بسمه تعالی



موج خوب ، موج بد ، موج زشت

هیچ کس هنر زندگی کردن را بیشتر از" لرد همیلتون" نمی داند . او زندگی اش را پای پیش بینی کردن و آماده کردن خودش برای امواج بزرگ و خردکننده گذاشته است. بزرگترین موجها به جزیره ی هاوایی در مالویی آمده اند. ارتفاعشان گاهی تا 20 متر می رسد و فقط موج سواران حرفه ای از پس آن برمی آیند . آنها حرکتی به نام "تاو" ابداع کرده اند که می تواند آنها را از دیواره های عظیم موج بیرون آورد وگرنه برای موج سواران ، این امواج ، کشنده خواهد بود. این حرکت باعث می شود تا سرعت شما 3 برابر شود و از زیر موج ، جان سالم به در ببرید.

یک روز صبح لرد و یکی از دوستان موج سوارش " بروک لیکل" دنبال جایی بودند که موجهای بزرگتری داشته و خلوت تر هم باشد. آنها جایی را در نزدیکی فرودگاه مایویی پیدا کردند که موجهایی تا ارتفاع 30 متر داشت . وقتی این موجها را دیدند با خودشان گفتند دیگر بهتر از این نمی شود . با این حال هیچ کس دیگری در دریا نبود و آنها سعی می کردنداز بین دیواره های موج و تونل هایش، موج سواری کنند.درست همان موقع که آنها یاد گرفتند باید چکار کنند ، دیدند یک موج زشت و بزرگ می آید به سمتشان . تا جایی که می توانستند به سرعت سعی کردند خود را بالای موج برسانند ولی موفق نشدند به موقع این کار را بکنند و موج، آنها را مثل یک عروسک به عمق آبهای آنجا که ردیف های مرجانی داشت فرو برد . لرد ، تسلطش ر ا روی خودش از دست نداد چون دفعه ی اولش نبود که در چنین موقعیت های وحشتناکی گیر افتاده بود و در واقع برایش یک چالش عادی و تفریح محسوب می شد . هر دو از بهترین موج سوارهای دنیا بودند و می دانستند که زنده ماندنشان در چنین شرایطی به چند عامل اساسی بستگی دارد:

آرام بودن: استرس نگیرید.

جوهره زندگی تان را حفظ کنید: نفستان

با جریان اب نجنگید: بگذارید شما را به راه خود ببرد. اصلا" درباره قدرتتان برای زنده ماندن شک نداشته باشید . بدانید که یک عمربرای چنین موقعیتی تمرین کرده اید. بدانید که وقتی بالا رسیدید یک موج دیگر ، بدون شک منتظرتان است و شما را خواهد کوبید.

تمام شرایط را رصد کنید: صدا ، دید ، بو ، حرکت و فشار.

اول شرایط خود را تثبیت کنید و بعد ببینید رفیقتان چه می کند. وقتی شرایط رفیقتان را یافتید بدانید که زنده ماندنتان بستگی به همکاری تان در شرایط بد دارد.

لرد و بروک وقتی زیر آب رفتند مجبور شدند تا 4 دقیقه نفسشان را حبس کنند در نهایت لرد توانست با آخرین موج ، بالا بیاید و با نگرانی دنبال رفیق خود گشت. دید که بروک 200متر آنطرف تر غرق خون است. قبل از اینکه به ساحل شنا کند لباسش را درآورد و برای جلوگیری از خونریزی روی پای دوستش بست. بعد هردو به سمت ساحل شنا کردند. . بروک را که به اورژانس بردند دیدند حالش خوب است و فقط چند زخم سطحی برداشته و لرد هم دوباره به دریا بازگشت . از اتفاقی که برایش افتاده بود نترسید و توانست بهترین موج سواری تمام عمرش را انجام دهد.

مهم است نفس عمیقی بکشیم و برای مواردی که برای بقای ما ضروری ست تمرکز کنیم و دوباره به مبارزه با امواج برگردیم.اولین درس بزرگ ، فروتنی ست . مهم نیست که چقدر خوب هستید وقتی خودبینی شروع می شود ، طبیعت شما را می نشاند سر جایتان . استادی در موج سواری به این معناست که باید به تمام شرایط اطراف آشنا باشید. موضوع ، سلطه گری نیست و یا بحث برتری نیست بلکه بحث تسلیم است. امواج ، گرداب ، باد و صخره های و ... هر لحظه تغییر می کنند . تلاش در این مرحله برای آرام کردن امواج نیست بلکه این است که خودتان را با شرایطی که دائم تغییر می کند منطبق کنید. اگر توانستید زنده بمانید عالیست. در این تلاش ، پرتاب شدن داخل امواج ، نوعی از زندگی ست و برنامه ریزی برای پرتاب نشدن در امواج ، یک جور حماقت است چون این اتفاق خواهد افتاد. موج سواران حرفه ای بی وقفه تمرین می کنند تا بتوانند در چنین شرایطی که حتما" اتفاق می افتد آماده شودند نه اینکه تمرین کنند هیچ وقت دچار چنین اتفاقی نشوند . این کار نیاز به آماده شدن ، پیش بینی و آرامش دارد و باید برای فائق آمدن بر ترس ، قدرتمند بود. این کار یعنی بدانید وقتی همه چیز بد پیش می رود چکار کنید و چگونه باید در چنین شرایطی نفس بکشید. ترسیدن ، تقلا کردن و هدر دادن نفسهای باارزشتان ، بدترین کاریست که می توانید انجام دهید. موج سواران به این کار ، غرق شدن خشک می گویند. موج سواران باتجربه می دانند باید در این شرایط ، آرام بود و با قدرت خردکننده امواج ، مبارزه نکرد. و صبر کرد تا امواج ، آرام شوند.

آنها باید بتوانند نفس هایشان را برای زنده ماندن حفظ کنند و مواظب باشند به صخره هایی که زیر آنها قرار دارند نخورند . این اعتماد به نفس از تجربه های قبلی سقوط در امواج به دست می آید و از این اطمینان قلبی که آنها برای چنین شرایطی از قبل آماده شده اند. برای یک موج سوار همیشه از این سقوطها پیش می آید . این کار به پیش بینی و قرار داشتن در جای درست ارتباط دارد. شاید این جایگاه ، همان جایگاهی نباشد که موج سواران دیگر روی آن قرار دارند . دنبال نکردن آن چیزی که همه دنبال می کنند می تواند نقطه تفاوت بین پیروز و شکست باشد. دنبال کردن آن چیزی که همه دنبال می کنند خیلی وقتها می تواند کشنده تر از امواج باشد. بزرگترین موج سواران همیشه با شرایطی که در آن قرار دارند به نوعی همراهی می کنند . در ضمن سعی می کنند مقاومتشان را از دست ندهند آن قدر می ایستند تا زمانشان فرا برسد و تا این زمان ، خیلی خوب ، همه چیز و همه کس را رصد می کنندو از همه ی غرایزشان استفاده می کنند. این غرایز از تکرار و تجربه به دست می آیند و از هزاران هزار امواج که قبل از آن سوار بوده اند . آنها اول روی زنده ماندن تمرکز می کنند و بعد جایابی و بعد هم برتری بر موج بعدی.

منبع: Think like a champion : an informal education in business and life,c2009 , Trump ,Donald

با احترام

سکینه علیلو بانکدار ارشد شعبه خوی کد1578