

چگونه والدین بهتری باشیم!

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۸/۳/۲۰)

پر واضح است که والدین بهترین‌ها را برای فرزند خود دوست دارند. معنای پدر و مادر بودن هم همین است، این طور نیست؟ اما معنی کمک کردن به فرزند قطعا این نیست که هر کاری را برای آنها انجام دهید. و بطور حتم به این مفهوم نیز نیست که بگذارید آنها خودشان همه کارها را انجام دهند. اکنون آنچه شما باید بدانید این است که چگونه می‌توانید این دو را متعادل کنید.

شما نیاز به یک راهنما دارید تا بدانید که چگونه می‌توانید استقلال آنها را تقویت و نیازهای شان را برآورده سازید. خوشبختانه یک مورد در این زمینه داریم.

شاید شما تا به حال از آبراهام مزلو روان‌شناس معروف چیزهایی شنیده باشید. اگر نه، نگران نباشید، ما قصد داریم شما را با نظریه او آشنا کنیم تا ببینیم والدین شمشیربازی چگونه می‌توانند از ایده‌های او استفاده کنند.

نظریه مزلو

گاهی بهترین راه برای فهمیدن اینکه ما باید چه چیزهایی به بچه‌های مان بدهیم، این است که کمی روانشناسی پایه بلد باشیم. نیازی نیست که درمان‌شناس باشیم، اما چند ابزار روانشناسی وجود دارد که به طور گسترده در همه جا به کار می‌رود، از آموزش و پرورش گرفته تا کسب و کار. شیوه مزلو یکی از آنهاست. ایده‌هایی که در اینجا مطرح می‌شوند می‌توانند در هر بخش از زندگی اعمال شوند، و می‌تواند برای والدین فوق‌العاده مفید باشد.



در زیر با یک هرم آشنا می‌شوید که به نام سلسله مراتب نیازهای مزلو معروف است. ممکن است در مورد آن چیزهایی شنیده باشید و شاید هم نه، اما اگر جواب منفی باشد بنابراین باید خود را برای درک این بینش آماده کنید. و اگر با آن آشنایی قبلی داشته‌اید، زمان آن فرا رسیده است که مجدداً آن را مرور کنید تا بفهمید که آن چگونه می‌تواند به شما کمک کند.

ایده نظریه مزلو این است که ابتدا باید به چیزهایی که در پایین هرم قرار گرفته‌اند رسیدگی کنید. آنگاه که هر یک از آنها برآورده می‌شوند، می‌توانید به مرحله بعدی و بعدی صعود کنید تا زمانی که به قله هرم برسید.

بگذارید از دو ردیف پایین شروع کنیم، که جزو نیازهای اساسی هستند. اینها چیزهای زیربنایی هستند که برای زنده ماندن باید آنها را داشته باشیم.

نیازهای فیزیولوژیکی

اینها جزو نیازهای اساسی ما هستند. این نیازها چیزهایی هستند که می توان آنها را با پول خریداری کرد. شما نیاز به غذا و آب دارید. شما نیاز به گرما و استراحت دارید. و پول می تواند به طور مستقیم این موارد را خریداری کند. اگر پول کافی برای خرید آنها نداشته باشید، مطمئناً فرد خوشحالی نخواهید بود. شما برای زندگی باید آنها را داشته باشید و برای تهیه آنها باید پول داشته باشید. برای ارتقاء آنها نیز راه هایی وجود دارد. به عنوان مثال شما می توانید غذای سالم تر بخرید و یا اینکه یک تخت بهتری برای استراحت تهیه کنید.

پدر و مادرهای گرمی! نیازهای فیزیولوژیکی آن چیزهایی است که شما بطور اساسی به بچه های خود می دهید. شما به آنها غذا می دهید و آنها را به موقع می خوابانید. اما اگر فرزندان تان بزرگ شده اند، سال های کودکی آنها را به یاد بیاورید، آنگاه با این نیازهای فیزیولوژیکی خوب آشنا خواهید شد!



شمشیربازها رابطه مهمی با نیازهای فیزیولوژیکی دارند. تامین نیازهای **آشامیدن و تغذیه خوب** برای ارائه یک بازی بهینه حیاتی است، بنابراین این پایه هرم برای شمشیربازی بسیار مهم است.

نیازهای امنیتی و ایمنی

مهم تر از غذا و آب، امنیت و ایمنی است. اینها نیز مواردی هستند که با پول می توان آنها را خرید. در مورد خانواده هایی فکر کنید که نگران این هستند که آنها از خانه خود بیرون رانده شوند یا برق شان قطع شود. یا درباره خانواده هایی فکر کنید که در بخشی از شهر زندگی می کنند که میزان بالای جرم و جنایت دارد، بطوری که آنها در خانه خود احساس امنیت نمی کنند. شما باید مطمئن شوید که خانه امنی برای زندگی دارید، و این نیز، به طور مستقیم و ذاتی، می شود آن را با پول خرید.

اگر تا به حال بدون این چیزهای اساسی زندگی کرده اید، بنابراین خوب می دانید که وقتی آنها را ندارید فکر شما همیشه درگیر آنهاست. اما هنگامی که آنها را دارید، شما حتی متوجه آنها نمی شوید. هرچه پول بیشتری داشته باشید، البته تا حدودی، نیازهای پایین هرم بهتری خواهید داشت. البته در این مورد نیز محدودیت هایی وجود دارد. شما برای برآوردن نیازهای خود احتیاج به یک خانه امنی دارید، اما نیاز به یک خانه با استخر برای تامین نیازهای خود ندارید.

نیازهای ایمنی چیزهایی است که شما از زمان نوزادی برای فرزندان تان انجام می دهید، از همان زمانی که خیلی کوچک هستند و با لالایی آنها را می خوابانید. و حالا که آنها بزرگ تر شده اند شما هنوز هم همین کار را به طریق دیگری انجام می دهید، و اگر کمی منطقی تر فکر کنیم حتی زمانی که آنها بزرگسال می شوند نیز احتمالاً همین کار را انجام خواهید داد! بسیاری از ما برای کسب اطمینان و آرامش روحی هنوز با مادر یا پدرهای مان تماس می گیریم، در حالی که خودمان پدر یا مادر شده ایم.

در مورد شمشیربازها، تصور کنید که نیاز به امنیت و ایمنی چگونه به ایمنی ذهنی و عاطفی گسترش می یابد. کودک شما نیاز دارد بداند اینکه برای رفت و برگشت به محل مسابقات می تواند با ایمنی کامل **سفر** کند، و در برخورد با بزرگسالان باشگاه شمشیربازی امنیت داشته باشد. همچنین او باید در برابر آسیب احتمالی شمشیربازی احساس امنیت کند.

نیازهای روانی

در بخش دوم هرم، نیازهای روانشناسی قرار دارد. اینها چیزهایی هستند که توسط دیگران به ما داده می شوند.

وابستگی و عشق

ما به عنوان خانواده می توانیم آن را به بچه هایمان بدهیم. در واقع، این چیزی است که ما بر حسب وظیفه باید آن را انجام دهیم! البته این نیازها می توانند از مکان های دیگری مانند باشگاه شمشیربازی یا مدرسه نیز تامین شوند.

افراد نیاز دارند احساس کنند که آنها بخشی از یک جریان بزرگ تر از خودشان هستند. آنها احتیاج دارند که بخشی از یک مجموعه بزرگ تری باشند. اولین واحدی بزرگ تر از خودشان، که آنها عضو آن هستند، خانواده است. بعدها این مرز از واحد خانواده به مدرسه، و در نهایت به فعالیت هایی فراتر از مدرسه مانند محیط شمشیربازی گسترش می یابد. گرچه ما گاهی اوقات می توانیم بر اهمیت این موضوع تأکید کنیم، اما در واقع نباید این کار را کرد. برای کودکان و بزرگسالان، جامعه و وابستگی دلیل زندگی است! مطمئناً شما می توانید این نیازهای اساسی را برآورده کنید، اما بدون دوست داشته شدن آنها هیچ معنایی ندارند.



توجه داشته باشید که ارتباط با دیگران درست در کنار ایمنی و امنیت قرار دارد. آن در بخش میانی پایینی هرم قرار دارد! شما باید بخشی از یک مجموعه فراتر از خودتان باشید تا بتوانید بصورت نرمال و اساسی عمل کنید. به عنوان پدر و مادر، بخش بزرگی از وظیفه و مسئولیت ما این است که این را به بچه هایمان بدهیم.

عزت نفس

اعتماد به نفس و حس کمال گرایی چیزهایی است که ما نمی توانیم به بچه هایمان تقدیم کنیم، اما می توانیم بهترین محیط را برای آنها فراهم کنیم تا خودشان در فرآیند رشد خود به آنها برسند. این ممکن است به معنای ثبت نام آنها در بهترین مدرسه یا تشویق آنها به مشارکت در فعالیت های پس از مدرسه مانند شمشیربازی باشد.

شما باید در گروهی که در آن هستید، احساس کمال و ارزشمندی کنید. امروزه به نظر می رسد که بسیاری از بچه ها عمیقاً با احساس اینکه آنها شایسته نیستند، مبارزه می کنند. در واقع این برای بچه های متوسطه و دبیرستان صدق می کند. هر اتفاقی در این دوره می تواند عزت

نفس آنها را بالا و یا پایین بیاورد. البته ما به عنوان والدین دوست داریم برای آنها کارهایی انجام دهیم که آنها را به تعالی برساند. فراهم کردن روابط مثبت با هم سن و سال های خود و همچنین بزرگسالان برای بچه های خودمان بسیار مهم و حساس است، تا بتوانند در ایجاد اعتماد به نفس گام بردارند و حمایت خوبی را که به آن نیاز دارند نیز دریافت کنند.

به خاطر داشته باشید که قهرمان شمشیربازی شدن برای داشتن حس اعتماد به نفس به آن صورت مورد نیاز نیست. شما می توانید از طریق استحکام پایه های اولیه آموزشی، و تمرینات روزمره ای که در باشگاه وجود دارد، آن عزت نفس را ایجاد کنید. دوستی و همکاری با مربیان و سایر هم قطاران باشگاهی، و همچنین حمایت مثبت شما به عنوان یک والد، در واقع می توان آن پشتیبانی مورد نیاز بچه ها را به آنها بدهد.

رأس هرم مزلو

بخش بالای هرم کاملا متفاوت است، و این مکانی است که بسیاری از ما امیدواریم بدون اینکه بدانیم که تلاش ما برای رسیدن به آن است، به آن نائل شویم. مطلب مهم در مورد نظریه مزلو، این است که چگونه این بخش های مختلف می توانند به عنوان چراغ هدایت برای ما به حساب آید. به عنوان یک والد، من گاهی اوقات تعجب می کنم که هدف از این همه مطلب چیست. من می دانم که می خواهم والد خوبی باشم، زیرا بچه هایم را دوست دارم، اما پایان بازی چیست؟ پاسخ درست در نظریه مزلو وجود دارد!

نیازهای خودباوری

بالای هرم شامل مواردی است که والدین نمی توانند به فرزندان شان بدهند. به هیچ وجه! خودباوری چیزی نیست که شما بتوانید بخرید و یا اینکه فرزند خود را وادار کنید که برای کسب آن سخت کار کند. مهم نیست که چقدر باهوش و یا چه مقدار پول داشته باشید. این مورد خاص باید از طریق کار سخت و خود آزمایی به دست آید. برای رسیدن به بالای هرم باید پیامدهای منفی فراوانی را تحمل کنید و اشتباهات زیادی را مرتکب شوید، اما این باید هدف نهایی هر شخص باشد، این طور نیست؟ صرف نظر از اعتقادات شخصی خود، هر کس دوست دارد انسان کاملی باشد و همه دوست دارند در زندگی بهترین کارها را انجام دهند.



برای شمشیربازها، این مورد به معنای واقعی گرانبها است. خودباوری آن لحظه حساس و انگیزشی است که شمشیرباز احساس می کند که او واقعا بخشی از یک جریان بزرگ تر است، اما در عین حال در طی سیر و سفر شمشیربازی خود آرامش و امنیت دارد. این چیزی نیست که فرزند شما تمام وقت خواهد داشت، اما آن یک هدف باشکوه و مهمی است. خودباوری در جریان کسب مدال و قرار گرفتن روی سکو به دست نمی آید، بلکه نوعی ورزش شادابی روزمره است. فرزند شما رأس این هرم را روی زمین پیدا خواهد کرد، و خوشبختانه با شمشیری در دست!

"زندگی خوب" در رأس این هرم قرار دارد. بخش نا مانوس آن این است که شما با هیچ پولی نمی توانید برای فرزندتان این "زندگی خوب" را بخرید. شاید شنیدن آن کمی ناگوار باشد، زیرا ما به عنوان والدین دوست داریم همه چیز را برای بچه هایمان فراهم کنیم. اما این امکان پذیر

نیست. ما فقط می توانیم نیازهای اساسی را به آنها بدهیم، آنگاه آنها را با حمایت های روحی روانی پشتیبانی کنیم، و سپس رسیدن به خود باوری آنها را تماشا کنیم. هرگز فراموش نکنید که هیچ کلید میانبری و یا هیچ گونه ترفندی در این زمینه وجود ندارد.

چگونه نظریهٔ مزلو به کمک شمشیربازی می آید

حالا اجازه دهید ببینیم که نظریهٔ مزلو چگونه می تواند به شمشیربازی ما کمک کند.

اگر شما والدی هستید که در نظر دارید فرزندتان را در یک کلاس شمشیربازی ثبت نام کنید، یا اینکه این کار را قبلا انجام داده باشید، احتمالا از قبل توانسته اید فرزندتان را در بخش پایین هرم مزلو حمایت کنید. شما یک خانه امن با غذا و پناهگاه مناسب برای کودک خود فراهم کرده اید. هرچند این موارد ممکن است به نظر شما بدیهی برسد، اما آنها در دسترس بسیاری از خانواده ها نیستند.

و این به دومین طبقهٔ هرم ۳ طبقه ای منتهی می شود. واقعا همین جاست که شمشیربازی بخشی بزرگ تر این پروسه می شود و می تواند از **پیشرفت فرزند شما به شیوه ای مثبت حمایت کند**. شمشیربازی از طریق حمایت و رشد بازیکن در باشگاه شمشیربازی و همچنین با شما به عنوان یک خانوادهٔ شمشیربازی اتفاق می افتد. یک **باشگاه شمشیربازی عالی**، امتداد تعلقات و عشقی است که در خانه اتفاق می افتد. باشگاه های شمشیربازی مکان هایی هستند که روابط گوناگون در آنها ساخته شده و زمینهٔ رشد اعتماد به نفس را به وجود می آورند!



اما در مورد رأس هرم که نائل شدن به آن بسیار چالش آور است، ما می بینیم که بسیاری از شمشیربازان، و در واقع بسیاری از مربیان نیز، علاقهٔ خاصی به این ورزش پیدا کرده اند. ما قهرمانان متعددی را می بینیم، بگذارید بگوییم در طی فرآیند طولانی رسیدن به "سال های طلایی" خود، با شور و شوق به دورهٔ شمشیربازی خود زندگی بخشیده اند. آنها عشق خاصی به این ورزش پیدا کرده اند که باعث شده است تا تمام سختی ها را تحمل کنند و به آرمان های خود تحقق بخشند. دیدن چنین چیزی فوق العاده است! پیدا کردن چنین ممیزه ای در زندگی آسان نیست، و ما که آن را در شمشیربازی پیدا کرده ایم قطعاً خود را خیلی خوش شانس می دانیم. ممکن است یا شاید شمشیربازی آن جایی نباشد که کودک شما بتواند معنای نهایی زندگی را در آن پیدا کند، اما جای بدی برای امتحان کردن نیست، زیرا بسیاری از افراد ایده آل خود را در شمشیربازی یافته اند. و حال می تواند نوبت فرزند شما باشد (و یا حتی شما! که **برای شروع شمشیربازی هرگز دیر نیست**، زیرا هر وقت ماهی را از آب بگیرید، تازه خواهد بود).

ما نمی گوییم که شمشیربازی می تواند جواب گوی همهٔ نیازهای فرزند شما باشد یا اینکه آن کلید خوشبختی است. اما آنچه ما می گوییم این است که مزلو به ما نشان می دهد که حمایت از نیازهای فرزندان خود چقدر اهمیت دارد، و شمشیربازی قطعاً می تواند بخش مثبتی از این حمایت را تامین کند!

Igor Chirashnya
Academy of Fencing Masters Blog