ذهنیت اندازه گیری

چگونه سنجش مستمر به شمشیربازان جوان آسیب می رساند

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۲/۱۱/۲۲

حتی قبل از اینکه بچه ها به دنیا بیایند، ما خودمان را با این ایده بمباران می کنیم که همه چیز بچه باید اندازه گیری شود. نوزاد در هر سونوگرافی چقدر رشد کرده است؟ در ۲۴ ساعت گذشته چند بار لگد زده است؟ آیا او به موقع سر تاریخ تعیین شده به دنیا می آید؟ آنگاه بعد از تولد، به ما گفته می شود که صدک قد و وزن او را کنترل کنیم، تعداد دندان های شیری او را بشماریم، کلماتی را بر زبام می آورد را فهرست کنیم. چگونه او را با نُرم های موجود مقایسه کنیم؟ از نقاط عطف تحصیلی گرفته تا تغییرات فیزیکی و تعاملات اجتماعی، ما دائماً ما بطور غیر ارادی در حال اندازه گیری میزان عملکرد فرزندانمان در مقایسه با سایر کودکان همسن خود هستیم. از طرفی جامعه نیز ما را وادار می کند که دائماً پیشرفت فرزندان خود را ارزیابی کرده و آنها را با همسالان خود مقایسه کنیم.

این ذهنیت اندازه گیری به دنیای شمشیربازی جوانان نیز گسترش می یابد، جایی که والدین اغلب خود را گرفتار شبکه ای از محاسبات و مقایسه های مداوم می یابند. آیا او به خوبی بچه های ردهٔ سنی زیر ۱۰سال کار می کنند؟ چرا او به خوبی آن شمشیرباز هم دورهٔ خود که به تازگی نتیجهٔ جدید جالبی کسب کرده است، نیست. آیا فرزند من به درد شمشیربازی می خورد؟

همهٔ این اندازه‌گیری‌ها ما را از اصل مطلب دور می‌کند و مهم تر از همه می‌تواند مضر هم باشد. ما باید درک کنیم که پرورش توانایی‌های منحصربه‌فرد فرزندانمان و تمرکز بر رشد فردی آن‌ها، بسیار بیشتر مقایسهٔ آنها با سایر کودکان، به شادی کلی آنها مرتبط است. پذیرش پیشرفت فردی کودک بسیار مهم تر از قرار دادن کودکان در مقابل یکدیگر است، حتی اگر با بهترین نیت انجام شود.

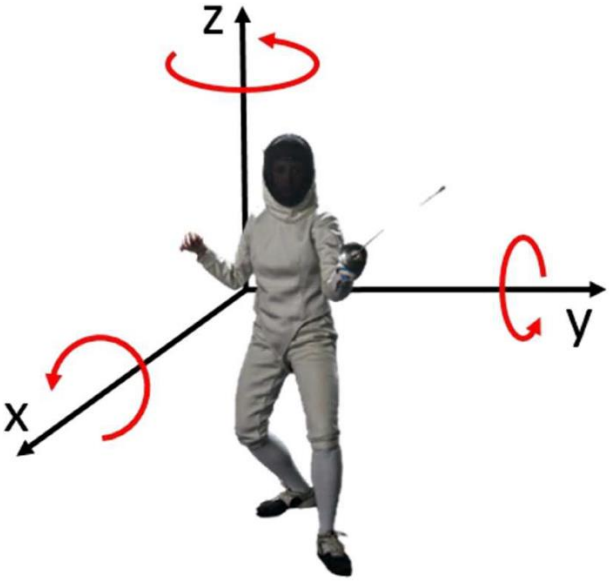
فشار و بار سنگین مقایسه

از آنجایی که همهٔ ما بهترین ها را برای فرزندانمان می خواهیم، بنابراین این امر باعث می‌شود که آنها را بیشتر با دیگران مقایسه کنیم، هم به این دلیل که جامعه به ما می‌گوید این کاری است که باید انجام دهیم و هم به این سبب که دنیای والدین ساری و جاری تا اندازه ای این را به ما القا می کند. اط طرف دیگر این فقط بچه ها نیستند که این بار را باید تحمل کنند بلکه برای خودمان نیز خیلی سنگین است.

ما رده‌بندی، نتایج مسابقات و ساعات تمرین آن‌ها را به دقت بررسی می‌کنیم و دائماً به دنبال سوپاپ اطمینان هستیم. این چالش ها برای جا افتادن در یک چهارچوب خاص برای رفاه کلی آنها خوب نیست. قرار دادن پیشرفت کودک در برابر پیشرفت همسالانش می تواند یک

حس واقعی استرس و اضطراب ایجاد کند. و بار سنگینی که از این راه روی بچه ها انباشته می شود در واقع برای اکثر آنها تأثیر معکوس دارد – و مانع **لذت بردن آنها از ورزش** می شود و آنها را از دستیابی به پتانسیل خود باز می دارد.

ذهنیت اندازه گیری می تواند منجر به نگرانی قابل توجهی در مورد برآورده کردن انتظارات شود. نگرانی و دلواپسی در مورد ایستایی پیشرفت کودک به این معنا است که بچه ها با همسالان خود بطور همسان به پیش نمی روند یا به نقاط عطف از پیش تعریف شده نزدیک نیستند. این نگرانی می تواند هم از طرف والدین باشد، و هم در بچه های بلند پرواز نیز دیده می شود.



همهٔ ما در ذهنمان "باید" هایی داریم که اغلب، بر اساس بهترین ها یا حتی واقعی‌ترین ها نشأت نگرفته اند. گاهی در مسیرمان در یک وبلاگ می خوانیم یا شمشیرباز دیگری را می بینیم به سطحی خاصی رسیده است، و همین باعث چسبندگی ما می شود. اغلب اوقات، وقتی با شمشیربازان یا والدین در مورد اینکه این ایده‌ها از کجا آمده‌اند هم صحبت می شوم، آنها نمی‌توانند به یاد بیاورند.

معمولاً فشار زیادی روی همهٔ بچه ها وجود دارد، اما در مورد شمشیربازان بیشتر صدق می کند، به این دلیل که والدین دوست دارند آنها در صدر قرار بگیرند. "شما باید در آزمون های پایان سال خود نمره های بالایی کسب کنی تا بتوانی در سال آینده دوباره در کلاس ثبت نام کنی." بنابراین بچه‌ها احساس می‌کنند تصمیم‌هایی که در حال حاضر می‌گیرند و سطحی که در آن کار می کنند تأثیر عمده ای بر شادی همیشگی آنها خواهد داشت.

والدین نیز این فشار اندازه گیری را واقعاً احساس می کنند. اگر از فرزندان خود به شیوهٔ صحیح حمایت نکنیم، فکر می کنیم که آنها زندگی وحشتناکی خواهند داشت. آنها باید بهترین باشند تا بتوانند در آینده شاد و موفق باشند. در مورد خودتان، آیا بهترین بودن همیشه شما را خوشحال می کند؟ آیا از دیگران بهتر بودن، واقعاً خواسته های شما را برآورده می کند؟ همیشه کسی وجود خواهد داشت که بهتر، سریع تر، قوی تر از فرزند شما باشد. بنابراین به جای تحت فشار قرار دادن بچه ها، می توانیم از این فرصت برای ایجاد حس آزادی استفاده کنیم. از آنجا که همیشه کسی بهتر، سریع تر، قوی تر وجود خواهد داشت، پس ما آزادیم که تنها خودمان را با خودمان مقایسه کنیم. تنها پیشرفت مهم ما، پیشرفتی است که با فردی که دیروز بودیم اندازه گیری شود.

برای والدین مهم است که فرزندان خود را تشویق کنند تا به جای تمرکز بر مقایسه با دیگران، روی پیشرفت شخصی تمرکز کنند. اگرچه شمشیربازی یک ورزش رقابتی است، اما ارزش آن برای شمشیربازان یا والدین تنها در چالش رقابت خلاصه نمی شود.

استلال غلط رشد خطی

رشد در یک خط مستقیم اتفاق نمی افتد. شروع و توقف در طول مسیر، فراز و نشیب و مسیرهای پر پیچ و خم زیادی وجود دارد.

درست مانند رشد فردی در هر بخش از زندگی، شمشیربازی نیز همیشه پیشرفت رو به بالا ندارد. در حالی که والدین، و بچه‌ها همچنین، بر روی ردیابی حرکت فرزند تنها از طریق رده بندی شمشیربازی، مسابقات و نقاط عطف تمرکز می کنند، اما رشد مهارت در شمشیربازی اغلب به صورت جهشی و در فواصل نامنظم اتفاق می‌افتد. شما هرگز نمی دانید چه چیزی باعث جهش رو به جلو می شود، و مهم تر از همه، واقعا نمی توانید آن را کنترل کنید.

آن اندازه گیری هایی که ما روی آنها وسواس داریم، ممکن است حتی آنچه را که واقعاً اتفاق می‌افتد، تضمین نکند. ما باید بدانیم که رشد برای هر شمشیربازی زمانبر است و با سرعت های متفاوتی اتفاق می افتد. اگر یکی از بچه های هم دورهٔ فرزند شما اکنون به نظرتان از او "پیش‌تازتر" است، به این معنی نیست که مشکلی در فرزند شما وجود دارد. این فقط به این معنی است که فرزند شما با سرعت خودش در حال رشد است.

با توجه به تجربهٔ بنده، بچه‌هایی که تمرینات و کار خود را بطور مستمر ادامه می‌دهند، و سطح تعهد ثابتی دارند، در نهایت به جایگاه های قابل توجهی خواهند رسید.

همان طور که ما معمولاً رشد شغلی یا پیشرفت اجتماعی را با توجه به آنچه تجربه کرده‌ایم، ممکن است تا مدت‌ها بعد هم نبینیم، بنابراین اگر به پیشرفت شمشیربازی با دید بلند نگاه کنیم این فرآیند را بهتر درک خواهیم کرد. به جای وسواس در مورد نتایج فوری یا مقایسه با دیگران، والدین باید بر ایجاد یک محیط حمایتی برای رشد فرزندان خود تمرکز کنند. این چیزی است که بچه‌ها در آینده بیشتر به خاطر خواهند آورد، و این راهی است که می‌توانیم به آنها کمک کنیم تا به طور مؤثرتری پیشرفت کنند.

با اجازه دادن به آنها برای لذت بردن از این فرآیند و ارزیابی پیشرفت آنها، والدین می توانند به شمشیربازان جوان خود کمک کنند تا انعطاف پذیری خود را افزایش دهند. هر بار که تمرکز خود را روی اندازه گیری پیشرفت آنها در جزئیات قرار می دهید، تمرکز ارزشمند آنها را روی چیزهایی که به آنها کمک می کند از ورزش لذت ببرند و در آن بهتر شوند، دور می کنید. بچه‌ها پهنای باند محدودی دارند – حال آیا واقعاً دوست دارید این باند را با انتظارات سختگیرانه از پیشرفت های اندازه‌گیری شده پر کنید؟ یا ترجیح می‌دهید ظرفیت آنها را با حمایت های خود پر کنید که آنها را قوی‌تر می سازد و موفقیت های شان را طولانی‌مدت می‌کند؟ زیرا شما نمی توانید هر دو را با هم داشته باشید.

شخصیت فرزندتان را درک کنید!

هر شمشیرباز جوان دارای نقاط قوت، ضعف و پتانسیل منحصر به فردی است. وقتی او را در دنیایی که برای شخصیت او ارزش قائل است بزرگ کنیم، به فرزندمان کمک می‌کنیم تا شاد و خرسند باشد. آیا واقعاً دوست دارید فرزندتان در ظاهر صرفاً مانند هر کودک دیگری باشد؟ البته که نه. شما دوست دارید فرزندتان همان شخص متفاوت و متمایز ایده آل باشد.

شمشیربازی صرفاً برنده شدن در مسابقات یا کسب رتبه های برتر نیست. آن دربرگیرندهٔ رشد فردی، رشد شخصیت و لذت بردن از ورزش به دلیل ارزش ذاتی آن است. **موفقیت در شمشیربازی** جوانان نباید تنها با اندازه گیری ها یا رتبه بندی های خارجی تعریف شود. بلکه باید با **پیشرفت فردی، اخلاق ورزشی و عشق به ورزش** اندازه گیری شود.

همه این مطالب عالی به نظر می رسد، اما چگونه می توان تمرکز را از اعتبار سنجی خارجی به رشد و توسعهٔ داخلی تغییر داد؟ در اینجا چند ایده را در اختیارتان می گذاریم:

- تمرین کودک خود را تماشا کنید و برای هرگونه نقطه عطف کوچکی جشن بگیرید
- با تمجید از تلاش های فرزندتان بر روی نتیجه، بر ارزش ذاتی فرزندتان تأکید کنید
- در مورد انتظارات و اندازه گیری ها، مستقیماً با فرزندتان صحبت کنید
- با مربی فرزندتان ارتباط برقرار کنید تا به جای اهداف شمارندهٔ مدال، برنامهٔ مناسبی برای تمرین او ایجاد کنید
- فرصت هایی برای گفتگوی باز در مورد احساسات، از جمله فشار و مقایسه ایجاد کنید
- در برنامه‌ریزی‌هایی که برای مسابقات انجام می‌دهید، انعطاف‌پذیر باشید، به‌ویژه در مواقعی که فرزندتان بیشتر تحت فشار است
- از هر گونه گناهی را که در مورد وضعیت فرزندتان احساس می کنید از طریق تلقین مثبت خودتان را رها کنید

اینها کارهایی هستند که همه والدین می توانند در آن شرکت کنند، زیرا همهٔ ما برای خروج از مدل مبتنی بر داده های خود به حمایت بیشتری نیاز داریم.

مسابقات شمشیربازی ذاتاً مبتنی بر فهرست هستند. ما **آنلاین** می‌شویم و رتبه‌بندی‌ها را بررسی می‌کنیم تا ببینیم چه کسی کجاست و عملکرد او در یک فصل خاص چگونه است. این بخش جداناپذیر ورزش است که نمی توانید به طور کامل از آن دور شوید، اما بهتر است که به کل این موضوع بصورت متعادل فکر کنیم. رده‌بندی و اندازه‌گیری در حال حاضر یک زیان ضروری است، اما نباید تنها حربهٔ موجود در دنیای یک شمشیرباز باشد. ما این فرصت را داریم که شمشیربازان جوان خود را فراتر از این روش ها تقویت و حمایت کنیم.

به عنوان والدین، طبیعی است که نگران پیشرفت فرزندانمان باشیم و آنها را با دیگران مقایسه کنیم. ما باید در برابر وسوسهٔ افراط در محاسبات و اندازه گیری های مداوم برای فرزندانمان مقاومت کنیم. در عوض، اجازه دهید تمرکز خود را روی پرورش شخصیت، جشن گرفتن دستاوردها و حمایت از رشد شخصی آنها تغییر جهت دهیم. به یاد داشته باشید، معیار واقعی موفقیت در مقایسه نیست، بلکه در رشد و شادی کودکان است.

صبر کلید این معماست. اگر به کودکانمان فرصت مناسب بدهیم، مطمئن باشید که در دراز مدت رشد و شکوفا می شوند.

Igor Chirashnya