

داستانی برای همه‌ی کسانی که

می‌خواهند بهترین خودشان باشند و استعدادهای دیگران را شکوفا کنند

کارهایی که بهترین‌ها بهتر از دیگران انجام می‌دهند

اردوی آماده‌سازی

داستانی درباره‌ی تعالی

جان گوردون

نویسنده‌ی کتاب «توبوس انرژی»

ترجمه‌ی دربار دکانی





تفصیلات کے ساتھ کتاب کی معلومات

www.ketab.ir

سرشناسه : گوردون، جان، ۱۹۷۱ - م. Gordon, John
عنوان و نام پدیدآور : اردوی آماده سازی: سرها : بهترین ها بهتر از دیگران انجام می دهند/ جان گوردون؛ با
پیشگفتاری از کن بلاتر؛ ترجمه: مریم اردکانی.
مشخصات نشر : اصفهان: آموخته، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری : ۱۳۴ ص.
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۲۳۷-۶۸-۶
وضعیت فهرست نویسی : فیبا
یادداشت : عنوان اصلی: Training camp : what the best do better than everyone else : a fable about excellence, 2007.

موضوع : موفقیت
موضوع : Success
موضوع : تلاش و تقلا
موضوع : Struggle
شناسه ی افزوده : بلاتر، کنت اچ، ۱۹۳۹ - م.، مقدمه نویس.
شناسه ی افزوده : Blanchard, Kenneth H.
شناسه ی افزوده : اردکانی، مریم، مترجم.
رده بندی کنگره : ۱۳۹۷ ق ۹/ گ ۸۷/ ۱۶۱۱۲ BJ
رده بندی دیویی : ۶۵۰/۱
شماره ی کتاب شناسی ملی : ۵۱۵۵۶۹۶



انتشارات آموخته

دفتر مرکزی: اصفهان، خیابان مشتاق دوم، خیابان مهرآباد، کوی ۱۹، پلاک ۴۶
کد پستی: ۸۱۵۸۹۳۸۱۳۱ | صندوق پستی: ۸۱۶۴۵-۶۶۴
تلفن: ۰۲۱-۳۲۶۱۶۳۶۰ (۰۳۱) | ارتباط مستقیم: ۰۲۱-۴۰۱۰۴۰۰-۹۱۳۴۰
info@amookhteh.ir | www.amookhteh.ir

اردوی آمادہ سازی

دانشگاهی درباره‌ی تعالی

ترجمه و گردون
ترجمه و ریم اردکانی

ویراستار: زهرا ماهری
آماده‌سازی: انتشارات آموخته
صفحه‌آرایی: فرزاد اصفی
نمونه‌خوانی: علی مشکینی
طراحی جلد: کوشا پارس

لیتوگرافی: طلوع • چاپ: الوان • صحافی: مردانه
چاپ اول: ۱۳۹۷ • شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه • قیمت: ۶۰۰۰ تومان

© حق چاپ: ۱۳۹۷، انتشارات آموخته

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۲۳۷-۶۸-۶

ISBN: 978-600-8237-68-6

هر گونه استفاده از مطالب این کتاب اعم از بازنویسی، خلاصه‌سازی، نقل مطالب آموزشی، برداشت به صورت دست‌نویس، کپی، تکثیر و یا هر گونه چاپ سنتی و دیجیتال، استفاده به صورت کتاب الکترونیکی، لوح فشرده، قراردادن مطالب بر روی اینترنت و وبسایت‌ها و یا هر گونه شبکه‌ی کامپیوتری دیگر و به طور کل هر گونه استفاده‌ی اشخاص حقیقی و حقوقی در جهت منافع مادی و معنوی خود، بدون اجازه‌ی کتبی ناشر ممنوع و بر اساس بنده ماده‌ی ۲۳ قانون حمایت از حقوق مؤلفان و مصنفان و قوانین مربوط به جرایم رایانه‌ای کشور قابل پیگیری در محاکم قضایی است.

یادداشت نویسنده

اگر بخواهم خودم را معرفی کنم، باید بگویم، بیشتر از آنکه معلم باشم، یک دانش آموز هستم. به نظر من، کلید موفقیت ما انسان ها این است که در تمام سال های عمرمان یادگیرنده باشیم. باید همیشه یاد بگیریم و در حال رشد باشیم. طی اردوی آماده سازی ام برای زندگی، معلم های زیادی الهام بخش خودم و این کتاب بوده اند. در ادامه، می خواهم از همه ی این معلم ها، برای تأثیرات مثبت شان بر این کتاب، تشکر کنم.

مایک اسمیت، سرمربی تیم آتلانتا فالکونز^۱، من را با مفهوم «توانایی و پایداری» آشنا کرد. ایده ی سکه هم تحت تأثیر او شکل گرفت. بعد از اینکه در مقاله ای خواندم مربی ارجمیت به صورت منظم به اتاق تمرین بازیکنان سر می زند تا از اوضاع و احوال شان باخبر شود، تصمیم گرفتم مربی کن^۲ قصه ی مان را هم هر از چند گاهی به اتاق تمرین بفرستم.

این کتاب نمی توانست، بدون تزیینیه های ارزشمند تونی بوسلی، یکی از ستاره های لیگ آماتور فوتبال آمریکایی کالج ها، امریکا و مسابقات پرو بول^۳ و بازیکن خط مقدم تیم جکسون ویل جاگوارز^۴، به این سرفصل دست پیدا کند. تونی به من یاد داد از دیدگاه یک ورزشکار حرفه ای و یک مرد باایمان، بهترین بودن به چه معنا است. تونی در شکل گیری ایده های «سختی کشیدن به مثابۀ بخشی از فرایند رشد» و «پذیرش ترس» تأثیرگذار بود و به ایده ای شکل داد که بر اساس آن، «بعضی کسانی که در اردوهای آماده سازی شرکت می کنند به چیزی پناه می برند؛ در آن زمان، مهم این است، چیزی که به آن پناه می برند درست باشد».

جان وودن^۵، مربی افسانه ای تیم بسکتبال دانشگاه یوسی ال ای^۶، یک از بزرگ ترین منابع الهامم بوده و به من انگیزه داده است تا درباره ی مفاهیمی مانند «تمرکز بر فرایند»

-
1. Atlanta Falcons
 2. Coach Ken
 3. Pro Bowl
 4. Jacksonville Jaguars
 5. John Wooden
 6. UCLA

و «پیشرفت مستمر» سخنرانی کنم و مطلب بنویسم. استیو جمیسون^۱، یکی از نویسندگان کتاب «مبانی وودن»^۲، الهام‌بخش مفاهیم تلسکوپ و میکروسکوپ بود؛ مفاهیمی که بخشی از فرایند خودسازی هستند.

جان اورتبرگ^۳، پیشوای روحانی و نویسنده‌ی چندین کتاب، از جمله «خدا از آنچه تو و من می‌کنید به ما نزدیک‌تر است»^۴، الهام‌بخش قیاس رسانا و مقاومت بود. جمله‌ی «قطر نودت مهم نیستی» الهام‌گرفته از ریک وارن^۵، نویسنده‌ی کتاب «زندگی هدف‌مند»^۶، است. با خواندن کتاب «اسرار معجزه‌گران بزرگ»^۷، اثر جفری فاکس^۸، با مفهوم «توت بی» ضربه‌زنی با متوسط امتیاز ۲۵۰ و ضربه‌زنی با متوسط امتیاز ۳۵۰ آشنا شدم.

همان‌طور که حالت نوال^۹، مربی افسانه‌ای تیم پیتزبورگ استیلرز^{۱۰}، گفته است: «قهرمانان، بهتر از هر کس دیگری از عهده‌ی کارهای عادی بر می‌آیند». اوس هیلمن^{۱۱}، رهبر مبلعل بازار و نویسنده‌ی خبرنامه‌ی تی‌جی‌ای‌اف^{۱۲}، الهام‌بخش ایده‌ی تجربه‌ی قله بود.

تام مک‌مانوس، بازیکن سابق لیگ‌ان‌فال^{۱۳} و مربی تیم‌های برنامه‌های گفت‌وگو محور ورزشی، به من کمک کرد مفهوم سیر زمان در اردو، آماده‌سازی را درک کنم و با فرایند قرار گرفتن در ترکیب تیم یا حذف شدن از آن آشنا شوم.

-
1. Steve Jamison
 2. The Essentials of Wooden
 3. John Ortberg
 4. God is Closer Than You Think
 5. Rick Warren
 6. The Purpose-Driven Life
 7. The Secret to Great Rainmakers
 8. Jeffrey Fox
 9. Chuck Knoll
 10. Pittsburgh Steelers
 11. Os Hillman
 12. TGIF (Today God is First)

^{۱۳}. NFL (National Football League): لیگ ملی فوتبال آمریکایی. م.

جمله‌ی «زنی که به تو تیرو می‌دهد، همان زنی است که باید کنارت باشد» نقل قولی از آلوین پیرمن^۱، یکی از مهاجمان عقب لیگ ان‌اف‌ال، است.

اسکات نووی^۲ راوی داستان مصاف رو در روی گلف‌باز و تایگر وودز^۳ است. یک بار که با هواییمما سفر می‌کردم، با شاوون اور^۴ آشنا شدم و با هم درباره‌ی بیماری قلبی مادرش صحبت کردیم. در واقع، این شاوون بود که به من کمک کرد تصویر روشن‌تری از بیماری قلبی مادر مارتین داشته باشم.

جک پیرس^۵، متخصص قلب و عروق، اطلاعات فوق‌العاده‌ای را درباره‌ی بیماری قلبی مادر مارتین در اختیارم گذاشت.

منبع نقل قولی که در جف گوردون مطرح کردم یکی از مصاحبه‌هایی است که در سال ۲۰۰۷ با او داشتم.

علامت‌های سیاه‌رنگ زیر پش‌های مارتین (فیل ۴:۱۳) هم الهام گرفته از ماجرای بود که تیم تیو برایم تعریف کرده بود.

پیراهن شماره‌ی ۱۱ را بی‌دلیل تر مارتین نگه کرده‌ام. ۱۱ عدد مخصوص خودم است و برایم معنای خاصی دارد.

امیدوارم شما هم به من بپیوندید و به یادگیرنده‌ای مادا العمر تبدیل شوید.

- جان -

-
1. Alvin Pearman
 2. Scott Tway
 3. Tiger Woods
 4. Shawn Orr
 5. Jack Pirris