

چگونه ذهن خود را برای انجام کارهای سخت شمشیربازی فریب دهیم

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۳/۹/۱۸

بیشتر ما از کارهای تکراری و سخت متنفریم. به عنوان مثال، انجام تمرینات قلبی عروقی، کار بر روی هدف، انجام تمرینات پا. علیرغم همه هدف گذاری ها و تصمیمات قبلی، ما معمولاً دیر یا زود برخی از آنها را کنار می گذاریم.



به دلیل مبارزه همیشگی اکثریت ما با این سرنوشت اجباری، دوست دارم در این نوشته چند توصیه عملی در مورد چگونگی تغییر عادات، جایگزین کردن آنها با عادت‌ها و مجموعه‌ای از رفتارهای جدید ارائه کنم.

واقعیت در مقابل تخیل

تخیل یک ابزار فوق العاده قدرتمند است.

به عنوان مثال، بیایید تصور کنیم که خوردن یک بستنی در یک بعد از ظهر گرم تابستان چگونه خواهد بود. چشمانتان را ببندید و به آن فکر کنید. سردی، طعم شیرین، بافت خامه‌ای و تکه‌های خامه که روی نوک زبان شما می‌رقصد را حس خواهید کرد. شاید به جرعه ای آب نیز نیاز پیدا کنید. ضمن اینکه می‌توانید نوازش خورشید گرم را روی صورتتان، و نسیم دل انگیزی که در حین آب شدن بستنی‌تان در حال وزیدن است، تصور کنید.

این تصویر خیالی از یک بستنی قیفی بسیار شگفت انگیز است، اما این پایان همه چیز نیست. در دنیای واقعی، آن بستنی مخروطی از ناکجاآباد ظاهر نمی‌شود. یک نفر مجبور شده است آن را از یخچال بیرون بیاورد و در آن قیف بگذارد. یک نفر مجبور می‌شود بعد از پایان کار اسکوپ را بشوید. حتی خریدار بستنی مجبور است برای خرید بستنی مقداری در صف منتظر بماند. احتمالاً به دلیل داغی آفتاب و از طولانی بودن صف انتظار کمی خسته نیز می‌شود. پولی که برای آن بستنی قیفی پرداخت می‌شود، در نتیجه کار شخص دیگری بوده است که شاید در ازای کار اصلاً خوشایندی نبوده است.

هر آنچه در تصورات خود خلق می‌کنیم واقعی نیست. تمام جزئیات دنیای واقعی آن شیئی نکات ظریف خود را از دست می‌دهد. ضمن اینکه چیزهای منفی که در این فرآیند وجود دارد نیز در نظر گرفته نمی‌شود. تمام تصورات ما از یک بستنی قیفی همان چند دقیقه لذت امیدبخشی است که ما را به اوج رضامندی می‌رساند.

در مورد شمشیربازی هم همین طور است. وقتی به این فکر می‌کنیم که چقدر عالی است که یک شمشیرباز المپیک باشیم، واقعاً تصور نمی‌کنیم که این فرآیند چه حسی دارد. معمولاً تنها چیزی که به آن فکر می‌کنیم حس داشتن آن مقام و کسب آن موفقیت است. اما این احساسات واقعی یک شمشیرباز المپیک نیست. حتی در لحظه ای که مدال طلا می‌گیرد.

برای رسیدن به این نتیجه نهایی، زمان و روزهای طولانی صرف و عرق و اشک های فراوانی ریخته شده است. ضمن اینکه، افراد عادی بیشتر اوقات از اجرای تمرینات سخت یک شمشیرباز قهرمان واهمه دارند.

هدف در حال حرکت مداوم

بباید از خیر تصویر سازی کسب **مدال طلای بازی های المپیک** بگذریم و خود را به دنیای واقعی بیاوریم. زیرا وقتی اهدافی را در شمشیربازی خود تعیین می کنید و به سمت آنها حرکت می کنید، نسخه ایده آلی از خود ایجاد می کنید.

"اگر در نهایت بتوانم این بخش یا آن بخش از آمادگی های شمشیربازی خود را توسعه دهم، این چنین یا آنچنان خواهم شد!"



این طرز فکر بهتر از آن است که خود را شخص دیگری تصور کنید. مگر نه؟ این امر واقعاً می تواند مشکل شما را حل کند و شما را به آن نسخه واقعی خودتان تبدیل کند که دوست دارید باشید.

مسئله اینجاست که شما یک هدف دائمی در حال حرکت خواهید داشت. شما در واقع هرگز به نقطه ای نخواهید رسید که خود خیالی شما در آن قرار دارد، و بنابراین همیشه یک فضای خالی را در درون خود خواهید داشت. و وقتی به هدف خود می رسید همیشه به دنبال یک چیز دیگر، و یک هدف دیگر خواهید بود.

در واقع، اگر از داشتن آن فضای خالی دست بردارید و به دنبال چیزی نگردید، آن وقت است که راکد می شوید و این برای شما خوب نیست. شما باید همیشه یک مورد بعدی و یک هدف دنباله دار برای ادامه دادن داشته باشید.

هدف قطب نما است

ما در مورد اهمیت **هدف گذاری شمشیربازی** در این وبلاگ زیاد صحبت کرده ایم، مقاله های متعددی در مورد آن نوشته ایم، الگوهای رفتاری مختلفی را در مورد آن به اشتراک گذاشته ایم، و آن را شخصاً تمرین کرده ایم. داشتن هدف بسیار مهم است و می تواند وسیله ارزشمندی باشد که شما را در حرفه شمشیربازی به جلو سوق دهد.

صرف داشتن هدف نیز نمی تواند مفید باشد. شما باید به جای تمرکز مداوم بر روی چیزی که در مقابل خود دارید، درباره کارهای روزمره خود بطور مرتب تجدید نظر کنید.

هدف قطب نمایی است که شما را در مسیر درست راهنمایی می کند. آن می تواند به شما بگوید که از کدام راه بروید، اما نمی تواند شما را به آنجا برساند. چیزی که شما را به آنجا می رساند پاهای خودتان است که قدم به قدم در جنگل قدم برمی دارید تا به آن دریاچه پنهان در وسط جنگل مسحور شمشیربازی برسید. اگر تنها روی یک سنگ بنشینید و به قطب نما خیره شوید، هرگز به آنجا نخواهید رسید.

از یک ذهنیت محدود به یک ذهنیت هویتی حرکت کنید

برای آموزش انجام کارهای سخت به خود، باید با یک تغییر ذهنی شروع کنید. شما باید از یک ذهنیت محدود به یک ذهنیت هویتی حرکت کنید. این تغییر ذهنی شامل نحوه شروع شما در انجام آن کارهای سخت است.

"من باید یک شمشیرباز بزرگ شوم!"

این یک ذهنیت محدود کننده است که شما را به عقب می کشاند. این نشان می دهد که شما در حال حاضر یک شمشیرباز بزرگ نیستید، و این باعث می شود که این ایده یک فکر منفی باشد. مطمئناً شما در حال حاضر بهترین شمشیرباز جهان نیستید، و تنها یک نفر وجود دارد که بهترین شمشیرباز جهان در حال حاضر است. تاکید بر اینکه کمبود دارید شما را از بین می برد و پیدا کردن انگیزه را برای شما سخت تر می کند.



به جای اینکه این تفکر را بارها و بارها در ذهن خود مرور کنید، شما نیاز دارید که کاملاً متفاوت در مورد آن فکر کنید.

"من یک ورزشکار، و یک شمشیرباز فعال هستم!"

وقتی این طور فکر می کنید، به جای هدف نهایی، بر انجام کار تمرکز می کنید. شما تأیید می کنید که ارزش و هویت مثبتی دارید. در اینجا هیچ قضاوتی وجود ندارد، و هیچ آسیبی به هویت شما وارد نمی شود. و این به سادگی شخصیت شما را خواهد ساخت.

اگر یک ورزشکار فعال و یک شمشیرباز هستید، پس درگیر این ورزش هستید. یعنی شما دوست دارید تمرین کنید زیرا این همان کاری است که باید انجام دهید. شما مدام در حال رقابت و تمرین هستید، با مربی خود کار می کنید زیرا این بخشی از هویت شماست. توجه داشته باشید که هیچ هدفی در اینجا وجود ندارد. و تنها همان چیزی است که هست وجود دارد. یعنی یک واقعیت!

شما حتی صرفاً شمشیربازی نمی کنید، فقط دارید کار مورد نظر را انجام می دهید. آموزش به این معناست که یک هدف نهایی وجود دارد که در تلاش برای رسیدن به آن هستید. با این طرز فکر، هدفی وجود ندارد. این فقط شما هستید که آن را انجام می دهید و به روز خود ادامه می دهید. با تغییر شیوه خود با این طرز فکر، کمتر گرفتار منفی گرایی می شوید. در اینجا نه یک چیز منفی وجود دارد و نه مثبت. فقط همان طور که باید فعالیت می کنید.

با این طرز فکر، می توانید از شمشیربازی لذت ببرید بدون اینکه احساس کنید کاملاً به نتیجه مسابقه بعدی خود وابسته هستید. مطمئناً، داشتن یک نمایش عالی در مسابقات بعدی برای شما عالی است، اما این دلیلی نیست که شما برای آن تمرین می کنید. دلیل رفتن شما به کلاس شمشیربازی این است که شما یک شمشیرباز فعال و ورزشکار هستید. رقابت فقط یک فعالیت دیگر در بین فعالیت های شمشیربازی شماست و نتیجه آن فقط یک امتیاز است.

به مغز خود حق انتخاب بدهید

بخش زیادی از این موضوع به پی بردن به بازده ذهنی شما و چگونگی ایجاد این تغییرات ارتباط دارد.

وقتی پدر و مادر هستید و دوست دارید فرزندتان کاری را انجام دهد، ارائه چند انتخاب خوبی خواهد بود. به عنوان مثال، وقتی به کودک نوپای خود می گوئید "باید این کفش های آبی را بپوشی!"، احتمال دارد از نظر آن کودک سه ساله عصبانی شوید. زیرا ممکن است آن کفش را نپسندد و به آن چیزی که در نظر دارید نرسید، و در نهایت با توجه به استرس ایجاد شده از کل این تعامل دچار سردرد شوید.

کودکان نوپا دوست ندارند به آنها دستور داده شود چه کار کنند. در عوض، اگر بگویید "آیا کفش آبی را دوست داری یا مشکی؟"، آین کودک نوپا حتماً به شما پاسخ مثبت می‌دهد. احتمال دارد که به هر حال کفش آبی را نیز انتخاب کند، و در هر صورت شما خود را در موقعیت بدی قرار نمی‌دهید.

با مغز خود نیز به همین صورت رفتار کنید - و به خودتان چند انتخاب بدهید.

"بسیار خوب مغز من! آیا ترجیح می‌دهی امروز صبح برای دویدن بروی تا آمادگی قلبی عروقی خود را برای شمشیربازی تقویت کنی، یا ترجیح می‌دهی در اواسط مسابقات منطقه ای ماه آینده در نیمه‌های دور حذفی بازی؟"

در اینجا شانس شما در این است که در نهایت احساس قوی‌تری به انتخاب درست خواهید داشت، زیرا به خود حق انتخاب داده‌اید. شما به خودتان انگیزه قدرتمندی برای انتخاب درست داده‌اید.

برای خود اهداف خرد ایجاد کنید

با بازگشت به هدف گذاری، بیایید در مورد روشی متفاوت برای نگاه کردن به اهداف صحبت کنیم. ما بیشتر تمایل داریم به آنها به عنوان ایده‌های بلندمدت فکر کنیم تا به آن جایی که دوست داریم برسیم، اما این تنها راه هدف گذاری نیست. تعیین هدف‌های خرد راه دیگری برای نگاه کردن به هدف گذاری است، به خصوص اگر در انجام کاری مشکل دارید.



وقتی می‌نشینید و رسانه‌های اجتماعی را ورق می‌زنید چه احساسی دارید؟ یا وقتی وارد یک بازی ورزشی می‌شوید و ساعت‌های متعددی از وقت خود را صرف می‌کنید؟ انجام این کارها بسیار ساده تر از این است که به مدت یک ساعت تمرین کارپا را انجام دهید یا تمرینات قلبی عروقی را به مدت نیم ساعت انجام دهید.

بخشی از چیزی که رسانه‌های اجتماعی و ورزش را بسیار جذاب می‌کند این است که در آن تعداد زیادی قطعه کوچک وجود دارد. مغز ما می‌تواند آنچه را که در این تکه‌های کوچک می‌بینیم درک کند، به طوری که تماشای آن بسیار لذت بخش می‌شود. در رسانه‌های اجتماعی اطلاعات را به پست‌های کوچکی تقسیم می‌کنند که به راحتی قابل هضم هستند. در ورزش هم یک بازی را به یک کوارتر یا چند راند تقسیم می‌کنند.

حتی این مقاله هم به چندین بخش تقسیم شده است تا به راحتی قابل هضم باشد. برای هر چند صد کلمه عنوانی در نظر گرفته شده است تا با خواندن این چندین هزار کلمه خسته نشوید. این وقفه‌ها باعث می‌شود که درگیر شدن با آنچه می‌خوانید آسان شود، بنابراین احساس نمی‌کنید تحت تأثیر یک متن بسیار بلند و خسته‌آور قرار گرفته‌اید (خوب، اعتراف می‌کنم که من به عنوان یک نویسنده در این زمینه چندان استاد نیستم).

در اینجا چند نمونه از ریز هدف‌های شمشیربازی را ارائه می‌کنیم:

- یک دوجین تمرین پا.
- تمرینات هدف زنی به مدت ۱۰ دقیقه.
- خواندن یک مقاله/فصل از یک کتاب شمشیربازی.
- انجام ۱۵ دقیقه یوگا/پيلاتس.

- یک درس شمشیربازی.
- بحث با مربی خود در مورد سوآلی که می خواستید جوابش را بدانید.
- **تجزیه و تحلیل ویدئویی** یکی از مسابقه های خود یا یک شخص دیگر.

وقتی تمرینات شمشیربازی خود را به اهداف خُرد تقسیم می کنید، درک آن را برای ذهن خود بسیار آسان تر می کنید. با انجام این کار، به مغز خود یک پاداش ثابت می دهید.

هنگامی که به هدف رسیدید، آن موقع است که پاداش بدست می آید. آن باید یک کار واقعاً ساده ای باشد که انجام آن در ارتباط با هدف آسان باشد. در اینجا به چند ایده می پردازیم:

- گذاشتن ۱۰ دقیقه وقت برای رسانه های اجتماعی.
- ثبت کارها و حرکات موفقیت آمیز در فهرست خاص خودتان (بله، این کار بسیار جواب می دهد! این یکی از موارد دلخواه شخصی من است، زیرا هیچ چیز بیشتر از لیست کارها و حرکات موفقیت آمیز انجام شده قلی من، برایم خوشایند نیست).
- بازی با نوآموزان جدید.

نیازی نیست دست مریزاد بزرگی به خودتان بدهید تا به شما انگیزه بدهد. در واقع، با تقسیم کردن کارها به قطعات کوچک تر، متوجه خواهید شد که باید تعداد کمتری از آن دست مریزادها را به خود بدهید. گاهی اوقات، بهترین کاری که می توانید انجام دهید این است که گاهی یکی از آن کارهای لیست را انتخاب کنید و چند دقیقه وقت بگذارید و در مورد میزان خوبی انجام آن فکر کنید.

به یک موسیقی مناسب گوش دهید

موسیقی ابزار بسیار قدرتمندی است که به شما کمک می کند مغز خود را در جای درست قرار دهید. آن به اعماق مغز ما نفوذ می کند و انگیزه ما را پویا می کند. آن یک راه عالی برای بهبود تمرکز و ایجاد ذهنیت مناسب است. شما با این کار خودتان را برای انجام کاری شرطی می کنید، در نتیجه مغزتان به شما اعلام می کند: "بسیار خوب، حالا زمان انجام آن تمرین فرا رسیده است!"

به عنوان مثال، تمرینات قلبی عروقی یک تکیه گاه مهم برای شمشیرباز است، اما گاهی اوقات کنار آمدن با آن دشوار است. شما می توانید یک لیست موسیقی برای خود ایجاد کنید که در مدت پانزده دقیقه دویدن یا دوچرخه سواری به آن گوش دهید. آهنگ هایی را انتخاب کنید که با سرعتی که باید پیش بروید مناسب باشد و آن را به یک لیست تبدیل کنید که واقعاً از آن لذت ببرید. میانگین زمان هر آهنگ کمی بیش از سه دقیقه باشد، بنابراین شما می توانید به راحتی یک لیست پنج آهنگی را برای خودتان آماده کنید. همراهی با این پنج آهنگ بسیار ساده تر از این است که در هنگام دوچرخه سواری، برای تمام شدن وقت ثانیه شماری کنید.

هدفون های بی سیم یا **ایرپاد** در زمان انجام کارهای چالش برانگیز مناسب هستند، و می توانند بازی را کاملاً تغییر دهند. وقتی مشغول مبارزه نیستید، و در هنگام انجام تمرینات انفرادی شمشیربازی، می توانید از آنها استفاده کنید.



شما می توانید این را در کنار بسیاری از تکنیک های دیگر که در این پست فهرست کرده ایم استفاده کنید. بهره گیری از موسیقی راهی برای افزایش بهره وری است، بویژه وقتی با چیزهای واقعاً چالش برانگیز روبرو هستید. این کار می تواند حس مقاومت شما را تقویت کند.

دسته بندی عادت ها

وقتی چیزهایی را که دوست دارید کنار چیزهایی که کمتر دوست دارید قرار دهید، به احتمال زیاد وارد چالشی می شوید که در نهایت به کاری که دوست ندارید تمایل پیدا می کنید.

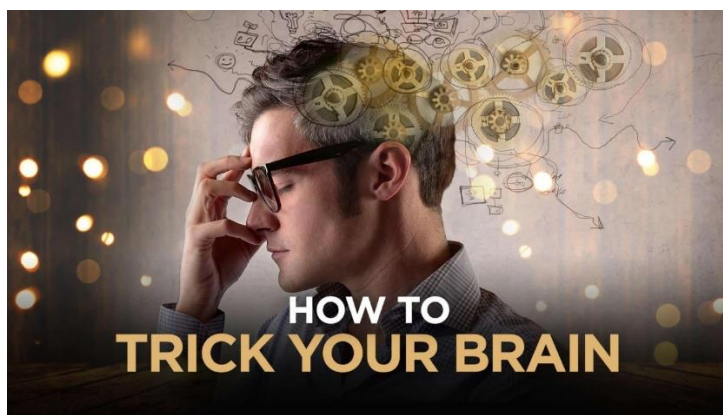
به عنوان مثال، اگر دوست ندارید مشغول کار با هدف شوید، اما بیشتر تمایل دارید کار دو نفره انجام دهید، می توانید این دو را با هم جفت کنید. زمانی را برای بازی آزاد تعیین کنید، اما تنها در صورتی این کار را بکنید که تمرینات هدف زنی خود را انجام داده باشید. به این ترتیب، کاری را که نمی خواهید انجام دهید، با کاری که واقعاً دوست دارید انجام خواهید داد، و آن را با هم ترکیب می کنید.

پس از مدتی، این کار طرز فکر شما را در مورد کارهایی که نمی خواهید انجام دهید بهبود می بخشد. حتی ممکن است به نقطه ای برسید که نیازی نباشد برای انجام تمرین هدف خود را با احساسات خوب تشویق کنید، زیرا این کار در شما ریشه دوانده است.

این تکنیکی است که با هر چیزی جواب می دهد. اگر نیاز به نوشیدن آب بیشتری دارید، به این دلیل که مدام خود را با کم آبی مواجه می بینید، می توانید آن را با عادت دیگری که به نظرتان چندان ناپسند نیست، همراه کنید. به عنوان مثال، ممکن است به خود بگویید که هر بار که فیسبوک یا اینستاگرام خود را باز می کنید باید یک لیوان آب بخورید. با جفت کردن عادت نوشیدن آب، که دوست ندارید آن را انجام دهید، با رسانه های اجتماعی، که آن را دوست دارید، در نهایت یاد خواهید گرفت که از نوشیدن آب لذت ببرید.

به جستجوی چیزهای الهام بخش ادامه دهید

می خواهم در اینجا متذکر شوم که الهام بخشی این پست از یک ویدیوی فوق العاده برگرفته از سایت Better Ideas به نام "چگونه مغزم را فریب دادم تا کارهای سخت را انجام دهم" (How I Tricked My Brain into Doing Hard Things) گرفته شده است. من اکیداً توصیه می کنم آن را حتماً ببینید آن بیشتر ۱۰ دقیقه زمان نمی برد که واقعاً نتیجه بخش خواهد بود. برخی از ایده های این متن از آن قطعه نشأت گرفته است، که واقعاً جواب داده است.



وقتی می بینید که برای انجام کاری کاملاً گیر افتاده اید و انگیزه ای برای انجام یک کار خاص ندارید، با کلیک روی یک پست و خواندن آن یا تماشا کردن یک ویدیو می توانید به خوبی خود را متقاعد کنید. این کار به ایجاد طرز فکر مثبت در ذهن شما کمک می کند. آن یک شیوه آسان برای انجام کارهایی است که مغز شما را درگیر کرده است.

همه این مطالب شما را آماده می کند تا در کاری که انجام می دهید، شادمان و رضایت مند باشید. تمرین روزانه شمشیربازی رشد و موفقیت شما را تضمین می کند، نه تصویرسازی موفقیت در مسابقات یا قرار گرفتن روی سکو. به جای اینکه به دنبال احتمالات تخیلی بگردید، به دنبال لذت در شمشیربازی روزمره خود باشید!

Igor Chirashnya