فروپاشی ذهنی:

وقتی ذهن یک ورزشکار جوان، پیش از بدنش از کار می‌افتد

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۵/۸/۱۹

بیشتر کودکانی که عاشق یک ورزش می شوند، همچنان شیفتهٔ آن می‌مانند. اما پدر و مادرهایی که فرزندش در سطح رقابتی ورزش می‌کند، گاهی شاهد نوع دیگری از کودک خود هستند؛ کودکی که قبلاً با اشتیاق و دوان‌دوان وارد باشگاه می‌شد، اما حالا طوری قدم به داخل می‌گذارد که انگار کسی او را به زور وادار به آمدن کرده است. در ورزش شمشیربازی، این همان کودکی است که قبلاً التماس می‌کرد تا بطور مرتب بازی کند، اما حالا در روز بازی آزاد باشگاه، روی نیمکت می‌نشیند و مشغول گوشی خود می‌شود.



نخستین واکنش ما به عنوان والدین، یافتن یک توضیح برای این ماجراست؛ و دلایل فراوانی را هم می توان برای وضعیت این کودکان پیدا کرد: دلیل اول، این است که آنها خسته هستند، زیرا ممکن است حجم تکالیف مدرسه‌شان در این ترم سنگین شده است. اما آن توضیحی که والدین بیش از همه دوست دارند: "شرایط سنی آنهاست".

گاهی اوقات قضیه دقیقاً همین است. اما پس از گذشت یک ماه گاهی آن می تواند آغازِ یک فروپاشی روانی بشود؛ و اگر آن شروع را نادیده بگیریم، اغلب دیگر نمی توان آن را بعداً اصلاح کرد.

هرکسی که به اندازه کافی در شمشیربازی بوده است، به عنوان یک مربی، یک ورزشکار یا حتی یک والد، سهم خود را از دیدن بچه های با استعداد و سخت کوشی را برداشت کرده است، که دقیقاً زمانی که در بهترین فرم فیزیکی و تکنیکی زندگی خود بوده اند، اما از نظر روحی شکست خورده اند.

ما متاسفانه به اندازهٔ کافی در مورد این موضوع نمی‌پردازیم، و با آن بصورت یک تابو برخورد می کنیم. زیرا آن برای کار مربیان خوب نیست، و از آنجایی که برای والدینی که فرزندانشان این را تجربه کرده‌اند ناراحت‌کننده بوده است، والدین ورزشکاران فعلی، امیدوارند که این امر هرگز برای فرزندشان اتفاق نیفتد. بنابراین در عوض، ما در مورد مدال‌ها صحبت می‌کنیم، باخت‌ها و تصمیمات تاکتیکی بد را تجزیه و تحلیل می‌کنیم، حتی در مورد اینکه یک کودک چگونه از نظر ذهنی وارد بازی می شود بحث می‌کنیم. اما فروپاشی ذهنی چیزی است که والدین پس از کناره‌گیری کودک در مورد آن مطالبی را زمزمه می‌کنند، و گاهی زمانی که کودک از درس انفرادی فرار می کند.

متأسفانه کمک به ورزشکارانی که دچار فرسودگی ذهنی می شوند و ورزش خود را کنار گذاشته‌اند خیلی دیر است، اما امیدوارم این مطلب برای والدینی که فرزندشان در آستانهٔ رسیدن به چنین وضعیتی قرار دارد، مفید باشد.

هر ورزشکاری تورنمنت‌های بد، هفته های بد، ماه‌های بد و گاهی اوقات کل فصل را کاملاً خراب می‌کند. در شمشیربازی، صرف نظر از سطح بازی شما، همیشه تعداد باخت های تان بیشتر از بُردها هست و در نتیجه گاهی نوسانات احساسی نیز همراه با آن می شود. البته هیچ کس با آرزوی باخت وارد مسابقه نمی شود، حتی وقتی بازیکن می‌داند که حریف های آن مسابقه بسیار قوی‌تر (حداقل روی کاغذ) خواهند بود. شما هرگز نمی‌شنوید که کسی بگوید: " امروز قصد دارم در همهٔ بازی های خودم ببازم!". با این حال، باخت بخشی از زندگی روزمرهٔ هر شمشیرباز است.



اما فروپاشی روانی چیز دیگری است. آن زمانی است که موتور درونی، که ورزشکار را حفظ می کند، انگیزه و توانایی بازیابی پس از باخت را به سادگی از دست می دهد. بازیکن تنبل نیست و از تلاش بیشتر خودداری نمی کند. او فقط نمی تواند! شما می توانید بهترین نطق تهییجی و روحیه بخش انگیزشی در جهان را به او ارائه دهید یا **کل برنامهٔ تاکتیکی را تغییر دهید**، اما هیچ چیز تغییر نمی کند، زیرا مشکل تاکتیکی، فنی یا فیزیکی نیست. بازیکن بیشتر از آنچه بتواند بار به دوش حمل می کند. او دچار **اختلال روانی** شده است.

این حالت در بازیکنان مختلف، بصورت متفاوت بروز می‌کند. برخی پیش از مسابقات دچار اضطراب می‌شوند؛ و منظورم آن هیجانِ طبیعی که به تمرکز کمک می‌کند نیست، بلکه صحبت از نوعی هراسِ واقعی است. برخی دیگر دچار بی‌تفاوتی می‌شوند و تمرینات را با نگاهی بی‌روح و خالی از احساس پشت سر می‌گذارند. گروهی دیگر بر سرِ مسائل پیش‌پاافتاده‌ای که قبلاً هرگز آزارشان نمی‌داد، ناگهان از کوره در می‌روند و بر سر داوران، مربیان، والدین و حتی خودشان فریاد می‌کشند. و برخی هم صرفاً ساکت می‌شوند؛ کودکی که پیش‌تر مدام دربارهٔ شمشیربازی حرف می‌زد، حالا دیگر حتی نامی از آن نمی‌برد.

شناسایی علت این آسیب دشوار است، زیرا آن تقریباً تنها یک منشأ ندارد؛ و معمولاً چندین فشار روی هم انباشته می‌شوند.

شمشیربازی به خودی خود طاقت‌فرسا است. کلاس‌های گروهی، درس انفرادی، آمادگی جسمانی، مسابقات در آخر بیشتر هفته‌ها، سفر، رسیدگی به تجهیزات، بررسی های ویدیویی. یک شمشیرباز رقابتی جدی اساساً علاوه بر اینکه یک دانش آموز یا یک دانشجوی تمام‌وقت است، یک شغل پاره‌وقت نیز دارد. البته این هزینهٔ رقابت های جدی است، اما یک خستگی زمینه‌ای مداوم نیز ایجاد می‌کند، و چیزهای دیگر هم به آن اضافه می‌شود.

با توجه به سیستم آموزشی ما که برای ورود به دانشگاه فشار تحصیلی بی‌رحمانه‌ای بر بچه‌ها وارد می شود: کلاس‌های زبان، آزمون‌های استاندارد، تست‌های پیش دانشگاهی، فعالیت‌های فوق برنامه‌ای که به دلیل ظاهر خوبشان انتخاب می‌شوند. ضمن اینکه برخی مدارس از ورزشکاران حمایت نمی‌کنند و این اصطکاک مداوم بین ورزش و مدرسه استرسی ایجاد می‌کند که والدین آن را دست کم می‌گیرند، زیرا آنها خودشان بطور روزانه بطور مستقیم با آنها برخورد نمی‌کنند.

و البته، موفقیت سایر بچه‌ها هم بر این فشار می‌افزاید. اینکه چه کسی نتیجهٔ بالاتری کسب کرده است، چه کسی به عضویت تیم اعزامی راه یافته، رده بندی چه کسی ارتقا پیدا کرده، چقدر طول کشیده است تا سطح بازی او بهبود بخشیده شود، و آیا در این مسیر چیزی را جا انداخته‌است یا خیر. ضمن اینکه ارتباطات موجود در شبکه‌های اجتماعی نیز اوضاع را بسیار بدتر می‌کند؛ اینکه بازیکنی در بازی های صبح در همان دور اولِ حذفی شکست می‌خورد، اما موقع خوردن ناهار می‌بیند که فرد دیگری پستی دربارهٔ پیروزی‌اش در همان مسابقات منتشر کرده است. برای نوجوانی که هنوز در پی شناخت هویت خویش است، این مقایسه هرگز متوقف نمی‌شود؛ حتی اگر آن کودک دیگر، از دوستان صمیمی‌اش هم باشد.



و بعد نوبت به ما می‌رسد، یعنی والدین. و باید به شما بگویم که **والدین، بزرگ‌ترین منبع استرس هستند**.

شنیدن این حرف از همه سخت‌تر است، و من هم از این قاعده مستثنی نیستم؛ هیچ‌کدام از والدینِ هم مستثنی نیستند. من با تجربه‌ای دشوار یاد گرفته ام که نباید در مسیر بازگشت به خانه، مسابقات را در خودرو تجزیه و تحلیل کنم و نباید پیش از آنکه بپرسم فرزندم چه احساسی دارد، دربارهٔ نتایج او سوال کنم.

این کار خیلی معصومانه شروع می‌شود. ما روی ورزش فرزندانمان سرمایه‌گذاری می‌کنیم چون عاشقشان هستیم. آنها را به تمرین می‌بریم، هزینهٔ کلاس‌ها را پرداخت می‌کنیم، برای مسابقات به آن سوی کشور مسافرت می‌کنیم. همهٔ این سرمایه‌گذاری‌ها انتظاراتی را ایجاد می‌کند که هرگز قصد ایجاد آنها را نداشتیم. به فرزندانمان می‌گوییم که هیچ قید و بندی وجود ندارد. اما آنها به هر حال این قید و بندها را حس می‌کنند.

وقتی فرزندتان پس از شکست از پیست مسابقه خارج می‌شود، به شما نگاه می‌کند. او همیشه به شما نگاه می‌کند. چه حرفی بزنید و چه نزنید، چهره‌تان به او می‌گوید که شما این نتیجه را چگونه پذیرفته‌اید. آن‌ها از همان دوران خردسالی، چهرهٔ شما را می‌خوانند.

وقتی حمایت ما به‌گونه‌ای جلوه می‌کند که گویی به نتایج وابسته است — حتی اگر هرگز آن را به زبان نیاوریم — این حمایت به «**فشار**» تبدیل می‌شود. فرزندتان احساس می‌کند که بابت کلاس‌های آموزشی، سفرهای هوایی و آخر هفته‌هایی که صرفِ این کار شده، به شما بدهکار است. از آن پس، او دیگر برای خودش شمشیر نمی‌زند، بلکه برای شما این کار را می‌کند. از همان لحظه، شمارش معکوس برای یک فروپاشی آغاز شده است.

برخی از والدین پا را فراتر می‌گذارند؛ نه از روی بدخواهی، بلکه به خاطر عشقی که در مسیری نادرست هدایت می شود. آن‌ها از کنار پیست به فرزندشان دستورالعمل می‌دهند، در مسیر بازگشت به خانه تک‌تک بازی ها را تحلیل می‌کنند، فرزندشان را با دیگر بچه‌های باشگاه

مقایسه می‌کنند و شمشیربازی را به موضوع اصلی تمام وعده‌های غذایی خانوادگی تبدیل می‌کنند. کودک هیچ پناهگاهی ندارد؛ در ذهنش گوشه‌ای باقی نمانده که تحت‌تأثیر این ورزش — و احساسات شما نسبت به آن — قرار نگرفته باشد.



من کتاب **آندره آغاسی** را به همهٔ والدین شمشیربازی که به صحبت های من گوش می دهند توصیه می کنم. او هشت عنوان گرند اسلم کرده است، اما از بیشتر آنها متنفر بود، تا حد زیادی به دلیل اینکه در کودکی چگونه تحت فشار قرار می گرفت. این کتاب باعث می‌شود شما به‌عنوان یک والد ورزشکار از خود تعدادی سؤال ناراحت‌کننده بپرسید، که هیچ پاسخ آسانی برای آنها وجود ندارد.

پدر آغاسی هرگز کوتاه نمی‌آمد، البته بیشتر ما اصلاً شبیه او نیستیم. اما برای آسیب رساندن، لازم نیست حتماً مثل او باشیم. یک کودک برای اینکه از پا درآید، نیازی به وجود یک آدم مستبد در خانه ندارد؛ گاهی حضورِ یک والدِ دلسوز و پیگیر که بیش از حد روی فرزندش سرمایه‌گذاری عاطفی کرده است، کافی می باشد.

خبر خوب این است که فروپاشی روانی تقریباً هرگز بدون هشدار قبلی رخ نمی‌دهد. کودکان مدت‌ها پیش از آنکه کاملاً از پا بیفتند، نشانه‌هایی از خود بروز می‌دهند. ما بسیاری از این نشانه‌ها را هر هفته می‌بینیم — در خودرو، سر میز شام، یا در باشگاه — اما همیشه نمی‌دانیم چگونه آن‌ها را تفسیر کنیم.

در بخش دوم این مقاله، به این علائم اولیه خواهم پرداخت و توضیح خواهم داد که شما به عنوان والدین، هنگام مشاهدهٔ این علامت ها چه کاری می‌توانید انجام دهید. همچنین دربارهٔ لحظه‌ای صحبت خواهم کرد که بیش از هر چیز مرا نگران می‌کند: زمانی که **تمرینِ بیشتر دیگر هیچ مشکلی را حل نمی‌کند**.

Igor Chirashnya