

ةقيقد 90

ال حاجنل نكل زوفل قيقحتل عست ثيح ،مدقل ارك ةبعل هبشت ةايحل نأ
ءرملاف .ناقثإب لمعلامات وحن ليلبسلا امه ةسرامملاو بي ردتلا نأ .أمئاد كببيصي
امك .مدقتلا زارج! كنكمي نيرخآلا عم نواعثلا لالخنم .هئاطخأ نم ملعتي وئطخي
ليلبسلا وه فيظنللا بعلللاو .لضفأ لكشب بعلللا لعلع ني عجملاو راصنألا دعاسي
أمئاد لضلألا

راس يذلا ام .ةقباسلا ةينهملا اهتايح (ةنس 45) اميس ركذتست ،باتكلا اذه ي
ىلإ عست يذلا امو ؟هيريغت اهنكمي يذلا ام ؟تملعت اذام ؟لشف يذلا ام ؟ديج لكشب
هقيقت

انه .مدقل اركل ةارابم اهنأكو كتايح ىلإ رظنللا لعلع كدعاسي « ةقيقد 90 » باتك نأ
نيب ام ةحارتسا دعب أطيشن ناديملا ىلا كلسري هنأ ثيح ،بردملا لحم باتكللاحي
ةعرج لقألا لعلع كحنمي فوس هنكللو ،بعلللا ةطخي ف كعقوم نم ريغي امبر .نيطوشللا
ري كفتلل ةديفم



Your Life in 90 minutes GIRL POWER edition

إيدي دي هيج

الرسوم التوضيحية:
ستيفن فاودينبيرغ

90minutes.life

ISBN 978-94-917578-6-0



90minutes.life

Your Life in 90 minutes

إهداء
إلى ديبغو و أليزا



90minutes.life

عنوان الغلاف:

90 Minutes®

الفكرة النص

إيدي دي هيچ

بالتعاون مع

الرسوم التوضيحية والتصميم

ستيفن ودينيرج

النص والتحرير

رولانات فان إيفايك

مستشار المحتوى

دانيال ليم

التسويق عبر الإنترنت

ليندا سلوتجيس

كافة الحقوق محفوظة:

الطبعة الأولى أبريل 2019 برشلونة

الناشر: ناشري التجارة الكبرى

متوفر أيضًا بصيغة الكتاب إلكتروني

ISBN/EAN: 9789082493429

مقدمة

لقد ولدت فكرة «٩٠ دقيقة» على مدرجات ملعب كامب نو، موطن نادي برشلونة. حيث اكتشفنا أنا وأحد أصدقائي المقربين جداً، أوجه التشابه الكبير بين مباراة كرة القدم والحياة العادية.

وحيث أننا بلغنا منتصف الأربعينات من العمر، فقد أدركنا أننا بدأنا في النصف الثاني من العمر. نظرنا إلى الوراء، إلى الشوط الأول، نظرة تملؤها القناعة و البهجة. لم يمضي كل شيء بسلاسة. ولكن مهما حدث، فإننا لم نستسلم أبداً. كان الحديث والتفكير ضمن مفهوم كرة القدم أمراً مشجعاً وملهماً. كان نجل رفيقي، وهو لاعب كرة قدم موهوب، قد تلقفها على الفور. فمن خلال التفكير ضمن عالم كرة القدم، كان يعرف بالضبط أين تقف قدماه وإلى أين يريد أن يذهب.

وقد انتابتنى الشجاعة بفعل هذا النجاح، وسألت نفسي السؤال: «ماذا لو كانت الحياة مثل مباراة كرة قدم مدتها ٩٠ دقيقة؟»

اخترت ١١ عنصراً يمكن أن تقدم مساهمة كبيرة في تحسين جودة الحياة. أود التحدث معك بشأن هذه العناصر في غضون ٩٠ دقيقة. أمل أن تستمتع بقراءة هذا المحتوى وأن تجد بعض هذه القصص مثيرة للاهتمام. إذا نجح الأمر، فقد أنجزت مهمتي.

شكر

أود أن أشكر الأشخاص التالية أسمائهم لمساهماتهم في إثراء فكرة «٩٠ دقيقة»
أولاً ، ستيفن فودنبرغ على تخطيطاته التوضيحية الجميلة. كما أقدم شكري أيضاً لرولانات فان إيفايك الذي ساهم في وضع الأفكار خلال مراحل الكتابة.

Eddy
2019

مقدمة قصيرة

اسمي سياما، لعبت كرة القدم كلاعب محترف حتى بلغت الخامسة والثلاثين من عمري. كانت هذه أهم فترة في وجودي حتى الآن. من الرائع رؤية الكثير من أوجه الشبه بين كرة القدم والحياة العادية. لقد تعلمت بعض الدروس القيّمة في الحياة من خلال مزاولتي لكرة القدم، وأود أن أشاركها معك. إنني أنرجم 90 دقيقة من مباراة كرة القدم إلى 90 سنة من العمر، وآمل على الأقل أن أهتم التسعين عاماً من عمري.

في سن الخامسة والأربعين، ها أنا أجلس في غرفة تبديل الملابس في آخر نادي لعبت له. أنه المكان الذي أشعر فيه بالألفة الشديدة. أنها استراحة ما بين الشوطين، حيث نقوم بتقييم ما فعلناه في الأرباع الثلاثة الأولى من عمر الشوط الأول. ماذا تعلمت؟ ما هي الأمور التي سارت بشكل حسن، وأين يمكنني أن أطوّر أدائي؟ من خلال تحليل كل هذا بشكل صحيح، أدرك ما يجب على فعله من أجل الاستعداد للنصف الثاني من حياتي من دون كرة القدم.



1. استراحة ما بين الشوطين

ركز على موهبتك. أمضي إلى أمام!

أوووف ... مباراة صعبة. أحتاج أن التقط أنفاسي لبعض الوقت ... تلقيت للتو ركلة على ركبتي اليسرى الضعيفة، وهي إصابة قديمة تعاود الظهور مرة أخرى. لقد كنت متأخراً جداً، وكان على أن أعتز بالخصم بشكل مقنع وأن أفعل ذلك بمزيد من التركيز.

مضت الدقائق العشرة الأولى بشكل حسن، قليلاً من التوجس واستكشاف الخصم، ثم تلقيت ضربتان الواحدة تلو الأخرى، حادث أخي والمتاعب الصحية التي عانت منها شقيقتي. لحسن الحظ فأن المدرسة والأصدقاء وكرة القدم ساهموا كثيراً في إلهائي عن التفكير في هذين الحدثين.

بعد 20 دقيقة، بدأت في تشكيل نمط حياتي أكثر وأكثر. أردت أن أتعلم قدر المستطاع ولم أكن أخشى ارتكاب الأخطاء. قمت ببعض الأعمال الجريئة التي أثمرت عن نتائج طيبة. كان انتقالي السريع للعمل في الوكالة الإعلامية بمثابة ضربة مباشرة، أن أصبح مديراً في غضون عامين. فريق جيد مع لاعبين جيدين. فرضت سيطرتي على المباراة بشكل جيد، ووزعت عدد من الكرات التي وجدت طريقها إلى المرمى. سجلت بنفسني هنا وهناك، أنه أمر رائع ، تبدو الحياة كحفلة كرنفالي. هذه هي لعبتي. زواج سعيد واثنين من الأطفال الرائعين، الاستمتاع بالحياة قدر الإمكان مع العائلة والأصدقاء. قم بما لديك !

قبل خمسة عشر دقيقة من نهاية الشوط الأول، انحرفت المباراة على نحو مفاجئ، بدأت باستحواذ أحد منافسينا على الكرة والذي تسبب بمشكلة لنا. واجهت وكالتنا بعض الأوقات الصعبة. فقدنا السيطرة وبدأنا إلقاء اللوم على بعضنا البعض. لم أكن أعرف ماذا أفعل، لقد ترددت كثيراً. بذلت جهد أكبر، حاولت إخضاع الأمر للسيطرة، ولكن الكرات كانت ترتد من أمام قدمي. كانت هناك حالة من التوتر والهيجان بين بعضنا البعض. وانتقل هذا الحال حتى إلى المنزل. أخذت أفكر ركبتي المؤلمة، حيث الجروح القديمة.

لا ينبغي أن تسير الحياة على هذا المنوال، أخذ نفساً عميقاً وأتحسس مواطن قوتي. أنا أقرر ما أريد بنفسني. أنا أعرف ما أريد. أريد أن أكون ناجحاً، افعل ما أفعله بأفضل شكل ممكن. ركز، خذ بعض الوقت، وزع اللعبة وقم ببعض الهجمات. نعم، هذا ما استطيع فعله، لا أكثر من ذلك ولا أقل، سيكون هذا هو نصفي الثاني، النصف الثاني من حياتي.

المدرّب يصرخ " حان الوقت!"

الكلمة التي تجول في فكري: "أنطلق!"



2. فريقي



نعود إلى ميدان اللعب. أنظر حولي وأرى زميلاتي. حسناً يا سيدات. عندما أسمع هتاف الجمهور في المدرجات، أشعر كالصفعة على كتفي، صنبور الماء المفتوح يتدفق على رأسي. «دعونا نفعل ذلك!» تسحبني كابتن الفريق جانباً للحظة، وتقول لي «دعي الأمور تسير ببساطة. سأبقى بالقرب منك، يمكنك دائماً أن تمرري الكرة لي.» يمنحني هذا الكلام شعور جيد، ويمنحني الثقة، ليس على أن أفعل كل شيء بمفردي.

يذكرني هذا بوظيفتي الأولى. الجمع بين الرغبة في إثبات وجودي والحماس الذي جعلني أستبق الأمور على نفسي. نظر زميلاتي إلى ذلك بفرح، شعرت بالإحباط وبأني وحيد. هل هذا حقاً الحال الذي أنا عليه؟ رئيسي يسحبني جانباً لبرهة. «الأمر لا يتعلق بك، بل بما يمكننا تحقيقه كفريق واحد. ما هو دورك ضمن الفريق؟ فكري بالأمر. يمكنك دائماً أن تأتي لي. درس قِيم. لا أحد يستطيع أن يفعل ذلك بمفرده، والكثير من السلوك الأناني يكون على حساب أداء الفريق. منذ ذلك الحين، أنظر حولي أكثر، وأنا أكثر إدراكاً لدوري ضمن الفريق.

ينبغي دائماً أن أبقى مواظبة على المتابعة، وأن أحافظ على مسار اللعب، وأن أكون دائماً متاحة عند الضرورة وأن أقسم اللعب في الساحة، هذه كانت وظيفتي ضمن الفريق. دع الآخرين يسجلون، استمتع بالعمل الجماعي.

يسير هذا بشكل رائع في هذا الفريق. يعلم الجميع ما ينبغي عليهم فعله، وهم على استعداد للذهاب إلى أبعد مما هو ممكن من أجل الآخرين. وحتى من غير الكرة، كلنا نجري معاً. لا أحد يتخلى عن الهدف الذي يلعب من أجله. الجميع يريد أن يكون أساسياً ولا غنى عنه، وسوف تفعل كل لاعبة أي شيء لإثبات قيمتها بالنسبة للفريق. أن هذا الأمر -المنافسة- تجعلنا على ما يرام، وهو بالضبط ما يمكنني تطبيقه في الوقت الحالي في منصبي كمدير تنفيذي.

يدرك الخصم ذلك أيضاً، ويبدل قصارى جهده من أجل تحقيق نفس الهدف. مع ذلك، فأنة كثير الشكوى، وتبدي لاعتباته انزعاجهم من بعضهم البعض ومن الحكم. يسعون جاهدين إلى استفزازنا من خلال أسلوبهم العدائي في اللعب. خطتنا في العمل هي ألا نرد على الترويع، وأن نواصل التركيز ونبقى منتبهين، فمن خلال ذلك نزداد قوة ونحصل على المزيد من فرص التسجيل.

لقد تلقيت لتوي ضربة موجعة على ركبتي اليسرى، «آه، ... لا! ليس مجدداً!

يأتي الكابتن نحوي، «هل أنت بخير...؟ تحاملي على نفسك، سنكسبهم، لكننا نحتاجك لتحقيق ذلك، لا يمكننا أن نخسر الآن!»

كلمات لطيفة، من المهم جداً أن تسمع مثل هذه الكلمات. وأنا أعلم ذلك جيداً من خلال عملي.

أن روح الفريق هي التي تحقق الفارق دائماً!

لا أحد يستطيع أن يفعل ذلك بمفرده.

3. اللعب النظيف

يغادر الطبيب الساحة. نال الخصم بطاقة صفراء. أحاول أن أكبت الألم، أنا غاضبة، لكن على نحو ما، أشعر بالفخر لأنهم لم ينالوا مني. إنها أفضل قليلاً بالفعل، هذه هي المباريات التي تحقق الفارق. سأريهم!

أن الرغبة في الفوز هي أساس النجاح في اللعبة. سواء في كرة القدم أو في العمل. إلى أي مدى يمكنني أن أذهب؟ هناك قواعد توضع للعبة، ولكن الحكم هو من يقرر ما هو مسموح وما هو غير مسموح به. أن المسألة هي محاولة تجاوز الحدود. فبشكل عام، يُسمح بالدفع بالكتف، إلا أن الضرب بالكوع يتعدى الحدود تماماً.

في مواجهة الخصم القوي، ينبغي علينا فعل كل ما هو ممكن للفوز. لذلك، لا يمكن دائماً تفادي الوصول إلى الحدود المسموح بها في الالتحام، بل وحتى تخطي هذه الحدود في بعض الأحيان، لتظهر أنك موجودة هناك، وأنت لن تدعيهم يتخطوك كيفما يشاؤون. هذا هو أساس النجاح. في العمل، أتعامل أيضاً مع القواعد التي يجب عليّ الالتزام بها، سواء كانت قواعد مكتوبة أو غير مكتوبة. محاولة الحصول على المعلومة بطريقة عادلة، أو الوفاء بالالتزامات بشكل صحيح. لا أعذار، ولكن أن نقول صراحة ما ينبغي قوله، هذه هي ثقافة شركتنا.

إذا لجنّت للغش، فسوف أعمل بالصد من نفسي في نهاية المطاف. يجب الالتزام بقواعد اللعب النظيف، دائماً! وينطبق الشيء نفسه على الضرب بالكوع أو الالتحام غير المسؤول، بدافع من الإحباط أو الانتقام. في هذه الحالة، لن أعد مشغولة بالفوز، بل بإحداث الضرر لي ولفريقي فقط. أسعى للحدود القصوى في الالتحام مع الخصم ولكن أفعل ذلك في إطار القواعد.

اللعب النظيف. دائماً!

الإصابات جزء من اللعبة. **تحملها لكن لا تسرف** في الضغط عليها!

4. التعرض للإصابة

لم يحدث ذلك حتى خلال المباراة، وإنما في المنزل، حينما سقطت من على السلم، وكان سقوطي لسوء الحظ على ركبتي اليسرى. ألم مبرح وتورّم في الركبة. نصحتني الطبيب بالراحة. أي راحة؟! لقد تم اختياري للتو للعب في الفريق! أردت ذلك بشدة لدرجة أنه بعد أسبوع من الراحة، حملت الألم معي بكونه جزء من حزمة العمل. و من خلال هذه العقلية تمكنت من حجز مكاني في التشكيلة الأساسية للفريق. الوجه الآخر للعملة هو أن ركبتي ظلت دائماً حساسة تجاه الإصابة.

يذكرني هذا الأمر باللحظات الصعبة التي مرّت علي في شبابي، الطلاق والمتاعب الصحية. حيث يضل هذين الأمرين من المواضيع الحساسة، خاصة وأنني أواجه هذين الأمرين الآن في إطار علاقتي الخاصة. لا تستسلمي ولكن تأكدي من الحصول على نتيجة جيدة. تعاملي مع «الإصابة» من خلال إيلائها المزيد من الاهتمام والتحدث عنها. في بعض الأحيان خذي مساحتك وتمتعي ببعض الراحة. اركل الكرة نحو المدرجات واطلب من زميلاتي اللعب بمركزي أو أتشاور مع المدرب فيما يجب فعله. «خذي خطوة إلى الوراء للتقدم خطوتين إلى الأمام»، كما يقال غالباً.

أمضي قدماً، ولكن لا تفاقمي الضغط على الألم، لأن ذلك قد يؤدي إلى انهيار تام. كانت حالة ركبتي بمثابة الحد الفاصل. وهي مختلفة تماماً عن إصابة الرأس التي تلقيتها في نهائي الكأس. حيث تم خياطة الجرح على أرض الملعب، وكنت أرغب بشدة في اللعب حتى النهاية، لففت حول الملعب حاملة الكأس بيدي، وكان رأسي يعاني من الصداع، لكن ذلك لم يزعجني، وسأفعلها لو حصلت مجدداً.

تعتبر الإصابات جزءاً لا يتجزأ من الرياضة ومن الحياة عموماً. أنها مسألة سقوط ثم العودة والرجوع. حظ سيء وحظ حسن. أعطِ اهتماماً خاصاً لإصابتك، ولكن لا تدعها تتحكم فيك. ركبتي احتلت مساحة واسعة من تفكيري على أي حال. ومنحتها قدر كبير من الانتباه. لقد وضع أخصائي العلاج الطبيعي الأمر ببساطة: «تدريب العضلات المحيطة والسماح للركبة بالعمل!»

العبي وعيشي بحرية

5. مهاراتي الرياضية

استثمر في نفسك. خذ تدريباً إضافياً وأحضر الدروس الإضافية .

على قدر ما تسعفني ذاكرتي، فقد كانت الكرة ملازمة لي دائماً، وكانت جزءاً مني. وكنت أؤدي كل شيء ببسر شديد، مثل المراوغة، ركل الكرة، وأداء المهارات الاحترافية. اكتشفت أنه عندما بدأت ألعب كرة القدم مع زميلاتي، فزنا بكل شيء تقريباً وحصلنا على عدد مقبول من الإطراءات. أما اللعب للفرق المتقدمة، ومع تقدمي في السن، فقد لاحظت أن الأمر مختلف ويتطلب المزيد من الجهد. كنت في جميع الأحوال اللاعبة الأبرز بين الآخرين. استغرق ذلك بعض الوقت للتعوّد عليه. بجانب ذلك، تنامت لدي اهتمامات بأشياء أخرى غير كرة القدم. كانت الموسيقى ومشاهدة الأفلام الأمرين الشائعين التي أنشغل بهما ضمن دائرة معارفي.

بدأت تدريباً أنظر للتدريب بكونه مجرد التزام، وفي بعض الأحيان تغيبت عن بعض الوحدات التدريبية. تقريباً، ومن دون الانتباه لذلك، أخذت أركز كثيراً على العالم الخارجي. أمضى الكثير من الوقت في الاهتمام بمظهري وكان مشغولة بشكل مستمر مع وسائل التواصل الاجتماعي ومع هاتفي الشخصي. وكان الحلم في أن أصبح لاعبة كرة قدم محترفة يتراجع ببطء إلى الخلف.

كان والدي أول من واجهني حول هذا الأمر، خصوصاً بعد أن رأى أدائي المتواضع في سلسلة من المباريات. كان سؤاله البسيط هو: «ماذا تريد؟». «هل ما زلت تريدين حقاً أن تصبحي لاعبة كرة قدم محترفة، أم تريدين اللعب من أجل المتعة؟ لأنك أن كنت لا تزال تريدين الاختيار الأول، فقد حان الوقت لمواجهة ذلك بشكل جدي». لحظة حاسمة في مسيرتي المهنية. فهمت بالضبط ما الذي كان يعنيه أبي.

بعد ذلك، أدت المفتاح، وأصبح التدريب يحتل المكانة الأولى في تفكيري، وجاءت المدرسة والأصدقاء في المرتبة الثانية. لقد وضعت كل تركيزي مجدداً على كرة القدم، وكان ذلك مصحوباً بقدر من الانضباط، فالموهبة وحدها لا تكفي، إن الأمر يتعلق بتنمية وتطوير تلك الموهبة. أصبحت أفضل تدريباً بفضل التدريب المركز. أن الركلات الحرة لا تدخل الهدف لوحدها. بل يستغرق الأمر وقتاً طويلاً من التدريب. لذلك، كان كل هدف يمنحني سرعة مذهلة. في كل مرة، ينتابني هذا الشعور بأن هذا الهدف هو مكافأة لعملي الشاق. أن الاستفادة القصوى من إمكاناتك تمنحك شعور رائع. ليس فقط في الوقت الحالي، ولكن أيضاً في وقت لاحق!



6. العقلية

هل الصوت الذي يدور في رأسك هو أفضل صديق لك أو أسوأ خصم لديك؟

لم تجلب كرة القدم لي المتعة والنجاح فحسب، بل أضافت شيئاً أكثر أهمية بالنسبة لي: لقد شكّلت عقليتي. من خلال كرة القدم اكتشفت ما هي. إنها عقليتي الخاصة، إرادتي الخاصة. لقد غيرت المحادثة التي أجريتها مع والدي من عقليتي فيما يتعلق بكرة القدم. حيث تحولت من مجرد الفوز بالمباريات، إلى أن أصبح لاعبة كرة قدم محترفة. أنه هدف طويل المدى يتطلب عقلية معينة. الإرادة المطلقة للنجاح كلاعبة كرة قدم. هذا هو ما يحدد نجاحي. تكريس كامل للوقت، الرغبة في تحسين مستواي باستمرار. ألا أسمح لانتباهي أن يتشتت عندما تعترض طريقي أشياء لا تصب في خانة التركيز على تحقيق أهدافي الرياضية.

وينطبق الأمر نفسه على المباريات، الرغبة في الفوز والقيام بكل ما هو ممكن لإنجاز ذلك. البحث عن الحدود القصوى في كل شيء. الماضي قدماً، وعدم الاستسلام، والبقاء إيجابياً. أن هذه العقلية لم تنجدر في مسيرتي المهنية فحسب، بل أنها أيضاً ساعدتني على الصمود والاستمرار خلال الفترة الطويلة للعلاج من إصابتي في الركبة. في كل مرة كنت أدرب العضلات حول ركبتي في صالة الألعاب الرياضية، ينتابني شعور بقوة ذهنية وهي تنمو وأنه لن يكون بمقدور أحد أن ينال مني!

أني أطبق هذا الاكتشاف المهم في عملي اليومي أيضاً. فعندما أمر بظروف قاسية، أو لا أنال الترقية المطلوبة. كان ذلك دافعاً لترك المكان والبحث عن الحظ في مكان آخر، لكنني بقيت وثابرت. وأنطبق الأمر ذاته على زواجي. فأنا أثق بعقليتي، وأريد للأمور التي تصادفني أن تنجح، فأنا لا أستسلم بسهولة.

على الرغم من آلام الركبة، إلا أنني أعطيت تمريرة جيدة أسفرت عن هدف. كان الكابتن أول شخص أجدها إلى جانبي تهنئتي. ”كما تري فنحن بحاجة إليك، أنه من الجيد أنك تدفعي الأمور نحو الأمام!“. نعم، لقد عملت عمداً وفقاً لعقليتي، فهو أساس نجاحي.



7. مدربي

صدّق أو لا تصدق، لو كان على أن أفكر في كل شيء بنفسي، ما كنت لأصبح لاعب كرة قدم ناجح. في جميع اللحظات الهامة في مسيرتي، كان هناك دائماً شخص ما يوجهني، أنه المدرب، الشخص الذي يؤمن بإمكاناتي، ويريد أن يساعدني في تطوير مواهبي. أنه لأمر قيم جداً، وهو ما يحتاجه كل شخص. إذا كنت تريد أن تفعل كل شيء بنفسك، فسوف تغيب عنك الرؤية الشاملة لمسرح الأحداث، وسوف تنقادي بشدة على المدى القصير ولن ترى عينك سوى ما تريد رؤيته.

لقد كنت محظوظاً مع المدربين الذين عملت معهم أثناء مسيرتي. تعلمت أشياء مختلفة من كل واحد منهم. انفتحت عليهم وشعرت بأنني أصبحت لاعبة كرة قدم أفضل. ولم تخلو هذه العلاقة من التقلبات صعوداً ونزولاً. بالمناسبة، لي أكون صادقة، فأنا في كثير من الأحيان لم أتفق معهم في البداية. رأيت الأشياء بشكل مختلف. لكن ملاحظاتهم واقتراحاتهم وأسئلتهم جعلتني أفكر ببطء ولكن بثبات، انفتحت واكتشفت قيمة المدرب. في الوقت الحالي، لن أحصل على هذه المشورة بأي طريقة أخرى.

خلال عملي، أبحث أيضاً بشكل واعي عن الأشخاص الذين يلهموني وينشطون في محادثات مفيدة معي. أن مثل هذا الأمر ينمي خصلة الحكمة في داخلي، كما أنني ألاحظ أيضاً أن الشخص المقابل يستمتع بمثل هذه الحوارات. ما هو أفضل من مساعدة بعضنا البعض؟ من الجيد أن يكون لديك شخص مستمع و يحمل المرأة التي تترنن فيها نفسك من خلاله.

خلال شبابي، كنت معتادة على تسجيل العديد من الأهداف، لقد كان مركزي كلاعبة وسط مهاجم يبدو وكأنه أمراً مقدراً. إلا أن المدرب الجديد في النادي رأى صانع الألعاب في داخلي، وقد طلب مني بالتالي التراجع واللعبة في الأماكن الخلفية. في البداية، لم أكن راضية عن ذلك على الإطلاق، فقد كان تسجيل الأهداف يمنحني اندفاعاً. لقد أظهرت الحوارات المهمة مع مدربي كم كان لديه إيمان بقدرتي على شغل المركز الجديد. ببطء ولكن بثبات، بدأت أعتاد الفكرة وأخذت هذه الفكرة تنمو في مركزي الجديد داخل الملعب.

الآن، لن يكون أمامي أي طريق آخر. هذا هو المركز الذي يمكن أن تزدهر فيه إمكاناتي بالكامل.

شيء لم أكن لأفكر به بنفسي.

بمقدور المدرب أن يثري أفكارك!

8. اللاعب الثاني عشر

أحد أعظم انتصاراتي الرياضية كانت المباراة التي لعبناها على أرضنا ضد بطل الدوري. وقد فزنا بعد مباراة رائعة بنتيجة 3-2 رغم أننا كنا نفتقد ثلاثة لاعبات من التشكيلة الأساسية.

بعد الشوط الأول، كنا متخلفين بنتيجة ٠-٢. وفي طريقنا نحو غرفة الملابس، كنا نسمع أصوات الصفيح من هنا وهناك فوق المدرجات.

مباشرة بعد نهاية الشوط الأول، سجلنا هدف العودة لأجواء المباراة: ١-٢. بدأت الأمور تتحول لصالحنا، وحققت التغييرات التكتيكية التي أملاها المدرب العجائب. مالت المباراة في الاتجاه الآخر وبدأ الجمهور يؤمن مرة أخرى بقدرتنا على الفوز. قبل ١٥ دقيقة من انتهاء الوقت كانت النتيجة تشير إلى: ٢-٢! الملعب كله أصبح الآن خلفنا. نمت على جوانبنا أجنحة وبدأنا نقاتل كالأسود. كان هدف الفوز يلوح في الأفق، يمكنك أن تشعر به. لويت ركبتي عندما قطعت الكرة نحو الأمام، نعم، بالضبط، نفس الركبة ... لكنني لم أرغب في الخروج بعد وتحت أي ظرف من الظروف، أقلها من أجل هذا الجمهور العظيم. لقد شعرت بالكآبة من خلال حماسة المشجعين. على حافة منطقة الجزاء، وصلت الكرة أمام قدمي اليسرى فجأة، لا أدري من أين، فركلتها نحو المرمى: ٣-٢. أنفجر الملعب بالهتاف.

لقد حققت هدف الفوز بفضل الرجل الثاني عشر. بدون دعم الجمهور كنت سأطلب استبدالي. لقد ساعدوني فعلاً في تجاوز حدة الألم. ليس فقط في كرة القدم يلعب اللاعب الثاني عشر دوراً مهماً. هذا ينطبق في الواقع على حياتي كلها. الدائرة الضيقة المحيطة بي والعائلة والأصدقاء. الناس التي تحبني وتقيمني لشخصي.

أنهم يؤمنون بي، ويحتفظون في قلوبهم بكل ما هو يصب في صالحي، ويحاولون مساعدتي بشتى السبل. أحياناً، أجد ذلك مزعجاً جداً، العناد والرغبة في أن أفعل ذلك بنفسني. بهذه الطريقة فأني كأما استغني عن هذا اللاعب الثاني عشر بسرعة. الاسترخاء ضروري لأداء جيد. وأفضل ما يمكن القيام به مع الأشخاص الذين يثقون بك ويريدون أن يكونوا هناك من أجلك.

بسبب حياتي المزدحمة، فأنا لا أدرك ذلك.
كان على أن أعير اهتماماً للاعب الثاني عشر وأظهر تقديري له،
بدونه، أجد نفسي وحيداً.

أظهر تقديرك لعائلتك وأصدقائك ومؤيديك.



9. التبديل!

لحظة من الشعور بالقشعريرة، قبل 5 دقائق من انتهاء اللعب، يمنحني المدرب تبديلاً مشرفاً. أستقبلني الجمهور بتصفيق حار ولم أتمكن من حبس دموعي. زملائي في الفريق صفقوا لي، وكانت الكفوف المفتوحة في المدرجات تتمايل ذهاباً وإياباً. توجهت على الفور إلى غرفة الملابس، لم أكن أرغب في الاندفاع كثيراً خلف العواطف، أردت أن أكون صادقة مع نفسي، جلست في مقعدي وحدقت في حالة من الذهول. لقد انتهت مسيرتي الكروية.

خلال مسيرتي المهنية، كنت أكره في أعماقي أن يتم استبدالي في المباريات. كان ينتابني شعور بالفشل، لقد كنت أكره التبديل، لماذا أنا؟ بإمكانني الإشارة إلى زميلات أخريات كنّ غائبات عن أجواء المباراة. ولكن، عندما أكون في المنزل مستلقية على الأريكة، أضع مسافة بين عقلي وعواطف، ويمكنني في وقتها أن أتفهم سبب اتخاذ المدرب هذا القرار. لكن في بعض الأحيان، عندما لا أفهم السبب كنت أذهب للمدرب وأطلب تفسيراً. لقد جعلني هذا أفضل لاعبة كرة قدم. يمكنني أن أضع نفسي في حذاء المدرب، الذي كان يبحث بشكل أساسي عن مصلحة الفريق.

من الطبيعي أن التبديل لا ينطبق فقط على المباريات. يمكنك تغيير الأندية التي تلعب لها ويمكنك تغيير المراكز. يؤدي التغيير دائماً إلى تجديد الطاقة، مما يخلق إمكانيات جديدة. لا يجب أن يكون هناك بالضرورة تحسناً، لكنك لا تعرف ذلك في وقت مبكر. من المهم أن ندرك بأن التبديل يؤدي إلى التغيير، وهذا هو الهدف بالضبط. إذا كنت غير راضٍ عن الوضع الحالي.

تماماً مثل ذلك، قمت بتغيير الوظائف عندما كنت أفقد المتعة الشخصية في العمل. لقد غيرت مراكز اللعب في الساحة بناءً على نصيحة مدربي وطلبت من وكيل أعمالي البحث عن نادٍ جديد في اللحظة التي شعرت فيها أي لم أعد جزء من التشكيلة الأساسية.

بالنظر إلى الوراء، كان ينبغي على أن أطلب استبدالي بوتيرة أكبر، ولو فعلت ذلك، لربما كان الضرر الذي لحق بركبتي أقل مما حصل بالفعل. ولكنك قادرة على اللعب لموسم إضافي. لكن مهلاً، لقد رأيت في ذلك تعبيراً عن الفشل. ولأنني موهبة واعدة، لم أرغب في الاستسلام. درس مهم في الشوط الثاني، لا تخف من أن يتم استبدالك. بدون تبديل، لا يوجد أي تغيير!

بدون الاستبدال، لا يوجد تقدم!

10. الحظ!

أنا ممتنة للغاية لمسيرتي ك لاعبة كرة قدم. لقد عشت أشياء جميلة بشكل لا يصدق وتعلمت الكثير. الدروس التي سوف تساعدني بلا شك خلال النصف الثاني من حياتي. في ذلك، أدرك أنني، قبل كل شيء، أمرأة محظوظة.

لقد كنت محظوظاً في القدرة التي امتلكتها في ركل الكرة بشكل لائق، وكنت محظوظة في التعرف على الأشخاص المناسبين في الوقت المناسب، الذين ساعدوني في شق طريق النجاح. أنا ممتنة لهم جداً. الحقيقة هي أنني لم أصنع ذلك بمفردتي. أنا أدرك ذلك جيداً. خاصة الآن، بالنظر إلى الخلف، في غرفة خلع الملابس في هذه الوقفة في حياتي.

ينبغي ألا تشغلي أفكارك على الإطلاق أثناء المباراة. أنت قادرة على المنافسة، وأن تعطي اللعبة كل ما عندك. وأنت تنزعجي من كل شيء لا يسير بشكل حسن، التمريرات الخاطئة، الحكم السيئ، الإصابة في الركبة الحساسة. فقط عندما ترتد الكرة من الجانب الداخلي من عمود المرمى نحو الشباك مباشرة، عندها تدرك أن الحظ اختار الجانب المناسب من العمود. لقد دخلت الكرة في المرمى، ونحن نواصل بعدها لعبنا للأمام. عندما تفوز ١-٠، فأنتي تتأهلي للجولة التالية من البطولة وستفوزين في الأخير بالنهايات، ويمكنك حمل الكأس فوق رأسك. ولكن ماذا لو اصطدمت كرة واحدة بالجانب الخارجي لعمود المرمى، وارتدت عائداً إلى الساحة بدلاً من دخول الهدف...؟

في بعض الأحيان تكون الاحتمالات في صالحك، وفي أحيان أخرى لا تكون كذلك. هذه هي الحياة، عليك أن تتعامل معها كما هي. الشيء الوحيد الذي يمكنني تغييره هو أن أكون منفتحة للحظ، وأن أعيش بطريقة تجعل الحظ قادراً على العثور علي. للقيام بذلك، أتبع غريزتي. إذا كان هذا صحيحاً، فأنا أفعل ما تمليه على غريزتي، وأنتظر لأرى ما الذي ألاقه في طريقي. قبل الجراحة الثانية التي أجريتها على ركبتني، انتابني على الفور شعور سيئ ولكن الجميع، باستثناء والدي، تحدثوا معي لكي تكون عودتي في أسرع وقت ممكن.

كان التدخل الجراحي ضرورياً لذلك. دخل الأمر في منعطف خاطئ. كانت مسيرتي معلقة بخيط رفيع. وكان الطبيب المعالج قد قالها في وقت لاحق: « من الواضح تماماً أنه حظ سيئ » فكرت « لو كنت فقط قد اتبعت غريزتي الداخلية».

كانت عقليتي هي مصدر قوتي آنذاك. لم أكن لأدع الأمور تتغلب علي، لكنني تحملت المسؤولية عن أفعالي ك لاعبة كرة قدم. كنت أرغب في العودة، ولكن بصحة جيدة وفي حالة معنوية عالية. عندما قررت أن أفعل ذلك وجدت نفسي أمام المعالج الطبيعي المناسب الذي ساعدني بشكل رائع في هذه المسألة. كنت محظوظة حقاً في ذلك. لا أعرف ما إذا كان بإمكانك إجبار الحظ في أن يتسم لك، ولكن ما أعرفه هو أنه يمكنك «دعوة» الحظ من خلال اتخاذ قرار وربطه بإجراء محدد.

لأن هناك أمراً واحداً أعرفه بالتأكيد: ليس هناك أي حظ دون القيام بفعل ما!



كلما استخدمت موهبتي، أصبحت أكثر حظاً!

11. صافرة النهاية

الآن، وأنا أقترّب من نهاية قصتي، أود أن أعترف بأمر ما. فعلى الرغم من متعتي الكبيرة في لعب كرة القدم، إلا أنني كثيراً ما كنت أتوق إلى اللحظة التي ينظر فيها الحكم لساعته ويقرب الصافرة نحو فمه إيداً بانتهاء المباراة بتلك الصافرات الثلاثة المألوفة. مع تقدمي في السن، بدأ هذا الشعور يزداد أكثر وأكثر، خاصة إذا كانت النتيجة لصالحنا.

في بعض الأحيان، عندما يكون هناك لا يزال ١٥ دقيقة متبقية من اللعب، كانت تفكيري قد بدأ يتوق إلى غرفة الملابس. في الوقت الذي كان سدس زمن المباراة لم يلعب بعد، وفيه يمكن أن يحدث أي شيء، كانت زميلاتي يبقون في حالة تأهب واستعداد من خلال إخباري بالحقيقة.

أن هذا الصدق كان أمراً بالغ الأهمية لأنني غالباً ما اختبرت بالفعل أن الأمر يعود إلى نهاية المباراة. سواء المباريات التي فقدت فيها الأمل، أو تلك التي اعتقدت أننا قد فزنا بالفعل ولكن الأمر لم يكن كذلك. نتيجة المباراة تحسم بعد ٩٠ دقيقة حاسمة. من الجيد أن ندرك ذلك، خاصة في المرحلة الأخيرة من عمر المباراة.

أرى هذا الأمر أيضاً في حياتي العملية، حيث بدأت أفقد التركيز مع اقتراب نهاية العمل. مشروع يكاد يكون مكتملاً، ولكن يحدث خطأ ما في المرحلة النهائية. أو طلبية اعتقدت أنها قادمة نحونا، ولكنها تذهب بشكل غير متوقع إلى منافس آخر. «انتبه، سياما، فالمباراة تدوم ٩٠ دقيقة!» في تلك اللحظات، ما زلت أستطيع سماع صوت مدربي في رأسي.

سوف أحمل الآن أجمل وأثمن الذكريات وأكثرها تثقيفاً من النصف الأول من عمري إلى النصف الثاني منه. هذا هو الشوط الثاني على وشك البدء. أنا مستعدة للنصف الثاني من حياتي، والذي يبدو واعداً للغاية ومثيراً للاهتمام. وسوف أعطيه كل ما أملك من طاقة حتى الدقيقة التسعين. أنا الآن مستعدة لأن أكون مدرب حياتي الخاصة أن شاء الله. أمضي إلى الأمام!

استمتع! عش وتعلم ودع الحياة تمضي.

شكرا لكم

الشكر موصول إلى
سياما، مارتن وهييني، ليندا، إنكا، بونغ، كاي، ديمز، دونالد، جيفري، أومتا، مسعود، رويلانت، ستيفن.

السفراء والشركاء

CREATIONLINE



digital
med!a
enzo



Woudenberg
Art

PROF
PARTNERS



ادي دي هيچ السيرة الذاتية



يتمتع ادي دي هيچ، بأكثر من 20 عامًا من الخبرة كرائد في قطاع الأعمال. وهو نشط كمستثمر ومؤسس ومستشار لمختلف الشركات. وهو يركز حاليًا على مشاريع Crypto-Currency و AI / VR و Big Data و Blockchain. دي هيچ هو أيضاً الرئيس التنفيذي لمجموعة ZO Media Group.

يقدم المشورة لمجموعة مختارة من الشركات الناشئة في جميع أنحاء العالم، مثل Vibby (مدينة نيويورك)، Goin (برشلونة)، الفائز بجائزة الأكثر ابتكارًا (2018/2019)، FortKnoxster (جبل طارق)، BitBook (أيرلندا)، Yume Capital (طوكيو) Muster VC (برشلونة) و DataEnzo (أمستردام).

في عام 2015 نشر الكتاب دي بوفينخيفير (De Bovenvever) هو مجموعة من القصص استنادا إلى تجاربه مع الشركات الناشئة.

في عام 2016، قوبلت الطبعة الدولية لـ دي بوفينخيفير بحماس كبير.
(أبريل 2018 | الطبعة الرابعة)

أن « ادي دي هيچ » مستعد لتقديم حلقات نقاشية عن « ٩٠ دقيقة ». حيث يمكن خلال حلقة نقاشية تدوم لمدة ٩٠ دقيقة مناقشة جميع الجوانب المحفزة التي وردت في هذا الكتيب بطريقة خاصة.

للمزيد من المعلومات والحجوزات، يمكن المراسلة على البريد الإلكتروني: ٩٠minutes.life@hello

