

از مقایسه خود با شمشیربازهای دیگر دست بردارید!

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۴۰۰/۷/۱)

یکی از بدترین کارهایی که همه ما انجام می دهیم این است که خود را با دیگران مقایسه می کنیم. انجام این کار آسان است، به ویژه در دنیای رسانه های اجتماعی و وجود سیستم های اندازه گیری مداوم ارزش گذاری که جامعه برای همه چیز قائل است.

هر قدر که شما یک شمشیرباز عالی باشید، همیشه **فردی پیدا خواهد داشت که در یک روز خاص از شما بهتر می باشد.** زندگی و شمشیربازی ما، در فرایند روان و در حال تغییر خود، گاهی ما را دچار ایده بهترین ها می کند، بویژه در محیط رقابتی شمشیربازی.



ما شمشیربازها، معمولاً خود را درگیر مقایسه خود با دیگران می کنیم، زیرا طبیعت کار ما را وادار می کند تا در هر مسابقه یک شمشیرباز را با شمشیربازهای دیگر مقایسه کنیم. آیا بهترین شمشیرباز کسی است که بیشترین امتیاز یا بیشترین برد را کسب کند؟ آیا چیزی به عنوان "بهترین" شمشیرباز وجود دارد؟

دزد شادی

از تئودور روزولت نقل شده است که: **"مقایسه دزد شادی است!"**، و شایسته است که این نقل قول در هر باشگاه شمشیربازی به نمایش گذاشته شود.

ما فقط برای کسب امتیاز یا بدست آوردن مدال شمشیر نمی زنیم. دلیل شمشیربازی ما فراتر از این است. ما شمشیربازی می کنیم به این دلیل که از آن لذت می بریم و ما را شاد می کند، هم در خود شمشیربازی واقعی و هم در روابطی که از طریق شمشیربازی ایجاد می کنیم. اما وقتی خودمان را با دیگران مقایسه می کنیم، آن لذت و شادی را که باید از شمشیربازی بگیریم، از خود سلب می کنیم.

این مسئله هم در مقایسه خود با شمشیربازانی که کمتر از ما موفق هستند صدق می کند و هم بازیکنانی که از ما موفق تر هستند. در هر دو مورد، شما توجه تان را از رشد خود دور می کنید و عدسی خود را روی شخص دیگری تنظیم می کنید. اگر با خود فکر کنید که: "من خیلی بهتر از آن شمشیربازی که به تازگی شروع کرده است، هستم!"، در واقع با پایین کشیدن شخص دیگری خود را بالا می برید. این ممکن است برای لحظه ای تقویت کننده باشد، اما در بلند مدت شادی و لذت شما را از بین می برد.

محوریت باید بر پذیرش خودمان باشد

پذیرفتن جایی که در این لحظه قرار دارید بخش مهمی از این فرایند است. به جای اینکه به دیگران نگاه کنید تا ببینید **چه کسی بهتر است** یا **بدتر**، برگردید و به خودتان نگاه کنید.

مردم معتقدند که علف باغ همسایه همیشه سبزتر است (مرغ همسایه غاز است). اما در شمشیربازی ما، این باید کاملاً برعکس باشد، اگر چمن طرف خود را آبیاری کنیم، می‌توانیم بهتر عمل کنیم و سبزتر شویم، زیرا این تنها فاکتوری است که ما در واقع بر آن کنترل داریم.

مهم نیست در گذشته چه کرده‌اید. شاید در طول همه‌گیری برای آموزش تلاش‌های فراوانی کرده باشید، یا شاید هم اکنون در حال تلاش برای دستیابی به تمرکز مورد نظر خود هستید. شما به عنوان یک شمشیرباز باید یاد بگیرید که خودتان را بپذیرید، زیرا همه ما در مسیر خود به سمت شمشیرباز بهتر شدن، جاده‌های ناهمواری داریم. پذیرفتن مسیر خود به عنوان یک شمشیرباز حرف اول را می‌زند، زیرا این تنها مسیر مخصوص شماست.

درون‌گرایی ذاتی در زمینه مقایسه خود با دیگران، اجتناب از بازتاب خود است. اگر به دیگران فکر کنید، نمی‌توانید به خود فکر کنید. و این اتلاف وقت و انرژی به همراه دارد، حتی اگر در آن لحظه به نوعی به شما نیرو بدهد. هنگامی که وسوسه مقایسه در ذهن شما شروع می‌شود، می‌توانید انتخاب کنید که این فرایند را در مورد خود اجرا کنید. شما بهترین متحد خودتان هستید. وقتی متوجه شدید که در چرخه مقایسه قرار گرفته‌اید، به خودتان آرامش دهید و با خودتان صحبت کنید. شما خودتان سزاوار آن هستید!



دام شبکه‌های اجتماعی

غیرممکن است که در مورد مقایسه خود با دیگران در این دوران مدرن صحبتی داشته باشیم بدون اینکه در مورد رسانه‌های اجتماعی فکر کنیم. این سنگ بنای اصلی بسیاری از تعاملات ما شده است، به ویژه در زمان همه‌گیری که از یکدیگر جدا بودیم، کاملاً صادق بود.

رسانه‌های اجتماعی خود واقعیت نیستند. اگرچه شما در رسانه‌های اجتماعی با این وبلاگ آشنا شده‌اید، و اگرچه این یک راه قدرتمند برای ارتباط با سایر افراد و ایده‌ها است، اما یک فرایند واقعی و حقیقی نیست.

ما شمشیربازهایی را مشاهده می‌کنیم که دستاوردها و تصاویر شاد تمرینات خود را در رسانه‌های اجتماعی ارسال می‌کنند، و گاهی اوقات توجه به آنها انگیزه خوبی به شما بدهد. اگرچه رسانه‌های اجتماعی نقش برجسته‌ای در زندگی ما دارند، اما هنگام تماشای آن تصاویر درخشان اینستاگرام و فیسبوک، به ندرت می‌توانیم آن سختی‌ها و انگیزه‌ای که صاحب آن تصاویر هنگام آموزش داشته است را ببینیم.

هر شمشیرباز، فارغ از اینکه چقدر با استعداد یا موفق است، روزهای سختی دارد. هر شمشیرباز در لحظاتی تلاش می‌کند تا از عملکرد اوچ خود فراتر رود. هر شمشیربازی در درون خود، با مربی خود، و با خانواده اش درگیر است. وقتی در دنیای مجازی در حال پیمایش هستیم، هیچ کدام از این مشکلات را نمی‌بینیم. متأسفانه، هم شمشیربازان جوان و هم شمشیربازان با تجربه با مشاهده موارد کوچک دنیای کنترل شده آنلاین به سادگی دچار مقایسه تمامیت تمرینات خود با دیگران می‌شوند.

هرچه بیشتر بتوانید از رسانه‌های اجتماعی فاصله بگیرید یا اینکه این تعاملات را با دقت در محل مناسب خود قرار دهید، کمتر خود را درگیر مقایسه آنچه در دنیای واقعی هستید، با سایر شمشیربازان دنیای آنلاین خیالی خواهید کرد. این بدان معنا نیست که شما نباید شمشیربازان مورد علاقه خود را دنبال کنید، یا نباید در دنیای شمشیربازی آنلاین انجمنی داشته باشید، بلکه بیشتر به بدان معناست که اگر خود را با آنچه در آنجا می‌بینید درگیر مقایسه شدید بلافاصله با آگاهی مچ خود را بگیرید.

از دیگران الهام بگیرید

اگرچه مقایسه با شمشیربازان دیگر ناسالم است، اما این بدان معنا نیست که ما باید خود را از سایر شمشیربازان جدا کنیم. ما می توانیم و باید از شمشیربازان دیگر الهام بگیریم. این کمی شبیه به معکوس کردن جریان مقایسه است - با استفاده از همان گرایش که ما را مجبور می کند تا خود را با دیگران مقایسه کنیم، اما به جای آن آنها را به عنوان چهره های الهام بخش در زندگی خود بدانیم.

یک راه فوق العاده برای این کار این است که افراد مثبت را در دایره شمشیربازی خود نگه داریم. **خود را با افرادی احاطه کنید که به شما کمک می کنند تا جریان و مسیر خود را در شمشیربازی بیابید.** وقتی شکست می خورید، (البته گاهی اوقات باید هم شکست بخورید زیرا باخت بخشی از رشد را تشکیل می دهد) افرادی را در زندگی خود خواهید داشت که به شما کمک می کنند تا راه خود را در آینده درک کنید. اینها می توانند **منتور**های شما، مربی تان، هم تیمی های تان، و حتی **رقبای** شما باشند که در چرخه مسابقات با آنها ارتباط برقرار می کنید. الهام لازم نیست از اتفاق های بزرگ ناشی شود. غالباً ما برخلاف آن بردهای بزرگ در مسابقات شمشیربازی ملی یا بین المللی، بیشتر از تعاملات کوچکی که با آنها برخورد می کنیم الهام می گیریم. بنابراین ما می توانیم هنگام برخورد با آنها، راحت تر با آنها ارتباط برقرار کنیم.

یک مکان عالی برای شروع، تماشای شمشیربازان دیگر باشگاه خودتان است. وقتی در یک مسابقه برنده می شوند، چگونه واکنش نشان می دهند؟ وقتی می ببینید یک شمشیرباز در یک مسابقه برنده می شود و سپس با برخورد ورزشکاری خوب به حریف خود پاسخ می دهد، شما می توانید از آن درس بگیرید و لذت ببرید. اگر خودتان با مشکل حسادت دست و پنجه نرم می کنید، این کار می تواند برای تان مفید باشد. حالا نگاه کنید و ببینید شمشیربازها موقع از دست دادن یک امتیاز چگونه واکنش نشان می دهند. آیا آنها دچار تنش می شوند و برای بازیابی روحیه خود تلاش می کنند، یا با از دست دادن آن امتیاز حرکت به جلوی خود را ادامه می دهند و تمرکز بیشتری پیدا می کنند؟ اینجا است که شما می توانید در مورد مسیر شمشیربازی و نحوه رشد خود در زمینه واکنش به چالش ها، اطلاعات زیادی کسب کنید.

این می تواند در رقابت نیز اتفاق بیفتد. تماشای افراد دیگر نه تنها می تواند یک وقت گذرانی بلکه یک سرگرمی لذت بخش و واقعاً مفید باشد. در زمینه مسابقه شمشیربازی، می توانید چیزهای زیادی از دیدن آنچه دیگران انجام می دهند و نحوه واکنش آنها به هیجانات چالش برانگیز و مشکلات چالشی شمشیربازی که با آن روبرو هستید، بیاموزید.



از سوال پرسیدن از سایر شمشیربازان نترسید! جامعه ما در این ورزش باز و دلگرم کننده است. اگر در باشگاه خود هستید و می بینید شخصی حرکتی را انجام می دهد که به نظر شما فوق العاده است، بروید و در مورد آن سوال کنید. از مربی خود در مورد آنچه در مسابقات می ببینید بپرسید. بخشی از فرایند یادگیری، غلبه بر مسئله مقایسه و روبرو شدن با آن است. به جای قضاوت ارزشی افراد، آن را در چارچوب یادگیری قرار دهید، در این صورت است که این تمایل به مقایسه به یک دارایی واقعی برای تان تبدیل می شود.

ما می توانیم از رقبا نیرو و انرژی بگیریم و از راه های مثبت خود را در وجود آنها ببینیم. در مورد چالش هایی که آنها با آن روبرو هستند و بر آنها فائق می آیند فکر کنید، زیرا با این کار می توانید چالش های زندگی خود را نیز ببینید و خواهید فهمید که چگونه می توانید بر این چالش ها غلبه کنید. مقایسه خود با شمشیربازان دیگر را متوقف کنید و از سایر شمشیربازهای دیگر الهام بگیرید که این کار به شما کمک می کند تا بهترین نسخه خود باشید.