

## گزارشی از باشگاه «توانبخشی به کمک اسب»

## رام کردن درد سرکش

«اسب درمانی» از کجا آمده و چه جایگاهی دارد؟  
اسب‌های توانبخشی برای کار با معلولان و کودکان دچار اختلال آموزش دیده‌اند



عکس: نسیم انتظامی / شهر فرد

داریم، برای سواری به آنجا برویم، به این بهانه ما را هر هفته تا آنجا می‌کشاند. به این ترتیب کم‌کم علاقه من به سواری جدی شد و شکل گرفت. آن قدر که به قول همسر من مشخصاً تک‌بعدی شدم؛ راجع به اسب می‌خوانم، راجع به اسب می‌نویسم، راجع به اسب تحقیق می‌کنم و همه چیز من شده اسب و چون فعالیت‌های انسان دوستانه و خدمات اجتماعی را دوست دارم، به حوزه توانبخشی به کمک اسب علاقه پیدا کردم و ماندگار شدم. هر چند کارهای دیگر هم می‌کنم، مثلاً سواری می‌کنم، رشته دروس کار می‌کنم، داور مسابقات سوار کاری هستم، دانشجوی ترم آخر دکترای تخصصی تغذیه اسب هستم و در حوزه اسب هم، در دانشگاه تدریس می‌کنم.»

## شبیبه

به راهروی چهارم که رسیدیم، سارا گفت: «این‌جا بزرگترین اسب را نگاه می‌داریم، نگاهش کن!» اسبی قهوه‌ای‌رنگ و تنومند ثابت ایستاده بود و ما را نگاه می‌کرد. قامت بلندی داشت؛ چیزی حدود دو برابر قد من، طوری که ناخودآگاه بیننده را به عقب‌رفتن و تحسین وامی‌داشت. هم‌زمان حسرت سوار کاری روی چنین اسبی را هم در افکارم دنبال می‌کردم، چون قبل از این از خانم منتظم راجع به قیمتی که مراجعه‌کنندگان پرداخت می‌کنند، پرسیده بودم. خانم منتظم گفته بود: «اگر شما به عنوان یک فرد سالم بخواهید این‌جا سوار کاری کنید، اگر مبنای باشید باید جلسه‌ای ۶۰ هزار تومان پرداخت کنید و اگر حرفه‌ای باشید، جلسه‌ای ۱۲۰ هزار تومان؛ چون اسب حرفه‌ای‌تر و گران‌تری می‌خواهید. البته این‌جا شنبه‌ها به گروه بچه‌های دارای معلولیت تعلق دارد. هر باشگاهی این بچه‌ها را نمی‌پذیرد، چون بچه‌ها بالاخره به‌هم‌ریختگی‌هایی دارند و هر کس نمی‌پذیرد. با آنها کار کند. در این باشگاه هزینه اسب را از مراجعه‌کنندگان نمی‌گیرند اما چون هزینه مربی‌ها و کارگر را باید تامین کنیم، نفری ۴۵ هزار تومان می‌گیریم، با این حال موردهایی هم داریم که اصلاً امکان پرداخت هزینه ندارند و ما هم به صورت رایگان با آنها کار می‌کنیم، یا مثلاً با خود مربی‌ها تماس می‌گیرند، آنها هم می‌گویند ما چیزی نمی‌گیریم و می‌آیند و رایگان کار می‌کنند. تعمیری اسپانسرشان می‌شود یا تلاش می‌کنم برای‌شان اسپانسر پیدا کنم، مثلاً ما پسری را داریم که یکی از بهترین سوارکارهای تیم پارادرساز است و خوب حیف بود که در مسابقات شرکت نکند. برای همین با کارخانه‌ای صحبت کردیم و مدیر آن‌جا هم هزینه‌های سواری و آموزش و رفت‌وآمدش را به این‌جا می‌دهد. کسانی هم هستند که می‌آیند می‌گویند ما برای بچه‌ها کلاه و لوازم سوار کاری می‌خریم و هدیه می‌دهند. باشگاه‌هایی هستند که رایگان کار می‌کنند، مثلاً برای افراد دارای معلولیت می‌گذارند؛ حتی هزینه مربی را هم خودشان می‌دهند تا بچه‌ها هر طور شده بیایند و استفاده کنند. ما این‌جا فقط موردهای ارجمعی از کلینیک‌ها را می‌پذیریم، اگر بچه‌ها با توصیه‌نامه‌ای از دکتر جالب در مورد همین بچه این است که دیگر بدانیم که اختلال‌شان چیست. اگر اضطراب باشد، باید بدانیم اضطراب روی چه مواردی است، چون هر فرد آدم خودشان را دارند. بنابراین، این‌جا شنبه‌ها فقط به افراد دارای معلولیت تعلق دارد. باشگاه‌های دیگری می‌توانند وقتی که شما برادر دارای معلولیت‌تان را برای سوار کاری آورده‌اید، هم‌زمان شما را هم سوار کنند. اما در این باشگاه ما این کار فقط همین ما بچه‌ها دوست نداشتیم آن‌جا برویم، مادر من که به‌رحال دختر خان بود و از قدیم اسب داشت و به سواری کار هم خیلی علاقه داشت، انگیزه‌ای برای ما ایجاد کرد و از ما خواست به جای رفتن به خانه‌ای که آن‌جا

شیرینی آمد. گفتیم مگر زمین خورده که با چسب شیرینی آمده‌اید؟ چون رسم در باشگاه این است که هر کس زمین می‌خورد، جلسه بعد شیرینی می‌آورد. گفت: «نه، آمدم از شما تشکر کنم؛ سیزده سال است آرزوی این را داشتم که بچه‌ها فقط بتوانند روی دوچرخه بنشینند حتی اگر نتوانند آن را برانند. از وقتی آمده سوار کاری، نه تنها سوار دوچرخه می‌شود حتی آن را می‌رانند و می‌روند در کوچه و با دوستانش بازی می‌کنند.» می‌دانید که بچه‌های اوتیسم توانایی ارتباط‌گیری ندارند. حالا نکته این است که بچه‌ها با توصیه‌نامه‌ای از دکتر سواری نمی‌آید اما هفته‌ای یک یا دو بار به من زنگ می‌زند.»

## در کنار اسب

خانم منتظم بلند می‌شود. به یکی از مربی‌ها اشاره می‌کند که کار پرتاب توپ را با پسر بچه‌ای که روی اسب نشست، ادامه ندهد. از زندگی خودش می‌پرسم. چطور با اسب و اسب‌سواری آشنا شده؟ کی یاد گرفته؟ چه زمانی آموزش دید؟ می‌گوید: «من تقریباً سه‌سال‌ونیم یا چهار ساله بودم. در کردان ویلا داشتیم و هیچ امکاناتی هم مثل تلفن و تلویزیون آن‌جا نبود. برای همین ما بچه‌ها دوست نداشتیم آن‌جا برویم، مادر من که به‌رحال دختر خان بود و از قدیم اسب داشت و به سواری کار هم خیلی علاقه داشت، انگیزه‌ای برای ما ایجاد کرد و از ما خواست به جای رفتن به خانه‌ای که آن‌جا

شده‌اند، یعنی تربیت شده‌اند برای این کار و وسایل‌مان هم وسایل مخصوص است. بالاخره ما داریم، مثلاً فرد بزرگسالی که معلولیت حرکتی دارد، مربی هرگز به تنهایی نمی‌تواند او را روی اسب بگذارد. وقتی بالاخره باشد فرد به‌راحتی روی اسب می‌رود و اسب‌ها هم یاد گرفته‌اند کنار بالاخره بایستند. این اسب‌ها و ویلچر را می‌پذیرند. عمو را می‌پذیرند. این اسب‌ها همان اسب‌های دوست‌دوست‌ساز می‌کنند. می‌دانید که بچه‌ها با آنها کار می‌کنیم و کم‌کم عادت‌شان می‌شود.»

دورتر پرسری ایستاده و مربی‌ای کمک می‌کند تا او را روی اسب بنشانند. خانم منتظم می‌گوید: «آن پسری را که می‌بینید، دچار اختلال اوتیسم است. می‌دانید که آنها نمی‌توانند زمان را تشخیص بدهند و چون

نمی‌توانند، کمی به‌هم‌ریختگی دارند، ولی موردی داریم که با آموزش‌هایی که دادیم شروع کرده به تقویم خواندن و این برای خانواده‌اش یک پیشرفت است؛ همین بچه‌ها ترس از ارتفاع دارند و حتی روی صندلی هم نمی‌توانند بنشینند یا از پله بالا نمی‌روند. موردی بود که پدرش یک روز با یک چسب

کلی راجع به آن صحبت کردیم، ما به این بچه‌ها سوار کاری هم یاد می‌دهیم، یعنی موردهایی داریم که هم سوار کاری کار می‌شود و هم توانبخشی و موردهایی هم داریم که فقط صرفاً سوار کاری کار می‌کنند. افرادی هستند که مثلاً دارای معلولیت ذهنی یا حرکتی هستند و می‌شود برای پارامپیک یا المپیک ویژه با آنها کار کرد. این نوع تمرینات را همین امسال راه‌اندازی کردیم تا برای مسابقات هم اگر کسی خواست اعزام کنیم، تفاهم‌نامه‌ای اخیراً با فدراسیون ورزش‌های جانبازان و معلولان در حال امضاست تا بتواند این گروه را پوشش بدهد.»

## آرام و رام

وقتی وارد شدیم، دو اسب داخل میدان بودند. مربی‌ها افسارشان را گرفته بودند و اسب‌ها را در مسیری معین و معلوم پیش می‌بردند. خلاف آنچه فکر می‌کردم، فضا کاملاً در سکوت بود و از شبیه یا گام‌های تند اسب‌ها خبری نبود. طبیعی هم هست. به‌رحال حدسم این بود که اسب‌ها آموزش دیده‌اند. خانم منتظم در این باره گفت: «اسب‌هایی که داریم حساسیت‌زدایی

که بالا و پایین می‌پرید. مادرش عینک‌دودی به چشم داشت و خواهر بزرگتر هم کنار بچه ایستاده بود. خانم منتظم آرام گفت: «با این موردی که می‌بینید دچار بیش‌فعالی است. اینجور بچه‌ها را در مسیری خطی قرار می‌دهیم تا فعالیت آنها پایین بیاید. در واقع تکنیک‌های مختلفی داریم که حاصل مطالعات فراوان است.»

هم‌زمان حرکات پسر بچه کناری را دنبال می‌کردم. «این روش توانبخشی از کجا شروع شد؟» خانم منتظم گفت: «این روش درمانی است و ملاً همین‌طور آموزش می‌دهیم. این قابلیت را با ما می‌دهد که اگر لگن بچه‌های سسی‌بی‌بی یا فلج مغزی جمع باشد، آن را روی اسب بنشانیم و کم‌کم با گرمای بدن اسب، لگن را به حالت طبیعی همتا برگردانیم و فرم دراز در حال وقتی شما آتل می‌بندید، چون گرمایی در کار نیست، لگن زود به حالت اولش برمی‌گردد و اثرش در مقایسه با اسب کوتاه‌مدت‌تر است. بچه‌هایی داشته‌ایم که توانایی رام‌رفتن را نداشتند. این بچه‌ها وقتی روی اسب قرار می‌گیرند، به دلیل این که اسب حرکتی شبیه به راه‌رفتن انسان دارد، عضلاتی که در این بچه‌ها باید کار کنند، احیا می‌شوند و شروع به عضله‌سازی می‌کنند. چون بچه به‌طور مادرزاد تأخیر در رشد و حرکت دارد، عضله‌ها کار نمی‌کنند، بنابراین عضله‌سازی صورت نمی‌گیرد؛ در نتیجه این عدم عضله‌سازی باعث تأخیر بیشتر در رشد می‌شود.»

## این موجود نجیب

سارا به من گفت: «اینو می‌بینی؟» اسب سفیدی بود با رگ‌هایی خاکستری روی پوست؛ رگ‌هایی که بیشتر شبیه دانه‌هایی افشان بودند. ادامه داد: «مثلاً این رنگش عوض می‌شه و هر چی پیرتر بشه سفیدتر می‌شه.» بعد به اسبی دیگر در اصطبل آخر اشاره کرد و گفت: «اون هم انگار عصبانیه یا ما رو نمی‌شناسه. نزدیکش نریسم!» و من از پشت زنجیر دیدم که پا به زمین می‌کوبد. یک ساعت قبل از آن سارا کنار مادرش نشسته بود و به حرف او گوش می‌داد. گاهی هم به کمک بچه‌هایی می‌رفت که برای درمان آمده بودند. هم‌زمان من کودکی را می‌دیدم که فرم چهارپای نشان از یک اختلال ژنتیکی داشت. خانم منتظم می‌گفت: «مثلاً موردی داشتیم سه ساله بود. اصلاً نمی‌توانست تنهایی روی زمین بنشیند و ایستایی بالاتنه نداشت، اما با همین نشستن روی اسب، عضلات فیله کم‌کم احیا شد، نشستن را یاد گرفت، بالاتنه‌اش ایستایی پیدا کرد و بعد از این که از اسب روی زمین آمد، آرام‌آرام با ادامه تمریناتش توانست راه‌رفتن را هم تجربه کند و این روزها مثل همه ما راه می‌رود.»

کنار می‌زی که برای گفت‌وگو با خانم منتظم نشسته بودم، مربی‌ای را دیدم که پسری سوار بر اسب را دور میدان می‌چرخاند. خانم منتظم گفت: «مثلاً آن پسر، کنده حرکت دارد. اینها را در حرکات دایره‌ای شکل قرار می‌دهیم، چون حرکات دایره‌ای، میزان فعالیت را بالا می‌برد.» کنارمان اما پسر بچه‌ای سه چهار ساله بود

گفت‌وگو با سهیل کریمی، جوان ۲۶ ساله اهل کرج که بعد از توانبخشی با اسب توانسته مقام اول کشور را در پارادرساز به دست بیاورد

## دونده با اسب

• درباره بیماری بگو و این که چه دوره‌های درمانی را گذرانده‌ای؟

مشکل مادرزادی من به این شکل بود که نوک پاهایم را زمین می‌گذاشتم و نمی‌توانستم راه بروم اما در ۱۲ سالگی به دلیل چند تشنج، تاندون‌های پشت زانویم جمع شد و مجبور شدم روی ویلچر بنشینم

• چطور شد با اسب درمانی آشنا شدی؟

یکی از دوستانم شماره مرا به سرپرست معلولان و جانبازان شهرستان ساوجبلاغ داد که او تماس گرفت و من با این رشته آشنا شدم.

• در نخستین برخورد با اسب ترس نداشتی؟ چون خود من نخستین باری که جلوی اسب قرار گرفتم، ترس زمین خوردن داشتم. همین طوری تفاع.

نه. من ترس نداشتم. اتفاقاً خیلی خوب توانستم با اسب ارتباط برقرار کنم.

• الان چند وقت است که به اسب سواری می‌روی؟

من این رشته را از سال ۹۰ شروع کردم، البته یک وقفه ۲ ساله برایم پیش آمد ولی از سال ۹۵ دوباره شروع کردم.

• سواری چه تأثیری داشته؟ می‌شود کمی درباره ارتباط خودت با اسب بگویی؟ هم از تباطی که بین انسان و اسب برقرار می‌شود و هم تأثیر اسب روی مسائل درمانی.

از نظر جسمی باعث شد تاندون‌هایی که جمع شده بودند، نرم و باز شوند اما از نظر روحی و روانی باعث افزایش فوق‌العاده‌ای می‌شود



## مربی آینده

تماشای اسب‌ها با بازدید از چهارمین راهرو تمام می‌شود. مادر سارا می‌گوید: «ما این‌جا یک کار دیگر می‌کنیم که شاید برای شما عجیب باشد. آن هم این است که روی بچه‌های کوچک سرمایه‌گذاری آموزشی می‌کنیم برای این که بتوانند کار مربی‌گری بزرگسال را یاد بگیرند. ما الان دو نفر داریم. امروز یکی‌شان مرخصی است و یکی دیگر هم همین سارا است. اینها به‌صورت خیلی جدی تمرین‌ها را می‌شناسند و به مربی‌های بزرگسال ما کمک می‌کنند. چون بسیاری از بچه‌ها با مربی‌های ما ارتباط نمی‌گیرند اما به لحاظ همسن بودن با این بچه‌ها ارتباط برقرار می‌کنند. مثلاً امروز صبح یک شاگرد داشتیم که از تباطی‌گری با او خیلی سخت بود. او نرمال است و هوش خوبی دارد ولی اصلاً دوست ندارد با کسی معاشرت داشته باشد. اما با سارا ارتباط خوب است یا با آن یکی دختر خانم ما روزین. این طوری داریم به تخصص نسل آینده‌مان هم فکر می‌کنیم. بچه‌هایی که به اسب علاقه دارند و کنار اسب بزرگ می‌شوند، در آینده حرفه‌ای و متخصص می‌شوند، چون حس‌های آنها بکر است، ذهن‌شان باز است، حافظه قوی‌تری دارند و کنجکاو هستند؛ حتی همین الان هم از مربی‌های دیگر جلو زده‌اند.»