

## زنانگی و ورزش

محمد سعید ذکایی

استادیار دانشگاه علامه طباطبایی

سعیده صدیقی\*

کارشناس ارشد مطالعات زنان

### چکیده

زنانگی و ورزش هر دو سازه‌های اجتماعی و رفتارهای فرهنگی هستند و در همبستگی با بستر اجتماعی شکل می‌گیرند. در این پژوهش سعی بر آن بود که از تجربه زیسته زنان ورزشکار استفاده شود. بنابراین، با رویکرد کیفی و با تکنیک مصاحبه در میدان پژوهش اجرا شد. نمونه مورد مطالعه از مجموع مصاحبه با ۳۶ نفر از دختران و زنان با طیف سنی ۴۶-۱۴ سال شهر تهران تشکیل شد که در دو نوع متفاوت ورزش‌های رزمی و ایروبیک سابقه ورزشی حرفه‌ای و غیرحرفه‌ای دارند. آنچه در طی پژوهش مشخص می‌شود این است که پس از انتخاب ورزش و استمرار در پرداختن در آن عاملیتی مشترک و اعتماد به نفس در افراد پرورش پیدا می‌کند که هر دو گروه این افراد دست به خلاقیت در متن می‌زنند. تلفیق ظرافت و خشونت در عین گزینش صفات متضاد مثل ظرافت و قدرت و همچنین سوژه‌گی بدن‌های ورزشکاری، نشان از این عاملیت و خلاقیت دارد و این ورزشکاران از این طریق معنای زنانگی را وسعت می‌بخشند و فضا را برای خلاقیت و گزینشگری کنشگر اجتماعی باز می‌کنند. همچنین نقش پررنگ عاملیت تا حدی است که عوامل اجتماعی مؤثر در این حوزه را نیز در می‌نوردد.

### واژگان کلیدی

زنانگی؛ ورزش؛ سوژه‌گی؛ عاملیت؛ فرهنگ؛ جامعه‌پذیری جنسیتی

\* نویسنده مسئول

تاریخ تصویب: ۱۳۹۴/۱/۲۳

تاریخ دریافت: ۱۳۹۲/۷/۲۲

### مقدمه و بیان مسئله

زنانگی در حوزه جامعه‌شناسی جنسیت و فرهنگی به دنبال این است که چگونه این اعمال، ساخته شده اجتماع هستند و چگونه معانی فرهنگی را به وجود می‌آورند و نقش آن‌ها در مستقر ساختن امتیاز در جامعه چیست؟ این چشم‌انداز تنها به ارتباط ساخت اجتماعی با اعمال اجتماعی و نتایج آن‌ها توجه می‌کند. همچنین آن‌ها بر ارتباط میان جنسیت و فرهنگ تمرکز دارند و بررسی می‌کنند که چگونه اعمال اجتماع، جنسیت و تفاوت‌های جنسی را می‌سازد. انتظارات فرهنگی از زنانگی و مردانگی در زیر مجموعه این تحلیل‌ها به‌ویژه در مطالعات ورزشکاران زن قرار می‌گیرد (کرن<sup>۱</sup>، ۲۰۰۴: ۴). از طرف دیگر ورزش در حوزه‌ای مردانه تعریف شده و با ویژگی‌های موسوم به مردانگی هماهنگ شده است. از این دید، ورزش مطلوب، ورزشی است جدی، پرجنب و جوش، ماهرانه، قدرتمندانه و زورمندانه. و باید در آن ویژگی‌هایی هم چون رقابت‌جویی، جاه‌طلبی، اعتماد به نفس و جرأت به نمایش گذاشته شود و اینها همگی با تصویر ارائه شده از زنانگی متضاد است. تصویر عمومی از زنانگی متناسب است با ضعف نسبی، آرامی، ملایمت، مشارکت، زیبایی و چالاک‌ی. و این ساخت نظری مردانگی و زنانگی در ورزش (و فراغت) به وسیله تشکیلات ایدئولوژیک مشابه در دیگر عرصه‌ها از قبیل خانواده و مدرسه بازتولید می‌شوند. تصویری که از زنانگی برای ما ارائه شده است عمدتاً در قالب نقش‌هایی در متن خانه یا شریک زندگی یک مرد یا جذاب برای مردان و مادران و همسرانی خوب و پاک است. اما با تمام این‌ها این زنان در حال انجام دادن فعالیت‌های فیزیکی ظاهر نمی‌شوند یا به ندرت ظاهر می‌شوند و آنچه تأیید شده است ارتباط تنگاتنگ میان تصویر جنسی و مشارکت در ورزش است (هارگریوز، ۱۹۸۱: ۱۴۰-۱۳۸)<sup>۲</sup>

مشارکت در ورزش می‌تواند به زنان برای غلبه بر احساس ابژه کردن بدن‌های خود و گسترش دادن مهارت‌های فیزیکی در میان زنان و بالا بردن توانایی فیزیکی و قدرتی آن‌ها کمک کند و علاوه بر این می‌تواند اعتماد به نفس آن‌ها را نیز بالا ببرد. از طرف دیگر قدرت فیزیکی که از طریق مشارکت ورزشی به دست می‌آید، با تناسب اندام و سلامتی همراه است و این

1. Kran

2. Hargreaves



گونه زنان سلامت فیزیکی و روانی خود را کنترل می‌کنند و کم‌تر احساس آسیب‌پذیری خواهند داشت. این عوامل نیز احساس استقلال افراد را بالا می‌برد. همچنین مشارکت در ورزش می‌تواند چگونگی ارتباط دختران و زنان را با مردان تغییر دهد. در واقع ورزش به آنها نگرشی می‌دهد که می‌توانند در مقابل مردان از موضع ضعف عمل نکنند و قوی باشند (کوکلی<sup>۱</sup>، ۲۵۹، ۲۰۰۳).

دانکن<sup>۲</sup> اشاره دارد به اینکه رویکرد دنیای ورزش نسبت به زنان (در طی تاریخ) یا رویکرد طرد مطلق بوده است یا رویکرد طرد نسبی. این طرد (مطلق، نسبی) از دنیای ورزش نتیجه توافق وسیع‌تری درباره تعریف زنانگی است. می‌توان تبیین کرد که کمبود زنان در بعضی از رشته‌های خاص ورزشی به علت تحریم اجتماعی آنهاست (دانکن، ۲۰۰۲: ۸۴) در واقع دلیل طرد زنان از بعضی از ورزش‌ها نتیجه توافق وسیعی است که درباره زنانگی انجام شده است. بر این اساس زنانگی سازه‌ای اجتماعی است. نکته بسیار مهم دانستن این است که عاملیت فردی در این موقعیت چقدر تأثیرگذار است، ورزش در جهت این عاملیت در حرکت است یا آن نیز در جایگاه تثبیت تعاریف مرسوم در متن فرهنگی قرار دارد. در واقع هدف از این پژوهش آگاهی یافتن بر نقش متقابل زنانگی و ورزش است. به بیان دیگر به دنبال نشان دادن الزاماتی خواهیم بود که پرداختن به ورزش با ارزش‌ها و هویت جنسیتی دارد و همچنین نقشی که ارزش‌های جنسیتی با انتخاب و جهت‌گیری‌های ورزشی دارد. در این پژوهش سعی شد با استفاده از تجربه زیسته زنان این نکات روشن شود:

بدن‌های متفاوت، ارزش‌های متفاوت در مقایسه با بدن آرمانی (زنانه، مردانه) تولید می‌کنند. این بدن آرمانی و این ارزش‌ها ساخته و پرداخته اجتماع هستند، که نظریه‌پردازان فرهنگی هر کدام به نوعی به تبیین آن اقدام کرده‌اند. ما در اینجا مرور کوتاهی به این نظریات می‌افکنیم.

بورديو بدن و مدیریت آن را در رابطه با طبقه می‌بیند. از نظر بورديو رابطه درونی میان جایگاه اجتماعی عادت‌واره و سلیقه به تولید فرم‌های بدنی مشخص و جهت‌گیری آنها کمک می‌کند. در کار بورديو مشخص می‌شود که بدن‌ها درگیر خلق و باز تولید هستند و نشانی از طبقه اجتماعی دارند. مردم تحت تأثیر<sup>۳</sup> عامل مهم یعنی جایگاه اجتماعی، شکلی از عادت‌واره

1. Coakly
2. Duncan

و ذائقه و سلیقه، بدن‌های خود را به صورت متفاوت پرورش می‌دهند (دوفرانس<sup>۱</sup>، ۱۳۸۵: ۴۸) در واقع نحوه مدیریت بدن و انتخاب ورزش نشان‌دهنده نمادهای منزلتی خاص هستند، اما بعدها بودریار این نظر را به چالش کشید. به اعتقاد بودریار ما در عصری زندگی می‌کنیم که افراد مصرف خود را بر اساس اینکه چه کسی هستند برنامه‌ریزی نمی‌کنند، بلکه افراد از طریق آنچه که مصرف می‌کنند، هویت خود را تولید می‌کنند. فدرستون نیز معتقد است نمادهای منزلتی نسل‌های قبل، دیگر قادر به رساندن مفاهیم سابق خود نیستند. بودریو به نوعی افراد و انتخاب‌های آن‌ها را در چارچوب طبقه محدود می‌کند و به نوعی جبرگرایی را حاکم بر افکار خویش می‌کند.

فوکو بدن را در رابطه قدرت می‌بیند. در واقع فوکو بدن را به عنوان فرآورده قدرت و دانش تجزیه و تحلیل می‌کند و بر شیوه‌هایی تأکید می‌کند که انسان‌ها بدن خود را تغییر شکل می‌دهند، مدیریت می‌کنند و از نظر اجتماعی ارزیابی می‌کنند. بدن، ورزش و سلامتی به صورت اموری طبیعی دیده می‌شوند، اما در واقعیت در رابطه با قدرت و دانش تعریف شده‌اند. بر اساس دیدگاه فوکو ورزش‌های مدرن جدید، پزشکان و کارشناسان آموزش و پرورش را قادر کرد که بدن‌ها را بر اساس جنس هدف قرار دهند و کنترل کردن ورزش برای مردان معنای نظامی پیدا کرد، در حالیکه برای زنان این‌گونه در نظر گرفته شده بود که فیزیولوژی آن‌ها با تمرین‌های نیرومندان و فعالیت‌های شدید متناسب نیست. از دهه ۱۹۶۰، هدایت‌های دولتی با تمرین، مردان و زنان را به ورزش هدایت کرد. ابروییک زنان در حوزه خود اعترافی گذاشته شد و تناسب‌اندام به عنوان آروزی شخصی شده تلقی شد که به طرق مختلف به حکومت‌مندی به خود<sup>۳</sup> کمک می‌کند. این امور قدرت و اختیار کارشناسان پزشکی و متخصصان تناسب‌اندام را باز تولید کرد (گیلوانوتی<sup>۴</sup>، ۲۰۰۵: ۱۰۴).<sup>۵</sup>

فدرستون از فرهنگ مصرفی و بدن‌نمایشی صحبت می‌کند. بر طبق این نظریه از اوایل قرن بیستم فرهنگ مصرفی شکل می‌گیرد. در فرهنگ مصرفی مدیریت و کنترل بدن در راستای

---

1 Defrence

2 sex

3 Technology of the self

4 Gilvanotti

5: Thomas



ساختن بدنی آراسته خواهد بود. توجهی که در این دوران به بدن می‌شود، تنها به خاطر حفظ سلامت نیست، بلکه در راستای توجه به نمای بیرونی بدن است. در این دوران درون و بیرون بدن (نمای بیرونی) در جهت تغییر و دگرگونی و زیباسازی نمای بیرونی بدن، به هم ملحق می‌شوند (توماس، ۲۰۰۳: ۵۱). در واقع فدرستون مدیریت بدن را در راستای فرهنگ مصرفی و سرمایه‌داری می‌بیند. اما پژوهش‌های کوکلی نشان داده است که از اواسط ۱۹۷۰ بسیاری از مردم دنیا از منافع فعالیت فیزیکی و سلامت آگاه شدند. این آگاهی مشوق زنان برای مشارکت در ورزش و به دست آوردن سلامتی بود. با وجود اینکه هنوز هم تفکر سنتی درباره زنانگی وجود دارد و این تفکر به تیپ زن آرمانی وابسته است که به زبان امروزی زنی لاغر و دارای جذابیت جنسی است، تأکید بر گسترش مهارت‌های بدنی و قدرت فیزیکی افزایش یافته است (کوکلی<sup>۱</sup>، ۲۰۰۳: ۲۳۷-۲۳۴). بر اساس نظر گیدنز نیز بدن به صورت جزئی از بازتابندگی دنیای امروز در آمده است. واقعیت این است که رژیم‌های بدن‌سازی و توجه به آراستگی و نظافت جسم در طی دوره اخیر تجدد بدن را در برابر گرایش‌های بازتابی مداوم، خاصه در شرایطی که کثرت انتخاب وجود داشته باشد، تأثیرپذیر کرده است. هم برنامه‌ریزی و تنظیم زندگی و هم پدید آمدن گزینه‌هایی برای انتخاب شیوه زندگی که به طور اصولی با رژیم غذایی در هم آمیخته‌اند. کاملاً کوتاه‌بینانه خواهد بود اگر این پدیده را فقط به عنوان تغییر الگوهای آرمانی ظواهر جسمانی (مثلاً رواج باریک‌اندازی یا جوان‌نمایی) یا فقط به عنوان تأثیرات بازتابی تبلیغات تجاری تفسیر کنیم. واقعیت این است که ما بیش از پیش مسئول طراحی بدن‌های خویش می‌شویم و هر چه محیط فعالیت‌های اجتماعی ما از جامعه سنتی بیش‌تر فاصله گرفته باشد، فشار این مسئولیت را بیش‌تر حس می‌کنیم (گیدنز<sup>۲</sup>، ۱۳۷۸: ۱۴۰).

اما در حوزه مطالعات فمینیستی دو دیدگاه در کل رایج است: دیدگاه اول که رابطه زنان را با مصرف و مدیریت بدن به مانند رابطه ظالم و مظلوم توصیف می‌کند. در این رویکرد زنان ابژه سرمایه‌داری شناخته می‌شوند و اساس بر این است که آن‌ها کنشگرانی منفعل هستند که کنترل بر بدن خویش را به طرق گوناگون از دست داده‌اند، اما دیدگاه دوم، دیدگاه‌های جدیدی را متأثر از تئوری‌های پسا ساختارگرایانه و پست مدرن درباره زیبایی و صنعت زیبایی ارائه داده

1 Coakly

2 Giddenz

است. براساس این دیدگاه، زنان با فرم‌های مختلف مدیریت بدن درگیر هستند. بر اساس این دیدگاه زنان می‌توانند عاملیت خودشان را از طریق مدیریت فعال و متنوع بدن و اعمال شیوه‌های زیبایی ابراز کنند (پترسن<sup>۱</sup>، ۲۰۰۷: ۷۲).

اما پس‌اساختارگراها بر نیازهای متفاوت زنان تأکید می‌کنند و متذکر می‌شوند که ورزش به طور بالقوه توانایی آن را دارد که مرزهای جنسیتی را بشکند و دوگانگی آن‌ها را بازسازی کند. در واقع ورزش هم می‌تواند دوگانگی‌های متضاد را تقویت کند، هم می‌تواند این دوگانگی‌ها را به چالش بکشد. این به چالش کشیدن را در حوزه ورزش‌های قدرتی که زن‌ها در آن مشغول هستند می‌توان شاهد بود. همچنین اهمیت قدرت فردی زنان در مقاومت کردن در مقابل دوگانگی‌ها را بیان می‌کند. در واقع در ذات این نظریه ما مقاومت و تنوع دیدگاه را شاهد هستیم. بر اساس این دیدگاه زنان با توجه به متن می‌توانند زنانگی سنتی را بپذیرند و از طریق ورزش آن را باز تولید کنند و هم می‌توانند آن را به چالش بکشند.

همچنین دو دسته پژوهش‌ها در این زمینه موجود است که اطلاعات متنوعی را در زمینه تصویر بدنی، عزت نفس و شیوه تغذیه این افراد فراهم کرده است. یک دسته از محققان مانند دیبارتولو و شفر<sup>۲</sup>، ۲۰۰۲ و میلرز و دیگران<sup>۳</sup>، ۱۹۹۹ اطلاعاتی را کسب کرده‌اند مبنی بر اینکه ورزشکاران زن تصویر مثبتتر و الگوهای تغذیه سالم‌تری دارند و در مقایسه با همسالان خود که ورزش نمی‌کنند، کم‌تر دچار عوارض استخوانی می‌شوند.

دسته دوم مانند (دوکوئین<sup>۴</sup>، ۲۰۰۴؛ جانز<sup>۵</sup>، ۱۹۹۴، کرین و دیگران، ۱۹۹۶)<sup>۶</sup> نشان داده‌اند که محیط‌های ورزشی فشاری را ایجاد می‌کنند که به اعمالی مضر برای سلامتی از قبیل بی‌اشتهایی عصبی، تمرین‌های بیش از حد و آموزش‌های زیان‌آور منتهی می‌شود.

اهداف پژوهش عبارت هستند از:

هدف اصلی:

- 
- 1 Petersen
  - 2 Dibartolo & Shaffer
  - 3 Millers et al.
  - 4 Duquin
  - 5 Johns
  - 6 Krane.



- نشان دادن الزاماتی است که پرداختن به ورزش با ارزش‌ها و هویت جنسیتی دارد و همچنین نقشی که ارزش‌های جنسیتی با انتخاب و جهت‌گیری‌های ورزشی دارد. اهداف فرعی:
- شناخت نقش ورزش در کردار بدنی و نمای ظاهری
- شناخت نقش عوامل اجتماعی در انتخاب ورزش در میان انتخاب‌های دیگر در حوزه مدیریت بدن (جراحی زیبایی و رژیم)
- شناخت کارکردهای جسمی و روانی ورزش

### روش پژوهش

اکثر بررسی‌هایی که از طرف زنان پژوهشگر درباره زنان انجام شده به صورت کیفی هستند و فمینیست‌ها اغلب معتقد بوده‌اند که در پژوهش‌های جامعه‌شناختی باید از روش‌های کیفی بهره گرفت تا زنان و مردان مورد پژوهش امکان شنیده شدن را بیابند و امکان نگرش و درک جهان از جایگاه افراد مورد پژوهش فراهم شود (ابوت و والاس، ۱۳۸۰: ۲۷۶).

همچنین در هنگام انجام دادن مطالعات مربوط به زنان از طریق روش کیفی، دید کامل‌تر، رساتر و دقیق‌تر از واقعیت اجتماعی به دست می‌آید. فمینیست‌ها ظاهراً روش‌های کیفی را ابزار بهتری برای پژوهش جنسیتی می‌دانند زیرا روش کیفی:

- متضمن تساوی بیش‌تری میان پژوهشگر و پژوهش‌شونده است.
- امکان منظور شدن دیدگاه پژوهش‌شونده را در روند پژوهش فراهم می‌کند.
- پژوهش‌شوندگان را به موضوع‌های جدا از هم تبدیل نمی‌کند (ابوت و والاس، ۱۳۸۰: ۲۸۶).

در این پژوهش از روش کیفی استفاده شد. به دلیل اینکه بررسی زنانگی به عنوان یک سازه اجتماعی، در قالب تجربه زیسته زنانه می‌گنجد. این تجربه زیستی زنانه با توجه به بافت مذهبی و دینی و سنتی ایران به نوعی منحصر فرد نیز است. از طرف دیگر تجربه زیسته زنانه را نمی‌توان با آمار و ارقام مشخص کرد. آنچه را در پژوهش‌های علوم اجتماعی شاهد هستیم

غفلت از تجربه زیسته زنانه است که لایه‌های پنهان زندگی زنان را روشن می‌کند. در این مطالعه از روش مصاحبه استفاده شده است. از میان مصاحبه‌های کیفی از روش مصاحبه‌های شبه ساختاریافته استفاده شد. مصاحبه‌ها را به این دلیل شبه ساختار یافته می‌خوانیم که در طراحی پرسش‌ها حداقلی از ساختار وجود داشته است. دلیل مصاحبه با ۳۶ نفر این بوده است که داده‌ها شروع به تکرار شدن کرده‌اند. در روش کیفی هرگز گردآوری داده‌ها به پایان نمی‌رسد، بلکه تنها ممکن است با سطحی از اشباع مواجه شویم، در آنجا داده‌ها آغاز به تکرار شدن می‌کنند، در چنین نقطه‌ای، می‌توانیم چنین فرض کنیم که می‌شود به گردآوری داده‌ها خاتمه داد. بدیهی است نمونه‌ای این چنین کوچک نمی‌تواند نمونه‌ای نمایا حتی در سطح شهر تهران باشد و لذا نتایج حاصل از این مصاحبه‌ها به هیچ وجه تعمیم‌پذیر نیستند، اگر چه روش‌های کیفی دیر زمانی است که ادعای تعمیم را فرو نهاده‌اند. روش نمونه‌گیری در این پژوهش، نمونه‌گیری گلوله برفی است. استفاده از این تکنیک نمونه‌گیری در مواردی رواج دارد که افراد نمونه با کمک کسانی انتخاب شوند که در ابتدا با آنها آشنا هستیم. بنابراین، این نمونه مانند گلوله برفی است که می‌غلند و در حین غلتیدن بزرگ‌تر می‌شود. بدین معنا که مصاحبه با افراد آشنا آغاز شد و سپس با معرفی و هدایت آنها با سایر اعضای جمعیت مصاحبه شد. بنابراین، در آغاز به فدراسیون مربوط و مربیان ورزشی مراجعه شد.

نمونه مورد مطالعه مجموعاً ۳۶ نفر از بانوان، با طیف سنی ۴۶-۱۴ سال، شهر تهران بودند. به صورت فردی با ۳۱ نفر و گروهی با ۵ نفر از آنها مصاحبه شد. ۱۳ نفر از این افراد مری یا قهرمان حوزه ورزشی خود بودند و سایرین به صورت غیر حرفه‌ای ورزش می‌کردند. سوالات مصاحبه کیفی بر حول این ۵ محور (پرسش‌های باز) مطرح شد.

- هدف زنان ورزشکار از ورزش کردن چیست؟
- نوع نگاه آنها به کلیشه‌های جنسیتی در حوزه ورزش چگونه است؟
- چه تغییراتی در خود بعد از استمرار در ورزش مشاهده کرده‌اند؟
- دلیل انتخاب این رشته ورزشی چه بوده است؟
- نگرش آنها نسبت به مدیریت بدنشان در ورزش چیست و چگونه آن را محقق

می‌کنند؟





### یافته‌های پژوهش

بدن به مثابه سوژه: یکی از اهداف این پژوهش شناخت نقش ورزش در کردار بدنی و نمای ظاهری بود. بدن و سوژه‌گی بدن (مقابل ابژه‌گی)، گزینشگری در کردار بدنی با توجه به متن فرهنگی و خلق متن تلفیقی از مقولات مورد نظر بود.

بعضی از وجوه عمده بدن، که مناسبت‌هایی با «خود» و «هویت شخصی» دارند، از تمایزهایی بهره‌مند هستند. نمای ظاهری بدن مشتمل بر همه ویژگی‌های سطحی پیکر ما است، که برای خود شخص و برای افراد دیگر قابل رؤیت است، و به طور معمول آن‌ها را نشانه‌ای برای تفسیر کنش‌ها به کار می‌گیرند. کردار مشخص‌کننده آن است که فرد از نمای ظاهری خود چگونه در فعالیت روزمره استفاده می‌کند (گیدنز، ۱۳۷۸: ۱۴۴).

آنچنانچه شناخت معتقد است، هنگامی که از ورزش صحبت به میان می‌آید، اولین چیزی که به ذهن متبادر می‌شود بدن ورزشکاری است. این نکته آنگاه پررنگ‌تر خواهد شد که صحبت از زنان ورزشکار در میان باشد. آنچنان که او در مقاله خود (تعریف زن در متن) تصویری کوتاه از زنانگی را نشان می‌دهد. او مطرح می‌کند که تصویر زن آرمانی در ورزش ارتباط تنگاتنگی با بدن زن دارد. ظرافت، زیبایی و جذابیت جزو ویژگی‌های بدن زن تعریف می‌شوند، که این ویژگی‌های زنانگی امری ثابت نیز نیستند و از نظر زمانی تغییر می‌کنند (شنايدر، ۲۰۰۰: ۱۲۵-۱۲۴).

یکی از سؤالات این مصاحبه نیز با محوریت بدن است. اینکه بدن زن ورزشکار را چگونه تصور می‌کنند.

نسرین، مربی ایروبیک، معتقد است: «تناسب اندام برای من خیلی مهمه، طرز راه رفتن یک شخص. اینکه یک شخص چطور راه میره، قدم‌هایی که برمی‌داره استوار باشه. شونه‌هاش افتاده نباشه از نظر استیل بدنی خوب باشه.»

به نظر پگاه، رزمی‌کار،: «استوار راه بره، چربی اضافه نداشته باشه. ولی نمی‌شه گفت قد بلند، چون قد تاحدی مربوط به ژنتیک است.»

یکی از مقولات مهم، تناسب اندام است که در مصاحبه‌ها بسیار به آن اشاره می‌شود.

پترسن اشاره دارد که در غرب امروز شکل و سایز بدن مشخصه‌ بازنمایی خویش است. در این متن چاقی به معنی فقدان خود کنترلی، بیماری، تنبلی، کم تحرکی است. بنابراین، به عنوان یک داغ اجتماعی عمل می‌کند (پترسون<sup>۱</sup>، ۲۰۰۷: ۴۹). در این پژوهش نیز تناسب اندام یک ارزش اجتماعی و چاقی یک داغ محسوب می‌شود.

گافمن معتقد است که این افراد برای پنهان کردن « داغ » چند خط مشی پیش می‌گیرند:

۱- فرد برای آن که مانند هر فرد سالم مورد پذیرش همگان قرار بگیرد، بیماری خود را پنهان می‌کند.

۲- سعی می‌کند از وخامت وضعیت خود بکاهد، تا آن را به کلی انکار کند.

۳- سعی می‌کند خود را از صحنه زندگی اجتماعی کنار بکشد (گافمن<sup>۲</sup>، ۱۳۸۶: ۳۲).

مرجان مربی ایروبیک از تغییر پوشش شاگردانش می‌گوید: «لباس پوشیدن تغییر می‌کنه آگه یه نتیجه‌ای ببیند در ورزششون و لاغر بشن و تناسب پیدا کنند از لباس‌هایی متناسب‌تر استفاده می‌کنند. اولش که میان خیلی لباس‌های گشاد می‌پوشند (داخل سالن باشگاه) که نشون نندن اونجاهایی که اذیتشون می‌کنه، آزارشون میده، ولی بعد از یه مدت راحت‌تر لباس می‌پوشن.» فاطمه کیک بوکسینگ‌کار از علاقه به لباس‌های متناسب می‌گوید:

«بعد از ورزش دوست داشتم لباس‌های متناسب بپوشم. چون می‌یاد بهم، قبلاً لباس‌های مردونه و پسرانه می‌پوشیدم، ولی الان سعی می‌کنم لباس‌های خانمی بپوشم. ده کیلو لاغر شدم دیگه ...»

داغ دانستن چاقی میان ورزشکاران ایروبیک و رزمی تفاوتی نمی‌کرد. هردو این دسته از افراد ورزشکار چنین داغی را به وسیله پوشیدن لباس‌های گشاد به نوعی پنهان می‌کردند، و بعد از رسیدن به اندام مورد دلخواه خود پوشش خود را تغییر می‌دادند. این مسئله این شبهه را در ذهن بسیاری ایجاد کرده که این آداب ایروبیک است که افراد را به تغییر پوشش مجبور می‌کند، اما این مسئله در باشگاه‌های ایروبیک به علت نداشتن لباس مخصوص به خود بیش‌تر جلوه می‌کند.

برای هر دو گروه امر سلامت مهم‌ترین امر است. تمایزی میان این دو گروه بر سر

1. Petersen

2 Gofman



معیارهای سلامت وجود ندارد. آن‌ها این معیارها را از ورزش انتظار دارند و برای به دست آوردن آن تلاش می‌کنند. در واقع درخواست سلامت طبقه و حتی سن را در می‌نوردند.

پریسا ۴۴ ساله: «خودم را که نگاه می‌کنم می‌بینم خیلی بهتر از خانم‌های دیگه هستم، چهره را نمی‌گم.... فقط به خاطر ایروبیکی. دیگه هیچ جام درد نمی‌کنه، هیچ وقت کمر درد نداشتم، نه زانو درد، نه آرتروز. وضعیت سلامتیم خیلی خوبه هیچ وقت مریض آنچنانی نمی‌شم. سرماخوردگی دو سه سال یک بار سراغم می‌یاد»

عاطفه، تکواندوکار ۱۴ ساله معتقد است: «هرکسی که ورزش می‌کند کم‌تر مریض می‌شود. برای من سلامتی خیلی مهمه شهرت و مسابقه و این حرف‌ها مهم نیست.»

مهرا ۱۴ ساله: «به نظر من ورزشی مثل تکواندو آدم را خوش تیپ نمی‌کنه، ورزش آدم را سالم و تندرست می‌کنه...»

نکته دیگر رعایت اصول صحیح نشستن، ایستادن و گام برداشتن است، که حتی این اصول نیز می‌تواند برساخته اجتماع باشد.

بورديو معتقد است سیاست جنسیت در شیوه‌های راه رفتن، نگرستن و حتی یک جا ایستادن شکل می‌گیرد و عیان می‌شود. آرمان زنانه حجب و حیا و فروتنی بدن او را به پایین و به طرف زمین سوق می‌دهد، اما مرد آرمانی، در سلوک خویش به طرف بالا و بیرون از خویش حرکت می‌کند، در واقع بدن او معطوف به سایر آدمیان است. از نظر بورديو بدن ابزاری برای یادآوری است که مبانی و مقدمات فرهنگ و دسته‌بندی‌های عملی ریختار در فرآیند یادگیری و اجتماعی شدن که از همان اوان کودکی آغاز می‌شود، بر آن حک و رمزگذاری می‌شود (جنکینز<sup>۱</sup>، ۱۳۸۵: ۱۲۳).

نفیسه (ایروبیکی) ورزش‌های زیادی را تجربه کرده است. او یکی از تجربه‌های مثبت خود را از کلاس ایروبیکی چنین می‌گوید:

«وقتی از کلاس می‌اومدم بیرون راست راه می‌رفتم. به خاطر نوع ورزش‌های کلاس و این برای من، که همیشه قوز راه می‌رفتم و دیگران این را به من می‌گفتند، خیلی مهم بود.»

در واقع نفس ورزش بدون تأکید بر نوع خاص به نوعی فرد را جامعه‌پذیر می‌کند که بدن آدمی (زن و مرد) به طرف بالا و بیرون از خویش حرکت کند.

همچنین از خصوصیات دیگر بدن ورزشکاری قدرت و مقاومت بدنی است. فائزه، رزمی کار، ۱۴ ساله: «یک خانم ورزشکار باید دیرتر مریض بشه، قدرت بدنی داره، بدن محکمی داره، به ضربه کوچک دردش نمی گیره.»

الناز ( رزمی کار) ۱۴ ساله: «به نظر من هم همین طور. بدن زن ورزشکار خیلی مقاوم تره نسبت به بقیه. ولی وقتی از دور نگاه می کنی بدن رزمی کار را شاید اصلاً متوجه نشی به خاطر اینکه آدم را عضلانی نمی کنه.»

**کردار بدنی، متن تلفیقی و گزینشگری:** در تمام طی مصاحبه های اکتشافی و مصاحبه های اصلی با ابروییک کاران یا دوستان، آن ها ورزش رزمی را ورزشی خشن می دانستند که این خشونت به کسانی که این ورزش ها را می آموزند بر اثر تکرار و تمرین سرایت خواهد کرد. این خشونت باعث می شود که این زنان از زنانگی دور شده و ویژگی های مردانه به خود بگیرند. و درباره ابروییک عکس این مسئله بیان می شود. برای سنجش این سخن نظر ورزشکاران ابروییک و نیز رزمی کاران را راجع به بعضی از کدهای زنانگی جویا می شوم.

فاطمه تکواندو را به مدت دو سال در فرهنگسرای بهمن انجام می دهد. به نظر فاطمه «ورزش وقتی قشنگه که اون ظرافت و اون دخترونه بودن را در کنارش حفظ کنه، همه چیز جای خودش را داره، در ورزش موقع مسابقه باید خشن باشی، همون جوری که ورزش حکم می کنه. بیرون از ورزش همون خانوم بودن خودت را حفظ کنی.»

میترا مربی باسابقه ابروییک معتقد است: « ابروییک زیر مجموعه آمادگی جسمانی است و می تونه به نوبه خودش خشن انجام بشود خیلی ها می برن طرف رقص که اشتباه است، خود من می برم طرف آمادگی جسمانی یعنی وسط ابروییک از حرکات آمادگی جسمانی استفاده می کنم. ضربه پا، کیک، لگد، پرش.»

اما نکته جالب توجه بحث بدن های مقاوم و قدرتمند و در عین حال ورزشی، رد بدن های عضلانی از طرف زنان ورزشکار است، آنچه از فحوای کلام الناز بر می آید در کلام دیگر ورزشکاران نیز بر آن تأکید می شود.

راحله مربی ووشو در فرهنگسرای خاوران، ۲۳ ساله: «یک دختر یا یک زن نباید این شکل و شمایل را داشته باشد. چنین چیزی به بدن مردها شبیه ولی زنها نه، زنها زمخت می شن. دوست دارم اون ظرافت زنانه را حفظ کنم.»



فاطمه که به مدت دو سال کیک بوکس کار کرده در مورد عدم علاقه‌اش به بدن‌های عضلانی چنین می‌گوید: «خشونت رشته را دوست دارم، ولی دوست ندارم بدنم مثل مردها بشه.»

بدن زنانه با ظرافت‌های خاص خودش مورد علاقه ایروبیکی‌کاران و رزمی‌کاران است. مسئله‌ای که کش‌مور نیز به آن اشاره می‌کند. زنان ورزشکار باید از داشتن بدن‌های ماهیچه‌ای دوری کنند. ورزشکار موفق باید قدرت‌مند و قوی باشد ولی نشانه‌های آشکار این قدرت‌مندی برای زنان منفی است. افزایش ماهیچه‌ها برای ورزشکاران زن یک پارادوکس خلق می‌کند. ماهیچه‌های بزرگ نمادی از قدرت مردانگی هستند. زنان باید در ورزش موفق باشند و قوی، بدون آن که نشانه‌هایی از این مردانگی را با خود داشته باشند (کش‌مور<sup>۱</sup>، ۲۰۰۰: ۴۹)؛ اما نکته مهم این است که رد بدن‌های عضلانی نه فقط نظر افراد عادی، بلکه نظر زنان ورزشکار نیز هست. در واقع در اینجا نیز نوعی گزینش شکل می‌گیرد، قدرت، مقاومت بدنی و استوار و افراشته راه رفتن تا مدت‌ها در انحصار مردان بوده است، اما امروز زنان ورزشکار برای رسیدن به آن تلاش می‌کنند، اما بدن‌های عضلانی را انتخاب نمی‌کنند.

همچنین در دوخت بسیاری از لباس‌های زنانه اصل بر بازنمایی بدن زنانه و ابژه‌گی آن قرار گرفته است، و راحتی بدن در آن در اولویت دوم قرار گرفته است. زنان ورزشکار به خصوص دختران نوجوان با انتخاب پوشش‌های اسپرت به نوعی این سبک پوشش را به چالش کشیده‌اند. لباس‌های اسپرت در درجه اول، مانند کفش‌های اسپرت، راحتی آن‌ها به چشم می‌آید در درجه دوم زیبایی.

نازنین ایروبیکی‌کار: «مثلاً من اسپرت می‌پوشم، اکثراً می‌گن مثل پسرای، حداقل یک کفش خانمانه پاشنه‌دار پا کن. یا مثلاً مانتوهای رو تنگ‌تر بگیر. ولی من میگم من دوست دارم تو کفش یا مانتو راحت باشم، لباس‌های خانمانه آدم رو محدود می‌کنه.»

فاطمه تکواندوکار نیز معتقد است: «من اصلاً کفش پاشنه بلند نمی‌تونم بپوشم، یا مانتو خیلی تنگ باشه که برای یک هزارم اگر اتفاقی افتاد برای دفاع از خودم بتونم حرکت درست را انجام بدم.» که این نیز به نوعی نشان از گزینشگری این زنان دارد.

**عوامل اجتماعی:** شناخت و فهم عوامل اجتماعی که می‌توانند در این حوزه تأثیرگذار

باشند نیز از اهداف فرعی پژوهش محسوب می‌شود، که در این حوزه نقش مدرسه، رسانه و خانواده بررسی شد.

**ورزش، تأثیر و عملکرد مدارس:** برنامه رسمی مدارس برای پسرها و دخترها هیچ‌گونه تفاوت سیستماتیکی ندارد، غیر از بازی‌هایی که بچه‌ها در آن شرکت می‌کنند. با این حال، چندین روزنه متعدد دیگر برای رسوخ تفاوت‌های جنسیتی در آموزش و پرورش وجود دارد. این روزنه‌ها شامل توقعات معلم، مراسم مدرسه و سایر جنبه‌های برنامه درسی پنهان است (گیدنز، ۱۳۷۳: ۷۴۶).

نسرین (مربی ایروبیکی): «مدرسه دختر من با توجه به اینکه یه سالن ساختند، اما عملاً هیچ وقت برای بچه ارزش قائل نیستن که برن و ورزش کنند تو برنامه هفتگی شون اینکه هفته‌ای دوساعت که ورزش دارن تا اونجا که ممکنه معلم از وقتشون می‌زنه تا به درساشون برسن، حتی بعضی وقت‌ها که نیم ساعت برای این می‌گذارند که ورزش کنند اونم بهانه‌های مختلف میارن که هوا بده، آلودگیه، مناسبت خاصیه.»

اما یک سری از آموزش‌ها در قالب آموزش پنهان مدارس است. در برنامه پنهان آموزش، دروس به صورت آگاهانه و عمدی تدریس نمی‌شوند، بلکه به صورت تلویحی در روش‌ها و سازمان مدرسه نهفته‌اند. بر اساس برنامه پنهان مدارس، زنانگی در ورزش نیز به دختران آموخته می‌شود. این گونه مدارس امکانات خاص ورزشی را دارند مانند والیبال، بسکتبال، تنیس. دانش‌آموزان در قالب همین امکانات می‌توانند ورزش کنند.

فاطمه تکواندوکار: «زمان مدرسه اصلاً ورزش را دوست نداشتم. اون موقع معلمون می‌گفت باید والیبال بازی کنی و والیبال ورزشی بود که اصلاً دوست نداشتم. از این کار در می‌رفتم. ولی وقتی مربی گیرم می‌انداخت انگار بار دنیا را رو دوشم گذاشته، ولی از اون موقع رزمی را دوست داشتم با خودم می‌گفتم خوش بحالشون.»

**ورزش زنان و رسانه‌ها:** رسانه‌های همگانی، شامل روزنامه، مجلات، تلویزیون، سینما اغلب در ارتباط با سرگرمی در نظر گرفته می‌شود و بنابراین در زندگی اکثر مردم کم اهمیت قلمداد می‌شود. چنین دیدگاهی کاملاً گمراه‌کننده است. دنیای امروز وابسته است به ارتباط مستمر یا کنش متقابل میان مردمی که بسیار جدا از یکدیگر هستند.

گیدنز معتقد است با جهانی شدن فزاینده رسانه‌های ارتباط جمعی، وجود عملکرد محافل و



سازمان‌های متعدد، در هر زمینه که خواهان شنیدن و نگرستن باشید، اطلاعات گوناگون می‌رسد و همین اطلاعات طبعاً راه‌های تازه‌ای برای انتخاب در برابر شخص می‌گشاید. تأثیر چسبانه‌ای تلویزیون و روزنامه‌ها و ماهواره از طریق کنارهم قرار دادن موقعیت‌ها و حالت‌های گوناگون، شکل‌ها و نمادهای ویژه‌ای به وجود می‌آورد و شیوه‌های زندگی بی‌سابقه، انتخاب‌های تازه‌ای را القا می‌کنند. از سوی دیگر تأثیر رسانه‌های جمعی فقط در جهت کثرت‌گرایی و تنوع‌طلبی نیست، رسانه‌های جمعی ما را به موقعیت‌هایی هدایت می‌کند که شخصاً هرگز امکان تماس یا آشنایی مستقیم با آن‌ها را نداشته‌ایم، ولی از طرف دیگر بین جایگاه‌ها و سکونت‌گاه‌هایی، که در گذشته به کلی از یکدیگر مجزا خبر بوده‌اند، نیز ارتباط‌هایی برقرار می‌کند (گیدنز، ۱۳۷۸: ۱۲۴).

در این میان تلویزیون تأثیرگذارترین رسانه محسوب می‌شود. عملاً هر خانواده‌ای یک دستگاه تلویزیون را دارد. افراد خانواده ساعات زیادی را برای دیدن برنامه‌های آن صرف می‌کنند.

اما این رسانه در به تصویر کشیدن ورزش زنان چگونه عمل کرده است؟ سمیرا، تکواندوکار: «الان زنان در رشته‌های مختلف ورزشی پیشرفت کرده‌اند، ولی اصلاً منعکس نمی‌شود فقط در حد اخبار، زیاد نمی‌رن طرف زن‌ها. برای اینکه می‌خوان نشون بدن زن‌ها ضعیف هستند».

مرجان، ابروییک‌کار: «ببینید در ورزش، ورزش خانم‌ها را نمی‌تونند نشون بدن فقط گوش می‌کنیم. مثلاً فلان تیم ملی دخترها این مقام را کسب کرده، ولی اصلاً نمی‌بینیم این مسابقه چی بوده. اگه خودشون را ببینیم خیلی بهتره. فقط سمعی با اون برخورد می‌کنیم. واسه همین تأثیرش خیلی کم‌تره ولی خوب، خانم‌ها دارن کارخودشون را می‌کنند».

مریم، تکواندوکار: «اونقدری که به ورزش آقایون بها می‌دن به ورزش خانم‌ها اهمیت نمی‌دن. کلاً در همه زمینه‌ها به فعالیت آقایون بیش‌تر بها می‌دن. تلویزیون فقط اسم‌ها را می‌بره، نشون نمی‌ده. ورزش خانم‌ها حتی با حجاب کامل در تلویزیون جا نیفتاده حدود چند دقیقه است مثل پیام بازرگانی».

بانوان ورزشکار معتقد هستند که پوشش خبری مسابقات ورزشی بانوان بیش‌تر در حد گزارش خبری است. ما فقط به طور سمعی شنونده پیروزی‌های باشگاهی زنان ورزشکار

هستیم. این وضعیت در روزنامه‌ها یا مجلات به مراتب بدتر است. روزنامه و مجلات ورزشی زیادی در ایران به چاپ می‌رسد که هیچکدام آن مختص ورزش بانوان نیست. جالب توجه است که، رسانه و مدرسه در جهت‌گیری ورزشی، انتخاب ورزش، استمرار و یا موفقیت بانوان ورزشکار این پژوهش هیچ‌گونه تأثیری نداشته‌اند.

**ورزش و خانواده:** بحثی در گفتمان علمی و عامه وجود دارد که هنرمند شدن در خانواده هنرمند، پیشرفت تحصیلی در خانواده تحصیل کرده و ورزشکار شدن در خانواده ورزشکار مورد انتظار است. بورديو نیز با بحث سرمایه فرهنگی و اجتماعی به نوعی به توجیه نظری این انتظار اجتماعی اقدام می‌کند. اما درباره ورزش بانوان این مسئله آنقدر مصداق نداشت. در میان ۳۶ مصاحبه انجام شده تعداد محدودی از مصاحبه‌ها بود که خانواده آن‌ها ورزشکار بودند و خانواده آن‌ها باعث انتخاب رشته ورزشیشان شده بود که این مسئله در میان نوجوانان مصداق داشت، اما درباره بقیه گروه‌های سنی این‌گونه نبود و نقطه عطف آن بود که بسیاری از افراد نه تنها از طریق خانواده، با ورزش آشنا نشده بودند، بلکه به طریقی مورد مخالفت آشکار نیز قرار گرفته بودند و هرچه به سمت ورزش‌های رزمی و به طرف جنوب تهران می‌رفتیم این مخالفت‌های اولیه بیش‌تر به چشم می‌آمد. این در حالی است که مدارس و رسانه نیز نقشی در این حوزه ایفا نکرده‌اند.

آسیه ۲۲ ساله، رزمی‌کار (فرهنگ‌سرای خاوران)

«مشوق اصلیم خودم بودم، همه می‌گن پدر و مادرم من نه، خودم اومدم. این ورزش را پیدا کردم بعد رفتم به اون‌ها گفتم. اون‌ها گفتند اگر دوست داری برو اول بابام مخالف بود خیلی می‌ترسید که صدمه ببینم، دست و پام مخصوصاً بینی شکسته ولی من توجه زیادی نکردم.»

فاطمه سرلک، ۲۶ ساله، دو سال کیک‌بوکس و یک سال تکواندو

«من خیلی علاقه داشتم به رشته‌های بوکس، بعد اومدم فول کیک بوکسینگ ثبت نام کردم. ولی چون مامان و بابام نمی‌گذاشتند...»

فاطمه نیز دلیل مخالفت پدر و مادرش را ترس از آسیب‌دیدگی می‌داند، در واقع آگاه نبودن خانواده‌ها به این نوع ورزش باعث به‌وجود آمدن پیشداوری در ذهن آن‌ها شده. فاطمه می‌گوید: «من دو سال کیک بوکس کار کردم، هیچ اتفاقی برام نیفتاد. در حالیکه می‌تونست من





یک تصادف بکنم و دماغم بشکند.»

فائزه، ۱۴ ساله، کاراته (شهرک غرب): «اوایل کار مامانم موافق نبود، ولی بعدش چرا. فکر می‌کردن ورزش خطرناکیه.»  
از سوی دیگر وجود کلیشه‌های جنسیتی دربارهٔ ورزش نیز خودش یکی از دلایل مخالفت خانواده‌هاست.

سمیرا، تکواندوکار: «اوایل که برادرم می‌رفت من هم خیلی اصرار داشتم برم، خب می‌گفتن دخترونه نیست، ولی بعد با اصرار خودم و برادرم موافقت کردن.»  
راحله، مربی وشو: «مامانم می‌گفت آگه بری هیکتل مردونه میشه، ولی من توجه زیادی نکردم.»

مریم، تکواندو کار ۲۴ساله: «مامانم و خواهرام خیلی می‌گن اینقدر ضربه تو شکمت می‌خوره، نازا میشی، هزار تا مشکل پیدا میکنی...»  
در واقع با وجود کلیشه‌ها و اطلاعات غلط در این زمینه و مخالفت والدین یا تشویق نکردن آن‌ها، نوجوانان و جوانان دختر به طرف علایق خود می‌روند.

در طی مصاحبه‌های اکتشافی متوجه پیش‌داوری نسبت به ورزش‌های رزمی شدیم. بسیاری ورزش‌های رزمی را ورزشی خشن می‌دانستند و معتقد بودند که این خشونت به کسانی که این ورزش‌ها را می‌آموزند بر اثر تکرار و تمرین سرایت خواهد کرد. این خشونت باعث می‌شود که این زنان از زنانگی دور شده و ویژگی‌های مردانه به خود بگیرند. برای سنجش این سخن نظر رزمی‌کاران را راجع به این مسئله جویا می‌شوم.

از بچه‌های رزمی می‌پرسم: «در ورزشی که انتخاب کردید چقدر خشونت می‌بینید؟ در رفتار شما چگونه تأثیری گذاشته است؟» پگاه قهرمان تیم ملی و برندهٔ ۱۳ مدال معتقد است: «در ورزش کاراته خشونت وجود نداره، یه خورده اعتماد به نفس بالا می‌ره، شما دخترهای ورزشکاری که می‌بینی کم‌تر متکی به دیگران هستنند... بهم می‌گن یه خورده خشنی، ولی من قبول ندارم. به خاطر اون اعتماد به نفسی که دارم می‌خوام کارهام رو خودم انجام بدم می‌گن.»  
سحر تکواندوکار از برجسب زدن به بچه‌های رزمی صحبت می‌کند: «مثلاً وقتی عصبانی می‌شم یه چیزهایی بهم می‌گن که از وقتی رفتی کاراته خشن‌تر شدی. به نظر خودم اصلاً این‌طور نیست. من فکر می‌کنم از وقتی اوادم اینجا آروم‌تر شدم. صبورتر شدم.»

**کارکردهای روانی ورزش:** از اهداف دیگر پژوهش شناخت کارکردهای روانی ورزش بود که بعد از تحلیل مصاحبه‌ها در سه مقوله امنیت، اعتماد به نفس و شادی جا گرفت.

**بدن و امنیت:** به نظر هدیه، رزمی‌کار، ۹۹٪ خانواده‌های ایرانی به دلیل فراگیری فنون دفاع شخصی، فرزندان دختر خود را به رشته‌های ورزشی رزمی می‌فرستند.

هدیه خاطره‌ای را که در آن از این فنون برای حفظ امنیت خود کمک گرفته است تعریف می‌کند: «یک‌بار ساعت ۸ یا ۹ شب به من حمله شد. اونم که نمی‌دونسته من رزمی‌کارم یه درسی بهش دادم که دیگه نره سراغ نفر دیگه‌ای.»

منیژه تکواندوکار: «برام پیش نیومده که بخواد اتفاقی بیفته که من هم بخوام این فن‌هایی که یاد گرفتم استفاده کنم، ولی همین که آدم بدونه که یه ورزش را بلده که یه آدم بتونه از خودش دفاع کنه. این باعث می‌شه اعتماد به نفس آدم بره بالا.»

اما صحبت نازنین صنعتگر دختر ایروبیکیک‌کار جالب است.

نازنین: «برای من خیلی از این اتفاقات افتاده. ... واقعاً شانس آوردم که ورزشکار بودم.»

بحث اعتماد به نفس در اینجا نیز مطرح است. اعتماد به نفسی که ورزش به نازنین داده است اهمیت نوع ورزش را کم‌رنگ کرده است. در میان تمام رزمی‌کارها فقط دونفر از آنها بودند که فراگیری دفاع شخصی دلیل انتخاب ورزششان بوده است. بقیه هنوز به این مسئله فکر نکرده بودند. در واقع شاید یادگیری فنون دفاع شخصی انگیزه انتخاب ورزش نبوده است، اما جزء آثار و نتایج ورزش کردن بوده است.

**اعتماد به نفس:** ورزش عرصه‌ای است که حضور در آن چه در حوزه حفظ سلامت و چه در حوزه ورزش قهرمانی اثر شایانی در بالا بردن اعتماد به نفس افراد دارد. زنان در این حوزه است که مهارت‌های جدیدی را می‌آموزند و مهارت‌های پیشین خود را تقویت یا باور می‌کنند. برای بسیاری از زنان عدم اعتماد به نفس ارمغانی از فقدان حضور در اجتماع در برهه‌ی زمانی خاص است. در واقع ورزش عرصه‌ای تعریف شده و موجه برای حضور زنان در اجتماع است.

راحله، ۲۶ ساله مربی و شو، دیپلم، مجرد: «اعتماد به نفس من اول خیلی پایین بود، ولی الان دو برابر شده ...»

مینا، مربی ایروبیکیک فرهنگ‌سرای بهمن و متأهل: «از نظر اعتماد به نفس، اعتماد به نفس



بالا رفت، اصلاً تو جمع نمی‌تونستم سؤال بپرسم و بلند حرف بزنم، ولی از وقتی اومدم ورزش هم روحیه‌ام شاد شده و هم اعتماد به نفسم رفته بالا...»  
خانم صالح، مربی ایروبیک، معتقد است: «شاگردهایی که تا دیروز نمی‌توانستند ۱۰ تا پله را راحت بروند بالا امروز که بیست تا پله را خیلی خوب می‌روند معلومه اعتماد به نفسشون می‌ره بالا.»

برای هدیه و پگاه که محصل هستند و در سطح قهرمانی فعالیت می‌کنند، پیروزی‌ها و پیشرفت‌هایشان اعتماد به نفس به آن‌ها می‌بخشد و این اعتماد به نفس را جزء شاخصه رفتارشان می‌دانند.

**شادی:** بسیاری از کارشناسان مسائل اجتماعی از نبود عرصه‌های شاد سالم در ایران سخن گفته‌اند. باشگاه‌های ورزشی یکی از عرصه‌هایی است که در کنار کارکرد اصلی خود مکانی برای شاد بودن نیز است. یک دلیل آن به علت ذات خود ورزش است که باعث آزاد شدن هورمون‌هایی در بدن می‌شود که باعث نشاط و شادی می‌شود. دلیل دیگر محیط باشگاه‌ها است، محیطی که در آن افراد تنها نیستند، در بعضی از ورزش‌ها موسیقی نیز در به وجود آمدن عرصه‌ای شاد کمک می‌کند. حتی مشاهده شد که هنگام نرمش و آماده شدن برای ورزش‌های رزمی نیز از موسیقی استفاده می‌شود.

زهره، ۲۶ ساله ایروبیک کار چنین می‌گوید:

«ورزش که اومدم خیلی شاد شدم. اینقدر شاد نبودم بیشتر کسل بودم چون بیشتر تو خونه و مدرسه اینها بودم. از وقتی اومدم ورزش همه می‌گن روحیه‌ات شادتر شده.»  
نازنین، ۲۲ ساله ایروبیک‌کار، هم همین نظر را دارد: «بعضی‌ها وزنشون زیاد پایین نیما، تو همون وزن می‌موند. با این حال اون ورزش را ادامه میدن. چون روحیه‌شون شاد می‌شه. بعضی وقتا اون تناسب اندام میره کنار و اون روحیه برایشون مهم میشه.»

سارا، ۲۲ ساله ایروبیک‌کار، هم همین نظر را دارد:

«خوب من از اولش آدم شادی بودم، ولی شادتر شدم. مثلاً اگر در کلاس ایروبیک یه اخمو داره ورزش می‌کنه ما سربه سرش می‌گذاشتیم چرا نمی‌خندی، بخند، همه آدم‌های بد اخلاق وقتی میان ایروبیک همشون می‌خندن یعنی باید بخندی...»

**مادری و همسری (ارزش):** فهم و شناخت نقش ارزش‌ها در رابطه با ورزش چه از نوع

قهرمانی و چه از نوع سلامتی از اهداف ضمنی این پژوهش محسوب می‌شود. دوره مادری فعال (یعنی دورانی که همه فرزندان خانه هستند و سنین آن‌ها پایین است) سخت‌ترین دوره برای مادران برای اختصاص وقت برای خود است. اما مشکل اینجاست که هنوز برای کمک به مادران در این دوره قدم‌های زیادی برداشته نشده است. همچنین ورزش نه از نوع قهرمانی حتی از نوع سلامتی برای زنان شاغل و دانشجو برنامه‌ریزی نشده است. بهترین ساعات باشگاه در اکثر باشگاه‌ها برای مردان است (صبح بانوان و بعدازظهر آقایان). می‌توان گفت تمایزات الگوی تفریحی زنان و مردان ناشی از تفاوت نقشی است که جامعه برای آن‌ها معنا کرده است.

خانم منصوریک، مربی ورزش رزمی و از قهرمانان این حوزه، در قسمتی از مصاحبه خود از یکی از چالش‌ها صحبت می‌کند.

«بین یک مرد وقتی از کلاس ورزش می‌یاد یک لیوان آب خنک می‌دنش، یه چایی یه عصرانه‌ای که خستگیش در بره، ولی یک خانم هیچ وقت این شرایط را نداره. از کلاس می‌یاد خسته است دوست داره بشینه تمدد قوا کنه، ولی باید برای کار روزانه که هیچ وقت تموم نمیشه آماده بشه، خانم‌ها بعد از تأهل دوشیفت کارن، یه سری بیرون از منزل و یه سری منزل. حالا ورزش را هم جدا حساب کنید و این واقعاً ساخته و یکی از ترمزهای بزرگ ما همینه و اینکه فرهنگ ورزش خانم‌ها در ایران جا نیفتاده.»

وضعیت برای مادرانی که فرزندان کوچک دارند بغرنج‌تر است. این افراد از کمبود زمان نیز رنج می‌برند.

وودوارد<sup>۱</sup> بر این اعتقاد است که اگرچه اوقات فراغت و لذت‌طلبی مایه انبساط خاطر و آزادی تلقی می‌شود، اما در عمل هنجارهای مربوط به زنانگی به عنوان محدودیت‌ها و الزامات قدرتمندی در کسب اجازه برای شرکت در فعالیت‌های تفریحی عمل می‌کنند (روجک، ۱۹۹۵: ۳۵).

در این مصاحبه‌ها ما سه دسته افراد را داشتیم:

۱. افرادی که تشویق همسر و همکاری او را داشتند (یک مورد).

1. woodward
2. Rojec



۲. افرادی که فقط تشویق همسر را داشتند، ولی باید با برنامه‌ریزی دقیق خود ورزش می‌کردند.

۳. افرادی که نه تشویق و نه همکاری همسر را داشتند که تعداد این مورد بیش‌تر از گزینه اول و دوم بود.

این در حالی است که اکثر کسانی که به ورزش می‌آیند با بچه‌های کوچک خود یا با مهدکودک‌های آن‌ها باید چانه‌زنی کنند تا وقتی برای خود پیدا کنند، و در میان مصاحبه‌ها هیچ باشگاهی مشاهده نشد که برای آن ساعت محدودی که (یک الی دو ساعت) مادران در آنجا مشغول ورزش هستند، فضایی (هر چند کوچک) برای کودکان آن‌ها مهیا کرده باشند، در حالیکه اکثر مادران حتی مادران غیر شاغل با این مشکل مواجه هستند. در واقع وجود این فضا باعث حضور بسیار بیش‌تر بانوان در باشگاه‌های ورزشی خواهد شد و ما در این پژوهش شاهد ارزشگذاری بالا و اولویت بخشیدن بر انجام‌دادن وظیفه مادری و همسری نسبت به انجام‌دادن فعالیت‌های ورزشی (ورزش بر محور سلامت و ورزش قهرمانی) بودیم. آنچه در این مقاله آمد، نمونه کاری است که در آن از تجربه زیسته زنان در حوزه ورزش بهره برده شده است. که به نوعی بیان‌کننده تأثیر و تأثر جنسیت و فرهنگ در حوزه ورزش بود. تجربه زیسته‌ای که به علت غلبه روش‌های کمی در حوزه پژوهش‌های اجتماعی نسبت به آن غفلت شده است.

### بحث و نتیجه‌گیری

زنانگی در متن کشوری شرقی با گرایش مذهبی معنای گسترده‌ای دارد. زنانگی در اینجا با نوع خاصی از حجب همراه است، که این حجب با زبان بدن خود را نشان می‌دهد. اما چقدر از اطلاعات درباره زنانگی و بدن زنانه، از آگاهی از تجربه زیسته زنانه به دست آمده است؟ می‌توان گفت هم در به‌دست آوردن این تجربه، و هم در بازنمایی و انعکاس آن غفلت شده است. در این پژوهش سعی بر آن بود که از تجربه زیسته زنان ورزشکار استفاده شود. دو رویکرد نسبت به ورزش ایروبیکی وجود دارد.

در رویکرد اول ورزش‌هایی مثل ایروبیکی برای زنان رضایت‌بخش است و لذت در آن نسبت به تمارین قدرتی اهمیت بیش‌تری دارد که این در اثر بازتولید همان ایدئولوژی

مردسالار دربارهٔ مردانگی و زنانگی است. در رویکرد دوم این افراد برای به دست آوردن بدن ایده‌آل تلاش می‌کنند و از این راه اعتماد به نفس، رضایت و جسارت به دست می‌آورند. همچنین دو رویکرد در ارتباط با زنانگی، مصرف و بدن دیده می‌شود. در رویکرد اول زنان ابژه‌های مصرف و مصرف‌گرایی هستند و رابطهٔ میان زنانگی به مصرف و بدن ظالمانه دیده می‌شود. در رویکرد دوم این اعتقاد وجود دارد که زنان سوژه‌های مصرف‌گرایی تلقی می‌شوند، زنان قادر به مقاومت هستند و توانایی به چالش کشیدن اعمال و کالاهای فرهنگی موجود را دارند، در واقع زنان کنشگرانی آگاه هستند (جگر<sup>۱</sup>، ۲۰۰۰: ۵۴).

در این پژوهش، در هر دو حوزهٔ مذکور، رویکرد دوم مشاهده شد. زنان ایروبیکیست برای به دست آوردن بدن ایده‌آل تلاش می‌کنند و به علت به دست آوردن بدنی دلخواه، بالا رفتن توان جسمانی، جوانی، سلامت و عوامل دیگر اعتماد به نفسشان بالا می‌رود. در اینجا دیگر آن‌ها ابژه نیستند، بلکه به سوژه‌های فعال تبدیل می‌شوند که با توجه به متن و موقعیت خود، سلائق خود را اعمال می‌کنند. در حوزهٔ ورزش‌های رزمی نیز همان‌طور که در مصاحبه‌ها نیز آمد، تلفیقی از اضداد را داریم. به طور مثال تلفیقی از ظرافت و قدرت بدنی را می‌بینیم، برای این افراد حفظ ظرافت زنانه در عین بالا بودن قدرت بدنی و فراگیری فنون نیروی رزمی مهم است. ورزشکاران رزمی معتقد بودند، می‌توان بدن‌های محکم، قوی و قدرت جسمانی بالا داشت، در حالیکه ظرافت‌های زنانه را در کنار آن حفظ کرد. در واقع این افراد در رشته‌هایی با پیشینهٔ تاریخ مردانه، هنجاری جدید می‌آفرینند و مقلدانی صرف از ورزش یا اصول ورزشی مردانه نیستند. زنان با توجه به موقعیت خاص خود، اعمال و کالاهای فرهنگی موجود را به چالش کشیده‌اند و زنانگی متصور عامه را به نوعی توسعه داده‌اند، اما به بعضی از حوزه‌ها وارد نشده‌اند. در واقع در اینجا به نوعی شاهد گزینش‌گری بر اساس متن هستیم. همچنین نگرش نسبت به مدیریت بدن این افراد بسیار نزدیک است. هر دو گروه از ورزشکاران نوعی عاملیت را در رفتار خود نشان می‌دهند. دختران و زنان ورزشکار از ورزش و مدیریت بدن خود خشنود هستند و اعتماد به نفس پیدا می‌کنند. می‌تواند این فرد تکواندوکاری در سالن مسابقه باشد یا ایروبیکی‌کاری در سالن ایروبیکی. این «خود» است که در درجهٔ اول اهمیت قرار دارد. در واقع بدن از سمت ابژه‌گی به سمت سوژه‌گی حرکت می‌کند. هر چه از مدت ورزش کردن

---

1. Jagger



می‌گذرد این سوژه‌گی را بیش‌تر می‌بینیم.

از دیگر نکات برجسته، توافق این بانوان ورزشکار در دو حوزه بسیار متفاوت ورزشی، بر سر مهم‌ترین کارکرد جسمی و روانی ورزش است. سلامت و اعتماد به نفس از مهم‌ترین کارکردهای جسمی و روانی ورزش از منظر زنان ورزشکار بود که خود منشاء توانمندی اجتماعی و روانی این بانوان ورزشکار محسوب می‌شود.

در حوزه انتزاعی‌تری مثل ارزش‌های زنانگی، مادری و همسری در ورزش، باید گفته شود ما در این پژوهش شاهد اعمال اولویتی بالا بر انجام‌دادن وظیفه مادری و همسری نسبت به انجام‌دادن فعالیت‌های ورزشی (ورزش بر محور سلامت و ورزش قهرمانی) بودیم. باید اذعان داشت ورزشکاران به تناسب سن و میزان تحصیلاتشان، کلیشه‌های جنسیتی موجود در جامعه را در حوزه ورزش به چالش می‌کشند. این مسئله دربارهٔ مربیان ورزشی و ورزشکاران رزمی (به خصوص در جنوب تهران) بیش‌تر صدق می‌کرد. اینان اندیشه‌های سنتی خانواده دربارهٔ ورزش رزمی را به چالش کشیده‌اند. اکثر خانواده‌های این افراد با ورزش کردن دخترانشان یا همسرشان در این حوزه مخالف بوده‌اند. رسانه‌ها و مراکز آموزشی با توجه به نظریه‌ها می‌توانستند از عوامل اجتماعی تأثیرگذار و تسهیل‌گر در این حوزه باشند، اما آنچه در این پژوهش ثبت شد، غفلت و کم‌توجهی این نهادها به این امر بود.

همان‌طور که گفته شد ورزش با خود عاملیتی را به همراه دارد، که نشانه‌های آن در این پژوهش با گزینش‌گری، خلاقیت، سوژه‌گی، تلفیق متن و مقاومت مشاهده شد. در واقع همهٔ اینها نشانه‌هایی از وسعت بخشیدن معنای زنانگی است. این عاملیت و خلاقیت در ورزش به نوعی دیدگاه سازه‌گرایانه را نیز به چالش می‌طلبد و فضا را برای خلاقیت و گزینش‌گری کنشگر اجتماعی باز می‌کند. در واقع پسا ساختارگراها نیز بر اهمیت قدرت فردی زنان تأکید دارند. برای تعریف مجدد زنانگی می‌بایست به تجربهٔ زیسته زنان رجوع کرد و اجازه داد خود آن‌ها تعریفی از آن ارائه دهند و دلیل کنش‌هایشان را بیان کنند. زنانگی در متن‌های مختلف معنای مختلف می‌یابد، رنگ عوض می‌کند و شناخت آن به همزیستی، همدلی و شناخت متن نیاز دارد.

## منابع

- آبوت پاملا، والاس کلر (۱۳۸۰). *جامعه شناسی زنان*، ترجمه منیژه نجم عراقی، تهران: نی جنکینز، ریچارد (۱۳۸۵). *پی یو آر دیو*، ترجمه لیلا جو افشانی و حسن چاوشیان، تهران: نی. دوفرانس، ژاک (۱۳۸۵). *جامعه شناسی ورزش*، ترجمه عبدالحسین نیک گهر، تهران: توتیا. گافمن، اروین (۱۳۸۶). *داغ ننگ: چاره اندیشی برای هویت ضایع شده*، ترجمه مسعود کیانپور، تهران: مرکز.
- گیدنز، آنتونی (۱۳۷۸). *تجدد و تشخیص: جامعه و هویت شخصی در عصر جدید*، ترجمه ناصر موفقیان، تهران: نی.
- گیدنز، آنتونی (۱۳۷۳). *جامعه شناسی*، ترجمه منوچهر صبوری، تهران: نی.

- Cashmore, E (2000). *Sport culture*. London: Rout ledge
- Coakly, J (2003). *Sport in society issue and controversies*. New York: Mcgrowhill
- Duncan, M. C., and Messner, M. A. (1998). *The media Image of sport and Gender*. See in: Lawrence A. Wenner (1998). *Media sport* London: Rout ledge.
- Duquin, M. E. (1994). The body snatchers and Dr. Frankenstein revisited: Social construction and deconstruction of bodies and sport. *Journal of Sport and Social Issues*, vol 18, 268–281.
- Givlianotti, R (2005). *Sport a critical sociology*. London: Politypress
- Hancock, P. Hughes, B. Jagger, E. Patterson, K. Russell, R. Tulle-Winton, E. Tyler, N. (2000). *The body, culture and Society*. London: Rout ledge.
- Hargreaves, J (1997). *Women s Boxing and Related Activities: Introducing Images and Meanings*. *Body & Society*, December 1997; vol. 3, 4: 33-49.
- Johns, D (1996). Fasting and feasting: Paradoxes of the sport ethic. *Sociology of Sport Journal*, 15, 41–63.
- Krane, V., Choi, P.Y.L., Baird, S.M., Aimar, C.M., Kauer, K.J. (2004). Living the Paradox: Female Athletes Negotiate Femininity and Muscularity. *Sex Role*, vol.50, March 2004.
- Krane, V., Greenleaf, C., & Snow, J. (1997). Reaching for gold and the price of glory: A motivational case study of a former elite gymnast. *The Sport Psychologist*, 11, 53–71.
- Marten-DiBartolo, P., and Shaffer, C. (2002). A comparison of female college athletes and nonathletes: Eating disorder symptomatology and psychological well-being. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24, 33–41
- Miller, K. E., Sabo, D. F., Farrell, M. P., Barnes, G. M., & Melnick, M. J. (1999). Sports, sexual behavior, contraceptive use, and pregnancy among female and male high school students: Testing cultural resource theory. *Sociology of Sport Journal*, 16, 366–387.
- Petersen, A (2007). *The body in question*. London, New York: Rout ledge





- Rojec, C (2004). *The leisure for leisure*. london: Rout ledge
- Schneider, A (2000). *On the definition of women in the sport context*. London and New York: Spon.
- Thomas, H (2003). *The body & dance and culture*. New York: Macmillan

نویسندگان

**seddighi\_sd@yahoo.com**

سعیده صدیقی

فارغ التحصیل کارشناسی ارشد مطالعات زنان از دانشگاه علامه طباطبایی با درجه شاگرد  
اولی. پژوهشگر اجتماعی، مدرس دانشگاه پیام نور.

**saeed.zokaei@gmail.com**

دکتر محمد سعید ذکایی

استادیار دانشگاه علامه طباطبایی، دانشکده علوم اجتماعی