

پنج تصمیم موثر برای سال جدید

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۷/۱۲/۲۵)

ما معمولا در هر سال جدیدی تصمیم هایی می گیریم که احتمالا تعداد کمی از آنها همیشه به مرحله اجرا در می آیند. بله، این کاملا درست است؟ ما همه این گونه لیست های زیبا از برنامه های زیبایی که قرار است در سال جدید به زیبایی برای کمک به بهبود زندگی / مهارت ها / روابط مان انجام دهیم، آماده می کنیم و سپس وقتی که اینها اتفاق نمی افتند، ناراحت، مایوس و نا امید می شویم. شمشیربازی، که برای بسیاری از ما بخش بزرگی از زندگی مان را تشکیل می دهد، همیشه از یک نوع سندروم تصمیم های اجرا نشده رنج می برد.

شاید این موضوع آزاد دهنده به نظر برسد!

اما می تواند این گونه نباشد! به ویژه اگر بتوانیم اهداف بد آنچه قصد اجرای آن را داریم، خوب شناسایی کنیم، این کار به ما فرصت می دهد تا اهداف واقع بینانه را در نظر بگیریم. به جای اینکه تصمیم های مسخره آمیزی برای سال نو بگیریم که نائل شدن به آن واقعا بعید است، یا از طرف دیگر هرگز آنها را انجام ندهیم، نظر شما درباره ایجاد یک برنامه متعادل چیست؟



ما با چنین برنامه ای می توانیم از خودمان جلوتر باشیم. برای شروع باید برخی از تصمیم های رایج را شناسایی کنیم که شمشیربازها سال های سال می گیرند، اما به سبب عدم اجرا و حفظ آن برنامه منجر به ناامیدی می شود.

۱. من تصمیم گرفتم هر روز تمرینات ورزشی آمادگی جنبی داشته باشم.

تمرینات آمادگی جنبی چند مهارتی فراوان، تنها به منظور کسب مهارت های مورد نظر آن ورزش به تنهایی کفایت نمی کند، و باید در جهت کمک به شمشیربازی ما متمرکز باشد. شما یک دهنده، شناگر یا یک بازیکن یوگا نیستید، شما یک شمشیرباز هستید!

یک تصمیم خوب شمشیربازی:

"من تصمیم می گیرم که بدن سازی بیشتری را به برنامه تمرینی منظم خودم اضافه کنم."

تمرینات جنبی خود را کوتاه و متمرکز کنید تا بتوانید آن را به خوبی و به طور مداوم انجام دهید. بعدها زمانی که تمرینات آمادگی جانبی بخشی از برنامه تمرینی استاندارد شما شود، افزودن عناصر جدید از تمرینات جانبی بیشتر و بیشتر، ساده تر و طبیعی تر خواهد بود.

۲. من تصمیم دارم امسال دو برابر سال گذشته در باشگاه شمشیربازی زمان صرف کنم.

اغلب ما شمشیربازها بلند پرواز هستیم و دوست داریم با کله به داخل تمرینات ورزش خودمان شیرجه برویم. ما دوست داریم سریع تر برویم، سخت تر بکوشیم، و همه چیز را یک باره انجام دهیم! اما بهتر آن است که گاهی اوقات تلنگری به خودمان بزنیم و تمرین شمشیربازی خود را به آنچه واقعا می خواهیم تغییر دهیم، اما فراموش نباید بکنیم که تغییرات فراگیر اجباری به طور کلی خوب نیستند.

یک تصمیم خوب شمشیربازی:

"من در سال جدید در دو اردو یا کلینیک آمادگی شمشیربازی شرکت خواهم کرد."



این مطلب به وضوح به تصمیم قبلی ارتباط دارد، اما کاملا قابل کنترل است. به استثنای اینکه در گذشته از مزایای آنها بهره مند شده اید، **اردو یا کلینیک** می تواند پیشرفت بزرگی در شمشیربازی شما ایجاد کند که شاید هرگز نتوانید آن را درک کنید. چیزی در این نوع برنامه های تمرینی وجود دارد که شور و شوق ما را به شمشیربازی بیشتر می کند و باعث تقویت مهارت های شمشیربازی ما می شود. آنها اغلب از شرکت در کلاس های معمولی بیشتر، می تواند برای شما بهتر باشد.

۳. من تصمیم گرفتم هر روز، و در تمام روز خوب غذا بخورم.

شما نمی توانید عادت های خود را یک شبه تغییر دهید، زیرا این باعث شکست شما خواهد شد. تغییر رژیم غذایی به عنوان یک تصمیم سال نو بزرگ ترین جوک سال می تواند باشد! انتخاب یک **رژیم غذایی کاملا سالم**، قطعاً برای یک شمشیرباز تصمیم خوبی است. با این حال، اگر شما سعی کنید این کار را در تعطیلات سال جدید انجام دهید، برای خودتان مشکل درست خواهید کرد. شما با خوردن چیزهای خاص عادت کرده اید، و اگر بخواهید آن را یک باره تغییر دهید، ذهن و بدن شما آن را نخواهند پذیرفت! البته این بدان معنا نیست که شما برای بهبود شمشیربازی خود باید از بهبود رژیم غذایی خود دست بکشید.

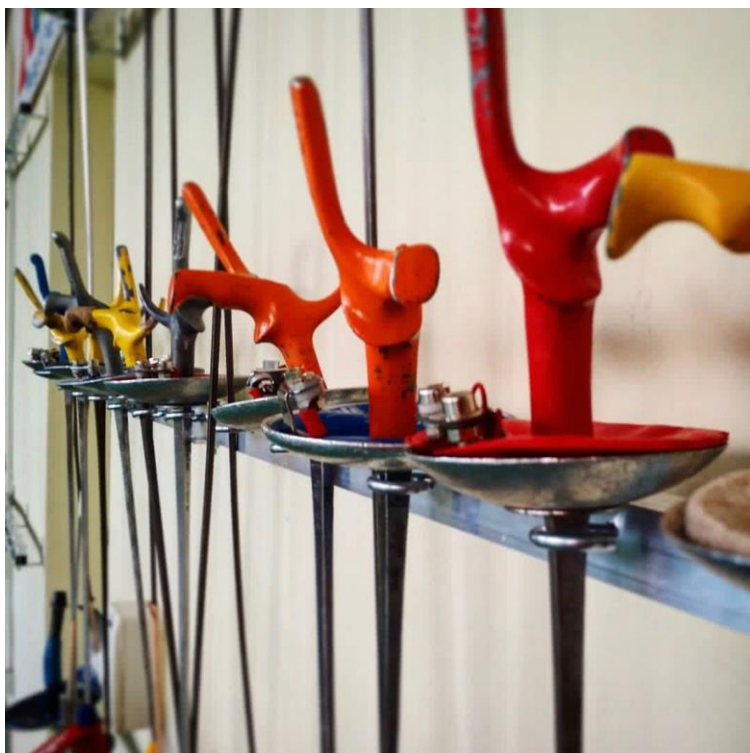
یک تصمیم خوب شمشیربازی:

"من تصمیم دارم X را از رژیم غذایی شنبه تا پنجشنبه خود حذف کنم."

X ممکن است نوشابه، صبحانه ساده، یا شیرینی باشد. اما سعی کنید این کار را یک روز در هفته انجام دهید که بتوانید آن را در حد اعتدال انجام دهید، در غیر این صورت پایدار نخواهد بود!

۴. من تصمیم دارم که شمشیرهایم همیشه آماده به کار باشند، همیشه.

آیا بی نقص بودن سلاح های شمشیربازی ما و هرگز ناقص عمل نکردن آنها امتیاز خوبی برای ما نیست؟ این باعث می شود که وزنه سنگینی از شانه های هر شمشیربازی برداشته شود، من این را خوب می دانم! هر قدر که ممکن است ما دوست داشته این گونه باشد، اما در واقعیت همیشه این طور نیست! حتی اگر شما دوباره و دوباره **سلاح خود را بررسی کنید**، اما در بعضی موارد در سال آینده، درست در جایی که ترجیح می دهید چنین اتفاقی نیافتد، از کار خواهد افتاد، و این چیزی نیست که بتوانید کنترلی رو آن داشته باشید.



یک تصمیم خوب شمشیربازی:

من تصمیم گرفتم همیشه قبل از تمرین و مسابقه سلاح های خود را بررسی کنم و آنها را سالم و آماده به کار حفظ کنم. من همچنین تصمیم دارم که همیشه **چند شمشیر یدکی** و چند سیم داخل شمشیر در ساک شمشیربازی خود نگهدارم و یک **جعبه ابزار تعمیر شمشیر** همراه خود داشته باشم.

ببینید چطور می توانید و باید این مورد را کنترل کنید؟ نحوه اجرای این تصمیم اهمیت فراوانی دارد، و به جای تمرکز صرف بر روی راه اندازی یک قطعه از کار افتاده، تمرکز خود را روی آماده شدن برای آن زمان های نامعلومی که می دانید بطور یقین بعضی از تجهیزات شما از کار خواهند افتاد، بگذارید.

۵. من تصمیم گرفتم که در هر مسابقه جایگاه بهتری داشته باشم.

مخلص کلام در اینجا این است که شما نمی توانید کنترل کاملی روی مسابقات شمشیربازی خود داشته باشید، زیرا که بر روی پیست شخص دیگری نیز وجود دارد. به سادگی می توان گفت که این یک تصمیم غیر واقعی است، و ممکن است در این مورد کاملاً شکست بخورید. اهداف دستیابی به نتیجه مانند این برای هیچ کس مفید واقع نخواهد شد. در عوض، شما باید هدفی را برای خود تعیین کنید که بر روی آنچه می توانید کنترل کنید، تمرکز داشته باشد، که هدف اصلی شما در این فرآیند است.

یک تصمیم خوب شمشیربازی:

من تصمیم دارم در هر مسابقه عملکردم را بهبود بخشم و این پیشرفت ها را دنبال کنم.

در هر بازی شمشیربازی شما می توانید از بازی قبلی خودتان بهتر بازی کنید، این واقعیت است. بنابراین ببینید چطور می توانید درباره این هدف کاری بکنید؟ بخش آخر واقعا می تواند ما را به سطح بعدی هدایت کند، زیرا یادداشت برداشتن از برنامه کاری خودتان به شما اجازه می دهد تا ببینید که واقعا در حال عمل کردن به این تصمیم هستید. این کار می تواند مانند یک **مجله شمشیربازی** برای شما مفید است!

شمشیربازان انسان های با انگیزه ای هستند که اهداف متعالی دارند. این یک چیز بسیار خوبی است! هرچند که گاهی اوقات، ما نیاز داریم کمی به خودمان استراحت بدهیم زیرا قرار نیست یک باره به کره ماه پرشی داشته باشیم.



امسال، اهداف بزرگی را در نظر بگیرید که می دانید می توانید به آنها نائل شوید، و اگر به بعضی از هدف های کوچک تان نرسیدید کمی به خودتان بخندید. همیشه به خاطر داشته باشید، همیشه، در همه برنامه های بزرگ خود باید تعادل داشته باشید. کمی خود را کش و واکش دهید، و در سال جدید واقع را باشید و خود را سرگرم کنید!

Igor Chirashnya
Academy of Fencing Masters Blog