

تنظیم مجدد ذهنیت شمشیربازی

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۸/۲۷)

ذهن قدرتمندترین موهبتی است که ما داریم. وقتی ما بتوانیم ذهنیت خود را، هم در شمشیربازی و هم در زندگی، تطبیق دهیم، این فرصت را خواهیم داشت تا جهان آشکار خود را تغییر دهیم. البته انجام این کار ساده نیست، و در طی این همه گیری جهانی که زندگی روزمره ما را تغییر داده است، این امر هم مهم تر از هر زمان دیگر و هم دشوارتر از همیشه شده است.



موارد بسیاری وجود دارد که همه گیری ما را به سازگاری فرا می خواند. ما باید با یک محیط فیزیکی و مدل های جدید آموزشی سازگار شویم. ما باید خود را با استفاده از ماسک و فاصله گرفتن اجتماعی سازگار کنیم. ما باید خود را با روش های جدید آموزش شمشیربازی، با رعایت فاصله اجتماعی و **متدهای نوین تمرین** سازگار کنیم. درک این سازگاری خوب است، اما سوال این است که چگونه می توانیم به طور موثر سازگار شویم؟ پاسخ این است که ما باید ذهنیت خود را تغییر دهیم. این به راحتی و بدون تمرکز اتفاق نمی افتد. تغییر ذهنیت فرد یک روند دشوار می باشد، اما قابل تغییر است! تنظیم مجدد ذهنیت به ما این امکان را می دهد که خود را به سمت مسیرهای جدید سوق دهیم و از فرصت هایی که درست در مقابل ما قرار دارد استفاده کنیم.

از "اجبار" به "الزام" تا "خواستن"

بازسازی ذهنیت خود با ایده پردازی در مورد تغییر مورد نیاز، شروع می شود.

در این مورد بینش خوبی در مدارس به وجود آمد که به من کمک کرد تا در مورد چگونگی عملکرد این روند فکر کنم. معلمان و مدیران مدارس در این مدت منبع الهام ما در این زمینه بودند و ما از جرعه ای که آنها در ذهن ما به وجود آوردند سپاسگزاریم. اکنون ما می توانیم با روش های معنی دار به آموزش شمشیربازی بپردازیم. مثل همیشه، رابطه ای بین رشد به عنوان یک شمشیرباز و رشد در زندگی وجود دارد. اگر ذهنیت خود را در شمشیربازی به روش های مثبت بازنشانی کنید، این امر در سایر جنبه های زندگی خود نمود خواهد کرد.

ذهنیت "باید" از موضع قدرت آغاز می شود. آن وظیفه ای است که به ما تحمیل می شود، وظیفه ای است که در آن حق انتخاب نداریم. باید مسواک بزنم. باید زباله ها را بیرون ببرم. باید به مدرسه یا سرکارم بروم. من باید به تمرین شمشیربازی بروم. این دیدگاه استقلال را از معادله حذف می کند، و ما در هر کاری که انجام می دهیم تحت فشار قرار می گیریم. وقتی "ناگزیر" هستیم کاری را انجام دهیم، به طور طبیعی در برابر چارچوب بندی آن شیئی مقاومت می کنیم.

ذهنیت "می بایست" یا "الزام" از زور به سمت ارزیابی سوق داده می شود. توانایی در انجام کاری یک امتیاز به حساب می آید. لازم است که من به سینما بروم. من می بایست در یک فعالیت مدرسه شرکت کنم. بهتر است که من در کارم ارتقا پیدا کنم. من باید چیزی که دوست دارم برای شام بخورم. می خواهم به یک تورنمنت شمشیربازی بروم. در اینجا یک توصیف مهم وجود دارد - انجام یک کار لزوماً به این معنی نیست که شما تمایل به انجام آن دارید. اما تعهدی ذاتی در آن وجود دارد. اگر من می خواهم در کارم ارتقا پیدا کنم به این معنی نیست که لزوماً آن را می خواهم، حتی اگر این هدف من بوده باشد. در این طرز فکر، ما به طور کلی به وسیله چیزهای دیگر برانگیخته می شویم. اگر ارتقا پیدا کنم به معنای ساعت های بیشتر کار خواهد بود، که به مفهوم پول بیشتر و موقعیت اجتماعی بالاتر است، که عوامل محرک من در این زمینه هستند. شاید از زمان طولانی تر کار هیجان زده نشوم زیرا دلم برای خانواده ام تنگ خواهد شود. اما به هر حال یک داد و ستد در این فرآیند وجود دارد.



این مسئله را گاهی اوقات در ورزشکاران سطح بالا نیز مشاهده می کنیم. آنها لازم است که به مسابقات سطح بالا بروند، و بایستی عناوین بزرگی را به دست آورند، ضمن اینکه مربیان و خانواده هایشان از آنها حمایت می کنند و از آنها همین انتظار را دارند. آنها به این کار ادامه می دهند زیرا از این طریق احساس رضایت می کنند که می توانند این کار را انجام دهند، نه لزوماً به خاطر لذت از انجام دادن این کار.

ذهنیت "خواستن" گام بعدی است. این نوعی سرمایه گذاری در یک فعالیت است که بدون نیاز به انگیزه ذهنی یا محرک های خارجی، لذت و رضایت به ارمغان می آورد. افرادی هستند که خانه های خود را تمیز می کنند زیرا از کار با جاروبرقی یا تمیز کردن کابینت خود خوشحال می شوند. بله، از تمام شدن شستن لباس ها خوشحال می شوند، اما آنها در واقع دوست دارند این کار را انجام دهند. ما این را در محل کار یا مدرسه نیز می بینیم. کسانی هستند که به این دلیل سر کار می روند چون خود کار را دوست دارند، نه به این دلیل که مجبور شده اند یا احساس تکلیف می کنند. مدرسه هم همین طور است. بعضی از بچه ها عاشق یادگیری هستند، آنها به دلیل لذت یادگیری دوست دارند به درس خواندن ادامه دهند.

در شمشیربازی، ذهنیت "می خواهم" یعنی **تمایل سیری ناپذیر برای انجام این ورزش** است. می خواهم لباس شمشیربازی ام را بپوشم و اسلحه ام را بردارم. من حس مبارزه با حریف را دوست دارم، و نمی توانم برای انجام دادن این کار صبر کنم. در اینجا احساس تعهدی وجود ندارد، من فقط می خواهم آن را انجام دهم. اگر هیچ مسابقه ای یا جایزه ای نبود، اگر مربیانی که مرا تحت فشار قرار دهند یا والدینی که انتظار دارند که من به تمرین بروم نبودند، بازهم برای شمشیربازی می رفتم. وقتی حق انتخابی بین شمشیربازی یا انجام کار دیگر به من داده شود، من شمشیربازی را انتخاب می کنم. این خواسته من است که این کار را انجام بدهم!

اینها انواع مختلفی از طرز فکر هستند، اما سوال این است که آیا شما می‌توانید ذهنیت خود را تغییر دهید؟ به خصوص در ماه‌های طولانی گذشته این همه گیری، که ما مجبور بودیم بدون داشتن انگیزه های خارجی به آموزش شمشیربازی ادامه دهیم، و رشد خود را حفظ و به جلو حرکت کنیم. در اینجا دیگر نمی‌توانستیم از ذهنیت "الزام" برای آموزش دادن خود استفاده کنیم. ما برای ادامه رشد خود باید تمرینات شمشیربازی را از جان و دل "بخواهیم".



مراحل تغییر ذهنیت

تبدیل ذهنیت خود آنچنان که فکر می‌کنید سخت نیست. یک طرز فکر کلی در مورد شمشیربازی وجود دارد با این مضمون که همه ما تمایل به انجام آن داشتیم که آن را شروع کردیم و گرنه آن سراغ آن نمی‌رفتیم. بنابراین این خود شما هستید که می‌توانید از آن قضاوت‌های محدودکننده‌ای که مانع شما می‌شود خلاص شوید، و به سمت چشم انداز بهتری که شما را به جلو سوق دهد، حرکت کنید.

در اینجا چند گام عملی آورده شده است که به شما کمک می‌کند تا بتوانید خود را از "اجبار"، به "الزام"، و سپس به "خواستن" منتقل کنید.

۱. درک کنید که باید ذهنیت خود را تغییر دهید

تفکر شما محل اصلی شروع ایجاد این تغییرات است. اولین قدم برای انجام هر کاری این است که تشخیص دهیم آن کار باید انجام شود. اگر ندانید که چیزی باید تغییر کند چگونه می‌توانید آن را تغییر دهید؟

برای این برهه زمانی، این بدان معنی است که درک کنید انگیزه‌ها و کارهایی که قبل از همه گیری برای شما مناسب بود ممکن است دیگر برای شما مفید نباشد. هر کاری که قبلاً می‌کردید، شاید اکنون نمی‌توانید انجام دهید. موقعیت‌های زمانی متفاوت هستند و آموزش شمشیربازی شما نیز باید متفاوت باشد. ما همچنین باید بدانیم که وقتی شرایط به عقب باز گردد همه چیز دوباره سیر طبیعی خود را طی خواهد کرد، و شما مجبور خواهید شد با ذهنیت "خواستن" به مسابقات و تمرینات بازگردید.

۲. به افکار خود توجه کنید

حالا که دانستید که باید ذهنیت خود را تغییر دهید، باید ابتدا جایگاه خود را مشخص کنید. آیا در مورد شمشیربازی در ذهنیت "اجبار" قرار دارید؟ شاید در زمینه تمرین به ذهنیت "الزام" رسیده باشید.

در مورد آموزش شمشیربازی آنلاین فکر کنید. احساس شما در مورد آن چگونه است؟ زیاد در مورد آن فکر نکنید و با خود صادق باشید. آیا برای مشارکت احساس وظیفه دارید، مانند کارهای مهم دیگر لیست کاری روزمره شماست؟ آیا از فرصتی که برای آموزش برای شما فراهم شده است احساس رضایت می کنید، ولی در واقع نمی خواهید این کار را انجام دهید؟

حالا به انواع مختلف آموزش فکر کنید. آیا فاصله اجتماعی باعث کاهش فریبندگی شمشیربازی شده است یا فقدان مسابقات؟ البته حس شمشیربازی با رعایت فاصله اجتماعی دیگر مانند گذشته نیست. باشگاه ها متفاوت شده اند، حتی اگر هم بتوانیم دوباره در آنها تمرین کنیم. تلاش کنید نه تنها ذهنیت خود را پوست اندازی کنید، بلکه عامل برنده آن ذهنیت را نیز متحول کنید.

این مرحله به تنهایی کمک زیادی به تحول ذهنیت شما می کند. **دانش قدرت است و خودشناسی یک نیروی ذاتی شخصی است.**



۳. خودگویی خود را به چالش بکشید

همه ما با خودمان حدیث های نفسی درونی داریم که از ذهن مان می گذرد. برای برخی از افراد این خودگویی روشن و واضح است و برای برخی دیگر کمی ظریف تر است، اما به هر حال این خودگویی در همه ما وجود دارد.

پس از اینکه فهمیدید که کجا هستید، می توانید حرکت خود را شروع کنید. اگر در ذهنیت "باید" هستید، بنابراین ابتدا باید ارزش شمشیربازی را بدانید. مهم نیست که چگونه تمرین می کنید، لیکن باید بپذیرید که اجرای این ورزش یک امتیاز است. هرکسی امکان شمشیربازی کردن را ندارد. این باید اصل باشد و گرنه کارساز نیست. به این گفتار پدر و مادرانه کلاسیک توجه کنید که: "شام خود را بخورید، افرادی گرسنه زیادی در دنیا هستند که از این وعده غذایی محرومند!" ما معمولاً به چنین گفتاری می خندیم زیرا قدرشناسی چیزی نیست که والدین بتوانند به زور به کودک تحمیل کنند، اما شما می توانید آن را درونی سازی کنید و آن را رشد دهید!

یکی از راه های انجام این کار این است که در مورد زندگی بدون شمشیربازی فکر کنید. تصور کنید اگر کسی به شما بگوید که دیگر نمی توانید شمشیربازی کنید، چه حالی به شما دست خواهد داد؟ درست مثل این که غذایی برای خوردن نداشته باشید، اینجا هم چنین احساسی خواهید داشت. چشمان خود را ببندید و به امتیازی که این کار برای شما دارد فکر کنید، و آن را درون سازی کنید. فکر کردن در مورد شمشیربازی دیگران کافی نیست، شما باید خود را در این جایگاه قرار دهید.

یک تکنیک عالی دیگر بیان این علاقه است، حتی اگر آن را احساس نکنید. با صدای بلند بگویید: "من خوش شانس هستم که در کنار مربی/باشگاه/تیم شمشیربازی ... هستم." این را با صدای بلند بگویید! لیستی از موارد خوب شمشیربازی، افرادی که در این ورزش باعث شادی

شما می شونید، و همچنین روش های که در زندگی به شما انرژی می دهد را بنویسید. دیدن و بیان آنها روش قدرتمندی برای تغییر مونولوگ درونی و ذهنیت شماست.

این روش می تواند به شما کمک کند تا از "الزام" به "خواستن" منتقل شوید.

۴. تصمیم بگیرید تا کوشا باشید

ما می توانیم ذهنیت خودمان را شکل دهیم، اما انجام آن به زمان و نظم نیاز دارد. این کار اتفاقی نخواهد افتاد، شما باید آگاهانه انتخاب کنید تا این تغییر حاصل شود. قرار نیست عادت هایی که چندین و چند ماه داشته اید در طی یک روز یا یک هفته تغییر کنند. شما باید به آنها زمان دهید و برای تغییر در ذهنیت خود به کار خود ادامه دهید.

تحول صرفا با گفتن یک "اهان" ناشی نمی شود، بلکه با گذشت زمان اتفاق می افتد. شما با خواندن مطالب این وبلاگ شمشیربازی ناگهان یک تمایل شدید به تمرین روزانه شمشیربازی پیدا نخواهید کرد. بلکه می توانید پس از خواندن نوشته های این وبلاگ تصمیم بگیرید که بر روی ذهنیت خود کار کنید تا بتوانید به آنجا برسید.



ما این را همیشه به شمشیربازهای مان می گوئیم - که این کار زمان می برد! چیزهای خوب ارزش تلاش مستمر را دارد، و تنها با تلاش مداوم است که می توان تغییرات اساسی ایجاد کرد. انتظار نداشته باشید که با یک کلیک همه چیز تغییر کند.

۵. برای روزهای سخت برنامه ریزی کنید

حتی وقتی از فرآیند "باید" به سمت فرآیند "خواستن" می روید، این بدان معنا نیست که روزهایی نخواهید داشت که از نظر روحیه کم نیابید یا به عقب برنگردید. گاهی اوقات این کار خیلی دشوار خواهد بود و شما باید خود را مجبور به رفتن به تمرین در باشگاه یا مشارکت در کلاس های مجازی کنید. این طبیعی است!

یادگیری از این روزهای پر چالش می تواند تجربه شمشیربازی شما را به حداکثر برساند. اجازه دهید که این زمان ها بگذرند تا باری بر دوش شما نداشته باشند. همیشه ۳ مرحله ذکر شده بالا را مرور کنید تا بتوانید راه تان را بطور صحیح طی کنید. افراد موفق سطح بالا می دانند که انگیزه باید از درون فرد سرچشمه بگیرد، که کلید موفقیت ذهنی است. سعی نکنید آن را به زور به خودتان تحمیل کنید، در عوض تمرکز کنید تا در جریان آن قرار بگیرید.

۶. در لحظه زندگی کنید

در حرکت از "الزام" به "خواستن"، کلید مهم یافتن راه هایی برای در لحظه بودن است. جایی که عشق به شمشیربازی در همان لحظه ای که در آن هستید تجربه می کنید، به وجود می آید، نه در مسابقات قهرمانی یا کسب مدال، نه در تأیید والدین یا مربیان، نه در عامل جذاب شمشیرباز بودن.

شما فقط می توانید آن را برای خودتان دوست داشته باشید، و نه به خاطر شخص دیگری. در لحظه زندگی کردن آنچنان آسان نیست و با رعایت فاصله اجتماعی و آشفتگی های سال گذشته دشوارتر هم به نظر می رسد.

یکی از تمرین های شمشیربازی برای انجام این کار این است که لباس های خود را بپوشید، اسلحه خود را به دست بگیرید و چشم های خود را ببندید. نفس عمیقی بکشید و خود را به عنوان یک شمشیرباز تجربه کنید، و خود را در آن نقش تجسم کنید. سنگینی ماسک و سنگینی شمشیر را احساس کنید. ببینید چگونه انگشتان شما به دور دسته حلقه می زنند، و چگونه تیغه شمشیر امتداد بازوی شما می شود. دوباره نفس عمیقی بکشید، و تنگی وست و فشار جلیقه الکتریکی را حس کنید. توجه خود را به سمت پاها معطوف کنید. حرکت حمله را اجرا کنید و پاها را محکم روی زمین تثبیت کنید. شمشیر را بلند کنید گویا که در مقابل یک حریف قرار دارید. قدرت و هدف خود را به عنوان یک شمشیرباز تجسم و احساس کنید.



منظور ما از زندگی در لحظه این است که وقتی به چیزی فکر می کنیم، هرگز نتوانیم به صرف فعل "خواستن" برسیم. زندگی در آن لحظه که در حین شمشیربازی با حریفان در کلاس های آموزشی یا مسابقات زندگی می کنیم، آسان تر است. اما زندگی در آن لحظاتی که بیشتر اوقات آموزش خود را به تنهایی می گذرانیم بسیار دشوار است. یافتن راه هایی برای بازگشت به لحظه، این است که چگونه می توانیم به "خواستن" خود برگردیم!

هر شمشیرباز، هر شخصی سزاوار آن است که به هر روشی که دوست دارد زندگی کند. ما مجاز به زندگی در جایگاه "خواستن" هستیم، حتی در زمان یک بحران جهانی. لذت شمشیربازی امتیازی است که ما لیاقت آن را داریم! اما برای آزاد کردن آدرنالین مورد نیاز برای شادابی ذهن مان و عمل کردن به تعهدات خود، رد شدن از فرآیند "باید" خیلی وقت ها سخت می باشد.

نفس عمیقی بکشید و تلاش کنید تا **عاشق شمشیربازی شوید**. اگر همراهی کنید، حتما به جایی که دوست دارید خواهید رسید!

Igor Chirashnya
Academy of Fencing Masters Blog

