

سلامت روان و ورزشکاران

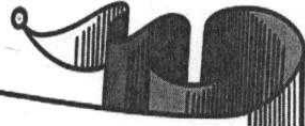
در بستر موش مصنوعی

مجموعه مقالات

مؤلف: سمیرا اندی



۱۳۹۷



سرشناسه : احمدی، سمیرا، ۱۳۶۹ -

عنوان و نام پدیدآور : سلامت روان ورزشکاران در بستر هوش معنوی / سمیرا احمدی.

مشخصات نشر : تهران: انتشارات صالحیان، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری : و، ۷۷ ص. ۵/۲۱×۵/۱۴ س م.

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۰۴۵-۸۰-۳

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

یادداشت : کتابنامه: ص. ۷۱-۷۷.

موضوع : ورزشکاران - بهداشت روانی

موضوع : Athletes - Mental health

موضوع : هوش معنوی

موضوع : Spiritual intelligence

موضوع : ورزشکاران - زندگی مذهبی

موضوع : Athletes - Religious life

رده بندی کنگره : RC۴۵۱/۴۳۰۱۳۰۷

رده بندی دیویی : ۶۱۷/۰۳۷

شماره کتابشناسی ملی : ۵۱۰۶۷۱

تهران، میدان انقلاب، کارگر جنوبی، خیابان شهدا، ژاندامری، پلاک

۱۳۷ واحد ۳

تلفن: ۶۶۹۷۹۳۰۰-۱۴۲-۰۹۱۹۰۸۱۰

سایت انتشارات: www.pubsalehiyan.com



سلامت روان ورزشکاران در بستر هوش معنوی

که نویسنده سمیرا احمدی

که ناشر انتشارات صالحیان

که شمارگان ۱۰۰۰ نسخه

که قیمت ۱۵۰۰۰ تومان

که نوبت چاپ اول ۱۳۹۷

فهرست

پیشگفتار ۹

فصل ۱: مقدمه / ۱۳

فصل ۲: هوش معنوی: مبانی و مفاهیم / ۱۹

معنویت ۲۰

جایگاه هوش معنوی ۲۳

اجزاء هوش معنوی ۲۶

مؤلفه‌ها هوش معنوی ۲۸

مؤلفه‌های هوش معنوی در اسلام ۳۰

بررسی نقش هوش معنوی در محیط کار با تأکید بر ارزشهای اسلامی ۳۲

ترویج مفهوم کار بامعنا و درک معنای زندگی ۳۲

گسترش اهداف متعالی ۳۳

مقایسه رفتار افراد دارای هوش معنوی قوی و افراد دارای هوش معنوی ضعیف ۳۵

بررسی الگوهای رایج هوش معنوی ۳۷

الگوی ایمنوز ۳۷

الگوی امرام و درایر ۳۸

۳۸	الگوی سیسک و تورنس
۳۹	الگوی زوهار
۴۱	ضرورت تدوین الگوی هوش معنوی مبتنی بر آموزه‌های وحیانی و اسلامی
۴۴	برخی از مؤلفه‌های هوش معنوی در آموزه‌های دینی
۴۶	راه کارهای شد و تقویت هوش معنوی از منظر آموزه‌های دین اسلام

فصل ۳: رابطه هوش معنوی و سلامت روان / ۴۹

۵۰	سلامت روان
۵۲	تعریف سلامت روانی
۵۴	تعریف بهداشت روان در فرهنگ‌های مختلف
۵۶	اصول بهداشت روانی
۵۸	خصوصیات افراد دارای سلامت روانی
۵۸	عوامل مؤثر در تأمین سلامت روان
۵۹	نظریات مرتبط با سلامت روانی
۵۹	نظریه زیگموند فروید
۶۰	نظریه آدلر
۶۱	نظریه ی سالیون
۶۱	نظریه ی کارل راجرز
۶۲	نظریه ی آلبرت ایس
۶۴	نظریات نوین مبتنی بر شناخت درمانی

۶۴..... نظریه ی ویلیام گلاس

۶۵..... نظریه ی اسکنیر

فصل ۴: سخن پایانی/ ۶۷

۷۱..... فهرست منابع

www.ketab.ir

پیشگفتار

نقش اعتقادات مذهبی در آرامش روحی و روانی عموم مردم و به‌ویژه ورزشکاران به‌عنوان حقیقتی انکارناپذیر است. بسیاری از بازیکنان بزرگ دنیا برای به دست آوردن آرامش روحی به اعتقادات دینی خود متوسل می‌شوند و گاهی مشاهده می‌شود که در زمین‌بازی بعد از ورود خروج به بازی یا بعد زدن گل سنت‌های دینی خود را به‌جای می‌آورند. که این‌ها حاکی از نقش پررنگ مذهب در آرامش بازیکن و در نتیجه آرامش، راندمان بالای کاری و نمایش بهترین عملکرد را بر جای می‌گذارد. با توجه به اهمیتی که معنویت در سلامت روان افراد دارد بعد روانی ده، بیشتر از تعالیه‌های جسمانی در موفقیت ورزشکاران مؤثر است همچنین کم بودن تحقیقات انجام شده، باره رابطه هوش معنوی با سلامت روان به‌خصوص در محیط‌های ورزشی بر آن شدیداً که به رابطه هوش معنوی با سلامت روان در ورزشکاران بپردازیم. هوش معنوی رابطه نزدیکی با اخلاق دارد و از آنجاکه یکی از ابعاد هوش معنوی بعد اخلاقی است لذا این کتاب به بررسی رابطه بین ساحت‌های اخلاقی با سلامت روان نیز می‌پردازد.

در دهه اخیر بسیاری از روانشناسان و صاحب‌نظران تأکید بر تربیت، توجه خود را به مسئله معنویت معطوف کرده‌اند که این می‌تواند ناشی از دو علت باشد. علت اول مربوط می‌شود به وجود مشکلاتی که دامن‌گیر جوامع شده است، مشکلاتی چون تجاوز، سرقت، خشونت، زورگویی، بزهکاری، که بسیاری از صاحب‌نظران علت این مشکلات را کاهش معنویت در جوامع می‌دانند جودی و نلسون^۱، (۲۰۰۰) کوتزی، لوو و جوست^۲، (۲۰۰۵) رج^۳، (۲۰۰۹).

۱ - Judy & Nelson

۲ - Low & Jooste

۳ - Raj

علت دوم نقش معنویت در تقویت ارزش‌ها و تربیت افرادی با ویژگی‌هایی چون درستکاری، صداقت، عدالت خواهی، نوع‌دوستی و سایر ارزش‌های اخلاقی دیگر است میری و هلکاما، (۲۰۰۱) رج، (۲۰۰۹).

امروزه ورزش جای خود را در زندگی مردم جهان باز کرده است و چنان تأثیری دارد که متن رویدادهای سیاسی، اقتصادی و اجتماعی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. جامعه‌ای سالم است که انسان سالم آن را بسازد و انسان سالم کسی است که در هر دو بعد تن و روان سالم باشد. و این قول رایج هم درست است که اندیشه و روان در بدن سالم می‌توانند به بالاترین درجه تعالی برسند. خبیری، (۱۳۹۰). از آن جایی که جامعه ورزشی یکی از عظیم‌ترین گروه‌ها در جامعه است، با فعالیت خود نقش مؤثری در سلامت روان و مقابله با ناراحتی‌های روانی دارد به علاوه در حل پژوهش‌هایی جهت بررسی ارتباط بین سلامت عمومی و معنویت در جامعه‌های مسیحی و یهودی، صورت پذیرفته، اما انجام چنین پژوهش‌هایی در فرهنگ اسلامی ایران نوپا است. لذا تحقیق حاضر در صدد سنجش و تعیین رابطه‌ی سلامت عمومی با هوش معنوی و همچنین ابعاد مختلف معنویت و سلامت عمومی در ورزشکاران می‌باشد. با توجه به اهمیت موضوع هوش معنوی در ورزش باید بدانیم که انسان‌ها در موقعیت‌های ورزشی چگونه با یکدیگر برخورد می‌کنند، انسان‌ها باید خود را از لحاظ فردی و جمعی برای رسیدن به برتری ورزشی هماهنگ کنند. نتایج این تحقیق می‌تواند در فرهنگ‌سازی، اخلاق مطلوب ورزشی و همچنین زمینه‌های آموزشی و تربیتی در جامعه ورزشی کشور بسیار حائز اهمیت باشد و از آنجاکه قشر عظیمی از جامعه به نوعی با ورزش و فعالیت‌های سالم بدنی در ارتباط هستند، پرداختن هرچه بیشتر به موضوع هوش معنوی می‌تواند راه گشای بسیاری از مشکلات روحی و روانی ورزش کشور گردد.

نتایج این کتاب شاید از این بعد که دریچه‌ی جدیدی را در ورزش و بحث هوش معنوی در ورزش باز می‌کند حائز اهمیت فراوان باشد و راه گشا و زمینه ساز انجام تحقیقات آتی در این زمینه تحقیقاتی باشد و به توسعه هوش معنوی در ورزش کمک نماید. به طور

کلی سه دلیل عمده باعث لزوم پرداختن به موضوع رابطه هوش معنوی با سلامت روان در ورزشکاران در پژوهش حاضر شد که عبارتند از:

۱. بی‌اخلاقی در جوامع امروزی به یکی از دغدغه‌های مهم تبدیل شده و متأسفانه رواج این بداخلاقی به جامعه ورزشکاران باعث بروز مشکلات فرهنگی بسیاری در جوامع بخصوص بخصوص جوانان و نوجوانان شده است، زیرا یکی از بهترین و مهمترین الگوی قشر عظیمی از جوامع امروزی ورزشکاران به حساب می‌آیند. ورزشکار می‌تواند با رفتار مناسب یا نامناسب موجب رشد و توسعه بداخلاقی یا رشد اخلاق در جامعه شود.

۲. با توجه به تحقیقاتی که پیرامون حوزه هوش معنوی شده است، می‌توان نتیجه گرفت در حوزه هوش معنوی ورزشکاران در ایران و حتی خارج از ایران تحقیقات اندکی صورت گرفته است. و این شاید به دلیل ضعف و عدم رشد روانشناسی ورزشی در ایران باشد.

۳. ورزشکاری کامل است که در هر دو بعد تن و روان به رشد برسد. آموزش تربیت بدنی نباید محدود به پرورش جسم و مهارت‌های حرکتی باشد، بلکه آموزش هوش معنوی که با روان ورزشکاران ارتباط دارد هم به اندازه اهمیت‌های حرکتی رشد و توسعه پیدا کند. همین ضرورت توجه به بعد هوش معنوی در آموزش، لزوم توجه به تحقیقات دقیق و کارآمد را در این زمینه بیشتر می‌کند.

نگاه سطحی و ساده به هوش معنوی ورزشی سبب شده است که متخصصان و مدیران ورزشی نتوانند رشد روزافزون رفتارهای غیراخلاقی حوزه ورزش را کنترل دهند. زیرا هوش معنوی موضوعی چند بعدی و پیچیده است و رفتاری که در میادین ورزشی بروز داده می‌شود، فقط یک بعد از آن است و بدون توجه به ابعاد دیگر آن نمی‌توان به طور مؤثر عمل کرد.