



پیشنهاد بانوان ورزشکار برای سالن ورزشی شهید نیکنام

خوب است، وقتش را بیشتر کنید!

است ورزش می‌کنم. زمانی که خیابان‌های اینجا خاکی بود، مادر میان گل‌ولای ورزش می‌کردیم. حالا خدا را شکر سالن ورزشی خوبی ساخته‌اند و ورزش کردن راحت‌تر شده است. اما گلاهی‌ای هم دارند. ناراحتند از کم بودن زمان ورزش صبحگاهی. پیشنهادشان در این جمله کلیشه‌ای خلاصه می‌شود: «خوب است، وقتش را بیشتر کنید». در حال حاضر سهم بانوان از ورزش صبحگاهی هر دو روز یک‌بار یک ساعت است. با توجه به جمعیت بالای کلاس که گاهی به ۸۰ نفر هم می‌رسد، خانم‌ها می‌خواهند زمان کلاس افزایش یابد یا به دو کلاس تبدیل شود؛ درخواستی که باتوجه به رایگان بودن ورزش همگانی، اختیارش دست مسئول سالن نیست و رئیس تربیت بدنی شهرداری باید اجازه‌اش را صادر کند. طاهره رمضان می‌گوید: «اگر کلاس‌ها هر روز باشد، بدنمان عادت می‌کند اما اینکه یک روز باید بیدار شویم و ورزش کنیم و روز دیگر خیر، کمی سخت است. از سوی دیگر تعداد ورزشکاران هم زیاد شده، همین امروز با وجود غیبت تعداد زیادی از ورزشکاران، نزدیک به ۵۰ نفر حاضر بودند. اگر همه بیایند که بالای صد نفر می‌شوند و دیدن را سخت می‌کند. از سوی دیگر نفس کشیدن هم سخت می‌شود.»

مادر سالم، خانواده سالم

محترم مرشدلو که بازنشسته آموزش و پرورش است، کلامش را با این شعر فردوسی آغاز می‌کند: «زنیرو بود مرد را راستی، زبستی کژی زاید و کاستی» و در ادامه، واژه مرد را به تعبیر عام می‌گیرد و می‌گوید: «مادر ستون خانواده است. اگر مادر خودش سالم باشد، می‌تواند بچه‌های سالمی هم تربیت کند. به نظر من ورزش یکی از نیازهای اصلی انسان است؛ مانند آب و هوا و خوراک. این برنامه شهرداری برای گسترش ورزش بسیار خوب است و اگر ادامه داشته باشد، مطمئناً جامعه بهتر و سالم‌تری خواهیم داشت.»

می‌کنند. می‌گویند: «وقتی مایک ساعت کامل ورزش می‌کنیم، همه بهانه‌ها را از جوان‌ترها می‌گیریم. کاملاً احساس می‌کنم گاهی که جوان‌ترها خسته می‌شوند، نیم‌نگاهی به ما می‌اندازند و انگار در ذهنشان می‌گویند وقتی این خانم‌ها خسته نشده‌اند، زشت است که ما خسته شویم! بعد مجبور می‌شویم تا آخر ساعت ادامه دهیم. ما هم متقابلاً از حضور در کنار جوانان انرژی می‌گیریم. انگار دوباره جوان شده ایم و داریم در مدرسه که با هم سن و سالانمان ورزش می‌کنیم. به هیچ وجه نمی‌شود این ورزش را با انجام حرکات ورزشی در خانه مقایسه کرد.»

در این سالن فهمیدیم که همسایه‌ایم

برخی در یک ساختمان زندگی می‌کردند اما همدیگر را نمی‌شناختند تا اینکه در سالن ورزشی دوشادوش هم ورزش کردند و اینجا بود که تازه فهمیدند که با هم همسایه‌اند. می‌گویند: «این سالن بهانه‌ای شد تا ما با همسایگانمان بیشتر آشنا شویم. شاید باورتان نشود، ما با یکی از خانم‌های ورزشکار در یک بلوک بودیم اما تا به حال هم‌راندیده بودیم و نمی‌شناختیم. خوشبختانه در این سالن توانستیم با هم آشنا شویم». اردوهای دسته‌جمعی و برنامه‌های زیارت هم بیشتر از قبل خانم‌ها را با هم آشنا کرده و مهر این سالن را در دلشان انداخته است، چنان‌که هر کدام سفیر سالن شده‌اند و با تبلیغاتشان، حداقل پای یکی دو نفر دیگر را هم به سالن باز کرده‌اند.

ما هر روز می‌خواهیم ورزش کنیم نه روز در میان

یکی در آغاز سخن و دیگری در آخر و یکی هم در میانه، بی‌بروگر، بخشی از سخنان هر کدام از خانم‌ها به تقدیر و تشکر از مربی اختصاص می‌یابد. از شهرداری هم به خاطر ساخت چنین سالن‌هایی تشکر می‌کنند. طاهره جمشیدی مقدم می‌گوید: «من ۲۰ سال

امیریان با ۷۳ سال سن، پیش کسوت جمع است و آغازگر صحبت. او نزدیک به ۸ سال است که ورزش می‌کند و می‌گوید: «از وقتی ورزش را آغاز کردم، دیگر نزد دکتر نرفتم». سندش هم دفترچه بیمه سفیدی است که نشانمان می‌دهد. فاطمه خانم دلیل ورزشکار شدنش را این چنین توضیح می‌دهد: «۸ سال پیش پادرد به سراغم آمد. در دپا مرا به یاد مادر خدایا مرزم انداخت. او به دنبال درد پایوکی استخوان گرفت و بعد هم پاهایش کج شد و دیگر نتوانست راه برود. از سرنوشت مادرم ترسیدم و به سرعت ورزش را شروع کردم تا عضلات پایم را تقویت کنم. خدا را شکر ورزش جواب داد و از همان زمان دیگر پیش دکتر نرفته‌ام، فقط هر سال می‌روم دفتر چه‌ام را تمدید می‌کنم و همین، حتی یک صفحه هم استفاده نمی‌شود.»

دوباره ورزش، دوباره جوانی

بیشترشان در جوانی ورزش می‌کرده‌اند اما درگیری‌های زندگی و بچه‌داری، بین آن‌ها و ورزش فاصله انداخته است و وقتی درد به سراغشان آمده، یاد یار دیریشان افتاده‌اند. خانمی هفتاد و دو ساله که در زمان جوانی، چتر بازی حرفه‌ای بوده است، می‌گوید: «من سال ۴۱ در شیراز چتر باز بودم، اما ازدواج و بعد از آن بزرگ کردن ۷ فرزند، فرصتی برای ورزش کردن برایم نگذاشت. یک سال پیش عمل جراحی داشتم و وضعیت پایم بسیار بد بود؛ به همین خاطر تصمیم گرفتم دوباره ورزش را شروع کنم. حالا گرچه پایم هنوز قدری درد می‌کند و همه حرکات را نمی‌توانم انجام دهم، از لحاظ روحی بسیار تغییر کرده‌ام. اگر نیایم اینجا، در خانه عصبی می‌شوم. در کل حضور در جمع به آدم انرژی می‌دهد.»

جوان‌ترها باید نوبت ما به تکاپوی افتند

انجام حرکات ورزشی توسط خانم‌های مسن، جوان‌ترها را هم به تکاپو می‌اندازد. این موضوع را خود خانم‌ها هم می‌دانند و به آن افتخار

آریانا راستگو- به دلیل قرار گرفتن دفتر کارمان در طبقه بالای سالن ورزشی شهید نیکنام، تقریباً هر روز صدایشان را می‌شنیدیم. آن‌ها از ۳۰ تا ۷:۳۰ صبح ورزش می‌کردند. چنان پرانرژی پشت سر مربی، حرکات را شماره می‌کردند که وقتی مسئول سالن به ما گفت تعداد زیادی از این خانم‌ها، مثبت شصت ساله هستند، باورمان نشد. مگر می‌شود به این سن رسید و باز هم این قدر انرژی داشت؟ فرار سیدن روز «تربیت بدنی و ورزش» که برگ ۲۶ مهر را در تقویم به خود اختصاص داده است، بهانه خوبی دستمان داد تا قدم به سالن ورزشی بگذاریم و از نزدیک با این خانم‌های ورزشکار آشنا شویم. ساعت حدود ۸ صبح است که وارد جمعشان می‌شویم. همه سنی در میان شان دوازده می‌شود، از کودک پنج ساله گرفته تا بانوی هفتاد و سه ساله، ولی همان‌طور که مسئول سالن گفته بود، تعداد زیاد خانم‌های مثبت ۶۰ جلب توجه می‌کند. چند دقیقه‌ای در کنارشان ورزش می‌کنم. مربی هر از چندگاهی تذکر می‌دهد این حرکت را کسانی که پادرد دارند، انجام ندهند یا فلان حرکت برای کمر درد، بد است. این را که می‌گوید، چند نفری می‌ایستند، اما بیشترشان سعی می‌کنند تمامی حرکات را بدون کم‌وکاست و چه بسا بهتر از جوان‌ترها اجرا کنند.

ورزش را که شروع کردم، دکتر رفتن را کنار گذاشتم

همه‌شان ورزش را نوعی دوا می‌دانند؛ دارویی معجزه آسا که باعث شده شفا بیابند و پادرد و کمر دردهایی که امانشان را بریده بود، بیرون بریزند. یکی، از ورزش با عنوان نعمت الهی یاد می‌کند و دیگری آن را دوا می‌نامد. فاطمه

همه‌شان ورزش را نوعی دوا می‌دانند؛ دارویی معجزه آسا که باعث شده شفا بیابند و پادرد و کمر دردهایی که امانشان را بریده بود، بیرون بریزند