

تمرکز و شمشیربازی!

الیزابت آثانا

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۸/۱/۱۱)

داشتن توانایی توجه دقیق به وظیفه در حال اجرا، ماهیت اصلی تمرکز است. شاید شما فکر کنید که با تلاش هایی که در تمرین و ورود به مسابقات انجام داده اید، شمشیربازی را خیلی راحت جزو اولویت های اول خود قرار داده و با تمرکز روی بازی های خود، سایر ددرسهای دنیای پیرامون تان از بین رفته است. متأسفانه، این چنین وضعیتی برای هیچ کس اتفاق نمی افتد.

با توجه به تمام وظایفی که هر روز برای ما تدارک دیده می شود، چطور می توانید از شر دنیای پیرامون خود خلاص شوید و خودتان را در پروسه ارتقاء شمشیربازی و بازی بعدی خود غوطه ور کنید؟



در کل دو نوع حواس پرتی وجود دارد: داخلی و خارجی. حواس پرتی درونی مربوط به چیزی است که در ذهن شما اتفاق می افتد، مانند تلاش برای فکر کردن در مورد چند چیز بشمار در یک زمان واحد. حواس پرتی خارجی مرتبط به اتفاقی هایی است در اطراف شما می افتد، مانند راننده ای که وارد مسیر حرکت شما می شود. هر دو این حواس پرتی ها می توانند مزاحمت بزرگی برای ما ایجاد کنند بویژه وقتی که در بازی در حال تلاش هستیم.

تمرکز یعنی توانایی توجه دقیق به وظیفه در دست اجرا است. هنگامی که اتفاق های زیادی در جریان است، تمرکز نیاز به گرفتن تصمیمات سریع و دقیق در مورد اولویت های فوری ما دارد.

در اینجا به بررسی یک مثال کلاسیک می پردازیم: شما در حال راه رفتن در راهرو هستید و به یک جعبه بزرگ برخورد می کنید که راه را مسدود کرده است. شما با خودتان فکر می کنید و به خود می گوئید، "به جعبه برخورد نکنید!". اما با اطمینان و بطور غریزی با پای خود ضربه ای به جعبه وارد می کنید. و با فریاد می گوئید: "ای جعبه احمق!" آیا این تقصیر جعبه بود؟ نه، این شما هستید که سراغ آن رفته اید، حتی اگر به خودتان توصیه کرده بودید که سراغ آن نروید. خوب پس این اتفاق چطور رخ داد؟

تعجب برانگیز اینکه، تمرکز به معنی بلوکه کردن حواس پرتی مان نیست. با یادآوری اینکه در مورد چیز خاصی فکر نکنید، در واقع شما دارید توجه خود را به آن می کشانید! به جای اینکه در مورد آنچه باید انجام دهید فکر کنید، مانند "دور زدن جعبه"، شما ناخواسته روی آن تمرکز کرده اید. بدن شما آنچه را که مغز به آن گفته بود انجام داد! و آن هم لگد زدن به جعبه است. حتی با به کار بردن کلمه "نه" در فرمان خود، هنوز نظر شما این است که آن کار را نباید انجام دهید.

همین امر در شمشیربازی نیز صدق می کند. به عنوان مثال، شما ممکن است در یک تورنمنت باشید، و داور قضاوتی را می کند که شما با آن مخالف هستید. یا شاید در تمام طول روز مشکل سلاح داشته اید. حتی اگر مرتب به خودتان گوشزد کنید که به آن فکر نکنید، این مشکل در کل آن روز در ذهن شما سنگینی می کند. در نتیجه، بازی های شما دچار مشکل می شود.



پس چگونه می توانیم به طور همزمان با این همه مشکل های متنوع کنار بیاییم، وقتی ما در حال تلاش تا توانایی های خود در یک ورزش پیچیده و رقابتی سطح بالا متکامل کنیم؟

- فقط شمشیربازی کنید.

برای انجام تمرینات و یا مسابقات هیچ چیزی از خارج از شمشیربازی با خودتان نیاورید. اگر نمی توانید بدون آوردن آن مشکل خاص به کارتان ادامه دهید، بنابراین در عمل نباید در آن جلسه تمرین یا مسابقات شرکت کنید. و بهتر است که وقت خود را عاقلانه مدیریت کنید.

- آن تنها "یک چیز" را پیدا کنید.

تلاش برای تمرکز بر چندین چیز مختلف در یک زمان می تواند تمرکز شما را پراکنده کند، و ممکن است در نهایت قادر به تمرکز بر روی هیچ چیز نباشید! به تدریج سعی کنید تمرکز خود را بر روی "یک چیز" قرار دهید. از خودتان بپرسید، "اکنون آنچه مهم تر از همه است چیست؟" صادقانه به این سوال جواب دهید: مهم ترین چیز در این لحظه چیست؟ آنگاه تمام تمرکز خود را بر روی این "یک چیز" قرار دهید.

به جای بحث با داور و پرتاب سلاح خود، می توانید بر روی حرکت های شمشیربازی خود تمرکز کنید. کلمات کلیدی خاصی (کوتاه، عبارات ویژه) در ذهن خود تکرار کنید تا این "یک چیز" را تقویت و مستحکم تر کنید.

• تمرینات تمرکز ذهن را تمرین کنید

شما می توانید تمرکز خود را با این تمرین های ساده تیزتر کنید. اگر شما با حواس پرتی های داخلی مشکل پیدا کرده اید، دو مورد اول بهترین راه حل هستند، و لی سومی برای برخورد با حواس پرتی های خارجی مناسب است.

≈ روی نفس کشیدن خود تمرکز کنید. با بیرون دادن شکم خود نفس عمیقی بکشید و با خالی کردن شکم بازدم کنید. چند نفس راحت و آهسته ای را داشته باشید و روی چرخه تنفس خود به مدت ۲ دقیقه کاملاً تمرکز کنید.

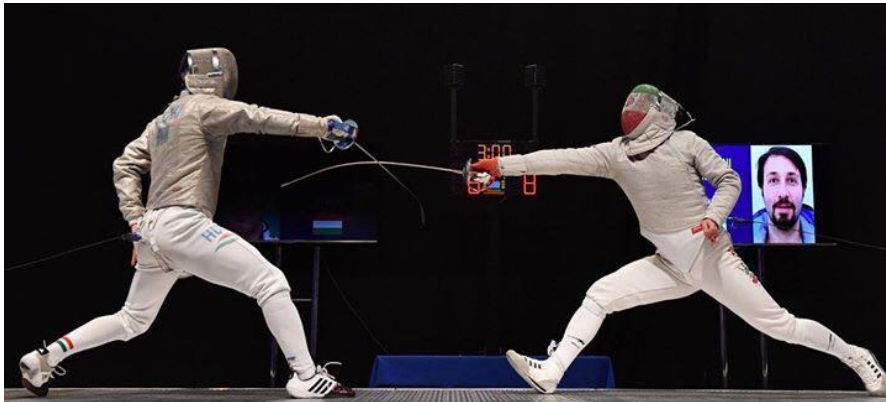
≈ تمرین مشابه دیگر، این است که بسیار بی سر و صدا و آرام بنشینید و روی ضربان قلب خود تمرکز کنید. ببینید قبل از اینکه ذهن تان منحرف شود، چه مدت می توانید به سادگی روی آن تمرکز کنید.

≈ بین دو پخش آهنگ استریو با ولوم مساوی، که در آن واحد پخش می شوند بنشینید. به طور متناوب به مدت ۱۰ ثانیه به یکی از آنها گوش دهید و سپس به آهنگ دیگر بچرخید.

• بر آنچه باید انجام دهید تمرکز کنید!

اگر از کودکی بخواهید چیزی را انجام ندهد، او برعکس این کار را انجام خواهد داد، این مطلب مورد تایید اغلب پدر و مادرها و معلمین با تجربه است. بزرگسالان نیز در این زمینه یکسانند. موارد بسیار زیادی وجود دارد که شما بیش از حد بطور ذهنی از خودتان می خواهید که انجام ندهید، و واقعا بارها و بارها به خودتان می گوئید که این کار را نکنید. در چنین وضعیتی بهتر است که این کار را بدون استفاده از کلمات منفی مانند "نه" انجام دهید، و خودتان را به انجام کارهای خاصی هدایت کنید.

یک مثال مناسب شمشیربازی: به جای اینکه بگوئید، "از ضربه زدن به خارج از هدف خودداری کن!" بگوئید، "نوکت را کنترل کن! و حواست به هدف باشد!"



توجه به تمرکز ذهنی، مهارتی است که همه ما داریم. اما هیچ کس نمی تواند بگوید که می تواند سطح بالایی از تمرکز داشته باشد. حواس پرتی به وسیله عوامل داخلی و خارجی، ما دامی که که شما مایل به کار روی آن از طریق کنترل مواردی که در کنترل شماست، قابل حل است. از طریق تمرین، شما قادر خواهید بود درجه تمرکز خود را تقویت کنید، که به نوبه خود می تواند عملکرد رقابتی شمشیربازی شما را افزایش دهد.