**افزایش قدرت تمرکز در سنگنوردی**

***- بخش اول***

در سنگنوردی، یک ذهن متمرکز مثل یک آویزه شما را به صخره متصل می کند، در حالیکه یک ذهن غیر متمرکز مانند بسته ای سنگین شما را به پایین پرتاب می کند. دستیابی شما به تجربه ی عملکردی بهتر، مستلزم این است که توانایی خود برای ایجاد و حفظ یک حالت ذهنی متمرکز افزایش دهید. سنگنورد افسانه ای Mark Twight توضیح می دهد که چگونه ذهنی با تمرکز بالا بر سنگنوردی اش تأثیرگذار بوده است.او می گوید: "در مسیرهای خاصی، به پیوند عرفانی عمیقی با کوه دست می یافتم. این پیوند آنچنان قدرتمند بود که می دانستم سقوط یا عکس العمل اشتباهی انجام نخواهم داد. می توانستم ذهن همطنابم را بخوانم.تحت تأثیر نیروی جاذبه قرار نگیرم.من دیگر خودم نبودم. به بخشی از کوه تبدیل شده بودم."

بنابراین تمرین جهت افزایش توانایی تمرکز به تدریج شما را به سوی تجربه کردن حالت ذهنی مفید و روشن سوق می دهد.

مخالف قدرت تمرکز، حواس پرتی است. علت های زیادی برای حواس پرتی، چه داخلی و چه خارجی وجود دارد که می تواند در زمان سنگنوردی شما را در شرایط سختی قرار دهد. نگاه کردن به زمین، ترسیدن و یا فکر کردن به نتایج سنگنوردی همگی باعث شکستن تمرکز شده و عملکردتان را ضعیف می کند.

معنای تمرکز از نظر ذهنی ***کاملاً در لحظه بودن*** است. در پایین یکی از چند تکنیک تقویت تمرکز و ارتباط با صخره برای کوهنوردان آمده است.

**تکنیک تمرکز:چشمان خود را به روی هدف مربوطه نگه دارید**

کم شدن یا از بین رفتن تمرکز شما بستگی به این دارد که چشمان شما به روی چه چیزی متمرکز شده است. تصور کنید که شما مشغول سنگنوردی هستید و به صخره یا زمین زیر پایتان خیره شده اید و یا شاید به موقعیت جای بلندی که در آن قرار گرفته اید فکر می کنید.با انجام چنین کاری شما تمرکز بر حرکت خود را از دست داده اید. نتیجه ی این تمرکز از دست رفته کاهش بهره وری حرکتی بوده و افزایش تنش و اضطراب ذهنی می باشد.

سنگنوردان موفق از این موج حواس پرتی با متمرکز کردن ذهن خود به روی هدف مورد نظر جلوگیری می کنند. با دانستن این مهارت، بینش قدرتمندی در به دست آوردن و حفظ تمرکز در هنگام سنگنوردی به دست خواهید آورد. این نکته را الگوی کارخود قرار دهید و از سرگردانی چشمان خود خودداری کنید. در این صورت شما به سطح جدیدی از تمرکز دست خواهید یافت که سرعت عمل سنگنوردی شما را افزایش خواهد داد.

یکی از هدف های مربوط به سنگنوردی که بسیاری از سنگنوردان نمی توانند تمرکز کافی به روی آن داشته باشند، قراردادن جای پا می باشد. یک مشکل معمول، متمرکز کردن چشمان و ذهن بر پیداکردن جای دست و قرار دادن پا در جای مناسب با نگاهی سریع است. شما یک بار دیگر میتوانید با مشاهده ی این که چگونه سنگنوردان حرفه ای صورتشان را می چرخانند و چشمانشان را به جای پای مناسب متمرکز می کنند درس مهمی فرا بگیرید. تمام این فرایند فقط یک یا دو لحظه طول می کشد، اما می تواند گامی مهم در انجام هر حرکت با بیشترین دقت باشد.

هنگامی که در حال حفظ تمرکز بر روی یک مسیر هستید، به سادگی تمرکز دید خود را به روی جای پا و دست پیش رویتان قرار دهید. یک لحظه مکث کنید، محکم گام بردارید و توجه خود را به جای پا و دست بعدی معطوف کنید. این تمرین پنج ثانیه ای ساده، تمام حواس پرتی ها را از ذهن شما دور خواهد کرد و تمرکز قدرتمندی را برای ادامه دادن به سنگنوردی با بهره وری بالا برای شما فراهم خواهد کرد.

***بخش دوم***

**استفاده از مقدمات برای محدود کردن قدرت تمرکز به روی هدف**

استفاده از مقدمات از پیش تهیه شده یک شیوه ی طبیعی و نیرومند برای جهت دادن به تمرکز پیش از کوهنوردی،سنگنوردی یا شرکت در هر فعالیت مهمی می باشد. با شرکت در مراحل و رویکردهای ترتیبی در ساعات و دقایقی پیش از کوهنوردی، ذهن آگاه به روی هدف مورد نظر متمرکز می شود. برای مثال با انجام دادن فعالیت های کششی و نرمشی ،حاضر کردن تجهیزات و بررسی کردن مسیر، ذهن درگیر فرایندهایی مرتبط با هدف می شود و احتمال کمتری وجود دارد که درگیر مسائل خارجی و افکار بی ثمر شود.

به همین روش شما می توانید مقدماتی را فراهم کنید که به متمرکز کردن حالت ذهنی شما در محدوده ی وسیعی از فعالیت های زندگی کمک می کند.با وجود پیچیدگی جهان پیرامونمان و آسانی حواس پرتی، استفاده از مقدماتی که پریشانی حواس را بی اثرمی کند، نه تنها تمرکز شما را در تمام کارهایی که انجام می دهید بیشتر می کند، بلکه حالت ذهنی شما را در بالا بردن بهره وری فعالیت هایتان افزایش می دهد.

**صحبت کردن با خود برای جهت دادن به ذهن آگاه**

پیش از این با اثرات مضر صحبت کردن با خود منفی بر ذهن آگاه و توانایی برای تمرکز کردن آشنا شدید. روشن است که کنترل صحبت با خود به صورت مثبت، ابزاری ضروری برای حفظ یک حالت ذهنی مؤثر می باشد.

مثال هایی از صحبت کردن با خود به صورت سودمند، دستورالعمل هایی ساده همچون "آرام باش ونفس عمیق بکش "و همچنین عباراتی مشوق همچون "من می توانم این کار را انجام دهم ، من تغییر را دوست دارم و یک حرکت دیگر" را در بر می گیرد.

با پرکردن ذهن با این صحبت های مثبت،ورود حواس پرتی های خارجی یا افکار منفی به جریان ذهن دشوار می شود. تمایز مهمی که در کنترل صحبت با خود به صورت مؤثر وجود دارد این است که شما هرگز تأثیر یا نتیجه ای را که دلخواهتان نیست در ذهنتان قرار نمی دهید. با گفتن این عبارات منفی با خودتان "نگران نباش و نترس"و قراردادن آن در ذهن آگاهتان، احتمال بیشتری وجود دارد که این حالات برایتان اتفاق بیافتد. این موضوع به عنوان فیل صورتی شناخته شده است، چون که اگر به خود بگویید که به فیل صورتی فکر نکن، سریعاً یک فیل صورتی در جلوی چشمان خود مشاهده خواهید کرد!

این صحبت ذهنی معکوس نوعی کارشکنی عمدی می باشد و این کار در واقع عادت بد معمولی برای گفتگوی درونی برای بسیاری از مردم می باشد. ساختن یک عادت جدید تفکر را هدف خود قرار دهید.

***- بخش سوم***

با دانستن اهمیت قدرت تمرکز برای مدیریت خطر و عملکرد بهینه، این امر ضروری است که تکنیک هایی را به کار ببرید که تمرکز ذهنی را تقویت می کنند.به یاد داشته باشید که دستیابی به این امرتلاشی مستمر و طولانی می طلبد. در حقیقت افزایش تمرکز نیاز به تلاشی جامع برای کاهش دادن تنش های ذهنی و جهت دادن به تمرکز در تمام جنبه های زندگی شما دارد.

در اینجا دو تکنیک برای حفظ تمرکز در سنگنوردی به شما معرفی می شود. شما می توانید این استراتژی ها را برای بهبود قدرت تمرکز در فعالیت های روزمره تان به کار گیرید.

**مقابله با حواس پرتی های بالقوه پیش از سنگنوردی**

اولین و واضح ترین اقدام برای افزایش قدرت تمرکز در هنگام سنگنوردی ، مقابله با حواس پرتی های احتمالی پیش از حتی آغاز کردن مسیر است. به طورمثال، دانستن این موضوع که وجود سروصدا روی زمین و یا یک همراه پرحرف اغلب مانع تمرکز شما به هنگام صعود می شود، شما می توانید این موضوع را بخشی از پیش نیاز برای کوهنوردی خود قرار دهید.به حمایت چی خود اهمیت توجه او را گوشزد کنید و مهربانانه از دیگر کوهنوردان بخواهید تا صداها و بحث های خود را تا زمانی که سنگنوردی می کنید، محدود کنند.

تلفن همراه خود را خاموش کنید و هرصدای پس زمینه ی مزاحمی را از بین ببرید و مشخص کنید که هرکاری که شما را از تمرکز بر روی هدف منحرف می کند انجام نخواهید داد و به دلیل اینکه اغلب چشمان شما تمرکزتان را هدایت می کنند، به مکانی بروید که چشمان شما را از تداخل محیط یا هر حرکت دیگری محافظت کند.

یک یافته پژوهشی جالب توجه این است که گوش دادن به موزیک باروک (سبک بی قاعده و ناموزون موسیقی) به عمیق تر کردن تمرکز و بهبود آن به ویژه به هنگام مواجه شدن با مقدار انبوهی از اطلاعات جهت پردازش کمک می کند. نشان داده شده است که ضرب های موسیقی خاص موزیک باخ و باروک بر موج های مغزی به گونه ای تأثیر می گذارند که می توانند تفکرخلاق، قدرت حل مسأله، تمرکز و یادگیری را افزایش دهند.

آیا سبک های دیگر موسیقی نیز اثر مثبت مشابهی بر تمرکز دارند؟شاید. در موسیقی ها یی با سبک تندتر و آهنگ های پاپ پتانسیل زیادی برای تغییر حالت ذهنی شما دارند و شما را درگیر آن موسیقی می کنند، تمرکز شما را به روی مسائل پیچیده تر دشوارتر می سازند. برای مثال شما می توانید در ترافیکی آرام در جاده ای آشنا با موبایل صحبت کنید و یا به آهنگ های رادیو گوش دهید ولی در ترافیکی سنگین در شهری نا آشنا ممکن است حتی رادیو را خاموش کنید تا بتوانید توجه خود را به روی جاده متمرکز کنید. این نکته در مورد سنگنوردی و یا انجام هر کار پیچیده ی دیگری صدق می کند.

**استفاده از قدرت اختیار برای محدودکردن تمرکز علی رغم شرایط خاص(غیر عادی)**

گاهی استفاده از قدرت اختیار برای محدودکردن تمرکز از مفهوم اصلی فراتر می رود که تمرکز باید به صورت طبیعی جمع آوری شود (برای از بین بردن حواس پرتی ها و آرام کردن ذهن)، گاهی اوقات به اختیار تمرکز کردن در موقعیت های خاص امکان پذیر است. مثال در این مورد زمانی می باشد که یک سنگنورد حرفه ای تمرکز خود را در یک پروژه ی سنگنوردی در روز آخر یک سفر و یا برطرف کردن یک مشکل برای پیروز شدن در یک رقابت حفظ کند. کریس شرما این کارها را بارها انجام داده است. هیچ شکی وجود ندارد که صخره نوردان زیادی هستند که به طور مشابهی تمرکز خود را برای تلاش های مخاطره بالای خود غالب می کنند. موقعیت های زیادی وجود دارند که مستلزم این امر هستند که کوهنورد با توانایی نامحدود تمرکز و تلاش کند و به طور معجزه آسایی در وضعیتی دلخراش زنده بماند.

همانطور که تجربه و مهارت ذهنی شما بیشتر می شود، نیز ممکن است روزی خود را در موقعیتی بیابید که تمرکز خود را به منظور غلبه کردن بر خطر افزایش دهید. سعی کنید هنگامی که با موقعیت دشواری روبه رو می شوید، واقعیت آن موقعیت را بپذیرید. نگرانی ها را از خود دورکنید و با تجزیه و تحلیل آنها را خنثی کنید و با اعتماد و اطمینان کامل عمل کنید چرا که شما دارای بالاترین مهارت های سنگنوردی ،تجربه و قدرت اختیار برای موفقیت هستید.

***- بخش چهارم***

**افکارخود را در لحظه نگهدارید**

حفظ افکارخود در لحظه به دور از قضاوت ها و فکرکردن به نتیجه ی کار، یک حالت ذهنی فوق العاده قدرتمند می باشد. شناخت این که بدن شما می تواند تنها در زمان حال باشد بسیار با اهمیت است، بنابراین هماهنگ سازی ارزشمند بدن و ذهن که باعث عملکرد بهینه می شود تنها در زمانی ممکن می شود که ذهن نیز در لحظه ی حال موجود باشد. فکرکردن در مورد هرچیزی در گذشته یا آینده اجتماع بدن-ذهن را غیر ممکن می سازد. تفکر و استفاده از تمرین سنگنوردی با تمرکز منحصر به فرد پیش از سنگنوردی شیوه ای عالی برای آرام کردن ذهن و در لحظه بودن است. هنگامی که ذهن خود را آرام می کنید و پریشانی ها را از خود دور می کنید، توجه شما به طور طبیعی به لحظه ی حال معطوف می شود.

**با دقت جمع کردن تمرکز پیش از کوهنوردی**

از این تمرین برای آرام کردن ذهن و محدود کردن تمرکزتان درست پیش از آغاز سنگنوردی استفاده کنید. پس از کامل کردن مقدمات پیش از سنگنوردی ، وضعیت کشیده ای به بدن خود دهید(شانه ها عقب )، چشمان خود را ببندید و نوک انگشتان دست خود را در جلوی صخره قرار دهید. نوک انگشتان شما باید دیوار را به آرامی لمس کند و دست و شانه ی شما باید کاملاً در حالت آرامی باشد. حال سه نفس عمیق بکشید، پنج بار از طریق بینی نفس بکشید و آن را از طریق دهان بیرون دهید.اجازه دهید موجی از آرامش اطراف بدن شما را فراگیرد و سپس تمرکز خود را محدود به نوک انگشتانتان کنید که صخره را لمس می کند. سپس شما کم کم احساس خواهید کرد که انرژی گرمایی از انگشتانتان به صخره حرکت می کند( در مواقعی که صخره گرم تر از بدن شما است احساس خواهیدکرد که انرژی گرمایی از صخره به انگشتان شما منتقل می شود). تمرکزی آرام و منحصر به فرد را در تبادل انرژی بین نوک انگشتان خود و صخره در از 30 ثانیه تا یک یا دو دقیقه حفظ کنید. به محض رسیدن به این حالت، چشمان خود را بازکنید و سنگنوردی را شروع کنید.