

لذت در خود صعود است!

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۳/۷/۱۶

یکی از معروف ترین قله های رشته کوه البرز، قله توجال با ارتفاع ۲۰۲۰ متر و ۳۰۹۶۳ متر از سطح دریا است و صعود به آن، معادل یک نیمه ماراتن می باشد. این کوه یکی از معروف ترین مسیرهای پیاده روی ایران است، و ماراتن ما ماراتن صعود به بالا می باشد.



رسیدن به بالای این قله یک موفقیت باورنکردنی است. درست است - شما می توانید یک نیمه ماراتن را از پایین به طرف بالا انجام دهید، طوری که وسایل خود را بالا ببرید و دوباره به پایین حمل کنید. اما در عین حال می توانید با تله کابین تا پیست توجال بروید و از منظره های زیبای پایین شهر لذت ببرید، سپس با همان تله کابین به پایین برگردید.

کدام یک رضایت شخصی شما را بیشتر می کند؟ کدام یک شما را به چالش می کشد و طرز فکر شما را در مورد خودتان تغییر می دهد؟ در این چالش، کدام یک می تواند بیشتر در مورد خودتان اطلاعات به شما بدهد؟

پر واضح است که استفاده از تله کابین اصلاً شبیه به کوهنوردی نیست.

بهترین بخش برای رسیدن به بالای یک کوه، نگاه نکردن به جنگل پایین دست است - این خود صعود است که آن را خاص می کند. این ریز تجربه های صعود است که شما را تغییر می دهد و به همین دلیل است که مردم دوست دارند از کوه ها بالا بروند.

در شمشیربازی نیز همین امر صادق است.

این مدال نیست، بلکه خود سفر است که ارزش دارد.

بالا رفتن از کوه برای والدین شمشیرباز هم آسان نیست

سفر به بالای کوه در شمشیربازی نه تنها برای شمشیربازان سخت است، بلکه برای والدین نیز سخت است. ایستادن در حاشیه، تنها ما را سرشار از احساسات می کند، و با گذشت زمان کار ما لزوماً آسان تر نمی شود. به همان اندازه که ممکن است از دیدن یک حرکت موفق هیجان زده بشویم، اما تماشای از دست دادن یک امتیاز که به دلیل ضعف دفاعی فرزندان اتفاق می افتد، می تواند به همان اندازه ناکام کننده باشد. وقتی کارها از مسیر خود خارج می شوند، می تواند **ما را سرشار از اضطراب کند**.

این امر بسیار منطقی است، زیرا ما به عنوان والدین به شدت با احساسات فرزندانمان در ارتباط هستیم. همدلی ما با آنها در هر مرحله از این مسیر ما را قادر می سازد تا از آنها حمایت کنیم، اما عوارض خاص خود را نیز دارد.

در اینجا، نمی توانم به شریکایی فکر نکنم که از کوهنوردان هنگام بالا رفتن از بزرگ ترین کوه های جهان حمایت می کنند. شریک در واقع نام یک گروه قوم در نپال است، اما به معنای شخصی است که به دیگری کمک می کند تا به بالای کوه برسد. آنها اغلب، به دلایل مختلفی

از جمله مسائل اجتماعی، در دنیا گمنام هستند، اما آنها در هر مرحله از صعود وجود دارند. معروف ترین نمونه آنها **تنزینگ نورگی** است که احتمالاً نام او را نمی دانید. او شریای **سر ادموند هیلاری** بود، و در واقع این دو فرد کسانی بودند که برای اولین بار قله اورست را فتح کردند، اگرچه تنها نام هیلاری در جهان شهرت دارد. این افراد به عنوان باربر نیز شناخته می شوند، زیرا آنها برای حمل وسایل کوه نوردان استخدام می شوند. آنها همچنین به عنوان راهنما نیز نامیده می شوند.



خوب، نظر شما در این مورد چیست؟

والدین شمشیربازان یا هر نوع ورزشکار جوان دیگر، کسانی هستند که از آنها در طول سفر حمایت می کنند، وسایل او را حمل می کنند، آنها را در فراز و نشیب ها راهنمایی می کنند. ما بسیار شبیه شریاهای اورست هستیم و بسیاری از کارهای مشابهی که شمشیربازان ما انجام می دهند را انجام می دهیم اما همیشه در پشت پرده ایستاده ایم.

سوال واقعی اینجاست - چرا این کار را انجام می دهیم؟ چرا ما راهنما یا باربر شمرده می شویم؟ من نمی توانم بجای افرادی که این کار را برای کوهنوردان انجام می دهند پاسخ دهم زیرا من یکی از آنها نیستم. اما برای من به عنوان یک والد شمشیرباز، همراهی با آنها در سفرشان به بالای کوه برای ما ارزشمند است. من مجبورم کنار آنها از کوه بالا بروم. من از پیشرفت آنها خوشحال می شوم، نیش شکست های آنها را احساس می کنم، و زمانی که بدانم آنها به من نیاز دارند محکم می ایستم. من از **فرآیند کاری خودم رضایت کامل دارم**، بسیار بیشتر از رضایت در هر کار دیگری که ممکن است با آن روبرو شوم.

این امر ارزش هایی را در فراتر از پیست شمشیربازی القا و گسترش می دهد - ارزش هایی مانند عزم راسخ، اخلاق ورزشی، و توانایی هدایت سالم هم در پیروزی و هم در شکست. در حالی که تماشای کودکان که روی سکو می ایستند بدون شک خوشحال کننده است، اما تماشای رشد و تبدیل شدن او به یک فرد انعطاف پذیر، هم در شمشیربازی و هم در زندگی لذت واقعی و شادی پایدار را برای ما به ارمغان می آورد.

والدین نقش اساسی در ایجاد محیطی دارند که در آن شادی از صعود جشن گرفته می شود. این شامل نه تنها تشویق کسب برتری، بلکه به همان اندازه پرورش اشتیاق به ورزش است که فراتر از برنده شدن است. لحظات مشترک غلبه بر چالش ها، مکالمات آخر شب درباره استراتژی ها، و پیوند ناگفته ای که با بالا و پایین رفتن از کوه های پیروزی و شکست ایجاد می کنید، چیزهایی هستند که سفر فرزند شما را به یک سفر ارزشمند تبدیل می کند.

اینجا همان مکان مهمی است که مدل سازی کیفیت آرمان های شمشیربازی تحقق می یابد. اگر ما به عنوان والدین بر رسیدن به قله کوه تأکید کنیم، آنجاست که بچه های ما تأکید خود را خواهند کرد. اگر ما بر ارزش صعود پافشاری کنیم، این همان چیز است که بچه های ما هم بر آن پافشاری خواهند کرد. اگر شما صرفاً بر نتیجه نهایی متمرکز شوید شما نمی توانید از آنها انتظار داشته باشید که بر روی چیزهای خوب در طول مسیر تمرکز کنند. ضمن اینکه، این کار برای ما به عنوان والدین هم خوب نیست. بنابراین برای اینکه بتوانیم رابطه سالمی با ماهیت رقابتی شمشیربازی داشته باشیم، باید یاد بگیریم که از سفر به بالای کوه لذت ببریم.

مزایای بلند مدت در مقابل رضایت مندی کوتاه مدت

دنیای ما درگیر رضایت مندی های آنی است. ما این را در بسیاری از مکان ها می بینیم، و اغلب در بسیاری از جاها نیز از آن شکایت داریم. کودکان امروزی بیش از آنچه تصور می کردیم، به اطلاعات گوناگونی دسترسی دارند. اگر بخواهند چیزی بدانند، تقریباً همیشه آن را در

دسترس دارند. آن خارق العاده است، اما می تواند بچه ها را نازپرورده بار بیاورد. وقتی با ماشین یا تله کابین به قله رفتن برایشان آسان باشد، چگونه می توانند کوه نوردی را بیاموزند؟



شمشیربازی می تواند به بچه ها درس های ارزشمندی در مورد اهمیت صبر و تعهد طولانی مدت بدهد. موفقیت در شمشیربازی یک دوی سرعت نیست؛ بلکه یک ماراتن است. هر جلسه تمرین، **هر باخت در یک بازی**، و هر پس روی یک گام به جلو به سمت اوج است، و اگر شمشیربازان جوان ما بتوانند تا این موفقیت ها را احساس کنند، برداشتن تک تک این گام ها امیدوار کننده خواهد بود.

بله، پیروزی های فوری یک کودک در یک بازی ویدیویی، یا دیدن ویدیوی یک مسابقهٔ فینال المپیک در یوتیوب، و فقط همان بخش برتر سفر را بینند، خیلی وسوسه انگیز است. اما رسیدن به آن بصورت واقعی حسی بسیار عمیق تر و بسیار متفاوت دارد. لذت واقعی در شمشیربازی، یا در واقع در هر چیزی در زندگی، ناشی از رضایت ذاتی است که از هر مرحله به دست می آوریم. مانند اجرای کمی حرکت کارپا بصورت درست، احساس خوب اجرا کردن یک چیدمان حرکتی دقیق، دستیابی به پیش بینی دقیق حرکات حریف. همهٔ اینها از درون شمشیرباز می آید، نه از بیرون اوست.

اگر برنامهٔ روزانهٔ ما درست پیش برود نتیجه برآورده خواهد شد. اجرای منظم و خوب تمرین، قرار گرفتن در برابر حریف های مختلف، و ارتباط با مربی و هم تیمی هایتان به خودی خود رضایت مندی مورد نیاز را ایجاد خواهد کرد. این الگوی تمرینی هم خوب و هم سالم است. اگرچه ما همیشه دوست داریم به درجه های بالاتر برسیم و سخت تر برای رسیدن به موفقیت تلاش کنیم، اما حرکت گام به گام ما آن را بسیار خوب می کند، نه یادآوری مرتب آن.

این روند دقیقاً مشابه کوه نوردی است. هر قدم حرکتی مثبت به سمت قله است، از یک تپه رد می شوید، سپس از روی یک شکاف می پرید، و در مواقعی مجبور می شوید از یک نهر عبور کنید. نکات کوچکی در طول مسیر ایجاد می شود که باید مشکل آنها را حل کنید و چیزهای جدیدی را کشف کنید. اینگونه است که اطلاعات متنوعی در مورد محیط اطراف خود می آموزید، و حس جریان و آرامشی که در جنگل به شما دست می دهد را می آزمایید. ما این حس را روی پیست نیز متوجه می شویم، اگرچه مانند کوه نوردی بصورت یک پازل دنباله دار اتفاق نمی افتد، بلکه بطور منقطع برای مان رخ می دهد.

یافتن شادی در فرآیند صعود

لذت واقعی در خود صعود است - **فرآیند شدن، تکامل و پذیرش چالش های موجود در مسیر**. آن به معنی تشخیص اینکه موفقیت یک تجربهٔ ظریفی است که با گذشت زمان آشکار می شود.

در حالی که سکو و مدال چیزهای ملموسی هستند که به ما نشان می دهند که کاری را انجام داده ایم و به سمت یک هدف پیشرفت کرده ایم، اما آن ساعت ها تمرین و تلاش هستند که در زندگی ما تفاوت ایجاد می کنند، نه مقصد. هر مدال نشان دهندهٔ رشد، یادگیری و انعطاف پذیری در پیمایش پیچ و خم های مسیر شمشیربازی هنگام بالا رفتن از کوه است. اما وقتی در جنگل تمرین و رقابت حرکت می کنید، آن زمانی که می گذارید، رضایت عمیقی را به جا می گذارد که همه چیز را ارزشمند می کند.

در این سفر طولانی هم خود شمشیربازان و هم والدینشان - شریای این سفر شمرده می شوند.

Igor Chirashnya