

اگر در دوران همه گیری نتوانستید شمشیربازی خود را به اوج

برسانید، زیاد سخت نگیرید!

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۴۰۰/۵/۳۰)

اگر در دوره قرنطینه نتوانستید رمز و راز پیست شمشیربازی را در خانه یاد بگیرید، هیچ اشکالی ندارد.

اگر وقتی دنیا در حال وارونه شدن بود، شما نتوانستید هر روز شمشیربازی کنید، هیچ اشکالی ندارد.

اگر در طی قرنطینه، نتوانستید مهارت های شمشیربازی خود را توسعه دهید، هیچ اشکالی ندارد.

اگر در دوران بحران جهانی کووید ۱۹ نتوانستید حرکات تهاجمی و دفاعی خود را تقویت کنید، هیچ اشکالی ندارد.

اگر از اواخر سال ۱۳۹۸ نتوانستید شمشیر خود را حتی یک بار هم بدست بگیرید، هیچ اشکالی ندارد.



وقتی پایان قرنطینه اول فرا رسید و فصل جدیدی شروع شد، فشار زیادی بر همه وارد شد تا بتوانند به نوعی بهترین نسخه ای از خود را عرضه کنند. این کار واقعاً دشوار بود و هنوز هم هست، به این دلیل که ما انتظار داریم این موضوع در ماه های آینده برجسته تر و چالش برانگیزتر بشود زیرا پاییز و زمستان آینده چالش های جدیدتری در زمینه همه گیری به ما ارائه خواهد داد.

معنای موفقیت چیست؟

ما با شمشیربازهای زیادی برخورد کرده ایم که احساس می کنند در طول همه گیری به اندازه کافی رشد نکرده اند. آنها حس می کنند که شمشیربازی آنها در بهترین موقعیت دچار رکود شده است، یا به احتمال زیاد از بین رفته است. حتی بیشتر از این، آنها احساس می کنند که چیز مهمی را از دست داده اند و نمی توانند آن را دوباره بدست آورند. آنها دیگر نمی دانند کدام راه صحیح است زیرا مسیر پیشرفت آنها در حال حاضر دارای نوعی منحنی شده است که به قهقرا منتهی می شود. آنها نمی توانند تشخیص دهند که به کدام سو باید بپیچند. ضمن اینکه، آنچنان عدم قطعیتی وجود دارد که مقابله با آن بسیار دشوار است.

مشکل اصلی ما در چگونگی **اندازه گیری موفقیت** است. در شمشیربازی، همه ما مطمئناً دوست داریم بهتر شویم تا بتوانیم تا حد ممکن به صورت کارآمدتر و راحت تر بر حریف های خود غلبه کنیم. این یک چشم انداز بسیار ساده است - قبل از اینکه طرف مقابل امتیاز بگیرد، امتیاز خود را بگیرد - نکته ظریف در این است که این اتفاق در چنین فرآیند بسیار سختی چگونه باید رخ دهد.

بله، پیشرفت کاملاً ضروری و مهم است، اما نه فقط برای کسب مدال. بلکه ورای آن یک هدف والاتری وجود دارد. موفقیت یعنی تنها کسب مدال نیست. درست است که ما در **المپیک** امسال ورزشکاران خود را تشویق می کردیم و به دنبال کسب مدال بودیم، و همین کار را در هر مسابقات کشوری نیز انجام می دهیم، اما سکو همه چیز شمشیربازی نیست.



بیباید این طرز فکر را کمی تغییر دهیم. به جای این که فکر کنیم موفقیت در شمشیربازی به معنای کسب امتیاز می باشد، آن را در **توانایی بازگشت** خودمان اندازه گیری کنیم!

این چیزی است که در المپیک تابستان امسال بسیار دیدیم. شمشیربازهایی که بر فراز بلندترین سکویای جهان ایستادند غالباً شمشیربازان معروفی نبودند. هیچ کس از آنها انتظار پیروزی نداشت و این انعطاف پذیری آنها بود که آنها را به ارزشمندترین هدف خود رساند. زمین خوردن در طول مسیر هیچ مشکلی ندارد، بلکه مطلب در این است که چگونه بتوانیم **دوباره بلند شویم و بازگشت مجدد داشته باشیم**. ما این را در شمشیربازان برجسته فعلی ما، که مطابق انتظارشان عمل نکردند، نیز می بینیم. اگر آنها مدال نگرفتند، خوب حالا چه خواهند کرد؟ من می توانم با اطمینان کامل به شما بگویم که آنها عقب نشینی و به خواب نخواهند رفت. آنها دوباره با قامت استوار و قاطعیت تمام بازگشت مناسبی روی پیست خواهند داشت.

سلامت روان اهمیت فراوانی دارد

هیچ کس نمی تواند موضوع **سلامت روان** در مورد مدال آوران المپیک امسال را درک نکرده باشد. اگرچه رسانه ها و مطبوعات خلأ چرخه اخبار را تنها با مقام های کسب شده پر می کنند، اما گاهی به این موضوع مهم اشاره هایی نیز داشته اند و به آمادگی ذهنی برخی از آن المپین ها پرداختند.

امسال برای همه سال سختی بود. بنابراین حفظ سلامت روحی و عاطفی ما باید از اهمیت اساسی برخوردار باشد، زیرا به هر حال بدون آسایش ذهنی نمی توانیم از شمشیربازی لذت ببریم. اگر آنقدر استرس داشته باشید که نتوانید از ورزش خود لذت ببرید، آیا این کار ارزشش را دارد؟ بهترین بازیکنان کسانی هستند که حضور روی پیستشان آزادانه و در لحظه باشد. داشتن چنین آزادی، باید کاملاً انتخاب خود شما باشد.

از شما دعوت می کنیم که تاملی داشته باشید و نگاه مجددی به شمشیربازی خود بیندازید و فشار را از خودتان بردارید. سنگین کردن بار تعهد خود برای تبدیل شدن به شمشیرباز موردنظران زیاد ضروری نیست. در واقع این فشار شما را عقب می اندازد.

به ویژه پس از سال گذشته، ما باید روی سلامت روانی خود متمرکز باشیم. حقیقت این است که برای برگشت به حالت عادی ما می توانیم فشار زیادی به خودمان وارد کنیم! اما این کار نتیجه معکوس دارد و شمشیربازی ما را خراب خواهد کرد. راه رسیدن به آن احساس فوق العاده حضور روی پیست شمشیربازی این است که از جایی که هستیم شروع کنیم و محدودیت های خود را بپذیریم.

همه این مطالب به یک موضوع خلاصه می شود - اگر آن المپین های قهرمان توانستند سلامت روانی خود را در اولویت قرار دهند، پس شما نیز می توانید. آنها ایده درستی برای برخورد با لحظه ای که در آن قرار می گیرند داشتند و اگر آنها به این قهرمانی رسیدند بیشتر به این دلیل است که آنها تصمیم گرفتند اولویت خود را تعیین کنند.



شما هنوز هم یک شمشیرباز هستید

هیچ "راه درستی" برای ارتقای شمشیربازی در یک سال و نیم گذشته وجود نداشته و ندارد. یعنی در حقیقت، هیچ "روش درست"ی برای حفظ سطح شمشیربازی خود وجود نداشته است. مهم این است که ما اکنون هستیم، و باید به خاطر داشته باشیم که افراد زیادی در جهان وجود داشتند و الان در بین ما نیستند. و اگر ما اکنون قادر به شمشیربازی هستیم، این یک هدیه واقعی است.

هر کاری که در طول همه گیری انجام دادید یا ندادید، ارزشمند است. فراموش نکنید که علی رغم پشت سر گذاشتن طوفان های یک سال و نیم گذشته، شما اکنون به عنوان یک فرد رشد خود را داشته اید و قوی تر شده اید. خوب، شاید بپرسید که این چه ارتباطی به شمشیربازی دارد؟ جواب این است که آن رشد خاصی که در طی همه گیری از طریق مطالعه و روش های دیگر بدست آوردید، حتی اگر نتوانستید یک بار هم شمشیر بدست بگیرید، باز هم می تواند به شما کمک کند تا شمشیرباز بهتری بشوید. شما اکنون خود را بیشتر از گذشته می شناسید و با این دانش، می توانید بیشتر بدانید که نیازهای شما در شمشیربازی چیست.

ما نمی توانیم به اندازه کافی تأکید کنیم که شما هیچ تعهدی ندارید که بیشتر از آنچه به عنوان شمشیرباز در طول این همه گیری انجام داده اید، انجام بدهید. شما هنوز هم یک شمشیرباز هستید حتی اگر به خاطر این همه اتفاقات غافلگیر کننده نتوانستید زیپ ساک شمشیربازی خود را باز کنید. ما در حال حاضر شاهد برخی قضاوت های خاصی در جامعه بصورت وسیع تر هستیم، زیرا جهان به تدریج در حال برگشت به حالت عادی قبلی خود می باشد. اما چنین قضاوتی در شمشیربازی جایی ندارد. در واقع، اگر بخواهیم ورزش ما دوباره رشد کند، این نوع قضاوت ها زیان آور خواهد بود.

به این مثال خوب در سطح المپیک توجه کنید. **توماس باخ**، رئیس فعلی کمیته بین المللی المپیک، هنوز هم هر بار که برای توزیع جوایز دعوت می شود به عنوان شمشیرباز معرفی می شود. آخرین قهرمانی جهان او در سال ۱۹۷۹ بود و می توان فرض کرد که او سال هاست که شمشیربازی نکرده است. اما او هنوز هم یک شمشیرباز است. این در مورد تک تک ما نیز صادق است.

به شمشیربازی بازگردید

اگر احساس می کنید از شمشیربازی جدا شده اید، و از این که فرم و آمادگی شما اکنون چگونه شده است، یا اینکه از برخورد مجدد با مربی تان خجالت می کشید، ما با قاطعیت شما را به برگشتن تشویق می کنیم. حتی اگر قبل از شروع همه گیری شمشیربازی را ترک کرده بودید و شاید چندین سال از آن گذشته باشد، بازهم از شما دعوت می کنیم که برگردید.



در حال حاضر، همه ما از دیدن شما بسیار خوشحال می شویم! مهم نیست که قبلاً چه کسی و در چه سطحی بوده اید یا چه فکری در سر دارید. هر کسی که هستید، هرچقدر که در مدت ۱۸ ماه گذشته توانسته اید شمشیربازی بکنید یا نکنید، به انجمن شمشیربازی ما خوش آمدید.

شاید وقت آن رسیده باشد که نگاه خود در مورد موفقیت در شمشیربازی را تغییر دهید. در حال حاضر، موفقیت شما در شمشیربازی در به دست گرفتن شمشیر فلوره، اپه یا سابر می باشد. سخت ترین قسمت کار شروع مجدد خواهد بود، درست مانند آن زمانی که برای اولین بار شمشیربازی را آغاز کردید.

کنار گذاشتن یا از بین بردن اشتیاق خود به این ورزش برای مقابله با گرفتاری ها و واقعیت هایی که در اطراف ما وجود دارد، باعث نمی شود که دیگر شمشیرباز نباشید. بلکه برعکس، فائق شدن بر این مشکلات شما را به یک شمشیرباز بهتری تبدیل می کند. دوست داشتن دیوانه وار شمشیربازی در طول این پاندمی همه گیر بهترین راه برای بروز و ارضای احساسات دورنی شما بود، و این همان چیزی بود که شما به آن نیاز داشتید و ما بسیار خوشحالیم که شما نیز از پس آن برآمدید. به نظر می رسد که نگر داشتن این عشق در چنین فضایی، چالش برانگیز باشد، اما این کاری است که ما باید انجام دهیم تا به رشد و پیشرفت جامعه خود کمک کنیم.

ما همه باهم به عنوان یک انجمن شمشیربازی در این کار شریک هستیم. ما همیشه باهم بودیم، اما اکنون بیش از هر زمان دیگر به همدیگر نیاز داریم تا دوستان خود را در جایی که هستند ملاقات کنیم. قرنطینه برای همه سخت بود. درست است که این فرآیند برای تک تک ما فردی به نظر می رسد، اما در حال حاضر همه ما باید بصورت گروهی تلاش کنیم و به یکدیگر کمک کنیم تا از قضاوت همدیگر صرف نظر کنیم، و هرآنچه کردیم یا نکردیم نباید برای ما مهم باشد.

Igor Chirashnya,

Academy of Fencing Masters Blog