

شور و شوق به شمشیربازی خودمان را به اشتراک بگذاریم

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۶/۲۴)

الگوسازی یکی از عوامل تغییر در زندگی است. آن مانند رابطه های شخصی دیگری که می تواند باعث رشد و توسعه شود نیست. الگوسازی که بر اساس روابط فیما بین گروه همسالان پایه ریزی می شود حتی از الگوسازی که توسط یک شخصیت حقوقی ایجاد می شود، قدرتمندتر است. دلایل زیادی بر این مدعا وجود دارد، اما یکی از آنها این است که فرد می تواند در یکی از همسالان باتجربه تر خود یک مسیر بسیار دست یافتنی را ببیند. و این غایتی است که او می تواند به آن برسد.



این یک حس کاملاً واقعی و یک ابزار بسیار قدرتمندی است که باید مانند دست به دست کردن مشعل المپیک به نسل بعدی منتقل شود. شما در یک سفر مشترک هم‌رزم، هم‌قطار و هم‌سفر هستید. این یک رابطه بسیار ویژه است که هم به نفع خود فرد الگو و راهنما و هم به نفع نوآموز می باشد.

نیروی محرکه

ما اخیراً با یکی از شمشیربازهای جوان خود بحث و گفتگویی داشتیم. او بینشی جذابی درباره معنای بازیکن الگو و راهنما برای یک شمشیرباز جوان برای ما بیان کرد. هنگامی که او کوچک بوده است، چندین سال پیش که بعنوان نوآموز فعالیت خود را در باشگاه ما آغاز کرده بود، یکی از درخشان ترین اتفاقاتی که برای او در آن زمان رخ داده بود دسترسی او به شمشیربازهای با تجربه باشگاه بوده است. او گفت که آن یک امتیاز بزرگی بوده است که انگیزه خارق العاده ای برای او ایجاد کرده بود. آنها برای او بسیار الهام بخش بودند. آنها نیروی محرکه او در شمشیربازی شده بودند، که یکی از ضروریات رشد مداوم او در این ورزش بوده است.

از دید او، آنچه برایش خیلی اهمیت داشته خود شمشیربازی نبوده است، اما در واقع باید برای او بسیار جالب و عالی بوده باشد. بلکه آن شور و شوق مشترک آن بازیکنان قدیمی برای شمشیربازی بوده است که بیشترین تأثیر را در او ایجاد کرده بود. آنطور که او می گفت تقریباً هیچ کدام

از آنها، حتی بازیکنان درجه A یا B، از نظر شمشیربازی برای خودشان جایگاه مجزایی و فاصله ای بین خود و مبتدیان نمی دیدند. همه آنها شمشیربازی می کردند به این دلیل که آن را دوست داشتند، و هیچ دلیل دیگری وجود نداشت! این مرد جوان تعریف می کرد که چگونه این عشق به شمشیربازی به او سرایت کرده بود. این باعث شده بود که او بخواهد شمشیربازی را ادامه دهد و بخشی از این جریان شگفت انگیز بشود. کاری که این جریان برای این جوان انجام داده بود این بود که به او نشان داده بود که شمشیربازی چقدر باارزش و برانگیزاننده است. او علاقه زیادی به شمشیربازی پیدا کرده بود به این دلیل که آن بازیکنان الگو، علاقه زیادی به شمشیربازی داشتند.

این نفوذ و تاثیر عظیمی است که بازیکنان قدیمی می توانند بر روی شمشیربازهای جوان داشته باشند. آنها این فرصت را دارند که این جرقه الهام بخش را در وجود شمشیربازهای جوان روشن کنند که خود آنها نمی دانند به آن احتیاج دارند! زیرا عشق به شمشیربازی فراتر از به دست گرفتن خود شمشیر است. یعنی **عشق عمیق و پایدار** به این ورزش می باشد. این شور و شوق تحول آفرین است. شما به یک شمشیرباز دیگر، به یک انسان دیگر، نوعی شادی می دهید که قبلاً به آن دسترسی نداشته است. این چیزی نیست که تنها برای یک لحظه بلکه برای تمام عمر نزد او باقی خواهد ماند. این یک احساس فوق العاده است!



دنیای چالش برانگیز فعلی ما

در دوره کنونی، بیش از هر زمان دیگری، شمشیربازها باید راه هایی جدیدی برای انتقال این شور و اشتیاق درونی خود پیدا کنند، تا آن را در اختیار افراد مهم زندگی خود قرار دهند.

امسال سال بسیار چالش برانگیزی است. جهان مکانی چالش برانگیز برای زندگی شده است. هیچ گونه مسابقاتی وجود ندارد و این بدان معنی است که انگیزه کمتری برای شمشیربازها وجود خواهد داشت. برخی از باشگاه ها برنامه های شمشیربازی خود را به کلی تعطیل کرده اند. البته ما امیدواریم که آنها دوباره بازگشایی شوند، اما به هر حال این اتفاق افتاده است و ما واقعاً نمی دانیم در آینده چه اتفاقی خواهد افتاد. ما در نحوه برگزاری تمرینات با چالش های فراوانی برخورد کرده ایم، که در سال آینده حتی عمیق تر و برجسته تر نیز خواهند شد.

اکنون زمان فرار از شمشیربازی نیست. ما برای ماندن در میدان به تلاش بیشتر از حد معمول نیاز داریم، زیرا برای ادامه تمرینات با چالش های بیشتری مواجه هستیم. هرچه زمان بیشتر می گذرد، کلاس های آنلاین و درس های از راه دور بی اعتبارتر می شوند و ما خلاً تمرین رو در رو را به شکلی جدی احساس می کنیم. انسان ها موجوداتی اجتماعی هستند و تمرینات شمشیربازی بر همین اساس توسعه پیدا کرده است. رفاقتی که شمشیربازها به وجود می آورند یکی از ویژگی های بارز ورزش ماست. اگرچه ما در پیست علیه یکدیگر می جنگیم، اما این حس همیشه در وجود ما نهادینه شده است که ما بخشی از یک جامعه مشترک هستیم. جنبه های ویژه آمادگی جسمانی و رشد ذهنی ورزش ما یکی از مزایای شمشیربازی است. ما قبلاً تاثیر ارتباط انسانی موجود در ورزش مان را خوب نمی دانستیم تا اینکه همه گیر شدن این بیماری آن را از بین برد.

نکته عجیب حال حاضر این است که آن چیزی که در شرایط سخت و دشوار معمولاً به همه ما آرامش می داد، از ما گرفته شده است. وقتی ما در مورد سایر اوقات سخت، مانند بلایای طبیعی یا فجایع دیگر فکر می کنیم، همیشه ابتدا در مورد گرد هم آمدن افراد فکر می کنیم. ما در مهمانی ها غذا می پزیم تا بنشینیم و به صحبت های هم گوش دهیم و هنگام دیدار و خداحافظی همدیگر را در آغوش می گیریم. وقتی به تصاویر گذشته شمشیربازی نگاه می کنیم، می بینیم که در مسابقات تیمی شمشیربازی چگونه اعضای تیم پس از یک پیروزی با هم به هوا می پریدند، یا اینکه پس از باخت یکدیگر را در آغوش می گرفتند، و فراموش کردن چنین دنیایی واقعا غیرممکن است.



مهارت های دوره همگیری برای شمشیربازهای بزرگسال

راهنما و الگو بودن تنها به نفع متعلم نیست بلکه به سود خود معلم راهنما نیز هست. در وضعیت کنونی جهانی، تشویق کردن بازیکنان جوان به راهنمایی کردن همدیگر از هر زمان دیگری مهم تر است.

یکی از نگرانی های عمده والدین در حال حاضر توقف پیشرفت فرزندان آنها است. مدرسه آنلاین، حذف شدن فعالیت های بعد از مدرسه، از دست دادن حرکت رو به جلو فصل شمشیربازی که برای بچه ها خیلی مهم بود. بدون وجود این نیروهای خارجی کمک کننده به رشد فرزندان ما، در حال حاضر به نظر می رسد که دیگر جایی برای رشد وجود ندارد. این نه تنها برای والدین ناامید کننده است، بلکه باعث ایجاد نگرانی بزرگی برای بچه های ما نیز شده است. فقط والدین نیستند که نگران هستند. بلکه از بازیکنان رده جوانان گرفته، تا برسیم به دانش آموزان مقطع ابتدایی، آنها می دانند که زندگی در حال حاضر با آنچه که قرار بوده است مطابقت ندارد. آنها می دانند که آن نقاط عطفی که می بایست در مدرسه و در فعالیت های پس از مدرسه خود تجربه بکنند را از دست داده اند.

اگر این فعالیت ها را به صورت دیگری شکل بدهیم چه اتفاقی خواهد افتاد؟ اگر ما روی ایجاد مهارت هایی تمرکز کنیم که معمولاً روی آنها متمرکز نبوده ایم، چه اتفاقی می افتد؟ این پیشرفت رو به جلو می تواند ادامه داشته باشد، فقط باید آن را با آنچه موجود است تطبیق دهیم. روش های سنتی فعلا در دسترس نیستند، اما این بدان معنا نیست که این زمان هدر رفته است و یا اینکه احساس شکست کنیم و یا دچار عذاب وجدان بشویم. زیرا که حرکت باعث عزت و اعتماد به نفس می شود.

وقتی همه گیری شروع شد، ما بلافاصله در کلاس های آنلاین شمشیربازی شرکت کردیم. این شیوه هرگز از قبل ثبت نشده بود و ما دیگر نمی توانستیم بسیاری از مهارت هایی را که معمولاً روی آنها تمرکز می کنیم، کار کنیم. ما باید بدون بازی، بدون راهنمایی مربی، بدون کلاس های دسته جمعی شروع می کردیم. ما کارهایی را که نمی توانستیم انجام دهیم را از دست دادیم. آنچه به زودی پس از آن به دست آمد، پرداختن

به آنچه می توانیم انجام دهیم بود. کارپا و بدنسازی از طریق کلاس های آنلاین با سهولت بیشتری در حال انجام است. کار با هدف هم راحت تر بهبود می یابد. بسیاری از جنبه های تمرینی از بین رفته است، اما ابعاد بیشتری به دست آمده که هنوز هم می تواند ما را به جلو سوق دهد.



الگوسازی یکی از مهارت است که برای این زمان بسیار مناسب است. شمشیربازهای باتجربه این فرصت را دارند که با بازیکنان مبتدی باشگاه خود ارتباط برقرار کنند و از آنها حمایت کنند، و این یکی از مهارتی هایی است که باید مورد تشویق قرار گیرد. اگرچه هیچ یک از ما قبلاً چنین وضعیتی نداشته ایم، اما می توانیم اطمینان حاصل کنیم که شمشیربازهای بزرگسال باتجربه تر بهتر می توانند جای نبود مسابقات را برای همتایان جوان خود پر کنند. در عین حال، بازیکنان جوان هم قادر به ایجاد شور و شوق و سازگاری هستند که بازیکنان الگو می توانند از آن الهام بگیرند.

مسئولیت عظیمی بر عهده ما شمشیربازهاست تا این مشعل شور و عشق به این ورزش را به دیگران برسانیم. وقتی این مسئولیت را بپذیریم و از آن استقبال کنیم انگیزه خودمان را بزرگ تر خواهیم کرد. وظیفه ما بزرگسالان این است که بیش از هر زمان دیگری انگیزه بازیکنان نوجوان و خردسال را تقویت کنیم. ما باید به فکر نسل آینده باشیم، آن کسانی که قرار است بعد از این بیماری همه گیر در باشگاه های ما تمرین کنند.

این دوره به ما گوشزد می کند که موضوع اصلی ما کسب مدال نیست. اگرچه این یکی از اهداف خوب شمرده می شود، اما فلسفه اصلی ورزش تنها به پیروزی وابسته نیست. هر باشگاه شمشیربازی دارای بازیکنان باتجربه و جوان است که می توانند در این مدت با خیال راحت و با رعایت فاصله اجتماعی، برای ایجاد یک جامعه شمشیربازی قوی تر، با دست به دست کردن مشعل فروزان شمشیربازی آن را به دیگران تحویل دهند. ما در عین حالی که از بین رفتن ارتباطات سابق در طی دوره همه گیری را نیز مشاهده می کنیم، اما تأثیر این شیوه را در شمشیربازی نیز می بینیم.

در حال حاضر چگونه می توانید روح شمشیربازی را تقویت کنید

وقتی به شمشیربازی که این تجربه را در میان گذاشت فکر می کنم، نمی توانم تصور کنم که اگر در مورد تأثیرات آن بازیکنان الگو و راهنما که بر او گذاشته اند را به خود آنها می گفت، و به آنها خبر می داد که تا چه اندازه ای آنها برای او الهام بخش بوده اند، چه حالی پیدا می کردند؟ آیا آنها می دانند که چه تحولی در زندگی او به وجود آورده اند؟!

در این دوره همه گیری، تقریباً تمام ارتباطات انسانی را که به آن عادت کرده و به آن اعتماد کرده بودیم از دست داده ایم. انسان ها باید با انسان های دیگر ارتباط برقرار کنند. این در ذات ماست. این چیزی نیست که اکنون بتوانیم آن را به سادگی انجام دهیم. این به ما این فرصت را می دهد که به روش های دیگر پناه ببریم و الگوهای رفتاری قدیمی را دوباره تنظیم کنیم.

بنابراین در این روز جهانی شمشیربازی در این مقاله پیشنهادی به شما ارائه شده است. اگر هرکسی که این وبلاگ را می خواند به سراغ شمشیربازی برود که تفاوتی در زندگی خود ایجاد کرده است، چه خواهد شد؟ تقریباً مطمئن هستم که وقتی این جمله را بخوانید، حتما کسی به ذهن شما خطور خواهد کرد. اگر شما سراغ آنها بروید و به خاطر تأثیر مثبت آنها تشکر کنید، چقدر خوب خواهد شد؟ این می تواند از طریق پیامک، تماس مجازی، ایمیل یا به سبک قدیمی از طریق زنگ تلفن باشد. رسانه های اجتماعی یک مکان عالی و یک ابزار بی نظیری هستند، و اگر این گونه ارتباط برای شما راحت تر است می توانید تا آنجا پیش بروید که آن را بصورت یک کمپین عمومی در آورید. به هر حال، تصمیم در مورد نحوه تماس با خود شماست، به آنچه از آنها آموخته اید فکر کنید. آیا آن مانند آنچه شمشیرباز جوان ما تجربه کرده است یک جرقه لذتبخش در زمینه شمشیربازی بوده است؟ شاید یک واژه متحول کننده درست هنگام رفتن به پیست در یک مسابقه گفته شده باشد. مهم نیست که آن چه باشد. آنچه مهم است این است که آن را با کسی به اشتراک بگذارید.



ما از آن زمان هایی که می توانستیم چنین مواردی را تنها برای خود حفظ کنیم خیلی دور شده ایم. و این گونه است که ما باید مشعل را به دیگران دست به دست کنیم! در زمانی که هیچ مسابقه ای وجود ندارد و نمی توانیم بطور رو در رو به یکدیگر تکیه کنیم، از این طریق می توانیم روحیه شمشیربازی را زنده نگه می داریم.

Igor Chirashnya
Academy of Fencing Masters Blog