

## راجر بانیستر دوندهای که واژه‌ی محال را از زندگی‌اش حذف کرد

آیا تا به حال تصمیم گرفته‌اید با بیشترین سرعتی که می‌توانید، یک مایل بدوید (این مقدار معادل ۱۶۰۹ متر است) چقدر سریع دویده‌اید؟ هفت دقیقه؟ شش؟ شاید اگر سخت تمرین کرده باشید در پنج دقیقه بتوانید این کار را انجام دهید.

راجر بانیستر در ۱۹۵۴ رکورد جادویی یک مایل در چهار دقیقه را شکست. او در واقع تبدیل به اولین کسی شد که یک مایل را در کمتر از چهار دقیقه دویده است.

زمانی که راجر بانیستر تصمیم گرفت رکورد یک مایل در چهار دقیقه را بشکند، مردم بر این باور بودند که بدن انسان نمی‌تواند اینقدر سریع باشد. پزشکان عقیده داشتند که اگر اینقدر سریع بدوید قلبتان منفجر خواهد شد. و علیرغم همه‌ی این‌ها، راجر بانیستر می‌دانست این کار شدنی است. سپس کارش را شروع کرد. راجر بانیستر با رویکردی علمی سراغ این کار رفت، یعنی برنامه‌ی تمرینی لجام‌گسیخته‌ای برای خود طراحی کرد که در آن هر روز نیم ساعت در زمان استراحت نهار تمرین می‌کرد. سال ۱۹۵۴ در یک روز خاکستری و ابری، وی با تیم همکارانش یعنی کریس چاتاوی و کریس برشر تاریخ‌ساز شد.

تنها چند هفته پس از رکوردشکنی راجر بانیستر دیگر دوندگان هم این سد را شکستند. همان سال راجر بانیستر و دونده‌ی استرالیایی، جان لندی در رقابتی که به «The Mile of the Century» شناخته شد، با هم رودرو شدند؛ مسابقه‌ای که در آن هر دو یک مایل را زیر چهار دقیقه دویدند.

شما نمی‌توانید به همین راحتی دنیا را تغییر دهید مگر اینکه واقعا با تمام وجود بخواهید این کار را انجام دهید. موانع، همان قدر که فیزیولوژیک هستند، جنبه‌ی روانی هم دارند. رؤیاهای بزرگ داشته باشید. آیا هرگز فکر می‌کردید بتوانیم انسان را بر ماه فرود آوریم؟ یا یک شبکه‌ی اجتماعی کوچک برای دانشجویان استنفورد بتواند به بزرگ‌ترین وبسایت جهان تبدیل شود؟

شما تمام مواد لازم برای انجام کاری شگفت‌انگیز را در خودتان دارید. فقط کافی است باور و پشتکار داشته باشید. این تنها راه تغییر دادن دنیاست.

یک مایل در ۴ دقیقه‌ی جادویی زندگی شما چیست؟ آن را یافته، برنامه‌ریزی کرده، و سپس به سراغش بروید.

کسی که بتواند وقتی درد می‌کشد خودش را جلوتر ببرد، همان کسی است که برنده خواهد شد. «راجر بانیستر»

