

ذهنیت، خواب، تغذیه و تمرینات قدرتی در فوتبال

دیلان جوزف

مترجمان: حافظ بهزادی نژاد، محسن بهبودی، مهسا مصلحی
محمدحسین عقیده مند اباتری، اشکان آتشفشان ضیابری
ویراستار علمی: سعید الهویی

فهرست

فصل ۱

۱۴ ذهنیت در فوتبال

فصل ۲

۱۰۰ خواب در فوتبال

فصل ۳

۱۶۹ تغذیه در فوتبال

فصل ۴

۲۵۸ زمان بندی تمرینات قدرتی در فوتبال

در جهان پر جنب و جوش و بی رحم فوتبال، جایی که ثانیه‌ها تقدیر بازی را دگرگون می‌کنند، تنها تکنیک و تاکتیک نیستند که نتیجه را رقم می‌زنند. امروز، بیش از هر زمان دیگری، فوتبال مدرن در گروهی آمیزه‌ای پیچیده از آگاهی ذهنی، سلامت جسمی، دانش تغذیه‌ای و برنامه‌ریزی علمی تمرینات است؛ ترکیبی که هر بازیکن و مربی برای بقا، پیشرفت و شکوفایی در آن، نیازمند شناختی عمیق و نظام‌مند از آن است. کتابی که اکنون در دستان شماست، پاسخی است به همین نیاز: چهار فصل، چهار ستون بنیادین فوتبال حرفه‌ای.

این کتاب حاصل تلفیقی هوشمندانه از دو منبع معتبر و ارزشمند است: دو فصل نخست آن، با زبانی ساده، گرم و بازیکن‌محور، برگرفته از اثر نویسنده شناخته‌شده‌ی دنیای فوتبال، دیلان جوزف منتشرشده در سال ۲۰۲۱، و دو فصل پایانی با رویکردی علمی‌تر و فنی‌تر، بر پایه‌ی کتاب *Fitness Bible* و مقالات تخصصی بدنسازی در فوتبال. آنچه این ترکیب را منحصر به فرد می‌سازد، عبور از مرز میان گفت‌وگوی صمیمی با بازیکن، و تحلیل عمیق برای مربی است؛ مخاطبی دوگانه اما هدفی یگانه: ارتقاء عملکرد فردی و تیمی بر پایه علم و تجربه.

در فصل نخست، "ذهنیت در فوتبال"، دیلان جوزف با بیانی گیرا، ساده و بی‌واسطه، بازیکن را مخاطب قرار می‌دهد. نه چون یک روان‌شناس رسمی یا مربی از بالا، بلکه همچون همراهی در میدان، که رنج، اضطراب، شک و امید را تجربه کرده است. این فصل، از دل تمرینات واقعی و زندگی فوتبالی برگرفته شده و ذهنیت را نه با تئوری‌های آکادمیک، بلکه با زبان خود بازیکنان و اکاوی می‌کند. اینجا، تمرکز، خودباوری، و مدیریت احساسات نه

مفاهیمی انتزاعی، بلکه ابزارهای عینی موفقیت‌اند؛ ابزارهایی که پیروزی را از درون آغاز می‌کنند، پیش از آن‌که توپ به حرکت درآید.

فصل دوم، «خواب در فوتبال»، با همان سبک گفت‌وگوی مستقیم، یکی از مهم‌ترین، اما اغلب مغفول‌ترین عناصر عملکرد ورزشی را مورد واکاوی قرار می‌دهد. خواب، که شاید در نگاه نخست، صرفاً استراحتی شبانه باشد، در این فصل به‌عنوان ستون ریکاوری، تمرکز و حتی پیشگیری از آسیب‌های عضلانی معرفی می‌شود. جورف، با بیانی ملموس، نشان می‌دهد که چگونه یک بازیکن با تغییرات کوچک در عادات‌های شبانه، می‌تواند قدم بلندی در مسیر حرفه‌ای‌گری بردارد. این فصل همچون زنگ هشدار آرام‌اما قاطع، بازیکن را به بازنگری در سبک زندگی‌اش دعوت می‌کند.

اما از فصل سوم به بعد، زبان کتاب تغییر می‌کند؛ تخصصی‌تر، فنی‌تر، و علمی‌تر می‌شود. فصل سوم، «تغذیه در فوتبال»، مبتنی بر منابع علمی نظیر کتاب *Fitness Bible*، با دقتی علمی به طراحی برنامه‌های تغذیه‌ای برای فوتبالیست‌ها می‌پردازد. این فصل، پلی است میان نظریه و عمل، میان جدول‌های غذایی و رختکن تیم. به بازیکن می‌آموزد که چه بخورد، چه زمانی بخورد، و چرا. اینجا، دیگر با جمله‌های انگیزشی سر و کار نداریم، بلکه با توازن دقیق میان کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها، چربی‌ها، الکترولیت‌ها، مکمل‌ها، آبرسانی در شرایط مختلف آب‌وهوایی و چرخه‌های تمرینی روبه‌رو هستیم. راهنمایی که نه تنها مناسب بازیکنان، بلکه دستیار کارآمدی برای مشاوران تغذیه و مربیان بدنساز است.

در نهایت، فصل چهارم، «زمان‌بندی تمرینات قدرتی در فوتبال»، نقطه اوج علمی این کتاب است. محتوای این فصل بر پایه‌ی مقالات تخصصی بدنسازی ورزشی، تجربیات مربیان بین‌المللی و ساختارهای تمرینی حرفه‌ای تیم‌های روز دنیا شکل گرفته است. هدف این فصل، صرفاً ارائه تمرین

نیست، بلکه طراحی استراتژیک تمرینات قدرتی با توجه به تقویم بازی‌ها، فازهای مختلف فصل (پیش‌فصل، رقابت، و ریکاوری)، و اصول بارگذاری تدریجی و هوشمندانه است. اینجا، مربی با نگاهی دقیق، یاد می‌گیرد که چگونه قدرت عضلانی را در بازیکن پرورش دهد، بدون آن‌که او را در تله‌ی خستگی یا آسیب گرفتار کند.

در ترجمه‌ی این اثر، ما مترجمان، کوشیده‌ایم تا اصالت، مفهوم و لحن نویسندگان اصلی را به بهترین شکل ممکن حفظ کنیم. واژگان تخصصی را با وسواس علمی و در عین حال با درک مخاطب فارسی‌زبان برگزیده‌ایم. در فصول بازیکن‌محور، لحن صمیمی و قابل درک را حفظ کرده‌ایم و در فصول علمی، با دقتی آکادمیک، متن را به گونه‌ای برگردانده‌ایم که برای متخصص ایرانی نیز قابل استناد و بهره‌برداری باشد. تلاش ما بر آن بوده که این کتاب، هم رفیق بازیکن جوان در آغاز راهش باشد، و هم دستیار مربی باتجربه در پیچیده‌ترین تصمیمات تمرینی‌اش.

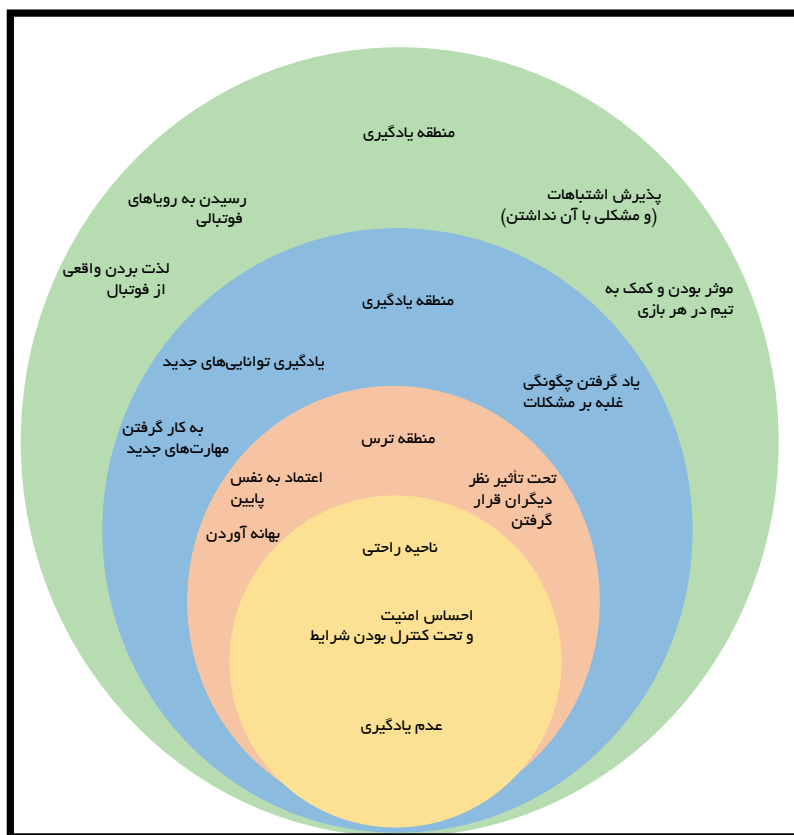
این کتاب، دعوتی است به سفری چهارمرحله‌ای؛ از ذهن آغاز می‌کند، از خواب عبور می‌کند، در تغذیه عمق می‌یابد، و در قدرت فرود می‌آید. سفری که هرکدام از ما، چه بازیکن و چه مربی، روزی باید آن را بپیماییم، اگر رؤیای بازی در سطحی بالاتر را در سر داریم. اگر فوتبال برای شما تنها یک ورزش نیست، بلکه هنری از علم، اراده و نظم است، این کتاب را همچون نقشه راهی هوشمندانه، در کنار خود داشته باشید.

با احترام

حافظ بهزادی نژاد

تابستان ۱۴۰۴

هرم پیشرف فردی بازیکنان فوتبال



چه به دنبال بهبود مهارت‌های خودتان باشید، چه (افزایش) اعتماد به نفس فرزندتان، و چه (ارتقای) توانایی‌های بازیکنانتان، ضروری است درک کنید که این کتاب چه جایگاهی در چشم‌انداز کلی پرورش یک بازیکن فوتبال دارد. همانطور که در تصویر مشاهده می‌کنید، حیاتی‌ترین مهارت‌های تخصصی داخل زمین که باید روی آن‌ها کار شود، در پایه «هرم پیشرفت فردی بازیکن فوتبال» قرار گرفته‌اند. این هرم، یک چارچوب باکیفیت است

که می‌توانید برای بهبود بازیِ یک بازیکن فوتبال به صورت فردی از آن بهره بگیرید. تمامی عناصر موجود در هرم و موارد پیرامون آن، همگی نقش معناداری در تبدیل شدن به بازیکنی بهتر ایفا می‌کنند، اما مهارت‌های معینی وجود دارند که باید پیش از پرداختن به سایر موارد، ابتدا مطالعه شده و در آن‌ها تسلط کامل حاصل شود.

متوجه خواهید شد که «پاس و دریافت» در پایه و اساس هرم قرار دارد؛ زیرا اگر در فوتبال بتوانید پاسی را دریافت کرده و پاسی ارسال کنید، یک هم‌تیمی مفید خواهید بود. اگرچه شاید شما کسی نباشید که به طور مداوم گلزنی می‌کند، بازیکنی که از تیم حریف توپ‌گیری می‌کند، یا بازیکنی که می‌تواند چندین حریف را دریبیل بزند، اما شما ابزارهای بنیادین لازم برای انجام این ورزش و مشارکت مؤثر در تیمتان را در اختیار خواهید داشت.

همین که یک لایه بالاتر می‌روید، با این تصمیم روبرو می‌شوید که چگونه پیشرفت کنید. به طور خاص، این هرم با در نظر گرفتن شخص شما طراحی شده است، زیرا هر بازیکن و هر پست فوتبالی نیازهای متفاوتی دارد. بنابراین، انتخاب شما در مورد اینکه کدام مسیر را ابتدا طی کنید، به پستی که در آن بازی می‌کنید و مهم‌تر از آن، به پستی که می‌خواهید در آن بازی کنید، بستگی دارد.

در فوتبال و در زندگی، صرفاً به این دلیل که در یک نقطه، پست، یا حتی شغل خاصی قرار دارید، به این معنا نیست که اگر این انتخاب شما نباشد، مجبورید برای همیشه آنجا بمانید. با این حال، اگر دقیقاً در نقشی که می‌خواهید نیستید، توصیه نمی‌شود که از بازی کردن در یک پست امتناع ورزید. پرورش مهارت‌هایی که به شما اجازه می‌دهد از یک پست به پست دیگر تغییر جایگاه دهید، زمان‌بر است.

اگر می‌خواهید یک مهاجم شوید، بهتر است مسیر خود را در لایه دوم

هرم با «شوت زنی و تمام‌کنندگی» آغاز کنید. با افزایش توانایی‌های شما در شوت‌زنی، مربی‌تان متوجه مهارت‌های جدید تمام‌کنندگی شما خواهد شد و اگر در حال حاضر مهاجم نیستید، به احتمال زیاد شما را به قسمت‌های جلویی زمین منتقل خواهد کرد. حتماً به مربی خود اطلاع دهید که تمایل دارید به یک پست هجومی‌تر در جلوی زمین منتقل شوید؛ این کار نیز شانس شما را افزایش می‌دهد. اگر در حال حاضر یک مهاجم هستید، در این مبحث عمیق شوید تا اطمینان حاصل کنید که به بهترین گلزن تبدیل می‌شوید؛ ابتدا در تیم خودتان و سپس در کل لیگ. توجه داشته باشید که «شوت‌زنی و تمام‌کنندگی» اهمیت کمتری نسبت به «پاس و دریافت» دارد، زیرا قبل از اینکه بتوانید به سمت دروازه شوت بزنید، باید توپ را با پاسکاری به جلوی زمین برسانید.

در غیر این صورت، می‌توانید مسیر پیشرفت خود را از «پاس و دریافت» به سمت «دریبل‌زنی و مهارت‌های فردی» آغاز کنید، زیرا داشتن تکنیک صحیح برای دریبل زدن خوب، حیاتی است. اغلب برای یک بازیکن فوتبال ضروری است که از مهارتی برای محافظت از توپ در برابر تیم حریف یا برای پیش بردن توپ در زمین استفاده کند تا تیم خود را در موقعیت مناسب گلزنی قرار دهد. این مسیر اغلب ابتدا توسط هافبک‌ها و گاهی اوقات توسط مهاجمان انتخاب می‌شود.

«دفاع کردن» گزینه دیگری است که می‌توانید پس از «پاس و دریافت» به آن پردازید. توانایی بسته نگه داشتن دروازه در برابر تیم حریف، کار آسانی نیست. پرورش ذهنیت یک مدافع، یادگیری اینکه مهاجم را به کدام سمت هدایت کنید، درک نحوه صحیح قرارگیری بدن، دانستن زمان مناسب برای خطا کردن، و استفاده از فرم صحیح برای ضربات سر، برای یک مدافع در خط دفاعی که به دنبال جلوگیری از گل خوردن است، حیاتی می‌باشد.

قبل از حرکت به سمت بالای هرم، هر سه حوزه در لایه دوم را به پایان برسانید. درپیل زنی و دفاع (نه فقط شوت زنی) برای یک مهاجم مفید است؛ شوت زنی و دفاع (نه فقط درپیل زنی) برای یک هافبک کمک کننده است؛ در حالی که شوت زنی و درپیل زنی (نه فقط دفاع) برای یک مدافع کارآمد است. داشتن دانش همه جانبه از مهارت های مورد نیاز برای پست های مختلف، برای تمام بازیکنان فوتبال مهم است. این امر به ویژه برای آن دسته از بازیکنانی که به دنبال تغییر پست خود در آینده هستند، ضروری تر است. اغلب یادگیری «شوت زنی و تمام کنندگی»، «درپیل زنی و مهارت های فردی» و «دفاع کردن» برای بازیکنان فوتبال مفیدتر از پرداختن به لایه بعدی هرم است، بنابراین قبل از صرف وقت برای حوزه های بالاتر در هرم، روی این موارد تمرکز کنید. علاوه بر این، مطالعه در مورد هر یک از این حوزه ها به شما کمک می کند تا بهتر درک کنید که حریف شما نیز قصد انجام چه کاری را دارد.

هنگامی که مهارت های خود را در لایه های اول و دوم هرم بهبود بخشیدید، به سراغ آمادگی جسمانی بروید. با تمرین تمام موارد پایین تر از این دسته در هرم، آمادگی جسمانی و قدرت شما به طور طبیعی افزایش می یابد. دشوار است که یک تمرین پاسکاری/درپیل زنی/تمام کنندگی را برای چند دقیقه بدون اینکه از نفس بیفتید، انجام دهید. اجرای تمرینات تکنیکی به بازیکنان فوتبال اجازه می دهد تا آمادگی جسمانی خود را به طور طبیعی افزایش دهند. این امر نیاز به تمرکز صرف روی دوندگی برای کسب آمادگی جسمانی را کاهش می دهد. به عنوان یک بازیکن و مربی فوتبال (یعنی کسی که دیدگاهی از هر دو سوی ماجرا دارد)، می دانم که تمرکز مداوم روی دوندگی چندان رضایت بخش نیست و بهبودهای پایداری ایجاد نمی کند، در حالی که تأکید بر توانایی های شوت زنی، مهارت های فردی و دانش دفاعی،

تغییرات ماندگاری به وجود می‌آورد. اغلب، مربیانی که در تمرینات بر دوندگی بازیکنان خود تمرکز می‌کنند، همان مربیانی هستند که می‌خواهند تیم خود را بهبود ببخشند اما دانش محدودی در مورد بسیاری از مباحث تخصصی فوتبال دارند که می‌توانست به سرعت توانایی‌های بازیکنانشان را افزایش دهد. آمادگی جسمانی در فوتبال نه تنها شامل استقامت شماست، بلکه به توانایی شما برای دویدن با چابکی و سرعت، توسعه قدرت و توان، و همزمان بهبود انعطاف‌پذیری از طریق حرکات کششی برای تبدیل شدن به یک بازیکن فوتبال همه‌جانبه نیز می‌پردازد.

مشابه لایه زیرین، شما باید بر آن بخش از آمادگی جسمانی تمرکز کنید که به طور خاص به شما کمک می‌کند، در حالی که تمام موضوعات را در ذهن دارید. به عنوان مثال، ممکن است شما بازیکن ریزنقش‌تری باشید که به کمی جثه بیشتر نیاز دارد. در این حالت، شما باید بر تمرینات با وزنه تأکید کنید تا بتوانید عضلات مورد نیاز برای جلوگیری از کنار زده شدن از توپ در نبردهای فیزیکی را به دست آورید. با این حال، شما همچنان باید قبل و بعد از تمرین با وزنه یا تمرین/مسابقه فوتبال، حرکات کششی انجام دهید تا اطمینان حاصل کنید که برای ریکاوری سریع و جلوگیری از آسیب‌دیدگی، بدنی نرم و منعطف دارید.

شاید شما یک بازیکن فوتبال در دهه ۲۰، ۳۰ یا ۴۰ زندگی خود باشید. در این صورت، تأکید بر انعطاف‌پذیری و انجام مقداری تمرین یوگا، بسیار برایتان مفید خواهد بود تا اطمینان حاصل کنید که برای سال‌های بسیار بیشتری به بازی فوتبال ادامه می‌دهید. با این حال، انجام چند ست شنا سوئدی، بارفیکس، اسکوات، لانژ، دراز و نشست و غیره در هفته به شما کمک می‌کند تا یک فیزیک بدنی مطلوب را حفظ کرده یا به دست آورید. علاوه بر این، ممکن است شما در اوج دوران حرفه‌ای خود در سطح

دبیرستان، دانشگاه یا در سطح حرفه‌ای باشید؛ در این صورت، کسب سرعت و استقامت لازم برای دویدن به مدت ۹۰+ دقیقه، حیاتی‌ترین کلید برای دنبال کردن آرزوهای فوتبالی‌تان است.

در نهایت، به قله هرم می‌رسیم که شامل «تست‌های انتخابی» می‌شود. اگرچه تست‌ها فقط یک یا دو بار در سال برگزار می‌شوند، اما تأثیر بسیار زیادی بر این دارند که آیا به تیم مورد نظر خود راه پیدا می‌کنید یا از ترکیب کنار گذاشته می‌شوید. تست‌ها می‌توانند استرس شدیدی ایجاد کنند اگر شما نکات کلیدی برای متمایز بودن و داشتن اعتماد به نفس بالا از همان ابتدا را ندانید.

بخش نهایی، حوزه‌هایی هستند که هرم را احاطه کرده‌اند. اگرچه اینها مهارت‌ها و موضوعاتی نیستند که مستقیماً با توانایی‌های فیزیکی شما مرتبط باشند، اما هر یک نقش کلیدی در شکل دادن به یک بازیکن فوتبال کامل و همه‌جانبه ایفا می‌کنند. به عنوان مثال، داشتن یک یا دو والد/سرپرست حامی برای رساندن فرزند به مسابقات، تأمین تجهیزات مورد نیاز، پرداخت حق عضویت تیم، تأمین مخارج تمرینات فردی، و از همه مهمتر تشویق و دلگرمی، بسیار سودمند است. همچنین، داشتن یک مربی باکیفیت که آموزه‌ها و تمریناتش به فرد کمک می‌کند تا بیاموزد عملکرد و مهارت‌هایش چگونه در تصویر کلی تیم جای می‌گیرد، کمک بزرگی است.

خواب کافی برای داشتن انرژی در تمرینات و روزهای مسابقه، و همچنین برای ریکاوری پس از تمرین و بازی، حیاتی است. تغذیه مناسب فوتبال، انرژی و استقامت بازیکن را افزایش می‌دهد، به او کمک می‌کند تا به فیزیک بدنی ایده‌آل دست یابد، و به طور قابل توجهی به ریکاوری او یاری می‌رساند. درک پست‌های مختلف فوتبال به شما کمک می‌کند تا تعیین کنید آیا یک نقش خاص برای مهارت‌های شما مناسب است یا خیر. مهم است

بدانید که انواع دیگری از پست‌های تخصصی نیز وجود دارند—نه فقط مهاجم، هافبک و مدافع. یک بازیکن حرفه‌ای سابق یا فعلی در پستی مشابه پست شما، می‌تواند راهنمایی‌های ارزشمندی در مورد الزامات بازی مؤثر در آن پست ارائه دهد.

در نهایت، شما باید ذهنیتی را در خود پرورش دهید که شما را تزلزل‌ناپذیر سازد. این ذهنیت به شما کمک می‌کند برای موقعیت‌های مختلف بازی آماده شوید، یاد بگیرید چگونه با سایر بازیکنان تعامل کنید، و از نظر روانی آنقدر سرسخت باشید که نگران شرایطی که کنترلی بر آن‌ها ندارید، مانند نوع زمین بازی، قضاوت داور، یا وضعیت آب و هوا، نباشید.

این هرم یک ابزار کمی بصری عالی برای یک بازیکن، مربی یا والدین است تا در هنگام انتخاب حوزه‌های بعدی برای تمرکز، آن را در نظر بگیرند. با این حال، به یاد داشته باشید که هرم یک تیم ممکن است بسته به اینکه بازیکنان از پس چه تاکتیک‌هایی برمی‌آیند و مربی تصمیم می‌گیرد از چه رویکردی برای بازی‌ها استفاده کند، کمی متفاوت به نظر برسد. اکنون که می‌دانید این کتاب چه نقشی در این تصویر بزرگتر ایفا می‌کند، بیایید شروع کنیم.

فصل ۱

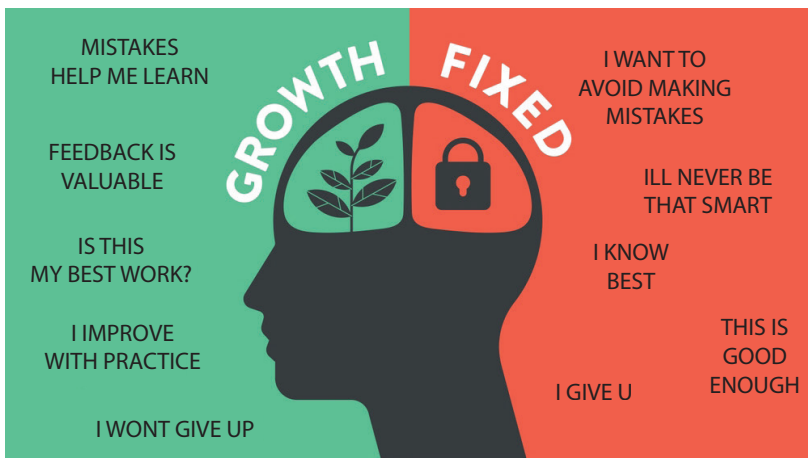
ذهنیت در فوتبال

راهنمای گام به گام برای غلبه هوشمندانه بر حریفان و ارتقای
قدرت ذهنی شما



ذهنیت رشد در مقابل ذهنیت ثابت

ویلیام جیمز، فیلسوف، بیان کرده است: «بزرگترین کشف نسل من این است که یک انسان می‌تواند با تغییر نگرش‌های خود، زندگی‌اش را دگرگون کند». در اصل، ذهنیت یک فرد در هنگام تجربه رویدادها، و همچنین نحوه تأمل او بر آن‌ها پس از وقوع، یک شاخص کلیدی برای سرعت رشد آن شخص است. یکی از بهترین چیزهایی که به رشد شما در فوتبال و زندگی کمک می‌کند، درک تفاوت بین ذهنیت ثابت و ذهنیت رشد است.



ذهنیت ثابت متعلق به کسی است که معتقد است ویژگی‌های اساسی او مانند هوش، استعداد، شوخ‌طبعی، توانایی ورزشی و غیره، خصوصیتی ثابت و تغییرناپذیر هستند. افراد با ذهنیت ثابت به دنبال موقعیت‌هایی هستند که در آن‌ها توانایی و برتری خود را به نمایش بگذارند، نه فرصت‌های چالش‌برانگیزی که به آن‌ها امکان رشد بدهد. همچنین، افراد با ذهنیت ثابت برای موفقیت خود عمدتاً به استعدادشان تکیه می‌کنند. به عنوان مثال، ذهنیت ثابت برای یک بازیکن فوتبال این است که معتقد باشد قدرت

شوت‌زنی او یک ویژگی ذاتی و ثابت است.

از سوی دیگر، فردی با ذهنیت رشد می‌داند که ویژگی‌های اساسی او مانند هوش، استعداد، شوخ‌طبعی، توانایی ورزشی و غیره، صرفاً توانایی‌هایی هستند که در طول زمان، با استفاده از دانش و سخت‌کوشی، توسعه داده است. افراد با ذهنیت رشد به دنبال فرصت‌هایی هستند که کمی خارج از ناحیه امن آن‌ها باشد تا از تجربیات جدید بیاموزند و رشد کنند. آن‌ها درک می‌کنند که افراد خاصی برای مشاغل، نقش‌ها یا موقعیت‌های خاصی در زندگی مناسب‌تر هستند. آن‌ها می‌دانند که با تلاش متمرکز، می‌توانند ویژگی‌های اساسی خود را تغییر دهند و برای تضمین یک زندگی سرشار از رشد، بر سخت‌کوشی به همراه یادگیری مستمر تکیه می‌کنند. به عنوان مثال، ذهنیت رشد برای یک بازیکن فوتبال این است که معتقد باشد می‌تواند قدرت شوت خود را با وزنه زدن برای عضله‌سازی، مطالعه در مورد فرم صحیح شوت‌زنی، پیدا کردن یک مربی برای راهنمایی، و تمرین مستمر برای تبدیل شدن به یک شوت‌زن بسیار قدرتمندتر، بهبود ببخشد.

به طور کلی، افراد ۱۰۰٪ دارای ذهنیت ثابت یا ۱۰۰ درصد دارای ذهنیت رشد نیستند. آن‌ها جایی بین این دو انتهای یک طیف قرار دارند. نکته این است که خود را به سمت ذهنیت رشد هدایت کنید. در اینجا چند نمونه از عبارات رویکرد ذهنی ثابت (FM) و عبارات رویکرد ذهنی رشد یافته (GM) آورده شده است:

- FM: من شکست خورده هستم، چون در یک بازی فوتبال عملکرد خوبی نداشتم.
- GM: شاید در این بازی ناموفق بودم، اما اگر بیشتر تلاش کنم، بهتر خواهم شد و دفعه بعد موفق می‌شوم.
- FM: من این کار را انجام می‌دهم، چون می‌خواهم باهوش به نظر برسم.



▪ GM: من این کار را انجام می‌دهم، چون به دنبال یک چالش هستم.

▪ FM: من خوب عمل کردم چون با استعداد هستم.

▪ GM: من خوب عمل کردم چون سخت‌کوش هستم و دارم چیزهایی که یاد می‌گیرم را به کار می‌بندم.

▪ FM: آنها خوب عمل کردند، چون خوش شانس بودند.

▪ GM: آنها خوب عمل کردند چون شانس خود را خودشان ساختند.

یکی از خطاهای ذهن انسان، نیاز به این است که همواره «ثابت‌قدم» و «یکسان» به نظر برسد. بسیاری از مردم برای این ثبات ظاهری، ارزشی بیشتر از رشد و یادگیری آنچه درست است، قائل هستند. یک دقیقه وقت بگذارید و به یکی از بستگان خود فکر کنید—شاید یک عمه، خاله، عمو یا دایی که همیشه در حال گفتن «اصل ماجرا این است» به دیگران است. احتمالاً، شما والدی دارید که وقتی کسی با او مخالفت می‌کند، وارد بحث و جدل و گهگاه داد و فریاد می‌شود. شاید شما پسر یا دختری دارید که دوست ندارد چیزهای جدید را امتحان کند، اما نمی‌تواند دلیلش را به زبان بیاورد و به شما بگوید، جز اینکه «همینطوری از امتحان کردن چیزهای جدید خوشش نمی‌آید». افرادی این‌چنینی می‌خواهند در هر کاری که انجام می‌دهند باثبات به نظر برسند، از تجربیات جدید خارج از ناحیه امن خود دوری می‌کنند، و در دیگران به دنبال عیب و ایراد می‌گردند، بدون اینکه متوجه شوند خودشان ایرادات بسیاری دارند. این‌ها همان افرادی هستند که نیاز دارند در کوتاه‌مدت هوشمند جلوه کنند؛ و همین نیاز تقریباً همیشه تضمین می‌کند که در بلندمدت، هوشمند به نظر نرسد.

به یاد داشته باشید که هر کسی می‌تواند تغییر کند، اما اغلب این فردی با ذهنیت رشد است که واقعاً تغییر خواهد کرد. من شخصاً در گذشته ذهنیت ثابتی داشتم. پس از مطالعه کتاب‌های بسیار، متوجه شدم که این ذهنیت به

شدت مانع پیشرفت من می‌شد. مالکوم گلدول، نویسنده کتاب‌های پرفروش نیویورک تایمز در زمینه توسعه فردی، اشاره می‌کند که جامعه ما موفقیت‌های بی‌دردسر را به موفقیت‌هایی که با تلاش و سختی به دست می‌آیند، ترجیح می‌دهد. این بسیار درست و در عین حال بسیار غم‌انگیز است، زیرا استعداد چیزی نیست که تحت کنترل باشد، اما یادگیری و سخت‌کوشی قابل کنترل هستند.

یک نمونه از فردی که در دام ذهنیت ثابت افتاد، «فردی آدو» است. آدو در سال ۲۰۰۴، زمانی که به عنوان انتخاب اول تیم «دی‌سی یونایتد» در سوپر درفت ام‌ال‌اس (MLS Super Draft) انتخاب شد، به یک خبر جهانی تبدیل شد. در کمال شگفتی، او تنها ۱۴ سال داشت. این هافبک هجومی به زودی با پله، یکی از بزرگترین بازیکنان تاریخ فوتبال، مقایسه شد. بله، قبل از اینکه آدو حتی پایش را در یک زمین حرفه‌ای بگذارد، از همان هیاهو و توجهی برخوردار بود که تنها برای بازیکنانی که پیشتر خود را اثبات کرده بودند، اختصاص داشت. متأسفانه، آدو نتوانست به امید بسیاری از آمریکایی‌ها برای داشتن یک بازیکن فوتبال در کلاس جهانی که بتوانند او را از آن خود بدانند، جامه عمل بپوشاند. او در طول دوران حرفه‌ای خود برای ۱۲ باشگاه در هشت کشور مختلف بازی کرد و در هر باشگاهی که به آن پیوست، تأثیر چشمگیری نداشت.

اغلب گفته می‌شد که موفقیت‌های اولیه او، پیش از ۱۴ سالگی، از توانایی‌های ذاتی‌اش نشأت می‌گرفت. مشکل اینجا بود که او نمی‌توانست توانایی‌های ذاتی خود را بهبود ببخشد؛ آنها چیزهایی بودند که او یا داشت یا نداشت. تمجید و تحسین مداوم در دوران کودکی آدو، به احتمال زیاد منجر به یک ذهنیت بسیار ثابت در او شد. دکتر «کارول دوک» در کتاب مشهور خود، ذهنیت، نشان داد که وقتی کودکان به خاطر هوش و توانایی‌های



ذاتی شان تحسین می شوند، نه به خاطر توانایی شان در سخت کوشی، انگیزه آن‌ها برای پذیرش چالش‌ها کاهش می‌یابد و عملکردشان در کارهای بعدی به طور چشمگیری افت می‌کند.



حتی اگر اشتباه می‌کنید، به خودتان یادآور شوید که بین «یادگیری» و «شکست خوردن» تمایز قائل شوید. شکست خوردن زمانی است که اشتباه می‌کنید و بدون آنکه درسی بگیرید، تسلیم می‌شوید. بسیاری از موفق‌ترین افراد جهان بیش از هر فرد دیگری اشتباه کرده‌اند، اما هرگز از تلاش برای رسیدن به رویاهایشان دست نکشیدند. به خاطر داشته باشید، شما تنها زمانی واقعاً شکست خورده‌اید که تسلیم شوید.

چالش برانگیز در برابر تهدید کننده

تصور کنید که در آخر هفته پیش رو، دو مسابقه دارید. قبل از بازی اول، والدیتان به شما می‌گویند: «این بازی یک چالش بزرگ خواهد بود. این بازی محک خوبی برای توانایی‌های توست و به تلاش زیادی نیاز دارد و من برای رقابت فردای تو هیجان‌زده هستم». زمان بازی که فرا می‌رسد، شما هشیار و برای بازی هیجان‌زده هستید. بدن شما در حال ترشح آدرنالین است و شما آماده‌اید که بدرخشید! شما بهترین عملکرد خود را ارائه می‌دهید و در پیروزی تیمتان مشارکت می‌کنید. فوق‌العاده است!

قبل از بازی دوم در همان آخر هفته، همان والد یک گفتگوی دیگر با شما دارد. او می‌گوید: «تیم حریف برای شکست دادن شما می‌آید. با اینکه شما تمام فصل در رتبه اول بودید، حریف فردای شما می‌تواند شانس تیمتان برای قهرمانی را واقعاً به خطر بیندازد». درست قبل از شروع بازی، شما مضطرب و پرتنش به نظر می‌رسید. بدن شما در حال ترشح هورمون استرس، یعنی کورتیزول، است و شما آرزو می‌کنید هر جایی باشید جز در زمین بازی.

وقتی با یک بازی فوتبال مشابه در برابر دو تیم با استعداد نسبتاً یکسان روبرو شدید، شما بر اساس گفتگوهایی که قبل از هر بازی داشتید، واکنش‌های متفاوتی نشان دادید. در گفتگوی قبل از بازی اول، به شما گفته شد: «این بازی یک چالش بزرگ خواهد بود. این بازی محک خوبی برای توانایی‌های توست و به تلاش زیادی نیاز دارد. من برای رقابت فردای تو هیجان‌زده هستم». اما قبل از بازی دوم، والدیتان بیان کردند: تیم حریف برای شکست دادن شما می‌آید. با اینکه شما تمام فصل در رتبه اول بودید، حریف فردای شما می‌تواند شانس تیمتان برای قهرمانی را واقعاً به خطر بیندازد.