

۱۰۳۵۵۸۷۷
۱۱۰۱۱۴۴

حفظ انگیزه

بحق رویاها

(شش نام تا موفقیت)

نویسنده:

کلی هولمز

مترجم:

سرور سفیف مقدم

تلفن: ۶۶۴۷۶۳۷۵ - ۶۶۴۶۲۰۶۱ فکس: ۶۶۴۷۶۳۸۹ - ۶۶۴۶۲۴۹۶

فهرست

صفحه	عنوان
۷	مقدمه مترجم
۱۳	پیشگفتار
۲۵	فصل اول: تنظیم کردن هدف‌هایی که واقعاً در آرزوی رسیدن به آن‌ها هستید
	فصل دوم: به زندگی خود سر و سامان بدهید، اگر به درستی آماده شوید، با سرعت بیشتری به موفقیت دست پیدا می‌کنید
۴۹	فصل سوم: مثبت‌اندیشی: راز تداوم اعتماد و اطمینان
۶۷	فصل چهارم: غلبه بر موانع: تمایل به برنده شدن
۹۱	فصل پنجم: رمز حفظ انگیزه؛ چگونه از نیروی اراده خود بهره‌مند شویم
۱۲۷	فصل ششم: از روند کارهای خود لذت ببرید: پاداشی برای استقامت و پشتکار
۱۴۵	

مقدمه مرحوم

از خود حس شدهام بارها و بارها برای انجام خواسته هایم با شور و هیجان برنامه ریزی کردهام. با اولین قدمی که برای اجرای آن برداشتهام به سرعت همه خانواده، دوستان و اطرافیان خود را از تصمیمم مطلع کرده و آنها را در جریان برآورده شدن آرزو و خواسته بزرگ زندگیم قرار دادهام.

هفته ها و روزهای اول این انجام دادن هر نقشه ای لحظه شماری کردهام ولی پس از گذشت مدت کوتاهی انقدر با برنامه های مختلف از انجام و دنبال کردن کارها طفره می روم که علاوه بر عصبانیت ماندن از برنامه هایم، در ارزشی هم که برای هدفم قایل بودم، دچار شک و تردید شدهام:

سالهاست از اضافه وزنم در عذابم. بارها و بارها تصمیم گرفته ام که از راههای مختلف چاره ای برای لاغر شدن پیدا کنم. در کلاسهای ورزشی متعددی شرکت کرده ام، دستورات غذایی خاصی را برای پخت و پز سالم بکار گرفته ام، مدتی از تعداد وعده های غذایی کم کرده ام، برنامه های متفاوتی را برای انجام داده ام. با دوستان و یا به تنهایی ترتیب داده ام، ... اما متأسفانه همه این طریقه ها فقط تا نیمه راه اجرا شده اند و هرگز انگیزه و اشتیاقم برای رسیدن به هدف کافی نبوده است. هدفی که همه رفتارها و خلق و خو و حتی روابط و خوشی و ناخوشی را تحت الشعاع قرار داده است!!!!

هفته های اول هر بار که روی وزنه می رفتم و متوجه کاهش وزنم می شدم، اشک شوق در چشمانم حلقه می زد. حس می کردم امکان عقلی ندارد که دوباره به

عاداتهای غلط غذایی در گذشته برگردم. لباسهایی را که به علت چاقی برایم تنگ شده بودند به راحتی می پوشیدم و غرق در لذت و شادی می شدم. اکنون مدتی است که خودم هم نمی دانم چرا با چند روزی وقفه در روند کاهش وزنم همه اشتیاقم را از دست داده‌ام. میلم به خوردن غذا افزایش یافته و با عصبانیت غذاهایی را که حتی قبل از برنامه رژیم مصرف نمی کردم، می خورم. کاملاً دلسرد شدم و با افزایش وزنم از خودم احساس بیزاری می کنم

برای اینکه امکانی فراهم شود تا بتوانم در کنار کار و رسیدگی به مسایل روزمره زندگی، فرصتی هم برای ادامه تحصیل پیدا کنم، سالها انتظار کشیده بودم. مدتی بود که این موقعیت برایم پیش آمده بود از خوشحالی در پوست نمی گنجیدم. برای آمادگی بیشتر در کلاسهای آموزشی ثبت نام کرده بودم. در حالی که از همسر والیده والدینم برای کمک به من در پیش برد این هدف، غرق در حق شناسی و امتنان بودم، در اسحانات و روزهای شرکت کردم. متأسفانه نمره کافی نیاوردم و این زمانی بود که ناگهان احساس کردم کاخ آرزوهایم فرو ریخت و نابود شد! اطرافیانم علت این موضوع را وقفه طولانی که در روند تحصیل رخ داده بود می دانستند و مرا برای تلاش بیشتر تشویق می کردند، اما من غرق در ناامیدی و دلسردی شده‌ام. همه چیز را تمام شده می بینم و انگیزه‌ای برای آغازی دوباره در وجودم پیدا نمی کنم. سرنوشت من همین است باید رنج و محرومیت بکشم. دیگر درس خواندن را کنار گذاشته‌ام و ادامه تحصیل برایم معنا و هدفی ندارد. از آنهمه میل و اشتیاقی که برای رسیدن به هدفم داشتم دیگر جز افسوس چیز دیگری باقی نمانده است!!

مدتها بود که در فکر تاسیس کار جدیدی با مدیریت خودم بودم. دیگر نمی خواستم برای دیگران کار کنم. از در جازدن خسته شده بودم و احساس می کردم از تجربه و تبحر لازم و کافی برخوردارم و در نتیجه آن می توانم در

تأسیس شغل مورد علاقه‌ام موفق شوم. فکر همه کارها را کرده بودم تاکنون مبلغ زیادی برای خرید لوازم و وسایل مورد نیاز این کار هزینه کرده‌ام. مدتی است که از افتتاح این شغل می‌گذرد. اوایل در آمد بدی نداشتم. کم کم احساس کردم که برای کسب پاره‌ای اطلاعات از بازار کار مجبورم ساعات طولانی‌تری را به تلاش و تحقیق اختصاص دهم. در آمدم را متناسب با سختی کارم نمی‌دیدم. به علاوه سن و سال هم توانایی لازم را برای ادامه چنین کاری به من نمی‌داد. تهیه مایحتاج کارم هم علاوه بر هزینه زیاد برایم دشوار می‌نمود. از طرف دیگر احساس ندامت و پشیمانی که با ترک شغل قبلی وجودم را در بر گرفته بود باعث می‌شد که بیشتر ناامید بی‌انگیز و مردود باشم. نمی‌دانم کجای کارم اشتباه بوده است. اکنون دیگر نمی‌توانم ادامه دهم. دیگر هیچانی برای چنین کسب و کاری در وجودم نیست. شاید خوب باشد که خانه‌ام را بفروشم.

حس می‌کنم مورد بدبینی و عدم اعتماد اطرافیانم قرار گرفته‌ام چون هر گاه صحبت از تعیین هدف خاصی می‌کنم مرا از انجام آن باز می‌دارند و با تردید به من توصیه می‌کنند که بهتر همان است در خانه بمانم و آسیبی به اندک سرمایه باقی مانده زندگیم نزنم. کسی را ندارم که در چنین شرایطی راه نمایم کند و خودم هم دیگر فکری به ذهنم خطور نمی‌کند. شادان می‌ترسم و با یادآوری هدفهای نیمه کاره‌ای که در سراسر زندگی رها کرده‌ام، انجام هر کار تازه‌ای اجتناب می‌کنم. و توان تجربه شکست دیگری را در خود نمی‌بینم!!!

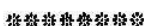


به پیانوی خاک گرفته کنج اتاقم که نگاه می‌کنم، دورانی را که به اشتیاق و هیجان در حال یادگیری و نواختن آن بودم، به یاد می‌آورم. امروزها فقط از معلمی به معلم دیگر و از کلاسی به کلاس دیگر می‌رفتم. گاهی تصمیم می‌گرفتم کلاسیک کار کنم و زمانی با توصیه دوستان به آهنگهای سنتی، پاپ و... علاقه مند می‌شدم و دوباره تغییر کلاس و معلم می‌دادم.

سال بعد علاقه‌ام به گیتار مرا از ادامه یادگیری پیانو باز می‌داشت. بعدها متوجه شدم که ساز مورد علاقه ام ویولن بوده و چون لزوماً یادگیری آن می‌بایست از زمان کودکی آغاز شود، با سرخوردگی، دچار ناامیدی و حسرت شده بودم و بهتر دیدم که آموختن هر سازی را کنار بگذارم. اکنون پس از گذشت سالها هرگاه با شخصی روبه رو می‌شوم که در نواختن سازی مهارت دارد، با تاسف و حسرت عمیقی که برای از دست دادن موقعیتهای مناسب زندگیم برای رسیدن به این خواسته، اشک در چشمانم حلقه می‌زند و بغض راه گلویم را می‌بندد.



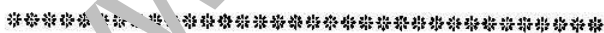
بی‌هدف و خیال‌های شهر قدم می‌زدم و فکر می‌کردم. تا ساعاتی پیش که برای حضور در یک مسابقه استخدامی آماده می‌شدم، چقدر شور و هیجان داشتم. خدایا چه اتفاقی برای من افتاده بود؟ چرا لحظه‌ای که دیگران را در صف مصاحبه شونده‌ها دیدم همه اعتماد به نفس خود را از دست دادم؟ حتی مطالبی را که به دقت از تجارب اریم برگزیده و تلاشه‌ایم در زمینه این شغل تهیه و بارها در ذهنم مرور کرده بودم، گمراهی و فراموش کردم و ... آنقدر مضطرب شده بودم که قبل از اینکه نوبت به مصاحبه با من برسد عقب عقب رفته و از آنجا خارج شدم. بر خلاف انتظارم، اضطراب و ترس بستی به ذهنم هجوم آورد. دور خودم می‌چرخیدم و به هدفها، تلاشها و همه برنامه‌ریزی‌هایم با بیهودگی می‌اندیشیدم. خواسته‌هایم را زیر پا گذاشته بودم. آنسوی تردید و عناد به خود همه وجودم را احاطه کرده بود. چه اتفاقی افتاده بود؟



برای رسیدن به محل کارم که نزدیک منزلم قرار دارد پیاده روی می‌کنم. در مسیرم فروشگاه‌های واقع شده که لوازم تحریر می‌فروخت. آنروز باید چند دفتر و قلم تهیه می‌کردم. در حالیکه از باز بودن فروشگاه در آن موقع صبح خوشحال شده بودم با دیدن میوه و سبزی در ویتترین مغازه متعجب شدم. در حالی که با دیدن همان فروشنده قبلی بر تعجبم افزوده شده بود، شغل جدیدش را تبریک گفتیم و برای تهیه دفتر و قلم به فروشگاه دیگری تغییر مسیر دادم.

دو ماهی گذشت که روزی هنگام بازگشتن از کار به خانه با دیدن لوازم ورزشی پشت ویتترین فروشگاه متوجه شدم که دوستان مجدداً تغییر شغل داده است. مدتی گذشت تا اینکه باز روزی با نزدیک شدن به مغازه و استشمام بوی وانیل و شکلات با خود گفتم که باید این شغل جدید را نیز به دوستان تبریک بگویم.

با تعجب فکر می‌کردم که او هر بار چه اندازه سرمایه اش را از دست می‌دهد و چگونه با تغییر شغلها در واقع بر تلاشهای گذشته اش خط بطلان می‌کشد. چرا نمی‌تواند تصمیم درستی بگیرد و هدفش را با دقت بیشتری انتخاب و برنامه‌ریزی کند؟ چرا قادر به تشخیص موقع و انتظارش از خود و زندگیش نمی‌شود، چه کاری برایش مناسب‌تر است و تا کجا به این روش نادرست ادامه خواهد داد؟ هنگام تصمیم‌گیری برای هر خواسته چند تمایلی را در نظر می‌گیرد؟ به چه مواردی اهمیت نمی‌دهد؟ آیا راهی برای تعیین صحیح اهداف ما و جود دارد راهی که ما را مستقیماً به طرف آنچه واقعاً می‌خواهیم پیش ببرد و انگیزه و تمایلات اولیه وجودمان را حفظ کند؟ شرایطی را ایجاد کند که به تنها از رسیدن به هدف لذت ببریم، بلکه زمانهایی را که در راه رسیدن بدان تلاش می‌کنیم با اشتیاق و شادی بگذرانیم و با ثبات و اعتماد به نفس در راه رسیدن به آن پیش می‌رویم.



همه این داستانها اهداف و آرزوهایی هستند که در نیمه دوم راه رسیده‌اند زیرا که از ابتدا بر پایه و اساس صحیحی استوار نشده‌اند و احتمالاً مسیر واقعی، بدون برنامه‌ریزی صحیح، بدون در نظر گرفتن شرایط، ناآگاهانه، از روی کمی یا عدم اطلاعات کافی و... تنظیم شده‌اند و جنبه‌های دیگری که برای ادامه کار حیاتی و مستلزم توجه و طراحی هوشمندانه هستند از نظر دور مانده‌اند.

این اشتباهات مستقیماً انگیزه و اشتیاق ما را مورد حمله قرار می‌دهد و باعث می‌شوند که به دهها هدف و خواسته باارزش زندگی خویش پشت پا بزنیم و به جای احساس خوشی و رضایت، از عدم دست یافتن به آنها غرق در اندوه و حسرت باشیم. گاهی برای فرار از احساس ندامت و سرزنش ناشی از عناد به

خود، مجبور می‌شویم تصمیمات دیگری بگیریم که فقط منجر به تکرار تجربیات ناخوشایند گذشته می‌شود بدون اینکه تغییر مفیدی در زندگی ما ایجاد کند.

یکی از بزرگترین مشکلات همه ما در این رابطه از دست رفتن انگیزه و شور و هیجان اولیه‌ای است که نیروی لازم را برای ادامه تلاش و پیگیری و اجرای طرحها و برنامه ریزیهای تعیین شده، به ما منتقل می‌کند و باعث پیشرفت مادر را، رسیدن به اهداف و خواسته هایمان می‌شود.

برای حفظ چنین نیرویی باید معیارها و مراحل مختلف و در عین حال حساس و با اهمیت را حیرت‌انگیز، تصمیم‌گیری و تنظیم هدف در نظر گرفت که اگر از ابتدای کار به این اهمیت بی‌توجه باشیم، انگیزه و اشتیاق‌مان در نیمه راه تحلیل می‌رود و با نرسیدن به اهداف و ناامیدها تنها می‌مانیم.

چنین خصوصیتی در کرانه با طولانی مدت به فرزندانمان که طبیعتاً اعمال و طرز تفکرات ما را الگو می‌کنند انتقال می‌یابد و پدر و مادرها گاهی خود را در حال سرزنش و شکوه و شهادت افتراهایی در فرزندانشان می‌بینند که دقیقاً خودشان در موارد مختلف زندگی به همان شیوه عمل کرده‌اند و شاید در آینده هم خواهند کرد. در کتابی که در دستهای جستجوگر شماست نویسنده با روشهای بسیار بسیار ساده و قابل اجرا، تکنیکهای اساسی و موثری را توضیح داده است که با توجه به اینکه خود نویسنده یک روزنامه‌کار حرفه‌ای و قهرمان دو المپیک است، بارها و بارها در شرایطی قرار گرفته است که مجبور به تصمیم‌گیریهای بسیار حساس و حیاتی برای رسیدن به اهداف بزرگ شده و اکنون با سهیم کردن ما در چنین تجربیاتی آگاهیهای لازم را در اختیارمان قرار می‌دهد. واضح است که به کار بستن این آگاهیها می‌تواند نقش بسیار سازنده و مهمی در زندگی یکایک ما ایفا کند تا بتوانیم با حفظ انگیزه و اشتیاق خود هرروز شادتر از روز قبل نقشه‌هایمان را عملی کنیم و یا در صورت لزوم با ایجاد تغییرات به موقع در برنامه‌ریزی‌ها با مثبت اندیشی گامهای مؤثر و بزرگی در این جهت برداریم و از لذت رسیدن به خواسته‌های خود محروم نشویم.

پیشگفتار

شما را نمی‌دانم، اما خود من اصلاً از آن دسته آدم‌هایی نیستم که بدون دنبال کردن هدفی مشخص قادر به ادامه زندگی باشم. برعکس از آن دسته افرادی هستم که همیشه اهداف والایی برای خویش تعیین می‌کنند و مدام با جستجوی راه‌هایی تازه، برای تلاش جدید و یافتن مسیری متفاوت در راستای نیل به اهداف‌شان نقشه می‌کشند.

در این دنیا افرادی زندگی می‌کنند که نه می‌دانند خودشان چه کسی هستند و نه می‌دانند از زندگی چه می‌خواهند. شاید هم تمایل و انگیزه خود را برای انجام هر کاری از دست داده‌اند و سر مقلان عده، افرادی وجود دارند (مثلاً خود من) که همیشه مملو از انگیزه بوده و همواره راه‌های تازه‌ای را جستجو می‌کنند و با انجام فعالیت‌های جدید برای نیل به اهداف جدید، با جرأت و بدون ترس تمامی توان خویش را به کار می‌گیرند.

مشکل‌ترین قسمت داستان این است که به آن‌چه می‌یقتا از زندگی می‌خواهیم واقف باشیم و پی ببریم که برای رسیدن به آن چه و از چه طریقی وارد عمل شویم. من در این زمینه بسیار خوش‌شانس بودم. با پشتکار تمام بر اهدافم متمرکز شده‌ام. ضمناً به علت تعهدی که برای انجام هر کاری قایل می‌شوم به نتیجه مطلوب دست می‌یابم. از ۱۴ سالگی رویای قهرمانی المپیک را در سر داشتم و سال‌های سال تنها به این هدف می‌اندیشیدم و در جهت رسیدن به آن تلاش می‌کردم. سال‌ها تنها فکری که در سر داشتم پیدا کردن راه‌هایی بود که با قدم گذاشتن در آن و به کارگرفتن تمامی آن‌چه که در توانم بود، قادر باشم به آرزوهایم شکل واقعیت ببخشم.

در حقیقت ۲۰ سال از عمرم را وقف یادگیری کرده و آموزش‌های سنگین و تمرینات خسته‌کننده جسمی را بر خود هموار کردم. در طول این سال‌ها بارها تجربیات تلخی را همراه با چاشنی ناامیدی و اندوه کسب کرده‌ام، و در کنار همه این‌ها به پیروزی‌های شگفت‌انگیزی نایل شده‌ام که حاصل موفقیت‌ها و پیشرفت‌ها در هر دو عرصه ورزش و نیز کار در ارثش بوده است. در آن سال‌ها به غر از رسیدن به مقام قهرمانی هدف دیگری نداشتیم. اما در هر زمینه دیگری نیز همه سعی خود را می‌کردم تا هر کاری را به بهترین نحو ممکن انجام بدهم. و بالاخر همه این تلاش‌ها به ثمر نشست. کسب دو مدال طلای المپیک موفقیتی غیرقابل تصور بود. نتیجه‌ای که اکثر ورزشکاران جهان؛ از جمله خود من در آرزوی رسیدن به آن هستند.

کسب آن مدال‌ها حتی بالاتر از خواسته و آرزوی من بود. بالاترین و بالارزش‌ترین پاداشی که به همه تلاش‌هایم داده شد. هرگز قادر به بیان رضایت و شادمانی که بر روی سکوی قهرمانی و هنگام دریافت مدال‌ها بر وجودم مستولی شده بود، نخواهم بود.

دستیابی به مقام قهرمانی در مسابقات المپیک، زندگی‌ام را چنان تغییر داد که درهای فراوانی به رویم گشوده شدند و به من امکان دادند که با انسان‌های مؤثر آشنا شوم و لذت غیرقابل توصیفی از تجربیاتم ببرم. ضمناً این موضوع پاداش مادی قابل توجهی نیز برایم در بر داشت. (البته به آن اندازه که دیگران تصور می‌کنند!)

به هر حال من آدمی نبودم که مدت‌ها در حیاط خانه بنشیند و با انگشت‌هایش بازی کند. همه عمرم را به تلاش و تمرین گذرانده‌ام. حقیقت این است که اکنون پس از سال‌ها تلاش و مبارزه، زندگی‌ام شکل متفاوتی به خود گرفته است. ورزشکار شدن راهی برای تغییر موفقیت‌آمیز زندگی‌ام بود، و من نیز قدر همه آن‌ها را می‌دانم و از خداوند سپاسگزارم.

همان طور که قبلاً گفتم، این تغییرات باعث شدند که من کارهای مفید دیگری نیز انجام داده و حقیقتاً به نتایج فوق‌العاده‌ای دست پیدا کنم. به عنوان مثال، با کسب مدال طلای المپیک موقعیتی پیدا کردم که در جریان آن توانستم با بر عهده گرفتن نقش‌های مختلف عاملی برای حمایت از افرادی باشم که می‌توانستند از تجربیاتم بهره‌مند شوند و مثل من به آرزوهای‌شان برسند. بعد از کناره‌گیری از ورزش در اواخر سال ۲۰۰۵، ریاست مدرسه قهرمانی ورزش به من واگذار شد و سه سال عهده‌دار آن سمت بودم.

در تمام آن سال‌ها، تجربیات فراوانی در رابطه با ورزش نوجوانان به دست آوردم. ضمناً حوزه فعالیت آن‌ها را مورد بررسی قرار دادم. این مدرسه خیلی زود تحت حمایت دولت قرار گرفت و شکل یک ارگان دولتی را به خود گرفت. وظیفه اساسی این نهاد ارایه نظریاتی در مورد چگونگی فعالیت‌های ورزشی بچه‌ها بود که اکنون AVIVA نام دارد. به دلیل یکی از فعالان سیاسی، عملی کردن آنچه در ذهن می‌پرورانیم، فرصت بزرگی را در اختیار ما قرار می‌دهد که تجربیات بالارزشی کسب کنیم و من دقیقاً آن را تجربه کردم. در همان سال‌ها، دولت طرحی وضع کرد که براساس آن ۸۵٪ از نوجوانان م‌بایست حداقل هفته‌ای ۲ ساعت فعالیت ورزشی داشته باشند. این تعداد نسبت به سال ۲۰۰۲ حدود ۲۵٪ افزایش داشت که فوق‌العاده بود.

جدا از اجرای این طرح به خود می‌بالیدم و از این که تجربه بودم شوق و انگیزه‌ای در نوجوانان به وجود بیاورم تا آن‌ها فعالیت‌های بیشتری را در زندگی روزانه خویش بگنجانند، خوشحال بودم خاصه آن که به نظر می‌رسد برخی از آن‌ها تأثیرپذیری‌شان بسیار کمتر از بقیه بود. این گروه نوجوانانی بودند که اغلب از پرداختن به فعالیت‌های ورزشی خجالت می‌کشیدند.

درواقع، هدف از این ابتکار عمل، به کارگرفتن استعدادهای نوجوانانی بود که زندگی خود را با بیکاری و عدم فعالیت سپری می‌کردند. برایم دردناک و بسیار ناامیدکننده بود که متوجه شدم بسیاری از این دختران جوان از عزت‌نفس یا

اعتماد به نفس بسیار پایینی برخوردارند و علت آن فشارهای زیاد ناشی از عوامل خارجی متداول در سطح جامعه بود و یا مشکلات جسمی و فیزیولوژیکی که به آن‌ها مبتلا بودند. در این رابطه دختران نوجوان زیادی را ملاقات کردم که به وضوح مایل به حضور در این فعالیت‌ها نبودند. (نوجوانانی که این روزها تحت تأثیر برخی از فشارهای اجتماعی بوده و اغلب می‌بینیم که به شکل نامدلانه‌ای مورد قضاوت قرار می‌گیرند).

اما باید اعتراف کنم که همه کسانی را که در رابطه با این هدف ملاقات کردم جدا فوق‌العاده بودند. فقط همگی نیاز داشتند که حرف‌هایشان شنیده شود و باورشان کنند بعضی از آن‌ها جذب گروه‌هایی شده بودند که عملاً برایشان غیرمفید و یا بی‌سربد. عده‌ای هم صرفاً با آنچه در وجود خود نقص می‌پنداشتند، کنار آمده بودند. علی‌رغم همه این‌ها، من باور داشتم که اکثر این بچه‌ها از استعدادهای پنهان زیادی برخوردار بودند. هدف من علاقه‌مند کردن آن‌ها به ورزش یا هر فعالیت دیگر بود که علاوه بر تبلور استعدادهایشان، آن‌ها را واجد صفاتی چون روحیه همکاری با دیگران، خودباوری، رهبری، انضباط و وفاداری گردند تا بیاموزند چگونه با یکدیگر معاشرت کنند و در نهایت از کلیه فاکتورهای بالارزشی که باید در زندگی همه ما وجود داشته باشد، آگاه و بهره‌مند گردند.

یکی دیگر از هدف‌هایم در رابطه با این دختران توانایی تغییر دادن تصویر ذهنی بود که از خودشان داشتند. با این توجیه که اگر متناسباتی تر شدن اندام آن‌ها باعث شود که احساس بهتری در مورد خودشان پیدا کنند، احتمالاً ارزش تلاش و فعالیت خود را درک خواهند کرد.

نمی‌توانم میزان رضایتم را از این موضوع برای تان توصیف کنم. زیرا شاهد بودم که دختران جوان بیکار و بدون انگیزه‌ای که همیشه روی نقاط ضعف ویران‌کننده خود انگشت می‌گذاشتند، باورشان را از «من نمی‌خواهم» و «من نمی‌توانم» به «می‌خواهم» و «می‌توانم» یا «حداقل سعی خود را خواهم کرد» تغییر دادند.

در این رابطه، حضور مربیان و پیش‌گسوتانی که می‌توانستند الگوهای مردمی خوبی باشند، و به‌خصوص ورزشکارانی که در مسیر فعالیت‌های‌شان پستی‌ها و نندی‌ها و شکست‌ها و پیروزی‌های فراوانی را پشت سر گذاشته بودند، از ارزش و اهمیت الگویی خوبی برخوردار بودند.

این موضوع درمورد خود من صدق پیدا کرد. در ابتدای سال ۲۰۰۴ تصمیم گرفتم که همه تجربیاتم را - اعم از موفقیت‌آمیز یا ناامیدکننده - برای راهنمایی بسیاری از ورزشکاران جوان در اختیارشان قرار بدهم و احتمالاً آن‌ها را نیز یی‌دوار کنم.

من تجربیات بسیارهایی که در این سال‌ها در عین حال سخت و مشقت‌باری را پشت سر گذاشته‌ام. هم‌چنان‌که در سرفه ورزش اغلب ورزشکاران طعم آن را چشیده‌اند، نوجوانان باید در جریان این تجربیات قرار داده شوند. «کمپ آموزشی کلی» قانونی است که تحت نظارت ایمان‌دوستی AVIVA انجام‌وظیفه می‌کند و با برنامه‌ریزی‌های مؤثر و حرفه‌ای برای ورزشکاران مبتدی به آن‌ها کمک می‌کند تا بتوانند نهایت استعدادهای خود را پرورش دهند. از آن‌ها به فعل دریاورم. من از طریق این کمپ بالغ بر ۵۰ ورزشکار بین‌المللی مبتدی را حمایت کردم و شاهد تغییرات اساسی در زندگی آن‌ها بوده‌ام. از تغییرات فیزیولوژیکی گرفته تا اجتماعی و عاطفی. تغییراتی مثل به پایان رساندن مدرسه و ورود به دانشگاه، و بعد یافتن شغلی که بتوانند در کنار بروز استعدادهای درخشان استثنایی خود، به‌عنوان نوجوان از زندگی عادی نیز برخوردار باشند.

ابتکار عمل این کمپ تامین مداوم حمایت‌هایی از قبیل حمایت‌های پزشکی و اطلاع‌رسانی به نوجوانان بود، که در نوع خود کار بسیار بالارزشی به حساب می‌آید. از دیگر اهداف بسیار مهم این کمپ ارایه آموزش‌ها و راهنمایی‌های لازم برای توانبخشی و آماده‌سازی نوجوانان بود، که همراه با مشاوره‌های فردی از آن بهره‌مند می‌شدند و من و افراد تیمم همیشه آماده بودیم که به روش‌های مختلف به مسائل و مشکلات مختلف آن‌ها؛ حتی در موارد تحصیلی، رسیدگی کنیم.

گاهی آن‌ها در شرایطی قرار می‌گرفتند که آسیب دیده بودند و یا احساس ناامیدی و عدم توانایی بر آن‌ها مستولی می‌شد، ولی من همچنان مطمئن بودم که در این موقعیت‌ها نیز تحت حمایت کمپ قرار می‌گرفتند. با تکیه بر این حمایت‌ها و پشتیبانی‌ها امیدوارم همه دختران جوانی که این هدف را دنبال می‌کنند و زندگی خود را به آن اختصاص داده‌اند، موفق شوند و من از سهمی که در این کار دارم خوشحال و هیجان‌زده هستم. ضمناً وقتی شاهد رشد آن‌ها به سمت و می‌بینم که جامعه برای آن‌ها چه ارزش بالایی قایل است، حس می‌کنم که پاداش رحمت‌م را می‌گیرم. همچنین با ایجاد یک سایت اینترنتی آگاهی‌های لازم را برای دست‌ش این‌گونه فعالیت‌ها؛ خاصه در زمینه خودباوری و کمک دریافتن و دنبال کردن هدف‌های‌شان در اختیار آن‌ها قرار داده‌ایم.

به‌هرحال من از همان زمان از تأثیری که یک ورزشکار برگزیده می‌تواند بر نوجوانان بگذارد کاملاً مطمئن بودم. از سوی دیگر ما موفق شده بودیم که از تجربیات و استعداد‌های پیشین که سوختی که دوران بازنشستگی خود را سپری می‌کردند بهره‌مند شویم و از نظرات آن‌ها؛ چه در زمینه ورزشی و چه در زمینه آموزشی استفاده کنیم، و این در حالی بود که دیگر این ورزشکاران هیچ‌گونه فعالیت ورزشی نداشتند و برای پیدا کردن شغلی متفاوت دست به کار شده بودند.

از شما چه پنهان، گاهی مردم کاملاً فراموش می‌کنند که ورزشکاران هم بشر هستند! ما فقط استعداد‌های‌مان را کشف و متبلور می‌کنیم تا بتوانیم به موفقیت برسیم. ورزشکاران با داشتن پیشینه‌های متفاوت و از راه‌های گوناگون به درجات بالای موفقیت نایل شده‌اند و فراموش کردن آن‌ها، دور از انصاف است. خود من شرایط بسیار سختی را پشت سر گذاشتم تا توانستم به آرزوهایم جامه عمل بپوشانم. ضمناً خوب می‌دانم که همه ما یک خواسته مشترک داریم و آن ارتباط برقرار کردن با بچه‌ها و راهنمایی دادن به آن‌ها از طریق تجارب شخصی‌مان است. یکی از برنامه‌های «کمپ کلی» نیز استفاده بهینه از توانایی‌های این

ورزشکاران است تا بتوانند با کمک گرفتن از تجربیات بسیار بالارزش آن‌ها به نوجوانانی که در شرایط نامساعدی به سر می‌برند کمک کنند. اکثر این بچه‌ها نقطه شروع مناسبی در زندگی نداشته‌اند و به همین دلیل به راهنمایی‌ها و رشد فردی کامل و جامعی احتیاج دارند تا بتوانند آمادگی لازم برای استخدام یا کسب مهارت‌های اجتماعی موردنیاز هر شغل را به دست بیاورند.

آری! بخش بزرگی از زندگی من بدین طریق سپری می‌شود. هنوز هم هدف‌های زیادی در سر دارم. همیشه در تلاشم که راه و یا فعالیت جدیدی برای رسیدن به هدفی تازه پیدا کنم، و هر روز صبح با این انگیزه از خواب بیدار می‌شوم. مسلماً همه شما نیز این‌گونه زندگی می‌کنید.

خوب بیا بیدار شویم قدم بعدی چیست؟

انتخاب هدف

اولین کاری که باید انجام بدهیم این است که هدف مشخصی را تعیین کنیم. مثلاً این که می‌خواهم برای خود شغل جدیدی دست و پا کنم که در اختیار خودم باشد و دوست دارم آن را به بهترین شکل ممکن مدیریت کرده و هرروز شاهد پیشرفت روزافزون خود باشم. می‌خواهم بر ادای این کار از همه باورهای شخصی‌ام سود ببرم. هزاران هزار ایده و نظر دارم که باید یک‌تک آن‌ها را پالایش کنم و پس از تحقیق و بررسی و پیدا کردن افراد مناسبی که بتوانند در این مسیر به من کمک کنند، اندیشه‌هایم را به مرحله عمل درآورم.

اکثر مردم چنین رویایی در سر دارند. رویای دستیابی به شغلی مناسب که خودشان مدیر آن باشند. عده‌ای هم بزرگ‌ترین هدفشان تغییر شغل و پرداختن به کاری جدید است که شاید باعث خوشحالی‌شان شود و آن‌ها را از عذاب کار یکنواخت و خسته‌کننده قبلی نجات دهد.

خیلی از آدم‌ها به دلیل اضافه‌وزن، سال‌هاست که با اندوه زندگی می‌کنند و هدفی جز کم کردن وزن‌شان ندارند. حتی این که بتوانند مسافت کمی بدونند، یا

آن قدر وزن خود را کم کنند که فقط کمی متناسب‌تر به نظر برسند، برای شاد شدن‌شان کافی‌ست. به هر حال، چه هدف بزرگ باشد و چه کوچک، نیازمند تلاش فراوانی برای رسیدن به موفقیت هستیم. ضمن این‌که تقویت تعهد و خودباوری، نقش مهمی در توانایی ما برای انجام موفقیت‌آمیز کارها دارد.

پای باید دست به کار شویم

ارمن، اندیشیدن به عملی کردن خواسته‌ها همراه با کسب آگاهی، خودسازی، برنامه‌ریزی و تلاش در جهت رسیدن به آن‌ها حقیقتاً کار آسانی نیست و حتی گاهی ترسناک هم به نظر می‌رسد. باید بگوییم که هرگاه شاهد ابراز احساسات افرادی هستیم که پس از کهش‌های متمادی به آنچه آرزویش را داشته‌اند نایل آمده‌اند، اشک در چشم می‌ریزد. لزوماً این آرزوها نباید خیلی بزرگ باشد، بلکه فقط می‌تواند تحت همان‌هایی باشد که قویا خواهان‌شان هستیم. فقط همین، و صدا البته که رسد. به آن‌ها فقط برای خودمان ارزشمند به حساب می‌آید. مثلاً می‌خواهیم فقط چند کیلو وزن کم کنیم، یا با انجام حرکات ورزشی عضلاتمان را تا اندازه‌ای سفت‌تر کنیم در این صورت، رسیدن به همین خواسته‌های احتمالاً کوچک موجب می‌شود که از خودمان رضایت داشته باشیم. وقتی دل‌مان می‌خواهد آن قدر توان داشته باشیم که به‌حای راه رفتن کمی بدویم بی‌آن‌که از فشار خستگی از حال برویم، و یا بدون داشتن استعداد خاصی موفق شویم که کار مورد علاقه‌مان را تا حد ممکن خوب انجام دهیم. لذت بزرگی را تجربه خواهیم کرد. برای من نیز هیچ لذتی بالاتر از مشاهده لبخند پیروزی بر روی لبان دیگران نیست. این حس لحظاتی را برایم تداعی می‌کند که با تلاش‌های خستگی‌ناپذیر و مداوم، بالاخره موفق شدم عنوان قهرمانی جهان را به خودم اختصاص بدهم!

البته فراموش نمی‌کنم که گاهی اوقات در حین پیمودن مسیرهای پربینج‌وخم و سختی که باید با تلاش بی‌وقفه برای دنبال کردن هدف‌ها پشت سر

می گذاشتم، این فکر به ذهنم خطور می کرد که مبادا این همه تلاش طاقت فرسا و مشقت بار فقط اتلاف وقت باشد! (و چقدر این افکار دردناک بودند.) اما با رسیدن به هدفم و برآورده شدن آرزوهایم می دیدم که تک تک آن ها ارزش این همه تلاش را داشته اند.

البته می دانم که چقدر خوش شانس بودم که استعداد دویدن در وجودم نهفته بود. ضمن این که می دانستم واقعاً به دنبال چه هدفی هستم؛ و این موضوعی است که خیلی ها از آن آگاه نیستند! آن ها فقط می دانند در موقعیتی قرار دارند که نمی توانند به آن اندازه که می خواهند از زندگی خود راضی باشند و خود را کامل نمی بینند. احتمالاً این همه به سختی آنچه را که باعث شادی یا اندوهشان می شود تشخیص می دهند.

از همه مهم تر این که من به ندرت بسیاری از آدم ها اراده ذاتی یا سابق سیری ناپذیری ندارند تا به دنبال تحقق خواسته های شان باشند. لذا به هیچ نحوی نمی توانند این کمبود را جبران کنند و دست راستی به هدف برای شان مشکل می نماید. اما این کار واقعاً غیرممکن نیست. احتمال زیادی وجود دارد که با تلاش پیگیر و مستمر، پاداش و موفقیت بزرگ تری نصیب شان شود.

علت نوشتن این کتاب نیز همین است. من انبیزه سالار در انسان ها برای کسب موفقیت را درک می کنم و از لزوم رضایت مندی و داشتن حس خوب در وجود آن ها مطلعم. من برای تحقق رویای پیروزی در المپیک، راهی طولانی پیمودم و اکنون حس می کنم که باید به دنبال یک پیروزی دیگر باشم. در جوانی مربی گری ورزش دومیدانی در ارتش قطعاً باعث تناسب اندامم شده بود. اکنون دیگر به آن اندازه جوان نیستم و باید فعالیت دیگری برای خود در نظر بگیرم، اما به هر صورت احساس می کنم که کاملاً آماده ام تا با هر آنچه که زندگی در برابرم قرار می دهد همسو شده و به طرفش گام بردارم.

می دانم همه تجربیاتی که به عنوان یک ورزشکار کسب کرده ام، ابزار ارزشمندی است که می تواند روشنگر راه دیگران باشد. می دانم همه آنچه که باید

انجام بدهیم فقط ایجاد تغییر در نحوه زندگی مان است. کافی است که تنها یک قدم کوچک برداریم، شکیباً باشیم و با جدیت هرچه تمام‌تر بر خودباوری تمرکز کنیم؛ به خصوص مواقعی که احساس می‌کنیم اعتماد به نفس مان را از دست داده‌ایم. من هرروز این کار را انجام می‌دادم و می‌دانم چقدر آسان است که بر آنچه می‌خواهید تمرکز کنید، با خود صحبت کرده و اعتماد به نفس تان را تقویت نمایید. ما دانم که چطور می‌توان عمیقاً آن عزم راسخ و نیروی اراده را فرا خواند و جرأت تصمیم‌گیری پیدا کرد تا پس از برداشتن موانع به طرف پیروزی گام برداشت. اعتقاد دارم که هرکس استعدادی دارد و برخی نیز از توانایی‌های منحصر به فرد و خاصی برخوردارند. من استعداد دویدن داشتم و خوش‌شانس بودم که با این استعداد قوی‌تر به جلو رانده شدم و پیشرفت کردم و توانستم به هدفم برسم. گاهی اوقات برخی از استعدادهای خدادادی به وضوح در افراد دیده نمی‌شود. اما این بدان مفهوم نیست که نمی‌توانیم آن‌ها را کشف کرده و به‌روانیم. وقتی آدم‌هایی را می‌بینم که فقط وقت خود را صرف رویاپردازی می‌کنند، اما هرگز در جهت تحقق آن قدمی بر نمی‌دارند احساس فرسودگی می‌کنم! آن‌ها به‌اشتباه باور دارند که به اندازه کافی مستعد نیستند و با ظرافت و قدرت انجام هیچ کاری را ندارند، و با همین طرز تفکر موانع و مشکلات روانی پیش روی‌شان قد علم می‌کند. به عقیده من باید کاری کرد و وارد عمل شد، حتی اگر سریعاً به نتیجه دلخواه نرسیم، یا رسیدن به آن زمان طولانی‌تری را نسبت به آنچه که قبلاً محاسبه کرده بودیم بطلبیم، و یا سخت‌تر از آن چیزی که فکر می‌کردیم به نظر برسد. حداقل فرصتی برای شروع رسیدن به هدف و گام برداشتن در راه آن به خودتان بدهید.

آنچه حایز اهمیت و تعیین‌کننده است، واقعی انگاشتن آرزوهای ماست و لذا هر پیروزی کوچکی که در این راه کسب کنیم، انگیزه بیشتری برای پیشرفت به دست ما می‌دهد. من روانپزشک یا پزشک نیستم، ولی با پویایی هرچه تمام‌تر اهدافم را دنبال کرده و کارم را با تلاش پیش می‌برم و با انتقال دادن تجربیاتم

به دیگران، برای رسیدن آن‌ها به موفقیت نیز می‌کوشم. بنابراین کسانی که مرا به این شکل دوست دارند و پذیرفته‌اند، اصلاً نمی‌خواهند با اما و اگرها و سوالات بی‌نتیجه دیگر خود را متفعل سازند. پس بیایید با هم شروع کنیم.

اگر فکر نکنید که دست یافتن به بعضی از آرزوها غیرممکن است، به آرزوهای بیشتری می‌رسید. پس دست به کار شوید تا به آن‌ها جامه عمل بپوشانید.
(کلی)