

اهداف سوداگری در شمشیربازی

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۱۰/۱۹)

هدف سوداگری هدفی است که مبتنی بر یک معامله باشد. شما به هر دلیلی قصد دارید از جایی که اکنون هستید به مکانی بالاتر ارتقا پیدا کنید، و در پس تصاحب آن جایگاه بازدهی محسوس وجود خواهد داشت. شمشیربازی، پذیرش در دانشگاه، کسب بورسیه تحصیلی، گرفتن تخفیف شهریه دانشگاهی، بدست آوردن رتبه بهتر در رنکینگ کشوری یا جهانی، گزینش برای شرکت در یک مسابقه خاص، و غیره نمونه های از اهداف سوداگری هستند.



این پدیده نه تنها به وضوح در ورزش بلکه در همه جنبه های زندگی نیز دیده می شود. همه ما معمولاً کاری را یا به هدف درآمد، یا به هدف لذت از روند کار و رشد و بالندگی انجام می دهیم. اما وقتی این کار مربوط به رشد و پیشرفت خودمان باشد رضایت مان عمیق تر و نتیجه تحقق پذیرتر می شود.

وسوسه ترک یا انصراف از تمرین

اگر هدف تنها سوداگری باشد، پس وقتی شرایط جهان تغییر می کند و آن هدف دیگر قابل استفاده نیست، شما به وسوسه دست کشیدن از آن کار می افتید.

سال جاری یک مثال عالی در این زمینه بود. امسال نوجوانان، جوانان و بزرگسالان راه دشواری برای رسیدن به مسابقات و ارائه نمایش های خیره کننده، داشتند. اکنون که این اهداف قابل دستیابی نیستند، انگیزه آنها از بین می رود و به فکر کنار رفتن از شمشیربازی می افتند. تفکر چنین افرادی چنین است که، "وقتی ما نمی توانیم در بازه زمانی که انتظار داشتیم به هدف مان برسیم، چرا باید به تمرینات خود ادامه دهیم؟" این اصل برای موارد دیگر نیز صدق می کند. برای شمشیربازهایی که تمایل زیادی به رفتن به مسابقات قهرمانی کشور داشتند، این هدف دیگر منطقی نیست. برای سال فعلی، این مسابقات کاملاً لغو شد و هیچ تضمینی وجود ندارد که در سال آینده نیز برگزار شود. اگر آن مسابقه شما را برای انجام تمرینات شمشیربازی برمی انگیزد، بنابراین در این برهه زمانی دیگر چنین دلیلی برای ادامه تمرینات نمی توانید داشته باشید.

این مورد تنها در شمشیربازی صدق نمی کند، بلکه در سایر جنبه های زندگی نیز همین گونه است. اگر انگیزه شما برای انجام کاری فقط به مواردی بستگی دارد که توسط افراد دیگر اندازه گیری می شود، بنابراین تغییرات خارجی همیشه بر آنچه شما را برمی انگیزد تأثیر خواهد گذاشت. شغلی که آرزوی آن را داشته اید ممکن است نصیب رقیب شما بشود. خانه ای که واقعاً دوست دارید آن را بخرید ممکن است به دلیل پیشنهاد بهتری در اختیار شخص دیگری قرار گیرد. اگر هویت خود را حول این خروجی ها بنا کرده باشید، بنابراین ممکن است به راحتی دلگیر و ناامید بشوید. این امر منجر به عدم سازگاری در زندگی، و ناتوانی در عبور از خلاء های انگیزه ای می شود که کاملاً یک واقعیت می باشد. انگیزه ما باید بر مبنایی غیر از منابع خارجی استوار باشد.



به مواردی که تحت کنترل شما هستند اتکا کنید

به اهداف خود فکر کنید. اگر هدف شما پیشرفت و پرورش استعدادهای خود نباشد و یک خواسته سوداگری باشد، چیزی مانند گرفتن تخفیف شهریه یا برنده شدن در یک رقابت خاص، اطمینانی وجود ندارد که بتوانید به موفقیت برسید.

اگر دلیل اصلی شما پیشرفت شخصی یا خود شکوفایی باشد، بنابراین می توانید در هر مسابقه نتیجه بگیرید زیرا اینها خروجی هایی هستند که شما بر آنها کنترل دارید. اما اگر هدف سوداگری باشد، احتمال دارد با تغییر شرایط هیچ نتیجه ای نگیرید، مانند آسیب دیدگی در طی یک مسابقه انتخابی، یا چیزی که خارج از کنترل شما باشد، مانند این همه گیری موجود.

یک شمشیرباز می تواند خودش را کنترل کند تا در یک جلسه تمرین حاضر شود یا نه. او می تواند خود را کنترل کند که برای تجزیه و تحلیل استراتژی خود چند ساعت وقت صرف کند. او می تواند رژیم غذایی، تمرینات، سرمایه گذاری بین خود و مربی، و تمرکز خود در طول تمرین را نیز کنترل کند. او می تواند کنترل کند که عشق خود به انجام این ورزش را فراتر از عشق به دستیابی به نتیجه بداند. اینها دو اصل مهم متمایز از هم هستند!

موفقیت فقط به این دلیل تحقق می یابد که به زحماتی که ما برای آموزش کشیده ایم ارج بنهیم، نه به این دلیل که خود آن تلاش ها به خودی خود برآورد کننده موفقیت هستند. ممکن است برخی با این نظر مخالف باشند، اما وقتی با ورزشکاران نخبه که در سطوح بالا مانند المپیک برنده می شوند صحبت می کنیم، آنها عموماً اذعان می کنند که نتیجه تنها یک بخش کوچک از انگیزه آنها را تشکیل می دهد. آنها باید خود کار را دوست داشته باشند، زیرا طلای المپیک برای هیچ کس تضمین نشده است. اگر به هر دلیلی آن را از دست دهید، زندگی شما باید هدف دیگری داشته باشد، وگرنه هنگام شکست در رسیدن به هدف، شما از درون تهی خواهید شد. حتی اگر به اندازه کافی هم خوش شانس باشید و به آن هدف برسید باز هم ممکن است تخلیه شوید، زیرا در آن سطح بالا به خصوص، به خود خواهید گفت که، "خوب قدم بعدی چیست؟" هنگامی که اهدافی برای تمرین داشته باشید، بعد از نائل شدن به بالاترین آرزوهای خود همیشه کاری برای انجام دادن خواهید داشت.

چرا من شمشیربازی می کنم؟

اگر نگاهی به زندگی خود بیندازید و اهدافی را که در گذشته داشته اید تجزیه و تحلیل کنید، خواهید دید که به دلیل تعقیب چیزهای اشتباه بسیاری از موقعیت ها را از دست داده اید و همچنین از بسیاری از لذت های زندگی محروم شده اید. تشخیص این موضوع سخت است و بسیاری

از افراد پس از سال ها جستجوی چیزهایی در مکان هایی که هرگز نمی توانستند آنها را در آنجا پیدا کنند، خیلی دیر با این نتیجه روبرو می شوند.

برخی شمشیربازها، حتی آنهایی که بسیار با استعداد هستند، وقتی به طور ناگهانی با واقعیت های این همه گیری جدید، از جمله تعطیلی مسابقات، شروع نامشخص فصل بعدی، مسیر نامشخص تمرینات مواجه شدند، به این فکر افتادند که، "خوب، من چرا شمشیربازی می کنم؟"

برای اکثر افراد، پاسخ این سوال باید ساده باشد - "من شمشیربازی می کنم چون آن را دوست دارم!" اگر کاری را انجام می دهید به این دلیل که آن را دوست دارید، و احساس می کنید این راهی برای تبدیل شدن شما به یک فرد بهتر و یک ورزشکار بهتر می باشد، بنابراین می توانید آن را حفظ کنید. اگر به دنبال کسب مهارت جدید هستید، و مرزها و محدودیت های خود را زیر پا می گذارید و از حوزه راحتی خود خارج می شوید، بدون توجه به آنچه اتفاق می افتد، این موارد می توانند شما را هدایت کنند. اگر خود را برای تعیین یک هدف به چالش می کشید و آن را بی وقفه دنبال می کنید، بنابراین بدون توجه به نتیجه، همیشه خود را توانگرتر می کنید. با یافتن موارد اصلی که می توانند شما را در تعیین هدف راهنمایی کنند و با دنبال کردن آنها بصورت بی وقفه، می توانید خود را روز به روز توانمندتر کنید.



اکنون که به اندازه کافی پا به سن گذاشته ام وقتی به دوران کودکی خود با دید انتقادی و واقع بینانه نگاه می کنم، می فهمم که به دلیل تمرکز روی اهداف سوداگری، چقدر فرصت عالی را در آن زمان از دست دادم و چه تعداد مهارت بی نظیری را نتوانستم کسب کنم. اگر در بسیاری از زمینه هایی که بی وقفه برای منافع مالی دنبال می کردم، و در واقع خارج از کنترل من بود، بدنبال رشد درونی خود می رفتم، می توانستم نتایج بیشتری در زمینه اهدافم کسب کنم. الان آرزو می کنم که ای کاش در آن زمان این را می دانستم یا کسی آن را به من گوشزد می کرد. با گذشت زمان، شما تفاوت بین چیزهایی که به دلیل دوست داشتن آنها را یاد می گیرید، و باعث خوشحالی تان می شود، و کارهایی که به دلیل احساس تعهد یا اجبار برای بدست آوردن برخی منافع انجام می دهید، را متوجه می شوید.

شاید اینها نوعی درس باشند که ما تنها با گذشت زمان و داشتن چشم انداز می توانیم بیاموزیم. هر چند که من فکر می کنم که این هم کامل و جامع نیست. من معتقدم که تمایز گذاشتن بین اهدافی مبتنی بر تحسین و تمجید نیروهای بیرونی و بین اهداف توسعه درونی، مهارتی است که ما می توانیم و بایستی به جوانان مان بیاموزیم. این قطعاً یکی از مواردی است که ما می توانیم در بزرگسالی یاد بگیریم، زیرا هرگز دیر نیست که بفهمیم ما چه کسی هستیم و با تعقیب و تحقق رویاهای مان به لذت و کمال برسیم.

Igor Chirashnya,
Academy of Fencing Masters Blog