



دوستی ۲۰ ساله در باشگاه

با حوصله، شمرده و آرام، حرکات ورزشی را برای بانوان سالمند داخل سالن توضیح می‌دهد. از اینکه باید برای یک سوم شاگردان کلاسش، بیشتر از بقیه وقت بگذارد، ناراضی نیست و حتی از ارتباط با آن‌ها که سن و سالی دارند، لذت می‌برد. سمانه خوجه زاده سابقه بیست سال مربیگری دارد و ده سال است که باشگاه‌داری همکاری می‌کند. او می‌گوید: اولین بار در کلاس‌های ورزشی شهرداری، مربی افراد سالمند شدم ولی از همان روز اولی که آن‌ها را در کلاس می‌دیدم، یاد مادرم می‌افتادم و از اینکه با ذوق و شوق زیاد برای ورزش به سالن می‌آمدند، لذت می‌بردم. سمانه ارتباطش با شاگردان سالمندش آن قدر خوب است که وقتی می‌فهمد مسیر رفت و آمد برای آن‌ها سخت است، با ماشین خودش دنبالش می‌رود و آن‌ها را به سالن می‌آورد تا ورزش منصرف نشوند؛ «حدود پنج سال می‌شود که علاوه بر مادرم، فاطمه خوجه زاده، خانم هاما نو و امید را هم با ماشین خودم به باشگاه می‌آورم. به نظرم حیفاست تلاش و همتی که برای حضور در جمع دارند، به خاطر طی مسافت زیاد از بین برود.» شاید گاهی نیاز باشد یک حرکت ورزشی را برای سالمندان کلاسش چندین مرتبه تکرار کند تا یاد بگیرند و وقت بیشتری برای آن‌ها بگذارد؛ «از کنار آن‌ها بودن لذت می‌برم. با خودم می‌گویم آن‌ها هم مانند مادرم هستند و نیاز به توجه دارند. از طرفی چون بیشتر آن‌ها فرزندانشان ازدواج کرده و همسرشان به رحمت خدا رفته‌اند، همین حضور در باشگاه و در جمع هم‌سن و سال‌ها برایشان شور زندگی به همراه دارد.»

اگر یک روز یکی از بانوان سالمند در کلاس حاضر نشود، سمانه با او تماس می‌گیرد و حالش را می‌پرسد؛ «وقتی تماس می‌گیرم تا در میدان امام خمینی^(ع) حاضر باشند و با ماشین آن‌ها را به سالن بیاورم. گاهی می‌گویند پایم درد می‌کند؛ امروز رانمی‌آیم، ولی به آن‌ها می‌گویم بیا به سالن برویم، ورزش نکن! با این کار در حقیقت نمی‌خواهم در خانه بمانند و افسرده شوند.» به نظر سمانه، حضور این سالمندان در سالن ورزشی سبب می‌شود آن‌ها از شور جوانی جوان تره‌ایه ذوق ببینند و احساس سرزندگی کنند و جوان تره‌ایه‌ها هم از تجربیات آن‌ها بهره ببرند و به این شکل ارتباط و دوتسل در کلاس ورزش شکل می‌گیرد.

سوت پایان

تمرین کلاس تمام شده است و بانوان مشغول حرکات کششی برای سرد کردن بدنشان هستند. با شنیدن صدای مربی مبنی بر اعلام پایان زمان کلاس، همان طور که به سراغ وسایلشان می‌روند، با یکدیگر خوش و بش می‌کنند. حتی در میان کلامشان می‌شنویم که قرار می‌گذارند که با هم برای گردش بیرون بروند. بسیاری از این بانوان از همین کلاس ورزش توانسته‌اند دوستان جدید پیدا کرده و از این طریق اوقات فراغتشان را پر کنند.



اول خجالت می‌کشیدم

در کمال تعجب عصایش را کنار گذاشته است. از چشمانش می‌توان خواند که چقدر خوشحال است و دلش نمی‌خواهد با عصا دیده شود. فاطمه خوجه زاده با ورزش توانسته در جنگ با پادردش تا حدودی پیروز شود. پنج سال می‌شود که به اصرار دخترش ورزش می‌کند. اصراری که برایش ثمره خوبی به همراه داشته است. تا هفتاد و پنج سالگی بیشتر روزهایش در خانه می‌گذشت، پادرد نمی‌گذاشت در بیرون از خانه قدمی بزند یا از خانه خارج شود، همان روزهایی هم که بیرون می‌رفت، بچه‌هایش او را از در خانه سوار ماشین می‌کردند، بیرون می‌بردند، سپس برمی‌گردانند؛ «آن قدر در خانه مانده بودم که بدنم فرسوده شده بود. بیشتر وقت‌ها روی تخت دراز می‌کشیدم و حوصله انجام هیچ کاری را نداشتم.»

دخترش مربی ورزش است و سال‌هاست در این زمینه فعالیت می‌کند؛ «سمانه، دخترم، خیلی به من اصرار کرد با او به باشگاه بروم و ورزش کنم ولی در خودم این توانایی را نمی‌دیدم باید دردی که دارم، بخواهم دست و پا بیاورم رانکاران بدهم و ورزش کنم.» بالاخره اصرارهای دختر فاطمه خانم اثرش را گذاشت و او یک روز به صورت امتحانی همراه دخترش به سالن ورزشی رفت؛ «با عصا و به سختی راه می‌رفتم. وقتی وارد سالن شدم و با چند نفر از خانم‌ها صحبت کردم، به خاطر شرایط بدنی‌ام، خجالت می‌کشیدم به آن‌ها بگویم مادر مربی‌شان هستم. گفتم یکی از بستگان مربی هستم. اما دخترم من را به شاگردانش معرفی کرد.»

روزها و ماه‌ها گذشت و فاطمه خانم سه روز در هفته را مرتب برای ورزش، همراه دخترش به سالن ورزشی رفت؛ «هر چه زمان می‌گذشت بدن دردم کمتر می‌شد. فکر نمی‌کردم انجام چند حرکت ورزشی آن قدر اثرگذار باشد.» حالا فاطمه خانم روزهایی که می‌داند باید برای ورزش به سالن برود، صبح زود بیدار می‌شود و زودتر از دخترش آماده رفتن به باشگاه می‌شود. او اکنون می‌تواند کارهای روزمره و خانه‌اش را خودش انجام دهد؛ «زمانی فکر می‌کردم همین که امور خانه و بچه‌ها را انجام می‌دهم، کافی است و به خودم توجه نمی‌نمایم، ولی الان می‌دانم باید برای خودم هم وقت بگذارم. زندگی یک زن خانه‌دار فقط درست کردن غذا و بچه‌داری نیست. البته از قدیم گفته‌اند ماهی را هر وقت از آب بگیرد، تازه است. می‌توان همین دوران سالمندی را هم با برنامه ریزی شیرین کرد.»



ورزشکارش شهرآرام‌خانه را تجربه می‌کند



خوش به حال عصمت خانم!

شبی غریبه نیست. و حواسش به مربی است تا دقت، دست‌ها و پاهایش را حرکت دهد. همه حواس جمعی و دقت او به سال‌ها در مدرسه مربوط باشد. عصمت ماه نو فر هنگی است که در دوران جوانی همان موقع که معلم پایه‌های بود، زنگ‌های ورزش، خودش به دانش‌آموزان تمرین می‌داد. دهه ۶۰ خبری از معلم ورزش نبود؛ آن موقع حرکات موزون و ورزش به بچه‌ها یاد می‌دادم. بیشتر عمرش را ورزش کرده است؛ اگر چه به گفته ۵۰ سال پیش، این ورزش مرتب و منظم نبوده است. از وقتی بازنشسته شد، به طور مرتب در کلاس‌های آمیخته با ورزش باعث شده است شاداب تر شوم می‌کنم. حتی امید به زندگی‌ام بیشتر شده است، انیمیشن‌ها می‌کنم و حتما ورزش کنند و کاری به سن ندارند.

مدت به دوستان و آشنایانش بارها پیشنهاد کرده ورزش شهرداری که به رایگان برگزار می‌شود شرکت از آن‌ها سخت است صبح زود از خواب بیدار شوند، بدمن از ورزش برگشته‌ام و تازه ساعت ۸ صبح است، خالت! چه اراده خوبی داری.»

می‌که به خانه‌اش برمی‌گردد، کارهای روزمره‌اش همه کارهای شخصی‌ام را خودم انجام می‌دهم، از گرفته تا مهمان‌داری، عصرها که وقت آزادتر است، اخبار گوش می‌دهم، گاهی هم بچه‌ها و نوه‌ها به می‌گذرد.»