

الفصل التاسع عشر تدرب بمتابرة، والنتائج ستفوق كل التوقعات

الكل يحبون الانتصار، ولكن
هل يحب الكثيرون العمل بكد؟

مارك سبيتس

حدث هذا في العام 1972، في ميونيخ. حيث وقف سباح، غير مشهور، بانتظار إشارة البدء. وكانت هذه أول ألعاب أولمبية في حياته، وقد وصل إلى النهائيات. وانطلقت إشارة البداية، وغطس السباح في المسبح، وسبح بكل قوته. وأثناء بضع دقائق فاز بالميدالية الذهبية، محققاً رقماً عالمياً جديداً. وفي اليوم التالي، شارك في مباراة سباحة أخرى ومن جديد فاز بالميدالية الذهبية، والأكثر روعة، أنه أتم سباحته في وقت قياسي، وكان قد شارك في سبع مباريات في السباحة في ميونيخ، وفاز بسبع ميداليات ذهبية وحقق، بصورة خرافية، سبعة أرقام قياسية عالمية. وكانت هذه واحدة من أكبر المفاجآت في تاريخ الألعاب الأولمبية. وفي ساعة واحدة عرف العالم كله اسم مارك سبيتس.

ولكن، كانت خلف هذا الانتصار، أسرار إنكار الذات (التفان)، وساعات طويلة من التدريب، قضاها مارك في المسبح، ومارس تدريبه في قاعة التدريب ساعة تلو الأخرى، يوماً خلف الآخر، سنة بعد الأخرى، محضراً نفسه لتلك الألعاب الأولمبية في ميونيخ. ولم يكن نصره توفيقاً أو مصادفة فحسب، بل كان

نتيجة كل حياته وكده، الذي استثمره في الرياضة. فقد كان يملك قلب بطل، وتفاني الإنسان، الذي يعرف ما يريد، وما يجب عليك فعله كي يحقق ذلك. وكلماته تستحق انتباهاً خاصاً من الذين يودون أن يصبحوا أشخاصاً بارزين: «الكل يحبون الانتصار، - هو قال ذلك، - ولكن هل يحب الكثيرون العمل بكذا؟».

ولحسن الحظ، كي تستخدم قوة التفكير بفعالية، لا يجب أن تملك تفاني البطل الأولمبي، فالقليلون ليس إلا كانوا ليستطيعوا استخدامه. إلا أنه، يجب عليك أن تكون جاهزاً لتكرس لهذا الدرس ما يلزمه من وقت. ففوة التفكير، ببساطة، لا تأتي بالسحر.

وبالنسبة لك، فإن هذا الكتاب يجب أن يصبح مجرد الخطوة الأولى في تطوير واستعمال قوة التفكير. ولا أحد يستطيع، حتى النهاية، فهم هذا النظام، ولا كم هو ضروري، ما لم يعمل به حتى ولو لمدة شهر، بينما النتائج الحقيقية تظهر أثناء شهرين أو ثلاثة فحسب، فأول تغيير ملموس يجري في غضون عدة أيام أو أسابيع، ألا أنه لا يجب الخلط بينه وبين تلك النتائج التي تحصل أثناء عملية التطبيق العملي المتواصل. أردت لو أنك تتذكر أنه:

من أجل النمو المتقطع ليس ضرورياً التطبيق العملي المستمر بتاتاً، وإذا ما قطعت التدريب يوماً واحداً، فإنك فيما بعد ستضيع ثلاثة أو أربعة أيام، لتعويض ما فقدته، في كل الأحوال، في المراحل الأولى للنمو. وأن تخصص للعمل خمس دقائق يومياً، لأفضل من ممارسة نصف ساعة في يوم واحد، ومن ثم الانقطاع لعدة أيام.