

چگونه می توانیم مانند المپین ها زندگی کنیم!

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۸/۱۲/۱۸)

چگونه می توانید مانند یک بازیکن المپیک تمرین کنید؟ امسال قرار است بزرگ ترین رویداد ورزشی جهان را شاهد باشیم که در آن شمشیربازی بیشتر از هر زمان دیگری مورد توجه قرار گرفته است. طبیعی است که بسیاری از شمشیربازها و بسیاری از والدین دوست دارند بدانند که فرزندان شان چگونه می توانند مانند بازیکنان شگفت انگیز و فوق العاده المپیک تمرین کنند.

المپیک رویداد بسیار جالبی است زیرا ما می توانیم اطلاعات فراوانی از نحوه زندگی ورزشکاران گزینش شده کسب کنیم. آنها هرگز نحوه نائل شدن خود به چنین جایگاهی را بصورت راز نگه نمی دارند. شما می توانید بصورت مستقیم به صحبت آنها گوش فرا دهید، و اطلاعات مورد نیازتان را دریافت کنید. وقتی با **شمشیربازهای المپیک** گفتگو می کنید، آنها به شما خواهند گفت که چگونه به چنین جایی رسیدند و زندگی آنها چگونه است. شباهت هایی نیز در داستان های آنها وجود دارد که برخی از مطالب آن بسیار آشنا و متعارف است.



آرمان های بزرگ داشته باشید

در صورتی که والد یک شمشیرباز هستید، خود یا فرزند خود را به داشتن رویاهای بزرگ تشویق کنید.

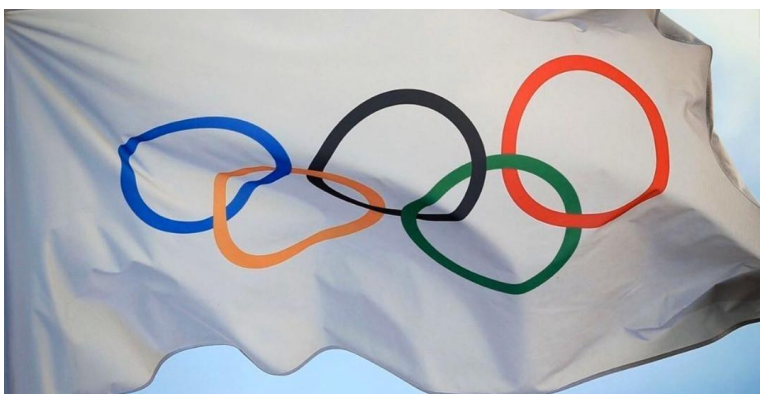
این فقط به المپیک مربوط نمی شود، بلکه به هر جنبه دیگری از زندگی نیز مرتبط است. واقعیت این است که بالاخره کسی روی سکوی المپیک خواهد ایستاد. و داشتن چنین آرمان والایی تنها در ورزش اتفاق نمی افتد. بچه ها و خود ما باید با صداقت بپذیریم که رویاهای ما و آنها دور از دسترس نیست.

افرادی که به المپیک راه پیدا می کنند دقیقاً مثل من و شما هستند. آنها افراد عادی هستند که از طریق کار هوشمندانه، **سخت کوشی و تلاش خستگی ناپذیر** به اینجا رسیده اند. آنها انسان های خارق العاده یا مافوق بشری نیستند.

آنچه اهمیت دارد این است که مسیر داشتن چنین اندیشه های بزرگی را بیابید. خوب، اگر شما دوست داشته باشید یک پویانماساز بشوید؟ برای این کار، باید هر روز کشیدن تصاویر کارتونی را تمرین کنید، و در نهایت باید در یک مدرسه هنر ثبت نام کنید، و سپس به دانشکده هنر بروید. یعنی اینکه شما پذیرفته اید که باید از پایین شروع کنید و راه خود را بسوی موفقیت پیش ببرید.

همه نمی‌توانند یک بازیگر مشهور یا یک هنرمند بشوند. همه نمی‌توانند مدیرعامل یک شرکت بزرگ باشند. همه نمی‌توانند روی سکوی المپیک قرار بگیرند. اما واقعیت این است که هیچ کس بدون آنکه در ابتدا رویای آن کار را داشته باشد و به دنبال آن رویای برود، به هیچ یک از آن جایگاه‌ها نرسیده است. بنابراین برای رسیدن به این جایگاه ابتدا **باید رویای آن را داشته باشید**.

همه المپین‌ها کسی را داشته‌اند که به آنها ایمان داشته و رویاپردازی آنها را تشویق می‌کرده است. شما می‌توانید همان شخص باشید. به چچه‌ها هرگز نگوئید که غیرممکنی وجود دارد. اگر آنچه را دوست دارید پیدا کنید و همه امکانات خود را اختیار آن بگذارید، شما حتماً می‌توانید آن را به واقعیت تبدیل کنید.



انضباط روزانه را ترغیب کنید

شما هرگز نباید از این یکی بگذرید. همه **ورزشکاران المپیک دارای نظم و انضباطی هستند** که بصورت روزانه رعایت می‌شود.

هیچ استعداد خامی وجود ندارد که کسی را به بالاترین سطح ورزش رسانده باشد. استعداد طبیعی می‌تواند کمک کند، البته که می‌تواند کمک کند. با این وجود، بدون نظم و انضباط روزانه، انسان به هیچ جایی نمی‌رسد. بزرگ‌ترین و بهترین ورزشکاران جهان برای رسیدن به دستاوردهای خود سخت تلاش می‌کنند. آنها به دلیل خسته شدن تمرینات خود را کنار نمی‌گذارند. آنها از درس‌های انفرادی خود غافل نمی‌شوند. آنها از تعطیلات تابستانی یا **از تعطیلات طولانی استفاده نمی‌کنند**.

تعادل مطمئناً مهم است، و هر کس گهگاهی نیاز به تعطیلات دارد. تحصیلات دانشگاهی و سایر فعالیت‌های دیگر برای همه و بویژه برای هر شمشیربازی مهم است. به خاطر داشته باشید که تقریباً بیشتر شمشیربازهای المپیک نیز روزهای کاری دارند. آنها ورزشکاران حرفه‌ای نیستند که تمام روز را با مربیان شمشیربازی و بدنسازی و متخصصان تغذیه سپری کنند. یکی از موارد خارق‌العاده در مورد شمشیربازهای المپیک، به خصوص در کشور ما، که تمرینات سازمان یافته برای ورزشکاران مان نداریم، این است که آنها افراد عادی هستند.

باید بگوییم که آنها افراد معمولی هستند که برای رسیدن به سطح المپیک تمرینات واقعاً سختی را انجام می‌دهند. آنها حتی در روزهایی که دوست ندارند نیز به باشگاه‌های شمشیربازی می‌روند. آنها مواقعی که ناراحت و نگران هستند هم بدن خود را تحت فشار قرار می‌دهند. و این کار آسانی نیست. آنچه آنها به طور کلی به شما خواهند گفت، و آنچه می‌توانید در مصاحبه‌ها بخوانید و یا گوش دهید این است که در قبال این همه کار و تمرین‌های سخت گهگاهی پاداش می‌گیرند. و این پاداش‌ها نمی‌تواند ارزش خود مدال و مقام کسب شده را جبران کند، بلکه تا اندازه‌ای می‌تواند مرهمی بر زخم‌های آن همه تلاش فردی بازیکن باشد.

ماست مالی کردن واقعیت نظم و انضباط مورد نیاز برای قهرمان شدن برای هیچ کس مفید نیست. اما غیر ممکن قلمداد کردن آن نیز درست نیست. ایجاد تعادل واقع بینانه بین درک اینکه این کار بسیار سختی است، اما نوعی کار سختی که قابل دستیابی است، نقطه شیرین ماجراست.

استعدادهای نهانی خود را کشف کنید

گاهی اوقات اشتیاق پیدا کردن به کاری زمان طولانی نیاز دارد. بسیاری از ورزشکاران المپیک چندین ورزش را امتحان می‌کنند تا به ورزش مورد علاقه خود برسند. آنها ممکن است با بیسبال شروع کنند، سپس به ورزش های رزمی ملحق شوند، آنگاه به بسکتبال می‌روند، سپس سرانجام بصورت واقعی به شمشیربازی اشتیاق پیدا می‌کنند.

وقتی بچه‌ها در انتخاب رشته ورزشی با مشکل روبرو می‌شوند ممکن است برای آنها و والدین ناامید کننده باشد. آنچه در بین همه موارد انتخابی مشترک است **اشتیاق به رعایت اصول ورزشکاری و سختکوشی** است.



المپین‌ها در کشف استعدادهای نهانی و نقاط ضعف خود مشترک هستند. آنها درون خود آتش برافروخته‌ای دارند که باعث می‌شود بصورت مداوم به تمرینات خود ادامه دهند. این اشتیاق آتشین به تنهایی اتفاق نمی‌افتد – بلکه توسط افراد پیرامون خود ترغیب می‌شود. والدین و اعضای خانواده، این ورزشکاران را تشویق می‌کنند که آرمان‌های خود دنبال کنند. المپین‌ها **پرانگیزه و غیرتی** هستند زیرا به نظر می‌رسد آنها می‌دانند که چه کسی هستند. و این ویژگی قابل توجه و پر اهمیت است.

این درس فوق العاده که فراتر از شمشیربازی یا حتی خود ورزش است می‌تواند به نفع مان باشد. همه ما به دنبال چیزی هستیم که باعث شود در دوره زندگی خود هیجان زده و سرزنده باشیم. اهمیت یافتن چیزهای مورد علاقه را به کودکان القا کنید. اشکالی ندارد اگر یافتن آن زمان ببرد. اشکالی ندارد اگر آنها مجبور شوند چندین مورد مختلف را امتحان کنند. البته بطور طبیعی شما باید برای مدتی درگیر کاری باشید تا دریابید که آیا آن را دوست دارید یا خیر، و حداقل یک فصل نیاز دارید تا اینکه بفهمید آیا آن ورزش خاص مورد علاقه شما هست یا نه. بدین ترتیب، اگر ورزشی را مناسب ندیدید، بسیار خوب، باید بروید سراغ گزینه بعدی.

ما باید این پتانسیل را در افراد پرورش دهیم. مهم نیست که پتانسیل آنها در چه زمینه‌ای است. به آنها فرصت دهید تا دریابند که آیا آنها می‌توانند قهرمان شمشیربازی شوند.

شکست را تشویق کنید

شاید این یک مشاوره نابخردانه به نظر برسد، اما در واقع این یکی از مهم‌ترین راه‌هایی است که می‌توانیم مانند قهرمانان تمرین کنیم. برد مداوم نشانه یک قهرمان واقعی نیست. علامت یک قهرمان واقعی، داشتن توانایی بازگشت پس از شکست است. اگر این کار را انجام دهید، شما قوی‌تر از زمان شکست به میدان باز خواهید گشت! بهترین راه برای آموزش و یادگیری، این است که همیشه برنده نباشیم. زیرا در حقیقت، ما **بیشتر از شکست پند می‌گیریم** تا از پیروزی.

هر چه شمشیرباز بیشتر شکست بخورد، بیشتر یاد می گیرد و رشد می کند. اگر او همه وقت در مسابقات خود موفق باشد، به این معنی است که او به احتمال زیاد باید رده بالاتری را کسب کند و در مقابل حریف های بهتری قرار بگیرد که می توانند او را به طور موثرتری به چالش بکشند. همیشه باید حریفی وجود داشته باشد که یک شمشیرباز بتواند با آن روبرو شود و در برابر او امتیاز یا امتیازهای بیشتری واگذار کند. حتی شمشیربازهای برتر جهان نیز به چالش کشیده می شوند، و هیچ کس کاملاً برنده نیست.

آن دسته از ورزشکارانی که نمی توانند شکست را تحمل کنند، محکوم به تکرار و تکرار مجدد شکست هستند. **تشویق به شکست** به معنای این است که شمشیربازها می توانند از آن بهبود یابند. **درس گرفتن از یک امتیاز یا یک مسابقه از دست رفته** برای پیروزی در مسابقه بعد بسیار مهم است.

مبحث شکست همیشه باعث می شود که به نقل قول خوبی از فیلم راکی فکر کنم، جایی که راکی با پسرش در حال گفتگو است:

"شما، من، یا هیچ کس نمی تواند مانند زندگی به کسی ضربه بزند. اما بحث در مورد اینکه چقدر سخت می توانید ضربه بزنید نیست، بلکه هدف این است که چقدر می توانید آن ضربه سخت را تحمل کنید و به پیشروی خود به جلو ادامه دهید. تا چه اندازه ای می توانید سختی ها را تحمل کنید و به حرکت به جلوی خود ادامه دهید. پیروزی این گونه به دست می آید!"

او اینجا در مورد اهمیت بازیافت توان پس از شکست صحبت می کند. صادقانه بگویم، تمرین نحوه شکست به اندازه تمرینات آمادگی برای حضور در مسابقات سطح بالا مهم است، زیرا **ما باید یاد بگیریم که چگونه از شکست درس بگیریم، و چگونه دوباره سرپا بایستیم و به آموزش و رشد خود ادامه دهیم.**

دنبال مشاوره، راهبری مربی و هدایت پذیری باشید

این یکی از کلیدهای مهم و عمده موفقیت است و نمی توان به راحتی از آن گذشت. ورزشکارانی که به المپیک راه پیدا می کنند، شدیداً به اصل رایزنی، راهبری مربی و هدایت پذیری وابسته هستند. ما تنها در مورد یافتن بهترین معلم یا مربیان بلند آوازه صحبت نمی کنیم. بلکه بحث ما در مورد ورزشکاران و مربیانی است که می توانند **آتش قهرمانی** را در یکدیگر شعله ور کنند. هیچ مربی جامع الصفاتی در دنیا وجود ندارد. حتی بهترین مربیان شمشیربازی جهان نمی توانند هر شمشیربازی را به بالاترین توانایی خود برسانند.



این روند مربوط به **رابطه ای است که بین شمشیرباز و مربی** ایجاد می شود. این هم افزایی مهم است. بله، اگر قرار باشد مربی از فرزند شما یک قهرمان بسازد، او باید مهارت خاصی در زمینه شمشیربازی داشته باشد. مهم تر از این تخصص، ارتباطی است که با فرزند شما برقرار می کند. ضمن اینکه، هر شمشیربازی نمی تواند با هر مربی ارتباط برقرار کند.

نکته جالب در این مورد این است که هنگامی که شمشیرباز و مربی همگن باشند، یک رابطه تقریباً جادویی ایجاد می شود. این ترکیب ویژگی والاتر از خصوصیت فردی هر دو فرد است. ما این ویژگی را در شمشیربازهای بزرگ المپیک می بینیم، که همه **مربیانی دارند که با آنها ارتباط برقرار می کنند و آنها را شکل داده اند.**

به طور کلی در دنیای ورزش ما معمولاً مربیگری جهت مند و قدرتمند را برای موفقیت در بالاترین سطح ضروری می دانیم. پیدا کردن یک مربی مشاور و هدایت گر مناسب می تواند همه تفاوت های مورد نظر را ایجاد کند.

نگاه تان فراتر از المپیک باشد

این شاید زیباترین بخش این روند باشد. المپیک تنها یک قسمت از این یازل است. زندگی کردن همراه با رویای المپیک، به شمشیربازها و خانواده های شان درس های بسیار مهمی در مورد زندگی می آموزد، حتی اگر به این بازی ها راه پیدا نکنند.

رویای المپیک ممکن است باعث شود کودک شما آنقدر خوب شمشیربازی کند که بدون کنکور وارد دانشگاه بشود. یا قهرمان کشور بشود. یا اینکه این رویا ممکن است فرزند شما را وادار به آنچنان **خودسازی** بکند که بتواند از این طریق به یک رویای واقعی دیگری که به آن اشتیاق دارد، برسد. این ممکن است باعث شود او به اندازه کافی اعتماد به نفس پیدا کند تا از افتادن به دام مشکلات مختلف احتمالی در دوران بلوغ جلوگیری کند، که در غیر این صورت احتمال دارد به مسیرهای اشتباهی سوق داده شود. ضمن اینکه ممکن است فرصتی فراهم شود تا یک انجمن یا یک دوست خوب مادام العمر نصیب او کند.



دنبال کردن رویایی مثل رویای رفتن به المپیک به عنوان شمشیرباز وقت تلف کردن نیست! حتی اگر شمشیرباز هرگز نتواند به آن نزدیک شود، زیرا بهره آن تنها در برنده شدن نیست، بلکه بیشتر در مورد شور و شادی است که در طول مسیر اتفاق می افتد، مرتبط است.

در مورد این سؤال که چگونه مانند یک المپیک زندگی کنیم، تنها یک پاسخ وجود ندارد، بلکه جواب های متعدد دیگری نیز دارد. دلیل اینکه المپیک برای ما بسیار الهام بخش و مهم شده است این است که آن به ما می آموزد که آرزو کنیم به جایگاه والاتری برسیم، ضمن اینکه این نوع زندگی ما را به سمت موفقیت در سایر جنبه های زندگی سوق می دهد.

Igor Chirashnya
Academy of Fencing Masters Blog