

باخت نباید ما را جریحه دار کند!

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۰/۸/۲۰

بسیاری از ما عادت داریم در مورد پیروزی‌هایی که به دست می‌آوریم تعریف کنیم، اما شکست‌هایی که اعتماد به نفس ما را فلج می‌کند نادیده می‌گیریم. این یک چرخه معیوب ورزشی است که ما را سردرگم و از پتانسیل واقعی مان دور می‌کند. باخت در یک مسابقه نباید شمشیرباز را نابود کند، بلکه باید او را تقویت کرد.



این مسئله در کوران مسابقات شمشیربازی بسیار مهم است، و یادگیری نحوه برخورد با باخت با روشی موثر، مهارتی قابل ترجمه است که می‌توانیم آن را در تمام بخش‌های زندگی خود به کار ببریم. شکست همیشه در زندگی ما وجود دارد، اما هرگز نباید آنقدر ویرانگر باشد که ما را از ادامه حرکت به جلومان باز دارد. تصمیم ما در مورد ادامه دادن مسیر رو به جلوی خود باید مبتنی بر اساس توانایی قدرتمند ما در زمینه انتخاب باشد.

شکست همه جا هست

ابتدا بیایید از دید رسانه‌های اجتماعی به آن فکر کنید، زیرا این چیزی است که تقریباً همه می‌توانند با آن ارتباط برقرار کنند.

- ما عکس‌فارغ‌التحصیلی افراد را می‌بینیم، اما آن ساعت‌های طولانی صرف شده در کتابخانه یا کارنامه‌های منفی که دانش آموز یا دانشجو دریافت کرده است را نمی‌بینیم.
- ما برنده مسابقه استعدادیابی را در تلویزیون می‌بینیم، اما آن همه تستی که شرکت‌کنندگان داده‌اند اما نتوانسته بودند قبلاً پذیرفته بشوند را نمی‌بینیم.
- ما **قهرمان المپیک** را روی سکو می‌بینیم، اما صدها باخت سختی که در این راه متحمل شده است را نمی‌بینیم.

مطمئناً، وقتی کسی به اوج می‌رسد، ما اغلب به گذشته اش نگاه می‌کنیم و از تمام آن مواقعی که پس از باخت توانسته است دوباره سرپا شود و در مقابل شکست مقاومت کند، الهام می‌گیریم، اما هیچ‌کس به دنبال آن نیست که ببیند او در واقع آن شکست را چگونه تجربه کرده است. او آن دوران سخت را کاملاً در سکوت پشت سر گذاشته است، و شاید هم به فکر کناره‌گیری بوده یا در این اندیشه بوده است که آیا می‌تواند با توجه به آسیب‌های عاطفی ناشی از این شکست دوباره به روال عادی خود برگردد.

این خیلی ناراحت‌کننده است، اما یک مشکل واقعی وجود دارد، که ندیدن این موضوع به این معنی است که دیگران حقایق چالش برانگیز مسیر رسیدن به آن قله را نمی‌دانند. همه ما معمولاً ارزش فوق‌العاده‌ای را که در این مسیرها نهفته است از دست می‌دهیم. بیشتر شمشیربازان شرکت‌کننده در مسابقات قهرمانی جهانی مدال طلای آن را به دست نمی‌آورند، اما داستان چالش‌های آنها نیز ارزشمند است.

شکست همیشه در پیرامون ما وجود دارد. همیشه. هر جا که می‌رویم. با توجه به ماهیت موفقیت رقابتی ورزش، تنها یک نفر می‌تواند در راس باشد. چیزی که آنها را متمایز می‌کند این واقعیت است که **تلاش‌های آنها برای رسیدن به آنجا از همه فراتر است**. این بدان معنا نیست که بازیکنان بازنده ارزش کمتری دارند - کاملاً برعکس. بیشتر اوقات ما به هدف نمی‌رسیم، اما **باید برای این باخت‌ها ارزش قائل باشیم و از آنها درس بگیریم**. شکست می‌تواند تقویت‌کننده باشد. می‌تواند رضایت‌بخش باشد. حتی می‌تواند هیجان‌انگیز نیز باشد.

ما نمی‌توانیم از این حقیقت ساده عبور کنیم که شکست همیشه ما را احاطه کرده است. و این نباید چیز بدی باشد.



شرمندگی مشکل اصلی است

لاف زدن در مورد پیروزی بر یک چیز اشتباه تأکید می‌کند. وقتی تمام تأکید خود را روی برد بگذارید، بدون اینکه هیچ تأکیدی بر شکست داشته باشید، در واقع پیروزی را پوچ می‌کنید. رسیدن به این جایگاه آسان نبوده است. ما هم در باخت و هم در برد عرق ریخته ایم و ناراحتی‌های مختلف عاطفی داشته ایم تا اینکه به این داشته جدید فعلی برسیم، بنابراین باید برای کار و زحمات خودمان اعتبار قائل بشویم و ارزش واقعی آن را بدانیم!

یک باخت شجاعانه که برای آن سخت جنگیده‌اید و با روحیه ورزشی خوب انجام شده است، باید برای شما به عنوان یک لحظه افتخارآفرین تلقی شود. اگر با تمام توان و با تمام وجودتان بر روی مسابقه خود سرمایه‌گذاری کنید، باخت احساس خوبی خواهد داشت. مطمئناً رضایت شما به اندازه برنده شدن و روی سکو قرار گرفتن نخواهد بود، اما باخت هرگز نباید مانند فرو رفتن یک خنجر در قلب احساس شود.

در واقع یک مشکل بزرگ ما، این است که ما از باخت **شرم** داریم. چرا؟ در اینجا به چند دلیل آن می پردازیم:

- فشار والدین به شمشیربازها برای برد.
- فشار مربیان به شمشیربازان برای برد.
- شمشیربازها احساس می کنند که ریسک بیش از حد زیاد است.
- شمشیربازها فشار بی مورد به خود وارد می کنند.
- فرهنگ ورزشی ما بر برنده شدن تاکید دارد.

همه این موارد باعث شرمساری بیشتر شمشیربازانی می شود که در یک مسابقه برنده نمی شوند یا در یک رقابت جایگاه بالایی پیدا نمی کنند. **اضطراب زیاد برای بهترین شدن** می تواند یک شمشیرباز را به راحتی تنزل دهد و او را از اهداف خود دور کند، زیرا او به خودش اجازه نمی دهد تا از طریق شکست رشد کند. هر بازی، بدون توجه به نتیجه، یک بازی ارزشمند است. ارزش آن به این دلیل است که بالا و پایین رفتن رو پیست و در برابر حریف هم سرگرم کننده است و هم لذت بخش. آن با ارزش است زیرا آن یک فرصت برای یادگیری است. دلایل زیادی وجود دارد که می توانیم در اینجا فهرست کنیم و ثابت کنیم که هر بازی شمشیربازی ارزش خود را داراست، و همه این دلایل به این معنی است که در هیچ مسابقه شمشیربازی جایی برای شرم وجود ندارد.

شرم دشمنی است که ما را از تحقق توانایی های خود، هر چه که باشد، باز می دارد.



داستانی در مورد برخورد با دودلی

اخیراً در یک مسابقه شمشیربازی، مادری با درخواست کمک به سمت من آمد. پسر او در دور پول عملکرد خوبی نداشت و نمی خواست دور حذفی را ادامه دهد چونکه "بازی او بسیار بد بود". پدر و مادرش هر کاری کرده بودند تا او را به ادامه دادن تشویق کنند، اما او آنچنان از نظر روحی تضعیف شده بود که احساس می کرد که ناتوان ناتوان شده است. دلیل آن این نبود که او نمی توانست از نظر جسمانی ادامه دهد، بلکه تبعات روحی باخت تا حدی روی او اثر گذاشته بود که تصمیم به ترک بازی گرفته بود. مادرش ناامید شده بود و از من خواست تا او را متقاعد کنم که به رقابت ادامه دهد و دست از کار نکشد.

من او را به کناری بردم و با او صحبت کردم، به این امید که بتوانم به او کمک کنم تا ارزش های خود را ببیند و درک کند.

"اگر الان تسلیم بشی، آنچه از این روز به یاد خواهی آورد اینه که چطور می به شرایط موجود اجازه دادی تا تو را کنترل کنه!"

او چند لحظه آنجا ایستاد و به فکر فرو رفت که در این موقعیت چه تصمیمی را بگیرد. اگر چه ممکن بود او کاملا متوجه اصل موضوع نشده باشد، اما این موقعیتی است که او بارها و بارها در طول زندگی خود با آن مواجه خواهد شد. نوجوانان معمولا در حال شروع به یادگیری این موضوع هستند، در حالی که ما بزرگ ترها چند پیراهن بیشتر در این راه پاره کرده ایم. به همین دلیل باز کردن هرچه زودتر چشم های آنها به روی فرایند انعطاف پذیری بسیار مهم است.

"ساده ترین کار جا خالی کردن است، اما سخت ترین کار مقاومت در برابر ترک میدان می باشد. آنچه اکنون احساس می کنید، درست بعد از ادامه دادن کار فراموش خواهد شد. در عوض، به خاطر این تلاش خود به خود افتخار خواهید کرد. اگر میدان را ترک کنید، عملکرد و حس و حال کنونی شما هرگز از بین نخواهد رفت."

این بازیکن دوباره به فکر رفت. گاهی اوقات باید برای مدتی تنها بنشینید تا بتوانی موضوع را به خوبی هضم کنی، به خصوص زمانی که احساسات در حال جوشش و غلیان هستند. این مرد جوان از عملکرد خود در پول خجالت می کشید و نمی خواست با شکست در دور حذفی دوباره احساس درد بیشتری بکند. این قابل درک است، اما متاسفانه این مسئله در دراز مدت نتیجه معکوس دارد.

در نهایت او متقاعد شد و در اولین بازی دور حذفی خود پیروز شد. البته والدینش خیلی هیجان زده شده بودند، اما مهم ترین چیز این بود که او در آن حس بی قراری باخت باقی نماند. او از عهده این تجربه برآمد و در سخت ترین لحظات حساس یک مسابقه ارزش های واقعی خود را درک کرد. البته او که یک نوجوان است هرگز به من اعتراف نخواهد کرد که چقدر به نحوه بازگشتش پس از آن شکست افتخار می کند، زیرا ویژگی نوجوانان این گونه است!



انتخاب های قدرتمند

چه یک شمشیرباز تصمیم بگیرد که ورزش را ادامه دهد، یا اینکه کناره گیری کند و با وقت و انرژی خود به انجام کار دیگری بپردازد، او هرگز نباید بر اساس برد یا باخت های خود تصمیم بگیرد. بلکه تصمیم او باید از چیزی فراتر از حال و هوای عاطفی ایجاد شده، که به طور طبیعی بخشی از چرخه مسابقات است، ناشی شود.

اثر دردناک صدمه برنده نشدن در مسابقه کوتاه است. در واقع اگر به راه مان ادامه دهیم، تاثیر آن تنها برای مدت کمی دوام خواهد داشت. این موضوع به زیبایی در داستان بالا نشان داده شده است، و اگر به تجربه های خود در برخورد با باخت فکر کنید، حتما همین چیز را خواهید دید. وقتی به راه خود ادامه می دهید، به احساساتی برخورد می کنید که بسیار قوی تر هستند. شما به این دلیل قدرتمند می شوید که از چیزی که فکر می کردید نمی توانید بگذرید گذشته اید.



عدم برخورد با نیش احساسات ترک میدان، سبب می شود که این رویه به سایر بخش های دیگر زندگی نیز نفوذ کند. ما هرگز چیزی به عنوان یک تجربه منزوی کننده نداریم، بنابراین اگر میدان را این گونه رها کنید، به خودتان تلقین می کنید که احساسات باید کنترل شما را در دست گیرد و این حس در وجودتان روز به روز تقویت می شود. اگر موقعیت و شرایط بتواند بر شما مسلط شود، پس چگونه می توانید به اهداف عالی خود برسید؟ در زندگی همیشه موانع گوناگونی وجود خواهد داشت، فرقی نمی کند مدرسه باشد یا شمشیربازی یا کار یا سایر روابط دیگر، و شما وظیفه دارید تا از همه آنها بگذرید.

اگر دانش آموزی در امتحان ریاضی مردود شود، آیا باید ریاضی را رها کند؟ نه، بدیهی است که نه. او باید به راه خود ادامه دهد، زیرا او مجبور است. او باید با تلاش مجدد آن درس را بخواند زیرا او باید به کلاس بعدی برود. بچه ها نمی توانند مانند ورزش از مدرسه کناره گیری کنند، و مدرسه رفتن را متوقف کنند. به همین دلیل است که یاد گرفتن مسئولیت برخورد با موقعیت هایی احساسی و عاطفی که خارج از کنترل ماست بسیار مهم است. ممکن است پشتکار پس از شکست در مسابقه کار بزرگی به نظر نرسد، اما آن خیلی مهم است.

انتخاب قدرتمند شما در این است که از باخت نترسید. وقتی ترس از باخت آنقدر زیاد شود که گویا شمشیر قلب شما را شکافته است، آن وقت است که ما استقلال و اعتماد به نفس خود را کاملا از دست می دهیم. حال به جای اینکه باخت را به عنوان یک مشکل ویرانگر بدانیم که غلبه بر آن غیرممکن است، بهتر است آن را به عنوان یک تکه از یک پازل بسیار بزرگ تر در نظر بگیریم.

Igor Chirashnya