

رشد و یادگیری حرکتی - پاییز ۱۳۹۳
دوره ۶، شماره ۳، ص: ۳۶۵-۳۸۳
تاریخ دریافت: ۱۵ / ۱۲ / ۹۱
تاریخ پذیرش: ۳۰ / ۰۷ / ۹۲

به کارگیری توانایی‌های فردی در نظام ارزشی (مطالعه موردی: تربیت بدنی در اسلام)

علی اکبر جابری مقدم*

استادیار، گروه رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، ایران

چکیده

مقاله حاضر بر آن است تا به بررسی ابعاد و مؤلفه‌هایی از به کارگیری توانایی فردی در نظام ارزشی و نظریات معاصر با محوریت آیات و روایات مستدل در زمینه تربیت جسم و مهارت‌های بدنی در اسلام بپردازد. از این رو با عنایت به اینکه قراین و شواهد بسیاری دال بر نگاه سنجیده نسبت به جسم ورزیده و روان آرمیده در نظام ارزشی وجود دارد و مطالعات موردی فراوانی برای آن قابل استناد است، در این مقوله ضمن بررسی بسیار اجمالی به گذشته به صورت اخص به دین مبین اسلام، به رویکردها و مطالعات تطبیقی همراه با روایات مستند و سخنان صاحب نظران معاصر پرداخته شده است که از موارد مهم، به مقوله بهداشت روان و جسم و ویژگی‌های به کارگیری توانایی‌های فردی و توانایی‌های عملی فرد مانند مقاوم بودن، روحیه متعالی، چابکی (تحرك و مهارت)، اضطراب‌گریزی، دوراندیشی، موقعیت‌شناسی و حریف‌شناسی اشاره شده است. در ضمن در تبیین شواهد نظام ارزشی به نمونه‌های عینی و تاریخی در نص صریح آیات و روایات پرداخته شده است.

واژه‌های کلیدی

تربیت بدنی در اسلام، توانایی‌های فردی، حریف‌شناسی، روحیه متعالی، نظام ارزشی.

مقدمه

نیاز و رابطه انسان با دین به قدمت تاریخ دارای شواهد و قرائین است. موضوع جامعیت دین در ابعاد و محورهای مختلف روحی، روانی، جسمی، اجتماعی، فرهنگی و فردی نیز مطرح است و موضوع ارتباط نظام ارزشی با حیات انسان مورد بحث محققان پیشگامی همچون یونگ^۱ (۱۸۷۵-۱۹۶۱)، فروید^۲ (۱۹۰۷)، جیمز^۳ (۱۹۲۹) و اندیشمندانی همچون آلپورت^۴ (۱۹۶۷) و امثال آنها بوده است که بعضاً به تناسبات بین به کارگیری روان‌شناختی حیات فرد و دین دست به تبیین زده‌اند که مقوله جسم و مهارت‌های جسمی، مراقبت، امانت بودن جسم، وظایف انسان در قبال جسم خویش مطمح نظر نگاه و حیانی و صاحب‌نظران بوده است (۲۷). از این‌رو موضوع غنی از رویکردهای ادیان و مذاهب قدیم تا دین اسلام نسبت به اهمیت تن و روان، مراقبت از جسم، وظایف فرد در برابر جسم، به کارگیری توانایی‌های فردی و نقش‌های اجتماعی، تقسیم وقت و رعایت جسم و امثال آن وارد شده است، درصدد تبیین ابعاد، محورها و زوایای این مسئله از نظام ارزشی و با رویکرد ویژه به تربیت بدنی اسلام هستیم که به دو دسته از این مطالعات یعنی ویژگی‌های چهارگانه به کارگیری توانایی‌های فردی و ویژگی‌های هفت‌گانه توانایی‌های فردی در عمل به شیوه مطالعه تطبیقی - محتوایی^۵ می‌پردازیم.

مقوله به کارگیری مهارت‌های جسمی پیش از دین اسلام در تمدن‌ها و مذاهب پیشین تا قرون اولیه میلادی دارای قدمت و سابقه است، لیکن در رویکرد دنیای جدید که با پژوهش‌محوری و مطالعات روان‌شناختی همراه است، این مسئله از حدود یکصد سال پیش که مطالعات در زمینه روان‌شناسی مذهب^۶ آغاز شد، روزبه‌روز غنی‌تر شده و در دهه اخیر توجهات بسیاری به این مقوله جلب شده و پژوهش‌های فراوانی انجام گرفته است. به‌طور کلی پژوهش‌های انجام‌گرفته در این قلمرو را می‌توان به دو گروه عمده تقسیم کرد:

۱. مطالعات انجام‌گرفته در زمینه بررسی تأثیرات مذهب^۷ بر شئون فردی (جسمی، روحی و روانی) و اجتماعی انسان؛

-
1. Yung
 2. Freud
 3. Jemes
 4. Allport
 5. Content – Comparative Study
 6. Religious Psychology
 7. Religious Effects

۲. مطالعات انجام گرفته در زمینه روش شناختی^۱، باورها و رفتارهای مذهبی (۶).

در هر دو رویکرد به تأثیرات مذهب بر روح، روان و جسم انسان اشاره شده و یکی از نقش های اساسی آدمی در عرصه حیات توجه به ارتباط مستقیم بین باورها و رفتارها و مقوله جسم است. از جمله پژوهش هایی که در گروه اول دسته بندی قرار می گیرند، مربوط به کارهای الیس^۲ (۱۹۸۱) و برگین^۳ (۱۹۸۳) است. الیس در گزارش هایی ادعا می کرد که افراد مذهبی اغتشاش های هیجانی^۴ کمتری در مقایسه با افراد غیرمذهبی دارند و تأکید داشت که مناسب ترین راهها برای کسب آرامش جسم و روان رویکرد مذهبی متعادل است. البته وی معتقد بود که مذهبی بودن افراطی به طور چشمگیری با اغتشاش های هیجانی رابطه دارد (۲۳). در پاسخ به نظریه الیس، برگین به بررسی فراتحلیلی^۵ در مورد تمام پژوهش های انجام گرفته تا سال ۱۹۷۹ که در آنها به نقش مذهب اشاره داشتند، پرداخت. او درصدد بود که با این بررسی، نقش مذهبی بودن و تأثیر و ایجاد انواع اختلالات روانی^۶ را آزمون کند. وی در جمع بندی نهایی خود ۳۰ تأثیر به دست آورد (۲۳).

برخی صاحب نظران رویکرد تأثیرات پایدار ورزش و تربیت جسم و تأثیرات آن بر روح و نهاد آدمی را از یک زاویه از یونان باستان دانسته اند که به مقوله چابکی جسم و ایجاد قوت روح و روان می انجامیده است (۹). از طرفی نیز برخی محققان رویکرد به تقویت، تربیت، تغذیه و توجه به جسم را در ادیان ریشه یابی کرده اند. همان گونه که در استناد به آیات قرآن کریم گاه سالم بودن جسم و نیرومندی جسمانی را به عنوان یک مزیت تلقی کرده است و در اشاره به داستان طالوت و قوم بنی اسرائیل که خداوند، طالوت را برای زمامداری شما مبعوث (و انتخاب) کرده است^۷ (بقره: ۲۴۷)، از آنجا که طالوت مردی کشاورز بود، قوی ولی توانایی و بنیه مالی چندانی نداشت، اشراف با انتخاب او مخالفت ورزیدند و گفتند: چگونه او بر ما حکومت داشته باشد با اینکه ما از او شایسته تریم؟ و او ثروت زیادی ندارد^۸ و پیامبر در پاسخ گفت: خداوند او را بر شما برگزیده و علم و (قدرت) جسم او را وسعت بخشیده است^۹ (همان).

1. Methodology
2. Ellis
3. Bergin
4. Emotional disorders
5. Meta Analysis
6. Disorders

۷. وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ اللَّهَ قَدْ بَعَثَ لَكُمْ طَالُوتَ مَلِكًا

۸. قَالُوا أَتَىٰ يَكُونُ لَهٗ الْمُلْكُ عَلَيْنَا وَنَحْنُ أَحَقُّ بِالْمُلْكِ مِنْهُ وَلَمْ يُؤْتَ سَعَةً مِّنَ الْمَالِ

۹. إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ

همان‌گونه که در این آیات مشاهده می‌کنیم، دو ویژگی «توانایی علمی» یعنی دانش و «قدرت بدنی» یعنی قوای جسمانی و ورزشی را بر دو خصوصیت دیگر یعنی قدرت مالی و افتخارات نژادی و نسبی فضیلت داده و از نظر نظام ارزشی ترجیح دارد و حتی دارنده این دو خصلت را شایسته احراز رهبری جامعه می‌داند.

در جای دیگر سخن از شجاعت و توان رزمی حضرت داود(ع) می‌شود، یعنی هنگامی که طالوت برای مبارزه با جالوت به‌سوی او حرکت می‌کند و طالوت زره حضرت موسی را به تن همه فرزندان می‌کند و سرانجام بر تن داود اندازه می‌شود. حضرت داود جوانی قوی‌هیکل، ورزشیده، نیرومند و شجاع بود (۱۰) و در پرتاب فلاخن مهارت ویژه‌ای داشت که با همین روش رزمی لشکر جالوت را متفرق کرد و با سنگ درشتی که به سمت جالوت پرتاب کرد، پیشانی جالوت را خرد کرده و سرش را متلاشی کرد (۱۱).

در این مبارزه ایمان داود و قدرت جسمی و توان رزمی او مورد ستایش قرآن کریم قرار گرفته است. در سوره قصص نیز استناد به توان جسمی و ایمان قلبی حضرت موسی می‌کند که در بعد یاری‌رسانی به مظلوم در برابر ظالم از قدرت جسمی خود استفاده می‌کند (یوسف: ۱۴). شایان ذکر است که این مورد نیز قدرت جسمی، سلامت تن و نیرومندی در کنار ایمان و باورمندی به خداوند و جوانمردی به‌عنوان یک مزیت و امتیاز جسمی شمرده شده است و البته صرف قوی بودن مطلوب نیست، بلکه در کنار آن شخص ورزشیده‌اندام باید امین، عدالت‌مدار و سودمند برای دیگران نیز باشد. همان‌طور که پیامبر اکرم(ص) نیز می‌فرماید: «خَيْرُ النَّاسِ أَنْفَعُهُمْ لِلنَّاسِ؛ بهترین انسان‌ها سودمندترین آنها برای مردم‌اند» (۵).

روش تحقیق

دراین پژوهش از روش تحقیق تطبیقی _ محتوایی استفاده شده و گردآوری مباحث نظری به‌صورت موردی و پیمایشی انجام گرفته و مقایسه نتایج به‌صورت کیفی و محتوایی بررسی شده است.

نتایج و یافته‌های تحقیق

یافته‌ها و تحقیقات انجام‌گرفته از دهه ۸۰ به بعد نشان داده‌اند که اعتقاد مذهبی عملاً در خدمت سلامت جسمی و روانی‌اند (۴) شواهد پژوهشی به‌صورت روزافزون از این موضوع حمایت می‌کنند (۱۷).

بیکر^۱ و گورساج^۲ (۱۹۸۲) در افراد سالخورده رابطه ای مثبت میان سلامت جسم و روان^۳ آنها با مذهب به دست آورد (۲۱).

آلوارادو^۴ و همکاران (۱۹۹۵) در تحقیقی مشاهده کردند که در سنین پیری، نگرش مذهبی قوی سبب کاهش اضطراب و افسردگی ناشی از مرگ و سلامت جسمی می شود (۲۰).

آکلین^۵ (۱۹۸۳)، براون و موگر^۶ (۱۹۸۳) در مطالعه درباره بیماران سرطانی، مشاهده کردند که افراد افراد مبتلا به سرطان با نگرش مذهبی، نگرش مثبتی به زندگی دارند و جسم آنها قوی تر از سایر بیماران است و از انزوای طلبی پرهیز می کنند (۱۹). فرانسس^۷ و استابز^۸ (۱۹۷۸) رابطه مثبت بین گرایش گرایش به مذهب و احساس خرسندی و سلامت جسم را گزارش کردند.

در تحقیق الیسون^۹ (۱۹۹۱) مشاهده شد که افراد دارای گرایش مذهبی بالا خشنودی بیشتری به زندگی و نشاط جسمی بالایی دارند و در مواجهه با رویدادهای رنج زای^{۱۰} زندگی، پیامدهای روانی - اجتماعی منفی کمتری را نشان می دهند (۲۹).

در ایران نیز طی دهه های اخیر رویکرد گسترده ای به پژوهش، ابعاد و پیامدهای روان شناختی مذهب بر روح^{۱۱} و روان^{۱۲} و جسم^{۱۳} صورت گرفته است. برای مثال، بهرامی مشعوف (۱۳۷۳) به بررسی رابطه بین نظام ارزشی و حالات جسمی و روحی و روانی پرداخت و ارتباط معناداری بین نگرش^{۱۴} و گرایش مثبت به مبانی ارزشی و تربیت بدنی یافت. همچنین بیرشک و همکاران (۱۳۸۰)، اسلامی (۱۳۷۶)، گله دار و ساکی (۱۳۸۰) و امثال آنها رابطه مستقیم اعمال مذهبی و کاهش اضطراب و افزایش سلامت جسم، روح و روان را مورد بررسی و تأکید قرار داده اند (۴). در تحقیق بهرامی (۱۳۸۳) میان جهت گیری^{۱۵} مذهبی و سلامت روانی از بعد

-
1. Baker
 2. Gorsuch
 3. Physical & psychological Health
 4. Alvarado
 5. Acklin
 6. Brown & Mouger
 7. Fransis
 8. Stubs
 9. Ellison
 10. Suffering
 11. Spirit
 12. Psyche
 13. Body
 14. Attitude
 15. Religious Orientation

«شانگان بدنی»^۱ اضطراب و بی‌خوابی، نارسایی در کنش‌وری اجتماعی^۲ و افسردگی و خیم^۳ رابطه وجود داشته است (۴).

بهداشت روان و جسم

رابطه بین مهارت‌های جسمی و ورزش با بهداشت (روان و جسم) بر هیچ‌کس پوشیده نیست، اگر تربیت بدنی در راستای سلامتی و شادابی جامعه جهت داده شود، باید با مقوله بهداشت جسم و روان هماهنگی داشته باشد. تربیت بدنی بدون رعایت موازین بهداشتی تا حدود زیادی نقض غرض است. در مکتب اسلام و نظام ارزشی بیش از هر مکتب دیگری به بهداشت توجه شده است. به فرموده پیامبر اکرم (ص) دین اسلام بر نظافت بنا شده است و جز افراد نظیف و برخوردار از روان آرام وارد بهشت نمی‌شوند. تَنْظِفُوا بِكُلِّ مَا اسْتَطَعْتُمْ فَإِنَّ اللَّهَ تَعَالَى بَنَى الْإِسْلَامَ عَلَى النِّظَافَةِ وَ لَنْ يَدْخُلَنَّ الْجَنَّةَ إِلَّا نَظِيفٌ (۷)؛ اشاره صریح روایت به بهداشت فردی و جسمی است که ارتباط مستقیمی با بهداشت روانی دارد و امروزه این مسئله مورد عنایت بسیاری از صاحب‌نظران متأخر است.

واژه‌های شادی^۴ و بهزیستی^۵ نیز ناظر بر این معناست و حتی در مقوله به‌کارگیری مهارت‌های فردی فردی این سؤال را مطرح می‌کنند که به‌راستی شادی و بهزیستی چیست؟ و به چه عواملی بستگی دارد؟ دیدگاه‌های متعددی در پاسخ به این مقوله مطرح بوده است. روان‌شناسی قرن بیستم بیشتر بر هیجانات منفی^۶ مانند افسردگی^۷ و اضطراب^۸ تمرکز یافته و آنها را از عواقب عدم تأمین بهداشت روحی روحی و فردی و جسمی می‌داند و حتی به رابطه مستقیمی بین افسردگی و چاقی یا بدقوارگی جسمی نیز قائل است (۱۲) و برخی نیز قائل به این مسئله هستند که عدم مقارنه بهداشت جسم و روان به‌کارگیری توانایی فرد را کاهش می‌دهد و نوعی سردرگمی حیاتی، حوزه‌های بهداشتی فرد را در بر می‌گیرد و اصطلاحاً دچار شادی‌های گمشده^۹ می‌شود، از این‌رو از دهه ۱۹۸۰ به بعد در تعریف سلامت و به‌کارگیری توانایی فردی بر ابعاد متنوع دیگری تأکید شده و تنها به جنبه‌های منفی محدود نشده

-
1. Anxiety & Insomnia
 2. Social Dysfunction
 3. Major Depressi
 4. Happiness
 5. Well being
 6. Negative
 7. Depression
 8. Anxiety
 9. Happiness missing

است. همان‌طور که سازمان بهداشت جهانی^۱ به سلامت از جنبه مثبت آن تأکید می‌کند و فردی را واجد واجد سلامت به‌شمار می‌آورد که از نظر زیستی (جسمی)، روانی، اجتماعی و باورمندی از شرایط معینی برخوردار باشد (۲۲). ویژگی مهم فرد دارای بهداشت روان و جسم از نظر اسلام همتایی او با خلق و خوی پیشوایان و پیامبران است که امام رضا(ع) می‌فرماید: «مِنْ أَخْلَاقِ الْأَنْبِيَاءِ التَّنْظُفُ؛ نظافت و پاکیزگی و طهارت (جسم و روان) از ویژگی‌های پیامبران است» (۱۳).

ویژگی مهم روانی و اجتماعی دیگر در بهداشت فردی به‌ویژه برای فرد واجد سلامت احساس بهزیستی و رضامندی^۲ است. احساس بهزیستی^۳ اصطلاحاً این‌گونه تعریف می‌شود: احساس مثبت و احساس رضایتمندی عمومی از زندگی که شامل خود و دیگران در حوزه‌های مختلف خانواده، جامعه، شغل، تعامل با دیگران و احساس تعلق^۴ و ... است (۳۶). تحقیقات نشان می‌دهد که احساس بهداشت فردی و روانی دارای مؤلفه‌های عاطفی^۵ و شناختی^۶ است (۳۷) و افراد دارای احساس بهزیستی بالا به سمت تقویت مهارت‌های جسمی و اجتماعی خود گام برمی‌دارند و به‌طور عمده‌ای هیجانات مثبت را تجربه می‌کنند و از حوادث و وقایع پیرامون خود ارزیابی مثبتی دارند. حال اینکه افراد با احساس بهزیستی و بهداشت فردی و جسمی پایین حوادث و موقعیت‌های زندگی^۷ را نامطلوب ارزیابی کرده و بیشتر به خمودگی و عدم تحرک و هیجانات منفی مانند اضطراب، افسردگی و خشم گرایش پیدا می‌کنند (۳۶).

باید توجه داشته باشیم که تجربه هیجانات خوشایند و مثبت رابطه عکس با تجربه هیجانات ناخوشایند و منفی دارد و دوقطبی نیست. بلکه این فرصت^۸ را برای بروز دیگری فراهم می‌کند، وگرنه احساس رضامندی مثبت تنها با فقدان هیجانات منفی پدید نمی‌آید و عدم حضور هیجانات منفی لزوماً حضور هیجانات مثبت را به‌همراه نمی‌آورد، بلکه خودداری از هیجانات مثبت خود به شرایط و امکانات^۹ دیگری نیاز دارد که یکی از موارد مورد تأکید اسلام در سلامت^{۱۰} و بهداشت فردی پاسخ به شرایط

1. World Health Organization (W.H.O)

2. Satisfaction

3. Well – being

4. Belongingness

5. Affective

6. Cognitive

7. Life Situation

8. Opportunity

9. Possibilities

10. Sanity

مساعد این حالت است و از عجز و درماندگی^۱ پرهیز می‌دارد، آنجا که می‌فرماید: «ثَمَرَةُ الْعَجْزِ قُوْتُ الْطَلَبِ؛ میوه و نتیجه ناتوانی از دست رفتن فرصت اکتساب مطلوب است» (۳).

ویژگی‌های به‌کارگیری توانایی‌های فردی

در مطالعات مختلف افرادی که توانایی‌های فردی^۲ و مهارت‌های بهداشتی^۳ (جسمی و روانی) را به‌کار می‌گیرند، اصطلاحاً افراد سالم و با نشاط را با ویژگی‌های زیر تعریف می‌کنند:

ویژگی اول اینکه این افراد دارای عزت نفس و احترام به خود بوده و برای فرصت‌های زندگی قائل به ارزش‌هایی در سطح بالا هستند؛ در نظام ارزشی به سستی‌گریزان مشهورند. همان‌گونه که امام علی(ع) می‌فرماید: برای افراد دارای مهارت‌ها و ویژگی‌های جسمی کارآمد حالت سستی‌گریزی فراوان دیده می‌شود، زیرا می‌فرماید: «أَلْتَوَانِي إِضَاعَةً» یعنی سستی و کاهلی موجب از دست دادن فرصت‌ها و هجوم غم‌ها می‌شود (۳). این افراد زمان‌شناس هستند و به اخلاقیات و مبانی ارزشی و اعتقادی توجه بسیاری نشان می‌دهند و عقلایی رفتار می‌کنند (۳۲).

ویژگی دوم اینکه این افراد سلامت‌گرا هستند و احساس کنترل^۴ شخصی بیشتری دارند و سنجیده^۵ عمل می‌کنند؛ نه آن قدر سریع عمل می‌کنند که ناپخته به نظر می‌رسند و نه آن قدر طول می‌دهند که تمام فرصت‌ها را از کف بدهند و مشمول این سخن امیرالمؤمنین هستند که «تَبَيَّنَ ثُمَّ إِعْمَلْ»، سنجیده و کنترل‌شده دست به کار شو (۴). از این‌رو حتی در حرکات جسمی و فعالیت‌های بدنی نیز دقت نظر بالا، اعتماد فوق‌العاده و ریزبینی بیشتری دارند. این افراد در انجام امور بیشتر به توانایی‌های خود می‌اندیشند تا به درماندگی و ناتوانی‌های خویش (۳۴) و در بهره‌گیری از جسم و تربیت جسمی و کسب مهارت‌های ورزشی با فشارهای روانی^۶ نیز مقابله^۷ بیشتری دارند (۲۷). افراد سلامت‌گرا، انعطاف‌پذیری^۸ بالایی دارند، یعنی توانایی ایجاد ایده‌هایی که نمایانگر حرکت یک شخص از سطحی از تفکر و حرکت به سطحی دیگر یا تغییر در تفکر به تناسب کار، وظیفه^۹، فعالیت و حرکت مورد نظر است (۳۱). به‌زعم برخی

-
1. Distress
 2. Handling the individual abilities
 3. Health skills
 4. Grief's
 5. Control Sensation
 6. Weighed
 7. Stress
 8. Flexibility
 9. Duty

روان‌شناسان توانایی، تولید ایده‌های^۱ بسیاری درباره کار یا وظیفه مورد نظر عامل سیالی را تشکیل می‌دهد و در نهایت توسعه جزئیات به ایده‌های اساسی تولیدشده را فراهم می‌سازد (۴۰).

ویژگی سوم اینکه این افراد همواره احساس شادی می‌کنند و اغلب خوش‌بین هستند، همچنین ارتباط مستقیمی بین شادابی‌های جسمی و ورزشی و آرامش و شادابی روح نیز مورد مطالعه، تأکید و تصریح بوده است (۲۵). در مطالعه دمبیر^۲ و بروک^۳ (۱۹۸۹) و سلیگمن^۴ (۱۹۹۱) مشاهده شد که افراد افراد خوش‌بین با این جملات موافقت کامل دارند که «وقتی با کار جدیدی روبه‌رو شدم، انتظار موفقیت^۵ در آن کار را دارم». این افراد موفق‌تر، سالم‌تر و شادتر از افراد بدبین هستند و حتی نگاه‌شان به دیگران زیباست و عاری از عیب‌جویی و عیب‌یابی است (۳۵). در دین مبین اسلام نیز به‌طور عموم از استهزا، اهانت، ملامت افراطی و شماتت پیش از حد و خودتحقیری منع شده است (حجر: ۱۲ و ۱۳). چنانکه رسول خدا(ص) فرمود: «لَا تَدِيمُوا النَّظَرَ إِلَى أَهْلِ الْبَلَاءِ وَالْمَجْذُومِينَ فَإِنَّهُ يَحْزُنُهُمْ؛ حتی نگاه خود را به‌صورت مدت‌دار به افراد بلازده و دارای نقص بدنی ندوزید، زیرا آنها را اندوهناک می‌کند» (۱۳). این نکته ناظر بر این معناست که در نظام ارزشی فرد سالم از لحاظ جسم، روح، روان و عواطف، احساسات سالم‌تر و مثبت‌تری دارد و این مفهوم ما را به مقوله پنجره‌های شادی^۶ نزدیک‌تر می‌کند.

ویژگی چهارم آنکه این افراد اغلب برون‌گرا^۷ هستند و در ارتباط^۸ و همکاری^۹ با دیگران توانمند ظاهر می‌شوند و در تنهایی^{۱۰} و در حضور دیگران، احساس شادی می‌کنند (۱۷). این افراد از زندگی با خود و دیگران، در نواحی گوناگون شهری یا روستایی یا اشتغال در مشاغل گوناگون انفرادی و اجتماعی به یک اندازه لذت می‌برند (۲۶). همچنین این افراد اغلب مثبت‌اندیش هستند و حتی عیب‌ها^{۱۱} و نقص‌ها^{۱۲} و محدودیت‌ها^{۱۳}، آنها را از رسیدن به اهداف عالی و تقویت جسم و غنی‌سازی روان باز نمی‌دارد و نسبت به دیگران نیز چنین‌اند.

-
1. Ideas
 2. Dember
 3. Brook
 4. Seligman
 5. Success
 6. Joy Windows
 7. Extravert
 8. Communication
 9. Cooperation
 10. Loneliness
 11. Faults
 12. Defects
 13. Limitation

توانایی‌های فردی در عمل

در این بخش ابتدا تعریفی از مفهوم توانایی بیان می‌شود و سپس به برخی از توصیه‌های عملی و تکنیک‌های فردی^۱ برای تقویت توانایی‌های جسمی در نظام ارزشی می‌پردازیم. واژه توانایی معمولاً به ساخت فرضی اطلاق می‌شود که زیربنا یا پشتوانه عملکرد در بسیاری از تکالیف یا فعالیت‌هاست. بدین معنا که توانایی صفت نسبتاً پایدار زیربنایی است که با تمرین روی تکلیفی یا فعالیتی ویژه به‌طور عمده تغییر نمی‌یابد (۱). عموم پژوهشگران عقیده دارند که توانایی‌های حرکتی گوناگونی زیربنای اجرای مهارت‌های حرکتی است و مردم، سطوح مختلفی از این توانایی‌ها را دارا هستند و در پژوهش‌های تفاوت‌های فردی، در رفتار حرکتی بر مطالعه توانایی‌های حرکتی تأکید دارند. از این‌رو این توانایی به‌عنوان متغیر تفاوت‌های فردی به‌کار می‌رود و به معنای خصیصه یا ظرفیت کلی افراد است که به عملکرد وی در ابداع مهارت‌ها یا تکالیف مربوط است (۱۵).

۱. مقاوم بودن

یکی از رمزهای پیروزی و غلبه بر مشکلات، محدودیت‌ها، موانع و حتی در مسابقات و مبارزات جوانمردانه، مقوله مقاوم بودن است. امروزه در روان‌شناسی نیز ثابت شده است که مقاومت^۲ و احساس توان، قدرت‌های مضاعف و پنهان جسمی و روحی و روانی را به میدان ذهن و توان جسم می‌آورد و حتی در برخی از نظریات روان‌شناسی جدید مقاوم بودن تحت عنوان مهارت اجتماعی متعالی که مرکب از قاطعیت^۳، ایمان^۴ و ثبات^۵ متکثر است تعبیر می‌شود که بر افراد پیرامونی نیز تأثیر می‌گذارد (۲۴). در کنار این حالات رفتارهایی نیز برای افراد مقاوم تعریف شده که شامل قدردانی، خوشحالی، ابراز احساسات و تمجید دیگران است. بر این اساس فرد مقاوم دارای مهارت اجتماعی استفاده از توانایی برقرار کردن ارتباط اجتماعی و عوامل تقویت‌کننده‌ای نظیر لبخند زدن، خندیدن، بخشندگی^۶، عطوفت^۷ و ابراز بیانی لطیف در تحکیم ارتباطات گروهی و تیمی^۸ است که از عوامل موفقیت و تأثیرگذاری بر خود و دیگران است (۳۳).

-
1. Individual Techniques .
 2. Resistance
 3. Trenchant
 4. Faith
 5. Constancy
 6. Liberality
 7. Kindness
 8. Team Communications

در قرآن کریم می‌فرماید: «إِنْ يَكُنْ مِنْكُمْ عِشْرُونَ صَابِرُونَ يَغْلِبُوا مِائَتَيْنِ وَإِنْ يَكُنْ مِنْكُمْ مِائَةٌ يَغْلِبُوا أَلْفًا» (انفال: ۶۵)؛ اگر بیست نفر از شما (مردان با ایمان) مقاوم و صبور و پایدار باشید، بر دویست نفر پیروز می‌شوید و اگر صد نفر مقاوم در بین شما باشد بر هزار نفر چیره می‌شوید.

اصل مقاومت و پایداری یعنی رها شدن انرژی‌های پنهان که گاهی ده‌ها برابر اثرگذاری از خود بجا می‌گذارند.

۲. روحیه متعالی^۱

یکی از عوامل مهم در به‌کارگیری توانایی‌های فردی مقوله روحیه است. روحیه نقش اساسی در پیروزی و شکست یک قهرمان و مبارز دارد و از ویژگی‌های مهم مهارت‌های فردی و جمعی (تیمی) است. تجربه نشان داده است که اگر فرد یا گروهی بسیار قوی و نیرومند باشند، ولی روحیه مناسب نداشته باشند، اعتماد به نفس پایین، به ترس می‌انجامد و سپس در مبارزه موجب بازدارندگی خواهد شد، ولی اگر انسان دارای روحیه عالی و اعتماد به نفس بالا باشد و روحیه متعالی داشته باشد، می‌تواند موانع بزرگی را از سر راه خویش کنار بزند و بر حریفانی بس نیرومند، فائق آید.

براساس تعریف گریشام و الیوت^۲ (۱۹۸۹) از مهارت‌های مهم فردی و تیمی روحیه عالی است که دارای مؤلفه‌هایی مانند همکاری، مسئولیت‌پذیری^۳، همدلی^۴، خویشتن‌داری، خوداتکایی^۵ و قاطعیت در شرایط مختلف است (۳۰). شکل ظاهر، کیفیت لباس، نوع نگاه^۶ و تنوع حرکات و همه مهارت‌های بدنی و روحی^۷ مرتبط با مقوله روحیه هستند. در روایات اسلامی درباره تفسیر کلمه (قوه) در آیه وَ أَعَدُّوْهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ (انفال: ۶۰) آمده است منظور از قُوَّة «مَنْةُ الْخِضَابِ السَّوَادِ» یعنی یکی از مصداق‌های قوه در این آیه موهای سفید را به وسیله رنگ، سیاه کردن و جوان‌گرایی است. رنگ مو به مبارز سالخورده چهره جوانان می‌بخشد و روحیه او را تقویت و روحیه حریف را تضعیف می‌کند. از این رو پیامبر گرامی (ص) در جنگ‌ها به پیروان دستور اکید می‌دادند که ریش و موهای سفید خود را رنگ کنند.

-
1. Transcendental Moral
 2. Gresham & Elliott
 3. Accountability
 4. Empathy
 5. Self – reliance
 6. Look procedure
 7. Spirit and Body skills

مطالعه موردی

حضرت امیرالمؤمنین علی(ع) از بعد کلامی و گارد جسمی چنین مسئله‌ای را به‌خوبی رعایت می‌کردند، برای نمونه در رجزی که روحیه کوب حریف بود و شخصیت نظامی و نیروی جسمی و قدرت بازوان خود را یادآور می‌شود و می‌فرماید:

من همان کسی هستم که مادرم مرا حیدر (شیر) خواند، مرد دلاور و شیر بیشه‌ها هستم. بازوان قوی و تنی نیرومند دارم، در میدان نبرد مانند شیر بیشه‌ها، صاحب منظری مهیب هستم^۱ (۸). در جایی دیگر می‌فرماید: و چشم‌ها را پایین (به هر طرف نگاه نکنید و تمرکز کنید)، زیرا چشم پوشاندن سبب قوت قلب و آرامی دل‌ها (ترسیدن از حریف) می‌شود^۲ (۸).

۳. چابکی (تحرك و مهارت)

یکی از مهم‌ترین فعالیت‌های تقویت جسم چابکی است، اگرچه به‌زعم برخی روان‌شناسان بعضی افراد ذاتاً بطئی و برخی بر اثر عوامل ژنتیکی چابک^۳ هستند. امروزه اصطلاحاتی مانند به‌کارگیری چابکی^۴، انسان چابک و غیره مطرح است. چابکی با هر پیش‌زمینه‌ای که فرد داشته باشد، آموختنی است؛ نوعی مهارت و تمرین است؛ اساس آن بر سرعت و مهارت استوار است و انعطاف بدنی نیز در آن خیلی مهم است، زیرا فشارهای مختلف و ضربات سهمگین حریف بر فرد چابک کم‌اثرتر است. در یک مطالعه موردی سلمان و همکاران نشان دادند ورزش و فعالیت‌های آن خصوصاً در دوره کودکی بر چابکی آینده و حتی کاهش رفتارهای پرخاشگرانه^۵ مؤثر است (۳۹). حضرت امام علی(ع) به‌هنگام آموزش مهارت نیزه‌زنی^۶ به سربازان خود می‌فرماید: در اطراف نیزه‌ها پیچ و خم داشته باشید! (موقعی که نیزه بر دشمن فرو می‌آورد، خود را کوتاه و بلند کنید یا در موقعی که دشمن نیزه به طرف شما حواله می‌کند، خود را دور نمایید، زیرا زدن نیزه‌ها به این طرز مؤثرتر است^۷ (۳)).

۱. أَنَا الَّذِي سَمَّيْتَنِي أُمِّي حَيْدِرٍ ضُرْغَامَ أَجَامٍ وَ لَيْثٍ قَسْوَرَةٍ
عَبِلَ الدَّارِعِينَ غَلِيظَ الْقَصْرِ كَلَيْتَ غَايَاتِ كَرِي الْمَنْظَرِ
۲. وَ غَضُّوا الْأَبْصَارَ، فَإِنَّهُ رِبْطٌ لِلْجَاشِ سَكْنٌ لِلْقُلُوبِ

3. Agile
4. Agile management
5. Aggressive Behaviors
6. Throwing the jalvelin

۷. وَ التَّوَوَّا فِي اطْرَافِ الرِّمَاحِ، فَإِنَّهُ أُمُورٌ لِلْأَسِنَّةِ

۴. اضطراب‌گریزی و پرهیز از هیاهو^۱

لازمه تربیت جسم و هماهنگی آن با روح، در صحنه مبارزه، پرهیز از غوغا و هیاهوست، زیرا هیاهو یکی از علائم اضطراب^۲ و نگرانی است و اضطراب و نگرانی انسان را به سمت شکست سوق می‌دهد. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که ورزش‌های رزمی که همراه با حرکات تعریف شده و تمرکز^۳ و به دور از هیاهوست، تأثیر بسزایی در آرامش^۴ و کاهش پرخاشگری دارد (۳۸) و حتی در یک مطالعه نشانگرهایی دال بر تأثیر تأثیر بالا بودن تمرکز و افزایش عزت نفس^۵، کاهش اضطراب، افزایش آرمیدگی و احساس توان^۶ مضاعف مضاعف بوده است (۴۱). حضرت امام علی(ع) در این مورد می‌فرماید: و صداها را خاموش کنید: (غوغا و هیاهو بر پا ننمایید)، زیرا متانت و آرامی (قبل از هر چیز) ترس و اضطراب را به‌زودی دور می‌کند^۷ (زیرا ترسوها در کارزار جار و جنجال می‌کنند و دلیران سخن نمی‌گویند، کار خویش را انجام می‌دهند) (۳).

۵. دوراندیشی در مبارزه

یکی از مهارت‌های انسان مهارت‌ورز و مبارز دوراندیشی^۸ است، یعنی حرکات و سکنات حریف را تعریف^۹، تفسیر^{۱۰} و استنتاج^{۱۱} می‌کند و قدرت تحلیل بالایی^{۱۲} دارد. این چیزی است که نظام ارزشی نیز نیز به آن خیلی بها می‌دهد. جالب اینکه برخی از مهارت‌های فردی و برخی از ورزش‌های رزمی که توأم با دوراندیشی است، تبعات مثبت فراوانی دارند. ادلمن در پژوهشی در مورد تأثیر ورزش رزمی آیکیدو^{۱۳} (نوعی ورزش رزمی که توأم با تمرکز و حرکات خاص است) مشاهده کرد این فعالیت بر کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان دبیرستانی که دچار اختلالات شدید عاطفی بودند، بعد از ۱۲ هفته کاهش شدیدی را در رفتارهای نابهنجار آنها نشان داد که از جمله آن کاهش حملات فیزیکی بی‌دلیل با هدف کاهش رفتارهای بزهکارانه و افزایش آستانه تحرک رفتاری بوده است (۲۸).

1. Tumult
2. Anxiety
3. Centralization
4. Relaxation
5. self – esteem
6. Definition

۷. وَ آمِيتُوا الْأَصْوَاتَ، فَإِنَّهُ أَطْرَدَ لِلْفَقْلِ

8. providence
9. Definition
10. Interpretation
11. Inference
12. Analysis power
13. Aikido

امام علی (ع) می‌فرماید:

چشم بینداز تا انتهای لشکر حریف را ببینی^۱ (تا تمام حریفان شکست نخوردند، ایمن مباش، یا اینکه آخرین حيله و تدبیر و مهارت آنها را در نظر بگیر، تا در کار خود بینا باشی) (۳).

۶. موقعیت‌شناسی^۲

از مهارت‌های فردی و تیمی بسیار مؤثر در مبارزه و رزم، شناخت دقیق^۳ موقعیت است که مکمل بسیار اساسی به موارد گذشته است، خصوصاً در مقوله دوران‌دیشی (مؤلفه پنجم) موقعیت‌شناسی در مرحله تصمیم‌گیری^۴ نقش دارد، یعنی انسان با دوران‌دیشی صحیح ضمن برخورداری از روحیه متعالی در به‌کارگیری جسم و روان خود و ورزیدگی لازم (چابکی) جهت انجام حرکت و واکنش به دور از اضطراب و اغتشاش^۵ ذهنی موقعیت صحیح^۶ را بشناسد و اقدام کند. امروزه عقیده بر این است که برای غلبه بر تکلیف یا وظایف دشوار، مواجهه با محرک‌های فراوانی که همزمان به فرد می‌رسد، سازوکاری در دستگاه عصبی^۷ انسان وجود دارد که توجه را بر محرک‌ها متمرکز می‌کند، یعنی موقعیت‌شناسی می‌کند (۱۸). این فرایند همان کانونی کردن توجه یا تمرکز و شناخت موقعیت است (۲). این سازوکار توجه را به جنبه‌ها یا نشانه‌هایی ویژه هدایت می‌کند تا فرد بتواند تصمیم بگیرد به کدام محرک باید توجه کند و کدام محرک را نادیده انگارد (۱۴). از این‌رو رزمجو باید موقع‌شناس باشد و به‌هنگام لزوم سرعت عمل، از آن استفاده کرده و به گاه لزوم صرف‌نظر کند.

۷. حریف‌شناسی

یکی از مقوله‌های بسیار مهم در به‌کارگیری توانایی‌های فردی خصوصاً در نظام ارزشی حریف‌شناسی است و از این‌رو از رموز موفقیت در امور رزمی و مبارزه، زیرکی و تیزهوشی است که در نظام ارزشی «دهی» خوانده می‌شود که با «مکر و حيله» متفاوت است.

امام علی (ع) می‌فرماید: من معاویه را کاملاً می‌شناسم و لیکن به روش او که مکر و حيله است، عمل نمی‌کنم و اگر نکوهش مکر و حيله نبود، مکارترین افراد روی زمین بودم^۸ (۳). اما استفاده از خود حریف

۱. اِزْمِ بِبَصْرِكَ أَقْصَى الْقَوْمِ

2. Situation Cognition
3. Subtle cognition
4. Disicion making
5. Disturbance
6. Correct Situation
7. Nervous System

۸. وَ لَوْلَا كَرَاهِيَةُ الْغَدْرِ لَكُنْتُ مِنْ أَهْلِ النَّاسِ

حریف و اشتباهات^۱، توانایی ها، خطاها، ضعف ها^۲، قوت ها^۳، مهارت ها و زوایای پنهان و آشکار مهارتی و حرکتی او نوعی کشف به شمار می رود تا با استفاده به موقع از فرصت ها و موقعیت شناسی (مؤلفه ششم) بر او چیره شد.

امام علی (ع) در این زمینه فرمودند: به هیچ کس در (مبارزه) برنخوردم، مگر اینکه او با زبان و حرکاتش مرا در غلبه بر خودش یاری و کمک می نمود^۴ (۱۶). قاعده شناخت در مهارت ورزشی و چیرگی صحیح بر حریفان بسیار مهم و نوعی اتصال بین جسم و روان است. بی تردید بین تن و روان (به ویژه قاعده شناخت) (موقعیت و شرایط) ارتباط نزدیک و نیرومندی وجود دارد، بدین سبب اسلام به موازات جسم، به شناخت و درایت اهمیت زیادی می دهد.

بحث و نتیجه گیری

همان طور که در این مقاله اشاره شد، اساس ورزش و تربیت جسم و ابعاد مختلف مهارت های فردی مقوله ای است تاریخی که دیرینگی آن به قرون پیش از میلاد و به تمدن های کهن باز می گردد و به ابعاد و مؤلفه های آن عنایت خاص و ویژه ای بوده است. در دوره طلایی ادیان نیز این مسئله محوریت خاص داشته است و تقریباً در تمام ادیان ورزیدگی جسمی، امانت بودن جسم، بهره گیری صحیح از مهارت های حرکتی و در کل به کارگیری مهارت های جسمی، فردی و حرکتی مورد تأکید، تصریح و استناد قرار گرفته که به برخی از این موارد اشاراتی داشتیم. تجربه و مطالعات نشان می دهد که در نظام ارزشی به مقوله جسم از منظر ارتباط مستقیم آن با روح و روان و تأثیرات متقابل آن دو بر همدیگر نگریسته شده است. مطالعات متأخر به ویژه در پایان هزاره دوم و آغاز هزاره سوم نیز بیانگر این اهمیت و ارتباط است که مباحث مرتبط با آن به تفصیل بیان شده و لازم است در ترویج هرچه بهتر و بیشتر تقویت به کارگیری مهارت های جسمی به موارد زیر عنایت ویژه صورت گیرد:

۱. تقویت ابعاد مرتبط با توانایی های جسمی و فردی تأثیرات مستقیمی بر روح و روان ما دارد و جسم ما نیز در طول مراحل رشد و زندگی باید از این توانایی ها به صورت دقیق و حساب شده استفاده کند؛

1. Weakness
2. Enervation's
3. Strength

۴. سنن امیرالمومنین علی (ع)، یا علی: بِأَيِّ شَيْءٍ غَلَبْتُ الْإِقْرَانَ، قال علی (ع): مَا لَقِيتُ أَحَدًا إِلَّا أَعَانَنِي عَلَى نَفْسِهِ

۲. امروزه بخش عمده‌ای از عمر انسان در نظام‌های آموزشی سپری می‌شود و بسیاری از آموخته‌های دوران مدرسه و آکادمیکی پایداری طولانی تا دوران پیری دارند، از این رو با عنایت به مبانی سرشار از دستورهای عملی نظام ارزشی می‌توان بسیاری از مهارت‌های لازم را در افراد نهادینه کرد و همراه با آموزش‌های کلاسیک معاصر از آنها برای تقویت و باورمندی به ضرورت تقویت مهارت‌های جسمی سود جست؛

۳. تصریح نظام ارزشی بر اهمیت سلامتی جسم و روح، روان، عواطف و احساسات و تأثیرات آنها بر زندگی شاداب و دور از اضطراب را باید به‌صورت یک منشور آموزشی و مهارتی برای فراگیران تبدیل کنیم؛

۴. شاید بسیاری از دست‌اندرکاران و صاحب‌نظران بر تأکیدات نظام ارزشی بر تربیت جسم و رابطه سلامتی جسم با روح و روان واقف نباشند، این مهم و حتی بازکاوی جزئیات این دستورها می‌تواند از نظر فرهنگی بر سلامتی جامعه و کاهش بیماری‌ها و مشکلات جسمی و مهارت‌های فردی تأثیر بگذارد؛

۵. تصریحات غنی و مطالعات موردی و برخی روایات ظریف و دقیق نظام ارزشی نسبت به مهارت‌های جسمی و به‌کارگیری جسم بیانگر عنایت خاص رویکرد دینی و اخلاقی به سلامت انسان است و این همه تأکید فقط برای شعار نیست، بلکه یک باور است که باید در عمل پیاده شود، چراکه همواره جسم سالم، جامعه سالم، اندیشه پویا و بینش متعالی را رقم می‌زند.

منابع و مآخذ

۱. اشمیت، ریچارد. لی، تیموثی. (۱۳۸۷). "کنترل و یادگیری حرکتی با تأکید رفتاری". ترجمه: احمد فرخی، عباس بهرام و حسن خلجی. انتشارات نرگس. جلد اول، صص: ۴۱۰-۴۰۹.
۲. انشل، مارک، اچ، و همکاران. (۱۳۷۶). "واژه‌نامه ورزشی". ترجمه واعظ موسوی و همکاران، تهران، کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران. ص: ۵۴.
۳. برازش، علیرضا. (۱۳۶۸). "غرر و درر". تهران: انتشارات امیرکبیر. چاپ ت، صص: ۹۸۲-۱۱۲۸.
۴. بهرامی احسان، هادی، تاشک، آناهیتا. (۱۳۸۳). "ابعاد رابطه میان جهت‌گیری مذهبی و سلامت روانی و ارزیابی مقیاس جهت‌گیری مذهبی". تهران: دانشگاه تهران، فصلنامه روان‌شناسی و علوم تربیتی. صص: ۴۵-۴۶.
۵. حرعاملی، محمد بن الحسن. (۱۳۹۱ هـ.ق). "وسائل الشیعه". لبنان: بیروت و منشورات داراحیاء التراث العربی. ص: ۳۷.
۶. خدایاری فرد، محمد. غباری بناب، باقر. نصف، مرتضی. شمشیری، بابک. (۱۳۷۸). "تهیه مقیاس

- اندازه گیری اعتقادات و نگرش مذهبی در دانشجویان دانشگاه صنعتی شریف". دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران. طرح پژوهشی. ص: ۳۸.
۷. ری شهری، محمد. (۱۳۷۸). "میزان الحکمه بخش حدیث". قم: دارالحديث. ص: ۹۹.
۸. زمانی، مصطفی. (۱۳۶۸). "دیوان اشعار امام علی (ع)". تهران: انتشارات اسلامیه. باب الف ص: ۲۵، باب العین. ص: ۲۵۷.
۹. صبور، حسین. (۱۳۸۵). "اصول عمومی تربیت بدنی بانوان". قم: مرکز به کارگیری حوزه های علمیه خاوران: معاونت پژوهشی. ص ۱۳.
۱۰. طباطبائی، سید محمد حسین. (۱۳۷۵). "تفسیر المیزان". تهران: انتشارات اسلامیه. ص: ۲۹۹.
۱۱. فیض کاشانی، ملا محسن. (۱۳۶۲). "تفسیر الصافی". قم: نشر دارالمرتضی. ص: ۲۵۶.
۱۲. متیوس، آندرو. (۲۰۰۲). "رازهای شاد زیستن". ترجمه: قراچه داغی تهران: نشر فراروان. ص: ۸.
۱۳. مجلسی، محمدباقر. (۱۴۰۳ ه.ق). "بحار الانوار". تهران: منشورات مؤسسه الوفاء. جلد ۷۸. ص: ۱۲۲ و ۳۳۵.
۱۴. مگیل، ریچارد، ای. (۱۳۸۰). "یادگیری حرکتی، مفاهیم و کاربردها". ترجمه محمد کاظم واعظ موسوی و معصومه شجاعی، تهران پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی. ص: ۱۱۴.
۱۵. مگیل، ریچارد. (۱۳۷۹). "توانایی ها، تفاوت های فردی و استعدادیابی". ترجمه: محمد کاظم واعظ موسوی مجله فصلنامه المپیک. (پاییز و زمستان). شماره ۳ و ۴. ص ۵.
۱۶. ناصری، احمد (۱۳۸۰). "موسوعه الاحادیث". قم: مخطوطات (دستنویس). ص: ۳۲۰.
۱۷. نوری، رضا. مکر، آذرخش. محمدی فر، محمد. یزدانی، اسماعیل. (۱۳۸۱). "مطالعه عوامل مؤثر بر احساس شادی و بهزیستی". تهران: فصلنامه روان شناسی و علوم تربیتی دانشکده روان شناسی دانشگاه تهران. ص ۶.
۱۸. واعظ موسوی، سید محمد کاظم. (۱۳۸۱). "رابطه توجه کانونی به یادگیری تیراندازی با تفنگ بادی". تهران: وزارت علوم، تحقیقات و فناوری پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، فصلنامه پژوهش در علوم ورزشی. ص ۵۳.
19. Acklin. Mw. Brown E.C & Mauger P.A. (1983). "The role of religious values in coping with Cancer". Journal Of Religious Health. Vol:22, No:4, pp:322-333.

20. Alvarado, k. A. Templer, D, Bresler. C & Thomas Dobson, S. (1995). "The relationship of religious variables to death depression and death anxiety". Journal of Clinical psychology.p:202.
21. Baker, M. & Gorsuch, R. (1982). "Trait anxiety and intrinsic – extrinsic religiousness". Journal For the scientific study of Rligion .Vol:51, No:2,p: 119.
22. Baum, A, Revenson, T.A & Singer, J.E. (2001). "Handbook of health". psychology : Lawernce Erlbaum Associates, Publishers, Mahwah, New jersey. P:321.
23. Bergin, A, E (1983). "Religiosity and mental: A critical reevaluation and meta analysis". Professional Psychology: Research and practice. pp:170-184.
24. Chittenden , C.F (1994). "An experimental study in measuring and modifying assertive behavior in young children". Monograph of Social Research in Child Development". p:87.
25. Danyl chuk. K & Dohrty (1969). "Transactional and transformational leadership in Int". Journal of Sport Management. Vol:2 ,No:3,p:88.
26. Diener . E. Sandvik, E. Povot, W. & Fujita, F. (1992). "Extraversion and subjective well – being in a U.S. national Probability sample". Journal of research in personality . Vol :5. No 26, p:40.
27. Dumont M.P (2002). "An unfolding memoir of community montal health". Reasings. A journal of Reviews and Commentary in mental Health. pp:102-116.
28. Edelman. A. J. (1994). "The implementation of video enhanced aikido based school violance prevention training program of reduce discriptive and a ssaultive behaviors among severely emotionally disturbed adoloesents". Research Project, Available at Eric, p:187.
29. Ellison, C. G (1991). "Religious involvement and subjective well-being". Journal of Mental Health and Social Coping: An Introduction (2nd ed) New York. Columbia University press.Vol:4,No:13, p:118.
30. Gresham , F.M. & Ellioutt, S. N (1989). "Social Skills Deficit as Primary Learning disability". Journal of learning Disabilities.No: 22,pp:120-124.
31. Guliford, J. P. (1967). "The nature of human in telligence". New york: Mc Graw – Hill .p: 201.
32. Janoff & Bulman. R. (2001). "The benefitsof illusions, the threat of disillusionment and limitations of inaccuracy". Journal of social and clinical psychology, No: 8,p:158.

- 33.Keller, M. F & Carleson, p. H. (1974). "The Use of symbolic modeling to promote social skills preschool children with low levels of social responsiveness". Child Development. pp:912-919.
- 34.Khatena, J .(1978). "The creative gifted Child: Suggestions for Parents & teachers". New York: vantage Press.pp:317-326.
- 35.Larson, R. (2003). "Is feeling In Control realated to happiness in daily life?" . Psychological Reports.pp:12- 42.
- 36.Mayers, D.G & Diener, E (1995). "Who is happy?" Psychological science. pp:10-12.
- 37.Michalos, A.C (1991). "Global Report on student well – being Vol, 1 . life satisfaction and happiness". New york: springer – verlag.p:41.
- 38.Nosanchuk, T. A (1981). "The way of the warrior: the Effects of Traditional Mortial Arts Training on Aggressivenss". Human Relation. p:444.
- 39.Soloman , A ., E Pagle. R (1997). "Demonstrathing physical fitness impairment in EMR". Exceptional Children. p:163.
- 40.Torrance, E.P. (1988)."The nature of creativity as manifested in its testing In R.J. Sternberg". (Ed). The nature of creativity. New York: conbridge University presl. p:131.
- 41.Trulson. K, W (1992). "Martial arts traininy: A novel cure for jurenil delinquency". Humman Relation. p:131.