

تاب‌آوری ذهنی برای ورزشکاران جوان

پنج استراتژی علمی برای آموزش ذهنیت
جهت افزایش اعتماد به نفس، بهبود تمرکز و
بیروزی در مسابقه بعدی

نازیش ایدرس چائوداری

مترجمان:

میلااد اسماعیلی حیدرآباد
سحرهرسجیان
کیمیا مصطفوی



تاب‌آوری ذهنی برای ورزشکاران جوان

تألیف: نازیش ایدرس چاوداری

ترجمه: میلاد اسماعیلی حیدرآباد، سحر هرسجیان، کیمیا مصطفوی

| مدیر گرافیک/راضیه امیری

| مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی

| نوبت چاپ/ اول ۱۴۰۴

| شمارگان/ ۵۰ نسخه

| شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۲۷-۳۱۴-۷

قیمت: ۲۴۹۰۰۰۰ ریال

سرشناسه: چودری، نازیش ایدریس Chaudhary, Nazish Idrees
عنوان و نام پدیدآور: تاب‌آوری ذهنی برای ورزشکاران جوان: پنج استراتژی علمی برای آموزش ذهنیت جهت افزایش اعتماد به نفس، بهبود تمرکز و پیروزی در مسابقه بعدی/نویسنده نازیش ایدرس چاوداری؛ مترجمین میلاد اسماعیلی حیدرآباد، سحر هرسجیان، کیمیا مصطفوی.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات حتمی، ۱۴۰۴. / مشخصات ظاهری: ۱۵۸ص.

شابک: ۷-۳۱۴-۴۲۷-۶۲۲-۹۷۸ / وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: The mental resilience method for young athletes ...، ۲۰۲۴.

یادداشت: کتابنامه. / عنوان دیگر: پنج استراتژی علمی برای آموزش ذهنیت جهت افزایش اعتماد به نفس، بهبود تمرکز و پیروزی در مسابقه بعدی.

موضوع: انعطاف‌پذیری (Resilience (Personality trait / ذهن‌آگاهی (روان‌شناسی)

— Mindfulness (Psychology) / ورزشکاران — روان‌شناسی / Athletes — Psychology / ورزشکاران —

بهداشت روانی

Athletes — Mental health / شناسه افزوده: اسماعیلی حیدرآباد، میلاد، ۱۳۶۵ -، مترجم

شناسه افزوده: هرسجیان، سحر، ۱۳۵۹-، مترجم / شناسه افزوده: مصطفوی، کیمیا، ۱۳۶۸-، مترجم

رده بندی کنگره: / ۳۵ / BF۶۹۸

رده بندی دیویی: ۱۵۵/۲۴ / شماره کتابشناسی ملی: ۱۰۲۸۹۰۱۴

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا/ تاریخ درخواست: ۱۴۰۴/۰۸/۱۰ / کد پیگیری: ۱۰۲۸۵۸۹۵



مرکزپخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، ساختمان ۱۳۴۰، طبقه

پنجم، واحد ۲۳

۶۶۴۰۳۱۶۲ | ۶۶۴۰۳۱۷۰

www.hatmipg.com hatmipg

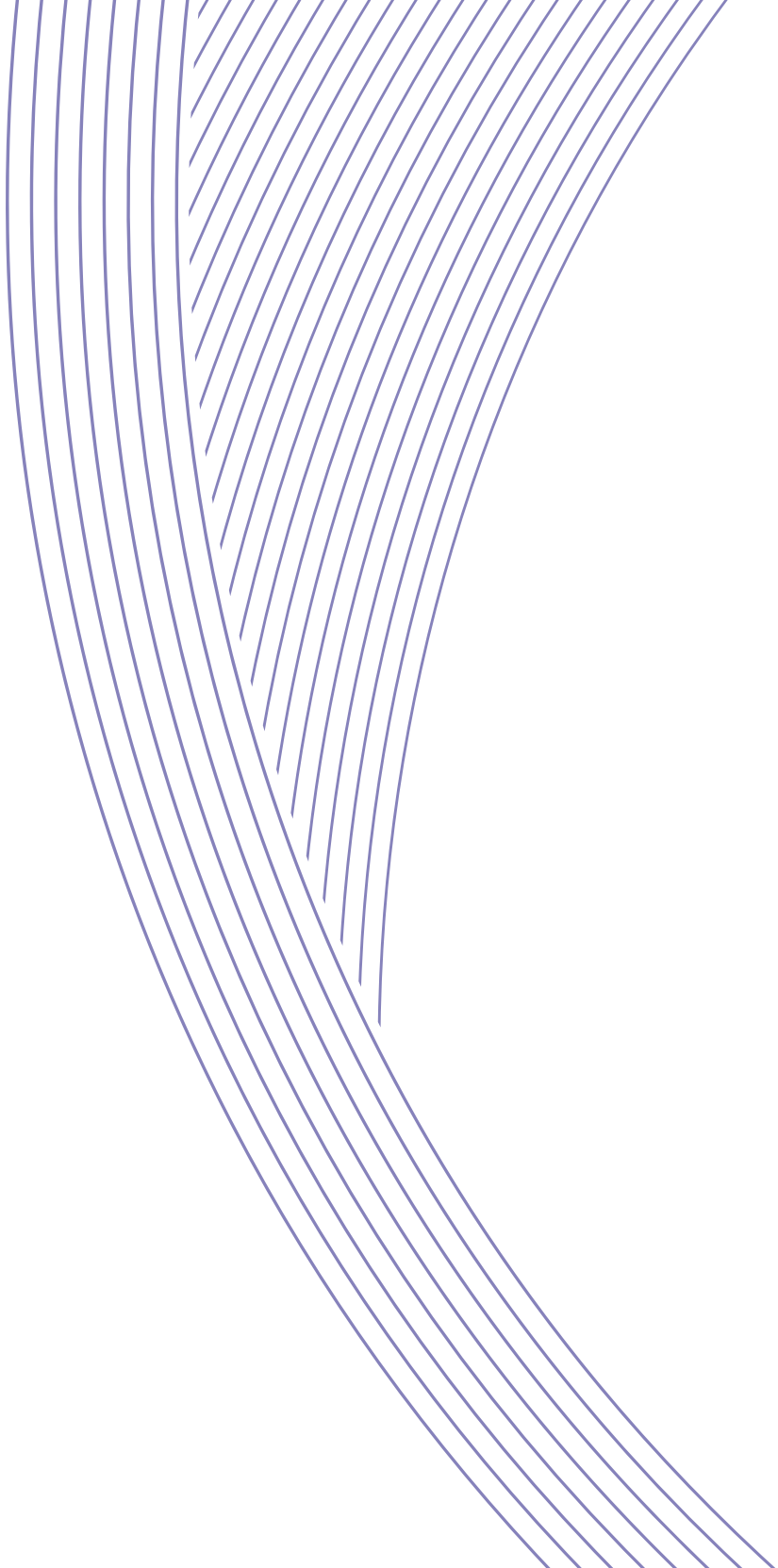
توجه:

به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.



فهرست

۱۴	فصل ۱: بازی درون
۳۶	فصل ۲: پیدا کردن تمرکز خود
۵۸	فصل ۳: آن را ببینید؛ به آن دست یابید
۷۸	فصل ۴: آرامش خودت را حفظ کن
۱۰۰	فصل ۵: مقصد: پیروزی
۱۱۸	فصل ۶: ذهن قهرمان
۱۴۰	فصل ۷: برای والدین: شکل دادن به قهرمانان فردا



معرفی

موافقت شما را به سفری دعوت کنم که قرار است کیفیت بازی شما را متحول کند؟ - نه فقط در زمین مسابقه، بلکه در تمامی لحظاتی که از نظر شما مهم‌اند؟ اگر جای شما باشم، قبولش می‌کنم. شما فقط برای بازی کردن اینجا نیستید. شما اینجا هستید تا یاد بگیرید. شما استعداد، انگیزه و جرات دارید، اما در آن لحظات پرمخاطره چیزی کم است که شما را از درخشش واقعی بازمی‌دارد. من هم این لحظه‌ها را تجربه کردم و اینجا هستم تا به شما بگویم چیزی که نیاز به اصلاح دارد مهارت‌های شما نیست، بلکه ذهنیت شماست.

بیاید چند دقیقه در مورد اسطوره‌ها صحبت کنیم - ورزشکارانی که نه تنها به موفقیت رسیده‌اند، بلکه آن را حفظ کردند. برای مثال، مایکل جردن را در نظر بگیرید. او که از طرف اکثریت به عنوان خدای بسکتبال شناخته می‌شود، روزهای سیاهی را پشت سر گذاشت. من در مورد آن لحظه در دبیرستان صحبت می‌کنم که او از تیم دانشگاه حذف شد و برای کنار گذاشته شدن خیلی زود بود. ناامیدی و اشک‌هایی که ریخته است را تصور کنید. اما چیزی که اسطوره‌هایی مانند او را متمایز می‌کند این است که واکنش آن‌ها به این شکست‌ها چه بود.

ببینید آیا شما هم این را تجربه کرده‌اید؟ مواقع حساس، لحظات پرفشاری که می‌توانند باعث افزایش توان شما شوند یا شکست شما را به همراه داشته باشند. شاید سنگینی توقعات، چشمان نگران اعضای تیم، مربیان و هواداران را به سمت خود و در اعماق وجودتان و ترس از ارزیابی را احساس کرده باشید. من دقیقاً همان جایی بوده‌ام که شما هستید و با افکاری دست‌وپنجه نرم می‌کردم که حتی مهارت‌های عملکردی عالی را خراب می‌کند؛ اما این

حقیقتی است که می‌تواند همه‌چیز را تغییر دهد - موضوع از بین بردن فشار نیست. موضوع در مورد مهار آن است.

چرا این کتاب را برای مطالعه انتخاب کردید؟ به نظرم دلیل آن فقط یک تمایل ساده برای موفقیت نیست؛ این یک نوع عطش است. عطش و اشتیاقی برای ارائه بهترین عملکرد در زمان‌هایی که احتمال عدم موفقیت زیاد است، برای غلبه بر شک و استفاده از لحظاتی که قهرمانان را از بقیه متمایز می‌کنند. متوجه شده‌اید که تغییردهنده واقعی بازی یک تمرین جدید یا یک تکنیک جادویی نیست. این ذهن شماست، تاب‌آوری ذهنی شما.

در این کتاب، استراتژی‌های اثبات شده علمی را خواهید دید که توسط ورزشکارانی آزمایش شده‌اند که تردیدهای خود را به عزم و نقاط ضعف خود را به پیروزی تبدیل کرده‌اند. شما در این سفر تنها نیستید؛ شما به لیگی از کسانی می‌پیوندید که جرئت کرده‌اند با ترس‌هایشان مقابله کنند و داستان‌هایشان را طور دیگری بنویسند.

تصور کنید با قلبی سرشار از اعتماد به نفس - و نه قلبی که به خاطر اضطراب تند تند می‌تپد - به آن زمین، آن پیست یا آن میدان قدم می‌گذارید. خودتان را در آن لحظه مهم تصور کنید، شمارش معکوس شروع می‌شود، جمعیت غرش می‌کند و شما؟ شما آنجایی هستید که باید باشید و این جایگاه درست، به شما نیرویی می‌دهد که باید روی آن حساب کرد. این به معنای برنده شدن در هر مسابقه نیست؛ موضوع پیروزی در مسابقه «شک به خود» است.

بنابراین، بیایید صادق باشیم - شما اینجا نیامده‌اید که فقط این کتاب را بخوانید. شما اینجا هستید تا به توانایی واقعی خودتان آگاهی پیدا کنید. شما اینجا هستید تا آن لحظات فشار را به سکوهای عملکرد تبدیل کنید. شما اینجا هستید تا کیفیت عملکرد خود را ارتقا دهید، نه فقط به خاطر بازی،

بلکه برای زندگی فراتر از آن.

نکته شگفت‌انگیز این است که هر ورزشکار نخبه یا المپیکی را که تحسین می‌کنید، ۸۰ درصد توانایی و دستاوردهای آن‌ها به تاب‌آوری ذهنی مرتبط است. تاب‌آوری ذهنی به آن‌ها کمک می‌کند تا بفهمند چه چیزی برایشان مهم است تا بتوانند تمرکز خود را در آنجا متمرکز کنند تا بیش‌ازحد تحت فشار قرار نگیرند. این کار به آن‌ها کمک می‌کند تا اهداف خود را ببینند و تصور کنند و در مسیر موفقیت ورزشی خود خونسردی‌شان را حفظ نمایند.

در اینجا، متوجه خواهید شد که تاب‌آوری ذهنی به شما کمک می‌کند تا ابتدا هر بازی را در ذهن خود پیروز شوید، به‌طوری‌که هر زمان بازی واقعی داشتید، از قبل به روش‌هایی که برای شما مهم‌تر است، بارها و بارها برنده شدن را تجربه کرده باشید. این سفری برای ساختن ذهن یک قهرمان است. دورانی را تصور کنید که در آن با قلبی بدون فشار اضطراب وارد زمین می‌شوید، جایی که بهترین بازی خود را انجام می‌دهید، می‌برید یا می‌بازید و همچنان سرتان را بالا نگه می‌دارید. تصور کنید که از آزادی کشف علائق دیگر برای تجربه زندگی فراتر از محدوده میدان ورزشی لذت می‌برید. این یک خیال نیست؛ اختیاری است که شما دارید.

این یک واقعیت است که فقدان تاب‌آوری ذهنی بزرگ‌ترین دشمن ورزشکاران است. باعث می‌شود تسلیم شوند، جا بزنند، شکست بخورند و کمتر از حد توانایی‌شان عمل کنند. من تا آنجا پیش می‌روم که بگویم موفقیت ورزشی شما با تاب‌آوری شما نسبت مستقیم دارد؛ و تاب آور بودن مستلزم مقابله با سختی‌ها است. تاب‌آوری ذهنی یک نگرش است و نگرش‌ها توسط شما ایجاد می‌شوند و نه هیچ‌کس دیگری. اگر شما مسئول نگرش‌های خود هستید، می‌توانید نحوه تفکر خود در مورد خود و دیگران

و توانایی خود برای موفقیت را تجزیه و تحلیل کنید. شما می‌توانید ذهنیتان، احساسات نسبت به خودتان و نحوه عمل، تمرین و رقابت را تغییر دهید. می‌توانید یاد بگیرید که استرس را بهتر مدیریت کنید، در زمین و خارج از زمین متمرکز بمانید و در هنگام مواجهه با مشکلات سریع‌تر از آن عبور کنید. نه تنها در ورزش بلکه در زندگی می‌توانید نسبت به فردی که هستید اعتماد به نفس بیشتری داشته باشید، کمتر مضطرب شوید و کنترل بیشتری داشته باشید.

این راه بهتری است که در این کتاب به شما پیشنهاد می‌کنم. من می‌خواهم به شما کمک کنم تا عادت تاب‌آوری ذهنی را ایجاد کنید. من آن را یک عادت می‌نامم، زیرا تاب‌آوری ذهنی چیزی نیست که وقتی چند ثانیه از بازی باقی مانده یا نیاز به برنده شدن در یک تورنمنت دارید، آن را از جیب عقب خود بیرون بیاورید. بدون شک در آن زمان به شما کمک خواهد کرد، اما تاب‌آوری ذهنی مستلزم یک رویکرد آهسته به چالش‌های زندگی ورزشی شما است. باید تمرکز کنید و آن را رشد دهید تا زمانی که به یک عادت تبدیل شد، بتوانید به‌طور مداوم در محدوده بالایی از توانایی ورزشی خود عمل کنید تا با موانع، دخالت‌ها و شرایط چالش برانگیز بدون از دست دادن انگیزه یا اعتماد به نفس، مقابله کنید.

تاب‌آوری ذهنی مانند سطح تناسب اندام شماست. هر چه بیشتر تمرین کنید، تناسب اندام بیشتری پیدا می‌کنید. هنگامی که تمرین را برای مدتی متوقف می‌کنید، سطح آمادگی بدنی شما کاهش می‌یابد. بدون توجه مداوم به آمادگی ذهنی، سطح تاب‌آوری ذهنی شما شروع به تنزل می‌کند. تاب‌آوری یک پیشنهاد همه چیز یا هیچ چیز نیست. درجات مختلفی وجود دارد، اما واقعیت این است که با افزایش ذخایر تاب‌آوری ذهنی شما، شاهد رشد عملکرد ورزشی خود خواهید بود. به همین دلیل است که در پایان هر

فصل تکنیک‌های عملی ارائه کرده‌ام. هدف من این است که به شما کمک کنم نه تنها مفاهیم را درک کنید، بلکه آن‌ها را عملی کنید.

در این کتاب، پنج استراتژی برای آموزش ذهنیت شما برای عملکرد ورزشی در سطح عالی معرفی می‌کنم. داستان‌هایی از مردان و زنانی خواهید یافت که به‌طور فعال از هر استراتژی استفاده می‌کنند تا به شما شواهدی مبنی بر کارآمدی آن‌ها نشان دهند. من داده‌های علمی را به شما ارائه خواهم کرد تا شواهد حکایتی را تأیید کنید. سپس، شما را درحالی که آن‌ها را به اجرا درآورید، راهنمایی می‌کنم.

و آیا می‌خواهید خبر خوب بشنوید؟ می‌توانید خیلی زود این استراتژی‌ها را اجرا کنید و بلافاصله نتایج را مشاهده کنید. بله درست خواندید این ابزارها آن‌قدر قدرتمند هستند که می‌توانید نتایج را به‌سرعت مشاهده کنید. اگر آن‌ها را به‌طور مداوم و برای مدت کافی تمرین کنید، نتایج می‌تواند شگفت‌انگیز باشند.

اگر به اندازه کافی شجاع هستید که از دانش این کتاب یاد بگیرید، شما بدون شک در مسیر خود قرار خواهید داشت تا اثر خود را در ورزشتان بدون آسیب رساندن به دیگر جنبه‌های زندگی در آن ثبت کنید.

«تیم قهرمان درون» با ترکیبی از روان‌شناس‌ها، ورزشکاران باتجربه و نویسندگان پرشور، بیش‌های علمی عمیق و تجربه دنیای واقعی را با یک هدف منحصربه‌فرد در ذهن ترکیب می‌کنند: شکوفا کردن پتانسیل ورزشکاران جوان از طریق قدرت سرسختی ذهنی.

این کتاب تعهد ما به بهزیستی روانی و پیشرفت ورزشکاران جوان را نشان می‌دهد. قهرمان درون از طریق تحقیقات گسترده، نوشتار نوآورانه و درک شهودی از سفر ورزشکار جوان، دنیای روان‌شناسی ورزشی را به روشی کاربردی و قابل‌دسترس بررسی می‌کند. کار ما جنبه‌های ذهنی

ورزش که اغلب نادیده گرفته می‌شود را روشن می‌کند و ابزارهایی را برای ورزشکاران جوان فراهم می‌کند که برای موفقیت نه تنها در زمین، بلکه در زندگی نیاز دارند.

ما قویاً به تأثیر مثبت ورزش بر زندگی جوانان اعتقاد داریم، بنابراین تلاش می‌کنیم آموزنده و الهام‌بخش باشیم. نوشته‌های ما گواهی می‌دهند که توانایی بدنی به‌تنهایی توانایی یک ورزشکار را مشخص نمی‌کند. در عوض، این قدرت درونی است که قهرمان‌های واقعی را می‌سازد. ما برای ورزشکاران جوان می‌نویسیم. ما برای مربیان و والدین می‌نویسیم. ما می‌نویسیم تا راهبردهایی برای تقویت رشد، تاب‌آوری و ذهنیت برنده ارائه کنیم که بطور کامل مبتنی بر علم و تحقیقات گسترده است. ما متعهد به یادگیری و انتشار دانش مستمر هستیم تا قهرمان درون فقط یک نام نباشد، بلکه یک مأموریت باشد: کمک به هر ورزشکار جوان در کشف و مهار قدرت قهرمان درونی خود.

به این ترتیب، این کتاب فقط در مورد ایجاد تاب‌آوری ذهنی به خاطر ورزش نیست. این کتاب در مورد تغییر کل رویکرد شما به زندگی است. همان‌طور که استاد قدرت ذهنی می‌شوید، حس جدیدی از خودباوری و تاب‌آوری را کشف خواهید کرد که از مرزهای تلاش‌های ورزشی شما فراتر می‌رود و در هر جنبه‌ای از وجود شما نفوذ می‌کند.

بنابراین، آیا آماده هستید تا پتانسیل کامل خود را شکوفا کنید؟ آیا آماده هستید که در مسیر تاب‌آوری ذهنی قدم بردارید که نه تنها عملکرد ورزشی شما بلکه کل زندگی شما را متحول می‌کند؟ این کتاب بلیت شما برای خودکاو، رشد و پیروزی است.

مقدمه مترجمین

در زمان شروع یک ماجراجویی ورزشی توسط فردی که سودای رسیدن به قله‌های موفقیت در دنیای ورزش را دارد، اگر نگرش اینگونه باشد که مسیر موفقیت، مسیری مشخص، پیوسته رو به رشد و قابل پیش‌بینی است؛ نیاز به تغییر نگرش خواهد داشت. شاید در ابتدا این ذهنیت نسبت به قهرمانان وجود داشته باشد که این ورزشکاران نخبه یک روند روبه‌رشد پیوسته در طول سال‌های متمادی داشته‌اند تا به آن قله‌های موفقیت برسند. باین‌حال با بررسی زندگی آن‌ها متوجه نکات خاصی می‌شویم. بارزترین شاخصه که وجود دارد این است که روند روبه‌رشد آن‌ها هیچ‌وقت به‌صورت خطی و پیوسته نبوده است و معمولاً در طول دوران زندگی‌شان با نوسان‌هایی گاه‌آ‌خیلی بزرگ مواجه شده‌اند. این نوسان‌ها می‌توانند شامل موضوعاتی مثل مشکلات خانوادگی، آسیب‌دیدگی، نادیده گرفته شدن توسط مربی در آزمون‌های ورودی به تیم، عدم پیشرفت چشمگیر در دورانی از زندگی و حتی شاید نبود توان مالی کافی برای شرکت در مسابقات باشد. باین‌حال همه موارد باوجود آن‌که با توجه به‌شدت موضوع می‌توانند روزها و ماه‌ها و شاید در حد چند سال فرد را از ادامه روند رشد خود جلوگیری کنند، ولی اینجاست که دقیقاً تفاوت بین یک قهرمان واقعی و بزرگ با بقیه افراد مشخص می‌شود. جایی که اکثریت افراد باوجود حتی استعداد و شرایط عالی زندگی نمی‌توانند برای مدت طولانی برخی مشکلات و سختی‌های مسیر موفقیت را تحمل کنند و کنار می‌کشند، اما قهرمانان واقعی با وجود این مشکلات ادامه می‌دهند، سر تمرین حاضر می‌شوند و با تمام وجود برای رسیدن به چیزی که شایسته‌اش هستند، می‌جنگند.

خصلتی که درمورد آن صحبت می‌کنیم، تاب‌آوری است. تاب‌آوری

عاملی روان‌شناختی است که کمک می‌کند اگر مسیر موفقیت ما مطابق میل ما پیش نرود ما همچنان به مسیر خود ادامه دهیم. تاب‌آوری فقط به معنای تحمل سختی‌ها نیست. تاب‌آوری به معنای این است که هر وقت مشکلی پیش آمد و ما را متوقف کرد مجدد بتوانیم به مسیر خود باز گردیم تا به احترام شایستگی‌ها و توانمندی‌هایی که داریم جایگاهی که لایقش هستیم را به خودمان هدیه دهیم. خیل عظیمی از قهرمانان به جای بها دادن به بهانه‌هایشان تلاش کرده‌اند کورسوی امیدی در زندگی‌شان پیدا کنند و به سمت آن حرکت کنند. این کتاب در تلاش است تا به ما چگونگی ارتقاء تاب‌آوری را یاد دهد تا بتوانیم در مسیر رسیدن به موفقیت از هیچ‌گونه تلاشی فروگذاری نکنیم و ذهنیت درستی نسبت به مسیر پیشرفت خود داشته باشیم.

تقدیم به همه ورزشکاران خوب کشورمان و همه عزیزانی که صادقانه و خالصانه به آنها خدمت می‌کنند.

میلاذ اسماعیلی حیدرآباد

مرداد ۱۴۰۴



هيوافضلى - قهرمان كانو كانادايى

فصل ۱

بازی درون

هر زمان که به عملکرد ورزشکاران مشهور نگاه می‌کنیم، به راحتی می‌توانیم محو توانایی‌های بدنی شگفت‌انگیز آن‌ها می‌شویم. قدرت، سرعت و چابکی که به نمایش می‌گذارند واقعاً قابل توجه است. با این حال، اگر کمی عمیق‌تر موضوع را نگاه کنیم به یک حقیقت شگفت‌انگیز پی می‌بریم: آنچه یک ورزشکار خوب را از یک ورزشکار واقعاً عالی جدا می‌کند، اغلب فراتر از توانایی بدنی است. تغییردهنده واقعی بازی، عاملی مخفی که قهرمانان را به سطوح عالی سوق می‌دهد، چیزی است که کمتر قابل مشاهده است اما به همان اندازه مهم است - قدرت ذهنی.

در این فصل به تاب‌آوری ذهنی در ورزش خواهیم پرداخت. ما نقش محوری آمادگی روان‌شناختی را در دستیابی به برتری ورزشی بررسی خواهیم کرد. این موضوع فقط در مورد آمادگی بدنی نیست؛ بلکه در مورد پرورش یک ذهنیت قوی است که می‌تواند در برابر چالش‌ها، شکست‌ها و فشار شدیدی که به دنبال رسیدن به سطوح عالی به دست می‌آید، مقاومت کند. در طول این فصل، ما بینش‌های قانع‌کننده‌ای را بررسی خواهیم کرد که توسط تحقیقات علمی پشتیبانی می‌شوند و اهمیت تاب‌آوری ذهنی را در شکل‌دهی به سرنوشت ورزشکاران نشان می‌دهد.



ارتباط شگفت‌انگیز ذهن و بدن

ذهن و بدن ما آن قدرها که فکر می‌کنیم از هم جدا نیستند. هر چیزی که در ذهنمان فکر می‌کنیم به‌طور مستقیم بر احساس بدن ما تأثیر می‌گذارد. چه متوجه باشیم چه نباشیم، ارتباط بین ذهن و بدن در زندگی روزمره ما حیاتی است. افکار، احساسات، باورها و نگرش‌های ما می‌توانند بهترین دوستان یا دشمنان ما در مورد عملکرد بیولوژیکی ما باشند. این بدان معناست که ذهن ما می‌تواند سلامت کلی ما را تقویت کند یا ما را به پایین بکشد.

و حدس بزنید چطور؟ این اتفاقی دو طرف است. نحوه رفتار ما با بدن ما، از آنچه می‌خوریم گرفته تا میزان حرکت و حتی نحوه جابجایی ما، می‌تواند تأثیر زیادی بر وضعیت روانی ما داشته باشد. مانند یک خیابان دوطرفه است، با ذهن و بدن ما که در این رقص جذاب همکاری می‌کنند و روی یکدیگر تأثیر می‌گذارند. برای وضوح، وقتی می‌گوییم «ذهن»، فقط در مورد مغزمان صحبت نمی‌کنیم. خیلی فراتر از این حرف‌ها است. ذهن ما همه آن حالات ذهنی مانند افکار، احساسات، باورها، نگرش‌ها و حتی آن تصاویر ذهنی واضحی را که تداعی می‌کنیم را در برمی‌گیرد. مغز مانند سخت‌افزاری است که به ما اجازه می‌دهد تا این گردباد فعالیت ذهنی را تجربه کنیم.

گاهی اوقات، حالات ذهنی ما مانند نینجاها است - آن‌ها می‌توانند کاملاً آگاه باشند یا در سایه ناخودآگاه ما پنهان شوند. ممکن است بدون اینکه بدانیم چرا چنین احساسی داریم، واکنش عاطفی نشان دهیم؛ و حدس بزنید چه خواهد شد؟ هر یک از این حالات ذهنی تأثیر فیزیکی بر بدن ما دارند؛ بنابراین، هنگامی که احساس اضطراب می‌کنید، بدنتان مانند این می‌گوید: «هی، بیایید مقداری هورمون استرس ترشح کنیم!» همان‌طور که بر اساس توضیحات متخصصین زیست‌شناسی، وقتی با چیزی استرس‌زا

مواجه می‌شویم، مغز ما وارد عمل می‌شود و زنجیره کاملی از واکنش‌ها را در بدن ما آغاز می‌کند. این واکنش‌ها مثل یک اثر دومینو است.

اول، سیستم عصبی سمپاتیک ما (SNS) به حالت جنگ، گریز یا انجماد می‌رود و ما را برای مقابله با تهدید آماده می‌کند. غدد آدرنال «ابر قهرمان» ما نجاتمان می‌دهد و هورمون‌های استرس مانند آدرنالین و نورآدرنالین را آزاد می‌کنند و این اتفاق انرژی اضافی در دسترس ما قرار می‌دهد. محور هیپوتالاموس-هیپوفیز-آدرنال نیز وارد عمل می‌شود که باعث ترشح هورمون استرس دیگری به نام کورتیزول می‌شود. همه این هورمون‌ها که باهم کار می‌کنند، قلب ما را به تپش می‌اندازند، نفس‌هایمان را تندتر می‌کنند و خون را از بخش «مراقبت» مانند گوارش به دست‌ها و پاهایمان می‌فرستند تا در صورت نیاز به جنگیدن یا گریز از آن استفاده کنیم.

ولی انگار این موارد کافی نیستند، مغز ما دنده را عوض می‌کند و تمرکز را از تفکر منطقی به واکنش‌های احساسی‌تر و مرتبط با بقا منتقل می‌کند. این امر مانند یک تغییر جهت با سرعت بالا در مغز است. اکنون، این مرحله جایی است که همه‌چیز می‌تواند مشکل‌ساز شود. هنگامی که ما با استرس زیاد مواجه می‌شویم، چه به خاطر موقعیت‌های چالش‌برانگیز و چه به خاطر نحوه ادراک ما از آن چیزها، حالت «جنگ، گریز، انجماد» ما می‌تواند به یک اتفاق عادی تبدیل شود و ما را در استرس مزمن قرار دهد که می‌تواند بر بدن ما اثر بگذارد. هورمون‌های استرس که در مواقع اضطراری فرد را نجات می‌دهند، زمانی که در سیستم ما به گردش درمی‌آیند، می‌توانند دردسرساز شوند. ایمنی ما سرکوب می‌شود، التهاب به مشکلی تبدیل می‌شود که باید با آن مقابله کنیم و سیتوکین‌های پیش‌التهابی (گروهی از پیام‌رسان‌هایی که در بدن در معرض تهدید آزاد می‌شوند) شروع به ایجاد احساس ضعف و خستگی در ما می‌کنند و با گذشت زمان حفظ عادات سلامتی مانند



فعالیت ورزشی را سخت می‌کنند. این همه استرس مزمن می‌تواند منجر به مشکلات بدنی زیادی شود. مثل این است که بدن ما به‌طور عملی به ما می‌گوید که سخت نگیریم.

ارتباط ذهن و بدن ایده جدیدی نیست. حدود ۳۰۰ سال پیش، تقریباً هر سیستم پزشکی در سراسر جهان، ذهن و بدن را به‌عنوان یک تیم در حال کار باهم می‌دیدند. اما در قرن هفدهم، زمانی که جهان غرب به آن‌ها به‌عنوان موجوداتی جداگانه نگاه کرد، همه‌چیز تغییر کرد. بر اساس این دیدگاه جدید، بدن مانند یک ماشین با قطعات قابل تعویض و جدا بدون ارتباط با ذهن بود.

اشتباه نکنید - این دیدگاه غربی مزایایی داشت. این راه را برای پیشرفت‌های باورنکردنی در مراقبت از تروما، جراحی، داروسازی و سایر زمینه‌های پزشکی مدرن هموار کرد. اما نکته اینجاست - این کار باعث شد تا جنبه عاطفی و معنوی انسان‌ها کشف شود و توانایی طبیعی ما برای درمان دست‌کم گرفته شود. به‌سرعت به قرن بیستم رسیدیم و همه‌چیز شروع به تغییر کرد. پژوهشگران شروع به مطالعه جدی‌تری درباره ارتباط ذهن و بدن کردند و به چیزهای شگفت‌انگیزی دست یافتند. آن‌ها پی بردند که بدن و ذهن بهترین دوستان با پیوندی عمیق و پیچیده هستند.

روانپزشک یکپارچه‌نگر^۱ - جیمز لیک^۲ - از دانشگاه استنفورد می‌گوید: تحقیقات گسترده فواید پزشکی و ذهنی آموزش ذهن‌آگاهی، مدیتیشن، یوگا و دیگر تمرینات ذهن و بدن را تأیید می‌کند. در ارتباط ذهن و بدن چیزهای بیشتری نسبت به آنچه به نظر می‌رسد، وجود دارد. همان‌طور که علم به‌طور عمیق‌تر به آن می‌پردازد، روش‌های سودمندی را کشف می‌کنیم که افکار، احساسات و تمرین‌هایمان مانند مدیتیشن و ذهن‌آگاهی می‌توانند

۱. . در این رویکرد، بیماران براساس جدیدترین یافته‌های عملی ارزیابی، تشخیص و درمان می‌شوند.

بر بهزیستی کلی ما تأثیر بگذارند. این موضوع یک درک بسیار جدید است از اینکه چگونه ذهن و بدن ما باهم متحد می‌شوند تا ما را سالم و شاداب نگه‌دارند. ارتباط ذهن و بدن نیز در موفقیت ورزشی نقش دارند.

مردم اغلب می‌پرسند، کدام عامل تأثیر مهم‌تری بر دستاوردهای یک ورزشکار دارد - بدن یا ذهن؟ در نگاه اول، عملکرد یک ورزشکار ممکن است صرفاً وابسته به ویژگی‌های بدنی آن‌ها باشد، به‌طوری‌که اوج عملکرد ورزشکار با حرکات انفجاری و بدن قدرتمند به دست می‌آید. بااین‌حال، وضعیت روانی آن‌ها به همان اندازه در عملکرد آن‌ها نقش محوری دارد.

ورزشکاری را تصور کنید که عملکردهای خود را از پتانسیل واقعی خود کمتر می‌بیند و برای بهبود عملکرد خود درخواست کمک می‌کند. تعیین اینکه آیا چالش‌هایی که آن‌ها با آن روبرو هستند از ذهن یا بدن آن‌ها سرچشمه می‌گیرد یا خیر، کار ساده‌ای نیست. ما اغلب پاسخ‌های مجزا از هم می‌دهیم که جنبه‌های بدنی و ذهنی ورزش‌ها را به موجودیت‌های متمایز تقسیم می‌کنند و ارتباط جدانشدنی آن‌ها را نادیده می‌گیرند که کاتالیزور واقعی موفقیت یا شکست است.

بر اساس تحقیقات دانشگاه جانز هاپکینز، ارتباط ذهن با بدن مستلزم این باور است که علل، پیشرفت و نتایج بیماری‌های بدنی و عملکرد ضعیف تحت تأثیر متقابل پیچیده عوامل روان‌شناختی، اجتماعی و بیولوژیکی است. با پذیرفتن این تعریف، زمانی که یک ورزشکار ضعیف عمل می‌کند، دیگر تمام تقصیرها را صرفاً به مهارت‌های بدنی یا سرسختی ذهنی نسبت نمی‌دهیم. در مقابل، طبق یک رویکرد جامع‌تر، ورزشکار یک انسان کامل [و با همه جوانب] در نظر گرفته می‌شود.

اگر ذهن و بدن به هم متصل باشند، برای رسیدن به اوج عملکرد، نمی‌توانید تنها بر تقویت مهارت‌های بدنی تمرکز کنید. پرورش ذهن قوی



و سالم به همان اندازه ضروری است. درحالی که تمرین بدنی بسیار مهم است، تمرین ذهنی تمام پتانسیل شما را آشکار می کند. به کسی فکر کنید که اضطراب عملکرد را تجربه می کند. اضطراب تأثیر محسوسی بر عملکرد بدنی دارد و باعث می شود بدن منقبض و سفت شود و سرعت و تاب آوری را با مشکل مواجه کند. علیرغم تقویت مهارت های بدنی از طریق تمرین بی وقفه، عملکرد آن ها ممکن است زمانی که ذهن مانع ارائه آزادانه استعداد ورزشکار در صحنه بزرگ می شود، آسیب ببیند.

به همین ترتیب، تصویر شما از خود بر عملکرد ورزشی شما تأثیر می گذارد. نحوه درک ما از خودمان، اثر فوق العاده ای دارد و بر عملکرد ورزشی تأثیر مثبت یا منفی دارد. تصور از خود در اینجا بیش از ظاهر بیرونی ما را در برمی گیرد. این موضوع شامل این است که ما خود را در تمام جنبه های زندگی چگونه می بینیم. در ورزش، تصویر از خود بر درک ما از موفقیت، نحوه مدیریت اضطراب، عملکرد ما تحت فشار و سطح اعتماد به نفس ما تأثیر می گذارد. یک ضرب المثل معروف وجود دارد که می گوید: «شما نمی توانید از خود انگاره خود پیشی بگیرید». اگر فکر می کنید که تحت فشار ضعیف عمل می کنید، آن تصویر احتمالاً با عملکرد شما همخوانی دارد. درحالی که ممکن است گاه به گاه شانس رخ دهد، تصور شما از خود عمیقاً بر توانایی های شما تأثیر می گذارد. ما نمی توانیم در ورزش بدون دست زدن به احساسات خود در مورد ارتباط ذهن و بدن بحث کنیم. ذهن ابزار قدرتمندی است که می تواند عملکرد ورزشی را بالا ببرد، اما اگر کنترل نشود می تواند مانعی برای آن باشد. احساسات ما مستقیماً از افکار ذهن ما سرچشمه می گیرند و عمیقاً بر رفتارهای ما تأثیر می گذارد. در یک دنیای ایدئال، ما بر احساسات خود مسلط می شویم و از آن ها به عنوان دارایی استفاده می کنیم. با این حال، بسیاری از ما خود را در معرض اختیار آن ها قرار

دادیم. به نوبه خود، این احساسات ما را به اقدامات میدانی سوق می‌دهند. احساسات منفی می‌تواند بر عملکرد تأثیر منفی بگذارد، درحالی‌که مدیریت مثبت احساسات می‌تواند سودمند باشد.

ارتباط ذهن و بدن از قبل وجود دارد و حتی اگر متوجه آن نباشیم، بر ما اثر می‌گذارند. سؤال این است که آیا می‌توانیم یاد بگیریم که این ارتباط را تقویت کنیم تا تأثیر مثبت آن بر عملکرد ورزشی افزایش یابد؟ این به معنای به دست آوردن کنترل بیشتر بر فرآیندهای فکری و هیجان‌ها است.

◀ عامل تاب‌آوری

تاب‌آوری توانایی مدیریت وقایع چالش‌برانگیز و رهایی از سختی‌هاست. این موضوع به ظرفیت یک فرد برای مدیریت و بازیابی مؤثر از رویدادهای دشوار اشاره دارد. درواقع توانایی حفظ تاب‌آوری در افکار، احساسات و رفتارها هنگام مواجهه با اختلالات یا دوره‌های طولانی فشار است که درنهایت از مشکلات قوی‌تر، عاقلانه‌تر و تواناتر بیرون می‌آید. درحالی‌که هر فردی با درجه خاصی از تاب‌آوری شخصی متولد می‌شود، این ویژگی ممکن است در طول زندگی فرد، تحت تأثیر سن، جنسیت و تجربیات گذشته تغییر کند. خبر خوب این است که شما می‌توانید به‌طور فعال تاب‌آوری ذهنی خود را افزایش دهید.

«سرسختی ذهنی» اغلب به‌جای تاب‌آوری استفاده می‌شود، اما تحقیقات تفاوت‌های ظریف را برجسته می‌کند. سرسختی ذهنی به‌عنوان تاب‌آوری همراه با اعتمادبه‌نفس توصیف می‌شود که در وهله اول نشان‌دهنده یک استراتژی تهاجمی برای جلوگیری از زمین خوردن است. در مقابل، تاب‌آوری یک استراتژی دفاعی است که به افراد کمک می‌کند وقتی زمین می‌خورند، دوباره بلند شوند.