



RONNIE O'SULLIVAN

شکست ناپذیر

مترجم
علیرضا یوسفی آذر

اثری از
رونی اُسالیوان

بسمه تعالی

شکست ناپذیر

داستان واقعی زندگی رونی اُسالیوان

نویسنده: رونی اُسالیوان

مترجم: علیرضا یوسفی آذر

به سفارش باشگاه بلیارد کی‌بال



alirezayousefi.ir



kball.ir

دوست و همراه عزیز، سلام.

آنچه پیش رو دارید، بریده‌ای از کتاب «شکست‌ناپذیر» است. این اثر صرفاً یک اتوبیوگرافی ساده از یک ورزشکار نیست؛ بلکه روایت واقعی، بی‌پرده و الهام‌بخش رونی آسالیوان (نابغه دنیای اسنوکر) از نبردهای ذهنی و رویارویی با شیاطین درون است.

در نسخه کامل این کتاب، ما از میز سبز اسنوکر عبور کرده و به اعماق ذهن یک قهرمان می‌رویم:

- چگونه می‌توان در اوج فشارهای روانی و انتظارات خردکننده، کمال‌گرایی افراطی را مهار کرد؟

- داستان واقعی غلبه بر تاریک‌ترین روزهای زندگی (افسردگی و اعتیاد) و مسیر سخت بازگشت به قله‌های قهرمانی جهان.

- درس‌های عمیق و کاربردی روان‌شناسی ورزشی که نه تنها برای بازیکنان بیلارد، بلکه برای پیروزی در هر چالشی از زندگی راهگشاست.

این نسخه دمو جهت آشنایی شما با لحن صادقانه کتاب و ترجمه روان و بدون حذفیات آن آماده شده است. امیدواریم از مطالعه آن لذت ببرید و این شروعی باشد برای ساختن ذهنیت شکست‌ناپذیر خودتان!

همین الان نسخه کامل را دریافت کنید:

<https://alirezayousefi.ir/unbreakable-book>

فهرست

۳ پیش گفتار مترجم

۷ سپاسگزاری ها

۸ پیش گفتار

۱۲ شروع: سلام، من رونی هستم

Error! Bookmark not defined. قهرمانی جهان بخش اول: بچسب به توپ‌ها! ...

Error! Bookmark not defined. اعتیاد؛ کنی، من هیچ‌جا نمی‌رم

Error! Bookmark not defined. عشق: رها کردن خودت

Error! Bookmark not defined. رقابت: وادادن تدریجی

Error! Bookmark not defined. اضطراب: یک ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه از خودمان ...

Error! Bookmark not defined. تمرین: جای خوش

Error! Bookmark not defined. خانواده: پر سر و صدا نیست؟

Error! Bookmark not defined. دویدن: همیشه در ذهنم

Error! Bookmark not defined. ارتباط: راهب بودایی اسنوکر

Error! Bookmark not defined. بردن: چقدر می‌خوایش؟

Error! Bookmark not defined. وسواس: روز بد، روز خوب

Error! Bookmark not defined. قهرمانی جهان بخش دوم: قانون شماره یک....

Error! Bookmark not defined. سخن پایانی

Error! Bookmark not defined. بخش تصاویر

پیش‌گفتار مترجم

هستند انسان‌هایی که از چارچوب‌های مرسوم فراتر می‌روند؛ نه فقط در مهارت، که در منش، در طرز فکر، و در واکنش‌های پیش‌بینی‌ناپذیرشان به جهان. برای من، رونی اُسالیوان، نماد یکی از همین انسان‌هاست. او صرفاً یک ورزشکار در اوج نیست؛ او هنرمندی است که با مدیوم خود (میز اسنوکر) در جدال و رقص است. هر بار که پشت میز می‌ایستد، گویی نه یک بازی، که قطعه‌ای هنری اجرا می‌کند؛ سرشار از ریتم، شهود، سرعت و آن بی‌رحمی زیبایی‌شناسانه‌ای که تنها از ذهنی برمی‌آید که همزمان در جستجوی کمال و در گریز از آن است.

سال‌هاست که شیفته‌ی تماشای بازی‌های او بوده‌ام. اما این شیفتگی نه فقط معطوف به رکوردها و قهرمانی‌هایش، بلکه بیشتر به‌خاطر آن دوگانگی آشکار است؛ آن لحظات نابی که دوربین‌ها بر چهره‌اش درنگ می‌کنند و می‌توان تمام آن تنش، وسواس ذهنی، خشم فروخورده یا رضایت آنی را در عمق چشمانش خواند. رونی از آن دست افرادی‌ست که سکوتش گویاتر از کلامش است. ما «راکت» را روی صحنه می‌بینیم، اما کتاب «شکست‌ناپذیر» پرده از خود «رونی» برمی‌دارد. خواندن آن برای من حسی شبیه به کشف داشت؛ کشف لایه‌ای عمیق‌تر، صادق، عریان و به‌طرز شگفت‌آوری شکننده از وجود مردی که پشت آن نبوغ پنهان شده است.

ترجمه‌ی این کتاب برای من، بیش از یک پروژه‌ی فنی، یک سفر درونی بود. سفری به روان پیچیده‌ی قهرمانی که بزرگترین رقیبش، نه حریفان روبرو، بلکه ذهن خودش بوده است. او بی‌وقفه با ترس‌ها، خاطرات تلخ، ضعف‌ها و سایه‌هایش در نبرد است. رونی در این کتاب از مسائلی سخن می‌گوید که بسیاری از ما شهادت اعتراف به آن‌ها را حتی در خلوت خود نداریم: از افسردگی، از اعتیاد به‌عنوان یک مکانیسم فرار، از گریزهای ذهنی، از بهای سنگین شهرت، و البته، از آن لحظات شفاف یگانگی که فقط در اوج تمرکز و در سکوت سنگین مسابقه یافت می‌شوند. این کتاب، تشریح صادقانه‌ی بهایی است که یک نابغه برای نبوغش می‌پردازد.

تمام تلاش من در برگردان این اثر آن بود که به روح صریح، بی‌تعارف و گاه بی‌قرار متن اصلی وفادار بمانم. صدای رونی در این کتاب، صدای یک فیلسوف یا نویسنده‌ی حرفه‌ای نیست؛ صدای مردی باهوش، حساس و بی‌واسطه است. کوشیده‌ام همین لحن ساده، روان و در عین حال دقیق را حفظ کنم تا خواننده، او را از همان منظری ببیند و بشناسد که خود او اراده کرده است. چالش دیگر، انتقال جهان تخصصی اسنوکر بود. سعی من بر آن بود که اصطلاحات فنی به‌گونه‌ای در بافت روایت حل شوند که نه فقط برای علاقه‌مندان این ورزش، بلکه برای هر خواننده‌ای که در جستجوی یک تجربه‌ی انسانی ملموس است، قابل درک و جذاب باشد و مانعی برای همذات‌پنداری ایجاد نکند.

چرا که «شکست‌ناپذیر» صرفاً درباره‌ی اسنوکر نیست. اسنوکر صحنه‌ی نمایش این درام انسانی است. این کتاب روایتی است از نبرد دائمی ما با خویشتن. درباره‌ی فشارهایی که گاه از بیرون تحمیل می‌شوند، اما اغلب از درون ما را می‌فرسایند. این کتاب درباره‌ی مقاومت، بازیستادن، پذیرش شکنندگی و یافتن معنا در دل آشوب است. این کتاب درباره‌ی جوهر «نشکستن» است، حتی زمانی که همه‌چیز در آستانه‌ی فروپاشی قرار دارد.

اکنون خرسندم که حاصل این سفر را با شما به اشتراک می‌گذارم و امیدوارم همان‌گونه که من با این کتاب زیستم و از آن آموختم، شما نیز ارتباطی عمیق با روایت‌های آن برقرار کنید.

علیرضا یوسفی‌آذر

زمستان ۱۴۰۴

دوست دارم این کتاب رو تقدیم کنم به شریک زندگیم لایلا؛
 به اونایی که خیلی تو اسنوکر بهم کمک کردن، از جمله مرحوم فرانک
 آدامسون، استیو پیترز، استیو فینی و ری ریردون؛
 و به اونایی که خیلی تو دویدنم کمک کردن، از جمله ایمون کریستی، ایمون
 مارتین، شین هیلی، وینس ویلسون، باشگاه دو و میدانی وودفورد گرین و
 باشگاه دویدن ایلفورد.

سپاسگزاری‌ها

مثل همیشه ممنونم از جانی گلر، ویولا هیدن، لوئیز کوک و بچه‌های کور تیس براون.

از تیم اوریون: ویکی اریبو، فرانچسکا پیرس، لیزی دورنی-کینگدام، تام نوبل، استیو مارکینگ، ناتالی داوکینز، لوسیندا مک‌نیل، تیرنی ویتی، نیکولا تاجر و ان اوبراین، به علاوه دیوید لاکستون تو دی‌ال‌ای. ممنون به خاطر تمام زحماتی که برای این کتاب کشیدید.

و از نویسندگام تام فوردایس. من و تام موقع جمع‌وجور کردن این کتاب حسابی بهمون خوش گذشت، و فرآیند رسیدن از گپ‌هامون به نتیجه نهایی، مخ‌پرون بوده. امیدوارم این کتاب به آدم‌ها کمک کنه چیزی که تو زندگی براشون جواب می‌ده رو پیدا کنن. ممنون تام، که همه چیزایی که در موردش حرف زدیم رو تبدیل به یه کتاب عالی کردی.

پیش‌گفتار

حسش این جوریه وقتی داری خوب بازی می‌کنی. وقتی داری انجامش می‌دی، نه فکر می‌کنی. وقتی خدایان اسنوکر هواتو دارن، نه این‌که بخوان تکه‌پاره‌ات کنن.

یه انرژیه. توی تنت، وقتی دور میز راه می‌ری. توی ذهنت، وقتی به پخش و پلا بودن توپ‌ها نگاه می‌کنی، وقتی پشت توپ سفید جاگیر می‌شی، ته چوب توی دست راست نشسته، دستِ پُلِت روی ماهوت^۱ سبز جلوته و انگشت وسط مثل عقربه قطب‌نما راه رو نشون می‌ده.

بهترین ماده‌یه که تو عمرت تجربه کردی. قبلا هم حسش کردی، ولی ولت کرده بود و رفته بود، و حالا که برگشته اون سرخوشی دلچسب رو می‌شناسی و دلت می‌خواد تا ابد بمونه.

یه حس کنترل مطلق. فرقی نمی‌کنه توپ‌ها کجای میز باشن. شاید چهارتا قرمز شلخته‌وار دورِ صورتی پخش شدن، دو سه تای دیگه چسبیدن به یکی از باندها^۲، و بعد از این قرمز و این مشکی، چیز دندون‌گیری روی میز نباشه.

^۱ پارچه سبز رنگ پشمی و کرک‌دار مخصوصی که سطح میز اسنوکر (و همچنین میزهای بلیارد) را می‌پوشاند. بافت و کیفیت این پارچه تأثیر زیادی بر سرعت و مسیر حرکت توپ‌ها دارد.

^۲ لبه‌های لاستیکی و انعطاف‌پذیر اطراف میز اسنوکر که با پارچه ماهوت پوشیده شده‌اند.

برات مهم نیست. هرچیزی که بهش نگاه می‌کنی، برات معنی داره. زاویه‌هایی که باید پیدا کنی، پیچ و قدرتی که می‌خوای به کیوبال^۱ بدی. اون کامپرشن^۲.

وقتی داری پرواز می‌کنی، تمام صداها دورت با هم هارمونی پیدا می‌کنن.

ضربه کیوبال صدایی می‌ده که انقدر شارپ و تمیزه که می‌تونی چشم‌هاتو ببندی و باز هم بدونی که توپ می‌ره تو پاکت^۳. یه صدای کلفت و جوندار، نه نازک و تُرد، مثل صدای سکه‌ای که روی زمین سرامیکی بیفته.

توپ مثل پژواک ضربه درام ناپدید می‌شه تو پاکت: نه تلق تلوق می‌کنه و نه وایره می‌ره، فقط می‌ره تو، تموم.

تماشاچیا روی صندلی‌ها در پس‌زمینه یه لحظه صدا میشن، یه سری پیچ و اوهوم اوهوم، و بعد غرش و انفجارهای ناگهانی تشویق، وقتی یه ضربه‌ای می‌زنی که بعضی‌هاشون اصلاً ندیدن از کجا اومد و بیشترشون جرئت نمی‌کردن باور کنن که درمیاد.

اینایی که این نزدیکن، سیاهی لشکر نیستن. اینا با بالا پایین کردن کانالای تلویزیون پیدات نکردن، اینا نیومدن که بعد از یه ناهار سنگین روی کاناپه چرت بزنن.

^۱ Cue Ball - توپ سفید رنگی در بازی اسنوکر که بازیکن فقط مجاز به ضربه زدن به آن با چوب است.

^۲ Compression - اصطلاحی تخصصی در اسنوکر که به حس فشردگی و انتقال کامل انرژی از نوک چوب به توپ سفید (کیوبال) هنگام ضربه اشاره دارد.

^۳ Pocket - شش سوراخ (چهار عدد در گوشه‌ها و دو عدد در وسط باندهای کناری بلند میز) که توپ‌ها باید به داخل آن‌ها هدایت شوند.

اینا اینجان چون عاشق این کارن. بیشترشون یه زمانی سعی کردن اسنوکر بازی کنن و می‌فهمن که تو داری یه بازی سخت رو به شکل مسخره‌ای ساده نشون می‌دی، و این قدردانی مثل یه لکه آفتاب گرم تو یه صبح سرد، اونجاست تا جذبش کنی و ازش کیف کنی.

هیچ فکر خودآگاهی در کار نیست، این‌طور نیست که تو کله‌ات یه معادله ریاضی دیوانه‌وار در مورد درجه و سرعت و زاویه ضربه راه افتاده باشه.

فقط تویی و اون توپ سفیده، یه اطمینان محض در مورد این‌که کجا باید بذاریش، یه آگاهی از این‌که دقیقا همون‌جایی می‌ره که تو می‌خوای. خط درست، بهت آپشن می‌ده، شانس رو برای ضربه بعدی بالا می‌بره، پات^۱ کردن رو ساده نگه می‌داره تا ضربه بعدی هم بتونه ساده باشه.

آخ که چقدر قشنگه وقتی جواب می‌ده! تو جون می‌کنی و می‌جنگی، و به خودت شک می‌کنی، و اونایی که این ورزش رو می‌چرخونن با جریمه و جلسه استماع^۲ و انواع و اقسام چیزایی که حالشو نداری، می‌افتن دنبالت. شبا خوب نمی‌خوابی، و کل روز داغونی و روی کاناپه‌ها کز می‌کنی و وقتی بیدار می‌شی دقیقا یادت نمیاد کجایی.

^۱ Pot - عمل موفقیت‌آمیز انداختن یک توپ هدف (قرمز یا رنگی) به داخل یکی از پاکت‌ها پس از ضربه زدن به آن توسط کیوبال.

^۲ جلسه رسمی که توسط نهاد حاکم بر ورزش اسنوکر (مانند سازمان جهانی اسنوکر) برای رسیدگی به تخلفات انضباطی بازیکنان یا سایر موارد مربوط به قوانین برگزار می‌شود.

و همه اینا، تو این لحظه، درست شده، و یه چیزایی تو سرته که شاید دهن پر کن به نظر بیاد ولی واقعی و حقیقیه.

الان روی این سیاره هیچ کس نیست که بتونه با من رقابت کنه.

این فکریه که میاد تو سرت. هشت میلیارد آدم تو دنیا هست، و حتی یکی شون هم نیست که بتونه منو از این بالا بکشه پایین. بازیکن های خوبی تو این تورنمنت هستن، شاید یکی شون همون جا روی اون صندلی نشسته و داره نگات می کنه، ولی هیچ کدومشون نگرانتم نمی کنن. امروز نه.

فکر می کنی: هیچ کس نمی تونه این بازی رو از من بگیره.

همه چیز همین جاست، اگه من بخوامش.

شروع

سلام، من رونی هستم

خب. این منم، اول صبح، در حال نگاه کردن تو آینه.

ذاتا اهلش نیستم. زل زدن به خودم، فکر کردن به چیزی که داره بازتاب پیدا می‌کنه. یه کم معذبم می‌کنه. باعث می‌شه زیادی برم تو فکر.

ولی حالا دارم این کار رو می‌کنم، و این چیزیه که می‌بینم. چشم‌های سبز تیره. دماغ گنده، می‌شد یه کاریش کرد. یه خروار مو جاهایی که نباید باشه؛ تو سوراخ گوش‌هام، بالای دماغم. ابروی پیوسته، یکی از دلایلی که بهم می‌گفتن داداش گمشده‌ی لیام گلگر^۱.

فکر می‌کنم، کاش این‌همه مو این‌ور و اون‌ور نداشتم، و بعد، نه بابا، خب پیر شدم. فقط یه ذره سفیدی تو خط ریشمه، کله‌ام هنوز خالی نشده. فکر می‌کنم، برای یه مرد چهل و هفت ساله قیافه‌ام خیلی هم بد نیست. نه با این سال‌هایی که من از سر گذروندم.

^۱ Liam Gallagher - خواننده اصلی گروه راک مشهور بریتانیایی «اوئیسس» (Oasis) در دهه ۱۹۹۰ و ۲۰۰۰. او به خاطر ظاهر خاص (از جمله ابروهای پرپشت و گاهی پیوسته) و رفتار جسورانه و بی‌پرده‌اش شناخته می‌شود.

یه زمانی پسر اعجوبه بودم. اون بچه از شمال شرق لندن که تو سالن‌های اسنوکر پر از دود می‌پلکید و از مردهای گنده پول می‌برد. با لپ‌های گل‌انداخته و معصوم ولی با ذهنی به بزرگی چاه فاضلاب. همونی که همه می‌گفتن قراره دنیا رو تغییر بده، همونی که روی غریزه و استعداد و عشق خالص بازی می‌کرد.

بعد شدم پسر گمشده. سه شب و سه روز بیرون، هی گینس^۱ بالا می‌انداختم و اسپلیف^۲ می‌زدم، داشتم همه اون استعداد رو به آتیش می‌کشیدم. پسری که باباش رو فرستادن زندان و مامانش هم رفت.

از بیرون، پرزرق و برق، همه‌ش ماشین‌های سریع و گنده‌گویی.

از درون، شکسته. ترک اعتیاد و دویدن نجاتم داد.

خیلی طول کشید تا خودم بشم. تا تبدیل بشم به یه برنده؛ نه فقط تو مسابقه‌هایی که می‌تونستم راحت ببرم، بلکه تو اونایی که باید براش جون می‌کندم. نه فقط یه تورنمنت شانسی، بلکه هفت تا قهرمانی جهان. تا تو سنی به بردن ادامه بدم که قهرمان‌های من خیلی وقت بود از دور خارج شده بودن. تا تبدیل بشم به کسی که بتونم تو آینه بهش نگاه کنم و روم رو برنگردونم. بذار یه چیزی در مورد اسنوکر بهت بگم، از درون. هم قشنگه، هم وحشی.

^۱ Guinness - نوعی آبجوی تیره و سنگین ایرلندی بسیار معروف است.

^۲ Spliff - اصطلاحی عامیانه، به‌ویژه در بریتانیا، برای سیگاری است که با ترکیبی از تنباکو و ماری‌جوانا (یا حشیش) پر شده است.

من عاشق این ورزشم. احساس می‌کنم خوش‌شانس بودم که تونستم تو بالاترین سطح بازیش کنم. تمام روز تو کلمه، و وسواسشو دارم، عاشق تاریخشم. می‌تونم تمام شب برات در مورد جو دیویس^۱ و استیو دیویس^۲ و استیون هندری^۳ حرف بزنم.

ولی این چیزی که نمی‌تونم ولش کنم، می‌تونه برای این کله‌ی من بد باشه. می‌تونه دمدمی مزاج و بی‌رحم باشه.

تویی و میز، تمام روز، هر روز. سقف‌های کوتاه و نورهای مصنوعی، هوای مونده و غذای آشغال.

این همه ساعت تو یه اتاق تاریک، در حالی که با هیچ‌کس جز خودت حرف نمی‌زنی. احساساتت رو خفه می‌کنی، مهارت‌های اجتماعی رو از دست می‌دی، البته اگه اصلاً به عنوان یه بچه وصله ناجور فرصتی برای به دست آوردنشون داشتی. فقط تو یه گوشه کوچیک و عجیب از زندگی مشارکت داری

^۱ Joe Davis - اسطوره و از پیشگامان ورزش اسنوکر اهل انگلیس. او در دوران اولیه این ورزش (دهه‌های ۱۹۲۰ تا ۱۹۴۰) با کسب ۱۵ عنوان قهرمانی جهان متوالی، بی‌رقیب بود و نقش مهمی در شکل‌گیری قوانین و محبوبیت اسنوکر مدرن داشت.

^۲ Steve Davis - بازیکن اسنوکر حرفه‌ای بازنشسته اهل انگلیس و یکی از اسطوره‌های این ورزش. او در دهه ۱۹۸۰ با کسب ۶ عنوان قهرمانی جهان، بر دنیای اسنوکر سلطه داشت و به دلیل سبک بازی آرام و به دور از احساساتش، شهرت داشت.

^۳ Stephen Hendry - بازیکن اسنوکر حرفه‌ای اسکاتلندی و یکی از بزرگ‌ترین بازیکنان تاریخ. او در دهه ۱۹۹۰ با کسب ۷ عنوان قهرمانی جهان (رکوردی که بعداً رونی نیز به دست آورد)، بر این ورزش حکمرانی می‌کرد و به خاطر سبک بازی تهاجمی و خونسردی‌اش مشهور بود.

اگه تو تنیس فینال یه گرند اسلم^۱ رو بازی کنی و یه فورهند^۲ رو بزنی تو تور، چند لحظه بعد تو رالی بعدی فرصت جبرانیش رو پیدا می کنی. اگه گلف بازی باشی که تو یکی از میجور^۳ها یه پات رو خراب می کنه، احتمالا ۷۰ تا ضربه دیگه داری که راندت رو به مسیر برگردونی. تازه، تو تنها کسی هستی که می تونه به توپ دست بزنه. هیچ بازیکن دیگه ای نمی تونه برای زجر دادنت، تو رو پشت یه درخت گیر بندازه یا پرتت کنه تو یه بانکر^۴.

اسنوکر؟ همه چیزش اینه که زندگی حریف رو نابود کنی.

اینه که بازیش رو تیکه تیکه کنی. اینه که تمام کارهایی رو بکنی که عصبانی و کلافه اش کنه. اینه که دهنشونو سرویس کنی.

خودت هم می تونی این بلا رو سر خودت بیاری. داری تو یه مسابقه جولان می دی، عالی بازی می کنی، بعد یه اشتباه می کنی، و یهو بی قدرت می شی. فرقی نمی کنه تا اون لحظه چه جادویی کردی، چقدر تمرین کردی.

^۱ Grand Slam - اصطلاحی در ورزش تنیس که به چهار تورنمنت بزرگ سال (اوپن استرالیا، اوپن فرانسه، ویمبلدون و اوپن آمریکا) اشاره دارد. بردن هر چهار تورنمنت در یک سال تقویمی، «گرند اسلم» نامیده می شود

^۲ Forehand - یکی از ضربات اصلی در تنیس که بازیکن با حرکت دست از عقب به جلو و در سمتی از بدن که راکت را نگه داشته، به توپ ضربه می زند.

^۳ Major - اصطلاحی در ورزش گلف که به چهار تورنمنت معتبر و مهم سال (مسترز، یو اس اوپن، اوپن چمپیونشیپ و پی جی ای چمپیونشیپ) گفته می شود.

^۴ Bunker - مانعی در زمین گلف، معمولا چاله ای پر از شن، که برای سخت تر کردن بازی طراحی شده است. افتادن توپ در بانکر، زدن ضربه بعدی را دشوار می کند.

تو، گیر افتاده روی صندلیت، داری حریفت رو سر میز تماشا می کنی. اون داره فریم رو ازت می گیره، توپها رو می ندازه تو پاکت، روزت رو خراب می کنه.

مطلقا هیچ کاری از دست برنمیاد. اونجا بشین، آبت رو مزه مزه کن، به نوک چوبت زل بزن یا به تاریکی اونور نورهای شدید تلویزیون و صورتهای ساکت. معلومه که سعی می کنی به اشتباهت فکر نکنی، به آسیبی که به امیدهاات زده. ولی تمام چیزی که مغزت می خواد روش تمرکز کنه دقیقا همونه. چرا اتفاق افتاد، به جاش باید چی کار می کردی. یه چیز تیز و اسیدی تو وجودت داره روده هاتو می خوره.

وقتی به اندازه کافی تو اوج یه ورزش بمونی، بعد از یه مدت نقشی که تماشاچیا ازت می خوان رو می فهمی. انگار دوران روم باستانه و ما گلادیاتورهاییم. تو فقط همینی. اون بیرون تو میدون، تنهای تنها، داری برای زندگیت می جنگی. اگه ببری، و روی سپراشون بلندت کنن، شاید تمام پادشاهایی که گلادیاتورها می گرفتن رو به دست بیاری. من با هندری گشتم و دیدم مردم جوری نگاش می کنن انگار خدا رو دیدن. مردی که تقریبا بیست و پنج سال از آخرین قهرمانی جهانش گذشته، و میان سمتش و تو چشم هاشون اون هنوز تو اوجه، هنوز بهترینه.

وقتای دیگه ای هم هست که ستاره های پیر و فراموش شده رو می بینم که دیگه هیچ کس هواشونو نداره. اونایی که کارشون شده پر کردن برگه های شرط بندی و رفتن تو بار که از غریبه ها نوشیدنی تیغ بزنن.

طرفدارایی که رو سکوها نشستن، پای تلویزیون؟ اونا دیدزنن. کیف می‌کنن از تماشای این‌که شما دو نفر دارید جون می‌کنید و زجر می‌کشید، از هم می‌پاشید و سعی می‌کنید دوباره سر پا شید.

مشکلی هم باهاش ندارم. خودمم همین کارو می‌کنم. فقط باید بفهمی قضیه از چه قراره. قراره سخت باشه، و قراره نفس‌گیر باشه، پس تو هم باید سرسخت باشی. باید یه راهی برای کنار اومدن باهاش پیدا کنی، یه راه برای کشف کردن یه سرسختی‌ای که فکر نمی‌کنی باهاش به دنیا اومده باشی.

تو این بازی چیزهایی یاد می‌گیری، و این‌ها بعضی از چیزهایی هستن که می‌خوام در موردشون حرف بزنم، در کنار بردهای بزرگ و باخت‌های بد. راه‌هایی که با دوران سخت و دوران تاریک کنار اومدم، با فشار و هیاهو و شک‌ها؛ راه‌هایی که شاید بتونی بعضی از این ایده‌ها و تکنیک‌ها رو تو زندگی خودت هم به کار ببری.

چون چیزهایی که تو اسنوکر بهم کمک کردن، بیرون از میز هم کمکم کردن، و شاید بتونن به تو هم کمک کنن تا راحت رو از دل سختی‌ها پیدا کنی. زاویه‌ها رو تو دنیای واقعی پیدا کنی، ضربه‌های فنی خودت رو برای زندگی پیدا کنی.

مجبور بودم یاد بگیرم، چون جون‌کندم.

یه حسی بود که وقتی حدوداً دوازده سالم بود، سراغم میومدم. همه‌چیز روان بود، و من حس می‌کردم... فوق‌بشرم. همه‌چیز غریزی بود، هر کاری می‌کردم.

هیچ وقت کلاس نرفته بودم. فقط می دیدمش، حسش می کردم، بازیش می کردم.

می تونی تصور کنی چه حس خوبی داره؟ من می تونستم اون تردستی ای رو بکنم که بقیه نمی تونستن. می تونستم کاری کنم زانوی مردم سست بشه، و حتی لازم نبود بهش فکر کنم. همین جوری اتفاق می افتاد.

معلومه که وسواسی می شی. این سلاح مخفی توئه، راه فرار تو از هر چیز دیگه ای. اتاق امن توئه. هیچ چیز دیگه ای تو دنیا نمی تونه این جوری لمست کنه.

حالا؟ رابطه ام با ورزش پیچیده تر از دوران جوونیمه. اون حس فوق بشر بودن به چیز زودگذره، اغلب به کم دور از دسترس.

اون موقع ها همه چیز خیلی بی دردسر بود. هیچی دیگه مهم نبود. فقط من، و توپ ها، و میز.

ولی وقتی دیگه بچه نیستی، نمی تونی اون جور فداکاری و سادگی رو حفظ کنی. چیزهای دیگه ای وارد دنیات می شن.

آدما ناامیدت می کنن و ازت سوءاستفاده می کنن. دیگه هیچ وقت نمی تونه به اون سادگی باشه، پس به یه چیز دیگه نیاز داری: پایه هایی که نتونن بلرزوننش؛ راه حل هایی برای وقتی که جادو از دست می ره و جایی که قبلا کارهای غیرممکن می کردی، حالا هیچی حس نمی کنی.

چون برای من، همیشه یه جنگه. چند ماه بعد از این که تو سال ۲۰۲۲ قهرمان جهان شدم، پنج شش روزی بود که برگشته بودم سر میز تمرین، و حس می کردم یه توپ هم نمی تونم بندازم تو پاکت. هفت تا قهرمانی جهان پشتم بود، و تو تمام اون هفته، شاید سی دقیقه بود که با خودم فکر کردم، آره، دارم پرواز می کنم. به همون سرعتی که حس خوب اومده بود، دوباره ترکم کرد.

دیوانگیه، نه؟ این می تونه واقعیت هر روزت باشه، حتی بعد از سی سال موفقیت: خودتو چپوندی تو یه اتاق تو یه هتل زنجیره ای تو یه شهرک صنعتی وسط ناکجا آباد، فقط به این خاطر که یه تورنمنت تو مرکز همایش های اون گوشه در جریان، و همون شک های قدیمی و حال به هم زن دوباره میان در می زن.

این افت قارار تا ابد ادامه داشته باشه. این دفعه دیگه هیچ وقت ازش بیرون نمیام.

این اون ترس بزرگیه که ولم نمی کنه. با روانشناس و کوچ شخصی م استیو پیترز^۱ حرف می زنم، و همه چیز می ریزه بیرون. «استیو، من دیگه خیلی پیر شدم، خیلی فرسوده شدم. هندری سال ها قبل از من تموم شد، دیویس تا سی سالگیش دیگه برای تفریح بازی می کرد نه برای جام. استیو، می ترسم که دیگه چرخ ها از جا در رفته باشن. نمی خوام اون ورزشکار توهم زده ای باشم که ده

^۱ Steve Peters - روان پزشک ورزشی بریتانیایی که به خاطر کار با ورزشکاران برجسته (از جمله در دوچرخه سواری و اسنوکر) و توسعه مدل مدیریت ذهن «پارادوکس شامپانزه» مشهور است.

سال بیشتر از چیزی که باید، ادامه می‌ده. زندگی کوتاه‌تر از اونیه که این جوړی زجر بکشم.»

و اون می‌گه: «رون، ده ساله که داری همینو می‌گی. ده سالی که توش چهارتا قهرمانی جهان بردی. به حرفه‌ات اون جوړی نگاه کن که بقیه دنیا نگاه می‌کنن: اون همه قهرمانی جهان، ولی هفت تا قهرمانی مسترز^۱ و هفت تا قهرمانی یوکی چمپیونشیپ^۲ هم هست. هیچ کس دیگه‌ای تو تاریخ این همه قهرمانی تریپل کراون^۳ نبرده. بارها و بارها نفر اول جهان. بیشتر از هر کس دیگه‌ای عنوان رنکینگ، بیشتر از هر کسی سنچری بریک^۴، بیشتر از هر کسی ماکزیمم^۵. سریع‌ترین ۱۴۷ تاریخ. ران، خودم بهت می‌گم کی چرخهات از جا در بره. اگه برای هجده ماه به یک‌چهارم نهایی و نیمه‌نهایی برسی ولی به فینال نرسی، یعنی چرخهات از جا در رفته. تا اون موقع، فقط برو بیرون و بازی کن و ازش لذت ببر.»

^۱ The Masters - یکی از سه تورنمنت معتبر و مهم اسنوکر. مسترز تورنمنتی دعوتی است که معمولاً ۱۶ بازیکن برتر رده‌بندی جهانی در آن شرکت می‌کنند و هر ساله در لندن برگزار می‌شود.

^۲ UK Championship - قهرمانی بریتانیا یکی از سه تورنمنت معتبر در اسنوکر. این مسابقات یک تورنمنت رنکینگ مهم است که هر ساله در بریتانیا برگزار می‌شود.

^۳ Triple Crown - تاج سه‌گانه عنوانی غیررسمی اما بسیار معتبر در اسنوکر که به قهرمانی در سه تورنمنت مهم فصل یعنی «قهرمانی جهان»، «قهرمانی یوکی» و «مسترز» اشاره دارد. رونی اسالیوان رکورددار بیشترین تعداد قهرمانی در مجموع این سه تورنمنت است.

^۴ Century Break - بریک صد، کسب امتیاز ۱۰۰ یا بیشتر توسط یک بازیکن در یک نوبت (یک مراجعه به میز).

^۵ Maximum Break - بریک ماکزیمم یا ۱۴۷ - بالاترین امتیاز ممکن در یک فریم اسنوکر تحت شرایط عادی. برای ثبت بریک ۱۴۷، بازیکن باید تمام ۱۵ توپ قرمز را همراه با ۱۵ توپ مشکی پات کند و سپس تمام ۶ توپ رنگی را به ترتیب وارد پات کند.

حق با اونه. خدایان اسنوکر همیشه پاداشت رو می‌دن. شاید تو دو سه تا تورنمنت اول زود حذف بشی، بعد به یه یک‌چهارم برسی، بعد یه نیمه‌نهایی. شاید دو سه تا فینال هم باشه، و نبریشون. بعد، درست قبل از قهرمانی جهان، اون ابرقدرت برمی‌گرده.

قهرمانی جهان رو می‌بری، با اون انرژی، با اون حسی که همه‌چیز معنی می‌ده؛ زاویه‌هایی که باید پیدا کنی، اون ساید^۱، اون کامپرشن، و با خودت می‌گی، وای، چه جهنمی، این چطور اتفاق افتاد؟

سلام دوباره، اسم من رونیه. من یه بازیکن اسنوکر، و یه معتاد در حال بهبودی.

من به الکل معتاد بودم، به مواد هم معتاد بودم. تا قبل از ترک، خودمو به عنوان یه مرد نمی‌شناختم. فقط می‌دونستم بقیه ازم چی می‌خوان.

همه‌چیز رو بهت می‌گم، همین‌جا و همین حالا. بهت می‌گم چطور اون قهرمانی‌های جهان رو بردم، چطور امیدوارم بیشتر ببرم. سی سال بازیکن حرفه‌ای اسنوکر بودن، چند سال دیگه هم مونده، فرقی نمی‌کنه چقدر سفیدی تو اون خط ریش‌ها پیدا بشه.

^۱ Side/Side Spin - پیچ جانبی افکتی که با ضربه زدن به سمت چپ یا راست مرکز توپ سفید (کیوبال) به آن داده می‌شود. این پیچ باعث می‌شود کیوبال پس از برخورد به باند یا توپ دیگر، در مسیری غیرمستقیم حرکت کند و برای کنترل بهتر جای‌گیری کیوبال در ضربات بعدی استفاده می‌شود.

اگه بخوای، می‌توننی بیای یه قدمی تو کله‌ی من بزنی. بهت می‌گم چطور از پشش براومدم. چیزای خوب هست و چیزای بد، چیزایی که بهشون افتخار می‌کنم و چیزایی که گند زدم. خیلی چیزا رو گند زدم.

من همه جواب‌ها رو ندارم. از اونایی نیستم که خودشونو خیلی تحویل می‌گیرن. ولی همیشه دنبالشونم، و اگه به اندازه من خراب کرده باشی، تو این مسیر چیزایی یاد می‌گیری. به حرف آدمای دیگه‌ای گوش می‌دی که بیشتر از تو می‌دونن، اونایی که یه عمر وقت گذاشتن تا بفهمن چطور همه‌مون می‌تونیم از دل مشکلاتی که باهاشون روبه‌رو می‌شیم، راهی باز کنیم. من خوش‌شانس بودم با آدمایی که دیدم و کلی چیز ازشون قرض گرفتم، و از تجربه‌های خودم هم یاد گرفتم: روزهای دیوانگی، ترک، شک‌ها و بحران‌ها؛ قهرمانی‌های جهان، و لذت‌ها و فشارهایی که با خودشون میارن.

چون این چیزا منو مجذوب خودش می‌کنه. کارهای ساده‌ای که همه‌مون می‌تونیم انجام بدیم، اون تنظیمات کوچیکی که می‌تونن یه تفاوت بزرگ ایجاد کنن. ولی من بی‌نقص نیستم.

بعضی وقتا قاطی‌ام. من آدم واکنشیم؛ یه مشت می‌خوره تو سرم و بعد واکنش نشون می‌دم.

اگه تو زندگی چیزی می‌خوای که بهت لذت بده، چه اسنوکر باشه، چه یه رابطه، یا یه هدف، باید خوب و بدش رو با هم قبول کنی. در هر صورت، بی‌نقص بودن خطرناکه، چون بی‌نقص بودن وجود نداره. من بهش اعتقاد

ندارم؛ نه برای این که چطور زندگیت رو می گذرونی، نه برای این که چطور سعی می کنی اسنوکر بازی کنی.

مردم بعد از مسابقه، وقتی داری خوب بازی می کنی، میان پیشت، و سرشون رو تکون می دن و یه جور بامزه ای لبخند می زنن انگار همین الان یه تردستی خفن دیدن و نمی تونن بفهمن چطور انجام شده. بهت نگاه می کنن و می گن، «رونی، اون بیرون مثل یه پلنگی!» نرم و راحت، در حال پرسه زدن، چشم ها روی شکار.

اون جاییه که دلت می خواد همیشه باشی. من اسنوکر رو کنترل کنم، نه اسنوکر منو. از جمعیت، از جو، تغذیه کنم.

وقتی به اون نقطه می رسی، مثل هیچ چیز دیگه ای تو زندگیت نیست. برای یک بار هم که شده، انگار همه چیز معنی پیدا می کنه.

من به اینجا تعلق دارم.

این چیزیه که فکر می کنی.

اینم چیزی که تقریبا تمام عمرم طول کشید تا قدرش رو بدونم: این که یکی از بهترین های تاریخ تو کاری که می کنی باشی، به شدت رضایت بخشه. وقتی شب می ری تو تخت، مثل یه پتوی گرم و نرمه، و وقتی صبح بیدار می شی، مثل آرامش اولین فنجان چایته.

وقتی دارم محکم و قوی به توپ سفید ضربه می‌زنم؛ و تمام بازی من حول کنترل کیوباله، باعث می‌شه به عنوان یه آدم کمتر احساس عدم امنیت کنم. می‌دونم دیوانگیه، ولی قضیه همینه. و بعد از دست می‌ره، و دنبالش می‌دوی و می‌دوی و به هر کاری فکر می‌کنی تا برش گردونی. من سندروم ایمپاستر^۱ داشتم. فکر می‌کردم بقیه دست به یکی کردن که من ببرم؛ بازیکن‌ها، داورها، برگزارکننده‌ها، چون تورنمنت‌ها رو می‌بردم و با خودم فکر می‌کردم انقدر بد بازی کردم که امکان نداره به هیچ شکل دیگه‌ای ممکن بوده باشه.

وقتیایی بوده که بردم و دلم خواسته پول همه آدمای تو سالن رو بهشون پس بدم. وقتیایی بوده که بردم و هنوز حس یه بازنده رو داشتم.

به تابلوی امتیازات که می‌گه راحت بردی بی‌توجهی می‌کنی، و با چوبت تو دست راست برمی‌گردی به رختکن. جلیقه‌ات رو باز می‌کنی و کفش‌های رسمی‌ات رو درمیاری و اونجا با فنجون چاییت می‌شینی و فکر می‌کنی؛ رفیق، من اون بیرون افتضاح بودم.

بعدش تو تلویزیون، دراز کشیده رو تخت اتاق هتلت، بازپخشش رو می‌بینی، و انگار داری به یه آدم دیگه نگاه می‌کنی. اون داره اسنوکر عالی بازی می‌کنه. اون یه میلیون بار بهتر از چیزیه که فکر می‌کردی.

^۱ Imposter Syndrome - سندروم خودویرانگری یا وانمودگرایی، یک پدیده روان‌شناختی که در آن فرد موفق، علی‌رغم شواهد بیرونی موفقیتش، احساس می‌کند که لیاقت دستاوردهایش را ندارد و می‌ترسد که هر لحظه به عنوان یک «متقلب» یا «وانمودگر» افشا شود.

به خودت شک کردی، پس فکر می‌کنی این یارو که شبیه توئه ولی نمی‌تونه تو باشه، حتما داره بلوف می‌زنه. داره فیلم بازی می‌کنه. ولی خیلی طبیعیه، جووری که دور میز حرکت می‌کنه. می‌توننی اون جست‌وخیز رو تو قدم‌هاش ببینی، اون ریتم رو از این ضربه به اون ضربه. صاف پشت توپ وایسادن. گچ از جیب راست روی نوک چوب، دوتا حرکت پایین، دوباره گذاشتن سر جاش. جا گرفتن تو حالت ضربه بدون ذره‌ای شک تو ذهنش.

سرخوشی‌های عظیم، سقوط‌های عظیم. برای من همیشه این جووری بود. روی این حد از افراط‌های احساسی؛ این راه زندگی کردن نیست.

دارم خوب بازی می‌کنم، سر کیفم. خب، امشب همه‌مون می‌ریم بیرون، می‌ریم اینجا، اونجا و همه‌جا. نوشیدنی‌ها با من، کی میاد؟

دارم بد بازی می‌کنم. نه جست‌وخیزی تو قدم‌هام هست، نه نرم و روون دور میز حرکت می‌کنم. حالا سنگین شدم. من پلنگ نیستم، یه خرسم. گنده، بداخلاق. پشمالو و زشت.

خودم رو تو خونه حبس می‌کردم. نمی‌خواستم بدونم، نمی‌خواستم کسی رو ببینم. با دنیا روبه‌رو نمی‌شدم.

این همه ضربه، و این قدر زمان و فضای کم برای بازیابی. اسنوکر ورزشی نیست که بتونی انتخاب کنی با کی و کی بازی کنی. باید با همه رقبا روبه‌رو بشی، هفته پشت هفته، شهر پشت شهر. بی‌رحمانه‌ترین نوع شایسته‌سالاریه؛ هرچی تو یه تورنمنت عمیق‌تر بری، جنگ پیش روت سخت‌تر می‌شه.

اگه بوکسور باشی، می‌شه حرفه‌ات رو مدیریت کرد. از اون مشت‌زن خطرناک دوری کن، این یکی رو بیچون تا پیرتر بشه، رکورد و کیف پولت رو با چندتا حریف ساده پر کن. چندتا سیاهی لشکر.

اسنوکر این تجمل رو بهت نمی‌ده. ورزشیه که به تکرار نیاز داره. تکرار به ساعت‌ها زمان نیاز داره. قرار نیست مثل خیلی از فوتبالیست‌های لیگ برتر با یک ساعت و نیم تمرین قسر در بری. باید روزی چهار پنج ساعت وقت بذاری، بیشتر روزها، حتی اون چند نفر اول. برای بازیکنایی که یه کم از ده نفر اول پایین‌ترن، اونایی که دارن برای امتیاز رنکینگ و شانس رسیدن به نیمه‌نهایی و بالاتر دست‌وپا می‌زنن، باید حتی سخت‌تر کار کنی. شش ساعت در روز، هفت ساعت در روز.

جام‌ها رو یه لحظه فراموش کن. من قهرمان بی‌چون‌وچرای جهان در خودتخریبی بوده‌ام. می‌تونستم یه چیز زیبا رو بردارم و انقدر بهش ور برم و فشارش بدم تا تمام لذت و زندگی‌ش ازش بره.

نمی‌فهمیدم چی داره می‌شه. هرچی بدتر می‌شد، من بیشتر هول می‌کردم، ماریچ مرگ رو سرعت می‌دادم. و هیچ راه فراری هم نداشت.

فکر می‌کنی اسنوکر یه ورزش آرومه. ما کفش رسمی و پاپیون می‌زنیم. تقریباً هیچ احساسی در ملاء عام نشون نمی‌دیم. ما داد نمی‌زنیم و جیغ نمی‌کشیم، و هم‌تیمی نداریم که بپریم تو بغلشون.

پس وقتی داری از هم می‌پاشی، همه‌چیز تو کلهات می‌مونه. انگار ما دولت‌مردان دوره ویکتوریا هستیم نه جوون‌های شکننده. ظاهر بیرونی‌مون مثل مانکن‌های پشت ویتترین یه خیاطیه، در حالی که درونم حس ستاره‌های راکی رو داریم که توانایی نوشتن یه تک‌نوازی مرگبار رو از دست دادن.

یه چیز دیگه از درون ورزش حرفه‌ای. بیشتر وقتا تو یه بازنده‌ای. حتی وقتی نفر اول جهان و قهرمان حال حاضر جهانم، تورنمنت‌های بیشتری رو می‌بازم تا این که ببرم.

شاید حالا داره قابل فهم می‌شه. این که این چیزا که از بیرون خیلی ساده و لذت‌بخش به نظر میاد، چه بلایی سر کلهات میاره. چطور یه ورزش فقط یه ورزشه ولی در نهایت همه‌چیز زندگیت رو تعریف می‌کنه. چطور چیزی که بیشتر از هر چیز دیگه‌ای بهت لذت و رضایت می‌ده، می‌تونه عذاب بزرگ و دشمن قسم‌خوردهات هم باشه.

چرا این کار رو می‌کنیم؟ برای اون حس آرامش، وقتی جادو میاد. اون حس کنترل.

الان روی این سیاره هیچ کس نیست که بتونه با من رقابت کنه.

وقتی داری یه بازیکن بزرگ دیگه رو تو یه فریم حساس از دور خارج می‌کنی، مثل اینه که یه ماهی رو به قلاب انداختی. تکون می‌خوره، دست‌وپا می‌زنه، برای هوا تقلا می‌کنه. وادار کردنشون به اشتباه؛ نه اشتباه‌های بزرگ، چون اینجا سطح نخبگانه، بهترین‌های جهان، بلکه افزایش‌های تدریجی و کوچیک

فشار، هر ضربه کار رو براشون یه ذره سخت‌تر می‌کنه تا کیوبال رو جایی که می‌خوان، ببرن.

همیشه لازم نیست یه پات عالی یا یه بریک بزرگ باشه. شاید صرفاً نحوه ضربه زدن به توپ باشه. اون صدای کلفت و جوندار. همه‌مون می‌شناسیمش. حریفتم می‌شنوه که داری شیرین به توپ ضربه می‌زنی و این شک رو تو ذهنش می‌ندازه.

یارو امروز رو فرمه. به دردسر افتادم. باید ریسک کنم.

یه انگیزه دیگه هم هست که تو این دهه اخیر بهش برخورددم: اون رضایتی که از باز کردن راحت از دل اون بحران‌ها به دست میاد.

قبلاً فکر می‌کردم استعداد تنها راه بردنه. فکر می‌کردم اگه با جون کردن راحت رو باز کنی، یه متقلبی. یا توانایی خالص بود یا هیچی.

جان کردن مال بازیکنایی بود که نمی‌تونستن مثل من حس کنن.

جان کردن ساده بود. از مهارت ارزون‌تر بود. من همیشه دنباله‌روی ذهن سرکش خودم بودم، هر جا که می‌خواست بره. ذهن حس خوبی داره، آره، کارمون رو رواله. ذهن حس بدی داره، من جیم می‌شم.

حالا، نزدیک به نیم‌قرن زندگی خودم، یاد گرفتم که از جان کردن آرامش بگیرم. عاشق اینم که روی میز روی جزئیات کوچیک بازی کار کنم. عاشق ور

رفتیم، چون هیچ وقت دقیقا نمی دونی قراره چی ازش دربیاد. عاشق پیدا کردن جوابم.

این کتاب در مورد بقاست. در مورد عشق و وسواس و شکسته، به همون اندازه که در مورد بردنه. در مورد اینه که خودت رو به خدایان اسنوکر تقدیم کنی و ببینی اونا چی انتخاب می کنن که به سمت پرت کنن.

و در مورد انتخابه: جوری که زندگیت رو می گذرونی، آدمایی که بهشون اجازه ورود می دی. وسوسه ها و اشتباه ها، انضباط و فداکاری. راه هایی که می تونیم اوضاع رو برای خودمون بهتر کنیم.

وقتی از شکست ناپذیر بودن حرف می زنم، منظورم این نیست که هیچ وقت ترک بر نمی دارم. منظورم این نیست که هیچ وقت جون نمی کنم.

در مورد پیدا کردن راحت از دل روزای بد و روزای خوبه. اینه که راه هایی پیدا کنی تا از زانوهات بلند شی و به راحت ادامه بدی. این برای من معنی شکست ناپذیر بودن: بعضی وقتا کارا رو ساده دیدن، و وقتای دیگه تقریبا غیرممکن، ولی هیچ وقت نذاری نابودت کنه. چون وقتی برای رفتن به میدون صدام می کنن، من انتخاب می کنم که یه گلادیاتور باشم. چهل و هفت ساله، و هنوز دارم می جنگم، وقتی که باید تو بیست و پنج سالگی داغون می شدم، وقتی که به گل نشسته بودم و نمی تونستم خلاص شم.

من تو اون نقطه‌ای بودم که تمام خوشحالیم گره خورده بود به این که چطور اسنوکر بازی می‌کنم. دنبالش می‌دویدم، و هرچی بیشتر دنبالش می‌دویدم، اون بیشتر نبود.

دیگه نمی‌تونم دنبالش بدوم. اون زندگی رو نمی‌خوام، نمی‌خوام اون آدم باشم. می‌خوام تو هر کاری که می‌کنم حاضر باشم، نه این که تو خودم گم شده باشم. به خودم تو آینه نگاه کنم، و لبخند بزنم.

این داستان اینه که چطور اون بچه طلایی و اون پسر گمشده از سرنوشتشون فرار کردن. چطور یه مرد بزرگ شد تا راه بهتری رو به جلو پیدا کنه.

تا خودش رو دوباره سر هم کنه.

تا شکست‌ناپذیر بشه.

این تازه شروع ماجرا بود...

در نسخه کامل کتاب، دقیقا به سراغ نبردهای درونی و لحظاتی می‌رویم که شکست یا پیروزی یک انسان را در اوج فشارهای روانی رقم می‌زنند.

آنچه در نسخه کامل از دست خواهید داد اگر همین‌جا متوقف شوید:

- ادامه داستان واقعی رونی آسالیوان: روایتی بی‌پرده و بدون سانسور از روزهای تاریک، مقابله با شیاطین درون و بازگشت شکوهمندانه.

- کالبدشکافی روان‌شناسی موفقیت: چگونگی مهار کمال‌گرایی افراطی و تکنیک‌های کنترل ذهن در لحظات حساس

- پشت‌پرده مسابقات تاریخی: روایت دست‌اول از رقابت‌های نفس‌گیر قهرمانی جهان، فشار خردکننده انتظارات و رکوردهای تکرارنشده روی میز سبز.

- ساختن ذهنیت شکست‌ناپذیر: درس‌هایی عمیق از ایستادگی و یافتن معنا که نه تنها در بلیارد، بلکه برای عبور از تمام چالش‌های سخت زندگی کاربردی هستند.

شما می‌توانید همین لحظه نسخه کامل (دیجیتال یا چاپی) را تهیه کنید و بلافاصله به ادامه این روایت جذاب و الهام‌بخش بپردازید.

برای دانلود آنی نسخه کامل کلیک کنید

<https://alirezayousefi.ir/unbreakable-book/>