

مدیریت ورزشی - تابستان ۱۳۹۱  
شماره ۱۳ - ص ص : ۹۷ - ۸۱  
تاریخ دریافت : ۱۹ / ۱۰ / ۸۹  
تاریخ تصویب : ۲۰ / ۰۶ / ۹۰

## تأثیر ورزش یوگا بر روابط خانوادگی افراد (مطالعه موردی: باشگاه‌های ورزشی شهر یزد)

۱. حشمت السادات معینی فر<sup>۱</sup> - ۲. نسیم جانفدا

۱. استادیار دانشکده مطالعات جهان دانشگاه تهران، ۲. کارشناس ارشد دانشگاه تهران

### چکیده

یوگا، یکی از مهم‌ترین روش‌های کاهش استرس و مشکلات روحی در بسیاری از کشورها در سطح جهان محسوب می‌شود. در ایران، یوگا اخیراً با استقبال روزافزون زنان مواجه شده. این پژوهش درصدد است تا یکی از نتایج اصلی این استقبال را بررسی کند. از آنجا که خانواده مهم‌ترین فضای خصوصی، در زندگی زنان است، این مقاله نقش مؤثر یوگا را در روابط خانوادگی تبیین می‌کند. این پژوهش نشان می‌دهد زنانی که به‌طور منظم در دوره‌های یوگا شرکت می‌جویند، از سویی خود را با نقش‌های عاطفی در روابط خانوادگی نزدیک‌تر می‌کنند و از سوی دیگر در تلاش برای تغییر نگرش خود در این زمینه هستند. برای تحقق این دو منظور، آنها از یوگا بهره می‌برند تا آرامش کسب کنند و در رویارویی با مسائل زندگی توانمندتر شوند و انسان معنوی‌تری باشند. در این راستا، مفهوم وحدت در آموزه‌های یوگا دیده‌های مغایر با نظریات فمینیستی به معنای رادیکال آن را رواج می‌دهد و افراد را به یکپارچگی و وحدت با یکدیگر تشویق می‌کند. در این فرایند، زنان صلح و آرامش بیشتری را در زندگی خانوادگی خود تجربه می‌کنند.

### واژه‌های کلیدی

یوگا، رضایتمندی از زندگی، زنان، ارتباط خانوادگی.

## مقدمه

ورزش به‌عنوان یک پدیده اجتماعی در هر دوره از تاریخ واجد ویژگی‌هایی می‌شود که متأثر از شرایط اجتماعی آن دوره است (دوفرانس، ۱۳۸۵) و آن را از فعالیت‌های مشابه در دوره دیگر متمایز می‌سازد و به‌طور متقابل نیز بر آن تأثیراتی دارد. همراه با گسترش روزافزون جوامع بشری و ایجاد رشته‌های جدید ورزشی، یوگا با سابقه تاریخی طولانی خود به نحو چشمگیری مورد استقبال جوامع جدید امروزی است که این گسترش و پویایی متأثر از عوامل خاص اجتماعی و مؤثر بر آن است.

یوگا ورزشی جسمی و روانی (فکری) است که در شبه‌قاره هند و توسط هندوها ابداع شد. با تعمقی در منابع موجود در مورد یوگا به‌آسانی متوجه این مهم می‌شویم که یوگا نه تنها به‌عنوان ورزشی مفید برای سلامت جسم، بلکه به طریق اولی مؤثر بر روح و روان است (مهدوی‌پور فرد، ۱۳۷۸) و ادعا می‌شود که از مسیر هدایت ذهن و روح انسان را به سلامت جسمی هم رهنمون می‌سازد. به‌نظر عده‌ای، یوگا صرفاً یک ورزش نیست، بلکه نگرشی همه‌جانبه به زندگی و تلاشی است برای یافتن زندگی با آرامش بیشتر.

واژه یوگا (Yoga) در اصل از واژه یوج (Yuj) در زبان سانسکریت به معنی یکپارچه‌سازی و یگانگی گرفته شده است. واژه یوج با واژگان «یک» و «یگانه» در فارسی خویشاوند است. برخی نیز باور دارند که یوگا از واژه فارسی «یوغ» گرفته شده و به معنای لگام زدن بر نفس است ولی این تحقیق با توجه به معنای اول سازماندهی شده است.

یوگا از طرفی به معنای «کنترل کردن» آمده است و در آن صورت یوگا را می‌توان علم کنترل امواج فکر و مهار قوای ذهن به‌منظور تسلطی همه‌جانبه بر توان بالقوه خود دانست. در این صورت به «روش» این دانش که همانا کنترل قوای تن و فکر است، تأکید می‌شود. باتوجه به چنین درکی، یوگا در کتاب شاندیلیا اوپانیشاد (Shandilya Upanishad) این‌گونه تعریف شده است:

«یوگا عبارت است از کنترل امواج ذهنی». از طرف دیگر، می‌توان یوگا را به معنای نظاره کردن و دیدن در نظر گرفت که در نتیجه یوگا علم نظاره خود و خودشناسی است. به این ترتیب غایت این دانش آشکار می‌شود، یعنی واقع شدن در طبیعت اصیل خویش و شکافتن تمامی حجاب‌های نفسانی. بر همین اساس در باگاواد گیتا

(Bhagavad gita) اوج یوگا، رویت ذات درونی از طریق ذهن پاک و خالص توصیف شده است. یوگا را به معنی «وصل و یکی شدن» نیز ترجمه کرده‌اند که در آن صورت غرض از انجام تمرینات یوگا آشکار و هویدا می‌شود. به این معنا، یوگا عبارت است از عملکرد هماهنگ قوای فردی و اتحاد قوای ذهنی (Chitta Shakti) با قوای حیاتی تن و حواس (Prana Shakti) که به تلخیص انرژی، توسعه آگاهی و در نهایت اتحاد با خداوند متعال منجر خواهد شد. بنابراین تصور، در رودرایا مانتراس (Rudraya Mantras) گفته شده: یک یوگی (یوگاکننده)، فقط در اتحاد با خداوند متعال به تجربه یوگا نایل می‌شود. به این ترتیب هرکدام از معانی واژه یوگا، قسمتی از این معرفت عمیق باطنی را آشکار می‌سازد و اختلاف ذاتی در میان آنها دیده نمی‌شود. بنابراین یوگا یک نظام خودیاری فردی برای حفظ تندرستی و پیشرفت روحی - معنوی است (دانش یوگا).

یوگا دارای ابعاد فلسفی و در عین حال کاربردی است. به گفته کارشناسان این ورزش، فلسفه یوگا با روح درونی انسان، گیتی و چگونگی ارتباط و پیوستگی این دو، سر و کار دارد. تمرینات یوگا می‌تواند روح انسان را تقویت کرده و آن را به آفریننده جهان هستی نزدیک‌تر کند تا به این صورت انسان از لحاظ روحی، درک بیشتری از خود و خدای خود داشته باشد.

یوگا شناختی مستقیم و بی‌واسطه از ژرفای هستی خویش و هماهنگی با قوانین طبیعت است. این معرفت شهودی در پی سلوکی پیگیر و عشقی صادقانه حاصل می‌شود. در پی این سلوک، فرد تسلطی همه‌جانبه بر قوای تن، احساسات و افکار خود پیدا می‌کند و در نهایت می‌تواند از حیطة تغییرات احساسی و نگرانی‌های فکری فراتر برود و در عمق قلب خود قرار یابد. جایی که تلاطمات فکری و محیط خارجی قادر نیستند تأثیری بر آن داشته باشند. در مورد واژه یوگا، اختلافاتی دیده می‌شود و آن را به معانی اتحاد و وصال، رؤیت و نظاره و کنترل و به زیر یوغ آوردن به کار برده‌اند. نه تنها در مورد ریشه واژه یوگا اختلافاتی دیده می‌شود بلکه در تعاریف و توضیحات مشروحی که درباره یوگا در متون گوناگون آمده است نیز تفاوت‌هایی وجود دارد. این در حالی است که متون کهن و مختلف یوگا، تعاریف متنوع یکدیگر را تأیید کرده‌اند ولی در واقع هیچ تعریف مشترکی پیرامون این تجربه عمیق بیان نشده است. ظاهراً در بیشتر موارد، زاویه دید استادانی که یوگا را تعریف کرده‌اند، با یکدیگر متفاوت بوده است.

یوگا تعریفی از گروه محدودی از تمرینات یا حالات معینی نیست بلکه بیشتر به مجموعه‌ای از فنون، از ساده تا بسیار پیشرفته، و احوال باطنی مختلف و در واقع سیر و سلوک کامل اشاره دارد.

روشن‌بینان و دانایان بسیاری به‌ویژه در هند، در پس سال‌ها تزکیه نفس و مراقبه‌های ژرف، حالاتی متفاوت از آگاهی را کشف و تجربه کردند. مجموعه این حالات و فنون و تعالیمی که برای درک و وصول به این احوال توسط آن مردان خردمند طراحی و دریافت شد، یوگا خوانده می‌شود. هر کدام از این خردمندان، جنبه‌هایی خاص از این معرفت گسترده را مورد توجه قرار داده و براساس آن تعریفی ارائه کرده‌اند. البته این تعاریف از هم بیگانه نیستند. همگی آنها در حول خودشناسی و افزایش توان فردی و توسعه آگاهی متمرکزند.

یوگا را روش کنترل امواج فکر یا ذهن می‌دانند. یوگا روش رویکرد نظام‌مند دستیابی به وحدت با هستی است و یک مکتب مراقبه فکر است که انسان را تشویق می‌کند و یاری می‌دهد به عالی‌ترین امکانات بالقوه خود دست یابد و آنها را بالفعل کند. استادان برجسته یوگا در طول قرن‌ها ظرایف و حالات بدنی انسان را مطالعه کرده و سپس حالات و حرکاتی را که به آسانی می‌توان آنها را تعلیم داد و اجرا و تکرار کرد، عرضه کرده‌اند. این حالات و حرکات را که هندوها «آسانا» می‌نامند، آثاری پیش‌بینی شدنی روی کارکردهای بدن انسان می‌گذارند و از پیدایش دردها و بیماری‌ها پیشگیری می‌کنند یا آنها را درمان می‌کنند. پهنه قلمرو آساناهای یوگا وسیع است و حالات و حرکات آن گوناگونند. هر آسانای یوگا سه بخش اصلی دارد: حرکت بدنی، فرایند کنترل فکر و فرایند کنترل تنفس.

فرایند گردش خون بدن انسان را می‌توان با تمرین‌های یوگا تقویت و سرعت جریان آن را کم یا زیاد کرد. همچنین این تمرین‌ها، غده هیپوفیز زیر مغز را که مرکز کنترل سیستم ترشحات درونی یا هورمون‌های درون‌ریز است را تحریک می‌کند. صاحب‌نظران یوگا تأکید می‌کنند که تنفس اساس کل زندگی انسان است. نه تنها به این دلیل که اکسیژن به بدن می‌رساند بلکه به این سبب که شبکه عصبی خودکار را تنظیم و تقویت می‌کند و به آن انرژی حیاتی می‌دهد. اما از آثار جالب یوگا بر ذهن و تن آدمی، تغییر امواج مغزی است. از این روش برای پیشگیری و درمان اسکیزوفرنی، بیقراری عصبی - رفتاری و کم‌توجهی کودکان و نوجوانان، نگرانی و وسواس و افسردگی، دردهای پشت، سوء هاضمه، حساسیت مزمن، فشار خون بالا، تنگی نفس، سردردهای میگرن، ضعف و

خستگی عمومی، بی‌حسی و سردی در دست‌ها و پاها، انواع روماتیسم، مشکلات مفصلی، کمبودهای هورمونی و چندی دیگر استفاده می‌کنند.

باتوجه به اینکه استقبال از یوگا در جامعه زنان به طور مشخص رو به افزایش است، این تحقیق بر آن است که هدف زنان شرکت‌کننده در این ورزش را بررسی و از آنجا که مهم‌ترین حوزه زندگی زنان به‌ویژه در ایران محیط خانوادگی است و باتوجه به اهمیت ویژه این نهاد، موارد تأثیرات یوگا و نگرش‌های مربوط به آن را در زندگی خانوادگی آنان مطالعه کند.

در مورد موضوع مورد بررسی، منابع مختلفی جست‌وجو و مشخص شد که این مطالعه جزء تحقیقات اکتشافی است و تحقیق در این حیطه تا به حال در ایران صورت نگرفته است، مگر در مورد فواید یوگا و ریشه پیدایش آن به‌صورت کلی.

در مطالعات متعددی به نقش یوگا در درمان بیماری‌های جسمی اشاره شده است. کاکس و همکاران (۲۰۱۰) تحقیقی با عنوان «درمان کم‌درد خفیف مزمن» توسط مرکز تحقیقات علمی یوگا انجام دادند. جامعه آماری را بیماران انگلیسی که کم‌درد داشتند و به مراکز یوگا درمانی مراجعه کرده بودند، تشکیل می‌دادند که ۲۶۲ نفر به‌عنوان نمونه به‌صورت تصادفی انتخاب شدند و ۱۲ هفته به تمرین یوگا پرداختند و در پایان به این نتیجه رسیدند که می‌توان کم‌درد خفیف را از طریق یوگا کنترل کرد.

ساتیاپرابها و همکاران (۲۰۰۷) تحقیقی با عنوان «تلفیق تعادل ارادی قلب به کمک یوگادرمانی برای بیماران مبتلا به صرع شدید» با هدف بررسی تأثیرات یوگا روی عملکردهای ارادی بیماران مبتلا به صرع شدید انجام دادند. جامعه آماری، بیماران مبتلا به صرع بودند که نمونه آماری آن ۱۸ نفر گروه یوگا و ۱۶ نفر ورزش‌های ساده روزمره بودند که اطلاعات آنها با ۱۴۲ نفر داوطلب سالم مقایسه شد. در ضمن شاخص‌هایی از تست‌های خودکار استاندارد شده استفاده شد. در پایان گروه یوگا بهبود چشمگیری در شاخص‌های پاراسمپاتیکی نشان داد، ولی در هر دو گروه بهبودی در شاخص‌های فشار خونی مشاهده نشد. گروه یوگا پس از ۱۰ روز معالجه عملکردهای نرمالی را دریافت کردند، این در حالی بود که تغییری در گروه ورزشی ایجاد نشد. به‌طور کلی، براساس این نتایج می‌توان گفت یوگا نقشی به‌عنوان کمک درمان در اداره ناتوانی‌های ارادی بیماران مبتلا به صرع شدید دارد.

نتایج تحقیق کوسوری و سریده‌ها (۲۰۰۹) با عنوان «نتایج تمرین یوگا در بهبود روحی و جسمی دیابت»، کاهش در شاخص توده بدن و کاهش در اضطراب و بهبودی در رفاه عمومی کل را نشان داد. به‌طور کلی، شرکت ۴۰ روزه افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ در تمرین یوگا به کاهش شاخص توده بدن و بهبود نسبی و کاهش اضطراب منجر شد.

کوفن (۲۰۱۰) تحقیقی با عنوان «بهبود تناسب اندام و ارتقای سلامتی به‌عنوان نتیجه تمرینات یوگا با هدف بررسی مزایای یوگا در آمادگی جسمانی کاربردی، انعطاف‌پذیری و استرس» انجام داد. طرح نیمه‌تجربی برای اندازه‌گیری مزایای یوگا در نمونه‌ای از آتش‌نشانان که در بخش عمده آتش‌سوزی شهری مورد استفاده قرار می‌گرفتند، انجام گرفت. کلاس‌های یوگا در ایستگاه‌های آتش‌نشانی به مدت بیش از شش ماه برگزار شد که ۱۰۸ آتش‌نشان در مطالعه، شرکت داشتند. آزمون تی در این آزمایش تغییرات معناداری را در حرکات کاربردی و تناسب اندام نشان داد. اصلاحاتی هم در انعطاف‌پذیری بدن و میزان استرس دریافتی دیده شد. در نهایت شرکت‌کنندگان دید مطلوب و مناسبی به یوگا پیدا کردند. در نتیجه احساس تمرکز بیشتر و نیز دردهای استخوانی - ماهیچه‌ای آنها کاهش یافت.

وادیراجا و همکاران (۲۰۰۹) تحقیقی با عنوان «تأثیر برنامه یوگا بر کیفیت زندگی در بیماران مبتلا به سرطان سینه زودرس تحت رادیوتراپی» با هدف مقایسه تأثیرات یوگا در درمان حمایتی در بیماران سرپایی مبتلا به سرطان سینه تحت رادیوتراپی ادجوانت به‌طور مجزا در مرکز سرطان انجام دادند. جامعه آماری آن تعدادی از بیماران سرطان سینه سرپایی بودند که به‌طور تصادفی برای دریافت تمرینات یوگا انتخاب شدند. ۴۴ نفر برای دریافت یوگا و ۴۴ نفر به‌صورت درمان حمایتی به‌عنوان نمونه آماری شرکت داشتند. مداخله شامل جلسات یوگا به مدت ۶۰ دقیقه در روز بود، درحالی‌که در مورد گروه شاهد درمان حمایتی یک بار در ۱۰ روز بود. آنالیز واریانس تکرار اقدامات تفاوت معناداری را در همه گروه نشان داد. در گروه یوگا نسبت به گروه کنترل، همبستگی مثبت و معناداری بین نقش مثبت بر عملکرد تحت تأثیر، عملکرد اجتماعی و کیفیت زندگی در جهان وجود داشت. همبستگی منفی معناداری بین تأثیر منفی با عملکرد فیزیکی، عملکرد نقش، عملکرد عاطفی و عملکرد اجتماعی مشاهده شد. نتایج حاکی از نقش احتمالی یوگا در بهبود کیفیت زندگی و تحت تأثیر قرار دادن بیماران سرپایی در سرطان سینه است.

نقش یوگا در کاهش استرس و درمان بیماری‌های روحی به اثبات رسیده است. تلس و همکاران (۲۰۰۹) تحقیقی با عنوان «تأثیر تمرین یوگا بر روی بازماندگان حادثه سیل ایالت بیهار» با هدف تأثیر تمرین یوگا بر روی بازماندگان حادثه سیل ایالت بیهار در شمال هند انجام دادند. جامعه آماری از بین مردان بازمانده از سیل بود که ۲۲ داوطلب که به‌طور تصادفی انتخاب شده بودند، به دو گروه تقسیم و با یک گروه تمرینات یوگا انجام گرفت و گروه دیگر به‌صورت عادی بررسی شدند. در گروهی که ورزش یوگا می‌کردند، کاهش زیادی در غم و اندوه مشاهده شد و در گروه دوم اضطراب افزایش یافت. به‌طور کلی یوگا می‌تواند احساس اندوه را کاهش دهد و از افزایش اضطراب در بازماندگان حوادث طبیعی و غیرطبیعی جلوگیری کند.

اسمیت و همکاران (۲۰۰۷) در تحقیقی که در جنوب استرالیا طی ۱۰ تا ۱۶ هفته روی ۱۳۱ نفر انجام دادند، به این نتیجه رسیدند که انجام مرتب یوگا در کاهش استرس، کاهش فشار خون و بهبود کیفیت زندگی افراد مورد بررسی نقش مؤثری داشته است. حتی یوگا بر سلامت روحی افراد مورد بررسی تأثیر داشته و موجب آرامش ذهنی و درونی شده است. وولری و همکاران (۲۰۰۴: ۶۳ - ۶۰) تحقیق مشابهی روی ۲۸ نفر که به‌طور مرتب در ۱۰ جلسه یوگا به مدت ۵ هفته شرکت داشتند، انجام دادند که علائمی از افسردگی در آنها مشاهده می‌شد و دریافتند که انجام یوگا در کاهش افسردگی آنان تأثیر داشته است.

## روش تحقیق

در این تحقیق از روش تحلیل کیفی و شیوه مصاحبه عمیق و ۴۰ نفر به‌منظور مصاحبه استفاده شد. در این پژوهش از مصاحبه‌های مسئله‌محور استفاده شد، بر این معنا که این نوع مصاحبه‌ها با سه معیار اصلی شناخته می‌شوند: مسئله‌محور است یعنی محقق متوجه مسئله اجتماعی است. هدفمند است، یعنی روش‌ها براساس هدف تحقیق تعیین و اصلاح می‌شود و سوم اینکه تحقیق، فرایندمحور است (فلیک، ۱۳۸۲، ۱۸۷). در این مصاحبه‌ها از پرسشنامه‌های کوتاه هم استفاده شده است تا این امکان را به‌وجود آورد که پیش از مصاحبه داده‌هایی مانند موارد جمعیت‌شناختی که کمتر با موضوع مصاحبه ارتباط دارند، جمع‌آوری شود.

ایجاد فضای قابل اعتماد و سنجیدن میزان صداقت افراد مورد مصاحبه و فقدان وجود پیشینه تحقیقاتی از مشکلات و محدودیت‌های خاص این تحقیق است. این رشته ورزشی به علت ماهیت فلسفی - ورزشی دوگانه خود چندان مورد استقبال محافل ورزشی و همچنین پژوهشگران جامعه‌شناسی ورزش قرار نگرفته است.

### چارچوب نظری

یکی از حوزه‌های مهم حیات اجتماعی، خانواده است که تأثیر زیادی در زندگی زنان دارد (برناردز، ۱۳۸۴). وضعیت عمومی زنان و تجربه‌های آنان در شکل‌گیری روابط درون خانواده و چگونگی مناسبات خانوادگی در فرایند اجتماعی شدن افراد و همبستگی اعضای خانواده، اهمیت ویژه‌ای دارد و باید در زمان مناسب به عوامل جدیدالحدوث مؤثر بر آن پرداخته شود تا با مشخص شدن مفید یا مضر بودن پیامدهای آن، برای تقویت یا جلوگیری از آن مبادرت شود (گیدنز، ۱۳۸۶). از سویی دیگر، به نظر مربیان و کارشناسان یوگا این ورزش، که البته به عقیده گروهی اطلاق عنوان ورزش هم دقیقاً بر آن صدق نمی‌کند و بیشتر به صورت شیوه‌ای از زندگی خود را نشان می‌دهد (یاکوبس، ۱۳۷۶) فواید و ویژگی‌های گسترده‌ای دارد. از فواید مطرح‌شده در مورد یوگا می‌توان به نکات زیر اشاره کرد که در این تحقیق بر آن شدیم تا آن را به محک تجربه بگذاریم (دانش یوگا):

تقویت دقت و تمرکز؛ تقویت تفکر و روشن‌بینی و امیدواری؛ تقویت قدرت تخیل و خلاقیت؛ تقویت اعتماد به نفس و مثبت‌گرایی؛ تقویت قابلیت هماهنگی ذهنی با فیزیکی بدن (کنترل بهتر بدنی)؛ تقویت اعتقاد (اعتقاد به خالق هستی با برانگیختن قدرت اندیشه و آرامش).

جامعه‌شناسی؛ ورزش را به‌عنوان جزئی از جامعه که دارای جنبه‌های اجتماعی است، می‌نگرد (آقاپور، ۱۳۶۸) و به همین منظور به مطالعه تأثیر و تأثر جامعه و ورزش می‌پردازد. در مورد ورزش، دو نظریه مهم وجود دارد: کارکردگرایی و تضاد.

از آنجا که این تحقیق به تأثیر ورزش بر زندگی افراد در یکی از مهم‌ترین نهادهای اجتماعی می‌پردازد، در دیدگاه کارکردگرایی جای خواهد گرفت.

نظریات و تئوری‌های گوناگونی در مورد زندگی زنان و چگونگی ارتباط آنان در خانواده مطرح شده است که به بررسی اجمالی آنها و مقایسه با نتایج این تحقیق می‌پردازیم.



کارکردگرایی که هنوز در قلب مدرنیستی‌ترین رهیافت‌ها به زندگی خانوادگی جای دارد، همواره نگاه مثبتی به خانواده دارد و آن را برای حیات اجتماعی لازم می‌داند و افرادی چون شلسکی تا آنجا پیش رفته‌اند که خانواده را تنها باقیمانده ثبات اجتماعی دانسته و دگرگونی‌های دوران مدرن را حرکت به سمت زوال می‌دانند. این در حالی است که جناح رادیکال فمینیسم، به نقد نقش خانواده در زندگی زنان پرداخته و آن را صرفاً جایگاهی برای اعمال قدرت پدرسالارانه مردان می‌داند و حکم به براندازی شکل خانواده به شکل امروزی می‌دهد و زنان را به با هم بودن بیشتر ترغیب می‌کند. شایان توضیح است همه افرادی که خود را فمینیست می‌دانند، لزوماً این‌گونه نمی‌اندیشند.

در ایران باتوجه به بسترهای خاص اجتماعی، فرهنگی و مذهبی مردم هنوز هم جایگاه ویژه‌ای برای خانواده قائلند و درصدد بهبود آن با بهترین ابزارهایی که به نظرشان می‌رسد، هستند. زنان ایرانی هنوز برای فرایند جامعه‌پذیری و تربیت فرزندان که در سایه حضور مادران شکل می‌گیرد، ارزش ویژه‌ای در نظر می‌گیرند و برای ارتقای آن می‌کوشند. بعضی صاحب‌نظران معتقدند که اصولاً واکنش‌های زنان در شرایط بحرانی حالت‌های انفعالی به خود می‌گیرد و بیشتر به صورت گریه و سکوت خود را نشان می‌دهد. باتوجه به یکی از تقسیم‌بندی‌های پارسونز جامعه‌شناس آمریکایی در طبقه‌بندی نقش‌های زنان و مردان در خانواده به ابزاری و ابرازی (شهبلا اعزازی، ۱۳۸۲)، به نظر می‌رسد زنان مورد تحقیق در کنش‌های خود با اعضای خانواده بیشتر به نقش‌های ابرازی خود نزدیک می‌شوند و از سویی آنها در مقاطعی از زندگی خود به فکر تغییر و باز مفهوم‌بندی خود (جورج ریتزر، ۱۳۷۴) و نگرش‌هایشان در مورد زندگی و شرایط می‌افتند و در جهت بهبود آن تلاش می‌کنند. از جمله این ابزارها، شرکت در یوگا برای کسب آرامش بیشتر و توانایی بهتر در مواجهه با مسائل و معنوی‌تر شدن زنان در زندگی روزمره‌شان است. مفهوم وحدت مطرح‌شده در یوگا، دیدگاه غیرفمینیستی حداقل در معنای رادیکال آن را ترویج می‌دهد و افراد را به آرامش و وحدت و صلح بیشتری ترغیب می‌کند.

## بحث و بررسی

از مجموع تجزیه و تحلیل داده‌ها موارد زیر محرز شد:

همه زنان شرکت‌کننده در ورزش یوگا بدون استثنا به تأثیرات مثبت یوگا در رفتار شخصی‌شان و همین‌طور با اعضای خانواده‌شان اشاره کردند. اگرچه همه آنها از فلسفه یوگا که همانا مبتنی بر وحدت و یگانگی جسم و روح و در نهایت وحدت انسان با خداست، اطلاع دقیقی نداشتند. این موضوع این حقیقت را آشکار می‌سازد که چه بسا انتخاب یوگا، آگاهانه در جهت نیل به ارتباط خانوادگی بهتر هم نبوده است، لکن از فواید عینی حاصل شده، زنان رضایت کامل داشتند و بسیار بیش از گذشته احساس رضایت از زندگی زناشویی در آنان وجود داشت. یافته‌های مصاحبه‌ها هم این مطلب را تأیید کرد، با این توضیح که از مجموع ۴۰ مصاحبه انجام‌گرفته نتایج زیر به‌دست آمد:

در پاسخ به این پرسش که آیا گروه‌های خاصی بیشتر متمایل به شرکت در کلاس‌های یوگا هستند، باید گفت که در گروه مورد بررسی ۹۷ درصد پاسخ‌دهندگان از طبقات متوسط به بالای جامعه از لحاظ سطح درآمد بودند. شرایط ظاهری آنها و همچنین برآورد شخصی‌شان از وضعیت مالی خویش گواهی بر این موضوع بود. ۳۰ نفر از آنها وضعیت مالی خود را به‌نسبت خوب و ۷ نفر خوب و ۲ نفر از آنها جواب صریحی به این سؤال ندادند.

واضح است که شرکت در این برنامه‌ها به این معناست که آنان در مرحله اول، توانایی پرداخت هزینه آن را دارند. باتوجه به اینکه ۲۰ نفر از مصاحبه‌شوندگان، شرکت‌کنندگان در کلاس‌های عمومی و ۲۰ نفر دیگر از کلاس‌های خصوصی با شهریه بیشتر بودند. تمامی ۷ نفری که وضعیت مالی خود را خوب ارزیابی کرده بودند و در مواردی درآمد خانواده خود را بیشتر از چند میلیون تومان در ماه اعلام کردند، از جمله شرکت‌کنندگان در کلاس‌های خصوصی یوگا بودند. شایان ذکر است که از حیث سواد و مدارک تحصیلی هیچ قرینه‌ای حاکی از شرکت گروهی خاص در این ورزش به‌دست نیامد. اگرچه بیشتر مصاحبه‌شوندگان دارای مدرک دیپلم به بالا بودند و تنها ۳ مورد کمتر از این مدرک را دارا بودند.

در مورد آشنایی با فلسفه یوگا ۲۵ نفر از مصاحبه‌شوندگان به اینکه یوگا از کشور هند وارد شده است، اشاره کردند و اظهار داشتند که در مورد یوگا و ریشه‌های آن اطلاعاتی دارند، از جمله اینکه براساس اصل وحدت موجودات است و در واقع یک روش زندگی است، یوگا از نظر آنها تنها یک ورزش ساده برای سلامت بدن نیست و ایشان با اطلاع کامل از اینکه یوگا می‌تواند شیوه زندگی آنها را دگرگون کند، یوگا را ادامه می‌دهند. از نظر این گروه، یوگا حتی برای برنامه‌های غذایی و رفتاری انسان هم اصولی دارد که باید کاملاً اجرا شود. ۲۰ نفر از

مصاحبه‌شوندگان از انواع مختلف سبک‌های یوگا اطلاع داشتند، اگرچه ۱۲ نفر از آنها دقیقاً توضیحی برای این تفاوت در سبک‌ها نداشتند.

این موضوع نشان می‌دهد که یوگا و مسائل مربوط به آن یک حوزه تخصصی از ورزش، روش زندگی و تمرینات روحانی است که باتوجه به دامنه وسیع و گوناگونی در هریک از سبک‌های آن امکان احاطه کامل بر همه آنها برای تمرین‌کنندگان، به‌ویژه افراد تازه‌وارد دشوار است.

### شرایط روحی افراد شرکت‌کننده در کلاس‌های یوگا قبل از آشنایی با یوگا

۹۵ درصد شرکت‌کنندگان اذعان داشتند قبل از اینکه به کلاس‌های یوگا بیایند، در مقایسه با حال حاضر بیشتر عصبانی می‌شدند. این موضوع برای مادران در ارتباط با فرزندانشان بارزتر بود. برای مثال یکی از مصاحبه‌شوندگان می‌گوید:

«در گذشته اگر چیزی بر وفق مرادم نبود، خیلی زود عصبانی می‌شدم، درحالی‌که الان کاملاً بر رفتار خودم مسلط هستم و این تغییر را از یوگا می‌دانم.»

دیگری می‌گوید:

«می‌دانید برای ما مادرها به‌ویژه وقتی چند فرزند داشته باشیم، خیلی سخت است که در برابر بچه‌ها صبور باشیم و من فکر می‌کنم خیلی صبورتر شده‌ام، به‌ویژه روزهایی که در کلاس شرکت می‌کنم، این تأثیر بیشتر است.»

از سویی بیشتر آنها احساس افسردگی را در زندگی تجربه کرده بودند، اگرچه ۲۸ نفر از آنها به‌طور مستقیم بیان کردند که انسان افسرده‌ای بودند و به انواع گوناگون با این بیماری دست‌وپنجه نرم می‌کردند تا جایی که یوگا را به‌عنوان نوعی راه‌حل درمانی برگزیده‌اند. درحالی‌که ۳۰ نفر از آنان به این سؤال که آیا تاکنون در زندگی انسان شادی بوده‌اید، جواب منفی دادند که با توجه به اشاره آنها به تغییر روحیات خود، اکنون خود را انسان شادی می‌دانستند. ۳۵ نفر (۹۵ درصد) به صراحت اعتقاد داشتند که یوگا در تغییر این حالت آنان تأثیر داشته است، اگرچه به ممارست و تمرین نیاز دارد.

بنا به گفته مربیان این ورزش، یوگا بر تعریف و نگرش افراد نیز تأثیر می‌گذارد و از آنجا که تأکید می‌کند همه موجودات از وحدتی درونی برخوردارند و در واقع کائنات دارای نظم خاصی است که در آن هر جزء به جای خود مناسب و شایسته است و مسائل و مشکلات در بسیاری از موارد از ذهن آشفته انسان‌ها نشأت می‌گیرد، از این رو با پرداختن صحیح به این ذهن فردی است که می‌توان در خود تعادل ایجاد کرده و به گونه‌ای دیگر، حوادث و جریانات پیش‌آمده را تفسیر کرد. در این تلقی انسان‌ها نه تنها با هم برابرند، بلکه همه اجزای یک پیکره واحدند که تنها از حیث ظاهر با یکدیگر تفاوت دارند و هدف غایی هر انسانی در هماهنگی و در نهایت یکی شدن با کل هستی است.

این نگرش، فارغ از قضاوت ارزشی در مورد حقانیت آن، پیامدهای عمیقی را در رفتار انسان ایجاد خواهد کرد. از آنجا که زنان همواره در طول تاریخ در شرایط خاصی نسبت به مردان قرار داشته‌اند و شرایط سخت‌تری دارند، یوگا به راهکاری برای رویارویی با شرایط پیچیده و چندوجهی در زندگی آنان است. این مسئله که با این سبک از واکنش به شرایطی که شاید زن را در موقعیت‌های آزاردهنده قرار دهد، راهکار درستی برای رویارویی با این مسئله است یا خیر، به واکاوی‌های گسترده‌تر و مباحث عمیقی نیاز دارد که در مجال این نوشتار نمی‌گنجد. اما بی‌شک این تغییر نگرش به جهان هستی و آدمیان به‌طور کلی زمانی که به آثار جسمانی و تمرکز و آرامش حاصل از این دست ورزش‌ها افزوده می‌شود، می‌تواند در محیط خانواده و ارتباط اعضای خانواده به‌عنوان گروهی از انسان‌ها که اغلب بیشترین تعامل را با یکدیگر دارند، واضح‌تر دیده شود.

زنان هنوز هم در بسیاری از جوامع اصلی‌ترین فرد خانواده محسوب می‌شوند و محوریت ویژه‌ای در ارتباط اعضای این گروه با یکدیگر دارند، از این رو تغییراتی هرچند به‌ظاهر ناچیز در رفتار، نگرش‌ها و تلقی‌های اساسی ایشان در زندگی، علاوه بر ارتباط آنها با دیگر اعضای خانواده، در مواردی در فرایند تربیتی و جامعه‌پذیری کودکان آنها هم تأثیر می‌گذارد.

یوگا از منظر مصاحبه‌شوندگان، قضاوت‌ها را از یکدیگر کاهش داده و عشق به هم‌نوع را به گونه‌ای عمیق در آنها پرورش می‌دهد. ۹۵ درصد افراد این مضمون را با عبارات گوناگون در خلال مصاحبه‌ها بیان کردند.

یکی از این افراد بیان می‌کند که «این روزها وقتی با آگاهی به راه خود در زندگی ادامه می‌دهیم، انسان‌های دیگر را با دید دیگری می‌بینیم و سعی می‌کنیم با آنها طوری برخورد کنیم که خودشان را دوست بدانند و از

دوستی ما بهره‌مند شوند». دیگری این‌طور مسئله را مطرح می‌کند که: «در زندگی سختی‌ها به‌اندازه‌ای بر من غلبه کرده بود که از همه بدم می‌آمد. دید مثبتی نداشتم، اما حالا یوگا من را از نو ساخته. موقعی که به هم می‌ریزید، از نو پایه‌گذاری می‌شوید. دیگر سعی می‌کنم آدم‌ها را به‌عنوان تکه‌ای از خودم ببینم.»

مصاحبه‌شونده دیگری می‌گوید که: «من انسانی زودرنج و متوقع بودم، ولی با یوگا به اصل خویش بازگشتم و تمام مسائل منفی مربوط به گذشته را دور ریختم تا جایی که شخصیت خود را تغییر دادم.»

از نظر بیشتر مصاحبه‌شوندگان، آرامش حاصل از یوگا، به‌شدت در موقعیت‌های بحرانی به حل تنش کمک می‌کند و آنها از این موضوع بسیار خرسند بودند. با تغییر دیدگاه آنان از دید صرفاً مبتنی بر تضاد و کشمکش به سمت صلح‌طلبی و پذیرش و دوستی بیشتر، زندگی خانوادگی آنان بنا بر روایت خودشان، در بسیاری از موارد بهبود یافته بود. ۹۵ درصد افراد مورد بررسی این واقعیت را بیان می‌کردند که توان بیشتری در حل مسائل و مشکلات روزمره خود دارند، هر کدام این موضوع را به‌گونه‌ای بیان می‌کردند.

یکی از مصاحبه‌شوندگان موضوع را این‌گونه روایت می‌کند که: «من به یوگا دعوت شدم، درست زمانی که تمام زندگی خود را از دست داده بودم و می‌خواستم از نو شروع کنم. حالا آرامش دارم. دارم زندگی خود را دوباره می‌سازم. من آرام‌ترم و ارتباطم با دیگران از جمله همسر و بچه‌هایم خیلی بهتر شده است». دیگری در پاسخ به این پرسش که هدف شما از شرکت در کلاس‌های یوگا چه بوده، گفت: «آرامش، رسیدن به آرامش خودم و خانواده‌ام و آموختن چیزهایی که نمی‌دانستم، اینکه چگونه باید رفتار کنم و چگونه عمل کنم. یوگا به من کمک کرد که خودم را پیدا کنم و بتوانم به اطرافیانم و تا حدی به مردم کمک کنم.»

۹۵ درصد افراد در پاسخ به این پرسش که آیا روابط شما با اعضای خانواده تغییر کرده است یا خیر، اظهار کردند که تغییر کرده و این تغییرات مثبت بوده است. از جمله اظهار کردند در زندگی زناشویی خود احساس رضایت بیشتری می‌کنند یا دست کم خود را با شرایط موجود سازگار می‌کنند که اگرچه از این موضوع نمی‌توان نتیجه گرفت که زنان در زندگی زناشویی خود با مشکلات خاص یا کلیشه‌های مردسالاری مواجه نیستند، بلکه این تحقیق تنها حاکی از این است که این زنان در استفاده از یوگا برای بهبود شرایط موفق بوده‌اند. آنان تصمیم گرفته‌اند به‌جای تغییر شرایط بیرونی، خود را تغییر دهند و آماده پذیرش شرایط باشند.

این تغییرات هر یک به تفکیک در موارد گوناگون بررسی شد از جمله:

۱. کنترل عصبانیت: ۹۵ درصد مصاحبه‌شوندگان با عبارات گوناگون اظهار داشتند که خشم خود را بیشتر کنترل می‌کنند. برای مثال یکی از آنها می‌گوید که «خیلی خیلی راحت‌تر از قبل خودم را کنترل کرده و سعی می‌کنم با فکر و منطق مشکلاتم را حل کنم و تا حد امکان با حرکات یوگا خود را آرام کنم تا بتوانم بر عصبانیت غلبه کنم. حرکات یوگا به‌ویژه حرکات ضد خشم بر من تأثیر دارد».

۲. احساس نشاط: ۹۳ درصد پاسخ‌دهندگان اذعان داشتند که با انجام یوگا نشاط بیشتری دارند. بیشتر آنها تأکید می‌کردند در روزهایی که به کلاس می‌آیند، احساس سرزندگی بیشتری دارند. یکی از آنها این موضوع را این‌گونه شرح می‌دهد: «دوباره شادیم را به‌دست آوردم و شادی من معنا پیدا کرد. شاید قبلاً وقتی شاد بودم شادیم درونی نبود اما حالا شادی را با عمق وجودم حس می‌کنم».

۳. آرامش: ۹۵ درصد پاسخ‌دهندگان یکی از اهداف خود را از شرکت در این کلاس‌ها کسب آرامش بیان کردند و در این راه احساس موفقیت داشتند. برای مثال یکی از آنها می‌گوید که «کاملاً آرامش دارم و هیچ استرسی به خود راه نمی‌دهم و در مواقع تنش حتی افراد خانواده را آرام نگه می‌دارم و به فرزندانم آرامش می‌دهم».

۴. احساس انزوا: ۹۰ درصد مصاحبه‌شوندگان اعلام کردند کمتر احساس تنهایی می‌کنند اما از آنجا که یوگا بیشتر ورزش فردی است تا گروهی، از لحاظ منطقی نمی‌توان انتظار تغییر زیادی را در این زمینه داشت.

۵. جوشش اجتماعی: ۹۰ درصد مصاحبه‌شوندگان معتقد بودند که انجام یوگا موجب تغییر نگرش آنان در مورد انسان‌ها شده است. آنها بیشتر سعی می‌کنند به دیگران کمک کنند و دیگران را جزئی از وجود خود می‌بینند.

یکی از آنان می‌گوید: «من هر روز طوری زندگی می‌کنم که گویی آخرین روز زندگیم است. به همه می‌گویم که دوستشان دارم. با دوستانم بسیار گرم و صمیمی شده‌ام و همه را دوست دارم».

شایان توضیح است که همواره درصد افرادی که فرضیه‌های این تحقیق را با پاسخ‌های خود تأیید می‌کردند، از مرز ۹۷ درصد تجاوز نکرد و این حاکی از این قضیه بود که اقلیتی در کلاس‌های یوگا وجود داشتند که تنها

هدف خود را از شرکت در کلاس‌ها رسیدن به تناسب اندام یا جوان ماندن اظهار کردند، اگرچه آنان منکر تأثیرات دیگر یوگا نبودند، ولی این مسائل را در کانون توجه خود قرار نمی‌دادند.

شایان توضیح است که کمترین یافته‌ها در مورد کاهش انزوا و افزایش جوش اجتماعی از طریق یوگا به دست آمد که باتوجه به انفرادی بودن یوگا از سویی توجیه‌پذیر به نظر می‌رسد و از آنجا که خانواده محلی خصوصی و دارای مناسبات شخصی منحصر به خود است، این کاستی کمتر خدشه‌دار می‌شود.

### نتیجه‌گیری

همه زنان شرکت‌کننده در ورزش یوگا (مصاحبه‌شوندگان) بدون استثنا معتقد به تأثیرات مثبت یوگا بر بهبود رفتار شخصی‌شان و همین‌طور با اعضای خانواده‌شان بودند. اگرچه همه آنها از فلسفه یوگا که همانا مبنی بر وحدت و یگانگی جسم و روح و در نهایت وحدت انسان با خدا است، اطلاع دقیقی نداشتند. این موضوع این حقیقت را آشکار می‌سازد که چه بسا انتخاب یوگا، آگاهانه در جهت نیل به ارتباط خانوادگی بهتر هم نبوده است، لیکن از فواید عینی حاصل‌شده، زنان رضایت کامل داشتند و بسیار بیش از گذشته از زندگی زناشویی خود راضی بودند.

آرامش حاصل از یوگا در موقعیت‌های بحرانی به حل تنش در محیط خانوادگی به افراد کمک کرده است و آنها از این موضوع بسیار خرسند بودند. با تغییر دیدگاه آنان از دید صرفاً مبتنی بر تضاد و کشمکش به سمت صلح‌طلبی و پذیرش و دوستی بیشتر، روابط خانوادگی آنان بنا بر روایت خودشان در بسیاری از موارد بهبود یافته بود. اگرچه نمی‌توان این نکته مهم را نادیده گرفت که بعضی زنان صرفاً برای وقت‌گذرانی به این ورزش روی می‌آورند و آن را برای پر کردن اوقات فراغت خود و رسیدن به اندام ایده‌آل یا استمرار جوانی، جالب می‌دانند. بیشتر مصاحبه‌شوندگان معتقد بودند که یوگا از این نظر با ورزش‌های دیگر متفاوت است که آرامش حاصل از آن در طول هفته ماندگار است و به نحو آشکاری در بهبود روابط آنها در خانواده و ارتباط با فرزندان مؤثر است.

## منابع و مأخذ

۱. اعزازی، شهلا. (۱۳۸۲). "جامعه‌شناسی خانواده". تهران، روشنگران و مطالعات زنان.
۲. آقاپور، مهدی. (۱۳۶۸). "پژوهشی تحلیلی در جامعه‌شناسی ورزش". تهران، سازمان تربیت بدنی.
۳. برناردز، جان. (۱۳۸۴). "درآمدی به مطالعات خانواده". ترجمه حسین قاضیان. تهران، نشر نی.
۴. ریترز، جورج. (۱۳۷۴). "نظریه‌های جامعه‌شناسی در دوران معاصر". ترجمه محسن ثلاثی، تهران، علمی.
۵. دوفرانس، ژاک. (۱۳۸۵). "جامعه‌شناسی ورزش". ترجمه عبدالحسین نیک‌گهر، تهران، توتیا.
۶. فلیک، یو. (۱۳۸۲). "درآمدی بر پژوهش‌های کیفی در علوم انسانی". ترجمه عبدالرسول جمشیدیان، سیدعلی سیادت، رضا علی نوروزی، قم. سما قلم.
۷. گیدنز، آنتونی. (۱۳۸۶). "جامعه‌شناسی". ترجمه حسن چاوشیان، تهران، نشر نی.
۸. لغت‌نامه دهخدا، نسخه اینترنتی.
۹. مهدوی‌پور فرد، مسعود. (۱۳۷۸). "تمرین‌های عملی یوگا". تهران، بهجت.
۱۰. یاکوبس، هانس. (۱۳۷۶). "حکمت شرق و روان‌درمانی غرب". ترجمه جلال ستاری، تهران، سروش.
11. Cowen, V. (2010). "Functional fitness improvements after a worksite-based yoga initiative". *Journal of Bodywork and Movement Therapies, Vol.14, No.1, PP:50-54.*
12. Cox A., Helen et al. (2010). "A pragmatic multi – centered randomized controlled trial of Yoga for chronic low back pain: trial protocol, *Complementary Therapies in Clinical Practice*". 16, PP: 76-80.
13. Kosuri M. and Sridhar GR. (2009). "Yoga practice in diabetes improves physical and psychological outcomes". *Metabolic Syndrom and Related Disorders. Vol. 7. No.6, PP:515-7.*



---

14. Sathyaprabhaa, T.N. et al. (2007). "Modulation of cardiac autonomic functions in patients with major depression treated with repetitive transcranial magnetic stimulation". *Journal of Affective Disorders*. Vol. 104, No. 1, PP: 231-236.

15. Smith, Carolline. Hancock, Heather. Mortimer, Jane Blake and Eckert, Kerena. (2007). "A randomized comparative trial of Yoga and relaxation to reduce stress and anxiety". *Complementary Therapies in Medicine*, Vol. 15, PP: 77-83.

16. Telles, S, et al. (2009). "Risk of posttraumatic stress disorder and depression in survivors of Bihar floods". *Indian Journal of Medical Sciences*, Vol. 63, No.8, PP:330-34.

17. Vadiraja HS, Rao MR. Nayarathna, Nagendra HR, et al. (2009). "Effects of yoga program on quality of life and effect in early breast cancer patients under/going radiotherapy". *Complementary Therapies in Medicine* 17(5-6); PP:274-80.

18. Woolery, A. Meyers, H. Stemlieb, B. and Zeltzer, L. (2004). "A Yoga intervention for young adults with elevated symptoms of depression". *Alternative Therapies Journal*, Vol. 10, No. 2, PP: 60-63.