

# تا پایان بازی شمشیربازی خود بجنگید

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۸/۸/۱)

مسابقه شمشیربازی خوب شروع شد. احساس اعتماد به نفس شما بالاست، در همان ابتدا یک ضربه را از دست می دهید، اما تقریباً دوباره بر بازی مسلط می شوید. حریف شما با یک پرش به عقب اтак شما را دفاع می کند، و یک امتیاز دیگر از شما می گیرد. اشکالی ندارد، شما آن ضربه را فراموش می کنید، تمرکز کرده و دوباره به جنگ او می روید. بازهم ضربه دیگری را از دست می دهید، و به همین صورت ضربه های متعددی را پشت سرهم دریافت می کنید. دوباره تکانی به خودتان می دهید، نفس عمیقی می کشید و روی گارد باز می گردید، و آماده مبارزه مجدد با حریف خود می شوید. این کار به همین ترتیب ادامه پیدا می کند، و ناگهان پس از نگاه به تابلوی نتایج متوجه می شوید که نتیجه مسابقه ۰/۱۴ شده است.

اینجا آیا باید تسلیم شوید؟ با یک ضربه دیگر مسابقه تمام خواهد شد. با گذشت زمان، شما احتمالاً فرصت کافی برای کسب امتیاز و بردن مسابقه را نیز ندارید، بنابراین راحت ترین و حتی منطقی ترین کاری به مغز ما خطوط می کند این است که عقب نشینی کنیم و به حریف اجازه دهیم که یک امتیاز را بگیرد. اما هرگز چنین کاری را نباید انجام داد و برعکس باید به مبارزه خود ادامه دهیم.



مبادا که عقب نشینی کنید! هرچند که می دانید احتمالاً خواهید باخت. شما می دانید که پیروزی تان به یک معجزه نیاز دارد. اما **هدف از شمشیربازی تنها بردن نیست**. شمشیربازی به معنای شکست دادن حریف نیست. هدف اصلی آن بهتر شدن قابلیت های شما است، پیشرفت و بهتر شدن توانایی های شماست. بعضی اوقات می بینیم که برخی شمشیربازها قبل از اینکه مسابقه تمام شود، تسلیم می شوند. آنها فکر می کنند رسیدن به حریف غیرممکن است و ادامه دادن بازی دیگر ارزش ندارد، اما در واقع تسلیم شدن هرگز نمی تواند درست و منطقی باشد.

در اینجا به دوازده دلیل می پردازیم که چرا نباید در مسابقه شمشیربازی تسلیم شد.

## ۱. شخصیت سازی

شخصیت جنگنده برای مبارزه در هر بخش از زندگی خوب است. عدم تسلیم تا پایان آزمونی که می دانید در آن موفق نخواهید شد، کار همراه با پشتکار روی چیزی که می دانید مورد دلخواه تان نیست، چند نمونه از این مقوله است. هرچه یک شمشیرباز در بازی های خود بیشتر پایداری کند، بیشتر می تواند در زندگی واقعی همین استقامت را داشته باشد.

## ۲. عادت

هر کاری که بارها و بارها انجام دهیم به یک عادت تبدیل می شود. اگر این عادت را پیدا کنید که تا پایان مسابقه تلاش نکنید، بنابراین کوشش برای به پایان رساندن کاری که به آن نیاز دارید برای تان سخت می شود. اگر همیشه در حال **تسلیم شدن** باشید، بنابراین عادت خواهید کرد که زودتر و زودتر دست از کار بکشید. تا جایی که مبارزه کردن در حد توان را عملاً سخت می بینید و شمشیربازی شما دچار مشکل می شود.

## ۳. کسب احترام

همه حریفان، همه مربیان، همه والدین، همه هم تیمی ها، همه داوران و همچنین هرکس دیگر به بازی باستانی که با استقامت و پشتکار ادامه می دهد احترام می گذارند. فیلم های متعددی را دیده ایم که قهرمان آن علیرغم غیرممکن ها، همچنان به تلاش خود ادامه می دهد؟ و همه ما آن قهرمان را به خاطر تلاش و استقامتش تشویق و مورد تحسین قرار می دهیم! مطمئن باشید که دیگران نیز شما را اینگونه تشویق و تحسین خواهند کرد.



## ۴. تجربه آزادی

هرگاه بازیکنی در مسابقه ای قرار می گیرد که احتمالاً باخت او وجود دارد، آزادی غیرمنتظره ای به او دست می دهد. از آنجایی که در چنین وضعیتی هیچ فشاری روی شمشیرباز نیست، ناگهان شیوه های جدیدتری برای خلاقیت بیشتر به مغز او خطور می کند، زیرا اغلب اوقات زمانی به این نتیجه می رسید که چیزی برای از دست دادن ندارید، ذهن خود را آزاد کرده و **برای تفریح شروع به شمشیربازی می کنید**. و این شیوه برخورد نتیجه خوبی به همراه می آورد.

## ۵. روحیه سارندگی

وقتی به پشتکار خود ادامه می دهید به مربی خود نشان خواهید داد که مایل به ادامه کار هستید، و **روح واقعی این ورزش را در درون خود دارید**. این چیزی است که می توانید روی آن حساب کنید. در واقع، نتیجه دو سویه دارد. وقتی به مربی خود نشان می دهید که به راحتی تسلیم نمی شوید، او خواهد فهمید که می تواند آن استقامت را در شما ایجاد کند. او هیجان زده می شود، شما هم هیجان زده خواهید شد، و در نتیجه شمشیربازی شما بصورت جهشی و بدون حد و مرزی رشد خواهد کرد.

## ۶. طعم شکست تلخ نیست

شکست نباید تلخ باشد. طعم و مزه بازی که شما تا پایان آن جنگیده اید، حتی اگر آن را باخته باشید، عالی است، زیرا می دانید که تمام تلاش خود را کرده اید. شما می دانید که سخت ترین تلاش خود را تا آخر انجام داده اید. این پایداری تلخی شکست را از بین می برد و حتی باعث رضایت شما نیز می شود. شمشیربازی و قدرت درونی شما پیروز شده است، حتی اگر از نظر فنی باخته باشید. همیشه به یاد داشته باشی، که شما در برابر نفس خودتان شمشیربازی می کنید!

## ۷. طعم شیرین پیروزی

مهم تر از نچسیدن طعم تلخ شکست، وقتی خودتان را تا انتهای مسابقه به جلو می کشانید، ممکن است طعم شیرین پیروزی را تجربه کنید. اما اگر مسابقه را ببازید آیا احتمال وقوع چنین اتفاقی هست؟ خیر! شما در چنین موقعیتی می توانید بر احساسات منفی بالقوه خود پیروز شوید. این احساس با حس پیروزی های معمولی یکسان نیست، ما هم این را می دانیم، زیرا غلبه بر شک و تردید خود احساس شیرینی خاصی دارد!



## ۸. شناخت بهتر خود

ممکن است این بار برنده نشوید، اما چیز جدیدی یاد خواهید گرفت. شما می آموزید که وقتی به سبب چیزی حواس پرتی دارید، نمی توانید خوب بازی کنید، یا اگر به طور صحیح خود را گرم نکنید، کار پای شما مشکل خواهد داشت. باخت در یک بازی، به خصوص بازی که در آن زیاد جنگیده اید، فرصتی برای شما فراهم می کند که در مورد شمشیربازی خود مطالب زیاد و جدیدتری بیاموزید! کمی به عقب برگردید و با بررسی آنچه انجام داده اید، ببینید چه اشتباهاتی داشته اید، و اگرچه نمی توانید از وقوع مجدد آن جلوگیری کنید، اما قطعاً می توانید بهتر شوید.

## ۹. شناخت حریف ها

جامعه شمشیربازی خیلی کوچک است، و امکان زیادی وجود دارد که در آینده در یک مقطع دیگری همین حریف ها را دوباره ملاقات کنید. در هر ثانیه از مبارزه با آنها، شما در حال آموختن اطلاعات جدیدتری در مورد آنها هستید. آیا او ضربه خود را با بدن دزدی به شما می زند؟ اگر این مسئله را بفهمید، دفعه دیگر که با او ملاقات خواهید کرد، می توانید با آن مقابله کنید. این چیزی نیست که بتوانید آن را در حال بازی روی پیست بفهمید، اما بعدها پس فکر کردن در مورد مسابقه این چیزها را متوجه خواهید شد. اما اگر زود تسلیم شوید، ممکن است این درس ها را از دست بدهید!

## ۱۰. رویارویی با فشار بازی

ارزش تجربه بازی تحت فشار زیاد را نمی توان بیش از حد ارزیابی کرد. وقتی ضربه های بیشتری می زنید به این دلیل که تسلیم نشده اید و تا پایان بازی جنگیده اید، شما اطلاعات بیشتری در مورد شمشیربازی خود و حریف تان کسب می کنید، و می آموزید که تحت فشار بازی چگونه باید امتیاز بگیرید. اگر امتیاز طرف مقابل زیاد باشد، و زمان در حال گذشتن باشد، شما به خودتان یاد می دهید که چگونه با آن فشار کنار بیایید و با آن مواجهه کنید، سپس دفعه بعد که شانس پیروزی داشته باشید، بهتر می توانید با آن فشار روبرو شوید.

## ۱۱. ممکن است دفعه بعد ببازید

از طرف دیگر، هنگامی که به نظر می رسد مسابقه ای را به خوبی در حال برگزار کردن آن هستید، تسلیم شدن درست نیست. هیچ چیزی تمام نمی شود مگر اینکه بازی به پایان برسد! اگر موقعی که باخت شما مسلم است، تسلیم شوید، بنابراین وقتی احتمال برد شما نیز هست به راحتی تسلیم خواهید شد. اجازه ندهید این اتفاق بیفتد! مسابقه به آخر نمی رسد مگر اینکه پایان آن توسط داور اعلام شود. به بازی خود تا آخر ادامه دهید تا اینکه بازی های آینده خود را از دست ندهید!



## ۱۲. شما می توانید برنده شوید

بله، در واقع برد شما در این مسابقه بعید است. اما اگر برعکس شد چه؟ تاریخ شمشیربازی پر از چنین موقعیت هایی است که بازیکنی بی نهایت از حریف خود عقب بوده است اما به طور معجزه آسایی آن بازی را با پیروزی به پایان رسانده است. این اتفاق ممکن است برای شما نیز بیفتد! چرا نباید بشود؟ بازی را تا انتها ادامه دهید، و چه کسی می داند که چه اتفاقی ممکن است برای تان بیافتد. هیچ چیز مانند احساس چنین پیروزی وجود ندارد، چرا نباید به دنبال آن باشیم؟ اگر حریف شما فکر کند که کاملا بر مسابقه مسلط است اما درس عدم تسلیم را یاد نگرفته باشد، شاید اینجا یک فرصت واقعی برای تان فراهم شود. هیچ راهی برای دانستن این موضوع وجود ندارد مگر اینکه آن را امتحان کنید.

برخی افراد هستند که به طور طبیعی خوش بین هستند و هرگز کوتاه نمی آیند حتی در هنگام مواجهه با شکست قطعی. اگر شما به عنوان شمشیرباز به طور طبیعی چنین روحیه ای را ندارید، اشکالی ندارد! شما هنوز وقت آن را دارید که به خودتان یاد دهید که این انعطاف پذیری و این نعمت را داشته باشید. اگر دلایل خوب بودن عدم تسلیم را بدانید، کار شما ساده تر خواهد بود، بنابراین سعی کنید خودتان آن را خوب بررسی و درک کنید. بعضی اوقات می بینیم که بعضی شمشیربازها وقتی به این نتیجه می رسند که احتمالا قادر به مقاومت و پایداری نیستند، روی پیست دچار یخ زدگی می شوند. این روحیه برای هیچ کسی مفید نیست. درون خود را بکاویید و ببینید چگونه می توانید با نامیدی مقابله کنید و از بازی شمشیربازی خود نهایت استفاده را ببرید.

Igor Chirashnya  
Academy of Fencing Masters Blog