

الباب الأول

تحقيق التوازن بين العمل والحياة

متى مارأيت حقيقة جمال نفسك الداخلي, يمكنك رؤية ذلك في عيون أحبائك. ومعني أن نحب هو أن نعيش لأحبائنا ونقدر أهمية وجودهم. وأن نكون دائما معهم ونحظي بوجودهم واحترامهم علي اكمل وجه. وأن نكون حاضرين من أجلهم وان نحيا من أجلهم بل ومن اجل أنفسنا أولا. وأن نستمتع لهم ونظهر الإهتمام لما يقولونه. هذا هو العرف المتعارف عليه في الحب الحقيقي. هل لديك الوقت لتحتمي كوب من الشاي بصحبه الآخرين وقضاء وقت ممتع معهم؟ هل لديك الوقت لتتبادل معهم إهتماماتهم وتشاركهم نجاحاتهم؟ اذا لم تفهم نفسك اذا 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 إستمرارية شرب الكحول. بدنك يلتبس 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 ب فن الإتصال 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 شي 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 إنك موجود هناك سوف أهتم بك جيدا. مساء الخير ياخوفي 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 نعتي جيدا بأنفسنا وأن نتقبل أنفسنا وقبول رحمة أنفسنا. أثنى هدية يمكن أن نقدمها للمقربون 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, لأيلتزم عليك أن تحضر إي شي 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 ماالذي 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 إي شي هو فقط يحتاج شي 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 شي 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: إبنني 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 الإهتمام 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 إستمرار 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 أنتي 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, وأنا مسرور جدا برؤيتك". ربما ذاتها نفس العبارات التي تقال لأحبائنا. ثم بعد ذلك نأخذ نفس عميق وبعض من الشهيق والزفير وقليل من الإبتسامة 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 الإهتمام والإدراك ينبغي علينا أن نكون حاضرين حضورا تاما, وبإستخدام البيان الثالث للمحبة "عزيزي أعلم أنك تقاسي أنا هنا من أجلك". وقيل أن تفعل إي شي وبمجرد التصريح بهذه العبارات لأحبائنا ربما هذه العبارات تبعث في نفوسهم راحة كبيرة. إذا كنا نقاسي وأحبائنا لايعلمون, ذلك يجعلنا نقاسي أكثر فأكثر, ولكن اذا كانوا يعلمون فإن معاناتنا سوف تقل في الحال. هذه العبارات لاتقال الا للمقربون إلينا "عزيزي أنا هنا من أجلك". "عزيزي أعلم إنك هنا وأنا مسرور جدا برؤيتك". "عزيزي أعلم إنك تقاسي لذلك أنا هنا من أجلك". هذه العبارات التي تثبت وجودك الحقيقي لك وللآخرين. ومن خلال عودتك للمنزل يمكنك إستعادة الراحة والقبول والسلام الداخلي, ليس فقط بإستخدام التصريحات الثلاث للمحبة ولك لتحسين نوعية كيانك, وذلك يساعد أحبائنا في العودة إلي المنزل وان ينجزوا مثلك تماما. والان اصبحوا 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 أيضا 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 شي من الأساس بالمعرفة الدعم في حياتك المهنية وذلك لأن العلاقات الناجحة في الحياة هي أساس نجاح الآخرون. 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 شي ذلك يجعلك أن تقدم لهم العون جميعهم. لاتبالي 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 إطلاعاتك وإهتماماتك. 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. اصفاء 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 إنشغالك ومهما كانت صعوبة التواصل, فمن الواجب أن تأخذ بعض الوقت وتستعلم عن أوضاع العاملين معك وعن أوضاع أسرهم وعن العوائق التي تحيط بهم بإستخدام خطب رائعة وتحفيزية وإستخدام 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 شي لأنك تظل مشغولا, إذا كنت لا تعلم ما الذي يجري هناك فأنتك 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 والإرتقاء بإداء أحسن نحو تحقيق أفضل النتائج. هناك إحتياج للأفراد العاملين معك الذين يواجهون صراعات يصعب تخطيطها 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. وبإستخدام مهارات الإصغاء الجيد وبإستخدام خطب رائعة وتحفيزية التي ربما تكون في إستعادة العلاقات التي تكون بمثابة إستعادة الثقة. عندما تضع تركيزك فقط لتري أوجه النقص في شخص معين لذلك ليس بمقدورك أن تري الجوانب الإيجابية. لكل شخص نقاط قوة ونقاط ضعف. عندما تري فقط عيوب

الآخرين فإنك لست قادر علي أن تري 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 نري ما هي مواطن القوة ومواطن الضعف لكل منهم. والحل لهذا أن نتعلم أن نلظر للأشياء بعمق 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 شي مفيد. عندما تكون علي علم بأن الوقت يمضي سريعا, هذا يجعلك تبذل مجهودا 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 مها بكل صبر وأن نغير من روتين الحياة لأجل أن نتكيف مع المصاعب التي تواجهنا. إذا إستخدمت ذكائك وبراعتك ذلك يساعدك في تهيئة ظروف عمل مناسبة لك وللعاملين معك وذلك لايسبب 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 إحتياجات 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 وخوفا 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 ل شركاء عملك.إذا كنت

لست قادر علي أن تهيي 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 قدوة لهم. إذا كانت أسرتك في حالة من الفوضى والشتات فكيف تصبح سعيد وناجح في عملك؟ إي شي تحققه لنفسك ولأسرتك هو ذات الشئ الذي يمكن أن تحققه للعاملين معك. شركاء العمل هم من يجعلون غير العاملين منحازين 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 أيضا 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 أشقائك الذين تمد إليهم يد العون والمساعدة قدر الإمكان يحدث ذلك إنقسام 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 خلالها 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 إي شي يصدر منا كي لا نوذي من حولنا. إذا حدث خلل ما في مجال العمل فمن البديهي أن نعثر علي من الذي أخطأ ثم

تحديد الأساليب المثلى لمعالجة ذلك الخطأ. ويعود ذلك لفهمهم الذي يعطي إنطباع عنهم بشكل أكبر. عندما تتفهمهم وترعاهم إذا بمقدورك أن تتقبلهم وتجد الوسيلة الأفضل ل تمد لهم يد العون. يجب علينا أن نتعلم كيف نعتني 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 إفترضنا إن الشركة هي القارب الذي يحملنا جميعا, فإن الجميع يشعر بالمسئولية تجاه العمل وننظر في أفضل السبل التي يمكننا المساهمة في عمل أفضل من أجل مسيرة العمل بنجاح. عندما تتفهم 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, وبنتموا لكثير من الجنسيات المختلفة ورغم ذلك ما زالوا يعيشوا 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 لإستقبال الذين يأتوا ليتعلموا علي بعض الممارسات المتمثلة في مجال التعافي وإحداث بعض التغيرات في أسلوب المصالحة والمغفرة بشكل عام وشامل. متي ما حصلنا علي تهيئة مهارات التواصل الإجتماعي في مكان العمل يمكن توسيع نطاق التواصل الإجتماعي حتي يشمل جميع العاملين يمكن أن يتمدد هذا علي نطاق واسع في المجتمع. إجتمالية 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 الإهتمام لما يقولونه ذلك قادر علي إنتشال الناس من عزلتهم وبتث 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 وآراء 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 إي شي يقوم به الأشخاص الذين يشكلوا جزء من الحزب هو الصواب، وأن إي شي 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، و دون فهم،و دون عاطفة. ينبغي أن نقود بمعرفتنا و رؤيتنا تعزيز الفهم والبصيرة التي نتلقاها من مكان عملنا لأولئك الأشخاص الذين أدلوا لنا بأصواتهم في المجالس. ويتمتعوا بالحق في التصويت في إنتخابات الرئاسة من أجل الأشخاص الذين

يشكلوا جزء من الحزب. قد يكون هناك تحسين بفعل الآراء والأفكار من قبل أشخاص آخرون. بغض النظر عن أي 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. الإهتمام الجيد في هذا المسار سوف يساعد الهيئة التشريعية لتصبح مجتمعاً شي يعتز به عندما يكون هناك إتفاق مشترك وتبادل في المعرفة والأفكار. سوف تصبح الديمقراطية في أمان أكثر. وقد جري تعزيز تقييم نزاهة الأفراد والمؤسسات في كافة القطاعات لتكون أكثر أماناً. بطريقة أخرى, هناك ظهور واحد فقط للديمقراطية هي الديمقراطية الحقيقية الديمقراطية المطلوبة. عندما تبذل قصاري جهذك وعندما تشغل حيز من الأرض بأفكارك والتزاماتك وخبراتك وعندما تفصح عن رأيك ويكون لديك الحق في التصويت وفقاً 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, بدلاً من التنافس فيما بينهم. التواصل مهم جداً بين كل عمل وآخر, ومن الممكن إستبدال التنافس بروح التعاون. إذا أصبح مدراء الشركات متحدين مع بعضهم ويمارسوا روح التعاون فيما بينهم وقادرون علي إبتكار طرق جديدة لتنمية المنتجات تلك هي أفضل خدمة للمجتمع, في السياسات القائمة علي المنفعة المتبادلة في ظل ظروف العمل. يجب أن يكون لدينا إحساس بمعاناة 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 نحظي 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 تبذلونه 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.وعلي سبيل المثال معلمة البوذية كانت تفعل ذلك. كانت تبحث حولها عن الأشخاص الذين يقدموا لها العون لا تفعل إي شي بمفردها, وبالوصول علي المساعدة لمنح الآخرين فرصة الظهور كمعلمين ل يمارسوا مهنتهم ولإعادة التطوير.لذلك كانت تذهل أن تري 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 الآخري. 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 تتلائم 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 فصاعدا أن لا تفكر في إي شي 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 الشديد للفكر والجهد. يمكنك أن تحرز تقدما 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. يري بعض الأشخاص أنه من المستحيل إسترجاع 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 إفترضنا 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 قليلا من الشهييق ثم تقول لها: "جدتي أعلم إنك موجودة بداخلي" ثم تخرج زفير وتقول لها: "أنا حقا آسف". بعد ذلك عزم أن يكون حسن المعاملة وأكثر لطفا مع الآخرين. ثم بعد ذلك سوف تري 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 بعيدا. بالطريقة ذاتها عندما تكون منشغلا بالحاضر يمكنك جلب المستقبل إلي الوقت الحاضر بحسبانه مصدر للإستعلام , وبذلك سوف تطغي عليك الكثير من الأفكار. البصيرة والنظر بعمق هما مصدران مختلفان لصرف

الإنتباه بالخوف وعدم اليقين بشأن المستقبل. إذا سمحت لنفسك أن تكون قلق وخائف بشأن المستقبل فإنك سوف تضيع حياتك وتضيع وقتك. عندما تكون قلق بشأن نجاحك في المستقبل و أصبحت مهووس بذلك, فإنك لا تفكر في الإتجاه الصحيح لان ذلك لا يساعدك بشي سوي شتات الفكر. في واقع الأمر أن المستقبل هو الذي يصنع الحاضر. إذا كنت مهتم بالحاضر و أن تبذل قصاري جهدك في أن تقدم أفضل ما لديك في الوقت الحاضر هذا يضمن لك مستقبل مشرق. عندما تضيع 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 المرسة 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 إستمرار أن تطغي علي نفسك بالقلق والتوتر والخوف فهذا يتراكم عليك يوم تلو الآخر ويسبب لك كل أنواع الأمراض. القلق والإضطراب 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. الإهتمام 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 المقدره علي شفائنا. وبإهتمام الحاضر هذا يمنحنا دافع قوي لمواصلة ما بدناه نحو المستقبل. عندما نكون سعداء ومن حولنا يشعرون بسعادتنا سيكون من السهل أن نخطط ونعتني بالمستقبل. جميعنا لا نعلم كيف نفعل ذلك, ولكن إنشغالنا 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. إستنشاق الهواء لتصبح أجسادنا صحية.نأخذ قليل من الشهيق وبعض من الإسترخاء ثم نقوم بطرد التوتر من داخلنا لننعم بقليل من الراحة. يمكننا ممارسة مع كل إشارة حمراء, وأثناء إنتظار المصعد ويجب أن نخصص جزء من الوقت للإسترخاء 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 شي 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 وبالأخرين فإن مستوي التركيز يكون في إزدياد كل يوم . وتعني اليقظة ما الذي يجري حولنا. عندما تكن عقولنا ممتلئة 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 والإزدهار 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 إستعادة العلاقات لبناء الثقة والإصلاح حتي يحظي بإستحسان وقبول واسع. في الوقت الحاضر أيضا سوف أعتني بنشاطي الجسدي, لأن نشاطي الجسدي يفسر ما نقوله وما نقوم به. إذا كنت علي يقين بأن الإعتقاد 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 إي شيء, ما إذا كان سوف يعاد إنتخابه. إذا كنت أحد رجال الأعمال وكنت تمارس ذلك, لا تقلق بشأن إي 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 تعتني جيدا بنفسك وبأولوياتك. ثم بعد ذلك أفعل إي 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 ننعم 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 يحظي بقبول واسع وإستحسان وسوف يصبح عمل ناجح يسعدك. فعلي سبيل المثال، إذا ألفت 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 إستحسان 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 الشئ 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 عمالك يجسد أفضل ما لديك من حيث التمييز بين زاوية المعرفة و زاوية العمل. ربما بعد فترة وجيزة سوف تظهر الجهود التي بذلتها في عمالك سواء أكان لشخص أو لمجموعة أشخاص، الآن أو لاحقا أنت لست بحاجة إلي الإعتراف بالحق في مصير العمل، إذا كنت كذلك فإنك لست ممن تصيبهم دائرة الإحباط. في نظري يجب أن يحتوي العمل علي الإلتزام 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 كثيرا بعملتي، لأن العمل يجسد أفكارتي و رؤيتي. عندما يكون عقلك ممتلئ بالمعرفة والأفكار فإنك مصدر للطاقة الوفيرة للخدمة، وعندما تكون منفتح العقل وكفاء في عملك فإن الفليم الذي أنتجته، والشعر والرواية الذي ألفتهم فإنهم يعبرون عن روح الإبداع وبت القناعة 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. فعلي سبيل المثال، عندما كان فان جوه علي قيد الحياة لم يعترف بعملته، 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. مؤخرا كان قد نشر كتاب صغير أسمه "وجه الأرض" فقط إثنان 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 شي 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, وهبى 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 شي يدعو لليأس عندما تكون بعض الكتب لا تحقق أعلي إيرادات في السوق مثل الكتب الأخرى. كانت رغبته لقراءه 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. علي 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 الإتجاه الصحيح. وقد أعربوا أن معظم تعاليمهم يصعب تحقيقها, كانوا مدركين لذلك تماما. وكانوا علي إستعداد 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 شي ما صحيح فإنه سوف يزال ا 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.

الباب الثاني

الإعتناء 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 شي 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. لأشي يمكنه التواجد وحده كل شي يعتمد علي شي آخر بغية أن يكون. أردف البوذي قائلا: "السبب في ذلك هو", وهذا يعني لأشي 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. علي سبيل المثال, إذا كان لديك قلم وقررت قطع جانبه الأيمن وتركت جانبه الأيسر سوف يصبح قلم قصير وناقص ولكن لا يزال له جانب إيمين وإيسر. مثل الزهرة والقمامة. إذا أخذنا في الإعتبار أن الزهرة لا تصبح قمامة, والقمامة لا يمكن أن تصبح زهرة. ولكن إذا تركنا الزهرة لفترة من الزمن دون إهتمام سوف تصبح قمامة, ولكن إذا تركنا الزهرة لفترة من الزمن دون إهتمام 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 شيئان ليس أصدقاء أو أعداء كل واحد منهما يكمل الآخر. إذا كنت محافظ سياسي فسوف تنتظر للحزب كأنه أحد أعدائك ولكن مع وجود أحزاب يمينية يجعل وجود الأحزاب الآخري أمر ممكن. فإنك ترغب في البقاء مع الأحزاب أطول فترة ممكنة. إذا كنت مدير لشركة ما فأنت تمارس عملك بحساباتك 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, والإزدهار أيضا 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. مثلا بالنظر في قاع الزهرة سوف نري أن الزهرة لا يمكنها النمو بمفردها, وعندما نعيد النظر مجددا سوف نري أشعة الشمس, إذا قمنا بإزالة عنصر أشعة الشمس سوف يصبح ليس وجود للزهرة بعد الآن. وربما سوف تدبل لان الزهرة تعتمد إعتقاد كلي علي أشعة الشمس, لان 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 إستمرار أن تنتظر بعمق للزهرة سوف تري عنصر آخر مثل الغيوم. الغيوم هي عنصر مكون آخر للزهرة. إذا حاولت إنتزاع عنصر الغيوم من الزهرة فإنها سوف تدبل. الأرض والمعادن أيضا يشكلون عناصر أساسية للزهرة. لا وجود للزهرة دون عناصرها, وبالعبارة بعناصر الزهرة يسوف نهتم بالزهرة. بالطريق ذاتها يمكننا القول أن الشروع في أداء أي عمل لا يتم دون عناصره,

ونحن بحاجة إلى الإهتمام 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 شي مربوط بشي آخر. إذا كنت تمنح الإهتمام لعملك سلفا سوف تمنح ذلك الإهتمام وأكثر لأسرتك. إذا كنت تسلك طريق يتسم بروح المسؤولية 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. وأن تخصص جزء من الوقت لأفراد أسرتك لتظهر لهم إهتمامك بهم. وبذلك سوف تري الصعوبات التي تواجهها والنجاحات التي حققتها بذاتك. وببدي إستعداد للدعم المعنوي في سبيل تشجيع إي شخص للوصول للرضا في العمل. عندما تري زملائك في العمل مثلما تري نفسك لم تعد ترغب في الإنقسام 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 بالإحتواء 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 الإنتقادات علي بعضنا البعض فإنه سوف يتعين علينا أن نفقد سعادتنا ونخسر علاقاتنا بالآخرين. علينا أن نتعلم أفضل الممارسات مثل تقاسم خطاب المحبة والإصغاء بكل إهتمام للآخرين ونقدم لهم العطاء والحب, فلولا العطاء لما وجد الحب ولولا 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 الإعتناء لبعضنا وكيفية مساندة بعضنا البعض حتي ننعم بحياة متزنة. 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 والإحتواء 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 الإهتمام والمعرفة مع بعضنا البعض. فمن الممكن أن نقود السيارة بكل حذر وأن نستمتع بكل لحظة لأندع لأنفسنا مجال للتفكير فيما حدث بالأمس أو فيما يحدث غدا وأن نعيش اللحظة كأنها آخر لحظة وأن نقدر قيمة الحياة. إذا في كل مكان و زمان 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 الشهيق 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 والإحتواء الأسري وأن نستمتع

بكل لحظة حتي ننعّم بإحتواء أسري لا مثيل له. و دعوة كل من أطفالنا وشركائنا للإنضمام 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 أحيائك " 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 والتكليف مع الآخرين وسلامك الداخلي يمكن أن يؤثروا 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, لاننا بحاجة إلي دعم من الآخرين. يمكننا تحقيق السلام مع زملائنا في العمل. في أثناء إجتماعنا 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 واكتشف

ما بداخلها حتي تبذع 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 نبلغ مقصدنا لا ينتابنا إي شعور بالقلق بعد ذلك. كتب له عضو هيئة الكونغرس ذلك الخطاب عقب الإنسحاب من المجلس وعرض علي الممثلين السياسيين بتغيير نهج العمل, كان يمارس التأمل سيرا حتي يستطيع التوقف عن التفكير و لو 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 ويقبل من مشاغلة عندما يسير من مكتبه إلي غرفة الاجتماعات. كان التفكير يستحوذ علي عقله كليا لأتخاذ الخطوات في طريقة العمل. كان رجل الهيئة يطلب العون ل حياة حافلة بالمشاغل. عندما نلتقي بأحد الزملاء بوسعنا أن نمارس معهم الإنصات بكل إهتمام ونكون علي تواصل دائم معهم ليجتازوا كل المعوقات والمشاكل التي تلازمهم. هذا النوع من الإتصال ربما يكون الأكثر نجاحا, وذلك لأننا نصيب دائرة الخوف والإرتباك . بعض أماكن العمل تخصص جزء من الوقت للإسترخاء لقد إكتشفوا بأن الجلوس لفترات ولو قليلة يزيد من إنتاج و فعالية العمل. الإسترخاء يساعدنا أن نهتم بأجسادنا و أن نطلق كل القلق والتوتر بعيدا. ينبغي أن تكون هناك غرف مخصصة للإسترخاء للعاملين حتي و لو كان لبضع ثوان يمكنهم أن يمارسوا عليها الإسترخاء بعد يوم حافل بالمشاغل. الكثير من الطلاب في أوروبا و الولايات 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 إستنشاق 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. بوجب 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 الإستهلاك, هناك إحتمالية 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 لإكتشاف المسارات وإقتراح الحلول كخطوات عملية محدودة و ذلك بوسعنا أن نحاول تغيير الوضع القائم تغيير جذري. نحن بحاجة إلي دعم من سانغا, مجموعة من الأفراد الذين يقومون بتوجيهات فكرية للأشخاص, وأيضا بحاجة إلي مشورة من صديق حكيم يقدم لنا النصح والإرشاد التي يمكن أن تساعدنا في طريق الحصول علي السلام الداخلي والسعادة والتفويق في حياتنا. و أن نهتم أيضا بصحة عملائنا لا نبيع لهم أشياء يمكن أن تسبب الضرر لعقولهم وأجسادهم. كن علي يقين بأن الإستهلاك الصحيح والإنتاج الصحيح هو الطريق الوحيد للخروج من الفوضى التي أحدثها المجتمع. الإستهلاك الخطأ يمكن أن يكون سببا 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 علي 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 عملك أقل قدرا من التنافس بل بالعكس سيصبح عملك نافعا إلي حد ما. بالإضافة سيجلب لك صداقات حميمة تسعدك. وعندما نملك حب الآخرين ستكون لنا فرصة بأن نحيا طبقا لمبادئ اليقظة الخمس التي من ضمنها حماية البيئة. عندما يكون تفكيرنا محصور فقط علي علي مصدر الدخل سندمر البيئة ولا يكون لنا شفقة أو عطف بإلحاق الضرر بالآخرين. عندما نكون مدركين بهذا الضرر سيصبح قلق يساورنا حيال الضرر الذي تواجهه البيئة وستكون عقدة في وعينا ليس من السهل تجاوزها. علي الرغم ما الذي نجنيه من المال سيكون الشعور بالإضطراب علي نحو متزايد ولا نكون سعيدين بالقدر الكافي ولم نحظ بقسط من الراحة. و حتى 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 وإحترام الآخرين سيكون من السهل تقادي الضرر الذي يلحق بالآخرين وبالبيئة. جني المال بأفضل الطرق يفتح لك مجال في إبداء التغيير عن التعاطف بالآخرين والتحلي بالرأفة والإحترام لهم. علي الرغم من أن عملك يجلب لك مالا كثيرا, 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 الإستمرار 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 و ذلك لأنهم سلكوا سبيل المال و الشهرة و رغم ذلك لم يشعروا بالسعادة و الرضا . يجب أن نسعى في إيجاد سبل ملائمة لمساعدتهم أفضل وسيلة هي أن نعرض عليهم أمثلة : لتوفير الحماية و

الإهتمام بالآخرين و الفئة فنحن قادرون لمد يد العون للآخرين و على ثقة ما زلنا نعمل بنجاح . هذه أفضل وسيلة لهم تساعدهم على التغيير بالحب الأمل تساعدنا في إقامة علاقات ناجحة و جيدة مع الآخرين و البيئة .

يوما ماكان البوذي يجلس مع بعض الراهبات بعد الإنتهاء من تناول الوجبة . و لما كانوا على وشك في بدء الحديث بشأن الدراما كان هناك مزارع يركض مهرولا صوبهم و كان يبدو عليه الإستياء و قال 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 و لم أعلم انهم هربوا إلا في هذا الصباح , و هذا ليس كل شئ و بم تقف الحكاية على ذلك فكان لدي عشرون فدانا من السمسم و من المؤسف فإن الحشرات قد أكلت كل شئ , أفكر في الإنتحار 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 نري إي من الماشية تمر من هنا. ينبغي عليك أن تسلك دربا آخر للبحث عنهم.عندما ذهب المزارع إستدار البوذي ظهره إلي رهبانه ونظر إليهم بشدة ثم إبتسم إليهم وقال,"عزيزاتي , ألم تعلموا إننا من الأشخاص الأكثر حضا؟ 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

كماوي له ولرهبانه للبقاء فيه . بعدما قام الملك بعرض هذه الهدية تقديرا له , سكب قليلا من الماء علي إيدي البوذي معلنا له " معلمي هذا البستان ملك لك ولمساعدته تلاميذك للبقاء فيه". ظل البوذي صامتا ثم تقبل عرضه. ماذا لو قام الملك القادم بإسترجاعه؟ 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 بملكيته. 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 الحظرا الإحتجاز, لما هو معمول به في أنحاء آخري, وبالتالي يمكننا المحافظة علي سعادتنا | إتزان 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 يجرو 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 بإنتظاره بالقرب من جانب الطريق. قال له: إلي أين ستذهب؟ فذلك الذي جالس علي الجواد إستدار 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 وتستنثر نفسك في المكان الصحيح, ومتى ما بدأت بإستثمار مواهبك والإستمتاع بقدراتك المهنية, سوف تبدأ بتخفيف من معاناة هؤلاء المحيطين بك ومد لهم العطاء والإلتزام بحمايتهم ورفاهيتهم إلتزاماً 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 عملك يمسك بزمام الأمور. جميعنا بحاجة إلي أصدقاء وممارسون لنستمد منهم القوة الكافية لتحقيق الأهداف و التعامل فيما بيننا . إذا إجتمع ثلاثة أو أربعة أفراد منا و إتحدوا 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 الدكتاتورية في العمل . ستشع أعيننا بالبهجة للأفراد الذين لا يرون أشياء بعمق على عكس أنظار المجتمعات المحلية الذي نطلق عليها " أعين سانغا " .

عندما نستجمع ذكائنا و قدرتنا على التكيف و الابتكار و تركيزنا و أفكارنا و حكمتنا و باستخدام أعين سانغا بالنظر نحو الحقيقة و بالنظر إلى أرض الواقع . و بالتعاون بوسعنا إكتشاف أكثر من ذلك بكثير بدلاً من التطلع بنظرة فردية . الجميع لديه نزعة امبول للتفكير في إستراتيجية العمل وإنما كانوا. عندما لا تكن رسميا في العمل قد لا يكون لديك الرغبة من أجل النضال في العمل أو إستحداث طرق مبتكرة في العمل وكسب المال ربما ذلك يروج لك القلق تجاه عملك.الكثير من وقتنا يضيع هباء بسبب الإفراط الدائم في التفكير والحديث عن مخاوفنا وقلقنا, علي الرغم من أننا نعم جيدا أن القلق لا يطور الأشياء بل يزيدھا سوء. إذا تمحور حديثنا عنهم فإن المخاوف والقلق تزيد عن حدها. يراودنا القلق المتزايد بمجرد التفكير فيهم.إذا كان بمقدورنا إيقاف الزمن وإلقاء إي شي 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 وملتفون الي التغيير من خلال تلك الأفكار التي تنطراً في أذهانهم ولديهم الرغبة لفعل أي شي من اجل التغيير. ولكي تنجح 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 مخوفة بالصعاب, لذلك إتحدوا سويا لمساندة بعضهم البعض من أجل الدعم العملي وإغتنام الفرص المشتركة. عندما نستمد الدعم و الدافع من حياتنا العائلية لا يوجد مجال للنزاعات الداخلية. شعروا بأنهم باتت تمارس عليهم ضغوط حول الإندفاع نحو المزيد من الجهد في العمل, والإندفاع للمنافسة في العمل, وذلك لأننا تذوقنا بالفعل سعادة حقيقة وفرح لم يعد الركوض خلف إي شي 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 للإستفادة من الوقت. وسبيل معقول لإستخدام الوقت إستخداما متوازنا. جميعنا لدينا الحس القوي تجاه المسؤولية بالعمل. والتركيز علي أساليب العمل هو التركيز علي جانب من الواقع. يقودنا هذا علي عدم القدرة للتصدي الإستجابة للوضع الراهن في الوقت الحالي. نحن بحاجة لتوفير القدرة الكافية للأستجابة 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. وكأنا بحاجة للتبنيه لكي يساعدنا أن نتوقف ولو قليلا عن الإفراط الزائد في التفكير, والتحكم في العقول بطريقة سلسلة وطبيعية.

في قرية بيلم عندما يسمع الجميع أصوات الجرس, الجميع يكف عن فعل إي نشاط أو إي شي يود القيام به, وإلزام الهدوء والراحة وإسنتشاق نسمة هواء منعشة ذلك يساعدهم في تخطي العواقب والشعور بالراحة والحيوية والنشاط ورسم الإبتسامة علي أوجههم. في تلك

القرية هناك الكثير من الأجراس التي صممت لأغراض هذه الممارسة ولكن بشكل مفيد علي الصعيد العملي,هذه فرصة أتاحت 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 الخلوي أو أن تكون في عملك وتتهال عليك الإتصالات 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 شي يمكن أن تفعله بنفسك كي تزداد قوة إلي قوتك.إذا إتحد 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 لإستحداث طرق من أجل رفاهية العاملين,إستنادا إلي أساسيات رفاهية وإستقرار الشركة في وقت لاحق.

في عادة ١ عرف المسيح جودو يطلق عليه يوم الراحة والعبادة, أما عند البوذية فيطلق عليه يوم العبادة فكل الرهبانيين وغيرهم ممن يمارسون العادات البوذية يخلدون ١ يكرسون ذلك اليوم للعبادة , في ذلك اليوم الذي يتلوا و يرتلوا و يمارسوا طقوسهم الخاصة بهم على أكمل وجه . و ينعموا بقضاء فترة من الزمن مع بعضهم البعض . وكانوا يتمتعوا بأيام من الراحة في الوقت الذي يتجلى فيه البوذي. إذا لم تجد من يقدم لك العون, يجب أن يتحد مجموعة من أصدقائك معا علي نشر العطاء والتعاون فيما بينهم و أن يعيشوا حياتهم دون مخاوف والتركيز علي تلقي الدعم الذي بحاجة إليه, هذه أقوى ممارسة يمكن أن تحققها ١ تحرزها. إذا أصبح أصدقائك متحدين من أجل إتباع طريقة تفكير عملية كي تتمكن من التغلب علي الآلام والصعاب لكي نحصل علي تركيز سليم نسبيا ١ كي نستقيم عقليا. بوسعك تنظيم وقتك لتحسين المهارات العملية من أجلك ومن أجل عملك. يمكنك تحويل عملك المعتاد إلي عمل لم تعناده من قبل لفترة قليلة من الزمن,ربما يحدث ذلك إختلافا كبيرا. ونطلق عليها تراجعات أو معتكفات لأيام من التركيز .

بعض الأعمال تجري أحداث سواء كانت تلك الأحداث نصف سنوية أو ربع سنوية.هناك بعض الشركات التي تعمل علي تقديم العون ونشر العطاء للأخرين, وتجري أحداث شهرية ١ أنشطة شهرية مثل السير تحت طقس شمس عند هطول المطر أو التزحلق علي الجليد. إذا تعاون مجموعة من أصدقائك و إتحدوا معا للتخطيط لقضاء يوم بعيدا عن روتين العمل.عليك أن تعيش كل لحظة في ذلك اليوم ولا تسمح للعمل ان يطغي عليك ويستهلك كل وقتك وطاقتك. و أن تكون بعيدا عن الإتجاه المثير للقلق والمنازعات التي قد

تستحوذ عليك بالتفكير في المستقبل ا الغوص في المستقبل. ربما هذا يغير من طريق تفكيرك.

بعض من الإقتراحات ليوم خالي من العمل ا ممارسات عادات غريبة:

السير في الحديقة أو علي الشاطئ أو في الغابة.

قضاء عطلة نهاية الإسبوع في التنزه علي الجبال.

الجولة في المصانع ولكن ألا يكون له علاقة بالعمل.

ركوب الخيل.

مشاهدة الحيتان أو ركوب القارب.

التجوال.

التزحلق علي الجليد.

ركوب الدراجة.

اللعب علي كرة الطاولة أو البولنج.

زيارة المتاحف.

قضاء نزهة في الحديقة برفقة الأصدقاء.

الجولة في محمية طبيعية أو حديقة نباتية.

يساعدنا ذلك اليوم في الحصول علي دافع أكثر تجاه العمل. يجب أن يكون هناك متسع من الوقت لتناول الطعام, ومتسع من الوقت للتنزه مع الأصدقاء, ومتسع من الوقت لمناقشة و أداء العمل علي أكل وجه. عندما نحظي ببعض وقت الفراغ يجب أن نقضيه برفقة الأصدقاء وأن نعيش الحاضر تماما دون أن ينتابنا شعور بالقلق تجاه إي شيء. فمن السهل فهم أن الضرورة الملحة تقتضي تقديم المساعدة للمحيطين حولك, هذا نمط الحياة الذي نستحقه تماما. عندما تقضي بعض الوقت بصحبة الأطفال , فإن الوقت الذي تمكثه مع الأطفال ينبغي أن تركز اتخصص مثل ذلك الوقت تماما لمواصلة عملك ليكفل لك عمل مستمر و حاضر متجدد و مستقبلي مشرق .

يستغرق الوقت لإتقان فن الحياة بإنتباه , لأن كل شيء يتجلى في وقته هذه حكمة كونية ليس فقط حكمة المسيح . اذا عليك إستثمار مهاراتك بنسبة مئة في المئة فيما الذي تقوم به في الوقت الحاضر . هناك متسع من الوقت لأداء عملك و تخطيط استراتيجيات العمل في ذلك الوقت أنت تحظى بقدراتك المهنية لمواصلة النظر في المسائل ذات الطابع العملي لمواجهة التغلب على مصاعب العمل. إذا كنت قادرا علي قضاء بعض الوقت مع الآخرين دون أن ينتابك القلق إذا فعندما يحين وقت العمل سيكون بمقدورك النظر بعمق في المسائل المطروحة والمسائل التي هي قيد البحث, في ذلك الوقت حققت إنجاز في فترة زمنية بسيطة.

إذا كنت راؤى لعدد من المقالات والشعر والقص والكتب, عناك ثمة أوقات لا تجد فيها الكتابة وهذا لا يعني أن الكتابة لا زالت تستمر في داخلك. عندما كان يقوم بسقي الخضروات في حديقته النباتية كان يقضي وقتاً ممتعاً في ري الزراعة ربما ذلك يخلق إلهياً له جو ملائم يساعده علي إجادته القصص والأشعار. ربما التواجد في أحد الحدائق هو أحد عناصر نجاح الكتابة. وعندما تقوم بكتابة شعر أو نثر سوف يحظي بالقبول. في الوقت الذي تبدأ فيه الكتابة فأنت الصياغة اللغوية ليست كما هي في إنشاء القصيدة. عندما تفكر بطريقة عملية هذا الشيء سوف يتجلي في عملك وسوف تبذل في كتابة القصص والقصائد وما شابه ذلك.

كتابة الشعر أو أي عمل فني يبدأ بتصوير من الداخل, وهذا التصور يتجسد فيما تقوم به. وفي الوقت الذي تقوم فيه بالكتابة وتبدي عن رأيك أو تعرب عن رأيك عن لحظة الإكمال, مثل المرأة التي تضع مولودها الأول. لقد حدث الكثير قبل ولادة الطفل مثلما حدث قبل إكمال العمل الفني والإبداع في الأعمال الفنية ربما يكون أمراً ممكناً. و لهذا, هناك لحظات تحدث عندما يكون الطفل في طور النمو. ينطبق الشيء نفسه علي عملك وخططك المستقبلية. إذا أحسنت عملك في ما الذي تقوم به في الوقت الحاضر. إذا عندما يحين لك الوقت لأداء أشياء أخرى فسوف تنجزها علي أكمل وجه برؤية بالغة وتركيز كبير.

تعلم كيف تقدر أوقات الصمت البالغة الأهمية لقوة التركيز و زيادة التبصر في العمل. أخبرني أحد رجال الأعمال, عندما نلتزم الصمت أثناء أي شيء أقوم به أشعر

بالإضطراب و أود أن أقول إي شي لأكسر حلقة الصمت.ماذا عساي أن أفعل؟ في قرية بيلم يقدرّون الصمت جيدا ويطلقون عليه "الصمت النبيل".ويعتبرونه أكثر قيمة من الذهب.الصمت يمكن أن يكون أكثر بلاغا.إذا كنت تجلس برفقه الأطفال الذين يرغبون في الجلوس بالقرب منك وتتشرب البسمة علي وجوههم وقادر علي أن تتشر السلام والفرح.للصمت أهمية بالغة.لقد إتخذنا خطوات لإعادة تدريب أنفسنا للإستمتاع بالصمت أحيانا والخروج منه تارة أخرى.ذات مرة قرر أثنين من الأصدقاء الجلوس معا ويحتسوا كوبا من الشاي معا ويقضون نصف ساعة في سكينة لأجل أن يقدرّوا الصمت.عندما قضى فصل الصيف في جامعة برنستون,كان معتاد علي زيارة رجل مسن كان يقطن بالقرب من الحرم الجامعي. كان يدعي لوثر فاهلر إينشتاين. وكان الصديق المقرب من عالم الرياضيات إلبرت إينشتاين.في كل مرة كان يزوره فيها, كان يأخذه بالقرب من الموقد. كانت زوجته تقدم لهم بعض من الشاي وكانوا يقضوا فترة من الزمن في الجلوس سويا.كان لم يتفوه بكلمة,وهو أيضا لم يتفوه بكلمة واحدة, ثم يغادر عقب ذلك وينحني إجلالا وإكبارا له.حدث ذلك كثيرا.كان علي علم مسبقا في كل مرة يود فيها زيارته, يحدث الشيء ذاته, ولازال يعتاد دائما علي زيارته, لانه كان رائعا ومجزيا للغاية.نتعلم مرة أخرى كيف يكون الصمت أكثر حميمة من الحديث.هذا ما يعلمنا إليه المسيح البوذي. الصمت أبلغ من الحديث.هو وسيلة الذي يجعل ما نقوم به وما نفعله أعمق وأكثر فعالية. إذا كنت تسير علي هذا النحو ربما هذه وسيلة أفضل تعود لك بالنفع نحو عمل أفضل.

وبالنظر إلي أحد الأفراد علي هذا النحو بغية أن نستمد منهم الدعم والقوة نحن نجعل الآخرين سعداء بالطريقة التي نعاملهم بها وبالطريقة التي يعيشونها من خلال نمط حياتهم اليومية. إذا أصبحت عضو جديد سواء راهب أو راهبة، فالهدف الذي يسعوا من أجله هو أن يعيشوا لمساعدة الغير. ليس شرطاً بأن تكون راهب أو راهبة كاملي الرسامة لكي تصبحوا سعداء. إذا كانوا يعتقدوا ذلك فإنهم يخاطروا | يضحوا بحياتهم من أجل حياة المرشحين الجدد.

في واقع الأمر، عندما أحد منهم يصبح عضو جديد لا يتعين عليهم فعل الكثير لكي ينالوا القدر الأكبر من السعادة. عندما كنت الأخ الأكبر فإن لديك العديد من المهام التي تتجزها، ذات الشيء عندما كنت طالب، لست بحاجة إلي الشهادة لكي تصبح سعيداً. إذا كنت تعمل في شركة ما، لا تحتاج لمنصب الرئيس كي تصبح سعيداً. نشعر بالسعادة الحقيقية عندما نسأل أنفسنا من نحن؟ و إين نحن؟ وماذا نفعل في الوقت الحاضر؟ تأتي السعادة عندما نتقبل عيوبنا ونقبل أنفسنا كما نحن تماماً.

بعد الوصول لهذا النوع من الإقناع لا ينتابك شعور بالنقص، لان السعادة تتبع من الداخل في إظهار مهارتك في الوقت الحاضر والسعي لإكمال النقص. عندما كان يحتسي كاس من الشاي مع إحدى أعضاء الرهبان الجدد، فقالت: "صغيري، هل ترغب أن تراني بوذا قريباً؟" وخننت عما قاله، بعد أن كان جوابه: " لا أرغب في أن تكوني هكذا. هذا كاف جداً بالنسبة له". لقد إستغرقت الكثير من الوقت لتصبح شي يعتز به. فمن الآن فصاعداً ستصبح شي مختلف عن السابق.

هذا يطلق عليه التخلص من حالة الضياع و رحلة البحث عن هدف.يجب أن نضع الهدف أمامنا،ولا نجعل الأهداف بعيدة المنال، والسعي خلف ذلك علي نحو مستمر لتحقيق الغاية. إذا لم تفعل ذلك سوف تسعي طيلة حياتنا ولم نتوصل للمطلوب. يتحقق مفهوم السعادة في معرفة من نحن،وماذا نعمل،وماذا نود أن نصبح في المستقبل. كم هو رائع أنت تعرف قيمة نفسك وأن تقدر ذاتك كي يقدر الآخرون. لست بحاجة إلي إي شخص، لأنك فخر الحياة.

الباب الثالث

النهوض بالفكر الجماعي

عندما تنمي مهارات القوي الخمس من, الإيمان, والإجتهاد, 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 توظف 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 تطلعاتنا | التزامات المستقبل. كل يوم من أفكارنا وأفعالنا وما نقوم به يمكن أن ينسب 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 جمالاً ربما قد تأثرت بوجه نظر الأفراد الجماعية. مثل عرض الأزياء, إذا رغبت في أن تصمم نمط معين من الملابس | اللباس إستناداً علي ما يقرره الآخرون من الطراز الحديث من الملابس | اللباس. و ستوافق 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 تنتظر إليهم جمالا أستنادا 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 تطغي عليك وتشكل عبئا كبيرا.ولهذا السبب عليك أن تختار بيئة تناسبك والتي قد تؤثر عليك إيجابيا في إتباع أسلوب حياة صحي و رؤية جماعية واضحة فنحن نتأثر بسهولة بالفكر الجماعي.

في عام(٢٠٠٤) حوالي (٨٠%) من سكان أمريكا لا يزالوا يصدقوا أن حرب العراق كانت رد فعل للهجوم الذي حدث في ١١ سبتمبر (٢٠٠١) علي الرغم من أن ليس عناك إي صلة تربط حكومة العراق بالعقيدة. وفي سبتمبر(٢٠٠٤) يعتقد (٣٥%) 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 الأعلام والتصنيع العسكري أصبحوا مجمع إنشاء السجن بالنسبة لنا, نري أن علينا مواصلة التفكير فيما نري ونتصرف بالطريقة ذاتها, والأمر متروك لكل واحد منا سواء فرديا أو جماعيا.لنحرر أنفسنا من سجن الآراء والمخاوف والعنف.مثل الفنان والمعلم

والسياسي, إن إستطعت 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 شجاعا بما يكفي لمواصلة الجهود. أما الأقلية الذين يرون الحقيقة ويسعوا في إيقاظ الحس بالمسؤولية يمكنهم تغيير الوضع برمته. كما لدينا الوعي الفردي الذي يحدث تأثيرا من خلال العمل بالرأي الجماعي ويؤثر الوعي الفردي في قيام التعاون الجماعي.أن تكون لدينا رؤية واضحة بشأن إحداث تغيير في منطقتنا والتحلي بالشجاعة لنفصح عن رأينا حتى إذا كانت الغالبية العظمي تسير في الإتجاه المعاكس.

وينبغي أن نتلقى دعما من أحد أفراد الأسرة أو من أحد الزملاء الذين يوافقون الرأي من خلال التغييرات الإيجابية التي تنطرا 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 و رؤية نافذة يساعدهم هذا علي الخروج من المواقف الشائكة.هناك العديد من الطرق لكي ننجح في التعبير عن آرائنا بكل حرية وبطريقة جماعية, ونظرا إلي أن العديد منا يفكر ويتصرف في الإتجاه 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 نتحلى بالشجاعة كي نستطيع القدوم مع الآخرين. عندما نتحد سويا يمكننا التعبير عن مخاوفنا

بصورة أقوى وأكثر تأثيراً. لان اليقظة الجماعية هي الشي الوحيد الذي بإمكانه الذي يحدث تأثيراً إيجابياً.

خلال الحرب التي حدثت في فيتنام , كان قد أصيب بطلقة نارية من أحد الضباط المسلحين وذلك لأنه إعتقد بأنه أحد العصابات الفدائية المنتكرة. وقبل وصول جنود أمريكا إلي فيتنام, لقد أخبروا الجميع أن هذه الحرب ستكون حرب العصابات الشيوعية ومن ضمنهم رهبان البوذية. ظل هادئ حتى إستطاع أن يخفف من حده خوفه. تعمل سانغا علي أكثر الوسائل فعالية للتخفيف من المعاناة, ليس فقط للفئات المناهضة للشيوعية ولكن إيضاً للجنود الأمريكيين الذين إرسلوا 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 شي. 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 الإعتقاد الجازم بأنه لا يمكن إنتماء الإرهاب للوطن وهذا الإعتقاد أكثر قوة من القنابل. وقد يكون الإرهاب نابعا من الإعتقاد الخطأ, ولديهم إعتقاد 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 بإنتباه 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 الإحتياجات الفعلية لكل من الآسيويون و الأوربيون و الأفارقة.إذا كان بمقدورك تغيير تصورك الخاطيء 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 مضي. فقد أرغمتنا الحرب علي الإرهاب أن ننظر لبعضنا البعض بحسباننا مشاركين في الأعمال الإرهابية. فهم لا يبحثون عن طبيعة 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 وإستخدام الخطب المحفزة هما السبيل الوحيد لتغيير الإعتقادات الخاطئة لدي الآخريين.ولسوء الحظ فإن المسئولين السياسيين ليس كثيري الإستخدام لهذا النوع من الممارسة. وعن طريق دمج الآراء والأفكار يمكن أن نتوصل إلي أن المال والسلطة العسكرية هما فقط أنواع السلطة التي نملكها.يمكننا إستخدام أنواع آخري من السلطة.تستطيع أمريكا التوازن بين قوة الإيمان وقوة التفاهم إذا قرروا إستخدامهم لغرض محدد. هناك الكثير من الأشخاص الذين

يتعمقوا في الرؤية ولديهم الشعور بالعطف أمام إحتياجات الآخرين. إذا إتحدوا معا للتعبير عن مخاوفهم وقلقهم وتشجيع الآخرون علي ذلك يمكنهم تجاوز الفترات العصبية التي يمروا بها. وذلك هو المسار المعني نحو سبيل السلام.

في إعتقادي ليس هناك إي وسيلة للسلام هي السبيل وإستخدام السبل 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 إستخدام 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 بإستخدام سلطة المال فقط. إذا كان المشرعون ينظرون بعمق لهذه القضية سوف يرون إرتفاع مستويات العنف سواء في المنزل أو المدارس سببه السياسة الخارجية.

عندما يكون هناك عنف في داخلنا فمن السهل جدا إرتكابه أو أن نتغاضي 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 القوي الخمس. إذا كنت أحد معلمي المدارس أو أحد الوالدين يمكنك تنمية مهارات القوي الخمس لطلابك أو أبنائك. فمن الأفضل أن تبدأ من الآن ولاحقاً سوف تحظى 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 إفترض 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 شي حقا رائعا. ولكن في هذا الزمن خففت 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 تحياً 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 إستطعنا تخفيف معاناة أنفسنا بالتالي سوف نساعد الغير في تخفيف معاناتهم. فلنكن متنورين الفكر ونساعد الآخرين في إستتارة 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 الإتجاه 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 تنتظراً 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 مشغولاً للغاية في المشاكل التي تواجههم بشكل يومي, في حين أن البعض ينظر إليها بعدم مبالاة. ربما نتغاضي عن ذلك لوضع نهاية لتك المعاناة والمآسي وذلك يحتاج وقت أطول وجهد أكبر. نستطيع أن نوجه خطاب لكل الممثلين السياسيين, هذا الرسالة أكثر تحدياً من توجيه خطاب إحتجاج. هذا هو مثال لخطاب المحبة الذي وجهه لرئيس الولايات المتحدة.

سيدي الرئيس

في الليلة الماضية, كان قد رأي أخيه) الذي وافقته المنية قبل إسبوعين 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". إستيقظ 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 إعتقد 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 ونتقبل وجودهم بيننا لنخفف عنهم معاناتهم, بالوعي يجب أن
ننظر للأشياء من منظور آخر, ونتمكن من الإستجابة من أجل إحداث تغيير
الأوضاع. وأنا علي ثقة الله فيكم, وعلي ثقة طبيعة البوذي فيكم.

شكرا لحسن الإطلاع

في الإمتنان والإخاء

ثيك نهات هان

مدينة بيلم