

دیدگاه اسلام به ورزش و نقش آن در پیشرفت تحصیلی جوانان

الهام محمدپور^۱

چکیده:

در اسلام ورزش جایگاه ویژه‌ای دارد و به‌عنوان بخشی از تربیت جسمانی و روحی انسان مورد تأکید قرار گرفته است. ورزش نقش مهمی در پیشرفت تحصیلی جوانان دارد. فعالیت‌های بدنی منظم به بهبود تمرکز، حافظه و عملکرد شناختی منجر می‌شوند که همگی برای یادگیری مؤثر ضروری هستند. این پژوهش با رویکرد توصیفی - تحلیلی به بررسی دیدگاه اسلام در مورد ورزش و نقش آن در پیشرفت تحصیلی جوانان پرداخته است. هدف این پژوهش یافتن پاسخ‌هایی در مورد چگونگی تأثیر ورزش در رشد و بهبود حافظه و پیشرفت تحصیلی در جوانان است. یافته‌ها نشان داد؛ ورزش می‌تواند انگیزه و نشاط روحی، نظم و انضباط و داشتن روحیه همکاری و تعاون را در بین افراد تقویت کند. علاوه بر آن، ورزش تقویت‌کننده حافظه و به‌وجودآورنده تغییرات ساختاری مؤثر در مغز و حافظه است. همچنین ورزش با افزایش جریان خون به مغز و بهبود عملکرد شناختی، به افزایش تمرکز، حافظه و یادگیری کمک می‌کند. این امر می‌تواند به افزایش انگیزه و اعتماد به نفس در دانش‌آموزان منجر شود و در نتیجه، عملکرد تحصیلی بهتری را به همراه داشته باشد.

کلمات کلیدی: اسلام، تحصیل، جوانان، ورزش

alhammhmdpwr397@gmail.com

^۱ طلبه سطح دوم حوزه‌ی علمیه بنت الرسول سلام‌الله علیها، شهرستان الشتر

مقدمه:

موضوع پیشرفت تحصیلی جوانان یکی از چالش‌های اساسی جوامع امروز است. در دنیای پیچیده و رقابتی کنونی، دستیابی به موفقیت‌های علمی و تحصیلی برای نسل جوان امری حیاتی محسوب می‌شود. عوامل متعددی در این زمینه دخیل هستند که از جمله آن‌ها می‌توان به سلامت جسمانی، سلامت روانی، انگیزه، و توانایی‌های شناختی اشاره کرد. در این میان، اسلام به عنوان یک دین جامع، همواره بر تربیت متوازن انسان در ابعاد مختلف تأکید داشته است. یکی از ابعاد کمتر مورد توجه در مطالعات دانشگاهی، اما بسیار کلیدی، جایگاه ورزش و فعالیت‌های بدنی در منظر اسلام و تأثیر بالقوه آن بر پیشرفت تحصیلی جوانان است.

از آنجایی که در دنیای امروز، تکنولوژی‌های کامپیوتری جدید، زمان زیادی از وقت و زمان زندگی جوانان را می‌گیرد و فعالیت بدنی آن‌ها را کمتر می‌کند، ضرورت ورزش در یادگیری و سلامت جوانان اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. در بیشتر مواقع از اهمیت فعالیت بدنی در یادگیری و سلامت جوانان غفلت می‌شود و حتی گاهی متأسفانه ورزش در دانشگاه‌ها و مدارس هم نادیده گرفته می‌شود و کلاس‌های ورزش تعطیل شده یا تبدیل به زمانی برای جبران عقب‌افتادگی درس‌های دیگر می‌شود. در حالی که ورزش و فعالیت بدنی برای جلوگیری از اضافه وزن، بی‌خوابی، استرس و... مفید و مؤثر و حتی تأثیر ورزش در یادگیری و بهبود عملکرد در مدرسه هم برای پژوهشگران اثبات شده است.

این پژوهش بر آن است تا با اتکا به آموزه‌های اسلامی و یافته‌های علمی روز، به بررسی عمیق این ارتباط بپردازد. مسئله اصلی این تحقیق این است که چگونه می‌توان با تکیه بر دیدگاه اسلام در مورد اهمیت ورزش، راهکارها و چارچوب‌هایی را برای ارتقای سطح یادگیری، تقویت حافظه، و در نهایت بهبود پیشرفت تحصیلی در میان جوانان ارائه داد. اکثر پژوهش‌های این حوزه توسط پژوهشگران علوم ورزشی و تربیت بدنی، باهدف بیان نقش ورزش در سلامت جسم و روان انجام گرفته است. تحقیقات متعدد در سطح ملی و بین‌المللی تأکید کرده‌اند که فعالیت‌های بدنی ساختاریافته و هدفمند می‌توانند تأثیر قابل توجهی بر ابعاد مختلف رشد به‌ویژه رشد شناختی داشته باشند. برخی از پژوهش‌های مرتبط و نزدیک به این نوشتار مانند مقاله "اهمیت ورزش و بازی در مدارس ابتدایی با تأکید بر پرورش کودکان باهوش" وحید محبوبی و دیگران، فصلنامه تحقیقات راهبردی در تعلیم و آموزش و پرورش سال دوم، شماره ۴۳، ۱۴۰۴، به بررسی نقش بازی و فعالیت‌های ورزشی در رشد هوشی و شناختی کودکان دوره ابتدایی شهرستان خوی پرداخته است. نتایج این مقاله نشان داده است که مدارس ابتدایی که فضای بازی و برنامه‌های ورزشی منسجم‌تری دارند، زمینه بهتری برای رشد هوشی و اجتماعی دانش‌آموزان فراهم می‌سازند.

همچنین در مقاله تحلیل مبانی سلامت و ورزش از دیدگاه اسلام و حقوق ورزشی؛ حسین عندلیب، پژوهش‌های کاربردی در علوم ورزشی و سلامت، شماره ۳، پاییز ۱۴۰۱ به بررسی مبانی سلامت و ورزش از دیدگاه اسلام و حقوق ورزشی پرداخته است. نتایج این پژوهش نشان داد که اسلام برای سلامت معنوی و سلامت جسمانی افراد الزامات و توصیه‌هایی دارد که در ادبیات فقهی احکام پنج‌گانه تکالیفی بر آن بار می‌شود که این الزامات تکالیفی برای همه افراد حقیقی و حقوقی ایجاد می‌نماید.

آنچه این پژوهش را از آثار مشابه متمایز می‌کند، تمرکز محقق به جنبه نقش ورزش در بهبود تمرکز و پیشرفت تحصیلی جوانان است. نگاهی هرچند سطحی به افت تحصیلی جوانان که ناشی از ناامیدی و عدم انگیزه کافی و کسالت روحی است، نگارنده را بر آن داشت که در این مقاله به جایگاه ورزش در اسلام و نقش و تأثیرات آن در رشد و پیشرفت تحصیلی انسان بپردازد. این مقاله که محور بحث آن به تأثیرات ورزش در رشد و بهبود تحصیلی افراد محدود شده است، درصدد است به این سؤال پاسخ دهد که ورزش در نظام فکری و تشریعی اسلام چه جایگاهی دارد؟ و چگونه فعالیت‌های ورزشی منظم بر حافظه و عملکرد شناختی جوانان تأثیر می‌گذارد؟

محقق برای پاسخ به این مسئله، ابتدا به مبانی نظری ورزش پرداخته است. در این بخش ابتدا به مفهوم‌شناسی و تعریفی از ورزش پرداخته شده است، سپس محقق جایگاه ورزش در قرآن کریم و نگاه معصومین علیهم‌السلام به آن را تبیین و تشریح نموده و در ادامه ورزش در دوران معاصر را موردبررسی قرار داده است. در بخش دوم مقاله به نقش ورزش در پیشرفت تحصیلی جوانان پرداخته شده است که در آن نقش ورزش در تقویت حافظه و ارتقای توانایی و نشاط فرد و تأثیر آن در ایجاد نظم و انضباط افراد موردبررسی قرار گرفته است.

مبانی نظری ورزش

تعریف ورزش: در کتاب فرهنگ بزرگ سخن ورزش را چنین تعریف کرده است:

۱. ورزش فعالیت بدنی سازمان‌یافته که برای تقویت قوای جسمانی و کسب مهارت‌های حرکتی انجام می‌شود.

۲. عمل مکرر و تمرین که برای به‌دست‌آوردن نوعی مهارت یا حفظ آن انجام می‌گیرد.^۲

۳. ورزش عبارت است از حرکت‌های منظم و مکرر بدنی که برای دستیابی به توانایی و ورزیدگی در راستای اهداف گوناگون - که مهم‌ترین آن‌ها نشاط و سلامتی بدن است - انجام گیرد؛ بنابراین حرکات نامنظم و نسنجیده مثل

^۲ انوری، فرهنگ بزرگ سخن، ج ۸، ص ۸۴۰۵

بعضی از بازی‌ها و تفریحات، ورزش محسوب نمی‌شود.^۳ از مجموع این تعاریف چنین به دست می‌آید که «ورزش» عبارت است از حرکت و فعالیت‌های مکرر و منظم که باهدف کسب مهارت و تقویت نیروی بدنی و یا حفظ آن انجام می‌گیرد.

مفهوم‌شناسی ورزش: جان بوکسیل ورزش را عبارت از: فعالیتی اختیاری و قاعده‌مند مبارزه جسمانی و رقابتی می‌داند. این تعریف به موضوع است نه هدف. ورزش از جمله فعالیت‌های جسمانی که با رقابت همراه است تعریف شده است که تابع قواعد و مقررات خاص است. گروهی دیگر، ورزش را این‌گونه تعریف کرده‌اند: پرداختن به جسم و تقویت اعضا و جوارح به واسطه تمرین‌های ورزشی، پناه‌بردن به طبیعت، به‌کارگیری رموز سلامت جسم و یا حرکت منظم و مکرر بدنی برای دستیابی به توانایی، چالاکی، نشاط و سلامت بیشتر. به عبارت دیگر ورزش عبارت است از: فعالیت یا مهارت‌های عادی جسمانی بر اساس قوانین همگانی به هدف تفریح، مسابقه، نشاط شخصی، دستیابی به ورزشی، مهارت‌جویی یا آمیزه‌ای از این اهداف این تعریف هم به تعریف به هدف است. رقابت در اخلاق ورزشی به منزله نابودی حریف مقابل نمی‌باشد؛ بلکه به مثابه هدفی سازمان‌یافته برای پیروزی شرافتمندانه و جوانمردانه است. تربیت بدنی عبارت است از: تربیت از طریق بدن و نهادینه کردن صفات اخلاقی در شخصیت افراد از طریق فعالیت‌های جسمانی.^۴

ورزش در نگاه معصومین (علیهم‌السلام)

اسلام برای تندرستی و سلامتی ارزش زیادی قائل است و به همین خاطر احادیث زیادی از ائمه و بزرگان دین وارد شده است. پیامبر اکرم (صلی‌الله علیه و آله) می‌فرمایند: مؤمنی که قوی و نیرومند باشد از مؤمن ضعیف، بهتر و دوست‌داشتنی‌تر است.^۵ همچنین می‌فرمایند: خوشبختی برای کسی است که دین اسلام را پذیرفته و در آمدش او را تأمین می‌کند و دارای بدنی توانا و قوی است.^۶ امام جعفر صادق (علیه‌السلام) می‌فرمایند: سلامتی بهترین نعمت‌های خدادادی است.^۷ امام حسین (علیه‌السلام) می‌فرمایند: در تمام مدت عمر خود برای سلامتی و حفظ تندرستی بدن‌های خود کوشا باشید.^۸ در دوران قبل از اسلام ورزش از جایگاه خوبی برخوردار بوده به عنوان نمونه

^۳ هاشمی نوربخش، ورزش از دیدگاه اسلام، ص ۱۷

^۴ انصاری، مقیمیان، بررسی اجمالی بر ورزش و اخلاق ورزشی از دیدگاه قرآن و برخی روایات

^۵ نیشابوری، صحیح مسلم، ج ۸، ص ۵۶

^۶ مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۲، ص ۶۷

^۷ همان، ج ۷۸، ص ۳۶۵

^۸ ابن شعبه، تحف‌العقول، ص ۲۳۹

ورزش کشتی یادگار انبیا و اولیای الهی است که حضرت آدم این علم را داشته و حضرت یعقوب فرزندان خود را به کشتی گرفتن تشویق می‌فرمودند.^۹

اسلام برای تندرستی و سلامتی ارزش زیادی قائل است و به همین خاطر احادیث زیادی از ائمه و بزرگان دین وارد شده است. پیامبر اکرم (صلی‌الله علیه و آله) می‌فرمایند: مؤمنی که قوی و نیرومند باشد از مؤمن ضعیف، بهتر و دوست‌داشتنی‌تر است.^{۱۰} همچنین می‌فرمایند: خوشبختی برای کسی است که دین اسلام را پذیرفته و در آمدش او را تأمین می‌کند و دارای بدنی توانا و قوی است.^{۱۱} امام جعفر صادق (علیه‌السلام) می‌فرمایند: سلامتی بهترین نعمت‌های خدادادی است.^{۱۲} امام حسین (علیه‌السلام) می‌فرمایند: در تمام مدت عمر خود برای سلامتی و حفظ تندرستی بدن‌های خود کوشا باشید.^{۱۳} در دوران قبل از اسلام ورزش از جایگاه خوبی برخوردار بوده به‌عنوان نمونه ورزش کشتی یادگار انبیا و اولیای الهی است که حضرت آدم این علم را داشته و حضرت یعقوب فرزندان خود را به کشتی گرفتن تشویق می‌فرمودند.^{۱۴}

انواع ورزش در اسلام

اگرچه همه ورزش‌هایی که در جهت سازندگی و تقویت و پرورش جسم باشند و پیامدهای زیان‌بار فردی و اجتماعی و فکری و اخلاقی نداشته باشند، از نظر اسلام مباح شناخته شده‌اند، ولی از آنجاکه شریعت اسلام بین جسم و روح ارتباط تنگاتنگی قائل است، از این جهت پیشوایان دینی ما بیشتر ورزش و مسابقاتی را توصیه کرده‌اند که در سازندگی و پرورش جسمی در کنار جنبه سرگرمی و تفریحی نقش بیشتری دارند و موجب کسب آمادگی رزمی و دفاعی در مقابل دشمن می‌شوند؛ بنابراین به برخی از ورزش‌هایی که در منابع اسلامی به آن اشاره شده می‌پردازیم.

۱ - سوارکاری: طبق روایات متعدد پیامبر (صلی‌الله علیه و آله) با یکی از یاران خود به نام «اسامه بن زید» در مسابقه اسب‌دوانی شرکت کرد و جایزه مسابقه را سه نخل خرما تعیین فرمود! امام سجاد (علیه‌السلام) در این باره فرمودند: «انَّ النَّبِيَّ اجْرَى الْاِبِلَ مُقْبِلَهُ مِنْ تَبُوكَ، فَسَبَقَتْ الْعُضْبَاءُ عَلَيْهَا اُسَامَهُ، فَجَعَلَ النَّاسُ يَقُولُونَ: سَبَقَ

^۹ نصیری وطن، جایگاه تربیت بدنی در مدارس اسلامی، ۱۴۰۳

^{۱۰} نیشابوری، صحیح مسلم، ج ۸، ص ۵۶

^{۱۱} مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۲، ص ۶۷

^{۱۲} همان، ج ۷۸، ص ۳۶۵

^{۱۳} حرانی، تحف العقول، ص ۲۳۹

^{۱۴} نصیری وطن، جایگاه تربیت بدنی در مدارس اسلامی، ۱۴۰۳

ورزش و ارتقای توانایی و نشاط

داشتن نشاط و طراوت و سرزندگی از عوامل موفقیت یک فرد در امور تحصیلی است و زندگی انسان‌های موفق و بزرگ تاریخ نیز این حقیقت را نشان می‌دهد که زمانی یک دانشمند موفق به اختراع و اکتشافی می‌گردد که به کارهایش تا سر حدّ عشق، علاقه‌مند بوده و از دلسردی و دل‌مردگی و احساس خستگی و کسالت دوری گزیده باشد. پرورش تن و پرداختن به جسم می‌تواند یکی از راه‌های تحصیل این حالت باشد. نشاط و طراوت و سلامت جسم و عافیت، یکی از نعمت‌های الهی است و کسی که سلامت و عافیتش را از دست می‌دهد، یکی از شاخه‌های سعادت را از دست داده است. جوانی که سالم و قوی و ورزیده است، دارای یکی از شاخه‌های سعادت است. ورزش سبب توانایی و دوری از کسالت در افراد و پرورش‌دهنده نشاط و انگیزه برای دریافت علم و دانش و پویایی جوان‌ها در امور تحصیلی می‌شود.^{۳۲}

توانایی مزیت است؛ چنان‌که توانایی حضرت موسی (علیه‌السلام) در کنار امانت وی، سبب شد تا حضرت شعیب (علیه‌السلام) او را برای خدمت برگزیند. قرآن کریم در این باره می‌فرماید: {قَالَتْ إِحْدَاهُمَا يَا أَبَتِ اسْتَأْجِرْهُ إِنَّ خَيْرَ مَنِ اسْتَأْجَرْتَ الْقَوِيُّ الْأَمِينُ}^{۳۳}؛ یکی از دو دختر (صفورا دختر شعیب) گفت: ای پدر! او را استخدام کن؛ زیرا بهترین کسی که باید به خدمت برگزید، کسی است که امین و توانا باشد. در حدیث وارد شده است که: «الْقَدَرُ يَغْلِبُ الْحَذَرَ»^{۳۴}؛ قدرت و توانایی، انسان ترسو را پیروز می‌کند.

ورزش و ایجاد نظم و انضباط

یک محصل با شرکت در ورزش‌های دسته‌جمعی، عملاً روحیه همکاری و تعاون را تمرین می‌نماید و رعایت نظم و انضباط و انجام مسئولیت فردی و دخالت‌نکردن در کار دیگران را تجربه می‌کند؛ زیرا یک‌رشته ورزشی که دارای چند نفر عضو است پیروزی در آن مرهون همکاری همه افراد گروه و حفظ مواضع و انجام مسئولیت‌های فردی است و روحیه نظم و انضباط و دقت عمل را به آنها می‌آموزاند. نظم و انضباط در روایات اسلامی بسیار مورد تأکید قرار گرفته است. به‌عنوان نمونه، امام علی (علیه‌السلام) که بارها نتایج زیان‌بار بی‌نظمی و تشتت را در فکر و عمل مسلمانان دیده بود، در بستر شهادت و در آخرین پیامش، فرزندان خود و مسلمانان را به تقوای الهی و نظم در کارها فراخوانده، می‌فرماید: «أَوْصِيكُمْ وَ جَمِيعِ وَلَدِي وَ أَهْلِي وَ مِنْ بَلْغَةِ كِتَابِي بِتَقْوَى اللَّهِ وَ نَظْمِ أَمْرِكُمْ»؛ شما را

^{۳۲} مکارم شیرازی، اخلاق در قرآن، ج ۱، ص ۳۲

^{۳۳} قصص: ۲۶/۲۸

^{۳۴} خوانساری، شرح آقا جمال خوانساری بر غررالحکم و دررالکلم، ج ۱، ص ۲۵۷

(ای حسن و حسین) و همه خانواده و فرزندانم و هرکس را که نوشته من به او می‌رسد، به تقوای الهی و نظم در کارهایتان سفارش می‌کنم.^{۳۵}

نقش ورزش و یادگیری در آینده شغلی افراد

ورزش و فعالیت بدنی در مدارس و دانشگاه‌ها می‌تواند دانش‌آموزان و دانشجویان را قادر سازد تا مهارت‌ها و دانش خود را بهبود بخشند. به این ترتیب نه تنها در کلاس درس، بلکه در خانه، جامعه و شغل خود نیز به موفقیت‌های فراوانی برسند. با پیشرفت مهارت‌ها و افزایش اعتمادبه‌نفس، دانشجویان پویا تمایل بیشتری به دنبال کردن تحصیلات عالی خود دارند. ورزش و فعالیت‌های بدنی به دانشجویان این امکان را می‌دهد تا مهارت‌هایی را یاد بگیرند که در شغل آینده آن‌ها تأثیر به سزایی خواهد داشت. جوانان هرچه اعتمادبه‌نفس بالاتر و مهارت‌های تخصصی بیشتری داشته باشند، احتمال اشتغال به کار بهتر و پردرآمدتر برای آنها نیز بیشتر می‌شود. همچنین مطالعات نشان می‌دهد دانشجویانی که در ورزش‌های خارج از برنامه کلاسی شرکت می‌کنند، بیشتر احتمال دارد که در جوامع پویاتر و درگیر مسائل اجتماعی و خیرخواهانه باشند.^{۳۶}

نتیجه‌گیری:

ورزش در اسلام جایگاه ویژه‌ای دارد، چنان‌که در قرآن کریم و سیره معصومین (علیهم‌السلام) به اهمیت آمادگی جسمانی و پرداختن به ورزش اشاره شده است. این امر در دوران معاصر نیز با تأکید بر نقش ورزش در پیشرفت تحصیلی جوانان، نمود بیشتری یافته است. با وجود تأکیدات دینی و روایات متعدد بر اهمیت سلامت جسمانی و پرداختن به ورزش، و همچنین شواهد علمی روزافزون مبنی بر تأثیر مثبت فعالیت‌های بدنی بر جنبه‌های مختلف زندگی فردی و اجتماعی، به نظر می‌رسد هنوز درک جامعی از ارتباط عمیق و چندوجهی ورزش با ابعاد مختلف حیات، به‌ویژه در بستر نظام آموزشی کشور، وجود ندارد. این شکاف معرفتی و عملی، باعث شده است تا کلاس‌های ورزش در مدارس، گاهی صرفاً به‌عنوان یک واحد درسی تشریفاتی تلقی شوند و پتانسیل واقعی آن‌ها در ارتقای سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و تحصیلی دانش‌آموزان، آن‌گونه که باید، مورد بهره‌برداری قرار نگیرد. مهم‌ترین یافته‌ای که از پژوهش حاضر به دست آمد این است که مداومت بر کلاس‌های ورزش در مدارس به طور مستقیم با تقویت حافظه، ارتقای توانایی و نشاط، و ایجاد نظم و انضباط در دانش‌آموزان، در ارتباط است و این مهم در پیشرفت تحصیلی آن‌ها نقش بسزایی دارد. از آنجایی که سلامت جسمانی و روانی معلمان تربیت‌بدنی نقشی حیاتی

^{۳۵} حکیمی، الحیات، ج ۱، ص ۵۴۲

^{۳۶} گنجی، تأثیر ورزش و نقش تربیت‌بدنی در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان به عنوان فاکتورهای موفقیت در تحصیل، ۱۴۰۱

در کیفیت تدریس و در نتیجه، ایجاد انگیزه و اشتیاق دانش‌آموزان به فعالیت‌های ورزشی ایفا می‌کند، پیشنهاد می‌گردد محققان پژوهش‌های خود را به طور ویژه بر بررسی رابطه بین سلامت جسمانی و روانی معلمان تربیت‌بدنی، کیفیت ارائه درس تربیت‌بدنی، و سطح انگیزه و مشارکت دانش‌آموزان متمرکز سازند تا ضمن بهره‌گیری از سلامت و انگیزه معلمان تربیت‌بدنی و همچنین ارتقای کیفیت تدریس ایشان، شاهد افزایش انگیزه، مشارکت و در نهایت، رشد علمی در دانش‌آموزان باشیم.

منابع

* قرآن کریم

- ۱- اصلانخانی، محمد علی و دیگران، مقایسه دیدگاه مدیران، معلمان تربیت‌بدنی و دانش‌آموزان درباره جایگاه و وضعیت کمی و کیفی اجرای درس تربیت‌بدنی در مدارس راهنمایی و متوسطه، حرکت، ۱۳۸۱.
- ۲- انصاری، صدیقه، مقیمیان، ریحانه، بررسی اجمالی بر ورزش و اخلاق ورزشی از دیدگاه قرآن و برخی روایات، تربیت‌بدنی و علوم تربیتی، جلد ۴، ۱۴۰۱.
- ۳- انوری، حسن، فرهنگ بزرگ سخن، ناشر: سخن، جلد ۸، ۱۳۹۳.
- ۴- پاینده، ابوالقاسم، نهج الفصاحه، (مترجم: مظاهری، علی اکبر)، پارسایان، ۱۳۸۶.
- ۵- ثقفی، ابراهیم بن محمد بن سعید بن هلال، الغارات، ثقفی، ابراهیم بن محمد بن سعید بن هلال، محدث، جلال‌الدین، انجمن آثار ملی، تهران، چاپ اول، جلد ۱، ۱۳۹۵ ق.
- ۶- حرانی، حسن بن علی، تحف العقول، موسسه فرهنگی دارالحديث، ۱۳۹۳.
- ۷- حرعاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعه، ناشر: کتابچی، جلد ۱۳، ۱۳۸۶.
- ۸- حکیمی، محمدرضا، الحیاء، ج ۱، (مترجم: آرام، احمد)، ناشر: دلیل ما، ۱۳۹۵.
- ۹- خوانساری، محمد بن حسین آقا جمال، شرح آقا جمال خوانساری بر غررالحکم و درر الکلم، موسسه چاپ و انتشارات دانشگاه تهران، جلد ۱، ۱۳۸۴.
- ۱۰- صدوق، محمد بن علی، معانی الأخبار، مصحح علی‌اکبر غفاری، دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، چاپ اول، ۱۴۰۳ ق.

- ۱۱- صفری، طیبه، ورزش و مدرسه، بوشهر، اولین همایش بین المللی افق های نوین در آموزش و پرورش در هزاره سوم، سیویلیکا: اولین همایش بین المللی افق های نوین در آموزش و پرورش در هزاره سوم، ۱۴۰۲.
- ۱۲- طوسی، محمدبن حسن طوسی، المبسوط، دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ج ۶، ۱۳۸۶.
- ۱۳- علیوند، فرزانه، تاثیر ورزش بر تقویت حافظه: مروری بر مکانیسم های سلولی و مولکولی، مرکز تحقیقات علوم اعصاب شفا: مجله شفای خاتم، شهریور ۱۳۹۴.
- ۱۴- کلینی، محمدبن یعقوب، الکافی، (مترجم: استادولی، حسین)، دارالثقلین، جلد ۶، ۱۳۹۳.
- ۱۵- گنجی، فاطمه، شهولی پور، زینب، تاثیر ورزش و نقش تربیت بدنی در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان به عنوان فاکتورهای موفقیت در تحصیل، فصلنامه رهیافت های نوین در مطالعات اسلامی، شماره ۱۱ - تابستان ۱۴۰۱.
- ۱۶- مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی، بحار الانوار، جلد ۷۲، اسلامیه، ۱۳۸۶.
- ۱۷- _____، جلد ۷۸، اسلامیه، ۱۳۸۶.
- ۱۸- _____، جلد ۱۰۲، اسلامیه، ۱۳۸۶.
- ۱۹- مفید، محمدابن محمد نعمان، الارشاد فی معرفه حجج الله علی العباد، قم، کنگره شیخ مفید، چاپ اول، جلد ۲، ۱۴۱۳ ق.
- ۲۰- مکارم شیرازی، ناصر، اخلاق در قرآن، قم: مدرسه الامام علی بن ابی طالب (ع)، جلد ۱، ۱۳۸۴.
- ۲۱- نصیری وطن، مریم، جایگاه تربیت بدنی در مدارس اسلامی، <https://civilica.com/doc/2023946>، ۱۴۰۳.
- ۲۲- نیشابوری، مسلم بن حجاج، صحیح مسلم، (مترجم: ایوبی نیا، خالد)، موسسه انتشاراتی حسینی اصل، جلد ۸، ۱۳۹۹.
- ۲۳- هاشمی نوربخش، حسن، ورزش از دیدگاه اسلام، سبط النبی، ۱۳۸۴.
- ۲۴- نوری، حسین بن محمدتقی، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، مؤسسه آل البيت علیهم السلام، قم، چاپ اول، جلد ۱۴، ۱۴۰۸ ق.

٢٥- هندی، علی بن حسام الدین متقی، کنز العمال، بیروت، لبنان: دارالکتاب علمیہ، ١٤١٩ ق.