

سلسله جلسات آموزشی ویژه بانوان محله شهید آوینی با استقبال شرکت کنندگان روبه رو شد

حال خوب با خود مراقبتی

۵



عیدگاه

عطائی اورتادور اتاق، بانوانی جوان و میان سال نشسته اند و با دقت به نکات آموزشی کارشناس گوش می کنند. عده ای هم قلم و کاغذ برداشته اند و نکات مهم را یادداشت می کنند. امروز آخرین جلسه طرح آگاه سازی زنان و دختران با موضوع آموزش های خود مراقبتی است که در مرکز «مثبت زندگی» محله شهید آوینی برگزار می شود و با استقبال خوب بانوان محله همراه بوده است.

● ۲۵ شرکت کننده از محله

مریم سابیلا، مدیر مرکز مثبت زندگی محله شهید آوینی و مربی طرح، درباره این برنامه که با ۲۵ شرکت کننده و در هشت جلسه سه ساعته برگزار شده است، می گوید: طرح «آگاه سازی زنان»، پیشنهاد معاونت پیشگیری از آسیب های اجتماعی سازمان

بهریستی و مخصوص بانوان ۱۸ تا ۴۵ سال است. در این طرح تلاش می کنیم با به کارگیری رویکرد همیاری، ضمن ایجاد زمینه های مساعد برای ارتقای شخصیت زنان و دختران، خدماتی را برای پیشگیری از آسیب های اجتماعی طراحی و تأمین کنیم. به گفته او در این دوره، آموزش هایی مبنی بر خود مراقبتی با تأکید بر کرامت انسانی، ارتقای دانش و آگاهی، عزت نفس و خود شکوفایی به شرکت کنندگان ارائه می شود.

● مسئولیت پذیری، مهم ترین درس

ملیحه سمیعی، یکی از شرکت کنندگان این دوره، درباره اثرگذاری کلاس های می گوید: نکات ارزشمندی یاد گرفتم. برای من، مهم ترین بخش آموزش درباره مسئولیت پذیری بود؛ مثلاً اینکه اگر قولی به دیگران یا حتی اعضای خانواده می دهیم، حتماً آن را سر موقع و کامل انجام دهیم. البته که فردی مسئولیت پذیر هستیم؛ اما به عنوان یک بانوی خانه دار، این مباحث

کمک کرد که در ایفای نقش همسر و مادر بهتر عمل کنم. آموزش دیگری که در این دوره به او کمک کرده، چگونگی ارتباط با دیگران است. ملیحه می گوید:

آموزش های مبنی بر خود مراقبتی با تأکید بر کرامت انسانی، ارتقای دانش و آگاهی، عزت نفس و خود شکوفایی به شرکت کنندگان ارائه می شود

به عنوان مثال من همیشه در ارتباط مناسب با افراد خود برترین مشکل داشتم و معمولاً در برخورد با این افراد از ارتباط پرهیز می کردم، ولی در این دوره یاد گرفتم که جایگاه خود را برای این افراد مشخص کنم تا بتوانیم ارتباط مناسبی داشته باشیم.

● رنج کمتر با خود مراقبتی

طاهره - ف هم از شرکت در این دوره رضایت دارد و معتقد است مطالبی که درباره خود مراقبتی ارائه شده، بسیار کاربردی بوده است. نکته خوب این دوره از نظر او استفاده از تجربه دیگر شرکت کنندگان بود. فتحی می گوید: من هم تجربه شخصی خودم از زندگی را با دیگر هم دوره ای ها به اشتراک گذاشتم. چند سال پیش از همسرم جدا شدم و در آن دوره افسردگی به سراغم آمده بود. شرایط روحی ام آن قدر خراب بود که حتی می خواستم سر پرستی فرزندانم را به بهزیستی بسپارم. آن زمان به لطف خدا از پس مشکلات برآمدم، ولی با شرکت در این کارگاه متوجه شدم که اگر در آن دوره آگاهی بیشتری از خود و توانمندی ام داشتم، سختی کمتری متحمل می شدم. در این جلسه پایانی، به هریک از شرکت کنندگان هدایا، بسته آموزشی و خلاصه ای مکتوب از طرح تقدیم شد.



نونهال محله شهید بسکابادی فوتبالبست تیم امید مشهد است

کسب موفقیت با حمایت دایی



● روحیه قوی تو تحسین برانگیز است. الگوی تو در زندگی کیست و برای آینده چه آرزوهایی داری؟

الگوی من دایی ام، آقای مهدی عزیز است. دوست دارم مانند ایشان فردی موفق و پرتلاش باشم و همه از من به نیکی یاد کنند. همچنین خداداد عزیزی را بسیار دوست دارم و از سبک بازی او الهام می گیرم. آرزوی من این است که روزی در تیم ملی فوتبال بازی کنم و پس از آن، به عنوان مربی به بچه های حاشیه شهر کمک کنم تا بتوانند استعداد های خود را شکوفا کنند.

● تاکنون چه موفقیت هایی در فوتبال به دست آورده ای؟

طی این دو سال در تیم امید مشهد مسابقات زیادی شرکت کرده ایم. در آخرین رقابت، مقام اولی را در مسابقات فوتبال جام رمضان به دست آوردیم که برای کودکان کمتر از ۱۰ سال بود و آذرماه در زمین چمن نصرت برگزار شد.

● اگر فوتبالبست نمی شدی، کدام رشته ورزشی را انتخاب می کردی؟

رشته های رزمی را هم دوست دارم و بین رفقایم رزمی کار زیاد است. چند جلسهای هم در کلاس ووشو شرکت کرده ام اما با همه این ها باز هم فکر می کنم که هیچ ورزشی را به اندازه فوتبال دوست ندارم و آن را با رشته دیگری عوض نمی کنم.

● چند روز در هفته تمرین می کنی؟

روزهای چهارشنبه و پنجشنبه به طور منظم زیر نظر دایی ام تمرین می کنم. تلاشم این است در هر تمرین، بهترین عملکرد را داشته باشم و همیشه به دنبال پیشرفت هستم.

● تا به حال مصدوم هم شده ای و آیا این حادثه باعث شده از تمرین منصرف شوی؟

یک بار حین تمرین زمین خوردم و بیهوش شدم! من را به درمانگاه بردند و خدا را شکر به خیر گذشت. چند هفته ای هم به توصیه دکتر استراحت کردم و خانه نشین شدم اما پس از بهبودی، دوباره به میدان بازگشتم.

نیکو عقیده | امیر مهدی ترشیزی، فوتبال را از زمین های خاکی محله اش شروع کرد و به مرور پایه میدان حرفه ای فوتبال گذاشت. دایی اش که مربی فوتبال است، دو سال پیش، او را به مسیری متفاوت هدایت کرد و مربیگری اش را برعهده گرفت. حالا امیر مهدی نه ساله و دانش آموز مدرسه شهید سپاسه در محله شهید بسکابادی است و با پیراهن تیم امید مشهد بازی می کند. با استعداد و پرتلاش و با انگیزه است و باور دارد که به زودی نامش در دنیای فوتبال مطرح خواهد شد.

● شنیده ایم که دایی های تو همگی فوتبالبست هستند.

این موضوع چقدر در علاقه مندی تو به فوتبال تأثیر داشته است؟

یکی از دایی هایم، آقای مهدی عزیز است. مربی تیم امید مشهد است و تمرین های تیم را در زمین چمن پارک نصرت برگزار می کند. او بود که باعث شد دو سال پیش پایه این تیم بگذارم و فوتبال را حرفه ای تر دنبال کنم.

