود متواضع و خاشع باشد. همان‌طور که عبادت و فضایل به رشد تواضع کمک می‌کنند، ورزش نیز ابزاری است که بعد از برطرف کردن غرور از وجود آدمی، موجب رشد تواضع می‌شود. زورخانه‌های قدیم که منشأ ورزش کشتی و پهلوانی ایران باستان بودند، سر در ورودی آن‌ها را کوچک می‌ساختند، به این منظور که ورزشکار هنگام ورود به زورخانه خم شود تا غرور و تکبرش نیز کوتاه و خمیده شده و از وجودش ریخته شود (پرتو بیضایی کاشانی، ۱۳۸۲: ۲۴). درست به مانند سجده که بالاترین قسمت بدن، یعنی پیشانی بر خاک که پست‌ترین سطح از بدن است، نهاده می‌شود و انسان در خالص‌ترین و متواضع‌ترین حالت با معبودش راز و نیاز می‌کند. در واقع ورزش و دین در زمینه زدودن تکبر و رشد تواضع در وجود انسان به صورت موازی رفتار می‌کنند.

۲-۳. کنترل خشم و عصبانیت

مشغله‌های ذهنی و موقعیت‌های خاص گاهی باعث می‌شود که انسان کنترل احساسات و هیجانات خود را از دست بدهد و به صورت خشم و عصبانیت آن اختلال

احساسات در رفتار وی نمایان شود. سرانجام جز ندامت چیزی ثمرهٔ خشم و عصبانیت نیست؛ چون ممکن است شخص در لحظهٔ عصبانیت خواسته یا ناخواسته بسیاری از حرمت‌ها را زیر پا بگذارد و وقتی به خود آید، دیگر کار از کار گذشته باشد. در بسیاری از موارد ما شاهد افسردگی‌های بعد از عصبانیت هستیم؛ چرا که فرد بعد از پشیمانی و طرح پرسش‌هایی مانند این که چرا این چنین رفتار کردم یا ای کاش خودم را کنترل می‌کردم، به خودخوری و مجازات و مواخذه درونی خویش می‌پردازد که در نهایت این امر به افسردگی منجر می‌شود. بحث دربارهٔ موضوع خشم و عصبانیت، گستردگی خاصی دارد و زیر شاخه‌های متعددی را شامل می‌شود. عده‌ای بسته به موقعیت‌های روحی متفاوت، دچار خشم و عصبانیت می‌شوند و عده‌ای دیگر روحیهٔ عصبی دارند و در اکثر ارتباطات خود در جامعه با نقاب عصبانیت ظاهر می‌شوند. در بسیاری از موارد که انسان‌ها دست به انتقاد دیگران می‌زنند، اگر کنترل خود را از دست بدهند و عصبانی شوند، انتقاد خود را اگر سازنده و منطقی باشد، به انتقادی مخرب و مجادله‌ساز تبدیل می‌کنند. روابط بین زن و شوهر نیز گاهی خالی از این حالت روحی نیست و بسیاری از اختلافات و حتی جدایی‌ها به واسطهٔ خشم و عصبانیت یکی از آن دو رخ می‌دهد و نظام خانواده را متلاشی می‌کند. پس همان‌طور که روشن است در می‌یابیم چقدر خشم و عصبانیت می‌تواند به سلامت فردی و اجتماعی یک جامعه آسیب برساند، به قول مولوی:

وقت خشم و وقت شهوت مرد کو؟ طالب مردی چنینم کو به کو
کو در این دو حال مردی در جهان تا فدای او کنم امروز جان

(مولوی، ۱۳۹۱: دفتر پنجم، ۲۸۹۵-)

(۲۸۹۶)

مولوی در این دو بیت چه زیبا به مقولهٔ خشم پرداخته و آن را مهم جلوه داده است. در درجهٔ اول مولوی خشم را از لحاظ درجه بد بودن با شهوت هم رتبه دانسته که از عوامل مهم برای به دام انداختن انسان در دام گناه کبیره و در بسیاری از موارد دیگری همچون دنیاطلبی، شکم‌پرستی و هوس‌بازی است. همچنین مولوی به کنترل خشم و در واقع به چالش کشیدن انسان برای جلوگیری از این حالت رفتاری اشاره کرده است. در آیه «والکاظمین الغیظ والعافین عن الناس والله يحب المحسنین» (آل عمران/ ۳۴) خداوند عزّ و جلّ به اهمیت کنترل خشم که از صفات رذیله است، می‌پردازد و کسانی را که کنترل خشم خود را داشته باشند، مؤمن می‌خواند. در سورهٔ شوری نیز

خداوند می‌فرماید: و اذا ما غضبوا هم یغفرون (شوری/ ۳۷) خداوند باری تعالی عفو و بخشش را نیز به دنبال کنترل خشم جزو نشانه‌های دیگر مؤمن بر شمرده که از صفت‌های ویژه خداوند ارحم الراحمین است. در مکتب‌ها و ادیان دیگر نیز کنترل خشم از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در مکتب‌های شائولین و مکتب سامورایی که بیش‌ترین رابطه را با فعالیت‌های جنگی و جسمانی دارند، به هنرجویان آموزش‌هایی در زمینه‌های مراقبه و مدیتیشن داده می‌شد تا کنترل عواطف احساسی خود را در وضعیت‌های مختلف در سطح یکسان حفظ کنند. مکاتبی که پیرو ذن و مسائل پیرامون آن هستند، بسیار به بعد احساسی یک فرد توجه دارند و تمامی جوهره آن‌ها به کنترل احساساتی هم‌چون خشم و عصبانیت منتهی می‌شود؛ چرا که عصبانیت مخرب بعد روحانی مثبت جسم می‌شود و فرد را از حالت معنوی روحی دور می‌کند. جو هیامز، نویسنده و رزمی‌کار معروف، در مقدمه کتاب «ذن در هنرهای رزمی» خویش این‌گونه هدف و شالوده اصلی ذن را توضیح می‌دهد: هدف نهایی ذن، آزادسازی فرد از خشم، پندارهای باطل و هیجان‌های عاطفی است (جو هیامز: ۱۳۷۳: ۸). ورزش نیز راهی است برای کنترل خشم و هم این‌که وجود خود ورزش و ورزشکار باید عاری از خشم باشد؛ چرا که خشم باعث اختلال در عملکردهای مثبت دستگاه عصبی و به دنبال آن ناهماهنگی و مختل شدن اندام‌های فیزیکی می‌شود؛ برای مثال رزمی‌کار یا کشتی‌گیر یا فوتبالیستی که کنترل احساسات خود را در طول رقابت از دست بدهد، نخواهد توانست نتیجه مطلوب را کسب کند و در واقع در هنگام عصبانیت این ورزش نیست که وی را به خود مشغول کرده، بلکه عصبانیت و کنترل نکردن احساسات است که در قالب ورزش بروز می‌کند. بسیاری از روان‌پزشکان و روان‌شناسان، ورزش را برای افرادی که کنترل احساسات ندارند، توصیه می‌کنند؛ به خصوص ورزش‌های انفرادی؛ زیرا در ورزش‌های انفرادی که معمولاً مبارزه و رقابت با یک حریف است، فرد تمامی انرژی‌های کاذب خود را طی تمرینات و مبارزه‌های ورزشی خالی می‌کند. تنش‌های روزانه و مشغله‌های ذهنی و مصرف غذایی-هایی همچون فست فودها باعث تجمع انرژی‌هایی از نوع کاذب در بدن ما می‌شوند که ممکن است با تغییر وضعیت، به صورت عصبانیت و خشم بروز کند. ورزش با تمرینات بدنی و کنترلی که بر سیستم تنفسی دارد، می‌تواند در مدیریت هر چه بهتر چنین وضعیتی بسیار مفید باشید. ورزش در زمینه‌های رزمی، به فرد می‌آموزد که اگر چه در حین مبارزه ما به حریف خود ضرباتی وارد یا دریافت می‌کنیم، در پایان با احترام از او به

کار خود پایان می‌دهیم. قبل از شروع یک ورزش رزمی، دو طرف به هم ادای احترام و در پایان مبارزه نیز این کار را تکرار می‌کنند. به لحاظ اخلاقی این موضوع بیان‌کننده این که مبارزه در حیطة رقابت است و هیچ‌گونه خشم یا احساسات منفی دخالت ندارد و خشم را از حیطة عمل دور می‌کند. این موضوع در صحنه زندگی نیز جریان دارد؛ حال آن‌که اگر فردی با خشم و احساسات منفی به مبارزه بپردازد، طبق موارد ذکر شده درباره عمل‌کردهای اندام این شخص، نتیجه‌ای جز شکست به دست نمی‌آید. سامورایی ماکزیم می‌گوید: فرد عصبانی در صحنه مبارزه و زندگی شکست خواهد خورد (جو هیامز: ۱۳۷۳: ۶۹). بر اساس این گفته، خشم مخرب عمل‌کردهای انسان در صحنه‌های مختلف زندگی است. یوگا ورزشی است که به شل شدن عضلات و آرامش ذهن کمک می‌کند که امروزه این موضوع به صورت علمی ثابت شده است و از نظر بسیاری از پزشکان، برای کنترل احساساتی همچون خشم و استرس کمک می‌کند.

۴-۲. نظم، انضباط و درست عمل کردن

نظم و انضباط در کار، اداره و سازمان، امری لازم است تا با ایجاد محیطی مناسب برای رسیدن به اهداف، فعالیت‌ها انجام شود. در ورزش نیز این‌گونه است. انضباط در ورزش، با آموزش آغاز می‌شود. این امر مخصوص همه رشته‌هاست. استفاده از لباس مخصوص هر رشته، استفاده از مکان و زمان خاص برای آموزش و تمرین، فراگیری قوانین و مقررات و عمل به آن‌ها و احترام به مربیان و پیشکسوتان، مربوط به انضباط ورزش می‌شود. نبود نظم در ورزش، موجب هرج و مرج می‌گردد. همه کارکنان، دست‌اندرکاران، مربیان و سرپرستان، داوران و برگزارکنندگان مسابقات، ورزشکاران و تماشاگران و کسانی که به نوعی در ورزش درگیرند، باید از همان آغاز فعالیت با قوانین و مقررات آشنا شوند، دستورالعمل‌های انضباطی را بیاموزند و چارچوب فعالیت‌ها را فراگیرند (کاشف و شیدایی، ۱۳۸۹: ۱۶۶-۱۶۸). به لحاظ اهمیت نظم در ورزش، سازمان‌های ورزش و همه نهادهایی که در امر ورزش فعالیت می‌کنند، انضباط را زیربنای اصلی فعالیت‌ها می‌دانند و برای رسیدن به آن، قوانین و مقررات بسیار دقیقی را حتی برای امور کوچک وضع کرده‌اند (همان: ۱۷۱-۱۷۴). امروزه بیشتر باشگاه‌ها و مراکز آموزش ورزش، مرام‌نامه و نظام‌نامه دارند که چارچوب رفتاری و اخلاقی مربیان و ورزشکاران را مشخص می‌کند. تعامل با هم تیمی‌ها و مربیان، حضور منظم در تمرینات، رعایت وضع ظاهری مناسب، رعایت ساعت خاموشی، رفتار مناسب در سفر، مهربانی و دلسوزی با

دیگران، رعایت قوانین اجتماعی، و احترام به مسئولان و مربیان از جمله موارد نظم است (همان: ۱۶۹). صدمه زدن به اموال، سرپیچی از مقررات، مصرف سیگار و مواد مخدر، برخورد ناشایست با دوستان و حریفان، دعوا و درگیری، فحاشی و اهانت، سرقت و دزدی، تقلب و تخلف، دروغ و نیرنگ، سرزنش دیگران، وقت‌نشناسی، تنبلی و کم‌کاری و... از موارد بی‌نظمی محسوب می‌شود. هر ورزشکار باایمانی باید این کلام امام علی علیه السلام را به خاطر بسپارد که فرمودند: «شما را به تقوای الهی و نظم در کارها سفارش می‌کنم».

مشکلات اقتصادی و نبود زمینه‌های شغلی متنوع در جامعه، باعث خانه‌نشینی افراد و تحرک نداشتن بسیاری از جوانان شده است. از سوی دیگر با گسترش شبکه‌های اجتماعی مجازی، گذران وقت در قالب فردی مجازی، برای بسیاری از افراد جامعه به یک عادت تبدیل شده است. بیکاری گاهی به عنوان نداشتن شغل برای افراد و گاهی به بی‌تحرکی وی اطلاق می‌شود. نکته قابل توجه در بیکاری به بطالت گذراندن وقت و عمر خویش است. چه بسا فردی به لحاظ اقتصادی بی‌کار باشد؛ ولی بی‌تحرک نباشد. در آیات ۳۹ تا ۴۱ سوره نجم آمده است: و این که برای انسان بهره‌ای جز سعی و کوشش او نیست و سعی او به زودی دیده می‌شود و سپس به او جزای کافی داده خواهد شد. در این آیه، به روشنی به مفهوم اصلی کار و عمل پرداخته شده است. ابتدای امر شاید کار کردن فایده‌ای برای فرد نداشته باشد؛ ولی مانند سرمایه‌گذاری است که در آینده، محصولش به بار می‌آید. کوشش فرد در قالب گذراندن وقت برای انجام کار، اهمیتی است که در موضوع کار به روشنی دیده می‌شود. بیکاری مورد نکوهش دین و اجتماع است. چرا که کم‌تحرکی و بیکاری منشأ و ریشه فساد است. همان‌گونه که آب ایستاده گندیده می‌شود؛ ولی رود جاری همیشه طراوت خود را دارد، افراد جامعه به خصوص جوانان نباید وقت خود را با بیکاری و خمودی بگذرانند. بیکاری علت فساد و ارتکاب جرم و گناه، تلقی شده است (حلی، ۱۳۶۹: ج ۱، ۶۰). ورزش با تحرک همراه است و چه بسا سود مادی برای فرد نداشته باشد؛ ولی سلامتی فرد را تضمین می‌کند. از سوی دیگر فرد ورزشکار کمتر در معرض امراض قرار می‌گیرد و لذا هزینه‌های درمانی و پزشکی کمتری متحمل وی می‌شود.

۵-۲. ایمان، علم و معرفت

اولین و مهم‌ترین ویژگی یک ورزشکار داشتن ایمان و تقواست؛ همان ملاکی که موجب برتری انسانی بر انسانی دیگر و با این ویژگی، انسان در نزد خداوند گرامی داشته می‌شود. چنان‌که قرآن کریم می‌فرماید: «إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ» (حجرات: ۱۳). در صورت داشتن این ویژگی، آن وقت قوی بودن یک مزیت خوب خواهد بود. قوی بودن به تنهایی مطلوبیت ذاتی ندارد و زمانی مطلوبیت پیدا می‌کند که با صفت ایمان و تقوا همراه شود. در آن صورت، منشأ آثار مثبتی خواهد بود که از آن جمله می‌توان به دفاع از دین و کیان مسلمانان و توانی بیشتر برای عبادت و خدمت به خلق اشاره کرد. آن‌چه اسلام می‌خواهد و مطلوب آن است، دو قدرت است: یکی قدرت روحی و دیگری قدرت جسمانی. اگر این دو قدرت با هم باشند، ثمربخش خواهند بود و قدرت فرد در انجام امور مضاعف می‌شود. امام خمینی (قدس سره) در بیان وظایف ورزشکاران چنین می‌فرماید: «ورزشکاران دو وظیفه دارند: یکی ورزش جسمانی برای قوه پیدا کردن و قدرت پیدا کردن... و یکی هم پرورش روحانی که اگر پرورش روحانی در انسان پیدا شود، آن وقت قدرت جسمانی‌اش مضاعف می‌شود» (امام خمینی، بی تا، ج ۱۸: ۱۵۱).

علم و معرفت: یکی دیگر از بایدهای اخلاقی، همراهی قدرت و قوت با علم و معرفت است. وقتی طالبوت به حکومت و فرمان‌روایی انتخاب شد، عده‌ای با چنین انتخابی مخالفت ورزیدند و گفتند: او دارای ثروت نیست. گویا آنان یکی از شرایط تصدی حکومت را داشتن ثروت و مکنت مالی می‌دانستند. خداوند به اعتراض آنان چنین پاسخ می‌دهد: «قَالَ إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ» (بقره/ ۲۴۷)؛ خدا او را بر شما برگزیده، و او را در علم و (قدرت) جسم، وسعت بخشیده است. علامه طباطبائی در تفسیر المیزان در ذیل آیه فوق می‌فرماید: «غرض از تشکیل ملک و حکومت، این است که صاحب حکومت امور جامعه را طوری تدبیر کند که هر فردی از افراد جامعه به کمال لایق خود برسد و کسی و چیزی مانع پیشرفتش نشود، و برای چنین حکومتی، داشتن دو سرمایه لازم است: یکی علم به تمامی مصالح حیات جامعه و مفاسد آن، و دوم داشتن قدرت جسمی بر اجرای آن‌چه صلاح جامعه می‌داند، و این دو در طالبوت هست. اما مسأله پول‌داری، اگر کسی آن را هم دخیل در این مسأله بداند و از ارکان این کار بشمارد، از جهل و بی‌خبری است» (طباطبائی، ۱۴۱۷: ۴۳۶). یک ورزشکار باید علاوه بر قدرت جسمانی، دارای دانش و معرفت نیز باشد تا چنین احساس نشود که

اغلب قهرمانان ورزشی درس و بحث و مباحث علمی را کنار گذاشته‌اند؛ مسأله ای که متأسفانه امروزه به چشم می‌خورد. مسلماً داشتن معرفت و علم روی اخلاق آدمی تأثیر دارد. برخی از رفتارهای غیراخلاقی در ورزش به نداشتن تحصیلات کافی فرد برمی‌گردد. اگر بخواهیم شاهد تحوّل اخلاقی در امر ورزش باشیم، داشتن علم و بینش شرط لازم در این تحوّل اخلاقی است.

۶-۲. ویژگی‌های ورزش کار

مولانا واعظ کاشفی، دانشمند قرن نهم و دهم هجری، درباره خصوصیات یک پهلوان واقعی می‌نویسند: اگر پرسند که را پهلوان توان گفت؟ بگوی: آن کس که دوازده صفت داشته باشد، و آن عبارتنداز:

اول: ترس از خدا (و به عبارتی خشیت از خدا داشته باشد، به جهت این که هم علم در این صفت دارد و هم قوه و قدرت، که بدون ترسو از خدا، مایه فساد و شر است). دوم: متابعت از شرع؛ سوم: تن قوی؛ چهارم: زبان خوش؛ پنجم: دل دلیر اتن قوی دارد، جان روان قوی و ظرفیت بسیار که از حرف سخت و درشت جاهلانه، از کوره در نرود و متابعت هوای نفس نکند که مبادا بر این سبیل به دیگران آسیب رسد؛ ششم: فرد کامل؛ هفتم: صبری تمام؛ هشتم: علم به کمال؛ نهم: تلاش و کوشش داریم؛ دهم: خلقی پسندیده؛ یازدهم: دوری از حرام و پوشانیدن خویش از محرّمات و ستر عورات و اجتناب از محرّمات الهی و دوازدهم: نعمتی بر دوام (صبوری، ۱۳۹۳: ۷۰-۷۸).

۷-۲. هویت اجتماعی و جمعی

ورزش باعث افزایش وحدت اجتماعی و همکاری در بین افراد جامعه و خانواده می‌شود و گسترش هویت جمعی و افزایش همبستگی اجتماعی را به دنبال خواهد داشت. روحیه ورزشکاری، سبب تشویق افراد برای بهترین بودن به لحاظ اخلاقی و روح پهلوانی، در جامعه و همچنین موجب ایجاد اشتغال و درآمدهای جدید و افزایش سطح سلامت در جامعه می‌شود (طبرستانی، ۱۳۸۳: ۳۵).

۸-۲. رشد شخصیت

شخصیت اجتماعی، بیان‌کنندهٔ رشد صحیح و طبیعی روانی افراد است. چنانچه تربیت بدنی در یک جامعه، مطابق با اصول این علم باشد، افراد ورزشکار را از خودمحوری خارج می‌کند و رشد روحیات طبیعی را در فرد بهبود می‌بخشد، که در نتیجه شکوفا شدن این استعداد، فرد با سایر افراد اجتماع آسان‌تر ارتباط برقرار و در کنار آنان زندگی می‌کند (عزیز آبادی فراهانی، ۱۳۷۳: ۲۰). جرج کلی، از روانشناسان معروف، «شخصیت را روش و شیوهٔ خاص هر فردی در جست‌وجو برای پیدا کردن و تفسیر معنای زندگی تعریف می‌کند». مطالعات انجام شده نشان می‌دهند که ورزشکاران و قهرمانان، شهامت و فداکار هستند و بر ارادهٔ خود تسلط دارند (کوشافر، ۱۳۸۱: ۱۷۱-۱۷۲).

بازی و ورزش پیوند تنگاتنگی با رشد و تکامل شخصیت کودک دارند و آن را به مرحلهٔ نضج و آگاهی اجتماعی می‌رسانند. پژوهشگران، پژوهش‌های فراوانی دربارهٔ نقش بازی و گیم‌ها در اجتماعی شدن و همچنین دربارهٔ این مسأله انجام داده‌اند که چگونه فعالیت‌های بدنی، در تکوین تصویر روشنی از بدن در ذهن کودک، که به تصویر بدن معروف است، تأثیر می‌گذارد؛ تصویری که مفهوم خود بدنی و در نتیجه مفهوم خودپنداره بر پایهٔ آن استوار است و نخستین خشت بنای شخصیت کودک به شمار می‌آید. فعالیت حرکتی عموماً فرصت پر باری برای خود شکوفایی کودک فراهم می‌آورد. کودک در ضمن پرداختن به بازی، تجربه‌های پیروزی و شکست را از سر می‌گذراند و این تجربه‌ها در گسترش تصورات او و پیوند دادن مفاهیم و اهداف و چشم‌اندازهای وی با واقعیت خویش تأثیر می‌گذارد و ادراک واقع‌بینانه و غیر مبالغه‌آمیز او از حدود و توانایی‌های جسمش را افزایش می‌دهد که این خود، شخصیت اجتماعی او را نضج می‌دهد و به وی اعتماد به نفس می‌بخشد و باعث دور شدنش از خصلت‌هایی چون خود شیفتگی و غرور می‌گردد، بی آن‌که از ارزش او چه در برابر خودش چه در برابر دیگران چیزی بکاهد (انور الخلولی، ۱۳۸۳: ۸۲-۸۳). دیدگاهی نیز اعتقاد دارد که ورزش به عنوان واسطه و عامل ارتباط بین فرد با خودش یا دیگران است. این شناخت چند جنبه‌ای می‌تواند در سازگاری‌های اجتماعی و شخصیت دخیل باشد. دربارهٔ ارتباط ورزش با صفات شخصیتی، آیزاک با گردآوری لیست مهمی از نتایج پژوهش‌ها بیان کرد که سه زمینه خوب از شخصیت در رابطه با ورزش از قبیل برون‌گرایی، روان‌رنجوری و سایکوتیسم وجود دارد و برخی از صفات، حالت‌ها و خلق و خوی ارتباط خوبی با رفتار ورزشی دارند. وی می‌گوید: «تغییرات ناشی از ورزش در شخصیت به تدریج و آهسته و پس از سال‌ها روی می‌دهد؛ زیرا ورزش اعمال سیستم عصبی سمپاتیک، انتظارات و ارزش‌ها را تغییر می‌دهد» (عبدلی، ۱۳۸۶: ۶۰-۶۱).

نتیجه‌گیری

ورزش و اخلاق فضیلت رابطه‌ی دو سویه با هم دارند. از مهم‌ترین مؤلفه‌ها برای ساخت اجتماع و خانواده، زنده کردن روح پهلوانی در انسان‌ها از طریق اخلاقیات و معنویات است. ورزشکار همواره به دنبال قهرمان شدن و پیروز شدن است. اگر این قهرمانی با انجام دادن کارهای ارزشمند و اخلاقی عجین شود، روحیه‌ گذشت، ایثار، نوع دوستی، محبت، عشق، احترام به هم نوع، نداشتن غرور، نداشتن حسادت، عدم بخل و ... در افراد خانواده زنده می‌شود و انسان‌ها را تبدیل به انسانی بزرگ و تأثیرگذار می‌کند. برای ساخت این هنجارها و ارزش‌های اجتماعی، اهمیت دادن به تقویت جسم و روح مهم است، و این زمانی به سرانجام می‌رسد که جسم از طریق ورزش و روح از طریق اخلاقیات و معنویات پرورش داده شوند. ورزش و ورزشکار بدون اخلاق، ارزشی ندارد و می‌تواند موجب ضرر رساندن به شخص و خانواده باشد. با توجه به این که ورزشکار به عنوان اسوه و الگو مطرح است، باید به مسائل اخلاقی پایبند باشد. نیرومندی و قدرت بدنی، یک مزیت و یک ارزش است. از جمله راه‌های کسب این قدرت و نیروی بدنی، انجام ورزش است. هر ورزش و هر فعالیت بدنی که در آن خلاف موازین شرع نباشد و باعث قدرت بدنی شود، ممدوح است. تذکر این نکته لازم است که خوب بودن و ارزشمند بودن نیرو و قدرت بدنی در اسلام دارای ارزش و مطلوبیت‌گیری است و بستگی دارد آن را برای چه امری بخواهیم. اگر آن را برای امری مشروع طلب کنیم، دارای ارزش خوب و در غیر این صورت، دارای ارزش منفی خواهد بود. نتیجه این که در خانواده اخلاق مدار، افراد با آرامش و امنیت بیشتری در کنار هم زندگی می‌کنند و دوستی و صمیمیت بالایی بینشان وجود دارد. بسیاری از مشکلات فردی و معضلات اجتماعی مانند بزهکاری‌ها، تنش‌ها و زد و خورد‌های افراد با یکدیگر، نتیجه ضعیف بودن اخلاق در فرد و خانواده است. تقویت اخلاق‌مداری موجب امنیت بیشتر در زندگی افراد خانواده و جامعه می‌شود و ورزش بهترین راه برای ایجاد، تقویت آن است.

منابع و مآخذ

قرآن کریم.

- ۱- ابادری، یوسف و چاوشیان، حسن، (۱۳۸۱)، از طبقه اجتماعی تا سبک زندگی؛ (رویکردهای نوین در تحلیل جامعه شناختی هویت اجتماعی)، نامه علوم اجتماعی، شماره ۲۰، صفحه ۳-۲۷.
- ۲- ارسطو (۱۳۸۱). اخلاق نیکوماخوس، ترجمه سید ابوالقاسم پور حسینی، تهران، انتشارات دانشگاه تهران.
- ۳- استیس، والترترنس (۱۳۸۵). تاریخ انتقادی فلسفه یونان، ترجمه یوسف شاقول، قم، انتشارات دانشگاه مفید.
- ۴- افلاطون (۱۳۸۰). دوره آثار افلاطون، ترجمه محمدحسن لطفی و رضا کویانی، چاپ سوم، ۴ جلد، تهران: انتشارات خوارزمی.
- ۵- انور الخولوی، امین، (۱۳۸۳). ورزش و جامعه، چاپ دوم، مترجم حمید رضا شیخی، تهران، انتشارات وزارت امور خارجه.
- ۶- پرتو بیضایی کاشانی، حسن، (۱۳۸۲). تاریخ ورزش باستان ایران، تهران، انتشارات زورا.
- ۷- تیموری آسفچی، عباس، (۱۳۸۵). درآمدی بر جامعه شناسی ورزش، فرصت، تهران.
- ۸- حلی، ورام ابن ابی فراس، (۱۳۶۹). تنبیه الخواطر و نزهه النواظر، ترجمه محمدرضا عطایی، مشهد، انتشارات آستان قدس رضوی.
- ۹- خمینی، روح الله، (بی تا). صحیفه نور، تهران، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی قدس سره.
- ۱۰- خوانساری، آقاجمال، (۱۳۵۹). شرح غررالحکم و دررالکلم، تهران، انتشارات دانشگاه تهران.
- ۱۱- خوشنویس، ناهید، (۱۳۸۹)، رسانه و سبک زندگی، ماهنامه علمی تخصصی انجمن روابط عمومی ایران، شماره ۷۳، صفحه ۹ - ۱۷.
- ۱۲- دروینسکی، الک (۱۳۶۸). تاریخ علم اخلاق (سیر تحول مفهوم اخلاق)، ترجمه فریدون شایان، تهران، انتشارات پیشرو.
- ۱۳- ربانی خوراسگانی، رسول و رستگار، یاسر، (۱۳۸۷)، جوان، سبک زندگی و مصرفی، ماهنامه مهندسی فرهنگی، سال سوم، شماره ۲۳ و ۲۴، صفحه ۴۴ - ۵۳.
- ۱۴- رسولی، محمدرضا، (۱۳۸۳)، بررسی مولفه های سبک زندگی در تبلیغات تجاری تلویزیون، فصلنامه علمی پژوهشی علوم اجتماعی، سال دوم، شماره ۱، صفحه ۴۳ - ۹۴.
- ۱۵- زاگزیسکی، لیندا و لوئیس یوین، (۱۳۹۲). «نظریه فضیلت»، کتاب ماه دین، ترجمه داوود قرجالو، شماره ۱۹۶.
- ۱۶- شهریار، حمید (۱۳۸۵). فلسفه اخلاق در تفکر غرب از دیدگاه السیدیر مک ینتایر، تهران، انتشارات سمت.
- ۱۷- شیرعلی، محسن، (۱۳۸۳). بهترین تعریف علمی از تربیت بدنی و ورزش، مجله ورزش و ارزش، معاونت تربیت بدنی و تندرستی وزارت آموزش و پرورش، شماره ۱۷۳.
- ۱۸- صبوری، حسین، (۱۳۹۳). ورزش در اسلام، قم، انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی.
- ۱۹- طباطبائی، سیدمحمدحسین (۱۴۱۷ق). تفسیر المیزان، قم، جامعه مدرسین.
- ۲۰- طبرستانی، منور، (۱۳۸۳). اثر اجتماعی ورزش، فصلنامه نشاط و ورزش، ش اول، بهار.

- ۲۱- عبدلی، بهروز، (۱۳۸۶). مبانی روانی و اجتماعی تربیت بدنی و ورزش، چاپ دوم، تهران، انتشارات بامداد کتاب.
- ۲۲- فرانکنا، ویلیام کی (۱۳۷۶). فلسفه اخلاق، ترجمه هادی صادقی، قم، مؤسسه فرهنگی طه.
- ۲۳- فیست، جس و فیست، گرگوری، (۱۳۹۴)، نظریه های شخصیت، ترجمه یحیی سید محمدی، تهران، نشر روان.
- ۲۴- کاشف، میرمحمد و مهدی شیدایی (۱۳۸۹). حقوق و اخلاق ورزشی، تهران، بامداد کتاب.
- ۲۵- کلینی، محمد بن یعقوب، (۱۳۶۹). اصول کافی، مترجمان هاشم رسولی و جواد مصطفوی، تهران، ناشر کتابفروشی علمیه اسلامی.
- ۲۶- کوشافر، علی اصغر، (۱۳۸۱). اصول و مبانی تربیت بدنی، چاپ اول، تبریز، انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی.
- ۲۷- مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ق). بحارالانوار، بیروت، مؤسسه الوفا.
- ۲۸- مجلسی، محمدباقر، (۱۳۶۲). بحارالانوار، تحقیق و تعلیق سید جواد علوی، تهران، انتشارات دارالکتب الاسلامیه.
- ۲۹- مک اینتایر، السدیر (۱۳۷۹). تاریخچه فلسفه اخلاق، ترجمه انشاء الله رحمتی، تهران، انتشارات حکمت.
- ۳۰- مولوی، جلال الدین، (۱۳۸۸). مثنوی معنوی.
- ۳۱- نراقی، مهدی (۱۳۹۳). گزیده علم اخلاق اسلامی، مترجم جلال الدین مجتبیوی، تهران، انتشارات حکمت.
- ۳۲- نهج الفصاحه (۱۳۳۷). تهران، چاپخانه اسلامی.
- ۳۳- هوگو، ویکتور (۱۳۹۲). بینویان، ترجمه حسینقلی مستعان، چاپ بیست و چهارم، تهران، امیرکبیر.
- ۳۴- هیامز، جو، (۱۳۸۵). ذن در هنرهای رزمی، مترجم روبین شاهوردیان، تهران، موسسه نشر علم و حرکت.
- ۳۵- یگر، ورنر (۱۳۷۶). پایدیا، جلد دوم، ترجمه محمدحسن لطفی، تهران، انتشارات خوارزمی.
- ۳۶- عزیز آبادی فراهانی، ابوالفضل، (۱۳۷۳). تربیت بدنی عمومی (۲)، چاپ هشتم، تهران، انتشارات دانشگاه پیام نور.

۳۷- Crisp, Rogert (2010). *virtue ethics and virtue epistemology, journal compilation, Metaphilosophy LLC and Blackwell Publishing.*

38- Hursthouse, Rosalind:1999. *On Virtue Ethics, Oxford: Oxford University Press.*

39- *Standford Encyclopedia of Philosophy, 2011, virtue Epistemology.*

40- *Webster Online(2004), Dic.*

41- Zagzebski, Linda (2004). *"Divine motivation theory(cambridge: New York: Cambridge University Prees).*