

باختن گریه‌نداره!

امام علی (ع) می‌فرماید: «هرگاه از چیزی ترسیدی، به سمت آن برو» (نهج البلاغه دشتی حکمت ۱۷۵). اما چگونه می‌شود از چیزی ترسید و به آن حمله کرد؟ این موضوع در ورزش کاملاً نمایان است.

کشوری قانع نمی‌شود و شکست در این مسیر هم نمی‌تواند او را از رسیدن به هدف اصلی‌اش باز دارد.

● جاه‌طلبی را از یاد نبرید.

هدف اصلی نباید تحت هیچ شرایطی فراموش شود؛ چه با برد و چه با شکست. هر چه هدف بزرگ‌تر باشد، موانع بیشتری در برابر ورزشکار قرار می‌گیرد و لازم است او موانع سخت‌تری را از پیش روی خود بردارد.

در این زمینه مثال‌های زیادی چه در ورزش و چه در خارج از جهان ورزش وجود دارند.

از چارلی چاپلین، نابغه سینما گرفته که می‌گفت: «حتی وقتی در یتیم‌خانه بودم، خودم را بزرگ‌ترین هنر پیشه جهان می‌دانستم».

تا غلامرضا تختی،

پهلوان ایرانی که

عکس رقبایش را نزد

خود نگه می‌داشت

و ضمن احترام

به رقبا،

و بکوشیم، قبل از پیروزی بر حریف، بر خودمان غلبه کنیم و سدهای موجود در برابر خودمان را بشکنیم.

پاوو نورمی، دوندۀ اسطوره‌ای فنلاندی یک الگو در این زمینه است. او همیشه در تمام مسابقات کرومتری در دست داشت و بدون توجه به رقبایش می‌دوید تا رکوردهای خود را جابه‌جا کند. حاصل این عملکرد حیرت‌انگیز بود: ۹ طلا و ۳ نقره در دوهای استقامت المپیک!

● هدف خود را مشخص کنید.

موضوع مهمی که می‌تواند انسان را معقول‌تر در برابر پیروزی و شکست قرار دهد، مشخص شدن هدف است. ممکن است در هر مسابقه انسان پیروزی‌ها و شکست‌هایی کسب کند، اما پس از آن چه‌طور؟! آیا یک برد می‌تواند انسان را تا ابد قانع سازد و یا یک شکست انسان را ناامید کند؟! به همین خاطر باید هر ورزشکار پیش خود مشخص کند که هدف نهایی‌اش از پرداختن به ورزش چیست: سلامتی؟ شهرت؟ ثروت؟ رسیدن به تیم ملی؟ مدال المپیک؟ یا ... طبعا کسی که هدفش مدال المپیک باشد، با یک مدال رقابت‌های استانی و

در دنیای ورزش که عموماً رقابت‌ها سنگین و فشرده و فاصله بین ورزشکاران کم است، فاصله بین شکست و پیروزی بسیار اندک است و امکان دارد یک ورزشکار در آستانۀ برد قرار گیرد، اما لحظاتی بعد همه چیز دگرگون شود و جای پیروزی را شکست بگیرد. در این شرایط چه باید کرد؟

● تعریف خود را از برد و باخت مشخص کنید.

یادتان باشد که انسان همیشه می‌تواند نسبت به عملکرد خود پیشرفت داشته باشد و برنده شود. در عین حال می‌تواند قهرمان یک رقابت شود، اما نه با معیارهای خود. مثلاً فرض کنید که یوسین بولت، قهرمان دوی صدمتر جهان که ۱۰۰ متر را در ۹/۵۸ ثانیه می‌دود، در یک مسابقه با رکورد ۱۰ ثانیه قهرمان شود. در چنین حالتی، حتی اگر او برنده مدال طلا شود، اما این نتیجه نمی‌تواند راضی‌کننده باشد. به همین دلیل باید یاد بگیریم که قبل از هر چیز با خودمان مبارزه کنیم

اولین تجربه محمود نامجو، وزنه بردار کشورمان در مسابقات المپیک ۱۹۴۸ با شکست رو به رو شد. این شکست هم در نگاه اول غیرمنتظره به نظر می‌رسید. چگونه ممکن بود رکورددار جهان به ناگاه به عنوان پنجم سقوط کند؟ اما نامجو بعداً متوجه شد که قبل از مسابقه غذایی سنگین‌تر از همیشه خورده و همین موضوع باعث شده‌است که هنگام مسابقه دستگاه گوارش او مشغول هضم غذا باشد. همین موضوع به ظاهر ساده سبب شد که او نتواند از تمام نیروی خود در مسابقه استفاده کند. به همین خاطر یک سال بعد و هنگام مسابقات جهانی لاهه، نامجو یک هفته قبل از مسابقات در شهر محل رقابت حاضر شد. یک هفته تغذیه‌ای بسیار ساده داشت که بیشتر با استفاده از میوه‌ها بود. همین موضوع سبب شد که هم اضافه وزن وی از بین برود و هم با مشکل روز مسابقه در المپیک لندن مواجه نشود و قهرمان جهان شود.

● **سعی کنید تحت هیچ شرایطی «شانس» را در نتیجه کار خود دخیل ندانید.**

یادتان باشد، هر مسابقه زمان معینی دارد و شما باید تا آخرین ثانیه در اوج آمادگی باشید تا برنده شوید. اینکه در آخرین لحظه برتری را از دست بدهید، قطعاً به خودتان باز می‌گردد و به همین خاطر تحت هیچ شرایطی مسائلی چون بدشانسی، ناداوری و ... را دخالت ندهید و باور کنید، چه در برد و چه در باخت، فقط خودتان مسئول هستید.

● **تلاش کنید روش‌های جدیدی برای برنده شدن پیدا کنید.**

آن‌قدر تصاویر رقبا را در برابر خود قرار می‌داد که هیچ ترسی از آن‌ها در دل خود احساس نکند.

● **به هیچ وجه برای رقابت آینده خود پیش‌بینی نکنید. تنها به این فکر کنید که اشتباه‌های قبلی را تکرار نکنید.**

● **مسائلی را که در شکست شما تأثیر داشته‌اند، به دقت ارزیابی کنید.**

این ارزیابی نباید بلافاصله بعد از مسابقه باشد تا احساسات در آن دخیل شود. اما نباید هم مدت زیادی پس از مسابقه انجام گیرد.

بیشتر بدانیم

آنچه خواندید را نه فقط در میدان مسابقه، بلکه در زندگی خود اعمال کنید. باید باور داشته باشیم که ورزش جزئی از زندگی است و اگر اصول مسابقه را به خوبی اجرا کنیم، می‌توانیم در زندگی هم با رعایت چنین اصولی به موفقیت دست یابیم. به قول «منشور المپیک»: «مهم‌ترین موضوع در بازی‌های المپیک، برنده شدن نیست، بلکه شرکت کردن در مسابقه است. مهم‌ترین موضوع در زندگی نیز پیروزی نیست، بلکه خوب نبرد کردن است.»