



وقتی مادر به جمع دخترانش پیوست

تا اینجا دو دختر خانواده کاراته کار شده بودند، اما هنوز خبری از مادر نبود. وحیده مهدی پور، متولد ۱۳۶۶، ایروپیک و بدن سازی تمرین می کرد. مشکل این بود که ساعت کلاس های خودش با بچه ها هماهنگ نبود. همیشه به خاطر بچه ها خیلی زود از کلاس به خانه برمی گشت و هر بار هم که دخترانش را به کلاس می برد خودش پشت در منتظر آن ها می نشست. اما کم کم ایده ای به ذهنش رسید؛ چرا زمانی که بچه ها تمرین می کنند، خودش هم در کنار آن ها ورزش نکند؟ وحیده خانم سال ۱۴۰۴ وارد کلاس کاراته شد و اکنون کمر بند سبز می بندد. نورا، دختر کوچک تر خانواده که سه سال دارد، در این رفت و آمدها همراه مادر بود و حالا در کنار آن ها ورزش می کند و کمر بند زرد دارد.

وحیده خانم می گوید: من بیشتر برای ورزش و اینکه کنار بچه ها باشم وارد کلاس کاراته شدم. به دنبال کسب مدال و قهرمانی نبودم. با این حال، تمرین ها و همراهی به مسابقه رساند. مادر در چهار مسابقه شرکت کرده و دو مدال نقره کشوری و یک مدال برنز استانی به دست آورده است.

برای او، حضور در مسابقه کنار دخترهایش تجربه متفاوتی است. می گوید وقتی مادر و فرزند در کنار هم ورزش می کنند، بچه ها هم حس خوبی پیدا می کنند؛ به خصوص زمانی که قرار است روی تشک مسابقه بروند و می دانند مادر نزدیکشان است.

تشویق، حتی وقتی مدالی در کار نیست

برای مادر، مسابقه فقط لحظه اعلام نتیجه نیست. نگاهش بیشتر به بچه هاست؛ به تلاششان و حوادثی که ممکن است حین مسابقه اتفاق بیفتد.

وحیده خانم می گوید: اگر دخترانم در مسابقه بازند، آن ها را در آغوش می گیرم و تأکید می کنم شکست هم بخشی از مسابقه است، نباید ناامید باشند؛ دفعه بعد بیشتر تلاش کنند.

برای او این جمله فقط مخصوص کاراته نیست. دوست دارد دخترهایش همین روحیه را در هر مسیری که در آینده انتخاب می کنند، با خودشان همراه داشته باشند؛ اینکه اگر جایی موفق نشوند، دوباره تلاش کنند و زود کنار نکشند.

ثنا، مربی کوچک خانه

کاراته حالا از سالن به خانه خانواده آتش فراز رسیده است. ثنا که در این زمینه از همه باتجربه تر است، گاهی نقش مربی کوچک خانواده را بازی می کند. اگر مادر در اجرای کاتا حرکتی را اشتباه انجام دهد، به مادر می گوید تا اصلاحش کند.

گاهی هم نوبت زهرا و نورا است که تمرین کنند و ثنا نقش داور را بر عهده بگیرد. خودش می گوید: این کار فقط کمک به خواهرهایم نیست؛ برای

خودم هم نوعی مرور تمرین هاست. باین حال، وقتی

نورا، شبیه خواهرانش

در میان این سه خواهر، نورا تازه واردترین عضو دنیای کاراته است. سه ساله است و کمر بند زرد دارد. او از همان ابتدا که کنار مادر و خواهرهایش در کلاس حاضر می شد، دوست داشت مثل آن ها تمرین کند. برای نورا، هنوز خبری از برنامه ریزی برای مسابقات و تعداد مدال ها نیست. بیشتر از اینکه کاراته را یک ورزش جدی بداند، آن را راهی برای شبیه شدن به خواهرهای بزرگ ترش می بیند. حریف تمرینی او در خانه زهراست و ثنا همیشه حواسش به آن هاست.

جمع صمیمی و متفاوت

با هم بودن های خانواده آتش فراز فقط به ورزش محدود نشده است. گاهی مادر برای دخترها کتاب می خواند و گاهی ثنا کتاب را دست می گیرد و برای خواهرهای کوچک ترش می خواند. جمعشان صمیمی و متفاوت است. آن ها یاد گرفته اند حامی یکدیگر باید باشند. مادر می گوید: کارهای خانه فقط بر عهده من نیست. اگر مهمان داشته باشیم، بچه ها کمک می کنند. زهرا در کارهای خانه همراه من است و ثنا هم به معنای واقعی مشاور و وزیر دست راست من و هم سرم هست. نورا هنوز کوچک تر از آن است که سهم زیادی در کارهای خانه داشته باشد، اما حضورش خانه را سرزنده می کند. وحیده خانم می گوید: در کنار کاراته هر سه دخترم شنا را به صورت حرفه ای یاد گرفته اند. زهرا و نورا به کلاس اسکیت می روند و ثنا هم کلاس های نقاشی و خوش نویسی را می گذرانند.

پدر، رفیق خانواده

میثم آتش فراز، پدر خانواده هم در این مسیر همراه آن هاست. او با همسر و فرزندان رفیق است و گرچه خودش به صورت حرفه ای ورزش نمی کند، همراه خانواده است و شرایط پیشرفت فرزندان را فراهم کرده است. به گفته مادر، هزینه کلاس ها، لوازم ورزشی و هزینه رفت و آمد و سفر به مسابقات شهرهای دیگر را پدر با جان و دل تأمین می کند. وقتی یکی از دخترها در شهر دیگری مسابقه دارد، معمولاً سفر خانواده شکل یک برنامه خانوادگی به خود می گیرد؛ همه با هم می روند و بچه ها در کنار مادر احساس آرامش بیشتری دارند. وحیده خانم توضیح می دهد: در کنار همه این ها، ما تلاش می کنیم سبک زندگی و تربیت فرزندانمان را بر اساس باورهای خانوادگی و آموزه های قرآنی پیش ببریم. برایمان مهم است که دخترها هم در ورزش رشد کنند و هم در خانه رابطه ای نزدیک با پدر و مادر داشته باشند. تلاش ما این است که در کنار وظایفمان دوست و رفیق آن ها باشیم.

