

## تأثیر ورزش زورخانه‌ای در نهادینه کردن سبک زندگی ایرانی اسلامی

(مورد مطالعه: دانشجویان پسر دانشگاه اصفهان) ♦

علی صابری<sup>۱</sup>

صمد گودرزی<sup>۲</sup>

### چکیده

**هدف:** هدف از این پژوهش، بررسی نقش ورزش زورخانه‌ای در نهادینه کردن سبک زندگی ایرانی اسلامی بود. **روش:** روش پژوهش، نیمه‌تجربی (طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل) بود. جامعه پژوهش را دانشجویان پسر دانشگاه اصفهان در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ تشکیل می‌دادند. شرکت‌کنندگان به صورت نمونه‌گیری خوشه‌ای، انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل گمارده شدند. به گروه آزمایش به مدت ۱۰ جلسه ورزش زورخانه‌ای و به گروه کنترل، ورزش هندبال آموزش داده شد. ابزار اندازه‌گیری، پرسشنامه سبک زندگی ایرانی اسلامی کاویانی (۱۳۹۰) بود. روایی پرسشنامه تأیید و پایایی آن از طریق آلفای کرونباخ، ۰/۸۷ به دست آمد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون کولموگوروف اسمیرنوف، آزمون لون و آزمون تی مستقل و وابسته استفاده شد. **یافته‌ها:** گروهها در پیش‌آزمون به لحاظ سبک زندگی ایرانی اسلامی با یکدیگر تفاوت معناداری نداشتند؛ اما در پس‌آزمون، گروه آزمایش به طور معناداری دارای نمرات بهتری در سبک زندگی ایرانی اسلامی بودند. **نتیجه‌گیری:** ورزش قابلیت بالایی در جامعه‌پذیری دارد. باورها و نگرشهای ورزش زورخانه‌ای که منطبق با سبک زندگی ایرانی اسلامی است، در قالب شعر و موسیقی ارائه می‌شود و تأثیر مضاعف بر دانشجویان می‌گذارد و سبب جامعه‌پذیری سبک زندگی ایرانی اسلامی در میان آنان می‌شود.

**واژگان کلیدی:** تهاجم فرهنگی، سبک زندگی ایرانی اسلامی، ورزش زورخانه‌ای.

♦ دریافت مقاله: ۹۸/۱۰/۰۷؛ تصویب نهایی: ۹۹/۰۳/۰۲.

۱. استادیار مدیریت ورزشی، دانشکده مدیریت و حسابداری، دانشکدگان فارابی دانشگاه تهران. نشانی: ایران، قم، بلوار دانشگاه (کیلومتر ۵ جاده قدیم

تهران)، دانشکدگان فارابی دانشگاه تهران. نمابر: ۰۲۵۳۶۱۶۶۱۹۳ / [Email: ali\\_saberi1364@ut.ac.ir](mailto:ali_saberi1364@ut.ac.ir)

۲. دکترای مدیریت ورزشی، دانشکدگان فارابی دانشگاه تهران.

**الف) مقدمه**

پس از پیروزی انقلاب اسلامی، دشمن سعی کرد این انقلاب نوپا را که برهم زنده‌ی معادلات چندین ساله‌ی او بود، به شیوه‌های مختلف منزوی و ریشه‌کن کند و برای رسیدن به این هدف، از حرب‌های مختلف استفاده کرد. بعد از آنکه با ایجاد جنگ داخلی و جنگ سخت نتیجه‌ای حاصل نکرد، به این نتیجه رسید که بهترین راه نفوذ در کشور، نفوذ در فرهنگ و استحاله‌ی درونی آن است و سعی در فروپاشی به شیوه‌ی نرم کرد (باصری و همکاران، ۱۳۹۵). دشمن در سالهای اخیر سرمایه‌گذاری خاصی در زمینه‌ی تهاجم فرهنگی به عمل آورده و با به کارگیری فناوری‌های نوین، تا حدودی هم موفق شده است؛ به گونه‌ای که مقام معظم رهبری از آن به عنوان شیخون فرهنگی یاد کرده‌اند (امیرطاهری و همکاران، ۱۳۹۴). آماج بسیاری از توطئه‌ها علیه جمهوری اسلامی، محیط‌های علمی و دانشجویان می‌باشند. از آنجا که دانشگاه تربیت‌کننده‌ی مدیران جامعه و برنامه‌ریزان کلان توسعه و سازندگی کشور است، دشمن روی جریانهای دانشجویی سرمایه‌گذاری می‌کند تا بتواند در آنها رخنه و نفوذ کند و سربازانی در آنها تدارک ببیند. (مقام معظم رهبری، در دیدار نخبگان علمی کشور، ۱۳۸۸)

یکی از حرب‌های اساسی دشمن در جنگ نرم، تغییر در سبک زندگی است؛ زیرا با تغییرات اساسی در سبک زندگی هر جامعه‌ای می‌توان به سادگی و با گذشت زمان، با کمترین هزینه‌ی ممکن نسبت به جنگ سخت، آن جامعه را از درون استحاله کرد (باصری و همکاران، ۱۳۹۵). سازمان بهداشت جهانی، سبک زندگی را الگوهای مشخص و قابل تعریف رفتار می‌داند که از تعامل بین ویژگی‌های شخص، برهمکنش روابط اجتماعی و موقعیتهای محیطی و اجتماعی و اقتصادی حاصل می‌شود (کر، ۲۰۰۰). مقابله با تهاجم فرهنگی و پیروی مردم یک جامعه از سبک و شیوه زندگی اصیل و بومی، لازمه‌ی پیشرفت اقتصادی و اجتماعی است (آقایی، ۱۳۹۱). علاوه بر این، توجه به انتخاب سبک زندگی سالم و متناسب با فرهنگ و الگوهای مناسب اجتماعی می‌تواند در سلامت روانی افراد نیز نقش مؤثری داشته و از آسیبهای اجتماعی ممانعت کند (نوروزی و پترامی، ۱۳۹۵). رهبر فرزانه انقلاب با نگاهی تیزبین و عمقی نگر، سالیانی است که به گوشزد و یادآوری مسئله سبک زندگی در محافل مختلف پرداخته‌اند. ایشان تقویت سبک زندگی اسلامی ایرانی را در دنیای امروز یک ضرورت دانسته و بر لزوم توسعه آن توسط نخبگان حوزوی و دانشگاهی تأکید کرده‌اند. (سایت مقام معظم رهبری، ۱۳۹۴)

از سوی دیگر، امروزه ورزش و تربیت بدنی یک موضوع مهم فرهنگی است که مبنای بسیاری از رفتارها و الگوهای اجتماعی است. ورزش به عنوان ابزاری استفاده می‌شود که به طور ناخواسته رفتارهای اجتماعی هنجار شده، فرهنگ و ایدئولوژی‌های غالب را توجیه می‌کند. اما در کنار آن، ورزش به افراد این فرصت را می‌دهد تا هویتها و استقلال ذهنی خود را در برابر هژمونی‌های فرهنگی غالب بازسازی کنند. بنابر این، ورزش هم ما را به عنوان سوژه درگیر می‌کند و هم از مطیع شدن بیدار می‌کند تا ما را به تعامل انتقادی با جهان سوق دهد (ایوانز، ۲۰۲۱). در مجموع، به عنوان یک نظریه متقن می‌توان گفت که ورزش و تربیت بدنی در فرهنگ و تمدن اسلامی ایرانی و به

تبع در نظام جمهوری اسلامی، در درجه اول یک پدیده فرهنگی و تربیتی و اخلاقی است که از پتانسیل آن می‌توان در درونی کردن ارزشهای خاص در جامعه استفاده کرد.

### (ب) بیان مسئله

هدف بسیاری از تهاجمات فرهنگی بیگانه، قشر دانشجو به عنوان یکی از اقشار مهم و تأثیرگذار بر جامعه است که تا حدی نیز موفق به ترویج سبک زندگی غربی در میان آنان شده است (اصمی اصطهباناتی و گروسی، ۱۳۹۳). این قشر می‌تواند در تغییر یا ثبات سبک زندگی جامعه نقش فعالی داشته باشد و الگوی سایر جوانان باشد (نوروزی و پترامی، ۱۳۹۵). مقابله با تهاجم فرهنگی و به طبع آن درونی کردن و جامعه‌پذیری سبک زندگی ایرانی اسلامی در آنان، یکی از ضروریات مدیران نظام و دانشگاههاست. از آنجا که تهاجم فرهنگی فرایندی فرهنگی است، باید با ابزارهای فرهنگی با آن مقابله کرد. (حیدری و دولتشاه، ۱۳۹۱)

غریبان از گذشته‌های دور، از ورزش و میدانهای ورزشی به عنوان ابزار تهاجمی خود بهره گرفته‌اند. آنان با به کارگیری ابزارهای تبلیغاتی گوناگون و پیشرفته، فضای ورزشی مد نظرشان را به وجود آورده‌اند و پیامهای فرهنگی، تجاری و اجتماعی خود را با استفاده از قهرمانان ورزشی به جهانیان القا می‌کنند (تورپ، ۲۰۱۶). منگان<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۱۸) در تحقیق «ورزش برای مبارزه با استعمار؛ بررسی یک کارکرد جدید از ورزش برای توسعه»، به این نتیجه رسیدند در دوره استعمار کره توسط ژاپن، ژاپن سعی کرد ژاپنی‌سازی کره را انجام دهد. در پی این اقدام، ابتدا تمام اشکال ورزش بومی کره ممنوع شد و ژاپن از ورزش به عنوان وسیله‌ای برای امپریالیسم فرهنگی استفاده کرد. اما در کره، ورزش به عنوان وسیله‌ای برای بیان ملی و تنها وسیله‌ای بود که کره می‌توانست با آن بر ژاپن غلبه کند. لی<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۱۸) در پژوهش خود دریافتند امپریالیسم فرهنگی ژاپن از ورزش به منظور تولید تابوانی متقاعد شده و حمایت‌کننده استفاده کرد. ورزش ابزاری برای ادغام و بازسازی بود. افزایش آگاهی از هویت ملی که در میدانهای بیسبال به وجود آمد، به طرز عجیب و غریبی یک ائتلاف قدرتمند ضد ژاپنی به وجود آورد. بنابر این، یکی از روشهایی که می‌تواند در برخورد با تهاجم فرهنگی و تأمین سلامت فردی و اجتماعی مؤثر باشد، فعالیت‌های ورزشی است. کریمیان و همکاران (۱۳۹۳) در پژوهش خود دریافتند اگر نهاد تربیت بدنی و ورزش در جامعه نتواند هنجارها و ارزشها و فرهنگ پذیرفته شده جامعه را به ورزشکاران، به ویژه ورزشکاران جوان منتقل کند و الگوی فرد تربیت شده جسمانی با انتظارات و توقعات جامعه همسو و هماهنگ نباشد، نتوانسته است به وظایف و مسئولیتهای اصلی خود به طور اثربخش عمل کند.

---

1. Thorpe

2. Mangan

3. Lee

## ۴۱۸ ♦ تأثیر ورزش زورخانه‌ای در نهادینه کردن سبک زندگی ایرانی اسلامی

استنسیکو<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۱۴) در مطالعه خود به این نتیجه رسیدند که مربیان ورزشی از طریق برخی روشهای توصیه شده آموزشی، در بهبود سبک زندگی مؤثر در بین جوانان اثر می‌گذارند. از سوی دیگر، از آنجا که سبک زندگی صبحگاهی فرهنگی دارد (نوروزی و پترامی، ۱۳۹۵)، باید با استفاده از ابزارهای فرهنگی در جامعه‌پذیری و درونی‌سازی آن کوشید. در این میان، ارزشها به طور مستقیم و غیر مستقیم از طریق فعالیتهای ورزشی پرورش می‌یابند. (کواکلی، ۲۰۱۱)

تأثیرات مثبت ورزش به وسیله طیف وسیعی از عوامل می‌توانند تحت تأثیر قرار گیرند. در میان این عوامل، به نوع ورزش مورد استفاده، هنجارها و ارزشهای مرتبط با یک نوع خاص از ورزش و ویژگی‌های اجتماعی قابل توجه بازیکنان ورزشی می‌توان اشاره کرد (باسو و باسو، ۲۰۱۵). بنابر این، برای تأثیرگذاری بیشتر ورزش در زمینه مقابله با تهاجم فرهنگی و نهادینه کردن سبک زندگی ایرانی - اسلامی باید از ورزشی بومی استفاده شود که اولاً منطبق بر سبک و فرهنگ زندگی ایرانی و اسلامی باشد، ثانیاً قابلیت بالایی در فرهنگ‌سازی و برقراری ارتباط با مخاطب داشته باشد. به همین سبب، یک راه عقلانی، بهره‌گیری از زورخانه‌ها به منظور تربیت نسل جدید و نهادینه کردن سبک زندگی ایرانی اسلامی است؛ چنانچه شورای عالی انقلاب فرهنگی در آیین‌نامه ترویج فرهنگ پهلوانی از طریق توسعه ورزش زورخانه‌ای در کشور به این مهم اشاره کرده است و ائمه جمعه نیز در مناسبتهای ورزشی گوشزد کرده‌اند. (شورای عالی انقلاب فرهنگی، ۱۳۹۳)

گاه در این زمینه، خبرگان رسانه‌ای و فرهنگی غرب، به اهمیت این موضوع بیش از خود ایرانیان واقف‌اند. ریچارد<sup>۲</sup> (۲۰۰۲) زورخانه را نهادی اجتماعی می‌داند که بر هویت افراد جامعه تأثیر می‌گذارد (نقل از: ریچون، ۲۰۰۷). اما تا به حال به صورت علمی و تجربی اهمیت ورزش زورخانه‌ای در مقابله با تهاجم فرهنگی و نهادینه کردن و جامعه‌پذیری سبک زندگی ایرانی اسلامی بررسی نشده است؛ بنابر این، به منظور پر کردن این شکاف علمی، محقق در این پژوهش درصدد است به صورت تجربی، تأثیر ورزش زورخانه‌ای را بر نهادینه کردن سبک زندگی ایرانی اسلامی در میان دانشجویان بررسی کند.

## ج) روش و ابزار

روش این پژوهش از نوع نیمه‌تجربی است و در ترم دوم سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ در دانشگاه اصفهان انجام گرفت. حجم نمونه برای این تحقیق، ۴۵ نفر در دو گروه آزمایشی و گواه در نظر گرفته شد. روش نمونه‌گیری بر اساس شیوه تعیین تصادفی یک کلاس به عنوان گروه آزمایش و یک کلاس به عنوان گروه گواه تعیین شد. قرار گرفتن

- 
1. Stănescu
  2. Coakley
  3. Baciu & Baciu
  4. Richard
  5. Ridgeon

## علی صابری و صمد گودرزی ♦ ۴۱۹

دانشجویان در گروه آزمایش (۲۳ نفر) و گواه (۲۲ نفر) به صورت گروه‌های دست‌نخورده و از قبل تشکیل شده صورت گرفت. برای کنترل متغیرهای مداخله‌گر، فقط دانشجویان ساکن خوابگاه وارد فرایند پژوهش شدند که هر دو گروه ۱۷ نفر بودند.

ابزار پژوهش این آزمون، پرسشنامه سبک زندگی ایرانی اسلامی کویانی (۱۳۹۰) بود که در دو مرحله به صورت پیش‌آزمون و پس‌آزمون با فاصله زمانی ۱۰ هفته‌ای اجرا شد. بدین ترتیب که ابتدا قبل از مداخله متغیر مستقل، پیش‌آزمون روی ۳۴ نفر گروه نمونه اجرا شد. سپس به گروه آزمایش در زورخانه ورزش باستانی و اصول آن و به گروه کنترل ورزش هندبال و اصول آن آموزش داده شد. پس از آموزش، مجدداً پس‌آزمون در گروه‌های آزمایش و کنترل برگزار شد. روایی پرسشنامه با نظرخواهی از ۱۴ نفر از اساتید رشته مدیریت ورزشی و جامعه‌شناسی، بعد از تغییراتی در پرسشنامه در ۹ بعد (اجتماعی، عبادی و باورها، اخلاقی، خانوادگی، سلامت، تفکر، امنیتی، زمان‌شناسی و مالی) تأیید شد و پایایی آن از طریق آلفای کرونباخ، ۰/۸۷ به دست آمد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها و بررسی نرمال بودن توزیع نمرات از آزمون کولموگوروف-اسمیرنوف<sup>۱</sup> برای بررسی همگنی واریانس‌ها از آزمون لون<sup>۲</sup> و برای مقایسه بین گروهی و درون‌گروهی نمرات پس از اعمال متغیر مستقل، از آزمون تی مستقل و وابسته استفاده شد.

### د) یافته‌ها

تمام افراد شرکت‌کننده در تحقیق حاضر مرد بودند. دامنه سنی آزمودنی‌ها در گروه آزمایش،  $۱۹/۶۵ \pm ۱/۸$  سال و در گروه کنترل  $۲۰/۱۷ \pm ۱/۰۹$  سال بود. برای بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها آزمون کولموگوروف اسمیرنوف اجرا شد که نتایج حاکی از توزیع نرمال داده‌های سبک زندگی ایرانی اسلامی در همه مراحل در دو گروه بود. نتایج آزمون کولموگوروف اسمیرنوف در جدول ۱ آورده شده است.

جدول ۱: نتایج آزمون کولموگوروف اسمیرنوف

گروه کنترل		گروه آزمایش		مرحله
P-Value	K-S-Z	P-Value	K-S-Z	
۰,۰۹۸	۰,۱۰	۰,۱۱۲	۰,۰۸۸	پیش‌آزمون
۰,۱۴۱	۰,۰۷۸	۰,۱۲۶	۰,۰۶۹	پس‌آزمون

ابتدا و قبل از ورود متغیر مستقل به تحقیق، پرسشنامه سبک زندگی ایرانی اسلامی بین دو گروه آزمایش و کنترل توزیع شد. همان‌طور که در جدول ۲ نشان داده شده، بین نمره سبک زندگی ایرانی اسلامی در دو گروه آزمایش و کنترل، تفاوت معنادری وجود نداشت.

1. Kolmogorov-Smirnov Test

2. Levene's Test

۴۲۰ ♦ تأثیر ورزش زورخانه‌ای در نهادینه کردن سبک زندگی ایرانی اسلامی

جدول ۲: نتایج آزمون تی مستقل برای مقایسه پیش آزمون دو گروه کنترل و آزمایش

Sig	df	تی	آزمون تی مستقل				آزمون لون		مؤلفه‌ها
			گروه گواه		گروه آزمایش		sig	F	
			میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد			
۰,۰۹۷	۲۸	۱,۷۲۰	۶,۴۷	۱,۶۴	۵,۶۰	۱,۰۵۶	۰,۷۸	۱,۳۲	سبک زندگی کلی

پس از ورود متغیر مستقل، مجدد آزمون سبک زندگی ایرانی اسلامی از هر دو گروه گرفته شد. همان‌طور که در جدول ۳ آورده شده، نتایج آزمون تی مستقل نشان داد که بین سبک زندگی ایرانی اسلامی دو گروه تفاوت معناداری وجود دارد.

جدول ۳: نتایج آزمون تی مستقل برای مقایسه پس آزمون دو گروه کنترل و آزمایش

Sig	df	تی	آزمون تی مستقل				آزمون لون		مؤلفه‌ها
			گروه گواه		گروه آزمایش		sig	F	
			میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد			
۰,۰۰۷	۲۸	-۲,۹۲	۶,۱۳	۱,۵۹	۷,۷۳	۱,۳۸	۰,۳۹۴	۰,۷۵۱	سبک زندگی کلی

برای بررسی تفاوت بین نمرات پیش آزمون و پس آزمون در هر یک از دو گروه آزمایش و کنترل، از آزمون تی وابسته استفاده شد. همان‌طور که در جدول ۴ نشان داده شده است، در گروه آزمایش، نمرات پیش آزمون و پس آزمون مؤلفه‌های خانواده، اجتماعی، اخلاقی، مالی، دفاعی و امنیتی، سلامت، عبادی و باورها، با هم تفاوت معناداری دارند که نشان‌دهنده تأثیر ورزش زورخانه‌ای بر ترویج و نهادینه کردن این مؤلفه‌های سبک زندگی ایرانی اسلامی در میان دانشجویان شرکت‌کننده در ورزش زورخانه‌ای است. همچنین نتایج نشان داد که بین نمرات پیش آزمون و پس آزمون مؤلفه‌های زمان‌شناسی و عقل سبک زندگی ایرانی اسلامی در گروه آزمایش تفاوت معناداری وجود ندارد.

جدول ۴: نتایج آزمون تی وابسته برای مقایسه پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایش

Sig	df	تی	پس آزمون		پیش آزمون		مؤلفه‌ها
			میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	
۰,۰۰۰	۱۴	-۴,۷۰۳	۸,۱۳	۲,۹۸	۶,۱۳	۱,۳۷	سبک زندگی کلی
۰,۰۰۱	۱۴	-۸,۰۸	۱۰,۴	۲,۲۹	۶,۴۰	۱,۳۵	خانواده
۰,۰۱۰	۱۴	-۲,۷۴	۷,۲۳	۱,۹۷	۶,۰۳	۱,۴۲	اجتماعی
۰,۰۵۰	۱۴	-۲,۱۴	۷,۴۷	۱,۶۸	۶,۰۷	۱,۳۸	اخلاقی
۰,۰۰۰	۱۴	-۶,۸۱	۱۱,۱۲	۲,۶۳	۶,۱۳	۱,۳۰	مالی
۰,۰۰۰	۱۴	-۶,۵۳	۱۱,۲۷	۲,۴۹	۶,۱۳	۱,۴۰	دفاعی و امنیتی
۰,۰۰۸	۱۴	-۳,۰۷	۸	۱,۱۳	۶,۲۷	۱,۵۳	سلامت
۰,۰۲۲	۱۴	-۲,۵۷	۷,۲۰	۱,۶۱	۵,۹۳	۱,۴۸	تفکر و علم
۰,۴۵	۱۴	-۲,۲۰	۷,۹۳	۲,۰۵	۶,۴۰	۱,۶۸	زمان‌شناسی
۰,۰۰۱	۱۴	-۴,۰۰۵	۸	۱,۱۳	۶,۰۸	۱,۴۰	عبادی و باورها

## علی صابری و صمد گودرزی ♦ ۴۲۱

همان‌طور که در جدول ۵ نشان داده شده است، در گروه کنترل تنها نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون مؤلفه سلامت با هم تفاوت معناداری دارند که نشان‌دهنده تأثیر ورزش هندبال بر ترویج و نهادینه کردن این مؤلفه سبک زندگی ایرانی اسلامی در میان دانشجویان است. و بین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون سایر مؤلفه‌های سبک زندگی ایرانی اسلامی تفاوت معناداری وجود ندارد.

جدول ۴: نتایج آزمون تی وابسته برای مقایسه پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه کنترل

Sig	df	تی	آزمون تی وابسته				مؤلفه‌ها
			پس‌آزمون		پیش‌آزمون		
			میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	
۰,۷۴	۱۴	-۰,۳۳۳	۶	۱,۶۴	۵,۸۷	۱,۱۲	سبک زندگی کلی
۰,۹۸	۱۴	-۰,۱۰	۶,۱۸	۱,۳۰	۶,۱۳	۱,۸۷	خانواده
۰,۶۲۸	۱۴	۰,۴۹۵	۶,۱۳	۱,۵۹	۶,۴۷	۱,۶۴	اجتماعی
۰,۶۷۸	۱۴	۰,۴۲۴	۶,۱۶	۱,۳۵	۶,۴۰	۱,۷۲	اخلاقی
۰,۰۶۳	۱۴	-۱,۹۵	۶,۹۷	۱,۶۸	۶,۱۵	۱,۴۲	مالی
۰,۱۰۹	۱۴	-۱,۵۹	۷,۱۳	۱,۶۳	۶,۴۰	۱,۵۶	دفاعی و امنیتی
۰,۰۰۰	۱۴	-۷,۴۰۸	۱۰,۸۰	۲,۳۰	۶,۲۳	۱,۳۵	سلامت
۰,۰۷۳	۱۴	-۰,۳۴۳	۶,۴۵	۱,۴۲	۶,۳۲	۱,۴۵	تفکر و علم
۰,۶۱۲	۱۴	۰,۴۶۵	۶,۰۱	۱,۳۵	۶,۲۰	۱,۶۵	زمان‌شناسی
۰,۶۸۳	۱۴	۰,۲۵۳	۶,۱۹	۱,۳۳	۶,۰۹	۱,۴۳	عبادی و باورها

## ه) بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیر ورزش باستانی و زورخانه‌ای بر نهادینه کردن و جامعه‌پذیری سبک زندگی ایرانی اسلامی در میان دانشجویان از طریق یک مطالعه نیمه تجربی با گروه آزمایش و کنترل و پیش‌آزمون و پس‌آزمون بود. نتایج مطالعه نیمه تجربی نشان داد که بر خلاف دانشجویان گروه کنترل (هندبال)، دانشجویانی که در گروه آزمایش (ورزش زورخانه‌ای) بودند، بین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون سبک زندگی ایرانی اسلامی آنان تفاوت معناداری وجود داشت که نشان‌دهنده تأثیر ورزش زورخانه‌ای بر گزینش و نهادینه کردن سبک زندگی ایرانی اسلامی در میان دانشجویان است. نتایج پژوهش حاضر با نتایج پژوهش‌های کریمیان و همکاران (۱۳۹۳) که دریافتند ورزش و تربیت بدنی، ارزشها و هنجارها را در ورزشکاران درونی می‌کند، حسینی و منوچهری‌نژاد (۱۳۹۳) که دریافتند ورزش توانایی بالایی در اصلاح سبک زندگی و رشد و توسعه جامعه دارد، استنسیکو و همکاران (۲۰۱۴) که دریافتند مربیان ورزشی در بهبود سبک زندگی ورزشکاران اثر می‌گذارند و منگان و همکاران (۲۰۱۸) و لی و همکاران (۲۰۱۸) که به این نتیجه رسیدند که ورزش ملی وسیله‌ای برای مقابله با تهاجم فرهنگی است، همسو می‌باشد.

## ۴۲۲ ♦ تأثیر ورزش زورخانه‌ای در نهادینه کردن سبک زندگی ایرانی اسلامی

همچنین نتایج پژوهش نشان داد که در گروه آزمایش، پیش‌آزمون و پس‌آزمون مؤلفه‌های زمان‌شناسی و عقلانیت سبک زندگی ایرانی اسلامی تفاوت معناداری با هم ندارند و در گروه کنترل، نتایج پیش‌آزمون و پس‌آزمون مؤلفه سلامت سبک زندگی ایرانی اسلامی تفاوت معناداری وجود دارد. به طور کلی می‌توان گفت گروه‌های ورزشی به منظور ایجاد هماهنگی بین اعضا برای دستیابی به هدفهای خود، قواعد محدودکننده‌ای برقرار می‌کنند که باعث یادگیری و شکل‌گیری باورها، نگرشها، بهبود مهارتها و جامعه‌پذیری نقشهاست. آموزه‌های تربیتی کسب شده در فعالیتهای ورزشی به موقعیتهای دیگر زندگی ورزشکار منتقل می‌شوند (صداقت‌زادگان اصفهانی، ۱۳۸۴). در همین راستا، ورزشهای باستانی و زورخانه‌ای که با فرهنگ جامعه ما که جامعه‌ای مذهبی است مطابقت دارد نیز دارای قواعد و اصولی است. این اصول و قواعد به شکل یک فشار هنجاری عمل می‌کند و افراد شرکت‌کننده ملزم به رعایت آن می‌باشند. این اصول و هنجارها که با سبک زندگی ایرانی اسلامی هماهنگی و همپوشانی عجیبی دارند، در افراد شرکت‌کننده در ورزش زورخانه‌ای درونی شده، باعث تقویت ابعاد سبک زندگی ایرانی اسلامی در میان دانشجویان می‌شوند. به طور کلی می‌توان گفت غیرت‌مداری و تأکید بر اهمیت ناموس و رعایت اصول اخلاقی نسبت به جنس مخالف، جشن صلۀ رحم در ماه مبارک رمضان و منع ورزشکاران از پوشیدن لباس زشت یا ناپسند که از اصول ورزش زورخانه‌ای است و در این ورزش بر آن تأکید و در ورزشکاران درونی می‌شود، موجب تقویت بعد خانواده در سبک زندگی ایرانی اسلامی می‌شود. در همه مراحل حضور در زورخانه یا حرکتهای ورزشی، یاد کردن خداوند و اولیای او ساری و جاری است. ورزشکاران با نیاپس پروردگار توانا و نثار صلوات جلی بر خاتم پیغمبران (ص) و مولای متقیان (ع) و یازده فرزندش، ورزش را انجام و سرانجام می‌بخشند که موجب درونی شدن این باورها در ورزشکاران و تقویت بعد عبادی سبک زندگی ایرانی اسلامی می‌شود. باستانی‌کاران تجمل‌گرایی و مدگرایی را گونه‌ای ریاکاری می‌دانند و سعی می‌کنند از این امور دوری کنند و از سوی دیگر، سادگی را امتیاز تلقی می‌کنند. علاوه بر این، باستانی‌کاران توانمندی را در ثروت نمی‌دانند، بلکه در رعایت اصول مردانگی و عدم ریا و کبر می‌دانند که درونی شدن این ارزشها در ورزشکاران زورخانه‌ای باعث تقویت بعد مالی سبک زندگی اسلامی می‌شود.

ورزش زورخانه‌ای پس از اسلام به صورت مقاومت مردمی علیه مغولان، در قالب گروههای ورزش باستانی پا گرفته است؛ تا جایی که ابزارهایی چون: سنگ، تخته، میل و کباده، به صورت نمادین برخی از ابزارهای رزمی دوران باستان چون: سپر، گرز و کمان بوده‌اند. علاوه بر این، باستانی‌کاران، شجاعت را ایستادگی در برابر زورگویان و دستگیری از نیازمندان می‌دانند که موجب تقویت بعد امنیتی سبک زندگی ایرانی اسلامی می‌شود. همچنین، اعتماد و امانتداری چه از جنبه معنوی و چه از جنبه مادی، فروتنی و دوری از کبر، راستگویی، راست‌کرداری، صبوری، خوش‌قولی، پاک‌دلی و عفت، رحم بر ضعفا، رجحان سود دیگری بر سود خود و در مقابل زیان خود بر زیان دیگری، یاوری ستمدیدگان، دفاع



از مظلومان، دوری از ریا و رعایت انصاف، از اصول و ارزشهای این ورزش است که توسط مرشد و مربیان نیز به شدت توصیه و موجب درونی شدن این ارزشها در ورزشکار و تقویت بعد اخلاق سبک زندگی ایرانی اسلامی می شود. برگزاری گلریزان، حمایت از افراد ضعیف و آسیب دیده، امر به معروف و نهی از منکر، پرده پوشی اسرار و نقایص مردم و آشکار نکردن آن و چشم پوشی از خطاهای آنان، از آیینها و آداب اند که در ورزشکاران زورخانه ای درونی شده و موجب تقویت بعد اجتماعی سبک زندگی ایرانی اسلامی می شوند. علاوه بر این، این باورها و نگرشها که در قالب شعر و موسیقی و با نوای دل انگیز مرشد ارائه می شود و با معماری ساده زورخانه همخوانی دارد، تأثیر مضاعف بر ورزشکاران می گذارد و سبب جامعه پذیری سبک زندگی ایرانی اسلامی در میان باستانی کاران می شود.

در خصوص عدم تأثیرگذاری ورزش زورخانه ای بر مؤلفه های زمان شناسی و عقل سبک زندگی ایرانی اسلامی، می توان گفت بعضی از اصول و آداب زورخانه، نظیر ورزش بعد از نماز صبح یا تفکر و خردورزی پهلوان و ورزشکاران، با گذشت زمان به علل مختلف به دست فراموشی سپرده شده یا در فرع قرار گرفته است و نمی تواند در مراحل اولیه در ورزشکار درونی شود. اما درباره معنادار بودن تفاوت پیش آزمون و پس آزمون در مؤلفه سلامت در هر دو گروه کنترل و آزمایش، می توان گفت به طور کلی هر ورزشی در سلامت جسمانی و روانی و نظافت شخصی ورزشکاران تأثیرگذار است و پژوهشهای زیادی به اثبات رسیده است. پیشنهاد می شود ضمن فراهم آوردن زیرساختها، ورزش زورخانه ای در کنار رشته های ورزشی دیگر در دانشگاهها به عنوان یک واحد اجباری برای رشته تربیت بدنی و همچنین به عنوان یک واحد درس عمومی یا اختیاری برای دانشجویان غیر تربیت بدنی آموزش داده شود. همچنین پیشنهاد می شود مسابقات ورزش پهلوانی به طور مرتب در سطح دانشگاه، منطقه و کشور در رده دانشجویان برگزار و پهلوان دانشجویان ایران مشخص شود.

پیشنهاد می شود آیینهای ورزش زورخانه ای با همکاری نهاد رهبری، بسیج و اداره تربیت بدنی دانشگاه به طور مرتب در دانشگاه برگزار شود تا ارزشهای والای ورزش زورخانه ای که مطابقت زیادی با سبک زندگی ایرانی اسلامی دارد، در دانشجویان نهادینه شود. پیشنهاد می شود با همکاری فدراسیون ورزش زورخانه ای و اداره تربیت بدنی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری یک کارگروه تخصصی برای ترویج ورزش زورخانه ای تشکیل شود و با برگزاری کارگاهها و تهیه بروشورهایی به معرفی ورزش زورخانه ای و بعضاً پهلوانان نامی ایران و داستانهای اخلاقی آنان در سطح دانشگاه پرداخته شود تا این ورزش در وهله اول جای خود را در بین دانشجویان چنانکه بایسته است پیدا کند و دانشجویان به عنوان افراد مؤثر در جهت انتقال و آموزش آن به جامعه کوشا باشند. این امر از جهات گوناگون حائز اهمیت است؛ زیرا علاوه بر فواید جسمی آن و سلامتی دانشجویان، بسیاری از باورهای ناب ملی و مذهبی ما که در درون این ورزش نهفته شده، از طریق شرکت در ورزش زورخانه ای در دانشجویان درونی می شود و احتمالاً باعث ترویج و نهادینه کردن سبک زندگی ایرانی اسلامی در آنان می شود.

#### ۴۲۴ ♦ تأثیر ورزش زورخانه‌ای در نهادینه کردن سبک زندگی ایرانی اسلامی

این پژوهش نیز مانند دیگر پژوهش‌های مداخله‌ای، دارای محدودیت‌هایی، از جمله جامعه و نمونه بررسی بود که به دلیل کنترل متغیرهای مداخله‌گر توسط گروه پژوهش، فقط پسران خوابگاهی را شامل می‌شد که معمولاً شهرستانی بودند. دیگر محدودیت این پژوهش، ابزار گردآوری داده‌ها بود که از پرسشنامه برای سنجش سبک زندگی ایرانی اسلامی استفاده شد. محدودیت‌های ذکر شده می‌توانند نتایج مطالعه را تحت تأثیر قرار دهند. پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های بعدی این کاستی‌ها برطرف شود.



## منابع

- آقایی، وحیده (۱۳۹۱). بررسی رابطه بین سبک زندگی و عمل به باورهای دینی با رضایت زناشویی در دبیران زن متأهل جوان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید بهشتی.
- اصمی اصطهباناتی، مریم و سعیده گروسی (۱۳۹۳). «سبک زندگی دینی و عوامل مؤثر آن در بین دانشجویان دانشگاه شهید باهنر کرمان». فرهنگ در دانشگاه اسلامی، سال چهارم، ش ۴: ۵۳۸-۵۱۵.
- امیرطاهری، فاطمه؛ فاطمه سلطانی‌نژاد و ژیلا شاهی مریدی (۱۳۹۴). «درآمدی بر عوامل مؤثر در تهاجم فرهنگی دانشجویان». همایش ملی روان‌شناسی و مدیریت آسیب‌های اجتماعی. چابهار: دانشگاه آزاد اسلامی.
- باصری، احمد؛ حجت‌الله مرادی و جمال یوسفی صفاپور (۱۳۹۵). «بررسی نقش مساجد در ترویج سبک زندگی ایرانی اسلامی». پاسداری فرهنگ انقلاب اسلامی، سال ششم، ش ۱۴: ۱۰۴-۷۷.
- حیدری، علی و ناصر دولت‌شاه (۱۳۹۱). «جلوه‌های تصوف، فتوت و مذهب تشیع در ورزش باستانی و زورخانه‌ای ایران». پژوهش در مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی، سال دوم، ش ۴: ۷۱-۵۷.
- سایت مقام معظم رهبری (۱۳۹۴). «فیشهای سبک زندگی». دریافت‌شده در تاریخ یکم آذر. <http://farsi.khamenei.ir/newspart-index?tid=2633>
- صداقت‌زادگان اصفهانی، شهناز (۱۳۸۴). «جامعه‌پذیری از طریق ورزش». نشریه المپیک، دوره سیزدهم، ش ۴: ۶۱-۷۲.
- کریمیان، فاطمه؛ پریش شکرچی‌زاده اصفهانی و جهانگیر کریمیان (۱۳۹۳). «اثرات ورزش در سبک زندگی اسلامی و ارزشهای اخلاقی». کنگرسه پیشگامان پیشرفت. شیراز: مرکز الگوی اسلامی ایرانی پیشرفت.
- نوروزی، فیض‌الله و آذر پترامی (۱۳۹۵). «بررسی سبک زندگی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی و توانبخشی و عوامل اجتماعی مؤثر بر آن». رفاه اجتماعی، سال شانزدهم، ش ۶۲: ۲۷۷-۲۲۵.
- Baciu, C. & A. Baciu (2015). "Quality of Life and Students' Socialization through Sport". *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 209: 78-83.
- Coakley, J. (2011). "Youth sports: What counts as "positive development?". *Journal of sport and social issues*, 35(3): 306-324.
- Evans, G.A. (2021). **Who Only Cricket Know": Sport, Ideology and Emancipatory Politics**. Doctoral dissertation, Boise State University.
- Kerr, J. (Ed.). (2000). **Community health promotion: challenges for practice**. Elsevier Health Sciences.
- Lee, C.S.; J.A. Mangan & G. Ok (2018). "Taiwan under Japanese Colonial Control: Sport as a Component of Cultural Conditioning, Political Domination, and Militaristic Imperialism". In: *Japanese Imperialism: Politics and Sport in East Asia* (P. 217-242). Singapore: Palgrave Macmillan.
- Mangan, J.A.; K. Park & G. Ok (2018). "Japanese Imperial Sport as Failed Cultural Conditioning: Korean 'Recalcitrance'". In: *Japanese Imperialism: Politics and Sport in East Asia* (P. 43-69). Singapore: Palgrave Macmillan.

- Ridgeon, L. (2007). **“The Zūrkhāna between Tradition and Change”**. *Iran*: 45(1): 243-265.
- Stănescu, M.; L. Vasile & I. Safta (2014). **“Educational Approaches Designed to Improve Active Lifestyle in Teenagers”**. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 117: 27-33.
- Thorpe, H. (2016). **“Action sports for youth development: Critical insights for the SDP community”**. *International journal of sport policy and politics*, 8(1): 91-116.
- Aghaie, V. (2012). **Investigating the relationship between lifestyle and practice of religious beliefs with marital satisfaction in young married female teachers**. Master Thesis. Shahid Beheshti University.
- Amirtaheri, F.; F. Soltani Nejad & J. Shahi Moradi (2015). **“An Introduction to the Factors Affecting Students' Cultural Invasion”**. *National Conference on Psychology and Social Injury Management*. Chabahar, Islamic Azad University, Chabahar Branch.
- Asami Estahbanati, M. & S. Garousi (2014). **“Religious Life Style and Effective Factors among Kerman Bahonar University Students”**. *Iranian Journal of Culture in The Islamic University*, 4(4): 515-538.
- Baseri, A.; H. Moradi & J. Yosefi Safapour (2016). **“Investigating the role of mosques in promoting the Iranian-Islamic lifestyle”**. *Bi-Quarterly Journal of Cultural Guardianship of the Islamic Revolution*, 6(14): 77-104.
- Headari, A. & N. Dolatshah (2012). **“Manifestations of Sufism, Chivalry, and Shia Religion in Ancient Sport and Gymnasium of Iran”**. *Journal of Research in Sport Management & Motor Behavior*, 2(4): 57-71.
- Karimiyan, F.; P. Shakarchizadeh Esfahani & J. Karimiyan (2014). **“The effects of sport on Islamic lifestyle and moral values”**. *Congress of Pioneers of Progress*. Shiraz: Center for the Iranian Islamic Model of Progress.
- Nouroozi, F. & A. Petrami (2016). **“A Survey on Life Style and Relevant Social Determinants in Students of the University of Social Welfare and Rehabilitation Sciences”**. *refahj*. 16(62): 225-277.
- Sedaghatzadegan Esfahani, Sh. (2005). **“Socialization through sports”**. *Journal of Olympic*, 13(4): 61-72.
- Website of the Supreme Leader (2015). **“Lifestyle Vouchers”**. received on December 22. <http://farsi.khamenei.ir/newspart-index?tid=2633>

