



## گفت‌وگو با ارشا اقدسی، بدلکار فصل بدل

ارشا اقدسی چهره و نامی شناخته شده برای سینماگران ایران و جهان است. او از مطرح‌ترین بدلکاران دنیاست که عنوان برترین بدلکار «مسابقات بدلکاری روسیه» را برای چپ کردن اتومبیل در سال ۲۰۱۴ یدک می‌کشد. همچنین به همراه تیمش جایزه اسکار «بدلکاری ساگ» (SAG) ۲۰۱۲ را برای فیلم جیمز باند به نام «اسکای فال» گرفته است. اقدسی در فیلم «مرگ روشنایی» به کارگردانی پاول شرادر و بازی نیکولاس کیج به عنوان بدلکار و بازیگر حضور داشت و این‌ها تنها بخشی از کارنامه بین‌المللی اوست. ارشا از خوش اخلاق‌ترین اهالی ورزش و هنر است و در رشته بدلکاری حرف اول را در ایران می‌زند. همین‌طور معلم بسیار خوب و دلسوز این رشته است که گرچه جوان است، اما بسیار پخته است و بدلکاران زیادی را تاکنون تربیت کرده است. اقدسی مردی از جنس هیجان و انرژی است. پای گفت‌وگو با او نشستیم تا با دنیای بدلکاری بیشتر آشنا شویم.



کار باشند، همه لحظه‌هایش برایشان پر از خوش‌حالی و چیزهای باحال است. اگر علاقه نداشته باشند، هزینه و زمانشان را بیخود از دست می‌دهند و ضرر می‌کنند. **بدلکار باید چه خصوصیتی داشته باشد؟**

اول از همه باید بیشتر از عقل و هوشش استفاده کند تا فیزیک بدنی‌اش و به همین دلیل باید باهوش باشد. همچنین، باید بسیار زیاد از خطر بترسد و مغرور نباشد و خیال نکند که همه چیز را می‌داند. از امکانات درستی استفاده کند و تنها به توانایی‌های خودش اکتفا نکند و با تیم کار کند.

**آیا تحصیلات در بدلکاری تأثیر دارد؟** بله، تحصیلات در همه چیز تأثیر دارد. تحصیلات باعث می‌شود ذهن افراد فعال شود و درست‌تر فکر کنند. منتها تحصیلات مرتبط خیلی بهتر است. مثلاً رشته‌ای مثل تربیت بدنی که در آن فیزیولوژی بدنی، آناتومی و... می‌خوانند، خیلی بیشتر به درد

ادامه بدهی. کار پرهیجانی است که هیچ روزت شبیه روز دیگری نیست و هیچ وقت نمی‌توانی در آن کامل شوی. چون همیشه باید چیز جدیدی یادگیری، همیشه باید در مرحله یادگیری بمانی و پویا و پیگیر برای یادگرفتن چیزهای جدید باشی.

**برای جوان‌هایی که علاقه‌مندند وارد این رشته شوند، چه پیشنهادی دارید؟** اگر واقعاً عاشق این رشته هستند، بیایند و در غیر این صورت از آن کارهاست که درون و ظاهرش باهم فرق دارد. باید خودشان با خودشان رو راست باشند که برای چه چیزی می‌خواهند وارد این رشته شوند. اگر برای پول، شهرت، تفریح و این‌گونه چیزها می‌خواهند وارد این رشته شوند، موفق نمی‌شوند. فقط و فقط باید علاقه قلبی وجود داشته باشد. چون این کار پر از سختی و مشقت و پر از لحظه‌های دشوار است. همین‌طور پر از تمرین‌های مداوم و خیلی چیزهای دیگر. ولی اگر مثل من عاشق این

**چطور وارد دنیای بدلکاری شدید؟** مربی رشته ورزشی «آی کی دو» بودم که یک روز اتفاقی تبلیغ بدلکاری مرحوم پیمان ابدی را دیدم. رفتیم امتحان دادم و مرا در تیمش پذیرفت و شاگرد پیمان ابدی شدم. یک سال ونیم بعد سرمربی باشگاهش بودم و این طوری شد که دنیای بدلکاری من شروع شد تا شدم مربی «بانجی جامپینگ»؛ البته اولین مربی بانجی جامپینگ. بعد با بچه‌هایی که به آنجا می‌آمدند، تیم خودم را تشکیل دادم و در نهایت کار به اینجایی رسید که الان هستم.

**چه تعریفی از بدلکاری دارید؟** بدلکاری شغلی است که فقط باید عاشقتش باشی تا از آن خوشت بیاید و بتوانی آن را



والیبال، اسکیت و بسکتبال به مراتب از بدلکاری خطرناک تر هستند. اما کسی که می خواهد بدلکاری را آغاز کند، باید در یک باشگاه استاندارد و معتبر این کار را انجام دهد؛ چون در غیر این صورت خیلی خطرناک است.

### ■ بهترین کار بدلکاری ای که تاکنون انجام داده اید کدام بوده است؟

تقریباً بیشتر کارهایم را دوست دارم، منتها فیلم مرگ روشنائی را که نیکولاس کیچ در آن ایفای نقش کرده است، بیشتر دوست دارم.

### ■ عجیب ترین کاری که کرده اید چه بوده است؟

نمی دانم کارهایی که کرده ام عجیب بوده اند یا نه، ولی کش بانجی را با دست می گیرم، می پرم و آن را روی زمین رها می کنم. با ماشین دو دور روی هوا چرخیده ام که تنها پنج نفر در دنیا این کار را کرده اند. با ماشین ۳۵ متر پریده ام و دوتا پشتک از جلو زده ام. از ارتفاع ۵۵ متری روی تشک پریده ام. از ارتفاع ۱۵ متری روی یک تشک ۳ در ۲ متری کوچک پریده ام. فکر می کنم همین ها عجیب ترین کارهایی بوده اند که انجام داده ام.

### ■ سقف آرزوهایتان کجاست؟

آرزوهایم سقف ندارند و می توانم در لحظه چندتا آرزو داشته باشم. فقط ترتیب مهم بودنشان فرق می کند.

### ■ در آخر برای جوان ها چه حرفی دارید؟

حرفم این است که خودشان به خودشان دروغ نگویند. بعد از اینکه به خودشان دروغ نگفتند، جرئت راست گویی پیدا می کنند. مطمئن باشند وقتی راست می گویند، همه چیز درست می شود. سعی کنند جای خودشان باشند و نخواهند جای کس دیگری را بگیرند و دوست دارم همه عاشق کشورشان باشند و هدفشان این باشد که برای کشورشان کاری کنند. چون کشور ما مثل خانه ماست و باید حواسمان به آن باشد و از آن مراقبت کنیم.

آدمها رنگ و بوی کارشان را می گیرند و روحیاتشان بر اساس کاری که انجام می دهند، تعریف می شود. بدلکار همیشه قدر آدمهای اطرافش را می داند، چون فکر می کند، ممکن است روزی خودش نباشد و از وجود آن آدم محروم شود. به خاطر همین بدلکاری در درون آدم تأثیر می گذارد و روحیه لطیف آدم را بسیار حساس و قوی می کند. بدلکارها آدمهای به شدت احساساتی هستند و به نظر من احساس داشتن بسیار خوب است.

### ■ آیا خانواده تان در مسیری که انتخاب کرده اید، تأثیر گذار بودند؟

در انتخابش تأثیر نداشتند، اما همین که به من اجازه می دادند و اعتماد می کردند، خیلی کمک کردند و مانع نشدند. این اعتماد از کودکی وجود داشت، چون من خیلی سمت این جور کارها می رفتم.

### ■ اگر صاحب فرزند شوید دوست دارید وارد رشته بدلکاری بشود؟

حتماً و آرزو می کنم که فرزندم خودش علاقه مند باشد که وارد بدلکاری شود. چون دوست ندارم به کاری مجبورش کنم. اگر خودش بدلکاری را دوست داشته باشد، آن وقت من خوش حال ترین پدر دنیا می شوم.

### ■ بدلکار باید چه ورزش هایی را بتواند انجام دهد؟

در بدلکاری هر ورزشی حتی شطرنج هم به درد می خورد. بولی طبیعتاً ورزشی مثل ژیمناستیک، شیرجه و ورزش های رزمی خیلی بیشتر می توانند به بدلکار کمک کنند.

### ■ میانه تان با مطالعه چگونه است؟

با مطالعه کتاب های داستان زیاد خوب نیست، ولی مقاله هایی را که مربوط به کارم می شوند، بسیار می خوانم. همین طور عاشق خواندن نقدهایی هستم که روی فیلمها می نویسند.

### ■ تا کنون در بدلکاری آسیب دیده اید؟ و آیا بدلکاری رشته خطرناکی است؟

در بدلکاری فقط یک بار آسیب دیده ام. بدلکاری ورزش خطرناکی نیست و می توانم بگویم فوتبال،



بدلکاری می خورد. من آرزو دارم که روزی رشته بدلکاری وارد رشته های دانشگاهی بشود.

### ■ برنامه ریزی چقدر در موفقیت و پیشرفت در این رشته نقش دارد؟

برنامه ریزی به شدت در بدلکاری مؤثر است. بدلکار چون با فیزیک بدنی اش کار می کند، خواب و تغذیه مناسب خیلی در کارش مؤثر است. مدت زمان خواب هشت ساعت است. شبها باید زود بخوابند و صبحها زود از خواب بیدار شوند و غذای مناسب و با کیفیت بخورند. همچنین باید از استرس دوری کنند.

### ■ بدلکاری در زندگی شما چه تأثیری گذاشته است؟

به هر حال آدمی که با جانش دارد کاری را انجام می دهد، دیدگاه و نگرشش به زندگی و دنیا خیلی متفاوت می شود. همین طور ارزش گذاری اش برای انسانها را فقط برای پولشان نمی بیند. بدلکار همیشه به آدمها توجه می کند و عاشق آدمهاست.

