مجله سلامت معنوی
دوره ۲، شماره ۱، بهار ۱۴۰۲
صفحات: ۳-۱
10.30491/JSH.2.1.1

معنویت و ورزش
Spirituality and Sports

حسین شیروانی[۱]، فتح الله احمد پور[۲]، غلامرضا فرنوش[۳*]
Hossein Shirvani [1], Fathollah Ahmadpour [2], Gholamreza Farnoosh [3*]

[۱] مرکز تحقیقات فیزیولوژی ورزشی، پژوهشکده سبک زندگی، دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)، تهران، ایران
[۲] مرکز تحقیقات تروما، دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)، تهران، ایران
[۳] مرکز تحقیقات بیوتکنولوژی کاربردی، دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)، تهران، ایران
[1] Exercise Physiology Research Center, Life Style Institute, Baqiyatallah University of Medical Sciences, Tehran, Iran
[2] Trauma Research Center, Baqiyatallah Medical Sciences University, Tehran, Iran
[3] Applied Biotechnology Research Center, Baqiyatallah University of Medical Sciences, Tehran, Iran

یکی از مهمترین موضوعاتی که می‌توان در تحقیقات به آن رسید ارتباط معنویت و عملکرد ورزشی است. اگرچه مفاهیمی مانند معنویت و دین اغلب در روانشناسی ورزشی نادیده گرفته می‌شود، اما این‌گونه مداخلات می‌تواند ورزشکاران را در دستیابی به عملکرد ورزشی بهتر یاری کند (۱،۲). در توجیه همبستگی مثبت بین معنویت و عملکرد ورزشی باید اشاره کرد که ورزشکاران حرفه‌ای به سه دلیل اصلی از دعا استفاده می‌کنند: غلبه بر عدم اطمینان و اضطراب ناشی از شرایط رقابتی، چشم‌انداز زندگی و ورزش و معنا بخشیدن به حضور خود در مسابقات (۲). درواقع، فعالیت‌های معنوی بر ورزشکار نفوذ زیادی داشته و از دعا برای غلبه بر استرس و کاهش آن استفاده می‌کنند، درنتیجه شانس افزایش عملکرد بالا می‌رود (۴،۳). در تحقیقی به بررسی مفهوم دعا برای ورزشکاران قبل و بعد از رقابت پرداخته شد. در این مطالعه محققین دریافتند تقریباً همه ورزشکاران (به جز یک ورزشکار) قبل از بازی دعا کردند، اما هیچ‌یک از ورزشکاران بعد از بازی دعا نکرده بودند. یکی از یافته‌های مهم تحقیق آن‌ها این بود که همه ورزشکاران نشان دادند، زمانی که رقابت مهم و سختی در پیش دارند و اهمیت عملکرد موفقیت‌آمیز شدت می‌یابد، شدت دعا، معنای دعا و تعداد دفعات دعا به‌مراتب افزایش می‌یابد (۵).

در ورزش تلاقی مفهوم معنویت و فرهنگ از اهمیت بسیاری برخوردار است. بخشی از تحقیقات به اثرات پیشینه فرهنگی ورزشکاران بر گرایش دینی در ورزش پرداخته‌اند (۱۰-۶). از آنجایی‌که به نوعی ورزش، فرهنگ جهان را تعریف می‌کند (۶) مسئله معنویت و دین در شکل‌گیری این فرهنگ قابل‌توجه است. Seitz و همکاران (۷) و Schroeder و Scribner (۱۱) دریافتند که شرکت‌کنندگان در فعالیت‌های بدنی، درصورتی‌که فضای فرهنگی محیط ورزشی را مناسب بروز باورهای معنوی و دینی بدانند، امکان بیان این باورها را دارند.

دو رویکرد اساسی در مورد ورزش و معنویت در تحقیقات مرور شده مشهود است: معنویت در ورزش و معنویت از طریق ورزش. در دسته تحقیقاتی که به مسئله «معنویت در ورزش» اشاره شده است، معنویت ابزاری است در خدمت ورزش (۱۴-۱۲) و در دسته دوم یعنی «معنویت از طریق ورزش»، ورزش ابزاری است در خدمت معنویت (۱۸-۱۵). Ronkainen و Ryba (۱۳) معتقدند که با افزودن بخش‌های معنوی به ورزش (آن‌ها در تحقیقشان به دویدن معنوی اشاره کردند) سبب می‌شود که ورزشکاران در دوران بازنشستگی ورزش را همچون یک عمل معنوی و مذهبی فراموش نکنند. Nesti (۱۴) و Kretschmann و Benz (۱۲) نیز دریافتند که جنبه‌های معنوی مانند فداکاری و شجاعت در ورزش توسط ورزشکاران مذهبی بیشتر به نمایش گذاشته می‌شود. هنگام آسیب‌های ورزشی و شرایط بحرانی روحی و جسمی ورزشکاران، راهبردهای معنوی، اثرات کارکردی بیشتری دارد. در بخش دوم تحقیقات، Jirásek (۱۵)، Ronkainen و همکاران (۱۶) و Green (۱۷) دریافتند که بُعد معنوی ورزش و فعالیت‌های

*نویسنده مسئول: غلامرضا فرنوش. پست الکترونیک: rzfarnoosh@yahoo.com
دریافت مقاله: ۱۴۰۲/۰۲/۰۴ پذیرش مقاله: ۱۴۰۲/۰۳/۰۶

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-12]
[DOI: 10.30491/JSH.2.1.1]

بدنی می‌تواند به یافتن معنای زندگی در جامعه مصرفی امروزی کمک کند. کارکرد ورزش در ارتقا جنبه‌های معنوی به‌اندازه‌ای است که Hutch (۱۸) ورزش را بیشتر از آن‌که یک فعالیت بدنی بداند، یک عمل معنوی در نظر می‌گیرد.

برخی محققین معتقدند که معنویت و دین دو مفهوم مجزا هستند که درعین‌حال دارای همپوشانی هستند. برخی دیگر از محققین این دو مفهوم را از یکدیگر جدا می‌کنند. اگر توافق نظری بین محققین در مورد تعریف و ارتباط این دو مفهوم با یکدیگر به چشم نمی‌خورد، اما نگاه روان‌شناسانه به این دو مفهوم بیشتر طرفدار همپوشانی آن دو است (۲۱-۱،۹،۱۹). Jirásek (۱۹) معتقد است که دین، معنویت و ورزش حوزه‌ای پرطرفدار در چارچوب روان‌شناسی ورزش است که اغلب بر اساس ایمان و اعتقادات مذهبی فرد است. ازنظر Jirásek، سرمنشأ معنویت نیز به باورهای مذهبی برمی‌گردد. با این‌حال، تأکید Hagan و همکاران (۹) و Sarkar و همکاران (۲۰) بر درک ارتباط بین معنویت و مذهب توسط روان‌شناسان یا مربیان تیم‌های ورزشی، حاکی از آن است که تفاوت‌های ظریفی بین معنویت و مذهب وجود دارد. یکی از نکات قابل‌توجه در ارتباط بین مذهب و معنویت به گرایش مذهبی محققین برمی‌گردد. ورزش و معنویت یک حوزه پژوهشی در حال رشد است که تا به امروز، تحت سلطه پژوهش‌های مسیحیان بوده است. از همین رو تاریخ این حوزه پژوهشی بیشتر با توجه به دیدگاه مسیحیت روایت می‌شود. چنین روایاتی تأثیر سایر عقاید دینی را کمرنگ، تحقیر یا نادیده می‌گیرند (۲۱).

مسئله هویت دینی و اثر باورهای معنوی در هویت دینی نیز یکی از بخش‌هایی بود که تحقیقات قابل‌توجهی بدان پرداخته بودند. مطالعات بر این باور است که نیروهای اجتماعی، فرهنگی و تاریخی می‌تواند هویت دینی ورزشکاران را پیش‌بینی کنند (۱۳،۱۸،۲۲). در مقابل، Proios (۲۲) نشان داد که بین هویت ورزشی و مذهبی ارتباط معناداری وجود دارد. در واقع، هویت دینی توانایی پیش‌بینی ابعاد هویت ورزشی و اجتماعی ورزشکاران را دارد. از سوی دیگر، Ronkainen و Ryba (۱۳) به دنبال این است که با افزودن وجه معنوی به ورزش، هویت ورزشی ورزشکاران را تبدیل به امری همیشگی کند، نه اینکه ورزشکار پس از دوران قهرمانی با هویت ورزشی خود بیگانه باشد. با این حال، تمامی تحقیقات ذکرشده بر این باور هستند که وجود باورهای مذهبی و جنبه‌های معنوی در هویت ورزشی، اثرات قابل‌توجهی دارد.

یکی دیگر از موضوعاتی که تحقیقات مرور شده به آن پرداخته بودند ارتباط معنویت با متغیرهای روان‌شناختی مانند اعتمادبه‌نفس (۲۳،۲۴)، حس سیالیت (۲۵)، اضطراب و افسردگی (۲۶) و خشم (۲۷) بود. در حالی Storch و همکاران (۲۸) دریافتند که ایمان مذهبی با علائم افسردگی، اضطراب یا تنهایی ارتباط معناداری ندارد، Amrhein و همکاران (۲۶) و Bonelli و Koenig (۲۹) در تحقیقات خودشان نشان دادند که معنویت بیشتر موجب کاهش افسردگی می‌شود. دلیل این ناهم‌سویی به تعریف هر یک از معنویت و مذهب است. همین اختلاف‌نظر در مورد حس سیالیت وجود دارد. Spittle و Dillon (۲۵) معتقدند که بین معنویت و حس سیالیت ارتباط معناداری وجود ندارد. با این حال همه تحقیقات بر این گزاره تأکید داشتند که باور مذهبی و معنوی به افزایش اعتماد به نفس ورزشکاران کمک می‌کند. از همین‌رو، Roe و Parker (۳۰) دریافتند که روحانیان در تیم‌های ورزشی بر وجه غیر عملکردی ورزشکاران مانند اعتماد به نفس اثرگذار هستند. از همین‌رو تحقیقات آتی باید به ارتباط معنویت، ورزش و روان‌شناسی کاربردی توجه بیشتری داشته باشند.

منابع

1. Noh YE, Shahdan S. A systematic review of religion/spirituality and sport: A psychological perspective. Psychology of Sport and Exercise. 2020;46:101603.
2. Watson NJ, Nesti M. The role of spirituality in sport psychology consulting: An analysis and integrative review of literature. Journal of Applied Sport Psychology. 2005;17(3):228-39.
3. Czech DR. The experience of Christian prayer in sport: An existential phenomenological investigation. The University of Tennessee; 2001.
4. Maranise AM. Superstition & religious ritual: An examination of their effects and utilization in sport. The Sport Psychologist. 2013;27(1):83-91.
5. Czech DR, Bullet E. An exploratory description of Christian athletes' perceptions of prayer in sport: A mixed methodological pilot study. International Journal of Sports Science & Coaching. 2007;2(1): 49-56.
6. Watson N. Theological and psychological reflections on identity in sport. The Journal of Religion and Popular Culture. 2011;23(2):182-200.
7. Seitz MW, Sagas M, Connaughton DP. Religion and college athletics: Antecedents and consequences of student-athletes' perceived religious well-being. Journal for the Study of Sports and Athletes in Education. 2014;8(3):213-34.
8. Sherwood H. Religion: Why faith is becoming more and more popular. Guardian. 2018;27(8).
9. Hagan Jr JE, Schack T, Schinke R. Sport psychology practice in Africa: Do culture-specific religion and spirituality matter?. Advances in Social Sciences Research Journal. 2019;6(3):183-97.
10. Hoenig C. The measure of diversity that only one US Pro sport meets. Diversity Inc. 2014;16.
11. Schroeder PJ, Paredes Scribner J. 'To honor and glorify God': the role of religion in one intercollegiate athletics culture. Sport, Education and Society. 2006;11(1):39-54.
12. Kretschmann R, Benz C. God has a plan: moral

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-12]

[DOI: 10.30491/JSH.2.1.1]

values and beliefs of Christian athletes in competitive sports. Journal of Human Sport and Exercise. 2012;7(2):495-519.
13. Ronkainen N, Ryba TV. 'That is why I gave in to age my competitive ability, but not my soul!'A spiritual journey in endurance running. Journal for the Study of Spirituality. 2012;2(1):10-28.
14. Nesti M. Sporting recommendations for spiritual encounters: Delivering sport psychology inside the English Premier League. Physical Culture and Sport. Studies and Research. 2011;52(1):14-21.
15. Jirásek I. Religion, spirituality, and sport: from religio athletae toward spiritus athletae. Quest. 2015; 67(3):290-9.
16. Ronkainen N, Nesti MS, Tikkanen O. Spirituality in sport–athletes' experiences and reflections. Paper for the 2nd Czech Philosophy of Sport conference, Olomouc, 17–19 October 2013.
17. Green S. The role of spirituality through adaptive sport in the identity adaptation of wounded service personnel. International Journal of Therapy and Rehabilitation. 2012;19(9):516-20.
18. Hutch R. Sport and spirituality: Mastery and failure in sporting lives. Practical Theology. 2012; 5(2):131-52.
19. Jirásek I. Religion and spirituality in sport. In Oxford Research Encyclopedia of Psychology; 2018.
20. Sarkar M, Hill DM, Parker A. Reprint of: Working with religious and spiritual athletes: Ethical considerations for sport psychologists. Psychology of Sport and Exercise. 2015;17:48-55.
21. Smith ZT. Re-telling the "Story So Far": Reconsidering Sport and Spirituality in Light of the New Age. Quest. 2019.
22. Proios M. Exploring the relationship between athletic and religious identities. Trends in Sport Sciences. 2017;24(3):117-22.
23. Hoven M. Re-characterizing confidence because of religious and personal rituals in sport: Findings from a qualitative study of 15 year old student-athletes. Sport in Society. 2019;22(2):296-310.
24. Azimirad J, Jalilvand M. Relationship between spiritual transcendence and competitive anxiety in male athletes. European Journal of Experimental Biology. 2012;2(4):1095-7.
25. Spittle M, Dillon R. Mystical experience to measurable description: The relationship between spirituality and flow in golf. Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport. 2014;12(1):1-10.
26. Amrhein M, Barkhoff H, Heiby EM. Spirituality, depression, and anxiety among ocean surfers. Journal of Clinical Sport Psychology. 2016;10(2): 155-71.
27. Jackson P, Andrew WO. Religious belief vs. religious practice. What is more beneficial to elite athletes? An investigation of religious/spiritual belief, and its relationship to challenge & threat appraisal. International Journal of Sport Culture and Science. 2018;6(3):399-422.
28. Storch EA, Kovacs AH, Roberti JW, Bailey LM, Bravata EA, Storch JB. Strength of religious faith and psychological adjustment in intercollegiate athletes. Psychological Reports. 2004;94(1):48-50.
29. Bonelli RM, Koenig HG. Mental disorders, religion and spirituality 1990 to 2010: a systematic evidence-based review. Journal of Religion and Health. 2013;52:657-73.
30. Roe C, Parker A. Sport, chaplaincy and holistic support: The elite player performance plan (EPPP) in English professional football. Practical Theology. 2016;9(3):169-82.

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-12]

[DOI: 10.30491/JSH.2.1.1]