



گنجینه‌ای از خاطرات و اطلاعات

چطور حافظه خود را تقویت کنیم؟

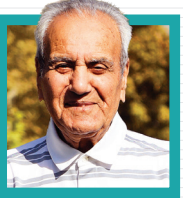
۱۰



سینما در وضعیت خوبی به سر می برد

گفت‌وگو با داریوش سلیمی، بازیگر سریال بی‌همگان

۱۲



زخمی شدن فوتبالیست‌ها در کمپ آمریکایی‌ها

خاطر مبارزی با امیر ابوطالب که یکی از مؤسسان تیم فوتبال راه‌آهن تهران است

۱۳

پنجشنبه ۲۸ مهر ۱۴۰۱ | ۲۳ ربيع‌الاول ۱۴۴۴ | شماره ۱۸۳

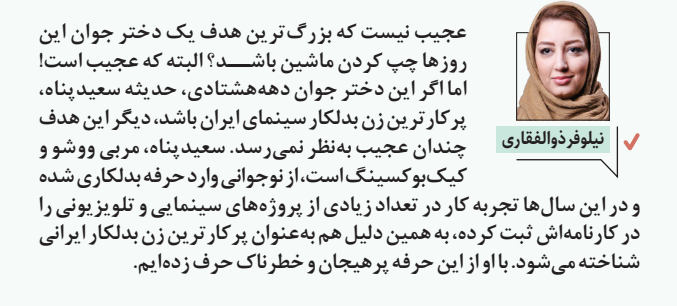
همیشه بدکار

روز هفتم



قول می‌دهم ماشین چپ کنم

پرکارترین زن بدکار ایران یک دهه هشتادی است



نیلوفر ذوالفقاری

✓

عجیب نیست که بزرگ‌ترین هدف یک دختر جوان این روزها چپ کردن ماشین باشد؟ البته که عجیب است! اما اگر این دختر جوان دهه هشتادی، حدیثه سعیدپناه، پرکارترین زن بدکار سینمای ایران باشد، دیگر این هدف چندان عجیب به نظر نمی‌رسد. سعیدپناه، مربی ووشو و کیک‌بوکسینگ است، از نوجوانی وارد حرفه بدکاری شده

و در این سال‌ها تجربه کار در تعداد زیادی از پروژه‌های سینمایی و تلویزیونی را در کارنامه‌اش ثبت کرده، به همین دلیل هم به‌عنوان پرکارترین زن بدکار ایرانی شناخته می‌شود. با او این حرفه پرهیجان و خطرناک حرف زده‌ایم.

چطور با حرفه بدکاری آشنا شدیدی؟

من متولد سال ۱۳۸۰ هستم. هم‌اکنون مربی ووشو و کیک‌بوکسینگ هستم. وقتی ۱۵ ساله بودم، برای رفتن به تیم ملی ووشو آماده می‌شدم که فراخوانی منتشر شد. انجمن بدکاران از میان ورزشکاران مقام اور عضوگیری می‌کرد. من در آزمون انتخابی ششام تیم‌های مختلفی است که برگزار کنندگان را جلب کنم.

قبل از این فراخوان، چیزی از بدکاری می‌دانستید؟

همیشه به سینما علاقه داشتم، فیلم‌های اکشن را دوست داشتم و دنبالی می‌کردم. می‌دانستم که اجرای صحنه‌های اکشن و حساس برعهده بدکاران است و این کار به‌نظم خیلی جذاب بود.

بعد از ورود به این حرفه، چه آموزش‌هایی را پشت سر گذاشتید؟

بدکارهای ششام تیم‌های مختلفی است که همگی زیر نظر انجمن بدکاران و بازیگران خانه سینما فعالیت می‌کنند. بعد از ورود به یک گروه بدکاری، حدود ۳ سال آموزش‌های مرتبط با این حرفه برگزار می‌شود. خیلی از بدکاران قبل از این مرحله، خودشان ورزشکار بوده‌اند و آمادگی جسمانی خوبی دارند اما به‌ر حال باید آموزش حرفه‌ای ببینند. امتیاز خیلی از کسانی که وارد این حرفه می‌شوند، تنرس بودن آنهاست اما این کافی نیست و بدون آموزش حرفه‌ای، نمی‌توان بدکار نبود. من هم بعد از این آموزش‌ها بود که فرصت حضور در کارهای سینمایی و تلویزیونی را پیدا کردم.

واکنش خانواده و اطرافیان به این انتخاب متفاوت شما چه بود؟

وقتی کار را شروع کردم، همه نگران خطرات احتمالی این حرفه بودند. بدکار حرفه‌ای است که هنوز چندان شناخته‌شده و جاافتاده است. وقتی بدکاری را شروع کردم فقط ۱۵ سال داشتم و طبیعی است که با مخالفت‌های زیادی مواجه شدم. خیلی‌ها این انتخاب را جدی نمی‌گرفتند یا از خطراتی که ممکن بود برایم داشته باشد می‌ترسیدند. اما من برای ادامه این راه و رسیدن به جایی که حالا ایستادم، تلاش زیادی کردم. ایستادگی و استمرار من برای رسیدن به هدفم باعث شد خانواده و اطرافیانم به انتخابم احترام بگذارند و قانع شوند که من یک بدکار هستم.

بدکاری باشم که در سینمای ایران، ماشین چپ می‌کنم.

در بدکاری توجه به چه نکاتی مهم است؟

بدکاری یک کار تیمی است. نه تنها اجرای خود بدکار مهم است، بلکه عوامل محیطی و امن بودن شرایط اهمیت زیادی دارد. بدکاری کار خطرناکی است و علاوه بر تنرس بودن، حواس جمعی لازم دارد. به همین دلیل وجود یک تیم حرفه‌ای در این کار مهم است.

بدکاران زن با چه محدودیت‌ها و موانعی مواجه هستند؟

به هر حال کار ما به‌عنوان یک بدکار زن، نسبت به مردان و البته نسبت به سینمای خارجی محدودتر است. صحنه‌های بدکاری در سینمای ایران با توجه به محدودیت‌ها، برای زنان کمتر در نظر گرفته می‌شود. هرچند که همه کارهایی را که یک مرد بدکار انجام می‌دهد، زنان بدکار هم قادر به انجام آنها هستند.

به نظر شما فعالیت زنان بدکار پذیرفته شده و آنها توانسته‌اند جایگاه مناسبی در این حرفه کسب کنند؟

از نظر حرفه‌ای، بدکاران زن هم به اندازه مردان قوی و باتجربه هستند. اما از نظر موقعیت شغلی در این حرفه، مردان بدکار جایگاه بهتری دارند. از نگاه جامعه هم هنوز زنان بدکار آطور که باید شناخته‌شده و پذیرفته‌شده نیستند. در فیلم‌ها و سریال‌های خارجی صحنه‌های اکشن و مبارزاتی زیادی هست که زنان بدکار در آنها حضور پیدا می‌کنند اما در ایران تعداد این صحنه‌ها خیلی کم است. در نهایت زنان باید خیلی زحمت بکشند که به جایگاه مناسبی در این حرفه برسند و دیده شوند.

هنوز هم مثل گذشته در بعضی فیلم‌ها، مردان بدکار به جای بازیگران زن جلوی دوربین می‌روند؟

قبل از هر چیز باید به علاقه‌مندان به بدکاری بگویم اگر واقعا هدفشان بدکار شدن است و می‌خواهند در این شغل به موفقیت برسند، بدانند که باید بسیار تلاش کنند.

افراد زیادی جذب این حرفه می‌شوند اما هدفشان بدکار شدن نیست، دنبال هیجان و معروف شدن هستند

این روزها این اتفاق به‌ندرت می‌افتد. در گذشته چون تعداد بدکاران زن خیلی کم بود، ناچار بودند از بدکاران مرد به جای بازیگر زن استفاده کنند. آن زمان بدکاری به اندازه امروز برای مردم آشنا نبود و زنان کمتری وارد این حرفه می‌شدند. خوشبختانه با پیشرفت این حرفه، زنان زیادی در سینمای ایران مشغول بدکاری شده‌اند.

شما فرد شجاع و تنرسی هستید؟

بستگی دارد چه تعریفی از ترس داشته باشیم. شاید اگر از بیرون به بدکاری نگاه کنیم، حرفه‌ای عجیب و خطرناک به‌نظر برسد اما برای من که از نوجوانی وارد این کار شده‌ام، دیگر هیچ کاری برایم ترس ندارد. لحظه به لحظه بدکاری برای من عشق است. هیچ اجبار و ترسی برای من وجود ندارد و بدکاری را از روی علاقه، با اشتیاق انجام می‌دهم و از آن لذت می‌برم.

تا به حال در اجرای صحنه‌های بدکاری دچار مصدومیت شده‌اید؟

خوشبختانه هیچ مصدومیت جدی نداشته‌ام. در گروه بدکاری ما موارد ایمنی خیلی با دقت رعایت می‌شود تا محیط برای بدکار امن باشد. اما تجربه‌های جزئی مصدومیت داشته‌ام، مثلاً یکبار سسر و صورت‌موقع اجرای صحنه آتش‌سوزی دچار سوختگی محدود شد اما مشکل جدی به‌وجود نیامد.

اگر یک دختر جوان بخواهد وارد حرفه بدکاری شود، شما چه توصیه‌ای برای او دارید؟

قبل از هر چیز باید به علاقه‌مندان به بدکاری بگویم اگر واقعا هدفشان بدکار شدن است و می‌خواهند در این شغل به موفقیت برسند، بدانند که باید بسیار تلاش کنند. افراد زیادی جذب این حرفه می‌شوند اما هدفشان بدکار شدن نیست، دنبال هیجان و معروف شدن هستند. خیلی‌ها فکر می‌کنند چون تنرس هستند، می‌توانند بدکار خوبی شوند در حالی که تنرس بودن در این حرفه کافی نیست. شرط ماندگار شدن در این شغل این است که واقعا به بدکاری علاقه



معروف‌ترین بدکاران ایرانی

✓

پیمان ابدی



بدون شک معروف‌ترین بدکار ایرانی، هم در ایران و هم در سطح جهانی، پیمان ابدی است. او صحنه‌های اکشن فیلم‌های مهمی را طراحی کرده و در سینمای جهان شهرت زیادی داشت. «هشدار برای کبری ۱۱»، «هوش سپاه» و «راه بی‌پایان»، بعضی از مهم‌ترین آثاری هستند که او طراحی کرده و اجرای بدکاری آنها را برعهده داشته است. در نهایت او موفق انجام شغل محبوبش در یک حادثه جان‌باخت.

✓

ارشا اقدسی



سال گذشته خبر درگذشت ارشا اقدسی، بدکار جوان و موفق ایرانی طرفدارانش را غمگین و شوکه کرد. اقدسی که در ایتالیا تربیت بدنی خوانده بود، وقتی مشغول مربیگری رشته رزمی «آی کیدو» بود، با پیمان ابدی آشنا و وارد حرفه بدکاری شد. «ساخت ایران»، «شهرزاد»، «بارکد»، «رگ خواب»، «گشت ارشاد»، «رغ دیوانه» و «جرم» بعضی از تجربه‌های او در بدکاری هستند.

✓

مهسا احمدی



مهسا احمدی یکی از زنان بدکار ایرانی است که این حرفه را در کنار ارشا اقدسی تجربه کرده است. علاقه او به ژیمناستیک باعث شد از کودکی فعالیت ورزشی داشته باشد و ۱۱ سال در این رشته مقام‌های قهرمانی مختلف کسب کند و او از ۱۷ سالگی بدکاری شد و تجربه بدکاری در آثاری مثل «۳۶۰ درجه» و «عصر یخبندان» در کارنامه‌اش دیده می‌شود.

✓

امیرحسین خنجری



امیرحسین خنجری از بدکاران معروف سینمای ایران، کودکی خود را با ورزش‌هایی مثل کاراته و کیک‌بوکسینگ گذراند. سال‌ها فعالیت او در حرفه بدکاری باعث شده نامش در بسیاری از پروژه‌های فیلم و سریال به‌عنوان بدکار یا مسئول جلوه‌های ویژه میدانی ثبت شود. «مختارنامه»، «پایتخت۵» و «عملیات ۱۳۵» بعضی از معروف‌ترین تجربه‌های او در بدکاری هستند.

✓

ذبیح‌الله ذبیح‌پور



ذبیح‌الله ذبیح‌پور، بازیگر و بدکار است. او که در رشته ورزشی رزمی موفق به کسب مقام شده، در بیش از ۱۰۰ فیلم و مجموعه تلویزیونی هم‌ایفای نقش کرده است. او از دوران نوجوانی علاقه بسیار زیادی به ورزش‌های رزمی داشت. ذبیح‌پور به جز بازی در فیلم‌ها و مجموعه‌های تلویزیونی در چندین فیلم بین‌المللی نیز به‌عنوان بازیگر و بدکار حضور داشته که از جمله آنها می‌توان از «گلگو ۱۳»، «کاروان‌ها»، «رستخیز» و «ملک سلیمان» نام برد.

یادداشت

سلام به مأموریت‌های شخصی



عیسی محمدی

✓

تابه حال به این فکر کرده‌اید که موفقیت چیست؟ البته نیازی به فکر کردن نیست و رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی مجازی این کار را پیشاپیش برای ما انجام داده‌اند. آنها به ما می‌گویند که موفقیت، یعنی چیزی که ما الگوسازی می‌کنیم. اما چه چیزی الگوسازی می‌کنند؟ اینکه در متغیرهای اجتماعی مانند تحصیلات آکادمیک و ثروت و قدرت و جایگاه اجتماعی و دارایی و... وضعیت بهتری داشته باشیم. در این صورت، شمارا می‌شود یک فرد موفق دانست. چنین نگاهی به قدری هم جاافتاده است که وقتی ماجرای پیشرفت و موفقیت مطرح می‌شود، همه به‌صورت پیش‌فرض، چنین تصویری دارند. اما آیا این یک واقعیت و حقیقت است؟ راستش را بخواهید نه، البته قصد شعاع و اخلاق گرایی و... نداریم، اما قصه چیز دیگری است. حقیقت امر این است که چنین تصویری و تصویری از موفقیت‌جاافتاده و چه بخواهیم و چه نخواهیم نمی‌توانیم نسبت به اثرگذاری آن بی‌تأثیر باشیم. اما باز هم حقیقت امر آن است که چنین تفسیر و تعبیری از موفقیت، نمی‌تواند اصالت داشته باشد و شادی‌آفرین باشد. اما چرا؟ دلایل آن خیلی ساده است. آدم‌ها تنوع مختلفی دارند و با یک امر واحد، نمی‌شود همه را سنجید. راستش را بخواهید، متغیرهایی چون ثروت و جایگاه اجتماعی و تحصیلات دانشگاهی و... البته که اثرگذاری اجتماعی دارند، اما قطعاً نمی‌توانند برای همه تولید هویت فردی کنند و نمی‌توانند برای ما، تولید انگیزه کنند. این را ما نمی‌گوییم؛ حتی سخنرانان مطرح انگیزشی جهان همچون آنتونی رابینز و دارن هاردی و... هم تأکید زیادی دارند که ثروت به تنهایی نمی‌تواند برای شما تولید انگیزه درونی کند و باید دنبال قدرت چرایی‌تری باشید. نکته بعدی هم آن است که نمی‌توانیم نقطه آغاز یکسانی و حتی ترازوی سنجش یکسانی برای همه تعیین کنیم. شما از کجا می‌دانید فردی که از شما ثروت‌مندتر است، زودتر از شما شروع کرده یا دیرتر؟ از کجا می‌دانید که اساساً در وضعیتي که هم‌اکنون دار، شادتر است یا نه؟ خیلی‌ها را دیده‌ایم که در نگاه اول، شاید به‌نظر می‌رسیده چقدر شادتر هستند و خوشایندتر، اما اتفاقی افتاد و متوجه شده‌ایم که از این خبرها نبوده. پس نه در نقطه شروع می‌توانیم یکسان باشیم و نه در شادی‌ناشی از موفقیت و توسعه فردی می‌توانیم یکسان باشیم؛ چون از عمق و ذات این قصه‌ها اساساً خبری نداریم. راستش را بخواهید، باید در تعریف موفقیت و پیشرفت تفاوت‌هایی را قائل باشیم. گفته می‌شود که موفقیت، یعنی دیگران برای شما به‌به و چه‌چه راه بیندازند؛ یعنی دیگران بگویند که شما چقدر پول دارید و چقدر پیشرفت کرده‌اید و چقدر رکوردهای خوبی دارید و... اما پیشرفت به این معناست که شما همه کارهایی که باید انجام

بدهید را انجام داده‌اید؛ یعنی ایمان به اینکه امروز یک قدم جلوتر رفته‌اید و از همه توان‌تان سود برده‌اید و انرژی صرف‌شده‌ای به این منظور باقی نمانده است. این می‌شود پیشرفت. با چنین تعریفی از پیشرفت، شما عملاً می‌توانید پیش بروید ولی در ظاهر کسی تشویق‌تان نکند. اما در تعریف موفقیت، شما هویت اجتماعی پیدا می‌کنید و حتماً باید شوه‌های معنوی و ذهنی از دیگران بزرگ‌تر داشته باشید یا رفتار کنید. در تعبیری دیگر از موفقیت، گفته می‌شود که آن را باید با میزان موانعی که پشت‌سر گذاشته‌اید سنجه کرد، نه با نتایجی که به‌دست آورده‌اید. با چنین تعریفی، شاید فردی که معلوماتی دارد، بر ۱۰ مانع غلبه کرده باشد و چنین فردی قطعاً موفق‌تر از فردی است که اساساً از خانواده‌ای متمول برخاسته و شرایط خوبی داشته و حتی بر شایمان هم غلبه نکرده. اما ششام تیم‌ها بعد از دربار موفقیت، چنین تعبیری است که جایی خوانده‌ام: اگر قرار بود که تنها خوش‌اوارترین پرندگان یک جنگل آواز بخوانند، در این صورت سکوتی مرم‌گبار همه جنگل‌ها را فرا می‌گرفت. تعبیر ما این است که پرندگان چون بلبل و فناری و... بهترین آوازها را دارند. مگر جنگل‌ها چقدر قناری و بلبل و... دارند؟ در این حجم تنبوه جنگل اگر تنها اینها بخواهند بخوانند، اساساً جنگل دیگر محل آرامش نیست و قطعاً تبدیل به محلی ترسناک می‌شود. اجتماع آمیان نیز چنین است؛ قرار نیست صرفاً افرادی که بهترین نتایج و موفقیت‌ها را دارند تشویق شوند، هر کسی که طبق ایده و خودجوشی خودش پیش‌رفت یافته باید از نگاه موفقیت، مسی‌رها کاملاً متفاوت‌اند و همین تفاوت‌هاست که باید ارج نهاده شود. قرار نیست همه دکتر و مهندس و مدیر و استاد دانشگاه و... شوند. در این صورت جامعه‌ای به‌شدت ترسناک خواهیم داشت. نگاهی به جلد این هفته روز هفتم بیندازید؛ به بدکاری به نام حدیثه سعیدپناه. شاید از نگاه خیلی‌ها چنین موقعیتی، نه یک موفقیت باشد، نه یک جایگاه اجتماعی قابل توجه و نه چیز دیگری. اما این فرد در موقعیتی که دارد شاد است و لذت می‌برد. او قرار بود یک ووشوکار حرفه‌ای باشد و طلا بگیرد و... اما حالا یکی از بهترین زنان بدکار ایران است. او از همان نوجوانی متوجه شد که چقدر در چنین رشته‌ای می‌تواند خودش را پیدا کند و پیش برود. مسی‌ری که از میان دلش می‌گذشت را انتخاب کرده و پیش‌رفت و حالا به چنین جایی رسیده که باید تحسینش کنیم؛ پرکارترین بدکار ایرانی راستش را بخواهید هر کسی باید به قول پاتولو کونیلو در کتاب‌هایش، مأموریت شخصی خودش را پیدا کرده و آن را به‌انجام برساند. طبیعی است که مأموریت‌های شخصی هر کسی هم قرار نیست با دیگری یکسان باشد؛ چرا که در این صورت نامش مأموریت شخصی نخواهد بود.

کاش به روزگاری برسیم که جامعه‌ما، چنین رویکردهایی را راجع بنهد و محترم بشناسد؛ به جای اینکه مدام درگیر مأموریت‌هایی ثابت و عمومی و... باشیم که بخش بیمار جامعه به‌ما تحمیل می‌کند.