

زمان یک منبع محدود است

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۵/۵/۲۴

ما باید قدردان وقتمان باشیم که آن تنها چیزی است که هرگز به وفور نخواهید داشت. شما می‌توانید پول داشته باشید و با گذشت زمان می‌توانید از آن سود کسب کنید، آن را چند برابر کنید، سرمایه‌گذاری کنید. اما زمان ابزاری است کاملاً محدود و با هر لحظه که می‌گذرد، صرف نظر از ویژگی‌های دیگر جهان، کمتر از قبل از آن برخوردار می‌شویم.



پس چرا باید آن را هدر دهیم؟

و منظورم این نیست که شما باید به این فکر کنید که چگونه هر ثانیه از زندگی خود را بهینه کنید. این کار هم منطقی نیست و هم غیرممکن است. هیچ کس اینگونه زندگی نمی‌کند و هیچ کس نباید سعی کند اینگونه عمل کند.

اما منظورم این است: اگر از قبل برای چیزی وقت گذاشته‌اید، چرا باید آن زمان را بدون حداکثر بهره‌گیری از آن فعالیت تلف کنید؟ در دنیای حرفه‌ای ما، این چیز می‌تواند یک کلاس **درس انفرادی** بیست دقیقه‌ای، یا دو ساعت کلاس گروهی، یا **یک روز کامل در یک مسابقه** باشد. شما تصمیم گرفتید که آنجا باشید. والدینتان تصمیم گرفتند که شما را به آنجا بیاورند. چه بخواهید چه نخواهید، زمان در حال سپری شدن است. ساعت زمان به این دلیل که شما تمرکز ندارید یا از روی عادت کار می‌کنید، متوقف نمی‌شود.

به این فکر کنید که آن جلسه اختصاصی بیست دقیقه‌ای واقعاً چقدر هزینه دارد. نه به تومان، هرچند به تومان هم هزینه دارد. بیست دقیقه از زندگی شما و بیست دقیقه از زندگی مربی‌تان هزینه می‌شود. آن دقایق به محض اینکه بگذرند، برای همیشه رفته‌اند. اگر با بی‌حوصلگی به جلسه بیايید و لازم باشد نیمی از آن را فقط برای **گرم کردن** صرف کنید، اگر **بدون قصد قبلی** به جلسه بیايید و سعی نکنید نتیجه کار خود را به حداکثر برسانید، چیزی را دور انداخته‌اید که هرگز نمی‌توانید آن را برگردانید.

همین امر در مورد یک کلاس گروهی دو ساعته نیز صادق است. دو ساعت چیز کمی نیست. اگر در کلاس حاضر شوید اما ذهن خود را جای دیگری بگذارید، شما جلسه را کاملاً هدر داده‌اید. شما، چه متوجه باشید چه نباشید، انتخاب کرده‌اید که با یک منبع غیرقابل جایگزین طوری رفتار کنید که انگار یکبار مصرف است. و قسمت عجیب ماجرا این است که شمشیربازی که با تمام وجود از آن دو ساعت استفاده می‌کند، از کسی که از زیر بار تمرین شانه خالی می‌کند، خسته‌تر بیرون نمی‌آید. او هوشیارتر از جلسه بیرون می‌آید. تلاش به شیوه‌هایی نتیجه می‌دهد که عدم فعالیت هرگز چنین نمی‌کند.

در مسابقات این مسئله بیشتر نمایان است. یک روز کامل در یک مسابقه، یکی از متمرکزترین فرصت‌های یادگیری در ورزش ماست. **هر مسابقه یک آزمایشگاه است.** هر ضربه‌ای که به شما زده می‌شود، کلی اطلاعات دارد. هر لحظه بین هر ضربه، فرصتی برای مشاهده، تجزیه و تحلیل و آماده شدن است. با این حال، من شمشیربازانی را می‌بینم که روزهای مسابقات را به عنوان چیزی برای زنده ماندن در نظر می‌گیرند، نه چیزی برای بهره برداری. آنها در گوشه‌ای بین بازی‌های پول و حذفی با تلفن خود سر و کله می‌زنند. آنها همان اشتباهات را دوباره تکرار می‌کنند بدون اینکه از آنها درس بگیرند. آنها دلایل بی‌شماری را برای یک ضربه از دست رفته، یک قضاوت ناعادلانه، تشویق نامتعادل، تجهیزات خراب، بازیافت می‌کنند. آنها نه از تلاش، بلکه از تخلیه عاطفی ناشی از اهمیت دادن به نتایج بدون توجه به فرآیندی که آنها را تولید می‌کند، خسته می‌شوند.



هیچ کدام از این‌ها به معنای ماشینی بودن نیست. من از کسی نمی‌خواهم که از اولین ضربه گرم کردن تا آخرین لحظه با شدت رباتیک مانند بازی کند. چیزی که می‌خواهم بسیار ساده‌تر از این است. از شما می‌خواهم که **در زمانی که از قبل اختصاص داده‌اید، در آن حضور فیزیکی کامل داشته باشید.** شما انتخاب کردید که در این میدان باشید. شما انتخاب کردید که در این ورزش باشید. خانواده‌تان انتخاب کردند که برای آن سرمایه‌گذاری کنند. کمترین کاری که می‌توانید انجام دهید، حداقل مطلق، این است که در ساعتی که در آنجا هستید، حضور فیزیکی کامل داشته باشید.

حقیقت عجیب در مورد زمان این است که احترام به آن، زندگی را کمتر خسته‌کننده می‌کند. شمشیربازی که دو ساعت کاملاً مشغول است، راضی به خانه می‌رود. زمانی که به خوبی سپری شود، در هر زمینه دیگری از زندگی، سود زیادی به همراه دارد. شمشیربازی که همان دو ساعت را به کندی می‌گذراند، با ناامیدی مبهمی به خانه می‌رود، زیرا احساس می‌کند چیزی را از دست داده است، اما نمی‌تواند نام آن را بگوید. آنچه از دست رفته، خود زمان است که بدون بازگشت صرف شده است. ضمن اینکه زمان هدر رفته شما را مجبور می‌کند به ارزش خودتان شک کنید، برعکس زمان به خوبی سپری شده.

شما هرگز تمرین امروز را پس نخواهید گرفت. شما هرگز دوباره در مسابقه امروز بازی نخواهید کرد. بنابراین صرف کردن خود وقت مهم نیست، بلکه مهم این است که آیا در ازای وقت صرف شده چیزی برای ارائه خواهید داشت یا خیر.

Igor Chirashnya