

# درمان ناامیدی در شمشیربازی!

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۴۰۰/۳/۹)

شمشیربازی گاهی اوقات باعث خشم و سرخوردگی بازیکن می شود، بویژه وقتی کارها به دلخواه پیش نمی رود. حتی وقتی که سخت تلاش می کنید تا همه وظایف خود را به روشی صحیح انجام دهید، ممکن است بازی برایتان طاقت فرسا بشود. به همین دلیل گاهی اوقات می بینید برخی شمشیربازان عصبانی می شوند و **شمشیر خود را پرتاب می کنند**، یا سر داور فریاد می کشند، ضمن اینکه برخی دیگر مشت های خود را گره می کنند یا اینکه روی پیست نعره می کشند و ضجه می زنند. و متأسفانه تمام این احساسات برآشفته کننده به اعماق ورزشکار نفوذ می کند.



یکی از واقعیت های تأسف برانگیز شمشیربازی این است که در عین حالی که شما می توانید همه کارها را درست انجام دهید ولی **باز هم ضربه می خورید**. یعنی شما می توانید یک حرکت خوب را انتخاب کنید و با فاصله و زمان مناسب آن را اجرا می کنید، اما اگر حریف آن را درست حدس بزند، باز هم ضربه را دریافت می کنید!

خوب، یک شمشیرباز چگونه می تواند با این واقعیت مقابله کند؟

استعاره جانور وحشی در مورد سرخوردگی و ناامیدی استعاره مناسبی است. اما اگر بتوانید با این ناامیدی کار خود را پیش ببرید، شمشیربازی خود را بهتر خواهید کرد؟ اگر این اتفاق بیفتد، ناامیدی می تواند از یک جانور درنده به یک هم پیمان تبدیل شود.

## درست و بدون نقص شمشیربازی کردن همیشه به معنی برد نیست

"ممکن است مرتکب هیچ اشتباهی نشوید و باز هم ببازید. البته این ضعف شمرده نمی شود، زیرا این خود زندگی است." - کاپیتان ژان لوک پیکارد.

بسیار خوب، البته ما نمی دانیم که کاپیتان پیکارد شمشیرباز بود یا خیر، اما این نقل قول برای شمشیربازها منطقی به نظر می رسد. شما می توانید در یک مسابقه شمشیربازی تمام حرکات خود را درست انجام دهید، و از بهترین راهنمای های مربی متخصص خود پیروی کنید و در عین حال مسابقه را از دست بدهید. شما می توانید هیچ اشتباهی نکنید و باز هم ببازید. شمشیربازی واقعی همین است.

یک شمشیرباز می تواند همه کارها را به درستی انجام دهد و همچنان مورد اصابت ضربه قرار بگیرد. شما می توانید همه حرکت ها را به درستی اجرا کنید و همچنان ضربه خود را از دست بدهید. شما می توانید یک فرم حرکتی عالی، فاصله مناسب، زمان بندی درست و قصد بجایی هم

داشته باشید، اما حریف از شما خوش شانس تر باشد. در عین حالی که شمشیربازی نیاز به **دقت ذهن و تمرکز** دارد، اما آن یک علم دقیق نیست. زندگی هم یک علم دقیقی نیست! تقریباً در هر موقعیت زندگی اتفاقات غیرمنتظره ای می تواند رخ دهد.

اگر چنین باشد، تلاش چه فایده ای دارد؟ به این دلیل که هدف شما امتیاز نیست، ضربه نیست. آنچه شما به دنبال آن هستید **رشد** از طریق به چالش کشیدن خودتان می باشد.

## ناامیدی های گسترده

سرخوردگی در شمشیربازی تنها بصورت جزئی اتفاق نمی افتد، بلکه بصورت گسترده ای نیز رخ می دهد. فراتر از یک ضربه یا یک امتیاز از دست رفته، شمشیربازها در تلاش برای رسیدن به اهداف بزرگ این ورزش، سطح های متفاوتی از برخورد با موانع را تجربه می کنند.

اگر به ۱۵ ماه گذشته و تغییرات گسترده ای که در این همه گیری جهانی اتفاق افتاده است نگاهی بیندازید متوجه می شوید که پیش بینی اتفاقات آینده غیرممکن است. این اعتقاد که ما سرنوشت خود را کاملاً تحت کنترل داریم افسانه ای بیش نیست. این بدان معنا نیست که کنترل زیادی روی آن نداریم، زیرا تا اندازه ای این کنترل را داریم. زندگی با ما مانند یک توپ تنیس به این سو و آن سو پرتاب نمی کند. با این حال، چشم پوشی از میزان عدم کنترل ما، برخورد درست و سازنده ای نیست.

اینها نمونه هایی از رویدادهای بزرگ و کلان جهانی است که رو در روی شمشیربازی قرار دارد، و موارد دیگری نیز وجود دارد که به بحران های جهانی مرتبط نیست.



شمشیربازی باشگاهی نمونه بارز این موضوع است. این که آیا یک برنامه خاص در سال جاری وجود دارد که بتواند فضای مناسبی برای یکی از سلاح های آقایان یا بانوان ایجاد کند؟ این چیزی نیست که ما بتوانیم آن را کنترل کنیم. و این بسیار ناامید کننده است! یا اینکه در زمینه تحصیلات دانشگاهی، آیا یک شمشیرباز وقتی در تمام دوره جوانی خود رویای رفتن به یک رشته خاص را داشته باشد، ضمن اینکه رتبه مناسب را نیز کسب می کند، و تمام شرایط را هم داشته باشد، اما نمی تواند رشته دانشگاهی مورد علاقه خود را انتخاب کند. این یکی از همان وضعیت های ناامید کننده می باشد، بویژه اگر اجازه دهید این اتفاق بیافتد.

## چگونه می توان ناامیدی را مهار کرد

شمشیربازی شباهت زیادی به کشتی گرفتن با یک حریف واقعی است – این حریف همان طرز فکر شمشیرباز می باشد که او را از رسیدن به خواسته هایش در این ورزش باز می دارد. ناامیدی به وجود می آید و کاملاً اجتناب ناپذیر است. آنگاه این سوال شکل می گیرد که چگونه یک شمشیرباز باید در برابر آن ناامیدی ایستادگی کند. با چه ابزاری می توانید این احساسات شدید را به یک هم پیمان تبدیل کنید؟

ما باید در اینجا روشن باشیم که شما نمی توانید کاملاً از شر ناامیدی خلاص شوید. و در عوض باید یاد بگیرید از آن استفاده کنید، و این حتی برای شمشیربازهای تازه کار هم بسیار امکان پذیر است. در حال حاضر، ما وارد حیطه روانشناسی ورزشی شده ایم و امیدوارم که برای همه مفید باشد.

## تنفس عمیق

وقتی که ما با یک مسئله ناامیدکننده روبرو می شویم، یک واکنش فیزیولوژیکی در بدنمان به وجود می آید. ما بطور ناگهانی دچار هیجان می شویم، قلب ما شروع به تپش می کند، عضلات ما متشنج می شوند، ذهن ما تمرکز خود را از دست می دهد، و نفس کشیدنمان تند می شود.

**تنفس عمیق** به ما امکان می دهد تا یکی از این پاسخ ها را کنترل کنیم، و این به نوبه خود به ما امکان می دهد تا کنترل بقیه موارد را دوباره بدست آوریم. شما با این ترفند به آن واکنش جسمانی پاسخ می دهید، و آن را عقب می زنید. و این یک روش موثر برای تغییر ذهنیت شما می باشد.

یک راه بسیار موثر برای کنترل تنفس، نگه داشتن نفس در اوج دم و پایین ترین نقطه بازدم می باشد. بنابراین با کنترل دم، ریه ها را کاملاً پر نگه دارید و با کنترل بازدم کنید ریه های خالی حفظ کنید. تنها یک چرخه از این تمرین را انجام دهید تا تفاوت چشمگیر ایجاد شده آن را لمس کنید.

**فرصت: کنترل عاطفی و احساسی خود را توسعه دهید.**



## آهسته کار کردن

زمانی که ناامیدی شروع به تسخیر ما می کند، حرکت ما بطور غریزی سریع تر می شود. زیرا شما قصد می کنید تا آن امتیاز از دست رفته را جبران کنید! مشکل اینجا است که شما با انجام این کار، مشکل خود را بدتر کنید.

انجام این کار آسان نیست، اما در آن لحظه که آدرنالین از کنترل شما خارج می شود، **سرعت خود را کم کنید**. لحظه ای مکث کنید. اگر فقط چند ثانیه به خودتان فرصت دهید تا بتوانید خود را تنظیم مجدد کند، گرایش شمشیربازی جبران عقب افتادگی شما را خواهد کرد. اگر این کار را انجام ندهید و به جای آن شارژ خود به جلو را ادامه دهید، ذهن خود را دچار هرج و مرج می کنید. حتماً هم شما دوست ندارید چنین کاری بکنید! زیرا هرچه جلوتر می روید کارتتان سخت تر می شود.

توقف کنید. نفس بکشید. سرعت خود را کم کنید. ریتم خود را دوباره پیدا کنید.

**فرصت: خودکنترلی و تسلط بر تکنیک خود را توسعه دهید.**

## دید خود را گسترده تر کنید

این تنها یک بازی است، و تنها یک لحظه طول می کشد، و برای همیشه نیست. وقتی شروع به احساس ناامیدی و ناراحتی می کنید، عقب نشینی کنید و اتفاقات را نظاره کنید. این فقط یک بازی است - پایان دنیا که نیست!

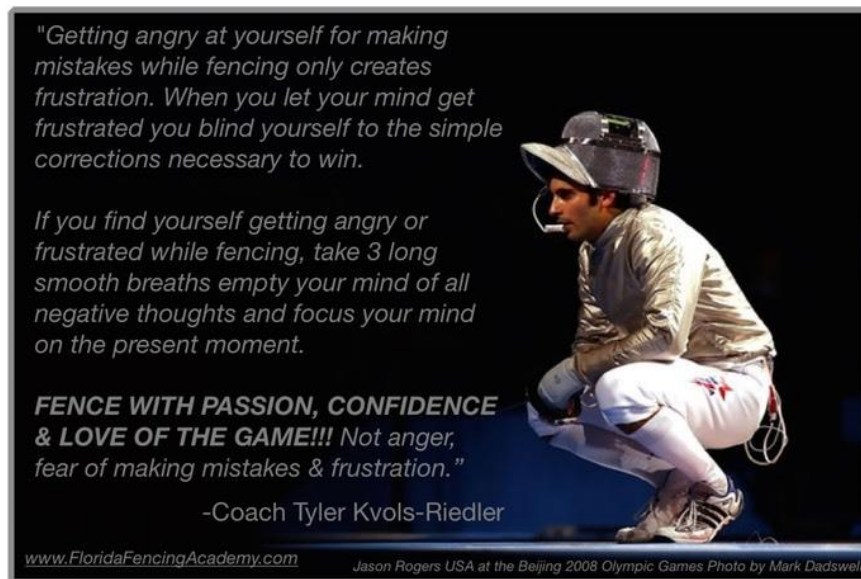
**فرصت: اهداف بزرگ تر را در نظر بگیرید** و زمینه هر یک از امتیازها و هر بازی را درک کنید.

## انتظارات خود را تغییر دهید

اساساً، ناامیدی زمانی ایجاد می شود که انتظارات شما واقعیت یک وضعیت را برآورده نکند. این ناهماهنگی است که چیزی را در شما تغییر می دهد و کارها را ناگهان بسیار سخت می کند!

پاسخ به این وضعیت، **تغییر انتظار** شماست. اگر در یک بازی شرکت می کنید و انتظار دارید حریف خود را با خیال راحت شکست بدهید، و آن شمشیرباز را مانند یک تکه راحت الحلقوم در نظر گرفته اید، در واقع شما خودتان را با انتظارات نادرستی راهی کرده اید. و وقتی خود را با نتیجه ۴-۰ با این شخص عقب می بینید، خیلی اذیت می شوید. بنابراین انتظارات خود را تغییر دهید! به جای اینکه انتظار داشته باشید بازی را خیلی ساده ببرید، باید تمام وقت تمرکز کنید و منتهالیه تلاش خود را انجام دهید. در این صورت است که به جای گره خوردن بازی می توانید آن را راحت تر به پایان برسانید.

**فرصت:** در این وضعیت شما شانس **بهبود سازگاری** خود را دارید.



## عمل گرا بشوید

به جای تمرکز روی کاری که نمی توانید انجام دهید، **بر آنچه می توانید انجام دهید تمرکز کنید!** به دنبال اقدامات مثبتی باشید که می توانید انجام دهید. اگر در حالت دفاعی هستید، وضعیت هجومی بگیرید. اگر در حال تهاجم هستید به سمت دفاع بروید. تغییری را ایجاد کنید. در صورتی که مشغول کاری هستید که کارساز نیست، پس اگر کار دیگری را انجام دهید به جایی آسیب نخواهد رسید. فقط کاری را انتخاب کنید و به جلو حرکت کنید و یک تغییر ایجاد کنید!

خیلی اوقات ما گرفتار چرخه ذهنمان می شویم و این همان چیزی است که باعث ناامیدی مان می شود. از درون افکارمان بیرون بیایید و تغییری را ایجاد کنید.

**فرصت:** این یک موقعیت عالی برای بهره گرفتن از ناامیدی برای **یادگیری و امتحان** مواردی که ممکن است هرگز به آنها دست نیابید.

## سم افشانی را متوقف کنید

این مورد سخت است، اما بلافاصله قابل تشخیص است. اگر افرادی هستند که باعث تغذیه ناامیدی به شما هستند، از آنها بخواهید رفتار خود را تغییر دهند. اگر تغییر نکردند، می توانید از آنها دور شوید.

شما این نوع رفتارها را می شناسید. دوستانی هستند که در طول مسابقه به سمت شما فریاد می زنند و باعث اضطراب شما می شوند. بعضی اوقات مربیانی وجود دارند که به جای حمایت و دادن انرژی مثبت، ناامیدی را تشویق می کنند. گاهی هواداران و والدین در این زمینه هم مقصر هستند. همه ما والدینی را دیده ایم که بخاطر قضاوت داور داد و فریاد می کنند. این نوع رفتار مبارزه با احساسات منفی را واقعاً خیلی دشوارتر می کند. خوب است که از آنها بخواهید تا رفتار خود را متوقف کنند.

**فرصت:** یاد بگیرید که **از خود دفاع کنید**.



## باخت به معنی یادگیری است

وقتی احساسات ما در مسیر اشتباه می افتد، به زنجیری تبدیل می شود که برای ادامه حرکت باید شکسته شود. اگر آن زنجیر را نشکنید، بلندتر می شود تا اینکه به دور شما بپیچد و شما را محکم ببندد. این در مورد ناامیدی در شمشیربازی صادق است، ضمن اینکه در مورد ناامیدی در زندگی نیز صدق می کند. شما باید بتوانید مسیر خود را تعیین کنید!

وقتی همه چیز به خوبی پیش می رود شمشیرباز بودن بسیار آسان است. البته که همین طور است! اگر در شمشیربازی هرگز با چالش های سخت روبرو نشوید، چه چیزی را خواهید آموخت؟ اگر باخت نبود شما نمی توانستید به این اندازه بیاموزید.

خوب چرا این گونه است؟

وقتی می بازید، شما می توانید **خودتان را به چالش بکشید**. به همین دلیل است که در شمشیربازی ناامیدی می تواند هم پیمان نهایی شما شود! وقتی ناامید می شوید، اکنون یک دلیل واقعی برای تغییر دارید. اگر همه چیز به خوبی پیش برود، در نتیجه شما هیچ دلیلی برای بهتر

شدن ندارید. هرچه ناامیدی شما بیشتر باشد انگیزه شما برای ایجاد برخی تغییرات بزرگ بیشتر و بیشتر می شود. و این یک اتفاق بسیار خوبی است!

این کار حد و مرز دارد. به همین دلیل، باید تمام تلاش خود را بکنید تا زودتر ناامیدی را از بین ببرید. وقتی خیلی زیاد می شود، کنترل آن بسیار دشوارتر است. اگر شما بطور دیوانه وار ناامید می شوید، هیچ مشکلی ندارد! ناامیدی زیاد می تواند به معنای رشد زیاد هم باشد - زیرا مقابله با آن بسیار بسیار دشوارتر است.



شمشیربازهای محترم، هرگز به خود اجازه ندهید به دلیل ناامیدی پیشرفت خود را از دست بدهید. بدانید که همیشه راهی وجود دارد. حتی اگر باخته اید و احساس می کنید در پایین ترین سطح روحیه خود قرار دارید، سعی کنید احساسات خود را به شکلی دیگر هدایت کنید و محیط مناسب تری برای یادگیری و رشد در شمشیربازی خود ایجاد کنید.

آیا این بهترین بخش شمشیربازی می تواند باشد؟ بله، این یکی از همان مواردی است که عشق شما به شمشیربازی در واقع به افزایش رشد در زندگی تبدیل می شود. هنگامی که ناامیدی را از یک جانور درنده به هم پیمان خود در شمشیربازی تبدیل می کنید، می توانید این مهارت را به موارد دیگر زندگی نیز انتقال دهید. این هنر شمشیربازی و هنر زندگی است!

Igor Chirashnya

Academy of Fencing Masters Blog