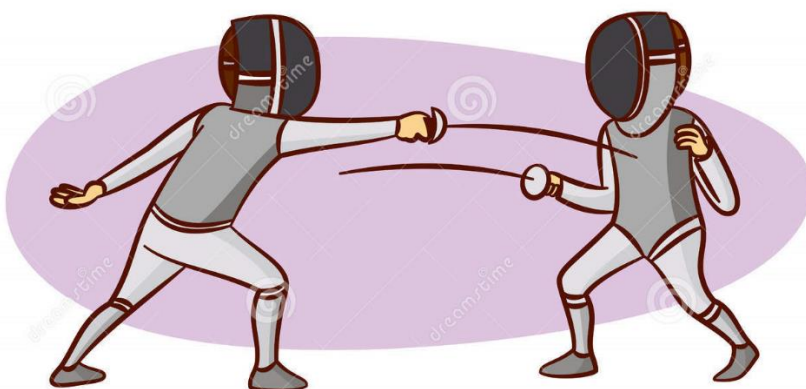


ما از شمشیربازی امسالمان رضایتمند هستیم

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۰/۱۲/۲۳

پایان سال زمان مناسبی است تا به عقب برگردیم و آنچه را که از آن رضایتمند بودیم، بررسی کنیم. چه در زمان صرف وعده لذیذ ماهی پلوی شب عید باشیم، و یا در هنگام لمیدن روی کاناپه هنگام اجرای مراسم جشن سال نو با عزیزانمان، یا در حال تماشای ورزش محبوب خود از سیما، و یا شاید حتی سرگرم شمشیربازی در حیاط خلوت خانه خود باشیم. فرقی ندارد - ما می توانیم به سال گذشته نگاهی بیاندازیم و به آنچه انجام داده ایم فکر کنیم و ببینیم در کجای کار قرار گرفته ایم. این بدان معناست که فکر کنیم شمشیربازی چگونه به ما کمک کرده است.



دلایل زیادی در مورد ضرورت داشتن این رضایتمندی وجود دارد، اما مهم‌ترین آن‌ها این است که رضایتمندی به ما کمک می‌کند تا شادتر باشیم و همچنین افراد اطرافمان را شادتر کنیم. بنابراین در پایان سال باید یک تمرکز لیزری بر رضایتمندی داشته باشیم تا برای ایستادگی بیشتر تشویق بشویم و به آنچه زندگی را شگفت‌انگیز می‌کند بیشتر فکر کنیم.

شمشیربازی چیزهای زیادی به ما داده و می‌دهد که باید بابت آنها سپاسگزار باشیم، و امسال قصد داریم به چگونگی ایجاد این رضایتمندی کمی عمیق‌تر بپردازیم. ضمن اینکه باید اشاره کنیم که این موضوع فراتر از مسابقات یا خود فعالیت بدنی می‌باشد.

اخلاق در شمشیربازی

در شمشیربازی یک کد اخلاقی سختگیرانه و فوق‌العاده‌ای وجود دارد و ما از این بابت بسیار سپاسگزاریم. اخلاق ورزشی ما را به عنوان یک انسان به سمت بهتر شدن سوق می‌دهد و به ما مسئولیت می‌دهد تا بتوانیم به بهترین پتانسیل رشد خود برسیم.

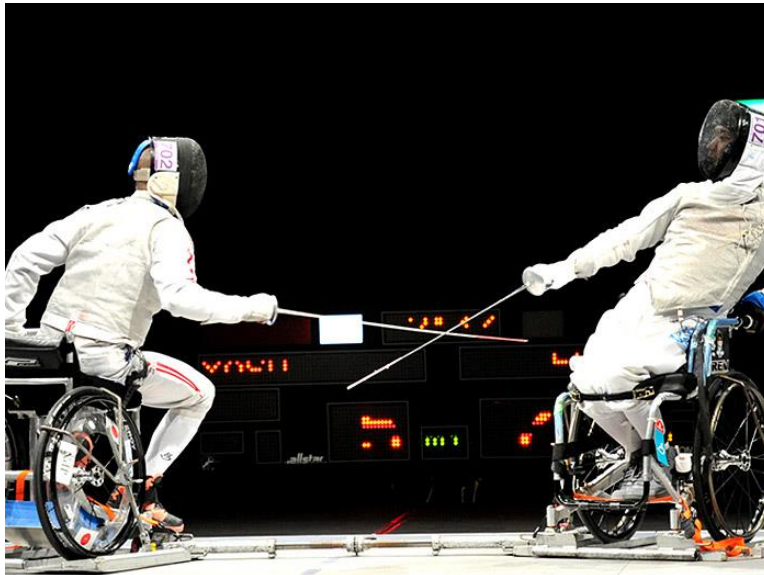
علی‌رغم وجود شمشیر و ماهیت رزمی این ورزش، هیچ پتانسیل واقعی برای خطر در شمشیربازی وجود ندارد و آسیب‌های رزمی بسیار نادری در آن اتفاق می‌افتد. این به دلیل **تجهیزات محافظ ایمن سازی**، قوانین ایمنی، و اخلاق مداری ورزش ما است، و این منش اخلاقی شفقت‌آمیز انسانی حمایت‌مان از حریفمان را تقویت می‌کند. بله، ما دائماً به دنبال راه‌های جدیدی برای تهاجم به طرف مقابل بر روی پیست شمشیربازی هستیم، اما هرگز قصد آسیب رساندن به او را نداریم. این همجواری نزدیک در شمشیربازی بسیار متمایز و ارزشمند است.

ماهیت قابل انتقال این کانون اخلاقی امتیاز دیگری است که ما عمیقاً قدردان آن هستیم. هنگامی که یاد می‌گیرید **احساسات خود را کنترل کنید** تا بهترین نتیجه ورزشی خود را تأمین کنید، و از واکنش‌های فیزیکی خود جلوگیری کنید تا داور شمشیربازی به ضرر شما قضاوت نکند،

بنابراین وقتی کسی در مترو با شما برخورد می کند یا وقتی خواهر یا برادرتان شما را اذیت می کنند می توانید واکنش خود را راحت تر مهار کنید (ما همیشه این را در بچه ها می بینیم!).

ایجاد چهارچوب اخلاقی در ورزش یعنی داشتن چیزهایی مانند **انصاف، صداقت، مسئولیت و احترام** می باشد. شمشیربازی همه این ویژگی ها را تقویت می کند و ماهیت خاص ورزش ما به این معنی است که در آن درجه بالایی از انسجام و مسئولیت پذیری وجود دارد. وقتی یک برخورد اخلاقی مشکوک در شمشیربازی اتفاق می افتد، ما می بینیم که موج آن در سراسر جهان پخش می شود. اغلب، ما می بینیم که بلافاصله اقداماتی برای رفع این مشکل انجام می شود. **کارت سیاه** در شمشیربازی خیلی وحشتناک است، اما یک رمز سازنده برای توسعه فضایل اخلاقی است. سختگیری سیستم داوری و پایبندی قاطعانه به قوانین برای ایمن نگه داشتن شمشیربازان است، اما به شمشیربازان اجازه می دهد تا در چنین حد و مرزی رشد کنند.

اثر مهمی گذاشتن، هم در درون خودمان و هم در جهان گسترده تر پیرامونمان، دشوار است. اما شمشیربازی یک روند مشخص برای توسعه قطب اخلاق والا را به ما می دهد.



انعطاف پذیری از طریق شمشیربازی

شما هرگز نمی دانید که دنیا قرار است چه چیزی را برای شما رقم بزند، این چیزی هست که ما در طی دو سال پرفراز و نشیب اخیر به خوبی آموخته ایم. خیلی وقتها بود که فکر می کردیم نمی توانیم روزهای سخت قرنطینه و بیمارستانهای پر از انبوه بیماران را پشت سر بگذاریم، اما اکنون از این امتیاز برخورداریم که توانسته ایم و می توانیم در مقابل همه اینها ایستادگی کنیم.

اکنون که به برگزاری برخی مسابقات بازگشته ایم، می بینیم که این ورزش چقدر مقاوم است. از آنجایی که در حال انتقال به برگزاری رویدادهای ورزشی حضوری هستیم، اغلب فراموش می کنیم که آن چند ماه سخت چقدر چالش برانگیز بود. المپیک تابستان امسال با مسابقات حماسی شمشیربازی برگزار شد که در آن قهرمانان جدیدی تاج گذاری کردند و بازیکنان قدیمی برای کسب پیروزی دوباره به پیست شمشیربازی بازگشتند، اما واقعیت این است که المپیک ۲۰۲۰ بسیار نزدیک بود که لغو شود.

بخشی از راز بقای ما به توانایی ما در تفکر در لحظه و غرق نشدن در چالش های گذشته بستگی دارد. با این حال، برای ما خوب است که ایستادگی کنیم و به مشکلاتی که با آن روبرو بودیم فکر کنیم.

برخی از باشگاه های شمشیربازی در سراسر کشور به دلیل همه گیری برای مدتی تعطیل شدند. هیچ یک از ما نمی توانستیم تصور کنیم که شمشیربازی به این سرعت و با این شدت محدود شود و این همه ضرر و زیان واقعی به ما برساند. ما از نحوه بازگشت به شمشیربازی در عرض چند ماه گذشته سپاسگزاریم. این یک آغاز جدید است، و به آرامی در حال پیشرفت هستیم، و در این بین یک چیز کاملاً مسلم است که **جامعه شمشیربازی بسیار انعطاف پذیر است.**

جوهر شمشیربازی شادی است

جهان شمشیربازی از لذتی که ما از این ورزش می گیریم خرسند است، و این امر غیر قابل انکار و مسری است.

وارد یک باشگاه شمشیربازی بشوید تا ببینید این شمشیربازان خردسال و جوان چگونه روی پیست ها تمرین می کنند. کودکان نونهال چگونه با جست و خیزهای خود تلاش می کنند که به مصاف حریف های خود بروند. حتی عمل بدست گرفتن شمشیر یک حرکت فروتنانه و جادویی به نظر می رسد. ترکیب قدرت و هیجانی که از شمشیربازی ناشی می شود، لذت محض را برای مان به وجود می آورد.

این نه تنها بچه های کوچک هستند که هنگام شمشیربازی چنین شادی عجیب و غریبی را دارند، بلکه بزرگسالان نیز اینگونه هستند. شمشیربازان پیشکسوت نیز به اندازه نونهالان به دلیل بازی با حریف شادمان و خوشحال می شوند!

ضمن اینکه ما بسیار سپاسگزاریم از اینکه شمشیربازی ورزشی است که شخص می تواند در طول عمر خود به آن بپردازد. آیا می دانستید که رده های سنی شمشیربازی تا بالای ۸۰ سال نیز وجود دارد؟! این یک مدت زمان بسیار طولانی است که شمشیربازان می توانند در بالاترین سطح در آن رقابت کنند. چیزی که در کوچک ترین شمشیربازها تا آنهایی که بیشترین سن و سال را دارا هستند زیر ماسک تغییر نمی کند، احساس لذت محسوسی است که همه ما از شمشیربازی به دست می آوریم.



این شادی را فقط در طول کلاس های شمشیربازی یا مسابقات نمی بینیم. تمرین در خانه برای تکمیل مهارت هایمان یا تماشای مسابقات بین المللی شمشیربازی در حالی که از موفقیت و انعطاف پذیری قهرمانان شمشیربازی خود لذت می بریم، هر دو راه های غنی کننده ای هستند که در این ورزش ما را خوشحال می کند. غرور به عنوان یک شمشیرباز یکی از جنبه های این ورزش است که ما نیز به آن پایبند هستیم و می بینیم که به زیبایی در رسانه های اجتماعی و در مجامع گوناگون نمایش داده می شود.

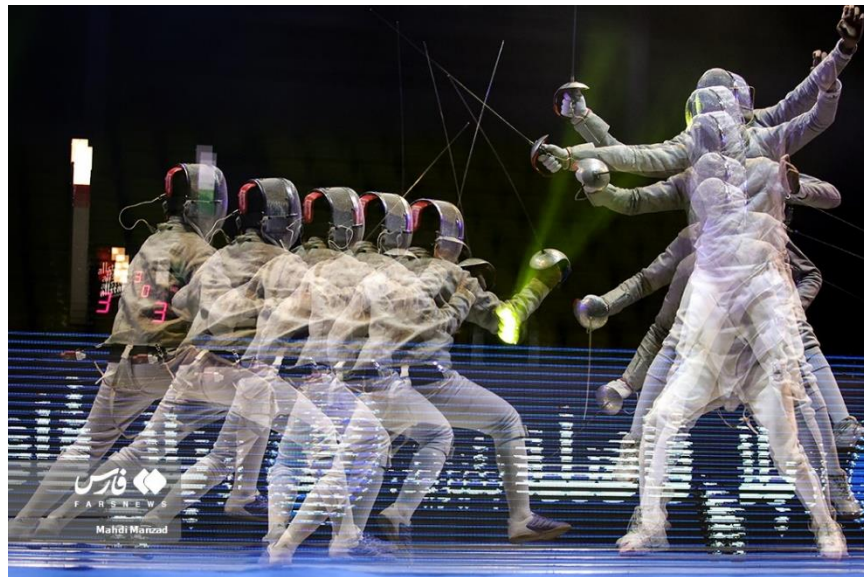
ما دائماً شاهد رشد شادی فوق العاده ای در شمشیربازی جهان هستیم. شمشیربازی دارای منزلت خاص اجتماعی است و تقریباً همه مردم وقتی می بینند که یک قهرمان روی صفحه تلویزیون شمشیر خود را برمی دارد، هیجان زده می شوند. من شخصا از دیدن یک شمشیرباز مسلح به ماسک و شمشیر بسیار خوشحال می شوم! و این همان چیزی است که به نام **لذت شمشیربازی** شناخته می شود.

شادی غیرقابل انکاری در ورزش شگفت انگیز ما واقعا وجود دارد!

همه این مزایا را با خودمان به سال ۱۴۰۱ ببریم

همه این موارد با هم جمع می شوند تا شمشیربازی را به چیزی واقعاً منحصر به فرد و شگفت انگیز تبدیل کنند. اخلاق، انعطاف پذیری و لذت در شمشیربازی، همه بخشی از قلب ورزش هستند و به همین دلیل است که همه ما بطور مرتب به باشگاه و مسابقات می رویم.

ما شما را تشویق می کنیم که اهدافی را تعیین کنید، سپس با مربی خود در مورد چگونگی رسیدن به آنها صحبت کنید، و از حس شادی هنگام شمشیربازی لذت ببرید. به این فکر کنید که چگونه شمشیربازی بر بخش های مختلف زندگی شما تأثیر می گذارد و به این فکر کنید که چگونه این ورزش به خصوص در چند سال اخیر شما را شکل داده است. اگرچه هیچ کس نمی توانست دو سال گذشته را پیش بینی کند، اما قطعاً می دانیم که همه ما قوی تر و سازگارتر از آن چیزی بودیم که تصور می کردیم می توانیم باشیم. این ویژگی ها به شما کمک می کند تا به اهدافی که می خواهید برسید.



مثل همیشه، ما از جامعه شمشیربازی کمال رضایتمندی را داریم. و اغلب در این وبلاگ در مورد آن مطالب متعددی نگاشته ایم، به این دلیل که این مقوله بسیار مهمی است. افرادی که در شمشیربازی کار می کنند این ورزش را ارزشمند می کنند، و همه آن ویژگی های بسیار ارزشمند، که در بالا به آنها اشاره کردیم، توسط همین افراد در این ورزش به تبلور می رسد. از داوران گرفته تا مربیان، سرپرستان باشگاه ها تا خود ورزشکاران، همه افرادی هستند که جامعه ورزشی ما را تشکیل می دهند، و با شکل های حمایت کننده خود دائماً در تلاش هستند تا به ارزش های والای شمشیربازی بیافزایند.

سال ۱۴۰۰ سال بسیار خوبی نبود. اما ۱۴۰۱ سال بازسازی است. امیدواریم که سال ۱۴۰۱ سالی باشد که بتوانیم با بهره گیری از همه آموخته هایمان به رشد و بهتر شدن نائل بشویم. باشد که امسال بیشتر به عمل پردازیم و کمتر درگیر واکنش های مخرب بشویم، و بیشتر به اندیشه رشد خود باشیم. ما مطمئنیم که با تصمیم های خردمندانه خود در سال جدید، شمشیربازی هم به ما کمک خواهد کرد تا به اهداف والای خود برسیم.

Igor Chirashnya