

# چگونه می توان بر پریشان حالی ورزشکاران غلبه کرد

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۱۰/۲۰)

## سرسختی ذهنی به ورزشکاران کمک می کند تا بر مشکلات ورزشی خود غلبه کنند!

آیا غلبه بر چالش های ورزشی فعلی شما غیرممکن به نظر می رسد؟

سختی ها می تواند منجر به ایجاد عصبانیت، ناامیدی و افسردگی شما بشود. شما احساس می کنید کاملا تنها هستید، سردرگم شده اید و نمی توانید هیچ راهی برای خروج از آن وضعیت پیدا کنید، ضمن اینکه هیچ سرانجامی در ذهن خود نمی ببینید ... به نظر شما می رسد که هیچ کس حس شما را نمی داند یا اینکه وضعیت تان خیلی خیلی وحشتناک است.



به عنوان مثال ... یک شمشیرباز سطح بالا که از نظر مربیان برای حضور در اردوی تیم ملی واجد شرایط شده است ناگهان در ترکیب اصلی جایگزین می شود. ذهن او درگیر این فکر می شود که: "حالا که دیگر عضو تیم نیستم هرگز نخواهم توانست آن شغلی که به من پیشنهاد شده بود را بدست آورم. اگر کمک مالی فدراسیون قطع شود، چگونه می توانم به تمریناتم ادامه دهم؟"

یا یک بازیکن والیبال که در فصل تعطیلی مسابقات تمرینات قدرتی و بدنسازی زیادی را انجام می دهد، ناگهان دچار التهاب مفصل شانه می شود. او به خود می گوید: "من بیشتر از هر زمان دیگری تمرین کردم ولی در حال حاضر فصلم خراب شد. حتی چند هفته استراحت هم به بازی من آسیب می زند. من تمام تمرینات تابستان امسال خودم را هدر دادم در حالی که می توانستم با دوستانم خوش بگذرانم."

یا یکی از تنیسورهای تیم یکی از دانشگاه ها که پس از ۵ بازی باخت احساس ناامیدی می کرد، می گفت: "مربی ام از من ناامید شده است. پدر و مادرم از من عصبانی هستند. هم تیمی هایم پشت سر من صحبت می کنند. من قصد دارم کناره گیری کنم."

واضح است که همه این ورزشکاران دچار درجه های مختلفی از پریشان حالی شده اند. گرچه ناملايمات در بین همه ورزشکاران رایج است، اما هر ورزشکار این ناملايمات را به طریقی مختلف تجربه می کند.

به عبارت دیگر، پریشانی یک تجربه شخصی است. اما در عین حال سختی هایی که شما با آنها روبرو هستید بزرگ تر یا بدتر از شرایط نامطلوب شخص دیگری نیست.

برای غلبه بر پریشانی خود، شما باید درک کنید که، فارغ از هر نوع ناملايماتی که با آن روبرو هستید، بسیاری از ورزشکاران با شرایط مشابهی روبرو شده اند و برخی از آنها بر این شرایط غلبه کرده اند.

وقتی بدانید ورزشکاران دیگر هم دچار چنین مشکلاتی شده‌اند، از آنچه با آن روبرو هستید کمتر وحشت می‌کنید.

البته، هر وضعیت نامساعدی که در زندگی شخصی و ورزشی خود تجربه کرده‌اید می‌تواند به شما کمک کند تا **سرسختی ذهنی** خود را افزایش دهید و در نتیجه می‌توانید برای غلبه بر شرایط فعلی خود از آن بهره‌مند شوید. کلید غلبه بر این مشکل هیچ ارتباطی به ناملایماتی که با آن روبرو شده‌اید ندارد، بلکه از طریق سرسختی ذهنی شما قابل درمان است.

سرسختی ذهنی به این مفهوم است که شما همیشه می‌توانید **با انجام یک عمل صحیح راهی برای عبور از ناملایمات پیدا کنید**، ضمن اینکه به معنی **صبر داشتن** تا وضعیت نامطلوب خود را به پایان برسانید، نیز می‌باشد.

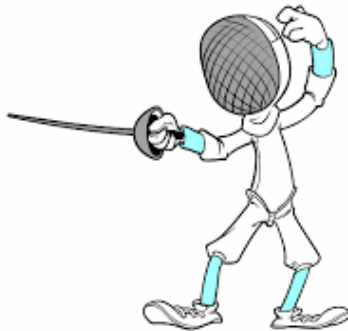
سال ۲۰۲۰ سال نامطلوبی برای همه ورزشکاران و مربیان دنیا بوده است. ویروس کرونا، تغییر شرایط تمرین، فضاهای غیرطبیعی مسابقات، و پروتکل‌های بهداشتی احتیاطی، فشارهای بیشتری را به ورزشکارانی که از قبل با شرایط چالش برانگیز گوناگونی روبرو بوده‌اند، وارد کرد.

دانی کراسمن، هماهنگ‌کننده تیم‌های ویژه میامی دلفینز توضیح می‌دهد که تاریخچه عبور از موانع و در نظر گرفتن روش‌های ورزشکاران دیگر برای غلبه بر مشکلات مشابه چگونه می‌تواند به شما قدرت ذهنی و اعتماد به نفس لازم را بدهد تا در کنار آمدن با وضعیت فعلی خود موفق شوید.

کراسمن: "هرچه بتوانید سابقه بیشتری داشته باشید و سابقه بازیکنانی که توانسته‌اند بر برخی مشکلات غلبه کنند را تشخیص دهید، در زمان وقوع این مشکلات احساس بهتری خواهید داشت که در نتیجه قادر خواهید بود بر آنها غلبه کنید."

وقتی می‌توانید در زندگی خود نمونه‌هایی از غلبه بر موانع را شناسایی کنید، برای شما ثابت می‌شود که می‌توانید با شرایط فعلی خود کنار بیایید.

ورزشکاران سرسخت ذهنی به جای احساس **درماندگی** درمورد مشکل به دنبال **پاسخی برای غلبه بر چالش**‌ها هستند.



## نحوه ایجاد سرسختی ذهنی در برخورد با مشکلات:

- **رزومه تاب آوری و انعطاف پذیری** خود را بسازید - لیستی از موقعیت‌های مربوطه را که بر آنها غلبه کرده‌اید و چگونه غلبه بر آنها را تهیه کنید.
- شناسایی چالش‌های گذشته که با موفقیت بر آنها غلبه کرده‌اید، به شما کمک می‌کند تا با یک **طرز فکر سرسختی ذهنی**، با مشکلات آینده روبرو شوید.
- به دنبال **نمونه‌هایی از بازیکنان آشنا** باشید که با چنین شرایطی روبرو شده‌اند و چگونه توانسته‌اند از پس این چالش‌ها برآیند.

Patrick Cohn, peaksports