

بانوان محله سپس آباد، برای شناسایی ظرفیت‌های مردمی در خانه همه اهالی را می‌زنند

## همه با هم، یک خانواده بزرگ و مقاوم

که تنها نیستند، به هم متصل اند و در قلب این محله، مسجد قرار دارد؛ جایی برای هم‌صحبتی، همدلی و هم‌افزایی.

### ● شناسایی ظرفیت‌های پنهان محله

در میان سفیران طرح «خانواده مقاوم»، محبوبه علی محمدی و معصومه گل محمدی، از چهره‌های فعال این حرکت اجتماعی هستند، بانوانی که سال‌هاست در دل کوچه‌های محله قدم می‌زنند و حالا از تجربه‌های میدانی خود می‌گویند.

گل محمدی با اشاره به گستره فعالیت این طرح توضیح می‌دهد: «محدوده ما از رسالت ۸۵ تا ۹۵ حدود هزار خانه است که تا الان حدود سیصد خانه را سرزده و ظرفیت‌ها را شناسایی کرده‌ایم».

به گفته او، استقبال مردم از این طرح بسیار خوب بوده و اعتماد اولیه اهالی نقش مهمی در پیشبرد کار داشته است: «چون ما را می‌شناسند، تا الان استقبال مردم خیلی خوب بوده است». علی محمدی ادامه می‌دهد که در جریان این سرکشی‌ها، استعدادها و توانمندی‌های متنوعی در میان ساکنان محله شناسایی شده است: از مشاغل و مهارت‌های ساده تا تخصصی؛ «تا الان پرستار، آشپز، خیاط، معلم و حتی مداح هم شناسایی شده‌اند که برای همراهی اعلام آمادگی کرده‌اند.» او در پایان با نگاهی امیدوارانه به این ظرفیت‌های مردمی می‌گوید: «برای ما جالب است که چنین ظرفیت‌ها و آدم‌هایی در این محله ساکن هستند؛ آدم‌هایی با روحیه جهادی که اگر شناخته شوند، می‌توانند برای محله بسیار اثرگذار باشند».

### ● آموزش در دسترس با اسکن

این بره‌شور به ویژه برای نقش‌آفرین‌ترین عضو خانواده، یعنی بانوی خانه طراحی شده است. در آن یک کیوآر کد قرار داده شده است تا دسترسی به محتوای آموزشی ساده‌تر شود. ارضی می‌گوید: «با اسکن کیوآر کد، کتابچه آموزشی خانواده مقاوم خیلی راحت دانلود می‌شود؛ یک راهنمای کامل که نکات شناختی، ایمنی، امدادی و مدیریت آرامش خانواده را قدم به قدم توضیح می‌دهد».

او ادامه می‌دهد: «زیر همان کد، نشانی رسانه محله هم قرار دارد تا خانواده‌ها بتوانند آخرین خبرهای درست و معتبر محله را دنبال کنند و خبر واقعی را از شایعه تشخیص دهند. به باور او، این طرح در نهایت یک هدف بزرگ‌تر را دنبال می‌کند: تبدیل محله به شبکه‌ای از خانواده‌های متصل و آگاه. اینجا محله مثل یک نقشه می‌شود؛ خانه‌هایی

محمد رضا فیضی در روزهایی که خبرها گاهی رنگ نگرانی می‌گیرند، فعالان محله سپس آباد آستین را بالا زده‌اند و خانه به خانه حال اهالی را جویا می‌شوند. این کار برای اهالی محله سپس آباد معنایی فراتر از یک رفت و آمد معمولی پیدا کرده است؛ نشانه‌ای از توجه، همدلی و حواسی که به زندگی همسایه‌ها جمع است. در دل همین کوچه‌ها و محله‌ها، آرام آرام طرحی اجتماعی با عنوان «خانواده مقاوم» شکل گرفته؛ طرحی که تلاش دارد از دل گفت‌وگو و شناخت، پیوند‌های محلی را محکم‌تر کند».

### ● ساختن محله‌ای قوی در کنار هم

فاطمه ارضی، فرمانده پایگاه فدک و عضو شورای اجتماعی محله سپس آباد، درباره این طرح می‌گوید: «حرف اصلی مادر طرح خانواده مقاوم این است که حال و روز خانواده را جویا شویم؛ ببینیم چه چیزی ذهنشان را مشغول کرده، چه نیازی دارند و چه موضوعاتی را می‌شود در همین محله حل و فصل کرد. در این طرح، نقش «سفیران محله» پررنگ است؛ افرادی که در خانه‌ها حاضر می‌شوند و علاوه بر ارائه بروشور، ظرفیت‌های انسانی محله را نیز شناسایی می‌کنند».

ارضی در این باره توضیح می‌دهد: «سفیران محله هم بروشور خانواده مقاوم را تقدیم می‌کنند، هم توانایی و تخصص آدم‌ها را می‌پرسند تا ظرفیت‌ها مشخص شود؛ یکی می‌گوید معلم، یکی می‌گوید پرستار، یکی هم می‌گوید کار فنی بلد. هرکس یک قابلیت دارد، فقط کافی است شناخته شود تا محله قوی‌تر کنار هم بایستد».



### ● برنامه‌ات برای آینده چیست؟

دوست دارم اگر روزی کاراته دوباره وارد بازی‌های المپیک شد، بتوانم در المپیک شرکت کنم، در غیر این صورت آرزوی کسب مدال‌های طلای مسابقات آسیایی و سایر رقابت‌های مهم را دارم».

### ● ورزش چه تأثیری بر درس و زندگی تو داشته است؟

ورزش باعث شده است برنامه‌ریزی دقیق‌تری داشته باشم و تمرکز بیشتر شود. در رشته کومیته باید بتوانیم در یک لحظه از فرصت طلایی استفاده کنیم. من همین موضوع را در همه جنبه‌های زندگی و به ویژه درس خواندن هم رعایت می‌کنم. احساس می‌کنم ورزش باعث شده است ذهنم خلاق‌تر شود و کارهایم را منظم‌تر انجام دهم».

### ● به نظر وضعیت امکانات ورزشی محله چطور است و چه پیشنهادهایی برای بهبودش داری؟

به نظر من، هزینه کلاس‌ها با توجه به امکانات نه چندان مناسب سالن‌ها، زیاد است. امکانات ورزشی کافی نیست؛ مثلاً تعداد کلاس‌های کاراته در محله کم است و بعضی باشگاه‌ها فضای مناسبی ندارند. همین موضوع باعث شده است بعضی بچه‌ها با وجود علاقه به ورزش نتوانند در کلاس‌ها شرکت کنند».

### ● اگر روزی به آرزوهای ورزشی‌ات برسی، دوست داری چطور به دیگران کمک کنی و برای شهر و محله مفید باشی؟

دوست دارم تجربه‌هایی را که کسب کرده‌ام و راه و روش‌هایی را که با آن به موفقیت‌هایی دست پیدا کرده‌ام، در اختیار بچه‌های دیگر هم قرار دهم. استعدادها و ایشان را شناسایی و کمکشان کنم تا به جایگاه خوبی برسند».

نوجوان ورزشکار محله پنجتن از موفقیت‌هایش در کاراته می‌گوید

## علاقه کودکان‌ای که به مدال کشوری رسید



### ● حضور در اولین مسابقه کشوری چه حسی داشت؟

طبیعی بود که استرس زیادی داشته باشم، چون اولین تجربه مسابقه بود و رده کمر بند من هم پایین‌تر بود. با این حال فضای مسابقات خیلی هیجان‌انگیز و دوست‌داشتنی بود، به ویژه بخش کومیته. وقتی مقام آوردم، احساس کردم نتیجه زحمت‌ها و تمرین‌هایم را دیده‌ام».

### ● تا امروز چه افتخارات و سوابقی در ورزش داشته‌ای؟

در مجموع تا به حال یک نقره و برنز کشوری و دو طلای استانی دارم. پارسال هم در مسابقات کاراته وان انتخابی تیم ملی در اردبیل شرکت کردم».



سکینه تاجی ورزش برای بسیاری دختران فقط یک فعالیت روزمره نیست؛ مسیری است برای ساختن رؤیاها، تقویت اعتماد به نفس و رسیدن به هدف‌های بزرگ. موفقیت در ورزش از علاقه آغاز می‌شود و با پشتکار، تمرین و تلاش ادامه‌پذیر می‌شود. محیا پایا یکی از دختران نوجوان محله پنجتن است که ورزش را جدی دنبال می‌کند و برای رسیدن به آرزوهای خود برنامه‌ریزی دارد. او با چهارده سال سن، دارنده مدال‌های کشوری در رشته کاراته است و به دنبال علاقه کودکان‌اش به ورزش‌های رزمی به دنیای آن قدم گذاشت و حالا آرزوهای بزرگی در سر دارد».

### ● چطور با کاراته آشنا شدی؟

من و خواهر کوچکم قبل از اینکه درباره این ورزش بدانیم، در خانه با بالشتک‌های مبل با هم تمرین می‌کردیم. بعداً که مادرم علاقه و استعداد ما را در ورزش دید، کلاس‌های مختلفی را به ما نشان داد اما از بین همه رشته‌ها، ما باز هم کاراته را انتخاب کردیم. کلاس ششم بودم که وارد باشگاه شدم و وسبک و ادوربو را به صورت جدی شروع کردیم».

### ● اولین تجربه حضور در مسابقات رسمی چگونه رقم خورد؟

اولین مسابقه ام سال ۱۴۰۳ در مشهد بود؛ مسابقات کشوری کاراته که در سالن کوثر برگزار شد. در رشته کومیته شرکت کردم و موفق شدم مقام دوم کشوری را به دست بیاورم. خواهرم هم در همین مسابقات مقام سوم را کسب کرد».