

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

پنج شنبه • ۸ آبان ۱۳۹۹

۱۲ ربیع الاول ۱۴۴۲ • ۱۲۹ اکتبر ۲۰۲۰

شماره ۳۰۵۱۰

۱۷۳۰

مردان سنگی در چالش خون و خشونت

به بهانه خدا حافظی «حبیب» اسطوره ورزش های رزمی ترکیبی از پیامدهای خطرناک این ورزش روی روان جوانان و فضای عجیب خدا حافظی او گفتیم

پرونده

هنرهای رزمی ترکیبی ورزشی است خشن و پرتعداد که به صورت مخفف MMA خوانده می شود. معتبرترین لیگ این رشته UFC نام دارد و برخلاف کشتی کج و لیگ معروف WWE که همه چیز در آن نمایشی و طراحی شده است؛ از خشونت محض پیروی می کند. جالب است که چند روز قبل حبیب نورماگومدوف اسطوره روس این رشته که به خاطر چهره و روحیات خاصش به مرد سنگی معروف بود متأثر از تالمات روحی ناشی از فوت پدرش با دنیای قهرمانی وداع کرد. خدا حافظی این ورزشکار نام آور که بعد از مک گرگور ورزشکار ایرلندی، شاخص ترین چهره تاریخ MMA بود، بهانه ای شد که از زوایای مختلف به این رشته پرتعداد بپردازیم. ممکن است در هر خانواده ای نوجوانی باشد که به چنین رشته هایی علاقه مند است و مسابقاتش را دنبال می کند. خانواده ها گاهی معتقدند تماشای چنین مبارزاتی صرفاً هیجان فرزندشان را تأمین می کند و آسیب جسمی و روحی در پی ندارد. در این پرونده به تأثیر پیگیری چنین رشته هایی روی روان آدم ها پرداخته ایم. از خدا حافظی عجیب «حبیب» گفته ایم و هر دو موضوع را از منظر روان شناسی بررسی کرده ایم و در پایان به معرفی دو اسطوره این ورزش و قهرمان کشورمان در این رشته یعنی امیرعلی اکبری پرداخته ایم.

افزایش پر خاشگری در کمین طرفداران MMA و کشتی کج

تماشای این ورزش پر هیجان اما خشن با رغبت به انجام تمریناتش، آسیب های روان شناسی زیادی برای نوجوانان و جوانان در پی خواهد داشت



دکتر مهدی سوداوری | روان شناس و مدرس دانشگاه

رشته ورزشی رزمی ترکیبی که در ایران به آن MMA به نوع نمایشی اش کشتی کج گفته می شد، از رشته های پرباهو و پول ساز در جهان است، البته بیشتر شرکت های شرط بندی از این رشته منتفع می شوند تا ورزشکاران و مربیان. این رشته شامل دو دسته مبارزه است: رقابت های رزمی ترکیبی نمایشی و رزمی ترکیبی رقابتی. در دسته نمایشی که بیشتر در ایران شناخته شده است، مسابقات و حرکات دو مبارز از قبل طراحی و هماهنگ شده است. آن صحنه های بسیار خشنی که از این مسابقات دیده می شود، در واقع ساختگی و از پیش طراحی شده است اما در حالت رقابتی، هر چند قوانین بسیار سخت گیرانه ای برای حفاظت از مبارزان وجود دارد اما باز هم جانشان در خطر خواهد بود. این رشته به علت ماهیت هیجانی آن برای نوجوانان و جوانان بسیار جذاب است زیرا در نوجوانی با افزایش ترشح هورمون های جنسی، سطح پر خاشگری به خصوص در پسران افزایش چشمگیری پیدا می کند. هورمون های مردانه باعث رویش ریش و سبیل، بم شدن صدای مردان و چهارشانه شدن آن ها می شود، اما افزایش پر خاشگری از آثار جانبی آن است. حال برای ارضای این پر خاشگری، افراد به تماشای ورزش های خشن یا انجام آن ها رغبت پیدا می کنند اما از آن جا که این حالت فقط چند سال وجود دارد، بعد از مدتی بدن و مغز به هورمون تستسترون عادت می کند و پر خاشگری کاهش می یابد ولی آثار منفی دیگرش بر ای همیشه باقی می ماند.

چرا نوجوانان علاقه مند به این رشته هستند؟

ما برای تصمیم گیری ها فقط نمونه های موفق یک مسیر را می بینیم



تصمیم «حبیب» احساسی بود یا منطقی؟

واکاوی روان شناسانه باز نشستگی غیر منتظره اسطوره UFC که علت این تصمیم

را مرگ پدرش اعلام کرد



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

«حبیب نورماگومدوف» این هفته بعد از برد در برابر «جاستین گیجی» اعلام کرد که تصمیم دارد از دنیای مبارزه خدا حافظی کند. این تصمیم در وضعیت اعلام شد که او ۳۲ سال دارد و طبق نظر کارشناسان هنوز دست کم دو یا سه سالی فرصت داشت تا به مبارزه کردن ادامه دهد و برای خود افتخار کسب کند. آن طور که گاردین گزارش کرده، حبیب در زمان اعلام تصمیم خود گفته: «من به هیچ عنوان بدون پدرم دیگر پا به میدان مبارزه نخواهم گذاشت. به مادرم قول داده ام که این آخرین مبارزه من باشد.» او سپس در حالی که تلاش داشته مانع از ریختن اشک هایش شود، ادامه داد: «وقتی من قولی می دهم، پای آن می ایستم.» اما آیا اعلام تصمیم در باره چنین موضوع مهمی آن هم تنها چند ماه بعد از فوت پدر، تصمیمی منطقی است؟ در ادامه نگاهی روان شناسانه به وابستگی پدر و پسر خواهیم داشت.

تحمل فوت پدرش به خاطر کرونا دشوار بود

بگذارید پیش از پرداختن به درستی یا نادرستی نحوه تصمیم گیری حبیب، ابتدا نگاهی به جایگاه پدر او بیندازیم. پدر حبیب خودش ورزشکار بود و حبیب را از کودکی با ورزش و مبارزه آشنا کرد. در تمام زندگی حرفه ای حبیب، عبدالمناف برای او هم پدر بود و هم مربی. در لحظات مهم زندگی همراهش بود؛ از رینگ مبارزات تا دیدار با ولادیمیر پوتین. از سویی در فرهنگی هم که حبیب در آن بزرگ شده است، جایگاه پدر بسیار مورد احترام است. حبیب هم البته عشق و احترام خود را به پدر طی این سال ها بارها و بارها نشان داده بود؛ چه در مصاحبه های خود و چه پست های خود در اینستاگرام. با توجه به تمامی این موارد می توان تصور کرد که از دست دادن پدر در حدود نیمه تیر ماه امسال چقدر برای حبیب و خانواده اش دشوار بوده است. به ویژه که پدر او به کرونا مبتلا شد و بعد از چند هفته دست و پنجه نرم کردن با این بیماری در حالی که تنها ۵۷ سال داشت، فوت کرد. اتفاقی که کمتر کسی انتظار آن را داشت.

الان زمان گرفتن چنین تصمیم مهمی نبود

یکی از توصیه های متخصصان درباره دوران سوگوار، دوری از تصمیم گیری به ویژه برای موضوعات مهم زندگی در این دوره است. متخصصان این حوزه به تجربه دریافته اند زمانی که افراد در دوره سوگاری تصمیمی می گیرند، بعد از مدتی به احتمال زیاد پشیمان می شوند چرا که تصمیم های گرفته شده در این دوران اغلب تحت تأثیر هیجانات شدید است. از طرفی بعد از گذشت چند ماه و گذر از دوره سوگاری، اولویت های افراد در زندگی تغییر می کند و همین می تواند تصمیم گرفته شده را به تصمیم نامتناسب تبدیل کند. بر همین مبنا توصیه عمومی این است که افراد دست کم به مدت شش ماه (در دوره سوگاری) از تصمیم گیری در امور مهم زندگی خود جدا خودداری کنند. البته بسته به جایگاهی که فرد فوت شده برای بازماندگان دارد، متخصصان ممکن است توصیه کنند که نزدیکان زمانی طولانی تر حتی بیش از یک سال از گرفتن تصمیم های مهم در زندگی خود اجتناب کنند.

احتمالا در آینده پشیمان خواهد شد

درباره حبیب و با توجه به جایگاه ویژه ای که پدر در زندگی او داشته، به نظر می رسد که اگر او می خواست محتاطانه عمل کند باید تصمیم گیری درباره موضوع مهمی چون خدا حافظی از دنیای مبارزه را دست کم یک سال به تأخیر می انداخت. این در حالی است که او حتی همان شش ماه، توصیه عمومی را هم متأسفانه لحاظ نکرد و بر این اساس دور از انتظار نخواهد بود که در آینده او پشیمان شود یا این که تلاش کند به نوعی در این تصمیم تغییراتی ایجاد کند.



رفتارهایی مانند رقابت جویی، انگیزه پیشرفت، پشتکار و... والاایش گفته می شود. به عبارت دیگر، نوجوان نیاز به برتری جویی دارد. حال می تواند این برتری جویی را در دعا و کتک کاری ارضا کند یا در میدان سازنده تری مثل پیشرفت شغلی و ورزش های رقابتی غیر خشن مثل فوتبال و والیبال. قاعدتاً فردی که وارد رشته خشنی مثل رزمی ترکیبی می شود، نیازش به صورت مستقیم و با پر خاشگری خالص ارضا می شود و راه های سالم تر برتری جویی را یاد نمی گیرد. این رفتار باعث پیروزی در میدان مبارزه می شود ولی در زندگی اجتماعی مشکل ساز خواهد بود. البته باید دقت کرد که هر انسانی با توجه به



مشکل ساز شدن در زندگی اجتماعی

موضوع دیگر، والاایش پر خاشگری است. در روان شناسی تغییر کانال نحوه ارضای پر خاشگری از پر خاشگری واضح به

۳ جنگجوی برتر

آشنایی با «کانر مک گرگور»، «حبیب نورماگومدوف» و «امیرعلی اکبری» که جزو برترین ورزشکاران رشته MMA هستند

مبارزان حاضر در MMA را می توان کامل ترین مبارزان دنیا در عرصه رقابت های رزمی دانست. مبارزانی که محدود به سبک خاصی نیستند. آن ها نه کیک بوکسور محسوب می شوند، نه جودوکار، نه کاراته کا و نه کشتی گیر؛ سبک آن ها ترکیبی است از تمامی این رشته ها. در ادامه با دو ورزشکار برترین ایران آن آشنا خواهید شد.

حبیب نورماگومدوف | ۲۹ بازی بدون شکست

۲۸ مبارزه در قفس بدون حتی یک شکست، رکورد خارق العاده ای محسوب می شود که تا چند روز پیش معلوم نبود تا کجا قرار است ادامه پیدا کند یا چه کسی بالاخره می تواند طعم شکست را به دارنده این رکورد بچشاند اما حالا معلوم شده است. در مبارزه چند شب پیش «حبیب نورماگومدوف» و «جاستین گیجی» که در شهر ابوظبی انجام شد، حبیب در راند دوم حریف را تسلیم کرد تا کارنامه اش در UFC به ۲۹ پیروزی و صفر شکست تبدیل شود و این طولانی ترین رکورد مبارزه بدون شکست در تاریخ مسابقات هنرهای رزمی ترکیبی است. بعد از این مبارزه بود که نورماگومدوف اعلام کرد تصمیم گرفته باز نشستگی کند.

او متولد ۲۰ سپتامبر ۱۹۸۸ در روسیه است و تنها مسلمانی است که در مسابقات یو اف سی قهرمان شده. جالب است بدانید، پدر حبیب که از ارتشی های قدیمی روس بوده، پسرش را از کودکی مجبور به کشتی گرفتن با بزرگ ترها می کرده است. سه قهرمانی سبک وزن یو اف سی، بهترین مبارز بین المللی سال ۲۰۱۶، بیشترین رشد در MMA و... گوشه ای از افتخارات روی رینگ این ورزشکار معروف به مرد سنگی است. خدا حافظی حبیب و مک گرگور با هم در یک بازه زمانی کوتاه مثل این است که دنیای فوتبال، مسی و کریس رونالدو را با هم از دست بدهد.

کانر مک گرگور | رکورددار سریع تمام کردن مبارزه

این ورزشکار متولد ۱۴ ژوئیه ۱۹۸۸ در دوبلین ایرلند است. او در زمان کودکی دوست داشته که فوتبالیست شود و برای تیم محبوبش یعنی منچستر یونایتد بازی کند. جالب است که مدتی هم فوتبال بازی کرده اما بعدش سراغ بوکس و در نهایت MMA درآورده است. خانواده او بسیار فقیر بودند و به همین دلیل، در نوجوانی برای مدتی به عنوان لوله کش مشغول کار بوده و در نهایت به MMA روی آورده است. کانر قبل از ورود به UFC وضع مالی خوبی نداشته اما در اولین مبارزه اش ۶۰ هزار دلار به دست آورده و زندگی اش از این رو به آرزو شده است. تا لحظه خدا حافظی از رینگ او یکی از پردرآمدترین مبارزان UFC بوده است. او رکورد سریع تمام کردن مبارزه (به اصطلاح فینیش) بر سر کمر بند قهرمانی یو اف سی است، جایی که توانست در سال ۲۰۱۵ حریف بزرگ خود آلکس وندر ۱۳ ثانیه شکست بدهد و به قهرمانی جهان دست یابد. در ضمن، او تنها کسی در یو اف سی است که قهرمانی دو وزن را همزمان دارد. از افتخارات دیگر او می توان به کسب عنوان «برترین مبارز UFC 2015» او «برترین مبارز تازه وارد UFC 2013» اشاره کرد. مک گرگور برخلاف آمار خوب ورزشی، به لحاظ اخلاقی اصلاً آدم موچهی نیست و رفتارهای عجیبی دارد. استفاده از الفاظ زشت، رفتارهای زننده در نشست های خبری و... از جمله مواردی است که باعث شده در همه جای دنیا او را به عنوان الگوی نامناسبی برای جوانان بشناسند. مک گرگور حدود یک سال قبل بعد از شکست از حبیب از دنیای ورزش خدا حافظی کرد.



امیرعلی اکبری | نایب قهرمانی در سال ۲۰۱۶
او ۲۰ آذر ۱۳۶۶ در جمال آباد سراب در آذربایجان شرقی به دنیا آمد. علی اکبری دانش آموخته کارشناسی رشته تربیت بدنی است و ورزش را با کشتی فرنگی و قهرمانی جهان شروع کرد اما محرومیت به خاطر دوپینگ باعث شد به سمت MMA برود. در مسابقات جهانی ۲۰۱۳ بود که به مدال طلای سنگین وزن فرنگی جهان رسید اما برای دومین بار در این مسابقات در نمونه خون وی ماده ممنوعه استروئید آنابولیک دیده شد و به همین دلیل فیلا به دلیل تکرار دوپینگ، وی را به صورت مادام العمر محروم کرد. در خور ذکر است که او برنده مدال طلای قهرمانی کشتی فرنگی جهان در سال ۲۰۱۰ و برنز قهرمانی جهان ۲۰۰۹ و مدال طلای قهرمانی آسیاست. یک سالی پس از محرومیت از کشتی از وی خبری نبود تا در صفحات مجازی خود شرکت در ورزش هنرهای رزمی ترکیبی را اعلام کرد. از کوردهای جالب و فوق العاده امیرعلی اکبری در این رشته می توان به پیروزی مقابل حریفانش در زمان ۱۷ ثانیه و ۳۰ صدم ثانیه اشاره کرد. این ورزشکار در سال ۲۰۱۶ به مقام نایب قهرمانی جهان در مسابقات معتبر گراند پری ۲۰۱۶ رابین رسید و در باره پاداش این مدال گفت: «برای چند دقیقه مبارزه کردن در رشته ورزشی MMA به اندازه پاداش طلای المپیک در کشور ایران پول دریافت کردم و این واقعا منصفانه نیست که در ایران فردی برای المپیک چهار سال شبانه روز زحمت بکشد و در آخر پاداش کمی دریافت کند.» امیرعلی اکبری عناوین مهمش را تا به حال در لیگ یو اف سی که معتبرترین لیگ ورزش های رزمی ترکیبی است کسب نکرده و در تاریخ ۶ ژوئن ۲۰۱۹ طی قراردادی، او به یو اف سی پیوست اما در کمتر از یک سال این قرارداد لغو شد. با این حال او از چهره های مهم و اثرگذار این ورزش است هر چند هنوز در سطح اول مسابقه ای نداشته.