

با ناراحتی و نگرانی خود مبارزه کنید تا به رشد برسید

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۴۰۰/۲/۲)

همه ما دوست داریم راحت باشیم. به خصوص در مواقعی که اوضاع موجود باعث ایجاد ناراحتی و نگرانی در ما می شود. خوشبختانه در شمشیربازی، ما از هر نظر می توانیم راحتی و آرامش را برای خودمان تضمین کنیم. شمشیربازها به روش های مختلفی می آموزند که به نوع خاصی از دفاع یا کارپا تکیه کنند تا بتوانند کار خود را به سرعت راه بیندازند. استفاده از این روش برای مدتی امکان پذیر است، اما اگر خود را سازگار و رشد نکنید، فرایند این مدت طولانی ادامه نخواهد یافت. یکنواخت بودن سیستم کاری معمولاً منجر به رکود می شود.



راحت طلبی در کارهایی که زندگی را آسان می کند و به ما امکان شارژ مجدد را می دهد هیچ مشکلی ندارد. ضمن اینکه، باید پذیرفت که همیشه جا برای ترقی و بهبود زندگی خود نیز وجود دارد. اغلب اوقات وقتی رشد احساس بهتری به ما می دهد، فکر می کنیم که به راحتی رسیده ایم. مبارزه با تمایل **کسب آرامش در رسانه های اجتماعی**، خواب اضافی، شبکه نمایش خانگی، یا هر روتین منفعل دیگر، به انضباط و شکوفایی عملکردی نیاز دارد. خوب چطور می توانیم این کار را انجام دهیم؟

برنامه های خودتان را مجدداً تنظیم کنید

صبح که از خواب بیدار می شوید، روز جدیدی را شروع می کنید. هر روز برای ما یک روز جدید به حساب می آید، بدون استثنا. شما هرگز قبلاً این روز را زندگی نکرده اید، بنابراین فرصتی برای انجام کارهایی متفاوت تر از کاری های دیروز دارید.

به عنوان مثال، اگر دیروز دویدن را از قلم انداخته اید بدلیل اینکه شب قبل خوب نخوابیده بودید، به این معنی نیست که امروز دوباره دویدن خود را از دست بدهید. اگر دیروز به سبب برخی درگیری ها تمرین شمشیربازی خود را نکرده باشید، این بدان معنا نیست که امروز هم تمرین نکنید. امروز برایتان یک **شروع تازه** و یک فرصت جدید است.

ما باید در اینجا واضح باشیم - فکر اینکه می توانید یک شبه تغییر بزرگی را ایجاد کنید راهی عالی برای به دردمس انداختن خود است. شروع تازه هر روز تأثیر عادات و روتین های معمول شما را نفی نمی کند. در عین حال، شما مقید به کارهایی که دیروز انجام داده اید نیز نیستید. تغییرات کوچک و معقول و منطقی که می توانید ایجاد کنید راهی برای تنظیم مجدد خودتان می باشد، و این چیزهای کوچک به سرعت به نمای کلی زندگیتان اضافه می شوند.

آنچه که ما واقعاً در اینجا به آن دست می یابیم این است که شما می توانید نسبت به آنچه در زندگی خود انجام می دهید پیشگر باشید. شمشیربازی که روی خط باخت قرار گرفته باشد، می تواند آگاهانه سیستم کاری خود را تغییر دهد و از آن تله خارج شود. چنین شخصی اگر منفعل بماند، هیچ اتفاق جدیدی برای او نمی افتد - اتفاق جدید تنها زمانی می افتد که او به طور فعال بدنبال تغییر باشد.

در اینجا به دو کار می پردازیم که باید صبح ها برای تنظیم مجدد انجام شود.

۱. از رختخواب بیرون آمدن

فقط از رختخواب بلند شوید. در آنجا نمانید تا مشغول فکر کردن یا چک کردن تلفن خود بشوید. به خودتان اجازه ندهید که درباره چیزهایی که پیش رو دارید فکر کنید. به محض بیدار شدن، بنشینید و **از رختخواب بیرون بیایید**. و سپس ...

۲. حرکت کنید

ورزش واقعاً بهترین **تنظیم مجدد** است زیرا ما را از ذهنیت قبلی خود خارج می کند و نظرمات را به بدن خود معطوف می کند. این می تواند به اندازه یک پیاده روی صبحگاهی یا به اندازه یک تمرین ساده مخصوص کارپا باشد. بالاخره، کاری را انجام دهید.

در مورد تنظیم مجدد خود فکر کنید تا شروعی برای خارج کردن خود از ناراحتی های گذشته بشود. این کار از گام های کوچکی که دسترسی به آنها ساده و آسان است شروع می شود. شما تنها باید روزنه ای در ناراحتی خود ایجاد کنید، نه اینکه یک باره به تمام دیواره آن نفوذ کنید.

این فرآیند دربرگیرنده تغییر خودتان می باشد؟ آن ممکن است ناراحت کننده باشد. آن سخت است. مثل این است که بخواهید در میان برف زیاد قدم بزنید یا از لجنزاری عبور کنید. تنظیم مجدد در ابتدا می تواند حس اشتباهی به شما بدهد و این اشکالی ندارد. شما باید خود را ناراحت کنید تا بتوانید به رشد برسید.



ربودن زمان از راحتی

من در وبلاگ Seth Godin با ایده **ربودن زمان از راحتی** برخورد کردم، که توصیه می کنم اگر قبلاً آن را مطالعه نکرده اید، در آینده این کار را انجام دهید. نوشته های کوتاه و سریع او می تواند به هر کس که به تقویت روحیه و داشتن افکار مثبت منظم نیاز دارد، کمک کند.

همه ما می دانیم که بی تفاوتی منفعل با فرو رفتن در عاداتی که در آنها احساس راحتی می کنید، همراه می باشد. به خصوص در دنیای **حواس پرتی های الکترونیکی**، وقتی احساس می کنیم که در حال انجام دادن کاری هستیم، در صورتی که در واقع ما در حال کوبیدن آب در هاون هستیم. این کار بیهوده بی پایان برای سلامتی ما مضر است، اگرچه در لحظه خیلی خوب به نظر می رسد، اما این یک احساس نادرست می باشد.

تعامل واقعی با زندگی چندان آسان نیست و تقریباً همیشه به نوعی ناخوشایند است. مسئله این است که اگر می خواهید زندگی را به نحو احسن بگذرانید، برای تحقق آن باید آسایش و راحتی را هزینه کنید.

یکی از راه های قدرتمند برای رسیدن به این مقصود، فکر کردن در مورد ربایش زمان از راحتی است. که می شود آن را **نینجای رشد** نامید. ما در حال پردازش زمانی هستیم که غیرمولد و تأمین کننده هیچ چیز نیست، در صورتی که می توانیم آن را بدزدیم و به چیزی کاملاً متفاوت

تبدیل کنیم که به صورت مثبت به ما خدمت کند. آنچه در این مورد واقعاً قدرتمند می باشد این است که تأثیر آن تنها برای یک لحظه نیست. وقتی ترفند نینجای سارق راحتی را در زندگی خود اعمال کردید، می توانید زمان راحتی را بدزدید و آن را جاهای مختلف بکار ببرید.



نقطه آسایش خود را وسیع تر کنید

اگر شما آماده هستید تا ناراحتی های خود را کمی بیشتر تحت فشار قرار دهید، روش های زیادی برای تحقق آن وجود دارد. در اینجا چند ایده برایتان در نظر گرفته شده است.

- تعهد به اجرای **سم زدایی دیجیتالی** - در خارج از محل کار یا مدرسه به مدت ۴۸ ساعت از هرگونه رسانه اجتماعی یا تعاملات آنلاین استفاده نکنید.
- از مربی شمشیربازی خود یک **تکنیک جدید** بخواهید تا روی آن کار کنید.
- **کتابی بخوانید** که به طور معمول نمی خوانید. اگر داستان های زندگی واقعی را نمی پسندید، شاید یک رمان علمی تخیلی که هرگز ژانر آن را امتحان نکرده باشید یا خاطره ای را به شما معرفی کند، خوب باشد.
- یک **مجله شمشیربازی** را بخوانید.
- به مدت یک روز به **اخبار گوش نکنید**.
- **تمرینات ورزشی جنبی** که قبلاً هرگز امتحان نکرده اید (دویدن، شنا، پیلاتس و غیره) را آزمایش کنید.
- به یک **مدیتیشن انگیزشی** هدایت شده گوش دهید.

پذیرفتن ناراحتی با آغوش باز چیز خوبی است!

ایده ای که همیشه مرا همراهی می کند این ایده است - همه در روز زمان یکسانی دارند. شما در روز تعداد ساعت یکسان با ماری کوری، یا ماریل زاگونیس، یا آرون ژیلایگی یا آلبرت انیشتین وقت دارید. چگونگی انتخاب ما برای استفاده از این وقت با ارزش ترین منبع ماست. پتانسیل یک فرد هرچه باشد، تا زمانی که با تمرکز و سخت کوشی محقق نشود، پتانسیل نهفته خواهد بود. کسی می تواند بالاترین استعداد یا هوش ممکن را داشته باشد و هرگز به موفقیت نرسد، مگر اینکه آن را محقق کند، آن هم هر روز. ما می توانیم توسط احتمالات موجود دچار واهمه شویم و به نقطه راحتی خود عقب نشینی کنیم، یا اینکه با امکانات موجود خودمان را احیا کنیم و خود را به سطح بعدی برسانیم.

همه چیز به چگونگی انتخاب ما برای مقابله با روزهای مان ارتباط دارد، و ما این امتیاز را داریم که از فرصت انجام این انتخاب ها بهره مند شویم. وقتی این را فهمیدید، کنار گذاشتن ناراحتی های گذشته کار چندان سختی نخواهد بود!

Igor Chirashnya
Academy of Fencing Masters Blog