

بانوی «گینسی» دریا

گفت و گوبا «الهام اصغری» دختر شناگر ایرانی که به تازگی نامش برای چهارمین بار در گینس بعد از حمل یک قایق باوزنه ۴۰ کیلویی برای مسافت ۵ کیلومتر ثبت شد



ZENDEGI-SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

سه شنبه ۲۰ خرداد ۱۴۰۲
۳ دی القعدہ ۱۴۴۴ • ۲۳ می ۲۰۲۲
شماره ۲۱۲۱۸

۲۴۳۸

مجید حسین زاده | روزنامه نگار

پرونده

«بانوی دریا» دست از سر دریا بر نمی دارد و به تازگی موفق شد برای چهارمین بار نام خود را وارد کتاب رکوردهای جهانی گینس کند. «الهام اصغری» شناگر زن پرافتخار ایرانی، سال هاست که بار کوردشکنی هایش خبر ساز می شود. او در جدیدترین رکوردشکنی خود یک قایق کایاک ۱۵ کیلویی همراه باوزنه ۴۰ کیلوگرمی را حمل کرد و توانست رکورد مرد انگلیسی را بیش از ۴۰ دقیقه ارتقا دهد. اما این اولین بار نبود که «اصغری» یک رکورد جهانی را به نام ایران ثبت می کرد و نامش وارد کتاب گینس می شد. او سه بار دیگر هم با رکوردشکنی شنا در آب های آزاد با دست های بسته و... موفق به کسب این افتخار شده بود. «الهام اصغری» متولد سال ۱۳۶۰ در تهران و دارای مدرک کارشناسی در رشته معماری است. به همین بهانه و در پرونده امروز زندگی سلام با او درباره رکوردهای گینسی اش، تمرینات، نگاه جالبش به دریا و تاثیرات شنا بر سبک زندگی اش گفت و گو کردیم.

روزی ۱۰ کیلومتر می دوم و ۷ کیلومتر شنا می کنم

از «اصغری» می خواهیم که درباره تمریناتش که پیش نیاز اصلی ثبت چنین رکوردهایی بوده، برای ما بگوید. او که نخستین بانوی ایرانی است که توانسته رکوردی را در شنا به نام خودش ثبت کند، می گوید: «من روزانه ۱۰ کیلومتر تمرین دو دارم و یک روز در میان تمرین شنا دارم، ۶ یا ۷ کیلومتر شنا می کنم. پنجشنبه ها یا جمعه ها هم قله در که تا توجال را کوهنوردی می کنم. اما وقتی در اردو باشم، برنامه ام کلا فرق می کند و بیشتر می شود. مثلاً در رکوردشکنی اخیرم، تمرین وزنه هم داشتم تا دست هایم موقع شنا و حمل قایق نگیرد. در اردوها، صبح ها ۱۰ کیلومتر دوچرخه سواری هم اضافه و بعد از ظهرها تمرین های شنا بیشتر می شود تا به رکورد مدنظرم نزدیک تر شوم. تمرینات خیلی سختی دارم.»

برای ثبت این رکوردها طلاها و خودرویم را فروختم

از او می پرسیم که آیا ثبت این رکوردها برایش عواید مالی هم داشته یا نه؟ که می گوید: «این رکوردشکنی ها در شنا هیچ درآمد مالی برایم ندارد. از آن طرف هزینه های اردو، مکمل ها، تجهیزات و... بسیار زیاد بوده و گاهی از پدر و مادر و حامی های مالی ام گرفتم اما در این راه همه دارایی ها و چیزهایی را که داشتم فروختم تا بتوانم به هدفم برسم. همه طلاها و خودرویم را فروختم. البته امیدوارم از لحاظ مالی برایم یک روزی برگشت داشته باشد اما من چون عاشق شنا هستم، به برگشت آن پول فکر نمی کنم. من از لحاظ معنوی به چیزهایی که می خواستم رسیدم، این که نامم در تاریخ شنای ایران ماندگار شود، این که رکوردهایی در گینس به نام کشورم ایران ثبت شود، این که به هموطنانم یادآوری کنم که اگر خودشان را باور کنند می توانند موفق شوند و برای رسیدن به هدف، آدم باید از خیلی چیزها بگذرد. من از استراحت گذاشتم، گاهی از کنار خانواده بودن گذشتم، از دارایی ها گذشتم، بی وقفه تلاش کردم و زمان گذاشتم. الان خوشحالم چون هیچ بدهکاری به خودم ندارم و یک اتفاق تاریخی را رقم زدم و این ماجرا برای من صدها میلیون دلار ارزش دارد.»

در اردوها هم، روزی ۳ بار ناهار می خورم

«درباره تغذیه ام هم باید بگویم در زمانی که اردو هستم، روزی ۳ بار ناهار می خورم چون برای اجرای بخش های مختلف و به طور کلی شنا خیلی کالری مصرف می کنم. ما شارژی نیستیم که به برق بزنند و شارژ بشویم بنابراین غذایم باید سالم و چندین وعده در روز باشد. این را هم می خواهم بگویم که در تمام این رکوردشکنی ها ثبت نامم در گینس، تک و تنها این اتفاقات را رقم زدم. صفر تا صد ثبت رکوردهایم به عهده خودم بوده است. از تمرینات، هزینه های مالی، پیگیری های اداری، بررسی جدول جذر و مد دریا، ارسال مدارک گینس و... بر عهده خودم است. البته عزیزانی من را در این مسیر همراهی کردند که حامی مالی من بودند، آقای فنایی، فتح الهی، عطاردیان، سلیمان زاده، تیموری، خاکپور و خطیبی که در این مسیر من را حمایت کردند در حدی که کارم راه بیفتد و بخشی از هزینه هایم را پرداخت کردند.

فیلم زندگی ام در زمان رکوردشکنی ام ضبط شد

در سال ۱۴۰۰ یک فیلم سینمایی به نام «آرکا» درباره «الهام اصغری» به تهیه کنندگی طهوری اقبالقاسمی و مهتاب کرمتی و کارگردانی سحر صبیعی ساخته شد. او در این باره می گوید: «من در دریایمانی که داشتم رکورد شنا یک کتف بسته را از کنار کتاچاپهار می زدم، فیلم سینمایی زندگی ام در حال ضبط بود. من داشتم رکورد می زدم و همزمان فیلم مستند زندگی ام داشت ساخته می شد و در حال ضبط بود. این فیلم داستان کامل زندگی من است و حتی یک پلان هم به آن اضافه نشده است. داستان به دریا رفتن و تمام مشکلاتی که من از شروع رکوردشکنی ها داشتم، در این فیلم به تصویر کشیده شده است. این فیلم در جشنواره قطر، جایزه بهترین فیلم از نظر مخاطب را گرفت.»

اگر حمایت می شدم

۴۰ رکورد گینسی داشتم

این شناگر که تا امروز ۴۰ رکورد را به نام خودش در گینس ثبت کرده، در پایان صحبت هایش می گوید: «اگر من حمایت می شدم، این همه سال طول نمی کشید که ۴۰ رکورد بزنم و تا امروز ۴۰ رکورد زده بودم که همه اش در گینس ثبت شده بود. تمام رقبای من در جهان، تمام انرژی شان را معطوف به شنا و شکستن رکورد می کنند اما من باید انرژی ام را به چندین بخش تقسیم کنم از ارتباط با گینس، هزینه های مالی و... بگیرم تا برنامه ریزی برای اردوها و تمریناتم. باور کنید این ها انرژی بیشتری از من حتی از شنا کردن گرفته و گرنه موفقیت های بیشتری در این سال ها کسب کرده بودم.»



ماجراهای شکستن ۴ رکورد گینسی

«رکورد اخیر می که از من در گینس ثبت شد، حمل قایق کایاک باوزنه ۴۰ کیلویی برای مسافت ۵ کیلومتری در زمان ۲ ساعت و ۴۰ دقیقه بود که تا قبل از آن در اختیار «واتسون» مرد انگلیسی قرار داشت. من رکورد او را ۴۴ دقیقه جابه جا کردم یعنی من این مسیر را در یک ساعت و ۵۸ دقیقه شنا کردم و چهارمین رکورد گینسی خودم را به نام یک ایرانی ثبت کردم.» از او درباره اولین، دومین و سومین رکورد گینسی اش هم می پرسیم که این طور توضیح می دهد: «اولین رکوردم را در سال ۲۰۱۷ ثبت کردم. البته از سال ۲۰۱۳ تا ۲۰۱۷ دنبال این بودم که چطور رکوردم را در گینس ثبت و مراحل آن را پیگیری کنم یعنی اگر شرایط مهیا بود، اولین رکوردم را در همان سال ۲۰۱۳ ثبت می کردم. تمام آن مدت به صورت تک و تنها، تلاش کردم و تقریباً همه دارایی هایم را فروختم تا بتوانم پیگیری این علاقه ام باشم. در سال ۲۰۱۷ رکورد یک آقای ایتالیایی را شکستم که ۱۰ سال رکورد دار شنا با دست های بسته بود. من رکورد او را در کیلومتر بالاتر و زمان کمتر شکستم. در سال ۲۰۱۹ برای بار دوم توانستم با ارتقای این رکورد، نامم را در گینس به ثبت برسانم. برای ثبت رکورد گینسی سومم هم از کنار کتاچاپهار با یک کتف بسته شنا کردم که در اختیار یک مرد بلغارستانی با ۵ ساعت و ۱۳ دقیقه بود که من ۱۵ دقیقه آن را کاهش دادم.»



بارها خطر مرگ در دریا

از بیخ گوشم گذشته است

از او می پرسیم که تا حالا تجربه ای داشتید که خطر غرق شدن در دریا شمارا تهدید کند؟ از چالش های شنا در آب های آزاد چه مواردی یادتان مانده که «اصغری» می گوید: «خطرات زیادی در دریا داشتم. چون من تنها به دریا می روم و در آن جا تمرین می کنم، بدون هیچ پلاژ اختصاصی و...، هر بار که به دریا می روم نمی دانم که برمی گردم یا نه. هیچ قایقی همراهم نیست که از من مراقبت کند. بارها خطر مرگ در دریا از بیخ گوشم گذشته است. مثلاً قایق ها و جت اسکی هایی که در دریا هستند، نمی دانند من آن جا هستم. بارها پیش آمده که اگر مراقب نبودم، یک جت اسکی با سرعت با من برخورد می کرده و کارم را تمام می کرده است. برای همین رکورد آخرم چون باید در دریا شنا می کردم قایق حمل می شد، یادم هست که در زمان اردویم، دریا اصلاً آرام نمی شد و من رفتم در رودخانه پابلسر تمرین کردم که دیدم بوی بدی می آید و بعد متوجه شدم که متاسفانه آب فاضلاب به آن ریخته می شود. بعد از ۳ شب، از خواب پریدم و دیدم که گلویم خیس است. گوشم خونریزی کرده بود و من حتی چند روز بیمارستان بستری شدم. گوشم چرک کرده بود و نزدیک مخچه ام شده بود که اگر دیرتر به پزشک مراجعه می کردم، خطرناکتر می شد. الان یک سال است که هنوز گوشم سوت می کشد و یکی از گوش هایم تقریباً نمی شنود. بارها هم شده در تور ماهیگیری گیر کردم، به گله عروس دریایی ها خوردم و وسط دریا و... که هر کدام خطرات زیادی دارد.»

همیشه به رکوردهای جدید فکر می کنم

به عنوان اولین سوال از او می پرسیم که آیا این رکوردشکنی ها و ثبت اسم تان در کتاب گینس باز هم ادامه خواهد داشت که می گوید: «شنا برای من فقط جذاب نیست، در واقع برای من عشق است. شما وقتی عاشقانه یک هدفی را دنبال می کنید، تمام زندگی تان همان هدف می شود و زمانی که به آن می رسید، سر از پا نخواهید شناخت و خیلی خوشحال خواهید شد. من برای شکستن هر رکوردی که تا امروز موفق به ثبت آن شدم، خیلی تلاش می کنم. بیشتر هم دوست دارم رکورد آقایان را بشکنم تا قدرت بانوان ایرانی را به رخ جهانیان بکشم. هر وقت لینک قبولی رکوردم در کتاب گینس می رود، هیچ وقت به این فکر نکردم که این رکوردشکنی ها را تمام کنم. برعکس، به این فکر بودم که یک اتفاق جدید را مجدداً دنبال کنم و از فردایش دوباره شروع می کنم. بنابراین از فردای شکستن هر رکوردی به این فکر می کنم که چه رکورد جدیدی بزنم و برنامه تمرینی ام برای رسیدن به هدف جدید را تنظیم می کنم. خیلی برایم مهم است که هدف هایم را دنبال کنم. خیلی ها به من گفتند که دیگر این رکوردشکنی ها را تمام کن اما وقتی می بینم



از ۵ سالگی شناگر شدم

از او می پرسیم چه شد که به شنا و شناگری علاقه مند شدید؟ از چند سالگی و چطور استعدادتان را کشف کردید؟ «اصغری» در پاسخ می گوید: «من از ۵ سالگی شنا می کردم و از ۱۸ سالگی، مربی شنا و غریق نجات شدم. وقتی برای اولین بار به دریا رفتم، ساعت طولانی در آن شنا کردم و سپس به پیشنهاد پدرم به دنبال این رفتم تا رکورد شنای دریایی را بزنم. اولین بار، یک کیلومتر، ۲ کیلومتر، ۳ کیلومتر و کیلومترهای مختلفی شنا کردم. من صبح به دریا رفتم و ظهر برگشتم. وقتی برگشتم این ایده را پدرم به من داد و گفت وقتی این همه توانایی داری، چرا نمی روی این ها را ثبت کنی؟ حالا سال های زیادی است که به آموزش شنا می پردازم. سال های طولانی هم در ذهنم بود که رکوردهای جهانی در رشته شنا به نام یک ایرانی ثبت کنم.»

روزی که لقب «بانوی دریا»

را به من دادند

از او درباره اولین رکوردی که در ورزش شنا به نام خودش ثبت کرده، می پرسیم که می گوید: «من زمانی که وارد آب شدم نه از لحاظ ذهنی و نه از لحاظ فیزیکی فکرش را نمی کردم که یک روز بتوانم رکورد دار جهان و آن هم رکورد دار رشته های آقایان شوم و در ضمن تبدیل به اولین زن ایرانی شوم که در کتاب رکوردهای گینس چهار بار اسمم ثبت شود. با این حال، تقاضای اولین رکورد شنای دریایی ام در سال ۸۷ برای مسافت ۱۰ کیلومتر بود که این رکورد را زدم و ۲ کیلومتر هم بیشتر شنا کردم و رکورد ۱۲ کیلومتر شد. در ضمن با این رکوردشکنی اولین شناگر آب های آزاد استقامتی ایران شدم. زمانی که این رکورد ثبت شد، خبرنگارهای زیادی ماجرا را پوشش دادند و به من لقب بانوی دریا را دادند.»

