

پیشرفت در شمشیربازی

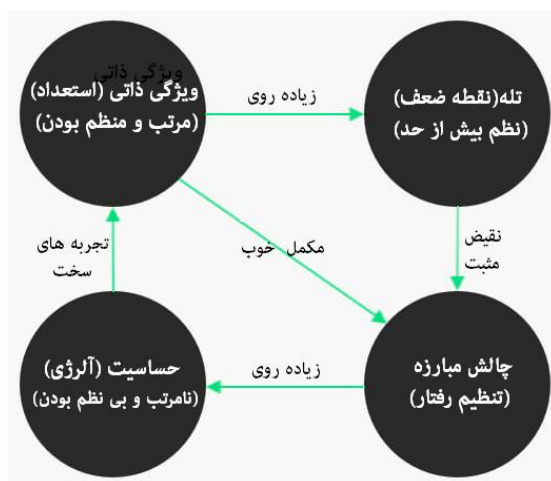
با توجه به نظریه هافمن در زمینه رشد فردی (شخصی)

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۴/۲/۵

نظریه هافمن: نه فقط برای شمشیربازی

ورزش ظریف شمشیربازی به ترکیبی از قدرت بدنی، تفکر استراتژیک و سرسختی ذهنی نیاز دارد. از آنجایی که این ویژگی‌ها جزء لاینفک موفقیت روی پیست هستند، بنابراین ما می‌توانیم همین اصول خودسازی را از طریق نظریه هافمن به کار ببریم. اگرچه این مدل روان‌شناختی که در سال ۱۹۹۲ معرفی شد صرفاً برای شمشیربازی طراحی نشده است، اما یک چارچوب جهانی برای درک نقاط قوت، نقاط ضعف، چالش‌ها و مسیرهای رشد فرد را ارائه می‌دهد.



باز کردن نظریه هافمن

همه گاهی ممکن است از رفتار دیگران آزرده شوند. ما فکر می‌کنیم دیگران بدقلق هستند و احساس می‌کنیم که باید برای تغییر رفتارشان تلاش کنند. اما آیا واقعاً افراد "بدقلق" وجود دارند؟

به گفته دانیل هافمن، کارشناس رفتارشناسی، پاسخ این سوال منفی است! هر انسانی ویژگی‌های اصلی خاصی دارد و این ویژگی‌ها می‌تواند از فردی به فرد دیگر بسیار متفاوت باشد. در نتیجه تفاوت‌های بزرگ در این ویژگی‌های اصلی می‌تواند باعث ایجاد اصطکاک خاص بین افراد شود.

به منظور درک روابط متقابل بین افراد، دانیل هافمن یک نظریه به نام (core quality quadrant) ایجاد کرد که از آن مشخص می‌شود چرا چنین اصطکاک ایجاد می‌شود. ویژگی اصلی یک فرد می‌تواند برخلاف رفتاری باشد که فرد به آن حساسیت دارد.

متعاقباً، دانیل هافمن نشان می‌دهد که چگونه یک ویژگی ذاتی می‌تواند بیش از حد پیش برود و به یک نقطه طعنه (تله) تبدیل شود و به چه طریقی این ویژگی ذاتی اصلی می‌تواند به یک چالش تنظیم رفتار تبدیل شود.

نظریه هافمن ویژگی‌های ذاتی فرد و چالش‌های مربوطه را ترسیم می‌کند. آن ابزاری برای درک بهتر خود از طریق مشاهده و یادگیری از افراد دیگری که ویژگی‌هایی را دارند که ممکن است شخص آنها را ندارد، فراهم می‌کند.

- ویژگی ذاتی (استعداد): توانایی ها و خصوصیات طبیعی
- تله (نقطه ضعف): زیاده روی بیش از حد در یک ویژگی ذاتی
- چالش مقابله: حوزه ای که نیاز به تلاش و تمرکز دارد
- حساسیت (آلرژیک): تاوان تلاش بیش از حد لزوم در چالش مقابله

ویژگی های ذاتی (استعداد)

ویژگی ذاتی اصلی، خصوصیت مثبت طبیعی کسی است که آموخته نشده است. اما، این توانایی شخصیتی می تواند تا جایی پیش برود که آن محسنه به نقطه ضعف تبدیل شود. مثال: **وقت شناس و منظم بودن**.



تله (نقطه ضعف)

وقتی یک ویژگی از حد فراتر برود، دانیل هافمن از دامی صحبت می کند که کیفیت آن بر محیط زیست تأثیر منفی می گذارد و همچنین مانعی برای فرد مورد نظر می شود. مثال: **کمال گرایی و بیش از حد منظم بودن**.

هر ویژگی اصلی یک طرف روشن و یک طرف تاریک دارد. سمت تاریک را می توان کژاندیشی نیز نامید. کژاندیشی ضد ویژگی اصلی نیست، بلکه یک ویژگی ذاتی است که در آن بیش از حد زیاده روی می شود و منجر به شکست می شود. به عنوان مثال، **انعطاف پذیری می تواند به بی ثباتی تبدیل شود**. در این مورد، انعطاف پذیری به طور ناگهانی به یک ضعف تبدیل می شود. به طور خلاصه، یک نقطه ضعف را می توان به عنوان یک چیز بسیار خوب توصیف کرد.

این نقطه ضعف زودتر از ویژگی اصلی دیده می شود. کسی که قاطع و مستحکم است می تواند به عنوان یک فرد زورگو دیده شود. نظر از اینکه آیا این مسئله در برخی شرایط مناسب است یا خیر، آن به سادگی بعنوان بخشی از ویژگی های اصلی فرد قرار می گیرد. ویژگی های ذاتی و نقاط ضعف به طور جدایی ناپذیری به هم مرتبط هستند. مهم است که مطمئن شوید که چنین نقطه ضعف هایی زیاد بروز نکنند.

چالش مبارزه

نقیض مثبت نقطه ضعف مبارزه است که مکمل خوبی برای ویژگی اصلی است. مبارزه تعادل بیشتری را فراهم می کند. مثال: رها کردن چیزی به همان شکلی که هست و یادگیری به تعویق انداختن کار مورد نظر.

مبارزه علاوه بر داشتن کیفیت یک ویژگی اصلی است بعنوان یک هدیه دوم شمرده می شود. **نقیض مثبت زورگو بودن، صبور بودن یا محتاط بودن است**. نقطه ضعف و مبارزه فرآیندهای مکمل یکدیگر هستند. آن یعنی دستیابی به یک تعادل خوب بین انعطاف پذیری و ثبات است. اگر تعادل بیش از حد به سمت انعطاف پذیری تغییر کند، این احتمال وجود دارد که انعطاف پذیری به بی ثباتی تبدیل شود. برای اینکه در این نقطه ضعف نیفتید، باید چالش مبارزه را انتخاب کنید.

حساسیت (آلرژی)

آلرژی به طور مستقیم ضد و نقیض اصلی ویژگی ذاتی است. هنگامی که فردی در یکی از چالش های خود که به یک ویژگی اصلی مرتبط است بیش از حد زیاده روی کند، این خطر وجود دارد که آن ویژگی به آلرژی تبدیل شود. مثال: **نامرتب و بی نظم بودن**.

نقطه ضعف یک فرد اغلب منبع تحریک یا درگیری / تنش است. این اتفاق به ویژه زمانی رخ می دهد که نقطه ضعف یک نفر آلرژی شخص دیگری باشد. یعنی اینکه یک فرد معمولی به خلاف ویژگی های اصلی خود آلرژی دارد. یک فرد پر انرژی با خصوصیت بی کنشی به خوبی کنار نمی آید. او به انفعال حساسیت دارد. هر چه فردی با آلرژی خود در شخص دیگری بیشتر مواجه شود، احتمال اینکه به دام نقطه ضعف بیفتد بیشتر خواهد بود. یک فرد پراراده با این خطر مواجه می شود که فرد دیگری را به منفعل بودن و بی کنشی متهم کند.

فرمول آلرژی، نظریه دانیل هافمن را کامل می کند. در این نظریه، رابطه بین ویژگی ها، نقطه ضعف ها، چالش ها و آلرژی ها به سرعت مشخص می شود.



تفاوت بین استعداد و مهارت

عباراتی مانند استعداد و مهارت به طور مکرر در فرآیند تعریف بسیاری از افراد مطرح می شود. این دو اغلب با هم اشتباه گرفته می شوند، اما اساساً متفاوت هستند. ویژگی های اصلی، همان طور که در نظریه هافمن بیان شده است، ویژگی هایی هستند که به ذات یا اندرون یک شخص تعلق دارند. آنها برای شخص ذاتی هستند. ویژگی های مرتبط با شخص، نقاط قوت یا توانایی هایی هستند که افراد با شنیدن نام خاص آن شخص به آن فکر می کنند. نمونه هایی از ویژگی های اصلی عبارتند از: منظم، قاطع، مراقب، کوشا و غیره.

ویژگی های اصلی رفتار نیستند، بلکه امکاناتی هستند که می توان با آنها بصورت هماهنگ کار کرد. همین امر در مورد پخش زنده تلویزیون نیز صدق می کند. اگر یک شبکه اینترنتی پایدار با تجهیزات مناسب وجود داشته باشد، پخش زنده کیفیت خوبی دارد. به همین ترتیب، افراد نیز ویژگی هایی دارند که می توان آنها را آزمایش کرد. همه با برخی از ویژگی های اصلی متولد می شوند، اما این همه چیز نیست. زیرا همه با تعدادی نقطه ضعف، چالش و آلرژی نیز پا به دنیا می گذارند.

تفاوت بین استعداد و مهارت عمدتاً به این دلیل است که استعداد از درون می آید و مهارت ها آموخته می شوند: **طبیعت در مقابل پرورش**. هر چه شخص در مورد ویژگی های اصلی خود شفاف تر باشد، آگاهانه تر می توان از این ویژگی ها استفاده کرد. کسانی که پشتکار قوی دارند می دانند که در موقعیت هایی که بازه زمانی طولانی تر است، عملکرد خوبی خواهند داشت. آنها همچنین می دانند که پشتکار در زندگی شان هم به صورت حرفه ای و هم خصوصی مفید است.

با ارزیابی خود از طریق این لنز، زمینه های رشد فردی واضح تر می شود.

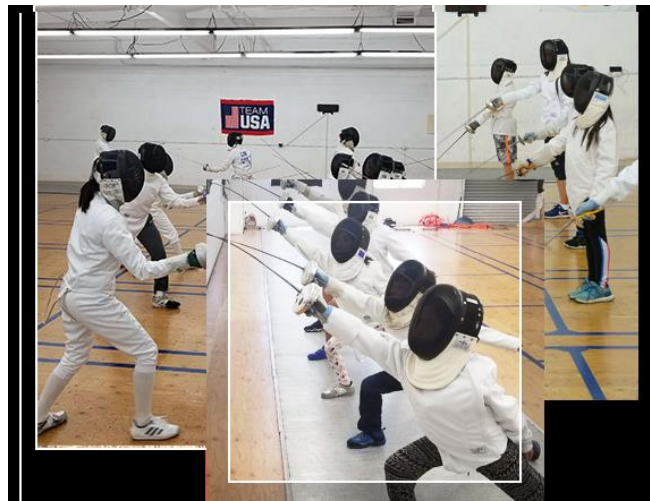
شمشیربازی از طریق نظریه هافمن

هنگامی که مفهوم این نظریه در شمشیربازی به کار می رود، شرکت کنندگان به چهار دسته یا نمایه اصلی تقسیم می شوند: بازیکنان معمولی، شمشیربازان روشمند، شمشیربازان مصمم، و تحلیلگران. این دسته بندی منحصر به شمشیربازی نیست، اما می تواند به ویژه در شناسایی نقاط قوت هر شمشیرباز و زمینه های بالقوه برای بهبود مفید باشد.

- بازیکنان معمولی افراد خودجوش، خلاق و سازگار هستند، و برای حفظ ثبات تلاش کنند.
- شمشیربازان روشمند در دقت و برنامه ریزی عالی هستند اما ممکن است با توجه گرایش آنها به کمال گرایی دچار وقفه شوند.
- پیروزی های سریع، شمشیربازان مصمم را به حرکت در می آورد، اما ممکن است منجر به نادیده گرفتن جنبه های استراتژیک این ورزش شود.
- تحلیلگرها از مطالعه حریف های خود و تدوین راهبردها رضایت دارند، اما خودانگیزگی برای آنها دشوار است.

تمایز بین چالش و حساسیت (آرژو)

این نظریه همچنین بین چالش و حساسیت به عنوان اجزای اصلی رشد فردی تمایز قائل می شود. چالش مبارزه حوزه ای است که نیازمند تلاش متمرکز می باشد و در صورت تسلط به پیشرفت منجر می شوند. در مقابل، حساسیت نتیجه نامطلوب زیاده روی یا نادیده گرفتن ویژگی های طبیعی فرد است. عدم شناخت و پرداختن به این جنبه ها می تواند مانع پیشرفت فرد شود. شمشیربازان یا در واقع هر کسی، با شناسایی درست چالش ها و حساسیت های خود، می تواند مسیر دقیق تری را برای خودسازی ترسیم کند.



کاربرد عملی نظریه هافمن در شمشیربازی

در اینجا به راه هایی که می توان از مدل نظریه هافمن در شمشیربازی استفاده کرد، می پردازیم:

- **ویژگی های اصلی شمشیربازی را شناسایی کنید** - ویژگی های خاصی مانند حس تهاجمی، خلاقیت، تمرکز، تجزیه و تحلیل و غیره به طور طبیعی برای شمشیربازان به وجود می آیند. اینها "استعداد های اصلی" آنها محسوب می شوند.
- **نقطه ضعف (تله)ها را بشناسید** - زیاده روی بیش از حد در ویژگی های اصلی می تواند به نقطه ضعف تبدیل شود، مانند پرخاشگری بیش از حد، وسواس در مورد رسیدن به کمال، یا گم شدن در فرایند تجزیه و تحلیل.
- **بین چالش های مبارزه تعادل ایجاد کنید** - ویژگی های اصلی در زمان ایجاد تعادل یک چالش متضاد به وجود می آورند. به عنوان مثال صبر و شکیبایی ممکن است چالش مقابله با پرخاشگری باشد، ساختار سازی می تواند چالش مبارزه با خلاقیت باشد و غیره. تسلط بر چالش های مبارزه تعادل را به همراه دارد.

- **از واکنش های آلرژیک اجتناب کنید** - هم بازی شدن با کیفیت های متضاد (مثلاً یک شمشیرباز تهاجمی با یک بازیکن منفعل) هنگامی که این کیفیت بیش از حد شود می توانند واکنش ایجاد کنند. حفظ تعادل به جلوگیری از آلرژیک کمک می کند.
- **انتخاب صحیح هم بازی های تمرینی** - شمشیربازان می توانند هم بازی های تمرینی با ویژگی های مکمل را برای تجربه طیف وسیعی از سبک ها انتخاب کنند. هم بازی ها می توانند برای متعادل کردن ویژگی های هر دو فرد با هم تمرین کنند.
- **انعطاف پذیری ذهنی را توسعه دهید** - این نظریه زبانی را برای شمشیربازان فراهم می کند تا تمایلات طبیعی خود را تشخیص دهند. اما آن ها می توانند یاد بگیرند که در زمانی که موقعیتی به آن نیاز دارد، این تمایلات را منعطف کنند.
- **تعدیل خود در مسابقات** - شمشیربازان می توانند بین ویژگی های اصلی و چالش های مبارزه خود در طول مسابقات بر اساس آنچه در برابر حریف خاص مورد نیاز است تعدیل کنند.
- **رشد کلی گرایانه** - این نظریه به شمشیربازان این امکان را می دهد تا دیدگاهی جامع از نقاط قوت، ضعف، واکنش های ذهنی و روابط خود در داخل و خارج از پیست داشته باشند.

نظریه هافمن به شمشیربازان چارچوبی برای درک عمیق خود و ترسیم مسیری برای رشد همه جانبه به عنوان ورزشکار و فرد ارائه می دهد. نکته کلیدی آن یادگیری تعادل بین کیفیت ها و اجتناب از واکنش های بیش از حد است.



سوالات متداول

سوال: نظریه هافمن چیست؟

پاسخ: نظریه هافمن یک مدل روانشناختی است که توسط دانیل هافمن ابداع شده است که افراد از جمله شمشیربازان را در چهار نمایه اصلی گروه بندی می کند. این نظریه که ویژگی های اصلی، نقطه ضعف ها، چالش ها و آلرژیک ها را در بر می گیرد، به افراد کمک می کند تا خود و روابطشان را بهتر درک کنند.

سوال: چگونه می توان از نظریه هافمن برای رشد فردی در شمشیربازی استفاده کرد؟

پاسخ: شمشیربازان می توانند از نظریه هافمن برای شناسایی ویژگی های اصلی خود و درک نقاط قوت و ضعف و چالش های مرتبط با آن استفاده کنند. این **خودآگاهی** می تواند باعث رشد فردی و بهبود عملکرد آنها در ورزش شود.

سوال: تفاوت بین چالش مقابله و آلرژیک در زمینه رشد فردی چیست؟

پاسخ: چالش های مبارزه و مقابله حوزه هایی هستند که نیازمند تلاش متمرکز هستند که در صورت تسلط به پیشرفت منجر می شوند. از سوی دیگر، آلرژیک ها از زیاده روی یا نادیده گرفتن ویژگی های ذاتی فرد به وجود می آیند. شناخت و پرداختن به هر دو در پیمایش مسیر رشد و بهبود فردی حیاتی است.

Thoma Ferriere- Patty Mulder