

# مقایسه شمشیربازی با رانندگی در هوای بارانی و اعتماد به سرشت غریزی خود!

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۱/۴/۱

بیاپید در این زمینه از یک قیاس استفاده کنیم که همه ما آن را تجربه کرده ایم. تصور کنید زیر باران رانندگی می کنید. برف پاک کن ها شیشه جلو به شدت در حال تلاشند تا دید شما را باز کنند، اما ریزش سریع قطرات بزرگ باران جلوی عملکرد تیغه ها را می گیرد و در نتیجه آنها به سختی حرکت خود را ادامه می دهند. ترافیک سنگین است، بنابراین شما باید مراقب خودروهایی که مدام از کنار شما عبور می کنند، نیز باشید. شما تند و تیزی فرمان را احساس می کنید و این حس به شما می گوید که لاستیک ها به سختی می توانند ثبات روی آسفالت خود را حفظ کنند. شیشه جلو شما گاهی شفاف و گاهی بخارآلود می شود، بنابراین باید مدام فن بالای داشبورد را روشن و خاموش کنید تا بخار شیشه از بین برود.



این وضعیت به دقت و تمرکز بالای شما نیاز دارد. مردم با سرعت از کنار شما عبور می کنند و شما باید دائماً مراقب اتومبیل های در حال گذر باشید. شما به خوبی می دانید که اگر قرار باشد افراد داخل خودروی خود را ایمن نگه دارید، باید حواستان را شدیداً به رانندگی خود معطوف کنید.

هرکسی که برای مدتی راننده بوده است به شما خواهد گفت که بعد از مدتی همه چیز خودکار می شود. وقتی برای اولین بار رانندگی می کنید، نگران همه چیزها هستید و به هر چرخش فرمان خود بیش از حد فکر می کنید. اما با گذشت زمان، شما دیگر به آن فکر نمی کنید. شما در لحظه رانندگی می کنید زیرا به بدن و مغز خود اعتماد دارید که به درستی واکنش نشان می دهند.

شما با تمرین مکرر و متوالی و در موقعیت های مختلف و بی شمار رانندگی را بصورت خودکار یاد گرفته اید - در ترافیک سنگین، آهسته یا توقف کامل، زمان های مختلف روز، شب های تاریک، زیر باران، در برف و در بسیاری از شرایط آب و هوایی و جاده ای دیگر، در شهرها یا حتی کشورهای مختلف، از بزرگراه های چند بانده گرفته تا جاده های فرسوده روستایی. شما با انواع مختلف خودروها با انواع مختلف مسافران رانندگی کرده اید، رانندگی همراه با خستگی، خواب آلودگی یا عصبانیت، و بسیاری از متغیرهای دیگر.

در شمشیربازی نیز باید یاد بگیرید همین کار را انجام دهید. در یک مسابقه شمشیربازی، مغز شما مانند مغز همان راننده ماشین عمل می کند. شما باید بیاموزید که به بدن و مغز خود اعتماد کنید تا اینکه بیش از حد به برخی موارد پیش پا افتاده فکر نکنید، و فرمان مهارت های خود را با قدرت به دست بگیرید. در ورزش دائماً در مورد "جریان شارش یا غرقگی (flow)" (وضعیت ذهنی که در آن، چنان در یک فعالیت فیزیکی یا فکری غرق می شوید که گذر زمان را حس نمی کنید) صحبت می شود. گذر از لحظه و حضور کامل در طول مسابقه مهارتی است که در طول زمان و با **تمرین** زیاد در موقعیت های مختلف ایجاد می شود. این یکی از مهارت های مهم توسعه ذهنی است که به ما این امکان را می دهد تا **چابکی ذهنی** خود را بدون حواس پرتی به حداکثر برسانیم و مهارت های خود را دقیقاً در زمانی که به آنها نیاز داریم عرضه کنیم.