

# بازی برای بردن یا بازی برای نباختن

## الیزابت آثانا

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۷/۱۱/۱۹)

داشتن هدف چیز جدیدی نیست. اکثر مردم با هدف ریزی کوتاه مدت و بلند مدت آشنا هستند. در حالی که انواع مختلفی از اهداف وجود دارد، نیازهای اکتسابی (Achievement Motivation Theory) توضیح می دهد که اهداف بر اساس نوع انگیزه ما ایجاد می شوند. بعضی از افراد برای بهبود خود و مقایسه عملکرد فعلی با عملکرد قبلی خود تلاش می کنند. بعضی دیگر خود را با دیگران مقایسه می کنند و کار می کنند تا از آنها بهتر باشند، یا به بدی دیگران نباشند. و این ویژگی ها بر اهداف ما تاثیر می گذارد.

تسلط بر هدف مستلزم آن است که فرد به جای نتایج مسابقه به بهبود مهارت های خود توجه داشته باشد. یک شمشیرباز ممکن است به وسیله یک پیروزی یا یک باخت تحت تاثیر قرار نگیرد، بلکه بیشتر نگران بهتر شدن عملکرد شمشیربازی خود باشد. افرادی که به دنبال تسلط بر اهداف خود هستند، عملکرد خود را با عملکرد قبلی خودشان مقایسه می کنند، نه با عملکرد دیگران. از سوی دیگر، اهداف عملکردی زمانی است که یک بازیکن، به جای بهبود مهارت های خود، انگیزه بهبود نتایج خود را داشته باشد (Eliot & McGregor, 2001). بازیکنانی که اهداف عملکردی دارند، نتایج خود را با رقبای شان مقایسه می کنند، نه بر اساس نتایج قبلی خود. گذشته از نوع بازی خود، این گونه بازیکن ها فقط از برد خوشحال می شوند.



این نوع هدف ها را می توان به اهداف کسب موفقیت و اهداف اجتناب از باخت دسته بندی کرد.

عملکرد (دیگران)	تسلط بر مهارت (خود)	
هدف با رویکرد عملکردی	هدف با رویکرد مهارتی	دستیابی (به موفقیت)
هدف با رویکرد بازدارنده	هدف با رویکرد مهارتی بازدارنده	اجتناب (از شکست)

- هدف مهارتی جهت دستیابی به موفقیت یعنی اینکه یک بازیکن به هدف کسب موفقیت به بهبود مهارت های خود می پردازد (به عنوان مثال: "من در درس هایم روی تک پیکانی [پیشنهاد کمیسیون نامگذاری فرهنگستان زبان فارسی برای واژه فلش است] کار کرده ام و خوشبختانه چند امتیاز از این حرکت به دست آورده ام!")

- هدف مهارتی جهت اجتناب از تکرار عملکرد بد یعنی اینکه یک بازیکن مهارت های خود را تمرین می کند تا اجرای حرکت مورد نظر در آینده از اجرای قبلی آن بدتر نشود (به عنوان مثال: "کنترل فاصله من باید از آخرین مسابقات خودم بهتر شود!").
- هدف عملکردی جهت دستیابی به موفقیت یعنی اینکه بازیکن برای کسب موفقیت بهتر از دیگران کار کند (به عنوان مثال: "من می خواهم بهترین سابریست باشگاه خودم باشم!").
- هدف عملکردی جهت اجتناب از تکرار عملکرد بد توسط بازیکنانی تنظیم می شود که تمرین آنها برای جلوگیری از شکست است، از طریق اینکه عملکردشان بدتر از دیگران نباشد (به عنوان مثال: "برایم مهم نیست که عملکردم چگونه باشد، تنها کافی است که از علی بهتر باشم!") (Elliot, Conroy و Hoher, ۲۰۰۳).

هر کدام از این اهداف ممکن است یکسان به نظر برسند، اما آنها در زمینه نحوه تمرین ورزشکار با هم تفاوت مهمی دارند. برخی از بازیکنان در مورد شکست هایشان شدیداً سرشکسته می شوند. آنها ممکن است به طور مداوم باخت خود را در ذهنشان تجسم کنند. در صورتی که بازیکنان دیگری بر برنده شدن تمرکز می کنند. آنها احساس می کنند که آنها شایسته پیروزی هستند، خود را در برابر حریفان شان برنده می بینند، و برای پیروز شدن بازی می کنند، و هنگام پیروزی به هیچ وجه احساس گناه نمی کنند. مهمتر از همه، آنها روی پیروزی اعتبار باز می کنند و آن را به سبب شرایط غیرقابل کنترل، مانند شانس، نمی دانند. برخی از شمشیربازها پیشرفت خود را با توجه به چگونگی بازی خود، بدون توجه به اینکه نتایج نهایی چه باشد، اندازه گیری می کنند. بعضی دیگر تنها هدف شان این است که آخر نباشند.



تحقیقات اخیر در مورد بازیکنان مسابقات قهرمانی کشور ۲۰۰۶ آمریکا، نشان می دهد که افرادی که ترس زیادی از شکست دارند، احتمالاً بیشتر اهداف تسلط بر مهارت ها جهت اجتناب از تکرار عملکرد بد و هدف های عملکردی جهت اجتناب از تکرار عملکرد بد (Athanas, 2007) داشته اند. به عبارت دیگر، کسانی که از شکست می ترسیدند، به جای ایجاد اهداف منجر به پیروزی، بیشتر به ایجاد اهدافی دست می زدند که از ناکامی اجتناب می کرد.

خوب، بنابراین کدام هدف بهترین است؟ تحقیقات ثابت کرده است که هدف های تسلط بر مهارت ها جهت دستیابی به موفقیت و اهداف عملکردی جهت دستیابی به موفقیت تاثیر مثبتی بر خود انگیزی و کسب نتایج بهتر دارند (Church و Elliot, ۱۹۹۷). علاوه بر این، محققان تاکید کرده اند که کنار گذاشتن اهداف اجتنابی بهترین راه حل برای کسب موفقیت است.

به اهداف خود نگاهی بیندازید. ببینید عوامل ایجاد اهداف خاص خودتان چه چیزی بوده است؟ آیا شما برای بهبود بازی خود کار می کنید؟ آیا برای نیاختن بازی می کنید؟ آیا برای بردن دیگران مسابقه می دهید؟ و یا اینکه بازی می کنید تا عملکردتان بدتر از دیگران نباشد؟ اگر متوجه شدید که اهداف بازدارنده را دنبال می کنید، آنها را اصلاح کنید تا بجای داشتن یک بازی ضعیف، بر ارائه بهترین عملکرد خود تمرکز کنید. اگر قبلاً برای خود اهداف دستیابی به موفقیت را تنظیم کرده اید، شما در حقیقت در راه شناخت پتانسیل واقعی خود قدم برداشته اید.