

ای که دستت می‌رسد کاری بکن...

**سعید موسویان از ایده‌ی خود درباره‌ی تولید
محصول صوتی ویژه‌ی نابینایان می‌گوید**

● جناب آقای موسویان ضمن تشکر از این که وقت گرانبهایتان را در اختیار ما قرار دادید، ابتدا برای آشنایی بیشتر خوانندگان نشریه خودتان را معرفی بفرمایید؟

سعید موسویان مربی، سخنران و مدرس پیلاتس هستم. منظورم از مدرس به این معنی است که از فدراسیون اجازه‌ی تربیت کردن مربی را دارم. تفاوت کارم با بقیه دوستان و همکاران عزیزم این است که کار من ورزش دادن به افرادی است که دغدغه‌هایی مهم‌تر از ورزش دارند و یا با محدودیت‌هایی مواجه هستند. به طور مثال مدیر بخشی هستند که با کمبود وقت روبرو هستند یا به دلیل این که فردی شناخته شده هستند نمی‌خواهند در مکان‌های عمومی ورزش کنند و یا اینکه دچار نقص بدنی هستند. معتقدم ورزش به عنوان آنچه که لازمه‌ی سلامت است خیلی کمتر از آن چیزی است که در ذهن آدم‌ها نشسته و یا در ناخودآگاه جمعی شکل گرفته است. ما با انرژی، وقت و زمان بسیار کم‌تری می‌توانیم به درصد بالایی از سلامت جسمانی خود بپردازیم و از طرفی معتقدم که نگاه کردن به انسان به عنوان یک موجود فیزیکی، از پتانسیل‌های انسانی بسیار می‌کاهد و برای هر لحظه حتی در تمرینات کاملاً جسمانی بعد روانی یا جان شخص را در نظر دارم، به همین دلیل مباحث روانشناسی هم در کنار کار من تأثیر گذار است.

● تحصیلات شما در چه زمینه‌ای است؟

من مهندس صنایع هستم و این مهندسی صنایع در بخش ارگونومی متناسب با زمینه‌ی تدریسم است. زیرا لازم است تا در صنعت، ابزار و وسایل با فاکتورهای انسانی و فیزیکی تطابق داشته باشند و مهم است که افراد چگونه پشت میز و صندلی کار بنشینند، کار کنند و چه استانداردهایی را رعایت کنند (علم ارگونومی). با توجه به این که تعدادی از مخاطبان من در کارخانه‌ها فعالیت می‌کنند، تمرین من به کارگران کارخانه می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد.



دوره‌هایی را شرکت کرده‌ام و تجربه کسب کرده‌ام. تا این‌که با ورزش پیلاتس آشنا شدم که یک جان دارد و یک جسم. جسم آن حرکاتی است که به نمایش گذاشته می‌شود و ما باید به سمتش برویم و جان آن هماهنگی عصب و عضله است و تمرکزش که چیزهای داخلی است و دیده نمی‌شود. با این ورزش که آشنا شدم، دیدم خیلی قابل کمک کردن است و حلقه‌ی مفقوده‌ی رشد انسانی است.



● فاکتورهای تأثیرگذار را در طی این مسیر چه می‌دانید؟

عوامل مختلفی در این مسیر مؤثر بود. در جامعه‌ی امروزی نه قرار است از دست شیر و پلنگ فرار کرد؛ نه قرار است که یک نیزه را برای به دست آوردن ناهار پرتاب کنیم و نه قرار است برای فرار از یک درخت بالا برویم. برای همین لازم است برای زندگی امروزی نگاه جدیدی نسبت به سلامتی داشته باشیم. در شرایط امروزی که فرد مجبور است به خاطر علاقمندی‌اش یا نه به خاطر شرایط کاری‌اش ۸ تا ۱۲ ساعت یا حتی ۲۰ ساعت پشت میز و صندلی‌اش باشد و با رایانه کار کند، مفهوم توانمندی تعریف دیگری پیدا کرده است. در این شرایط مفهوم توانمندی این نیست که بتواند وزنه‌ی ۲۰۰ کیلویی را بالای سر خود ببرد. مفهوم توانمندی این است که در این زمان کار کردنش گردش خشک نشود، دفرمه نشود، چشم‌هایش خسته نشود و درد نگیرد. حال فیزیکی‌اش خوب باشد و برای رفع این مشکلات می‌تواند تمرینات بسیار ساده‌ای انجام بدهد. این اصل پارتو که می‌گوید با ۲۰ درصد تلاش به ۸۰ درصد موفقیت برسید باعث شد تا با محوریت خود شخص و نه با محوریت حرکات ورزشی افراد را تمرین بدهم. با هرگونه محدودیت افراد منعطفانه کنار می‌آیم تا بتوانند به حداقل تمریناتی که سلامت تن و روانشان را تضمین می‌کند، دست یابند.

● یعنی نه محدودیت جسمی مانع است و نه محدودیت زمانی؟

باید بگویم زمانی که در کارخانه‌ای تمرین می‌دهم که مخاطب من کارگر کارخانه‌ای است که روزانه ۷-۸ ساعت از بدنش کار فیزیکی می‌کشد، حالا اگر من بخواهم یک تمرین ورزشی معمولی به او بدهم این مشکل هم به او اضافه می‌شود پس او را به نحوی خاص تمرین می‌دهم. گاهی هم افراد یک سازمان مخاطب من هستند که نمی‌توانند یک ساعت تمرین کنند. به طور کلی برای هر مجموعه‌ای، به اندازه وقتی که دارم تمرین متناسب با آن افراد و متناسب با

● از چه زمانی ورزش را آغاز کردید؟

من از زمانی که خودم را شناختم در حال ورزش کردن بودم. البته حرفه‌ای و به این معنا که در مسابقات شرکت کنم، خیر! اتفاقاً برای خودم تأکید داشتم که به این سو کشیده نشوم. چون به نظر من شرکت در یک رشته‌ی ورزشی به صورت حرفه‌ای، گاهی منجر به محدودیت‌هایی برای فعالیت‌های ورزشی دیگر می‌شود چراکه ممکن است آن دو ورزش در دو جهت متفاوت باشند. یکی سرعت شما را افزایش دهد و دیگری استقامت‌تان را، به همین دلیل تأثیر منفی بر کارکرد یکدیگر خواهند داشت.

● ایده‌ی ادغام روانشناسی با حرکات فیزیکی و ورزشی از چه زمانی در ذهن شما نقش بست؟

اگر منحصر به فرد بودن را به پای تعریف از خود نگذاریم، من قبلاً این شیوه را ندیده‌ام. قطعاً ورزشکارانی حرفه‌ای و با تجربه‌تر از من و روانشناسانی با سابقه و بهتر از من هستند، ولی کاری که من انجام می‌دهم مشابه قبلی ندارد. اینکه این کار از کجا شروع شد. مثل سیب نیوتن یا وان ارشمیدس یک‌باره اتفاق نیفتاد که در یک لحظه بگویم دیگر فهمیدم که چه کاری باید انجام بدهم. واقعیت این است که سال‌ها جستجوگری داشتم. بسیار فکر می‌کنم. بیش‌تر مدرسه‌های دوره‌های آموزشی توصیه می‌کنند که کتاب بخوانید. من هم موافق هستم. اما شعارم این است که فکر کنید. یک مطلب را در شرایط مختلف امتحان کنید و به نظر من نتیجه‌ی بهتری خواهیم گرفت. من سال‌ها در مورد رشد انسانی و شیوه‌های روانشناسی و سبک‌های مختلفی که به انسان‌ها کمک می‌کند تا حال بهتری داشته باشند، فکر کرده‌ام.

نابینایان مورد استفاده قرار می‌گیرد. در ورزش نابینایان هدف بیش‌تر رعایت قوانین ورزشی است، اما سختی کار من این است که تمام اهمیت من به خود شخص است؛ بنابراین باید شخص را هدایت کنم تا در وضعیت خوبی قرار بگیرد. به طور مثال، برای من مهم است که زاویه‌ی سر فرد نسبت به تنش و شانه‌هایش چگونه باشد؟ آیا این تقارن را حفظ کرده است؟ دستش چگونه است؟ البته چگونگی لحاظ کردن موضوع مرا کمی می‌ترساند، اما ترس من به معنی اقدام نکردن نیست. قرار است آموزش به صورت غیرحضوری و فایل صوتی باشد. علاوه براین در نظر داریم این آموزش به صورت تصویری نیز آماده شود تا برای کم‌بینایان نیز قابل استفاده باشد

● در پایان اگر صحبتی با خوانندگان نشریه دارید بفرمایید؟

از نشریه‌ی دید برتر تشکر و قدردانی می‌کنم. خواهشی که از مخاطبان محترم دارم این است که فکر نکنند که برای مؤثر بودن یا کمک به دیگران و اجتماع قرار است حتماً یک مؤسسه‌ی خیریه بسازند یا ۳۰۰۰ جوان را به خانه‌ی بخت ببرند، نه! یک موقعی هست که شما در پارک راه می‌روید، شیر آب چکه می‌کند و آب هدر می‌رود؛ بستن آن شیر آب یک کار پهلوانی است. یا هنگام رانندگی با یک لبخند و یا اشاره به راننده‌ی دیگر راه بدهیم. یا اینکه اگر در خیابان، شخصی از شما آدرس می‌پرسد با حوصله و از ته دل پاسخ دهید، آن می‌شود یک کار پهلوانی. این‌ها همه کارهایی است که متأسفانه این روزها در جامعه‌مان کمتر دیده می‌شود. به همین سادگی با انجام هر یک از این کارهای کوچک همه‌ی ما می‌توانیم یک پهلوان باشیم.



کار و علاقه‌هایشان را ارائه می‌دهم. (شخص نباید موقع تمرین اذیت شود که بعداً حالش خوب شود، باید حین تمرین حالش خوب باشد).

● در صفحه‌ی اینستاگرام شما درباره‌ی ایده‌ی آماده‌سازی یک محصول ورزشی برای نابینایان مطلبی را دیدیم، لطفاً در مورد این طرح توضیح بیش‌تری بدهید؟
من سال‌های پیشین به این فکر بودم که محصولاتم را با شخصی که زبان اشاره بلد است پایین تصویر بگذارم تا افراد ناشنوا نیز بتوانند از آن استفاده کنند. گاهی باخودم فکر می‌کنم اگر من بینایی یا شنوایی نداشتم چگونه زندگی می‌کردم. این دغدغه همیشه در ذهن من است تا بتوانم برای افرادی که محدودیت‌هایی دارند، کاری انجام دهم. این جمله‌ی ای که دستت می‌رسد کاری بکن همیشه در ذهن من بود. با خودم فکر کردم اگر من ورزشی برای فرد ناشنوا بدهم می‌تواند با ویدئو حرکات را انجام دهد ولی کسی که از نعمت بینایی محروم باشد چگونه این کار انجام دهد؟ آیا او با شنیدن توضیحات می‌تواند حرکات ورزشی را به درستی انجام دهد؟ به همین خاطر برای امتحان این کار از خانم یوسفی که روش‌شناس هستند خواستم تا به باشگاه من بیایند. در اینجا دوست دارم پشت صحنه‌ای از کار را برایتان تعریف کنم. در پیلاتس ما دو نوع ایستادن داریم یکی این که پاها را موازی هم قرار می‌دهیم که ایستادن ۱۱ است و یا این که پاها را به هم می‌چسبانیم که شکل پاها به شکل حرف ۷ یا عدد ۷ فارسی می‌شود. هنگامی که به خانم یوسفی گفتم پاها را به صورت ۷ یا عدد ۷ بگذارد. ایشان لبخندی زدند و گفتند آقای موسویان چون من ابتدا بینا بودم و بعداً نعمت بینایی را از دست دادم متوجه کلام شما می‌شوم ولی اگر فردی از ابتدای زندگی خود روش‌شناس بوده باشد چطور متوجه مفهوم ۷ یا عدد ۷ شود؟ اینجا بود که فهمیدم کار سختی در پیش دارم چون باید از نگاه روش‌شناسان این ورزش را ارائه کرد و این کار تنها از دید افرادی بوده که نعمت بینایی داشته‌اند. تاکنون فایل‌های ورزش‌های صوتی و رادیویی موجود از دید افراد بینا طراحی شده است. من به عنوان یک مدرس باید دنیای خالی از نور و رنگ یک فرد روش‌شناس را که پر از تصورات زیباست، تصوراتی که شاید من بینا به آن‌ها دسترسی نداشته باشم و از تصور من بالاتر است، تجربه کنم. در حال حاضر کار را با همکاری خانم یوسفی آغاز کرده‌ام اما این کار کاملاً متفاوت با شیوه‌های متداولی است که در ورزش‌های تیمی