

برای بند بند انگشتانم تمرین تخصصی دارم

«مریم مهران فرد» که در مسابقات مچ اندازی قهرمانی آسیا با کسب ۴ مدال در خشش خیره کننده‌ای داشت در گفت‌وگو با ما از این رشته، هیجانش و ... می‌گوید

مجید حسین زاده | روزنامه‌نگار



بانوی مچ انداز تیم ملی کشورمان در رقابت‌های آسیایی کولاک کرد و مانند یک صیاد کاربلد، مدال‌های زیادی را در تور خودش صید کرد. احتمالاً شما هم ویدئوی رقابت او با حریفش در مسابقه فینال را که در شبکه‌های اجتماعی پر باز دید شده، دیده باشید. «مریم مهران فرد» از خراسان رضوی در وزن ۸۰ کیلوگرم در رده سنی مستر توانست در دو دست راست و چپ به مدال طلا دست یابد اما او به همین دو مدال اکتفا نکرد. این بانوی مچ انداز با کسب یک نقره و یک برنز در ده سنی بزرگسالان هم برای تیم ملی بانوان که برای اولین بار به مسابقات آسیایی اعزام شده بود، افتخار آفرینی کرد. در خور ذکر است که تیم ملی مچ اندازی ایران در این دوره از مسابقات با کسب ۴ مدال طلا، ۷ مدال نقره، ۲۰ مدال برنز و مجموع ۳۱ مدال در جایگاه سوم آسیا بعد از قزاقستان و قرقیزستان قرار گرفت. پرواضح است که مهران فرد با کسب ۲ طلا، یک نقره و یک برنز سهم قابل توجهی در درخشش و افزایش مدال‌های ایران داشته است. به همین بهانه و در پرونده امروز زندگی سلام، چند ساعت بعد از بازگشتش به کشور از مسابقات آسیایی، گفت‌وگویی داشتیم که در ادامه خواهید خواند.



قزاقستان، مهد مچ اندازی دنیاست

به عنوان اولین سوال در باره حضور تیم ملی بانوان در مسابقات آسیایی برای اولین بار و سطح مسابقات می‌پرسم که می‌گوید: «ما به عنوان تیم بانوان ایران، اولین دوره بود که در این مسابقات شرکت می‌کردیم و تجربه بین‌المللی نداشتیم. سطح مسابقات بسیار بالا بود و رقابت‌های سنگینی را با حریفان برگزار کردیم. مسابقات در قزاقستان برگزار شد و این کشور، مهد مچ اندازی دنیاست و همان طور که متوجه شدید در این دوره از مسابقات به مقام قهرمانی هم دست یافت. از بکستان هم مچ اندازهای خوب و سرشناسی دارد. بنابراین مچ اندازهای قزاقستانی، بیشترشان قهرمان جهان هم هستند و این کار مارا خیلی سخت می‌کند».

حریفان از توانمندی ایرانی‌ها شوکه بود



کسب مقام سومی برای اولین حضور تیم ملی مچ اندازی در مسابقات آسیایی، دستاورد بسیار خوبی محسوب می‌شود. از مهران فرد درباره واکنش حریفانشان به قدرت مچ اندازهای ایرانی به ویژه خودش که دو مدال طلا توسط دو دست راست و چپ کسب کرده، می‌پرسم که می‌گوید: «حریف‌ها از کیفیت مچ اندازهای ایرانی که برای اولین بار در این مسابقات شرکت کرده بودند، شوکه شده بودند. حتی خود من فکر نمی‌کردم که در مسابقه فینال از پس حریف ازبکستانی بر بیایم چون خیلی قوی و در سطح جهانی بود اما خدا را شکر، موفق شدم».

استعدادم در کودکی کشف شد

برایم جالب است که بدانم استعداد خانم «مهران فرد» در این رشته ورزشی چطور کشف شده است؟ این بانوی مچ انداز پاسخ می‌دهد: «من متولد سال ۱۳۶۰ هستم. از دوران کودکی به این کار یعنی مچ اندازی علاقه داشتم البته نه به عنوان یک رشته ورزشی بلکه به عنوان یک تفریح و فعالیتی برای سرگرم شدن. مثلاً هر وقت با دوستانم بودیم، با هم مچ می‌انداختیم و این کار را دوست داشتم و همان‌جا متوجه می‌شدم که در آن استعداد دارم ولی چون مسابقه‌ای نبود، پیگیری‌ش نمی‌شدم ولی واقعاً به آن علاقه‌مند بودم».

جزو اولین‌های این رشته در ایران هستم

او درباره مسابقه این رشته ورزشی در ایران می‌گوید:

«رشته ورزشی مچ اندازی، تقریباً ۴ سال است که در ایران طرفدارانی پیدا کرده و باشگاه‌هایی هستند که آن را به صورت حرفه‌ای آموزش می‌دهند. من هم از سال ۹۶، جزو اولین نفرها بودم که به صورت حرفه‌ای وارد این رشته شدم. از سطح مسابقات شهرستانی شرکت کردم، بعد که اول شدم، رفته مسابقات انتخابی استان، سپس کشور و به همین ترتیب بعد از کسب چندین مدال طلای کشوری در رشته مچ اندازی با دست چپ و راست، قرار شد به عنوان نماینده کشورمان در نوزدهمین دوره رقابت‌های مچ اندازی قهرمانی آسیا شرکت کنم».

تمرینات این رشته ورزشی خاص است

«معمولاً در روز، حداقل ۲ ساعت تمرین می‌کنم و تمرین پای میز مچ اندازی هم، حداقل سه بار در هفته»، مهران فرد با این مقدمه می‌افزاید: «اگر کسی بخواهد وارد این رشته ورزشی بشود، اولاً باید بداند که اصول و قوانین خودش را در دنیای زیر نظر یک مربی خیلی خوب و باتجربه، ابتدا میزان استعدادش بررسی شود و سپس تمرینات حرفه‌ای را شروع کند. این رشته، تکنیک‌های خاص خودش را دارد و برای اجراشان در مسابقه باید تمرینات خاصی هم داشت. بند بند انگشتان باید تمرین داده شود، انگشت‌ها، کف دست، پشت دست، مچ، ساعد، جلو بازو، پشت بازو و ... تمرین‌های جداگانه‌ای دارد که برای انجام تکنیک‌های این رشته، باید بلد باشید. به طور کلی، تمرینات این رشته به ۲ دسته تقسیم می‌شود: تمرینات تخصصی بدن سازی، مچ اندازی و تمرینات پای میز مچ اندازی».

میز مچ اندازی ۲ تا پد و یک داور

او درباره ملزومات فعالیت در این رشته ورزشی و وسایل مورد نیاز برای مسابقه دادن می‌گوید: «برای فعالیت به صورت حرفه‌ای در این رشته ورزشی، یک میز داریم به نام میز مچ اندازی که روی آن، دوتا پد دارد. این مسابقات مثل هر مسابقه ورزشی دیگر، قوانین خاص خودش را دارد. این که چطور دست‌مان را روی پد بگذاریم، چطور مچ حریف را بگیریم و ... اصولی دارد که اگر رعایت نشود، خطاست و نتیجه مسابقه به نفع حریف ثبت خواهد شد. مسابقه مچ اندازی با دستور دارو شروع می‌شود و نفر به رقابت می‌پردازند. بنابراین مسابقات این رشته با آن چیزی که بعضی‌ها در خانه با دوست و آشنا، مچ می‌اندازند، خیلی فرق می‌کند و قابل مقایسه نیست».

به در قوطی نگاه کنم باز می‌شود!

از او درباره تاثیر این رشته

ورزشی بر زندگی‌اش می‌پرسم و این که تا حالا در بطری یا قوطی بوده که نتواند با این مچ‌های قوی‌اش باز کند؟ او می‌گوید: «در هیچ بطری نیست که تا امروز نتوانسته باشم آن را باز کنم اما این اتفاق افتاده که در یک بطری را هیچ فردی در جمع دوستانه‌مان نتوانسته باز کند، اما به قول بقیه، من تا نگاهش کردم، باز شد! این رشته ورزشی به شدت باعث افزایش اعتماد به نفس در انسان می‌شود و این خودباوری، در بقیه مرا حل زندگی هم به درد می‌خورد».



مسابقات مچ اندازی در صدم ثانیه تمام می‌شود

از او درباره این که یک مسابقه مچ اندازی تقریباً چه قدر طول می‌کشد هم می‌پرسم که نکته جالبی می‌گوید: «شرکت در مسابقات مچ اندازی استرس زیادی به فرد وارد می‌کند. روبه‌رو شدن با حریفی که نتیجه مسابقه با او در چشم بر هم زدن مشخص خواهد شد، خیلی استرس زاست. در مسابقات مچ اندازی اگر هر دو حریف، خیلی حرفه‌ای باشند، مسابقه در صدم ثانیه تمام خواهد شد، اما در مسابقات معمولی‌تر هر مسابقه در نهایت ۳ ثانیه طول خواهد کشید که همین ۳ ثانیه، انرژی زیادی از انسان می‌گیرد. توجه داشته باشید که مصدومیت‌های این رشته به دلیل سنگین و رقابتی بودنش و فشار زیادی که روی دست می‌آورد، خطرناک است بنابراین به آن سادگی که در قابتلویزیون یار شبکه‌های اجتماعی باز نشر شد مردم دیدند، نیست».



هزینه‌های فعالیت در این رشته ورزشی کم نیست

شاید این طور به نظر برسد که فعالیت در رشته مچ اندازی، هزینه‌ای نداشته باشد. مهران فرد درباره این ادعا می‌گوید: «نمی‌شود گفت که این رشته ورزشی هزینه ندارد. به هر حال، الان برای داشتن تغذیه درست و حسابی که لازمه موفقیت در هر رشته ورزشی است، هزینه زیادی باید پرداخت کرد. الان ورزشکارهای قدرتی مثل بدن سازها، بالاخره یک سری مکمل‌های قانونی استفاده می‌کنند و ... که همه این‌ها هزینه‌زاست و البته باید زیر نظر مربی باشد».

دست‌بلندها در این رشته موفق‌ترند

«برای افرادی که می‌خواهند وارد این رشته ورزشی بشوند، می‌خواهم قبل از هر چیز بدانند که به شدت هیجان‌انگیز، مفرح و دوست‌داشتنی است»، او می‌گوید: «اول از همه علاقه و پشتکار است که باعث موفقیت انسان در هر رشته و کاری می‌شود. ما الان در این رشته قهرمان‌های جهانی داریم که قدشان کوتاه است یا برعکس، قدشان بلند است بنابراین خیلی ویژگی ظاهری خاصی برای موفقیت در این رشته وجود ندارد. در مجموع اگر دست بلندتر باشد به ویژه انگشت‌های دست، شانس موفقیت مچ انداز بیشتر می‌شود. البته باز هم تمرینات و یادگیری تکنیک‌ها و به کار بردن‌شان به نظر مهم‌تر است».

به زودی راننده اتوبوس خواهم شد

او درباره وضعیت این رشته ورزشی، تعداد ورزشکاران آن در کشور و آینده خودش هم می‌گوید: «فکر کنم ۲۰ یا ۳۰ نفر بانوی مچ انداز در کشور داریم که به صورت حرفه‌ای فعالیت می‌کنند و برای این دوره از مسابقات، ۶ نفر به ازبکستان اعزام شدیم. من قرار است به زودی وارد سازمان اتوبوسرانی شوم. همه کارهای استخدام را انجام دادم و قول دادند که به زودی وارد این حرفه شوم».

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

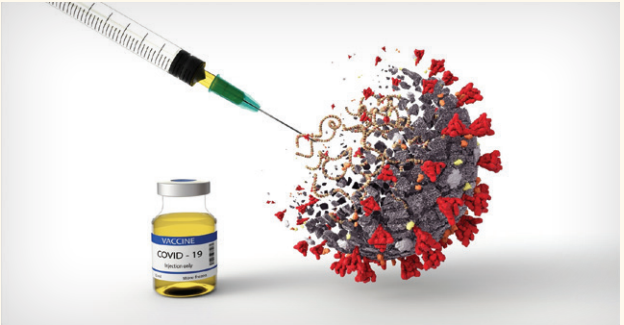
شنبه ۶ شهریور ۱۴۰۰
۱۹ محرم ۱۴۴۲ • ۱۲۸ آگوست ۲۰۲۱
شماره ۲۰۷۳۸

۱۹۵۸

چرا بعضی‌ها واکسن نمی‌زنند؟

شاید شما هم از واکسن نزدن عده‌ای متعجب باشید خطای شناختی «از قلم انداختن» به خوبی علت رفتار این چنین افرادی را تبیین می‌کند

این روزها واکسن کرونا، برای واجدان شرایط تا حدود ۴۵ سال تزریق می‌شود اما به رغم آمار تلخی از ابتلا و فوت هموطنان‌مان، همچنان خیلی‌ها هستند که با این که شرایطش را دارند اما واکسن نمی‌زنند. آن‌ها معتقدند نمی‌خواهند با دست خودشان عوارض تزریق واکسن را به جان بخرند؛ اما هیچ وقت نمی‌گویند چرا حاضرند با انفعال‌شان خطر ابتلای خود و اطرافیان‌شان به کرونا را به جان بخرند و هزینه‌های زیادی به خانواده و جامعه تحمیل کنند. شاید در اطرافیان شما هم چنین افرادی باشند، کسانی که علت رفتارشان را در ک نمی‌کنید و نمی‌دانید چطور می‌شود مجاب‌شان کرد که خطر بسیار کم عوارض واکسن، از خطر زیاد ابتلا به آن بهتر است. مطالعه بخش‌هایی از کتاب «هنر شفاف اندیشیدن» اثر رولف دوبلی با ترجمه عادل فردوسی‌پور از نشر چشمه می‌تواند تا حدی ماجرا را روشن کند.



خطای از قلم انداختن

فرض کن همراه دو کوهنوردی یک یخچال طبیعی ایستاده‌ای. نفر اول سُر می‌خورد و در یک شکاف عمیق می‌افتد. اگر تو در خواست کمک کنی، ممکن است او زنده بماند، اما این کار را نمی‌کنی و او می‌میرد. نفر دوم را خودت داوطلبانه نوبی یک دره هُل می‌دهی. کمی بعد او هم می‌میرد. کدام مورد بیشتر روی وجدان تو سنگینی می‌کند؟ با بررسی منطقی گزینه‌ها، مشخص است هر دو مورد به یک میزان قابل سرزنش‌اند و هر دو به مرگ همراهات منجر می‌شوند، اما یک چیز باعث می‌شود مورد اول، یعنی مورد انفعالی، کمتر از دیگری و حشنتا جلوه کند. به این احساس «خطای از قلم انداختن» می‌گویند. این موضوع زمانی اتفاق می‌افتد که فعل یا انفعال به عواقب بی‌رحمانه‌ای منجر شود. در چنین مواردی، مانع‌الراتر جیح می‌دهیم و نتایج آن برای ما آراش‌بخش‌تر است. فرض کن رئیس اداره فدرال دارویی هستی. باید درباره صدور مجوز دارویی برای بیماران صعب‌العلاج تصمیم‌گیری. این قرص‌ها ممکن است عوارض جانبی کشنده‌ای داشته باشند؛ در بیست درصد موارد، بیمار در جامی می‌میرد. اما در هشتاد درصد این داروها در مدت کوتاهی جان بیمار را نجات می‌دهند. چه تصمیمی می‌گیری؟ بیشتر افراد استفاده از دارو را تایید نمی‌کنند. برای آن‌ها تایید استفاده از دارویی که باعث مرگ یک پنجم افراد می‌شود نسبت به کمک نکردن به هشتاد درصد باقی‌مانده عمل ناشایست‌تری به نظر می‌رسد... قانون عرفی نشان می‌دهد این «عواجز ذهنی» چگونه در جامعه ماریشه دوانده است... به دلیل همین طرز فکر است که والدین به رغم این که واکسیناسیون به وضوح خطر ابتلا به بیماری را کاهش می‌دهد، از واکسینه کردن فرزندانشان خود سرباز می‌زنند. البته احتمال اندک بیمار شدن بر اثر واکسن وجود دارد، اما در مجموع واکسن زدن عملی منطقی است. واکسیناسیون علاوه بر خود کودک از جامعه هم در برابر بیماری محافظت می‌کند. شخصی که خود از بیماری مصون است دیگران را هم مبتلا نخواهد کرد. از نظر منطقی اگر کودک‌ان واکسینه نشده به یکی از این بیماری‌ها مبتلا شوند، می‌توان والدین آن‌ها را به خاطر ضرر رساندن به کودکان خود متهم کرد. اما نکته دقیقاً همین جاست؛ انفعال عمدی (مثل این که والدین کودک‌ان خود را واکسینه نکنند) نسبت به عملی یا نتایج مشابه مثل این که والدین عمداً کودک خود را بیمار کنند تأثیر خفیف‌تری دارد. چنین توهماتی نیز از این خطا ناشت می‌گیرند. ماه‌های این که خودمان کمک کنیم صبر می‌کنیم تا مردم به خود آسیب‌زنند سرمایه‌گذاران و خبرنگاران اقتصادی نسبت به بنگاه‌هایی که محصولات جدیدی تولید نمی‌کنند در مقایسه با تولیدکنندگان محصولات بی‌کیفیت سخت‌گیری کمتری دارند، هر چند نحوه عملکرد هر دو گروه باعث نابودی‌شان می‌شود در بورس، بسنده کردن به سهام‌های بی‌کیفیت به نظر بهتر از خرید دایمی سهام‌های بد است.

انفعالی با حس خوب و تبعات بد

خب حالا که بخشی از این کتاب خوب را خواندیم در ک بهتری راجع به انگیزه افراد برای واکسن نزدن داریم. مثال‌های امروزی این انفعال زیاد است. اما مهم‌ترینش همین واکسن زدن است. فرد تصور می‌کند ممکن است با واکسن زدن دچار برخی عوارض شود. پس ترجیح می‌دهد به امید موهوم این که هیچ وقت خودش و اطرافیان‌ش مبتلا نمی‌شوند واکسن نزنند؛ چون نمی‌خواهد با رفتارشان خطر احتمالی را متوجه خودش کند. در حالی که این انفعال در حقیقت یک رفتار است، یک انتخاب جدی است که دوش در چشم خود فرد، خانواده‌اش و در نهایت جامعه می‌رود. نمی‌شود یک نفر بگوید اختیار خودش را در دوازدهم تیرگی عوارض چند ساعته واکسن نمی‌خواهد به آن بدهد، در حالی که او و خانواده‌اش با تمام مردم جامعه سوار یک کشتی هستند. واکسن نزدن یک انتخاب اشتباه و یک رفتار غلط در قبال خود فرد و جامعه است در ست مثل ماسک نزدن و خیلی رفتارهای غلط دیگر. فرد ترجیح می‌دهد از یک خطر کوچک با احتمال وقوع بسیار کم، با انفعال خودش پیشگیری کند در حالی که به اشتباه فکر می‌کند عامل مبتلا شدن خودش نیست؛ پس خودش ضریب به خودش نرسانده، در حالی که آن‌ها هم با انتخاب واکسن نزدن ضرر را به خودش، خانواده و جامعه وارد کرده است. به قول رولف دوبلی: اگر بخشی از راه حل نیستی پس خود مشکلی!

پرونده