

الكتاب الأكثر مبيعًا في العالم

أمور يفعلها أنجح الناس  
أفضل من أي شخص آخر

# معسكر التدريب

قصة عن التميز

مكتبة ١٠١٩



جون جوردون

مؤلف الكتاب الأكثر مبيعًا *The Energy Bus*

بروح كتابه العالمي الأكثر مبيعاً The Energy Bus. يعود «جون جوردون» بقصة خيالية ملهمة أخرى ذات أفكار ودروس لا تقدر بثمن عن إخراج أفضل ما لديك ولدى فريقك.

يتناول هذا الكتاب قصة «مارتن جونز»، اللاعب المبتدئ والذي لم يوقع أي عقود رياضية، وهو يحاول النجاح في الدوري الوطني لكرة القدم الأمريكية. وقد قضى حياته في أن يثبت للنقاد أن شخصاً قصير القامة ذا قلب كبير يمكنه النجاح بخلاف كل التوقعات. وبعد أن لوى كاحله في فترة ما قبل بداية الموسم، اعتقد «مارتن» أنه فقد حلمه...حتى قابل مدرباً مميّزاً للغاية شارك معه 11 درساً مغيراً للحياة يبقى حلمه حياً - بل ويجعله من أفضل الناس على الإطلاق.

سواء أكنت تمارس الرياضة أو تتعلم حرفة أو تعمل في مجال الحاسب الآلي أو تعمل جراحاً، فإن هذه الدروس تنطبق عليك لأننا جميعاً لا بد أن نتسلق الجبل قبل أن نصل إلى قمته.

وبناء على عمل «جوردون» مع الفرق الرياضية المحترفة والمؤسسات الرائدة ومقابلاته مع كبار المحترفين في مجموعة متنوعة من المجالات، فإنه يكشف الحقائق العميقة والإستراتيجيات المثبتة التي ترتقي بالأشخاص الأفضل على الإطلاق إلى القمة. ويكشف هذا الكتاب أن أصحاب الأداء العالي - في أي مجال - يشتركون جميعاً في السمات ذاتها. ومن بين هذه السمات: يستطيع الأشخاص الأفضل على الإطلاق أن يحافظوا على الصورة الكاملة بينما يتخذون إجراءً مركزاً، وهم أقوياء عقلياً ويغتزمون اللحظة ويبثون التفوق فيمن حولهم.

لكن هذه ليست سمات فطرية؛ بل هي مهارات وتوجهات يمكن للجميع تعلمها وتطبيقها، فإذا كنت تريد أن تكون الأفضل على الإطلاق، فإن هذا الكتاب يقدم حكمة ملهمة وواقعية عما يتطلبه الأمر لتحقيق التفوق الحقيقي وكيف تستطيع أنت ورفاقك - سواء في العمل أو المدرسة أو منزلك - بلوغه.

مكتبة | 1019  
سُر مَنْ قَرَأَ

**معسكر  
التدريب**

أمور يفعلها أنجح الناس  
أفضل من أي شخص آخر

# معسكر التدريب

قصة عن التميز



جون جوردون

مكتبة | 1019

سُرَّ مَنْ قَرَأَ



مكتبة جرير

JARIR BOOKSTORE

... not just a Bookstore

... ليست مجرد مكتبة



للتعرف على فروعنا

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت [www.jarir.com](http://www.jarir.com)

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: [jbpublications@jarirbookstore.com](mailto:jbpublications@jarirbookstore.com)

تحديد مسئولية / إخلاء مسئولية من أي ضمان

هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود المتأصلة في طبيعة الترجمة، والناجمة عن تعقيدات اللغة، واحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة لكلمات وعبارات معينة، فإننا نعلن وبكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسئولية ونخلي مسئوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاءمته لفرض معين. كما أننا لن نتحمل أي مسئولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر العرضية، أو المترتبة، أو غيرها من الخسائر.

**الطبعة الأولى 2021**

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

ARABIC edition published by JARIR BOOKSTORE.

Copyright © 2021. All rights reserved.

29 10 2022

مكتبة  
t.me/t\_pdf

Copyright© 2009 by Jon Gordon.

All Rights Reserved.

This translation published under license with the original publisher John Wiley & Sons, Inc

What the Best  
*Do Better*  
Than Everyone Else

# Training Camp

*A Fable About Excellence*



JON GORDON

 مكتبة جرير  
JARIR BOOKSTORE  
...not just a Bookstore ... ليست مجرد مكتبة

  
WILEY

John Wiley & Sons, Inc.

## إشادات بهذا الكتاب

"الإلهام يوجد في كل صفحة، فمنذ أن أمسكت بهذا الكتاب لم أستطع إعادته إلى مكانه، إنه سيساعدك على أن تصبح أفضل ما يمكن أن تكون"

– مارك باتيرسون، رجل دين

*In a Pit with a Lion on a Snowy Day.* مؤلف كتاب

"هذا الكتاب رائع، فقد ألهمتني قراءته العمل بجد أكبر، والقيادة بشكل أفضل، وترك إرث دائم. وها هو جون يقدم مجددًا رسالة لها تأثير مغير لحياة من يقرأها"

– تود جوثبرج، نائب رئيس شركة

فولفو لمعدات البناء

إلى كافرين،

إنك تمنحيني القوة

إلى جايد وكول،

كافحا دائماً لتحققا أفضل ما لديكما،  
ولتخرجا أفضل ما لدى الآخرين



## مكتبة

t.me/t\_pdf

1	شكر وتقدير	
3	مقدمة	
7	صافرة البداية	1
11	التواء الكاحل	2
13	المؤتمر الصحفي	3
15	الألم	4
21	المكالمة الهاتفية	5
25	العلاج	6
29	الأسئلة	7
33	على الخط الجانبي	8
35	كتاب القواعد	9
41	التسكوب	10
49	التحسن المستمر	11
53	فوائد المدرب	12
57	الخرافة	13
59	مبدأ يوم المباراة	14

63	10% أفضل	15
67	الميكروسكوب	16
71	التركيز العقلي الشديد	17
73	الصبر	18
75	الصلابة العقلية	19
81	20 طريقة لتصبح قوياً عقلياً	20
85	يوم سيئ	21
89	تعاف بقوة	22
93	الشعور بتحسن	23
95	التحضير	24
97	الإقصاء	25
101	الثقة	26
103	رحلة الصيد	27
109	قصة وإيمان	28
111	الاختبارات	29
113	الضغط	30
115	اغتنم اللحظة	31
119	نقطة التحول	32
127	دائرة الضوء	33
131	الاحتفال	34

133	الإقصاءات النهائية	35
137	اترك إرثاً	36
141	اليوم	37
145	العملة المعدنية	38
147	الدرس الأخير	39
151	بداية جديدة	40

155 الملحقات

156 أبرز أفضل ما لدى فريق عملك

159 كتب أخرى لجون جوردون

## مكتبة t.me/t\_pdf

أوجه جزيل الشكر لجميع الأشخاص الذين شجعوني ومكنوني وأرشدوني عبر معسكر الحياة التدريبي. فمن دونهم لم يكن لهذا الكتاب أن يتم تأليفه.

شكراً لزوجتي كاثرين على إخراجها أفضل ما لدي. ويسرني أن تكون دروس هذا الكتاب قد حسنت بشكل كبير من أدائك في ملعب التنس، ها نحن قادمون يا بطولة ويمبلدون!

وشكراً لوكيلي دانيال ديكر، الذي أمدني بدعم لا يقدر بثمن على مدار أعوام.

كما أتوجه بالشكر إلى مات هولت وشانون فارجو وفريق العمل المذهل في دار جون وايلي أند سونز للنشر على مهاراتهم وموهبتكم وجهدكم الشاق ودعمكم، فأنتم فريق النشر الأفضل على ظهر هذا الكوكب.

وأتوجه بالشكر إلى المرشدين والمعلمين المميزين على مدار حياتي - إيفان جولدفارب، وتوني جيوزا، وإد إيهمان، وريتشي موران.

وأتوجه بالشكر أيضاً إلى المدرب مايك سميث وتوني بوسيلي، وبيت كارول، وجيف جوردون، وداني جانس، وألفين بيرمان، وتوم ماكمانوس، والعديد من الأشخاص الآخرين على مشاركة أفكاركم وخواطرهم معي.

كما أشكر كاثرين جوردون، ودانيال ديكر، وجينيضر مالهوترا،  
وكريستينا كيسلي، وجايسون بوج، ومايك نوريس، وبين نيومان على  
مراجعة مسودة هذا الكتاب ومساعدتي على جعلها أفضل ما يمكن.  
وأشكر إرفين ماكمانوس، وروب بيل، وكين بلانشارد على توجيهي  
خلال رحلتي نحو اكتساب قناعاتي الشخصية، فقد تغيرت حياتي بفضل  
اقتدائي بكم واتباع نصائحكم.  
وأكثر من أود شكره هو الله. الذي أعانني على إتمام هذا الكتاب،  
وساعدني على أن أكون في أفضل صورة، وأخرج أفضل ما لدي الآخرين.

## مقدمة

قبل بداية موسم الدوري الوطني لكرة القدم الأمريكية عام 2008، عُين المنسق الدفاعي "مايك سميث" لفريق جاكسونفيل جاجوارز ليكون المدرب الرئيسي لفريق أتلانتا فالكونز. وكان الفريق قد فاز بأربع مباريات فقط في العام الماضي، وكان المدرب "سميث" مكلفاً بتغيير الفريق إلى الأفضل وتحسين ثقافته. ومع اقتراب الصيف، اتصل بي المدرب "سميث" وأخبرني بأنه كان يُكزم جميع المدربين واللاعبين بقراءة كتابي *The Energy Bus: 10 Rules to Fuel Your Life, Work, and Team with Positive Energy* والتحدث إلى الفريق في أثناء المعسكر التدريبي. وقد قابلت المدرب "سميث" في العام السابق أثناء تحديتي أمام فريق جاكسونفيل جاجوارز خلال المعسكر التدريبي عام 2007. وفي الأسبوع ذاته الذي كنت سأحدث فيه إلى فريق أتلانتا فالكونز، كان من المقرر لي أن أتحدث إلى شركة خدمات مالية رأى الكثيرون أن بها فريق المبيعات الأفضل في القطاع المالي. وبينما أستعد لهذين الخطابين، فكرت كثيراً بشأن ما يجب أن أقوله ويفيد هؤلاء. فعلى أية حال، سأحدث إلى أشخاص بلغوا الذروة في مجالهم. فمن ناحية، لديك أفضل لاعبي كرة القدم الأمريكية في العالم. ومن ناحية أخرى، لديك أفضل موظفي المبيعات في العالم.

وكجزء من استعدادي، أجريت مقابلات مع أفضل موظفي المبيعات في شركة الخدمات المالية، وبينما كنت أتوقع سماع بعض الأساليب الجديدة في البيع التي لم أسمع بها من قبل، اكتشفت أنه لم تكن هناك أية وصفة سرية لنجاحهم. فقد أخبروني بأنهم ببساطة عملوا بجد، وركزوا على الأساسيات، وظلوا إيجابيين، وكانت لديهم رغبة عارمة في النجاح وإحداث تأثير. لقد كانت هذه هي الأمور ذاتها التي سمعتها من أفضل الرياضيين المحترفين الذين عرفتهم، ومن جميع الأشخاص الذين أجريت معهم المقابلات على مدار أعوام ويعتبرون الأفضل في مجالهم. وهذا جعلني أستلهم سلسلة من الأفكار عما يجعل المرء رائعاً في مجاله العملي. وقد اكتشفت أن الأشخاص الأفضل على الإطلاق، سواء أكانوا موظفي مبيعات أم رياضيين أم معلمين أم ممرضين أم رائدي أعمال أم موسيقيين... إلخ، يشتركون في سمات متشابهة. إن هناك وصفة للنجاح. وهناك أمور يفعلها الأشخاص الأفضل، لا يفعلها الآخرون، وأمور يفعلونها أفضل من أي شخص آخر. وهناك طريقة يتعامل بها الأشخاص الأفضل على الإطلاق مع حياتهم وعملهم ومهنتهم، تميزهم عن الآخرين. وهذه الوصفة قابلة للتوقع والتكرار ويسهل فهمها. لكنها عبارة عن عملية تتطلب المبادرة والمتابعة والتركيز، والكثير من الطاقة الإيجابية.

عندما غادرت المعسكر التدريبي لفريق فالكونز بعد خطابي وتوجهت للمطار، طرأت فكرة هذا الكتاب في رأسي. وتردد صدى مصطلح *المعسكر التدريبي* بصوت عالٍ وواضح في رأسي. وعلمت أنني يفترض بي أن أشارك المبادئ والدروس الواردة في هذا الكتاب، ليس مع الرياضيين فحسب، ولكن مع أي شخص سعى في أي مجال ليكون الأفضل. وفي حين أن هذه القصة تحدث في بيئة رياضية، فإنني أتمنى أن تدرك أنها قصة حياتية تنطبق عليك، وعلى فريقك، وعلى زملائك في العمل، وعلى عائلتك وأطفالك.

حتى إنتي شاركت دروس هذا الكتاب مع ابنتي " جايد " وابني " كول " .  
وأملّي هو أنّهما حين يبلغا المرحلتين الثانويّة والجامعيّة، يكون هذا الكتاب  
بمنزلة دليل لحياتهما ويلهما للسعي من أجل التفوق في أي مسار مهني  
يختارانه.

وبهذه الروح، وبينما تمضي في معسكر حياتك التدريبي، أمل أينما  
كنت في رحلتك، أن يلهمك هذا الكتاب أيضاً لتسعى من أجل أن تحقّق  
أفضل ما لديك وتخرج أفضل ما لدى فريقك - فريق عملك، وفريقك  
الرياضي، وفريق عائلتك، وفريق مدرستك. ففي النهاية، ليست الحياة  
إلا رياضة جماعية.

اترك إرثاً

جون





### ضربة البداية

وقف "مارتن جونز" على خط الخمس يارادات منتظراً ضربة البداية، واستطاع أن يشعر بحماسة الأجواء، فقد كان الملعب مكدساً بـ60 ألف متفرج - جميعهم يهتفون بحماس - لكن "مارتن" لم يسمع شيئاً، فقد كانت عيناه مركزتين على حركة الكرة، وكانت أذناه تملؤهما أصوات تنفسه ودقات قلبه المستمرة والمتسارعة. وذكره العشب المشذب حديثاً بمئات المباريات والتدريبات وصافرات وضربات البداية التي قادته إلى هذه اللحظة. وكان قد لعب كرة القدم آلاف الساعات على مدار حياته، ومع ذلك لم يمر من قبل بلحظة مثل هذه. لقد كانت هذه اللحظة الأعظم بين جميع اللحظات. وكانت هذه مباراته الأولى قبل بداية الموسم، وكلاعب مبتدئ لم يكن قد تأكد إلى أي فريق يحاول أن يشق طريقه في الدوري الوطني لكرة القدم الأمريكية، وكانت هذه هي فرصته الوحيدة ليعرفه الناس.

لم يكن على اللاعبين القدامى أن يسعوا ليتعرف عليهم الناس. وليس على اللاعبين المختارين في الجولة الأولى من يوم الاختيار، ويحصلون على مكافآت توقيع طائلة، أن يتميزوا وسط اللاعبين الآخرين. لكن على اللاعبين المجهولين الذين لم يختارهم أي نادٍ أن يقوموا بأمر مميز

خلال فترة ما قبل بداية الموسم ليجذبوا انتباه المدربين والمستكشفين ومتخذي القرارات الرئيسيين الذين سيقرون مصيرهم. فكل لعبة وكل لحظة وكل حركة، لها أهميتها، وكانت هذه هي فرصة "مارتن" الوحيدة ليقوم بأمر مميز، ويعلن أنه يتمتع بما هو مطلوب لينافس أفضل اللاعبين في العالم. فاللعبة الجيدة يعني أنه سيكون في الفريق أسبوعاً آخر على الأقل. وأي خطأ سيعني بالتأكيد نهاية حلمه. واللعبة العادية... حسناً، هذا لم يكن خياراً مطروحاً أمام "مارتن". فلم يكن اللعب على المضمون أسلوبه قط، ولم يكن على وشك البدء في هذا الآن. فقد كان أمامه خياران، إما أن يجازف لتحقيق النجاح، وإما أن يفشل بعد أن يحاول. وكان يدين بهذا الأسلوب لمدربيه في المرحلتين الثانوية والجامعية، ولعائلته ولنفسه.

وعندما التقط "مارتن" ضربة البداية، استغل فرصته أفضل استفلال. فقد جرى ببطء إلى اليسار يبحث عن مخرج، بينما يسرع تجاهه 11 لاعباً معرقلاً من دفاع الخصم. وحين قام زملاؤه المانعون بمواجهة لاعبي دفاع الخصم بالتحامات قوية، انعطف إلى اليمين، ورأى المخرج الذي ينتظره. وهو إن لم يكن بالمخرج الكبير، فقد كان كبيراً بما يكفي بالنسبة إليه ليسرع من خلاله إلى الملعب المفتوح. وقد اندفع لاعب إلى قدم "مارتن"، لكنه كان يسبقه بخطوة للأمام. وكان أمامه لاعب واحد ليتغلب عليه وسيكون في أمان. جرى الراكل، وهو آخر لاعبي خطوط الدفاع، نحو "مارتن"، الذي قام بمناورة سريعة أسقطت الراكل على الأرض، وتجاوزته.

وكل ما كان يفصل بينه وبين منطقة النهاية هو لاعبان يطاردانه. اندفع أحدهما ماداً قدمه بين قدمي "مارتن"، بينما قطع الآخر الطريق أمامه. فدفع "مارتن" ذراعيه وقدميه بأسرع ما يمكنه، وجرى نحو

منطقة النهاية كقذيفة مدفع بشرية. وبعد ثوانٍ، كان يحتفل بإحراز هدف مع زملائه في الفريق عند منطقة النهاية. ولم يلفت انتباه مدربيه وآلاف المشجعين فحسب، بل أشعل حماسة الجمهور بسرعته وقدرته الرياضية. وكان الجميع مصعوقاً من الدهشة باستثناء "مارتن" نفسه.



### التواء الكاحل

حين يلفت اللاعب انتباه المدرب، يكون من المرجح أن يمنحه المدرب فرصاً أكثر ليُظهر مزاياه. وهذا إما أن يقود إلى النجاح إذا كان اللاعب "صفقة حقيقية"، وإما إلى الفشل إذا كان اللاعب باهراً "في لعبة واحدة". ويعلم المدربون أن أي لاعب يمكنه أن يبدو نجماً في أية مباراة معينة، لكن "الصفقات الحقيقية" هم لاعبون بارعون في أداء ألعاب رائعة في كثير من الأحيان. لذا لم يكن من المفاجئ أن يضع المدربون "مارتن" في مركز الظهير الراكض، وأن يطلبوا منه أن يتسلم الكرة من تمريرة قصيرة. وبينما كانوا يتوقعون أن يسحق اللاعبون المعرقلون المنافسون "مارتن"، كانت المفاجأة السارة لهم حين التقط الكرة بيد واحدة وتفادى عرقلتين، واجتاز المدافع الأخير إلى منطقة النهاية محرراً هدفاً آخر. والآن، الجميع لاحظ "مارتن جونز".

لكن ما لم يلاحظه أي شخص هو أن "مارتن" التفت والتوى كاحله بينما كان يتملص من أحد المعرقلين. ولم تمنعه الإصابة من تسجيل الهدف - بفضل الأدرينالين الذي يتدفق عبر جسده - لكن بينما كان يقف عند الخطوط الجانبية بعد اللعبة، بدأ كاحله في التورم سريعاً، وعلم "مارتن" أنه يجب أن يخبر المعالج بهذا الخبر المؤسف. وكان قد اكتفى بما حدث الليلة، وبينما جلس "مارتن" على الخطوط الجانبية يهز رأسه،

تورم كاحله أكثر، وازدادت شدة الألم. وكان يأمل فقط ألا تكون الإصابة خطيرة. وقد علم جيداً أنه من النادر للاعب مبتدئ حر أن يلتحق بفريق، واحتمالية انضمام لاعب مبتدئ حر مصاب كانت معدومة. حين انتهت المباراة، أخذ "مارتن" يقفز على قدم واحدة إلى غرفة العلاج ليلتقى العلاج لكاحله.

## المؤتمر الصحفي

بعد المباراة، نظر المدرب مستكشفاً القاعة. نعم، جاء الموسم وعام آخر من كرة القدم، وهذا يعني عامًا آخر من الأسئلة الحمقاء من المراسلين. وفي حين أنه أراد أن يطرح كل واحد منهم أرضًا، فإنه تعلم أن يلعب معهم بقواعدهم بطريقة أكثر تحضرًا ومهارة في الوقت نفسه. إنهم سيطرحون أسئلة تحث المدرب على الإدلاء بتصريح، أو مشاركة مقولة تمنحهم سبقًا صحفيًا، أو بأمر سلبي يكتبون عنه. فالمراسلون يتغذون على الجدل والسلبية، ويحبون أن يقدم المدرب أو فريقه الكثير منهما. ومع ذلك، فقد اكتشف المدرب فن تشويق المراسلين. فقد كانت إجاباته قصيرة، وإيجابية دائمًا، وركزت على المستقبل لا الماضي. ومنحهم معلومات كافية لكي يقوموا بعملهم، لكنه قرر أنه من الأفضل له ولأفراد فريقه أن يقولوا كلمتهم في الملعب، وليس في وسائل الإعلام.

ومع ذلك، فإن وسائل الإعلام في هذه الليلة لم ترد التحدث عن أي شيء سلبي، فقد كانت أكثر اهتمامًا بالأداء الإيجابي لـ "مارتن جونز". فسأل المراسلون: "من أين جاء؟". فأجاب المدرب: "برنامج صغير من برامج القسم 1".



"كيف لم يسمع به أحد؟".

"لأنه لم يتم اختياره. في كل عام، يكون هناك لاعبون لم يتم اختيارهم وهؤلاء يتلقون الدعوات إلى المعسكر التدريبي. وقد اعتدت القيام بالتدريب مع مدرب الجامعة التي التحق بها "مارتن" وسمعت أموراً جيدة بشأنه؛ لذا قررنا أن نمنحه فرصة".

فسأل أحد المراسلين: "إذن، فهو بمنزلة ماسة غير مصقولة؟".

أجاب المدرب: "سنرى هذا. لقد أدى ألعاباً رائعة، لكنها كانت مباراة واحدة فقط. لم ينته معسكر التدريب بعد".

فسأل مراسل آخر: "كيف لم يلعب مجدداً بعد إحراز هدف آخر؟".

"لقد أخبرني طاقم العلاج بأنه التوى كاحله بينما كان يجري لإحراز الهدف الثاني".

"هل الإصابة خطيرة؟".

"لا نعلم بعد".

"هل سيلتحق بالفريق؟".

"ما زالت لجنة التحكيم تبحث هذا. فالكثير من الرجال لديهم موهبة في هذا الدوري، لكن عليك أن تكون قادراً على تحمل الإرهاق والإنهاك اللذين يتعرض لهما جسدك، وهذا أمر مطلوب في هذه الرياضة. بكل صدق، الإصابة خلال معسكر التدريب ليست علامة مبشرة. إنها رياضة قاسية وموسم طويل. لذا سنرى". ثم قال المدرب وهو يسير بخفة خارج القاعة الخاصة بالإعلام، وكان يشعر بالامتنان لأن وسائل الإعلام أرادت التحدث عن "مارتن جونز" وليس الأداء الدفاعي السيئ للفريق: "يجب أن أذهب أيها الرفاق، شكراً جزيلاً لكم".

### الألم

كان "مارتن" يشاهد المؤتمر الصحفي بينما يضع كمادات الثلج على كاحله في غرفة العلاج. وقد تمدد للأمام ووضع منشفة على رأسه، وقد كان المدرب على حق. لقد كان موسمًا طويلًا، ولا يهم حجم الموهبة التي امتلكها اللاعب؛ فإذا كان مصابًا، فلن يستطيع إظهارها. وفي حين أن المدرب لم يقل هذا، فقد علم "مارتن" ما كان يفكر فيه وما تخفيه كلماته. "رياضة قاسية"؛ "الإرهاق والإنهاك اللذان يتعرض لهما جسديك"؛ "موسم طويل". هذه كانت كلمات مشفرة لعبارة: "مارتن صغير للغاية ليلعب مع الكبار". فقال "مارتن" لنفسه: يا لها من مفاجأة، ها نحن مجددًا، فقد كان طوله وحجمه هما المشكلة دائمًا. وكان المدربون دائمًا يقلقون من أنه، بطول 170 سم، لن يستطيع تحمل الضربات من لاعبين أقوى وأكبر حجمًا. وشعر المدربون في المرحلة الجامعية بالقلق من أنه لن يستطيع الانتقال من لعب كرة القدم الأمريكية من المرحلة الثانوية إلى المرحلة الجامعية. فقد قالوا إنه صغير أكثر من اللازم، ولن يستطيع جسده تحمّل الضربات. ولأنه تم تجاهله من قبل برامج كرة القدم في كبرى الجامعات؛ ذهب إلى جامعة صغيرة لم تقس مهاراته بالسنتيمترات، ثم حين أصبح أحد كبار اللاعبين في

مركز الظهير الراكض في كرة القدم الجامعية، محققاً أفضل النتائج، ظهر نقاد ومشككون جدد، يرددون الأمور القديمة ذاتها: إنه كان صغيراً للغاية على الدوري الوطني لكرة القدم الأمريكية. ولن يستطيع تحمّل الضربات، ولا الحفاظ على صحته. ولهذا السبب لم يتم اختياره ضمن أي فريق. لكن هذا لم يزعج "مارتن". فقد قضى حياته في إثبات خطأ النقاد والمشككين. وعلم أنهم استطاعوا قياس طول جسمه، لكنهم لم يستطيعوا قياس حجم قلبه، فكل ما احتاج إليه هو فرصة، والآن هذه الفرصة معرّضة للخطر بسبب إصابة سخيطة في الكاحل.

صاح "مارتن" في إحباط: "ما الذي سأفعله الآن؟".

قال "جاس"، المعالج الرياضي الرئيسي، بينما يدخل إلى غرفة العلاج: "الآن ننتظر وسنرى مدى سوء إصابتك ومدى سرعة شفائها". فقال "مارتن" وهو يحاول احتواء غضبه: "أسف على الصباح، كنت أعتقد أنني بمفردي هنا".

فقال "جاس" بلهجة سكان نيويورك الواضحة: "لا عليك، فكما يمكنك أن تعرف من شعري وتجاعيد وجهي، إنني معالج رياضي في هذا الدوري منذ فترة طويلة، ورأيت ما يكفي من الإصابات، وهي غير ممتعة مطلقاً، ودائماً ما تكون محبطة".

فقال "مارتن" بينما يلکم الطاولة التي كان يجلس عليها: "لا بد من أن أعود إلى الملعب. هذا هو كل ما لدي".

فأجاب "جاس": "أنا أعلم، أنا أعلم".

كان يعلم. فقد رأى آلاف اللاعبين الذين يأتون إلى معسكر التدريب. بعضهم جاءوا من أفضل برامج كرة القدم في الدولة؛ وجاء البعض الآخر حرفياً من وظائف مثل تعبئة البقالة، وبناء المنازل. لقد جاءوا من مزارع في وسط غرب الولايات المتحدة الأمريكية، ومن شوارع

كاليفورنيا، ومن الأضواء البراقة في تكساس، ومن ضواحي فلوريدا. بعضهم جاءوا بالشهرة والثروة؛ والبعض الآخر كانوا مفلسين للغاية لدرجة أنهم اضطروا للنوم في سياراتهم. ومع ذلك، فإنهم جميعاً جاءوا مركزين للغاية ويحلمون باللعب في الدوري الوطني لكرة القدم الأمريكية. وبالنسبة إلى البعض، أصبح الحلم حقيقة، والتحقوا بالفريق رغم فقرهم الشديد، وبعد أعوام قليلة أصبحوا مشاهير، ويظهرون في الحملات الإعلانية وأصحاب ملايين. وآخرون لم يكونوا محظوظين مثلهم. جاءوا إلى معسكر التدريب بحلم وغادروه بجسد مكدم وقلب محطم. ومن بين من فشلوا في الالتحاق بالفريق، استغنى بعضهم عن مسيرته المهنية في كرة القدم، بينما أبقى الآخرون أحلامهم قائمة وحققوها في النهاية مع فريق آخر، أو من خلال اللعب في كندا. رأى "جاس" كل هذه الحالات، ولم يكن يعرف "مارتن"، لكنه علم أن قصته مثل قصص العديدين الذين جاءوا قبله. وعلم أيضاً أنه ليساعد "مارتن"، يستطيع أن يفعل ما كان يفعله في الثلاثين عاماً الأخيرة لعدد لا يُحصى من اللاعبين: مساعدته على الشفاء بأسرع وقت ممكن، وجعله يضحك، ومشاركة كلمات التشجيع معه، وكان هذا دوره وهو يفخر به، فنظر "جاس" إلى الكاثل.

وقال: "أترى، بدأ التورم يهبط. هل أنت سريع التعافي؟".

"نعم، دائماً ما كنت كذلك. كم تعتقد أنه بقي لي للخروج؟".

"يصعب معرفة ذلك. بضعة أيام. أسبوع على الأكثر. الجيد هو أن هذا ليس التواء كبيراً في الكاثل".

قال "مارتن" وهو يضم حاجبيه ويهز رأسه: "بضعة أيام. أسبوع. ربما سيستبعدونني من الفريق قبل هذا".

"أنا لست متأكداً يا مارتن. لقد لعبت بشكل رائع الليلة. ربما أثرت فضولهم، وربما يريدون أن يروا الأمور الأخرى التي تستطيع فعلها قبل أن

يتخذوا قرارًا باستبعادك. بالإضافة إلى ذلك، الإصابة ليست سيئة لهذه الدرجة. إن هناك جانبًا إيجابيًا، كما تعلم".

قال "مارتن" الذي لم يسمع من قبل أي شخص يقول أي أمر إيجابي عن الإصابات: "مثل ماذا؟".

"مثل حقيقة أن الإصابة تبطئك".

قال "مارتن": "نعم، إنها تبطئك حقًا عندما لا تستطيع الركض في أثناء التعرض لها"، وقد قال هذا بابتسامة كبيرة أعقبتها ضحكة. فقد كان معروفًا بابتسامته الكبيرة التي يبديها خلال المباريات في المرحلة الجامعية، ولاحقًا لوسائل الإعلام المحلية، لكن ابتساماته قلت كثيرًا هذه الأيام.

قال "جاس" مقهقهًا: "كلا، أنا أعني أنها تبطئك عقليًا لكي تستطيع التفكير بشكل أوضح، فالجميع يأتي إلى معسكر التدريب، وخلال اليوم الأول تجتاح رؤوسهم القواعد والمعلومات الجديدة، والتوقعات والمتطلبات الأكبر، والأساليب والإستراتيجيات الجديدة. وفجأة، يبدو الأمر كأن الأرض تدور بشكل أسرع، وكأنك عالق في لعبة الفناجين الدوارة في حديقة ملام. في الحقيقة، الوتيرة السريعة للحياة وكرة القدم تُفقد الكثير من اللاعبين توازنهم. وهناك أمور كثيرة يجب تذكرها عقليًا، وضغط كبير للغاية على اللاعبين ليحققوا إنجازًا بدنيًا، لدرجة أنهم قد يضلون طريقهم. لذا يا صديقي الجديد، إن الجانب الإيجابي هو: إصابة بسيطة، وبضعة أيام بعيدًا عن الدوامة هي وقت رائع لاستعادة التركيز، والتفكير بشأن ما تريده حقًا، لقد حان الوقت لتحديد وجهتك".

فقال "مارتن": "لكن ما الجيد في تحديد وجهتي إذا كانت قدمي لن تتحرك؟".

رد "جاس": "ملاحظة جيدة، لكن ما الجيد في أن تحظى بجسد معافى إذا لم يكن عقلك مُركزًا في اللعب؟ ففي حين أن وظيفتي هي

مساعدة الرياضيين على أن يظلوا أقوياء ومعافين، فإنني كنت حاضراً بجوار عدد كافٍ منهم لأعلم أن طريقة تدريبك عقلك هي في الحقيقة أهم من طريقة تدريبك جسدك، فالجميع يأتي إلى هذا الدوري بمقدرة، يكون لدى البعض منها أكثر من غيرهم، لكن هذه المقدرة ليست هي التي تفصل بين من يلتحق بالفريق ومن لا يلتحق به. بل إنها الاستدامة، وهي ذات علاقة وطيدة بقوة العقل واستعداده بقدر علاقتها بالصحة البدنية. فطريقة تعاملك مع الإصابة لها أهميتها، وطريقة تعاملك مع الانتكاسات لها أهميتها، وطريقة تركيزك واستعدادك، وطريقة تعاملك مع جميع الضغوط الناجمة عن وجودك في مكان أشبه بحوض سمك يراقب فيه الجميع كل حركاتك لها أهميتها. وإنني أستطيع أن أجعل كاحلك جاهزاً للعب، ويمكن أن تدعمك قدرتك الرياضية على المدى القصير، لكن عقلك هو ما سوف يحدد جودة أدائك على المدى الطويل. وكما قال "صن تزو": "المعارك تُحسم قبل حتى أن تخاض". فالأمر يبدأ بالعقل".

أوماً "مارتن" بينما ينصت بانتباه شديد، فلم تكن هذه هي المرة الأولى التي يسمع فيها أحدهم يتحدث عن أهمية التوجه العقلي. فقد سمع الكثير من المدربين يتحدثون عن الحفاظ على توجه إيجابي، ويبدو أن المصطلح المفضل لوالدته هو "الطاقة الإيجابية".

"إذن، ماذا إذا ركزت على علاج كاحلك، واستغللت أنت هذا الوقت في جعل عقلك مركزاً ومستعداً لكي يكون أدائك في أفضل حالاته؟ أو أكد لك يا مارتن أن هناك جانباً إيجابياً ونعمة في حالتك. وعليك فقط أن تدركهما".

قال "مارتن" وهو يمتنى في قرارة نفسه أن يكون الأمر بالسهولة التي بدت من كلام "جاس": "اتفقنا"، ولم يكن "مارتن" في حالة ذهنية

جيدة مؤخرًا، وكان لديه سبب وجيه لهذا، وعندما خرج "جاس" من غرفة العلاج إلى مكتبه، اتصل "ذلك السبب" بـ "مارتن" على هاتفه المحمول.

## المكالمة الهاتفية

رد "مارتن" على الهاتف، بينما نظر إلى أرجاء الغرفة ليتأكد أن الجميع خرجوا. وكان الصوت على الطرف الآخر هو الصوت الأكثر حناناً على الإطلاق، فقد كان صوت أول من أحبه ودائماً ما أحبه. قال "مارتن": "مرحباً يا أمي".

"لقد كنت رائعاً اليوم يا مارتن. لقد شاهدناك جميعاً في التلفاز، وكنت أشجعك، وأقول: "هذا هو ابني الحبيب. إنه يلعب في الدوري الوطني لكرة القدم الأمريكية"."

فقال، وهو غير متأكد مما إذا كانت لديه الشجاعة ليخبرها بما حدث: "شكراً يا أمي".

فسألته: "لماذا لم تستمر في اللعب بعد إحرازك الهدف؟"

وبما أنه لم يكذب على أمه من قبل، فقد علم أنه يجب أن يجيبها. فقال وعيناه مفرورتان بالدموع: "لأنني أصبت. فقد التوى كاحلي ولا أعلم ما الذي سيحدث الآن، فقد لا ألتحق بالفريق. أنا مرتاع، أنا مرتاع حقاً، لكن من الضروري أن نقوم بمعالجة قلبك ليكون أفضل، بيد أنني لا أعلم ماذا يمكنني أن أفعله بخلاف ما فعلته".

"أنت تقلق أكثر من اللازم بشأنني يا مارتن، سيعيننا الله".



قال "مارتن"، وهو يعض على أسنانه بينما تسيل الدموع على وجهه؛ وقد نظر في أرجاء الغرفة ليتأكد من أنه لا يوجد أحد فيها: "حسنًا، لم يبتسم الحظ لنا بعد".

"سأعالج قلبك يا أمي، سأقوم بهذا مهما تطلب الأمر".

"أوه، مارتن، دائمًا ما كنت ولدًا صالحًا وتقوم بالصواب، ودائمًا ما تحاول أن تكون قويًا للغاية، ودائمًا ما تحاول الاعتماد على نفسك"، لقد علمت أنه ليس عليها أن تقلق قط بشأن وقوع "مارتن" في ورطة. فهو من اعتنى بأخته وأخيه الأصغر منه. وهو من بذل جهدًا كبيرًا في المدرسة، وفي كرة القدم الأمريكية. لكن أكثر ما كان يقلقها بشأن "مارتن" هو قلة ثقته بالمستقبل.

فقالت، وهي تحاول أن تطمئننه: "سأكون بخير. يجب أن تتحلى بالثقة يا مارتن، وأنا أتحدى بها. ولديّ منها ما يكفي العالم بأسره، لكن عليك أن تتحلى بها أنت أيضًا. إن الخير سيأتينا، وسيكون معينًا لكل منا، انتظر فقط وسترى".

فقال: "أتمنى هذا كثيرًا يا أمي. أتمنى هذا بحق. يجب أن أتحسن فحسب".

"ستتحسن يا صغيري. ادعُ الله فقط، وتذكر أنك لا تستطيع فعل هذا بمفردك، فأنت لست بهذه القوة".

قال "مارتن" بينما يفلق الهاتف ويضع المنشفة على رأسه ليغطي وجهه: "حسنًا يا أمي. سأحدث إليك غدًا. فخذني قسطًا من الراحة، فأنتِ تبدين مرهقة". لقد مر عام منذ أن تم تشخيص حالتها بضيق الصمام الأبهر. وفي كل مرة تحدث إليها بدت أكثر إرهاقًا من ذي قبل. وقال الطبيب إن القلب منهك نتيجة هذا الضيق، وأن العملية الجراحية ضرورية لتجنب قصور القلب الاحتقاني. لكن هذه العملية كانت مكلفة

ولم يكن لدى الأسرة تأمين طبي، فتواصل "مارتن" مع العديد من المستشفيات راجياً إياها، لكنها ما كانت لتجري العملية الجراحية بدون المال؛ وكان "مارتن" غاضباً من النظام، ومن نفسه لتعرضه للإصابة، فكرر على نفسه قائلاً: "يجب أن أتحسن".

لم يكن "مارتن" يعتقد أن أي أحد كان ينصت، لكن "جاس" سمع محادثة "مارتن" الهاتفية، والأهم من ذلك أنه سمع نبذة اليأس في صوته، فالتقط سماعة الهاتف في مكتبه، وقال ببساطة: "يبدو أننا لدينا شخص آخر، سأراك صباح الغد".



### العلاج

كانت عقارب الساعة تشير إلى السادسة والنصف، وجلس "مارتن" إلى الطاولة في غرفة العلاج، وهو يضع كمادات الثلج على كاحله، ولم يرد أن يكون موجوداً هناك في وقت مبكر للغاية، لكنه اضطر إلى هذا. فقد كان هناك تدرج وتسلسل في كل جانب من جوانب معسكر التدريب، وكذلك لم تكن غرفة العلاج استثناءً، إذ يجب على اللاعبين المبتدئين المطلوبين للعلاج أن يحضروا في الصباح الباكر، أما اللاعبون القدامى، فيحضرون في آخر اليوم، وتتاح لهم رفاهية النوم فترة أطول.

وصل "مارتن" قبل أي من اللاعبين المبتدئين الآخرين، وجلس وحيداً في صمت، يفكر بشأن الهدفين اللذين أحرزهما في الليلة الماضية، وفكر بشأن إصابته. وكعادته دائماً، تحولت أفكاره إلى كيفية تحسين حالة أمه الصحية. وللمرة الأولى في حياته، شعر باليأس والعجز. وتساءل في قرارة نفسه، ما الذي يجب أن أفعله الآن؟ وكان شارد الفكر للغاية لدرجة أنه لم يلاحظ اقتراب المدرب "كين"، مدرب خط الهجوم، منه، وحين أفاق من شروده أخيراً، رأى رجلاً طويلاً ومهيباً ذا خصلة شعر رمادية قصيرة يقف أمامه. وقد علم الجميع أمر المدرب "كين"، فقد حاز لقب

أفضل لاعب لكرة القدم الأمريكية في الجامعة، وأحد أفضل لاعبي خط الهجوم الذين لعبوا كرة القدم الأمريكية للمحترفين على الإطلاق. ومع ذلك، ولكونه لاعباً يفوق وزنه 136 كجم تقريباً، فإن المدرب "كين" يبدو أقرب إلى لاعب في رياضة الترياثلون (السباق الثلاثي) منه كلاعب في خط الهجوم في رياضة كرة القدم الأمريكية. فقد كان طويلاً ونحياً ولاثقاً بدنياً.

سأل بإخلاص: "كيف حالك يا مارتن؟".

فأجاب، مارتن وعلى وجهة ابتسامة كبيرة: "بخير أيها المدرب، تتحسن حالتي كل دقيقة، فما الذي تفعله هنا في وقت مبكر للغاية، على أية حال؟".

"أنا أستيقظ مبكراً. وأحب أن أبدأ اليوم باكراً، وهذا يسمح لي بأن أجيء إلى هنا، وأتفقد أحوال اللاعبين. بالمناسبة، لقد قمت بمباراة جيدة الليلة الماضية. لقد تألقت حقاً".

"شكراً لك. الآن، يجب أن أتحسن فحسب".

"نعم، وبشأن هذا، حين تنتهي من جلسة العلاج، تعال إلى مكنتي. أود أن أتحدث إليك بشأن بضعة أمور".

فأجاب "مارتن" بقلق، بينما يتساءل عما إذا كان على وشك أن يُستبعد من الفريق: "حسناً".

بدأت دقات قلبه تتسارع عندما غادر المدرب "كين"، واقترب "جاس". التفت "مارتن" إلى "جاس" وقال له: "إنه يريدني في مكنته. هل تعتقد أن هذه نهاية الطريق بالنسبة إلي؟".

فأجاب "جاس": "لا أعتقد هذا، فكما قلت من قبل، ربما أثرت فضول المدرسين وهو يريد أن يتعرف عليك بشكل أفضل. ومن معرفتي بالمدرّب كين، ربما يكون لديه بعض النصائح لك".

فسأل "مارتن": "نصائح... من المدرب كين؟ هل أنت جاد؟ إنه نادراً ما يتحدث".

فقال "جاس": "لا يهم مقدار ما تقوله، فالمهم هو ما تقوله حين تقول شيئاً. فمن لديهم أمور مهمة ليقولوها غالباً ما يكونون أقل الناس تحدثاً؛ لذا إذا كنت في مكانك يا مارتن، فسأنصت حين يتحدث".

قال "مارتن" بابتسامة كبيرة: "أوه، بالتأكيد سأنصت له. سأنصت إلى كل كلمة، خاصة إذا لم يكن بصدد استيعادي من الفريق".

قال "جاس"، وهو يبتسم ويهز رأسه بينما يبتعد ليتعامل مع غيره من اللاعبين المبتدئين المصابين الذين وصلوا من فورهم: "بالتوفيق".

استمر "مارتن" في وضع الكمادات على كاحله عشر دقائق أخرى، فيما كان يتساءل عما أراد المدرب "كين" التحدث معه بشأنه، ثم التقط عكازيه واتجه متوكئاً عليهما إلى الجانب الآخر من المبنى نحو مكتب المدرب "كين".



### الأسئلة

وقف "مارتن" ينتابه القلق خارج الباب بينما يطرقه.  
فجاءه صوت هادئ من الداخل يقول: "تفضّل".  
دخل "مارتن" متوكئاً على عكازيه، ورأى المدرب يجلس وراء  
مكتبه يتناول الطعام.  
فقال "مارتن": "تبدو هذه الشطائر لذيذة".  
فأجاب المدرب "كين": "إنها شطائر تاكو السمك".  
فسأله "مارتن": "للفطور؟".  
فقال المدرب "كين": "أنا أتناولها في أي وقت وطوال الوقت، ولا  
أكتفي منها منذ... منذ ذلك اليوم".  
فسأل "مارتن" بفضول: "ما ذلك اليوم؟".  
قال المدرب "كين" وهو ينهض عن مكتبه، ويوجه "مارتن" للجلوس  
على المقعد، ثم سار وجلس في مواجهته: "هذه قصة سأسردها لك في  
وقت آخر". ثم نظر "كين" إلى "مارتن" وحدّق فيه مثل ملاكم محترف  
مركز وقال: "مارتن، أنا لست رجلاً يتلاعب بالكلمات، لذا دعني أدخل  
في صلب الموضوع. لقد طلبت منك أن تأتي إلي هنا لسبب محدد، وهو  
أنني لديّ بضعة أسئلة مهمة يجب أن أطرحها عليك. أولاً أريد أن أعلم  
مدى رغبتك في الالتحاق بهذا الفريق".



ساد الصمت فترة قصيرة، ثم قال "مارتن" وهو يومئ برأسه: "رغبتي شديدة للغاية، فهذا يعني كل شيء لي... ولعائلتي".  
"حسنًا، هذا جيد. والآن لدي سؤال آخر لأطرحه عليك. ما مدى رغبتك في أن تكون عظيمًا؟".

فكر "مارتن" لحظة، لكن قبل أن يستطيع الإجابة، استطرد المدرب "كين" قائلاً: "دعني أخبرك بأمر ما. الالتحاق بالفريق هدف، أما السعي نحو العظمة فهو مهمة حياتية. وهناك فارق، وعليك أن تكون صريحاً مع نفسك ومعني. فلا تتعجل بالإجابة. أريدك أن تفكر حقاً في هذا الأمر".  
فتوقف "مارتن" برهة وبدا هذا التوقف دهرًا. ورجع بالزمن إلى الوقت الذي كان يلعب فيه كرة القدم الأمريكية بمؤسسة بوب وارنر غير الربحية، ثم اللعب في الفرق المتنقلة والمعسكرات الصيفية التي لا تُحصى. ثم المرحلتين الثانوية والجامعية... ثم مباراة الليلة الماضية. فمن المرة الأولى التي لمس فيها الكرة ووضع خوذته والواقيات، كان يحس بالشعور ذاته دائماً.

فأجاب بثقة: "نعم أيها المدرب، أريد أن أكون عظيمًا. فهذا هو كل ما أردته، لقد أردت دائماً أن أكون الأفضل".  
فسأل المدرب: "لماذا؟".

"أنا لا أعلم، فهناك دائماً أمر بداخلي يدفعني إلى هذا. وبصراحة، في كل مستوى لعبت فيه، كنتُ الأفضل. لقد لعبت بجهد أكبر وأحببت اللعبة أكثر من أي شخص عرفته".

فرد المدرب "كين": "هذا ليس مفاجئاً؛ ولهذا السبب أطرح عليك هذه الأسئلة. لكن عليك أن تتذكر أن كل شخص هنا، كان اللاعب الأفضل في فريقه. وجميع اللاعبين هنا يمتلكون مواهب أكبر من أي لاعب لعبوا ضده، لكن النجاح في هذا الدوري يتطلب أكثر من مجرد الموهبة، إذ إن

ما أوصلك إلى هذا المستوى لن يوصلك إلى ما بعده. وهذا يقودني إلى سؤال الأخير، هل أنت مستعد لدفع الثمن الذي تتطلبه العظمة؟".  
لم يتردد "مارتن"، وقال: "نعم. سأقوم بأي شيء يتطلبه الأمر".  
فسأل المدرب "كين" وهو يميل رأسه إلى اليمين، ويحدق بعينين نصف مغمضتين: "هل أنت متأكد من هذا؟ أنا لا أبحث عن مجرد كلمات هنا، فكما ترى، الجميع يقولون إنهم يريدون أن يكونوا عظماء، لكن القليل جداً منهم مستعدون لدفع الثمن. وحين يسألني أي لاعب عن الطريقة التي يصل بها إلى المستوى التالي، أسأله عن مدى رغبته في هذا؛ لأنك إذا كنت تريد هذا، فستدفع الثمن، وتبذل الوقت والطاقة والمجهود وستقوم بالتفاني الذي تتطلبه العظمة. إن الناس يعتقدون أن الأمر كله يتعلق بالموهبة. لكن الموهبة لم تعد كافية. فجميع اللاعبين هنا يتمتعون بالموهبة. لكن الأمر يتعلق بدمج الموهبة مع الرغبة والروح والشجاعة والشغف، لكن فعل الأمور التي تجعل الشخص هو الأفضل على الإطلاق، أفضل من أي شخص آخر. وهذه الأمور ليست لها علاقة بالموهبة". قال هذا رافعاً صوته وصفق إحدى يديه بالأخرى.

ثم قال: "إذن، إذا أخبرتني بأنك مستعد لدفع الثمن وتعني هذا حقاً، فسأتعاون معك وأقوم بكل ما بوسعي لمساعدتك. وكما يشهد الحديد الحديدي؛ فسأشكلك وأطورك وأدربك وأعلمك أن تكون الشخص الأفضل على الإطلاق. لكن إذا لم تكن مستعداً لدفع الثمن، فدعني أعرف فحسب. وسأتفهم الأمر". قال هذا وهو يخفض صوته، ثم استطرده قائلاً: "أنا أدرك أن الجميع ليسوا مستعدين لدفع الثمن، وهذا مقبول. أنا فقط لست مستعداً لإهدار وقتي مع شخص لم يرد ما أريده له، فالحياة قصيرة للغاية. لذا، أريد منك أن تفكر بشأن ما قلته لك. وانني أعلم

أنك ربما تكون مصدومًا قليلًا. فخذ اليوم راحة، وتعال إلى مكتبي بعد التدريب ودعني أعلم ما قررته. وكن أمينًا مع نفسك ومعني يا مارتن".  
فأجاب "مارتن" وهو يتجه نحو الباب: "سأفعل". وقد كان مصدومًا بالفعل، ولم يكن واثقًا تمامًا بما يؤلمه أكثر، كاحله أم رأسه. ولم يكن يعلم أن المدرب "كين" لديه الكثير ليقوله، خاصة له، وكان متفاجئًا من أنه كان مستعدًا لتخصيص الوقت لمساعدته، وسأل "مارتن" المدرب: "لكن قبل أن أغادر، هل يمكنني أن أطرح عليك سؤالاً؟"  
فرد المدرب: "أسأل أي شيء".

"لِمَ أنا؟ لماذا تريد أن تساعدني؟"  
وقف المدرب وابتسم لـ "مارتن" ابتسامة كبيرة وقال: "هناك 3 أسباب يا مارتن. أولاً، أنا أحتاج إلى ظهير راكض عظيم يمكنه أن يجعل اللاعبين في خط الوسط يبدوون جيدين". قال هذا مطلقًا ضحكة من القلب.  
"ثانيًا، لأسباب سأخبرها لك في الوقت المناسب. وثالثًا، أنت تتمتع بشيء ما. ونحن لا نعلم ما هو، لكنني أعرف ماذا يكون حين أراه. لقد اكتشفت أيضًا أنه يمكن اكتساب هذا الشيء وصقله وتقويته، وأنا الشخص الذي سيساعدك على فعل هذا، أراك لاحقًا".

## على الخط الجانبي

# مكتبة

t.me/t\_pdf

قضى "مارتن" يوماً محبباً، واقفاً وجالساً على الخط الجانبي مشاهداً التدريبات بدلاً من اللعب، ويظل يقف مستخدماً العكازين حتى تكل ذراعاها، وكان يجلس على الدكة حتى يشعر بالألم من كثرة الجلوس، لقد كره كونه مصاباً، وكره أكثر عدم لعب كرة القدم. فحين تكون مصاباً، ينظر إليك اللاعبون والمدربون الآخرون بشكل مختلف، ولم يحب "مارتن" هذا إطلاقاً. فوقف هناك وهو يهز رأسه، ويتحدث إلى نفسه: يجب أن أكون هناك، كيف أستطيع السعي نحو العظمة إذا لم أكن في الملعب؟ وإذا لم أحسن، فجميع النصائح التي ألقاها من المدرب "كين" لن تفيدني. وقد علم أن الفريق سيخوض مباراته الثالثة من مباريات ما قبل بداية الموسم، وبعد هذا، سيقوم طاقم التدريب بالتصفية الأولى. وسيستبعد بضعة لاعبين من معسكر التدريب، ولم يرد أن يكون أحدهم، فمساندة المدرب "كين" له كانت عظيمة، لكنه علم أن الأمر سيتطلب أكثر من هذا بشكل كبير ليلتحق بالفريق - والتعافي سيكون التحدي الأكبر.

كان لدى "مارتن" الكثير من الوقت أيضاً ليفكر بشأن أسئلة المدرب "كين"، وجعلته إصابته يدرك أنه أراد اللعب أكثر من ذي قبل، وقد فكر في

أمه، وخطيبته، "شونا"، التي يفتقدها بشدة، وعائلته. وعلم أنه كان يحاول الالتحاق بالفريق من أجلهم جميعاً. لكن لعب كرة القدم كان له هو. وقد أراد هذا حتى إذا لم يدفع له أي شخص المال. ولم يرد أن يكون شخصاً عادياً. فالحياة قصيرة للغاية لتكون عادياً. فقد أراد أن يكون عظيماً. وكان مستعداً لدفع الثمن - أي ثمن.

وبينما كان كاحل "مارتن" يؤلمه بشدة، وتؤلمه يداه من لكم الدكة التي كان يجلس عليها، شعر بعجز أكبر مما شعر به طوال حياته، فالشخص الذي كان مسيطراً لم يعد شخصاً مسيطراً، فلم يكن هناك شيء يستطيع فعله لتغيير موقفه. فقد كان عالقاً، وكل ما استطاع فعله هو الجلوس والانتظار. انتظار شفاء كاحله وانتظار العودة إلى الملعب، وانتظار معرفة إذا كان سيلتحق بالفريق أم لا، وفي هذه اللحظة من اليأس العاجز، تمدد ووضع رأسه بين يديه وبكى في صمت، قائلاً: "يا إلهي، ساعدني واشفني، أريد أن أكون جيداً".

## كتاب القواعد

بعد التدريب، توكأ "مارتن" على عكازيه متجهًا إلى مكتب المدرب "كين". وطرق الباب، ودخل بينما كان المدرب يتناول شطيرة أخرى من تاكو السمك.



قال "مارتن": "يجب أن تجلب لي إحدى هذه الشطائر في مرة من المرات".

فرد المدرب "كين": "ستحبها، فطهاة معسكر التدريب قد أتقنوا تحضيرها على مدار الأعوام. وقد تطلَّب الأمر منهم فترة، لكنهم أتقنوا تحضيرها في النهاية".

ووجه المدرب سؤالًا إلى "مارتن" وهو ينهض من مقعده: "إذن، كيف حالك يا مارتن؟".

"لأكون صريحًا معك، لستُ على ما يرام أيها المدرب، لم أعتد الإصابة، ولا أتعامل معها بشكل جيد للغاية. يجب أن أعود إلى الملعب". فطمأنه المدرب "كين" بينما اقترب منه قائلًا: "ستفعل".

فقال "مارتن": "كلًا، أنت لا تفهم - يجب أن أعود إلى الملعب الآن. لقد فكرت كثيرًا فيما قلته، وإجابتي عن سؤالك هي نعم. أنا مستعد لدفع الثمن. لهذا يجب أن أتحسن. وعلى أية حال، كيف أستطيع أن أسعى للعظمة وأبذل قصارى جهدي إذا لم أكن في الملعب؟"

هز المدرب "كين" رأسه وابتسم وهو يضع يده الكبيرة على كتف "مارتن". وقال: "إنك تذكرني كثيراً بالطريقة التي اعتدت التفكير بها، فقد اعتقدت أن التحلي بالعظمة يعني أنه كان يجب عليّ أن أصبح أقوى وأسرع، وفي حين أن هذه الأمور هي بالتأكيد جزء من التحول إلى لاعب كرة قدم عظيم، فإنني تعلمت أن هذه ليست الأمور التي تبدأ من عندها العظمة، فكما ترى، السعي نحو العظمة لا يبدأ في الملعب". وقال وهو يشير إلى جبهته: "بل يبدأ هنا، في رأسك. ويجب أن تحقق الفوز هنا أولاً، ثم تفوز بعد ذلك في الملعب".

قال "مارتن": "يبدو كلامك مثل كلام جاس".

فأجاب المدرب: "حسناً، سأعتبر هذا إطرأء. فقد خضتُ أنا وجاس العديد من المحادثات عن هذا الأمر على مدار الأعوام، وكان طالباً وصديقاً ومعلمًا رائعاً. فهو أكبر من مجرد معالج رياضي، كما تعلم. إن الجميع يعتقد أنه يتعامل مع الإصابات ويربط الكواحل، لكن هذا الرجل يستطيع أن يلهم الصخرة التحرك إذا أنصتت إليه. والأمور ذاتها التي شاركتها مع جاس، أريد مشاركتها معك". وقال وهو يسلم "مارتن" كتاب قواعد: "إليك هذا".

تنهد "مارتن" وقال لنفسه: "ليس كتاباً آخر عن القواعد، فأرأسه يؤلمه حين يحفظ خطط الهجوم. فهو لم يرَ مثل هذا الكم من التشكيلات ولعبات الركض المختلفة. بجانب أن عليه أن يحفظ كتاب قواعد الفرق الخاصة، وكتاب قواعد الفريق ولوائحه. فكتاب آخر عن القواعد هو آخر شيء أهتم به".

قال المدرب "كين"، وهو يشعر بانزعاج "مارتن": "الآن، أنا أعلم أن كتاباً آخر عن القواعد هو آخر أمر تود أن تراه، لكن هذا الكتاب مختلف، هذا الكتاب ليس مثل أي كتاب رأيته من قبل. فحين انخرطتُ للمرة الأولى

في التدريب، جعلت هدفي مساعدة اللاعبين على أن يصبحوا أفضل، وبما أنني لدي الكثير من العلاقات منذ أيام ممارستي اللعب، فقد سافرت في أرجاء الدولة، وقابلت العديد من الأشخاص الذين يعتبرون الأفضل في مجال خبرتهم. وقابلت مدربين ورياضيين ورؤساء تنفيذيين وموظفي مبيعات وموسيقيين وفنانين وممثلين ومعلمين ومصرفيين وأطباء. أياً كان من يخطر على بالك، فقد قابلتهم جميعاً، وما أردت أن أعلمه هو ما الذي يجعل الأشخاص الأفضل أفضل من أي شخص آخر؛ لكي أستطيع مساعدة اللاعبين على أن يحققوا أفضل ما لديهم، أتعلم ماذا اكتشفت يا مارتن؟".

سأل "مارتن" وهو ليست لديه أية فكرة عما يرمي إليه المدرب "كين": "ماذا؟".

"لقد اكتشفت أن الأشخاص الأفضل على الإطلاق اشتركوا جميعاً في سمات ومبادئ وعادات متشابهة. ولا يهم إذا ما كانوا يلعبون كرة القدم الأمريكية، أو يعزفون على الكمان، أو يعملون في الحسابات، أو إذا ما كانوا يستخدمون مطرقة أو مشرطاً جراحياً - فحين سألتهم عن الطريقة التي يتعاملون بها مع عملهم، وطلبت منهم أن يخبروني بروتينهم، وسألتهم لماذا وكيف أصبحوا الأفضل، قالوا جميعاً الأمور ذاتها. وبصراحة، كنت محبباً قليلاً في البداية. ومثل معظم الناس، كنت أتوقع تركيبة سحرية أو نوعاً من الصفات السرية. وكنت أأمل أن أسمع شيئاً لم أسمعه من قبل. لكن هذا لم يحدث. وبدلاً من هذا، تلقيت رؤية قيمة بأن هناك نمطاً للعظمة يمتد عبر جميع الأعمار والأعراق والأنواع والوظائف. فهناك وصفة للنجاح بغض النظر عن نوع العمل الذي تفعله. وهناك أمور يفعلها الأشخاص الأفضل ولا يفعلها غيرهم، وأمور يفعلونها أفضل من غيرهم. وهناك طريقة يتعامل بها الأشخاص الأفضل على الإطلاق مع حياتهم



وعملهم ومهنتهم تميزهم عن غيرهم. وهذه الوصفة متوقعة ويسهل فهمها. لكنها عبارة عن عملية، تتطلب أكثر من أي شيء شخصاً مستعداً لدفع الثمن؛ ولهذا السبب احتجت إلى الحصول على هذا الالتزام منك يا مارتن، أنت تفهم ما أقوله لك، أليس كذلك؟".

أوماً "مارتن" برأسه، وهو ينظر إلى كتاب القواعد الذي منحه إياه المدرب. وعلى غلافه كُتب:

## كتاب قواعد معسكر التدريب:

### ما يفعله الأشخاص الأفضل أفضل من أي شخص آخر

وأضاف المدرب: "نعم، كل الأمور واردة هنا. كل ما تعلمته، وكل الحكم التي شاركها الناس معي، وجميع الإستراتيجيات والأفكار والمبادئ التي أبقنتي متيقظاً ليلاً واردة في كتاب القواعد هذا. وعلى مدار الأعوام، كنت أشارك نسخة منه مع أي شخص مستعد للإنصات والتعلم والقيام بالعمل. وبالطبع، عدلته ونقحته وحسنته، لكن الأفكار والإستراتيجيات والمبادئ الجوهرية ظلت كما هي. والآن سأشاركها معك - إذا كنت مستعداً. ويجب أن تكون مستعداً، لأنه بمجرد أن تبدأ في هذا الطريق، فلن تصبح حياتك كما هي. وكما أخبرتك من قبل، العظمة مهمة حياتية".

فأجاب "مارتن"، وهو يعلم أنه أحب ما سمعه إلى الآن: "أنا مستعد"، فإذا كانت هناك وصفة للنجاح، فقد أراد معرفتها.

وقال المدرب وهو يضع ذقنه فوق قبضته: "أوه، هناك أمر آخر. يجب أن أكون صريحاً معك، فأنا لا أعدك بأن هذا الكتاب سيساعدك على الالتحاق بالفريق. فهذه عملية، على أية حال، لا تحدث بين ليلة وضحاها. لكنني أستطيع أن أعدك بأنك إذا التزمت بالمبادئ التي أشاركها معك

وطبقتها على كرة القدم أو على العمل الذي تفعله غير كرة القدم، فسترتقي إلى القمة في أية مبادرة تسعى إليها، إذن، هل ما زلت مستعداً لهذا الأمر؟" هكذا سأل المدرب، وهو يهز كتفيه ويرفع حاجبيه، ثم أردف قائلاً: "إذا لم ترد المضي قدماً في هذا الأمر، فأنا أتفهم هذا تماماً".

أخذ "مارتن" نفساً عميقاً وتوقف فترة بينما يوازن بين الخيارات التي أمامه، فهو بالتأكيد لم يرد العمل في الإنشاءات مثلما عمل أبوه عندما كان "مارتن" صبيًا صغيرًا. ولم تكن الوظيفة التي عرضها عليه صديق مدربه في كرة القدم الأمريكية في الجامعة جذابة، فقد كانت كرة القدم الأمريكية هي الخيار الوحيد، ولم يكن هناك أمر آخر يريد فعله. وقرر المجازفة بالسعي لتحقيق النجاح أو الفشل وهو يحاول. فأن يكون شخصاً عادياً لم يكن هذا خياراً أمام "مارتن جونز". فهو لم يعرف ما يخبئه له المستقبل، لكنه علم أنه أراد أن يكون الأفضل. فأجاب وهو يقلب الغلاف لفتح الصفحة الأولى: "نعم، لنبدأ قراءة كتاب القواعد هذا".



### التلسكوب

كانت الصفحة الأولى تعرض صورة تلسكوب. فسأل "مارتن":  
"ماذا بشأن هذا التلسكوب؟"



فقال المدرب وهو يشير إلى التلسكوب الموجود بجوار نافذته والموجه إلى الملعب: "انظر هنا، إن التلسكوب يمثل الصورة الكبرى. إنه يمثل العظمة التي يسعى إليها الشخص الأفضل. لقد اكتشفت أن السمة الأولى والأهم للأشخاص الأفضل على الإطلاق هي أنهم يعلمون ما يريدونه حقًا". قال هذا وهو يوجه "مارتن" بالانتقال إلى صفحة في كتاب القواعد، والتي بدت هكذا:

1. الأشخاص الأفضل يعلمون ما يريدونه حقًا



"فهم يعلمون ما يعملون من أجله، الذي غالبًا ما يكون بعيدًا، لكن لديهم صورة واضحة عنه في عقولهم ويستطيعون رؤيته، والبعض منهم يصوغ هذه الرؤية بناءً على قدوة تلهمه، وتوضح له أن العظمة ممكنة". ثم سأل "مارتن" وهو يعلم أن لديه الإجابة: "من كان قدوتك؟".

فأجاب "مارتن" بابتسامة عريضة على وجهه: "والتر بايتون".

فرد المدرب بعد أن توقف وتأمل لحظة: "نعم، الرائع. نحن نطلق عليه لقب الرائع؛ لأنه يجري بأسلوب مميز. يا له من لاعب، ويا له من إنسان. نحن نفتقده بالطبع".

قال "مارتن": "لقد كان أحد أفضل اللاعبين".

"نعم لقد كان كذلك يا مارتن، وهذا ما أتحدث عنه، فبالنسبة إلى العديدين ممن يسعون ليكونوا الأفضل، هناك شخص قبلهم مهد الطريق لهم، وأظهر لهم أن تحقيق العظمة ممكن. وأحياناً كان هذا الشخص صديقاً أو مرشداً، وفي حالات أخرى، كان شخصاً غريباً تماماً أظهر للعالم كيف يبدو الشخص الأفضل".

"والآن، بالنسبة إلى أشخاص آخرين أصبحوا الأفضل في مجال عملهم، لم تكن هناك قدوة لهم. فببساطة، تمتع هؤلاء الأشخاص برؤية ثاقبة لتمهيد الطريق وصناعة أمر جريء وجديد لم يُنجز من قبل. وقد كانت لديهم رؤية واضحة وكرّسوا حياتهم لها".

فسأل "مارتن": "إذن، فقد عرفوا أنهم دائماً ما أرادوا أن يكونوا عظماء في شيء ما؟".

"حسناً، ليس بالضبط. نعم، كان هناك بعض ممن علموا دائماً ما أرادوه، منذ أن كانوا صغاراً. لكن بالنسبة إلى العديد ممن أصبحوا الأفضل، لم يعلموا بشكل دائم ما أرادوه. لقد كانوا يفعلون فحسب ما يحبونه، ولم يدركوا أنهم كانوا بيرعون فيه. ثم في يوم ما جاءتهم لحظة التجلي، حيث قالوا لأنفسهم: مهلاً، يمكنني أن أصبح عظيماً في هذا".

واستطرد المدرب: "ثم هناك من يرضون بالمستوى المتواضع. فقد صنعوا ببساطة حياة لطيفة وعادية بأمر كان أداؤهم فيه عادياً أو جيداً، وشاعرين في قرارة أنفسهم بأن هناك ما هو أفضل من هذا - بأن هناك

أمرًا مفقودًا في حياتهم - ، أمرًا لم يُقل ولم يُفعل. وقد كتبوا أهدافًا لأن الناس قالوا إنهم يحتاجون لفعل هذا، ومع ذلك فإن هذه الأهداف ليست لها علاقة بما أرادوه حقًا. فهم علموا أن هناك المزيد، وحمدًا لله أنهم اكتشفوه في يوم ما ... أو بالأحرى، يجب أن أقول إن رؤيتهم أو غايتهم هي التي عثرت عليهم، وبدلاً من أن يكونوا ممن يتبعون القطيع، أصبحوا رعاة لهذا القطيع، أي هؤلاء الذين رأوا الطريق أمامهم".

"لكن الأمر المشترك بين كل هذه القصص والأشخاص هو أنه بغض النظر عن الوقت والطريقة، وسواء بالتجربة العملية أو القدوة أو البصيرة أو الإلهام، فإن الأشخاص الأفضل على الإطلاق أنتهم لحظة في حياتهم أصبحت فيها رؤيتهم واضحة، وحينها قالوا: هذا ما أريده حقًا. هذا ما أريد السعي من أجله، وسأدفع ثمن تحقيقه. وقد بدا الأمر كأنهم نظروا من خلال تلسكوب ورأوا مستقبلهم. بالنسبة إلى البعض، حدث هذا عندما كانوا صغارًا، وبالنسبة إلى البعض الآخر، يحدث هذا بعد وقت أطول في الحياة. لكنهم جميعاً أنتهم هذه اللحظة في مرحلة معينة عندما تعرضوا لها، وهذه المرحلة أطلق عليها "تجربة الصعود فوق الجبل"، وأنا أطلق عليها هذا لأنها تبدو كأنهم صعدوا إلى قمة جبل، وجذبوا تلسكوبًا، ورأوا وجهتهم من خلال رؤية الصورة الأشمل.

"إن رؤية هذه الوجهة مهمة، إذ إنك لكي تبلغ وجهتك، أنت تعلم أنه يجب أن تسافر عبر وادٍ من الصعوبات والمعاناة للوصول إلى هناك، لكن رؤيتك الصورة الأشمل ستدعمك خلال رحلتك، وتساعدك على تحمل المعاناة والتغلب على الصعوبات لبلوغ هدفك. وحين تعلم ما تريده وتراه، ستستعد لدفع الثمن والتغلب على التحديات لتحقيقه".

سأل "مارتن": "لكن ماذا يحدث إذا لم يعلم أحد ما يريده حقًا؟ أنا لديّ العديد من الأصدقاء الذين ليست لديهم أية فكرة عما يريدونه".

"إذا لم تعلم ما تريده، فلن يكون لديك شغف له، ولن تسعى لتكون عظيمًا فيه. وستكون مثل 90% من سكان العالم الذين يقومون بأمر يجيدونه، أو يقبضون الرواتب فحسب. وهم لا يريدون أن يكونوا كذلك حقًا، غير أنهم لا يدفعون الثمن ليصبحوا عظماء. وينسون مهمة الحياة. وهم في الأساس مثل من هم موضوعون على أجهزة الإنعاش، ويأملون أن يمر اليوم فحسب صدقتي. أنا أعلم هذا. هذه هي الحالة التي كنت عليها منذ سنوات بعد أن انتهت مسيرتي المهنية في كرة القدم الأمريكية."

"لقد قررت التوجه إلى مجال المطاعم، وكنت جيدًا للغاية فيه، وكانت المطاعم ناجحة، لكن في يوم ما بعد الاستيقاظ وأنا أشعر بالإحباط، أتذكر أنني سألت نفسي: لماذا لا أقفز من الفراش؟ لماذا أنا هنا؟ ما الذي أريده حقًا؟ وأدركت أنني كنت شخصًا أكثر سعادة وحيوية حين كنت في مجال لعبة كرة القدم الأمريكية. فطرات فكرة التدريب على رأسي، لذا قمت ببضعة اتصالات، وبعثت مطاعمي، وبدأت مساعدًا لمساعد ثم لآخر، فقط لأبدأ الخطوة الأولى. وكنت لا أقوم بشيء في الأساس، ومع ذلك أحببت كل دقيقة في تلك المهنة. وكنت جيدًا في مجال المطاعم، لكنني مدرب عظيم. أعتقد أن الكثير من الناس يقضون حياتهم بأن يكونوا عاديين أو جيدين في أمر ما، لكنهم لا يسعون ليكونوا عظماء، وهذه ليست طريقة للعيش، ولهذا كنت أقول دائمًا لبناتي الأربع: "لا تخترن مسيرتك المهنية بناء على ما تعتقدن أنه سيسعدني، فأنا لا أبالي بما تفعلنه. اعثرن فقط على أمر تحبينه وتشغفن به، وادعون الله من أجل أن يرشدكن إلى سبب وجودكن في هذه الحياة، ويكشف لكن ما تردنه حقًا، وإذا سألتنه فسيعطيك. لكن مهما كان ما تفعلنه، فلا تفعلنه بنسبة 50%، واستثمرن 100% من مواردكن وكل ذرة من طاقتكن في معرفة ما تردنه وتحقيق العظمة فيه، اسعين لتكن على أفضل حال

وشامخات". ثم استطرد وقد ضحك ضحكة كبيرة: "حتى أنت يا مارتن، بطولك البالغ 170 سم، يمكنك تحقيق هذا".

ابتسم "مارتن" وتساءل لحظة كيف كان سيبدو لو نشأ في وجود أبيه، فقد توفي أبوه للأسف في حادث سيارة وهو في طريقه إلى موقع بناء في صباح أحد الأيام. وكانت الذكرى الأخيرة لأبيه لديه وهو يلعب معه لعبة التقاط الكرة، لكنه كان صغيراً للغاية ليتذكر أية نصيحة بارزة قد يكون أبوه قد أسداه إياها.

سأل المدرب "كين": "إذن، ماذا عنك يا مارتن؟ هل ترى هذه الغاية؟ هل ترى رؤية لنفسك وأنت تلعب في الدوري الوطني لكرة القدم الأمريكية؟ هل ترى أن هذا ممكن؟ هل ترى مستقبلك؟".

قال "مارتن": "نعم، أرى كل هذا، لقد رأيت في الجامعة للمرة الأولى، ولهذا السبب أنا هنا. أنا أتذكر حين طرأت لي الفكرة للمرة الأولى، وقلت لنفسي حينها "مهلاً، هذا الحلم قد يتحقق". وبكوني هنا، وبعد الليلة الماضية بالتحديد، أرى كل هذا الآن أكثر من ذي قبل، أستطيع فعل هذا، أستطيع فعل هذا حقاً، والأهم من هذا، أدرك الآن أنني لا بد أن أدفع الثمن لأحققه".

قال المدرب "كين" بينما يوجه "مارتن" لقلب الصفحة: "حسناً، من الجيد سماع هذا؛ لأنك الآن وبعد أن علمت ما تريده، فلتكون الأفضل، لا بد أن تريد هذا أكثر من أي شخص آخر. فالأشخاص الأفضل على الإطلاق لا يعلمون ما يريدونه فحسب، بل يريدونه بشكل أكبر من غيرهم. فليهم رغبة أكبر، وهذه هي السمة الثانية في كتاب القواعد. وبدت الصفحة كما يلي:





سأل "مارتن": "لكن كيف تستطيع قياس هذه الرغبة؟ أنا أعني، كيف تستطيع مقارنة شخصين وتحديد أي منهما لديه رغبة أكبر من الآخر؟ من يستطيع الحكم على هذا؟".

رد المدرب "كين": "أه، سؤال رائع. أنت أذكى مما قال عنك مدربك في الجامعة"، قال هذا ضاحكاً، ثم أردف: "الإجابة هي أننا لا نستطيع قياس الرغبة من حيث الأفكار والأمانى فقط. فعلى أية حال، قد يتمنى شخص أمراً 12 ساعة في اليوم، لكنه إذا لم يبادر إلى تحقيقه، فما جدوى هذا التمني؟ لا بد أن نقيس الرغبة من حيث الأفعال أيضاً".

"كما ترى، أنا أعتقد أن الجميع يرغب في أن يكون عظيمًا. والجميع يرغب في تحقيق شيء هادف ولديه تأثير. وحين أتحدث إلى المراهقين، أسألهم عما إذا كانوا يريدون أن يكونوا عظماء، وبالطبع، يقولون جميعاً نعم، ثم أخبرهم بأنهم يريدون أن يكونوا عظماء، لأن الله خلقهم ليرغبوا في السعي نحو تحقيق العظمة، لكن هناك فارقاً، فالأشخاص الأفضل على الإطلاق مستعدون لفعل ما يتطلبه الأمر، أيًا كان، ليكونوا عظماء. والأشخاص الأفضل لا يفكرون فقط بشأن رغبتهم في تحقيق العظمة، بل يتصرفون بناء عليها، ولديهم قدرة عالية على العمل. ويقومون بالأمور التي لن يقوم بها غيرهم، ويقضون مزيداً من الوقت في القيام بها، وحين ينام الآخرون، يتدرب الأشخاص الأفضل ويفكرون ويحسّنون من أنفسهم".

لم يسع "مارتن" إلا التفكير في النصيحة التي كثيراً ما أسدته إياها أمه، فقد قالت إن الله يخلق الجميع ليؤدوا مهمة محددة، فإذا خلقت لتكون سائق شاحنة، فيجب أن تطور مهاراتك وتصبح السائق الأفضل

بقدر استطاعتك، وإذا خُلقت لتكون معلماً، فكن أفضل معلم بقدر استطاعتك. وإذا خُلقت لتكون لاعب كرة قدم، فيجب أن تكون اللاعب الأفضل بقدر استطاعتك. فالرضا بأي شيء أقل من مستواك الأفضل هو إهدار للهبات والأدوار التي منحت إياها، فمن الأنانية ألا تكون في أفضل حالاتك؛ لأنك حينما تطور وتشارك هباتك، فإن العالم كله سيستفيد. ورفض إظهار أفضل ما لديك هو رفض للهبة التي كان من المفترض أن تمنحها الآخرين. ربما لهذا السبب، بذل "مارتن" جهداً كبيراً للغاية، وربما لهذا السبب لاقى كل ما قاله المدرب "كين" صدى لديه.

سأل "مارتن": "إذن، فإن الأشخاص الأفضل يتخذون إجراء يظهر رغبتهم الكبرى، هذا هو الفارق. أليس كذلك؟".

أجاب المدرب "كين" بينما سار إلى التلسكوب وأخذ يوجهه إلى السماء، ويوجه "مارتن" للنظر عبره: "حسناً، نعم ولا، إن الأشخاص الأفضل لا يفعلون الأمور التي لن يفعلها الآخرون، ويستثمرون الوقت الذي لن يستثمره الآخرون فحسب، بل يقومون أيضاً بهذا بشغف وعزم على التحسن. فالأشخاص الأفضل لا يرضون أبداً بوضعهم، والسمة الثالثة للأشخاص الأفضل هي أنهم دائماً ما يسعون للتحسن".

### 3. دائماً ما يسعى الأشخاص الأفضل للتحسن



"الأمر يبدو كأنهم ينظرون عبر التلسكوب الموجه إلى السماء، ويدركون أن هناك مثالية وتناغماً وجمالاً بشكل محدد، وجميع من يريدون أن يكونوا عظماء يسعون لهذه المثالية - وحين يحصلون على لمحة منها في أرجحة مضرب جولف، أو رمية كرة سلة، أو ضرب كرة بيسبول،

أو ركلة كرة قدم، أو أغنية، أو لوحة، أو كلمة ترويجية، أو مشروع بحثي، أو كتاب، أو خطاب، فإنهم يستمرون في السعي نحو هذه المثالية، ويسعون نحوها بشغف كأنها رغبة عارمة داخلية تشتعل بداخلهم، فهل تعلم المطلوب للسعي وراء المثالية يا مارتن؟".

فأجاب: "الوقت والجهد".

"بالطبع، هذان أمران أساسيان، لكن المطلوب حقًا هو الاستعداد لتكون غير مرتاح، وإليك هذا الاتفاق، إذا كنت تسعى دائمًا للتحسن، فستنمو دائمًا، وإذا كنت تنمو، فلن تكون مرتاحًا، ولتكون الأفضل، عليك أن تستعد لتكون غير مرتاح وتتقبل عدم الراحة كجزء من عملية النمو، إنها عملية، وسأخبرك بالطريقة التي تعمل بها".

### التحسن المستمر

استطرد المدرب قائلاً: "دائمًا ما يبحث الأشخاص الأفضل عن طرق للتعلم والتطبيق والتحسن والنمو، وهم متواضعون ومتحمسون، وهم دائمو التعلم مدى الحياة، فهل تعلم أنني حين أقيت خطاباً في دالاس في مؤتمر عن القيادة، وكان زيغ زيجلر يجلس في الصف الأول، يدون الملاحظات؟".

فسأل "مارتن": "من هو زيغ زيجلر؟".

"أحد أعظم المتحدثين التحفيزيين على الإطلاق. إنه وهو في الثانية والثمانين من عمره، يدون الملاحظات، ولا يزال يحاول التحسن والنمو. بالنسبة إليّ، هذا متعلم مدى الحياة، وهناك عدد كبير من الناس لا يصبحون عظماء لأنهم غير مستعدين للتعلم والتحسن. ولا يحبون أن يكونوا غير مرتاحين، ويحبون الوضع الراهن. ويحبون منطقة راحتهم".

فسأل "مارتن": "ما الخطأ في التمتع بالراحة؟".

أجاب المدرب: "كل شيء. إذا أردت أن تكون الأفضل، فإما أن تتحسن، وإما أن تزداد سوءاً، لكن لا تظل أبداً كما أنت. فإذا لم تتحسن، فهذا يعني أنك تزداد سوءاً. وهذا هو السبب الذي يجعل الأشخاص الأفضل يدفعون أنفسهم دائماً خارج منطقة راحتهم بينما يسعون للتحسن. ومن يريدون

أن يكونوا عاديين وجيدين يرضون بأن يكونوا مرتاحين، لكن بالنسبة إلى الأشخاص الأفضل، فإن الراحة ليست خياراً مطروحاً. خذ بناتي الأربع مثلاً. إحدهن معلمة والثانية طبيبة والأخرى ربة منزل والرابعة تملك عملها الخاص. لقد ألقتهن بأرقى المدارس في الدولة. وأنفقت ثروة على تعليمهن. وأخبرتتهن بأنني كنت أثقل كواهلهن وأعدهن للنجاح؛ وفي حالة زواج إحدهن بشخص غبي، فإنها ستكون قادرة على الاعتناء بنفسها".

ضحك "مارتن" بينما استطرد المدرب "كين" قائلاً: "وقد منحت كل واحدة منهن كتاب القواعد وشاركت معهن دروسه، وسيخبرنك جميعاً بأنهن دائماً ما يطرحن على أنفسهن أسئلة مثل: كيف أستطيع التحسن؟ كيف أستطيع التطور؟ لديهن رغبة عارمة في التعلم والنمو، وإنهن يستمتعن بحياتهن ودائماً ما يسعين ليكن الأفضل، وحمداً لله أنهن لم يتزوجن بأي أغبياء. بل تزوجن بأشخاص جيدين حقاً".

ضحك "مارتن" وأوماً برأسه بينما لاحت كلمات المدرب صدى حقيقياً لديه، فدائماً ما اعتبر نفسه متعلماً مدى الحياة، ويتقبل النصائح من أي شخص يسديها إليه، ويعلم أنها تحسنه دائماً. والآن، هو ممتن لكونه يتلقى بعض أفضل النصائح في حياته.

واستطرد المدرب قائلاً: "بهذه المناسبة، أحتاج إلى أن أسألك عما تحتاج إلى تحسينه في لعبك".

بالطبع، كانت لدى "مارتن" قائمة في رأسه بالفعل، فقال بابتسامة كبيرة: "حسناً، دعني أر. المنع وتلقي التمريرات، والقيام بانطلاقات أسرع بمجرد أن أتخطى خط التصادم، وعدم النظر إلى المكان الذي سأركض إليه قبل أن ألتقط الكرة لكيلا يعلم الدفاع أين سأذهب، واتخاذ قرارات أفضل عند ضربات البداية والرد على ركلات الخصم، ومئات الأمور الأخرى التي أعمل عليها".

قال المدرب: " يعجبني ما أسمع، فأنت تعلم ما تحتاج إلى تحسينه لكي تصبح أفضل، وهذا أمر كبير يا مارتن. كبير حقًا، وستفاجأ بعدد الأشخاص الذين يعتقدون أنهم جيدون للغاية، وليست لديهم أدنى فكرة عن أنهم يلعبون بـ 50% من قدرتهم. إن هناك مئات الأمور التي يحتاج كل شخص منا إلى فعلها للتحسن، والأشخاص الأفضل دائمًا ما يبحثون عن الفكرة أو الأسلوب الفريد، أو العنصر المفقود، أو الإستراتيجية الجديدة التي ستجعلهم أفضل ".

"حتى حين يطلق عليهم الناس الأشخاص الأفضل، أو يقولون إنهم عظماء، فإنهم يعلمون أنهم يستطيعون القيام بما هو أفضل وأعظم بينما يسعون نحو المثالية، فالأشخاص الأفضل يرون أين ستكون ثمة مساحة للتحسن، ويقودهم تواضعهم وشغفهم إلى التحسن. ومع ذلك، إن الأشخاص العاديين لا يرون هذا أو لا يريدون أن يروه، وهم يعتقدون أنه بمجرد أن يبلغوا أبواب العظمة، ستظل تلك الأبواب مفتوحة دائمًا، ولا يدركون أنه إذا لم يحسنوا استخدام هذه الأبواب، فستقفل، حتى إنها في بعض الحالات ستقع عليهم، لذا أيا كان ما تفعله يا مارتن، حافظ على تواضعك وشغفك. وابق متواضعًا لأنك تعلم أنك ليس لديك جميع الإجابات، وترى الجميع باعتبارهم معلمين لك. وابق متشوقًا بشغف للتحسن ولوضع أهداف ومعالم جديدة. ولا تعتقد أبدًا أنك بلغت هدفك، لأنه بمجرد أن تعتقد هذا، ستبدأ الانزلاق عائداً لما كنت فيه ".

تعهد "مارتن" قائلاً: "لن أفعل هذا، لقد أردت دائمًا أن أفعل الأمور بشكل أفضل".

"هذا عظيم. إذن، أنت الشخص المناسب الذي سوف يريده بيل والش، أحد أعظم مدربي كرة القدم في عصري، في فريقه، فغالبًا ما كان بيل يقول إنه يخاف النجاح لا الفشل. فهو يقلق من أنه بمجرد أن

ينجح اللاعب أو الفريق، يصبح متساهلاً ويتوقف عن السعي للتحسن، وقد رأى هذا مرات عديدة للغاية. إذ يفوز فريق ببطولة أو يحقق لاعب موسمًا رائعًا، ثم يظن أي منهما أن كل ما عليه فعله هو أن يخطو إلى الملعب وسيحقق تلقائيًا النتائج ذاتها في العام التالي، ولا يدرك أن الجهد الشاق والشغف والسعي الحثيث للتحسن هي التي أسفرت عن النجاح. لقد سمعت الأمور ذاتها من الأشخاص الأفضل في مجال التعليم، وإدارة الأعمال، والرعاية الصحية، والعلوم، والترفيه، ومجالات أخرى. فكل عام يعيد الأشخاص الأفضل إلزام أنفسهم بأهداف جديدة ليكونوا أفضل مما كانوا في العام الماضي. والحقيقة هي أن النجاح الماضي لا يحدد النجاح المستقبلي الذي هو نتيجة طريقة عملك واستعدادك وتدريبك وطريقة سعيك للتحسن كل يوم، إنه التزام يتعهد به الأشخاص الأفضل على الإطلاق كل أسبوع وكل يوم وكل ساعة وكل لحظة، فأجبر نفسك على أن تكون غير مرتاح يا مارتن، ودع هذا الشعور يمضي بك نحو النمو والعمل، وعش واعمل بشغف. واسع دائماً للتحسن؛ وستتحسن بالفعل".

### فوائد المدرب

بعد المحادثة، أخبر المدرب "مارتن" بأن يتجه عائداً إلى أماكن النوم في المعسكر التدريبي، وأن يريح كاحله، ويقابله في غرفة رفع الأثقال في الصباح الباكر، بعد تلقي العلاج من "جاس".

خرج "مارتن" وهو يعرج من مكتب المدرب، كان وحده مع أفكاره وكاحله المصاب، ثم شق طريقه عبر ملعب كرة القدم تجاه المجمع السكني وغرفته. وبينما وصل إلى أطراف الملاعب، التفت إلى الخلف ونظر إلى نافذة المدرب "كين"، ورأى التلسكوب يواجه السماء. ونظر إلى الأعلى، ورأى سماء صافية وقمرًا ساطعًا مكتملاً. وقد كانت ليلة صيفية معتدلة، وقد هب نسيم بارد جعلها تبدو أبرد مما كانت عليه.

وفكر بشأن ما قاله المدرب عن عدم الارتياح، وأدرك أنه كانت هناك أوقات عديدة في مسيرته المهنية في كرة القدم كان فيها قانعاً ومرتاحاً، لكن خلال هذه الأوقات كان يدفعه مدرب أو معلم أو صديق للعائلة، أو والدته، أو معجب كذلك، ليكون أفضل. وقد رجع بالذاكرة إلى الماضي إلى عامه الثاني في الجامعة حين لم يتوقف المدرب الرئيسي ومعه مدرب اللاعبين في مركز الظهر الراكض عن الصياح في وجهه خلال معسكر التدريب، إذا لم يستطع فعل أي شيء بصورة جيدة،



حتى حين قام بركضة رائعة، قالاً إنه تعرض للعرقلة بسهولة، وحين ترك أحد الاعتراضات الجسدية يفلت منه خلال حماية التمرير، قاما بتوبيخه بشكل مباشر أمام الفريق كله، فلم يكن هناك على الإطلاق أي شيء جيد بما يكفي. وقد أخبر "شونا" بأنه سينسحب، وأنه لم يعد يتحمل، لكنه ظل مع الفريق وبمجرد أن انتهى معسكر التدريب، تصرف المدربان معه بشكل مختلف. فقد كانا مشجعين وداعمين له، وتوقفنا عن الصياح في وجهه. واكتشف أنهما خططا لهذا منذ البداية. فقد شعرا بأنه أصبح راضياً بكونه جيداً، وقد احتاج إلى دفعة لكي يكون عظيماً.

بالعودة بالزمن إلى الوراء، أدرك أنه لم يكن ليصبح اللاعب الذي كان عليه لولا دفعهما وتدريبهما. وقد أدرك أنه أحياناً يحتاج الشخص الساعي نحو العظمة إلى أن يدفعه أحدهم إلى خارج منطقة راحته. وقد أدرك أن كل شخص يحتاج إلى مدرب ليساعده على السعي للتحسن. وبالطبع، ليس جميع المدربين يصيرون في وجوه لاعبيهم. فبعض اللاعبين لا يستجيبون جيداً للصياح، مع أن هذا الصياح يكون في صالحهم، ويحتاج المدربون للتعامل مع كل لاعب بشكل مختلف بناء على ما يحفره.

وأدرك أنه مثلما دفعه مدرياه في الجامعة إلى التحسن بدنياً، فإن المدرب "كين" الآن يدفعه للتحسن عقلياً، وقد تأمل ما قاله المدرب "كين" عن تحقيق المستوى الأفضل، وعلم أن تحول الشخص إلى الأفضل لا يتحدد بمكان نشأته، أو بالمدرسة التي التحق بها، أو بماهية والديه. فقد علم أن النجاح لا يبالي بهذه الأمور، ولا يبالي بمدى عظمتك فيما مضى. إنما يهتم فقط بما كنت تفعله اليوم للسعي نحو أن تكون الأفضل، ومدى استعدادك للعمل، ومدى التفاني الذي تستعد لمنحه، وبالمدى الذي يمكنك أن تسمح للآخرين به لدفعك إلى الأمام.

وكان شاكرًا لمدربيه في الكلية؛ لأنهما دفعاه إلى هذه المرحلة، وكان متحمسًا بشأن ما يتعلمه من المدرب "كين". لكن هذا التحمس تحول إلى خوف حين تلقى مكالمة هاتفية مهمة أخرى.

رد "مارتن" على الهاتف بتوتر: "مرحبًا شونا، كيف حال أمي؟ هل هي بخير؟".

"هي على ما يرام. إنها حاولت القيام بالكثير من الأشياء كالمعتاد، وهي متعبة، واليوم ليس أحد أفضل أيامها، لكن لا تقلق".

فصاح: "لا أقلق. كيف أستطيع ألا أقلق؟ يجب أن آتي إلى المنزل الآن".

قالت بنبرة صارمة: "كلا، يجب عليك عدم المجيء. ابق كما أنت بالضبط وافعل ما أنت موجود هناك لتفعله، هل تفهمني؟ الأمر تحت سيطرتي وأنا أعتني بها جيدًا. وإلى جانب هذا، إذا جئت إلى هنا، فإن قلقك سيجعل الجميع متوترين. لذا، تحسّن أنت أولاً، واستخدم الطاقة الانفعالية هذه في الملعب لتحقيق أداءٍ عظيمًا. أتفهمني، يا عزيزي، أيها الظهر الراكض القوي في الدوري الوطني لكرة القدم الأمريكية؟"

فقال مبتسمًا: "أفهمك".

فسألت: "هل تفقدني؟".

أجاب وهو يتمنى لو استطاع رؤيتها الآن: "بالطبع أفقدك. أفقدك بشدة"، وقد علم أن والدته كانت محقة بشأنها. فقد كانت هي الفتاة المناسبة بالتأكيد. فكثيرًا ما أخبرته قائلة: *إنك تعلم أنك اخترت المرأة المناسبة حينما تمدك بالقوة*، وقد فعلت شونا هذا بالتأكيد.

"حسنًا، هذا هو كل ما أردت معرفته يا مارتين، وكل ما عليك معرفته هو أنني سأعتني بأمك جيدًا، وستكون على ما يرام غدًا، وسأجعلها تأخذ

الأمر ببساطة. والآن، قم بما ذهبت إلى هناك لفعله يا مارتن، وسأعتني أنا بجميع الأمور الأخرى. حسناً، أمك تريدني. يجب أن أذهب. أحبك".

همس "مارتن" بينما وصل إلى غرفته في مكان النوم قائلاً: "أحبك". نعم، كانت "شونا" هي الفتاة المناسبة بالتأكيد، وقد دلف إلى الغرفة، ومن غير المفاجئ أن رفيقه في الغرفة لم يكن هناك، فهو مثل العديد من الأشخاص، كان في البلدة يحظى بوقت ممتع. سواءً أكان مصاباً أم غير مصاب، فهو لديه خطيبته، ولديه كرة القدم، ولم يرد أي شيء آخر يقف في طريق حبه وشغفه لكليهما. ودلف إلى الغرفة، وألقى بنفسه على الفراش، وشغل برنامج سبورتنس سنتر الرياضي، وحاول أن يشتت ذهنه بعيداً عن والدته، ونام والدموع في عينيه.

### الخرافة

# مكتبة

t.me/t\_pdf

في الصباح التالي، بينما كان "مارتن" يتلقى العلاج لكاحله، قرأ كتاب القواعد الذي منحه إياه المدرب "كين". ومر بقسم فيه لفت انتباهه، وكان بعنوان "الخرافة"، وقد لخص هذا القسم من الكتاب كثيراً ما شاركه المدرب "كين" معه أمس. وكان يقول:

لا يوجد ما يسمى النجاح بين ليلة وضحاها، ويعتقد عدد كبير للغاية من الناس بالخرافة التي تقول إن النجوم من الرياضيين والممثلين والموسيقيين والأطباء وعازفي البيانو واللاعبين الأولمبيين وغيرهم، ولدوا هكذا، أو صادفوا النجاح ببساطة بين ليلة وضحاها. وعلى كل حال، الأشخاص الأفضل على الإطلاق يجعلون ما يفعلونه يبدو سهلاً للغاية، لدرجة أن الناس يعتقدون أن أي شخص يمكن أن يفعله، أو أن هناك أشخاصاً مختارين لفعل هذا، وقد رسخت وسائل الإعلام هذه الخرافة. فعبر التلفاز، نرى الشخص الناجح يؤدي مهنته. ونرى الحفل الموسيقي، أو الفيلم، أو برنامج الكمبيوتر، أو العرض التقديمي، أو اللعبة، أو المسرحية، أو العملية الجراحية بالغة الصعوبة، أو المحاضرة، أو جائزة نوبل، أو الاكتشاف الأخير، أو الحدث الأولمبي، نرى النتيجة النهائية - الحصيلة - لكن ما لا يراه أغلبنا هو الساعات

التي لا تُحصى من العرق والكبح والتفاني والممارسة والإعداد التي تؤدي إلى العظمة. فلاعب الجولف البطل يقوم بالكثير من المحاولات لإدخال الكرة في الحفرة قبل أن يدخلها في النهاية ويفوز ببطولة أمريكا المفتوحة. وبطل التنس يضرب مليون ضربة خلفية في التدريب قبل أن يفوز ببطولة ويمبلدون. ونجم الروك يفني عددًا لا يحصى من الساعات قبل أن يبلغ النجومية. ويقضي المصمم التقني آلاف الساعات ليبتكر منتجات جديدة وثرورية تجعل حياتنا أسهل. ويقضي المعلم مسيرته المهنية في إعداد الطرق والتدرب عليها من أجل التواصل الأفضل مع طلابه قبل الفوز بجائزة معلم العام. وتتدرب الفرقة السيمفونية آلاف الساعات لإنتاج موسيقى تدمع أعين الجمهور. ويقضي أفراد فريق المبيعات عامًا في الإعداد للاجتماع المهم الذي يقنع عميلهم الأكبر. نموذج النجاح بين ليلة وضحاها هو خرافة. فكما أن اللاعب الأولمبي لا بد من أن يتدرب أعوامًا من أجل سباق حاسم واحد، فإنك فلا بد من أن تستيقظ كل يوم وتتمرّن وتتجهز وتتدرب لتكون الأفضل. فلا ترضَ بالمستوى المتواضع، لكن اسعَ كل يوم للتفوق. فهو يتطلب عملاً جاداً وإعداداً وساعات من الجهد، لكنه يستحق.

كانت قراءة هذا القسم أمراً جيداً؛ لأن "مارتن" كان بصدد تعلم ماذا يعنيه التدرب والإعداد والعمل الجاد.

## مبدأ يوم المباراة

سار "مارتن" إلى غرفة رفع الأثقال ولديه بريق من الأمل بأنه سيعود قريباً إلى ملعب كرة القدم. حتى إنه فكر في احتمالية أن تكون دعوات والدته قد استجيبت، فقد قال "جاس" عنه إنه سريع التعافي، ومنحه الإذن بالسير على كاحله، إلا أن قيامه بالهرولة والركض مازال أمراً مستبعداً. نظر "مارتن" عبر الغرفة ورأى المدرب "كين" يقف عند آلة تمرين عضلة الصدر مع "سولي" مدرب الأحمال. كان "سولي" من بوسطن، وقد لعب كرة القدم الأمريكية لصالح جامعة كورنيل، وكان ظهيراً في منتخب رابطة اللبلاب، وبعلمه أنه لا يملك السرعة المناسبة للنجاح في الدوري الوطني لكرة القدم الأمريكية، سعى "سولي" للقيام بمسيرة مهنية في مجال العلاج البدني، وفي النهاية وجد مهمته هي أن يكون مدرب أحمال وخبير أداء، وقد استدعى "سولي" والمدرّب "كين" "مارتن" ليأتي لمقابلتهما عند آلة تمرين عضلة الصدر. سأل "سولي": "هل تتمرن اليوم؟". فأجاب "مارتن": "حسناً، لم أعتقد أنني أستطيع هذا مع وجود إصابة بكاحلي".

فقال "سولي" بلهجة سكان بوسطن وهو يضحك: "لا يوجد خطب في ذراعيك وصدرك".

قال "مارتن" وهو يعلم أن "سولي" كان ينتقده بشكل غير مباشر: "كلاً، صدري وذراعي على ما يرام".

"رائع، إذن تمدد على هذه الآلة، وضع قدميك على الدكة حتى لا تضغط على كاحليك، ودعنا نقم ببضع مجموعات من التمارين، فنحن نحتاج إلى أن نقوي عضلات صدرك وذراعيك أكثر لكي تستطيع تحسين منع الخصم عند التمرير".

سأل "سولي" "مارتن" بينما ينهي مجموعته الأولى: "هل تحب غرفة رفع الأثقال؟"

أجاب "مارتن": "أحبها، فقد عشت حرفياً في غرفة رفع الأثقال عندما كنت في الجامعة".

قال "سولي": "جيد، لأنك إذا كنت تريد أن تنجح في هذا الدوري، يجب أن تكون هذه الغرفة هي منزلك الثاني، لقد شاهدتك في يوم المباراة، فأنت سريع مثل البرق، ولديك قدرة فطرية في الملعب، لكن هذا لن يجعلك عظيماً. فكما كنا نتناقش أنا والمدرّب "كين" قبل أن تأتي، ما سيجعلك عظيماً هو أن تأتي إلى هنا يومياً، سواء أكنت مصاباً أم غير مصاب، وأن تزيد قوتك كل يوم، وأنا لديّ أيضاً هذا البرنامج التدريبي الخاص بالرشاقة والأداء، وأحتاج إلى مشاركته معك، وهو مبني على ما فعله "جيرري رايس" طوال سنوات لعبه، وأنت تعلم أن "جيرري" لم يكن الأسرع أو الأطول. وعلى مدار الأعوام، لم يكن الأصغر سنّاً. لكن "جيرري" اجتهد وتدرّب بشكل أقوى من أي لاعب كرة قدم آخر عرفته على الإطلاق، ولهذا السبب أصبح أعظم مستقبل كرات في هذه الرياضة على الإطلاق، والجميع يعتقد أنه كان الأفضل بسبب طريقة أدائه في يوم المباراة. لكن

في الواقع طريقة استعداده للمباراة هي ما جعل أداءه جيداً للغاية. لذا إذا كنت تريد أن تكون عظيمًا، يجب أن تلتزم بعملية الاستعداد الشاقة".

أضاف المدرب "كين": "إنه محق. فقد أخبرتك أمس بأن عليك أن تكون مستعدًا لدفع الثمن. حسنًا، هذا الثمن يُدفع بقضاء ساعات لا تُحصى في بذل الجهد الشاق في الملعب وخارجه. وفي الحقيقة، أغلب وقتنا نقضيه في الاستعداد خارج اللعب، وهذا لا يكون ممتعًا دائمًا. وهذه الطريقة ذاتها تتم مع كل جانب من جوانب الحياة، وأنا أطلق عليها مبدأ يوم المباراة، ف5% من حياة اللاعب مخصصة لأدائه في يوم المباراة، بينما الـ95% المتبقية مخصصة لوقت استعداده وتدريبه وانتظاره للعب. فُكّر في هذا: نحن نقضي ساعتين في الملعب كل يوم للتدريب، و3 ساعات غيرها، على الأكثر، خلال يوم المباراة، ولكننا نقضي آلاف الساعات في غرفة رفع الأثقال، وندرب خارج الموسم، ونمارس التمارين خلال الأسبوع، وندرس مقاطع الفيديو الخاصة بالمباريات، ونحفظ كتب قواعد اللعب، والقائمة تطول. والحقيقة هي أن طريقة تدريبنا واستعدادنا التي تقدر نسبتها بـ95% من وقتنا، هي التي تحدد طريقة أدائنا في يوم المباراة. فالأمر يتطلب آلاف الساعات من التدريب والتفاني والجهد الشاق والتركيز".

أجاب "مارتن": "أنا أعلم. لقد قرأت جزء "الخرافة" في كتاب القواعد، ولم أفكر من قبل في النجاح هكذا، وكان الأمر منطقيًا للغاية حين نظرت إلى ما تطلبه الأمر لأكون هنا".

أجاب المدرب "كين": "جيد. لأن الأمر سيتطلب منك المزيد لتصل إلى وجهتك".

أوماً "مارتن" برأسه وابتسم، بينما أوماً "سولي" برأسه أيضًا وأضاف: "نعم، الخرافة، أحب هذا الجزء. فهو صحيح للغاية، ويذكرني



بما قاله بين هوجان حين سُئِلَ عن التفوق في لعب الجولف، فقد قال: "إنه عمل شاق". إن الجميع يعتقدون أن التفوق جذاب، لكنه شاق - ومجهد". وبينما استطرد كل من المدرب "كين" و"سولي" و"مارتن" في الحديث، استوعب "مارتن" كل ما قالاه، عالماً أن لديه الرغبة والاستعداد لدفع الثمن، لكن ما لم يكن يعرفه هو أن الفارق بين الشخص الأفضل والآخرين ضئيل للغاية.

### 10% أفضل

أحبّ "سولي" التحدث عن جزء خرافة النجاح بين ليلة وضحاها؛ وكان أحد أجزاءه المفضلة في كتاب القواعد، ربما لأنه عمل مع عدد لا يُحصى من الرياضيين عبر مجموعة واسعة من الرياضات، وعلم ما يتطلبه الأمر للوصول إلى الأفضل، أو ربما لأنه علم أنه في أثناء الاستعداد ليوم المباراة والسعي للتحسن، يدرك الأشخاص الأفضل أن مسار النجاح ليس كما يعتقد الجميع.

حمل "سولي" فنجان قهوته، وأوضح لـ "مارتن" قائلاً: لديّ صديق يعمل مديراً تنفيذياً في شركة ستاربكس. لذا في يوم ما، كنا نتحدث وسألته عما يجعل شركة ستاربكس عظيمة. وكنت أتوقع منه أن يخبرني بأن السر يكمن في القهوة، لكنه أخبرني بأن الحقيقة هي أنهم يقومون بمئات الأمور بشكل أفضل بنسبة 10% من غيرهم، لذا قلت لنفسي إن هذا لا يختلف كثيراً عن رياضة كرة القدم أو البيسبول، وتوجه إلى "مارتن" قائلاً: "هل تعرف الفارق بين ضارب الكرة الذي يحقق معدل ضرب 250 والضارب الذي يحقق معدل ضرب 350؟".

قال "مارتن": "أعتقد أن الفارق يفوق 100 نقطة".

قال "سولي": "نعم، الفارق يفوق مجرد 100 نقطة بشكل أكبر كثيراً، إنه الفارق بين اللاعب الشهير واللاعب متوسط الأداء، إنه الفارق بين راتب وعقود رعاية بملايين الدولارات، إنه الفارق بين الشهرة والثروة. ومع ذلك، إذا حسبت 162 مباراة في العام، 4 أو 5 ضربات في المباراة، فإن الفارق بين الضارب بمعدل ضرب 250 والضارب بمعدل ضرب 350 هو 1.7 ضربة في الأسبوع. إنها أمور قليلة تلك التي تفصل بين الشخص الأفضل وغيره من الأشخاص، ففي سعي الشخص الأفضل نحو التحسن والعمل الشاق كل يوم يدرك أن النجاح لا يتعلق بالأمور الكبيرة، بل يتعلق بالأمور الصغيرة".

قال المدرب "كين" وهو يربت على كتف "سولي": "كلام رائع، أنا أحب تشبيه البيسبول، لأن الجميع يعتقد أن كونك الأفضل يتعلق بإحراز الأهداف أو الركض إلى نقطة البداية في البيسبول، أو رمية سلة، أو إرسال قوي في التنس، أو إدخال الكرة في الحفرة من ضربة واحدة في الجولف، لكن الأمر يتعلق حقاً بفعل كل الأمور الصغيرة على مدار الوقت بنسبة 10% أو 5% أو 1% كذلك أفضل من أي شخص آخر، ومن المثير للاهتمام بما يكفي، رغم كل عظمتهم، أن الأشخاص الأفضل ليسوا أفضل من الآخرين بل هم ببساطة أفضل قليلاً في الكثير من الأمور. والجميع يعتقد أن النجاح معقد، لكنه بسيط للغاية. وفي الحقيقة، الأشخاص الأفضل لا يقومون بأي أمر مختلف، لكنهم يقومون بالأمور العادية بشكل أفضل فحسب، وهذه هي السمة الرابعة في كتاب القواعد، وهي مستلهمة من تشاك نول، المدرب الرائع لفريق بيتسبرج ستيلرز، الذي فاز بأربع فعاليات سوپر بولز".

## 4. الأشخاص الأفضل يقومون بأمور عادية بشكل

أفضل من غيرهم



سأل "مارتن": "لكن كيف يقومون بالأمور العادية بشكل أفضل؟".

أجاب المدرب: "بالتدرب المستمر، والتركيز على الأمور الصغيرة كل يوم وتحسينها".

أضاف "سولي": "الأمر يبدو كما أقول لزوجتي التي تحب التنس، استمري في التدريب وقومي بتمارين ضرب الكرة كل أسبوع وستتحسنين، وأقول الأمر ذاته لابنتي، التي تعزف على البيانو، فيوم واحد من التدريب لا يكفي، لكن إذا تدربت كل يوم، على مدار عام، فستصبحين جيدة للغاية. وعلى مدار عدة أعوام ستكونين مذهلة. في الحقيقة، لقد قرأت أخيراً كتاباً رائعاً بعنوان *المتميزون\**، لـ مالكوم جلاذويل، وهو عن دراسة أجريت في تسعينيات القرن الماضي لعالم النفس كيه أندرس إريكسون وزميليه في أكاديمية برلين النخبوية للموسيقى. وقد اكتشفوا أن ما ميز عازفي الكمان الأفضل عن المؤددين الجيدين والعاديين ليس الموهبة بل مقدار الوقت الذي تدرّبوا فيه خلال حياتهم. ففي سن العشرين تدرّب المؤدّنون الأفضل 10000 ساعة إجمالاً، وتدرّب المؤدّنون الجيدون مدة 8000 ساعة إجمالاً، وتدرّب المؤدّنون المتوسطون مدة 4000 ساعة فقط، وكان الفارق الوحيد هو مقدار وقت التدريب، فالأمر ليس بهذا التعقيد، وببساطة لا يوجد بديل عن التدريب والعمل الشاق".

كان المدربان صامتين بينما أنهى "مارتن" مجموعات التمارين على آلة تمرين عضلات الصدر، وأخذ نفساً عميقاً، وبالتأكيد، موضوع الجهد

\* متوافر لدى مكتبة جرير

الشاق والتدرب كان من الموضوعات التي يبدو أنها دائمة الظهور. وقد أدرك أنه لا يوجد أحد سيصبح الأفضل من دونها. لكن ما لم يدركه "مارتن" هو أن كونه الأفضل لا يعني التدرب فحسب، بل يعني أيضاً النوع الصحيح من التدرب، فالأمر لا يتعلق ببذل الجهد الشاق فحسب، لكن بذله في الأمور الصحيحة، وهذا سيكون الدرس التالي الذي يتعلمه من المدربين "كين" و"سولي".

## الميكروسكوب

التفت المدرب "كين" إلى "سولي" وطلب منه أن يفتح كتاب القواعد، ويعرض لـ "مارتن" الصفحة التي بها صورة الميكروسكوب. وسأل مازحاً: "سولي، تتذكر طريقة فتح الكتاب أليس كذلك؟. فقد كنت طالباً في رابطة اللبلاب ذات مرة على أية حال".  
ضحك "سولي" وقال وهو يعرض لـ "مارتن" صورة الميكروسكوب: "نعم، أتذكر".

ثم وجه المدرب انتباهه إلى "مارتن" قائلاً: "لقد تحدثنا عن التلسكوب الذي يمثل النظر إلى الصورة الأشمل لمستقبلك، إنه يمثل المثالية والعظمة اللتين تسعى إليهما، حسناً، يمثل الميكروسكوب الإجراءات المركزة بشدة، والتي تحتاج إلى اتخاذها كل يوم لتدرك الرؤية التي تراها عبر التلسكوب، وكما قال إديسون، "الرؤية دون تنفيذ هلوسة".

فضحك الجميع.

"يتعلق الميكروسكوب ككل بالتنفيذ، وللتنفيذ بتفوق لا بد من أن تتخذ إجراءات مركزة، فالتركيز الشديد يعني أنك لا تبذل الجهد فحسب، بل تبذله على الأمور الصحيحة. وهذا يعني أنك لا بد من أن تتعرف على "الأمور العادية الصغيرة" الأساسية لنجاحك، ثم لا بد من أن تركز عليها، وتتدرب عليها، وتسعى لتنفيذها إلى حد المثالية. إن الشخص

الأفضل يركز بشدة، وهذه هي السمة الثالثة المتعلقة بما يفعله الأشخاص الأفضل أفضل من أي شخص آخر".

## 5. الأشخاص الأفضل شديدي التركيز.



استطرد المدرب "كين" قائلاً: "هل تعلم أن جون وودن، مدرب السلة الأستوري في جامعة كاليفورنيا، لوس أنجلوس، يعلم لاعبيه كيف يربطون أحذيتهم في اليوم الأول من التدريب؟".  
فسأل "مارتن" "لم يفعل هذا؟".

"لأنه يعلم أن اللاعب لا يستطيع الجري، أو القفز، أو اللعب في أفضل حالاته إذا لم يكن حذاؤه مربوطاً، ويتعلق النجاح ككل بالأساسيات، والأساسيات صغيرة وعادية وغالباً ما تكون مملة، لكنني أخبرك الآن بأنك لتكون الأفضل لا بد من أن تتقنها، ولا بد أن تكون متقناً للأمور العادية. وفي كل تصرف للتفوق، سواء أكان في مجال الرياضة أم إدارة الأعمال أم العلوم أم الفنون، فإن الشخص الأفضل على الإطلاق يحقق الإنجازات الاستثنائية بفعل الأمور العادية باستمرارية والتزام وتركيز على نحو استثنائي، وكما في رياضة البيسبول، لا بد من أن تحدد ما الذي سيساعدك على أن تحرز 1.7 ضربة أكثر في الأسبوع. ولا بد أن تحدد الأساسيات التي تتطلب تركيزك الشديد، في كرة القدم الأمريكية تتنوع الأساسيات حسب مركز اللعب، وفي الحياة تتنوع حسب عمرك ووظيفتك. فكل وظيفة، سواء أكنت تحمل كرة قدم أم حقيبة أوراق أم آلة موسيقية أم كمبيوتر، أم مجرفة، تظهر أساسيات يمكن إتقانها. وإذا أتقنتها،

فستصبح الأفضل فيما تفعل. هذا هو ما أعلمه للاعبين الخطوط وأغرسه بداخلهم كل يوم، ولهذا هم الأفضل في الدوري".

قال "سولي" منضماً إلى المحادثة: "أعلم أن هذا لا يحدث بين عشية وضحاها. وهناك قاعدة يطلق عليها البعض قاعدة الأعوام العشرة، وهي تفيد بأن الأمر يتطلب 10 أعوام من التدريب حتى تصبح عظيمًا في أمر ما، والبعض الآخر يطلق عليها قاعدة الـ 10 آلاف ساعة، التي تفيد بأنك لا بد من أن تتدرب مدة 10 آلاف ساعة لتتقن أي أمر. لكن أيًا ما كانت المدة المستغرقة، فأنا أطلق عليها قاعدة التدريب حتى إتقان الأساسيات".

فقال المدرب "كين": "ولهذا فإن العظمة مهمة حياتية. فهي لا تتعلق فقط بالسعي نحو التحسن، بل تتعلق بالتحسن من خلال التركيز على الأمور الصحيحة، ولا يتعلق بالتدرب فحسب، بل بالتدرب المركز. ولا يتعلق باتخاذ الإجراء فحسب، بل باتخاذ الإجراء شديد التركيز، إنها تتعلق بالتدرب وإتقان الأساسيات".

أضاف "سولي": "أتفق معك تمامًا. أتدري، أنا دائمًا ما أضحك كثيرًا حين يسأل المراسلون المدرب بعد مباراة لكرة القدم الأمريكية عن سبب فوز فريقه، تستطيع القول إنهم يتوقعون إجابة عميقة، لكن غالبًا ما يقول المدرب: "حسنًا، لقد مررنا الكرة جيدًا. واعترضنا وعرقلنا المهاجمين جيدًا، ورمينا الكرة جيدًا"، يرغب المراسل في إجابة أكثر استفاضة، لكن لا يوجد ما هو أكثر استفاضة بالفعل. إن وصفة النجاح غير معقدة، فالسر يكمن في أن تظل مركزًا، وأن تستطيع خلط الوصفة بعضها ببعض، ويتعلق الأمر بالتدرب والتنفيذ".

قال المدرب "كين": "والأمر ذاته ينطبق على إدارة الأعمال، فحين أُجريت مقابلة مع بعض كبار موظفي المبيعات في إحدى الشركات لاكتشاف سبب كونهم الأفضل، لم أسمع أية وصفة سرية. فقد قالوا



ببساطة إنهم خططوا ليومهم، وأجروا اتصالاتهم، وتابعوها. وقاموا بهذا يوماً بعد يوم، والتزموا بعملية التركيز على أساسيات عملهم، وقد شكل هذا كل الفارق".

"السر هو التركيز على التحسن كل يوم، واتخاذ خطوات العمل الضرورية، فإذا كنت تتحسن بشكل متصاعد كل يوم، وكل أسبوع، وكل شهر، وكل فصل؛ فإنك في نهاية العام سترى نتائج ملحوظة ونموًا ملحوظًا، وحين تركز بشدة على العملية، تحدث النتيجة بتلقائية، فالمدربون العظماء، والفرق العظيمة، واللاعبون العظماء، والأشخاص الأفضل فيما يفعلونه، يستطيعون التركيز بشدة وبناء نظام وعملية لإتقان الأسس. ويقود هذا النظام وهذه العملية طريقة تفكيرهم وتدريبهم وإعدادهم وطريقة تعاملهم مع كل يوم. وبمرور الوقت، بالالتزام بهذه العملية والنظام، يطور الأشخاص الأفضل مهاراتهم، ويعززون أداءهم بينما يسعون للتفوق والتنفيذ المثالي. ولهذا، فإنني أقول دائماً إن البطولات لا يتم الفوز بها في يوم المباراة الحاسم. بل يتم الفوز بها في معسكر التدريب. وتُربح بالطريقة التي نتدرب ونستعد بها خلال الموسم في أغسطس وسبتمبر وأكتوبر ونوفمبر، فهي تُربح بالتركيز الشديد والالتزام بالعملية.

لم يسع "مارتن" إلا أن يفكر بشأن عمليته ومسيرته المهنية على مدار الأعوام، وتعامل مع اللعبة بشدة وتحفيز كبيرين، وكان دائماً يحاول أن يكتشف طريقة بلوغ قمة مستواه. ولكنه أدرك أنه ربما في أثناء هذا التحفيز للوصول إلى قمة مستواه واكتشاف آخر إستراتيجيات الأداء، تجاهل أحد الأساسيات المهمة للنجاح. وتساءل عما احتاج للتركيز للارتقاء بمستوى لعب إلى المستوى التالي، فما الذي لم يضعه في الاعتبار؟ ما الذي تجاهله؟ ستكون الإجابات هي سر نجاح أي شخص يسعى ليكون الأفضل.

### التركيز العقلي الشديد

استطرد المدرب "كين" قائلاً: "أوه، لا أستطيع نسيان أحد أهم الأمور التي يمكن أن أخبرك بها يا مارتن، لا يهم فقط القيام بالأفعال المركزة بشدة، بل الأمر يتعلق بالتركيز الشديد بعقلك أيضاً. فكل يوم ستأتيك ملايين الملهيات، وستحتاج إلى إبعادها والتركيز على أولوياتك. ولفعل هذا سترغب في استخدام هذه الأساليب الثلاثة".

1. "أولاً، اطرح سؤالاً واحداً. كل يوم، حين تستيقظ في الصباح، اسأل: "ما الأمور الثلاثة الأهم التي أحتاج إلى فعلها اليوم وستساعدني على تحقيق النجاح الذي أريده؟" ثم كل يوم، اتخذ إجراء تجاه هذه الأمور الثلاثة".

2. "ثانياً، قل نعم ولا. أخبرني صديقي ذات مرة قائلاً: "إذا لم يستطع العدو أن يجعلك سيئاً، فسيجعلك مشغولاً". وقد ذكرني هذا بما نحتاج إليه لمنع تشتيت طاقتنا وإهدار وقتنا على الأمور التافهة التي ليست لها علاقة برؤيتنا وأهدافنا والبدء في قول نعم لأولوياتنا وما يهم حقاً، وفي كل يوم، لا بد من أن نتخذ اختيارات،

تتضمن اختيار قول لا لبعض الناس وبعض الفرص لكي نستطيع قول نعم للعمل الأهم الذي من المفترض أن نقوم به .

3. "ثالثًا، إبعاد الملهيات. لا تنصت إلى ما يقوله الآخرون عنك. فعلى أية حال، نحن لا نؤدي بواسطة الكلام وإنما نؤدي بواسطة الفعل، فأبعد الملهيات وركّز بشدة على ما تحتاج لفعله كل يوم لتكون الأفضل، وطبّق كلامك في الملعب، ولا تقارن نفسك بالآخرين، ولا تنظر إلى مخطط تقييم الأداء، ولا تستمع إلى الراضين، وركّز كل يوم على التحسن المستمر ."

ثم قال وهو يشير إلى "مارتن" ويربّت على كتف "سولي" ويشكره على رؤاه القيمة: "وأخر نصيحة عن التركيز العقلي الشديد هي أمر سأحدث عنه بعد التدريب. والآن، يجب أن أستعد وأنت تحتاج لإنهاء تمارينك الرياضية، وسأراك في مكتبي لاحقًا". وبينما سار المدرب "كين" عبر الغرفة تجاه باب الخروج، التفت إلى "مارتن" وصاح قائلاً: "الأمر يتعلق بالصلابة العقلية، فهي كل شيء".

### الصبر

مر يوم آخر من التمرين، وكان هذا يعني يوماً آخر لم ينزل فيه "مارتن" على أرض الملعب، ولم يعلم إلى أي مدى يستطيع الجلوس في الخطوط الجانبية هكذا، وأخبره "جاس" بأنه ربما تكون لديه بضعة أيام قبل أن يستطيع الركض مجدداً، وحينها أيضاً لن يكون كاحله في قوته الكاملة. أخبره "جاس" أيضاً بأنه ربما لن يكون مستعداً لمباراتهم التالية في فترة ما قبل بداية الموسم. لم يكن هذا أمراً جيداً، لأنه بعد هذه المباراة سيقوم طاقم التدريب بأولى جولاته من الإقصاءات، ولم يرد "مارتن" أن يكون على القائمة.

لقد مرت بضعة أيام فقط على إحرازه الهدفين، لكن حماسة وسائل الإعلام لـ "مارتن جونز" قد خمدت بالفعل، وانتقلت إلى تغطية لاعبين نجوم آخرين كانوا أصحاء واستطاعوا التدريب. علم "مارتن" أن هذه هي طريقة سير الأمور. فحين تكون في الملعب وتلعب بشكل رائع، فإن الجميع يلتمسون القليل من وقتك. وحين تكون مصاباً، يكون الأمر كأنك شبح. حتى إن اللاعبين الآخرين والمدربين نادراً ما يتحدثون إليه، وهم، على أية حال، كانوا مركزين على الاستعداد للتدريب والفوز بالمباريات،

ويستعدون للذهاب إلى المعركة، ولم يكن لديهم الوقت للتعامل مع الجرحى، فقد كان هذا هو عمل المعالج.

تقبل "مارتن" كل هذا، لكنه ما زال لم يعجبه. وبينما كان "مارتن" يشعر بالأسف تجاه نفسه، جاء إليه أحد اللاعبين القدامى، وكان الظهير الراكض النجم في الفريق، خلال فترة الاستراحة المخصصة لشرب المياه، وابتسم وأخبره بأن يحافظ على هدوئه، وأن صحته ستكون على ما يرام في أسرع وقت، دامت هذه المحادثة بضع ثوانٍ، لكنها رفعت من روح "مارتن" المعنوية. لقد تحدث إليه شخص آخر بخلاف المدرب "كين"، ولم يكن هذا لفترة كبيرة، لكنه عنى كل شيء بالنسبة إلى "مارتن"، وكان هو ما احتاج إليه ليحافظ على عقلانيته وتفاؤله بشأن المستقبل.

إن المدرب "كين" قال قبل أن يفادر غرفة رفع الأثقال إن الأمر يتعلق بالصلابة العقلية، لكن لسوء الحظ كان "مارتن" يشعر بالضعف الشديد بشأن موقفه، وأمل أن يكون لدى المدرب "كين" بعض الإجابات بعد التدريب.

### الصلابة العقلية

سار "مارتن" ببطء إلى مكتب المدير "كين" بعد يوم طويل ومحبط على الخطوط الجانبية، وكان كاحله يؤلمه لكنه لم ينو الاستمرار في استخدام العكازين، وطرق الباب لكن لم يُجبه أحد. وحين دلف إلى المكتب، كان المدرب "كين" يجلس في مكتبه يتناول آخر قضمة في شطيرة تاكو السمك الخاصة به.

قال "مارتن" مبتسماً: "دعني أحزر، تاكو السمك للعشاء".

قال المدرب وهو يسير نحو "مارتن" ويضع يده على كتفه: "طوال الوقت. الفطور أو الغداء أو العشاء، إن السمك غذاء رائع للعقل وجيد للصلابة العقلية، صدق أو لا تصدق"، وأضاف قائلاً: "وكما أخبرتك سابقاً، الصلابة العقلية هي المفتاح، إن المخ شيء مثير للاهتمام. فهو يمكنه أن يتشكل ويتأثر فعلياً بالأطعمة والأفكار التي تغذيه بها. ويعتقد الكثير من الناس أن الصلابة العقلية أمر نولد به، وفي حين أن الجينات تلعب دوراً في هذه الصلابة، تشير الأبحاث إلى أنها أمر نستطيع اكتسابه. ولديّ صديق لاعب جولف محترف، وهو نند تايجر وودز في المنافسات، قد أخبرني بأن الجميع يركزون على أرجحة تايجر للمضرب وعلى برنامجه التدريبي، ويحاولون محاكاة ما يقوم به بدنياً، لكن ما يجب أن يفعلوه هو متابعة روتينه العقلي، ومحاولة تطوير

النوع ذاته من قوة عقله وتركيزه. فبهما يفوز تايجر كل مرة، والفكرة هي أن تايجر يقوم بهذا على مدى أعوام، وهو لم يولد تايجر وودز المحترف. فقد أصبح هكذا بتطوير الصلابة العقلية منذ سن مبكرة، وهذا ما أريد التحدث معك بشأنه اليوم، فلتكون الأفضل، يجب أن تدرّب وتطور عقلك بالقدر نفسه الذي تقوم به مع جسدك، ولا بد من أن تبدأ من الآن".

قال "مارتن": "أخبرني جاس بهذا في يوم سابق".  
"حسنًا، أنا وجاس نشكل فريقًا رائعًا؛ لأنني الآن سأخبرك بطريقة القيام بهذا. فكما تبني عضلاتك البدنية برفع الأوزان، تستطيع بناء عضلاتك العقلية بالقيام بتمارين مثل الحديث الذاتي الإيجابي، والتخيل، والتنفس، والتأمل، والدعاء إلى الله كل يوم. فالعضلة العقلية أساسية؛ لأنني في جميع أبحاثي ومحاذاثي اكتشفت أن السمة السادسة للشخص الأفضل على الإطلاق، بغض النظر عن المهنة أو مجال الخبرة، هي أنه أقوى عقليًا"، ثم وجه المدرب "مارتن" بقلب صفحات كتاب القواعد إلى صفحة بعنوان "الصلابة العقلية"، وتقول:

## 6. الأشخاص الأفضل أقوى عقليًا.



استطرد المدرب قائلاً: "والأخبار الرائعة أنك إذا كنت قويًا عقليًا بالفعل، تستطيع أن تصبح أقوى، وإذا لم تكن قويًا عقليًا، تستطيع أن تبني عضلة عقلية وعاطفية بدءًا من اليوم".

قال "مارتن": "جيد؛ لأن هذه الإصابة جعلتني أشعر بأنني ضعيف عقليًا، ومستنزف عاطفيًا، فلم أتعرض لمثل هذه الإصابة من قبل؛ ويقودني هذا إلى الجنون".

استطرد المدرب قائلاً: "حسناً، هذه بالضبط هي النقطة التي أتحدث بشأنها، فكونك قوياً عقلياً يعني أنك قادر على التغلب على مثل هذه الأنواع من المواقف، ويعني أن تظل إيجابياً خلال المحن، ويعني أن تكون مرناً حين تواجه الضغوط والتحديات والتغيرات".

علم "مارتن" كل هذا جيداً. فقد ترعرع، على كل حال، مع أم مبتهجة، ودائماً ما تتحدث عن التحلي بالتوجه الإيجابي ومشاركة الطاقة الإيجابية، وكانت تقول "مارتن" ألا يسمح لـ "مستنزفي الطاقة" بأن يحبطوه. لقد كانت تعمل سائقة حافلة لأعوام حتى أجبرتها مشكلاتها القلبية على أخذ إجازة مرضية. وقد كانت مضطرة للتعامل مع جميع أنواع الأشخاص السلبيين والمواقف السلبية، ومع ذلك بدا أنها كانت تغير الأشخاص ومواقفهم إلى الأفضل. لقد كانت ملهمة لـ "مارتن"، وجعله التفكير فيها يشعر بالذنب لكونه سلبياً بشأن إصابة الكاحل، في حين أنها كانت تتعامل مع مشكلات أسوأ كثيراً ومع ذلك كانت أكثر إيجابية وتفاؤلاً منه.

قال: "أتدري، كل ما تتحدث عنه بشأن الصلابة العقلية يذكرني بأمي، فقد تحدثت معي دائماً بشأن اللعب بطاقة إيجابية والبقاء إيجابياً".

قال المدرب: "حسناً، أمك امرأة ذكية، فالوصول إلى الأفضل هو عملية طويلة وصعبة، وتتطلب كميات هائلة من الطاقة الإيجابية. وأولاً وقبل كل شيء، ستحتاج إلى البقاء إيجابياً ومركزاً خلال جميع ساعات التدريب التي يتطلبها تحقيق العظمة، وستكون هناك أوقات لا تريد فيها التدريب، وستكون هناك أوقات لا تشعر بالرغبة في التدريب، وهنا يبدأ مفعول قوتك العقلية، وتقوم بما يتطلبه الأمر وتدفع الثمن، فأنت تقوم بهذا؛ لأنك أكثر التزاماً وأقوى عقلياً.

"ستحتاج أيضاً إلى أن تكون قوياً عقلياً؛ لأنه بينما تكافح لتكون الأفضل، ستواجه العديد من ملهيات وضغوط العالم الخارجي والضوضاء



السلبية من شكك الذاتي، إنها عملية ستختبر شخصيتك وما تريده حقًا، فالصلابة العقلية هي جزء كبير من الإجابة".

"لم يعد عالم اليوم سباقًا أو ماراثون. بل هو سلسلة من السباقات المدمجة معها مباراة ملاكمة. فأنت لا تركز فحسب، بل تتعرض للضربات على طول الطريق، وتتعرض للضرب من الحياة، وتتعرض للضربات في الملعب، وتتعرض للضربات من النقاد والمتشككين، بل من الأشخاص الأقرب إليك أحيانًا، ويستطيع الأشخاص الأفضل الرد على كل هذا بصلابة عقلية وعاطفية، وأنت تعلم بالضبط ما أتحدث بشأنه، أليس كذلك يا مارتن".

أوماً "مارتن" برأسه إيجابًا. وشعر بأنه خبير في التعامل مع المحن، فكل مرة يخرج له الراضون من العدم، تخبره أمه دائمًا بأن يتركهم يتحدثون ويرد هوفي الملعب. وتقول إنه إذا كانت حالك جيدة مع الله، فلن تؤثر فيك جميع الأفكار السلبية في العالم. وأخبرته بأن هذا هو حجر الأساس، وإذا تحلى به، فستكون لديه القوة للاضطلاع بأي شيء. وبينما يفكر في أمه، أدرك أن أساسه لم يكن قويًا الآن. وأنه قد تعرض للشرخ بفعل جميع الضربات التي كان يتلقاها هو وأمّه أخيرًا، وعلم جيدًا كيف تكون الحال عند تلقي الضربات داخل الملعب وخارجه. لقد أمل فقط أن يتحلى بالشجاعة لمقاومتها.

استطرد المدرب: "هذا ليس سرًا، فلا بد أن تكون أقوى عقليًا وعاطفيًا من تحدياتك ومن منتقديك ومن موقفك. ويجب أن تستطيع إبعاد الضوضاء السلبية من الخارج، وتغلق الأفكار السلبية في الداخل. ويجب أن تظل هادئًا ومركزًا ومفعمًا بالطاقة في يوم المباراة، وتتعلم طريقة إبعاد الملهمات خلال الأسبوع، وحين يخبرك الجميع بأنك عظيم،

لا تسمح لهذا بالتسلل إلى عقلك؛ وحين يقولون إنك سيئ، لا تسمح لهذا بالتسلل إلى عقلك أيضًا".

قال "مارتن" ضاحكًا: "هذا صحيح تمامًا".

"لكن إليك هذا الأمر، الصلابة العقلية لا تحدث بشكل تلقائي، فمثل كل شيء، وكما قلت سابقًا، هي عملية، ويمكن اكتسابها، ولمساعدتك على فعل هذا، ابتكرت أسلوبًا يطلق عليه إزالة الأعشاب الضارة والتغذية".

سأل "مارتن": "أليست هذه عملية مخصصة للحدائق الخلفية والعشب؟".

"نعم، هي كذلك، وهي أيضًا صالحة لعقولنا؛ لأن عقولنا أشبه بحديقة، وكل يوم تحتاج فيه إلى إزالة السلبية وتغذيتها بالإيجابية، وتحتاج إلى إزالة الشك الذاتي والحديث السلبي، وتغذيتها بالأفكار والذكريات والتخيلات الإيجابية".

سأل "مارتن"، وهو يعلم أن عقله احتاج إلى الكثير من عمليات الإزالة أخيرًا: "كيف أفعل هذا؟".

فأجاب المدرب: "الأمر بسيط. كل يوم، فكر في عقلك بوصفه حديقة وانتبه إلى أفكارك. واعلم أنك إذا لم تزل الأفكار السلبية؛ فستسيطر هي على عقلك، واعلم أيضًا أنك إذا زرعت أفكارًا إيجابية باستمرار، ففي النهاية لن يكون هناك مكان تتمو فيه حشائش السلبية، إنها ممارسة عملية، وهي ناجحة. فمثلما تتدرب على الركض والاعتراض والتقاط الكرة، لا بد أن تتدرب على التفكير في الأفكار الإيجابية وإزالة الأفكار السلبية، وأدرك أن التحلي بالإيجابية أو السلبية هو عادة، فاختر عادة أن تكون إيجابيًا".

قال "مارتن" وهو يسير إلى النافذة، وينظر إلى التلسكوب والميكروسكوب: "أنا أعلم ماذا سأختار من الآن فصاعدًا"، وقد شعر

بأنه مختلف، ولم يكن متأكدًا كيف حدث هذا، وشعر بأنه مختلف فحسب، فقد أدرك أن "جاسر" كان محققًا، فأحيانًا ما تكون الإصابة أمرًا جيدًا، فالأمر يبدو كأن الوقت قد تباطأ، ومع نصائح المدرب "كين"، استطاع أن يتعامل مع كل الأمور بشكل مختلف قليلًا، وشعر بأنه أكثر وعيًا ووضوحًا، وأكثر تأهيلاً من الناحية العقلية. ومنحته كلمات المدرب "كين" دفعة مطلوبة بشدة، وكان متشوقًا لتعلم المزيد، لذا كان من الجيد قبل أن يغادر اجتماعه مع المدرب "كين"، أن يتم تشجيعه على قراءة كتاب القواعد تلك الليلة، وأخبره المدرب بأن يركز على قسم "20 طريقة لتصبح قويًا عقليًا".

## 20 طريقة لتصبح قوياً عقلياً

حين وصل "مارتن" إلى غرفة نومه، أسقط نفسه على فراشه، وجذب كتاب القواعد وقرأ قسم "20 طريقة لتصبح قوياً عقلياً". لم يكن متأكداً مما يخبئه له المستقبل، لكنه للمرة الأولى شعر بأنه أكثر قدرة على مواجهته، وقد أعادت الفقرة تحفيز شيء فيه ساعده على النوم بشكل أفضل مما نام خلال شهور، وبدأت الصفحة هكذا:

1. حين تواجه انتكاسة، فكر فيها على أنها لحظة حاسمة ستؤدي إلى إنجاز مستقبلي.
2. حين تواجه محنة، تذكر أن الشخص الأفضل لا يواجه المحنة فحسب؛ بل يتقبلها، وهو يعلم أنها ليست نهاية المطاف، لكنها منعطف لأمر أكبر وأفضل.
3. حين تواجه أشخاصاً سلبيين، اعلم أن سر الحياة هو أن تظل إيجابياً في وجه السلبية، ولا يتمثل في غياب السلبية، فعلى أية حال، الجميع سيضطر إلى التغلب على السلبية ليكتشف نفسه ويصنع نجاحه.
4. حين تواجه رافضين، تذكر الأشخاص الذين وثقوا بك وتحدثوا إليك بكلمات إيجابية.

5. حين تواجه الانتقادات، تذكر أن تبعدها عن ذهنك، وركز فقط على أن تكون أفضل ما يمكن.
6. حين تستيقظ في الصباح، قم بجولة سير صباحية تشعر فيها بالامتنان، وسيولد هذا ذهنًا خصبًا ومستعدًا للنجاح.
7. حين تخاف، ثق. واسمح لإيمانك بأن يكون أكبر من شكك.
8. حين تفشل، استخلص الدرس منه، ثم استحضر وقتًا نجحت فيه.
9. حين تمضي إلى معركة، تخيل النجاح.
10. حين تفكر بشأن الماضي أو تقلق بشأن المستقبل، ركز طاقتك بدلًا من هذا على اللحظة الحالية. *فالحاضر هو اللحظة التي تكون فيها قوتك في أوجها.*
11. حين تريد الشكوى، أوجد حلًا بدلًا من هذا.
12. حين يغزو شكك الذاتي عقلك، أزله وضع محله أفكارًا إيجابية وحديثًا ذاتيًا إيجابيًا.
13. حين تشعر بالتشتت، ركز على تنفسك وراقب بيئتك، وصف عقلك، وادخل في حالة التركيز المتزايد. فهذه الحالة ليست حدثًا عشوائيًا بل يمكن صناعتها.
14. حين تشعر بأن كل الأمور باتت مستحيلة، اعلم أنه مع توفيق الله تصبح كل الأمور ممكنة.
15. حين تشعر بالوحدة، فكر في جميع الأشخاص الذين ساعدوك على مدار الحياة ومن يحبونك ويدعمونك الآن.
16. حين تشعر بالضيق، ادع الله ليرشدك.
17. حين تكون متعبًا ومستغرقًا، تذكر ألا تستسلم أبدًا. وأنه كل ما تفعله من أمور بقوة.

18. حين تشعر بأنك لا تستطيع فعل أي أمر، اعلم أنك تستطيع فعل جميع الأمور بدعم من الله الذي يمنحك القوة.
19. حين تشعر بأن موقفك خارج عن سيطرتك، ادعُ الله وتضرع، وركز على ما تستطيع السيطرة عليه، واصرف ذهنك عن كل ما لا تستطيع السيطرة عليه.
20. حين تكون في موقف شديد الضغوط وتكون المباراة على المحك، والجميع يراقبونك، تذكر أن تبسم وتبتهج وتستمتع بوقتك، فالحياة قصيرة؛ وأنت تعيش مرة واحدة فقط. وليس لديك ما تخسره، فاغتتم اللحظة.



### يوم سيئ

الجميع يمرون بأيام سيئة، وللأسف، لم يكن هناك شيء يستطيع "مارتن" فعله لتجنب هذا اليوم. ومن المثير للسخرية، أنه جاء بعد ليلة تعهد فيها "مارتن" بأن يكون قوياً عقلياً ويختار الإيجابية. لكن كما يحدث غالباً، قوبلت الرغبة في إحداث تغيير إيجابي بتحديات وانتكاسات فورية، كأن العدو يعلم أنك ترتدي الدرع، فيقرر الهجوم عليك قبل أن تكون قوياً ومستعداً. وللأسف، كان "مارتن" ضعيفاً وعرضة للهجوم.

وصل "مارتن" إلى غرفة العلاج، وتلقى أخباراً من "جاس" بأنه لم يكن على القائمة الجاهزة الفعلية للمباراة الثالثة في فترة ما قبل بداية الموسم، التي ستُعب بعد بضعة أيام. وهذا يعني أنه حتى إذا تحسنت صحة كاحله، فإنه ما زال غير قادر على اللعب. وقال "جاس": "انظر إلى الجانب المشرق، على الأقل الآن لديك بضعة أيام للراحة ولشفاء كاحلك".

فكر "مارتن" في الاحتمالية الكبرى التي تفيد بأنه قد لا يستمر في الفريق أسبوعاً آخر، وقال لنفسه: "جانب مشرق، أي جانب مشرق؟". للأسف، لم يستمر "مارتن" إيجابياً.



ازدادت الأخبار سوءاً حين ذهب "مارتن" لرؤية المدرب "كين"، وأكد له أنه بالفعل على قائمة الانتظار. وحين سأل "مارتن" المدرب عما إذا كان هذا يعني أنه سيُستبعد الأسبوع التالي، قال المدرب "كين" إنه بصراحة لا يستطيع الجزم على أية حال، فلم يكن الأمر عائداً إليه بل كان عائداً إلى المدرب الرئيسي. ولتزداد الأمور سوءاً، أخبر المدرب "كين" "مارتن" بأنه ليس لديه الوقت ليقابله الأسبوع التالي؛ لأنه سيكون عليه التركيز والاستعداد من أجل المباراة والاستعداد.

وقال له: "لكن لا تقلق، سيسير كل شيء بالطريقة المفترض أن يسير بها، فركز فقط على هذه النصائح العشرين لتكون قوياً عقلياً، على مدار الأيام القليلة التالية، وستقابل مجدداً في اليوم الذي يلي المباراة، إن الأفضل لم يأت بعد، وأنا أخطط لكي تظل هنا الأسبوع المقبل. يجب أن تظل إيجابياً. ومثلما تحدثنا يا مارتن، الصلابة العقلية هي المفتاح".

للأسف، لم يشاركه "مارتن" تفاؤله - وكان لديه سبب وجيه. فقد كان أحد اللاعبين المبتدئين ينافس من أجل الالتحاق بالفريق، ويقوم بأمور مذهلة في التدريب، وفي هذه اللحظة كانت إحصاءاته أعلى في مخطط أداء اللاعبين من "مارتن"، فإذا كان هناك من سيستبعد، فسيكون "مارتن".

عاد "مارتن" إلى غرفة العلاج بعد أن اتجه جميع الأشخاص إلى الملعب للتدريب، ووجد "جاس" الذي كان لا يزال في مكتبه ينهي بعض الأعمال الورقية.

"جاس، هل هناك أي شيء، أعني أي شيء نستطيع فعله لتسريع شفاء كاحلي بشكل أكبر؟".

قال "جاس": "لا يوجد داعٍ للعجلة، فأنت على قائمة الانتظار للمباراة مهما حدث".

قال "مارتن": "أنا أعلم، لكن إذا حدث ولم أستبعد من الفريق، فلا بد من أن أكون مستعداً للمضي في أول الأسبوع المقبل. فهل هناك أي شيء آخر نستطيع فعله لتسريع عملية الشفاء؟ مثل غرفة علاج بالأكسجين عالي الضغط؟ أو أمواج صوتية؟ أو طقس محدد؟ أي شيء؟".

"حسناً، هناك أمر ما. فهناك شخص أعرفه. وهو غريب ولكنه موهوب، ويعمل لدى جميع أنواع الموسيقيين المشهورين وغيرهم من المشاهير والقليل من الرياضيين المتفحّين ذهنياً".

قال "مارتن": "يبدو أن هذا هو رجلي المنشود، فإذا كان هناك أي شيء يمكن أن أكون متفتح الذهن من أجله، فهو التعافي".

قال "جاس": "حسناً، سأؤكد أن يكون هنا للعلاج صباح الغد، وسنرى ما نستطيع فعله".

فقال "مارتن": "شكراً يا جاس"، وقال لنفسه: "خبر جيد أخيراً"، وللحظة شعر بالأمل. لكن لماذا، لم تكن لديه أدنى فكرة.



## تعاف بقوة

جلس "مارتن" في غرفة العلاج منتظراً "جاس"، ونظر إلى كاحله في الأسفل. لقد كان يؤلمه، لكن لحسن الحظ هبط الورم كثيراً. نظر في أرجاء الغرفة، وقرر أنه لم يحب الحضور في غرفة العلاج، إنه معجب بـ "جاس" لكن غرفة العلاج كانت للإصابات، ولم يرد أن يكون جزءاً منها. لقد أراد العودة إلى الملعب حيث ينتمي. وفكر بشأن الطرق العشرين ليصبح قوياً عقلياً. وأعاد قراءتها في الليلة الماضية بعد التدريب، وهو يعلم أنه سيحتاج إلى كل الصلابة العقلية التي يمكنه جمعها. وما لم يكن يعلمه هو طريقة التخلص من الشعور المستمر بالانزعاج في معدته وقلبه. فقد شعر بأن أحدهم وجه إلى معدته لكمة واعتصر قلبه. وفكر في أن يسأل "جاس" عما يجب أن يفعله بشأن هذا. لكنه نسي هذا تماماً حين دلف "جاس" ومعه شخص ذو وجه أبيض شاحب وشعر أشقر طويل ومجعد منسدل على كتفيه. وتوقفاً أمام "مارتن".

قال "جاس": "مارتن، أود أن أعرفك بصديقي دون. وهو الشخص الذي أخبرتك به أمس".

قال "مارتن" بينما ينظر إلى "دون": "كيف حالك، شكراً على مجيئك".

قال "دون" وهو ينظر إلى "مارتن" بعينيه الكبيرتين والواسعتين والثاقبتين: "حسنًا، لا تشكرني بعد، فلم أفعل أي شيء".

لم يكن "مارتن" يعلم ماذا يتوقع.

فسأل "دون": "إذن، أي كاحل هو؟".

قال "مارتن" وهو يشير إليه ونظر إلى السقف: "ها هو".

قال "دون" وهو يضع يديه على الكاحل: "أوه، نعم"، ونظر إلى السقف

فسأل "مارتن" بعصبية: "ماذا تعتقد؟".

"أعتقد أننا يمكن أن نجعله أفضل".

"كيف؟".

وضع "دون" إصبعه على فمه كما لو كان يقول له اصمت.

ثم جذب كاحل "مارتن" بين يديه وبدأ تحريكه.

صرخ "مارتن" بشكل مزعج: "آآآه".

قال "دون" بصوت هادئ لـ "جاس": "إنه شخص مزعج".

سأل "دون" "مارتن" محاولاً تهدئته: "هل سمعت من قبل عن علاج

الوخز بالإبر؟"

أوماً "مارتن" برأسه في ألم.

"حسنًا، علاج الوخز بالإبر يتعلق ككل بتحفيز الطاقة أو التشي في

الجسم لتوليد تدفق الطاقة، حيث يتشكل الجسد من الطاقة، والجميع

يعلم هذا. وهو مكتوب في كتب العلوم. إن أجسادنا تبدو أجساماً مادية

ملموسة لكننا في الجوهر نتشكل من طاقة، والجسد الصحي أشبه بنهر

يتدفق، بينما الجسد المصاب أشبه بنهر عليه سدود، والإصابات توقف

تدفق الطاقة، وأنا أصنع تدفقاً للطاقة لكي يمكن الجسد من أن يُشفى

بسرعة أكبر، حيث إن علاج الوخز بالإبر يولّد تياراً صغيراً من تدفق

الطاقة، وأنا أولد سيلاً، وأنا أفتح السد".

سأل "مارتن" وهو يشاهد "دون" يدلك أسفل ربله ساقه مروراً إلى عقب أخيل: "كيف تفعل هذا؟".

قال: "لقد قضيت أعواماً في دراسة البنية التشريحية للجسم، وعشت أعواماً في آسيا، وقضيت أعواماً في التدريب. وهذه موهبة لدي أيضاً، وأنا بمنزلة معبر للطاقة". ثم قال وهو يتصر ربله ساق "مارتن": "أترى هذه، إن هذه هي مشكلتك. فالشد العضلي هنا يجعل كاحلك يضعف ويلتوي، وكل شيء في الجسم مترابط، وأنت تحتاج لإبقائه صحيحاً ومتوافقاً ومتدفقاً".

استمر "دون" في اعتصار ولمس أجزاء مختلفة من الكاحل وربله الساق بينما يجفل "مارتن" من الألم، وقال وهو يغلّق عينيه ويستمر في عمله: "لا تقلق، سيؤلمك الآن، لكنك ستشعر بحال أفضل لاحقاً، وغداً سيكون لديك كاحل جديد مُحسن".

سأل "مارتن" وهو قلق من أن يكون "دون" شخصاً مجنوناً: "ماذا تعني بأنك معبر للطاقة؟".

قال "دون"، كأن "مارتن" يجب أن يعلم هذا: "القوة هي التي تتدفق خلال كل شيء، وأنا لا أعالج، فأنا فقط المعبر، وهذه هي موهبتي، وأنا أسمح للطاقة بأن تتدفق من خلالي".

سأل "مارتن"، وقد صار الآن فضولياً للغاية: "كيف؟".

قال "دون" وهو ينظر بانتباه شديد إلى عيون "مارتن": "بالإيمان"، ثم مد يده إلى جيبه وسلمه سواراً مكتوباً عليه "الشفاء بقوة": "حسناً، أنت جاهز للشفاء. وستحب طريقة شعورك غداً". وقال وهو يحيي "جاس"، ثم يسير خارجاً من الباب: "ارتد هذا السوار وادعُ أن يكون كاحلك أقوى غداً مما كان عليه قبل الإصابة، إلى اللقاء في المرة المقبلة".

نظر "مارتن" و"جاس" أحدهما إلى الآخر. وهمس "جاس": "كما قلت لك، إنه غريب لكنه موهوب".

أجاب "مارتن" وهو يضع السوار بجانب السوار الذي أعطته إياه والدته: "أنت محق"، وأمل فقط أن يكون "دون" بكل غرابته محقًا بشأن شعوره بالتحسن غدًا.

### الشعور بتحسن

لم يستطع "مارتن" تصديق الأمر، فقد كان "دون" محقًا؛ إذ إنه حين استيقظ في الصباح التالي، شعر بأن كاحله أفضل بنسبة 100%. وكان ذهنه صافياً، وبدا كاحله قوياً، وأصبح قلقه الوحيد الآن هو ما إذا كان سيتجاوز الاستبعاد وينضم للفريق أم لا. فقد اشتاق إلى العودة إلى الملعب. ولم يكن مهمًّا إذا كان هذا تدريباً أم مناوشات أم مباراة، لقد أراد اللعب فحسب، وإظهار ما يمكنه فعله، فعندما صار متمتعاً بقدم سليمة أخذ يقول لنفسه: "لا يمكن أن ينتهي حلمي هكذا، هذا ليس في صالحني، ولا في صالح أمي"، وكان قد تحدث إلى والدته أمس وكالمعتاد كانت متحمسة ومتفائلة.

قالت: "يقول الأطباء إن حالتي استقرت، إنها لا تزداد سوءاً ولا تتحسن، لكنهم لا يضمنون أن الحالة ستظل هكذا. فقد حذروني من أنه في أية لحظة يمكن أن تنهار صحتي، لكن، وكما أخبرت الجميع، لن يحدث شيء سيئ. سأكون بخير، فأنا أتحدى بالثقة".

قال "مارتن" وهو يعلم أنه لم يشاركها ثقته: "هذا رائع يا أمي".  
"هذا صحيح يا طفلي الصغير، لدي ثقة تكفيني وتكفيك".  
وبينما كان "مارتن" يفكر في محادثتهما، ابتسم فحسب. فهي تقول له دائماً إنه قلبها، وإنها تحبه أكثر من الحياة ذاتها، وكانت ترفع من



معنوياته عندما كان يشعر بالإحباط، وشجعتة حين فشل، ومنحته القوة والثقة للسعي وراء حلمه. وحين قال الآخرون إنه لن يستطيع النجاح، أخبرته بأنه يستطيع. وحين مات أبوه، أصبحت هي أمه وأباه. وبذلت الجهد الشديد، واعتنت بعائلتها، ولم تقوِّ مباراة كرة قدم خاضها في المرحلة الثانوية أو الجامعية، وكانت المشجع الأعلى صوتاً في الإستاد، فقد كان دائماً يسمع تشجيعها، وأدرك "مارتن" أنه لم يكن قلبها، وإنما كانت هي قلبه. فهي مصدر قوته، والآن مصدر القوة هذا مريض وبحاجة للمساعدة. فالشخص الذي كان موجوداً من أجله دائماً هو من يحتاج إليه الآن. والشخص الذي كان يلجأ إليه دائماً لم يستطع المساعدة، وكان "مارتن" يريد بشدة أن يكون قادراً على المساعدة على إنقاذها، لكن للأسف كان الموقف خارجاً على سيطرته، وقاده للجنون، والأمر الوحيد الذي استطاع فعله هو محاولة أن يكون معافى وأن يعود إلى الملعب.

مكتبة  
t.me/t\_pdf

### التحضير

بينما كان الفريق يستعد لمباراته التالية، قضى "مارتن" يوميه التاليين في الاستعداد لعودته إلى الملعب. ومع التعافي الشديد والمثير للمفاجأة لكاحله والكثير من الوقت المتاح للتفكير، ركز "مارتن" على أن يكون أقوى عقلياً وبدنياً. لقد كان في مهمة. وقد تدرّب مع "سولي" في صالة الألعاب الرياضية بحماسة متجددة، وكان يقرأ الطرق العشرين ليكون قوياً عقلياً كل صباح حين يستيقظ، وقبل أن يذهب إلى الفراش. وقد تخيل نفسه يلعب في ملعب مكديس بالجمهور. وراجع كتب قواعد الهجوم والفرق الخاصة، وأنصت بانتباه شديد خلال اجتماعات الفريق والمناقشات في غرفة عرض تسجيلات الفيديو. وخلال التدريب، كان عليه أن يجلس على الخطوط الجانبية، لكنه تابع ودرس كل لعبة وحركة أجراها الآخرون، وتخيل ما سيفعله في كل موقف إذا كان في الملعب. ورغم تجاهل أغلب زملائه له، كشخص مجهول مصاب، فقد هتف لهم وشجعهم حين قاموا بلعبة رائعة - وقام بهذا مع اللاعب المبتدئ الآخر الذي قد يلتحق بالفريق بدلاً منه. وقد اكتشف أنه لا أحد يمكنه أن يعرف موقفه، وحسب ما يعرفه، فإن اللاعبين الآخرين كانوا يتعاملون مع تحدياتهم الخاصة أيضاً، وقد أراد كل لاعب منهم الالتحاق بالفريق بقدر

ما أراد هو، وبكونه القائد دائماً، شارك "مارتن" الطاقة الإيجابية مع جميع من كان مستعداً لتلقيها. فقد أراد لفريقه أن يؤدي أداء جيداً. وأراد فرصة واحدة أخرى فقط لنفسه. فرصة واحدة فقط ليبين أن لديه ما هو مطلوب لتحقيق النجاح. وبعد مباراة الغد، سيعلم ما إذا كان سيتمنح هذه الفرصة أم لا.

### الإقصاء

لم يعد "مارتن" يستطيع التحمل، وفي الخامسة صباحًا، قرر أن ينهض من فراشه ويقوم بجولة سير. فقد كان يتقلب في فراشه طوال الليل بعد المباراة الثالثة لفريقه من مباريات ما قبل بداية الموسم. وسيعلم اليوم مصيره. فسار إلى ملعب كرة القدم، ورأى ضوءاً في مكتب المدرب "كين". فقال لنفسه: "ألا ينام هذا الرجل أبداً؟". وفكر في الذهاب لرؤيته، لكنه قال إنه من الأفضل ألا يفعل هذا. فمن المرجح أن يكون المدربون قد اتخذوا قراراتهم في هذه الليلة بعد المباراة ولديهم بروتوكولهم الخاص بشأن الطريقة التي ينشرون بها الأخبار. سيكون على "مارتن" الانتظار مثل الجميع، وقد كره عدم معرفته الأخبار، خاصة بعدما تم اتخاذ القرار بالفعل. وقد كان الأمر يبدو كأن الجميع قد علموا به إلا هو. واستمر في جولة سيره، ثم دلف إلى الداخل، وقرأ المزيد من قواعد اللعب قبل أن يستحم ويتجه إلى غرفة العلاج. وحين وصل إلى غرفة العلاج، تفاعل مع المعالجين و"جاس"، على أمل أن يمنحوه تلميحاً أو أي شيء يتعلق بمصيره، لكنهم لم يقولوا أي شيء، وعالجوا كاحله، وتمنوا له التوفيق. ربما لم يعرفوا بالأمر، ثم توجه

إلى غرفة رفع الأثقال للتدريب، وفي أثناء ذلك جذبته مدرب لاعبي مركز الظهر الراكض، وقال له إن المدرب الرئيسي يريد أن يراه في مكتبه. وحين وصلا، أشار المدرب الرئيسي إلى "مارتن" ومدرب لاعبي مركز الظهر الراكض بالجلوس. وبدأ قلب "مارتن" الخفقان لدرجة أنه كاد يخرج من صدره. كانت هذه هي النهاية، وحضر "مارتن" نفسه للأسوأ، وقال المدرب الرئيسي: "أحب ما رأيته من لاعبيننا في مركز الظهر الراكض ليلة أمس يا مارتن، لكنني أحب حقاً ما رأيته منك في المباراة السابقة"، وسأل: "كيف حال كاحلك؟". قال "مارتن": "على خير حال، فأنا مستعد للذهاب، وقد تعافيت تماماً".

قال المدرب: "جيد؛ لأننا سنمنحك أسبوعاً آخر لنرى ما لديك، يجب أن أكون صريحاً معك يا مارتن، يجب أن تُظهر لنا بحق المزيد مما أظهرته لنا في تلك الليلة إذا كنت ستلتحق بهذا الفريق. ويجب أن تحافظ على سلامتك، فأنا لا أريد أن أمنح مكاناً في القائمة لشخص سيصاب طوال العام".

قال "مارتن"، وهو يقفز فرحاً في قرارة نفسه: "لن يكون عليك القلق بشأن هذا".

قال المدرب: "ممتاز. حسناً، كما تعلم، اليوم هو يوم تدريب خفيف دون واقيات، وغداً تبدأ المزيد من المتعة. لذا، استعد لتُظهر لنا ما لديك هذا الأسبوع، وسنمنحك الكثير من وقت اللعب في هذه المباراة الأخيرة من مباريات ما قبل بداية الموسم، ثم سيعلم كلانا ما إذا كنت مستعداً للعب في هذا الدوري".

قال "مارتن" وهو يسير نحو الباب: "شكراً على هذه الفرصة". وحين خرج، شكر وحيًا مدرب لاعبي مركز الظهير الراكض، وأسرع إلى مكتب المدرب "كين" ليخبره بما حدث.



## الثقة

دلف "مارتن" إلى مكتب المدرب "كين". وكان متحمسًا لدرجة أنه لم يطرق الباب.

فقال: "لقد جاءتني الأخبار من فورها من المدرب".

"أنا سعيد للغاية من أجلك يا مارتن. لقد طالبت بوجودك، وجميع المديرين طالبوا باستمرارك في الواقع، كيف حال كاحلك؟"

"إنه على ما يرام. فقد جعل جاس هذا الشخص المدعو دون يعالجه وكان الأمر باهرًا".

"دون شخص مذهل. لقد كانت ركبتي تؤلمني. وكان الألم يقتلني طيلة أعوام، وكان هذا نتيجة إحدى إصابات كرة القدم الأمريكية التي يقولون إنها لن تُشفى أبدًا. لكن دون عالجها ذات مرة، ولم أعد أشعر بألمها منذ ذلك الحين. هذا أمر مذهل ببساطة. إذن، هل أنت مستعد؟ الأسبوع المقبل مهم لك".

"أعلم. فهو الأسبوع الأهم في حياتي. لكنني أعتقد أنني مستعد".

سأل المدرب "كين" بينما أمال رأسه بشكل جانبي، وكانت عيناه نصف مغمضتين: "هل تثق بأنك ستلتحق بهذا الفريق؟"

"نعم أيها المدرب".



قال وهو يخفض صوته: "ما الذي تثق به يا مارتن؟"  
أجاب "مارتن": "نفسي".  
"ماذا أيضاً؟".

توقف "مارتن" برهة. وقال: "أثق بك أيها المدرب، أثق بك، فقد منحتني دفعة كبيرة".

سأل المدرب منتظراً الإجابة المناسبة: "وماذا أيضاً؟".

لكن "مارتن" لم يقلها، وعلم المدرب أنه لا يستطيع إجباره. فهز رأسه فحسب، وأخبر "مارتن" بأنه سيراه لاحقاً. فقد صار مكتشفاً للنجوم، ويعلم أنه مضطر للانتظار حتى يكونوا مستعدين، وهو يدرك أنه لو جرب أن يصطادهم في وقت مبكر للغاية، فسيخسرهم، ولم يكن "مارتن" مستعداً لالتقاط الطعم بعد، وبغض النظر عن مدى رغبة المدرب "كين" في أن يتحلى "مارتن" بالثقة، فإن "مارتن" كان هو الشخص الذي يجب أن يريد لها بشدة ويسعى لها ويتلقاها. وقد علم أن "مارتن" احتاج إلى الثقة فيما هو أكبر من نفسه ومن مدرب عجوز مثله. وفي حين أنه أستطاع إرشاد "مارتن" نحو الاتجاه الصحيح، فإن "مارتن" احتاج لأمر أكبر كثيراً من أي شيء يستطيع تقديمه إليه، وقد اتخذ القرار بأن الوقت قد حان للقيام برحلة صيد.

### رحلة الصيد

في هذا المساء، تلقى "مارتن" رسالة نصية عبر هاتفه المحمول من المدرب "كين". وكانت تقول: "قابلني في المكتب في الساعة الخامسة صباحاً".

فرد عليه "مارتن" برسالة تقول: "الخامسة صباحاً، حتى الديوك لا تستيقظ في مثل هذا الوقت المبكر".

فرد عليه المدرب برسالة أخيرة: "المستعدون لدفع الثمن يفعلون هذا، أراك في الخامسة صباحاً".

حين وصل "مارتن" إلى المكتب، وهو نصف نائم، أخبره المدرب بأنهما سيقومان برحلة قصيرة، وسارا إلى موقف السيارات، ودلفا إلى شاحنة المدرب "كين".

خلد "مارتن" إلى النوم بينما قاد المدرب "كين" نحو نصف ساعة إلى منطقة صيده المفضلة في بحيرة قريبة. وحين وصلا، استيقظ "مارتن"، وسأل بصوت منخفض، "أين نحن؟".

قال وهو يسير عبر ممر طويل وفارغ حتى وصلا إلى مركب مربوط في مرفأ: "سنصطاد السمك، إننا في أحد الأماكن المفضلة لدي في العالم، يطلق البعض عليه بحيرة، وأنا أطلق عليه المكان الساحر الخلاب. والآن،

اسحب هذه الصنارة واتبعني". ثم سارا عبر مسار طويل ومتعرج حتى وصلا إلى قارب مربوط في صخرة.

قال المدرب بينما يصعد "مارتن" بغرابة إلى المركب: "اركب"، وقد أدار المدرب "كين" المركب، وانطلقا إلى بقعة هادئة في منتصف البحيرة.

جلس "مارتن" هناك وهو يمسك بالصنارة، ويتساءل عما يفعله على مركب في منتصف بحيرة في الساعة الخامسة والنصف صباحاً، في الوقت الذي يجب أن ينام فيه ويستعد ليوم كامل من التدريب.

سأل المدرب "كين": "هل اصطدت من قبل؟" كان من الواضح من طريقة إمساك "مارتن" بالصنارة، أنه لم تكن لديه أدنى فكرة عما يفعله. قال "مارتن" ساخرًا: "الصيد الوحيد الذي قمت به كان في حوض استحمامي".

فضحك المدرب "كين" ثم قال: "حسنًا، الأمر بسيط حقًا، أمسك بالصنارة إلى أعلى، وأبقِ خيط الصيد في الماء، ودع السمكة تأت إليك. لقد سهلت عليك الأمر، حتى إنني وضعت الطعم في الخطاف من أجلك. والآن كن ساكنًا ببساطة، إن الأمر مريح للغاية".

قال "مارتن" لنفسه: "بل أقرب إلى أن يكون مملاً".  
"وهناك بضعة قوانين للصيد يجب أن تعلمها".

لم تكن حالة "مارتن" المزاجية تسمح بسماع أية قواعد، خاصة في الساعة الخامسة والنصف صباحًا. لكنه تصرف كأنه مهتم.

قال المدرب "كين": "أولاً، يصطاد الإيجابيون سمكًا أكثر، فابقِ إيجابياً".

"ثانيًا، اغتتم اللحظة. وحين تلتقط السمكة الطعم، يجب أن تكون مستعدًا. فمع الصيد، تقضي أغلب الوقت في استدراج السمكة والانتظار،

وتقضي لحظة قصيرة في اصطيادها، وحين تأتي اللحظة المناسبة، لا بد من أن تكون مستعداً. وهذا أشبه كثيراً بالرياضة. والقاعدة الثالثة والأخيرة، لا تترك سمكة لاقتناص سمكة أخرى".

سأل "مارتن": "هل هذا كل شيء؟".

أجاب المدرب قائلاً: "هذا كل شيء. هذا كل ما لدي".

أجاب "مارتن"، الذي تساءل عن موعد عودتهما إلى معسكر التدريب: "يبدو هذا جيداً لي"، وكان قد بدأ الإفاقة، وكان هذا هو آخر مكان أراد أن يكون فيه.

قال المدرب، وهو يغير مسار المحادثة: "إذن، مارتن. لدي سؤال مهم يجب أن أطرحه عليك".

سأل "مارتن": "ما هو؟".

"ما الذي تخاف منه؟".

سأل "مارتن": "ماذا تعني؟".

أجاب المدرب: "أنا أعني بالتحديد ما أقوله، مم تخاف؟".

قال "مارتن" وهو يتحرك بانزعاج في مقعده، وتساءل عن سبب طرح المدرب "كين" هذا السؤال عليه: "لا شيء".

"بالله عليك يا مارتن. الجميع لديه مخاوف، ويخاف الجميع من شيء ما، وجميع الأشخاص الأفضل لديهم مخاوف، لكنهم يتغلبون عليها، وينجحون رغماً عنها. لذا، مم تخاف؟"

قال "مارتن": "لست متأكداً، فلم أفكر في هذا السؤال حقاً".

رد المدرب: "حسناً، تحتاج إلى التفكير فيه، وللتغلب على خوفك، عليك أن تعلم ماذا تواجه. وللتغلب على عدوك، لا بد من أن تعرفه، ويتهرب الأشخاص العاديون من مخاوفهم. فهم يتجاهلون، أو يختبئون منها. ومع ذلك، الأشخاص الأفضل يسعون وراءها ويواجهونها بقصد التغلب عليها. لذا، سأسألك مجدداً يا مارتن، مم تخاف؟"

لم يزل "مارتن" غير متأكد مما يقوله. وقد كان يعلم أنه كان يخاف موت أمه، لكنه لم يرد إخبار أي أحد. وبخلاف ذلك الأمر لم يستطع التفكير فيما يخافه سوى ألا يكون كاحله في كامل قوته.

فقال، على أمل أن يمنح المدرب "كين" شيئاً يرضيه حتى ينتقل إلى أمر آخر: "أنا خائف من عدم شفاء كاحلي".

لكن المدرب "كين" لم يبتلع الطعام، وقال: "أوه، بالله عليك يا مارتن، يجب أن تعطيني إجابة أكثر تفصيلاً، إن الحياة قصيرة للغاية لتعيشها بشكل سطحي، فإذا أردت أن تكون الأفضل، فقد حان الوقت للتعمق أكثر، ويبدأ هذا بكشف وإظهار مخاوفك".

"لذا، سأسألك مجددًا، مم تخاف؟".

شعر "مارتن" بالقلق يغمر صدره. ولم يرد أن يقول سبب خوفه بالفعل. ولم يرد أن يخبر أي شخص. فهذا سيجعل مخاوفه حقيقية أكثر مما يريد، لكنه مضطر لمنح المدرب إجابة.

قال "مارتن" معترفًا: "أمي مريضة. وقلبها يعاني، وتحتاج إلى عملية جراحية، لكنني ليس لدي المال لأدفعه لإجرائها بعد، وأنا خائف من موتها. ها قد قلت لك". وهز "مارتن" رأسه والدموع تفرق عينيه.

تصرف المدرب كأنه لم يكن يعلم، لكنه كان يعلم بالفعل. فمهمته كمدرّب هي أن يعلم الكثير عن لاعبيه وعائلاتهم وتاريخهم بقدر الإمكان. وقد شعر بالحزن إزاء هذا الشاب الذي يضطر لحمل هذه المسؤولية والعبء الثقيلين، لكنه علم أيضًا أن الجميع يحملون أعباء في الحياة ويختبرون تحديات خارجة على سيطرتهم، ويمرون بتجارب ستكشف نقاط ضعفهم وانكسارهم، ولكن هذا الانكسار هو الذي سيجعل الشخص في النهاية يسعى نحو المثالية والشفاء المطلق.

قال المدرب وهو يضع يده على كتف "مارتن": "أنا آسف بشأن والدتك".

قال: "وأنا أيضاً".

سأل المدرب: "هل هناك أي شيء أستطيع فعله؟".

أراد "مارتن" أن يقول: "امنحها قلباً جديداً"، لكنه علم أن هذا هو دوره، ولم يستطع إسناد هذا الدور لشخص آخر. لذا قال: "كلا، أنا أتكفل بالأمر".

سأل المدرب "كين" وهو يعلم أنه ما زال هناك خوف أكبر يحتاج "مارتن" إلى إدراكه ومواجهته: "وما الخوف الأكبر الذي يجلبه هذا الأمر لك؟". فقد علم أن هناك مخاوف، وهناك مخاوف كبيرة حقاً. ويمكن للمخاوف الأصغر الأكثر بدهاة أن ترشدك إلى مخاوف أكبر كامنة، هذا إذا اتبعت مسارها.

للأسف، لم يكن "مارتن" مستعداً للتطرق إلى هذه المنطقة بعد. وقد وصل إلى طريق مسدود، وتوقف، وقال: "أنا لا أعلم أيها المدرب"، وكان من الواضح من لفته الجسدية أنه لم يرد التحدث مجدداً. فبعد التحدث عن والدته، شعر بأنه مكشوف، وضعيف.

قال المدرب: "لا عليك، لقد أحرزنا بعض التقدم. لكن تذكر، إذا أردت أن تكون الأفضل، يجب أن تعلم أن ما تواجهه ليس خوفاً واحداً أو خوفك الأصغر، بل إنه خوفك الأكبر. ثم لا بد من أن تتغلب على مخاوفك جميعاً، فهذه هي السمة السابعة للأشخاص الأفضل على الإطلاق".



## 7. الأشخاص الأفضل يتغلبون على مخاوفهم.

استطرد المدرب قائلاً: "لذا، أريد منك أن تفكر حقاً في ماهية مخاوفك. وحين تعلمها، تعال وتحدث معي. لكن حتى ذلك الحين، لا يوجد هناك المزيد لتتعلمه، ولا نستطيع الاستمرار في قراءة كتاب القواعد، فلا بد أولاً من أن نواجه مشكلة الخوف قبل أن نمضي قدماً. فهذا هو جوهر العظمة. وهو المعركة الحاسمة، إذ ينسحب عدد كبير للغاية من الناس من هذه المعركة ويفشلون في تحقيق أحلامهم. لكن من ينجحون ويبلغون قمة العظمة، هم القادرون على المواجهة في هذه المعركة والفوز بها، وليس عليك أن تقوم بهذا وحدك، فأنا بجانبك يا مارتن. واللّه معك. فقط تعال إليّ حين تكون مستعداً". فأوماً "مارتن" برأسه إيجاباً، وهو يفكر في أنه كره الصيد أكثر مما كان يعتقد. وأضاف المدرب قائلاً: "وهناك أمر آخر، سادعو اللّه لأجل والدتك، وأشعر بأنها ستكون بخير". قال "مارتن" متمنياً لولم يقل أي شيء عنها على الإطلاق: "شكراً لك".

وبينما كانا عائدين في اتجاه المرفأ، علم المدرب أن اصطحاب "مارتن" للصيد كان قراراً جيداً. ورغم أنهما لم يحققا الطفرة التي كان يأملها، فإنه علم أن "مارتن" لم يكن مرتاحاً، وكان هذا أمراً جيداً. أحياناً يتوجب على المرء التعرض للعزلة وأن تُسد جميع الطرق في وجهه قبل أن يكون مستعداً للنظر في داخل نفسه، وطلب العون من اللّه، أحياناً يجب أن يمر بالظلمة لكي يريد أن يرى النور. ويجب أن يكون متحمساً، وللأسف، لم يكن "مارتن" متحمساً بما يكفي بعد.

## قصة وإيمان

عند ظهيرة ذلك اليوم، بعد تدريب مرهق بدنياً ومستنزف عقلياً، جلس "مارتن" في غرفة العلاج، وقرأ كتاب القواعد. وقرأ الجزء الذي يتحدث عن أهمية "القصة والإيمان" في حياتنا. ويقول هذا القسم إننا: لا نعيش حياتنا بناء على الواقع، بل بناء على تصورنا له، ويتأثر هذا التصور بالقصة التي نخبر أنفسنا بها، والدور الذي نلعبه في القصة. ويمضي كتاب القواعد ليقول "إن كل واحد منا يلعب دور الشخصية الرئيسية في قصة ما. ويدرك الأشخاص الأفضل على الإطلاق هذا، ويخبرون أنفسهم بقصة مختلفة عن غيرهم. ولديهم أيضاً نظام قناعات مختلف، وبدلاً من رؤية أنفسهم ضحايا للظروف، يؤمنون بأن لديهم تأثيراً في القصة والطريقة التي تنتهي بها، ثم قرأ "مارتن" بعد ذلك جزء الكتاب الذي يسأل:

"إذا كانت حياتك فيلمًا، فما نوع الفيلم الذي ستكونه؟ كيف تصفه؟ دراما؟ كوميدي؟ قصة حب؟ قصة ملهمة؟ في هذا الفيلم، ما الدور الذي تلعبه؟ الضحية؟ المتفرج؟ المقاتل؟ المستضعف؟ البطل؟



في أثناء قراءة هذا، أدرك "مارتن" أنه على الرغم من أنه دائماً ما فكر في حياته باعتبارها قصة ملهمة، فقد أصبحت أخيراً درامية، وبدلاً من لعب دور البطل، كان يلعب دور الضحية. وكانت أمه، على صعيد آخر، تعيش قصة ملهمة وقصة حب. وكانت تتحلى بالكثير من الحب والأمل لدرجة أنها رفضت أن تنظر إلى حياتها بعيني الضحية. ففي نظرها، كانت محبة ومقاتلة ومنتصرة. وكانت تؤمن بوجود نهاية سعيدة، وقد علم "مارتن" أنه احتاج إلى أن يكون مثلها، وتعهد بتغيير قصته وتعهد بأن ينظر إلى حياته باعتبارها قصة ملهمة. فلن يكون ضحية بعد ذلك، ومن الآن فصاعداً سيكون بطلاً.

لكن كما يعلم الجميع، كل الأبطال في جميع القصص لا بد من أن يواجهوا أعداءهم، وأن يتخطوا اختبارات معينة ليجدوا أنفسهم، ويصنعوا نجاحهم. ومن المؤسف أن "مارتن"، وعلى مدار الأيام القليلة التالية، سوف يواجه بعض أكبر الاختبارات والأعداء في حياته.

### الاختبارات

في قراره بأن يكون بطلاً، نسي "مارتن" جزء القصة الذي يعتمد فيه البطل على مساعدة الآخرين للتغلب على العدو. وبدلاً من هذا، قرر "مارتن" خوض الأمر بمفرده. وخلال الأسابيع القليلة التالية، لعب بعض المباريات الأسوأ في حياته على الإطلاق. وكان خائفاً من أن يصاب مجدداً، وأثر هذا في تركيزه وأدائه. ولم يفكر سريعاً أو يركض سريعاً - وكان كلا الأمرين أساسياً من أجل نجاحه. ودونهما، كان مثل أي لاعب كرة قدم عادي. لقد فوت العديد من التمريرات الملقاة في طريقه، وأخفق في مهماته المتعلقة بالاعتراضات، حتى إنه تعثر في بضع ضربات البداية. وقضى وقتاً أكبر في القلق بشأن الإصابة مقارنة بالوقت الذي قضاه في محاولة إبهار المدربين، إنه لم يخسر فحسب، بل أخفق في إبهار غيره.

ولتزداد الأمور سوءاً، اتصلت "شونا" وأخبرته بأن أمه كانت تشعر بأنها متعبة أكثر من المعتاد، وأن الطبيب قال إن هذه ليست علامة مبشرة، ومع أن أمه كانت شديدة الثقة كالمعتاد، فإن "مارتن" لم يسعه سوى القلق. وكانت الأخبار الجيدة الوحيدة هي أنه تحدث إلى العديد من الوكلاء الرياضيين، واتفقوا جميعاً على منحه مقدم تعاقد عند الانضمام

للفريق. وستغطي هذه الأموال عملية أمه الجراحية. وبمجرد أن يوقع العقد مع الفريق، سيكون في مقدوره إعادة الأموال للوكلاء. ومع ذلك، كان هناك أمران مهمان لا بد أن يحدثا لكي يتلقى "مارتن" مقدم التعاقد: أولاً، عليه أن يختار وكيلاً رياضياً، وثانياً - والأهم - عليه الانضمام للفريق، وقد بدا هذا مستبعداً أكثر فأكثر بسبب طريقة لعبه.

وبدلاً من أن يبدو "مارتن" كشخص كان يحاول الانضمام للفريق، بدا أنه انضم مرة أخرى إلى غرفة العلاج، وبدلاً من اللعب للفوز، كان يلعب للخسارة، وبدلاً من السعي وراء حلمه، كان يلعب لضمان السلامة محاولاً تجنب التعرض للإصابة، وبدلاً من المخاطرة، كان يحاول تجنب ارتكاب الأخطاء، ولم تكن هذه وصفة للنجاح. بل كانت وصفة لكارثة.

## الضغط

كان هذا هو اليوم الذي يسبق مباراة الفريق الأخيرة من مباريات ما قبل بداية الموسم، وستكون هذه نهاية المعسكر التدريبي، وعلم الجميع أن هذا معناه أن مرحلة الاستبعاد الأخيرة قد اقتربت. فقد كان الضغط على أشده، وكان "مارتن" في غرفة العلاج يضع الكمادات على كاحله. ونظر إلى السوار المكتوبة عليه عبارة "تعاف بقوة"، وأمل أن يصمد كاحله في المباراة. وقد كان منهراً بسبب طريقة لعبه في الأيام القليلة الأخيرة في التدريب، لكنه علم أنه إذا لعب مباراة رائعة مساء غد، فسيكون كل شيء على ما يرام.

جاء "جاس" وسأله عن أحواله. فقال "مارتن" إنها على ما يرام، وشكر "جاس" على كل ما فعله لمساعدته على علاج كاحله.

قال "جاس": "لا داعي للشكر، لكن كما أخبرتك يا مارتن، عقلك أهم من كاحلك"، ثم سأل وبدا على ملامحه الاهتمام: "كيف حالك حقاً؟".

أجاب "مارتن" قائلاً: "أنا بخير".

فسأل "جاس": "هل كان المدرب كين يمنحك نصائح جيدة؟".

قال "مارتن": "نصائح عظيمة، عظيمة حقاً، لقد توقفنا فقط عند موضوع الخوف، هذا كل شيء".

قال "جاس": "حسناً، هذا أمر كبير للغاية ومن الطبيعي أن تتوقف عنده. أتدري، إنني بعد عملي هنا طوال هذه الأعوام، لاحظت أن ثمة أمراً واحداً، وهو أن هناك الكثير من الضغط والمنافسة في هذا المستوى لدرجة تضطرك إلى اللجوء لشيء ما. وللأسف، بعض الأشخاص يلجأون إلى المواد المحظورة، والشراب. وأشخاص آخرون يثقلون على أنفسهم وينهارون لأن الضغط كبير للغاية. ويلجأ البعض إلى الأشخاص الذين يستطيعون الاعتماد عليهم، بينما يلجأ البعض إلى أشخاص لا يمكن الاعتماد عليهم. ويلجأ غيرهم إلى إيمانهم. والمغزى هو أنه بغض النظر عن أي شيء يلجأ الجميع إلى أمر ما، فتأكد فقط من لجوئك إلى الأمور المناسبة، اتفقنا؟".

أجاب "مارتن"، الذي كان شاكراً لنصيحة "جاس": "اتفقنا". وقد علم أن الأمر الوحيد الذي يستطيع اللجوء إليه أخيراً كان هو المدرب "كين" وكتاب قواعده، الذي لم يقرأه منذ بضعة أيام، وقرر أن يعود إليه. لذا في هذه الليلة، الليلة السابقة للمباراة الكبرى في حياته، قرأ كتاب القواعد، وكان هو بالفعل الشيء الذي احتاج إليه ليفهم ما كان يعوقه، وما تعين عليه القيام به ليكون في أفضل حال في يوم المباراة.

## اغتنم اللحظة

مكتبة  
t.me/t\_pdf

قرأ مارتن في كتاب القواعد إلى أن وصل إلى السمة الثامنة للأشخاص الأفضل على الإطلاق، وهي:

### 8. الأشخاص الأفضل يفتنمون اللحظة



يفتنم الأشخاص الأفضل اللحظة، لأنهم لا يسمحون لخوفهم من الفشل بأن يقيدهم، فهم يعلمون أن هذا الخوف موجود، ويتغلبون عليه. فإيمانهم أكبر من أي تصنيف أو أداء أو نتيجة. حتى إذا خسروا، فإنهم يبقون على مسار تحقيق العظمة. وإذا فشلوا، يكونون أقرب بخطوة واحدة إلى المثالية التي يسعون إليها.

ومن المثير للسخرية أنه على الرغم من أن الأشخاص الأفضل لديهم حلم ورؤية صوب أعينهم، فإن الرحلة هي الأهم بالنسبة لهم، لا الوجهة. فاللحظة أهم من أي نجاح أو فشل. إن اللحظة هي النجاح، واللحظة هي المكافأة كذلك.

حين يكون الأشخاص الأفضل في خضم أدائهم، لا يقولون لأنفسهم: "ماذا إذا فزت؟" أو "ماذا إذا خسرت؟" ولا يقولون لأنفسهم: "ماذا لو ارتكبت خطأ أو فوّت الفرصة؟". ولا يهتمون بما تنتجه اللحظة، لكنهم يهتمون فقط بما ينتجونه هم في اللحظة الحالية، وحين يكونون محط الأنظار، يعلمون أن هذه هي اللحظة التي كانوا يستعدون لها وينتظرونها. وبدلاً من الاختباء من الضغط، يرتقون إلى مستوى المناسبة. ونتيجة هذا، يحددون اللحظة بدلاً من السماح للحظة بأن تقيدهم. ولا اغتنام اللحظة لا تدع فشلك يقيّدك بل دعه يعززك، ولا تتهرب من الخوف، بل واجهه وتقبّله. ولا تدع الخوف يسلبك حبك وبهجتك للمباراة، بل دعه يدفعك في اللحظة ويجعلك تتخطى إمكاناتك. ودعه يلهمك العيش والعمل كل يوم كأنه يومك الأخير.

لا تسمح للحظة بأن تقيّدك. بل حددها أنت. حددها بمعرفة أن تدريبك واستعدادك قد هياك جيداً لها. حددها بقوتك العقلية وإيمانك وثقتك. حددها بمعرفة أنه مهما كانت النتيجة، فقد قمت بكل ما في وسعك.

الجميع يتحدثون عن المصير. والجميع يبحثون عنه، ولا يدركون أن كل لحظة هي مصيرك. فاجعل كل لحظة من حياتك مهمة. وأدرك أن هذه هي فرصتك الوحيدة، ولكن لا تركز على نتيجة الفرصة، بل ركز على الفرصة فحسب.

لا تركز على الماضي، ولا تنظر إلى المستقبل، وركز على الحاضر. فالنجاح والمكافآت والجوائز والشهرة والثروة هي مجرد نتائج ثانوية لمن يستطيعون اغتنام اللحظة - وليس لمن ينظرون فيما وراءها، ومن المثير للسخرية أنه لكي تستمتع بالنجاح لا بد من ألا تركز عليه. وبدلاً من هذا، لا بد أن تركز على العملية التي تنتج النجاح.

أنت أكبر من نجاحاتك، أنت أكبر من إخفاقاتك، أنت تشكل نفسك  
في اللحظة الحالية، فاستمتع بها، وعشها، وحقق منها الاستفادة  
القصوى، واجعلها ملكك.

بعد قراءة هذه الأسطر، بات من الواضح بالنسبة إلى "مارتن" لماذا  
أصر المدرب "كين" على مناقشة الخوف. وبات من الأكثر وضوحاً الآن  
طريقة تأثير هذا الخوف في أدائه على مدار الأيام القليلة الماضية.  
فحين وصل إلى معسكر التدريب، لم يكن هناك أي ضغط أو خوف. ولم  
يكن يتوقع أحد أنه سيلتحق بالفريق، ولكن مع هذا الأداء الرائع كانت  
هناك توقعات من المدربين ومن نفسه. والآن، بدلاً من صناعة النجاح  
على أرض الملعب، كان أكثر قلقاً مما يعنيه الفشل خارج الملعب. وبدلاً  
من لعب كرة القدم والاستمتاع باللحظة، كان قلقاً بشأن والدته وكاحله  
وجميع العواقب السلبية الخاصة بعدم الالتحاق بالفريق، وقال لنفسه:  
"من المثير للسخرية أنني أصبحت ناجحاً من خلال اللعب مع عدم وجود  
أي شيء لأخسره، لكنني الآن أشعر بأن هناك شيئاً قد أخسره، ولم أعد  
ناجحاً".

وتذكر كيف حدث هذا في الكلية في إحدى السنوات. فقد جاء  
فريقه، الذي تجاهله تقريباً جميع المعلقين التليفزيونيين والبرامج  
الرياضية، من أدنى المراتب ليصبح من بين الفرق العشرين الأولى في  
كرة القدم الأمريكية. لكن بمجرد أن تسلط الضوء على اللاعبين، بدأوا  
التركيز على الصخب الإعلامي الذي تلقوه. وبدأوا تصديق القصصات  
الصحفية عنهم، وفقدوا تركيزهم وضلوا طريقهم، وركزوا على النتيجة،  
لا العملية. وبدلاً من اللعب كفريق ليس لديه ما يخسره، لعبوا كفريق قلق  
بشأن الخسارة. وبمجرد أن حدث هذا، عانى أداؤهم، وكما هي الحال في  
الغالب، تسلطت الأضواء على فريق آخر.



وعلم "مارتن" أن الأشخاص الأفضل يقومون بأفضل أدائهم في مواجهة الضغط، وليس في غيابه. فأى شخص يستطيع تحقيق الأداء الرائع حين لا تكون هناك توقعات أو ضغوط أو عواقب أو دائرة ضوء، لكن "مارتن" علم أنه إذا أراد حقاً أن يكون الأفضل، فإن هذا يعني تحقيق أعلى مستويات الأداء حين تكون دائرة الضوء مسلطة عليه، وعندما يكون كل شيء على المحك.

لقد سمح لخوفه من الفشل بأن يقيد، وعلم ما احتاج إلى فعله. فقد احتاج للتوقف عن التفكير في عواقب أدائه، والتركيز فقط على الأداء. وقد احتاج إلى التركيز على الوقت الحاضر واغتنام الفرصة. ومن الآن فصاعداً قرر أن الأمر كله يتعلق بتحقيق الاستفادة القصوى من اللحظة، وكان هذا أمراً جيداً؛ لأن مساء غد ستقام المباراة الأخيرة للفريق من مباريات ما قبل بداية الموسم، وستكون هذه هي اللحظة الكبرى في حياته.

## نقطة التحول

جاء يوم المباراة، ورغم نوم العديد من اللاعبين، استيقظ "مارتن" مبكراً. وعلى مدار الأسابيع القليلة الماضية، اعتاد الاستيقاظ مبكراً، والآن، رغم رغبته في النوم، كان مستيقظاً. وسار إلى غرفة العلاج، وألقى التحية على "جاس"، وتوجه إلى مكتب المدرب "كين". وكان متحمساً لأن يخبره بشأن الإدراك الذي جاءه الليلة الماضية. وحين طرق الباب، لم يجب أحد. لذا دلف إلى الداخل ليرى المدرب "كين" يجلس إلى مكتبه، يتمتم بكلمات، وعيناه مغمضتان. فسأل "مارتن": "ما الذي تفعله؟".

أجاب: "أتأمل".

"تأمل ماذا؟".

قال المدرب: "في الإيمان، فأنا أفعل هذا منذ ذلك اليوم".

سأل "مارتن": "ما هذا اليوم؟ يجب أن تخبرني".

"سأخبرك عما قريب يا مارتن، فلم يحن الوقت بعد، لكنك ستعرف قريباً".

سأل "مارتن": "إذن، ماذا عن التأمل؟".

"حسنًا، منذ ذلك اليوم، أدركت مدى أهمية أن تبدأ يومك بشكل صحيح. وبدلاً من السماح للعالم بأن يشكلك، شكل أنت عالمك. وبدلاً من البدء صباحاً بتقليب الأخبار، أنصحك بأن تفكر في القيام بجولة سير تأملية. وبدلاً من النظر إلى الصحيفة، انظر إلى السماء. وبدلاً من الإنصات إلى جميع هؤلاء المعلقين الرياضيين الذين يقيمونك، اذهب إلى الخارج فحسب، وأغلق عينيك، واستنشق الهواء النقي، وتنفس بشكل عميق، واكتشف السلام الحقيقي الذي تبحث عنه، وأنا دائماً ما أقول لبناتي إنه في كل يوم لا بد لهن أن يبقين إيجابيات، ويقمن بما في وسعهن للنجاح، ويؤمن بمستقبل أكثر إشراقاً وأفضل، وأنا أعتقد أن هذا هو ترياق الخوف وما نحتاجه حقاً للنجاح في هذا العالم".

كان "مارتن" سعيداً بأن المدرب استحضر موضوع الخوف؛ لأن هذا بالضبط هو ما جاء للتحدث معه بشأنه. فقال "مارتن": "حسنًا، بشأن هذا الموضوع عن الخوف الذي قلت إنني أحتاج إلى معرفته والتغلب عليه. فقد قرأت جزء كتاب القواعد الخاص باغتنام اللحظة، وقد جعلني أعرف ما هو خوفي، وأنت تريد أن تعلم ما هو، أليس كذلك؟".

"بالطبع أريد". وقد كان مفاجئاً ومتحمساً في الوقت ذاته من أن "مارتن" أراد التحدث بشأن هذا الموضوع. فقد تجاهله واعتبره قضية خاسرة، ثم قال محدثاً نفسه، لكن حين تيأس، سيفاجئك الله والناس دائماً، ثم وجه كلامه لـ "مارتن": "ما الذي لديك لي؟".

قال "مارتن": "حسنًا أيها المدرب، لقد أدركت أنني أخاف الفشل، وأنا خائف من عدم الانضمام للفريق، وأنا خائف مما سيعنيه هذا فيما يتعلق بمستقبلي ومستقبل أُمِّي".

قال المدرب بابتسامة حماسية لم يرها "مارتن" من قبل: "هذا أمر كبير يا مارتن، أمر كبير حقاً". فقد كان ينتظر هذه اللحظة منذ محادثتهما

الأولى. وأضاف: "إننا ننقب، فكل خوف يكشف خوفاً أعمق. خوفك بشأن صحة والدتك أظهر خوفك من الفشل، وهذا الخوف يؤدي إلى خوفك من عدم كونك ناجحاً، ما يكشف خوفك النهائي من عدم كونك مقبولاً. إن هناك عددًا كبيراً للغاية من الناس لديهم هذا الخوف يا "مارتن"، خاصة كبار المؤدين. إذ يجب أن يكونوا مرتبطين بشكل موثوق بإنجازاتهم ونجاحهم، ويتساءلون عما إذا كان من يحبهم يفعل هذا لما هم عليه بدلاً مما يقومون بأدائه. لكن ما تحتاج أنت وهم إلى معرفته هو أن الله يحبك، وهذه هي الإجابة الحاسمة لخوفك النهائي. فهل تعلم كيف أعلم هذا؟".

سأل "مارتن": "كيف، وكان لا يزال غير مرتاح بشأن التحدث عن مخاوفه:"، فقد طالت المحادثة بالفعل أكثر مما أمل.

"هذا لأن الحب يطرد كل المخاوف، فإذا كنت أمًا، فلن تعبر طريقاً سريعاً مزدحماً خوفاً من الاصطدام بسيارة، لكن إذا كان طفلك يركض في الشارع فستجري وراءه؛ لأن الحب يطرد جميع المخاوف، إن الحب أقوى من الخوف".

"لكن كيف أشعر بحب الله؟ لم لا يطرد جميع مخاوفي؟".

"لأنك لم تفتح الباب لقلبك، فالإيمان لم يدخل نفسك، والحقيقة هي أنه إذا علمت أن الله معك، وأنه أرشدك في جميع الأوقات الصعبة في حياتك حتى وصلت إلى ما أنت عليه الآن، فلن تعرف الخوف. ولن تخاف. وستقبل وتتلقى هذا الحب، وسيطرد جميع مخاوفك - كبيرة كانت أم صغيرة".

فقال "مارتن" مُقرأً: "لكنني خائف".

"هذا لأن الغرور يبقيك منفصلاً عن حب من حولك، فالغرور يسبب موجات من الخوف في حياتك، ويمكن أن تكون كل مخاوفك الكبيرة، والصغيرة مصدرها الغرور. فبدلاً من محاولتك الاتحاد مع من يحبك،

يقول الغرور: "أنا أستطيع أن أفعل الأمور بنفسى". وغالباً ما يجعلك هذا تبذل جهداً كبيراً بينما تسعى لكسب الحب عبر إنجازاتك ونجاحك، لكنه في النهاية سيجعلك تنهار حين تدرك أن كل النجاح المادي والجوائز في العالم غير كافية لملء الفراغ، إنها غير كافية لتخفيف القلق الذي تشعر به، وإنها غير كافية لمنعك من السعي وراء أمر أكبر. وهذا لأنك لم تُخلق لتكون منفصلاً عن الآخرين، وأنت خلقت لتتحد مع الآخرين. لكن اعلم هذا: الله لا يبقينا منفصلين عن حب الآخرين، إنما الغرور هو ما يفعل هذا.

"وهكذا تستمر في العمل والكفاح والنضال؛ فأنت تستمر في العمل من أجل الحصول على الحب الذي تسعى إليه، وكلما بذلت جهداً أكبر، زادت صعوبة الحصول على هذا الحب. ومن السخرية أن الغرور غالباً ما يدفعك لتكون الأفضل وفي الوقت ذاته يمنعك من هذا. وهذا لأنه يدفعك تجاه حب الآخرين ويبعدك عنه في الوقت ذاته، فأنت تعلم أنك خلقت لتحقيق أمر أكبر من هذا، لكنك لا تعلم طريقة الحصول عليه. فأنت مكسور، لذا تسعى للكمال، لكن غرورك يمنعك من بلوغ الحد الأقصى للتعافي، ثم تبلغ نقطة الانهيار. فتدرك أنك لا تستطيع فعل هذا بمفردك. ثم تنضم إلى مصاف الناس جميعاً، بمن فيهم الأشخاص الأفضل على الإطلاق، الذين بلغوا مرحلة في حياتهم أدركوا فيها أنهم لا يستطيعون فعل الأمور بمفردهم".

"بصراحة، أعتقد أن هذا هو سبب سعينا يا مارتن، فهو المسعى النهائي، ونحن نسعى، لأن الله يعلم أننا في السعي سندفع أنفسنا إلى مرحلة نصل فيها إلى الحقيقة التي تفيد بأننا نحتاج إلى ما هو أكثر - وأن إرادتنا ليست كبيرة بما يكفي - وأن قوتنا ليست قوية بما يكفي، وفي هذه الحالة نلجأ إلى الله بكامل قلبنا، وفي نقطة الانهيار هذه ندرك أننا لا

بد من أن نلجأ إلى قوة أكبر من قوتنا. فهذا يسمح لنا بأن نصبح أكثر مما نريد أن نكون. ويلهمنا ويحثنا على أن نحقق كل نجاح قدره الله لنا، وحينئذ يصبح السعي إلى العظمة متعة لا عبئاً. وهذه هي السمة التاسعة للأشخاص الأفضل على الإطلاق."

## 9. الأشخاص الأفضل يستفيدون من قوة أكبر من

قوتهم



قال "مارتن" وهو يحاول فهم كل شيء يقوله المدرب: "لم يتحدث أي أحد معي عن هذا من قبل".

"هذا لأنه ليس من الكياسة أن نتحدث عنه، فنحن نحفل بجميع المشاهير الذين حققوا تغييراً إيجابياً في العالم بسبب الإيمان، ثم لا يفترض أن نتحدث عن الإيمان الذي تتطلبه العظمة، والحقيقة هي أنك لا تستطيع التحدث عن العظمة دون التحدث عن الله، وسيكون الأمر أشبه بالتحدث عن التنفس دون ذكر أهمية الهواء. فنحن خلقنا لنقوم بأمر عظيمة، وهذا كله جزء مما قدره الله. وفي الحقيقة، إذا سألت الأشخاص الذين غيروا العالم على مدار التاريخ، فسيخبرونك بأنهم لجأوا إلى القوة الأكبر والأعظم، وسيخبرونك بأن إيمانهم هو ما عبر بهم المحن والألم والمعاناة، وأن العناية الإلهية كانت تحيط بهم في أثناء سعيهم نحو العظمة، وسيخبرونك بأنهم أصبحوا موصولين للتفاعل مع الآخرين وليسوا مقاومين له".

سأل "مارتن": "وما الموصول والمقاوم؟"

"وفقاً لأحد كتابي المفضلين، جون أورتبيرج، يتعلق الأمر بعالم الذرات والإلكترونات. فهو يقول إن المقاومين يتشبثون والموصولين

يتخلون، والمقاوم لا يريد التخلي عن إلكتروناته، فهو بخيل. وهو يتشبث بها، وعند قيامه بهذا يكون لديه تيار كهربائي ضعيف أو غير موجود ينتقل عبره وبهذا تكون لديه قوة محدودة. وعلى النقيض، إن الموصل مستعد للتخلي عن إلكتروناته. وعند القيام بهذا، لا يولّد طاقته؛ فهو ببساطة معبر. ومع ذلك، يولّد مقداراً هائلاً من الطاقة من التيار الذي يتدفق عبره، وكلما زاد حجم التيار، زاد حجم الطاقة التي يشعها الموصل."

"من الناحية الروحية، يمكننا القول إن المقاومين يعتمدون على طاقتهم الخاصة؛ لذا فإن طاقتهم محدودة. فغرورهم يبقّيهم بعيداً عن مصدر الطاقة المطلقة، وعلى النقيض، إن الموصلين يفرغون أنفسهم من الغرور ويسمحون للطاقة المطلقة بأن تتدفق عبرهم. ويصبحون معبراً ووعاءاً للمصدر الأكبر للطاقة في العالم. ولذا إن قياس طاقة المرء يمكن أن يتحدد بمدى استعداده للتخلي عن الغرور ومدى حجم الوعاء الذي يسمح لنفسه بأن يكونه."

سأل "مارتن": "إذن، كيف أفعل هذا؟ كيف أصبح موصلاً؟"

"تخلّ عن الغرور، وسلم كل ألمك وخوفك وتوترك وسلبياتك لله، وقل: "لا أستطيع فعل هذه الأمور بمفردي، أحتاج إلى معونتك". وتتوقف عن أن تكون مقاوماً، وتوقف عن محاولة فعل كل الأمور بنفسك. واسمح لنفسك بتلقي المساعدة من كل من يستطيع تقديمها لك."

قال "مارتن" بينما بدأت الدموع تملأ عينيه: "لكن التخلي عن الغرور صعب للغاية".

قال المدرب "كين": "أعلم. إنه أصعب أمر تفعله في العالم، فنحن معتادون السيطرة للغاية لدرجة أننا نخاف مما قد يحدث إذا أبعدنا أيدينا عن عجلة القيادة، وتركنا كل شيء لتدبير الله، ونحن نعتقد أننا سننهار، لكن في الحقيقة هذه هي بداية إصلاح حياتك، وقال لي جيف جوردون،

قائد سيارات السباق، ذات مرة إنه في كل مرة حاول فيها توجيه حياته، انهارت، لكنه حين توكل على الله، نجحت حياته ككل. وإذا استطاع قائد سيارات سباق قول هذا، فأنت تستطيع ذلك أيضاً. لذا، هل أنت مستعد لتسليم جميع أمورك لله؟ لقد حان الوقت للتوقف عن أن تكون مقاوماً، قل هذا معي: "لا أستطيع فعل هذا بمفردي. أحتاج إلى معونتك يا إلهي". حاول "مارتن"، لكنه لم يستطع القيام بهذا، لقد كان منزعجاً ومحرجاً للغاية للتخلي عن الفرور، ومرتاحاً للغاية مع سلبياته.

كرر المدرب قائلاً: ""لا أستطيع فعل هذا بمفردي. أحتاج إلى معونتك"، قل هذا يا مارتن".

تجهم "مارتن" وتململ في كرسيه، ووضع يديه على وجهه، وصاح قائلاً: "كلا، لا أستطيع فعل هذا".

جذب المدرب "كين" يد "مارتن"، وأمسك بها بإحكام في يديه العملاقتين، وكان يعلم أن الفرور هو الذي يمنع "مارتن" من الكلام، وكرر قائلاً، بهمس هذه المرة: "قلها يا مارتن، لا أستطيع فعل هذا بمفردي. أحتاج إلى معونتك".

وهذه المرة، قالها "مارتن" بصعوبة بصوت خافت، بينما يتشبث بيد المدرب ويسقط أرضاً على ركبتيه. "قلها يا مارتن" أنا لست مسيطراً يا إلهي، أنت المسيطر. وأثق بتوجيهك حياتي".

قاوم "مارتن" بكل ما يستطيع، لكن بعد ذلك بدأت دموعه التدفق، واستمر في البكاء أكثر فأكثر بينما ترك يد المدرب وتهلل وجهه. وسقط أرضاً، واستحضر كل ذكرياته وألمه وخوفه. فحين انهار كل شيء من حوله، كان هو الشخص الذي عليه أن يستجمع قواه. وحين مات أبوه، لجأ الجميع إليه، وحين مرضت أمه، لجأ الجميع إليه، وحين يسير أمر ما على



نحو خطأ في عائلته، يلجأون إليه، والجميع لجأ إليه، والآن بعد أعوام من الاعتماد على نفسه وأمه، لجأ مارتن أخيراً إلى الله.

وضرب الأرض بقبضة يديه، وقال: "حسناً، أنا أسلم كل الأمور إليك، أنا أستسلم، أنا أستسلم". وكرر وهو يرفع صوته: "لا أستطيع فعل هذا بمفردي، أحتاج إلى معونتك، أنقذني يا رب". ثم حدث شيء، فتوقف عن ضرب الأرض، ثم أغلق عينيه، وفكر في أمه الرائعة، وقال دعاءً في قرارة نفسه. الدعاء الذي قاله كل ليلة وهو طفل صغير - حين نظر إلى تعامله مع الله باعتباره علاقة بدلاً من أن يراه بوصفه ديناً. وفي هذه اللحظة، شعر بهذا الشعور المذهل. فقد انتابت القشعريرة جسده، وأحس بشعور من الرحمة والسلام لم يعرفه من قبل. وشعر بأن ثقل العالم رفع من فوق كاهله. وقام من الأرض، وعانقه المدرب "كين". ثم جذب المدرب يد "مارتن" في يده، ونظر إلى عينيه، وقال: "لا تنسَ هذه اللحظة. فأنت لم تعد مقاوماً، بل أنت موصل الآن".

قال "مارتن": "لن أنساها"، كيف يستطيع نسيانها؟ كيف يستطيع نسيان الصغير الخافت في داخله الذي ارتفع ووضوح قائلاً له: تحرر، أنا معك. ثق بي، فكيف يمكن أن ينسى أروع شعور عرفه؟

لقد كان هذان صوتاً وشعوراً رأهما المدرب "كين" وهما يغيران حياة العديد من البشر. لقد كانا صوتاً وشعوراً قادا الناس من اليأس إلى الاستسلام للعظمة. وقد مرت فترة منذ أن رأى أحدهم يقاوم بمثل هذا الفرور. فأغلب الناس الذين عمل معهم لم يمروا بمثل هذا التحول الدرامي. لكنه علم أيضاً أن بعض كبار المقاومين يصبحون بعض كبار الموصليين إذا سمحوا لأنفسهم بأن يصبحوا أوعية للطاقة. وقد أمل أن يكون هذا هو الحال مع "مارتن".

## دائرة الضوء

إن كل من يسعى ليكون الأفضل، يحصل على الفرصة للعيش في هذه اللحظة التي تكون فيها دائرة الضوء مسلطة عليه، والعالم يراقبه من خلالها، وتكون لديه الفرصة للفوز أو خسارة المباراة لفريقه. البعض يركض ويختبئ من هذا الضوء. فهو ساطع أكثر من اللازم بالنسبة إليه. لكن الأشخاص الأفضل يتألقون تحته. وهم من يؤدون اللعبات لكي يستطيع فريقهم الفوز.

وقف "مارتن" في منطقة النهاية منتظراً ضربة البداية. وقد علم أن دائرة الضوء مسلطة عليه، وكان مستعداً. وقد لف كاحله بالضمادات. وارتدى القميص رقم 11، وكان تحت عينيه شحم أسود، وقد كتبت تحت عينه اليمنى كلمة /منحني، وكلمة القوة تحت عينه اليسرى. وكان عقله مركزاً وروحه قوية، وتشجع لعلمه بحضور أمه المباراة. فقد أخبرته بأنها لن تفوتها مقابل أي شيء. وكانت "شونا"، حب حياته، معها. وقد خططا للزواج بعد المعسكر التدريبي، بغض النظر عما إذا التحق "مارتن" بالفريق أم لم يلتحق.

وقد قضى يومه في إعادة شحن بطارياته منذ هذا الصباح العاطفي الذي قضاه مع المدرب "كين"، لكن من المثير للمفاجأة أن الأمر لم

يستغرق وقتًا طويلًا، وفي هذه اللحظة شعر بأنه أكثر حيوية مما كان عليه منذ فترة طويلة للغاية، وكان هذا أمرًا جيدًا، لأنه عندما استقبل ضربة البداية، وأسقط الكرة، كان يحتاج لهذه الطاقة لتجنب الدهس تحت أقدام لاعبي الفريق الخصم. ومع وجود الكرة على الأرض وإسراع لاعبي الفريق الآخر نحوه، انزلق وقال في قرارة نفسه، لقد أخفقت. لقد أخفقت لكنه سمع صوتًا هامسًا يقول له: انهض انهض، فأسرع والتقط الكرة وجرى في الملعب بأسرع ما يمكن. وأسرع أحد المعرقلين نحوه. وقفز آخر فوقه. وقد قام بمناورة نحو اليمين ثم اتجه نحو اليسار، فركض نحو اليمين ورأى ثغرة واسعة. وبسرعة البرق جرى عبرها، وقام بحركة خادعة أخرى، وكان كل من تبقى أمامه وبينه وبين منطقة النهاية هو الراكل، فجرى "مارتن" وتخطاه، لكن بمجرد أن أصبحت المنطقة أمامه خالية، قفز الراكل ومد ذراعه وضرب ساق مارتن اليسرى بما يكفي لعرقلته. فسقط "مارتن" على الأرض، لكن ليس قبل أن يصل إلى خط الأربعين ياردة الخاص بالفريق الآخر، ولم يسجل "مارتن" الهدف، لكنه أشعل حماسة الجمهور مرة أخرى.

عبر المباراة، كانت تأتيه فرص أكثر ليتألق، وقد اغتنم أغلبها. وعلق المدربون فيما بينهم عبر سماعات الرأس بأنه كان لاعبًا مختلفًا عن اللاعب الذي رأوه وهو يتدرب هذا الأسبوع. فقد جرى بالكرة بقوة، وحمى ظهره الرباعي في ألعاب التمريرات، والتقط القليل من التمريرات من المنطقة الخلفية الهجومية. وحين انتهت المباراة، كان قد خاض "مارتن" مباراة رائعة. لكن الحال كانت كذلك مع اللاعب المبتدئ الآخر المنافس على أن يكون له مكان في الفريق. وفي عيون المراقبين، لعب الاثنان بالجودة نفسها، وكان الفارق الوحيد هو أن اللاعب المبتدئ الآخر سجل أهدافًا، وأن "مارتن" عاد وتفوق في ضربات البداية. وقد بدا أنه

مع كل إعادة للكرة في ضربة البداية، كان على بُعد عرقلّة واحدة من الوصول إلى منطقة نهاية الخصم لتسجيل الهدف. وفي كل مرة لمس فيها "مارتن" الكرة، كان الجمهور يحبس أنفاسه، ويتوقع حدوث شيء باهر. وسرعان ما أصبح مفضلاً لدى الجماهير. وقد أمل فقط أن يكون مفضلاً أيضاً لدى طاقم التدريب حينما يجري عمليات الاستبعاد الأخيرة غداً.



## الاحتفال

بعد المباراة، وجد "مارتن" أمه و"شونا" وعانق أمه أقوى وأطول فترة ممكنة. وكان عليهما العودة إلى المنزل، وعلى "مارتن" العودة إلى غرفة العلاج. وقد رأى "جاس"، الذي هناه على المباراة الرائعة، ونظر "مارتن" للأسفل إلى سواره المكتوب عليه "تعاف بقوة"، وكان شاكرًا أن العافية تخطت مجرد كاحله، فقد ذهب ضيق صدره واضطراب معدته، وشعر بالحرية في الابتسام أكثر، وضحك بشكل أكثر صخبًا، واستمتع باللحظة بشكل أكبر قليلًا. وبغض النظر عن النتيجة غدًا، فإن "مارتن" قد شعر للمرة الأولى بأن كل شيء سيكون على ما يرام.

ولاحقًا في هذه الليلة قبل "مارتن" دعوة بعض اللاعبين القدامى للانضمام إليهم في عشاء متأخر في أحد الأندية. وبالطبع، لم يستطع "مارتن" رفض الدعوة. بالإضافة إلى أن هذه كانت هي الليلة الأخيرة في معسكر التدريب، وكان هذا سببًا كافيًا للاحتفال. وقد سمع أن هذه قد تكون علامة جيدة على احتمالية التحاقه بالفريق حين يدعو اللاعبون القدامى للخروج معهم، فرغم أنه قد سمع قصصًا أيضًا عن لاعبين قد دعاهم اللاعبون القدامى للعشاء، ولكنهم تعرضوا للإقصاء اليوم التالي.

وفي حين أن اللاعبين احتفلوا واستمتع "مارتن" بوجبة غذائية معتادة مكونة من اللحم والماء الفوار، قرر أن الوقت قد حان لترك الحفل. فقد كان متعباً بعد يوم طويل، وأراد العودة والحصول على بعض النوم. فسار في الشارع بحثاً عن سيارة أجرة، وفي النهاية بلغ في النهاية إلى منحدر يؤدي إلى إحدى دور العبادة، حيث ارتقى على الدرج في الخارج، وأغلق عينيه. ودعا لوالدته. وشكر الله على المدرب "كين"، ودعا من أجل سماع الأخبار الجيدة غداً.

وفي منتصف دعائه، جاء صوت من خلفه، وأفزعه قائلاً: "ما الذي تفعله على درجي"، واقترب منه رجل مشرد. قال "مارتن": "أدعو الله، هذه دار عبادة على أية حال، أليس كذلك؟". قال الرجل المشرد: "أنت محق. أنت لا تعلم أن الله هو كل ما تحتاج إليه إلا حين تفقد كل شيء".

قال "مارتن" بينما منح الرجل 5 دولارات: "أنت محق"، وهبط الدرج إلى الشارع، واستقل سيارة أجرة إلى المجمع السكني للفريق.

## الإقصاءات النهائية

وردت مكالمة هاتفية في الصباح - في وقت مبكر للغاية بالنسبة إلى "مارتن"، الذي كان مستغرقاً في منتصف نوم عميق، وحلم ممتع، ولم يرد النهوض. فاليوم أراد النوم حتى الظهيرة. ولم تكن هناك تدريبات للفريق في ذلك اليوم، وسمح له جسده المنهك بالنوم أخيراً. لكن الصوت على الطرف الآخر من المكالمة أخبره بأن عليه أن يكون في مكتب المدرب خلال 30 دقيقة، لذا ارتدى ملابسه، وشق طريقه نحو إدارة الفريق، حيث سيعلم مصيره عما قريب.

وبينما كان ينتظر خارج مكتب المدرب الرئيسي، سار أحد اللاعبين الآخرين خارجاً، وكان المدرب الرئيسي يربت على كتفه، وأخبره بأنه يتمنى له التوفيق وسيكون سعيداً إذا أجرى بضع مكالمات معه، ومن الواضح أن اللاعب لم يتلق أخباراً جيدة. وقد تمنى "مارتن" أن تكون أخباره أفضل فحسب، فدلف إلى الداخل وجلس وجهاز نفسه، عالماً أنه مهما كان القرار الذي يشاركه المدرب معه، فإنه قام بكل ما بوسعه. وبغض النظر عن الأخبار التي سمعها، لم يكن ليستسلم. وكان ملتزماً بأن يكون الأفضل هنا، أو مع فريق آخر يمكنه أن يستفيد من موهبته.



لكن "مارتن" لم يكن ليذهب إلى الفريق الآخر، فقد أخبره المدرب الرئيسي بأن الخيار كان صعباً، لكن بعد مباراة الليلة السابقة، قرر طاقم التدريب أن يُبقي "مارتن" واللاعب المبتدئ الآخر في مركز الظهر الراكض، وقد تخطى كلاهما مرحلة الإقصاءات الأخيرة. والتحق كلاهما بالفريق.

استطاع "مارتن" احتواء نفسه بصعوبة مع كل الضغط والحماسة اللذين تفجرا في كلمة مرحي! كبيرة، لدرجة أنه صاح بأعلى صوته. فقال المدرب بينما يهز يد "مارتن" ويهنته على التحاقه بالفريق: "هذا أحد الأمور التي نحبها بشأنك يا مارتن، إنه شغفك. فلا تفقده أبداً. فحين تبقى النار مشتعلة، ستكون في هذا الدوري فترة طويلة".

سار "مارتن" خارج المكتب وهو يشعر بالفخر مقارنة بحاله حين دلف إليه، ولم يستطع أن يصدق. لقد كان يعيش حلمه. إذ بات رسمياً لاعب كرة قدم محترفاً، واتصل بوالدته، وكان من المستحيل أن يجري محادثة معها - ليس بسبب صحتها السيئة، لكن لأنها كانت تصيح بحماسة بأعلى صوتها.

فقال: "اهدئي يا أمي. اهدئي. أنا لا أريد أن يحدث لك أي شيء قبل العملية الجراحية. لذا اتصلي بهذا الطبيب وقولي له إنك مستعدة للعملية، وحددي معه موعداً قريباً. فلم يعد المال مشكلة بعد الآن".

كان المدرب "كين" هو التالي في قائمته، فجرى إلى مكتبه ليقول له الأخبار. وبالطبع، كان المدرب "كين" يعلم بالفعل، لكن التحدث إليه جعل الأمر أكثر واقعية لسبب ما. وحين وصل، كان المدرب "كين" يأكل شطيرة أخرى من تاكو السمك.

قال "مارتن": "أنا أعلم، أنت تفعل هذا منذ ذلك اليوم".

ثم صاح قائلاً: "لقد فعلتها، لقد فعلتها. هذا من أفضل أيام حياتي، لا أستطيع أن أشكرك بما يكفي أيها المدرب".

قال المدرب "كين" بينما يصافح يد "مارتن" ببطء، ويبيدي الدعم: "لا تشكرني، فأنت الذي فعلتها، أنت الشخص الذي اغتتم اللحظة، وأنت من تدرّب واستعد، وبذلت أقصى ما في وسعك، وهذا كل ما يمكن أن يطلبه المرء، أنا متحمس لك وفخور بك. لكن الآن يجب أن تسأل نفسك، وماذا بعد؟".

قال "مارتن"، كأنه لم يكن لديه خيار آخر: "والآن أصبح الشخص الأفضل على الإطلاق".

سأل المدرب وهو يميل رأسه، وعيناه كانتا نصف مغمضتين: "ثم ماذا؟".

"ثم أصبح رامي كرة محترفًا مثلك، أليس هذا ما علمتني إياه؟ أن أسعى لأكون الشخص الأفضل على الإطلاق".

سأل المدرب: "ثم ماذا؟".

لم يكن "مارتن" يعرف ما عليه أن يقوله.

"أترى إلى أين أذهب بكلامي هذا يا مارتن. في سعينا نحو العظمة، من السهل أن تصبح مركزًا على ذاتك. وهذا لأن عليك أن تقوم بكل ما بوسعك لتصبح أكثر مما يفترض بك أن تكونه. ومع ذلك، إذا رجعت بالزمن إلى الوراء، فستدرك أنك لم تفعل هذا بمفردك. فقد كان هناك أشخاص ومدربون ومعلمون أرشدوك على طول الطريق. وقد تركوا إرثًا، وهذا الإرث هو أنت. لذا حين تفكر بشأن ما الذي ستفعله الآن، لا أريد منك أن تفكر في عظمتك، ولكن في العظمة التي تتركها في داخل الآخرين.



## اترك إرثاً

استطرد المدرب "كين" قائلاً: "لا تسئ فهمي. فبالطبع، أريد منك أن تسعى لتكون الأفضل. لقد خلقت لغرض وهو أن تسعى لتحقيق العظمة، لكن تذكر أنك خلقت لتصبح عظيماً لكي تفيد الصالح العام، وليس نفسك، وبيارك لنا الله ليس لمصلحتنا لكن لأننا نساعد الآخرين. وصدق أو لا تصدق، الأمر ذاته ينطبق على صراعاتنا ومعاناتنا. فغيرها نتعلم دروساً قدر لنا أن نتعلمها، ثم نشاركها مع الآخرين ونعززهم بها. وعلى أية حال، كما قال "ريك وارن" بشكل مثالي: "الأمر لا يتعلق بك".

"في سعيك نحو أن تكون الأفضل، لا بد ألا تسأل عما تعنيه العظمة بالنسبة لك، لكن أن تسأل ما تأثيرها في الآخرين؟ إن النجاح الذي تصنعه الآن مؤقت، لكن الإرث الذي تتركه دائم، والتفكير في هذا الإرث يعززك بغرض أكبر.

قال "مارتن": "لهذا السبب أخبرتني بأن الالتحاق بالفريق كان جيداً، لكن التحول إلى الشخص الأفضل هو مهمة حياتية"، وأصبح الأمر كله واضحاً.

أجاب المدرب: "بالضبط. أتدري، إنني كل عام أقول للاعبين لا تركزوا على العقد والمال، فالأشخاص الأفضل منقادون بأمر أكبر. ولا يمكن أن

يكون هو العقد. فهذا ليس ما يدفع الأشخاص الأفضل ليكونوا الأفضل. فالأشخاص الأفضل مدفوعون بغاية أكبر، وهذه الغاية تعززهم. والآن، أنا لا أستطيع أن أخبر أحدًا بغايته، لكنني أستطيع أن أخبره بأن الأشخاص الأفضل يكونون أكثر حيوية حين يستخدمون هباتهم ومواهبهم لغرض يتجاوز أنفسهم. وتستطيع أن تراه في عيونهم وفي شفاههم وحماسهم للعبة والطريقة التي يلعبون بها في الملعب، ويتصرفون بها خارجه، ولا يؤد المال هذا النوع من الطاقة، لكن الغاية تولده. بالتأكيد، قد يجعلك المال تؤدي بشكل جيد على المدى القصير، لكنه لن يلهمك بأن تكون الأفضل وتسمى للعظمة على المدى الطويل. فالأشخاص الأفضل تدفعهم أمور أكثر بصورة كبيرة. وفي حين يتحفز الأشخاص الآخرون بالراتب، يتحفز العظماء بترك إرث، وهذا لا ينطبق على كرة القدم فحسب، بل ينطبق على كل وظيفة في العالم."

"ولهذا السبب فإن السمة العاشرة للأشخاص الأفضل على الإطلاق هي أنهم يتركون إرثًا."

## 10. الأشخاص الأفضل يتركون إرثًا.



نظر "مارتن" إلى كتاب القواعد بينما تحدث المدرب بشغف أكثر عن هذا الأمر مقارنة بأي أمر قام بتعليمه إياه على الإطلاق. وقد استنتج قائلاً: "أنت تترك إرثًا بالعيش والعمل مع وجود غاية أكبر، وأن تترك إرثًا يجعل حياتك تدور حول أمور أهم منك، فأنت تترك إرثًا بالانتقال من النجاح إلى الأهمية، وبالنسبة إليّ، لقد بلغت مرحلة أدركت فيها أن نجاحي كان لسبب أكبر، وقد منحت هذه المنصة ليس

من أجل، لكن لتحسين الآخرين. ومنذ ذلك اليوم. علمت أنني مقدر لي تحقيق أمور أكثر".

سأل "مارتن"، على أمل أن يخبره المدرب "كين" أخيراً: "ما ذلك اليوم؟، فأنا لن أغادر حتى تخبرني".

"حسناً، يسرني أن أخبرك. ليس لأنك لن تغادر؛ لكن لأن الوقت قد حان"، وكان الوقت قد حان بالفعل، وصار "مارتن" على وشك معرفة سبب قضاء المدرب "كين" وقتاً كبيراً للغاية في تعليمه كتاب القواعد.

مكتبة  
t.me/t\_pdf



## اليوم

"اليوم هو اليوم الذي مت فيه يا مارتن، وكان هذا في عامي الأول من التدريب. إذ كنت في مكتبي أتناول شطيرة إيطالية محشوة، ثم فجأة وجدت نفسي أحوم حول جسدي مشاهدًا نفسي مستلقيًا على الأرض".

سأل "مارتن" في ذهول: "هل أنت جاد؟ هل متَّ بالفعل ورأيت نفسك مستلقيًا على الأرض؟ هل حدث هذا حقًا؟"

قال المدرب "كين": "نعم يا مارتن، لقد مت بالفعل".

سأل "مارتن": "هل رأيت الضوء؟ أنت تسمع دائمًا عن الأشخاص الذين يرون الضوء حين يموتون ويعودون إلى الحياة".

"كلا، لم أر أي ضوء. لكنني سمعت صوتًا، صوتًا عاليًا وواضحًا ومدويًا يقول: لماذا تضطهد الناس؟ توقف عن إدانتهم وإحباطهم، ارفع معنوياتهم، وكن صريحًا معهم. أخرج أفضل ما لديهم".

"وفجأة وجدت نفسي في غرفة في مستشفى، والأطباء أخبروني بأنني مت عشريين دقيقة، ولم يكن هناك تلف دماغي أو مشكلات في القلب. لم يكن هناك أي شيء، باستثناء اشتهاشي شطائر تاكو السمك، وهذا أمر يصعب تصديقه، أليس كذلك؟".



قال "مارتن": "نعم".

"أطلقوا على هذا الشيء أمرًا خارقًا. ومنذ ذلك الوقت، كنت أشبه بشخص وُلِدَ من جديد. وقد شعرت باختلاف. وكثيرًا ما شعرت بأنني كنت في الربع الأول من حياتي، وأن أمامي ثلاثة أرباع الوقت لأموت. وبعد هذا اليوم، شعرت بأنني احتجت إلى عيش حياتي كأنني في الربع الرابع من حياتي، لأنني لم أكن متأكدًا متى ستنتهي. وعلمت أن الوقت قد حان لأغير طريقي والأساليب التي أدرب بها. فقد كنت أحقق سمينًا، ولم أقل أية كلمة إيجابية للاعبين. وقد توقعت منهم أن يلعبوا بالطريقة التي لعبت بها، وهكذا دربتهم بالطريقة التي تدربت بها. لكن بعد ذلك اليوم، علمت أنني ينبغي لي عدم إلحاق الضرر بهم بهذه الطريقة مرة أخرى، بل دعمهم وإخراج أفضل ما لديهم بمشاركة أفضل ما بداخلي".

"لقد بدأت تناول الطعام الصحي، الكثير من السمك، وبدأت الركض والقيام بجولة سير تأملية كل صباح، وفي أحد الأيام خلال جولة سيرتي، وאתني فكرة كتاب القواعد. وحينها، جمعته وبدأت مشاركتها. لذا، هل تتذكر حين سألتني في المرة الأولى عن سبب رغبتني في مساعدتك؟ الآن، أنت قد علمت السبب. وكان هذا بسبب اليوم الذي مت فيه، فقد منحت حياة جديدة، وأردت أن أفعل وأمنح أمورًا أكثر في الحياة التي منحتها".

كان "مارتن" مذهولًا. فقد أثرت فيه كلمات المدرب "كين"، ولكن بطريقة إيجابية. لقد أدرك أن كل شخص يحتاج إلى فريق إيجابي وداعم ليكون الأفضل، فلا أحد يقوم بهذا بمفرده. وقد فكر في جميع الأشخاص الذين وضعهم الله في طريقه ليساعده على مدار الأعوام، وأدرك أنه بالفعل نتاج دعمهم وحبهم وإرشادهم. وخلال المعسكر التدريبي، وهو الاختبار والتحدي الأكبر في حياته، منحه الله المعلم الأروع والأهم الذي

حظي به على الإطلاق - وكان في أمس الحاجة إليه، فقد أصبح المدرب "كين" أكثر من مجرد مدرب. ففي وقت قصير، أصبح صديقاً وأقرب إلى أب، فدنا من المدرب "كين" وشكره على كل ما فعله وعلمه إياه، وعانقه وقال: "سأراك غداً".



## العملة المعدنية

حين وصل "مارتن" إلى المجمع السكني للفريق في اليوم التالي، كانت الأجواء حزينة، ولم يكتشف "مارتن" السبب. فقد حانت نهاية معسكر التدريب وبداية موسم جديد. وفكر في قرارة نفسه وقال، يجب أن يكون اللاعبون متحمسين. وتساءل عما إذا وقع أحد اللاعبين في مشكلة ليلة أمس، أو ربما أصيب أحدهم. فدفق إلى غرفة العلاج ومنحه "جاس" ظرفًا، وقال إنه من المدرب "كين".

فتحه "مارتن" وكانت بداخله عملة معدنية مكتوبة على أحد جانبيها عبارة "أظهر أفضل ما لديك"، وعبارة "اغتم اللحظة" في المنتصف. وعلى الجانب الآخر من العملة كتبت عبارة "العظمة مهمة حياتية، وفي المنتصف كتبت عبارة "اترك إرثًا".

قال "جاس" "لقد أراد أن تحصل على هذه العملة يا مارتن". وقد سأل بينما رأى الدموع تتهمر من وجه "جاس": "لماذا لم يعطني هو إياها؟"

أجاب "جاس": "لا بد من أنه يعلم السبب، فهو شخص مطلع على الأمور".

وفي هذه اللحظة، أ استدعي كل اللاعبين إلى غرفة اجتماعات الفريق، حيث خطب المدرب الرئيسي أمام الفريق. وقال: "لدي بعض الأخبار

الحزينة أيها الرجال، ولا أعلم كيف أقول هذا. بكل حزن، لا بد من أن أخبركم أن المدرب كين توفي ليلة أمس". فامتلات الغرفة بأصوات البكاء الجماعي، وكان بعض الأشخاص مصدومين للغاية لدرجة أنهم لم ينبسوا ببنت شفة؛ وانفجر آخرون، بمن فيهم "مارتن"، في البكاء. فبالنسبة إلى العديد من الأشخاص في الفريق، كان المدرب "كين" أكثر من مجرد مدرب، وكان صديقًا ومستشارًا وأبًا.

نظر المدرب الرئيسي إلى فريقه، وبينما كانت يدها ترتعشان ويحبس دموعه، أخبر الجميع بكيف أن المدرب "كين" مات بسلام في نومه. وأضاف المدرب قائلاً: "والآن، سيكون هذا صعبًا، لكننا سنتخطاه مثلما نتخطى جميع الأمور، كفريق. لم يكن المدرب "كين" ليرغب في أن يتم هذا بطريقة أخرى. وإننا نهدي الموسم له. فكما تعلمون، لم يكن "كين" مجرد مدرب زميل، بل كان بمنزلة صديق وأخ لي، وأنا أعلم أنه كان شخصًا مميزًا بالنسبة إليكم جميعًا. وسنفتقده بشدة، لكن تذكروا الأمر الذي كان يريده بشكل أكبر. إذ كان يريد منكم أن تكونوا على أفضل ما يكون بغض النظر عن الظروف. ستقام جنازته في غضون يومين. فخذوا اليوم إجازة بالطبع، وأي شخص يحتاج للتحدث، نحن هنا".

وبينما خرج اللاعبون من غرفة اجتماعات الفريق، لم يتحرك "مارتن" من مكانه. لقد شله الحزن. وفكر قائلاً لنفسه وهو يهز رأسه: "كيف يمكن أن يحدث هذا؟ لقد ودعته أمس. وقد مات في نومه بسلام، لم ينم الرجل قط. لكنه رحل فجأة، وفقد "مارتن" شخصية أبوية أخرى في حياته، فحمل العملة المعدنية التي منحه إياها، ونظر إليها والدموع تنهمر على وجهه، وبكى في أسبوع أكثر مما بكى في حياته كلها. وتذكر جميع الحكم التي شاركها مع المدرب، وعلم بالضبط حينها ما احتاج إلى فعله.

### الدرس الأخير

جاء أشخاص من جميع مناحي الحياة إلى جنازة المدرب "كين"، لكنهم لم يأتوا للحزن على وفاته بقدر ما جاءوا للاحتفاء بحياته. كانت هذه هي الطريقة التي كان سيريدها المدرب "كين"، وقد التزموا بها. لم يستطع "مارتن" تصديق كم الأشخاص الذين حضروا، فلا بد من أن العدد تخطى 2000 شخص. وعلى الرغم من أن "مارتن" كان يمر بشعور الحزن والصدمة والخسارة، ابتسم حين لاحظ أن مئات الناس واللاعبين والمدربين والمشاهير والأصدقاء والعائلة، يحملون كتاب قواعد "كين" معهم. فلم يكن بوسع "مارتن" سوى التفكير بشأن ما قاله المدرب "كين" له عن ترك الإرث في المرة الأخيرة التي تحدثنا فيها. فقد علم أن المدرب رحل، لكن تعاليمه ستحيا في قلوب الناس الذين أثر فيهم. وقد أدرك "مارتن" أن الإرث الذي تركه "كين" خارج الملعب كان أكبر كثيراً من أي شيء فعله في الملعب. وبقدر ما كان لاعباً عظيماً، فإنه يتلاشى مقارنة بالعظمة التي حققها في لعبة الحياة. وخلال الجنازة، فتح "مارتن" كتاب القواعد ونظر فيه. ومع ذلك، لم يكن بحاجة إلى قراءته ليعرف الدرس الأخير. ولم يكن بحاجة إلى المدرب "كين" ليعلمه إياه بكلماته. فقد كان درساً علمه إياه المدرب

بالفعل بالطريقة التي عاش بها حياته. فقد علم "مارتن" أن الأشخاص الأفضل يجعلون كل شخص من حولهم أفضل.

## ١١. الأشخاص الأفضل يجعلون جميع من حولهم أفضل.



وهم يقومون بهذا عبر مسعاهم الخاص نحو التميز، وفي التميز الذي يهتمون الآخرين إياه. يرفع شخص واحد في سعيه نحو التميز معايير كل شخص من حوله، وهو يقوم بهذا في كل من عمله وحياته.

وأدرك "مارتن" أنه من بين جميع الدروس التي تعلمها من المدرب "كين"، كان الدرس الأقوى على الإطلاق هو المدرب نفسه. فقد نظر "مارتن" إلى تابوت المدرب "كين" بوصفه كائنًا حيًا في قلوب الجميع. لا أحد سيعيش إلى الأبد، وستكون العاقبة لنا جميعًا هي الموت. فسأل نفسه: "إذن، ما المغزى؟". وتحدث إليه صوت خافت وأخبره بأن المغزى هو السعي لتكون على أفضل حال، وتلهم الآخرين ليكونوا على أفضل حال، لأنه في السعي تجد العظمة، وليس في النتيجة. ففي النهاية، حتى إذا أصبحت الأفضل في العالم فيما تفعله، سيدوم هذا فترة قصيرة. وفي النهاية، سيأتي شخص أفضل. فكونك الأفضل أمر لا يدوم. لكن الشخص الذي تصبح عليه والتأثير الذي تتركه في الآخرين دائم.

تجادل "مارتن" مع ذاته عن مدى أهمية فوز أو خسارة مباريات كرة القدم أو الرياضة على الإطلاق، ورأى أن الأكثر أهمية القصص والدروس التي نتعلمها منها. ففي النهاية، لماذا لا يستخدم الخبراء واحدة من أكبر منصات العالم لتعليمنا أهم دروس الحياة؟ سيكون هذا أفضل البرامج

الواقعية على الإطلاق. ولكن على عكس محور اهتمام جمهور ومنتجي برامج الواقع. أدرك "مارتن" أن الأهم من النتائج هو الشخصية التي تتطور على طول الطريق.

قرر "مارتن" أنه إذا لم يصبح الظهير الراكض الأفضل الذي لعب هذه اللعبة، فسيكون هذا مقبولاً. فأكثر ما يهم هو أنه سعى ليكون أفضل ما يمكن كل يوم من حياته، بغض النظر عن النتيجة - وأنه ألهم الآخرين التميز. وكان هذا معياراً مختلفاً للعظمة عما يعتقده العالم، وكان هذا مقبولاً بالنسبة إليه.

وابتسم ونظر للأعلى، وقال كأنه يخاطب المدرب: "لقد علمت أنني سأفهم المغزى في النهاية، أليس كذلك؟".

نعم، علم المدرب "كين" أموراً. فقد علم أن العظمة كانت مهمة حياتية، وأن كونك الأفضل أمر لا يتعلق حقاً بكونك أفضل من أي شخص آخر، لكن يتعلق بالسعي نحو أن تكون أفضل شخص ممكن وإبراز أفضل ما لدى الآخرين. وأغلق "مارتن" عينيه وردد دعاء، وفي هذا الدعاء خاطبه الصوت الخافت مجدداً، وقال: لقد حان وقت القيام برحلة صيد. لم يفهم معنى هذا حينها، لكن بعد أشهر، بينما كان يسترجع ويتأمل الوقت الذي قضاه مع المدرب "كين"، بات الأمر واضحاً للغاية.





### بداية جديدة

في يوم 1 يناير، وقف "مارتن" على الرمال على بعد 23 متراً من المحيط، وكان فريقه قد لعب من فوره التصفيات، وكان الناس يتحدثون عن احتمالية أن يكون "مارتن" هوناشي العام. ومُنح اللاعبون بضعة أيام إجازة، ومع عودة أمه إلى العمل واستعادة صحتها مجدداً بعد عملية جراحية ناجحة، توجه "مارتن" و"شونا" إلى الشاطئ من أجل استغلال فرصة الراحة واستعادة النشاط. وكانت الرياح قوية والماء بارداً، وكانت الشمس ساطعة بشكل مثير للدهشة. وبينما شاهد "مارتن" الأمواج وهي تتكسر على الشاطئ، رأى رجلاً طويلاً ولائقاً بدنياً يجري نحوه، ويكاد يقسم إنه المدرب "كين"، يبدو أنه يراه في كل مكان. في المطار وفي المتجر، وفي المدرجات. وكان من الصعب تصديق أنه قد مر 5 أشهر فقط منذ وفاته. وبالنسبة إلى "مارتن" بدت الفترة دهرًا بالفعل.

وقد حدق إلى الشاطئ، بينما تهيأ للقفز في الماء البارد - ليقفز قفزة معبرة توحى بأن هذا سيكون عام انعدام الخوف، وبالقفز في المحيط، كان "مارتن" يعلن أن هذا العام سيكون إيمانه أكبر من خوفه. وسيكون هذا طقساً سنوياً ليذكر نفسه باتباع شغفه واغتنام اللحظة والاستسلام

والابتعاد عن الفرور والخوف اللذين كانا يحومان حوله. وقد تعلم من المدرب "كين" أن ترياق الخوف هو الثقة، وهي على بعد فكرة، وقد علم أنه لا أحد سيدفعك للقفز إلى الكفاح من أجل الحصول على الحياة التي تريدها. إنما سيرشدك الله ويدعمك الآخرون، لكن لا بد من أن تقفز بنفسك. لا بد من أن تقوم بهذه القفزة في عقلك، بقلبك ثم أفعالك. ولا بد من أن تقوم بها بثقة وإصرار وإيمان. وعلى أية حال، هم لا يطلقون عليها قفزة الخوف، بل يطلقون عليها قفزة الثقة لسبب وجيه. فمع الثقة تتحقق الأمور الخارقة. فدائماً ما أخبرته والدته بهذا، لكنه الآن أيقن كلامها.

ركض نحو الماء بينما بدأ قلبه في الخفقان بشكل أسرع وأسرع. وقد خاف البرودة أكثر مما يخاف أي مدافع في الدوري الوطني لكرة القدم الأمريكية. لكنه استمر في الركض وهو يعلم أن هذه كانت لحظة يحتاج إلى اغتنامها. وبينما تقترب موجة إليه وتتكسر، قفز فوقها وغطس في المحيط.

وظهر بحيوية واستعداد لمواجهة كل ما ستقدمه له الحياة، الخير والشر، والبهجة والألم، والهزائم والانتصارات، وأكثر من هذا إن الحياة اليومية هي في حد ذاتها أعجوبة. ثم جفف نفسه وذهب إلى سيارته، وفتح صندوق السيارة، وألقى المنشفة في كيس بلاستيكي بجانب صناديق عملات معسكر التدريب ومجموعة من كتب القواعد طبعها من فوره، وكان قد أضاف رسالة عن المدرب "كين" ثم طبع مئات النسخ.

وبمجرد أن انتهى الموسم، قام هو و"شونا" برحلة في أرجاء الدولة إلى الكليات والمدارس الثانوية والجامهير المتنوعة لمشاركة دروس المدرب "كين" مع أكبر عدد من الناس. وقد أطلقا عليها رحلة صيدهما، وستكون هي أول رحلة ضمن رحلات عديدة.

علم "مارتن" أن دروس المعسكر التدريبي لم تكن مخصصة فقط للاعبين كرة القدم والرياضيين، لكن لأي شخص أراد الكفاح ليكون الأفضل، فعلى كل حال، العظمة مهمة حياتية.

وفي ظهر كتاب القواعد، أضاف "مارتن" الإهداء التالي للمدرب "كين":

كان المدرب "كين" أبًا وزوجًا ولاعبًا أسطوريًا لكرة القدم، ومدربًا ومعلمًا ومرشدًا وصديقًا وأخًا وأبًا للعديد من الناس. وقد سعى نحو التميز طوال حياته ومكّن الآخرين من القيام بالمثل. وكتاب القواعد هذا هو نتيجة مسعاه ليكون متعلمًا مدى الحياة وقائدًا؛ ولرغبته في إلهام الآخرين للسعي ليكونوا أفضل ما يستطيعون. ودائمًا ما قال المدرب "كين" إن العظمة مهمة حياتية، ويسعدنا أننا، عبر كتاب القواعد هذا، تمكننا من العيش بمبادئه ونصائحه ودروسه ومشاركتها. فقد كان بهجة للعالم وسنفتقده كثيرًا. وتكريماً للمدرب "كين"، نأمل أن تستخدم كتاب القواعد هذا للسعي لتكون أفضل ما تستطيع، وتبرز أفضل ما لدى الآخرين.

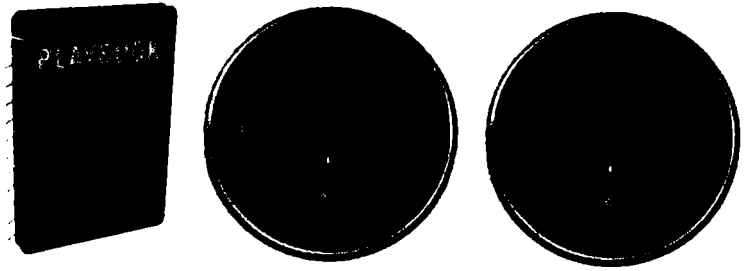
النهاية

مكتبة  
t.me/t\_pdf

## السمات الإحدى عشرة للأشخاص الأفضل على الإطلاق

1. الأشخاص الأفضل يعلمون ما يريدونه حقًا.
2. رغبة الأشخاص الأفضل أكبر.
3. دائمًا ما يسعى الأشخاص الأفضل للتحسن.
4. الأشخاص الأفضل يقومون بالأمور العادية بشكل أفضل من غيرهم.
5. الأشخاص الأفضل شديدي التركيز.
6. الأشخاص الأفضل أقوى عقليًا.
7. الأشخاص الأفضل يتغلبون على مخاوفهم.
8. الأشخاص الأفضل يفتنمون اللحظة.
9. الأشخاص الأفضل يستفيدون من قوة أكبر من قوتهم.
10. الأشخاص الأفضل يتركون إرثًا.
11. الأشخاص الأفضل يجعلون جميع من حولهم أفضل.

مكتبة  
t.me/t\_pdf



زر موقع [www.TrainingCamp11.com](http://www.TrainingCamp11.com) لـ:

- طلب كتب القواعد والعمليات المعدنية من أجلك وأجل مؤسستك.
- طباعة ملصقات المعسكر التدريبي.
- مشاركة مبادئ المعسكر التدريبي مع مؤسستك وفريق عملك.
- مشاهدة مقاطع الفيديو الخاصة بالمعسكر التدريبي.
- حضور فعالية المعسكر التدريبي.



## أبرز أفضل ما لدى فريق عملك

إذا كنت مهتمًا ببرامج القيادة والمبيعات وبناء الفريق القائمة على مبادئ المعسكر التدريبي، فتواصل مع شركة جون جوردون كومبانيز، عبر:


رقم الهاتف: 285.6842 (904)


البريد الإلكتروني: [info@jongordon.com](mailto:info@jongordon.com)

الموقع الإلكتروني: [www.JonGordon.com](http://www.JonGordon.com)

سجل من أجل قراءة الرسالة الإخبارية الأسبوعية عبر موقع [www.jongordon.com](http://www.jongordon.com)

[jongordon.com](http://www.jongordon.com)

 [Facebook.com/JonGordonPage](https://www.facebook.com/JonGordonPage)

 [@JonGordon1](https://twitter.com/JonGordon1)

لشراء مجموعة نسخ هذا الكتاب لمجموعة كبيرة من الأفراد أو لمؤسستك بخضم، رجاء التواصل مع متجر الكتب المفضل لديك أو مع قسم المبيعات في دار وايلي للنشر عبر البريد الإلكتروني -special-sales@wiley.com أو 762-2974 (800)

مكتبة

[t.me/t\\_pdf](https://t.me/t_pdf)



## قصة لأي شخص يريد أن يكون الأفضل بين الآخرين

«هذا الكتاب لجون جوردون، هو قصة مؤثرة عن شخص يواجه مخاوفه في طريقه نحو التفوق. وعلى مدار الطريق، يتعلم درسًا قيمًا عن هو في موضع السيطرة حقًا. فطُور تفقت وقناعاتك واقرأ هذا الكتاب.»

- كين بلانشارد، المؤلف المشارك لكتاب مدير الدقيقة الواحدة

«كان هذا الكتاب مغيرًا للحياة بالنسبة لفرريقي ولي شخصيًا. ومنذ أن قرأناه وبدأنا في تطبيق المبادئ في عام 2011، فزنا على الأقل بـ 10 مباريات في كل موسم. وأي شخص جاد بشأن أن يكون الأفضل، يجب أن يقرأ هذا الكتاب. لقد منحنا «جون جوردون» المخطط اللازم لتكون الأفضل. والخطوة الأولى هي قراءة هذا الكتاب.»

- دابو سويني، المدرب الرئيسي لفرريقي كليمنسون لكرة القدم الأمريكية

«بعد قضاء حياتي في دراسة الأشخاص الأفضل، اكتشفت أن العظماء يحتاجون إلى مدربين عظماء. لا يتعلق هذا الكتاب بالطالب فحسب، لكنه يتعلق بالمرشد أيضًا. وقد صاغ «جون» قصة قوية لفردين يخوضان معًا رحلة الحياة ويسعيان نحو التفوق ويتركان إرثًا في الحياة. وقد وجدت نفسي أشجع الشخصيات الرئيسية وأنا في الكواليس. شكرًا لك يا «جون» على ترك إرث بالدروس العميقة الموجودة في هذا الكتاب.»

- كيمبرلي كيه، راث، رئيس شركة تالنت بلس

«لقد ألهمني هذا الكتاب بشق طريقتي عبر العوائق، والتضحية ببعض الأمور في سبيل علاقات أقوى وأفضل. وقد علمني أيضًا أن أقيم كل يوم وفرصة.»

- داميان ليلارد، أفضل لاعب مبتدئ في العام بدوري المحترفين لكرة السلة

«كتب جون جوردون قصة بارزة وفعالة تساعدنا على اكتشاف الأفضل بداخلنا. وإبراز أفضل ما لدى الآخرين. إنه سيغير حياة العديد من الناس بهذا الكتاب.»

- جيفري زاسلو، المؤلف المشارك لكتاب المحاضرة الأخيرة

لقد ألهمت خطابات «جون جوردون» وكتبه الأكثر مبيعًا القراء والجمهور حول العالم. واتبع مبادئه العديد من المدربين في الدوري الوطني لكرة القدم الأمريكية، والرابطة الوطنية لكرة السلة، والمدربين والفرق في الجامعات والشركات في قائمة فورتن 500. يدعو جون لزيارة موقعه [www.JonGordon.com](http://www.JonGordon.com) والتواصل معه. كما يمكنك متابعته عبر حسابه على تويتر: [Twitter@JonGordon11](https://twitter.com/JonGordon11).



# telegram @t\_pdf



لشراء النسخة  
الإلكترونية

قارئ جريير  
JARIR READER

مكتبة جريير  
JARIR BOOKSTORE  
...not just a bookstore



6 281072 115913

282207740

WILEY