

عمره خانم و رفقای

سالمندان منطقه مادر سالن ورزش



داستان جلد



بازنشسته است

بازنشسته است
مختلف ابتدایی
می داد. تعریف می کند
نرمشی و کششی را خود
هفتاد ساله است و بیست
خودش تا همین بیست
عصمت خانم می گوید
ورزشی شرکت می کند
و احساس سرزندگی
به طوری که به دوست
وسالشان نداشته باشد
عصمت خانم در این
است در کلاس های
کنند؛ برای بسیاری
اما موقعی که می بینند
می گویند خوش به حال
او بعد از ورزش، هنگام
را انجام می دهد؛ «هنر
رفت و روب و آشپزی
جدول حل می کنم
من سر می زنند و روز

نجمه موسوی زاده | بایک دست گوشه چادرش را گرفته است و بادست دیگری، کیسه پارچه ای را حمل می کند. در راه رفتن عجله دارد. انگار دیرش شده است. دوتایی قدم برمی دارد تا سریع تر به سالن برسند. همان طور که پشت سرش هستیم، می بینم برای لحظه ای مکث می کند تا نفسش بالا بیاید. حق هم دارد؛ از اوسن و سالی گذشته و توان تند راه رفتن را ندارد. به در و رودی سالن که می رسد، پرده برزنتی و رودی سالن ورزشی جهاد مغنیه را بالای می زند و بادیدن بانوان هم سن و سالش، گل از گلش می شکند. انگار نه انگار تا همین چند ثانیه قبل، لنگ لنگان راه می رفت و نفسش به شماره افتاده بود. او با ذوق و شوق فراوان آمده است تا میان هم سن و سالانش ورزش کند. او یکی از بانوان سالمندی است که ساعت ۷ صبح روز پاییزی به سالن ورزشی آمده اند. این خانم های ساکن محله امام خمینی^(ع)، از هنگامی که پایه سن گذاشتند، تصمیم گرفتند به جای خانه نشینی، تحرک داشته باشند و الان چند سالی است روزشان را با ورزش شروع می کنند. روز جهانی سالمند، ما را به جمع این بانوان سالمند پراثری کشاند.

شروع ورزش عمره خانم با پیاده روی



سرگرم انجام یک حرکت ورزشی است. توپ کوچکی را باد دستش گرفته است و دستانش را بالا پایین می برد. یکی از خانم ها صدایش می کند: عمره خانم! این کش را لازم نداری؟ سرش را به علامت نه بالا می دهد و با مهربانی کش ورزشی اش را به او می دهد. معصومه قاسمی بین خانم هایی که برای ورزش به سالن جهاد مغنیه می آیند، به «عمره خانم» معروف است. به تازگی هفتاد سالش تمام شده و بیست سالی می شود که ورزش می کند. چهره مهربان و کلام شیرینش باعث شد دختر جوانی که چند سال پیش برای ورزش به سالن می آمد، معصومه خانم را عمه صدا بزند. آرام آرام دیگر ورزشکاران باشگاه نیز به همین عنوان صداش کردند و او حالا سال هاست عمره خانم این فضای ورزشی است. معصومه خانم با همان خنده های شیرین معروفش برایمان تعریف می کند: می خواستم وقتی پایه سن می گذارم، اسباب زحمت بچه ها بچشم نشوم. می خواستم در همان سن و سال هم برای بچه ها بچم مادر بهتری باشم. از قدیم گفته اند مادر قلب خانه است! اگر حال او خوب باشد، حال همه اعضای خانه خوب است. برای همین هم ورزش را شروع کردم. او ورزش را با پیاده روی شروع کرده است. از چند ماه پیش، مکان کلاس های ورزش بانوان شهرداری از سالن چمران به سالن جهاد مغنیه تغییر کرد. با وجود دوری راه، عمره خانم با پای پیاده از خانه اش در خیابان امام خمینی^(ع) تا میدان حافظ می آید و برمی گردد. خودش می گوید: با تغییر باشگاه، بعضی از خانم ها دیگر در کلاس شرکت نمی کنند ولی من چون از قدیم پیاده روی می کردم، دوری راه اذیتم نکرد. دلم می خواست ورزش را ادامه بدهم؛ به همین دلیل این مسافت را می آیم. او معتقد است سالمندی نباید بهانه شود که زن هادر خانه بنشیند. معصومه خانم علاوه بر ورزش در باشگاه، برخی از روزهای هفته با چند نفر از دوستان و فامیلش به بوستان کوهسنگی یا پارک ملت می رود تا علاوه بر دورهمی، در قسمت بانوان پارک کمی هم نرمش کنند؛ در سن و سال ما، اگر یک روز در خانه بمانی، روز دوم هم می مانی و این برایت عادت می شود. کم کم می بینی افسرده شده ای و دیگر حوصله هیچ کاری را نداری.»

قهرمان ۸۲ ساله

خنده از صورتش محو نمی شود. در میان حرف هایش، من را «امان جان» خطاب قرار می دهد. به سن و سال طرف مقابلش کار ندارد. خودش را مادر همه می داند. آن قدر لفظ «امان جان» را از صمیم قلبش بیان می کند که به دل می نشیند. مریم خانم امید، اصلالتانی شاووری است و بعد از ازدواجش ساکن مشهد شده است. پستی و بلندی روزگار را در هشتاد و دو سالی که از خدا عمر گرفته، دیده است. حالا چند سالی است که به خوبی می داند نباید غم دنیا را خورد؛ باید روزگار را آسان گرفت. او از هفتاد و دو سالگی در دست زمانی که بعد از سال ها خانه داری، پادار دامنش را بریده بود، تصمیم گرفت به جای خانه نشینی، ورزش کند. با همان لحن مادرانه اش تعریف می کند: چند نفر از همسایه ها در کلاس های ورزش شهرداری شرکت می کردند. چند باری که آن ها را در کوچه و خیابان می دیدم، به من می گفتند با آن ها برای ورزش بروم. مریم خانم اول این حرف ها را جدی نمی گرفت و به حساب تعارف می گذاشت اما یک بار با خودش گفت بروم ببینم با ورزش حالم چطور می شود؛ اولین روزی که در سالن ورزشی حاضر شدم، دیدم خانم های هم سن و سال من کم نیستند. برای همین از روز بعد صبحانه همسر را حاضر می کردم و ملحفه ای برای روی زیرانداز ورزشی برمی داشتم و راه می افتادم. بالاخره ورزش بخشی از زندگی مریم خانم شد. او حدود دوازده سال است که سه روز در هفته، اول صبح در سالن ورزشی حاضر می شود؛ «شش سال پیش همسر به رحمت خدا رفت. اگر ورزش نبود، نمی توانستم این تنهایی را تحمل کنم و باید مانند شوهر خدایم مرز گوشه خانه می افتادم.» اوسن بالا را بهانه ای برای کم تحرکی نمی داند و می گوید: ورزش آدم را سرشوق می آورد. در این سال ها بارها در مسابقاتی که شهرداری منطقه ۸ برای بانوان محله برگزار می کند، مانند دارت، فوتبال دستی و هفت سنگ شرکت کرده ام و چند باری هم لوح تقدیر گرفته ام.

