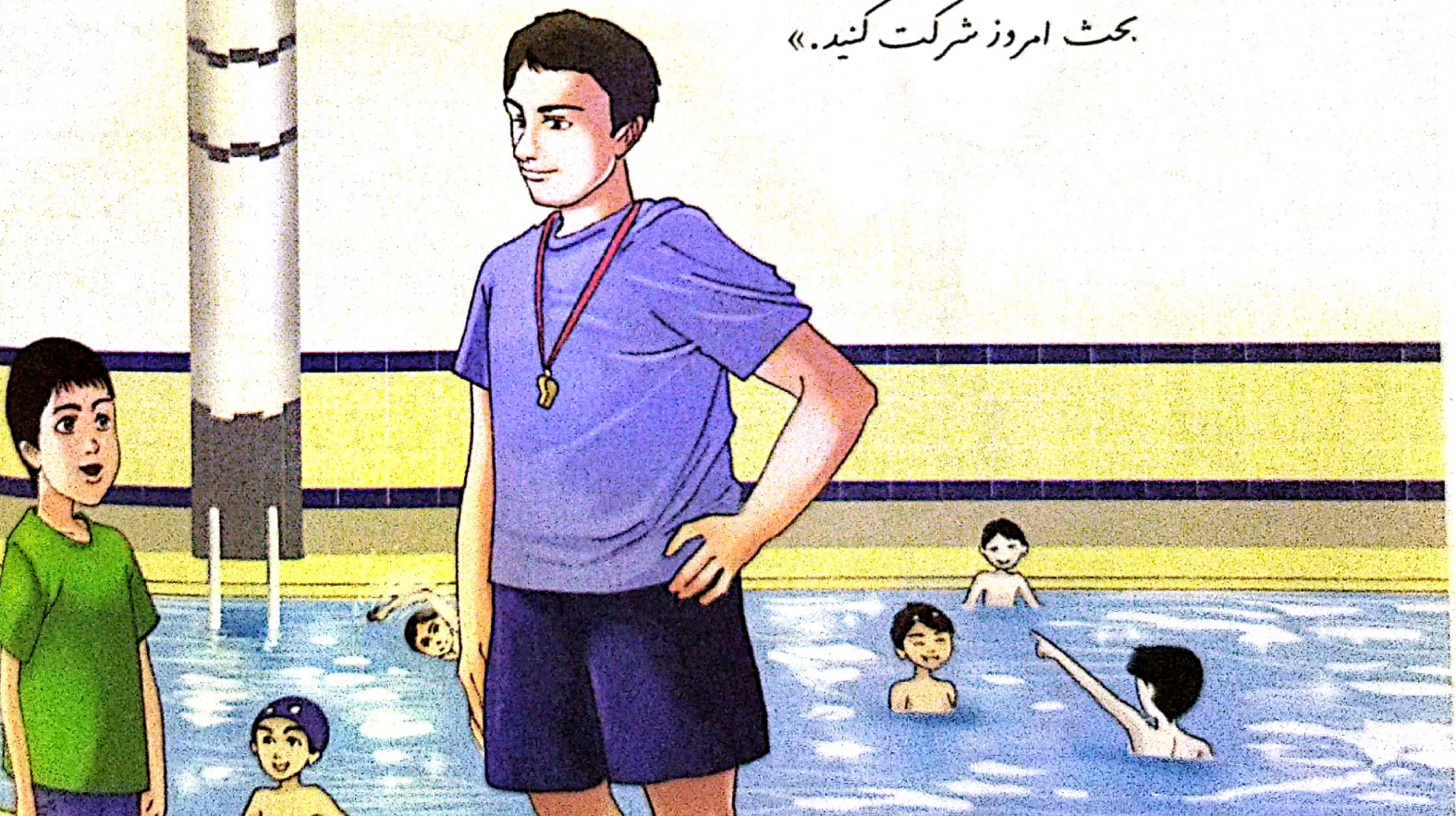


زنگ ورزش

درس دوم



آن روز هوا بارانی بود. باران پاییزی که از شب گذشته آغاز شده بود. همچنان نرم نرمک می بارید. معلم ورزش به کلاس آمد و گفت: «بچه ها، امروز زمین برای نرمش و ورزش مناسب نیست؛ بنابراین در کلاس می مانیم و در باره ی چند موضوع مهم، گفت و گو می کنیم. دلم می خواهد همه با علاقه در بحث امروز شرکت کنید.»



سپس در ادامه گفت: «بچه‌ها، می‌دانید که ورزش برای سلامتی، مفید است. بهتر است همی ما، هر روز برنامه‌ای برای ورزش کردن داشته باشیم. اگر ورزشی را با نظم و ترتیب و پیوسته انجام دهیم، می‌توانیم به خوبی در آن رشته، پیشرفت کنیم. برای ورزش کردن به صورت حرفه‌ای، اول رشته‌ی ورزشی مورد علاقه‌ی خود را انتخاب کنید، سپس در آن رشته، آموزش ببینید و تمرین کنید.»

آن روز، بعد از تعطیلی مدرسه، همراه دوستم به طرف خانه راه افتادیم. از او پرسیدم: «راستی تو کدام رشته‌ی ورزشی را بیشتر از همه دوست داری؟»

جواب داد: «تا به حال به این موضوع فکر نکرده‌ام. فوتبال یا شاید هم بسکتبال. تو

چطور؟»

گفتم: «البته من هم فوتبال را خیلی دوست دارم؛ اما به شنا کردن، علاقه‌ی بیشتری دارم. راستش را بخواهی، پس از گفت‌وگوهای زنگ ورزش، تصمیم گرفته‌ام در دوره‌های آموزشی شنا شرکت کنم.»

فردای آن روز با دوستم به استخر رفتیم. جلوی در، نوشته‌ای نظرم را جلب کرد: «به فرزندان خود شنا بیاموزید.» وارد شدیم. کفش‌ها و لباس‌هایمان را در محل مخصوص گذاشتیم. دوش گرفتیم و وارد سالن اصلی شدیم. دوستم برای شنا رفت؛ اما من مدتی به جنب و جوش بچه‌ها در استخر نگاه کردم؛ بعضی از آن‌ها بسیار ماهرانه شنا می‌کردند.

به طرف مربی شنا که کنار استخر ایستاده بود، رفتم. سلام کردم و گفتم: «بعضی از بچه‌ها خیلی خوب شنا می‌کنند. من هم دوست دارم مثل آن‌ها شنا کنم. ممکن است مرا راهنمایی کنید؟» پس از صحبت‌های مربی شنا، در دوره‌ی آموزشی، نام نویسی کردم. روزها نزد او به تمرین شنا می‌پرداختم. در طول مدت تمرین، بارها زیر آب می‌رفتم، دست و پایم خسته می‌شد؛ اما بعد از آن سختی‌ها، نتیجه‌ی خوبی گرفتم و حالا شناگر ماهری هستم. فردا مسابقات شنای دانش‌آموزی برگزار می‌شود و من برای به دست آوردن بهترین رتبه، تلاش خواهم کرد.



پدر بزرگ

بخوان و حفظ کن



در دستِ پیر او بود
باز آن عصای زیبا
خندید و قلقلک داد
با آن عصا دلم را

ناصر کشاورز

دیشب پدر بزرگم
آمد به خانه‌ی ما
باز او مرا بغل کرد
بو سید صورتم را

مادر برای او زود
یک چای تازه آورد
او خسته بود و پایش
انگار درد می‌کرد

با خنده باز از من
پرسید: در چه حالی؟
کردم تشکر از او
گفتم که خوب و عالی

