

نگرش قهرمانان گام به گام

روان‌شناسی، مهارت‌های ذهنی،
تمرین عادات و راهبردهای تمرکز
برای ورزشکاران نخبه

دنیل واینبرگ
دانا بل

مترجمان:
میلاذ اسماعیلی حیدرآباد
احسان شیرمحمدی
سحر هرسجیان

فهرست

- فصل ۱ : مبانی طرز فكري قهرمان ۱۴
- فصل ۲ : انگیزه، محرك و تعهد پایدار ۷۲
- فصل ۳ : تمرکز، توجه و کنترل شناختی ۱۳۰
- فصل ۴ : حلقه اعتماد به نفس: تکرار، شواهد و خودپنداره ۲۰۰
- فصل ۵ : تسلط هیجانی و تنظیم سیستم عصبی ۲۳۰
- فصل ۶ : سرسختی ذهنی و تمرین سختی ۲۶۲
- فصل ۷ : عاداتها، سیستمها و انضباط ۲۹۹
- فصل ۸ : تجسم، تصویرسازی و تمرین ذهنی ۳۳۴
- فصل ۹ : ریکاوری، تأمل و طول عمر ۳۶۲
- فصل ۱۰ : میراث عملکرد ذهنی ۳۹۰

اگر مطالعه این کتاب را آغاز کرده‌اید، به این معنی است که پیش از این به طرز فکر پشت عملکرد عالی علاقه‌مند شده‌اید - و این یعنی شما در نیمه راه هستید.

شما ممکن است یک ورزشکار، کارآفرین، دانشجو، مجری یا رهبر هر زمینه‌ای باشید که مجبور شوید تصمیم‌های با ریسک بالا بگیرید و فرصت خطای پایینی داشته باشید. یا شاید هنوز هیچ‌کدام از این موارد نیستید، اما کسی هستید که بهتر شدن عمیقاً برایتان اهمیت دارد. کسی که حس می‌کند کلید موفقیت فقط استعداد، شانس یا سخت‌کوشی نیست - بلکه توانایی تسلط بر آن چیزی است در درون ذهن شما اتفاق می‌افتد.

این کتاب در مورد همین است: تسلط بر ذهن.

در طول چند دهه گذشته، چیزهای خارق‌العاده‌ای در زمینه‌های روان‌شناسی، علوم اعصاب و عملکرد برتر آموخته‌ایم. ما آموخته‌ایم که قهرمانان - در رشته‌های مختلف - چه در ورزش، تجارت، موسیقی، ارتش یا پزشکی - فقط سخت‌تر کار نمی‌کنند. آن‌ها متفاوت هم فکر می‌کنند. آن‌ها با همان دقت و نظمی که دیگران بدن یا مهارت‌های خود را آموزش می‌دهند، به آموزش ذهن خود می‌پردازند. و مهم‌تر از آن: این مهارت‌های ذهنی را می‌توان آموخت.

چرا این کتاب؟

ما این کتاب را نوشتیم زیرا معتقدیم عملکرد ذهنی نباید یک راز یا یک موضع تشریفاتی باشد. آموزش طرز فکر برتر معمولاً به ورزشکاران نخبه یا مدیران سطح بالا که به مربیان متخصص و روان‌شناسان ورزشی دسترسی دارند، محدود شده است.

اما مفاهیم، مدل‌ها، چارچوب‌ها و تکنیک‌هایی که آن‌ها استفاده می‌کنند، راز نیستند.

آن‌ها نوعی سیستم قابل یادگیری، آموزش و تکرار هستند. مشکل این است که بیشتر افراد هرگز مقدمه‌ای کامل و ساختاریافته در مورد نحوه عملکرد واقعی طرز فکر ندارند. آن‌ها کلمات کلیدی مانند «سرسختی ذهنی» یا «تمرکز» را می‌شنوند و به آن‌ها گفته می‌شود که صرفاً «اعتماد به نفس بیشتری داشته باشند» یا «در زمان حال بمانند». اما هیچ کس به آن‌ها یاد نمی‌دهد که چگونه.

این کتاب اینجاست تا این موضوع را تغییر دهد.

آنچه در داخل خواهید یافت، یک چارچوب گام به گام است که شما را در مطالعه عملکرد راهنمایی می‌کند - بدون تبلیغات و بدون کلیشه‌های انگیزشی مبهم. هر فصل به بخش متفاوتی از طرز فکر قهرمان می‌پردازد، از تعیین هدف و کنترل توجه گرفته تا تسلط بر احساسات و بهبودی.

و هر فصلی تا حدود زیادی مستقل است که این کتاب را برای کسانی که سرشان شلوغ است و/یا خودشان می‌خواهند موضوع مورد علاقه برای مطالعه را انتخاب کنند، مفید می‌کند. همچنین به روشی واضح، کاربردی و قابل استفاده، بر اساس مبانی موجود موارد را بیان می‌کند.

شما نه تنها خواهید فهمید که افراد نخبه چه کاری انجام می دهند - بلکه یاد خواهید گرفت که چگونه آن را در زندگی خود به کار ببرید.

این کتاب برای چه کسانی مفید است؟

این کتاب برای هر کسی است که ارائه عملکرد عالی را جدی می گیرد. برای بهره‌مندی از این مطالب، نیاز نیست که یک ورزشکار حرفه‌ای یا مدیر اجرایی قدرتمند باشید. اگر

شما:

- اهداف بلندپروازانه تعیین می کنید.
 - با خود یا دیگران رقابت می کنید.
 - با بی‌ثباتی، فشار یا تحلیل رفتگی دست و پنجه نرم می کنید.
 - می خواهید تمرکز، اعتماد به نفس یا تاب‌آوری خود را یاد بگیرید.
 - به رشد سرسختی، خودکنترلی و وضوح اهمیت می دهید.
- و موارد از این دست ... پس این کتاب برای شماست. این کتاب مخصوصاً برای افرادی است که در حال حاضر تلاش می‌کنند، اما احساس می‌کنند چیزی کم است. شاید از نظر بدنی آماده باشید اما از نظر ذهنی حواستان پرت باشد. شاید با استعداد باشید اما ثبات کافی نداشته باشید. یا شاید در حال حاضر به موفقیت‌های زیادی رسیده‌اید اما می‌دانید که سطح دیگری وجود دارد - و کاملاً مطمئن نیستید که چگونه بدون احساس تحلیل رفتگی به آن برسید.
- این کتاب به شما کمک می‌کند تا قطعات گمشده را پیدا کنید.

دلیل تفاوت این کتاب با سایر کتاب‌ها چیست؟

در ساختار این کتاب متوجه چیزی خواهید شد: این کتاب حول اصول ساخته شده است، نه شخصیت. این کتاب در مورد تقلید از کاری که یک ورزشکار یا تاجر مشهور انجام داده نیست. به جای آن، در مورد استخراج الگوها و استراتژی‌های ذهنی مشترک مورد استفاده توسط افراد برتر در زمینه‌های مختلف و سپس تجزیه آن‌ها به اجزای خاص و قابل آموزش است.

هر فصل بر یک حوزه اصلی از عملکرد ذهنی تمرکز دارد و در هر فصل، شما را گام به گام با مهارت‌های فرعی حیاتی که تفاوت ایجاد می‌کنند، آشنا می‌کنیم:

- فصل ۱ زمینه را فراهم می‌کند: هویت، تاب‌آوری، طرز فکر و تغییرات روان‌شناختی که قهرمانان را از بقیه جدا می‌کند.
- فصل ۲ انگیزه را به دقت بررسی می‌کند - نه فقط اینکه از کجا می‌آید، بلکه اینکه چگونه قهرمانان آن را در طول مبارزه و موفقیت ایجاد و حفظ می‌کنند.
- فصل ۳ مفاهیمی را برای ایجاد تمرکز و کنترل توجه بسیار دقیق به شما ارائه می‌دهد - که در دنیایی پر از حواس‌پرتی حیاتی است.
- فصل ۴ به بررسی اعتماد به نفس، سیستم‌های اعتقادی و روایت‌های درونی می‌پردازد که عملکرد را هدایت یا تخریب می‌کنند.
- فصل ۵ به کنترل هیجان و تنظیم سیستم عصبی اختصاص دارد - چگونه بدون توجه به فشار، آرام، متمرکز و دارای حس کلی تعادل باشیم.

- فصل ۶ آموزش مواجهه با سختی‌ها را معرفی می‌کند: چگونه از نظر ذهنی قوی شویم - بدون اینکه انعطاف‌ناپذیر یا شکننده شویم.
- فصل ۷ به شما نشان می‌دهد که چگونه عادت‌ها، سیستم‌ها و ساختار، ثبات ایجاد می‌کنند و اتکا به اراده را کاهش می‌دهند.
- فصل ۸ به تصویرسازی و تمرین ذهنی می‌پردازد - اینکه چگونه قهرمانان قبل از ورود به عرصه، در ذهن خود آماده می‌شوند.
- فصل ۹، بازیابی، تأمل و طرز فکر مورد نیاز برای تعالی پایدار، نه فقط موفقیت‌های کوتاه مدت، را توضیح می‌دهد.
- فصل ۱۰ یک گام به عقب برمی‌دارد و همه چیز را در متن قرار می‌دهد - یک جدول زمانی تاریخی، اصطلاحات کلیدی و ایده‌های نهایی برای ادغام طرز فکر در هر زمینه‌ای از زندگی شما ارائه می‌دهد.

چک لیست‌ها، تکنیک‌ها، مثال‌ها و حتی اشتباهات رایجی را که باید از آن‌ها اجتناب کنید، خواهید یافت.

اما مهمتر از همه، نگرش درست پیدا خواهید کرد. هدف این کتاب فقط الهام بخشیدن به شما نیست - بلکه ارائه استراتژی‌های عملی برای اجرا است.

نحوه استفاده از این کتاب

می‌توانید این کتاب را فصل به فصل بخوانید، یا می‌توانید از برخی فصل‌های آن عبور کنید و سراغ هر فصلی که به چالش فعلی شما مربوط می‌شود، بروید. همانطور که گفته شد، محتوا به گونه‌ای ساختار یافته است که هر فصل و زیرموضوع به طور مستقل عمل می‌کنند، اما آن‌ها همچنین به صورت ردیفی ساخته می‌شوند، به طوری که موضوعات قبلی پایه و اساس موضوعات بعدی را تشکیل می‌دهند.

اگر در روان‌شناسی عملکرد تازه‌کار هستید، توصیه می‌کنم از ابتدا شروع کنید و گام به گام پیش بروید. اگر باتجربه‌تر هستید، فهرست مطالب را مرور کنید و به موضوعاتی که بیشترین تأثیر را دارند، بپردازید.

در هر صورت، هدف، عمل و کاربرد است.

با انجام کار - آزمایش با تمرین‌ها، تأمل در رفتار خود و ایجاد برنامه تمرین ذهنی خود در طول زمان - بیشترین بهره را از آن خواهید برد. برترین ورزشکاران آزمایش، تأمل و تکرار می‌کنند.

نکته پایانی

هر فرد موفق در سطح جهانی را - چه در زمین، چه روی صحنه یا در اتاق هیئت مدیره - که تا به حال تحسین کرده‌اید، زمانی مبتدی بوده است. در برهه‌ای از زمان، آن‌ها با شکست‌ها، تردیدها و روزهایی روبرو بوده‌اند که تسلیم شدن در آن‌ها آسان‌تر بوده است. اما آنچه که تفاوت را ایجاد کرده، تنها استعداد نبوده است. اینگونه بود که آن‌ها ذهن خود را تمرین دادند.

شما اکنون به همان ابزارهایی که آن‌ها استفاده می‌کنند دسترسی دارید - ابزارهایی که بر اساس دهه‌ها تحقیق ساخته شده‌اند و در سخت‌ترین محیط‌های جهان آزمایش شده‌اند. برای ایجاد طرز فکر یک قهرمان، نیازی به شرایط عالی، دسترسی ویژه یا ژنتیک ممتاز ندارید. شما فقط به استراتژی‌های مناسب - و تمایل به انجام کار - نیاز دارید.

مقدمه مترجمین:

روان‌شناسی ورزش را علم مطالعه رفتار و فرآیندهای ذهنی در محیط‌های تمرین و ورزش می‌دانند و بیش از یک قرن است که محققان در پی شناسایی راه‌هایی برای ارتقای عملکرد ورزشکاران و بازیکنان در مسابقات هستند. هزاران تحقیق به اثرگذاری آمادگی ذهنی بر کیفیت عملکرد اشاره کرده است و هر روز به تعداد مداخلات و روش‌های اثرگذار بر رساندن ورزشکار بر اوج عملکرد از لحاظ ذهنی افزوده می‌شود. دیگر بر کسی پوشیده نیست که ذهن آماده بخش مهمی از روند رشد یک ورزشکار را در بر می‌گیرد و با مرور مصاحبه‌های ورزشکاران برتر و نخبه به راحتی می‌توان به جایگاه ذهن در روند آماده سازی آن‌ها پی برد.

با این حال نگرش موجود به روند آماده سازی ذهن هنوز به درستی تعریف نشده است. برخی آن را با مصاحبه‌ها و جلسات انگیزشی اشتباه می‌گیرند و برخی آن را مصداق جادویی می‌دانند که فقط در مواقع ضرور باید استفاده کرد و در سایر مواقع نیازی به آن وجود ندارد. در حالت خوش‌بینانه برخی از افراد مداخلات مربوط به آماده‌سازی ذهن را محدود به جلسات تمرینی و مسابقه می‌دانند و برای اصلاح سبک زندگی و روند رشد و دوران بازشتگی آن را غیر ضروری قلمداد می‌کنند. همه این محدودیت‌ها در نگرش مجموعه‌های ورزشی در نهایت باعث می‌شود که ورزشکار به آن کیفیت عملکرد متناسب با توانایی خود دست نیابد و عملکرد نوسانی را در طی جلسات تمرینی و مسابقات تجربه کند.

آماده سازی ذهن برای محیط‌های پرچالشی مثل رقابت‌های ورزشی و دوران تمرین و حتی حضور در اردوهای بلند مدت نیاز به توجهی ورای

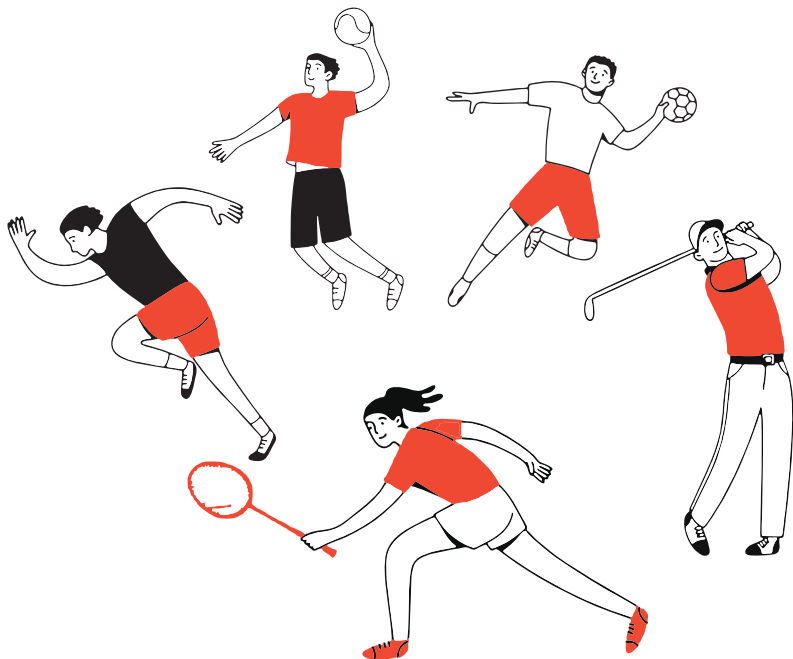
موارد بیان شده در بالا دارد. روان‌شناسی ورزش برای همه دوران ورزشکار از زمان شروع ورزش حرفه‌ای و حتی برای اطرافیان آن‌ها برنامه دارد تا بتواند به بهترین شکل ممکن این مسیر پرچالش قهرمانی را طی کند. این کتاب سعی کرده است با ارائه بهترین روش‌ها و تمرین‌های مختص پرورش قدرت ذهنی و همچنین سازهای مرتبط با بهبود هویت و انگیزش، راه را برای علاقمندان به رسیدن به اوج عملکرد هموار سازد و نگرش درستی نسبت به اقدامات ضروری از بابت ارتقای قدرت ذهنی ارائه کند. با این حال نقطه تفاوت این کتاب با سایر آثار در تشریح مبانی چرایی استفاده از این تکنیک‌ها در موقعیت‌های مورد نیاز و چگونگی اثرگذاری آن‌ها بر ساختار مغز است. با مطالعه این کتاب قطعاً با علاقمندی بیشتر، ذهنی بازتر و نگرشی جدیدتر در پی استفاده از تمرینات ذهنی و اصلاح الگوی زندگی خود برای رسیدن به کیفیت عملکرد مطلوب حرکت خواهید کرد. امید است مطالعه کنندگان اثر حاضر از مطالب ارائه شده نهایت بهره را ببرند.

گنج خواهی، در طلب رنجی بیر
خرمنی می‌بایدت، تخمی بکار

تقدیم به همه ورزشکاران عزیز کشورمان و همه کسانی که صادقانه و خالصانه به آنها خدمت می‌کنند.

میلاد اسماعیلی حیدرآباد

پاییز ۱۴۰۴





کوبی برایانت - اسطوره بسکتبال

فصل ۱

مبانی طرز فکر یک قهرمان

■ عملکرد هویت‌محور در برابر اعتباربخشی نتیجه‌محور

هویت عملکردی مفهومی نیست که احساس خوشایند یا هیجان‌انگیزی ایجاد کند، اما نیروی محرکه‌ای برای پایداری، سرسختی و رشد بلندمدت است. اگر تعریف فرد از خودش بر اساس نتایج - مانند پیروزی، رتبه، درآمد یا تشویق دیگران - باشد، به راحتی آسیب‌پذیر می‌شود. احساس خودارزشمندی او با هر نتیجه‌ای دچار نوسان می‌شود. این همان اعتباربخشی مبتنی بر نتیجه است؛ یعنی عادت ذهنی به پیوند دادن ارزش شخصی با نتایج بیرونی.

این رویکرد تا زمانی کارآمد است که فرد شکست را تجربه نکرده باشد. هنگامی که هویت خود را به نتایج گره می‌زنید، شکست مثل فروپاشی درونی عمل می‌کند. یک عملکرد ضعیف تنها به یک روز دشوار ختم نمی‌شود، بلکه به تهدیدی برای شخصیت شما تبدیل می‌گردد. در چنین وضعیتی، توانایی تأمل منطقی درباره عملکرد خود را از دست می‌دهید، زیرا ذهن شما در حال دفاع از «خود» است. در نتیجه، به دنبال نشانه‌های بیرونی تأیید - مانند لایک‌ها، آمارها یا تحسین دیگران - می‌گردید، چون مغزتان را به گونه‌ای آموزش داده‌اید که این نشانه‌ها را معادل احساس امنیت بداند.

ورزشکاران یا افراد با عملکرد عالی، زمانی که خیلی زود به موفقیت دست می‌یابند، اغلب گرفتار این دام می‌شوند. آنان پیش از آنکه پایه‌ای محکم از هویت درونی بسازند، به دنبال شهرت می‌روند. با گذر زمان، ترس از دست دادن آن شهرت، بیش از میل به رشد یا تعالی، بر تصمیم‌هایشان حاکم می‌شود.

در مقابل، عملکرد هویت‌محور دیدگاهی کاملاً متفاوت ارائه می‌دهد. در این نگرش، فرد به جای آنکه بگوید «چون موفق شده‌ام، پس فرد ارزشمندی هستم»، می‌گوید «دلیل اینکه مانند یک قهرمان رفتار می‌کنم این است که ذاتاً چنین هویتی دارم». این رویکرد درونی و رفتاری است؛ عملکرد مطلوب حاصل باورها، عادات و استانداردهایی است که با تعالی هم‌راستا هستند، نه نتیجه‌ی بدست آوردن مدال یا تأیید بیرونی.

و زمانی که شکست رخ می‌دهد (که امری اجتناب‌ناپذیر است)، فروپاشی درونی اتفاق نمی‌افتد. فرد خود را بازتنظیم و بازبینی می‌کند و واکنشی سنجیده نشان می‌دهد، زیرا هویت او با یک امتیاز یا نتیجه از بین نمی‌رود.

■ بیایید این موضوع را واضحتر بررسی کنیم.

شناگر المپیکی‌ای را در نظر بگیرید که روزانه شش ساعت تمرین می‌کند، با دقت به تغذیه خود توجه دارد و بی‌وقفه فیلم‌های عملکردش را تحلیل می‌کند. هدف او از این تلاش‌ها کسب تأیید یا تحسین بیرونی نیست، بلکه او خود را یک ورزشکار حرفه‌ای می‌داند. رفتار و عادات او با این باور درونی همسو است. اگر در یک رقابت شکست بخورد، هویتش متزلزل نمی‌شود؛ بلکه بر رشد و فرآیند پیشرفت خود بیش از پیش تمرکز می‌کند. در مقابل، ورزشکاری که هویت خود را بر پایه نتایج بنا کرده

است، در مواجهه با شکست ممکن است دچار ترس و تزلزل شود. چنین فردی ممکن است مربی خود را عوض کند، برنامه تمرینی‌اش را از نو بچیند یا به توانایی‌هایش شک کند، زیرا احساس ارزشمندی او به دیده شدن به‌عنوان «بهترین» وابسته است.

این اصل فقط محدود به ورزش نیست. در حوزه‌های دیگر نیز مصداق دارد؛ از جمله موسیقی، تجارت و آموزش. دانش‌آموزی که خود را «باهوش» می‌داند، چون نمرات بالایی کسب می‌کند، ممکن است با دریافت یک نمره ضعیف دچار فروپاشی روانی شود. اما دانش‌آموزی که هویت خود را بر پایه «یادگیرنده بودن» و «سازگاری با چالش‌ها» بنا کرده است، نمره را نوعی بازخورد برای رشد تلقی می‌کند. همین الگو در کارآفرینی نیز دیده می‌شود. اگر فردی موفقیت را معادل میزان درآمد یا تعداد دنبال‌کنندگان بداند، به‌زودی از تعقیب این معیارها خسته خواهد شد. اما اگر موفقیت را در «رفتار کردن مانند یک کارآفرین منظم، هدفمند و استراتژیک» بداند، حتی در شرایط دشوار نیز خود را با موقعیت تطبیق می‌دهد و مسیر رشد را ادامه می‌دهد.

یک آزمون رفتاری ساده برای سنجش این رویکرد وجود دارد: از خود پرسید «اگر برای انجام این کار هیچ پاداش بیرونی دریافت نمی‌کردم، آیا باز هم آن را انجام می‌دادم؟» اگر پاسخ منفی است، احتمالاً هویت شما سطحی و وابسته به پاداش است. اما اگر پاسخ مثبت باشد - حتی تا حدی - نشان می‌دهد که شما به‌سمت یکپارچگی درونی و هویت پایدار حرکت می‌کنید. عملکرد هویت‌محور ماندگار است، زیرا برای تداوم خود به تشویق و تأیید بیرونی نیاز ندارد.

این طرز تفکر، پذیرش و هضم شکست‌ها را نیز آسان‌تر می‌کند. فرض

کنید سخنرانی مهمی را به درستی ارائه نمی‌کنید. اگر هویت شما بر نتیجه استوار باشد، احساس خجالت می‌کنید، توانایی‌های خود را زیر سؤال می‌برید و شاید از سخنرانی مجدد خودداری کنید. اما اگر هویت شما این باشد که «من فردی هستم که در فشار رشد می‌کند»، شکست بخشی از مسیر رشد شما تلقی می‌شود. درست است که عملکردتان به اندازه استاندارد مطلوبتان نبوده، اما همچنان در راستای هدف عمیق‌تر خود عمل کرده‌اید. این تفاوت در طرز فکر، مدت زمان بازگشت از شکست را از چند هفته به چند ساعت کاهش می‌دهد.

نمونه‌ای دیگر از این موضوع در میان ورزشکاران جوان دیده می‌شود. بسیاری از مربیان و والدین، بدون آنکه آگاه باشند، به‌طور مداوم اعتباربخشی مبتنی بر نتیجه را تقویت می‌کنند. جملاتی مانند «کارت عالی بود، چون برنده شدی!» یا «تو خیلی با استعدادی!»

این‌گونه بازخوردها، هرچند از سر نیت خوب بیان می‌شوند، اما سیستم عصبی کودک را به‌گونه‌ای تربیت می‌کنند که پس از هر نتیجه، به دنبال تحسین بیرونی باشد. حال اگر به‌جای تمرکز بر نتیجه، بر توجه، تلاش و تمایل او برای انجام یک حرکت دشوار تأکید کنیم، چه اتفاقی می‌افتد؟ در این صورت، کودک شروع به شکل دادن باورهای هویتی پیرامون رفتارهایی می‌کند که در کنترل او هستند، و همین امر سبب پرورش عزم، پشتکار و خودکارآمدی می‌شود.

پشتوانه این موضوع، عصب‌شناسی است. مغز تمایل دارد رفتارهایی را که با احساس خوشایند همراه هستند، تقویت کند. اگر تنها عواملی که موجب ترشح دوپامین می‌شوند تشویق، نمره یا جایزه باشند، مغز یاد می‌گیرد که این محرک‌های بیرونی را دنبال کند، نه خود فرآیند یادگیری یا

عملکرد. اما اگر به مغز آموزش دهید که رضایت را با آمادگی، ریسک‌پذیری و پیشرفت‌های تدریجی پیوند دهد، این عوامل به پاداش‌های درونی تبدیل می‌شوند. در نتیجه، تغییر در هویت صرفاً یک توهم ذهنی نیست، بلکه بازتابی از تغییرات واقعی در الگوهای عصبی-شیمیایی مغز است.

یکی از خطرات مهم هویت نتیجه‌محور، اضطراب عملکرد است. زمانی که تصویر ذهنی شما از خود در معرض تهدید قرار گیرد، سیستم عصبی موقعیت‌های رقابتی یا عملکردی را به‌عنوان «تهدید» تفسیر می‌کند. این واکنش موجب ترشح کورتیزول، انقباض عضلات و اختلال در مهارت‌های حرکتی ظریف می‌شود. در ادامه، فرد برای اجتناب از احساس خطر، از چالش‌ها دوری می‌کند، زیرا این موقعیت‌ها او را در معرض احتمال شکست قرار می‌دهند. حرکاتش محدود و محافظه‌کارانه می‌شود، راحت صحبت نمی‌کند و از ریسک‌پذیری دست می‌کشد. او «برای نباختن» بازی می‌کند، نه برای رشد.

اما افرادی که عملکردشان مبتنی بر هویت است، رفتاری کاملاً معکوس دارند. آنان آگاهانه به دنبال چالش‌هایی می‌روند که سیستم روانی و فیزیولوژیکی‌شان را در معرض آزمون قرار داده و موجب رشد و پیشرفت آن می‌شود. آن‌ها احساس ترس را تجربه می‌کنند، اما از آن فرار نمی‌کنند. می‌دانند که چه برنده شوند و چه بازنده، در حال انجام وظیفه‌ای هستند که از درون به آن باور دارند.

موضوع دیگر، تحلیل رفتگی است. افراد نتیجه‌محور معمولاً به‌شکلی ناپایدار و پرنوسان تلاش می‌کنند. آنان استراحت، بازنگری شخصی و حتی سلامت بدنی و روانی خود را نادیده می‌گیرند، زیرا چرخه‌ی نیاز به تأیید و اعتباربخشی بیرونی، توجه مداوم می‌طلبد. در نهایت، این روند به

تحلیل رفتگی و سقوط می انجامد.

در مقابل، افرادی که بر پایه هویت عمل می کنند، برای خود ریتم و تعادل ایجاد می نمایند. آنان روی رشد و بهبود مستمر سرمایه گذاری می کنند، اهداف خود را بازتنظیم می کنند و در این مسیر انگیزه شان را از دست نمی دهند، زیرا تلاش برای آن‌ها نه وسیله‌ای برای اثبات ارزش، بلکه تجلی شخصیت و باور درونی شان است.

■ بیا بید درباره برنامه‌ی عملی این موضوع صحبت کنیم.

ابتدا با نوشتن توصیفی از «هویت» خود آغاز کنید، نه اهداف و نه عنوان شغلی تان؛ بلکه خودِ واقعی تان. برای مثال: «من استراتژیستی هستم که در شرایط فشار، با نگاهی بلندمدت می اندیشم.» یا «من فردی هستم که با آزمون، بازیابی و تنظیم مداوم، همواره در حال یادگیری‌ام.» یا «من رقیبی هستم که بر اصول خود پایبند است و بر آنچه در کنترل دارد تمرکز می کند.» این جملات به تدریج به فیلترهای ذهنی شما تبدیل می شوند. هرگاه در موقعیتی قرار گرفتید که نمی دانستید چه باید بکنید، از خود بپرسید: «آن نسخه‌ی برتر از من در چنین شرایطی چه می کرد؟»

در گام بعد، گفت‌وگوی درونی خود را تغییر دهید. هنگامی که از عباراتی مانند «من فقط در صورتی خوب هستم که...» یا «من باید ثابت کنم که...» استفاده می کنید، ناخواسته خود را در چرخه‌ای از فشار و مقایسه قرار می دهید. این جملات را با عبارات تأکیدی مبتنی بر عمل جایگزین کنید: «من با هدفی مشخص آماده می شوم.»، «من با هر تکرار در حال پیشرفت هستم.»، «من اینجا هستم تا رقابت کنم، نه مقایسه.» این جملات صرفاً شعار نیستند، بلکه یادآور این حقیقت‌اند که شما کنترل کیفیت عملکرد