

# گاهی اوقات، کنار ایستادن بهترین راه برای حمایت از فرزند خود است!

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۱/۶/۲۴

به عنوان پدر و مادر، ما همیشه دوست داریم در کنار فرزندانمان باشیم. شکی نیست که ما آنها را دوست داریم، و برای ابراز این عشق به این سمت کشیده می شویم که در کنار آنها باشیم و برای حمایت از آنها تا حد امکان هر چیز ممکن را در اختیارشان بگذاریم.



این امر به ویژه در مورد والدین ورزشکار به طور کلی و والدین شمشیربازی به طور خاص صادق است. حضور ما در مسابقات، هم از نظر جسمی و هم از نظر احساسی، مهم است. نمایش والدین مشتاق ورزش در کنار پیست یکی از کلیشه های خاص مورد علاقهٔ دوربین است که نام فرزندشان را فریاد می کشند و برای او کف می زنند.

مطمئناً این نوع شور و اشتیاق و این حضور مستمر اتفاق خوبی است. و باید باشد، این طور نیست؟ بله، اما همیشه لازم نیست.

## وقتی حمایت به استرس تبدیل می شود

اخیراً با یک پدر شمشیربازی بحث طولانی داشتم که می گفت پسرش همیشه در مسابقات ضعیف عمل می کند. این بازیکن جوان در کلاس های آموزشی خود با تمرکز و اعتماد به نفس فوق العاده با حریفانش رقابت می کند، اما زمانی که وارد مسابقه می شود ناگهان اعتماد به نفس و توانایی خود را از دست می دهد.

این پدر نمی توانست تصور کند که چه اتفاقی باید بیفتد تا رویهٔ فرزندش اصلاح شود، زیرا عملکرد او مدام اینگونه به نظر می رسید. پدر اغلب برای تماشای تمرین نمی آمد، اما در هر مسابقه ای در کنار پیست حضور داشت و به شدت تشویق می کرد و بازی او را تماشای می کرد.

پیشنهاد من به این پدر این بود که از فرزند خود فاصله بگیرد. اگرچه حضور کسی در کنار پیست واقعاً می تواند به شمشیرباز کمک کند، اما گاهی می تواند فشار زیادی بر او وارد کند.

شاید فرزند شما جلوی شما دچار استرس می شود. بچه‌هایی هستند که دوست دارند والدینشان کنارشان باشند، و وقتی آنها با صدای بلند آنها تشویق می‌کنند، احساس دلگرمی می‌کنند. اما همه بچه‌ها اینطور نیستند. گاهی اوقات، حضور والدین در کنار پیست فشاری که در طول تمرین در باشگاه احساس کمتر می‌کنند مضاعف می‌کند.

این بدان معنا نیست که والدین کار اشتباهی انجام می‌دهند. در واقع، ممکن است کودک به شدت خواستار تایید والدین خود باشد اما نه تا اندازه‌ای که تمرکز خود را از دست بدهد. او در ذهن خود به این فکر می‌کند که حال که مادر و پدر در حال تماشای او هستند، آیا او انتظارات آنها را برآورده کرده است. چیزی که ممکن است نتواند آن را به زبان بیاورد.



## حواس پرتی منفی ناخواسته

هنگامی که یک شمشیرباز در کلاس حضور پیدا می‌کند، همه افراد موجود در آن کلاس برای یک هدف خاص کار می‌کنند - یادگیری و تمرین شمشیربازی. هیچ شخص دیگری وجود ندارد که شمشیرباز نباشد، بنابراین یک احساس امنیت جمعی وجود دارد که همه به یک هدف می‌پیوندند و کار می‌کنند.

در این شرایط، بازیکن‌ها آرامش زیادی دارند. آنها می‌توانند روی کاری که انجام می‌دهند تمرکز کنند، زیرا نگران تصورات و انتظارات غیر شمشیربازان نیستند. آنها مجبور نیستند برای کس دیگری نمایش راه بیاندازند. آنها می‌توانند به طور واقعی خودشان باشند، و در کنار حریف و داور کار خود را با آرامش ادامه دهند.

منحرف شدن شمشیربازان تازه کار و جوان خیلی آسان اتفاق می‌افتد. در مورد بچه‌ها این یک حقیقت است! ذهن آن‌ها هنگام جستجوی اطلاعات و یادگیری چیزهای جدید به جهات مختلف متمایل می‌شود. هنگامی که والدین در سالن حضور داشته باشند یا تماشاگران آنها را تشویق می‌کنند، اغلب دچار حواس پرتی ناخواسته منفی می‌شوند که آن‌ها را از کوران مسابقه خارج می‌کند و توانایی آن‌ها را برای تمرکز روی کار مورد نظر کاهش می‌دهد.

## دو تاثیر تماشاچی روی بازیکن

دو راه مختلف وجود دارد که یک نفر می‌تواند مخاطبی را که در حال تماشای انجام کار او است، ببیند. هرکسی مجموعه‌ای از فرآیندهای درونی خود را دارد که در طول هر نوع عملکردی انجام می‌شود، چه در ورزش و چه در عرصه‌های دیگر. در برخورد با هر نوع مخاطبی که نمی‌توانیم آنها را از ذهن خود بیرون کنیم، معمولاً از دو طریق آنها را درک و تجزیه و تحلیل می‌کنیم.

## ۱ - آنها در حال قضاوت من هستند

قضاوت می تواند به دو شکل متفاوت باشد که می تواند به عملکرد ورزشکار کمک کند یا به آن آسیب برساند.

یکی این است که طرف مورد نظر در حال قضاوت منفی من است، بنابراین من دائماً نگران کارهایی هستم که ممکن است اشتباه انجام دهم. این امر عملکرد خوب شمشیربازان را دشوارتر می کند. عوارض عاطفی داشتن تماشاچییانی که عملکرد شما را به سخره می گیرند، حتی اگر فقط در ذهنشان باشد، بازیابی خود از آن بسیار سخت است.

مورد دیگر این است که آن شخص مرا مثبت قضاوت می کند. این حمایت کننده است و به افزایش عملکرد کمک می کند. این همان احساسی است که ما قصد داریم موقع حضورمان برای تشویق به شمشیربازانمان بدهیم. بسته به نیازهای کودک، آنها ممکن است به پشتیبانی و آماده سازی زیادی در خارج از مسابقه نیاز داشته باشند تا باور کنند که ما واقعاً آنها را قضاوت نمی کنیم.

## ۲ - آنها حواس مرا پرت می کنند

کار دیگری که تماشاگران می توانند انجام دهند صرفاً منحرف کردن حواس ورزشکار است. این کار به جای ایجاد نوعی واکنش عاطفی منجر به تحریک حسی بازیکن می شود. رنگ لباس کسی، فلاش دوربین، صدای کوبیدن پاها یا صدای کشیدن صندلی ها روی زمین. حتی بوهایی که از جایگاه تماشاچیان به پیست منتقل می شود می تواند باعث شود ذهن شمشیرباز به جای دیگری برود.

حواس پرتی ساده می تواند یک مشکل واقعی برای شمشیربازانی باشد که قادر به جلوگیری آن نیستند. آنها حرکت شمشیر حریف را گم می کنند زیرا با فریاد یک کودک از میان جمعیت یا قرار گرفتن یک ژاکت قرمز در میدان دید آنها باعث حواس پرتی شان می شود. آن می تواند هر چیزی باشد، اما هر چه آشناتر باشد، حواسشان راحت تر پرت می شود.



## چرا غریبه ها با خانواده و دوستان فرق دارند؟

غریبه ها آشکارا با خانواده یا دوستان متفاوت هستند، زیرا آنها "آشنا" نیستند. از آنجایی که خانواده یا دوستان به راحتی قابل شناسایی هستند، بنابراین تا حد زیادی می توانند حواس پرتی ایجاد کنند.

دفعه بعد که از یک مکان شلوغ عبور می کنید به این موضوع فکر کنید. وقتی شما در یک فروشگاه بزرگ تنها هستید، از کنار ده ها نفر رد می شوید، یکی قوطی گوجه فرنگی برمی دارد و دیگری یک بسته پنیر را بررسی می کند. چقدر به این افراد توجه می کنید؟ آنها بخشی از صحنه های پیرامونی دید شما می شوند و کمتر با آنها ارتباط برقرار می کنید. این یک ادعای منفی نیست، بلکه یک روند کاملاً مهمی در مغز انسان است که سعی می کند جهان را به بهترین شکل ممکن درک کند.



مغز ما دائماً با فیلتر کردن اطلاعات مهم ترین چیزها را غربال می کند. اگر چیزی به موردی که ما نیاز داریم مربوط نیست، آن را از کانون تمرکز مغز ما خارج می کند و در پس زمینه قرار می دهد. قرار دادن همه چیز در پیش زمینه ذهنی، ما را از چیزهای مهمی که باید به آنها توجه کنیم منحرف می کند.

این تأثیر در مورد والدین بیشتر است. وقتی فرزند شما کوچک بود و در یک مکان شلوغ قرار می گرفت، برای محافظت از خود باید می دانست که چگونه مادر و پدر را از بین همه آن افراد شناسایی کند. اهمیت چهره بقیه افراد بسیار کمتر از چهره والدینشان بود. ما فرزندمان را از سنین جوانی آموزش می دهیم تا در موقعیت هایی که می ترسند یا عصبی هستند، به دنبال افرادی بگردند که به آنها اعتماد دارند، و با یک دلیل موجه تلاش می کنیم آنها را ایمن نگه داریم.

در کوران یک مسابقه شمشیربازی، آدرنالین زیادی در شمشیربازان ما به شدت در حال ترشح می باشد. بدن و ذهن آنها در حالت آماده باش است و به دنبال فرصت بعدی هستند تا سعی کنند بفهمند چگونه باید به آن پاسخ دهند. "خطر" پیرامون آنها حریف است که درست در مقابل آنها قرار دارد. وقتی سیگنال های استرس شروع می شود و در عین حال می دانند که والدین یا اعضای خانواده شان، افرادی که در مواقع استرس به آنها تکیه کرده اند، اکنون در بین تماشاچیان حضور دارند، طبیعتاً حواسشان پرت می شود.

دنبال حمایت بودن در آن لحظه لزوماً یک فکر آگاهانه نیست، بلکه عاداتی است که ما عمداً برای محافظت از خود در آنها نهادینه کرده ایم.

## وارد شدن به محدوده zone

مفهوم "یافتن جریان غرقگی" (شارش یا flow) یا قرار گرفتن در "حالت اعتماد به نفس و تمرکز کامل" موضوع دائمی گفتگو در ورزش است. یک ورزشکار باید بتواند ریتم خود را پیدا کند و اوج مهارت و تمرکز خود را به تجربه برساند تا نتیجه گیری او به حداکثر برسد.

ما همیشه با این موضوع روبرو هستیم – تصور کنید که دو شمشیرباز مساوی یا تقریباً مساوی هستند، شمشیربازی که بتواند وارد محدوده جریان غرقگی بشود همیشه بر شمشیربازی که حواسش پرت شده است پیروز می شود. در حالت غرقگی، ورزشکاران با سرعت بیشتری تصمیم می گیرند و می توانند با استفاده از طیف وسیع تری از ابزارهایی که در ورزش خود روی آنها کار کرده اند، به حریف خود پاسخ دهند.

یادگیری چگونگی روشن و خاموش کردن سیستم تمرکز خود، مهارتی است که برای توسعه آن زمان و تمرین مورد نیاز است. ورزشکاران به ندرت با آن متولد می شوند، اما برای برخی بسیار ساده است. ما قبلاً در این مورد مطلب داشته ایم، و ارزش آن را دارد که روی وضعیت غرقگی کار کنیم. مدیتیشن، **تمرینات تخلیه ذهنی**، و حتی تنها خود آموزش دادن احساس غرقگی به خود می تواند به شمشیربازان کمک کند تا راحت تر به آن دست یابند.

وقتی کسی در منطقه غرقگی قرار می گیرد، دنیا محو می شود. چه کسی در بین تماشاچیان قرار دارد، نتیجه نهایی چه خواهد بود، و حتی امتیاز فعلی چیست، مهم نخواهد بود. تنها چیزی که اهمیت دارد، حریف است و دو شمشیری که در مقابل یکدیگر قرار دارند. این تجربه ارزشمند می باشد و یکی از چیزهایی است که باعث می شود ورزشکاران نخبه بتوانند به چیزهایی دست پیدا کنند که توان نائل شدن به آن را دارند.



## حواس پرتی همیشگی نیست

اینجا باید اشاره کنیم که این موضوع در طول زمان تغییر می کند زیرا افراد در یک موضوع به تدریج از مبتدی به با تجربه تبدیل می شوند. یک **مطالعه جالب در مورد بازیکنان بلیارد** وجود دارد که نشان می دهد تازه واردها در حضور تماشاگران عملکرد بدتری دارند، اما بازیکنان باتجربه به طور قابل توجهی بسیار بهتر هستند. چنین شواهدی در شمشیربازی نیز می بینیم – شمشیربازان جدید بیشتر از شمشیربازان کارکشته که قبلاً این مسیر را طی کرده اند، در بازی در مقابل تماشاگران دچار چالش می شوند.

اگرچه موقع تماشا کردن بازی فرزندان، ارائه عملکرد خوب ممکن است امروز برای او سخت باشد، اما این بدان معنا نیست که برای همیشه اینطور خواهد بود! این یکی از آن چیزهایی است که نیاز به زمان دارد تا به خودی خود حل شود.

توصیه من به پدر داستان ما این بود که در طول مسابقات فرزندش برای مدتی از محل برگزاری خارج شود و ببیند آیا این کار عملکرد او را بهبود می بخشد یا خیر. من فکر نمی کنم که او برای همیشه از مسابقات دور خواهد بود – بلکه تنها تا زمانی که شمشیربازش کمی تجربه بیشتری کسب کند. زمان و تمرین به کودک شمشیرباز ما کمک خواهد کرد تا بهتر عمل کند حتی اگر بداند که والدینش برای تشویق او در سالن حضور دارند!

Igor Chirashnya