

ذهن خود را آماده کنید

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۱۱/۶)

حضور فعال در ورزش به ذهن آگاهی فعال و کاملی نیاز دارد. حال وقت آن رسیده است که خود را با پنج مؤلفه تمرینات ذهنی آشنا کنید. این امر مستلزم معطوف کردن آگاهی خود به **قصد و تصمیم، تنفس، زمان بندی، فرم بدنی، و رکاوری** در حین و بعد از تمرین می باشد. هدف ما تلاش برای دستیابی آسان و بدون زحمت به تعادل همزمان با تعهد متمرکز و آرامش می باشد. این کار به کمی تمرین نیاز دارد، و در صورت اِعمال آن در تمرینات یا فعالیت روزانه خود پاداش این روش ممکن است شما را غافلگیر کند. در اینجا به معرفی این پنج عنصر تمرینات ذهن آگاهی می پردازیم.



قصد و تصمیم

تمرینات بدنی قبل از شروع حرکت - **با قصد** - شروع می شود. درک عملکرد تمرین، آماده سازی بدن، اطمینان از تنفس مورد نیاز، زمان بندی و فرم بدنی مورد نیاز تمرین، و در نهایت متعهد کردن خود به اجرای آن تمرین. گذشته از همه اینها، اگر مطمئن نباشید که قصد رفتن به کجا را دارید و چگونه می خواهید به آنجا بروید، بعید است که به مقصد برسید. بنابراین هوشمندانه تمرین کنید. قبل از هر تمرین زمانی را برای آماده سازی ذهنی اختصاص دهید. این کار یک تمرین ایمن، لذت بخش، موثر، با حداکثر سود و حداقل زمان را برای تان تضمین می کند.

تنفس

در حین تمرین، عضلات بدن برای ایجاد انرژی به **اکسیژن** نیاز دارند. نفس کشیدن در یک تمرین موثر و کارا بسیار مهم است. کمبود اکسیژن منجر به خستگی، تنش و حتی حالت تهوع می شود. اکسیژن کافی به معنای اوج عملکرد و احساس پُرانرژی شدن است. بنابراین، در شروع هر تمرین نفس عمیق بکشید، سپس در حین اجرای مرحله سخت تر تمرین، روی بازدم خود متمرکز شوید، و با اتمام مرحله سبک تر تمرین، دوباره نفس بکشید. در صورت امکان از حبس نفس هنگام تمرین خودداری کنید.

زمان بندی تمرین

زمان بندی تمرین به معنای **آگاهی کامل از ریتم حرکتی** خود است. هر نوع تمرین سرعت طبیعی خود را دارد - برخی بهتر است سریع انجام شوند، برخی دیگر آهسته، ثابت و آگاهانه انجام می شوند. زمان بندی اغلب تمرینات به میزان تلاش ما برای انجام تمرین مربوط می شود. سعی کنید حرکات رباتیک، تنش آمیز را کنار بگذارید و یک سبک طبیعی و روان مانند یک تنیس باز برتر ایجاد کنید. تمرینی که با زمان بندی مناسب انجام شود همیشه نسبت به تمرین شتابزده موثرتر است. بنابراین بر روی ریتم هر تمرین تمرکز کنید و از نفس برای کمک به خودتان استفاده کنید.



فرم بدنی

فرم بدنی خوب، اطمینان می دهد که تمرین از طریق طیف وسیعی از حرکات و هدف قرار دادن هر قسمت از عضله، به کارآمدترین روش انجام شود. اما فرم خوب نادر است، زیرا آن به تمرکز نیاز دارد، که اکثر ما با آن دست و پنجه نرم می کنیم، بنابراین فراموش می کنیم که وضعیت قرارگیری یا تراز بدن خود را بررسی کنیم. برای داشتن یک تمرین ایمن و موثر، به این موارد توجه کامل داشته باشید. کمتر به پایان تمرین فکر کنید و در عوض بر **روی لحظه حال تمرکز کنید** و آگاهی و توجه خود را به تک تک حرکات عضلانی معطوف کنید. این بدان معنی است که باید مراقب فرم بدنی خود در حین اجرای تمرین باشید.

رکاوری

رکاوری بین فعالیت های سنگین و بین تمرینات مختلف مهم است. این کار نیازهای **سلامتی جسمی، عاطفی و ذهنی** شما را تضمین می کند. در مکث بین تمرینات، هوشیار باشید و تمرکز خود را بر روی نفس و سایر احساسات بگذارید. به یاد داشته باشید نفس شما فشار سنج میزان تلاش شماست. آیا شانه های خود را جمع می کنید، و ظرفیت بدن برای دریافت اکسیژن بیشتر را محدود می کنید؟ یا حتی اینکه نفس خود را نگه می دارید؟ هر دوی این کارها تنش جسمی ایجاد می کنند و رکاوری شما را کند می کنند. رکاوری خوب برای عدم آسیب دیدگی ضروری است.

ده نکته مهم برای اجرا

۱. **چگونه مدیتیشن کردن را بیاموزید.** با تمرین و به کارگیری ذهن آگاهی تمرکز خود را دقیق تر و ذهن خود را آرام کنید.
۲. **انگیزه خود را روشن کنید.** تصمیم بگیرید که از برنامه تمرینی جدید خود چه می خواهید. در مسیر صحیح حرکت کنید، مطمئن باشید که به احتمال زیاد به مقصد خواهید رسید.

۳. **اهداف واقع بینانه تعیین کنید.** از انتظارات زیاد که شما را ناامید می کند پرهیز کنید. گام های کوچک و مثبتی، به عنوان بخشی از یک سفر طولانی و ثابت، بردارید.
۴. **عادت جدیدی پیدا کنید.** زمانی مناسبی در دفتر یادداشت خود پیدا کنید تا بتوانید این کار را عملی کنید.
۵. **از تخیل خود استفاده کنید.** با اجرای تمرین بصورت ذهنی، این کار را بهتر انجام خواهید داد - که به معنی نتایج سریع تر و اعتماد به نفس بیشتر می باشد.
۶. **کمتر فکر کنید، بیشتر کار کنید.** حتی گفتگوهای ذهنی هم می تواند منجر به بسیاری از حرف های مغشوش ذهن شود، بنابراین سعی کنید روی آنچه در لحظه اتفاق می افتد تمرکز کنید. فکرهای گذرا را به منظور تمرین متمرکزتر کنار بگذارید.
۷. **انعطاف پذیر بودن را بیاموزید.** چه به دلیل حفظ سلامتی، یا اجرای برخی تعهدات، یا آسیب دیدگی از دست دادن یک یا دو روز تمرین اجتناب ناپذیر است. به جای اینکه خودتان را در این مورد سرزنش کنید، روز بعد با آمادگی کامل سر تمرین حاضر شوید. و سعی کنید روتین معمولی تمرینات خود را از سر بگیرید.
۸. **لذت ببرید.** در عین حالی که فشار آوردن به خود برای داشتن تناسب اندام، سریع تر و قوی تر شدن خیلی خوب است، اما مهم تر این است که از عامل ذاتی سرگرمی ورزش غافل نشوید. اگر احساس کنید که تمرین خسته کننده شده است، همه چیز برای تان خسته کننده خواهد شد.
۹. **به خودتان تبریک بگویید.** به یاد داشته باشید که حداکثر تلاش خود را بکنید تا موقع اتمام تمرین یا حرکت خود حس خوبی داشته باشید. این باعث می شود ذهن شما آرام تر، خوشنودی شما بیشتر و برخورد شما دوستانه تر شود!
۱۰. **آمادگی جسمانی خود را نظام مند کنید.** به همان اندازه که تمرین می تواند برای شما هیجان انگیز و رضایت بخش باشد، تمرین باید همیشه عملکردی باشد، و به شما امکان دهد تا زندگی کامل تر، شادتر و سالمی داشته باشید - بنابراین به دنبال فرصت هایی باشید تا آمادگی های نوظهور شما در زندگی روزمره تان نظام مند شود.

Andy Puddicombe- *Headspace*