



جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
كلية الدراسات العليا
كلية اللغات



A Translation - Pages (1-55) a Book Entitled:

"The Art of Power"

By: Thick Nhat Hanh

ترجمة الصفحات (1-55) من كتاب : "فن القوة"

لمؤلفه: ثيك نات هانه

إشراف:

د. نجلاء طه باشري

إعداد الدارس:

الحسين الزبير مبلول عبد الله

2022م

استهلال

قَالَ تَعَالَى:

﴿ وَقُلْ أَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ ^ص وَسَتُرَدُّونَ إِلَىٰ عَالِمِ
الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ ﴿١٠٥﴾ ﴾

صدق الله العظيم

سورة التوبة: ١٠٥

إهداء

إلى أمي الفاضلة

إلى أبي الغالي

إلى إخوتي وأخواتي وأهلي والأصدقاء

جميع زملاء الدراسة

أهدي إليكم جهدي هذا

شكر وتقدير

الحمد والشكر لله رب العالمين الذي وفقني لإتمام هذا البحث والصلاة والسلام علي أشرف المرسلين سيدنا محمد عليه أفضل الصلاة وأتم التسليم. أرسل أسمى آيات الشكر والعرفان الي جامعة السودان كلية الدراسات العليا قسم الترجمة، لإتاحتهم لي هذه الفرصة لإكمال مطلوبات الحصول على درجة الدكتوراه، واخص بالشكر والامتنان الي الاستاذة بكل ما تحمله هذه الكلمة الدكتوراة/ نجلاء طه باشري المشرف علي هذا البحث على كل ما قدمه لي من نصائح وارشادات اسهمت في ان يرى هذا الجهد العلمي النور كما أقدم وافر شكري وتقديري للأساتذة الأجلاء بقسم اللغة الإنجليزية لتفانيهم في تقديم المادة العلمية والعملية اثناء تقديم المقررات الدراسية. وشكر موصول لكل رفقاء العلم والمعرفة، وكل من أسهموا في اكمال هذا البحث.

إليكم خالص شكري وتقديري

مقدمة المترجم

القوة هي إحدى القضايا المركزية في حياتنا وفي العمل وفي العلاقات الشخصية، لهذا تلعب القوة دور محوري كبير في الحياة. لذلك يوضح الكاتب أن القوة تأتي من داخل ما نسعى إليه بالفعل ويرى الكاتب أن القوة تحقق لنا ما نريد من الحرية والسعادة. ويهدف هذا الكتاب إلي التقليل من حدة التوتر والضغط والحصول علي السلام والطمأنينة والعيش بشكل مختلف وبناء جيل مشرق لغد أجمل، ومقاومة الأفكار السلبية وكيفية تحقيق أكبر قدر من التفاهم بين الأمم و الأفراد. يعتبر هذا الكتاب من أفضل الكتب وأكثرهما أهمية لما يتطرق لمواضيع عديدة مثل السعادة والثروة والنجاح المهني والشهرة ولكن هناك نوع آخر من القوة وهي الحصول السعادة التفاضل ولن يتحقق ذلك إلا إذا تحررنا من المخاوف واليأس والبعد عن السلبيات هذه هي القوة الحقيقية وحق مكتسب لكل شخص سواء مشهور أو غير مشهور، غني أو فقير، قوي أو ضعيف.

في الفصل الأول يتحدث الكاتب عن كيفية تحقيق مفهوم التوازن بين بيئة العمل والحياة وأن نشكل حضورا هنا وهناك لأجل تحقيق ذلك التوازن وألا يكون هناك خلل في أي منهما وتحديد أولويات كل منهما وإدارة الوقت لتحقيق توازن أفضل، وأن الحضور في المنزل يخلق فرقا كبيرا لكي ننصت لكل فرد من أفراد الأسرة وأن تكون مدرك تماما لاحتياجاتهم وتحمل لهم السعادة والبهجة في حياتهم وتقديم العون في المنزل والعمل. أصدقاء العمل أيضا لديهم حصة من ذلك مثل إبداء العطف والدعم المتبادل وتوفير أساليب التواصل الجيد مع الموظفين وتبادل المعلومات والخبرات من أجل مسيرة العمل بنجاح، التواصل الجيد والإنصات لهم هو أكبر داعم لإقامة علاقات ناجحة.

وفي الفصل الثاني تطرق الكاتب لأكثر المواضيع أهمية وهي العمل ومهاراته، ومهارات النجاح في العمل التي تشمل مهارات التعامل والتواصل مع الآخرين وإقامة علاقات إنسانية جيدة، وامتلاك الحس

القوي تجاه المسؤولية بالعمل والدعم المتبادل لتنمية روح العمل وأن نتطلع إلي مواصلة العمل لما فيه مصلحة مشتركة لنا جميعا، وأن نحظى بقدرات مهنية تمكننا للمساهمة نحو عمل أفضل.

في الباب الثالث تحدث الكاتب عن مهارات القوة الخمس من الإيمان، والإجتهد، واليقظة، والتركيز، وقوة البصيرة. وأن ننمي هذه المهارات التي يراها البعض أساس السعادة، فهذه المهارات ذات تأثير قوي علي الآخرين وتساعدنا أن نري الأشياء من منظور آخر، وأيضا تناول الكاتب عن الوعي الجماعي وكيف أنه يكون سببا في التغيير الإيجابي.

فهرس المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
1	استهلال
2	إهداء
3	شكر وتقدير
4	مقدمة المترجم
6	فهرس المحتويات
7	الفصل الأول: تحقيق التوازن بين العمل والحياة
23	الفصل الثاني: الاعتناء بمجال الأعمال التجارية
36	الفصل الثالث: النهوض بالفكر الجماعي

الفصل الأول

تحقيق التوازن بين العمل والحياة

متى ما رأيت حقيقة جمال نفسك الداخلي، يمكنك رؤية ذلك في عيون أحبائك. ومعني أن نحب هو أن نعيش لأحبائنا ونقدر أهمية وجودهم. وأن نكون دائما معهم ونحظى بوجودهم واحترامهم علي اكمل وجه. وأن نكون حاضرين من أجلهم وان نحيا من أجلهم بل ومن اجل أنفسنا أولا. وأن نستمع لهم ونظهر الاهتمام لما يقولونه. هذا هو العرف المتعارف عليه في الحب الحقيقي. هل لديك الوقت لتحسني كوب من الشاي بصحبه الآخرين وقضاء وقت ممتع معهم؟ هل لديك الوقت لتتبادل معهم اهتماماتهم وتشاركهم نجاحاتهم؟

إذا لم تفهم نفسك إذا لست قادر علي قبول نفسك، وذلك سيكون من العسير أن تقبل وتفهم شخص آخر. الإدراك الجيد ذلك سوف يساعدك في فن الاتصال مع الذات بشدة، بحيث يمكنك فهم معاناتك وصعوباتك وأعمق الطموحات والآمال.

في البدء، قد يكون هناك نقص في الاتصال مع نفسك، بدنك وعقلك يحاولان أن يخبرونك عدة أشياء لكنك لن تصغي إليهم ربما بدنك تحت ضغط كبير لأنك في استمرارية شرب الكحول. بدنك يلتمس لك بأن تتمهل قليلا أو أن تأخذ قسطا من الراحة ولكنك تدفعه بشدة إلي العمل الشاق، قد لا يكون هنالك بدن لأنك لم تقدم له الرعاية الكافية ولا تعرف كيف ترعاه. هنالك كتل من الألم في عقلك ولكنك لا تعرف كيف تصل إلي حقيقتها.

الخطوة الأولى : هي أن تستمتع بفن الاتصال في طريق العودة إلي منزلك، وأن تأخذ طريق عودة ملكي تلتمس من خلاله، للفرح، وللجمال، وللراحة. من الآن فصاعدا، يجب أن تكون حريصا في كل شيء تود القيام به، ويجب أيضا ان تكون حريصا في ما الذي تذهب به نحو بدنك ومشاعرك

وتصوراتك وان تكون حريصا في كيفية تحويل معاناتك. إذا كان الغضب قادم نحوك، يجب أن تكون مدرك لغضبك. إذا كان الخوف قادم نحوك يجب أن تكون مدرك لمخاوفك. دائما تحلي بالصبر، وينبغي أن تكون موجود بنفسك لتقول لهم: صباح الخير يا غضبي الصغير، أعلم أنك موجود هناك سوف أهتم بك جيدا. مساء الخير يا خوفي الدائم أنا هنا من أجلك أعلم أنك موجود هناك، أنت صديقي القديم. ثم بعد ذلك يمكنك طرد التوتر بعيدا واخذ بعض من الشهيق والزفير الاعتراف بوجود المخاوف والقلق ومحاولة تخفيفهما. فهم وحب الذات هما أساسيات لفهم وحب الآخرون. هذه هي الخطوة الأولى أن نذهب إلي المنزل من أجل أنفسنا وأن نعتني جيدا بأنفسنا وأن نتقبل أنفسنا وقبول رحمة أنفسنا. أؤمن هدية يمكن أن نقدمها للمقربين إلينا ليس المال أو الشهرة ولكن أن نشعرهم بأهمية وجودنا معهم، ويجب أن نكون معهم بكل نشاط وود وعطف، ومن خلال الإدراك الحسي والإدراك السمعي يجب أن تسترجع عقلك إلي جسدك وتؤسس نفسك من جديد. يجب أن تكون حاضرا كليا وتذهب إلي محبوبك وتصرح له: عزيزي أنا هنا من أجلك، لا يلتزم عليك أن تحضر أي شيء آخر سوي إبداء حضورك. وباعتبار هذا الوجود يمكننا فهمهم وعطفهم وان نبادر دائما بالسؤال عنهم. كان هنالك صبي في الحادية عشر من العمر يدعي تيم، قبل يوم من ميلاده، حضر له والده وقال له: عزيزي غدا عيد ميلادك، أخبرني ما الذي تود أن أحضره لك؟ هذه العبارة جعلت تيم حزين. لان تيم يعلم أن والده من الأثرياء ويستطيع أن يحضر له ما يشاء، ولكن تيم لا يرغب في أي شيء هو فقط يحتاج شيء واحد ربما من الصعب أن يحصل عليه، فقط يحتاج وجود والده. والده الذي نادرا ما يكون موجود في المنزل، حتي وإن كان موجود يكون موجود بجسده فقط وعقله منشغل بأشياء أخرى. لذلك قال تيم لوالده: لا أرغب إي شيء آخر فقط أحتاج إليك. أحتاج أن تكون معي يوم ميلادي. ماذا سيفعل الأب؟ هو يعلم جيدا أن ابنه يريد وجوده فقط. لذلك قرر الأب أن يكون موجود بنفسه حتي يري ابنه سعيدا. بعد مضي شهر ذهب الأب إلي غرفة ابنه وأمسك بيده وقال له: ابني أنا هنا من أجلك، هذا هو الوجود

الحقيقي الذي لا يمكن شراؤه في الأسواق. عزيزي أنا هنا من أجلك، ربما هذه من أعظم العبارات الهادفة للوجود. إذا كنت غير موجود أو إنك تدعي الوجود تأكد تماما أن الطرف الآخر يعلم ذلك جيدا. بمخاوفك وقلقك تدعي إنك موجود ولكنك غير موجود. أحبائنا يريدون منا وجودنا الحقيقي ولاشي غير ذلك. "عزيزي أنا هنا من أجلك"، هذه العبارات تشعرنا بأهمية وجود أحبائنا حولنا. إذا كنت لا تدرك أهمية هذا الوجود و دون الاهتمام والتركيز فإن الطرف الآخر يعلم ذلك جيدا ف مثلا إذا كان أحد منا يقود السيارة برفقه أحد عزيز عليه هذا الشيء يجعله يستحوذ علي المخاوف والقلق وكيفيه التخلص منهما، وان يعزل نفسه تماما عنهما وذلك لان العقل ليس له حيز لها. إذا كنت في استمرار أن تحيا بهذه الطريقة سعادتك في القريب العاجل سوف تزول منك لأنك لست حريص ومهتم بها، من حين إلي آخر يجب أن تراجع وتسال نفسك في الأشياء التي تسعدها وتفعلها وتتجنب الأشياء التي تؤذيها، وان تكون بجانب أحبائنا ولو لفترة قليلة من الزمن. ومن الضروري العودة إلي نفسك وأن نكون بجانب أحبائنا ثم ننظر إليهم ونقول "عزيزتي أعلم إنك هنا أنت من تسعديني. هذا هو البيان الثاني للمحبة، ثم نري أحبائنا حولنا سعيدين ويفتحوا مثل الزهرة. إذا كنت تعلم بأساليب الإدراك الحسي و الإدراك السمعي ذلك بإمكاننا أن نكون بجانب من نحب ولو لفترة قليلة من الزمن في مسكنه الذي كان بفرنسا كان أحدهم يعتاد علي السير كل صباح ويتأمل في الطرق والأشجار كانت له عادة أن ينظر للقمر ويبتسم ثم يقول له: "عزيزي القمر، أعلم إنك هنا، وانا مسرور جدا برؤيتك". ربما ذاتها نفس العبارات التي تقال لأحبائنا. ثم بعد ذلك نأخذ نفس عميق وبعض من الشهيق والزفير وقليل من الابتسامة وان نصبح مفعمين بال حياة والنشاط ونصبح كاملي الوجود، ثم نصرح لأحبائنا بأنهم سبب سعادتنا. ليس امرا صعبا كل شخص يمكنه أن يفعل ذلك. اذا كنت حاضرا فانك سوف تلاحظ أن أحبائنا يحملوا بعض الآسي والحزن ذلك الوجود سوف يساعدنا في معرفة ما الذي يجري لأحبائنا. ومع ممارسة الاهتمام والإدراك ينبغي علينا أن نكون حاضرين حضورا تاما، وباستخدام البيان الثالث للمحبة

"عزيزي أعلم أنك تقاسي أنا هنا من أجلك". وقبل أن تفعل أي شيء وبمجرد التصريح بهذه العبارات لأحبائنا ربما هذه العبارات تبعث في نفوسهم راحة كبيرة. إذا كنا نقاسي وأحبائنا لا يعلمون، ذلك يجعلنا نقاسي أكثر فأكثر، ولكن إذا كانوا يعلمون فإن معاناتنا سوف تقل في الحال. هذه العبارات لا تقال إلا للمقربين إلينا "عزيزي أنا هنا من أجلك". "عزيزي أعلم إنك هنا وأنا مسرور جدا برويتك". "عزيزي أعلم إنك تقاسي لذلك أنا هنا من أجلك". هذه العبارات التي تثبت وجودك الحقيقي لك وللآخرين. ومن خلال عودتك للمنزل يمكنك استعادة الراحة والقبول والسلام الداخلي، ليس فقط باستخدام التصريحات الثلاث للمحبة ولك لتحسين نوعية حياتك، وذلك يساعد أحبائنا في العودة إلي المنزل وان ينجزوا مثلك تماما. والان أصبحوا ينجزوا أعمالهم بطاقة من التركيز والاهتمام. إذا كان بمقدورك أن تتحكم في عقلك بان تكف قليلا عن التفكير يمكن أن تساعد الطرف الآخر أن يفعل الشيء ذاته. هذه هي الخطوة الثانية. بأن تقدم العون للطرف الآخر بنفسك، أو أن تستمد له طاقة تساعد علي فعل ذلك. إذا كنت تنتمي ل مجموعة أو إي طائفة حيث الاشخاص الذين يدركون لما حولهم، ربما يكون ذلك أسهل بأن تكون يقظ ومدرك لما يدور حولك. هذا عطاء كاف بأن تساعد الشريك أن يفعل الشيء ذاته. عندما يكون هنالك إدراك قوي فإن الشريك سيكون حليفك ليس فقط في جانب العمل، ولكن أيضاً في خدمة المجتمع. لقد أصبحتما في مسار متزن روحانيا. وكلاكما أصبحتما أقوىاء. إذا كنت متحد مع الشريك سواء أكان هذا الشريك، والدك أو والدتك أو زوجتك أو ابنك أو إي من الأصدقاء المقربون إليك فإن هذا يدلي إليك شيء من الأساس بالمعرفة الدعم في حياتك المهنية وذلك لأن العلاقات الناجحة في الحياة هي أساس نجاح الآخرين. في حياتك المهنية هناك بعض الأشخاص المتأثرين بك وبعملك، إذا كنت تعملوا كفريق واحد لصنع فيلم أو تصميم منتج أو إكمال إي نوع من المشاريع، كل فرد في ذلك العمل الجماعي له مصاعب ومعاناة يمر بها، ولأنك منفتح العقل ومدرك تماما لكل شيء ذلك يجعلك أن تقدم لهم العون جميعهم. لا تبالي لأداء عملهم لان نوعية عملهم تعتمد

علي السلام والسعادة في داخل كل منهم. يمكنك أن تأتي إلي العمل بحسبانك صديق تقدم العون لكل منهم، وتحمل لهم السعادة والسلام في حياتهم في العمل وفي المنزل. من الضروري أن تتقاسم الخبرات وأفضل الممارسات وذلك لأن الأشخاص الذين تجمع بينهم نفس المثل العليا المتمثلة في خدمة الغير قبل الذات. إذا كنت من المهوبين في القيام بعمل أفضل فأنت تحتاج إلي من يشاركك اطلاعاتك واهتماماتك. أن تعامل الأشخاص والعاملين معك وغيرهم من أعضاء هيئة الموظفين والأشخاص في مختلف الشركات ضمن الذين تعاملهم بذات الطريقة التي تعامل بها الشريك. وإبداء العطف والدعم المتبادل. أصدقاء العمل يجب أن يشعروا بأنك تساهم في منحهم راحة كافية من أجل تحقيق الرؤي والعمل معا والعكس تماما. هذا أمر علي قدر عظيم من الأهمية، ويساعدك في تحقيق النجاح وتوسيع سوق العمل علي أكمل وجه. بغض النظر عن مدي انشغالك ومهما كانت صعوبة التواصل، فمن الواجب أن تأخذ بعض الوقت وتتعلم عن أوضاع العاملين معك وعن أوضاع أسرهم وعن العوائق التي تحيط بهم باستخدام خطب رائعة وتحفيزية واستخدام أيضا مهارات الإصغاء الجيد بذلك سوف تكسب ثقتهم ويخلقون لك فرصة ليتحدثوا معك ويخبرونك عما يجري لهم. في بعض الأحيان تمر أسرتك بظروف قاسية أنت لا تعلم بشأنها شيء لأنك تظل مشغولا، إذا كنت لا تعلم ما الذي يجري هناك فأناك أحدثت خطأ فادحا. يجب أن تكون علي دراية لكل الذي يجري حولك سواء كان في العمل أو المنزل ذلك يساعدك في معالجة المشاكل والحصول علي أشياء أفضل في مسارك الصحيح مما يزيد من كفاءة وتنظيم العمل والارتقاء بإداء أحسن نحو تحقيق أفضل النتائج. هناك احتياج للأفراد العاملين معك الذين يواجهون صراعات يصعب تخطيها ف دورك هنا يجب أن تصغي جيدا لكل منهم لحل مشاكل العاملين معك، وبإمكانك أن تتحقق عن ذلك بالنظر بصورة أعمق عن أحوالهم وبذلك سوف يخبرونك بمعاناتهم التي يمرون بها. وباستخدام مهارات الإصغاء الجيد وباستخدام خطب رائعة وتحفيزية التي ربما تكون في استعادة العلاقات التي تكون بمثابة استعادة الثقة. عندما تضع تركيزك

فقط لترى أوجه النقص في شخص معين لذلك ليس بمقدورك أن ترى الجوانب الإيجابية. لكل شخص نقاط قوة ونقاط ضعف. عندما ترى فقط عيوب الآخرين فإنك لست قادر علي أن ترى مواطن قوتهم، ربما يكون هنالك خلل في تصورنا. عندما تكون مخطئ في تصورك للآخرين، فهذا يعني أن تكون لدينا رؤية تصحيح المفاهيم الخاطئة، وأن نفهم الآخرين بشكل سليم، ربما لا نرى ما هي مواطن القوة ومواطن الضعف لكل منهم. والحل لهذا أن نتعلم أن نأخذ نظرة عميقة أكثر. هذا هو التأمل الحقيقي. والتأمل هو فن النظر إلي الأشياء بعمق أكثر. إذا كنت ترغب أن تنظر إلي الأشياء بعمق ينبغي أن تدرب نفسك علي قوة التركيز والوضوح في التفكير وتركيز العقول علي شيء مفيد. عندما تكون علي علم بأن الوقت يمضي سريعاً، هذا يجعلك تبذل مجهوداً في أن تعيش كل لحظة لأجل أن تجعل لحياتك معني. أنت علي علم في ما الذي تفعله وما الذي تتجنبه لتحسين نوعية حياتك وحياة الأشخاص المحيطين بك. عندما تكون منهمك في عملك هذا جزء من ضغوطات الحياة التي ينبغي أن نتعامل بها بكل صبر وأن نغير من روتين الحياة لأجل أن نتكيف مع المصاعب التي تواجهنا. إذا استخدمت ذكائك وبراعتك ذلك يساعدك في تهيئة ظروف عمل مناسبة لك وللعاملين معك وذلك لا يسبب لك وللغير بأن يصبحوا ضحايا ضغط العمل. جميعنا نحاول العمل بطريقة أكثر كفاءة وينتسب هذا علي أن ننجز عملنا بصورة أوسع لذلك نحن بحاجة إلي إعادة التقييم في منهجية العمل. ونحن ندرك أن القيام بعملنا مع مراعاة احتياجات العاملين هذا لا يتطلب منا وقت أكثر علي عكس أن نكون غافلين عنه والكثير من ضغط العمل سوف يزول. نحن بحاجة إلي أن نمارس عملنا بمزيد من السعادة والنشاط ومزيد من الإلتقان حتي لا نشعر بالتقصير تجاه عملنا وخوفاً من هدر الزمن في أشياء نحن آخري نحن في غني عنها. إذا كان ليس بمقدورك أن تفعل ذلك مع نفسك إذا لست بمقدورك أن تفعل ذلك لشركاء عملك. إذا كنت لست قادر علي أن تهيئ لأفراد أسرتك جو من المرح والتسلية، إذا كيف تساعد شركاء العمل أن ينعموا بمثل تلك اللحظات بصحبة الآخرين. إذا كنت لست قادر علي رعاية

أسرتك، إذا كيف تتوقع من العاملين معك إعالة أسرهم، إذا أنت بمثابة قذوة لهم. إذا كانت أسرتك في حالة من الفوضى والشتات فكيف تصبح سعيد وناجح في عملك؟ أي شيء تحققه لنفسك ولأسرتك هو ذات الشيء الذي يمكن أن تحققه للعاملين معك. شركاء العمل هم من يجعلون غير العاملين منحايزين إلي عناصر المجتمع والأسرة وما إلي ذلك. أنت بحاجة إلي أن تصغي إليهم وتحترم وجه نظرهم وتبعث الثقة في نفوسهم لأجل أن يخبرونك عما يجري لهم ولأسرهم. إذا كنت حقا مهتم بهم سوف تصبح بمثابة صديق لهم ليس فقط مديرهم في العمل. تصرفك الناجم عن العطف والكرم ليس فقط لأسرتك ولكن أيضاً في مجال عملك هذا يمنحك فرصة أكبر للنجاح. عند نشأة الظروف الصعبة لا تجعل هذا يؤثر سلبا علي عملك، ولكن حاول بقدر المستطاع أن تبدع في مجال عملك. وفي أغلب الأحيان نتصرف مع الآخرين كأنهم أعداء خصوصا في مجال العمل. لا تعامل الجميع مثل أشقاتك الذين تمد إليهم يد العون والمساعدة قدر الإمكان يحدث ذلك انقسام كبير بين العاملين معك ويخلق ظروف لتبادل الخبرات وتحقيق النجاح. من الضروري أن تتفهم طبيعة الآخرين وتتعامل معهم بشكل سلمي. التعابير الإيجابية والإصغاء باهتمام هما من الضروريات نعبر من خلالهم بوضوح. الذي يفعله الفرد أو يصرح به ربما يكون ذلك سبب في قله المعرفة أو جهلها، وجهلها يجعل الأوضاع تزداد سوءا أكثر. لذلك يجب أن نكون أكثر حرصا في أي شيء يصدر منا كي لا نؤذي من حولنا. إذا حدث خلل ما في مجال العمل فمن البديهي أن نعثر علي من الذي أخطأ ثم تحديد الأساليب المثلي لمعالجة ذلك الخطأ. ويعود ذلك لفهمهم الذي يعطي انطباع عنهم بشكل أكبر. عندما تتفهمهم وترعاهم إذا بمقدورك أن تتقبلهم وتجد الوسيلة أفضلي ل تمد لهم يد العون. يجب علينا أن نتعلم كيف نعنتي بالأفراد الذين يتعرضوا لمصاعب كما الأشخاص الذين نستمد منهم الدعم ليس الأشخاص الذين نري منهم سوء المعاملة. فمثلا إذا جميعنا مسافرون في قارب واحد، إذا القارب غرق جميعنا سوف نغرق. إذا افترضنا إن الشركة هي القارب الذي يحملنا جميعا، فإن الجميع يشعر بالمسؤولية تجاه العمل وننظر

في أفضل السبل التي يمكننا المساهمة في عمل أفضل من أجل مسيرة العمل بنجاح. عندما تفهم موظفيك فأنت قادر علي أن تمنحهم الحب والرعاية بدون إي مقابل. أنت بحاجة لأكثر من عامل، أنت بحاجة إلي حلفاء، حلفاء في العمل لسلك طريق الخدمة في التقدم عن الآخرين. ربما يمكن تحقيق هذا. في قرية بيلم عندما كان أحدهم يقطن مع مئات الراهبات والرهبان الذين قدموا جميعهم من بيئات وثقافات مختلفة، وينتموا لكثير من الجنسيات المختلفة ورغم ذلك ما زالوا يعيشون كأسرة واحدة وذلك لأنهم علي تواصل دائم فيما بينهم ويمارسوا ثقافة الصلح فيما بينهم ويتقبلوا بعضهم بعضا، لذلك ينعموا بحياة بسيطة وسعيدة وهادئة. لذلك يملكو الوقت الكافي لاستقبال الذين يأتوا ليتعلموا علي بعض الممارسات المتمثلة في مجال التعافي وإحداث بعض التغييرات في أسلوب المصالحة والمغفرة بشكل عام وشامل. متي ما حصلنا علي تهيئة مهارات التواصل الاجتماعي في مكان العمل يمكن توسيع نطاق التواصل الاجتماعي حتي يشمل جميع العاملين يمكن أن يتمدد هذا علي نطاق واسع في المجتمع. احتمالية حدوث هذا. هذه هي الخطوة الأخيرة. ينبغي أن نحافظ علي التواصل المستمر لأولئك الذين نعمل علي خدمتهم سواء أكان جماعة المنتخبين الذين أدلوا بأصواتهم في المجالس السياسية أو أصحاب الأسهم في الشركات، أو المرضى في المستشفيات. يجب أن يكون الحوار علي نطاق واسع، فالجميع لديه الرغبة في الإعراب عن معاناتهم. ربما يكون ذلك مصدر للراحة. وأن يكون قادرا علي بذل الجهود من أجل التخفيف من حدة المشاكل بقدر المستطاع، وعن طريق الإصغاء إلي المحيطين بنا وإبداء الاهتمام لما يقولونه ذلك قادر علي انتشال الناس من عزلتهم وبث الثقة في نفوسهم. دعهم يعلموا إنك تفهمهم عن ظهر قلب وإنك تسعى من أجل القضاء علي أسباب معاناتهم. تهيئة مهارات التواصل بينك وبين الأشخاص المحيطين بك، هو أمر بالغ الأهمية. وبالإصغاء الجيد إليهم سوف تكن علي بصيرة لفهم طبيعة معاناتهم وإيجاد الحلول المثلي لهم. إذا كنت شخص سياسي فأنت بحاجة إلي ممارسة مهارة الإصغاء الجيد سواء أكان في مجلس المدينة أو مجلس النواب أو في

المؤتمر وبالتالي سوف تكسب أفكار وأراء متبادلة من خبرات المنتخبين. كل المنتخبين السياسيين لديهم أفكار متبادلة، وببساطة لأنهم ينتموا لأحزاب سياسية مختلفة وذلك يعني أن لديهم مساهمات قيمة لتطوير أعمال المجلس. الخسارة سوف تعم الجميع عندما نفكر أن أي شيء يقوم به الأشخاص الذين يشكلوا جزء من الحزب هو الصواب، وأن أي شيء يفعله الأشخاص في الأحزاب الأخرى هو الخطأ، هذا ببساطة غير صحيح علي الإطلاق. إذا كنا نفكر ونعبر ونتصرف وفقا لما يقتضيه الآخرون أتضح لنا نحن جميعا نعمل مثل الماكنة دون تبصر، ودون فهم، ودون عاطفة. ينبغي أن نقود بمعرفتنا ورؤيتنا تعزيز الفهم والبصيرة التي نتلقاها من مكان عملنا لأولئك الأشخاص الذين أدلوا لنا بأصواتهم في المجالس. ويتمتعوا بالحق في التصويت في انتخابات الرئاسة من أجل الأشخاص الذين يشكلوا جزء من الحزب. قد يكون هناك تحسين بفعل الآراء والأفكار من قبل أشخاص آخرون. بغض النظر عن إي حزب ينتمي يجب أن يكون لك رؤية واضحة للممارسة مهارة الإصغاء الجيد لهم. إذا كنت تحارب من أجل الآراء الشخصية يجب أن يكون لك نظرة ثابتة لفعل ذلك. الاهتمام الجيد في هذا المسار سوف يساعد الهيئة التشريعية لتصبح مجتمع / شيء يعتز به عندما يكون هناك اتفاق مشترك وتبادل في المعرفة والأفكار. سوف تصبح الديمقراطية في أمان أكثر. وقد جري تعزيز / تقييم نزاهة الأفراد والمؤسسات في كافة القطاعات لتكون أكثر أمانا. بطريقة أخرى، هناك ظهور واحد فقط للديمقراطية هي الديمقراطية الحقيقية/ الديمقراطية المطلوبة. عندما تبذل قصاري جهدك وعندما تشغل حيز من الأرض بأفكارك والتزاماتك وخبراتك وعندما تفصح عن رأيك ويكون لديك الحق في التصويت وفقا لأسس حزبية لذلك سيفتح لك مجال أن تقدم أفضل ما لديك للأمة والشعب وإتاحة تحقيق التطلعات بشكل أفضل لكل منا. وأن نبذل قصاري جهدنا في تحمل المسؤولية ومد يد العون للآخرين . بحسباننا سياسيين نحن بحاجة إلي أن نتعاون مع الأحزاب السياسية المعارضة، ويمكن أيضاً لأصحاب الأعمال تعليم التعاون فيما بينهم وأن يعلموا ذلك لأصحاب الشركات الأخرى، بدلا من التنافس فيما بينهم.

التواصل مهم جدا بين كل عمل وآخر، ومن الممكن استبدال التنافس بروح التعاون. إذا أصبح مدراء الشركات متحدين مع بعضهم ويمارسوا روح التعاون فيما بينهم وقادرون علي ابتكار طرق جديدة لتنمية المنتجات تلك هي أفضل خدمة للمجتمع، في السياسات القائمة علي المنفعة المتبادلة في ظل ظروف العمل. يجب أن يكون لدينا إحساس بمعاونة بني البشر والشعور بمعاناتهم لأولئك الذين يرضيهم الألم في بعض مناحي الحياة. يجب أن نكون يدا واحدة ونساند بعضنا بعض. عندما يكون هناك تبادل معرفي وتبادل فكري ولا نزال نحظى بدعم من أولئك الذين نعمل علي خدمتهم سلفا سوف نبدع وننجح فيما نقوم به، لا يوجد أدني شك حول هذا. لذلك سوف تشعر بمزيد من الدعم والبهجة تجاه عملك. ببساطة هذا هو الصواب، بينك وبين شريكك، بينك وبين العاملين معك، إذا كان الأمر كذلك فأستغل كل لحظة في الوقت جيدا بكل ما تبدلونه من حكمة ومعرفة، إذا فعلت ذلك ليس بحاجة أن تقلق بشأن المستقبل لان المستقبل أصبح هو الوقت الحاضر. من الضروري أن نتعلم كيف نحصل علي الأفراد الذين يعتنوا بأشياء نظن أن نفعها بمفردنا. وعلى سبيل المثال معلمة البوذية كانت تفعل ذلك. كانت تبحث حولها عن الأشخاص الذين يقدموا لها العون لا تفعل أي شيء بمفردها، وبالوصول علي المساعدة لمنح الآخرين فرصة الظهور كمعلمين ل يمارسوا مهنتهم ولإعادة التطوير. لذلك كانت تذهل أن ترى ذلك بين طلابها الذين يعتنوا بالتعليم والمجتمع أفضل منها. لا تفعل ما يحلو لك من الأفكار ربما تراودك فكرة لا يمكن تعويضها. ينبغي أن يكون هناك متسع للأعمال الأخرى. لست من الضروري أن تظم إنها جيدة كما يظن الآخرون، جميعنا يمكننا تحويل مكان العمل إلي قوة مفعمة بالنشاط يمكنها تغيير المجتمع لذلك بإمكانك أن تمد لهم يد العون والدعم بكل سعادة. إذا كنت ممن يستخدموا عالم الأعمال ربما قد تتسأل كيف لهذه الأشياء أن تتلاءم سويا فلماذا ينجح بها غيري ولا أنجح بها أنا؟ أغتتم الفرص بأن تعيش كل لحظة لأنك في أمس الحاجة بأن تحيا كذلك، كيف يمكننا إنجاز ذلك؟ الأمر لا يحتاج أكثر من تفكير إيجابي يتحول إلي طاقة فعالة تتحول إلي أفعال. إذا كنت

ممن يطيل التفكير فأندر نفسك من الآن فصاعداً أن لا تفكر في أي شيء سوي المستقبل وأن يكون لديك خطة تنفيذية بشأن المستقبل. تشمل الفكرة ببساطة أن لا تسمح لنفسك أن تتأسف بشأن الماضي أو أن تقلق بشأن المستقبل. إذا كان لديك خطة بشأن الحاضر فإن الماضي سوف يكون مصدر تحقيق / مصدر للتركيز السديد للفكر والجهد. يمكنك أن تحرز تقدماً بتحقيق العديد من الأفكار بالنظر إلي الماضي. ولكن لا تزال معتمد علي الحاضر. الماضي يراود الحاضر. كل من السعادة والمعاناة منحوك خبرة في الماضي كي تعيش الحاضر. ربما يكون قد أحدثت خطأ في الماضي وذلك بسبب قلة الخبرة التي كانت سبب في المعاناة التي أحدثتها لنفسك ولغيرك. يرى بعض الأشخاص أنه من المستحيل استرجاع / إصلاح الأخطاء التي لحقت بنا في الماضي. ولكن مع الإدراك المعرفي سيكون من الممكن أن نرجع إلي الماضي لإصلاح بعض الأخطاء وذلك لأن الماضي أصبح جزء من الحاضر. إذا افترضنا إنك تصرفت تصرف غير لبق مع جدتك وهذا التصرف جعلها تحزن والآن أنت في أشد الندم لأنها وافقتها المنية وليس بمقدورك أن تعتذر لها. إذا نظرت بعمق فان جدتك ما زالت تعيش بداخلك في كل خلية من خلايا جسدك. أن تأخذ قليلاً من الشهيقة ثم تقول لها: "جدي أعلم إنك موجودة بداخلي" ثم تخرج زفير وتقول لها: "أنا حقا آسف". بعد ذلك عزم أن يكون حسن المعاملة وأكثر لطفاً مع الآخرين. ثم بعد ذلك سوف ترى الجميع يبتسم إليك وجروحك سوف تشفي. هذه ممارسة حقا رائعة، لان الماضي ما زال يراودك. إذا كنت تنظر بعمق ولك رؤية واضحة فإن سوف تتعلم الكثير من الماضي وجروحك سوف تشفي من الماضي وأن تحمل الحزن والآسي بعيداً. بالطريقة ذاتها عندما تكون منشغلاً بالحاضر يمكنك جلب المستقبل إلي الوقت الحاضر بحسبانه مصدر للاستعلام، وبذلك سوف تطغي عليك الكثير من الأفكار. البصيرة والنظر بعمق هما مصدران مختلفان لصرف الانتباه بالخوف وعدم اليقين بشأن المستقبل. إذا سمحت لنفسك أن تكون قلق وخائف بشأن المستقبل فإنك سوف تضع حياتك وتضيع وقتك. عندما تكون قلق بشأن نجاحك في المستقبل و

أصبحت مهووس بذلك، فإنك لا تفكر في الاتجاه الصحيح لأن ذلك لا يساعدك بشي سوي شتات الفكر. في واقع الأمر أن المستقبل هو الذي يصنع الحاضر. إذا كنت مهتم بالحاضر وأن تبدل قصاري جهدك في أن تقدم أفضل ما لديك في الوقت الحاضر هذا يضمن لك مستقبل مشرق. عندما تضع طاقتك في الخوف والأفكار السالبة والضغط واليأس فإنك تفسد كل من الحاضر والمستقبل. في الواقع ينبغي أن تخطط للمستقبل ولكن أولاً أترك القلق الزائد جانبا وعيش الحاضر ببساطة وضع المرساة الخاصة بك تبخر نحو الحاضر. إذا كنت ممن يطيل التفكير يجب أن تكن لديك خطة ذو تأثير فعال للمستقبل، عليك أن تعقد العزم علي ترك القلق الزائد جانبا للاهتمام بالمستقبل. إذا كنت في استمرار أن تطغي علي نفسك بالقلق والتوتر والخوف فهذا يتراكم عليك يوم تلو الآخر ويسبب لك كل أنواع الأمراض. القلق والاضطراب هما مسببات التوتر لأجسادنا وجلب الضغط إلي عقولنا، هذا يؤدي إلي نشوء الصراع داخل أماكن العمل و داخل الأسرة. الجهد والتوتر هما سببان في أن يصبح تفكيرنا علي نحو متزايد. الاهتمام بالحاضر يجعلنا نهتم بأنفسنا من أجل التخفيف من حدة التوتر والضغط النفسي هذا يجعلنا نعاني أقل ونصبح سعداء أكثر. يجب أن نكون علي تواصل ما هو الجديد، ما هو الحديث، ما هي المقدرة علي شفائنا. وباهتمام الحاضر هذا يمنحنا دافع قوي لمواصلة ما بدأناه نحو المستقبل. عندما نكون سعداء ومن حولنا يشعرون بسعادتنا سيكون من السهل أن نخطط ونعتني بالمستقبل. جميعنا لا نعلم كيف نفعل ذلك، ولكن انشغالنا التام بالمستقبل وتفكيرنا الكثير والهوس الذي يلازمنا كل ذلك لا يجلب لنا الكثير من المنافع. في الحقيقة نحن لسنا بحاجة إلي كل ذلك التخطيط والتفكير. إذا كنت عالي التركيز وصافي الذهن سوف ولديك حماس وعزم سوف تبدع في تفكيرك، وطرح أفكار جديدة تخطر علي عقولنا بكل سهولة ويسر. يوم تلو الآخر ينتابك شعور بأنك مرهق الذهن ربما هذا بسبب القلق الزائد والخوف والضغط ونشوء الأفكار السالبة التي تكون سبب في التفكير المفرط في المستقبل. استنشاق الهواء لتصبح أجسادنا صحية. نأخذ قليل من الشهيق وبعض من الاسترخاء ثم نقوم بطرد

التوتر من داخلنا لننعم بقليل من الراحة. يمكننا ممارسة مع كل إشارة حمراء، وأثناء انتظار المصعد ويجب أن نخصص جزء من الوقت للاسترخاء من أجل بدن معافي تماما. ربما هذا مفتاح النجاح في المستقبل. نحن بحاجة إلي كثير من الأفكار الصائبة لنصبح ناجحين في مهنتنا. الأفراد الذين يعيشون حولنا لديهم المقدرة علي العمل بجد ونشاط والسعي لتحقيق الطموح ولكن لا يعرفوا كيف يستغلوا كل لحظة في الوقت الحاضر لانهم لديهم نقص في روح الإبداع، ونقص في قوة البصيرة، وعدم كيفية التخلص من الآلام. عندما نكون مدركين تماما لكل شيء حولنا قد نصيب الهدف من محاولة واحدة فقط. يمكنك أن تصيب هدفك عندما تكون منفتح العقل وعالي التركيز وتملك من الذكاء ما يكفي. عندما تعيش اللحظة دون الخوف من المستقبل ونهتم بأنفسنا وبالآخرين فإن مستوي التركيز يكون في ازدياد كل يوم . وتعني اليقظة ما الذي يجري حولنا. عندما تكن عقولنا ممثلة بالتوتر والتفكير ينبغي أن نكون مدركين في ما الذي يجعلنا نفرط في التوتر ونتجنبه. في الوقت الحاضر يجب أن نتعلم كيف نعتني بتفكيرنا حتي يأخذ مساره الصحيح لأن التفكير يعكس المعرفة والتعامل مع الآخرين. هذا النوع من التفكير ربما يكون غذاء روحي ومصدر للتنمية والازدهار وجلب السعادة للفرد وللأشخاص المحيطين بنا. في الوقت الحاضر سوف أهتم بخطابي لان هذا النوع من الخطابة يتطلب مهارات مثل الكفاءة والمهارة في العمل وهذا النوع يمكنه استعادة العلاقات لبناء الثقة والإصلاح حتى يحظى باستحسان وقبول واسع. في الوقت الحاضر أيضاً سوف أعتني بنشاطي الجسدي، لأن نشاطي الجسدي يفسر ما نقوله وما نقوم به. إذا كنت علي يقين بأن الاعتقاد والخطابة والنشاط الجسدي هما من ينسجموا مع المفاهيم والمعرفة لا يتوجب علينا القلق حيال المستقبل، وذلك لتوفير الكثير من الجهد والطاقة. أرغب في نشر بعض من المواهب والتمتع بالقدرات في الوقت الحاضر، هذا أمر يمكن تحقيقه. إذا كنت أبذل كل ما في وسعي في الوقت الحاضر لذلك لا داعي للقلق والخوف سواء أكان الآن أو في المستقبل. فكل من الماضي والحاضر والمستقبل وجهان لعملة واحدة. والحاضر يحوي

كلاهما، الماضي والمستقبل. إذا كنت شخص سياسي، لا تقلق بشأن أي شيء، ما إذا كان سوف يعاد انتخابه. إذا كنت أحد رجال الأعمال وكنت تمارس ذلك، لا تقلق بشأن أي شيء سوي الترقية المستقبلية. فقط ضع كل تركيزك وطاقتك في الذي ترغبه لتصبح شخص متزن روحانيا في الذي تريد أن تكونه. إذا كنت علي علم في ما الذي تفعله في الوقت الحاضر فإنك تعلم كيف تعنتي جيدا بنفسك وبأولوياتك. ثم بعد ذلك أفعل أي شيء من أجل العناية بالحاضر. بذلك سوف تنعم بالسلام الداخلي، لذلك لا داعي للقلق بشأن المستقبل علي الإطلاق. فمن الممكن أن نتعهد علي العناية بتحقيق الفرح والسلام الداخلي لنا وللغير وأن نعيش كل لحظة من حياتنا بعيد عن السلبيات وأن نترك الخوف والقلق جانبا. إذا فعلنا ذلك سوف نعلم بمستقبل زاهر. القلق واليأس هما سببان لا يروض لنا / يجب أن لا ندع لهما مجال في حياتنا إذا كنا نعرف جيدا كيف نهتم بالحاضر بأفضل السبل التي يمكن أن نحصل عليها. إذا ما الذي يدعو للقلق بعد ذلك؟ في بعض الأحيان نري بعض الأشخاص لديهم قلق وحيرة بشأن المستقبل وذلك لأنهم لديهم الرغبة في أن يصبحوا ناجحين كما كانوا في السابق. عندما تبدع في عمل ما، فهذا العمل يحظى بقبول واسع واستحسان وسوف يصبح عمل ناجح يسعدك. فعلي سبيل المثال، إذا ألقت كتاب وبيعت منه مائة نسخة ستصبح سعيدا وترغب في تأليف كتاب آخر تحقق به نطاق المشاركة الشعبية، ولكن لا تياس إذا لم يتحقق ذلك. إذا أنتجت فيلم ونجحت في إنتاجه ونال استحسان كبير وشعبية فإنك تكون متحمس لصناعة فيلم آخر يحقق نفس النجاح. ولكن إذا لم يحقق الفيلم نجاح من قبل الآخرون سوف يصيبك بعض من الإحباط عليك أن تتحلي بروح رياضية لمواجهه مثل تلك المواقف. وينطبق الشيء ذاته علي السياسة والأعمال التجارية والرياضة وبعض المهن عندما يكون النجاح هو الحليف. لقد تعلمت الكثير عن هذا، كن علي يقين بأن أكثر الأشياء أهمية تأتي من الثقة في القدرة علي إدارة وكفاءة العمل وهذا يكفل لك بأن عمك يجسد أفضل ما لديك من حيث التمييز بين زاوية المعرفة و زاوية العمل. ربما بعد فترة وجيزة سوف تظهر الجهود التي بذلتها في

عملك سواء أكان لشخص أو لمجموعة أشخاص، الآن أو لاحقاً أنت لست بحاجة إلي الاعتراف بالحق في مصير العمل، إذا كنت كذلك فإنك لست ممن تصيبهم دائرة الإحباط. في نظري يجب أن يحتوي العمل علي الالتزام والكفاءة والتعامل بين الآخرين لكي يكلل بالنجاح. عندما أقوم بكتابة شعر أو نثر أو قصة كل ما يهم هو الإبداع في العمل وان أبذل قصاري جهدي، لأيهم عما إذا كانت تمت الموافقة عليه من قبل الآخرون أو لا إذا أحرز نجاح أو لا، ليس ضروري بالنسبة لي. كل ما يهم أن أتقن عملي بأفضل طريقة أستطيع القيام بها. أهتم كثيراً بعملتي، لأن العمل يجسد أفكارتي و رؤيتي. عندما يكون عقلك ممتلئ بالمعرفة والأفكار فإنك مصدر للطاقة الوافرة للخدمة، وعندما تكون منفتح العقل وكفاء في عملك فإن الفيلم الذي أنتجته، والشعر والرواية الذي ألفتهم فإنهم يعبرون عن روح الإبداع وبث الفناعة في عملك. ذلك يجلب لك رضا عظيم تجاه عملك. حتي إذا لم يكن البعض متحمس لشرائه فلا تشعر باليأس علي الإطلاق. لأنك تعرف قيمة عملك. أقرب أم بعيد سوف يري الأشخاص قيمة عملك ويقدرن الجهود التي بذلتها، علاوة علي ذلك فإن عملك عمل فني حقيقي يتسم بالإبداع، ويحمل في طياته قوة عظيمة للمعرفة والأفكار. فعلى سبيل المثال، عندما كان فان جوه علي قيد الحياة لم يعترف بعملة، وهذا لا يعني لم يكن لديه عمل رئيسي ذات قيمة هائلة. كان قد ألف كتاب أطلق عليه "الغضب" بيعت منه مليون نسخة في جنوب كوريا وكانوا قد وصفوه بأنه ضريبة النجاح. مؤخراً كان قد نشر كتاب صغير أسمه "وجه الأرض" فقط اثنان أو ثلاث نسخ قد نشرت منه ولكنه ليس تواق ليصل مستوي مبيعاته إلي مائة نسخة. علي حد علمه الكثير من الرهبان والراهبات وبعض الأشخاص يستخدمونه للتطوير المفيد للتخفيف من حدة المعاناة الإنسانية، ويعلم أن كتابه هذا سوف يساعد الكثير من الأجيال القادمة والممارسين في المستقبل. كان فان جوه ليس بحاجة أن يحقق كتابه نجاح عظيم. ولكن بحاجة إلي أن يصدق بأنه عمل عظيم وخير دليل للممارسين في المستقبل. هذا شيء يشعره بالرضا التام تجاه عمله، سعادته لست مرتبطة علي موافقة الآخرين بنجاحه ولكن سعادته توقف علي

شخصه فيما الذي كان يقوم به. إذا كانت لك رؤية واضحة للمستقبل والعيش تحت ظل الإدراك والتركيز هذا لا يدعو للقلق بشأن المستقبل وسوف ننعم بالسلام الداخلي. النجاح ليست مسألة الموهبة وحدها، هناك الكثير من العناصر التي تساعد علي النجاح، إذا كنت أكثر الأشخاص براعة وتتمتع بنظرة ثاقبة ولكن إذا لم تلتزم بمواعيدك فإنك لا تتجح. أبذل كل ما في وسعك، وهىء لنفسك أوضاع تلائم ظروف العمل بعيدا عن طريق القلق والتوتر فإنك سوف تتجح. إذا كنت من الموهوبين والإكفاء في أداء عملهم يمكنك الجزم يقينا بأنك سوف تتجح. إذا كنت مدير حسن السير والسلوك فهذه شيئا يجعلك ناجح في مهنتك. أحيانا ستصبح بعض الكتب أكثر مبيعا. ولكن هذا لا يعتمد علي الكتب لا ينطبق علي الكتب الأخرى. هذا يعتمد علي طريقة الناشر الذي يعمل علي ترويج وتعزيز نوعية الكتب. هذا شيء يدعو لليأس عندما تكون بعض الكتب لا تحقق أعلي إيرادات في السوق مثل الكتب الأخرى. كانت رغبته لقراءة أن يكونوا علي تواصل مع كتاب " الحقائق الأربع ل نوبل" لطريق الخروج من المعاناة، وسلك طريق الأمل. كان هدفه ليس المال أو الشهرة أو السلطة. ولا يملك إي حساب في إي بنك، وليس لديه ما يكفي من المال. فإن النقود التي تعود له من إيرادات الكتب جميعها تذهب إلي الأعمال الخيرية والمشاريع الإنسانية مثل تقديم العون للأطفال المتشردين في دول العالم الثالث. لذلك ليس هدفه المال أو الشهرة. هدفه هو إرضاء رغبته التي تتمثل في تقديم العون والدعم للآخرين. البعض من المسيحية لا يقدرّون التعليم في حياتهم. على الرغم من أن تعليمهم يعتمد علي الطرق الحديثة، والبعض لديه طرح أفكار جديدة للأجيال القادمة. لذلك نري معظم معلمي البوذية لا يعانون بسبب ذلك لأنهم يعرفوا جيدا كيف يركزوا تفكيرهم في الاتجاه الصحيح. وقد أعربوا أن معظم تعاليمهم يصعب تحقيقها، كانوا مدركين لذلك تماما. وكانوا علي استعداد بأن يتعلموا ويشجعوا التعليم بأي وسيلة. وكانوا يعتمدوا علي التعليم الغير ذاتي الذي كان مقتصر علي أيامهم فقط. وهم يعيشون في مجتمع يكاد كل شخص يصدق روحانياته. وكانوا يشجعوا التعليم الغير ذاتي الذي يخالف الغالبية

العظمي لمعظم الدوائر الدينية والفلسفية في الهند. والقليل منهم الذي يتبع تعليمه و روحانياته، إلا إنهم غير سعيدين، لأنهم علي يقين بأن لو حدث شيء ما صحيح فإنه سوف يزال / يصبح صحيحا علي طول المدي. يمكننا أن نحكم علي نجاحنا في العمل بطرق شتي، عادة ما نحكم عن طريق، كم نجني من المال، وماهي الألقاب التي نحصل عليها، وماهي المناصب التي نحصل عليها، وما هي خططنا للإنجاز. إذا كنت حاضرا في عملك بشكل يومي مثلما يفعل البوذي، فهذا يجلب السعادة والراحة لك ولغيرك وسوف تتجح وتتطور في حياتك المهنية.

الفصل الثاني

الاعتناء بمجال الأعمال التجارية

الشروع في أداء العمل لا يتم دون عناصره، زملاء العمل أصبحوا جزء من بيئة العمل ولكنهم أفراد يشكلوا جزء من عنصر العمل الغير تجاري. قطعة الورق التي تكتب عليها يمكن أن تصنع منها قارب أو شجرة أو أي شيء آخر، حالما بوسعك أن تفعل ذلك، فإنك قادر علي أن تكون ناجح في عملك. ونظرا إلي عناصر الأعمال الغير تجارية في العمل الذي أصبح كيان داخلي لتهيئة سبل جديدة لتطوير العمل. لا شيء يمكنه التواجد وحده كل شيء يعتمد علي شيء آخر بغية أن يكون. أردف البوذي قائلاً: "السبب في ذلك هو"، وهذا يعني لاشي يمكن أن يتحقق بمفرده. هناك أشياء تتعايش مع أشياء أخرى لأجل أن تتحقق، وهذا يعني بتأثير الظواهر مع بعضها البعض، وينطبق الشيء ذاته مع الصواب والخطأ. فالصحيح يظل صحيح، والخطأ يظل خطأ. إذا أردنا تجاهل الحق فلا يمكننا تجاهل

الخطأ. على سبيل المثال، إذا كان لديك قلم وقررت قطع جانبه الأيمن وتركت جانبه الأيسر سوف يصبح قلم قصير وناقص ولكن لا يزال له جانب أيمن وأيسر. مثل الزهرة والقمامة. إذا أخذنا في الاعتبار أن الزهرة لا تصبح قمامة، والقمامة لا يمكن أن تصبح زهرة. ولكن إذا تركنا الزهرة لفترة من الزمن دون اهتمام سوف تصبح قمامة، ولكن وإذا تركنا الزهرة لفترة من الزمن دون اهتمام سوف تصبح قمامة، ولكن إذا تعلمنا كيفية وضع السماد علي القمامة لعدة أشهر ربما سوف تصبح زهرة. فالعلاقة بينهما تتحسن ببطء. نفس الشيء الذي ينطبق علي السعادة والمعاناة، وذلك لأننا علي علم من خلال خبرتنا في ما الذي يجعلنا نعاني ونتجنبه، وتحديد السعادة في قائمة الأولويات. لذلك هما شيان ليس أصدقاء أو أعداء كل واحد منهما يكمل / يولد الآخر. إذا كنت محافظ سياسي فسوف تنتظر للحزب كأنه أحد أعدائك ولكن مع وجود أحزاب يمينية يجعل وجود الأحزاب الأخرى أمر ممكن. فإنك ترغب في البقاء مع الأحزاب أطول فترة ممكنة. إذا كنت مدير لشركة ما فأنت تمارس عمك بحسبانك مدير للشركة، فمهمة مدير الشركة أن يجلب الرفاهية والبهجة للعاملين عليها حتي يجعل كل العاملين مستعدون نفسيا ومعنويا للعمل والإنجاز بشكل أفضل وتمتد هذه الرفاهية لكل الموردين والعملاء عليها. السعادة ليست مسألة فردية، والازدهار أيضاً ليس مسألة فردية. فالرفاهية للعملاء والمستخدمين للعمل حتي تربط العملاء مع بعضهم البعض ليشعروا بأنهم يد واحدة لأجل أن يتعاونوا علي العمل بشكل أفضل لخدمة ونجاح الشركة. مثلاً بالنظر في قاع الزهرة سوف نري أن الزهرة لا يمكنها النمو بمفردها، وعندما نعيد النظر مجدداً سوف نري أشعة الشمس، إذا قمنا بإزالة عنصر أشعة الشمس سوف يصبح ليس وجود للزهرة بعد الآن. وربما سوف تدبل لأن الزهرة تعتمد اعتماد كلي علي أشعة الشمس، لأن أشعة الشمس هي العنصر الأساسي المكون للزهرة وبدونها لا يمكن أن تنمو الزهرة. يمكن أن نطلق عليها زهرة بلا عنصر إذا انتزع منها عنصر أشعة الشمس. إذا كنت في استمرار أن تنتظر بعق للزهرة سوف تري عنصر آخر مثل الغيوم. الغيوم هي عنصر مكون آخر للزهرة. إذا

حاولت انتزاع عنصر الغيوم من الزهرة فإنها سوف تذبل. الأرض والمعادن أيضاً يشكلون عناصر أساسية للزهرة. لا وجود للزهرة دون عناصرها، وبالعباية بعناصر الزهرة يسوف نهتم بالزهرة. بالطريق ذاتها يمكننا القول أن الشروع في أداء إي عمل لا يتم دون عناصره، ونحن بحاجة إلي الاهتمام بعناصر العمل حتي يمكننا القيام بعمل جيد بكل سعادة ومزيد من النشاط والحماس مثل الطاقة والسعادة التي تمنحهم لأسرتك لأنهم دافع للعمل بصورة أفضل. من الممكن أن تعمل في إطار العمل كمعلم المعني بالتعليم. رفاهية الأسرة أمر يتسم بأهمية بالغة من رفاهية الشركة ذاتها، و رفاهية المدير أمر بالغ الأهمية من رفاهية العملاء وعائلاتهم، كل شيء مربوط بشي آخر. إذا كنت تمنح الاهتمام لعملك سلفا سوف تمنح ذلك الاهتمام وأكثر لأسرتك. إذا كنت تسلك طريق يتسم بروح المسئولية تجاه عمك ذلك يعود بالنفع لك وللعمل. بعض الأشخاص يقضون وقتهم بعيدا عن عائلاتهم ليتمكنوا طويلا للمنافسة في الأعمال المهنية. ولكن التحدي الحقيقي هو التوازن بين وقت العائلة والضغط المهني. وأن تتولي إدارة عمك بعيدا لتجد مجال للفصل بين الحياة الأسرية والحياة المهنية. وان تخصص جزء من الوقت لأفراد أسرتك لتظهر لهم اهتمامك بهم. وبذلك سوف تري الصعوبات التي تواجهها والنجاحات التي حققتها بذاتك. ويبيدي استعداد للدعم المعنوي في سبيل تشجيع إي شخص للوصول للرضا في العمل. عندما ترى زملائك في العمل مثلما ترى نفسك لم تعد ترغب في الانقسام بين الحياة المهنية والحياة الأسرية. شرود الذهن المتزايد أثناء دوام العمل يعتبر غياب حقيقي، يجب أن تكون يقظ ومدرك لما حولك ،وأن تخفف من كثرة التفكير لأنه لا يجلب لك سوي الإرهاق وعدم التركيز فيما تقوم به. حياة أسرتنا تمثل لنا أهمية بالغة و لولا الأسرة لضاع الإنسان وضاعت آماله، ومن دون الأسرة كيف نشعر بالاحتواء الأسري من الذين نرعاهم ونفهمهم ونقدرهم جيدا فإنه ينبغي لنا أن نبذل قصاري جهدنا من أجل مستقبل مشرق لأسرتنا. التفكير الإيجابي يمكن أن يكون سبب في تحسين وضع الأسرة والعمل للأفضل. عندما نغمس في عاداتنا السيئة من إلقاء اللوم وتوجيه الانتقادات علي

بعضنا البعض فإنه سوف يتعين علينا أن نفقد سعادتنا ونخسر علاقاتنا بالآخرين. علينا أن نتعلم أفضل الممارسات مثل تقاسم خطاب المحبة والإصغاء بكل اهتمام للآخرين ونقدم لهم العطاء والحب، فلو لا العطاء لما وجد الحب ولو لا العطاء لما شعر الإنسان بجمال الحياة. علي الرغم من أننا نعيش مع أفراد أسرتنا فإننا علي يقين تام من عدم وجود دعم متبادل وفهم متبادل، ينبغي أن نتعلم كيف نصغي لبعضنا البعض وأن نتفهم معاناة بعضنا البعض، عندها فقط سنتمكن من معرفة الاعتناء لبعضنا وكيفية مساندة بعضنا البعض حتي ننعيم بحياة مترنة. متي ما سنحت لنا الفرصة يجب أن نجتمع علي مائدة الطعام وان نجلس معا ونتبادل أحاديث شيقة تعيد لنا دفء الأسرة والجميع يكون حاضرا في غصون تلك الدقائق وأن ندرك قيمة هذه اللحظات الثمينة التي نتجمع فيها لإعادة الترابط والود والاحتواء الأسري. هذا هو الإدراك، هذه هي اليقظة، هذا هو الحب. بمهاراتك وخبرتك في الحياة يجب أن تتعلم ما الذي يمكن أن تقدمه للآخرين وللأسرة تلك هي الوسيلة الأفضل لتبادل الاهتمام والمعرفة مع بعضنا البعض. فمن الممكن أن نقود السيارة بكل حذر وأن نستمتع بكل لحظة لا ندع لأنفسنا مجال للتفكير فيما حدث بالأمس أو فيما يحدث غدا وأن نعيش اللحظة كأنها آخر لحظة وأن نقدر قيمة الحياة. إذا في كل مكان وزمان أنت صاحب القرار في وجودك أو عدمه في أن تعمل لكي تصبح سعيد أو حزين. قبل أن تقترب من المنزل قف لبرهه من الزمن وخذ قليل من الشهييق والزفير وأطرد كل التوتر والسلبيات بعيدا، ذلك عندما يراك أحبائك سوف يكونوا سعداء بعد عمل يوم شاق. عنما تقوم بصنع الإفطار بوسعك أن تحول هذه المائدة إلي مائدة مليئة بالود والاحتواء الأسري وأن نستمتع بكل لحظة حتي ننعيم باحتواء أسري لا مثيل له. ودعوة كل من أطفالنا وشركائنا للانضمام إلينا، ثم نقوم بتناول الإفطار في جو من المرح والسعادة الممكنة. عندما تجلس لتحتسي كوب من الشاي أو القهوة عقب المائدة تناوله في مكان منعزل لأجل يساعدك في أن تكون أكثر يقظة وإدراك، بعيدا عن شتات الفكر. فمن الممكن أن تكون لنا فرصة بأن ننطلق نحو أفق رحب وأن نعيش كل لحظة في الوقت الحاضر بطاقة من

المرح والنشاط. بعد عدة أيام من العيش علي هذا النحو سوف تصبح أكثر هدوء وأكثر بهجة، وربما قد يسألك أحياتك "عزيزي كيف فعلت هذا". هذه فرصة لتبادل الخبرة والأفكار معه. لا تحاول فرض ممارستك عليه. فقط ممن ينعمون بحياة كريمة ونزيهة والعيش بحكمة والتركيز في التفكير بعيدا عن الشتات الفكري، لذلك أنت لست بحاجة أن تظهر لهم بأنك تمارس دورك بكامل المسؤولية. أنت تسير بشكل واقعي أكثر يتسم بالشجاعة في مواجهه التحديات. قدرتك علي العطاء والتكيف مع الآخرين وسلامك الداخلي يمكن أن يؤثر في الآخرين. إذا كان لديك صديق مقرب أو زميل ممن يرغبون في معرفة ما نستطيع فعله، دعه يقضي معك عطلة نهاية الأسبوع، أو أن يقضي معك نصف يوم، لأننا بحاجة إلي دعم من الآخرين. يمكننا تحقيق السلام مع زملائنا في العمل. في أثناء اجتماعنا مع زملائنا في العمل، وطريقتك في فن التخاطب معهم، طريقتك في الإصغاء إليهم، قدرتك الكامنة لتعزيز التواصل معهم، كل ذلك قد يؤثر فيهم. إذا كنا ذو كفاءة سوف ننجح في تقديم الخدمة سواء أكان لعائلتنا أو مكان عملنا. فمن المحتمل أن نجعل من مكان العمل مكان لتبادل الخبرات والعمل بجد ونشاط و أن نتعاون علي العمل معا حتي نحقق النجاح المشهود. فهناك ممن تكن لهم القدرة علي جلب أفكار جديدة للعمل لذلك حسن من نفسك وأكتشف ما بداخلها حتي تبدع في مجال عملك. ذلك يعود علينا بالنفع لعقولنا وأجسادنا وأن نستمتع بكل لحظة دون الوقوع في متاهة القلق والحيرة مجددا. وأن نسلك طريق حذر يبعث لنا السعادة والراحة النفسية في الوقت الحاضر وعندما نبليغ مقصدنا لا ينتابنا إي شعور بالقلق بعد ذلك. كتب له عضو هيئة الكونغرس ذلك الخطاب عقب الانسحاب من المجلس وعرض علي الممثلين السياسيين بتغيير نهج العمل، كان يمارس التأمل سيرا حتي يستطيع التوقف عن التفكير ولو لفترة. يظل مكتبة دائما مكتظ، ويجب علي الكثير من الأسئلة ويتعاقد علي الكثير من القضايا. الوقت الوحيد الذي يتوقف فيه عن التفكير لينال قسطا من الراحة ويقال من مشاغلة عندما يسير من مكتبه إلي غرفة الاجتماعات. كان التفكير يستحوذ علي عقله كليا لاتخاذ الخطوات في طريقة العمل.

كان رجل الهيئة يطلب العون ل حياة حافلة بالمشاغل. عندما نلتقي بأحد الزملاء بوسعنا أن نمارس معهم الإنصات بكل اهتمام ونكون علي تواصل دائم معهم ليجتازوا كل المعوقات والمشاكل التي تلازمهم. هذا النوع من الاتصال ربما يكون الأكثر نجاحا، وذلك لأننا نصيب دائرة الخوف والارتباك. بعض أماكن العمل تخصص جزء من الوقت للاسترخاء لقد اكتشفوا بأن الجلوس لفترات ولو قليلة يزيد من إنتاج و فعالية العمل. الاسترخاء يساعدنا أن نهتم بأجسادنا وأن نطلق كل القلق والتوتر بعيدا. ينبغي أن تكون هناك غرف مخصصة للاسترخاء للعاملين حتي ولو كان لبضع ثوان، يمكنهم أن يمارسوا عليها الاسترخاء بعد يوم حافل بالمشاغل. الكثير من الطلاب في أوروبا والولايات المتحدة لديهم برنامج علي جهاز الحاسوب يعمل علي تقليد صوت الجرس كل خمس عشر دقيقة، لذلك يمكنهم العمل علي هذه الممارسة التي من شأنها تقوم علي، التوقف لبرهه من الزمن، وعند سماع صوت الجرس فهم مستعدون للقيام بأي عمل يطلب منهم، وان يمضوا قدما نحو أعمالهم بعد أخذ استنشاق نسمة هواء منعشة. الأمر بسيط حقا. لمثل تلك الممارسات الآمنة والمحفزة. اليقظة يمكن أن تكون سبب في تحسين حياتنا العملية. فمن الضروري أن يكون عمل ذو مغزي لتحسين حياتنا بشكل عام. يوجب علينا أن نعمل بمثل هذه الطريقة للتخفيف من حدة التوتر ، ذلك يعود بالنفع لنا وللآخرين. أو أن نعمل بطريقة من شأنها تقوم علي تقليل الضغط اليومي. تتمثل المنافسة في تواصل مستمر بعد الحصول علي مال أكثر، و شهرة أكثر، و زيادة في الاستهلاك، هناك احتمالية أن نكف عن فعل هذا. وبالنظر بصورة أعمق لهذه الأشياء التي قد تجلب لنا سعادة حقيقية. هل يمكن لهذه الأشياء أن تجلب لنا سعادة حقيقية بعد الشعور بالآلام والمعاناة؟ والنظر لهذه القضية: كيف نجلب لأنفسنا سعادة أكثر، سلام أكثر، ومزيد من التعاون في الحياة العملية؟ يمكننا مناقشة هذه المسألة مع زملائنا في العمل وأصدقائنا لاكتشاف المسارات واقتراح الحلول كخطوات عملية محدودة وذلك بوسعنا أن نحاول تغيير الوضع القائم تغيير جذري. نحن بحاجة إلي دعم من ساقنا، مجموعة من الأفراد الذين يقومون

بتوجهات فكرية للأشخاص، وأيضاً بحاجة إلى مشورة من صديق حكيم يقدم لنا النصح والإرشاد التي يمكن أن تساعدنا في طريق الحصول على السلام الداخلي والسعادة والتوفيق في حياتنا. وأن نهتم أيضاً بصحة عملائنا لا نبيع لهم أشياء يمكن أن تسبب الضرر لعقولهم وأجسادهم. كن علي يقين بأن الاستهلاك الصحيح والإنتاج الصحيح هو الطريق الوحيد للخروج من الفوضى التي أحدثها المجتمع. الاستهلاك الخطأ يمكن أن يكون سبباً في تدمير العمل. إذا كنا ننتج أو نبيع أشياء يمكن أن تسبب الدمار لعقولهم وأجسادهم فإنك ستدمر مجتمع بأكمله، ثم تدمر نفسك وعملك. جلب المال بهذه الطريقة يمكن أن يسبب دمار ذاتي، هذا هو زيادة التبصر الداخلي في قطاع العمل. ذات الشيء مكن أن يؤثر على البيئة. فمن الممكن أن يكون لعنصر الحب والمسئولية دافع يدفعنا نحو عمل أفضل. عندما تملك حب الآخرين، فهذا الحب بمثابة حافز لعمل أفضل لا يجعل عمك أقل قدراً من التنافس بل بالعكس سيصبح عمك نافعا إلى حد ما. بالإضافة سيجلب لك صداقات حميمة تسعدك. وعندما نملك حب الآخرين ستكون لنا فرصة بأن نحيا طبقاً لمبادئ اليقظة الخمس التي من ضمنها حماية البيئة. عندما يكون تفكيرنا محصور فقط على مصدر الدخل سندمر البيئة ولا يكون لنا شفقة أو عطف بالحق الضرر بالآخرين. عندما نكون مدركين بهذا الضرر سيصبح قلق يساورنا حيال الضرر الذي تواجهه البيئة وستكون عقدة في وعينا ليس من السهل تجاوزها. على الرغم من الذي نجنيه من المال سيكون الشعور بالاضطراب علي نحو متزايد ولا نكون سعيدين بالقدر الكافي ولم نحظ بقسط من الراحة. وحتى يتحقق ما نصبو إليه يجب أن تكون لدينا شجاعة لازمة للتغيير في سبل كسب العيش التي من ضمنها حماية ورفاه مجتمعنا. عندما نلتزم بدافع حب واحترام الآخرين سيكون من السهل تقادي الضرر الذي يلحق بالآخرين وبالبيئة. جني المال بأفضل الطرق يفتح لك مجال في إبداء التغيير عن التعاطف بالآخرين والتخلي بالرأفة والاحترام لهم. على الرغم من أن عمك يجلب لك ما لا كثيراً، ولكن إذا كان ذلك المال يدمر البيئة الآخرين أو البيئة، علي الفور يجب أن تقول لنفسك، " ليس هناك

ما يكفي من حب العمل، لا أستطيع الاستمرار في هذا المسار، وأنا بحاجة إلي صنع تغيير جذري كي أتمكن من حماية الحياة البشرية وحماية البيئة. هناك الكثير ممن يمارسون عملهم علي هذا النحو. أفضل مثال لذلك، باتا جونيا (هذه القصة تهتم بأعمال الشفقة والعطف في الملحق ب). عندما ننجز عملنا علي أكمل وجه و بروح ممزوجة بحب وإخلاص العمل لا نشعر بالذنب علي الإطلاق ولا ندفع أسعار باهظة مقابل أخطائنا. نظل دائما في صراع داخلي مع أنفسنا، ويجب أن نسأل أنفسنا، ما هي الغاية التي نسمو إليها؟ غايتنا هي الوصول للسعادة وحب الآخرين هو أساس تلك السعادة. عندما نملك السعادة يجب أن نتحلى بقلوب رحيمة لا تؤذي الآخرين و لا تعرض حياتهم للدمار . و ينبغي علينا إعادة النظر في تجسيد الافكار المتمثلة في التفوق البشري الذي يستلهم أشكال حياتهم . تأخذ البشرية دربا آخر في إطار عنصر الموارد غير البشرية ، يبدو أننا في منعزل مقارنة بالآخرين .حماية حياتنا تستلزم الحفاظ على حماية الكائنات الأخرى و عدم تعرض حياتهم للضرر و أيضا ضمان الحماية الكاملة للحياة البشرية و الغير البشرية . هناك الكثير من الأفراد الذين يتنافسوا بشدة ضد الآخرين دون رحمة و رأفة منهم و يتعدوا الحدود ويستخفوا بالأعمال التجارية و يتجاهلوا الأخلاقيات ، إذا لم نتوخ الحذر فسوف نصبح مثلهم و علينا ألا نسير على خطاهم .

علينا أن نسلك دربا آخر، درب الأمل. في واقع الأمر يؤدي دافع الأمل دورا فعلا في العمل معا جنبا إلى جنب بالترادف مع النجاح. يساعدنا دافع العمل في أن نحقق نجاحات أكبر مع أولئك الذين كان دافعهم الرئيسي هو السعي لجني الأرباح. عندما نرى أشخاص قد أتلفهم الجشع، يجب أن نتجلى بالعطف تجاه ما فعلوه وذلك لأنهم سلكوا سبيل المال والشهرة ورغم ذلك لم يشعروا بالسعادة والرضا. يجب أن نسعى في إيجاد سبل ملائمة لمساعدتهم أفضل وسيلة هي أن نعرض عليهم أمثلة: لتوفير الحماية والاهتمام بالآخرين والفئة فنحن قادرون لمد يد العون للآخرين وعلى ثقة ما زلنا نعمل بنجاح.

هذه أفضل وسيلة لهم تساعدكم على التغيير بالحب/ الأمل تساعدنا في إقامة علاقات ناجحة وجيدة مع الآخرين والبيئة.

يوما ما كان البوذي يجلس مع بعض الراهبات بعد الانتهاء من تناول الوجبة. ولما كانوا على وشك في بدء الحديث بشأن الدراما كان هناك مزارع يركض مهرولا صوبهم وكان يبدو عليه الاستياء وقال لهم: هل شاهدتم أي من الماشية تمر من هنا؟ رد عليه البوذي لم نرى أي من الماشية تمر من هنا قال له المزارع: لقد أصبحت شخص مستاء للغاية، كان لدي اثني عشرة من الماشية ولم أعلم أنهم هربوا إلا في هذا الصباح، وهذا ليس كل شيء وبم تقف الحكاية على ذلك فكان لدي عشرون فدانا من السمسم ومن المؤسف فإن الحشرات قد أكلت كل شيء، أفكر في الانتحار لأن الذي يحدث ضد توقعاتي و كيف يمكنني البقاء على قيد الحياة دون المحاصيل و دون الماشية ؟ نظر البوذي إليه نظرة عطف ثم قال: "معذرة صديقي، حقا لم نرى إي من الماشية تمر من هنا. ينبغي عليك أن تسلك دربا آخر للبحث عنهم. عندما ذهب المزارع استدار البوذي ظهره إلي رهبانه ونظر إليهم بشدة ثم ابتسم إليهم وقال: "عزيزاتي، ألم تعلموا إننا من الأشخاص الأكثر حظا؟ لأننا لا نملك ما نخسره من الماشية. إذا كان لدينا من الماشية فسوف نخاف علي فقدانهم. الأشخاص في مختلف المهن عليهم أن يتعلموا كيف يحافظوا علي عملهم، لكي لا يخسروه هذا أمر بالغ الأهمية من الناحية العملية. كان البوذي لا يملك شيئا من لذلك لم يكن خائف علي فقدانهم. كان قد منح بستان من الخيزران من قبل الملك كمأوي له ولرهبانه للبقاء فيه. بعدما قام الملك بعرض هذه الهدية تقديرا له، سكب قليلا من الماء علي أيدي البوذي معلنا له "معلمي هذا البستان ملك لك ولمساعدته تلاميذك للبقاء فيه". ظل البوذي صامتا ثم تقبل عرضه. ماذا لو قام الملك القادم باسترجاعه؟ البوذي لا يتعرض للضرر علي الإطلاق وليس بحاجة لملكية البستان. هو ورهبانه أصبحوا في غاية السعادة للإقامة في مكان آخر مثل بستان النخيل. كل ما يحتاجونه أن يكون بوسعهم الجلوس علي ساق الشجرة. بعدما أصبح البستان ملكا للبوذي ولكن رغم

ذلك لا يشعر بملكيتته. بالبستان أو دونه كان البوذي شخص حرا وسعيدا ويتمتع بحياة آمنة وسعيدة. في تلك القرية كان كانوا يعيشوا مع مئات الأشخاص في أربعة قري صغيرة. هناك الكثير من القرى التي منها، القرية العليا، القرية السفلي، القرية الجديدة، وقرية أعالي الجبال. ونحن نتطلع للبحث في أربع قري صغيرة مثلما نعمل ما نملك من الماشية. إذا كان لسبب ما يجب علينا الحظر/ الاحتجاز، لما هو معمول به في أنحاء آخري، وبالتالي يمكننا المحافظة علي سعادتنا / اتزان أرواحنا. ممارسة عمل الأشخاص المتعلقة / المتمثلة في إي عمل سواء أكان عمل تجاري أو عمل فني أو عمل سياسي، علينا أن نعمل جميعا لما فيه مصلحة مشتركة لنا جميعا وأن نتطلع معا إلي مواصلة عملنا بصورة أفضل. إذا كنت تؤدي عملك سواء أكان في شركتك أو أي عمل حر أنت تملكه سيكون لك مطلق الحرية في التصرف. لسنا كالرقيق، لذلك لا يحق لهم ولا يجرؤ لهم أن يستخدمونا كالرقيق. أنت ببساطة تعمل من أجل رفاهية الآخرين ومن ضمنهم أنت. في دوائر زن أود أن أروي لكم قصة رجل أتي مهرولا علي جواده، كان صديقة بانتظاره بالقرب من جانب الطريق. قال له: إلي أين ستذهب؟ فذلك الذي جالس علي الجواد استدار ظهره وقال له: "أنا لا أعلم عليك أن تسأل الجواد". الجواد ليس برجل كي أسأله، فأن الحصان يأخذه إلي إي مكان يشاء. هذا هو الوضع القائم لكثير منا. عملنا مثل ذلك الجواد والذي يمتطي علي الجواد ليس لديه إي صلاحية للإيقاف. العديد منا يعمل كما لو أننا مثل الجالس علي ذلك الجواد. علينا أن نعمل بكد لأجل إعالة عائلتنا والحفاظ عليها. عندما تكن متزن عقليا وتحظي بقدراتك المهنية وتستثمر نفسك في المكان الصحيح، ومتى ما بدأت باستثمار مواهبك والاستمتاع بقدراتك المهنية، سوف تبدأ بتخفيف من معاناة هؤلاء المحيطين بك ومد لهم العطاء والالتزام بحمايتهم ورفاهيتهم التزاماً أساسياً، هذا أعظم إنجاز يمكن أن تحققه. بعد الحصول علي هذا الإنجاز للآخرين أنت بحاجة أنت تتمتع بقليل من الحرية. إذا كنت عبدا لعملك ولديك ما يكفي من المشاغل ومناقشة وطرح بعض الأفكار التي لم تنجزها بعد، لديك ما يكفي من الذكاء لتعلم ذلك ما هو الأصح بالنسبة لك

و أن تخصص جزء من الوقت لنفسك، ولأسرتك ولأصدقائك إذا أمكن، ولن يتحقق ذلك طالما عمالك
يمسك بزمام الأمور. جميعنا بحاجة إلي أصدقاء وممارسون لنستمد منهم القوة الكافية لتحقيق الأهداف
و التعامل فيما بيننا . إذا اجتمع ثلاثة أو أربعة أفراد منا واتحدوا معاً سوف نشكل مجتمع من أجل
تحقيق التعامل . أصبح لديك من القوة ما يكفي لإحداث تغييرات جذرية و تهيئة جو ملائم لظروف
العمل حيث يمكنك أيضا مقاومة الدكتاتوريات في العمل . ستشع أعيننا بالبهجة للأفراد الذين لا يرون
أشياء بعمق على عكس أنظار المجتمعات المحلية الذي نطلق عليها " أعين سانغا".

عندما نستجمع ذكائنا وقدرتنا على التكيف والابتكار وتركيزنا وأفكارنا وحكمتنا وباستخدام أعين سانغا
بالنظر نحو الحقيقة وبالنظر إلى أرض الواقع. وبالتعاون بوسعنا اكتشاف أكثر من ذلك بكثير بدلاً من
التطلع بنظرة فردية . الجميع لديه نزعة/ ميول للتفكير في استراتيجيات العمل أينما كانوا. عندما لا تكن
رسميا في العمل قد لا يكون لديك الرغبة من أجل النضال في العمل أو استحداث طرق مبتكرة في
العمل وكسب المال ربما ذلك يروج لك القلق تجاه عمالك. الكثير من وقتنا يضيع هباء بسبب الإفراط
الدائم في التفكير والحديث عن مخاوفنا وقلقنا، علي الرغم من أننا نعلم جيدا أن القلق لا يطور الأشياء
بل يزيدنا سوء. إذا تمحور حديثنا عنهم فإن المخاوف والقلق تزيد عن حدها. يراودنا القلق المتزايد
بمجرد التفكير فيهم. إذا كان بمقدورنا إيقاف الزمن وإلقاء أي شيء بعيدا يجلب لنا القلق والمخاوف
لأجل أن نحيا حياة ذات معني. الوقت بالفعل ثمين جدا. يري بعض الأشخاص أن الوقت هو المال.
ولكن الوقت أكثر قيمة من المال. الوقت يمثل الحياة. لقد منحنا أربع وعشرون ساعة لنحيا حياة ذات
معني، ليس فقط لجني المال. لذلك يجب علينا أن ننظم وقتنا من اجل حياه أفضل . دون سانغا ودون
الأشخاص الذين يعانون من الأشياء ذاتها ومثلهفون الي التغيير من خلال تلك الأفكار التي تطرأ في
أذهانهم ولديهم الرغبة لفعل أي شيء من اجل التغيير. ولكي تتجح عليك أن عليك أن تخطط لنجاحك.
عادتنا في التعامل مع الآخرين ستصبح في تطور. لذلك بحاجة إلي سانغا. الذين يعملون في مجال

الأعمال يحتاجون إلي المجتمع و إلي سانغا لتطبيق ما تعلموه في موضع تنفيذ دراما. دون الآخرون ممن هم يواجهون العقبات و التحديات الذين يواجهون صعاب في هذه المراحل. خمسة أو ستة أو سبعة من الأفراد الذين يعملون في مجال الأعمال التجارية وجدوا أنفسهم في نفس الوضع يواجهون مشاريع مماثلة محفوفة بالصعاب، لذلك اتحدوا سويا لمساندة بعضهم البعض من أجل الدعم العملي واغتنام الفرص المشتركة. عندما نستمد الدعم والدافع من حياتنا العائلية لا يوجد مجال للنزاعات الداخلية. شعروا بأنهم باتت تمارس عليهم ضغوط حول الاندفاع نحو المزيد من الجهد في العمل، والاندفاع للمنافسة في العمل، وذلك لأننا تذوقنا بالفعل سعادة حقيقة وفرح لم يعد الركوض خلف إي شيء بعد ذلك. سنصبح سعداء لما وصلنا إليه وما سوف نصبو إلي تحقيقه، هذا يعتمد علي قدر كبير من الطريق الذي نسلكه لرؤية الأشياء واضحة كما هي والوسيلة الأمثل للاستفادة من الوقت. وسبيل معقول لاستخدام الوقت استخداماً متوازناً. جميعنا لدينا الحس القوي تجاه المسؤولية بالعمل. والتركيز علي أساليب العمل هو التركيز علي جانب من الواقع. يقودنا هذا علي عدم القدرة للتصدي / الاستجابة للوضع الراهن في الوقت الحالي. نحن بحاجة لتوفير القدرة الكافية للاستجابة علي ما نحن مقدمون علي عمله وبشأن ما أحرز حتى الآن. يتعين علينا أن نتعلم كيف نعمل معا وكيف نطور من قدراتنا و أن نكون بجانب من نستمد منهم الدعم وبجانب الأشخاص الذين هم مسئولون عن قطاع الأعمال. وكأننا بحاجة للتنبه لكي يساعدنا أن نتوقف ولو قليلا عن الإفراط الزائد في التفكير، والتحكم في العقول بطريقة سلسة وطبيعية.

في قرية بيلم عندما يسمع الجميع أصوات الجرس، الجميع يكف عن فعل إي نشاط أو أي شيء يود القيام به، وإلزام الهدوء والراحة وسنشاق نسمة هواء منعشة ذلك يساعدهم في تخطي العواقب والشعور بالراحة والحيوية والنشاط ورسم الابتسامة على أوجههم. في تلك القرية هناك الكثير من الأجراس التي صممت لأغراض هذه الممارسة ولكن بشكل مفيد علي الصعيد العملي، هذه فرصة

أُتيحت لنا بأن نكف عن التفكير لبرهه من الزمن بعيدا عن الضغط المهني. فقط تخيل إذا لم يكن بمقدورك فعل هذا في كل مرة يرن فيها الهاتف الخليوي أو أن تكون في عملك وتتهال عليك الاتصالات يمكنك أخذ نفس عميق من الداخل قبل أن تجيب علي هذا. في قرية بيلم كانوا يستنشقوا نسمة هواء منعشة ويقدموا الدعم لبعضهم البعض ويقوموا بنشر روح العطاء فيما بينهم. سواء أكانوا في دارهم أو ما شابه ذلك، انه صوت البوذي يدعوهم للعودة للعمل مجددا، و دعوة لإعادة النظر في الحياة ببساطة وان يعيشوا حياة هادئة يسودها الود والسلام. من اليسير القيام بذلك في تلك القرية سيكون من الغرابة إذا تخلف أحد عن فعل هذا فالجميع يفعل ذلك. من المتوقع أن يتم القيام بتلك الأنشطة لكل شخص. ستكون لنا فرصة لتلقي الدعم في العمل الذي نحصل عليه عن طريق سانغا، وبالمقابل فإن ممارسة نشاط كل شخص يقوم به هي دعم حصلنا عليه بواسطة سانغا لمجتمع الممارسين المهنيين في إطار العمل. بوسعك أنت وزملائك قضاء يوم بعيدا عن العمل، وهذا لا يعني ذلك اليوم ضد العمل. لا تدع مجال للقلق والمخاوف في مثل هذا اليوم، يجب أن تتحرر من كل دافع سلبي. هذا شيء يمكن أن تفعله بنفسك كي تزداد قوة إلي قوتك. إذا اتحد مجموعة من أصدقائك لقضاء يوم بعيدا عن العمل يجب أن نكرس أنفسنا أن نعيش كل لحظة في هذا اليوم حتى نعود مجددا بروح حب العمل. يجب أن ننظر بالعمق الكافي لاستحداث طرق من أجل رفاهية العاملين، استناداً إلى أساسيات رفاهية واستقرار الشركة في وقت لاحق.

الفصل الثالث

النهوض بالفكر الجماعي

عندما تنمي مهارات القوي الخمس من، الإيمان، والاجتهاد، واليقظة، والتركيز، وقوة البصيرة. إذا كنت تعتقد أن تفعل ذلك بمفردك ستصبح أكثر تأثيراً علي الآخرين. فإن زيادة التبصر من حولنا تعلمنا أنه فقط عندما توقظ نفسك وتتوه نفسك بناء علي الشعور بالإدراك سيظل الأساس الذي يربط الطاقة الكاملة من أجل قوة دفع لجهودنا الجماعية. هناك وعي فردي علي حقوق الفرد وحرياته، وهناك وعي جماعي من أجل التعاون المشترك.

عدم إدراكنا الداخلي هو نتيجة أعمالنا السابقة ونتائج العائلة والمجتمع السابقة التي أفسدت تطلعات / التزامات المستقبل. كل يوم من أفكارنا وأفعالنا وما نقوم به يمكن أن ينساب داخل عقولنا لتغيير المجتمع. الإدراك الفردي ناتج من الإدراك الجماعي. والإدراك الجماعي سببه الوعي الفردي المشترك بينهما. مفهومك عن الجمال ينبع من داخلك. عندما تري شيئاً ما جميلاً، لان البعض ينظر فيه جمالا ربما قد تأثرت بوجه نظر الأفراد الجماعية. مثل عرض الأزياء، إذا رغبت في أن تصمم نمط معين من الملابس / اللباس استنادا علي ما يقرره الآخرون من الطراز الحديث من الملابس / اللباس. وستوافق علي رأي الغالبية العظمي من ذلك.

عندما تتجول في معرض الفنون التشكيلية وتري العديد من الفنون التشكيلية ربما لا يروق لك كل المعروض من الفنون علي عكس الأشخاص الذين يثنوا ويقدرها هذه الرسومات، لذلك تتظاهر بأنهم علي قدر من الجمال. وسوف تنظر إليهم جمالا استنادا علي وجه نظر الأشخاص الجماعية. الجمال والبشاعة مثل كثير من قيمنا ليس إلا إبداعات رائعة من منظورنا الجماعي. عندما يصبح الخوف والغضب علي نحو متزايد، هذه من الأمور الشديدة الخطورة ويمكن أن تغطي عليك وتشكل عبئاً

كبيراً. ولهذا السبب عليك أن تختار بيئة تتاسبك والتي قد تؤثر عليك إيجابياً في إتباع أسلوب حياة صحي و رؤية جماعية واضحة فنحن نتأثر بسهولة بالفكر الجماعي.

في عام(2004) حوالي (80%) من سكان أمريكا لا يزالوا يصدقوا أن حرب العراق كانت رد فعل للهجوم الذي حدث في 11 سبتمبر (2001) علي الرغم من أن ليس عناك إي صلة تربط حكومة العراق بالعقيدة. وفي سبتمبر(2004) يعتقد (35%) من سكان إنجلترا أن هذه الحرب هي الحرب الصحيحة. لذلك قرر مواطنو الولايات المتحدة فتح آفاق لإيجاد حل من منظور سياسي فيما يتعلق بالأفارقة والهنود والعرب والآسيويون ومواطنو أمريكا اللاتينية. عليك أن تصغي إليهم وتحاول معرفة طريقة تفكيرهم وكيف يتصرفوا بحكمة مع المواقف التي تواجههم، لا تحصر نفسك داخل مفهوم محدد وفكرة محددة.

وسائل الإعلام والتصنيع العسكري أصبحوا مجمع إنشاء السجن بالنسبة لنا، نري أن علينا مواصلة التفكير فيما نري ونتصرف بالطريقة ذاتها، والأمر متروك لكل واحد منا سواء فردياً أو جماعياً. لنحرق أنفسنا من سجن الآراء والمخاوف والعنف. مثل الفنان والمعلم والسياسي، إن استطعت أن تؤثر عليهم في إنجاز أعمال ذات قيمة ويجدر بك أن تحضي بكل ما ترغبه. بمقدورك تقديم المعونة في سبيل الحق والخير وذلك سببه الجمال الذي ينبع من داخلك. وان تعبر عن رأيك في ضوء معرفة الحقيقة. حتى إذا لا تري الغالبية تلك الحقيقة التي أنت مدرك لها، كن شجاعاً بما يكفي لمواصلة الجهود. أما الأقلية الذين يرون الحقيقة ويسعوا في إيفاظ الحس بالمسؤولية يمكنهم تغيير الوضع برمته. كما لدينا الوعي الفردي الذي يحدث تأثيراً من خلال العمل بالرأي الجماعي ويؤثر الوعي الفردي في قيام التعاون الجماعي. أن تكون لدينا رؤية واضحة بشأن إحداث تغيير في منطقتنا والتخلي بالشجاعة لنفصح عن رأينا حتى إذا كانت الغالبية العظمي تسير في الاتجاه المعاكس.

وينبغي أن نتلقى دعماً من أحد أفراد الأسرة أو من أحد الزملاء الذين يوافقون الرأي من خلال التغييرات الإيجابية التي تطرأ عندما يكون هناك إدراك جماعي لإحداث بعض التغييرات اللازمة. بعض الأفراد والفئات الصغيرة لديهم الحماس في إحداث أساليب التغيير نحو تنمية الوعي الجماعي والذاتي. حتى ولو كان الأقلية منا لديهم إيمان من الداخل ورؤية نافذة يساعدهم هذا على الخروج من المواقف الشائكة. هناك العديد من الطرق لكي ننجح في التعبير عن آرائنا بكل حرية وبطريقة جماعية، ونظراً إلي أن العديد منا يفكر ويتصرف في الاتجاه الصحيح، رغم ذلك لم تسنح له الفرصة لإحراز التقدم، لذلك من بالغ الأهمية أن أقو " أنا هنا" لأولئك الذين يشاركوننا ذات النوع من التبصر. يجب أن نتولى بالشجاعة كي نستطيع القدوم مع الآخرين. عندما نتحد سوياً يمكننا التعبير عن مخاوفنا بصورة أقوى وأكثر تأثيراً. لأن اليقظة الجماعية هي الشيء الوحيد الذي بإمكانه الذي يحدث تأثيراً إيجابياً.

خلال الحرب التي حدثت في فيتنام ، كان قد أصيب بطلقة نارية من أحد الضباط المسلحين وذلك لأنه اعتقد بأنه أحد العصابات الفدائية المتكبرة. وقبل وصول جنود أمريكا إلي فيتنام، لقد أخبروا الجميع أن هذه الحرب ستكون حرب العصابات الشيوعية ومن ضمنهم رهبان البوذية. ظل هادئ حتى استطاع أن يخفف من حده خوفه. تعمل سانغا علي أكثر الوسائل فعالية للتخفيف من المعاناة، ليس فقط للفئات المناهضة للشيوعية ولكن أيضاً للجنود الأمريكيين الذين أرسلوا خارج الوطن ليقتلوا أو يتم قتلهم إما أن يُقتلوا أو يُقتلوا. فكره ذلك إلي حد كان مستعد للقتال بعد أن تراجع والسبب في ذلك لأنه كان متحرر من الكراهية تجاه إي شيء. بالتفاهم والتراحم ذلك يؤدي بنا إلي عالم يسود فيه الحرية والسلام وبفضل هذه الممارسة ظل العديد علي قيد الحياة.

من خلال خبرته مع عدة الحروب التي حدثت في فيتنام، قاده هذا إلي ترسيخ الاعتقاد الجازم بأنه لا يمكن انتماء الإرهاب للوطن وهذا الاعتقاد أكثر قوة من القنابل. وقد يكون الإرهاب نابعا من الاعتقاد

الخطأ، ولديهم اعتقاد خطأ في أنفسهم وفي الآخرين، ولهذا السبب يرغبون في القضاء علينا. وأن نحاول معرفة طريقة تفكيرهم وكيفية إدراكهم للأشياء لذلك يتسنى علينا مساعدتهم لتغيير هذه التصورات الخاطئة. والعمل علي هذه التغييرات هو أساس قوي لتحويل العنف والإرهاب و توطيد السلام. علينا أن نصغي بانتباه للقادة السياسيين المناضلين في كل من أوروبا و آسيا ربما بأفكارهم ومعتقداتهم و آرائهم تكون سبب في تصحيح هذه التصورات الخاطئة والتي يمكن أن تكون سبب في الصراع و وقوع نزاعات عنيفة وخسائر بشرية.

الأمريكان لديهم تصورات لبعض الأشياء وبحاجة إلي تغيير بعض الاحتياجات الفعلية لكل من الآسيويون و الأوربيون والأفارقة. إذا كان بمقدورك تغيير تصورك الخاطئ ومساعدة الغير في تغيير تصوراتهم الخاطئة. إذا يمكنك القضاء علي الإرهاب. لا توجد وسيلة أخرى. فمن الواضح أن الحرب علي الإرهاب لا تساعد في القضاء علي الإرهاب. لقد فعلوا أكثر من ذلك بكثير في بث الخوف والكره داخل الولايات المتحدة وخارجها. أصبحت أمريكا أكثر عرضة للهجوم من أي وقت مضى. فقد أرغمتنا الحرب علي الإرهاب أن ننظر لبعضنا البعض بحساننا مشاركين في الأعمال الإرهابية. فهم لا يبحثون عن طبيعية البوذي، هم يبحثون عن الطبيعة الإرهابية الخاصة بك.

ويمكن للجميع المشاركة في العمل علي إيقاظ الوعي والإسهام علي المضي قدما نحو مجتمع أكثر تطورا. أصبح الوعي مهمتك. وبالوسائل والمهارات يمكن أن تحقق إسهاما في إيقاظ الوعي الجماعي فهذا أساس شامل لكل تغيير. التحلي بالرأفة واستخدام الخطب المحفزة هما السبيل الوحيد لتغيير الاعتقادات الخاطئة لدي الآخرين. ولسوء الحظ فإن المسؤولين السياسيين ليس كثيري الاستخدام لهذا النوع من الممارسة. وعن طريق دمج الآراء والأفكار يمكن أن نتوصل إلي أن المال والسلطة العسكرية هما فقط أنواع السلطة التي نملكها. يمكننا استخدام أنواع أخرى من السلطة. تستطيع أمريكا

التوازن بين قوة الإيمان وقوة التفاهم إذا قرروا استخدامهم لغرض محدد. هناك الكثير من الأشخاص الذين يتعمقوا في الرؤية ولديهم الشعور بالعطف أمام احتياجات الآخرين. إذا اتحدوا معا للتعبير عن مخاوفهم وقلقهم وتشجيع الآخرون علي ذلك يمكنهم تجاوز الفترات العصبية التي يمروا بها. وذلك هو المسار المعني نحو سبيل السلام.

في اعتقادي ليس هناك إي وسيلة للسلام هي السبيل واستخدام السبيل السليمة لتحقيق السلام. الولايات المتحدة يسعها أن تفعل الأفضل من أجل العالم وذلك لأنها أقوى الأمم، وتمثل عضوا هاما لبعض الأمم. وتدعم الدول الأخرى لبناء قدرتها علي المشاركة في أعمال الأمم المتحدة من أجل تنظيم حقيقي للسلام والتمتع بالسلطة والقوة الكافية. إذا كنا ننظر للعنف علي انه مرض يمكننا استخدام دواء التواصل الجيد و الإصغاء الجيد للتعامل معه / كعلاج له. لا أعتقد إننا سوف نشفي من مرض العنف سواء أكان في مدارسنا أو في أسرنا باستخدام سلطة المال فقط. إذا كان المشرعون ينظرون بعمق لهذه القضية سوف يرون ارتفاع مستويات العنف سواء في المنزل أو المدارس سببه السياسة الخارجية.

عندما يكون هناك عنف في داخلنا فمن السهل جدا ارتكابه أو أن نتعاضى عن ذلك العنف ضد الآخرين. عندما تكون هناك حرب في داخلنا فمن السهل أن نشن تلك الحرب علي الآخرين سواء أكان بين الأسر أو الأزواج أو الأمم ذاتها. لماذا لأنسن قانون يعطي الوالدين فرصة الذهاب إلي أماكن / ورش عمل علي الأقل بين الحين و الآخر لإعادة فن التواصل الذي من شأنه يعمل علي تعزيز فن التواصل وتبادل الحب والتفاهم. لماذا لا يقوم معلمي المدارس بإنشاء صندوق دفع سنويا ذلك يعلمهم كيف يقضوا علي معاناتهم وتفهم معاناة ومشاكل طلابهم؟ عندما نتشارك هذا النوع من الدعم ونسعى لتحقيق السلام ودعم التعليم، بإمكاننا مساعدة أطفالنا في تنمية مهارات القوى الخمس. إذا كنت أحد معلمي المدارس أو أحد الوالدين يمكنك تنمية مهارات القوى الخمس ل طلابك أو أبنائك. فمن الأفضل

أن تبدأ من الآن ولاحقا سوف تحظي بجيل جديد من الذين يعرفون إي نوع من السلطة الذي يحتاجونها للحصول علي سعادة حقيقة. ونود أن ننوه إلي الوالدين أو وبعض معلمي المدارس ونطلب منهم المبادرة في مواصلة دعم التعليم من أجل مستقبل مشرق للأجيال القادمة. في تايلاند وبعض المدن البوذية الأخرى ومنذ أمد بعيد افترض بعض الشباب علي أن يقضوا عاما واحدا في المعبد لتلقي التدريب الروحي. وكان لزاما عليهم المشاركة في الخدمة الروحية بدلا من الخدمة العسكرية. حتى الأمير مكث عاما كاملا في الدير قبل أن يتوج ملكا. أنه شيء حقا رائعا. ولكن في هذا الزمن خفت المدة علي أشهر أو بضعة أسابيع، ليست مدة طويلة.

كان حلمه هو إنشاء معهد للسلام لإمكانية تدريب الشباب قبل مرحلة الزواج من أجل خلق طرق نحو السعادة والسلام داخل الأسرة. إذا كنت تحيا حياة سعيدة سوف يتمدد هذا لأطفالك بأن ينعموا بحياة سعيدة. إذا لم يكن بمقدورنا تنمية مهارات القوي في أنفسنا، فإننا لا نستطيع تنمية تلك المهارات في أطفالنا ولا يستطيع الآخرون القيام بذلك. إذا استطعنا تخفيف معاناة أنفسنا بالتالي سوف نساعد الغير في تخفيف معاناتهم. فلنكن متورين الفكر ونساعد الآخرين في استتارة أفكارهم ليصبحوا أكثر معرفة في ما يدور حولهم. الكثير منا مازال يعيش في حلم، فنحن لا نعلم ماذا علينا أن نفعل. في الواقع نحن لا نعلم علي ما نحن مقدمون علي فعله، إذا علينا أن نوجههم في الاتجاه الصحيح كي يتوصلوا إلي معرفة ما يجب عليهم فعله. كن ذا فكر مستتير كي تؤثر علي الآخرين. العديد منا يري إننا عاجزون عن إحداث نوع من التغييرات التي تطرأ حولنا، وخاصة فيما يتعلق بالأوضاع السياسية. في الواقع كن شخص يساهم في تغيير الأوضاع للأحسن وتغيير الوضع القائم. الكثير من القادة السياسيين لديهم جوانب إيجابية وجوانب سلبية، ومحاطون بأشخاص لا يعرفوا كيف يستخدموا الجوانب الإيجابية. ويستمر المسئولين في طرد الخوف والعنف والعمل علي توطيد السلام. والعثور علي طرق لنكون علي تواصل بأولئك القادة السياسيين لكي يقدموا لنا يد العون.

الحماية هي نوع من المساعدة، يجب أن نتقنها بكل مهارة، لذلك بعض الأشخاص ينظر إليها كأنها دليل المحبة ليس مجرد هجوم. الحقيقة هي أن الغالبية منا يظل مشغولا للغاية في المشاكل التي تواجههم بشكل يومي، في حين أن البعض ينظر إليها بعدم مبالاة. ربما نتغاضى عن ذلك لوضع نهاية لتك المعاناة والمآسي وذلك يحتاج وقت أطول وجهد أكبر. نستطيع أن نوجه خطاب لكل الممثلين السياسيين، هذا الرسالة أكثر تحديا من توجيه خطاب احتجاج. هذا هو مثال لخطاب المحبة الذي وجهه لرئيس الولايات المتحدة.

سيدي الرئيس

في الليلة الماضية، كان قد رأي أخيه(الذي وافقته المنية قبل أسبوعين في الولايات المتحدة)لقد أتاه في الحلم ومعه أطفاله وكان قد لقد أخبره" لنعود للمنزل معا" بعد فترة من التفكير والتردد قال له بفكاهة:" هيا لنعود". استيقظ من ذلك الحلم عند الساعة الخامسة في ذلك الصباح، و أول مرة كان قد تمكن من البكاء وبكي لأطول فترة ممكنة حينها شعر بتحسن كبير، وذهب ليحتسي كوب من الشاي وقبل أن يحتسي كوب من الشاي أدرك صحة ما قاله أخيه أن نذهب للمنزل سويا فإن المنزل متسع لنا جميعا.

سيدي الرئيس اعتقد إذا سمحت لنفسك البكاء كما فعلت في ذلك الصباح سوف تشعر بحال أفضل. إخواننا الذين قتلوا هناك فقد كانوا جميعهم إخوتنا الذين منحنا لهم الإله. لذلك يجب أن ننظر إليهم كأخوة ونقبل وجودهم بيننا لنخفف عنهم معاناتهم، بالوعي يجب أن ننظر للأشياء من منظور آخر، ونتمكن من الاستجابة من أجل إحداث تغيير الأوضاع. وأنا علي ثقة الله فيكم، وعلي ثقة طبيعة البوذي فيكم.

شكرا لحسن الاطلاع

في الامتتان والإخاء

ثيك نهات هان

مدينة بيلم