

رقابت سالم چیست؟

ما به عنوان انسان به طور ذاتی رقابت می‌کنیم. این میل به نفر اول شدن است که ما را به موفقیت سوق می‌دهد و ما را وادار می‌کند تا از [موانع](#) سخت خود عبور کنیم. با این وجود، رقابت باید با دقت کنترل شود. اگر کنترل نشود، می‌تواند دائماً احساس عدم تحقق و عدم رضایت را در ما ایجاد کند. همچنین می‌تواند ما را در پیش دیگران بسیار محبوب نکند.

تفاوت بین رقابت سالم و ناسالم

تفاوت بین رقابت سالم و ناسالم به نگرش شما برمی‌گردد؛ دوستانه است یا تهدیدآمیز؟ در این مقاله، ما به تفاوت بین رقابت دوستانه و تهدیدآمیز پی می‌بریم و می‌فهمیم که چگونه می‌توان از قدرت رقابت سالم برای استفاده در شرایط مختلف استفاده کرد.

رقابت سالم یعنی چه؟

رقابت سالم مظهر روحیه تیمی و عضویت موثر در یک گروه است. شخصی که در یک رقابت سالم شرکت می‌کند، می‌خواهد موفق شود، اما از دیدن موفقیت دیگران نیز لذت می‌برد. روحیه رقابتی آنها از یک طرز فکر رشد ناشی می‌شود و به روشی مثبت برای کمک به تیم آنها (و خودشان) در رسیدن به اهدافشان به کار می‌رود.

- رقابت سالم هم در کار و هم در زندگی نقش دارد.



به عنوان مثال:

نمایندگان فروش ممکن است برای تقویت فروش ماهانه خود با بازی دادن انرژی یکدیگر، در رقابت سالم شرکت کنند.

این رویکرد برای انجام کارها به نفع همه اعضای تیم و در کل تجارت است، نه فقط یک فرد در تیم.

ممکن است ورزشکاران یک تیم در یک رقابت سالم شرکت کنند تا یکدیگر را بیشتر تحت فشار قرار دهند و در طول تمرینات [انگیزه](#) یکدیگر باشند.

مسابقه برای دیدن اینکه چه کسی می‌تواند سرعت بیشتری را بدوزد، به حلقه‌های بیشتری شلیک کند یا در طی یک جلسه تمرین فشارهای بیشتری را انجام دهد، به ایجاد مهارت‌هایی کمک می‌کند که به روز بازی منتقل می‌شوند، البته به شرطی که همه چیز سرگرم کننده باشد.

رقابت ناسالم یعنی چه؟

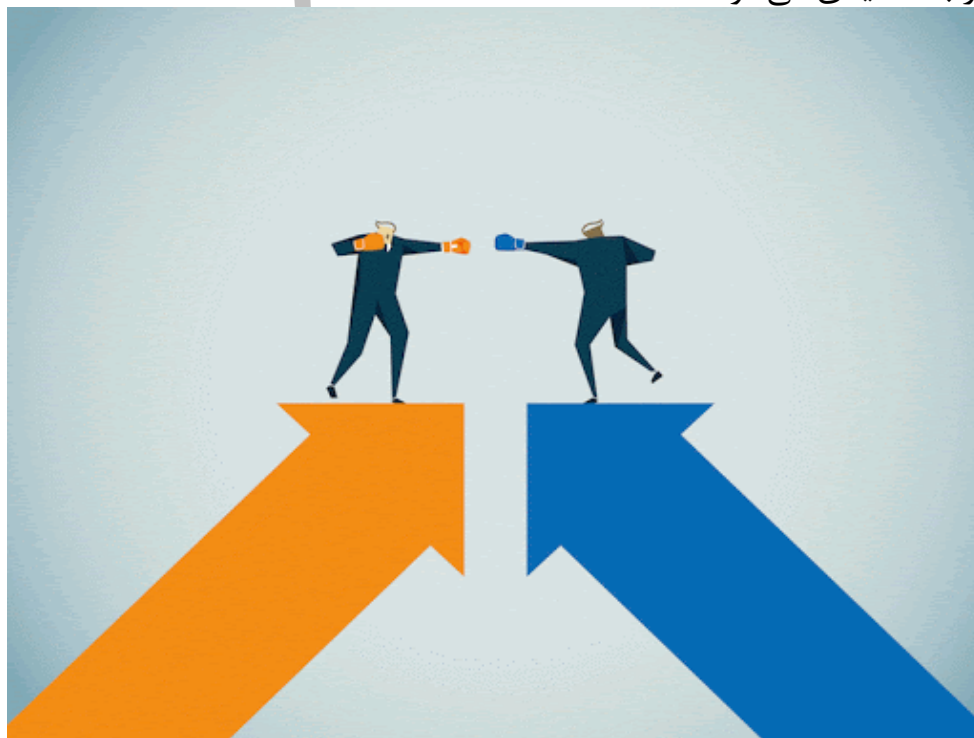
رقابت وقتی ناسالم می‌شود که ما را نسبت به پیشرفت‌هایی که ایجاد می‌کنیم کور کند. این زمانی اتفاق می‌افتد که ما بیش از خودمان روی شخص مقابل تمرکز کنیم. ما به جای اینکه قدر این واقعیت را بدانیم که ما کمی قوی‌تر، سریع‌تر یا متناسب‌تر هستیم، خودمان را شکست می‌دهیم زیرا به اندازه رقابت خود قدرتمند، سریع و متناسب نیستیم. وسواس در ایده پیروزی نشانه دیگری از رقابت ناسالم است. مطمئناً همه ما با هدف پیروز شدن به رقابت می‌پردازیم.

با این حال، رقابت سیاه و سفید نیست، بلکه چیزهایی فراتر از برد و باخت وجود دارد. کسانی که وارد رقابت ناسالم می‌شوند، معمولاً برای جلوگیری از باختن، دست به اقدامات ناعادلانه می‌زنند.

این می‌تواند از جستجوی هدفمند رقبا که در سطح مهارت شما نیستند تا تقلب در طول رقابت را شامل شود.

وقتی برنده شدن تنها منبع رضایت شما باشد، باید بدانید که این قضیه مشکل است. اگر احساس ارزشمندی و موفقیت شخصی با توانایی شخص دیگری در انجام کاری مرتبط باشد، هرگز راضی نخواهید شد.

همیشه قرار است شخصی پیدا شود که از شما بهتر باشد. بنابراین، مقایسه خود با دیگران فقط منجر به ناامیدی می‌شود.



چگونه می‌توان رقابت سالم را ارتقا داد؟

رقابت سالم، ما را تشویق می‌کند که بیشتر کار کنیم، از موانع درک شده عبور کنیم و تلاش کنیم بهترین خود باشیم.

این به ما انگیزه می‌دهد و به ما هدفی ملموس می‌دهد تا بتوانیم هدف اصلی خود را تعیین کنیم.

غالباً، رقابت مرزهای توانایی‌هایمان را گسترش می‌دهد.

رقابت سالم همچنین به ما می‌آموزد که از دست دادن چه حسی دارد. از دست دادن برازنده مهارت مهمی است که فقط با تجربه همراه است.

از دست دادن در رقابت همچنین باعث می‌شود که کیفیت حیاتی انعطاف پذیری را ایجاد می‌کند.

توانایی برخاستن از زمین، تأمل در عملکرد خود و بازگشت قوی‌تر نشان از یک برنده واقعی است.

سخن آخر

داشتن روحیه رقابت می‌تواند انگیزه ثابت برای موفقیت باشد. با این وجود، باید با اقدامات مثبت متعادل شود.

به جای اینکه خودتان را در مقایسه با شخص دیگر ارزیابی کنید، به چگونگی بهبود عملکرد و چگونگی برجسته کردن مواردی که باید در آینده کار کنید، توجه کنید.

به جای اینکه شخصاً حس شکست کنید، آن را به عنوان برد ببینید. اجازه دهید تا به شما آموزش دهد تا بتوانید بهتر از گذشته به قصد پیروزی برگردید، نه اینکه طرف مقابل را شکست دهید بلکه خود را ارتقا دهید.

سنجمان