

من از دویدن متنفرم

و

تو هم میتونی متنفر باشی

چطور دویدن را شروع کنیم، ادامه دهیم
و چطور یک شور غیرمنطقی را درک کنیم



با قلم برندان لئونارد (موسس semi-rad.com)

ترجمه: سیروان آلی (موسس رسانه دویدن عشق است)



رسانه دویدن عشق است مرجع کتاب‌های دویدن جهان

runningislove.com

من از دویدن متنفرم

و

تو هم میتونی متنفر باشی

چطور دویدن را شروع کنیم، ادامه دهیم
و چطور یک شور غیرمنطقی را درک کنیم

با قلم برندان لئونارد
ترجمه: سیروان آلی



runningislove.com

تمامی حقوق متن و طراحی‌ها متعلق به رسانه دویدن عشق است، می باشد.

تمامی حقوق محفوظ است. چاپ هر بخشی از این کتاب - چه به صورت فیزیکی، الکترونیکی یا - بدون اجازه مترجم **غیرقانونی** است.

خرید | دانلود نسخه الکترونیکی این کتاب، فقط و فقط باید از راه‌های ارتباطی زیر انجام گیرد. هر روش دیگری (انتشار نسخه الکترونیکی و یا چاپ و توزیع آن بدون خریداری نسخه الکترونیکی کتاب (PDF)) برخلاف میل ما بوده و از نظر مالی حق ما را ضایع می‌کند. لطفاً با **خرید قانونی** از ما حمایت کرده تا **کتاب‌های بیشتری برای دونده‌ها** منتشر کنیم.

دقت داشته باشید اگر شما کتاب را چاپ کنید، فقط باید **شخصاً** از آن استفاده کنید و در صورتی که شخصی خواستار کپی آن شد، باید وی را برای خرید نسخه الکترونیکی کتاب به ما **ارجاع** دهید. **در غیر این صورت ما رضایتی بابت این کار نداریم.**

حمایت **معنوی و مالی** شما از ما، به ما در ادامه این مسیر و ترجمه کتاب‌های بیشتر و بهتر درباره دویدن کمک خواهد کرد.

با عشق: سیروان آلی - مترجم و موسس رسانه دویدن عشق است



مترجم

این ۵مین کتابی است که در زمینه دویدن ترجمه کرده‌ام اما کاملاً با کتاب‌های قبل تفاوت دارد. دلیل سبک متفاوت این کتاب است که واقعاً میتوان گفت یک کتاب روانشناسی مفید برای کسانی است که می‌خواهند دویدن را شروع کنند و یا در ادامه آن با چالش‌هایی مواجه هستند.

این کتاب راهنمای عملی برای تمرین، تغذیه یا انتخاب تجهیزات دویدن نیست، بلکه هدفش این است که نشان دهد می‌توان مسافت‌های به ظاهر غیرمنطقی را فارغ از هر نوع مسافتی که باشد، دوید. همچنین به خواننده کمک می‌کند دلیل اشتیاق شدید به دویدن را درک کند و در این مسیر کمی انگیزه، سبک‌بالی، همذات‌پنداری را به دست آورده و حتی خنده بر لبانش نقش ببندد.

لطفاً اگر پیشنهادی، اصلاحیه‌ای، نقدی یا هر چیزی در ارتباط با کتاب دارید، در تلگرام با ما در میان بگذارید. پیشاپیش از شما بابت کمکی که می‌کنید تا نسخه‌های آینده کتاب بهتر شوند سپاس‌گذارم.

نکته: اندازه‌های متریک استفاده شده برای مسافت در کتاب براساس مایل (mile) بوده که واحد رایج مسافت در ایالات متحده آمریکا است و ما آن را به کیلومتر تبدیل کردیم. در بعضی موارد اعداد را رُند کرده‌ایم در بعضی موارد هم نه.

سیروان آلی – مؤسس رسانه دویدن عشق است

تقدیم به همه عاشقان دویدن ❤️

فعل را انجام دهید تا وقتی
که به اسم تبدیل شود

۷۶

۶

با ناراحت بودن،
راحت باشید

۶۲

۵

(با خودتان)
رقابت کنید

۵۲

۴

آهسته
(سرانجام)
سریع است

۴۰

۳

پیاپی روی
دویدن
است

۳۰

۲

فهرست

شروع

مقدمه:
یک رابطه پیچیده

۹

۱

۱۸

کوچک
شروع
کنید، حالا
شروع کنید

فقط نصف آن
درباره دویدن
است
۱۱۸

۱۰

پیشرفت یک
خط مستقیم
نیست
۱۰۶

۹

هیچ «ترقندی»
وجود ندارد
۱۳۲

۱۱

الهام گرفتن
استراتژی نیست
۸۴

۷

مشغول لعنتی
۱۴۰

۱۲

عاشق چیزی بودن با
خوشتان آمدن از آن
تفاوت دارد
۱۴۸

۱۳

تعریف خود
را از موفقیت
بنویسید
۹۴

۸

سخن آخر: هیچ راه
درستی برای انجام آن
نیست
۱۵۷

پایان

مقدمه

یک رابطه پیچیده

من در واقع، اغلب اوقات از دویدن متنفرم. معمولاً سه یا چهار بار در هفته از آن متنفرم.

همیشه اوقات از دویدن متنفر نیستم – لحظاتی هم وجود دارند که به نوعی از انجام آن لذت می‌برم. وقتی دویدنم تمام می‌شود، از اینکه دویده‌ام، خوشم می‌آید. فقط از انجام آن در مقایسه با کارهای دیگر خوشم نمی‌آید، مثل خوردن یک پیتزای یک چرت عصرگاهی، که با تلاش کمتری (در مقایسه با دویدن)، خیلی بیشتر سرگرم‌کننده‌اند.

من هر هفته ده‌ها کیلومتر، هر سال هزاران کیلومتر از دویدن متنفرم. من از دویدن ۷ کیلومتری بعد از کار در روزهای پنج‌شنبه در پارک نزدیک منزلم متنفرم، از ماراتن ۴۲ کیلومتری در شهر نیویورک متنفرم، از دویدن کامل ۱۶۰ کیلومتر در کوهستان کارولینای شمالی^۲ متنفرم، و از دویدن در موارد دیگری مانند وایومینگ^۳ و کلرادو^۴ هم متنفرم.

من یک دونده حرفه‌ای یا حتی یک دونده ثابت همیشگی برای مادام‌العمر نیستم – من به نوعی دویدن را اواسط دهه سی سالگی با کنجکاو و درباره التراماراتن^۵ دوباره کشف کردم. من به عنوان یک نویسنده ماجراجو، صدها روز را در کوهستان‌ها به انجام هر نوع ورزشی سپری کرده‌ام

- به عنوان بخشی از شغلم که نویسنده ماجراجویی است زمانم را به صخره‌نوردی، اسکی در مناطق بکر، کوه‌نوردی، کوله‌گردی و دوچرخه‌سواری و دوچرخه-کوله‌گردی و قایق‌رانی در آب‌های خروشان اختصاص داده‌ام - اما فقط کمی تریل رانینگ^۱ انجام داده بودم. من درباره افرادی که مسابقات طولانی بیشتر از ماراتن - ۳۲ کیلومتر، ۵۰ کیلومتر، و حتی ۱۰۰ کیلومتر و طولانی‌تر - را می‌دیدند، اطلاع داشتم و همیشه در این فکر بودم که آیا من هم می‌توانم آن را انجام دهم.

در تیم دوومیدانی دبیرستانم، ثابت کردم که در دوهای طولانی‌تر از ۲۰۰ متر، ناکارآمد هستم. بعد از چند اجرای ۴۰۰ متر که من معتقدم که ممکن بود واقعا باعث شوند شش‌هایم بالا بیاورند، به مربی‌ام گفتم «چهارصد متر مسافت طولانی است» و او مرا به مسابقات ۲۰۰ متر و کمتر محدود کرد. بعد از دبیرستان تقریباً دویدن را کنار گذاشتم و در عوض به مدت شش سال، هر روز یک پاکت سیگار دود می‌کردم، که معلوم شد ایده وحشتناکی بود. در ۲۶ سالگی، می‌دانستم باید سیگار کشیدن را ترک کنم، بنابراین برای یک ماراتن ثبت‌نام کردم، با این فکر که تمرین برای یک مسابقه ۴۲ کیلومتری بالاخره به من انگیزه می‌دهد تا آن را ترک کنم. همین‌طور هم شد. من ماراتن را تمام کردم و به عنوان پاداش به خودم، ۹ سال از هرگونه دو و منظمی دوری کردم. من فعال بودم را حفظ کردم و هر کاری در فضای بیرون انجام می‌دادم، از جمله دوهای تریل رانینگ گاه‌به‌گاه و سرانجام آن حس کنج‌کاوی «که آیا می‌توانم یک التراماراتن را تمام کنم؟» را با ثبت‌نام برای یک مسابقه ۵۰-کیلومتر برطرف کردم. در کیلومتر ۲۶ به دلیل درد طاقت‌فرسای زانوی چپم، تقریباً تسلیم شده بودم، اما می‌توانستم پیاده‌روی

این کتاب از انتشارات دوچرخه عشق است (runninglove.com) دانلود شده است.

۱. تریل رانینگ (trail running) به نوعی از دویدن گفته می‌شود که در سطوحی غیر از آسفالت و بتن و مسیرهای داخل شهری و پیست دوومیدانی انجام می‌شود. تریل رانینگ در فضای بیرون شهری و در مسیرهای جنگلی، کوهستانی یا ... انجام می‌گیرد. | مترجم

کنم، آی‌تی^۱ باندَم را ماساژ بدهم، نرم‌دوی کنم و در نهایت به سمت خط پایان بدوم. دو سال بعد از آن مسابقه، برای یک مسابقه دیگر ۱۰۰ کیلومتر ثبت‌نام کردم (که توانستم تمامش کنم - اما به سختی).

از آن موقع، ده‌ها التراماراتن و ماراتن و هزاران کیلومتر را دویده‌ام. من وقتم را به کشف تنوع دویدن اختصاص داده‌ام، از دوهای کوتاه آخر هفته که خودم انجام می‌دادم گرفته تا ماراتن نیویورک‌سیتی با ۵۳ هزار دونده دیگر، تا رنج‌آورترین دوهای ۱۶ کیلومتر در مسیرهای کوهستانی. نگرش من به دویدن، مانند نگرش من به هر کار دیگری است که مستلزم صرف انرژی و داشتن تعهد است و درباره شباهت‌های بین کار و دویدن تا جایی که بتوانم برای مخاطبان حرف می‌زنم. من به این افراد اطمینان می‌دهم که اگر آنها از دویدن متنفر هستند، اشکالی ندارد - من هم همین‌طور هستم. **شاید از من بپرسید:** چرا من کاری را که خیلی از آن متنفرم، اینقدر زیاد انجام آن می‌دهم؟ این یک سوال بسیار به جایی است. فکر می‌کنم به عنوان یک بزرگسال، فهمیده‌ام که باید بعضی از ورزش‌های منظم روزانه را برای سلامتی جسمی و ذهنی‌ام انجام دهم و دویدن برای این هدف بهترین گزینه است. بله، بیشتر اوقات من از آن متنفرم، اما شاید هر بار طی چند ثانیه یا حتی یک یا دو دقیقه با خودم فکر می‌کنم «می‌دانی، آنقدر هم بد نیست».

شاید برخی افراد بگویند من کمی مازوخیست هستم. اگر در هواپیما کنار کسی می‌نشستم و اتفاقاً به او می‌گفتم چقدر می‌دوم، و آن شخص می‌گفت «وای، این به نظر یک علاقه احمقانه می‌آید» من به نظر او احترام می‌گذاشتم چون بیشتر اوقات دقیقاً همین نظر را دارم.

۱. آی‌تی‌باند (IT band) یک بافت فیبری ضخیم است که در بخش بیرونی پا از کنار لگن تا کنار زانو مفصل زانو کشیده می‌شود. دوندها معمولاً درد مصدومیت سندروم آی‌تی‌باند را در محل اتصال با مفصل زانو در بیرون زانو احساس می‌کنند. | **مترجم**

در همه مسابقاتی که دویده‌ام، متوجه چیزی شده‌ام: افراد زیادی می‌دوند. آیا آنها هم مثل من مازوخیست هستند؟ احتمالاً شاید کمی، اما فقط این نیست. ما همگی با سرعت‌های متفاوتی می‌دویم و اندازه و شکل‌های بدنی متفاوتی داریم، اما همه ما یک خارش را داریم و با دویدن این خارش را برطرف می‌کنیم. من قطعاً از طرف هر دونده دیگری صحبت نمی‌کنم، اما می‌گویم که دانستن اینکه افراد دیگری با همین اشتیاق غیرمنطقی به دویدن در مسافت‌های طولانی وجود دارند، در حین انجام این کاری که از آن متنفرم اما تا حدودی دوستش دارم، احساس تنهایی کمتری به من می‌دهد.

از دهه‌های ۱۹۷۰ و ۱۹۸۰ میلادی که دویدن رونق گرفت، دویدن هنوز هم یکی از محبوب‌ترین انواع ورزش‌ها در جهان باقی مانده است – و این فقط حرف مردم نیست که می‌گویند «دویدن؟ حتماً، من می‌دوم»، بلکه داده‌های Fitbit^۱ که اکنون به آن دسترسی داریم نیز این را نشان می‌دهند. اصلاً چرا ما می‌دویم؟ خب یک دلیل آن این است که، دویدن ارزان‌تر از خرید تجهیزات باشگاه خانگی است. و شروع آن بسیار ساده‌تر است. هیچ چیزی غیر از یک جفت کفش دویدن (و بعضی از افراد این استدلال را دارند که به کفش هم نیازی نیست) نیاز ندارید و اینکه تقریباً می‌توانید هر جایی بدوید. می‌توانید مسافت‌های کوتاه یا طولانی را بدوید، یا آهسته و سریع بدوید یا همراه با دوستان یا تنهایی در پنج صبح یا نیمه شب بدوید. دویدن زمانی برای تنها شدن با افکارتان را به شما می‌دهد و آزادی به شما می‌دهد که یک چیز در زندگی خود داشته باشید که فقط برای خودتان انجام می‌دهید. و می‌توانید از شش سالگی یا شصت و پنج سالگی شروع به دویدن کنید.

۱. فیت‌بیت یک فناوری پوشیدنی بی‌سیم است که برای پایش فعالیت‌های بدنی طراحی شده و می‌تواند شاخص‌هایی مانند ضربان قلب، کیفیت خواب، میزان فعالیت روزانه و ... را اندازه‌گیری و ثبت کند. | مترجم

اینکه دویدن را سرگرم‌کننده بنامیم، یک اشتباه است. دویدن می‌تواند «لذت‌بخش» باشد. دویدن می‌تواند «جوان‌کننده» باشد. اما به معنای خالص کلمه، دویدن سرگرم‌کننده و فان نیست.

- دن کارزانزسی، مرد التراماراتن: اعترافات یک دونده تمام-شب

چیز دیگری که من متوجه شده‌ام درباره افرادی مثل ما که اشتیاق دویدن دارند، این است که: وقتی در ماراتن یا مسابقات ۵ و ده کیلومتر شرکت می‌کنید، بیشتر افراد حاضر در آنجا - مثل من - هیچ شانس برای راهیابی به المپیک در آینده‌ای نزدیک ندارند. مطمئناً، چندین ده یا چند صد دونده در خط جلوی مسابقه به شکل منحصربه‌فردی دونده‌های سریعی هستند اما بقیه ما افراد معمولی هستیم که شغل، خانواده و وام مسکن داریم و همه ما این سرگرمی عجیب و غریب دویدن را تا جایی که می‌توانیم داریم. ما هفته‌ها یا ماه‌ها برای دویدن مسافتی تمرین می‌کنیم که بیشتر مردم (حتی خود ما) شاید فکر کنند که دویدن این مسافت‌ها برای کسانی که توسط خرس‌ها یا شیرها یا حیوانات عظیم‌الجثه تحت تعقیب قرار نگیرند، غیر معقول است.

من گمان می‌کنم بیشتر ما دونده‌ها رابطه پیچیده‌ای با دویدن داریم - شما می‌توانید اسم این رابطه را رابطه عشق-تنفر بگذارید اما فکر می‌کنم این رابطه خیلی ظریف‌تر از این است. اگر دویدن، شخصی بود که باید با او سر قرار می‌رفتم، مطمئناً خیلی مدت‌ها پیش رابطه‌ام را با او تمام می‌کردم.

اما دويدن چيزی بيشتر از يک دوست عجيب و غريب است که با او اوقاتمان را سپری می‌کنيم و به طرز عجيبی برای من خوب است – علی‌رغم اينکه بيشتر اوقات دوست‌داشتنی نيست. در سال ۲۰۱۷، من شروع به نوشتن اين رابطه عشق و نفرت به صورت «**من از دوييدن متنفرم**» کردم، تا بتوانم آن را روی يک تي‌شرت چاپ کنم و احساساتم را به سراسر استرین و دقيق‌ترين شکل ممکن بيان کنم.

هر کسی بايد دويدن را امتحان کند. و وقتی می‌گويم امتحان کنید، منظورم اين است که آنقدر آن را انجام دهيد که از قسمتی که بد است عبور کنید و به قسمت زودگذر اما قابل توجهی برسيد که واقعاً فکر می‌کنيد لذت‌بخش است. چون طی هر دويدنی، برای چند ثانيه يا چند دقيقه، لحظاتی وجود دارند که احساس خیلی خوبی داريد. ناراحتی خود را فراموش می‌کنيد و ريتم، شايد کمی ظرافت، و حس قدرت و اعتماد به نفس را در حين حرکت به بهترين شکلی که تا به حال در هيچ کار ديگری تجربه نکرده‌ايد، پيدا می‌کنيد. و اين یکی از بهترين دلایل برای دويدن است.

شور و شوق ديوانه‌وار به دويدن، پای آدم را به مسافت‌های ديوانه‌وار می‌کشاند.

بياييد واقع‌بين باشيم: اگر برای اتوبوس يا يک پرواز دير نکرده‌ايد، دويدن بيشتر از چند صد متر کاملاً غيرمعقول است. ما ده‌ها روش بسيار کارآمد برای سفر داريم و اگر با پای پياده سفر می‌کنيد، پياده‌روی معمولاً برای انجام اين کار، کافي است.

اما فقط یک دیوانه می‌تواند ... را بدود	به نظر می‌رسد ممکن باشد که تبدیل به شخصی شوید که بتواند ... را بدود	اگر شخصی هستی که هم اکنون می‌تواند بدود
۵ کیلومتر	۱٫۶ کیلومتر	۰ کیلومتر
۱۰ کیلومتر	۵ کیلومتر	۱٫۶ کیلومتر
۲۱ کیلومتر	۱۰ کیلومتر	۵ کیلومتر
۴۲ کیلومتر	۲۱ کیلومتر	۱۰ کیلومتر
۵۰ کیلومتر	۴۲ کیلومتر	۲۱ کیلومتر
۸۰ کیلومتر	۵۰ کیلومتر	۴۲ کیلومتر
۱۰۰ کیلومتر	۸۰ کیلومتر	۵۰ کیلومتر
۱۶۰ کیلومتر	۱۰۰ کیلومتر	۸۰ کیلومتر
< ۱۶۰ کیلومتر	۱۶۰ کیلومتر	۱۰۰ کیلومتر
؟	< ۱۶۰ کیلومتر	۱۶۰ کیلومتر

من تمام مسافت‌های غیرمعقول از یک کیلومتر به بالا تا ۱۶۰ کیلومتر را دویده‌ام و چیزی که کشف کرده‌ام این است: وقتی مسافتی را می‌دوید، دیگر غیرمنطقی به نظر نمی‌رسد. قبل از انجام آن و شاید حتی در حین انجام آن، به طرز مضحکی مسافت طولانی به نظر می‌رسد، اما یک روز بعد یا دو روز بعد از آن، با خودتان فکر می‌کنید: «آنقدر هم بد نبود». و شاید شروع به فکر کردن در مورد مسافت بعدی که می‌توانید بدوید، بکنید.

برای اهداف این کتاب، «مسافت طولانی» یک اصطلاح عینی نیست. اگر در حال حاضر عادت به دویدن منظم ندارید، «مسافت طولانی» به هر مسافتی طولانی‌تر از میزانی اشاره دارد که برای رسیدن به هواپیما یا اتوبوس می‌دوید. اگر اخیراً ۵ کیلومتر را دویده‌اید، «مسافت طولانی» به هر چیزی بیشتر از آن گفته می‌شود. اگر نیمه-ماراتن را دویده‌اید، مسافت طولانی به هر مسافتی بیشتر از ۱۳ کیلومتر گفته می‌شود. و غیره. وقتی این کتاب را می‌خوانید و اصطلاح «مسافت طولانی» را دیدید، ببینید چه مسافتی برای شما یک چالش به نظر می‌رسد.

آنچه که در این کتاب هست و نیست

این کتاب جزو کتاب‌های چگونه (کاری را انجام دهیم) یا یادداشت‌های یک شخص خیلی سریع که در خط پایان مسابقه، روی سکوی قهرمانی ایستاده باشد، نیست. این کتاب به شما نمی‌گوید چطور برای مسابقه تمرین کنید، حین دویدن یا قبل و بعد دویدن یا حین مسابقه چه بخورید و چه نوع کفشی بخرید یا چه لباسی بپوشید، یا چه نوع حرکات کششی را قبل یا بعد از دویدن انجام دهید.

هدف این کتاب این است که شما را متقاعد کند تا بفهمید که می‌توانید مسافت‌های غیرمنطقی را بدوید فارغ از هر نوع مسافتی که باشد. و اگر قبلاً هم متقاعد شده‌اید، این کتاب به شما کمک می‌کند تا به خودتان یا دیگران بفهمانید که چرا این اشتیاق غیرمعقول برای دویدن را دارید. من همچنین امیدوارم که این صفحات به شما کمک کنند تا کمی

انگیزه، کمی سبک‌بالی، و شاید کمی خنده و لحظاتی از همذات‌پنداری را با آن بدست بیاورید.

امیدوارم شما را متقاعد کنم که شما هم از دویدن مت  نفر شوید!!!

اگر متوجه شده‌اید که از دویدن متنفر هستید و بزودی تسلیم می‌شوید فقط آن را ادامه دهید. دویدن به زمان نیاز دارد تا لذت‌بخش شود. یک حمله جراحی^۱ نیست؛ دویدن یک جنگ فرسایشی است.

– متیو اینمن (مشهور به جو دو سر)

۱. حمله جراحی (surgical strike): یک حمله نظامی است که هدف از آن این است که در آن تنها هدف مشروع نظامی مورد نظر آسیب ببیند و خسارات جانی به ساختمان‌های اطراف، اتومبیل‌ها و زیرساخت‌ها و وسایل عمومی اندک یا صفر باشد (منبع: ویکی‌پدیا).

۱. کوچک

**شروع کنید، حالا
شروع کنید.**

از کوچک شروع کنید، همین حالا شروع کنید. این خیلی بهتر از «از بزرگ شروع کنید، بعداً شروع کنید» است. یک مزیت این رویکرد این است که نیازی نیست برای شروع، عالی باشید. می‌توانید فقط شروع کنید.

- ست گادین

چطور چیزی را که شروع کرده‌اید از
آن جانزید (تسلیم نشویم)

به جای این



این را امتحان کنید



آلکس هانولد (Alex Honnold) برای بالارفتن از کوه ۹۱۴ متری یوزیمیت ال-کاپیتان (El Capitan) بدون طناب مشهور است. او شاید حتی کمتر به این دلیل مشهور است که به آرامی و شاید حتی عمدا مادرش را به دویدن از صفر کیلومتر در هفته با سن ۵۵ سالگی به یک دونده ماراتن تبدیل کرده است. دیردره ولونیک (Dierdre Wolownick)، مادر آلکس در خاطرات خود با عنوان تجربه‌های دشوار زندگی (The Sharp End of Life)، پیاده‌روی‌های خود جوش خود را به یاد می‌آورد که همراه با سگ خانواده، به یک دو طولانی یک‌ونیم

کیلومتری تبدیلیش کرد. دیردره به خانه‌اش بازگشت، تا در این باره با پسرش حرف بزند. آلکس شانه‌هایش را بالا انداخت و گفت: «جالبه، اگر بتوانی یک و نیم را بدوی، پس میتوانی دوونیم را هم بدوی». چند شب بعد، بعد از اینکه او به آلکس گزارش داد که او و سگش به تازگی دوونیم کیلومتر را دویده‌اند، آلکس دوباره جواب داد که: «جالبه، اگر بتوانی دوونیم کیلومتر را بدوی، پس میتوانی ۳٫۲ کیلومتر را هم بدوی».

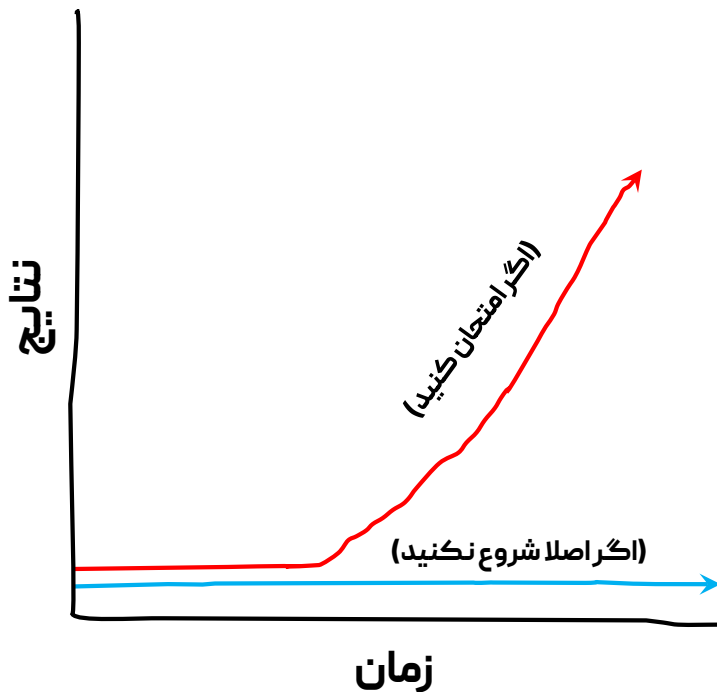
بعد از پیشرفت به دویدن ۳٫۲ کیلومتر، سپس ۴٫۸، دیردره توانست اولین ده کیلومتر زندگی‌اش را با شلوار جین و لباس فلائش^۱ بدود. فقط بعد از یک سال، بعد از تمرین به مدت ۲۰ هفته، دیردره اولین ماراتنش را دوید. ولوونیک بدون هیچ قصدی برای دویدن واقعی مسافت‌های طولانی در دهه پنجاه زندگی‌اش، با کوچک/کم شروع کرد و سرانجام به اهداف بزرگتری دست یافت.

بیشتر از نیم میلیون آمریکایی هر ساله از خط پایان ماراتن عبور می‌کنند. تقریباً هیچ کدام از آن افراد بدون دویدن چندها کیلومتر در ماه‌های قبل این کار را انجام نمی‌دهند. در بعضی مواقع، هر فرد در هفته، هیچ کیلومتری را نمی‌دود. و سپس آنها چند بار یک و نیم کیلومتر را دویدند و سرانجام تصمیم گرفتند ۲٫۵ کیلومتر بدوند. و همین‌طور ادامه دادند. یک مسابقه طولانی، چه تعریف شما از «طولانی» ۱۰-کیلومتر یا ۱۶-کیلومتر باشد، با دویدن (یا پیاده‌روی) مسافت‌های بسیار کوتاه‌تر شروع می‌شود. و بعد دوباره انجام دادن آن. شما یک چیز کوچک/کم را یک بار، دو بار، سه بار انجام می‌دهید و شروع می‌کنید به چیدن آن کارهای کوچک روی هم، یا

این کتاب از سبک دویدن عشق است (runninglove.com) دانلود شده است.

۱. فلائل (انگلیسی: Flannel) پارچه‌ای لطیف است که در ضخامت‌های مختلف وجود دارد. فلائل در اصل از نخ‌های پشمی بافته می‌شد اما امروزه ممکن است جنس آن از پشم، پنبه، یا الیاف مصنوعی باشد.

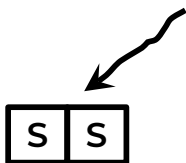
آنها را در یک حساب فرضی سپرده گذاری کرده ، و آنها شروع به جمع شدن می کنند.



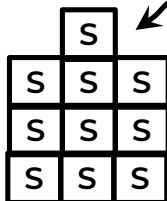
چیز کوچک (Small thing)

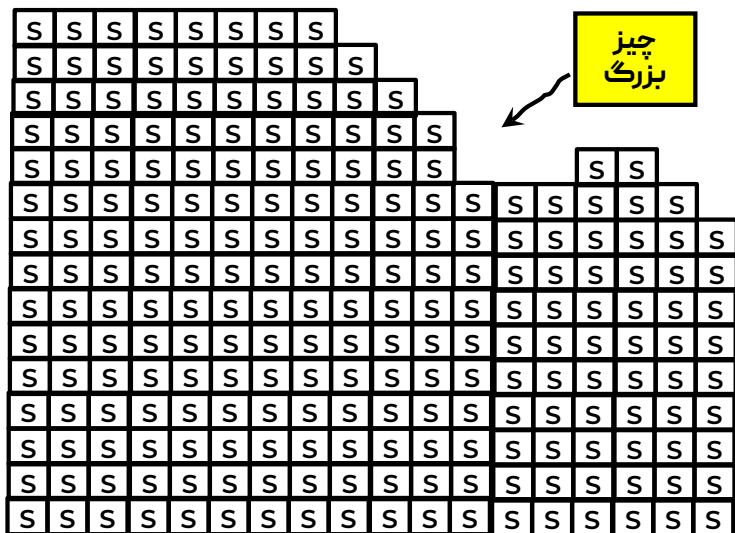


دو چیز کوچک (Small thing)

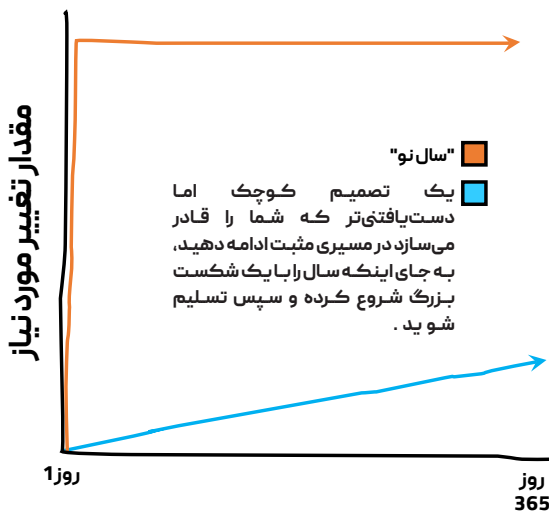


ده چیز کوچک





سال نو



انسان‌ها معمولاً در پایبندی به تصمیمات سال نو خوب عمل نمی‌کنند، چون معمولاً آنها را خیلی بزرگ یا خیلی ناگهانی در نظر می‌گیریم و بعد از یک هفته یا کمی بیشتر، با یک مانعی در مسیرمان برخورد می‌کنیم، دلسرد می‌شویم و تغییر بزرگ جدیدمان را به‌طور کلی رها می‌کنیم. متوجه می‌شویم که پیروی از رژیم غذایی جدید افراطی‌مان خیلی سخت است، یا روتین ورزشی جدیدمان باعث افزایش زمان باشگاه به اندازه ۵۰۰ درصد در مقایسه با سال گذشته می‌شود، یا اینکه معلوم می‌شود، خوردن کلم کیل خام سه بار در روز، هفت روز در هفته، در نهایت اصلاً برایمان شادی به ارمغان نمی‌آورد. «سال نو، شخصی جدید» (The new year، The new you) یک مفهوم مضحک و تقریباً همیشه دست‌نیافتنی است (مگر اینکه در برنامه حفاظت از شاهدان اف‌بی‌آی^۱ باشید که در آن شرایط شما دلیلی دارید برای اینکه نسبت به ایده «شخصی جدید» صد درصدی بسیار خوشبین‌تر باشید). شعار «سال نو، به صورت تدریجی خودتان را بهبود دهید» یک روش خیلی واقع‌بینانه‌تر است. - و به شما اجازه می‌دهد تا به آرامی به چیزی تبدیل شوید و به راه خود ادامه دهید، به جای اینکه یک تغییر کامل و سخت و بعد از چند هفته تسلیم‌شدن را انتخاب کنید.

بنابراین، در هر نقطه‌ای از مسیر پیشرفت‌تان به سوی دوییدن مسافتی به ظاهر غیرمنطقی، چه ۱۰ کیلومتر باشد چه ۴۲ کیلومتر، با چیزی منطقی شروع کنید. همان‌طور که لئو بابائوتا، خالق وبلاگ Zen Habits، می‌گوید: «آن را آنقدر آسان کنید که نتوانید نه بگویید.»

۱. برنامه‌ی حفاظت از شاهدان اف‌بی‌آی (Witness Protection Program) سیستمی است که هویت و زندگی جدیدی به شاهدان پرونده‌های مهم می‌دهد تا از آن‌ها در برابر خطر محافظت کند؛ به همین دلیل نویسنده به طنز از آن به عنوان راه واقعی برای داشتن یک «شخص کاملاً جدید» یاد می‌کند.

۲. پیاده روی