

چگونه پیروز شویم

توانستن و خواستن مساوی است با پیروزی

کسب موفقیت های ورزشی و یا تلاش برای بدست آوردن موفقیت صرفنظر از نتیجه ای که حاصل می شود کوششی است که به طور مستمر در رقابت های ورزشی وجود دارد. کسب این گونه موقعیت ها یا حتی توانایی تلاش و کوشش برای بدست آوردن موفقیت، باعث می شود فرد از استعداد های نهفته خود مطلع شود. اطلاع یافتن فرد از استعداد های خود می تواند امید او را به موفقیت های ورزشی و غیرورزشی در زندگی واقعی افزایش دهد و اعتماد به نفس او را بالا برد. انتخاب شیوه یا شیوه های ورزشی (تاکتیک) که منجر به تسلط و غلبه بر موانع (حصول پیروزی) می شود از نظر سلامت روانی بسیار مهم است زیرا نه تنها احساس رضایت را در فرد گسترش می دهد بلکه باعث می شود در برخورد با موانع و مشکلات، روحیه ای مقاوم، جستجو گر، چاره اندیش، منعطف و تحمل پذیر داشته باشد.

راهکارها و عوامل موثر در پیروزی

انسان به درستی همان می شود که به آن فکر می کند. افکار ما همان چیزی است که باعث می شود پیروز شویم یا شکست بخوریم اگر با قدم های سست وارد زمین مسابقه شوید و با تردید و سستی گام بردارید و حتی در اندیشه ی خود هم تردید به خود راه دهید، مطمئن باشید در راه رسیدن به پیروزی دچار مشکل خواهید شد. با تصویر کاملاً روشن و شفاف به سمت تحقق اهدافتان حرکت نمائید و اطمینان داشته باشید که پیروز خواهید شد. مسیر مسابقه را بر مبنای باورهای مثبت و یک روحیه عالی طراحی کرده و به امید پیروزی از فرصت طلایی استفاده نمایید.

- نسبت به موفقیت مثبت فکر کنید.
- تحت تاثیر یک حادثه منفی همه واقعیت ها را تار نبینید (شکست در یک بازی را به بقیه بازی ها تعمیم ندهید).
- تجربه های مثبت خود را کم اهمیت نخوانید.
- شتاب زده پیشگویی نکنید.
- در مورد اشتباهات خود مبالغه نکنید.
- اعتماد به نفس خود را افزایش دهید.
- راه های زیر می تواند شما را در رسیدن به عزت نفس بالا یاری دهد:
- فهرستی از توانمندی ها و ویژگی های خود تهیه کنید.
- خود را با تیم مقابل کمتر مقایسه کنید به ویژه خود را با قوت آن ها مقایسه نکنید.
- به سر و وضع و آراستگی ظاهر خود به طور شایسته و مناسب برسید.
- به خودتان عشق بورزید.
- خود را تشویق و ستایش کنید.
- صاف بایستید، سرتان را بالا نگه دارید، یا پیش از شروع مسابقه نفس عمیق بکشید.

۵- نشاط را در خود تقویت کنید .

● خنده از نظر روان شناسی بازتاب یا واکنشی است که به منظور تخلیه هیجانات به کار می رود، انرژی ذخیره شده واپس زده روانی، از طریق خندیدن از ذهن و بدن تخلیه می گردند در واقع به دلیل همین تخلیه هیجانی است که همیشه پس از خنده احساس آرامش به وجود می آید که خود تمرکز فوق العاده ای به همراه دارد . و پلی است به سوی موفقیت و پیروزی و بار احساس خستگی، کسالت و بی انگیزگی را که موانع عمده ای در راه رسیدن به موفقیت می باشند را از بین می برد و جای خود را به نشاط و آرامش فکری می دهد هر زمان که احساس کردید دچار آشفتگی فکری و تشویش و دلهره شده اید بخندید و یا خودتان را به فعالیت های خنده آور مشغول سازید چرا که خنده نیروی زندگی است.

با دیگران روابط صمیمانه برقرار کنید.(پیروزی، محبت کردن، صمیمیت، همکاری و دوستی به دیگران است).

انسان در زندگی اش جدا از دیگران در نظر گرفته نمی شود. در هر تیمی که شما برای رسیدن به موفقیت تلاش می کنید حضور دیگران، صدای دیگران می تواند سه نوع احساس را ایجاد کند.

- احساس خوشایند (شادی، لذت، خنده، رضایت و ...)
- احساس ناخوشایند (نفرت، خشم، عصبانیت ، ناراحتی و ...)
- حالت خنثی و بی اثر

به وجود آمدن احساس های ناخوشایند انرژی روانی، دقت و تمرکز و شادابی شما در فعالیت می کاهد و برعکس احساس های خوشایند به انرژی روانی تان می افزاید و در نهایت روی فعالیت های شما اثر مثبت می گذارد. سعی کنید تمام ناراحتی ها، عقده ها و دلخوری ها و عصبانیت های خودتان را در مورد تمام انسان ها از دل و حافظه تان پاک کنید. و این کار را در درجه اول به خاطر آرامش خودتان انجام دهید و در درجه دوم به خاطر اعضای تیم تان و برای بهبود روابط خود با اعضای تیم، که آن هم در نهایت به خودتان باز می گردد.

برخورد مناسب با شکست ها

انسان ها با شکست هایشان برخورد متفاوتی دارند. برخی از انسان ها از شکست عبرت می گیرند و همان شکست نیرو و انگیزه ای را در فرد برای جبران آن و کسب پیروزی های بزرگ تر ایجاد می کند، این قبیل افراد هراسی از شکست ندارد، هیچ وقت تسلیم نمی شوند. و ذره ای ناامیدی و یاس را در خود ایجاد نمی کنند. اما برعکس برخی از انسان ها واکنش ناامیدی و یاس و کناره گیری و تسلیم را پیشه ی خود می سازند و از تلاش و جبران آن باز می مانند. باید توجه داشت که خیلی از شکست ها زائیده خود انسان نیست. هیچ فردی عمداً نمی خواهد شکست بخورد. گاهی شرایط و موقعیت ها و کمیود ها و محدودیت ها و موانع بیرونی باعث شکست انسان می شود البته خیلی از شکست ها هم ممکن است به خود فرد باز گردند لذا بهترین عکس العمل در برابر شکست ها پس از عادی دانستن آن ها، ریشه یابی و تامل درباره چرایی آن است.

پس این مطلب را فراموش نکنید، پیروزی بدون شکست معنا و مفهومی ندارد، پس تلاش کنید و از شکست ها نهراسید و آن ها را خوب تحلیل کنید و واکنش مناسب با آن ها داشته باشید، مطمئناً پیروزی از آن شماست.

پیروزی یعنی هدفمند زندگی کردن

لازمه هر تلاش و فعالیتی هدف دار بودن آن است . هدف داشتن به شما انگیزه ای برای بازی کردن خواهد داد . داشتن هدف در بازی شرط اساسی برای شاد زیستن است و برای رسیدن به اهداف ، برنامه ریزی و سازماندهی از اصول اساسی می باشد .

پس سعی کنید اهداف متناسب با توان، استعداد و موقعیتتان در نظر بگیرید و خود را در مسیر رسیدن به آن ها قرار دهید.

و نکته آخر...

نکته مهم دیگر در بحث پیروزی این است که وجود موانع در راه موفقیت انسان اجتناب ناپذیر است. موانعی مثل وجود اضطراب، بی برنامه‌گی، اراده و اعتماد به نفس کم، فقدان اطلاعات از چگونگی تلاش و ... اما مطلب مهم در این ارتباط طرز برخورد انسان با این موانع است. خیلی از ورزشکاران با استفاده از راهنمایی و مشاوره دیگران و با بگارگیری استعدادها و توانایی های نامحدود خود و با ایمان به موفقیت به تلاش خود ادامه می دهند و حتی موانع بسیار بزرگ را هم از بین می برند و در نهایت به پیروزی می رسند.

فرزانه قاسمی

کارشناس مشاوره