۵

راه تجربه

تیم جودوی دختران در محله شهیدآوینی، ورزش رزمی را زندگی می‌کنند

رفاقت روی تاتامی

نیکوعقیده|برای خیلی‌ها ورزش فقط یک علاقه است. اما برای بعضی‌ها معنای زندگی است: درست مثل زهرا هروی و شاگردانش که ورزش را با تمام وجود دنبال می‌کنند و آن را با زندگی روزمره‌شان گره زده‌اند. یک روز در میان به سالن جودو می‌روند و روزهای دیگر را در کوه و بوستان می‌دوند تا قدرت و استقامت بدنشان را افزایش دهند.
آن‌ها به تازگی در مسابقات کشوری جودو و دفاع شخصی که در شهر تهران برگزار شده در رده سنی نوجوانان و جوانان خوش درخشیده و مقام دوم تیمی را کسب کرده‌اند. همین بهانه‌ای شد تا به سراغشان برویم. زهرا هروی با اینکه فقط ۲۳ سال دارد، سال‌ها تجربه پشت حرف‌هایش است و بچه‌ها هم مثل یک خواهر بزرگ تردوستش دارند. او حالا توانسته یک تیم شش نفره از دختران نوجوان محله شهیدآوینی را دور هم جمع کند؛ تیمی با آرزوهای بزرگ.

مثل یک خانواده

یکی یکی از راه می‌رسند؛ خندان و پرانرژی. گپ‌وگفت‌های کوتاهشان حال و هوای صمیمی جمع را نشان می‌دهد. خودشان می‌گویند «ما مثل یک خانواده‌ایم»، و واقعا هم هستند؛ چون در این یکی دو سال، بیشتر از هر کسی با هم وقت گذرانده‌اند و حالا حتی سکوتشان بوی رفاقت می‌دهد. از همه مهم‌تر اینکه مربی‌شان را مثل خواهر بزرگ‌تر خانواده می‌دانند. بچه‌ها حالا یکدیگر را می‌شناسند و با خصوصیت‌های رفتاری و اخلاقی هم آشنا هستند. ساعت‌های طولانی تمرین گروهی، سفرهای تیمی و تجربه‌های مسابقه، آن‌ها را شبیه یک خانواده کرده است. چند دقیقه‌ای نمی‌گذرد که زهرا هروی وارد سالن استاد اصغر دهقان می‌شود؛ مربی بیست و سه ساله‌ای که گرمابخش این جمع منسجم است. کسی که اگر نبود، شاید هیچ‌کدام از این دخترها مسیر زندگی‌شان این‌طور رقم نمی‌خورد. زهرا هروی، مربی‌شان اول ژیمناستیک و بعد هم والیبال را دنبال کرده است تا در نهایت در پانزده سالگی، همان زمانی که خواهرش به کلاس جودو رفت. دلش با این رشته گره خورد. در کارنامه زهرا حالا بیش از بیست مدال کشوری و استانی دیده می‌شود، اما خودش مهم‌ترین دستاوردهایش را نه مدال‌ها، بلکه گرفتن مدرک‌های داوری و مربیگری می‌داند. همان اتفاقی که باعث شد مسیرش با بچه‌های این گروه تلاقی پیدا کند.

موفقیت بیشتر با کمک دوستان

فاطمه اورعی را سرگروه تیم می‌دانند؛ کسی که انگار مدیر برنامه و تکیه‌گاه بچه‌هاست. حمایتگر، دلسوز و همیشه پیگیر. زهرا هنرمند، یکی از آرام‌ترین افراد تیم است. آرامشی دارد که به دل جمع هم سرایت می‌کند، هرچند به قول خود بچه‌ها، همین آرام بودنش گاهی در مسابقه‌ها برایش دردسر درست می‌کند. سارا رجبی کم حرف است، از آن‌هایی که به سادگی با کسی صمیمی نمی‌شود، اما اگر دل بدهد، برای دوستی‌اش از جان هم می‌گذرد. این هم تیمی‌ها با کمک یکدیگر نقاط قوت و ضعفشان را پیدا می‌کنند و همین مسئله باعث شده است موفق‌تر باشند.
حالا دور هم نشسته‌ایم. بچه‌ها یکی یکی خودشان را معرفی می‌کنند، از رابطه‌شان با هم می‌گویند و خاطرات مشترکی را که حالا بخشی از زندگی‌شان شده است، مرور می‌کنند.

اینجا فقط محل تمرین نیست

زهرا هنرمند، ۱۷ ساله

حدود شش ماه پیش با معرفی یکی از بچه‌ها به این جمع پیوستم و از همان ابتدا جذب فضای دوستانه و صمیمی گروه شدم. اینجا فقط محل تمرین نیست، ما مثل یک خانواده‌ایم. گاهی با هم به طبیعت می‌رویم، صبحانه می‌خوریم، می‌دویم و خوش می‌گذرانیم. البته گاهی هم بحث می‌کنیم، اما خیلی زود آشتی می‌کنیم. این‌ها برایم حس خوبی دارد. هنوز مدالی نگرفته‌ام، اما در تلاش هستم که به سطح بچه‌ها برسم.

تمرین حتی در برف و بوران

مهلا محقق، ۱۸ ساله

هنوز یک سال از ورودم به این گروه نگذشته است، اما در مسابقات اخیر توانستم مقام دوم را کسب کنم. این موفقیت را مدیون تمرین‌های مداوم و مربی خوبمان هستم. ما تحت هیچ شرایطی تمرین را تعطیل نمی‌کنیم؛ سال گذشته وسط برف و بوران در کوه‌های خلج طناب می‌زدیم. حتی تعطیلات نوروز که همه در مهمانی و سفر بودند، ما در باشگاه مشغول تمرین بودیم. آرزو دارم همه اعضای تیم با هم رشد کنیم و روزی مدال جهانی بگیریم.

ورزش به زندگی‌ام نظم داد

فاطمه اورعی، ۲۳ ساله

یکی از مهم‌ترین ثمره‌های ورزش برای من، تغییر سبک زندگی‌ام بود. آدم فعالی هستم و همیشه کارهای زیادی را هم‌زمان انجام می‌دهم. دانشجو هستم، طراحی سایت و انیمیشن انجام می‌دهم و حالا صفحه مجازی گروه و برنامه‌ریزی‌ها هم برعهده من است. قبلا نظم نداشتم، اما ورزش به من یاد داد که چگونه قانونمند زندگی کنم و حالا از پس همه کارهایم برمی‌آیم.
در جودو چند مدال دارم و آخرین مدالم طلا بود، اما بیش از خود مدال، خوشحالی مربی‌ام برایم ارزشمند بود.

گروه امن و صمیمی

سارا رجبی، ۲۳ ساله

پیش از این کونگ فو تمرین می‌کردم، اما آن زمان نه انگیزه داشتم و نه تلاش جدی. حالا حدود یک سال است که در کنار بچه‌ها جودو کار می‌کنم. ما هر روز تمرین می‌کنیم و خسته نمی‌شویم. دلیل اصلی‌اش، حضور و انگیزه‌ای است که مربی‌مان به ما می‌دهد. فاصله سنی کم ما با مربی باعث شده است با هم راحت و صمیمی باشیم. من آدم کم حرفی هستم و دیر با دیگران ارتباط برقرار می‌کنم، اما حالا این گروه برایم امن و صمیمی است. کسب مدال نقره کشوری در تهران برایم بسیار ارزشمند بود، جدا از این سفری که داشتیم، باعث شد بیشتر هم به هم نزدیک شویم.

عکس: فاطمه جاهدی/شهرآرا

مربی جوان اما سرد و گرم چشیده

زهرا هروی، مربی ۲۳ ساله

۹ سال پیش تمریناتم را زیر نظر مربی‌ام، فاطمه تجربه، شروع کردم. هرکسی که تازه وارد این رشته می‌شود، باید اول گوشه تاتامی برای خودش چند جلسه تنها تمرین کند تا بدنش آماده شود. ولی من چون قبلا والیبال تمرین کرده بودم، از همان جلسه اول وارد تمرینات اصلی و مبارزه شدم. یک هفته بعد از شروع، اولین مسابقه کشوری‌ام را تجربه کردم. هرچند مقامی نیاوردم، از همان اولین مبارزه انگار چیزی در دلم روشن شد که هنوز خاموش نشده است.
زهرا هروی با نگاهی دقیق و دلسوزانه، از شاگردانش نه فقط به عنوان ورزشکار، بلکه به عنوان انسان‌هایی پرتلاش و آینده‌دار یاد می‌کند. او معتقد است که هرکدام از اعضای تیم، استعداد منحصربه‌فردی دارند و اگر همین مسیر را با همین انگیزه و پشتکار ادامه دهند، در سال‌های آینده می‌توانند در سطح ملی و حتی بین‌المللی بدرخشند.
او می‌گوید: برای من، موفقیت این بچه‌ها فقط در مدال خلاصه نمی‌شود. نظم، مسئولیت‌پذیری، تلاش مداوم و روحیه تیمی‌شان نشان می‌دهد آینده روشنی در انتظارشان است. بعضی از آن‌ها، مثل مهلا، توانایی بالایی در مبارزه دارند و جسورانه روی تاتامی می‌روند؛ برخی دیگر، مثل فاطمه، علاوه بر توانایی فنی، مهارت رهبری و مدیریت دارند. حتی کسانی که تازه وارد ند، با اشتیاق و تعهدی مثال‌زدنی تمرین می‌کنند. همین ویژگی‌هاست که باعث شده این تیم، چیزی فراتر از یک گروه ورزشی باشد.

۵

عیدگاه

مدرسه نور برزگر محله مهرآباد به بهانه قدردانی از معلمان، میزبان شاگردان قدیمی شد

نشستن پشت نیمکت خاطره‌ها

عطائی|حداقل سی تا چهل سال سن دارند و برای خودشان مردی شده‌اند. یک به یک وارد مدرسه دوره نوجوانی‌شان می‌شوند و پس از خوش و بشی کوتاه در چهار ردیف جلو ورودی سالن صف می‌بندند. مدیر مدرسه می‌آید و از جلو نظام می‌دهد. سپس همگی رو به حرم مطهر می‌ایستند و دعای صلوات خاصه را می‌خوانند. بعد همگی با هم سرود ملی جمهوری اسلامی ایران را زمزمه می‌کنند و وارد کلاس‌ها می‌شوند. اینجا دورهمی دانش‌آموزان دهه ۷۰ و ۸۰ مدرسه نور برزگر محله مهرآباد است. بهانه این دورهمی قدردانی از پانزده معلم آن دوران بچه‌هاست؛ بچه‌هایی که حالا بعضی‌هایشان با فرزند و نوه خود به مدرسه آمده‌اند.

روایت شیرین آن سال‌ها

به زور در نیمکت‌های دانش‌آموزی جا می‌شوند، ولی سعی می‌کنند مثل همان سال‌های گذشته رفتار کنند. معلم‌ها و ناظم و مدیر مدرسه و در ادامه مسئولان آموزش و پرورش و شهرداری منطقه ۵ می‌آیند و در کلاس کمی برایشان صحبت می‌کنند.
در ادامه همگی با هم به نمازخانه مدرسه می‌روند و پس از اقامه نماز جماعت به نقل خاطراتشان می‌پردازند؛ خاطراتی شنیدنی که روایت هرکدام، جرقه یادآوری خاطره‌ای دیگر می‌شود که همگی را به وجد می‌آورد. در آخر همگی دورهم ناهار می‌خورند.

شوق دیدار دوستان و معلمان

سیدرضا حسینی، جوان فعال فرهنگی و رئیس شورای اجتماعی محله مهرآباد، تک‌تک این آدم‌ها را دعوت کرده و بساط دورهمی را چیده است. او می‌گوید: پانزده معلم و ۳۵ دانش‌آموز دوران دهه ۷۰ و ۸۰ در برنامه حاضر شده‌اند. شماره تلفن هرکدامشان را با تماس‌های پیاپی و از طریق یکدیگر پیدا کردم. این همه سعی و تلاش ارزشش را داشت؛ چون دورهمی لذت‌بخشی است که باعث تقویت هویت محله‌مان می‌شود. خودم حس می‌کنم انگار کنار خانواده‌ام هستم.

سه نسل در یک کلاس

سیدحسین موسوی، دانش‌آموز قدیمی، از شوق دیدار معلمانش دو شب نخوابیده و حسابی خاطراتش را مرور کرده است. او با پسر و نوه نوزادش به اینجا آمده است و با در آغوش کشیدن هر یک از معلمانش اشک شوق می‌ریزد.
ابراهیم فرح‌نژاد، از معلمان بازنشسته آموزش و پرورش، خوب به یاد دارد که از سال ۱۳۷۷ تا ۱۳۸۴ در این مدرسه برای دانش‌آموزان مقطع راهنمایی تدریس می‌کرده است. او نسل بچه‌های آن دوران و حالا را مقایسه می‌کند و می‌گوید: به نظرم دانش‌آموزان قدیم تحت تأثیر برنامه آموزشی دوران خودشان تربیت و نصیحت‌پذیری بیشتری داشتند. ۱۲۰۰ دانش‌آموز در دو شیفت در این مدرسه درس می‌خواندند و آن‌قدر با معرفت بودند که حتی اگر بد برخورد می‌کردیم، احترام‌مان را داشتند.

تقویت هویت محلی و فرهنگ قدردانی

معاونت فرهنگی و اجتماعی شهرداری منطقه ۵ مبدع این برنامه بوده و بخشی از هزینه‌ها را هم تقبل کرده است. شورای اجتماعی محله مهرآباد هم این برنامه را اجرا کرده و قرار است در مدرسه شهید عامل محله نیزه و در مدرسه عدالت محله مهدی‌آباد نیز برنامه‌ای مشابه با هدف تقویت روحیه هویت محلی و قدردانی از زحمات معلمان برگزار شود.

۶

نوجوان محله اروند، دارنده مدال آسیایی کاراته است

متکی به تلاش و حمایت خانواده

امید محله

نیکوعقیده|هرکاری را سر وقتش انجام می‌دهد. برنامه روزانه‌اش را می‌داند. تمام تکالیفش را موبه‌مو انجام می‌دهد. ظهر را در مدرسه می‌گذراند و عصر، بعد از کمی استراحت، لباس ورزشی‌اش را می‌پوشد و راهی باشگاه می‌شود. تمرینات کاراته، بخش جدانشدنی روزهایش شده‌اند: روزهایی پُر از تلاش، نظم و هدفمندی.
نازنین رقیه حسن‌پور، دختری یازده ساله از محله اروند است: دانش‌آموزی از مدرسه المهدی(عج) و کاراته‌کاری بانوزده مدال رنگارنگ در کارنامه‌اش. اما افتخار بزرگش، مدالی است که سال گذشته در رقابت‌های آسیایی به دست آورد. خودش می‌گوید موفقیتش را مدیون تلاش بی‌وقفه، حمایت خانواده و توجه مربیانش است؛ ترکیبی که از یک دختر کوچک، یک ورزشکار حرفه‌ای ساخته است.

● ○ **چطور وارد دنیای ورزش شدی؟**

مادرم تعریف می‌کند که چهارسالم بود و در آن سن، خیلی به او وابسته بودم. برای اینکه به تدریج این وابستگی را کم کند، تصمیم گرفت مرا در کلاس ژیمناستیک ثبت‌نام کند. سه ماه بعد، به کلاس شنا هم علاقه‌مند شدم و آن را هم شروع کردم.

● ○ **چه زمانی وارد رشته کاراته شدی؟**

در مجموعه ورزشی المهدی(عج) که برای کلاس شنا می‌رفتم، بچه‌هایی را دیدم که با لباس‌های سفید کاراته در سالن رزمی تمرین می‌کردند. از تمریناتشان خوشم آمد. مربی کاراته، خانم عزتمند، از من تست گرفت و قبول شدم.

● ○ **پیشرفت در کاراته چطور بود؟**

مربی‌ام همان جلسه‌های اول گفت که استعداد دارم. من هم تمریناتم را جدی گرفتم. حالا کمربند قهوه‌ای دارم و نوزده مدال گرفته‌ام؛ البته چند تا از این مدال‌ها مربوط به ژیمناستیک است.

● ○ **مهم‌ترین مدالی که تا حالا گرفته‌ای؟**

مدال آسیایی کاراته که سال گذشته در اهواز گرفتم. در بخش «سنگ» و «کاتا»، مقام سوم را به دست آوردم و در بخش «ناتچیکو» دوم شدم.

● ○ **چه چیزی باعث موفقیتت در این رقابت‌ها شد؟**

قبل از مسابقه‌ها، هر روز تمرین‌های فشرده داشتیم. علاوه بر آن، مادرم خیلی حمایتم کرد. تا اهواز با من آمد و در کنارم بود.

● ○ **برای بخش شکستن سنگ چطور آماده شدی؟ برایت سخت نبود؟**

استادم در سالن المهدی(عج) یک لاستیک بزرگ ماشین آورده بود. با ضربه زدن به آن لاستیک، دستم به مرور قوی‌تر شد و توانستم برای شکستن اجسام سخت آماده شوم. اولش ترسناک بود، ولی تمرین باعث شد اعتماد به نفس پیدا کنم.

● ○ **از شکست‌هایت هم بگو.**

مادرم و مربی‌ام همیشه می‌گویند هر ورزشکاری باید شکست را هم تجربه کند. وقتی بعد از یک مبارزه می‌بازم، اولش کلی گریه می‌کنم، اما بعد اشتباهاتم را مرور می‌کنم و سعی می‌کنم آن‌ها را اصلاح کنم.

● ○ **برنامه روزانه‌ات چطور است؟**

به نظرم کسی که می‌خواهد موفق شود، باید برای زندگی‌اش برنامه داشته باشد. من سه روز در هفته وقتی از مدرسه به خانه برمی‌گردم، ناهار می‌خورم، بعد به باشگاه می‌روم و وقتی برمی‌گردم، تکالیف مدرسه‌ام را انجام می‌دهم. در بقیه روزها هم یا در خانه تمرین می‌کنم یا درس می‌خوانم.

● ○ **روی دوستانت هم تأثیر گذاشته‌ای که به ورزش علاقه‌مند شوند؟**

بله، بعضی از دوستانم در مدرسه را به سالن کاراته بردم. آن‌ها همان جلسه‌های اول علاقه‌مند شدند و ثبت‌نام کردند.

● ○ **هدفت برای آینده چیست؟**

دلم می‌خواهد مدال جهانی بگیرم و در آینده مربی خوبی شوم؛ مربی‌ای که استعداد بچه‌ها را بشناسد و از آن‌ها حمایت کند.