

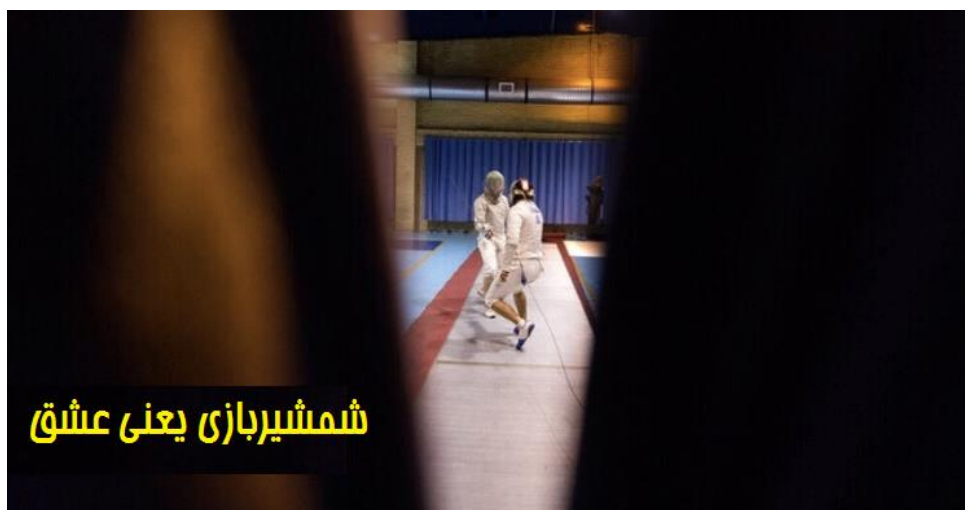
شمشیربازی خود را طوری مدیریت کنید سال جدید را به خوبی شروع کنید

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۰/۱۲/۱۸

در نظر گرفتن نتایج و داشته های سال گذشته، با فرا رسیدن سال جدید، بخشی عادی از زندگی است. زیرا تاثیر آنها در **تصمیم گیری های سال نو** طبیعی و بی اندازه مهم است. مشکل این است که همه ما می دانیم که این تصمیم ها معمولاً در آینده خیلی دور فراموش و از بین می روند.

من جایگزینی را پیشنهاد می کنم، گزینه ای که ریشه در ذهنیت رشد ما جا دارد و می توانیم آن را به خوبی در شمشیربازی اعمال کنیم. یعنی به جای فکر کردن در زمینه تصمیم گرفتن برای تغییر عادات شمشیربازی خود در سال جدید، یک فهرست واقع بینانه از عملکرد سال گذشته تهیه کنید. مرور گذشته گاهی بهترین راه برای نگاه کردن به آینده است!



یافتن فرصت بسیار مهم است

این یک ابزار عالی است، حتی اگر نگاه کردن به خوب و بد سال گذشته چالش برانگیز باشد. بینش معمول ما اغلب این گونه است که به آینده نگاه کنیم، به جلو برویم و کارمان را ادامه دهیم. با این حال، نگاه کردن به عقب می تواند به شما امکان دهد تا فرصت هایی را ببینید که نمی دانستید وجود دارند.

دو راه برای یافتن فرصت با تأمل در سال گذشته وجود دارد:

- از اشتباهات دوری کنید
- آینده را بر روی موفقیت ها بنا کنید

هر دوی این گزینه ها هم خوشحال کننده و هم دلگرم کننده هستند. این را بارها قبلاً گفته ایم - **شما می توانید از شکست بیشتر از موفقیت بیاموزید.** اما نگاه کردن به شکست ها بسیار چالش برانگیزتر از این است که به موفقیت هایمان نگاه کنیم. ما معمولاً از فکر کردن درباره کارهای سختی که انجام داده ایم، آن کارهایی که انتظارات مان را برآورده نکرده است، می ترسیم.

سوالی که همیشه باید از خود پرسیم این است - چرا به آن انتظارات عمل نکردیم؟ ما در اینجا باید قضاوت در مورد واکنش خود را حذف کنیم، زیرا این کار تنها به آشفتگی عاطفی ما منجر می شود. شکست به این معنا نیست که شما یک شمشیرباز بد هستید، بلکه فقط به این مفهوم است که برای هر گزینه ای باید یک روش متفاوت پیدا کنید. زیرا داشتن ابزار بهتر به معنای نتایج بهتر است.

همان طور که پنج حوزه زیر را بررسی می کنید، به شمشیربازی خود از دریچه فرصت ها نگاه کنید تا موفقیت های بدست آمده. می توانید این موارد را در دفترچه یادداشت شمشیربازی خود یا در یک صفحه بنویسید.



۱. جنبه های تأثیر گذار

اولین چیزی که ما در لیست موجودی خود با آن شروع می کنیم، یک نمای کلی از اینکه چه کسی و چه چیزی بر شمشیربازی شما در سال جاری تأثیر گذاشته است. این یک تمرین عالی برای یافتن چارچوب اصلی برنامه شماست!

- دو نفری که امسال بیشترین تأثیر را در شمشیربازی شما داشتند چه کسانی هستند؟
- خاطره انگیزترین مسابقه ای که در سال گذشته داشتید کدام بود؟
- امسال از چه بخشی از آموزش و تمرینات شمشیربازی لذت بردید؟
- امسال از چه بخشی از آموزش شمشیربازی کمتر لذت بردید؟
- امسال از کدام بخش از مسابقات شمشیربازی بیشتر لذت بردید؟
- امسال از کدام بخش از مسابقات شمشیربازی کمترین لذت را بردید؟
- هوشمندانه ترین تصمیمی که امسال در مورد شمشیربازی گرفتید چه بود؟
- بزرگ ترین ناامیدی که در سال شمشیربازی خود داشتید چه بود؟
- بزرگ ترین درسی که امسال در شمشیربازی آموختید چه بود؟
- آیا امسال هر کاری را که در شمشیربازی در نظر داشتید انجام دادید؟ اگر نه، چرا نه؟
- یک کلمه بگویید که شمشیربازی سال گذشته شما را به بهترین شکل توصیف کند.

هنگام پاسخ دادن به این سؤالات، اولین چیزی که به ذهنتان می رسد را بررسی کنید. برای پاسخ زیاد فکر نکنید - فقط با اولین پاسخ غریزی خود پیش بروید و آن را یادداشت کنید. شما قصد دارید یک دید کلی از داشته های آماده سال گذشته خود داشته باشید!

۲. زمان

فهرستی از مدت زمانی که برای شمشیربازی صرف می‌کنید، تهیه کنید. این تنها به معنای زمانی نیست که در باشگاه می‌گذرانید، بلکه به معنای زمانی است که در خانه به **تماشای ویدیوهای شمشیربازی** یا خواندن **وبلاگ‌های شمشیربازی** می‌گذرانید. زمانی که برای **تمرینات جنبی** سرمایه‌گذاری می‌کنید را نیز در نظر بگیرید. برای مسافرت یا نگهداری وسایل شمشیربازی خود چقدر وقت می‌گذارید؟

بخش‌های کوچک زیادی از زمان از دست رفته خود وجود دارد که شما آن‌ها را برای شمشیربازی صرف می‌کنید که ممکن است متوجه آن نشوید. زمان رفت و آمد، زمان تحقیق، زمان ثبت نام، زمان تعیین هدف. در مورد زمانی که بعد از کلاس با دوستان شمشیرباز خود دورهم می‌نشینید چطور؟ همه این زمان‌ها با هم شخصیت شمشیربازی شما را به وجود می‌آورد.



خوب است که آنها را بخش بخش کنیم که بتوانید به وضوح درباره آنها فکر کنید.

- آموزش و تمرین
- درس‌های خصوصی انفرادی
- بازی آزاد
- مسابقه
- رفت و آمد
- مسافرت
- انتظار
- تمرینات جنبی

وقتی متوجه شدید که چه نوع زمانی را برای شمشیربازی خود صرف می‌کنید، می‌توانید ارزیابی کنید و بفهمید که چگونه می‌توانید این زمان را بهتر بگذرانید. این تنها برای به حداکثر رساندن زمان شمشیربازی نیست، بلکه به این معنی است که شما چقدر این ورزش را دوست دارید. به احتمال زیاد، متوجه خواهید شد که زمان زیادی را صرف شمشیربازی می‌کنید، و این خود گویای تعهد شماست.

۳. رشد و مبارزه

اکنون که فهرست پیچ و مهره‌های برنامه را مشخص کردیم، بیایید وارد حوزه چالش برانگیز نقاط قوت و ضعف شویم. انجام این تمرین لزوماً آسان نیست، اما شما را وادار می‌کند تا در مورد شمشیربازی خود با جزئیات فکر کنید.

فهرستی برای دوازده ماه سال بنویسید. در کنار هر یک از آن ماه ها، یک نمونه از یک فرایند رشد شمشیربازی و یک منطقه که با آن مشکل داشتید بنویسید. این ممکن است شامل بررسی تقویم و فکر کردن در مورد مسابقات شمشیربازی یا اردوهای آموزشی باشد که در آن زمان شرکت می کردید. در اینجا چند ایده را در اختیار تان می گذاریم:

- رنکینگ
- شکست در فینال مسابقات منطقه ای
- اضافه شدن پیلاتس در تمرینات جنبی
- از دست دادن تعداد زیادی تمرین شمشیربازی
- تمرین با فلان شخص
- نرسیدن به دور حذفی در مسابقات
- به سطح بعدی کلاس های باشگاه منتقل شدن

در این مورد زیاد فکر نکنید! هدف ارائه جزئیات زیاد نیست، بلکه نگاه کردن به نمای کلی پیشرفت شمشیربازی خود در طول آن دوره است. هدف ما این است که یک نگاه بی تعصب به فراز و نشیب های سال داشته باشیم. اگر برای یک یا دو ماه پاسخی ندارید، اشکالی ندارد. به دنبال تصویر کلی فرایند باشید.



۴. پروژه درازمدت

قدم بعدی این است که به پروسه درازمدت خود نگاه کنید. کاری که اکنون انجام می دهیم تأثیر عمده ای بر آنچه در پیش داریم دارد، اما وقتی درگیر مسائل هستیم، دیدن آن دشوار است. برای اینکه یک چشم انداز کلی از سال خود داشته باشید، سعی کنید در مورد آن به صورت گسترده تر فکر کنید.

خوب، چطوری باید این کار را انجام دهید؟ این سوالات را از خود بپرسید:

- امسال چه کارهایی کردم که در دوازده ماه آینده به نفع شمشیربازی من تمام خواهد شد؟
- امسال چه کارهایی کردم که تا دو سال دیگر به نفع شمشیربازی من تمام خواهد شد؟
- امسال چه کارهایی کردم که در پنج سال شمشیربازی بعدی من به نفع تمام خواهد شد؟

این بخش یک مکان عالی برای دیدن بازتاب پاسخ های قبلی شما است. آنچه برای این قسمت می نویسید مطمئناً پاسخ های آگاهانه قبلی شما را منعکس خواهد کرد، و کاملاً خوب است که این موارد را در این مرحله دسته بندی کنید.

همچنین، اینجاست که شما باید به اهداف خود به عنوان شمشیرباز فکر کنید. اگر **اهداف بلندمدت شمشیربازی** برای خود تعیین نکرده اید، لازم نیست که جزئیات را خیلی دقیق مشخص کنید، اما این کار قطعاً می تواند به شما کمک کند تا آنها را شکل دهید. اگر قصد دارید پنج سال آینده عضو تیم ملی بشوید، بنابراین باید برای بنا و استحکام موفقیت های خود از شکست هایی که امسال داشتید درس بگیرید.

بستگی به اهداف شمشیربازی خود، حتی می توانید فراتر نگاه کنید. شاید دلتان به دنبال رقابت های بین المللی یا فراتر از آن باشد. در این مرحله شما می توانید به آنچه دوست دارید فکر کنید و سپس ببینید که چقدر و چگونه در حال تلاش برای آینده شمشیربازی خود هستید!



۵. رضایتمندی

آخرین بخش از مدیریت موجودی شمشیربازی پایان سال شما این است که خود را برای سپاسگزاری آماده کنید. داشتن رضایتمندی شدید در شمشیربازی (و همچنین در زندگی) **راهی شگفت انگیز برای کسب تمرکز بیشتر و شادتر شدن است**. یافتن راه هایی برای رضایتمندی و سپاس گزاری از داشتن چیزهای خوب، شمشیربازی شما را به وضوح بهبود می بخشد.

برای شناسایی مواردی که در شمشیربازی می توانید از آنها رضایتمند باشید، در اینجا به برخی از زمینه هایی که می توانید در فهرست شمشیربازی خود قرار دهید می پردازیم. ۵ تا ۶ موردی که در سال گذشته به خاطر آنها رضایتمند و سپاسگزار بودید را بنویسید.

- ✓ مربی
- ✓ هم تیمی ها
- ✓ امکانات
- ✓ تجهیزات
- ✓ مسافرت رفتن
- ✓ والدین
- ✓ خواهر و برادر
- ✓ بدن، ذهن و احساسات تان

وقتی محدوده ای را انتخاب می کنید، موارد خاصی را بنویسید که از آنها رضایتمند هستید. به عنوان مثال، ممکن است از شمشیر یا ماسک جدیدی که به دست آوردید و واقعاً به شما کمک کرد، راضی باشید. شاید یکی از دوستان شمشیربازی باشد که امسال در یک تورنمنت با او آشنا شده اید و با او ارتباط نزدیک برقرار کرده اید. اگر باشگاه شما باشگاهی است که از بیماری همه گیر جان سالم به در برده است، قطعاً باید برای آن سپاسگزار باشید.

این موارد نیز نباید چیزهایی باشد که خیلی فردی باشند. المپیک رویداد مهمی است که برخی شمشیربازان امسال برای شرکت در آن خیلی خوش شانس بودند. این یک شاهکار بود که با کمک از واکسن، آزمایش و پروتکل‌ها توانستند این رویداد اوج شمشیربازی را برگزار کنند. این برای ملی پوشانی که توانستند در رویدادها و اردوهای برون مرزی شرکت کنند نیز صادق است. رویدادهای امسال به اعتقاد بسیاری از افراد جامعه شمشیربازی شایسته رضایتمندی و قدردانی هستند، اما شما می توانید آنچه شخصاً به شما مرتبط می شود را بررسی کنید.

هزار مورد کوچک دیگر نیز وجود دارد که می توانیم بابت آنها رضایتمند و سپاسگزار باشیم! هنگامی که شروع به نوشتن آنها در لیست موجودی شمشیربازی خود می کنید، تصویر واضحی از این موارد اضافی به دست خواهید آورد.



همه خوبی ها را با خود به سال ۱۴۰۱ ببرید!

همه این چیزهای عالی که یادداشت کرده اید، **سوخت عالی برای ورود به سال جدید می باشد!**

بیایید صادق باشیم – بالاخره چند سال گذشته برای بسیاری از ما چیزهایی داشته است. ما پیشرفت هایی داشته ایم و همیشه جنبه های مثبتی حتماً وجود داشته است، اما همه ما آماده هستیم تا سال ۱۴۰۱، که اولین سال قرن جدید ماست، ما را به روزهای روشن تری ببرد. این روند با نگاه کردن به سال گذشته شروع می شود تا بفهمید این فرصت ها کجا هستند! بسیاری از پیشرفت های زندگی به یافتن مکان هایی که توانسته ایم در آنها رشد کنیم ارتباط مستقیمی دارد.

توجه داشته باشید که همین روند را می توان برای فصل شمشیربازی نیز انجام داد، نه فقط برای برنامه سالانه. این یک تمرین عالی برای شروع و انجام آن در ماه فروردین هر سال می باشد.

ما امیدواریم که این **فهرست نویسی مدیریت شمشیربازی** به شما کمک کند تا نگاهی به داشته های سال گذشته داشته باشید و همه آن چیزهایی را که یاد گرفته اید را با خود به سال جدید ببرید! قدم بعدی برای شما این است که این لیست موجودی را تهیه کنید و برای رسیدن به اهداف سال جدید تلاش کنید. می توانید از مقاله بعدی برای یافتن چگونگی استفاده از اطلاعاتی که در اینجا جمع آوری کرده اید برای ایجاد اهداف مؤثر و آگاهانه برای شمشیربازی استفاده کنید.

Igor Chirashnya