

# اعتماد به نفس در شمشیربازی

ترجمه: عباسعلی فاریابی

## مقدمه

حالم خوب بود. من سه سال از عمر خودم را برای چنین روزی هزینه کرده بودم، دو هفته در اردو آمادگی صرف کرده بودم (و برای مدتی از شمشیربازی فاصله گرفته بودم تا ذهنم را آسوده کنم) و درست یک روز قبل از اینکه من و هم تیمی هایم برنده مسابقات تیمی بشویم، من مطمئن بودم که کسی نیست که من نتوانم او را ببرم، البته به شرط اینکه بهترین بازی خود را بکنم. من یقین داشتم که می توانم در این مسابقه برنده شوم. ضمن اینکه می دانستم که در عین حال ممکن است آن را ببازم - بنابراین باید مراقب می بودم تا بین اعتماد به نفس صحیح و اعتماد به نفس بیش از حد به تعادل برسم - اما به هر حال، مطمئن بودم که می توانم این کار را انجام دهم.



دور مقدماتی (پول) با اطمینان کامل اینگونه پیش رفت و به راحتی همه بازی های خود برنده شدم. با ورود به دور حذفی، من همان انرژی را حفظ کردم، و در حالی که در همان ابتدا چند مسابقه چالش برانگیز داشتم، آنها را جمع و جور کردم و هر یک از آنها با برد به پایان رساندم. با پیشرفت مسابقه، می توانستم با اعتقاد راسخ انرژی را در هر قسمت از بدنم احساس کنم - آنچه که فیزیوتراپیست من آن را "شناخت عمیق تر" می نامید - به همین دلیل هم من توانستم این کار را انجام دهم. زیرا من یک احساس اعتماد به نفس عالی داشتم.

بازی من در جدول ۸ سخت بود، اما راحت برنده شدم. بازی نیمه نهایی من نیز در مقابل یک شمشیرباز خوب بود، اما بهترین بازی آن روزم را انجام دادم و با نتیجه ۱۵-۶ پیروز شدم. با ورود به فینال، تمام آنچه را که در طول روز احساس می کردم در وجودم احساس می کردم - شاید هم کمی بیشتر. در کنار هیجان، تنش و اضطراب موجود در سراسر وجودم، ایمان داشتم که آمادگی دارم. احساس می کردم که بدنم بیش از پیش آماده هست، و **ذهنم کاملاً متمرکز** شده است. می دانستم که اگر خونسردی خود را حفظ کنم، می توانم در این مسابقات برنده شوم. وقتی روی گارد نشستیم، از اعتماد به نفس بالایی برخوردار بودم.

احساس شگفت انگیزی بود - و همان طور که در پست قبلی به آن اشاره کردم، من سال ها قبل این مسابقه را به عنوان یک هدف تعیین کرده بودم، و این نتیجه آن سال های سخت کوشی من بود. اما چه اتفاقی افتاده بود که من برای شرکت در این مسابقات اینقدر اعتماد به نفس فوق العاده ای داشتم، و توانستم تا فینال پیش بروم؟ و چرا این اعتماد به نفس اینقدر مهم بود؟

در این پست قصد دارم برخی از دلایل اهمیت اعتماد به نفس و عوامل موثر در احساس اعتماد به نفس را برای ورزشکاران (به ویژه شمشیربازان) توضیح دهم، و اینکه چگونه می توانید اعتماد به نفس خود را تقویت کنید.

## چرا اعتماد به نفس خوب است؟

### اعتماد به نفس چیست؟

ابتدا بیایید ببینیم اعتماد به نفس چیست؟ من اعتماد به نفس را **یقین در تصمیم گیری و عمل، احساس قدرت در عملکرد، و اعتقاد به اینکه نتیجه مورد دلخواه خود را کسب خواهید کرد**، می دانم. علاوه بر این، اعتماد به نفس یک احساس و یک شور و هیجان است، اما یک واقعیت قابل مشاهده نیست، و ممکن است برای شما متفاوت باشد. اگر حسی دارید که آن را اعتماد به نفس می دانید و با آنچه گفتم مطابقت ندارد – خوب عالی است؛ زیرا شما نیز با توجه به تجربه خود می توانید در این زمینه متخصص باشید. مهم تر از همه، اعتماد به نفس نوعی احساس است که فکر می کنید می توانید کاری را که برای انجام آن برنامه ریزی کرده اید، انجام دهید.



### بنابراین، چرا اعتماد به نفس مهم است؟

اکثر مردم موافقت می کنند که اعتماد به نفس حس خوبی دارد و به شما کمک می کند تا عملکرد بهتری داشته باشید، اما امتیازهای بیشتری نیز در آن وجود دارد. تحقیقات نشان داده است که اعتماد به نفس بالا منجر به عملکرد بهتر، دستیابی به روحیه روان، و حتی حس اضطراب را بهتر می کند.

نکته دیگری که محققان کشف کرده اند این است که داشتن اعتماد به نفس با قرار گرفتن در یک وضعیت ذهنی آسوده ارتباط دارد – چیزی که به عنوان **"متمرکز شدن روی کار"** شناخته می شود، یا حالتی که در آن **بهترین عملکرد خود را با آرامش، تمرکز و راحتی** انجام می دهید.

بخش دیگری از یافته های این تحقیق که موقع خواندن آن واقعاً برایم جالب بود این بود که اعتماد به نفس در واقع احساس اضطراب و نگرانی ما را تغییر می دهد. وقتی اعتماد به نفس ندارید، با ایجاد اضطراب (که با عرق کردن کف دست، لرزش، تپش قلب و غیره مشخص می شود) احتمالاً حس وحشتناک و ناخوشایندی به شما دست می دهد. اما هنگامی که اعتماد به نفس دارید، علائم فیزیکی دیگری که به عنوان هیجان تفسیر می شود – که به نظر من بسیار خوب است – ایجاد می شود! و این فقط به این دلیل برایم ایجاد می شود که من اعتماد به نفس دارم.

بنابراین در نهایت، اعتماد به نفس نه تنها عملکرد را بهبود می بخشد، بلکه به شما کمک می کند از کاری که انجام می دهید لذت ببرید و از آن اضطراب ناراحت کننده کمتر برخوردار باشید.

## ایجاد اعتماد به نفس

### چه چیزی باعث ایجاد حس اعتماد به نفس می شود؟

دو عامل برای ایجاد اعتماد به نفس وجود دارد که من می خواهم در اینجا در مورد آنها صحبت کنم. واضح ترین آنها **اعتقاد** شما به اینکه می توانید آنچه را که برای رسیدن به آن در حال تلاش هستید، به دست آورید. عامل دیگر این است که شما احساس می کنید که **قدرت** تأثیرگذاری بر نتیجه را دارید.



### نحوه استفاده از این اطلاعات

از آنجایی که دانستن اینکه شما می توانید کاری را که دوست دارید انجام دهید را به ثمر برسانید به شما کمک می کند اعتماد به نفس بیشتری داشته باشید، بنابراین **شواهدی پیدا کنید که بتواند این را به شما یادآوری کند**. تا جایی که می توانید روی یک سری حقایق عینی مانند "من قبلاً این شخص را برده ام، بنابراین می توانم دوباره این کار را تکرار کنم!" تمرکز کنید. و هر چیزی که واقعاً بتواند به شما کمک کند تا این حقیقت را به خاطرتان بیاورد که می توانید چنین کاری را انجام دهید می تواند کمک شایانی به شما بکند، ضمن اینکه تکرار چنین مطالبی با خودتان کار بسیار خوبی است.

کار دیگر این است که به خودتان یادآوری کنید که در این شرایط **قدرت** دارید. در این مورد، روی مواردی تمرکز کنید که واقعاً روی آنها قدرت یا کنترل دارید. به عنوان مثال، در بازی فینال خود در مسابقات قهرمانی کشور گذشته، من بر خم کردن زانوها و گرفتن گارد نشستۀ خوب تمرکز کرده بودم. زیرا می دانستم که اگر این کار را بکنم، می توانم به خوبی بازی کنم. این چیزی بود که در کنترل من بود و به من اعتماد به نفس می داد تا روی آن تمرکز کنم. برای شما، ممکن است یک حرکت آمادگی یا حرکت خاصی دیگری باشد که می دانید آن را به خوبی انجام می دهید، یا کاری باشد که قبل از رفتن روی پیست و رویارویی با حریف باید انجام دهید، یا واقعاً هر چیزی که بتوانید به طور کامل کنترل کنید. به یاد داشته باشید – که کنترل فرایند کفایت می کند، و لازم نیست که روی نتیجه کنترل داشته باشید.

نمونه ای در این زمینه زمانی بود که در دوره مربیگری من در یک مسابقه برای یکی از شاگردانم اهداف فرایندی خاصی را تعیین کردم. نتیجه این شد که او در تمام طول مسابقه آرامش و اعتماد به نفس داشت و در نهایت با وجود پیچ خوردگی مچ پایش توانست فینال را ببرد.

### راه های دیگر برای بهبود اعتماد به نفس

یکی دیگر از تکنیک هایی که توصیه می کنم **تجسم و تصویرسازی** است. تحقیقات مختلف، افزایش اعتماد به نفس از طریق تصویرسازی را به اثبات رسانده است، و تمرین این مهارت به طور منظم می تواند ورود به بازی بعدی را آسان تر و موثرتر کند.

Corwin Duncan

Igor Chirashnya