

# خودانضباطی در مقایسه با انضباط

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۴/۷/۱۲

با هر مربی شمشیربازی که صحبت کنید، او به شما خواهد گفت که تفاوت بین شمشیربازان موفق و دیگران در نظم و انضباط آنها جلوه می‌کند. این کاملاً درست است، اما منظور اکثر مربیان، نوع متفاوتی از نظم و انضباط است که شمشیربازان و والدین معمولاً تصور می‌کنند. حال بیایید به دو شمشیرباز معمولی که می‌توان در هر باشگاه شمشیربازی دید، نگاهی بیندازیم.



نفر اول پانزده دقیقه زودتر برای تمرین می‌رسد، تجهیزات او از قبل بررسی و مرتب شده‌اند. در حالی که هم‌تیمی‌ها هنوز در حال پوشیدن تجهیزات خود هستند، او برنامه گرم کردن خود را شروع کرده است. در طول درس، او با دقت گوش می‌دهد، سوالات روشن‌کننده می‌پرسد و یادداشت‌های ذهنی برمی‌دارد. بعد از تمرین، او می‌ماند تا روی حرکات خاصی که احساس می‌کند نیاز به کار اضافی دارند، کار می‌کند. در خانه، قبل از استراحت، تکالیفش را انجام می‌دهد، لباس شمشیربازی‌اش را می‌شوید و **برای داشتن خواب کافی زود به رختخواب می‌رود.**

شمشیرباز دیگری داریم که دقیقاً سر وقت - یا چند دقیقه دیرتر - حاضر می‌شود. او برای پیدا کردن وسایلش تقلا می‌کند، هر شمشیری را که در دسترس است برمی‌دارد و نیاز به یادآوری در مورد آمادگی‌های اولیه دارد. در طول تمرین، توجه او منحرف می‌شود. وقتی از نزدیک آموزش داده می‌شود، مشارکت می‌کند اما در طول تمرین مستقل تمرکز خود را از دست می‌دهد. تجهیزات او نشان‌دهنده بی‌توجهی است، عملکرد تحصیلی او از **مدیریت زمان ضعیف** رنج می‌برد و او تعجب می‌کند که چرا شمشیربازی‌اش به سرعت دیگران پیشرفت نمی‌کند.

تفاوت بین این دو ورزشکار در استعداد، کیفیت مربیگری یا توانایی ذاتی نیست. بلکه در انضباط شخصی (خودانضباطی) است - یعنی **انگیزه درونی برای انجام کاری که باید انجام شود بدون فشار یا نظارت خارجی.**

## دو نوع انضباط

هر باشگاه شمشیربازی بر اساس نظم و انضباط بیرونی فعالیت می‌کند. مربیان برنامه‌های تمرینی و انتظارات را تعیین می‌کنند، آموزش می‌دهند و مسئولیت‌پذیری خاصی را ایجاد می‌کنند. این ساختار ضروری است، به خصوص برای ورزشکاران در حال توسعه که هنوز در حال یادگیری الزامات تعالی و موفقیت هستند.

اما انضباط بیرونی محدودیت‌های ذاتی دارد. این انضباط فقط زمانی عمل می‌کند که مرجع ذیصلاح حضور داشته باشد و به طور فعال استانداردها را اجرا کند. به محض اینکه مربی کنار می‌رود، برای مسابقه یا تعطیلات می‌رود، یا به سادگی توجه خود را به ورزشکار دیگری معطوف می‌کند، شمشیربازانی که از نظر بیرونی انضباط دارند، اغلب به رفتارهای کم‌بازده‌تر برمی‌گردند.

در مقابل، خودانضباطی مستقل از نظارت بیرونی عمل می‌کند. شمشیرباز خود-منضبط استانداردها را حفظ می‌کند زیرا می‌داند که چرا این استانداردها مهم هستند، نه به این دلیل که کسی او را تماشا یا کنترل می‌کند. او ارتباط بین انتخاب‌های روزانه و نتایج بلندمدت خود را درونی کرده‌است.

این تمایز با پیشرفت شمشیربازان در سن و سطح بازی، بسیار مهم می‌شود. من فکر می‌کنم ارائه درجه‌بندی زیر نسبتاً دقیق است. برای شمشیربازان نوجوان (سن دبستان) و شمشیربازان سطح نونهالان، والدین و مربیان حمایت و یادآوری ارائه می‌دهند. برای شمشیربازان راهنمایی و سطح ملی، این ساختار حمایتی با شروع استقلال‌طلبی و زیر سوال بردن اقتدار بیرونی، کمتر مؤثر می‌شود. دبیرستانی‌ها و بازیکنان بین‌المللی باید تقریباً کاملاً مستقل عمل کنند. در حالی که به عنوان والدین می‌توانید شمشیرباز نوجوان خود را به انجام کاری متقاعد کنید، انجام این کار با دانش‌آموز دبیرستانی بسیار دشوار خواهد شد. شمشیربازی که عمدتاً به انضباط بیرونی متکی است، با پیشرفت به سطوح بالاتر که در آن خودمدیریتی ضروری می‌شود، با مشکل مواجه خواهد شد.



## ماهیت جامع خود انضباطی

انضباط شخصی در شمشیربازی بسیار فراتر از سر وقت حاضر شدن در تمرین است. این شامل هر جنبه‌ای از زندگی یک ورزشکار می‌شود که بر پیشرفت او تأثیر می‌گذارد، از آنچه در باشگاه اتفاق می‌افتد گرفته تا نحوه مدیریت مدرسه و روابطش:

تعهد تمرینی به معنای آماده رسیدن، حفظ تمرکز در طول آموزش و پشت سر گذاشتن جلسات دشوار در مواقعی است که انگیزه کاهش می‌یابد. این به معنای نگاه کردن به هر درس، هر جلسه، هر تمرین به عنوان فرصتی برای پیشرفت است، نه چیزی که باید تحمل شود. آن به معنای **تلاش صد در صدی** و تمرین با پشتکار در هر جلسه است. همچنین به معنای انجام کاری فراتر از برنامه باشگاه، مانند رفتن به باشگاه یا دویدن، با پیروی از یک برنامه مشخص است.

مسئولیت تحصیلی مستقیماً بر موفقیت شمشیربازی تأثیر می‌گذارد. شمشیربازی که **تکالیف مدرسه را به طور مؤثر مدیریت** می‌کند، استرس کمتری دارد، مهارت‌های مدیریتی با زمان بندی بهتری دارد و نوعی از قابلیت اطمینان را نشان می‌دهد که مربیان برای آن ارزش قائلند. به طور عملی‌تر، حفظ صلاحیت تحصیلی و چشم‌انداز جذب به دانشگاه مستلزم عملکرد مداوم در کلاس درس است.

حفظ آمادگی جسمانی شامل تغذیه مناسب، خواب کافی و پیشگیری و **مراقبت از آسیب دیدگی** است. شمشیرباز خود-منضبط می‌داند که بدنش ابزار اصلی اوست و بر این اساس با آن رفتار می‌کند. او هیچ وعده غذایی را حذف نمی‌کند، قبل از مسابقات تا دیروقت بیدار نمی‌ماند یا آسیب‌های جزئی را تا زمانی که به مشکلات بزرگی تبدیل نشوند، نادیده نمی‌گیرد.

**گرم کردن مناسب** قبل از هر جلسه - کلاس‌های انفرادی، مسابقات آزاد، مسابقات اصلی. این نه تنها برای عملکرد، پیشگیری از آسیب دیدگی، آمادگی ذهنی و غیره مهم است، بلکه به این دلیل نیز هست که الگوی مناسبی برای دیگران فراهم می‌کند و محیطی پربارتر برای همه ایجاد می‌کند.

مدیریت روابط با مربیان، هم‌تیمی‌ها و خانواده نیازمند تنظیم احساسات و مهارت‌های ارتباطی است. شمشیربازان خودمنضبط به جای اینکه اجازه دهند کینه‌ای ایجاد شود، مستقیماً به اختلافات می‌پردازند. آنها حتی در موقعیت‌های رقابتی **از هم‌تیمی‌های خود حمایت می‌کنند**. آنها در کنار هم‌تیمی‌های خود می‌مانند، به آنها کمک می‌کنند تا بر مشکلاتشان غلبه کنند و واقعاً نشان می‌دهند که افرادی هستند که می‌توان به آنها تکیه کرد. آنها حتی هنگام دریافت بازخوردهای دشوار، روابط محترمانه‌ای را با مربیان حفظ می‌کنند.

نگهداری از تجهیزات یکی دیگر از عوامل مهم است. شمشیربازان منظم **از مرتب بودن تجهیزات خود اطمینان حاصل می‌کنند**. مهارت‌های اولیه نگه‌داری را یاد می‌گیرند، یونیفرم خود را تمیز و در معرض هوا نگه می‌دارند. به تجهیزات خود مانند یک سرباز که به سلاح‌های خود فکر می‌کند، فکر کنید - زیرا عملکرد شما به آن بستگی دارد و اطمینان از به حداقل رساندن مشکلات احتمالی ناشی از تجهیزات، هم عملکرد، هم وضعیت روحی و هم کارایی شما را در کلاس‌ها و درس‌ها بهبود می‌بخشد.

مسئولیت‌های خانه ممکن است بی‌ربط به شمشیربازی به نظر برسند، اما همان ویژگی‌های شخصیتی را ایجاد می‌کنند که باعث موفقیت ورزشی می‌شوند. شمشیربازی که کارهای خانه را انجام می‌دهد، به تعهدات خانوادگی کمک می‌کند و مسئولیت‌های شخصی را بدون یادآوری مداوم مدیریت می‌کند، در حال **ایجاد مسئولیت‌پذیری درونی** است که مستقیماً به تمرین و رقابت منتقل می‌شود.



## تغییر درونی

گذار از انضباط بیرونی به خودانضباطی نیازمند **تغییر اساسی در انگیزه** است. شمشیربازان خود-منضبط به جای اینکه به خاطر مربی تمرین کنند، به این دلیل تمرین می‌کنند که قصد دارند پیشرفت کنند. به جای اینکه تکالیفشان را به خاطر ترس از والدین انجام دهند، این کار را انجام می‌دهند زیرا اهمیت آموزش را برای اهداف آینده خود درک می‌کنند. آنها همچنین می‌دانند که اگر این کار را انجام ندهند و نمراتشان شروع به افت کند، باید چیزی را کنار بگذارند و شمشیربازی اولین چیزی خواهد بود که در لیست حذف قرار می‌گیرد زیرا آن هم زمان بر و هم هزینه بر است.

این تغییر اغلب با درک پیامدها و ارتباطات آغاز می‌شود. وقتی شمشیربازان تشخیص می‌دهند که حذف گرم کردن منجر به آسیب دیدگی می‌شود، خواب نامناسب بر زمان واکنش تأثیر می‌گذارد، و حفظ روابط با هم‌تیمی‌ها محیط‌های تمرینی بهتری ایجاد می‌کند و همه، از جمله خودشان، را به پیشرفت سوق می‌دهد، شروع به انتخاب‌های بهتر از طریق انگیزه درونی به جای فشار بیرونی می‌کنند.

خودانضباطی که از طریق شمشیربازی ایجاد می‌شود، قابلیت‌هایی را ایجاد می‌کند که بسیار فراتر از ورزش هستند. شمشیربازی که یاد می‌گیرد جلسات تمرینی دشوار را پشت سر بگذارد، در برابر چالش‌های تحصیلی خود **انعطاف‌پذیری** ایجاد می‌کند. مهارت‌های مدیریت زمان در حین ایجاد تعادل بین مدرسه و انتقال شمشیربازی به نیازهای شغلی توسعه می‌یابد. توانایی تعیین اهداف، ایجاد برنامه‌ها و اجرای مداوم آنها، در طول زندگی ورزشکاران به آنها کمک می‌کند.

خودانضباطی که از طریق شمشیربازی رقابتی ایجاد می‌شود، برای موفقیت بزرگسالان ارزشمندتر از مهارت‌های خاص ورزشی است که شمشیربازان جوان آموخته‌اند. بسیاری از شمشیربازان سابق، تجربه ورزشی خود را با آموزش اخلاق کاری، مسئولیت‌پذیری شخصی و توانایی دنبال کردن اهداف بلندمدت با وجود موانع کوتاه‌مدت، مرتبط می‌دانند. من می‌توانم با اطمینان بر اساس تجربه خودم این را تأیید کنم – زیرا انضباط شخصی من از طریق شمشیربازی ایجاد شد.

مؤثرترین مربیان با انتقال تدریجی مسئولیت به ورزشکار، این گذار را تسهیل می‌کنند. آنها به جای مدیریت جزئی هر جنبه از آماده‌سازی، به شمشیربازان خودارزیابی، تعیین اهداف شخصی و نظارت بر پیشرفت خود را آموزش می‌دهند. آنها استدلال پشت روش‌های تمرینی، استراتژی‌های مسابقه و توصیه‌های سبک زندگی را توضیح می‌دهند تا شمشیربازان منطق کار را درک کنند و فقط از دستورات پیروی نکنند. اما مهم‌تر از همه، آنها یک رابطه اعتمادآمیز با شمشیرباز ایجاد می‌کنند تا این اتفاقات به طور طبیعی رخ دهد. بهترین مربیان، ورزشکاران وابسته‌ای که نیاز به نظارت مداوم دارند، تربیت نمی‌کنند – آنها افراد خودگردانی را پرورش می‌دهند که اصول تعالی را مدت‌ها پس از پایان دوران حرفه‌ای رقابتی خود با خود حمل می‌کنند.



## ایجاد خود انضباطی

برای اکثر مردم، خودانضباطی ذاتی نیست – بلکه از طریق تمرین مداوم و افزایش تدریجی مسئولیت‌پذیری ایجاد می‌شود. و نکته این است که شما به تغییرات انقلابی در رویکرد یا زندگی خود نیاز ندارید، بلکه به مجموعه‌ای از گام‌های محکم و قابل دستیابی احتیاج دارید. نکته کلیدی این نیست که این گام‌ها چقدر بزرگ باشند، بلکه این است که چقدر در دنبال کردن آنها مصمم هستید.

**با تعهدات کوچک شروع کنید.** به جای تلاش برای تغییرات چشمگیر در سبک زندگی، با پیشرفت‌های جزئی که می‌توان به طور مداوم حفظ کرد، شروع کنید. به یاد داشته باشید که هر ماراتون با شروع قدم‌های اول آغاز می‌شود. قدم‌های خودتان را بردارید – ده دقیقه زودتر به کلاس‌های خصوصی خود برسید تا گرم شوید، تجهیزات را روز قبل از مسابقات بررسی کنید، قبل از اینکه تلفن خود را برای گشت و گذار در اینستاگرام بردارید، تکالیف خود را انجام دهید.

**استانداردهای خودتان را تعیین کنید.** با ایجاد انتظارات شخصی، فراتر از پیروی صرف از قوانین خارجی حرکت کنید. مشخص کنید آمادگی کامل برای شما چه معنا می دهد؟ دوست دارید چه نوع هم تیمی باشید؟ چه عادت های روزانه ای از اهداف شما پشتیبانی می کنند؟ وقتی به جای پیروی صرف از دیگران، استانداردهای خودتان را ایجاد می کنید، احتمال بیشتری وجود دارد که آنها را به طور مداوم حفظ کنید. تأکید می کنم، انتظارات گزافی را تعیین نکنید، و روی اهداف قابل دستیابی تمرکز کنید، حتی اگر برای گفتن به مربی یا والدینتان خیلی کوچک به نظر برسند.

**مسئولیت تصمیمات را بر عهده بگیرید.** به تدریج انتخاب هایی را که در مورد تمرین خودتان انجام می دهید، افزایش دهید. بین روش های مختلف گرم کردن یکی را انتخاب کنید، مهارت هایی را که می خواهید در طول تمرین مستقل بر آنها تأکید کنید، انتخاب کنید یا تصمیم بگیرید که چگونه برنامه های مسابقه را در رابطه با تعهدات تحصیلی مدیریت کنید. هر تصمیمی که به طور مستقل می گیرید، ظرفیت شما را برای خودمدیریتی افزایش می دهد. یاد بگیرید که از خودتان دفاع کنید. اگر والدینتان دوست دارند شما در یک مسابقه مهم شرکت کنید، و شما به دنبال چگونگی رسیدگی صحیح به تکالیف مدرسه خود هستید، شجاعت نه گفتن را داشته باشید.

**علت و معلول را تشخیص دهید.** به رابطه بین تصمیمات روزانه خود و نتایج بلندمدت توجه کنید. وقتی عملکرد شما پس از آمادگی مداوم بهبود می یابد، به آن ارتباط توجه کنید. وقتی انتخاب های ضعیف منجر به شکست می شوند، آنها را صادقانه و بدون بهانه تراشی بپذیرید. این آگاهی به شما کمک می کند تا به جای فشار خارجی، از درک درونی، انتخاب های بهتری داشته باشید.

**پیشرفت خودتان را جشن بگیرید.** وقتی خودانضباطی از خود نشان می دهید، به خصوص در حوزه هایی که قبلاً به یادآوری های بیرونی نیاز داشتید، از خودتان قدردانی کنید. این کار به جای اینکه صرفاً برای انگیزه به تأیید بیرونی وابسته باشید، رضایت درونی از رفتار خودگردان خود ایجاد می کند.



## حرکت بردبارانه رو به جلو

توسعه خودانضباطی نیازمند **صبر و شکیبایی** هم از سوی شمشیربازان و هم از سوی خانواده هایشان است. والدین اغلب وسوسه می شوند که وقتی پیشرفت فرزندشان کند یا ناپایدار به نظر می رسد، به کنترل او روی می آورند. اما خودانضباطی مانند آمادگی جسمانی به تدریج از طریق تمرین مداوم ایجاد می شود. و هرگز با مداخله شدید والدین بهبود نمی یابد.

شمشیربازانی که در حال پرورش خودانضباطی خود هستند، اغلب نشانه های قهرمانی فوری را نشان نمی دهند. آنها ممکن است در ابتدا کندتر از همسالانی که مدیریت خارجی فشرده ای دریافت می کنند، پیشرفت کنند. اما با گذشت زمان، رویکرد پایدار آنها به توسعه معمولاً نتایج بلندمدت بهتری را به همراه دارد.

این ورزشکاران مدت‌ها پس از اینکه دیگران به سکون می‌رسند، به پیشرفت و تعالی خود ادامه می‌دهند، زیرا انگیزه آنها از محرک‌های درونی ناشی می‌شود نه از فشارهای بیرونی. آنها با موفقیت بیشتری با محیط‌های جدید سازگار می‌شوند، شکست‌ها را به طور مؤثرتری مدیریت می‌کنند و اشتیاق خود برای ورزش را طولانی‌تر حفظ می‌کنند. والدین اغلب متوجه می‌شوند که شمشیربازان خود منضبط به یادآوری‌های کمتری نیاز دارند، استرس خانوادگی کمتری در مورد تعهدات شمشیربازی ایجاد می‌کنند و به نظر می‌رسد که واقعاً درگیر پیشرفت خود هستند.

هدف نهایی سفر شمشیربازی شما باید تبدیل شدن به فردی خودگردان و مستقل باشد که دیگر برای حفظ برتری خود نیازی به ساختار خارجی نداشته باشد. عادت‌ها، طرز فکر و قابلیت‌هایی که از طریق ورزش توسعه می‌دهید، در هر مسیری که انتخاب می‌کنید به شما کمک خواهند کرد.



چه شمشیربازی قهرمانی را ادامه دهید و چه به سمت فعالیت‌های دیگر بروید، خودانضباطی که از طریق تمرینات ورزشی ایجاد می‌شود، در طول زندگی به شما خدمت می‌کند. شما به بزرگسالی تبدیل می‌شوید که اهداف معناداری تعیین می‌کند، برنامه‌های مؤثری ایجاد می‌کنید و با وجود موانع و حواس‌پرتی‌ها، به طور مداوم آنها را اجرا می‌کنید.

این شاید بزرگ‌ترین هدیه‌ای باشد که شمشیربازی رقابتی می‌تواند ارائه دهد - نه فقط توانایی به ثمر رساندن ضربات یا پیروزی در مسابقات، بلکه توسعه قابلیت‌های درونی لازم برای موفقیت در هر زمینه‌ای از زندگی.

در نهایت، روزی صدای مربیان شما محو می‌شود و یادآوری‌های والدینتان به خاطراتی دور تبدیل می‌شوند. اما به عنوان یک شمشیرباز خود-منضبط، یک قطب‌نمای درونی را با خود حمل خواهید کرد که شما را به سمت تعالی در هر کاری که انتخاب می‌کنید، هدایت می‌کند. آن صدای درونی که در طول سال‌ها تمرین ورزشی ایجاد و توسعه یافته است، به ارزشمندترین و ماندگارترین مزیت قهرمانی شما تبدیل می‌شود.

**Igor Chirashnya**