

## مقدمه

احتمالاً تاریخ‌نویسان آینده دوران حاضر را عصری معرفی خواهند کرد که در آن موضوعات اصلی روان‌شناسی شکل گرفته است. یکی از اساسی‌ترین مسائل این علم رابطه ذهن و بدن است. این رابطه تقابلی از زمانی که روان‌شناسی علمی مستقل شناخته شد، در کانون توجه بوده است. در واقع، فلسفه و فیزیولوژی هم که والدین روان‌شناسی به حساب می‌آیند، نمایانگر دو قطب متضاد این تقابل بودند. تقابل ذهن و بدن، که معمولاً به آن «دوالیسم» می‌گویند، هنگامی به مشکل تبدیل می‌شود که بخواهیم کنش متقابل بین بدن و جنبه‌های غیر مادی انسان را توضیح دهیم: ذهن غیرمادی چگونه بر جسم مادی اثر می‌گذارد؟ یا تجربه بدن مادی چگونه راهش را به حیطة ذهن غیر مادی باز می‌کند؟ پاسخهای متفاوتی به این سؤال داده شده است؛ از جمله اینکه ذهن وجود ندارد (مادی‌گرایان)، بدن مادی وجود ندارد (ایدئالیستها)، ذهن و بدن به گونه‌ای که ما نمی‌دانیم تعامل می‌کنند (تعامل‌گرایان)، ذهن و بدن گهگاه تعامل می‌کنند (موردیها)، و ذهن و بدن تعامل نمی‌کنند اما موازی‌اند (تقارنیهای فیزیولوژی روانی). هر یک از این دیدگاهها در تاریخ روان‌شناسی نقشی ایفا کرده است.

با این حال، بیش از صد سال تجربه و تحقیق نشان داده است که ذهن و بدن مقوله‌های جداگانه نیستند؛ آنها به شیوه یکپارچه و درهم تنیده‌ای عمل می‌کنند که توصیف آن ساده نیست. بنابراین، به نظر می‌رسد که انسان موظف است در کاربرد واژه‌ها طوری تجدید نظر کند که توانایی اشاره به رابطه پیچیده ذهن و بدن را داشته باشد. هم اکنون نخستین گامها برای آزاد شدن از زنجیر دوالیسم، که یک قرن

روان‌شناسی و دوهزار سال فلسفه را به بردگی گرفته بود، برداشته شده است. البته راه درازی در پیش است. روان‌شناسی در آستانه ورود به دوران تازه‌ای است تا با بینش جدیدی سیراب شود.

با این همه، باید اعتراف کرد که دوالیسم در مراحل اولیه خدماتی هم عرضه کرد؛ دیدگاه تکامل یافته فعلی، حاصل تضادهای دوالیستی درباره ذهن و بدن و ارتباط احتمالی این دو است. اکنون الگوهای جدیدی ایجاد شده‌اند که زمینه‌های تازه‌ای را در نظریه، تحقیق و عمل ایجاد می‌کنند. روان‌شناسی ورزش و تربیت بدنی یکی از حیطه‌هایی است که این یکپارچگی به‌طور اختصاصی در آن هویدا است.

اگر وضع ورزش و تربیت بدنی پنجاه سال پیش را بررسی کنیم، درخواستیم یافت که در آن دوران ورزش عمومی نبود، باشگاههای محلی معدود، فرسوده و خلوت بود و مشتریان اندکشان همگی مذکر بودند، ابزار ورزشی و مسیرهای دویدن عمومی و دوچرخه‌سواری کمیاب بود و فروشگاهها مثل حالا مملو از کفشهای ورزشی، تردمیل و دوچرخه‌های ثابت نبود. در آن زمان، به بعد روان‌شناختی ورزش چندان اهمیت نمی‌دادند و متخصص تحصیل کرده در روان‌شناسی ورزشی وجود نداشت؛ دیگر اینکه برنامه‌ای برای آموزش نبود، تحقیقات در این زمینه ناچیز بود و کسانی که بر ورزش تأکید می‌کردند اندک بودند؛ هرچند همین تعداد اندک درباره اثر ورزش بر جامعه، اثر تماشاگر بر ورزشکار، اثر ورزش بر شخصیت بچه‌ها، مشارکت زنان در ورزش و غیره شروع به نوشتن کردند. بنابراین، طبیعی است که در این عرصه، مکتوبات علمی - چه تجربی، چه مطالعه موردی - که مریبان یا علاقه‌مندان بتوانند از آن استفاده کنند نیز ناچیز بوده باشد. اکنون مدت زیادی از آن زمان گذشته، درسهای زیادی آموخته شده و خوشبختانه نتیجه آن درسها به صورتهای گوناگون در اختیار علاقه‌مندان است. با این حال، هنوز هم برنامه‌های آموزشی برای تربیت متخصص روان‌شناسی ورزشی کم و برنامه‌هایی که به روان‌شناسان کمک کند تا تخصص خود را در حیطه تربیت بدنی و ورزش گسترش دهند ناچیز است. علاقه‌مندان به حرفه روان‌شناسی ورزشی نیز هنوز نمی‌توانند برای

مواجهه با مشکلات مربوط به آینده شغلی خود تجربه کافی بیندوزند. برای رفع بخشی از این کاستیها، برنامه تربیت روان‌شناس ورزشی در دوره تحصیلات تکمیلی تنظیم شد. کتابی که پیش رو دارید نیز بر اساس همین برنامه تألیف شده است.

برخی از همکاران دانشور ما به دلیل قَلت تحقیقات متقن علمی به زبان فارسی در رشته ورزش و تربیت بدنی، با تألیف کتاب درسی در این رشته مخالف‌اند، اما واقعیت این است که نگارش در این زمینه، حتی اگر از حیث اتکا بر منابع خارجی نوعی ترجمه-تألیف به حساب آید، گامی امیدبخش و مؤثر است، مشروط به آنکه کتاب نظم مشخصی داشته باشد و انتخاب مطالب برای ترجمه آگاهانه و بر اساس طرحی باشد که مؤلف در نظر دارد.

ما در این کتاب، بر اساس شرایط روان‌شناسی ورزشی و سطح فعلی علم در کشورمان، نیاز دانشجویان این رشته، حجم مطلوب و سرفصلهای مکتوب، چهارچوبی مشخص کردیم و به تألیف در آن چهارچوب پرداختیم. این کتاب، با وجود حجم نه چندان زیادش، دامنه وسیعی از موضوعات، از زیربنای نظری روان‌شناسی ورزشی گرفته تا کاربردهای آن را به این شرح در بر گرفته است:

فصل اول مقدمه‌ای است که دانشجویان را به‌طور کلی با روان‌شناسی و جهت‌گیریهای آن آشنا و زمینه‌های تکامل روان‌شناسی ورزشی را روشن می‌کند. فصل دوم، که به سلامت روانی و ورزشی اختصاص یافته است، زیربنای روانی سلامت را بررسی می‌کند. همان‌گونه که قابل پیش‌بینی است، تأکید این فصل عمدتاً بر فعالیت بدنی و تمرین است نه ورزش. فصل سوم به پدیده‌ای به نام پابندی به ورزش می‌پردازد. با توجه به اینکه تمام سودمندیهای ورزش و فعالیت بدنی فقط در صورتی حاصل می‌شود که دوام داشته باشد، این فصل اهمیت ویژه‌ای دارد. فصل چهارم توضیحی است کلی درباره مهارت‌های روانی مؤثر در بهبود عملکرد ورزشی، که در فصلهای بعدی با جزئیات بیشتر شرح داده می‌شود. فصل پنجم موضوع هدف‌گزینی را به منزله یکی از اساسی‌ترین عوامل در ارتقای عملکرد ورزشی بررسی می‌کند و فصل ششم به موضوع پراهمیت انگیزش در ورزش می‌پردازد. در

فصل هفتم، برای آشنایی با اهمیت تنظیم انگیزتگی و کنترل فشار روانی، موضوعاتی مانند استرس، اضطراب و انگیزتگی مطرح و پژوهشهای مرتبط مرور می‌شود. فصل هشتم یکی دیگر از عوامل مهم روانی مرتبط با عملکرد عالی یعنی توجه و تمرکز را بررسی می‌کند. در فصل نهم، اعتماد به نفس عمومی و ورزشی و موضوعات مرتبط به بحث گذاشته می‌شود. در فصل دهم، درباره تصویرسازی و تأثیر آن در ارتقای عملکرد ورزشی، راههای تقویت این قابلیت و نظریه‌های مربوط بحث می‌کنیم. فصل یازدهم، با عنوان مهارتهای تعاملی، شرح ارتباط و روشهای بهبود آن، به منزله مهارتی اساسی برای مربیان و معلمان ورزش، است. در این فصل، همچنین موضوع رهبری و همبستگی گروهی را، که از مباحث روان‌شناسی اجتماعی‌اند، می‌کاویم. فصل دوازدهم بحثی است درباره کشف و رشد استعدادها و ورزشی. این فصل برای مربیان و معلمان، که باید دیدگاه پرورشی عمیقی به مقوله استعداد داشته باشند، مهم است. فصل سیزدهم دیدگاه روان‌شناسی اجتماعی ورزش را درباره تماشاچیان روشن می‌کند. اصول تأثیر چندجانبه و معنی‌دار تماشاگران در زندگی اجتماعی امروز در این فصل بررسی می‌شود. فصل چهاردهم به پدیده پرخاشگری در ورزش می‌پردازد. پرخاشگری، چه در سطح اولیه ورزش یعنی ورزش کودکان و چه در سطح نهایی آن یعنی ورزش حرفه‌ای، در این فصل به طور علمی تحلیل شده است.

فصلهای اول، دوم، سوم، دوازدهم، سیزدهم و چهاردهم را محمد کاظم واعظ موسوی و فصول چهارم تا دوازدهم را فتح‌الله مسیبی تألیف کرده‌اند. همکاران اندیشمند ما هنگام تدریس این کتاب احتمالاً به مواردی برخورد خواهند خورد که تذکر آنها در تکامل کتاب در چاپهای بعدی مؤثر خواهد بود؛ یقین داریم که از این نکات محروم نخواهیم ماند.

خدایا چنان کن سرانجام کار تو خشنود باشی و ما رستگار

محمد کاظم واعظ موسوی

فتح‌الله مسیبی