

هوالمفتاح

آنچه که بهترین‌ها

بهرتر از دیگران انجام می‌دهند

ارادوی تمرینی

حکایتی درباره‌ی برتری

نویسنده: جان گوردون

مترجم: مصطفی غلامی

توسعه
آموزش

سرشناسه	گوردون، جان، ۱۹۷۱-م.
عنوان و نام پدیدآور	Gordan, Jon اردوی تمرینی: آنچه بهترین‌ها بهتر از دیگران انجام می‌دهند نویسنده جان گوردون؛ مترجم مصطفی غلامی.
مشخصات نشر	تهران: توسعه آموزش، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	۱۵۲ ص.
شابک	978-600-6689-23-4
وضعیت فهرست‌نویسی	فتیبا
عنوان دیگر	قواعد بازی زندگی: آنچه که بهترین‌ها بهتر از دیگران انجام می‌دهند.
موضوع	موفقیت
موضوع	تلاش و تقلا
شناسه افزوده	غلامی، مصطفی، ۱۳۶۰- مترجم
وضعیتی کناره	۱۳۹۱ ق ۸۷ گ ۱/۲ BJ۱۶۱۱
رده‌بندی دیوئی	۶۵۰/۱
شماره ثبت‌نامی ملی	۲۹۰۱۴۱۲

توسعه آموزش

نام کتاب: اردوی تمرینی

مؤلف: جان گوردون

مترجم: مصطفی غلامی

ناشر: موسسه کلید توسعه آموزش مثبت

مرکز پخش: ۰۲۱-۶۶۴۰۶۰۶۱-۶۶۹۵۳۰۷۳

۰۲۱-۲۲۲۳۷۲۵

۰۲۵۱-۷۷۳۵۴۱۱

شمارگان: ۵۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - زمستان ۱۳۹۱

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۶۸۹-۲۳-۴

قیمت: ۳۰۰ تومان

کلیه حقوق و حق چاپ متن، طرح روی جلد و عنوان کتاب با نگرش به قانون حمایت حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ محفوظ است و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

تمجیدهایی از کتاب اردوی تمرینی

«در هر صفحه از آن انگیزشی نهفته است. من این کتاب را برگزیده‌ام و هرگز نمی‌توانم آن را کنار بگذارم.»

مارک پترسون، کشیش اعظم، کلیسای انجمن
ملی، نویسنده کتاب «با شیری در گودال در
یک روز برفی».

«اردوی تمرینی یک برنده است. این کتاب مرا بر آن داشت
تا بیشتر تلاش کنم، راهنمای بهتری باشم، و میراثی ماندگار
از خود به جای بگذارم. یک بار دیگر جان پامی دارد که
زندگی مخاطبش را دستخوش تغییر خواهد کرد.»

تاد کانبرگ، نایب رئیس، تجهیزات ساختاری
ولوو.

فهرست مطالب

۷	یادداشت نویسنده
۱۰	مقدمه
۱۳	شروع
۱۶	پیچ خوردن مع با
۱۸	کنفرانس مطبوعاتی
۲۰	درد
۲۶	تماس تلفنی
۲۹	معالجه
۳۲	سؤالات
۳۶	خارج از گود
۳۸	استراتژی
۴۳	تلسکوپ
۵۱	پیشرفت مداوم
۵۵	مزایای یک مرتبی
۵۹	افسانه
۶۱	قاعده‌ی روز بازی
۶۵	ده درصد بهتر
۶۸	میکروسکوپ
۷۲	تمرکز دقیق ذهنی
۷۴	شکیبایی
۷۶	استقامت ذهنی
۸۲	بیست راه برای رسیدن به استقامت ذهنی
۸۵	یک روز بد
۸۸	خوب شو، قوی شو
۹۲	احساس بهتر

۹۴	آماده‌سازی
۹۶	غریبال
۹۸	ایمان
۱۰۰	دور ماهیگیری
۱۰۶	قصه و باور
۱۰۸	آزمایش ما
۱۱۰	فشار
۱۱۲	فرصت را دریاب
۱۱۶	نقطه عطف
۱۲۵	کانون توجه
۱۲۸	جشن
۱۳۰	غریبال نهایی
۱۳۳	میراثی به جای بگذار
۱۳۶	آن روز
۱۳۹	سنگه
۱۴۱	آخرین درس
۱۴۴	شروعی دوباره

یادداشت نویسنده

من، قلماً، در درجهٔ اول، خودم را یک شاگرد و در درجهٔ دوم معلّم می‌دانم. اعتقاد دارم که کلید موفقیت همیشه شاگرد بودن است — همیشه در حال یادگیری و رشد بودن. من در طول اردوی تمرینیِ زندگی‌ام معلّم‌های زیادی داشته‌ام که بر روی من و این کتاب تأثیرگذار بوده‌اند. مفتخرم که از افراد زیر به خاطر تأثیر مثبتی که بر این کتاب گذاشته‌اند قدردانی کنم:

مفهوم «توانایی و تداوم‌پذیری» را از مایک اسمیت، سرمربی تیم آتلانتا فالکونز، گرفتم. ایدهٔ سکه را نیز وام‌دار او هستم. همچنین پس از خواندن مقاله‌ای که عنوان می‌کرد آقای اسمیت اغلب با بازیکن‌هایش در اتاق بهداری ملاقات می‌کرده تا از نزدیک شاهد کار آنها باشد، تصمیم گرفتم که مربی کن نیز در اتاق بهداری با بازیکنانش دیدار کند.

این کتاب بدون توصیه‌های فوق‌العاده ارزشمند تونی بوسلی، که سابقاً به عنوان چهرهٔ ماندگار آمریکا انتخاب شده بود، و پرو بول، مهاجم تیم جکسون ویل جاگوارز، به این جایی که اکنون هست نمی‌رسید. تونی افکار خود را بر مبنای آنچه که می‌تواند بهترین شکل دیدگاه یک ورزشکار و یک مرد بالابان باشد، با من در میان گذاشت. تونی بر ایده‌های مربوط به «سختی کشیدن به عنوان بخشی از فرایند رشد»، «استقبال از ترس»، و ایدهٔ «در طول اردوی تمرینی هر کسی به چیزی متوسّل می‌شود، و تو باید به چیزهای درستی متوسّل شوی» تأثیرگذار بود.

جان وودن، مربی اسطوره‌ای تیم بسکتبال UCLA، تأثیر فراوانی بر نوشته‌ها

و گفته‌های من، به‌ویژه در مفاهیم «تمرکز بر فرایند» و «پیشرفت مداوم» داشت. استفاده از مفهوم تلسکوپ و میکروسکوپ به عنوان بخشی از فرایند خودارتنقایی را مرون استیو جیمسون، یکی از نویسندگان *The Essential Wooden* هستم.

جان ارتگر، روحانی و نویسنده کتب بسیار، از جمله خدا نزدیک‌تر از آن چیزی است که تو فکر می‌کنی، در موضوع قیاس بین رسانا و مقاومت الهام‌بخش من بود. نقل قول «این مربوط به تو نیست» از ریک وارن، نویسنده زندگی هدفمند وام گرفته شده است.

مفهوم تفاوت بین یک ضربه‌زن بیس‌بال با میانگین ضربات ۲۵۰ و ۳۵۰، برگرفته از جفری فاکس و کتابش *The Secret to Great Rainmakers* است.

چاک نول مربی اسطوره‌ای تیم پیتزبورگ استیلرز می‌گفت: «قهرمان‌ها کارهای عادی را بهتر از هر کس دیگری انجام می‌دهند.»

اس هیلمن، مدیر کارگروه بازار و نویسنده خبرنامه TGIF، مفهوم تجربه قلّه را به من الهام کرد.

تام مک‌مینوس، بازیکن سابق لیگ برتر و مجری برنامه‌های ورزشی، درک تقویم ورزشی اردو و فرایند جذب و حذف بازیکنان به من کمک کرد.

جمله «می‌دونی اگه زنی رو پیدا کردی که بهت یرو و توان داد، بدون که انتخاب درستی کردی.» را از آلون پی‌یرمن، هافبک لیگ برتر، وام گرفته‌ام.

ماجرای گلف‌بازی که پایه‌پای تایگر وودز پیش می‌رفت را از اسکات تووی شنیده بودم.

با شاوون آر در هواپیما ملاقات کردم، و او از مشکل قلبی‌ای که مادرش داشت با من حرف زد، و کمک کرد تا بیماری مادر مارتین را بهتر به تصویر

بکشم.

جک پیریس، متخصص قلب، توصیه‌های بسیار ارزشمندی در رابطه با مشکل قلبی مادر مارتین به من ارائه کرد.

نقل قول جف گوردون را از مصاحبه‌ای که در سال ۲۰۰۷ با او داشتم گرفته و در داستان گنجاندم.

سایه‌گذاری مارتین و نوشتن Phil در زیر چشم‌ها، الهام گرفته از تیم تبو بود.

پیراهن شماره ۱۱ که مارتین به تن می‌کرد بی‌حکمت و اتفاقی نبود. یازده برای من یک عدد خاص است.

امیدوارم شما نیز در همیشه شاگرد بودن به من پیوندید.

جان

مقدمه

پیش از شروع فصل ۲۰۰۸ لیگ سراسری فوتبال آمریکا، مایک اسمیت، هماهنگ‌کننده خط دفاع جکسون ویل جاگوارز، به عنوان سرمربی تیم آتلانتا فالکونز انتخاب شد. آنها در سال پیش از آن تنها در چهار بازی به پیروزی رسیده بودند و اسمیت مسئولیت ارتقای فرهنگ و ایجاد تحولات اساسی در تیم را به عهده گرفته بود. چیزی به فصل تابستان نمانده بود که اسمیت با من تماس گرفت و گفت که به همه مربیان و بازیکنان پیشنهاد کرده کتاب من، اتوبوس انرژی: ۱۰ قانون برای تزریق انرژی مثبت به زندگی، کار، و تیم را بخوانند و از من دعوت کرد تا در طول اردوی تمرینی با اعضای تیمشان صحبت کنم. من سال قبل با اسمیت ملاقات کرده و با اعضای تیم جکسون ویل جاگوارز در اردوی تمرینی سال ۲۰۰۷ صحبت کرده بودم.

درست در همان هفته که قرار بود با اعضای تیم آتلانتا فالکونز صحبت داشته باشم، طبق برنامه باید با یک شرکت خدمات مالی هم که به اعتقاد خیلی‌ها بهترین تیم فروش در صنعت پولی را در اختیار داشت ملاقات می‌کردم. در حالی که داشتم خودم را برای این گفتگوها آماده می‌کردم، تا حدود زیادی به این فکر می‌کردم که چه بگویم که برای آنها سودمند باشد. فراموش نکنید که من باید با آدم‌هایی صحبت می‌کردم که به نقطه اوج صنعت خود رسیده بودند. از یک سو بهترین بازیکنان فوتبال جهان را داشتی، و از سوی دیگر بهترین تیم فروش در جهان را.

به عنوان بخشی از مراحل آماده‌سازی خود، مصاحبه‌ای ترتیب دادم با اعضای گروهی که بالاترین فروش این شرکت مالی را در کارنامه داشتند، و پیش از آنکه بی‌یرم موفقیت آنها هیچ فرمول محرمانه‌ای ندارد، انتظار داشتم که آنها از تکنیک‌های جدیدی در عرصه فروش بگویند که من تا به حال اسمشان را هم نشنیده‌ام. آنها به من گفتند که فقط تلاش زیادی از خود نشان می‌دهند، بر روی مبنای کاری خود تمرکز می‌کنند، مثبت‌اندیشی و روحیه خود را حفظ می‌کنند، و اشتیاق فراوانی برای موفقیت و کار مؤثر از خود نشان می‌دهند. این درست همان چیزی بود که من از موفق‌ترین ورزشکاران حرفه‌ای‌ای که می‌شناختم هم شنیده بودم؛ افرادی که طی سال‌ها از سراسر جهان با آنها مصاحبه کرده بودم و بهترین‌های رشته خود محبوب می‌شدند.

این اتفاق، در رابطه با آنچه که یک فرد را در زمینه کاری خود به بزرگی می‌رساند ایده‌هایی را به من الهام کرد. در باشم که بهترین‌ها، خواه فروشنده باشند یا ورزشکار، معلم، پرستار، پیمانکار، نوازنده و غیره، یک سری ویژگی‌های مشترک دارند. برای موفقیت یک فرمول وجود دارد. چیزهایی هست که بهترین‌ها انجام می‌دهند و دیگران انجام نمی‌دهند، و چیزهایی که آنها بهتر از هر کس دیگری انجام می‌دهند. بهترین‌ها نگرششان به زندگی، کار، و حرفه به گونه‌ای است که آنها را از دیگران متمایز می‌کند. و این فرمولی است قابل پیش‌بینی و تکرارپذیر، و به سادگی هم قابل فهم است. اما این یک فرایند است و مستلزم خلاقیت، پشتکار، تمرکز، و مقدار زیادی هم انرژی مثبت است.

پس از صحبت با تیم فالتکونز، وقتی داشتم اردوی تمرینی آنها را به مقصد فرودگاه ترک می‌کردم فکر نوشتن این کتاب ناگهان به ذهنم خطور کرد. عبارت اردوی تمرینی را بلند و رسا می‌شنیدم که از دهان خدا به گوش من می‌رسید. می‌دانستم که باید این قواعد و درس‌ها را در این کتاب، نه فقط به ورزشکارها، بلکه به همه هدیه کنم، با هر کسی در هر زمینه کاری که تلاش می‌کند تا بهترین

باشد. گرچه این داستان در یک فضای ورزشی رخ می‌دهد، اما امیدوارم بپذیرید که این داستان شرح‌حالی‌ست که شما، تیم شما، همکاران، خانواده، و فرزندانان را نیز در بر می‌گیرد.

من حتی درس‌های این کتاب را با دخترم جید و پسرم کول هم در میان گذاشته‌ام، به این امید که وقتی آنها به دبیرستان و دانشگاه رسیدند این کتاب راهکاری برای زندگی آنها باشد و انگیزه تلاش برای رسیدن به برتری در زمینه کاری مورد نظرشان را به آنها القاء کند.

در چنین فضایی، همچنان که اردوی تمرینی زندگی خود را تجربه می‌کنید، من امیدوارم هر راهی را که برمی‌گزینید، این کتاب شما را تشویق کند تا بهترین باشید و بهترین عملکرد را در تیم خود - تیم کاری، تیم ورزشی، تیم خانوادگی، تیم مذهبی، و تیم تحصیلی خود داشته باشید. فراموش نکنید که زندگی یک ورزش تیمی‌ست. میراثی به جای بگذار،

جان