

# شمشیربازی و سرسختی ذهنی

## ۱. انگیزش

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۴۰۰/۶/۶)

### سرسختی ذهنی چیست؟

استحکام ذهنی به عنوان یک مزیت روانی ذاتی و آموخته شده تعریف می شود که شامل ویژگی هایی مانند **انگیزه**، **اعتماد به نفس** و **تمرکز** است. این ویژگی ها با مجموعه ای از ارزش ها، نگرش ها، باورها، احساسات و مهارت های خودتنظیمی از نظر ذهنی مشخص می شوند.

داشتن این نوع برتری از نظر سرسختی ذهنی می تواند به شما در مقابله موثرتر با جنبه های دردسرساز، دشوار و منفی ورزش های رقابتی، از جمله شمشیربازی، کمک کند، و شما را قادر می سازد تا با شرایط رقابتی، چالش برانگیز و مثبت نیز سازگار شوید.



کسب این ویژگی های سرسختی ذهنی و سایر ارزش ها، نگرش ها، باورها، احساسات و مهارت های مقاومت ذهنی به شما این امکان را می دهد تا رفتارهای سرسختی ذهنی خاص مربوط به شمشیربازی را در معرض نمایش قرار دهید. از جمله موارد رفتاری دیگر، شامل تولید مداوم اجراهای سطح بالا هنگامی که به آنها بیشترین نیاز را دارید و انجام "کارهای کوچک" لازم برای موفقیت شما می شود.

**"برنده شدن چیزی نیست که وقتی سوت داور و هیاهوی جمعیت به صدا در می آید، بطور ناگهان در زمین بازی اتفاق بیافتد. برنده شدن چیزی است که باید هر روز در تمرینات روزانه و هر شب در رویاهای شما از نظر جسمانی و روحی ساخته شود."** امیت اسمیت

### پنج مولفه اصلی سرسختی ذهنی

۱. **ارزش های سرسختی ذهنی** شامل انگیزه ها، اهداف و نتایج مطلوبی است که ورزشکاران سرسخت ذهنی برای دستیابی به آنها در شرایط رقابتی تلاش می کنند. به عنوان مثال، ورزشکاران سرسخت ذهنی از انگیزه قوی و درونی برای موفقیت برخوردارند، آنها

- می دانند که **تمرکز** در رقابت نیاز به تلاش و آمادگی زیادی دارد، آنها برای قاطعیت و عزم خود ارزش قائل هستند، و در عین حالی که تشخیص می دهند که جنبه های دیگر زندگی مهم است، در مورد خود شمشیربازی نیز پرشور و پراشتیاق هستند.
۲. **نگرش های سرسختی ذهنی** تصویری است که ورزشکاران سخت گیر از خود و محیط رقابتی دارند. به عنوان مثال، شمشیربازهای سرسخت ذهنی خود را دارای نقاط قوت منحصر به فردی می دانند که آنها را از رقبای خود متمایز می کند، خود را به عنوان یکی از بهترین های شمشیربازی می دانند، خود را قادر به گذر از محدودیت های درک شده می دانند، و عملکرد روی پیست خود را به طور مداوم افزایش می دهند.
۳. **اعتقادات سرسختانه** یعنی عقاید راسخ و انتظاراتی است که ورزشکاران سرسخت ذهنی درباره خود و محیط رقابتی اعمال می کنند. به عنوان مثال، شمشیربازهای سرسخت ذهنی ۱۰۰٪ به توانایی خود در پاسخگویی به چالش ها اعتقاد دارند، از خود انتظار دارند که تحت فشار رشد کنند، به توانایی های خود در آرام ماندن و جلوگیری از مشکلات شخصی در طول مسابقات اعتقاد دارند، و در موارد چالش برانگیز به خود ایمان دارند که می توانند دوباره عملکرد خوبی را شروع کنند.
۴. **احساسات سرسختانه** همان احساسات روانی و فیزیولوژیکی هستند که ورزشکاران سرسخت ذهنی در واکنش به شرایط رقابتی تجربه می کنند. به عنوان مثال، شمشیربازان سرسخت ذهنی در مواجهه با سختی ها احساس مثبت دارند و برای کسب موفقیت حتی بیشتر از قبل مصمم می شوند، برای برآورده کردن انتظارات دیگران تحت فشار قرار نمی گیرند، احساس می کنند می توانند به رویدادهای غیرقابل کنترل که در طول مسابقات برای آنها اتفاق می افتد پاسخ دهند، و با مشاهده بهبود عملکرد خود، بدون توجه به برد یا باخت، احساس رضایت می کنند.
۵. **مهارت های سرسختانه** شامل برنامه ها، استراتژی ها و اقداماتی هستند که ورزشکاران از نظر ذهنی برای تنظیم افکار، احساسات و رفتارهای خود در شرایط رقابتی استفاده می کنند. به عنوان مثال، شمشیربازهای قوی از نظر ذهنی در طول یک مسابقه مطمئن و استوار باقی می مانند، چه خوب بازی بکنند و چه بد. آرامش خود را حفظ می کنند، در شرایط فشار بیش از حد فکر نمی کنند، اشتباهات خود را به سرعت فراموش می کنند و از نظر ذهنی آنها را رها می کنند، و افکار خود را بر جنبه های عملکردی خود که می توانند کنترل کنند، متمرکز می شوند.



## سه ویژگی کلیدی ورزشکاران سرسخت ذهنی

تحقیقات اخیر نشان داده است که ورزشکاران سرسخت ذهنی بدون توجه به ورزشی که انجام می دهند دارای ویژگی های روانشناختی مشترک هستند.

علاوه بر ارزش ها، نگرش ها، باورها، عواطف و مهارت های سرسختانه، سه ویژگی دیگر برای مقاومت ذهنی نیز وجود دارد:

۱. انگیزش
۲. اعتماد به نفس
۳. تمرکز

## تعریف انگیزش

انگیزه یعنی داشتن تمایل سیری ناپذیر درونی برای موفقیت، داشتن جهت گیری منظم و هدفمند، رقابت با خود و دیگران و داشتن اخلاق کاری مصمم و دور از انتظار می باشد، و بر شش نوع است.

۱. انگیزش ذاتی برای دانستن، به مشارکت در یک فعالیت برای کسب لذت و رضایتی که فرد هنگام یادگیری، کاوش یا تلاش برای درک چیز جدیدی تجربه می کند، اشاره دارد. ورزشکارانی از این طریق تحریک می شوند، به این دلیل شمشیربازی می کنند زیرا هنگام یادگیری تکنیک های آموزشی جدید یا کشف استراتژی های عملکردی جدید، لذت کاملی را تجربه می کنند.
۲. انگیزش ذاتی برای دستیابی، به مشارکت در یک فعالیت به منظور احساس لذت و رضایت در هنگام تلاش برای انجام یا خلق چیزی اطلاق می شود. ورزشکارانی که از این طریق تحریک می شوند، به این دلیل شمشیربازی می کنند زیرا هنگام تسلط بر تکنیک های دشوار تمرین یا تکمیل توانایی های خود، رضایت شخصی خود را تجربه می کنند.
۳. انگیزش ذاتی برای تجربه برانگیختگی، به شرکت در یک فعالیت برای تجربه احساسات تحریک کننده ناشی از مشارکت فرد در فعالیت، اشاره دارد. ورزشکارانی که از این طریق تحریک می شوند، به این دلیل شمشیربازی می کنند زیرا تمرینات آنها سرگرم کننده و هیجان انگیز است و از احساس غرق شدن کامل در یک فعالیت یا یک حرکت لذت می برند.
۴. انگیزش بیرونی (فشارهای داخلی)، به رفتارهایی اطلاق می شود که از طریق فشارهای داخلی مانند اضطراب یا احساس گناه تقویت می شود. با این نوع انگیزه، ورزشکاران فشارهایی را که قبلاً از منابع خارجی ناشی می شد، درونی می کنند. ورزشکارانی که با این نوع انگیزه تحریک می شوند به این دلیل شمشیربازی می کنند زیرا احساس می کنند که فشار خارجی بهترین است و مایلند که از ایجاد حس خجالت و شرمندگی جلوگیری کنند.
۵. انگیزش بیرونی (فشارهای خارجی)، به رفتارهایی گفته می شود که کاملاً توسط منابع خارجی کنترل می شود. با این نوع انگیزه، ورزشکاران سعی در کسب پاداش و اجتناب از پیامدهای منفی دارند. کسانی که با این نوع انگیزه تحریک می شوند به دلیل سرگرمی شمشیربازی نمی کنند، بلکه منحصراً برای دریافت پاداش های پولی و ستایش توسط دیگران یا اجتناب از انتقاد مربیان خود و عدم رضایت والدین، شمشیربازی کنند.
۶. فقدان انگیزه، به رفتاری اطلاق می شود که نه ریشه ذاتی و نه ریشه خارجی دارد. ورزشکاران بی انگیزه اغلب احساس درماندگی می کنند و هیچ ارتباطی بین عملکرد خود و نتیجه حرکت های خود درک نمی کنند. در این حالت انگیزشی، شمشیرباز اغلب احساس بی کفایتی می کند و دیگر هیچ دلیل موجهی برای ادامه تمرین ندارد.



## انگیزش در شمشیربازان سرسخت ذهنی

شمشیربازهای دارای سرسختی ذهنی:

- ✓ اهداف بلندمدت و کوتاه مدتی (فراپند و نتیجه) که واقع بینانه، قابل اندازه گیری و زمان محور هستند را تعیین می کنند.
- ✓ پیشرفت خود را پیگیری می کنند.
- ✓ در درجه اول علیه خودشان رقابت می کنند.
- ✓ درک می کنند که بر نگرش خود کنترل دارند، مسئولیت رفتار خود را بر عهده می گیرند، و خود را برای موفقیت آماده می کنند.
- ✓ دنبال **عالی بودن** هستند نه **کمال**.
- ✓ می دانند که چرا (انگیزه) در شمشیربازی شرکت می کنند و چه چیزی را می خواهند انجام دهند (ماموریت). با در نظر داشتن این اصل، آنها رفتارهای روزانه خود را با ماموریت خود سازگار می کنند.
- ✓ قادر به افزایش اشتیاق خود در مشارکت در شمشیربازی هستند، به طور منظم انرژی صرف می کنند، محدودیت های خود را برطرف می کنند، خود را به سمت پیشرفت سوق می دهند، و مشکلات را پشت سر می گذارند.
- ✓ دانش ورزش خود را دنبال می کنند و سعی می کنند مراحل لازم برای پیشرفت و توسعه ورزش خود را به خوبی درک کنند.
- ✓ بر نقاط قوت و ضعف خود و نحوه رفتار خود بر عملکردشان آگاهی کامل دارند.
- ✓ آن بخش هایی از عملکرد خود که در کنترل دارند را به خوبی می شناسند و سعی می کنند بر این جنبه ها تسلط داشته باشند.
- ✓ نگرش مثبت به محیط تیمی خود دارند.



## تمرینات انگیزشی

### استراتژی شماره ۱: شناسایی افرادی که آنها را تحسین می کنید

تحقیقات نشان می دهد افرادی که اهداف مشخص و معینی دارند، بیشتر از کسانی که بدون هدف هستند در زندگی موفق می شوند. یکی از راه های افزایش انگیزه و تعریف اهداف این است که از قهرمانان و شخصیت های مورد علاقه خود در ورزش الهام بگیرید. این تمرین به شما کمک می کند تا اهداف خود را با استفاده از این روش تدوین کنید.

- نام این شخص را روی کاغذ بنویسید.
- در یک صفحه خالی، ویژگی های مهم شخصیتی که باعث موفقیت و شهرت او شده است را بنویسید.
- در زیر آن، حرکاتی که باید انجام دهید تا مانند این قهرمان موفق شوید را بنویسید.
- اگر با گروهی هستید، درباره قهرمانان/ ورزشکاران مورد علاقه خود و آنچه باید برای موفقیت انجام دهید بحث کنید.
  - ✓ چه الگوهای رفتاری (مانند تفکر مثبت) به شما کمک می کند تا شبیه قهرمان خود شوید؟
  - ✓ با توجه به آموخته های خود از این تمرین، سه اقدامی که باید برای اجرای هر چه سریع تر انتخاب بکنید، چه هستند؟ پاسخ های خود را در یک صفحه خالی بنویسید.

یک دقیقه وقت بگذارید تا در مورد نگرش هایی که یک شمشیرباز خوب را مشخص می کند، و نگرش های نشان داده شده توسط سایر ورزشکاران که شما را بیشتر تحت تاثیر قرار می دهد، تأمل کنید. در زمینه هر یک از آن ویژگی ها چه امتیازی به خود می دهید؟



## استراتژی شماره ۲: هدف گذاری

انگیزه با داشتن اهداف مشخص به بهترین وجه بدست می آید. این اهداف باید اهداف خود شما و برای خود شما باشند، نه اهداف دیگران برای شما. اولین قدم برای دستیابی به سطح بالایی از انگیزه، تعیین اهداف مفید می باشد. در زیر دستورالعمل هایی برای به حداکثر رساندن اثربخشی هدف گذاری ارائه شده است.

**اهداف، قصد و حس جهت دهی خود را ارائه می دهند که به نوبه خود انگیزه را افزایش می دهد.**

سه نوع هدف وجود دارد:

۱. **اهداف فرآیندی:** بر توسعه مهارت های خود تمرکز دارند، و معمولاً برای موفقیت های فوری در نظر گرفته می شوند.
۲. **اهداف خروجی:** بر نتایج یک بازی تمرکز دارند. یعنی نتیجه نهایی که سعی می کنید به دست آورید، که معمولاً یک برد یا مقام می باشد (برای مثال، کسب طلای المپیک، قهرمانی در مسابقات جهانی، قهرمانی در مسابقات کشوری).
۳. **اهداف عملکردی:** بر پیشرفت های خود که در مقایسه با عملکرد قبلی خود دارید تمرکز دارند (به عنوان مثال بهترین عملکرد شخصی خود، یا رقابت با ویژگی های قبلی خودتان).

**هدف گذاری با استفاده از سیستم هوشمند تنظیم هدف:**

**اهداف کوتاه مدت و بلند مدت را تعیین کنید** - هر دو نوع هدف را تعیین کنید، کوتاه مدت به شما کمک می کند تا در جهت اهداف بلند مدت خود انگیزه داشته باشید.

**اهداف تان قابل اندازه گیری باشند** - باید بتوانید تفاوت های بین مکانی که هستید و مکانی که دوست دارید به آن برسید (معمولاً با یک عدد تا دقیق شود) را مشخص کنید. در شمشیربازی این ممکن است کمی دشوارتر باشد زیرا شما معمولاً با یک حریف روبرو می شوید و برخی از نتایج خارج از کنترل شما هستند، اما می توانید پیشرفت خود را در بخش کار با وزنه (اینکه چه وزنه ای را بلند می کنید) یا چند بار یک تمرین را با موفقیت انجام می دهید، اندازه گیری کنید.

**استراتژی های دستیابی** - کارهایی که برای رسیدن به هدف انجام می دهید (به عنوان مثال، شرکت در هر تمرین، تمرکز روی برنامه تمرینی، درست غذا خوردن، استراحت کافی داشتن، وزن خود را در محدوده مناسب حفظ کردن).

**اهداف واقع بینانه** - مطمئن شوید که اهداف شما در توان شما هستند (به عنوان مثال، اگر معمولاً ۲ ساعت در روز تمرین می کنید، تعیین یک هدف برای تمرین ۶ ساعته در روز در هفته آینده، غیرواقعی است).

**اهداف محدود به زمان** - باید بتوانید برای زمانی که می خواهید به هدف خود برسید (یعنی در پایان هفته، یا در پایان اردوی آموزشی) محدودیت زمانی ایجاد کنید.

**نمایش اهداف** - اهداف خود را در مکان هایی که می توانید آنها را به راحتی ببینید (به عنوان مثال، روی آینه دستشویی خانه) قرار دهید.

**به دنبال حمایت باشید** - از افراد دیگری که به آنها اعتماد دارید، بخواهید تا در رسیدن به هدف به شما کمک کنند.



به این چند راهنمایی دقت کنید:

- هنگام استفاده از سیستم هوشمند هدف گذاری، همان گونه که اهداف خود را تعیین و پیشرفت آنها را در دفترچه یادداشت خود ثبت می کنید، این دستورالعمل ها را بطور ذهنی در نظر داشته باشید.
- از آنچه امروز توسعه داده اید به عنوان نقطه شروع در برگه هدف گذاری شخصی خود استفاده کنید.
- کارهایی که قرار است در چهارچوب استراتژی های دستیابی انجام دهید، که به شما در رسیدن به اهدافتان کمک می کند، را بنویسید.

جواب این سوال ها را در دفترچه یادداشت خود بنویسید:

۱. امروز چه پیشرفتی در جهت اهداف (اهداف) خود داشتیم؟
۲. چه موانعی مرا از دستیابی به هدف (ها) باز داشتند؟
۳. چه چیزهایی در دستیابی به هدف (اهداف) به من کمک کردند؟
۴. من برای رسیدن به اهدافم از چه استراتژی هایی استفاده می کنم؟
۵. برنامه کاری امروز من چگونه بود؟

## استراتژی شماره ۳: تعهد به ارتقاء

یکی از عوامل مهم انگیزشی این است که بدانید چه چیزهایی به ادامه کارتان کمک می کند، و به چه چیزی می خواهید برسید (ماموریت)! آنگاه این **تعهد کاری** به شما الهام خواهد بخشید، انرژی و تلاش شما را متمرکز خواهد کرد و در برخورد با چالش ها از شما حمایت خواهد کرد.



مرحله ۱ - دلایل شرکت خود در شمشیربازی را مشخص کنید.

— از خودتان پرسید: چرا در شمشیربازی شرکت می کنم؟ از چه چیز شمشیربازی لذت می برم؟

مرحله ۲ - دلایل استقامت شما در چالش های شمشیربازی را مشخص کنید.

— از خودتان پرسید: چرا من تا به حال شمشیربازی را رها نکرده ام؟

مرحله ۳ - "ماموریت" خود در شمشیربازی را روشن کنید.

— از خودتان پرسید: امسال می خواهم در شمشیربازی چه کاری را به انجام برسانم؟ چه چیزی از مشارکت من خواهم بدست آورم؟

مرحله ۴ - سطح سرمایه گذاری خود برای ماموریت شمشیربازی را تعیین کنید.

— از خودتان پرسید: به انجام مواردی که در بالا (در سوال/مرحله ۳) بیان کردم، چقدر متعهد هستم؟

مرحله ۵ - ماترک خود در شمشیربازی را توسعه دهید.

— از خودتان پرسید: می خواهم در این تیم با چه چیزی شناخته شوم؟ وقتی این تیم را ترک می کنم، دوست دارم به خاطر چه چیزی به خاطر آورده شوم؟

### نیم نگاهی به گذشته از آینده

یک فرد، یک رهبر و یک ورزشکار نمونه بودن به بینایی، پشتکار، برنامه های مشخص و توانایی تأمل برانگیز در وضعیت فعلی خود نیاز دارد تا بتوانید ببینید برای رسیدن به آن هدف چه کارهایی باید در آینده انجام دهید.

این تمرین به شما کمک می کند تا از دیدگاه آینده درباره خود فکر کنید تا بتوانید آنچه را که دوست دارید، بهتر ببینید و آیا در حال حاضر در مسیر درست برای رسیدن به آن هدف در حال حرکت هستید.

۱. تصور کنید که ۹۰ ساله شده اید و می خواهید برای نوه خود توضیح دهید که در زندگی چه دستاوردهایی داشته اید. خوب، به او چه می گفتید؟

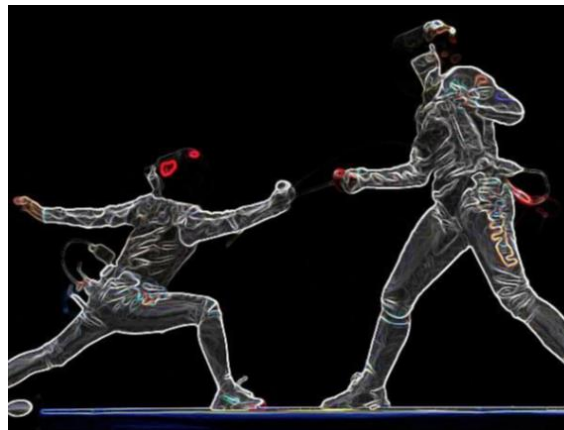
۲. تصور کنید که ۹۰ ساله هستید و در حال بررسی بازتاب زندگی خود هستید. فکر می کنید چه پشیمانی هایی برای شما به وجود می آید، و چقدر با استحکام در مورد آنها فکر می کنید؟

مرحله ۶ - نظریه های خود را عملی کنید.

به این سوال از صفر تا ۱۰ امتیاز دهید:

— طی ۷ روز گذشته، رفتارهای روزانه من چقدر نشان دهنده تعهد من به آنچه می خواهم انجام دهم و به خاطر آن شناخته شده هستم، بوده است؟

با ایجاد و حفظ یک روتین ثابت قبل از اجرا احتمال رسیدن به نتیجه دلخواه را افزایش دهید. با استفاده از دستورالعمل های زمانی زیر، روتین قبل از عملکرد خود را ایجاد کنید.



### آمادگی برای عملکرد بهینه - جسمانی و ذهنی

روز قبل از مسابقه:

شب قبل از مسابقه:

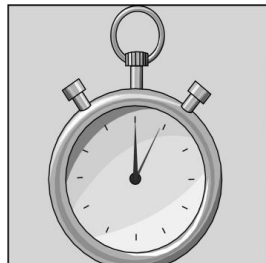
صبح روز مسابقه:

یک ساعت قبل از مسابقه:

۲۰ دقیقه قبل از مسابقه:

۵ دقیقه قبل از مسابقه:

۳۰ ثانیه قبل از مسابقه:



### استراتژی شماره ۴: کنترل عوامل ارتقاء

یکی دیگر از اجزای مهم سرسختی ذهنی **کنترل** است. از آنجا که بازی های شمشیربازی شامل برخی مواردی می شود که می توانید کنترل کنید و برخی موارد دیگر که نمی توانید کنترل کنید، باید انتخاب کنید که در در کجا انرژی خود را صرف کنید و از کدام مکان ها صرف نظر



کنید. موارد غیر مهم را در نظر نگیرید و بر مواردی که می توانید کنترل کنید تمرکز داشته باشید. این اصل باعث می شود که شمشیربازان سرسخت ذهنی بهترین عملکرد خود را داشته باشند.

مرحله ۱ - عوامل کمک کننده به عملکرد خود را مشخص کنید.

— عواملی که در کنترل شما هستند؟

— عواملی که خارج از کنترل شما هستند؟

مرحله ۲ - اکنون، چند دقیقه وقت بگذارید و فکر کنید که چه عواملی بر عملکرد شما تأثیر مثبت یا منفی گذاشته است. تمرکز شما بر چه چیزی بود؟ آیا این عوامل "تأثیرگذار" در کنترل شما بوده یا خارج از آن بوده است؟

بدترین عملکرد	بهترین عملکرد	
		در کجا شمشیربازی می کردید؟
		در زمان اجرا به چه فکر می کردید یا به خود چه می گفتید؟
		وضعیت احساسی خود را شرح دهید.
		سطح انرژی خود را شرح دهید.
		در طول اجرا روی چه چیزی تمرکز داشتید؟

## استراتژی شماره ۵: افزایش خودآگاهی

اگرچه بسیاری از ورزشکاران قبل از مسابقات یا بازی های مهم دچار هیجان و دلشوره می شوند، اما دانستن اینکه چه عواملی این احساسات مثبت و تقویت کننده را به اضطراب تبدیل می کند می تواند به شما کمک کند تا:

أ. عوامل "محرك" خود را بشناسید،

ب. به طور موثرتری با این احساسات کنار بیایید،

ج. در نهایت بهترین عملکرد خود را انجام دهید.



## استراتژی شماره ۶: نگاه مجدد به افزایش خودآگاهی

✓ لیستی از همه رویدادهای مهم زندگی (اعم از مثبت و منفی) به ترتیب زمان تهیه کنید. این رویدادها باید تحت کنترل شما باشد بنابراین شامل حوادث طبیعی و غیرقابل کنترل نشود.

- ✓ به عنوان مثال یک تصمیم خوب با نتیجه مثبت می تواند این باشد:
  - "من تصمیم گرفتم با مربی دیگری تمرین کنم و در طول ۳ سال بعد زیر نظر او در مسابقات شرکت کردم. بنابراین موفقیت من در شمشیربازی، اعتماد به نفس مرا نسبت به توانایی بدنی ام بطور فوق العاده ای افزایش داد."
- ✓ تصمیمی که با نتایج منفی یا ناموفق همراه است، عبارت است از:
  - "من در ۱۴ سالگی شروع به سیگار کشیدن کردم و این باعث شد که عملکرد من در ورزش به میزان قابل توجهی کاهش یابد."
- ✓ اگر این کار را به صورت گروهی انجام می دهید، لیست خود را با هم تیمی های خود به اشتراک بگذارید و احساس خود را در مورد انتخاب ها و تجربیات گذشته خود توضیح دهید.

اکنون این سوال ها را از خودتان بپرسید:

- درباره تصمیمات گذشته خود چه احساسی دارید؟
- تصمیم گیری سریع و موثر چقدر اهمیت دارد و این عادت چگونه می تواند بر زندگی شما تأثیر بگذارد؟

**شما کنترل محدودی بر آنچه در اطراف شما می گذرد دارید، اما کنترل کاملی بر نحوه انتخاب پاسخ به آن را دارید.**

**"هرچه بیشتر نگران چیزهایی باشیم که نمی توانیم آنها را کنترل کنیم، کارهایی که می توانیم کنترل کنیم را کمتر انجام می دهیم!" جان وودن**

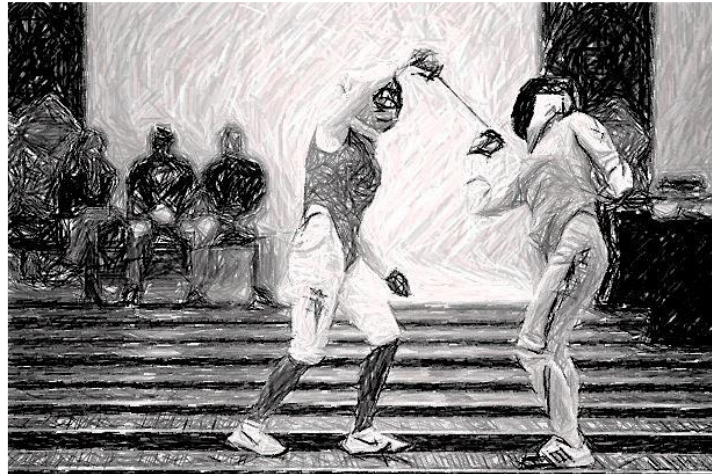


## استراتژی شماره ۷: حفظ انگیزه

گاهی اوقات، علی رغم همه تلاش های خودمان، حفظ انگیزه برای ما دشوار می شود. این می تواند به دلایل مختلف رخ دهد، که اغلب منحصر به فرد خود شما است. اگر انگیزه شما ناسازگار است، سوالات زیر را از خود بپرسید و پاسخ های خود را بنویسید:

۱. دلایل ورود من به شمشیربازی چه بود؟
۲. وقتی برای اولین بار شمشیربازی را شروع کردم، چه چیز آن را دوست داشتم؟
۳. چه چیزی باعث ادامه دادن من شد؟
۴. امروز وقتی شمشیربازی می کنم تا چه اندازه ای آن حس را در وجودم دارم؟
۵. اگر آن انگیزه ای که هنگام شروع شمشیربازی داشتم الان ندارم، چه چیزی در حال حاضر مرا نگه داشته است؟
۶. عوامل خارجی که باعث می شود به شمشیربازی ادامه دهم چیست؟

۷. این عوامل تا چه حد در افزایش انگیزه من " موثر " هستند؟
۸. چگونه می توانم آن انگیزه ای را که هنگام شروع شمشیربازی داشتم، بازیابی کنم؟ (به عنوان مثال، چگونه می توانم به این اصول اولیه برگردم؟)
۹. بی انگیزه بودن من به این معناست که من آماده بازنشستگی از شمشیربازی هستم؟ (اگرچه این سوال ممکن است سخت به نظر برسد، اما خوب است که آن را مورد بحث قرار دهید و بدانید که شما همیشه انتخاب هایی دارید، از جمله گزینه بازنشستگی.)
- در مسابقه همیشه اتفاقات و چالش های غیر منتظره فراوانی وجود دارد. همین حالا بیاموزید که چگونه یک چرخش مثبت به آنها بدهید و به سرعت با آنها کنار بیایید. زیرا در آینده موقع برخورد با آنها هیچ فرصتی برای تفکر منفی ندارید!



### استراتژی شماره ۸: حفظ انگیزه با مثبت اندیشی

برای تست خوش بینی خود و یافتن نکات مثبت در مورد موقعیت های منفی درک شده، ۳ جمله ای که یک وضعیت منفی را توصیف می کند را بنویسید. به عنوان مثال:

"امروز ماشین من در راه رفتن به تمرین خراب شد!" یا

"امروز در تمرین مصدوم شدم!"

اکنون، تا آنجا که ممکن است نکات مثبتی در مورد موقعیت های منفی که انتخاب کرده اید را پیدا کنید و آنها را روی یک برگ کاغذ جداگانه بنویسید. می توانید این کار را به صورت انفرادی یا گروهی انجام دهید. هدف شما این است که تا حد ممکن نکات مثبت بیشتری در مورد آن وضعیت خاص پیدا کنید. اگر این کار را به صورت گروهی انجام می دهید، می توانید این کار را با گروه های دیگر به صورت رقابتی اجرا کنید.

حالا این سوال ها را از خودتان بپرسید:

۱. دیدن نکات مثبت در وضعیت های منفی تا چه حدی آسان بود؟
۲. اگر سختی کشیدید، چه مشکلی در این تمرین وجود داشت؟
۳. این تمرین چه چیزی به شما آموخت؟
۴. چگونه می توانید از آموخته های خود برای تعدیل نگرش خود در مورد سایر مسائل غیرمنتظره که به وجود خواهد آمد، استفاده کنید؟

**ادامه مطلب را در مقاله بعدی دنبال کنید.**