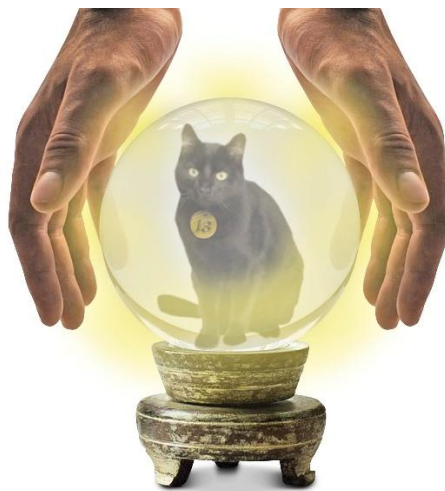


خرافات در شمشیربازی

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۴/۷/۲۴

چند سال پیش ما یک شمشیرباز داشتیم که عادت جالبی داشت. قبل از هر مسابقه، او سه بار با ماسک ور می‌رفت، دو بار با انگشت اشاره دست چپش به گارد ضربه می‌زد، چهار قدم به عقب برمی‌داشت، سپس پشت خط گارد می‌نشست. او دو سال بود که دقیقاً همین روتین را انجام می‌داد. وقتی دلایلش را پرسیدم، شانه‌هایش را بالا انداخت و جواب داد: «این کار برای من حس خوبی دارد. وقتی این کار را نمی‌کنم، احساس می‌کنم ... یه چیزی این وسط لنگ می‌زنه!!!»



به دنیای خرافات رقابتی خوش آمدید، جایی که جوراب‌های خوش‌شانس می‌توانند به اندازه حرکات صحیح پا مهم باشند و یک تی‌شرت کهنه به یک بحران اعتماد به نفس تبدیل می‌شود.

خرافات تجربیات جهانی بشر هستند. آنها در هر فرهنگی یافت می‌شوند - گربه سیاه یا عدد ۱۳ بدشانسی می‌آورد، اسپند دود می‌کنند، یا نعل اسب نماد شانس است. اما در کنار این باورهای فرهنگی مشترک، هر یک از ما آیین‌های عمیقاً شخصی خود را ایجاد می‌کنیم که منحصرأ متعلق به خودمان هستند. شمشیربازی نیز از این قاعده مستثنی نیست. ورزشکاران هم برای خود خرافات ایجاد می‌کنند و به صورت اعتقادی از آنها پیروی می‌کنند، زیرا فکر می‌کنند که این موارد به عملکرد آنها کمک می‌کند.

من یک دختر نوجوان بسیار موفق را می‌شناسم که خرس عروسکی‌اش را به هر مسابقه‌ای می‌آورد و با دقت آن را نزدیک ساک شمشیربازی قرار می‌دهد تا بتواند رقابتش را "تماشا" کند. پسری در باشگاه ما بود که اصرار داشت برای هر مسابقه یک تی‌شرت سوراخ سوراخ زیر لباس فرمش بپوشد. والدینش پیشنهاد خرید تی‌شرت‌های مشابه را به او داده‌اند، اما او قبول نمی‌کرد. او فقط همان تی‌شرت را قبول داشت.

و باید اعتراف کنم: وقتی مربیگری می‌کنم، من هم خرافات خودم را دارم. قرار نیست آنها را علناً فاش کنم، چون به اندازه هر خرافات دیگری مسخره هستند و نمی‌توانند هیچ نتیجه‌ای را تحت تأثیر قرار دهند. با این حال، می‌دانم که من هم از چنین الگوهایی پیروی می‌کنم، حتی با اینکه از نظر فکری پوچی آنها را درک می‌کنم.

هر باشگاه شمشیربازی چنین شمشیربازانی دارد: یکی بدون عروسک اش مسابقه نمی‌دهد، دیگری باید قبل از هر مسابقه صبحانه خاص یکسانی بخورد، یکی دیگر باید حداقل یک بار در طول گرم کردن روی پیست فینال پا بگذارد. این رفتارها ممکن است غیرمنطقی به نظر برسند، اما کارکردهای روانشناختی مهمی دارند که می‌توانیم آنها را درک کنیم و حتی به نفع نتایج رقابتی مهار کنیم.

چرا ما خرافات را ایجاد می‌کنیم؟

خرافات از نیاز اساسی مغز ما برای یافتن الگوها و ایجاد حس کنترل در موقعیت‌های نامشخص ناشی می‌شوند. مسابقه، ذاتاً شامل عدم قطعیت است - ما نمی‌توانیم حرکات حریف، **تصمیمات داور**، **نقص تجهیزات** خود و حتی اینکه آیا بدن ما به طور قابل اعتمادی به ما خدمت می‌کند و در یک لحظه حیاتی دچار گرفتگی عضله نمی‌شود را کنترل کنیم.

وقتی با این عدم قطعیت مواجه می‌شویم، ذهن ما به شدت به دنبال ارتباط بین اعمالمان و نتایج مثبت می‌گردد. اگر یک شمشیرباز در اولین پیروزی بزرگ خود اتفاقاً یک تی‌شرت خاص پوشیده باشد، مغز او ممکن است ارتباطی با آن ایجاد کند: بنابراین این تی‌شرت با موفقیت برابر می‌شود. دفعه بعد که او مسابقه می‌دهد، پوشیدن آن پیراهن مانند این می‌شود که شانس را به نفع خود افزایش می‌دهد.



این رفتار الگومحور در محیط‌های خطرناک اجداد و نیکان ما به خوبی خدمت می‌کرد. اکنون هم این رفتار در محیط‌های رقابتی مدرن ما همچنان ادامه دارد زیرا آن آسایش روانی و حس نیروزایی فراهم می‌کند. شمشیربازی که مراسم خاص قبل از مسابقه خود را انجام می‌دهد، احساس می‌کند که به طور فعال در موفقیت خود نقش دارد، حتی اگر خود مراسم هیچ تأثیر عینی بر عملکرد او نداشته باشد. من فکر می‌کنم هر کسی در زندگی خود خرافاتی دارد (یا حداقل داشته است)، از رفتن به آزمون مدرسه گرفته تا مصاحبه شغلی، مسافرت و چیزهای مشابه دیگر.

خرافات به **کاهش اضطراب**، **افزایش اعتماد به نفس**، **بهبود تمرکز و القای حس کنترل** کمک می‌کنند.

روتین‌های آشنا، در یک محیط غیرقابل پیش‌بینی، پیش‌بینی‌پذیری ایجاد می‌کنند. شمشیربازی که روتین تعیین‌شده قبل از مسابقات خود را دنبال می‌کند، دقیقاً می‌داند که از خود چه انتظاری داشته باشد، و می‌تواند اضطراب قبل از مسابقه را آرام کند. از آنجایی که خرافات اغلب با موفقیت‌های گذشته مرتبط هستند، می‌توانند **خاطرات پیروزی‌های قبلی را زنده کنند** و اعتماد به نفس را قبل از ورود به میدان افزایش دهند. این روتین‌ها نیاز به توجه و تمرکز دارند که می‌تواند به شمشیربازان در گذار به یک ذهنیت رقابتی کمک کند. اگرچه شمشیربازان نمی‌توانند حریفان یا شرایط مسابقات خود را کنترل کنند، اما می‌توانند روتین‌های خود را کنترل کنند و به آنها حس تسلط قدرتمند بر شرایط را بدهند.

روی تاریک وابستگی به خرافات

با این حال، تقریباً مانند هر زمینه زندگی، این مزایا با خطراتی همراه است. وقتی روتین‌های خرافی به جای عادت‌های مفید، به الزامات سخت تبدیل می‌شوند، می‌توانند اضطراب بیشتری ایجاد کنند تا اینکه آن را تسکین دهند.

یک بار بحث طولانی با یک شمشیرباز داشتم که الگوی اضطراب غیرمعمولی در او شکل گرفته بود. او بدون هیچ دلیل مشخصی، هنگامی که سیم بدن خود را در مسابقات خاص به قرقره وصل می کرد، به شدت عصبی و ناآرام می شد، در حالی که در مسابقات دیگر کاملاً آرام بود. این مسئله به نوع حریف هیچ ارتباطی نداشت - اغلب او در مواجهه با رقبای قوی آرام بود اما در مقابل رقبای بسیار ضعیفتر مضطرب. پس از مشاهده این رفتار در بسیاری از مسابقات، سرانجام این ایراد را تشخیص دادم: اضطراب او زمانی ایجاد می شد که به سمت پیستی می رفت که مسابقه قبلی را روی آن باختته بود. نگاه او به دستگاه آچاره می توانست تعیین کند که آیا او احساس اعتماد به نفس دارد یا وحشت زده. زمان قابل توجهی و بحث های متعددی صرف شد تا به او کمک شود بر این خرافه کاملاً غیرمنطقی اما به شدت محدودکننده غلبه کند.

شمشیربازی را در نظر بگیرید که تی شرت شانشش پس از سال ها استفاده بالاخره کهنه شده است. اگر اعتماد به نفس او واقعاً به آن تکه لباس گره خورده باشد، دقیقاً زمانی که نیاز به احساس قوی بودن دارد، حتماً با یک بحران روانی مواجه می شود. ورزشکاری که باید قبل از هر مسابقه صبحانه یکسانی بخورد، هنگام سفر به مسابقاتی که آن غذای خاص در دسترس نیست، یقیناً دچار مشکل می شود.

خرافات که در آمادگی عملی اختلال ایجاد می کنند، نگران کننده تر هستند. من شمشیربازانی را دیده ام که از تغییر عناصری از برنامه تمرینی خود امتناع می کنند، حتی زمانی که آن عناصر نتیجه معکوس می دهند - اصرار بر **خواب ناکافی** دارند زیرا "همیشه" قبل از مسابقات تا دیروقت بیدار می مانند، یا از تنظیم برنامه **گرم کردن** خود امتناع می کنند، حتی زمانی که به وضوح به نفع آنها نیست.

خطرناک ترین جنبه وابستگی خرافی این است که منبع کنترل را خارج از توانایی های واقعی ورزشکار قرار می دهد. وقتی موفقیت، به جای مهارت، تمرین و آمادگی ذهنی، به آداب و رسوم خرافی بیرونی نسبت داده شود، پایه های اعتماد به نفس به طرز خطرناکی سست و شکننده می شود.



مهار مؤثر خرافات

کلید استفاده مفید از رفتارهای خرافی، درک عملکرد واقعی آنها و حفظ انعطاف پذیری است. در اینجا به نحوه به کارگیری این آیین ها به نفع شما و نه علیه شما می پردازیم:

با آنها به عنوان ابزار رفتار کنید، نه الزام. یک برنامه قبل از مسابقه باید آمادگی شما را افزایش دهد، نه اینکه آن را کنترل کند. اگر هر بار که قبل از اینکه روی خط گارد قرار بگیرید تنظیم خم تیغه بوسیله کفش تان به شما کمک می کند تا تمرکز کنید، مفید است. اما اگر داور از این عادت خوشش نیاید و به دلیل جلوگیری او وحشت کنید، مضر می شود.

روی عناصر قابل کنترل تمرکز کنید. روتین‌هایی را حول چیزهایی که به طور قابل اعتمادی به آنها دسترسی دارید، ایجاد کنید: **الگوهای تنفس، تمرین ذهنی و حرکات گرم کردن خاص.** از وابستگی به اشیاء خارجی که ممکن است همیشه در دسترس نباشند، خودداری کنید.

کارکرد اصلی را درک کنید. اگر تی‌شرت شانس شما باعث می‌شود احساس اعتماد به نفس کنید، از خود بپرسید چرا. این اعتماد به نفس واقعاً چه احساسی دارد؟ آیا می‌توانید از طریق روش‌های دیگر - **تصویرسازی ذهنی، خودگویی مثبت یا آمادگی جسمانی** - به همان احساس دست یابید؟ آیا می‌توانید عمداً آن را با چیزی مشابه اما عمومی‌تر جایگزین کنید و به تدریج خود را آموزش دهید تا آنها را به عنوان جایگزین‌های به همان اندازه ارزشمند ببینید. به عنوان مثال، به عنوان اولین قدم برای آزادی شخصی، به جای چسبیدن به یک تی‌شرت پ خاص با لوگوی IRI که در آن اولین مسابقه خود را برده‌اید و آن را به رتبه خوش‌شانسی ارتقا داده‌اید، چندین تی‌شرت IRI بخرید و این احساس را به همه آنها نسبت دهید. حداقل می‌توانید همه آنها را در کیف خود قرار دهید و وقتی یکی کثیف، گم یا فرسوده شد، یک جایگزین معتبر دیگر نیز داشته باشید.



سیستم‌های پشتیبان ایجاد کنید. برای هر عنصر خرافی، جایگزینی ایجاد کنید که همان عملکرد روانشناختی را داشته باشد. اگر ماسک شانس شما مشکل پیدا کرد، یک روتین ذهنی داشته باشید که همان احساس آمادگی را دوباره ایجاد کند. و صد البته، هرگز یک **شمشیر شانس** نداشته باشید زیرا آن اولین چیزی است که شما را شکست خواهد داد!

آزمون واقعی خرافات سالم در مقابل خرافات ناسالم زمانی اتفاق می‌افتد که نتوانید مراسم آن را انجام دهید. نحوه برخورد شما با این موقعیت نشان می‌دهد که آیا روتین‌های تان به شما خدمت می‌کنند یا شما را کنترل می‌کنند. اگر در محل برگزاری، لباس ورزشی مخصوص آخر مراسم را نداشته باشید یا تی‌شرت مخصوص گرم کردن شما در دسترس نباشد، وحشت کردن کمکی به شما نمی‌کند.

همیشه علت و معلول را به خاطر داشته باشید. تی‌شرت شانس شما باعث برنده شدن در آن مسابقات نمی‌شود - **شما خودتان برنده شدید.** گرم کردن روی پیست فینال شما را به درستی گرم نکرد - روتین گرم کردن شما این کار را کرد. آنها ممکن است به شما کمک کرده باشند که احساس اعتماد به نفس داشته باشید، اما تمرین، مهارت و آمادگی ذهنی شما منابع واقعی موفقیت بودند.

مهم‌ترین چیزی که باید بدانید این است که خرافات شما مربوط به احساسی است که آنها ایجاد می‌کنند و نه خود عنصر و وابستگی کاذب آن. بنابراین از خود بپرسید که چگونه می‌توانید به آن احساس به شیوه‌ای کنترل‌شده‌تر - **تنفس، وضعیت بدن یا تصویرسازی ذهنی** خود - دسترسی پیدا کنید؟

شما در واقع می‌توانید این خرافات را کنترل کنید. به جای اینکه تصمیم بگیرید همیشه قبل از مسابقه یک فنجان قهوه اسپرسو بخورید، به خود بگویید که به یک غذای غنی از کربوهیدرات خاص نیاز دارید. به جای اصرار بر نوشیدن نوشابه انرژی زا، آن را با **نوشابه ورزشی خانگی** جایگزین کنید.

همچنین باید گاهی اوقات بدون عناصر معمول خود رقابت کنید و از مسابقات کم‌اهمیت‌تر شروع کنید. این کار باعث ایجاد **اعتماد به نفس** در توانایی شما برای عملکرد صرف نظر از این عناصر خرافی می‌شود.

در نهایت، خرافات نکته مهمی را در مورد روانشناسی رقابتی آشکار می‌کنند: **نیاز عمیق ما به یافتن اعتماد به نفس در موقعیت‌های نامشخص**. مهم‌ترین نکته این است که یاد بگیرید بین آنچه واقعاً کنترل می‌کنید و آنچه صرفاً آرزو می‌کنید بتوانید کنترل کنید، تمایز قائل شوید.



شما آمادگی، تلاش، انتخاب‌های تاکتیکی و واکنش خود به موقعیت‌ها را کنترل می‌کنید. شما عملکرد حریف، نقص تجهیزات یا تصمیمات داور را نمی‌توانید کنترل کنید. ایجاد اعتماد به نفس در مورد آنچه واقعاً می‌توانید کنترل کنید، عملکرد بسیار پایدارتری را، نسبت به وابسته شدن به عوامل خوش شانس یا روتین‌های سخت گیرانه و انعطاف ناپذیر، ایجاد می‌کند.

خرافات ذاتاً خوب یا بد نیستند - آنها ابزارهایی هستند که می‌توانند ماهرانه یا غیرماهرانه مورد استفاده قرار گیرند. قدرتمندترین "طلسم خوش شانس" که می‌توانید ایجاد کنید، **اعتماد به نفس تزلزل‌ناپذیر به توانایی‌های خودتان** است. روتین‌های تلقینی خارجی می‌توانند از این اعتماد به نفس پشتیبانی کنند، اما هرگز نباید جایگزین آن شوند.

مهارت، آمادگی و انعطاف‌پذیری ذهنی شما تنها چیزهایی هستند که می‌توانید در هر تورنمنتی به آنها تکیه کنید. هر چیز دیگری فقط جنبه تصنعی دارد که گاهی اوقات مفید است، گاهی اوقات نه، اما هرگز برای موفقیت شما ضروری نیست.

Igor Chirashnya