

آیا سخت کوشی جواب می دهد؟

ترجمه ی: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۷/۷/۱۸)

کار سخت و فداکاری پایه و اساس وجودی هر ورزشکار است، و شمشیربازها از این قاعده مستثنا نیستند. هرچند که کار سخت برای هر شمشیربازی، بستگی به سطح مهارت، آموزش و علاقه ی او به این ورزش، ممکن است به گونه ای متفاوت باشد.

اما آیا کار سخت واقعا جوابگو هست؟ آیا برای کسب نتایج دلخواه می توانیم تنها از راه صرف زمان فراوان جهت تمرین، آموزش و تلاش، نتیجه گیری کنیم؟ اجازه دهید ابتدا معنی و مفهوم کار سخت را با نگاهی دقیق تر بررسی کنیم.



آیا برنده شدن در نتیجه ی کار سخت حاصل می شود؟

من اخیرا با یک شمشیرباز آشنا شدم که علی رغم تمرینات بسیار سخت سال گذشته اش، متاسفانه در مسابقات قهرمانی کشور نتایج بسیار ناامید کننده کسب کرده بود. او و پدر و مادرش ناراحت بودند از اینکه آن همه تمرین و فداکاری چرا منجر به این نتیجه ی ضعیف شده بود. مطمئنا وقتی که ما انتظار یک نتیجه ی خاص را داشته باشیم و آن را به دست نیاوریم، ناامیدمی شویم. اما عوامل تاثیرگذار بر روی رنکینگ شما فراوانند، و بسیاری از آنها از کنترل شما خارج هستند.

ضمنا باید بگویم که این شمشیر از راه بسیار دوری آمده بود. او یک سال پیش شمشیربازی را شروع کرده بود و در آن زمان به سختی می توانست شمشیر خود را به درستی نگه دارد، و حتی نمی توانست یک حرکت را در سطح بازی های ملی به درستی اجرا کند!

چیزی که من متوجه شدم این بود که در مسابقات انتخابی قهرمانی کشور، او رده ی بالایی را کسب کرده بود، چیزی که او را بسیار متوقع کرده بود. و با آمدن به این مسابقات، او حتی فکر می کرد که نتیجه ی بهتری را نیز خواهد گرفت. اما او انتظارات غیر واقعی از خود داشت. و همان طور که امتیازها را یکی پس از دیگری از دست می داد، انتظارات او کم رنگ و کم رنگ تر می شد، و در نهایت سر خورده شده بود.

البته عوامل زیادی وجود دارد که می تواند باعث شکست در شمشیربازی شود و بازی های روحی روانی که ما برای خودمان فراهم می کنیم، از همه بدتر است! در نهایت، او اذعان کرد که از سال گذشته تا کنون زمان زیادی نگذشته است. و هرچند که این بار برنده نشده است، اما چیزهای زیادی آموخته است تا دفعه ی بعد جبران کند (و قول داد که دفعه ی بعد حتما موفق خواهد شد). کار سخت او منجر به پیروزی نهایی او در رده ی خودش در این مسابقات نشده بود، اما او را به هدفش نزدیک تر کرده است.

اشتیاق و علاقه ی شدید به شمشیربازی

ما قبلا درباره ی **برانگیختگی شعله ور**، یعنی داشتن میل یا اشتیاق به شمشیربازی، صحبت کرده ایم. اما تکرار دوباره آن خالی از لطف نیست. یک نقل قول قدیمی وجود دارد که می گوید، وقتی شما هر آنچه انجام می دهید را دوست داشته باشید، حتما موفق می شوید. البته ممکن است این موفقیت به وضوح دیده نشود، اما زمانی که شما نسبت به ورزش انتخابی تان احساسات پرشوری داشته باشید، در آینده اتفاق خواهد افتاد.

با ترکیب شور و اشتیاق و استعداد به این فرمول های ساده می رسیم:

فردی با استعدادی که هیچ علاقه ای ندارد: این فرد احتمالا هرگز توانایی های خود را دنبال نمی کند، و در نتیجه از استعداد خود برای نائل شدن به حداکثر توانایی خود استفاده نخواهد کرد. زیرا او براگیختگی مورد نیاز برای پیشبرد و شکوفایی این استعداد طبیعی را ندارد.

فردی با شور و شوق فراوان که هیچ استعدادی ندارد: در برخی موارد، چنین شخصی در بلند مدت می تواند موفقیت بیشتری داشته باشد. او احتمالا خیلی سخت تر و بهتر از هر فرد دیگری در تیم یا در باشگاه خود کار خواهد کرد. او تمام وقت و انرژی خود را صرف پیگیری ورزش مورد علاقه اش خواهد کرد. اگر چه موفقیت چیزی نیست که بتوان آن را به راحتی یا به طور طبیعی به دست آورد، اما این فرد احتمالا در جایی می تواند از این قله عبور کند و در نتیجه روی پیست به موفقیت برسد.

فردی با استعداد و شور و اشتیاق: این فرد احتمالا مجبور نخواهد شد که مانند دیگر همتایانش سخت کار کند، اما می تواند کار خود را دقیق تر و باهوش تر انجام دهد. یادگیری سریع تر، سازگاری با تغییرات، و پیشرفت خیلی سریع از مشخصات این افراد است. هنگامی که این استعداد طبیعی و خام با شور و شوق به این ورزش ترکیب شود، رسیدن سریع به موفقیت اجتناب ناپذیر است.

پیدا کردن یک مربی زبده

اگر تمام استعدادهای دنیا یک جا جمع شود نمی تواند یک شمشیرباز را قهرمان کند، مگر اینکه فرصت درس گرفتن از یک مربی استثنایی به او داده شود. بسیاری از مربیان شمشیربازی توانایی فوق العاده برای ارتباط با استعدادهای جوان خود دارند تا با ارتقای سبک یادگیری به آنها کمک کنند تا آنها را به سطح بالاتری برسانند.

اینان مربیانی هستند که به بازیکنان جوان خود الهام می بخشند تا برای دستیابی به اهداف غیرممکن بیشتری تلاش کنند و سپس به آنها دست یابند! اما فراموش نباید کرد که یک مربی تنها می تواند به آنها آموزش دهد، و این وظیفه ی بازیکن است که با استفاده از این تعالیم، خود را به سطح بعدی برساند.

این گفته، که تمرین سبب کمال می شود، در مورد هر ورزشی کاملا مصداق دارد. به ویژه که وقتی صحبت درباره ی پیشبرد و مستحکم کردن مهارت های بسیار دشوار شمشیربازی باشد.



سختکوشی در نهایت جواب می دهد

اگر شما تمایل به کار سخت داشته باشید، در نهایت جواب خواهید گرفت. اما هیچ راهی برای دانستن اینکه برای این کار دقیقا چقدر تلاش یا چقدر زمان مورد نیاز است، وجود ندارد. البته در مسیر موفقیت، بدون شک پیشرفت های کوچک و قابل توجهی در بازی شما اتفاق خواهد افتاد. به عنوان مثال، شما متوجه خواهید شد که استقامت تان، به ویژه در مسابقات بزرگ تر، کمی بهبود پیدا کرده است. شما متوجه می شوید که شمشیرتان دیگر آنقدر سنگین نیست، و ضربه زده به هدف آسانتر شده است. شما قادرید عناصر تکنیکی بیشتر و بیشتری از حرکت های در حال آموزش در **درس های انفرادی** را به راحتی اجرا کنید. یا اینکه شما می توانید اقدامات حریف های خود را سریع تر و واضح تر مشاهده کنید، در حالی که واکنش های پاسخی خودتان واضح تر، ریزتر و دقیق تر شده است. کار پای شما کارآمدتر و دست شما دقیق تر شده است.

هر کدام از این ذره های کوچک بهبودی روی هم جمع خواهند شد و در نهایت شما را به موفقیت دلخواه خواهید رساند. صرف نظر از امتیازهای استعداد، مربی، و یا شور و اشتیاق، اگر شما سخت کار نکنید، هرگز نمی توانید به نتایجی که با سختکوشی به دست می آورید، برسید.

شاید مهم ترین خصوصیت کار سخت این است که شما می توانید آن را تقریبا در تمام جنبه های زندگی پیاده کنید. اعمال اصل کار سخت در کار مدرسه و در حوزه ی شغلی خود، همیشه امتیازاتی را برای شما به ارمغان خواهد آورد. سختکوشی در شمشیربازی، بدون توجه به استعداد و رده ی سنی، همیشه نتیجه ی مطلوبی دربر خواهد داشت. و وادار کردن خود برای جلو افتادن از سطح انتظارات خود، درهای بسیاری را هم روی پیست و هم در زندگی برای شما باز خواهد کرد.

Igor Chirashnya, [Academy of Fencing Masters Blog](#)