

احساسات در شمشیربازی

ترجمه ی: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۷/۷/۱۳)

یکی از دلایل عشق ما به شمشیربازی بازده عاطفی آن است. اما آیا این احساسات غرورآفرینی که از طریق آموزش و رقابت به وجود می آید، به عنوان شمشیرباز باید آنها را با آغوش باز بپذیریم یا سرکوب کنیم؟ آیا احساسات در شمشیربازی به عنوان دوست تلقی می شوند یا دشمن؟

احساسات با شکوه در یک ورزش بزرگ

حالا بیایید درباره ی عواطف فوق العاده باورنکردنی که بخشی از ورزش بزرگ ما را تشکیل می دهد، بحث کنیم، زیرا چیزهایی که ما در شمشیربازی احساس می کنیم خیلی باشکوه است!

اولا، بگذارید در مورد احساساتی که خودمان در شمشیربازی داریم بطور خاص صحبت کنیم، احساسات بی نظیری که ما در ترن هوایی شمشیربازی می آزماییم. نگارش راه بسیار خوبی است که به ما کمک کند تا دقیقا آنچه برای احساسات ما در شمشیربازی اتفاق می افتد، درک کنیم. بیان این احساسات از طریق نوشتن ما را قادر می سازد تا نشان دهیم که چگونه آن می تواند عملکرد ما را بهتر یا بدتر کند.

احساسات مثبت در شمشیربازی عبارتند از:



- ≈ شادی
- ≈ وجد و لذت
- ≈ کامیابی
- ≈ شجاعت
- ≈ رهایی و آزادی
- ≈ خود انگیزی
- ≈ سرزندگی
- ≈ غافلگیری
- ≈ آرامش
- ≈ درخشش
- ≈ آسودگی
- ≈ هوشمندی
- ≈ نظم و ترتیب

اما احساسات منفی عبارتند از:



- ≈ ترس
- ≈ عذاب کشیدن
- ≈ استرس
- ≈ دلواپسی
- ≈ احساس گناه
- ≈ بدبینی
- ≈ بی تفاوتی
- ≈ عصبانیت
- ≈ حسادت
- ≈ ناراحتی

- ≈ غم و اندوه
- ≈ قطع رابطه با دیگران
- ≈ انزوا
- ≈ ناامیدی

این احساسات قابل توجه در شمشیربازی، چه مثبت و چه منفی، ما را در داخل این ترن هوایی به بالا و پایین می کشاند. بیان جزئیات واقعی رفتارهای عاطفی پیرامون ما می تواند یک تمرین مفیدی در شمشیربازی باشد. این کار بینشی به ما می دهد درباره ی اینکه این احساسات در کوتاه مدت و درازمدت بر روی عملکرد ما چه تاثیری دارد. آن به ما اجازه می دهد تا برخی از این احساسات را خنثی کنیم و تصمیمات هوشمندانه ای در مورد نحوه ی مرکب کردن آنها بگیریم.

استفاده از احساسات برای بهبود شمشیربازی خودمان

در گرماگرم لحظه های بازی که درجه ی احساسات بالا می رود، ما بر اساس احساسات خود تمایل به **تصمیم گیری های شتاب زده** داریم، چه هوشمندانه باشد و چه خلاف آن. شمشیربازی شطرنج زندگی است و ما به عنوان بازیکن باید یاد بگیریم که راه هایی تاثیرگذار بر روی احساسات روی پیست مان را درک کنیم.

وقتی عواطف و احساسات به کمک رشد ما به عنوان یک شمشیرباز می آیند، آنها دوست ما هستند. اما اگر قوه ی استدلال ما را مورد تاخت و تاز قرار دهند، دشمن ما شمرده می شوند.

آنچه ما باید انجام دهیم این است که میانه رو باشیم، یعنی بین ضمیر عاطفی و ضمیر عقلانی قرار بگیریم. این فضای میانه به عنوان "قوه ی استدلال" شناخته می شود.

در بحبوحه ی لحظه های احساسی، ما باید به ضمیر عقلانی اجازه بدهیم تا بازی ما را هدایت کند. این بدان معنا نیست که احساسات مان را به طور کامل نادیده بگیریم، بلکه در مکانی بین ذهنیت عقلانی و ذهنیت عاطفی بطور مشترک قرار بگیریم.

هنگامی که این احساسات ناشی از شکست یا **ناامیدی** می شود، می تواند برای بعضی از شمشیربازها بحران ساز بشود، و آنها را وادار خواهد کرد که این ورزش را رها کنند و از تمام سختی هایی که آنها در شمشیر بازی خود داشته اند، صرف نظر کنند. آنچه که ما در حال کار بر روی آن هستیم، یافتن تعادلی برای این احساسات قابل توجه، و اجازه دادن به آنها که ما را به نحو احسن کنترل نمایند.

برخورد با احساسات مثبت در شمشیربازی

ما فکر می کنیم که برخورد با احساسات مثبت در حین شمشیربازی از برخورد با احساسات منفی ساده تر باشد، اما آنقدر ساده هم نیست. مهم این است که ما باید این احساسات را طوری کنترل و متعادل کنیم که بتوانیم تمرکز فکری داشته باشیم. متعادل کردن ذهن عقلانی با ذهن عاطفی بعد از دادن یک امتیاز، به ما کمک می کند تا تمرکز ذهنی ما بر روی واقعیت موجود باز گردد. بدون تمرکز در لحظات سرور و شادی، ما نخواهید توانست به کارمان ادامه دهیم.

از آنجایی که تکنیک در شمشیربازی فوق العاده مهم است، جوانان به خصوص، کار سختی را پیش رو دارند، زیرا آنها با توجه به سن سخت تر می توانند عواطف خود را کنترل کنند.

چالش های موجود در احساسات مثبت عبارتند از:

- ≈ از دست دادن تمرکز
- ≈ اعتماد به نفس بیش از اندازه
- ≈ عدم توجه به تذکرات مربی
- ≈ غرور
- ≈ فراموش کردن آموزش ها

احساسات مثبت به طور کلی برای همه خوب است. "احساسات مثبت" را گوگل کنید تا پس مطالعه ی منابع فراوان موجود پی ببرید که آنها برای سلامت روان، هم بزرگسالان و هم کودکان، چقدر مهم هستند.

با این حال احساسات مثبت می تواند بر ما چیره شوند، زیرا که آنها خیلی قدرتمند هستند! ابتدا غرور بر ما غلبه می کند، سپس به دنبال آن سقوط حاصل می شود. در شمشیربازی ما باید یاد بگیریم که تمرکز و حرکت به جلو خود را ادامه دهیم حتی زمانی که احساسات مثبت ما را به جلو می راند. مهم این است، که شمشیرباز اهمیت متعادل بودن این نوع احساسات هنگامی که بر ما مستولی می شوند را، بدانند.

در آن لحظه، که در یک بازی بسیار سخت امتیاز در صفحه نمایش به نفع ما ثبت می شود، کنترل و متعادل کردن احساسات مثبت با عقلانیت عاملی است که بازیکن خوب را به یک شمشیربازی بزرگ و بلندآوازه تبدیل می کند.

اما این به تنهایی کافی نیست. احساسات مثبت می تواند به سرعت به غرور منجر شود. وقتی یک شمشیرباز فصل فوق العاده ای را پشت سر بگذارد، ممکن است به این فکر بیافتد که او بزرگ تر از آن است که به مربی یا آموزش نیاز داشته باشد. در صورتی که آموزش و مربی تنها عواملی هستند که رشد شمشیرباز را تضمین می کنند. بدون یک رژیم تمرینی فشرده، شمشیرباز هرگز نمی تواند سطح بازی خود را بهبود بخشد. مهم نیست که چه قدر احساس بزرگی می کنید، مهم نیست که بعد از پیروزی چقدر اعتماد به نفس شما بالا رفته باشد، **مربی شمشیربازی** همیشه و همیشه به عنوان راهنمای شما باقی خواهد بود.

وقتی عواطف مثبت بر ما غلبه کند، تواضع ما به خطر می افتد. ما باید به خودمان اعتماد داشته باشیم، اما اعتماد به نفس بیش از اندازه یک خطر واقعی برای ورزشکاران است. من با داشتن احساسات خوب بر روی پیست مخالف نیستم! بلکه نکته در این نیست که از ما از این احساسات خوب خلاص شویم، و اهمیت حفظ متعادل آن را در ذهن استدلالی، خوب درک کنیم.

بر خورد با احساسات منفی در شمشیربازی

فاکتور دیگری که شمشیربازها باید روی آن کار کنند، برخورد با احساسات منفی است. البته در عین حالی که این نوع احساسات چالش برانگیزتر می باشد، اما می توانند بهترین فرصت برای رشد را ارائه دهند. درست همان طور که ما از اشتباهات مان بیشتر درس یاد می گیریم تا از پیروزی های مان، ما می توانیم از **احساسات منفی** بهتر از آنچه از احساسات مثبت مان می آموزیم، بهره بگیریم.

بی تفاوتی خلاقیت ایجاد می کند

آیا تا به حال رو پیست از داخل خالی نشده اید؟ مثل اینکه همه چیز را کاملا فراموش کرده باشید و ندانید که چرا یا چه کاری را انجام می دادید؟ این لحظات بسیار ناامید کننده هستند، اما آنها می توانند خلاقیت زیادی را به ارمغان بیاورند. زمانی که ذهن ما تهی می شود و لحظات به کندی می گذرند، از آنها به عنوان یک برگ خالی استفاده کنید که می توانید روی آنها چیزی بنویسید. لحظات بی تفاوتی در شمشیربازی می تواند ما را به خلاقیت بکشاند، به شرط اینکه ما به آنها اجازه ی این کار را بدهیم. اگر در چنین لحظه هایی نمی توانید به یاد آورید که باید با اسلحه ی خود چه کار کنید؟ بگذارید بدن و خلاقیت شما این کار را به عهده بگیرند.

این گونه موقعیت ها می توانند به ما آموزش دهند تا به آموزش های مان اعتماد کنیم. رها کردن خود در یک مسابقه و بهره گرفتن از حافظه ی عضلانی غیر ارادی و غریزی خود می تواند ما را به آن نتیجه ی مطلوب است هدایت کند. یک مغز خالی می تواند یک امتیاز بسیار خوبی باشد!

حسادت ما را به کار بیشتر وادار می کند

آیا تا به حال به کسی که از شما بهتر بوده است، نباخته اید؟ آیا نسبت به بازیکن مقابل حسودی نکرده اید؟ خوب، با چنین احساساتی چه کار باید کرد؟ دو گزینه برای مقابله با حسادت وجود دارد. یکی از آنها این است که در حین تلاش برای فرار از آنها، اجازه دهیم آنها ما را تحلیل ببرند و شمشیربازی را کنار بگذاریم. گزینه ی دوم این است که به این حسادت اجازه دهیم ما را به عظمت برساند. اگر شخص دیگری بتواند مسابقات قهرمانی کشور را برود، پس شما هم می توانید! تمرین و آموزش سخت تر و دقیق تر می تواند از نتیجه های مثبت احساسات منفی حسادت باشد، اما تنها در صورتی که این اجازه را به آنها بدهیم.

احساس گناه از غرور بی مورد جلوگیری می کند

ما در بحث احساسات مثبت در مورد غرور صحبت کردیم. هیچ شمشیربازی نباید در مورد از دست دادن یک امتیاز حساس یا یک باخت احساس گناه کند. یک بار دیگر باید تکرار کنیم که ما می توانیم از این احساسات منفی برای آرام سازی غرورمان استفاده کنیم. احساس گناه حس اعتماد به نفس ما را باز می گرداند، اما به شرط اینکه آن را در آن لحظه حفظ کنیم. احساس گناه می تواند برای بازیکن ابزاری باشد که بتواند خود را جمع و جور کند و به برنامه های تکنیکی، تاکتیکی، کار پا، و غیره ادامه دهد.

دلواپسی می تواند به حل مشکلات کمک کند

از آنجایی که شمشیربازی یک ورزش رزمی است، حس اضطراب چیزی است که شمشیربازها به شدت احساس می کنند. استفاده از اضطراب، که به طور طبیعی با قدم گذاشتن روی پیست به وجود می آید، یکی از بهترین ابزارهایی است که شمشیرباز می تواند برای بهبود عملکرد خود از آن بهره بگیرد. راز ماجرا اینجاست که ضربان قلب شما در طول مسابقه خون بیشتری را به مغز و عضلات شما می رساند. و دلواپسی می تواند حلال مشکلات باشد، مشکلاتی که مغز ما را درگیر کرده است. اضطراب متعادل می تواند به شمشیرباز کمک کند تا تمرکز خود را دقیق تر کند و تصمیمات هوشمندانه تری در مورد اقدامات روی پیست به مرحله ی اجرا بگذارد.

بدبینی ما را به آمادگی بیشتر دعوت می کند

وقتی ما انتظار بدترین ها را داشته باشیم، خودمان را برای همه چیز آماده می کنیم. این بدان معنا نیست که ما همیشه باید در تاریکی زندگی کنیم، بلکه باید با واقع گرایی و به دور از غرور کار کنیم. به چالش کشیدن حس بدبینی و تمرکز بر روی تمرینات جامع شرایط می تواند شمشیربازی ما را دگرگون سازد.

غم و اندوه می تواند ما را به دیدن جزئیات ریزتر سوق دهد

هنگامی که ما در مورد یک **باخت** ناراحت هستیم، چه از دست دادن یک امتیاز باشد و چه یک بازی، هوشیاری ما تشدید پیدا می کند. در واقع آن می تواند ما را به تصمیم گیری دقیق تر و منطقی تر هدایت کند. غم و اندوه از ما می خواهد که از لاک خودمان بیرون بیاییم و روی اطلاعات دریافتی متمرکز شویم، در غیر این صورت همه چیز را از دست خواهیم داد. اجازه دادن به این مهارت هیپنوتیزم گونه که ما را طول لحظات غم و اندوه پاکسازی کند، می تواند به نتایج عالی منجر شود!

عواطف هم می توانند دوست ما باشند و هم دشمن، اما هدف غائی ما متعادل کردن آنها است

این همان چیزی است که ما دوست داریم در برنامه های کوتاه مدت و دراز مدت در مورد آن بحث شود. در طی فصل ها و سال ها حضور ما روی پیست، ایجاد توازن بین ذهن عقلانی و ذهن عاطفی به بازیکن اجازه می دهد که تسلط کامل خود را به دست آورد. یافتن تعادل، یعنی استحکام ذهنیت استدلالی و سازگاری آن در طول دوره ی شمشیربازی و فراتر از آن، می باشد.

شمشیربازی می تواند احساسات ما را اغراق آمیز کند. آن بدن ما را به گونه ای درگیر می کند که احساسات مان را در حد اعلا بروز دهیم. زمانی که ما در اختیار شمشیربازی می گذاریم، و ساعت هایی که روی پیست صرف می شود، ما را بطور قلبی به شمشیربازی متصل می کند. بدین ترتیب که شمشیر تنها همدم قابل اعتماد ما می شود، هم تیمی های مان به دوستان ما تبدیل می شوند، مربیان ما راهنمایان همیشگی ما می شوند، و رقبای ما عامل الهام بخش ما می شوند. شمشیربازی در کنار توانایی های تکنیکی، مبارزه، کار پا و نحوه ی به دست گرفتن شمشیر، مزیت های فراوان دیگری نیز دارد.

تصمیم گیری های عاطفی، چه در شمشیربازی و چه در زندگی، هرگز کار هوشمندانه ای نیست، همان طور که اتخاذ تصمیمات صرفا مبتنی بر تفکر نیز کاملا عاقلانه نیست. هنر شمشیربازی، هنر زندگی است، بنابراین فراگیری نحوه ی مهار کردن احساسات مان به طور مثبت به ما اجازه می دهد تا این توانایی را از پیست به زندگی منتقل کنیم.