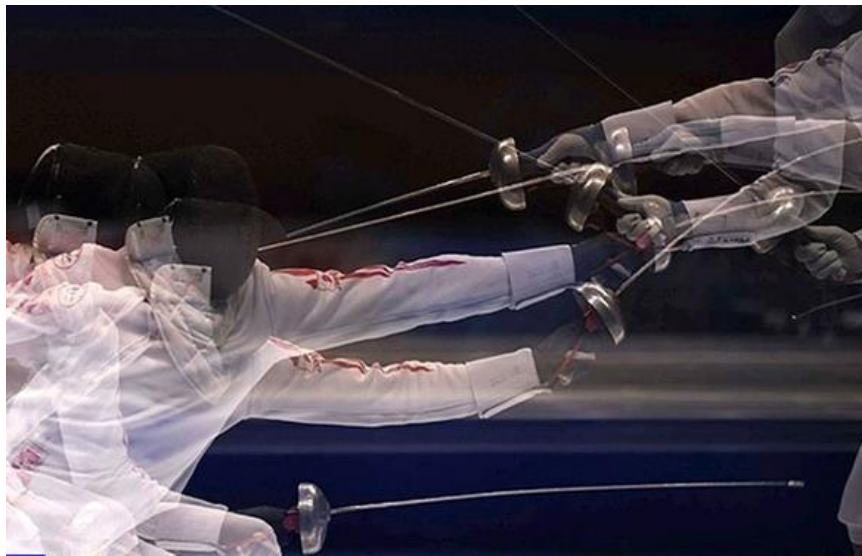


خواستن توانستن است

۶ راه برای ادامه تمرینات وقتی که دچار اُفت روحیه شده اید

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۴۰۰/۳/۱۵)

"اگر ذهن خود را متمرکز کنید، می توانید هر کاری را انجام دهید." این گفته ایست که همه ما به آن اعتقاد داریم. حال وقتی که بخواهید ذهن خود را معطوف موضوع کنید، به چه اتفاق هایی نیاز دارید؟



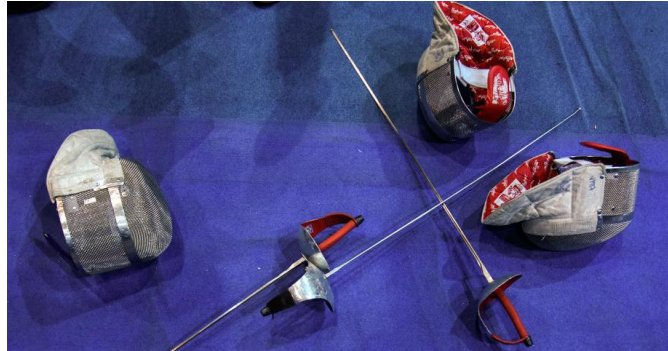
مواقعی وجود دارد که تلاش و ادامه دادن به یک کار آسان است، اما موقعیت هایی نیز وجود دارد که به دلیل گیر افتادن باید به دنبال برخی تاکتیک های جدیدی باشید. به ویژه اگر اخیراً هم شکست خورده باشید، این مطلب کاملاً درست می باشد، زیرا شکست اعتقاد به توانایی مان را به چالش می کشد. **تفکر تاکتیکی** چیزی است که شمشیربازها به طور کلی در آن مهارت دارند، زیرا آن مهارتی است که ما به عنوان بخشی از آموزش و تمرین خود پرورش می دهیم. از آنجایی که ما شمشیربازان همیشه می توانیم به یک مشکل شمشیربازی با شیوه ای جدید نگاه کنیم، بنابراین می توانیم مشکلات بزرگ تر خارج از پیست را نیز به روشی دیگر بررسی کنیم. پس، هیچ وقت اشتباه نکنید - زیرا همیشه راهی برای ادامه حرکت به جلو وجود دارد. **خواستن توانستن است**. برانگیختن خود بیشتر از طریق تهیه برخی ابزارهای جدید برای تمرکز مجدد و ادامه کار بدست می آید.

در اینجا به شش راه برای ادامه کار هنگامی که دچار اُفت روحیه شده اید می پردازیم:

۱. عمل انگیزه به همراه خود می آورد

شاید این مورد وارونه به نظر بیاید - اگر انگیزه انجام کاری را ندارید، چگونه می توانید آن را شروع کنید؟ جریان مرغ و تخم مرغ است. راز اینجا است که شما باید با یک سری کارهای کوچکی شروع کنید که می توانید در لحظه انجام دهید. فکر نکنید باید یک ساعت **تمرین کارپا** انجام دهید - کاری را انجام دهید که قابل دستیابی باشد. حتی اندکی حرکت در مسیر درست تمرینات باعث چرخش روحیه شما می شود. در غیر این صورت گلوله برفی شما با چرخش، بزرگ تر و بزرگ تر می شود!

به عنوان مثال، شما می توانید به یک سخنرانی انگیزشی در دنیای مجازی گوش یا تماشا کنید، یا وسایل شمشیربازی خود را از کمد بیرون بیاورید و آن را در معرض دید خود بگذارید. این یک مرحله عملی است که شما را به سمت جلو سوق می دهد. اگر قصد دارید انگیزه خود را برای انجام **تمرینات بدنسازی** تقویت کنید، می توانید به یک فیلم آموزشی مراجعه کنید. شما مجبور نیستید یک ساعت وقت برای این کار صرف کنید، اما دیدن تصاویر ویدیویی ذهنیت شما را بهتر می کند و شما را یک گام به جلو حرکت خواهد داد.



عمل عامل ایجاد انگیزه است، نه برعکس. اگر تمام روز در انتظار انگیزه بنشینید، هیچ تضمینی وجود ندارد که از آسمان پایین بیافتد و شما را تکان دهد.

۲. اهداف خود را بنویسید

در معرض دید خود قرار دادن **اهداف شمشیربازی** قسمت مهمی برای ادامه کار می باشد، چه در هنگام تلاش و چه در هنگام عدم تلاش. انسان ها به طور طبیعی هدف گرا هستند. وقتی می توانیم به آنچه در پیش رو داریم فکر کنیم، بهترین کار را می کنیم. برای این منظور، تجسم اهداف و احساسی که هنگام رسیدن به آنها خواهید داشت انگیزه ای عظیمی را ایجاد می کند که به بهبود اراده شما برای کسب موفقیت کمک شایانی می کند. اگر این کار بعد از شکست انجام شود، واقعا تاثیرگذار است. اهداف شما با گذشت زمان تغییر می کنند، هم با نائل شدن به آنها و هم پس از ناکامی.

اهداف باید به قطعات قابل دستیابی تقسیم شوند تا بتوانید به آنها برسید. اگر کار بزرگی وجود دارد، مانند رفتن به مسابقات قهرمانی کشور، می توانید برنامه هدفمند خود را بصورت شش ماه، سه ماه، یک هفته، و یک روزه بچینید. سپس می توانید بر روی آنچه امروز باید برای رسیدن به آنجا انجام دهید تمرکز کنید.

ما بارها در مورد اهمیت دفتر یادداشت شمشیربازی و اینکه چگونه می تواند شما را در شرایط سخت و شرایط خوب حمایت کند، نوشته ایم. این یک روش خارق العاده برای پیگیری اهداف شمشیربازی است.

۳. شکست را در آغوش بگیرید

اگر از اشتباهات خود درس بگیرید، شکست می تواند چیز خوبی باشد. اقدام به یک حرکت جدید با در نظر گرفتن احتمال شکست می تواند خیلی چیزها به شما بیاموزد، و این همان روندی است که به شما امکان رشد می دهد. **شکست** بخشی از این فرایند است، خواه از دست دادن یک امتیاز باشد یا از دست دادن یک مسابقه کامل.

اگر با اتفاقات ترسناک برخورد کنید یا مسیر پر پیچ و خم می شود، تسلیم شدن تنها به یک عادت خطرناک تبدیل می شود که بطور مرتب با آن برخورد خواهید کرد. در عوض، تمرکز خود را به جنبه های مثبت شکست معطوف کنید. باخت چیزهای بسیار خوبی دارد! واجب نیست

همیشه برنده شوید. مدام برنده شدن چیز عجیب و غریب است که هرگز نمی تواند اتفاق بیافتد، اینطور نیست؟ حتی بهترین شمشیربازهای جهان نیز گاهی اوقات می بازند.



۴- عادت های خود را پرورش و توسعه دهید

انسان موجودی عادت‌ی است، و وقتی کارهایی را بطور مرتب تکرار کنیم، بیشتر رشد می کنیم. ارسطو فیلسوف معروف گفت: "ما همان چیزی هستیم که مرتباً انجام می دهیم." ذهن ما با این نوع نظم و قاعده رشد و شکوفا می شود، و می تواند به یک محافظ بزرگ در مقابل خارج شدن از مسیر تبدیل شود. پرورش عادت های خوب آموزشی باعث می شود تا مجبور نباشیم خیلی از اراده خود استفاده کنیم. یک کار را هر روز یا هر هفته تکرار کنید، و اجازه دهید این کار برایتان بصورت عادت درآید.

بهترین راه برای انجام این کار ایجاد **برنامه** ای است که بتوانید به آن پایبند باشید. تعهدات خود را بنویسید، سپس آنها را انجام دهید. کلاس های شمشیربازی بخشی از این عادت است، بنابراین شما مطمئناً باید کلاس ها و درس های انفرادی خود را در عادت های خود بگنجانید، اما فراتر از آن به کارهایی که در خانه انجام می دهید نیز فکر کنید.

هرچه بیشتر این کار را انجام دهید، بیشتر خواهید فهمید که با گذشت زمان مقاومت شما افزایش پیدا می کند. لازم نیست به خودتان خیلی سخت بگیرید. همان طور که در شماره ۱ اشاره شد، به یاد داشته باشید که می توانید با کارهای کوچک شروع کنید و سپس پیشرفت کنید. تغییرات بزرگ یک شبه اتفاق نمی افتد، آنها با حرکت های تکراری و با درگیر کردن خود اتفاق می افتند. بنابراین از کم شروع کنید.

۵. با شمشیربازهای دیگر ارتباط برقرار کنید

اگرچه هنگام نبرد **روی پیست تنها هستید**، اما در واقعیت این گونه نیست. مربیان، هم تیمی هایتان، کارکنان باشگاه شمشیربازی، حتی حریف های سابق شما، همه و همه می توانند هنگامی که روی پیست نیستید از شما حمایت کنند.

این می تواند خیلی ساده با ورود به شبکه های اجتماعی و **ارتباط** با سایر شمشیربازها و جامعه شمشیربازی انجام شود، یا ممکن است یک گفتگوی پر بار با مربی خود داشته باشید. همه ما برای گذر از این امر به اجتماع و حمایت دیگران احتیاج داریم. با برقراری ارتباط خود با سایر شمشیربازها می توانید راحت تر از این دوره عبور کنید، زیرا همه چنین دوره های بی انگیزگی را داشته اند و پشت سر گذاشته اند. شما اولین نفری نیستید که این مسئله را پشت سر می گذارید و مطمئناً آخرین نفر هم نخواهید بود. شروع کردن یک اقدام عالی می باشد، و یک روش قدرتمند برای بیرون کشیدن خود از این مخصصه است.

حتی لازم نیست فقط با افراد جامعه شمشیربازی ارتباط برقرار کنید. اگر دوستان یا خانواده به شما نزدیک هستند با آنها صحبت کنید. مهم نیست با چه کسی ارتباط برقرار می کنید - مهم این است که صحبت کردن می تواند استرس را از بین ببرد و انگیزه شما را افزایش دهد. تا جایی که می توانید خود را در محاصره **افراد مثبت** قرار دهید، و از دور شدن از کسانی که شما را تضعیف می کنند نترسید.



۶. به دنبال "چرا"ی خود باشید

وقتی شرایط دشوار می شود، اگر "چرا"ی کاری که انجام می دهید را فراموش کرده باشید، یافتن انگیزه می تواند یک چالش واقعی برایتان باشد. آن دلیل جادویی که شما را در وهله اول به شمشیربازی کشاند چه بود؟ آیا دلیلش عشق به شمشیر بود، یا **رفاقت** موجود در تیم شمشیربازی بود، یا جاه طلب بودید و می خواستید بلندپروازی خود را ارضا کنید.

اتصال مجدد با آنچه شما را به شمشیربازی سوق داده است می تواند به از بین بردن افسردگی شما کمک کند و شما را به جلو سوق دهد.

در این راستا، بسیار ارزشمند است که در ابتدا کشف کنید که عامل این احساس چه بوده است. آیا از همه چیزهایی که در اختیارتان هست خسته شده اید؟ آیا به خاطر سرعت رشد خود در شمشیربازی تحلیل رفته اید؟ آیا **از شکست می ترسید**، یا شاید حتی از پیروزی می ترسید؟ از خود بپرسید چه چیزی واقعاً در ذهن شما می گذرد و مانع ادامه راه شما می شود، سپس می توانید به طور موثرتری به آن بپردازید.

عمیق تر شدن در این موضوع باعث می شود احساس اشتیاق بیشتری داشته باشید و در آموزش و تمرینات خود سرمایه گذاری بیشتری بکنید. ضمن اینکه این مشکل اساسی حل خواهد شد.

شمشیربازی راهی برای تقویت سلامت روان از طریق کاهش استرس، **بهبود خواب**، کاهش اضطراب و تقویت روحیه است. این مزایای ورزش است، بنابراین ما باید از این مزایا به نفع خود استفاده کنیم و مقابل موج بی انگیزگی خود مبارزه می کنیم.

بیرون کشیدن خود از یک فضای سخت ذهنی کار آسانی نیست. شمشیربازی می تواند تمرکز شما برای پیشرفت در زندگی و در عین حال یک ابزار قدرتمندی در این راه برایتان باشد. هر کس گاهی اوقات سختی می کشد و همه با روحیه ضعیف دست و پنجه نرم می کنند. اما نحوه برخورد ما با این فرایند واقعاً مهم است.

هر وقت که در رختخواب دراز می کشید، و تصمیم می گیرید که صبح به تمرین نروید، تنها نتیجه این کار، گم شدن در این مارپیچ پر پیچ و خم است. شما می توانید جهت خود را تغییر دهید، تا به اهداف خود برسید! تنها کاری که شما باید انجام دهید این است که خودتان را به روی همه احتمالات باز کنید و ذهن خود را در سمت درست حرکت دهید. **خواستن توانستن است.**