

تحقیقات نشان می‌دهد که خستگی راننده یکی از عوامل مؤثر در بیش از ۲۰ درصد تصادفات جاده‌ای و بیش از یک چهارم تصادفات کشنده و جدی است.



### اگر پگاه زنگنه به جای کیمیا علیزاده بود

مدال طلای قهرمانی آسیا، ۲ نمره قهرمانی آسیا، برنز بازی‌های آسیایی، ۲ طلا و ۲ برنز لیگ جهانی از مهمترین مدال‌ها و افتخاراتی است که پگاه زنگنه کسب کرده. در دوره‌های اخیر المپیک، کاراته جزو بازی‌های المپیک نبود، اما اگر در المپیک ۲۰۱۶ ریو، کاراته هم حضور داشت ممکن بود او هم بتواند مثل کیمیا علیزاده که در توکواندو مدال طلا کسب کرد برای ایران مدال بیاورد. زنگنه خودش به این سوال اینگونه پاسخ می‌دهد که مسابقات را نمی‌شود پیش‌بینی کرد.

## پگاه زنگنه عضو تیم ملی کاراته و دارنده مدال برنز بازی‌های آسیایی از مصائب راه و ورزش حرفه‌ای می‌گوید

# تلخ و شیرین زندگی یک رزمی کار محتاط

به ناز مقدسی | شاید بانوان ورزشکار هیچوقت به اندازه مردان ورزشکار به یک سلبریتی تمام عیار تبدیل نشوند، حتی آنهایی که در مسابقات جهانی مدال و افتخار کسب کردند. با این حال «پگاه زنگنه» ورزشکار اهل کرمانشاه و عضو تیم ملی کاراته ایران که در مسابقات آسیایی جاکارتا موفق به کسب مدال برنز شد یکی از ورزشکارانی است که اگرچه به دلیل حادثه تلخی که در زندگی رخ داد مدتی از میادین ورزش دور بود با وجود همه سنگ اندازی‌ها و پاسخ‌های منفی که برای بازگشتش به تیم ملی شنید آنقدر تلاش و مقاومت کرد تا دوباره به میادین بازگردد و همین چند ماه پیش در بازی‌های آسیایی جاکارتا مدال برنز را برای ایران به افتخار آورد. زنگنه که فوق لیسانس رشته تربیت بدنی است و در کنار ورزش حرفه‌ای تحصیلاتش را هم ادامه داده شغل مربی ورزش در مدرسه را انتخاب کرده و از این طریق امرار معاش می‌کند. در این گفت‌وگو از او در مورد زندگی و کارش پرسیدیم و اینکه یک بانوی کاراته کار اگر در برابر مزاحمان یا زورگیران خیابانی قرار بگیرد بهترین ضربه‌ای که می‌تواند به حریف بزند چه ضربه‌ای است؟!



عکس: رضای چینی

خانم زنگنه، می‌گویند شما شخصیت آرامی دارید و ورزش‌های رزمی خیلی به ظاهر تان نمی‌آید. آرام از چه نظر؟ (می‌خندد) بله خب، من آدم خشنی نیستم و برعکس خیلی هم احساساتی هستم، ولی خیلی مواقع به‌خصوص در مسابقات ورزشی منطق بر احساس غلبه می‌کند. به هر حال من شیطنتم هم دارم و آنقدرها هم آرام و کم‌حرف نیستم؛ همیشه بچه‌های فعالی بودم و خیلی هم سر به سر اطرافیان می‌گذاشتم.

چه‌شده که کاراته کار شدید؟ من از کودکی ژیمناستیک کار می‌کردم، اما اسب دیدم و این ورزش را کنار گذاشتم. ۱۲ ساله بودم که یک روز با پدرم در خیابان قدم می‌زدیم و تابلوی یک باشگاه ورزشی به نام آکادمی کاراته میلاد کرمانشاه را دیدم و چون زیر تابلو نوشته بود کاراته، بدنسازی و ژیمناستیک توجهام جلب شد. ذهنیت من هنوز روی ورزش ژیمناستیک بود، اما وقتی رفتیم و سوال پرسیدیم، گفتند ژیمناستیک برای نونهالان است و برای شما ورزش کاراته را توصیه می‌کنیم. همین شد که ورزش کاراته را شروع کردم.

روزهای اول استعداد کاراته را داشتید؟ راستش ۳ ماه اول به دلیل اینکه شیطنتم سر کلاس خیلی زیاد بود، مربی‌ام هم امیدیه به من نداشت و

امیدوار بود که ۳ ماه تابستان تمام شود و شروع مدرسه‌ها باعث شود شاگردی مثل من نداشته باشد! (می‌خندد) ولی من علاقه‌مندی‌ام به این ورزش زیاد شده بود و بعد از تابستان هم دوباره ثبت نام کردم و کاراته را تا به امروز ادامه دادم.

اینکه همزمان با درس و مدرسه ورزش می‌کردید به تحصیل تان لطمه نمی‌دهد؟

ببینید، من تحصیلاتم را تا مقطع کارشناسی ارشد ادامه دادم اما یک واقعیت غیر قابل انکار وجود دارد که دو کار را نمی‌توان به‌صورت حرفه‌ای و همزمان با هم انجام داد. طبیعی است که ورزش قهرمانی به دلیل اردوها تمرین‌های سختی که دارد اجازه نمی‌دهد به‌صورت کامل در کلاس درس حضور داشته باشی و این شرایط برای دانش‌آموزی که به‌صورت کامل وقتش در اختیار درس و مدرسه است، فرق می‌کند. به هر حال، اینکه یک نفر فقط ورزش کند یا فقط درس بخواند را هم قبول نداشتیم و ندارم. ولی خب، من در حالی که سعی کردم درس‌م را هم بخوانم، تمرکز را بیشتر روی ورزش می‌گذاشتم.

مثلا معدل دوران دبیرستان تان چند بود؟ حدود ۱۷،۱۶؛ به هر حال من کلا بچه خیلی درس‌خوانی نبودم ولی نمره‌هایم با اینکه درس

نگرفته‌اید که بخواهید از خودتان دفاع کنید؟ نه، خدا را شکر تا به حال این اتفاق برای من پیش نیامده است. من خیلی آدم محتاطی هستم و همیشه حواسم را به دور و اطرافم جمع می‌کنم؛ هر چند که گاهی هم ممکن است شرط احتیاط را رعایت کنی، اما حادثه هیچ‌وقت خبر نمی‌کند.

خیلی‌ها از یک زن توقع ندارند که در خیابان یا یک مکان عمومی بتواند از خودش به‌صورت حرفه‌ای دفاع کند و شاید همین موضوع است که باعث شده زنان خیلی بیشتری از مردان قربانی زورگیران، سارقان و کیف‌چاقا بشوند.

بله، متأسفانه این نوع خشونت‌ها و جرایم روزبه‌روز در حال افزایش است. نمی‌گویم ناامنی وجود دارد، اما به هر حال به دلیل وضعیت معیشتی یک مقدار این مسائل هم بیشتر شده است. بنابراین فکر می‌کنم لازم است همه زنان دفاع شخصی را بلد باشند؛ مثل اینکه می‌گویند یک زن به لحاظ مالی باید مستقل باشد، من نظر من یک زن باید از لحاظ آمادگی جسمانی هم مستقل باشد تا اگر در وضعیت خطرناکی قرار گرفت بتواند از خودش دفاع کند.

امیدوارم هیچ‌وقت در چنین موقعیتی قرار نگیرید یا شاید بهتر است برای دزدان و زورگیران دعا کنیم که

هر کسی که در موقعیت خطر قرار بگیرد از خودش دفاع می‌کند، اما به هر حال باید موقعیت راسنجید. منظورم این است که اگر یک زورگیر یا چاقو حمله کند، بهترین کار این است که مقاومت نکنید

نمی‌خواندم خیلی بدهم نبود! (می‌خندد) روی هم‌کلاسی‌های تان هنرهای کاراته را پیاده نمی‌کردید؟

نه، هیچ‌وقت قلدری نکردم! (می‌خندد) تا به حال برای من پیش نیامده که از فنون کاراته در جای دیگری جز باشگاه ورزشی و مسابقات استفاده کنم.

چند وقت پیش با یک مربی دفاع شخصی صحبت می‌کردم و او معتقد بود به این دلیل که در چند سال اخیر خشونت و مزاحمت‌های خیابانی علیه زنان افزایش پیدا کرده تعداد شاگردانش زیاد شده‌اند تا در چنین مواقعی بتوانند با یک سری از فنون رزمی از خودشان دفاع کنند. تا به حال در این موقعیت قرار

هیچ‌وقت با یک قهرمان کاراته طرف نشووندا چون حسایی سورپرایزشان می‌کنید.

بله! (می‌خندد) البته خب، هر واکنشی طبیعی است. هر کسی که در موقعیت خطر قرار بگیرد از خودش دفاع می‌کند، اما به هر حال باید موقعیت راسنجید. منظورم این است که اگر یک زورگیر یا چاقو حمله کند، بهترین کار این است که مقاومت نکنید. به هر حال پیشنهاد من به خانم‌ها این است که اول از همه آمادگی نسبی داشته باشند و از نظر جسمانی خودشان را تقویت کنند و یکسری فنون را یاد بگیرند، اما برای یکسری مواقع ضروری، دوم اینکه احتیاط کنند و حواسشان جمع دور و اطرافشان باشد و در درجه بعدی توصیه می‌کنم که اگر طرف مقابلشان با یک جسم تیز یا برنده مثل چاقو و قمه به آنها حمله‌ور شده، به هیچ‌عنوان مقاومت نکنند چون دفاع کردن در چنین موقعیتی ریسک است و ارزشش را ندارد. در کل، درگیر شدن را پیشنهاد نمی‌کنم چون ممکن است صدمات جبران‌ناپذیری ایجاد شود ولی خب، اگر به هر حال فنون دفاع شخصی را بلد باشیم شاید یک جاهاهی هم اگر شده استفاده کنیم.

در موقعیت دفاع برابر که پای چاقو و قمه در کار نیست بهترین ضربه‌ای که می‌شود چیست؟ لگزدن یا همان ضربه با پای به شکم! (می‌خندد)

## برای من سنگ اندازی کردند که به تیم ملی برنگردم

چند سال پیش سارا عبدالملکی قهرمان راگی هم دچار حادثه رانندگی شد و بعد از آن او را از تیم ملی کنار گذاشتند. برای برگشتن شما به تیم ملی سنگ اندازی نشد؟

چرا برای من هم سنگ اندازی‌هایی اتفاق افتاد. حتی از من خواستند که بدون گواهی پزشک در مسابقات شرکت نکنم. با اینکه عضو تیم ملی بودم اما آن سال بعد از این حادثه حتی به من فرصت ندادند که خودم را ریکوری کنم. با اینکه می‌توانستند فرصت بیشتری به من بدهند تا بهبودی کامل‌م را به دست بیاورم اما این فرصت به من داده نشد و مجبور شدم برای اینکه در تیم ملی بمانم با همان وضعیت در رقابت‌های انتخابی کشور شرکت کنم که البته اول هم شدم.

روحیه یک ورزشکار هم باید به اندازه قدرت بدنی و جسمانی‌اش بالا باشد. شما دقیقاً با چه حال و روزی این قدر خودتان را سر پا نگه داشتید تا بازم در تیم ملی بمانید؟

ببینید من آدمی نیستم که بگویم نمی‌شکتم یا ناراحت نمی‌شوم! اما همیشه در برابر فشارها خیلی زود خودم را جمع می‌کنم. برای برگشتن مجدد به تیم ملی فقط از طرف خانواده‌ام و ۳،۲ نفر از دوستانم حمایت شدم. یعنی کمتر از انگشت‌های یک دست و فقط ۶ نفر تشویقم کردند که دوباره جلو بروم. من برای برگشت شاید هزار تا «نه» شنیدم. هزار تا نه که می‌گفتند، برنگرد تو نمی‌توانی، تو موفق نمی‌شوی! ولی همین شنیدن و همین نه گفتن‌ها هر چند یک مدت به من فشار آورد ولی بعد تلاش کردم که نشیند بگیرم‌شان و همین باعث شد تا موفق شدم و خودم را توانستم دوباره ثابت کنم. آدم نمی‌داند چه زمانی می‌میرد اما نمی‌خواستم چند سال بعد از موقع مرگم این حسرت را داشته باشم که برای زندگی‌ام جلو نرفتم و تلاش نکردم. پیشنهادم به همه آدم‌ها هم همین است که ترس از شکست باعث نشود حسرتی روی دل‌شان بماند.

خانم زنگنه، با همه افتخاراتی که شما در ورزش کاراته کسب کردید، اما چند سال قبل در راه همین ورزش اتفاق بدی برای شما افتاد. می‌خواهیم از آن حادثه بگویید.

دقیقاً ۸ سال پیش بود که برای بازی‌های آسیایی گوانگجو چین با تیم ملی به این کشور اعزام شده بودیم. در دهکده بازی‌های آسیایی گوانگجو با ماشین‌های برقی داخل دهکده تردد می‌کردیم و من روی صندلی ردیف عقب و پشت‌به‌راننده نشسته بودم. نمی‌دانم چه اتفاقی افتاد، اما در مسیر بین رستوران تا محل اسکان مان بودیم که سرپیچ راننده بدون اینکه سسر عتیش را کم کند پیچید، یکی از دوستانم که کنارم نشسته بود فریاد زد که من افتادم! من هم خیلی هول شدم و ناخودآگاه دستم را دراز کردم که ایشان را بگیرم ولی خودم افتادم و با سر کشیده شدم روی زمین.

چه بلایی سر تان آمد؟ ضربه مغزی شدم و یک سال درگیرش بودم و در نهایت هم به تنهایی و فقط با کمک خانواده‌ام این مشکل را پشت سر گذاشتم. یعنی هیچ‌کس از فدراسیون تا همکاران تان پیگیر درمان و هزینه‌های شما نشدند؟ به هیچ‌عنوان. حتی یک ریال هم بابت این حادثه به من پرداخت نشد.

با این ناملايمات چطور سر باشد بدو دوباره به تیم ملی برگشتید؟ راستش آن روزها را فراموش کردم و فقط وقتی کسی از من درباره این اتفاق می‌پرسد دوباره به یاد می‌آید! یعنی حتی دیگر تلخی‌اش را هم به یاد نمی‌آورم و فقط به خودم فکر می‌کنم که چه سختی‌هایی را پشت سر گذاشتم تا بعد از ۲،۳ سال دوباره توانستم به کاراته برگردم، چون واقعاً برگشتن بعد از این مدت دوری از میادین ورزشی خیلی سخت بود.

## جوایز کارانه کفاف زندگی یک قهرمان را نمی‌دهد

کنند. الان رنگ ورزش مدرسه‌ها به همان شکل است یا تغییر کرده؟ چیزی که در یک دهه اخیر اتفاق افتاده این است که توجه به ورزش در مدارس بیشتر شده است. الان رشته‌های رزمی هم به عنوان یک رشته مورد توجه مدارس قرار گرفته. البته نه اینکه در مدرسه تدریس شود اما برای مسابقات دانش‌آموزی روی این ورزش سرمایه‌گذاری می‌کنند. ضمن اینکه خانواده‌ها هم خیلی به ورزش بچه‌های‌شان بیشتر از قبل اهمیت می‌دهند. به هر حال آموزش و پرورش نقش اساسی در ایجاد انگیزه برای دانش‌آموز دارد و امیدوارم تا ۴،۳ سال آینده شاهد پیشرفت بیشتری در این زمینه باشیم.

دانش‌آموزان کلاس تان از اینکه شما به عنوان بازیکن تیم ملی کاراته، مربی‌شان هستی چه واکنشی دارند؟ منظورم این است که وقتی قهرمانی‌های مربی‌شان را از نزدیک می‌بینند و با او در تباط هستند انگیزه بیشتری برای ورزش حرفه‌ای پیدا می‌کنند یا نه؟ طبیعی است که وقتی بچه‌ها عکس‌م را در اینترنت یا روزنامه می‌بینند، دوست دارند. به هر حال من همیشه سعی می‌کنم برای ورزش تشویق‌شان کنم.

به نظر شما بهترین ورزش برای دختران چیست؟ مسیر زندگی و شخصیت من را کاراته ساخته است، ولی به هر حال هر کسی به یک ورزشی علاقه دارد و تعریف دقیقی نمی‌توان برای بهترین ورزش داشت. یک بسکتبالبست قطعاً بسکتبال را دوست دارد و یک فوتبالیست فوتبال و یک رزمی‌کار هم کاراته و توکواندو را.

ورزش کارانه چقدر برای شما درآمد دارد؟ درآمد چندانی برای من ندارد، چون من هیچ‌وقت مربیگری نکردم و فقط در این سال‌ها اگر مدالی آوردم، یکسری جوایز هم در کنارش گرفتم ولی خب، می‌دانید که این مبلغ‌ها برای زندگی یک قهرمان کافی نیست!

شغل اصلی شما ورزش است یا منبع درآمد دیگری دارید؟ قطعاً ورزش برای مادر آمدی ندارد و شغل اصلی من معلمی است. چه‌تدریس می‌کنید؟

مربی ورزش مقطع دبیرستان و ابتدایی هستم. شما به عنوان یکی از اعضای تیم ملی کاراته بانوان باید در اردوها باشید. در این شرایط چطور به مدرسه و دانش‌آموزان تان می‌رسید؟ بله درست است گاهی اردوهای تیم ملی با سال تحصیلی تداخل دارد و مجبورم مرخصی بگیرم. همین الان هم با اینکه چند روزی است از باز شدن مدرسه‌ها می‌گذرد، در اردوی تیم ملی هستم. با این حال وقتی در مدرسه هستم سعی می‌کنم وظیفه‌ام را به نحو احسن انجام دهم. از همین‌جا اداره آموزش

و پرورش کرمانشاه خیلی تشکر می‌کنم که ۸ سال است با من نهایت همکاری را داشته‌اند.

برای دهه‌های صفتی‌ها و حتی قدیم ترها، زنگ ورزش خیلی دوست داشتی بود، اما خب امکانات آن موقع هم به اندازه الان نبود و معمولاً مربی‌ها دانش‌آموزان را با یک سوت دور حیاط می‌چرخاندند و نهایتاً یک توب و توب بود که بسکتبال و والیبال بازی

