

قانون سه گانه

چگونه شمشیربازی را به بخشی از زندگی فرزند خود تبدیل کنیم

بدون اینکه تحصیلاتش را قربانی کنیم؟

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۱/۱۱/۶

همه ما به عنوان والدین، دوست داریم فرزندان بهترین‌های دو دنیای متعالی جوانان را داشته باشد - آموزش عالی و برتری در ورزش انتخابی خود یعنی شمشیربازی.

یکی از امتیازهایی که شرکت در ورزشی مانند شمشیربازی به بچه‌ها می‌دهد (یا باید به آنها بدهد) احساس تعادل است. زندگی نباید تماماً به مدرسه و مسئولیت‌های خانوادگی مرتبط باشد، همان‌طور که برای والدین هم نباید در کار و مسئولیت‌های خانوادگی خلاصه شود. (شایان ذکر است که شمشیربازی برای بزرگسالان همان مزایای شمشیربازی برای کودکان را نیز داراست.)



متأسفانه، زندگی می‌تواند به بررسی فهرست‌های بی‌پایان کارهایی که دیگر معنای چندانی ندارند، تبدیل شود. این امر برای کودکان و نوجوانان نیز اتفاق می‌افتد. رفتن به مدرسه، رفتن به تمرین شمشیربازی، خوابیدن، صبحانه خوردن، در مسابقات شمشیربازی شرکت کردن.

مشکل اینجاست که گاهی در چنین روندی ما تمام دیدگاه‌های خود را از دست می‌دهیم. خوب اگر قرار باشد کار ما فقط در پر کردن یک چک لیست خلاصه شود، پس فایده آن چیست؟ چگونه شمشیربازان جوان می‌توانند هم در شمشیربازی و هم در تحصیلات آکادمیک خود مفهوم اصلی زندگی را پیدا کنند؟ یکی از راه‌هایی که برای بسیاری از افراد کارساز بوده است، استفاده از **قانون سه گانه** برای ایجاد هم‌افزایی در زندگی است که به آنها کمک می‌کند تا همیشه در چارچوب باقی بمانند.

تقسیم زندگی به سه بخش

وقتی زندگی نامتعادل و نابسامان داشته باشیم، چگونه می‌توانیم تعادل پیدا کنیم؟

اینجاست که قانون سه گانه برای داشتن یک زندگی کامل و غنی به کار می آید. این **قانون ۸-۸-۸** نیز نامیده می شود، که اگر ۲۴ ساعت روز خود را به سه قسمت مساوی تقسیم کنید، به معنای **تقسیم زمان** نیز مطرح می شود. یک سوم وقت روز شما (۸ ساعت) به خواب، یک سوم آن (۸ ساعت) در محل کار یا مدرسه و یک سوم دیگر آن (۸ ساعت) به فعالیت های اجتماعی و اوقات فراغت اختصاص دارد.

- خواب / استراحت
- کار / مدرسه
- فعالیت اجتماعی / اوقات فراغت / تفریح

شمشیربازی در دسته بندی اوقات فراغت، تفریح و فعالیت های اجتماعی قرار می گیرد. وقتی از این منظر به آن نگاه بکنیم، شمشیربازی از یک کار سخت به چیزی تغییر پیدا می کند که ما را **غنی سازی** می کند و فارغ از فرآیند آموزش به ما **جاه طلبی** می دهد.



البته که همه ما دوست داریم بچه هایمان از یادگیری در مدرسه لذت ببرند و به آن به عنوان یک کار فکر نکنند، اما مدرسه بیشتر به مسئولیت کار شباهت دارد زیرا بچه ها باید در آن شرکت کنند همان طور که ما باید در مشاغل خود مشارکت کنیم. همه ما تلاش می کنیم تا شغلی را پیدا کنیم که ما را خوشحال کند و از رفتن هر روز به آن هراس نداشته باشیم، اما مواقعی نیز وجود دارد که باید آن را تحمل کنیم و باری به هر جهت آن را انجام دهیم. برای بچه ها، آنها باید به آن کلاس ریاضی یا کلاس تاریخی که از آن لذت نمی برند بروند و فقط آن را انجام دهند، با این ایده که آنها در حال پس انداز کردن ذخیره ای برای دانشگاه هستند، تا حق انتخاب بیشتر و بهتری داشته باشند.

حالا، دوباره به قانون سه گانه برگردیم.

نحوه قرار دادن کارهای روزمره در این سه دسته مهم است، از طرف دیگر دوست نداریم که بیش از حد روی زمان بندی ذره ذره وقت خود در یکی از این زمینه ها تمرکز کنیم - زیرا این کار استرس آور خواهد بود. بهداشت، نظافت و غذا خوردن را می توان در همه آنها تقسیم کرد، یعنی یک وعده غذایی با گروهی از دوستان جزو فعالیت های اجتماعی و یک مهمانی مدرسه ای جزو بخش کار / مدرسه قرار می گیرد. بدین ترتیب، مکان اصلی هر فعالیت باید در همان جایی قرار بگیرد که باید باشد. این کار برای بچه ها ساده است، زیرا آنها مسئولیتی خارج از مدرسه و فعالیت های فوق برنامه ندارند.

قبل از شروع کار روی فرزندان، یک دقیقه به ارزیابی زندگی خود اختصاص دهید. این فرایند برای بزرگسالان سخت تر از بچه ها است، زیرا ما همه مسئولیت بزرگ کردن کودک را به عهده داریم، و به هر حال برنامه ریزی این کار باید از جایی آغاز شود. پدر و مادر عزیز، قبل از اینکه

بتوانیم چیزی در فنجان دیگران بریزیم، باید فنجان خود را پُر کنیم! فرزندان ما بیشتر از اینکه به آنچه به آنها می‌گوییم گوش می‌دهند، از الگوی رفتاری ما یاد می‌گیرند، بنابراین ما باید این مدل را به بهترین شکل ممکن برای آنها آماده کنیم.

فکر کردن به قانون سه گانه به صورت هفتگی به جای روزانه می‌تواند خیلی کمک کننده باشد، به خصوص برای والدین. هشت ساعت خواب باید غیرقابل مذاکره باشد، اما مقداری از این زمان غنی سازی شما به طور طبیعی در روزهایی از هفته که کار نمی‌کنید اتفاق می‌افتد و به همین ترتیب بخشی از این مسئولیت به روزهای مرخصی از کار نیز منتقل می‌شود. بنابراین مسئولیت های فرزندپروری شما گاهی اوقات در اوقات فراغت و گاهی اوقات در بخش کار قرار می‌گیرد.

هنگامی که درک خود را از اعمال قانون سه گانه در زندگی خود به دست آوردید، می‌توانید با شمشیرباز جوان خود بنشینید تا به او کمک کنید تا آن را درک کند. چگونه او باید به تعادل بین استراحت، مسئولیت و غنی سازی اوقات فراغت دست یابد؟ این می‌تواند یک ابزار واقعی برای توانمندسازی کودکانی باشد که به آن نیاز دارند.



بازیابی زمان و انرژی ذهنی

امروزه کودکان بیش از هر زمان دیگری به جهات مختلف کشیده می‌شوند. نه فقط بچه‌ها، بلکه بزرگسالان هم همین‌طور. زمان بیکاری کمتر و سرگرمی‌های بیشتری نسبت به قبل وجود دارد، بنابراین درک همه چیز پیرامون خود همیشه آسان نیست. بسیاری از زمان‌هایی که باید صرف غنی سازی اوقات فراغت و فعالیت‌های اجتماعی بشود، به دستگاه‌های مجازی کشیده می‌شود.

همه ما در پی همه‌گیری کورونا به طور فزاینده‌ای منزوی شدیم. پس از همه‌گیری، بسیاری از ما هنوز به طور کامل بهبود نیافته‌ایم تا مانند قبل اجتماعی باشیم، و اکنون زمانی که صرف صفحه نمایش می‌شود به گونه‌ای در سبک زندگی ما گنجانده شده است که تصور حذف آن دشوار است. این امر به ویژه برای بچه‌هایی که در این دوره خاص در سنین رشد بودند صادق است. فعالیت‌های اجتماعی و آموزش آنها هر دو از طریق این جعبه پر زرق و برق اتفاق افتاد و همه چیز را نامتعادل کرد.

یکی از کلیدهای ارائه ابزارهای مناسب به بچه‌ها برای مدیریت شمشیربازی و آموزش آنها، **شناخت الگوهای سایر فعالیت‌ها**، به ویژه فعالیت‌های مربوط به صفحه نمایش است. در حالی که کاهش زمان صفحه نمایش راه درستی برای تامین زمان مناسب برای تمرین شمشیربازی و تحصیل نیست، اما تا حد زیادی به ایجاد آمادگی ذهنی و کاهش استرس کمک زیادی می‌تواند بکند. هدف از این نیست که بازی‌های ویدیویی، ویدیوهای یوتیوب و (برای بچه‌های بزرگ‌تر) رسانه‌های اجتماعی را حذف کنند، بلکه با این کار به آن‌ها کمک می‌کنیم تا ببینند این زمان صرف شده روی صفحه نمایش چقدر انرژی ذهنی آنها را می‌گیرد.

شمشیربازی کجا باید قرار گیرد؟

این ورزش باید کاملاً در دسته **غنی سازی و اوقات فراغت** قرار گیرد. آن باید فضای شادی و رشد را برای بچه ها فراهم کند، نه اینکه باعث شود آنها احساس سنگینی کنند. در حالی که شمشیربازی می تواند کاملاً از اهداف آینده آنها حمایت کند و به آنها کمک کند تا وارد دانشگاه شوند یا به رویاهای بزرگ خود برسند، این رویاها و اهداف باید از عشق آنها به این ورزش سرچشمه بگیرند.

وقتی شمشیربازی را برای آنها بصورت یک "کاری که باید انجام دهند" درآوریم، توانایی لذت بردن از آن را از بچه ها سلب می کنیم. بنابراین آن، برای آنها، از مقوله غنی سازی به مقوله کار منتقل می شود و به همین دلیل است که نامتعادل می شوند.

شمشیربازی نیازهای متعددی را برآورده می کند. به لطف **پویایی گروهی قوی** موجود در باشگاه های شمشیربازی، آن می تواند جزو فعالیت های اجتماعی قرار گیرد. اگرچه این یک ورزش انفرادی است، اما در آن روابط طولانی مدت و عمیق با شمشیربازان دیگر ایجاد می شود. فرزندان را تشویق کنید تا روابط مثبتی با هم تیمی های خود ایجاد کنند، زیرا آن یک محیط کار حمایتی را هم در داخل و هم در خارج از پیست شمشیربازی ایجاد می کند. یکی از خوبی های انجام یک فعالیت بعد از مدرسه مانند شمشیربازی این است که بچه ها را با بچه هایی دیگری که علایق مشابهی دارند، اما در زمینه های فرهنگی نیز متفاوت هستند، ارتباط می دهد. این فرصتی را برای بچه ها فراهم می کند تا دایره اجتماعی خود را گسترش دهند، که عمیقاً غنی کننده است.



شمشیربازی کاری است که بچه ها مجبور نیستند آن را حتماً انجام دهند، حتی اگر در سطح قهرمانی رقابت می کنند. ممکن است نگران هدر رفتن آن همه زمان و تلاش پس از ترک شمشیربازی باشید، اما با ترک تحصیل و عواقب قابل مقایسه نیست. به همین دلیل است که شمشیربازی و تحصیل در یک راستا قرار نمی گیرند و این یک نقطه قوت است. با تجزیه و تحلیل آن در چارچوب قانون سه گانه، می توانید متوجه شوید که چرا آن در گروه فعالیت های اجتماعی قرار دارد.

اهمیت خواب

از آن جایی که ما قبلاً در این وبلاگ در مورد **اهمیت خواب** مطلب ارائه کرده ایم، بنابراین در این مقاله به صورت عمیق به آن نمی پردازیم، اما کافی است بگوییم که ۸ ساعت خواب غیرقابل مذاکره است.

بچه ها در واقع به بیش از ۸ ساعت خواب نیاز دارند، اگرچه طبق مطالعات انجام شده به خوبی می دانیم که آنها به طور کلی این مقدار خواب را ندارند. در سنین نوجوانی کودک به حداقل ۸ ساعت خواب در هر شب نیاز دارد. مدرسه و انجام تکالیف هشت ساعت طول می کشد، ضمن اینکه

دو یا سه ساعت خواب اضافی هر روز در اوقات فراغت نیز باید در نظر گرفته می شود. به همین دلیل است که ما این زمان را در تعطیلات آخر هفته به شدت توصیه می کنیم.

ما قبلاً در این وبلاگ در مورد اهمیت مراقبت از خودتان به عنوان والدین صحبت کرده ایم، و اگر به اندازه کافی نمی خوابید، ما شما را تشویق می کنیم که قانون سه گانه را در مورد خودتان نیز رعایت کنید. تعادل برای همه افراد خانواده لازم است و به شما کمک می کند تا بهترین زندگی مشترک خود را داشته باشید.

اگر کودک یا نوجوانی برای خواب کافی مشکل دارد، باید فوراً روی این مشکل کار کرد. بهبود این جنبه از زندگی فرزندان مستقیماً از همه جنبه های دیگر زندگی اش پشتیبانی می کند.

وظایف تحصیلی باید در اولویت باشد

فرهنگ زور در انجام تکالیف مدرسه می تواند یک فشار واقعی بر همه وارد کند. ورزش شمشیربازی معمولاً مناسب بچه های با سواد با موفقیت است (اگرچه این اصلاً یک قانون نیست!)، به هر حال ما شمشیربازان زیادی را می بینیم که مسئولیت کارهای زیادی را به عهده می گیرند. این امر به ویژه در کارهای تحصیلی صدق می کند.

اگرچه شمشیربازی می تواند یک راه عالی برای فعال ماندن فرزند شما و یادگیری نظم و انضباط باشد، اما نباید به قیمت فدا کردن تحصیل او تمام شود. برای وظایف مدرسه فرزندان طوری برنامه ریزی کنید تا برنامه ای ایجاد کنید که به او اجازه دهد شمشیربازی نیز بکند. انجام کار مدرسه و مطالعه در راه باشگاه هیچ مانعی ندارد، اما نمی توانید همه چیز را خیلی فشرده با هم جمع کنید. استفاده از حداکثر زمان حس خوبی به وجود می آورد که عملی است، اما بچه ها نمی توانند ۷ ساعت در ۲۴ ساعت کار کنند (هیچ یک از ما هم نمی توانیم!).



ارتباط تنگاتنگ با مدرسه فرزندان می تواند کمک بزرگی در این بخش باشد. وقتی معلمین بدانند که بچه ها فعالیت های فوق برنامه سنگینی مانند مسابقات شمشیربازی انجام می دهند، می توانند با بچه ها کنار بیایند تا کارهای تحصیلی خود را به خوبی انجام دهند. داشتن یک خط ارتباطی واضح با مدرسه فرزندان، به خصوص اگر فرزندان دارای پیشرفت خوبی نیز هست، کمک زیادی خواهد کرد.

شمشیربازی راهی برای تقویت توانایی فرزند شما برای **مدیریت زمان، فعال ماندن و یادگیری نظم و انضباط** است، اما این تنها در صورتی عملی می شود که این مهارت از تحصیل او حمایت کند.

برنامه ریزی خوب ضروری است

برای اجرای موثر قانون سه گانه، نوعی برنامه ریزی صحیح ضروری است.

با مربی شمشیربازی فرزندان صحبت کنید تا یک برنامه تمرینی متناسب با جدول زمانی مدرسه او تهیه کنید تا به او اجازه دهد تا استراحتی را که نیاز دارد، دریافت کند. ممکن است به یک تورنمنت شمشیربازی متفاوت نیاز داشته باشد تا به نتایج مناسبی دست یابد، یا در روزی که فشار مدرسه کمتری دارد یک درس انفرادی خصوصی اضافی در نظر بگیرید.

اغلب اوقات ما به هر برنامه ای که در آن هستیم عادت می کنیم، حتی زمانی که دیگر برای ما کارساز نیست. یک برنامه مشابه دوره‌می شمشیربازی روز جمعه که فرزند شما دو ماه قبل در آن شرکت کرده بود و برای او عالی بود، اکنون که بار تحصیلی متفاوتی دارد، ممکن است با وظایف مدرسه او در یک شب خاص تعادل نداشته باشد.

شمشیربازی می تواند یک ورزش چالش برانگیز و سخت باشد، به همین دلیل راه اندازی یک سیستم زمانبندی برای فرزندان بسیار مهم است. این امر به او کمک می کند تا روی شمشیربازی خود تمرکز کند و در عین حال بتواند فعالیت های دیگر را متعادل کند. نگاه کردن به مسائل از این منظر، اغلب اوقات برای بچه ها آرامش بخش است، زیرا در حین انجام کارهایی را که می خواهند و دوست دارند، می توانند ببینند زندگی شان چگونه معنا می یابد.



می توانید فعالیت ساده برنامه ریزی زیر را با بچه هایتان امتحان کنید. از این طریق می توانید به آنها کمک کنید تا چگونگی صرف زمانشان را خودشان ببینند. از آن ها بخواهید مراحل انتخابی را برای خودشان انجام دهند، اما اگر این کار را با هم انجام دهید، بهترین نتیجه را خواهد دید، زیرا آنها با دیدن برنامه شما در نحوه صرف وقت خود الگوبرداری عالی از خود نشان خواهند داد. و شما از آنچه می بینید شگفت زده خواهید شد!

- فعالیت هایی را که در طول یک هفته انجام می دهید به صورت **ساعت بندی** فهرست کنید و به یک چهارم ساعت گرد کنید. مدرسه، مطالعه، تمرین شمشیربازی، کار، رفت و آمد، کارهای روزمره، بهداشت، آشپزی، غذا خوردن، خوابیدن، تماشای تلویزیون.
- برای هر یک از سه حوزه ای که در مورد آنها صحبت کردیم، یک **کد** در نظر بگیرید و آن با رنگ متفاوت علامت گذاری کنید - کار/مدرسه، اوقات غنی سازی/فعالیت های اجتماعی، خواب.
- در مورد اینکه چقدر متعادل هستید و چه تغییراتی می توانید ایجاد کنید تا زندگی خود را با قانون سه گانه مطابقت دهید، **بحث** کنید.

اگر دوست دارید این برنامه را گسترده تر کنید، نه تنها می توانید در مورد فعالیت های یک روزتان برسید، بلکه می توانید آن را در **طول یک هفته** نیز بررسی کنید. این روش به شما کمک می کند تا درکی واقعی از کارهایی که در روزهای خود انجام می دهید به دست آورید.

توجه داشته باشید که این نباید تمرینی برای کنترل سختگیرانه هر دقیقه از هر روزتان باشد، نه برای شما به عنوان والدین و نه برای کودکان، بلکه هدف به دست آوردن بینش و کنترل نحوه گذراندن زمان است، نه اینکه خودمان را دچار استرس کنیم.

به دنبال راه هایی برای **ایجاد تغییرات** مثبت در برنامه باشید، و مهم تر از همه، به بچه ها اجازه دهید این راه ها را به طور **مستقل** پیدا کنند.

با ایجاد تعادل آینده روشن تر خواهد بود

این روزها همه بچه ها، به خصوص نوجوانان، در مسیرهایی که در دوران کودکی انتخاب می کنند فشار زیادی را احساس می کنند. همه ما از بسیاری از نوجوانان شنیده ایم که می گویند: "اگر نمرات خوبی کسب نکنم و در فعالیت های فوق برنامه موفق نباشم، وارد دانشگاه خوبی نخواهم شد. اگر وارد یک رشته خوب نشوم، نمی توانم پول کافی به دست بیاورم. و اگر نتوانم به اندازه کافی پول در بیاورم، زندگی خوبی نخواهم داشت!"

اگرچه ما فکر می کنیم نوجوانان کمی بیش از حد زیاده روی می کنند، اما این در واقع با نقطه نظر بزرگسالان زمانی که از کاهش سرعت در کارهای روزمره خودداری می کنند زیاد متفاوت به نظر نمی رسد. با فشار کار کردن لزوماً اوضاع را بهتر نمی کند، و تنها چیزی که برای جوانان به ارمغان می آورد فرصت سوزی است. ما این مورد را در ورزش های سطح بالا خیلی می بینیم. وقتی یک شمشیرباز به دلیل فشار بیش از حد این ورزش را ترک می کند، برای هیچ کس خوب نیست. اما اگر در عوض، اولویت های درست را تشویق کنیم، دلسردی کمتری به وجود خواهد آمد و فرزندانمان را به روش های سالم تری رشد می دهیم.



وقتی نوبت به تربیت بچه ها می رسد، همیشه باید **دیدگاه بلندمدت** داشته باشیم. شما باید مهارت هایی را به آنها آموزش بدهید که بتواند آنها را به دوره بزرگسالی به سلامت منتقل کند؟

برخی مهارت هایی که در حال حاضر به بچه ها آموزش می دهیم، چیزهایی هستند که می تواند در بزرگسالی آنها را دچار مشکل کند. اما اگر بتوانیم به آنها کمک کنیم تا پایه ای قوی برای **اولویت بندی نیازهایشان** در زمینه کارهایی که می خواهند انجام دهند، ایجاد کنند، بهتر می توانند زندگی مورد نظر خود را کنترل و هدایت کنند.

اغلب اوقات می بینیم که بچه های امروزی در زندگی خود تعادل ندارند. ما این را بیشتر و بیشتر با افزایش نارضایتی در نوجوانان و بچه های کوچک تر می بینیم، در صورتی که نباید اینطور باشد. شمشیربازی می تواند پشتوانه مثبتی برای بچه هایی باشد که نیاز دارند شکلی فعالی از تعامل با دنیای خود پیدا کنند.

قانون سه گانه در مورد دادن تعادل مناسب به زندگی مطرح شده است. هیچ کدام از این گروه بندی نباید غالب باشد، نه شمشیربازی، نه استراحت، و نه کار یا مدرسه. یافتن راه هایی برای پایه گذاری و ساختار زندگی هم برای موفقیت در شمشیربازی و هم برای زندگی خوب است.

Igor Chirashnya