

چگونه شمشیربازها می توانند با مهربانی هم پیروزی و هم رفاقت را به دست آورند

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۸/۱۲/۴)

آیا ما در ورزش می توانیم در عین حالی که رابطه مثبتی با حریفان خود برقرار می کنیم، به پیروزی برسیم و یک رقیب دلسوز و مهربان باشیم؟

جواب این سوال یک **بله** کاملاً واضح است!

ورزش رقابتی، حتی در بالاترین سطح، به این معنا نیست که برای رسیدن به پیروزی باید حریف را تار و مار کنیم. امروزه غالباً شاهد رقابت های پرتنش و حتی بعضی اوقات **قلدرمآبی و زورگویی** یا بدتر در برخی میادین ورزشی هستیم. این مورد نه تنها در ورزش بلکه در فرهنگ گسترده روزمره ما نیز دیده می شود که باعث شده است افراد به عناوین مختلف از یکدیگر فاصله بگیرند. حال وقتی ذهنیت برد و نتیجه گیری به این مقوله اضافه شود، نوعی پتانسیل سمی در این ترکیب ظاهر می گردد.



فهمیدن چگونگی متعادل کردن حس تمایل به پیروزی در برابر اهمیت یک ورزشکار خوب بودن کار آسانی نیست، خصوصاً با تمام فشارهایی که در **برنامه های آمادگی برای مسابقات بزرگ** وجود دارد. با این حال هنگامی که شمشیربازان ذهنیت رقابت همراه با مهربانی خود را توسعه می دهند، حفظ این روند آسان تر می شود! در حقیقت، احساس می شود که **شمشیربازی توام با رفاقت** خیلی بهتر از تلاش صرف برای رسیدن به سکو است!

این همان جایی است که بسیاری از شرکت کنندگان در ورزش دچار مشکل می شوند، به خصوص بچه هایی که هنوز در حال **رشد و توسعه احساسات** خود هستند، به ویژه وقتی والدین یا مربیان، آنها را تحت فشار قرار می دهند که به هر قیمتی به پیروزی برسند. در صورتی که مهم ترین چیز برای بچه ها رشدی است که از طریق آموزش و رقابت تجربه می کنند، که در نهایت تعادل مورد نیاز در این مسیر را ایجاد می کند. یک رقیب مهربان و دلسوز بودن نسبت به خود و نسبت به حریف های خود، یک امتیاز بسیار شیرینی است.

سنت رفاقت در شمشیربازی

احساس می شود که ورزش ما در بسیاری از موارد، درست مانند فلسفه وجودی خود مسابقات، بر اساس رفاقت پایه ریزی شده است. این ممکن است به طبیعت رزمی و مبارزه ای ورزش ما مربوط شود، که ناشی از جنگ واقعی است. به یاد داشته باشید که در جنگ قوانینی وجود دارد و

مبارزه های دوئل شرافت مندانه بر اساس اصول جوانمردی، نیکنامی و کسب افتخار همراه بوده است. شما ممکن است در یک دوئل با حریف خود دشمن قسم خورده باشید، اما در عین حال به او احترام می‌گذارید و نتیجه نهایی چنین مبارزه ای هم همین می‌شود.

من رعایت این اصل را به طور مداوم در جامعه شمشیربازی می‌بینم، جایی که این حس افتخار آمیز هنوز هم در مسابقات شمشیربازی مطرح است. و این به همه بازیکنان ما از جوان ترین آنها گرفته تا بزرگسالان و پیشکسوتان سرایت کرده است. شما این را هم در مسابقات محلی و هم در صحنه بین المللی مشاهده می‌کنید.



اما در عین حال دوست دارم در این باره تاکید کنم که ورزش ما در این زمینه هنوز خیلی هم کامل نیست. ما می‌بینیم که برخی افراد بیشتر بر پیروزی تاکید می‌کنند و گاهی اوقات این تاکید و پافشاری به قیمت از بین رفتن رفاقت تمام می‌شود. اما با اینکه شمشیربازی در دو دهه گذشته در تعداد شرکت کننده و محدوده جغرافیایی رشد کرده است، این گونه موارد بسیار نادر است. رقابت در جامعه ورزشکاران و مربیان اسم و رسم دار ما بسیار قدرتمند است، اما معمولاً با خونگرمی همراه است. زیرا ما بیشتر دوست داریم منزلت و تخصص یکدیگر را بالا ببریم.

یکی از دلایل های آن این است که یک رقابت خاص بین کشورها در سطح بین المللی وجود دارد. این باعث می‌شود که شمشیربازان استان ها یا ایالت های مختلف هر کشور در قالب تیم ملی خود نیز چنین حسی داشته باشند. آنها می‌دانند که **رویای المپیک** یک رویای بزرگی است، و مسیر رسیدن به المپیک جز از طریق نزدیک شدن به هم امکان پذیر نیست. اما در مورد رقابت با سایر کشورها، گرمی این رابطه کمتر است. و آنچه باقی می‌ماند احترام به رقبا است.

خوشبختانه برخی از موارد عجیب و غریبی که در فوتبال یا هاکی ممکن است دیده شود، در شمشیربازی وجود ندارد. و مبنای **احترام متقابل** یکی از جنبه های تعیین کننده ورزش ما است. قلدری و ویژگی متداول در ورزش ما نیست، که من از آن بسیار سپاسگزارم. ما همه دوست داریم شاهد بهبود و ارتقای عزم، اراده، توجه، تمرکز و پویایی همیشگی موجود در ورزش ما هستیم، ضمن اینکه فرهنگ شمشیربازی به طور کلی بیشتر روی ارتقا و رشد خود تمرکز دارد تا دیگران.

از اثر انداختن رقابت دلسوزانه

پویایی منفی در ورزش رایج است، اما نباید اینطور باشد. متأسفانه، در ورزش گاهی اوقات افراد تلاش می‌کنند از طریق ایجاد ترس روانی نتیجه خوب بگیرند، که نباید این گونه باشد. به جای تضعیف حریف، استفاده از عبارت های منفی یا خورد کردن طرف مقابل، روش های دیگری برای پیشبرد چالش هایی رقابتی نیز وجود دارد. این برای همه افراد صدق می‌کند، از مربیان گرفته تا والدین تا هم تیمی ها.

ما دوست داریم شمشیربازهای مان را به یک تجربه مثبت و هویت بخش مجهز کنیم که آنها را به جلو سوق دهد، نه اینکه سعی کنند حریف های خود را به روش های غیر صحیح تحت فشار قرار دهند.

حال، چگونه می‌توانیم در شمشیربازی دلسوز و مهربان باشیم؟ در اینجا به سه اصل می‌پردازیم که به جای ایجاد رقابت بیش از حد، می‌توانیم با برقراری روابط خوب محیطی را ایجاد کنیم که به موفقیت منجر شود.

خودارزشمندی، مناعت طبع، خودباوری

عمل تضعیف دیگران همیشه از عدم اعتماد به نفس به وجود می‌آید. و برای مقابله با رقابت بیش از حد، باید شمشیربازان جوان خود را بسازیم. و این ویژگی اخلاقی صرفاً به پیست شمشیربازی مربوط نمی‌شود، بلکه در همه جا می‌تواند به درد بچه های ما بخورد. وقتی اعتماد به نفس خود را در یک زمینه تقویت می‌کنید، طبیعتاً در سایر بخش های زندگی نیز به درد خواهد خورد.



البته این شامل تعیین مرزبندی های خاص برای بچه ها نمی‌شود، یا اینکه به آنها نشان دهیم که چه کاری را باید یا نباید انجام دهند. اگر بخواهیم آنها با حریف های خود روی پیست با مهربانی برخورد کنند، ابتدا باید روی این موضوع کار کنیم که آنها بتوانند با خودشان با دلسوزی رفتار کنند. هدف این است که آنها مستقل باشند و بتوانند چنان اعتماد به نفسی داشته باشند که هرگز حتی فکر شکستن شخص دیگری را به ذهن خود راه ندهند.

رشد اولیه

تقویت عزت نفس بعضی اوقات با حس حق به جانب بودن اشتباه گرفته می‌شود، اما آنها یکسان نیستند. به هیچ کودکی حق حضور در یک جایگاه یا روی سکو داده نشده است. حتی اگر آنها از سرعت و قدرت قابل توجهی برخوردار باشند، یا حتی اگر والدین آنها هزینه های اضافی زیادی برای درس های انفرادی فوق العاده یا مشارکت در بهترین باشگاه شمشیربازی پرداخت کرده باشند.

ما می‌توانیم با تأکید بر رشد فرد در آغاز روند برنامه آموزشی، و نه در نتیجه پایانی آن، خصوصیت حس حق به جانب بودن را کمرنگ کنیم. آنچه برای یک شمشیرباز جوان بسیار ارزشمند است، کار سختی که او برای اصلاح مهارت های خود انجام می‌دهد. کسب مدال خوب است، اما نکته اصلی در این است که بازیکن در باشگاه چه کارهایی را انجام می‌دهد، نه آنچه در سالن مسابقات اتفاق می‌افتد.

وقتی این کار را انجام می‌دهیم، ما به بچه ها کمک می‌کنیم تا یاد بگیرند که **به جای مدال شمشیربازی زندگی را دوست داشته باشند!** مدال و رده بندی را در هر ورزشی می‌توان کسب کرد، اما حمله و دفاع فقط در شمشیربازی امکان پذیر است. کودکانی که بتوانند یاد بگیرند

که این روند کار را دوست داشته باشند، این مهارت را به بخش‌های دیگر زندگی منتقل می‌کنند. این بخش از کل برنامه خودسازی فرد، حرف اول را می‌زند. شمشیرباز در پروسه رشد خود صاحب حق است، اما در مورد نتیجه آنچنان حقی ندارد.

اجرای عملی

اگر قرار باشد کودکان ما این طرز فکر را داشته باشند ما بزرگسالان، چه والدین و چه مربی، باید این نوع طرز فکر را در زندگی شمشیربازهای جوان بصورت عملی مدل‌سازی کنیم، تا از رفتارمان الگو بگیرند. کودکان ماشین‌های تقلیدی هستند که هرآنچه ما انجام می‌دهیم را انجام می‌دهند. ما باید این رویه را بیش از هر چیز دیگری نشان دهیم. هنگامی که در زندگی کودک عبارت‌های **"این قضاوت ناعادلانه بود!"** یا **"برد را از تو زدیدند!"** از دهان یک فرد بالغ بیرون می‌آید، تاثیر بسیار قدرتمندی دارد. زیرا او شروع به درونی کردن معنی آن می‌کند، حتی اگر این مضامین تنها گاهی اوقات در حضورشان گفته شود. بنابراین ما باید مواظب آنچه را انجام می‌دهیم و آنچه را می‌گوییم، باشیم!



بعضی از بچه‌ها به طور طبیعی دارای روحیه رقابتی هستند، زیرا این بخشی از شخصیت آنهاست. داشتن طبیعت روحیه رقابت به معنای مهربان نبودن با حریف نیست، و قطعاً به معنای قلدری هم نیست. این مسئله در مورد والدین دارای طبیعت رقابت نیز صدق می‌کند، و برای اینکه نشان دهید که والدین با صلابتی هستید، لازم نیست در برابر حریف‌های فرزندتان جبهه گیری سختی بگیرید.

به جای اینکه از رقابتی خود ناراحت شوید، پیروزی آنها را جشن بگیرید. به یاد داشته باشید، همه شمشیربازها از یک قماش هستند و اهداف مشابهی دارند. و ما بیش از اینکه با هم متفاوت باشیم شبیه همدیگر هستیم! اگر شما با رقیبان فرزندتان دلسوز، مهربان و با احترام برخورد کنید، آنها هم همین کار را دنبال خواهند کرد.

این ویژگی مبارزه برای برنده شدن همراه با ارتباط با سایر اعضای دیگر ورزش در ورزش‌های دیگر نیز دیده می‌شود، اما این موضوعی است که ما در شمشیربازی زیاد روی آن تمرکز می‌کنیم. ما فضای کافی برای رشد و حمایت از شمشیربازهای خود با روش‌های مؤثرتری داریم، زیرا این یک مسئله بسیار مهمی است. هرچه در ایجاد فرهنگ رقابتی مهربانانه بیشتر کنشگر باشیم، بیشتر شمشیربازهای ما بهتر خواهند شد. به یاد داشته باشید، این خصوصیت اخلاقی تنها به نفع حریف نخواهد بود، بلکه به نفع خود شمشیرباز نیز هست که در نتیجه روحیه دلسوزی و مهربانی را کسب می‌کند. **اگر همه با هم کار کنیم همه ما بهتر می‌شویم.**

مفهوم کلی آنچه گفته شد این است – **روی خوبی‌ها تمرکز داشته باشیم.** یک ویژگی خوب درون کودک شمشیرباز شما وجود دارد و در درون رقیب او نیز چیزهای خوب دیگری وجود دارد. شما خوب‌هایی دارید و در والدین رقیب فرزندتان نیز ویژگی‌های خوب نیز وجود دارد. ما همه در حال و هوای شمشیربازی در کنار هم زندگی می‌کنیم! حتی وقتی که به رقابت می‌پردازیم.

Igor Chirashnya
Academy of Fencing Masters Blog