

قرار کوه می گذارند. بعد از نماز مغرب هم در باشگاه خانگی اش مشغول می شود. تنش سالم است و خدا را شکر می کند. روح و جسمش آن قدر با ورزش عجین شده که طاقت یک روز دوری را هم ندارد.

تلفن همراه، دوست ندارم

برای پیدا کردن حاجی متوسل به دوستش می شوم. پیرمرد کوهنورد انگار علاقه ای به داشتن تلفن همراه ندارد. می گوید: «همین اسباب بازی، بچه ها را خراب کرده است». از اینکه هر جا می نشیند، افراد به جای صحبت با هم سرشان توی گوشی است، دلخور است و می گوید: «دو دقیقه کنار هم می نشینیم، دست از سر موبایل بردارید. همین چیزها باعث شده مهرش از دلم برود. هر کسی که با

اینکه پیرمردی هفتادساله را ببیند که پشت دستگاه است و پایه پای آن ها ورزش می کند؟ این اتفاق وقتی می افتد که او به باشگاه می رود. جوان ترها وقتی می بینند که یکی هم سن پدر بزرگشان چنین آمادگی بدنی ای دارد، تشویق می شوند و با انگیزه بیشتری به باشگاه می آیند. حاجی گل سرسید باشگاه می شود و همه از ورزش کردنش کیف می کنند. می گوید: «باشگاهی که من می رفتم، خیلی شلوغ می شد. جوان ترها که من را می دیدند، علاقه مند می شدند و برای استفاده از دستگاه ها پشت سر هم توی صف می ایستادند.»

همین اتفاقات باعث می شود که مدیر آنجا از او بخواهد که همیشه به باشگاه بیاید. عسکری می گوید: «به من می گفت شما برای تشویق جوان ها بیا، اصلا پول نده.»

تعجب ما را که می بیند، می گوید: «باشگاه بیرون که می رفتم، سال به سال هزینه اش بیشتر می شد. توی ماه چند روزی تعطیل بود. با باشگاه هم فاصله داشتیم. اینجا دم دستم است و هر وقت بخواهم، کار می کنم. اگر خانواده کار یا خریدی داشته باشند، انجام می دهم. هم خدا را رضی است، هم خانواده.»

همسایه خوب

تازه از خواب بیدار می شونم تا به سر کار بروند. صبحانه را خورده نخورده راهی می شونم. تا دیروقت بیدار بوده اند و حالا آن قدر خسته اند که در ماشین را هم بایی حالی باز می کنند. او را می بینند که بعد از یک ورزش صبحگاهی دوتا نان داغ گرفته و از بوستان به خانه برمی گردد. قبل از اینکه حواسشان جمع بشود و بخواهند سلامی کنند، پیرمرد پیش دستی کرده و بعد از سلام کردن، بفرمایش را هم زده است؛ اتفاقی که حین گزارش هم تکرار می شود. مرد در دست هایش چند پلاستیک میوه دارد و دوسه تایی نان. سر ظهر است و دارد به خانه برمی گردد. حاج حسین، سلام می کند و او را به ورزش دعوت. پیرمرد انگار عادتش شده که هر کس را ببیند، به ورزش دعوت کند. مرد، هنوز بعد از سال ها همسایگی تعجب می کند که حاجی این قدر انرژی و انگیزه دارد برای ورزش کردن. تشکر می کند و می گوید: «جوان هم جوان های قدیم! حاجی لبخندی می زند و می گوید: «شما هم ورزش کنید. انگار بهترین چیزی که دارد، همین ورزش است که به دیگران هم تعارف می کند و ادامه می دهد: «بعد از نماز مغرب بیا بیا با هم ورزش کنیم!»

مرد، لبخندی می زند و می رود. حاجی می داند که بعد از نماز هم تنها باید ورزش کند. می گوید: «من خیلی از همسایه ها را دعوت می کنم که بیایند ورزش، ولی خب، گوش نمی کنند!» البته با همین تشویق هایش، چند نفر را ورزشکار کرده است.

به همه کمک می کنم

دروهمسایه، مرام حاجی را می شناسند. می دانند که سال هاست صبحش بدون ورزش شب نشده است. می دانند که اراده و همتش از جوان ها بیشتر است. می دانند توان دارد که هالتر (میل وزنه) های سنگین را بارها روی سینه بالا ببرد. سن و سالش از بزرگ ترهای محل بیشتر ولی بدنش از جوان های محل، آماده تر است. هر وقت کسی کاری دارد، به سراغش می آید. می گوید: «اگر ناتوان باشی، بهانه می آوری، می گویی نمی توانم، کار دارم. ولی اگر بدنت آماده باشد، کمک می کنی.» سلامتی اش را نعمتی می داند که باید از آن برای کمک به دیگران استفاده کند. برایش فرقی ندارد که اثاث کشی باشد یا بالا بردن کمد از پله ها، وقتی از او کمک بخواهند، دریغ نمی کند، حتی اقوام برای انجام کار ساختمانی به سراغش می آیند.

بهلوری که حدود بیست سالی جوان تر است، تعریف می کند که وقتی باد شاخه درختی را پایین می آورد، او بالای درخت می رود و شاخه را بالا می کشد. هنوز وقتی یادش می آید که حاجی چطور تا بالای درخت رفته، از آمادگی بدنی او تعجب می کند.

گل سرسید باشگاه

برای باشگاه های بدن سازی که پُر است از جوانانی که عشق سیکس پک (شکم شش تکه) شدن دارند، چه چیزی عجیب تر از

رفاقت باکوه

از وقتی که پایش به محله سیدی باز می شود، به کوه رفتن هم ارادت پیدا می کند. ۱۰ سال است کوه رفتن، برنامه ثابت هفتگی اش شده است. کوله اش از جالباسی کنار دیوار آویزان است. یک کلاه و یک قفیه هم رویش است. انگار همیشه آماده اند که هر موقع عزم کوه کردند، بی معطلی روی دوش پیرمرد سوار شوند و یا علی....

کوه های اطراف سیدی را دیگر مثل کف دست بلد است. از همین فاصله می تواند انتخاب کند که امروز از بالای کدام قله سر در بیاورد. رفیق پایه کوه رفتنش «مهدی بهلوری» است که از اول مصاحبه حضور دارد. بهلوری می گوید: «قبل کوه رفتن صحبت می کنیم که تا کجا برویم. «نه»، توی کار حاج آقا نیست. از هر مسیری می رویم، حتی مسیرهای سخت.» هر روز صبح جمعه قبل از اینکه آفتاب بزند، حاجی کوله اش را با یک خوراک مختصر برمی دارد و بسم... پیش به سوی کوه. بساط چای آتشی و صبحانه را توی کوه روبه راه می کنند. بیشتر کوه های اطراف مشهور رفته اند؛ چینگ کلاغ و شیرباد و خیلی جاهای دیگر. عسکری می گوید: «با جوان ترها که می رویم، آن ها می مانند ولی ما تا جایی که قرار گذاشته ایم، می رویم و برمی گردیم.»

یک باشگاه خانگی

بهلوری می گوید: «حاج آقا همیشه به موقع سر قرار حاضر می شود و حتی گاهی زودتر از من در محل نشسته است.» توی پارکینگ خانه اش چند وسیله ورزشی هست که معلوم است نخریده اند. ترکیبی از چوب و فلز و پیچ و مهره که ماهرانه با هم ترکیب شده اند تا یک وسیله ورزشی را بسازند؛ ترکیب های آشنایی که توی باشگاه هست ولی دقت که می کنی، می فهمی این ها فرق دارند. خود حاجی آن ها را سرهم کرده و برای خودش یک باشگاه ورزشی خانگی ساخته است.

وسایل را خودم ساختم

تقریباً هفت سال است او تصمیم گرفته است وسایلی را برای خودش بسازد. نگهبان تعمیرگاه تانکرهای سوخت بوده و بیشتر قطعات را از اسقاطی ماشین های سنگین می خرد و طرحش را توی ذهنش مجسم می کند، حتی وزنه ها را هم خودش از ترمزهای بادی ماشین سرهم کرده و جوش داده است. روی همه جزئیات فکر کرده است. تعادل وزنه ها، محکم بودن دستگاه و کارایی. چند دستگاه بدن سازی را روی یکی پیاده کرده است و برآیمان توضیح می دهد که هر دستگاه روی کدام قسمت بدن کار می کند. سال ها تجربه کار فنی و ورزشی را با هم آمیخته تا لذت کار کردن با دستگاه هایی را که خودش ساخته است، تجربه کند.

هم خدا را رضی است، هم خانواده

ساخت این باشگاه خانگی چند ماهی طول می کشد. قطعات را سرهم می کند. ایراد هایش را می گیرد و دوباره ایده تازه ای به ذهنش می رسد. وسایل را جوری ساخته که دست و پاگیر پارکینگش نباشد و هر وقت نیاز باشد، بتواند آن ها را جمع کند و ماشینش را داخل بیاورد. می گوید: «این یکی، دوتا پیچ دارد که سریع باز می کنم و به دیوار تکیه می دهم. این یکی را هم جوری ساختم که به سمت دیوار برگردد تا به ماشین گیر نکند.»



من کار دارد، می تواند به خانه ام زنگ بزند.» حاجی به فکر داشتن دو چرخه ای جدید است. همان طور که با ما حرف می زند، گاهی چند حرکت ورزشی می زند. پرس سینه می رود و وزنه بلند می کند. در همین فاصله، چند نوجوان با دو چرخه هایشان جلوی در باشگاه حاجی می ایستند و او را تماشا می کنند.

هر روز ۵ صبح، بوستان محل

ورزش جوری در نهاد او ریشه دوانده و رشد کرده است که با گذشت بیش از نیم قرن، هنوز اشتیاقی بی مانند به آن دارد. مدت هاست با چند نفر از هم محلی ها، گروهی راه انداخته و اسمش را «نشاط» گذاشته اند. هر روز بعد از نماز صبح، توی بوستان محله جمع می شوند و ورزش می کنند و جمعه ها