

## بازی باخته

چگونه باید از هر باخت فرزندمان بهره برداری کنیم

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۸/۸/۴)

این پست به دلیل تجربه خودم در آخرین مسابقات قهرمانی کشور تنظیم شده است، جایی که به تماشای باخت های فرزندم نشسته بودم. من به عینه می دیدم که او چطور **گریه** می کرد. چگونه با خودش کلنجار می رفت. چگونه شکست خود را پردازش می کرد. و چگونه بعد از باخت در مورد آن صحبت می کرد.



### در مغز یک خردسال پس از باخت چه می گذرد

تماشای گریه فرزند برای والدین همیشه دشوار است. شما می فهمید که آنها از سر ناامیدی گریه می کنند. شما می دانید که آنها **تلاش زیادی را در تمرینات خود انجام داده اند**. ذهن آنها در این وضعیت بسیار بحرانی با چنین سوالات سختی درگیر است:

- "آیا من ارزش آن را دارم؟"
- "آیا شمشیربازی من خوب است؟"
- "آیا این همه کار سخت ارزش دارد؟"
- "آیا کار من درست است؟"
- "آیا من می توانم کار درستی را انجام دهم؟"
- "چرا فلانی از من بهتر است؟"
- "چرا فلانی نصف تمرینات من را دارد ولی مرا برد؟"
- "چرا **داورها این قدر بد داوری می کنند**، و همیشه به نفع حریف می گیرند؟"

حتی ممکن است این سوال سختگیرانه نیز به مغزشان خطور کند:

- "آیا من باید شمشیربازی را رها کنم؟"

پردازش همه این سوالات بدون زیر سوال بردن ارزش وجودی خود، برای بچه ها دشوار است. شکست می تواند تاثیرات شدیدی بر احساس شخصی فرد داشته باشد، و می تواند بازتاب عمیقی روی شخصیت کلی آنها بگذارد، تا اینکه تنها به عنوان یک اتفاق قلمداد شود که در یک

لحظه و به دلایل بسیاری رخ داده است. این کاملاً قابل درک است، بیشتر به این دلیل که بچه ها طبیعتاً به اندازه بزرگسالان تجربه ندارند. آنها فرصت های زیادی برای رویارویی با نتیجه های بد نداشته اند تا بفهمند که این نتایج کوتاه مدت هستند.

کافی است کودک شما چند بار اعتماد به نفس خود را از دست بدهد تا احساس درهم شکستگی کند. اگر درست به این مسئله فکر کنیم متوجه خواهیم شد که یک کودک تجربه های بسیار کمی دارد. به عنوان مثال، اگر این دومین مسابقات قهرمانی کشور او باشد، شاید در این سطح رقابت کشوری حد اکثر کمی بیشتر از تعداد انگشتان دست در کل مسابقات بازی کرده باشد. اگر او هشت تا از این بازی ها را باخته باشد، یعنی یک سوم آنها را از دست داده است. کودکان به دلیل عدم تجربه نمی دانند که این تعداد باخت خیلی کم است! آنها احساس می کنند که این تعداد باخت برای آنها بسیار زیاد است!



شمشیربازهای این سن باید بفهمند که فرصت های بسیاری برای بازی در سطوح بالا، در آینده خواهند داشت. این وظیفه ماست به عنوان والدین که به آنها کمک کنیم درک کنند که این باخت تنها یکی از تعداد زیادی مسابقه بعدی است. اینجاست که **رشد اتفاق می افتد**. همه پدر و مادرها دوست دارند فرزند خود را در برابر آسیب ها محافظت کنند. ما به طور غریزی در هنگام آسیب به کمک آنها می رویم. این طبیعی است و چیز بسیار خوبی است. با این حال ما باید از این موقعیت ها در جهت رشد آنها استفاده کنیم، حتی اگر به نظر می رسد آنها در حال حاضر در حال آسیب رساندن به شمشیرباز جوان ماست. ما نیاز داریم که این دردهای رشد کودکی را خوب احساس کنیم.

در ذهن یک شمشیرباز جوان پس از یک باخت، سردرگمی زیادی وجود دارد. او در تلاش است تا این مساله را درک کند که باید از کدام مسیر حرکت کند، و چگونه باید نسبت به شکست واکنش نشان دهد. وقتی پس از یک باخت به تماشای فرزندم می نشینم، به یاد اولین شکست خودم در مسابقات دوران جوانی ام می افتم. باخت برای من بسیار دشوار بود، اما با به یاد آوردن چالش هایی که بعداً با آنها روبرو می شدم اکنون خوشحالم از اینکه در آن زمان ها یاد گرفتم که چگونه از آشوب های روحی ناشی از باخت به خوبی بهره برداری کنم. این همان کاری است که دوست دارم فرزندم نیز انجام دهد.

برای بچه های مان بسیار دشوار است که همه این سوالات را بدون زیر سؤال بردن ارزش وجودی خودشان پردازش کنند. از طرف دیگر، توضیح دادن و پاسخ دادن به این سوالات، به منظور حفظ انگیزه فرزندان مان، برای ما به عنوان والدین مشکل تر است.

## فضاسازی برای کودکان

من خودم انسان کاملی نیستم، و گاهی اوقات هنگامی که بازیکنم به **یک شمشیرباز با تجربه کم تری می بازد** ناامید می شوم. همیشه این اتفاق می افتد. به من اعتماد کنید که عصبانی نشدن به عنوان یک پدر دشوار است. اما من هنوز هم سعی می کنم احساساتم را مهار کنم و بیشتر روی نکات مثبت تمرکز کنم.

یک توصیه کوتاهی برای شما دارم که برای من مفید بوده است و مطمئن هستم که برای شما نیز مفید خواهد بود. موقعی که فرزندم پس از یک باخت در حال گریه کردن است، او را تنها می گذارم. من هیچ کاری نمی کنم، فقط به او فضا می دهم و روی چیزهای دیگر یا بچه های دیگر تمرکز می کنم. من او را برای مدتی تنها می گذارم تا آرام شود و بتواند برخورد خود را تغییر دهد. بعضی اوقات پنج دقیقه طول می کشد، گاهی بیست دقیقه و گاهی اوقات حتی بیشتر از یک ساعت هم می شود. من هر مقدار زمان لازم باشد به او می دهم، به او نزدیک نمی شوم و با او صحبت نمی کنم. آنها سرانجام ناراحتی خود را متوقف کرده و برای صحبت، و از همه مهم تر، برای فکر کردن آماده می شوند.

هنگامی که آرام شد و حواسش بازگشت، حالا وقت آن است که ما ورود کنیم. در این صورت سعی می کنم، تا جایی که می توانم با آرامش صحنه را مدیریت کنم، و آنچه را که در بازی او دوست داشتم برایش توضیح دهم. این مطلب ابتدا باید از دهان والدین شنیده شود. ما باید کارهای خوب را برایشان مدل سازی کنیم، وگرنه آنها چگونه می توانند داشتن بازخوردهای خوب را یاد بگیرند؟ و درست بعد از اشاره کردن به نکات مثبت، در مورد دلایل خودم در مورد باختش صحبت می کنم.



هیچ بازی وجود ندارد که کار بازیکن در آن کاملاً بد باشد، آنها همیشه به نوعی خوب هستند. همچنین هیچ بازی باخته بدون دلیلی وجود ندارد، چه تقصیر خود شمشیرباز باشد و چه چیز دیگر. همیشه چیزی هایی وجود دارد که باید آموخت. سه مورد وجود دارد که تاکید بر آنها برای فرزندم مهم است، البته هنگامی که بتواند به روشنی فکر کند.

بگذارید در مورد این موضوع نیز واضح باشم، دوری کردن از فرزندم موقعی که جریحه دار شده است برایم خیلی سخت است. ابتدا باید بگویم که دور ماندن از او برای من دشوارتر از خود باخت برای اوست. شما فرزند خود را ناراحت می بینید و **می خواهید او را آرام کنید**. شاید تسکین دادن این آزردها در آن لحظه درست باشد، اما با این کار او یاد خواهند گرفت که به شما وابسته باشد.

وقتی به آنها اجازه می دهیم تا این موضوع را بفهمند، آنها یاد می گیرند که چگونه احساسات خود را پردازش کنند. ما والدین همیشه نزد فرزندان مان نخواهیم ماند. آنها رشد می کنند و روزی از ما جدا خواهند شد، و معمولاً این اتفاق دیر یا زود رخ خواهد داد. و اگر قرار باشد بزرگسالان موفق بشوند، آنها باید یاد بگیرند که چگونه به طور مستقل با مشکلات کنار بیایند. این یک امر ضروری است.

باخت در یک بازی برای بچه خودم بیشتر اوقات خیلی سخت است. او فکر می کند که باید یا می توانست آن بازی را ببرد، اگرچه این اتفاق در زمان بازی با یک حریف کاملاً قوی تر، تقریباً هرگز رخ نمی دهد. در چنین موردی او عملکرد خود را از همان ابتدا قبول دارد. شاید هم کمی گریه کند، اما ناراحتی او به شدت باخت در بازی که می داند شانس پیروزی در آن داشته است، نیست.

تجربه شخصی من به عنوان پدر یک شمشیرباز این است که بیشتر بازی های باخته آنها ناشی از **کلنجار رفتن آنها با وجه ذهنی بازی** است. این بزرگ ترین چالش شمشیربازان جوان، و رای جنبه فیزیکی یا هر چیز دیگر، می باشد. **روحیه ترس از باخت همیشه در مقابل روحیه**

**پیروزی** آنها قرار می گیرد، و این جزو آرمان های ورزش نیست. اگر شما از موضع ترس شروع به کار کنید، هرگز در مقابل حریف به طور مؤثر پیش نمی روید و یا با جسارت لازم در برابر او دفاع نخواهید کرد. اگر شما می خواهید پیروز شوید، باید با اطمینان و تهاجمی شمشیربازی کنید. اینجاست که اتفاقات خوبی برای شمشیربازی ما رخ می دهد.

هر چه سطح شمشیرباز بالاتر و بالاتر برود، این حقیقت بیشتر و بیشتر نمایان می شود. نکته خوب این است که بازیکن فرصت خوبی برای بهبود این تفکر دارد! یک شمشیرباز همیشه می تواند طرز فکر خود را اصلاح کند. در این مورد، من می دانم که این همان کاری است که من در حال انجام دادن آن هستم تا به آنها کمک کنم تا از این مرحله رشد عبور کنند، و بسیار امیدوارم که در این امر موفق خواهیم شد.



## چرا من باخت را دوست دارم

من لحظه باخت بازیکنان را می پسندم و دلایل زیادی برای آن دارم. البته که تماشای باخت به اندازه تماشای برنده شدن فرزندم هیجان انگیز نیست. باور کنید که من هم مانند دیگران خیلی دوست دارم برنده شدن او را تماشا کنم! اما باخت سبب می شود که ما بازیکنان بهتری شویم. در واقع، در قاموس من باخت به اندازه برد خوب است، البته به شرط اینکه شمشیربازان خود را تشویق به پردازش صحیح آن کنیم. در چنین شرایطی می بینم که آنها به تدریج برای زندگی آماده تر می شوند.

اکنون به دلایلی می پردازم که چرا شمشیربازهای گاهی می توانند از باخت به زیبایی بهره برداری کنند:

- **کمک به رشد آنها.** باخت باعث رشد می شود! ما با مدام برنده شدن پیشرفت نمی کنیم، اما می توانیم با باخت و با اصلاح اشکالات مان بهتر شویم.
- **کمک به پایداری و پشتکار آنها.** ادامه دادن به بازی خود تا انتهای آن از نظر من خیلی عالی است. من عاشق تماشای استقامت شمشیربازهای خودم تا پایان مسابقه ای هستم که آنها به وضوح می دانند که در آن برنده نخواهند شد. اینجاست که رشد آنها اتفاق می افتد! حتی وقتی که از باخت خود مطمئن هستند!
- **کمک به تفکر و توانایی تجزیه و تحلیل آنها.** بازی های نزدیک باعث می شود که شمشیربازها، در مقایسه با بازی های آسان، سخت تر فکر کنند و بهتر بتوانند عملکرد خود را آنالیز کنند. یک بازی سخت موتور مغز را روشن می کند.
- **کمک به آنها تا به نا عادل بودن زندگی فکر نکنند.** فقط به این دلیل که یک مسابقه را باخته اید، بدان معنا نیست که اتفاق ناعادلانه رخ داده است. شاید شمشیرباز مقابل در آن روز در آن مسابقه بهتر بوده، و لاغیر. تصور ناعادلانه بودن جهان به هیچ کودکی کمک نمی کند.

- **به آنها کمک می کند تا تقصیر شکست را به گردن دیگران نیاندازند.** بچه ها باید یاد بگیرند که ناکامی آنها در یک بازی باعث شکست شان نمی شود! تنها چیزی که سرزنش کردن دیگران به کودکان می آموزد این است که تنها در صورت پیروزی خوب هستند.
- **به آنها کمک می کند به جستجوی دلایل خارج از کنترل خود پردازند.** (به عنوان مثال ، تغییر محدوده زمانی، بیماری، داوری بد و غیره). بعضی اوقات نیروهای خارجی به ما فشار اضافی می آورند و همین امر می تواند شرایط را سخت تر کند. وقتی بچه ها در شمشیربازی می بازند، می توانند یاد بگیرند که چگونه عوامل بیرونی را بشناسند و چگونه باید در آینده آنها را جبران کنند. این یک مهارت تطبیقی بسیار عالی است.
- **کمک به رشد خودم بعنوان یک والد.** همان طور که قبلاً هم گفتم، کنار ایستادن و اجازه دادن به فرزند خود تا فرآیند شکستش را پردازش کند بسیار دشوار است. من هم به همان اندازه که این خواسته را از آنها انتظار دارم، دوست دارم حس تسلط بر نفس خودم را تمرین کنم. من دوست دارم تا در این زمینه بهتر شوم، زیرا من هم می خواهم رشد کنم.
- **کمک به من تا پیوند عمیق تری با او برقرار کنم.** بچه ها حمایت های شما در زمان های سخت را همیشه به یاد خواهند آورد. حتی بیشتر از لحظه های پر از خوشی که با آنها گذرانده اید. وقتی فرزندم یک مسابقه شمشیربازی را از دست می دهد، برای من مناسب ترین فرصتی است که **دلایل افتخار من به او** را بداند، که شامل همه موارد فوق و موارد دیگری نیز می شود!



بزرگ ترین کلید برای بهره برداری از هر باخت شمشیربازتان، تشویق او به پردازش آن است. باخت بخشی از شمشیربازی است. برد هم بخشی از آن است. هیچ بازیکنی، صرف نظر از سن او، نباید انتظار داشته باشد که هر کدام از این نتیجه ها بصورت مداوم اتفاق بیافتد. گذشته از سطح یک شمشیرباز، همیشه کسی پیدا می شود که از او بهتر باشد. کسی که به اندازه آنها خوب یا حتی بدتر اما می تواند یک روز عالی داشته باشد و در نهایت او را مغلوب کند. به همین ترتیب، گاهی اوقات شمشیرباز من نیز می تواند در برابر حریفی پیروز شود که روز خوبی نداشته باشد، اما آیا ما باید این را زیر سوال ببریم؟ البته که نه.

آنچه ما می خواهیم این است که فرزندان خود را برای هر چیزی که زندگی ممکن است برای آنها مقدر کند آماده کنیم، و دلایل بسیاری وجود دارد که باخت در یک مسابقه شمشیربازی می تواند آنها را برای دنیای خارج از گود شمشیربازی آماده کند. به همین علت است که من سعی می کنم از هر باخت کودکم حد اکثر استفاده را ببرم.

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