

آبگر مکن، یخچال، فریزر، اجاق گاز و اشیای بلند و بسیار سنگین باید با بست یا تسمه‌های مناسب به کف و دیوار منزل محکم شوند.



آخرین بازمانده نسل نینجاها

جینیشی کواکامی آخرین بازمانده نسل نینجاهاست. تنها شخص زنده‌ای که تمام مهارت‌های نینجای واقعی را دارد. پریدن از ارتفاع، یادگیری شیمی و ساخت مواد منفجره، هواشناسی و حتی روانشناسی از جمله مهارت‌های یک نینجا است که کواکامی از پس همه اینها برمی‌آید.



عاشق مبارزه هستم

● در بازی‌های کامپیوتری و فیلم‌ها نینجاها مبارزه طلب هستند. طبیعتاً هم این ورزش رزمی هم ماهیت خشن و مبارزه‌ای دارد. شخصیت خودتان چطور است؟ آدم آرامی هستید یا نه؟
 من شخصیت خیلی آرامی دارم و خیلی‌ها که من را از نزدیک می‌بینند فکر نمی‌کنند رزمی کار باشم. ولی از درون شخصیتی تهاجمی و جنگنده دارم و عاشق مبارزه هستم.

● ازدواج کرده‌اید؟
 بله.

● همسر تان هم نینجا رنجر کار می‌کنند؟
 نه همسرم ورزشکار است و الان مربی تنیس است.

● یک زوج ورزشکار که یک نفرشان تنیسور است و یک نفرشان نینجا. نینجاها چطور مشکلاتشان را با هم حل می‌کنند؟ سلاح‌های تان را که وسط دعوتی آورید؟
 آقایان بدون ورزش هم آماده مبارزه هستند. ولی به هر حال یادگیری تکنیک‌های رزمی برای زنان باعث می‌شود جلوی بعضی از آقایان کم نیابند. به هر حال در خانه ما کار به سلاح نمی‌کنند. (می‌خندد)

● تا به حال برای تان در کوچه و خیابان مشکل یا اتفاقی پیش آمده که مجبور شوید فن رزمی تان را به اجرا بگذارید. مثلاً مزاحمت یا دعوا و درگیری؟
 یک بار در شمال پسر خواهرم را کتک زدند و من برایش جبران کردم. (می‌خندد)

● چطور جبران کردید؟ فن نینجا زدید؟
 چند سال پیش در شمال یک آقای دوچرخه‌سوار را وسط خیابان گذاشته بود و ترافیک ایجاد کرده بود. ما رفتیم و دوچرخه‌اش را از سر راه برداشتم و کمی آن طرف‌تر گذاشتم. صاحب دوچرخه آمد و داد و بیداد کرد. پسر خواهرم از ماشین پیاده شد که به او بگوید اشکالی ندارد الان دوچرخه تان را سر جایش می‌گذاریم که یک دفعه این آقا، یک سیلی به گوش او زد و خون از دهان و دماغش بیرون زد. من این صحنه را که دیدم پیاده شدم و دو سه تا بالا و پایینش کردم. (می‌خندد) خواستم به او نشان دهم که اگر هم مبارزه می‌کنی، اینجوری بزنی.

● بعد از این کار شما، دعوا ادامه دار نشد؟
 نه معمولاً در دعوا یک عده می‌آیند و اجازه نمی‌دهند ادامه دار شود و ما را هم از هم سوا کردند. به هر حال ما همیشه به بچه‌ها آموزش می‌دهیم که بعد از یادگیری فنون رزمی خیلی مراقب باشند و اردعوا یا درگیری نشوند. اما یک وقت‌هایی ممکن است مشکل پیش بیاید و مجبور باشی استفاده کنی.

● فکر می‌کنید یک زن نینجا فرقی با یک زن عادی خانه‌دار دارد؟

بعضی از خانم‌ها اعتماد به نفسشان پایین است. مثلاً الان نزدیک عید است، می‌خواهند یک پرده باز کنند یا وسیله‌ای را از بالای کابینت بیاورند منتظر می‌مانند تا همسرشان بیاید و این کار را انجام دهند. اما زنان نینجا آن قدر از روی موانع می‌پرند و بالا و پایین می‌روند که حسابی پخته می‌شوند. فکر می‌کنم ما دخترها را در نینجا رنجر می‌سازیم و بعد می‌فرستیم خانه شوهر. (می‌خندد)



گفت‌وگو با «شیهان تینا روشن نیا» نامدارترین نینجای زن در ایران

زندگی خصوصی خانم نینجا

● به ناز مقدسی | «نینجا» شخصیت قهرمانی است که در همه داستان‌ها و فیلم‌ها به دنبال نجات مظلومان از دست ظالمان است. شخصیتی مبارز که خودش را در لباس‌های سیاه، سفید و پلنگی استتار می‌کند تا یواشکی حریفش را غافلگیر کند. اگر چه در دنیای بازی‌های کامپیوتری و فیلم‌ها این کماندوها، مردانه بودن شخصیت نینجاها را به بیننده‌هایشان القا می‌کنند اما واقعیت این است که در دنیای واقعی نینجاها زن و مرد ندارند و همین الان نزدیک به ۷ تا ۸ هزار زن نینجا در ایران به این ورزش رزمی می‌پردازند. شیهان تینا روشن نیا ناب‌رئیس رشته نینجا رنجر یکی از نخستین زنانی است که وارد این رشته شد و الان به جایگاه مربیگری و داوری در این رشته نیز رسیده است. این زن نینجا کار ایرانی حرف‌های جالب و متفاوتی از زندگی خصوصی یک نینجای واقعی دارد و معتقد است برای نینجا شدن هیچ وقت دیر نیست.

● و تکواندو هم مختص مردان باشد. در کل رزمی یک هنر است و در کل در این چند سالی که این سبک بنیان‌گذاری شده خیلی از آن استقبال می‌شود.
 ● مردم وقتی زنان نینجا را می‌بینند عکس‌العملشان چیست؟
 راستش به مناسبت‌های مختلف مثل دهه فجر و روز معلم و ایام دیگر از ما دعوت می‌کنند که در برنامه‌هایشان شرکت و نمایش اجرا کنیم. مردم هم که ما را می‌بینند خیلی از کارمان خوششان می‌آید و معمولاً سر هر برنامه‌ای می‌آیند شماره تلفن ما را می‌گیرند تا خودشان یا بچه‌هایشان این ورزش را امتحان کنند.
 ● برگردیم به بحث اصلی؛ اصلاً نینجا رنجر چه نوع ورزشی است؟ هنر رزمی و نمایشی است یا بزن و پهادر؟
 یک نوع رشته رزمی کامل است. بهترین تکنیک‌های رزمی گلچین و در ورزش رزمی نینجا رنجر چیده شده‌اند. در واقع یک رشته کامل است که دفاع شخصی، مبارزه، سلاح و اکروبات رزمی را دارد.

● من عکس دختران نینجا را نخستین بار در اینترنت دیدم؛ چطور می‌شود نینجا شد؟
 همه می‌توانند نینجا شوند. به هر حال یک سری‌ها مثل خود من قبلاً ورزش‌های دیگر را انجام می‌دادند و بدنشان آمادگی دارد اما خیلی از خانم‌ها که اصلاً ورزش انجام ندادند باید ۴، ۵ سال زمان بگذارند تا در این ورزش موفق شوند. الان در بین شاگردانم از دختر بچه ۳ ساله تا خانم ۵۴ ساله هستند.
 ● در ۵۴ سالگی برای نینجا شدن دیر نیست؟
 نه، شاگرد من مدیر مدرسه است و خیلی هم خوب کار می‌کند.
 ● شاید در باور عمومی نینجاها مرد تصور شوند، اما الان در همه جای دنیا و حتی در ایران زنان نینجا هم داریم. خود شما ۱۸ سال است که نینجا رنجر کار می‌کنید. اوایل خانواده تان مخالفی نداشتند؟ مثلاً این که بگویند زن که شمشیر و ناچیکو دوست نمی‌گیرد.
 نه خانواده من هیچ مخالفتی نداشتند. کلاً ورزش‌های رزمی مردانه زنده‌نندار در این طور باشد پس باید ورزش‌هایی مثل کاراته



● نینجاها چه سلاح‌هایی دارند؟
 ناچیکو، چوب‌زنجیر، شمشیر، توغاف و ساچیکو.
 ● سخت‌ترین سلاح نینجاها چه سلاحی است؟
 شمشیر و ساچیکو.
 ● ساچیکو همان سلاحی است که زنجیر دارد؟
 بله ۲ که است و تقریباً شبیه ناچیکو است. چون طولش بلند است و ۳ تا زنجیر دارد یک مقدار آموزشش سخت‌تر از سلاح‌های دیگر است.
 ● آماری از تعداد ختران نینجا در کشور دارید؟
 حدود ۷ تا ۸ هزار نینجا زن در ایران وجود دارد. در آزمون‌ها که آمارگیری می‌کنیم حدود ۳ تا ۴ هزار نفر از این تعداد در استان تهران هستند.

● یک فیلم کوتاه برای جشنواره بود به نام «گوسفندی که گرگ می‌شود».
 ● نقش شما چه بود؟
 نقش اصلی فیلم دختری بود که زیر دست نامداری بزرگ شده بود و آن قدر ادیتش کردند که معتاد شد. من قهرمان فیلم بودم که کمکش می‌کردم از دست آدم‌هایی که به او حمله می‌کردند دفاع می‌کردم فرار کند. به هر حال این نخستین و آخرین فیلمی بود که در آن بدلکاری کردم.
 ● چرا ادامه ندادید؟
 راستش بدلکاری در ایران برای خانم‌ها کاربرد ندارد. ببینید معمولاً کسی که به یک خانم حمله می‌کند مرد است ولی وقتی نمی‌توانی تماس بدنی داشته باشی نمی‌توانی کاری هم انجام دهی.

● من عکس دختران نینجا را نخستین بار در اینترنت دیدم؛ چطور می‌شود نینجا شد؟
 همه می‌توانند نینجا شوند. به هر حال یک سری‌ها مثل خود من قبلاً ورزش‌های دیگر را انجام می‌دادند و بدنشان آمادگی دارد اما خیلی از خانم‌ها که اصلاً ورزش انجام ندادند باید ۴، ۵ سال زمان بگذارند تا در این ورزش موفق شوند. الان در بین شاگردانم از دختر بچه ۳ ساله تا خانم ۵۴ ساله هستند.
 ● در ۵۴ سالگی برای نینجا شدن دیر نیست؟
 نه، شاگرد من مدیر مدرسه است و خیلی هم خوب کار می‌کند.
 ● شاید در باور عمومی نینجاها مرد تصور شوند، اما الان در همه جای دنیا و حتی در ایران زنان نینجا هم داریم. خود شما ۱۸ سال است که نینجا رنجر کار می‌کنید. اوایل خانواده تان مخالفی نداشتند؟ مثلاً این که بگویند زن که شمشیر و ناچیکو دوست نمی‌گیرد.
 نه خانواده من هیچ مخالفتی نداشتند. کلاً ورزش‌های رزمی مردانه زنده‌نندار در این طور باشد پس باید ورزش‌هایی مثل کاراته

رنگ لباس نینجاها نشان چیست؟

● خانم روشن نیا، نینجا رنجر ورزش ارزانی است یا گران؟
 راستش تا پارسال قیمت لباس و سلاح‌های این ورزش مناسب‌تر بود اما امسال پایه پای گرانی‌های اخیر قیمت ابزار کار ما هم گران‌تر شده‌اند. مثلاً اگر قبلاً لباس‌های مان ۳۰ تومن بود الان دو برابر شده یا سلاح‌ها که ما ۸، ۷ هزار تومن می‌خریدیم نزدیک ۵۰ هزار تومن شده‌اند. ولی در کل ورزش گران‌قیمتی نیست.
 ● راجع به لباس گفتید. در عکس‌ها، نینجاها زن لباس‌های مشکی، سفید و پلنگی دارند و نقاب زده‌اند. اصلاً دلیل این طرح و مدل لباس چیست؟ چرا رنگ لباس‌ها با هم فرق می‌کنند؟
 نینجاها به خاطر استتار رنگ لباس‌شان در مکان‌ها و زمان‌های مختلف فرق می‌کند. مثلاً در برف لباس سفید، در جنگل لباس پلنگی و در شب لباس مشکی می‌پوشند. البته ما الان بین شاگردان، مربیان و ارشد‌ها لباس‌ها را رده‌بندی کرده‌ایم. بچه‌هایی که تازه آمده‌اند لباس مشکی می‌پوشند کسانی که چند سال کار کرده‌اند لباس پلنگی می‌پوشند که ارشد بودن‌شان مشخص شود و مربیان می‌توانند سفیدپوشند.
 ● در چه فیلمی به عنوان بدلکار بازی کردید؟

● برای همین است که در واقع در داستان‌ها و افسانه‌هایی که از نینجاها روایت می‌شود می‌گویند خاصیتشان نامرئی بودن و یواشکی حرکت کردن است؟
 بله، ولی به هر حال این جور حرف‌ها بیشتر برای قدیم است الان نینجا رنجر یک ورزش است.
 ● شما قبل از اسم تان یک لقب دارید: «شیهان تینا روشن نیا» این لقب چیست؟
 «شیهان» یک لقب است در ورزش رزمی. کسی که دان ۵ فدراسیون را دارد و سنش بالای ۳۵ سال است و ارشد محسوب می‌شود این لقب را می‌گیرد.
 ● خانم روشن نیا در فیلم‌های سینمایی بدلکاری نمی‌کنید؟
 راستش برای بدلکاری خیلی به ما مراجعه می‌کنند. چند سال پیش یک خانم بدلکار به باشگاه من آمد و کارم را دید و خیالی خوشش آمد. یک مدت هم کارت بدلکاری به من داده بودند و مسئول بدلکاری در شهرک سینمایی بودم.
 ● در چه فیلمی به عنوان بدلکار بازی کردید؟