

2019

مارس

## كتاب في دقائق

ملخصات لكتب عالمية تصدر عن مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة



الشركاء  
العالمية  
GLOBAL  
KNOWLEDGE  
PARTNER



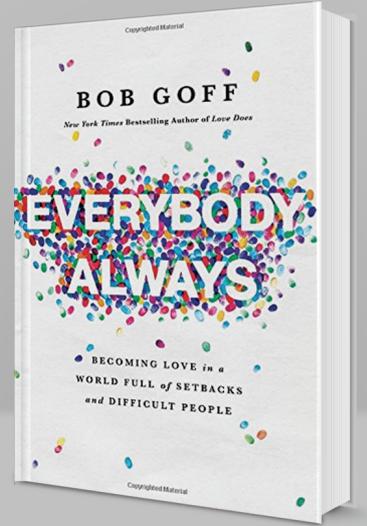
مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة  
MOHAMMED BIN RASHID AL MAKTOUM  
KNOWLEDGE FOUNDATION



عام التسامح  
YEAR OF TOLERANCE

# تسامح مع الجميع

تعلّم كيف تحبُّ في عالم مُثقل بالأزمات



تأليف



بوب جوف



182

### المبادرات والمشاريع

بالعربي  
إحدى مبادرات مؤسسة  
محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة



2030  
LITERACY  
CHALLENGE

الإحصاء  
الإحصائي



برنامج دبيّ الدوليّ للكتابة  
Dubai International Program for Writing



## حبُّ بلا حدود

من السهل أن نحبَّ الناس الطيبين المتواضعين الودودين؛ فمعظم الناس يحبُّون هؤلاء. عندما نحب من يحبُّوننا ويحسنون إلينا ويساعدوننا فإننا في واقع الأمر لا نفعل أكثر من رد الجميل، أو تبادل العواطف الإنسانية الفطرية والأحاسيس النبيلة من دون أن نبذل جهداً أو نبادر إلى تغيير سلوكنا المعتاد، ورغم بساطة وتلقائية هذه المشاعر الإيجابية فإنها تجعلنا نشعر بأننا نجيد العطاء، ونمارس الوفاء، ونقتن فنَّ المودة، فهؤلاء الطيبون الرائعون لا ينفكون يطمئنوننا ويؤكدون لنا من خلال حبِّهم المتبادل معنا، أننا بشر محبوبون ورائعون، ومع ذلك فكلنا نلاحظ أننا نحاول أحياناً أن نتجنَّب كل الناس الذين لا نفهمهم، ومعظم الذين يعيشون بأسلوب مختلف عن أسلوبنا، أو ينحدرون من بلاد غير بلادنا، ويلبسون ملابس تختلف عن أزيائنا، أو يتحدثون بلغات وإشارات مختلفة أيضاً، وسلوكنا هذا أسبابه ودوافعه، فنحن نخافهم ونظنُّ أحياناً أنهم يتجنَّبوننا ويخافوننا أيضاً، ورغم أننا نتعامل معهم بأدب، فإننا نقضي حياتنا ونحن نحاول تجنبهم والاختلاط بهم لأننا نظنُّ أنه من الصعب التفاهم معهم أو الانصهار بينهم.

ونحن هنا لا نتحدَّث فقط عن تبادل الحب، بل نفكر أيضاً في دورنا الإنساني الراقي في بثِّ الحب ونشره وتوثيق عرى المحبة بيننا وبين كل بني البشر، فمن ينشر الحب لا يرى إلا الجمال في الآخرين حتى لو كان سلوكهم المزعج قناعاً يخفي جمالهم الداخلي، وهذا يعني أننا ينبغي أن نحبَّ جميع الناس دائماً، وأن نبدأ بحب من يختلفون عنا، لأنهم ربَّما يخافوننا أيضاً كما نخافهم، ويحاولون تجنبنا كما نتجنَّبهم. لقد خلِّقنا لنتحابَّ فيما بيننا وليحرِّكنا هذا الحب كشعور إنساني وحضاري إيجابي، فلماذا لا نعبر عن حبِّنا للناس كلِّنا استطعنا إلى ذلك سبيلاً؟ هل نخشى أن يتحوَّل حبُّنا إلى سوء فهم وفوضى؟ هل نظنُّ أن الآخرين سيسيتون فهمنا حين نحبُّهم بلا حدود وبلا شروط، وهل يحدث هذا فعلاً؟ وهل يحدث مع الجميع وعلى الدوام؟



## في ثوانٍ..



ضمن جهودنا المتواصلة لإثراء مشروع «تحدي الأمية»، وانطلاقاً من الدور التثويري الذي تلعبه «مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة» نقدّم لكم هذا الشهر كتاب: «أفضل ممارسات محو الأمية» الذي أعدته الباحثتان «ليزلي مورو» و«ليندا جامبريل». لكلمة تثويري في هذا السياق دلالة واضحة؛ فبعدما كانت جهود محو الأمية التقليدية تركز على القراءة والكتابة فحسب، فإن التوجُّهات الحديثة للتثوير المعرفي تشمل كل أنماط التعلُّم اللفظي والتصني والبصري.

ولكي يؤدي القارئون على برامج محو الأمية دورهم بفاعلية، يجب تقديم المحتوى التعليمي لكل طالب طبقاً لمستواه. وبما أن التواصل يحدث بهدف معرفي وفي سياقات اجتماعية، فإن تطوير متعلِّمين متكاملين يصنع مجتمعات مستنيرة وهادفة. وترسم الممارسات التي يطرحها هذا الكتاب الطريق للمُعلِّمين ليدركوا هذه الغاية النبيلة ويؤدوا رسالتهم التثويرية بوعي واقتدار.

وبمناسبة عام التسامح، نقدّم لكم ملخصاً لكتاب: «تسامح مع الجميع: تعلّم كيف تحبُّ في عالم مثقّل بالأزمات» تأليف المحامي الأمريكي «بوب جوف» الذي يدعو إلى حبِّ بلا حدود. الحبُّ غير المشروط يعني الخروج عن المألوف؛ لأنَّ حبَّ الآخر الذي لا نعرفه ولا نفهمه، يتطلَّب جهداً وجرأة، ما يعني أن نخرج من دائرة الارتياح والتعود حيث علاقاتنا السطحية وروابطنا الآمنة، وندخل في علاقات صعبة، وربما محرّجة. ليس علينا ولا بإمكاننا أن نفترض أن حبَّ الجميع سلوكٌ وشعورٌ إنساني سهل المنال، ولكن يمكننا أن ندرك ونتذكَّر دائماً أننا سنقابل الآخرين كلَّ يوم؛ ونجدهم أمامنا وخلفنا وإلى جانبنا، وهذه هي طبيعة الأمور؛ فأينما ذهبنا في هذا العالم فسنبجِد أنفسنا مُحاطين بأناسٍ مختلفين وطيبين. والحقيقة المؤكدة أن هؤلاء سيبادلوننا الحبَّ إذا ما بادرنا وأعرينا عن حبِّنا لهم، ولهذا السبب تحديداً فإننا نطلق على كوكب الأرض اسم «الجيرة الكبرى».

وليست مصادفةً أن يكون كتاب: «ابحث في داخلك: طريق النجاح نحو السعادة والطمأنينة» هو ملخصنا الثالث لهذا الشهر. الكتاب من تأليف أحد قادة شركة «جوجل» التي تدير أكبر محرِّك بحث في العالم، وهو الفيلسوف «تشارل منغ تان» الذي ينادي بضرورة بحث الإنسان عن ذاته في داخله، بدلاً من المحركات الإلكترونية. يقول «تان»: «لكي نطمئن ونعيش في سلام، علينا أن ندرك أن نجاحنا ينبع من داخلنا». هذا يعني أن تنشئة أجيال من السعداء والمتعاطفين والمسلمين هي النواة التي ينبثق منها السلام في نفوسنا والعالم برمته. واستناداً إلى هذه الفكرة، طوَّر «منغ تان» -مدرّب فريق الإدارة العليا في «جوجل»- منهجية عملية ومُجرَّبة يمكن لكل إنسان أن يمارسها، ليغدو أكثر تعاطفاً في علاقاته، وأكثر سعادة في ذاته.

### جمال بن حويرب

المدير التنفيذي لمؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة

## أحب جارك



الحبُّ غير المشروط يعني الخروج عن المألوف وكسر العادات وتخطي الحواجز، إذ يتطلب حب جارك الذي لا تقهقه لأنك لم تتعامل معه من قبل جهداً وصبراً وجرأة، وهذا يعني أن نترك دائرة الارتياح والتعود المحيطة بملاقاتنا السطحية وروابطنا الآمنة. لننخرط في علاقات بالغة الصعوبة لأنها قد لا تخلو أحياناً من الحرج، فلماذا لا نجرب وتبحث عن شخص كنت تتجنبه وتواجهه باهتمامك وتفمره بمشاعرك الطيبة؟ ألا تظن أنك ستتعلم كثيراً عن الحياة، وستعرف مزيداً عن جارك وستستطيع بقدر ما من التفهم والتفاهم العميق أن تقترب من معرفة أعدائك. ابحث عن شخص ما كنت تظنه مخطئاً، أو كنت تختلف معه في الرأي، أو شخص يختلف عنك في كل شيء، وقرر أن تحبه بشجاعة، وعلى النحو الذي تريد لكل الناس أن يحبوك به.

لا يستطيع أحد أن يحب نفسه من دون أن يحب الناس الذين خلقهم الله من حوله، وبعبارة أخرى: نستطيع جميعاً أن نحب الآخرين دون تخطيط، أو تدبير، أو انتقاء، أو ادعاء، وليست هناك مدرسة يمكن أن نتعلم فيها كيف نحب جيراننا، ولا يتوقع أحد أن حبنا لهم سيكون كاملاً ومثالياً ومن طرف واحد، غير أننا نستطيع أن نحبهم بجرأة وحماسة ودون إمعان في التفكير، وليس علينا ولا بإمكاننا أن نفترض أن نحب جيراننا فحسب، بل يمكننا أن نعطي حبهم الأولوية، فإذا لم نحب جيراننا، كيف يمكننا أن نحب كل الناس في كل مكان؟ نحن نقابل جيراننا كل يوم، فإما أن نجدهم أمامنا، وإما خلفنا، أو إلى جانبنا. سنجدهم حيثما نذهب، فهذه هي طبيعة الأمور، وأينما ذهبنا في هذا العالم سنجد أنفسنا محاطين بجيران مختلفين وطيبين: سيبادلوننا الحب إذا ما بادرننا وأعربنا عن حبنا لهم، ولهذا السبب تحديداً فنحن نطلق على كوكب الأرض اسم «الجيرة الكبرى».

## الاتحاد لا التوحد

الشارع، فوجدته جالساً على مقعده الخشبي العتيق. اقتربت منه وحييته، فردَّ بإيماءة سريعة من رأسه تكررت عدة مرات. ناولته قهوته، فأخذها وابتسم على استحياء، ثم أشار إليّ بالجلوس. ظلَّ يبتسم ويرمقني بنظراته الودودة، ثم قال: «شكراً»، فجاءت الكلمة مرتجفة، ومفعمة بالحب والصدق، وما هي إلا بضع دقائق حتى خرجت ابنته الشابة وحيثي بمودة ولطف،

كلما رأيته، دون اهتمام بما بيديه نحوي من ردود أفعال. مضت على علاقتي الإنسانية المتحفظة بجاري بضعة أشهر، حتى واتتني الجرأة أن أعبر الشارع وأصافحه وأعرفه عن قرب. كنت عائدًا ذلك المساء من عملي، فتوقفت لشراء القهوة من مقهى صغير على ناصية الشارع، فقررت أن أشتري فنجاناً إضافياً من القهوة أقدمه لجاري الصامت الودود، وصلت إلى المنزل ونظرت عبر

عندما رحلت إلى منزل جديد، كنت أرى جاري يسير أو يتحرك بهدوء في حديقة منزله الصغير، وكنت أتأمله عن بعد، وألاحظ عدم مبالته بمروري أو النظر إليّ، وبعد بضعة أيام واتتني الشجاعة أن ألوح له بيدي مقلماً تحية الصباح، ثم تحية المساء. لاحظت أن جاري لا يذهب إلى العمل، ولا يردُّ لي الابتسامة عندما أحييه. لكنّه بدأ يتوقع مروري وتلويحي له، فواظبت على تحيته

وقالت: شكراً لك على كل شيء. أبي مريض بالتوحد، فصارت أجمل لحظات يومه، هي مرورك السريع وتحياتك وابتساماتك له في

الصباح والمساء. لقد صار ينتظرك، ويتوقع اهتمامك به، وحبك له، وكثيراً ما عبر لنا مراراً وتكراراً عن حبه واحترامه لك. لقد

صنعت فرقاً كبيراً في حياته، وحياتنا أيضاً، فشكراً لك على القهوة، وشكراً جزيلاً على الحب والاقتراب.

## لا تنصح أحداً بما يجب أن يفعله، بل حدثه عن نفسه

ينصح الناس بعضهم بعضاً بما يجب أن يفعلوه، كممارسة الرياضة، أو الالتحاق بالجامعة، أو الزواج بشخص ما، وهذا ليس ضاراً ولا مرفوضاً، فمن يسدي إلينا النصيحة، لا يتعمد أن يؤذيها ولا حتى أن يلقننا دروساً حول خياراتنا وقراراتنا، غير أن الأمر قد لا يروق لبعضنا، فبدلاً من اتخاذ القرارات بأنفسنا، ننصت لنصيحة شخص نحترمه، مُضْحِين -في الوقت عينه- بقدرتنا على اتخاذ القرار بأنفسنا.

إلا أن حل هذه المشكلة التفاعلية الصعبة سهل للغاية، فبدلاً من أن ننصح الناس بما يجب أن يفعلوه، يمكننا أن نحدثهم عن أنفسهم. هذا أمر مُجد، فحينئذٍ سنتحول إلى الصورة التي يودُّ أحبائنا رؤيتها عليها، فلا تبدو كأولياء الأمور الذين لا يتوقفون عن إصدار التعليمات والاهتمام بكل صغائر الأمور وكبائرها، فحدث من تقابلهم عن أنفسهم وعن قدراتهم وعن ميزاتهم، وسيكون بمقدورك بعدها مساعدتهم في العثور على كل ما يجعل الحياة جميلة؛ من حولك وحولهم.



## بناء القلاع

يعتمد معظمنا إلى بناء القلاع معظم الوقت، نبني قلاعاً من وظائفنا وأسرنا ومقنناتنا، وفي بعض الأحيان نبني قلاعاً من بعضنا وعلاقاتنا. بعض هذه القلاع رائعة وشاهقة ومتينة، وقد يأتي كثيرون ويبدون إعجابهم بروعتها وعظمتها، غير أنه لا ينبغي علينا أن نقضي حياتنا في بناء القلاع. الأروع والأفضل أن نشيد الجسور، ونبني الممالك، وهناك فرق بين تشييد قلعة وبناء مملكة.

ليسوا أشراراً بطبعهم، لكنهم أناس مختلفون لأننا لا نفهمهم. هم مختلفون عنا فحسب، وعلينا أن نعرف كيف نتعامل معهم -ومع كل من لا نفهمهم- في حياتنا. أما إذا أردنا تشييد مملكة فعلينا أن نبدأ برسم دائرة حول كل شخص نريده معنا ومن حولنا، حتى نحتويه ونضمه إلى سكان مملكتنا، فالممالك تُبنى بالناس وللناس. من البديهي أن نعتقد أن معظم البشر مشوشون

للقلاع خنادق وأسوار تحميها من الأعداء، بينما للممالك جسور تساعد الناس على الوصول إليها، في القلاع زنازين، وفي الممالك حدائق ومتاحف وبساتين. نوافذ القلاع ضيقة، ونوافذ الممالك مُشرعة، وفي الممالك مؤائد يجتمع عليها البشر من كل حدب وصوب، في داخل القلاع وعلى أسوارها يقبع ويقيم المتمردون، ولا بد أنك قابلت أحدهم. لقد قابلتهم أنا أيضاً، والمتمردون

بطبعهم، ومع ذلك عليهم السعي والبحث عن الحب. يحتاج البشر إلى رؤية الأمور بمنظور صحيح، لكنَّ هذا لن يتحقَّق إذا أُطلِّوا على الأحداث من سُرفات قلاعهم العvisية وأبراجها القصية، فلن يتحقَّق الحب إلا إذا سعدنا إليها رغم الصعوبات، أو هبطوا إلينا واستقبلونا بتواضع ومودَّة.

## القفز بالمظلات

حين تغامر وتندرب على القفز بالمظلات، لن تقضي معظم الوقت في الحديث عمَّا سيحدث حين تسيير الأمور على ما يرام وتفتح مظلتك بالطريقة الصحيحة. سيدربونك على الاستعداد لما يجب أن تفعله حين يحدث العكس، وقد يكون أحد الدروس التي تتلقاها منافياً للمنطق، فالمظلة متصلة بحزامك بواسطة مئات الأحبال الصغيرة، وحين تُفتح يُفترض أن تنظر إلى أعلى لتتأكد ما إذا كانت الأحبال في مكانها أم لا، فإذا التفَّ أحدها حول المظلة، سيكون عليك قطعها كلها والبدء في السقوط الحر مجدداً، ثم جذب مظلة الطوارئ.

أتذكّر هنا ما قلته في قرارة نفسي: «هل تمزحون؟ لا يمكنني قطع مظلة سليمة لأنَّ حبلاً صغيراً من مئات الأحبال غير موجود في مكانه، لأنَّ الأمور ستبقى على ما يرام»، وهنا تكمن المشكلة. إذا التفَّ حبل واحد حول قمة المظلة، ستبدو المظلة سليمة وأنت معلق في الهواء، لكنك لن تتمكن من الهبوط أبداً، ولن تدرك هذا الأمر إلا إذا اقتربت من الأرض واصطدمت بها بقوة. ينطبق نفس هذا السيناريو أو المجاز على حياتنا أيضاً.

لقد جرّبت أن أخلق بعقلي وخيالي حين كان الاثنان مقيدين ببعض الأفكار الخاطئة، تماماً كما يحدث حين يحلّق أحدهم بمظلة التفَّ أحد أحبالها حول قمتها، وربما فعلتها أنت أيضاً. لقد بدت الأمور من الخارج رائعة، بل ربما بدت لمعظم الناس أنَّ الأمور تسيير بالطريقة التي يريدونها. لم أكن أحاول التظاهر بأي شيء أو التباهي بنفسي، ولا يحاول معظم الناس هذا، فحين علمت أنَّ هناك حبلاً أو اثنين حول القمة، بدت لي فكرة قطع المظلة والبدء من جديد ضرباً من الجنون، بل بدت تصرّفاً طائشاً وغير آمن. قد تبدو كذلك لك، ولكن حين تحتل المفاهيم الخاطئة عقلك وتتراكم في قمة رأسك، قد تبدو جيدة لوقت قصير، لكنّها لن تقودك إلى برِّ الأمان. إذا وجدت حبلاً أو اثنين من المفاهيم الخاطئة يلتفُّ حول حياتك فاقطعه. قد يبدو تصرّفاً مخيفاً، لكنَّ عليك القيام به على أية حال.

آخر درس تعلمته من مدرّب القفز بالمظلات هو أنَّه إذا لم تُفتح المظلة الأساسية، ولا الاحتياطية، فلن يفصلنا عن الارتطام بالأرض سوى خمس وأربعين ثانية. لقد ذهلت حين سمعت من المدرّب أنَّ الارتطام بالأرض ليس ما يزعجنا ويخيفنا، فما يحدث فعلاً بعد الارتطام بالأرض أو أنَّ عظامنا ترتدُّ وتخرق كل أعضاء الجسم، وهنا تكمن المشكلة، فما نلنّه مصدرًا للخطر ليس كذلك، فلكل منطلق عكسه، ولكل قوَّة اتجاه مضاد، يردها ويستمدُّ قوَّته العكسية منها.



وعلينا في كل مواقف حياتنا أن نخطّط ونستعدّ باستراتيجيات مضادة لكل المواقف، فهل لديك استراتيجية خاصة تحميك عند الارتطام؟ ما يمكنني التفكير به عندما أواجه الصعوبات، وأوشك على الارتطام، عندما لا تفتح مظلة حياتي هو أن أتمسك بالحشائش وأتجنب الارتداد، سأحاول التشبث بأي شيء أسقط فوقه أو عليه، وما ينطبق على القفز بالمظلات ينطبق على مواقف الحياة، فليس الإخفاق الأول هو ما يقتلنا، بل الارتداد، أو الانتكاس، أو الخيبة. يواجه الجميع نفس الصدمات في حياتهم وأعمالهم أو في علاقاتهم، أو في سعيهم لتحقيق طموحاتهم، وسواءً مئينا بإخفاق علني ذريع أو حتى بإخفاق سرّي أكبر، ليس الإخفاق الأول هو الذي يقتلنا معنوياً. إنّه الإخفاق الثاني أو الخيبة، إذ تتمثل الصدمة الثانية في الإحباط الذي يتبع الهزائم أو الإخفاق الذريع. لا سيما عندما ينفض الناس من حولنا، ويتجاهلوننا بلامبالاة أو بكل تهذيب.

وهنا يمكنك أن تؤدّي واحدة من أسسط المهام وأكثرها شجاعة: تمسك بالناس حين يرتدون، وحين تعثرهم الفوضى والارتباك، اغمرهم بالحب والقبول، وحين يرتطمون بالأرض بقوة اهرع إليهم بذراعين مفتوحتين واحتضنهم بقوة. يمكننا دائماً أن نساند المصدومين والمرتبكين، ونستطيع -إن لم يكن دائماً- في معظم الأحوال، مشاركتهم شعورهم ومدد يد المساعدة إليهم.



## كن على سجيتك

ما نظرنا في المرأة في ذلك الوقت فلن نرى أنفسنا، في كل مرة نُزِينُ الأمور أو نتظاهر بما يخالف جوهرنا نصبح غير حقيقيين وغير بسطاء، ولن يصبح أيّ منّا أفضل إذا صار أطول أو أنحف أو أذكى، ولن نصبح أفضل إذا تحدّثنا عمّا نريد أن نكون، أو إذا تفوّهنا بعبارات تشجيعية غير مناسبة أثناء تحديقنا في المرأة، فالحبّ وحده هو الذي يستطيع تحقيق آمالنا ويمكّننا من الانسجام مع ذاتنا وطبيعتنا الفطرية الجميلة.

يتعلّمون أسس هذه وتلك، ما يجعلهم يقبلون الأوضاع كي يروها بالطريقة التي تريدهم، لا الطريقة التي تعبّر عن حقيقة ظروفهم. يتصرّف الإنسان كأنه شخص آخر حين لا يقنع بنفسه، ويعتقد أنّه يجب أن يحصل على قبول الآخرين واستحسانهم كي يعيش حياته ويحقّق أهدافه وطموحاته العظيمة. يصبح هذا جيداً إذا دفعنا إلى كسب ودّ الآخرين بشكل أكبر، لكنّه لا يكون جيداً إذا نسينا من نحن وتحوّلنا إلى أشخاص آخرين، فإذا

يجيد البشر خداع بعضهم بعضاً وتصديق ادّعاءاتهم بدرجة تجعلهم يُصدّقون أنّهم حقّقوا شيئاً لم يحققوه بعد، ولهذا السبب يشتري بعض الناس السيارات الفارهة، أو اليخوت، أو البيوت التي لا طاقة لهم بدفع ثمنها. نحن نخدع أنفسنا حين نقنعها بأننا نستطيع دفع ثمن هذه الأشياء الآن، بينما لن نستطيع عمل ذلك بعد بضع سنوات، ولهذا السبب يتولّى الناس مناصب قيادية أو يُحاولون احتلال دائرة الضوء وهم لا يزالون

## اعزف لحنك الخاص

الفرق بين موسيقى «الجاز» الرائعة المرْتجلة والمعزوفات الكلاسيكية بسيط للغاية، فليست هناك نبرات أو ألحان خاطئة في «الجاز»، وإذا ارتكب أحد العازفين خطأ، لا يهتم به ولا يلاحظه أحد، بل يستمر الجميع في الأداء والعزف، أمّا في المقطوعات الكلاسيكية المنفردة فإنّ المستمعين والعازفين وقائد الأوركسترا كلّهم يتوقّعون الكمال.

أنا لا أعرف أي شيء عنك، لكنني حاسبت نفسي كثيراً وأدركت أنني غير كامل، فليس مطهري مثلاً غاية في الأناقة، لكن الواقع هو أن بعض من شكّلوا تفكيرني عن الأناقة كانوا أقلّ هنداماً مني. اقترب من المخطئين ولا تنفر منهم، فجميعنا خطاؤون، ولن يصبح تفكيرنا سليماً إلا إذا عاملنا الناس كما نريد أن يعاملونا.

هذه التصرفات بشكل لا يجعلهم يلاحظون أنهم يفعلون ذلك على الإطلاق. لقد أصبح الأمر تلقائياً ولا شعورياً بالنسبة إليهم، ولم يعودوا يحتاجون أي تذكير أو تأكيد للأمور التي يعلمون أنها صحيحة وحقيقية وجميلة بطبيعتها. لم يعد هؤلاء يحتاجون إلى التكرير أو الثناء، ولم يعودوا يحتاجون إلى انتقاد من يخطئ بقصد أو من دون قصد.

وسواء شئنا أم أبينا يؤول بنا الأمر إلى حفظ ما نكره؛ فهذا ما جُبلنا عليه، ولهذا السبب يصبح التكرار أفضل خيار. من يبتون الحب يفعلون هذا، فهم يبتون النماذج والصور الجميلة ويطبّقونها على حياتهم باستمرار. إنهم يملؤون حياتهم بالسلوكيات والممارسات والعادات التي تنشر الحب والقبول والكرام والخيال والتسامح. الذين يبتون الحب يكررون

## الضوء الأخضر

يمرُّ جميع البشر بأوقات صعبة، إذ يتوقعون حدوث شيء لكنّه لا يحدث، فقد لا نحصل على الوظيفة التي نحلّم بها، أو العلاوة التي نتوقّعها، أو إجابة السؤال الذي طرحناه، أو الحكم العادل الذي نتظره، أو كلمة العطف التي نتمنّاها. يريد الجميع مزيداً من المعلومات، ومزيداً من التأكيدات، ومزيداً من الوضوح، بل ومزيداً من أي شيء في بعض الأحيان، لكننا قد نحصل على مزيد من الأسئلة بدلاً من الإجابات، وقد نضع خططاً رائعة، من دون أن تحقّق النجاح المأمول، وقد نأمل أن يفتح باب ويغلق آخر، أو أن ينتهي شيء ويبدأ آخر. قد نعتقد أن جميع العلامات تشير إلى اتجاه واحد، لكن سرعان ما يحدث شيء يقلب الأمور رأساً على عقب ونجد أنفسنا نسير في الاتجاه المعاكس. لقد خططنا للعودة إلى القمة، لكننا تعثرنا ولم نصل إلى القمة رغم اقترابنا منها.

يريد معظمنا مزيداً من الضوء الأخضر (أو الفرص)، ومن السهل أن ننسى أن أفكارنا وحياتنا وخبراتنا هي مُحصّلة الفرص التي نريدها، وأن كل ما نحتاجه هو التوقف عن اللفّ والدوران حول كل تلك الأمور والدخول في عمقها، فما نمرُّ به من ظروف يُشكّل وجداننا، والصعوبات هي التي تجعلنا نتمو ونتطوّر لأنها تذكّرنا بقيمتنا الجوهرية. لا تتجاهل ما لديك من فرص بالفعل. ما الذي يسعدك؟ وما الذي يُطلق العنان لخيالك؟ وما الذي يملؤك بشعور عميق بالمعنى؟ ما الذي يجعلك إنساناً؟ وما الذي سيبقى في حياتك وفي حياة الآخرين؟ إذا أجبت عن هذه الأسئلة ستعرف أين تكمن فرصك. توجد أمام معظمنا فرص أكثر ممّا يحتاج. لا تنتظر ريثما تنضمّ إلى جمعية ما، أو تحصل على تقدير ما، فما الجمعيات والمبادرات والجهود التطوعية سوى فرص للتقدّم في الاتجاه المحمود. لا سيما أنّه يمكنك دائماً أن تجد البديل، وهو أن تتحرّك دائماً في اتجاه جديد، لأنّ التاريخ لا يتذكّر أحداً خطط ولم ينفذ.



## غامر وخاطر

من الجيد والطبيعي أن نشعر بالخوف والحيرة. مثل هذه المشاعر تتاب كل الناس في كل وقت، لكن المغالاة في تحليل ظروفنا ومشاعرنا تزيد حيرتنا وارتباكنا. يمكننا قراءة الكتب، والاستفادة من دروس الآخرين، والتعاون مع الأصدقاء كي نرى الجمال في عالمنا بعد أن نراه في أنفسنا.

حين نلحم بشيء قد نراه صعب المنال، لأننا لم نكتسب الخبرة الكافية لتحقيقه بظروفنا الحالية، لكننا لن نتمو دون مخاطرة، وليست هناك حياة خالية من المخاطر، ولذا علينا أن نُقدم على مواجهة المخاطر والتغلب عليها لتحقيق غاياتنا، وحين نتقدم قليلاً ولو قيد أنملة، سنبدأ في تعلم ومعرفة المزيد. هل سبق أن أخفقت في سعيك لتحقيق فكرة عظيمة لأنك لم تكن متأكداً من نجاحها؟ من الذي وددت أن تمنحه حبك لكنك خشيت أن يرفضك؟ من الذي استفلك في إحدى الصفقات؟ من الذي أساء فهمك؟ من الذي تحتاج إلى أن تغفر له؟ لقد حان وقت المخاطرة. فلا تنتظر سواء سارت الرياح بما تشتهي، أو عاكست أشعة سفنك، فأنت تعرف الآن ما يجب وما يمكنك عمله، أنت فعلاً تعرف ما يكفي لأن تعلم الآخرين، وتحبهم أيضاً.



## املاً دلوك

كنت محظوظاً عندما قرأت كتاب أطفال رائعاً غير كل مفاهيمي. كان الكتاب يتحدث عن الدلاء، وكانت فكرته الأساسية بسيطة: نحن نصب ما نضعه في دلائنا. كنت أعلم أنني أحتاج إلى ملء دلوي بالصبر، ولهذا اخترت ذلك الكتاب. ذهبت إلى أحد متاجر الأدوات المنزلية واشترت دلواً معدنياً صغيراً، ورحت أحمله معي إلى كل مكان أذهب إليه لمدة ثلاثة أسابيع. كان الدلو مصنوعاً من الألومنيوم اللامع، وله يد من السلك. كنت أبدو كمزارع ذاهب ليحلب أبقاره. حملت دلوي معي في كل مكان: في السيارة، وفي السفر، وفي محطات المترو، وكان ركاب الطائرات يسألونني ما إذا كنت أعاني من مشكلة في المثانة وكنت أجيبهم مازحاً بالإيجاب، لكنني كنت أستطرد قائلاً: «لدي مشكلة أكبر، أنا قليل الصبر». كنت أخبرهم أن الدلو يُذكرني بأن أملاً حياتي بالصبر كل يوم.

إذا ملأت دلوك بالصفقات ستصبح رجل أعمال، وإذا ملأته بالجدل ستصبح محامياً، وإذا ملأته بروح التشويه والقبح ستصبح متشائماً، وإذا ملأته بالبهجة ستصبح إنساناً سعيداً. أمنت بمفهوم الدلو أيما إيمان، فملأت دلوي بالحلوى يوماً ما لأرى ما سيحدث لي. ها هي الرسالة البسيطة التي يحملها الدلو: إذا ملأنا دلاءنا بالحب سنحمل الحب معنا ونشره في كل مكان.





## تَحْمَلُ الْمَسْئُولِيَّةَ وَقُمْ بِدَوْرِكَ

الصحيحة مفعمة بالتحديات لأن إجاباتها لا تأتي بلا صعوبات. ومن هذه الأسئلة مثلاً: من الذي عليك أن تعتذر له أو تغفر له أو تحبه بعدما أضرك، وتذكره بعدما هجرك؟ هذه الأسئلة صعبة لأنها تُحملنا مزيداً من المسؤولية، ولم لا؟ لماذا لا نكون مسؤولين ونتحمل أعباءً أكثر من غيرنا؟ المسؤولية مرتبطة بالوعي، وكلما زاد وعينا، تفاقمت أعباؤنا ومسؤولياتنا، وعندما نحب ونُعطي ونُسامح ولا نتردد، فإننا نضع أنفسنا أمام مسؤوليات تفوق ما يتحملة غيرنا. قد يرى بعضنا أن هذا ليس عدلاً، لكنه أحد حقائق الحياة وعنوان توازاناتها. نحن نتحمل المزيد من المسؤوليات لأننا أرحم عقلاً وأعمق فكراً وأعظم حظاً من غيرنا. سماتنا القيادية ورؤيتنا العالمية وأدوارنا الوظيفية المدركة،

بلا حدود. هناك أسئلة كثيرة في حياتنا تحتاج إلى إجابات، منها مثلاً: ما الفكرة العظيمة التي لم تسع نحو تحقيقها لأنك اعتقدت أنها لن تتجح، ثم نفذها الآخرون وحققت نجاحاً عظيماً؟ من الذي كنت ستمد إليه يد الحب والدعم ثم ترددت لأنك خشيت أن يقابلك بالرفض وعدم الاكتراث؟ من الذي أساء فهمك وكسر قلبك وجرح مشاعرك؟ من الذي استغلك في إحدى الصفقات ونقض اتفاقاً ونكث عهداً مؤكداً؟ هذه كلها أسئلة مطروحة ومشروعة ومألوفة يطرحها الناس على أنفسهم في كل حين؟ ولكنها ليست بالضرورة الأسئلة الصحيحة، أو على الأقل ليست هي أسئلة الحب الإنساني الذي يحدونا لمساعدة الآخرين. الأسئلة

ليس في صالحنا ولا صالح مجتمعاتنا أن يسير كل منا في الطريق الأسهل والأكثر أماناً، لأن هذا يعني التركيز على الخيارات اليسيرة لا الخيارات المفيدة. الواثقون المغامرون يتخذون المسالك الوعرة ليواجهوا التحديات التي تساعدهم على النمو والازدهار والانتصار. وبالمثل، فإن الناس الأكثر تأثيراً في حياتنا، والذين شكلوا شخصياتنا وأثروا قيمنا بقوة وجعلونا أكثر تأهباً للمستقبل، ليسوا من أخذوا بأيدينا وفتحوا لنا الطريق، وعلمونا كل شيء، بل هم الذين وثقوا بنا ووضعونا أمام التحديات التي صقلت شخصياتنا، وجعلونا نعيش على مبدأ الاعتماد المتبادل مع كل من نقابلهم في حياتنا. إنهم هؤلاء الذين أعطيناهم بلا شروط، فردوا الجميل إلى عالمنا إحساناً وعرفاناً وحباً

هي مصدر إلهامنا لنُعطي أكثر مما نأخذ،  
ونحب أكثر مما نكره. ومصدر هذا الوعي  
كامن في ذاتنا وهو محور وجوهر شخصياتنا.

من الطبيعي-إذاً- بل ومن الصحي أن نشعر  
بالخوف، والحيرة، والتوتر، إذ تتابنا هذه  
المشاعر بين الحين والآخر. ومن ثم، لا يجب  
أن نضجر ولا نتحير حين نواجه أكبر العقبات  
والعقوبات في حياتنا. في زيارتي المتعددة  
لأفريقيا سمعت كثيراً عن تضحيات «نلسون  
مانديلا»، كنت قرأت مذكراته وسيرة حياته،  
ولكن ما سمعته عن تسامحه وتصالحه مع ذاته  
ومع من ظلموه، جعلني أعيد دراسة شخصيته  
من منظور جديد. جمع «مانديلا» بين القول  
والفعل في كفاحه، وسُجن ظلماً لما يقرب من  
ثلاثة عقود، ثم خرج من السجن متسامحاً  
وعفا عن كل ما سلف، وبدأ صفحة جديدة  
من حياته وحياة أمته. انتصر «مانديلا» على  
نفسه، فانتصر في مجتمعه، وكان مما قاله  
ليخفف وطأة صراعه ضد التمييز العنصري:  
«في بلدي - يقصد جنوب أفريقيا - يدخل  
الناس السجن، قبل أن يدخلوا قصر الرئاسة».  
واعترافاً بنفسه وجنسه قال: «أنا فخور بلوني  
لأنني أسمر مثل تراب أفريقيا». وكان مما يؤمن  
به «مانديلا» أن الإنسان لا يكره بفطرته، ولا  
يكره أبداً إلا إذا علمه أحدهم الكراهية. ومثلما  
يمكن تعليم الكراهية يمكننا تعليم الحب، لأنه  
شعور فطري وطبيعي أكثر من التمييز ونبت  
الآخر. ولهذا المستوى من التسامح سبب  
منطقي كما يرى «مانديلا»، فقد ظل يقول:

”

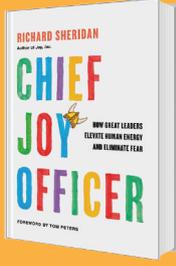
الجراح التي يلحقها الآخرون  
بنفوسنا لا تبرا أبداً ما لم نسامحهم  
ونحبهم أيضاً.

“

فمن أين يستمد المسؤولون المتسامحون وعيهم؟  
يتمتع الإنسان بأربعة مستويات من الوعي  
والتأثير. المستوى الداخلي أو المركزي الذي  
يعتبر بؤرة ومصدراً للوعي. على هذا المستوى



## كتب مشابهة:

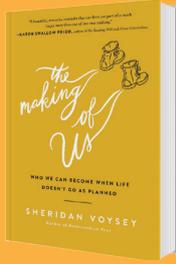


**Chief Joy Officer**  
How Great Leaders Elevate Human Energy and Eliminate Fear.

By Richard Sheridan. 2018.

**Its Not Supposed to Be This Way**  
Finding Unexpected Strength When Disappointments Leave You Shattered.

By Lysa TerKeurst. 2018.



**Love Life Again**  
Finding Joy When Life Is Hard.

By Tracie Miles. 2018.

## قراءة ممتعة

ص.ب: 214444

دبي، الإمارات العربية المتحدة

هاتف: 04 423 3444

نستقبل آراءكم على [pr@mbrf.ae](mailto:pr@mbrf.ae)

تواصلوا معنا على

MBRF\_News

MBRF\_News

mbrf.ae

[www.mbrf.ae](http://www.mbrf.ae)

qindeel\_uae

qindeel\_uae

qindeel.uae

[qindeel.ae](http://qindeel.ae)



يُسأل كل منا عن إدارة ذاته والتحكم بأفكاره وسلوكياته. وعلى المستوى الثاني يتعامل كل منا مع الآخرين كل على حدة، حيث نؤثر في الآخرين ونتأثر بهم كل على حدة. وهذه علاقات فردية خارجية تُمهّد للمستوى الثالث، وهو التفاعل والتأثير الجماعي. ثم يأتي دور المؤثرين العظماء الذين يرتقون بتفاعلهم الإنساني إلى المستوى العالمي، حيث يُصبح التسامح فلسفة حياة، وقبول الآخر والحب والسلام غاية في حد ذاتها. ومن هذه الغاية النبيلة يمكن لكل إنسان أن يتحمل مسؤوليته ويلعب دوره، دون أن ينظر إلى ما يفعله الآخرون أو لا يفعلونه.

## هكذا تصحو وتنمو

إذا عزمنا أن تحب كل الناس، وأن تنشر الحب في نفوس من حولك، وتشاهد السعادة على كل الوجوه، تواصل مع من أسأت فهمهم أو أسأؤوا فهمك، وابحث عن من ضلّت بهم السبل وانخفضت معنوياتهم وأهدرت طاقاتهم. اقترب من الجميع، وعلمهم بالقُدوة والموعظة الحسنة، وبالمثال النبيل. قل لهم بشجاعة المدرك والمنتصر: «أنا آسف» قد تظن أن بعضهم لا يستحقون اعتذارك، لكنك لا تستحق أن يُساء فهمك أيضاً. هناك معادلة بسيطة في هذه الحياة: عندما نجب الآخرين نراهم إيجابيين ورائعين ومستحقين ومؤهلين، هذه رؤيتنا، وهكذا سيكون في نظرنا، وليس مهماً كيف يروننا أو يشعرون نجونا. لنفترض جدلاً -وهذا افتراض نظري بحت- أن كل من تحبهم لا يبادلونك نفس المشاعر، فيماذا ستشعر أنت؟ سيبقى شعورك هو الحب، فالحب ينبع من داخلك وليس من خارجهم. حتى لو كرهك الآخرون، فإن مشاعرك ستبقى فيأضة بالحب لأنك فهمت المعادلة. من المؤكد أن حيناً لأعدائنا صعب جداً، ولكنه ممكن، حتى عندما نشعر بأننا لا نملك القوة والتواضع الكافيين لنحب أعداءنا، فإن فهمنا ونظرتنا الجديدة إلى الناس وإلى الحياة والعالم ستساعدنا على ذلك، وعندما نفعّل ذلك فإن أمرين سيتحققان؛ أولاً: قد يسيء بعض الناس فهمنا ويظنوننا ضعفاء، وهذا ليس مهماً، فما نشعر به ينبع من داخلنا نحن. أمّا الأمر الثاني فهو حقيقي وجوهري ومطلوب، وهو أننا سننمو وتنضج وتنطوّر، وسنتقدم نحو تحقيق سعادتنا الشخصية، والسعداء المنفتحون هم الأقدر دائماً على إسعاد الآخرين.

# شركة تأمين تعتمد عليها أساس لحياة أكثر من سعيدة

