

شما خواهی باخت!!!

کریگ هارکینز

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۷/۱۱/۷)

تعطیلات این آخر هفته من با یک اتفاق مواجه شدم که زیاد جالب نبود. پسران من همه به نوبت یک بازی ویدیویی را بازی می کردند. پسر بزرگ ترم در حالی که دو امتیاز عقب بود، بازی خود را شروع کرد. برادر کوچک ترش (چند بار) به او گفت: "تو خواهی باخت!". البته او آن را با حالت طعنه آمیز و نیش داری که کودکان از آن معمولا استفاده می کنند، نگفت.

من بلافاصله او را جریمه کردم و به اتاق دیگری فرستادم.

زیرا که او با مطرح کردن ایده باخت برادرش و اینکه آن باخت قطعی خواهد بود، در حال ایجاد دو آسیب بود. در مرحله اول، او در حال اذیت و آزار برادرش بود. هرچند که در عین برادر بودن، آنها دو رقیب شمرده می شوند که دنبال یافتن رخنه ای در امکانات یکدیگر هستند تا آن از بین ببرند. در مرحله دوم که به نظر من از همه بدتر بود، او این ایده را مطرح کرد که تسلیم شدن می تواند درست باشد.

هر کسی که رویدادهای ورزش را دنبال می کند می تواند به برخی از بازگشت های بزرگی که شاهد آن بوده است، اشاره کند. از جهت دیگر اگر خود شما به اندازه کافی ورزش کرده باشید، گاهی اوقات با وضعیت های برخورد کرده اید که جدول به نفع شما چیده می شود، یا برعکس! اگر در چنین موقعیت های بسیار حساس توانسته باشید چنین بازگشت به اوجی را مهندسی کنید، خیلی خوش شانس هستید.

به عنوان مثال، گاهی اوقات اتفاق می افتد که شما در عرض چند ثانیه می توانید چندین امتیاز را جبران کنید، و این بخشی از داستان ما است. یا اینکه چند ثانیه آخر راند پایانی یک دقیقه را هر طور که شده به مبارزه خود ادامه داده و بازی را با قرعه برنده می شوید.



ورزش پر از تلقین هایی مانند، "هرگز عقب نشینی نکن!" یا "تا آخرین لحظه بازی تلاش کن!" یا "تابلو رو نگاه نکن!" می باشد. این تلقین ها ما را هدایت می کنند تا بهترین عملکرد خود را ارائه کنیم، تا آخرین لحظه بجنگیم و با چنک و دندان راه خود را به سوی پیروزی باز کنیم و در صورتی که از حریف جلو باشیم، با قدرت و صلابت نتیجه را حفظ کنیم.

پس چرا من از یک بازی ویدیویی بچه استفاده کردم، و با این مورد چه چیزی در مغزم کلید خورد؟

این چیزی بود که من باید برای مدتی در موردش فکر می کردم. چه چیزی باعث شد که این خطا به عنوان تنها یک شوخی برادرانه تلقی نشود، بلکه چیزی باشد که احتیاج داشت تا من وارد عمل بشوم و پسر را هدایت کنم؟ همان طور که در مورد آن بیشتر فکر کردم، متوجه شدم که این مورد، هم به صورت کلامی و هم به صورت ذهنی، می تواند هم در زندگی و هم در بازی اتفاق بیافتد.

خودگویی خیلی مهم است

من اعتقاد فراوانی به خودگویی دارم. من همیشه در حین مسابقات با خودم (معمولا به صورت ذهنی) صحبت می کنم. چه در بسکتبال، و چه در مسابقات شمشیربازی، من در مورد خیلی چیزها با خودم حرف می زنم. تفسیرهای گوناگونی در مورد آنچه باید انجام شود و آنچه که در بازی اتفاق افتد، بطور دائم در سرم در حال جولان است. من با گذشت زمان به خودم آموزش داده ام تا مطمئن شوم که هیچ کدام از این خودگویی ها منفی نیست.



من متوجه شدم زمانی که در بازی خودگویی منفی با خودم می کنم، عملکرد من به طور قابل توجهی بدتر می شود.

من می دانم که یکی از پسران من، که به طور طبیعی خروس جنگی است، با کار می تواند به همه چیز مسلط خواهد شد. هیچ چیز برای او آسان نیست، اما او می خواهد همه چیز را به خوبی یاد بگیرد و برای تسلط بر هر مهارتی خیلی خوب کار می کند. پسر دیگرم مهارت ها را به سرعت فرا می گیرد، اما به دلیل اینکه شروع هر کاری برای او راحت است، زمانی که کاری برایش دشوار می شود زود ناراحت و نا امید می شود. و من این خودگویی منفی را، به خوبی در او می بینم.

وظیفه من، اکنون که تمایل به خودگویی منفی را می بینم، این است که آن را شکست بدهم و خودگویی مثبت را آموزش دهم. این یکی از اولین موقعیت هایی بود که من آن را به عنوان فرصت دیدم.

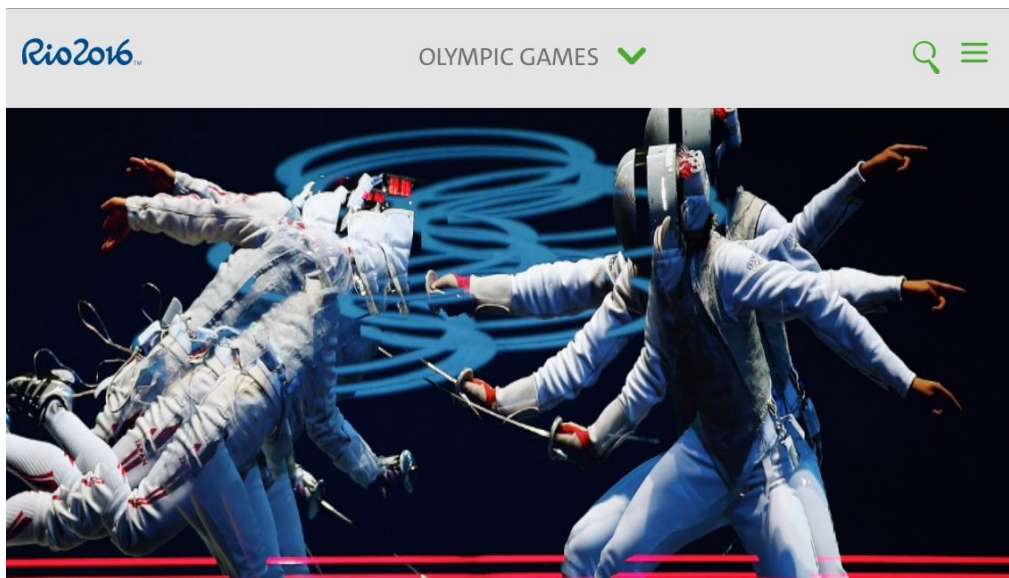
اجازه دادن به تداوم این طعنه ها، "شما نمی تونی برنده بشی، بازی رو رها کن!"، یعنی من به خودگویی منفی فرصت داده ام که توسعه پیدا کند. حتی اگر آن در یک بازی بی ضرر ویدیویی باشد، من دوست ندارم آن را در خانه ام راه بدهم.

باور و اعتقاد مهم است

بعضی از افکار دارای آوای خاصی هستند، که نشان دهنده یک باور است.

به مبحث خودگویی مثبت، تفکر و تصویرسازی مثبت بر گردیم. اطلاعات علمی قابل توجهی وجود دارد که نشان دهنده منافع تصویرسازی و تفکر مثبت در ورزش است. هنگامی که ورزشکار بتواند خود را موفق تصور کند و آن موفقیت را با چشم ذهن ببیند، این موفقیت می تواند خیلی آسان تر حاصل شود.

این فقط در ورزش نیست، بلکه در سایر جنبه های زندگی نیز این چنین است.



منظورم کشف یک "راز" نیست و یا اینکه بطور ناگهانی صاحب پول زیادی بشوید و یا در یک قرعه کشی برنده شوید. منظورم این است که اگر تفکر و تصویرسازی مثبت پیرامون آنچه شما می خواهید انجام دهید وجود داشته باشد، شما بهتر آماده خواهید شد تا از فرصت های به دست آمده استفاده کنید.

پیام کلی این است که از این فرصت ها استفاده کنید و برای موفقیت تلاش کنید. اجازه ندهید ترس از شکست بر شما غلبه کند، اما برعکس اجازه دهید طعم پیروزی همیشه با شما باقی بماند. شکل و احساس هر پیروزی کوچکی را در آغوش بگیرید و اجازه دهید که این پیروزی شما را به مبارزه های بعدی هدایت کنید. سرانجام پیروزی ها بزرگتر و بزرگتر و چالش ها دشوارتر خواهند شد تا زمانی که به اوج یا پیک عملکردتان برسید.

در اوایل زندگی تا کنون، من دوست داشتم و دارم که همه فرزندانم چالش های خود را در آغوش بگیرند و با آنها مبارزه کنند تا خودشان خشنودی موفقیت را، که از طریق کار سخت حاصل می شود، به دست آورند. این کار با عدم تضعیف یا تحقیر فرصت های یکدیگر آغاز می شود، و هرگز نباید اعتقاد داشت که باخت اجتناب ناپذیر است.