

کمال فطرت ۲

ورزش بانوان از دیدگاه مقام معظم رهبری (مدظله العالی) براساس الگوی سوم زن

مسلمان

رباب مطیری، زینب جلالی، فاطمه ممتاز^۱

چکیده

ورزش از جمله فعالیت‌هایی است که می‌توان از آن برای تعالی روح و افزایش معنویت بهره برد؛ چراکه انسان برای داشتن روحی آرام و متعال، نیاز به جسمی سالم دارد؛ که با تحقق فعالیت‌های ورزشی صحیح این مسئله امکان‌پذیر است. مقام معظم رهبری (مدظله العالی) با پیروی از آیات و روایات بر نیرومندی و داشتن توان جسمی برومند به منظور انجام فعالیت‌های ورزشی تاکید کرده است، به همین دلیل این امر را برای بانوان ضروری می‌داند. زنان به دلیل ساختار فیزیکی و ضعف‌های جسمانی که در دوران زندگی پیش رو دارند باید ورزش را به صورت جدی در برنامه‌های خود قرار دهند و از ورزش به عنوان راهی برای تقویت جسم و روح خود استفاده کنند. ورزش بانوان حتی از نظر فرهنگی و تربیتی هم بسیار با اهمیت است؛ هم در خود کشور و هم در سطح جهان به عنوان الگوی سوم زن مسلمان، نمایانگر و انتقال‌دهنده‌ی فرهنگ ایرانی اسلامی است.

کلیدواژه‌ها: الگوی سوم زن، مقام معظم رهبری، ورزش

^۱. استاد راهنما، دبیرگروه، عضو گروه، کارشناسی سطح (۲)، استان خوزستان، شهرستان بندرماهشهر، مدرسه علمیه حضرت خدیجه (سلام الله علیها)

مقدمه

انسان برای رسیدن به هدف غایی نیاز به جسم و روح سالم دارد؛ یکی از مواردی که سلامت جسم و روح را برای انسان به همراه دارد، ورزش است؛ همانطور که در آیات و روایات هم نیرومندی و قوت جسمانی از ویژگی‌های خوب انسان‌ها و در کنار دیگر ملاک‌های پسندیده آورده شده است. ورزش مداوم و هدفمند به زندگی انسان برنامه و نظم می‌دهد و ذهن و روح انسان را به آرامش می‌رساند. ضمن اینکه ورزش برای همه‌ی انسان‌ها، اعم از مرد و زن، پیر و جوان مفید است و اختصاص به قشر خاصی ندارد؛ اما زنان هم در جای خود نیاز زیادی به ورزش و فعالیت بدنی دارند. به دلیل ساختار فیزیولوژیکی و تغییرات بدنی در هر دوره از زندگی، ورزش گزینه‌ی بسیار خوبی برای حفظ سلامتی است. بانوان به علت لطافت و ظرافت روحی و آسیب‌پذیری بیشتر، می‌توانند از طریق ورزش و تربیت بدنی به تقویت روحی و معنوی خود بپردازند؛ زیرا ورزش برای به دست آوردن صفات نیکو و تثبیت آنها در درون بسیار خوب است. همچنین بانوان ایرانی با ورزش مناسب و فعالیت‌های خود در سطح جامعه با داشتن حجاب و پوشش ایرانی می‌توانند نشان‌دهنده‌ی ارزش و جایگاه زن شوند و به همگان ثابت کنند که داشتن حجاب و پوشش مانع موفقیت و پیروزی زنان نیست و در عمل نشان‌دهنده‌ی دیدگاه اسلام درباره زنان باشند و خط بطلان بر تفکر غربی‌ها و کسانی که وجود زن در اسلام را به دیده‌ی حقارت می‌نگرند، باشند. این است نشان‌دهنده الگوی سوم زن مسلمان که با حفظ شأن و شخصیت زنانگی خود و پایبندی به آرمانهای الهی در همه مسیرها و عرصه‌های مختلف گام بردارد.

منابع متعددی در زمینه‌ی ورزش بانوان به نگارش درآمده است. از جمله: «اصول عمومی تربیت بدنی بانوان» نوشته حسین صبوری در سال ۱۳۸۹، که ورزش را در همه ابعاد جسمی و روحی زنان بررسی می‌کند و سخنان مقام معظم رهبری درباره ورزش و دیدار با ورزشکاران را جمع‌آوری کرده است. همچنین کتاب «جایگاه ورزش بانوان در اسلام» نوشته‌ی مصطفی رئیسی در سال ۱۳۷۴، که به بررسی ورزش بانوان و تاثیرات آن بر جسم آنها در دوره‌های مختلف زندگی می‌پردازد و اهمیت ورزش بانوان در جوامع اسلامی را بیان می‌کند. و همچنین مقالاتی از جمله: مقاله «اهداف، مبانی، اصول و روش‌های تربیت بدنی در تربیت اسلامی» نوشته‌ی مجتبی عبداللهی و دیگران در سال ۱۳۸۰ که اهداف و اصول ورزش و تربیت بدنی را از دیدگاه اسلام بررسی می‌کند و مقاله‌ی زن، فرهنگ ورزش و سلامت جامعه در سال ۱۳۹۳ که تاثیر ورزش زنان را در سطح خانواده و جامعه بررسی می‌کند. این اثر به زوایای مختلف ورزش و تاثیر آن بر زندگی فردی و

اجتماعی انسان از دیدگاه مقام معظم رهبری پرداخته است. سؤالاتی که تحقیق در پی پاسخگویی به آن است عبارت است از: ورزش بانوان از دیدگاه مقام معظم رهبری براساس الگوی سوم زن مسلمان چیست؟ اهداف و فواید جسمانی ورزش بانوان چیست؟ لزوم و اهمیت ورزش بانوان در فرهنگ اسلامی چیست؟ هدف از انجام این تحقیق بررسی تاثیرات فعالیت‌های ورزشی بانوان طبق فرمایشات مقام معظم رهبری، هم در زندگی فردی و هم در زندگی اجتماعی و همچنین تاثیراتی که ورزش بانوان مسلمان بر سطح جهان دارد تا ان شاءالله بتوانیم قدمی در راه اسلام و فرمایشات مقام معظم رهبری برداریم. البته باید اشاره کرد که جمع آوری مقاله حاضر به صورت کتابخانه‌ای بوده است.

۱- مفهوم شناسی واژگان

۱-۱- الگوی سوم زن مسلمان

الگو در لغت به معنای سرمشق، اسوه، مثال (دهخدا، ۱۳۷۳، ج ۲، ص ۲۷۷۹) و نمونه (همان؛ معین، ۱۳۸۶، ج ۱، ص ۱۸۸؛ عمید، ۱۳۸۹، ص ۱۶۶) است. زن به معنای انسان ماده، مقابل مرد و نیز به معنای جفت مرد که به عربی زوجه می‌گویند (عمید، ۱۳۸۹، ص ۶۰۶). اما الگوی سوم زن مسلمان در اصطلاح به معنای الگوی میانه رو از زنان است که نقش افراط و تفریط در زندگی ندارد و زن مسلمان حقیقی از چنین شخصیتی باید برخوردار باشد. جایگاه و نقشی که زن مسلمان در جامعه باید داشته باشد، باید به دور از الگوی زنان شرقی یا غربی باشد؛ چراکه هیچیک از این الگوها معیارهای اسلامی را ندارند و بسیاری از حقوق اسلامی در جامعه غربی و شرقی در مورد زنان رعایت نمی‌شود. در واقع، نزدیک شدن زنان به الگوی سوم، آنها را از حالت مصرفی و منفعل به عنصری اثر گذار و مولد تبدیل می‌کند. زنانی از جنس الگوی سوم می‌توانند فعالیت خود را در عرصه سیاسی، اجتماعی و اقتصادی با حفظ عفت و حجاب در اختیار داشته باشند و ضمن حفظ جایگاه خود در خانه، همانند زن غربی گریزان و همانند زنان شرق منفعل و خانه نشین نباشند.

در واقع، این بانوان می‌توانند با پر رنگ کردن ویژگی‌های اسلامی در خود مدیریت فضای اجتماعی و جامعه را در دست بگیرند و نگاه جنسیتی و ابزاری را از خود بردارند و با توجه به روحیات، اراده و ظرفیت خود در جامعه مؤثر باشند؛ چراکه نگاه جنسیتی و ابزاری برخاسته از رویکرد استکباری و غیر اسلامی است که با هدف زمینگیر کردن بر زنان تحمیل شده است. از این‌رو، زنان می‌توانند با نگاه توحیدی و خداپرستانه که قرآن فرا می‌خواند، خود را از استضعاف رهایی بخشند و در مسیر کمال قدم بردارند. و از سوی دیگر الگوی سوم زن، به الگویی در گفتمان انقلاب اسلامی ایران گفته می‌شود که زن به عنوان انسان تراز اسلامی و به عنوان شخصیت میانه رو شناخته می‌شود. در صورتی زنان مطابق با این الگو خواهند بود که دارای شاخصه‌های قرآنی

همانند حجاب و عفت‌ورزی، خانواده‌گرایی، تعامل اجتماعی، سیاسی و اقتصادی در جامعه، اندیشه ورزشی و مخالفت با تحجرگرایی و لابی‌گری باشند. در حقیقت، زنان با این الگو تبدیل به یک عنصر فعال و خود ساخته خواهند شد؛ به طوری که زن به عنوان یک موجود اجتماعی و به دور از انزوا شناخته خواهد شد. زنانی در قرآن همانند حضرت مریم (سلام الله علیها) و مادرشان، آسیه همسر فرعون نمونه‌ای از الگوی سوم زن هستند و نیز زنانی همانند حضرت خدیجه (سلام الله علیها)، حضرت زهرا (سلام الله علیها)، حضرت زینب (سلام الله علیها)، حضرت ام البنین (سلام الله علیها) و حضرت معصومه (سلام الله علیها) نمونه‌ای از الگوی سوم زن و جزء تربیت شدگان مکتب قرآنی هستند (سایت قرآن پدیا، الگوی سوم زن، <https://quranpedia.org/index.php>).

۲-۱- معنای لغوی و اصطلاحی ورزش

ورزش در لغت به معنای: ورزیدن. تمرین‌های بدنی برای تقویت قوای جسمی و روحی. (دهخدا، ۱۳۹۰، ج ۲، ص ۳۱۲۶) در اصطلاح: ورزش به تمامی گونه‌های فعالیت فیزیکی بدن گفته می‌شود که شرکت کنندگان آن می‌توانند به صورت منظم و سازمان یافته یا گاه به گاه در آن شرکت کنند و از آن برای بهبود تناسب اندامشان یا فراهم آوردن سرگرمی و تفریح بهره ببرند. (دانشنامه عمومی، <https://abadis.ir>).

۲-۱-۳- معنای لغوی و اصطلاحی فیزیولوژی

فیزیولوژی در لغت به معنای: علمی که در باب طرز عمل اعضای بدن جانوران و رابطه‌ی آنها با یکدیگر بحث کند. علم وظایف‌الاعضا. امروز فیزیولوژی را برای تشریح کیفیت زیست گیاهان و جانوران هر دو به کار می‌برند. (دهخدا، ۱۳۹۰، همان، ص ۲۱۴۵) در اصطلاح: مطالعه فیزیولوژی به یک معنا مطالعه زندگی است. این علم سوالاتی را راجع به عملکرد داخلی موجودات و نحوه تعامل آنها با دنیای اطرافشان مطرح می‌کند. بر طبق آزمایش‌هایی که در علم فیزیولوژی مورد بررسی قرار می‌گیرند، مشخص می‌شود که چگونه اندام‌ها و سیستم‌ها در بدن کار می‌کنند، چگونه ارتباط بین آنها برقرار می‌شود و شرایط مطلوب موجود در سیستم‌های یک ارگانیسم چیست و چگونه جاندار برای بقای خود باید این شرایط را حفظ کند. (فیزیولوژی چیست؟ تاریخچه و انواع آن - مجله فرادرس، <https://blog.faradars.org>) (فیزیولوژیک منسوب و مربوط به فیزیولوژی. وظایف‌الاعضایی. (دهخدا، ۱۳۹۰، همان، ص ۲۱۴۶))

۳-۱- ورزش بانوان

۲- مروری بر تاریخچه ورزش بانوان در ایران

اصل ورزش را از یونان دانسته‌اند که به منظور چابکی بدن و ایجاد قوت انجام می‌شد. (صبوری، ۱۳۸۹، ص ۱۳)

از قدیم‌ترین روزگاران و حتی پیش از پیدایش خط، نیاز به تامین خوراک و پوشاک از راه شکار حیوانات و احتیاج به کسب توانایی برای مقابله با خطرهای طبیعی و دشمنان گوناگون، جوامع کهن بشری را واداشته بود که به امر تربیت بدنی، به عنوان یکی از مهم‌ترین امور زندگی توجه نمایند و این حقیقت را دریابند که قدرت، استقامت، مهارت و سرعت را که در زندگی انسان‌ها از اهمیتی برخوردار است، می‌توان با بهره‌گیری از تمرین‌ها و فعالیت‌های جسمانی تا حد قابل ملاحظه‌ای تقویت کرد. اما در خصوص تاریخچه ورزش در ایران، به خصوص در دوران پارت‌ها (اشکانیان) و پیدایش کلمه «پهلوان» باید گفت که شرح فتوحات این قوم آریایی و حکومت پانصد ساله‌ی آنها پر از دلاوری‌ها و کوشش‌های این مردم است ریشه‌ی کلمه‌ی «پهلوان» و پهلوانی، پارتی است که هر فرد زورمند را منتسب به «پارت» یا «پرتو» و «پهلو» دانسته‌اند. اینان مردمی جنگ‌جو و شکارچی بودند (همان، ص ۱۴). هنستین، مورخ یونانی می‌نویسد: پارت‌ها جنگ و شکار را دوست داشتند. این قوم از دوران طفولیت تا به هنگام کهولت، همیشه با ورزش و تمرینات سخت جنگی و شکار بارآمده بودند. هرودت، مورخ مشهور یونانی می‌نویسد: ایرانیان از پنج سالگی تا بیست سالگی سه چیز را می‌آموختند: ۱- سوارکاری؛ ۲- تیر و کمان؛ ۳- راستگویی. جوانان تمرینات روزانه را از طلوع آفتاب، با دویدن و پرتاب سنگ و پرتاب نیزه آغاز می‌کردند، و از جمله تمرینات معمولشان، ساختن با جیره‌ی اندک و تحمل گرمای بسیار و پیاده‌روی‌های طولانی و عبور از رودخانه، بدون تر شدن سلاح‌ها و خواب در هوای آزاد بود.

سواری و شکار نیز در فعالیت معمول و رایج بود و جستن بر روی اسب و فرو پریدن از روی آن در حال دویدن و به طور کلی سرعت و چالاکی، از ویژگی‌های سوارکاران سواره نظام ایران بود. (همان، ص ۱۵)

قبل از انقلاب اسلامی، ورزش بانوان به صورت رسمی و ملی جایگاه چندانی در میان سیاست‌ها و اقدامات رژیم پهلوی نداشت. در ابتدای دهه‌ی ۶۰ با تشکیل کمیته‌ی ورزش بانوان، فعالیت‌های ورزشی زنان آغاز شد و آنان دستاوردهای زیادی را کسب کردند. حضور زنان در ورزش حرفه‌ای در

قبل و بعد از انقلاب، به صورت زیر است: (راجی، ۱۳۹۷، ص ۲۷۵)

رشته‌های فعال قبل از انقلاب ۷ رشته، بعد از انقلاب ۳۸ رشته

مربیان فعال قبل از انقلاب ۹ نفر، بعد از انقلاب ۳۵ هزار نفر

اهداف انقلاب اسلامی و مکتب حیات‌بخش اسلام است. این حرکت یعنی برگزاری مسابقات بانوان کشورهای اسلامی ثابت کرد که اسلام مانع پیشرفت زنان و فعالیت آنان نیست. برپایی ورزش بانوان کشورهای اسلامی ثابت نمود که یک زن محجبه همراه با عفت و شرافت خود می‌تواند با رعایت کلیه موازین اسلامی به انجام فعالیت‌های ورزشی بپردازد و از نظر شرع مقدس اسلام مشکلی نخواهد داشت و مورد تایید می‌باشد. برپایی ورزش بانوان و شرکت آنها در مسابقات موجب گسترش و تقویت تندرستی و روحیه متعادل در بین زنان شده است. برگزاری مسابقات ورزشی بانوان کشورهای اسلامی باعث ارتقاء فرهنگ اسلامی و روحیه‌ی ورزشی در بین نسل جوان می‌گردد. (همان، ص ۸۹ و ۹۰) همین‌طور که مقام معظم رهبری در بیانیه گام دوم درباره الگوی اسلامی و اهمیت فرهنگ اسلامی بیان می‌کند: «مدیران جوان، کارگزاران جوان، اندیشمندان جوان، فعالان جوان، در همه میدان‌های سیاسی و اقتصادی و فرهنگی و بین‌المللی و نیز در عرصه‌های دین و اخلاق و معنویت و عدالت، باید شانه‌های خود را به زیر بار مسئولیت دهند، از تجربه‌ها و عبرت‌های گذشته بهره گیرند، نگاه انقلابی و روحیه انقلابی و عمل جهادی را به کار بندند و ایران عزیز را به الگوی کامل نظام پیشرفته اسلامی بسازند...» (گلایری، ۱۳۹۹، ص ۲۱۷)

۹_ حجاب و فعالیت‌های ورزشی بانوان

موضوع حجاب زنان، مخصوص اسلام نبوده و نیست بلکه آنچه از تاریخ مستفاد است در میان قوم یهود و مسیح و احتمالاً در هند هم حجاب وجود داشته و در میان زرتشتیان قبل از اسلام مسئله حجاب و محدود کردن خانم با شدت رعایت می‌شده و با ورود اسلام به ایران محدودیت زنان برداشته شد و بانوان در جامعه حضور پیدا کردند. (رئیزی، ۱۳۷۴، ص ۵۳)

اشکالی که مخالفین بر اصل حجاب می‌گیرند این است که حجاب موجب محدودیت زن و مانع فعالیت‌های او در صحنه‌های مختلف از جمله صحنه‌ی ورزش می‌گردد. در حالی که حجاب در اسلام موجب از بین رفتن نیروی فعال زن و ضایع کردن استعدادهای فطری او نیست. اسلام نمی‌گوید زن در خانه محبوس شود و جلوی بروز استعدادهای او گرفته شود بلکه زن محجبه می‌تواند با رعایت حجاب و موازین اسلامی در تمام صحنه‌های مختلف اجتماعی، فرهنگی و ورزشی به طور فعال و چشم‌گیر فعالیت نماید. همان‌طور که اشاره افتاد، زنان بزرگ همچون حضرت فاطمه (سلام الله علیها) و حضرت زینب کبری (سلام الله علیها) که الگوی یک زن مسلمان هستند و در تمام صحنه‌ها حضور فعال داشته‌اند. (همان، ص ۵۷) همچنین فرمایش مقام معظم رهبری (مدظله العالی) تأکیدی بر این مسئله است، آنجا که می‌فرماید: «شما ببینید الان چقدر خرج می‌کنند و

زحمت می‌کشند، برای اینکه حجاب را در دنیا از بین ببرند؛ کشورهایی که خودشان را مهد آزادی هم می‌دانند، می‌بینید که چه می‌کنند برای مبارزه‌ی با حجاب. حالا همه آن تشکیلاتی که با حجاب مبارزه می‌کنند یک طرف، این خواهر ورزشکار مؤمن و دختر جوان ما که با حجاب اسلامی و لباس محجّبه - یا با چادر یا با آن شکل زیبای ارزشی - جلو دوربین‌های دنیا ظاهر می‌شود و نشان می‌دهد که به این ارزش پایبند است و این صحنه در همه‌ی دنیا منعکس می‌شود، این یک طرف دیگر؛ او در واقع با این کار، همه‌ی آن تبلیغات را خنثی می‌کند.» (ورزش و نشاط دینی در کلام مقام معظم رهبری، <https://hawzah.net>) حجاب برای زنان و بانوان احترام، ارزش، وقار و متانت را به ارمغان می‌آورد حریم نگه داشتن زن میان خود و مرد یکی از مسائل مهم است که زن برای حفظ مقام و موقعیت خود در برابر مرد از آن استفاده کرده است. و اسلام زنان را تشویق کرده از این وسیله استفاده نمایند. اسلام تأکید نموده که زن هر اندازه متین‌تر و با وقارتر و عفیف‌تر حرکت کند و خود را در معرض نمایش مردان نگذارد به احترامش افزوده می‌شود (همان، ص ۵۶) حضرت آیت الله خامنه‌ای (مدظله العالی) درباره‌ی شخصیت یکی از بانوان محجبه در مسابقات آسیایی بیان می‌کند: «آن خانم جوانی که با چادر می‌رود روی سکوی قهرمانی، نشان می‌دهد که در مقابل هجمه‌های قابل رؤیت و غیرقابل رؤیت که به این‌چنین کاری در دنیا از سوی مراکز ضدّ فرهنگ و ضدّ دین و ضدّ عصمت و پاکیزگی صورت می‌گیرد، مقاوم است، این خانم یک شخصیتی از خود نشان می‌دهد؛ یعنی در واقع ملّت خود را معرفی می‌کند. آن جوانی که بعد از پیروزی، سجده‌ی شکر به جا می‌آورد، یا فریاد بلندی با نام بزرگان دین از حنجره خارج می‌کند، یا لباسی که میپوشد، بلوزی که میپوشد، نام فاطمه‌ی زهرا (سلام‌الله‌علیها) یا نام ابوالفضل (علیه‌السلام) را روی آن نقش می‌کند، این دارد ملّت خودش را معرفی می‌کند؛ معنویت ملّت را معرفی می‌کند و در کنار معرفی معنویت، استقامت ملّت را معرفی می‌کند.» (سایت آیت الله خامنه‌ای (مدظله العالی)، بیانات دیدار قهرمانان و ورزشکاران مسابقات آسیایی و پارا آسیایی، <https://farsi.khamenei.ir/speech-content?id=۲۸۷۳۰>)

این نکته قابل توجه است که ورزش بانوان نباید همراه با گناه و اختلاط با مردان باشد. اسلام نمی‌خواهد زن را از ورزش منع کند، بلکه می‌خواهد تماس زن و مرد نامحرم را به حداقل برساند. زیرا هرچه تماس زن و مرد بیشتر باشد، خطر فساد و به سقوط کشیده شدن زنان و در نتیجه جامعه بیشتر خواهد بود. جوامعی که در طی سالیان گذشته، هیچ‌گونه محدودیتی در روابط مردان و زنان قائل نشده و به آنان در این زمینه آزادی مطلق داده‌اند، ضررهای بسیار زیادی متحمل

شده‌اند. در این‌گونه جوامع، فساد، فحشاء، جنایت، آدم‌ربائی و تجاوزجنسی به طور محسوسی افزایش یافته، موازین اخلاقی، انسانی از بین رفته، روابط خانوادگی، صمیمیت و گرمی خود را از دست داده و بنیان خانواده از هم پاشیده است. ورزش زن باید همراه با حجاب لازم و محیط سالم و امن و تحت کنترل باشد. ورزش برای سالم سازی جامعه است و نباید موجب فساد و فحشا در جامعه شود. (اهمیت ورزش بانوان، راسخون. <https://rasekhoon.net>)

نتیجه گیری

مقاله حاضر تحت عنوان «ورزش بانوان از دیدگاه مقام معظم رهبری براساس الگوی سوم زن مسلمان» است. هدف از ورزش و تربیت بدنی علاوه بر توانمند کردن جسم، باید افزایش قدرت روحی و معنوی باشد. به همین علت مقام معظم رهبری تاکید بر ورزش برای همه سنین دارند. بانوان با انجام فعالیت‌های ورزشی مناسب آمادگی بیشتر و بهتری از نظر روحی و جسمی برای انجام وظایف مادری و همسری پیدا می‌کنند. بانوان مسلمان ورزشکار باید با حضور خود در جامعه نشان بدهند که در اسلام برای پیشرفت زنان هیچ مانعی وجود ندارد و با حفظ پوشش و حجاب با امنیت کامل می‌توانند به بهترین مقام‌ها و جایگاه‌ها برسند و گامی در سربلندی و عزت اسلام و کشورشان بردارند و به عنوان بهترین الگوی اخلاقی و معنوی در جامعه قرار بگیرند و نوجوانان و جوانان را به ورزش ترغیب کنند. در این مقاله به همه جنبه‌های ورزش و اثرات جسمی و روحی آن بر بانوان پرداخته شده است و تاثیر ورزش بانوان در فرهنگ اسلامی و نقش حجاب بر فعالیت بانوان اشاره شده است.

بنابراین یک زن با وجود تمام دستگاه‌های تبلیغاتی بر علیه او اقداماتی انجام دهند که بخواهند او را از مبانی اسلامی و دینی خود دور نمایند تلاش توأم با عفت، شرافت، محجبه بودن بتواند نقش زن بودن، مادر بودن با توسل به اهل بیت (علیهم السلام) و پایبندی به مکتب آنها حسنه‌ای فعال، خودجوش برای تمام جهانیان باشد.

فهرست منابع

* قرآن

* نهج البلاغه

فهرست کتاب ها

- ۱- خلجی، حسن و دیگران؛ اصول و مبانی تربیت بدنی و علوم ورزشی؛ چاپ اول، تهران: سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت)، پاییز ۱۳۸۶ ه.ش.
- ۲- دهخدا، علی اکبر؛ فرهنگ متوسط دهخدا؛ جلد ۲، چاپ دوم، بی جا: موسسه انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۹۰ ه.ش.
- ۳- دهخدا، علی اکبر؛ لغت نامه دهخدا؛ تهران: روزنه، ۱۳۷۳ ه.ش.
- ۴- راجی، محمدحسین، خاتمی، محمدرضا؛ صعود چهل ساله؛ چاپ اول، مشهد: آستان قدس رضوی معاونت تبلیغات اسلامی، ۱۳۹۷ ه.ش.
- ۵- رئیسی، مصطفی؛ جایگاه ورزش بانوان در اسلام؛ بی جا: انتشارات شورای همبستگی ورزش بانوان کشورهای اسلامی، تابستان ۱۳۷۴ ه.ش.
- ۶- صبور، حسین؛ اصول عمومی تربیت بدنی بانوان؛ چاپ هفتم، قم: مرکز نشر هاجر، تابستان ۱۳۸۹ ه.ش.
- ۷- عمید، حسن؛ فرهنگ فارسی عمید، چاپ اول، تهران: انتشارات راه رشد، ۱۳۸۹ ه.ش.
- ۸- گلایری، زین‌العابدین؛ به سوی قله، شرح تحلیلی و توصیفی بر بیانیه‌ی گام دوم انقلاب؛ چاپ اول، قزوین: مهرگان دانش، ۱۳۹۹ ه.ش.
- ۹- معین، محمد؛ فرهنگ معین، چاپ چهارم، تهران: ادنا، ۱۳۸۶ ه.ش.
- ۱۰- موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (رحمه‌الله‌علیه)؛ ورزش و ورزشکاران در اندیشه‌ی امام خمینی (رحمه‌الله‌علیه)؛ تهران: موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (رحمه‌الله‌علیه)، بهار ۱۳۸۱ ه.ش.

فهرست مقالات

- ۱۱- خاتمی‌نیا، فزه؛ «زن فرهنگ ورزش و سلامت جامعه»؛ مجله پیام زن، شماره ۲۶۸، تیرماه ۱۳۹۳.

۱۲- عبداللهی، مجتبی، فرخی، احمد و دیگران؛ «اهداف، مبانی، اصول و روش‌های تربیت بدنی در تربیت اسلامی»؛ حرکت، شماره ۷، بهار ۱۳۸۰.

فهرست سایت‌ها

- ۱۳- فیزیولوژی چیست؟ | تاریخچه و انواع آن - مجله فرادرس. <https://blog.faradars.org>
- ۱۴- دانشنامه عمومی، آبادیس. ۱۴۰۱/۷/۲۱. <https://abadis.ir>
- ۱۵- ورزش و نشاط دینی در کلام مقام معظم رهبری، ۱۴۰۱/۷/۱۵ <https://hawzah.net>
- ۱۶- اهمیت ورزش بانوان، راسخون. <https://rasekhoon.net>
- ۱۷- گلچینی از سخنان مقام معظم رهبری درباره ورزش - مرکز پژوهش‌های صدا و سیما. <https://pajuhesh.irc.ir>
- ۱۸- گلچینی از سخنان مقام معظم رهبری درباره ورزش. <https://velayatonline.ir>
- ۱۹- سایت آیت الله خامنه‌ای (مدظله العالی)، بیانات در دیدار قهرمانان ورزشی و مدال‌آوران بازی‌های آسیایی و پارا آسیایی، - <https://farsi.khamenei.ir/speech-content?id=54447>
- ۲۰- سایت آیت الله خامنه‌ای (مدظله العالی)، بیانات در دیدار مدال‌آوران کاروان ورزشی ایران در بازی‌های پارا آسیایی اندونزی، - <https://farsi.khamenei.ir/speech-content?id=40910>
- ۲۱- سایت آیت الله خامنه‌ای (مدظله العالی)، بیانات دیدار قهرمانان و ورزشکاران مسابقات آسیایی و پارا آسیایی، <https://farsi.khamenei.ir/speech-content?id=28730>
- ۲۲- سایت قرآن پدیا، الگوی سوم زن، <https://quranpedia.org/index.php>