

## قواعد بازی درزندگی

(آنچه بهترین‌ها بهتر از هر کس دیگری انجام می‌دهند)

جان گوردون / فیروزه مهرزاد



Gordon, Jon

گوردون، جان، ۱۹۷۱ م.

قواعد بازی زندگی: آنچه بهترین‌ها بهتر از هر کس دیگری انجام می‌دهند. جان گوردون: فیروزه مهرزاد.

تهران: لیوسا.

۱۴۴ ص.

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

عنوان اصلی: Training camp: what the best do better than everyone.

موضوع: موفقیت. تلاش و تقلا.

BJ/۱۶۱۱۲/گ۸۷/ق۹

۱۳۸۹

۶۵۰/۱

۲۰۲۴۱۸۴

شماره کتابخانه ملی ایران



- نام کتاب: قواعد بازی در زندگی (آنچه بهترین‌ها بهتر از هر کس دیگری انجام می‌دهند)
  - ناشر: لیوسا
  - نویسنده: جان گوردون
  - مترجم: فیروزه مهرزاد
  - ویراستار: محمد ستایش
  - چاپ اول: ۱۳۸۹
  - تیراژ: ۲۲۰۰ نسخه
  - چاپ: فرشیوه
  - صحافی: منصوری
  - قیمت: ۲۶۰۰ تومان
  - شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۱۳۸-۱۲-۲
- 978-600-5138-12-2

آدرس: خیابان انقلاب - بعد از خیابان وصال - جنب سینما سپیده - کوجه اسکو - پلاک ۱۲

تلفن: ۶۶۴۴۴۵۷۷ - ۶۶۴۴۶۹۵۹ - ۶۶۹۶۳۰۳۵

[WWW.rashreliusa.com](http://WWW.rashreliusa.com)

سایت اینترنت:

[Liusa@rashreliusa.com](mailto:Liusa@rashreliusa.com)

پست الکترونیکی:

[WWW.dorsabook.com](http://WWW.dorsabook.com)

فروش الکترونیکی:

## فهرست مطالب

۷	مقدمه
۱۰	فصل اول - شروع بازی
۱۲	فصل دوم - بیج خوردگی قوزک پا
۱۴	فصل سوم - مصاحبه مطبوعاتی
۱۶	فصل چهارم - درد
۲۲	فصل پنجم - مکالمه تلفنی
۲۵	فصل ششم - معالجه
۲۸	فصل هفتم - سؤالات
۳۲	فصل هشتم - خط کناری زمین
۳۴	فصل نهم - قواعد بازی
۳۹	فصل دهم - تلسکوپ
۴۷	فصل یازدهم - پیشرفت مداوم
۵۱	فصل دوازدهم - مزیت های یک مربی
۵۵	فصل سیزدهم - افسانه
۵۸	فصل چهاردهم - اصل روز بازی
۶۲	فصل پانزدهم - ده درصد بهتر
۶۶	فصل شانزدهم - میکروسکوپ
۷۱	فصل هفدهم - تمرکز عمیق ذهنی
۷۳	فصل هجدهم - صبوری
۷۵	فصل نوزدهم - قدرت ذهنی
۸۱	فصل بیستم - بیست روش برای تقویت قدرت ذهنی
۸۴	فصل بیست و یکم - یک روز بد
۸۷	فصل بیست و دوم - شفای قدرتمند
۹۱	فصل بیست و سوم - احساس بهتر
۹۳	فصل بیست و چهارم - آمادگی
۹۵	فصل بیست و پنجم - حذف بازیکنان از بازی

۹۷	فصل بیست و هشتم - ایمان
۹۹	فصل بیست و هفتم - سفر ماهیگیری
۱۰۵	فصل بیست و هشتم - داستان و باور
۱۰۷	فصل بیست و نهم - آزمون‌ها
۱۰۹	فصل سی ام - فشار
۱۱۱	فصل سی و یکم - از لحظه‌ها استفاده کن
۱۱۵	فصل سی و دوم - نقطه‌ی شکست
۱۲۴	فصل سی و سوم - مرکز توجه
۱۲۶	فصل سی و چهارم - جشن
۱۲۸	فصل سی و پنجم - آخرین اخراجی‌ها
۱۳۱	فصل سی و ششم - میراثی باقی بگذار
۱۳۴	فصل سی و هفتم - آن روز
۱۳۷	فصل سی و هشتم - سکه
۱۳۹	فصل سی و نهم - درس آخر
۱۴۲	فصل چهلم - یک شروع تازه

## مقدمه

در سال ۲۰۰۸ - پیش از آغاز فصل لیگ فوتبال حرفه‌ای آمریکا<sup>۱</sup> - مایک اسمیت - مدافع سابق تیم جگوار جکسون ویل<sup>۲</sup> - به عنوان سرمربی تیم فالکون آتلانتا<sup>۳</sup> استخدام شد؛ سال قبل، تیم آنها تنها چهار بازی را برده بود و اسمیت، مسئول اصلاح و تغییر تاکتیک تیم شد. حوالی تابستان، اسمیت با من تماس گرفت و گفت که به همراه همه‌ی مربیان و بازیکنانش کتاب اتوبوسی به نام انرژی، ده قانون برای بالا بردن انرژی مثبت در زندگی، شغل و کار گروهی مرا خوانده‌اند و از من دعوت کرد در اردوی تدارکاتی برایشان سخنرانی کنم. من سال قبل هنگام سخنرانی برای تیم جگوار در اردوی سال ۲۰۰۷ با او آشنا شده بودم.

طوری برنامه‌ریزی کردم که در همان هفته‌ای که باید برای تیم فالکون آتلانتا سخنرانی کنم برای یک شرکت خدمات ملی - که برای داشتن بهترین تیم فروش در حوزه‌ی مالی بسیار مورد توجه بود - نیز سخنرانی کنم. وقتی برای سخنرانی‌هایم آماده می‌شدم، درباره‌ی آنچه باید گفته می‌شد خیلی فکر کردم، برای افرادی که در حوزه‌ی کاری‌شان بهترین بودند، باید صحبت می‌کردم؛ یک طرف بهترین بازیکن‌های دنیا و در طرف دیگر بهترین

---

1- NFL National Football League

2- Jacksonville Jaguar

3- Atlanta Falcons

فروشنده‌های دنیا قرار داشتند.

به‌عنوان بخشی از کارم با بهترین فروشنده‌های شرکت‌های خدمات مالی مصاحبه کردم، درحالی‌که توقع داشتم با تکنیک‌های جدید فروش آشنا شوم، دریافتم که هیچ رازی در موفقیتشان وجود ندارد. آنها خیلی ساده گفتند که با تمرکز بر اصول فقط سخت کار کرده و میل زیادی به موفقیت داشته‌اند و ارتباط‌های خوبی برقرار می‌کرده‌اند؛ اینها همان موضوع‌هایی بودند که سال‌ها از افراد موفق می‌شنیدم که در حوزه‌ی کاری خود بهترین بودند.

این موضوع باعث شد به این فکر کنم که واقعاً چه چیزی می‌تواند شخصی را در حوزه‌ی کاری‌اش بهترین کند. بهترین بهترین‌ها از فروشنده تا ورزشکار، معلم، پرستار، تاجر، آهنگساز و غیره همه خصوصیات مشابهی داشتند. فرمولی برای موفقیت وجود داشت؛ بهترین‌ها کارهای روزمره را بهتر از هرکس دیگری انجام می‌دهند؛ بهترین بهترین‌ها، در زندگی، کار و حرفه‌شان اصولی را رعایت می‌کنند و همین اصول است که آنها را از دیگران متمایز می‌سازد؛ این اصول؛ قابل پیش‌بینی، تکرارپذیر، ساده و قابل فهم‌اند ولی مراحل‌ی دارند که نیازمند ابتکار عمل، فداکاری، تمرکز و انرژی مثبت‌اند. پس از سخنرانی در اردوی فالكون‌ها در مسیر فرودگاه، ایده‌ی نگارش این کتاب به ذهنم رسید. چارچوب کتاب قواعد بازی در زندگی بلند و واضح در ذهنم طنین‌انداز شد. می‌دانستم که باید این اصول و درس‌ها را در این کتاب با همه - هرکسی که برای رسیدن به بهترین شرایط تلاش می‌کند - در میان بگذارم. این داستان در صحنه‌ی ورزش رخ می‌دهد؛ ولی امیدوارم شما متوجه باشید، این داستان زندگی‌ای است که برای شما، تیمتان، همکارانتان، خانواده و بچه‌هایتان کاربرد دارد.

داستان این کتاب را با دخترم جید و پسرم کول در میان گذاشته‌ام؛ امیدوارم زمانی که آنها وارد دبیرستان یا دانشگاه می‌شوند، این کتاب به‌عنوان

راه‌نما به زندگی‌هایشان کمک‌کند و برای بهترین شدن در حرفه و انتخاب‌هایی که دارند انگیزه لازم را ایجاد کند.

امیدوام در هر نقطه از زندگی‌تان این کتاب، انگیزه لازم را برای بهترین بودن در تیم، کار، ورزش، خانواده و مدرسه فراهم آورد. زندگی همانند یک بازی است.

جان

## شروع بازی

مارتین جونز پشت توپ ایستاده بود. می توانست ارتعاشات انرژی را در هوا احساس کند. جمعیتی بالغ بر ۶۰/۰۰۰ نفر استادیوم را پر کرده بودند. همه با تمام انرژی فریاد می زدند ولی مارتین چیزی نمی شنید. چشم هایش بر مسیر توپ متمرکز بود. گوش هایش از صدای نفس ها و ضربان قلبش پر بود. بوی چمن های تازه کوتاه شده او را به یاد صدها بازی، تمرین و شوت می انداخت که او را به این لحظه رسانده، در سراسر زندگی اش هزاران ساعت فوتبال بازی کرده بود ولی تجربه ی چنین لحظه ای را نداشت. این لحظه ای مافوق لحظه ها بود. این اولین بازی مقدماتی فصل بود و به عنوان یک تازه کار که هنوز قراردادی ندارد، سعی می کرد به لیگ فوتبال حرفه ای آمریکا راه پیدا کند، و این یکی از شوت هایی بود که باید به آن توجه می کرد.

در اولین دور انتخاب، بازیکن های با تجربه نیازی به جلب توجه نداشتند، ولی بازیکن هایی که هنوز قراردادی نداشتند در طی بازی های مقدماتی فصل باید کارهای قابل توجهی انجام می دادند تا مورد توجه مربیان، مأموران شناسایی و دلال های ورزشی و تمام کسانی که تصمیم های کلیدی را می گیرند و می توانند سرنوشت او را رقم بزنند، قرار بگیرد. هر بازی، هر لحظه و هر