به نام خدا

از آهن تا آرامش

روایتی از ساخت جسم و پرورش روح

مولف :

مبینا چوبک

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران – ۱۴۰۵)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

Chaponashr.ir

سرشناسه : چوبک، مبینا ، ۱۳۸۶
عنوان و نام پدیدآور: از آهن تا آرامش روایتی از ساخت جسم و پرورش روح/ مولف: مبینا چوبک
مشخصات نشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۵.
مشخصات ظاهری : ۱۰۳ ص.
شابک : ۹-۹۲۴-۱۲۹-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
یادداشت : کتابنامه.
موضوع : از آهن تا آرامش
رده بندی کنگره : TP ۹۸۳
رده بندی دیویی : ۶۶۸/۵۵
شماره کتابشناسی ملی : ۸۷۴۵۹۳
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیپا

نام کتاب : از آهن تا آرامش روایتی از ساخت جسم و پرورش روح
مولف : مبینا چوبک
ناشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرایی، تنظیم و طرح جلد: الهام غفاری
تیراژ : ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ : اول ــ ۱۴۰۵
چاپ : زبرجد
قیمت : ۲۳۰۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان :
https//:chaponashr.ir/ketabresan
شابک : ۹-۹۲۴-۱۲۹-۶۲۲-۹۷۸
تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir

فهرست

مقدمه ۱۱
فصل اول ۱۳
سنگ‌هایی در مسیر ۱۳
صبحی در راهروی هنرستان ۱۳
ساختن آدمی که من نبودم ۱۳
تعارف‌های مسمومی که اسمش دوستی بود ۱۴
قلیان، سیگار و دیواری که بالا می‌رفت ۱۴
دختری که از آینه فرار می‌کرد ۱۵
فصل دوم ۱۷
خانه‌ای که ساکت شده بود ۱۷
سفره‌ای که کم‌کم خالی شد ۱۷
تماس معاون مدرسه ۱۷
نگاهی که معاون مدرسه به من داشت ۱۸
جمله‌ای که از عمق چاه می‌آمد ۱۸
فصل سوم ۲۱
تصمیم پدر ۲۱
شبی که پدرم حرف زد ۲۱
بوی آهن و عرق ۲۲
لباس‌های اشتباه ۲۲
اولین تمرین و اولین درد ۲۳
نخستین قول ۲۳
فصل چهارم ۲۵

ماه اول ۲۵
مقاومتی که کم‌کم آب شد ۲۵
اولین نشانه‌ها ۲۵
آینه، این بار از زاویه‌ای دیگر ۲۶
نگاهی که پدرم نداشت ۲۶
هدیه‌ای از آهن ۲۶
فصل پنجم ۲۹
آهن و ذهن ۲۹
قانونی که مهرناز می‌گفت ۲۹
تمرین ذهن ۲۹
دفترچه‌ای کوچک ۳۰
عضله‌های نامرئی ۳۰
مدرسه‌ای که دوباره می‌شناختمش ۳۱
فصل ششم ۳۳
دریچه‌ای به دنیای رزمی ۳۳
کیسه‌ی بوکس و اولین مشت ۳۳
تکواندو، دوست قدیمی ۳۳
کیوکوشین و درس فروتنی ۳۴
استعدادی که خودش را نشان می‌داد ۳۴
نامه‌ای به خودم ۳۵
فصل هفتم ۳۷
مسیر دو و میدانی ۳۷
زمین خاکی انتهای شهر ۳۷
پرش طول؛ پروازی کوتاه ۳۷

نیزه‌ای که از دستم رها شد ۳۸
وزنه‌ی سنگین و شانه‌ی محکم ۳۸
وقتی بدن به ذهن اعتماد می‌کند ۳۸
فصل هشتم ۴۱
در آب و روی تور ۴۱
استخر صبح‌های زود ۴۱
رها کردن ۴۱
والیبال و صدای تیم ۴۲
فوتسال، هندبال و توپ‌هایی که گریز می‌زدند ۴۲
بدمینتون و ژیمناستیک ۴۲
درباره‌ی همه‌ی رشته‌ها ۴۳
فصل نهم ۴۵
شبی که خواب از چشمم فرار کرد ۴۵
خبر مسابقه ۴۵
شب بیست‌وپنجم ۴۵
هفت صبح ۴۶
وزن‌کشی و حریف همشهری ۴۶
اولین مسابقه ۴۷
فصل دهم ۴۹
نبردی فراتر از تاتامی ۴۹
راند اول؛ جایی که ترس از من جلوتر بود ۴۹
راند دوم؛ برگشتن ۵۰
جمله‌ای که از هزاران ساعت تمرین قدرتمندتر بود ۵۰

مادرم؛ نیرویی که نمی‌دانستم دارم ۵۰
لحظه‌ای که اشک‌هایمان به هم رسید ۵۱
قهرمانی فراتر از مدال ۵۱
فصل یازدهم ۵۳
مدالی که سنگین‌تر از فلز بود ۵۳
خانه‌ای که بوی جشن می‌داد ۵۳
خبر در کوچه‌ها ۵۳
هشدار مربی ۵۴
مسابقه‌ی بعد، اشتباه بعد ۵۴
فصل دوازدهم ۵۵
کارگاه ذهن ۵۵
آنچه ورزشکاران نمی‌گویند ۵۵
تجسم؛ دیدن پیش از اتفاق ۵۵
نفس؛ پل میان بدن و ذهن ۵۶
جمله‌هایی که با خودم می‌گفتم ۵۶
هدف‌های کوچک، قله‌های بزرگ ۵۶
فصل سیزدهم ۵۷
رشته‌ای که انتخابش نکرده بودم ۵۷
پایان سال و دو راهی ۵۷
اصرار یک معاون ۵۷
شب‌های بی‌قرار ۵۸
روز انتخاب ۵۸
دنیای تازه ۵۸
فصل چهاردهم ۶۱

نوجوانی که کار می‌کرد ۶۱
ساعت‌هایی که کسی نمی‌دید ۶۱
حساب‌های خسته ۶۱
وقتی قوی بودن هم خسته می‌شود ۶۲
تصمیمی تازه ۶۲
فصل پانزدهم ۶۳
بام همدان ۶۳
دعوت به قله ۶۳
راه‌های سنگی ۶۳
سنگی که تعادلم را گرفت ۶۴
قله ۶۴
آموزش‌های کوهستان ۶۴
فصل شانزدهم ۶۷
کنکوری که پنهانی دادم ۶۷
صدایی از دوردست ۶۷
تصمیمی بی‌سروصدا ۶۷
روز کنکور ۶۸
یک ماه بعد ۶۸
سخت‌ترین تماس ۶۸
سال‌هایی که نبودند ۶۹
فصل هفدهم ۷۱
زندگی تازه در خوابگاه ۷۱
چمدانی که سنگین‌تر از وزنش بود ۷۱

اتاق شماره‌ی هفت ۷۱
مادری که دیگر نبود ۷۲
روزی که رها کردم ۷۲
معنای مستقل شدن ۷۲
هزار تیپ، هزار داستان ۷۳
فصل هجدهم ۷۵
شناختن خودم در میان دیگران ۷۵
کلاس‌هایی که بوی تمسخر می‌دادند ۷۵
اجازه نمی‌دهم ۷۵
انجمن ورزشی ۷۶
دوست داشتن همه ۷۶
درسی که دیگران به من دادند ۷۷
فصل نوزدهم ۷۹
آینه‌ای دیگر ۷۹
هودی و ناخن‌های شکسته ۷۹
روزی که به آینه رفتم ۷۹
تعادل درون و بیرون ۸۰
آرایش و استاد بزرگ ۸۰
دختر جدید در آینه ۸۱
فصل بیستم ۸۳
از شهرستان تا غرب کشور ۸۳
مسابقه‌ها یکی‌یکی ۸۳
مدال‌هایی که دیوار را پر کردند ۸۳
استان و غرب کشور ۸۴

مسابقه‌ی کشوری ۸۴
معنای اول بودن ۸۴
فصل بیست‌ویکم ۸۷
نگار ۸۷
دیداری در خیابان ۸۷
چای در یک قهوه‌خانه‌ی کوچک ۸۷
اعترافی دیرهنگام ۸۸
جمله‌ای که یادم آمد ۸۸
اولین قدم او ۸۸
فصل بیست‌ودوم ۹۱
ورزش در خانه ۹۱
کارگاهی در حیاط خوابگاه ۹۱
وزنه‌ای به نام بدن خودت ۹۱
ورزش و آنچه در درون آدم می‌گذرد ۹۲
هفت دختر، هفت روز ۹۲
چرا ورزش، چرا حالا ۹۲
فصل بیست‌وسوم ۹۵
الگویی در شهرستان ۹۵
بازگشت به شهر ۹۵
دخترانی که از دور نگاه می‌کردند ۹۵
اولین جلسه‌ی او ۹۶
نامه‌ای از خانم رحیمی ۹۶
نقشه‌ای برای آینده ۹۶

فصل بیست‌وچهارم ۹۷
از آهن تا آرامش ۹۷
شبی در باشگاه خالی ۹۷
آنچه از آهن فراتر می‌رود ۹۷
بازگشت به خانه ۹۸
جمله‌ای که نیمه ماند ۹۹
سخن آخر با تو ۱۰۰
پایان ۱۰۳

مقدمه

پیش از آنکه ورق بزنی

این کتاب را برای کسی نوشته‌ام که الان، همین لحظه، جایی نشسته و فکر می‌کند دیر شده است.

شاید تو هم روزی در راهرویی ایستاده باشی که دوستش نداری، در کنار آدم‌هایی که صدایشان بلند است و دلشان خالی. شاید هنوز هم هستی. شاید در آینه کسی را می‌بینی که نمی‌شناسی و برای همین، هر روز کمی سریع‌تر از کنارش رد می‌شوی. اگر این‌طور است، این کتاب با توست؛ حتی پیش از آنکه صفحه‌ی اولش را بخوانی.

من نمی‌خواهم قهرمان‌سازی کنم. نمی‌خواهم بگویم اگر ورزش کنی، همه‌چیز درست می‌شود، یا مدال‌هایی که دور گردنم افتاد، نشانه‌ی ارزش من بود. مدال‌ها فلزند. آنچه به من چیزی آموخت، نه روی سکو بود و نه زیر نور؛ لحظه‌هایی بود که هیچ‌کس نگاهم نمی‌کرد. صبح‌های سرد، تمرین‌های نیمه‌کاره، شب‌هایی که گریه کردم و فردایش باز رفتم.

«از آهن تا آرامش» داستان دختری است که برای ساختن جسمش به باشگاه رفت و نمی‌دانست دارد چیز دیگری را می‌سازد. آهن بهانه بود. وزنه‌ها و کیسه‌ی بوکس و زمین خاکی دو و میدانی و قله‌ی کوه، همه راهی بودند به سوی چیزی که آن موقع اسمش را نمی‌دانستم: آرامش. آرامشی که نه از نبودنِ مشکل می‌آید، نه از رسیدن به مدال؛ از این می‌آید که بتوانی با خودت، با ترس‌هایت و با گذشته‌ات در یک اتاق بنشینی و دیگر فرار نکنی.

در این صفحه‌ها خواهی دید دختری را که دوست‌های نادرست داشت، پدری کم‌حرف که راه را نشانش داد، مادری که با نگاهش جان می‌داد، مربی‌هایی که یاد دادند چطور بایستد، و معلمی که پیش از خودش او را باور کرد. خواهی دید که تغییر، یک‌شبه نیامد. با «یک ماه» شروع شد، با «فقط بیا»، با ده دقیقه.

شاید این را هم بدانی که ورزش جادو نیست. اما درِ اولین اتاق‌هاست. وقتی بدن به حرکت درمی‌آید، نفس عمیق می‌شود، خواب سنگین‌تر می‌شود، اعتمادبه‌نفس کم‌کم ریشه می‌زند و آدم یاد می‌گیرد به‌جای فریاد، با آرامش بایستد. من این را نه از کتاب، که با پوست و استخوان خودم فهمیدم.

نمی‌دانم تو کجای راه ایستاده‌ای. شاید در آغاز، شاید وسط، شاید بعد از چند بار رها کردن. هر جا که هستی، فقط یک چیز می‌خواهم: این کتاب را نه به‌عنوان قصه‌ی یک آدم دیگر، که به‌عنوان دعوتی برای خودت بخوان.

اگر در میان خواندن، دلت خواست از جا بلند شوی و ده دقیقه حرکت کنی، بلند شو. اگر دلت خواست در دفترچه‌ای چیزی بنویسی، بنویس. اگر یاد کسی افتادی که باید ازش تشکر کنی، به او زنگ بزن. کتاب می‌تواند منتظر بماند. تو نه.

حالا بیا. فقط بیا.

فصل اول

سنگ‌هایی در مسیر

صبحی در راهروی هنرستان

نگ اول هنوز نخورده بود که صدای خنده‌ی بلند نگار از انتهای راهرو پیچید. او همیشه همین‌طور وارد می‌شد؛ با صدایی که از دیوارها رد می‌شد و پیش از خودش می‌رسید. پشت سرش ساناز و مهسا می‌آمدند، هر دو با همان نگاه نیمه‌بسته‌ای که یاد گرفته بودند و فکر می‌کردند به آن‌ها هیبت می‌دهد.

من کنار پنجره ایستاده بودم و کیفم را محکم به سینه‌ام چسبانده بودم. نگار که رسید، دستش را روی شانه‌ام گذاشت و گفت: «دیر کردی. بدو، امروز هم باید یه کاری بکنیم.»

نپرسیدم چه کاری. دیگر نمی‌پرسیدم. یاد گرفته بودم که سؤال پرسیدن در آن جمع، نشانه‌ی ضعف است.

آن روزها اگر کسی مرا می‌دید، نمی‌توانست باور کند که همین دختر دو سال پیش، در دوران راهنمایی، آن‌قدر آرام بوده که معلم‌ها اسمش را فقط هنگام نمره‌دادن به یاد می‌آوردند. دختری که با همه خوب بود، به همه سلام می‌کرد و هیچ‌کس از او نمی‌ترسید. و شاید همین بود که ته دلم دوست نداشتم: نمی‌ترسیدند.

وقتی وارد هنرستان شدم، فهمیدم قانون این‌جا فرق دارد. این‌جا اگر آرام باشی، دیده نمی‌شوی. اگر دیده نشوی، وجود نداری. و اگر وجود نداشته باشی، هر کسی می‌تواند از روی تو رد شود.

پس تصمیم گرفتم وجود داشته باشم.

ساختن آدمی که من نبودم

اولین دعوا را خودم شروع نکردم؛ اما اولین بار بود که تا آخرش ایستادم. دختری از کلاس بغلی چیزی گفته بود و من، به‌جای آن‌که سرم را پایین بیندازم، یقه‌اش را گرفتم. دور و برمان جمع شدند. کسی جدایمان کرد. نفس‌نفس می‌زدم و دستم می‌لرزید. اما چیزی که در چشم بچه‌ها دیدم، مرا گیج کرد.

احترام نبود. ترس بود. و من آن ترس را با احترام اشتباه گرفتم.

نگار همان روز گفت: «آفرین. دیگه کسی جرئت نمی‌کنه باهات شوخی کنه.»

از آن روز، مرا در جمع خودشان پذیرفتند. همان لحظه‌ای که فکر می‌کردم تازه آدم شده‌ام، در واقع داشتم کم‌کم گم می‌شدم.
زبانم عوض شد. لحنم عوض شد. حتی راه رفتنم عوض شد. با همه تند حرف می‌زدم، جواب معلم‌ها را پشت‌سرهم می‌دادم و وقتی کسی تذکر می‌داد، چشم‌هایم را می‌چرخاندم. فکر می‌کردم دارم قوی می‌شوم، در حالی که هر روز کمی از خودم کم می‌شد.

تعارف‌های مسمومی که اسمش دوستی بود

در آن جمع، همه‌چیز اسمی داشت که با حقیقتش فرق می‌کرد.
به قرض‌گرفتن، می‌گفتند کمک. به سوءاستفاده، می‌گفتند رفاقت. به تقلب، می‌گفتند همکاری. و به رها کردن آینده، می‌گفتند زندگی را جدی نگرفتن.
یادم می‌آید ظهر یک پنجشنبه، نگار گفت: «پنجاه تومن داری؟ فردا پس می‌دم.»
دادم. فردا خبری نبود. هفته‌ی بعد، مهسا همان جمله را گفت. بعد ساناز. پول تو جیبی‌ای که مادرم با هزار حساب‌وکتاب به من می‌داد، مثل برف زیر آفتاب آب می‌شد.
لباس‌هایم هم همین‌طور. یک بار مانتوی نو و قشنگم را ساناز برای یک مهمانی قرض گرفت و دیگر ندیدمش. وقتی پرسیدم، شانه‌ای بالا انداخت و گفت: «گم شده. حالا که چی؟ دوستیم دیگه.»
و من، که آن روزها بیش از هر چیز از تنها ماندن می‌ترسیدم، لبخند زدم و گفتم: «اشکال نداره.»
در امتحان‌ها هم همین بود. من شب‌ها می‌نشستم و جزوه می‌نوشتم، چون هنوز ته ذهنم صدای کوچکی بود که می‌گفت درس را رها نکن. و آن‌ها، سر جلسه‌ی امتحان، گردن می‌کشیدند و از برگه‌ی من می‌نوشتند. گاهی حتی عصبانی هم می‌شدند اگر برگه‌ام را زود جمع می‌کردم.
نمی‌فهمیدم. یا شاید می‌فهمیدم و نمی‌خواستم بفهمم.

قلیان، سیگار و دیواری که بالا می‌رفت

عصرها، به‌جای آن‌که به خانه بروم، دنبالشان راه می‌افتادم. گاهی پشت ساختمان قدیمی نزدیک هنرستان می‌نشستیم. بوی دود، بوی عطر ارزان و صدای ویدیوهایی که از گوشی‌ها پخش می‌شد، فضا را پر می‌کرد.
من می‌گفتم: «بیایید بریم باشگاه.»
نگار می‌خندید: «باشگاه؟ تو؟ بیا یه پک بزن، حالت جا میاد.»
می‌گفتم: «من باید تمرین کنم.»
مهسا سیگارش را تکان می‌داد و جواب می‌داد: «تمرین واسه کی؟ واسه چی؟ آخرش که چی بشه؟»
آن سؤال، «آخرش که چی بشه؟»، مثل سنگریزه‌ای در کفشم بود. هر قدم که برمی‌داشتم، اذیتم می‌کرد، اما نمی‌ایستادم تا درش بیاورم.
شاید چون جوابی نداشتم.

دختری که از آینه فرار می‌کرد

شب‌ها که به خانه می‌رسیدم، از کنار آینه‌ی راهرو با سرعت رد می‌شدم. نمی‌خواستم خودم را ببینم. می‌دانستم اگر نگاه کنم، چیزی در چشم‌هایم هست که نمی‌توانم به آن جواب بدهم.

مادرم از آشپزخانه صدا می‌زد: «شام حاضره. دست‌هات رو بشور.»

می‌گفتم: «سیرم.»

و به اتاقم می‌رفتم و در را می‌بستم.

روی دیوار اتاقم هنوز چند مدال کهنه آویزان بود؛ مدال‌هایی که در دوران کودکی و اوایل نوجوانی گرفته بودم. نگاهشان نمی‌کردم. حس می‌کردم به آدمی تعلق دارند که دیگر وجود ندارد.

آن شب، روی تخت دراز کشیدم و به سقف خیره شدم. صدایی در ذهنم گفت: «تو که این نبودی.»

بالش را روی صورتم گذاشتم تا صدا خاموش شود.

اما صدا خاموش نشد. فقط کمی دورتر رفت، منتظر ماند، و روزی دوباره برگشت.