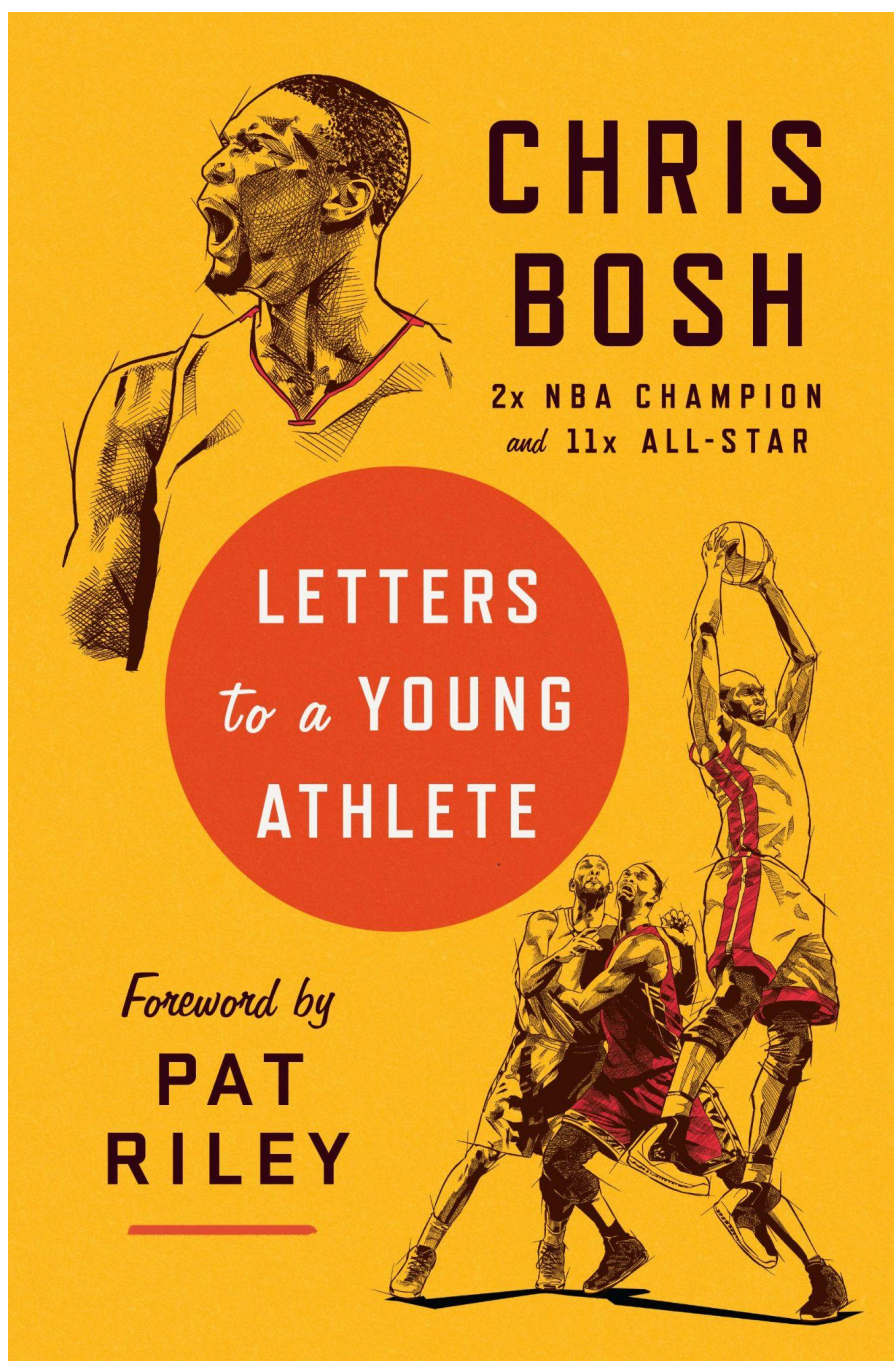


نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی



## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

در کتاب «نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان» کریس باش، کسی که دوباره قهرمانان بی‌ای شد و در سال ۲۰۲۱ نامش در تالار مشاهیر بسکتبال جاودانه شد، آنچه از ورزش آموخته را در قالب دوازده نامه صمیمی مکتوب کرده. هر کدام از این نامه‌ها به یک آموزه برای هر ورزشکار جوان اختصاص یافته. کریس باش در زمین بسکتبال از معدود ابرستارهایی بود که تیمش را به خودش ترجیح می‌داد و آنچه در این کتاب می‌شنوید شالوده تجربه اسطوره‌ایست که خودش روزی یک ورزشکار جوان بود. آنچه کتاب نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان را از دیگر کتابهای پرورشی متمایز می‌کند راهکارهای عملی و صادقانه‌ایست که او برای پیشرفت شما ارایه کرده. راهکارهایی که خودش نمونه بارز آنهاست.

این کتاب در تابستان سال ۲۰۲۱ منتشر شد و ترجمه فارسی آن را به همه ورزشکاران جوان ایرانی تقدیم می‌کنم. همچنین نسخه صوتی این کتاب در پادکست توپ سرگردان منتشر شد که در همه نرم افزارهای معتبر پادکست در دسترس است. با مراجعه به وبسایت توپ سرگردان می‌توانید از کتابهای ترجمه شده دیگر به زبان فارسی بصورت رایگان استفاده کنید.

کارن مکوندی

پاییز ۲۰۲۱ - تورنتو، انتاریو

وبسایت توپ سرگردان : [www.looseball.ca](http://www.looseball.ca)

پادکست توپ سرگردان: Looseball Podcast

اینستاگرام توپ سرگردان: Loose\_ball

## نامه اول: وقتی از خستگی جانی برایت نمانده

خسته‌ای و دیگه جانی برایت نماینده؟ هان؟

به زندگی یک بسکتبالیست خوش آمدی.

احساس همیشگی در زندگی یک ورزشکار شوق و عطش پیروزی یا احساسی که هر چی شوت میزنی گل می‌شود نیست. احساس همیشگی در زندگی ما اینست که خسته ای، بدنت کوفته است، هر لحظه احساس می‌کنی دیگه جانی برایت نمانده و یک قدم دیگه نمی توانی برداری.

از تمرین کردن خسته‌ای، انرژی برای بازی کردن نداری، حوصله اینکه بنشیننی ساعت‌ها فیلم بازی را تماشا کنی نداری، از مشق و درس خسته‌ای. از همه چیز و همه دنیا خسته شدی.

شاید هنوز به کوارتر دوم نرسیده خسته‌ای، به نیمه راه زندگی یا مسیر شغلی ات نرسیده خسته‌ای. موج خستگی اهمیتی به زمان نمی‌دهد، وقتی می‌آید مثل اوار روی سرت خراب می‌شود. اما چون هنوز زمان بازی یا عمرت تمام نشده باید یک جور و از جایی مقداری انرژی و اراده پیدا کنی و تا ثانیه آخر بجنگی.

چند بار شده تا حالا مربی بهت گفته: «توی زمین، روی چمن یا سالن بدن سازی صد و ده درصد تلاش کن؟» خوب، از نظر ریاضی صد و ده درصد غیر ممکن است، بعضی وقت ها پیدا کردن آن جرقه اضافه به نظر شدنی نمیداد اما یک جور بالاخره پیداش می‌کنی.

می‌دانی در این زمینه چه کسی فک منو انداخت روی زمین؟ کندیس پارکر. پاور فوروارد تیم لوس آنجلس اسپارکس که قهرمان دبلیو ان بی ای شد. بین سال ۲۰۰۸ تا ۲۰۰۹، وقتی که تازه وارد لیگ شده بود، کندیس کاری کرد که من در مقابلش حس می‌کنم کل دوران بازی‌ام را چرت زدم. او ابتدا تیم تنسی والننیز را برای بار دوم متوالی قهرمان دانشگاهی آمریکا کرد. بعد در یارکشی دبلیو ان بی ای یار اول شد و فردای آن روز به لوس آنجلس پرواز کرد تا در نشست مطبوعاتی تیم اسپارکس شرکت کند. شش هفت بعد برای اولین بار به عنوان بسکتبالیست حرفه‌ای وارد زمین شد. دو ماه بعد، وسط فصل، از تیم جدا شد تا به تیم ملی آمریکا بپیوندد و به المپیک پکن برود. در پکن مدال طلا گرفت و بلافاصله برگشت و فصل را با اسپارکس تمام کرد. کندیس در آن فصل هم بهترین بازیکن تازه وارد سال شد و هم با ارزش ترین بازیکن لیگ. یک وقت فکر نکنید الان وقت استراحت کندیس رسید. او برنامه داشت تا به اروپا برود و در یورو لیگ بازی کند اما چون ازدواج و زایمان کرد اروپا رفتن به بعد موکول شد. زایمان هم نتوانست جلوی کندیس را بگیرد و در فصل بعدی دبلیو ان بی ای او فقط هشت بازی اول را از دست داد. کندیس به من گفت: «زندگی یک بسکتبالیست زن اینجوریه، همیشه ایستاد و دور و ور را نگاه کرد، همینطور یکی پشت دیگری باید مراحل را گذرانند. این چرخ زندگی همه ماست.»

خستگی و کوفتگی بدن کندیس را می‌شد از حرفهایش حس کرد. صدای ترق تروق مفاصل او وقتی در سفرهای داخلی یا خارجی توی وان یخ می‌نشست را می‌توانستم بشنوم، تازه به همه اینها مراقبت از نوزاد را هم اضافه کنید. این زندگی است که ما انتخاب کردیم، مهم نیست چه ورزشی می‌کنیم. کندیس هفت فصل متوالی با همین برنامه فشرده بازی کرد و در این مدت خستگی بزرگترین رقیب او بود. کندیس گفت: «اینکه هر روز بیدار بشی و برای بازی فصل عادی آماده بشی خیلی سخته، خصوصا وقتی که میدونی هنوز چند ماه دیگر از فصل باقی مانده.» وقتی به دوران دبیرستانم فکر می‌کنم اولین چیزی که به ذهنم میاد احساس وحشت است. احساس وحشت از تمرین. تمرین ما خیلی سخت بود و من همیشه خسته بودم. سال اول دبیرستان یک مربی داشتیم به نام رابرت آلن. هنوز صدای سوت زدنش توی گوشم هست. اینکه هی می‌گفت «باید روی بدن سازی تون کار کنید» هرگز فراموشم نمیشه. هر وقت این جمله را می‌شنیدم قلبم می‌افتاد توی کفشم. وقتی عقربه باک بنزینم روی خالی بود نمیدونستم

اون چند لیتر سوخت آخر را از کجا بیارم. می‌دانستم که تا سر حد مرگ خسته می‌شوم اما اگر یواش بدوم مربی پدری از ما در می‌آورد که آن طرفش ناپیدا بود.

وقتی از خستگی داری می‌میری چطوری نیرو و قدرت پیدا کنی که به راحت را ادامه بدی؟ شاید اینکه بدانیم اگر خستگی باعث شود دست از تلاش برداریم تیم مقابل پدرمان را در می‌آورد خودش ممکنه یک انگیزه باشد. شاید بشود گفت ترس از شکست به من و هم تیمی هایم قدرتی میداد که قبلا خبری از آن نداشتیم. اگر حواست به دور ورت باشد این نوع ترس چیز مثبتی است. که البته درک این نکته در سنی که ما بودیم کار سختی بود.

کار یک ورزشکار دویدن مداوم آن همه سوبساید<sup>1</sup>، انجام تمرین‌های استقامتی، نفس نفس زدن‌ها، از تشنگی هلاک شدن، دور زمین دویدن‌ها هنگامی که از خستگی داری می‌میری است. تنها چیزی که می‌خواهی اینست که یک لحظه استراحت کنی. دو دقیقه، یک دقیقه، اصلا برای پانزده ثانیه که فقط نفست بالا بیاد. ولی مربی اجازه همان پانزده ثانیه را به تو هم نمی‌دهد.

همینطور که کنديس گفت تلاش در زندگي يك بسكتباليست توقف نداره، همینطور پشت به پشت باید جان بگنی. مربی الن تلاش می‌کرده اراده ما را خورد کند. حداقل از نظر ما اینجوری به نظر می‌آمد. او داشت به ما یاد می‌داد چطوری از بدنمان انرژی بیشتری بیرون بکشیم. اگر بخواهیم با اصطلاحات فنی آن را توضیح بدهم مربی الن داشت به بدن ما یاد می‌داد تا از هر نفس اکسیژن بیشتری جذب کنیم. به همین دلیل است که همه ورزشکاران از دوران باستان دوی سرعت را جز تمرینات خودشان قرار می‌دادند. بیشتر ورزش‌ها- مثل بسکتبال- شامل دویدن با نهایت سرعت برای مدت کوتاه، توقف برای مدت کوتاه و دوباره دویدن با آخرین سرعت است. همین که توپ میاد توی زمین با نهایت سرعت حمله شروع می‌شود، شوت می‌زنی و گل نمی‌شود و با نهایت سرعت به سمت دفاع برمی‌گردد. بعد داور سوت خطا را می‌زند و بازی متوقف می‌شود... تازه اگر خوش شانس باشی. بسکتبال بازی کردن در واقع تکرار این سکانس برای چهل و هشت دقیقه است. بعضی وقت‌ها این الگو هر بیست و چهار ثانیه

---

<sup>1</sup> تمرینی استقامتی که در آن بازیکن از خط عرضی زمین به سمت خطوط عرضی دیگر می‌دوید، خط را لمس می‌کند و دوباره به سمت خط عرضی با دو بر می‌گردند. این تمرین انقدر طاقت فرسا است که با آن لقب خودکشی دادند.

تکرار می‌شود. بعضی وقت‌ها هم اگر برای مایک دی آنتونی در فینیکس سانز بازی کنی این الگو هر هفت ثانیه تکرار می‌شود.<sup>2</sup> تنها راهی که خودت را برای چنین سکانس‌هایی آماده کنی اینست که در تمرین سریع بدوی و هر روز این تمرین را تکرار کنی.

مربی ما تلاش می‌کرد -مثل هر ورزشکار دیگری- هنگامی که ما خسته هستیم و نفس‌مان بریده باز هم خوب بازی کنیم تا در نهایت حس رقابت کردن ما بر خستگی‌مان غلبه کند.

نوشتن این کتاب را با چیزی شروع کردم که واقعا به آن ایمان دارم: **کیفیت بازی یک ورزشکار هنگام خستگی نشان دهنده ماهیت واقعی او به عنوان یک رقابت طلب است.** آنهایی که موفق هستند اصلا به خستگی فکر نمی‌کنند چون اینقدر به خسته بودن عادت کردند که همه تمرکزشان روی موفقیت است.

در واقع هنر ورزشکار بودن شاید همین باشد. اینکه وقتی خسته‌ای و توان انجام کاری را نداری دیوارهای محدودیت ذهنی و فیزیکی را با تحمل و تمرین خراب کنی و جلو بروی.

سالهای اولی که به تورنتو رپتورز پیوستم بازیکنان زیادی از تیم مقابل هنگام ریباند پنالتی از مثل سوالی می‌پرسیدند که کم و بیش شبیه این بود: می‌خواهی چکار کنی؟ میری برای ریباند؟

اوایل متوجه نمی‌شدم منظورشان چیست. لحن کلامشان شبیه بازیکنان‌های هاکی بود که می‌خواستند دستکش‌ها را در بیاورند و با هم گلاویز شوند. من به آنها نگاه می‌کردم در حالی که زیر حلقه آماده برای ریباند بودند، خم شده بودند و با دستشان پاچه‌های شورت بسکتبال را گرفته بودند و تلاش می‌کردند به مربی و دوربین‌های تلویزیونی نشان دهنده که نفسشان نبریده.

اینجا بود که ناگهان متوجه شدم منظورشان چیست.

---

<sup>2</sup> مایک دی آنتونی مربی بسکتبال ان بی ای روشی برای حمله ابداع کرده بود به نام هفت ثانیه یا کمتر. در این روش تیم وظیفه دارد در مدت هفت ثانیه اقدام به شوت را فراهم کند. این روش با افزایش موقعیت‌های مالکیت برای یک تیم از نظر آماری امید ریاضی مجموع اقدام‌ها را بالا می‌برد

منظور آنها این بود که اگر پنالتی گل نشد آیا برای ریباند اقدام خواهی کرد یا نه؟ با توجه به اینکه وقتی پنالتی دوم گل نمیشود طبیعتاً تیم دفاع بخاطر جایگاه بهتری که برای ریباند دارد تقریباً همیشه ریباند را می‌گیرد اینجا بود که از بازیکن حمله انتظار تلاش برای ریباند نبود. اگر من به سوال آنها پاسخ مثبت می‌دادم هر دو بازیکنان دفاع و حمله توافق می‌کردیم تا برای ریباند تلاش نکنیم و توپ به دست دفاع برسد چرا که حتی اگر بازیکن حمله تلاش کند توپ را ریباند کند به احتمال بسیار زیاد تفاوتی در خروجی کار وجود نداشت. این توافق باعث می‌شود هر دو بازیکن الکی انرژی مصرف نکنند و به خاطر کم کاری مورد غضب مربی قرار نگیرند.

این توافق نوعی قانون نانوشته ان بی ای است، مثل دو مشت زن سنگین وزن که در راند هشتم برای نفس گرفتن همدیگر را بغل می‌کنند تا چند ثانیه‌ای هم شده استراحت کنند. شاید سوال کنید آیا من این کار را کردم؟ بله کردم. ممکنه بازیکن‌های دیگری باشند که بگویند ما این توافق را نکردیم ولی خالی می‌بندند. همه این کار را کردند. اینکه با تیم مقابل توافق کنی که نهایت تلاش ات را نکنی در هر شرایطی به هر دلیلی نوعی کلاه گذاشتن سر خود آدم است. یک جور تقلب در بازی بسکتبال است. همینطور که سابقه بازی‌ام در ان بی ای بیشتر می‌شد بعضی وقت‌ها از این فرصت مثل آدم تشنه‌ای که وسط بیابان گرفتار شده برای استراحت کردن استفاده می‌کردم. خستگی ذهنی که کنديس پارکر در موردش حرف زدن را گوشت و پوستم حس کردم و روزهایی بود که در برابر خستگی به زانو در می‌آمدم. هر بازیکنی این تجربه را به شکلی دارد.

از اینکه بخواهم ریباند کردن را بی خیال بشم متنفرم، حتی وقتی ریباند را بی خیال می‌شدم. حتی الان هم از این کار متنفرم. اگر می‌خواهید به بهترین چیزی که می‌توانید باشید تبدیل شوید باید از این نوع میان بر زدن‌ها متنفر بشوید.

فکر می‌کنید کوبی برایانت هر شب به خودش می‌گفت: «امشب حسابی رو فرم هستم و بدون اینکه خسته بشم سی امتیاز میارم» عمر! کسی که در برابر خستگی به زانو در میاد سی امتیاز نمی‌آرد، کسی سی امتیاز میاره که

وقتی خسته است هنوز جلو میره و خستگی عبور می‌کند. این رمز زندگی یک ورزشکار است: برای سخت کوش شدن باید از سخت کوشی جان سالم در ببری.<sup>3</sup>

تمام عمرم بازیکنانی مثل کوبی برایانت، تیم دانکن و ریپ همیلتون را از نزدیک تماشا کردم که چطوری در دقایق آخر کوارتر چهارم انگار دنده جدیدی پیدا کردند و یهو بی روشن روشن می‌شد. وقتی بعد از یک پیک‌اند رول بالای سه ثانیه کوبی یار مستقیم من شد، شروع کرد سر به سرم گذاشتن. دانکن باسن گنده‌اش را توی سینه من فرو میکرد و من را زیر حلقه هل می‌داد جوری که وقتی پیوت می‌کند تا تخته حلقه بزند من تعادلم را از دست بدهم. یادم میاد که برایم مسجل شد که در کوارتر چهارم توان رقابت با او را ندارم. اما حتی در شب‌هایی که این بازیکنان بزرگ مرا شکست دادند این اصل را از آنها آموختم که ورزشکاران بزرگ سطح دیگری از انرژی را دارند که دیگران ندارند.

من می‌خواستم آن سطح دیگری از انرژی را در خودم ایجاد کنم. مثل آنها جوری بازی کنم که در دقایق و ثانیه‌های آخر از نظر انرژی بر همه غلبه کنم. در مدرسه که بودم این اصطلاح را زیاد تکرار می‌کردیم: اگر خودت دهن خود را سرویس نکنی دهن‌ت را سرویس می‌کنند.<sup>4</sup>

میدونم، خیلی راحت می‌شود در مورد اهمیت تمرین حرف زد یا وقتی کسی دارد در مورد اهمیت تمرین حرف می‌زند آدم سرشو تکان بده اما خیلی سخت است که در گرمای تابستان نگزاس روزی دو جلسه تمرین کنی ولی هنوز مربی بهت وقت بازی ندهد. خیلی سخت است که تو تنها کسی باشی که بعد از یک فست بریک برای دفاع برمی‌گردد ولی چون هم تیمی‌هایت دفاع نمی‌کنند عملاً تلاش تو بی فایده می‌شود. همه اینها در حالی است که هفتاد بازی فصل را پشت سر گذاشتی و می‌دانی که یک ماه دیگه از لیگ باقی مانده ولی تیمت هیچ شانس برای رسیدن به پلی اف ندارد. یا حتی جایگاه پلی اف ات مشخص شده و فقط می‌خواهی انرژی خودت را برای آن مرحله ذخیره کنی. این جایی است که حریف موقع پنال‌تی از تو می‌پرسد آیا برای ریپاند اقدام می‌کنی یا نه؟ این بود تجربه من از

<sup>3</sup> You become capable of the grind by surviving the grind.

<sup>4</sup> You might as well bust your ass or get your ass busted.



فصل اولم در لیگ. در حالی که می‌دانستم به پلی اف نخواهیم رسید هر شب با دو زانوی مجروح به زمین می‌رفتم و شبی سی و پنج تا چهل دقیقه بازی می‌کردم.

در لحظاتی این چینی تلاش کردن سخت است. اما من همیشه بر این باور بودم که اگر تلاش اصل کار من باشد هیچ جا نباید کوتاه بیایم. اگر برای میانبر زدن یا کوتاه آمدن در یک بخش از زندگی یا بازی بسکتبال دنبال بهانه باشید، خیلی سخت است که هر که بار که نیاز به تلاش داری دنبال بهانه برای میان بر نباشد. اگر در زمانی که اهمیت چندانی ندارد ریباند کردن را بی خیال شوید، خیلی سخت بتوانید اراده کنید در شرایط مرگ و زندگی ریباند کنید. وقتی در شرایط عادی تلاش نمی‌کنید چطور می‌توانید خودتان را متقاعد کنید در شرایط بحرانی تلاش کنید؟ آنهم در شرایطی که حریف شما با سرعت نور حرکت می‌کند و همه تشنه یک ریباند یا یک مالکیت اضافه هستند. دیوید گاکین، کماندوی نیروی دریایی آمریکا، مرا شگفت زده می‌کند. کار او دویدن فوق ماراثن است. فوق ماراثن ورزشی است که در آن ورزشکار بیست و چهار ساعت وقت دارد دویست و بیست کیلومتر را پای پیاده طی کند. چطوری ممکن است یک انسان بتواند یک روز کامل را بدود؟ دیوید گفت که رمز این کار اینست که به محدودیت های خودت بی اعتنا باشی. وقتی ذهنت به تو می‌گوید به سرحد توانایی بدنی‌ات رسیدی تازه این حدود چهل درصد کل توانایی تو است. مغز به تو فرمان می‌دهد که بدنت به استراحت نیاز دارد اما مغز به تو دروغ می‌گوید. بدنت می‌تواند خیلی بیشتر از آن مرحله ادامه بدهد. درک این حقیقت به هر ورزشکار قدرت می‌دهد. تصور کن مکانیک به شما بگوید که آمپر بنزین ماشین خراب است وقتی چراغ آمپر بنزین روشن می‌شود هنوز سیصد کیلومتر دیگر می‌توانید رانندگی کنید. در چنین شرایطی تا وقتی راننده آمپر بنزین ماشین را تعمیر نکرده اهمیتی به روشن شدن چراغ آن نمی‌دهد. حرف من اینست که سیگنال های مغز انسان در مورد محدودیت توانایی ما دقیقاً مثل همین آمپر بنزین خراب کار می‌کند و سیگنال غلط می‌فرستد و به راحتی می‌شود آن را نادیده گرفت. تنها تفاوت اینست که هیچ مکانیکی وجود ندارد که بتواند آمپر بنزین شما را تعمیر کند. هنوز هم وقتی برای سیصد کیلومتر بنزین داری روشن می‌شود و نشان می‌دهد باک ماشین خالی است. اینجاست که باید با بی‌اعتنایی به دوییدن ادامه بدهی.

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

مهم نیست لیگ برتر باشه یا مسابقات محلی، مسابقات انتخابی باشه یا استانی، یا یک توپ سرگردان روی زمین افتاده و چند ثانیه بیشتر از بازی نمانده، وقتی می‌خواهید تلاش کنید و مغز به شما دستور می‌دهد استراحت کنید بدانید که دارد دروغ می‌گوید. توان شما بیشتر از آن چیزی است که مغز به شما می‌گوید. تفاوت بین ورزشکاران بزرگ و آنهایی که معمولی هستند اینست که ورزشکاران بزرگ آموختند چگونه به چراغ های خراب آمپر بنزین مغزشان اعتماد نکنند.

تلاش کردن فراوان در تمرین شما را به بی‌اعتنایی به سیگنال مغز عادت می‌دهد. این یک مورد بدنی نیست، یک عامل ذهنی است. وقتی سخت تمرین می‌کنی چراغ باک بنزین‌ات روشن می‌شود و یاد می‌گیری به آن بی‌اعتنا باشی. یادم میاد اولین باری که در تمرین یک و نیم کیلومتر دویدم. هر لحظه یک آدم کوچولو خیالی روی شانه‌ام نشسته بود و هی می‌گفت بس کن، دیگه ممکن نیست بتوانی اینقدر بدوی، الانه که غش کنی،... اما من ادامه دادم. توانستم به صداهای آدم کوچولو بی‌اعتنا باشم. اگر توانستم این کار را بکنم دیگر چه کارهای از من بر میاد؟ وقتی در تمرین تلاش می‌کنید به شش‌ها و مغزمان می‌آموزیم تا با پاهایمان همراه شوند و به خودمان می‌آموزیم که صدای که در مغزمان می‌شنویم را انکار کنیم.

برای پیروز شدن، یا دست یافت به هر هدف ارزشمندی، نیاز است که ما به منبعی از انرژی و توانایی که در حالت عادی از آن استفاده نمی‌کنیم و از عمق وجود ما نشأت می‌گیرد دست پیدا کنیم. این عین حقیقت است. در تمام عمر ورزشی‌ام این را به عینه دیدم.

یکی از لحظات کلیدی دوران کار من با میامی هیت لحظه‌ای بود که در بازی ششم فینال سال دو هزار و سیزده توپ را ریباند کردم و به ری آلن پاس دادم. ری آلن سه امتیازی زد در ثانیه‌های آخر بازی برابر شد. شاید این صحنه را از تلویزیون دیده باشید، خیلی‌ها آن را زنده تماشا کردند. چیزی که همه دیدند این بود که تلاش کردم که ریباند کنم و بعدش هم ری سه امتیازی را گل کرد. خیلی راحت می‌شود چهارچوب تلاش من برای ریباند در این صحنه را ندید.

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

آن بازی نود و ششم فصل من بود و بازی ششم فینال علیه سن آنتونیو. قبل از آنهم در فینال کنفرانس ما با پیسرز به بازی هفتم کشید. ریباند من در دقیقه چهل و هشتم یک بازی چهل و هشت دقیقه ای بود که به وقت اضافه کشید. حرکت بعد از آن ریباند که یادم میاد این بود باید در برابر تیم دانکن، بهترین پاور فوروارد تاریخ لیگ، جامپ بال را می‌پریدم.

نمی‌دانم که آیا می‌توانم این احساس را که بعد از نود و شش بازی آن بی ای چقدر خسته بودم به شما منتقل کنم یا نه. تصور کنید خسته ترین حالی که در زندگیتان بودید، حالا آن را در بیست ضرب کنید. این مقدار خستگی من در آن لحظه بود.

توجه کنید، وقتی صحبت از پلی اف و حذف شدن است هیچ توافق نانوشته ای بین بازیکنان وجود ندارد. همه بازیکنان در بالاترین سطح با سرعت نور بازی می‌کنند، و در عین حال مغز همه بازیکنان به آنها دستور می‌دهد بایستند و استراحت کنند. و اینجاست که حریف ریباند می‌کند و تو باید با نهایت سرعت به دفاع برگردی. بعضی وقت ها حریفی که ریباند می‌کند راسل وستبروک است و مثل موجودی که انگار موجودی که نصفش چیتا است و نصفش گاومیش است به طرفت یورش می‌آورد. اینجاست که بدننت بطور ناخودآگاه به تمام دردی که می‌کشد عکس العمل نشان می‌دهد و مغز دستور توقف می‌دهد. در این لحظه باید بدون فکر کردن به تلاش ادامه بدهی، چون اگر شروع کنی به فکر کردن به این نتیجه می‌رسی که داری عقلت را از دست می‌دهی.

چیزی که ری آلن در مورد پایان بازی ششم فینال دو هزار و سیزده گفت همیشه در ذهنم ماند. ری گفت: «تصور کن در تمرین یک ذره کمتر تلاش کرده باشی. تصور کن در بازی به جای دویدن یک خورده بیشتر راه رفته باشی. تصور کن آخر بازی حساس بنزین ات تمام بشه. اگر این چیزها باعث بشود قهرمانی را از دست بدهی جای تاسف است. اما عوضش ما در تمرین بیشتر تلاش کردیم و در بازی بیشتر دویدیم و آن لحظه حساس را مال خود کردیم.» وقتی به لحظه حساس مرگ و زندگی رسیدیم، چیزی که ری آلن انرا «فضای آشنا» خواند، همه ما با احساس بازی کردن با باک خالی آشنا بودیم و این آشنایی به ما کمک کرد در نهایت خستگی درست بازی کنیم. ری آلن به خصوص با گل کردن آن شوت از آن نقطه آشنایی کامل داشت، آنهم در آن شرایط و در برابر چشمان هجده هزار

### نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

نفر، چرا که او این لحظه را بارها تمرین کرده بود و این احساس را چندین بار متصور شده بود. او هنگامی این لحظه را تمرین کرده بود و خرد و خسته بود. این شوت را بعد از خاتمه تمرین بارها تکرار کرده بود به همین دلیل بدن او برای آن لحظه آماده بود. انگشتان پای او می‌دانست خط سه امتیازی کجاست، پاشنه های پایش میدانست خط اوت کجاست. عضلات پای او می‌دانستند برای عبور توپ از روی دست مدافع به چه میزان پرش نیاز است. دستانش می‌دانستند چطور روی توپ قرار بگیرد. آرنجش میدانست چطور مسیر توپ را در هوا تعیین کند. اعضای بدن او صدها و هزاران بار این لحظه را تمرین کرده بودند.

شاید آخر بازی ششم فینال ۲۰۱۳ را یادتون بیاد. جایی که در پایان همه بازیکنان خیس عرق هستند، تیم برنده خوشحالی میکرد و تیم بازنده مستقیم به رختکن رفت تا دوش بگیرد. شاید تصور کنید که اینها چون ورزشکار حرفه‌ای هستند ممکن است کمی خسته شده باشند ولی در انتها حال و روزشان خوب است. خیر. همه بازیکنان در زمین می‌بیند یا مصدوم هستند یا همه جایشان درد می‌کند. جایزه ما که بازی را بردم این بود که بار دیگر در بازی هفتم در برابر تیم دانکن قرار بگیریم. بازی که مطمئنم بودیم سخت تر و دردناکتر از بازی است که همان لحظه تمام شد. هنوز یادم میاد رییس تیم، پت رایلی، گفت: «در اعماق روح تان جستجو کنید و ببینید چی پیدا می‌کنید.» و در آن سری بود که تک تک بازیکنان در اعماق وجودشان جستجو کردند و آن چیزی که در زمین پیاده کردند را یافتند.

هر چقدر هم سخت کار کنی قدت بلندتر نخواهد شد. اندازه دستت بزرگتر نمی‌شود. می‌شود روی رفلکس ها و کاهش زمان عکس العمل کار کرد اما دیر یا روز متوجه خواهی شد محدودیت مادرزادی سقفی برای پیشرفت تو تعیین کرده. اما سرسختی بودن چی؟ فداکاری چی؟ توانایی بی اعتنای به سیگنال های خستگی چی؟ اینها چیزی است که بر عهده تو است.

میزان تلاش و آمادگی بدن تو هیچ ربطی به استعداد مادرزادی بسکتبال یا هر مهارت دیگر ندارد. نیازی ندارد یک ورزشکار با استعداد باشی تا در بالاترین سطح آمادگی بدنی قرار بگیری. برای تمرین روی مهارت و آمادگی بدنی به هیچ استعداد ورزشی و توانایی ویژه‌ای نیازی نیست. بازیکنان زیادی را دیدم که فقط با آمادگی بدنی بهتر در برابر حریف یا در برابر بازیکنان با استعداد تر تیم خودشان برای کسب جایگاه بهتر در تیم موفق بودند. با این سرسختی و آمادگی بدنی بالا است که آنها صاحب هر توپ سرگردان، ریباند حمله و جاگیری بهتر در زمین می‌شوند. جی جی ردیک نخبه شوت زنی است اما دلیلی که او پانزده سال در لیگ قرارداد داشت اینست که این مرد لحظه‌ای در زمین ارامش ندارد. از خودش بررسی به تو می‌گوید که از نظر بدنی از نود و پنج درصد بازیکنان لیگ ضعیف تر است اما هنگام بازی او از بالا، پایین، اطراف هر سدی عبور میکند و انقدر می‌دود تا بالاخره نقطه شوتش را پیدا کند تا تنها استعداد برتری که به دیگران دارد - شوت زدن - را برای پیروزی تیمش به کار بگیرد. بسکتبال بعضی وقت ها شبیه مارا تن است، آخرین کسی که سرپاست برنده می‌شود. بعضی وقت ها نبرد تن به تن است، آخرین بازیکنی که توان حرکت کردن داشته باشد با پیروزی از زمین بیرون خواهد آمد.

وقتی من بزرگ می‌شدم بن والاس، اسکاتی پپین و دنیس رادمن سه نفر از سرسخت ترین بازیکنان لیگ بودند. اسم و رسم این سه نفر بخاطر دفاع و ریباند آنها بود. می‌خواهی بدانی این سه نفر کدام دانشگاه رفتند؟ دانشگاه جنوب غربی اوکلاهما، ارکنسای مرکزی و ویرجینیا یونیون<sup>5</sup>. از نظر مسئولین دانشگاه‌های معروف این بازیکن ها انقدر با استعداد نبودند که جذب تیم‌های اسم و رسم دار شوند. چیزی که این بازیکنان داشتند سرسختی، سخت کوشی و آمادگی بالای بدنی بود. میدانی این بازیکنان در چه چیز دیگری اشتراک دارند؟ هر کدام پانزده سال در لیگ ان بی ای بازی کردند و مجموعاً دوازده حلقه قهرمانی صاحب شدند. هر سه آنها قهرمان هستند.

---

<sup>5</sup> مجموعه ای از گمنام ترین دانشگاه ها در بسکتبال آمریکا.

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

من چی؟ من به دانشگاه جورجیا تک رفتم. دانشگاه خوبیست اما در حد جاهای مثل دوک یا کنتاکی نیست. مسیر من به ان بی ای مثل خیلی ستاره های دیگر آن چنان جذاب نبود اما من میدانستم مسیر درستی را میروم چون پشتکار داشتم.

اگر شصت دقیقه بدوی و در انتهای بتوانی خوب دفاع کنی همیشه در تیم جا داری. در مقابل اگر تمام تابستان روی بال هندلینگ و شوت کار کنی ولی بدنت آماده نباشه تنها جایی که به بازی توی بهبه چهچه می‌کنند در کامنت‌های ویدیویی است که از دریبل زدن خفنت گرفتی و گذاشتی روی یوتیوب. همه آن مهارتها در بازی وقتی خسته هستی به پشم تبدیل میشود.

امیدوارم احساس نکنی حرفهای من مثل سخنرانی کسی است که همه بسکتبالش مادرزادی بوده. مثل آنهایی که به صبح زود بیدار شدند عادت دارند و خیلی راحت به همه پند میدهند: بابا زودتر بیدار شو! همانطور که قبلا گفتم افزایش استقامت بدنی کار سختی است. هیچ کسی تا حالا نگفته: ثانیه شماری می‌کنم تا به عالمه دو سرعت تمرین کنم! بی تعارف بگم. من همیشه از دویدن متنفر بودم. از دویدن و خسته شدن میترسیدم. از اینکه نفسم بیره میترسیدم. از احساس سوختن در عضلاتم می‌ترسیدم. از اینکه جلوی هم تیمی‌ها کم بیارم می‌ترسیدم. از اینکه مربی سرم داد بزند که در تمرین چرا کم کاری می‌کنی می‌ترسیدم. زمانی بود که از تمرین وحشت داشتم چون می‌دانستم این ترس‌ها برای من غیر قابل اجتناب است.

با همه این حرفها به تمرین کردن ادامه دادم. ترس را با جان و دل خریدم. و این کار باعث شد من بهتر بشوم. می‌دانی منظورم چیست؟ راستی راستی به من کمک کرد بهتر بشوم. به خودم گفتم با این وضع راهی جز پذیرا شدن این احساس ندارم. این نوع نگاه دقیقا چیزی است که برای عبور از تمرین سخت و تمرین سخت بعدی به آن نیاز داری. اینکه در زمین بسکتبال بالا و پایین بدویم و از خستگی پاهایمان بسوزد بخشی جدا نشدنی از شرح وظایف یک بسکتبالیست است. عضلات پاها و ریه‌های شما خواهد سوخت. نکته این است که شما باید به این احساس عادت کنید و بیاموزید چطوری از این محدودیت عبور کنید و جلو بروید.

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

در فصل استراحت با کن رابرسون، مربی بدنسازی ام، کیلومترها می‌دویدم. کن مربی من، لری جانسون، لمارکس الدریج، کرت تامس و چند تا بازیکن اهل شهر دلس بود. هر روز کیلومترها می‌دویدیم. یک مایل را زیر شش دقیقه، هر روز این کار را تکرار می‌کردیم. چیزی که کن به ما یاد داد این بود که چطوری از مرز خستگی عبور کنیم و توقف نکنیم. مثل اینکه با شیطانی که روی شانه‌های ما نشسته و هی میگه ندو، خستگی در کن، یک دقیقه نفس بگیر داشتیم مبارزه می‌کردیم.

یواش یواش به این احساس خستگی عادت می‌کنی. به اینکه عضلات ساق پا و پشت ران تو بسوزه عادت می‌کنی. دور دوم و سوم صدایی بهم میگفت وایسا و استراحت کن ولی من توی ذهنم می‌گفتم **خستگی موقتی است، قهرمانی همیشگی است.**

باید راهی پیدا کنی که عاشق دویدن‌ها، وزنه زدن‌ها و تمرینات آمادگی بدنی بشوی. اولش وانمود کن عاشق این کار هستی، با هر راهی که بلدی خودت را گول بزنی که دوستش داری. تفاوت کسی که دوم می‌شود با آن کسی که قهرمان می‌شود این است که نفر دوم می‌گوید «این چه مصیبتی، من نیستم» ولی قهرمان می‌گوید «این چه مصیبتی، بیشتر بده بیاد» یا آنگونه که محمد علی گفت: «از هر دقیقه تمرین متنفر بودم، اما به خودم گفتم الان این مصیبت را تحمل کن ولی عوض به عمر قهرمان باقی بمان»

درد موقتی است، افتخار همیشگی است. اگر می‌خواهی جلو بری باید به درد عادت کنی. باید به از نفس افتادن عادت کنی. بهت قول نمی‌دهم روزی برسه که به درد عادت کنی اما تضمین می‌کنم اینقدر با این احساس آشنا بشی که بتوانی در ذهنت این فضای فکری را پیدا کنی که زیر فشار درد و خستگی راحت را ادامه بدی و نگران متوقف شدن نباشی.

عملی نیست که یک فرد بتواند درد و خستگی را احساس نکند. اما می‌توانی یاد بگیری چطوری آن را پذیرا باشی و بگویی: «آهان، تو را یادم میاد، میدونم چه شکلی هستی و چکار می‌کنی»

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

پس وقتی در چند دقیقه آخر کوارتر چهارم خیس عرق هستی و داری نفس نفس می‌زنی، قلبت داره از سینه ات بیرون میاد دیگه مضطرب نخواهی شد. به خودت می‌گویی: قبلا هم این وضع را دیدم. هدف این است که به خودت بگویی: میدونم با این وضع چکار کنم. و روی بازی تمرکز کنی نه روی درد ناشی از سوختن عضلات. وقتی به مرز توانایی بدنی و مقاومت عضلات میرسی آنجاست که مشخص می‌شود چند مرد حلاجی. هنگام بازی این توانایی‌ها خودش را نشان می‌ده. نه تنها در بازی بلکه در همه جا در زندگی خودش نشون میده. وقتی در تمرین داری سویساید می‌دودی خاتمه کار آنجا نیست که خسته شد، خاتمه کار جایی است که مربی سوت می‌زند. اما در بازی خاتمه کار جایی است که ثانیه شمار عدد صفر را نشان می‌ده و آنجاست که برنده مشخص می‌شود.

در زندگی هم همین است. زندگی منتظر نمی‌شود تا تو حسابی استراحت کرده باشی و آماده باشی تا یهو یی یک آزمون بزرگ را در برابر قرار بدهد. زندگی آزمون را هر وقت دلش خواست جلوی راه تو قرار می‌ده. شغلت را از دست می‌دهی یا در چیزی که برایت بسیار مهم است شکست می‌خوری یا کسی که خیلی دوستش داری مریض می‌شه (فقط منتظر شو که بچه دار بشی). تفاوت آدمهایی که زیر فشار زندگی له می‌شوند و آنهایی که از سد مشکلات عبور می‌کنند و قوی‌تر و عاقل‌تر می‌شوند اینست که وقتی خسته و در مانده هستند از اعماق وجودشان ذره ای استقامت را بیرون می‌کشند و همان نیرو آنها را به جلو می‌برد. حتی وقتی هیچ چیزی عادلانه نیست، حتی در لحظه ای که تمام وجودت به تو می‌گوید زیر بار خم شو و برو یک گوشه ناله کن. در هنگام سختی‌ها مغزت ممکن است به تو بگوید رسیدی به حد تحمل و الان باید دست از مقاومت بکشی. یادت باشه مغز در مورد محدودیت توانای تو دروغ می‌گوید.

بله. میدونم خستگی چیه. بارهای در این نوشته روی اینکه خستگی را با گوشت و پوستم حس کردم تاکید کردم. حتی همین الان احساس می‌کنم که داری کتاب را می‌خوانی (با می‌شنوی) توی اتوبوس تیم داری چرت می‌زنی، یا توی اتاقت هستی و از مشق و درس خسته شدی یا بعد از وزنه زدن در باشگاه دیگه جانی برات نمونده.

میدونم چه احساسی داری.



## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

اما میدونی من به همه این خستگی ها چی میگم؟ میگم خیلی خوبه. بیشترش کن.

تو داری عضله می‌سازی. داری از نظر ذهنی قوی تر می‌شوی. داری با احساس ناراحتی که بیشتر آدم ها را کلافه می‌کنه آشنا می‌شوی. داری توانایی و قدرتی را کسب می‌کنی که در لحظه حساس بازی به آن نیاز است. تو داری آمادگی بدنی برتر را در خودت به وجود می آوری. این نه تنها توانایی ادامه دادن کار هنگام خستگی است بلکه میل به ادامه دادن و جلو رفتن هنگام خستگی است.

حریف احساس تو را با خیره شده به چشمت درک می‌کنه. یادت باشه که وقتی حریف به تو نگاه می‌کنه باورش نمیشه چطور بعد از این همه دویدن هنوز شق و رق ایستادی و انرژی داری. یادت نره حریف تو هم در این لحظه دیگه رمقی برایش نمانده. وقتی حریف در چشم تو می‌خوانی که هنوز برای ادامه رقابت جون داری این لحظه ایست که اراده اش برای پیروزی شکسته می‌شود. اینجاست که تو باید حریف را با کاردت از زمین بتراشی و بندازی توی سطل آشغال.

می‌دانم تا ان لحظه راه زیادی در برابر توست و الان تو فقط خسته هستی. یه عالمه بازی از فصل باقی مانده، یا برای کار روی مصدومیتی که داری هر روز میری فیزیوتراپی، یا معدلت مدرسه ات خیلی پایین تر از آن چیزی که برای دانشگاه رفتن لازمه.

کوهی کار در برابر تو قرار داره و تو هم دیگه بریدی. انگار وسط جهنم هستی.

درکت می‌کنم. اما میدونی در این شرایط چه میگن؟ حتی اگر وسط جهنم هم هستی، به جلو رفتن ادامه بده.

این مرحله از عمر ورزشی ات ممکنه اینجوری باشه. باید به هر قیمتی شده جلو بری و بدان که وقتی از آن طرف این جهنم بیرون آمدی آدمی قوی تر و سر سخت تر خواهی شد که شکست دادنت بسیار کار سختی است.

## نامه دوم: باید هدف را پیدا کنی (امیدوارم هدف فقط پول و شهرت نباشد)

دبیرستان که بودم همان اول فصل مربی من را کشید کنار و پرسید: کریس می‌خواهی توی زندگی با این چکار کنی؟ منظورش از «این» اشاره به استعداد بسکتبال و قد بلند من بود.

سوال خوبی بود و باعث شد من مسیر زندگی‌ام را در راه درستی هدایت کنم. او می‌خواست جواب سوالی که خیلی از مربیان با بی‌اعتنایی از کنارش عبور می‌کنند را پیدا کند: چرا من بسکتبال بازی می‌کنم؟ آیا به آینده بعد از بازی بعد یا حتی فصل بعد هم فکر می‌کنم؟ اینکه می‌خواهم بسکتبال چه نقشی در آینده من داشته باشد؟ آیا قادر هستم که فراتر از تمرین و زحمتی که برای بسکتبال می‌کشم را ببینم و روی دلیل اینکه برای چه اینقدر تلاش می‌کنم تمرکز کنم؟ اصلاً برای چی اینقدر زور می‌زنم و سختی می‌کشم؟

وقتی دوستانم در حال عشق و حال بودند من در باشگاه وزنه می‌زدم و عرق می‌ریختم. قبل از طلوع بیدار می‌شدم تا شش هفت کیلومتر بدوم. از صبح تا شب در برابر کسانی که از من انتقاد می‌کنند بایستم و کسانی که من را قبول ندارند مبارزه کنم. وقتی تمام عضلات به تو می‌گویند استراحت کن تازه باید تمرین کنم یا مسابقه بدهم. صدها و هزاران پنالتهی تمرین کنم. همه این کارها برای چیست؟

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

شاید بهتر بود مربی از من اینطور سوال کند: کریس، برای چی اینقدر تمرین می‌کنی؟ چرا اینقدر سخت تلاش می‌کنی؟ چرا زندگی‌ات را صرف ورزش می‌کنی؟ امیدوارم فقط جوابت این نباشد که بگویی «میخواهم در ایالت تگزاس قهرمان شوم» چون باید خیلی بزرگ تر از این فکر کنی.

حالا من می‌خواهم همین سوال را از شما بپرسم: چرایی کار شما چیست؟

خیلی خوش شانس هستی که الان در این مرحله از زندگی، تازه اول کار، مستقل از اینکه ورزش به شغلت تبدیل شود یا تمام عمر یک تفریح برای تو باقی بماند، قرار داری. هنوز وقت داری که چرایی کارت را پیدا کنی و آن را چراغ راه زندگی‌ات قرار بدی. باور کن هیچ چیزی غم انگیزتر از این نیست که ببینی کسی شب و روز کاری را تکرار می‌کند بدون اینکه هدف روشن و مشخصی را داشته باشد. آدمهایی که اینطوری هستند در که زندگی که متعلق به دیگری است گرفتار شدند. نه رویایی دارند و نه آرزوی مشخصی. اما تو هنوز وقت داری زندگی خودت را تجربه کنی.

خوب. «چرایی» کار تو چیست؟

بیشتر عمر من دور و بر بسکتبال بود و شاید باورش برای تو سخت باشد که چقدر آدمهای با استعدادی را دیدم که توانایی پاسخ به این سوال را نداشتند. وقتی توی زمین نگاهشان می‌کنی به نظر میاد میدانند دارند چکار می‌کنند اما در عمل منفعل هستند. این جور آدمهای اجازه می‌دهند دیگران «چرایی» کار آنها را تعیین کنند. «بابام اسم منو توی کلاس بسکتبال نوشت» یا «مربی به من گفت پاور فوروارد خوبی می‌شم» یا «نمیدونم، همیشه در این زمینه خوب بودم پس من هم ادامه دادم» واقعا همیشه تمام عمرت را بر اساس آرزوها و رویاهای آدم های دیگر بگذرانی بدون اینکه برای خودت هیچ آرزو و رویایی داشته باشی.

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

بسیار خوب، وقتی مربی به تو دستور می‌دهد که بدوی بدو. اما وقتی او تلاش می‌کند به تو بقبولاند که هدف‌ت از تلاش کردن چه باشد هرگز قبول نکن. این چیزی است که خودت باید آن را پیدا کنی.

دلیل ورزش کردن تو نباید فقط این باشد که قدت بلند است، یا اینکه چون کسی تو را در کلاس بسکتبال ثبت نام کرد باید بسکتبالیست بشود. یا حتی اینکه پدر و مادرت فکر کردند ورزش راه خوبی برای تخلیه انرژی تو است یا اینکه فقط بعد از مدرسه سرت گرم شود. همه این‌ها شروع خوبی برای راهی طولانی است اما ازت تو می‌خواهم خیلی جدی در این مورد فکر کنی.

هدف‌ت نمی‌تونه این باشه که الگوهای تو رفتند بسکتبالیست شدند و الان مشهور و پولدار هستند. باید هدف‌ت عمیق‌تر از این چیزها باشه.

«من دنبال ورزش رفتم چون می‌خواهم قهرمان شوم»

چرا؟

«چون مردم با احترام به یک قهرمان نگاه می‌کنند»

چرا این احترام برای تو مهم است؟

متوجه میشوی منظورم چیست؟ وقتی چند بار پشت سر هم بپرسی چرا پاسخ عمیق و عمیق‌تر می‌شود. در پشت انگیزه‌ای که باعث میشود هفت صبح بلند شی بری تمرین، انگیزه عمیق‌تری نهفته است که باید آن را پیدا کنی. اگر به اندازه کافی به عمق ذهنت کنکاش کنی آن انگیزه را خواهی یافت.

در کتاب **با چرا آغاز کنید**<sup>6</sup>، سایمون سینک مدعی است در پس هر موفقیت یک چرا بسیار واضح برای شخص موفق وجود دارد. چه موفقیت در کسب و کار باشد و چه در فرهنگ. اگر از رهبر یک شرکت موفق بپرسید چیزی که شرکت می‌فروشد چیست آنها هرگز به محصولشان اشاره نمی‌کنند. آنها به چرایی اینکه کارشان برای مشتری

---

<sup>6</sup> Start with why - Simon Sinek 2009

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

مهم است اشاره می‌کنند. مثلاً شرکت اپل کامپیوتر نمی‌فروشد، آنها ابزاری برای متفاوت فکر کردن<sup>7</sup> را در اختیار مشتریان قرار می‌دهند. اگر از خطوط هواپیمایی ساوت وست بپرسید محصولاتان چیست خواهند گفت بلیط هواپیما، آنها ایده سفر و ماجراجویی را در اختیار آدمهای عادی قرار می‌دهد. شرکت دیزنی فیلم نمیسازد، کار این شرکت داستانسرایی است، داستانهای که بحدی محسوس هستند که مخاطب می‌خواهد به هر شکل ممکن آن را تجربه کند. من؟ من فقط تلاش نمی‌کردم بسکتبال بازی کنم. هدف من این بود که بهترین نسخه از خودم باشم، اینکه بتوانم همه توانایی بالقوه ام را بالفعل کنم، این چرایی کارم را هر روز با خودم همراه می‌کردم.

قبول دارم شما یک شرکت تجاری نیستید، اما باید در مورد بیانیه هدف خودت فکر کنی. در فراسوی همه این فعالیت‌ها و موفقیت‌ها چه عاملی است که هر روز تو را به سمت جلو هل می‌دهد و بخاطرش تا حد مرگ تلاش می‌کنی؟

دلیل تو نمیتواند فقط حرفه‌ای شدن باشد، یا پولدار شدن باشد، اینکه قرارداد کفش امضا کنی. من همه این چیزها را داشتم و بی تعارف همه آنها دستاوردهای دلچسبی است اما کافی نیست. همانطور که در نامه اول گفتم مسیری که در برابر توست راستی راستی سخت است. ممکنه در ابتدا به نظر بیاد آن گنجی که در پایان یک رنگین کمان<sup>8</sup> است برای تو انگیزه کافی باشد ولی وقتی کار سخت می‌شود می‌بینی که کافی نبود. دستاوردهای سخت کوشی چرایی کار یک ورزشکار نیست، بیشتر چگونگی کار اوست. این دستاوردها ابزاری هستند که تو را به آنجایی که می‌خواهی می‌رساند اما خود آنها مقصد تو نیستند.

چرایی یک کار چیست؟ علم - نه فقط فکر کردن به آن بلکه علم به آن- به اینکه آنچه در چنته داری را به بهترین شکل پرورش می‌دهی. لذت اینکه بتوانی جلو رفتن خودت و بهتر شدن توانایی هایت را ببینی. رضایت از حضور موثر در گروهی که مثل یک ساعت دقیق همه اعضای آن به سمت یک هدف مشترک می‌روند.

---

<sup>7</sup> شعار تجاری شرکت اپل Think Different است.

<sup>8</sup> گنج در پایان رنگین کمان یا pot of gold at the end of the rainbow تمثیلی است از هدف قابل درک اما غیر قابل دسترس و خیالی است چرا که ممکن نیست کسی بتواند نقطه دقیقی که رنگین کمان پایان می‌یابد را تعیین کند و در آنجا به دنبال گنج باشد.

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

برای من بخش بزرگی از چرایی بسکتبال در صدای غیژ غیژ کفش بسکتبال روی چوب سالن خلاصه شده بود. من عاشق این صدا هستم. بوی سالن بسکتبال. عاشق احساس به چالش کشیده شدن عضلاتم و اینکه می‌بینم لحظه به لحظه قوی تر می‌شوم هستم. اینکه حدس می‌زنم هم تیمی کجاست، حتی قبل از اینکه او حرکت کند پاس را به جای خالی می‌اندازم و می‌بینم که او دقیقاً همانطوری که در ذهنم تصویر کرده بودم به آنجا رسید و توپ را دریافت کرد. عاشق دستهای هستم که وقتی روی زمین افتادی به سمت تو دراز می‌شود و تو را بلند می‌کند. صدای عبور توپ از تور بسکتبال، احساس غلیان وجودت چند لحظه قبل از شروع بازی. احساس پمپ شدن خون در بدنت وقتی ثانیه های پایانی بازی به سرعت نزدیک می‌شود.

اولین بازی رسمی بسکتبال عمرم هنگامی بود که کلاس چهارم دبستان هاجینسون بودم. تا حد مرگ هیجان زده بودم. البته قبلاً هم بسکتبال بازی کرده بودم اما بیشتر توی کوچه و حیاط مدرسه با دوستانم، نه تابلوی امتیازاتی بود و نه داور. یک چیزی در وجودم قل قل می‌کردم و انگار می‌گفت وای چقدر بسکتبال کیف می‌دهد. در آن بازی تمام جانم را توی بازی گذاشتم. فردا دوباره داشتیم اماده می‌شدیم که بازی کنیم شنیدم که اطرافیان می‌گویند «کریس باش بدک نیست» «کریس باش بازی حالیشه» حتی یکی از معلم‌ها متوجه من شد و برای اولین بار احساس کردم که دیده شدم. نشون دادم که چه کارهایی می‌توانم انجام بدهم. آن روز نقطه همگرایی چیزی بود که من در آن خوب بودم و میزان کافی از توجه دیگران و اینکه تلاش من مورد تایید بزرگتر ها قرار گرفت. چند هفته بعد بسکتبال را به صورت سازمان یافته شروع کردم. یواش یواش اسم و رسمی پیدا کردم و مربی‌ها دنبالم افتادند.

از آن روز به بعد من بسکتبالیست شدم. برای عشق به بسکتبال. برای کسب فرصتی که بتوانم نشان بدهم قادر به چه کارهایی هستم. بعدها متوجه شدم علاقه من به بسکتبال بخاطر کسب توجه دیگران نبود، درک کردم که من هم مثل همه کودکان دیگر توانایی‌ها و استعدادهایی دارم اما وقتی تلاش می‌کنم آنها را به کار گیرم متوجه شدم می‌توانم

کارهایی خارق العاده انجام دهم. اینکه شخص بتواند در ورزش، کسب و کار یا زندگی به بهترین نسخه‌ای از خودش تبدیل شود تاثیرگذارترین روش برای تعیین جایگاهش در جامعه است.

این «چرایی» من است. همیشه گفتم: این من هستم و این کاری است که با چیزی که خدا و والدینم به من دادند توانستم انجام دهم. هم تیمی‌های داخل زمین به چالش کشیدم تا آنها هم بتوانند به بهترین نسخه از خودشان تبدیل شوند همه با هم به بهترین نسخه‌ای ممکن از خودمان تبدیل شویم.

در سال ۲۰۱۹ تیم فوتبال آمریکایی نیواورلینز سینتس یکی از موفق‌تر فصل را پشت سر می‌گذاشت. شان پیتون، مربی تیم، برای عبور تیمش از آخرین مانع - که قهرمانی است- نیاز به انگیزه‌ای اضافه‌ای برای بازیکنانش داشت. او در ابتدای فصل جام وینسنت لومباردی<sup>۹</sup> را که باشگاه سال ۲۰۱۰ برنده شده بود از ویتترین باشگاه برداشت، آن را با ۱۲۰ هزار دلار اسکناس نو تا نخورده (معادل جایزه قهرمان برای هر بازیکن) پر کرد و با دو محافظ مسلح آورد وسط رختکن. پیتون به بازیکنانش گفت اگر این جام را می‌خواهید فقط کفایت سه بازی را ببرید! و از رختکن بیرون رفت.

این حرکت او بسیار جسورانه به نظر می‌رسید و شاید برای فیلمی مثل Any Given Sunday<sup>۱۰</sup> صحنه جالبی بود. اینکه کل انگیزه یک تیم با پول و جام قهرمانی خلاصه کنیم به نظرم خیلی زود گذر می‌رسد. حالا فکر می‌کنید این روش انگیزشی برای تیمش جواب داد؟ خیر. تیم نیواورلینز سینتس در نیمه نهایی به لوس آنجلس رمز باخت. اینکه شکست سینتس بخاطر اشتباه داوری بود یا نه بحث جدایی است. اما فقط در فیلم هاست که می‌بینیم سخنان آتشین یک مربی در رختکن به تنهایی عامل پیروزی تیم می‌شود. همچنین منظور من این نیست که شکست سینتس بخاطر روش سطحی مربی برای برانگیختن انگیزه بازیکنان بود اما بر این باورم که باید در این رویداد کمی عمیق

<sup>۹</sup> نام جام قهرمانی مسابقات فوتبال حرفه ای لیگ ان اف ال در آمریکا

<sup>۱۰</sup> این فیلم الیور استون که در سال ۱۹۹۹ اکران شد یکی از معروف ترین فیلم های ورزشی در تاریخ سینمای امریکاییست که داستان آن فراز و نشیب های یک تیم فوتبال آمریکایی است.

شد. تمام کسانی که در آن رختکن به جام پر از پول نگاه می‌کردند آنقدر ثروتمند بودند که ۱۲۰ هزار دلار وضع مالی آنها را زیر و رو نمی‌کرد و در طی عمر ورزشی شان یه عالمه جام و مدال برده بودند. اگر چنین نبود این بازیکنان در لیگ ملی فوتبال آمریکا بازی نمی‌کردند.

چند سال قبل مربی پیتون برای انگیزه مند کردن بازیکنانش ابتکار دیگری به خرج داد که به نظرم موثرتر و عمیق تر بود و شاید یکی از تاثیرگذارترین لحظات در تاریخ این تیم بود. سال ۲۰۰۶ قرار بود که برای اولین بار پس از طوفان کاترینا<sup>۱۱</sup> استادیوم سوپر دوم<sup>۱۲</sup> بازگشایی شود. رابرت میتز، یکی از فوتبال نویسان آمریکا، کاری که پیتون کرد را اینگونه شرح داد: «سه روز قبل از روز افتتاح بازی‌ها پیتون همه بازیکنان را وسط زمین استادیوم خالی از تماشاچی آورد. بازیکنان در حالی که سکوت کرده بودند روی نیمه زمین حلقه زدند. تابلوی نمایش بزرگ استادیوم ویدیوی از شهر بعد از طوفان را نشان داد و خرابی‌ها که سیل و تندباد به وجود آورد»

بازیکنان می‌دانستند که دیگر فقط برای پیروزی در بازی فوتبال مبارزه نمی‌کنند. اکنون وزن آبروی یک شهر، شهری که زیر بلای طبیعی کمرش خم شده بود روی گردن آنها بود. اسکات فوجیتا، مدافع تیم، در آن صحنه گفت: «سکوت آن لحظه بسیار سنگین بود». قبل از شروع اولین بازی فصل مایکل کارنی، بازیکن نیواورلینز، گفت: «وقتی به تیم مقابل نگاه کردم دریافتم که این بازی مال ماست و ما پیشاپیش برنده بودیم»

نقطه عطف آن بازی لحظه ای بود که استیو گلیسن ضربه ایستگاهی تیم مقابل را سد کرد<sup>۱۳</sup>. اگر لحظه‌ای که گلیسن بدنش را در برابر این ضربه قرارداد را ببینید متوجه می‌شوید انگیزه او فراتر از پول و جام قهرمانی بود. انگیزه او افتخار شهر نیواورلینز بود. انگیزه او استفاده از ورزش برای روحیه دادن به مردم شهر، مردمی که در سیل و

---

<sup>۱۱</sup> تندبادی که باعث خراب شدن آب بندهای اطراف شهر و زیر آب رفتن بخش زیادی از نیواورلینز شد و یکی از بدترین بلایای طبیعی در تاریخ معاصر کشور آمریکا بود.

<sup>۱۲</sup> استادیوم خانگی تیم اورلینز سینتس

<sup>۱۳</sup> سد کردن ضربه ایستگاهی در فوتبال آمریکایی با سد کردن ضربه ایستگاهی در فوتبال بین المللی بسیار متفاوت است. به دلیل سرعت چرخ توپ و شکل خریزه ای در فوتبال آمریکایی هنگامی که توپ به بدن بازیکن برخورد می‌کند بینهایت دردناک است. اقدام موثر برای سد کردن ضربه ایستگاهی در فوتبال آمریکایی از رویداد های نادر در این ورزش است.



طوفان همه چیز را از دست داده بودند. اینگونه بود که استیو گلیسن و تیم نیوورلینز سینتس پرچمدار بازسازی روحیه شهر شد، و اکنون هم گلیسن مثل یک قهرمان با بیماری لاعلاج ای ال اس مبارزه می‌کند. یاد نمی‌آید که آیا نیوورلینز آن بازی را برد یا باخت (بعدا چک کردم و بازی را برنند) ولی آن سد کردن توپ به وضوح به یاد دارم. نکته ای که از آن بازی آموختم این بود که این بازیکنان برای چیزی بیشتر از حقوق سر ماه می‌جنگیدند، برای چیزی فراتر از پیروزی در یک بازی یا پیروزی در کتاب رکوردها. آنها حتی برای خودشان هم نمی‌جنگیدند. در ابتدای فصل تیم یک پرده بزرگ بالای استادیوم آویخت که روی آن نوشته بود «خانه ما، تیم ما، یک سینتس»<sup>14</sup> بمان» نیروی که این شعار به بازیکنان منتقل کرد باعث شد در چند فصل آینده به فینال مسابقات برسند. بعید میدانم هیچ کدام از بازیکنان تیم وقتی به فینال رسیدند چک پاداش رسیدن به فینال اولین چیزی بود که در ذهنشان رسید.

هدفم این نیست که بگویم با قرار دادن اهداف مالی کسب پیروزی دست نیافتنی است. طبیعی است که چنین چیزی شدنی است.

وقتی دوازده ساله بودم پدرم به من گفت: «ببین، من پول برای دانشگاه تو ندارم، از همین الان بهت بگم، بهتره بسکتبال بازی کردن را ادامه بدی، با همین بسکتبال می‌توانی بورسیه تحصیلی از دانشگاه بگیری.» این حرفش راه را برای من روشن کرد و تکلیفم مشخص شد. بخشی از دلیل من برای ادامه بسکتبال کسب بورسیه تحصیلی دانشگاه بود. پدرم به من کمک کرد تا بسکتبال را مثل نردبانی برای رسیدن به هدف دیگری ببینم. همیشه می‌گفت: «میبینم که تو عاشق بسکتبال هستی، و بخاطر این عشق پیشرفت می‌کنی، و این پیشرفت باعث می‌شود تو بورسیه تحصیلی بگیری و به یک دانشگاه خوب بروی.»

این انگیزه اضافه به من کمک کرد. به کلمه اضافه توجه کنید. نیاز داشتن به چیز لازم است ولی برای جلو رفتن کافی نیست. اثبات این ادعا اینکه در دنیا کوهی کودک با استعداد هستند که همه چیز را برای جلو رفتن دارند، همه

---

<sup>14</sup> اشاره به نام تیم که به معنی یک معصوم یا قدیس است.

جور انگیزه مالی برای موفق شدن اما می‌بینیم به هر دلیلی خیلی از آنها هرگز تلاش و کوشش کافی برای پیشرفت را نکرده‌اند. هر نسل از بسکتبالیست‌های آمریکا داستان‌های زیادی در مورد یک جوان با استعداد که در درو لیگ<sup>15</sup> لوس انجلس یا راکر پارک<sup>16</sup> در نیویورک چشم همه را درآورد اما هرگز نتوانست به آن بی‌ای برسد را دارند. آنهم بخاطر چند تا دلیل...

شهرت؟ محبوبیت؟ بله، همه اینها دلنشین است اما ماندنی نیست. برای درک این جمله یک نمونه را با هم مرور می‌کنیم. فهرست نام‌های زیر بخوانید و بگویید کدام یک را می‌شناسید: دیوید تامسون، کریم عبدالجبار، دنیس جانسون، جورج مک گنیس، پال وستفال، مارکس جانسون، موریس لوکس، والتر دیوید، جک سیکما، ارتیس گیلور و اوتیس بردسانگ. این بازیکنان ال استار کنفرانس غرب در سال ۱۹۷۹ بودند، آنهم در معروف‌ترین لیگ بسکتبال جهان. اره، حتما اسم کریم را شنیدی اما بقیه چی؟ شهرت آنها حتی سی سال هم دوام نیاورد. در اسپاتیفای پلی لیست سبک هیپ هاپ ده نود را نگاه کنید. چند تا از آهنگها را شنیدی؟ ممکنه چند تا از کارهای توپاک یا بیگی شنیده باشی. بقیه چی؟ نامهای بزرگ در موسیقی. آنهایی که برنده جایزه گرمی بودند، آنهایی که شاخ غول را شکستند. همه رفتند و فراموش شدند.

صحبت از هیپ هاپ در دهه نود شد. ناس<sup>17</sup> در مورد اینکه چطور ال‌بوم ایلماتیک<sup>18</sup> را سرود اینجوری می‌گوید: «هدفم از این آلبوم این بود که شما را به داخل آپارتمانم بیاورم، اصلا نمی‌خواستم ستاره رپ بشوم، اصلا چنین هدفی نداشتم. می‌خواستم به شما بگویم چطور بزرگ شدم. کوچه مان چطور جایی بود. چه احساسی داشت. چه بویی میداد. پلیس‌ها چطور حرف می‌زدند، چه می‌کردند و چطور فکر می‌کردند. برای من مهم بود که داستان زندگی‌ام را روایت کنم چرا که اگر من این کار را نمی‌کردم هیچ کسی آن را انجان نمی‌داد.»

<sup>15</sup> لیگ نیمه حرفه ای بسکتبال در لوس انجلس

<sup>16</sup> معروفترین زمین بسکتبال روباز جهان که در شهر نیویورک قرار دارد و بزرگان بسکتبال تاریخ در آن بصورت تفریحی بسکتبال بازی کردند.

<sup>17</sup> NAS

<sup>18</sup> Illmatic

«اگر من این کار را نمی‌کردم هیچ کسی آنرا انجام نمی‌داد.» بعید می‌دانم هیچ کسی تصور می‌کرد چنین رویکردی باعث خلق یکی از ماندگارترین آلبوم‌های هیپ هاپ شد. نکته این است که او چرایی کار را می‌دانست. هدفش از ابتدای کار این نبود که یکی از شاهکارهای این سبک را خلق کند، هدفش این بود که داستان زندگی‌اش را روایت کند چرا که اگر او روایت نمی‌کرد هیچ کسی از این داستان باخبر نمی‌شد. اگر من بازی نکنم، هیچ کس دیگری نخواهد بود که مثل من بازی کند. اگر من بازی نمی‌کردم، هم تیمی ام ضرر می‌کردند.

این نوع چرایی همیشه جواب می‌دهد، چه پیروز شویم و چه ببازیم. جدا از این مساله اگر فیلم‌های سینمایی ورزشی را دیده باشید حتما دیده اید که پیروزی همه مشکلات را حل نمی‌کند. همه طرفدار مایتی داکس<sup>19</sup> یا بدنیز برز<sup>20</sup> هستند، آنهایی که ضعیف ترند. اگر هدف از پیروز شدن اینست که دوستت داشته باشند خیلی زود متوجه خواهی شد که همیشه اینطور نخواهد شد. اینکه قویترین تیم باشید به معنی این نیست که محبوب ترین تیم هستید. در واقع مردم عاشق زمین خوردن تیم قوی هستند!

حتی اگر پول، قهرمانی و شهرت انگیزه‌های کوتاه مدت خوبی برای تو است فکر می‌کنی وقتی به آنها دست یافتی بعدش با چه انگیزه‌ای جلو خواهی رفت؟ در آن بی ای حتی قراردادهای بازیکنان تازه وارد انقدر هنگفت که زندگی خیلی‌ها را عوض می‌کند. اگر به حساب پول باشد سرینا ویلیامز<sup>21</sup> نباید یک ثانیه در عمرش کار کند، در حالی که می‌دانیم او شب و روز تلاش می‌کند. نه تنها به عنوان یک ورزشکار روی آمادگی بدنی‌اش بلکه به عنوان یک کارآفرین روی چند شرکت تجاری‌اش. ثروت سرینا بیش از آن مقداری است که او نیاز دارد، به علاوه این او بیست سه جام قهرمانی گرند اسلم را کسب کرده که از نظر افتخارات نفر دوم در تنیس جهان است. اما با همه اینها او پس از دوران بارداری دوباره برمی‌گردد و یکی از بهترین‌های تنیسور جهان می‌شود. چرا؟ چون هدف او بسیار بزرگتر از ثروت و جایگاهی است که اکنون کسب کرده.

<sup>19</sup> The Mighty Ducks (1992)

<sup>20</sup> The Bad News Bears (1976)

<sup>21</sup> اسطوره ورزش تنیس زنان جهان

یکی از چرایی‌های متداول - که برای من قابل درک است - اینست که به دیگران اثبات کنیم که در مورد ما اشتباه می‌کردند. یا به دنیا اثبات کنیم که ما محق هستیم و آنچه قبلاً در زندگی به ما روا شد حق ما نبود، و ما بیشتر از آن چیزی هستیم که قبلاً بودیم. و باید مشت محکمی به دهان متنفران بزنیم. بخشی از انگیزه هر ورزشکار برای کسب موفقیت اجتناب از تحقیر است. اگر مشکل اعتماد به نفس دارید، اگر در خانواده ای مشکل دار بزرگ شده‌اید تشویق تماشاگران می‌تواند مرهمی بر زخم تان باشد. زمین بسکتبال می‌تواند جایی باشد که احساس ارزشمند بودن پیدا کنید.

سالی اولی که به میامی پیوستم، تمام فصل، فقط می‌خواستم موفقیت‌های تیم را در حلقوم کسانی که از ما انتقاد می‌کردند بچپانم. بر این باور بودم که اگر روزی بتوانم قهرمان شوم دهان همه متنفران را برای همیشه بسته خواهد شد. ایمان داشتم که اگر بتوانم جام را بالای سر ببرم احساس بهتری خواهم داشت. در این صورت من هم مثل متنفران خواهم بود، فقط می‌خواهم زور بزنم و به آنها اثبات کنم اشتباه می‌کنند. تمام آن فصل حتی یکبار هم به ذهنم نیامد که ممکن است ببازیم.<sup>22</sup> فقط تصورم این بود که چگونه متنفران را ساکت کنم. تمام فصل را جنگیدیم و در تمام مراحل فصل عادی، پلی اف و حتی فینال حتی یک لحظه احتمال شکست به ذهنم نیامد.

و ناگهان این اتفاق افتاد. در آخرین بازی فینال دیدم که دلس موریکس در خانه ما جام را بالای سر برد. دوست خوبم تایسون چندلر (که عضو موریکس بود) به من دلداری داد که سرم را بالا بگیرم. اینجا بود که قضیه برایم جا افتاد: با این شکست هیچ کسی را سر جایش ننشست، هیچ متنفّر خفه خون نگرفت.

حتی اگر سالها بعدی همه اش پیروز بشوی چنین شکستی هرگز از ذهنت فراموش نمی‌شود. هفته های بعد از آن شکست با خودم خیلی خلوت کردم. متوجه شدم دلیل شکست ما این نبود که نگرش مان به پیروزی اشتباه بود. دلیل

---

<sup>22</sup> اشاره کریس باش به فینال ۲۰۱۱ است که میامی هیت علیرغم رکورد پیروزی‌های بیشتر از تیم دلس موریکس شکست خورد.

باخت ما این بود که موریکس از ما بهتر بازی کرد. اینجا بود که به این نتیجه رسیدم پیروزی برای اثبات خود به دیگران چیزی نیست که مرا خوشحال کند. ممکن بود برای چند روز یا چند ماه ساکت شوند اما دوباره سروکله شان پیدا می‌شد. حکایت این پیروزی حکایت منتفران بود نه حکایت زندگی و تلاشم برای رسیدن مراحل بالاتر. در آن شرایط حتی اگر پیروز هم شده بودیم منتفران باز هم دست بالا را گرفته بودند و از من جلوتر بودند.<sup>23</sup> اگر هدفی از پیروزی نداشته باشید خواهید دید که خیلی زود کهنه و رنگ و رو رفته خواهد شد. اگر عصبانی شدن بخاطر حرفهای دیگران چرایی پیروزی شماست حتی اگر به اندازه جردن هم پیروز شوید قهرمانی‌تان دیر یا زود تهی خواهد شد.

اما چرایی‌های مثبت یک خاصیت دارند: بالا و پایین شدن‌ها در زندگی تاثیری روی این چرایی‌ها نخواهد داشت حتی اگر همه چیز در اطراف شما به فنا رفته باشد. هیچ کس نمی‌تواند چرایی شما را از شما بگیرد. رایان شیرز، بازیکن تیم فوتبال پیتسبرگ استیلرز، بخاطر یک مصدومیت ورزشی علیل شد و دیگر نتوانست راه برود. در سال ۱۹۴۹ ادی ویتکاس، بازیکن تیم بیسبال فیلیز، در هتل نشسته بود که از لابی به او زنگ زدند که یکی از همکلاسی‌های قدیمی‌ات می‌خواهد تو را ملاقات کند. ادی رفت پایین و زنی که سلامت روانی نداشت با اسلحه کالیبر بیست و دو دو گلوله به سینه او شلیک کرد. فقط یک معجزه باعث شد ادی زنده بماند. یا بابی هرلی که نمونه‌ای ملموس‌تر برای بسکتبالیست‌ها است. بابی دوباره قهرمان دانشگاه‌های آمریکا شد، بهترین بازیکن مرحله نیمه نهایی مسابقات شد و موفقیتش حرفه‌ای شدن تضمین شده بود. سال اولی که به ان بی ای پیوست یک شب در راه خانه ماشین استیشنی سر چهار از کنار کوبید به ماشین. هرلی از ماشین پرت شد بیرون و تا یک قدمی مرگ رفت.

---

<sup>23</sup> نتیجه عملی این گفتار کریس باش حکایت زندگی لبران جیمز است که حتی پس از کسب قهرمانی‌های متعدد باز هم منتفران از او دنبال زاویه‌ای بودند تا تنفر خود را به او بیان کنند و پیروزهای این ورزشکار نتوانست آنها را ساکت کند.

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

وقتی به بابی هرلی که امروز مربی دانشگاه اریزوناست، یا ادی ویتکاس که توانست کوارتر بک سال شد یا رایان شیر که سانتیتر به سانتیتر جنگید که بتواند دوباره راه برود نگاه می‌کنم مشخص است این بازیکنان چرایی عمیق‌تری دارند که در پس اهداف سطحی نهفته است. وقتی به ماجرای زندگی کسی مثل بابی هرلی نگاه می‌کنم اینکه علیرغم مصدومیت مرگبار توانست به بسکتبال برگردد الهام بخش است اما چیزی که برای من بیشتر مورد توجه است اینکه او چطور توانست زندگی جدیدی با اهداف جدیدی پیدا کند.

وقتی در بازی دانشگاهی زایان ویلیامسون زمین خورد و کفشش ترکید، در ذهنم گفتم: اگر این زمین خوردن باعث مصدومیت و از بین رفتن عمر حرفه‌ای می‌شد چه اتفاقی می‌افتاد؟ خوشبختانه این زمین خوردن صدمه جدی به زایان نزد اما فکرش را بکنید اگر می‌زد چی؟ اگر او ناگهان دیگر زایانی که ما می‌شناختیم، پر قدرت ترین بازیکنان دانشگاهی و انتخاب اول یارکشی ان بی ای، نبود چی؟ آیا او می‌توانست این تغییر جایگاه را تحمل کند؟ آیا او می‌توانست درک کند بعد از بسکتبال هم زندگی ای وجود دارد؟ یا اینکه ایا می‌توانست راه‌هایی برای سود بردن از ورزش به غیر از ستاره بودن را پیدا کند؟

لحظه ای که این اتفاق برای او افتاد آرزو کردم در زندگی او هم کسی باشد مثل مربی هیل که مرا راهنمایی کرد. مربی که از من پرسید با بسکتبال چه می‌خواهد بکند؟ حتی ورزشکاران جوان تر نیاز به گفتگو در این باره دارند. برای چی بازی می‌کنی؟ با ورزش کردن به چه دستاوردی می‌خواهی برسی؟ چه درهایی را می‌خواهی باز کنی؟ در زمین بسکتبال می‌خواهی چه شخصیتی داشته باشی؟ در زندگی چی؟

مثل وقتی که بی آنکه کسی تو را مجبور کند از خواب بیدار می‌شوی و اولین کسی هستی که به تمرین می‌رسی، در زندگی هم باید آنقدر انگیزه داشته باشی که روی چرایی هدفات کار کنی. برای رسیدن به چرایی کارت می‌توانی اینطور شروع کنی. از سطحی ترین هدف شروع کن و هر بار از خودت بپرس چرا. هر بار که در مورد

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

هدف‌ت چرا را می‌پرسی به لایه عمیق تری از درک می‌رسی و لحظه به لحظه به انگیزه واقعی نزدیک تر می‌شوی. پاسخ این چراها ممکن است تو را شگفت زده کند. ممکن است یک باور فلسفه‌ی یا روحانی باشد که تو را در زندگی به جلو هل می‌دهد و هدف‌ت از ورزش هم می‌تواند بخشی از آن باشد. یا شاید احساسی محسوس‌تر باشد که انگیزه تو باشد. احساسی که در یک لحظه حساس بازی به تو دست می‌دهد. لحظه‌ای که برای نیم ثانیه هم شده دنیا متوقف می‌شود و به خودت می‌گویی: همین است. دقیقاً برای این احساس و این لحظه‌است که من کارم را ادامه می‌دهم.

و البته همین که بزرگتر می‌شود و به کارت ادامه می‌دهی هیچ اشکالی ندارد که چرایی تو هم عوض شود. امیدوارم هر چه بالغتر و عمیق‌تر می‌شوی چرایی کار تو هم عمیق‌تر و بالغتر شود. قبل از اینکه عشق به بسکتبال در وجود من شکل بگیرد، عشقی که به من کمک کند از سختی، شکست و مصدومیت عبور کنم فقط می‌خواستم بسکتبال بازی کنم تا با دوستانم شوت بزنم و توپ دریبل کنم. چرایی‌های یک ورزشکار متحول می‌شود و تغییر می‌کند. کلید موفقیت اینست که هرگز چرایی کارت را در چیزی که دیگران بتوانند آن را از تو بگیرند و کنترلی روی آن نداشته باشی پیدا نکنی.

چرایی تو باید عمیق‌تر از پیروزی و شکست باشد، یا حتی تحصیلات مجانی دانشگاهی. چرایی تو باید به عمق روح متصل باشد. باید به چیزی بزرگتر و عمیق‌تر از تو برسد.

چرایی تو نباید فقط به خاطر جام و مدال باشد. باید به چیزی ربط داشته باشد در دی ان ای تو است.

اگر آن چرایی را داشته باشی، همانطور که مایک کارنی گفت: «هیچ حریفی دوست ندارد با تو رقابت کند، هیچ مانعی نمی‌خواهد در برابر تو قرار گیرد. تو غیر قابل توقف خواهی بود.»

## نامه سوم: گرسنگی یک هدیه است

یکبار یکی از هم تیم‌هایم در آن بی‌ای پسرش را سر تمرین آورده بود تا با ما چند تا شوت بزند. از همان لحظه اول مشخص بود این جوان دبیرستانی بازیکن با استعدادی است. او همچنین در کرکری خوانی هم با استعداد بود. به من میگفت روی سرت دانک می‌کنم و من هم آن را به حساب رقابت طلبی‌اش گذاشتم. مشخص بود که دلش می‌خواهد برنده باشد و از سبک بازی‌اش معلوم بود روی مهارت‌های بسکتبال‌اش تمرین کرده. اما برایم سوال این بود که انگیزه‌اش را از کجا می‌گیرد. در نامه قبل در مورد چرایی هر ورزشکار صحبت کردم. در مورد این جوان شاید چرایی‌اش این بود که می‌خواست پدرش را تحت تاثیر قرار بدهد یا شاید دلش می‌خواست به آن بی‌ای راه پیدا کند.

در مورد انگیزه هنگامی که خسته هستیم هم در نامه اول صحبت کردم. اینجا به یاد بوریس اسپرینگستین<sup>24</sup> افتادم. اسپرینگستین بچه‌ای از یک خانواده عادی بود، چیز خاصی هم نداشت، اما او مثل تو با تمام وجود می‌خواست در زندگی پیشرفت کند. دلش می‌خواست از بند شهر کوچکی که در آن به دنیا آمده بود رها شود و اسمش در دنیا شنیده

---

<sup>24</sup> خواننده و آهنگساز راک آمریکایی



شود. بی خود نیست که لقب رییس را به او دادند، چون او توانست کاری کند که دنیا او را بشناسد. اینکه از

شعرهای او استفاده می‌کنم بخاطر اینست که به بهترین شکل راه پیشرفت نشان داده:

در خیابان‌های این شهر بمانی

آنها تو را شقه خواهند کرد

نجوایی می‌شونی که گرسنه بمان

ای یار، امشب می‌خواهم گرسنه باشم<sup>25</sup>

وقتی دبیرستان بودم این ما بودیم که بچه ننه‌های مایه دار را شقه می‌کردیم. توی زمین نفسشان را می‌بریدیم. با اینکه خیلی از آنها با استعداد بودند و امکانات تمرینی و آموزشی بیشتری در اختیارشان بود اما ما چیزی داشتیم که با پول نمی‌توانستند بخرند. ما گرسنه بودیم.

برای بهترین بودن باید گرسنه باشی و گرسنه بمانی. وقتی بعد از یک ساعت دویدن و بالا پایین پریدن در بازی برای گرفتن آخرین ریباند حمله و دفاع فرصت در برابر توست پیروزی باید برای تو معنی پررنگ تری داشته باشد. وقتی دیگه نفسی برایت نماینده، هنگامی که در آخر بازی درد بدنت به تو می‌گوید توقف کن و استراحت کن درد شکست باید بدتر از سوزش عضلات هنگام شیرجه برای توپ سرگردان باشد. این گرسنگی واقعی است. وقتی به زندگی بزرگان نگاه می‌کنم درد شکست یا لذت پیروزی برای آنها آنچنان مشخص و قابل درک است که به نوع حس فیزیکی تبدیل می‌شود. اینجاست که متوجه میشویم عطش آنها برای پیروزی نقش بزرگتری از قدرت بدنی یا ظرفیت اکسیژن گیری ریه‌هایشان دارد.

---

<sup>25</sup> بخشی از اهنگ Dancing in the dark اثر بوریس اسپرینگستین که سال ۱۹۸۴ منتشر شد.

حتما شنیده اید که گزارشگران ورزشی در خاتمه بازی اینطوری جمع بندی می‌کنند: «خوب جیم، دیدیم که فلان تیم انگیزه بیشتری برای پیروزی داشت» میدانم این حرف کلیشه است، مثل آنهایی که می‌گویند «تیمی که بیشتر امتیاز را بیاورد پیروز خواهد شد» مگر کسی هست که نخواهد پیروز شود؟ اما مثل بسیاری از حرفهای کلیشه‌ای بخشی از این جمله هم حقیقت است.

بسکتبال مثل بازی گرسنگان<sup>26</sup> یا نبرد گلا دیاتورها در روم باستان نیست. وقتی تیمی می‌بازد جدا از باخت و مصدومیت‌های احتمالی اتفاق بدی برای بازیکنان تیم رخ نمی‌دهد. خصوصا در ورزش حرفه‌ای چه بازنده باشید یا برنده همه دوش می‌گیرند و سوار ماشین‌های گرانقیمت‌شان می‌شوند و به خانه مجللشان می‌روند و شام مفصل می‌خورند. وقتی چنین زندگی داری، خیلی راحت به خودت می‌گویی: «این فقط یک بازی بود، چند تا را میبیری، چند تا را هم میبازی». اما بازیکنانی هستند که این نگرش را ندارند و هر چهل و هشت دقیقه را مثل مرگ و زندگی می‌بینند. این بازیکنان آنهایی هستند که انگیزه بیشتری برای پیروزی دارند. بله، در طی یک فصل بازیکنان و تیم‌هایی که این نگرش را دارند بیشتر پیروز می‌شوند و حتی بازی‌هایی که فکر می‌کنیم باید ببازند را می‌برند. گرسنگی قد شما را دو متر و ده سانت نخواهد کرد یا به شما بیاموزد چطوری استفن کری را دفاع کنید، اما روزهایی که شوتتان گل نمی‌شود، وقتی داور یک ضرب به ضرر شما سوت می‌زند، شب‌هایی که انگار هیچ چیزی در بازی حالت عادی ندارد این گرسنگی و خواستن است که بیشتر به نجات شما می‌آید.

جمله «فلان تیم انگیزه بیشتری برای پیروزی داشت» ممکن است فقط یک کلیشه باشد اما این یک حقیقت است که در زمین بسکتبال همه بازیکنان به یک اندازه و با یک شدت خواهان پیروزی نیستند. حتی بعضی وقت‌ها حرفه‌ای‌ها هم دچار بی انگیزگی می‌شوند. چند سال پیش یک بازیکن بیسبال در لیگ حرفه‌ای آمریکا در اواخر بازی توپ را چنان با قدرت زد که فکر کرد توپ از زمین مسابقه بیرون رفته (بیرون رفتن توپ از زمین در بیسبال برعکس ورزشهای توپی دیگر بیشترین امتیاز را برای تیم ضربه زننده دارد) به همین دلیل در همان بیس

<sup>26</sup> به مجموع فیلم‌های هالیوودی Hunger Game اشاره می‌کند

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

اول ایستاد تا با بیرون رفتن توپش از زمین کیف کند. اما توپ با فاصله کمی از زمین بیرون رفت و توسط حریف دریافت شد و چون او همانجا ایستاده بود به جای دو امتیاز یک امتیاز گرفت. نهایتاً تیمش با یک امتیاز کل بازی را باخت. صحنه‌هایی شبیه این هزاران بار در ورزش‌های مختلف رخ داده. حتی در بالاترین رده‌های حرفه‌ای گرسنگی و انگیزه واقعی امری نادر است.

در ورزش بازیکنان زیادی هستند که نعمت توانایی جسمی و قد و وزن را دارند اما به اندازه دیگر نعمت‌هایشان گرسنه نیستند. هیچ لزومی ندارد که شما از نظر ورزشی مستعد باشید تا از دیگران گرسنه تر باشید. وقتی ویدیوی مسابقات یک حذفی بسکتبال دانشگاهی را تماشا می‌کنید این حرف من به شما اثبات می‌شود. در تیم‌های رده پایین مسابقات دانشگاهی که بازیکنان خبره زیادی ندارد یا در دقایق بی اهمیت بازی‌های ان بی ای که مربی نیمکت نشینان را به زمین می‌فرستند گرسنگی را می‌بینید. آنها که لحظه‌ای در زمین آرام ندارند، ریباند می‌کنند، برای هر توپ سرگردان شیرجه می‌زنند و تا لحظه که داور سوت بزند متوقف نمی‌شوند همان گرسنه‌ها هستند. این نوع بازیکنان حتی وقتی نتیجه بازی تعیین شده و اختلاف زیاد است باز هم همان طور فعال اند.

از هر بازیکن ان بی ای که بپرسی حداقل یک نفر را می‌شناسد که استعداد کافی برای حضور در ان بی ای را داشته اما انگیزه لازم برای رسیدن به آنجا در وجودش نبود. من به چشم خودم چنین بازیکنانی دیدم. آنهایی که رعب آور دانک می‌کنند و در کوارتر چهارم یک بازی تیم را بر دوش می‌گذارند. وقتی صحبت از این بازیکنان می‌شود چیزهایی شبیه این را می‌شنوید: «او می‌توانست به یک بازیکن عالی تبدیل شود فقط ایراد کارش این بود که ...» و جمله با نا امیدی خاتمه می‌یابد. لیگ ان بی ای پر است از بازیکنان با استعداد سطح بالا اما برای پیروز شدن در این لیگ استعداد سطح بالا کافی نیست.

### نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

خیلی‌ها را دیدم که همین که به تیم مدرسه می‌رسند برایشان کافی است. یا آنهایی که اولین قرارداد را امضا می‌کنند، اولین بازی شروع کنند می‌شوند، اولین قرارداد کفش را امضا می‌کنند راضی می‌شوند و شل می‌شوند. آنها دیگر گرسنه نیستند (و به همین دلیل است که در نامه قبلی گفتم پول نمی‌تواند چرایی خوبی برای شما باشد). ایرادی ندارد از موفقیت‌هایمان خوشحال باشیم و جشن بگیریم. هیچ چیزی مثل جشن گرفتن یک پیروزی یا لحظه مهم در زندگی نیست. اما بعضی‌ها در همان لحظه گیر می‌کنند و متوقف می‌شوند. در حالی که بازیکن هنوز مست و شیدای لحظه پیروزی است دنیا به کار خودش ادامه می‌دهد. بقیه بازیکنان تمرین می‌کنند، جوانان مستعد تری از دانشگاه وارد لیگ می‌شوند و تو پیرتر می‌شوی و بدننت کم کم آن بدن دیروز نیست. بدون گرسنگی زندگی از تو جلو خواهد زد.

وقتی به عواملی که باعث موفقیت من در ورزش شد فکر می‌کنم نعمت گرسنه بودن یکی از مهمترین عوامل است. دوران کودکی من به سختی خیلی‌ها نبود. این شانس را داشتم که مدرسه یک سالن تمرین داشت و امکانات فکسنی برای بدنسازی داشتم. وقتی در برابر مدرسه‌های پولدارتر، آنهایی که تجهیزات و امکانات آخرین مدل را داشتند، مسابقه داشتیم کیف می‌کردیم. یادم می‌آید که به این فکر می‌کردیم که در آخر بازی من دنبال زندگی خودم می‌روم و آنها هم سر زندگی خودشان بر خواهند گشت که خیلی با زندگی من تفاوت دارد، اما همین الان در زمین بسکتبال ما در شرایط مساوی قرار داریم. آن قدر که من این پیروزی را می‌خواهم برای آنها قابل درک نیست.

ممکن است شرایط زندگی شما هم مثل زندگی من باشد، یا بدتر از شرایط من. اینکه فکر کنید بسکتبال تضمینی برای رسیدن به زندگی بهتر برای همه خواهد بود سخت در اشتباه هستید، خیلی‌ها هستند که بسکتبال تغییری در زندگی آنها نمی‌دهد، اما من می‌خواهم به شما بگویم گرسنه بودن و اشتیاق ناشی از خواستن یک هدیه است. گرسنگی به شما کمک می‌کند که به هر کسی نشان بدهید در هر شرایطی می‌توانید با آنها رقابت کنید. گرسنگی مهمترین عامل پیشرفت برای بازیکنی مثل دریماند گرین بود. این عاملی بود که باعث شد مربی تیم او را مهمترین

### نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

عامل قهرمانی گلدن استیت بخواند. کاملاً مشخص بود که بیش از دیگران می‌خواهد چرا که وقتی دانشگاه می‌رفت یا از دانشگاه به لیگ ان بی ای آمد آن استعداد ویژه ای که ستاره‌های تیمش داشتند را نداشت.

می‌دانم خیلی از ورزشکاران جوانی که این کتاب را می‌خوانند وضع زندگی شان از دوران کودکی من رو به راه تر است. این به این معنی نیست که آنها نمی‌توانند به بالاترین سطح برسند. نمونه این ورزشکاران کم نیست، کلی تامپسون، هم تیمی دریماند گرین یا آستین ریورس، یا تیم هاردای جونپور که پدرانشان در ان بی ای بازی می‌کردند. یا هر چهار پسر ریک بری که به ان بی ای رسیدند. استقن و سیث کری را هم هستند.

پس میبینیم گرسنگی ربطی پولدار بودن خانواده یا منابعی که در اختیار فرد است ندارد. شاید بخشی از انگیزه این ورزشکاران این بود که به دنیا ثابت کنند خوب بودن آنها بخاطر خودشان است نه اینکه پدرشان بازیکن ان بی ای بوده. اینکه باباشون ماشین شیک و گران قیمت سوار هستند ربطی به ورزشکار جوان ندارد، اما دانک وحشتناکی که می‌کنه صددرصد متعلق آنهاست.

گرسنه بودن می‌تواند تعیین کننده باشد. از مایکل جردن بپرسید. وقتی جردن بالاخره بعد از سالها توانست از دیترویت پیستونز عبور کند در مصاحبه گفت: «درست است که آنها تجربه بیشتری دارند اما ما پیروزی را بیشتری از آنها می‌خواستیم.»

در شرایط رقابتی برابر یا حتی شرایط رقابتی یک طرفه این گرسنگی است که می‌تواند کفه ترازو را جابجا کند. لوییس همیلتون هر سال آماده و مصمم کارش را در مسابقات فرمول یک آغاز می‌کند و این در حالی است که هفت بار قهرمان شده. او بهترین راننده جهان است اما گرسنگی او باعث می‌شود هر سال بهتر و در بالاترین سطح در مسابقات ظاهر شود. فرمول یک ورزشی است که اگر ذره‌ای حواست نباشد سرپیچ بعدی مرگ منتظر تو است. همیلتون رژیم غذایی و تمرینات بدنی‌اش را تغییر داد تا بتواند در پیست مسابقه نهایت تمرکز را داشته باشد. تمام

این تغییرات برای کسب سومین قهرمانی پیاپی اوست. رکورد همیلتون در حال حاضر با رکورد پیروزی مایکل شوماخر، اسطوره اتومبیلرانی تاریخ، برابر است.

پس از کسب اولین قهرمانی با میامی هیت یکی از دوستانم به من گفت: «هر کسی می‌تواند یک بار قهرمان شود، کار را آن کرد که دوبار قهرمان بشه». یافتن دلیلی برای گرسنه بودن هنگامی که از ته دل سیر هستی تفاوت بین بازیکن خوب و بازیکن عالی است.

چه عاملی باعث می‌شود بازیکنانی مثل تام بریدی<sup>27</sup> دوباره به تیم برگردد؟ همان عاملی که باعث می‌شود جیمز هاردن تابستان‌ها روی حرکات ابتکاری برای شوت تمرین کند. چه عواملی باعث می‌شود تیمی مثل هیت که قهرمان شده و می‌تواند استراحت کند و قهرمانی اولش لذت ببرد را به سمت قهرمانی دوم هل می‌دهد؟ همان عاملی که باعث می‌شود یک نویسنده به نوشتن ادامه دهد حتی پس از اینکه اثری جاودانه خلق کرد. چه عواملی باعث می‌شود ایلان ماسک<sup>28</sup> شرکت‌های جدید تاسیس کند؟ موفقیت مالی انگیزه او نیست بلکه لذت بهتر شد و جلو رفتن است. اینکه هر وقت وارد زمین یا محل کارت بشوی و رکورد خود را بشکنی. برای آدمهایی مثل ایلان ماسک انگیزه کار ایجاد شرايطی برای زندگی پایدار در زمین و حتی سیارات دیگر است. برای کسی مثل تام بریدی، اینکه نامش به عنوان بهترین ورزشکار تاریخ در کتاب‌ها نوشته شود. این چیزی است که همه بزرگان در آن مشترک هستند. این بزرگان در همه اندازه‌ها و بدنی دیده می‌شوند اما نکته مشترک در آنها اینست که جایی که بازیکنان خوب متوقف می‌شوند بازیکنان بزرگ باز هم ادامه می‌دهند. آنها هرگز راضی نمی‌شوند. سیر شدن برای آنها تعریفی نشده.

<sup>27</sup> فوتبالیست چهل و چهار ساله آمریکایی که هفت بار قهرمان مسابقات ان اف ال شده.

<sup>28</sup> ایلان ماسک بنیان‌گذار، مدیر عامل و مهندس ارشد اسپیس‌اکس؛ سرمایه‌گذار، مدیر عامل و طراح محصولات تسلا، آی‌ان‌سی؛ بنیان‌گذار د بورینگ کمپانی؛ و بنیان‌گذار مشترک نیورالینک و اوپن‌ای‌آی است

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

وقتی اینقدر خوش شانس باشی تا در کنار آدمی این چینی بازی کنی - مثل من که این قدر خوش شانس بودم تا در کنار لبران جیمز بازی کنم - متوجه می‌شوی که این آدمها حق دارند متکبر و مغرور باشند، حق دارند احساس کنند از ورزش بسکتبال بزرگتر هستند اما وقتی با آنها از نزدیک آشنا شدی می‌فهمی این آدمها به هیچ وجه این گونه نیستند. این آدمها تقریباً هیچ وقت در یک بازی یا تمرین غیبت نمی‌کنند. حتی وقتی حال و روزشان خوب نیست تمرین را رهبری می‌کنند، حتی وقتی مربی روی اعصابشان راه می‌رود. این گرسنه بودن است که به آنها کمک می‌کند روزهای سخت را سپری کنند. احترامی که برای بازی دارند آنقدر زیاد است که هرگز آنها شوخی نمی‌گیرند. من دیدم لبران چطور هر بازی و هر تمرین گرسنه بود.

مثل همه هم دوره‌هایم من هم با تماشای مایکل جردن بزرگ شدم. رفتارهای جردن مثل هم تام بریدی بود. او پس از سه قهرمانی اول می‌توانست استراحت کند و باز هم به عنوان یکی از بهترین های تاریخ شناخته شود. در دهه نود هر شب مایکل جردن می‌توانست بگوید: «همه می‌دانند من کی هستم و چه کارهایی می‌توانم بکنم، اما امشب می‌خواهم استراحت کنم و سخت نگیرم.» اما او هرگز چنین حرفی نزد. جردن متخصص تولید کردن کل کل و حتی کینه‌های ساختگی و ایجاد انگیزه برای رقابت با دیگران بود تا بتواند هر شب تا سر حد توانش بازی کند. کسی که استعداد جردن را داشته باشد ولی به اندازه جردن گرسنه نباشد شاید یک بار قهرمان شود، اما برای شش بار قهرمان شدن هم باید استعداد و توان جردن را داشت و هم به اندازه او گرسنه بود.

وقتی راهی پیدا کردی تا حس گرسنه بودن را در خودت تقویت کنی، اگر مربی یا هم تیمی‌هایی داشته باشی که الهام بخش تو در این مسیر باشند اینجاست که درمی‌یابی این گرسنگی بخشی از زندگی تو خواهد شد. مثل یک چرخه مثبت است، هر چه بیشتر تلاش می‌کنی گرسنه تر می‌شوی. هر چه گرسنه تر می‌شوی بیشتر کار می‌کنی و موفقیت بیشتری کسب می‌کنی.

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

اما باید مواظب باشی که برای چه چیزهایی گرسنه بشوی. باید اشتهای صحیحی در خود ایجاد کنی. اشتهایی که ممکن است غیر طبیعی باشد. مربیان چون بیل بلچیک خوب بلد هستند چطور این اشتها را ایجاد کنند. شنیدم وقتی تیمش قهرمان لیگ فوتبال آمریکا شد، در جشن پیروزی بعد از بازی فینال یکی از کمک مربیان از شدت شادی اشک میریخت و در همان از مربی پرسید: «الان تکلیف چیست؟ باید چکار کنیم؟» بلچیک آرام و لحنی مطمئن گفت: «خیلی ساده است، باید باز هم قهرمان شویم!»

قابل درک است که پس از سالها پیروزی و کسب قهرمانی های پیاپی ایجاد انگیزه و گرسنگی برای پیروزی‌های بیشتر چقدر سخت است. اینجاست که خیلی‌ها از کل کل و نوعی کینه استفاده می‌کنند. بعضی از مربیان به رسانه‌های اشاره می‌کنند و به بازیکنان می‌گویند رسانه‌ها فکر می‌کنند ما دیگر نمی‌توانیم قهرمان شویم. یا حتی به تیم مقابل اشاره می‌کنند. مثلاً می‌گویند به تیم حریف نشان می‌دهیم که حق ندارد به خانه ما بیایند و به ما زور بگویند. فرایند ذهنی خیلی از قهرمانان به این شکل است. در غیر این صورت ادامه کسب قهرمانی غیر ممکن است.

یادم می‌آید در دوران دبیرستان تمام تمرکز من بر کسب جایزه ام وی پی<sup>29</sup> (با ارزشترین بازیکن) بود. خودم را کشتم تا این جایزه را ببرم. می‌توانید حدس بزنید وقتی جایزه را بردم چه کیفی داد ولی همین که داشتم سالن را ترک می‌کردم یکی از بازیکنان تیم مقابل فریاد زد: «بهتر نیست جایزه را به کسی بدهند که لیاقتش را دارد؟» این حرفش شدیداً حالم را گرفت. اما الان که بهش فکر می‌کنم این بزرگترین هدیه‌ای بود که کسی می‌توانست به من بدهد. چون به جای اینکه به داشتن همین یک جایزه راضی باشم فصل بعدی در تمرین خودم را کشتم. حرف او مثل این بود که من دوباره به نقطه صفر برگشتم و باید کار می‌کردم تا در حد ام وی پی مطرح شوم و کاری کنم که

---

<sup>29</sup> Most Valuable Player (MVP)



مخالفان ساکت شوند. و این اتفاقی بود که دقیقاً افتاد. سال بعد که سال آخر دبیرستان بودم آن تیم را با چهل اختلاف زدیم و رفتیم فینال ایالتی.

چیزهای کم ارزشی شبیه این می‌تواند برای شما انگیزه ساز باشد. این انگیزه توانست چند سال مرا جلو بیندازد چون هرگز آنها را فراموش نکردم. این چیزهایی بود که گرسنگی اولیه مرا در دبیرستان بوجود آورد اما آن چیزی که به من کمک کرد از دبیرستان به دانشگاه، و از دانشگاه به ان بی ای و از تورنتو به میامی بروم این بود که همیشه دنبال چالش‌های شخصی جدیدی برای خودم بودم. مثل یک سرآشپز که هر شب یک نوع غذا را آماده می‌کند اما هر بار سعی می‌کند غذا را بهتر بپزد، مزه غذا را بهتر کند و فرایند آماده کردن غذا را ساده تر. گرسنگی این سر آشپزها با خوردن غذا بیشتر می‌شود.

کارآفرینان هم همینطور هستند. مایکل لونیس<sup>30</sup> می‌نویسد که این کارآفرینان همیشه دنبال یک چیز نوی جدید<sup>31</sup> هستند. به نظرم این عبارت زیباست. آنها می‌خواهند بدانند پشت کوه‌های افق چیست، و پشت آن کوه‌ها چه کوه‌های دیگری است. آنها هم باید گرسنه باشند، وگرنه مثل یک بازیکن معمولی متوقف می‌شوند و از آنچه دارند راضی. در تاریخ قصه‌هایی در مورد عطش سیراب نشدن گفته شده. در عین حال باید راهی پیدا کنی که مزه پیروزی و زندگی در لحظه را در دهانت تلخ نشود.

زندگی در جریان است و گرسنگی - با اینکه عامل تمایز بین خوب و عالی است - هم ممکن است خارج از کنترل شود. اگر بیش از حد گرسنه باشی ممکن است خودت را بخوری، هنوز گرفتار بازی باشی که سالها پیش تمام شد، خودت را بخاطر اشتباهات ده‌ها سال پیش سرزنش کنی و سلامت خودت و ذهنت را هنگامی که نیاز به استراحت و بازسازی داری به خطر بیندازی. بازیکنان مستعدی را دیدم که حتی بدون داشتن انگیزه بالا رفتند و در مقابل

<sup>30</sup> نویسنده آمریکایی و نویسنده کتاب Moneyball

<sup>31</sup> New new thing

### نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

بازیکنانی دیدم که گرسنه چیزهای اشتباهی بودند، گرسنه کسب آمار فردی نه پیروزی تیمی، گرسنه برای بالا بردن منیت خودشان نه بالا بردن تیم، گرسنه برای پول نه برای لذت بردن از بسکتبال. به یاد داشته باشید، آن چیزی که شما برایش گرسنه هستید مهم است. باز هم لیبران را مثال می‌زنم که گرسنه بودن او چطور به بالا بردن تیم و افزایش احترامش برای بسکتبال منجر شد. می‌دانم روزی که بسکتبال را کنار بگذار برایش روز غم انگیزی است اما مطمئن می‌تواند به دنبال اهداف جدید برود و از این مرحله عبور کند. آنهم به خاطر عطش او برای چیزهای درست است.<sup>32</sup>

---

<sup>32</sup> در کتاب «چگونه لیبران جیمز به یک ورزشکار میلیارد دلاری تبدیل شد» اثر برایان ویندهورست و ترجمه کارن مکوندی مسیر آینده کاری لیبران جیمز پس از ورزش، چیزی که کریس باش در این جمله به آن اشاره کرد، را ترسیم شده. ترجمه فارسی این کتاب را از وبسایت [looseball.ca](http://looseball.ca) بطور رایگان دریافت کنید

## نامه چهارم: ذهنت را پرورش بده

میدانم آینده روشنی در برابر تو قرارداد. دلایلش هم اینست که این کتاب را می‌خوانی. تو توانستی تا اینجا این کتاب را بخوانی بی آنکه صحبتی از که چطوری برش کنیم، یا کجا برای ریپاند بهتر است یا چطوری وزنه بزنیم کرده باشیم. این کتاب از آن مدل کتاب‌ها نیست. برای بعضی از ورزشکاران این نوع کتاب حوصله سر بر است. کتاب بخوانیم که چی بشه؟ شاید باورتان نشود این را حتی از مربیان هم شنیدم. شنیدم که می‌گویند هر دقیقه ای که برای خواندن کتاب تلف می‌کنی میتوانی فیلم بازی را ببینی یا وزنه بزنی، یا صد تا پنالتی بیشتر بزنی. حتی شنیدم که با افتخار می‌گویند «توی یک سال گذشته لای کتاب را باز نکردم»

وقتی عضو میامی هیت شدم اریک اسپولسترا، سرمربی تیم، در مورد اینکه من چطور آدمی هستم تحقیق کرده بود و می‌دانست من اهل کتاب هستم به همین خاطر کتاب اوت لایر<sup>33</sup> اثر ملکوم گلدول را به من هدیه داد. از این کار مربی خیلی خوشم آمد ولی جالب این بود که من آن کتاب را قبلا خوانده بودم و عاشقش بودم. وقتی فهمید کتاب را خوانده ام جوری من را نگاه کرد که انگار دو تا شاخ استیل دارم.

<sup>33</sup> Outlier , Malcolm Gladwell 2008

مری اسپولسترا سالهاست که به بازیکنان کتاب هدیه می‌دهد اما هرگز نشده بود کتابی که هدیه داده بود را بازیکن قبلا خوانده باشد.

اینکه هنوز اینجا هستی و داری این کتاب را می‌خوانی، آنهم در نوجوانی و جوانی خیلی مشخصه که برای تقویت ذهنت وقت گذاشتی. به عنوان یک متفکر، یک عنوان یک فرد، به عنوان یک آدم چند بعدی داری روی خودت کار می‌کنی. قبول دارم که دیدم فیلم بازی، وزنه زدن و پناالته تمرین کردن مهم است اما اگر در تقویت بخشی از بدن ات که بین دو تا گوش قرار داد کوتاهی کنی همیشه بازیات ناقص خواهد بود. مهم نیست چه ورزشی می‌کنی یادت باشه مغزت جایی است که همه نقشه‌ها، برنامه‌ها و آنچه در فیلم بازی‌ها تماشا میکنی ذخیره و پردازش میشود. پدر بزرگم، ددی جک، همیشه می‌گفت: «از چیزی که بین دو تا گوش است استفاده کن، چون اگر تو استفاده نکنی هیچ کسی ازش استفاده نمی‌کند». شاید تو سریعترین، گنده ترین، خفن ترین یا گرسنه ترین بازیکن توی زمین باشی اما اگر نتوانی چرخش دفاعی یا تمایلات بازیکن حریف را به یاد بیاری رسماً به نخودی تیم تبدیل خواهی شد.

انگیزه من از نوشتن این کتاب این نبود که چند دلار از هر نسخه دستم بیاد (یادت باشه اگر انگیزه من از این کار پول بود چرایی بدی بود)، پس اگر این کتاب را خریدی، یا یک نسخه از کتابخانه قرض کردی، یا به نسخه ای غیر پولی کتاب صوتی اش گوش می‌دی یا حتی کتاب رفیقت را گرفتی من خوشحالم از اینکه این کتاب را می‌خوانی.

خوشحالم چون تو در حال خواندن هستی. چون خواندن انتخاب تو بود. اینکه ورزشکار یک گول‌اخ خنگ<sup>34</sup> است استریوتایپ نسل‌های گذشته است. آیا ورزشکار خنگ هم وجود دارد؟ بله، بی شک. بخواهی اینجوری حساب کنی لوله کش و رئیس جمهوری گاکول هم هست اما بسیاری از ورزشکارانی که من می‌شناسم، خصوصاً آنهایی که در بالاترین رده‌ها هستند، نه تنها از نظر فیزیکی برتر هستند بلکه که ذهن برتری هم دارند.

---

<sup>34</sup> Stupid jock

آرون راجرز، کوارتربک تیم فوتبال آمریکایی گرین بی پکرز، معروف است که می‌تواند تمام نقشه‌های حمله و دفاع و رمزهای گفتاری همه بازیکنان تیم تا شش سال پیش را به یاد بیاورد. از آن عجیب‌تر که او یادش می‌آید نقشه حرکت دریافت‌کننده‌ها چی بود و در برابر آنها دفاع چه حرکتی کردند و چطوری آنها را پوشش داد. در مصاحبه مطبوعاتی وقتی خبرنگاران او را در برابر آرشیو ویدیوی بازی‌ها آزمودند فکشان به زمین خورد. ویدیوی لبران جیمز که بعد از خاتمه مسابقه ثانیه به ثانیه رویدادها را برای خبرنگاران بازگو کرد هنوز اینترنت دست به دست می‌چرخد. واقعا نباید چنین چیزهای جای تعجب باشد، ذهن یک ورزشکار بخشی از بدن اوست و ورزشکار باید هر دو را همزمان پرورش بدهد.

راستش را بخواهید اگر بازیکنی چون آرون راجرز یا لبران جیمز فقط یک گول‌اِک بود جای تعجب بود. چطور ممکن بازیکنی از نظر ذهنی در بالاترین سطح نباشد و بتواند در نیم ثانیه نقشه دفاع را بخواند، حرکات حریف را پیشبینی کند و بر اساس آن حرکت کند؟

شما گِرِگ مَداکس را ببینید. او یکی از بهترین پرتاب‌کننده‌های<sup>35</sup> بیسبال زمان کودکی من بود. اگر به بازی‌های دوران اوج او نگاه کنید می‌بینید که حریف ندارد و در عین حال هیکلش شبیه یک کارمند اداره ثبت احوال یا معلم فیزیک است. او ظاهر قدرتمند و فیزیک قابل توجه راجر کلمنس یا رندی جانسون را نداشت. توپ‌هایی که او پرت می‌کرد به ندرت ۱۴۵ کیلومتر در ساعت می‌رسید با این حال در پایان عمر ورزشی‌اش جز بهترین ده برنده تاریخ شد. او در دورانی رقابت می‌کرد که استفاده از استروئید در بیسبال بیداد می‌کرد اما توانایی مَداکس فیزیک بدنی‌اش نبود این ذهنش بود که او را از بقیه جلوتر انداخت. او نقاط ضعف و تمایلات همه ضربه‌زننده‌های<sup>36</sup>

بیسبال را می‌دانست. او میدانست هر کدام از آنها توپی که مَداکس می‌اندازد را می‌زنند و حتی به خاطر داشت توپ آخری که به سمت آنها پرت را چطوری زده بودند. مثل یک استاد بزرگ شطرنج حتی قبل از پرت کردن توپ چند

<sup>35</sup> Pitcher

<sup>36</sup> Hitters

حرکت جلوتر را می‌خواند. او توانست هشتاد درصد از ضربه زندگان را با مزیت فکری‌اش شکست دهد. آمادگی و تمرکز او روی در بازی بیسبال مثال زدنی بود.

در مورد توانای جدای گونه<sup>37</sup> مغزی مداکس داستان فراوان است. این را در مجله اسپورت ایلاستریتد سال ۲۰۰۴ خواندم: «در بازی در برابر لوس آنجلس داجرز همین که حوزه هرناندز وارد زمین شد مداکس گفت: مواظب باشید الانه که مربی بیس دوم بره بیمارستان. حوزه فرناندز اولین توپش را پرت کرد و مستقیم خورد توی سینه مربی بیس دوم و او مجروح شد» برای پیشبینی‌های از این دست بازیکن باید درک دقیقی از نوع پرتاب در شرایط مختلف بازی داشته باشد، اینکه ضربه زنند چه عکس‌العملی به توپ پرت شده دارد و نتیجه رویدادهای داخل زمین چه خواهد شد. درک او از فیزیک بازی بیسبال در حد استاد دانشگاه کل تک<sup>38</sup> است. من از شما می‌خواهم چنین ذهنی را پرورش دهید.

نکته مهم اینست که شما در مسیر این پیشرفت قرار گرفته‌اید. ریچارد شِرمَن<sup>39</sup> در نظر بگیرید. اینکه او به رفتن به دانشگاه استنفورد افتخار می‌کند برای من جالب است. چند وقت پیش در مورد زندگی دانشجویی‌اش سخنرانی کرد. در مورد شرایط زندگی یک ورزشکار-دانشجو که تلویزیون آن را نشان نمی‌دهد گفت. وقتی سازمان ورزش دانشجویی آمریکا تلاش کرد دلیل حقوق نگرفتن ورزشکاران دانشجو را کسب بورسیه تحصیلی بیان کند ریچارد شِرمَن اینگونه پاسخ داد:

«خیلی دوست دارم یک دانشجوی معمولی یک ترم زندگی یک ورزشکار-دانشجو را تجربه کند. دوست دارم ببینم چطوری برنامه کلاس‌هایشان را تنظیم می‌کنند آنهم وقتی هر روز بین ساعت دو تا شش بعد از ظهر اجازه کلاس

---

<sup>37</sup> جدای‌ها از شخصیت‌های خیالی مجموعه فیلم‌های سینمایی جنگ‌های ستاره هستند. جدای‌ها می‌توانستند با امواج مغزی روی دشمن تأثیر بگذارند و بدون مبارزه فیزیکی آنها را مجبور به کاری که مد نظر آنها بود بکنند.

<sup>38</sup> Cal tech

<sup>39</sup> فوتبالیست آمریکایی و ستاره لیگ ان اف ال

رفتن نداری. دوست دارم به من نشان بدهند وقتی ساعت هفت و نیم شب خسته و کوفته از تمرین تیم دانشگاه میرسی خونه، فردا باید پروژه تحویل بدی یا امتحان داری چطوری کارت را انجام می‌دهی؟ آنهم هر روز و هر شب همین برنامه است. صبح بیدار می‌شی باید وزنه بزنی. بعد از وزنه باید بری سر کلاس. بعد از کلاس سریع یک لقمه سق بزنی و بری سر تمرین. بعد از تمرین می‌رسی خونه و کارهای مربوط به کلاس را انجام بدی و مطالعه کنی. »

تو هم می‌توانی دانشجوی-ورزشکار باشی حتی اگر فارغ التحصیل شده باشی. فقط باید به انجام کارهایت تعهد داشته باشی. باهوش شدن یک چیز اتفاقی نیست، همانطور که قوی شدن یک اتفاق نیست. ریچارد شرمین روی بدن و فکرش کار کرد، تو هم می‌توانی این کار را بکنی.

وقتی بازیکنی مثل کوین لاو شوت گل نشده تیم مقابل را ریباند می‌کند از این طرف زمین یک دستی به زیر حلقه پاس می‌دهد همیشه توپ با زاویه دقیق و سرعت مناسب در مسیر مهاجم و دور از دست مدافع است دریافت می‌شود. کوارتر بک های فوتبال آمریکایی هم وقتی دریافت کنند اریب فرار می‌کند همین نوع پاس‌ها را ارسال می‌کنند، یا فوتبالیست‌هایی که ضربه کرنر دقیق را روی سر هم تیمی می‌فرستند، یا هاکی باز که در ضد حمله پاک<sup>40</sup> را به منطقه حمله پاس می‌دهد. همه اینها محاسبات هندسی است که در آن واحد رخ می‌دهد.

پس هر وقت کسی به شما گفت کارکردن روی توانایی ذهنی وقت تلف کردن است به او بگویید که قضیه را به کل عوضی متوجه شده. شب‌هایی که بازی داشتم حتما قبل از عوض کردن لباس وقت برای خواندن کتاب کنار می‌گذاشتم. به این نتیجه رسیده بودم که وقتی ذهن آماده داشته باشیم داخل زمین بهترین عملکرد را خواهیم داشت به همین دلیل سعی می‌کردم همراه با تمرین دادن بدنم ذهنم را هم تمرین کند.

---

<sup>40</sup> پاک Puck مهره بازی هاکی روی یخ است که از لاستیک فشرده ساخته شده و به شکل و اندازه کنسرو تن ماهی است و در قالب توپ بازی استفاده می‌شود.

اینکه تو داری این کتاب را می‌خوانی به من نشان داد که این حقیقت برای تو جا افتاده. البته منظورم خواندن کتاب به طور کلی است. به جای اینکه وقتت را با ول گردی در اینستاگرم یا پای اکس باکس تلف کنی ترجیح دادی با خواندن کتاب ذهنت را تقویت کنی. به هیچ کس اجازه نده برای تو توجیه کند که خواندن کتاب، تفکر عمیق و تمرین ذهنی برای ورزشکار مفید نیست. تقویت ذهن هم در دوران ورزشی‌ات و هم بعد از آن کلید موفقیت برای تو است. اگر فاجعه‌ای در ورزش برای تو رخ ندهد مطمئناً زندگی بعد از دوران ورزشی خواهی داشت. الان که ذهنت را تقویت کنی باعث می‌شود در دوران بعد از ورزش هم زندگی سرشار از شور و شوق داشته باشی و به یک خیار چنبر بی مصرف تبدیل نشوی.

ذهنت را پرورش بده. پرورش دادن کلمه‌ای است که برای رشد گل و گیاه هم استفاده می‌شود. مثل اینکه چطوری در باغ و مزرعه گیاه پرورش می‌دهی. این فرایندی است قدم به قدم که نیاز به صبر و تلاش دارد. با آموختن نکات پایه بذر را می‌کاری، درمیابی که بیرون از ورزش به چه چیزی علاقمند هستی، در کلاس حواست به حرف معلم است. این بذر نیاز به آبیاری دارد که برمیگردد به چیزی که به آن علاقه داری و هر روز برایش وقت می‌گذاری و مهارت‌ات را افزایش می‌دهی. اینجا است که می‌توانی میوه‌ها را بچینی، دستاورد آن همه سخت کار کردن را بگیری. در مورد تو جایزه اینست که به آدم جالبی تبدیل می‌شوی. به آدمی تبدیل می‌شود که چیزهایی به غیر نقشه حمله و دفاع در ذهنش جام می‌گیرد.

فیلم بازی‌های بسکتبال را تماشا می‌کنی؟ بسیار عالی. اما این کافی نیست. ذهن بشر انعطاف پذیر است، توانایی‌هایی که در یک دوره از زندگی در ذهنت ایجاد می‌کنی در دوره‌های دیگری به دردت خواهد خورد. اگر تمام بعد از ظهر یک روز را به خواندن یک رمان، بازدید از یک موزه یا گوش کردن به یک کنسرت، آموختن روش طبخ یک غذای جدید صرف کنی این زمان از بازی بسکتبال تو کم نمی‌کند. این کارهای ابتکار، صبر و تمرکز را در



## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

ذهنت بوجد می‌آورد که مستقیم در بازی تو قابل استفاده است. مغز تو دقیقاً مثل یک عضله نیست اما عین یک عضله برای ورزشکار عمل می‌کند. وقتی از آن بیش از حد کار می‌کشی «درد» می‌گیرد، و قوی کردن آن مثل قوی کردن عضله نیاز به عبور از درد دارد. وقتی ذهنت استراحت میکند تعجب می‌کنی چقدر راحت می‌تواند موضوعات پیچیده را درک کند، چیزهایی که قبلاً درکش برای تو راحت نبود. و اگر تنبلی کنی عین عضلات بدننت ذهنت هم شل و ول می‌شود. ذهن تو عین عضلات هر روز یا قوی تر می‌شود یا ضعیف تر.

بر اساس تجربه به من نشان داد ملموس‌ترین اثر افزایش قدرت ذهنی یک ورزشکار افزایش توانایی او تصویر سازی ذهنی است. وقتی کتابی می‌خوانم سعی می‌کنم فضا و شخصیت ها را در ذهنم تصویر سازی کنم. می‌توانم در ذهنم ببینم هری پاتر و همکلاسی‌هایش چطور در هاگوارتس درس می‌خوانند. تصویر انعکاس چراغ سبز رنگ روی آب دریاچه در کتاب گتسبی بزرگ هنوز در ذهن من هست. هر چه در تصویر سازی ذهنی قوی تر شدم توانستم رویدادهای احتمالی که در زمین بسکتبال رخ می‌دهد را پررنگ تر و با جزییات بیشتری در ذهنم بسازم. اینکه بتوانم لحظات مهم بازی، پس از رخ دادن، به دقت در ذهنم بازسازی کنم یا تصویری از آنچه بعداً رخ خواهد دارد را ترسیم کنم من را به بازیکن بهتری تبدیل کرد. مغز من و شما اینجوری نیست که یک بخش مخصوص برای تصویر سازی بسکتبال و بخش دیگری مربوط به تصویر سازی ذهنی چیزهای دیگر داشته باشد. هر چه در کلاس مدرسه مغزت قوی تر شود در زمین بسکتبال بیشتر به کارت خواهد آمد.

علیرغم همه مشکلاتی که در ساختار ورزش دانشگاهی در آمریکا وجود دارد اما ترکیب ورزش و تحصیل انتخابی هوشمندانه است. در اروپا چنین چیزی وجود ندارد. چیز بینابین ورزش و تحصیل ندارند. ورزشکار یا حرفه‌ای می‌شود یا ورزش را رها می‌کند و به دانشگاه می‌رود. البته درست است که نتیجه این سیستم اینست که شما کوهی ورزشکار دارید که از کودکی کاری جز ورزش نکردند اما شانس تولید ورزشکاران که از سیستم تحصیلات عالی بیرون می‌آیند را از دست می‌دهند. ورزشکارانی که درک بهتری در مورد نظام مدیریت و قدرت در ورزش

و جامعه دارند. آنهایی که می‌توانند نماینده و زبان ورزشکاران در مورد مسائلی که به ورزش مربوط است باشند. مطمئنم در نظام ورزشی اروپا هم ورزشکارانی تربیت می‌شوند که چنین توانایی‌هایی دارند اما در سیستم آمریکایی همین که ورزشکار دانشجو مجبور به تربیت ذهنش می‌شود خروجی قابل تاملی دارد.

در تاریخ بشر همیشه این باور وجود داشته که پیشرفت بدن و ذهن یک مقوله متصل به هم است و نمی‌شود یکی را قوی کنی و به دیگری کاملاً بی‌اعتنا باشی. یک ضرب المثل لاتین *Mens sana in corpore sano* که «ذهن سالم در بدن سالم»<sup>41</sup>. در دوران باستان باسواد بودن به معنی دانستن هندسه، شعر، موسیقی بود و همچنین به این معنی بود که شخص باسواد کشتی می‌داند، بلد است نیزه پرتاب کند و می‌تواند مدت طولانی بدود.<sup>42</sup>

وقتی می‌بینم ورزشکاری بر این باور است که می‌تواند به قله ورزش مورد علاقه‌اش برسد بی‌آنکه مهارت تصویر سازی ذهنی، حافظه و توان ابتکارش را تقویت کند و فقط روی گنده کردن عضله تمرکز کرده می‌دانم به دارد به بیراهه می‌رود. خصوصاً این روزها که تحلیل‌های آماری اصل بسکتبال شده. ممکن بود در گذشته همینکه بدن فوق العاده‌ای کارت راه می‌افتد اما این روزها فقط با بدن کارت جلو نمی‌رود. اگر بازی یانپس انته تکومپو را دیده باشید متوجه حرف من می‌شوید. تمام شوت‌های یانپس یا از داخل منطقه سه ثانیه است یا از پشت سه امتیازی. این یک عادت عجیب نیست، همه‌اش روی حساب و کتاب و تحلیل‌های آماری است. در واقع همه بازیکنان باهوش این روزها در لیگ همین کار را می‌کنند. تحلیل آماری نشان داده با ارزش‌ترین نوع شوت با احتساب احتمال گل شدن و امتیاز آن همین دو نوع شوت است و بازیکنان باهوش این را متوجه می‌شوند. یک جا گفتم نتیجه بازی با امتحان هندسه تعیین نمی‌شود، اما این حرف صد درصد درست نیست. این درک یانپس از اعداد است که باعث می‌شود بازی او بیش از توانایی فیزیکی‌اش باشد و این هوش بازیکنانی مثل او و مدیران تیم‌های

<sup>41</sup> این ضرب المثل در فرهنگ‌های مختلف تکرار شده و در فرهنگ فارسی به *عقل سالم در بدن سالم* تبدیل شده.

<sup>42</sup> به نظرم کریس باش در این بخش اشاره به یونان باستان دارد.

است که در چند سال گذشته بازی بسکتبال را متحول کرد. این عطش آنها برای پیروزی بود که هر لحظه به دنبال راه های جدیدی برای پیروزی بودند و هر مسیر ممکن برای پیشرفت را مطالعه کردند.

شاید تعجب کنید وقتی بشنوید در اتاقهای کنفرانس ان بی ای، سالن های تمرین و بدنسازی، در وان های آب یخ بازیکنان در مورد چه موضوعاتی صحبت می کنند. فکر کن جیمز هاردن و مدیریت هیوستن راکتس چه رویکردی به تحلیل آماری داشتند. فصل گذشته (اشاره به آخرین فصل هاردن در هیوستون دارد) هیوستن برای خود هدفی تعیین کرد که تا از هر مالکیت ۱/۶ امتیاز کسب کنند که این باعث شد از نظر کارایی امتیاز آوری بهترین تیم در تاریخ لیگ بشوند. برای اینکه بتوانند این هدف را در طی فصل زیر نظر داشته باشند باید در نظر می گرفتند که نقاط شوت بازیکنان در زمین کجاست<sup>43</sup>، کدام نوع شوت احتمال کسب پناالتی بیشتری دارد کدام شوت تلف کردن مالکیت توپ است. در ان بی ای قدیم اگر در فاصله میان برد بازیکن دست به توپ خالی می شد شوت زدن گزینه اول بود اما در ورزش امروز که تحلیل آماری حرف اول را می زند این بدترین نوع شوت است چون احتمال گل شدن این شوت از اقدام سه امتیازی خیلی بیشتر نیست تازه با این حساب که یک امتیاز کمتر هم کسب می کنید. اگر همین تفاوت امید ریاضی دو نوع شوت را در تعداد مالکیت هایی که یک تیم در کل بازی دارد ضرب کنید متوجه می شوید تفاوت تیم پلی افی با تیم ته جدولی چطور می آید. این نوع حساب و کتاب های آماری اکنون در تمرین تمام تیم های ان بی ای در جریان است و اگر تو نتوانی این حساب و کتاب را درک کنی مربی بازیکن دیگری پیدا می کند که بتواند انرا درک کند.

فکرشو بکن. ده ها سال بسکتبال بدون تغییر باقی ماند، خالی شدی شوت بزن، تا اینکه هوشمند ترین مغزهای بسکتبال به این نتیجه رسیدند قضیه به این سادگی هم نیست. آنها با ابتکار و تفکر عمیق شان در مورد بسکتبال این ورزش را متحول کردند. این تفکر بود که باعث روی آمدن دیمین لیلارد، استفن کری و کوین دورنت شد. این تفکر

---

<sup>43</sup> نیک نرس، سرمربی تورنتو رپتورز، در کتاب ریچر به جزئیات در مورد محاسبات آماری هیوستن برای تعیین نوع شوت توضیح داده. این کتاب توسط کارن مکوندی به فارسی ترجمه شده و در وبسایت looseball.ca بطور رایگان قابل دریافت است.

و ابتکار از کسی آمد که بسکتبال را بطور علمی مطالعه کرد نه کسی که با زور بازو تلاش کرد ورزش را متحول کند.

عمر ورزشی من کمی پیش از باب شدن تحلیل‌های آماری خاتمه یافت اما همان دوران هم من همیشه تلاش می‌کردم بسکتبال را با مغزم بازی کنم نه فقط با پاها و بازوها. یکی از دلایلی این بود که همیشه دوست داشتم چیزهایی که مستقیماً به بسکتبال مربوط نیست را مطالعه کنم و بخش دیگری از آن مدیون تاثیر هم تیمی‌های من در این مسیر بود.

شین بتیه<sup>44</sup> نمونه خوبی است. وقتی به اهمیت دادن به آمادگی ذهنی برای بسکتبال فکر می‌کنم هیچ مثالی بهتر از شین بتیه به ذهنم نمی‌آید. شین فقط آمار خودش را در فصل به دقت دنبال نمی‌کرد، او روی آمار و تمایلات بازیکنان تیمهای مقابل دقیق می‌شد تا بتواند نقاط ضعف آنها را پیدا کند و در طی بازی به نفع خودش و تیم میامی از آن استفاده کند. «فرض کن، اسپرز سه امتیاز عقب است و داره اوت پرت میکنه، سی ثانیه هم به پایان بازی مانده، این بازیکنانی که هستند که به احتمال زیاد به این شکل برای دریافت توپ برش میکنند و به این شکل می‌شود جلوی آنها را گرفت» شین بتیه خودش را مشغول چنین مطالعاتی می‌کرد. عاشق این بود که بنشینم و به حساب و کتاب کردن‌های شین بتیه گوش بدم.

تفکر در مورد بسکتبال فراتر از استراتژی بازی می‌رود. قبل از اینکه بازی کنید باید در ذهنتان در مورد بازی تصویر سازی کنید. تصور کنید پس گل نشدن شوت چطور به دفاع بر می‌گردد. صدای جمعیت و کرکری خوانی آنهایی که کنار زمین نشستند را تصور کنید. حتی باید در ذهنتان تصویر اینکه در کوارتر چهارم کجا‌های بدنتان درد می‌کند را بسازید.

---

<sup>44</sup> شین بتیه بسکتبالیست آمریکایی است که در میامی هیت با کریس باش هم تیمی بود. او دوباره قهرمان ان بی ای شد و یکبار با دانشگاه دوک قهرمان مسابقات دانشگاهی آمریکا. شین بتیه رکورد دار بالاترین معدل دبیرستان بین بازیکنان ان بی ای است.

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

سپس در دنیای واقعی آنچه را تصور کردید تکرار کنید، در این صورت می‌بینید که رویدادهای پیش‌بینی نشده به کمترین میزان رسیده، انگار قبلاً همه آن لحظات را تجربه کرده بودید. سرسختی ذهنی چیزی نیست که شما یا داشته باشید یا نداشته باشید، چیزی است که شما مثل عضله می‌تواند آن را بسازید و تقویت کنید آنهم از طریق تصویر سازی ذهنی بدبینانه‌ترین سناریو تا بتواند با آرامش کامل واکنشی که در ذهن دارید را در دنیا بیرون نشان دهید. این تنها راه ساختن سرسختی نیست، بلکه اعتماد به مهارت‌های، اعتماد به میزان آماده سازی، اعتماد به شوت هم هست. وقتی تیم مقابل بازی را به دست می‌گیرد تو می‌دانی که برای مقابله با این لحظه آماده هستی. باید ذهنت را چنان آماده کنی که وقتی در یک بازی صحبت برد و باخت، مرگ و زندگی است دیگر به این فکر نکنی که در ثانیه آخر به هم تیمی‌ات اعتماد داری یا نه. فقط آنچه در ذهن آماده کردی را اجرا کن.

کسانی مثل شین بتیه همیشه برای من الهام بخش بودند که تلاش کنم و جلو بروم، نه فقط اینکه در مورد بسکتبال دانشم را بیشتر کنم بلکه در کل از مغزم بیشتر کار بکشم. یک تابستان در فصل استراحت کد نویسی کامپیوتر یاد گرفتم. تابستان دیگه شروع کردم گیتار یاد گرفتن. حتی آشنا شدن با دنیای مد و طراحی لباس باعث شد درک بهتری از دنیا داشته باشم. با اینکه بسکتبال شغل اصلی‌ام است اما همیشه خودم را بیشتر از یک بسکتبالیست می‌دانم. اینکه به خودم قبولاندم که چیزی بیشتر از یک بسکتبالیست هستم در واقع در بهتر شدن در بسکتبال هم کمک کرد. این چند بعدی بودن به من کمک کرد تا وقتی اعصابم بهم می‌ریخت راهی برای آرام شدن داشته باشیم، چیزی به غیر از بسکتبال برای گفتگو با هم تیمی و دیگران داشته باشم، سرگرمی به من داد که قاطی موضوعات دردرس ساز نشوم. در پلی اف ها شب در خانه غذا می‌پختم، این کار به من کمک می‌کرد خودم را از فضای بسکتبال و فشار رسانه‌ها دور کنم. به من کمک کرد روی کاری که داشتم می‌کردم تمرکز کنم.

وقتی بچه هستی و الگوهای زندگی‌ات را در تلویزیونی تماشا می‌کنی به نظر می‌آید آنها هرگز دو دل نمی‌شوند و به خودشان شک نمی‌کنند چون تو فقط ظاهر آنها را می‌بینی. اما وقتی می‌خواهی در مسیر آنها قدم برداری متوجه

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

می‌شوی که در مسیر موفقیت دو دل شدن و شک کردن از ملزومات راه است. در دوران دبیرستان بعضی وقت‌ها که بد بازی می‌کردم و تیم می‌باخت در رختکن اعصابم به هم می‌ریخت و زار می‌زدم. اجازه می‌دادم کرکری خواندم تیم مقابل اعصابم را بهم بریزد. خواب نداشتم جوری که فردای روز مسابقه هم تیمی‌ها جویای احوال من می‌شدند.

اما با گذشت زمان سرسختی ذهنی ام را تقویت کردم. علایق من بیرون از بسکتبال حواس مرا از ورزش اصلی ام پرت نمی‌کرد بلکه به من کمک کرد تا ذهن سرسخت تری بسازم. وقتی به توانایی خودت شک می‌کنی سوالهایی مثل «اگر خراب کنم و تیم ببازد چی می‌شه؟» یا «اگر جلوی این همه تماشاچی آبروریزی کنم تکلیف چیه؟» از خودت می‌پرسی. اینجاست که داشتن زندگی بیرون از بسکتبال به تو کمک می‌کند تا به یاد بیاوری دنیا خیلی بزرگتر از بسکتبال است. این چارچوب‌های فکری کمک بزرگی به من کرد تا نگرانی‌های بسکتبالم را کنترل کنم. طبیعی است که اعتماد به نفس من همیشه کامل نبود. سالها گذشت تا توانستم بیاموزم که چطوری اجازه ندهم کسانی که برای من کرکری می‌خوانند روی رفتارم تاثیر نگذارند و سرم به کار خودم باشد و جلو بروم. یادم می‌آید یک شب که هنوز با رپتورز بودم با سلتیکس بازی داشتیم. سلتیکس زمان سه بزرگمرد و خیلی به خودشان غره بودند. بیشتر شب کار من دفاع مستقیم کوین گارنت بود، کوین گارنتی که یکی از معروفترین کرکری‌خوان‌های تاریخ لیگ است. نمی‌دانم چی شد که گرفتار کرکری خواندن او شدم. شروع کردم جواب دادن. یکی اون بگو، من شش تا من می‌گذاشتم رویش و جوابشو می‌دادم و نمی‌دانستم همین حالت به گارنت برتری روحی می‌داد و نتیجتاً در طی بازی من را نابود کرد.

خوشبختانه شبهای این چنینی برای من کم پیش می‌آمد و آن شب استثنا بود. اما دلیل اینکه استثنا بود این که دقیقاً همانطور که روی شوتم کار می‌کردم روی سرسختی ذهنی ام هم کار می‌کردم. همانطور که قبلاً گفتم تصویر سازی ذهنی بازی قبل از اینکه بازی برگزار شود نقش مهمی در این دستاورد داشت. بعضی وقت‌ها بزرگترین منبع سرسختی ذهنی از بیرون کاری که انجام می‌دهد برایت فراهم می‌شود. وینستون

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

چرچیل شاید از نظر ذهنی یکی از سرسخت‌ترین آدم‌های تاریخ باشد. وقتی او سخت‌ترین لحظات مبارزه با نازی‌های آلمان را تجربه می‌کرد این نقاشی کردن بود که او را سر عقل نگه داشته بود. او حتی در زمینه نقاشی یک کتاب هم نوشت. بعید می‌دانم نقاشی کردن چرچیل به خاطر این بود که فکر می‌کرد در این هنر آینده خواهد داشت بلکه در لحظات مرگ و زندگی نیاز به آرامش و برداشتن یک قدم بزرگ به عقب داشت.

شاید به نظر شما من آدمی باشم که به روش‌های غیر متعارف برای آموختن اعتقاد دارم. من فکر می‌کنم اینکه دیمین لیلارد برای ضبط یک آلبوم رپ وقت می‌گذارد کار جالبی است، به نظرم کار مفیدی است که جان ارشل، مدافع فوتبال آمریکایی، هنگامی که هنوز عضو لیگ بود در دانشگاه ام ای تی دکترا می‌خواند، یا استیو مک لیندون، فوتبالیست آمریکایی، در کنار فوتبال باله کار می‌کرد. او معتقد است باله از هر چیز دیگری که تابحال انجام داده سخت‌تر است. این حرف برای کسی که کارش دفاع هیولاها صد و پنجاه کیلویی تیم مقابل است جالب است. باله باعث شد انعطاف‌پذیری و کنترل بدنی بیشتری کسب کند که در کار فوتبال به کمکش آمد. در باله کار کردن او تنها نیست، هرشل واکر، مهاجم فوتبال، هم در دهه هشتاد باله تمرین می‌کرد. ایواندر هولیفیلد، بوکسور سنگین وزن، هم برای کسب آمادگی بدنی باله تمرین می‌کرد. ری امری، گلر تیم های هاکی در لیگ ان اچ ال، هم از باله برای ترمیم مصدومیت کمر استفاده کرد. فقط ورزشکاران نبودند که از باله استفاده کردند. می‌جانسون، اولین زن سیاه‌پوستی که به فضا رفت، باله کار کرد و هم در این زمینه تحصیل کرد.

من بر این باور هستم که برخی از موفق‌ترین ورزشکاران ایده‌های موفقیت‌شان را از زمینه‌هایی خارج از ورزش کسب کردند. کندیس پارکر، اسطوره بسکتبال زنان، معتقد است سرسختی ذهنی را از کتاب Chop wood, carry water آموخت. تام بریدی عاشق کتاب Inner game of tennis است که اصلاً راجع به فوتبال نیست.

برای من کتاب‌هایی که در مورد فلسفه باستان، هنرهای رزمی، روان‌شناسی و موضوعات دیگر وود راهنمای کارآمدی بود.

### نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

شکی ندارم که پرورش ذهن تو را به ورزشکار بهتری تبدیل می‌کند یا در کل در هر زمینه ای که را دنبال هستی بهتر جلو خواهی رفت. اما مهمتر از پرورش ذهن تو را به چیزی فراتر از یک ورزشکار تبدیل می‌کند. نمونه بارزش کارملو انتونی است. فعالیت‌های کارملو بیرون از بسکتبال او را به رهبری در امور اجتماعی تبدیل کرده و کاملاً مشخص است مسیر زندگی او بعد از بسکتبال روشن است.

پرورش ذهن در یک دوره محدود در زندگی اهمیت بیشتری پیدا می‌کند، دوره ای که می‌خواهی در ورزش مورد علاقه ات بهترین شوی. اما همانطور که گفتم اگر خوش شانس باشی بعد از ورزش هم زندگی داری. در این زندگی طولانی مهم است با آموختن مغزت را پر کرده باشی، علایق مختلف کسب کنی، به چیزهای جدید عشق بورزی تا شور زندگی سالها بعد از خاتمه عمرت بسکتبالت همچنان در دلت شعله ور باشد.

تفاوت زندگی بعد از ورزش بین ورزشکار حرفه‌ای که زندگی پربار و زنده ای دارد با آن کسی که پس از ورزش زندگی‌اش به سرایشی می‌افتد اینست که در دوران ورزش چقدر برای پرورش ذهنشان تلاش کردند. مهم نیست در دوران ورزشی‌ات به چه جایگاه و افتخاراتی رسیدی، مهم اینست که وقتی بازنشسته شدی به آنهایی که فقط بلدند در مورد گذشته‌ها و رویدادهای ورزشی آن دوران حرف می‌زنند تبدیل نشوی. به آموختن ادامه بده و تاروی که زنده هستی ذهنت را پرورش بده. برای این کار باید امروز شروع کنی.



## نامه پنجم: ارتباطات کلامی کلید موفقیت است

تخته. یار. منطقه. بلوک. کلید. ضعیف. قوی. پایین. گوشه

اگر چارچوب کاربرد این کلمات مشخص نباشد بیشتر مردم چیزی از آن نمی‌فهمند. اما اگر بسکتبالیست باشید این کلمات برای شما معنی پیدا می‌کند و زبان دوم شماست. یا شاید در حد زمان مادری. بعضی از این کلمات اگر در زمان درست استفاده شوند می‌توانند دنیایی از موقعیت را برای حمله و دفاع ایجاد کنند. اگر این کلمات به همراه علامت دست استفاده شود ممکن است در یک بازی نزدیک تفاوت بین پیروزی و شکست باشد.

البته هر رشته ورزشی زبان مخصوص خودش را دارد. در فوتبال (آمریکایی) نیکل، چهار- سه یا داغ یا با من چک کن را از بازیکن‌ها می‌شنوید. در فوتبال باکس یا برش گول زن یا نزدیک تیرک. شطرنج بازها می‌گویند En Passant یا قلعه رفتن. ورزشکاران واترپلو در مورد پاس خشک یا تخم مرغ هم زن حرف می‌زنند. ورزشکاران رشته کرلینگ از کلماتی نظیر Biters، سنگ سوخته یا شوت سنگی یا ته سنگ استفاده می‌کنند. استفاده از علامت‌هایی که ورزشکاران با انگشتان بهم نشان می‌دهند هم در بسیاری از ورزشهای تیمی کاربرد دارد. حتی در ان بی ای می‌بینیم بعضی از بازیکنان برای اینکه دوربین‌های تلویزیونی نتوانند لب خوانی کنند با یقه یونی فرمشان

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

لب شان را می‌پوشانند و آهسته حرف می‌زنند. مربی شما را می‌شنویم که وقتی شناگر سرش از آب بیرون میاید داد میزند بکش! بکش!

حتی هر تیم ممکن است زبان رمزی خودش را داشته باشد که برای دیگران مثل خز عبات است. چیزهایی که ورزشکاران می‌گویند ممکن است در زبان روزمره معنی داشته باشد ولی در ورزش به معنی دیگری است. مثلاً وقتی صبح لباس می‌پوشید و کلمه دکمه را می‌شنوید معلوم است منظور چیست اما در ورزش کرلینگ وقتی بازیکنی که جارو به دست دارد و در جلوی سنگ کرلینگ قرارداد می‌گوید «دکمه» معنی آن چیز دیگری است. یکی از پیش نیازهای ورزش در سطح بالا اینست که شما زبان آن ورزش را درک کنید.

دلیل اینکه ورزش زبان متفاوتی دارد اینست: وقتی حریف صد و سی کیلویی که به اندازه شما انگیزه پیروزی دارد با تمام سرعت به سمتتان حمله ور می‌شود هر ثانیه حیاتی است. اینجا است که شما باید با هم تیمی‌تان سریع ارتباط برقرار کنید. هدف شما انتقال بیشترین پیام در کمترین زمان است. با انتخاب چند کلمه هماهنگ شده یک بازیکن می‌تواند در کمترین زمان نقشه‌ای که در لحظه برای شکست حریف اندیشیده را به هم تیمی‌هایش منتقل کند. اینکه حریف چه دفاعی می‌کند و قرار است ما به چه شکلی آنها را دور بزنیم با همین چند کلمه منتقل می‌شود. با همین کلمه‌ها می‌توان جلوی اشتباهات مکرر را گرفت، یا پیش بینی نقشه حریف را منتقل کرد. اگر به پوینت گاردهای بزرگ مثل کریس پال یا لوکا دانچیچ گوش بدهید حرف زدنشان شبیه اپراتور برج مراقبت فرودگاه است که بدون تلف کردن وقت و با نهایت کارایی تعدادی شی که به سرعت در حال حرکت هستند را هدایت می‌کنند. در عین حال مثل یک روانشناس در حال آرام کردم، تضمین دادن، الهام بخشی و هدایت دیگران هستند.

در گرماگرم بازی هنگامی که خسته و خیس عرق هستی، وقتی عربده تماشاگران مثل استادیوم روم باستان گوش خراش است و انگار جانت در خطر است ارتباطات موثر با دیگران برایت حیاتی است. ارتباطات چیزی است که پنج فرد مستقل را به یک تیم تبدیل می‌کند، گروهی که در سخت‌ترین لحظات پشت همدیگر هستند. تصور کن رویدادهای یک مسابقه انقدر سریع است که نمی‌توانی آن را درک کنی. تو مدافع آنتونی دیویس هستی که برای دنی گرین اسکرین<sup>45</sup> می‌کند و در همین لحظه دوایت هاوارد مسیر مدافع لبران جیمز را از پشت سد می‌کند.

**اسکرین از راست! اسکرین از راست! اسکرین را بپا!**

این کلمات به تو می‌گویند که اگر حواست نباشد در کسری از ثانیه با تمام سرعت به کوهی از عضله برخورد خواهی کرد پس بهتر است برای عبور از آن چاره بیندیشی.

هم تیمی تو این اتفاق را دید و به تو اطلاع داد تا از درد و مصدومیت برای تو پیشگیری کند و شاید بتواند به دفاع تیم کمکی کرده باشد. اما اگر او از این اطلاع رسانی را کوتاهی کند و در تایم اوت بعدی از دستش شاکی باشی حق داری.

حالا فرض کن او به تو هشدار داد و تو توانستی اسکرین را دور بزنی. الان چهارده ثانیه از مالکیت باقی مانده. حالا آنتونی دیویس به سرعت به سمت بالای منطقه سه ثانیه حرکت می‌کند تا مدافع راژان راندو اسکرین کند. در این شرایط دو حالت پیش می‌یاد یا راندو از اسکرین استفاده می‌کند در فضای ایجاد شده شوت می‌زند یا آنتونی دیویس بعد از اسکرین به سمت حلقه حرکت چرخش می‌کند توپ را دریافت می‌کند و دو امتیاز راحت می‌آورد. حالا اگر تو بخواهی این نقشه را خنثی کنی می‌توانی یارت را در لحظه اسکرین عوض کنی (سوئیچ) و مدافعی که قبلا راندو را دفاع می‌کرد اکنون آنتونی دیویس را دفاع کند. اما یک لحظه صبر کن. مدافع راندو احتمالا کوتاه‌ترین

---

<sup>45</sup> اسکرین حرکتی در بسکتبال است که بازیکن مهاجم (عموما بدون توپ) به شکلی در زمین متوقف می‌شود که مسیر مدافعی که هم تیمی او را دفاع می‌کند سد کند. هدف این حرکت دو نفره آزاد شدن بازیکن با توپ یا آزاد شدن بازیکن بدون توپ برای دریافت توپ در حمله است.

### نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

بازیکن تیم است و از آنتونی دیویس خیلی کوتاه تر است. این مزیت قدی آنتونی دیویس زیر حلقه به نفع او خواهد شد. تنها راه دفاع این شرایط اینست که یکی دیگر از مدافعین قد بلند تیم یار خودش را ول کند و آنتونی دیویس را زیر حلقه پوشش بدهد.

همه این حساب و کتاب ها، عکس العمل نشان دادن ها، سبک سنگین کردن مزیت و عیب نقشه در چند ثانیه رخ می‌دهد، آنهم در حالتی که داری با نهایت سرعت می‌دوی. البته بعضی از عکس العمل ها در اثر تمرین مداوم برای تو خودکار شده و نیازی به فکر ندارد اما بعضی از آنها نیاز به فکر سریع و ارتباط برقرار کردن کلامی با هم تیمی دارد. مهم نیست چقدر باهوش هستی یا دید زمین قوی داری، در بسکتبال میزان اتفاقاتی در هر لحظه می‌افتد از توان تحلیل یک بازیکن آنهم در کسری از ثانیه خارج است. باید هر موقعیت را با پنج جفت چشم ببینید و با پنج مغز تحلیل کنید چون در غیر این صورت زیر دست و پای حریف له خواهید شد. حالا این پنج نفر باید تحلیلشان از این موقعیت را به واضح ترین و خلاصه ترین شکل به هم منتقل کنند آن هم در حالی صدای فریاد بیست هزار تماشاگر نمی‌گذارد صدا به صدا برسد. اینکه فقط وظیفه خودمان را در زمین به یاد داشته باشیم کافی نیست. تو باید بخشی از یک موجود زنده باشی که لحظه تغییر می‌کند و با اعضای دیگر هماهنگ می‌شود. این معجزه ارتباطات کلامی است.

حالا همین سناریو را دویست بار تکرار کن. چرا که در هر بازی ان بی ای بطور متوسط هر تیم صد مالکیت توپ خواهد داشت و این به این معنی است که ممکن است صد بار در دفاع و صد بار در حمله گرفتار این سناریو که برایتان شرح دادم بشوید. به این آمار نقشه‌هایی پرتاب توپ از بیرون زمین، بعد از تایم اوت، وقتی پنالتی گل نمیشه، شروع مجدد در ابتدای کوارتر که مربی نقشه جدید می‌ده هم اضافه کن. تیمی که بیاموزد بطور موثر و کارا ارتباط برقرار کند حتی تحت این شرایط سخت باز هم موفق تر است. وقتی در اثر هماهنگ نبودن مدافعین یک

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

مهاجم زیر حلقه بدون دفاع گل می‌زند و ویدیوی بازیکنان دفاع که عین احمق‌ها بهم نگاه می‌کنند روی تابلوی بزرگ استادیوم نمایش داده می‌شود و این تیمی است که در ارتباط برقرار کردن ضعیف بود.

حتی اگر نتوانی دقیقاً تشخیص بدهی کجای کار خراب است نتیجه ارتباط برقرار نکردن بازیکنان تیم را حتماً دیده‌ای. «اخه چطوری بهترین شوت زن تیمشون را بدون دفاع ول کردن از گوشه راحت شوت بزنه؟» یا «ای بابا، سنترشون بدون هیچ مشکلی وسط سه ثانیه دانک کرد» و حتی «چطور هیشکی بهش نگفت که اسکرین داره میاد که اینجوری نقش زمین نشه، تازه اونم وسط زمین». نود درصد مواقع دلیل این وضعیت مشکل ارتباطی بازیکنان است.

مثالی که من زدم فقط یک مالکیت از یک بازی بود اما اصلی که عنوان کردم در مورد همه شرایط در همه بازی‌ها صدق می‌کند. وقتی در بحرانی‌ترین شرایط قرار داریم ارتباط مهمترین عامل موفقیت است.

این هم یک سناریوی دیگر از تاریخ در مورد اهمیت ارتباط کلامی. وقتی وینستون چرچیل در انگلستان به قدرت رسید هیتلر داشت خاک اروپا را به توپره می‌کشید. درست است که چرچیل برای مقابله به هیتلر برنامه داشت و قبول دارم که قویترین نیروی دریایی آن زمان گوش به فرمانش بود. حتی قبول دارم که تمام توان امپراطوری بریتانیا هم در اختیارش بود و اواخر کار حتی آمریکا هم با او هم پیمان شد. اما بدون ارتباط موثر تمام این قدرت هم جلودار هیتلر نبود. او بدون سخنرانی معروفش شاید نمی‌توانست آمریکا را در این جنگ به همیاری بطلبد. بدون آن سخنرانی‌های مسحور کننده در مجلس عوام که رادیو آن را زنده پخش کرد، بدون آن کلمات اغوا کننده بعید بود چرچیل بتواند اهمیت را در جایجای امپراطور بریتانیا برانگیزد آنهم در حالی کشورش داشت زیر فشار موشک باران دشمن له میشد:

«... به زودی تمام خشم و توان دشمن لاجرم متوجه ما خواهد شد. هیتلر می‌داند که یا باید ما را در این جزیره درهم شکند یا در جنگ شکست بخورد. اگر بتوانیم جلوی او بایستیم، شاید تمام اروپا آزاد گردد و شاید زندگانی جهانیان به سوی بلندی‌های وسیع و آفتابی پیش رود. اما اگر شکست بخوریم، آن‌گاه تمام دنیا، از جمله ایالات متحده، از جمله هر آنچه می‌شناسیم و برایمان عزیز است، در ورطه دوران تاریک جدیدی غرق خواهد شد که زیر سایه علم گمراه شده، دورانی پلیدتر و شاید طولانی‌تر را سپری کند. پس بیایید خود را برای وظایفمان مهیا کنیم، و خود را چنان نیرومند سازیم که اگر امپراتوری بریتانیا و کشورهای مشترک‌المنافع آن هزار سال دیگر پابرجا باشد، مردم هنوز هم بگویند: «این عالی‌ترین و پرافتخارترین لحظات زندگی‌شان بود»<sup>46</sup>

اگر نطق‌های این چینی باعث حمله و ر شدن به دل دشمن نشود شاید هیچ کلامی قدرت برانگیختن تو را نداشته باشد. چرا که چنین گفتاری احتمالاً بهترین نمونه ارتباط یک رهبر با مردم در زبان انگلیسی است.

منظورم این نیست که بسکتبال را با جنگ در برابر نازی‌ها مقایسه کنم. بدیهی است که یکی ورزش است و دیگری مرگ و زندگی اما اگر دقیق نگاه کنید ورزشهایی که در المپیک‌های باستانی برگزار می‌شد، رشته‌های شبیه پرتاب نیزه، دو سرعت یا کشتی، همه مهارتهایی بود که یک سرباز را برای نبرد آماده می‌کرد. به همین دلیل است که در حماسه ایلیاد<sup>47</sup> وقتی یونانی‌ها بین دو جنگ استراحت می‌کردند شروع به رقابت ورزشی کردند. هیچ جنگ یا رقابت ورزشی به یاد ماندنی وجود ندارد که با سخنان انگیزشی و الهام بخش یک رهبر همراه نباشد. ناپلئون در مورد اهمیت ارتباط کلامی با سربازان معتقد بود «بیان یک رهبر باید با روح سربازانش ارتباط برقرار کند، این تنها راه برانگیختن آنهاست»

---

<sup>46</sup> «این عالی‌ترین لحظات زندگی‌شان بود» (به انگلیسی: This was their finest hour) عنوانی است که معمولاً به سخنرانی وینستون چرچیل در مجلس عوام پارلمان بریتانیا اطلاق می‌شود که در ۱۸ ژوئن ۱۹۴۰ انجام شد. این سخنرانی بیش از یک ماه پس از اینکه که او در راس دولت ائتلافی فراحزبی عهده‌دار سمت نخست وزیری بریتانیا شد ایراد شد.

<sup>47</sup> اثر هومر نویسنده یونانی که دیوان شعر حماسی و کهن از یونان باستان است

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

بین جنگ و رقابت ورزشی شباهت‌هایی هست. در هر دو شرکت کنندگان با حریف رقابت می‌کنند، بر علیه آشوب، بر علیه خستگی و بر علیه منیت و خودمحوری. در هر دو نیاز است که از سلامت خود مایه بگذاریم ولی بی شک جنگ عواقب جدی تری دارد. موفقیت در هر مدیون درخشش فردی و در عین حال تعهد جمعی است. در هر دو عرصه نیاز است که افراد کلام دقیق و صحیح را در لحظه کلیدی بیان کنند. این کلام می‌تواند «اسکرین از راست!» باشد یا سخنرانی غرای چون بیانات چرچیل. حتی می‌تواند تکان دادن سر یا تماس دست با شانه بازیکنی که پناستی را هدر داده باشد.

به هر شکلی که باشد، یک رهبر چالشی که در برابر یک گروه قرار دارد را می‌بیند و می‌داند هر عضو تیم به چه شکلی با آن چالش باید روبرو شود و می‌داند با چه کلام یا اشاره ای می‌تواند به هر عضو یادآور وظیفه‌اش بشود. انجام این کار فقط با داشتن کاریزما نیست، باید شناخت صحیحی از تک تک اعضای گروهش داشته باشد و بداند هر عضو با چه کلامی برانگیخته می‌شود، تا چه حدی می‌توان او را به برانگیختن، چه کلامی او را مایوس می‌کند، چه واژه های روحیه‌اش را تقویت می‌کند و چه زمانی برای هر عضو تیم بهترین موقع برای بیشترین تلاش است. یک رهبر باید همه این‌ها را قبل از انتخاب کردن کلماتش بداند.

می‌دانم که بسیار از ورزشکاران و مربیان در تشبیه ورزش به جنگ زیاده روی می‌کنند. بعضی از مربیان حتی از این شباهت برای توجیه رفتار بد و آزار بازیکنان استفاده می‌کنند. در ذهن این مربیان آنها ژنرال جنگ هستند و اگر بازیکنی پناستی را گل نکرد چاک دهانشان را باز می‌کنند و هر چه دهانشان می‌رسد را به او می‌گویند. بعضی از ورزشکاران شباهت ورزش به جنگ بهانه را می‌کنند تا دیگران را تحقیر کنند. از نظر آنها اگر تو یک جنگجوی واقعی است حق داری آدم عوضی هم باشی. اما در دنیای واقعی - طبیعت استثنا هم وجود دارد- بهترین مربیان و اسطوره‌های ورزشی دقیقاً متضاد آدم عوضی هستند. این افراد اینقدر از خودشان مطمئن هستند که اجازه می‌دهد دیگران بر اساس دستاوردهایشان آنها را ارزیابی کنند و هنگامی که با شما ارتباط برقرار می‌کنند تلاش می‌کنند تو را بالا ببرند نه اینکه به تو غلبه کنند.

منظورم من این نیست که این تشبیه ورزش به جنگ را بگیری و سر لوحه زندگی ات بکنی. حرف من اینست که در شرایط حساس تفاوت بین ارتباط برقرار کردن موثر و غیر موثر تعیین کننده است. وقتی شرایط کلیدی نیست، مثلاً در یک جلسه بی اهمیت کاری می‌خواهی خودت را باهوش نشان بدی می‌توانی حرف‌های گنده و دهن پرکن ولی بی معنی بزنی. چیزی شبیه: «باید دوباره به این چارچوب ورود کنیم و در این مساله تعمق کنیم تا همافزاییمان مان را بهینه سازی کنیم.» همه می‌دانند چیزی که گفتی بی معنی است، اما چون شرایط حساس نیست آنچنان اهمیتی ندارد. اما وقتی شرایط حساس است و برد و باخت در گرو ارتباط برقرار کردن موثر و انتقال دقیق اطلاعات است بیان فرد باید دقیق، بدون اضافات مبهم و حاشیه رفتن باشد.

همیشه به خودم می‌بالیدم که در ارتباط برقرار در زمین بسکتبال قوی بودم. برای رسیدن به این مهارت سخت کار کردم. بعضی از بازیکنان بطور مادرزاد بیشتر از بقیه در زمین حرف می‌زنند. من اینطوری نبودم. مثل شوت یا آمادگی بدنی روی توانایی ارتباطی ام در زمین کار کردم.

به همین دلیل از اینکه توانستم در طول عمر ورزشی توانایی ارتباطی ام را تقویت کنم به خودم می‌بالم. من عاشق ارتباط برقرار کردن در دفاع هستم. وقتی به تیم میامی پیوستم به دلیل ترکیب تیم مجبور بودم بخشی سهمی از مالکیت‌های حمله ای ام را به لبران جیمز و دوین وید ببخشم اینجا بود که تلاش کردم در دفاع بیشتر خودم را نشان بدهم. بر این باور بودم که این مسئولیت من است که تیم دفاع موثری داشته باشد. راه داشتن دفاع بهتر این بود که مسیر تبادل اطلاعات در دفاع را بین بازیکنان باز کنم. هر لحظه به آنها بگویم که من کجای زمین هستم و بازیکن حمله در چه نقطه از زمین قرار دارد. و البته کلامم را با تلاش خودم در دفاع ترکیب کردم. می‌خواستم هم تیمی‌هایم به من اعتماد کنند که وقتی می‌گویم نقطه ای را پوشش می‌دهم خیالشون از آن نقطه راحت باشه. ارتباط مستمر من در دفاع به تیم کمک کرد و ارتباط کلامی هنگام دفاع برای من به یک عادت تبدیل شد. یکبار یک مربی به من گفت: «اگر بازیکنی در دفاع حرف نمی‌زند، مشخصه که دفاع نمی‌کند.»



حتی همین جمله که اگر بازیکنی در دفاع حرف نمی‌زد، مشخصه که دفاع نمی‌کند خودش نمونه یک ارتباط کلامی موثر است.

در تمام تیم‌هایی که من بازی کردم متوجه شدم هر چه بیشتر ارتباط کلامی برقرار می‌کنم بقیه بازیکن‌ها هم تشویق به این نوع ارتباط می‌شوند. این رفتار به بخشی از هویت تیم تبدیل می‌شود و وقتی این ارتباط کلامی برقرار می‌شود تیم مثل ساعت کار می‌کند. ارتباط کلامی به یکی از زوایای مورد علاقه من در بسکتبال تبدیل شد. برای برقراری ارتباط موثر نیازی نیست با استعدادترین بازیکن باشی، کفایت از صدايت به شکل درستی استفاده کنی. مثل همه عادت‌ها ممکن است اولش کمی عجیب به نظر برسد. من دارم با تمام سرعت می‌دوم، تازه باید اکسیژن بیشتری مصرف کنم تا سر هم تیمی‌ام داد بزنم؟ مگه قرار نیست آنها خودشان بدانند که باید چکار کنند؟ شاید کمی مسخره به نظر برسد، مثل این است که داری لحظه به لحظه کاری که انجام می‌دهی را برای هم تیمی‌ات تعریف می‌کنی. اما اگر به اندازه کافی این کار را انجام بدهی دیگر عجیب نخواهد بود. به یاد داشته باش، هر بازیکن در زمین به اطلاعاتی دسترسی دارد که شاید دیگران نداشته باشند پس وقتی اطلاعات به اشتراک گذاشته می‌شود انگار تیم به عنوان یک واحد هماهنگ بصورت تصاعدی باهوش‌تر می‌شود. نتیجه این اشتراک اطلاعات را در چرخش‌های تمیز، توقف موثرتر توپ حریف، پیشگیری از شوت‌های بد انهم در ثانیه‌های آخر یا در کاهش توپ‌های را از دست می‌دهد خواهی دید. همین که ببینی حرف زدن تو نتیجه داده سر و صدا کردن در زمین برایت دیگر عجیب نخواهد بود. اینکه هم تیمی‌ات به تو خبر بده که اسکرین شدی و تو بتوانی آن را دور بزنی و شوت مهاجمی که دلش به اسکرین خوش بود را سد کنی احساس خیلی خوبی است.

برای اینکه تیم هماهنگ باشد باید بدانی چطور ارتباط برقرار کنی، خصوصاً بعد از یک شکست. بعد از پیروزی همه خوشحال هستند و حرف زدن خیلی راحت است. شاید شنیده باشید که می‌گویند «در تیم برنده همه با هم کنار می‌ایند» اما در تیم بازنده کار ارتباط خیلی سخت‌تر است ولی اهمیتش از ارتباط در تیم برنده بیشتر.

پس از یک شکست ناامید کننده مهمترین نکته این است که بی تعارف ولی با احترام پیدا کنیم ایراد کار کجای بوده. هر چه تیم کمتر از سطح انتظار ظاهر شود نیاز به ارتباط کلامی بیشتر است. این مطمئن ترین راه برای بازیابی تیم است.

شاید فکر کنید که ورزشکاران سطح بالا آنچنان جدی و خشن هستند که بلافاصله پس از یک شکست در رختکن یقه همدیگر را می‌گیرند و بحث و جدل بالا می‌گیرد. مربی یقه بازیکن را می‌گیرد و بازیکنان تلاش می‌کنند تقصیر را گردن دیگری بیندازند. اما به تجربه دیدم که تیم‌های خوب به هیچ وجه اینطور نیستند. تیم‌های بازنده این طور هستند. تیم‌های بازنده همچنین آنهایی هستند که بعد از یک شکست همه سکوت می‌کنند و راه ارتباط را می‌بندند. آنها دیگر با هم کمک نمی‌کنند، حرف نمی‌زنند و در سکوت عصبانیت را درون خودشان می‌ریزند.

اینکه کدام علت است و کدام معلول را شاید به راحتی نشود مشخص کرد اما به نظرم ارتباط بین شکست و ارتباطی کلامی ضعیف دو طرفه است. در تیم‌های بد بازیکنان اعصاب خوردی هایشان را سر همدیگر خالی می‌کنند، و همین باعث می‌شود که باز هم بدتر شوند چرا که در این شرایط ارزیابی عادلانه اینکه تیم چه مشکلی دارد غیر ممکن است. وقتی همه نگران هستند با اظهار نظر دعوا بشود طبیعی است کسی رک و راست حرف نمی‌زند. وقتی آدم‌ها توی خودشون هستند ارتباط کلامی قطع می‌شود. وقتی همه بازیکن‌ها عصبانی هستند حرف زدن بعد از بازی به جای اینکه شنیدن راه حل باشد چیزی جز ضد حال زدن به همدیگر نیست. به نظرم این یک قانون است: ارتباط کلامی بهتر باعث بهتر شدن یک تیم می‌شود.

این روزها به نظرم ارتباط کلامی یک هنر گمشده است. شاید بخاطر اینکه من الان یک بازیکن بازنشسته هستم و بازنشسته‌ها عاشق این هستند که بگویند دوران ما همه چیز بهتر بود. کافیت حرف زدن چارلز بارکلی<sup>48</sup> را در

---

<sup>48</sup> اسطوره بسکتبال ان بی ای که پس از بازنشسته شدن به تحلیلگر تلویزیونی تبدیل شد. گفتار بی تعارف و لحن مردم پسند او برنامه‌های تلویزیونی چارلز بارکلی را به یکی از دیدنی‌ترین و در عین حال طنز آمیز ترین برنامه های ورزشی در تلویزیون آمریکا تبدیل کرده.

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

برنامه ان بی ای در شبکه تی ان تی تماشا کنی. اما من به چشم خودم دیدم که بازیکنان این روزها در زمین هنگام دفاع کمتر باهم تبادل کلامی دارند. تیم‌هایی که با هم ارتباط کلامی خوبی ندارند نه تنها فرصت برتری در برابر تیم‌های خوب را از دست می‌دهند بلکه نقطه ضعف هم به دست تیم مقابل می‌دهند. آنهم در برابر تیم‌هایی که بازیکنانی مثل کلی تامپسون و استفن کری، دورنت و کایری، هاردن و وستبروک، لبران و انتونی دیویس دارند که حتی در بهترین شرایط شما را شکست می‌دهند. اگر ارتباط کلامی موثر نداشته باشید این بازیکنان چشم بسته و با دست چپ شما را توی قوطی خواهند کرد.

وقتی عضو میامی هیت بودم از این برتری به بهترین شکل استفاده می‌کردیم. قبل از شروع پلی اف جلسات مفصل با هم می‌گذاشتم تا برنامه کاری را در پلی اف مرور کنیم. تک تک بازی‌ها را بررسی می‌کردیم تا عکس العمل احتمالی حریف را پیشبینی کنیم. در مورد اینکه نقاط ضعف و قوت تک تک نقشه‌های در برابر حریف‌های مختلف چیست صحبت می‌کردیم. وقتی داریم با حرفه‌ای‌هایی که تجربه حضور در بالاترین مراحل را دارند کار می‌کنیم اینجوری نیست که مربی مثل یک معلم مدرسه ما را راهنمایی کند. مربی به ما می‌گوید چه انتظاری دارد و ما بین خودمان برای برآورده شدن آن انتظار راهکار می‌اندیشیم. قبلا در مورد اینکه شین بتیه خودش در حد یک مربی بود صحبت کردم. شین بتیه با ماریو چالمرز در مورد چرخش دفاع هنگام پیک ان رول حرف می‌زد و ماریو به دوین وید می‌گفت که برای دفاع کردن از تونی پارکر به چه شکل عمل کنیم. هر چه بیشتر حرف می‌زدیم راه حل‌های بهتری پیدا می‌کردیم.

اگر بازی تیم میامی هیت آن روزها با ببینید متوجه می‌شوید مداوم فکمان در حال تکان خوردن است. شاید از بیرون به این شکل به نظر می‌آمد که داریم جر و بحث می‌کنیم اما ما دقیقا می‌دانستیم چه می‌کنیم. همه ما رقابت طلب بودیم. همه خواهان پیروزی بودیم و ماریو چالمرز یکی از پرشورترین‌های تیم بود. به همین دلیل بعد از هر نقشه اینقدر حرف می‌زد. اگر معتقد بود حرکتی اشتباه اجرا شده دیگران را تصحیح می‌کرد، اگر کسی با حرفش

مخالف بود جواب می‌داد، هیچ کسی با گفتگو کردن مشکلی نداشت. اما بین گفتگوی پرشور دو بازیکن و عربده کشی بی پروا که در تیم‌های بازنده و بی نظم می‌بینید تفاوت هست. تفاوت اینجاست که من و ماریو چارلمرز و اصولاً همه بازیکنان برای بالا بردن همدیگر تلاش می‌کردیم چرا که بالا بردن هم تیمی‌ها تنها راه بسکتبال بازی کردن در حد تیم قهرمان است. بحث می‌کردیم، مشکل را حل می‌کردیم و به راهمان ادامه می‌دادیم.

مربی اسپولسترا هم بخشی از این فرهنگ بود. یادم می‌آید یکبار نقشی که در حمله به من دادند بود برای من مناسب نبود، مربی خودش را مسئول دانست که برای من توضیح بدهد چرا چنین تصمیمی گرفته شده. بحث ما در زمین، هنگام شام خوردن و گفتگو در دفتر کار ادامه پیدا کرد. او با چنان صبوری این کار را ادامه داد تا نهایتاً آن نقش برای من جا افتاد. او فضایی را ایجاد کرد که من راحت حرف دلم را زدم. مربیان زیادی هستند که این فضا را بوجود نمی‌آورند، بازیکنان حرف دلشان را توی خودشان می‌ریزند و در یک موقعیت استرس آور و زیر فشار ناگهان منفجر می‌شوند و عصبانیت خودشان را با داد و فریاد سر هم تیمی خالی می‌کنند. اینکه توانستم در فضایی باز با مربی حرف بزنم باعث شد به جای اینکه داد بزنم «اون توپ لعنتی به را من بده» نقش خودم را پذیرفتم و برای بهبود تیم تلاش کردم. حرف زدن آزادانه من با مربی باعث شد از نظر احساسی به جایی برسم حس می‌کردم حضور من در تیم در موفقیت و ساختن تیم قهرمان کلیدی است.<sup>49</sup>

این بود که من به بازیکن بالغ‌تری تبدیل شدم. متوجه شدم مسئولیت ارتباط کلامی بیشتر بر دوش من است. این دقیقاً چیزی است که تیم‌ها از بازیکنان با تجربه انتظار دارند. رهبری یک بازیکن با تجربه این نیست که وقتی بازیکن جوان اشتباه کند دهانش را صاف کند. اینست که هر بازیکن را بشناسید و بدانید هر کسی چطور انگیزه‌مند می‌شود. بعضی‌ها وقتی سرشان داد می‌زنی تکانی به خودشان می‌دهند، اما بعضی‌ها به تو می‌گویند «ببین من داد زدن دوست ندارم، وقتی سرم داد می‌زنی حواسم پرت میشه». بازیکن باتجربه باید تفاوت را درک کند. برای ارتباط

---

<sup>49</sup> در سال ۲۰۱۰ وقتی میامی هیت لبران جیمز و کریس باش را جذب کرد نگرانی شماره یک این بود که چطور یک تیم می‌تواند سه ستاره داشته باشد و هر سه سهم مالکیت مساوی توپ در حمله را داشته باشند. کریس باش که از روز اول در تورنتو رپتورز ستاره تیم و گزینه شماره یک امتیاز آوری بود اکنون در تیم جدیدش ناچار شد سهم خودش در مالکیت توپ را به دوین وید و لبران جیمز واگذار کند و آنچه در این پاراگراف خواندید پشت پرده این فرایند بود.

قوی باید تفاوت آدمها را فهمید و راهکاری مناسب برای آنها اندیشید. قبلا در مورد اینکه چگونه مغز را پرورش بدهید صحبت کردیم. بخشی از این پرورش اینست که روانشناس بهتری بشویم، تمایلات هم‌تیمی‌هایمان را بیاموزیم، بتوانیم الگوهای رفتاری را تشخیص دهیم. با تمرین کافی به زودی می‌توانید تفاوت بین کسی که نیاز دارد مستقیم به چالش کشیده شود را با کسی که با سکوت در کنار باید او حرف بزنید سریع کشف می‌کنید. رهبران بزرگ به شکلی این کار را انجام می‌دهند انگار در خورشید است، اما در واقع نتیجه مطالعه و مشاهده فراوان آنهاست.

باید با هم تیمی‌های‌ات بیرون از محیط بسکتبال وقت بگذرانی، با هم شام بخورید، منزل همدیگر بروید تا باهم بیشتر آشنا شوید. اینجاست که اعتماد به وجود می‌آید تا هنگامی که بحث انتقاد و نشان دادن نقطه ضعف است هر دو طرف بدانند این اظهار نظر از ته دل است و چیزی جز احترام به توانایی یکدیگر نیست.

برای ارتباط گرفتن در بالاترین سطح باید غرور و منیت را از معادله خارج کنی و یادگیری به شخصیت دیگران حمله نکنی. قرار نیست با انتقاد از هم تیمی کاری کنی که او احساس بدی داشته باشد، یا خودت را بالا ببری. هدف این انتقاد حل یک مشکل خاص است. اگر هدفت حل مشکل باشد اینکه سوژه انتقاد تو احساس بدی نکند باعث می‌شود مشکل بطور موثر تر حل شود. دوايت ایزنهاور، رییس جمهور امریکا در دهه پنجاه، می‌گوید «هرگز به شخصیت‌ها کاری نداشته باش» منظور از این حرف اینست که از کارهای دیگران را نقد کن نه از خودشان. تفاوت ساده بین «می‌خواهم گزارش سر وقت روی میز باشد» با «تو اینقدر تنبلی که نمی‌توانی یک گزارش را سر وقت تحویل بدهی» قابل درک است. در ورزش حتی بدتر از این رخ می‌دهد، جایی که مربی یا بازیکنان جلوی دیگران همدیگر را کوچک می‌کنند.

هدف ارتباطات اینست که بهترین خروجی را از همدیگر بگیریم نه اینکه کاری کنیم دیگران ضد حال بخورند.

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

البته تو هم به عنوان دریافت کننده پیام باید ظرفیت دریافت آن را داشته باشی. این بخشی است که بسیاری از کسانی که دوست دارند رهبر باشند فراموش می‌کنند. اینجوری نیست که هر چی دلت خواست بگی و کسی اجازه نداشته باشد جواب بده. هیچ کسی برای آدمی که فقط انتقاد می‌کند ولی خودش حرف گوش نمی‌دهد احترامی قائل نیست. توجه داشته باش که وقتی تو به یک انتقاد پاس می‌دهی این روشی است که دیگران با تو پاسخ خواهند داد. اگر پاسخ انتقاد را با خشونت بدهی به احتمال خیلی زیاد به همین شکل انتقاد تو را پاسخ خواهند داد. اگر با صبر حرف آنها را بشنوی به احتمال زیاد انتقادی که از آنها می‌کنی را به همین شکل خواهند شنید. ارتباط کلامی یک خیابان دو طرفه است. ارتباط یک طرفه جواب نخواهد داد. قبلا در مورد گرسنگی و اشتیاق حرف زدیم، اگر تو مشتاق به پیشرفت هستی باید پذیرای انتقاد باشی چرا که هر انتقاد ممکن است نکته‌ای داشته باشد که بتوانی از آن برای پیشرفت استفاده کنی.

وقتی همه چیز بهم می‌ریزد، تیم در مارپیچ شکست گرفتار می‌شود منیت، شک و شبهه و عصبانیت عوامل نابودی مسیرهای ارتباطی بین بازیکنان است. حتی یک اظهار نظر بی طرف ممکن است به بدترین شکل برداشت شود. سو تعبیر باب می‌شود و هر کسی بدترین وجه شخصیت دیگران را پر رنگ تر می‌بیند. مشکل اینجاست که در این شرایط تا آخر فصل باید در کنار هم زندگی کنید.

اینجاست که داشتن یک بازیکن باتجربه می‌تواند راهگشا باشد. نیاز است یک بزرگتر در تیم مداوما بگوید «نه، نه،نه،منطور فلانی این نبود، وقتی فلانی بهمان چیز را گفت تو دقیقا چی شنیدی؟» یا «وقتی بهمان چیز را گفتی دقیقا منظورت چی بود؟» این کار دنیایی از صبر و رواداری نیاز دارد اما در پایان این رفتار راهگشا است.

نکته اینجاست که رهبران قوی می‌دانند چطور از دیگران انتقاد کنند بی آنکه به شخصیت آنها و دینامیک تیم بر بخورد. آنها همچنین می‌دانند که به عنوان یک بزرگسال چطور انتقاد را بشوند، آنها می‌دانند چطور انتقاد کنند و به

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

نتیجه مثبت برسند. آنها آموختند که ارتباط کلامی با هم تیمی یا مربی با هدف یافتن مقصر نیست، هدف یافتن ریشه مشکل و کمک به دیگران برای اینکه متوجه شوند کجای کار ایراد دارد.

بهتر شدن یک تلاش همیشگی است. با دوست خوبم جوان هاوارد، که این روزها سرمربی تیم بسکتبال دانشگاه میشیگان است، همیشه در مورد اینکه چطور در ارتباط کلامی در داخل و خارج زمین بسکتبال پیشرفت کنیم صحبت می‌کنم. اکنون او در شرایطی قرارداد که بازیکنانش انقدر جوان هستند که می‌توانند جای فرزند او باشند. جوان به من گفت فنون ارتباطی با دیگران مداوما در حال تغییر است. وقتی ما در آن بی‌ای بودیم تکست گروهی خیلی باب نبود اما امروزه روش شماره یک ارتباط مربی با بازیکنانش است.

برای جوان هاوارد خیلی راحت تر بود که به همان روشی که در اوایل دهه نود، هنگامی که خودش بازیکن دانشگاه میشیگان بود، با بازیکنانش ارتباط برقرار کند. راحت می‌توانست بگوید: «بچه های نسل امروز در رابطه با مربی شان خیلی خودخواه هستند» همیشه می‌شود بهانه‌ای پیدا کرد که روش‌هایی قدیمی را دو دستی بچسبیم. این بهانه می‌تواند تفاوت بین نسل‌ها، تفاوت بین پیش زمینه تربیتی آدمها حتی سطح مهارت آنها باشد. ولی وقتی این بهانه را کنار بگذارید با دنیای شگفت انگیزی روبرو می‌شوید. من به تجربه دیدم که غیر محتمل ترین دوستی‌ها در یک تیم فقط بخاطر داشتن یک نکته مشترک بوجود آمد. آنها نکته مشترکی که هر دو در ابتدا نمی‌دانستند دارند. جوان هاوارد این را به خوبی می‌داند و به همین دلیل است که اکنون یک مربی موفق است.

این دقیقا همان نکته ایست که مایک شیشفسکی را به یکی از بهترین مربیان تاریخ تبدیل کرده. در تیم ملی آمریکا من با این مربی کار کردم. از او آموختم که ارتباط کلامی موفق فقط هنگامی نیست که ایرادی از کار می‌بینید بلکه شامل وقتی می‌شود که نقطه قوت کسی را به او یاد آور می‌شوید تا بداند که دیده شده و اعتماد او به مهارتش بیشتر شود. حتی بازیکنان آن بی‌ای و المپیک‌ها چند وقت یکبار نیازمند چنین تشویق‌هایی هستند.

مربی شیشفسکی به من گفت که از طول بالهای من در دفاع خیلی خوشش آمده. اینجا بود که به خودم گفتم: «عجب! میدونی چیه؟ فکر کنم بدونم با این تیم چطوری بازی کنم، ارزش خودم را در این تیم می‌دانم، در دفاع کولاک می‌کنم» اگر مربی این حرف را به من نزده بود احتمالاً در مورد نقشم در این تیم به بیراهه می‌رفتم. فکرشو بکن در تیمی که لبران جیمز، کوبی برایانت، کارملو آنتونی، دوین وید بازی می‌کنند من ممکن بود شاکی بشوم که چرا فرصت شوت زدن به من نمی‌رسد.

اینکه مربی شیشفسکی در کاری که انجام می‌دهد اینقدر خوب است دلیل دارد. او در برقرار کردن ارتباط کلامی یک استاد است. او می‌دانست نقش من در این تیم چه خواهد بود و می‌دانست چطور این ایده را به من القا کند. اگر به من گفته بود: «کریس ما از تو می‌خواهم که فقط دفاع کنی» مطمئنم به من بر می‌خورد. مربی این را می‌دانست پس به جای این جمله چیزی را گفت که من دوست داشتم بشنوم و برای من قابل قبول تر بود.

و حتی فراتر از آن، من از اینکه به حرف مربی گوش دادم احساس غرور کردم. اینکه توانستم پیام او را درک کنم مهارت من بود. اینکه درک کردم مربی فقط از من تعریف نمی‌کند بلکه با این مسئولیت دفاعی را به من واگذار می‌کند. مهارت گوش دادن و شنیدن بخش دیگری از ارتباط کلامی است. اینکه وقت بگذارید و به چیزی که شنیده اید فکر کنید، اینکه تلاش کنید سکوت کنید تا پیام به درستی به شما برسد. مهارت گوش کردن نیمه کمتر توجه شده مهارت ارتباط کلامی است. کتابهای زیادی در مورد «سخنرانی های بزرگ تاریخ» نوشته شده اما بعید می‌دانم کتابی با عنوان «بزرگترین شنونده های تاریخ» تا بحال چاپ شده باشد. اما همین توانایی گوش کردن هم مهارتی است که می‌توانید روی آن کار کنید.



### نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

برای من جالب بود که چطور آنهایی که در تیم بیشتر از همه حرف می‌زنند بهترین شنونده نیستند. اما یک رهبر واقعی در هر دو قوی است. وقتی زمان حرف زدن آنهاست مستقیم سر اصل مطلب می‌روند. وقتی با آنها حرف می‌زنی آنها این احساس را به تو می‌دهند که صد درصد توجه شان به تو است.

تا سال ۲۰۱۶ من با روشی که آموخته بودم در زمین بسکتبال ارتباط برقرار می‌کردم. این روزها به روش دیگری ارتباط برقرار می‌کنم: به یک عنوان یک پدر، به عنوان یک تحلیلگر تلویزیونی، به عنوان یک نویسنده و به عنوان یک فعال اجتماعی. سوژه موضوعاتی که در مورد آن حرف می‌زنم هم این روزها عوض شده اما درس‌هایی که در دوران بازیگری ام در مورد ارتباط کلامی آموختم هنوز به قوت خود باقی است. رو راست باش و سر اصل مطلب برو. اگر می‌خواهی دیگران به تو گوش کنند به آنها گوش کن. هیچکدام از چیزهایی که در دنیای بسکتبال آموختم به اندازه توان ارتباطی در زمینه‌های دیگر به من کمک نکرد. درست است که بسکتبال زبان خودش را دارد اما حقیقت ارتباط کلامی یک مهارت جهانی است.

برای تو هم همینطور است. هر شغلی در آینده انتخاب کنی، دوران ورزشی تو هم میاید و میرود، و وقتی رفت چیزهایی که در مورد نحوه حرف زدن و گوش کردن آموختی پر ارزشترین مهارتی است که با خودت خواهی داشت.

کلمات ممکن است عوض شود اما ماهیت کار هرگز.

## نامه ششم: غرور، خود را کنار بگذارید

منظورم این نیست که آدم خودمحوری هستی، ولی می‌دانم که غرور داری.

منظورم اینست که این مشکل است. مشکلی برای همه. غرور صدایی است که در گوش تو نجوا می‌کند.

غرور احساسی است که به سینه می‌کوبد و می‌گوید: «چیزی برای آموختن از تو ندارم... نه تو نه هیچکس دیگری»

غرور عاملی است که مانع پاس دادن توپ به هم تیمی‌ات می‌شود چرا که می‌خواهی خودت مرد اول تیم باشی.

غرور باعث می‌شود فکر کنی از مربی بیشتر می‌دانی.

غرور آن صدای وسوسه کننده ایست که به تو می‌گوید: «نیازی نیست به دیگران احترام بگذارم و مهربان باشم، من

حرفه‌ای و پولدار خواهم شد»

غرور عاملی است که باعث می‌شود به آدمها بگویی: «تو میدونی من کی هستم؟»

غرور توجیهی است که یک بازیکن را وادار به خالی کردن پشت هم تیمی می‌کند آنهم با توجیه «مربی با من چپ

افتاده»

غرور حکایتی را روایت می‌کند که در آن همه آدمهای دنیا باید در داستان زندگی تو نقش دوم را بازی کنند.

غرور چیزی است که شاید تعریف دقیقش ساده نباشد اما وقتی آنرا ببینی ساده قابل تشخیص است.

غرور هنگامی است که نکات مثبت را در هم تیمی، مربی یا دوست آت را نمی‌بینی. غرور وقتی است مربی بدون دلیل سر بازیکن جوان داد میزند. چیزی است که باعث می‌شود یک بازیکن جوان آینده دار به خوره توپ تبدیل شود. چیزی باعث می‌شود آدمها چه در زمین چه بیرون از زمین به مشتی عوضی تبدیل شوند.

خطرناک ترین چیز در مورد غرور اینست که با اینکه تشخیص آن در دیگران خیلی ساده است اما دیدن آن در خود آدم سخت است. ممکن است همین الان غرور زندگی تو را بهم ریخته باشد، روابطات با دیگران را تهی کرده باشد و بازی کردن تو را تحت تاثیر قرار داده باشد ولی نتوانی آن را تشخیص دهی. تنها راهش شناسایی اش اینست خود نگر<sup>50</sup> باشی.

راحت می‌توان تشخیص داد غرور کجا به آدمهای دیگر ضربه می‌زند اما تشخیص اینکه کجا به خودمان ضربه می‌زند سخت است.

به خاطر همین است که این هشدار را برای تو می‌نویسم: باید با بیرحمی تمام غرورت را مهار کنی. باید به دشمن درونی‌ات حمله کنی، چرا که غرور دشمن همه چیزهایی است که می‌خواهد به آن برسی. چه در ورزش و چه در زندگی.

یادم می‌آید بچه که بودم یک بازیکن در تیم مقابل می‌شناختم. خیلی بازیکن سریعی بود، قدش بلند بود و شوت خوبی هم داشت. مستقیم از دبیرستان وارد ان بی ای شد و بقیه ما راهی دانشگاه شدیم تا حداقل یک سال آنجا تجربه کسب کنیم. اما تیمی که او به آن پیوست از او خواست که چند مدت در جی لیگ<sup>51</sup> بازی کند.

او به هیچ وجه قبول نکرد. یکبار به یک گزارشگر گفت: «امکان نداره چنین چیزی را قبول کند چون من در اندازه‌های ان بی ای هستم، من بازیکنی نیستم که نیاز به پیشرفت داشته باشم». این غرور اوست. اگر فکر می‌کنی

---

<sup>50</sup> Introspection

<sup>51</sup> لیگ آماده سازی ان بی ای

نیازی به بهتر شدن نداری راست می‌گی، چون با این روحیه امکان ندارد از این بهتر بشی. اگر از اینکه زیر نظر مربی تمرین کنی خجالت می‌کشی همیشه در همین سطح باقی خواهی ماند.

بعد از دو فصل تیم او را خط زد. ماجرای او آویزه گوش من شد و امیدوارم آویزه گوش تو هم بشود.

قدیم جی لیگ اسمش دی لیگ بود که این شخص به آن بی توجه بود. او فکر کرد دی اول حرف کلمه انگلیسی ناقص<sup>52</sup> است مثل نمره دی در مدرسه. نه قربان! دی در این لیگ اول کلمه انگلیسی پیشرفت<sup>53</sup> است. یادمان نرود که بازیکن‌هایی چون جی جی بریا، دنی گرین و حسن وایت شاید از دی لیگ به آن بی ای آمدند.

کسی هست که نخواهد پیشرفت کند؟ آیا پیشرفت برای کسی متلک است؟ چرا بعضی بازیکن ها جوان از این قضیه فراری هستند؟ غرور عامل اصلی آن است.

مدیریت و کنترل غرور یکی از سخت ترین کارهای دنیاست خصوصا وقتی جوان هستی. همه آدمها نسبت به غرور ضعف دارند اما وقتی جوان هستی و اطرافیانت به تو می‌گویند چقدر خوب هستی کنترل غرور سخت‌تر می‌شود.

یا وقتی دیگران قانون را برای تو دور می‌زنند. وقتی خودباوری رمز موفقیت است غرور کار را خراب می‌کند.

هر هفته وقتی تلویزیون را روشن می‌کنی از شبکه ایی اس پی ان می‌شنوی فلان بازیکن جوان که در نسل خودش استعدادی بی نظیر بود بخاطر یک مشکل آینده اش را بر باد داد. کمتر پیش میاید که مصدومیت او زندگی اش را تباه کرده باشد. بیشتر مواقع مواد مخدر یا مشکل با قانون است. فکر می‌کنند استعداد آنها هدیه خداوند به ورزش است. خودشان را مرکز یک تیم تصور می‌کنند که با هیچ کسی نمی‌توان آنها را جایگزین کرد. اما تقریبا همیشه اشتباه می‌کنند. خصوصا این روز ها خیلی دیده می‌شود که بازیکن جوانی که اولین انتخاب لیگ ان بی ای بود هرگز نتوانسته انتظارات را برآورده کند.

---

<sup>52</sup> Deficient

<sup>53</sup> Development

چرا اینطوری می‌شود؟ غرور بخش بزرگی از دلیل آن است. و هیچ چیزی به اندازه به به و چه چه اطرفیان سوخت روی آتش غرور نمی‌پاشد.

ببین، اینکه من دست این آدمها را رو می‌کنم دلیلش این نیست که بخواهم اثبات کنم من خیلی شخصیت بالاتری دارم و یک لحظه هم در زندگی ام گرفتار خودمحموری نشدم. دلیل اینکه نسبت به غرور حساسم و داستان زندگی این جور آدمها را تشخیص می‌دهم این است که همین غرور نزدیک بود زندگی مرا به بیراهه بکشد. داستان بازیکنان با استعداد جوانی که به دلیل غرور استعدادشان به هدر رفت برای من خیلی آشنا است که ممکن بود من هم یکی از آنها باشم.

من تمام عمرم می‌خواستم نفر اول تیم باشم. همیشه می‌خواستم بهترین باشم. مثل همه بچه‌هایی که میبینی دم در خانه یا در پارک بسکتبال بازی می‌کنند همیشه در ذهنم بازی هفتم پلی اف بود و این من بودم که گل لحظه آخر را می‌زدم و تیم پیروزی می‌شد. (وقتی شوتم گل نمیشد داور خیالی همیشه چند ثانیه به وقت اضافه میکرد تا دوباره شوت بزنم) تنها چیزی که من را از بچه‌های دیگر سوا می‌کرد این بود که عطش من بیشتر بود. هیچ ورزشکار بدون اینکه از ته دل بخواهد بهترین نمی‌شود. بعضی وقت‌ها این خواستن در حد وسواس بالا می‌رود. خواستن زیاد مهارت است اما در عین حال خطرناک هم هست. تا ورزش بوده همیشه داستان‌های ورزشکاران جوان و مستعدی را شنیدیم که تنها توانستند در یک سطح بهترین شوند نه در سطح بالاتر بعدی.

حکایت این آدمها در حد داستان رقابت طلبی قدیمی است: یک ورزشکار جوان جرقه‌هایی از استعداد را نشان می‌دهد، این استعداد به او اجازه می‌دهد در سطح بالاتر ظاهر شود. داستان زندگی کشتی‌گیری از شهر پیوریوس یونان باستان است که به المپیک ۳۱۶ سال قبل از میلاد مسیح دعوت می‌شود. فوتبالیست دبیرستانی است که نیک

سبین<sup>54</sup> او را انتخاب می‌کند و به دانشگاه آلاباما می‌پیوندد. آن بازیکن سال اولی دانشگاه است که ان بی ای او را روی دست میبرد. ژیمناستی که مجوز حضور در المپیک را می‌گیرد.

هر کدام از این ورزشکاران با چه چیزی روبرو می‌شوند؟ همه آنها بزودی درمیابند که این سطح جدید رقابت هیچ شباهتی با آنچه در گذشته دیده بودند ندارد. ناگهان در می‌فهمند نه تنها دیگر بهترین نیستند بلکه اگر حواسشان نباشد بقیه او را در قوطی خواهند کرد. این اتفاقی بود که برای کوبی افتاد. اتفاقی بود که برای درک جیتر افتاد. برای تام بریدی افتاد. برای مگان رپینو<sup>55</sup> افتاد. این دقیقاً اتفاقی است که برای هر ورزشکار معروفی که نامش را شنیده‌اید افتاده. شما از بالای سطح قبلی میرسید به پایین (بعضی وقت ها هم ان وسطها) سطح جدید. اینکه چطور به این تغییر جایگاه واکنش نشان می‌دهید تعیین کننده آینده شماست. این چیزی است که حرفه ای ها را از آماتورها جدا می‌کند.

اینکه تو به این تغییرات چطور واکنش نشان می‌دهی تعیین کننده میزان غرور تو است. اگر هنوز هم هی به خودت بگویی من بهترین هستم - آنها در حالی که یک عالمه چیز برای آموختن داری - مطمئن باش به گوشه رانده خواهی شد و یکی جوان تر و بهتر از تو جای تو را خواهد گرفت. می‌توانی این عدم موفقیت را برگردن شانس بد، مربی ناجور یا حتی هم تیمی‌هایت بیندازی و به هیچ جا نرسی. اما می‌توانی با واقعیت آنطور که هست روبرو بشوی و درک کنی که هنوز چیزهای زیادی برای آموختن داری، اینجاست که شانس بالا رفتن و بهترین شدن خواهی داشت. پارادوکس غرور اینست: اگر می‌خواهی به یکی از بزرگان تبدیل شوی باید با خودت رو راست باشی و بپذیری که بهترین نیستی.

---

<sup>54</sup> سرمربی تیم فوتبال آمریکایی دانشگاه آلاباما یکی از پرافتخارترین تیم های دانشگاه تاریخ

<sup>55</sup> فوتبالیست زن آمریکایی و ستاره تیم ملی این کشور

تجربه این را به من آموخت. چون در دبیرستان بازیکن خوبی بودم دانشگاه جورجیا یک سراغ من آمد. پیش خودم فکر کردم دانشگاه هم سطح رقابت مثل دبیرستان است. بلافاصله فهمیدم که به کل در اشتباه هستم. دانشگاه حسابی حالم را جا آورد. بازی در دانشگاه هیچ ربطی به سطح رقابت در دبیرستان نداشت و آن طوری که راحت در رقابتهای دبیرستانی بالا رفتم در دانشگاه کار ده برابر سخت تر بود. من از بازیکنی که در دبیرستان نفر اول تیم بودم تبدیل شدم به آدمی که باید برای هر دقیقه بازی کردن می‌جنگیدم و این حسابی غرورم را شکست. من با بازیکنانهای رقابت می‌کردم که در سطح کنفرانس ای سی سی در دانشگاه بودند. اینکه باید تلاش می‌کردم پا به پای آنها بازی کنم خیلی من را تحقیر کرد.

این اولین بار بود که در عمر با طعم رقابت در سطحی بالاتر روبرو می‌شدم. اینجوری نبود که بدون هیچ تلاشی هر روز بهترین بازیکن زمین باشم، من مثل یک بازیکن عادی شده بودم<sup>56</sup>. پال هیویت، سرمربی دانشگاه، مهارت خاصی در شکست بازیکن‌ها و ساختن دوباره آنها داشت و این به معنای آن بود که می‌گذاشت بازیکنان بزرگسال تر تیم دهن مرا سرویس کنند، سه ساعت آژگار تمرین، بعدش وزنه زدن، تمرین انفرادی و بعدش کلاس دانشگاه. این برنامه هر روز ما بود.

اما این برنامه طاقت فرسا من را ساخت. من برنامه را جدی دنبال کردم و حرف مربی را گوش دادم و نهایتاً یک تیم حرفه‌ای مرا انتخاب کرد و اینجا بود که دوباره به سطح بعدی رفتم و دوباره ماجرا تکرار شد. این بار به عنوان یک بازیکن سال اولی در تمرین و مسابقه در برابر مردان بزرگی که سالها در ان بی ای بازی کردند قرار گرفتم. من شکایتی از این وضع ندارم، فقط تلاش می‌کنم به شما نشان دهم وقتی به سطح رقابتی جدیدی می‌روی اوضاع

---

<sup>56</sup> البته کریس باش برای جا انداختن مفهوم مبارزه با غرور در اینجا شکست نفسی می‌کند. کریس حتی در دانشگاه هم یک بازیکن رده بالا بود و به همین دلیل همان سال اول دانشگاه به عنوان نفر چهارم توسط تورنتو رپتورز در ان بی ای انتخاب شد. در پارکشی آن سال نفر اول لبران جیمز بود، نفر دوم دوین وید و نفر سوم کارملو آنتونی که هر سه بازیکن از اعضای آینده تالار مشاهیر بسکتبال خواهند بود. اگر کریس باش در سال دیگری به غیر از ۲۰۰۳ وارد ان بی ای شده بود شانس انتخاب شدن به عنوان یار اول لیگ را داشت.

شبیه آنچه در تلویزیون نمایش می‌دهند نیست. تنها چیزی که در هر دو سطح باعث شد من بتوانم خودم را بهتر کنم نه قدم بود، نه سر عتم و نه مهارتم بلکه این بود که توانستم غرور خودم را کنترل کنم. هر بار که در تمرین بازیکن‌های دیگر بر من غلبه می‌کردند پیش خودم تکرار می‌کردم «راه زیادی برای طی کردن دارم». اینکه بتوانی این جمله را در ذهنت جا بیندازی رمز موفقیت در سطح بعدی رقابت است، حالا چه ورزش باشد یا درس یا شغل.

اما در هر قدم از این مسیر با چالش‌هایی روبرو بودم. من در عمرم در برابر بازیکنانی که اینقدر از نظر فیزیکی قوی هستند بازی نکرده بودم. در آن زمان بازیکنان قد بلند مثل من خیلی بیشتر از امروزه زیر حلقه بازی می‌کردند و گرفتار درگیری فیزیکی می‌شدند. مثل روزهای اولی که تازه از دبیرستان به جورجیا تک آمده بودم غلبه بر حریف برایم خیلی سخت بود. همانطور که ذهنیت بازیکنان در دانشگاه با بازیکنان در دبیرستان متفاوت بود، ذهنیت یک بازیکن حرفه‌ای هم برای من جدید بود. در دبیرستان و دانشگاه وقتی تمرین نمی‌کنی با بچه‌های تیم عشق و حال می‌کنید، اما حالا در تورنتو رپتورز فضای کاری حاکم بود. من یک جوان تازه وارد بودم آنهم در تیمی پر از مردان بزرگ که هر کدام زندگی خودشان را داشتند و انتظار نداشتیم که بعد از تمرین با هم وقت بگذرانیم. به عنوان یک جوان این تغییر برایم خیلی سخت بود، تازه زندگی در کشور خارجی و سرمای زمستان را هم به این تغییر اضافه کن.

با همه این چالش‌ها هنوز باید با غرورم هم مبارزه می‌کردم. تمام ظرفیت ذهنی من روی امتیاز آوردن و پر کردن آمارهای بازی بود. اگر یک شب نمی‌توانستم امتیاز بیاورم سیستمم بهم می‌ریخت<sup>57</sup> و تمام تلاشم در دفاع بی اثر می‌شد.

سم میچل، یکی از مربیان رپتورز، این الگو رفتاری من را تشخیص داد. یک روز بعد از بازی من را کنار کشید و گفت: «برای من قابل قبول نیست که یک بازیکن وقتی توپ دستش به‌ترین بازیکن تیم است ولی وقتی توپ

---

<sup>57</sup> Go into funk



دستش نیست بهترین بازیکن تیم نباشه.» حتی یک شب وقتی در سن آنتونیو بازی داشتیم من را نیمکت نشین کرد. پیامش را دریافت کردم. اگر هدف من این بود که در حمله گزینه اول امتیاز آوری تیم باشد باید در سمت دفاع کاری می‌کردم که شایسته آن جایگاه باشم. بعضی شب‌ها پیش میاد که شوت‌های تو گل نمی‌شوند اما هر شب می‌توانی صد در صد تلاشت را در دفاع بکنی. این چیزی است که تحت کنترل تو است.

این دیدگاه در ذهن من جا افتاد و رویکرد من را به بازی عوض کرد. به این نتیجه رسیدم که اگر می‌خواهم هم‌تیمی‌ها مرا جدی بگیرند باید در هر دو سمت زمین رهبر واقعی باشم. اما غرورم در گوشم تکرار می‌کرد که من خیلی بهتر از چیزی هستم که برگه آمار بازی نشان می‌دهد، و شایسته دقایق بیشتری هستم، شایسته احترام بیشتر هم‌تیمی‌ها و توجه بیشتر رسانه‌ها. بعضی شب‌ها وسوسه غرور حسابی من و هم‌تیمی‌هایم را گرفتار خودش می‌کرد.

در سال ۲۰۰۶ عضو تیم ملی بسکتبال آمریکا شدم. این همان سالی بود که در نیمه نهایی به یونان باختیم. این یکی از بزرگترین سرشکستگی‌ها در تاریخ ورزش ملی آمریکا بود. الان که به آن روزها نگاه می‌کنم روزهای خوبی در زندگی من هم نبود. من آن روزها به شدت گرفتار غرور شده بودم. البته وضع غرورم به اندازه کانیه وست خراب نشده بود، ولی در همان حدی هم که بود جلو پیشرفت مرا گرفته بود.

در آن تورنمنت تمام فکر و ذکرم دقایق بازی خودم بود و خیلی شاکی بودم که چرا زمان بازی من کمتر از چیزی است که فکر می‌کردم لیاقتش داشتم. در طول این تورنمنت متوسط شبی چهارده دقیقه بازی کردم. برای من که عادت داشتم شروع کننده باشم و به اندازه یک شروع کننده آمار کسب کنم این سهم بازی اعصاب خوردی بود. من عادت نداشتم بازیکن ذخیره باشم.

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

مستقل از اینکه دقایق بازی ام کم یا زیاد بود آن مسابقات قاعدتا می‌بایست بهترین لحظات عمر ورزشی من تا آن روز باشد. من نماینده کشورم بودم، در آن تیم بزرگترین بازیکنان آن زمانه حضور داشتند و اگر می‌توانستم از دنیای درون خودم سرم را بیرون بیاورم فرصت داشتم یک عالمه تجربه از آنها کسب. حداقل اینکه می‌توانستم از یک سفر ورزشی مجانی به ژاپن لذت ببرم. اما به جای این همه‌اش توی خودم بودم و بعضی وقت‌ها با مربی قاطی می‌کردم که چرا قدر من را نمیدانی. همه‌اش از خودم حرف می‌زدم و من من می‌کردم. اصلا در مورد تیم فکری نکردم. در مورد اینکه من برای تیم چه کاری می‌توانم انجام دهم یا اینکه حداقل از روی نیمکت هم تیمی‌هایم را تشویق کنم و در همان چند دقیقه‌ای که بازی به من می‌رسد از جان و دل مایه بگذارم. همه‌اش به فکر این بودم که خودم چی می‌خواهم. این بلایی است که غرور بر سر شما می‌آورد.

من هرگز با مربی یا هم تیمی‌هایم دست به یقه نشدم. در جمع سرم می‌انداختم پایین و حرفهای بی ربطی به رسانه‌ها نمی‌زدم. اما انسان‌ها در تشخیص تمایلات پنهان همدیگر خیلی قوی هستند. هر کسی در دو متری من بود از قیافه ام می‌خواند که اعصاب ندارم، و همیت تیمی را قبول نکردم و اگر دقایق بازی کمی بگیرم ذره‌ای موفقیت تیم برایم مهم نیست. چنین روحیه‌ای به دیگران هم سرایت می‌کند.

آیا اینکه من خودم را با تیم یکی نمی‌دانستم به تیم صدمه زد؟ آیا بخشی از دلیل شکست ما در آن مسابقات بود؟ دانستن قطعی پاسخ این سوال‌ها سخت است اما مطمئنم که این روحیه من کمکی به تیم نکرد و بخشی از مشکل ما بود.

وقتی به دوران زندگی ورزشی‌ام نگاه می‌کنم افسوس می‌خورم که چرا در آن دوره چنین روحیه‌ای داشتم. شاید تو هم چنین لحظاتی در زندگی‌ات داشتی، لحظاتی که فقط به خودت فکر می‌کردم و خودشیفته بودی، دورانی که به جای اینکه کمکی برای تیمت باشی باری بر دوش هم تیمی‌ها بودی، زمانی که در برابر آموختن مقاومت می‌کردی چون کله شق بودی. در آن دوران بهتری کاری که می‌توانستی برای هم تیمی‌ات انجام دهی این بود که دور و ر آنها نباشی.

به ناکامی سال ۲۰۰۶ زیاد فکر کردم، تا بالاخره به این نتیجه رسیدم که این خود محوری من بود که به تیم صدمه زد، حتی اگر دیگران متوجه این رفتار من نشدند. این رفتار باعث شد من از بازی کردن در بالاترین سطح بین المللی لذت نبرم. مهمترین قدم در مبارزه با غرور اینست که پیاموری آن را در آینه ببینی. هنگامی که متوجه بشی که غرور چطور تو را عقب نگهداشته شکست آن غرور قدم رو به جلو است.

در سال ۲۰۰۸ دومین شانس به من داده شد. اینبار در تیم ملی آمریکا در المپیک حضور داشتم. این بار شعار من این بود «هر کاری که تیم از من بخواهد برای پیروزی انجام می‌دهم» در نامه قبل که در مورد ارتباط کلامی بود به این موضوع اشاره کردم ولی اینجا می‌خواهم بیشتر آن را باز کنم. بعد از ظهر یک روز در اردوی تیم ملی در لاس وگاس بود. مربی شیشفسکی بعد از شام سراغ من آمد و گفت: «داشتیم فیلم بازی‌های قبلی را تماشا می‌کردیم و در دفاع پیک اند رول متوجه شدم چقدر بازوهای تو بلند است» مربی از من نخواست که خودم را فدای تیم کنم اما چیزی که من شنیدم این بود: «این یک فرصت برای تو است. با دفاع کردن می‌توانی به تیمت کمک کنی» او به من نگفت: «تو می‌توانی ستاره تیم باشی» او به من نگفت: «به این فکر می‌کنم که دقایق پایانی بازی توپ باید دست تو باشه» او در مورد نکته‌ای ظریفتر حرف می‌زد و چیزی که من شنیدم در مورد نقش من در موفقیت تیم بود، و اگر در تمرین بهتر باشم و مورد توجه او قرار بگیرم فرصت بازی کردن بیشتری در تیم به من داده می‌شود. اگر همین حرف را چند سال پیش به من زده بود جز تعریف و تمجید چیزی نمی‌شنیدم یا حتی ممکن بود حرفش را از این گوش بشنوم و از آن گوش در کنم. در آن دوران به این فکر نبودم که باید شایستگی دقایق بازی را کسب کنم بلکه فکر می‌کردم آن دقایق حق بی چون چرای من است. این درک را نداشتم که لای در موفقیت برای من باز شده و آنقدر عزت نفس نداشتم تا پایم بگذارم لای در تا در بسته نشود.

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

و این باعث شد همه چیز برای من عوض شود. دوايت هاوارد سنتر شروع کننده تیم بود و من نفر اول ذخیره بودم که به جای او داخل زمین می‌رفتم. در آن مسابقات من بیشترین ریباند را در تیم کسب کردم و طلای المپیک را به خانه آوردیم.

اینکه بخواهیم داستان را به سادگی این شکل تعریف کنیم که چون در سال ۲۰۰۶ من خودخواه بودم باختیم و چون در ۲۰۰۸ من در خدمت تیم بودم برنده شدیم خودش خودخواهی است چرا که نقش بقیه بازیکنان در این موفقیت نادیده گرفته شده. شکست ۲۰۰۶ و پیروزی ۲۰۰۸ به دلیل کوهی از عوامل بود ولی از دیدگاه من تفاوت این دو مسابقات این بود: در سال ۲۰۰۶ من باری بر دوش تیم بودم، در سال ۲۰۰۸ من کمک تیم بودم. هیچ کسی، حتی مایکل جردن، حتی کوبی یا لبران نمی‌توانند به تنهایی مدال المپیک یا قهرمانی را کسب کنند. هر عضو تیم می‌تواند نقش مثبت یا منفی در کمک یا صدمه زدن به تیم داشته باشد. من افتخار می‌کنم که در سال ۲۰۰۸ تاثیر من بر تیم مثبت بود.

خبر خوب در مورد غرور اینست که هیچ وقت برای کنترل آن دیر نیست. ممکنه به دلیل خودخواهی و خودمحوری به تیمت صدمه بزنی. بسیار خوب! اینکه نتوانی این مشکل را درک کنی، اینکه نیایی از تیمت عذر خواهی کنی و مسئولیت پذیری این هم غرور است. اما اگر به کردار خودت نگاه بی طرف داشته باشی، مسئولیت پذیری، به بازخورد دیگران گوش کنی تا دفعه بعد این اشتباه را تکرار نکنی چی؟ این افتاده بودن و فروتنی است. برای فروتنی نیاز به اعتماد به نفس داری. به جای اینکه گرفتار غرور بشی، به جای اینکه مشکلات را انکار کنی سعی کنی پیشرفت کنی و بری جلو.

پر افتخارترین لحظات زندگی من به عنوان یک ورزشکار لحظاتی بود که توانستم غرورم را شکست بدهم. در فینال سال ۲۰۱۳ در برابر سن آنتونیو اسپرز در بازی هفتم من یک امتیاز هم نیاوردم اما آمارهای دیگر را به

توبره کشیدم. تا توانستم در دفاع و ریباند به تیمم کمک کردم. به اینکه قهرمان شدیم افتخار می‌کنم اما مفتخر هستم که در سالهای بازی‌ام آموختم چگونه غرورم را کنار بگذارم و در خدمت تیم باشم. هر کودکی می‌تواند تصور کند که گل پیروزی بازی هفتم فینال را به ثمر رسانده اما تنها یک مرد در شبی که هیچ کدام از شوتهایش گل نمی‌شود قادر است راهی پیدا کند تا مهره موثر تیمش باشد. شاید تعجب کنید اما پیروزی در بازی هفتم فینال آنهم شبی که من صفر امتیاز آوردم از هر بازی که من آن بیست امتیاز می‌آوردم برای من شیرین تر بود.

اولین روزهایی میامی آدمم نقشه مورد نظر من از بازی این بود: دوست داشتم روی بلوک سمت راست توپ بگیرم، این نقطه ای بود که بیشتر امتیازاتم را در تورنتو از آنجا آوردم. اما سیستم مربی اسپولسترا به این شکل کار نمی‌کرد. من باید از حریم آسایشم بیرون می‌آمدم و نقش جدیدم را می‌پذیرفتم. این تنها من نبودم که از حریم آسایش بیرون آمدم، همه بازیکنان به شکلی با این چالش روبرو بودند. همه باید از خودگذشتگی می‌کردند تا این تیم جواب دهد، حتی لبران جیمز و دوین وید.

الان به سختی به ذهن میاد ولی وقتی به آن روزها فکر می‌کنم هیچ کسی مطمئن نبود این روش جواب خواهد داد.<sup>58</sup> یادم میاد قبل از ترک کردن تورنتو دوستی از من پرسید: «داری از تورنتو می‌ری که قهرمانی کسب کنی؟ کسب قهرمانی ساده نیست. همینجا بمون، پول بیشتری گیرت میاد. این شهر عاشق تو است» تصور کن تصمیم اینکه تورنتو را به قصد میامی ترک کنم چقدر برای من سخت بود و چقدر سخت تر که اطمینان حاصل کنم غرور بی جای روی این تصمیم تاثیر نگذارد.

---

<sup>58</sup> اشاره کریس باش به تشکیل تیم میامی هیت با سه بزرگمرد باش، جیمز و وید است که هر کدام قبلاً در تیم خودشان گزینه اول حمله بودند. اینکه چطور این سه بازیکن می‌توانند یک توپ را با هم شریک شوند سوالی بود که همه رسانه های ورزشی آمریکا در سال ۲۰۱۰ می پرسیدند. موارد زیادی در بسکتبال حرفه ای آمریکا وجود داشت که تیم‌های پر ستاره و کهکشانی ناکام ماندند.

تلاش من بر این بود که دلیل جابجایی من از تورنتو به میامی با چرایی عشق به بسکتبال همسو باشد. رفتن من به میامی برای کسب پیروزی بود و حاضر بودم برای کسب پیروزی از هر تلاشی کوتاهی نکنم چون کسب پیروزی برای من از پول مهمتر است.<sup>59</sup> من قرارداد هنگفت رپتورز و نقش اصلی در این تیم را نپذیرفتم و باید اطمینان حاصل می‌کردم این تصمیم را بخاطر طمع یا تکبر نگرفتم. من روی خودم شرط بستم، شرطی که در میامی در کنار لبران و وید می‌توانم پیروزی‌های بیشتری نسبت به تورنتو کسب کنم.

بعضی آدمها می‌گویند ما می‌خواهیم برنده شویم، اما وقتی مشخص می‌شود چه چیزهایی را باید فدا کنند تا به پیروزی برسند، اینکه باید برای ریباند تلاش کنند و اولین نفر در دفاع باشند نظرشان را عوض می‌کنند و برای هر حرکتشان بهانه‌ای می‌تراشند. من با چشم خودم این آدمها را دیدم. آنها نمی‌خواهند پیروز شوند فقط می‌خواهند پیروز باشند. آنها فقط بخشی‌های پر زرق و برق پیروزی را می‌خواهند، به بخش‌های سخت انرا، بخشی که باید عرق بریزی و کار کنی نمی‌خواهند. آنها افتخار پیروزی را می‌خواهند نه کار سختی که منجر به پیروزی می‌شود. درس روزگار اینست که افتخار یک بازیکن زحمتش کش در یک تیم برنده بسیار بیشتر از یک خوره توپ در تیم بازنده است.

شین بتیه، هم تیمی‌ام، همیشه می‌گفت: «وقتی برنده هستی هیچ کسی ازت نمی‌پرسد که آمار بازی ات را نشون بده، همه ازت می‌پرسند حلقه قهرمانی ات را نشان بده» این قضای روزگار است. غرورت به تو می‌گوید که شایسته آن همه افتخار هستی و تنها راه افتخار این است که عضو تیم پیروز باشی. از قدیم گفتند: اگر برای نامی که روی سینه ات نقش بسته بکنی، همه نامی که پشت تو نوشته شده را به یاد خواهند داشت.<sup>60</sup>

<sup>59</sup> کریس باش، لبران جیمز و دوین وید برای حضور در تیم میامی هر سه قراردادهایی پایین تر از مقداری که می‌توانستند با تیم‌های دیگر عقد کنند را امضا کردند. این کاهش میزان قرارداد برای این بود که تیم میامی از سقف پرداخت حقوق که توسط لیگ تعیین می‌شود عبور کند.

<sup>60</sup> در بسکتبال آمریکا نام تیم روی سینه یونیفرم بازیکن نوشته می‌شود، و نام خانوادگی بازیکن پشت یونیفرم.

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

برای پذیرفتن این معامله باید فروتن باشی. این چیزی است که غرور تو آن را درک نمی‌کند. غرور به تو فشار می‌آورد که هر لحظه بیشتر و بیشتر بخواهی. پس از کسب قهرمان اول با میامی هیت ما رشارد لوبیس و ری الن را هم گرفتیم و من متوجه شدم که سهم شوت‌های من باز هم کاهش خواهد یافت اما تک تک بازیکن تیم نقش خودشان را با دل و جان پذیرفتند و ما قهرمانی دوم را کسب کردیم.

تمام این مدت باید به صدایی که در گوشمان می‌گفت تو شایسته شوت بیشتر، دقایق بازی بیشتر و توجه بیشتر هستی را ساکت می‌کردیم.

وقتی در بالاترین سطح هستی میدانی چند نفر زیر گوش ات حرف می‌زنند؟ یک عالمه. تصور کن الان چند نفر با تو حرف می‌زنند، حالا آن را در میلیون ضرب کن. خیلی از کسانی که از بیرون به زندگی تو به نگاه می‌کنند تلاش می‌کنند غرورت را تغذیه کنند. «چرا توپ کمتر به تو میرسه؟ تو حقه که بیشتر توپ بهت برسه» «...اگر من بودم، این کار را می‌کردم...». یک شب که هنوز بازیکن جوانی در تورنتو بودم شب خوبی نداشتم و عصبانیتم را نشان دادم. نه پشت درهای بسته در رختکن بلکه جلوی چشمان مردم. همان شب از یکی دوستانم گفت: «خوب کاری کردی، باید بهشون نشون بدی که کی هستی»

کسانی که چنین چیزهایی به تو می‌گویند عموماً قصد بدی ندارند. بیشتر این نوع حرفها را دوستان می‌زنند، انهایی که سعی می‌کنند برای بازی بعدی به تو انگیزه بدهند. اما چیزی که آنها متوجه نیستند اینکه با این حرفها هیولای غرور تو را تقویت می‌کنند، نظم ذهنی تو را بهم میریزند و سعی می‌کنند ذهنیت تیمی را از تو بگیرند. مثل اینکه تو داری رژیم می‌گیری و دوستت به تو یک چیزبرگر با بیکن می‌دهد. اگر من به حرف دوستم گوش می‌دادم و هر شب عصبانیت خودم را سر دیگران خالی می‌کردم به آن بازیکنانی تبدیل می‌شدم که هیچ کس دوست نداشت با او هم تیمی شود.

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

اگر اجازه بدهی که خودت را گرفتار این نوع حرفها بکنی، به این بازیکنانی تبدیل خواهی شد که به جای پاس به هم تیمی بدون دفاع خودت شوت بد می‌زنی، به آنهایی که وقتی یک شب شوت شان گل نمی‌شود روی نیمکت سرشان را پایین می‌اندازند، به آنهایی که نصفه نیمه دفاع می‌کنند تبدیل می‌شود چون در ذهنشان از کسی شاکی هستند.

چطور می‌توانی این صداها را منفی را نشنوی؟ اگر سهمت در هر بازی فقط ده شوت باشد آیا هنوز هم می‌توانی از دل مایه بگذاری؟ آیا می‌توانی به عنوان بازیکن ذخیره، مثل وقتی که استیو کر از اندره ایگه دالا خواست ذخیره تیم باشه - آنهم ایگه‌دالایی که تمام عمر در فیلادلفیا شروع کننده و آل استار بود - بازی کنی؟ اگر پوینت گارد به تو پاس نده ایا هنوز می‌توانی اولین نفر باشی که در دفاع برمیگردد؟ آیا می‌توانی به هم تیمی ات روحیه بدی وقتی روحیه اش را از دست داده و منتظر بقیه نشوی که دیگران این کار را بکنند؟ آیا می‌توانی به مربی ات اعتماد کنی که او هم به اندازه تو پیروزی می‌خواهد؟ آیا حاضری آن چیزی که تصور می‌کردی بلدی را دوباره بیاموزی؟

اگر جوابت به این سوالات مثبت باشد سرسختی ذهنی و از خودگذشتگی کافی را داری که بتوانی در مرحله بعدی، هر مرحله ای که می‌خواهد باشد، موفق شوی.

و وقتی موفق می‌شود این اعتماد به نفس تو است که افزایش می‌یابد نه غرورت.

تفاوت غرور و اعتماد به نفس در چیست؟

غرور به تو دروغ می‌گوید. غرور به تو می‌گوید بهترین هستی، بی آنکه به نتیجه کارت توجه کند، همیشه توجیهی برای تعریف کردن از تو پیدا می‌کند. اعتماد به نفس باور به توانایی‌هایی توست. باور به زحمتی است که کشیدی و زحمتی که سند و مدرک برای آن هست. اعتماد به نفس به تو می‌گوید اتفاقات خوب برایت رخ خواهد داد چون تو برای اتفاق افتادن آنها زحمت کشیدی. غرور به تو می‌گوید که پیروزی حق توست چون تو هستی. اعتماد به



نفس به تو می‌گوید حق داری انتظار موفقیت داشته باشی چون برای رسیدن به آن زحمت کشیدی. غرور به تو می‌گویند به هر چه نیازی داشتی بررسی رسیدی. اعتماد به نفس همیشه برای چالش بعدی آماده است. اعتماد به نفس برای کمک به دیگران هم آماده است. وقتی به کلمه اعتماد به نفس فکر می‌کنم سو برد<sup>61</sup> به ذهن من میاد. سو برد چهار بار قهرمان لیگ دبلیو ان بی ای شد، هشت بار به عضو تیم اول لیگ و یازده بار ال استار شد. با این افتخارات می‌توانست به راحتی بازنشسته شود اما به کارش ادامه داد و هر فصل که سنش بالاتر می‌رفت بازی‌اش را تغییر داد، او حتی مدتی در کادر رهبری تیم ان بی ای دنور ناگتس بود و به همراه همسرش مگان راپینو برای حقوق دگرباشان جنگید. این نمود کاملی از اعتماد به نفس است که در اثر تلاش و کوشش او کسب شده.

اینکه فرد غرور را با اعتماد به نفس اشتباه بگیرد در هر سطحی رخ می‌دهد. در مورد این مسئله فیلم‌های مستند ساخته شده. من بسکتبالیست‌های زیادی را می‌شنوم که استعداد حضور در لیگ ان بی ای را داشتند اما انقدر توی سرش باد بود که موفق نشدند. آنها همان جایی که بودند ایستادند و بهتر نشدند. هنوز یک دور به پایان مسابقه مانده ایستادند و با غرور برای جمعیت قیافه گرفتند و تا به خودشان آمدند متوجه شدند نفر آخر شدند. این در حالی بود که دیگران سرشان را پایین انداختند و به مسابقه ادامه دادند و تمام دورها را تکمیل کردند.

قبلا هم به تو گفتم، باز هم می‌گویم که قضیه برایت خوب جا بیفتد: استعداد خدادادی کافی نیست. با بازیکنانی که استعداد خدادادی شان در حد ان بی ای بود ولی هرگز به ان بی ای نرسیدند میشود یک لیگ کامل تشکیل داد. هدف تو چه باشد، تو قادر هستی که ذهنیت رسیدن به آن را در مغزت پرورش دهی. ذهنیت اعتماد به نفس نه غرور. هر بار که تصمیم می‌گیری باید غرورت را در نظر داشته باشی. باید از خودت بپرسی: «آیا خودمحموری در این تصمیم دخیل بود؟»، «آیا موفقیت تیم را فدای موفقیت خودم کردم؟»، «چطور می‌توانم هم تیمی بهتری باشم؟»

---

<sup>61</sup> Sue Bird

سالها پیش، پت رایلی<sup>62</sup> کتابی نوشت به نام پیروزی درون<sup>63</sup>. او غرور را «بیماری منیت» نامید. به نظرم اصطلاح خوبی است. در کتابش توضیح داد که غرور چگونه یک تیم برنده را به تیم بازنده تبدیل می‌کند، چطور بازیکنان با استعداد و بی استعداد را نابود می‌کند. اگر پت را از نزدیک ببینی متوجه می‌شود او از همه برای پیروز شدن مشتاق‌تر است. او می‌خواهد به تیمش نشان بدهد که آنها قادر به چه کارهایی هستند. و کلید این جمله کلمه آنها است نه من.

غرور سم موفقیت است اما اعتماد به نفس لازمه موفقیت است. اینکه یک ورزشکار جوان بتواند تفاوت این دو مقوله را تشخیص دهد بزرگترین دستاورد ذهنی اوست. اگر ورزش بتواند تفاوت این دو مقوله را به تو بیاموزد این بزرگترین توشه راه زندگی بیرون بسکتبال برای تو است.

---

<sup>62</sup> مدیر فعلی تیم میامی هیت و اعضای تالار مشاهیر بسکتبال

<sup>63</sup> THE WINNER WITHIN: A LIFE PLAN FOR TEAM PLAYERS, Pat Riley, 2002

## نامه هفتم: رهبران رهبری می‌کنند

برای تیم‌هایی که رهبر ندارند یک اصطلاح داریم: ما به این تیم‌ها می‌گوییم بازنده! چون تیم‌هایی که رهبر ندارند - حتی آنهایی که بطور صوری روی لباس یکی از بازیکنان حرف سی انگلیسی (به معنی کاپیتان) نقش بسته - معلوم نیست به کدام سمت حرکت می‌کنند.

من هم مثل تو تمام عمرم از بزرگترها در مورد اهمیت رهبری چیزهای زیادی شنیدم. هر کتابی که توسط یک ورزشکار یا در مورد یک ورزشکار نوشته شده بی شک یک فصل در مورد رهبری دارد. هر مستند ورزشی که ببینی در مورد آن لحظه حساسی که یکی از بازیکنان هدایت تیم را به دست گرفت و به بقیه گفت چکار کنند حتما یک سکانس دارد. هر فیلم سینمایی ورزشی هم تماشا کرده باشید چنین صحنه‌ای دارد، یک صحنه در رختکن، صحنه‌ای بین دو نیمه، در کلاس مدرسه. صحنه‌ای که یک نفر میره بالا و با حرفهایش بقیه را از گیج و گنگ بودن در می‌آورد.

حقیقت اینست که رهبری چیزی نیست که بتوانیم به این سادگی آن را مشخص کنیم. وقتی طرفداران ورزش در مورد رهبر صحبت می‌کنند بیشتر مواقع منظور آنها کسی که بقیه بازیکن‌های تیم در ثانیه‌های حساس روی گل زدن و امتیاز آوردن او حساب می‌کنند، یعنی همان بهترین بازیکن تیم. یا حتی فکر می‌کنند آن کسی که در تیم

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

بیشتر از همه حرف می‌زند رهبر است یا آن کسی که هنگام تایم اوت سر بقیه داد می‌زند. می‌دانم که چند نامه قبل در مورد اهمیت ارتباط کلامی حسابی حرف زدم ولی نمی‌خواهم این موضوع تو را بترساند. رهبری فقط این نیست که یکی برای بقیه نطق کند.

از نظر من یک رهبر کسی که پا جلو می‌گذارد و کاری که لازم است را انجام می‌دهد. آنچه که شرایط آن لحظه بطلبد را برای تیمش انجام می‌دهد. رهبر خودش را در زمین بسکتبال، در کلاس مدرسه، در محله‌شان، هنگام بحران، وقتی می‌بینند قلدری به یک نفر زور می‌گویند و وقتی فرصتی را در کسب و کار تشخیص می‌دهند از بقیه بیشتر مسئول می‌داند.

این شرایط با هم متفاوت هستند و هر کدام نوعی رهبری متفاوت را می‌طلبند اما یک چیز که در همه آنها مشترک است اینکه کاری باید انجام شود و یک نفر باید آن کار را انجام دهد.

سوال اینجاست که: آیا آن یک نفر تو هستی؟

یادم می‌آید که شانزده سالم بود لئارد بیشاپ، مربی تیم مدرسه، از من خواست به دفترش بروم. بازیکنان زیادی این جلسه را با مربی بیشاپ داشتند. این جلسه احضاریه است برای رهبری. همه بازیکنان برای رهبری احضار نمی‌شوند و حتی همه آنهایی که احضار می‌شوند نمی‌توانند پاسخگوی مسئولیت آن باشند. اما نکته اینجاست که تا تجربه نکنی نمی‌توانی بهترین باشی. خصوصاً وقتی کسی که تو به نظرش احترام می‌گذاری به تو می‌گوید وقتش رسیده پا پیش بگذاری و تیم را رهبری کنی.

مربی بیشاپ از تمام بازیکنان خوبی که در سالها گذشته با او کار کردند صحبت کرد و اینکه چطور هر کدام از آنها پا پیش گذاشتند و در هنگام نیاز تیم را رهبری کردند. او گفت: «در ورزش بیشتر مواقع فکر می‌کنیم آن کسی که بیشتر از همه حرف می‌زند رهبر است، اما میدونی در مورد تو قضیه فرق می‌کنه، سبک رهبری تو متفاوت است، تو با الگو بودن می‌توانی رهبر باشی». حرفاش ذهن مرا باز کرد که برای رهبری لازم نیست از همه پر حرف تر باشی. او به من گفت که حتی وقتی هیچ حرفی نمی‌زنم بقیه به من نگاه می‌کنند.

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

من بچه ساکتی بودم، و چون مربی بیشاپ خودش رهبر خوبی بود پیامش را مناسب حال من تغییر داد. او به من گفت برای اینکه رهبر باشم نیازی نیست برای بچه‌های تیم سخنرانی کنم، می‌توانم با روش مخصوص خودم بقیه را به مسیری که می‌خواهم هدایت کنم، با سر وقت به تمرین و کلاس آمدن، با تلاش برای بهترین بودن، با آماده به پراق بودن برای مسابقه و تمرین، با توجه کردن و با شهروند نمونه بودن، با گوش دادن به بازخوردهای دیگران و بازخورد دادن به دیگران می‌توانم به الگوی بقیه بازیکنان تیم تبدیل شوم.

مردم نگاهشان به رهبر است که رفتار و کردار یک رهبر چگونه است، حتی خارج از زمان مسابقه و فضای ورزشی. این نوع رهبر بود مناسب حال من بود. مربی بیشاپ به من گفت این چیزی است که از من انتظار دارد. اکنون که مربی رهبری را در این چارچوب برای من تعریف کرد احساس نکردم که بار اضافه‌ای بر دوشم گذاشته شده. به اینکه مربی چنین چیزی در من دید احساس افتخار کردم. وقتی که از اتاقش بیرون آمدم انگار سه متر بالای زمین پرواز می‌کردم. بعد از این همه سال هنوز هم حرفهای او در گوشم هست.

وقتی ما به الگوی یک رهبر فکر می‌کنیم کسی که در جلوی لشکر شمشیر می‌چرخاند به ذهنمان می‌آید. مربی که با حرفهایش تیم را برمی‌انگیزند. کسی با بلندگوی دستی تظاهرات را هدایت می‌کند. همه اینها درست، آن افراد رهبر هستند. اما چون این نوع رهبری روی پرده سینما دراماتیک‌تر به نظر می‌رسد فرهنگ ما این تفکر غلط را جا انداخته که رهبری همین است و چیز دیگری نیست. حتی اگر شما این تیپ آدم نیستند هنوز هم می‌توانید رهبر باشید. رهبری می‌تواند تعیین کنند جریان فکری تیم باشد، وقتی شرایط سخت می‌شود رهبر می‌تواند هم تیمی‌اش را بالا ببرد. رهبران پشتیبان دیگران هستند، رهبر یک تیم قرار نیست مرکز توجه تیم باشد. آنها با حل شدن در تیم انرا بهتر می‌کنند.

بعضی از رهبران آنهایی هستند که بیشترین امتیاز را می‌آورند و وقتی بازی مرگ و زندگی است شوت‌های حساس را می‌زنند. اما بعضی رهبران ندای درایت در رختکن و در جمع تیم هستند. با تماشای بازی از تلویزیون به

راحتی آنها را پیدا نمی‌کنید. وقتی من عضو رپتورز بودم یکی از رهبران تیم در رختکن بازیکنی بود به نام درک مارتین. او هرگز بیشترین امتیاز را نیاورد و آمارهای چشمگیر نداشت اما او به من اثبات کرد که می‌شود بی‌آنکه بهترین بازیکن تیم باشی رهبر تیم باشی. او یک حرفه‌ای تمام عیار بود. همیشه حضور داشت، در تیمهای زیادی بازی کرده بود، او کسی بود که در تمرین حواسش به بازیکنان جوان تیم بود و برنامه شام تیمی بعد از بازی را می‌چید.

در تیم میامی هیت رهبر ما جوان هاوارد بود. وقتی من با او هم تیم شدم او در پایان عمر بازیگری اش بود. او دقایق زیادی بازی نمی‌کرد و در فصل قهرمانی دوم من با میامی بیشتر فصل با کت و شلوار روی نیمکت نشسته بود. اما او قبل از هر بازیکنی به تمرین می‌رسید، هر روز روی تردمیل می‌دوید و وزنه زدنش ترک نمی‌شد. قبل از اینکه تمرین شروع شود جوان هاوارد شوت هایش را زده بود. این در حالی بود که اصلاً بازی هم نمی‌کرد. او این واقعیت را درک کرده بود. جوان گفت: «من میدانم که دقایق زیادی بازی نخواهم کرد ولی می‌خواهم به بقیه بازیکنان نشان بدهم که برای قهرمان شدن باید چقدر کار کرد» او نقشی که باید در تیم بازی می‌کرد را درک کرده بود. هر روز مثل تراکتور کار می‌کرد. وقتی از ثبات قدم حرف می‌زنیم او شاید ثابت قدم ترین ورزشکاری بود که به عمرم دیدم. وقتی جوان هاوارد که سهمی از دقایق بازی نداشت اینقدر سخت کار می‌کرد برای بقیه بازیکنان تیم هیچ بهانه‌ای برای تنبلی وجود نداشت.

با اینکه ممکن است نتیجه مستقیم کار آنها را در ورقه بازی یا آمار بازی نبینید اما هر تیمی که یک درک مارتین یا جوان هاوارد داشته باشد خوشبخت است.

در واقع بسیاری از رهبران سرآمد آنهایی هستند که این کار را بدون آمارهای عجیب و غریب در بازی انجام دادند. چند سال پیش سم واکر در مورد رهبری در ورزش کتابی نوشت به نام کلاس کاپیتانی<sup>64</sup>. در این کتاب واکر در

---

.The Captain Class: The Hidden Force that Creates the World's Greatest Teams, Sam Walker, 2016

مورد مشخصات رفتاری رهبر موفق‌ترین تیم‌های ورزشی تاریخ نوشت. او نوشت: «کاپیتان‌های بزرگ به ندرت افرادی بودند که به وضوح دیده می‌شدند، کمتر پیش می‌آمد که ستاره تیم باشند، آنها زیر بنای تیم را می‌ساختند» برای مثال در سال ۱۹۹۹ تیم ملی فوتبال زنان آمریکا پیش از حضور در جام جهانی در مسابقات جهانی درخشید. واکر در کتابش نوشت، «اگر از صد نفر بپرسید کاپیتان این تیم چه کسی بود قول می‌دهم هیچ‌کسی نام کارلا اوربیک را نخواهد گفت، و این دقیقاً چیزی است که خود کارلا می‌خواست». کارلا ستاره تیم نبود، او دفاع آخر تیم بود که به پاس دادن، اخلاق کاری و استقامت بدنی‌اش معروف بود. بعضی وقت‌ها او به بازیکنان کمک می‌کرد ساک‌های ورزشی‌شان در بار اتوبوس بگذارند. او ۳۵۴۷ دقیقه بدون یک ثانیه تعویض شدن بازی کرد و یکبار بیشتر از همه بازیکنان دوید انهم هنگامی که انگشت پایش شکسته بود. اوربیک پر زرق و برق‌ترین بازیکن تیم نبود اما قابل اعتمادترین بازیکن تیم بود.

بخاطر همین او کاپیتان تیم بود و دیگران دنبال رو او بودند. بیشتر مواقع اصلاً نیازی نداشت که چیزی بگوید. فقط اشاره می‌کرد. کافی بود او قدم اول را بردارد و دیگران با اعتمادی که به او داشتند دنبال او را می‌گرفتند. آزمون واقعی رهبری این نیست که چه کسی بهترین آمار را کسب کرده. آزمون اینست که وقتی کار سخت می‌شود نگاه دیگران به کیست. یک رهبر موثر می‌تواند تیمش را از شرایط سخت عبور دهد. آنها نمونه از منش لازم برای عبور از مشکلات را به دیگران نشان می‌دهند. وقتی همه چیز خوب است و شوت‌ها گل می‌شود هر کسی می‌تواند شبیه رهبر ظاهر شود. وقتی تیم بی‌رقیب است و جام قهرمانی را بالای سر می‌بری رهبر کسی است در شرایط سخت الهام بخش تیم باشد.

یادم می‌آید در سالی اولی در میامی بودم پس از تعطیلات میان فصل شش بازی از هفت بازی اول را باختیم. این در حالی بود که با سرعت به سمت مرحله حذفی پیش می‌رفتیم. رسانه‌ها ما را شقه شقه کردند. جوری بود که هر کاری می‌کردیم عوضی از آب در می‌آمد. تیم بدجوری به هم ریخته بود. روحیه تیم درست بود ولی به هر دلیلی سیستم‌مان بهم ریخته بود. این شرایط بد رسید به یک بازی روز یکشنبه در برابر شیکاگو در میامی. ما بازی برده

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

را باختیم. بیست و پنج ثانیه به آخر بازی مانده بود و ما دو امتیاز جلو بودیم که دو خطای بی ربط پشت سر هم کار ما را خراب کرد. شیکاگو هفته پیش هم ما را شکست داده بود حالا این شکست در خانه باعث می‌شد که آنها تمام بازیهای فصل را از ما ببرند. این شکست باعث شد که جایگاه اول کنفرانس را هم از ما بگیرند. تیم ما در بدترین شرایط بود و این شرایط بره کشان رسانه‌ها بود.

فردای آن روز وقتی لبران سر تمرین آمد از چهره‌اش مشخص بود چه احساسی دارد. مساله این نبود که او شاد و شنگول نبود، هیچ کسی شاد و شنگول نبود. احساسی که از چهره او خواندم انگیزه جبران را کردن را به من منتقل کرد. احساسی که آمده است کار کند تا دوباره تیم روی دور بیفتد. انگیزه و انرژی که لبران در آن تمرین نشان داد برای همه الهام بخش بود. اینکه دیگران دیدند بهترین بازیکن تیم در تمرین با تمام سرعت می‌دود و در رقابت با جدیت کار می‌کند دقیقا همان چیزی بود که روحیه ما نیاز داشت. همه برای توپ سرگردان شیرجه می‌زدیم، شارژ می‌گرفتیم و در یک تمرین ساده نهایت تلاش خودمان می‌کردیم. این کاری است که رهبر انجام می‌دهد. رهبر فقط کارش تشویق تیم وقتی برنده می‌شویم نیست. رهبر کسی است که وقتی همه کنترلشان را از دست می‌دهند خونسرد است. لبران نیازی نداشت چیزی بگوید تا دیگران را برانگیزد، او فقط کافی بود الگوی ما باشد و به ما اطمینان کند که او را دنبال می‌کنیم و ما هم به او اعتماد کردیم. دو ماه بعد وقتی در مرحله نیمه نهایی کنفرانس در برابر شیکاگو بولز قرار گرفتیم به تیم دیگری تبدیل شدیم. بدون هیچ مشکلی چهار یک شیکاگو را حذف کردیم. در بازی پنجم این سری که کار شیکاگو را تمام کرد من، لبران و دوین وید هر کدام بیست امتیاز کسب کردیم.

رهبری با الگو شدن امری است که کمتری به آن توجه شده. رهبری با الگو بودن یعنی سر وقت بودن. اینکه از دیگران بخواهی سر وقت باشند بی آنکه به آنها دستور بدهی یا سرشان نق بزنی بلکه با قدرت عمل به آنچه می‌گویی. من همیشه دوست دارم قبل از شروع تمرین لباس پوشیده و آماده باشم و هنگامی که مربی سوت شروع تمرین را می‌زند اولین نفری باشم که وارد زمین می‌شود و کار را شروع کنم. رهبری از طریق الگو بودن یعنی به



خودت بررسی، درست غذا بخوری، به اندازه کافی بخوابی تا بدنت آماده باشه. رهبری از طریق الگو بودن یعنی میزان انتظاری که سخت کوشی دیگران را داری خودت اجرا کنی نه اینکه یک روز در میان سرحال باشی. برای رهبری از راه الگو شدن نیازی نیست سخنرانی های آتشین بکنی. این یک سو تعبیر متداول است که فیلم های سینمایی آن را جا انداخته. ارتباط کلامی مهم است اما نه به اندازه زحمتی که هر روز برای تیم می‌کشی. و اگر تو مثل من آدم ساکتی باشی، همان چند باری که با تیم حرف می‌زنی تاثیر بسیار عمیقی خواهد داشت. مربی اسپولتسرا در مورد من حرف خوبی زد. او گفت: «کریس باش می‌داند چه موقع حرف بزند، که زیاد هم پیش نمیاد حرف بزنه، اما وقتی حرف میزنه صاف میزنه توی خال» این حرف مربی به من نشان داد او شناخت درستی از من دارد. من همیشه می‌خواستم حرفم برش داشته باشد به همین دلیل آنها را برای لحظه‌های مهم نگه داشته بودم. اگر احساس کنم لازم است چیزی را بی پرده به هم تیمی‌ام بگویم می‌دانم او به حرف من گوش خواهد کرد چرا که وقتی حرف مهمی برای گفتن هست صدای مرا از همه بلندتر خواهد شنید. همانطور که همه رهبران آدمهای پر سر و صدا، ستاره تیم یا آدم های ساکت نیستند همه رهبران هم آدمهایی نیستند که از طریق ارائه الگو تیم را رهبری کنند. رهبرانی هستند که نقشه های بازی و ویدیوی همه بازیها را حفظ هستند، آنها قادرند پیشبینی کنند چه دفاعی برای مهار مهاجم مناسب تر است. آنها به اندازه یک مربی در داخل زمین از نقشه تیم خودی و حریف مطلعند. آنها مغز متفکر تیم هستند، آنها با همه افتخاراتشان باز هم ساعت دو نیمه شب به هم تیمی زنگ می‌زنند تا در مورد یک نقشه بازی با آنها مشورت کنند. آنها برای پیروز شد خودشان را به آموختن متعهد کردند. آنها به دیگران نشان می‌دهند تعهد به تیم و رهبری چگونه است.

رهبرانی هم هستند که به احساسات دیگران اهمیت می‌دهد، کسانی که وقتی حالت گرفته است اولین کسی که سراغت تو می‌ایند، کسانی که وقتی به موفقیتی می‌رسی از تو خوشحال تر هستند. بازیکنان با تجربه وجود دارد که هیچ چیز جدیدی آنها را غافلگیر نمی‌کند. کسانی که درایت و آرامش را به تیم منتقل می‌کنند.

### نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

بعضی وقت ها یک تیم بیشتر از یک رهبر دارد. رهبران این نوع تیم ها آنهایی هستند که هر کدام می‌دانند در چه شرایط وقت آن رسیده که قدم جلو بگذارند. اگر تیمی داشته باشی که بازیکنان آن بتوانند غرورشان را مهار کنند در این تیم هرکسی می‌تواند به شکلی رهبر باشد.

رهبری در تیم می‌تواند به سادگی میزبانی یک مهمانی برای تیمت باشد. ایجاد شرایطی که بازیکنان بتوانند خارج از فضای ورزش با هم ارتباط برقرار کنند. در تیم میامی هیت این رسم بود که در بازیهای خانه حریف حداقل یک شام و صبحانه را بصورت تیمی باهم بودیم. مهم نبود که پرواز ساعت سه صبح فرود میامد، همه ساعت ده صبح سر صبحانه بودیم. رهبری بعضی وقت‌ها به این سادگی است که با اینکه دوست داری بخوابی بلند بشی بیایی پایین در لابی هتل تا صبحانه را با هم تیمی‌ات میل کنی.

چیزهای غیر ملموس اهمیت زیادی دارند، حتی اگر به نظرت کار خوشایندی نباشد. ولی بهت قول می‌دهم، وقتی همین رفتارهای به ظاهر غیر ملموس را از تیم بگیری شالوده کار گروهی به هم خواهد ریخت. شاید تعجب کنی که چقدر زیاد دیده می‌شود که بازیکنان تیم های حرفه‌ای که هرگز به خانه همدیگر نرفتند، اسم فرزندان همدیگر را نمی‌دانند و بیرون از فضا ورزشی باهم رفت و آمد ندارند و چقدر از نظر ذهنی از هم دور هستند.

خوب، ممکنه بگویی « این یک شغل است، آنها همکاران من هستند نه رفقایم» و این دیدگاه ممکن است تا مدتی برای تو جواب بده، آنهم تا وقتی همه چیز خوب پیش می‌رود. اما وقتی کار سخت می‌شود تو باید با هم تیمی‌ات رابطه‌ای داشته باشی و بتوانید بدون تعارف و برداشت اشتباه به همدیگر بگویید کجای کار خراب است. اینجاست که متوجه خواهی شد تیمهایی که همدیگر را همکار می‌دانند نه رفیق به دست انداز می‌افتند. ممکن این جمله را شنیده باشی «تا وقتی کسی نداند چقدر برایش اهمیت قائل هستی کسی به حرفت اهمیت نمی‌دهد»<sup>65</sup>. کلام کسی که

<sup>65</sup> Nobody cares what you say until they know how much you care

با تو مثل یک چرخ دنده کوچک در یک ماشین بزرگ رفتار می‌کند اهمیت چندانی برای تو ندارد. یک رهبر با هم تیمی اش مثل یک انسان برخورد می‌کند نه چرخ دنده کوچک، نه به خاطر اینکه آنها آدم‌هایی مودب و خوش برخوردی هستند، بلکه آنها می‌دانند چگونه می‌توانند الهام بخش دیگران باشند تا آنها هم قدم جلو بگذارند.

روش های پخش رسانه‌ای و روایت هایی که از رهبری ورزشی برای ما حکایت کردند این تصویر را بوجود می‌آورد یک رهبر فقط یک شکل است و انهم شکلی است که در فیلم ها دیده می‌شود. اگر کسی در این قالب ننگد رهبر نیست. اما تجربه من که در بالاترین سطح ورزش زندگی کردم چیز دیگری نشان می‌دهد. زندگی واقعی خیلی پیچیده تر از آن چیزی است که فیلم ها نشان می‌دهد. در زندگی واقعی شرایط انچنان متنوع و پیچیده است که هر کسی فرصت دارد به تناسب توانایی و سبک رهبری اش قدم جلو بگذارد و آنچه در چنته دارد را رو کند. منظورم این نیست که محض شادی هندونه زیر بغل همدیگر بگذاریم، فقط می‌خواهم به تو منتقل کرده باشم که زندگی خیلی پیچیده تر از فیلم های ورزشی است، جایی که یک سخنرانی آتشین در رختکن نتیجه بازی نهایی را تغییر می‌دهد. هر سبکی رهبری که مناسب حال تو است آماده باش که آن را تغییر بدهی. خدا میداند در عمر ورزشی‌ام چند بار نیاز بود سبک رهبری‌ام را عوض کنم. من همیشه تلاش کردم آن چیزی که دلم می‌خواست باشم و الگوی برای ثابت قدم بودن، قابل اعتماد بودن، رقابت طلبی، مثبت اندیشی باشم اما جزییات اینکه این ارزش ها را چگونه در قالب یک رهبر به نمایش می‌گذاشتم مداوما در حال تغییر بود.

حتی اگر با نقشی که در تیم به تو داده شده راضی هستی انتظار داشته باش با تغییر شرایط انتظارات از تو عوض شود. اگر ناگهان انتظار از تو اینست که در تمرین صدای مربی باشی سعی نکن به این فکر کنی که این رفتار در قالب شخصیت کم حرفی که پذیرفتی قابل انجام نیست. اتفاقا اگر تو الگوی آدم کم حرف باشی وقتی شروع می‌کنی به حرف زدن دیگران با دقت بیشتری به تو گوش خواهند داد چون می‌دانند چیزی جدی و مهمی بوده که تو را به حرف زدن واداشته.

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

این یکی از چیزهایی بود که من در مورد رهبری در تورنتو آموختم. آموختم که رهبری از طریق الگو بودن خوب است اما بعضی وقت ها لازم است قدم جلو بگذاری و رهبر احساسی تیم هم باشی. این چیزی بود که من خیلی سخت روی آن کار کردم. هم تیمی‌هایم می‌دانستند که من به راحتی های هیجان زده نمی‌شوم پس وقتی می‌دیدند من احساساتی شدم مطمئن بودند موضوع مهمی در میان است.

در میامی سبک رهبری‌ام دوباره تغییر کرد. اکنون بخشی از سه بزرگمرد بودم، به این معنی که نقش جدیدی داشتم و باید بعضی وقت ها سکوت می‌کردم. وقتی در تیمی باشی که رهبری مثل دوین وید و لبران داشته باشی که همه نگاه ها به آنهاست خیلی راحت می‌شد بی تفاوت باشم و بگذارم این دو کارشان را بکنند. اما همیشه به یاد داشتم مربی بیشاپ به من چی گفت: مهم نیست در چه شرایطی باشم، همیشه می‌توانم از طریق الگو بودن دیگران را رهبری کنم. اینکه به اطرافیانم نشان دهم چیزی که با آن باور دارم را عمل می‌کنم مهم است. من مطمئن بودم هر وقت نیازی داشتم که مالکیت توپ را داشته باشم لبران و دوین وید من را تغذیه می‌کردند.

در دفاع اطمینان حاصل کردم همیشه در نقطه درست قرار دارم و اگر اشتباه کردم مسئولیت آن را بپذیرم. از اینکه پر حرف ترین بازیکن تیم در دفاع بودم به خودم می‌بالم، چرا که نقش من این بود که در دفاع بازیکنان را هماهنگ کنم تا دفاع قوی‌تری داشته باشیم. هنگامی که من مرکزیت دفاعی تیم را داشتم لبران و دوین وید با آسایش خاطر بیشتری برای ربودن توپ که به آن دانک های دیدنی منجر می‌شد اقدام می‌کردند. می‌خواستم با این کارم به هم تیمی‌هایم این پیام را بفرستم که من همیشه در نقطه‌ای در زمین که لازم است قرار داشته باشم جا گرفتم. و این گونه بود که من رهبری میامی مشارکت کردم. این سبک جدیدی برای من بود اما به وضوح دیدم که مشارکت من چگونه در پیروزی تیم موثر واقع شد.

یکی از حقایق رهبری اینست که مداوما در حال تغییر است و رهبر نیاز دارد که همیشه برای پاسخگویی به نیازهای تیمت تغییر کند. هر کسی که قدم بگذارد تا رهبری کند یا با هر سبک رهبری که بخواهی تیمیت را یاری کنی مهم اینست آنچه انجام می‌دهی در راستای مرام تیم باشد. سازمانهایی که می‌خواهند قهرمان باشند باید تفکر

قهرمانی داشته باشند. رهبران باید مواظب باشند افکار منفی به تیم رخنه نکند و هرگز اعضای تیم آنها را مایوس و سر خوردن نبینند.

رهبر بودن یعنی هم تیمی‌ات را بشناسی، با تک تک آنها حرف بزنی به آنها بگویی که نقششان مهم است. اما فکر می‌کنید چند نفر هستند که غرورشان را زیر پا بگذارند تا هم تیمی شان را عمیقاً بشناسند؟ به همین دلیل رهبری کار ساده‌ای نیست. رهبری یعنی پوسته خودت بیرون بیایی، و در حالی که میل نداری حاشیه امن را ترک کنی. کار رهبران روحیه دادن به اعضای تیم است، چه با کلام و چه با عمل آنهم حتی زمانی که میل به این کار ندارند. این کار را در دوران سختی‌ها انجام می‌دهند، جایی که شوت‌ها گل نمی‌شود یا تیم پشت سر هم میبازد. انتقاد از تیم‌ها رهبران آن را هدف می‌گیرد، چرا که آنها به اندازه کافی اعتماد به نفس دارند تا با انتقادها روبرو شوند. بعضی وقت‌ها این به معنی دریافت انتقادهای بیجا و بی اساس است ولی رهبر تیم از کنار این حرفها می‌گذرد.

رهبران بری از خطا نیستند. چیزی که به آنها اعتباری کافی می‌دهد تا بتوانند اشتباهات دیگران را گوشزد کنند اینست که خودشان هم نسبت به اشتباه مصون نیستند. در سال ۲۰۱۵ وقتی با هیت بودم به یاد دارم در یک بازی در یوتا با مربی اسپولسترا حرفم شد. چند روز سختی در زمین داشتم و اجازه دادم اعصاب خردی ام به تیم منتقل شود. به مربی چیزی گفتم که نباید می‌گفتم و او خوشش نیامد. شاید این بخشی از بازی باشد. بعضی وقت‌ها احساساتی می‌شوی و کنترل رفتار را از دست می‌دهی. نهایتاً بازی را باختیم و این شکست ضد حال بزرگی بود چرا که بازی بعدی ما با گلدن استیت بود و یوتا می‌توانست فرصت خوبی برای کسب پیروزی باشد که ما آن را از دست دادیم. بعد از بازی همه دماغ بودند.

مربی اسپولسترا متوجه شد که نمی‌توان به راحتی از کنار چنین برخوردی بی تفاوت عبور کرد. به عنوان رهبر تیم وظیفه او این بود که این مسئله حل نشده باقی نماند. و من هم به عنوان رهبر تیم، در این زمان سخت، باید رفتاری از خودم نشان می‌دادم که الگویی برای دیگر اعضای تیم باشد. قبل از تمرین روز بعد من و مربی با هم صبحانه خوردیم. در مورد آن برخورد صحبت کردیم و برنامه‌ای اندیشیدیم تا این مساله دیگر رخ ندهد. او می‌توانست این

برخورد را حل نشده باقی بگذارد تا موضوع روز به روز پیچیده تر شود ولی به جای اینکار تصمیم گرفتیم مسیر سخت اما درست را انتخاب کند و با هم در این مورد حرف بزنیم. قضیه را حل و فصل کردیم و سر تمرین رفتیم. قبل از شروع جلسه بازبینی فیلم همان روز من در برابر همه اعضای تیم از مربی عذرخواهی کردم. اگر بگویم این کار ساده ای بود دروغ گفتم. اینکه جلوی دیگران اعتراف کنی اشتباه کردی کار ساده‌ای نیست. اما به عنوان یک رهبر این وظیفه من بود که مشکلی که همه آن را دیدند ولی کسی در موردش چیزی نگفت را حل کنم. می‌دانم که یکی از تعاریف رهبری اینست: اگر می‌خواهی جایگاهی داشته باشی که اشتباهات دیگران را گوشزد کنی باید توان اعتراف به اشتباه خودت را داشته باشی. البته مربی اسپولسترا کار را برای من کمی راحت تر کرد. او با حرف زدن خصوصی بصورت با من نگذاشت مشکل به کلاف سردرگمی تبدیل شود که حل کردن آن غیر ممکن باشد. هر دو می‌دانستیم که موفقیت هر کدام به موفقیت دیگری وابسته است و این به ما کمک کرد تا غرورمان را زیر پا بگذاریم. چیزی دیگری که مربی بیشاپ به من گفت این بود: تیم یک روحیه جمعی دارد، یک روح جمعی. رهبر تیم با این روح در تماس است و می‌داند چطور آن را مثبت نگه دارد. رهبران می‌دانند که آنها هم جزیی از کلی هستند که از آنها بزرگتر است، مفهوم رهبری چیزی بزرگتر از آن که به نظر می‌آید. چیزی خیلی بزرگتر از آنچه دیگران می‌گویند. اگر فکر می‌کنی رهبر کسی است که دیوار بتی عبور می‌کند و تو - بخاطر تصویری که در ذهنت پرورانده ای - این تیپ آدم نیستی، سخت در اشتباهی. منتظر رهبر نباش، منتظر نباش روزی تغییر کنی تا تو هم شبیه یک رهبر شوی. منتظر آن رهبر بزرگ نباش که روزی بیاید و راه درست را به تو نشان دهد یا تمام درایتی که نیاز داری را در طومار یا لوحه های جادوی به تو تقدیم کند. بیشتر مواقع چنین کسی وجود خارجی ندارد.

### نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

اما تو هستی. مهارت‌های واقعی این کار را هم داری. اراده تو برای پیروزی واقعی است. توانای بالقوه تو برای رهبری واقعی است. اکنون وظیفه تو است که نشان بدهی که چگونه می‌خواهی از آن استفاده کنی. در هر تیمی که باشی، چه لیگ بازی‌های دوستانه و چه در بالاترین سطح، چه سال قبل قهرمان شده باشی یا از یک فصل پر شکست تیم تو نیاز به یک رهبر دارد. هر تیمی نیاز به رهبر دارد. هر کسی این توانایی را دارد که در لحظه‌ای که تیم نیاز دارد قدم پیش بگذارد و توان رهبری‌اش را در اختیار تیمش بگذارد. تو می‌توانی آن رهبری باشی که تیمت الان به آن نیاز دارد.

## نامه هشتم: به خودت برس

بازی کردن در کنار لبران به من این فرصت را داد تا از نزدیک یکی از بزرگترین بازیکنان تاریخ بسکتبال را ببینم. بسیاری از آن چیزی که من از نزدیک دیدم همانی است که تماشاگران تلویزیونی و دوستانان بسکتبال دیدند. اما من پشت صحنه آن چیزی که لبران جیمز را لبران جیمز نگهداشته را هم دیدم. نظم و انضباط او علاوه بر استعداد مادرزاد باعث شد او به یکی از بزرگترین‌های این ورزش تبدیل شود.

درک این نکته مهم است چرا که ما تمایل داریم باور کنیم ورزشکاران شاخص همین‌طور قهرمان زاینده شده اند نه اینکه قهرمانان ساخته شده باشند. از سوی دیگر نباید فراموش کرد که یک ورزشکار فقط با چالش ساختن بدن آماده روبرو نیست

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

او با چالش آماده نگه داشتن بدن هم روبرو است. هیچ کسی قادر نیست بی آنکه یاد بگیرد چگونه بدنش را در بهترین شرایط نگهداری همیشه روی فرم ظاهر بشه.

عضو تیم میامی هیت بودن خیلی کیف می‌داد. بازیکنان با هم حس برابری و برادری داشتند. حسابی باهم وقت می‌گذراندیم، ورق بازی می‌کردیم و تا دیر وقت با هم بودیم، بعضی وقت‌ها با هم بیرون می‌رفتم میهمانی‌های به یادماندنی برگزار می‌کردیم.

یکی از چیزهایی که از همان روز اول در مغزم حک شد تمرین‌های کششی لبران جیمز بود. تمرین کششی او نیم ساعت طول می‌کشید. او به من گفت هر روز بلافاصله بعد از بیدار شدن و قبل از خواب این تمرینات کششی را تکرار می‌کند. تازه این علاوه بر کششی‌هایی است که قبل و بعد از هر تمرین یا بازی انجام می‌دهد. من با چشم خودم دیدم لبران ورق بازی را ول کردن و قبل از اینکه بخوابه تمرینات کششی اش را انجام دهد. چند بار دیدم تمرین کششی می‌کند؟ هزار بار؟ یا شاید هم بیشتر.

اگر از اوضاع و احوال رختکن تیم‌های ان بی ای خبر ندارید من می‌توانم به شما بگویم: همه بازیکنان کششی کار می‌کنند. اما تعهد لبران جیمز به انجام کامل و دقیق تمرینات کششی نسبت به بقیه بازیکنانی که من دیدم قابل مقایسه نیست. لبران به من گفت ایده کششی کار کردن جدی را از یکی از مربیان زمان دبیرستانش آموخته که به او گفت: «این همه دانک کردن عالیه، اما اگر می‌خواهی به این کار ادامه بدهی باید هر روز کششی تمرین کنی» و این را با جان دل پذیرفت. این در حالی بود که ما همه به این حرف خندیدیم. علاوه بر کششی تمرین کردن لبران از دوران دبستان تا بحال هر روز روزی نیم ساعت روی هر دو زانوهایش کمپرس یخ می‌گذارد.

من هم وقتی نوجوان بودم شنیدم که یک بسکتبالیست باید کششی کار کند ولی وقتی جوان هستی اصلاً به این چیزها فکر نمی‌کنی چون بدنت اینقدر انعطاف پذیر و قوی است که حتی اگر مثل زباله هم با آن رفتار کنی خم به ابرو نمی‌آورد. وقتی من جوان بودم اصلاً به فکر این نبودم که عمر ورزشی‌ام را طولانی کنم. اصلاً توی این حال و هوا نبودم که زمان ترمیم<sup>66</sup>

---

<sup>66</sup> Recovery Time



## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

به بدنم بدهم. وقتی جوان بودم هرگز فکر نمی‌کردم که من هم روزی پیر می‌شوم. ذهنیت من این بود «بسکتبال بازی کن و برو خونه» هر روز فقط به فکر همان روز بودم، با درد کنار می‌آمدم جوری که انگار برای همیشه جوان خواهم بود. اینکه بخوام زودتر برسم که کششی کار کنم اصلا توی قاموس من نبود. اینکه بخوام دیرتر بمانم تا کششی کار کنم که اصلا. کی وقت این کارها را داره؟

در دبیرستان من و دوستانم قبل از بازی یک همبرگر دویست گرم گوشتی می‌زدیم به بدن. این من تنها نبودم که اینطوری غذا می‌خورد. سالها پرطرفدارترین رستوران بین بازیکنان لیگ حرفه ای فوتبال آمریکا چیز فکتوری<sup>67</sup> بود. این رستوران غذاهای با اندازه‌ها زیاد، میز و صندلی های بسیار بزرگ، کالری بالا با قیمتی مناسب دارد. کدام بازیکنان ان اف ال این رستوران می رفتند؟ مشتی بازیکن هیولا که همه بیست و چند ساله هستند.

بالاخره عادت همبرگر گوشت دویست گرمی را کنار گذاشتم. یادم میاید پدرم به من می‌گفت: «این نوع غذا خوردن تو مثل اینست که در فراری بنزین معمولی بزنی» اما هنوز بسیاری از ورزشکاران هستند که هنوز باورهای قدیم را دارند و مثل آن زمان می‌خورند.

سوء تعبیر نشود، من عاشق بستنی هستم، عاشق شکلاتهای اسنیکر، دلم برای همبرگر گنده غش میره و اینطور نیست که من در عمرم سراغ این خوردنی ها نرفتم. فقط اینکه آموختم چطور به اندازه بخورم چون ترجیح میدهم مدتی بستنی نخورم ولی قهرمان ان بی ای شوم.

بله درسته، ممکن است بدون اینکه از بدنت مراقبت کنی سالهای زیادی در لیگ بازی کنی، اما آنهایی که کارهای مهم انجام دادند، آنهایی که برای مدت طولانی بهترین بودند ، کسانی مثل لبران جیمز و تام بریدی آنها کارهای دیگری کردند که بقیه نکردند. در میامی وقتی دیدم لبران و دوین وید برای نگهداشتن بدنشان چه کارهایی می‌کنند حسابی شوکه شدم. این تیپ بازیکنان‌ها آنها بودند که من نشان دادم چطور به بدنم به عنوان یک دارایی نگاه کنم. ری الن هم همینطور. او که تقریباً ده

---

<sup>67</sup> رستوران های زنجیره ای آمریکایی که سرو کردن غذاهای پرچرب و پرکالری معروف است. این رستوران اخیر به ارایه غذاهای سلامتی و کم چرب هم روی آورده.

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

سال از ما مسن تر بود همیشه دنبال جدیدترین روشهای درمان، ترمیم عضلات و هر چیزی که بتواند او را از زره ای از دیگران جلوتر ببرد بود. دیر یا زود این کارها خودش را در زمین نشان می دهد و به مهمترین عامل ادامه عمر ورزشی ات آنها در بالاترین سطح تبدیل می شود.

اینجوری فکر کن: اگر تو مالک یک کارخانه باشی ساختمان و ماشین آلات کارخانه داری توست، اینها چیزهاست که تو داری و به کمک می کند کالا تولید کنی و پول در بیاوری. اگر از سود کارخانه مقداری را خرج نوسازی و بهبود همین کارخانه بکنی و برای خرید ماشین آلاتی با کارایی بهتر هزینه کنی قادر خواهی بود بیشتر از گذشته پول در بیاوری. اما اگر از سرمایه گذاری روی ماشین ها پر هیز کنی، آهسته آهسته ماشین آلات کارخانه ات کهنه می شوند و زه و ارشان در خواهد رفت و یک روز متوجه می شوی که ورشکسته شدی.

برای تو که ورزشکار هستی بدن نزدیک ترین چیزی است به یک کارخانه. بدن داری است که به تو اجازه می دهد در کارت پیشرفت کنی، و اکنون که در مورد ارتباط بدن و مغز می دانیم در زوایای دیگر زندگی هم این بدن است که به تو کمک می کند. اگر تو ورزشکار حرفه ای باشی سرمایه گذاری روی این داری با فاصله برایت سودآور خواهد بود. حتی اگر ورزشکار حرفه ای نباشی سرمایه گذاری روی بدن هزار جور مزیت در زندگی برایت به همراه خواهد داشت. وقتی بدن آماده باشد می دانی که می توانی در بالاترین سطح خروجی داشته باشی و فکر نکنی که آیا باز هم نیروی داری که استفاده نشده. در هر دو صورت به عنوان یک ورزشکار بدن تو مهمترین دارای تو است و باید از آن مراقبت کنی. باید روی آن سرمایه گذاری کنی. اگر نکنی بهت قول می دهم که با گذشت زمان ارزش این سرمایه کاسته خواهد شد.

شنیده اید که می گویند ورزشکاران عجایب ژنتیک هستند، این حرف تا حدی حقیقت دارد. اما این را در نظر داشته باشید هر لیگ پر است از مردان و زنانی که هر کدام از عجایب ژنتیک هستند. شما با کسانی رقابت می کنند که هر کدام دارایی خدادادی ویژه ای دارند، پس اگر به بدن نرسی به هدیه ای که به تو داده شده احترام نگذاشتی.

به تو قول میدم این بدن همیشه اینطور باقی نمی ماند.

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

اگر روی بدنیت سرمایه گذاری نکنی مطمئن باش یک ورزشکار دیگر که تو با او رقابت می‌کنی سرمایه گذاری می‌کند. الان دیگه زمانه بیب روث<sup>68</sup> نیست که حریت دوازده تا هات داگ بخوره و یک پاکت سیگار دود کند، بعد لباس بپوشد بیاد سر مسابقه. استانداردهای ورزشکاری عوض شده و دانش اینکه چطور از بدن و مغزت مراقبت کنی پیشرفت کرده. اگر نتوانی با این تفکر همراه شوی بقیه تو را پشت سر خواهند گذاشت.

چند سال پیش بیل سیمز در پادکست اش با موریس کارتر، شریک تجاری لبران جیمز، گفتگو می‌کرد. وقتی کارتر گفت لبران حدود یک و نیم میلیون دلار در سال خرج بدنش می‌کند فک سیمز روی زمین پخش شد. هزینه‌های که از استخدام سرآشپز شخصی تا ماساژور، تکنیک‌های برای بهینه کردن چرخه خواب (که تأثیر مستقیم روی بازپروری و ترمیم بدن دارد) تا تجهیز یک ورزشگاه شخصی داخل منزلش که دقیقاً پیچ به پیچ عین تاسیسات تیم میامی است. این میزان سرمایه گذاری ممکن است دیوانه وار به نظر باید، مگر اینکه نگرش شما به کارتان مثل لبران جیمز باشد. او این تلاش را سرمایه گذاری برای ماندن در بالاترین سطح ورزش می‌داند. اگر لبران بعد از این همه سال خودش را در بهترین شرایط آمادگی بدنی قرار داده بود امکان نداشت که بتواند دهها میلیون دلاری قرار بسکیتال و قراردادهای دیگر تبلیغاتی ببیند. از دیدگاه مالی و طبیعتاً موفقیت در ورزش، سرمایه گذاری او روی آمادگی بدنش اش به شدت جواب داد. اگر همیشه برایتان سوال بودن بازیکنان با دوامی چون لبران چطور سالها از مصدومیت پرهیز می‌کنند اکنون جوابتان را گرفتید. دقیقاً به همان دلیلی که اتومبیل‌های مسابقات فورمول یک اینقدر سریع حرکت می‌کنند و اسب‌های مسابقه‌ای می‌توانند در مسابقات سرعت مختلف شرکت کنند.

البته ژنتیک در این زمینه نقش دارد ولی فقط یک عامل است، استعداد ورزشی هم نقش دارد اما آنهم فقط یک عامل است. اما بزرگترین نقش اثر علم و وقت و انرژی است که فرد برای نگهداشتن مهمترین دارایی اش صرف می‌کند. نگهداری از بدن - ماشین آلات کارخانه تو - یک علم است. بدن لبران بادوام است چون بطور علمی روی دوام بدنش کار کرده. زحمتی که لبران برای نگه داشتن آمادگی بدنی و پرهیز از مصدومیت می‌کشد معادل همان زحمتی است که روی

---

<sup>68</sup> جورج هرمن (معروف به بیب روث) ورزشکار بیسبال آمریکایی که در اوایل قرن گذشته ستاره ورزشی این کشور بود. او بیست و دو فصل در لیگ ملی بیسبال آمریکا درخشید.

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

شوت و تکنیکهای دیگر بسکتبال صرف می‌کند. فکر می‌کنی لبران در این مورد کتاب خوانده؟ یا از کسی راهنمایی نخواست؟ یا هر روز دنبال روش‌های جدیدتر و بهتر برای آموختن علمی که به بدنش کمک کنه نیست؟ مغز عضله ایست که در خدمت بقیه عضلات بدن است.

در فینالهای ان بی ای لبران هر شب چهل دقیقه با تمام قوا بازی می‌کند، بعدش سوار هواپیما می‌شود و به آن طرف کشور می‌رود و چهل و هشت ساعت بعد دوباره همین مراحل را تکرار می‌کند. دومین بار که لبران عضو کلیولند کولیرز بود هنگام فینال با گلدن استیت روبرو شد. یکی از کارشناسان آمادگی بدنی گفت فشاری که لبران جیمز به بدنش وارد می‌کند معادل فشاری است که یک ورزشکار در طی کل رقابت‌های تور دو فرانس تحمل می‌کند. تور دو فرانس که سخت‌ترین مسابقات دوچرخه سواری در جهان است. روتین بازپروری بدنی لبران بلافاصله بعد از خاتمه یک بازی فینال با نوشیدن، مصرف کربوهیدرات و وان یخ آغاز می‌شود. چیزی که کارشناسان بدنسازی انرا در مرز شکنجه می‌دانند. در طی پرواز او نوشیدنی‌هایی که به بازسازی بدنش کمک می‌کند را می‌نوشد و با دستگاه‌های مخصوصی که با برق عضلات را تحریک می‌کنند ماساژ می‌گیرد. بر اساس گزارش رسانه بیزنس اینسایدر این آخر کار نیست، هنوز ادامه دارد:

«...پرواز از سن فرانسیسکو ساعت شش و نیم صبح در کلیولند به زمین می‌نشیند. لبران برای خواب به خانه می‌رود و ساعت یک به سالن تمرین تیم وارد می‌شود. حدود سی ساعت به شروع بازی بعدی باقی است. او کارش را با دوچرخه ثابت ادامه می‌دهد و میان تمرین‌های دوچرخه با وان گرم و سرد خودش را سرحال نگه می‌دارد. دو ساعت بعد به خانه برمی‌گردد تا با مربی بدنسازی شخصی‌اش کار کند. جایی که این دو نفر چهار ساعت روی تمرینات ترمیم عضلات کار میکنند و کار با ماساژ خاتمه می‌یابد.»

نکته اینجاست که این کارهای زوایایی از زندگی یک ورزشکار است که تماشاگران آن را نمی‌بینند. آنها ما را می‌بینند که قبل از بازی با گرمکن در حال شوت زدن هستیم و وقتی بازی شروع می‌شود به وسط زمین می‌ایم تا یک روز کاری دیگر را آغاز کنیم. آنها ما را می‌بینند که در زمین بالا و پایین می‌دویم که البته همان هم کار ساده‌ای نیست. اما برخلاف تصور عامه وقتی ما برای مسابقه به سالن می‌ایم مثل کارمندی که به اداره می‌رود نیستیم. اگر بازی ساعت هفت شروع می‌شود ما ساعت

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

چهار داخل سالن هستیم. خونه پرش ساعت پنج. برنامه اینست که حداقل دو ساعت قبل از شروع بازی به زمین بیاییم و شوت بزنیم. بعضی ها زودتر می آیند. ری الن ساعت سه داخل سالن است.

بعد از بازی هم باید یخ بگذاریم، عضله را ترمیم کنیم و به هر جای بدن که در طی بازی صدمه دید یا کوفته شدن رسیدگی کنیم. وقتی از بدنت چنین درخواستی داری باید از مربی بدنساز کمک بگیری تا مراحل ترمیم بدنی ات سریع انجام شود. همه این کارهای که انجام بشه چند ساعت بعد دوباره باید بازی کنی و همین چرخه دوباره تکرار می‌شود.

وقتی در خانه حریف بازی می‌کنی، باز هم همه این کارهای را انجام بدهی. اینجوری نیست که بعد از بازی دوش بگیری و سوار ماشین بشی و بری عشق و حال. زندگی ورزشکار حرفه‌ای مثل کارمند نیست که سر ساعت بیایی سر ساعت بری. مهم نیست اتحادیه بازیکنان در مورد ساعت کاری یک ورزشکار چه می‌گوید، قبل و بعد از بازی هر کاری که لازم است انجام بدهی را باید انجام بدهی و مهم نیست چقدر طول می‌کشد. مچ پای ات پیچ خورده یا انگشتت وسط بازی صدمه دیده؟ برای آن باید اضافه بایستی و کار کنی. اگر می‌خواهی واقعا از بدنت نگهداری کنی باید تمرینات کششی اضافه، وزنه زدن ها و رژیم غذایی صحیح و سالم را در خانه هم ادامه بدهی.

مثالی از یک بازیکن بزرگ دیگر بزنم. شاید از میزان تلاش و زحمتی که تام بریدی برای آماده نگه داشتن بدنش می‌کند چیزهایی شنیده باشی. کارهای که به او کمک کرده که حتی بعد از چهل سالگی هم در بالاترین سطح بازی کند. او هم مثل لبران در مورد تمرینات کششی و آمادگی بدنی مو را از ماست می‌کشد. اما همه چیز با رژیم غذایی شروع می‌شود. جولیا بلوز از رسانه واکس در مورد تام بریدی اینگونه می‌نویسد:

« تام بریدی عمدتاً غذای ارگانیک می‌خورد که تا جای ممکن از موادی تهیه شده که همه محلی هستند. غذاهایی که عمدتاً پایه گیاهی دارد و هیچ چیزی که بیش از حد فرایند شده باشد در رژیم غذایی او پیدا نمی‌شود. صبح که بیدار می‌شود ششصد سی سی آب و الکترولیت می‌نوشد. بعدش به عنوان صبحانه یک اسموتی میوه ای می‌خورد. بعد از تمرینات بدنسازی آب بیشتری می‌نوشد و این بار پروتئین شیک می‌خورد. ناهارش عموماً ماهی و سبزیجات است. خوراکی بعد از ظهر او میوه، بار پروتئینی و پروتئین شیک است. شب هم برای شام سوپ مرغ می‌خورد با سبزیجات.

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

مهم تر از آنچه تام بریدی می‌خورد چیزهایی است که نمی‌خورد. بریدی مصرف الکل را به کل قطع کرده، نان و پاستایی که گلوتن دارد را کنار گذاشته، غلات برای صبحانه نمی‌خورد و ذرت، شیر، غذاهایی که شامل مواد نگهدارنده، ترنس فت، شربت ذرت با فروکتوز بالا، شکر، شیرین کننده های مصنوعی، سویا، آبمیوه کارخانه ای، غذاهایی شامل غلات، مربا، بیشتر روغن های آشپزی، غذاهای منجمد، خوراکی های شور، خوراکی های شیرین، نوشابه شکر دار، سیب زمینی سفید و هر چیزی مثل کچاپ و سویا سس که بسته بندی کارخانه ای داشته باشد پرهیز می‌کند. «

قابل درک است که تام بریدی در مورد اینکه چی بخورد و چی نخورد بیش از حد حساس باشد - حتی شنیدم تایم بریدی به سیب زمینی دست هم نمی‌زند. مهم اینست که این رژیم غذایی جواب کار او را می‌دهد و پایبندی او به این رژیم غذایی ریشه موفقیت اوست.

اگر به طور کلی میوه و سبزیجات بیشتر مصرف کنی و غذاهایی که زیاد از حد فرایند شدند پرهیز کنی در مسیر درستی جلو می‌روی. این را هم میدانم بدون رژیم غذایی دقیق، منظم و تمرینات شب و روز بعید است بتوانی بعد از سن چهل سالگی در بالاترین سطح ورزشی جهان، مثل تایم بریدی، بدرخشی.

من سعی کردم از آدم‌هایی شبیه لبران و بریدی بیاموزم. سرمایه گذاری سالانه من برای سالم نگهداشتن بدنم میلیونی نشد اما بعد از اینکه دیدم ورزشکارانی چون دوین وید، لبران جیمز و ری آلن چگونه مراقب بدن خودشان هستند من هم رسیدگی به آمادگی و سلامت بدنم را جدی تر گرفتم. تا وقتی در تورنتو بودم این موضوع جز اولویت های بالای من نبود، خصوصاً اینکه در آن دوران در ان بی ای رسیدگی به بدن برای افزایش عمر موثر ورزشی بازیکن هنوز خیلی باب نشده بود. تصور این بود که این نوع کارها مربوط به بازیکنان پیر است که به زور هم شده یکی دو فصل دیگر بازی کنند. اگر تو هم مثل من یک ستاره جوان بود حتی حرف زدن در مورد این نوع تمرینات ضایع بود. یادم میاد در آن دوران اگر بازیکن جوانی بیش از عادی ماساژ می‌گرفت بازیکنان با تجربه تیم به او متلک می‌انداختند که «بازیکن جوون به چنین چیزی نیاز ندارد» اما این روزها به نظر میاد این جمله که «کسی که جوان است نیازی به مراقبت از بدنش ندارد» ابلهانه ترین اظهار نظری است که ممکن است از دهان کسی بیرون بیاید. اما آن روزهای قدیم فرهنگ چیز دیگری بود ولی باور کنید حتی همان قدیم هم اینکه بازیکن جوان نیازی به نگهداری از بدنش ندارد چرت به نظر می‌آمد.

با این فضای فکر وقتی به میامی رسیدم و دیدیم چقدر لبران و وید به بدنشان می‌رسند به خودم گفتم «بر قوزک پای شیطان لعنت، من هیچ کدام از این تمرین‌ها را انجام ندادم». قضیه این است که یک ورزشکار همانقدری که بازی‌اش اهمیت می‌دهد باید به بازپروری و درمان بدنش اهمیت دهد تا بتواند تا بیشترین زمان ممکن در بالاترین سطح توانایی از بدنش استفاده کند، نه اینکه دو سه سال در کل عمر ورزشی‌اش که بدنت در بهترین شرایط است بدرختی و بعد از آن رو به سراشیبی بروی. کارهای چون استخدام سرآشپز شخصی، اجرای روتین کششی، یخ گذاشتن مرتب و ماساژ از مجموعه بهترین اقدامات عمر ورزشی من بود.

یکی از کارهایی که در انتهای عمر ورزشی‌ام به فعالیت‌های روزانه‌ام اضافه کردم تمرین تمرکز ذهنی<sup>69</sup> بود که غروبها انجام می‌دادم. هدفم از این روتین این بود که بتوانم پریشانی روزمره فکری را کنترل کنم تا بلکه خواب راحت و کاملی داشته باشم. چیزهایی شبیه بستن چشم و تمرکز روی نفس کشیدن یا کسب آرامش با کتاب خواندن در محیطی ساکت. این کارها باعث شد که به محض اینکه سرم به بالش می‌رسید به خواب عمیق بروم. خواب عمیق و کامل مهم است چون این دقیقا همان زمانی است که بدن شروع به ترمیم خودش می‌کند. در سالهای اخیر از ورزشکاران زیادی شنیدم که با خودشان چیزهایی که صفحه نمایش داشته باشد را به اتاق خواب نمی‌برند. دلیل اینست که ورزشکاران امروز می‌دانند که با چیز مهمی مثل خواب نمی‌شود شوخی کرد، مثل اینکه نمی‌توان رژیم غذایی سالم را دست کم گرفت.

نکته مهم در مورد اینکه به عنوان یک ورزشکار باید از بدنت مراقبت کنی اینست که هیچ کس دیگری نمی‌تواند این کار را برای تو انجام دهد، چرا که هیچ کسی به اندازه تو از سلامت این بدن سود نخواهد برد. بله، مربی تیم و بدن ساز به تو می‌گویند: «اگر می‌خواهی زیر حلقه به دیگران زور بگی باید عضله اضافه کنی» این حرف شان قبول و من حرفشان را جدی گرفتم. بعضی وقت‌ها اضافه کردن عضله از خود بسکتبال ممکنه مهم تر به نظر بیاید اما تمرینی که بتوانی از بدنت بلافاصله کار بکشی یک چیز است و تمرینی که بتوانی بدن را بادوام کنی و برای مدت طولانی آن را در بهترین شرایط قرار بدهی چیز دیگری است. اوایل عمر ورزشی‌ام تفاوت این دو نوع تمرین را درک نمی‌کردم. سالها گذشت که متوجه شدم

---

<sup>69</sup> Mindfulness routine

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

هیچ کس، نه مربی، نه بدنساز و نه هم تیمی تو هیچ برنامه ای برای سلامت طولانی بدن تو و طولانی شدن عمر حرفه‌ایت ندارد.

باید بدن خود را خوب بشناسی. یادت باشه این بدن اولین ابزار تو برای پول درآوردن است. آیا حاضری به نجار یا لوله کشی که با چیزهایی که داخل جعبه ابزارش هست آشنا ندارد اعتماد کنی؟ برای یک ورزشکار همین است. باید بتوانی در مورد توانایی‌ها و ضعف بخش‌های مختلف بدنت با دکتر، مربی و بدنساز به طور کامل واضح صحبت کنی. منظورم این نیست که به آنها اعتماد نکن، برعکس منظورم اینست که تو تنها کسی هستی که می‌توانی در مورد شرایط بدنت اطلاعات دست اول و صحیح به این متخصصان بدهی. باید بیاموزی چطور اطلاعات در مورد عملکرد بدنت را زیر نظر داشته باشی تا بطور موثر آنها را به متخصصان انتقال بدهی.

کوای لنارد را در نظر بگیر. وقتی در فصل ۲۰۱۸-۲۰۱۷ برای اولین بار از ناحیه زانو مصدوم شد تصمیم گرفت بقیه فصل را برای درمان و ترمیم مصدومیتش استراحت کند. این در حالی بود که همه در تیم سن آنتونیو معتقد بودند او می‌تواند زودتر به بازی برگردد. اما کوای مخالفت کرد و گفت تا وقتی بدنش به او نگوید آماده است حاضر نیست برگردد، حتی اگر این مخالفت به این معنی باشد که او را به تورنتو تبادل کنند. حتما خبر دارید دفعه بعدی که کوای برای حضور در زمین آماده بود چه اتفاقی است. با رهبری او تیم تورنتو قهرمان ان بی ای شد. فکر می‌کنید اگر او حرف سن آنتونیو را می‌پذیرفت و زمان درمانش را کاهش می‌داد چه اتفاقی می‌افتاد؟ کسی چه می‌داند؟ شاید اتفاق خاصی برایش نمی‌افتاد، شاید هم این بار جوری مصدوم می‌شد که عمر ورزشی‌اش خاتمه می‌یافت. نکته اینجاست که کوای تنها کسی در جهان است که می‌داند در بدنش چه اتفاقی می‌افتد و او بر اساس اطلاعاتی که بدنش به او می‌گوید تصمیمی گرفت و پای آن تصمیم ایستاد.

رفتار ورزشکاران امروز با گذشته خیلی تغییر کرده. قدیم سیگار کشیدن در رختکن، بازی کردن در حال مصدومیت، اضافه وزن آوردن بین دو فصل خیلی باب بود. عجیب نیست که کیفیت بازیهای بسکتبال هر دهه که می‌گذرد بهتر می‌شود و عمر موثر ورزشکاران طولانی‌تر. ورزشکار امروز به خودشان و مهمترین دارایی شان احترام بیشتری می‌گذارد.



## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

رسیدگی به بدن یک ورزشکار فقط به خوب غذا خوردن، به اندازه کافی خوابیدن و تمرین مرتب ختم نمی‌شود. لازم است که بیاموزی چطوری به بدن گوش کنی، اینکه در چه زمانی می‌توانی در حال خستگی به تلاش ادامه بدهی و چه وقتی راستی راستی باید دست از کار بکشی و به بدنت اجازه بدهی که خودش را ترمیم کند. این دقیقا همان چیزی که این روزها در آن بی‌ای زیاد می‌شوی: مدیریت حجم کاری. معنی این اصطلاح اینست که مربیان و بازیکنان اهمیت بیشتری به دوام و توانایی نگه داشتن قابلیت بالای بدنی در درازمدت می‌دهند. در این راه ورزشکاران هم بیشتر آگاه شدند و از روش‌های هوشمندانه تری برای نگهداری بدنشان در بالاترین سطح تا بیشترین زمان ممکن استفاده می‌کنند.

یادم می‌آید چند تا نامه قبل به تو گفتم که یاد بگیر چطور به پیام خستگی بدنت را بی‌اعتنا باشی و به درد و خستگی عادت کنی. بله این بخشی از زندگی یک ورزشکار سطح بالا است ولی باید توجه داشته باشی که هنگامی که لازم است باید دست از کار بکشی و به بدنت اجازه استراحت بدهی. چطوری تفاوت این دو تا حالت را درک کنی؟ این چیزی است که فقط خودت متوجه می‌شوی. اگر به اندازه کافی تمرین کرده باشی به تجربه در خواهی یافت که عبور از مرز خستگی با اینکه سلامت بدنت را به خطر بیندازی چه تفاوتی دارد. تفاوت بین کوفتگی عضله و خستگی را با مصدومیت و درد ناشی از آن را به درستی تشخیص خواهی داد. هر ورزشکاران که به اندازه کافی بازی کرده باشند تفاوت این دو را می‌دانند، حتی اگر نتواند تفاوت این دو را در قالب کلمات بیان کند. هر بیشتر بدنت را به جلو برانی بیشتر در مورد حدود واقعی آن در خواهی یافت. هر چه بیشتر با بدنت آشنا بشوی بهتر و سریعتر تفاوت این دو را تشخیص خواهی داد. از همه مهمتر اینکه وقتی می‌دانی که مصدوم هستی با اطمینان خاطر پای تصمیمت می‌ایستی. دیگر صدای در مغزت به تو نمی‌گوید این مصدومیت نیست و خستگی است.

وقتی شنیدم بازیکنان لیگ فوتبال آمریکا نشانه‌های ضربه مغزی شان پنهان می‌کردند تا بتوانند بیشتر بازی کنند یا ورزشکاران رشته‌های دیگر که به داروهای مسکن معتاد می‌شوند تا بتوانند علیرغم مصدومیت ورزش را ادامه دهند، عمیقاً با آنها احساس همدردی کردم. بخشی از این تراژدی بخاطر اقتصاد ورزش حرفه‌ایست و اینکه خیلی از تیم‌ها با ورزشکاران، خصوصاً انهایی که ستاره نیستند، مثل کالای یکبار مصرف برخورد می‌کنند. به این دلیل است که بازیکنان با این انتخاب روبرو هستند که یا با بدن مصدوم بازی کنند یا تیم آنها را خط بزنند. بخش دیگر این مشکل خود ورزشکار است

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

که باید بیاموزد که چیزی خستگی و کوفتگی است و چه چیزی مصدومیت است. این چیزی است که به آن مراقبت از خود می‌گویند. قرار نیست بری توی جکوزی بخوابی و تمام روز را در اسپا بگذرانی. قرار است بگویی: «اگر من سلامتی بدنم را اولویت قرار ندهم چه کسی به آن اهمیت خواهد داد؟»

می‌دانم که شرایطی پیش می‌آید که وسوسه می‌شوی به بدت بی توجهی کنی. مشکل اینجاست که بدن یک ورزشکار دیر یا زود به او خیانت خواهد کرد و اگر هنگامی که در اوج هستی به بدنت نرسی مثل اینست که همه خرجت را از روی کارت اعتباری بدهی (یعنی بدهی ایجاد کنی که یک روز باید با سود بانکی آن را پس بدهی). دیر یا زود صورت حساب کارت اعتباری برایت ارسال می‌شود و چشم‌ت از دیدن عدد آن گرد می‌شود.

اما خبر خوب اینکه با سخت کار کردن و تعهد قادر هستی این صورت حساب را پرداخت کنی. در فصل ۲۰۱۸-۲۰۱۹ باب مایرز، مدیر تیم گلدن استیت، دریماند گرین را کنار کشید و به او گفت اگر تیم بخواهد خودش را در بالای جدول کنفرانس نگهدارد دریماند گرین باید پانزده کیلو وزن کم کند. باورش راحت نیست اما دریماند گرین پانزده کیلو را کم کرد. او هر چیز چاق کننده‌ای را از خوردن و خوراک روزمره اش حذف کرد و هنگامی که پلی اف شد پانزده کیلو را کم کرده بود. اینکه گلدن استیت نزدیک بود دوباره قهرمان شود بخشی به خاطر نقش گرین در این تیم بود.

تمرینات آمادگی بدنی چیزی است که هر سال باید انجام دهیم. مهم نیست چقدر تجربه و افتخارات ورزشی داشته باشی اگر بدنت آماده نباشد جایی در تیم نداری. این شغلی است که ما حرفه‌ای‌ها انتخاب کردیم و می‌دانم کار سختی است. شاید اکنون به این فکر کنی یک جای کار ایراد دارد. اینکه در این کتاب به تو در مورد اهمیت بادوام بودم گفتم و اینکه خودم چه تمرینی کردم تا دوران ورزشی‌ام طولانی‌تر شود اما عملاً عمر ورزشی من نصفه نیمه رها شد. انهم به دلیل یک تشخیص پزشکی و مشکل سلامتی. این مشکل چیزی نبود که در کنترل من باشد وگر نه برنامه من این بود تا چهل سالگی بازی کنم. من نتوانستم ثمره تمام سالهایی که برای آمادگی بدنی‌ام زحمت کشیدم را درو کنم. پس ایا همه این زحماتی که من کشیدم به هدر رفت؟

نه، به هیچ وجه. ما توانایی کنترل همه اتفاقاتی که در زندگی برایمان می‌افتد را نداریم، به عنوان نمونه من توانایی کنترل کردن لخته‌ای که در خونم بوجود آمد را نداشتم. اما هنوز به آن چیزهایی که در کنترل من بود افتخار می‌کنم.

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

به این افتخار میکنم که کارم را جدی گرفتم و در همه چیزهایی که در کنترل من جلو رفتم. چه در زمین بسکتبال چه بیرون زمین. افتخار می‌کنم که مسئولیت سلامتی بدن و ذهنم را پذیرفتم به شکلی که یک بازیکن جوان می‌تواند با دیدن بازی من تشویق شود مسئولیت سلامتی بدن و ذهنش را بپذیرد. افتخار می‌کنم که بدن و ذهنم در شرایطی از آمادگی است که سالهای آینده زندگی فعال و سرزنده ای روبرو من است.

یادت میاد گفتم «عقل سالم در بدن سالم»؟ ذهن تو بخشی از بدن تو است. برای من مهم است تا جایی که ممکن است بتوانم سالهای طولانی در بهترین شرایط ذهنی باشم و اکنون که تو این کتاب را می‌خوانی می‌دانم برای تو هم سلامتی ذهنی و بدنی مهم است. این را از من بپذیر، رسیدن به بهترین شرایط ذهنی نیاز به شرایط بدنی مناسب دارد. خوب بخواب، خوب بخور، ورزش کن. این سرمایه گذاری‌ها روی خودت حتی سالها بعد از کنار گذاشتن ورزش باز هم تاثیر مثبت روی زندگی ات خواهد داشت.

پس روی خودت کار کن و به آن افتخار کن، هیچ کدام از زحمات های تو به هدر نخواهد رفت.

## نامه نهم: اجازه نده اعصابت را بهم بریزند

خیلی عالی بود که اگر تو می‌توانستی بسکتبال بازی کنی و کسی کاری به کارت نداشته باشد، اما واقعیت اینست که هر چه در ورزش - یا اصولاً هر چیز دیگر در زندگی- بهتری بشوی احتمال اینکه دیگران دست از سرت بردارند کمتر می‌شود.

با استعداد و مهارت و موفقیت چیزی که ناچار سراغت خواهد آمد انتقاد است. شاید این جمله را شنیده باشی که می‌گویند «انتقاد مالیاتِ موفقیت است»<sup>70</sup>. من این را به عمل تجربه کردم و دو چیز برایم روشن شد. اول اینکه انتقاد هم مثل مالیات است و هیچ راهی برای فرار از پرداخت آن وجود ندارد. خیلی خوب می‌شد که فقط به تو باز خورد مثبتی می‌دادند، شاید این به نظرت عادلانه‌تر هم باشد. اینجوری نیست؟ این تو هستی که زحمت می‌کشی، تو هستی که شب و روز توی سالن تمرین می‌کنی در حالی که متفران از تو دارند اکس باکس بازی می‌کنند. خیلی عالی بود که کسانی که در مورد تو نظر می‌دهند کمی منصف بودند و وقتی خوب بازی می‌کردی تو را تشویق می‌کردند. وقتی که شب بدی داشتی چی؟ قبل از اینکه شروع کنند منفی بافی کاش نفس عمیقی می‌کشیدند و تجدید نظر می‌کردند.

اما در دنیای واقعی هیچ کدام از اینها رخ نمی‌دهد. انتقاد مالیاتی است که باید پرداخت کنی. بهتر است این واقعیت را همین الان قبول کنی و مثل کسب و کارهای رسمی در بودجه ات ردیفی برای پرداخت مالیات در نظر بگیری تا هر سال که صورتحساب مالیاتی را دریافت می‌کنی شوکه نشوی.

---

<sup>70</sup> البته عکس این گفتار صحت ندارد. لزوماً هر کسی که دیگران از او انتقاد می‌کنند موفق نیست.

از یک جهت دیگر هم می‌توان به این جمله نگاه کرد: انتقاد مالیات موفقیت است. اگر دیگران به تو انتقاد می‌کنند، حتی انتقاد ناعادلانه، اگر عمیق تر به آن نگاه کنی به این معنی که جایی از کار را درست رفتی. یعنی تو بیشتر پیروز هستی تا بازنده. به این معنی که توجه دیگران را به خودت جلب کردی. هیچ کس از یک نخودی تو سر خور انتقاد نمی‌کند. کسی به تیم آخر مرحله حذفی یا کسی که همیشه می‌بازد گیر نمی‌دهد. نکته اینجا چیست؟ له کردن تیم یا حریفی که یه عالمه عقب افتاده هنر نیست - خیلی از لیگ های نونهالان قانونی برای جلوگیری از اختلاف زیاد دارند<sup>71</sup>. اگر توجه دیگران به تو جلب می‌شود بی شک انتقاد هم به سمت تو خواهد آمد. نگذار این انتقاد حالت را بگیرد. از لذت ببر چون این حق تو است. اما اگر صورت حساب مالیات تو هنگفت باشد به چه معنی است؟ به این معنی که یک عالمه پول درآوردی. در طی سالهایی که من قراردادهای هنگفت امضا کردم صورت حساب مالیاتی من هم سنگین بود. همه اینها به این دلیل بود که من شانس کسب این درآمد را داشتم.

فقط یک کم عقل از پابینی که به همراه بالا بیاید شکایت میکنند<sup>72</sup>. اینکه هدف انتقاد قرار می‌گیری به این معنی است که در زندگی ات کاری انجام دادی. یعنی برای مردم مهم است و در زندگی شان دخیل شدی یا کارهای تو تاثیر داشت.

من برای تو آرزوی موفقیت و پیروزی می‌کنم، ولی یادت باشد که موفقیت تو همه اطرافیان را خوشحال نخواهد کرد. همه مثل من یا مثل پدر و مادرت طرفدار تو نیستند. این یک حقیقت غم انگیز در زندگی است. همه قهرمانان ان بی ای، حتی آنهایی که بیشترین طرفدار را داشتند، گروهی بود که آرزوی شکست آنها را می‌کرد. آدم هایی بودند که آرزو می‌کردند این قهرمان ببازد چرا که شکست یک قهرمان امری نادر است. در فصل ۲۰۱۶-۲۰۱۵ گلدن استیت هفتاد و سه پیروزی و تنها نه شکست داشت. این یعنی حداقل نه بار خیلی‌ها خوشحال شدند که تیم گلدن استیت شکست خورد. فصل ۲۰۲۰-۲۰۱۹ چی؟ اینکه گلدن استیت از بهترین رکورد تاریخ به بدترین رکورد چی؟ متفردان در خود نمی‌گنجیدند. خیلی‌ها دوست دارند ببینند که ادمهایی که در اوج هستند سقوط می‌کنند. این باعث می‌شود احساس خوبی در مورد خودشان داشته باشند.

<sup>71</sup> در بسکتبال نونهالان در امریکا و کانادا اگر اختلاف پانزده یا بیشتر شود تیم برنده حق بارگیری تمام زمین ندارد.

<sup>72</sup> Only a fool complains about the bad that comes with the good.

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

هر چه آدم بزرگتری باشی، عوضی‌های بیشتری در اینستاگرامت می‌پزند و خزعل می‌بافند یا حتی رسانه‌ها دست از سرت بر نمی‌دارند. هرچه بالاتر بروی سطح انتظارات از تو بالاتر خواهد رفت. هیچ‌کسی از یک سال اولی در دبیرستان انتقاد نمی‌کند که چرا در سطح ان بی ای بازی نمی‌کند اما هر بار یک بازیکن سال اول دبیرستانی نشان دهد از سطح خودش بالاتر و جرقه‌ای از سطح بالای بسکتبال را به دیگران نشان دهد، بلافاصله سطح انتظار را از او بالا می‌رود. بعضی از انتقادهای ممکن است از طرف مربی و هم تیمی‌های خود بازیکن باشد که حقیقتاً می‌خواهند او بهتر شود و پیشرفت کند چرا که آنها می‌دانند او توان انجام بیشتر از این را دارد. بعضی از انتقادهای کسانی که است فقط به او رشک می‌پزند. خلاصه که این قانون موفقیت است: هر چه بیشتر موفق شوی، سطح انتظار بالاتر می‌رود، هر چه سطح انتظار بالاتر انتقاد بیشتر می‌شود.

فکر می‌کنید کدام بازیکن بسکتبال ان بی ای هدف بیشتری انتقاد را در تاریخ قرار گرفت؟ آن بازیکن یک کلاس دوازدهمی یا تازه وارد در ان بی ای نیست. آن بازیکن لبران جیمز است.

راه فراری از انتقاد نیست، حتی برای بزرگترین آدمها. انتقاد مثل احساسی کوفتگی بدنت در پایان یک فصل طولانی بخشی از خطرات شغلی غیر قابل پرهیز یک ورزشکار است. همانطور که بعضی از بازیکنان تحمل درد بیشتری نسبت به دیگران دارند، بعضی‌ها هم تحمل شنیدن انتقادشان از بقیه بیشتر است، انتقادی که برایشان مهم است را جذب می‌کنند تا بتوانند از آن برای پیشرفت استفاده کنند، بقیه انتقادهای را از این گوش می‌شوند از آن گوش در می‌کنند. یکی از نکات برای تبدیل شدن به یک بازیکن بزرگ اینست که چطور می‌توانی باری را بر دوشات حمل کنی. چرا که به هر شکلی که شده بار انتقاد بر دوش تو خواهد بود. اگر می‌خواهی موفق باشی باید راهی پیدا کنی که حمل این بار برایت عادی شود و از انتقاد برای قوی تر شدن استفاده کنی.

اینکه بتوانی انتقاد را کنترل کنی فقط برای ورزش تو مزیت به وجود نمی‌آورد، بلکه تعیین کننده این خواهد بود که به چه آدمی تبدیل خواهد شد. بعضی از آدمها آنچنان خودشان را درگیر تلخی انتقاد می‌کنند که شیرینی موفقیت و پیروزی را حس نمی‌کنند. بعضی‌ها آنچنان به انتقاد بی اعتنا هستند که در مرز تکبر قرار می‌گیرند و باور می‌کنند چیزی برای آموختن از دیگران ندارند. آدمهایی کمی در شرایط بینابینی قرار می‌گیرند، انتقاد را با وقار دریافت می‌کنند و اگر مطلبی داشت از آن

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

می‌آموزند ولی فکر و ذکر آن را گرفتار آن نمی‌کنند. این آدمها عموماً موفق‌ترین‌ها هستند اما از آن مهمتر در وجودشان تضاد درونی ندارند و با خودشان کنار آمده‌اند.

بیشتر دوران بازیگری‌ام تلاش کردم به آن نقطه تعادل برسم و با اعتماد به نفس کافی انتقادهای ابلهانه را نشنیده بگیرم و به اندازه کافی فروتن باشم که انتقاد هوشمندانه را تشخیص دهم و از آن استفاده کنم. اما نسبت به آنهایی که تمام عمر زیر میکروسکوپ افکار عمومی بودند خیلی طول کشید تا به آن نقطه برسم. من نسبت به دیگران در نقطه امن قرار داشتم. تیم تورنتو قبل از دریک<sup>73</sup> تیم خیلی معروفی نبود و برای مخاطب امریکایی زیاد زیر ذره بین قرار نمی‌گرفت. اما با این حال می‌دانم وقتی تماشاگران سرت عربده می‌زنند چه احساسی دارد. وقتی من در تورنتو بازی می‌کردیم رپتورز تنها تیم در کشور کانادا بود و همیشه مورد توجه مردم این کشور. در تیم میامی از لحظه‌ای که لبران قراردادش را با این تیم امضا کرد انگار توجه همه جهان به ما معطوف بود. ما مورد تنفر و مورد انتقادترین تیم در لیگ بودیم. مدتی طول کشید تا من به این تغییر عادت کنم.

این فقط طرفداران بسکتبال یا رسانه‌ها نبود که از ما متنفر بودند. حتی بعضی از بازیکنان قدیمی و بازنشسته هم از ما متنفر بودند. قدیمی‌هایی مثل چارلز بارکلی، چارلز اوکلی و اسکاتی پیپین<sup>74</sup> چیزهای شبیه این به ما می‌گفتند: «من هرگز حاضر نیستم به تیمی بپیوندم که آن دو بازیکن را دارد، من تلاش می‌کنم به جای پیوستن به آنها آنها را شکست دهم» یا حتی می‌گفتند: «مایکل جردن هرگز چنین کاری نمی‌کرد (اشاره به پیوستن کریس باش به دو ستاره دیگر)» اعتراف می‌کنم این اظهار نظر ها اعصاب مرا بهم ریخت. حالا تصور کنید در میامی هر شب نه ریپاند می‌کردم و نوزده امتیاز می‌آوردم ولی بخاطر این حرفها زندگی‌ام سیاه شده بود. بعضی وقت‌ها فکر می‌کردم حقمه این انتقادها را بشنوم. بدترین چیز این بود که احساس می‌کردم با اینکه تیم را عوض کردم اما به عنوان یک بازیکن عوض نشدم، هنوز هم سر وقت تمرین می‌کردم، در بازی سر به زیر بودم، تلاش می‌کردم با تیم جدید هماهنگ شوم. اگر در عمرت چنین تجربه‌ای نداشته باشی گرفتار شدن در

---

<sup>73</sup> هنرمند مشهور تورنتویی که سفیر تیم بسکتبال ان بی ای شهرش شد.

<sup>74</sup> بر خلاف آنچه این سه بازیکن از کریس باش می‌خواستند در دوران بازیگری شان هر سه عضو ابر تیم بودند. چارلز بارکلی برای پیوستن به یک ابر تیم از تیم خودش جابجا شد.

قصه حسین کرد شبستری رسانه‌ها برایت شوکه‌کننده است. یواش یواش احساس می‌کنی شخصیت منفی ماجرا تو هستی و از درون هم همین را حس می‌کنی. من تصور می‌کردم تماشاگران عاشق دیدن این تیم هستیم، ولی وقتی عکس آن به من اثبات شد جا خوردم.

انتقاد از درو دیوار می‌بارید. تیکه‌های به من می‌انداختند شبیه «گنده بک قلابی». رسانه بلیچر رپورت یک سری مقاله چاپ کرد با عنوان «همه از کریس متنفرند»<sup>75</sup> ... آخه یعنی چی.

من اجازه دادم خیلی از این انتقادهای روی روان من تاثیر بگذارد و از نظر روحی طاقت فرسا بود. وانمود می‌کردم که عین خیالم نیست ولی عین خیالم بود. من هم انسان هستم و اگر انسانی به شما می‌گوید که انتقاد او را قلقلک نمی‌دهد یا دروغگو است یا مردم گریز. وقتی به اندازه میامی هیت در آن دوران هدف انتقاد قرار بگیری حتی موقع بازی هم هی اطرافت را چک می‌کنی، به تک تک تصمیمات ات شک می‌کنی، نگران این هستی که اگر بازی را بیازی جواب خبرنگاران را چطوری خواهی داد و این در حالی است که هنوز وسط بازی هستی.

چیزهایی که قبلاً انجام می‌دادم مثل شوخی کردن در رسانه‌های اجتماعی برایم به یک دردسر بزرگ تبدیل شد. به جای خستگی در کردن و تفریح همه‌اش نگران بودم چیزی نگویم که به من حمله کنند. چرا مردم عصبانی هستند؟ چرا باید با کسی که اصلاً او را نمیشناسند مثل یک آشغال برخورد کنند؟ الان ممکن است خنده‌دار به نظر برسد ولی یکی از چیزهایی که عجیب روی اعصابم می‌رفت وقتی بود که در مورد مسایل خارج از بسکتبال به من حمله می‌کردند. از نظر آنها کافی نبود که من یک بازیکن بد باشم، انتظار آنها این بود که من یک آدم بد باشم. در مورد خانواده‌ام، همسر و بچه‌هایم دری‌وری می‌گفتند. اینقدر روی مغزم فشار آوردند که حس کردم این حرفها فقط برای اینست که بازیکنان را بر علیه یکدیگر یا علیه کادر مربیگری بشورانند، یا فقط هدفشان این بود کاری کنند که زندگی من سیاه شود. نگران این چیزها بودن برای من مخرب بود و حسابی انرژی مرا هدر می‌داد.

اوایل متوجه نبودم و قاطی شدم در این قضایا حسابی حالم را گرفت. نمی‌دانستم که هدف انتقاد قرار گرفتن بخشی جدا نشدنی از شغل من است. به نظر می‌آمد یک سری کار و زندگی‌شان را ول کرده بودند که حال مرا بگیرند. هر چه من بیشتر تلاش

<sup>75</sup> این مجموعه برداشتی طنز گونه از یک سریال کمدی به نام Everybody loves Raymond بود



## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

می‌کردم به آنها بی اعتنا باشم صدایشان بلندتر می‌شد. آهسته آهسته بسکتبال دیگر برایم خوشایند نبود و با عصبانیت بازی می‌کردم. می‌خواستم برنده شوم تا پوزه همه شان را به خاک بمالم. شرایط ذهنی خوبی نداشتم. از چرایی بسکتبال بازی کردنم حسابی دور افتاده بودم.

وقتی در فینال به دلس باختیم روزهایی بود که اصلاً دلم نمی‌خواست از خانه خارج شوم. همه تیم افسرده بودند. دیر یا زود باید درک می‌کردم «هرکاری که بکنی انتقاد از بین نخواهد رفت». این چیزی بود که بازیکنانی که بیشتر از من مورد انتقاد بودند سالها قبل به آن رسیده بودند. با اینکه من با تصمیم برای پیوستن به میامی هیئت خرسند بودم و حتی از نظر بسکتبال هم این تصمیم منطقی به نظر می‌رسد اما از دید یک طرفدار عادی ان بی ای من به شخصیت منفی ماجرا تبدیل شدم. مهم نبود که من حق دارم یا نه هر کاری هم می‌کردم دیگر امکان نداشت نظر ان طرفدار نسبت به من عوض شود. خوب حالا چی؟ درک اینکه هدف انتقاد قرار گرفتن بخشی از کار روزمره من است به من آرامش داد. دیگر مواظب دور و اطراف خودم نبودم، به خاطر انتخابم از دیگران عذرخواهی نمی‌کردم. خواندن مطالبی که در مورد من و تیمم نوشته شده بود را ول کردم و به مطالعه مطالب و کتابهایی که برایم سودمند بود پرداختم. این چیزهای است که بازیکنان همین الان هم توصیه می‌کنم. به جای چرخ زدن در توئیتر و اتلاف وقت کتاب بخوان. یعنی چی می‌گویی وقت خواندن کتاب، تمرین کششی یا معاشرت با هم تیمی ام را ندارم؟ معلومه وقت داری، فقط ایراد اینجاست که این وقت را جای اشتباه صرف می‌کنی. این تجربه من به یاد داد که انرژی بیشتری را برای کارهای که مرا خوشحال می‌کند اختصاص دهم و کارهایی که مرا به هم تیمی بهتری تبدیل می‌کند. با جدیت روی این کار کردم تا بپذیرم نیازی نیست همه عاشق من باشند. این تلاش حال من را بهتر کرد. انرژی که در گذشته مصرف می‌کردم تا احساس بدبختی بیشتری کنم اکنون برای صرف تبدیل شدن من به بازیکن و حتی آدم بهتری می‌شد.

هم تیمی‌هایم هم به این دگرگونی کمک کردند. سال بعد فصل که شروع شد با هم عهد کردیم که هیچ کس حق ندارد از هدف انتقاد قرار گرفتن شکایت کند. حتی اگر انتقاد خصمانه و نا عادلانه باشد. همه با هم تصمیم گرفتیم به این موضوع بی اعتنا باشیم و همه تمرکزمان را روی قهرمان شدن بگذاریم. اگر بگذارید این موضوع زندگی شما را در برگیرد تنفر دیگران تنها سوژه گفتگوی شما خواهد شد. ما دیگر با هدف خفه کردن متنفران بازی رقابت نمی‌کردیم، برای دل خودمان بازی می‌کردیم.

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

حتی اگر هرگز در تیمی، چه در سطح مدرسه یا ان بی ای، بازی نکرده باشی که دیگران برچسب نقش منفی به تو زده باشند حس می‌کنم از تجربه ام که اینجا برایت بازگو کردم نکات آموختنی زیادی خواهی یافت. بهترین راه برای کنار آمدن با انتقاد اینست که درک کنی غیر قابل اجتناب است.

آیا کسی هست که از ته دل انتقاد را دوست داشته باشد؟ البته که نه. در تمام دوران بازیگری ام هرگز بازیکنی را ندیدم که وقتی مربی یقه‌اش را می‌گرفت خوشحال می‌شد. هیچ کسی وارد توئیتر نمی‌شود تا خزعبلات دیگران را در مورد خودش بخواند و خوشحال شود. دقیقاً مثل اینکه هیچ کس پس از یک شکست با شادی وارد مصاحبه مطبوعاتی نمی‌شود. اگر تحمل این را نداری که پس از اتفاقی که دیگران آنرا کوتاهی یا خرابکاری تو می‌دانند ملت دنبالت بیفتند شاید ورزش در رده بالا مناسب حالت نباشه.

بین این که شما از انتقاد خوشتان نیاید یا اینکه فرض کنید با یک بازی خوب، یک بازگشت قوی، یک روابط عمومی خوب می‌توانید انتقاد را خاتمه دهید تفاوت زیاد است. وقتی بفهمید هر چه بیشتر موفق شوید بیشتر هدف انتقاد قرار خواهید گرفت انجاست که به آرامش ذهنی می‌رسید. این تجربه من بود. من دنبال این نبودم که با مشت محکم بر دهان منتقدیم بزنم تا انتقاد خاتمه یابد. هیچ کاری نمی‌توانم باعث ساکت کردن این جماعت بشود و من باید مالیات موفقیتم را می‌دادم، اینجا بود که شروع به بودجه بندی برای پرداخت مالیاتم کردم.

هر جمله منفی که درباره تو می‌گویند را نباید جدی بگیری. این را در ورزش دانشگاه و حتی ان بی ای زیاد دیدم که بازیکنان جوان گرفتار صحبت هایی منفی دیگران می‌شوند. در فلان بازی ندیدی یارت اون گوشه بدون دفاع بود؟ چرا شوتت را درست نمی‌کنی؟ چرا روی پنالتی بیشتر تمرین نمی‌کنی؟ این همان صداهایی است که در سرت می‌پیچد و قبلاً در موردشان برای تو گفتم. کوارتر بک یک مدرسه که همه شهر به او دستور می‌دهند چطور پاس بدهد. قهرمان شطرنجی که پدر و مادرش مداوم توی گوشش حرف می‌زنند. بازیکن باتجربه ای که هر روز تحلیلگر برنامه ورزشی تلویزیون به او می‌گوید وقت بازنشستگی است.

بعضی وقت ها مردم با حرفهایشان فقط می‌خواهند دل خودشان را خوش کنند. این جور آدمها می‌دانند که هرگز موفق نخواهد بود، هرگز قهرمان نخواهند شد ولی اگر به تو بد و بیراه بگویند و تو عکس العمل نشان بدهی این بزرگترین رویداد زندگی

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

شان است. « رفیق دیدی وقتی به فلانی گفتم گند زدی چطوری قاطی کرد؟» و حتی بدتر بعضی وقت آدمهایی داغون شروع به توهین های نژادی و شخصی می‌کنند. چرا؟

ای کاش می‌دانستم چرا. تنها چیزی که به تو می‌توانم بگویم اینست که این حرفها هیچ دخلی به تو ندارد. بهت قول میدم، قلب این آدمها سیاهتر و مجروح تر از چیزی که ممکن است باور کنی. صادقانه بگویم، بعضی وقت ها دلم می‌خواست وارد جایگاه تماشاگران شوم و یقه کسی که این حرفها را می‌زد بگیرم. همیشه جلوی خودم را گرفتم، چرا که لحظه ای که با آن روبرو شوم باعث می‌شود آنها را تا سطح خودم بالا بیاورم. وقتی در بالاترین سطح رقابت می‌کنی باید توجه داشته باشی نگاه‌های زیادی به سمت تو است، و باید حواست چند برابر به رفتارت باشد.

بخش زیادی از انتقاداتی که از یک ورزشکار می‌شود را به راحتی می‌توانی نادیده بگیری. بیشتر پند و اندرزهای مجانی عملاً حرف مفت هستند. هر چه بیشتر بتوانی پیام واقعی را از سرو صدای مزاحم جدا کنی مهارت تو در تشخیص دادن انتقادهای موثر و به درد بخور بیشتر می‌شود.

راحت می‌شود چیزی که کاربران شبکه های اجتماعی می‌گویند نادیده گرفت. عربده های یک بچه از ردیف سوم جایگاه تماشاگران هنگام را تمرین چی؟ آنها می‌توانی از کنارش عبور کنی. حرفهای پدرت که وقتی سه سال بودی تو و مادرت را تنها گذاشت و وقتی معروف شد یهو بی پیداش شد و جوری رفتار می‌کند که انگار هیچ وقت نرفته چی؟ این یکی را باید دست به عصا عمل کنی. این در مورد حریت که با کرکری خواندن می‌خواند اعصاب را به هم بریزد هم صادق است. به این دلیل بود که وقتی در ان بی ای بازی می‌کردم خواندن مطالب رسانه ها در مورد خود را کنار گذاشتم، چه آنهایی که خوب نوشته بودند و تعریف کرده بودند و چه آنهایی بد می‌نوشتند. می‌دانستم این چیزها برای بهتر شدنم کمکی به من نمی‌کند. هر وقت احساس می‌کردم حرفهای آنها به من غلبه می‌کند به خودم یاد آور می‌شدم: «از مایکل جردن هم انتقاد می‌شد! آنها وقتی در دوران بین تکرار مجدد سه قهرمانی پیاپی بود، اگر جردن باید انتقاد را تحمل کند تو هم باید تحمل کنی، تصور کن کوبی و شکیل چقدر انتقاد شنیدند، این چیز جدیدی نیست، بیخیال از کنارش بگذر»

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

اگر اهل ورزش تیمی هستی، موضوع انتقاد از یک فرد خاص ممکن است پیچیده شود. ورزش تیمی پیچیده است، خیلی کم پیش می‌آید که پیروزی یا شکست یک تیم به دلیل یک فرد خاص باشد. اگر وقتی تیم شکست خورد و کسی به شما بگوید تمام شکست تقصیر شماست - حتی اگر شما خرابکاری بزرگی هم کرده باشید - با خیال راحت حرفش را نادیده بگیرید چرا که مشخص است این فرد با ورزش تیمی آشنایی ندارد. همینطور کسی به شما گفت که مستقل از وضع تیم و مسئولیت بقیه بازیکنان شما مسئول بودید بیست و پنج امتیاز بیاورید باز هم مشخص است این فرد از دینامیک ورزش تیمی اطلاعی ندارد.

رسانه‌ها چگونه؟ رسانه‌ها را هم می‌توان نادیده گرفت. این را درک کن که وظیفه آنها این نیست که از تو بازیکن بهتری بسازید، کارشان داستان گفتن است، گرفتن کلیک روی وبسایت و جلب توجه به سمت شبکه یا وبسایت شان. به این معنی نیست که رسانه‌ها دشمن تو هستن و تو باید در برابر روزنامه نگار جماعت جوری جبهه‌گیری انگار صحنه جنگ است. فقط به این معنی است که آنها دنبال چیز متفاوتی هستند. بیشتر مواقع داستانهای آنها صاف و پوست‌کنده است و یکی را به شخصیت مثبت و دیگری به شخصیت منفی داستان آنها تبدیل می‌کنند تا توجه مخاطب جذب شود. به همین دلیل حرفهای آنها را به دل نگیر. رسانه‌ها بازی متفاوتی با تو دارند که هر کدام هدف مختلفی را دنبال می‌کند. زنون فیلسوف یونانی گفت: «بهتر است با پا طی مسیر کنی تا با زبان» به این معنی که حرفی که زده شد را نمی‌تواند انکار کرد، پس قبل از حرف زدن حتماً به آن فکر کن و هرگز از سکوت کردن خجالت نکش.

اکنون که همه این سرو و صداهای اضافه را از فیلتر کردی، آنچه باقی می‌ماند انتقادی است که به درد تو خواهد خورد. اکنون که به این نتیجه رسیدی توقف انتقاد امکان‌پذیر نیست باید روی مهارت فیلتر کردن و طبقه‌بندی انتقادها کار کنی تا انتقادهای با ارزش را از حرفهای بی ارزش جدا کنی. برای مثال، بخش زیادی از کار مربی انتقاد است، مربیان بزرگ در ارایه انتقادهایی که سازنده باشند استادند. مربی که به تو نگوید کجای کارت ایراد دارد و روی چه چیزی باید بیشتر کار کنی به چه درد می‌خورد؟ این کار اصلی آنهاست.

هر چه به بازیکن بالغتری تبدیل می‌شود آهسته آهسته درک می‌کنی گوش کردن به بعضی از انتقادها - نه همه انتقادها - تو را به بازیکن بهتری تبدیل می‌کند. هر چه بالغتر می‌شوی سریعتر و بهتر قادری که انتقاد بی ربط را با انتقادی که تو را بهتر

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

می‌کند تمیز بدهی. یاد می‌گیری که بی‌اعتنایی به همه انتقادها و آنها را حسودی و تنفر خواندن اشتباه است. با این کار رشدت را متوقف می‌کنی و همانجایی که هستی باقی خواهی ماند.

شنیدن درست انتقاد نیاز به هوش دارد. نیاز است ذهنت را پرورش دهی، همانطور که نامه‌های قبلی برایت گفتم. نباید منفعل باشی و همه را از این گوش بشنوی از آن گوش در کنی. باید فکر کنی. آیا موضوع انتقاد معتبر است؟ منتقد چه کسی است؟ انگیزه‌شان از انتقاد چیست؟ رابطه آنها با من چیست؟ اگر این انتقاد سازنده است چگونه می‌توانم از آن برای بهتر شدن استفاده کنم؟

فیلتر کردن انتقاد شباهت زیادی به فیلتر کردن منابع خبر دارد. همیشه از خودت بپرس «منبع آن کجاست؟ آیا قابل اعتماد است؟» من فهرستی از آدمهایی تهیه کردم که می‌دانم از ته دل خیر خواه من هستند، خانواده، دوستان نزدیک، هم‌تیمی‌ها، مربیان، تمرین دهنده‌ها. از کسانی که به آنها اعتماد دارم خواستم با من روراست باشند. حتی وقتی چیزی که گفتند به غرور من ضربه زد اما باز هم حرفشان را شنیدم. قاطی نکردم، زیرش نزدم و با شنیدن حرفهای آنها اخم توی هم نرفتم. با این کار من حلقه‌ای از افراد قابل اطمینان را برای خودم ساختم که می‌دانم انتقاد آنها برای بهبود کار من است نه فقط بخاطر اینکه انتقاد کرده باشند.

این کتاب را در نظر بگیر. اگر فکر می‌کنی این کتاب به درد بخور است چرا که قبل از انتشار نسخه‌ای از آن را به چند نفر که به آنها اعتماد داشتم فرستادم، آدمهایی که تجربیات متفاوتی از من داشتند و پرسیدم: چطور می‌توانم آن را بهتر کنم؟ کجای کتاب ضعیف است؟ کدام قسمت را دوست نداشتی؟ به همه بازخوردهایی که در مورد این کتاب به من دادند را عمل نکردم اما خیلی هایشان این کتاب را بهتر کردند.

بازیکنان بزرگ همیشه به استفاده از انتقادات فکر می‌کردند. این چند ماه پیش که روی این نامه‌ها کار می‌کردم به یک جمله قصار برخورد: «اگر کسی به شما بگوید چیزی که نوشته‌اید غلط است، احتمال درست می‌گویند، اما اگر به شما بگوید چطور آن را بنویسید، قطعاً اشتباه می‌کند.» معنی این جمله برای من اینست که اگر من نامه‌ای برای تو می‌نویسم قرار است به زبان من باشد و جوری که من فکر می‌کنم ممکن است به درد تو بخورد. اگر خواننده - به هر دلیل - منظور مرا از نوشته ام متوجه نشود، تقصیر من است، او می‌تواند به جمله یا پاراگرافی اشاره کند که برایش مفهوم نیست اما نمیتواند به من بگوید چطور بنویس که قابل درک باشد.

ارسطو خیلی وقت پیش چیزی شبیه این را گفت: نیازی نیست کفایت باشی تا درک کنی کفش پایت را اذیت می‌کند. به این معنی که توانایی شناسایی یک مشکل به این معنی نیست که فرد توانایی حل مشکل را هم دارد. اگر این جمله را برعکس کنیم هم صحت دارد. افراد که صلاحیت حل یک مشکل را ندارند ممکن است توانایی شناسایی آن مشکل را داشته باشند. شناسایی و حل یک مشکل هر دو مهم است اما باید آن را در مغزمان به دو مقوله جدا تقسیم کنیم.

برای برخورد با انتقاد جواب جهان شمولی وجود ندارد. خودتان را جای یک مربی بگذارید. یک مربی، مثل هم تیمی‌هایت، بیشتر مواقع به فکر پیروزی است. اما آنها مصون از اشتباه نیستند، هیچکس نیست. وقتی تیم می‌بازد خیلی از مربیان قاطی می‌کنند، یادت باشه کسی بدون نقص نیست. مربیانی هستند که احساس نا امنی می‌کنند و چون از نقشه پیروی نکردی از تو انتقاد می‌کنند، ولی یادت باشه این تو هستی که داخل زمین بازی می‌کنی. مربیان دیگری هم هستند - که امیدوارم همه اینقدر خوش شانس باشند که یکی از این مربیان به تورشان بخورد- که بخاطر پیشرفت و بالا بردن تو از تو انتقاد می‌کنند، نه به خاطر اینکه حال تو را بگیرند تا خودشان بالا بروند. فیل جکسون، مربی افسانه‌ای شیکاگو بولز و لیکرز را در نظر داشته باش. چند بار دیدی فیل جکسون کنار زمین عربده بزند؟

هر چه بزرگتر می‌شود باید یاد بگیري چطور با انتقاد روبرو شوی. اگر می‌خواهی رهبر باشی باید یاد بگیري چطور انتقاد کنی، مثل یک مربی که بخش مهمی از کار او باز خورد دادن به بازیکنان برای بهبود تیم است. باید کسی باشی که وقتی هم تیمی‌ات نیاز به دانستن یک دیدگاه دیگر دارد این تو باشی که این دیدگاه جدید را به او می‌دهد.

رهبران بزرگ فقط از اطرافیان‌شان تعریف و تمجید نمی‌کنند بلکه آنها را به جلو هل می‌دهند. ولی این هل دادن باید بر پایه احترام و ارتباط دو طرفه‌ای باشد که قبلاً آن را ایجاد کردند. اگر من در بازی برای تو چند اسکرین کرده باشم احتمال اینکه انتقاد مرا بپذیری بیشتر است چرا که من قبلاً ثابت کردم حاضرم بدنم را برای تو فدا کنم. اگر قبلاً به تو اثبات کنم که نکات قوت بازی تو برای من پنهان نیست انتقادم را بهتر دریافت خواهی کرد. شاید عبارت «ساندویچ تمجید»<sup>76</sup> شنیده باشید. اگر از کسی انتقاد می‌کنید آن را بین دو چیز خوشایند ساندویچ کنید، به این شکل بهتر هضم خواهد شد. البته قرار نیست هر بار از

<sup>76</sup> Compliment Sandwich

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

این فرمول استفاده کنید ولی قضیه این است که اگر نشان دهید که نکات مثبت هم مد نظر شماست وقتی انتقاد می‌کنید اعتباری بیشتری پیش شنونده خواهد داشت.

وقتی از شما انتقاد می‌کنند، چه انتقاد به جا و چه با هدف ضد حال زدن، در هر دو صورت خوشایند نیست. این خوشایند نبودن می‌تواند مثبت باشد که شما را به جلو هل بدهد، یا جوری تلخ باشد که ناراحتتان کند. در هر صورت انتقاد همیشه روی اعصاب است و یک راه برای راحت کردن اعصاب تان دارم: برو داخل سالن، شروع کن کار کردن روی تمرینی که دوست داری. هر بار که انتقاد اعصاب مرا به هم می‌ریخت این دقیقاً روشی بود که فکرم را از آزاد کنم. یکی از هم تیمی‌هایت بد شوت زد و تلافی اش را سر تو خالی کرد؟ چکار کنی؟ برو سالن و شوت بیشتر بزن، چند تا بنج پرس بیشتر برو. یک ابله در توپیتر به تو بد و بیراه گفت؟ چکار کنی؟ صد تا پنالتی اضافه تمرین کن. من با عصبانیت تمرین نمی‌کردم، بعد از شوت سوم یا چهارم، بنج پرس دوم لبخند روی لبم بود، چون من عاشق این ورزش هستم. چیزی که همیشه هنگام شنیدن انتقاد به من کمک می‌کرد این بود که انتقاد فقط حرف است اما آنچه من در مسابقه انجام می‌دهم عمل است.

وقتی به انتقادهای دیگران فکر می‌کنم همیشه از خودم می‌پرسم: ایا جدی گرفتن این حرف به من کمک می‌کند بهتر شوم؟ آیا به من کمک می‌کند به قله توانایی هایم برسم؟ اگر جواب مثبت است حاضرم قبول کنم، حتی اگر انتقاد نیش دار باشد. حتی اگر انتقاد از طرف تیم مقابل باشد. حتی اگر من خدا خدا می‌کردم انتقاد درست نباشد. نه تنها قبول می‌کردم بلکه برای شنیدنش عطش داشتم. هر بازیکن بزرگی اینگونه است.

از آن مهمتر، هر بازیکن بزرگ خودش سخت گیر ترین منتقد خودش است. آنها می‌دانند که انتقاد خودشان دقیق است چرا که هیچ کس به اندازه آنها با این ورزش آشنا نیست. هنگامی که انتقاد توی خال می‌زند آن را با جان و دل می‌پذیرند. من همیشه سعی کردم اینطور باشم. وقتی در فینال کنفرانس در فصل ۲۰۱۳ روبروی ایندیانا بازی کردیم، من خوب بازی نکردم و انتقادها از زمین و آسمان می‌بارید. وقتی به بازی هفتم رسیدیم تصمیم گرفتم کولاک کنم. در مصاحبه قبل از بازی از همه طرفداران میامی و هم تیمی هایم بخاطر بازی ضعیف عذر خواهی کردم. این چیزی بود که به خبرنگاران گفتم: «بگذار بی تعارف بگم، در چند بازی قبل من گند زدم، هیچ کسی به اندازه خودم به میزان بد بازی کردن من واقف نیست و درستش

خواهم کرد» ملت از روراست بودن من شوکه شدند و اینکه من چطور این را پذیرفتم. وقتی این را گفتم بار سنگینی از دوش خودم و تیم برداشته شد. این باعث شد کسانی که فقط با هدف ضایع کردن و حال گیری از من انتقاد می کنند خلع سلاح شوند. وقتی انشب وارد زمین شدم احساس کردم سبک تر شدم. با اینکه هنوز شوت‌هایم گل نمیشد توانستم بیشتر از هر بازی دیگری ریباند کنم و بالاترین امار پلاس ماینس<sup>77</sup> را در کل سری کسب کنم.

در مجموع درس اصلی که از انتقاد می‌آموزی اینست: بهترین راه پاسخ دادن به انتقاد اینست که عمل کنی. در یوافسی، دینا وایت همیشه به مبارزانش می‌گویند اجازه ندهید تعیین کننده برنده یا بازنده داور باشد. منظورش این است که مبارزه را با ناک اوت ختم کنید، آنقدر خوب باشید که در برنده یا بازنده بودن دیگر جای بحث نداشته باشد. در ان بی ای، یا هر ورزش دیگری، یا حتی در زندگی هرگز با بحث کردن با منتقد به او غلبه نخواهید کرد. با آنچه در عمل نشان می‌دهی و با پیروزی بر او غلبه خواهی کرد. آنها که به توانایی تو شک می‌کنند با حرف ساکت نمی‌شوند، با عمل است که صدایشان خاموش می‌شود. در پایان آنها فقط حرف می‌زنند در حالی که این تو هستی که از جان مایه می‌گذاری، تو هستی که تلاش می‌کنی، تو هستی که رنج می‌کشی و این تو هستی که هر بار وارد زمین می‌شوی با احتمال شکست دست و پنجه نرم می‌کنی. این چیزی است که منتقدان تو هرگز ندارند.

تدی روزولت<sup>78</sup> احتمالاً به بهترین شکل این را در قالب کلمات آورد. بیخود نیست که سخنان او در باب روبرو شدن با انتقاد معروف است:

«این منتقد نیست که حساب است، آدمی که به مردان پر قدرتی که زمین خوردند اشاره می‌کند یا مردان عمل کجا باید بهتر می‌بودند. سربلندی متعلق به آنهایی که در صحنه هستند، آنهایی که در خون و عرق و خاک غوطه ورنند، آنهایی که شجاعانه سینه سپر کردند، آنهایی که هر بار شکست می‌خورند، چون که هیچ تلاشی بی اشتباه و شکست نیست، اما آنها که از پای نمی‌نشینند، آنهایی که با شوق جلو می‌روند، آنهایی که با تعهد می‌جنگند و خود را فدای راهی با ارزش می‌کنند. آنهایی که در

---

<sup>77</sup> آماری در بسکتبال که نشان دهنده جلو افتادن یا عقب افتادن امتیاز تیم با حضور یا خروج بازیکن در زمین است. این امار یکی از مشخصه های

تاثیر گذاری بازیکن در عملکرد کل تیم است.

<sup>78</sup> بیست و ششمین رئیس جمهور آمریکا



### **نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان** اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

پایان موفق به بالاترین افتخارات خواهند شد، حتی انهایی که شکست خوردند شکست را در تلاش برای راهی بزرگ تحمل کردند. جای آنها در تاریخ بالاتر از مردانی است که کنار نشستند و نه مزه پیروزی را می‌دانند و نه شکست. «

چیزی بیشتر از این نمی‌شود گفت. این نامه را با این جملات ختم می‌کنم: انتقاد کردن راحت است اما کار کردن و زحمت کشیدن سخت. هر کاری که برای بهتر شدن انجام بدهی، یک تکرار بیشتر، یک تمرین اضافه، یک ساعت بیشتر فیلم مسابقه را دیدن، از هزار انتقاد با ارزش تر است و تو را بیشتر به جایی که می‌خواهی نزدیک می‌کند.

## نامه دهم: نامی که در جلوی یونیفرم تو نقش بسته مهم است

اوایلی که بسکتبال را شروع کرده بود این جمله را زیاد شنیدم «اگر برای نامی که جلوی یونی فرمت حک شده بازی کنی، نامی که پشت یونیفرمت نوشته شده در یادها باقی خواهد ماند» باورش سخت است اما عمر ورزشی من تایید این جمله است و چند سال پیش اتفاقی افتاد که اثبات عملی این جمله بود.

روز بیست و ششم ماه مارچ ۲۰۱۹ از تونل بازیکنان سالن امریکن ایرلاین در میامی، مثل صدها بار قبل، قدم زنان به سمت زمین رفتم. صدای طوفان تماشاگران را می‌شنیدم، و این صدا به حدی بود که قبلا نشنیده بودم. یا شاید قبلا به شکلی که امشب به آن گوش دادم تا بحال گوش نداده بودم. می‌خواستم تا لحظه لحظه رویداد امشب را با تمام وجود جذب کنم. وارد زمینی شدم که بارها برای بازیهای حساس وارد آن شده بودم و به سهم خودم در برابر این جمعیت پیروزیهای زیادی کسب کرده بودم. آنها را در خیابان های میامی دیدم که با من قهرمانی را جشن گرفتند و من جام لری اوبراین<sup>79</sup> را برای آنها بالای سر بردم.

اما فضای امشب برای من با همیشه فرق داشت.

---

<sup>79</sup> نام جام قهرمانی لیگ بسکتبال ملی آمریکا

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

من برای حضور در مسابقه رسمی لباس تیم را نپوشیده بودم. حتی یونیفرم ام هم همراهم نبود. بلکه یونیفرم من که این بار دهها بار بزرگتر شده بود در بالا جایگاه تماشاگران از سقف استادیوم آویزان بود. میامی هیت یونیفرم مرا به یادبود سالهایی که در این تیم حضور داشتم برای همیشه بازنشسته کرد.<sup>80</sup> این افتخاری بزرگ است که نصیب ورزشکاران زیادی نمی‌شود و پس از سالها زحمت آنهم اگر همه چیز درست پیش برود ممکن است چنین افتخاری نصیب یک ورزشکار شود. بسیاری از ورزشکارانی که این شانس را داشتند که یونیفرم آنها در استادیوم آویخته می‌شود به دلیل دستاوردهای شخصی‌شان برای آن تیم یا دانشگاه است. به هر استادیوم در هر کشوری که بروید کفایت به شماره‌هایی که بالای جایگاه تماشاگران آویزان است نگاه کنید<sup>81</sup> و از طرفداران تیم بپرسید این یونیفرم‌ها برای شما چه چیزی را تداعی می‌کند. «او رحم و مروت نداشت»، «کسی نمی‌توانست او را متوقف کند» یا «او شبی سی امتیاز می‌آورد». اما به تو قول میدهم چیزی شبیه این نخواهی شنید «حضور او بازی اطرافیان را هم بهتر کرده بود» یا «او مثل چسب بازیکنان تیم را به هم چسبانده بود» حتی اگر این حرفها واقعیت داشته باشد.

چیزی که در مورد من متفاوت بود اینکه پت رایلی، پرزیدنت تیم، شخصا ویدیوی گزیده‌های عمر ورزشی من با هیت را دستچین کرده بود که روی صفحه نمایش غول آسای استادیوم پخش کرد. او لحظه‌های گل زدن یا دانه کردن مرا انتخاب نکرده بود. او با دقت ثانیه‌های آخر بازی ششم فینال سال ۲۰۱۳ را دست چین کرده بود. پت رایلی گفت این ری‌الن بود که در ثانیه آخر سه امتیاز را زد و بازی ششم را مساوی شد تا میامی در وقت اضافه پیروز شود و نهایتا با شکست سن انتونیو در بازی هفتم قهرمانی دوم پیاپی را کسب کردیم اما چند ثانیه قبل از شوت ری‌الن من بودم با ریباند مالکیت توپ را از آن میامی کردم و پاس را به ری‌الن دادم. او پاس مرا «بزرگترین پاس منجر به گل در تاریخ تیم میامی هیت» خواند. خیلی سخت است که در ورزش جز بهترین‌ها شد، به همین دلیل است که بهترین‌ها نادر هستند. هم تیمی بزرگ بودن شاید به نظر راحت تر برسد اما به طرز عجیبی نادرتر است.

---

<sup>80</sup> در آمریکا رسم است که تیم‌های ورزشی یونیفرم بازیکنان معروف و موفق شان به رسم یادبود بازنشسته می‌کنند و از سقف استادیوم می‌آویزند و هیچ ورزشکاری در آینده در آن تیم نمی‌تواند شماره یونیفرم آنها را انتخاب کند. مفهوم نمادین این مراسم اینست که هرگز دیگر بازیکنی شبیه او وجود نخواهد داشت.

<sup>81</sup> متأسفانه این رسم در ایران وجود ندارد. فرهنگ تجلیل از یک ورزشکار موضوعی است که در ایران ممکن است با درگذشت او برای چند روزی باب شود و دوباره فراموش می‌شود.

وقتی در سال ۲۰۱۰ به میامی هیت رفتم تا به لبران جیمز و دوین بپیوندم و تیمی متشکل از سه بزرگتر را تشکیل دهیم ممکن بود همه چیز خیلی زود بهم بریزد. عمر ورزشی لبران جیمز با شیب تندی رو به اوج بود اما میامی هنوز هم تیم دوین وید بود. هر دو بازیکن می‌خواستند گزینه اول حمله باشند. من هم از تیمی آمده بودم که در هفت فصل پیش مهمترین بازیکن حمله ای تیم بودم. جایی که مرا ماشین دابل دابل می‌خواندند. خوب، این ترکیب چطور قرار بود در کنار همدیگر قرار گیرد؟ یکی از ما سه نفر باید به سمت دفاع متمایل می‌شد تا اطمینان حاصل کند که حمله بیش از حد شلوغ نشود، در همین حال لبران و دوین وید هم به این فکر می‌کردند چطور می‌توانند فرصت های حمله‌ای را بین همدیگر تقسیم کنند. این کار من بود که به دفاع فکر کنم، من پایه سوم سه پایه تیم بودم. حتی بعضی من را بازیکن نقش آفرین<sup>82</sup> خواندند که این تعبیر غلط بود. لبران هم نقش آفرین بود، دوین وید هم نقش آفرین بود. برای پیروزی تیم هرکسی باید نقشی بازی کند. کسب پیروزی نیاز دارد همه بازیکنان با درک نقشی که دارند با هم هماهنگ شوند. ما در فینال ان بی ای شکست تلخی خوردیم اما خودمان را جمع کردیم. شکست ما را تحقیر کرد اما از سوی دیگر این شکست ما را سرسخت تر هم کرد. این بود که آموختیم هر کدام از ما باید بیشتر آنچه انجام داده بودیم مایه بگذاریم، حالا هر چه می‌خواهد باشد، تا پشتیبان تیم باشیم و تا از مجموعه ای از بازیکنان با استعداد به یک تیم منسجم و قهرمان تبدیل شویم.

جالب است که این روزها تیم‌های مدعی قهرمانی در لیگ ان بی ای همه به شکلی ابر تیم هستند اما تیم میامی یک آزمایش در شرایط واقعی بود. جدا از داشتن سه بزرگمرد، دلیلی که این آزمایش موفقیت آمیز بود داشتن بازیکنان با تجربه‌ای بود که پشت همدیگر را داشتند. آنها هیچ چیز جز بازی کردن در سطح قهرمانی و کسب حلقه افتخار را نمی‌خواستند. در روزهای اول که من داشتم جای خودم را در این تیم پیدا می‌کردم، یاد گرفتم که پایه سوم سه پایه چطور کار می‌کند و از همین بازیکنان باتجربه چیزهای زیادی آموختم. عامل مهمی که باعث شد من از مهمترین بازیکن در تورنتو به یکی از پایه های تیم قهرمان تبدیل شوم همین بازیکنان با تجربه بود.

---

<sup>82</sup> در بسکتبال بازیکن نقش آفرین عموماً به بازیکنانی می‌گویند که خارج از ترکیب شروع کننده و اصلی تیم هستند. این بازیکنان برای یک نقش خاص به تیم پیوستند و قرار است فقط یک کار ویژه انهم در مدت محدودی انجام دهند. بازیکنان نقش آفرین یا Role Players عموماً بازیکنان ششم تا دهم یک تیم را تشکیل می‌دهند.

به همین دلیل است که شناخته شدن به عنوان چنین بازیکنی، کسی که بهترین‌ها را پشتیبانی کرد، برای من افتخار آمیزتر بود. امیدوارم فرزندم، که هنگام سخنرانی پت رایلی روی زانو من نشسته بود، این واقعیت را درک کند. امیدوارم همه بازیکنان فعلی میامی هیت و بقیه بازیکنان دنیا این واقعیت را درک کنند.

نام من در تیم میامی هیت جاودانه شد نه بخاطر آماری که در بازی کسب کردم. نه بخاطر اینکه به دقت توانستم تصویر صحیحی از خودم بسازم. نه بخاطر اینکه من با شرایط خیلی سخت‌تر از دیگران مجبور بودم بجنگم. آنها همیشه مرا به یاد خواهند داشت چرا که من برای تیم جنگیدم.

از اینکه به خاطر هم تیمی خوب بودن در این تیم جاودانه شدم بی نهایت مفتخرم.

البته پت رایلی این شعور را داشت که این نکته را درک کند، این درکی است که مربیان بزرگ همه دارند. مربیان بزرگ فقط کارشان نقشه کشیدن و تمرین دادن نیست. مربیان بزرگ می‌توانند گروهی از بازیکنانی که هر کدام غرور و منیت‌شان به اندازه کوه است را در کنار هم قرار دهند، از آنها بخواهند غرور کنار بگذارند و در قالب یک تیم همسو و هم جهت حرکت کنند. فیل جکسون اینگونه گفت: «قدرت یک تیم توان هر عضو آن است» تیم لوس انجلس لیکرز این گفتار را به نوعی دیگر در سالنش نصب کرده. جمله ایست از رودیارد کیپلینگ که می‌گوید: «قدرت یک گرگ قدرت گله گرگ‌ها است، قدرت گله گرگ‌ها قدرت هر گرگ است». مربی شیففسکی هم همین جمله را دارد که می‌گوید «کار تیمی زیبایی ورزش ماست، جایی که یک تیم در قالب یک فرد عمل می‌کرد»

و این همه آن چیزی است که در مورد یک تیم باید بدانید، غرورتان در چیزی که از شما بزرگتر است غرق کنید. وقتی به کار تیمی فکر می‌کنم شین بتیه را به یاد می‌آورم که برای لبران فضا سازی می‌کرد تا او بتواند کار کند، یا هنگامی که او به نوبت بهترین بازیکن تیم مقابل را دفاع می‌کرد تا لبران بتواند نفس بگیرد و در حمله تیم را بر دوش بگذارد. این نوع از خودگذشتگی‌ها باعث ایجاد اعتماد بین اعضای تیم می‌شود. یادم می‌آید جف ون گاندی یکبار گفت: «نقشه را خراب نکن، بگذار نقش کار را خراب کند» به این معنی که اگر حتی نقشه جواب ندارد این مربی و دستیارانش هستند که آن را تصحیح می‌کنند و تو کماکان نقشه‌ای که مربی داده را پیروی کن. چیزی که قابل درست کردن در بازی نیست گروهی از بازیکنان هستند که به هم اعتماد ندارند.

اگر تو هم مثل من اینقدر خوش شانس باشی که چنین مربی داشته باشی که این باور را در ذهن تو جا بیندازد زیبایی های بسکتبال را (به عنوان یک ورزش تیمی) عمیقاً حس می‌کنی، زیبایی‌های که یک ورزشکار خودخواه هرگز نمی‌بیند. یک نمونه اش را برایت توضیح می‌دهم.

بازی هفتم فینال دو هزار و سیزده در برابر سن آنتونیو بود. بازی را بردیم. شاید این نکته را هیچ کسی به جز من به یاد نداشته باشد ولی همانطور که قبلاً گفتم من در آن بازی حتی یک امتیاز هم نیاوردم. ما بردیم ولی من یک گل هم نزدیم. آن بازی درس بزرگی برای من بود. مثل خیلی کودکان دیگر که توپ به دست می‌گیرند و ارزش می‌کنند در بازی هفتم فینال تیم را بر دوش بگذارند و شوت پیروزی را به ثمر برسانند منم چنین رویاهایی داشتم. رویای این شوت چیزی است بین همه بازیکنان جهان در هر سطحی مشترک است. حتی فیلم اسپیس جم که مایکل جردن جوان در حلقه بسکتبال درب منزلش شوت آخر بازی را می‌زند این رویا را تصور کرده. این یک رویایی جهانی است.

اما بازی هفتم فینال رویا نبود، واقعیت بود و شوت‌های من گل نمی‌شد. در همان اوایل بازی خطاهای من بالا رفت و مربی من را از زمین بیرون کشید. همین که روی نیمکت نشسته بودم داشتم بازی هفتم فینالی که در رویاهایم پرورانده بودم با این بازی هفتم در دنیای واقعی مقایسه می‌کردم. قبل از اینکه خیلی در دنیای هپروت گم شوم و روحیه‌ام را از دست بدهم ناگهان صدای سم میچل، مربی سابقم، در گوشم پیچید که گفت: «اگر شوتت گل نشه که دنیا به آخر نرسیده. هنوز می‌توانی به هم تیمی‌هایت کمک کنی. هنوز می‌توانی دفاع کنی. بازی بسکتبال زوایای مختلفی دارد. راههای زیادی برای درخشیدن در بازی وجود دارد. هر راهی که انتخاب کردی باید یادت باشه صد درصد آن را بخواهی. صد درصد تلاشت را بکنی. هم تیمی خوب بودن یعنی این و هنگامی که پیروز شوید مهم نیست بیشترین امتیاز را آوردی یا بازیکن ذخیره بود حق داری در افتخار تیمت شریک باشی.»

وقتی دوباره به زمین رفتم باید تیم دانکن را دفاع می‌کردم. به جای اینکه به داور نق بزنم که چرا از من خطا گرفت یا نا امید شوم که چرا خطاهای من زیاد شد اینبار به خودم افتخار کردم که تیم دانکن را دفاع می‌کنم. آنهم در حالی که می‌دانستم تیم دانکن اکنون با شدت بیشتری در برابر بازی می‌کند تا خطای بیشتری بگیرد. با اینکه من نتوانستم به رویایی کودکی ام در

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

بازی هفتم فینال برسم اما همین که با دفاع کردن یکی از بهترین های تاریخ توانستم به تیمم کمک کنم به خودم می‌بالیدم. وقتی جام قهرمانی را بالای سر بردم دیگر اهمیتی نداشت که صفر امتیاز آوردم یا پنجاه.

خوشبختانه من با این نوع از خود گذشتگی آشنا بودم چرا که همین ماجرا پنج سال قبل در المپیک رخ داد. در سال ۲۰۰۸ من در تیم ملی آمریکا ملقب به تیم جبران - اشاره به جبران شکست های تیم ملی آمریکا در المپیک ۲۰۰۴ آتن- انتخاب شدم. از شادی در پوست خود نمی‌گنجیدم و این تیم بهترین تیمی بود که در عمرم عضو آن بودم. در تیمی متشکل از کوبی، لبران، دوین وید، کارملو آنتونی طبیعی است که من بیشتر نیمکت نشین خواهم بود. از دقایقی که در اختیارم گذاشته شد بهترین استفاده را کردم، برای تیم بازی کردم و مدال طلا را به خانه آوردم. این شانس را داشتم که دقایق پایانی بازی فینال المپیک را در زمین باشم و این رویایی بود که از سال ۱۹۹۲ با دیدن تیم رویایی<sup>83</sup> در المپیک بارسلون در سر می‌پروراندم. وقتی همه بازیکنان تیم چنین روحیه ای داشته باشند می‌دانی که تیم فوق العاده ای داری. برعکس وقتی بازیکنان با نقشی که به آنها داده شده راضی نیستند تیم به مشکل خواهد خورد. یادم می‌آید با یک بازیکن هم تیمی بودم که هرگز نقشی که در تیم داشت را قبول نمی‌کرد و همین تیم را بهم ریخته بود. وظیفه او اسکرین برای دیگران و ریباند بود اما به جای این همه‌اش در مورد اینکه چرا توپ به او نمی‌رسد بحث می‌کرد و در مورد مهارتی سخنرانی می‌کرد که نداشت. بله، در آن بی ای همه مهارت دارند ولی او خیلی مشخص گفت که حاضر نیست برای کمک به تیم کار دیگری جز آن چیزی که خودش دلش می‌خواهد بکند. می‌توانی امتیاز بیاری؟ خیلی عالی. اما الان تیم نیاز دارد که تو برای دیگران موقعیت بسازی، به سمت حلقه چرخش کنی و توپ را ریباند کنی. من فکر کردم مشکل او فقط پول است. آنهایی که بیشتر گل می‌زنند بیشتر پول می‌گیرند؟ ممکن است، اما اگر پول انگیزه توست هیچ چیزی به اندازه عامل پیروزی تیم شدن تو را به پول نزدیک نمی‌کنند.

همین چیزهایی کوچک است که جمع می‌شود و سازمان های موفق را زمین می‌زند. می‌دانی کوبی و شکیل بخاطر مشکلاتی که با هم داشتند چند تا قهرمانی که می‌توانستند کسب کنند را هدر دادند؟ کایری و لبران چی؟ کایری در برابر گلدن استیت در فینال باور نکردنی بود و گل پیروزی در بازی هفتم را به ثمر رساند اما در انتها تصمیم گرفت از زیر سایه لبران جیمز بیرون بیاید و آدم خودش باشد. او تیم خودش را می‌خواست. او می‌خواست مرد اول تیم باشد.

---

<sup>83</sup> لقب تیم ملی بسکتبال آمریکا در المپیک بارسلون که برای اولین بار بهترین بازیکنان حرفه ای آن بی ای عضو آن بودند و مدال طلای المپیک را بردند.

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

وقتی بازی را از تلویزیون تماشا می‌کنی چیزهایی کوچکی که یک تیم را می‌سازد به راحتی نمی‌بینی. چیزهایی که در پشت پرده رخ می‌دهد. چیزهایی مثل میزبان شام تیم بودن، روحیه دادن به هم تیمی وقتی شوتش گل نمی‌شود، تشویق کردن تیم از روی نیمکت. بعضی وقت ها تیم نیاز دارد برایش گل بزنی، بعضی وقت ها نیاز دارد در لحظات سخت، هنگامی که احساس می‌کنی وقت بازی کافی نگرفتی سرت را بالا بگیری. این چیزهایی کوچک به تیم می‌افزاید و گروهی از ورزشکاران را خواهد ساخت که حاضرند همه چیز را برای موفقیت تیم فدا کنند. دفعه بعد که دیدی یک ورزشکار برای باز کردن مسیر حمله برای یارش بدنش را فدا کرد یا وقتی شنیدی تیم دانکن برای اینکه سن آنتونیو بتواند بازیکن بهتری بگیرد قرارداد کمتری درخواست کرد به یاد داشته باش این از خودگذشتگی های بزرگ و کوچک است که یک تیم موفق و قهرمان را می‌سازد.

اگر بخواهم هم تیمی خوب را به شکل دیگری توصیف کنیم، هم تیمی خوب کسی است که بتوانید به او اعتماد کنید. می‌توانید به آنها اعتماد کنید که همیشه آنجایی که نقشه بازی تعیین کرده هستند نه اینکه وسط زمین ول بگردند. اگر در زمین دعوا شد به آنها اعتماد می‌کنی که از تو دفاع می‌کنند. به آنها اعتماد می‌کنی که برای قهرمانی تیم از سهم توپشان خواهند گذشت. به آنها اعتماد می‌کنی که تو را از انتقاد سازنده شان محروم نمی‌کنند. به آنها اعتماد می‌کنی تو را بالا ببرند نه زمین بزنند. همه تمرین‌های وسط فصل و بازی های فصل عادی برای پایه گذاری این اعتماد است. اینکه بازیکنان بیاموزند چطور پشتشان را به هم بدهند و همدیگر را بالا ببرند.

اعتماد یک خیابان دو طرفه است. با دادن اعتماد است که می‌توانی آن را بگیری. وقتی آن ریباند معروف را کردم و بلافاصله به ری الن پاس دادم، اطمینان داشتم که او شوت خواهد زد و او اطمینان داشت که اگر آن جایی که نقشه بازی تعیین کرده باشد من پاس را به او خواهم رساند. برای ساختن این سطح از اعتماد بین دو بازیکن هشتاد و دو بازی فصل عادی و تمرینات فراوانی لازم بود. وقتی پس از قهرمانی اول ری الن به تیم میامی پیوست به این فکر کردم که چقدر مهم است که بتوانیم کاری کنیم که او با نقشش در چارچوب تیم راحت باشد. او هم با همان چالشی که من روبرو بودم روبرو شد، او هم باید نقشش را تغییر می‌داد. یکی از وظایف من این بود که ری توپ را برای شوتی که تیم از او نیاز دارد را دریافت



## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

کند به همین دلیل روی ریباند کردن و رساندن توپ به او کار کردم. من و ری سطحی از اعتماد را ساختیم که در بالاترین صحنه بسکتبال جهان جواب داد. لحظه ای مثل ثانیه آخر بازی ششم فینال. بازی مرگ و زندگی.

البته من برای اینکه یاد بگیرم هم تیمی خوب چگونه بازیکنی است از دیگران آموختم. نگاه کردن به رفتار هم تیمی‌هایم کمک بزرگی به من کرد. آنهایی که در همه سطوح مختلف در کنار من بازی کردند. وقتی به این فکر می‌کنم که چطور در میامی هیت توانستم کاری کنم که هم تیمی‌هایم به من اعتماد کنند آنهایی را به یاد می‌آورم که من اعتماد کردن را آموختند. به کسانی مثل هوزه کلدرون، که سالها در رپتورز با هم بازی کردیم، فکر می‌کنم. سبک بازی او چیزی بود که من آن را بسکتبال ناب می‌نامم. او یک پوینت گارد خالص بود و همیشه دنبال این بود که هم تیمی‌ها را در موقعیت گلزنی قرار دهد. پاس دادن گزینه اولش بود، او همیشه مثبت بود و با شور عجیبی بازی می‌کرد. هر سال بازی او بهتر می‌شد. وقتی از اسپانیا وارد لیگ شد به یاد دارم خیلی‌ها گفتند او در حد آن بی‌ای نیست اما او سیزده سال در لیگ بازی کرد، قهرمان جام جهانی شد، دو مدال نقره و یک مدال برنز المپیک گرفت.

به کسانی مثل درک مارتین فکر می‌کنم که به من نشان داد به عنوان یک بازیکن با تجربه چگونه از روی نیمکت تیم را رهبری کنم. با اینکه خودش دقایق زیادی نمی‌گرفت اما او می‌دانست از او چه می‌خواهند و هر آنچه از دستش بر می‌آمد برای تیم مایه می‌گذاشت. او ایل که وارد لیگ شده بودم او مرا زیر پرو بال خودش گرفتم و راه و چاه را به من نشان داد و اینکه چه انتظاری از من هست را به روشنی به من منتقل کرد. هرگز اجازه نمی‌داد کج و کوله برم، یا بی‌خیالی طی کنم و کمکم کرد در این لیگ به یک بازیکن بالغ تبدیل شوم.

مایکل کری را هرگز فراموش نمی‌کنم، حرفی که همان روز اول به من زد هنوز یادم هست: «تو این شانس را داری که در این لیگ به یک بازیکن خیلی خوب تبدیل شوی، اما باید از جان مایه بگذاری، راهش اینست ...»

و نشانم داد. هر روز سر تمرین بود، با من چند تا شوت اضافه می‌زد، من را تشویق می‌کرد تا بیشتر کار کنم حتی روزهایی که حالش را نداشتم. اینکه می‌گویند باید هم تیمی‌تان را پشتیبانی کنید یعنی این. اینکه همیشه کنارش باشید، اینکه بازیکن اعتماد کند که روزی که می‌خواهد سخت تمرین کند شما در کنارش هستید و اطمینان حاصل کند که هر چه خوب و بد از

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

شما دید را بی تعارف به شما منتقل کند. شب و روز با شما حرف بزند و اگر بازیکن جوان هستید همیشه گوش شنوایی برای حرفهای شما داشته باشد.

برای من مایکل مثل یک بزرگتر بود چون وقتی وارد لیگ شدم احساس یک بچه را داشتم و او مثل بزرگتر خانواده بود که یک عالمه تجربه داشت و من را زیر پر و بال خودش گرفت. جدا از بسکتبال او بود که باعث شد من گرفتار مشکلات بیرون بسکتبال نشوم. یادم می‌آید در اولین سفرم با تورنتو به میامی مثل هر جوان دیگه ثانیه شماره می‌کردم که بازی تمام بشود و برم کلوپ های میامی ببینم، نه اینکه بخوام کار عجیبی بکنم ولی خوب کلوب هایی میامی را همه جای دنیا ندارد. همین که بازی تمام شد و لباس هایمان را پوشیدیم مایکل کری بازوی من را گرفت و گفت: « بزن بریم جوون، امشب شام با من، امشب هواتو دارم»

این یعنی هم تیمی خوب بودن. هیچ بعید نبود آن شب در آن کلوپ الکی الکی خودم را گرفتار می‌کردم و همین رفتاری بی ربط مسیر بسکتبال و آینده مرا به بیراهه می‌برد. از همه کسانی که دیده بودم او بیشتر از همه می‌خواست که من یک برنده باشم. این تنها چیزی بود که برای او مهم بود، برنده بودن.

یکبار از شین بتیه پرسیدم چطوری شد که اینقدر هم تیمی خوبی تبدیل شدی - میدانم سوال عجیبی است - او گفت این چیزی بود که همان اوایل بسکتبالش آموخت. شاید همان سال اول دبستان. او در یک خانواده فقیر از نژادهای مختلف به دنیا آمده بود (یعنی پدر و مادرش از دو نژاد بودند) و در محله‌ای بیرون شهر دیترویت بزرگ شد. در مدرسه همه همشاگردی‌هایش سفید پوست بودند و شین تنها کسی بود که پدرش سیاه پوست بود با این حساب او تنها رنگین پوست مدرسه بود. او با همه فرق می‌کرد، قدش بلند بود، دورگه بود و خانواده اش فقیر.

چیزی که یک کودک در این سن می‌خواهد اینست که دیگران او را بپذیرند و بین بقیه یک خودی به حساب بیاد ولی بچه های سفید هرگز شین بتیه را به عنوان یکی خودی نپذیرفتند. او دیر یا زود متوجه شد بسکتبال تنها را بقای او در مدرسه است. شین از عبارت « بقای اجتماعی» برای رفتارش در مدرسه یاد می‌کرد. او گفت در زنگ تفریح هنگامی که من داشتم

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

توپ را به حلقه پرت می‌کردم یا به توپ لگد می‌زدم تنها حالتی بود که بچه‌های دیگر مرا به عنوان یکی از خودشان می‌پذیرفتند. اینجا بود که خیلی زود متوجه شد حمایت کردن از هم تیمی‌اش راهی است که توسط جمع پذیرفته شود.

در میامی از نزدیک به چشم خود دیدم. او از هیچ کاری برای کمک به پیروزی تیمش فروگذار نمی‌کرد. در میامی این به این معنی بود که وقتی زیر حلقه هستی باید با آدم‌گنده‌تر از خودت دست به یقه بشوی. آدم‌های یتاقلی و خرکی که هیکل‌های شبیه زک رندالف یا کوین گارنت دارند. او هر شب کتک می‌خورد و شب بعد سر و مرگنده بر می‌گشت تا بیشتر کتک بخوره، چرا که این بخشی از سیستمی بود که مربی چیده بود. برنامه این بود که در هر پست بازیکنانی کوتاه‌تر از بازیکن حریف اما سریع‌تر داشته باشیم. شین این استراتژی را درک کرد و برای اینکه استراتژی موفق شود هرکاری توانست انجام داد. هدفش این بود که کاری کند که مربی نتواند بدون او زندگی کند. بیخود نیست که شین در همه مراحل بسکتبال قهرمان شد و دلایلش فقط استعداد بسکتبالش نبود، این بود که باهوش‌تر از بقیه و انگیزه بیشتری از بقیه داشت. هر تیم بسکتبال به یک شین بتیه نیاز دارد.

و البته بازیکن دیگر دوین وید بود. احترام من به دوین وید نه فقط بخاطر استعدادش در بسکتبال است بلکه زحمتی است که پشت پرده می‌کشید تا نقشه سه بزرگمرد درست از کار دربیاید. زحمتش را در زمین نمیشد دید، اما اینکه کاری کند تا ما سه نفر با هم هماهنگ شویم یک عالمه شام بیرون رفتند نیاز داشت، ساعتها گفتگوی خصوصی و دنیایی کار کردن و برنامه ریختن برای اینکه راه حلی پیدا کنیم تا سه نفر نقش‌های جدیدمان را درک کنیم. همانطور که گفتیم میامی شهر او بود و او با رهبری‌اش کاری کرد که همه ما احساس کنیم که در خانه هستیم.

حرفهای او فقط در مورد بسکتبال نبود. بالاخره از صبح تا شب نمی‌شود در مورد نقشه و بسکتبال حرف زدن، بالاخره یکی می‌پرسید: «ببینم در زندگی ات دیگه چی می‌گذرد؟» دوین وید اولین کسی بود که این سوال را می‌پرسید. همه می‌دانند دوین وید قادر به چه کارهای در زمین است اما باید توانایی‌ها او بیرون زمین را ببینید. او یک رهبر واقعی است، از آن تیپ کسانی که همیشه داره‌تو را به جلو هل می‌دهد تا بهتر و بهتر بشی. در عین حال از آن کسانی است که وقتی می‌خواهی در مورد هر چیزی در زندگی‌ات با کسی حرف بزنی بهترین گوش شنوا برای تو است.

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

وقتی مثل من سالهای طولانی در لیگ بازی کنید اتفاق جالبی می‌افتد. یک روز دور ور خودت را نگاه می‌کنی و میبینی بازیکنان جوان چشمشان به تو است که تا رهبر آنها باشی. یک روز بدون اینکه اتفاق عجیبی بیفتد تو به الگوی یک بازیکن جوان تبدیل خواهی شد. وقتی من در عمر ورزشی‌ام به آن مرحله رسیدم انقدر خوش شانس بودم که می‌توانستم به سالهای قبل نگاه کنم و درسهایی که از هم تیمی‌هایی خوبم گرفتم برای این بازیکنان جوان بازگو کنم.

اگر بازیکن جوانی که مرا نگاه می‌کند بتواند چیزی از نوع بازی یا تمرین کردن من یاد بگیرد، امیدوارم بیازموند که بسکتبال یک کسب و کار است. اصطلاح کسب و کار هنگامی که بازیکن‌ها از یک تیم به تیم دیگری تبادل می‌شوند زیاد استفاده می‌شود که بگویند احساساتی نباشید و به جایی دل نبندید همانطور که مدیر تیم به شما دل نبسته و اگر فرصتی پیش بیاید که نفع تیم باشد ممکن است شما را تبادل کند. اما منظور من از کسب و کار این نبود. منظورم این بود که ما آمدم اینجا تا شغل‌مان را انجام دهیم، هر روز باید سر ساعت بیاییم و یک روز را همه نمی‌توان تلف کرد. می‌دانم چقدر وسوسه‌کننده است که آدم هر روز مرخصی بگیرد، یک روز سر تمرین نیاید، یا حتی وسط فصل عادی در مسابقه غیبت کند و به خودش بگوید «یک روز که هزار روز نمیشه»

اما این یک کسب و کار است، این شغل ماست، وظیفه ماست و اگر بخواهی یک روز جا خالی بیایی به تو قول میدهم حریف‌ت در حال تمرین می‌کند که تو را شکست بده. به همین دلیل من همیشه دوست دارم بازیکنان جوان را زیر پرو بال خودم بگیرم - شبیه زمانی که خودم بازیکن جوان بودم- و آنها را برای پیشرفت کردن تشویق کنم. این کار را کردم چرا که می‌خواستم به عنوان یک تیم پیروز شویم. دلیل دیگرم این بود که من حقیقتاً به موفق شدن آنها اهمیت می‌دادم. می‌دانم در ابتدا که جوان وارد تیم می‌شود چقدر مهم است که یک بازیکن مسن‌تر در تیم برای موفقیت یک بازیکن جوان به او اهمیت دهد.

یادم می‌آید یکی از هم تیمی‌ها به من گفت «من فقط می‌خواهم ببینم تو راحت را پیدا کردی» این در ذهن من نقش بست و این شد که من هم به هم تیمی‌های جوان ترم گفتم چقدر پیشرفت آنها برایم مهم است. این دقیقاً معنی هم تیمی است: کسی که از ته دل می‌خواهد تک‌تک بازیکنان تیم، نه فقط خودش، کارشان درست باشد.

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

برعکس این ماجرا هم کم نیست. مثل تیم فوتبالی که کوارتر بک پیر آن به بازیکن سال اولی بگوید «من اینجا نیامدم که معلم تو باشم، و خودت باید تنهایی برای جایگاهت در تیم بجنگی».

هدف من این نیست که این تفکر را زیر سوال ببرم چرا که می دانم پشت این تفکر چیزهایی بیش از خود محوری آدمهاست.

می‌دانم برای من اینکه بخواهم بازیکنان جوان را تربیت کنم به راحتی دیگر بازیکنان باتجربه تیم نیست. نه اینکه من خودخواه هستم - البته می‌دانم همه بازیکنان با تجربه نگران این هستند که جوان ها جای آنها را بگیرند- بلکه من ماهیتا آدم ساکتی هستم و اینکه بخواهم از قالب خود بیرون بیایم برای من ساده نبود. هنوز ارزش می‌کنیم آدم پر حرف تری بودم، ارتباط های بیشتری برقرار می‌کردم، چند تا شام بیشتر با هم تیمی‌ها بیرون می‌رفتم و به چند نفر که به کمک من نیاز داشتند چیزهایی می‌موختم. اما با این حال برای بیرون آمدن از پوسته خودم تلاش کردم و به این تلاشم افتخار می‌کنم.

همانطور که من در این نامه فهرستی از کسانی که به من کمک کردند را برای تو نوشتم امیدوارم من هم در فهرست بازیکنان دیگری که به آنها کمکی فکری کردم باشم. امیدوارم توانسته باشم بخشی از دانشی که بازیکنان دیگر به من منتقل کردند را به تو و دیگران منتقل کرده باشم. جایی خواندم که مغز بشر تا سن بیست و پنج سالگی هنوز رشد می‌کند. خیلی از بازیکنانی که وارد ان بی ای می‌شود جوان تر از این سن هستند. ذهن آنها هنوز در حال شکل گرفتن هستند چه از نظر زندگی ورزشی و حرفه ای و چه به عنوان یک انسان. امیدوارم من هم مقداری از کاری که دیگران در شکل دادن من کردند را برای آنها انجام داده باشم.

بیش از هر چیز دیگر می‌خواهم آنها به من اعتماد کنند چون همانطور که گفتم هیچ کار تیمی بدون اعتماد رخ نخواهد داد. من هرگز نخواستم توجه دیگران را به خودم جلب کنم فقط خواستم قابل اطمینان و امین بازیکنان دیگر باشم. هرگز نمی‌خواستم حتی یک ثانیه هم شک کنند که من پشت آنها نیستم و هنگامی که نیاز باشد به کمکشان بیایم. می‌خواهم بدانند که می‌توانند روی یک پاس اضافه، یک اسکرین بیشتر و هر چیزی که برای پیروزی لازم باشد از من حساب کنند. تا روزی که تیم میامی هیت هست یونیفرم و نام من در بالای استادیوم این تیم خواهند ماند. از آن مهمتر امیدوارم همه بازیکنان جوانی که روزی با من هم تیمی بودند چیزهایی که از من آموختند را به بازیکنان جوان تر دوره خودشان انتقال دهند.

### **نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی**

کسی نمی‌داند ورزش تو را تا کجاها خواهد برد. شاید مثل من خوش شانس باشی و حرفه ای شوی. شاید بهترین روزهای ورزشی تو در همان دبیرستان یا دانشگاهی باقی بماند. هیچ مهم نیست تا کجا بالا بروی، یک مهارت که تو با خودت به مراحل دیگر زندگی ات خواهی برد، شاید بهترین توشه‌ای که از ورزش با خودت می‌بری، توانایی هم تیمی خوب بودن است.

اینکه برای دیگران مفید باشی. اینکه خیر دیگران را خواهی و از طریق کمک کردن به دیگران خودت بهتر شوی.

## نامه یازدهم: در باب پیروزی و شکست

ممکن است خیلی اهل شعر نباشی، ایرادی ندارد، من هم با خیلی از شعرها حال نمی‌کنم. اما شعری هست به نام «اگر» اثر رودیارد کیپلینگ که او این شعر را در قالب پند و اندرز برای پسرش سروده. من هم به عنوان پدر و هم یک ورزشکار عاشق این شعر هستم. در اصل این شعر چیزهایی است که قبل از آنکه خودت را یک بزرگسال بدانی باید توانایی انجامش را داشته باشی، درباره توانایی‌های ذهنی که باید در مغزی پرورش بدهی. این یک شعر کلاسیک است و توصیه می‌کنم تمام این شعر را بخوان.

اما اینجا می‌خواهم روی چند بیت آن تمرکز کنم. ممکن است به عنوان یک ورزشکار این کلمات برای تو بی معنی باشد و این دقیقاً دلیلی است که می‌خواهم در مورد این شعر با تو صحبت کنم. این شعر تمام باورهای تو را به چالش می‌کشد و بد نیست چند وقت یکبار باورهایمان خانه تکانی کنیم. بیت این است:

اگر بتوانی با پیروزی و مصیبت روبرو شوی،  
و این دو شیاد را به یک چشم بنگری!

او درباره پیروزی و شکست صحبت می‌کند. او می‌گوید باید جوری رفتار کنی که هیچ کدام از این دو تو را عوض نکند. هیچکدام.

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

یک زمانی من به همه آنهایی که معتقد بودند تفاوتی بین پیروزی و شکست وجود ندارد برچسب بازنده می‌زدم. بازنده‌ها همیشه دنبال بهانه هستند که بگویند ما همه تلاشمان را کردیم ولی باختیم.

پیروزی همه چیز نیست. پیروزی تنها چیز است. مگه نه؟

اما با گذشت سالها آنقدر پیروز شدم و شکست خوردم که توانستم به دیدگاهی متفاوت برسم. سابقه ورزشی من اعتبار لازم برای اظهار نظر در این زمینه را به من می‌دهد. پس بگذار برایت توضیح بدهم تا با درک بهتر این موضوع زمینه زندگی شادتری را برای خودت درست کنی. اگر چه ابتدا این موضوع یک دورباطل به نظر می‌رسد اما باعث می‌شود پیروزی‌های بیشتری کسب کنی.

اوایل که وارد لیگ شده بودم تحمل شکست برایم خیلی سخت بود. تعداد پیروزی‌هایی که کسب می‌کردم از شکست خیلی کمتر بود. همان روزها یکی از هم تیم‌هایم چیزی به من گفت که برای همیشه به یادم ماند. حرفش این بود: «**خیلی بالا نرو، خیلی هم پایین پرت نشو، سعی کن خودت را آن وسط نگهداری**»

باید یاد بگیری که آن همه پیروزی و شکست‌ها در لیگ روی زندگی‌ات بیرون از بسکتبال را تاثیر نگذارد. باید یاد بگیری چطور پیروزی و شکست را هضم کنی. باید کاری کنی که پیروزی تو را به اوج عزت و شکست تو را به حضيض ذلت نفرستد. اگر در یک بازی خانگی در هفت دقیقه پانزده امتیاز برتری را به باد بدهی و بازی را ببازی چه احساسی داری؟ میدانم که مایه آبروریزی است. اما بهتر است خیلی زود با آن شکست کنار بیایی چرا که فردا و پس فردا دوباره مسابقه داری.

اگر با یک غوره سردیت و با یک مویز گرمی بشه و ممکنه با یک شکست جوری سرخورده بشوی که گرفتار چرخه شکست‌های متوالی بشوی و از طرف دیگر با یک پیروزی دچار اعتماد به نفس بیش از حد و تخریب کننده بشوی. درباره پیروزی‌ها و کسب قهرمانی با میامی هیت برایت گفتم. اینکه از آن قهرمانیها برایت گفتم دلیلش این است که بی شک بخشی از بزرگترین لحظات زندگی من بودند. مطمئنم ویدیو تیمهای قهرمانی که در رختکن شامپاین باز میکنند و جشن می‌گیرند را دیده‌ای. بله من دو بار هم این لحظات را تجربه کردم و می‌توانم به تو بگویم که این ویدیوها تنها بخش کوچکی از احساسات بازیکنان را در آن لحظه منعکس می‌کند و هنگامی که دوباره ویدیوی آن را می‌بینم تمام آن خاطرات جلوی



## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

چشمم زنده می‌شود. در ورزش وقتی ساعت بازی ثانیه صفر را نشان می‌دهد می‌دانی چه کسی باخت و چه کسی پیروز شد و اگر تو برنده باشی هیچ کس نمی‌تواند آن احساس را از تو بگیرد و در آسمان هفتم سیر می‌کنی.

حالا بگذار در مورد شکست برایت صحبت کنم. در ماه مارچ سال ۲۰۰۳ دانشگاه جورجیا تک در یک چهارم نهایی مسابقات منطقه‌ای دانشگاهی آمریکا از دانشگاه تگزاس تک شکست خورد. این آخرین بازی من در دانشگاه بود. می‌دانم که شاید بازی مهمی نبود چرا که ما حتی به تورنمنت حذفی دانشگاهی آمریکا هم نرسیده بودیم. رکورد پیروزی‌های ما به سختی به پنجاه درصد می‌رسید و کاملاً مشخص بود به مرحله حذفی مسابقات دانشگاهی آمریکا نخواهد رسید. در آن دوران تصمیمم را گرفته بودم به دنیای بسکتبال حرفه‌ای قدم بگذارم. وقتی بوق پایان بازی را زدند برای من مسجل شد که این آخرین بازی من در دانشگاه است. می‌دانم درهای بسکتبال حرفه‌ای به روی من گشوده شده بود اما همانگونه که قبلاً هم گفتم بسکتبال دانشگاهی برای من چالش جدیدی بود و پس از آن بازی می‌دانستم که این فصل از زندگی من به پایان رسیده.

شکست کاملاً اجتناب ناپذیر بود. می‌دانستم که در آن فصل هرگز افتخار قیچی‌کردن تور بسکتبال تیم مقابل<sup>84</sup> را نخواهم داشت و پس از آن بازی برایم مشخص بود که هرگز در زندگی هم شانس این کار را نخواهم داشت. هر کودکی که آرزو داشت در دانشگاه های آمریکا بازی کند دوست دارد مثل ویدیوی «یک لحظه درخشان»<sup>85</sup> شادی پیروزی را جشن بگیرد و خودش را در آن لحظه حس کند. اینکه به تو بگویم نرسیدن من به آن لحظه و حس نکردن آن احساس براین مهم نبود دروغ است.

میدانی من پس از یک پیروزی بزرگ یا یک شکست سنگین چه می‌کردم؟ کاری که هر ورزشکار حرفه‌ای، مستقل از نتیجه بازی، بازی انجام دهد: دوباره بر می‌گشتم سر کارم و زندگی‌ام را ادامه می‌دادم. فیلم مسابقه را مرور می‌کردم. از مربیانم در مورد بازی نظر می‌خواستم. ذهنم را به بازی بعدی متمرکز می‌کردم. حتی اگر بازی بعدی فصل آینده بود یا حتی

---

<sup>84</sup> یکی از رسومات بسکتبال دانشگاهی آمریکا هنگامی که تیمی در مرحله حذفی پیروز میشود

<sup>85</sup> یک لحظه ای درخشان یا One Shining Moment موسیقی است ساخته دیوید برت که در فینال مسابقات دانشگاهی آمریکا هنگام اعطای جوایز پخش می‌شود. چیزی شبیه موزیک «قهرمانان، دلاوران، ناآوران...» در ایران. ویدیوی این موزیک ترکیبی از صحنه های حساس تاریخ بسکتبال دانشگاهی آمریکاست.

سطح دیگری از بسکتبال. چطور ممکن است بتوانی یک شکست را از ذهنت پاک کنی؟ با پیروز شدن. چطور می‌توانی اثبات کنی یک پیروزی بزرگ شانس نبوده؟ با پیروز شدن دوباره.

دوست داری یک پیروزی بزرگ را جشن بگیری؟ حتما این کار را بکن. من عاشق جشن گرفتن پیروزی هستم. مگر کسی هست که از جشن پیروزی خوشش نیاید؟ خصوصا اینکه وقتی این جشن به افتخار توست. اما یادت باشد همین که داری شادی می‌کنی با این پیروزی یک ضربدر بزرگ پشت تو زده شد. تو اکنون هدف دیگران هستی و همه تلاش می‌کنند تو را شکست دهند.

می‌خواهی پس از یک شکست سنگین سرت را پایین بیندازی؟ ایرادی ندارد. من هم مثل تو می‌دانم شکست چقدر درد دارد. اما یادت باشد که هر روز که زانوی غم در بغل بگیری به اندازه یک روز در کار کردن برای از بین بردن آن درد کوتاهی کردی.

نمی‌خواهم درد باختن را کم اهمیت جلوه بدهم. اما فراموش نکن باختن بخشی از رقابت کردن است.<sup>86</sup> مهم نیست موضوع رقابت شما چیست. هرکسی در زندگی در چیز شکست خورده، دانشگاهی که می‌خواستی تو را قبول نکرد، کسی که می‌خواستی با او دوست بشوی تو را نپذیرفت. اما شکست در زندگی یک ورزشکار بسیار دراماتیک است. شکست یک ورزشکار امری قطعی است، شما در برابر چشمان هزاران نفر مسابقه را می‌بازید و به هیچ شکلی نمی‌تواند آن را توجیه کرد یا تغییر داد تا شکست به نظر نرسد. به همین دلیل است که می‌بینید بازیکنان دانشگاهی در هنگام حذف شدن از مسابقات مارچ مدنس<sup>87</sup> روی نیمکت گریه می‌کنند، یا کودکان را که در مسابقه فوتبال شکست خوردن روی چمن می‌افتند و زار می‌زنند. وقتی شکست می‌خوری هیچ راهی نیست که همان لحظه از درد کشیدن جلوگیری کنیم. هنگام شکست حرفه‌ای‌ها ممکن است به اندازه اماتورها گریه نکنند و این لزوماً به این دلیل نیست که آنها همه ادمهای سرسختی هستند. دلایل این است

---

<sup>86</sup> مایکل جردن، یکی از برندگان بزرگ تاریخ بسکتبال و ورزش، در مصاحبه‌ای با استفن کری در ماه سپتامبر سال ۲۰۲۱ در مورد شکست اینگونه گفت: هیچ‌کسی به اندازه من از شکست متنفر نیست، اصلاً بحثی در این مورد نداریم اما من درک می‌کنم شکست بخشی از مسیر رسیدن به پیروزی است. مایکل جردن از سال ۱۹۸۴ تا ۱۹۹۰ در کنفرانس شرق شکست می‌خورد تا بالاخره به پیروزی نایل شد و رسماً مالک بسکتبال آمریکا در دهه نود شد.

<sup>87</sup> نام تورنمنت تک حذفی نهایی در مسابقات دانشگاهی بسکتبال آمریکا

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

که وقتی آنها به مرحله ورزش حرفه‌ای رسیدند بارهای بار شکست خوردند، ممکن است هنگام شکست گریه نکنند اما هنوز هم شکست برای آنها درد دارد.

یک شکست بزرگ سمت مقابل یک پیروزی بزرگ است. یکی از تاریخی ترین شوت‌ها در دوران امروز بسکتبال ما شوت ثانیه آخر کوای لنارد در بازی هفتم پلی آف در برابر فیلادلفیا بود. حتما تصویرش در ذهن ات هست، شوتی که از دور دورهای دو امتیازی از گوشه زمین، آنهم از روی دست جوئل امبید، رفت روی حلقه، چند بار روی حلقه کمانه کرد و بالاخره وارد حلقه شد. از تمام هزاران شوتی که در عمرم دیده ام - چه به در حضورم و چه از تلویزیون- این شوت احتمال دیوانه وارترین شوت تاریخ بود. تازه آنهم در لحظه‌ای که بازی خاتمه یافت. انهم در بازی هفتم. واقعا حرفی باقی نگذاشت. حالا به این لحظه از زاویه دید تیم مقابل نگاه کن. در این رقابت سیکسرز تیم برتر نبود اما در نهایت به حدی عالی بازی کردند که کار به شوت ثانیه آخر کشیده شد. حتی در آخرین صحنه بهترین دفاع ممکن را اجرا کردند، اگر شما بتوانید مهاجم را مجبور به شوتی شبیه آن شوت کوای را بزنند دفاع شما حرف نداشت. سیکسرز همه آنچه از لازم بود را انجام داد اما این مقدار برای پیروزی بر تورنتو رپتورز کافی نبود.

من در این شرایط بودم. به نظر غیر واقعی می‌رسد. ما که عالی بازی کردیم، چی شد که باختیم؟ دوربین تلویزیونی جوئل امبید را نشان داد که بعد از بازی می‌گریست. من در این شرایط بودم، در یکی از احساساتی ترین لحظات عمرم و دوربین تلویزیون هم آن را ثبت کرد.

این در حالی است که تو باید فصل بعد دوباره لباس بپوشی و باز هم رقابت کنی. این دقیقا کاری بود که امبید کرد، کاری که تو باید انجام بدهی.

چیزی که یک هنرمند موزیک معروف به من گفت را به یاد دارم: «اگر من به استودیو برم و یک البوم عالی بسازم، این یک پیروزی برای من است. ولی این پیروزی چیزی نیست که در یک لحظه در برابر چشمان مخاطب رخ دهد. کاری که شما انجام می‌دهید پیروزی در لحظه در برابر چشمان مخاطب است، این شگفت انگیز است» بله درست است، البته وقتی ما شکست می‌خوریم هم همین است، در لحظه در برابر چشمان مخاطب شکست می‌خوریم. در طی فصل عادی هر شب که تلویزیون را روشن کنی می‌بینی چند بازی در جریان است و هر شب چند صد ورزشکار حرفه‌ای، در اوج قدرت و شهرتشان، مثل چی شکست می‌خورند و این رویداد در برابر چشمان میلیون ها مخاطب رخ می‌دهد.

احساس بازیکنان سیکسروز را درک می‌کنم چرا که من در سمت بد این معادله بودم.<sup>88</sup> تمام ستاره‌های دلس موریکس - درک نویستکی، جیسون کید و جیسون تری- که در سال ۲۰۱۱ یازده در فینال ما را نابود کردند خودشان طعم شکست در فینال را قبلاً چشیده بودند. آنها در فینال به همین تیمی میامی باخت‌ه بودند و اکنون آمده بودند تا تلافی آن شکست را در بیاورند.

در مورد موقعیتی که در آن بودند آنها درک عمیق تری از ما داشتند و می‌دانستند شاید هرگز فرصت این را نداشته باشند که تا فینال بالا بیایند. بازی آنها در فینال از نظر اضطراب در سطح متفاوتی نسبت به تیم ما بود. آنها برای هر مالکیت پنجاه پنجاه بهتر از ما جنگیدند، برای هر توپ سرگردان شیرجه رفتند، برای هر ریباند مبارزه کردند و در همه زوایا کمی بیشتر از ما انگیزه داشتند که این انگیزه بیشتر در قالب چند بازی پیاپی برای آنها قهرمانی را به همراه آورد. آنها درد شکست را چشیده بودند و می‌خواستند به هر قیمتی شده از احساس دوباره آن پرهیز کنند. دلیل اصلی پیروزی آنها همین بود.

ذهن ما در آن زمان انقدر پرورش نیافته بود بود که بتوانیم آن فشار را تحمل کنیم. وقتی بازی اول را بردیم یادم می‌آید مغرور شدم، جوری رفتار می‌کردیم انگار کل سری هفت بازی تمام شده. وقتی در بازی دوم شکست خوردیم، یادم می‌آید روحیه‌مان را به کل باختیم، انکار کل مجموعه مسابقات را بر باد دادیم. آن پایداری که یک تیم در این لحظه به آن نیازی داشت که بتواند سرش پایین بیندازد و کاری که بلد است را انجام دهد در آن لحظه در تیم ما نبود. این بود که در مجموعه بازی‌های بعدی در برابر حریفی که ذهن استوارتر و فکر بالغ‌تر از ما داشت ثانیه به ثانیه عقب افتادیم. الان که فینال ۲۰۱۱ در برابر دلس موریکس نگاه می‌کنم متوجه می‌شوم ضعف ما استقامت بود، چه ذهنی چه فیزیکی.

یادم می‌آید وقتی در فینال شکست خوردیم این باخت جوری به چشمانم خیره شده بود انگار دوباره یک کودک ده ساله شده بودم. همین که داشتم از زمین بیرون می‌آمدم یادم می‌آید کسی فریاد زد «ایشالا سال دیگه!» نمی‌دانم چرا ولی در این لحظه بود که نزدیک بود قاطی کنم. به تمام سختی‌هایی که در طول فصل کشیدیم، تمام شک و شبهه‌ای که به ما بود، به فصل طولانی و طاقت فرسا فکر کردم و اینکه همه چیز یک لحظه روی سرم خراب شد. تمام عمرت رویای حضور در فینال را

<sup>88</sup> کریس باش در این جا به شکست میامی هیت در فینال سال ۲۰۱۱ از تیم دلس موریکس اشاره می‌کند.

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

در سر می‌پروری اما هرگز به این فکر نمی‌کنی که وقتی به قله رسیدی ناگهان ممکن است همه چیز را بر باد برود. این احساس من در آن لحظه بود. حاضر بودم هر کاری انجام بدهم تا رنج آن لحظه کاهش یابد. تازه برای خراب‌تر شدن اوضاع در جلوی دوربین تلویزیون ملی آمریکا زدم زیر گریه. خیلی خجالت کشیدم. می‌خواستم زمین دهن باز کند و برم زیر زمین.

بخش بزرگی از اینکه سال بعد موفق به کسب پیروزی شدیم مدیون انگیزه پرهیز از آن لحظه دردناک بود.

رنج شکستی این گونه برای ما مثل سوخت موشک بود. اگر ندانی از سوخت موشک چطوری استفاده کنی خودت را منفجر می‌کنی. اما اگر آن را در مخزن درست ذخیره کنی، به جای درست آن را لوله کشی کنی و در لحظه صحیح آن را بسوزانی تو را به بالاترین جا خواهد برد.

اگر قادر باشی شکست را به درستی مدیریت کنی، هیچی چیزی به اندازه درد شکست به تو انگیزه نمی‌دهد. هر چه بیشتر درد کند بیشتر انگیزه می‌دهد چرا که آن احساس را از یاد نخواهی برد. چرا که حاضر هر کاری انجام بدهی که آن را دوباره احساس سراغت نیاد. اینجاست که سخت تر کار می‌کنی، تمرین را بیشتر تکرار می‌کنی، یک ساعت زودتر سر تمرین میایی و یک ساعت دیرتر به خانه می‌روی. وقتی جوان تر بودم بعد از هر شکست هم احساس درد و رنج داشتم هم در مورد توانایی های خودم دو دل می‌شدم. بعدها متوجه شدم خیلی وقت‌ها نمی‌توانی درد شکست را کنترل کنی - خصوصا اینکه بعضی شکست‌هایی که علیرغم همه زحمت های تو رخ می‌دهد- اما قادر هستی این احساس دودلی که نسبت به توانایی و تلاشت داری را کنترل کنی. وقتی هنگام دویدن عضلاتت می‌سوزد از خودت بپرس درد این بیشتر است یا درد باختن؟

فکر می‌کنم یکی از فجیع ترین شکست‌های اخیر در بسکتبال در تورنمنت دانشگاهی آمریکا در سال ۲۰۱۸ رخ داد. شاید به یاد داشته باشید: دانشگاه ویرجینیا اولین تیم رده یک تورنمنت بود که به تیم رده شانزدهم جدول باخت و حذف شد. ویرجینیا در این مسابقه یک حذفی با خاک یکسان شد و با بیست اختلاف باخت. درسته که بهترین بازیکن تیم به دلیل مصدومیت نتوانست بازی کند اما نه اینکه به تیم شانزدهم جدول اینجوری ببازند. تصور کن چه آبروریزی خواهد بود که سالهای سال اسم تیم تو در مسابقات بیست سوالی در مورد تاریخ لیگ استفاده شود. اما حتما به یاد داری که سال بعد چه اتفاقی افتاد: دانشگاه ویرجینیا سال بعد همه شکست ها را جبران کرد و قهرمان دانشگاهی آمریکا شد.

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

من هرگز به خوبی تونی بنت، مربی تیم که هنگام آن شکست کنار زمین بود، نمی‌توانم این احساس پس از پیروزی تیم دانشگاه ویرجینیا را توصیف کنم. بنت گفت: «آن همه تمسخر، آن همه انتقاد، آن همه تحقیر، همه چیزهایی که سر تیم آمد، برایمان مثل روز مشخص بود که ارزش داشت، اگر یاد بگیری از این احساسات چطور استفاده کنی، از مشکلات چطور نیرو بگیری، می‌توانی بلیط سفر به جایی‌هایی را بگیری که رفتن به آنجا حتی در رویاهایت ممکن نبود»

حرفش برای من قابل درک بود، چرا که من از آن بلیط‌ها زیاد گرفته بودم. بعید است که سالها بسکتبال بازی کنی و چند تا از این بلیط‌ها نگرفته باشی. در بین تمام لیگ‌های حرفه‌ای در آمریکا بسکتبال و هاکی پس از بیسبال با هشتاد و دو بازی طولانی‌ترین فصل را دارند. من در مجموع ۹۸۲ بار به عنوان بسکتبالیست حرفه‌ای مسابقه دادم. ۴۳۷ بار باختم که شامل ۳۲ شکست در مرحله حذفی بود. اگر بخواهم همه عمر ورزشی‌ام را حساب کنم که شامل دبیرستان، مسابقات آماتوری، دانشگاهی، حرفه‌ای و حتی ملی باشد حساب باخت هایم از دست در می‌رود. هدفم این نیست که بگویم باختن برای من آسان است، هدفم این است که نشان دهم من با شکست آشنا هستم.

اگر می‌خواهی یک ورزشکار یا هر آدم بزرگ دیگری باشی باید با شکست آشنا شوی.

شکست هنوز دشمن تو است ولی باید یاد بگیری که وقتی شمشیرت را کنار گذاشتی چطور با آن کنار بیایی. پیتون مینینگ (فوتبالیست آمریکایی) دارای بیشترین رکورد پاس کامل است که فقط شصت و پنج و دو دهم درصد است. ۲۵۱ بار پاس او ربنده شد که خیلی از آنها باعث شکست تیم شد، که چند شکست آن حقیقتاً دردناک بود و باعث حذف شدن تیم شد.

آمار جالبی هم در مورد ضربه بازیکنان بیسبال به توپ هست. اگر در لیگ ملی بیسبال آمریکا بتوانی چهار درصد از توپهایی که به سمت شما پرتاب می‌شود را با چوب بزنی نام شما در تالار مشاهیر این ورزش ثبت خواهد شد. آخرین کسی که توانست چهار درصد از توپ‌ها را بزند تد ویلیامز بود که هشتاد سال پیش این کار را کرد. حتی اگر بتوانی چنین موفقیت

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

خیره کننده‌ای داشته باشید و رکورد هشتاد ساله او را بشکنید هنوز به این معنی است از ده توپ شش توپ را نتوانسته اید بزنید. حتی تد ویلیامز بیشتر خراب کرد تا توپ را بزند.

دارایی مارک زاکربرگ میلیاردها دلار است ولی او به عنوان رییس شرکت کسی بود که در روز ۲۶ جولای ۲۰۱۸ شاهد کاهش ۱۲۰ میلیارد دلاری ارزش شرکت شد که تا آن روز بیشترین کاهش برای یک روز در تاریخ بود. او مدیر شرکتی است که توانست اینستاگرام را ارزان بخرد که یکی از بهترین خریدهای دنیای کامپیوتر و رسانه بود اما همین شخص بارها تلاش کرد اسنپ چت را بخرد که موفق نشد. هیچ کشوری، هیچ فرماند نظامی، هیچ رهبری و هیچ تیمی در دنیا وجود ندارد که فقط پیروز باشد. هیچکس.

می‌خواهی یک ورزشکار بزرگ باشی؟ آماده باش که بیازی. آنهم شکستی دردناک، غیر قابل انکار و در برابر چشمان هزاران تماشاگر و این اتفاق برای تو بیشتر از هر شغل دیگر رخ خواهد داد.

نمی‌دانم آموختن این درس چقدر برای یک ورزشکار یا برای تو سخت است ولی برای من بسیار سخت بود چرا که من از باختن متنفرم. وقتی نوجوان بودم همیشه بازنده بدی بودم. سالها طول کشید تا بتوانم شکست را هضم کنم، انقدر بالغ باشم تا باخت را بپذیرم. وقتی بچه بودم بعد از هر شکست می‌زدم زیر گریه. پدرم همیشه فکر می‌کردم من با باختن مشکل دارم، این عین حقیقت است. وقتی نوجوان شدم دیگر گریه نکردم ولی اعصابم بهم می‌ریخت.

یکی از شکست‌هایی که همیشه در ذهنم ماند مربوط به دوران دبیرستان است. ما رکورد سی و دو پیروزی و دو شکست را داشتیم و در مرحله ضربدري ایالتی به مدرسه لنیر از سن آنتونیو باختیم. مدرسه‌ای که ما آنها را حسابی دست کم گرفتیم. جالب اینکه این مدرسه سال پیش در فینال شکست خورد و سال بر تیم ما غلبه کردند این بود که دیگر نمی‌خواستند طعم تلخ شکست را بچشند. ما تا آن موقع معنی حذف شدن را نمی‌دانستیم اما با آن شکست ما هم این درد را تجربه کردیم. اینکه جلوی هم تیمی‌ها، بچه‌های مدرسه و خانواده کم آورده بودم برایم مایه خجالت بود. شکست برایم مایه شرمندگی بود. هرچه بود درد شکست هرگز برای من کم نشد.

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

وقتی بزرگتر شدم آموختن که باختن تو را به یک بازنده تبدیل نمی‌کند، شکست تو را دلیرتر می‌کند. یادمی‌گیری هنگام مسابقه هر چه در چنته داری رو کنی و باز هم ممکن است آن میزان تلاش برای پیروزی کافی نباشد. هر چه درد شکست بیشتر باشد باید برای پیروزی بیشتر خطر کنی. اینجا بود که یاد گرفتم وقتی باختی و فردا صبح دوباره با انگیزه بخواهی بری سر تمرین یا مسابقه نیاز به شجاعتی خاص دارد.

بعضی از آدمها در برابر باخت مکانیزم دفاعی دارند. چیزهایی مثل این می‌گویند: «بی خیال، مهم نبود، ردیف میشه، اوضاع رو به راه میشه». خیلی از آدمها هستند که بعد از باخت بامبول می‌تراشتند، بد شانسی بود، داور به نفع گرفت یا مربی آنها نقشه بهتری زد. چیزی هایی شبیه این. آدمهای انگشت تقصیر را به سمت دیگران نشانه می‌روند. اعتراف می‌کنم من خودم این کارها را می‌کردم. دیدم که هم تیمی‌ها همدیگر را مقصر می‌دانند، یا مربی را زیر سوال می‌برند یا حتی کمبود خواب را مقصر می‌دانند. روبرو شدن با حقیقت قدرت خاصی می‌خواهد: تو باختی چون تو باختی! بیشتر مواقع حریف از تو بهتر بازی کرد. سعی کن قبول کنی و راهی پیدای کنی که دفعه بعد این تو باشی که پیروز از زمین بیرون می‌آید. هر وقت انگشت تقصیر را به سمت کسی دیگر نشانه می‌روی فرصت طلایی بهتر شدن را از خودت گرفتی. حتی اگر داور هم به نفع گرفت باز هم شکست مال تو است. اگر تمام تمرکزت روی سوت اشتباه داور باشد تمام سوخت موشکی که می‌تواند تو را به تمرین یا فصل بعدی ببرد دور ریختنی. اختیار اینکه داور برای تو سوت بد بزند را نداری اما اختیار این را داری که انرژی ذهنی ات را کجا صرف کنی.

وقتی می‌بازی خیلی جرات می‌خواهد که بتوانی بگویی: «میدونی چیه؟ گند زدیم، عجب ضد حالیه» باید درد و رنج شکست را بگیری، آن را به داخل هدایت کنی تا بتوانی آن را به انگیزه برای دفعه بعد تبدیل کنی. دفعه بعد وارد رقابت بشی، از جان و دل مایه بگذاری و از اینکه دوباره ممکن است ببازی و رنج بکشی نترسی.

باید یاد بگیری چطور می‌توانی از شکست درس بگیری. چطوری از مزایای شکست استفاده کنی. در حالی که این واقعیت سخت را می‌پذیری کنترل خودت را از دست ندی. هر کسی ممکن است ببازد ولی برای باختن خوب نیاز به توانایی و سرسختی ذهنی هست.



## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

چطور می‌توان این کار را انجام داد؟ خوب تجربه کلید اول است. باید در نظر داشته باشی که چه بازی و چه ببری تو همان آدم هستی. می‌توانی به خودت افتخار کنی که مستقل از اینکه تابلوی امتیازات چه عددی را نشان می‌دهد بازی تو و انگیزه‌ات تغییر نمی‌کند.

این حرف به این معنی نیست که بگوییم: «بیخیال، اینها همه اش بازی» معنی اش اینست که باید بیاموزی که چیزهای مهمی در مورد ورزش هست که لزوماً در قالب نتیجه نهایی خلاصه نمی‌شود. حتی فراتر از این، به خودت افتخار کن که در آن صحنه و موقعیت هستی. تو آمده‌ای که با خطر باختن مبارزه کنی و هر چه در توان داری را در زمین نشان بدهی. این چیزی است که خیلی از آدمهایی که در جایگاه تماشاگران تو را نگاه می‌کنند ندارند. مستقل از نتیجه اینکه بتوانی از جان و دل رقابت کنی خودش برای تو افتخار است.

و اینجاست که وقتی پیروز می‌شوی مزه‌ای دیگری دارد. اگر درد شکست را حس نکرده باشی چگونه ممکن است پیروزی برای تو شیرین باشد؟ گرما بدون سرما بی معنی است، نور بدون تاریکی. درسته؟ هیچ پیروزی بدون شکست وجود ندارد و شاید برایت عجیب باشد اما درک و مدیریت احساسی که از پیروزی به تو دست می‌دهد سخت تر از احساس شکست است. عواقب پیروزی می‌تواند جانکاه تر از عواقب شکست باشد.

من چهار بار به قله ورزش بسکتبال رسیدم (اشاره به حضور در فینال ان بی ای). در سال ۲۰۱۱ و ۲۰۱۲، ۲۰۱۳ و ۲۰۱۴. پنجاه درصد مواقع را باختیم، پنجاه درصد هم پیروز بودیم. در دو سال وسطی جام را به خانه بردیم. با اینکه از بیرون این دو قهرمانی یکسان به نظر می‌رسید برای من این دو پیروزی دو احساس کاملاً متفاوت داشت.

در سال ۲۰۱۲ احساس پیروزی بیشتر شبیه رفع نگرانی و آسایش خاطر بود. توانستیم شیطان را از روح شکست سال قبل بیرون بکشیم. کسانی که به ما شک داشتند را ساکت کنیم، آنهایی که گفتند تیم ما پر است از بازیکن خودخواه و هرگز موفق به کسب قهرمانی نخواهد شد. بالاخره توانستم منتقد درونی خودم را ساکت کنم. همان کسی که پس از هر بازی که بد بودم، بعد از هر دوران گل نشدن شوت به من می‌گفت هرگز به قله موفقیت نخواهی رسید.

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

اما از همان روز اول هدف ما کسب یک قهرمانی نبود، ما چند قهرمانی پیاپی می‌خواستیم. به همین دلیل در تابستان مدتی را به کیف کردن از قهرمانی سپری کردم و دوباره به سالن تمرین برگشتم تا برای قهرمانی بعدی خودم را آماده کنم. همه بازیکنان تیم می‌دانستند که هر سال کار سخت تر می‌شود. نه به خاطر اینکه همه مان یکسال پیرتر و تن آساستر شدیم، به این دلیل که همه تیم‌های دیگر یک سال فرصت داشتند تا نقشه ما را بررسی کنند و برای شکست دادن ما برنامه ریزی کنند. حالا که ما قهرمان شده بودیم سطح انتظار از ما بالا رفت و تنفر هم کمی بیشتر شده بود. تیم‌های ضعیف تر و جوانتر هر لحظه ممکن بود ما را غافلگیر کنند، اما وقتی که تو قهرمان باشی تا وقتی که دوباره ببازی زیر میکروسکوپ هستی. اگر فکر می‌کنی همین که قهرمان شدی همه به تو احترام خواهند گذاشت سخت در اشتباهی. اگر فکر می‌کنی هر جا که بروی به تو تعظیم خواهند کرد در اشتباه هستی. همه می‌خواهند تو را زمین بزنند، آنهایی که تو را زیر سوال می‌برند و به توانایی تو شک دارند دوباره عین علف هرزه سبز می‌شوند. همه می‌خواهند اثبات کنند پیروزی تو شانسی بوده، عمرا دیگر شانس نخواهی آورد یا در برابر بزرگان تاریخ هیچی نیستی.

مثل دویدن روی تردمیل است. برای پیروزی سال بعد تو باید از سال قبل بهتر باشی، باید سریعتر بدوی تا حداقل بتوانی همان نقطه ای که قبلا بودی بمانی. در عین حال باید با هم تیمی‌های جدید را هم هماهنگ می‌کردیم. باید یاد می‌گرفتیم چطور با این بازیکنان تازه به تیم پیوسته همکاری کنیم که بهترین خروجی را از آنها بگیریم. این خودش این حداقل یک فصل کار می‌برد.

علیرغم همه اینها در سال ۲۰۱۳ باز هم قهرمان شدیم. احساسی که شاید کلمه سرافراز شدن توصیف خوبی برایش باشد. می‌دانستم که قهرمان سال قبل ما الابختکی نبود، می‌دانستم که من و هم تیمی‌هایم قادریم منیت و غرورمان را برای موفقیت تیم کنترل کنیم. می‌دانستم چه احساسی دارد که برای تیمت از خودگذشتگی کنی و در پایان مزد این خودگذشتگی را بگیری. توصیفش سخت است. در سال ۲۰۱۲ احساس کردم که پیروز شدیم، اما قهرمانی ۲۰۱۳ مزه دیگری داشت، اکنون احساس می‌کردم ما یک برنده هستیم.

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

به یاد دارم بعد از آن باز گریستم. خیلی از یاران تیم گریه کردند. همیشه وقتی قهرمانی‌های دیگران را از تلویزیون تماشا می‌کردم از خودم می‌پرسیدم: «چرا اینها گریه می‌کنند؟» آن روز دلش را دریافتم. مثل اینکه همه احساساتی که تا امروز باید آنها را کنترل می‌کردی - احساس شک کردن به توانایی ات، ترس از اینکه به تو بگویند لایبختی قهرمان شدی، و خستگی - ناگهان همه از بدنت بیرون می‌ریزد.

احساس شگفت انگیزی است ولی در عین حال تو را در شرایط خطرناکی قرار می‌دهد. همانطور که می‌دانی دیگر در قالب یک تیم نتوانستیم برای بار سوم به آن نقطه برسیم. سال بعد سن آنتونیو جام را از دست ما قاپید. آنهم در پنج بازی.

جان وودن گفت: «**قهرمانی استعداد می‌خواهد اما تکرار قهرمانی شخصیت**». برای تکرار قهرمانی باید از سختی‌ها گذر کنی و این کار هنگامی که عطش اولیه تو که الان با قهرمانی سیراب شده دیگر وجود ندارد بینهایت دور از دسترس است. دیگر نمی‌توانی با انگیزه اثبات خودت جلو ببری، تو اثبات کردی کی هستی و چه می‌توانی بکنی. اکنون این عشق به بهترین بودن است که تو را به جلو می‌برد، انگیزه برای بازی کردن در بالاترین سطح ممکن برای طولانی‌ترین زمان ممکن. هر بار که موفق می‌شوی بخشی از انگیزه بیرونی تو از بین می‌رود تا جایی که فقط تو می‌مانی و انگیزه عالی بودن درونی خودت. وقتی پت رایلی (مربی وقت لیکرز) در مراسم جشن قهرمانی لیکرز در سال ۱۹۸۷ بالای تریبون رفت گفت: «باز هم همین کار را خواهیم کرد» تضمین دادن قهرمان بعدی در حالی که هنوز جشن اولی را تمام نکردی به نظر دیوانگی می‌رسد، یا از تکبر مفرط. مطمئنم وقتی او این حرف را زدن و بازیکنان در ذهنشان به برنامه مرخصی تابستان فکر می‌کردند و خیلی‌ها خوششان نیامد. اما همین تفکر باعث شد لیکرز سال بعد باز هم قهرمان شود و اولین تیمی باشد که پس از نزدیک دو دهه توانست دو قهرمانی پیاپی را کسب کند.

بسکتبال هم مثل خیلی ورزشهای دیگر به شکلی طراحی شده که تکرار پیروزی برای تیم قهرمان هر سال سخت‌تر از سال قبل شود. قهرمان لیگ آخرین حق انتخاب بازیکنان تازه وارد به لیگ را دارد. آنها به همراه تیم دوم بیشترین بازی را نسبت به همه انجام دادند. بهترین بازیکن تیم عموماً به تیم دیگری می‌رود تا پول بیشتری بگیرد، کمک مربیان تیم در تیم‌های دیگر شغل سرمربیگری خواهند گرفت. اگر به عوامل نامحسوس بسکتبال فکر کنید شاید قهرمانی یک از مهمترین عوامل از دست دادن انگیزه باشد. همه اینها باعث می‌شود تکرار قهرمانی به آزمونی برای شخصیت بازیکنان و تیم تبدیل شود. از این نظر

### نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

بسکتبال خیلی شبیه زندگی است. خیلی ساده است که جوان و گرسنه و پر انگیزه باشی، اما خیلی سخت که مسن و سیر باشی ولی هنوز خودت را گرسنه و با انگیزه نگهداری.

سلسله‌های سلطنت<sup>89</sup> در ورزش را ببین: شیکاگو بولز دوران جردن، دلس کابویز اوایل دهه نود، نیویورک ینکیز اوایل دهه نود. شاید از این تیم‌ها متنفر باشی، خیلی‌ها از آنها متنفر بودند اما حتما باید برای آنها احترام قائل باشی. تیم‌های این چنینی قهرمانی‌های مجدد را همینطور روی هوا کسب نمی‌کنند. آنها بطور موثر ورزش را هر سال در سطح بالاتری بازی کردند و اینکه توانستند در این سطح رقابت کنند حقیقتا اعجاب انگیز است. با اینکه در این تیم‌ها انگیزه بیرونی برای پیروزی کم رنگ و کم رنگ تر شده بود اما این تیم‌ها به بهترین بودن متعهد ماندند.

بازیکنی مثل استفن کری را ببین که در تمرین پشت سر هم شوت تمرین می‌کند. آنها آدمی که دیگر هیچ چیزی برای اثبات در بسکتبال به دنیا ندارد. وقتی به چنین بازیکنی نگاه می‌کنی متوجه می‌شود او به پیروزی و شکست مثل یک موجودیت غیر واقعی نگاه می‌کند. اینجور نیست که شکست دیگر برای او درد نداشته باشد یا پیروزی شیرین نباشد، نکته این است که مستقل از پیروزی و شکست همانطور گرم می‌کند، همانطور بازی می‌کند، همان مقدار تلاش می‌کند. بی توجه به اینکه شب قبل برنده بود یا بازنده. او چیزی که تحت اختیار اوست را کنترل می‌کند و بقیه موارد به حال خود رها می‌کند. او به زیبایی‌های ورزشش فکر می‌کند، صدای تور بسکتبال وقتی توپ بدون برخورد با حلقه وارد سبد می‌شود، پاس تمیز و دقیقی که به یارت می‌رسد. این زیبایی‌های بسکتبال است حالا می‌خواهد بیست امتیاز عقب باشی یا جلو.

چون بازیکنی مثل استفن کری درک می‌کند این ورزش بزرگ تر از اوست نمی‌گذارد یک پیروزی او را زیاد بالا ببرد و یک شکست او را به زیر. لوسیوس سنکا، یکی از فلاسفه سبک رواقی<sup>90</sup> یونان، این مفهوم را قرن‌ها پیش از اینکه ورزشی به نام بسکتبال اختراع شد بنا کرده بود. او دو هزار سال پیش توصیه‌های برای پدران تدوین کرد تا جوانمردی در ورزش را به فرزندانشان بیاموزند:

<sup>89</sup> در ورزش آمریکا تیم‌هایی که با یک ترکیب اصلی مشخص چند قهرمانی را در سالهای پیاپی کسب کردند سلسله سلطنت می‌نامند.

<sup>90</sup> رواقی‌گری شاخه‌ای از فلسفه اخلاق شخصی است مبتنی بر منطق و مشاهده ادراکات جهان طبیعی است.

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

« در مصاف با همقطاران نباید اجازه دهیم فرزند اسیر احساساتی چون شعف یا ترشرویی شود. باید بدانیم که او با حریفش در شرایط عادلانه ای رقابت می‌کند، تا در این اوردگاه او بیاموزد که به حریف صدمه نزند بلکه به او غلبه کند، هر چه در این روز در اوردگاه به دست بیاد اجازه دهیم شادی کند اما نباید مایه شعف بی کرانی شود که او را به خودپسندی و خودباوری بیش از واقع برساند.»

نکته این است که جوانمرد بودن برای یک ورزشکار مفید است، نه فقط برای افرادی که با آنها رقابت می‌کنید. اخم و تخم کردن پس از شکست و عزگل بازی پس از پیروزی پیشرفت را برای تو به عنوان یک ورزشکار سخت می‌کند. هر دو این عکس‌العمل‌ها مسیر تعالی تو را به نوعی مسدود می‌کند.

به همین دلیل است که بزرگترین برندگان تاریخ هم باید جایگاه واقعی پیروزی شان را فراموش نکنند. در سال ۲۰۰۱ من یکی از بهترین دبیرستانی‌های آمریکا بودم و کوبی برایانت به اردوی ما آمد و برای ما حرف زد. این دقیقاً زمانی بود که کوبی و شکیل اونیل در حال به توبره کشیدن خاک ان بی ای بودند. یادم می‌آید که چیزی شبیه این گفت: «اگر فکر می‌کنید پیروزی زندگی تو را تکمیل می‌کند، اشتباه می‌کنید» او به ما گفت «همیشه فصل دیگری خواهد آمد، فصلی که تو دیگر قهرمان نیستی و حتی اگر سال بعد هم دوباره تو قهرمان باشی بالاخره زمانی خواهد رسید که دیگر تو قهرمان نیستی. شعف پیروزی موقتی است و اگر اجازه بدهی دنبال کردن این شعف بخشی از هویت تو بشود شک نکن که تو را زمین خواهد زد.» این حرف کوبی برایانت در ذهن من حک شد. من هرگز پیروزی را به عنوان قطعه گمشده هویتم نپذیرفتم. البته حرفهای کوبی، اکنون که او دیگر در میان ما نیست، پر معنی تر شده.

پیروزی و شکست هر دو دغلباز هستند و من این را به عنوان کسی که چهار سال با هر دو همنشین بود می‌گویم. وقتی ذهن قوی داری در عمق وجود می‌دانی که به عنوان یک انسان چقدر ارزش داری و شادی درون تو ربطی به اعدادی که روی تابلوی امتیازات نقش می‌بندد ندارد. همانطور که پیروزی به تو آرامشی خاطر نمی‌دهد شکست آن را از تو نخواهد گرفت.

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

یکی از دلایلی که ما به ورزش عشق می‌ورزیم اینست که ورزش به نوعی شبیه زندگی اغراق شده است. در ورزش وقتی بوق آخر بازی زده می‌شود بدون شک مشخص است برنده ای یا بازنده. در زمانی از سرجیو دلا پاوا جمله ای هست در توصیف سخنرانی انگیزشی یک مالک تیم فوتبال برای بازیکنانش قبل از یک بازی مهم که می‌گوید: «بسیار از مردم دنیا عمرشان را صرف مجاهدتهایی می‌کنند که در انتها پیروز یا شکست خورده مشخصی ندارد، امتیازی وجود ندارد. این به این معنی است که قادر هستند خودشان گول بزنند که برنده هستند یا بازنده بودند. شما این شرایط را ندارید... هر یکشنبه که مسابقه دارید نتیجه بازی تعیین می‌کند مهارت شما به عنوان یک بازیکن کجای کار است. در انتهای فصل هم جایگاه تیم در جدول دادهای بیشتری به شما در مورد ارزشتان به عنوان یک ورزشکار خواهد داد» بیل پارسل، مربی معروف فوتبال آمریکایی، این را به شکل دیگری گفت: «شما آن چیزی که رکورد شما نشان می‌دهد هستید»

زندگی واقعی بسیار آشفته‌تر از ورزش است. وقتی به گذشته ات فکر می‌کنی، چیزهایی بود که فکر می‌کردی پیروزی بزرگی برای تو بود اما اکنون متوجه می‌شوی شکست بود و کار به بیراهه رفتی. در مقابل می‌توانی به چیزی که در قدیم آن را شکست و سرشکستگی بزرگی تصویر می‌کردی امروز همان تو را در مسیر درست قرار داده. تو می‌توانی خودت یا دیگران را توجیه کنی که یک شکست در واقع یک پیروزی است.

در هیچ بخش از زندگی ات به غیر از ورزش عملاً رکوردی مستند وجود ندارد. حداقل به مستندی شانزده هیچ یا هشت - هشت. با اینکه زندگی با ورزش فرق می‌کند اما می‌توانی حداقل یک چیز را از ورزش به زندگی ات ببری و آن اینست که خودت را گول نزنی. خودت را گول نزن که یک شکست در واقع پیروزی بود. از آن مهمتر خودت را گول نزن که یک پیروزی در مدرسه، کار، پول درآوردن یا حتی زندگی عشقی ات قطعه گمشده تو بود و اکنون به یک انسان کامل تبدیل شدی. آدمهای به ظاهر پیروز زیادی هستند که بعداً نقشان در آمد که یک بازنده بیش نبودند.

به همین دلیل است که مستقل از خروجی کارت باید با وقار و متین باشی. وقتی مستند «آخرین رقص» را تماشا کردم تفاوت بین دو صحنه دست ندادن آیزایا تامس و بیل لمبیر با حریف پس از شکست در فینال شرق سال ۱۹۹۱ و عکس العمل کارل ملون پس از شکست در فینال مرا تحت تاثیر قرار داد. پس از شکست در فینال کارل ملون اتوبوس شیکاگو بولز را دنبال

### نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

کرد، وارد اتوبوس شد، از کنار تک تک بازیکنانی که تا دقایق پیش زیر حلقه خون همدیگر را می‌ریختند گذشت و به ته اتوبوس جایی که جردن نشسته بود رسید و با او دست داد. این مردی است که بر احساساتش غلبه کرده، شانه‌های منیت و غرور را به خاک مالیده. دیدن این صحنه مو به تن من راست کرد، چون می‌دانم کارش یکی از سخت‌ترین کارهایی است که مرد می‌تواند انجام دهد.

همانطور که قبلاً هم برایت نوشتم باید چرایی کارت را پیدا کنی تا به تو نیرو بدهد تا از پیروز و شکست با همه خطراتش عبور کنی. چرایی تو نیرویی است که هنگامی که می‌خواهی دست از کار بکشی و همه چیز را کنار بگذاری تو را از زمین بلند می‌کند و به جلو هل می‌دهد. این چیزی است که تو را به یک ورزشکار فوق‌العاده تبدیل می‌کند، نه رکورد پیروزی‌ها و شکست‌ها. این چیزی است که تو را در زندگی جلو می‌برد، زندگی که پر است از لحظات بی‌شمار مصیبت و شادکامی.

## نامه دوازدهم: سرت را بنداز پایین و کارت را انجام بده

چطور می‌شود قهرمان شد؟

برای قهرمانی چه چیزی لازم است؟

تنها جوابی که به این سوال که من می‌دانم و خوشم می‌آید را ترور مو آد، مربی مهارت‌های ذهنی و مربی راسل ویلسون (فوتبالیست آمریکایی) به این سوال داد: «هر کاری لازم است انجام بده»

مثل بسیاری از سخنان پر مغز این حرف هم ریشه در باورهای باستان دارد. در دوران رم باستان، اپیکتیتوس فیلسوف پاسخ این سوال را اینگونه داد: «ورزشکار ابتدا باید تصمیم بگیرد چه می‌خواهد، سپس باید در آن راه هر کاری که لازم است انجام دهد»

هر کاری که لازم است را انجام بده. هر زحمتی که لازم است را به جان بخر.

باید باور کنی که یک نفر در این دنیا پیدا میشود که بتواند آن کار را انجام دهد. بعدش باید باور کنی آن یک نفر تو هستی. این باور پر قدرتی است. من با تماشای مجیک و جردن بزرگ شدم، شاید تو با تماشای من بزرگ شده باشی یا با تماشای بازی کوین دورنت و استفن کری. شاید اسپاد وب را دنبال می‌کردی یا شکویم گریفین یا تامس هیتزلیبرگر یا حتی لیزا لزلی. هر کسی که دنبال می‌کردی به خاطر دستاوردهایش در رشته ورزشی‌اش بوده و باید بدانی آن دستاوردها توسط یک موجود فوق بشری به دست



## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

نیامده. جکی رابینسون یک موجود فضایی نبود. او یک انسان بود. بشری بود مثل من و تو. کسی که تصمیم گرفت برای استفاده از حداکثر استعدادش هر کاری لازم است را انجام دهد. کاری که آن پیشگامان انجام دادند برای یک انسان شدنی بود پس برای تو هم باید امکان پذیر باشد.

هیچ راهی وجود ندارد که پیشاپیش تعیین کنی برای رسیدن به قله موفقیت چقدر کار و تلاش لازم است. موفقیت کالایی نیست که بهای آن را رویش نوشته شده باشد. هر بار که با فرصت موفق شدن روبرو می‌شوی تقاضای تلاش بیشتری از تو دارد و تو باید هزینه آنرا پرداخت کنی. اگر می‌شد از قبل بدانیم هزینه موفقیت چقدر است «ده هزار تا پنالتی بزَن، هزار دور دور زمین بدو، پانصد تا بارفیکس برو تا قهرمان شوی» هر کسی می‌توانست قهرمان باشد. یا تقریباً هر کسی توان آن را داشت. سختی کار این نیست که باید تمام تلاشت را بکنی. سختی کار اینجاست که حتی اگر همه تلاشت را هم کرده باشی هیچ تضمینی جز عشق بسکته‌بال برایت تو وجود ندارد.

هر کاری که لازم است باید انجام دهی

هر روز

تمام عمر

و حتی پس از آن شاید همین هم برای قهرمانی کافی نباشد.

می‌دانم که چقدر مشتاق هستی که موفق شوی. من هم همینطور هستم. به خودم گفتم حاضرم هر کاری که لازم است را انجام دهم. می‌دانم الگوهایم چقدر سخت تلاش کردند. می‌دانم چه ساعت‌هایی را در سالن تمرین گذراندند. آنهایی که تا شوت گل شده‌شان به عدد خاصی نمی‌رسد سالن را ترک نمی‌کردند. می‌دانم که تایگر وودز وقتی در دانشگاه استنفورد بود تنها ورزشکاری بود که کلید سالن بدنسازی را داشت و این در حالی است که رشته ورزشی او گلف بود.

الگوهای من همیشه در مورد میزان تلاش و از خود گذشتگی شان برای رسیدن به قله حرف می‌زنند. وقتی با مربیان دبیرستان و تیم‌های پایه آنها مصاحبه می‌کنند همه شان از سخت کار کردن آنها می‌گویند. یک عالمه حکایت شگفت انگیز در مورد اینکه از

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

کودکی چقدر وقت گذاشتند و چه روزها و شبهایی که در سالن تمرین بودند وجود دارد. من هم می‌خواستم مثل آنها باشم.

می‌خواستم مثل آنها روح و روانم را در این راه وقف کنم.

می‌دانم که سخت کار کردن چقدر مهم است. اما وقتی تلاشم را آغاز کردم معنی صحیح کار سخت را نمی‌دانستم. هیچ جوانی آنرا نمی‌داند. من استعداد کافی را داشتم. این بخت مرا باز کرد. اما از یک سوی دیگر بختم را بست چرا که چون بسکتبال برای من آسان بود درک درستی از اینکه برای بهترین بودم به چه مقدار تلاش نیاز است را نداشتم. شاید این اتفاق برای تو هم رخ دهد. اما یک روز درخواهی یافت که برای بهترین بود، برای رفتن به مرحله بعد، نیاز زحمتی است که حتی در تصورات هم نمی‌گنجید.

این معنی سخت کار کردن است. مرزهای توانایی بدنی و ذهنات را جابجا کنی، و از تکرار این این تلاش کوتاهی نکن، این در حالی است که هیچ تضمینی وجود ندارد که این تلاش بتواند تو را به جایی که می‌خواهی برساند. قبلاً در مورد اینکه چگونه خستگی را پس بزنی حرف زدیم، اما این فراتر از آنست که به خستگی بی اعتنا باشی. این طی طریق طولانی برای همه عمر است، تکرار بی پایان و اینکه عمرت را پای شغل و عشقت بگذاری. اگر موفقیت تضمینی بود، کاری که برای رسیدن به آن می‌کردیم اینقدر سخت نبود. به هر حال اگر موفقیت می‌خواهی باید کاری که لازم است را انجام دهی و حتی اگر تضمینی برای موفقیت وجود نداشته باشد.

ما در مورد تمرین حرف می‌زنیم؟<sup>91</sup> بله. در مورد تمرین کردن حرف می‌زنیم. بدون تمرین نه مسابقه ای هست، نه قهرمانی، نه جایزه باارزش ترین بازیکن سال، نه پاداش امضای قرارداد، پاس میلیمتری دقیق الی اوپ دقیقاً همان جایی که روی حلقه توپ را خواستی و نه جبران کردن امتیاز و پیروزی در مسابقه.

بدون کار سخت هیچ چیزی امکان پذیر نیست.

آیا می‌خواهی رویاهایت را به واقعیت پیوند دهی؟ جام قهرمانی را بالای سر ببری؟ میلیون ها دلار پول بگیری؟ قهرمان باشی؟ معروف بشوی؟ هر چه دلت می‌خواهی بشوی؟ حتی لازم نیست رویاهایت آنقدرها هم بزرگ باشد. آیا می‌خواهی یک کتاب بنویسی؟ پیانو بنوازی؟ نمره‌هایت همه بیست باشد؟ زبان دیگری بیاموزی؟ عالی. هر کسی چیزی می‌خواهد.

---

<sup>91</sup> این جمله We are talking about Practice اشاره به مصاحبه معروف الن ایورسون دارد که او با لحنی اعتراضی به رسانه ها می‌گفت که غیبت در تمرین شبیه ندرخشیدن در مسابقه نیست. گفتار الن ایورسون در آن مصاحبه در فرهنگ عامه امریکا به یک عبارت طنز تبدیل شده.

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

در واقع هر کسی می‌خواهد چیزی داشته باشد.

آیا همه حاضرند برای رسیدن به آن هدفی که در سر دارند هر کاری لازم باشد انجام دهند؟ نه.

کوبی بر ایانت در یک مصاحبه در مورد تمریناتی در نوجوانی انجام میداد چیز جالبی گفت. هر شب که رختخواب می‌رفت در تصورش خودش را در مسابقه ان بی ای می‌دید و پشت سر هم شوت می‌کرد تا اینکه در یک بازی بتواند ۱۲۰ امتیاز یا چیز مسخره ای در همین حوالی کسب کند.

بسیاری از کودکان چنین تصویرسازیهای ذهنی دارند. اما کوبی متفاوت بود. روز بعد کوبی به سالن تمرین می‌رفت و تک تک شوت‌هایی که دیشب در ذهنش تصویر سازی کرده بود را اجرا می‌کرد. اینجوری نبود که یک مشت شوت اتفاقی بزند بلکه از تمام موقعیتهایی که تصور کرده بود تمرین می‌کرد. از پشت اسکرین جامپ شات، از گوشه سه امتیازی، فیدای از روی پست. او می‌خواست برای هر موقعیتی که در بازی واقعی رخ می‌دهد آماده باشد. چه از لحاظ بدنی و چه ذهنی. کوبی گفت: «وقتی این سیستم را در ذهنت بارگذاری می‌کنی، هنگام مسابقه فقط فرمان‌های بارگذاری شده، حرکاتی که قبلاً هزاران بار تکرار کردی را اجرا می‌کنی، عین کامپیوتر اجرا کنی»

هر مربی که در عمرم داشتم حکایتی مشابه در مورد رسم و رسومات تمرین کردن بزرگان را را برایم تعریف کرد. کمک مربی داشتم که استیو نش را می‌شناخت و به من گفت استیو نش و درک نویتسکی هر شب بعد از مسابقه به سالن مسابقه برمی‌گشتند و صدها شوت تمرین می‌کردند. هر شب، هر دوی آنها. این روتین آنها بود. بعد از مدتی به خودم گفتم: واویلا! اگر بهترین شوت زن‌های جهان اینطوری تمرین می‌کنند بهتره من هم یک تکانی به خودم بدهم. در بسکتبال هم مثل چیزهای دیگر زندگی ثمره همان چیزی که روی آنها سرمایه‌گذاری را دریافت خواهی کرد.

تمام بازیکنانی که من آنها را به عنوان بت و الگوی خودم می‌شناختم داستان‌هایی در مورد اینکه چقدر سخت کار می‌کنند دارند. وقتی بازی تمام می‌شود، دوربین‌های تلویزیونی خاموش می‌شوند تازه کار آنها شروع می‌شود. یاد میاد اولین باری که جوان لاغر، مثل خودم، را در ان بی ای دیدم. از بیرون شوت می‌زد، توپ دیگران را سد می‌کرد عاشق بازی اش شدم، چون

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

بازیکنان قد بلند لاغر خیلی در آن بی‌ای طرفدار ندارند. بلافاصله متوجه شدم که می‌توانم از بازی او تقلید کنم. نام آن جوان لاغر کوین گارنت بود. من فقط بازی او را تماشا نمی‌کردم، پوسترش را به دیوار اتاقم زده بودم. هر ویدیوی در مورد او بود را تماشا می‌کردم، همه مصاحبه‌ها، هرچی. هر بار که در مورد روش بازی‌اش چیزی به خبرنگاران می‌گفت بُراق می‌شدم که آن چیز جدیدی چیست.

یکی از بزرگترین شانس‌هایی سالهای اول در لیگ آوردم این بود که سم میچل، مربی ام، خودش یک بازیکن حرفه‌ای بود و قبلاً مربی کوین گارنت. همیشه از او می‌پرسیدم: «کوین گارنت چطوری پشت به حلقه بازی می‌کنه؟ چطور شوت منطقه‌ای‌اش را بهتر کرد؟» چیزهایی شبیه این. راهنمایی‌های سم میچل برای بهبود تکنیک من تفاوت‌هایی با چیزهایی که به کوین گارنت گفته بود داشت اما یک چیز در همه راهنمایی‌های او مشترک بود: کوین گارنت صبح تا شبش را در سالن تمرین می‌گذراند.

نمی‌دانم الگوی تو چه کسی است، ولی قول می‌دهم هر کسی باشد با بی‌خیالی طی کردن و جدی نگرفتن تمرین به آنجا نرسیده. الگوی تو فشار بازی را در تمرین برای خودش شبیه سازی کرده و انقدر آن را تکرار کرده که تحمل و بازی زیر آن فشار برایش به یک امر عادی تبدیل شده. دلیل اینکه کوبی این همه شوت در لحظات حساس زده اینست که در تمرین مداوماً این نوع شوت را برای خودش تصویر سازی ذهنی کرده. کوبی گفت: «وقتی بچه بودم یک میلیون بار این کار را کردم، و همیشه هم شوت گل می‌شد چون زمان بازی دست خودم بود، اگر شوتم گل نمی‌شد چند ثانیه اضافه می‌کردم و دوباره شوت می‌زدم»

هرگز مکانیزم حیرت‌انگیز شوت ری‌الن در ثانیه پایانی بازی ششم فینال ۲۰۱۳ را فراموش نمی‌کنم. شوتی که تیم ما را نجات داد. وقتی وسط شلوغی توپ را ری‌الن دیدم بطور عادی داره به سمت گوشه سه امتیاز عقب عقب حرکت می‌کند. وقتی توپ را به سمت او فرستادم در حالی که داشت عقب عقب می‌رفت پاس را دریافت کرد و بدون اینکه به جایگاه پاهایش توجه کند پشت خط سه امتیازی قرار گرفت. قبل از اینکه بتوانم دوباره آماده ری‌الن بشوم ری‌الن آماده اجرای شوت شده بود، روی هوا بلند شد و توپ را با یک حرکت سیال و نرم به سمت حلقه فرستاد. همه این‌ها در کمتر از یک ثانیه رخ

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

داد. پس از پیروزی در آن بازی ری‌الن به خبرنگاران گفت: «می‌توانم بگویم که شبیه این شوت را چند هزار بار تمرین کردم» دقیقا همان شوت را.

ری‌الن هر جور شوتی که فکرش را بکنید، از همه جای زمین، هزاران بار تمرین کرده. در تمرین او فهرستی از شوت‌ها را داشت که هر بار آنها را تکرار می‌کرد تا جایی که دیگر خستگی به او اجازه ندهد. او این کار را تکرار می‌کرد تا اطمینان حاصل کند وقتی بدنش از خستگی فریاد می‌زند و بازی در کوارتر چهارم است هنوز هم شوتهایش گل شود. تمرین پشت تمرین. نه فقط شوت به صورت ایستاده، شوت در حال حرکت، شوت پس از دریافت توپ، شوت از پشت اسکرین، شوت بعد از دو دریبل، شوت از حالت پشت به حلقه، فید اوی، ... هر وقت بازی داشتیم چهار ساعت قبل از جامپ بال ری‌الن فهرست شوتش را بر می‌داشت و داخل سالن می‌رفت و تک تک شوتهایش را تمرین می‌کرد. او هرگز نمی‌خواست شوتی را در آن روز برای اولین بار در حین مسابقه اجرا کند.

وقتی نوآموز و نوجوان هستی هیچ کسی به تو نمی‌گوید که: هرگز از تمرین کردن بی‌نیاز نخواهی بود، در واقع هر چه بیشتر جلو می‌روی نیاز به تمرین بیشتر می‌شود. شوتی که ری‌الن گل زد تا بازی به وقت اضافه برود یادت هست؟ وقتی آن شوت را گل کرد هفدهمین سال حضورش در لیگ بود و اولین سال با میامی. او در کل فصل حتی یک بازی هم شروع کننده نبود. در هر بازی کمتر از نصف زمان بازی هم در زمین نبود. بیش از نیمی از اقدام‌های شوت او در هر بازی سه امتیازی بود. شوتهایی شبیه آن سه امتیازی که فصل میامی را نجات داد. من تمرین کردن ری‌الن را از نزدیک دیده‌ام، به تو قول می‌دهم تعداد بارهایی که او این شوت استپ‌بک را در سال هفدهم حضورش در لیگ تمرین کرده بسیار بیشتر از تعداد تمرین او در سال هفتمش در لیگ بود و تعداد تمرین در سال هفتم بسیار بیشتر از سال اول. وقتی ری‌الن وارد لیگ شد هر سال روی سه امتیازی زدن بیشتر متمرکز شد به این معنی که او باید روی این مهارت تمرین بیشتری می‌کرد.

این روزها استفن کری هم همینطور است. او بعد از هر تمرین سیصد تا شوت دیگر تمرین می‌کند. در سال ۲۰۱۷ ای‌اس‌پی‌ان گزارش کرد او و هم تیمی‌هایش انقدر شوت تمرین می‌کنند که تورهای سالن تمرین راه به راه پاره می‌شود. جای تعجب نیست که استفن کری و ری‌الن در بالاترین جایگاه سه امتیازی زن‌های تاریخ قرار دارند. خیلی از پدر و مادرها تنها

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

به دلیل تماشای تمرین طاقت فرسای استفن کری قبل از شروع بازی برای بچه هایشان بلیط بازی های گلدن استیت را می‌خرند. استفن کری چیزی برای اثبات به دیگران ندارد. او با صد در صد آرا با ارزش ترین بازیکن لیگ شد، بارها در آل استار انتخاب شد و چند بار پشت سر هم قهرمان شد.

و هنوز هم هر شب می‌بینیم استفن کری قبل از هر بازی تمرین دریبل با هر دو دستش را تکرار می‌کند و سعی می‌کند حتی برای ذره ای هم شده بهتر شود. تصور کن چقدر برای او راحت تر باشد که کمی از هر تمرین بدزدد، یا تکرار در تمرین را کمتر کند، یا شوت معروفش از تونل ورود بازیکنان را کلا بی خیال شود. اگر استفن کری کمی پایش از پدال گاز بردارد و استراحت کند هیچکس به او ایراد نخواهد گرفت. استفن سه فرزند دارد. شرکت تولید سینمایی دارد. یک مارک تجاری جهانی دارد. او می‌توان وقتش را یک میلیون جای دیگر بگذراند. اما یک برنده واقعی زمانی که در فکر مسابقه است به چیز دیگری فکر نمی‌کند.

آدمهایی مثل استفن کری و ری الن مثل یک دیوانه خود آزار هر روز سر تمرین نمی‌آیند که مخشان را دیوار بکوبند. درست است که هر دو سخت کار می‌کنند اما از هوش‌شان هم استفاده می‌کنند. آنها به دقت انتخاب می‌کنند که چه چیزی کنند. تمام بزرگان اینگونه هستند. آنها ضعف کارشان را شناسایی می‌کنند و تمرکز را روی بهتر کردن آن می‌گذارند. فکر می‌کنی سه امتیازی‌ات خوبه؟ روی بال هندلینگ کار کن. فکر می‌کنی بال هندلینگ‌ات خوبه؟ عضله اضافه کن تا بتوانی زیر حلقه به دیگران زور بگویی. همیشه چیزی هست که بتوانی آن را بهتر کنی و به جعبه ابزارت اضافه کنی. امروز داری روی چه چیزی کار می‌کنی؟

آدمهایی را دیدم که در مورد کارشان تک بعدی هستند. از اینکه فقط در یک زاویه از مهارت قوی باشند راضی هستند. درسته که این بهتر از هیچی است اما این راه رسیدن به جاهای بالاتر نیست. وقتی با شناخت کاملاً روی نقاط ضعف کار کنی به دو چیز می‌رسی، اول اینکه توانایی شناخت و اعتراف به نقاط ضعف خودت را پیدا می‌کنی - که از هر کسی بر نمی‌آید- دوم اینکه وقتی روی نقطه ضعف کار می‌کنی سریعترین نتیجه را می‌گیری. هیچ راهی مثل کار کردن روی ضعیف ترین بخش از بازی سریع جواب نمیدهد. این تنها تمرین روی نقطه ضعف نیست بلکه تمرین روی اینست که با

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

خودت رو راست باشی. با این کارت عادت‌ی را پرورش می‌دهی که در روزها و لحظات سخت به دردت می‌خورد. نوجوان که بودم مربی داشتم که به ما اجبار می‌کرد که در تمرین هرگز بیرون خط اوت دربیمل نزنیم، حتی وقتی داریم تفریحی با دوستان بازی می‌کنیم. معتقد بود اینکه بدانی خط دقیقا کجاست باید ملکه ذهن بشود، چرا که اگر این عادت را در خودت پرورش ندهی روزی به تو صدمه می‌زند. انهم در یک بازی مهم. همه چیز در تمرین همینطور است. بیخود نیست که از قدیم گفتند: «بازی تو نشان می‌دهد چطوری تمرین کردی»

اما ستاره‌هایی مثل استفن کری و ری آلن استثنا هستند. آنها عادی نیستند. من بازیکنان زیادی را دیدم که بالاترین جاها رسیدند. بازیکنانی با استعداد خیلی با استعدادتر از استفن کری و ری آلن بودند. کسانی که تقریبا تا مرز رسیدن به رویاهایشان جلو رفتند. همین که به رویایشان نزدیک شدند دست از کار کردن کشیدند و ناگهان همه چیز مثل یک خانه‌ای مقوایی فرو ریخت. اینست که باید تمرین کردن را مثل هر عادت دیگر در ذهنت نهادینه کنی. این تنها دفاع تو بر علیه بی‌نظمی و بلبشوی دنیاست. مستقل از اینکه هوای بیرون گرمه یا سرد، یا اینکه حال و روزت چگونه است عادت کردیم که هر روز مسواک کنیم چرا که بهداشت دهان و دندان برای سلامت بدنت مهم است. تمرین کردن هم باید چنین وضعی پیدا کند. تمرین کردن برای همه مهارت‌های بسکتبال تو اهمیت دارد. بی‌آنکه هر روز چه حال داری، مستقل از اینکه بخاطر یک شکست سرخورده شده یا بخاطر یک پیروزی خیالت راحت شده، باید به سالن تمرین بروی و شوتت را تمرین کنی. دست کم گرفتن اهمیت تمرین خیلی زودتر از چیزی که فکر می‌کنی به تو ضرر خواهد زد. این در هر زمینه کاری صحت دارد.

جاشکا هایفتز، یکی از معروف ترین نوازندگان ویلن قرن بیستم گفت: «اگر یک روز تمرین نکنم خودم متوجه می‌شوم، اگر دو روز تمرین نکنم منتقدین متوجه خواهند شد و اگر سه روز تمرین نکنم مردم هم خواهند فهمید» تجربه من هم همین است. وقتی در بالاترین سطح هستی اگر تمرین نکنی مهارت تو به شدت افت می‌کند. یکی از غم انگیزترین صحنه‌ها در آن بی‌ای دیدن بازیکن جوانی است که تمام عمرش تلاش کرده به آن بی‌ای برسد، هنگامی که رویای او با واقعیت پیوند می‌خورد و به لیگ می‌آید ناگهان خودش را رها می‌کند و هم چیزش بهم می‌ریزد. اینجاست که یک لشکر بازیکن جوان که از او گرسنه‌تر هستند آماده‌اند جای او را بگیرند. اگر موفقیت می‌خواهی، در هر چیز، باید آن را به زندگی ات تبدیل کنی.

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

یکی از مطمئن‌ترین راه‌ها که بتوانی کار کردن روی مهارت را به عادت تبدیل کنی این است که تمرین را به بخشی از فعالیت‌های روزانه‌ات تبدیل کنی. این را کمتر در مورد بازیکنان بسکتبال می‌شنوی - خیلی‌ها فکر می‌کنند روتین روزانه مال بازیکنان هاکی یا فوتبال است - اما بسکتبالیست‌ها هم روتین روزانه دارند. اگر روتین روزانه نباشد چطور ممکن است بتوانیم خودمان را برای مدت طولانی در بالاترین سطح قرار دهیم؟ وقتی ری‌الن به فهرست شوت‌هایش نگاه می‌کرد این دقیقاً روتین تمرینش بود و آن تمرینش را بخشی از روتین روزانه تبدیل کرده بود، چیزی شبیه مسواک زدن.

اگر این کارها را هر روز انجام دهی به زود نتیجه‌اش را خواهی دید. نه به این معنی که پیروزی و قهرمانی برای تو تضمین شده است. یادت باشه، هیچ تضمین این چنینی وجود ندارد. اما می‌بینی که قوی‌تر شدی، باهوش‌تر، سریع‌تر شدی. و هر چه بیشتر این نتیجه کارت را ببینی بیشتر انگیزه پیدا می‌کنی که پیشرفت کنی. این بود که در گرمای تگزاس همه‌اش در زمین بسکتبال بودم. آن روزها نمی‌دانستم نتیجه نهایی کار کجاست ولی می‌دیدم که به نتیجه چشمگیری که می‌خواستم رسیدم و به آن افتخار می‌کردم.

پس وقت گذاشتن و عرق ریختن وقتی نتیجه کارت را می‌بینی حس خوبی دارد. اولین باری که از ته دل این احساس به من دست داد تورنمنت تابستانی در دبیرستان روزولت در شهر دلس بود. این اولین تابستان من در دبیرستان بود. برای اولین بار بود که بسکتبال را جدی گرفته بودم و هر روز تمرین می‌کردم. در باشگاه بدن سازی وزنه می‌زدم. برای اولین بار بود که زیر نظر مربی بدنسازی می‌کردم. این همان سالی بود که آنتوان جیمسون در دانشگاه یو ان سی کولاک می‌کرد و یادم میاد در سالن تمرین حرکات او را تقلید می‌کردم. می‌دیدم که هم قوی‌تر می‌شوم و هم ماهرتر. یواش یواش به تمرین معتاد می‌شدم. تمام وزنه زدن‌ها، بدنسازی‌ها و تمرین‌ها را مرا به جایی رساند که توانستم در برابر قوی‌ترین حریف در ایالت آنها را به کار بگیرم.

در نیمه نهایی آن تورنمنت حسابی عقب بودیم. چیزی حدود بیست امتیاز. در تایم اوت یادم میاد به جایزه باارزش‌ترین بازیکن که روی میز داورها گذاشته بودند خیره شده بودم. نمی‌انم چرا ولی مغزم روی این جام لعنتی قفل شده بود. از ته دلم می‌خواستم. شاید فکر می‌کردم گرفتن آن جایزه تاییدی بر همه زحمات‌های من باشد. نمی‌دانم چرا ولی با اینکه یک عالمه



عقب بودیم هنوز مغز من روی آن جایزه متمرکز شده بود. میدونی چی شد؟ من از ته دل مایه گذاشتم، از تمام قدرتی که در اثر وزنه زدن و تمرین بدنسازی کسب کرده بودم استفاده کردم و توانستم آن جایزه را کسب کنم. بیست امتیاز را جبران کردیم و بازی را بردیم و من با ارزش ترین بازیکن مسابقات شدم. جایزه را گذاشتم توی اتاقم و هنوز بهش زل می‌زدم. این جایزه تاییدی برای من بود که اگر کار کنم نتیجه کارم را خواهم دید. اینجا بود که به خودم گفتم: دیگه چه جایزه هایی می‌توانم کسب کنم؟

اگر می‌خواهی در هر سطحی موفقیت کسب کنی این باید چهارچوب ذهنی تو باشد. اگر هدف کسب یک جایزه است ولی حاضر نیستی کاری که برای کسب آن لازم است را انجام دهی سر خودت کلاه گذاشتی. اگر نمی‌خواهی کاری که برای موفق بودن نیاز است را انجام بدهی اصلاً چرا وقتت را برای خواندن این کتاب تلف می‌کنی؟ وقتی فرصت بهتر شدن را پیدا می‌کنی این موقعیت باید تو را هیجان زده کند. من همیشه انگیزه داشتم تا توانایی بالقوه ام را حداکثر کنم. می‌خواست در هر رقابت موفق باشم و تنها راهی که برای آن بلد بودم این بود که تا جایی که می‌توانم کار کنم. بخاطر همین است که باید چیزی که عاشق آن چیز باشی، چون وقتی داری روی آن زحمت می‌کشی شبیه زحمت کشیدن به نظر نمی‌رسد و همه جوره حاضر هستی برای بهتر شدن در آن وقت بگذاری.

اگر می‌خواهی بهترین باشی، وقت تو به برید تور و پاشیدن شامپاین صرف نمی‌شود، بیشتر وقت تو برای کارکردن برای رسیدن به این لحظات صرف خواهد شد. پس بهتر است راهی پیدا کنی که از کار کردن لذت ببری، حتی موقعی که کار کردن درد دارد. حرفی که جری زاینفلد<sup>92</sup> در این مورد زد خوشم آمد: «**هنگامی در زندگی خوشبخت خواهی شد که شکنجه ای که با آن راحت هستی را پیدا کنی ... کار یا تمرین. شکنجه مورد علاقه ات را پیدا کن و در آن موفق خواهی شد**»

از این حرف او خوشم آمد چون حقیقت است. از هیچ کسی نمی‌شنوی که وزنه زدن یا دویدن سریع کیف دارد. طبیعی است که بیشتر مواقع این کارهای خوشایند نیست. بعضی وقت ها شبیه شکنجه است. اما اگر واقعا می‌خواهی پیشرفت کنی راهی پیدا خواهی کرد که این شکنجه برای تو قابل تحمل باشد. بعد از تمرین بدن سازی من مینشستم و در ذهن خودم موفقیت را

<sup>92</sup> کمدين آمريكا و خالق سريال تلويزيوني زاینفلد

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

تصویر می‌کردم. حرکاتی که تمام تابستان روی آنها کار کرده بودم را در بازی‌های رسمی فصل استفاده می‌کردم. خودم را می‌دیدم که پناالتی کلیدی را برای تیم گل کردم، یا جام قهرمانی را بالای سر بردم. سخت کار کردن به تو کمک می‌کند قبل از اینکه این احساسات را واقعا در زمین ورزش حس کنی تصاویرش را در ذهنت بسازی.

خیلی ها در مورد این حرف می‌زنند که فلان بازیکن در بازی به حس غرقگی رسید<sup>93</sup>. تنها راه رسیدن به حس غرقگی اینست که تمرکزت را از طریق تمرین سخت و شدید مثل لیزر تیز کنی. این تکرار فراوان تمرین است که بازیکن را قادر به اجرای فنون در یک بازی یا لحظاتی از بازی می‌کند به طوری که انگار ذهنش در جای دیگری قرار دارد و هیچ چیزی قادر نیست تمرکز و آرامش او را به هم بزند. وقتی شوت را رها می‌کنی تنها چیزی که در ذهن تو است توازن بدنت و دنبال کردن توپ با بازوی شوت. در این لحظات تو صدای تماشاگری که کنار زمین به تو متلک می‌گوید را نمی‌شنوی، صدای بیست هزار تماشاگر که عریده می‌زنند را نمی‌شنوی، ترس از خراب کردن برایت بی معنی است. مثل هر جای دیگر مردم نتیجه حس گرفتن یک ورزشکار را تشخیص می‌دهند. «نگاهش کن، انگار توی یک سطح دیگه است» اما به ندرت میزان کار و تلاشی که یک ورزشکار برای رسیدن به این حالت ذهنی انجام داده را نمی‌بینند.

از من زیاد پرسیدند که وقتی حس غرقگی چه احساسی دارد، به آنها گفتم که احساس شگفت انگیزی است. وقتی در این حس هستی وقت برای این که بتوانی برای دیگران توصیفش کنی را نداری و هنگامی که متوجه اش می‌شوی دیگر از آن حس بیرون آمدی. غرقگی یعنی کاملا در لحظه حضور داشته باشی اما بی آنکه خودت را برای آن آماده کرده باشی هرگز به آن احساس نخواهی رسید. چیزی نیست که با زور زدن به آن برسی، اما با تلاش قادر هستی برای آن در ذهنت فضا باز کنی. این احساس حضور در لحظه ثمره تمام زحمت هایی است که قبلا کشیدی. بیشتر آدمهایی که ورزش می‌کنند هرگز قهرمان نخواهند شد اما در هر سطحی که کار کنی می‌توانی با آماده کردن خودت این احساس حضور کاملا در لحظه را تجربه کنی.

---

<sup>93</sup> حس غرقگی یا Be in the zone در روانشناسی، حالت ذهنی ویژه‌ای هنگام انجام یک کنش است که در آن کنشگر طوری روی یک کار متمرکز شود که در حس پابندی کامل به آن کار و خشنودی فرایند انجام کار غوطه‌ور بشود. در ورزش این حالت هنگامی رخ می‌دهد که به نظر میرسد ورزشکار هر حرکتی را انجام می‌دهد به بهترین شکل است و حتی اگر بخواند نمی‌تواند اشتباه کند. یکی از به یاد ماندنی ترین نمونه های این احساس هنگامی بود که کوبی برایانت در برابر تورنتو رپتورز به تنهای هشتاد و یک امتیاز آورد. در این بازی به نظر میرسد کوبی حتی اگر بخواند توپش وارد سبد نشود قادر به این کار نیست.

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

شرایط هنگامی مثال زدنی تر می‌شود که یک تیم بطور گروهی به چنین احساسی برسند. همانطور که یک فرد با تکرار کافی ممکن است به این حالت برسد یک تیم هم با تکرار زیاد یک تمرین ممکن است به آن برسد. باید روی ارتباط کلامی، چرخش دفاعی و یافتن یار خالی کار کنید. همانطور که قبلاً نوشتیم بعضی وقت‌های سالها طول می‌کشد، تمرین بعد از تمرین طول می‌کشد تا گروهی از ورزشکاران با هم عجین شوند.

تیم سن آنتونیو اسپرز را ببین که سالهای سال با هم کار کردند، زحمت کشیدند و خودشان را در موقعیتی قرار دادند که ما را شکست دهند. در سال ۲۰۱۲ سن آنتونیو در فینال کنفرانس غرب شکست خورد. سال بعد در فینال لیگ از میامی شکست خوردند و سال بعد از آن دوباره به فینال رسیدند و انتقام گرفتند. بسکتبال برای آنها مثل یک جنگ فرسایشی بود. تیمشان پر بود از بازیکنان بی نهایت با استعداد و یکی از بهترین مربیان تاریخ بسکتبال را داشتند. اما در دورانی که ابر تیم‌ها از طریق جابجا شدن بازیکنان آزاد تشکیل می‌شدند سن آنتونیو هسته اصلی تیم را تغییر نداد و همینطور پله پله جلو آمدند تا بالاخره ما را شکست دادند. باختن به هر شکلی درد دارد اما همیشه برای سخت‌کوشی احترام قائل هستیم، حتی اگر از سوی حریفم باشد. این است که برای سن آنتونیو نهایت احترام را قائل هستیم. البته داشتن پنج نفر عضو تالار مشاهیر<sup>94</sup> هم به آنها کمک کرد.

در این نامه به زحمت کشیدن و کار کردن اشاره کردم. ذهنت را پرورش بدهی، بدنت را از محدودیت‌های ذهنی رها کن، غرورت را کنترل کنی، بیاموزی که چطور با هم تیمی‌ات همراه شوی. هیچ کدام از آنها کار ساده‌ای نیست. اگر این‌ها کار ساده بود قهرمان شدن افتخاری نداشت. من می‌توانم این درسها به تو بدهم، میتوانم الهام بخش تو باشم اما من قادر به انجام کاری که برای موفقیت تو لازم است نیستم. آنچه از این لحظه به بعد رخ می‌دهد داستانی است که نویسنده اش تو هستی.

---

<sup>94</sup> منظور کریس باش از پنج عضو تالار مشاهیر تیم دانکن، گرگ پاپویچ، تونی پارکر، مانو جنوبلی و کوای لنارد است. در تاریخی که کریس باش این کتاب را نوشت تنها تیم دانکن عضو تالار مشاهیر شد اما چهار نفر بعدی از کاندیداهای قطعی پیوستن به این تالار هستند.

قبلا هم به آن اشاره کردم اما اگر مستند ورزشی «آخرین رقص» - حکایت مستندی از آخرین فصل مایکل جردن با تیم شیکاگو - را ندیدی حتما وقت بگذار و آن را تماشا کن.<sup>95</sup> وقتی تماشای آن را تمام کردی دوباره از اول آنرا ببین. جوری آن را تماشا کن انگار فیلم بازی خودت است. اگر لازم است برای درک صحیح لحظه به لحظه این مستند آن را میلیون ها بار مکث کنی و دوباره پخش کنی، حتما این کار را انجام بده. در این مستند همه جور نکات ظریف برای تو هست که اگر به دقت تماشا نکنی آنها را از دست خواهی داد. یکی از نکاتی ظریفی که در فیلم دیدم این بود این صحنه بود: جردن در ابتدای آخرین سری پلی اف بازیکنان را جمع کرده بود و همه دستانشان را وسط حلقه دراز کرده بودند. جردن - نه با فریاد بلکه با صدای ملایم- شعار فصلشان را تکرار کرد: «با سخت کوشی آغاز کن، با شامپاین<sup>96</sup> تمام کن»

با سخت کوشی آغاز کن، با شامپاین تمام کن

چقدر سخت کوشی؟

هر مقداری که لازم است.

جان کلام را ساده تر از این نمی‌شود گفت. بازیکنانی بودند که استعداد بسکتبال آنها به اندازه یا شاید بیشتر از جردن بوداما هرگز کسی از او سخت کوش تر نبود. او برای عبور از تیم سرسخت دیترویت هشت کیلو عضله اضافه کرد. وقتی فیل جکسون مربی تیم شد برای اینکه بتواند علیرغم دفاع دو یا سه لایه ای که دیگران روی او انجام می‌دهند تیمش را پیروز کند جردن سیستم حمله مثلثی را آموخت. آموخت چطور به یک بازیکن پاس دهنده و بازی ساز تبدیل بشود. چطور بهترین مدافع لیگ بشود. هنگامی که بازی بسکتبال بازنشسته شد آموخت چطور یک فروشنده خوب باشد، یک مدیر اشد موثر باشد و تصمیمات سخت بگیرد. او باید ساعت ها با خبرنگاران حرف می‌زد، جواب منتقدین را می‌داد، آموخت چطور روابط عمومی اش را قوی کند و الگوی بهتری بشود. هر کاری که او انجام داد فرصتی بود برای پوشش یک نقطه ضعف، فرصتی برای بهترین شدن در یک مقوله تازه. هیچ کدام از اینها کار ساده ای نبود. هیچ کدام چیزی نبود که همینطور دم دستی بتوان آن را آموخت.

<sup>95</sup> این مستند ده قسمتی بطور آزاد توسط گروهی در ایران بطور زیر نویس فارسی شده در شبکه های اشتراک فیلم در دسترس است.

<sup>96</sup> در اینجا کریس باش به رسم باز کردن شامپاین از سوی بازیکنان هنگام جشن قهرمانی در لیگ ان بی ای اشاره می‌کند.

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

خیلی‌ها جردن را با استعدادترین ورزشکاران تاریخ می‌دانند. اما وقتی من به او نگاه می‌کنم آدمی را می‌بینم که هرگز از آموختن دست نکشید. من همه آن صدها یا هزاران ساعتی که سخت کار کرده را می‌بینم.

قبلاً گفتم وقتی که به تیم میامی پیوستم اریک اسپولستر کتاب *Outliers* اثر ملکوم گلدول را به من هدیه داد. گلدول در این کتاب توضیح می‌دهد برای تخصص در یک امر باید حدود ده هزار ساعت برایش وقت بگذاریم. کتاب خوب دیگری در این زمینه کتاب *Mastery* اثر رابرت گرین است که معتقد است این زمان نزدیک بیست هزار ساعت است. اما این کتاب‌ها فقط کلیات را می‌گویند، آدمهای زیادی هستند که شاید خیلی بیشتر از این مقدار وقت گذاشتند ولی هرگز به قله نرسیدند. اگر بتوانی برای رسیدن  $X$  میزان تعالی  $X$  ساعت وقت بگذاری، آنهم به صورت صد در صد تضمینی، تعالی دیگر ارزش چندانی نخواهد داشت.

وقتی تصمیم به حرکت در این مسیر می‌گیری هیچ راهی وجود ندارد که تعیین کنی چه میزان کار سخت برای رسیدن به هدف نیاز است. شاید به همین دلیل است که این مسیر تا این حد دشوار است و وقتی به قله می‌رسی این دستاورد تا این حد شیرین است. شاید تنها چیزی که می‌توان گفت اینست: هر کاری که لازم است را باید انجام بدهی.

## نتیجه‌گیری

طوری بازی کن که انگار آخرین بازی عمرت است.

شاید این جمله را یک میلیون بار شنیده باشی و چون احساس کردی کلیشه ایست از کنارش گذشتی. این جمله ایست برای برانگیختن انگیزه‌ات، پس از آن استفاده کن.

اما هرگز نگذار این احساس به تو غلبه کند. ایده اینکه هر بازی ممکن است آخرین بازی عمرت باشد در واقعیت دردناک تر است. من این را تجربه کردم. تمام زندگی‌ام - آنچه در بسکتبال و ان بی ای ساخته بودم - در یک لحظه از من گرفته شد. بطور ناگهانی و بی رحمانه. یک مشکل عجیب پزشکی. آنهم نه بخاطر اشتباهی از طرف من. ناگهان از شروع کننده تیم به فهرست مجروحان تیم اضافه شدم. نقل قولی را این روزها در اینترنت دیدم که زیاد تکرار میشود. بعضی جاها آن را به فیلم The Sandlot ربط دادند ولی یادم نماید چنین چیزی در فیلم بود اما به احساس می‌کنم به این فیلم ربط دارد. نقل قول اینست:

« لحظه‌ای در کودکی همه هست که تو و دوستانت برای آخرین بار به کوچه می‌روید تا بازی کنید، اما هیچ کدام نمی‌دانید این آخرین بار است»

آخرین بازی عمرم در ان بی ای چهارشنبه شبی در ماه فوریه در برابر سن آنتونیو بود. بازی را نبرديم. خوب بازی نکردیم. یک روز معمولی در یک فصل معمولی از تاریخ طولانی لیگ بود. تنها چیزی که در فکرم بود این که تیم را تقویت کنم تا بعد از استراحت ال استار بتوانیم برای قهرمانی حرکت کنیم. لبران تیم را ترک کرده بود و با کولیرز از قهرمانی تیمش در

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

کنفرانس شرق دفاع می‌کرد. من فکر می‌کنم ما مایه اش را داشتیم. ما می‌توانستیم قهرمان بشویم. فینال شرق در برابر لبران چی میشد، سری تاریخی از آب در میامد.

اما نشد که نشد.

در زمستان ۲۰۱۵ پزشکان در یکی از ریه‌های من لخته خون پیدا کردند. اولش فکر کردم این یکی از مشکلات پزشکی است که همه ورزشکاران به شکلی با آن روبرو می‌شوند و قابل درمان است. با کمک پزشکان بهتر شدم و به تیم برگشتم و فصل را خاتمه دادم.

یکسال بعد، لخته خون دیگری پیدا کردند و این بار در رگ پای من. فکر کردم درمانش می‌کنم و قوی تر از قبل به تیم بر می‌گردم و میز نیم برای پلی اف. اینطور نشد. مشکل هرگز حل نشد. پزشکان به من نشان دادند در صورت تمرین شدید یا هنگام فعالیت شدید در مسابقه این لخته خون ممکن است از کنده شود و در سیستم عروقی من حرکت کند. اگر این لخته مسیر خون به شش‌های من را مسدود کند دچار آمبولی ریه خواهم شد. اگر در قلبم گیر کند امکان حمله قلبی دارم. اگر در مغزم گیر کند سکتة قطعی است. دکتر به من گفت: «اگر به زمین بسکتبال برگردی جانم در خطر است» بی‌تعارف بگویم که مدتی طول کشید که متوجه بشم دکتر دقیقاً چه می‌گوید. ما اینجا در مورد «مصدومیتی که عمر ورزشی مرا خاتمه داد» صحبت نمی‌کنیم، او گفت بسکتبال تو را خواهد کشت. اولین فکر من این بود «بسکتبال زندگی من است» و لحظاتی بود که احساس کردم ادامه بسکتبال و خطر انداختن جانم بیشتر به عقل جور در میاید تا کنار گذاشتن بسکتبال.

لحظاتی شبیه این اهمیت داشتن هدفی بزرگتر و علایقی وسیعتر را به تو می‌آموزد. این لحظه بود که مرا مجبور کرد تا در ذهنم مرور کنم چرا بسکتبال بازی می‌کنم و این ورزش برای من چه جایگاهی دارد و از همه مهمتر هویتم به عنوان یک فرد چیست. بهار آن سال من از بازی در پلی اف منع شدم. هنوز فکر می‌کردم ممکن است مشکل در تابستان حل شود و سال بعد به تیم باز خواهم گشت. اما اینطور نبود. من بی‌آنکه بدانم آخرین بازی عمرم را انجام داده بودم.

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

چه اتفاقی افتاد؟ آیا این اتفاق قابل پرهیز بود؟ از وقتی در دبیرستان بودم هر چه داشتم برای بسکتبال گذاشتم، تلاش کردم هر چیزی که حد اختیارم هست را کنترل کنم. چیزهایی مثل آمادگی بدنی، رژیم غذایی، رابطه ام با هم تیمی‌هایم. اما چیزی که عمر ورزشی مرا خاتمه داد کاملاً خارج از اختیار من بود. یک لخته خون چند میلیمتری. پس از این همه زحمتی که من برای این ورزش کشیدم چرا این اتفاق باید برای من بیفتد؟

شاعر می‌گوید: «چیزهایی هست که چرا ندارد»

همینه که هست.

اتفاقای برای ما می‌افتد در کنترل ما نیست، اینکه چگونه به آنها پاسخ دهیم در کنترل ماست. فکر می‌کردم سخت ترین کاری که در عمرم انجام دادم قهرمانی ان بی ای بود اما معلوم شد قهرمانی لیگ بسیار ساده تر از کنار آمدن با این واقعیت است که دیگر هرگز در عمرم بسکتبال بازی نخواهم کرد. انگار بخشی از وجودم از بین رفت. انگار بخشی از زندگی ام را بردند، دزدیدند بی آنکه بدانم چه شد نابود کردند. بعضی ها به من گفتند: «مرد حسابی، عمرت ورزشی عالی داشتی، باید بهش افتخار کنی، الان سلامتی اهمیت بیشتری دارد»

حرفشان درست است. از یک نظر میدانم که حرفشان درست است. من قدردان چیزهایی که بدست آوردم هستم و می‌دانم عمر ورزشی‌ام خیلی بدتر از این می‌توانست به پایان برسد. فکر کن پایت وسط بازی بشکند و با درد وحشتناک روی برانکار د بیرون بروی. تصور کن روز اول اردوی تیم متوجه شوی که از تیم خط خوردی. منطقی به قضیه نگاه کنم این خاتمه کار برای من یکی از آبرومند ترین روش ها برای پایان عمر ورزشی است.

اما می‌دانی چیزی در مورد ورزش هست که فراتر از منطق فرد است. فراتر از استدلال. ورزش یک وسواس است. شنیده اید که می‌گویند «بسکتبال زندگی است»<sup>97</sup> پس وقتی از شما گرفته می‌شود، مهم نیست چطور گرفته می‌شود، انگار کسی را دست دادید و سوگوار شدید.

---

<sup>97</sup> Ball is life



## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

برای من بسکتبال مثل نوعی عمل به وظیفه‌ای بود، وظیفه‌ای که بخاطرش به دنیا آمده بودیم. سلامتی چی؟ مصدومیت‌هایی که در این ورزش تحمل کردم، خطرانی که جان پذیرفتم، نبردهایی که بخاطر این ورزش کردم، ... اکنون که به آنها فکر می‌کنم هر وقت بند کفشم را بستم و به زمین رفتم بخشی از سلامتی‌ام را به خطر انداختم. با اینکه تفاوت بین مصدومیتی که ممکن بود مرا روی برانکارد ببرد با مصدومیتی که ممکن بود مرا بکشد را می‌دانستم باز هم هضم اینکه دیگر هرگز بسکتبال بازی نخواهم کرد ساده نبود.

بسکتبال زندگی است. پایان بسکتبال هم بخشی از زندگی است و همه پایان‌ها دردناکند. نمیدانم دردی که من از پایان عمر ورزشی‌ام کشیدم با دردی که ورزشکاران دیگر در جایگاه مشابه حس کردند قابل مقایسه است یا نه. تنها یکبار این درد را حس می‌کنی. مهم نیست پایان عمر ورزشی تو با عربده و لگد زدن باشد یا با وقار و احترام، این پایان برای همه رخ می‌دهد.

چه آخرین سال حضور در تیم لاکراس<sup>98</sup> دبیرستان باشد یا پایان مسابقات شنا در دانشگاه یا روزی که درک می‌کنی هرگز شانس حرفه‌ای شدن نداری بالاخره و بی‌اجتناب وضعیت همه ما به عنوان یک ورزشکار تغییر خواهد کرد. بعضی از ما زانویمان را می‌ترکانیم و هرگز دیگر حتی یک جامپ شات هم نمی‌توانیم بزنیم، بعضی در تصادف رانندگی چنان مجروح می‌شوم که هرگز دیگر در ماراتن شرکت نخواهیم کرد، بعضی از ما هم پیر می‌شویم و به جای فوتبال آمریکا سراغ گلف بازی کردن را می‌گیریم.

کنار گذاشتم بسکتبال روح مرا به چالش کشید، اما از سوی دیگر درهای جدیدی به روح باز کرد. فهمیدم ورزش فقط برد و باخت نیست، فقط پول درآوردن نیست، فقط عطش بهتر شدن نیست، همه این‌ها مهم است اما همه چیز نیست. ورزش همچنین دوستی‌ها هم هست، اینکه هر روز چیزی که عاشقش هستی را تکرار کنی هم هست، محدودیت‌های ذهنی و بدنی ات را بشکنی هم هست. اینکه بیاموزی چطور می‌توان به همراه دیگران به سمت یک هدف مشترک حرکت کرد.

---

<sup>98</sup> ورزشی راکتی که شبیه هاکی روی چمن اجرا می‌شود

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

مسیر زندگی‌ام بعد از بسکتبال بدون چالش نبود. من هم زندگی بدون چالش را دوست ندارم. وقتی بازی می‌کردم هم همین احساس را داشتم. شیرینی آن قهرمانی‌ها بخاطر هزینه‌هایی بود که دادیم. ساختن زندگی‌ام بعد از بسکتبال هم شیرین بود چرا که سختی‌های فراوانی به همراه داشت. روزهایی بود که افسرده بودم، به حال خودم افسوس می‌خوردم، همه اینها بود. اما وقتی ورزش می‌کنی مهارتهایی را به دست می‌آوری که با تو می‌ماند و یکی از این مهارت‌ها اینست که وقتی زمین خوردی چطوری از زمین بلند شوی. اگر از شکست متنفّر نباشی هرگز نمی‌توانی در بالاترین سطح رقابت کنی. و هرگز نمی‌توانی در بالاترین سطح رقابت کنی تا وقتی که یک عالمه شکست را تحمل کرده باشی. ترک کردن بسکتبال برای من همیشه دردناک بود اما بازی کردن به تو قدرتی می‌دهد تا برای تحمل درد ترک کردن آن خودت را آماده کنی.

در تمام این نامه‌ها بارها برایت گفتم که اگر تمام خواسته‌تو از ورزش عضلات و ورقلمبیده و آمادگی بدنی بهتر است یک عالمه چیز خوب دیگر را از دست داده‌ای. ورزش به تو فرصت آموختن ارتباط کلامی بی غل و غش، توانای جذب و درک انتقاد و رشد، باختن آبرومند، پیروز شدن بدون غرور بی جا، اینکه یاد می‌گیری چطور از مرزهای توانایی بدنی و ذهنی است را عبور کنی را به تو می‌دهد. زندگی من بخاطر چیزهایی که بسکتبال به من آموخت پر بارتر شد. و این آموزه‌ها اکنون بخشی از وجود من است، چه در زمین بسکتبال باشم چه بیرون کسی نمی‌تواند این آموزه‌ها از من بگیرد. اکنون اعضای تیم من در خانه‌ام هستند. پنج فرزندم. هر روز تلاش می‌کنم از طریق ارائه الگو به آنها چیز جدیدی بیاموزیم. وقتی به آینده‌ای که روبرویم قرار دارد فکر می‌کنم به این نتیجه می‌رسم که بسکتبال تنها یک چهارم اول زندگی من بود. اکنون به دنبال زمینه‌هایی هستم که بهترین چیزهایی را که آموختم به کار بگیرم و در عین حال هنوز چیزهای جدید بیاموزم، به شکلی که بسکتبال به من آموخت.

همیشه این تصور را داشتم که عمر ورزشی من مثل دیوید رابینسون خاتمه خواهد یافت. کسی که در آخرین سال حضورش در لیگ قهرمان شد. حتی اگر مصدوم می‌شدم آرزو داشتم مثل پیتون منینگ لنگان لنگان در سوپر بال قهرمان شوم. حتی اگر قهرمان نمی‌شدم دوست داشتم مثل دوین وید و درک نویستکی در سال آخر حضورم در لیگ دور افتخار<sup>99</sup> بزنم.

---

<sup>99</sup> اشاره کریس باش به دور افتخار دوین وید و درک نویستکی به مراسمی است که تمام تیم‌های ان بی ای در سال آخر حضور این دو اسطوره برای آنها اجرا کردند.

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

اما این قسمت من نبود.

بدون هیچ دلیلی که من در آن دخیل باشیم.

همین است که هست.

ناامید کننده است، عصبانی شدم و غمگین.

اما چیزی که از دست من بر می‌آید اینست که به خودم بیایم، به جلو حرکت کنم و پنجه در پنجه چالش بعدی بیندازم. چرا که زندگی همین است.

پایان یک سفر می‌توان شروع سفر بعدی باشد. حرف لیران را قبول دارم وقتی می‌گوید ما بیشتر از یک ورزشکار هستیم.

آیا خبر دارید الان دیوید رابینسون مشغول چه کاری است؟ او مدرسه ای تاسیس کرد به نام اکادمی کارور، که هزاران کودک را در سن آنتونیو پوشش داد. می‌دانی بیل بردلی چکار کرد؟ پس از بسکتبال رفت و سناتور شد. جرال فورد شانس داشت که در ان اف ال بازی کند ولی رفت حقوق خواند و سیاست را انتخاب کرد و نهایتاً پشت میز رئیس جمهور آمریکا نشست. استیو یانگ یک شرکت سرمایه گذاری دارد. مایا مور به عنوان فعال حقوق مدنی در زمینه اصلاح سیستم قضایی آمریکا کار میکند. استفن جکسون الان یک پادکست دارد آنهم ده سال بعد از خاتمه عمر ورزشی اش در ان بی ای. او در ابتدای بازنشسته شدن نمی‌دانست چه می‌خواهد بکند اما وقتی جرج فلوید، دوست دوران کودکی اش، در سال ۲۰۲۰ توسط پلیس به قتل رسید بلافاصله فهمید که چه هدفی را دنبال کند.

ما بیش از یک ورزشکار هستیم، ولی این به این معنی نیست ورزشکار هویت کم ارزشی دارد. ورزشکار بودن تو را تکمیل می‌کند. اگر بخواهی در دنیای کسب کار، سیاست، رهبری، تلاش برای عدالت اجتماعی بجنگی چه کاری تو را بهتر از ورزش و چالشهای آن تو را برای ان کار آماده می‌کند؟ هر تمرین، هر مسابقه، هر پیروزی، هر شکست چه آن را درک کنی یا نه تو را برای چیزی آماده می‌کند. هرگز اجازه نده کسی به تو بگوید «خفه شو و دربیلت را بزن» تو محق هستی که در تعیین مسیر کشورت برای آینده شریک باشی و فعالیت کنی. حتی می‌توانم بگویم این وظیفه تو است که برای تعیین آینده کشورت فعالیت کنی.

## نامه‌هایی به یک ورزشکار جوان اثر کریس باش، ترجمه کارن مکوندی

برای من مدتی طول کشید، بسیار اندیشیدم، با بسیاری همفکری کردم و حتی این کتاب را نوشتم که در مسیر تدوین آن به این نتیجه رسیدم شاید نوعی که بسکتبال من خاتمه یافت حکمتی بود.

بازی میان فصل در برابر سن آنتونیو ممکن است پر زرق و برق نباشد. اما هر چه بود بسکتبال بود. یک بازی روتین در برابر حریف قدیمی. من هیچ انتظار ویژه‌ای از آن بازی نداشتم جز اینکه افتخار رقابت کردن در برابر هزاران تماشاگر در میامی. در آن بازی هم هر چه داشتم در زمین گذاشتم، مثل صدها بازی دیگرم. دلیل اینکه هر چه داشتم را در آن بازی گذاشتم این نبود که می‌دانستم این آخرین بازی عمرم است. دلیلش این بود که من در هر بازی مثل آخرین بازی عمرم رقابت کردم. و بدون اینکه بدانم آن بازی آخر من بود. من عطش داشتم، در کوارتر آخر بازی حس تیر کشیدن آشنا در عضله‌ها سراغم آمد. غرورم را در خدمت تیم فدا کردم. وقتی هم تیم‌هایم اشتباه کردند آنها را دلداری دادم و آنها هم همین کار را برای من انجام دادند. من در لحظه حضور داشتم، ذهنم درگیر وظیفه‌ام بود و هر تیک تاک ثانیه بازی را حس کردم.

تو هم می‌توانی اینطور بازی کنی، هر شب که بند کفشت را می‌بندی جوری بازی کنی که انگار آخرین مسابقه عمرت ورزشی تو است. حتی لحظه‌ای که بدن و مغزت فریاد می‌کشد که بایست دست از کوشش بردار. وقتی کسی مسیری راحت و میان بر را به تو نشان دهد تو مسیر سخت و صحیح را انتخاب کنی. هنگام بازی در کنار هم تیم‌ات باشد. به یاد داشته باش ورزشی که تو انتخاب کردی - هر چه باشد- از تو بزرگتر است و هرگز فراموش نکن تو توانایی رسیدن به جاهای بالاتر را داری.

اگر این کار از تو بر بیاد، هنوز هم ممکن است از شکلی که عمرت ورزشی ات به پایان میرسد ناامید شوی. به زندگی من نگاه کن و اینگونه است که افسوس هیچ چیز را نخواهی خورد.