

ذهنیت معقول شمشیربازی

ترس از باخت یا اراده برای برد؟

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۸/۱/۲۵)



چشم انداز همه چیز ما را تشکیل می دهد.

چگونگی تفکر بازیکن در مورد شمشیربازی تاثیر عظیمی بر نحوه عملکرد وی دارد. دو شمشیرباز دارای استعداد و مهارت یکسان می توانند به طرز چشمگیری در مسابقات نتایج متفاوتی داشته باشند، و این مستقیماً به ذهنیت آنها بستگی دارد. آن نه تنها به تعداد ساعت های تمرین و نوع تجهیزات شما بستگی دارد، بلکه به همان اندازه به چگونگی تنظیم اندیشه خود در مورد مسابقه ارتباط معنی داری دارد.

در فراسوی هر بازی شمشیربازی، دو گزینه برای بازیکن وجود دارد:

- یک برد.
- یک باخت.

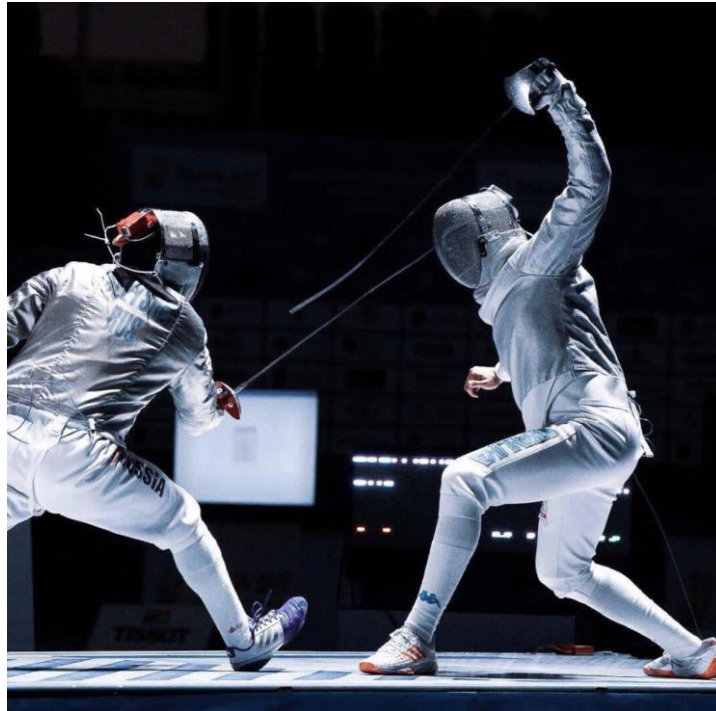
آیا شما تصمیم دارید برنده شوید و یا می ترسید ببازید؟ در حالی که به نظر می رسد که هر دوی این طرز تفکر ممکن است منجر به یک نتیجه شود، اما این کاملاً درست نیست. تاکید شما بر هر یک از آنها، حس کلی، طرز تفکر، و نحوه بازی شما را تغییر خواهد داد. تفاوت زیادی بین این دو وجود دارد! یکی از این دو ذهنیت برای کسب موفقیت خیلی عالی است، و دیگری وحشتناک است. در این راستا چالش ها و خواسته های شمشیربازی شما بسیار مهم است.

بباید در مورد هر کدام از این ذهنیت ها کمی صحبت کنیم.

ذهنیت شمشیربازی – ترس از باخت

ترس از باخت به عنوان مانعی برای موفقیت عمل می کند. هنگامی که از باختن می ترسید، شما دائماً به شمشیرباز مقابل به عنوان یک تهدید نگاه می کنید. اگر شما همیشه به عقب برگردید و گذشته را مد نظر قرار دهید، نمی توانید در جهت مثبت حرکت کنید، و بطور خنده داری به رقیب تان اجازه خواهید داد که بر شما مسلط شود.

این عادت است که به سادگی می توانید درگیر آن بشوید، به ویژه هنگامی که شما در موقعیت بالایی قرار داشته باشید. آیا تا به حال فکر کرده اید که چرا بازیکنانی که شانس برد کمتری دارند همیشه قدرت فراوانی دارد؟ این خیلی ساده است، زیرا قدرت نهفته در امید خیلی زیاد است. اما آن کسانی که رده بندی بالایی دارند، چنین سوخت الهام بخشی ندارند تا آنها را به پیش ببرد. احساس صعود از رده های پایین به بالا نمی تواند هیجان کمی داشته باشد.



آیا تا به حال بازیکنی را ندیده اید که شانس برد کمتری دارد، و در عین حالی که برنده نمی شود، چگونه به خاطر تلاش خود تشویق می شود. اما این در مورد بازیکنان سطح بالا صدق نمی کند، و اغلب باید از باخت و از دست دادن رده بالای خود تا حد زیادی شرمند شوند. ترس از شکست به بازیکنان رده بالا کمک نمی کند که قدرت و توان برنده شدن داشته باشند، بلکه توانایی تمرکز آنها را تضعیف و سلامت احساسی آنها را مختل و یا از بین می برد. نه تنها این، بلکه ترس از اشتباه، آنها را در وضعیتی بغرنج قرار می دهد.

ترس از باخت باعث:

- اضطراب
- ناتوانی در روشن فکر کردن
- مشکل بی خوابی
- نگرانی
- افکار منفی (منفی بافی)

هنگامی که شما می ترسید، واکنش های مورد نیاز برای مبارزه و برد از بین می رود. وقتی که این اتفاق می افتد، بدن شمشیرباز به صورت خودکار عکس العمل نشان می دهد. توانایی در روشن فکر کردن و پردازش اطلاعات بسیار سخت تر می شود، و بازیکن پر از احساس ناامیدی و یأس می شود. نومییدی منجر به اشتباهاتی می شود که بازیکن نباید انجام دهد. هنگامی که یک اشتباه اتفاق می افتد، چه از دست دادن یک امتیاز باشد، چه باخت در یک بازی باشد، یا یک عملکرد بد در یک راند و غیره باشد، افکار مرتبط به پیامد شروع به فلج کردن بازیکن می کند.

بازیکنانی که از شکست می ترسند، از نظرات دیگران، والدین، هم سالان، مربیان، داوران، حریف ها و هم تیمی هایشان، نگران هستند. وقتی آنها در مورد همه این افراد فکر می کنند، آیا آنها عملاً می توانند در مورد چیزی دیگری نیز فکر کنند؟! آنها دیگر توانایی فکر کردن در مورد فرم بازی، آموزش ها و یا تکنیک خود را نخواهند داشت.

آنچه شمشیربازها باید درک کنند این است که هر قدر دوره مبارزه آنها طولانی تر شود، دچار ترس از باخت در آنها آسان تر می شود. و دلیل آن این است که شما کمتر به عنوان یک بازیکن سطح پایین بلکه بیشتر به عنوان یک قهرمان موفق قلمداد می شوید، و به سبب این بار مسئولیت است که بیشتر می بازید. بنابراین شما باید یاد بگیرید که چگونه ذهنیت خود را تغییر دهید، و یا اینکه چشم انداز مثبت خود را حفظ کنید، و در عین حال شیوه بازی خود را تغییر دهید.

ذهنیت شمشیربازی – باید پیروز شوم

امیدواری چیزی است که شمشیربازی ما را هدف مند می کند. ما تصوراتی از دستاوردهایی داریم که روزی در شمشیربازی ما رخ خواهند داد، و ما آرزوهایی بزرگی داریم که اگر به اندازه کافی سخت کار کنیم روزی شاهد آنها خواهیم بود. علم نشان داده است که امید حتی می تواند سلامت جسمی و روانی را نیز ارتقا دهد. آن ضد ناامیدی است. و آن بخش از احساسات مان که به موفقیت ارتباط دارد، به وضوح به امید وابسته است.



نگاه به سمت پیروزی به شما انرژی می دهد. اگر شما امید را به **استراتژی شمشیربازی** خود اضافه کنید، حتی در صورت باخت قادر خواهید بود خودتان را جمع و جور کرده و دوباره با تمرین، خود را برای رقابت بعدی آماده کنید. شما بطور طبیعی به دنبال پیروزی هستید، و هنگامی که شما همین کار را انجام می دهید، به سادگی می توانید این معیار را از برد فعلی (حتی شکست، اگر باخته باشید) به مسابقه بعدی منتقل کنید. هنگامی که به دنبال آینده هستید، به راحتی می توانید با یک هدف مشخص شروع کنید، تا اینکه به گذشته نگاه کنید.

شمشیربازهایی که می دانند چگونه باید موفق شوند، می دانند که **شکست** بخشی از مسیر پیروزی است. این اجتناب ناپذیر است، و بنابراین نباید با ترس از آن، خود را زندانی کنید. تمایل به پیروزی بخشی از یک استراتژی وسیع تر هدف گذاری است، و هنگامی که شما برای آینده

خود اهدافی را می‌چینید، شما بازیکن شادتری خواهید بود. این جزئی از مفاهیم تفکر مثبت است. شما نباید به عواقب نامطلوبی مانند، **رنکینگ بد**، مدال‌های از دست رفته، یا عملکردهای ضعیف اتفاقی، هیچ اعتنایی داشته باشید.

خصوصیات بازیکنانی که دنبال برد هستند:

- آنالیز اشتباهات
- پیشرفت مستمر
- هدف گذاری دائمی
- تفکر رو به جلو
- رفتار آرام
- آمادگی برای تغییر با روی باز
- توانایی دریافت مشاوره یا نقد

هنگامی که برای پیروزی بازی می‌کنید، در شمشیربازی خود انعطاف پذیر هستید. برای شما مهم نیست که چطور به آنجا برسید، و شما هیچ وابستگی به نتیجه ندارید که در صورت عدم توفیق، خود را ملامت کنید.



شمشیربازی نیاز به سیالیت دارد. هر حریف و هر مسابقه متفاوت است. هیچ راهی برای دانستن اینکه حریف دقیقا چطور در برابر شما بازی خواهد کرد، وجود ندارد. هیچ راهی وجود ندارد که از پیش بدانید که چگونه باید واکنش نشان دهید. داشتن قابلیت ادامه دادن و نگاه مثبت به پایان بازی، نوآوری و انطباق را در بازی شما تامین می‌کند.

تفکر مثبت را کانالیزه کنید تا از فرسودگی شمشیربازی خود جلوگیری کنید

وقتی ما انتظار شکست را داشته باشیم، در واقع شکست را قبول کرده ایم. اما اگر در هر بازی انتظار رشد را داشته باشید، همیشه برنده می‌شوید! حتی اگر در واقع پیروز نشده باشید.

در اینجا به پنج راه برای تزریق تفکر مثبت در شمشیربازی خود می‌پردازیم تا ترس از باخت را به تمرکز بر برد تبدیل کنید.

۱. از خودتان بپرسید، "چرا من از باخت می ترسم؟"

وقتی شما از باخت در یک بازی شمشیربازی می ترسید، احتمالا در واقع از خود باخت ترس ندارید. آیا شما از ناراحت کردن مربی خود می ترسید؟ آیا شما می ترسید که روز شنبه که به مدرسه می روید چگونه به دوستان تان بگویید که نتوانستید روی سکو قرار بگیرید؟ آیا شما از این می ترسید که والدین شما مقدار زیادی پول برای شمشیربازی شما حرام کرده اند؟

در واقع شما از ترس از دست دادن چیزی یا واکنش کسی، تحریک شده اید. درک احساساتی که شما را به ترس از باخت وا می دارد، کلید تغییر تفکر خود در مورد شمشیربازی است.



۲. مشخص کنید که آیا چشم انداز کلی را می بینید.

باخت فعلی شما بر روی پیست هیچ مفهومی ندارد. واقعا ندارد. البته در تصویر گسترده تر ماجرا.

شمشیربازی همیشه، و همیشه گاهی دربرگیرنده باخت نیز هست حتی در **بالاترین سطوح**. این بخش سالم و مثبت این ورزش است، و بسیار ارزشمند است. هر شکست شما را برای پیروزی بعدی آماده می کند. هنگامی که یاد می گیرید که در لحظه باخت فراتر از ترس از آن نگاه کنید، کاملا آزاد می شوید! و دیگر احساس نمی کنید که گرفتار آن هستید.

۳. نمودار پیشرفت خود را بکشید

یکی از دلایلی عادت کردن به باختن، زندگی کردن در لحظه است، و ما همیشه نمی توانیم ببینیم که کارها چگونه پیش رفته اند. در حالی که به دیدن تصویر بزرگ تر نیاز داریم.

تنظیم نمودار **پیشرفت شمشیربازی** خود واقعا می تواند به شما کمک کند تا ببینید که پیشرفت کلی حرکت خود چگونه است. هنگامی که شما پیروزی ها را یکی پس از دیگری به دست می آورید (یا خواهید آورد)، انگیزه داخلی شما برای ادامه دادن این روند خیلی قدرتمند خواهد شد. شما بجای تمرکز بر باخت، خود را آموزش می دهید که متعلق و وابسته به برد باشید. شما همچنین گرایش های مثبت را بسیار راحت تر خواهید دید!

۴. تصمیم های خود را چک کنید

چرا می خواهید شمشیربازی کنید؟ چرا می خواهید رقابت کنید؟ با خود صادق باشید. به جای سرمایه گذاری در شمشیربازی عادت کردن به آن واقعا آسان است. هنگامی که این اتفاق می افتد، به جای حرکت به سوی **اهداف شمشیربازی** پیش رو، بیشتر به سوی ترس از دست دادن آن همه کار و زحمتی که کشیده اید، سوق داده می شوید.

هنگامی که اهداف خود را چک می کنید، اکنون قدرت آن را خواهید داشت که آنها را مجدداً تغییر دهید. آیا وقت آن فرا رسیده است که روتین روزانه خود را تغییر دهید؟ آیا اهداف شما بیش از حد بزرگ و یا به اندازه کافی بزرگ نیستند؟ شما تنها کسی هستید که مطمئن می دانید که واقعا از برنامه خود چه چیزی را می خواهید، و آزاد کردن خود از انتظارات دیگران از سفر شمشیربازی خود یک قدم مهمی در جهت حرکت به سوی آینده ای مثبت است.



۵. رابطه خود با باخت را تغییر دهید

شما بالاخره خواهید باخت.

هیچ راهی برای بردن هر بازی یا هر مسابقه وجود ندارد و هیچ راهی برای جلوگیری از دریافت ضربه هر حریف وجود ندارد. شما باید به جایی برسید که در آن هر باخت به عنوان قدمی به سوی پیروزی بعدی خود بدانید، تا اینکه آن را به یک ضربه هولناکی تبدیل کنید که سفر شمشیربازی تان را بی معنی کند. هر گونه باخت شما، چه یک ضربه باشد، یا باخت در یک مسابقه بزرگ باشد، هنوز می تواند فرصتی برای یادگیری و رشد باشد. اغلب اوقات باخت می تواند ویرانگر باشد اما به نوعی ما همیشه باید زنده بمانیم. همیشه!

همه چیز به شما بستگی دارد تا ارتباط های مورد نیاز را ایجاد کنید و پتانسیل خود را برای رشد تقویت کنید! و به جای اتخاذ یک تصمیم برانگیزاننده ترس، یک تصمیم پیش گیرانه انتخاب کنید که روی حس ترس از باخت با استفاده از راه های مثبت واکنش نشان دهد.

من می دانم که شما روی پایان کار هر دو راه تمرکز دارید، اما حال بگوئید آیا شما انرژی خود روی گزینه منفی و یا گزینه مثبت خواهید گذاشت؟ در حالی که هیچ کس دوست ندارد ببازد، اما هرگز فراموش نکنید که کسانی که در زندگی خود از باخت ترس ندارند، خود را برای موفقیت بیشتر آماده می کنند.

Igor Chirashnya
[Academy of Fencing Masters Blog](#)