

# دونده در کوه

گفت و گو با علی جهانگیری، اسکای رانینگ کار و مربی امداد و نجات کوهستان



**لیلا به طلب!** «اسکای رانینگ» دویدن در کوه در ارتفاع بالا، شاید در ارتفاع چند هزار متری، آن هم وقتی مسیر سنگلاخ، برفی، یخی و ناشناس است و نمی دانید چه در انتظار شماست. احتمال حمله برخی حیوانات در این مسیر را هم به راه ناشناخته پیش رو اضافه کنید... با خواندنش هم ضربان قلب آدم بالا می رود، چه پرسد به پا گذاشتن در این مسیر خطرناک، اما باز افرادی پیدا می شوند که این نوع هیجان را زندگی می کنند و دست برداشتن از آن تقریباً برایشان ناممکن است. کدام انگیزه آنها را وای دارد که به دل خطر بزنند؟ در گفت و گو با علی جهانگیری، اسکای رانینگ کار، مربی کمک های اولیه جمعیت هلال احمر، مربی جست و جوی نجات کوهستان و جمعیت هلال احمر به چگونگی تجربه این هیجان پرداخته ایم. علی جهانگیری جزو نخستین افرادی است که اسکای رانینگ را در ایران آغاز کرده و توانایی بدننی او در یک عملیات امداد و نجات کوهستان طوری به کار آمده که تصورش هم قدری سخت است. در کارنامه کاری او ۱۰ سال مربی گری کمک های اولیه هلال احمر، ۹ سال مربی گری جست و جوی نجات کوهستان و جمعیت هلال احمر، ۱۱ سال مربی گری بسکتبال، دو سال مربی گری شنا و نجات غریق و همینطور مربی گری بدنسازی دیده می شود. رشته هایی که بدن یک اسکای رانینگ کار را برای عکس العمل سریع آماده ترمی کند، به خصوص که امدادگر باشد و «حادثه خیز نمی کند» برای او یک همدار برای واکنش سریع به حساب بیاید.

●●●

**آقای جهانگیری! اگر به شما حمله شود و برای فرار، انتخاب داشته باشید به کدام سمت فرار می کنید؟**

بستگی دارد چه کسی حمله کند. مثلاً اگر انسان حمله کند، تا بخواهد به خودش بجنبد فرد اسکای رانینگ کار فرار کرده. فرقی نمی کند کجا، حتی به سمت شهر چون دست کسی به او نمی رسد. عملاً کسی به گرد پای یک اسکای رانینگ کار نمی رسد مگر او هم اسکای رانینگ کار باشد.

**پس اگر پای بازی یا رقابت «دو» در میان باشد، کسی نمی تواند شما را به عنوان یک اسکای رانینگ کار بگیرد؟**

کمتر پیش می آید که بتواند برسد و بگیرد.

**حسی که به شما دست می دهد.**

حس برتری است. شاید وضعیت قدری شبیه به بعضی از حیوانات وحشی مثل یوز باشد. سرعت این حیوانات ظرف چند ثانیه به اوج می رسد و ضربان قلب آنها به شدت بالا می رود. بالطبع آدرنالین بیش از حدی هم در بدن آنها ترشح و این باعث می شود که حتی گاهی یوزها هم حین دویدن سکنه قلبی کنند. کسانی که اسکای رانینگ را به عنوان فعالیت ورزشی انتخاب می کنند، همین وضع را تجربه می کنند. یعنی هیجان آنها حین این فعالیت تا حدی زیاد می شود که برخی اوقات به اصطلاح قلب شان در دهان شان می زند. چون ضربان قلب در این افراد به سرعت بالا می رود.

**با وجود هورمون هایی که حین یا پس از اسکای رانینگ در بدن ترشح می شود، بدن ورزشکار به طور مداوم در حال پاداش گرفتن است؟**

این صحبت رایج است که اگر دچار اضطراب و خمودگی هستید، یکی از بهترین ورزش ها برای شما دویدن است. حالا این را مدنظر قرار دهید که دارید در یک فضای غیرممکن یا خطرناک می دوید. ممکن است خطراتی داشته باشد مثل زمین خوردن یا حتی سقوط. آگاهی به این شرایط و فرارگری در آن ترشح آدرنالین و دوپامین را در بدن چند برابر می کند. مثلاً اگر به مدت ۱۰ دقیقه در کوه بدوید، انرژی شما ۱۰ برابر دویدن معمولی یا حتی «دو» سرعت است. یعنی تأثیرگذاری اسکای رانینگ از دو میدانی بسیار بیشتر است.

**آیا علت می تواند این باشد که در دو میدانی مسیر هموارتری پیش پای ورزشکار است، اما فضای اسکای رانینگ غیرقابل پیش بینی است.**

بنابراین برای افزایش ترشح دوپامین نیاز به زیاد کردن زمان دویدن نیست؟

دقیقاً همین طور است. درست است که رکوردهای ثبت شده ورزشکاران دو میدانی بسیار

بهبتر از اسکای رانینگ است، اما اسکای رانینگ نسبت به دو میدانی، فشار بسیار بیشتری بر بدن وارد می کند. بنابراین فعالیت در رشته اسکای رانینگ هر چند کوتاه مدت به خاطر فضا و ناشناختگی مسیر باعث می شود ورزشکار هیجان بیشتری را تجربه کند. یعنی یک اسکای رانینگ کار در مقایسه با دویدن معمولی، زمان کمتری می گذارد، در حالی که انرژی بیشتری صرف می کند و سریع تر هم به مرحله افزایش ضربان قلب و ترشح هورمون های رسد.

**از آنجا که کار تیمی انجام می دهید، با افرادی مانند خودتان سروکار دارید این را می پرسم؛ آیا می توان گفت معمولاً افرادی که به اسکای رانینگ جذب می شوند روحیه خاصی دارند؟**

معمولاً افرادی که ورزش های کوهنوردی انجام می دهند، در حالت عادی افراد آرامی هستند. شاید بگویند از دیوار صدا درمی آید، ولی از این افراد، خیر. این ورزشکاران با آرامش، فکر و برنامه ریزی می کنند و صبر و تحمل زیادی دارند، اما زمانی که بحث امداد پیش بیاید آدم های سریع و قدرتمندی هستند. این خصوصیت، به خودی خود در افرادی که ورزش های مربوط به کوه انجام می دهند، ایجاد می شود؛ همین طور برخی خصوصیات هم بعد از انجام این نوع ورزش ها در آنها به وجود می آید. این تغییرات به علت نوع ورزشی که انجام می دهند، در آنها ایجاد می شود. ورزش های مربوط به کوه پر خلق و خو، روحیات و همچنین رفتار ورزشکاران تأثیر می گذارد. از طرفی به فرد قدرت هم می دهد.

**چیزی هست که یک اسکای رانینگ کار را متوقف کند؟**

اسکای رانینگ کارها عملاً خستگی ناپذیرند. در این فعالیت، ورزشکار بدن خود را با تمرینات مداوم، به فشار ورزش عادت داده است. چیزی که بتواند اسکای رانینگ کار را متوقف کند، تصمیم شخصی خودش یا آسیب بدنی است. ممکن هم است به خاطر تمرین زدگی دست از این کار بکشند.

**چطور شد که این رشته ورزشی را انتخاب کردید؟**

دویدن برای من یک لذت و تفریح است و به عنوان یک ورزش به آن نگاه نمی کنم. چون هر موقع که استرس فضای کار و زندگی به سراغم می آید می روم و می دویم. طبق عادتی که داشتم بدنم نیاز دارد تا میزان هورمون های آدرنالین و دوپامین در حد خوبی قرار بگیرد. در غیر این صورت احساس خمودگی ایجاد می کند. از کودکی که به فضای طبیعت علاقه داشتم، ورزش هایی را انجام می دادم که همراه با «دو» باشد.

من از پنج سالگی بسکتبال بازی کردم. از هفده سالگی کوهپیمایی را شروع کردم و در نوزده سالگی به صورت حرفه ای کوهنوردی می کردم. وقتی وارد حوزه کاری امداد و نجات شدم، دویدن سریع با شرایط ویژه به یک نیاز تبدیل شد. زمانی که تمام این موارد در کنار هم قرار گرفت، من را بیشتر تشویق کرد تا درگیر اسکای رانینگ بشوم.

**گفتید موقعی که اضطراب دارم، می دویم و حال بهتری پیدا می کنم. آیا این به آن معناست که ترک دویدن برای شما سخت یا غیرممکن است؟**

فکر کنم ورزش کردن اعتیادی است که هیچ وقت قابل ترک نیست. تا آنجا که دیده و شنیده ام کسانی که ورزش می کنند تا سن ۹۰ سال هم آن را کنار نمی گذارند و عملاً به آن اعتیاد پیدا می کنند و کسانی که این سطح از فعالیت را در هر رشته ورزشی انجام می دهند شاید تا وقتی که ناتوان نشده اند به فعالیت ورزشی خود ادامه می دهند. مثلاً در اسکای رانینگ تا وقتی که زانوهایشان جواب بدهد سعی می کنند این ورزش را ادامه دهند. یا اگر نتوانند در کوه بدون تلاش می کنند همین فعالیت را در شهر انجام بدهند. به نظر من ورزش ترک ناشدنی ترین اعتیاد دنیاست.

●●●

**من از پنج سالگی بسکتبال بازی کردم. از هفده سالگی کوهپیمایی را شروع کردم و در نوزده سالگی به صورت حرفه ای کوهنوردی می کردم. وقتی وارد حوزه کاری امداد و نجات شدم، دویدن سریع با شرایط ویژه به یک نیاز تبدیل شد...**

●●●

**اعتیاد به ورزش. بار منفی کلمه اول با بار مثبت دومی نمی خواند.**

واقعیت این است که هر چیزی بیش از حد شود یک نوع اعتیاد و سم است و باعث آسیب رساندن به بدن می شود.

**شما در حال حاضر می توانید کنترلش کنید؟**

همه چیز زندگی را باید در یک حد معمول قرار داد. شاید اگر بیش از حد در موضوعی جلو بروید، رکوردزنی کنید و حال مطلوبی را تجربه کنید، اما باید آسیب های کناری آن را هم در نظر بگیرید. مثلاً آسیب هایی مثل آرتروز اسکای رانینگ کارها را تهدید می کند و هر چقدر این فعالیت بیشتر شود، احتمال بروز این بیماری های مزمن است. بنابراین اگر ورزشکار بیش از حد به فعالیت ورزشی خود اعتیاد پیدا کند، همان بار منفی که صحبتش شد، ایجاد می شود. مثلاً اگر اسکای رانینگ به صورت کنترل نشده انجام شود، آسیب شدیدی به ورزشکار می زند. اسکای رانینگ ورزشی نیست که سن قهرمانی طولانی مدتی داشته باشد.

**چه مدت است؟**

بسته به نوع تمرینات، مربی و مراقبت ها و شرایط ورزشکارها متغیر است. کف و سقف سنی ندارد، اما ما کودکان هفت یا هشت ساله ای داریم که «تریل رانینگ» (دویدن در طبیعت) انجام می دهند و افرادی با سن شصت، هفتاد سال هم هستند که اسکای رانینگ انجام می دهند. با آنکه این ورزش بسیار سنگین است و فشار قلبی عروقی بسیار زیادی به بدن وارد می کند. این به غیر از لاکتیکی شدن بدن

افراد است که می تواند پارگی های عضلانی در آنها ایجاد کند. چون اسکای رانینگ فعالیت ورزشی مداوم است و جزو دو استقامت دسته بندی می شود که بالای ۱۰ کیلومتر است.

**اینکه اسکای رانینگ را ورزشی خطرناک نامیده اند، به همین خاطر است یا دلایل دیگری دارد؟**

یک بحث، فضایی است که به عنوان اسکای رانینگ کار وارد آن می شویم و ممکن است سقوط و آسیب های بدنی به همراه داشته باشد. از طرفی این فعالیت ورزشی در محیط طبیعی انجام می شود و اسکای رانینگ کارها گاهی در این فضا با حیوانات اهلی یا وحشی مواجه می شوند. از آنجا که سرعت دوندن بالا است، حیوانات فرصت فرار پیدا نمی کنند. گاهی ممکن است برای دفاع از خودشان بلند شوند و به سمت دوندن حمله کنند. وقتی یک حیوان با انسان در حال دویدن مواجه شود، مقابله به مثل می کند. در این حالت ممکن است دنبال دوندن اسکای رانینگ بدود و صدمه ای به او وارد کند. مثلاً در منطقه سیلان گونه ای از خرس زندگی می کند که چند سال یک بار با توله هایش دیده می شود. اگر در حال دویدن با این حیوان مواجه شوید برای دفاع از توله ها به دوندن حمله می کند. سگ های محلی روستاها هم می توانند به دوندگان حمله کنند. البته از آنجا که اسکای رانینگ در ارتفاعات بالا انجام می شود، این اتفاق زیاد رخ نمی دهد، اما در تریل رانر بیشتر محتمل است، چون فضای آن، محل زندگی خیلی از حیوانات است.

**اسکای رانینگ استاندارد شیب و ارتفاع دارد؟**

به نظر من کوهنوردی یک ورزش خارج از استاندارد است. ۹۰ سال است که مدرس نجات کوهستان هستم و در این زمینه به صورت حرفه ای در ایران کار می کنم. بر همین اساس می گویم کوهنوردی هیچ چیز ثبت شده و مشخصی ندارد. البته می توانیم یک بازه یا دایره مشخص کنیم و بگوییم غیر از این را کسی انجام ندهد، ولی اگر کسی بخواهد این ورزش را انجام بدهد، هیچ رکورد و در صدی جلودار او نیست و می تواند هر جا که بخواهد این ورزش را انجام بدهد. بنابراین نمی توانیم برای یک ورزشکار چارچوب معین کنیم که در این محدوده اسکای رانینگ انجام داده ای و خارج از آن اسکای رانینگ به حساب نمی آید. هر چقدر شیب کوه بیشتر باشد آسیب به زانو ها و عضلات چهار سر در بدن ورزشکار بیشتر است؛ چه در بالا رفتن از کوه و چه در پایین آمدن. فرق چندانی نمی کند و کلاً آسیب زنده است. ولی می توان با استفاده از مکمل های توصیه شده پزشک، نوع تغذیه و ورزش های آمادگی بدن این شرایط را کنترل کرد. چاره دیگری غیر از این ندارد. هیچ ورزشی بدون آسیب نیست. در نتیجه باید حواس مان باشد که آسیب های هر ورزش را چگونه می توان کنترل کرد.

**دویدن در کوهستان چطور یاب شد؟**

زمانی در کوهنوردی صعود های سرعتی و رکوردزنی قله های بلند مطرح بود؛ اینکه کوهنورد ها ظرف چند ساعت یا چند روز می توانند به یک قله صعود کنند. به مرور زمان سرعت پیمایش بیشتر شد و به شکل دو درآمد و بعد از آن به اسم یک ورزش شناخته شد. در اسکای رانینگ هم دقیقاً رکوردزنی مهم است و ورزشکار تلاش می کند رکورد قبلی را بهبود بدهد. مثلاً صعود به توجال زیر دو ساعت یا چهار بار صعود به دماوند در یک روز از چهار جبهه.

**در مورد خود شما چطور؟ آیا رکوردی ثبت کرده اید؟**

زمانی که به همراه گروهی به دماوند صعود کرده بودیم و در مدت زمان کوتاه ناچار شدیم به یک فرد آسیب دیده امداد برسانیم، فکرمی کنم این رکورد ثبت شد.

**جریان چه بود؟ اسکای رانینگ چطور به شما کمک کرد؟**

مادر سال ۹۳ به دماوند صعود کرده بودیم. شبانه برای رسیدن به بارگاه سوم حرکت کردیم و در همان ارتفاع چادر زدیم که استراحت کنیم. یک هفته بود که من خواب خوبی نداشتم و شب قبل هم به صورت کامل بیدار مانده بودم. به همین خاطر در چادر، قدری خوابیدم. وقتی اعضای گروه صدایم زدند آنقدر خسته بودم که عصبانی شدم. آنها با دوربین، شخصی را دیده بودند که ظاهر آسیب دیده بود. او هزار متر بالاتر از جایی که ما بودیم، ارتفاع زده شده بود. گاهی چند قدم برمی داشت، اما بعد به زمین می افتاد. جایی در حوالی آبشار یخی؛ در ارتفاع ۵۲۰۰ متری دماوند. مادر یک روز تعطیل به دماوند صعود کرده بودیم و دسترسی به مسئولان فدراسیون کوهنوردی، جمعیت هلال احمر و ستاد پیشگیری از حوادث کوهستان در آن وضعیت کار ساده ای نبود. برخاستن بالگرد هلال احمر هم نیاز به صدور مجوز پرواز داشت. تصمیم بر این بود که بالگرد بیاید و ما را به ارتفاع ۵۲۰۰ متری برساند، اما بعد از گرفتن اجازه پرواز بالگرد، مسئول مربوطه یادآوری کرد که بالگرد امکان فرود در ارتفاع ۵۲۰۰ متری دماوند را ندارد. پس قرار شد بالگرد در همان محل چادر زدن ما (ارتفاع ۴۲۰۰ متری دماوند) بنشیند و مصدوم را از بارگاه سوم به یک مرکز درمانی منتقل کند. آنطور که به ما اطلاع داده بودند، تنها ۴۵ دقیقه وقت داشتیم، چون بالگرد سه ربع بعد به ارتفاع ۴۲۰۰ متری می رسید تا مصدوم را ببرد. ما باید ظرف ۴۵ دقیقه هزار متر صعود می کردیم و مصدوم را پایین می آوردیم. ساعت را نگاه کردم؛ ۱۵ بود. کیف کمک های اولیه و کیف کمری ام را برداشتم و به سمت نقطه ای که مشخص بود مصدوم افتاده، دویدم. از بچه های تیم هم خواستم پشت سرم بیایند. وقتی بالا سر مصدوم رسیدیم، شقیقه هایم می زد و من نبض آن را حس می کردم. دویدن با کیف و کوله در شیب تا ارتفاع ۵۲۰۰ کا خیلی سختی بود، مخصوصاً که نایه ها اهمیت داشت. مصدوم را روی دوش گرفتم و به سمت پایین حرکت کردم. چند دقیقه بعد بقیه اعضا رسیدند و بعد تر بسکت به ما رسید و مصدوم را در برانکار بسکت گذاشتیم. وقتی برانکار مصدوم را روی پد بالگرد بارگاه سوم گذاشتیم، صدای بالگرد از دور آمد. ساعت را نگاه کردم؛ ۱۵؛ ۴۵ دقیقه بود.

**یعنی صعود و فرود ۱۰۰۰ متر ظرف ۴۵ دقیقه؟**

بله. یاد هست آن سال هنوز دونده های کوهستان کارشان را به صورت جدی شروع نکرده بودند. اما من اعضای گروه امداد کوهستان شمیرانات دویدن در کوه را تمرین می کردم. اگر مصدوم به موقع به بالگرد نمی رسید به ناچار باید با کیف مجهز کمک های اولیه تا صبح روز بعد از او مراقبت می کردیم.

**یک اسکای رانینگ کار می رود که آسمان را ملاقات کند؟**

یک موضوع در اینجا مطرح است؛ اینکه می گویند بلندای زندگی زیاد مهم نیست بلکه عرض زندگی است که انسان باید از آن لذت ببرد و بتواند دستاوردهایی در این مدت داشته باشد. به نظر من مسیر و هدف در کنار هم زیبایی دارند. ممکن است به هدف و مقصد نرسی، ولی در این صورت هم می توان از مسیر لذت برد.

# گام‌های معلق

## گفت‌وگو با فرزانه شاهسون، مربی و مدرس ورزش اسلک لاین و ورزشکار رشته هایلاین

ترس از ارتفاع، ترس مشترک خیلی از آدم‌های دنیاست. وقتی می‌بینی یک آدمیزاد دویا در ارتفاع چنده یا چندصد متری؛ گاهی در فاصله دو صخره، تسمه بسته و دارد روی بندی که شکم داده، راه می‌رود بعید نیست با خودت فکر کنی، آیا چیزی در این دنیا هست که این آدم معلق بین زمین و هوا را بترساند؟ اگر هست چیست؟ این نخستین سوالی بود که با آن به سراغ فرزانه شاهسون، «هایلاینر» و مربی «هایلاین» رفته‌ایم. فعالیت در این رشته ورزشی مستلزم مهارت یافتن در «اسلک لاین» است. یعنی راه رفتن روی تسمه در ارتفاعی کمتر یا حفظ تعادل بدن. اما به دل خطر زدن، ظاهراً تأثیرات عمیقی بر ذهن و جسم یک اسلک لاینر و هایلاینر می‌گذارد. چیزی که صحبت‌های فرزانه شاهسون بر آن صحنه می‌گذارد تجربه هیجانی است که گاهی از زور افزایش آدرنالین، عضلات بدن را به گزگرمی اندازد، اما نتیجه بسیار غریب است. بخوانید تا بدانید در وجود یک هایلاینر چه نوساناتی ممکن است رخ دهد. با این توضیح که بدون حضور مربی و تجهیزات از تمرین این رشته پرهیز کنید.



### • خانم شاهسون! چیزی در این دنیا هست که شما را به عنوان یک هایلاینر بترساند؟

ترس در وجود آدم‌ها ریشه یابی شده و به دسته‌های مختلفی تقسیم می‌شود. عمده ترس‌ها در وجود انسان، ترس از مرگ، فقدان و جدایی است. در مورد اسلک لاین و حالت پیشرفته آن (هایلاین) که روی تسمه دو سانتی متری در ارتفاع ۳۰، ۴۰ یا ۵۰ متری راه می‌رویم، درباره خود من اینطور نبود که بدون ترس وارد این رشته شوم، اما به مهارت اعتماد کردم و بعد از انجام آن، تازه فهمیدم این رشته خیلی سخت‌تر از آن چیزی بوده که تصور می‌کردم. این موضوع را در همان تجربه اول فهمیدم؛ اینکه اسلک لاین خیلی سخت‌تر و ترسناک‌تر از چیزی است که قبلاً درباره‌اش فکر می‌کردم. به این هم دقت کنید که با وجود ترس، مهارت یابی انسان بسیار کم می‌شود. یعنی اگر بتوانی در مترها ۶ متر نزدیک به زمین راه بروی، اما در ارتفاع بیشتر، شاید ۲۵ متر را هم به سختی بتوانی تا انتهای لاین بروی. ولی چیزی که به ما کمک می‌کند تا در ارتفاع ترس مان کمتر شود و در عوض، مهارت مان بروز کند، اعتماد به ابزاری است که استفاده می‌کنیم و همین‌طور رعایت استانداردهایی که در این رشته وجود دارد. ست‌آپ لاین‌ها بر اساس استانداردهای بین‌المللی انجام می‌شود و دائماً با این دیدگاه که هیچ آسیبی به ما نمی‌رسد، ذهن خودمان را مجاب می‌کنیم که خطری برای ما نخواهد داشت. همه ما ترس را در وجودمان داریم و شاید معدود آدم‌هایی باشند که بدون ترس و با جسارت ورزش‌های «ادونچری» را انجام می‌دهند. ولی به مرور زمان مهارت، جای خودش را به ترس می‌دهد و شما می‌توانید کم‌کم بدون ترس در آن رشته فعالیت و پیشرفت کنید. من نمی‌دانم در مواجهه با تجربیات هیجانی دیگر چطور برخورد می‌کنم و واکنش ناخودآگاهم چیست. ولی تمام تلاشم را می‌کنم که با ترس‌های خودم کنار بیایم. این نقطه قوت من بوده

که هر چقدر هم ترس داشته باشم، اما باید کار را انجام بدهم.

### • هیجانی که در این رشته تجربه می‌کنید با چه فعالیت‌هایی قابل مقایسه است؟ اصلاً هیجان یک هایلاینر قابل توصیف است؟

تفاوت ورزش هایلاین با بقیه ورزش‌ها این است: ما همزمان که داریم به ترس خود از ارتفاع غلبه می‌کنیم و هیجان خیلی زیاد و آدرنالین بسیار بالایی را در بدن مان تجربه می‌کنیم و باید هم آن را کنترل بکنیم؛ در آن واحد باید مهارت خودمان را به نمایش بگذاریم. این شرایط است که کار یک هایلاینر را سخت‌تر می‌کند. مثلاً فعالیت‌های ادونچری دیگر مثل پریدن از «بانجی جامپینگ»، تفاوت زیادی با هایلاین دارد. چون فرد در یک لحظه، خودش را راه می‌کند و یک ثانیه بعد، کش بانجی تا انتها کشیده می‌شود. یعنی دیگر شخص کار خودش را انجام داده و نیازی به کسب مهارت خاصی نیست. شاید خیلی از آدم‌ها بتوانند این کار را در یک لحظه انجام بدهند. ولی در هایلاین وقتی که ما روی تسمه می‌نشینیم، کف دویا را روی تسمه می‌گذاریم، به آهستگی بلند می‌شویم و روی تسمه می‌ایستیم، تازه کار ما شروع می‌شود. یعنی همزمان باید بین ذهن و جسم ارتباط برقرار کنی و با تنفس میزان آدرنالین را کنترل کنی و مهارت خودت را که تکان‌های لاین است با بدنت بگیر، بعد به آهستگی شروع به راه رفتن کنی. اگر فعالیت هیجانی‌ای باشد که نیاز به اجرای مهارت داشته باشد، کار خیلی دشواری می‌شود. چون شما علاوه بر ترس، هیجان زیادی را هم تجربه می‌کنید و گاهی اوقات ممکن است به خاطر بالا بودن سطح آدرنالین در بدن، عضلات تان کم‌کار و سنگین بشوند و احساس گزگز کنند. در این زمان، تازه باید مهارت خودت را هم به نمایش بگذاری. کم‌کم کار خودت را ادامه بدهی. به خودت اطمینان کنی. با تنفس همه چیز را عادی و ریلکس کنی تا بتوانی روی لاین راه بروی. از طرفی زمانی که روی لاین راه می‌رویم، اگر در یک لحظه تعادل ما به هم بخورد و بیفتیم و پاندول (آویزان) شویم در همان لحظه شوک و هیجان بسیار بالایی به ما وارد می‌شود. به نظر من این نقطه اتفاقاً برای ما هیجان انگیز و جذاب است.

### • حتی افتادن هم جذاب است؟ شخصی که جذب رشته هایلاین می‌شود، خصوصیات ویژه‌ای دارد؟

این رشته ورزشی از دنیای سنگ‌نوردی و کوه‌نوردی شروع شده و در واقع از طبیعت شکل گرفته است. اولاً هایلاینرها باید طبیعت دوست، اهل سفرو و جسور باشند. هایلاین نیاز به افراد بی‌پروا و جسور دارد که بتوانند از حاشیه امن خود خارج شوند و خودشان را به چالش بکشند. هایلاینرها معمولاً افرادی هستند که فراتر از حد معمول یک انسان قدم برمی‌دارند چون می‌خواهند خودشان را به چالش بکشند. اگر بخوایم ویژگی‌های یک هایلاینر را توصیف کنیم، می‌گوییم آدم‌های سرسخت و صبور. چون فعالیت ما در کوه و ارتفاع است و ناچاریم همیشه ابزار و کوله‌های سنگین را همراه خود بالا ببریم. تازه باید در ارتفاع و در سرما و گرما شروع به

عصب و عضله رافراهم می‌کند. آرامش و صبر مطلوبی به ورزشکار می‌دهد. شبیه به مدیتیشن است چون وقتی روی لاین هستید، در سکوت درونی و آرامش ذهن قرار می‌گیرید تا بتوانید آن مهارت را اجرا کنید. هایلاینرها به فواید و تأثیراتی که در آنها ایجاد می‌شود، عادت می‌کنند؛ شاید به سطح بالای آدرنالین و هورمون شادی آوری که در پس انجام این فعالیت در بدن آنها ترشح می‌شود.

### • برای کسی که از صفر شروع می‌کند چه مسیری در نظر گرفته می‌شود و تجهیزات لازم چیست؟

همان‌طور که گفتیم همه می‌توانند این رشته را انجام دهند. نیاز به آمادگی جسمانی خاص یا انجام ورزش خاصی نیست. شاگرد از حالت مبتدی که تسمه نزدیک به سطح زمین بسته می‌شود، کار خود را شروع می‌کند اما به همراه مربی، تجهیزات آن تسمه و چند ابزار است که بتواند تسمه‌ها را ببندد. مسیری که فرد طی می‌کند تا به هایلاین برسد، در ابتدا یادگیری اسلک لاین کلاسیک و مهارت در آن است. رشته بعدی «لانگ لاین» است. این دو رشته با یکدیگر تفاوت محسوس دارند. مثلاً تسمه کلاسیک لاین، پهن‌تر است. هر چقدر لانگ شود، تسمه باریک‌تر می‌شود. در یادگیری لانگ، فرد در راه رفتن روی مترها بیشتر مهارت پیدا می‌کند. بعد از آن کم‌کم ارتفاع افزایش پیدا می‌کند و آمادگی برای هایلاین فراهم می‌شود. بعد از طی این مراحل فرد می‌تواند در رشته هایلاین فعالیت کند.

### • ورزش‌های مکمل برای آماده نگه داشتن بدن در هایلاین چیست؟

ورزش اسلک لاین خودش یک ورزش کامل است و می‌تواند مکمل ورزش‌های دیگر باشد. این ورزش تمام عضلات بدن اعم از عضلات کف پا، ساق، ران و چهارسر، عضلات مرکزی و سرشانه را درگیر می‌کند. بنابراین می‌تواند مکمل سنگ‌نوردی و اسکیت و بسیاری رشته‌های دیگر باشد. چون باعث مهارت‌افزایی در رشته‌های دیگر هم می‌شود. ما هایلاینرها با انجام خود هایلاین، توانایی‌های لازم برای این رشته را در خودمان تقویت می‌کنیم. یعنی بدنسازی‌اش هم همان تمرینات هایلاین است و به مرور، فرد را قوی می‌کند، اما بدنسازی عمومی و تقویت عضلاتی که می‌دانیم در این رشته درگیر می‌شوند، می‌تواند به استقامت مادر هایلاین کمک کند.

### • آیا کف و سقف سنی برای فعالیت هایلاین در دنیای نظر گرفته شده؟

چون ظاهر هایلاین خیلی خطرناک است و کار سختی به نظر می‌آید، کسانی که آمادگی ذهنی و جسمی دارند بیشتر به این سمت و سو کشیده می‌شوند، اما این به این معنا نیست که فقط افراد دارای آمادگی ذهنی و جسمی می‌توانند وارد این رشته شوند چون به هر حال باتلاش می‌توان به نتیجه رسید. محدودیتی برای هایلاین وجود ندارد. من از شاگرد سه ساله تا چهل و هشت ساله آموزش می‌دهم. این ورزش در سطح دنیا هم نوظهور و تقریباً هفتاد سال است که شکل گرفته. بنابراین هنوز جامعه زیادی را در بر نمی‌گیرد، اما در جامعه ایران

ست‌آپ کردن کنیم. یعنی در اوج خستگی باید روی لاین برویم و مهارت خودمان را به نمایش بگذاریم. به همین خاطر فکر می‌کنم افراد سرسخت و صبور می‌توانند در این رشته دوام بیاورند. گاهی به اعضای تیم به شوخی می‌گوییم بین این همه ورزش چطور شد که به سراغ هایلاین آمدیم؟ آن‌هم با وجود این ابزارها و تسمه‌های سنگین و نیاز به حمل آن تا ارتفاعات زیاد.

### • اصلاً چطور شد سراغ هایلاین رفتید؟

ورود من به این رشته خیلی اتفاقی بود. در پارکی دیدم تسمه‌هایی به درختان بسته شده و افرادی دارند تلاش می‌کنند روی تسمه‌ها بایستند. از آنجا که آدمی چالشی هستم و اگر چیزی جذابیت داشته باشد برای من تبدیل به چالش می‌شود، نزدیک رفتم و بعد از اجازه گرفتن، پا زدم. دیدم که کار خیلی سختی است. چون همیشه انرژی زیادی داشته‌ام، عموماً کمتر برام پیش می‌آید که در کاری صبر داشته باشم و تحمل کنم. در واقع همیشه دوست داشته‌ام کارهایم را به سرعت انجام بدهم، اما راه رفتن روی آن لاین، مرا به چالش کشید. یعنی مجبور بودم که خیلی آهسته، نرم و کنترل شده روی تسمه راه بروم. دیدم دقیقاً نقطه مقابل من است و به همین خاطر تصور کردم فعالیت در آن به درد من می‌خورد. برای همین تمرین کردن حرفه‌ای را شروع کردم. سه چهار ماه بعد از شروع فعالیت، مربی من، مراروی هایلاین برد و آنجا بود که اولین هایلاینم را تجربه کردم. من در آن زمان هنوز مهارت راه رفتن روی سی متر لاین را نداشتم، اما مراروی لاین ۷۰ یا ۸۰ متری بردند تا هایلاین را تجربه کنم. با آنکه به صورت اتفاقی با این رشته آشنا شدم اما واقعا شوق فواید آن شدم و دیدم صبر و تمرکز را افزایش می‌دهد. هماهنگی عصب و عضله ایجاد می‌کند. هنر در لحظه زندگی کردن را به من یاد می‌دهد. زمانی که روی لاین هستیم به هیچ عنوان نمی‌توانیم نه به یک ثانیه جلوتر فکر کنیم و نه به یک ثانیه عقب‌نشینی. بلکه باید تمام توجه ما به زمان حال باشد، بنابراین هنر زندگی در حال را به من یاد داد و شیفته این رشته شدم.

### • پس با تأثیرات زیادی روبه‌رو هستیم. تأثیرات بدنی و روحی اسلک لاین و هایلاین روی ورزشکار چیست؟

ورزش اسلک لاین یک ورزش تعادلی است که به شدت روی هماهنگی عصب و عضله تأثیر می‌گذارد. در حالت‌های پیشرفته، این رشته به هایلاین تبدیل می‌شود، اما سطح مبتدی را که نزدیک به زمین است، افراد از سه سال تا هفتاد سال می‌توانند انجام دهند و محدودیت سنی ندارد. همچنین نیاز به آمادگی جسمی خاصی هم ندارد. ولی یکی از بهترین چیزهایی که می‌توانم به آن اشاره کنم ایجاد هماهنگی میان عصب و عضله در ورزشکار است؛ عضلات مرکزی و میان‌تنه، عضلات پا و عضلات سرشانه را تقویت می‌کند. توجه و تمرکز را افزایش می‌دهد و یادگیری را تقویت می‌کند چون عموماً بیشتر عدم یادگیری‌ها از عدم تمرکز سرچشمه می‌گیرد. علاوه بر مواردی که گفتیم از آسیب‌های احتمالی مچ پا و آسیب‌های دیگر بدنی جلوگیری می‌کند. دو سمت مغز را با هم هماهنگ می‌کند و هماهنگی

کم‌سن‌ترین فردی که هایلاین انجام داده و مترها ۱۶ هایلاین او هم زیاد است، یک پسر ۱۲ ساله و دختری ۱۶ ساله است. در سنین بالاتر در ایران هایلاینر ۴۴ ساله داریم که به صورت حرفه‌ای این فعالیت را انجام می‌دهد. در دنیا هم از سنین پایین تا سن ۴۵-۴۶ سال هایلاین را انجام می‌دهند.

### • هایلاین چه توانایی‌های خاصی در فرد ایجاد می‌کند؟ منظورم این است آیا ممکن است در مواجهه با اتفاقات و حوادث پیش آمده در زندگی روزمره یا حل آنها، امتیاز ویژه‌ای در یک هایلاینر ایجاد شده باشد؟ تجربه یا خاطره خاصی در این مورد دارید؟

اسلک لاین یک سبک زندگی است چون تمام ویژگی‌هایی که این ورزش به افراد ورزشکاری می‌دهد در تمام جنبه‌های زندگی آنها وارد می‌شود. اگر بخوایم درباره خودم بگویم اسلک لاین بی‌نهایت مرا صبور کرده و توانستم از طریق اسلک لاین مهارت‌های خودم را شکوفا کنم. چون ما داریم کار سختی را انجام می‌دهیم این رشته کمک می‌کند تا بتوانیم از صبر استفاده کنیم. همچنین هنر زندگی در لحظه و از مسیر لذت بردن را به ورزشکار یاد می‌دهد. مثلاً شاد شون، اما هایلاین این درس را به من داده که می‌توانم از مسیر راه رفتن روی لاین لذت ببرم. چون اگر به انتهای لاین برسی، دستاورد خاصی در انتظار تو نیست. تو باید دوباره دور بزنی و برگردی روی لاین و باز راه بروی. یعنی باید یادگیری که مسیر برایت جذاب باشد و از مسیر لذت ببری. اما فکر می‌کنم این موضوع در آدم‌های مختلف، متفاوت است و طبیعی است که هرکس به نوعی بتواند درسی از ورزش و رشته خود بگیرد. شاید خیلی از ورزش‌های دیگر هم باشند که صبر و این مزایایی که درباره هایلاین برشمردم را در فرد ایجاد کنند. از آنجا که چندین سال است که ورزش می‌کنم و مربی‌گری رشته‌های مختلف (والیبال و «تی. آر. ایکس») را به صورت حرفه‌ای انجام داده‌ام به جرأت می‌گویم که اسلک لاین و هایلاین، سبک زندگی هستند. یعنی باید صبور باشی و در عین حال روحیه جنگندگی داشته باشی. باید خودت را سرسخت کنی تا به آنچه می‌خواهی برسی. تا اینگونه نشوی، به هدف خود نخواهی رسید. به عبارتی تا وقتی لحظه لحظه این فواید و ویژگی‌ها را زندگی نکنی، به آنچه می‌خواهی نمی‌رسی.

