

بایدها و نبایدهای ناامیدی والدین در شمشیربازی

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۱/۱/۱۰

همه پدر و مادرهای ورزشکاران معمولاً در برخی شرایط دچار یأس و ناامیدی شده‌اند. شما فرزندتان را به تمرین شمشیربازی می‌برید، از او حمایت می‌کنید، با او کار می‌کنید، رشد او را می‌بینید و از تماشای مسابقه او بسیار هیجان‌زده می‌شوید. او بطور مرتب در حال رشد و تغییر هست، و این روند به شما یک حس عالی می‌دهد!



شما در مورد رشد او در شمشیربازی با او زیاد صحبت کرده‌اید. و هنگامی در مورد جدیدترین مهارت‌های خود در حرکات سریع کارپا یا دفاع کردن برای شما تعریف می‌کند، به حرف‌های او گوش داده‌اید. توانایی او در جاخالی دادن در برابر حملات حریفان بهتر شده است و در باشگاه روی غلطک بُرد افتاده است. او در درس گرفتن از مربی عالی پیش می‌رود، و با مربیان و منتورهای خود واقعا به خوبی کار می‌کند. او خودش را پیدا کرده است، و دیدن او در حین تمرین برای شما بسیار دلچسب است. این نوعی پیشرفت است که والدین از آن لذت می‌برند زیرا تماشای موفقیت فرزندشان احساس بسیار خوبی دارد.

روز بزرگ فرا می‌رسد، و شما دقیقاً در مسابقات شمشیربازی حضور دارید تا او را تماشا کنید. شما خیلی نزدیک به او نمی‌ایستید، زیرا دوست ندارید حواس او را پرت کنید. در عوض، جایی می‌ایستید که بتوانید همه چیز را ببینید اما خیلی نزدیک به پیست نیستید. شما می‌توانید صدای تمام بازی‌های پیست‌های دیگر آن اطراف را بشنوید، اما تنها چیزی که می‌توانید ببینید خود فرزندتان می‌باشد که در حال حمله و فعالیت است. شما امتیازی که فرزندتان باید می‌گرفت و آن را از دست می‌دهد را می‌بینید، زیرا حریف از عهده مهارت‌هایی که می‌دانید فرزندتان بر آنها مسلط است، به بهترین شکل ممکن برآمده است. خوب چرا این‌گونه شده است؟ یک چراغ سبز دیگر برای حریف روشن شد. چراغ بعدی، بعدی ... و قبل از اینکه متوجه بشوید، امتیاز حریف فرزندتان به پانزده رسیده و مسابقه تمام شده است. و همه این‌ها به سرعت برق اتفاق افتاده است.

حس ناامیدی به شما فشار می‌آورد، و وقتی فکر می‌کنید که مسابقه چگونه از کنترل خارج شد، قلبتان احساس سنگینی می‌کند. این یک حس کمرشکن است، و شما با شانه‌های افتاده حتی نمی‌توانید سرتان را بالا بیاورید! و با نگاه کردن به زمین مدام از خود می‌پرسید: "خوب، این مسابقه چگونه این قدر اشتباه پیش رفت؟"

کودکان معمولاً رو به بالا نگاه می کنند

اگرچه نگاه شما رو به زمین است، و با شانه‌های آویزان به پاهایتان خیره شده اید و با این کار سعی می‌کنید بفهمید چه اتفاقی افتاده است، اما **نگاه فرزندتان رو به بالا و کاملاً رو به شماست.**

هنگامی که پدر یا مادر شمشیرباز در مسابقه شرکت می‌کند، کودک می‌داند که آنها آنجا هستند. او با اطمینان خاطر به پدر و مادر خود نگاه می‌کند و دنبال سرنخ‌هایی در مورد چگونگی پردازش موقعیت‌های بحرانی مسابقه است. او در لحظه‌هایی که غرق ناامیدی عمیق می‌شود به دنبال آرامش هست. او تصور روشنی از اینکه در آینده چه اتفاقی باید بیفتد یا چگونه باید کار خود را ادامه دهد، ندارد، بنابراین او به شما نگاه می‌کند تا به او **آرامش و قوت قلب** بدهید.



شما از ابتدا در کنار او بوده اید، او را تشویق کرده اید که شمشیربازی را شروع کند، سپس در طول مسیر از او حمایت کرده و می‌کنید. شما حتی قبل از اولین قدم شمشیربازی، در کنار او بوده اید.

به یاد آورید آن زمانی که کودک شما کوچک بود و راه رفتن را یاد می‌گرفت؟ او می‌افتاد و سپس مستقیماً به سمت شما نگاه می‌کرد تا ببیند چگونه باید واکنش نشان دهد. و از آنجایی که موقع افتادن همیشه به سمت او می‌دویدید و به او آرامش می‌دادید، وقتی افتادن او شدید بود، احتمالاً او شروع به گریه می‌کرد و به سمت شما می‌آمد. اما اگر با اطمینان به او نگاه می‌کردید و همان‌جایی که بودید می‌ماندید، احتمالاً خودش را جمع و جور می‌کرد و به راه خود ادامه می‌داد.

فرزندتان شما در تمام زندگی مشغول مطالعه رفتار شما بوده و هستند. و در حال حاضر، در طول یک مسابقه شمشیربازی، آنها دوباره به رفتار شما نگاه می‌کنند. درست مثل زمانی که کوچک بودند.

مسئولیت بزرگ

وقتی فرزندتان وارد یک مسابقه می‌شود، شما به عنوان والدین مسئولیت بزرگی را بر عهده دارید، مسئولیتی که به هیچ وجه آسان نیست. رفتار شما در آن مسابقه شمشیربازی تأثیر زیادی روی فرزندتان دارد. پر واضح است که شما عصبی می‌شوید. من هم وقتی فرزندم شمشیربازی می‌کند عصبی می‌شوم. مسئله این است که وقتی آن موج عظیم ناامیدی را احساس می‌کنیم، آن را در ظاهر به گونه‌ای نشان دهیم که تأثیر منفی روی فرزندمان نگذارد. برای آنها کاملاً واضح است که چه حالی داریم، زیرا بچه‌ها خلق و خوی ما را به خوبی می‌شناسند و در تمام طول زندگی از واکنش ما به موقعیت‌ها کاملاً آشنا هستند. بچه‌ها ما را می‌بینند، زبان بدن ما را می‌خوانند، حتی اگر خیلی دور از صحنه باشیم.

همان طور که قبلاً گفتیم، تقریباً هر کودکی در طی مسابقه شمشیربازی، صرف نظر از نتیجه، به دنبال والدین خود می گردد. او همیشه شادی و هیجان ما را می بیند، ضمن اینکه ناامیدی ما را نیز می خواند. بنابراین پشتیبانی والدین یا حداقل دیدن موضع حمایتی شما از آنها یک فاکتور مهم و بزرگ برای کودک است.

وقتی دست‌هایمان را تکان می‌دهیم یا سرمان را می‌گیریم، وقتی با صدای بلند آه می‌کشیم، وقتی شانه‌هایمان را آویزان می‌کنیم و به دور دورها نگاه می‌کنیم - بچه‌هایمان همه اینها را می‌بینند. آنها هر احساسی که از ما سر می‌زند را ثبت می‌کنند. آنها به شدت نگران عدم تایید ما هستند، و این موضوع تا عمق وجود بر روی آنها تأثیر می‌گذارد. آنها دنیای پیرامون خود را به خوبی احساس می‌کنند و فشارهایی که آنها را احاطه می‌کند درک می‌کنند. آنها بازخورد شیوه برخورد شما را به فشارهای روحی و روانی خود اضافه می‌کنند، و در نتیجه ناامیدی شما، بعنوان یک شخص مهم در زندگی آنها، به ناامیدی شان اضافه می‌شود.



چرخه معیوب

وقتی کودک ناامیدی والدین خود را حس می‌کند، شروع به ترس از آن احساس می‌کند. او دوست ندارد دوباره ما را ناامید کند و دوست ندارد دوباره آن نگاه ناپسند ما را ببیند. او دوست دارد به راه خود ادامه دهد و به بهترین نتایجی که می‌خواست برسد. او در آرزوی فرصتی هست که به آرزوهای خوب شما برسد، تا **تأییدهای پدرخوش** شما را احساس کند. این حس تقریباً به اندازه خود احساس برنده شدن قدرتمند است.

وقتی این پشتیبانی وجود ندارد، او به شدت آزار می‌بیند. این برخورد به او صدمه می‌زند، و وقتی به مسابقه بعدی می‌رود قبل از شروع مسابقه می‌ترسد که دوباره و دوباره شما را ناامید کند. این باعث افزایش اضطراب او می‌شود و تمرکز کودک را روی شمشیربازی بسیار دشوار می‌کند. حریف باید همان کسی باشد که در مقابل خود او قرار می‌گیرد، نه سایه ای از ناامیدی والدینش باشد.

وقتی بچه‌ها بزرگ تر می‌شوند و استقلال بیشتری پیدا می‌کنند، ما می‌بینیم که آنها بیشتر تلاش می‌کنند تا روی پای خودشان بایستند. ما اغلب مواردی را می‌بینیم که کودکان والدین خود را به بیرون از محل برگزاری مسابقه می‌فرستند. آنها به والدین خود می‌گویند: "من نمی‌خواهم شما اینجا باشید، من وقتی ناراحتی و استرس شما را احساس می‌کنم اعصابم خورد می‌شود!" و این کاملاً درست است. البته مریبان هم عصبی می‌شوند، اما این حرفه آنهاست و آنها عمیقاً به نحوه عملکرد شاگردان خود اهمیت می‌دهند، اما تأثیری که نگرانی‌های والدین بر روی کودک می‌گذارد چیز دیگری است. بچه‌ها خیلی بیشتر از بقیه با والدین خود هماهنگ هستند. **پشتیبانی والدین** بالاترین و با ارزش ترین حمایتی است که یک کودک می‌تواند در تمام دنیا کسب کند. بیشتر از هر مدال یا سکو.

اگر والدین مراقب نباشند، همهٔ اینها به یک چرخهٔ معیوب تبدیل می شود. بچه ها از اجرای نمایش در مقابل آنها دچار استرس می شوند زیرا در گذشته احساسات شدید نگرانی و دلسردی قوی آنها را تجربه کرده اند. و این امر والدین را ناامیدتر و ناامیدتر می کند، زیرا همهٔ پدر و مادرها به شدت دوست دارند موفقیت فرزندان خود را ببینند. این چرخه ادامه پیدا می کند، و در زندگی آنها به یک معضل اساسی تبدیل می شود.



نیاز هرگز از بین نمی رود!

ممکن است بگویید که این فقط زمانی صادق است که بچه ها کوچک تر هستند، اما وقتی یک دقیقه به آن فکر کنید می بینید که این طور نیست. چقدر می بینیم وقتی یک بزرگسال در حرفهٔ خود به اوج می رسد به یاد پدر و مادر خود می افتد و می گوید: "آرزو داشتم که مامان یا پدرم اینجا بودند تا موفقیت مرا ببینند!" بزرگ ترها هم هنوز به والدین خود فکر می کنند و هنوز هم دوست دارند از آنها مهر تأیید بگیرند.

نوجوانان و جوانان مطمئناً سریع تر از نونهالان یاد می گیرند که چگونه با این موقعیت ها کنار بیایند. این اتفاق زمانی رخ می دهد که نوجوانان و جوانان والدین خود را از خود دور می کنند تا بتوانند به دور از والدین بیشتر **حس کنند که چه کسی هستند**، ضمن اینکه این بدان معنا نیست که آنها این پشتیبانی را نمی خواهند. آنها هنوز هم به حمایت والدین خود خیلی اهمیت می دهند.

بیایید به بچه هایی برگردیم که دوست ندارند اضطراب و عصبانیت والدین خود را در محل برگزاری مسابقه ببینند و بیشتر ترجیح می دهند که آنها در آنجا نباشند. بچه ها والدین خود را بیرون می فرستند زیرا معتقدند این کار اعصاب آنها را آرام می کند، اما در واقع آنها به این دلیل این کار را می کنند چون به والدین بسیار اهمیت می دهند. از بین همهٔ افراد حاضر در سالن مسابقات، افرادی که دوست دارند عملکرد بازیکن را در بهترین حالت خود ببینند همان افرادی هستند که اگر عملکرد بازیکن کمی پایین تر از سطح متعارف بشود بیشتر تحت تأثیر قرار می گیرند.

برخورد با احساسات

والدین ورزشکار زمانی با ناامیدی واقعی در مسابقات مواجه می شوند که فرزندشان در سطحی که همه از او انتظار دارند عمل نمی کند. احساساتی شدن مهم است، اما کنترل آن یک واقعیت است. تأثیری که روند مسابقه روی احساسات شما به عنوان یک انسان می گذارد واقعی است. اگر می خواهید به فرزندان خود نشان دهید که چگونه با ناامیدی کنار بیایند، باید این واقعیت را بپذیرید.

سرسخت بودن و با اضطراب و ناراحتی برخورد کردن کار را برای همه سخت تر می کند. بچه ها به راحتی می توانند بفهمند که شما چه زمانی ناامید هستید. بنابراین **نحوهٔ پردازش شما برای برخورد با موقعیت ها** می تواند برای فرزند شما تفاوت معنی داری ایجاد کند.

شما باید درک کنید که حضور شما در مسابقه برای وجود خود اوست، و با اینکه شما بخشی از سفر شمشیربازی او شده اید، اما این سفر شمشیربازی متعلق به خود اوست و نه شما. ما در ورزش اسب دوانی نیستیم، جایی که اسب سوار و اسب هر دو بخشی از تیم برنده هستند. اگرچه شما تا حدی در کنار هم هستید، اما فرزندان به تنهایی روی پیست قرار می گیرند. و وقتی با حریف خود روبرو می شود نمی تواند به شما تکیه کند و این بخشی از همین معماست.

بنابراین باید **احساسات خود را پردازش کنید**، چه از طریق یادداشت برداری یا صحبت با والدین دیگر، و به هر حال باید آن را بفهمید. شما تنها والدینی نیستید که این را تجربه کرده اید! بسیاری از والدین وجود دارند که در شرایط مشابهی بوده اند و احتمالاً برخی از آنها در باشگاه شمشیربازی شما نیز وجود دارند. از اینکه به آنها نزدیک شوید و صحبت را باز کنید نترسید. این کار برای فرزند شما بسیار مفید خواهد بود.

بخشی از این پردازش ممکن است در مورد نحوه برخورد خود در زمانی که فرزندان در مسابقاتی مانند همیشه خوب عمل نمی کند. شما باید ببینید که آیا احساس خود را به روش های واضح تلگراف می کنید یا خیر؟ شاید لازم باشد به جای ایستادن بنشینید یا برعکس. ممکن است مجبور شوید خود را آموزش دهید که وقتی مسابقه تمام شد، **بدون توجه به نتیجه، لبخند و کف بزنید و به او روحیه بدهید**. این ممکن است به کمی تمرین نیاز داشته باشد، درست مانند تمرینات شمشیربازی کودکان.



فشار زیاد هم خوب نیست!

همه ما دوست داریم حساب زیادی روی شمشیربازی فرزندانمان باز کنیم. ما گاهی اوقات آن را به **پذیرش در دانشگاه**، مهاجرت یا با رویاهای بزرگی که برای آنها داریم گره می زنیم. همه آنها خواسته های بزرگی هستند، ضمن اینکه شمشیربازی قطعاً می تواند اهداف دیگری که خود فرزندان ما دارند نیز تامین کند، اما اگر قصد داریم به همه آنها برسیم، باید با توجه به عوامل و شرایط عمل کنیم.

با همین یک مسابقه پذیرش در دانشگاه مشخص نمی شود و مسیر زندگی فرزندان تغییر داده نخواهد شد. از طرفی این مسابقه برای استراحت و تفریح هم نیست. ضمن اینکه تعداد اندکی از مسابقات نیز وجود دارد که می تواند در واقع نقطه عطفی در زندگی بازیکن باشد. اگرچه استفاده از لحظه ها و ارائه بهترین عملکرد مهم است، اما باید بدانیم که **زندگی ادامه دارد و فرصت های دیگری در آینده در انتظار ما هست**.

وقتی بچه ها تحت فشار قرار داده می شوند بطوری که احساس کنند که بایستی زیر چنین سطح فشاری کار کنند، لذت شمشیربازی از آنها گرفته می شود. دلیل اینکه بسیاری از بازیکنان از شمشیربازی کنار می کشند این نیست که آنها این ورزش را دوست ندارند یا نمی خواهند ادامه دهند، بلکه به این دلیل است که آنها از هر طرف کاملاً تحت فشار هستند.

البته ما باید **اخلاق کاری** خوب را تحسین کنیم و استانداردهای سطح بالا را تشویق کنیم. بله، مهم است که بچه‌ها به خودشان فشار بیاورند و تا آنجا که می‌توانند به رشد خود ادامه دهند. این سخت‌گیری تنها در صورتی می‌تواند اتفاق بیفتد که با روش‌های درست حمایت شوند. و این پشتیبانی باید از سوی شما شروع شود!

فشار زیاد در ورزش جوانان می‌تواند به طور باورنکردنی برای بچه‌ها مضر باشد. شما به عنوان والدین طبیعتاً دوست ندارید بخشی از این مشکل باشید، و خبر خوب این است که شما می‌توانید بخش عمده‌ای از راه حل این مشکل برای آنها باشید. **یادگیری نحوه کنترل خود** و الگو برداری از مهارت‌های مقابل‌ه‌ای، یک گام خوب و عالی است.



بایدها و نبایدها والدین شمشیربازها برای رویارویی با ناامیدی

بباید برخی از بایدها و نبایدهای والدین شمشیربازی که فرزندشان با ناامیدی دست و پنجه نرم می‌کنند را، مرور کنیم.

- **در مورد ناامیدی با فرزندتان صحبت کنید.** هرچه گفتگوی بین شما و فرزندتان بازتر باشد، احساس راحتی بیشتری خواهد کرد که با شما در مورد تأثیر رفتار شما بر او صحبت کند.
- اگر از شما خواست که محل برگزاری را ترک کنید، **به خواسته او احترام بگذارید.** این یک چیز شخصی نیست، و به کمی خویشتن‌داری نیاز دارد. بدانید که این بدان مفهوم نیست که فرزند شما نمی‌خواهد شما او را در رقابت ببینید! بلکه به این معنی است که او آنچنان به فکر کردن شما در مورد خودش اهمیت می‌دهد که بر احساسات او تأثیر می‌گذارد و حواس او را پرت می‌کند.
- **کسب موفقیت را به خودتان ارتباط ندهید.** این فرزند شما است که باید بدرخشد، نه خودتان. و لحظه‌ای که شما شروع به مبارزه با نیازهای او بکنید، همه چیز از کنترل خارج می‌شود.
- **سعی نکنید در مورد احساسات خود به فرزندتان دروغ بگویید.** او قطعاً به راحتی می‌تواند بفهمد که شما از عملکرد او راضی نیستید، بنابراین تنها کاری که تلاش شما برای پنهان کردن آن ایجاد می‌کند مانع تراشی بین شما و فرزندتان می‌باشد.
- در مورد نحوه برخورد با ناامیدی بازنگری کنید. هرگز فراموش نکنید که **هر باخت فرصتی برای یادگیری یک چیز جدید می‌باشد،** و فرزند شما در زمانی که می‌بازد از وقتی که برنده می‌شود بیشتر می‌آموزد و رشد می‌کند. هرگاه احساس کردید که در حال حرکت در مسیر ناامیدی یا شکست هستید، به سرعت به خود آییند! شما می‌توانید مقاله‌های متعدد قبلی ما را نیز بخوانید. باخت چیز بدی نیست، حتی اگر دردناک هم باشد.

- **احساسات خود را به سبب تاثیر باخت های فرزندتان در وجودتان دفن نکنید.** شما باید از طریق همین احساسات با یک روش سالم عمل کنید و باز خورد نشان دهید، درست همان طور که کودک شما به آن نیاز دارد.
- **از کودک خود بعنوان وسیله برای انتشار عقاید و احساسات خود استفاده نکنید.** یکی از والدین دیگر، دوست، یا شخص دیگری را پیدا کنید که بتوانید احساسات خود را با آنها در میان بگذارید. تکیه کردن به فرزندتان برای بروز این احساسات به او آسیب می رساند و باعث نامتعادل شدن رابطه فیما بین شما می شود. او به این نیاز دارند که شما قوی باشید، بنابراین روش سالمی را پیدا کنید تا بتوانید از آن طریق قدرت بگیرید.
- **از درون خود خارج شوید** و سعی کنید ببینید که این وضعیت از بیرون چگونه به نظر می رسد. بعنوان مثال، از خود بپرسید: "اگر دقیقاً در چنین موقعیتی من می خواستم به کسی توصیه یا نصیحت کنم، چه توصیه ای به او می کردم؟" سپس همان توصیه های خود را دنبال کنید!

والدین باید بطور مرتب به فرزندانشان خود گوشزد کنند که باخت برای آموزش آنها چقدر مهم است، ضمن اینکه آموزش خود را نیز فراموش نکنند. شما باید یاد بگیرید که باخت فرزندتان هیچ اشکالی ندارد. برای آنها اشکال ندارد که در یک رقابت بزرگ شرکت کنند و شکست بخورند. با چند باخت یا شکست در یک مسابقه دنیا به آخر نمی رسد و زندگی فرزند شما برای همیشه خراب نخواهد شد. هرگز فراموش نکنید که دیدگاه آینده نگرانه ما برای پیشرفت و رشد فرزندمان بسیار اهمیت دارد.



والدین گرامی، کنار آمدن با احساسات شما برای فرزندتان آسان نیست. فراموش نکنید که زندگی او در این تک تک لحظات در حال شکل گیری است و ما به عنوان والدین نقش بزرگی در شکل دادن به این واقعیت و درک او داریم. شما باید یاد بگیرید تا با این واقعیت کنار بیایید که فرزند شما در این مسابقه خاص ضعیف تر از حریف خود بوده است و ناامیدی خود را کنترل کنید. این کار هرگز او را به فردی ضعیف تبدیل نمی کند و بر ارزش فرزند شما به عنوان یک انسان تأثیر منفی نخواهد گذاشت.

بچه ها بچه هستند و گاهی روزهای خوب و گاهی روزهای بد دارند. آنها می توانند امروز عملکرد خوبی داشته باشند و فردا عملکرد بهتری داشته باشند. آنها می توانند امروز مقابل حریف پیروز شوند، اما فردا و کل ماه بعد در همه بازی های شان به همان فرد ببازند. این روند کاملاً طبیعی است، یا حداقل این گونه باید باشد. و این به شما به عنوان والدین بستگی دارد که این را بطور عملی به آنها نشان دهید!

Igor Chirashnya