

# گله و شکایت را متوقف کن و به جلو حرکت کن!

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۳/۱۳)

همه می دانیم که همه چیز تغییر کرده است و زمانه فعلی ما سخت شده است. برای اکثر ما، تجربه این بیماری همه گیر تغییر اساسی در زندگی روزمره مان به وجود آورده است. حال وقت آن رسیده است که درک کنیم که ما نمی توانیم همچنان راكد بمانیم، بلکه باید مانند گذشته همچنان به جلو حرکت کنیم.

اتفاقات وحشتناک زیادی در رابطه با کووید ۱۹ رخ داده است. از دست دادن زندگی بدترین و دردناک ترین اتفاق است. و این همان حادثه ای است که می تواند مسیر پیشرفت مان را متوقف سازد. پرسنل ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی که هر روز خود را در معرض خطر قرار می دهند، بسیار قابل احترام هستند. **ما عظمت کار بزرگ سربازان خط مقدم سلامت خود را به خوبی می دانیم، آن را ارج می نهیم و از آنها سپاس گذاریم.**



موارد وحشتناک دیگری نیز وجود دارد، از دست دادن شغل، آسیب دیدن اقتصاد، مشکلات مدرسه بچه ها، جریحه دار شدن احساسات عاطفی و روحی روانی که همه ما را فرا گرفته است. شمشیربازی به سختی ضربه خورده است، لغو مسابقات، فاصله افتادن در جامعه ما، و رویاهایی که در کل به حالت تعلیق در آمده یا از بین رفته است. و بسیاری از این موارد جبران ناپذیر دیگر.

آنچه آسان از دست می رود، که نباید از دست بدهیم، این است که بسیاری از مواردی که با آن روبرو هستیم چیزهایی هستند که می توانیم آنها را تغییر دهیم. در این نقطه از تاریخ معاصر، ما **هیچ نیرویی یا وقتی را نباید تلف کنیم.**

## آموزش و پرورش

در طول چند ماه گذشته، ما چیزهای زیادی را کشف کردیم که شانس پرورش آنها را داریم. اینها اکتشافاتی هستند که ما نه تنها اکنون می توانیم از آن استفاده کنیم بلکه می توانیم بعد از تمام شدن این بیماری نیز به بهره گرفتن از آنها ادامه بدهیم.

امکان **یادگیری از راه دور و ارتباطات جهانی** بسیار بیشتر از آنچه فکر می کردیم اتفاق افتاده است. این یک ابزار عالی برای یادگیری و رشد است که ما آن را پیش بینی نکرده بودیم، و خیلی هم هیجان انگیز است. مربیان سراسر دنیا می توانند از طریق جلسات زنده دور هم جمع شوند و سطح دانش شمشیربازی را افزایش دهند. قهرمانان شمشیربازی ما به زندگی خود ادامه می دهند، و بطور مستقیم در کنار ما هستند. در واقع جلسه های آموزش شمشیربازی در سراسر جهان دایر است، اعضای باشگاه ها از طریق دنیای مجازی دور هم جمع می شوند. در واقع ما هم می توانیم این کار را در کشورمان توسعه دهیم. جامعه شمشیربازی یک جامعه جهانی است، و ارتباطات آنها نسبت به گذشته بیشتر شده است.

یکی از ویژگی‌های مربیان که ما قبلاً آن را هرگز ندیده بودیم – **دلسوزی و میل به مشارکت** آنهاست. از طرف دیگر به ویژگی **همدردی** شمشیربازهای مان نیز رسیده ایم که برای ما جدید است. خانواده‌های شمشیربازی، که ما قبلاً می‌دانستیم خارق‌العاده هستند، اکنون در عین تحمل آن همه فشارهای مختلف حتی بیشتر از گذشته وارد میدان شده‌اند. اخلاق شگفت‌انگیز و روح شمشیربازی در اینجا خوب عمل کرده است.

می‌بینیم که بسیاری از شمشیربازها خودشان را با این موقعیت زمانی سازگار کرده‌اند. آنها وارد عرصه‌هایی از شمشیربازی شده‌اند که قبلاً وقت لازم برای رسیدگی به آنها را نداشتند. روانشناسی ورزش، **جنبه‌های ذهنی و روانی** اکنون در کانون کار اصلی ما قرار دارد. با توجه به برنامه‌های گذشته در زمینه سفر و آموزش، این موارد در پایین لیست آمادگی‌ها قرار داشت. اما اکنون، آنها در مقدمه و مرکز برنامه‌های آمادگی قرار دارند. در واقع، هیچ کس حتی تخیل نمی‌کرد که این همه تأکید بر این جنبه‌های شمشیربازی داشته باشیم، به هر حال ما به چنین نقطه‌ای رسیدیم. و این یک حرکت خوب و یک فرصت عالی است.



این ممیزه‌ها به زودی از بین نمی‌روند. حداقل فعلاً نمی‌توانیم تصور کنیم که آنها از بین بروند. بهره‌گرفتن از ابزارهایی مانند دنیای مجازی و تأکید بر بدنسازی، اینها باعث **افزایش توانایی ما در آموزش و بهبود شمشیربازی** می‌شود. مجموعه تکنیک‌هایی که از طریق ارتباط با سایر شمشیربازها یا از راه تماشای فیلم، برای درک جزئیات کوچک هر حرکت، آموخته‌ایم، یک فرآیند بسیار مهمی است. آنها حتی بعد از پایان جریان کورونا نیز با ما خواهند ماند.

حتی بیش از همه اینها، سیستم ارتباطی و اطلاعات عمیق و دلسوزانه ما از یکدیگر همیشه پابرجا خواهند ماند. ما لنزهای خود را تغییر داده‌ایم و این روابط را به روش‌های جدیدتری پرورش داده‌ایم. در حالی که برای مدت‌های طولانی از هم فاصله داشتیم، در واقعیت اکنون **به هم نزدیک تر شده ایم** و احساس عمیق‌تری نسبت به یکدیگر پیدا کرده‌ایم.

علی‌رغم فشارها و مشکلات زندگی روزمره، ما توانسته‌ایم یک روش ارتباط و **آموزش شمشیربازی پویا** و جدیدی را ایجاد کنیم. این یک پویایی سالم، عالی و کاملاً غیرمنتظره بوده است، و من صادقانه احساس می‌کنم که بهترین فرآیند بیرون آمده از این جریان منحوس است. من این ارتباطات جدید را با هیچ چیزی دیگری عوض نمی‌کنم.

## فلسفه ست‌گودین – به پیش حرکت کنیم

من از طرفداران سرسخت **ست‌گودین** هستم. من هر روز پست‌های او را می‌خوانم، و او روزانه حداقل یک مقاله، و حتی گاهی اوقات دو مقاله در روز، منتشر می‌کند. به نظر من کتاب‌های او برای موفقیت در زندگی ضروری هستند و من هرکدام از آنها را چندین بار خوانده‌ام.

چندی پیش، او **مطالب زیر** را در وبلاگ خود قرار داد، که مرا به فکر انداخت. من از زمانی که آنها را دیدم و خواندم بطور مرتب به آنها فکر می کنم، و این باعث شده است که به عنوان یک مالک باشگاه شمشیربازی، به عنوان یک والد، و همچنین به عنوان یک عضو جامعه به این گستردگی، طرز فکرم را بازسازی کنم. به همین دلیل من شما را تشویق می کنم که به وبلاگ او سری بزنید و مطالب او را بخوانید. شما مطمئناً از این کار خرسند خواهید شد.

"تجربه ما از زمان همیشه یک جهت دارد."

"گاهی اوقات به نظر می رسد که زمان سریع یا کند می شود، اما سیستم اندازه گیری زمان، و همچنین جهان خارج، ما را محکوم به حرکت از دیروز تا فردا می کند."

"با توجه به اینکه هیچ چیز بطور یکسان پیش نمی رود، و عقب نشینی هم گزینه ما نیست، بنابراین، تنها انتخاب ما حرکت رو به جلو می باشد."

"این همیشه درست بوده است که هرگاه با چیزی روبرو می شویم، آن هرگز مانند گذشته نخواهد بود."

"خوشبختانه، ما همیشه برای بهتر کردن شرایط فرصت داریم. هر روز."



ما نمی توانیم به شکایت خودمان از تغییر زندگی در این وضعیت ادامه دهیم. زیرا همه چیز دگرگون شده است. ما شرایط خاص آن را درک کرده ایم، و نمی توانیم بر آنچه اتفاق افتاده است تأثیر بگذاریم. و تنها کاری که می توانیم انجام دهیم، **حرکت رو به جلو** است. حال باید ببینیم که چگونه می توانیم از حرکتی که در طی این بیماری ایجاد شده است، حداکثر استفاده را ببریم؟

در آنچه اتفاق افتاده است ویژگی های مثبتی وجود دارد. این همان چیزی است که ما را به جلو خواهد برد. مواردی که در ماه ها و سال های پیش رو برای آنها ارزش قائل خواهیم شد، حرکت رو به جلوی است که در این زمان به دست آمده است. حرکت رو به جلویی که ما خودمان می سازیم. بنابراین الان وقت آن است که گله و شکایت های خود را متوقف کنیم، بطور مستقیم وارد کارزار شویم، و به راه مان ادامه دهیم.

ما موظف هستیم که **انرژی مثبت** قابل توجهی به دنیای مان وارد کنیم.

**Igor Chirashnya**  
**Academy of Fencing Masters Blog**