



کارگاه ارتقای سلامت روانی و اجتماعی در محله خاتم الانبیا^(ص) رضایت بانوان را جلب کرد

کلاس زندگی بهتر، در مسجد

نیازهای محله شناسایی شد و دو طرح مکمل هم شکل گرفت؛ نگهداری از کودکان در زمان نماز و طرح کتاب در گردش مسجدی. استیبری توضیح می دهد: با مشارکت خود بانوان، فضایی در مسجد برای کتابخانه کودک آماده شد و با مسئولیت یکی از شرکت کنندگان دارای تحصیلات روان شناسی، روز مشخصی برای تبادل کتاب و کتاب خوانی در نظر گرفته شد؛ کاری کوچک ولی اثربخش برای کاهش تنش ها و تقویت فرهنگ گفت و گو.

● در کارگاه، خودمان را دوباره شناختیم

کارگاه ارتقای سلامت روانی و اجتماعی که بایست جلسه آموزش برگزار شد، حالا برای بانوانی که وقت گذاشته اند و شرکت کرده اند، نقطه شروع تغییر در نگاه، رفتار و حتی مشارکت اجتماعی شده است. صاحبه برات زاده، بانویی چهل ساله و خانه دار، در باره تجربه حضورش در این کارگاه بیان می کند: بخش تاب آوری برای من خیلی کاربردی بود. یاد گرفتم انتظارم را از همسر و فرزندانم متناسب با توانشان تنظیم کنم. قبلا زود عصبانی می شدم، اما حالا سعی می کنم مرحله به مرحله با پیچه ها حرف بزنم و آرام تر برخورد کنم. بتول ماندنی، چهل و هفت ساله و دارای مدرک تحصیلی دیپلم هم بر تفاوت این کلاس با تجربه های قبلی اش تأکید دارد: این کارگاه فقط تئوری نبود؛ تمرین عملی هم داشت. خودمان را تحلیل می کردیم، نظرمی دادیم و یاد می گرفتیم هر آدمی را در اندازه خودش ببینیم. آواز حال و هوای کلاس هم رضایت دارد و می افزاید: کلاس صمیمی بود و حتی اگر تعداد کم می شد، مدرس برای تک تک ما ارزش قائل بود.

بشناهند و خواسته هایشان را درست بیان کنند. او یکی از تجربه های ملموس این کلاس ها را به یاد می آورد و می گوید: یکی از بانوان شرکت کننده در کارگاه، با تقویت اعتماد به نفس خود توانست برای نخستین بار در مراسم میلاد حضرت زینب^(س) مدیحه سرایی کند و به عنوان یک ظرفیت فرهنگی در محله شناخته شود.

● مسجد، جایی برای قوی تر شدن بانوان

به گفته مجری طرح، حدود سی نفر در کلاس هائیت نام کردند و به طور میانگین، بیست نفر در هر جلسه حضور مستمر داشتند. استیبری در این باره می گوید: برای مناطق حاشیه ای شهر، همین میزان مشارکت نشان دهنده اشتیاق یادگیری در افراد است. باز خورد ها هم مثبت و شورش و شوق شرکت کنندگان برای حضور در کلاس ها و اقا چشمنگیر بود.

اثرگذاری این کارگاه هافقط به کلاس محدود نماند. از همین جلسات،



سمیرا شاهیان در محدوده خیابان گلریز ۵، میان چند کوچه و رفت و آمد مردم، در غیاب امکانات شهری، یک مسجد وجود دارد به نام علی ابن موسی الرضا^(ع) که به پناهگاهی برای آموزش، گفت و گو و توانمندسازی بانوان محله تبدیل شده است. در محله خاتم الانبیا^(ص) هم، بانوان علاوه بر مسئولیت های خانه و خانواده، تشنه یادگیری مهارت هایی هستند که زندگی روزمره را شیرین تر و روابط را محکم تر کند. از همین جا بود که آن ها متقاضی طرح «سلامت روانی و اجتماعی بانوان» شدند؛ طرحی مسجد محور با تمرکز بر آموزش مهارت های زندگی. این طرح با مشارکت شهرداری منطقه ۱۰ و پس از نیازسنجی انجام شده، در قالب بیست جلسه آموزشی برگزار شد.

● مهارت هایی برای زندگی آرام تر

به گفته فرشته استیبری، روان شناس و طراح این کارگاه آموزشی، برگزاری کارگاه ها به درخواست فرمانده پایگاه و با توجه به شناختی که از اهالی دارند، انجام شد. محله خاتم الانبیا^(ص) فقط یک مرکز فعال دارد و آن هم مسجد است. از آنجاکه استقبال مردم از برنامه های مسجد زیاد است، تصمیم گرفته شد آموزش مهارت های زندگی در همین فضا اجرا شود.

استیبری با بیان اینکه محور اصلی کلاس ها، ارتقای سلامت روانی و اجتماعی بانوان بوده است، اضافه می کند: در این کلاس روی مهارت هایی مثل خود آگاهی، ارتباط مؤثر، تنظیم هیجان، کنترل خشم، مدیریت استرس، حل مسئله، تفکر نقاد و جرئت مندی تمرکز کردیم. برای نمونه اینکه افراد یاد بگیرند مسائل را چشم بسته نپذیرند، احساساتشان را

رزمی کار نوجوان محله اقبال جا پای پدرش گذاشته است

ماجرای پدر و پسری در یک مسابقه کشوری

تقسیم کنیم و کاراته را به آن ها یاد بدهم؛ به ویژه همکلاسی هایی که می دانم بعضی شان کاراته و ورزش رزمی را خیلی دوست دارند.

● غیر از کاراته چه ورزش های دیگری را دنبال می کنی؟

کوه نوردی و فوتبال در زمین چمن را هم خیلی دوست دارم. این ورزش ها به پیشرفت من در رشته کاراته کمک می کند و باعث می شود بدنم آماده تر باشد و در مسابقات عملکرد بهتری داشته باشم.

● پدرت در ورزش حرفه ای تو خیلی نقش داشته است؟

بله، او خودش رزمی کار بنامی است؛ سال ها عضو تیم ملی کونگ فو و هنرهای رزمی بوده و یک بار هم در سال ۱۳۹۰ عنوان بهترین مبارز مسابقات جهانی امارات متحده عربی را به دست آورده است.

● خاطره ویژه ای از ورزش در کنار پدر داری؟

یک سال در مسابقات کشوری، من روی تاتامی مشغول مبارزه بودم و روی تاتامی دیگر، پدرم مشغول داوری بود. پدر بعد از بازی به من گفت: کار خدا بود که استرس مبارزه تو روی داوری من تأثیر نگذاشت.

● هدف بعدی مهدیار در دنیای ورزش چیست؟

عضویت در تیم ملی کاراته و حضور در المپیک. این آرزوی هر ورزشکاری است که در مسابقات بین المللی حضور داشته باشد و باعث افتخار کشورش شود.

و چند ماه بعدش هم در شهرستان تربت حیدریه، دومین مدال طلای کشوری را به دست آورد. این دو مدال برایم خیلی خاص بود، چون هم حریف های سرسختی داشتم و هم بابت به دست آوردن آن ها تمرینات سختی را پشت سر گذاشتم؛ راستش روزی پنج ساعت در خانه و باشگاه تمرین می کردم.

● در این ورزش سقف آرزویت چیست؟

من فقط به مدال فکر نمی کنم، خیلی بیشتر از قهرمانی دوست دارم آموخته هایم را با دوستانم



رضاری ای آگاهی قهرمان ها قد بلند نیستند، مدال هایشان از طلا سنگین تر نیست و نامشان هنوز تیتراول رسانه ها نشده است؛ اما در سکوت، آینده خود را می سازند. مهدیار غلامی، نوجوان ۱۰ ساله محله اقبال که هم زمان با زدن ضربات دقیق روی تاتامی، با پشتکار در مسیر درس و زندگی قدم برمی دارد، بارها روی سکوی نخست مسابقات کشوری ایستاده است. او حالا آرزو دارد در مسابقات بین المللی پرچم ایران را بالا ببرد.

● چه چیزی باعث شد کاراته را به صورت جدی دنبال کنی؟

علاقه به نظم، قدرت ذهنی و اعتماد به نفسی که کاراته به من می دهد. هر بار که تمرین می کنم، حس می کنم قوی تر از قبل شده ام، هم از نظر جسمی و هم از نظر ذهنی. همین باعث می شود که درسم را هم با جدیت و نظم بیشتری دنبال کنم.

● تاکنون چه قهرمانی هایی کسب کرده ای؟

۱۰ مدال قهرمانی استانی دارم و ۵ مدال کشور.

● شیرین ترین مدالی که گرفته ای، در چه مسابقاتی بوده است؟

سال گذشته در مسابقات کشوری مشهد مدال طلا گرفتم