

شمشیربازی چه چیزی در زمینه تمرکز و توجه به فرزند شما می‌آموزد؟

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۵/۵/۳۰

اخیراً دوباره به طور اتفاقی به کتاب "**هدیه‌های نه‌گانه**" برخوردم که در آن مصاحبه‌ای در مورد توجه - معنای آن در شمشیربازی، نحوه توسعه آن و دلیل انتقال آن به زندگی خارج از ورزش - انجام داده بودم. این کتاب باعث شد به چیزی فکر کنم که به ندرت مستقیماً در این وبلاگ در مورد آن می‌نویسم، اگرچه تمرکز و توجه ممکن است یکی از مهم‌ترین چیزهایی باشد که شمشیربازی به فرزندان ما می‌دهد.



اما اول، اجازه دهید با چیزی شروع کنم که هیچ ربطی به شمشیربازی ندارد تا نکته را به خوبی (به ضرت قاطع) بیان کنم.

قیاس و شباهت نسبی رانندگی

یکی از رایج‌ترین فعالیت‌ها در جامعه مدرن، رانندگی است. بنابراین به این فکر کنید که وقتی خودتان رانندگی می‌کنید چه اتفاقی می‌افتد. وقتی ذهنتان را روی جاده متمرکز می‌کنید، دائماً از هر اتفاقی که در اطرافتان می‌افتد آگاه هستید - ماشین‌های دیگر، عابران پیاده، دوچرخه و موتورسواران، علائم راهنمایی و رانندگی، چاله‌ها، حیوانات، ماشین پلیسی که پشت یک مانع قرار دارد و تبلیغات بلبوردی جدیدترین و بهترین اختراع هوش مصنوعی. شما در حال تماشای جاده هستید، با تلفن خود یا با مسافران خود مکالمه می‌کنید، یا همزمان به اخبار، موسیقی، کتاب صوتی یا پادکست مورد علاقه خود گوش می‌دهید و صدها، اگر نگوییم هزاران ورودی را بدون فهرست‌بندی آگاهانه پردازش می‌کنید.

اما در بیشتر قسمت‌ها (و قطعاً امیدوارم همیشه!) شما کاملاً از آنچه در جاده بیشترین اهمیت را دارد آگاه هستید. به دلیل همین آگاهی، می‌توانید پیش‌بینی کنید که در ادامه چه اتفاقی خواهد افتاد. زبان بدن یک عابر پیاده را می‌بینید که نشان می‌دهد در شرف عبور از خیابان است. متوجه دست چپ موتورسوار می‌شوید که می‌خواهد بپیچد. خودرویی در لاین بعدی کمی منحرف می‌شود و قبل از اینکه راننده حتی چراغ راهنما را روشن کند، تغییر لاین را اعلام می‌کند. چراغ راهنمایی از سبز به زرد تغییر می‌کند و اگر دور باشید، پای شما روی ترمز قرار می‌گیرد یا اگر مغز شما تخمین می‌زند که می‌توانید قبل از روشن شدن چراغ قرمز از تقاطع عبور کنید، روی پدال گاز قرار می‌گیرد.

این خود **توجه** است. شما فقط نمی‌بینید و تماشا نمی‌کنید، بلکه پیش‌بینی و انتظار خیلی چیزها را هم دارید.

حالا فرایند توسعه آن سطح از آگاهی فرزندان در دوازده سالگی را تصور کنید. این کاری است که شمشیربازی انجام می‌دهد.

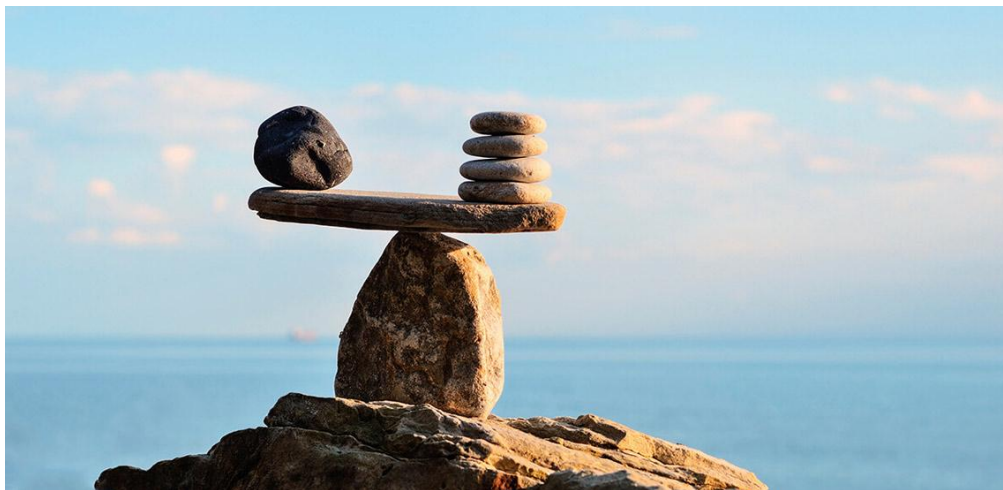
چرا شمشیربازی با سایر ورزش ها متفاوت است؟

هر ورزشی نیاز به تمرکز و توجه دارد. یک شناگر باید روی حرکت دست و پا، تنفس و سرعت خود تمرکز کند. یک دونده باید در طول مسابقه تلاش خود را مدیریت کند. اما تفاوت اساسی بین این ورزش ها و شمشیربازی این است که در شنا و دویدن، کاری که شما انجام می دهید، عملکرد حریفان را تغییر نمی دهد. شما به طور موازی رقابت می کنید و تمرکز و توجه شما درونی است.

در شمشیربازی، هر کاری که انجام می دهید، واکنشی از سوی فردی که روبروی شما ایستاده است را برمی انگیزد و هر کاری که او انجام می دهد، پاسخی فوری از شما می طلبد. با یک ثانیه بی توجهی - **یک فکر سرگردان در مورد آخرین ضربه**، نگاهی به تابلوی امتیازات، یک لحظه حواس پرتی ناشی از سر و صدای محل مسابقه، چه مربی حریف باشد و حتی والدین خودتان که با فریاد دستورالعملی را که با دستورالعملی که از مربی خود دریافت کرده اید، در تضاد است، به شما می دهند - شما ضربه می خورید. بازخورد این لحظه آنی و نابخشودنی است.

این چیزی است که شمشیربازی را به عنوان یک زمین تمرین برای توجه، به طور منحصر به فردی قدرتمند می کند. فرزند شما فقط تمرکز کردن را یاد نمی گیرد. او یاد می گیرد که روی کسی که به طور فعال سعی در برهم زدن تمرکز او دارد، تمرکز کند. ضمن اینکه حریف این کار را با شمشیری در دست که به سمت فرزند شما نشانه گرفته است، انجام می دهد! هیچ ورزش رایج دیگری برای جوانان وجود ندارد که این مهارت را با همین شدت آموزش دهد.

مردم می گویند شمشیربازی شبیه **شطرنج با سرعت ۱۰۰ کیلومتر در ساعت** است و این کاملاً درست است. شما مانند شطرنج، باید حرکات حریف خود را محاسبه و پیش بینی کنید. اما برخلاف شطرنج، شما وقت ندارید که بنشینید و فکر کنید. محاسبه در کسری از ثانیه اتفاق می افتد، در حالی که بدن شما در حال حرکت است، در حالی که حریف شما در حال حمله است، در حالی که قلب شما در حال تپیدن است. این ترکیب سرعت پردازش ذهنی و اجرای فیزیکی تحت فشار در ورزش های جوانان فوق العاده نادر است.



در اوج تمرکز بودن

ورزشکاران در هر رشته ورزشی در مورد "در زون بودن" صحبت می کنند، و این اغلب عرفانی به نظر می رسد - یک حالت آسمانی که اگر خوش شانس باشید بر شما نازل می شود. این مورد در شمشیربازی خاص تر و قابل آموزش تر است.

از نظر من، قرار گرفتن در اوج تمرکز (منطقه امن) به معنای توانایی فیلتر کردن هر چیز بی ربط است. سر و صدای جمعیت، مسابقه ای که در دور بعدی اتفاق می افتد، فریاد والدین از کنار زمین، پیچ های درونی خودتان در مورد آخرین ضربه دریافتی - هر چیزی که می تواند حواس شما را پرت کند و تمرکز شما را به هم بزند. در منطقه امن، همه اینها ناپدید می شوند. صد در صد توجه شما روی یک کار و فقط یک کار است: حریف روبروی شما.

و وقتی به آن سطح از تمرکز می رسید، اتفاق قابل توجهی می افتد. شما شروع به دیدن چیزهای بیشتر می کنید، نه کمتر. نشانه های ظریفی را از حریف خود دریافت می کنید - تغییر در حالت بدن او، تردید در شمشیرش، تغییر جزئی در فاصله، الگویی در حرکت پاهای او. اگر توجه شما پراکنده باشد، این نشانه ها را کاملاً از دست خواهید داد. به نظر می رسد که مسابقه کند می شود، مانند فیلم اصلی مرد عنکبوتی که او پس از گزیده شدن توسط حشره، در اولین مبارزه مدرسه ای قدرت های فوق العاده خود را کشف کرد. احساس می کنید زمان بیشتری دارید. در واقع سریع تر نیستید، اما پردازش شما آنقدر متمرکز است که عملاً آینده را می بینید و پیش بینی می کنید که چه اتفاقی در کسری از ثانیه قبل از وقوع رخ خواهد داد.

این موهبتی نیست که برخی شمشیربازان با آن متولد می شوند و برخی دیگر نه. این مهارتی است که از طریق هزاران ساعت تمرین توسعه می یابد. هر بازی، تمرین و درس، تکراری است که این ظرفیت را تقویت می کند. شمشیربازی که پنج سال تمرین کرده است، نه تنها تکنیک بهتری نسبت به مبتدی دارد، بلکه یک مهارت کاملاً جدید را توسعه داده است - توانایی توجه حداکثری در مواقع ضروری، و رابطه آنها با آن اساساً متفاوت است.



انتقال به زندگی

یک بار در مصاحبه ای با اینا دریگلزوا، قهرمان المپیک، شنیدم که از او پرسیده شده بود آیا مهارت های شمشیربازی به زندگی روزمره هم قابل تعمیم است. مصاحبه کننده به شوخی پرسید که آیا چون شمشیربازان با سلاح های تیز سر و کار دارند، می توانند سبزیجات را سریع تر خرد کند؟ او خندید و گفت نه، اما بعد چیزی گفت که در ذهنم ماند: "این کار به من کمک می کند تا در جاده خیلی بیشتر دقت کنم. می توانم خیلی بهتر و واضح تر از یک راننده معمولی ببینم و اتفاقات اطرافم را پیش بینی کنم."

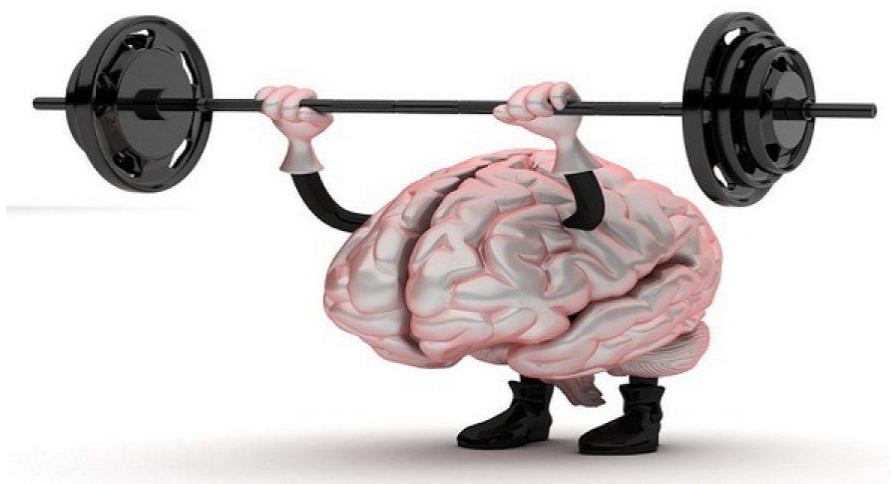
این یک شمشیرباز المپیک است که در مورد رانندگی صحبت می کند، و مثالی که در بالا آوردم به همین دلیل بود. شاید پیش پا افتاده به نظر برسد، اما چیزی که او توصیف می کند عمیق است. سال ها آموزش مغزش برای پردازش اطلاعات سریع و پرمخاطره در میدان مسابقه، ظرفیت توجه او را در زندگی عادی به طور دائم افزایش داده است.

این همان انتقالی است که والدین هنگام تماشای باخت فرزندشان در پول ها نمی بینند. آنها امتیاز و نتیجه را می بینند. چیزی که نمی بینند آموزش نامرئی است که در مغز فرزندشان اتفاق می افتد - **تقویت تمرکز، توسعه آگاهی پیش بینی کننده، توانایی پردازش اطلاعات تحت فشار و تصمیم گیری در زمان واقعی**. من به عنوان پدر شمشیرباز رقابتی، می توانم با اطمینان این مهارت ها را در زندگی واقعی تأیید کنم.

اینها مهارت‌های زندگی هستند. کودک این ظرفیت را برای موفقیت در کلاس درس، گفتگوها، جلسات امتحان، مصاحبه‌های شغلی و هر موقعیتی که توانایی تمرکز عمیق و پاسخ سریع در آن اهمیت دارد، پرورش می‌دهد. متأسفانه در دنیای امروزی ما که پر از حواس‌پرتی مداوم، کاهش دامنه توجه و سر و صدای دیجیتال بی‌پایان است، این ظرفیت هر ساله کمیاب‌تر و ارزشمندتر می‌شود.

مغز یک عضله است

من معتقدم مغز یک عضله است. ما آن را به همان روشی که وزنه برداران بدن خود را تقویت می‌کنند، تمرین می‌دهیم. وزنه بردارهایی که می‌توانند وزنه ۲۵۰ کیلو وزنه را بلند کنند، در زندگی روزمره به آن قدرت نیاز ندارند - اما وقتی به خانه می‌روند و یک اثاثیه سنگین را جا به جا می‌کنند یا مواد غذایی حمل می‌کنند، بدون زحمت این کار را انجام می‌دهند. زیرا آموزش و تمرین آنها را برای کارهای معمولی بیش از حد آماده کرده است.



شمشیربازی همین کار را برای مغز انجام می‌دهد. ما ذهن خود را آموزش می‌دهیم تا در سطح بالایی از تمرکز و سرعت عمل کند. بنابراین وقتی از پیست خارج می‌شویم و وارد زندگی عادی می‌شویم، همه چیز قابل کنترل به نظر می‌رسد. امتحانی که سایر دانش‌آموزان را تحت فشار قرار می‌دهد، ارائه یک کنفرانس شغلی که یک همکار را به وحشت می‌اندازد، یک گردهمایی اجتماعی که برای خیلی‌ها احساس ناخوشایندی دارد - این موقعیت‌ها، علی‌رغم ریسک‌های بالایی که دارند، برای شمشیرباز قابل کنترل هستند، زیرا ما قبلاً در شرایط استرس‌زا، موقعیت‌های پرخطر شمشیربازی بوده‌ایم و یاد گرفته‌ایم که خودمان را در این چالش‌ها مدیریت کنیم.

ممکن است فرزند شما متوجه نشود که این اتفاق در حال افتادن است و شما به عنوان والدین ممکن است آن را در برگه نتایج نبینید. اما هر بار که فرزند شما پا به پیست می‌گذارد، ماسک خود را برسر می‌گذارد و تمام توجه خود را به حریف مقابل خود می‌دهد، ظرفیتی به او آموزش داده می‌شود که مدت‌ها پس از غلاف کردن شمشیر خود به او خدمت می‌کند.

و در دنیایی که اکثر کودکان توسط دستگاه‌های ارتباطی خود آموزش می‌بینند تا توجه خود را به طور همزمان در بین ده‌ها ورودی پراکنده کنند، فرزند شما برعکس عمل می‌کند. او یاد می‌گیرد که عمیق‌تر شود، تا هرگونه نویز را فیلتر کند. و در لحظه در برابر حریف تمرکز کامل داشته باشد.

ورزش ما فقط شمشیربازی نیست. آن نوعی آمادگی برای همه چیز است. به همین دلیل این رشته یکی رشته‌های دانشگاهی در سراسر دنیا است چون دانشگاه‌ها این ویژگی‌ها را دریافت کرده‌اند و به سبب همین معیارها شمشیربازها را در اولویت پذیرش قرار می‌دهند.

IGOR CHIRASHNYA