

تله‌های باید و می توانست

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۵/۷/۱۲

بازیکنی در حال رفتن به سمت پیست به والدینش می‌گوید: "من **باید** این بازی را ببرم!"

اما بیست دقیقه بعد وقتی با ماسک زیر بغل از پیست پایین می‌آید می‌گوید: "حیف، من **می توانستم** برنده شوم!"

من این دو جمله را آن‌قدر شنیده‌ام که دیگر از شمارش آن دست کشیده‌ام. زیرا بازی‌های از دست رفته همیشه با این دو جمله به پایان رسیده و می‌رسند، البته نه فقط در مسابقات رسمی!



ابتدا بیایید با کلمه "باید" شروع کنیم.

به نظر می‌رسد واژه "باید" نشان‌دهندهٔ اعتماد به نفس است و والدین شنیدن آن را خیلی دوست دارند؛ گویی از زبان کودکی جاری می‌شود که توانایی‌های خود را باور دارد. اما برخلاف تصور والدین، "باید" **به معنای اعتماد به نفس نیست**. این "باید" نوعی توقع است؛ که نوعی بدهی می‌باشد که شمشیرباز پیش از نخستین ضربه بر عهده می‌گیرد و در جریان مسابقه، باید آن را بپردازد.

شما درست همان لحظه‌ای که اوضاع طبق روال پیش نمی‌رود، می‌توانید تفاوت را احساس کنید؛ و در ایه مخصوصاً، همیشه اتفاق می‌افتد که چیزی طبق برنامه پیش نرود. حریف یک ضدحملهٔ غافلگیرکننده ای را اجرا می‌کند یا ضربه‌ای شانس و اتفاقی به مچ دستتان می‌زند. نتیجه ۲ بر ۴ به نفع حریف است. بازی هم وضعیتی کاملاً عادی دارد. شمشیربازی که ذهنش درگیر قید و بندهای ذهنی "باید" نیست، این ضربه را صرفاً به چشم "اطلاعات" می‌بیند. تا قبل از این ضربه او نمی‌دانست که حریف در ضدحمله قوی است و از عادت تکان دادن بیش‌ازحد تیغه حریف بی‌خبر بود، اما حالا که آگاه شده، شیوه کارش را اصلاح می‌کند.

اما شمشیربازی که با "باید" کار خود را آغاز می‌کند، این ضربه را به عنوان یک توهین تلقی می‌کند. ضربه ای که قرار نبود اتفاق بیفتد. و هرگز فراموش نمی‌شود. سنگینی بار آن ضربه تا ضربهٔ بعدی روی شانه‌های او می‌نشیند. هر امتیازی که او از دست می‌دهد دیگر برای او تنها یک امتیاز نیست. او یقین پیدا می‌کند که این "باید" در حال ترک خوردن است. آنگاه در حول و حوش نتیجهٔ ۵-۹، ندای، "من باید برنده شوم!" بی‌سر و صدا به "من نمی‌توانم!" تبدیل می‌شود.

از آن لحظه به بعد، او دیگر با حریف بازی نمی‌کند؛ بلکه با **سرخوردگی** خودش می‌جنگد. اما در مقابل حریف دیگر خطا نمی‌کند، چرا که هیچ چیز دقیق‌تر از سرخوردگی خود آدم به بازیکن رو در رو ضربه نمی‌زند.

به همین دلیل است که کودکانی که به "باید" معتقدند، به بچه‌های با رده‌های خیلی پایین‌تر می‌بازند. زیرا بچه‌ای که رده پایینی دارد چیزی برای از دست دادن ندارد. او هر بار تنها برای کسب یک ضربه بازی می‌کند. اما بازیکن اول ما با تابلوی امتیاز برای کسب عددی که قبل از شروع مسابقه در سرش حک شده است، کلنجر می‌رود.



حالا به آن سوی دیگر ماجرا بپردازیم: "من می‌توانستم برنده شوم!"

در ظاهر، این حرف منطقی و حتی پخته به نظر می‌رسد. او داور را مقصر نمی‌داند و قبول دارد که فرصت‌هایی داشته است. اما به حرف‌های بعدی‌اش گوش کنید: "۱۰ بر ۸ جلو بودم! من چقدر احمقم! همیشه همین کار را می‌کنم! نمی‌توانم کار بازی را تمام کنم! من نمی‌توانم در دقیقه "اولویت" خوب بازی کنم! من نمی‌توانم چپ‌دست‌ها را شکست دهم!" و همین‌طور ادامه و ادامه می‌دهد.

این کار تجزیه و تحلیل نیست؛ این کار بچه‌ای است که خودش را سرزنش می‌کند و اسمش را تحلیل می‌گذارد. والدین هم اغلب حرفش را عین واقعیت می‌پذیرند و در نتیجه، بچه مجبور می‌شود با دست‌چپ‌ها یا روی یک دقیقه "اولویت" تمرین بیشتری بکند، چون به گفته خود بازیکن مشکل از آنجا بوده است.

واژه "توانستن" درست همان مشکل "باید" را دارد، منتها از زاویه‌ای دیگر. "باید" آن بازی را با معیاری می‌سنجد که پیش از وقوع آن تعیین شده است؛ اما "توانستن" همان بازی را با همان معیار، اما پس از وقوع آن، می‌سنجد. و هیچ‌کدام خود آن بازی را تجزیه و تحلیل نمی‌کند.

سوالات مفید پس از باخت بسیار خسته‌کننده هستند. "من در نتیجه ۱۰-۸ چه کار می‌کردم که در نتیجه ۱۰-۱۰ متوقف شد؟ او چه چیزی را تغییر داد؟ وقتی او کارش را عوض شد من چه چیزی را از قلم انداختم؟ و در نهایت، برای مدیریت این موقعیت‌ها باید در تمرین هفته آینده روی چه چیزی کار کنم؟"

"می‌توانستم برنده شوم!" هیچ‌کدام از سوال‌ها را پاسخ نمی‌دهد. این جمله، پرونده را به جای یک درس آموزنده با یک احساس به پایان می‌رساند. و آن احساس بسیار دردناک است، زیرا در ذهن و قلب ما، به عنوان یک **شکست** ثبت می‌شود. کودکی که بعد از هر باخت آسیب می‌بیند، شروع به محافظت از خود در برابر باخت بعدی می‌کند، و معمولاً این روش محافظت از خود به این صورت است که با یک "باید" حتی بزرگ‌تر وارد بازی بعدی می‌شود. و این حلقه به خودی خود خودش را تغذیه می‌کند.

این دو واژه وجه اشتراک دیگری هم دارند که معمولاً از دید افراد پنهان می‌ماند: اینکه **هر دوی آنها بر پایه اطلاعات قدیمی بنا شده‌اند.**

"من باید برنده شوم!" به آخرین بازی بر می‌گردد: "من او را در اردیبهشت ماه در مسابقات آزاد شکست دادم. او رده پایین‌تری دارد بچه‌های ما معمولاً به خوبی با او بازی می‌کنند." شاید همه این حرف‌ها درست باشد. اما اردیبهشت شش ماه پیش بود و در رده‌های زیر سیزده و زیر پانزده، شش ماه برای خودش یک عمر است. او چندین سانتی متر بزرگ‌تر شد. او اکنون یاد گرفته است که چگونه دفاع کند. و تو هم تغییر کرده‌ای شاید بهتر از ماه اردیبهشت باشی، شاید از جدولی صعود کرده‌ای که انرژی شما را کاملاً تخلیه کرده است، و شاید

آزمون تحصیلی آینده شما اضطراب زیادی برای تان ایجاد کرده باشد. بنابراین "باید" برای شما دردی را دوا نمی کند. تصویری که قبل از مسابقه برای شما رقم زده شده است، از روی داده‌هایی که قبلاً منقضى شده اند، بنا شده است.

عبارت "می‌توانستم برنده شوم!" دقیقاً همین کار را به شکلی معکوس می‌تواند انجام دهد. این جمله، بازی بازیکنی که در برابر استاده است را با تصویر او که پیش از مبارزه در ذهن داشته‌ای، مقایسه می‌کند: "او آن قدرها هم خوب نیست! می‌توانستم شکستش دهم!" شاید هم واقعاً آن قدر خوب باشد. شاید سطحش بالاتر از قبل و فراتر از تصور شما باشد. این نتیجه‌گیری بهانه‌ای برای توجیه نیست؛ بلکه اطلاعات بسیار ارزشمندی را در آن روز به به شما می‌دهد.



در ایه این مسئله بیشتر از سلاح‌های دیگر بروز می‌کند. در این سلاح **قانون حق تقدم** وجود ندارد، تمام بدن هدف است، و ضربه کدوبل برای هر دو شمشیرباز امتیاز می‌آورد، بنابراین بازیکنی که امتیاز بیشتری دارد می‌تواند با ضربه‌های دوبل خیلی راحت خود را به امتیاز ۱۵ برساند، حتی با مهارت کمتر. آنچه حریف در راند اول به شما نشان می‌دهد، اطلاعات هوشمندانه بی‌نظیری است، و شمشیربازی که امروز دست حریف روی پیست را به خوبی بخواند، می‌تواند نسخه فصل گذشته او را شکست دهد.

خب، پس در عوض چه باید بکنیم؟

پیش از بازی، فکر "باید برنده شوم!" را کنار بگذاریم و آن را با یک برنامه جایگزین کنیم. این برنامه که شامل یک یا دو حرکت مشخص بر اساس دانسته‌هایمان می‌باشد، باید همراه با هوشیاری نسبت به آنچه هنوز از حریف نمی‌دانیم، و آمادگی کامل برای تشخیص اطلاعات تازه، جذب آن‌ها، و سازگاری آنها با شرایط موجود، اعمال کنیم.

پس از پایان بازی، جمله "می‌توانستم برنده شوم!" را کنار بگذارید و آن را با "آنچه واقعاً رخ داده است!" جایگزین کنید. اولویت باید با واقعیت باشد. البته جا برای بروز احساسات هم هست؛ زیرا آن‌ها واقعی‌اند و شکست هم طبیعتاً تلخ و دردناک است. ده دقیقه به خودتان فرصت دهید. آنگاه با مربی‌تان بنشینید و بررسی کنید که در آن میدان مسابقه واقعاً چه اتفاقی افتاد.

چنانچه با این ذهنیت به میدان مبارزه بروید؛ چه ببرید و چه ببازید، چیزی بسیار ارزشمند به دست خواهید آورد، حتی اگر دستگاه آپاره نظر دیگری داشته باشد.

اکنون یک صحبتی با شما پدر و مادرها دارم، زیرا اغلب اوقات این شما هستید که این واژه‌ها را در ذهن کودک تان می‌کارید: "تو باید این بچه را بزنی، دفعه قبل او را شکست دادی!" و این مطالب را با عشق واقعی و به هدف ایجاد اعتماد به نفس به شمشیرباز خود می‌گویید. و وقتی بعد از مسابقه به فرزند خود می‌گویید: "می‌توانستی این بازی را ببری!"، آن را به هدف آرام کردن او می‌گویید. اما چنین عباراتی بیشتر از اینکه کمک کنند به او آسیب می‌رسانند. و هر دو دقیقاً به یک شکل روی ذهن بچه فرود می‌آیند.



توصیه من این است که از تحلیل مسابقه پس از پایان آن خودداری کنید و این کار را به مربی بسپارید. اگر به هیچ وجه نمی‌توانید جلوی خودتان را بگیرید، سؤال متفاوتی بپرسید؛ مثلاً: "چه چیزی جدیدی در مورد حریف متوجه شدی؟؛ چه تغییری در کارش ایجاد کرده بود؟" یا خیلی ساده به فرزندتان بگویید که از مسابقه فیلم گرفته‌اید و او می‌تواند بعداً آن را همراه با مربی‌اش بررسی کند.

واژه‌های "باید" و "می‌توانست" هر دو به مبارزه‌ای اشاره دارند که تنها در ذهن شمشیرباز وجود دارد.

تنها مبارزه‌ای که اهمیت دارد، همان مبارزه روی پیست است. بنابراین دقیقاً به همان بچسبید و بازی کنید.

Igor Chirashnya