

چگونه باید بین شمشیربازی و تعطیلات خانوادگی خود تعادل ایجاد کرد

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۰/۱۲/۱۶

تعطیلات سال جدید معمولاً بر همه ما تأثیر می گذارد، زیرا این تعطیلات در اواسط فصل شمشیربازی قرار دارد. و این بدان معناست که شمشیربازان و خانواده‌هایشان همیشه با مشکل مواجه می شوند. بنابراین، بسیار مهم است که بتوانیم برنامه های تمرینی شمشیربازی را با برنامه تعطیلات خانواده هماهنگ کنیم.



ما پنج راه برای کمک به ایجاد تعادل در طول فصل تعطیلات برای خانواده های شمشیربازی در نظر گرفته ایم!

به جای احساس گناه قدردان چنین موقعیتی باشید

شما نمی توانید همه کارها را به نحو احسن انجام دهید، و این هیچ اشکالی ندارد. بله، بردن بچه ها به تعطیلات خیلی خوب است، اما همیشه به یاد داشته باشید که در طول هر یک از روزهای تعطیلات چندین ساعت بیکاری وجود دارد.

ناتوانی در انجام خیلی از کارها در شب عید باعث می شود والدین شمشیربازی نسبت به آنچه ممکن است فرزندانشان از دست بدهند احساس گناه کنند. شاید هم به دلیل خانه تکانی نتوانید بچه ها را به تمرین شمشیربازی ببرید. تعهدات کاری یا فعالیت های فوق برنامه ای که بچه ها برای مدرسه دارند، در این زمان از سال نیز ما را تحت فشار قرار می دهد و به طور طبیعی ما را مجبور به انتخاب یکی از آنها می کند.

هر زمان که این فکر به ذهن شما نفوذ کرد، ابتدا سعی کنید شکرگزار باشید. سپاسگزار بودن به این معناست که شما و نوجوانتان واقعاً از کارهایی که در حال انجام آن هستید لذت ببرید، نه اینکه دائماً نگران این باشید که به اندازه کافی کار نمی کنید. احساس گناه منجر به ناراحتی می شود. در عوض شکرگزاری باعث شادی می شود. پس گزینه قدردانی را انتخاب کنید!

یک لیست تهیه کنید، سپس آن را دو بار بررسی کنید

چیزهای زیادی وجود دارد که باید در اواخر ماه اسفند اتفاق بیفتد، و می تواند کاملاً طاقت فرسا باشد. اغلب، خانواده ها معتقدند برخی از سنت ها فوق العاده مهم و برخی دیگر چندان مهم نیستند، اما در مورد بچه ها هرگز نمی دانید که چه چیزی خاص تر است. ممکن است فراهم

کردن ما یحتاج سفره هفت سین جادویی ترین چیز باشد، یا اینکه تهیه شیرینی و آجیل شب عید ارجح تر باشد. شاید هم یک مسابقه شمشیربازی در همان تعطیلات در نظر گرفته شده باشد که می توانید به شهر برگزاری آن بروید و تعطیلات خود را در کنار فرزند خود بگذرانید.

برای کمک به فهمیدن اینکه چه چیزی واقعاً همه را در طول فصل تعطیلات خوشحال می کند و چه چیزی آن را فوق العاده خاص می کند، بنشینید و لیستی از تمام فعالیت هایی که همه انجام می دهند و کارهایی را که دوست دارید انجام دهید تهیه کنید. زمانی که بتوانید همه آن را در مقابل خود ببینید، آنگاه می توانید به عنوان یک خانواده تصمیم بگیرید که چه چیزی مهم تر است.

به این ترتیب، همه می توانند نظری داشته باشند و مطمئن شوند که ارزشمندترین سنت های تعطیلاتشان رعایت می شود. وقتی برای انجام همه کارها وقت ندارید، مهم ترین کارها را انجام دهید.



با برنامه خود انعطاف پذیر باشید

فصل شمشیربازی یک ماراتن است نه دو سرعت. اگر فصل تعطیلات بسیار طاقت فرسا به نظر می رسد، به آنچه برای تمرینات شمشیربازی خود انجام داده اید نگاه کنید و ببینید که آیا اولویت های شما در این لحظه نیاز به تغییر دارند یا خیر.

این ممکن است به سادگی گرفتن مرخصی از تمرین باشد (بله، این یک گزینه است!) یا به همان اندازه پیچیده باشد، که باید فکر کنید که برای رسیدن به اهداف شمشیربازی خود نیاز به رفتن به یک مسابقه خاص دارید یا خیر. به عنوان مثال، اگر یکی از اهداف مهم شما کسب امتیاز در مسابقات انتخابی تیم ملی باشد، شاید لازم باشد که در ماه فروردین به اردوی تیم ملی بروید. یا شاید شرکت در یک مسابقه برون مرزی یک امر ضروری باشد.

برای خود مرز ایجاد کنید

این زمان از سال مترادف با زمان خانواده است و این زمان برای خوشی همه بسیار مهم است. اشکالی ندارد که مرزهایی برای این روزهای خاص ترسیم کنید و آنها را فقط برای فعالیت های خانوادگی کنار بگذارید - شمشیربازی جایی نخواهد رفت و بعدها برای آن وقت خواهید داشت.

برخی از خانواده ها معتقدند که تمام فعالیت های ورزشی در تعطیلات سال نو متوقف می شود. خیلی ها مصر هستند که خانواده باید هر شب دور هم جمع باشند تا در تعطیلات با یکدیگر خوش بگذرانند. این تنها به خاطر تعطیلات سال نو نیست، بلکه سنت های خانوادگی شما، صرف نظر

از اینکه در چه فصلی از سال رخ می دهند، جزء مهمی از فرایند رشد فرزندان شما را تشکیل می دهد و ارزش سرمایه گذاری را دارند به خصوص اگر برای شما مهم باشند.

والدین باید مطمئن باشند که می توانند مرز مطمئنی پیرامون این دوره استراحت خانوادگی ترسیم کنند، بدون این که ترس داشته باشند که شمشیربازی فرزندشان به خطر بیفتد. با این فرایند حال شمشیرباز جوان شما کاملاً خوب خواهد بود، حتی اگر ممکن است به دلیل از دست دادن تمرینات خود در آن روزها ناراحت باشد. با مربی او صحبت کنید و ببینید که آیا جبران کلاس های از دست رفته یا انجام برخی فعالیت های بدنی برای قوی نگه داشتن بدن در طول زمان دوری از باشگاه شمشیربازی مفید است یا خیر.



روی نمایه بزرگ تعطیلات تمرکز کنید

بسیار آسان است که درگیر جزئیات فصل تعطیلات شوید، دقیقاً به این دلیل که جزئیات زیادی وجود دارد! چه خانه تکانی دقیق خانه باشد و چه خرید عید، ما به راحتی می توانیم درگیر چیزهای کوچک و کم ارزش شویم. به آن کارهای کوچک نیز مهم هستند، درست مانند تک تک امتیازهای شمشیربازی که در یک بازی مهم هستند، و گاهی برنده شدن در یک مسابقه ممکن است تنها با یک امتیاز مشخص بشود. ضمن اینکه ارزش تعطیلات تنها با تهیه یکی از اجزاء سفره هفت سین تعیین نمی شود.

نفس راحتی بکشید و سپس معنای واقعی این زمان را به خود یادآوری کنید. نکته مهم این است که تک تک کارهای ریز را انجام ندهید، بلکه باید ارزش های والایی که خانواده شما در این فصل از سال دنبال می کنند را بپذیرید. خانواده های شمشیربازی، و در واقع برای همه خانواده ها، باید به دنبال ساختن همه نوع خاطرات باشند - از جشن های باشگاه شمشیربازی تا پیکنیک های انجام شده همراه با بچه ها - این چیزهایی هستند که ما همیشه به خاطر خواهیم آورد.

اگر فشاری را که معمولاً در این زمان از سال احساس می کنیم کم کنیم، این فصل می تواند شگفت انگیزترین زمان سال باشد! به یاد داشته باشید، شما مسئول هماهنگی برنامه فصل استراحت خانواده خود هستید، و این بدان معناست که باید انتظارات همه را تامین کنید. بنابراین با برنامه ریزی کاملاً دقیق در این فصل از سال امکان ایجاد تعادل بین شمشیربازی و خانواده وجود دارد!

Igor Chirashnya