

امید و انتظارات در شمشیربازی

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۳/۶/۳۰

وقتی صحبت از شمشیربازی به میان می آید، امید و انتظارات نقش بزرگی پیدا می کنند، درست مانند زندگی روزمره خودمان. حال در بسیاری از تلاش های زندگی شخصی، به خصوص در مورد فرزندان شمشیربازمان، چگونه باید امید را با انتظاراتمان متعادل کنیم؟ اگر زمانی که فرزندان شمشیربازی را شروع می کند همه چیز خوب پیش برود، آیا امید ما باید زیادتیر باشد یا انتظارات؟ آیا این دو مورد برای رشد فرزندانمان سالم هستند یا مضر؟



من با این مسائل زیاد سروکار داشته ام - هم به عنوان یک والد و هم به عنوان فردی که با بسیاری از والدین شمشیربازها در این زمینه صحبت ها و چالش های فراوانی داشته و آنها را راهنمایی کرده ام. بدون شک، می توانم ادعا کنم که افزایش امید و کاهش توقعات و انتظارات می تواند منجر به تجربه شمشیربازی انعطاف پذیرتر، رضایت بخشی و آرامش بیشتر می شود، هم در مورد فرزندانمان و هم برای ما به عنوان والدین.

اکنون بیایید بررسی کنیم که چگونه این دو ایده می توانند به طور عمده بر سفر شمشیربازی شما به عنوان یک شمشیرباز یا سفر شمشیربازی فرزندانان تأثیر بگذارند. **پذیرفتن امید در عین حالی که انتظارات خود را کنترل می کنید، راز به اوج رسیدن پتانسیل واقعی آنها بر روی پیست است.**

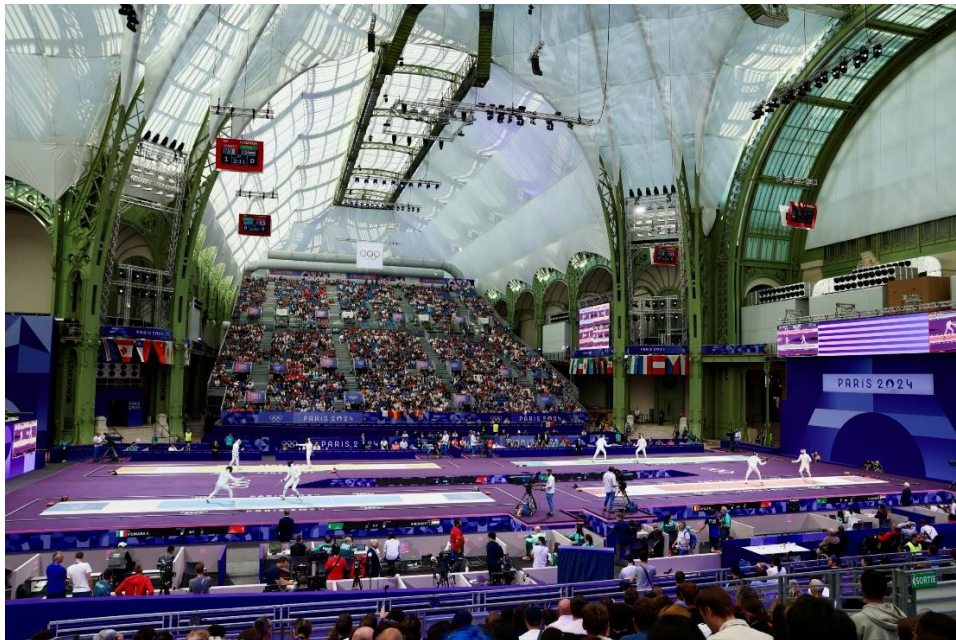
امید: سوخت شمشیرباز است

امید نیروی محرکه ای است که راه ما را در شمشیربازی مستدام می کند. آن یک باور تزلزل ناپذیر می باشد که می توانیم با آن به دست آوردهای بزرگ دست یابیم، حتی زمانی که به نظر می رسد شانس ما با نیست. امید رویاهای ما را تقویت می کند تا یک دفاع و جواب عالی و بی نقص داشته باشیم، یک فلش برق آسا اجرا کنیم، مدال دلخواه خود را کسب کنیم و جایگاه خود در رده بندی کشوری را تقویت

کنیم. آن چرخه ای است که شور و شوق ما را روشن می کند و ما را هیجان زده می کند تا روز به روز تمرین شمشیربازی خود را ادامه دهیم، آماده باشیم تا چالش های جدیدی را انجام دهیم و بازی خود را ارتقا دهیم.

یکی از ویژگی های شگفت انگیز امید این است که آن مانند یک منبع تجدید پذیر است. مهم نیست چقدر می بازیم یا چند بار کم می آوریم، امید همیشه می تواند آن را جبران کند. هر تمرین، هر بازی و هر مسابقه فرصتی است برای شارژ مجدد باتری های امید و شعله ور کردن آتش دورنی خود است. شمشیربازی یک چرخه بی پایان از فرصت های رشد و پیشرفت تشکیل شده است، و امید همان کلیدی است که ما را در این چرخه در حال حرکت به جلو نگه می دارد.

وقتی با ذهنیتی امیدوارانه به شمشیربازی نزدیک می شویم، آینده خود را به روی دنیایی از امکانات باز می کنیم. ما تمایل بیشتری برای مقابله با حریفان سرسخت پیدا می کنیم، از منطقه راحتی خود عبور می کنیم و کلان تر از همیشه آرزو می کنیم. امید به ما انگیزه می دهد تا تکنیک های جدیدی را امتحان کنیم، استراتژی های مختلفی را آزمایش کنیم، و فرآیند یادگیری و سازگاری را با آغوش باز بپذیریم. از طریق امید، ما شهادت می کنیم تا از چارچوب خود خارج شویم و به عنوان شمشیرباز کشف کنیم که واقعاً چه توانایی هایی داریم، که منجر به تحقق خواسته هایمان خواهد شد.



انتظارات: شمشیر دلبه

از سوی دیگر، در حالی که امید دستیار قابل اعتماد ما است، گاهی اوقات انتظارات می توانند در داستان شمشیربازی ما نقش منفی داشته باشند. به ویژه توقعات بلندبالا می تواند ذهنیتی انعطاف ناپذیر و غیرقابل بخشش ایجاد کند که فضای زیادی برای رشد یا عقب نشینی از ناکامی ها باقی نمی گذارد. وقتی چیزی کمتر از کمال از خودمان نمی خواهیم - پیروزی در هر بازی، امتیاز هر ضربه را گرفتن و کسب همه عناوین - در واقع خود را برای ناامیدی و سرخوردگی جدی آماده می کنیم.

بباید واقعی باشیم: شمشیربازی، مانند زندگی، غیرقابل پیش بینی است. مهم نیست چقدر ماهر یا آماده هستیم، همیشه چیزهایی وجود دارند که نمی توانیم کنترل کنیم. حریف ها ممکن است با حرکات غیرمنتظره خود ما را حذف کنند، **تجهیزات ما ممکن است تصمیم بگیرند که خوب عمل نکنند، داور ممکن است در نتیجه ۱۴:۱۴ اشتباه بزرگی مرتکب شود**، ممکن است در وسط بازی آسیبی رخ دهد، چالش برانگیزترین حریف شما ممکن است بعد از پول رده پایین تری را کسب کند، و در جدول ۶۴ روبروی شما قرار گیرد، یا ممکن است آن روز روز شما نباشد. دلایل بی شماری وجود دارد که یک مسابقه خاص خوب از آب درنیاید. هنگامی که ما بیش از حد به انتظارات خاص پایبند هستیم، در معرض خطر شکست و فراز و نشیب های اجتناب ناپذیری هستیم که همیشه با ورزش همراه است.

توقعات بلند بالا در واقع می تواند ما را به عنوان شمشیرباز عقب نگه دارد. اگر بیش از حد نسبت به نتیجه نهایی وسواس داشته باشیم، هر اشتباه روی پیست مانند رعد و برق در ذهن ما طنین انداز می شود و به ما یادآوری می کند که از هدف خود دورتر شده ایم. به علاوه، ما تمام درس ها و تجربیات ارزشمندی را که به دست آورده ایم را از دست می دهیم. **شمشیربازی فقط در برنده شدن خلاصه نمی شود؛** بلکه به مفهوم یادگیری، پیشرفت، و داشتن اوقات خوش و لذت بردن است. زمانی که برای برآوردن انتظارات غیرواقع بینانه بیش از حد به خود فشار می آوریم، فرصت رشد واقعی را در برخورد با چالش هایی که با آن روبرو هستیم از خود سلب می کنیم.

به عنوان یک والد، باید بدانیم که کاهش شانس فرزندمان برای عملکرد خوب زمانی اتفاق می افتد که در یک مسابقه آتی او را تهدید کنیم که نتیجه بد او منجر به عواقب بد خواهد شد. با این رویکرد تصویری که در ذهن شمشیرباز نقش می بندد این است که هر ضربه ای که به او زده می شود، دریچه امید سانتیمتر به سانتیمتر بسته می شود، تا اینکه باخت نهایی آن را کاملاً بسته و برای همیشه قفل می کند. به آن وحشت درونی والدین ناشی از ناامیدی و صرف آن هزینه های از دست رفته و هدر رفت زمان های حضور در تمرین شمشیربازی و مسابقات را اضافه کنید. تعداد بسیار کمی از افراد قادر خواهند بود تحت چنین استرس بالایی کار کنند.



ایجاد تاب آوری: قانون تعادل امید و انتظارات

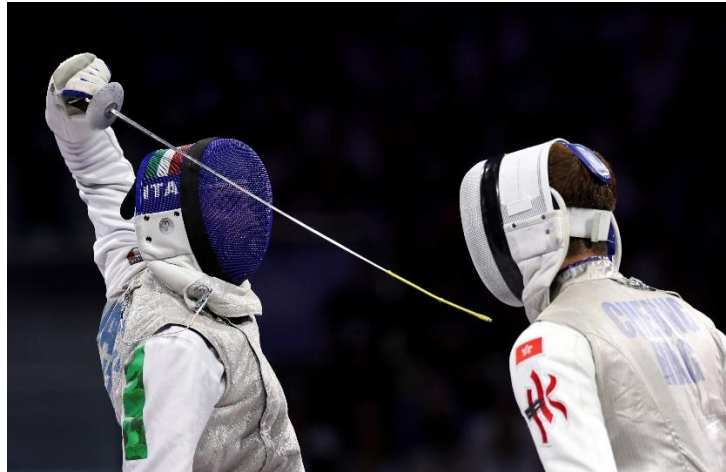
بنابراین، چگونه می توانیم در سفر شمشیربازی خود انعطاف پذیری ایجاد کنیم؟ راز کار در این است که **امیدمان را تقویت کنیم و در عین حال انتظاراتمان را کم کنیم.** با پیدا کردن آن لحظه طلایی، می توانیم دنیای خود را تغییر دهیم و ذهنیت خوش بینانه و سازگارانه ای را حفظ کنیم، بدون توجه به اینکه ورزش چه چیزی به ما می دهد.

اول از همه، بگذارید امید ستاره درخشان شما باشد. به هر تمرین، هر بازی و هر مسابقه با قلبی روشن و نگرش امیدوارانه برخورد کنید. بدانید که ناکامی و باخت شکست شمرده نمی شوند بلکه فرصت هایی هستند برای یادگیری و رشد. هر بار که وارد پیست می شوید، در تمرین، و مهم تر از همه، در مسابقات، روی فرآیند عملکردتان تمرکز کنید. این کار می تواند مهارت های شما را تقویت کند. تکنیک های جدیدی را امتحان کنید، ریسک هایی را بپذیرید و تلاش کنید تا از همه اطرافیانان چیزهایی یاد بگیرید - از همبازیها، از حریف ها، از مربیان، از داوران و هر کسی که با آنها تعامل دارید. اجازه دهید امید عزم شما را برای ادامه دادن راه رو به جلو، حتی زمانی که شرایط سخت می شود، تقویت کند، تا عاشق هیجان ورزش بشوید.

در عین حال، توقعات خود را پایین بیاورید تا آزاد و انعطاف پذیر بشوید. بپذیرید که **کمال یک افسانه است** و حتی موفق ترین شمشیربازان نیز سهم خود را از شکست ها و چالش ها دارند. به **آخرین بازی های المپیک** نگاه کنید و ببینید چه تعداد از ورزشکاران درجه یک قهرمان نشده اند. به جای اینکه هر بار انتظار یک عملکرد بی عیب و نقص داشته باشید، به خودتان فضایی برای نقص و رشد بدهید. این ایده را بپذیرید که هر بازی، چه برد و چه باخت، درس ها و فرصت های ارزشمندی برای خود یابی دارد.

امید و انتظارات بر تجربیات ما چه در شمشیربازی و چه در هر جای دیگر تأثیر زیادی می گذارد. اگر امید را به عنوان یک منبع بی پایان انگیزه پرورش دهیم و در عین حال انتظارات خود را واقع بینانه نگه داریم، می توانیم ذهنیت انعطاف پذیری را برای خود پرورش دهیم که هم در داخل پیست و هم در خارج از آن به ما خدمت خواهد کرد.

وقتی وزن انتظارات غیرواقعی را رها می کنیم، دنیای کاملاً جدیدی برای ما باز می شود. وقتی همه چیز طبق برنامه پیش نمی رود، سازگارتر، مایل به ریسک کردن و انعطاف پذیرتر می شویم. شمشیربازی همراه با امید به ما این امکان را می دهد که به هر چالشی با حس احتمال و اراده نزدیک شویم. این کار ما را تشویق می کند که از هر بازی درس بگیریم، از سفر شمشیربازی لذت ببریم و هرگز از تلاش برای رشد شخصی دست نکشیم. با کنترل انتظاراتمان، به خود آزادی می دهیم تا با کاوش، آزمایش، و رشد به عنوان یک شمشیرباز نترس ظاهر شویم که هیچ وقت از کم آوردن باکی ندارد.



نتایج عالی در نهایت، به طرز شگفت انگیزی، به دست خواهند آمد، البته نه با انتظارات غیرواقعی، بلکه با توسل به امید.

درک این موضوع به عنوان یک شمشیرباز بسیار ضروری است اما برای والدین حیاتی تر است.

Igor Chirashnya