

شمشیربازی سلامت روان ما را افزایش می دهد!

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۱/۶/۲۷

سلامت روان به اندازه سلامت جسمانی مهم است. اگرچه شمشیربازی به طور خاص و ورزش به طور عام به دلیل فواید بدنی برای ما به خوبی شناخته شده است، اما از راه های متعدد دیگری می تواند سلامت روانمان را نیز افزایش دهد.



بهبود خلق و خو

خلق و خو طیف خاص خود را دارد، از تنزل کردن تا حد بی حوصلگی و دلسردی گرفته تا قرار گرفتن در اوج شادی و هیجان. آنچه ما می خواهیم قرار گرفتن در حد وسط است. البته پایین ترین درجه گاهی می تواند به ما کمک کند تا انعطاف پذیری را یاد بگیریم، و بالاترین حد آن می تواند ما را به شدت تقویت کند.

مشکل قرار گرفتن در اوج این است که اگر بیش از حد به آن وابسته شویم، زمان زیادی را صرف تعقیب آن می کنیم. این باعث می شود که نتوانیم در زمان حال زندگی کنیم، زیرا همیشه به این فکر می کنیم که چه حس خوبی بود وقتی آن تجربه بزرگ را داشتیم. و البته مشکل قرار گرفتن در نشیب ترین سطح این است که می تواند ما را ساقط کند. بنابراین هر دوی آنها می توانند خلق و خوی ما را مختل کنند و زندگی ما را از مسیر خارج کنند.

آرام بودن به شما این امکان را می دهد که در لحظه حضور داشته باشید، بدون اینکه بیش از حد نگران آینده یا گذشته باشید. در این راستا همه ما می دانیم که هر نوع فعالیت بدنی با **آزادسازی مواد شیمیایی در مغز** می شود که ذهن و حتی خلق و خوی ما را به این آرامش می رساند.

بازی منظم به دلیل ماهیت رقابتی مداوم، روحیه بیشتری به شما می دهد. امتیاز، امتیاز، امتیاز – گاهی به نفع حریف و گاهی به نفع خودتان. حتی زمانی که هیجان زده هستید و آماده یورش هستید، یک حس نامتناقضی از حضور به شما می دهد. این تنها به مزایای فیزیکی حضور، که

به بهبود خلق و خوی ما کمک می کند، ارتباط ندارد، بلکه ماهیت بسیار رقابتی شمشیربازی منظم باعث تقویت روحیه ما می شود. فراز و نشیب های بازی های شمشیربازی چندان شدید نیستند، اما همچنان به اندازه کافی هیجان انگیز هستند که ما را درگیر کنند.

فراز از اینها، ماهیت اجتماعی این ورزش باعث بهبود خلق و خو نیز می شود. اگرچه این یک ورزش انفرادی است، اما در رقابت مستقیم با یک حریف انجام می شود. **رفاقت**، حتی با فردی که در طرف دیگر پیست قرار دارد، یک محرک عالی برای تقویت خلق و خوی یک شمشیرباز است.



تمرکز

تفکر تیزبینانه، تصمیم گیری انتقادی و یادگیری مداوم از مهارت هایی هستند که در شمشیربازی ایجاد می شوند. وقتی شمشیرباز به مصاف حریف می رود، باید با روند حرکتی او سازگار شود، و این باعث **بهبود تمرکز** او می شود.

ما می دانیم که بالاترین پیشرفت در تمرکز و توجه زمانی حاصل می شود که ترکیبی از تمرینات قلبی عروقی و قدرتی را انجام دهیم، و این دقیقاً همان چیزی است که شمشیربازی برای ما فراهم می کند. حرکت سریع به سمت بالا و پایین پیست، که کل بدن را درگیر می کند، از منظر فیزیولوژیکی برای ایجاد تمرکز عالی است.

کاهش استرس

نقطه مرکزی سلامت روان حول استرس می چرخد. استرس روزانه زندگی، هم برای کودکان و هم برای بزرگسالان، می تواند بر سلامت روان ما تأثیر منفی بگذارد. هورمون های استرس باعث بروز فیزیکی این موضوع می شوند و یکی از بهترین راه ها برای خلاص شدن از شر این هورمون ها انجام فعالیت های بدنی است. وقتی بدنتان به حرکت در می آید نوعی بهبود روانی ایجاد می شود که می توانید آن را به خوبی احساس کنید، و آنقدر قدرتمند است که گاهی اوقات مانند یک حس شور و هیجان فیزیکی به نظر می رسد.

فعالیت به خودی خود می تواند به راهی ما از آن منفی بودن از منظر مغز کمک کند. بخشی از مشکل درگیری ذهنی ما ناشی از افکار منفی است. هیچ راهی وجود ندارد که بتوانید از افکار تان فرار کنید، آنها همیشه با شما هستند. این بدان معناست که باید راه هایی برای **جانمایی افکار دیگر** و تغییر شکل کاری که انجام می دهید پیدا کنید.

باشگاه شمشیربازی می تواند بهترین پناهگاه برای فرار از مشکلات زندگی باشد. وقتی وارد سالن می شوید، بقیه دنیا فراموش می شود. تنها چیزی که در آنجا مهم است آموزش و تمرین است، و مهم ترین مورد بعدی ما گرفتن امتیاز از حریف می باشد. این خودش یک تسکین استرس است، حتی با وجود استرس های مختلفی که در خود معادله های شمشیربازی وجود دارد.

طرف دیگر معادله مثبت ما شیمیایی است. ورزش باعث آزاد شدن **اندورفین** می شود. این امر در اوج دویدن اتفاق می افتد که مردم آن را دوست دارند. در این چرخه فرد احساسی فوق العاده شاد و پرواز پیدا می کند که او را تقریباً از دنیای اطراف فراتر می برد. البته این حس برای مدت طولانی دوام نمی آورد، اما قدرتمند است. این می تواند با هر نوع تمرین هوازی سخت، از جمله شمشیربازی سنگین اتفاق بیفتد. البته همه افراد آن نسخه قوی آن را دریافت نمی کنند، اما همه هنگام ورزش اندورفین دریافت می کنند.



عادت های خواب

کیفیت خواب ما تاثیر زیادی بر سلامت روانمان دارد. وقتی خوب بخوابید، طبیعتاً شادتر خواهید بود و قادر خواهید بود با اتفاق هایی که زندگی جلوی پای شما می گذارد کنار بیایید.

شمشیربازی منظم، و در واقع هرگونه فعالیت ورزشی منظم، به شما کمک می کند تا نه تنها سریع تر بخوابید، بلکه مدت طولانی تری نیز بخوابید. **خواب عمیق و مداوم** بخش مهمی از سلامت روان است.

اعتماد به نفس

بچه ها و بزرگسالان به طور یکسان می توانند با اعتماد به نفس مشکل داشته باشند. دلایل زیادی برای این امر وجود دارد، اما شمشیربازی می تواند تفاوت بزرگی برای این معیار سلامت روان ایجاد کند.

هنگامی که مهارت ها و توانایی های شما از طریق تمرین منظم شمشیربازی بهبود می یابد، اعتماد به نفس و عزت نفس شما نیز بهبود می یابد. با یادگیری تسلط بر شمشیر، یک حس کنترل بر محیطتان ایجاد می شود، که منجر به حس عمیق **کنترل بر خودتان** نیز می گردد. یادگیری اینکه حرکات و تمرکز خود را در جهتی که انتخاب می کنید شکل دهید، یک مهارت بسیار قدرتمندی است. نه تنها این مورد، بلکه دگرگونی فیزیکی عضله سازی و بهبود استقامت به ایجاد حس مثبت نگری در مورد خود نیز کمک می کند.

بهبود تمرکز ذهنی و آمادگی جسمانی ناشی از شمشیربازی فقط در باشگاه شمشیربازی باقی نمی ماند، بلکه به تسلط بر زندگی خود در خارج از باشگاه نیز می انجامد. و این به **بهبود موقعیت های دانشگاهی و اجتماعی** منجر می شود.

به طور خاص، ماهیت شمشیربازی برای ایجاد اعتماد به نفس ساخته شده است. هر امتیاز یک بازی یک برد شمرده می شود، حتی اگر با یک امتیاز حریف دنبال شود. هیچ کس همه بازی های خود را نمی بازد، بنابراین همیشه یک روزنه پیروزی وجود دارد که احساس خوبی به شمشیرباز می دهد. شمشیربازان رقابتی این را در سطحی بالاتر حس می کنند، زیرا از منطقه راحتی خود بیرون می روند تا به مصاف حریفان بزرگ تر و بهتر بروند. رفتن به **المپیا** یا **قهرمانی کشور** یک موفقیت است، حتی اگر شمشیرباز از مرحله پول بالاتر نرود.

همیشه در یک ورزش رقابتی نکات منفی وجود دارد، اما **جامعه شمشیربازی خونگرم و پذیرا است**. یک احساس جمعی واقعی در ورزش خاص ما وجود دارد! اگرچه همه ما به شدت به دنبال رقابت هستیم، اما در عین حال همیشه آماده هستیم تا از یکدیگر حمایت کنیم. و این به افزایش اعتماد به نفس کمک زیادی می کند.



حس تعلق

در شمشیربازی احساس تعلق به یک جامعه واقعی وجود دارد که برای سلامت روان فوق العاده است. مردم معمولاً نمی گویند "من شمشیربازی تمرین می کنم!"، بلکه می گویند "**من یک شمشیرباز هستم!**" این یک تفاوت ظریفی است که نشانگر هویت ما می باشد. ما شمشیربازان احساس می کنیم که بخشی از یک سنت دیرینه هستیم. این تنها به ما مربوط نمی شود، بلکه به نسل هایی که قبل از ما آمده اند و ما مسئولیت داریم که این سنت و راه آنها را ادامه دهیم.

رهبری و مربیگری امتداد این امر هستند. شمشیربازان جوان اغلب با شمشیربازان مسن تر ارتباط برقرار می کنند و این ترکیب تجربی متقابل راهی بسیار تاثیرگذار برای بهبود عزت نفس است. ما قصد داریم نسل بعدی شمشیربازان را پرورش دهیم، زیرا این روشی است که به ما آموخته اند و این بخشی از شخصیت ماست. میل به ادامه این راه بسیار قدرتمند است، و این بخش جدایی ناپذیری از احساس ما است که به آن تعلق داریم.

سلامت روان در سنین مختلف

شمشیربازان معمولاً شمشیربازی را از سن ۸ تا ۱۰ سالگی شروع می کنند، اما می توانند در تمام عمر آن را ادامه دهند. مسابقات شمشیربازی پیشکسوتان حتی رده ای دارد برای ۸۰ سال ها به بالا!

وقتی کسی ورزش را از جوانی شروع می کند، احتمال اینکه در بزرگسالی نیز به آن ادامه دهد بسیار بیشتر است. ورزش هایی مانند شمشیربازی بطور مستقیم تاثیر عالی روی نتایج تحصیلی و همچنین **سلامت عاطفی** دانش آموزان می گذارد. شمشیربازان از این ورزش بهره زیادی می برند، حتی زمانی که خیلی جوان هستند و در آن حد نمی توانند باهم رقابت کنند.

وقتی از شمشیربازی صحبت می کنیم منظور ما اغلب ورزش جوانان است. ضمن اینکه بهره بردن از مزایای سلامت روان در بزرگسالی نیز یک حقیقت آشکار است. و این خیلی مهم است! ادامه دادن شمشیربازی رقابتی در بزرگسالی می تواند به **تیز نگه داشتن ذهن** و همچنین

از بین بردن استرس کمک کند. این به ما کمک می کند تا بیشتر زندگی کنیم و شادتر باشیم. ورزش منظم از طریق شمشیربازی همچنین به کاهش خطرات مشکلات جسمانی مانند بیماری های قلبی و از کار افتادگی کمک می کند که به نوبه خود افسردگی را کاهش می دهد و سلامت روان را بهبود می بخشد.

معمولاً مطلبی که زیاد در مورد آن صحبت نمی کنیم، میانسالی است. این دوره سختی که بچه ها ما را به یک سو و والدین سالخورده ما را به سوی دیگر می کشند، می تواند بسیار استرس زا باشد. شرکت در شمشیربازی جوی را در اختیار شما می گذارد که می توانید فارغ از فشارهای زندگی، با خیال راحت به آن بپردازید. همان طور که قبلاً اشاره کردیم، ورود به باشگاه مساوی است با پشت سر گذاشتن بقیه دنیا می باشد. تمام آن استرس ها و مسئولیت ها برای چند ساعتی که در حال شمشیربازی هستید کنار گذاشته می شود و انجام این کار برای سلامت روان ما بسیار خوب است!

مهم نیست که بازیکن شمشیربازی را در چه سنی شروع می کند یا یک شمشیرباز در چه سنی مسابقه را آغاز می کند، شمشیربازی مزایای زیادی برای سلامت روان برای افراد در هر سنی دارد.



شمشیربازی یک ورزش جامع شرایط عالی است

چیزی که در مورد سلامت روان دشوار است این است که ما اغلب آن را ناملموس می دانیم. سلامت روانی کیفیت مبهمی دارد، گویی چیزی است که نمی توانیم به آن دسترسی داشته باشیم. و این فرضیه منصفانه است زیرا ما واقعاً نمی توانیم به سلامت روانمان بطور مستقیم دست یابیم. اما ما می توانیم مزایای مستقیم سلامت روان را در شمشیربازی به وضوح ببینیم.

ما می توانیم مزه مزیت های تمرینات شمشیربازی برای سلامت روان را به خوبی بچشیم، به ویژه هنگام بدست گرفتن شمشیر و رفتن روی پیست که می تواند در این زمینه برای شما بسیار مفید باشد.

درک اینکه چگونه شمشیربازی از سلامت روان حمایت می کند، می تواند به ما کمک کند تا پیشرفت خود را به خوبی ببینیم. این فقط به این مفهوم نیست که شمشیربازی در حال حاضر چه کاری می تواند برای ما انجام می دهد، بلکه به نحوه رشد شمشیربازان برای آینده نیز مربوط می شود. و سلامت روان بخش بزرگی از آن است!

Igor Chirashnya