



صف بسته‌اند در طلبت بی‌قراها

زهرا محدثی خراسانی متولد اسفند ۱۳۵۳ از شاعران با سابقه مشهد است. او کارشناسی ارشد ادبیات فارسی دارد و سال‌ها فعالیت ادبی در زمینه شعر و پژوهش را در کارنامه خود دارد. کتاب شعر غزل شاعران خراسان با عنوان «شهود شرقی» مجموعه شعر «از شب سرد زمین»، مجموعه شعر «غم چیز دیگری ست» و اثر پژوهشی با عنوان «شعر آیینی و تأثیر انقلاب اسلامی بر آن» که در سال ۸۸ به چاپ رسیده است نشان از فعالیت این بانوی شاعر در زمینه ادبیات است. زهرامحدثی چندین سال پیاپی کارشناس شعر حوزه هنری، کارشناس شعر دفتر تبلیغات اسلامی، کارشناس شعر مؤسسه آفرینش‌های هنری آستان قدس رضوی هم‌چنین مسئول صفحه ادب و هنر مجله بین‌المللی «زائر» بوده است.

او مربی فرهنگی کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان است و در زمینه شعر کودک نیز مجموعه «پلاک پرند» را از سوی نشر ستاره‌ها منتشر کرده است. شعر و آثار پژوهشی زهرامحدثی بارها در جشنواره‌های مختلف برگزیده و حائز رتبه شده است و در بسیاری از جشنواره‌های ادبی به عنوان داور و دبیر اجرایی و علمی حضور داشته است.

در بر گرفته خلوت دل را غبارها
ای علت شکفتن گل در بهارها!
با چلچراغ و آینه و آب سال هاست
صف بسته‌اند در طلبت بی‌قراها
رقصی است ماهیان به غم خو گرفته را
در پانهادنت به دل چشمه سارها
ای ناگهان درخشش بی‌ادعا بار
بر شانه‌های مویه شب‌زنده دارها
هرچند تا ظهور تودر بند عزلت است
مضمون بکر بال‌رها در حصارها
ما چشم بر نهایت راحت نهاده ایم
تا ممکن است باشد از این انتظارها

غزل بخوان و بگریان قساوت ما را
طلوع کن که ببینم صبح فردا را
دریچه ای بگشا تا که باورت گردد
ندیده هیچ دلی آسمان و دریا را
و بی تو در تب اندوه غیبتت، موعود
ندید چشم غریبم دلی شکیبا را
تینده روح خزان در فضای خاطر من
بگیر دست دل این غریب تنها را
پرنده بی تو در آوار سایه‌های غریب
غزل نخواند و گذشتیم عاشقی‌ها را



زهرا محدثی خراسانی



زنان و ورزش، یگانه نسخه شادابی

قرن هاست که انسان‌ها از فواید فیزیکی ورزش آگاه بوده‌اند، اما در چند سال اخیر، توجه‌ها به آثار مثبت ورزش بر روان انسان به‌ویژه دختران جوان و زنان نیز جلب شده است. در پژوهشی که در سال ۲۰۱۷ انجام شد، مشخص شد فعالیت‌های ورزشی تأثیر مثبتی بر سلامت روانی زنان و شاد بودن آن‌ها دارند.

در این پژوهش، از دختران نوجوان و والدین آن‌ها درباره نقش ورزش در زندگی‌شان سؤال شد. نتایج بسیار درخور تأمل بودند:

فعالیت‌های ورزشی سبب افزایش احساس شادی و اعتمادبه‌نفس در دختران بین سنین ۱۲ تا ۱۷ سال می‌شوند. ۶۱ درصد از دختران حاضر در این پژوهش ورزش می‌کردند و ۴۲ درصد هیچ‌گونه فعالیت ورزشی‌ای نداشتند. دخترانی که ورزش می‌کردند درباره بدن خود اعتمادبه‌نفس بسیار بالایی داشتند. در مقابل، احتمال داشتن اعتمادبه‌نفس پایین در دخترانی که ورزش نمی‌کردند در مقایسه با گروه اول ۴ برابر بیشتر بود. دختران ورزشکار هم‌چنین کمتر احساس تنهایی، افسردگی یا بی‌حوصلگی می‌کردند. ۶۸ درصد از این دختران اعلام کردند در زندگی روزمره خود احساس شادی می‌کنند، اما این آمار برای دخترانی که ورزش نمی‌کردند تنها ۴۸ درصد بود.

این الگوی ذهنی تنها متعلق به دختران نوجوان نبود و درباره زنان بزرگسال نیز صدق می‌کرد. بیش از نیمی از زنان بین ۱۸ تا ۴۵ سالی که در این پژوهش حضور داشتند ورزش می‌کردند و کمتر از یک‌سوم دیگر هیچ‌گونه فعالیت ورزشی نداشتند. یافته‌های پژوهش حاکی از این بودند که زنان متعلق به گروه اول نسبت به بدن خود اعتمادبه‌نفس بیشتری دارند، از سلامت روان بیشتری نسبت به گروه دوم برخوردارند و توانایی بهتری برای مقابله با فشارهای زندگی روزمره دارند.

آمارها هم‌چنین نشان می‌دهند که دختران اغلب در پایان دوره دبستان ورزش کردن را کنار می‌گذارند و مردان به‌طور معمول در آغاز دوره کالج. ورزش سال‌های سال است که یکی از مهم‌ترین تجربه‌های آموزنده اجتماعی-فرهنگی برای پسران و مردان بوده است. به همین جهت، سازمان‌ها و گروه‌های بسیاری در مناطق و کشورهای مختلف برای فراهم ساختن فرصت استفاده برابر از این مزیت‌ها برای دختران تشکیل شده‌اند.

یکی از این سازمان‌ها «بنیاد ورزش زنان» یا «Women's Sports Foundation» است که در سال ۱۹۷۴ و با هدف ارتقای کیفیت زندگی دختران و زنان از طریق ورزش و فعالیت‌های جسمانی تأسیس شد. دلیل این هدف‌گذاری این بوده است که زنان و دختران نیز بتوانند از مزایای روان‌شناختی، فیزیولوژیکی و جامعه‌شناختی شرکت داشتن در فعالیت‌های ورزشی بهره‌مند شوند.

تصور عمومی بر این است که دختران به اندازه پسران به ورزش علاقه ندارند، و به همین دلیل، در آغاز دوره نوجوانی ورزش را رها می‌کنند. تحقیقات «بنیاد ورزش زنان» نشان می‌دهند که پسران و دختران، بین سنین ۶ تا ۹ سال (و والدینشان) به یک اندازه به شرکت در فعالیت‌های ورزشی علاقه‌مند هستند. به نظر می‌رسد دلیل این تفاوت چشمگیر بین پسران و دختران در دوره نوجوانی تربیت متفاوت آن‌ها باشد. پسران از سن ۲ سالگی به بعد هدایایی مانند توپ، دستکش و سایر لوازم ورزشی را هدیه می‌گیرند. آن‌ها تصاویری از هم‌جنسان ورزشکار خود در تلویزیون می‌بینند، عکس‌های مردان و پسران ورزشکار را در بخش‌های ورزشی مطبوعات می‌بینند و از طریق دوستان و والدینشان متوجه می‌شوند که از آن‌ها انتظار می‌رود به فعالیت‌های ورزشی بپردازند.

به همین سبب، «بنیاد ورزش زنان» باور دارد که ما باید در حمایت از مشارکت دخترانمان در فعالیت‌های ورزشی عملکرد بهتری داشته باشیم. به‌طور مثال، برای مناسب‌هایی مانند سال نو یا تولد، کتاب‌هایی درباره دختران ورزشکار یا لوازم ورزشی به آن‌ها هدیه دهیم، دخترانمان را به دیدن مسابقات ورزشی زنان ببریم تا با آگاهی و احترام نسبت به مهارت‌های ورزشی زنان بزرگ شوند و دخترانمان بتوانند شاهد تصاویری از عملکرد عالی هم‌جنسان خود در ورزش باشند زیرا آن‌ها کمتر چنین تصاویری را در تلویزیون یا روزنامه‌ها خواهند دید.

<https://www.sportsjoe.ie/world-of-sport/girls-play-sport-132419-happier-confident-according-new-report>

<https://www.womenssportsfoundation.org/advocacy/benefits-sports-participation-girls-women>

وبسایت رسمی بنیاد ورزش زنان