

چگونه باید به عملکرد ضعیف خود واکنش نشان دهیم!

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۱۰/۱۷)

برای بدست آوردن ذهنیت بهتر، فکر کردن به اشتباه ها را متوقف کنید!

شما چگونه یک **عملکرد فاجعه بار** را پردازش می کنید؟ چگونه می توانید پس از یک عملکرد ویرانگر که دوست دارید بعد از آن سالن را در سریع ترین زمان ممکن ترک کنید، به راه به جلوی خود ادامه دهید؟

هر ورزشکاری یک عملکرد وحشتناکی دارد که دوست دارد آن را از زندگی حرفه ای خود پاک کند.



بسیاری از ورزشکاران تماس می گیرند و می پرسند که چگونه می توانند پس از یک عملکرد وحشتناک به حرکت رو به جلوی خود ادامه دهند. عملکردهای فاجعه بار در هر رشته ورزشی اتفاق می افتد. یک عملکرد وحشتناک در مسابقه می تواند شما را دچار **شکست روحی و عاطفی** کند. ممکن است شروع به **از دست دادن اعتماد به نفس** خود کنید و از مواجهه با مربی خود آنقدر احساس **خجالت یا بی قراری** کنید که دوست ندارید حتی در تمرین حاضر شوید.

البته مشکل در خود عملکرد بد نیست. همان طور که قبلاً گفته شد، حتی بهترین ورزشکاران جهان نیز چنین روزهای وحشتناکی دارند. مشکل این است که تکرار عملکرد بد در ذهن شما اثر منفی می گذارد. یادآوری مجدد، تجسم و بازسازی نمایش های بد در ذهن، پاسخ عاطفی منفی قدرتمندی را برمی انگیزد که می تواند گسلی در عملکرد شما ایجاد کند که به سختی می توان از آن خارج شد.

اگر اجازه دهید عملکرد بد ذهنیت شما را آلوده کند، در عملکردهای بعدی تان تأثیر خواهد گذاشت. و آنچنان مضطرب، مردد و بیم ناک خواهید شد که همان عملکرد را بارها و بارها تکرار خواهید کرد.

تنیسور معروف صوفیا کنین واژه **"فاجعه بار"** را برای باخت ۶-۰ خود در برابر ویکتوریا آزارنکا در مسابقات اوپن ایتالیا ۲۰۲۰ را بکار می برد. او قبل از شکست خوردن از آزارنکا رده ۳ جهان را داشت.

کنین گفت: "ما به پاریس آمدم و حدود یک هفته فرصت داشتم تمرین کنم تا به زمین خاکی عادت کنم. تنها کاری که بعد از آن مسابقه کردم این بود که تمام سعی خودم را به خرج دادم تا به آن مسابقه فکر نکنم. من هرگز آن مسابقه را که دوباره تماشا نمی کنم."

بسیاری از ورزشکاران همین کار را می کنند و برای از بین بردن خاطرات عملکردهای بد خود تلاش می کنند. اما اگر به تجسم تجربه بد خود دوباره و دوباره ادامه دهید، فراموش کردن آن دشوارتر می شود.

مشاهده مجدد فیلم های عملکردهای بد باعث ایجاد توهم بدبیری در ذهن شما می شود و احساس حرکت به جلوی شما را غیرممکن می کند. تماشای مکرر و بیش از حد این بدبیری ها انتظار تکرار آنها را در ذهن شما به وجود می آورد. وقتی نمایش های منفی خود را دوباره بازپخش می کنید، احتمال تکرار نمایش های ضعیف دیگری را ایجاد خواهید کرد.



چگونه باید نمایش های وحشتناک خود را پشت سر بگذارید؟

کانال خود را روشن کنید ... و چیز دیگری را تماشا کنید ... کانال را تنظیم کنید یا **روی چیز دیگری تمرکز کنید** که منجر به نتایج بهتری بشود.

تصویرسازی یک استراتژی موثر برای تبدیل کانال خود به سمت رویکرد مثبت می باشد:

- **اجراهای برتر گذشته را تجسم کنید.**
- **نحوه عملکرد خود در آینده را مجسم کنید.**
- **خود را مجسم کنید که از اشتباهات یا باخت ها عبرت می گیرید و دوباره به موفقیت دست می یابید.**

بازگشت مجدد به اوج، به سرعت راه اندازی و بکارگیری کانال های ذهنی و تجسم و تمرکز روی تصاویر تقویت کننده اعتماد به نفس بستگی دارد.

نحوه اقدام بعد از یک عملکرد ضعیف:

با یک دوز روزانه از **تصاویر تقویت کننده اعتماد به نفس**، خود را تغذیه دهید. از **تکرار نمایش های بد** در ذهن خود پرهیز کنید.

- هر روز **۱۰-۱۵ دقیقه** خود را در حال اجرای عملکردی که دوست دارید تصویرسازی کنید.
- برای غلبه بر عملکردهای بد، تصاویر بد ذهن خود را با **تصاویر مثبت** جایگزین کنید.
- اجازه ندهید **تصاویر منفی** عملکرد شما را خراب کنند. از طریق تجسم با تصاویر مثبت خود را **شارژ** کنید و عملکرد خود را ارتقا دهید.