

بیست باور افسانه ای نادرست و خطرناک در مورد اوج عملکرد

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۱۰/۲۷)

برای بهبود عملکرد خود در ورزش و زندگی بر این باورهای افسانه ای ذهنی غلبه کنید.

همه ما هر روز به نوع خاصی عمل می کنیم. سوال این است که شما در کدام عرصه ها دوست دارید عملکرد بهتری داشته باشید؟ البته برای بهبود توانایی های عملکردی خود، باید از مجموعه ای از باورهای افسانه ای عملکردی متداول در جامعه ورزشی آگاه باشید، آنها را درک کنید، آنها را بشناسید و از آنها اجتناب کنید.

افراد دارای عملکرد برتر چنان در نظم و انضباط خود تنیده شده اند که همه تله ها، دام ها و بن بست های مربوط به اجرا را دیده اند و می بینند و برای غلبه بر آنها روش هایی را طراحی کرده اند تا بتوانند در هر شرایط نامساعدی سطح بالایی از عملکرد را حفظ کنند. ما به این افراد مجریان زبده می گوییم.



چرا این باورها خطرناک هستند؟ اگر آنها را اداره نکنید، آنها به اجراهای شما نفوذ می کنند و شما را خراب خواهند کرد. ضمن اینکه ممکن است شما متوجه نشوید و ندانید که چه اتفاقی در حال افتادن است.

من در ۳۰ سال گذشته به عنوان مربی تمرینات ذهنی رسیدن به اوج عملکرد به افراد فراوانی کمک کرده ام تا از توانایی های بیشتری برخوردار شوند. در اینجا من همان روش های موفقیت ذهنی را که برای ورزشکاران برتر و حرفه ای استفاده می کنم به شما می آموزم. راز کار در این است که شما استراتژی ها و تمرینات ذهنی رسیدن به اوج عملکرد قدرتمند و آزمایش شده ای را داشته باشید. به این دلیل که آنچه ذهن شما به آن اعتقاد دارد به آن دست خواهید یافت.

از این بیست باور درباره رسیدن به اوج عملکرد اجتناب کنید تا بلافاصله اوج عملکرد خود را ببینید. در اینجا به این باورها می پردازیم و بیست توصیه کمکی را در اختیار شما می گذاریم تا راحت تر و بهتر بتوانید به پیک عملکرد خود برسید:

۱. ما به یک عملکرد همه جانبه و پر تلاش نیاز داریم.

برخی از افراد عادی فکر می کنند اگر تلاش ۱۰۰٪ خوب است، بنابراین تلاش ۱۱۰٪ باید خیلی بهتر باشد. اما افراد زنده می دانند که برای هر فعالیت یک اجرای معین، و سطح بهینه ای از تلاش مورد نیاز است.

توصیه ذهنی: از طریق تمرین، سطح بهینه تلاش خود را پیدا کنید و از تلاش بیشتر خودداری کنید. با هدف قرار دادن سطح مناسب تلاش و انگیزه، در عملکرد خود کارآمد بشوید.

۲. شما می توانید اوج عملکرد را با دستور به وجود آورید.

هنگام تماشای اجرای یک ورزشکار یا یک نوازنده برتر، آیا به نظر می رسد که آنها می توانند یک اجرای خوب را به زور عرضه کنند. گاهی اوقات می توان یک روز بد را با تمرکز اضافی، آماده سازی یا استراتژی های ذهنی نجات داد، اما اجبار به ندرت می تواند یک عملکرد مفید و کارآمدی را به وجود آورد.

توصیه ذهنی: اجازه دهید بهترین نمایش های شما از طریق آمادگی برتر، از شیوه های تمرکززایی ذهنی که در اجراهای شما نمود می کند، و از اعتمادتان به نحوه اجرای کارها به شیوه هایی که خود می دانید، حاصل شود.



۳. تنها چند سال تمرین و آموزش به اوج عملکرد منجر می شود.

هر کس می تواند با توجه به قوانین روانشناسی به اوج عملکرد دست یابد. اما هرچه بیشتر تجربه داشته باشید، به آسانی می توانید بهترین عملکرد خود را در معرض نمایش بگذارید.

توصیه ذهنی: در حالی که کاملاً محکم و با قطعیت آماده می شوید، به خود ایمان داشته باشید، از این طریق شما قادر خواهید بود بهترین نتیجه را تحت فشار رقم بزنید.

۴. اوج عملکرد حالتی از هیپنوتیزم است.

هنگامی که در حال انجام کار هستید، یک حالت ذهنی خاص و غیر عادی حاصل می شود. شاید بتوان آن را هیپنوتیزم نامید، اما هیچ چیز مرموزی در آن وجود ندارد.

توصیه ذهنی: برای اجرای بهترین عملکرد خود با ورود به نقطه زون (zone) خود **اعتماد به نفس و تمرکز کامل** پیدا می کنید. شما در شرایطی می توانید وارد این وضعیت بشوید که **آرامش روانی، رلکس و تمرکز خالص** داشته باشید. ذهن شما در مکان و زمان حاضر باشد و اجازه دهید که آن اتفاقات خوب رخ دهد. این دقیقاً مشابه همان حالت هیپنوتیزم است.

(Zone در روانشناسی، که با **Flow** هم شناخته می شود، به حالت ذهنی ای گفته می شود که فرد در حین انجام فعالیتی، یک احساس تمرکز قوی داشته باشد و در درگیر بودن و لذت بردن از روند آن فعالیت، به طور کامل غوطه ور شود.)

۵. تنها افرادی می توانند به اوج عملکرد برسند که توانایی های ذهنی ویژه ای داشته باشند.

هر کسی می تواند به اوج عملکرد خود برسد و هرکسی می تواند توان ذهنی لازم برای انجام مداوم این کار را داشته باشد. شما می توانید آنچه برای داشتن بهترین عملکرد مورد نیاز است را بیاموزید.

توصیه ذهنی: افراد دارای عملکرد های برجسته در زمینه تخصص خودتان را **مطالعه کنید** و ببینید چه عاملی باعث نمود عملکرد آنها می شود. از آنها **پرسید** که برای توسعه این قدرت ها چه کرده اند؟



۶. اوج عملکرد در ورزش با عملکرد در تجارت متفاوت است.

هنگامی که در هر کاری به اوج عملکرد رسیدید، شما به نقطه زون (zone) را تجربه کرده اید. نقطه زون یک وضعیت ذهنی و جسمی است که توانایی عملکردی بالقوه شما را در درون تان مشتعل می کند. شما می توانید از مهارت های نقطه زون خود در هر صحنه عملکردی استفاده کنید.

توصیه ذهنی: در هر رشته ای که هستید بیاموزید تا این **مهارت های عملکردی را در همه حوزه های عملکردی خود انتقال دهید.**

۷. هنگامی که در نقطه زون قرار گرفتید، می توانید با استفاده از نیروی ذهنی مطلق اوج عملکرد عالی خود را حفظ کنید.

به نظر می رسد که عملکرد خوب در واقع یعنی داشتن قدرت اراده قوی است، اما اینطور نیست. این امر می تواند بخشی از آن باشد، آن هم وقتی که نظم ذهنی محکمی داشته باشید، اما موضوع در این خلاصه نمی شود.

توصیه ذهنی: از قدرت اراده خود برای نظم و انضباط شخصی در تمرینات و کنترل ذهن خود در یک اجرا استفاده کنید. سپس بیاموزید که یک بار از آن چشم پنهانید تا بتوانید نیروهای نقطه زون را جذب کنید، و اجازه دهید آن نیروها عملکرد شما را تسخیر کنند.

۸. اوج عملکرد تنها برای بازیکنان برتر اتفاق می افتد.

درست است که بازیکنان برتر بیشتر از بقیه ما می توانند اجراهای اوج را ارائه دهند. اما اگر مهارت های توکل، ایمان، اعتقاد، طبیعی بودن، و آرامش را در خود پرورش دهید، می توانید بهترین مهارت خود را به ارمغان بیاورید، حتی اگر مهارت های شما خیلی منظم نشده باشد.

توصیه ذهنی: توانایی تصور موفقیت را در خود ایجاد کرده و سپس به آن بیش اعتماد کنید.

۹. شما یا اوج عملکردی مادرزادی هستید یا نیستید.

به نظر می رسد بعضی از افراد اوج عملکردی به دنیا آمده اند! اما اگر از آنها بپرسید یا سابقه آنها را بررسی کنید، متوجه خواهید شد که آنچه آنها خیلی ساده جلوه می دهند، در نتیجه سال ها تمرین و نظم بدست آمده است.

توصیه ذهنی: هزینه این کار را پرداخت کنید، آنگاه خواهید دید که کارهای مشکل چقدر ساده می شوند.



۱۰. اوج عملکردی ها دقیقاً می دانند چگونه این کار را انجام دهند.

من در بازی های تنیس خودم وقتی در برابر ورزشکاران کلاس بالای جهانی قرار می گرفتم همیشه حیرت زده می شدم، اینکه چقدر آنها از نقطه زون بی اطلاع بودند. و عجیب تر اینکه برخی از آنها کمتر دوست داشتند در مورد آن چیزی بدانند. مضمون صحبت های آنها این بود: "من می توانم کار خودم را به خوبی انجام دهم - مرا با اطلاعاتی که ممکن است ذهنم را دچار تنش کند، پر نکن!"

توصیه ذهنی: کسانی که می توانند این کار را انجام دهند، لزوماً نمی دانند که چگونه کار کنند. تا جایی که می توانید در مورد حوزه زون **بیاموزید** تا بتوانید شرایط برتر مورد نیاز این وضعیت را ایجاد کنید.

۱۱. اوج عملکرد به راحتی تکثیر می شود.

اگر وارد حوزه زون شوید ممکن است احساس کنید که رسیدن دوباره به آنجا ساده خواهد بود. یک عملکرد زون می تواند یک حالت خفیف خلق و خوبی باشد. شما می توانید شرایط را برای شعله ور کردن این حوزه تنظیم کنید، اما نمی توانید دقیقاً این حوزه را با دستور کپی کنید.

توصیه ذهنی: دفعه بعدی که به این نقطه رسیدید، خوب ببینید که این حوزه چگونه است. **نشانه ها را کشف کنید.** سپس آن نقشه راه را دوباره ایجاد کنید و به روند کار خود اعتماد کنید.

۱۲. شما هرگز نمی توانید بیش از حد انگیزه داشته باشید.

به همان اندازه که می توانید با انگیزه باشید بی انگیزه نیز می توانید باشید. انگیزه بیش از حد انرژی و تمرکز شما را به موارد خارج از کنترل سوق می دهد.

توصیه ذهنی: سطح مطلوب انگیزه خود را پیدا کنید. این امر در ورزش های مختلف، در کارهای تجاری و همچنین در وظایف خاص هر عملکردی متفاوت است.



۱۳. کسب اوج عملکرد یک تجربه اعتقادی و عرفانی است.

رویکرد ذن حوزه زون را به عنوان یک تجربه باطنی و غیر قابل توصیف می داند. برخی دیگر آن را به عنوان حالت خلسه یا الهام تقریباً مذهبی توصیف کرده اند. برای برخی از افراد، هر دو می تواند درست باشد، اما هیچ یک از آنها مورد نیاز نیست.

توصیه ذهنی: توضیح درباره حوزه زون ممکن است دشوار و در عین حال بسیار جذاب باشد، اما برای دستیابی به آن نه به عرفان احتیاج هست و نه به اعتقادات. برای ورود به اوج عملکرد خود از **روانشناسی عملکردی** استفاده کنید و سپس مفاهیم خود را روی آن پیاده کنید.

۱۴. اوج عملکردی ها کمال گرا هستند.

بسیاری از اوج عملکردی ها کمال گرا هستند، اما تعداد کمی از آنها می توانند عملکردی را بی نقص ارائه دهند. کمال گرا بودن می تواند شما را به سطوح بالاتری از موفقیت برساند، اما بی نقص بودن در عملکرد هدف مفیدی نیست.

توصیه ذهنی: از کمال گرایی خود برای رسیدن به موفقیت استفاده کنید، اما **وقتی وارد منطقه زون می شوید کمال گرایی خود را پشت در بگذارید.** کمال گرایی به معنی تلاش سخت می باشد و زون به چنین کاری اجازه نمی دهد.

۱۵. کنترل وسواس به نفع اوج عملکردی ها تمام می شود.

هرچه میزان مخاطرات بیشتر باشد، برخی افراد خواهان کنترل بیشتری هستند. عملکرد می تواند اضطراب آور باشد و به نظر می رسد که سطح بالای کنترل یکی از راه های کاهش اضطراب باشد. اما این روش بدست آوردن اوج عملکرد نیست.

توصیه ذهنی: کنترل خود را در دست داشته باشید، و هر چیز دیگری را که نمی توانید کنترل کنید کنار بگذارید. هرچه **اعتماد به نفس** شما بالاتر باشد، کمتر به دنبال کنترل دیگران و شرایط خارج خواهید بود. وقتی به خود اعتماد می کنید که کارها را به خوبی انجام دهید به گونه ای آرام خواهید شد که اجازه می دهید جریان امور به طور طبیعی پیش برود.

۱۶. اوج عملکرد دارای تضاد نیست.

اوج عملکردی ها در واقع ضد و نقیض را درک می کنند و از آن استقبال می کنند، زیرا در تناقض است که ذهنیت و اندیشه حوزه زون فعال می شود. مجربانی که نتوانند نیروهای قدرتمند را با ظرافت و بی دردسر متوازن کنند، موفق نمی شوند. اجرا کنندگانی که هنگام فعال کردن جریان زون خویشتندار نباشند، وارد حوزه زون نخواهند شد.

توصیه ذهنی: برای کشف حقایق ریز و درشت روانشناسی عملکرد، اصل **تناقض را مطالعه کنید.** حوزه زون از کسانی که به ظرافت های آن حساس هستند، استقبال می کند.



۱۷. اوج عملکردی ها نیازی به مربیگری ندارند.

من در مسابقات ویمبلدون مربیگری یکی از ۳۰ بازیکن برتر جهان را به عهده داشته ام و بازیکنان نخبه متعددی را کوچ کرده ام. و به این نتیجه رسیده ام که همه بازیکنان زنده به کمک احتیاج دارند و از درخواست آن هراسی ندارند. آنها غرور خود را کنار می گذارند و از نظر مربیان، معلمان و منتورها بهره می گیرند.

توصیه ذهنی: از کسانی که می توانند به شما کمک کنند **مشورت** های عالمانه و هوشمندانه را بگیرید تا عملکرد بهتری داشته باشید.

۱۸. اوج عملکرد همیشه از یک برنامه دقیق ناشی می شود.

آیا بهترین نمایش ها به دلیل تمرین متولد می شود یا خودانگیختگی؟ آیا جواب می تواند هر دو باشد؟ تمرین خود در مورد یک عملکرد خاص را به روشی آگاهانه به یاد بیاورید، و ببینید آیا با آن لحظه خاص ارتباط برقرار می کنید، یا عملکرد خود را مانند یک رباط اجرا می کنید؟ شاید ترکیبی از هر دو می تواند بهترین خدمت را در حق تان بکند.

توصیه ذهنی: از تمرین خود برای **ایجاد اعتماد به نفس** و ساختار عملکردی استفاده کنید و سپس، با توجه به وظیفه عملکردی خود، خود را از آن ساختار رها کنید تا ارتباط خودجوش آزاد با مخاطبان، رقبا یا هم تیمی های خود را دریافت کنید. همیشه در لحظه کار کنید.

۱۹. اوج عملکردی ها همیشه روی برنده شدن متمرکز هستند.

هر اجرا کننده ای دوست دارد برنده شود. اما اوج عملکردی در طول اجرا روی برنده شدن متمرکز نمی کنند یا به آن فکر نمی کنند. داشتن این نوع تمرکز خارجی مبتنی بر نتیجه، شما را از وظیفه خود منحرف می کند.

توصیه ذهنی: به هدف خود برای پیروزی احترام بگذارید، اما **در اجرای عملکرد خود فرآیند محور** باشید. لحظه را غنیمت شمرده و با محیط پیرامون خود یکی باشید.

۲۰. اوج عملکردی ها هرگز از خود ضعف نشان نمی دهند.

شاید در حین اجرای یک ورزش، نشان دادن ضعف یک انتخاب بدی باشد، اما در بعضی از اجراها مانند سخنرانی یا تدریس، نشان دادن آسیب پذیری نشانه عزت نفس بالا و در امان بودن است.

توصیه ذهنی: آنقدر به خود اطمینان داشته باشید که بتوانید ضعف ها و جنبه های آسیب پذیر خود را نشان دهید. آنقدر آسایش خاطر داشته باشید که بتوانید **در صورت نیاز از کسی کمک بخواهید**. هیچ اوج عملکردی هرگز به تنهایی به اوج نرسیده است.



اکنون که این بیست باور برتر درباره اوج عملکرد را می شناسید، چگونه می خواهید از این افسانه ها برای کمک به عملکرد بهتر خود استفاده کنید؟ می توانید آنها را بخاطر بسپارید تا بتوانید هنگام بروز، آنها را بشناسید. می توانید اجراهای خود را با حذف هر یک از این افسانه ها تمرین کنید. می توانید سایر اوج عمل کنندگان را تماشا کنید و ببینید آنها قربانی کدام یک می شوند و بر کدام یک غلبه می کنند. شما می توانید با درک اندیشه مربیان و مجریان برتر در رویکردهای زنده آنها به خود ببالید، زیرا ممکن است نتوانید با آنها ارتباط کلامی برقرار کنید.

این افسانه ها را شکست دهید. به جلو حرکت کنید و درخشان ترین عملکرد را ارائه دهید!