



خاطره ماندگار زهرا ریاحی نژاد از حضورش در پویش «مشهد مهربان»

داستان یک همدلی

صندوق
خاطرات

رادیو باره به خانه برگرداند تا کنار بچه هایشان باشند.

● لحظه ای که قلب زهرا را تکان داد

زهرا هنوز آن روز را با جزئیات به یاد دارد: «هنوز صحبت هایم کامل تمام نشده بود که یک پسر ریزه میزه از روی نیمکتش بلند شد و با انگشتش به شکل اجازه روبه من کرد و گفت: خاله، یعنی شما می توانید بابای من را هم آزاد کنید؟»

زهرا ادامه می دهد: شجاعت و صداقت بچه برایم عجیب بود. چهره اش معصوم بود و فکر می کرد پدرش به خاطر بدهی داخل زندان است. تا خواستم به او بگویم حتماً به او قولی بدهم، مدیر مدرسه که کنارم ایستاده بود خیلی آرام اشاره کرد که حرفی نزیم

نجمه موسوی زاده صدای خنده و همه هم بچه هادر کلاس پر شده بودند نور خورشید از پنجره ها روی نیمکت هایم تابید. زهرا ریاحی نژاد، ساکن محله امام خمینی (ره) که برای انجام کاری ویژه به مدرسه آمده بود، با دیدن چشم های کنجکا و منتظر بچه ها صورتش به خنده باز شد. اما این لبخند دوا می نداشت. چند دقیقه بعد جمله ساده ولی صاد قانه یکی از دانش آموزان، چهره اش را تغییر داد و فکرش را مشغول کرد. زهرا با گذشت دو سال هنوز آن لحظه را فراموش نکرده است و می داند که آن سؤال کوچک، نه تنها آن روزش را بلکه ذهنیتش را تغییر داد.

● سفیری برای مهربانی

هر جا که نیاز به کمک و همدلی باشد، زهرا حاضر است. وقتی فهمید پویشی با نام «مشهد مهربان» برای آزاد سازی زندانیان جرائم غیر عمد برگزار می شود، دوباره دست به کار شد. او در مساجد، مدارس و محافل مختلف، به عنوان سفیر این پویش حضور پیدا می کرد تا توضیح دهد چگونه کمک های کوچک می تواند زندگی خانواده ای را تغییر دهد. یک روز، مانند همیشه، راهی یک دبستان پسرانه شد. زهرا تعریف می کند: وارد کلاس اول شدم، مدیر مدرسه من را همراه چند نفر دیگر که برای همین کار رفته بودیم، معرفی کرد. بعد شروع کردم به صحبت و گفتم که ممکن است بعضی پدران و مادران به دلیل مشکلات مالی در زندان باشند و با کمک های کوچک، می توان آن ها



● تصمیمی برای قدم های بزرگ تر

بعد از چند روز، زهرا تصمیم گرفت توانش را برای جمع آوری کمک ها به کار گیرد: «گفتم شاید نتوانم برای پدر آن بچه به دلیل جرم عمد کاری انجام دهم، اما برای بقیه بچه ها که جای خالی پدر یا مادرشان را حس می کنند، می توانم قدمی بردارم.»

زهرا همان موقع به خود قول داد که از آن به بعد، جلو بچه های کوچک دیگر نگوید، «باین پول پدر و مادری آزاد می شود»، بلکه این طور بگوید که «خانم ها و آقایانی که گرفتارند و به دلیل مشکلات مالی در زندان هستند.»

این تجربه، یک درس کوچک اما بزرگ برای زهرا بود: درس اهمیت همدلی، انگیزه ای برای مهربانی و البته مراقبت از احساس کودکان.

آیدا عربی توانسته در نوجوانی
در ورزش رزمی موفقیت کسب کند

اعجوبه طرق



امید محله

● مشوقانت چه کسانی هستند؟

پدر و مادر من مشوق های اصلی من هستند و علاوه بر هزینه، وقتشان را هم برایم می گذارند. بعد از آن ها مربی هایم خانم ها فهیمه عبدی و شهناز هراتی مشوقم هستند. البته دو تا از دایی هایم هم با حرف هایشان به من انگیزه می دهند.

● برای آینده ات چه برنامه ای داری؟

دوست دارم برای تیم ملی انتخاب شوم و روزی در مسابقات جهانی توانایی ام را نشان دهم؛ بنابراین دائم مشغول تمرین هستم.

● بهترین خاطره ای را که از این ورزش داری برایمان تعریف کن.

آخرین اجرایی که داشتم لیلی شاهی، رئیس سبک، در سالن مسابقه حضور داشت و از اجرا و تکنیکم تعریف کرد. آنجا دیدم که مربی ام، خانم فهیمه عبدی، چقدر خوشحال شد. این صحنه خاطره انگیزترین و بهترین لحظه ورزشی من تا الان است.

● اگر روزی مسئولیتی داشته باشی، چه کاری برای دختران محله ات انجام می دهی؟

استعداد های زیادی در محله ما وجود دارد، اما امکانات کم مانع از پیشرفت آن ها شده است. از سوی دیگر، هزینه های باشگاه ها زیاد شده و گروهی به این دلیل نمی توانند در مسابقه ها شرکت یا حتی ورزش کنند. اگر زمانی مسئولیتی داشته باشم، از ورزشکاران حمایت می کنم و تا آنجا که بتوانم، ورزش را با هزینه کم در دسترس همه قرار می دهم.

● چرا در کلاس، تو را با عنوان اعجوبه می شناسند؟

حرکت هایی را که بقیه نمی توانند انجام دهند، به راحتی اجرا می کنم. می توانم حرکت هایی را در هوا انجام دهم، به طوری که برخی از بچه های کلاس با تعجب مرا نگاه می کنند. استاد هایم یادین حرکاتم تشویق می کنند و این انگیزه ای است که بیشتر تمرین کنم.

● اگر دفاع شخصی را شروع نمی کردی، به سراغ چه ورزشی می رفتی؟

اسب سواری و تیراندازی را ادامه می دادم. البته الان هم گاهی همراه پدرم به اسب سواری می رویم.



سمیرا منشادی ورزش را از شش سالگی با ژیمناستیک شروع کرد. دو سال در این رشته ماند و توانست مقام سوم استان را در رده نونهالان به دست آورد. در هفت سالگی تغییر رشته داد و به سراغ کاراته رفت. در این رشته نیز موفق شد یک طلای استانی و یک کشوری کسب کند. اما انگار علاقه اش در ورزش دیگری بود و سه سال پیش رشته دفاع شخصی را شروع کرد. آیدا عربی، دختر ورزشکار محله طرق، در همین مدت کوتاه پیشرفت خوبی داشته است و توانسته چندین مقام اول در استان و کشور به دست آورد. او که کمربند مشکی این ورزش را دارد، بین دوستان باشگاهی اش به «اعجوبه» شناخته می شود.

● چه شد که دفاع شخصی را انتخاب کردی؟

روزی گروهی از ورزش دفاع شخصی برای اجرای برنامه به مدرسه من آمده بودند. هنگامی که اجرایشان را دیدم، خوشم آمد. چون تجربه کاراته را داشتم، یادین حرکات آن ها احساس کردم می توانم با آن ارتباط برقرار کنم.

● چه چالشی با این ورزش داشتی؟

روزهای اول، اجرای برخی تکنیک ها برایم سخت بود. وقت زیادی برای تمرین می گذاشتم اما خسته نمی شدم؛ چون هیجان این رشته و ورزشی را دوست داشتم.