

چرا موقع رسیدن به قلّه کوه، هنوز کارمان تمام نشده است؟

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۱/۱/۱۸

بالا رفتن از کوه بسیار سخت و طاقت فرساست. اما افتادن از آن بالا بالاها خیلی راحت است.

من اخیراً این شانس را داشتم که یکی از شمشیربازانم در یکی از مسابقات، ردهٔ بسیاری بالایی کسب کند. او یک راه طولانی و بسیار سختی را طی کرده بود، زیرا چندین سال طول کشید تا به این نقطه برسیم، و این یک دستاورد بسیار بزرگ برای هر دوی مان بود. احساس ما در موقع کسب این دستاورد چیزی شبیه به رسیدن به قلّه یک کوه بود، زیرا یک راه بسیار طولانی را گذرانده بودیم! عدم توجه به آن مسیر طی شده و رسیدن به چنین ارتفاعی اشتباه محض است، زیرا رسیدن به چنین اوج شگفت انگیزی واقعا ارزش مطالعه را دارد.



حالا ببینیم وقتی به بالای آن کوه برسید چه اتفاقی می افتد؟

در اوج ماندن

وقتی به اوج چیزی می رسید چه اتفاقی می افتد؟ آیا شما همان جا باقی خواهید ماند یا باید به راه تان ادامه دهید؟ به هر حال، پس از آن همه تلاشی که تا کنون در این سفر انجام داده اید، حداقل دوست دارید موقعیت خود را حفظ کنید.

یک اشتباه بزرگ این است که وقتی به اوج می رسید، آنجا توقف بکنید. انگار می توانید روی لبهٔ پرتگاه بایستید، اطراف را تماشا کنید، جرعه ای آب بنوشید و شاید هم چرتی بزنید. هر کسی که تا به حال صخره نوردی کرده است به شما خواهد گفت که این جریان به هیچ وجه این گونه نیست.

وقتی در واقع با طناب در حال بالا رفتن از یک کوه هستید، استراحت واقعی وجود ندارد. لحظاتی از سکوت و تأمل وجود دارد، اما نمی توانید تمام روز را به طناب آویزان باشید. شما باید دوباره با سنگ دست و پنجه نرم کنید و به حرکت خود ادامه دهید. حتی وقتی برای مدتی می ایستید و برای تماشای منظره به اطراف می چرخید، هرگز متوقف نمی شوید.

وقتی به آن قلّه رسیدید، این بدان معنا نیست که کار تمام شده است. در آنجا هم سرعت کند نمی شود، زیرا زندگی دائماً به ما فشار می آورد تا همان جایی که هستیم ثابت مانیم.

سقوط سخت

اگر برای حفظ موقعیت خود سخت کار نکنید، زمین خوردن سخت و وحشتناکی در انتظارتان خواهد بود. شما نیاز دائمی به چسبیدن به تخته سنگ ها و حفظ جایی که هستید دارید. اگر رها کنید، یک سقوط بزرگ به پایین و برگشت به عقب خواهید داشت.

در اوج ماندن به معنای غرور نیست، بلکه برآوردن نیاز ما به بقا است. در شمشیربازی، برخی آن را به مفهوم زندگی یا مرگ تعبیر می کنند، اما به هر حال، همه ما شمشیربازها خوب می دانیم که روی آن همه کاری که تاکنون انجام داده ایم در واقع **سرمایه گذاری** کرده ایم.

هر چه بالاتر بروید، سقوط شما سخت تر خواهد بود. قرار گرفتن در زمره ۱۶ نفر برتر رده بندی، یا هر دستاورد دیگری که باشد، ممکن است در لحظه احساس بسیار خوبی داشته باشد، و باید هم این گونه باشد، اما سقوط در رده بندی به همان اندازه هم بد خواهد بود.



صعودکنندگان پایین تر از شما

در سطوح پایین تر از شما، کوهنوردان دیگری نیز هستند که در حال طی کردن مسیر خود به سمت قله هستند. اگرچه شما برای رسیدن به چنین اوجی تلاش زیادی کرده اید، اما همه آنها نیز در حال تلاش برای رسیدن به نوک قله کوه هستند.

حریفان شما هرگز منتظر نخواهند شد تا شما کمی استراحت کنید!

سایر شمشیربازان نیز به دنبال همان رویاهایی هستند که شما دنبال می کنید، و به دلیل اینکه شما قله را فتح کرده اید، آنها هرگز سرعت خود را کاهش نخواهند داد. و قبل از اینکه متوجه شوید، ناگهان می بینید آنهایی که زیر شما قرار داشتند بالا و جلوتر از شما در حال تقلا هستند. وقتی شما توقف کرده بودید، آنها از کنار شما گذشته اند و هیچ نشانه ای از توقف از خود نشان نداده اند.

اگرچه شما همیشه در حال رقابت با خودتان هستید، اما این بدان معنا نیست که حریف های تان انگیزه ای به شما ارائه نمی دهند. فشاری که از طرف آنها به شما وارد می شود خوب است، زیرا آن باعث **حفظ تمرکز بیشتر** شما می شود تا با دقت و حوصله به جلو حرکت کنید. بنابراین، هرگز نباید فراموش کنید که وقتی شما متوقف می شوید، آنها هرگز توقف نمی کنند.

شمشیربازانی که قصد دارند سلسه موفقیت های خود را ادامه دهند، باید بازیکنان دیگری که برای بالا رفتن در رده بندی فشار زیادی به خود وارد آورده اند را، حتما در نظر بگیرند.

نمود قله کوه

یک کوه معمولاً قله خاصی ندارد زیرا مفهوم قله استعاری است. زیرا هیچ قله ای در یک کوهستان وجود ندارد. هر بار که یکی از آنها را فتح می کنید، معمولاً برای لذت بردن از منظره های اطراف کمی توقف می کنید. اما وقتی به عقب برمی گردید می بینید که صخره دیگری روبروی شماست و بازهم باید قله دیگری را فتح کنید.

این تنها در مورد آن لحظه ای که امتیاز شمشیربازی می گیرید صدق نمی کند، بلکه در مورد تمام لحظات موفقیت های دیگر نیز صدق می کند. وقتی در یک مسابقه محلی روی سکو رفتید، بعد از آن یک مسابقه منطقه ای وجود دارد که باید در آن شرکت کنید. و وقتی سکوی آن مسابقه منطقه ای را فتح کردید، نوبت مسابقات کشوری می شود که امسال یا سال آینده باید در آن شرکت کنید. به همین ترتیب تا به المپیک برسید.

حتی المپین ها هم در این مورد این گونه فکر می کنند. وقتی آنها به هدف نهایی خود، یعنی سکوی المپیک، می رسند، بازهم نقاط عطف دیگری برای خود تعریف می کنند که باید دنبال کنند. آنها وقتی به اهداف خود می رسند نفس راحتی می کشند و سپس **هدف های جدید تری** برای دستیابی تعیین می کنند.

داشتن یک قله بلند برای بالا رفتن یک نعمت و یک امتیاز است. ما هرگز نباید متوقف بشویم، زیرا توقف به معنای سقوط از پرتگاه کوه است!



قدر کار خودتان را بدانید

سطح کاری که برای رسیدن به اینجا باید انجام می دادید قابل توجه است. شما خیلی تمرین کرده اید، خیلی به خود فشار آورده اید و تلاش زیادی کرده اید تا به این نقطه برسید. به آن **ساعت های تمرین و زمان صرف شده** فکر کنید!

برای رسیدن به چنین دستاوردی، چه کسب امتیاز رده بندی باشد، چه عضو تیم ملی شدن و چه هر چیز ممکن دیگر، باید بر بسیاری از موانع بسیار دشوار غلبه می کردید. در برابر هر کدام از آن موانع شما از ته قلب و اعماق وجود خود با آنها مبارزه کرده اید و خود را بالا کشیده اید، و صد البته در حال حاضر دوست ندارید اجازه دهید هیچ کدام از آن تلاش ها هدر برود.

احساس تسلط بر همه چیز، کار شما را ارزشمند می کند! بخشی از قدر شناسی ما و درک بهای آن پس از نگاه کردن به پیرامون خود و لذت بردن از این احساس به وجود می آید. و بخشی از این قدردانی ناشی از مرور آن همه کار سختی که برای حفظ موقعیتی که به دست آورده اید، به وجود می آید.



کوه دوست قدیمی شماست

به جای اینکه به کوه به عنوان وسیله ای برای فتح کردن نگاه کنید، چه می شود اگر آن را به عنوان یک دوست قدیمی در نظر بگیرید؟ وقتی به یک فرد جوان نگاه می کنم که برای کسب رده بندی دلخواه خود بسیار تلاش کرده است، سخت است که به سایر نقاط عطف بقیه سفر شمشیربازی او نگاه نکنم. این اوج کار او نیست، بلکه بیشتر می تواند بعنوان نیل به یک نقطه مرکزی در نظر گرفته شود. ضمن اینکه، این ارزیابی نمی تواند احساس آن تجربه را واقعاً نشان دهد.

شمشیربازی رقابتی با طراوت است، اما آرامش بخش نیز هست. در نقطه ای که شمشیرباز به آن رده دلخواه می رسد، به دلیل آن مقدار زمانی که در این ورزش گذرانده است، خود را کاملاً دلبسته آن می بیند. شما نمی توانید این تعداد فراوان ساعت کاری را برای چیزی بگذارید و به آن احساس نزدیکی نکنید.

کوهنوردان به ندرت علاقمند هستند از مسیری، یک بار یا حتی دو بار بالا بروند. آنها دوست دارند به همان مکان برگردند و دوباره از آن صعود کنند. کوه دوست قدیمی آنها می شود، دوستی که هر بار که انگشتان خود کوچک ترین تماس با صخره های آن پیدا می کند همچنان آنها را به چالش می کشد، اما با این وجود برای آنها یک دوست قدیمی به حساب می آید. اگرچه شرایط هر سفر ممکن است متفاوت باشد، یا اینکه بدن آنها در هر بار تلاش احساس متفاوتی داشته باشد، اما بازهم شادی فراوانی در آن وجود دارد.

شمشیربازی نیز مانند کوه یک دوست قدیمی است که مدام ما را صدا می کند که برگردیم. شدت تمرینات رقابتی بسیار سخت است، اما همچنین بسیار مفید و ارزشمند است. ما دوست داریم مدام به آن بازگردیم و دوباره آن را اجرا کنیم و این دوست قدیمی را دوباره ببینیم.

چیزی که من برای شمشیرباز جوانم امیدوار هستم این است که این موفقیت بدست آمده آن احساس آتشین را در او روشن کند. و همزمان با تلاش او برای فتح قله های مختلف این ورزش، آرزو می کنم که او بتواند وابستگی و زیبایی این کوه را با آغوش باز درک کند.

Igor Chirashnya