

از شکست تا موفقیت

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۴/۵/۷

اخیراً به نقل قولی از وینستون چرچیل برخوردم که مرا میخکوب کرد: «موفقیت یعنی حرکت از شکستی به شکست دیگر بدون از دست دادن اشتیاق.» این کلمات عمیقاً در وجود من طنین انداز شدند، نه فقط به عنوان یک فلسفه زندگی، بلکه به عنوان خلاصه‌ای کامل از معنای واقعی موفقیت در شمشیربازی.



ما اغلب موفقیت در شمشیربازی را به عنوان چیزی ملموس در نظر می‌گیریم: آن عبارت است از رده بندی دلخواه، راهیابی به مسابقات قهرمانی کشور، قرار گرفتن روی سکوی قهرمانی مسابقات، تحکیم جایگاه خود در یک تیم، الخ. ما بی‌وقفه این نشانه‌ها را دنبال می‌کنیم، گویی جمع‌آوری آنها به نوعی ارزش ما را به عنوان شمشیرباز یا مربی یا والدین بالا می‌برد.

مسیر اجتناب‌ناپذیر شکست

بباید در مورد واقعیت شمشیربازی رقابتی صادق باشیم: آن ورزشی است که طراحی آن "شکست" بسیار بیشتر از موفقیت در نظر گرفته شده است. به طوری که در یک تورنمنت ۱۵۰ نفره، ۱۴۹ نفر روز خود را با باخت به پایان می‌رسانند. مسیر رسیدن به هر دستاورد قابل توجهی در شمشیربازی با صدها، شاید هزاران، شکست هموار می‌شود.

من شاهد بوده‌ام که شمشیربازان آینده‌دار بی‌شماری پس از موارد زیر، کار خود را رها کرده‌اند:

- بالا نیامدن از مرحله گروهی جدول (پول) در اولین مسابقه ملی خود
- از دست دادن شانس حضور در اردوهای تیم ملی با یک رده اختلاف
- شکست در یک بازی حساس حذفی پس از برتری ۱۴ بر ۱۰
- راه نیافتن به تیم استان که سال‌ها آرزویش را داشتند
- کسب رتبه‌ای پایین‌تر از حد انتظار پس از یک فصل کامل تمرین

هر یک از این لحظات نشان دهنده یک دوراهی است. شمشیربازی که این شکست‌ها را به عنوان بازخورد قطعی پتانسیل خود می‌بیند، معمولاً کنارگیری می‌کند. اما شمشیربازی که این شکست‌ها را به عنوان گام‌های ضروری در یک سفر طولانی‌تر می‌بیند، معمولاً برای شکوفایی بیشتر پتانسیل خود به کار ادامه می‌دهد.

حکمت فوق چرچیل مستقیماً به قلب این تمایز اشاره دارد. یعنی اینکه موفقیت به مفهوم هرگز شکست نخوردن نیست - بلکه به معنای **حفظ اشتیاق در طول شکست‌های اجتناب‌ناپذیر** است.

ماشین شخصیت‌سازی

چیزی که تعریف چرچیل را برای شمشیربازان بسیار درخشان می‌کند این است که موفقیت را به عنوان چیزی کاملاً تحت کنترل ما تعریف می‌کند. شما نمی‌توانید کنترل کنید که آیا در یک مسابقه خاص برنده شوید یا رتبه خاصی کسب کنید، حتی زمانی که از پیروزی خود مطمئن هستید. اما کاملاً می‌توانید کنترل کنید که آیا پس از یک نتیجه ناامیدکننده، شور و شوق خود را حفظ کنید یا خیر.

این شور و شوق به معنای لبخند تصنعی زدن بعد از یک شکست سنگین نیست. بلکه به معنای **حفظ عشق واقعی شما به روند کار**، کنجکاوی شما برای پیشرفت و تمایلتان برای بازگشت به میدان با عزمی راسخ است.

اگر در مسابقات قهرمانی کشور بعد از یک سری رقابت‌های سنگین، حذف زودهنگام و فاجعه‌باری داشته باشید، کاملاً طبیعی است که احساس شکست کنید. این احساس یک واکنش طبیعی است. حتی می‌توانید این احساس را برای مدتی داشته باشید. اما اگر بعد از آن **اشتباهات خود را تجزیه و تحلیل کنید** و به همراه مربی خود برنامه‌ای برای مسابقات آینده تدوین کنید و با همان قدرت یا حتی بیشتر شروع به کار کنید، این همان شور و اشتیاقی است که من می‌گویم.

نتیجه تغییر نمی‌کند، اما رابطه شما با آن تغییر می‌کند. شما شکست را به یک کاتالیزور تبدیل می‌کنید، نه یک نقطه پایان. این همان لحظه‌ای است که تعریف چرچیل از موفقیت را کاملاً تجسم می‌کند.



چهره‌های مختلف شکست در شمشیربازی

شکست در شمشیربازی به اشکال مختلفی بروز می‌کند و اگر با هر کدام از آنها با طرز فکر درست برخورد شود، فرصت رشد مناسب را ارائه می‌دهد:

شکست رقابتی: این واضح‌ترین شکست‌ها است - باخت در مسابقه، به خصوص آنهایی که سوزناک‌ترین هستند. مسابقه‌ای که "باید" در آن برنده می‌شدید. حریفی که قبلاً شکست داده‌اید اما در یک زمان نامناسب به او می‌بازید. یا مسابقه‌ای که در آن پایین‌تر از رده‌بندی را بدست می‌آوردید.

بسیاری از شمشیربازان این لحظات را تجربه می‌کنند و بلافاصله شروع به زیر سوال بردن تمرین، مربی یا پتانسیل خود می‌کنند. اما شمشیرباز موفق - با توجه به تعریف چرچیل - همان ناامیدی را تجربه می‌کند اما **اشتیاق خود را برای ادامه مسیر** حفظ می‌کند. او به جای فاجعه‌بار جلوه دادن نتیجه، آن را تجزیه و تحلیل می‌کند، و به جای رها کردن موضوع، خود را با آن وفق می‌دهد.

من شمشیربازانی را دیده‌ام که در مسابقات مقدماتی آنقدر بد می‌باختند که داوران با نگاه دلسوزانه خود، رویکرد داوری خود را کمی تغییر می‌دادند تا به جدول حذفی راه یابند. مشکل در توانایی فنی آنها نبود - بلکه در توانایی آنها در حفظ شور و شوق و باورشان بود.

شکست فنی: از جمله: صرف ساعت‌ها تمرین برای یک حرکت خاص اما اجرای آن تحت فشار با شکست همراه می‌شود. حمله‌ای که در جلسات تمرین کاملاً جواب می‌داد اما در مسابقه ناموفق است. حرکت دفاعی که دقیقاً زمانی که بیشترین نیاز را به آن دارید، شما را آسیب‌پذیر می‌کند.

واکنش طبیعی اینگونه موارد، ناامیدی است، که منجر به رها کردن حرکت یا بازگشت به عادت‌های ساده و راحت قبلی می‌شود. اما تسلط فنی در شمشیربازی مستلزم پشتکار در طول این شکست‌ها است. قهرمانان قبل از اینکه تکنیک جدیدی را به کار ببرند، آن را بیست، پنجاه یا صد بار در مسابقه امتحان می‌کنند. آنها ضربه‌های و امتیازهایی از دست می‌دهند، گاهی اوقات حتی در کل مسابقات شکست می‌خورند - اما اشتیاق خود را برای روند پیشرفت کلی حفظ می‌کنند.

شکست در رده‌بندی: نرسیدن به آن رده ای که تمام فصل برای آن تلاش کرده‌اید. تماشای بازیکنان دیگری که با تجربه کمتر از شما هستند اما رده بهتری را کسب می‌کنند. احساس گیر افتادن در یک سطح با وجود تلاش مداوم.

این لحظات بیش از هر چیز دیگری شور و شوق یک شمشیرباز را می‌آزمایند. اما **رده‌بندی‌ها صرفاً تابلوهای راهنما در یک سفر طولانی‌تر هستند**، نه خود مقصد. شمشیربازانی که در نهایت به موفقیت می‌رسند، کسانی هستند که می‌توانند بجای "هرگز نمی‌توانم!"، "هنوز وقتش نرسیده!" را به خودشان گوشزد کنند.

شکست در انتخاب شدن: راه نیافتن به تیم. عدم گزینش برای شرکت در رویداد مهم مسابقات قهرمانی کشور. شکست در یک اردوی انتخابی.

این شکست‌ها عمیقاً دردناک هستند، زیرا به نظر می‌رسد که آنها نوعی قضاوت نهادهی در مورد ارزش ما است. اما من شمشیربازانی را دیده‌ام که از این لحظات برای **بازآفرینی** کامل رویکرد خود استفاده می‌کنند و اغلب قوی‌تر از کسانی که انتخاب شده‌اند، به تمرین بازمی‌گردند.



بازی ذهنی اشتیاق مداوم

حفظ اشتیاق در طول شکست یک ویژگی منفعلانه نیست - بلکه یک مهارت فعال است که می‌توان آن را توسعه داد. در اینجا به رویکردهایی می‌پردازم که من در برخی شمشیربازان دیده‌ام:

۱. جدول زمانی را از نو تعریف کنید:

وقتی شمشیربازان با یک فصل رقابتی سخت و طاقت‌فرسا روبرو می‌شوند که نتایج آن همواره پایین‌تر از توانایی‌هایشان است، **تغییر جدول زمانی** می‌تواند دگرگون‌کننده باشد. با ترسیم یک برنامه توسعه طولانی‌تر که این شکست‌ها را به عنوان نقاط داده ضروری در

یک سفر چند ساله به جای نتایج قطعی در مورد پتانسیل قرار می‌دهد، کل دیدگاه تغییر می‌کند. این رویکرد به شمشیربازان کمک می‌کند تا شکست‌ها را به عنوان اطلاعات ارزشمند ببینند، نه قضاوت‌های نهایی، که می‌تواند تقریباً بلافاصله شور و شوق را دوباره زنده کند.

۲. پیروزی‌های فرآیندی ایجاد کنید:

با مربی خود همکاری کنید تا پیروزی‌های کوچک و قابل دستیابی را که مستقل از نتایج رقابت وجود دارند، شناسایی کنید. اجرای موفقیت‌آمیز یک حرکت خاص سه بار در یک مسابقه، صرف نظر از نتیجه. حفظ نظم تاکتیکی در کل بازی های یک پل. این پیروزی‌های فرآیندی، حتی در بحبوحه شکست‌های رقابتی، موفقیت‌های پایدار و با شور و شوق را فراهم می‌کنند.

۳. رزومه عملکرد قهرمانان را مطالعه کنید:

یک قهرمان شمشیربازی را در نظر بگیرید که شکست‌های ویرانگری را تجربه کرده است. به یکی از قهرمانان المپیک، بعنوان مثال، ایرینا امبریچ نگاه کنید که از راهیابی به ۴ بازی های المپیک بازمانده بود. سوابق مسابقات اولیه قهرمانان جهان را مطالعه کنید. این الگوها شکست را به عنوان بخشی از سفر عادی جلوه می‌دهند، نه به عنوان مدرکی دال بر اینکه سفر باید پایان برسد.

۴. یک گروه مثبت‌نگر نسبت به شکست ایجاد کنید:

خودتان را با هم‌تیمی‌ها و مربیانی احاطه کنید که صحبت کردن در مورد شکست‌ها را عادی می‌دانند، کسانی که شکست‌ها را به عنوان رازهای شرم‌آور نمی‌بینند، کسانی که می‌توانند در مورد اشتباهات خود مزاح کنند و در عین حال پیشرفت را جدی بگیرند. **توانایی حفظ اشتیاق مسری است** - و برعکس آن نیز مسری است.



نقش والدین در حفظ شور و شوق

والدین محترم، واکنش شما به شکست‌های شمشیربازتان می‌تواند بزرگ‌ترین عامل در شکل‌گیری این تعریف چرچیل‌گونه از موفقیت در او باشد.

من والدین خوش‌نیتی را دیده‌ام که سهواً شور و شوق فرزندشان را پس از شکست از طریق موارد زیر خاموش می‌کنند:

- تحلیل بیش از حد باخت در مسیر برگشت به خانه
- پیشنهاد تنظیمات تاکتیکی خیلی زود پس از یک شکست عاطفی
- تمرکز انحصاری بر نتیجه به جای فرآیند
- مقایسه نتایج با نتایج هم‌تیمی‌ها یا رقبای
- ابراز ناامیدی، هرچند نامحسوس، به شیوه‌ای که کودکان به طور دقیق آن را حس کنند

در عوض، اقدامات زیر مؤثرترین عملکردهایی هستند که والدین می‌توانند بکار برند:

- ✓ بدون تلاش برای «اصلاح» فوری این احساس، فضایی برای ناامیدی طبیعی ایجاد کنید.
- ✓ به جای ارائه راه‌حل، سؤال پرسید، بعنوان مثال: به جای عبارت "باید این کار را می‌کردی!" این سؤال را پرسید: "چه چیزی یاد گرفتی؟" یا حتی بهتر از آن، هیچ سؤالی نپرسید، بلکه چیزی شبیه به این بگویید: "مطمئنم که تمام تلاشت را کردی و اگر چیزی آنطور که انتظار داشتی پیش نرفت، به تو اعتماد دارم که می‌توانی روی آن کار کنی!"
- ✓ داستان‌هایی از شکست‌ها و بهبودی‌های خودتان و خودشان، از جمله از سایر حوزه‌های زندگی، را به اشتراک بگذارید.
- ✓ عشق و تأیید خود را به صراحت از نتایج رقابتی جدا کنید.
- ✓ پشتکار و اشتیاق در زندگی خودشان را الگوسازی کنید.

این به معنای جشن گرفتن مصنوعی باخت‌ها یا تظاهر به عدم وجود ناامیدی نیست. بلکه به این معنی است که به شمشیرباز خود نشان دهید که شور و شوق می‌تواند با ناامیدی همزیستی داشته باشد - که یکی لزوماً دیگری را از بین نمی‌برد. اما ناامیدی نیز می‌تواند متفاوت باشد - به این دو عبارت فکر کنید: "من از اینکه چقدر بد شمشیربازی کردم ناامید هستم!" و "مطمئنم که از نتیجه‌ات ناامید هستی، من هم این را حس می‌کنم و برای تو هم ناراحت‌م، اما می‌دانم که برای پیروزی تلاش کردی و مطمئنم که از آن درس خواهی گرفت." آیا این دو عبارت باهم متفاوت نیستند.



مسئولیت مربی

به عنوان مربی، ما باید نقش خود را در تقویت یا تضعیف این تعریف چرچیل از موفقیت جدی بگیریم. ما این کار را با انجام موارد زیر انجام می‌دهیم:

- ✓ به همان اندازه که پیروزی‌ها را با صدای بلند جشن می‌گیریم، از تاب‌آوری هم تجلیل کنیم.
- ✓ به اشتراک گذاشتن داستان‌های شکست و پشتکار خودمان.
- ✓ ایجاد محیط‌های آموزشی که در آن‌ها ریسک‌پذیری و شکست عادی می‌شوند.
- ✓ کمک به شمشیربازان برای درک زمینه‌های شکست در منحنی‌های رشدی طولانی‌تر.

✓ اشتیاق خودمان به روند کار، به ویژه هنگامی که نتایج ناامیدکننده هستند.

از همه مهم‌تر، ما باید در برابر وسوسهٔ سنجش موفقیت خودمان صرفاً با دستاوردهای رقابتی شمشیربازانمان مقاومت کنیم. مربی‌ای که پس از باخت‌های شمشیربازش ناامید می‌شود، ناخواسته به بازیکنان خود می‌آموزد که شور و شوق وابسته به نتایج، تنها نوع شور و شوق موجود است.

موفقیت نهایی شمشیربازی

اگر تعریف چرچیل را بپذیریم، موفقیت در شمشیربازی به معنای جمع‌آوری پیروزی نیست - بلکه به معنای **پرورش شور و اشتیاقی** است که حتی پس از شکست نیز ادامه می‌یابد. یعنی اینکه شمشیربازی که در دور اول بازی‌های حذفی می‌بازد روز بعد کاملاً آمادهٔ کار باشد. یعنی اینکه شمشیربازی که امسال برای عضویت در تیم استان نمی‌تواند انتخاب شود اما بلافاصله شروع به آماده کردن خود برای فصل آینده می‌کند. یعنی اینکه شمشیربازی که هرگز به رویاهای رقابتی خود نمی‌رسد اما عشقی مادام‌العمر به این ورزش پیدا می‌کند که او را برای دهه‌ها غنی می‌کند.

چنین شمشیربازانی ممکن است همیشه مدال آور نباشند، اما چیزی ارزشمندتر را تجربه می‌کنند: و آن این آگاهی است که **شور و شوق و عزم آنها نمی‌تواند توسط شرایط بیرونی شکسته شود**. آنها نوعی تاب‌آوری را در خود پرورش می‌دهند که بسیار فراتر از مسابقات، در حرفهٔ شغلی آینده، روابط و چالش‌های زندگی به آنها کمک می‌کند، جایی که دقیقاً همین ویژگی - پشتکار در شکست - بخش زیادی از دستاوردهای ما را تعیین می‌کند.



آیا موفقیت ارزشمندتر از این وجود دارد که بتوانیم به آن امیدوار باشیم؟

دفعهٔ بعد که شما یا شمشیربازتان با نتیجهٔ ناامیدکننده‌ای روبرو شدید، سخنان چرچیل را به یاد داشته باشید. موفقیت به معنای اجتناب از شکست‌ها نیست - بلکه به معنای حفظ شور و اشتیاق شما در حین عبور از آنهاست، یک ضربه، یک مسابقه، یا یک تورنمنت.

زیرا در شمشیربازی، مانند زندگی، تنها شکست واقعی این است که اجازه دهید شکست‌های موقت، اشتیاق شما را برای ادامهٔ مسیر به طور دائم کاهش دهند.

Igor Chirashnya