"من بهترینم!"

با اعتماد به نفس شمشیربازی کنید

الیزابت آثانا

ترجمۀ: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۷/۱۱/۲۲)

"وقتی شما به بزرگی من هستید، فروتن بودن خیلی سخت است." – محمد علی کلی

محمد علی کلی برای اجراهای برجسته و مسلط در شرایط سخت مسابقه و نگرش بسیار مطمئن و با اعتماد به نفسش شناخته شده است. هیچ کس شک نداشت که او قبل از ورودش به رینگ، کاملا به خود و عملکرد خود اطمینان داشت.

آماده سازی ذهنی یعنی اعتماد به مهارت و توانایی های خود می باشد. این باور، نمایش اعتماد به نفس است، نمایش بایدهایی که در دنیای شمشیربازی قهرمانی وجود دارد. این نمایش اعتقادی است که شما قادر به انجام مهارت های خاصی هستید.

داشتن اعتماد به نفس یک گام بزرگ در روند آماده سازی ذهنی است. چه باور کنید و چه باور نکنید، شمشیربازهایی هستند که دستاوردهای فوق العاده ای (به عنوان مثال در سطح ملی) دارند اما به خود و بازی خود اعتماد ندارند. آنها به راحتی سست و کم جرأت می شوند، زیرا به هیچ وجه داشتن انتظارات سطح بالایی را به خود تحمیل نمی کنند.

برعکس، شما می توانید بدون داشتن هیچ گونه دستاورد بزرگی به خود اطمینان داشته باشید. اعتقاد حقیقی بر این که هرآنچه برای رسیدن به موفقیت را دارا هستید، به شما یک امتیاز بزرگی می دهد، به ویژه در ورزشی که به شدت به توان ذهنی وابسته است. شما می توانید این اعتماد به نفس را با انجام این مراحل ایجاد کنید:

"من از همه بهترم، من این را حتی قبل از اینکه بدانم هستم، گفته ام!" – محمد علی

• گزینشی فکر کنید

شما آزاد هستید هرطور دوست دارید فکر کنید. درک شخصی شما از هر موقعیتی می تواند آن را به چیزی مفید یا مضر تبدیل کند. در نظر بگیریم که شما قبلا به یک نفر باخته اید. نحوهٔ تفکر شما در مورد آن می تواند اعتماد به نفس شما را تحت تاثیر قرار دهد. شما ممکن است آن بازی را باخته باشید، اما درآخرین بار با چند امتیاز اندک باشد!

"من متوجه شده ام که اگر این را به اندازه کافی به خودم می گفتم، جهان را متقاعد می کردم که واقعا بزرگ ترینم!" – محمد علی

• خودگویی خود را کنترل کنیم

آنچه که به خودتان می گویید می تواند تاثیر زیادی روی چگونگی احساس تان در مورد شمشیربازی خود داشته باشد. اکثر خودگویی های ما منفی است. احتمالا منفی تر از آنچه شما به هر کس دیگری می گویید! ابتدا سعی کنید تشخیص بدهید که چه زمانی منفی گویی می کنید. سپس بلافاصله آنچه گفته اید را، با شیوه ای مثبت و خوش بینانه تکرار کنید. این می تواند بهتر از تخریب ذهنی خودتان باشد. به عنوان مثال، ممکن است با خودتان فکر کنید که، "من بدترین شمشیرباز باشگاه هستم!". آن را به، **"افراد زیادی در باشگاه هستند که می توانند به من کمک کنند که بهتر شوم!"** تغییر دهید.

" تکرار تایید و تصدیق خود منجر به باور می شود. و هنگامی که این باور به یک اعتقاد عمیق تبدیل شود، همه چیز شروع به اتفاق افتادن می افتد!" – محمد علی

• از عبارت های مثبت قابل باور استفاده کنید

تأییدیه عبارت قدرتمندی است که احساسات و رفتارهای مثبت را ایجاد می کند. آن ممکن است در مورد چیزی باشد که احساس می کنید حتی آن را تا به حال انجام نداده اید. همان طوری که عبارت های تایید خود را بیان می کنید، آنها را طوری با تاکید بگویید که قبلا آن کار را انجام داده اید. با تکرار دوباره و دوبارهٔ آنها، شما به آن بیشتر و بیشتر اعتقاد پیدا می کنید، و به واقعیت نزدیک خواهد شد. ممکن است بگوئید: **"کارپای من به سرعت نور است!"**، یا **"کنترل نوک من بی نظیر است!"**. آنها می توانند همان طور که دوست دارید ویژه شوند، و مادامی که گفته های خود را باور داشته باشید و آنها را به صورت روزانه تکرار کنید، به همان اندازه غریزی خواهند شد. شما حتی می توانید آنها را بنویسید و در جایی نصب کنید که زیاد می بینید، مانند آینه حمام یا در یخچال.

داشتن اعتماد به نفس، مسابقه دادن را آسان تر می کند، اما ایجاد اعتماد به نفس آن قدر آسان نیست. این مراحل را دنبال کنید و به تدریج اعتماد به نفس شمشیربازی خود را ایجاد کنید.