

پرورش عضلات ذهن

ترجمه : مهدی فرهادی

منبع : <http://www.mountainzone.com>

ولفگانگ گولیچ (Wolfgang Güllich) می گوید : "مهمترین عضله برای کوهنوردی , مغز است" چیزی که این جمله را خاص و قابل توجه می کند این است که گولیچ یکی از قدرتمند ترین سنگنوردانی است که دنیا تا به حال به خود دیده است.

من کاملا با این نظر گولیچ که یک کوهنورد حرفه ای باید تمرینات ذهنی را کاملا" جدی بگیرد موافقم.

به این نکته توجه داشته باشید هر جایگاهی که دارید و خواهید داشت مستقیما" به تفکرات شما بستگی دارد. تفکر شما خمیر مایه اصلی عمده فعالیت‌های شما اعم از بیشتر فعالیت‌های کوهنوردی و همه تمرینات ذهنی شماست.

با این چشم اندازی که به شما ارائه گردید , چه چیزی می تواند بیشتر از تفکرات هدف گرا , کنجکاو و پرسشگر و خلاق می تواند شما را به سمت توسعه کیفی فعالیت‌های کوهنوردیتان رهنمون سازد.

از امروز شروع کنید, تلاش کنید که بطور نظام مندی تفکرات و احساسات خود را تنظیم و جهت دهی کنید.

همچنین مهم است شما آگاهی خود را درخصوص اینکه چگونه بدن شما به ذهن شما پاسخ می دهد بالا ببرید. با داشتن این آگاهی , شما می توانید وضعیت روحی و جسمی خود را بهبود دهید.

بعنوان مثال وقتی احساسات منفی و تفکرات ترسناک به شما روی می آورد شما می توانید چنین تفکراتی را بی درنگ به تصورات مثبت و سازنده جایگزین کنید. یا وقتی تشخیص می دهید که فشار زیادی در حال وارد شدن به شماست, شما می توانید ریتم حرکتتان را کند تر کنید , نفس عمیق بکشید و تفکراتتان را به سمت موضوعات آرامش بخش سوق دهید.

این غلو آمیز نیست که اثرات پیشرفت کیفی تفکرات را بر کیفیت کوهنوردی با کلماتی مانند نتیجه گیری فوری و بهبود طولانی مدت توصیف کنیم.

هدف این است که تفکراتتان را به شکلی اصلاح و تعدیل کنید که به شما در حل مشکلاتتان کمک کند(بجای اینکه در مشکلاتتان بیشتر غرق شوید), با عوامل ترس درگیر نشود(بجای اینکه از آنها فرار کند) و فعالیت‌های شما را به سمت اهدافتان سوق دهد(بجای اینکه با اولین علامت ناکامی وشکست عقب نشینی کند).

این روش‌های ویژه تفکر, ذات و گوهر اسحکام و قدرت ذهنی است. **که این استحکام ذهنی عیار و ویژگی بارز کوهنوردان برجسته در کل جهان است,** و همچنین چیزی است که شما باید اشتیاق دستیابی به آنرا داشته باشید تا بتوانید به پیشرفت در دستیابی به اهدافتان نائل شوید.