

چرا شمشیربازها دانش آموزان بهتری هستند!!؟

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۱/۶/۱۵

مدرسه برای هیچ کس جای تفریح و بازی نیست. دورهٔ پرفراز و نشیب دبیرستان تقریباً برای همه چالش برانگیز بوده است. در این دوره فشارهای متنوعی وجود دارد. کودکان ناگهان احساس می‌کنند که سنگینی بزرگسالی به سراغشان آمده است، و خود دنیا برای آنها واقعی‌تر از همیشه می‌شود. دانشگاه و انتخاب‌های گوناگون در راه است، و نوجوانان محافظه‌کارانه برای گرفتن تصمیمات بزرگ وارد میدان عمل می‌شوند.



چیزی که می‌توانیم از این کارزار خلاصه کنیم این است که انتخاب‌هایی که جوانان هنگام ورود به دبیرستان انجام می‌دهند، پیامدهای واقعی برای آنها دارد. نتیجهٔ کاری که آنها در این سال‌ها انجام می‌دهند، تعیین می‌کند که در کدام رشته و در کدام دانشگاه وارد خواهند شد، چیزی که آیندهٔ آنها را رقم می‌زند.

شمشیربازان چگونه موفق می‌شوند؟

اخیراً با مادر یکی از شمشیربازهای باشگاهمان بحث جالبی داشتم. پسر او کلاس نهم است و تا چند هفتهٔ دیگر باید برای شروع دبیرستان آماده شوند. مانند هر پدر و مادری، او روی موفقیت فرزندش سرمایه‌گذاری کرده است و نگران این بود که در ابتدای پاییز آن تحول بزرگ چگونه پیش خواهد رفت.

او از من پرسید: "شمشیربازها معمولاً در کار خود چگونه موفق می‌شوند؟ چگونه آنها می‌توانند تمرین، مسابقات و مسافرت‌های شمشیربازی را با خواسته‌های سخت دبیرستان ترکیب کنند؟"

سوال او باعث شد که من به تمام شمشیربازانی که در دههٔ گذشته شاهد انجام این فرایند آنها بودم فکر کنم. به گفتگوهایی که با دانش‌آموزانمان و خانواده‌هایشان در طول این سال‌ها داشتم فکر کردم. نه فقط آنهایی که از راهنمایی به دبیرستان صعود کردند، بلکه همچنین کسانی که از دبیرستان به دانشگاه رفتند.

با نگاهی به گذشته همه دانش آموزانمان، می توانم موضوع شاخصی را در نحوه عملکرد آنها در دبیرستان ببینم. من می توانم بگویم که حداقل ۹۰٪ از شمشیربازان رقابتی ما تجربه ای روان و موفق در دبیرستان داشتند. البته، همیشه چالش هایی وجود دارد. بله، مشکلات همیشه وجود دارد، اما در کل تقریباً هیچ مشکل خاصی ندیدم.

برخلاف آن چیزی که برخی به طور غریزی فکر می کنند، به نظر من رسد که برخورد با کارهای زیاد برای شمشیربازان رقابتی آنچنان سخت نیست، بلکه آنها را به تعادل بهتری نیز می رساند. بیشتر این شمشیربازان زمان زیادی را در مسابقات می گذرانند، انواع تمرینات را انجام می دهند، به اردو می روند و ساعت ها از وقت خود را صرف تمرینات متقابل می کنند، اما با موفقیت فارغ التحصیل می شوند و در رشته های **دانشگاهی خوبی** پذیرفته می شوند.

مطلبی که هم از دانش آموزان و هم از والدین می شنوم این است که از زمانی که آنها شمشیربازی رقابتی را شروع کردند، نمرات آنها بالا رفته است و موفقیت بیشتری در مدرسه پیدا کرده اند. آنها دانش آموزان بهتری شده اند که علاقه بیشتری به کار مدرسه دارند و بیشتر روی آینده خود سرمایه گذاری می کنند.

هر فرد جوانی با دیگری متفاوت است، اما ارزش آن را دارد که آنچه در پشت این موضوع نهفته است، تحلیل کنیم.



رویکرد متفاوت

وقتی همه چیز در زندگی درست از آب در می آید، به نظر می رسد که روال زندگی مانند ساعت شده است که عقربه هایش با نظم کامل حرکت می کند. به همین دلیل است که شمشیربازان رقابتی دانش آموزان بهتری هستند، زیرا آنها در یک روال منظم برای انجام کارها قرار می گیرند: مدرسه - تمرین - مسابقه - تکرار. این روال به روندی تبدیل می شود که می توانند آن را به راحتی کنترل کنند. این یک حس قدرتمندی است که در خدمت دانش آموزان دبیرستانی و فراتر از آن قرار می گیرد.

شمشیربازان رقابتی به طور خاص، و ورزشکاران به طور عام، رویکرد بسیار متفاوتی نسبت به مدیریت زمان دارند. آنها نظم و انضباط خاصی برای مدیریت موثر زمان خود دارند. و این به **واقعیت گرایی** و درک مرزها مربوط می شود.

عجیب تر آنکه، وقتی هر کار جدیدی به برنامه شمشیربازی رقابتی آنها اضافه می شود، آنها وادار می شوند تا همه کارها را در جای خود انجام دهند. آنها برای تحقق همه چیز سرمایه گذاری می کنند زیرا آنها عاشق شمشیربازی هستند و می خواهند آن را ادامه دهند.

هنگام اجرای این کارها، آنها متوجه می شوند که می توانند با وقت خود کارهای بیشتری انجام دهند، و ناگهان به این نتیجه می رسند که همه چیز آسان تر و حتی لذتبخش شده است. این مهارتی است که آن را با تدبیر توسعه می دهند، و در طول زمان روز به روز رشد می کند.

آنها باید به تمرین و مسابقه بروند. بنابراین راه درستی برای انجام این کارها پیدا می کنند. آنها پروژه درسی خود را زودتر آماده و تحویل می دهند تا بتوانند یک روز آزاد برای رفتن به مسابقه داشته باشند. آنها تکالیف خود را بلافاصله بعد از مدرسه انجام می دهند تا بتوانند به **درس انفرادی** شمشیربازی آن روز برسند.

در بیشتر موارد، فشرده سازی زمان و افزایش تقاضاهای کاری باعث می شود که آنها بهتر و بهترتر شوند.



شور و اشتیاق و خودباوری نتایج مثبتی به همراه دارد

متاسفانه نظریه جدیدی بروز کرده است که بچه های امروزی وقت کافی در اختیار ندارند. از پدر و مادرهای زیادی شنیده ام که چگونه فرزندانشان به دلیل آن همه کاری که سرشان ریخته است دچار آشفتگی می شوند. با توجه به سالها تجربه من در این ورزش، مشکل شمشیربازهای ما به این معنا نیست که زمان کافی ندارند. بلکه بیشتر به نحوه استفاده از زمان آنها مربوط می شود.

مفهوم مدیریت زمان بسیار عالی است، اما تنها دادن ریز برنامه به بچه ها برای سازماندهی وقتشان کافی نیست. آنها باید نوعی انگیزه در پشت آن داشته باشند تا بتوانند آنها را متقاعد کند. چه چیزی یک نوجوان را وادار می کند که کارهای مدرسه خود را بصورت فشرده و به موقع انجام دهد؟ **شور و اشتیاق و خودباوری.**

آنها برای انجام همه این کارها به **دلیل** نیاز دارند. این تنها در مورد بچه ها صدق نمی کند - بزرگسالان نیز این طور هستند. این ایده بسیار خوبی برای والدین است که در مورد آن فکر کنند. ما بزرگسالان همیشه در این مورد صحبت می کنیم که چگونه فرزندمان باعث می شوند که ما تصمیم بگیریم افراد بهتری باشیم.

هنگامی که ما والدین به زندگی قبل از بچه دار شدنمان فکر می کنیم، اغلب شگفت زده می شویم که چگونه آن همه وقت را می گذرانیم. ما در آن زمان ها، قبل از اینکه مجبور شویم وقت خود را صرف مراقبت از بچه ها بکنیم، در روز وقت زیادی داشتیم! به نوعی، بچه دار شدن زمان ما را فشرده کرده است، اما همچنین باعث شده است که بخواهیم خیلی بیشتر و دقیق تر برنامه ریزی کنیم.

برای شمشیربازان هم همین اتفاق می افتد. آنها این انگیزه را دارند که با اشتیاق به دنبال کار بروند. این یک انتخاب نیست. آنها باید مسابقه بدهند، بنابراین باید راهی برای متعادل کردن آن بیابند.

در تمام مدتی که آنها در حال انجام این کارها هستند، به طور فزاینده ای متوجه می شوند که توانایی بسیار بیشتری از آنچه فکر می کردند دارند. این باعث ایجاد **اعتماد به نفس** در آنها می شود. هر چه آنها بیشتر درگیر می شوند، بیشتر متوجه می شوند که توانایی انجام خیلی از کارها را دارند.

مدیریت عالی زمان باید همراه با **اشتقاق** باشد. این در واقع به مفهوم یافتن زمان اضافی نیست، بلکه تغییر دیدگاه خود در مورد زمان است تا ببینید چقدر زمان دارید و چگونه باید از آن استفاده کرد. طرز فکر ما انسان ها مهم است!

مبارزه بی پایان با دنیای مجازی

صحبت در مورد نوجوانان بدون در نظر گرفتن **فناوری** های جدید غیرممکن است.

در پانزده سال گذشته، از زمان اختراع گوشی های هوشمند، ما یک رسانه در جیب خود داریم. آن همه جا با ما همراه است و این نسل با دسترسی بی سابقه ای به محتوای یک دنیای مجازی بزرگ شده است. این امر نحوه تعامل ما با یکدیگر را کاملاً تغییر داده است، و شیوه تجربه نوجوانان از زندگی اجتماعی را تغییر داده است.

دنیای مجازی زمان زیادی را به خود جذب می کند. آن ما را به راحتی به سمت خود می کشاند و عقب نشینی از آن بسیار دشوار است. این مورد برای جوانان بیشتر از بزرگسالان صدق می کند، زیرا ما بزرگسالان تا حدودی می توانیم تشخیص بدهیم که چقدر زمان باید در اختیار آن بگذاریم. در غیر این صورت شما در این دنیای بی پایان دفن خواهید شد.



رسانه های اجتماعی برای جذب ما شیوه خاص و کاملاً هدفمندی دارند. هدف آنها این است که ما را در این پلتفرم نگه دارند تا بتوان از انرژی ذهنی ما برای کسب درآمد استفاده کنند. وقتی اینگونه به آن فکر می کنید کمی بصورت کابوس به نظر می رسد، و کاملاً هم همین طور است.

شما با یک ویدیو یا قطعه ای از رسانه های اجتماعی شروع می کنید، سپس پلتفرم بلافاصله ویدیوی دیگری را برای شما توصیه می کند که متناسب با روحیه شما است تا علاقه شما را برانگیزد. شما یک مقاله را می خوانید که به نظر شما جالب است، سپس الگوریتم مقاله دیگری را به شما پیشنهاد می دهد که برای شما نیز جالب خواهد بود، بنابراین شما می روید تا آن مقاله را بخوانید، و مقاله بعدی، و بعدی، و بعدی. و این فرایند مصرفی ادامه پیدا می کند.

بدون اینکه متوجه شوید، می بینید که نیم ساعت کامل را صرف خواندن بخش نظرات کرده اید.

اعتیاد به دنیای دیجیتال یک واقعیت است و این چیزی است که جوانان ما دائماً با آن دست و پنجه نرم می کنند. این برای مغز ما بسیار اعتیاد آور است و نوجوانان در خط مقدم هستند. این چالش نحوه تعامل آنها با همسالان خود و شیوه درک هر چیزی را که در دنیای آنها می گذرد، تحت تاثیر قرار می دهد. بنابراین قرار دادن هر چیزی در محل مناسب خود برای آنها دشوار می شود.

شرکت در شمشیربازی رقابتی در تقابل مستقیم با اعتیاد دنیای مجازی است. جایی که رسانه های اجتماعی انتزاعی هستند، شمشیربازی سراسر قدرت است. جایی که رسانه های اجتماعی برای جلب توجه یک میلیون نفر رقابت می کنند، در شمشیربازی تنها دو نفر درگیر هستند. جایی که رسانه های اجتماعی ما را وادار می کند تا با یک سلفی توجه دنیا را جلب کنیم، در شمشیربازی ما در زیر ماسک ناشناس هستیم. شمشیربازی رقابتی یک ساختار واضح دارد، و یک روش واقعی برای ایجاد عزت نفس در افراد ارائه می دهد، برخلاف رسانه های اجتماعی که آن را کاملاً از بین می برد.

این بدان معنا نیست که همه فناوری ها بد هستند، اما پر واضح است که دنیای مجازی در حال حاضر همگرایی خوبی برای جوانان ما ندارد. در حال حاضر انتقادهای زیادی در مورد اینکه مدارس چه کارهای بهتری می توانند در این زمینه انجام دهند، و چگونه می توانند با دانش آموزان تعامل داشته باشند و آتشی در آنها روشن کنند که به آنها کمک کند تا زندگی کامل تری داشته باشند، وجود دارد. ما باید به جوانانمان نوعی جایگزین بدهیم. آنها باید یاد بگیرند که آنچه را که برایشان مهم است اولویت بندی کنند. بچه ها باید زمینه را برای خودشان ایجاد کنند. آنها باید یاد بگیرند که در چارچوب زندگی از زمان ارزشمند خود بطور محدود برای سرگرمی استفاده کنند، خواه یک بازی ویدیویی باشد، خواه حضور در رسانه های اجتماعی یا تماشای یک گزارش زنده. وقتی آنها یاد می گیرند که دنیای واقعی خود را اولویت بندی کنند، اتفاق های خوبی رخ خواهد داد.



دفاع از خود

جوانان باید یاد بگیرند که با شیوه های مثبت از خود دفاع کنند. این هم برای موفقیت در مدرسه و هم برای موفقیت های فراتر از آن بسیار مهم است.

یکی از خروجی های این فرایند راحت صحبت کردن با معلم یا مدیر، زمانی که احساس می کنند چیزی برایشان مناسب نیست، می باشد. در شمشیربازی، آنها می توانند این مهارت را با مربیان بزرگسال، داوران و مسئولین مسابقات تمرین کنند. آنها یاد می گیرند آنچه را که نیاز دارند بخواهند، و وقتی همه چیز آنطور که فکر می کنند پیش نمی رود پیگیری کنند.

یادگیری تعیین حد و مرزهای مثبت و همچنین "نه گفتن" بسیار مهم است، به ویژه برای نوجوانان خردسال. ضمن اینکه یادگیری نحوه مدیریت درخواست نیازهای خود یک مهارت ضروری برای موفقیت در مدرسه است. طبیعت شمشیربازی طوری است که باید با دیگران روبرو شوید، زیرا ما باید برای هر نکته دنبال استدلال باشیم!

پس از طی کردن دو سال بحرانی گذشته، این امر از همیشه برای ما مهم تر شده است، زیرا بچه ها باید انعطاف پذیر باشند تا با فراز و نشیب های زندگی روبرو شوند. نوجوانی دورانی پر از استرس های اجتماعی و تحصیلی است. اگرچه شمشیربازی رقابتی مجموعه تنش های خاص خود را دارد، اما به عنوان یک دریچه تسکین دهنده نیز عمل می کند تا مقدار زیادی از این استرس را از بین ببرد.

درگیر شدن در فعالیت بدنی شدید راهی ثابت شده برای کاهش استرس و بهبود تاب آوری است. شمشیربازان رقابتی با انتخاب این رشته ورزشی یاد می گیرند که با هر چیز استرس زای دیگری که ممکن است در پیرامون خود اتفاق بیافتد، مقابله کنند. آنها نوعی خودمختاری دارند و به یک سیستم دفاعی می رسند که به آنها کمک می کند تا بر این جنبه خاص از زندگی خود کنترل داشته باشند.



حمایت های اجتماعی تفاوت ایجاد می کند

ایجاد روابط قوی برای رشد نوجوانان ضروری است. ما چندین بار تأثیر عظیمی را که همسالان بر جوانان می گذارند دیده ایم؟ به عنوان والدین، احتمالاً شما هم داستان هایی در مورد حمایت یا تأثیر منفی گروه همسالان خود دارید.

شمشیربازی مکانی است که جوانان با افراد هم سن و سال خود و همچنین با بزرگسالان **روابط مثبت** برقرار می کنند. اینجا محیطی است که همه دوست دارند موفق شوند و همه با هم کار می کنند تا آن را محقق کنند. باشگاه های شمشیربازی معمولاً از گروه های کوچک و متحدی از مردم تشکیل شده است. و این یکی از دلایل خاص بودن ورزش ماست.

داشتن یک گروه اجتماعی قوی، سطح بالایی از ثبات را برای بچه ها به ارمغان می آورد. آنها به خود اطمینان دارند زیرا گروهی قوی از افراد در اطراف خود دارند. این چیزی است که ما قطعاً در باشگاه خودمان می بینیم. روشی که شمشیربازان ما با یکدیگر تعامل و دوستی برقرار می کنند، و برای سال های سال ادامه پیدا می کند، یکی از بهترین خدمات هایی است که از عهده ما برمی آید.

به دلیل همین سیستم حمایت اجتماعی قوی، شمشیربازی تا حدی به یک عامل بزرگ کاهش استرس برای بسیاری از جوانان تبدیل می شود. آنها با اطمینان کامل در تمرینات باشگاه شرکت می کنند و از دانستن اینکه از آنها حمایت می شود احساس راحتی می کنند. این می تواند یک مسکن قوی برای اضطراب هایی که می تواند بچه ها را به راحتی درگیر کند، باشد.

بخشی از این کاهش استرس ناشی از عدم وابستگی آن به مدرسه است. فشار خاصی در فعالیتهای مدرسه وجود دارد که با فعالیتهای مستقل مانند شمشیربازی یکسان نیست. سیاست اجتماعی مدرسه نمی تواند روی زندگی شمشیربازی تأثیر بگذارد.

انتقال از راهنمایی به دبیرستان، به ویژه، زمانی آسان تر می شود که یک جوان بداند که حمایت های اجتماعی موجود در شمشیربازی می تواند به آنها کمک کند. رفتن دوستان به مدارس مختلف در پایان دوره راهنمایی دشوار است. اما حفظ روابط دوستانه موجود در خانواده شمشیربازی برای آنها بسیار مفید است.

اسطوره دانش آموز فوق العاده

ما نمی توانیم بدون در نظر گرفتن تمام آن فشارهایی که بچه ها در مورد دبیرستان احساس می کنند، در مورد اسطوره دانش آموز فوق العاده صحبت کنیم.

آیا یک شمشیرباز می تواند تمام تمرینات و آموزش ها، مسابقات، مسافرت ها و تحصیلات را برای ایجاد یک شمشیرباز/دانشجو/شهروند فوق العاده ترکیب کند؟ خیر. چیزی به نام دانش آموز فوق العاده وجود ندارد، و ما باید به عنوان والدین و قیم مراقب باشیم که بچه ها را وادار نکنیم که احساس کنند باید در انجام همه کارها عالی باشند تا فردی ارزشمند شوند.



چیزی که من در دانش آموزان باشگاهمان و همچنین دانش آموزان سایر باشگاه های سراسر کشور در مسابقات می بینم این است که انگیزه آنها درونی است. شمشیربازی رقابتی یک مکمل فوق العاده مثبت برای غنی تر کردن زندگی نوجوانان است به شرط اینکه خودشان بخواهند که به سختی کار کنند. اما زمانی که فشار بیرونی باشد، آنها با مشکل برخورد می کنند - یا از طرف یکی از والدین، یا از سوی مربی، یا واقعاً از هر جای دیگری به غیر از خود شمشیرباز.

این یک اشتباه است که فکر کنیم که وادار کردن کودک به کار بیشتر باعث موفقیت بیشتر او می شود. در واقع چنین کاری این فرایند را کاملاً برعکس می کند. هر چه کودک را بیشتر وادار کنید تا کارهای بیشتری انجام دهد، بیشتر دچار سرخوردگی می شود و در برابر این همه فشار بیشتر آشفته و درهم شکسته می شود. به جای تلاش برای مجبور کردن آنها به انجام مجموعه بزرگی از کارها، به آنها اجازه دهید تا ابتدا به کار مورد نظر اشتیاق پیدا کنند.

به همین دلیل است که بسیاری از شمشیربازان به دانش آموزان فوق العاده ای تبدیل می شوند. با این شیوه آنها واقعاً می توانند بفهمند که در زندگی چه می خواهند. وقتی از آنچه کودک دوست دارد و به انجام دادن آن علاقه دارد حمایت کنید، دبیرستان برای او جای بی نظیری خواهد شد.

Igor Chirashnya