چه کاری می توانید برای رشد اعتماد به نفس خود انجام دهید؟

ترجمهٔ: عباسعلی فاریابی (۱۴۰۰/۲/۲۸)

بعضی روزها شما احساس خوبی در مورد خود دارید، اما آیا عملکرد شما همیشه این را نشان می دهد! وقتی به خود اعتماد دارید، احساس می کنید که می توانید هر کاری را انجام دهید، اما آسمان و افق حد و مرز شما را تعیین می کند. در این لحظات شگفت انگیز شما از هیچ حریفی نمی ترسید و عملکرد راحت و تهاجمی دارید. وقتی اعتماد به نفس دارید ترس از از دست دادن بازی کاملاً وجود ندارد. شما "مربیان" خود را به مبارزه می طلبید و حتی در برابر آن حریف های بسیار سرسخت هم کردنکشی می کنید. نکتهٔ جالب این است که وقتی احساس خوبی نسبت به خود دارید، ذره ای ناراحتی پس از پیروزی در ذهن شما وجود ندارد! و معتقد هستید که همان چیزی که انتظارش را داشتید اتفاق افتاده است! اما ایا شما همیشه به این سطح از اعتماد به نفس دسترسی دارید! اگر می شد، چقدر عالی بود!!!

آنگاه روزهایی می رسد که احساس می کنید کاملاً خسته شده اید، و مانند یک ماهی هستید که در میان کوسه ها شنا می کنید! به خودتان شک دارید، توانایی های خود را زیر سوال می برید، و خیلی راحت روان پریش می شوید. بازی شما آن انرژی معمول را ندارد. شما نیم قدم از همه عقب هستید و چراغ زمانبندی شما خاموش شده است. شما به راحتی مرعوب می شوید و احساس قدرت و توانمندی نمی کنید. شما به راحتی به دلیل نگرانی ها، اشتباه ها، و عدم موفقیت از مسیر خود منحرف می شوید. به طور خلاصه، در هیچ کجای کار شما اعتماد به نفس یافت نمی شود. وقتی این احساس بد را نسبت به خود پیدا می کنید، از خود می پرسید که چرا هنوز این ورزش را ادامه می دهید؟

تردیدی نیست که اعتماد به نفس نقشی اساسی در عملکرد شما دارد. وقتی به اندازهٔ کافی از آن بهره می برید، می توانید حتی روی آب حرکت کنید و عملکرد خوبی داشته باشید. شما با توانایی بالقوهٔ فیزیکی خود بازی خواهید کرد. با این حال، وقتی سطح اعتماد به نفس شما تهی می شود، خود را مانند این می بینید که چند متر زیر آب در حال فعالیت هستید. همه چیز دور از دسترس است و سطح بازی شما تنها سایه ای از توانایی های شما را نشان می دهد!

چقدر خوب می شد اگر اعتماد به نفس به سادگی با گفتن، **"اعتماد به نفس داشته باش!"** بدست می آمد. متأسفانه بیان کردن چنین احساس خوبی در مورد خود بسیار راحت است. اما اکثر افراد در راه رسیدن به این هدف در درون خود نبرد دارند. بخشی از وجود آنها می گوید، "اعتماد به نفس داشته باش!" اما بخش دوم وجود آنها می گوید: "چه شانس بدی، تو بازنده ای! هم من و هم شما داستان واقعی فعلی را می دانیم!"

بنابراین چه کاری می توانید انجام دهید تا بنیان محکم اعتماد به نفس در وجود شما به عنوان یک ورزشکار ایجاد شود؟ شما باید به طور مرتب و مداوم "**قوانین اعتماد به نفس**" زیر را تمرین کنید تا سطح اعتماد به نفس شما به طور مرتب افزایش یابد:

۱. **به وظایف فیزیکی خود به خوبی بپردازید** - هیچ جایگزینی برای سخت کوشی وجود ندارد. اعتماد به نفس از بنیان محکم آمادگی جسمانی ناشی می شود. اگر تکالیف خود را انجام داده و به خوبی تمرین کرده باشید، شما حق دارید احساس اعتماد به نفس داشته باشید. اگر بطور مرتب در انجام وظایف خود سستی به خرج می دهید، تلاش برای داشتن اعتماد به نفس یک شوخی بیش نیست، و این کاملا به شما بستگی دارد! هرچه در توان شماست انجام دهید، و سپس کمی بیشتر هم کار کنید! اعتماد به نفس ناشی از این می شود که شما بیشتر و سخت تر از رقبا تمرین کرده باشید.

۲. **شماره ۱ را همیشه به خودتان یادآوری کنید** - قبل از شروع تمرین برای شما مفید است که هر آنچه برای آماده سازی انجام داده اید را به خود یادآوری کنید. بعضی اوقات تحت فشار، خیلی عصبی می شوید و در نتیجه نمی توانید واضح فکر کنید. فراموش می کنید چقدر خوب تمرین کرده اید. عادت کنید که مرتباً به خود یادآوری کنید که وظایف آمادگی جسمانی خود را انجام داده اید، و هر کار ممکن که برای آمادگی لازم بوده است را به مرحلهٔ اجرا گذاشته اید.

۳. **خودتان را با دیگران مقایسه نکنید** - روی خودتان تمرکز کنید - یکی از بزرگ ترین فشارهای از بین برندهٔ اعتماد به نفسی که من می شناسم مقایسهٔ خود با رقیب ها، در زمینهٔ قد و اندازه، سطح مهارت، عادات تمرینی، سابقه و غیره، می باشد! مقایسه، یک بازی از قبل باخته است! شما همیشه ورزشکارانی را پیدا خواهید کرد که واقعاً از شما بهتر هستند یا اینکه شما اینگونه فکر می کنید. این پیش درآمد مفیدی برای قبل از کارزار نیست. **روی خودتان تمرکز کنید**. به درون خودتان بپردازید و بازی خود را انجام دهید. اگر کسی از شما بزرگ جثه تر، قوی تر یا سریع تر هست واقعاً مهم نیست. نکتهٔ اصلی این است که در هر بازی / مسابقه / رقابت بهترین بازیکن یا تیم معمولاً از قبل مشخص نمی شود! بلکه آن ورزشکار یا تیمی که اعتماد به نفس بیشتری دارد و می تواند سر خود را در آن رقابت بالا نگه دارد برنده می شود!

۴. **بر آنچه می توانید کنترل کنید تمرکز کنید** - یکی دیگر از عوامل تضعیف اعتماد به نفس، تمرکز بر عوامل **"غیرقابل کنترل"** یا مواردی از عملکرد که بطور مستقیم از کنترل شما خارج است، می باشد. تمرکز روی **" غیرقابل کنترل ها"** همان طور که من آنها را

می نامم شما را نگران و عصبی می کند، اعتماد به نفس شما را می کشد، و بازی شما را خراب می کند. **"غیر قابل کنترل ها"** شامل حریف، داوری، آب و هوا، شرایط میدانی، گذشته، نتیجه، انتظارات دیگران و غیره می شود. تمرکز خود را روی آنچه می توانید کنترل کنید گره بزنید. نحوهٔ برخورد شما با **"غیر قابل کنترل ها"** را کشف کنید و ببینید چگونه می توانید تمرکز حواس خود را از آنها نجات دهید و اعتماد به نفس خود را به سرعت برگردانید!

۵. **مثبت نگر باشید** - عادت کنید که به دنبال نقاط مثبت چیزها باشید. منفی بودن نه تنها اعتماد به نفس شما را از بین می برد، بلکه اعتماد به نفس اطرافیان خود را نیز متزلزل می کند. اگر هوا نامساعد است، بیشتر در مورد تاثیر منفی آن روی حریف های خود فکر کنید. اگر حریفی تنومندتر، سریع تر یا قوی تر است، به این فکر کنید که آنها چه چیزهایی بیش از شما برای از دست دادن دارند، ضمن اینکه هیچ انتظاری برای برنده شدن شما نمی رود. اگر حریفی به طور ناگهانی شروع به تقلب یا بیان صحبت های مهمل کرد، به این فکر کنید که چرا او این کار را انجام می دهد، مطمئن باشید که او احساس می کند که سطح مهارتش به تنهایی برای شکست دادن شما کافی نیست. مثبت فکر کنید! با این کار شما احساس بهتری نسبت به خود خواهید داشت و عملکرد سطح بالاتری خواهید داشت.

۶. **کارهای صحیحی که انجام داده اید را ثبت کنید** - همین امروز شروع به یادداشت یا ضبط یک **"آرشیو پیروزی"** از کارهای ریزی که طی روز انجام داده اید و برایتان پیروزی کوچکی شمرده می شود، بکنید. اگر فراتر از حد تمرین معین تلاش کرده باشید، آن را ثبت کنید. اگر کمی بیشتر دویده باشید، کمی بالاتر پریده باشید، کمی سخت تر تمرین کرده باشید، آنها را ضبط کنید. با عادت کردن به **"شکار پیروزی های کوچک روزانه"** و نوشتن آنها، اعتماد به نفس خود را به تدریج تقویت خواهید کرد. گزارش پیروزی خود را دم دست نگه دارید و آن را روزانه مرور کنید، مخصوصاً وقتی سطح اعتماد به نفستان پایین باشد.

۷. **برای خودتان یک مربی خوب باشید** - عادت کنید که یک مربی بخشنده و مثبتی برای خود باشید. وقتی اشتباه می کنید، از آنها درس بگیرید و آنها را کنار بگذارید. روی اشتباهات و شکست های خود پافشاری نکنید. خودتان را بخاطر آن اشتباه ها ببخشید و سپس به جلو حرکت کنید. تاکید بر اشتباهات و سرزنش و نکوهش خود، فقط ذهن شما را با تردیدهای شخصی انباشته می کند. این کار شما را به یک ورزشکار بهتر تبدیل نخواهد کرد. مربیان خوب، بخشنده و مثبت نگر هستند. تمرین کنید تا یکی از بهترین های آنها برای خودتان باشید.

Alan Goldberg