

یادداشتی برای آینده خود

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۴/۱۲/۱۲

به مناسبت روز معلم

خاطرات احساسی ما در مورد لحظات حساس شمشیربازی، درست مانند زندگی، به زودی محو می‌شوند. تأثیر ویرانگر یک باخت، هیجان اجرای یک اتک عالی، ناامیدی از یک فرصت از دست رفته، الخ – همه و همه با گذشت زمان وضوح خود را از دست می‌دهند. در نتیجه، ما اغلب بدون در نظر گرفتن درس‌هایی که قبلاً آموخته‌ایم، تصمیم‌هایی را می‌گیریم. بنابراین اگر می‌توانستیم راهی برای ثبت این لحظات حساس بیابیم خیلی به نفع آینده خود تمام می‌شد.



اکنون به یک تمرین ساده می‌پردازیم که می‌تواند سفر شمشیربازی شما را متحول کند...

یک مسابقه منطقه‌ای را به خاطر بیاورید که در آن ۸-۱۴ عقب بودید اما با نتیجه ۱۵-۱۴ پیروز شدید؟ همین الان یک لحظه وقت بگذارید و دقیقاً احساس خود در مورد آن بازی را بنویسید – در مورد ناامیدی اولیه خود، تغییر طرز فکر خود، و لحظه‌ای که متوجه شدید واقعاً می‌توانید برنده شوید. این یادداشت را طوری برنامه ریزی کنید تا قبل از مسابقه بزرگ بعدی آن را مطالعه کنید. و هنگامی که **اضطراب قبل از مسابقه** ظهور می‌کند، آن یادداشت می‌تواند به شما یادآوری کند که شما دقیقاً به انعطاف پذیری نیاز دارید.

آیا عدم شرکت شما در چند جلسه تمرینی اختیاری کارپای ماه گذشته، منجر به نفس نفس افتادن شما در دور سوم بازی‌های حذفی نشده بود؟ یادداشت کنید که وقتی پاهای شما از شدت درد به سوزش افتاده بود و ضربان قلب به شمارش افتاده بود چه احساسی داشتید. همه اینها را یادداشت کنید تا قبل از آغاز مسابقه بعدی تمرینات آمادگی جسمانی اضافی در برنامه بدنسازی خود بگنجانید.

یک مورد دیگر: دفعه بعد آن حرکت جدید خطرناکی را که در تمرین امتحان کردید – کاری که با فشار مربی به کارنامه فنی خود اضافه شده بود – و در واقع به زیبایی جواب داده است، به یادداشت‌های خود اضافه کنید تا در مسابقه بعدی حتماً از آن استفاده کنید. به آینده خود بگویید که بجای تکیه بر سه حرکتی که از دوازده سالگی استفاده می‌کنید، چقدر رضایت بخش خواهد بود که دایره لغات شمشیربازی خود را گسترش دهید.

این کار تنها به ثبت تاریخچه شمشیربازی شما نمی پردازد، بلکه یک خرد هدفمندی را به آینده شما ارسال می کند تا درست در زمان نیاز از آن بهره ببرید.

زمانی را به خاطر بیاورید که شب قبل از مسابقات خود را متقاعد کردید که نیازی به بررسی تجهیزات خود ندارید، بعد در روز مسابقه متوجه شدید که سیم بدن شما در اولین بازی پول خراب بوده است یا سلاح شما در کنترل اسلحه رد شده بود؟ آنها را یادداشت کنید، البته همراه با آن احساس تهوع آور دریافت آن کارت زرد یا حتی بدتر از آن، کارت قرمز قبل از شروع بازی. آنها را یادداشت کنید تا عصر روز قبل از مسابقه بعدی به شما یادآوری شود.

یا آن احساس شگفت انگیزی که وقتی به توصیه مربی کنترل فاصله را پذیرفتید و حریف ها نتوانستند حتی یک ضربه به شما بزنند؟ این مکاشفه را بعد از یک هفته از گذشت یک درس خاص خسته کننده، زمانی که همه چیز برای تان ناامید کننده می شود، مرور کنید.



به احساسات خود بعد از آن مسابقات خاص فکر کنید، وقتی در مورد حریف های احتمالی خود وسواس داشتید، نتایج آنها را به صورت آنلاین دنبال می کردید و تا ساعت ۲ بامداد ویدیوهای مسابقات آنها را تماشا می کردید، و به این دلیل که بیش از حد به همه چیز فکر می کردید به شدت خسته شده بودید. هرگاه وسوسه می شوید که یکی از این کارهای گذشته را تکرار کنید یادداشت های همان تجربه را مطالعه کنید.

شمشیرباز آینده ای که شما تبدیل به آن می شوید با این نوع تمرین یادآوری یا بدون آن بالاخره ظهور می کند، اما چرا از بینش های خود که به سختی به دست آورده اید، دقیقاً در لحظه ای که بیشتر به آنها نیاز دارید، استفاده نکنید؟

یادداشت کنید که چقدر آزاردهنده بود که والدینتان بلافاصله پس از آن باخت ویرانگر کلی در مورد نتایج نهایی مسابقه از شما سوال پرسیدند؟ دقیقاً بنویسید که چه حسی داشتید و **دوست داشتید به جای آن چه می گفتند**. آنها را دقیقاً یادداشت کنید تا دقیقاً قبل از رسیدن اولین مسابقه فرزندان، به عنوان مثال ۲۰ سال بعد، آنها را مطالعه کنید. به ویژه زمانی که ممکن است وسوسه می شوید که به جای فرآیند، بیشتر روی نتایج تمرکز کنید.

آیا از کمک به هم باشگاهی جوان ترتان در آماده سازی اسلحه قبل از مسابقه، چه حس شادی آور و غیرمنتظره دل انگیزی پیدا کرده بودید، حتی با وجود اینکه در میانه برنامه گرم کردن مسابقه خود بودید؟ این حس هیجان آور را در **یادداشت برای آینده خود** مرقوم کنید تا هر زمانی که در مسابقات محلی باشگاه خود به عنوان داوطلب کمک می کنید، این احساس گرم را دوباره لمس کنید.

یک مورد دیگر: دفعه بعد که تصمیم گرفتید از تجزیه و تحلیل پس از مسابقات صرفنظر کنید به این دلیل که "دیدن آن برای تان خیلی دردناک است"، خود را مجبور کنید که ویدیو بازی های خود را با مربی خود مرور کنید و اشتباه های قابل رفعی را که برای شما هزینه گزافی داشته است کشف کنید. سپس زمانی که با یک نتیجه ناامیدکننده ای برخورد کردید از این یادداشت برای تورنمنت بعدی، و مسابقه بعدی و بازی بعدی، استفاده کنید.

آن لحظه ای را به خاطر آورید که آنقدر از نتایج خود ناامید بودید که به طور کلی به فکر **ترک شمشیربازی** افتادید؟ احساس یک هفته بعد خود را یادداشت کنید، که چگونه خود را دوباره به تمرین کشانید و عشق خود را به این ورزش دوباره زنده کردید. به آن طوری بنگرید که اگر در طول مسیر سفر شمشیربازی خود به ناچار دوباره به یک نقطه افول دیگری برخورد کردید، بتوانید از آن به خوبی بهره ببرید.



زیبایی این تمرین فقط در این نیست که خاطرات شمشیربازی شما را حفظ می شود، بلکه تکرار آنها دقیقاً بیشترین تأثیر بر تصمیمات آینده شما خواهد داشت.

مسیر شمشیربازی، با این یادآوری ها یا بدون آنها حتماً گشوده می شود، اما این بدان معنا نیست که ما نمی توانیم از تجربیات گذشته خود برای هدایت آینده مان در جهتی معنادارتر، سازگارتر و در نهایت موفق تر استفاده کنیم.

بعد از همه این حرف ها، بارزترین مربی ای که تا به حال داشته اید، خود **گذشته تان** می باشد – البته اگر به آن گوش فرا دهید.

Igor Chirashnya