

# چگونه شمشیربازها یاد می گیرند که انتقاد سازنده را بپذیرند

ترجمه ی: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۷/۱۰/۱۰)

توانایی ما برای یادگیری و رشد، اساسا به توانایی ما در رسیدگی به انتقاد مؤثر بستگی دارد. به نظر می رسد بعضی از افراد به طور طبیعی با این صفت متولد می شوند، در حالی که بعضی دیگر اساسا برعکس به نظر می رسند، حتی وقتی که انتقاد کاملا صحیح هم می باشد.

برای شمشیربازها، یاد گرفتن پذیرش پیشنهادهای سازنده ی مربی ها، مدرس ها، هم بازی ها و حتی داوران شمشیربازی، فرصتی عظیم برای اصلاح و پیشرفت خود است. اگر فکر می کنید همه چیز شمشیربازی را می دانید، بنابراین چطور می خواهید پیشرفت کنید؟ پاسخ این سوال منفی است، دست کم تا زمانی که بتوانید در مورد پذیرفتن توصیه های مختلف تصمیم بگیرید.

## وقتی مورد انتقاد قرار می گیرید، چه اتفاقی می افتد؟

بسیاری از ما در لحظه ی شنیدن یک مطلب انتقاد آمیز، ذهن و بدن مان به سرعت وارد عمل می شود. قلب واکنش نشان می دهد. ذهن شروع به جستجوی یک دلیل می کند. احساسات از کنترل خارج می شود و ما نسبت به آن شخص احساس خشم می کنیم. نفس فوراً بند می آید و صورت مان کبود می شود.



بسیاری از ما، درست در لحظه ای که شخصی در مورد کاری که آن را به درستی انجام نداده ایم، لب به انتقاد باز می کند، با خشم برخورد می کنیم، و یا اینکه در مقابل او حالت تدافعی می گیریم. این یک واکنش طبیعی است! و نه تنها خجالت نمی کشیم، بلکه در برابر او نیز سریعاً جبهه می گیریم. به جای اینکه از آنچه به ما ارائه می شود، چیزی یاد بگیریم، سعی می کنیم اقدامات مان منطقی به نظر برسد و راهی برای فرار پیدا کنیم.

زمانی که یک مربی چیزی شبیه به این جمله به شاگردش می گوید: "علت باخت تو در این بازی حذفی فرم نادرست حرکتت بود." به ویژه به یک بازیکن با تجربه، این می تواند شبیه به یک یورش احساس شود. شما برای مدت طولانی این کار را انجام داده اید و فرم حرکتی خود را به درستی می دانید؟ پس چطور بعد از این همه مدت در اجرای آن اشتباه کرده اید؟

حتی یک نقد کوچک می تواند مانند یک تک تمام عیار احساس شود.

یادگیری چگونگی پذیرش آرام انتقاد سازنده در شمشیربازی، نه تنها به رشد شمشیرباز در این ورزش کمک می کند بلکه این یکی از مهارت هایی است که به سایر قسمت های زندگی نیز منتقل می شود. در کلاس، وقتی که دانش آموز متوجه می شود که همه چیز را نمی داند، اطلاعات

جدید را بهتر می‌آموزد. در محیط کار، یک مدیر احتمالا کارمندی که از اشتباهاتش چیز جدیدی یاد می‌گیرد، بیشتر تایید می‌کند تا کسی که موقع اشتباه کردن و قاطعی کردن، سر دیگران عصبانی می‌شود و از کوره در می‌رود. حتی در یک رابطه ی شخصی دوستانه وقتی دو طرف می‌بینند که یادگیری چیزهای جدید از اشتباهات شان می‌تواند به رشدشان کمک کند، بسیار شادتر هستند. شمشیربازی می‌تواند یک فضای فوق العاده را برای یادگیری این مهارت ارائه دهد!

## هشت گام برای روبرو با انتقاد سازنده

چگونه می‌توانیم به جای گرفتن گارد تدافعی و عصبانی شدن، از اشتباهات شمشیربازی خود چیزهای جدیدی یاد بگیریم؟ در اینجا به هشت راه برای ایجاد این اتفاق می‌پردازیم.

### ۱. غریزه ی خود را سرکوب کنید

هنگامی که مربی یا یکی از هم بازی های تان اولین نشانه ی انتقاد را بیان کرد، توقف کنید و هیچ کاری انجام ندهید.



اغلب وقت ها، اولین واکنش غریزی ما، گرفتن وضعیت تدافعی است، و این ویژگی غریزی شما را خراب خواهد کرد. این اولین برخورد و اولین ثانیه که کلمه ها از دهان مان خارج می‌شود، از همه مهم تر است. بعضی ها معتقدند که این موقعیت زیاد مهم نیست، اما این طور است! متوقف کردن این واکنش اول برای دادن زمان به مغز برای پردازش و کنترل خود، بسیار حیاتی است.

شمشیربازی **ورزش عشق و صبوری** است. اما احساسات عاطفی و هیجاناتی که در مسابقات وجود دارد این نوع واکنش ها غریزی را دو برابر می‌کند. اجازه ندهید قبل از شنیدن صحبت های طرف مقابل، احساسات تان بر شما غلبه کند. علاوه بر این، فکر کنید که اگر مربی شما این صحبت را در طول **درس انفرادی** خود گفته بود، واکنش شما چگونه بود. حتما آن به صورت یک پیشنهاد تلقی می‌شد و نه نقد، درست است؟

### ۲. بدن خود را کنترل کنید

اگر شما شمشیربازی هستید که به طور طبیعی انتقاد پذیر نیستید، چهره ی شما تغییر خواهد کرد، تقریبا بلافاصله! و این علامت به مربی یا داور این پیام را ارسال می‌کند که شما به شدت واکنش بدی نشان خواهید داد، که باعث می‌شود آنها به طور خودکار برخورد کنند. و این برای شما خوب نخواهد بود.

هنگامی که احساسات غریزی خود را متوقف کردید، در مرحله ی بعد بدن خود را کنترل کنید. صورت خود را آرام کنید، ماهیچه های خود را شل کنید، و دست های خود را بیاندازید. اجازه ندهید فریاد بر لب های تان جاری شود و یا حتی چیزی از دهان تان خارج شود. با تغییر دادن حالت بدن تان، آرامش خود را حفظ کنید.

### ۳. در مورد منافع انتقاد فکر کنید

گام بعدی این است که به خودتان یادآوری کنید که این انتقاد برای شما مفید است. شما شمشیربازی خود را بهبود خواهید بخشید، **به اهداف خود خواهید رسید**، و به یک ورزشکار بهتر تبدیل خواهید شد. اهداف شما به عنوان یک شمشیرباز چیست؟ در مورد نحوه ی بهره گیری آنچه شخص مورد نظر درباره ی شما می گوید، فکر کنید و از آن برای رسیدن به هدف تان استفاده کنید.

### ۴. بین اشخاص منتقد فرق نگذارید

بسیاری از شمشیربازها انتقاد سازنده ی مربی خود را به سادگی می پذیرند، اما وقتی یک هم بازی یا **داور آنها را راهنمایی می کند**، نمی توانند آن را قبول کنند.



قطعا شنیدن اینکه رفتار شما در مورد انتقاد سازنده ی افراد دیگری که به اندازه ی مربی خود برای تان محترم نیستند، فرق دارد، بسیار چالش برانگیز است، به ویژه نقدهایی که می تواند به بهبود عملکرد خود روی پیست منجر شود. از سوی دیگر، منطق و عقل سالم حکم نمی کند که آنچه را می گویند دور بریزید، یا اینکه به آنها بی احترامی کنید. بازخورد دقیق سازنده ی شمشیربازی شما می تواند از هر کجا برسد، حتی پدر و مادر یک شمشیرباز دیگر و یا یک بازیکن کم تجربه تر از شما.

به یاد داشته باشید که لازم نیست لزوما هر آنچه این شخص می گوید را انجام دهید. شاید آنچه او می گوید برای شما کارگر نباشد و یا یک توصیه ی بدی باشد. اما اگر به صورت خودکار آن را کنار بگذارید، منظور او را هرگز نخواهید فهمید. شمشیربازها باید همیشه در مورد انتقادها فکر کنند، با مربی خود در مورد آنها صحبت کنند و آنها را با منت بپذیرند.

### ۵. برای درک مطلب، خوب گوش کنید

اکنون که اولین واکنش را کاهش داده اید، وقت آن است که توانایی گوش دادن خود را فعال کنید. به صورت متفکرانه و سازنده با فردی که در مورد شمشیربازی شما صحبت می کنید، خوب گوش کنید. مجادله کردن هرگز مفید نیست! و مبارزه را برای پیست نگهدارید.

هنگامی که فرد مقابل تفکرات خود را در مورد آنچه که شما می توانید برای بهبود بخشیدن به شمشیربازی خود انجام دهید، بیان کرد، آن مطالب را با کلمات خود تکرار کنید. "**من فکر می کنم شما به من پیشنهاد می کنید که من باید زمان بندی حمله ی خود را تغییر دهم تا با ضد حمله غافلگیر نشوم؟ آیا این درست است؟**" این به خصوص هنگامی که شما تازه شروع به یادگیری پذیرش انتقاد سازنده را کرده باشید، و در حال کار کردن بر روی خود جهت تسلط بر هنر روشن کردن کلید مغز خود هنگام از کنترل خارج شدن احساسات، بسیار مفید است. اینجا، نکته این نیست که آنچه آنها به شما می گویند را تجزیه و تحلیل کنید، و تنها درک آنچه آنها می گویند کافی است. به آنها حق بدهید! زیرا دادن بازخورد برای هر کسی دشوار است.

## ۶. از آنها تشکر کنید

مهم نیست که نقد سازنده خوب باشد یا بد، همیشه و همیشه به چشم های طرف نگاه کنید و از کمک او سپاسگزاری کنید. او مجبور نبود به شما کمک کند و این نشانه ی آن است که او می خواهد برای شما کاری بکند. حتی اگر مشاوره اشتباه یا نادرست باشد، تشکر کردن از او هرگز اشتباه نخواهد بود. "من واقعا از شما قدردانی می کنم که وقت خود را صرف صحبت درباره ی این تکنیک با من کردید. متشکرم!"



شمشیربازی ورزش جوانمردی است. در حالی که قطعاً نیازی به پذیرش مشاوره آنها ندارید، همیشه می توانید از تلاش هایی افرادی که قصد کمک به شما را دارند، قدردانی کنید.

## ۷. فعال باشید

اگر، از نظر منطقی دیدید که این توصیه صحیح است، و احساس می کنید که نیاز به توضیح بیشتر دارید، آن را بخواهید! ادامه دادن با چند سوال نشان می دهد که شما واقعا گوش می دهید و این عالی ترین روش برای رشد است. "پس منظور شما این است که دسته را باید این طوری تنظیم کنم؟ چرا این را می گوئید؟" یا "من در آن بازی ناامید شده بودم، من معمولاً برای افزایش تمرکز فکری خودم کارهای بهتری انجام می دهم. آیا در این مورد توصیه ای دارید؟"

سوال پرسیدن برای گرفتن بازخورد به ریشه و اصل موضوع ختم می شود. دنبال بحث کردن نباشید، اما همیشه به دنبال راه حل باشید.

## ۸. تلاش کنید بفهمید که این اشکال تنها برای یک بار اتفاق افتاده است

اغلب اوقات در شمشیربازی، اشکالات تکنیک لحظه ای به وجود می آیند. آنها زیاد شایع نیستند، و بنابراین لازم نیست که به طور عمقی به آن پرداخته شود. اینجاست که شما می توانید مسئله را به صورت عمیق تر با مربی خود بررسی کنید. کسی که بازی شما را زیاد ندیده است، مثل یک داور در مسابقات، می تواند به شما توصیه ای را بدهد که قبلاً آن را هرگز نشنیده اید. با این اطلاعات نزد مربی خود بروید تا ببینید آیا این اشکال زیاد اتفاق می افتد، و آیا اینکه ارزش بررسی را دارد یا خیر.

انتقاد سازنده تنها راه پی بردن به ضعف های خود در شمشیربازی است. اگر کسی نباشد که نقاط ضعف مان را به ما گوشزد کند، چگونه می توانیم رشد کنیم؟

اگر به جای گرفتن موضع تدافعی، به هر شکلی از انتقاد به عنوان یک فرصت برای تبدیل شدن به یک **شمشیرباز بهتر** استفاده کنید، حقیقتاً به یک شمشیرباز خیلی خوبی تبدیل خواهید شد! در عین حالی که این کار آسان نیست، اما این مهارتی است که هر شمشیربازی باید شیوه ی تسلط بر آن را یاد بگیرد. این کار به اهمیت فراگیری یک حرکت جدید و یا استحکام ضربه زدن به هدف است!

Igor Chirashnya,  
Academy of Fencing Masters Blog