

تلقین های خود را در مورد عصبانیت تکرار کنید: “من خشم خود را به راحتی رها می کنم، قدرتمند و متمرکز هستم، به آسانی خود را می بخشم، به راحتی خطاها و اشتباهاتم را رها می کنم، من آرام، خونسرد و متمرکز هستم، سرسختم، متمرکز و آگاهم، خود را تشویق و حمایت می کنم. خود را تصور کنید که خشم تان را به شیوه ای آرام، مطمئن و با تسلط اداره می کنید، به خشم تان اعتراف کنید و رهایش کنید. به سمت موفقیت حرکت کنید، به اهداف و رویاهایتان دست یابید، بدانید که ابزار لازم برای دستیابی به موفقیت و غلبه بر هر مشکلی از جمله خشم را دارا هستید، شما ارزش و شایستگی موفقیت را دارا هستید. ایمن و در کنترل هستید، قدرتمندید. حالا زمانی را در طی یک مسابقه یا تمرین به یاد آورید که کاملاً مطمئن و مسلط بودید، تمام رخدادهای آن زمان را ببینید، بشنوید، و احساس کنید. تمام لحظه ها را به آگاهی خود بازگردانید؛ غرور، لذت و استقلال را احساس کنید؛ نیرو و قدرت آن زمان را به یاد آورید؛ تایید خود، خودپذیری، احساس بهروزی و به انجام رساندن، حسی از شایستگی و اعتماد، و شاید هم کمک شما به هم تیمی ها یا کمک آن ها به شما، کار کردن به عنوان یک تیم؛ آن زمان را دوباره تجربه کنید، تمام آن رخدادها را ببینید، بشنوید، و احساس کنید و در عین حال به کلمه ای فکر کنید که آن افکار و احساس ها را تداعی کند، آن کلمه را چند بار به خود بگوئید، آگاه باشید که این کلمه همه احساس های کنترل و اعتماد را به شما بر می گرداند و خشم تان را به راحتی از هم می پاشد، و شما احساسی از قدرت و تمرکز را تجربه می کنید، کلمه خود را به یاد بیاورید، کلمه ای که خشم را به احساسی از اعتماد و کنترل تبدیل می کند، بدانید که هر زمانی که بخواهید به راحتی می توانید با گفتن و تکرار آن کلمه این احساس های مثبت را تجربه کنید. به آرامی آماده شوید تا تصاویر و احساس ها ناپدید شوند؛ به یاد داشته باشید که هر کاری را که برای تغییر لازم است انجام داده اید، بدانید که هر زمانی که بخواهید به خشونت تان اعتراف کنید و آن را کنترل نمائید؛ بدانید که ارزشمند هستید، کلمه خود را به یاد آورید، زمانی که تا ۳ می شمارم، می توانید چشانتان را باز کنید، احساس قدرت، نیرو، و اعتماد کنید.

۱. یک نفس عمیق بکشید؛

۲. گردن و شانه هایتان را شل کنید؛

۳. هر زمان که آماده بودید، چشمانتان را باز کنید، پاهایتان را روی زمین احساس کنید.

ترس و خشونت دو هیجان قدرتمند هستند. اگر آن ها را رها کنیم و در اقرار و بیان آن ها راحت باشیم، می توانیم بر اغلب موانع ذهنی خود غلبه کنیم و به سمت موفقیت حرکت نمائیم. هر آنچه را که به سمت آن حرکت کنیم، می توانیم به آن غلبه کنیم و هر آنچه را که در مقابلش مقاومت کنیم ممکن است شدیدتر یا مبالغه آمیزتر شوند.



تصویرسازی

برای مواجهه با خشم در مسابقه



آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک
جمهوری اسلامی ایران
N.O.P.A.I.R.I.R.A.N

ترجمه و تدوین: شمسی صنعتی منفرد

زیر نظر دکتر محمد کاظم واعظ موسوی

آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک

مرکز روان شناسی ورزشی

خشم از جمله هیجاناتی است که انسان تجربه می کند و در ورزش اغلب با استرس فراخوانده و با انگیزختگی در مسابقات همراه می شود. خشم ممکن است بر عملکرد تاثیر سوء بگذارد، تمرکز را مختل کند و یا ورزشکاری را به سمت آسیب رساندن به ورزشکار دیگر هدایت کند. برای مقابله با خشم آمادگی ورزشکار عاملی است که مشخص می کند چگونه با این موقعیت های تهدید کننده روبرو شود. خشم ورزشکار چه کنترل شود و چه بروز کند، ممکن است نتایج مثبت یا منفی بر عملکرد داشته باشد. رفتار تهاجمی یکی از پی آمدهای خشم است که به نظر می رسد بروز آن در ورزشهای تیمی به نسبت ورزش های انفرادی، در سطوح بالای عملکرد، در مسابقات با انگیزختگی بالا و در ورزش های برخوردی به ویژه برای مردان بیشتر دیده می شود. در تیم هایی هم که مربیان شدیداً بر پیروزی تاکید دارند استفاده از رفتار تهاجمی و تاکتیک های غیر مجاز بیشتر به چشم می خورد، به طور مثال زمانی که در یک مسابقه مهم عقب میمانید و یا تاکتیک های مورد نظرتان را به خوبی نمی توانید اجرا کنید، در لحظات بحرانی مسابقه تمرکزتان را نمی توانید حفظ کنید و گفتگوی درونی منفی اجازه نمیدهد که بر کارتان متمرکز بمانید، و یا با ناداوری مواجه می شوید. اینها زمانهایی است که ممکن است دچار خشم شوید و رفتارهای تهاجمی ناشی از خشم در شما بروز کند. برای ارزیابی اینکه آیا رفتاری تهاجمی است یا نه، و چرا ورزشکاران این چنین عمل می کنند مهم است که هدف و غرض از رفتار (سودمند یا خصومت آمیز) مورد توجه قرار گیرد و تغییرات آن در اجزاء مهم رفتار به شرح زیر بررسی شود:

بعد عاطفی- خشم سبب تغییر خلق و خوی می شود و این تغییر بر عملکرد اثر می گذارد.

ابعاد انگیزشی و شناختی- بروز خشم منجر به افزایش اختلال در تمرکز، پردازش اطلاعات و تصمیم گیری می شود، و نیز بر انگیزش پیشرفت تأثیر می گذارد.

بعد جسمی- در حالت خشم ضربان قلب و فشار خون بالا میرود و کنترل خشم باعث افزایش خطر بیماری های قلبی عروقی می شود.

بعد رفتاری- احتمال بروز رفتار خشمناک آمیز و پر خطر در فرد افزایش می یابد.

توصیه هایی که برای کنترل خشم در ورزش ارائه می شود بیشتر بر اساس آرمیدگی و تصویرسازی تنظیم می شود. همچنین رفتارهای حمایتی و تشویقی (به کارگیری تلقینات مثبت) و نیز آموزش مهارت های ارتباطی می تواند به عنوان راهکارهای مستقیم در پیشگیری از خشم معرفی شوند.

سؤالات ذیل به ورزشکاران کمک می کنند تا خشمشان را ارزیابی کنند. می توان آن ها را به تنهایی یا به عنوان بحثی برای تیم به کار برد و راهکارهایی برای چگونگی مواجهه با خشونت در مسابقه ارائه داد.

- چه چیزی شما را عصبانی می کند؟
- وقتی در مسابقه عصبانی می شوید چه کار می کنید؟
- دوست دارید خشم و عصبانیت خود را چگونه کنترل کنید؟
- چه عبارت ها یا جمله هایی به شما در مهار خشم کمک می کند؟

همینطور برنامه تصویرسازی زیر را می توانید یک یا دو بار در روز به کار گیرید. برای نتیجه بهتر آن را با صدای خودتان ضبط کرده و هر روز گوش کنید.

تصویرسازی برای مواجهه با خشونت در مسابقه

جای راحتی برای نشستن یا دراز کشیدن انتخاب کنید. تنفس عمیق را شروع کنید؛ نفس عمیق... و بازدم عمیق..... انرژی را فرو برید و خستگی را خارج کنید. شانه هایتان را رها کنید، گردن و شکم را نیز شل کنید.

متمرکز بودن را احساس کنید، کامل و متعادل؛ نور سبز، سفید یا طلایی را تصور کنید که روی سرتان می آید و سپس به سمت بدنتان پایین می رود و سپس در هوا در مقابل شما قرار می گیرد؛ آن را بصورت منبعی از انرژی، اراده ، و پویایی احساس کنید. شما به واسطه انرژی که از آن نور جاری می شود قدرتمند و مقاوم می شوید. نور به بالای سرتان می آید و سپس به سمت ستون فقرات پائین می رود، به زیر قفسه سینه و بالای کمر می رسد.....

اعصاب این منطقه را آرام می سازد؛ هر جا که نور می رود احساس رهایی..... احساس قدرت..... انعطاف، و آزادی می کنید. به آخرین باری که در مسابقه یا تمرین خشمگین شدید، فکر کنید، به آن اقرار کنید، موضوعاتی که شما را عصبانی می کند به یاد آورید، همچنانکه هر موردی را به یاد می آورید، به آن اقرار کنید و از این که از آن آگاه شدید سپاسگزار باشید و بگوئید “خدارا شکر که متوجه شدم”. به وجود خشم فکر کنید: ای خشم، تو را حس می کنم، من به تو فکر می کنم و اجازه می دهم تا در سرتاسر بدن من جریان یابی. تصور کنید که احساس خشم از طریق منبع انرژی تان به بیرون از شما جریان می یابد و از پاهایتان خارج می شود. از شما عبور می کند چنانکه اگر شفاف بودید حرکت آن را به طرف بیرون از بدن خود می دیدید. او جایی برای ماندن در بدن شما ندارد. از طریق بدنتان همچون نسیم خنکی حرکت می کند و از منطقه بالای کمرتان می گذرد، بدون درد یا اضطراب، چنانکه تماشاگر نسیم ملایمی هستید.