

کنترل ذهن = کنترل بازی

الیزابت آثانا

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۷/۱۱/۶)

اغلب اوقات در حین شمشیربازی، وضعیت بدی رخ می دهد و ورزشکار بر اساس احساس اولیه خود در مورد وضعیت، پاسخ و واکنش نشان می دهد. این واکنش زیربنای نحوه برخورد شمشیرباز با آن وضعیت است. گاهی اوقات احساسات او می تواند تاثیر خوبی داشته باشد، و حتی می تواند بر سایر بخش های بازی تاثیر بگذارند. گاهی اوقات بازیکن فراموش می کند که او دارای تفکر مستقل و اراده آزاد است، و بجای گرفتن تصمیم منطقی در حد توان، بدون اختیار درگیر آنچه برای او اتفاق می افتد، می شود.

چیزهای زیادی وجود دارد که ما نمی توانیم در این دنیا کنترل کنیم، اما تنها چیزی که می توانیم کنترل کنیم خودمان است. به عنوان شمشیرباز، ما می دانیم که هیچ کس امتیاز بی خودی به ما نمی دهد، و ما خودمان باید آنها را بگیریم. همین مفهوم در مورد شرایط دشوار و چالش برانگیز نیز صدق می کند. اگر ما به چیزی برخورد کنیم که نمی توانیم کنترل کنیم (از قبیل شکستن شمشیر)، باید به طور منطقی برای حل این مشکل فکر کنیم. واکنش های غیر منطقی می تواند چشم انداز ما را برای یافتن یک راه حل بهتر، مشوش کند. چگونگی برخورد ما با چنین وضعیت هایی می تواند ما را پیروز یا ناکام کند.



یکی از بزرگترین اشتباهات ذهنی در شمشیربازی، تلاش برای کنترل آنچه که نمی توانید و عدم کنترل آنچه را که می توانید انجام دهید. بسیاری از شمشیربازها بصورت غیر ارادی درگیر تلاش برای رفع مواردی می شوند که کاملاً هیچ کنترلی روی آنها ندارند. آنچه آنها نمی فهمند این است که آنها می توانند انرژی خود را برای حل مشکل خود با تمرکز بر آنچه می توانند کنترل کنند، هدایت کنند.

آیا من می توانم این را کنترل کنم؟

از خودتان بپرسید که آیا می توانید درباره وضعیت موجود چیزی را کنترل کنید. در حالی که چیزهای زیادی وجود دارد که ما کاملاً نمی توانیم کنترل کنیم، چیزهای زیاد دیگری وجود دارد که می توانیم کنترل کنیم، حتی در یک وضعیت به ظاهر غیر قابل کنترل. مطمئناً، شما نمی توانید شکستن شمشیر مورد علاقه خود را کنترل کنید، اما شما می توانید شمشیرهای یدکی سالم زیادی داشته باشید که بتوانید از آنها استفاده کنید. شما نمی توانید قضاوت داور را کنترل کنید، اما می توانید حرکت های خود را برای ضربه بعدی تغییر دهید.

آیا این یک وضعیت دائمی است یا موقت؟

از قدیم گفته اند که "هیچ چیز برای همیشه ادامه پیدا نمی کند!". اگر چه هر اتفاق بدی ممکن است خیلی سنگین احساس شود، اما در واقع احتمالاً این گونه نیست. فرض کنیم شما به شدت مصدوم شده اید و احساس شکست می کنید. شما با خودتان فکر می کنید، "من هرگز نخواهم توانست دوباره مانند قبل شمشیربازی کنم!" حقیقت این است که، با کار سخت و عزم و اراده، ممکن است بتوانید حتی بهتر از قبل بازی کنید (البته بعد از اینکه شفا یافتید).



همه چیز به چشم انداز شما بستگی دارد.

اگر شما چیزی را خراب کرده اید یا به هم ریخته اید، به این معنا نیست که شما **همه چیز زندگی** (و یا شمشیربازی) خود را خراب کرده اید. شکست یک فرصت یادگیری است، بنابراین این اصل را همیشه در چشم انداز خود قرار دهید. دفاع شما از این اصل به مقداری کار بیشتر نیاز داشت، اما تهاجم شما ممکن است عواقب بدی داشته باشد.

جدول چشم انداز زیر را بررسی کنید. آیا فکر می کنید وضعیت شما تحت کنترل است یا اینکه سرنوشت شما در جهان شمشیربازی نابود شده است؟ وقتی چیزهای بدی اتفاق می افتد، آیا آنها همیشه تکرار خواهند شد یا اینکه تنها همین یک بار است؟ بنابراین فراموش نکنید که **با کنترل ذهن خود، می توانید بازی خود را کنترل کنید!**

جدول چشم انداز

کمیت	زمان	
تنها همین وضعیت بد است.	موقت	تحت کنترل
"این بازی بد بود، اما در بازی بعد من از نو شروع می کنم!"	"اولین بازی خودمو در پول باختم، اما چهار بازی دیگر هم دارم!"	
همه چیز همیشه بد است.	دائمی	خارج از کنترل
"به نظر می رسه که همه بازی هام این جوریه. من نمی دونم چیکار کنم!"	"من مثل همیشه اولین بازی پول خودمو باختم!"	