

هفت روش برای جلوگیری از منفی بافی

ترجمه ی: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۷/۸/۱۷)

شمشیربازی بیشتر از آن که یک ورزش فیزیکی باشد، ورزش ذهن است. ما از همان آغاز آموزش های اولیه یاد می گیریم که ذهن خود را کنترل کنیم تا از آن طریق بتوانیم بدن مان را به طور موثر رو پیست هدایت کنیم. این همان چیزی است که مربیان شمشیربازی زیاد در مورد آن صحبت می کنند، و تنها مهارتی است که شمشیربازان نخبه به فراوانی بر روی آن تمرکز دارند.

نگه داشتن این چشم انداز مثبت برای همه شمشیربازها مهم است. اگرچه این امر در روز مسابقه اهمیت بسیاری دارد، اما در تمرین های بازیکن مهم تر است. یک دورنمای عالی تمرین، شما را بهتر می کند و به نوبه ی خود شمشیربازی تان را نیز متحول خواهد کرد!

بیشتر مان پیش زمینه ی تفکر منفی را داریم

من به تازگی یک مقاله خواندم که در آن اشاره شده بود که همه ی ما تمایل زیادی به تفکرات منفی داریم. این بدان معنی است که بسیاری از ما به راحتی دوست داریم اتفاق های بد را به خاطر بیاوریم، در حالی که صحنه های خوب و زیبای زندگی، و چیزهای که نه بد هستند و نه خوب، را به سادگی فراموش می کنیم.



این مطلب چه قدر می تواند دقیق باشد؟ در مورد این فکر کنید که مربی نسبت به فرزندتان، چه در مسابقه و چه در طول تمرین، سختگیر بوده است. ما می دانیم که این مورد برای بسیاری از ما اتفاق افتاده است، و گاهی اوقات آنچنان ما را به جوش آورده است، که آن را با همسرمان مطرح کردیم، در مورد آن فکر کردیم و درباره اش گله و شکایت کردیم. در آن لحظه ی بحرانی، شما تمام آن کارهای خوبی را که مربی شمشیربازی فرزندتان تا به حال برای او انجام داده است را فراموش می کنید. این مورد در کلیه ی ورزش ها اتفاق می افتد، و ما قطعاً آن را در شمشیربازی نیز زیاد دیده ایم!

یافتن نکات منفی، فکر کردن و تمرکز بر روی آنها طبیعی است. این تنها در مورد مربیان صدق نمی کند، بلکه برای ما، به عنوان والدین، نیز اتفاق می افتد که با بچه هایمان همین کار را انجام می دهیم. ما خیلی سریع تر از هر کس دیگر به یک امتیازی که فرزندمان با دفاع ناقصش از دست داده، اشاره می کنیم، و تمام آن ضربه های که با همان دفاع به ثمر رسانده را فراموش می کنیم.

اما شما نباید این تفکر منفی را داشته باشید! چند راه ساده و موثر وجود دارد که با آن می توانید نحوه ی برخوردتان با شمشیربازی و یا بازی فرزندتان بدون هیچگونه نگرش منفی، تغییر دهید. در اینجا به هفت شیوه برای متوقف کردن تفکر منفی می پردازیم.

۱. جنبه های مثبت عملکرد شمشیربازی تان را بیابید

همه شمشیربازان عملکرد خود را تجزیه و تحلیل می کنند. همه ی ما این کار را انجام می دهیم! مرور دوباره و دوباره ی عملکردمان بر روی پیست کار بدی نیست، البته تا زمانی که این کار با نگرش مثبت انجام شود. بطور یقین هدف شما کشف اشتباه های آن مسابقه به قصد بهبود و رفع آنهاست، اما برجسته کردن کارهای خوب خودتان در آن مسابقه به همان اندازه مهم است. سه دلیل برای این کار وجود دارد:

- حفظ ذهنیت مثبت
- تقویت نقاط قوت
- نمایش فرصت های رشد

برجسته کردن جنبه های مثبت عملکرد خود در حین تحلیل یک بازی، به شما کمک می کند تا ذهنیت مثبت خود را حفظ کنید، و شما را از فرو رفتن در افکار منفی غیر مفید دور نگه می دارد. آیا به موقع دفاع کرده اید؟ آیا سرعت شما خوب بوده است؟ آیا طرز ایستادن شما در آخرین مسابقه بهبود یافته است؟ آیا حفظ فاصله ی شما کنترل شده بود؟ آیا شما بطور منطقی از پیست استفاده کرده اید؟ آیا هنگام تغییر تاکتیک حریف، شما نیز تاکتیک خود را تغییر داده اید؟ آیا شما موفق به پیاده سازی **توصیه های مربی** خود شده اید؟ آیا موقعی که عقب افتاده بودید موفق به **کنترل احساسات** خود شده اید؟ اینها راه های خوبی برای کشف چگونگی پیشرفت بازی خود هستند.



بعد از آن همه خرابی های یک بازی، زمانی که به **تماشای ویدیوی** آن می نشینید یا صحبت با افرادی که آن را دیده اند هستید، می توانید عادت های خوب خودتان را مستحکم کنید. پس از یک مسابقه بسیار آسان است که حین بررسی جزئیات، از دیدن کارهای واقعا خوب خود چشم پوشی کنید. اگر این موارد خوب را تقویت نکنید، این احتمال وجود خواهد داشت که آنها را دوباره انجام ندهید و به فراموشی بسپارید! آنها را خوب بررسی کنید و در ذهن خود نگه دارید.

بطور کلی وقتی که ما ذهنیت مثبتی داشته باشیم، می توانیم چیزهای منفی را به مثبت تبدیل کنیم. این مورد به ویژه در مورد شمشیربازی کاملا صدق می کند، زیرا بخش عمده ی آن از بازی شطرنج ذهنی تشکیل شده است که ما در درون خودمان بازی می کنیم. ذهنیت مثبت به این معنی است که شما شاهد شانس هایی هستید که باید در آنها تغییراتی ایجاد کنید، و آنها را به عنوان فرصتی برای رشد ببینید تا اینکه صرفا به عنوان یک نقص تلقی کنید.

۲. بر کارهای کنترل شده ی خود تمرکز کنید (به خودتان بگویید: "این من هستم!")

در شمشیربازی چیزهایی وجود دارد که می **توانید آنها کنترل کنید** و چیزهایی نیز وجود دارد که نمی توانید بر آنها هیچ گونه کنترلی داشته باشید. وقتی که بازیکن بیشتر به نتیجه ی مسابقه توجه داشته باشد، تا به کیفیت بازی خود، بازی او از کنترل خارج می شود. شما در مورد

چگونگی حمله ی حریف یا نحوه ی **قضاوت داور** هیچ اختیاری ندارید. آنچه که شما می توانید کنترل کنید، گارد، تمرکز، آمادگی، سرعت، و ... خودتان است. تمرکز بر روی موارد خارج از کنترل خود بر روی پیست، نمونه ای روشن از نگرش منفی است!

بر اجرای اهداف عملکردی شمشیربازی خود دقت کنید، به ویژه مواردی که می توانید درباره ی آنها با مربی خود صحبت کنید. شمشیربازها همیشه باید در نظر داشته باشند که حتی توجه به تنها یک هدف ممکن است منجر به شکست در آن مسابقه شود. تمرکز بر روی نتیجه ی نهایی مسابقه چیزی نیست که بتواند به مثبت نگری شما کمک کند!

۳. بر روی پیست خود را بازنده نبینید

یک اصل شناخته شده با عنوان "خود را از پیش بازنده فرض کردن" وجود دارد. این بدان معناست که انتظارات شما با آنچه امکان وقوعش هست مطابقت ندارد، و در نتیجه در سراسر مسابقه احساس بدی به شما دست خواهد داد.



در اینجا به ذکر یک مثال می پردازم. شما وارد یک مسابقه می شوید با این انتظار که مدالیست خواهید شد. این هدف شماسست، و انتظار چیزی غیر از این را ندارید. شما در سرتاسر فصل جاری واقعا خوب کار کرده اید و آماده به آتش هستید. بعد از گذشت مدتی از مسابقه وسوسه ی برنده شدن به جان تان می افتد. اما ناگهان اگر شما در اولین بازی پول با برخورد با یک حریف قدرتر و با تجربه تر، ببازید، دنیا سر شما خراب خواهد شد. هنگامی که ما انتظار پیروزی را داشته باشیم، شکست برای مان بی نهایت غافلگیرکننده و در هم شکننده خواهد بود.

برای خود ذهنیت باخت را ایجاد نکنید، اما انتظارات خود را با چیزهایی که می توانید کنترل کنید، تنظیم کنید (شیوه ی شماره ۲). شما هرگز نمی توانید نتیجه بازی را کنترل کنید، زیرا که کنترل بخشی از آن به عهده ی شماسست. و حتی در آن بخش نیز کنترل کامل ندارید.

مربی و باشگاه و خودتان باید روی ایجاد یک **برنامه ی واقع بینانه برای بازی شما در هر فصل** کار کنند. این بدان معناست که یک مسیر منطقی برای پیشرفت ممکن برای شما ایجاد شود. زیرا **رسیدن به اهداف**، بخش مهمی از حفظ نگرش مثبت است.

۴. هم بازی های خود را تشویق کنید

شمشیربازی یک ورزش تیمی نیست، اما در این ورزش بازی های تیمی نیز داریم. خود باشگاه شمشیربازی از برخی جهات تیم به حساب می آید، و همبازی های شما در کلاس شمشیربازی مطمئنا هم تیمی های شما هستند که به آنها نزدیک هستید و با آنها کار می کنید.

تشویق همبازی های خود افزایش چشمگیری در مثبت نگری شما ایجاد می کند. وقتی ما احساسات خوبی نسبت به هم تیمی های خود ابراز می کنیم، به ما کمک می کند که به همه چیز اطراف مان با دید مثبت نگاه کنیم. در اینجا مهم است که در مورد کالبد شکافی روحیه ی به وجود آمده ی بعد از مسابقه فکر نکنیم. اکثر بازیکنان به طور طبیعی پس از باخت در یک بازی احساس سقوط می کنند و لی با تزریق این روحیه

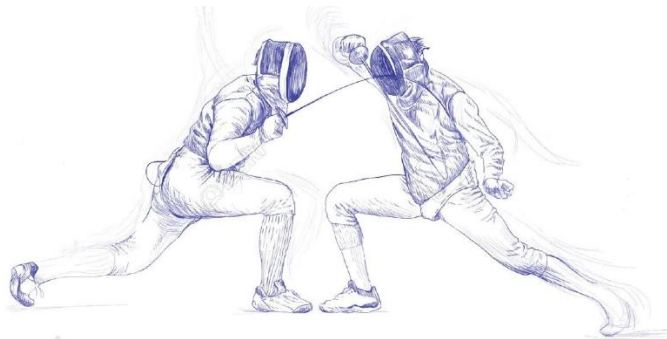
آنها تشویق می شوند که بازبینی مجددی از عملکرد خود داشته باشند. این ترند در چنین موقعیت هایی اثر بسیار مثبتی دارد! این به خصوص در مورد هم تیمی های شما صادق است. زیرا امکان ظهور منفی گرایی در طول دوران دوستی، آسان است.

آنچه شما می توانید انجام دهید این است که وجودتان برای هم تیمی های خود مثبت باشد. هنگامی که انتقادات خود را ارائه می دهید، مطمئن شوید که انتقاد شما سازنده باشد تا آنها را تشویق به ایجاد تغییرات مثبت کند. شما می خواهید بدون انتقاد برای آنها مفید واقع شوید و از آنها حمایت کنید، و در مورد بازی حال و آینده به آنها اطمینان ببخشید و آنها را تشویق کنید.

این شیوه می تواند به شما کمک کند تا ذهنیت مثبت نگری تان در مورد شمشیربازی را توسعه دهید؟ و این کار بسیار آسانی است، زیرا که اغلب اوقات، دیدن کارهای خوب دیگران آسان تر از اینکه آنها را در خودمان ببینیم. البته این تمام ماجرا نیست. هنگامی که این ارتباط مثبت را با هم تیمی های دیگر خود برقرار می کنید، خواهید دید که آنها هم به صورت متقابل با نگاه مثبت تر با شما روبرو می شوند. شمشیربازی ورزشی است فردی، اما با پشتیبانی دوستان خود می توانیم به طریق مثبت تری پیشرفت کنیم! ما خودمان تشکیل دهنده ی جامعه ی شمشیربازی که در آن زندگی می کنیم هستیم و با شیوه های تعاملی با یکدیگر آن را به پیش می بریم.

۵. به خود سخت نگیرید

شما اشتباه بزرگی روی پیست انجام داده اید؟! شما آن کارپایی که مربی تان هزارها بار با شما تمرین کرده بود را انجام نداده اید؟! شما زمان بندی حرکت خود را کاملا از بین برده اید؟! شما قبل از مسابقات خوب غذا نخورده اید، و از نظر جسمانی در وضعیت خوبی نبوده اید؟! آیا سر دو جلسه تمرین قبل از مسابقه نرفته اید؟!



آرام باشید! شما که نمی توانید همیشه کامل باشید. هر اشتباهی را که انجام داده باشید، هر کار نادرستی را کرده باشید، آن چیزی نیست که بتواند سابقه ی شمشیربازی شما را نابود کند. اشتباه خود را بپذیرید، از آن درس بگیرید و اجازه دهید زندگی مسیر طبیعی خود را طی کند. آزار دادن خود به خاطر اشتباه انجام شده، هیچ کمکی به کسی نمی کند. اشتباهات کشنده نیستند، بلکه فرصتی هستند برای یادگیری ما.

شمشیربازهای ورزیده هرگز اجازه نمی دهند که یک باخت آنها را شکست دهد! یک روز بد در یک مسابقه، چه قهرمانی کشور باشد و چه انتخابی تیم ملی، نخواهد توانست سابقه ی شمشیربازی شما را از بین ببرد. به یاد داشته باشید که هرچه بیشتر به منفی گرایی بچسبید، احتمال عملکرد بهتر شما در مسابقه ی بعدی کمتر خواهد شد.

۶. حق شناس باشید

این راهی است که روانشناسان برای غلبه بر تفکرات منفی پیشنهاد می کنند. تمرین حق شناسی شکل تفکر ما در مورد آنچه که به طور کلی در جهان می گذرد، و نه تنها در شمشیربازی، را تغییر می دهد. این نیاز به کار سخت دارد، به خصوص اگر شما غرق در افکار منفی باشید. اما هنگامی که فرآیند سپاسگزاری را در خودتان ایجاد کردید، عادت می شود و شما مجبور نخواهید بود برای کسب آن خیلی سخت کار کنید.

چگونه می توانید عادت حق شناسی را در وجود خود نهادینه کنید؟ در اینجا به چند ایده برای تغییر ذهنیت مان از طریق قدردانی می پردازیم:

- در دفترچه ی خاطرات شمشیربازی خود چیزهای خوبی بنویسید. اینها می توانند کارهای بسیار کوچک یا خیلی بزرگ باشند. هر چیزی که باشند، نوشتن آنها باعث می شود که توانایی شما در تغییر عادت های قدرشناسی را متفاوت سازد.
- بطور فعال از دیگران تشکر کنید، از مربی، از هم بازی ها، از حریف ها، از داورهای تان. تشکر تان را با صدای بلند بیان کنید، برای آنها متن بفرستید، در رسانه های اجتماعی برایشان مطلب بفرستید، یا حتی مانند گذشته برایشان یادداشت بنویسید. هنگامی که نسبت به دیگران سپاسگزار باشید، بازخورد مثبت آن به شما بر می گردد و به تبع آن طرز فکر مثبت نگری در خودتان ایجاد می شود!
- هر بار که به سالن شمشیربازی می روید، کمی درنگ کنید و درباره ی میزان حق شناسی شما نسبت به این ورزش فکر کنید.

این ها فقط چند ایده ی کلی هستند که به شما کمک می کند تا مهارت قدردانی را در شمشیربازی خودتان تمرین کنید تا ذهنیت شما به عنوان یک شمشیرباز به بهترین وجه ساخته شود.

۷. لبخند بزنید، بخندید و از شمشیربازی لذت ببرید!

لبخند، خنده، و به طور کلی لذت بردن از شمشیربازی خود یکی از بهترین چیزهای مطلق است که شما می توانید انجام دهید تا اندیشه ی مثبت نگری را به تمرینات خود وارد سازید. هنگامی که آرام شدید، **خود را سرگرم کنید، و از این ورزش شگفت انگیز لذت ببرید**، زیرا که از این طریق بازیکن موفق تری خواهید شد.



اگرچه ما قطعاً تمرینات خود را به طور جدی انجام می دهیم، این بدان معنا نیست که ما به عنوان شمشیرباز باید تمام وقت خیلی جدی باشیم. در تمرین بخندید! شوخی کنید! جوک بگویید! و از شمشیربازی خود کمال لذت را ببرید. اکثر مربیان تیزهوش که ما می شناسیم، از تمرین جدی همراه با سرگرمی حمایت می کنند. حتی یک لبخند ساده نیز می تواند احساسات مثبتی را ایجاد کند.

هنگامی که شما خوشحال هستید، بهتر عمل خواهید کرد. این عین حقیقت است و مثبت نگری کلید موفقیت است!

Igor Chirashnya
Academy of Fencing Masters Blog