

یک ترفند برای رویارویی با اضطراب عملکردی

جیسون راجرز

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۸/۳/۱۲)

سوالاتی که اغلب از من پرسیده می شود این است که: چگونه قبل از مسابقه با اضطراب خود برخورد می کنید؟ البته تکنیک های مختلف بسیاری برای از بین بردن حواس پرتی و مدیریت ناامیدی وجود دارد. اما من اعتقاد دارم که راه حل کلیدی برای داشتن یک بازی ذهنی قوی می تواند یک ترفند ساده ای باشد. و آن هم کادر بندی مجدد ذهن نامیده می شود.



چه چیزی باعث دست پاچگی و نگرانی در مسابقات می شود؟

خوب، دلایل زیادی وجود دارد. اما فعلاً، بیایید روی رایج ترین آنها تمرکز کنیم: **عدم اطمینان به خود**. مسابقات متغیرهایی را ارائه می دهد که در زندگی روزمره خود به طور مرتب با آنها برخورد نمی کنید. محیط جدید، مخاطرات جدید، انتظارات جدید و غیره. به طور طبیعی، ذهن شما پیش بینی می کند که چه اتفاقی در حال افتادن است، و اگر همه چیز خراب شود چه اتفاقی رخ می دهد؟ این عدم اطمینان سیستم عصبی شما را تحریک می کند. به همین دلیل است که کف دست شما عرق می کند، ضربان قلب ما تند می شود، و درست قبل از یک بازی مهم نفس های مان کوتاه می شود. از آنجا که ما اغلب به رویارویی با این احساسات عادت نداریم، بسیاری از افراد آنها را به اشتباه تفسیر می کنند. آنها با این حس جدید به گونه ای رفتار می کنند، گویا که حال شان بطور ذاتی بد است و به عملکرد ضعیف منجر خواهد شد. این سبب می شود که حس انتقادگر داخلی ذهن ما تحریک شود و عبارتی هایی مانند، "**خدای من! من عصبی هستم، بنابراین همه چیز از بین خواهد رفت و خواهم باخت**." به ذهن مان خطور می کند. تنها اثر این تفکر افزایش تحریک سیستم عصبی شما است، و پس از چند تکرار این حالت، شما آماده ذوب شدن در پرتگاه اضطراب می شوید.

کادر بندی ذهنی چیست، و چگونه باید از آن استفاده کنم؟

آن یک عمل آگاهانه است که توجه شما را نسبت به چیزی که در حال اتفاق افتادن می باشد کادر بندی مجدد می کند. من در تمام دوران حرفی ام، از جمله در بازی های المپیک، از این ترفند به کرات استفاده کردم. هرگاه تشویش، نگرانی و عصبی شدن را احساس می کردم، به جای اینکه به خودم اجازه دهم که با خودم فکر کنم که، "**نه! من دوباره عصبی شدم!**"، یک نفس عمیق می کشیدم و با قاطعیت به خودم دوباره و دوباره گوشزد می کردم که، "**چه عالی! این حس به من کمک خواهد کرد تا بهتر بازی کنم**." اما این فقط در مورد من صدق نمی کند. بسیاری از هنرمندان برتر دنیا نیز از این تکنیک استفاده می کنند. بروس اسپرینگستین یکی از موزیسین های بزرگ دنیا اعتراف می کند که هیچ کسی مانند او قبل از کنسرت های خود مضطرب و عصبی نمی شود، اما بنا به گفته او، "این همان علامتی است که من با آن می فهمم که آماده هستم".

حالا ببینیم شما چگونه اضطراب خود را مجدداً کادر بندی می کنید؟