

# تمرکز بیش از حد روی برد!

ترجمه ی: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۷/۱۰/۱۷)

بدون فکر کردن و بدون آنالیز کردن، به این سوال پاسخ دهید، "مهم ترین چیز در شمشیربازی چیست؟"

اگر پاسخ شما "برنده شدن در مسابقه" باشد، پس باید با هم صحبت کنیم. اگر چه برد هدف نهایی هر ورزش است، اما نیروی محرکه ی بازی نیست. برنده شدن دلیل بازی ما نیست! با این حال، جایی در این مسیر، برنده شدن هدف اصلی و بسیار مهم می شود. این اصل فقط در شمشیربازی نیست، و ما در تمام سطوح ورزش های مختلف مشاهده می کنیم. اما به نظر می رسد که همه فکر می کنند که برنده شدن در صدر لیست قرار دارد! مشکل این است که تاکید بر برنده شدن در نهایت به همه آسیب می رساند، به ویژه شمشیربازهای جدید.

## سیاه و سفید

هنگامی که بر برنده شدن تاکید می کنیم، ما در حال ایجاد یک دوگانگی طبیعی بین برد و باخت هستیم. در مجموع، شما در واقع نمی توانید یک بازیکن همیشه برنده را داشته باشید، بدون اینکه قبلاً بازنده بوده باشد، اینطور نیست؟ بله. اگر قرار باشد کسی برنده شود، باید قبلاً یک بازنده بوده باشد. این مسئله باعث ایجاد این تضاد و تقابل باورنکردنی سیاه و سفید بین این دو می شود، موردی که غلبه بر آن برای شمشیربازها، و یا هر کسی که به این موضوع مرتبط است، بسیار مهم است.



آنچه نگاه سیاه و سفید به برد و باخت به شمشیربازها یاد می دهد یک نگاه ورزشی نیست. به جای یاد دادن چگونگی گذر از دوره های سخت، با تمرکز بر برنده شدن، اجتناب از چالش ها را به آنها آموزش می دهیم. اگر قرار باشد برای باخت مجازات شویم، بنابراین چرا باید باختن را ریسک کنیم؟

به همین دلیل است که گاهی اوقات بچه ها در نهایت شمشیربازی را ترک می کنند!

ما همه از چیزهایی که موجب ناراحتی ما می شود اجتناب می کنیم. اگر بازیکن این احساس غالب را داشته باشد که شمشیربازی منفی است، بنابراین او با آن کنار نخواهد آمد. هیچ کس دوست ندارد هنگام اشتباه کردن، بر سر او فریاد کشیده شود! مهم نیست که برد چقدر عالی باشد، اما اگر باخت چنین احساس غمناک و اندوه باری داشته باشد، بنابراین احتمالاً کنار گذاشتن کل جریان اجتناب ناپذیر خواهد بود.

## مسابقه بدون باخت

در اینجا روشن کردن اینکه راه میانه ای بین دادن جایزه به همه و تأکید بیش از حد بر برد وجود دارد، بسیار مهم است. شمشیربازی یک ورزش فوق العاده رقابتی است، و باید هم این چنین باشد. اما رقابت به معنی برنده شدن نیست! چالش رقابت چیزی است که ما را به سطوح بالاتری در ورزش و زندگی سوق می دهد، چه به سکو برسیم و چه نرسیم.

امروزه ما اغلب می بینیم که بچه ها فقط برای گرفتن جایزه به تمرین رو می آورند. شاید چنین ایده ای خوب به نظر برسد، زیرا همه می توانند تقویت و تشویق شوند، اما از مطالعات انجام شده روی اصل برنده شدن ثابت شده است که دادن جایزه به همه واقعا نتیجه ی عکس دارد. به جای تقویت اعتماد به نفس همه، پاداش دادن به همه ارزش جوایز را از بین می برد. از طرف دیگر، ما نیاز نداریم با دادن این جوایز به آنها نشان دهیم که شمشیربازی ارزشمند است! در عوض، نکته ی کلیدی این است که باید به آنها دیدگاه سالمی بدهیم که خود به این نتیجه برسند که چرا باید به این ورزش عشق بورزند.

نتیجه مهم نیست. اما خود مسابقه مهم است.

## نگاه گسترده تر

شمشیربازی به ما فرصت می دهد تا اتفاق های پیرامون خود را عمیق تر بررسی کنیم. به جای اینکه فقط با جریان باد حرکت کنیم، ما فرصت پیدا می کنیم که به محیط پیرامون خود نگاه دقیقی بیاندازیم. اگر یک مربی شمشیربازی یا یکی از والدین تأکید زیادی روی برد داشته باشد، باید دلیل آنها را بفهمیم، و ببینیم انگیزه پشت فشار روی کودک چیست؟



هنگامی که یک کودک یک بازی را می بازد، واکنش افراد پیرامون خود چیست؟ برخورد آنها در هنگام گرفتن یک امتیاز چگونه است؟ با درک این تعاملات کوچک تر، ما می توانیم تصویر بزرگ تر را درک کنیم. ما می توانیم آنچه در این ورزش رقابتی قابل قبول است، انتخاب کنیم. چه رفتارهایی باید با آنها مدارا کرد و چه رفتارهایی را باید تقویت شود.

هنگامی که یک محیط برای همه مثبت نباشد، هم کسی که بیشترین امتیاز مسابقه را به دست آورده و هم کسی که کسب نکرده است، ضرر خواهند کرد، و پیام آن محیط اشتباه بود. آنچه اینجا در مورد آن صحبت می کنیم قضاوت ارزشی است. به این معنی که وقتی القا می کنیم که بازیکنی که در پایان مسابقه بیشترین امتیاز را داشته باشد به نحوی از بازیکنی که امتیاز کمتری دریافت کرده ارزشمندتر است، و وقتی ما روی برد تأکید می کنیم، دقیقا همین پیام غلط را به شمشیربازها ارسال می کنیم. یعنی ما به آنها می گوئیم که برنده ها از بازنده ها ارزش بیشتری دارند.

آنگاه چه کسی دوست خواهد داشت که چنین ورزشی را ادامه دهد؟ اگر یک شمشیرباز احساس با ارزش بودن را نداشته باشد، هرگز به ماندن در ورزشی که به سبب باخت تنبیه می شود، تمایل نخواهد داشت. همه می بازند. همه، حتی بهترین شمشیربازهای جهان برخی بازی های خود را می بازند! آنها امتیاز از دست می دهند، زیرا که بعضی روزها روز خوش آنها نیست، یا اینکه با بازیکنانی روبرو می شوند که از آنها بهتر هستند. اگر شما همیشه نتوانید برنده باشید، بنابراین باید دنبال انگیزه ی دیگری باشید تا بتوانید در روزهای باخت علاقه ی خود را به این ورزش حفظ کنید.

## در کنار برنده شدن به چه چیزی باید توجه کرد؟

بیباید واقع بین باشیم. یکی از مهارت هایی که ما دوست داریم بچه هایمان در شمشیربازی یاد بگیرند، ثبات و استحکام است که آنها را در زندگی به جلو خواهد برد. از آن جایی که دنیا مکان سختی برای زندگی کردن است، بنابراین تنها برد در دنیای واقعی نمی تواند مهم باشد. از سوی دیگر، ثبات به معنی برنده شدن نیست، بلکه به معنی مستحکم بودن هنگام باخت است. درست مانند باخت روی پیست، همه در زندگی چیزهایی را می بازند. تاکید و تمرکز بیش از حد بر برنده شدن، سرسخت بودن را به بچه ها آموزش نمی دهد، بلکه به آنها می آموزد که در صورت برنده نشدن بقیه ی زندگی ارزشمند نخواهد بود. اما در دنیای واقعی، آنها بیشتر به این نیاز دارند که بدانند چگونه با باخت کنار بیایند تا اینکه چگونه برنده شوند.



آنچه که ما برای بچه های خود می خواهیم این است که آنها متوجه بشوند که چالش های شمشیربازی، و نه تنها هیجان برنده شدن، چقدر می تواند پاداش در بر داشته باشد. فراتر از آن، اگر در طول راه چندین بار باخته باشید، پیروزی بسیار معنی دار تر خواهد بود!

بنابراین اگر برنده شدن چیزی نباشد که بازیکن را به شمشیربازی علاقمند کند و او را درگیر نگه دارد، پس نکته ی اصلی چیست؟ این همان سوال واقعی است، و خبر خوب این است که پاسخ های واقعی زیادی برای آن وجود دارد.

در اینجا به برخی از انگیزه های دیگر، به غیر از برنده شدن، می پردازیم:

- حس فیزیکی – یعنی احساس خوب پیدا کردن هنگام تمرین.
- آدرنالین – گرفتن یک امتیاز، چه ببرید و چه ببازید، به ما حس خوبی می دهد.
- برنده شدن تقریبی – کسب آرامش ذهنی حتی در صورت باخت!
- رفاقت – حریف دشمن نیست، و جنگ در برابر یکدیگر دوستی ها را تقویت می کند.

- بهتر شدن مهارت ها - حتی اگر شما برنده نشوید، اگر عملکرد شما در یک مسابقه در یکی از مهارت های خود بهتر شود، این همان چیزی است که روی آن باید تمرکز کرد، و حس خوبی هم دارد.
- افزایش محدوده ی آرامش - چه برید و چه ببازید، سعی کنید راه حل مقابله با ترس را بیابید. این یک مزیت عالی است!
- شمشیر شوق انگیز است - بیایید آن را امتحان کنیم، مهم نیست شما که باشید، گرفتن شمشیر خیلی لذت بخش است.

این فقط چند دلیل بود، اما هر کس دلایل خود را برای عشق به شمشیربازی دارد. این دلایل اغلب هیچ ارتباطی به برنده شدن ندارد! و این یکی از مزیت های دوست داشتنی جامعه ی شمشیربازی است. یکی از دلایل هایی که باعث جذب افراد به شمشیربازی می شود عدم تاکید بیش از حد بر برنده شدن است، چیزی که ممکن است در ورزش های رقابتی دیگر وجود نداشته باشد.

اگر از شمشیربازهای قدیمی تر، یا قهرمان های بزرگ برسید که بیشتر **عاشق کدام ممیزه ی شمشیربازی** هستند، پاسخ های گوناگونی دریافت می کنید. اما بیشتر آنچه خواهید شنید شبیه به هم است. آنها درباره چیزی هایی مانند، "شور و شوق برای شمشیربازی"، یا "عشق به استراتژی"، یا "هیجان رقابت"، صحبت خواهند کرد. توجه داشته باشید که هیچ کدام از این موارد ربطی به برنده شدن ندارد. ترقی در هر ورزش، بدون توجه به اینکه شخص چقدر استعداد طبیعی داشته باشد، **نیاز به تمرین** دارد. ساعت ها و ساعت ها و ساعت ها تمرین و کار سخت مورد نیاز است. ترقی و پیشرفت در شمشیربازی نیاز به یادگیری شیوه ی مقابله با باخت در بازی و مسابقات، و در عین حال ادامه دادن به راه خود دارد.



سؤال واقعی این است که اگر ما امتیازهای سرگرمی و یادگیری را از شمشیربازی بگیریم، هیچ کس در آن نخواهد ماند. اگر ما به بازیکنان مان بیاموزیم که باید از باختن شرمند باشند، چیزی که به آنها یاد می دهیم این است که مهم نیست چقدر سخت کار می کنند و یا چقدر با استعداد هستند، آنها هرگز به اندازه کافی خوب نخواهند شد، زیرا همه گاهی اوقات می بازند. دور کردن توجه شمشیربازها از برنده شدن، در واقع یک روش عالی برای کمک به آنها برای بهتر شدن است، و با این روش می توانیم از مسیر انحرافی بیشتر به برد برسیم!

اگر ما دوست نداریم بازیکنان مان از این ورزش فراری شوند، بنابراین باید تمرکز خود را روی ویژگی های مناسب قرار دهیم. هدف نهایی ما این است که یک عشق مادام العمری به شمشیربازی ایجاد کنیم که بتوان ورزشکاران مان را برای سال های سال در صحنه های مسابقات نگهداریم. بهترین راه برای انجام این کار این است که فشار را از روی آنها برداریم و به فرزندان مان اجازه دهیم تا از تمام جنبه های شگفت انگیز این ورزش لذت ببرند!

Igor Chirashnya,  
Academy of Fencing Masters Blog