

# حواس جمعی شمشیربازی و انعکاس آن در زندگی روزمره

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۹/۳)

توجه و حواس جمعی اساساً به عمل تثبیت ذهن بر روی برخی فعالیت ها یا یک رویداد اطلاق می شود. و وقتی می گوئیم تمرکز ذهنی داشته باشید، بدان معناست که شما باید با دقت به چیزی گوش دهید و آن را مشاهده کنید، و از هر اتفاقی که در موضوع مورد مناقشه اتفاق می افتد، آگاهی کامل و فوری پیدا کنید. رانندگی یک مثال خارق العاده در این مورد است. شما ذهن خود را روی جاده متمرکز می کنید و همه اتفاقات دوروبر خود را کنترل و مواظب آن همه چیز هستید - خواه اتومبیل های دیگر باشد، خواه عابران پیاده، علائم راهنمایی و رانندگی، پلیس، موانع موجود در جاده مانند چاله ها یا اجسام متفرقه، حیوانات، و هر چیز دیگر.



شما بطور دائم در حال رصد کردن هستید، و به آنچه اتفاق می افتد گوش می دهید. شما در یک قلمروی ذهنی رانندگی قرار دارید، جایی که نه تنها از آنچه در اطراف شما می گذرد آگاه هستید، بلکه - به همین دلیل - می توانید اساساً پیش بینی کنید که در لحظه بعدی چه اتفاقی خواهد افتاد، زیرا که نشانه های ظریفی از اطراف خود به دست می آورید که به شما امکان می دهد پیش بینی کنید. شما زبان بدن یک عابر پیاده را مشاهده می کنید که نشان می دهد وی در آستانه عبور از خیابان است. یک ماشین شروع به تغییر مسیر می کند، یا از چراغ راهنمای خود استفاده می کند. یا اینکه چراغ های راهنمایی از سبز به زرد تبدیل می شود.

بنابراین: توجه عملی است که با **گوش دادن و تماشای دقیق** چیزی ذهن شما را به آن چیز معطوف می کند، و به طور مداوم و فوری از هر آنچه در اطراف شما اتفاق می افتد آگاه می شوید. و به همین دلیل، می توان لحظه بعدی را پیش بینی کرد.

موارد مشابه مثال فوق روی پیست شمشیربازی نیز اتفاق می افتد. شما نشانه هایی از شمشیرباز روبرو که حریف شما می باشد می گیرید - دست خود را راست می کند، اتک می کند، قدم عقب می رود - و دائماً از آنچه از طرف او اتفاق می افتد آگاه می شوید. ضمن اینکه چون این اتفاقات خیلی خیلی سریع رخ می دهند، بنابراین شما ذهن خود را با دقت هرچه بیشتر به آنها معطوف می کنید، و بر اساس همه نشانه هایی که از آن لحظه به دست می آورید، پیش بینی می کنید که بعداً چه اتفاقی خواهد افتاد.

شمشیربازی به نوعی شبیه شطرنج است - اما بصورت متحرک. گفته می شود که شمشیربازی گونه ای شطرنج سرعتی با سرعت ۱۵۰ کیلومتر در ساعت است! در طول یک بازی شطرنج، شما واقعاً باید حرکت های حریف خود را پیش بینی کنید. شما باید عواقب مختلفی را محاسبه کنید. اگر پیاده یا وزیر را حرکت دهید چه اتفاقی خواهد افتاد؟ واکنش و نتیجه حرکت حریف شما چگونه خواهد بود؟ که دقیقاً شبیه شمشیربازی

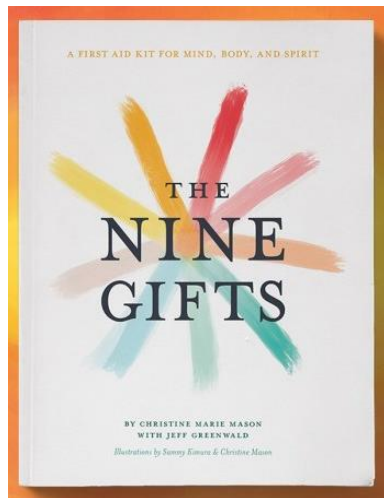
است. شما سعی می کنید حرکت حریف خود را پیش بینی کنید. در سطح پیشرفته تر، شما در واقع سعی می کنید **حریف خود را وادار به حرکاتی کنید که دوست دارید او آنها را انجام دهد.** از این نظر می شود گفت که شمشیربازی دقیقاً نوعی شطرنج می باشد.

همان طور که در شمشیربازی تمرین می کنیم، ما یاد می گیریم که بازی را با حرکت آهسته (سلوموشن) ببینیم. ما این ویژگی را، درست مانند سایر ورزش ها، "**اعتماد به نفس و تمرکز کامل**" می نامیم. من تلاش می کنم تا منظورم را روشن تر به شما منتقل کنم. ما به عنوان انسان طیف گسترده ای از توجه و حواس جمعی داریم. به طور معمول، همه ما در مورد مسائل محیطی و شنوایی خود واقف هستیم. ما همه در مورد اتفاقاتی که در اطراف ما رخ می دهد کاملاً آگاه هستیم. اما از منظر من داشتن تمرکز کامل به این معناست که من قادر هستم **همه موارد بی ربط را فیلتر کنم.** من واقعاً آن رویدادهای غیر مرتبط را نمی بینم یا در نظر نمی گیرم. این بدان معناست که صد درصد توجه من معطوف به یک کار و تنها یک کار است: و آن هم شکست دادن حریفم می باشد. و وقتی قصد دارم این کار را بکنم، باید بتوانم نکات و نشانه های بیشتری را از او ثبت کنم و موارد بسیار بیشتری را پیش بینی کنم. من **حواس خود را به هیچ فکر دیگری مشغول نمی کنم.** من توجه خود را صرف هیچ محرک دیگری نمی کنم.

اگر می خواهید این سطح از توجه و حواس جمعی را به زندگی روزمره منتقل کنید، به این گفته **اینا دریگلزوا،** قهرمان المپیک فلوره روسیه، توجه کنید. مصاحبه کننده از او سوال کرد که آیا چیزهایی که در شمشیربازی آموخته اید می تواند در زندگی روزمره کاربرد داشته باشد. البته مصاحبه گر این سوال را به شوخی این گونه پرسید، که چون شمشیربازها با سلاح های تیز مبارزه می کنند، آیا این امر به آنها کمک می کند تا سبزیجات را سریع تر خورد کنند. اینا در پاسخ گفت، "نه، در خوردن سبزیجات به من کمک نمی کند. اما به من کمک می کند تا در حین رانندگی بسیار بیشتر مراقب باشم. من می توانم دوروبر خود را خیلی بهتر و واضح تر ببینم، و آنچه در اطرافم اتفاق می افتد بهتر و دقیق تر از یک راننده معمولی پیش بینی می کنم!"

و دلیل آن این است که در شمشیربازی، ما باید بطور دائم حواس مان را جمع کنیم و مواظب اطراف مان باشیم - در غیر این صورت، در یک صدم ثانیه ضربه خواهیم خورد. ما ذهن مان را طوری تربیت می کنیم که خیلی سریع تر کار کند. ما می توانیم حواس خود را بسیار موثرتر جا به جا کنیم، و تمرکز خود را به هر آنچه خواهیم بیشتر معطوف کنیم.

کیفیت توجه و حواس جمعی در شمشیربازی بسیار مهم تر از شنا یا دویدن است. شما همیشه و همه جا به توجه نیاز دارید - وقتی سریع تر می دوید، و عمیق تر نفس می کشید، نیز به توجه نیاز دارید. اما آنچه شما انجام می دهید هیچ تاثیری روی کارهایی که حریف مقابل شما انجام می دهد ندارد. لکن تاثیر آن در شمشیربازی بسیار زیاد است. یک تصمیم اشتباه در عرض یک صدم ثانیه، یا یک صدم ثانیه عدم فعالیت، می تواند به هزینه از دست دادن مسابقه برای شما تمام شود.



از نظر من ذهن هم یک عضله است. ما آن را آموزش و پرورش می دهیم. دقیقاً مانند وزنه برداری که می تواند ۲۵۰ کیلو وزنه را بردارد. او نیز عضلات خود را تمرین می دهد، بنابراین هنگامی که به زندگی عادی خود باز می گردد، می تواند وسیله های سنگینی را که یک فرد عادی قادر به بلند کردن آنها نیست، بردارد. به همین ترتیب، ما شمشیربازها مغز خودمان را به گونه ای پرورش می دهیم که به ما امکان می دهد تمرکز خود را به طور کامل به وظیفه محوله در زندگی روزمره معطوف کنیم.

این مقاله از کتاب **The Nine Gifts** نوشته کریستین ماری میسن جف گرین والد برگرفته شده است.

