

بردباری در شمشیربازی

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۰/۱۲/۲۶

فرایند آموزش شمشیربازی بیشتر از آنچه فکر می کنید طول می کشد. بنابراین همانطور که می بایست حرکات پا و وضعیت دست را تا زمانی که بطور صحیح به آن دست پیدا کنیم تمرین کنیم، باید صبر و بردباری را نیز تمرین کنیم.

یکی از فضیلت هایی که در شمشیربازی تقریباً بیش از هر چیز دیگری به آن نیاز دارید صبر است.



اولین خیز بزرگ

با بدست گرفتن شمشیر یک احساس اولیه تفوق و چیرگی به خودی خود در وجود شما ایجاد می شود. شما از یک فرد معمولی که هرگز شمشیری را بدست نگرفته است، ناگهان به یک شمشیرباز تبدیل می شوید. این کنتراست آنقدر شدید است که می تواند به ما این احساس را بدهد که یک خیز بزرگ انجام داده ایم، که در واقع نیز همین طور است.

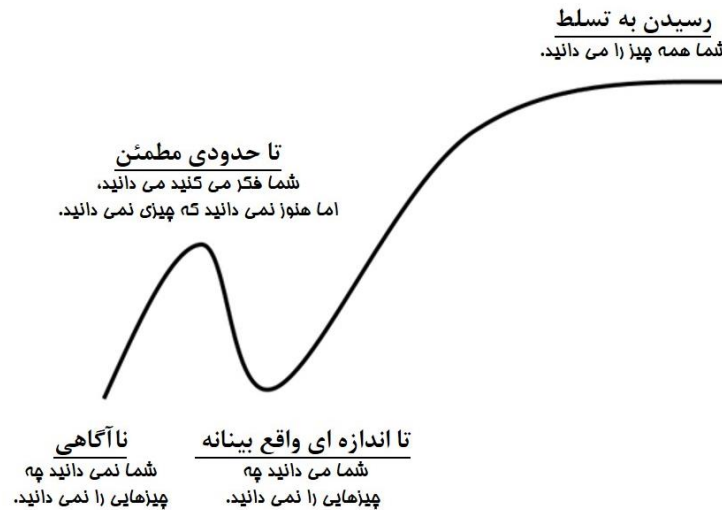
سپس یک منحنی یادگیری شیب دار برای همه چیزهای وابسته به شمشیربازی آغاز می شود. شما باید در مورد تمام ریزه کاری های شمشیربازی، از تجهیزات گرفته تا قوانین را بیاموزید. شما با یک محیط جدید برای خو گرفتن آشنا می شوید. شمشیربازی تجهیزات زیادی دارد، از ماسک گرفته تا تجهیزات الکترونیکی امتیازدهی. در ابتدا همه چیز برای ما کاملاً گیج کننده است. احساس شروع یک چیز جدید، همراه با ارتباطاتی که در ذهن خود ایجاد می کنیم و از جمله حسی که از نظر فیزیکی داریم، همه و همه برای ما جدید به حساب می آید و پردازش آن بسیار سخت و زمانبر است، اما بسیار هیجان انگیز نیز هست!

شمشیربازی در ابتدا به معنای سازگاری با یک تجربه جدید است و به نظر می رسد که هیچ صبر و شکیبایی لازم نیست. در واقع، در ابتدا نیاز به صبر و حوصله زیادی نداریم، زیرا فقط باید به فکر تنظیم حالت پاهایمان باشیم، و خیلی هم نیاز به تقلای آنچنانی نداریم.

این بدان معنا نیست که وقتی صحبت از یادگیری شمشیربازی می شود، همه چیز گل و بلبل است. آن چند ماه اول ممکن است هیجان انگیز اما همچنین دلهره آور باشد، و گاهی اوقات می تواند طاقت فرسا نیز باشد. اما شکی نیست که رشد زیادی در حال وقوع است.

منحنی یادگیری

درک منحنی یادگیری می تواند به ما کمک کند تا بفهمیم چرا نقاطی از شمشیربازی برای ما بسیار خسته کننده است، به ویژه پس از آن برخورد اولیه. تصویر زیر توضیحی عالی در مورد نحوه عملکرد منحنی یادگیری به ما می دهد، البته کمی کسل کننده است.



چیزی که این نمودار به وضوح به ما نشان می دهد همان افتی است که پس از آن منحنی تند اولیه تجربه می کنیم. این دقیقاً همان چیزی است که ما همیشه در شمشیربازی می بینیم. شما کاملاً بی دلیل شروع می کنید، سپس با بدست آوردن آن اطلاعات اولیه، یک صعود شدید خواهید داشت. حتی اگر قبل از اینکه وارد کلاس آموزش اولیه شوید، شمشیربازی المپیک را زیاد تماشا کرده باشید، اما در عین حال هنوز هیچ ایده ای در مورد تفاوت های ظریف آن ندارید.

پس از آن صعود تند، ناگهان متوجه می شوید که در مورد شمشیربازی اطلاعات زیادی ندارید. جایی که فکر می کردید تصویری از حرکت هایی که شمشیربازان دیگر انجام می دهند را دارید، و به نظرتان آسان هم می رسید، اما اکنون می فهمید که شمشیربازی واقعا سخت است. مطمئناً، یک پاره ریپوست (دفاع و جواب) می تواند ساده به نظر برسد، اما وقتی سعی می کنید آن را انجام دهید، متوجه می شوید که اجرای آن نسبتاً سخت است.

سرازیری بعدی منحنی جایی است که ما شاهد مشکلات زیادی برای شمشیربازان هستیم. آنها متوجه می شوند که چقدر مطالب و موضوع های مختلف شمشیربازی را نمی فهمند، و این می تواند بسیار آزاردهنده باشد. میزان کاری که برای رسیدن به سطح مهارت باید انجام شود اکنون بسیار نمایان می شود و در لحظاتی فوق العاده تهدید کننده است.

اینجاست که صبر و بردباری باید شروع بشود. شما باید انتظارات خود را بسنجید، اکنون که می دانید چه چیزی را نمی دانید، با این انتظارات سنجیده باید به خودتان زمان بدهید تا پیشرفت کنید. اگر این کار را نکنید، نمی توانید به قله صعود کنید و به تسلط بر این ورزش برسید.

در اینجا ترفند دیگری برای دانستن وجود دارد - این منحنی فقط یک بار اتفاق نمی افتد. این فراز و نشیب یادگیری در گذر از سطوح مختلف فرایند رسیدن به تسلط در شمشیربازی بارها و بارها اتفاق می افتد. وقتی به قهرمانی در سطح نوجوانان، سپس جوانان و رده های بعدی می رسید، هر بار دوباره خود را در همان نقطه خواهید یافت. به همین دلیل است که زمان زیادی طول می کشد تا به یک جایگاه مناسب در رده جدید برسید، و برای جا انداختن خود در رده سنی جدید زمان زیادی صرف می کنید. البته شما از این فرایند یادگیری لذت خواهید برد، و در این بین متوجه چیزهایی خواهید شد که قبلاً نمی دانستید، سپس به تدریج به سمت مرحله تسلط راه پیدا خواهید کرد.

هنگامی که وجود این منحنی یادگیری را پذیرفتید، می توانید یاد بگیرید که آن را کنترل کنید! و همین نکته ساده درک اینکه کجا هستید، همه چیز را بسیار ساده تر می کند.

برنامه کاری بلندمدت

اگرچه شمشیربازی یک ورزش سریع با حرکات برق آسا همراه با تصمیم گیری آنی می باشد، اما برای رشد و بهتر شدن به یک برنامه کاری طولانی مدت نیاز دارد. البته بخشی از این برنامه را به دلیل تغییرات تدریجی که در شمشیربازی ما اتفاق می افتد، متوجه نمی شویم. دلیل دیگر آن این است که یادگیری مهارت های شمشیربازی نیاز به زمان دارد.



برای رسیدن به **تسلط و چیرگی** در شمشیربازی باید **صبر و بردباری** را بیاموزید.

- شاید فکر کنید برای رسیدن به سطح بعدی سه ماه طول بکشد اما در عمل می بینید شش ماه طول می کشد.
- شاید فکر کنید که در سال جاری بتوانید برای مسابقات قهرمانی کشور عضو تیم استان بشوید، اما متوجه می شوید این فرصت را از دست داده اید و باید منتظر سال بعد بشوید.
- شاید فکر کنید در عرض پنج سال آینده بتوانید در شمشیربازی استاد بشوید، اما بعد متوجه می شوید که برای تمام عمر باید مشغول یادگیری باشید.

اگر انتظار دارید که مهارت های شمشیربازی و سطح بازی شما با سرعت یک هواپیمای جت بالا برود، شدیداً در اشتباه هستید. مهم نیست که به چه مهارت هایی یا تجربه ای رسیده باشید، تسلط بر شمشیربازی مستلزم زمان و نظم است. شما ممکن است سریع یاد بگیرید، اما حتی افراد باهوش در ورزش نمی توانند همه چیز را یک شبه یاد بگیرند.

صبر و بردباری به شما کمک می کند تا از فرایند درازمدت شمشیربازی به سلامت عبور کنید. یادگرفتن اینکه با گذر زمان **پیشرفت خود را به جای هفته و روز بصورت فصلی و ماهی اندازه گیری کنید**، یک عامل تقویتی باورنکردنی برای مهارت های شمشیربازی شما خواهد بود. ضمن اینکه، سلامت روان شما در پیمودن مسیر پر فراز و نشیب شمشیربازی را نیز تقویت می کند.

یکی از بدترین کارهایی که می توانید به عنوان یک شمشیرباز انجام دهید این است که زمان پیشرفت خود را دست کم بگیرید. اگر سعی کنید این زمان را، حتی اندکی، تسریع کنید، برای خود ناامیدی و تنش ایجاد می کنید که شما را عقب نگه خواهد داشت.

چند تاکتیک برای بهبود بردباری

گفتن اینکه ما باید در تمرین شمشیربازی خود صبور باشیم راحت است، اما چگونه باید این کار را انجام دهیم؟ شما باید راه هایی را پیدا کنید که برای شما واقعاً مفید باشد، در غیر این صورت دچار عادت های بدی خواهید شد که ترک کردن آنها چندان آسان نیست.

در اینجا به چند استراتژی برای یادگیری صبر و بردباری در شمشیربازی می پردازیم.

چند کتاب در مورد بردباری بخوانید.

بله، شمشیربازان عزیز، کتاب و مقاله های زیادی در مورد تمرین صبر وجود دارد. آنها واقعاً می توانند خیلی مفید واقع بشوند. این نوع نوشته ها به شما کمک می کنند نه تنها برای تمرین شمشیربازی خود صبر و حوصله پیدا کنید، بلکه به شما کمک می کنند تا در تمام بخش های زندگی تان نیز بردبار باشید.



مدیتیشن را تمرین کنید.

همان طور که باید شمشیربازی خود را تمرین کنید، می توانید صبر و بردباری خود را از طریق **مدیتیشن** تمرین کنید. دلیل این کار این است که این تمرینات به ذهن شما اجازه می دهد فضا پیدا کند و سرعت خود را کاهش دهد. ما در زندگی گاهی اوقات آنقدر سریع پیش می رویم که نمی دانیم راهی که می رویم کدام است و به کجا ختم می شود. و مدام به خود فشار می آوریم.

مدیتیشن فضایی در مغز شما باز می کند که به شما اجازه دهد تا ارتباطات خود را به خوبی ببینید. مدیتیشن روزانه بهترین گزینه است و فقط به ده دقیقه یا کمی بیشتر نیاز دارید تا موثر باشد. این کار درست مانند نوشته های ذکر شده در بالا، می تواند در زمینه های گسترده ای از زندگی تان به شما کمک کند.

تنفس عمیق را تمرین کنید.

تمرینات تنفسی یک راه عالی برای آرام کردن سیستم عصبی شما و توقف ناامیدی است. یک نفس کوتاه و به دنبال آن یک بازدم طولانی، سطح انرژی شما را به سطح معقولی برمی گرداند.

زمانی که به دلیل اینکه تکنیکی را دریافت نمی کنید یا زیاد به خودتان فشار می آورید دچار سردرگمی می شوید، این نوع تمرین می تواند به شما کمک کند تا آرام شوید و از آن حال و هوا خارج شوید. این تکنیک خاص بردباری برای زمانی است که در لحظه قرار دارید، ضمن اینکه به شما

کمک می کند تا انتظارات زیادی را که برای پیشرفت دارید کنار بگذارد. این شبیه مدیتیشن است، اما بیشتر بعنوان یک راه حل سریع و آبی بکار می رود.

دفترچه یادداشت یا خاطرات خود را مرور کنید.

مشاهده پیشرفت تدریجی خود ممکن است دشوار باشد. وقتی به اولین روزهای شمشیربازی فکر می کنیم، تمایل داریم مهارت های فعلی خود را به آن گذشته ها نسبت بدهیم. اما در حال حاضر شما از آن جایی که شمشیربازی را شروع کردید، کیلومترها فاصله دارید و این یک امتیاز قابل توجه است!

اگر در طول دوره شمشیربازی خود **دفترچه** یادداشتی برای شمشیربازی خود نگه نداشته اید، اشکالی ندارد. هنوز هم می توانید به عقب برگردید و به تصاویر یا ویدیوهای روزهای اولیه شمشیربازی خود نگاه کنید تا ببینید از کجا آمده اید. با مربی و هم تیمی های خود در مورد پیشرفتی که کرده اید صحبت کنید. همچنین می توانید به تماشای یک کلاس مقدماتی شمشیربازی بروید، یا بهتر است برای آموزش دادن در این نوع کلاس ها داوطلب شوید. این کار یک چشم اندازی عالی به شما می دهد.



یادگیری و درک اهمیت صبر نه تنها در شمشیربازی، بلکه در طیف گسترده ای از بخش های گوناگون زندگی شما مفید خواهد بود. ما در لحظه کنونی که در آن هستیم و ناامیدی هایی که در مورد موقعیت فعلی خود داریم آنقدر گره خورده ایم که می توانیم به راحتی تصویر بزرگ تر را فراموش کنیم.

هیچ راه حل یک شبه برای تبدیل شدن به یک شمشیرباز بامهارت وجود ندارد. شما همیشه برای رسیدن به اهدافتان راه طولانی در پیش دارید، و این می تواند به این دلیل نیز باشد که ما در طی فرایند پیشرفت خود به طور مداوم اهداف خود را تغییر می دهیم. قطار همیشه در حال حرکت است و همیشه اینطور خواهد بود! در شمشیربازی نیز این گونه است ضمن اینکه زندگی قطعاً این گونه نیز هست.

یکی از فضیلت هایی که در این مسیر به دست خواهید آورد این است که متوجه می شوید هیچ میانبری در زندگی وجود ندارد. و این چیز بدی نیست! در واقع، زمانی که فاصله ای که باید طی کنید را بپذیرید، این باعث می شود که جاده بسیار کمتر سخت به نظر برسد. شما کاملاً می توانید به هر موفقیتی را که به دنبالش هستید برسید، اما باید در حین تلاش برای رسیدن به آن، کمی به خودتان لطف کنید.

Igor Chirashnya