

## باور قهرمانی



باور چیست؟ آیا باورها تغییر می‌کنند؟ باورهای تقویت کننده و باورهای محدود کننده در ورزش چه باورهایی هستند و چه تاثیری می‌توانند داشته باشند؟ شما چه باوری نسبت به خودتان دارید؟ تعاریف متفاوتی در رابطه با باور وجود دارد برای همین نمی‌شود که به یک تعریف اکتفا کنیم.

باور همان فکری است که دائما در ذهن ما تکرار می‌شود یا بیشترین تکرار را در ذهن ما دارد و برای همین به باور تبدیل می‌شود  
باور یعنی یقین و اعتقاد قلبی به بودن یا نبودن چیزی و یا توانستن یا نتوانستن کاری  
باور همان تصور و اطمینانی است از دنیای بیرون در درون خود

ما با باورهایمون زندگی می‌کنیم، در واقع با باورهایمون می‌بینیم، می‌شنویم و حرف می‌زنیم و در کل به اندازه باورهایمون تلاش می‌کنیم و انتظار نتیجه داریم.



آنچه که زندگی فعلی ما را تشکیل داده است باورها و طرز فکر گذشته ما بوده است و آنچه که زندگی آینده ما را می‌سازد باورها و طرز فکر فعلی ما است. پس اگر از زندگی فعلی خودمان راضی نیستیم و به فکر نتایج بزرگتری هستیم باید باورهای فعلی‌مان را تغییر دهیم تا زندگی‌مان در آینده تغییر کند.

خیلی جالبه: آدمها در طول زندگی‌شان به یک شکل فکر می‌کنند و یک باور را در ذهن‌شان پرورش می‌دهند اما منتظر نتایج متفاوتی هستند. مانند اینکه من بخواهم که به سمت شمال حرکت کنم اما مسیر حرکت من به سمت جنوب باشد. اینجا دیگه مهم نیست که من چقدر تلاش می‌کنم یا با چه سرعتی حرکت می‌کنم. وقتی مسیرم اشتباه باشه اصلا به مقصد نمی‌رسم.

این مشکل خیلی از ورزشکاران و خصوصا ورزشکاران ایرانی است که با وجود تلاش و استعداد زیاد نمی‌توانند به آن نتایجی که در شأن آنهاست برسند. من می‌خواهم که یک آگاهی جدی به همه ورزشکاران بدهم که:



اگر باور و ذهن قهرمانی را برای خودتان نسازید دیگه مهم نیست چقدر تمرین می‌کنید یا چه استعداد و امکانات خوبی در اختیار دارید یا اینکه چقدر شرایط خوبی برای قهرمانی دارید شما به احتمال خیلی



زیاد به اهدافی که در ورزش دارید نمی‌رسید. شما به اونجایی می‌رسید که بهش باور قویتری دارید. شما به اندازه باورهایتان از تمریناتتان نتیجه می‌گیرید و به اندازه باورهایتان می‌توانید آن را ارائه دهید.

## تغییر باورها

باورها یک شبه بوجود نیامده‌اند که بخواهیم یک شبه هم آنها را تغییر دهیم پس نباید انتظار داشته باشید که به محض تغییر یک فکر زندگی‌تان کاملا تغییر کند. هر چند که بعد از پایان این مقاله و تکرار آن شما می‌توانید کم‌کم باورهایتان را تغییر دهید.

مسئله ای که تغییر باورها وجود دارد اینست که: خیلی‌ها فکر می‌کنند که باور همان فکر است و کافی است که فکرمان تغییر کند، پس باورمان هم تغییر می‌کند، بنابراین زندگی‌مان نیز باید تغییر کند.

همانطوری که در تعریف باور آمده است. باور فکری است که دائما در ذهن‌مان تکرار شده و با تمام وجود آن را قبول داریم.

یک سوال از شما می‌پرسم. اگر مربی تیم ملی به شما بگوید که شما حتما عضو تیم ملی خواهید شد و شما واقعا این صحبت را باور کنید آن وقت چگونه تمرین می‌کنید؟ چگونه تغذیه و خواب و استراحت دارید؟ چه سبک زندگی را برای خودتان انتخاب می‌کنید؟ چه اعتماد به نفس و انگیزه و تمرکز دارید؟

خب مطمئن اگر هدف و رویای فعلی شما تیم ملی باشد آن وقت با تمام وجود و توان‌تان تمرین می‌کنید، سبک زندگی درست را برای خودتان انتخاب می‌کنید، و انگیزه و اعتماد به نفس و تمرکز کسب می‌کنید که واقعا شما را لایق تیم ملی می‌کند.

چرا اینقدر زندگی و شخصیت و تمرینات شما تغییر می‌کند؟

چون باور کردید یا باور دارید که شما به هدف‌تان می‌رسید. بنابراین با تمام وجود برایش تلاش می‌کنید.

البته ممکن است که کسی هدف بالاتری داشته باشد. اما باور نداشته باشد که به آن برسد در حالیکه لیاقت رسیدن به آن را دارد.

من اینجا اصول تغییر باورها را برای شما بیان می‌کنم. مطمئن باشید که با انجام آن شما می‌توانید باورهای قدرتمندانه‌ای را برای خودتان بسازید.





### اصول تغییر باورها:

مثلا فرض کنید که یک فکری به ذهن شما رسیده است و شما می‌خواهید که آن را با تمام وجود باور کنید و به آن عمل کنید تا به اهدافتان برسید. شما باید از اصول زیر پیروی کنید تا آن فکر سریع‌تر و قوی‌تر به باور تبدیل شود و شما را به سمت اهدافتان هدایت کند.

اصول تغییر باورها به چه عواملی بستگی دارد؟

• به توجه و تمرکز و تکرار زیاد آن فکر:

به آن فکر چقدر توجه و تمرکز دارید و به چه شکلی آن را در ذهن‌تان تکرار می‌کنید؟

• به انگیزه و انرژی‌ای که به آن فکر می‌دهید:



وقتی که به آن فکر توجه می‌کنید چه انگیزه و انرژی ای دارید؟

• لذتی که از تغییر آن باور می‌برید و نتیجه‌ای که از آن خواهید گرفت:

چه لذتی و چه نتیجه‌ای از تغییر آن فکر به دست می‌آورید؟

• به مدت زمانی که برای آن فکر می‌گذارید:

چه مدت زمانی و با چه کیفیتی برای تغییر آن فکر می‌گذارید؟

• شواهد و مستندات که برای آن فکر فراهم می‌کنید:

چه شواهدی برای تثبیت آن فکر فراهم می‌کنید؟

• عمل کردن و رفتار کردن در جهت آن فکر:

چه رفتار عملی برای آن فکر و باور انجام می‌دهید؟

اگر این اصول را به خوبی یاد بگیرید و آن را در زندگی‌تان رعایت کنید تغییر باور سریع‌تر شکل می‌گیرد. شاید اوایل تغییر، کار شما راحت باشد اما زمانی که باور می‌خواهد شکل بگیرد ممکن است سراغ بهانه‌ها بروید، یا تنبلی کنید، یا آن را به تعویق بیندازید، یا آن را بیهوده تصور کنید و غیره.

یه مثال:

من می‌خواهم سحرخیز باشم اما باورم اینست که: من آدم سحرخیزی نیستم. بنابراین تصمیم گرفتم و مصمم شده‌ام که باور کنم من آدم سحرخیزی هستم.

برای تغییر این باور ابتدا باید توجه و تمرکز زیادی روی سحرخیزی داشته باشم و یک حساسیت ذهنی برای سحرخیزی در خودم به وجود بیاورم، سپس از اینکه می‌خواهم سحرخیز باشم انگیزه و انرژی بگیرم، از سحرخیز بودن خودم لذت می‌برم چون می‌دانم و باور دارم که نتایج فوق‌العاده‌ای از آن خواهم گرفت، زمان بیشتر و با کیفیتی برای سحرخیز شدن خودم می‌گذارم و تحقیقاتی را انجام می‌دهم که بتوانم سریع‌تر و اصولی‌تر سحرخیز شوم، و باید برای سحرخیزی خود اقدامات لازم را انجام دهم.

باوری که منجر به عمل نشود باور نیست، خیالبافی و توهم است .



## باورهای محدود کننده در ورزش:

همه ما باورهایی داریم که در برخی از آنها نقش داشته‌ایم و در برخی نقشی نداشته‌ایم اما الان که به آگاهی رسیده‌ایم باید باورهای محدود کننده را بشناسیم و به باورهای تقویت کننده تبدیل کنیم. باورهایی که از جامعه، والدین، مربی، اطرافیان، فرهنگ، تلویزیون و فضای مجازی به ارث برده‌ایم. بنابراین به ذهن ما چسبیده‌اند و تاثیر مستقیمی بر روی افکار و خصوصا اعمال و رفتار ما دارند.

## باورهای محدود کننده‌ای که در ورزش وجود دارد:

- ورزش که برای تو نان و آب نمی‌شود:

این در حالی است که خیلی از ورزشکاران چه در سطوح بالا و چه در سطوح متوسط بوده‌اند که با ورزش به درآمدهای فوق‌العاده‌ای رسیده‌اند



- موفقیت در ورزش برای برخی آدم‌های خاصه، تو که نمی‌تونی مثل اونا باشی:

این در جواب باور قبلی است.

- باید بابای پولداری داشته باشی و برات هزینه کنی تا قهرمان شوی:

خیلی از ورزشکاران پولدار بوده‌اند که با وجود صرف هزینه‌های زیاد، اما به اهداف خود نرسیده‌اند. چون به خودشان باور نداشته‌اند یا باورهای واهی و خیالی داشته‌اند.

- برای قهرمان شدن در ورزش باید به استعداد عجیب و غریبی داشته باشی تا موفق باشی:

برای قهرمان شدن در ورزش باید استعداد خاص خودتان را کشف کنید نه اینکه از قبل با خودتان داشته باشید.

- قهرمانان از یک بهره هوشی و جسمی متفاوتی نسبت به دیگران برخوردار هستند:

همه ما از یک بهره هوشی و جسمی مختص به خودمان برخورداریم فقط باید بتوانیم که آن را کشف کنیم.

- توی ورزش باند بازی هست و باید ارتباطات گسترده‌ای را برقرار کنی تا بتوانی که موفق شوی:

در همه جا این باندبازی وجود دارد و اگر کسی که این طرز فکر را داشته باشد هیچ وقت موفق نمی‌شود. برخی‌ها بوده‌اند که با تلاش زیاد این باندبازی را شکسته‌اند و به موفقیت رسیده‌اند.

- توی این مملکت مگه ورزش هم جایگاهی داره؟

برای خیلی‌ها داشته و به جایگاه بالایی رسیده‌اند.

- باید پارتی بزرگی داشته باشی تا بتوانی که موفق شوی:

اکثر ورزشکاران جهانی و المپیکی بدون پارتی و سفارش به این افتخارات رسیده‌اند.

- و خیلی از باورهای محدود کننده دیگر.



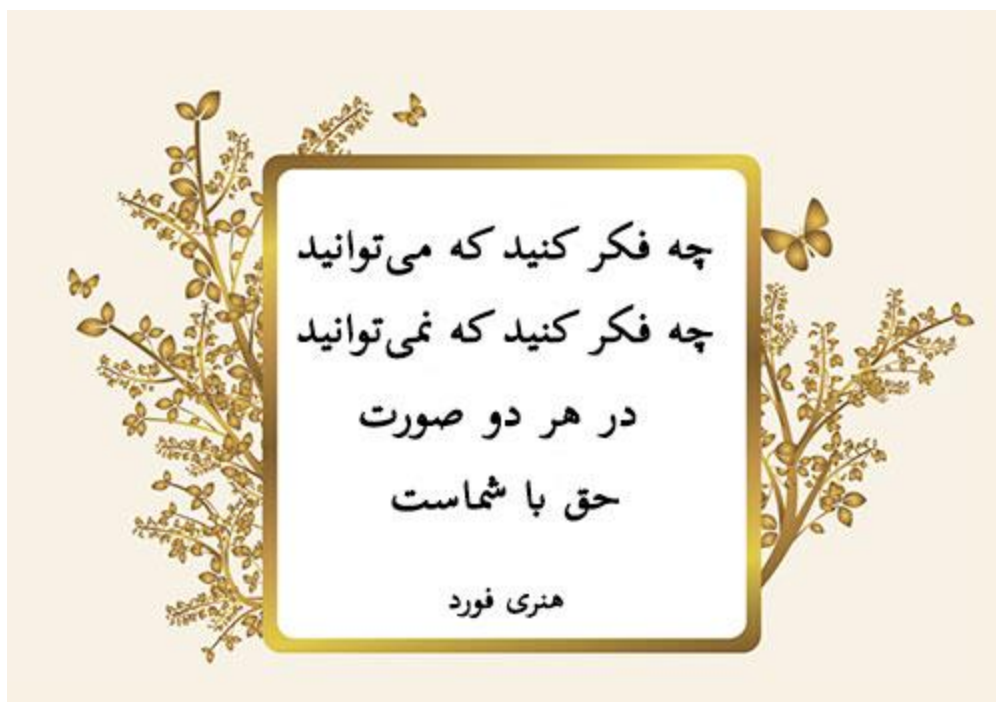


اینجا به این جمله معروف می‌رسیم:

کسی که بخواهد کاری را انجام دهد راهش را پیدا می‌کند، کسی که نخواهد کاری را انجام ندهد بهانه‌اش را.

همه چیز به خواستن درونی ما مربوط می‌شود. شما می‌توانید دهها و صدها دلیل و مدرک بیاورید که اینها درست و واقعیت هستند اما من هم دلایل زیادی برای شما دارم که افرادی بوده‌اند که با وجود این محدودیت‌ها به موفقیت‌های بزرگی رسیده‌اند. به دلیل اینکه آنها این شرایط را باور نکرده‌اند و بر خلاف آن عمل کرده‌اند. و کسی که اینها را باور کند نتایج خودش را می‌گیرد و کسی که باور نکند نتایج دیگری را تجربه می‌کند. به قول هنری فورد:





حالا شاید این سوال پیش بیاد که مگر این باور چیه و چه کاری می‌خواهد انجام دهد که اینقدر روی آن تاکید می‌کنم؟

باور قهرمانی یک تصور ذهنی را برای ورزشکار می‌سازد که باعث می‌شود ورزشکار با تمرکز و اعتماد به نفس و انگیزه بیشتری تمرین کند و از تمرینات خود هدف داشته باشد و این باعث افزایش کیفیت و کارایی تمرین او می‌شود. چون باورش این است که موفق می‌شود پس با تمام وجود تمرین می‌کند تا قهرمان شود.



اجازه بدید داستانی برای شما تعریف کنم:

ورزشکاری از یک روستای دور افتاده به شهر می‌آمد تا تمرین کند و به رویای خودش یعنی قهرمانی جهان و المپیک برسد. او سختی‌های زیادی را برای طی کردن مسیر خانه تا باشگاه تحمل می‌کرد ولی چون باور داشت که روزی جبران این سختی‌ها می‌شود با قدرت و اعتماد به نفس به کارش ادامه می‌داد و از این کارش انرژی و انگیزه می‌گرفت. او رشد کرد و به پیشرفت خودش ادامه داد. تا اینکه پس از موفقیت‌های فراوان در یکی از مسابقات شکست خورد. شکست برای او لازم بود اما مربی‌اش به او گفت که برای قهرمان شدن باید از یک بهره هوشی و جسمی متفاوتی برخوردار باشی و شرایط بهتری باید داشته باشی تا موفق شوی. او در عین ناامیدی، این صحبت را باور کرد. در نتیجه از تعداد جلسات تمرینی و از کیفیت تمرین‌اش کاسته شد. کم کم افت کرد و از رقبایی که قبلاً براحتی آنها را شکست می‌داد جا ماند. کم کم این باور در او نهادینه شد که مربی‌اش درست می‌گفت: باید برای قهرمانی در ورزش از یک بهره هوشی و جسمی خاصی و همینطور از یک شرایط متفاوتی برخوردار بود تا موفق شد.

آیا این ورزشکار دروغ گفت؟

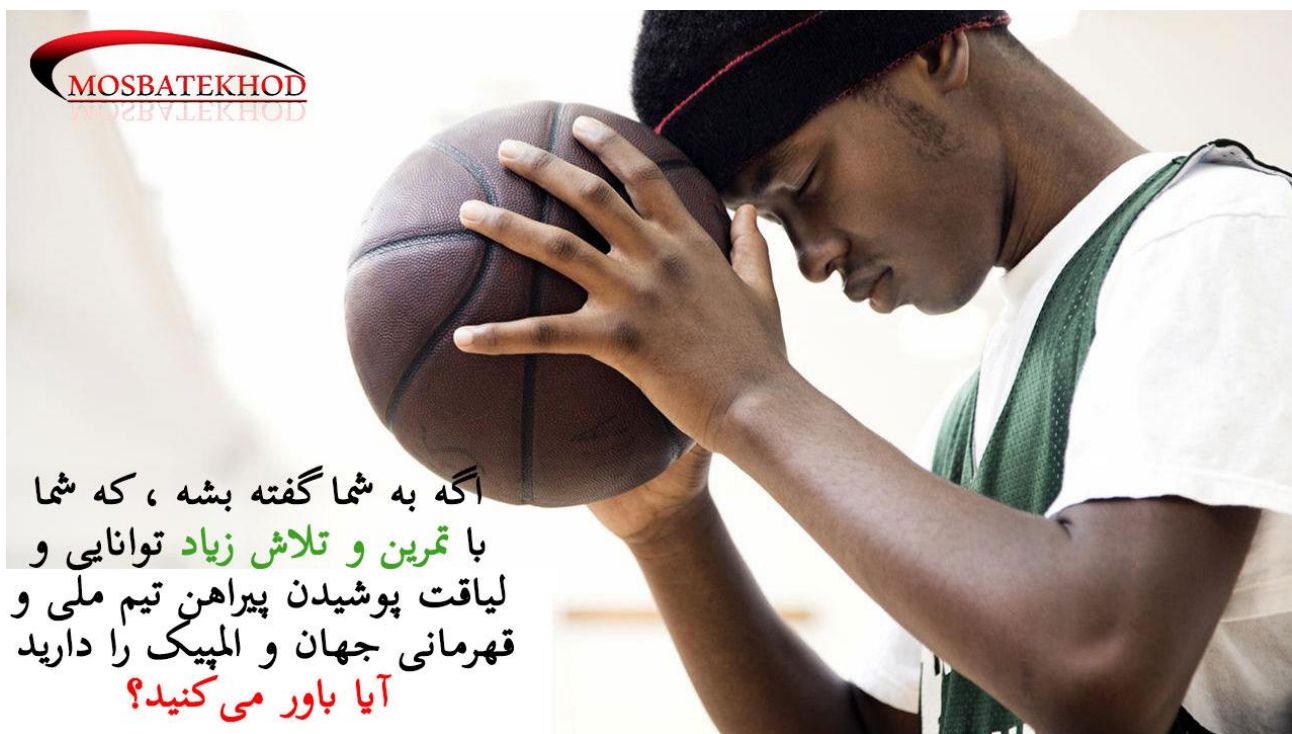
نه دروغ نگفت. او از باور خودش و مربی‌اش حرف می‌زد که کاملاً درست می‌گفتند. این باور آنهاست. اما مثال‌های واقعی زیادی وجود دارد که کسانی بوده‌اند در شرایط همین ورزشکار و حتی بدتر از او قرار داشته‌اند اما به موفقیت‌های بزرگی رسیده‌اند.



شاید شما مثال‌های بیشتری داشته باشید که به موفقیت نرسیده‌اند و من در پاسخ عرض می‌کنم: چون تعداد ورزشکارانی که به مسابقات جهانی راه پیدا می‌کنند تقریباً حدود 1% جمعیت کل ورزشکاران کل دنیاست و تعداد ورزشکاران المپیک بسیار کمتر از آن است.

حالا چرا چنین شرایطی پیش می‌آید و چرا باور اینقدر مهم است؟ فرض کنید که کسی که مورد اعتماد شماست به شما می‌گوید که:

اگر از زیر پای خودتان 10 متر پایین‌تر بروید به 10 کیلو شمش طلا می‌رسید. اگر شما به آن شخص و حرف او باور و اطمینان داشته باشید این کار را خواهید کرد. اینجا دیگه مهم نیست که استعداد چاه کردن را دارید یا ندارید، امکانات چاه کردن را دارید یا ندارید و کلا شرایط چاه کردن را دارید یا ندارید. شما با انگیزه و تمرکزی که برای بدست آوردن آن می‌گذارید می‌خواهید که به هدفتان برسید. اگر استعداد و امکانات ندارید با تلاش اضافه و صرف زمان بیشتر آن را جبران می‌کنید، اگر شرایطش را ندارید از راه‌های مختلفی وارد می‌شوید. چون به هر حال می‌خواهید که به هدفتان برسید. کسانی بوده‌اند که در زندان با یک قاشق تونل کنده‌اند تا از زندان فرار کنند. چون به کارشان ایمان داشته‌اند و انگیزه زیادی برای آزادی داشته‌اند.



اگه به شما گفته بشه ، که شما  
با تمرین و تلاش زیاد توانایی و  
لیاقت پوشیدن پیراهن تیم ملی و  
قهرمانی جهان و المپیک را دارید  
آیا باور می‌کنید؟




این مثال و داستان را برای شما تعریف کردم که به شما بگویم: الان مربی شما، والدین، اطرافیان شما و مهم‌تر از همه اینها قلب شما به شما می‌گویند که شما با تمرین و تلاش زیاد توانایی و لیاقت پوشیدن پیراهن تیم ملی و قهرمانی جهان و المپیک را دارید. آیا باور می‌کنید؟

اگر باور داشته باشید مثل زمانی که می‌خواستید به شمش طلا برسید، با وجود محدودیت‌هایی که دارید، تمام چالش‌ها و موانعی که در مسیر قهرمانی شما قرار دارد را کنار می‌زنید و از آن عبور می‌کنید و با هدف و انگیزه قهرمانی و تمرکز و اعتماد به نفس تمرین و تلاش می‌کنید تا به قهرمانی‌های بزرگی دست پیدا کنید.

برای تبدیل شدن این فکر و این حرف به باور از اصول تغییر باورها که در بالا آمده است، تبعیت کنید تا تغییر باورها برای شما سریع‌تر شکل بگیرد.

پس به عنوان یک تمرین از شما می‌خواهم خودتان را در زمانی تصور کنید که به اهدافتان در ورزش رسیده‌اید. بعد در خودتان جستجو کنید که چه عواملی باعث می‌شود که به خودتان شک داشته باشید که نتوانید به اهداف خود برسید؟ آنها باورهای محدود کننده در شما هستند.

بنابراین:



باورتان را نسبت به خودتان و قهرمانی‌تان شناسایی کنید و بدانید که دلیل قهرمان شدن و یا نشدن شما دلیل تمرین کردن یا نکردن شما، دلیل داشتن سبک زندگی حرفه‌ای یا نداشتن آن همین باور شما نسبت به خودتان هست

مهم‌ترین کسی که باید نسبت به شما باور قهرمانی داشته باشد فقط و فقط خود شما هستید. اگر مربی و والدین و اطرافیان شما به شما باور داشته باشند که شما توانایی‌های بزرگی دارید اما شما به توانایی خودتان باور و ایمان نداشته باشید نمی‌توانید آن نتیجه‌ای را که لایقش هستید دریافت کنید. بر عکس، اگر والدین و مربی و اطرافیان شما به شما بگویند که شما توانایی دستیابی به اهدافتان را ندارید اما شما مصمم هستید که به اهدافتان دست پیدا کنید و به خودتان و توانمندی‌هایتان واقعا باور دارید شما قطعاً به اهدافتان می‌رسید. خیلی از قهرمانان و اسطوره‌های ورزشی بوده‌اند که به علت بی استعدادی و بی کفایتی و یا نامهربانی از مدرسه یا تیم خود اخراج شده‌اند اما باور قهرمانی و انگیزه موفق شدن آنها نسبت به خودشان نه تنها ضعیف نشده، بلکه قوی‌تر هم شده است. برای همین به





اسطوره‌هایی در ورزش و موفقیت تبدیل شده‌اند که خیلی‌ها از آنان الگو می‌گیرند. از جمله مایکل جردن، آرنولد شوارتزنگر، کریستین رونالدو، لیونل مسی، هادی ساعی و خیلی از قهرمانان و اسطوره‌های دیگر.

باورها در ورزش ساختنی هستند. بنابراین شما باید باورهای قهرمانی را در ذهن خود بسازید. ساختن باور در ذهن بسیار سخت‌تر از ساختن یک بدن آماده در جسم است.

من می‌خواهم که در مقاله دیگری راههای ساختن باورهای محدود کننده و باورهای تقویت کننده را برای شما بیان کنم تا باورهای بنیادین خودتان را بهتر بشناسید و آنها را به سمت اهدافتان هدایت کنید.

منتظر مقاله بعدی باشید.

رضا خزایی هستم مدیر سایت روانشناسی ورزشی مثبت خود.

در پناه الله یکتا همیشه بیشتر و بهتر از خودمان باشیم.

[www.mosbatekhod.ir](http://www.mosbatekhod.ir)