

سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

# MENTAL TOUGHNESS FOR YOUNG ATHLETES

EIGHT PROVEN 5-MINUTE MINDSET EXERCISES FOR  
KIDS AND TEENS WHO PLAY COMPETITIVE SPORTS

MOSES AND TROY HORNE

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

2	پیشگفتار مترجم
3	پیشگفتار
14	فصل اول
14	رفیق روز خوش و سختی تو - فرهنگ خانواده
24	فصل دوم
24	چطور ذهن ناخودآگاه ات را تقویت کنی - تمرین اول
32	فصل سوم
32	تمرینات تصویر سازی ذهنی - تمرین دوم
39	فصل چهارم
39	اهدافت را بنویس - تمرین سوم
49	فصل پنجم
49	از حرفه‌ای‌ها یاد بگیر نه از هر کسی از راه رسید - تمرین چهارم
53	فصل ششم
53	مدیتیشن - تمرین پنجم
59	فصل هفتم
59	یاد بگیر چیزها را در ابعاد کوچکتر بازی کنی - تمرین ششم
64	فصل هشتم
64	آهسته تر تمرین کن - تمرین هفتم
69	فصل نهم
69	در شرایط سخت تمرین کن - تمرین هشتم
74	فصل دهم
74	جمع بندی

## پیشگفتار مترجم

همه ما چه در مسابقات ورزشی مهم و چه در لحظات مهم زندگی مثل امتحان دچار اضطراب شدیم، و چه بسا این احساس روی عملکرد ما تاثیر منفی گذاشته بود. این امری عادی است اما چطور است ورزشکاران یا حرفه‌ای‌ها در زمینه‌های دیگر زیر فشار اینقدر آرام هستند و بهترین عملکرد را دارند؟ سرسختی ذهنی مقوله‌ایست که در ورزش جوانان و نوآموزان به آن کمتر توجه شده و نتیجه این توجه کم را حتی در ورزشکاران رده‌های بالاتر هم می‌بینیم.

کتاب «سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان - هشت تمرین اثبات شده ذهنی برای کودکان و نوجوانانی که ورزشهای رقابتی شرکت می‌کنند» یک کتاب انگیزشی معمولی نیست. این کتاب را یک پدر و پسر آمریکایی، موزس و تروی هورن، نوشتند که پسر نوجوان تلاش می‌کرد در بسکتبال آماتور امریکا بالا برود و پدرش که ورزشکار نبود او را حمایت کند. در مسیر این حرکت این ورزشکار نوجوان این پدر و پسر درسهای زیادی آموختند که آن را در قالب این کتاب ارائه کردند. نکته کلیدی این کتاب عملی و ساده بودن تمرین‌ها و مفاهیم آن است. در زمینه سرسختی ذهنی برای ورزشکاران کتابهای بسیاری نوشته شده که شناخته شده‌ترین آن «رقابت درونی تنیس» اثر تیموتی گل اوی است اما دلیل اینکه من

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

ترجمه این کتاب را برای ورزشکاران جوان ایرانی انتخاب کردم ساده بودن گفتار و پرهیز از به عمق رفتن در مفاهیم پیچیده روانشناسی ورزشی است.

کتاب صوتی این ترجمه را در پادکست LooseBall Podcast به زبان فارسی بشنوید.

کارن مکوندی

زمستان ۲۰۲۳ تورنتو - انتاریو

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

پادکست توپ سرگردان: Looseball Podcast

اینستاگرم توپ سرگردان: ball\_Loose

## پیشگفتار

سال ۱۹۹۷ بود و لس آنجلس لیکرز در پلی اف کنفرانس غرب در برابر یوتا جز قرار گرفت. ثانیه‌های آخر بازی پنجم بود، امتیاز برابر و کوبی برایانت با دربیبل توپ را جلو آورد. لیکرز سری را سه به یک عقب بود و اگر آن بازی را می‌باختند تیم حذف می‌شد و مسیر قهرمانی آنها همانجا متوقف می‌شد. نتیجه آن بازی برابر بود و کوبی با توپ از نیمه عبور کرد و ثانیه شمار بازی ثانیه‌های آخر را می‌شمرد. چهار ثانیه، سه ثانیه، اینجا بود که کوبی برای پیروزی توپ را به سمت سبد شلیک کرد!

توپ بدون هرگونه تماس با تور، حلقه یا تخته مستقیم به بیرون زمین رفت.

کوبی در بازی که تعیین کننده مرگ و زندگی تیم بود در برابر میلیون ها تماشاگر تلویزیونی شوت آخر را مستقیم به فرستاد توی باقالی‌های!

توپ به هیچ جای از تخته و حلقه برخورد نکرد. صاف رفت بیرون. صدای تماشاگران بلند شد. بازی به وقت اضافه رفت. آینده لیکرز به مویی بند بود ولی مشخص بود کوبی عین خیالش نیست. مگر همیشه افعی سیاه (لقبی که کوبی برایانت به خودش داده بود) نگران بشه!

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر آموزش و ترویج هورن ترجمه: کارن مکوندی

خوب در طی وقت اضافه «افعی سیاه» سه تا شوت دیگر را هم مستقیم به باقالی‌ها فرستاد تا رکورد چهارتا ایربال در پلی اف را بشکنند. بازی تمام شد، لیکرز شکست خورد و فصل این تیم در آن لحظه خاتمه یافت. چهار ایربال به معنی این بود که باید این فصل قهرمانی خداحافظی می‌کردند. کلید واژه این جمله «این فصل» است.

جری وست مدیر وقت تیم لیکرز، همان کسی که عکس زمان جوانی اش لوگوی ان بی ای است، در مورد چهار ایربال کوبی اینگونه گفت: «من شکی ندارم این بازی لحظات تعیین کننده ای برای عمر ورزش او داشت. میدونی چطور اینو میگم؟ اگر کسی در تیم ما ایربال بزنه، و شوت دوم اش هم ایربال بشه هرگز شوت سومی نخواهد زد که ایربال بشه یا نشه. اما کوبی ترسی نداره. فکر می‌کنم یکی از توانایی‌های او برای بهترین شدن همین بی باکی اوست. کوبی به خودش اجازه اشتباه کردن می‌دهد.»

جری وست قضیه را درست درک کرد. بی باکی کوبی به خاطر این بود که به خودش اجازه اشتباه کردن می‌داد. اگر هیچ چیزی از این کتاب نیاموختی همین نکته را بیاموزید که به خودتان اجازه اشتباه کردن بدهید. اینستاگرام و تیک تاک فقط لحظه های گل شدن را نشان شما می‌دهد. به خودت اجازه بده که اشتباه کنی. به خود اجازه بده که شوتت گل نشه. اجازه بده که توپ ات صاف بره بیرون زمین. اجازه بده که مهاجم از بغل ات رد بشه. اجازه بده شکست بخوری! این تنها راه برای موفق شدن است.

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

این کتاب به درد چه کسی می خورد؟

این کتاب برای ورزشکاران سن دبستانی، دبیرستانی که در ورزش رقابتی هستند و ورزش را جدی دنبال می کنند نوشته شده. از این ساده تر دیگه همیشه گفت: اگر به برات سوال پیش آمده که «ورزشکار دبستانی یا دبیرستانی که ورزش را جدی دنبال می کنه» دیگه چیه چی هست مشخصه این کتاب راست کار شما نیست. اجازه بدهید قبل از اینکه بیشتر وارد این بحث بشم که این کتاب به درد کی میخوره اول توضیح بدهم این کتاب به درد کی نمی خوره. خوبه که این را بدانیم تا وقت همدیگر را تلف نکنیم. باور کنید زندگی کوتاه تر از اینه که بخواهیم وقت را تلف خواندن کتابی کنیم که به درد ما نمی خورد.

این کتاب به درد چه کسی نمی خورد:

- اگر دنبال راه حل کنکوری و میان بر زدن هستی که یک شبه سرسختی ذهنی پیدا کنی این کتاب به دردت نمی خوره

- اگر اهل رک حرف زدن و روبرو شدن با واقعیتها برای رسیدن به نتیجه بهتر در زندگی نیستی این کتاب راست کار شما نیست.

- اگر بیشتر برات مهمه جلوی هم تیمی هات باحال تر و کار درست به نظر بیایی این کتاب به درد تو نمی خوره.

اگر این کتاب را از کتابخانه گرفتی آنها پس بده تا کسی که حاضر است سخت کار کند تا به ورزشکاری با ذهن سرسختی تبدیل شود آن را از کتابخانه بگیرد. نمی خواهم برای این کتاب تبلیغ الکی بکنم ولی برای

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر آموزش و ترویج هورن ترجمه: کارن مکوندی

نوشتن آن با کسانی نظیر کوبی برایانت، چانسی بیلاپس، ارل بویکینز و جیسون ریچاردسون و مربی استیو اسمیت گفتگو کردم. با بازیکنان حرفه ای بازنشسته و بازیکنان رده بالای دانشگاهی آمریکا مصاحبه کردم. تبدیل شدن به یک ورزشکار سطح بالای جوان چیزی نیست که درد همه بخورد و بشود آن را به راحتی دنبال کرد. پس اگر آماده برای این راه نیستی کتاب را بی خیال بشو.

اما اگر هستی ...

آماده باش که ذهنیت جدیدی برای خودت بسازی

آماده شو تا با خودت خیلی رک و پوست کنده حرف بزنی

آماده باش تا با مادر و پدر و هر بزرگتری که این کتاب را خوانده حرف بزنی

آماده باش که هی خراب کنی، شکست بخوری، گند بزنی تا اینکه بالاخره موفق بشی.

خلاصه اینکه اگر آماده هستی هر کاری که برای داشتن یک ذهن سرسخت نیاز است را انجام بدهی این

کتاب به درد تو می خورد



## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

### رفیق روز خوش و سختی‌ها

اول از همه بدانید که پدر و مادر همیشه طرف تو هستند. میدونم. بعضی وقت‌ها اینقدر به کله ات غر می‌زنند که اعصابت گچی میشه. اما بدان که آنها رفیق واقعی روز خوش و سختی‌های تو هستند. برای شما جوانهایی که نمی‌دانید «روز خوش و سختی‌ها» چیست معنی اش این است که پدر و مادر تو تنها کسانی هستند که همیشه در هر شرایط در کنار تو هستند.

پدر و مادر هر جوری حساب کنی با تو هستند. هر جوری حال کنی باز هم با تو هستند، برای اینکه تو را پشتیبانی کنند دلیل و مدرکی هم نمی‌خواهند. بقیه آدمهای دنیا را باید در اولویت دوم قرار بدی! همه را!

دوم اینکه بعضی وقت‌ها ممکنه خانواده‌ات تو را درست درک نکنند. این بخش برای خیلی‌ها غیر قابل اجتناب است. ببین این مدرسه نیست. توی خیابون و دنیای بیرون زیاد رخ میده که خانواده ات موقعیت تو را درست درک نمی‌کنند. اما وقتی که بالاخره تو را درک کردند بدان که تمام تلاششان را می‌کنند که پشت تو باشند. چه خوششان بیاید یا نیاید لوار بال<sup>1</sup> نمونه بارز خانواده‌ایست که صحبتش را کردم. اون ملو<sup>2</sup> را از دبیرستان برداشت و فرستادش خارج که بتونه بسکتبال را حرفه‌ای بازی کنه. لوار به قوانین و مقررات را توجه زیادی نکرد و همین باعث شد که زمانی که ملو در لیتوانی بازی می‌کرد اون نتونه در دبیرستان یا حتی دانشگاه آمریکا جذب بشه.

---

<sup>1</sup> پدر لائزو و لملو بال دو بازیکن ان بی ای که شخصیت پر صدایی دارد.  
<sup>2</sup> لملو (ملو) بال گارد تیم شارلوت هورنتز

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

اما الان ملو بال کجاست؟ او از معدود بسکتبالیست‌های جهان است که میتونه بگه من دارم در ان بی ای بازی می‌کنم. او جایزه «بهترین بازیکن تازه وارد سال» را برد و الان داره برای شارلوت هورنتز بازی می‌کنه. خیلی‌ها این را نمی‌دانند مربی جان لوکاس که خودش در یارکشی ان بی ای بازیکن شماره یک بود تمام تلاش‌اش را کرد تا پسرش جان لوکاس سوم بتونه وارد ان بی ای بشه. میدونی چطوری اینو می‌دانم؟ خودش در کمپ آموزش‌اش به من گفت. شاید تاثیر مستقیم تلاش پدرش بود که جان لوکاس سوم دوازده سال در ان بی ای بازی کرد. آدمهای کمی می‌دانند که دل کری برای استفن با دیگران درگیر شد، جو برایانت بخاطر پسرش کوبی دست به یقه شد، ریچارد ویلیامز برای دخترانش سرنا و وینس با خیلی‌ها سر شاخ شد.

پدر و مادرت تا پای جون با تو هستند. هر چقدر هم سر به سرت بگذارند یادت باشه همیشه پشتت را خواهند گرفت. به همین دلیل همیشه هواشون را داشته باش.

با این تمرین‌ها به اعتماد به نفس خواهی رسید

چطور اینقدر مطمئن هستم؟ میدونم جواب میده چون خودم ازش جواب گرفتم. من هم برای رسیدن به سرسختی ذهنی بالا و پایین زیاد داشتم اما این تمرین‌ها همیشه به کمک کرد تا برگردم به آنجایی که قرار بود باشم. این کتاب میتونه راهنمای تمرین شما برای رسیدن به سرسختی ذهنی باشه و توصیه می‌کنم از آن استفاده کنید.

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

این کتاب چیزی نیست که یکبار ازش استفاده کنی و تموم بشه و بره کارش. این تمرین‌ها روشهایی است که همه ورزشکاران سطح بالای دنیا و قهرمانان به نام ازش استفاده کردند. کسانی مثل مایکل فلپس، پله، وینس و سرینا ویلیامز، مایکل جردن، کوبی برایانت، میسی فرانکلین و خیلی‌های دیگه. این تمرین‌ها جواب میده! فقط تو باید با دل و جون آنها را انجام بدی. اینکه بعضی از این تمرین‌ها ممکنه فقط پنج دقیقه طول بکشه به این معنی نیست که فرایند رسیدن به سرسختی ذهنی پنج دقیقه طول می‌کشه. مسیر رسیدن به سرسختی ذهنی مسیری طولانی است. این کتاب «راه حل کنکوری رسیدن به سرسختی» نیست. برای رسیدن از جایی که هستی به جایی که می‌خواهی باشی زمان لازمه. به خودت این وقت لازم را بده. صبور باشو به اندازه‌ای که لازمه روی خودت کار کن. به قول معروف ...

### گر صبر کنی ز غوره حلوا سازی

اطمینان حاصل کن پشتیبانی لازم را در اطراف ات داشته باشی. سعی کن اطراف خودت را با کسانی پر کنی که به بهتر شدن تو اعتقاد دارند. اگر آدمهای اطرافت کسانی نیستند که خیر تو را بخواهند تلاش کنی آدمهای دیگری را دور خودت جمع کنی. این قضیه خیلی مهمه است. برای شمایی که در شهرهای کوچکی زندگی می‌کنی که آدم‌های زیاد یا تیم‌های زیادی وجود ندارد سعی کنی برای پشتیبانی به خانواده‌تان مراجعه کنی. یادت باشه آنها کسانی هستند که در جاهای سخت این مسیر بهشون تکیه خواهی کرد.

به عنوان کسی که همین مسیر را طی کردم بهت تضمین میدم مسیر رسیدن به سرسختی ذهنی هزار درصد ارزش همه سختی‌هایی که می‌کشی را دارد. رشد ذهنی و سرسختی که به آن خواهی رسید تحولی در تو ایجاد می‌کند که شگفت‌انگیز است.

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

### سه مانع اصلی برای دستیابی به سرسختی ذهنی

در مسیر رسیدن یک ورزشکار جوان به سرسختی ذهنی موانعی وجود دارد. این سه مانع اصلی ترین آنهاست.

مانع اول: باورهای غلط - دلیل اینکه سطح عملکرد ورزشی شما در حد کنونی است فقط به این دلیل است که از نظر ذهنی بر این باور هستی که دیگه از این بهتر نمی‌شی. در ذهن آت خود همونی که الان هستی را به عنوان خود واقعی ات می‌شناسی. اگر قرار باشه ادم سرسختی از نظر ذهنی باشی باید خود را به عنوان کسی ببینی که ذهن سرسختی دارد. در این کتاب تمرین هایی به تو خواهم داد که حرفه‌ای‌ها برای رسیدن به این ذهنیت استفاده می‌کنند.

مانع دوم: همقطاران - اگر نه تا رفیق آس و پاس داری تو هم اس و پاس دهم خواهی بود. این را استیو هاروی<sup>3</sup> گفته. چه دوست داشته باشی چه نداشته باشی دیر یا زود عین اطرافیان ت می‌شی. اگر دور خودت یک مشت آدمی که از نظر ذهنی سرسخت نیستند را جمع کنی تو هم عین آنها میشی. مسیر حرکت به سمت ذهنیت سرسخت نمی‌تواند شامل دوستانی باشند که اهل این حرفها نیستند.

---

<sup>3</sup> کمدين آمريکايي

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

مانع سوم: بزرگترها - تو مسئول این هم هستی. اینکه رفتار و کردار تو به شکل امروزی ات هست معلم، پدر مادر، مربی تو را به همون شکل می‌شناسند. خیلی به سختی بشه ذهنیت آنها در مورد خودت را عوض کنی. خصوصا وقتی بزرگترهای تو در مورد تو میگن «نه بابا فلانی زورش به این کار نمیرسه» یا «فلانی از پس بهان چیز بر نمیاد». این زندگی و عمر کاری آینده توست که در خطر. اگر بزرگترها باور ندارند باید کاری که کنی که نشونشون بدی. وقتی با چشم ببینند چه کاری های از تو بر میاد نظرشون عوض می‌شه.

### این مسیر همش عشق و حال و صفا سیتی نیست

این مسیر عشق و حال و صفا سیتی نیست. یه عالمه ضد حال می‌خوری. برای من باعث شد یک فصل را از دست بدم. یکی از چالش های فکری من این بود که مربی بهم گفت بازیکن تمرینی هستم و به درد مسابقه نمی‌خورم. مسابقه های زیادی شرکت کردم در شهرهای مختلف و نتونستم در تنها جای دنیا که عاشقش هستم (زمین بسکتبال) شادی را پیدا کنم. حتی به مرحله ای رسیدم که فکر کردم شاید ورزش جدی و سطح بالا راسته کار من نیست و من برای آن ساخته نشدم. حدس میزنم این چالش فکری برای همه رخ میدهد.

وقتی محمد علی برای بار سوم با جو فریزر روبرو شد همین چالش را داشت. فلوید می ودر<sup>4</sup> گفت بعضی وقتها از خودش سوال می‌کنه که آیا واقعا او به درد ورزش بوکس می‌خوره یا نه. خیلی از ورزشکاران

---

<sup>4</sup> بوکسور آمریکایی

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

نخبه وقتی به چالش کشیده می‌شوند این سوال را از خودشان می‌پرسند. تو تنها کسی نیستی که دچار این دوگانگی می‌شی اما تو تنها کسی هستی که می‌تواند جواب این سوال را برای تو پیدا کنه. برای من بسکتبال اینطوری بود. می‌خواهم تا آخر عمرم توی بسکتبال باشم. در مورد تو نمی‌دونم. تو باید خودت این تصمیم را بگیری. به هر حال اگر تصمیم گرفتی این ورزش تا آخر عمر برای تو باشه باید از جون و دلت را براش مایه بگذاری. فضا برای بهترین بودن کم است و بازیکنان جوان زیادی هستند که شاید صد درصد دلشون در این ورزش نیست.

داشتن نظم و سرسختی فکری همه را برای من عوض کرد. من خیلی خوش شانس بودم، اینکه توانستم بطور زنده پای حرف بزرگانی چون چانسی بیلاپس و ارل بویکینز، جیسون ریچاردسون و کوبی برایانت بنشینم. می‌توانید به این گفتگوها در پادکست من به نام hoopchalk گوش دهید. شنیدن حرفهای این بزرگان هدیه ایست بسیار بزرگ.

تصور کنید کسی این شانس را داشته باشد در سیزده سالگی اصول فکری مامبا را از زبان خود کوبی برایانت، مامبای سیاه، بشنود. اون بازیکن سیزده ساله من بودم! چیزهایی که از این بزرگان آموختم به من کمک کرد چطور با اضطراب ناشی از لحظات حساس روبرو شوم. یاد گرفتم وقتی شکستی خوردم از نظر ذهنی چطور با آن برخورد کنم. در این کتاب همه آنچه آموختم را با شما در میان خواهم گذاشت.

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

اما قبل از اینکه وارد بحث چگونگی کار شویم اجازه بدهید صحت چند باور عامیانه را در مورد تمرین های سرسختی ذهنی باهم مرور کنیم:

### باور عامیانه اول: سرسختی ذهنی بطور ژنتیک به ارث می رسد

مثل بسیاری چیزهای دیگر در ورزش خیلی های بر این باور هستند که سرسختی ذهنی هم امری توارثی است. یا داری یا نداری. بگذار بهت بگم که من با هر اسطوره ورزشی حرف زدم دقیقا عکس این را به من گفت. چانسی بیلاپس به من گفت وقتی بچه بودم تصمیم گرفتم همه تمرکزم را بگذارم روی بسکتبال چون می دونستم بیشترین شانس موفقیت را به من می ده. کوبی گفت یک تابستان کامل حتی یک امتیاز هم نیاورد چون بازیکن ضعیفی بود. با هر کدام از آنها که صحبت کردم به من گفتند از بیشتر اطرافیان شان سخت تر و بیشتر کار کردند. هیچ کدام از آنها گفتند که: «من از لحظه تولید اینقدر خوب بودم»

خیلی ها را دیدم که فکر می کنند سرسختی ذهنی هم چیزی خدادادی است که یا داری یا نداری. آنها میگویند یا دل شیر داری یا نداری. این یک باور عامیانه غلط است. کافیه از یک حرفه ای بپرسی. از چیزهایی که بهت میگویند بیاموز و دقت کن که چند نفر از آنها وقتی همه جا زده بودند تصمیم گرفتند دست از تلاش بردارند و جلو بروند. چیزی به نام ژن سرسختی برای آنها وجود نداشت. آنها برای به دست آوردن این مهارت کار کردند و این کار تصمیم آنها بود. سرسختی ذهنی هم فرقی با سخت کار کردن ندارد. باید خودت تصمیم بگیری و آن را انجام بدهی. باور نمی کنی؟ گوش کن ببین کوبی برایانت،

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

مامبای سیاه، در مورد خودش چی گفت. در یک مصاحبه کوبی برایانت در مورد کتابش<sup>5</sup> Wizenard صحبت کرد. کوبی گفت که او یکی از شخصیت های این کتاب داستانی به نام Twig را از خودش الهام گرفته. Twig یک بچه کم حرف از یک خانواده متوسط است که یاد گرفت چطوری ذهنی سرسخت داشته باشد. او آموخت چطور حرفش را در تیم به گوش دیگران برساند و نقشش را در گروه تثبیت کند. ببینم این شخصیت برای شما آشنا نیست؟

همین که شما از زبان خود کوبی بشنوید که او با ذهنیت مامبا متولد نشد کافیهست که بدانید سرسختی ذهنی مهارتی اکتسابی است.

### باور عامیانه دوم: بالاخره یه روزی خودشون یاد می گیرن

این جمله که میگن « بچه بالاخره خودش سر درمیاره چکار باید کرد» از شگفت انگیزترین جملاتی است که شنیدم. دل کری به استفن کری کمک کرد تا «سر در بیاره». ریچارد ویلیامز به ونوس و سرینا کمک کرد تا «سر در بیاورند». اگر تصور می کنید میسی فرانکلین<sup>6</sup> هر روز خودش میامد استخر و خودش به خودش تمرین میداد سخت در اشتباه هستید. قبول دارم، بعضی وقت ها مربیان و پدر و مادرها بد جوری روی اعصاب هستند، اما یادت باشه آنها تجربه شان از ما بیشتر است پس بهتره به آنها گوش بدیم.

میدونم بعضی وقت ها روی اعصاب ما راه میرن اما حساب کنی آنها بیست، سی یا شاید چهل سال بیشتر از ما تجربه دارند. پس بهتر حداقل گوش کنی ببینی چی میگن. قضیه را اینطور ببین. فکر کن برادر یا

---

<sup>5</sup> این مجموعه کتابهای داستانی مصوری است که کوبی برایانت آنها را خلق کرده.  
<sup>6</sup> شناگر آمریکایی که پنج مدال المپیک کسب کرد.



## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

خواهر کوچکترت آمده ازت سوال می‌کنه که در کودکتان چه کارهایی را بکنم و چه کارهایی را نکنم؟ وقتی تو داری برای آنها توضیح میدی ماجرا چیه فکر کن داداش کوچیکه شروع کنه باهات کل کل کنه که تو هیچی حالت نیست. تو بهش میگی: «داداش تو که هنوز کودکتان نرفتی چی داری میگی، ساکت شو بشین گوش کن ببینم چی میگم بهت» این چیزی شبیه رابطه تو با پدر و مادر است. البته شرایط همیشه اینطوری باقی نخواهد ماند اما در حال حاضر تو باید حرف آنها گوش کنی تا به تو کمک کنند سر در بیاری دنیا دست کیه. اگر مجبور نیستی سعی نکن این کار را تنهایی انجام بدی. ورزش جدی و رقابتی نوجوانان و جوانان مسیر راحتی نیست و باید تلاش کنی هر میزان کمکی که می‌توانی از دیگران بگیری.

من در اردوهای زیادی بودم که ورزشکاران جوان رده بالا در آن رقابت می‌کردند. همه آن بچه‌ها مورد حمایت پدر و مادرهایشان بودند و به راهنمایی‌های والدین‌شان گوش می‌دادند. کاملاً مشخص بود که اون پدر و مادرها قضیه را بطور صد در صد در اختیار کودک قرار ندادند که خودش راهش را پیدا کنه. راهی که آن بچه‌ها پیش میرن را دنبال کن.

### باور عامیانه سوم: تمرین‌های سرسختی ذهنی جواب نمیده

همین چند وقت پیش لبران جیمز یک اپلیکیشن سرسختی ذهنی بیرون داد به نام Calm. عرون گوردون یک چیزی شبیه این را قبل از لبران بیرون داد. مایکل جردن، کوبی و تعداد بیشماری از ورزشکاران حرفه‌ای به آدمی به نام جرج مامفورد پول فراوان می‌دهند تا در سختی ذهنی به آنها کمک کند. مطالعات

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

نشان داده کنترل ذهن نود درصد واقعیت ما را تشکیل می‌دهد. اگر آن اسطوره‌ها به کسی پول می‌دهند تا روی سرسختی ذهنی شان کار کند بهتر است تو هم توجه کنی.

هنری فورد گفت: «اگر در مورد چیزی فکر میکنی نمیتونی یا فکر میکنی می‌تونی، در هر دو مورد فکرت درست است.»

آلبرت انیشتین، یکی از باهوش‌ترین انسان‌ها، گفت: «تخیلات شما آن چیزی است که در زندگی شما بعداً به واقعیت تبدیل می‌شود». تمرین روی سرسختی ذهنی باعث شد غول‌های زیادی به ورزش معرفی شوند. با چند تا از آنها در این کتاب آشنا خواهید شد. حتی یک ثانیه عمرتان در دنیای تفکرای قدیمی و کهنه تلف نکنید. حرفه‌ای‌های ورزش نشان دادند تمرین روی سرسختی ذهنی جواب می‌دهد پس آنها را دنبال کنید.

نکته جالب: می‌دانستید تقریباً همه تیم‌های حرفه‌ای و دانشگاهی مهم جهان این روزها از خدمات روانشناسان ورزشی سود می‌برند. هدف این روانشناسان اینست که توانایی ذهنی ورزشکاران را تا حد ممکن شکوفا کنند.

نکته آخر: ذهنیت ساکن در برابر ذهنیت رشد

اعتماد به نفس، اضطراب و عدم سرسختی ذهنی چیزهای ساکنی نیستند. منظورم از ساکن نیستند این است که با کار کردن روی آنها می‌توانید آنها را تغییر دهید. حرف حرفه‌ای‌ها را فراموش نکن که گفتند برای هر چیزی که بدست آورده‌اند کار کرده‌اند. به این معنی که زمانی بوده که آنها در کارشان وارد نبودند. کوبی خودش گفت در یازده-دوازده سالگی افتضاح بود. این مشکلات بین همه ورزشکاران جوان

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

وجود دارد. درگیر شدن با مشکل عدم اعتماد به نفس و اضطراب در خیلی از موارد منتهی به این می‌شود که ورزشکار جوان با استعداد ورزش را رها می‌کند. بیشتر ما ورزش را با هیجان فراوان شروع می‌کنیم و دلمان می‌خواهد مثل بتی که در ذهن ساختیم شویم. ولی بعدش اجازه می‌دهیم یک بازی، یک مربی یا یک اشتباه همه چیز را برای ما خراب کند و عشقمان به ورزش از بین برود.

باید مواظب باشید که قربانی این بازی فکری نشوید. من اطمینان دارم که اگر یک ورزشکاران جوان با استعداد سرسختی ذهنی را آموخته بود در برابر اضطراب و سرخوردگی عادی که در ورزش برای همه رخ می‌دهد عشق به ورزش را رها نمی‌کرد. کوبی می‌گوید: «اصول پایه را بیاموز و آنها را هی تکرار، تکرار، تکرار، تکرار کن تا ملکه ذهنت بشه». کوبی گفت در نوجوانی قوی‌ترین بازیکن نبود. گفت بچه‌های زیادی بودند که از او بهتر بودند. اما او می‌دانست اگر روی یک چیز خاص کار کند و آنقدر تمرین کند تا بهترین شود بالاخره می‌تواند از آنها جلو بزند.

حرفه‌ای‌ها میدانند که یک بازی نمی‌تواند و نباید تعیین‌کننده توانایی‌هایی عمر ورزشی یک ورزشکار باشد. آنها می‌دانند گل شدن یا نشدن یک شوت تعیین‌کننده این نیست که آنها در آینده چطور بازیکنی خواهند بود. آنها می‌دانند که مجموع همه بازی‌های آنها نشانگر اینست که چه ورزشکاری هستند. حرفه‌ای میدانند چطور با سخت‌تر از همه کار کردن اضطراب و کمبود اعتماد به نفس را کنترل کنند. به همین دلیل است که آنها در شغل خودشان در نوک قله هستند. وقتی یک شوت گل می‌شود یا همیشه پدرم همیشه به من می‌گوید: «بخاطر سرد و یا گرم بودن دستت نیست. همه اش حساب کتاب داره»

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

منظور پدرم اینست که اگر من در تمرین چهل درصد شوت هایم گل می شود وقتی شش شوت اول گل نشد مشخصه که چهارتای بعدی همه گل می شه<sup>7</sup>. به خودت اعتماد کن و سعی کن بیشتر کار کنی حتی وقتی هیچ کسی کار نمی کند. بازی که تمام شد برگرد توی سالن باز هم تمرین کن. وقتی کوبی برایانت نوزده ساله در پلی اف چهار تا توپ به باقالی فرستاد مثل همه نوزده ها برگشت خونه با پلی استیشن بازی کنه. او به سالن برگشت و کاری که کوبی می کنه را کرد. قضیه سرد و گرم بودن دست نیست. دو دوتا چهارتا است. حساب و کتاب. منظور کوبی این بود.

سر آخر به یاد داشته باش بسکتبال، فوتبال، والیبال، بیسبال یا هر ورزش دیگری که دنبال میکنی فقط یک بازی است. یک حمله است. یک تکل است. یک شوته که گل میشه و یکی گل نمیشه. سعی نکن آن لحظه را از آن چیزی که هست بزرگتر کنی. حالا وقتشه آستین ها را بالا بزنی و کار را شروع کنیم.

فکر کنم الان آماده ای

---

<sup>7</sup> این جمله بیشتر جنبه روحیه ای دادن دارد نه اصل ریاضیات است. اینکه بازیکنی در تمرین چهل درصد گل می کند به این معنی نیست که مسابقه هم چهل درصد گل می کند. همچنین این عدد چهل درصد متوسط یک عدد بزرگ است که در تمام تمرین ها رخ داده در صورتی که تعداد شوت یک بازیکن در یک بازی عدد کوچکی است که ممکن است از آن احتمال پیروزی نکند.

## فصل اول

### اهمیت چهارچوب ذهنی

حالا که تصمیم ات را گرفتی که پیروز بشی همه چیز با تعیین چارچوب فکری ات شروع می شه. ویل اسمیت گفت: انتخابت را بکن، تصمیمت را بگیر، و روی چیزی که می خواهی بهش بررسی تمرکز کن. اینکه کی می خواهی باشی و چطور می خواهی بهش بررسی.

قبل شروع هر کاری باید تصمیم بگیری که می خواهی موفق باشی یا نه. قبل از اینکه هر کاری را بیرون یا داخل زمین شروع کنی باید در مورد «آن چیز» تصمیم بگیری. مارک تواین در این زمینه گفت: «من قادر هستم به هر کسی یاد بدهم به هر چیزی که در زندگی دلش می خواهد برسد. مشکل اینجاست من هنوز نتونستم کسی را پیدا کنم که «آن» چیزی را که می خواهد به من بگوید»

مهم نیست تعریف «آن» چیست. هر چه باشد تو و والدین و مربی ات باید در مورد اینکه تو به «آن» خواهی رسید تصمیم بگیرید. تو باید تصمیم بگیری که آیا می خواهی به هدفت بررسی یا نه. تو باید تصمیم بگیری هر چقدر هم رویای تو برای دیگران دیوانه وار باشد به آن بررسی. باید خودت تصویری که

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

در ذهنت از «آن» ساختی باور داشته باشی. باید از ترس ها و باورهایی که راه را برای رسیدن به آن مسدود میکند رها شوی. باید تصمیم ات را بگیری که قرار است برنده شوی. بعضی وقت ها این پدر و مادر تو هستند که به هدفت شک می کنند، بعضی وقت ها هم این پدر و مادر هستند به تو کمک می کنند شک در رسیدن به هدف ات را برطرف کنی. مهم نیست چطور این ترس و باورهای محدود کننده را از بین می ببری مهم اینست که تو باید خودت را مسئول موفقیت بدانی.

تو باید اهدافت را مشخص کنی و باید باور کنی به هدفهایت خواهی رسید. تصور کن میزان باور و ایمانی که سرینا و ونوس ویلیامز داشتند که می دانستند که روزی بزرگترین تنیسور جهان خواهند شد چقدر بود.

آنهم در حالی که :

۱. پدرشان که مربی شان بود هرگز تنیس بازی نکرده بود

۲. آنها در شهر کامپتون<sup>8</sup> در کالیفرنیا زندگی می کردند

۳. آنها فقیر بودند.

۴. بعلاوه همه اینها بی شک همه آشناها و اطرافیان شان فکر می کردند اینها دیوانه هستند.

---

<sup>8</sup> یکی از فقیرترین و محروم ترین شهرهای آمریکا

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

ایمان داشتن بی نهایت مهم است. مهم نیست دیگران چی میگن و چی فکر می کنند تو باید هر روز به خودت بگی که می توانی به آن چیزی که می خواهی برسی و تبدیل به آن چیزی که می خواهی بشوی. و هر روز آن را تکرار کنی.

تصور کن خانواده ویلیامز<sup>9</sup> در اواخر دهه هشتاد و اوایل نود میلادی در زمین تنیس درب و داغون شهر کامپتون با این هدف که بهترین تنیسورهای زن جهان را تربیت کنند تمرین می کردند. سرینا یک بار گفت همین که تمرین می کردند صدای شلیک گلوله در اطراف آنها شنیده می شد. مهم نیست شرایط اطرافت چقدر سخت باشه، ذهنیت و باور تو می تواند تو را به جایی که می خواهی برساند. باورهای تو باید شبیه باورهای خانواده ویلیامز باشه. وقتی تصمیم گرفتی بر علیه چیزی که مردم به آن «واقع گرایی» میگن قیام کنی رسیدن به هدف برایت شدنی خواهد بود. وقتی تصمیم گرفتی به توانایی های خودت باور داشته باشی بقیه دیگه دست یافتنی است.

### بپذیریم و هماهنگ شویم

منتظر این نشو که همه چیز فراهم بشه. خیلی از ما این اشتباه را می کنیم که منتظر شرایط ایده ال می شویم تا خوب بازی کنیم. می خواهیم یک سالن ایده ال داشته باشیم. آخرین مدل کفش نایکی پامون باشه. می خواهیم سبد دقیقا با استاندارد ان بی ای باشه. این چیزها هیچ ربطی به هیچی نداره. باید یاد

<sup>9</sup> ونوس ویلیامز و سرینا ویلیامز اسطوره های تنیس زنان جهان

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

بگیری که کمبودها خودش نوعی مانع تمرینی است که تمرین تو را پر بار تر می‌کند. وقتی کمبودی می‌بینی اینطوری بهش نگاه کن این مانع در برابر تو قرار گرفته که باعث بشه تو قوی تر بشی.

اگر مشکلک اینه که زمان بازی کمتری می‌گیری معنی اش اینه که باید بیشتر کار کنی تا راهی به بالا پیدا کنی. هر وقت رفتی توی زمین به مربی بگو آماده هستی بهترین بازیکن تیم مقابل را دفاع کنی. مهم نیست او تو را رد کنه یا نه. وقتی این کار را بکنی بهتر می‌شی. یه بابایی را می‌شناسم که قدیما دانوان میچل را دفاع می‌کرد. طرف می‌گفت در دبیرستان دانوان میچل توی خواب هم امتیاز می‌آورد و رحم و مروت نداشت. منظورش از این حرف این بود که هر وقت دانوان میچل را دفاع می‌کرد میچل سه سوت از روی کله طرف امتیاز می‌آورد. امروز دانوان میچل یکی از بهترین جوانهای ان بی ای است ولی اون کسی که داستان را تعریف می‌کرد در ان بی ای نیست. رسیدن به ان بی ای مسیر درازی است. سخت کار کن و حتی اگر بازیکن مقابلت هم امتیاز آورد باز هم این باعث میشه تو بهتر بشی.

مارک بوهرل وقتی دبیرستان بود از تیم مدرسه خط خورد اما در آینده یکی از استوارترین پیچرهای تاریخ بیسبال حرفه ای شد. مایکل جردن هم که معرف همه هست در دبیرستان از تیم خط خورد و می‌دانیم وقتی حرفه ای شد چکار کرد.

چیزی که در این مسیر بیشتر از همه چیز به تو کمک می‌کند اینست که با خودت رو راست باشی. تو باید در مورد روراست بودن با خود از دیدگاه ذهنیت رشد برخوردار کنی نه از دیدگاه ذهنیت ساکن. اگر بازی



## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

ات بیخود است قرار نیست تا آخر عمر همینطور بیخود باقی بماند. روی هر چیزی که کاری کنی می‌تونی تغییرش بدی. به هر چیزی با ذهنیت رشد نگاه کن.

شاید ندونی که استفن کری در دبیرستان روش شوت زدنش را کلا عوض کرد. قبل از آن اصلا از بیرون سه امتیازی شوت نمی‌زد. کری وقتی در دبیرستان بود هیچ تلاشی نمی‌کرد که بتونه بره دانشگاه بازی کنه ولی سال آخر دبیرستان مسیروش را عوض کرد. مایک پاییزا<sup>10</sup> در رده بندی بین بازیکنان بیسبال نفر ۱۳۹۰ ام بود و در دور شصت و دوم برای لیگ حرفه‌ای انتخاب شد. من اصلا نمیدونستم یارکشی بیسبال دور شصت و دوم داره. اما هر دو تصمیم گرفتند شرایط را عوض کنند. آنها در مورد وضعیت خودشان روراست بودند و با تلاش آن را عوض کردند.

کوبی گفت رمز کار، که در واقع رمز نیست و همه می‌دانند، سخت کار کردن است. باید دوست داشته باشی از بقیه سخت تر کار کنی. کافیه فقط همین قضیه را قبول کنی، بقیه چیزها خودش درست میشه. به ماجرای دزیره لیندون<sup>11</sup> در ماراتن باستن در سال ۲۰۱۸ نگاه کن. روزی که قرار بودن رکورد ماراتن را بزنه ناگهان هوا بطور غریبی سرد شد، بارون آمد و باد گرفت. برای دویدن اصلا روز خوبی نبود. حتی خودش گفت: «دستم داشت یخ میزد، یک جاهای مسیر فقط زور میزدم که باد منو نبره، دویدن برخلاف باد به طرز مضحکی آدم را کند میکنه، به شش مایلی خط پایان که رسیدم به خودم گفتم امروز روزش نیست (روز رکوردزنی و پیروزی)، اما یک جایی تمرین‌هایی که کردی کنترل بدن و ذهنت را به دست

<sup>10</sup> بازیکن بیسبال آمریکایی که شانزده سال در لیگ حرفه‌ای بیسبال آمریکا بازی کرد.

<sup>11</sup> دهنده استقامت آمریکایی و دارنده مدال طلای ماراتن باستن

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

میگیره و یهوایی میبینی خط پایان را قبل از همه رد کردی، به خودت میگی چطور شد که اینطوری شد؟»  
دزیره لیندون اولین دهنده آمریکایی بود که بعد از سی و سه سال برنده این ماراتن شد. بدون کار سخت و تمریناتی که انجام داده بود قطعاً برنده این مسابقه نبود. باید قبول کنی که بدن و ذهنش را پذیره و با آن هماهنگ بشه و بهترین راه برای رسیدن به این شرایط سخت کار کردن است. بهترین راه بیشتر تمرین کردن است. سخت تر از مسابقه تمرین کردن است. اگر تمرین را درست انجام بدی روز مسابقه برایت آب خوردن است.

### تمرکزت را از دست نده

بیشتر بچه ها تمرین و تمرکز داشتن را دوست ندارند. همه بزرگان ورزش میگویند در مسیر بهتر شدن باید راهی برای تمرکز داشتن پیدا کنی. ذهنیت سخت در گرو تمرکز داشتن است. ملکوم گلدول در کتاب اوت لایرز<sup>12</sup> در مورد قانون ده هزار ساعت می نویسد. این قانون می گوید کسانی که در ورزش سرآمد شدند عموماً ده هزار ساعت تمرین کردند. اما اندرس اریکسون این نوشته را تکمیل کرد و گفت برای سرآمد شدن باید ده هزار ساعت تمرین برنامه ریزی شده داشت. به این معنی قرار نیست شما ده هزار ساعت چیزی را تکرار کنید، بلکه در این ده هزار ساعت باید بدانید دقیقاً چه می کنید، برای چه آن را انجام می دهید، روی چه چیزی تمرکز دارید، با چه هدفی کار می کنید. این یعنی تمرکز داشتن. قرار نیست ده هزار ساعت کله تان را بکوبید به دیوار تا کله تان قوی شود.

<sup>12</sup> Outliers, Malcolm Gladwell

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

### از زمین خوردن هایت بیاموزد

مشکل زمین خوردن یا شکست اینست که ما وقتی شکست می‌خوریم فکر میکنم این خودش یک مشکل است. زمین خوردن یک هدیه است. وقتی یاد بگیری از شکست چطوری استفاده کنی نظرت در مورد ماهیت شکست عوض می‌شه. وقتی شکست را پذیرا بشی میبینی که در زندگی بیشتر برنده میشی. با هر آدم موفق صحبت کنی به تو میگه بزرگترین کمک برای آنها در زندگی آموختن از شکست هایشان بود. آنها آموختند که زود به زود شکست بخورند و از شکست برای جلو رفتن استفاده کنند.

در مسیرت باید شانس ات را امتحان کنی. باید اقدام‌های زیادی داشته باشی، شوت‌های زیادی را به درو دیوار بفرستی و اشتباهات زیادی را مرتکب بشی. باید به شرایطی که منتهی به اشتباه کردن یا شکست تو منجر شد توجه کنی. دنبال شرایطی باش که به تو اجازه بده اشتباه کنی، از شرایطی که تو را مجبور به کمال‌گرایی می‌کنه پرهیز کن. شکست چیز خوبیه! بهت یاد میده چه کاری را نباید انجام بدی. حتی بزرگترین ستاره‌ها در بازی‌های بزرگ شکست می‌خورند. شکست خوردن بخشی از مسیر آنها به سوی موفقیت است. بزرگان در مورد شکست گفتند:

تامس ادیسون در مورد اختراع لامپ گفت: «من هزار بار شکست نخوردم، من هزار راه را پیدا کردم که به اختراع لامپ ختم نمی‌شود»

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

سونیا ریچاردسون-راس معتقد بود شکست خوردن آبرومند تر از تلاش نکردن است و اینگونه گفت: «من شکست را تحمل می‌کنم اما سعی نکردن برای کاری که احتمال شکست دارد را درک نمی‌کنم»

مایکل جردن گفت: «شکست برای من قابل قبول است، هر کسی ممکنه جایی شکست بخوره، اما تلاش نکردن را قبول نمی‌کنم»

وین گرتسکی گفت: «صد درصد شوت‌هایی که نزدی گل نمیشه»

ناسیتا لویکن با این حرفش زد وسط خال: «اگر از شکست می‌ترسی لیاقت موفقیت را نداری»

سرینا ویلیامز همه این حرفها را به بهترین شکل جمع بندی می‌کنه و میگه: «هر جوری حساب کنی این شکست است که به تو انگیزه بیشتری می‌دهد»

هر چی بیشتر زمین بخوری بیشتر بلند می‌شی

شکست واقعی هنگامی است که وقتی زمین خوردی تصمیم بگیری که بلند نشی. باورت نمیشه؟ این نمونه چند تا آدم دیگه وقتی زمین خوردند تازه فهمیدند کی هستند و چه کاری ازشون بر میاد. فلز واقعی شون برای خودشون مشخص شد. خودشون را شناختند و وقتی زمین خوردند تلاش کردند سرپا بایستند.

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

استیو جابز، یکی از موسسین شرکت اپل، از دانشگاه ترک تحصیل کرد، اولین کامپیوترش به زور فروش رفت و بعد از شرکتی که خودش تاسیس کرده بود بیرونش کردند. جابز رفت جایی دیگه مسیری را آغاز کرد به تاسیس اولین شرکت تریلیون دلاری تاریخ ختم شد.

به اپرا وینفری گفتند به درد کار خبرنگاری نمی خورد و در حد و اندازه هایی نیست که در تلویزیون ظاهر شود ولی او مسیری را آغاز کرد که او را تبدیل به یکی از بزرگترین چهره های تلویزیونی تاریخ آمریکا کرد. ارزش کسب و کاری که او تشکیل داد اکنون سه و نیم میلیارد دلار است.

مایکل جردن از تیم دبیرستانش خط خورد. بین کسانی که بیشترین شوت شان گل نشد یکی از سه نفر اول است. اما اکنون نفر پنجم بین امتیاز آوران تاریخ ان بی ای است.

شکست بخشی جدا نشدنی از مسیر موفقیت است. می دانی چه کسی رکورد دار بیشترین امتیاز کسب شده در تاریخ ان بی ای است؟ کریم عبدالجبار. او همچنین دارای رکورد هشتمین میزان شوت گل نشده در طول تاریخ ان بی ای است.

شکست بخش لازم رسیدن به موفقیت است. دنبال شکست باش! یاد بگیر آن را بپذیری. شکست خوردن آموختن راه هایی است که موفقیت ختم نمی شود. هر چی بیشتر شکست بخوری بیشتر به موفقیت نزدیک می شی.

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

سعی کن پویشگر<sup>13</sup> باشی

خودت مسئول موفقیت خودت هستی. باید مسئولیت همه کارهایت را داخل زمین و بیرون زمین به گردن بگیری. مسئول شکست هایت باشی، اما از همه مهمتر مسئول موفقیت هایت هم باشی. بیشتر مواقع آدم ها این موضوع را اشتباه می گیرند. به ما میگویند وقتی زمین خوردیم مسئولیت به گردن بگیریم اما یادشون میره وقتی همه چیز درست پیش میره و اتفاقات خوب پیش میاد مسئولیت را به گردن بگیریم. منظورم این نیست که وقتی اتفاقات خوب میفته و همه چیز درست پیش میره از دیگران تشکر نکن. من میگویم از خودت هم تشکر کن، قدر خودت را بدون.

حداقل همین یک چیز را از این کتاب یاد بگیر: مسئولیت همه چیز بر عهده خودت است. اگر مربی تو را روی نیمکت می نشاند مسئولیت اینکه بازیکنی هستی که یک مربی به خودش اجازه میده او را روی نیمکت بگذاره به عهده توست. چکاری از دست تو بر میاد در آینده این وضع را عوض کنی؟ در مسابقه انقدری که انتظار داری خوب بازی نمی کنی. در تمرین چکار می توانی کنی که عملکرد در مسابقه بهتر بشه؟ وقتی به مسیر پیشرفتت فکر می کنی از پیش باید به فکر باشی و عمل کنی. به این میگویند پویشگر بودن. کاری کن که مسیر پیشرفتت تو کمترین بستگی را به عواملی خارجی داشته باشه که عواملی که تو هیچ تاثیری در آنها نداری.

---

<sup>13</sup> Proactive

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

بهترین راه برای انجام این کار اینست که سخت کار کنی و خودت را در موقعیت موفقیت قرار بدی. خودت را مسئول همه چیز بدانی. راه عملی آن هم اینست:

تحقیق کن: به جای اینکه به اظهار نظر دیگران گوش کنی به نتیجه ای که در زندگی گرفتند نگاه کن. تحقیقت را بکن! به حرفهایی که مردم می‌زنند تمرکز نکن، به کارهایی که مردم می‌کنند نگاه کن. به نتیجه ای که از کارهایشان گرفتند نگاه کن و فقط در آن حالت توصیه هاشون را دنبال کن. اگر خودشان به حرف خودشان عمل نمی‌کنند لزومی نیست به حرفشون گوش بدی. اینترنت به تو کمک می‌کنه هر الگوی ورزشی را که می‌خواهی دنبال کنی و ببینی چکار کردند:

۱. میتونی ببینی چه زمانی پویشگر بودند (یعنی قبل از اینکه چیزی سرشون بیاد بهش فکر کرده بودند)

۲. میتونی ببینی روی چی کار کردند.

۳. میتونی ببینی برای چه تیمی بازی می‌کنند.

۴. می‌تونی ببینی چطوری تمرین می‌کنند، روی چی تمرین می‌کنند.

۵. الان می‌تونی بیشتر از پیش در مورد فرایندی که طی کردند و مسیرشان چیز بیاموزی

۶. از چیزی که تحقیق کرده یاد بگیر

۷. از اینترنت استفاده کن! کسی که چند سال جلو تر از تو است را دنبال کن و ببین چه مسیری طی

میکنه. از مسیرشان یاد بگیر. این دقیقا کاری بود که کوبی کرد! و به نظر میاد برای کوبی جواب داد.

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

حالا که تحقیقت را انجام دادی الان وقتش رسیده که احساس درونی ات را دنبال کنی: به خودت اعتماد کن! درست یا غلط به خودت و پدر و مادرت اعتماد کن. اطمینان حاصل کن که درست ترین حرکت را برای عمر ورزشی ات انجام می‌دی. وقتی تحقیقت را کامل انجام دادی به چیزی تبدیل می‌شوی که مالکوم گلدول به آن اوت لایر (کسانی که در معیار عادی نمی‌گنجند) می‌گوید. در اردوی آموزشی کریس پال یکی از مربیان به من گفت: «تو بازیکن خوبی هستی ولی زیاد از حد مودبی هستی» مسیر پیشرفت در بسکتبال مسیر تنهایی است. در این مسیر بیشتر زمان ات را با خودت تنها خواهی بود. تا اینکه با گروهی شبیه خودت. بهت نمی‌گم مردم گریز بشو اما همین که عادت کنی فقط کنار آدمهایی که با تو موافق هستند یا شبیه تو هستند باشی مسیر پیشرفت تو را محدود می‌کند. شاید در مسیر موفقیت تعداد کسانی که اطرافت هستند کم باشند ولی مهم نیست این هم یکی از مشخصات مسیر پیشرفت است.

«آخرین باری که اسطوره ورزشی مورد علاقه‌ات را در یک عکس دیدی که با همه رفقا رفتن | یک مرکز خرید یا توی یک مهمونی هستند کی بود؟» درسته! بیشتر آدمها از این بخش از مسیر پیشرفت خوششون نمیاد اما یادت باشه ورزشکاران بزرگ شبیه بیشتر آدمها نیستند. آنها کارهایی که بیشتر آدمها می‌کنند را تکرار نمی‌کنند. تو باید تصمیم ات را بگیری که آیا می‌خواهی مثل ورزشکاران سطح بالا باشی یا شبیه بیشتر آدمها. آیا می‌خواهی مسیری که نود و نه درصد آدمها طی می‌کنند را دنبال کنی یا عضوی از یک درصد باشی؟ یادت باشه آنهایی که رفیق روز خوشی و سختی تو هستی کسانی اند که با آنها زیر یک سقف زندگی می‌کنی. خانواده ات. اون مهمه»



## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

ممکنه پیش بیاد رفیقت بهت نارو بزنه و ممکنه آن شرایط به جایی تو را برسانه که اعتماد به نفست محک بخوره. این آنجایی است که احساس می کنی ممکنه اشتباه کرده باشی. ممکنه خیلی از اظهار نظرهایی که می شنوی تحقیقات تو را زیر سوال برده باشه. باید حواست باشه که تحقیقات که بر اساس واقعیت باشه تا بخاطر حرف مردم بیراهه نری.

منظورم این حرف این نیست که در طی مسیرت لحظاتی برای تو رخ نخواهد که دچار تردید و دودلی بشی. نمیگم که در این مسیر شکست را تجربه نخواهی کرد. حتی بهت تضمین می دهم یک جاهایی زمین بخوری ولی یادت باشه زمین خوردن بد نیست، شکست لزوماً بد نیست. احساس درونی ات را جدی بگیر. این احساس وقتی با تحقیق ترکیب بشه هرگز تو را به مسیر اشتباه نخواهد برد. آنها دارند بر اساس احساسات در مورد تو نظر می دهند و یادت باشه همیشه این واقعیت هاست که برنده خواهد بود.

### خلاصه این فصل

- ذهنیت برنده داشته باش
- تمرکزت را از دست نده
- شکست های تو باعث موفقیت خواهد شد
- به خودت اعتماد کن و احساس درونی ات را دنبال کن

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

بهت تبریک می‌گم! تو موفق شدی پایان فصل اول رسیدی. میدونم این شادی کردن پس از پایان یک گفتار از کتاب امری عادی نیست اما یادت باشه تو هم یک آدم عادی نیستی. این کتاب هم یک کتاب عادی نیست. لحظه ای به خودت فرصت بده و اولین موفقیت خودتو جشن بگیر. از این به بعد در مسیر موفقیت هر پیروزی، هر چند کوچک، را کسب می‌کنی حتما وقت بگذار و این پیروزی را برای خودت جشن بگیر. نورمن وینسنت پیل گفت: «رسیدن به مترها شاید سخت باشد، اما دست یافت به سانتیمترها شدنی است»

در پایان هر فصل من کتابهایی که بهم کمک کرد تا به ذهنیت معرفی شده در آن فصل برسم را بهت معرفی می‌کنم. کتابی که برای نوشتن این فصل روی من تاثیر گذاشت چهارچوب ذهنی<sup>14</sup> اثر کرول دووک است. اگر نخوندی اش حتما بخون.

این اولین کتابی است که به عنوان یک ورزشکار جوان بهت توصیه می‌کنم بخوانی.

---

<sup>14</sup> Mindset by Carol Dweck

## فصل دوم

### چطور ذهن ناخودآگاه ات را تقویت کنی - تمرین اول

ذهن ناخودآگاه تو، بدون اینکه خودت متوجه بشی، همه چیز تو را کنترل می‌کند. اگر بتوانی ذهن ناخودآگاهت را تغییر بدهی آن وقت است که کارهایی که برای پیشرفت کردن نیاز داری را بدون اینکه ذره‌ای بهش فکر کنی انجام می‌دهی. ماجرای دزیره لینگون و ماراتن را یادت هست؟ او در مسابقه دو ماراتن پیروز شد چون قبل از شروع این مسابقه ذهن ناخودآگاهش را تغییر داده بود. اگر تا بحال دو استقامت را امتحان کرده باشی میدونی چی میگم. دو سه کیلومتر اول را که رد کنی بدنت میره روی حالت اتوماتیک و از این به بعد این بدن است که تو را با خودش می‌برد.

ذهن ناخودآگاه زیر بنای همه آن چیزی است که در این کتاب در موردش صحبت می‌کنیم. به همین دلیل چیزی است که قبل از هر موضوع دیگری باید در موردش بررسی کنیم. ذهن ناخودآگاه اعتماد به نفس تو را می‌سازد و بهت اجازه می‌دهد در کسری از ثانیه تصمیم‌گیری کنی و چیزی که یاد گرفتی در هنگام

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

مسابقه را اجرا کنی. ذهن ناخودآگاه است که تصمیم می‌گیرد شوت بزنی یا نزنی. همه مربیان دنبال کسی می‌گردند که در لحظه حساس که تیم نیاز به یک شوت داره تردید نکنند. اگر ذهن ناخودآگاه ات را آماده کرده باشی می‌تونی آن بازیکن باشی.

ذهن ناخودآگاه به نوعی انبار اطلاعات ذهن توست که آمار همه خروجی‌هایی که از کارهایت گرفتی را ثبت می‌کنه، چه خوب چه بد. این اطلاعات را برای هنگامی ذخیره می‌کنه که دوباره شبیه همان موقعیت‌ها پیش بیاد. فقط کافیه یک بار انگشتات با یک چیز داغ بسوزد تا برای همیشه توی ذهنت ثبت بشه که دور ور چیزهای داغ مواظب باشی. این ذهن ناخودآگاه تو است که داره بهت فرمان می‌ده. مشکلی که خیلی از ما داریم اینه که با همه اشتباهات و شکست‌ها را مثل سوختن با آتش برخورد می‌کنیم. اتفاقاتی شبیه سوختن انگشت با چیز داغ در ذهن بطور متفاوتی از گل نشدن یک شوت یا به اوت رفتن یک اسپک ثبت میشه. همه شکست‌ها را همیشه یک جور برخورد کرد. بعضی از اشتباهات را باید چند بار تکرار کرد تا بالاخره یاد بگیریم چطور آنها را درست انجام دهیم. کلید موفقیت اینست که با اشتباهات و شکست‌ها در حد و اندازه خودشان برخورد کنیم. بیاموزیم که شکست‌های جدی و خطرناک در زندگی را از شکست‌ها و اشتباهات روزمره در ورزش را تشخیص دهیم.

ذهن ناخودآگاه تو آمار همه رویدادهای زندگی ات را لحظه تولد نگهداشته. این ذهن مثل یک کامپیوتر آخرین مدل با بینهایت گیگابایت حافظه است. آیا تا بحال برات رخ داده در زمین در حین مسابقه مهارتی

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

را که آموخته بودی بطور اتوماتیک بدون فکر کردن انجام بدهی؟ آن مهارتی است که ذهن ناخودآگاه تو به درستی آن را ذخیره کرده. این ذخیره شدن هنگامی رخ داده که داشتی آن مهارت را تمرین می‌کردی.

بیشتر ورزشکاران یاد نگرفتند که در لحظات پر فشار و حساس مسابقه از آنچه در ذهن ناخودآگاه شان ذخیره شده بدون فکر کردن و تصمیم‌گیری استفاده کنند. به همین دلیل است که زیر فشار خراب می‌کنند. تا حالا برات پیش آمده در حین مسابقه بخواهی فنی را اجرا کنی یا حرکتی را بزنی که قبلا آن را تمرین نکرده بودی؟ اینجاست که می‌فهمی باید قبلا آن حرکت را در ذهن ناخودآگاه ات ذخیره می‌کردی که الان زیر فشار بدون فکر کردن آن را پیاده کنی. برای اینکه چیزی خوب در ذهن ناخودآگاه ات ذخیره بشه باید سخت کار کنی. وقتی در مسابقه مرگ و زندگی چهار تا شوت کلیدی را بفرستی توی باقالی‌ها اینجاست که می‌فهمی باید برگردی داخل سالن و بیشتر تمرین کنی. این را از کوبی یاد بگیر.

زبان ذهن ناخودآگاه ات را بیاموز

خوب حالا متوجه شدی ذهن ناخودآگاه تو ۹۷ درصد زندگی تو را کنترل می‌کنه. قرار نیست تو به قلبت فکر کنی تا بتپد، ذهن ناخودآگاه تو آن کار را برای تو انجام میده. تو به نفس کشیدنت فکر نمی‌کنی. ذهن ناخودآگاه‌ات ترتیب آن کار را برات میده. ذهن ناخودآگاه بدن تو را بطور اتوماتیک کنترل می‌کند. وقتی داری توی خیابون راه میری به اینکه اول پای چپ را جلو بگذاری بعد پای راست را که فکر نمی‌کنی. ذهن ناخودآگاه آن را کنترل می‌کند. ذهن ناخودآگاه دنیای تو را کنترل می‌کنه پس چرا کاری نکنیم که این دنیا را جووری که تو می‌خواهی کنترل نکنه؟

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

این وسط یک نکته وجود دارد. ذهن ناخودآگاه هیچ فیلتری ندارد. ذهن ناخودآگاه تفکرات مثبت تو از تفکرات منفی تشخیص نمی‌دهد. ذهن ناخودآگاه دانه شب و روز کار می‌کند که بدنت زنده بمونه. هر چی که تو بهش میدی را قبول می‌کند. پس حواست باشه بهش چی میدی و چی میگی. هر چی بگی بدون هرگونه فیلتر صاف میره توی ذهن ناخودآگاه جا خوش می‌کند. چند دقیقه دیگه همینجا بهت نشون میدم یعنی چی اما یادت باشه ذهن ناخودآگاه مثل یک دفترچه خالی است. کسانی که ذهن قوی دارند اطرافشان را با آنچه که می‌خواهند ذهن ناخودآگاه آن را ببیند پر می‌کنند. آنها اطمینان حاصل می‌کنند ذهن ناخودآگاه چیزهایی که نفعشان نیست را نشوند تا در ذهن ذخیره نشود تا آینده به واقعیت آنها تبدیل شود.

ریچارد ویلیامز استاد این کار برای دخترانش بود. در کتاب زندگینامه ونوس و سرینا ویلیامز جکلین ادمونسون نوشته ریچارد ویلیامز در اطراف زمین تمرینی تنیس دخترانش تابلوی های نصب می‌کرد که روی آنها چیزهایی شبیه این نوشته بود: «ونوس! تو باید کنترل آینده زندگی ات را به دست بگیری» یا «سرینا! تو باید یاد بگیری که بیشتر به توپ پیچ از روی بدی»

هر دو دختر هم کارت‌های کنار زمین داشتند که چیزهای شبیه این روی آنها نوشته بود. زیباترین چیز اینکه ذهن ناخودآگاه این پیام‌ها را جذب کرد و در آینده به واقعیت پیوند داد. ونوس ویلیامز کنترل آینده زندگی اش را به دست گرفت.

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

ونسا ویلیامز اینقدر به توپش پیچ از رو داد که همه حرفه ها را کلافه کرده بود. هر دوی آنها به بزرگترین تنیسورهای تاریخ تبدیل شدند. این روش برای آنها جواب داد!

در مورد ذهن ناخودآگاه یک نکته مهم دیگر هم هست. ذهن ناخودآگاه کلمات بکن و نکن را درک نمی‌کند. ذهن ناخودآگاه تو افعالی از این دست را درک نمی‌کند. بگذار این قضیه را با یک بازی ساده برای تو بیشتر باز کنم. قدم به قدم این بازی را دنبال کن:

قدم اول - به پیتزا فکر نکن

قدم دوم - اولین چیزی که همین الان به فکرت رسید چی بود؟ مشخصه که هر دو میدونیم اون چیز پیتزا بود

قدم سوم - به کفش‌ها فکر نکن

قدم چهارم - اولین چیزی که الان به فکرت رسید چی بود؟

قدم پنجم - به پلنگ صورتی فکر نکن.

قدم ششم - حالا فهمیدی داستان چیه؟

وقتی قدم اول را شروع کردی اولین چیزی که به فکرت رسید چی بود؟ اولین چیزی که به فکرت میرسه دقیقا همان چیزی است که بهت گفتم بهش فکر نکنی. ذهن ناخودآگاه اینجوری کار می‌کند. حالا برای اینکه بتوانی کاری کنی که ذهن ناخودآگاه را به نفع خودت به کار بگیری این کار را بکن.

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

چه کار کنیم که ذهن ناخودآگاه برای ما کار کنه نه به ضرر ما

سعی میکنم این بخش را تا جای ممکن برای تو ساده شرح بدم.

تلاش کن آن چیزی که می خواهی برای تو رخ بده را به زبان بیاری. از جملاتی شبیه «سعی کن شوتت گل بشه، یا سعی کن اون جوری نزن» پرهیز کن. یادت باشه داری با ذهنی حرف می زنی که به حرف تو گوش نمیده. چیزی که ذهن ناخودآگاه تو می شنود «گل نشه» و «بزن» است. باید جملات را جوری ببندی که آن چیزی که می خواهی واقعیت تو بشه را توصیف کنی.

فقط واقعیتی که می خواهی بهش برسی را تکرار کن. اینجاست که ذهن ناخودآگاه تو گوش می ده. یادته حرف ریچارد ویلیامز که گفت می خواهد دخترانش بزرگترین ستاره های تنیس تاریخ شوند. وقتی تصمیمت را گرفتی که واقعیت تو چه خواهد بود الان وظیفه تو اینست که از تفکراتی که آن واقعیت را پشتیبانی کنند در ذهنت پرورش بدی و تا جایی که می توانی به رشد این تفکرات کمک کنی.

از تفکرات محافظت کن

اگر می خواهی ذهن سرسختی داشته باشی باید در مورد چیزهایی که بهش فکر می کنی با دقت بیشتری عمل کنی. نمی توانی اجازه بدهی تفکراتی که در راستای رسیدن تو به آنچه در آینده می خواهی نیست در



## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

ذهن ناخودآگاهات جا خوش کنه. به خودت بگو: «من بهترین هستم»، «میتونی این کار را بکنی» مثل محمد علی که هر روز این را تکرار می کرد به خود این دو جمله را بگو. اگر مواظب نباشی دیگران ممکن است تفکراتی را در ذهن ناخودآگاه تو جا بیندازند که مخالف چیزی است که تو داری به خودت می گی. هر چقدر هم افکار مثبت توی کله ات بکنی همین که یک فکر منفی اونجا جا خوش کنه کار خراب میشه. به چیزهای شبیه «من که نمیتونم فلان کار را بکنم» یا «من به درد فلان چیز نمی خورم» فکر نکنید. نباید اجازه دهید تفکرات منفی وارد ذهن ناخودآگاه شما شود. مستقل از شرایطی که در اطراف شماست باید به هر شکلی شده تفکر یک برنده و قهرمان را در ذهنتان زنده نگه دارید.

دفاع کردن از محتویات ذهن ناخودآگاه یک بازی نیست. این تعیین کننده مسیر زندگی شماست.

مسئولیت آن را بپذیرید و دست به کار شوید.

یک ورزشکاران جوان بود که دوست داشت بسکتبالیست بزرگی بشه. مربی اش بهش می گفت باید دور زمین بدوی. وقتی اولین دور را دور زمین تمام کرد مربی ازش پرسید وقتی می دویی به چه فکر می کرد؟ او گفت: داشتم به این فکر می کردم چقدر از دویدن بدم میاد و هر لحظه دلم می خواست بایستم.

مربی ذهن ناخودآگاه او را با این جمله عوض کرد: «من عاشق دویدن هستم و بدنم برای این کار قوی است» ورزشکار دویدن دور زمین را با لبخند خاتمه داد. بعد از اینکه دویدنش تمام شد پیش مربی آمد و

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

گفت «باورم نمیشد که چیزی که بهش فکر می‌کنم اینقدر میتونست روی احساس من در آن لحظه تاثیر بگذارد و چطوری روی عملکردم تغییر ایجاد کنه.» خیلی از ما ها مثل این ورزشکار جوان از چیزی که نمی‌دانیم بی‌خبر هستیم. اما الان که متوجه اهمیت تاثیر فکر روی خروجی احساسی ما شدیم دیگر بهانه برای عمل کردن به این توصیه‌ها وجود ندارد.

### هرگز بخاطر ترس دیگران از شکست به خودت شک نکن

همه میدانیم قبل از اینکه یک ورزشکار جوان تصمیم بگیره بطور جدی وارد ورزشی بشه و نهایتاً حرفه‌ای بشه آدمها زیاد دیگری بودند که همین کار را کردند اما در این مسیر موفق نشدند. به هر دلیل بزرگترها خیلی عادت دارند به تو بگن یک ورزش چقدر سخته و چقدر احتمال اینکه نتونی موفق بشی زیاده. بزرگها چیزهایی شبیه این میگن «خیلی سخت بشه یک ورزشکار آماتور حرفه‌ای بشه» حتی بعضی از دوستان ات بهت میگن انتخاب شدن در تیم مدرسه یا دانشگاه چقدر سخته. ممکنه عجیب به نظر برسه ولی تو باید ذهنت را از اینجور حرفها حفاظت کنی. حرفهای منفی دوستان و بزرگان را نشنیده بگیری. هرگز به خودت شک نکن، انهم بخاطر اینکه یک آدم دیگه نتونسته.

نکته مهمی که تو اینجا باید بهش توجه کنی اینه که ترس و وحشتی که دیگران از شکست دارند توی ذهن ناخودآگاه جا می‌اندازند اصلاً مقصودشون تو نیستی. در کتاب چهار توافقنامه، دان میگل روییز میگه سعی همه چیز را به خودتون نگیرید. چیزهایی که در بیرون رخ میده را لزوماً به خودتان ربط ندهید. اگر

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

چیزی را به خودمان ربط ندهیم لزوماً به ما ربط ندارد. از این به بعد یادت باشه «...چیزی که دیگران می‌گن لزوماً در مورد تو کاربرد نداره. ترس، تردید و شکست‌های دیگران مربوط به خودشان است و ربطی به تو ندارد. اگر کسی شروع کرد تفکرات منفی خودش را توی ذهن ناخودآگاه تو جا بندازه تو مسئولی که جلوی این کار را بگیری.»

تو به خودت این کار را بدهکار هستی!

از ذهن ناخودآگاه ات برای مبارزه با اضطراب استفاده کن

کف دستت عرق می‌کنه، قلبت تند تند می‌زنه، هزار جور فکر میاد توی کله ات، حتی سرت گیج می‌ره. اگر قبل از شروع یک مسابقه حساس یکی از این حالتا برات پیش آمده باشه شاید برات جالب باشه که بدونی میشه از آنها به نفع خودت استفاده کنی. دکتر الیوت، در برنامه رادیویی موریک مایند ست، ماجرا بیل راسل را تعریف می‌کنه که قبل از هر بازی از شدت اضطراب استفراغ می‌کرد. بالاخره یاد گرفت چطوری نیروی اضطراب را مهار کنه. تو هم باید یاد بگیری چطور اضطراب را به نفع خودت تغییر بدی. اضطراب یعنی بدن و ذهن ناخودآگاه تو اهمیت موقعیتی که توی آن هستی را درک می‌کنه. این انرژی و تمرکز را استفاده کن و به نیروی آن را به سمت خودت هدایت کن. بیشتر بپر، سریعتر بدو، محکمتر بزن. ازش برای پیروز شدن استفاده کن.

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

در این برنامه رادیویی دکتر ایوت میگه سال آخر بیل راسل سال خوبی نداشت ولی با اینکه راسل خوب نبود بالاخره تیم خودشو به فینال ان بی ای رساند و قهرمان شد. این در حالی بود که روزنامه های آن دوره چپ و راست مقاله میداند که بیل راسل دیگه تموم شده و باید بره پی کارش. هی می نوشتند که باید سال پیش بازنشسته می شد و دیگه چیزی نداره به این تیم بده. با این حال بیل راسل در آخرین بازی فینالش بازم مثل همیشه به دستشویی رختکن رفت و بالا آورد. اضطراب تا ثانیه آخر ولش نکرد. بعد از اینکه آخرین استفراغشو کرد با لگد به در دستشویی کوبید و به هم تیمی هاش گفت: «خیالتون راحت باشه، امروز هم برنده هستیم»

و برنده شدند! اضطراب خیلی هم بد نیست. ازش استفاده کن تا ذهن ناخودآگاه ات را نیرو بده تا پیروز بشی.

در گفتارهای بعدی می خواهیم در مورد زون (Zone) حرف بزنیم. از تمرین هایی که در گفتار بعدی یاد می گیری استفاده کن تا زیر فشار بهترین عملکرد را داشته باشی. در گفتار بعدی می آموزیم که چطور به ذهن ناخودآگاه دقیقا چیزی که دلت می خواهد یاد بگیری را بیاموزی. در این فصل یاد می گیری چه طور کاری کنی که ذهن ناخودآگاه ات کنترل را به دست بگیره. وقتی یاد بگیری چطوری این کار را میشه انجام داد متوجه میشی خیلی هم سخت نیست. فقط تمرین می خواهد.

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

### تمرین پنج دقیقه‌ای برای آماده کردن ذهن ناخودآگاه

این یک تمرین ساده ای است که با آن می‌توانی ذهن ناخودآگاه را آماده کنی. هر روز برای پنج دقیقه به چیزهایی که آن روز به خودت گفتی فکر کن. تمام چیزهایی که از ذهنت گذشت را مرور کند. اطمینان حاصل کن از آن لحظه به بعد تنها چیزی که می‌خواهی در آینده بهش برسی را در ذهنت تکرار کنی. جملاتی که در آنها از «نکن» استفاده کردی از ذهنت حذف کن. از این بعد قرار است دامنه چیزهایی که تو می‌توانی انجام بدهی را بزرگتر کنی. قراره هر چیزی که برای تو محدودیت ایجاد می‌کنه را از جلوی فکر کردنت برداری.

یادت باشه ریچارد ویلیامز در دورانی که ونوس و سرینا در کامپتون زندگی می‌کردند گفت شما دوتا بزرگترین تنیس بازان تاریخ می‌شوید.

ذهن ناخودآگاه یک هیولاست! ازش به بهترین شکل استفاده کن.

### خلاصه ای آنچه در این فصل آموختیم

- ذهن ناخودآگاه آنچه به او می‌گویی را بدون قضاوت می‌پذیرد
- ذهن ناخودآگاه هیچ فیلتری ندارد، این تو هستی که باید مواظب باشی چی بهش می‌گی
- میشه کاری کرد که ذهن ناخودآگاه به نفع تو کار کنه

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

- روزی پنج دقیقه برای کار کردن روی ذهن ناخودآگاه ات وقت بگذار

اگر دوست داری در این زمینه بیشتر بدونی این کتابهایی است که می‌تونی مطالعه کنی

- The Four Agreement by Don Miguel Ruiz
- Maverick Mindset by Dr. John Eliot

## فصل سوم

### تمرینات تصویر سازی ذهنی - تمرین دوم

آیا می‌دانستید که رقابت‌های المپیک که من و تو از تلویزیون یا بطور زنده از محل برگزاری مسابقات تماشای می‌کنیم دومین بار است که این رویداد ورزشی داره برگزار می‌شه؟ حداقل برای خود ورزشکار المپیک چیزی که من و تو می‌بینیم دومین بار است که این اتفاق داره می‌افته. اولین بار این رقابتها در ذهن خود ورزشکار المپیک رخ داده. همه ورزشکاران سطح بالا در جهان قبل از حضور در یک رقابت مهم آن را در ذهن شان تصویر سازی می‌کنند. این ورزشکاران تصویر همه چیز، از لحظه پخش سرود ملی، غریو تماشاگران تا لحظه توزیع مدال‌ها را در ذهنشان بازسازی کرده اند. این قهرمانان تک تک لحظه ات این رویداد را قبل از اینکه رخ بده در ذهنشان تجربه کردند.

آیا میسی فرانکلین، قهرمان المپیک، را یادت میاد؟ شناگری که در المپیک لندن چهار مدال طلا به گردنش آویخت؟ فرانکلین گفت عادت داره همه اتفاقات یک رقابت ورزشی را در ذهنش تصویر سازی کنه و هر چیزی که ممکن است رخ بده را قبلا در ذهنش بسازه. او گفت این تصویر ذهنی را بارها در ذهنش مرور می‌کنه تا وقتی مسابقه شروع شد او دیگر به چیزی فکر نکند. فرانکلین هر مشکلی که ممکن بود پیش باید

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

را از قبل در ذهنش حل کرده و حتی قبل از اینکه روی تخته شروع کنار استخر بایستد در ذهنش اون مسابقه را برده بود.

نمونه دیگر کیلا هریسون، قهرمان جودو در المپیک. او گفت قبل از حضور در رقابت المپیک هر شب قبل از خواب تک تک حرکات مبارزه را در ذهنش مرور می کرد.

ورزشکاران حرفه ای و سطح بالای از این تکنیک زیاد استفاده می کنند اما بهت قول میدم هرگز نشنیدی مربی یک تیم پایه به ورزشکاران جوان و نو آموز تیمش پیشنهاد چنین تمرینی داده باشه. چرا اینطوریه؟ میدونم که استعداد ورزشی برای بالا رفتن یک ورزشکار جوان سطح بالا کافی نیست. باید سرسختی ذهنی هم داشته. باید از تصویرسازی ذهنی کمک بگیره. این روزها که یوتیوب هست، شبکه های ورزشی بیست و چهار ساعته هست، کتاب و مقاله در اینترنت هست، یه عالمه مربی شخصی در این زمینه وجود دارد ورزشکاران جوان امروز از حرفه ای های بیست سال پیش منابع بهتری برای پیشرفت در دسترس دارند.

تمرینات ذهنی ابزاری است که باعث برتری ورزشکاران سطح بالا میشه. به همین دلیل بیشتر حرفه های ها هر روز در حال تمرین روی توانایی هایی ذهنی شان هستند. در دنیا حرفه ای ها مربیان و روانشناسان ورزشی در مورد اهمیت تمرینات ذهنی برای بهبود عملکرد ورزشی تاکید می کنند.



## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

### تصویر سازی ذهنی چیست؟

تصویر سازی ذهنی ساختن و دیدن چیزهایی در ذهن است که هنوز رخ نداده. در واقع این روشی است که شما به ذهن ناخودآگاهتان بگویید چه اتفاقی بیفتد. انهم قبل از اینکه وارد زمین شده باشید یا حتی به ورزشگاه برسید.

پله، اسطوره فوتبال، از تصویر سازی ذهنی قبل از هر مسابقه بطور جدی استفاده می کرد. توجه کردید که نوشتن «بعضی از مسابقه ها» یا «مسابقه های مهم» و نوشتن «هر مسابقه». پله قبل از هر مسابقه این کار را می کرد. او گفت که قبل از مسابقه زودتر از همه وارد زمین چمن می شد و شروع می کرد به راه رفتن دور زمین. دوست داشت هنگام تصویر سازی چمن استادیوم را زیر پاهاش حس کند. حتی در جایگاه های استادیوم قدم می زد. این کار به او کمک می کرد تا تصویری شفاف و دقیق از عکس العمل تماشاگران در ذهنش بسازد. تصویری که جزییات زمین، استادیوم و همه چیز مسابقه ای که قرار بود چند ساعت بعد برگزار بشه در آن بود.

بعد از اینکه پله دور زمین و استادیوم قدمش زد به رختکن می رفت. دراز می کشید و تمام مسابقه از لحظه اول تا ثانیه آخر را در ذهنش تصویر می کرد. خودش را تصویر می کرد که گل می زنه. یا در لحظات حساس توپ را دفاع می کنه. خودش را در هر لحظه ای بازی موفق تصویر می کرد. از نظر پله این کار به

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

اندازه تمرینی که می‌کرد اهمیت داشت. در واقع این تصویرسازی ذهنی بخشی از تمرین او بود. اگر تمرین‌های ذهنی برای پله جواب داد شاید برای تو هم جواب بده.

مری باب باومن که ورزشکارانش بیست و دو مدال جهانی آوردند که هجده مدال آن طلا بود در مورد اهمیت تصویرسازی ذهنی تاکید فراوانی می‌کند. یکی از ورزشکارانی که زیر دست مری باب باومن تمرین کرد مایکل فلیس بود. آنهم از نوجوانی. در یک مصاحبه مری باب باومن گفت چطور مایکل فلیس چه شکلی تصویرسازی ذهنی را تمرین می‌کند انگار در مغزش داره نوار ویدیویی مسابقه‌ای که هنوز رخ نداده را تماشا می‌کند. او این نوار را هر شب قبل از خواب و صبح روز مسابقه دوباره تماشا می‌کند. از لحظه‌ای که سوت آغاز زده می‌شود تا لحظه‌ای پیروزی را جشن می‌گیرد.

### بهترین نکته در مورد تصویرسازی ذهنی چیست؟

بهترین نکته در مورد تصویرسازی ذهنی اینست که کار بسیار راحتی است. اما در عین حال سخت‌ترین چیز در مورد تصویرسازی اینست که این کار بسیار راحتی است. مشکل اینجاست که بیشتر ورزشکاران جوان این کار را انجام نمی‌دهند. مهمترین نکته در مورد تصویرسازی ذهنی اینست که ذهن ناآخودآگاه تو تفاوت بین یک تصویر واقعی و یک تصویر تخیلی را تشخیص نمی‌دهد. از دیدگاه ذهن ناآخودآگاه تو تصویرسازی ذهنی یک رویداد تخیلی همانقدر واقعی است که یک تصویر از رویداد حقیقی که در بیرون رخ داده و در حافظه ذخیره شده. وقتی به این پدیده فکر می‌کنی حقیقتاً شگفت‌انگیز است.

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

تصویر سازی ذهنی به تو اجازه می‌دهد یک تجربه موفق را بارها در ذهنت تکرار کنی. تنها کاری که لازمه اینکه از قدرت تخیل ات استفاده کنی. تصویر سازی ذهنی از طریق تغذیه تصاویر، تجربیات و ایده های موفق به ذهن ناخودآگاه تو در موفقیت تو تاثیر می‌گذارد. از آنجایی که ذهن ناخودآگاه تو توان تشخیص بین واقعیت و تخیل را ندارد آنچه تو بهش به عنوان تجربه و تمرین تغذیه کردی را می‌گیرد و آنها را در عمل در ضمیر خودآگاه تو به کار می‌اندازد.

تصویر سازی ذهنی نه تنها در تقویت سرسختی ذهنی تو تاثیر دارد بلکه به مرور بخشی از اضطراب و تشویش تو را هنگام مسابقه از بین می‌برد. اما توجه داشته باشد تو بالاخره به بخشی از اضطراب و تشویش ات نیاز داری.

ورزشکاران نوجوانی که فکر میکنند پله یا مایکل فلپس در کارشان زیاده روی می‌کنند این چند تا داستان دیگه را گوش کنند.

توری دوماییس ، ورزشکار رشته شیرجه المپیکی که در چهار المپیک حضور داشت میگه تصویر سازی ذهنی مهم است چون وقتی وارد عمل می‌شی این تصویر سازی کمک میکنه حواس پرتی را به صفر برسانی. کرن کوگان که یک روانشناس ورزشی است میگه در ورزشهایی مثل ژیمناستیک و شیرجه تصویر سازی ذهنی کاربرد بسیاری دارد چون به ورزشکاران کمک می‌کنه حرکات و ترتیب انجام آنها را به

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

ذهن ناخودآگاه بسپزند. او می‌گوید ورزشکارانی که در رشته‌های اروباتیک (حرکات آکروبات در هوا) رقابت می‌کنند باید ترتیب حرکات را احساس کنند نه اینکه به حافظه بسپزند. تصویر سازی ذهنی در احساس کردند ترتیب حرکات موثر است.

ماریل زاگنوییس ، شمشیر باز، با استفاده از تصویر سازی ذهنی برنده دو مدال طلای المپیک شد. او می‌گوید هنگامی که در پرواز است وقتش را به تصویر سازی ذهنی صرف میکند تا تمام سناریوی های محتمل در یک مبارزه را در مغزش تکرار کند. او وقت زیادی صرف تماشای مبارزه حریف هایش می‌کند و از طریق تصویر سازی ذهنی برای مهار آنها می‌کند. تماشای رقابت حریفان به او کمک می‌کند نقاط ضعف و قوت آنها و حرکات غیر منتظره ای که ممکن است انجام دهند را بیاموزد. او می‌گوید در شمشیر بازی همه چیز در کسری از ثانیه رخ می‌دهد. او با تصویر سازی ذهنی خودش را برای هر اتفاقی آماده می‌کند تا وقتی آن اتفاق افتاد ذهنش برای عکس العمل آماده باشد. عرون گوردون، بسکتبالیست ان بی ای ، از چهارده سالگی و کوبی، تایگر وودز، ونوس ویلیامز و سرینا از سن پایین تر از تصویر سازی ذهنی استفاده می‌کردند.

### مطالعات علمی اثبات کرده که تصویر سازی ذهنی جواب می‌دهد

ریچارد سوین که یک روانشناس ورزشی سرشناس است و روی ورزشکاران المپیک که با او کار می‌کردند تحقیق انجام داد. او روی اسکی بازهای المپیک تمرکز کرد. او هنگامی اسکی فعالیت مغزی و عکس العمل عضلات آنها اندازه گیری کرد.

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

در فاز دوم این تحقیق او از اسکی بازها خواست اسکی کردن در مسیر پیست را تصور کنند. او کشف کرد که در طی تمرین ذهنی سیگنالهای مغزی شباهت بسیاری با سیگنال های مغزی هنگام اسکی کردن واقعی نظیر آنچه در فاز اول این تحقیق رخ داد دارد. او حتی کشف کرد که عکس العمل عضلات در فاز دوم تحقیق شبیه فاز اول تحقیق که ورزشکاران واقعا اسکی میکردند است.

در مطالعه ای دیگر که توسط گوانگ یو، فیزیولوژیست به نام، انجام شد نشان داد قدرت تصویر سازی ذهنی به حدی است که می تواند در بدن تغییرات فیزیکی اعمال کند. در یک آزمایش او از شرکت کنندگان خواست که تصور کنند که عضله بازوی آنها منقبض شد. بعد از چند هفته انجام این تمرین ذهنی شرکت کنندگان نشان دادند که قدرت عضله آنها سیزده و نیم درصد افزایش یافته.

در آزمایشی که توسط دانشگاه شیکاگو صورت گرفت از شرکت کنندگان درخواست کردند که شوت پنالتی بسکتبال را در ذهنشان تکرار کنند. بعد از یک ماه تکرار این تمرین شرکت کنندگان بیست و سه درصد بیشتر گل می زدند.

در یک تحقیق دیگر توسط اکهارت ال ای تمرین شوت پنالتی روی سه گروه شرکت کننده بطور دراز مدت انجام شد. گروه اول کسانی بودند که بطور عملی تمرین کردند. گروه دوم کسانی بودند که از آنها درخواست شد فقط به صورت ذهنی پنالتی زدن را تصویر سازی کنند. سومین گروه هم انهایی بودند که نه بطور ذهنی و نه بطور عملی تمرین کردند. گروه اول بیست چهار درصد پیشرفت داشتند، گروهی که

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

تمرین نکردند هیچ پیشرفتی نداشتند و گروهی که فقط تمرین ذهنی کردند بیست سه درصد پیشرفت کردند.

در مطالعات دیگری اثبات شد وقتی کسی تمرین تصویر سازی ذهنی انجام می دهد در سیستم عکس العمل خودکار بدن نوعی پاسخ ذخیره می شود. این سیستمی است که وظایف ناخودآگاه بدن نظیر ضربان قلب و سیستم تنفسی را کنترل می کند.

از همین امروز از تمرین تصویر سازی ذهنی استفاده کن! این روش درست انجام این تمرین است:

چطوری از تصویر سازی ذهنی به برای پیشرفت استفاده کنیم

تصویر سازی ذهنی هم مثل بقیه تمرین هاست. باید آن را بارهای بار تکرار کنی. هر چه بیشتر در ذهنت ببینی که پیروز شدی در دنیای واقعی بیشتر پیروز خواهی شد. هر چیز در ذهنت بیشتر ببینی که عملکرد بهتری داشتی در دنیای واقعی عملکرد بهتری خواهی داشت. این تمرین ها به تو کمک می کند که تصویر سازی ذهنی را شروع کنی:

تمرین تصویر سازی ذهنی پنج دقیقه ای

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

قبل از شرکت در یک مسابقه رسمی، حتی وقتی خانه هستی یا توی مسیر رسیدن به سالن موفقیت

خودت را تصور کن. این قدمهایی است که برای تصویر سازی ذهنی موفق باید برداری:

۱. سعی کن مثل پله قبل از همه به سالن برسی و ذهنت را با فضا و محیط آشنا کن
۲. قبل از مسابقه مهم، تمرین یا اجرا یک جای آرام پیدا کن
۳. در ذهنت کل رویداد آن روز را از اول تا آخر بازسازی کن.
۴. تصویری از خودت بساز که موفق شدی. اگر برات سخت است که خودت را در هر لحظه از مسابقه یا تمرین موفق ببینی ابتدا خود را تصور کن که در انتهای مسیر موفق شدی. مثلاً کاپ قهرمانی را به دست گرفتی، مدال را به گردن انداختی، مربی داره بهت تبریک میگه. چیزهایی شبیه این.
۵. حالا سعی کن فکرت را آرام کنی. و اکنون دوباره همه چیز را در ذهنت برای بار دوم تصویر سازی کنی.

تصویر سازی ذهنی در زمینه های زیر به تو کمک می کند

- به تو کمک می کنه تا قبل از مسابقه مهم آرامش پیدا کنی
- به تو کمک میکنه از نظر ذهنی رشد کنی و به چارچوب فکری مناسبی برای رقابت کردن برسی.
- به تو کمک میکنه اضطراب و تشویش آت را مدیریت و کنترل کنی.
- به تو کمک می کند تا اعتماد به نفس ات را قبل از شروع مسابقه افزایش دهی
- وقتی اشتباه می کنی به تو کمک می کند آن را درک کنی و از آن اشتباه عبور کنی
- به تو کمک می کند عملکرد ضعیف و شکست را بطور سازنده بپذیری

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

تصویر سازی ذهنی یکی از بهترین تمرین‌ها برای ایجاد اعتماد به نفس است پس از این تمرین به عنوان ابزاری برای پیشرفت استفاده کن. انگار تمرین یا مسابقه را قبل از انجام تمرین یا شروع مسابقه تجربه کردی.

### خلاصه فصل

- تصویر سازی ذهنی ابزاری موثر برای آماده شدن برای مسابقه است
  - تصویر سازی ذهنی باعث کاهش اضطراب و استرس قبل از مسابقه می‌شود
  - بزرگان ورزش از تصویر سازی ذهنی برای پیشرفت استفاده کردند.
  - ذهن ناخودآگاه تو تفاوت واقعیتی که رخ داده و آنچه در تخیل تو ساخته شده را به روشنی تشخیص نمی‌دهد. به همین دلیل می‌توانی از تصویر سازی ذهنی استفاده کنی تا آنچه در تخیل تو شکل گرفته را به واقعیت پیوند بدهی.
- در فصل بعدی در مورد اینکه چطوری اهداف ات را مستند کنی صحبت می‌کنیم. در این فصل به نکات علمی پشت نوشتن اهداف توجه می‌کنیم و نهایتاً به کیفیت نوشتن یک هدف خوب و روش های مستند کردن تمرکز می‌کنیم.



## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

برای درک بیشتر نکات مطرح شده در این فصل مطالعه کتاب یازده حلقه اثر فیل جکسون را

توصیه می‌کنم

Eleven Rings by Phil Jackson

## فصل چهارم

### اهدافت را بنویس - تمرین سوم

حتما در این سنی که هستی میدونی که تعیین کردن اهداف زندگی چیز خوبی است. اما آیا این کار را انجام دادی؟ حتی اگر اهدافت را تعیین کردی از کجا می‌دونی داری به آنها میرسی و مسیر درستی را پیش میری؟ خلاصه ماجرا اینکه اگر اهدافت را نوشتی به این معناست که آنها را تعیین نکردی. اگر اهدافت را جایی نوشتی کار درستی انجام دادی! آفرین! اما اگر آنها را نوشتی بگذار من یادت بدم چرا باید همین امروز شروع کنی به نوشتن و بهترین روش این کار چیست.

نوشتن اهداف راهی است برای انتقال اطلاعات به ذهن ناخودآگاه ات که دوست داری به چه سمتی حرکت کنی و به چه چیزی برسی. نوشتن اهداف راهی است برای پل زدن بین دنیای ذهنی و دنیای واقعی. یادت باشه ذهن ناخودآگاه تو مدام در حال گوش دادن است. وقتی اهدافت را می‌نویسی آنها را مثل سنگ نبشه در ذهن ناخودآگاه حک می‌کنی.

بگذار برات نشون بدم این کار چطور برای چند تا از دوستانم جواب داد.

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

«همه دانشگاه های پک ۱۲<sup>15</sup> دنبال من هستند»

### دشان شوراتسی

رفیقم دشان این هدف را وقتی نوشت آنهم وقتی که هنوز کلاس هفتم بود. این هدف در سال آخر دبیرستان اش واقعا رخ داد و همه دانشگاه های پک ۱۲ دنبال این بودند که او را به تیم خودشان جذب کنند. الان که دارم این کتاب را می نویسم دشان برای تیم بسکتبال دانشگاه کلرادو بازی میکنه که یکی از دانشگاه های پک ۱۲ است.

آیا می دانستید مایکل فلپس هدفی تعیین کرده بود که هفت روز هفته برای ۳۶۵ روز سال تمرین کند؟ تصور کنید چنین هدف مستندی هر روز جلوی چشم شما باشد. طبیعی است همه می دونیم تعیین این هدف برای فلپس جواب داد. اما نکته اینکه فلپس این هدف را مستند جایی نوشته بود. نوشتن هدف جواب میده!

### چطوری باید اهدافم را بنویسم؟

نوشتن اهداف سه کار مهم برای شما انجام می ده. اولین و مهمترین کاری که برای شما انجام میده اینکه هدف شما را بصورت واضح و بدون دوگانگی در برابر چشمتان قرار می دهد. دیگه شک و تردیدی در

---

<sup>15</sup> یکی از دسته بندی های مسابقات دانشگاهی آمریکا که دانشگاه های مهم ورزشی این کشور در آن حضور دارند.

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

مورد اینکه هدف شما چیست و چه جزییاتی دارد وجود ندارد چرا که شما آن را مستند نوشتی و هر روز جلوی چشمت هست.

نوشتن اهداف باعث میشه حواس پرتی و پرت اندیشی از شما دور بشه. این چیزهایی است که همقطاران شما که اهدافشون را نمی نویسند با آن درگیر هستند. شنیدین میگن «اگر چیزی را زیاد در ذهن تکرار کنید آهسته آهسته به واقعیت نزدیک می شود»؟ اگر این هدف را مکرر بنویسد برای ذهن ناخودآگاه تو به یک قانون تبدیل میشه که بدون اینکه خودت بدونی از آن پیروی می کنی.

دومین نکته، وقتی هدفت را می نویسی ذهن ناخودآگاه تو متوجه میشه تو در مورد آن چیز جدی هستی چون هنگام نوشتن مفهوم هدف باید در بخش منطق و استدلال مغز پردازش بشه. اینجاست که ذهن ناخودآگاه تو از این هدف خبردار میشه و رفتار تو را جوری هدایت میکنه که این هدف به واقعیت برسه. این ارتباط در مغز بطور علمی ثابت شده. این خلاصه یک مقاله علمی در مورد اینکه مغز در این مورد چطوری کار میکنه:

مقاله از مجله فوربز: دانشمندان نوروساینس توضیح می دهند چطور نوشتن اهداف به حرکت در مسیر آنها به انسان کمک میکند

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

وقتی انسان هدفش را مستند می‌کند این اتفاق در دو سطح مختلف رخ می‌دهد: ذخیره سازی خارجی و رمزنگاری در مغز. ذخیره سازی خارجی را راحت همیشه توضیح داد: شما اطلاعات مربوط به اهداف تون را روی یک منبع خارجی ذخیر می‌کنید (یک تیکه کاغذ) این اطلاعات را خیلی ساده همیشه بهش دسترسی داشت و مرور کرد. میتونی این کاغذ را به دیوار محل کارت بزنی، روی در یخچال خونه نصب کنی یا جاهای دیگری که جلوی چشمت هست. لازم نیست یک دانشمند نوروساینس به تو اثبات کنه چیزی که هر روز جلوی چشمت مبینی بهتر در ذهنت جا می‌افته.

اما همزمان با ذخیره سازی خارجی پدیده دیگری هم رخ میده که در لایه عمیقتری قرار دارد: رمزنگاری در مغز. رمزنگاری فرایند بیولوژیکی است که طی آن آنچه ما دریافت می‌کنیم به هیپوکمپس مغز مورد تحلیل قرار می‌گیرد. از آنجا، مغز تصمیم می‌گیره چه چیزی در حافظه دراز مدت ذخیره بشه و چه چیزی دور ریخته بشه. نوشتن فرایند رمزنگاری را تسهیل می‌کند. به زبان ساده اینکه وقتی چیزی را می‌نویسید احتمال ذخیره شدن آن در حافظه را افزایش می‌دهید.

سر آخر اینکه وقتی اهدافتان را می‌نویسید ذهن شما بیشتر متوجه فرصت‌هایی خواهد بود که شما را به هدفتان نزدیک می‌کند. نوشتن اهداف به شما کمک می‌کند بیشتر روی آن تمرکز کنید چرا که هر بار که نوشته را می‌خوانید آن اهداف با صدای بلندتری در ذهن ناخودآگاه شما منعکس می‌شود. بعضی‌ها به این پدیده فعال سازی سیستم خزنده<sup>16</sup> می‌گویند. این پدیده هنگامی است که شما به چیزی فکر می‌کنید و ناگهان آن چیز چپ و راست در برابر چشمان شما قرار می‌گیرد. نمونه بارزش اینکه مثلا اگر به فولکس

<sup>16</sup> Reptilian system

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

واگن قورباغه ای فکر کنی چپ و راست هر جا میری فولکس قورباغه ای جلوت سبز میشه. قبل از اینکه به فولکس فکر کنی یه دونه هم از این ماشین به چشمت نیما.

برای اینکه قدرت نوشتن اهداف بیشتر بشه آنها را با پدر و مادرت و کسی که ازش پیروی میکنی به اشتراک بگذار. اینکه کسی که تو را قبول داره از اهداف تو خبر داشته باشه خیلی مهمه. خصوصا خیلی مهمه که کسی را داشته باشی که تو را در مورد هدف هایی که نوشتی مسئول بدونه.

آیا شواهدی وجود دارد که وقتی اهداف را بنویسیم از هدف هایی که فقط در ذهن ماست یا فقط به زبان میاوریم بیشتر به واقعیت خواهند پیوست؟ بیایید به مطالعه ای که دکتر گیل متیوز، از دانشگاه دومینیکن کالیفرنیا، انجام داده نگاه کنیم. در یک مطالعه دکتر متیوز ۲۶۷ نفر از جاهای مختلف در مشاغل دنیا را جمع کرد و آنها را به دو گروه تقسیم کرد. یک گروه کسانی که اهدافشون را نوشتند و گروه دیگر کسانی که اهدافشون را فقط در ذهن نگه داشتند. در این مطالعه دراز مدت اثبات شد کسانی که به طور مرتب اهدافشون را می نوشتند با شانس بیشتری به آنها رسیدند. او همچنین دریافت کسانی که اهدافشان را نوشتند و بطور مرتب در مورد اهدافشان رویا پردازی می کنند چهل و دو درصد بیشتر از کسانی که اهدافشان را ننوشته بودند به آنها دست یافتند. این تفاوت بزرگی است. فکر نمی کنید این چیزی که شاید روزی پنج دقیقه وقت شما را بگیرد و احتمال موفقیت شما را بالا میبرد ارزش امتحان کردن داشته باشد.

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

### جمع بندی

خلاصه قضیه اینکه مغز ما دو قسمت دارد، نیمکره راست و چپ. نیمکره راست عموماً کارش تخیل و رویا پردازی است و مسئول همه تصورات ماست. نیمه چپ اما واقع گراست و مسئول استدلال و تفکر منطقی. این دو نیمکره با چیزی به نام Corpus Callosum به هم وصل هستند و اجازه می‌دهد سیگنال‌های برقی بین این دو نیمکره منتقل بشه. این سیگنال‌های برقی با بقیه بدن هم در رابطه است و تفکرات را به واقعیت و عمل تبدیل می‌کند. اگر شما به هدف‌تان فکر کنید فقط از سمت راست مغز استفاده کرده اید. این بخش فکر تخیلات و تصورات است ولی همین که آن را روی کاغذ بنویسید از بخش سمت چپ مغز هم استفاده می‌کنید و آن را به واقعیت نزدیکتر می‌کنید. نوشتن اهداف باعث میشه دو نیمه مغز با قدرت بیشتری به هم متصل شوند. نوشتن لزوماً یک کار تخیلی نیست، تو داری چیزی را از داخل مغزت به صورت فیزیکی تبدیل می‌کنی.

وقتی هدف‌ت را می‌نویسی به ذهن ناخودآگاه‌ات چارچوب جدیدی برای تفکر، درک و عمل میدی. اینجاست که ذهن ناخودآگاه تو میتونه فرصت‌هایی برای رسیدن به هدف که از دید ذهن خودآگاه تو پنهان است را آشکار کنه. این بهترین روشی است که می‌تونی این کار را انجام بدی.

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

### تمرین پنج دقیقه ای تصویر سازی ذهنی

قبل از خواب هر شب اهداف کوتاه مدت (روزانه/هفتگی) ات را بنویس. وقتی بیدار شدی هم دقیقا همین کار را تکرار کن. این دو زمان هنگامی از روز است که ذهن ناخودآگاه تو بیشتر از هر لحظه دیگری دریافت می‌کند. این کار را ادامه بده و ببین چطور معجزه رخ میدهد.

تو باید اهداف روزانه، هفتگی، ماهیانه، سالیانه و تمام زندگی داشته باشی. اهداف روزنامه و هفتگی اهداف کوتاه مدتی است که مدام آنها را مینویسی. اهداف دیگر بلند مدت هستند که تو یک بار آنها را می‌نویسی و جایی جلوی چشمت نصب می‌کنی که هر لحظه آنها را ببینی.

نمونه اهداف روزانه می‌تونه چیزهایی شبیه این باشه «در مسابقه پنج اقدام به شوت داشته باش» یا «روزی پانصد شوت تمرین کن». توصیه میکنم با اهدافی شروع کنی که خودت بتونی آنها را کنترل کنی. اگر همان اول اهدافی تعیین کنی که خودت نتونی کنترل کنی اعصابت را میریزه بهم. توجه داشته باش که من در نمونه اهداف نگفتم «روزی پانصد شوت را گل کنی» گفتم «روزی پانصد شوت بزن». وقتی که یه خورده جلو تر رفتی میتونی اهداف ات را متمرکز تر کنی و جزئیات بیشتری برای نتیجه ای که از آن می‌خواهی برایش تعیین کنی.

اگر چه وقتی از این ابزار استفاده می‌کنی و روی تمرین تمرکز می‌کنی ممکن است نتیجه ای که میخواهی بگیری در ابتدا برایت در اولویت نباشه. آنچه میتونی کنترل کنی را کنترل کن و بقیه موارد را فعلا بی



## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

خیال. اینکه چند تا شوت بزنی در کنترل توست، شاید همیشه در قدرت اختیار تو نباشه که چند تا از آن شوتها قراره گل بشه. تو همیشه میتونی کنترل کنی که چطوری توپ از دستت رها بشه، میتونی کنترل کنی چند بار وزنه بزنی، اما شاید نتونی کنترل کنی چقدر بازوهات بزرگ و قوی بشن. مهم نیست هدف چی تعیین کردی همیشه یادت باشه نهایت تلاش خود تو را بکنی.

### نکات کنکوری برای هدف گذاری

هدف ات باید مشخص باشد

اولش همه چنین هدف هایی دارند «میخوام برم ان بی ای» این هدف خوبی است اما هیچ نوع جزییاتی ندارد. هدف مشخص چیزی شبیه این است: «میخوام برم ان بی ای، در دور اول درفت بشم، در سالهای حضورم در ان بی ای پنج بار قهرمان بشم، بازنشست که شدم شرکت نرم افزاری خودم را بزنم و از طریق کار در خانه بتوانم سودآوری نیروی کار را هفتاد و پنج درصد افزایش دهم»

در مورد اهداف با پدر و مادرت یا هر کسی که قبولش داری حرف بزن تا اطمینان حاصل کنی اهداف ات مشخص است. برای مثال کوبی این هدف را داشت که در ان بی ای برای لیکرز بازی کند. همه میدانیم که کوبی را اول شارلوت هونتز کشید. ذهن ناخودآگاه کوبی می دانست هدفش نهایتا پیوستن به لیکرز است و به نظر میاد در و تخته جور شد.

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

وقتی اهداف ات را مرور کردی آنها را به اجزای کوچکتر و مشخص تقسیم کن. قدم بعدی تعیین استراتژی برای رسیدن به آن اهداف است. مثلا اگر هدف ات این است که به مایکل فلیس نسل خودت تبدیل بشی استراتژی ات باید این باشد که یاد بگیری چطوری نفس های کمتری بگیری و در کنترل تنفس ات استاد بشی. این بهش میگن هدف قابل کنترل. وقتی میخواهی هدف گذاری کنی از این نمونه استفاده کن. یادت باشی رسیدن به هدف ماراتن است نه دو سرعت.

اهداف نباید بر اساس خروجی آنها باشد

این اشتباه رایجی است که ورزشکاران جوان مرتکب میشن. امیدوارم منظورم را اشتباه متوجه نشده باشی. اینکه هدفت این باشه همه بازیها را پیروز بیرون بیایی خوبه. رونالدو و ابراهیمویچ نمونه چنین اهدافی هستند و نود ونه کسانی که الگوهای ورزشی هستند چنین آدمهایی هستند. هیچ کسی از شکست خوشش نمیاد. با این حال حداقل در ابتدا اهداف تو باید قابل کنترل باشد. اهدافی شبیه دو تا شوتم به سمت دروازه بره، یا چهار تا سه امتیازی بدون دفاع بزنم. چیزی شبیه این. اهداف قابل کنترل. به خودت بگو اگر این کارهایی که تعیین کردی را انجام بدی تو برنده هستی. کاری به نتیجه نداشته باش. این روشی است که در آغاز به تو کمک زیادی می کند. در ابتدای سال تحصیلی در دبستان یا دبیرستان کسی کاری به رکوردهای پیروزی و شکست تو ندارد. در آن زمان تو یا داری مهارت و توانایی ات را افزایش

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

میدی یا تلاش میکنی با سطح جدیدی از رقابت هماهنگ بشی. روی اینکه بهتر بشی تمرکز کن نه پیروزی و شکست روی ورقه بازی.

نکته فنی: تا کلاس دهم بهترین کاری که از دست برمیاد اینه که روی بهتر شدن تمرکز کنی. بهترین کار تمرکز روی افزایش مهارت است. جمال موری پوینت گارد دنور ناگتس را حتما می شناسی. بابای جمال تا کلاس دهم حتی به جمال اجازه نمیداد هر سال توی تیم باشگاهی بازی کنه. تا ان سن تمام تمرکزش روی افزایش مهارت اش بود. کارش این بود تعیین کنه روی چه چیزی باید بهتر بشه و تمام تابستان که بقیه بچه ها در تورنمنت های مختلف بازی می کردند جمال داشت تنهایی روی مهارت و توانایی اش کار می کرد. با توجه به جایگاه جمال موری در ان بی ای فکر میکنم این نوع نگرش برای او جواب داد.

میدونی کدام بازیکن سال سوم دبیرستان نزدیک بود در هیچ تیمی بازی نکنه و تمام تمرکزش را روی بهبود مهارتش بگذارد؟ مایکل پورتر جونیور، تمام تابستان سال سوم دبیرستان را برای تمرین روی مهارتش اختصاص داد. تنها دلیلی که باعث شد آن سال بازی کنه این بود که بهترین راه برای رسیدن به ان بی ای این بود که بازی کنه تا در رده بندی بازیکنان آماتور آمریکا برای ورود به دانشگاه قرار بگیره. تنها دلیلش بازی کردن اون سالش این بود. یادت باشه هدف واقعی در ان دوران برای بازیکن تمرکز روی افزایش مهارت و توانایی است نه چیز دیگه. هدف پیروز شدن نیست. آمار لبران جیمز در دوران متوسطه چیست؟ آمار مایکل فلپس در سیزده سالگی چی بود؟ رکورد پیروزی و شکست مگان رپینو در دبیرستان چی؟ سیمون بایلز چی؟

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

نکته اینجاست. در دوران پیشرفت مهارت و توانایی هدف پیروزی یا شکست نیست.

حتی وقتی به اهداف کوچکترت می‌رسد به خودت جایزه بده

موفقیت‌هایت را جشن بگیر و به شکست‌هایت هم توجه کن. تو به هر دوتای آنها نیازی داری. من قضیه را برای خودم ساده کردم. اگر هنگام شکست به اندازه عدد ۹ ناراحت می‌شی هنگام موفقیت باید به اندازه ۹۰۰۰ خوشحال باشی. وقتی کم میاری به مسئولیت پذیری و تصحیح مسیری که با اشتباه همراه است نیاز داری. وقتی هم که به هدف میرسی برای خودش جشن بگیری. چه موفق شدی یا شکست خوردی در هر دو حالت حتما از خودت بپرس کجای کار را می‌تونستی بهتر انجام بدی.

وقتی از جا مورنت، ستاره جوان تیم ممفیس، در مورد اینکه چطوری با انتقاد دیگران روبرو می‌شی سوال کردند گفت: «به حرف کسانی که علیه من حرف می‌زنند هیچ اهمیتی برای من نداره، شاید باورت نشه اولین منتقد من بابام بود، اگر بتونم انتقاد بابام را تحمل کنم معلومه بقیه برایم کاری نداره.»

خلاصه فرایند نوشتن اهداف:

خوب حالا که می‌خواهی اهداف ات را بنویسی به این نکات کلیدی توجه کن.

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

### اهداف ات را با فعل زمان حال بنویس

وقتی اهداف را مرور کردی و آنها را به اجزایی قابل انجام تقسیم کردی آنها را با افعال زمان حال بنویس. برای مثال «هر روز پنج بار شوت میزنم» وقتی جمله را به صورت زمان حال می نویسی به ذهن ناخودآگاه پیام میدی که همین الان باید این کار انجام شود. اگر افعال را به صورت زمان آینده بنویسی ذهن ناخودآگاه تو می خواهد آنها را در آینده را انجام بده. چیزهایی مثل «سال دیگه برای تیم انتخاب خواهم شد»، «یا بازی بعدی فلان کار را خواهم کرد». وقتی مینویسی «خواهم کرد» ذهن ناخودآگاه تو اتوماتیک ماجرا به به فردا موکول میکنه. یادت باشه که فردا هرگز روز عمل نیست. روز عمل همین امروز است. اهداف ات را با زمان حال بنویس تا ذهن ناخودآگاه تو همین الان وارد عمل خواهد شد.

### اهداف را با جزییات بنویس

اهداف باید جزییات داشته باشد. به این معنی که برای رسیدن به اهداف بزرگتر باید فهرستی از اهداف مشخص با جزییات داشته باشی. این اهدافی است که مثل پله های یک نردبان شما را به اهداف بزرگتری می رساند. اریک تامس، سخنران آمریکایی، روزی با عده ای از بازیکنان لیگ ملی فوتبال آمریکا جلسه داشت. بازیکنان تیمی که در طی فصل موفق نبود و در این جلسه شرکت کردند تا ریشه مشکلشان را پیدا کنند. تامس به آنها گفت ریشه مشکل این بازیکنان این است که هدف بیشترشان این بود که به لیگ حرفه ای فوتبال آمریکا برسند. الان که همه شان در این لیگ هستند ذهن ناخودآگاه آنها به هدفشان رسیدند و

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

دارند استراحت میکنند. این بازیکنان اکنون نیاز به اهداف جدیدی داشتند. مواظب باشید شما به این تله نیفتید.

این نمونه چند هدف ساده و مشخص است

- از لحظه ای که بازی شروع میشه بر یار مستقیم غلبه میکنم.
- در هر مسابقه پنج بار توپ حمله بدزدم میکنم.
- تمام تیم های دانشگاهی آمریکا دنبال من هستند.
- در دور اول یارکشی ان بی ای انتخاب می شوم.
- به تیمم کمک می کنم چهار با قهرمان شود.

فکر کنم ایده اهداف ساده، زمان حال و مشخص را گرفتید. در هر قدم از مسیر زندگی تان هدف جدیدی تعیین کنید. وقتی به یک هدف می رسید ذهن ناخودآگاه شما آماده دریافت هدف دیگری است تا شما را به جلو هدایت کند.

هر روز اهداف را بنویس

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

این یک از ساده‌ترین ولی در عین حال سخت‌ترین کارهاست. این کار نیاز به داشتن دیسیپلین دارد. اینکه هر روز هدف را بنویسد به ذهن ناخودآگاه تو می‌گه که امروز کاری برای انجام دادن دارد. همچنین این کار مکانیزیم هدف گذاری تو را تقویت می‌کنه. پس هر روز اهداف را بنویس

وقتی به هدف میرسی جشن بگیر وقتی هم که بهش نرسیدی خودت را مسئول بدان

از زیر شکست‌هایت فرار نکن و موفقیت هایت را جشن بگیر. انتقادهای دیگران را بشنو<sup>17</sup>. این بخشی از فرایند رسیدن به ذهنی سرسخت است.

وقتی مایکل جردن از تیم بسکتبال دبیرستانش خط خورد مادرش هیچ کدام از این جمله‌های

زیر را بهش نگفت: «تو از همه آن بچه‌ها بهتری، مربی تو دیوانه است»

«بیا بریم بستنی بخوریم، اصلا نمی‌خواهد در مورد بسکتبال حرف بزنیم»

«متاسفم عزیزم، میبینم که نا امید شدی، الان احساسات درونی‌ات را به من بگو...»

به جای این حرفها دلورس جردن به پسرش این را گفت: «مایکل تو باید نظم و ترتیب بیشتری به

خودت بدی تا این اتفاق دوباره برات نیفته.»

---

<sup>17</sup> انتقاد دیگران را بشو با انتقاد دیگران را قبول کن خیلی فرق دارد. این یکی اشتباهات رایج است در فرهنگ ایرانی است که شخص را مسئول می‌داند انتقادها را قبول کند. هیچ شخصی نیاز ندارد انتقادها را قبول کند بلکه فقط شنیدن و مطلع شدن از آنها می‌تواند کافی باشد. این وظیفه شخص است تا از میان آنچه شنیده تصمیم بگیرد کدام انتقاد برای او ارزشمند و مفید است.

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

او می‌دانست که مایکل سال اول دبیرستانی به اندازه کافی تلاش نکرده بود. او میدانست که پسرش در آن زمان بهترین بازیکن دبیرستان نیست. حتی خود مایکل جردن گفت در دبیرستان برادرش لری بازیکن بهتری از او بود. مادر مایکل میدانست که پسرش قادر است به یکی از بهترین‌ها تبدیل شود و می‌دانست که او برای رسیدن به بالاترین جاها به نظم و ترتیب بیشتری نیاز دارد. این یک انتقاد سازنده است.

در گفتار بعدی در مورد یوتیوب، تیک تاک و اینستاگرام صحبت می‌کنیم. در این فصل در مورد مفهومی به نام Engraving technique یا تکنیک حک کردن ذهنی صحبت خواهیم کرد. به شما نشان می‌دهم چطوری ازش استفاده کنید تا در یک مهارت استاد شوید و اعتماد به نفس تان در مسابقه را افزایش دهید.

برای مطالعه بیشتر در مورد مطالب این بخش به کتاب اهداف نوشته زیگ زیگلر<sup>18</sup> مراجعه کنید.

---

<sup>18</sup> Goals , Zig Ziglar



## فصل پنجم

از حرفه‌ای‌ها یاد بگیر نه از هر کسی از راه رسید - تمرین چهارم

آیا می‌دانستید که فقط با تماشای بازیکن مورد علاقه تان در هر ورزش می‌توانید مهارت اجرای فن تان در مسابقه رسمی را افزایش دهید؟ به این می‌گن تکنیک حک کردن ذهنی<sup>19</sup>

تکنیک حک کردن ذهنی

دنیل کویل در کتابش کتابچه استعداد<sup>20</sup> در مورد تکنیکی صحبت می‌کند به نام حک کردن ذهنی. در این تکنیک توضیح میدهند اگر ورزشکاران جوان بطور پیوسته و دقیق ورزشکاران دیگر را در حال اجرای فن خاصی تماشا می‌کند و همین تماشا کردن باعث بهبود اجرای آن فن برای آنها می‌شود. دنیل کویل اثبات کرد وقتی ورزشکار جوان مدام ورزشکاران دیگر را تماشا کند مهارت اجرای آن فن خاص در ذهن ناخودآگاه آنها ثبت می‌شود و مثل یک نقشه با جزییات بالا در مغزشان حک می‌شود.

<sup>19</sup> Engraving

<sup>20</sup> Little book of Talent, Daniel Coyle

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

برای آموختن یک فن جدید مطالعه یک کتاب مفید است، گوش کردن به حرفهای مربی کارساز است اما تکنیک حک کردن ذهنی انقدر موثر است که حتی بسیاری از ورزشکاران و ستاره ها سطح بالا هم از آن برای بهبود مهارت شان سود می‌برند.

این یک نمونه ای از کاربرد تکنیک حک کردن ذهنی در عمل:

در برنامه تلویزیونی شصت دقیقه<sup>21</sup> سالها پیش تیموتی گل‌اوی، مربی تنیس و نویسنده ورزشی معروف، نشان داد تکنیک حک کردن ذهنی چطور کار می‌کند. او از تعدادی شرکت کننده میان سال که تازه تنیس را شروع کرده بودند را در این آزمایش استفاده کرد. در ابتدای آزمایش او توانایی شرکت کننده‌ها را از طریق مجموعه ای از آزمون‌ها سنجید. او یکی از شرکت کننده‌ها را که در آزمون کمترین استعداد و مهارت را نشان داد انتخاب کرد. از آن شرکت کنند خواست ویدیوی آموزشی را که مربی فنون تنیس را اجرا می‌کند تماشا کند. پس از بیست دقیقه تمرین او به میزان قابل توجهی پیشرفت کرد. هنگامی که همین شرکت کننده به تمرین ادامه داد مهارت او به طرز حیرت انگیزی افزایش یافت.

عجیبه؟ نه؟

---

<sup>21</sup> از برنامه های قدیمی و پرطرفدار در تلویزیون آمریکا

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

نمونه دیگر روش سوزوکی برای آموختن موسیقی است که توسط شینچی سوزوکی، ویولن زن ژاپنی، ابداع شد. این روش روی فراهم آوردن محیطی اصرار دارد که نوآموز مثل کلاس های آموزش زبان با موسیقی عجین می شود.

سوزوکی معتقد است موسیقی را هم باید مثل فضایی که زبان می آموزند آموخت و این دقیقا کاری بود که او اجرا کرد. نوآموزان در این روش هر روز به قطعات موسیقی در که سطوح مختلف از ساده به پیچیده اجرا شد گوش می دادند. این آهنگ ها توسط اساتید ویولن اجرا شده بودند و هدف این بود که نوآموز بشنود که یک نوازنده ماهر چطور می نوازد. هر چه نوآموزان بیشتر به این آهنگ ها گوش می داند، مثل کودکی به حرف زدن دیگران گوش می کند، موسیقی در ذهن شان حک می شد.

جالبه؟ نه؟

چطور از تکنیک حک کردن ذهنی استفاده کنیم؟

فکر کنید چطور کوبی از تکنیک حک کردن ذهنی برای بهتر شدن استفاده کرد. انهم با تماشای بت اش مایکل جردن. او انقدر ویدیوهای مایکل جردن را تماشا کرد و حرکات او را مطالعه کرد که شرکت گیتورید از مجموعه حرکات دو بازیکن یک آگهی درست کرد کرد مونتاژی از حرکات کوبی و جردن بودن و با هم مو نمی زدند.

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

امروز هم ورزشکاران سطح بالا از همین تکنیک برای رسیدن به اهداف شان استفاده می‌کنند. این پدیده به حدی شایع است که وال استریت ژورنال مطلبی در این زمینه چاپ کرد که چطور ورزشکاران از یوتیوب برای بهبود مهارت هایشان استفاده می‌کنند. در بخشی از این مقاله مصاحبه‌ای با جیسون تیتوم ذکر شده بود که او چقدر از تماشای ورزشکاران مورد علاقه اش در یوتیوب برای بهبود مهارت های خودش استفاده می‌کند. او ابتدا ویدیو را تماشا می‌کند، سپس آن را مکت می‌کند، روی حرکتی که تماشا کرد تمرین می‌کند. ویدیو را عقب می‌زند و دوباره آن را تماشا می‌کند. ببینید این روش چطور برای جیسون تیتوم جواب داد.

چطور از تکنیک حک کردن ذهنی بطور موثر استفاده کنیم

مثل فنون دیگر روش صحیح و روش غلط استفاده از تکنیک حک کردن ذهنی وجود دارد. بگذارید به شما نشان دهم چطور این تکنیک را می‌توان بطور موثر اجرا کرد.

از چیزهایی که می‌خواهد یاد بگیرید یک پلی لیست تهیه کنید. مثلاً پلی لیست شوت زدن استفن کری یا فنون گل زدن کاپری اطراف حلقه. نباید همینطور الکی ویدیوی بازیکن متفرقه را تماشا کنید. شما باید ویدیوی مهارتی که می‌خواهید در آن بهتر شوید را تماشا کنید. شما باید بهترین‌ها را هنگام اجرای فنون تماشا کنید. هنگامی که ویدیوی آنها را تماشا می‌کنید تلاش کنید حس اجرای آن فن را در ذهنتان بازسازی کنید.

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

تماشای ستاره مورد علاقه‌تان که در یک بازی رسمی به حریف غلبه می‌کند باعث بهبود ذهنیت برتری طلبی شما می‌شود. اگر می‌خواهید در ورزش مورد علاقه‌تان بهتر شوید ورزشکاران حرفه‌ای را تماشا کنید.

### تمرین روزانه حک کردن ذهنی

به همه ما می‌گن شبیه یک بازیکن معروف بازی می‌کنیم. البته ما می‌دانیم خیلی کار دارد تا به آنها برسیم. مثل هنگامی که ریچارد ویلیامز نوشت: «سرینا تو باید یاد بگیرد چطوری ضربه بزنییم که توپ از بالا بچرخه». حالا شما این کار را انجام دهید. ویدیوی یک ورزشکاران حرفه‌ای و ستاره را در یوتیوب پیدا کنید، ورزشکاری که همان تکنیکی که شما به آن نیاز دارید را به بهترین شکل اجرا می‌کند. هر روز حداقل پانزده دقیقه روی حک کردن ذهنی آن فن با تماشای ورزشکاران مورد نظرتان وقت صرف کنید.

### خلاصه فصل

- ورزشکاران از طریق تماشای ستاره‌ها و حرفه‌های می‌توانند مهارتشان را بهبود دهند
- تماشای حرفه‌ای‌ها الهام‌بخش، آموزنده است و باعث افزایش اعتماد به نفس شما می‌شوند
- ورزشکاران جوان با تماشای الگوهای شخصی‌شان از طریق تکنیک حک کردن ذهنی قادر به آموختن هستند.

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

در فصل بعدی در مورد فنون مدیتیشن که کوبی برایانت از آن استفاده می‌کرد خواهید آموخت. به شما نشان می‌دهم چطور میتوان به مدیتیشن اضطراب ورزشی تان را از بین ببرید، اعتماد به نفس تان را افزایش دهید و سرسختی ذهنی را بالا ببرید.

برای بیشتر خواندن در مورد تکنیک حک کردن ذهنی می‌توانید به کتاب

Little book of Talent by Daneil Coyle

مراجعه کنید.

## فصل ششم

### مدیتیشن - تمرین پنجم

مدیتیشن یکی از کلیدهای سرسختی ذهنی است که هیچکدام از ما به آن توجه نمی‌کنیم. میدانستی که مایکل جردن، لبران جیمز، شکیل اونیل، عرون گوردون، زک لوین و کوبی برایانت از مدیتیشن برای افزایش تمرکزشان استفاده می‌کردند؟ چرا تو از مدیتیشن استفاده نمی‌کنی؟

اگر با مدیتیشن آشنا نیستید اجازه دهید برایتان توضیح بدم مدیتیشن چیست. بر اساس واژه نامه کمبریج مدیتیشن یعنی: عمل تمرکز توجه تان روی یک چیز که می‌تواند در قالب یک فعالیت روحانی یا راهی برای آرامش فکری باشد.

در این کتاب در مورد فعالیت دعا و جاو جنبل صحبت نمی‌کنیم. حرف ما اینجا آسوده کردن ذهن و اینکه چطور بتوانیم روی یک چیز تمرکز کنیم است. البته مثل همه چیزهای دیگر ادما این قضیه را هم بیش از

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

حد پیچیده می‌کنند. حواستان باشد که مدیتیشن را به ساده‌ترین شکل ممکن اجرا کنید. اینکه چطور ورزشکاران سطح بالا به این حالت می‌رسند را قرار گرفتن در جریان یا فلو<sup>22</sup> می‌گویند. جریان یا فلو حالتی از ورزشکار است که از نظر ذهنی انگار مغز و بدن روی حالت خلبان اتوماتیک خودش جلو می‌رود.

اگر مدتی ورزش کرده باشید احتمالاً اصطلاح «در جریان» یا «زون» را شنیده‌اید. بسیاری از ورزشکاران سطح بالا و رسانه‌ها در مورد این دو اصطلاح حرف می‌زنند. هیچ وقت برای تو سوال پیش آمده منظورشان از زون چیست؟

در زون بودن یا تجربه در جریان بودن مثل حالتی است که برای مایکل جردن شوت کردن توپ و گل زدن مثل پرت کردن یک ریگ به داخل یک دریاچه ساده به نظر می‌رسد. وقتی که میسی فرانکلین (شناگر آمریکایی) احساس می‌کند که آب استخر او را به سمت خط پایان هل می‌دهد. یا وقتی اودل بکهام جونیور (فوتبالیست آمریکایی) یک دستی توپ را در حال دویدن دریافت می‌کند و برای تیمش گل به ثمر می‌رساند. در جریان بودن یعنی بطور فعال مدیتیشن کردن.

وقتی در زون هستید انگار ارتباط شما با دنیای واقعی قطع می‌شود چرا که اکنون شما در دنیایی هستید که خودتان آن را ساخته‌اید. دنیایی بدون هیچ چیزی برای پرت کردن حواس شما در آن نیست. در این حالت تنها چیزی که مهم است آن چیزی که شما آن لحظه انجام می‌دهید. حالتی شبیه اینکه ناگهان

---

<sup>22</sup> The Flow



## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

مادرتان سراسیمه وارد اتاق شما می‌شود چرا که ده دقیقه است شما را صدا می‌زند ولی شما چون حواستان به تماشای ویدیوی یوتیوبی که از بازی کامپیوتری مورد علاقه تان بود. شما صدای او را نمی‌شنیدید چرا که در زون قرار گرفته بودید. صد در صد تمرکز شما روی ویدیوی یوتیوب بود. تجربه در جریان قرار گرفتن و زون تجربیات مشابهی است. اگر بخواهید می‌توانید از این تجربه به نفع خودتان استفاده کنید.

آخرین باری که مشغول بازی ویدیوی مورد علاقه تان بودید و زمان از دستتان رفت و یک‌هوا ساعت را نگاه کردید و دیدی چند ساعت گذشت کی بود؟ احساسی که زمان می‌گذشت و شما یادتان نمی‌آمد چطور زمان گذشت. این حالت نمونه قرار گرفتن در زون است. آدمهای مختلف با روش‌های مختلف این احساس را ایجاد می‌کنند. اما چیزی که بین همه آنها مشترک است این است که آدمهایی که در زون قرار می‌گیرند همه کاری را انجام می‌دهند که عاشق آن هستند. وقتی که یک فرد وارد زون می‌شود و گذشت زمان را حس نمی‌کند از نظر کارایی بیشترین اثر را دارند.

ورزشکارانی که در هنگام رقابت چنین حالتی دارند بی‌اشتباه‌تر عمل می‌کنند. این حالت بیشتر به ورزشکارانی دست می‌دهد که مدیتیشن بیشتری انجام داده‌اند.

مارک کلکویکا که سیزده بار برنده مسابقات گلف جهانی شد توضیح داد احساس اینکه وارد زون می‌شود چگونه است. همه می‌دانیم که ورزش گلف چقدر پیچیده است و بازیکن باید عوامل زیادی نظیر فاصله،

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

سرعت باد، نوع ضربه و حتی قرار گیری تماشاگران اطراف مسیر ضربه را در نظر داشته باشد. اما مارک گفت وقتی او در زون قرار می‌گیرد او به هیچ کدام از این عوامل فکر نمی‌کند. او فقط چوب گلفش را بر می‌دارد و ضربه را می‌زند.

آیا این روش برای او جواب داده؟ فکر می‌کنم سیزده مقام قهرمانی گلف جهانی جواب این سوال را بدهد. او تنها ورزشکاری نیست که شواهدی در مورد معجزه قرار گرفتن در زون ارائه کرد. کوبی برایانت هم همیشه در مورد قرار گرفتن در زون حرف می‌زد.

زون باعث میشود همه عواملی که حواس را پرت می‌کند از بین برود و ورزشکار تنها روی چیزی که اهمیت دارد تمرکز کند. به همین دلیل است که ورزشکارانی که در یک رقابت ورزشی به این حالت می‌رسند به نظر آرام و آسوده می‌آیند. به همین دلیل است که تماشاگر کنار زمین از فاصله سه متری سر کوبی فریاد می‌کشید ولی کوبی صدای او را نمی‌شنید.

شواهد علمی در مورد ماهیت «قرار گرفتن در زون»

از سال ۱۹۹۲ به این طرف چند مطالعه علمی درباره حالت زون انجام شده. همه این مطالعات به این نتیجه رسیدند که قرار گرفتن در این حالت با عملکرد بالای ورزشکاران ارتباط مستقیم دارد. محققان همچنین به دنبال راهی برای ایجاد این حالت در ورزشکاران بودند و همه به این نتیجه رسیدند با انجام مدیتیشن آگاهانه می‌تواند رسیدن به زون را تسهیل کرد.

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

در تحقیق دیگری که در کتاب «اثرات مدیتیشن آگاهانه در اضطراب ورزشی، بدبینی و قرار گرفتن در جریان در ورزشی دوچرخه سواری» توسط اسکات همیلتون منتشر شد، مشخص شد ورزشکارانی که در حالت جریان قرار دارند نسبت به حالت عادی عملکرد بسیار بهتری دارند یا ورزشکارانی که در حالت آرامش هستند خروجی بهتری دارند.

جدا از افزایش عملکرد ورزشی و از بین بردن اضطراب ورزشی مدیتیشن مزایای دیگری شناخته شده دیگری هم دارد:

- کاهش درد: مطالعات نشان داد مدیتیشن میتواند در کاهش درد و حساس بودن موثر باشد. در یوتیوب پنالتی زدن کوبی با آشیل پاره را تماشا کنید
- کاهش استرس: مدیتیشن یکی از روش های اثبات شده برای کنترل استرس است
- افزایش عملکرد ورزشکار در حین مسابقه رسمی

توجه کنید مدیتیشن هم مثل هر تمرین دیگری نیاز به وقت گذاشتن دارد. ایا می توانید تصور کنید در خیابان راه می روید، پای چپ، پای راست، پای چپ، پای راست، ... دم، بازدم، دم، بازدم، ... ممکنه عقلمتان را از دست بدهید. این کار ممکن است اعصاب شما را خرد کند اما دقیقا تمرینی است که بیشتر ورزشکارانی که به سرسختی ذهنی مشکل دارند انجام می دهند.

آنها به چیزهای فکری میکنند شبیه:

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

- شوتم گل نشد
- مربی از من خوشش نمیاد
- هم تیمی‌ها با من حال نمی‌کنند
- خودم از خودم خوشم نمیاد
- پدر و مادرم از دستم عصبانی هستند
- پدر و مادرم از من راضی هستند.

و این دست. این چیزهای کم نیست! مدیتیشن به شما کمک می‌کند همه این چیزها را فراموش کنید و تا جایی که در توانتان هست خوب بازی کنید. مطالعات نشان داده اضطراب و احساس زیر فشار بودن که ناخودآگاه سراغ ورزشکار می‌آید بزرگترین مانع برای رسیدن به زون است. مدیتیشن می‌تواند به ورزشکار در کنار آمدن با احساس اضطراب و زیر فشار بودن کمک می‌کند.

اضطراب ورزشی و قرار گرفتن در زون با هم در تضاد هستند. یکی باید برود تا دیگری در ذهن شما جا بگیرد و مشخص است که کدام باید از ذهن شما خارج شود.

بگذارید برای اهمیت مدیتیشن یک دلیل دیگر برایتان بیاورم. اضطراب ورزشی تنها بصورت هراس از عملکرد در مسابقه بروز نمی‌کند، برای برخی از ورزشکاران بصورت هراس از مصدوم شدن در یک مسابقه

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

بیرون می‌زند. مطالعات نشان داده ورزشکارانی که از این نوع اضطراب رنج می‌برند پنج برابر ورزشکاران دیگر مصدوم می‌شوند.

مدیتیشن را از همین امروز شروع کنید! این خیلی اهمیت دارد.

در فصل‌های قبلی در مورد تصویر سازی ذهنی و اهمیت آن برای رسیدن به اهداف از طریق حک کردن در ذهن صحبت کردیم. به شما توصیه می‌کنم پس از مدیتیشن بلافاصله تصویر ذهنی مهارتی که می‌خواهد در آن بهتر شوید را به ذهنتان بیاورید. این به شما کمک می‌کند که بعد از مدیتیشن آن مهارت را بهتر اجرا کنید.

در پایان اینکه انتظار نداشته باشید در همان اقدام اول مدیتیشن برای شما به بهترین شکل جواب دهد. فقط برای ده روز آینده این کار را بکنید و ببیند بعد از این مدت چه احساس دارید. هر چه بیشتر مدیتیشن را تکرار کنید کار برایتان ساده تر می‌شود. این کار را هر روز حداقل به مدت پنج دقیقه انجام دهید چرا که مغز برای رسیدن به حالت آسوده نیاز به زمان دارد.

کوبی برایانت توصیه کرد این کار را صبح‌ها انجام دهید ولی شما می‌توانید هر ساعت روز که برای شما مقدور است این تمرین را اجرا کنید. هدف اصلی انجام این کار است نه ساعت اجرای آن.

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

برای مدیتیشن این کارها را انجام دهید:

۱. جایی آرام و ساکت پیدا کنید.

۲. تصور کنید در کنار رودخانه ای که آرام در جریان است نشسته اید

۳. در حالی که نشسته اید ذهن تان را آرام کنید.

۴. هر فکری که به ذهن شما می آید، که بسیار هم خواهد بود، را به تنه درختی فرضی وصل کنید و انرا در

رود بیندازید

۵. هدف این نیست که رودخانه ذهن شما خالی از تنه درخت باشد، می خواهیم هر چه بیشتر مدیتیشن

می کنید تعداد تنه های درخت کمتری روی رودخانه ذهنی شما شناور باشد. فقط اساتید مدیتیشن

می توانند هیچ تنه درختی شناور نداشته باشند.

۶. برای زمان مدیتیشن تان آلامر بگذارید که در حین انجام به آن فکر نکنید

۷. این کار را هر روز برای ده روز آینده انجام دهید.

کتابی که در این فصل برای مطالعه بیشتر شما معرفی می کنم کتاب ورزشکار آگاه اثر جرج مامفورد<sup>23</sup>

است. مامفورد مربی مدیتیشن مایکل جردن، کوبی و بسیاری از ورزشکاران حرفه ای بود.

---

<sup>23</sup> Mindful Athlete By Geroge Mumford

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

### خلاصه این فصل

- شما می توانید از مدیتیشن برای رسیدن به وضوح ذهنی استفاده کنید
- بلافاصله پس از مدیتیشن تصویر سازی ذهنی را تمرین کنید
- حالت قرار گرفتن در زون احساسی است که حس می کنیم روی همه چیز کنترل داریم، اهداف به روشنی مشخص است و نگرانی نداریم.
- با تمرین روی مدیتیشن می توان به حالت زون رسید.

در گفتار بعدی در مورد قدرت بازی کردن در ابعاد کوچکتر<sup>24</sup> و اینکه چطور این پدیده توانست دنیای ورزش جوانان را متحول کند صحبت می کنیم.

---

<sup>24</sup> Playing Small

## فصل هفتم

### یاد بگیر چیزها را در ابعاد کوچکتر بازی کنی - تمرین هشتم

حتما اسم ورزشی فوتبال گل کوچک را حتما شنیدی؟ همه می دانند فوتبالیست‌های آمریکای جنوبی از نظر مهارت فردی از بهترین هستند. نیازی به یادآوری نیست که تیمهای این قاره مدام در جام جهانی می‌درخشند و بارها در فینال این جام حضور داشتند. درخشش مستمر این کشورها به حدی است که کشورهای بزرگ دیگر از خودشان می‌پرسند: «چطور کشورهای فقیر آمریکای جنوبی با منابعی خیلی کمتر بازیکنانی اینقدر سطح بالا تربیت می‌کنند که می‌توانند با کشورهای که بودجه خیلی بیشتری برای فوتبال دارند رقابت کنند؟» پاسخ سوال شان را در بازی فوتبال گل کوچک یافت.

در فوتبال گل کوچک همه چیز کوچکتر از فوتبال استاندارد است. هم توپ کوچکتر است، هم زمین و هم دروازه. یعنی در واقع همه چیز سخت از فوتبال زمین چمن است. تصور کن از بعد از بازی کردن فوتبال



## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

گل کوچک تصمیم بگیری فوتبال زمین چمن با توپ استاندارد فوتبال، زمین نرم و دروازه بزرگ بازی کنی. اگر چند فصل فوتبال گل کوچک بازی کرده بازی فوتبال زمین چمن برایت مثل آب خوردن ساده می شود.

بچه های برزیلی عادت به فوتبال در زمین های خاکی و خیابان های آسفالت دارند. زمین هایی که عکس العمل حرکت توپ در آن قابل پیش بینی نیست چون هر لحظه ممکنه توپ به یک سنگ بخوره و مسیرش عوض بشه. با این حال این بچه ها یاد می گیرن در همین شرایط حرکت توپ را کنترل کنند و حتی فنون سطح بالای فردی فوتبال را اجرا کنند. وقتی این بچه ها در زمین های کوچکتر که چالش بیشتری دارد بازی می کنند چه تاثیری روی مهارت آنها دارد؟ حالا فکر می کنی وقتی که بچه ها بالاخره فرصت کنند در زمین چمن استاندارد بازی کنند چه خواهد شد؟ جواب اینست: آنها بهتر از بقیه عمل خواهند کرد چرا که بازی در خیابان و زمین خاکی باعث شده به بازی در شرایط سخت عادت کنند و مهارت های آنها نسبت به یک فوتبالیست معمولی بالاتر باشه.

تنها در فوتبال برزیل نیست که می بینیم بطور عمد موانع و محدودیت های در برابر ورزشکار قرار داده می شود. در اسپانیا هم مربیان زمینهای کوچکی برای تمرین بازیکنان درست می کنند تا بتوانند سرعت واکنش آنها را بالا ببرند و سریع از حمله به دفاع منتقل شوند. این همان سبک بازی است که به آن تیکی تاکا می گویند.

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

خروجی کار بعضی از ورزشکاران نتیجه مستقیم وجود محدودیت‌هاست. یک نمونه‌اش نیمار. حتی اگر عاشق فوتبال نباشید مطمئنم اسم این بازیکن را شنیده‌اید. نیمار خروجی فوتبال گل کوچک برزیل است و تحلیلگران معتقدند این فوتبال گل کوچک بوده که باعث ابرستاره شدن نیمار شد. اگر یکبار هم شده بازی کردن این ورزشکار را دیده باشید متوجه می‌شوید سبک بازی او با بقیه بازیکنانی که فوتبال را به سبک کلاسیک آموختند متفاوت است. نیمار در سن کم فوتبال گل کوچک بازی می‌کرده و وقتی به باشگاه سانتوس پیوست از همان تکنیک‌های خیابانی برای سر به سر حریف گذاشتن استفاده می‌کرد.

رونالدینیو چطور؟ این ابرستاره به بازی کردن روی شن ساحل معروفه. شنی که فوتبال بازی کردن روی آن خیلی سخت تر از چمن است. به عنوان یک فوتبالیست اولین فکری که به ذهن آدم میرسه اینکه چنین بازیکنی روی زمین مسطح فوتبال یاد گرفته اما الان میدانید که اینطور نیست.

یک ابرستاره دیگر، اوزیل، مهارت فوتبالش را در بازی گل کوچک در زمینی که دورش فنس کشیدند آموخت. تا حالا دیدید فوتبال را در زمینی بازی کنند که به جای خط اون فنس توری فلزی دارد؟ خوب حالا یک بازیکن که در چنین زمینی فوتبال یاد گرفته چه فرقی با بقیه داره؟ وقتی بدانید که مهمت اوزیل از نظر پاس منجر به گل بهترین بازیکن جام برتر انگلیس است دیگر این سوال را نمی‌پرسید.

پیتر چک، بازیکنی که سالها چلسی را در راس قرار داد و چند سال بعد به آرسنال رفت و همین کار را تکرار کرد. او هم بازیکنی بود که توانست برای خودش محدودیت‌هایی در تمرین ایجاد کند. او توپ پینگ

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

پنگی که یک دستگاه به سمت او پرتاب می‌کرد را استوپ می‌کرد. آخه چه کسی ممکنه چنین کاری بکنه؟  
در نظر بگیرید توپ پینگ پنگ چقدر کوچکتر از توپ چرمی فوتبال است.

هر وقت تلاش کنیم پایمان را از دایره آسایش مان بیرون بگذاریم اتفاقات خوب خواهد افتاد. این نکته‌ای است که در برابر روش تمرین در زمین استاندارد با شرایط استاندارد مطرح می‌شود. فوتبال در کشور انگلستان بر اساس قوانین رسمی این ورزش اجرا می‌شود. حتی وقتی بازیکنان جوان می‌خواهند با توپ کارهای ابتکاری بکنند بلافاصله مربیان به آنها یادآوری می‌کنند که روش صحیح و سنتی اجرای فنون انفرادی چیست. با این روش تمرین بازیکنان تربیت می‌شوند که به راحتی با تغییرات قوانین یا شرایط خودشان را هماهنگ نمی‌کنند.

این تجربه‌ها و عوامل می‌تواند آینده ورزشی یک بازیکن جوان را به طور مطلوب شکل دهد. همیشه در مقیاس کوچکتر بازی کن، اما به یاد داشته باشد با فکر آزاد بازی کنی.

علم چه می‌گوید؟

این جا به برخی از شواهد تئوریک فواید بازی کردن در ابعاد کوچک اشاره می‌کنم:

در سال ۱۹۹۶ کارل نیول موانع یک فعالیت به سه دسته اصلی تقسیم کرد. کاری که باید انجام شود، خود فرد و محیط. او ادعا کرد تعامل این سه دسته موانع قادر است توانایی‌های حرکتی فرد را شکل دهد،

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

خصوصاً در ورزشکاران جوان. رویکرد کارل به تربیت ورزشکار به رویکرد کسب مهارت در راستای موانع<sup>25</sup> مشهور است.

موانع چیست؟ موانع عواملی هستند که باعث می‌شوند بعضی از اقدامات و احتمالات حذف شود، در عین حال اقدامات و احتمالات دیگری را روبروی ورزشکار قرار می‌دهد تا از آن طریق مهارتش را محک بزند. چیزی که مشخص است اینکه نبود محدودیت باعث از بین رفتن خلاقیت می‌شود.

وقتی موانعی جلوی ورزشکار قرار می‌دهی باعث تحریک حس خلاقیت او و استفاده از همه قابلیت‌هایش می‌شود چرا که ورزشکار به موفق شدن عادت دارد و به همین دلیل مسیری را پیش خواهد گرفت که علی‌رغم محدودیت‌ها به موفقیت برسد. این مرا به یاد یک جمله قدیمی می‌اندازد: «احتیاج مادر اختراع است» وقتی موانع و محدودیت‌ها در برابر ورزشکار جوان قرار داده می‌شود او راهی جز خلاقیت و هماهنگ شدن با آن محدودیت‌ها ندارد.

چیزی که تمرین با محدودیت به ورزشکار می‌دهد اینست که او می‌تواند با استعداد و توانایی‌هایی که کسب کرده در شرایطی که دیگر آن محدودیت‌ها وجود ندارد هم به کار بگردد و به این طریق بر ورزشکاری که با آن محدودیت‌ها و موانع رشد نکرده از نظر مهارتی غلبه کرد.

---

<sup>25</sup> Constraints- Led approach to skill acquisition

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

برای به کار گرفتن روش کارل شما باید محدودیت هایی برای محیط و ذهنیت ورزشکار ایجاد کنید تا در حین تمرین به طور عمیق حس خلاقیت او تحریک شود. با اینکه ممکن است افزودن محدودیت و موانع تمرین عادی را پیچیده کند اما این روش امری بسیار رایج است. در سال ۲۰۱۵ یک تحقیق نشان داد مربیان اسپانیایی برای تربیت بازیکن وقت بیشتری از بقیه برای تغییر و برنامه ریزی تمرین و مهارت بازیکنانشان اختصاص می دهند. نگران نباشید، همانطور که میشل اوباما گفت: «من به همه کله گندهای جهان نشست و درخواست کردم، بهتون قول می دم خیلی از شما باهوش تر نیستند» صحبت اینجاست که اگر مربیان بزرگ توانستند این کار را بکنند شما هم می توانید.

فرایند به کارگیری

تمرین کردن در فضا و ابعاد کوچک باعث افزایش اعتماد به نفس می شود. ممکنه فکر کنین انجام کارهای از این دست مسخره به نظر برسه اما بدانید که کسی ریچارد ویلیامز را مسخره نکرد. این کاری است که بزرگان هم کردند. راهی پیدا کن که تمرینت را سخت و پیچیده تر کنی، زمین تمرینت را کوچکتتر کنی. توپ کوچکتتری استفاده کنی یا حتی گل یا حلقه را کوچکتتر کن. بعد از تمرین در چنین شرایطی وقتی به زمین استاندارد، حلقه بزرگتر، دروازه هفت متری، توپ بزرگتر دست یا پا زدی انگار همه چیز هزار بار برای تو آسان تر است. این اعتماد به نفس تو را خواهد ساخت.

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

البته هر محدودیتی مناسب هر ورزش یا روحیه هر ورزشکار نیست. بگذار برای انتخاب ایجاد محدودیت

یک راهنما به تو بدهم تا در تمرینات آن را به کار بگیری:

- همیشه مهارتی که می خواهی بیاموزی به طور مشخص تعیین کن.
- محدودیتی به تمرینات اضافه کن به آن مهارت خاص ربط داشته باشد.
- بازی در ابعاد کوچکتر اجرا کن.

تمرین پنج دقیقه ای برای بازی کردن در ابعاد کوچک

بسیار خوب ، این یکی بیشتر از پنج دقیقه وقت میبره. ببخشید که در این سیستم پنج دقیقه ای گرفتار شدیم ولی خارج از شوخی: بعضی وقتها رسیدن به موفقیت بیشتر از پنج دقیقه وقت میخواد. رسیدن به تعالی راه طولانی است.

سعی کنید با کوچکتر کردن هدف ورزشی که انجام می دهید محدودیتی به تمرینات اضافه کنید. اگر گلف

باز هستید، با چوبهای تمرین کنید که کله کوچکتری دارند، اگر فوتبال بازی می کنید، با توپ کوچکتر

تمرین کن، اگر بازیکن بیسبال هستید چوب بیسبال کوچکتری به دست بگیرد. همین که هدف ورزش را

کوچکتر کنید می بینی مهارت تو در آن ورزش سیر صعودی طی خواهد کرد.

برای مطالعه بیشتر در مورد مطالب این فصل کتاب کتابچه استعداد اثر دانیل کویل را پیشنهاد می کنم.

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

### خلاصه این فصل

- محدودیت های محاسبه شده می تواند ورزشکار را خلاق و مقاوم تر کند.
- هر چند وقت یکبار از دایره آسایش خودتان خارج شود
- شرایط تمرینات تان را سخت کنید مثل آتش که آهن را آبدیده می کند.

در گفتار بعدی اهمیت آهسته تمرین کردن را می آموزیم. مزایای این کار را به شما نشان می دهیم و یادتان

میدهم روش درست تمرین و آموختن یک مهارت چیست.

## فصل هشتم

### آهسته تر تمرین کن - تمرین هفتم

آیا می دانستی که ونوس و سرینا آهسته تر از سرعت عادی تنیس را تمرین می کردند؟ اگر چند وقت یکبار سرعت تمرینات را کم کنی حرکاتی که انجام می دهی را عمیق تر درک خواهی کرد. اگر سرعت همه چیز را کم کنی آن وقت است که جزییاتی از یک حرکت یا بازی را می بینی که قبلا کمتر دیده می شد. بله، متوجه می شوم. به خاطر اینستاگرام این روزها همه می خواهند توپ را شش بار از لای پا رد کنند، دو بار دور کمر بچرخانند و در کسری از ثانیه توپ را به سمت حلقه شوت بزنند اما چیزی که بیشتر بازیکنان نوآموز فراموش می کنند اینست که حرکات یک ورزش مرحله ای است. بازیکن اول باید متوجه حرکت اصلی که منجر به رسیدن به هدف می شود بشود بعدش قطعات و فنون ترکیبی را به آن اضافه کند.

آهسته کردن سرعت تمرین به شما کمک می کند تک تک نقاط ضعف تان را بهتر ببینید. همینطور متوجه شوید چه لحظه ای توازن خودتان را از دست می دهید، چه وقت باید به توپ تنیس ضربه بزنید، از کدام



## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

زاویه باید با چوب گلف به توپ ضربه بزنید، یا چوب بیسبال را چطوری بچرخانیم که درست به توپ در حال پرواز برخورد کند. آهسته کردن سرعت تمرین یکی از اصول استاد شدن در حرکات است.

بعضی وقت‌ها موثرترین روش برای شوت زدن سریع و دقیق اینست که یک قدم به عقب برداریم، سرعت اجرای حرکات را کند کنیم و رویکردی متفاوت داشته باشیم. بعضی وقت‌ها ما دوست داریم صاف به نتیجه برسیم. بیشتر وقت‌ها علاقه ای به قدم‌های کوچکی که برای رسیدن به موفقیت نیاز هست نداریم. بگذار اینطوری بگم. اگر بخواهی همان کاری را قبلاً انجام می‌دادی ادامه بدهی نمی‌توانی انتظار نتیجه متفاوتی داشته باشی. این تعریف آلبرت انیشتن از دیوانگی است.

اگر مثل حرفه ای حرکات را به جزییات ریز تر تقسیم نکنی و سرعت تمرین را کم نکنی نتیجه خاصی نمی‌گیری. اگر می‌خواهی قادر به انجام حرکات حیرت انگیزی که در اینستاگرام میبینی باشی باید آنها را به حرکات ریز تر تقسیم کنی و هر کدام را آهسته تمرین کنی تا استاد بشی. اگر حرکتی را آبکی یاد بگیری و بعدش همان حرکت آبکی را با سرعت اجرا کنی تا آخرش آبکی خواهد ماند.

راه بهتری برای رسیدن به نتیجه وجود دارد

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

کلید کار آهسته اجرا کردن فنون و ارزیابی تک تک حرکاتی که انجام می‌دهی است. واقعیت قضیه اینه که وقتی سرعت را کم می‌کنی مشکلات را بهتر می‌شود دید، اما اگر بخواهی همه چیز را سریع کنی به راحتی نمی‌شه دید مشکل کار کجاست. بهترین‌ها در هر زمینه یاد گرفتند که کارهایشان را آهسته انجام دهند و دقیق به عملکردشان نگاه کنند تا نقاط ضعف را بهتر ببینند. وقتی این تکنیک را یاد گرفتی همه جا می‌توانی ازش استفاده کنی.

«تمرین گند» یکی از موثرترین روش‌های تمرین است. شاید اسم اش گول زننده باشد اما تمرین کند پایه اجرای سریع یک فن است. این اشتباه را نکن که آهسته تمرین کردن تو را به ورزشکاری کند تبدیل خواهد کرد. این تمرین‌ها به تو کمک می‌کنه وقتی سرعت را زیاد کرد حرکات و فنون را با کیفیت بالا اجرا کنی.

ورزشکاران پرتاب وزنه، پرتاب نیزه یا چکش در زمان بسیاری کوتاهی وزنه، نیزه و چکش را به فاصله ای خیره کنند پرتاب می‌کنند. آنها قادر هستند حرکات فیزیکی پیچیده ای را با سرعتی که برای دیگران غیر قابل تصور است اجرا کنند. وقتی به اجرای فنون آنها به دقت نگاه می‌کنی متوجه می‌شوی زمان اجرای پرتاب به حدی کم است که ورزشکار فرصتی برای فکر کردن به هر حرکت را ندارد.

پیانیست‌ها، درامر ها یا اصول هر حرفه ای دیگری هم همین طور هستند. همه آنها ابتدا با اجرای آهسته فنون به این حد از مهارت رسیدند. آیا این حرفه ای‌ها با اجرای سریع حرکات به این مهارت رسیدند؟ پاسخ این سوال نه است. آنها با برداشتن قدم های کوچک شروع کردند. مهارتشان را آهسته آهسته کسب

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

کردند و برای تکمیل کردن حرکات شان وقت گذاشتند. تمرین کند یعنی یک فن مشخص را ابتدا به صورت آهسته اجرا کنی و انقدر ان فن خاص را تکرار کنی که بدون فکر کردن بدنتان را انجام دهد. هرگز دو فن را در ابتدا با هم ترکیب نکن. آنها را ابتدا تک تک تمرین کن، باید به بدن و ذهنت انقدر وقت بدهی که آن فن خاص وارد ذهن ناخودآگاه تو بشود. حرفه ای ها تا وقتی مطمئن نشوند یک فن وارد ذهن ناخودآگاه آنها شده هرگز تمرین روی آن فن را رها نمی کنند.

پس از اجرای آهسته فنون بطور طبیعی و خود به خود مسیر سریعتر شدن را پیدا خواهی کرد. همه چیز همینطور. هرگز بخاطر اینکه آهسته شروع کردی ورزشکار کندی نخواهی شد. تو در واقع در زمین سریعتر از بقیه خواهی بود چون روی اصول پایه از ابتدا وقت گذاشتی.

چرا آهسته تمرین کردن مهم است؟

خیلی ها ممکن است ندانند ولی استفن کری در مدت یک تابستان حتی یک شوت هم بیرون از سه ثانیه نزد. تمام تابستان! او تصمیم گرفته بود تمرین اش را کندتر کند تا پایه اش شوتش قوی بشه. این کار او به بهترین شوت زن تاریخ ان بی ای تبدیل کرد. آهسته تمرین کردن باعث نمایان تر شدن اشتباهات فرد میشه.

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

تمرین کند باعث می شود حافظه عضلانی عمیق تری برای ورزشکار ساخته بشه و حرکت صحیح در ذهن جا بیفته تا آن چیزی که ملکوم گلدول به عنوان ده هزار ساعت تمرین ازش صحبت می کند رخ بده.

«تمرین باعث ایجاد مهارت نمی شود. تمرین صحیح باعث ایجاد مهارت میشود»

- وینس لومباردی

علم در مورد تمرین کند چه می گوید

آیا می دانستید هرچه تحریک عضلانی سریعتر باشد مغز جزییات آن را دیرتر حفظ می کند؟ برای مثال، اگر شما روی سکوی یک ایستگاه قطار ایستاده باشید و قطار با سرعت از روبروی شما رد شود شاید تنها چیزی که از قطار در ذهن شما می ماند رنگ بدنه آن است. اما اگر این بار قطار آهسته به ایستگاه نزدیک شود شما فرصت دارید چیزهایی نظیر شکل، چراغ ها، شکل درهای قطار و حتی لباس های بعضی از مسافران را پنجره های قطار در ذهنتان ثبت کنید.

این اصل اسمش قانون وبر- فنشر است: با افزایش سرعت و میزان محرک توانایی مغز در ثبت جزییات آن کاهش می یابد.

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

توضیح دیگرش اینست که وقتی فنی را آهسته تکرار می‌کنید این باعث می‌شود مسیر عصبی آن در مغز برقرار شود. این مسیر شبیه تونلی است از خاطرات که هر وقت به آن نیاز دارید در اختیار شماست. اما اگر این مسیر عصبی با ماده ای به نام مای لاین حفاظت نشود تونل خاطرات شما با موادی چون آدرنالین یا کورتیزول مسدود خواهد شد یا تغییر خواهد کرد. چطور می‌توانید این مسیر عصبی را حفاظت کنید؟ حدس ات درسته. با تمرین آهسته و مستمر. علم عصب شناسی نشان داده که با تکرار زیاد و آهسته یک مهارت مسیر عصبی آن مهارت با لایه ای از مای لاین پوشش داده خواهد و این باعث حفاظت آن هنگامی که عصبی هستی یا استرس داری خواهد شد. به این معنی که حتی در شرایطی باشی که استرس و فشار روی تو هست عملکردات تغییری نخواهد کرد. با تمرین کردن آهسته و مکرر شانس تبدیل شدن به یک ورزشکار حرفه ای نخبه برای تو بالا می‌رود.

### تمرین پنج دقیقه

قبل از هر بخش از تمرینات کاری که باید انجام بدی را بطور حرکات آهسته در ذهنت مرور کن. این روش به تو کمک می‌کند اشتباهت را همان لحظه اول به روشنی ببینی. در چند تکرار اول تمرین را با سرعت کم انجام بده و بعد سرعت را افزایش بده.

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

### خلاصه این فصل

- اگر مغزت را زیر سیل سیگنال غرق کنی مغزت توانایی جذب جزییات ظریف یک فن را ندارد. جزییات ظریفی که برای بهتر شدن بازی ات به آنها نیاز داری.
- کلید آموختن یک مهارت اجرای آهسته و مکرر است. تا حدی که در ذهن ناخودآگاه ملکه شود.
- وقتی یک مهارت در ذهن ناخودآگاه تو جا افتاد اجرای سریع آن ساده است. حتی در شرایط پر استرسی و زیر فشار در مسابقه حساس بازهم آن فن را بدون مشکل اجرا می‌کنی.

در فصل بعدی به دلایلی می پردازیم که چرا همیشه لازم نیست برای تمرین تاسیسات ورزشی شیک و مجهز داشته باشی. در این گفتار به شما خواهیم گفت تمرین کردن تحت شرایط سخت و خشن چطور می تواند به سرسختی ذهنی شما کمک کند.

## فصل نهم

### در شرایط سخت تمرین کن - تمرین هشتم

راکی از محمد علی آموخت تا در شرایط سخت تمرین کند.

می‌دونم بیشتر ما دوست داریم در جدیدترین و مدرن ترین تاسیسات ورزشی تمرین کنیم، جایی که رختکن‌های شیک داره و کف سالن انگار همین دیروز ساخته شده. اما عجیبه که بدانید که وقتی می‌خواهید بهترین شوید تمرین در این شرایط برای شما مضر است. این نوع سالن‌ها به ذهن ناخودآگاه شما پیامی می‌فرسته که استراحت کن. تمرین در سالن‌های شیک و آخرین مدل در ذهن شما اینطوری برداشت میشه که شما به آخر خط رسیدید و موفق هم شده اید و دیگر لازم نیست تلاش کنید چون به هدفتان رسیدید. تمرین در شرایط محیطی سخت و دشوار به ذهن ناخودآگاه شما میگوید هنوز خیلی مانده تا به هدف برسید.

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

به همین دلیل بود که سالها ژیمناست‌های روسی مدال‌های المپیک را قبضه کرده بودند.<sup>26</sup> تاسیسات ورزشی که آنها در آن تمرین می‌کردند بهترین نبود. به همین دلیل است که بدن‌سازهایی شبیه رانی کولمن ترجیح می‌دادند در باشگاه‌های بدنسازی درب و داغون و با ماشین‌های بدنسازی زنگ زده تمرین کنند. در کتاب کتابچه استعداد اثر دنیل کویل هم می‌بینیم همه جاهایی که پر از استعداد ورزشی است که تاسیسات تمرین قدیمی و درب و داغون دارند. به همین دلیل است که مایکل فلیس در استخر ورزشی شمال بالتیمور تمرین می‌کرد. این استخر تفاوت زیادی با یک باشگاه خاک گرفته معمولی محلی ندارد. بعد از دوران مایکل فلیس البته آنجا را بازسازی کردند. شاید بخاطر اینکه فلیس آنجا تمرین کرده بود اما زمانی که فلیس آنجا شنا می‌کرد همه چیز معمولی رو به پایین بود.

به همین دلیل بود که محمدعلی بعد از باختن به لیان اسپینکس میرفت داخل جنگل‌های پنسیلوانیا تمرین می‌کرد. تمرین کردن در شرایط سخت به او کمک کرد سه بار قهرمان سنگین وزن جهان بشود و یکی بزرگترین بوکسور تاریخ. وقتی سیلواستر استالونه صحنه‌های تمرین فیلم راکی را می‌نوشت از تمرین‌های محمدعلی الهام گرفت. تمرین در شرایط سخت یکی از معدود تمرین‌های فیزیکی است که در افزایش قدرت ذهنی ورزشکار هم موثر است.

آیا توضیح منطقی برای این پدیده وجود دارد؟

---

<sup>26</sup> البته مشخص شد بخشی از موفقیت شوروی‌ها در المپیک به طرز حیرت‌انگیزی به دوپینگ سازمان یافته که توسط کمیته ملی المپیک این کشور اداره می‌شد ربط دارد. این وضعیت حتی پس از فروپاشی شوروی هم ادامه یافت تا حدی که این کشور از حضور در المپیک محروم شد.



## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

البته که وجود دارد. ثابت شده وضعیت نامشخص و کشمکش ذهنی باعث می‌شود مغز بیشتر کار کند و بیشتر یاد بگیرد. هیچ وقت برایتان سوال بوده که چرا بیشتر ستاره های هیپ هاپ، مثل جی زی، از فقر مطلق به میلیون ها دلار می‌رسند؟ اگر حتی پنج دقیقه در مجتمع ساختمانی ماری، جایی که جی زی در آن بزرگ شد، زندگی کنی و بعد به تو فرصت بدهند که زندگی ات را عوض کنی و از آنجا بیرون بزنی دلیلش را می‌فهمی. هیچ وقت از خودت سوال کردی ریچارد ویلیامز چطور توانست دو تا از بزرگترین تنیسورهای تاریخ را پرورش بده؟ همین که یک روز در شهر کامپتون آنهم در دهه هشتاد و نود زندگی کنی متوجه می‌شی چطور این اتفاق افتاد.

وضعیت سخت مثل یک نفر که مدام در ذهنت داره برای تو سخنرانی انگیزشی می‌کند کار می‌کند. سعی کن در فضاهای کم زرق و برق تری تمرین کنی و ببین چطور سرسختی ذهنی ات رشد می‌کند، ببین چطور سطح مهارت تو رشد می‌کند.

در یک مطالعه محققین دانشگاه بیبل بررسی کردند وقتی در شرایط سخت قرار می‌گیریم مغز چطور تغییر می‌کند. در این مطالعه در آزمایشگاه به چند میمون مجموعه ای کارهایی که نتایج مختلف داد را نشان دادند. دانشمندان تغییر مغز این میمون‌ها را در مدت دو هفته مورد بررسی قرار دادند. وقتی به میمون کاری را نشان دادند که هر بار نتیجه اش یکی است مشخص شد که فعالیت بخش جلویی مغز (Frontal Cortex) او کاهش یافت. دلیل این تغییر این بود که این میمون‌ها می‌دانستند نتیجه آن کار چیست. ولی وقتی نتیجه همان کار هر بار چیز دیگری بود دانشمندان متوجه افزایش فعالیت مغز شدند.

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

آسایش به ذهن ناخودآگاه بشر می گوید وقتش هست استراحت کنی.

وقتی شما در زمین چمن، زمین بسکتبال یا پیست آشنا در حالی که چهره های آشنا دور و بر شماست و با همه چیز آشنا هستی تمرین می کنی مغز آسوده می شود. مغز وقتی این شرایط را می بیند به خواب می رود و نگران چیزی نیست. اما در مقابل اگر به جایی نا آشنا و نافرمان روی، زمین چمن کج و کوله یا حلقه بسکتبال داغون اینجاست که مغزت متوجه می شود اوضاع بلبشو است. مغز بطور ناخودآگاه در شرایط هوشیاری و گوش به زنگ قرار می گیرد. پس اگر می خواهی در بالاترین شرایط آموختن قرار بگیری در شرایط سخت و پیچیده تمرین کن.

شرایطی که تو ممکن است آنها را شرایط ناراحت و نا فرم تشخیص بدهی دقیقاً شرایطی است که باعث می شود فعالیت ذهنی تو افزایش پیدا کند و سریعتر بیاموزی. این آگاهی و گوش به زنگ بودن چیزی است که می توانی از آن به نفع خودت استفاده کنی. به همین خاطر است توصیه می کنم در شرایطی بیرون از دایره آسایش ات تمرین کن. مثل شرایط که محمدعلی، ونوس، سرینا ویلیامز و جی ز داشتند.

چطور در شرایط سخت تمرین کنیم؟

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

حالا لازم نیست به سیم آخر بزنی که عضویت هرچی سالن ورزشی و باشگاه که می رفتی را پس بدهی. اما توصیه می‌کنم یک زمین یا باشگاه درب و داغون پیدا کن و هر چند وقت یکبار برو آنجا تمرین کن. یادت باشه محمد علی از این شرایط به عنوان یک ابزار استفاده می‌کرد نه به عنوان یک شرایط ثابت بلکه ابزاری بود که به تمرین عادی اش اضافه کرده بود. طبیعی است که اگر دستت میرسد در سالن های مجهز و تمیز هم تمرین کن اما توصیه می‌کنم تمرین در شرایط سخت را در کنار تمرین عادی است به یک روتین تبدیل کن. این کلید پیشرفت و رسیدن به مرحله بعدی است. مایکل فلیس در استخر حقیر یک باشگاه محله تمرین می‌کرد. ژیمناست های روسی در سالن های درب و داغون که تجهیزاتش زهوار در رفته بود تمرین می‌کردند. ونوس و سرینا در زمین آسفالت در کامپتون تمرین می‌کردند. جری رایس زمانی که عضو تیم دانشگاه میسیسیپی استیت بود در زمین خاکی فوتبال بازی کرد که چمنش کچلی داشت. شرایط سخت خودت را پیدا کن و مرتب در آن تمرین کن.

روش های عملی دیگری برای بیرون آمدن از دایره آسایش

میدانم ممکنه همیشه نتوانی مثل محمد بری توی جنگل تمرین کنی، شاید پدر و مادرت اجازه ندن یا اطراف خانه ات جنگل نداشته باشی اما روش های ابتکاری دیگری هست که می‌تواند شرایط سخت را برای هر کسی فراهم کند و آنها را به تمرین روزانه ات اضافه کنی.

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

چیزهایی مثل: صبح خیلی زود بیدار شو و تمرین کن - ترک کردن تخت گرم و نرم برای همه سخت است. اما اگر بتوانی صبح زود از خواب بلندشی و تمرین کنی می‌توجه می‌شوی داری سریعتر یاد می‌گیری. این راه خیلی خوبی برای تقویت سرسختی ذهنی هست که همه جای ورزش به درت می‌خورد. اگر سربازی رفته باشی می‌دانی که تمرینات صبحگاهی همیشه به راه است. از شرایط سربازی ایده بگیر. البته توجه داشته باشد تمرین سرسختی ذهنی که انجام می‌دهی مناسب سن و سالت باشه. یادت باشه تو هنوز داری رشد می‌کنی و نیاز به خواب کافی داری تا از نظر فیزیکی و ذهنی رشد کافی بکنی.

چیزی جدیدی را امتحان کن - میدانم برای تمرین روی مهارت های مختلف ات برنامه مشخصی داری اما سعی کن هر چند وقت یکبار یک چیز جدید به این روتین اضافه کنی. این روش خوبی است که تعادل روزمره ات را بهم بریزی. در مورد روش‌های جدیدی که به برای رسیدن به هدف تمرینی ات وجود دارد تحقیق کن و آنها را امتحان کن. بهم خوردن ترتیبات روزمره بخاطر تمرین‌های جدید باعث افزایش فعالیت مغزی‌ات می‌شود و سریعتر خواهی آموخت.

تمرین پنج دقیقه ای برای ایجاد شرایط سخت

این یکی هم ممکنه بیشتر از پنج دقیقه طول بکشد اما خیلی ساده است. سعی کن تاسیسات ورزشی پیدا کنی که خیلی کسی سراغش نمی‌رود و بعضی از روزهای تمرین آنجا کار کن. منظورم اینست که سالن

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

های که در آن راحت هستی و کولر داره و هوای خوبی داره را بی خیال بشو. اما سالنی که از لای پنجره اش سوز میاد، کفپوش کف سالن یکی در میون ور آمده، وزنه هاش زنگ زنده را هم برای تمرین پیدا کن.

### خلاصه این گفتار

- شرایط غیر منتظره برای آموختن مفید است. از دایره آسایش ات خارج بشو و میبینی که سریعتر و بهتر خواهی آموخت.
- آسایش باعث می شود مغز کمتر یاد بگیره. وقتی تمرین می کنی اطمینان حاصل کن به شرایطی از آسایش و آرامش نرسی که دیگر چیزی یادگیری

در فصل بعدی و فصل آخر این کتاب چیزهایی که در این کتاب آموختی را مرور می کنیم. این گفتار را به خاطر این اضافه کردم که هر وقتی خواست دوباره سراغ این کتاب بیایی و خلاصه ای از آنچه در این کتاب آموختی را مرور کنی بتوانی سریع بری سراغ گفتار اخر.

## فصل دهم

### جمع بندی

بهت تبریک میگویم! تمومش کردی! به آخر کتاب رسیدی. وقت آن رسیده از چیزهایی که در این کتاب آموختی استفاده کنی تا ذهنی سرسخت تری برای خودت بسازی. بیشتر ورزشکاران جوان تا اینجایی که تو رسیدی نمی‌رسند. پس همین که توانستی تا آخر این کتاب را مطالعه کنی نشان داد از بقیه ذهن سرسخت تری داری. با این حال از این به بعد تازه با چالش‌هایی جدیدی روبرو خواهی شد. اضطراب عملکرد در مسابقه و عدم اعتماد به نفس بخشی از فرایند جلو رفتن در ورزش است اما این پدیده ایست قابل کنترل و مدیریت.

این چالش‌ها، اگر به آنها اجازه بدهی، روی عملکرد ورزشی تو تاثیر منفی خواهد گذاشت و شاید کاری کنند که نتوانی به اندازه استعدادت رشد کنی. وقتی این چالش‌ها سراغ تو می‌آیند چیزهایی که آموختی را فراموش نکن. هشت تمرینی که در این کتاب آموختی کلید کنترل کردن اضطراب ورزشی و استرس است.

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

در ابتدای این کتاب گفتیم که چطور نقطه شروع ساختن ذهنی سرسخت داشتن چارچوب فکری صحیح است. گفتیم چارچوب صحیح هنگامی است که خانواده ات و مربی ات را درگیر مسیر رشدت بکنی. در مورد این حرف زدیم که چطور باید چیزی که را می خواهی به روشنی تعیین کنی و نباید در رسیدن به آن شک داشته باشی.

ریچارد ویلیامز را دیدیم که چطور وقتی دخترانش هنوز کوچک بودند جسارت رویاپردازی برای سرینا و ونوس را داشت که وقتی بزرگ شدند برترین تنیس بازان تاریخ خواهند شد. مرور کردیم که او چطور کاری کرد که آنها هم این رویا را باور کنند.

ما به ذهن ناخودآگاه پرداختیم. ذهن ناخودآگاه ابزاری پر قدرت است که بیشتر کارهای روزمره ما را از پلک زدن، راه رفتن، تنفس و ... را کنترل می کند. اگر ذهن ناخودآگاه تو می تواند بی آنکه بهش دستور بدی به تو کمک کند که تنفس کنی تصور کند در چه چیزهای دیگری هم می تواند به تو کمک کند.

گفتیم که نباید اجازه داد ترس و شکست خوردن دیگران ذهن ناخودآگاه ما را آلوده کند. تو باید ذهن ناخودآگاه را با چیزهایی که دوست داری اتفاق بیفته تغذیه کنی. این خیلی مهمه چرا که ذهن ناخودآگاه تو فضایی خالی از قضاوت است، یعنی توانایی تشخیص چیزهای خوب از بد را ندارد. دیدیم چطور ریچارد ویلیامز از قدرت ذهن ناخودآگاه استفاده کرد و توانست تمام استعدادهای دخترانش را با آن

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

شکوفای کند. گفتیم چطور او پیامهایی که میخواست در ذهن دخترانش جا بیفتد را روی تابلوهای بزرگ می نوشت و جاهای نصب می کرد تا پیوسته جلوی چشم آنها باشد. اهداف ات را بنویس و بزن روی دیوار اتاقت، جایی که جلوی چشمت باشد نصب کن. هر روز آنها را بنویس و بخوان.

همچنین در مورد تکنیکهای تصویر سازی ذهنی صحبت کردیم. این تکنیکی است که برای ایجاد سرسختی ذهنی اهمیت دارد. گفتیم تصویر سازی ذهنی تمرینی است که ورزشکار رویدادی که هنوز رخ نداده را در ذهنش تصویر می کند. تصویر سازی ذهنی ورزشکار را برای اتفاقاتی که قرار است رخ بدهد آماده می کند. همچنین کمک می کند که چطور به رویدادهایی که هنوز رخ نداده عکس العملی داشته باشد و برای هر اتفاقی که در مسابقه ممکن است رخ دهد پیشاپیش پاسخی داشته باشیم.

دیدم که پله و ورزشکاران نخبه بسیاری از تصویر سازی ذهنی برای بهتر شدن در یک مسابقه استفاده کردند. خواندیم که تصویر سازی ذهنی هم مثل هر مهارت دیگر مدام باید تمرین شود تا در انجام آن استاد شویم. این چیزی نیست که یکبار انجام دهیم و انتظار داشته باشیم بلافاصله نتیجه بگیریم. سرسختی ذهنی از چیزهایی نیست که در تلگرام و اینستاگرام به شما یاد بدهند و در مدت شصت ثانیه استاد شود. این تمرینات کارهای است که شما باید آن را در تمام مدت عمر ورزشی تان انجام دهید.

در مورد اهمیت نوشتن اهداف صحبت کردیم. تو باید اهداف را بنویسی چرا که نوشتن اهداف آنها را بطور واضح تری در ذهن ناخودآگاه تو جا می اندازد و کمک بزرگی برای رسیدن به آنها می کند. نوشتن



## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

اهداف به ذهن ناخودآگاه تو می‌گویند به چه چیزی باید اهمیت بدهی. وقتی اهداف را می‌نویسی با تغییر کمی میتوانی کاری کنی که اثرگذاری این تکنیک بیشتر شود. اهداف را با زبان مثبت انهم با افعال حال بنویس. این جملات سرسختی ذهنی تو را چند برابر تقویت می‌کند. گفتیم چطور هنگام نوشتن اهداف از هر دو سمت مغزت استفاده میشه و وقتی فقط آنها را به زبان می‌آوری فقط از یک سمت مغزت استفاده می‌کنی. اهداف را صبح یا شب بنویس چرا که در این دو زمان است که ذهن ناخودآگاه تو ظرفیت پذیرش بیشتری دارد.

اهداف باید بطور مشخص باشند. اهداف باید قابل اندازه گیری باشند. اهداف کلی ات اگر غیر معقول به نظر آمد ایرادی ندارد ولی اهداف روزنامه ات باید قابل دسترسی و قابل هضم باشند. تاکید کردیم وقتی به هدف رسیدی باید به خودت جایزه بدی چون این عادت باعث افزایش انگیزه برای رسیدن به اهداف بیشتر می‌شود. اینکه بتوانی در ذهنت احساس رسیدن به هدف را تصویر کنی بینهایت مهم است.

در مورد اهمیت اینکه بازی کردن حرفه ای های هر ورزشی که در آن هستی را تماشا کنی صحبت کردیم. هی ویدیوی بچه‌هایی که روی اینستاگرام چیز پست می‌کنند تماشا نکن ، حرفه ای را ببین. تاثیر پدیده حک کردن ذهنی که دنیل کوپل در کتابش مطرح کرد را دیدم. تماشا کردن اینکه یک تکنیک چطور به بهترین شکل اجرا می‌شود روی مغز کسی که آن را تماشا می‌کند تاثیر می‌گذارد. تکنیک حک کردن ذهنی هنگامی است که اجرای دقیق یک فن را به دقت نگاه می‌کنیم و نحوه اجرای آن در ذهن ناخودآگاه بیننده

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

حک می‌شود. به عنوان مثال از تحقیقات تیموتی گل‌اوی در ورزشی تنیس اشاره کردیم و به روش سوزوکی برای آموختن موسیقی. هر دو نمونه قدرت تکنیک حک کردن ذهنی را نشان دادند.

پس از آن در مورد اهمیت مدیتیشن حرف زدیم و اینکه چطور می‌توانی با مدیتیشن ذهنت را ساکت کنی و روی آن چیزی که اهمیت دارد تمرکز کنی، روی مسابقه ای که در پیش داری یا وظیفه ای که به تو متحول شده. دیدیم چطور مدیتیشن به تو کمک می‌کند به حالت زون برسی، حالتی که هیچ چیزی به جز مسابقه ای که در آن هستی اهمیت ندارد.

در مورد اهمیت و قدرت بازی کردن در ابعاد کوچک صحبت کردیم. به فوتبال گل کوچک نگاه کردیم که مثال خوبی برای تربیت بازیکنان برای فوتبال استاندارد است. انجام ورزش در ابعاد کوچک از نظر سرسختی ذهنی تو را به هیولایی بی نظیر تبدیل می‌کند.

در مورد تکنیک تمرین کردن با سرعت آهسته صحبت کردیم. وقتی با سرعت آهسته تمرین می‌کنی مغز تو توانایی ثبت کردن ظریف‌ترین جزئیات حرکات را دارد. متوجه می‌شوی روی کدام بخش‌ها را باید بیشتر کار کنی. همچنین می‌آموزی که روی یک حرکت تمرکز کنی تا در آن استاد بشوی و سپس به مرحله بعدی بروی. وقتی در این کار استاد بشی سرعت خود به خود به طور طبیعی بالا می‌رود. به جای اینکه روی حرکات ترکیبی کار کنی بهتر است ابتدا آنها را به حرکات تک تک و مجزا تجزیه کن و بطور تخصصی روی هر کدام تمرین کن.

## سرسختی ذهنی برای ورزشکاران جوان

اثر موزس و تروی هورن ترجمه: کارن مکوندی

در آخر هم بحث را با اهمیت اینکه چرا باید در شرایط سخت تمرین کنی خاتمه دادیم. دیدیم محمد علی تصمیم گرفت به جای باشگاه گرم و نرم در وسط جنگل تمرین کند. آموختیم که وقتی مغز در برابر شرایط پیش بینی نشده قرار می‌گیرد بیشتر می‌آموزد، شرایط غیر قابل پیشبینی از مهمترین خاصیت های شرایط سخت است. دیدیم که علم چطوری اهمیت این قضیه را ثابت کرد. این کلید آخر برای رسیدن به سرسختی ذهنی است.

حالا نوبت تو است که دست به کار بشی. الان وقتشه چیزهایی که اینجا یاد گرفتی را در عمل پیاده کنیم.