

فلسفه تربیت بدنی با رویکرد اسلامی^۱

باقر گرگین^۲

عبدالحسین خسروپناه^۳

چکیده

جایگاهی که در معارف اسلامی اعم از قرآن و سنت و تحلیل‌های اندیشمندان و فیلسوفان مسلمان، برای تربیت بدنی در نظر گرفته می‌شود، فلسفه تربیت بدنی در مبانی اسلامی را سامان می‌بخشد. هر کدام از مکتب‌های فکری غرب برای تربیت بدنی هدف و فلسفه‌ای خاص در نظر گرفته‌اند و با توجه به رکن‌های فلسفه خود به تبیین جایگاه این مسئله پرداخته‌اند. مهم‌ترین مقوم این نظریه‌پردازی‌ها این است که نقش تربیت بدنی در زندگی انسان، با تکیه بر نظریه‌ای فلسفی شکل می‌گیرد و از نظم و پیوستگی قابل توجهی برخوردار است.

اما در مکتب فکری اسلام تا به امروز چنین اقدامی صورت نپذیرفته است. تا کنون جز پژوهش‌هایی پراکنده در دست نداریم که به بیان برخی کارکردهای ورزش می‌پردازد که در تأمین هدف زندگی انسان نقش‌آفرینی می‌کند. بنابراین ضروری می‌نماید در این حوزه نظریه‌پردازی پرداخته شود و بنیانی پدید آید که بتوان با تکیه بر آن به تشریح کارکردهای تربیت بدنی در زندگی الهی انسان پرداخت. محور تشکیل‌دهنده نظریه این پژوهش را این مطلب تشکیل می‌دهد که با توجه به منابع اسلامی، در تربیت بدنی لازم است فرایندی آموزشی، تربیتی صورت پذیرد که به واسطه کسب و پردازش مهارت‌های حرکتی و دانش علمی، ذهن و جسم انسان را درگیر فعالیت کند و موجبات تسلط روح بر نفس را فراهم آورد و منجر به پرورش و رشد استعداد‌های جسمانی و نفسانی او شود و فرد را در راه رسیدن به کمال مطلوب خود یاری کند.

کلیدواژه‌ها: تربیت بدنی، کارکردها، فلسفه، فلسفه مضاف، کمال انسانی، قرآن، سنت

b_gorgin65@yahoo.com

۱- این مقاله مستخرج از رساله دکتری بوده و مورد حمایت دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی می‌باشد.

۲- دانشجوی دکترای فلسفه و کلام اسلامی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات اصفهان

۳- دانشیار پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی

از جمله مباحث فلسفه مضاف که توجه لازم به آن نشده، فلسفه تربیت‌بدنی با رویکرد اسلامی است. به این منظور نخست لازم است تعریفی از فلسفه مضاف ارائه کنیم.

فلسفه مضاف را می‌توان به دو شیوه تعریف کرد نخست آنکه به نحو تاریخی و با توجه به مصادیق موجود آن را تعریف کنیم و در روش دوم به نحو آرمانی و مطلوب، آن‌چنان که باید باشند. به دلیل تطوراتی که در عینیت تاریخی علوم روی می‌دهد و تفاوت‌ها و حتی تهافت‌هایی که در میان اصحاب نظر و اثر حوزه‌های معرفتی گوناگون وجود دارد، و نیز خلط و خطاهای فراوانی که در تبیین سرشت و صفات، و ذات و زوایای فلسفه‌های مضاف، میان مدعیان این حوزه رخ داده است، ارائه تعبیری واحد و همه‌پسند در تعریف آن دشوار می‌نماید، ما در تعریف، شیوه دوم را بر می‌گزینیم.

فلسفه مطلق (در برابر فلسفه‌های مضاف) را، می‌توان به «دانش پژوهش عقلانی در احکام کلی و عوارض ذاتی موجود بما هو موجود و اقسام اولیه آن تعریف کرد. صدرالمتألهین در تعریف فلسفه اعلی بر آن است که:

«فلسفه اولی از موجود، از آن جهت که موجود است و اقسام اولیه آن، بحث می‌کند، اقسامی که بدون اینکه موجود به موجود ریاضی و طبیعی تبدیل شود، بر موجود عارض می‌شود.» (صدرالمتألهین، ۱۴۱۰، ۱/ ۳۴ و ۳۵)^۱

با توجه به تعریف مختار برای فلسفه مطلق، فلسفه مضاف عبارت خواهد بود از دانش مطالعه عقلانی احوال و احکام کلی یک علم یا رشته علمی (همچون علم جامعه‌شناسی و علوم انسانی) یا یک هستومند دستگاه‌وار انگاشته حقیقی یا اعتباری (مانند جامعه و علم)

^۱ همچنین ر. ک: اخوان الصفا، ۱۹۸۳: ۲۶۷؛ الکندی، ۱۹۹۴: ۷۷

در این تعریف، با نظر به مؤلفه‌های تعریف، به اوصافی همچون: ۱. هویت تماشاگرانه و برون‌نگر و نه بازی‌گرانه و درون‌نگر، ۲. نقش قضایی و نه فتوایی، ۳. کل‌انگاری و نظام‌واره‌نگری نه جزءبینی و مسأله محوری، به عنوان خصائل ذاتی فلسفه‌های مضاف، تصریح یا تلویح شده است.

فصل‌های ساختار هر فلسفه مضافی، تابع مسائل اساسی موضوع آن است؛ فلسفه‌های مضاف به علوم با فلسفه‌های مضاف به امور، از این حیث بیشترین تفاوت را، با همدیگر دارند. در یک طبقه‌بندی کلی، مسائل قابل طرح مطرح در فلسفه‌های مضاف را، می‌توان به سه گروه دسته‌بندی کرد:

۱. مباحث و مسائل عام و مشترک میان انواع فلسفه‌های مضاف، مانند بحث از سرشت و صفات ذاتی مضاف‌الیه.
۲. مباحث و مسائل مربوط به گروهی خاص از فلسفه‌های مضاف، مانند بررسی جایگاه «علم مضاف‌الیه»، در شبکه علوم مرتبط با آن، و مانند بحث از ماهیت گزاره‌های تشکیل دهنده «علم‌های مضاف‌الیه» در فلسفه‌های مضاف به علوم، و مانند بحث از قانون‌مندی پدیده‌ها در فلسفه‌های مضاف به امور.
۳. مباحث و مسائل مختص به برخی فلسفه‌های مضاف، مانند بحث از اطلاق و نسبت احکام اخلاقی در فلسفه اخلاق، و مانند بحث پیرامون وحی، ایمان و خلود نفس و ... در فلسفه دین (نک: رشاد، ۱۳۸۵).

در این پژوهش واکاوی صورت پذیرفته در قلمرو علم‌ها و از حیث مباحث و مسائل از گونه دومی است که پیش از این به آن پرداختیم. به این معنا که در تبیین چیستی فلسفه تربیت‌بدنی به بررسی جایگاه علم تربیت‌بدنی در ارتباط با علم تعلیم و تربیت و چیستی گزاره‌های تشکیل‌دهنده آن با رویکردی اسلامی پرداخته‌ایم. منظور از رویکرد اسلامی در این بحث، استفاده از منابع اسلامی در تبیین سخن است.

برای ارائه الگو یا نظامی مدون در این باب بایسته است آیات قرآن، روایات معصومین و محور معارف فیلسوفان مسلمان را مورد بحث قرار داده و هدف حیات و چگونگی نیل به آن را از این رهگذر بررسی نمود. از آن سو لازم است چیستی و هستی تربیت‌بدنی را واکاوی کرد تا کمیت و کیفیت نقش‌آفرینی تربیت‌بدنی در راستای تأمین هدف تعلیم و تربیت روشن گردد.

برای این منظور دو رویکرد می‌توان اتخاذ کرد. نخست آنکه با جستجوی برخی آیات و روایات و دستورات عمل‌های حکیمان مسلمان در رابطه با بدن و مواردی از این دست در آثار آنان، مجموعه‌ای را گردآوری کرد و مدعی شد که فلسفه تربیت‌بدنی نزد مسلمانان جز این نیست. (نک: بهشتی، ۱۳۶۲؛ قنبری نیازی، ۱۳۶۸؛ متین پور، ۱۳۸۵) این نوع مواجهه با موضوع، علاوه بر بی‌بهره بودن از کارایی عملی، از اشکالات روشی فراوانی نیز رنج می‌برد. از آن جمله اینکه بسیاری از دستورات و سفارش‌های حکیمان مسلمان در رابطه با بدن و سلامت آن، متکی به مبانی فلسفی آنها نبوده و بر اساس تعلیمات پزشکی آنان تجویز شده است و از تکیه‌گاه فلسفی برخوردار نیستند. اشکال دیگر آنکه با توجه به اینکه در این رویکرد از الگویی فلسفی بی‌بهره‌ایم، نخواهیم توانست میزان نقش‌آفرینی تربیت‌بدنی در نیل به هدف تعلیم و تربیت را روشن نماییم. در نتیجه از فلسفه تربیت‌بدنی نیز سخن نگفته‌ایم.

رویکرد دوم آن است که با دقت و پژوهش در منابع اسلامی و مبانی فیلسوفان مسلمان به ارائه منظومه‌ای فلسفی پرداخت که بر اساس آن از یک‌سو بتوان به سنجش میزان سهم‌آفرینی تربیت‌بدنی در آن‌گو پرداخت و از سوی دیگر فعالیت‌های ورزشی را با توجه به آن نظام فلسفی، اصلاح و کامل نمود. این برخورد با مسئله هیچکدام از کاستی‌های رویکرد نخست را نداشته، افزون بر آن، نقش به‌سزایی در حل مسئله این پژوهش ایفا می‌کند.

بنابراین ما در این مقاله با بهره‌جستن از چنین رویکردی، نخست به چستی تربیت‌بدنی و بررسی مبانی فکری حکیمان مسلمان خواهیم پرداخت و الگویی فلسفی در کارکرد تربیت‌بدنی ارائه خواهیم کرد. سپس بر اساس این‌گو به بیان میزان سهم‌آفرینی تربیت‌بدنی در برآورده ساختن هدف این نظام فلسفی می‌پردازیم. در پایان نیز با مبنا قرار دادن منظومه فلسفی ارائه شده، بیان خواهیم کرد که بر اساس مبانی اسلامی، تربیت‌بدنی چگونه می‌تواند در زندگی انسان نقش‌آفرینی کند. فلسفه تربیت‌بدنی با رویکرد اسلامی را از این طریق به خوبی می‌توان بیان نمود.

۱. چیستی تربیت

به جهت تقدم منطقی تربیت بر تربیت‌بدنی، شایسته است در آغاز به بررسی این مفهوم بپردازیم و ریشه اسلامی آنرا مورد کنکاش قرار دهیم. در این راستا، دو گونه مواجهه در رابطه با تربیت می‌توان اتخاذ کرد.

نخست، رویکرد لغوی است. در این روش به تحقیق پیرامون ریشه لغوی تربیت پرداخته می‌شود. پرداخت مفصل و کامل به این بحث فراتر از گنجایش این پژوهش است. اما به نظر می‌رسد دیدگاه مختار در این باره، تربیت را از ریشه «رَبُّ» (زبیدی، ۱۳۸۵؛ ابن منظور، ۸، ۱۴۰۸/۲۷۱) به معنای سوق به سوی کمال معنوی می‌داند (نک: طبرسی، ۱۴۰۶؛ طباطبایی، ۱۳۹۳؛ زمخشری، ۱۴۰۷). این دیدگاه در برابر نظریه کسانی است که تربیت را از ریشه «رَبُو» (راغب اصفهانی، ۱۳۷۵) در معنایی چون تغذیه، زیادت و فزونی و رشد و نمو (الفراهیدی، ۱۴۰۵) به کار می‌برند. این معنا بر اصالت پرورش جسمانی و مادی در تربیت دلالت می‌کند. آنچه در اینجا برای ما اهمیت دارد آن است که دریابیم با توجه به شواهد قرآنی کدامیک از دو معنا اصالت دارد. بنابراین از بحث لغوی مبسوط در این باب درمی‌گذریم و سخن را به روی دلالت‌های قرآنی این مطلب می‌بریم.

در مواجهه دوم که مطلوب ماست، با پژوهش در مصادیق قرآنی، با بررسی دو ریشه بیان شده از تربیت و مشتقات آنها به دیدگاه صائب دست می‌یابیم. با مراجعه به قرآن، به خوبی آشکار می‌گردد واژه تربیت و مشتقات آن از ریشه ثانوی و فرعی «رَبُو» چندان مورد توجه قرار نگرفته‌اند. در ادامه، مشتقات واژه تربیت از ریشه «رَبُو» در رابطه با انسان را، که در دو آیه به کار رفته‌اند، بررسی می‌کنیم:

الف) «وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيْتَنِی صَغِيرًا» (الاسراء، ۲۹) و بگو: پروردگارا، به پدر و مادرم، که مرا در کودکی و خردسالی بزرگ کردند، رحم کن؛

کلمه صغیر در آیه مزبور، به معنای کوچک در مقابل کلمه کبیر به معنای بزرگ است. به قرینه کلمه «صغیر» در آیه شریفه، مراد از «ربّانی» بزرگ کردن و رشد و نمو جسمانی فرزند از سوی پدر و مادر است.

ب) «ألم نربک فینا ولیداً و لبثت فینا من عمرک سنین»؛ (الشعراء، ۱۸) آیا ما تو را در کودکی بزرگ

نکردیم، در حالی که چندین سال از عمرت را در بین ما سپری کردی؟

هنگامی که حضرت موسی علیه السلام به پیامبری رسید و در برابر فرعون قیام کرد، فرعون او را شناخت و خطاب به او عبارت پیشین را بیان کرد. در این آیه نیز به قرینه لفظ «ولید»، که به معنای «طفل تازه تولد یافته» می باشد (آذرتاش آذرنوش، ۱۳۸۵، ۷۶۹) مراد فرعون آن است که ای موسی؛ تو طفلی در معرض هلاکت بودی و ما تو را از آب گرفتیم و بزرگ کردیم. روشن است که مقصود فرعون از واژه «الم نربک» کمال روحی و دینی و اخلاقی حضرت موسی علیه السلام نمی تواند باشد. چراکه کسی که خود از هدایت و تربیت برخوردار نیست، چگونه می تواند دیگران را هدایت و تربیت روحی کند؟

برخلاف واژه «تربیت» و مشتقات آن از ریشه ثانوی و فرعی «ربو» که در متون اسلامی مثل قرآن و ادعیه به طور محدود استفاده شده اند، واژه «تربیت» از ریشه اصلی و اولی «ربب» و مشتقات آن مانند «ربّ»، «ربوبیت»، «مربوب» در قرآن و ادعیه به طور فراوان به کار رفته است؛ به گونه ای که مشتقات این واژه از ریشه «ربب» به خصوص کلمه «ربّ» از نظر کثرت استعمال در قرآن و ادعیه کم نظیر است.^۱ به دلیل آن که دو رکن اساسی تربیت، استاد و شاگرد یا مربّی و مترّبی هستند، برخی آیات مربوط به این دو واژه ذکر می شود:

- «و کاین من نبی قاتل معه ربّون کثیر فما وهنوا لما اصابهم فی سبیل الله و ما ضعفوا و ما استکانوا و الله یحب الصابین» (آل عمران، ۱۴۶)؛ چه بسیار پیامبرانی که مردان الهی فراوانی به همراه آنان جنگ کردند.

۱. در مجموع، کلمه «ربّ» به شکل های گوناگون اعم از مضاف و غیرمضاف ۹۸۷ مرتبه در قرآن به کار رفته است؛ ر. ک: المعجم المفهرس

آن‌ها هیچ‌گاه در برابر آنچه در راه خدا به آنان می‌رسید، سست و ناتوان نشدند (و تن به تسلیم ندادند) و خداوند صابران را دوست دارد.

«رَبِّيون» در آیه مزبور جمع «رَبِّي» است و «رَبِّي» در اصل، از واژه «رَبَّه» بر وزن «فَعَلَةٌ» مصدر نوعی است که با اضافه شدن یاء نسبت، تاء آن حذف شده است. این واژه در اصطلاح تربیتی، به معنای شاگردانی است که تحت نوع خاصی از تربیت الهی انبیاء علیهم‌السلام قرار گرفته‌اند. (مصطفوی، ۱۴۱۶، واژه ربّ)

– «أنا انزلنا التوریه فیها هدی و نور یحکم بها النبیین الذین اسلموا للذین هادوا و الربانیون والاحبار بما استحفظوا من کتاب الله و کانوا علیه شهداء»؛ (المائده، ۴۴)؛ ما تورات را نازل کردیم، در حالی که در آن، هدایت و نور بود و پیامبران که در برابر فرمان خدا تسلیم بودند، با آن برای یهود حکم می‌کردند و همچنین علما و دانشمندان با این کتاب که به آن‌ها سپرده شده و بر آن گواه بودند، داوری می‌نمودند.

«رَبَّانیون» در این آیه، جمع «رَبَّانی» است. واژه «رَبَّانی» منسوب به «رَبَّان» است، و او کسی است که وظیفه‌اش تربیت ثابت و بادوام است و در اصطلاح تربیتی «رَبَّانی» به معنای مربّی است. همچنین «رَبَّانی» به همین معنا در حدیثی از امیرمؤمنان امام علی علیه‌السلام به کار رفته است؛ «أنا رَبَّانِی هذه الامّة»؛ (راغب اصفهانی، پیشین، واژه «رَبَّ») من مربّی این امت هستم. از آنجا که استاد و مربّی نسبت به مترّبی باید از مراتب بالاتری از تربیت برخوردار باشد تا بتواند در او اثر بگذارد، از این‌رو، انتساب به «رَبَّ» در واژه «رَبَّانی» به دلیل اضافه شدن الف و نون در آن شدیدتر است. (ابن منظور، پیشین، ماده «رَبَّ»؛ ابن میثم بحرانی، ۱۳۷۵، ۵/ ۳۲۵)

علاوه بر قرآن، در ادعیه نیز مشتقات واژه «تربیت» از ریشه «رَبب» فراوان آمده است برای نمونه امام سجاد علیه‌السلام در صحیفه سجادیه، درباره پناه بردن به خداوند از شر شیطان چنین می‌آورد: «اللّهمّ و اعمم بذلک (الاستعاذه من الشیطان) من شهد لک بالرّبوبیة... و استظهر بک علیه فی معرفه العلوم الربّانیة.» (علی بن حسین(ع)، ۱۳۷۸: دعای ۱۷، فقره ۱۱)؛ خدایا همه کسانی را که به پروردگاریت گواهی می‌دهند... و در معرفت علوم ربّانی بر ضد او به تو استظهار دارند، از این دعا (پناه بردن از شیطان) بهره‌مند ساز.

اما اینکه چه رابطه‌ای میان بررسی معانی فوق برای واژه ربّ و تربیت وجود دارد، باید گفت طبق نظر دانشمندان لغت عرب، «رب» به معنای «تربیت» است. و تبادر، علامت حقیقی بودن معنای تربیت برای واژه «رب» است، یکی از بهترین شواهد برای وجود تبادر مذکور، این است که تقریباً همه مترجمان قرآن واژه «رب» در سوره «حمد» را به طور صفتی، به پروردگار معنا کرده‌اند (نک: آلوسی، پیشین: ۵۴).

نکته دیگر اینکه بر اساس مبانی اسلامی انسان از دو ساحت مادی و معنوی تشکیل شده است. هرچند این دو وجه انسان پیوستگی گسست‌ناپذیر با یکدیگر دارند، اما حقیقت وجود انسان را بعد معنوی و روحانی او تشکیل می‌دهد. آشکارترین شاهد برای این مطلب در قرآن کریم، آیه ۲۸ و ۲۹ سوره حجر است که می‌فرماید «وَ اذ قال رَبِّكَ لِلْمَلٰئِكَةِ اِنِّیْ خَالِقٌ بَشَرًا مِّنْ صَلْصَالٍ مِّنْ حَمَإٍ مَّسْنُوْنٍ وَاِذَا سُوِّیْتَهُ و نَفَخْتُ فِیْهِ مِنْ رُّوْحِیْ فَفَعُوْا لَهٗ سٰجِدِیْنَ» (الحجر، ۲۸ - ۲۹) است؛ و یاد کن زمانی را که پروردگار تو به فرشتگان گفت: من از گلی خشکیده که از گلی سیاه و بدبو و دگرگون شده پدید آمده بود، بشری خواهم آفرید و هنگامی که کالبد او را ساختم و از روح خود در آن کالبد دمیدم، به خاک بیفتید و او را سجده کنید.

از آیه پیشین به روشنی، بر می‌آید که حقیقت انسان و ارزش او به روحی الهی است که در او دمیده شده است. چراکه پس از برخورداری انسان از روح است که فرشتگان دستور می‌یابند بر او سجده کنند. وگرنه انسان جدای از روح، جز گلی بدبو نخواهد بود. این نکته در اندیشه‌های فلسفی ما نیز مورد تحقیق و تأکید قرار گرفته است. (نک: حسن زاده آملی، ۱۳۷۹: ۲۵۹)

حال با توجه به این نکته که تربیت به معنای سوق دادن انسان به سوی کمال معنوی، در قرآن بیش از تربیت به معنای کمال جسمی و بدنی، به کار رفته است و نیز با در نظر آوردن این معنا که از دیدگاه اسلام حقیقت انسان را بعد روحانی او تشکیل می‌دهد و جسم جز وسیله‌ای در اختیار روح انسان نیست، نتیجه می‌گیریم که هدف از تربیت پرورش بعد روحانی انسان به عنوان هدف اصلی و کمال بعد جسمانی انسان به عنوان هدفی فرعی است.

۲. حکمت عملی

چگونگی حاصل شدن تربیت مذکور برای انسان مسئله دیگری است که برای بیان نقش تربیت بدنی در رساندن انسان به کمال روحی به آن نیازمندیم. به این مسئله تحت عنوان حکمت عملی در سخنان حکیمان مسلمان پرداخته شده است. در ادامه به بیان چند دیدگاه مهم در این باره می‌پردازیم و سپس به جمع‌بندی آنها مبادرت می‌کنیم.

از جمله کسانی که در حکمت عملی به نحو گسترده و دقیق به تحقیق دست یازیده و در عین حال از پیشگامان این عرصه نیز به‌شمار می‌آید، احمد بن محمد بن یعقوب «مسکویه» (۳۲۰ هـ - ۴۲۱)، معروف به ابن‌مسکویه است. وی حکمت عملی را تفکر و اندیشه در قوا و اعمال مخصوص نوع انسانی و پرداختن به آنها و تربیت نفس از این طریق می‌داند. از این‌رو آنگاه که نفس پاک شد، موجبات کمال انسان و رسیدن به کمال مطلق (رب العالمین) را فراهم می‌آورد (نک: ابن مسکویه، ۱۴۲۶ق: ۹۲ - ۹۵).

از دیگر اندیشمندانی که به این مسئله پرداخته است، خواجه نصیرالدین طوسی (۶۷۲-۵۹۷ق) است. وی معتقد است که تربیت، صفتی است که باید از طبیعت پیروی کند تا بتواند کمال موجود را ظاهر سازد. طبیعت به منزله استاد است و صنعت به مثابه متعلم و شاگرد؛ کمال هر چیزی نیز در تشبّه او به طبیعت خود است. و تشبّه او به طبیعت باید چنان باشد که آن شیء در تقدّم و تأخّر اسباب و وضع هر چیزی به جای خویش و به تدریج و ترتیب نگاه داشتن، به طبیعت اقتدا کند، تا به این وسیله، از طریق قدرت الهی که در طبیعت اشیاء وجود دارد، به تدبیر شیء پرداخته شود. و بنابراین تهذیب اخلاق و اکتساب فضایل حاصل آید (نصیرالدین طوسی، ۱۴۹: ۱۳۶۰).

حکیم متاله صدرالمتألهین شیرازی (۱۰۵۰-۹۷۹) نیز توجهی خاص به حکمت عملی داشته است. وی در حکمت نظری، پیش از هر چیز، در وجودشناسی خود، تفسیری وجودی از واقعیت به عمل آورده که تاثیر آن حکمت عملی او را نیز در بر می‌گیرد. در نگاه صدرالمتألهین هدف حکمت، استکمال نفس است. البته استکمال هر دو قوه عقل؛ یعنی هم قوه عقل نظری و هم قوه عقل عملی و هدف استکمال نفس هم رسیدن به سعادت

است. (ملاصدرا، ۱، ۱۴۱۰ / ۲۱-۲۲) در دیدگاه وی انسان کسی است که با اراده و اختیار ماهیت خود و جامعه خود را می‌سازد و با حرکت از نفس جزئی که بر اساس حسن اختیار و انتخاب فرد انسانی است، برای استکمال فردی و اجتماعی خود گام بر می‌دارد. (ملاصدرا، ۱۳۸۲، ۲۱۴ - ۲۱۵) استکمال عملی نیز خود نیازمند کسب خصائل و صفات پسندیده است. به گونه‌ای که صفات به صورت ملکه، یعنی صفت راسخ و ثابت در نفس درآیند (ملاصدرا، ۸، ۱۴۱۰ / ۱۲۱-۱۳۲).

از دیگر دانشورانی که در این زمینه به طرح ایده پرداخته‌اند می‌توان به معلم ثانی ابونصر فارابی (۳۳۸-۲۵۷ق)، (نک؛ فارابی، ۱۹۹۱، ۱۰۵)، شیخ‌الرئیس ابوعلی سینا (۴۲۸-۳۷۰ق) (نک؛ نصیرالدین طوسی، ۱۳۸۶: ۱۰۵۳ - ۱۰۶۰)، از میان معاصران نیز می‌توان به دکتر مهدی حائری یزدی (نک: حائری یزدی، ۱۳۸۴) اشاره کرد که پرداخت تفصیلی به اندیشه‌های ایشان فربه‌تر از آن است که در این مجال بگنجد. بنابراین با نگاهی کل‌نگر و با ملاحظه رکن‌ها و مشترکات سخنان پیشین می‌توان اینگونه حکمت عملی را تعریف نمود: «حکمت عملی عبارت است از مجموعه‌ای از اعمال که به درمان و پرورش نفس و پاکی و استکمال آن و رسیدن به خلقی که شایسته آن است، می‌انجامد. و حاصل آن دست یافتن به سعادت دنیوی و اخروی است که همان کمال مطلق است.»

از این‌رو ما در ادامه سخن خود، این تعریف را مبنا قرار داده و با توجه به آن به بررسی نمودهای تربیت‌بدنی در نیل به کمال انسانی می‌پردازیم. به این منظور لازم است در آغاز به بررسی چيستی تربیت‌بدنی پرداخته شود و با نقد و بررسی تعریف‌های موجود به تعریفی دست یابیم که بر مبانی اسلامی توصیف شده متکی باشد. این تعریف یارای آن دارد که ما را در تبیین فلسفه تربیت‌بدنی با رویکرد اسلامی موفق بدارد.

۳. ماهیت تربیت بدنی

تربیت بدنی از سال‌های نخستین آغاز حیات بشر جزء جدایی‌ناپذیر زندگانی روزمره او به‌شمار می‌آمده است. تاریخ ورزش هم‌سال با تاریخ بشر است. اما در جایگاه بررسی چیستی این مفهوم، نخست باید به این واقعیت توجه داشته باشیم که تفکیک دقیق ورزش و تربیت‌بدنی اندکی دشوار به نظر می‌رسد؛ چراکه در هر دو مفهوم، تحرک بدنی و شرکت در فعالیت‌های جسمانی اخذ شده است. گرچه تفاوت‌هایی نیز در اهداف، شرایط و شیوه‌های اجرایی آنها وجود دارد. ورزش در اصطلاح به مجموعه‌ای از فعالیت‌های سازمان‌یافته اطلاق می‌شود که به‌منظور کسب مهارت، افزایش قابلیت‌ها و ایجاد رقابت‌های بدنی انجام می‌شود. (آذربانی و کلانتری، ۱۳۸۳، ۲) ورزش ممکن است به تربیت‌بدنی ختم شود و هدف آن را برآورده سازد و ممکن است اصولاً به آن سو سوق پیدا نکند. گاه انسان در دنیای ورزش حرفه‌ای به رقابت‌های غیراخلاقی دست می‌زند یا دچار سیاست‌زدگی، هیجان‌های کاذب، عطش کسب شهرت، زیاده‌طلبی‌های اقتصادی و ... می‌شود که این همه، با اهداف تربیت‌بدنی ناسازگاری آشکار دارد. اما با وجود این، در خصوص تعیین حدود فعالیت‌های این‌دو، اقدام جدی به‌عمل نیامده است. (شجاع‌الدین، ۱۳۸۷، ۸۷) با در نظر گرفتن همه مطالب طرح شده و ملاحظه اختلاف‌ها و اشتراک‌ها، به برخی تعاریف تربیت‌بدنی پرداخته می‌شود و در پایان به ارائه تعریف این مقوله بر بنیاد منابع اسلامی پرداخته و آن را مبنای سخن خود در این پژوهش قرار می‌دهیم.

تربیت‌بدنی در تعریفی به اموری گفته می‌شود که تحت اصول و قوانین و ضوابط معینی درآمد باشد و همواره به تکمیل برنامه‌های حیاتی انسان، تناسب بدن، تقویت قوای دماغی و طرز تفکر بشر خدمت می‌کند. بنابراین تربیت‌بدنی یکی از پایه‌های تربیت عمومی محسوب می‌شود. (حضرتی، ۱۳۵۳: ح) در این تعریف، بعد کاربردی این مقوله ملاحظه شده و به ساحت نظری آن پرداخته نشده است. به‌عنوان نمونه بیان نشده است اموری که تحت اصول معینی واقع می‌شوند، چگونه اموری باید باشند. وست و بوچر^۳ بر این باوراند که تربیت‌بدنی، فرایندی

³. Wuest, Debora A., and Bucher, Charles A.

آموزشی، تربیتی است که هدف آن بهبود بخشیدن به اجرا و رشد انسان از طریق فعالیت‌های جسمانی است... تربیت‌بدنی شامل کسب و پردازش مهارت‌های حرکتی توسعه و نگهداری آمادگی جسمانی برای تندرستی و سلامت، کسب دانش علمی درباره فعالیت‌های جسمانی، تمرین و توسعه تصور و ذهنیت مثبت از فعالیت‌های جسمانی به‌عنوان وسیله اجرا و عملکرد انسان است. (نک: Wuest, Debra A., and Bucher, Charles A. 1991) در این تعریف به جنبه نظری ماهیت تربیت‌بدنی نیز توجه شده است. اما در نظرگاه انسان‌شناسی و ملاحظه بعد روحانی انسان کمبود دارد. این مسئله در منابع اسلامی از جایگاه ویژه برخوردار است. به‌گونه‌ای که بایسته است با هر رویکردی که با انسان مواجه می‌شویم، به دو ساحت مادی و معنوی او پرداخته شود.

از جمله رویکردهای جدید تربیت‌بدنی، تعلیم و تربیت حرکتی⁴ است. این رویکرد در سال ۱۹۵۰ مطرح شد و با گذشت یک دهه، چنان رشد نمود و مورد استقبال قرار گرفت که برخی کارشناسان کوشیدند نام تربیت‌بدنی را به تعلیم و تربیت حرکتی یا انسانی تغییر دهند. در این منظر تربیت‌بدنی بخش مهمی از تعلیم و تربیت است که با ارائه برنامه‌هایی، از طریق حرکت، جریان رشد و تکامل را در همه ابعاد وجود انسان (جسمانی و روانی) تسهیل و هماهنگ نموده، فرد را از حیث ذهنی و جسمی درگیر فعالیت می‌کند و به رشد و شکوفایی فرد کمک می‌کند. (نک: Bucher, Charles A., 1972)

گرچه این تعریف یا رویکرد از کارکردها و فواید فراوانی برخوردار است و نسبت به تعاریف پیشین از کمال بیشتری برخوردار است، اما نمی‌توان آن را سخنی جامع در راستای بیان چیستی تربیت‌بدنی دانست. اصولاً تغییر نام تربیت‌بدنی به تعلیم و تربیت حرکتی، محدود ساختن این مقوله و غلفت از برخی وجوه با اهمیت آن است. به‌عنوان نمونه با اتخاذ این رویکرد نخواهیم توانست بخش نظری تربیت‌بدنی را به‌گونه‌ای درخور، پوشش دهیم.

اکنون شایسته است با دقت در تعاریف گذشته و بررسی نقاط ضعف و قوت آنها، به ارائه تعریفی بپردازیم که دربرگیرنده ویژگی‌های مثبت و فاقد کاستی‌های تعاریف‌های پیشین باشد و از آن‌سو تکیه‌گاه آن استوانه‌هایی از معارف و مبانی اسلامی باشد؛ «تربیت‌بدنی فرایندی آموزشی، تربیتی است که به واسطه کسب و پردازش

⁴ . movement education

مهارت‌های حرکتی و دانش علمی، ذهن و جسم انسان را درگیر فعالیت می‌کند و موجب پرورش و رشد استعداد‌های جسمانی و نفسانی او می‌شود، قوای فرد را به تعادل می‌رساند و او را در راه رسیدن به کمال مطلوب خود یاری می‌کند.»

۴. کارکردهای تربیت‌بدنی

اکنون نوبت به آن می‌رسد که به جایگاه کاربردی بحث پردازیم. به این معنا که کارکردهای تربیت‌بدنی در نیل به هدف آن، که همان دست‌یازی به کمال انسانی است، را تبیین سازیم. این بحث به دو جایگاه حقیقت و واقعیت تربیت‌بدنی مربوط می‌شود. چنان‌که در آغاز سخن اشاره کردیم، ما در یک مواجهه، با تربیت‌بدنی به عنوان رشته‌ای دانشگاهی و واقعیتی عینی برخورد می‌کنیم. در این رویارویی به بیان و بررسی ویژگی‌هایی عملی که تا امروز از این واقعیت عینی بروز یافته مبادرت می‌ورزیم. این جایگاه را مقام هست‌ها نیز گویند. در رویکردی دیگر، حقیقت تربیت‌بدنی مورد توجه قرار می‌گیرد و بر این اساس به بیان کارکردهایی می‌پردازیم که از حقیقت و نفس‌الامر تربیت‌بدنی انتظار می‌رود، گرچه در مقام واقع، تحقق نیافته باشد. در برخورد دوم بایدهای این مسئله مورد تبیین قرار می‌گیرد و این هدف دنبال می‌شود که تربیت‌بدنی به جایگاهی فراتر از آنچه هست ارتقا یابد و به ظهور کارکردهایی پردازد که با توجه به چیستی‌اش از آن انتظار می‌رود، اما تا به حال بروز نیافته است. این نکته را نیز نباید از دست نهاد که در این کارکردها هر جا سخن از ورزش به میان می‌آوریم، منظور ورزش بر اساس فرایندی است که در تربیت‌بدنی به بیان آن پرداختیم.

۱. حاکمیت روح بر بدن: با توجه به مبانی پیشین هنگامی که روح انسان در مسیر کمال سمت و سو یافت، می‌تواند بدن را از طریق تمرین و فرمان‌های دائمی که به آن می‌دهد، به کنترل و تسلط خود در آورد. تمرکز روح در حین حرکات ورزشی و در کنار تمرینات منظم می‌تواند بدن را در اختیار روح درآورد و همه انضباط‌هایی را که روح برای بدن تصوّر می‌کند در بدن به‌وجود آورد. البته باید هدف از ورزش تسلط یافتن بر بدن و میل‌های افراطی آن باشد. در غیر این صورت ورزش جز فزونی میل غذا خوردن و به زحمت انداختن روح و بدن، دست‌آوردی برای انسان ندارد.

تسلط بر بدن، خود موجب تقویت اراده انسان می‌شود. هنگامی که انسان به چنین مرحله‌ای رسید، بر بدن و میل‌ها و حرص‌های افراطی آن حکومت می‌کند. به‌عنوان نمونه، به هر عضو به اندازه‌ای که نیاز دارد، غذا می‌دهد و در برابر خواهش بدن ایستادگی می‌کند. اینچنین انسانی بر سایر میل‌ها نیز مسلط می‌شود و قلبش برای فهم مسائل معنوی و توحیدی آماده می‌شود. بدین‌سان روح می‌تواند با رهایی از بندِ بدن، به‌سوی عالم معنا راه پیدا کند و به هدف زندگانی خود نزدیک‌تر شود.

۲. افزایش اعتماد به نفس: اعتماد به نفس اعتقاد یا باوری است که به‌یاری آن بتوان یک رفتار مطلوب را به‌طور موفقیت‌آمیز اجرا نمود. (ریاحی مهابادی، ۱۳۷۲) از دیگر نتیجه‌های ورزش این است که مقاومت بدن را در برابر فرمان روح کم می‌کند و چنان نیرویی در بدن ایجاد می‌کند که احساس می‌کند از عهده هر کاری بر می‌آید. پژوهش‌های علمی صورت‌پذیرفته نیز اثبات می‌کند که فعالیت‌های ورزشی باعث افزایش اعتماد به نفس می‌شود. (نصرالله نژاد، ۱۳۷۷) یا اینکه اعتماد به نفس ورزشکاران نخبه بالاتر از غیر نخبه است. (شفیع‌زاده، ۱۳۷۸) این اعتماد و اطمینان به‌خود، باعث تمرکز بر هدف و وظیفه می‌شود و به استفاده بهینه از توانایی‌های جسمانی و روانی فرد، منجر خواهد شد.

افزایش توانایی جسمانی و روانی و تمرکز بر روی هدف، خود از مهمترین عوامل شکوفایی و فعلیت یافتن استعدادهایی الهی است که در وجود انسان به صورت بالقوه وجود دارد و تحقق یافتن آنها به نزدیکی انسان به کمال منجر خواهد شد.

۳. از دیگر کاربردهای ورزش می‌توان به تأثیرات مفیدی که بر بدن می‌گذارد اشاره کرد. این مطلب نیز به سبب ارتباط مستحکم جسم و روح، منجر به کمال روحی انسان می‌شود. نمونه‌های این کاربرد فراوان است. نگهداری بدن در تعادل غذایی در هنگامی که بیش از نیاز بدن تغذیه می‌کنیم، جبران کمبود حرارت بدن و حفظ حرارت طبیعی بدن، پیشگیری ثانویه از اختلالات متابولیکی، پیشگیری ثانویه از بیماری‌های ریوی، کمک به درمان بیماری‌های ایسکمیک و دریچه‌ای قلب، دفع سموم بدن از طریق عرق کردن و ... برخی از این کاربردها هستند. (نک: قنبری نیایی، ۱۳۶۸، ۳۳ - ۳۹؛ مددی، ۱۳۶۹، ۲۵۸ - ۳۱۲) ورزش همچنین در این راستا یارای آن دارد

که با وضع روش‌ها و تجویز حرکت‌های خاص ورزشی در قالب برنامه‌های منظم به رفع ناهنجاری‌های فیزیکی افراد، کمک کند. (فراهانی، ۱۳۸۰)

۴. برطرف نمودن مشکلات کنونی ورزش: اگر ورزش را چنان که گفتیم ابزاری در خدمت تعالی روحی انسان تلقی کنیم و از طریق ورزش بر بدن و نفس خود تسلط یابیم، بسیاری از ناهنجاری‌های موجود، از عالم ورزش رخت برخواید بست. هنگامی که هدف ورزشکار از فعالیت‌های جسمانی فعلیت بخشیدن به قوای درونی و کسب فضائل کمالی باشد، دیگر مشکلاتی چون هدف و اصل شدن ورزش، کم‌توجهی به فضائل اخلاقی، ناامیدی، کم‌انگیزه شدن، کمبود معنویت در ورزش، غلبه غرور بر روحیه جوانمردی در ورزشکاران، هدر رفتن بسیاری از استعدادها به خاطر بی‌توجهی به اصول اخلاقی و ... بروز نخواهد کرد.

۵. حصول زیبایی برای انسان: غالب کسانی که از زیبایی در تربیت‌بدنی سخن به میان آورده‌اند، زیبایی در ورزش را مورد بررسی قرار داده‌اند و به مفهوم زیبایی در تربیت‌بدنی به‌معنایی که از نظر گذرانیدیم، توجه نشده است. به‌عنوان نمونه در باب زیبایی در ورزش چنین بیان شده است که تربیت‌بدنی سرشار از زیبایی است و این دارایی را با سخاوت تمام به انسان ارزانی می‌دارد. بدن انسان در صورت تکامل و پرورش، از زیبایی‌های نمایان خلقت است... زیبایی حرکتی از طریق فعالیت جسمی توسعه می‌یابد... پاس‌کاری در فوتبال، شوت بسکتبال، پرش ارتفاع، شیرجه با دو نیم وارو یا نمایش یک حرکت ریتمیک پیچیده، آمیزه‌ای از زیبایی، هماهنگی و توازن روانی حرکت است. (شجاع‌الدین، ۱۳۸۷، ۴۰) همان‌گونه که ملاحظه می‌شود در این تصویر، تنها به مشاهده حرکات قهرمانان ورزشی پرداخته می‌شود و زیبایی، نمودِ همین هنرنمایی‌ها دانسته می‌شود.

کاستی اساسی این رویکرد، این است که سخنی از مفهوم زیبایی به میان نمی‌آورد و زیبایی دانستن حرکات مذکور را بر بنیانی نظری متکی نمی‌کند. ما با توجه به تعریفی که از حکمت عملی ارائه نمودیم به بیان مفهوم زیبایی با تکیه بر اساسی‌ترین منبع اسلامی، یعنی کتاب وحی می‌پردازیم. کانون مفهوم زیبا در قرآن واژه «حسن» است. این مفهوم را می‌توان از این آیه قرآن دریافت که می‌فرماید «الذی أحسن کلّ شیئی خلقه» (الاعراف، ۱۸۰)؛ خداوند همانی است که خلق هر امری را به بهترین صورت انجام داد. این سخن به صورت ویژه در مورد انسان نیز به کار رفته است؛ «فصوركم فأحسن صورکم» (الحشر، ۲۴) اگر حسن را زیبا معنا کنیم، آیه

فوق دلالت بر این معنا دارد که آفرینش الهی که خداوند به انسان عطا فرموده زیباترین صورت ممکن خلقت او است. از این رو اگر انسان می‌خواهد به سوی زیبایی گام بردارد باید به خلق الهی خود نزدیک شود. از سخنان فیلسوفان مسلمان نیز همین معنا برمی‌آید که زیبایی و شکوه هر چیز، آن است که شیء ذات خود را چنان استکمال بخشد که ذات حقیقتاً باید آنگونه باشد. (نک: ملاصدرا، ۱۴۱۰، ۲/ ۲۶۹؛ ابن‌سینا، ۱۳۷۷، ۱۷۰)

اگر زیبایی را چنانکه گفتیم در نظر آوریم و تربیت‌بدنی را نیز آن‌سان که بیان داشتیم (فرایندی در راه رساندن انسان به کمال)، ملاحظه کنیم، تربیت‌بدنی سراسر زیبایی است چرا که همه تلاش این است که انسان را به خلق الهی خود که زیباترین وجه آفرینش او است، رهنمون سازد. این مهم نیز جز با تسلط روح بر بدن حاصل نمی‌شود. چراکه روح انسان حقیقت آفرینش و وجود انسان را تشکیل می‌دهد. از این رو روح همیشه زیبا است. چنانکه قرآن می‌فرماید «و نَفْسٍ وَّ مَا سَوَّيْهَا» (الشمس، ۷)؛ سوگند به روح و آن‌همه تعادل و زیبایی. بنابراین روح همه انسان‌ها زیبا است، و اگر زمینه ظهور روح در بدن فراهم شود، همه بدن‌ها - در عین تنوع - زیبا خواهند بود. وظیفه ورزش نیز همین است که بستر ظهور روح در بدن را ایجاد کند.

مواردی چون ایجاد اعتماد به نفس و فایده‌های پزشکی ورزش، در فرایند فعلی تربیت‌بدنی نیز تحقق یافته‌اند و مربوط به مقام هست‌های این فراینداند؛ هرچند گاهی ممکن است از اعتماد به نفس حاصل از ورزش در راه تعالی روح استفاده نشود. اما سه مورد دیگر، بایسته‌های تربیت‌بدنی هستند که انتظار می‌رود با ملاحظه رویکردی که از تربیت‌بدنی ارائه کردیم، فعلیت یابد تا حقیقت تربیت‌بدنی بروز و ظهور پیدا کند.

نتیجه

از سخنان پیشین به دست می‌آید که فراچنگ آوردن و ارائه الگویی فلسفی در باب تربیت‌بدنی امری گریزناپذیر می‌نماید و با نظر به پرباری و عمق معارف موجود در منابع اسلامی و اینکه تبیین فلسفه‌های مضاف اسلامی که فلسفه تربیت‌بدنی نیز از آن دسته است، امری مهم و ضروری است، ما بر این نکته پای می‌فشاریم که الگوی اسلامی کاراترین و کامل‌ترین منظومه‌ایست که در این راستا می‌توان ارائه کرد. هرچند ما در این پژوهش ادعای نمودار شدن چنین الگویی کامل و بی‌کاستی را نداریم. این پژوهش را می‌توان آغازگر راهی دانست که برای به پایان بردن آن نیازمند رهروان فراوانی است.

بر این اساس تربیت‌بدنی با رویکرد اسلامی، نقشی جز یاری رساندن انسان در پیمودن راهی که پروردگارش برای او تعیین نموده و از او خواسته در این راه گام بردارد، ندارد. این راه همان تسلط روح بر بدن و درمان و پرورش نفس و پاکی و استکمال آن و رسیدن به آفرینش الهی انسان است که حاصل آن کمال او است. این کمال نیز با خود، سعادت دنیوی و اخروی انسان را به همراه می‌آورد. از این‌رو تربیت‌بدنی را فرایندی می‌دانیم که در نزدیکی انسان به چنین هدفی ایفای نقش کند.

این نگاه به تربیت‌بدنی، کارکردهای عملی فراوانی چون افزایش اعتماد به نفس، صبر، توکل، اخلاص، همدلی، ایثار، مهرورزی به دیگران، تقویت اراده، جاری ساختن زیبایی در زندگی انسان و ... دارد. از آن‌سو می‌تواند ناهنجاری‌های فراوانی را از میان برچیند که از آن‌دست می‌توان به مواردی مانند هدف و اصل شدن ورزش، حسادت، کینه، کم‌توجهی به فضائل اخلاقی، کمبود معنویت در ورزش، غلبه غرور بر روحیه جوانمردی در ورزشکاران، هدر رفتن بسیاری از استعدادها به خاطر بی‌توجهی به اصول اخلاقی، خودرایی و استبداد، اشاره داشت. به این ترتیب با تحقق یافتن چنین معنایی از تربیت‌بدنی، زندگی انسان سرشار از زیبایی می‌شود و کمال وجودی او تجلی می‌یابد.

کتابشناسی

- ۱- قرآن کریم
- ۲- اخوان، الصفا. (۱۹۸۳). *رسائل اخوان الصفا و خلان الوفا*. جلد اول، بیروت: دارالاسلامیه.
- ۳- آذربانی، احمد. و کلانتری، رضا، (۱۳۸۳). *اصول و مبانی تربیت بدنی و ورزش*. تهران: نشر آبیژ.
- ۴- آذرنوش، آذرتاش. (۱۳۸۵). *فرهنگ معاصر عربی-فارسی*. تهران: نشر نی، چاپ هفتم.
- ۵- ابن سینا، حسین بن عبدالله. (۱۳۷۷). *الهیات نجات*. ترجمه و پژوهش دکتر یحیی یثربی، تهران: انتشارات فکر روز.
- ۶- ابن مسکویه، احمد بن محمد. (۱۴۲۶). *تهذیب الاخلاق و تطهیر الاعراق*. تحقیق عماد الهلالی، نجف اشرف: طلیعۀ النور.
- ۷- ابن منظور، ابوالفضل جمال الدین محمد بن مکرم. *لسان العرب*. بیروت: داراحیاء التراث العربی.
- ۸- ابونصر فارابی، محمد. (۱۹۹۱). *آراء اهل المدینة الفاضلة*. بیروت: دارالمشرق.
- ۹- بحرانی، ابن میثم. شرح صد کلمه امیرالمومنین علی بن ابی طالب (ع). جلد ۵، ترجمه عبدالعلی صاحبی، مشهد: آستان قدس رضوی.
- ۱۰- بهشتی، احمد. (۱۳۶۲). *نیرو و نشاط: ترسیمی از تربیت بدنی در جمهوری اسلامی*. تهران: وزارت آموزش و پرورش اداره کل تربیت بدنی.
- ۱۱- حائری یزدی، مهدی. (۱۳۸۴). *کاوشهای عقل عملی*، تهران: انتشارات حکمت و فلسفه ایران.
- ۱۲- حضرتی، منصور. (۱۳۵۳). *تئوری تربیت بدنی*. تهران: انتشارات مدرسه عالی ورزش.

- ۱۲- راغب اصفهانی، حسین بن محمد. (۱۳۷۵). ترجمه و تحقیق مفردات الفاظ قرآن. به کوشش غلامرضا خسروی حسینی، تهران: مرتضوی.
- ۱۴- رشاد، علی اکبر. (۱۳۸۵). فلسفه مضاف. مجله قبسات، شماره ۳۹.
- ۱۵- ریاحی مهابادی، ب. (۱۳۷۲). بررسی ویژگیهای شخصیتی میان ورزشکاران و غیر ورزشکاران، پایان نامه کارشناسی ارشد، رشته تربیت بدنی، دانشگاه آزاد واحد تهران.
- ۱۶- زمخشری، محمد بن عمر. (۱۴۰۷). الکشاف عن حقائق غوامض التنزیل و عیون الاقویل فی وجوه التأویل. الطبعة الثانية، بیروت: دارالکتب العربی.
- ۱۷- شجاع الدین، صدرالدین. (۱۳۸۷). اصول و مبانی تربیت بدنی. تهران: انتشارت نرسی.
- ۱۸- شفیعزاده، م. (۱۳۷۹). مقایسه اعتماد به نفس ورزشی در بین ورزشکاران نخبه و غیر نخبه منتخبی از رشته‌های ورزشی سنگین و رابطه آن با سابقه تمرین. مجموعه چکیده مقالات چهارمین همایش ملی تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه گیلان.
- ۱۹- صدر الدین شیرازی، محمد بن ابراهیم. (۱۴۱۰). الحکمة المتعالیة فی اسفار الاربعة، جلد‌های ۱ و ۸، بیروت: دار احیاء التراث العربی.
- ۲۰- همو. شواهد الربوبیة. (۱۳۸۲). تعلیقه حاج ملا هادی سبزواری، و تصحیح استاد جلال‌الدین آشتیانی، قم: انتشارات بوستان کتاب.
- ۲۱- طباطبایی، سید محمدحسین. (۱۳۹۳). المیزان فی تفسیرالقرآن. الطبعة الثانية، المجلد العشرون، بیروت: اعلمی.
- ۲۲- طبرسی، فضل بن حسن. (۱۴۰۶). تفسیر مجمع البیان فی تفسیر القرآن، تحقیق هاشم رسولی محلاتی، بیروت: دار احیاء التراث العربی.

- ۲۳- علی بن حسین (ع). (۱۳۷۸). صحیفه سجادیه. تهران: افراسیاب.
- ۲۴- فراهانی، ابوالفضل. (۱۳۸۰). حرکات اصلاحی. تهران: دانشگاه پیام نور.
- ۲۵- قمی، عباس. (۱۳۷۵). مفاتیح الجنان. تهران: سازمان تبلیغات اسلامی.
- ۲۶- قنبری نیاکی، عباس. (۱۳۶۸). تربیت بدنی از دیدگاه اندیشمندان اسلامی. تهران: کمیته انتشارات ستاد تدوین نظام نوین تربیت بدنی.
- ۲۷- الکندی، یعقوب بن اسحاق. (۱۹۹۴). کتاب الکندی الی المعتمصم فی الفلسفه الاولی، تحقیق الدكتور احمد فؤاد الاهوانی. القاہرہ.
- ۲۸- متین پور، سپهدار. (۱۳۸۵). ورزش، کلید تندرستی. قم: گوهر ماندگار.
- ۲۹- محمدبن حسن طوسی، نصیرالدین ابوجعفر. (۱۳۶۰). اخلاق ناصری، تصحیح و توضیح مجتبی مینوی و علیرضا حیدری. تهران: انتشارات خوارزمی.
- ۳۰- همو. (۱۳۸۶). شرح الاشارات و التنبیہات، الجزء الثانی من الحکمہ، تحقیق علامه حسن زاده آملی. قم: انتشارات بوستان کتاب.
- ۳۱- مددی، فیروز. و نیرومند، نسرین. و نیرومند، سیما. (۱۳۶۹). نقش فعالیت‌های جسمانی در پیشگیری و درمان بیماری‌ها. تهران: سازمان تربیت بدنی؛ حوزه معاونت امور فرهنگی و آموزشی دفتر تحقیقات و آموزش.
- ۳۲- مرتضی زبیدی، محمد بن محمد. (۱۳۸۵). تاج العروس من جواهر القاموس. تصحیح عبدالستار احمد فراج. بیروت: دارالحياء التراث العربی.
- ۳۳- مصطفوی، حسن. (۱۴۱۶). التحقیق فی کلمات القرآن الکریم. تهران: موسسه الطباعة والنشر، وزارة الثقافة الاسلامی.

۳۴- نصر الله نژاد، و... (۱۳۷۷). *تأثیر سه ماه آموزش شنا بر اعتماد به نفس دانش‌آموزان*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد. رشته تربیت بدنی، دانشگاه آزاد تهران مرکزی.

۳۵- هولستی، ال.آر. (۱۳۷۳). *تحلیل محتوا در علوم اجتماعی و انسانی*. ترجمه نادر سالارزاده امیری. تهران: انتشارات دانشگاه علامه طباطبایی.

36- Wuest, Debora A., and Bucher.(1991). Charles A.: “Foundations of physical Educatio and sport” lledition., Mosby year book, st. Louis.

37- Bucher, Charles A.(1972). “Foundations of physical Educatio” sixth Edition., The C.V.Mosby Company, st. Louis.