

# كتاب الجذور الروحية للعلاقات الإنسانية

تأليف

ستيفن آر كوفي  
١٩٧٠م

## مقدمة الترجمة

مؤلف الكتاب مسيحي موحد (من طائفة المورمون)، وبالتالي فإن مرتكزات ومنطلقات كتابه هذا تنطلق من هذه العقيدة.

في كتبه الأخرى - غير الدينية - عرض المؤلف بعض الأفكار بعد أن أخلى منها الصياغة الدينية، حيث حاول صياغتها بشكل يمكن أن يتقبله جميع القراء بشتى معتقداتهم. لكن وجود "جذور" دينية في أفكار المؤلف أمر واضح بقليل من التأمل. وسنضرب مثالين.

المثال الأول: في الفصل الأول حيث يذكر المؤلف أن (غاية وجودنا هنا هي طاعة الإله). بينما طوّر المؤلف أطروحته هذه لتكون (غاية وجودنا هنا هي اتباع المبادئ). وهذا التحوير الذي قام به المؤلف ربما يكون ضرورياً في عالم اليوم الذي اختلف فيه نظرة الناس للأديان التقليدية. فكأن المؤلف يريد أن يقول أن هذه المبادئ إذا التزم بها الإنسان سيسعد. لكن المؤلف لا يغوص في أسئلة مثل (من وضع هذه المبادئ؟ من قونها؟ كيف اكتشفتها أنت أيها المؤلف؟) هذه مواضيع جدلية فلسفية لن يخوضها المؤلف، وأغلب الظن أنه لا يريد. لأنه رجل دين لا فيلسوف.

المثال الثاني: تحويره لفكرة (سنة أيام للخلق) حيث ذكرها المؤلف هنا بشكلها الديني، وفي كتابه (القيادة المرتكزة على المبادئ) أخلها منها مناحيها الدينية، وأبقى على أصل الفكرة.

لكن هل ما فعله كوفي جيد؟ (أي: عرض أفكاره في كتبه المهنية من دون الإشارة إلى الجذور الدينية لتلك الأفكار)؟

نقرأ في مقدمة كتابه (أحداث ستة): "لقد أعرب العديد من قديسي كنيسة يسوع المسيح لقديسي الأيام الأخيرة ممن هم على دراية بكتبي وندواتي في السوق الوطنية، عن إعجابهم بكيفية تدريس مبادئ الإنجيل في عملي المهني، كما لو كان لدي نوع من الأجندة الخفية. أجبب دائماً أنه ليس لدي أجندة خفية، وأن المبادئ التي أدرسها في تلك السياقات يمكن العثور عليها في جميع ديانات العالم الست الرئيسية. أبذل جهداً مخلصاً ومستمرًا في كل كتاباتي وتدريسي الاحترافيين أن لا أضمنها شيئاً فريداً لديني.

في الأساس، عندما أكتب إلى العالم، أقوم بتدريس المبادئ العامة والخالدة والبيديهية للنزاهة واللطف والخدمة والإنصاف والتحسين المستمر وما إلى ذلك. هذه المبادئ، عندما تُعاش، ستقود أي شخص أو منظمة إلى مزيد من الفعالية والسلام والسعادة والمساهمة.

لكن العديد من أعظم التحديات، وأعمق الرغبات، وأغنى الفرص في الحياة والخلود لا يمكن أن تحققها هذه المبادئ وحدها. تحقيق ذلك يتطلب المزيد من المبادئ والعهود والمراسيم على مستوى مختلف تماماً.

اسمحوا لي أن أقدم توضيحاً للاختلاف بين المبادئ العامة والمبادئ العليا [الدينية] التي أصفها. ثم يفيض في ذكر بعض الأمور الدينية ويخلص للقول..]

أريد [في هذا الكتاب] مناقشة الأفكار التي يمكن أن تقودنا إلى نوعية الحياة التي يعيشها الإله والمسيح. أفعل ذلك مع الاحترام للعديد من القراء الذين ستختلف معتقداتهم عن معتقداتي، ولكن بدون اعتذار، لمشاركة قدر ما أستطيع من المفاهيم التي لها عواقب أبدية على قلوبنا وأرواحنا". أ.هـ

في هذه الترجمة، حاولنا استخلاص (روح أفكار) هذا الكتاب بحيث يمكن لكل قارئ الاستفادة من أطروحة المؤلف، بما يوافق معتقدات القارئ. حيث يستفيد منها المؤمنون (بشأن أديانهم ومذاهبهم)، وحتى غير المؤمنون (من لادينيين أو ملحدين) أو غيرهم. هناك مشتركات إنسانية روحية في هذا الحقل، والتي يمكن أن يستنير بها الإنسان ليعيش حياة أسعد على هذا الكوكب. شرح المؤلف العديد من الأفكار في كتبه المهنية والتي تُرجمت للعربية.

غني عن التعريف أن هذه أفكار للحياة. بمعنى أن فهمها وهضمها ثم تطبيقها يحتاج لسنوات طويلة. وأنت ترى التحسن في نفسك سنة بعد سنة، ويوم بعد يوم. وهذا ما يذكره في كتابه. من الصعب ترجمة النص، وتحريره من الأفكار الدينية الخاصة بالمؤلف. لكن تم بذل الجهد في ذلك. ولو بإعادة الصياغة أحياناً ما بين قوسين [ ]. على أمل أن تأتي جهود أخرى، متممة.

# مقدمة الكتاب

## نظرة عامة

"هناك ألف إنسان يضرب على أغصان الشجر مقابل واحد يضرب جذورها". (هنري ديفيد ثورو). هذا الكتاب هو محاولة لضرب الجذور. جذور المشاكل التي نواجهها في العالم، في حياتنا الوطنية وفي حياتنا العائلية والشخصية، هي مشاكل روحية. المظاهر العرضية (الفروع) لهذه المشاكل هي مظاهر اجتماعية واقتصادية وسياسية، لكن الجذور أخلاقية وروحية. وتقع أولاً داخل كل فرد ثم داخل الأسرة. وبما أن المشاكل جذورها روحية، فإن الحل كذلك [يجب أن تكون روحية]. إن عدم قبول هذه الحقيقة - والعمل وفقاً لها- يمكن مقارنته بإعطاء الأسبرين للصداع وتغطية القروح بالضمادات. يجب أن نعمل على الأسباب، الجذور.

هذا الكتاب هو في الأساس مجموعة من المقالات المكتوبة والخطب التي ألقيت على مدى عدة سنوات تركز على الجذور الروحية للعلاقات الإنسانية. تمثل عناوين الأقسام ما أؤمن أنه الجذور:

### [أبواب الكتاب الخمسة هي]

- 1. الرؤية:** [أن يكون لدى الإنسان] منظور أبدي تجاه الحياة، ومشاكلها وتحدياتها، تؤثر [هذه الرؤية] على جميع القرارات والأفعال.
- 2. الالتزام:** بمجرد أن نفهم "الصورة الكبيرة" (من نحن ، ولماذا نحن هنا ، وما إلى ذلك) ، فإن الخطوة المنطقية التالية هي أن نقرر أو أن نلزم أنفسنا بالعمل وفقاً لذلك.
- 3. الفهم والقُدوة:** جودة حياتنا الذاتية وعمق فهمنا للآخرين هي الجذور الأساسية في النجاح مع الناس.
- 4. التواصل.** التواصل (البشري والإلهي) هو أهم نشاط يقوم به الإنسان على الإطلاق.
- 5. الانضباط الذاتي.** العمل باستمرار مع الالتزام والرؤية [السابق ذكرهما] هو المصدر الجذري للنزاهة والفعالية كأب أو معلم أو قائد أو [رجل دين].

كل فصل قائم بذاته ويمكن فهمه دون قراءة الفصول السابقة. تتكرر الموضوعات والمبادئ الأساسية في العديد من الفصول، والتي أمل أن تساعد في تعزيز وتعميق فهم الجذور الروحية الأساسية للحياة، التي كثير منها مشترك وجوهري في معظم المجالات والمشاكل في الحياة.

ستيفن آر كوفي 1970م

# (الباب الأول)

## الرؤية: منظور أبدي

### (الفصل الأول)

#### غرضنا هنا: الطاعة (الامتثال)

[يعرض المؤلف في هذا الفصل إلى الفكرة الدينية التقليدية - والتي تتناولها جميع الأديان تقريباً - وهي أننا بامتثال وطاعتنا لأوامر وتعاليم الإله، نعيش حياة حاضرة سعيدة، وحياة لاحقة (أبدية) سعيدة أيضاً. صاغ المؤلف هذه الفكرة - في كتبه غير الدينية - صياغة أعم حيث نجدها هكذا (بامتثالنا وطاعتنا للمبادئ، نعيش حياة حاضرة سعيدة). وأسس مشروعه المهني (الحياة المرتكزة على المبادئ) على هذه الفكرة.

يؤكد كذلك في هذا الفصل على الفرق بين التعاليم الإلهية والتعاليم البشرية. حيث يوضح المؤلف - كما هي كل الأديان - أن تعاليم أو قوانين البشر ناقصة. يشير كذلك إلى فكرة الابتلاء وأنه لا بد من وجود اختبار (بين الأضداد، الصواب والخطأ، والإغراءات) للعودة إلى الجنة. ولا يتحقق ذلك إلا بالاختيار المستمر للخير الأعلى. [نقتطف هذه المقتطفات]

-غايتنا [في الحياة] هي الطاعة. من خلال طاعة والامتثال للمبادئ الأبدية، سيصبح الرجال والنساء تدريجياً "شركاء في الطبيعة الإلهية". وسيشعرون بالراحة والثقة [بالتكامل مع إلههم]. هذا هو الغرض من الحياة. يمكن تلخيص كل ذلك بطريقة أخرى - النمو نحو الألوهية.

-يمكن دراسة [الأفكار والكتب الدينية الروحية] من وجهات نظر مختلفة، ولكل وجهة نظر مساهمتها القيمة والفريدة من نوعها. وجهات النظر التقليدية [التي تتضمن التوصل إلى فهم واضح لما تعنيه المصطلحات الدينية المختلفة، والتي تختلف حسب كل ديانة ومذهب، مثل الإيمان والتوبة والخلود والحياة الأبدية والخلاص أو النجاة وما إلى ذلك]. هناك إطار أو طريقة إضافية ورائعة للغاية ومفيدة للغاية [يمكن أن ندرس بها الأفكار والكتب الدينية الروحية] يمكن أن نطلق عليها القراءة السلوكية. دعونا نحلل الحياة الأبدية من هذا الإطار. في الحياة، نحن منغمسون في أنواع مختلفة من القيم: الجسدية والاجتماعية والمادية والعائلية والروحية. يمكن النظر إلى الحياة على أنها سلسلة من الخيارات البديلة ضمن أنظمة القيم هذه.

في كثير من الأحيان نجد أنفسنا في مواقف متضاربة حيث يجب أن نختار قبول قيمة واحدة، ومن خلال ذلك الاختيار، نحن - بقصد أو بدون قصد - نرفض قيمة أخرى. عملية الاختيار هذه هي عملية النمو. إذا أحببنا الإله أكثر من الملمات، فسننمو لنصبح مثله. إذا أحببنا الملمات الدنيوية أكثر من الإله، فسنختار وننمو في اتجاه آخر.

من هذا المنظور، ما هي الحياة الأبدية إذن؟ الحياة الأبدية هي في الأساس جودة الشخصية والاستقامة الشخصية التي تتحقق من خلال الامتثال الدائم للمبادئ، الامتثال الذي يمكننا تدريجياً وبشكل غير محسوس تقريباً من أن نمتلك القوة، وبالتالي تغيير طبيعتنا [نحو الإله].

إذا لم ننمو من الداخل، فسنشعر وكأننا غرباء وأجانب، وسوف نتجنب وجود هذا الكائن الكامل والمقدس، ونشعر براحة أكبر مع أولئك الذين عاشوا [حياة مادية دنيا فقط]..

تأتي منح الإله ونعمه على شكل نمو إلهي، ولعنايته على شكل نقص في النمو الإلهي، أو نمو في الاتجاه المعاكس. [يمكن إعادة صياغتها: يأتي الاطمئنان والسعادة على شكل نمو روحي، والقلق والتعاسة على شكل نقص في النمو الروحي]

التوبة هي تغيير الفكر والعمل، مما يؤدي إلى الاعتراف [بنقائصك] والتخلي عن [الأعمال/السلوكيات السيئة] واعتناق الأعمال الصالحة.

لتلخيص الغرض من الحياة من وجهة نظر سلوكية، أود أن أقترح أن كل مبدأ من المبادئ ذا أهمية لدرجة أنه من خلال الامتثال له، يكون هناك نمو فوري أو نعمة.

من خلال الإخلاص المستمر، تَفْقِد تدريجياً، الخطيئة [=الأفعال غير الجيدة] جذبها وجاذبيتها، ونفقد الرغبة في أي شيء سوى الخدمة المستمرة لإخوتنا البشر والطاعة للمبادئ الأعلى والأعلى. [حينها نولد مرة أخرى]. من خلال الطاعة والخدمة المتفانية، نصبح شخصيات سماوية، وبالتالي نشبع وعدنا وغرضنا من الحياة. وهذه معجزة إلهية.

## (الفصل الثاني)

### سنة أيام للخلق: عملية النمو والتطور<sup>١</sup>

خلق الإله الكون في ستة أيام. كل يوم مهم. كل يوم في وقته الخاص. يتعلم الطفل الانقلاب والجلوس والزحف ثم المشي والركض. كل خطوة مهمة. لا يمكن تخطي أي خطوة. في المدرسة ندرس الرياضيات قبل أن ندرس الجبر. يمكننا بعد ذلك الانتقال إلى علم الهندسة وحساب التفاضل والتكامل. نحن ببساطة لا نستطيع حساب التفاضل والتكامل حتى نفهم الجبر. كذلك الأمر مع النمو والتطور الروحيين. هذا صحيح في جميع مراحل الحياة وفي تطوير جميع المهارات، سواء كان ذلك العزف على البيانو أو التواصل. هذا صحيح مع الأفراد، وهو صحيح أيضاً مع الجماعات والعائلات.

في جميع مراحل الحياة، هناك مراحل أو عمليات للنمو والتطور. نحن نعلم ونقبل حقيقة هذه "العملية" في مجال الأشياء المادية، ولكن فهمها في المجالات العاطفية والعلاقات الإنسانية وحتى في المجال الروحي هو أقل شيوعاً وأكثر صعوبة. وعلى الرغم من أنه قد يكون لدينا هذا الفهم، إلا أن قبوله والعمل بمقتضاه هو شيء أقل شيوعاً وأكثر صعوبة<sup>٢</sup>. إذ أن الأشياء في المجال المادي يتم رؤيتها، والدليل ثابت ومستمر؛ لكن الأشياء في المجالات الأخرى غير مرئية إلى حد كبير، والأدلة ليست مباشرة أو واضحة. لذلك، نحن نبحث أحياناً عن طرق مختصرة، مفضلين تخطي بعض هذه الخطوات الحيوية لتوفير الوقت والجهد مع الاستمرار في جني المكافأة المرجوة.

لأغراض الفهم والوضوح، دعونا نستخدم فكرة الأيام الستة للخلق لتمثيل عملية النمو والتطور هذه. ثم دعونا نفكر معاً. ضع في اعتبارك إجابتك على هذا سؤال: ماذا يحدث عندما يحاول الشخص اختصار هذه العملية في نموه وتطوره؟ على سبيل المثال، في الرياضة، إذا كنت لاعب تنس متوسط الأداء، لنقل في اليوم الثالث، لكنك قررت اللعب اليوم وكأنك في اليوم السادس من أجل ترك انطباع أفضل، فما النتيجة؟ أو إذا كنت في مستوى اليوم الثالث مهارياً في لعبة الجولف، وكنت تتنافس ضد شخص ما في اليوم الخامس، فهل سيهزم "التفكير الإيجابي" وحده هذا الشخص؟

في مجال آخر، ماذا سيحدث إذا كنت ستقود أصدقاءك للاعتقاد بأنه يمكنك العزف على البيانو في اليوم السادس، بينما مهارتك الحالية الفعلية في اليوم الثاني! الإجابات واضحة. إن انتهاك عملية التطوير هذه، أو تجاهلها، أو اختصارها، أمر مستحيل بكل بساطة. إنه مخالف للطبيعة، وأي محاولة للبحث عن مثل هذا الطريق المختصر ستؤدي إلى الارتباك والإحباط.

<sup>١</sup> ذكر المؤلف هذه الفكرة في كتاب [القيادة المرتكزة على المبادئ، الفصل ٥، صفحة ٨١ ط مكتبة جريز].

<sup>٢</sup> أي: الفهم سهل، لكن التطبيق قد يكون صعب.  
كتاب الجذور الروحية للعلاقات الإنسانية

إذا كنتُ أنا في اليوم الثاني في أي المجال، وأرغبُ في الانتقال إلى اليوم الخامس، يجب أولاً اتخاذ الخطوة نحو اليوم الثالث. كما يقول المثل "رحلة الألف ميل تبدأ بالخطوة الأولى، خطوة واحدة في كل مرة". هذا هو قانون الحصاد (أنت تحصد ما تزرع). لا تجاوزات، لا اختصارات، لا تظاهر أو تنميق، لا ترك انطباعات يمكنه تعويض ذلك. هذا يتضمن قبول حقيقة أنني في اليوم الثاني، ورفض التظاهر بأنني في أي يوم آخر. إذا لم تدع معلماً يعرف ما هو مستواك - عن طريق طرح السؤال أو الكشف عن جهلك - فلن تتعلم أو تنمو. لا يمكنك التظاهر لفترة طويلة، ففي النهاية سيفتضح أمرك. غالباً ما يكون الاعتراف بجهلنا الخطوة الأولى في تعليمنا.

الآن، بدلاً من النمو في المهارة أو المعرفة، دعونا نفكر في النمو الداخلي (العاطفي والروحي) للفرد. لنفترض، على سبيل المثال، أن أمّاً معينة في اليوم الخامس فكرياً ولكنها في اليوم الثاني عاطفياً. كل شيء سيكون على ما يرام عندما تكون الشمس مشرقة أو عندما تسير الأمور على ما يرام. ولكن ماذا يحدث عندما يجتمع التعب وضغط صراخ الأطفال والحفاضات والأطباق والهواتف معاً؟ أو [ماذا يحدث عندما] تكافح مع مراهقين غير متعاونين وزوج خارج البيت دائماً؟ قد تجد هذه الأم، غير الناضجة عاطفياً، نفسها أسيرة تماماً لمشاعر الغضب ونفاد الصبر والحرص. قد تجد نفسها غير قادرة على التصرف بناءً على ذلك ما تعرف - في ذهنها - أنه صواب، بسبب العادة المتأصلة المتمثلة في فقدانها لأعصابها. كل هذا يزيد من شعورها بالذنب. ومع ذلك، في الأماكن العامة، وعندما تسير الأمور على ما يرام، قد لا يكتشف الآخرون هذا النقص الداخلي، لا يرون عدم النضج العاطفي. [إذ يبدو أن] لدى هذه الأم عقل جيد ويبدو أنها تتحلى بالصبر.

أتذكر مناسبة جاءتني فيها ابنتان تشكوان من قسوة والدهما وقلة الفهم. كانتا تخشيان الانفتاح مع أي من والديهم خوفاً من العواقب. ومع ذلك كانوا في أمس الحاجة إلى نوع من الحب والتفاهم والإرشاد الذي يمكن أن يأتي من الوالدين فقط. تحدثت مع الأب، ووافق على الشكاوى وكان مدركاً ذهنياً لما كان يحدث. لكنه على الرغم من اعترافه بأنه يعاني من مشكلة في المزاج، رفض أن يتحمل المسؤولية عن ذلك والقبول - بصدق - حقيقة أنه كان، بمعنى ما، عاطفياً في اليوم الثاني. كان زهوه وكبرياؤه أكبر مما يمكنه "ابتلاعه" لاتخاذ الخطوة الأولى نحو اليوم الثالث.

هذا واضح في التنس أو العزف على البيانو، حيث يكون التظاهر والتمثيل مستحيلاً. لكنه ليس واضحاً في المجالات العاطفية والروحية. يمكننا التظاهر وأن "نفذ بجلدنا" أحياناً، يمكننا أيضاً أن نخدع أنفسنا. ومع ذلك، أعتقد أن معظمنا يعرف حقيقة ما نحن عليه "حقاً" في الداخل، وكما يعرف أيضاً بعض أولئك الذين نعيش ونعمل معهم.

يتطلب التواصل الفعال مع زوجاتنا أو أزواجنا أو أطفالنا.. قوة عاطفية، لأننا يجب أن نتعلم الاستماع. الاستماع ينطوي على الصبر والانفتاح والرغبة في الفهم. وعندما نكون منفتحين حقاً، فإننا نخاطر بأن نكون عرضة للتأثر والتغيير. وإذا كنا على يقين من أننا على حق، فنحن لا نريد



التغيير. نجد أنه من الأسهل أن نكون منغلقيين وأن نقول ونملي. من السهل أن تكون عاطفياً في مستوى اليوم الثاني، وتعطي نصائح اليوم السادس.

اسمحوا لي أن أوضح من تجربتي الخاصة كيف حاولت ذات مرة تعليم قيمة المشاركة لابنتي. (ثم يذكر المؤلف قصة مع ابنته ذكرها في كتابه العادات السبع للأسر ويخلص المؤلف بعد ذلك إلى النتائج التالية)

أتذكر يوماً ما عندما عدت للبيت ؛ حيث كانت حفلة عيد ميلاد ابنتي التي بلغت من العمر ثلاث سنوات، ووجدتها في ركن من الغرفة تجمع جميع ألعابها، ولا تريد أن يلعب معها أي من الأطفال الآخرين. أول شيء لاحظته هو أن العديد من الآباء في الغرفة لاحظوا هذه الأنانية، وشعرت بالحرج ؛ لأنني كنت أدرس في الجامعة العلاقات الإنسانية، وعرفت، أو على الأقل، شعرت بتوقع هؤلاء الآباء. كان الجو مشحوناً جداً في الغرفة، وقد تجمع الأطفال حول ابنتي الصغيرة يطلبون منها اللعب بالهدايا التي أعطوها إياها، وقد رفضت ابنتي ذلك، فقلت لنفسى: " لا بد أن أعلم ابنتي المشاركة، وقيمة المشاركة التي هي من أهم الأشياء التي يجب أن تعمل بها. حاولت أولاً أن أطلب طلباً بسيطاً: " يا حبيبتي هل يمكن أن تشركي مع أصحابك في اللعب التي أعطوك إياها الآن" ، فردت ببرود قائلة: " لا" كانت طريقي الثانية اتباع بعض التعاليل: " حبيبتي إذا تعلمتي مشاركتهم في اللعب عندما يكونوا في بيتك ، سوف يشاركونك في لعبهم في بيتهم". كانت الإجابة مرة أخرى " لا " ، فشعرت بالحرج ؛ بسبب أنه لا يوجد لي تأثير، كانت الطريقة الثالثة بالرشوة، فقلت: " إذا شاركوك، سيكون هناك مفاجأة لك، سأعطيك قطعة لبان"، فقالت: " لا أريد لبان" كانت محاولتي الرابعة هي التخويف والتهديد "ستحدث لك مشكلة، إذا لم يشاركوا معك" ، فقالت لا يهمني، " فهذه لعبي أنا، وأخيراً لجأت للقوة، فجمعت بعض اللعب، ووزعتها على الأطفال، وقلت: "تفضلوا العبوا بها".

تعلمت من تجربتي أن هناك أوقاتاً يجدر أن تعلم فيها لفظياً (بالكلام)، وأوقاتاً يجدر أن لا تعلم. عندما تتوتر علاقاتك ويكون الجو مشحوناً عاطفياً، فإنه - وغالباً - ما يُنظر إلى محاولة التعليم اللفظي على أنها شكل من أشكال الحكم والرفض. لكن يبدو أن أخذ الطفل بمفرده، بهدوء، وعندما تكون العلاقة جيدة، وتناقش التعليمات أو القيمة [التربوية] سيكون لهذا أثراً حقيقياً. لكن مرة أخرى، هذا يتطلب الصبر والرقابة الداخلية ؛ باختصار (النضج العاطفي).

في الواقع، الشعور بالتملك يجب أن يسبق العطاء الحقيقي، تماماً كما يسبق الجبر حساب التفاضل والتكامل. ألا يجب علينا كآباء أن نتحلّى بالصبر الكافي للسماح لأطفالنا بالإحساس بالتملك؟ يجب علينا أيضاً أن نكون حكماً بما يكفي لتعليمهم قيمة العطاء وتقديم القدوة بأنفسنا. ربما العديد ممن يعطون تلقائياً، أو الذين يرفضون العطاء والمشاركة في زيجاتهم

وعائلاتهم، لم يجربوا قط معنى الامتلاك، والذي قد يشمل الشعور بقيمة الفرد وهويته (امتلاك الذات).<sup>٢</sup>

قصة ابنتي هذه هي مثال يركز على مبدأ المشاركة أو العطاء، وعلى أن طريقة التعليم، قد تشوه المبدأ ذاته<sup>٤</sup>. ماذا عن المبادئ الأخرى (مثل العمل والمسؤولية والتقدير والصدق والفضيلة)؟ أليس من الممكن أن تكون هذه المبادئ مشوهة في عقل وحياة الطفل أو الطالب عندما لا يجسد الوالد أو المعلم تعاليمه أو يجسدها!

### عندما تؤدي استعارة القوة إلى بناء الضعف<sup>٥</sup>

إضافة إلى الآباء، العديد من أصحاب العمل والقادة والمعلمين وغيرهم في مناصب السلطة قد يكونون مؤهلين ومطلعين ومهاريين (في اليوم السادس) لكنهم غير ناضجين عاطفياً وروحياً (في اليوم الثاني). قد يحاولون تعويض ذلك النقص [العاطفي أو الروحي]، أو الفجوة، عن طريق "استعارة" قوتهم بالكامل من مناصبهم أو من سلطتهم.

كيف يتفاعل هؤلاء الأشخاص غير الناضجين مع الضغط؟ كيف يتصرف الرئيس عندما لا يقوم المرؤوسون بالأشياء بطريقته؟ [كيف يتصرف] المعلم عندما يتحدى الطلاب وجهة نظره؟ كيف يعامل أب (غير الناضج) ابنته المراهقة عندما تقاطع وقت راحته بمشاكلها؟ كيف يؤدب الأطفال الصغار عندما يعترضون الطريق؟ كيف يتعامل مع الخلاف مع زوجته في أمر عاطفي؟

مثل هذا الأب (غير الناضج عاطفياً)، رغم أنه ذكي، سوف يميل إلى "استعارة" القوة، لتعويض عدم توازن شخصيته<sup>٦</sup>. لافتقاره إلى الرقابة الداخلية وافتقاره للحكمة في التعامل مع كل موقف على أساس استحقاقه عند ظهوره، فقد يتفاعل هذا الأب - بشكل أعمى تقريباً - من خلال الاعتماد على حجمه البدني المطلق (ربما مع الأطفال الأصغر سناً)، أو على براعته الفكرية، وربما مع ابنته المراهقة أو زوجته. قد ينتهي به الأمر لفقدان أعصابه واستعارة قوته من حجمه ومن موقعه.

في النهاية يكتشف هذا الأب، ويعرف داخلياً، أنه عندما "يستعير" القوة، فإنه "يبني" الضعف. يبني الضعف في ثلاثة مواضع:

أولاً: يبنيه في نفسه. إن اقتراض القوة من المنصب أو السلطة وحدها يعزز اعتماده على "العوامل الخارجية" لإنجاز الأمور في المستقبل.

<sup>٢</sup> ملخص الفكرة: أنت لا تستطيع أن تعطي بشكل جيد، ما لم تملك.

<sup>٤</sup> أي: أن مبدأ التعليم والإرشاد جيد، لكن الطريقة التي تتم بها عملية التعليم هذه.. قد تشوه التعليم والإرشاد كله. بمعنى أن علينا الاهتمام بـ(التعليم والإرشاد) وبـ(الطريقة التي نعلم بها).

<sup>٥</sup> شرح المؤلف هذه الفكرة في كتابه (العادات السبع). وخصص لأجلها كتابه (المجد الرئيسي).

<sup>٦</sup> أي: أنا أكبر منك سناً، أنا أعلم منك، أنا لدي المنصب الفلاني إلخ.. فيجب أن تسمع كلامي وتطيع أوامري.

ثانياً: يبني ضعفاً لدى الشخص الآخر المعني، لأن الطفل الأصغر أو المراهق أو الزوجة يتعلمون التصرف أو التفاعل وفقاً للخوف أو المنصب وحده، وهذا يترك فسحة ضئيلة لتفكيره المنطقي، ولحرية ونمو انضباطه الداخلي.

ثالثاً: يبني ضعفاً في العلاقة. يصبح الجو مشحوناً. الخوف يحل محل روح التعاون. وبعد ذلك يصبح كل شخص أكثر اعتباطاً، وأكثر حدة وسرعة مع الشخص الآخر، وأكثر دفاعية قليلاً. للفوز في جدال، فإنه يستخدم قدراته الفكرية لحشر الأطفال وزوجته "في الزاوية"، إنه يسمم الجو أو البيئة (لا أحد يحب أن يستنشق الهواء السام) وعلى الرغم من فوزه في النقاش، إلا أنه خسر<sup>٧</sup>. الجميع يخسر. قوته تصبح ضعفه. إذا كانت عادة هذا الأب استعارة القوة من حجمه أو منصبه، أو من التهديد، أو التمر أو الضرب.. فماذا يحدث عندما يكبر الأطفال ولا يعود بإمكانه فعل هذه الأشياء؟ ما لم يتوب [ويصلح من نفسه] ويستخدم أساليب أخرى أكثر فاعلية للتأثير والانضباط، فقد يجد نفسه بدون تأثير.

قد يشعر أطفاله بالاستخفاف والتحطم والانكسار، مع القليل من الإحساس بالقيمة أو الهوية أو الفردية. أطفال آخرون قد يصبحون متمردون ويردون [سوء المعاملة هذه] بطريقتهم الخاصة. تتمثل إحدى الطرق الرد هذه أحياناً [بارتكاب الأمور غير الجيدة روحياً]. وأحياناً، يكون قد فات الأوان لمثل هذا الأب لتغيير أساليب تأثيره واستخدام الأساليب العليا: كالقذوة المستمرة، وجود أهداف ومعايير عليا، الإقناع، اللطف، الصبر، والانضباط القائم على مبادئ وقواعد مفهومة بشكل جيد، لا على المزاج اللحظي الآتي.

عندما تكون الثقة أو المصادقية متدنية، حتى أفضل النوايا وأفضل أساليب التأثير سينظر إليها بريبة وعدم ثقة.

في الواقع، عندما نبني أمننا الداخلي الذاتي أو نستعير قوتنا، من ممتلكاتنا أو ألقابنا (الأحرف التي تلي اسمنا)، أو من مظاهرنا أو عضويتنا في مجموعات اجتماعية معينة، أو من إنجازات الماضي، أو من إيمان شخص آخر وشهادته.. ماذا يحدث لنا عندما تتغير هذه الأشياء أو لم تعد موجودة؟ من الواضح أننا سنبقى مع ضعفنا الذي نشأ بالفعل وتمكّن منا، لأن هذه الأشياء كلها خارجية على نواتنا.

### من أي المصادر - إذن - يمكننا استعارة القوة دون بناء الضعف؟

فقط من المصادر التي "تبني" القدرة الذاتية الداخلية على التعامل مع كل ما يتطلبه الموقف. على سبيل المثال، الجراح يستعير القوة من المهارات المتقنة والمعرفة. عداء المسافات يستعير القوة من جسده المنضبط ورجليه القويتين وربّتيه القويتين. [رجل الدين] يستعيرها من القدرة المتقنة على الحب والتعليم [والإرشاد].

بمعنى آخر، نسأل السؤال: ما الذي يتطلبه الوضع؟ أي قوة؟ أي مهارة؟ أي معرفة؟ أي توجه attitude؟

<sup>٧</sup> كسب الموقف (مقابل) كسب الشخص.

كتاب الجذور الروحية للعلاقات الإنسانية

من الواضح أن الممتلكات أو المظاهر أو اعتمادات الجراح أو الرياضي أو [رجل الدين] ما هي إلا رموز للأشياء المطلوبة، وكرموز، فهي بالتالي لا قيمة لها ومضلة بدون الجوهر. لكن عندما نستعير القوة من المصادر الإلهية ومن المبادئ الأبدية، فإن طبيعة الاستعارة ذاتها تعطي عيشة أفضل، وبالتالي نبني القوة في الداخل.

## سنة آثار لعملية النمو

بناءً على التحليل أعلاه، أرى ستة آثار مهمة<sup>٨</sup>.

أولاً: تعلمنا أن عملية النمو هي عملية طبيعية تتبع قوانين الإله [أو القوانين الطبيعية] التي تم ذكرها مسبقاً: شيئاً فشيئاً، أنت تحصد كما تزرع، الرياضيات والجبر وحساب التفاضل والتكامل. الزحف قبل المشي.

ثانياً: نحن ندرك أيضاً أننا جميعاً في "أيام" مختلفة (مستويات النمو) في المجالات الجسدية والاجتماعية والعاطفية والفكرية والروحية. أنا في مستوى مختلف عنك. ربما تكون الأشياء التي أحتاج للعمل عليها والتغلب عليها، قد تجاوزتها أنت بالفعل. والعكس صحيح. قد يكون يومك الرابع هو يومي الثاني، أو العكس. (الوقت والظروف والآخرين هي متغيرات أخرى [خارجية] تؤثر على مظهر المستوى الذي نحن عليه)<sup>٩</sup>. إنها مسألة معقدة، ويجب ألا نبالغ في التبسيط أو التعميم من حالة واحدة أو اثنتين محددتين.

ثالثاً: يجب أن ندرك خطر المقارنة<sup>١٠</sup>. إذا كان شعور أطفالنا (أو شعورنا) بالقيمة والأمان الشخصي يأتي من المقارنة مع الآخرين، فما مدى قلقهم وعدم أمانهم؟ الشعور بالتفوق في دقيقة والشعور بالدونية في الدقيقة التالية. الآراء والعادات والأزياء متقلبة ودائماً ما تتغير. ليس هناك ملاذ أو أمان في الأشياء المتغيرة. الأمان الداخلي ببساطة لا يأتي من الخارج. استعارة القوة من أي مصدر لا يبني ويقوي الشخص داخلياً، ستضعفه داخلياً. تولد مثل هذه المقارنة واستعارة هذه، الرضا عن النفس والغرور من ناحية، والإحباط وكراهية الذات من ناحية أخرى. إنهم يشجعون الناس على البحث عن طرق مختصرة، وأن يتأثروا بالآراء، وأن يعيشوا من خلال المظاهر، والاستعارة أكثر وأكثر من المصادر الخارجية.

بينما يجب أن نتعلم من القدوات الجيدة وأن نضع في اعتبارنا دوماً: الهدف الأكبر، يجب أن نقارن أنفسنا مع أنفسنا فقط. لا يمكننا أن نركز سعادتنا أو نبنيها على تقدم الآخرين [في رحلة نموهم] ؛ يمكننا التركيز فقط على أنفسنا. يجب أن نقارن كل طفل بإمكاناته الخاصة ثم نمارس

<sup>٨</sup> تعرض المؤلف إلى العديد من هذه الأفكار في مؤلفاته غير الدينية مثل العادات السبع، والعادة الثامنة، وبشكل أخص في كتابه القيادة المرتكزة على المبادئ، الذي يمثل أسس فكر المؤلف.

<sup>٩</sup> يبسط بعض المدربين الفكرة بالقول أنه في كثير من الأحيان في المشاكل الزوجية - مثلاً يكون الخطأ بنسبة ٨٠٪ على الشخص ذاته، و ٢٠٪ على الطرف المقابل.

<sup>١٠</sup> أن تقارن نفسك بالآخرين، أو أبنائك مثلاً بأبناء الآخرين إلخ. لأنك قد تكون في اليوم الثاني عاطفياً، وتقارن نفسك بشخص في اليوم السادس عاطفياً. هنا ستبقى أنت بائساً طوال الوقت، ربما على نفسك، أو ربما تحسد الإنسان الآخر. وقد ذكرها المؤلف في كتابه العادة الثامنة في موضوع السرطانات الخمس.

الإيمان بهذه الإمكانية وبجهد الطفل. يجب أن نسأل: كيف يعمل بما لديه؟ بدلا من السؤال كيف نقرنه بأخته؟ (ثم تحديد الحب أو العقوبة على أساس تلك المقارنة).

رابعاً: لا يوجد طريق مختصر. إذا كنت أنا في اليوم الثاني (لاستخدام تشبيه الأيام الستة للخلق) وأرغب في الانتقال إلى اليوم السادس ، يجب أن أمضي في الأيام الثالث والرابع والخامس. إذا تظاهرت بأنني في اليوم السادس من أجل إثارة إعجاب الآخرين، فسوف يتم اكتشاف ذلك في النهاية. محاولة أن تكون (كل شيء لجميع الناس) يؤدي إلى فقدان احترام الجميع، بما في ذلك احترام المرء لذاته.

في منزلي، إذا كان النظام والانسجام والتفاهم المتبادل (التواصل) في اليوم الثاني، وكان جاري في اليوم السادس، فيجب علي أن أتحرك عبر كل خطوة من الخطوات الباقية. إذا حاولت الضغط بشدة أو الذهاب بسرعة كبيرة من أجل "تقصير العملية واختصارها"، فقد أُجهد العلاقات أكثر، وأعود إلى اليوم الأول. إذا كانت عائلتي، أو ابني [إلخ] في اليوم الثالث، فإن مقارنتهم وانتقادهم - بأنهم ليسوا في اليوم الخامس أو السادس - هي أنشطة غير مجدية ومضرة. ببساطة لا يوجد طريق مختصر.

خامساً: علينا جميعاً أن نبدأ في التحسن، بدءاً من حيث نحن (ليس من حيث يجب أن نكون، أو من حيث يوجد شخص آخر، أو حتى من حيث قد يعتقد الآخرون أننا موجودون). من خلال القيام بتمرين ضغط واحد push-up إضافي كل يوم، يمكنني القيام بثلاثين مرة بعد شهر واحد. وبالمثل، في أي مجال من مجالات التحسين، يمكنني أيضاً ممارسة القليل مما يتطلبه الأمر، مثل المزيد من الصبر، والمزيد من الفهم، والمزيد من الشجاعة الأخلاقية، وزيادة قدرتي - رويداً رويداً - من خلال بذل الجهد اليومي والانضباط.

أعتقد أن اليومين الأول والثاني بالنسبة لمعضنا، ينطويان على مزيد من السيطرة على الجسم: مثل النوم مبكراً، والاستيقاظ مبكراً، وممارسة الرياضة بانتظام، وتناول الطعام باعتدال، والبقاء في عملنا عند الضرورة على الرغم من التعب. يحاول الكثيرون التغلب على نقاط ضعف أعلى (الأيام الرابع والخامس والسادس)، كالتسويق أو نفاذ الصبر أو الكبر، بينما لا يزالون عبيداً لشهواتهم [المادية]. إذا كنا لا نستطيع السيطرة على الجسد وشهواته، فكيف يمكننا السيطرة على ألسنتنا (جزء من الجسد) أو التغلب على مشاعر الغضب أو الحسد أو الغيرة أو الكراهية؟ هل يمكنني حقا أن أحب، وأن أنم وأغتاب في ذات الوقت؟ تذكر أنه في التطور، الجبر يسبق حساب التفاضل والتكامل. يصلي كثيرون من أجل بركات اليوم الخامس والسادس (الحب، الروحانية، الحكمة، هداية في اتخاذ القرارات).. ومع ذلك هم غير راغبين في طاعة قوانين الأيام الأول والثاني والثالث والرابع (السيطرة على الشهوات والعواطف).

إلى أن نتمكن - إلى حد ما - من السيطرة على القوانين الأدنى، لا يمكننا أبداً أن نأمل في اتخاذ الخطوات التالية. لا يمكننا تعليم أطفالنا - بشكل فعال - شرور التدخين والشرب والمخدرات إذا كنا نحن أنفسنا نعاني من مشاكل جسدية - لا سيطرة على شهيتنا أو ألسنتنا، عدم القدرة على

أن نكون معتدلين، ونمارس الرياضة، ونستيقظ مبكراً. أين تكمن قوتنا إذا لم نعيش المبادئ؟ نحن بحاجة إلى السيطرة على أنفسنا قبل أن نتمكن من السيطرة على الآخرين أو قبل أن نتخلى عن السيطرة على أنفسنا للرب [أو الخير أو الفضيلة].

سادساً: الفهم الدقيق لنقاط ضعفنا والقدرة على التغلب عليها يأتي من الإله (ومن المشاركة الفعالة في [تعاليمه]). لا يعرف الكثير منا ببساطة من أين نبدأ. لا نعرف دائماً ما هي الأشياء التي تأتي قبل الأشياء الأخرى. أنماط ونمو شخص آخر قد تختلف عن نمطنا ونمونا. قد يكون "اليوم الخامس" لشخص ما قد يكون هو "اليوم الثاني" لي.

يجب ألا نبالغ في تبسيط موضوع معقد ومتغير لمجرد عدم الشعور بالارتباك. قد نكون مرتبكين حقاً. علاوة على ذلك، نحن قد نجد أنفسنا غارقين في (نمط عادة تكراري) في اتخاذ قرارات، ثم كسرهما، وإعادة اتخاذها، ثم كسرهما مرة أخرى. فأين لنا من نور أثناء حيرتنا هذه؟ ما هو الجواب؟ إنه يقع على عاتق الإله - لأنه يفهم كل هذا وأكثر بلا حدود. إنه يفهم بالضبط أين نحن وماذا نحتاج القيام به. إنه يعرف هذه العمليات الإلهية والوعود بمساعدتنا وإرشادنا إذا جئنا إليه وأطعنا صوته (من خلال ضميرنا أو من خلال [الإله]<sup>١١</sup>).

---

<sup>١١</sup> هذا التخيير من المؤلف وليس من المترجم. وبالتالي فإن المؤمنين يطلبون الإرشاد من [الإله]، والذين لا يؤمنون بالإله من خلال [ضماؤهم]. وهنا نجد التحول لدى ستيفن كوفي - في عرض هذه الفكرة - في كتبه الدينية، وكتبه غير الدينية (المهنية). ففي كتبه الدينية يتحدث عن (الإله والتعاليم المقدسة)، بينما في كتبه المهنية يتحدث عن (المبادئ والضمير). كتاب الجذور الروحية للعلاقات الإنسانية

## (الفصل الثالث)

### الإغراءات الثلاثة: فهمها والتغلب عليها<sup>١٢</sup>

قهر الإغراء أو التغلب عليه، غالباً ما يبدو، مقدّمةً لتكونَ أو لنطور ذواتنا ولفهم الآخرين وإغراءاتهم ومشاكلهم ومشاعرهم. ربما يكون الفهم الذاتي العميق لهذه الإغراءات ضرورياً قبل أن نتمكن من فهم الآخرين والتأثير عليهم بشكل فعال. [يعتقد الكثير أنهم بوصولهم لمرحلة متقدمة روحياً أن الإغراءات ستتوقف، لكن الحقيقة أن الإغراءات تزداد غالباً، على الرغم من وجود تغييرٍ [إيجابي] في الشخصية]<sup>١٣</sup>. كلما زاد النمو، كلما كان الإغراء أكثر دقة.

ومع ذلك، يُقال لنا إننا لا نُغوى أبداً بما يتجاوز قدرتنا على التحمل وبما نستطيع التغلب عليه، لذلك لا يمكن لأحد أن يقول إنه أو أنها أُجبر أو أُغوي بسبب "إغراء"<sup>١٤</sup>. قد يختار الشخص الاستسلام [لكن ذلك لا يعني أن الإغراء أكبر من وسعه وطاقته]<sup>١٥</sup>، هناك دائماً طريقة للهروب من الإغراء، إذا كان هناك إيمان وإرادة للقيام بذلك. الإله كريم وسيوفر لك الطريق<sup>١٦</sup>.

### الإغراء الأول: إغراء الشهية: الجسد (مقابل) الروح.

يواجه كلاً منا إغراءات الشهية أو المتطلبات الجسدية. هناك العديد منها. دعونا ننظر في اثنين منهما: الطعام والنوم<sup>١٧</sup>.  
أولاً: الطعام. كثير من الناس اليوم هم حرفياً عبيد بطونهم! نتحكم بطونهم في عقولهم وأرواحهم بدلاً من أن تخضع بطونهم لعقولهم وأرواحهم.  
إن الإفراط في الأكل.. شراهة، وهي انحراف عن الشهية التي وهبها الإله لنا. إن إدخال أشياء ضارة أو مسببة للإدمان إلى الجسد عن قصد، أو تلك التي تكتسب وزناً ببساطة هذه حماقة. في ضوء ذلك، من الواضح أن الشراهة أو تناول المواد الضارة لا يؤدي الجسد فحسب.. بل يؤدي

<sup>١٢</sup> ذكرها المؤلف في كتاب [القيادة المرتكزة على المبادئ، الفصل ٣، صفحة ٥١-٤٣ ط مكتبة جريز]، معيداً صياغتها بحذف الجوانب الدينية منها.

<sup>١٣</sup> هذا المعنى قريب مما في الآية (أَحْسِبِ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ)، وفي الحديث النبوي: (أشدُّ الناس بلاءً الأنبياءُ ثمَّ الأمتلُّ فالأمتلُّ، فيبتلي الرَّجُلُ على حَسْبِ دينه، فإن كان في دينه صلَبًا اشتدَّ بلاءُهُ، وإن كان في دينه رِقَّةً ابتلي على حَسْبِ دينه). والفكرة في الآية، وفي الحديث، وفيما يذكره المؤلف، تكاد تكون فكرة واحدة في جوهرها.

<sup>١٤</sup> قد تكون هذه الفكرة قريبة مما طرحه الإيتين (لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا، لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مَا آتَاهَا)، فالإنسان مكلف وفق ما أوتي، ووفق وسعه.

<sup>١٥</sup> النص الذي نقرؤه هو بالأساس نص ديني، وبالتالي ليس هو مجال للجدالات والنقاشات الفلسفية. هذه وجهة نظر المؤلف، انطلاقاً من معتقده.

<sup>١٦</sup> هذا المعنى قريب مما طرحه الآية (وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا).

<sup>١٧</sup> الصوفية أيضاً يتحدثون عن (الطعام والنوم)، وإن كان مع نوع اختلاف. فالمؤلف وإن ذكر "الاعتدال" فيهما، إلا أن بعض الصوفية بالغوا إلى السهر الطويل، وإلى الإغماء من الجوع. انظر الرسالة القشيرية.

الروح أيضاً. تصبح مسألة روحية. كل شيء من [المنظور الإلهي] روحي، وكل [الشرائع والوصايا الدينية] روحية<sup>١٨</sup>. أعرف جيداً تأثير الإفراط في تناول الطعام على الروح، لأنني تعلمت بنفسني أنني عندما أفرط في تناول الطعام، أفقد الإحساس باحتياجات الآخرين. أصبح غاضباً من نفسي، وأشعر بالميل لتفريغ هذا الغضب في الآخرين في أقرب استقزان.

ثانياً: النوم. فكر في وضعك الخاص. كم مرة تضبط المنبه أو تضبط عقلك لكي تستيقظ مبكراً، مستحضراً كل الأشياء التي عليك القيام بها في الصباح، حريصاً على تنظيم يومك بشكل صحيح؟ الحصول على فطور هادئ ومنظم وممتع مع العائلة، أن يكون لديك قراءة هادئة متأنية [لكتابك الديني المقدس] وصلاة عائلية حلوة قبل أن ينصرف الجميع<sup>١٩</sup>؟

ماذا يحدث إذن عندما يرن المنبه؟ يبدو أن قراراتك الليلية الجيدة تتطاير؟ [ويكون صراع] العقل مقابل مرتبة السرير! غالباً ما تفوز المرتبة. تجد نفسك تستيقظ متأخراً جداً، ثم تبدأ في اندفاع يأس محموم لارتداء الملابس والتنظيم والحصول على الطعام والانصراف. بروح الاندفاع تلك، ينفذ صبرك وتبدأ في الصراخ على أفراد الأسرة. تصبح الأعصاب متوترة، و[الأخلاق ضيقة].. وبحلول الوقت الذي يحضر فيه الجميع للصلاة العائلية، غالباً ما لا يتبقى أي "روح في صلاة" [حيث يتم تأديتها جسدياً]. وكل ذلك بسبب الاستسلام لإغراءات الجسد للنوم. يتخربط كل اليوم وتحدث غالباً سلسلة من الأحداث غير السعيدة والعواقب المؤسفة بسبب عدم الحفاظ على الوعد الأول: الاستيقاظ في الوقت. ذلك اليوم قد يبدأ وينتهي بهزيمة.

النوم الزائد لا يكاد يستحق كل هذا العناء. في الواقع، بالنظر إلى ما سبق، فإن هذا النوم مرهق للغاية ومُنْهَك. ولكن يا له من فرق إذا نظمت ورتبت أمورك في الليل من أجل النوم في وقت معقول. (أجد أنه غالباً ما تكون آخر ساعة أو ساعتين قبل وقت النوم هي أكثر الأوقات غير الفعالة في اليوم وغالباً ما تقضيها فيما لا فائدة منه) ثم عندما يرن المنبه (الخارجي أو العقلي)، تستيقظ، وتحصل على صلاة خاصة، ثم تخطط وتحضر لبقية اليوم. مثل هذا الانتصار في الصباح الباكر يعطيك إحساساً بالنصر والتغلب والسيطرة، وهذا الشعور - الجيد والرائع - يدفع المرء إلى التغلب على المزيد من الصعوبات. النجاح يولد النجاح، ويوم يبدأ بانتصار مبكر على الذات، في طريقه إلى المزيد [من الانتصارات].

### الإغراء الثاني: المظاهر (مقابل) الحقيقة.

بمعنى آخر، التظاهر والتمثيل (مقابل) حقيقتك. إذا كان تعريفنا أو مفهومنا لأنفسنا يأتي مما يعتقد الآخرون عنا، فسنجد أنفسنا نوجّه حياتنا بناءً على احتياجاتهم وتوقعاتهم؛ وكلما عشنا وفقاً لما يتوقعه الآخرون منا، زاد شعورنا بعدم الأمان. التوقعات تتغير. الآراء متقلبة. قد يتوقع

<sup>١٨</sup> النص الأصلي: كل شيء بالنسبة للإله روحي، وكل شرائعه ووصاياه روحية.

<sup>١٩</sup> المؤلف في كتابه العادات السبع للناس، وللأسر، يشير إلى أهمية ذلك. تاركاً للإنسان اختيار كتابه الديني، بناءً على معتقده. وهو يضع ذلك في العادة السابعة (شحن المنشار). كتاب الجذور الروحية للعلاقات الإنسانية



شخص ما أو مجموعة ما أشياء معينة، بينما يتوقع فرد آخر أو مجموعة أخرى أشياء أخرى. فعليك أن تُرضي مَنْ؟

قد يرغب الابن المراهق في إرضاء والديه ويرغب في إرضاء مجموعة أصدقائه الذين يود للانتماء لهم، لكن (الوالدين والأصدقاء) يطالبون بأشياء مختلفة؛ لديهم معايير مختلفة. إذا كان الابن المراهق صادقاً مع أحدهما، فهو [بالضرورة] غير صادق مع الآخر. ولكن إذا تعلم [هذا الابن] التظاهر أو التمثيل، فقد يتمكن من تجاوز ذلك، بحسب ظنه. ومع ذلك، يكتشف هذا الابن - على المدى الطويل - أنه وإن حاول أن يصبح (كل شيء) لـ(جميع الناس)، فإنه سيُكتشف في النهاية على حقيقته، ويفقد احترام الآخرين وكذلك احترامه لنفسه. المنجاة الوحيدة المؤكدة للأمن الذاتي هي في الإله، وفي تعريف الإله للإنسان.

فكّر في الغضب أو الكراهية أو الحسد أو الغيرة أو أي مشاعر أو عاطفة سلبية أخرى، وستكتشف أن "جذورها" تكمن في الرغبة في أن يتم تقبُّلك، الموافقة عليك، وتقديرك.. من أولئك [الخواين روحياً]. وهكذا فإن جوهر هذا الإغراء هو إما (التمثيل) أو (أن تكون نفسك على حقيقتك). الميل إلى الدراسة متعجلاً [الكروثة] في المدرسة، أو اتباع طريق مختصر هو شكل من أشكال التمثيل أو التظاهر بأنك طالب جيد. الواقع أو حقيقة الأمر أنه لا يوجد طريق مختصر. يحتاج الطالب إلى الامتثال لقانون الحصاد أو المزرعة [ليكون طالباً جيداً أو ممتازاً]، ولكن من أجل إرضاء الجميع (المدرسين والآباء والأصدقاء)، فإنه يبحث عن اختصار "للتغلب على النظام".

لم يأت [النبي] ليثبت نفسه (لأنه كان يعرف من هو بالفعل). لكنه عوضاً عن ذلك، جاء ليعلم الآخرين أنهم بحاجة إلى التغيير، والتوبة، وأنهم لا يستطيعون الاعتماد على المسيح لتغيير الأشياء الخارجية بالنسبة لهم<sup>٢٠</sup>.

إذا استمر الناس في تمثيل الأدوار لفترة طويلة، أو التظاهر، واستسلموا لغرورهم وافتخارهم، فسوف يخدعون أنفسهم تدريجياً. سيجدون أنفسهم في كثير من الأحيان مصدومين ومهتدين من قبل مختلف الظروف والأشخاص، وسيقاتلون بعد ذلك للحفاظ على جبهتهم الزائفة. ولكن إذا توصلوا إلى قبول الواقع أو حقيقة أنفسهم، ثم أكملوا خطوة بعد خطوة، حبة حبة، ممتثلين دوماً لقانون الحصاد، فسوف يُطوِّرون (أو يتلقون) تدريجياً تعريفاً إلهياً [روحياً] أو مفهوماً عن أنفسهم.

إن بناء الأمان الذاتي الشخصي على المظهر الجيد أو الملابس العصرية أو الممتلكات أو أي شيء عبثي ومزخرف سيثبت أنه فخ وسقوط لهذا الشخص.

نحتاج أن نهتم فقط بحقيقة أنفسنا من وجهة نظر الإلهية فقط. يجب أن نهتم بآراء الآخرين وتصوراتهم، فقط لنتعلم أن نكون أكثر فاعلية معهم. [علينا أن ننتبه ونحذر] حين يطلب منا الآخرون أو يضغطون علينا لنكون شخصاً ليس هو نحن.

<sup>٢٠</sup> إشارة للفكرة الدينية أن هناك (مخلص) سوف يأتي ويصحح الأمور. واسم هذا المخلص يختلف بحسب الديانات.

## الإغراء الثالث: الطموح الذاتي (مقابل) التكريس.

أعني بالطموح السعي وراء المجد الذاتي، طريقة تفكير "ما الذي فيه لي؟" [ماذا سأكسب، ليس بالضرورة مكسباً مادياً، بل ربما مكسب معنوي، كالمح والثناء والجاه]؟. وأعني بالتكريس البحث عن مجد الإله، طريقة تفكير "كيف يمكنني أن أخدم بشكل أفضل؟"<sup>٢١</sup> يُعطي الأشخاص المكرسون، كل ما لديهم (أو ما سيحصلون عليه في أي وقت) لخدمة أغراض الإله. إنهم ينظرون إلى وقتهم ومواهبهم وممتلكاتهم على أنها "أمانة"، ويحاسبون أنفسهم عليها من وقت لآخر محاسبة صادقة. لا شيء ملكهم، بهذا المعنى. كل شيء للإله، حتى أبناؤهم<sup>٢٢</sup>.

[بالمقابل] الأفراد الطموحون معنيون جداً بأشياءهم الخاصة. حتى أنهم يعتبرون أطفالهم "ممتلكات"، وغالباً ما يحاولون انتزاع سلوكيات معينة منهم، لتزيد من شعبيتهم واحترامهم في عيون الآخرين<sup>٢٣</sup>. هذا النوع من حب التملك مدمر. بدلاً من أن يكونوا "مؤمنين" على ما وهبوا، يصبحون [آلهة أنفسهم] ويصبحون قوانين أنفسهم. ومن ثم يفسرون كل شيء في الحياة بناء على سيجنونه منه، ويصبح الجميع - بمعنى ما - منافسون. تميل علاقاتهم - حتى تلك القريبة والحميمية - إلى أن تكون تنافسية وليست تعاونية. يستخدمون طرقاً مختلفة للتلاعب لتحقيق غاياتهم، مثل التهديد، والخوف، والرشوة، والضغط، لأنهم غير قادرين على تعلم الدرس القائل بأن القوة والشرف الحقيقيان - اللذان يتمتعان بجودة مستمرة يأتيان من إطاعة مبادئ الخير<sup>٢٤</sup>.

**العقلية المزدوجة** [بوجهين] هي وجود دافعين أو مصالح متضاربة. هذه العقلية تضعنا حتماً في حرب داخل أنفسنا، وفي ظل الظروف العاصفة، تندلع هذه "الحرب الأهلية الداخلية" .. إلى حرب مع الآخرين.

**نقيض العقلية المزدوجة** هو الوحدة الذاتية أو النزاهة. عندما نتحكم ونعرف ونجمع أنفسنا، في كل مشاعرنا ورغباتنا لغرض الإله [أو الغرض الروحي]، فهذه هي النزاهة، هذا هو الإخلاص. هذا هو الشخص الذي يعيش ما يُعَلِّمُه [الآخرين].

على سبيل المثال، إذا وجدنا أنفسنا في مواقف من شؤون حياتنا اليومية الشؤون أننا من خلال المساومة الطفيفة على نزاهتنا، يمكننا الحصول على بعض المكاسب في المنصب أو القوة أو التأثير أو التقدير، يمكننا بعد ذلك إمعان النظر بداخلنا ومعرفة أن هذه إغراءات. وقتما نراها

<sup>٢١</sup> هذه الفكرة شائعة لدى كثير من المتحدثين الروحانيين من المؤمنين وغير المؤمنين. عمل الخير لأنه خير، أو عمل الخير للإله، أو عمل الخير لمجد الإله. وكلها تدور حول عمل الخير ليس لبناء الصنم الذاتي (الإيقو).

<sup>٢٢</sup> هذا قريب من المعنى التي تشير لها الآية (قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ).

<sup>٢٣</sup> أي: يهتم هؤلاء الآباء بأن يظهر أبناؤهم بمظاهر أو سلوكيات تثير الإعجاب، لكي يثني الناس على حسن تربية الأب أو الأم.

<sup>٢٤</sup> تناول المؤلف العديد من هذه الأفكار في كتابه القيادة المرتكزة على المبادئ.

بوضوح كإغراءات، يمكننا بعد ذلك حشد إرادتنا لمقاومتها<sup>٢٥</sup>. عندما نعلم أن ميلنا إلى أن نكون شرهين للطعام، على سبيل المثال، ليس مجرد ضعف بسيط في طبيعتنا البشرية ولكنه استسلام حقيقي لإغراءات جوهرية، فإننا مُستحثون على التغلب على أنفسنا وأن نكون "أسياد" أنفسنا.

### علاقة الإغراءات الثلاث ببعضها البعض

الآثار العملية على حياتنا الشخصية لفهم العلاقات بين الإغراءات الثلاث، هي آثار هائلة. قد أكون مبالغاً في التبسيط، لكنني أعتقد أنه ما لم نتغلب، إلى حد كبير، على الإغراء الأول، لن نكون قادرين على التغلب على الإغراء الثاني. أي: ما لم نكتسب السيطرة على شهيتنا، ولحمنا، وأجسادنا، فلن نكون قادرين على التحكم في عواطفنا ومشاعرنا وإخضاعها لأرواحنا. وبالمثل، ما لم نتغلب على الإغراء الثاني إلى حد كبير، فلن نكون قادرين على تكريس أنفسنا بنجاح. وبدلاً من ذلك، سنجد أنفسنا ضحايا لعواطفنا، وبالتالي سنستسلم بشكل طبيعي لإغراء البحث عن مجدنا أو التطلع إليه، متمثلاً على شكل الثروة والسيطرة والهيبة والسلطة. ومع ذلك، بمعنى آخر، نحن جميعاً نواجه الإغراءات الثلاثة في وقت واحد، ويجب أن نعمل (نقاوم ونتغلب) على جميع المستويات الثلاثة<sup>٢٦</sup>.

التغلب على الإغراء الأول، على الأقل إلى درجة متقدمة، ممكن دون التغلب على الإغراء الثاني أو الثالث. وبالمثل، فإن التغلب على الإغراء الأول والثاني، ممكن إلى حد كبير، دون تكريس أنفسنا لغرض الإله ونظامه القيمي.

لقد عرفنا من الرياضيين العظماء الذين لديهم ضبط مذهل على أجسادهم، والذين دربوا وطوروا أجسادهم حتى يتمكنوا من القيام بأعمال خارقة تقريباً من حيث المهارة والسرعة، ومع ذلك فهم يفتقرون إلى الانضباط في مجالات أخرى من حياتهم. كطلبة مثلاً، هم يفتقرون إلى القوة المنضبطة للتركيز الذهني والإنجاز في دراستهم. البعض الآخر متقلب للغاية ومزاجي<sup>٢٧</sup>.

لقد رأينا أيضاً أشخاصاً اكتسبوا، إلى حد كبير، انضباطاً عقلياً وعاطفياً كبيراً. لقد تعلموا لتركيز وضبط عقولهم وإدارة مشاعرهم من أجل الإبداع والإنجاز بشكل خيالي. لقد قابلت العديد من هؤلاء الأفراد وأشعر باحترام كبير لانضباطهم الذاتي وبراعتهم الفكرية وسيطرتهم العاطفية. ومع ذلك، باعترافهم الخاص، لم يُكرسوا أنفسهم لأغراض الإله، لكنهم عوضاً عن ذلك من كرسوا أنفسهم لقضاياهم ومجدهم الذاتي. انضباطهم الذاتي الطموح، يركز على القيم المؤقتة [الدنيوية] بدلا التركيز على القيم الأبدية.

<sup>٢٥</sup> يتكلم المؤلف هنا عن مفهوم (المراقبة الذاتية)، وهي فكرة روحانية شائعة لدى المؤمنين، وحتى غير المؤمنين منهم.

<sup>٢٦</sup> خلاصة الفكرة: ما لم نتغلب، على الإغراء الأول، لن نكون قادرين على التغلب على الإغراء الثاني. وما لم نتغلب على الإغراء الثاني، لن نكون قادرين على التغلب على الإغراء الثالث. ومع ذلك، بمعنى آخر، نحن جميعاً نواجه الإغراءات الثلاثة في وقت واحد، ويجب أن نعمل (نقاوم ونتغلب) على جميع المستويات الثلاثة.

<sup>٢٧</sup> يربط هنا المؤلف بين فكرة (سنة أيام للخلق)، وفكرة (الإغراءات الثلاثة)، فيقول أن الرياضي مثلاً قد يكون وصل إلى اليوم الخامس أو السادس (جسدياً) باهتمامه بالرياضة (ونجح في التغلب على أحد إغراءات الجسد: الطعام)، لكنه في المجالات الأخرى (العاطفية، أو الفكرية) يكون في اليوم الثاني أو الثالث. كتاب الجذور الروحية للعلاقات الإنسانية

لقد انتهزت الفرصة في الأشهر العديدة الماضية لقراءة وإعادة قراءة العديد من خطب ورسائل ومقالات الرئيس ديفيد أو. ماكاي. مرة أخرى، أنا معجب بما بدا لي أنه سمة مهيمنة أكد عليها باستمرار: نحن بحاجة إلى أن نرتقي فوق الوجود المادي والحيواني، من خلال التغلب على شهواتنا وعواطفنا وأن نعيش حياة روحية. عرّف الرئيس ماكاي الروحانية، جزئياً، على أنها "وعي بالنصر على الذات".<sup>٢٨</sup>

عدد كبير من الرجال والنساء، لسبب أو آخر، يميلون إلى الإفراط في تناول الطعام، وبالتالي يشعرون بأنهم، نوعاً ما ثقلاء [وخاملون]. يشعرون بالوعي الذاتي والقبیح، ويؤدي إلى اكتئاب روحهم بالكامل. يا له من تحول عاطفي وروحي، يبدأ إذا تمكنوا من العودة إلى الوزن الطبيعي من خلال برنامج صارم للسيطرة على الذات. لن تبدو أجسامهم أفضل فحسب، بل سيشعرون أيضاً بتحسّن، وبالتالي سيعاملون الآخرين بشكل أفضل. سوف يَنمُون في "وعي الانتصار على الذات". ومع هذه القوة المتزايدة، سيكون لديهم القدرة على القيام بالعديد من الأشياء الأخرى التي كانوا يتوقون إلى القيام بها من قبل.

في المجال [الديني]، كان لدينا شعار يركز على هذا المفهوم بأكمله: "حتى يمكنك أن تقول "أنا سيد نفسي"، لا يمكنك أن تقول [للإله] "أنا خادمك". [أياً منا، ربما في لحظة من اللحظات نتعهد لأنفسنا بإخلاص أننا نريد تحسين أنفسنا وتطويرها، ولكن تحت الضغط أو التوتر، قد نجد أن أنفسنا مسيطر عليها من قبل عاطفة أو شهية معينة]. نفقد أعصابنا. نصبح غيورين أو حسودين أو شهوانيين أو كسولين. ثم نشعر بالذنب. نقدم الوعود ونكسرهما؛ نتخذ تعهدات ونكسرهما. نفقد الإيمان تدريجياً بقدراتنا على القيام بأي التزامات أو وعود، أو نفعل ذلك بشكل ألي فقط.

**المفتاح الحقيقي للنمو هو تعلّم تقديم الوعود والوفاء بها.** أعتقد أن الصلاة اليومية هي أنسب وقت لتجديد وعودنا وعهودنا بطريقة خاصة للغاية. يجب ألا نقطع وعداً أو عهداً لا ننوي الالتزام به. إذا لم نتمكن من صنع وعوداً كبيرة، فعلينا أن نبدأ بصنع الوعود الأصغر. لكن يجب أن نبدأ من مكان ما للتغلب على الإغراءات والعادات التي لا تسوى. أعتقد أن معظمنا بحاجة للبدء في السيطرة على أجسادنا. نحن نعلم في أذهاننا ما يتعين علينا القيام به. مشكلتنا ليست نقص المعرفة إنها العادة.

مهمتنا الأولى والأساسية على ما يبدو هي أجسادنا. كان حصولنا على أجسادنا هو أحد الأغراض الرئيسية لمجيئنا إلى الأرض، وعلينا بعد ذلك استخدام أجسادنا كأدوات إلهية لإتقان وتدريب أرواحنا حتى تتمتع روحنا بالسيطرة والسيادة الكاملة على أجسادنا تحت توجيهات

<sup>٢٨</sup> ذكر ستيفن القصة وإن حُذفت من الترجمة، وخلصتها أن رجل دين معه كان غير مسيطر على أعصابه وغير منضبط. ستيفن بدأ يتكلم معه في القيم العليا، لكنه يقول بدا لي أنه ما دامه غير متغلب على الإغراء الأول (التحكم في الجسد: النوم مثلاً)، فكيف سأطلب منه التغلب على الإغراء الثاني والثالث. هنا تأتي نقطة مهمة (إضافة للنقطة المهمة التي أشار لها كوفي وهي قضية الترتيب في التغلب على الإغراءات) ألا وهي قضية (أن تسمع الكلام). حينما يأتي شخص متخصص كفاء حكيم، ويعطيك نصيحة أو تمرين، فلا تجادله. اسمع ونفذ، ما دمت تثق فيه من الأساس. ذهبت إلى طبيب، أخصائي، مستشار، مؤهل ومؤتمن؟ لماذا إذن تجادله وتتفلسف؟ تغلب على كبرك واسمع الكلام. هذه النقطة يتحدث عنها الحكماء من الصوفية، كما في آخر الرسالة القشيرية. كتاب الجذور الروحية للعلاقات الإنسانية

[الإله]. [إذا لم أتمكن من قيادة جسدي أنا، فكيف أستطيع أن أقود كزوج أو زوجة، أو كأب أو أم، أو أقود أي دور آخر في مملكة الحياة؟]

## بعض التمارين العملية

يجب على جميع الأفراد أن يجتهدوا في معرفة أنفسهم، أي معرفة بعض ميولهم ونزعاتهم ونقاط ضعفهم، بالإضافة إلى نقاط قوتهم وقدراتهم. بناءً على هذا الفهم ومع بعض التحفيز الروحي، يمكنهم بناء برنامج عملي للسيطرة على الذات. سيجدون (عندما يبدأون في السيطرة على أنفسهم) بتعرفهم على شهواتهم وعواطفهم، أن معرفتهم بأنفسهم ستزداد أيضاً.

قد تساعد الخطوات التالية في خطة السيطرة على الذات:  
أولاً: عندما تضبط منبهك على الاستيقاظ، فم، بغض النظر عما قد تشعر به في ذلك الوقت.  
ثانياً: ليكن لك برنامجاً من التمارين اليومية التي تستهدف صحتك العامة وقدرتك.  
ثالثاً: مارس الاعتدال في الحمية والصيام. (البعض، [حرمان نفسه بالصيام] أسهل عليه من الأكل باعتدال).

"أسوأ تعليم يعلمك (إنكار الذات)، هو أفضل من أحسن تعليم يعلمك كل شيء إلا إنكار الذات" (جون ستيرلنج).<sup>٢٩</sup>

فيما يتعلق بالمستوى الثاني، أو الإغراء الثاني، فقد وجدت أن ممارسة الصبر والتفهم هو مبدأ أساسي، يساعد في تشكيل وتطوير الفضائل الأخرى. إذا كنا نتحلى بالصبر عندما نميل لأن نصبح منتقدين أو غاضبين، فسنجد أن العديد من الأشياء الأخرى ستكون في مكانها الصحيح. في المستوى الثالث، في التعامل مع الإغراء الثالث، وأكد على تمرينين: أولاً، العادة اليومية بدراسة الكتاب المقدس والتأمل، الذي يؤدي إلى القيام ببعض الالتزامات الخاصة [والعهد] للعيش وفقاً لمبادئ الخير في ذلك اليوم. وثانياً: خدمة الآخرين بالسر.<sup>٣٠</sup>  
إن العنصر الأساسي في التغلب على الإغراءات الثلاثة وفي "ممارسة" التمارين المذكورة أعلاه هو إنكار الذات. "سر كل النجاح هو أن تعرف كيف تنكر نفسك. تثبت أنك يمكنك التحكم في نفسك، وأنت رجل متعلم؛ وبدون هذا كل التعليم الآخر لا يصلح شيء". (روزويل دوايت هيتشكوك). عندما نتعلم أننا وأنت التغلب على الشر وإغراءاته، سواء كانت مفتوحة وصریحة أو خبيثة وخفية، عندها نعتقد أن روح الإله الطيبة ستأتي إلينا أيضاً وتقودنا. ستنمو شخصياتنا في القوة، ومن هذه القدرة المتزايدة ستظهر القوة لمقاومة الإغراءات المستقبلية ولعمل المزيد من الخير.

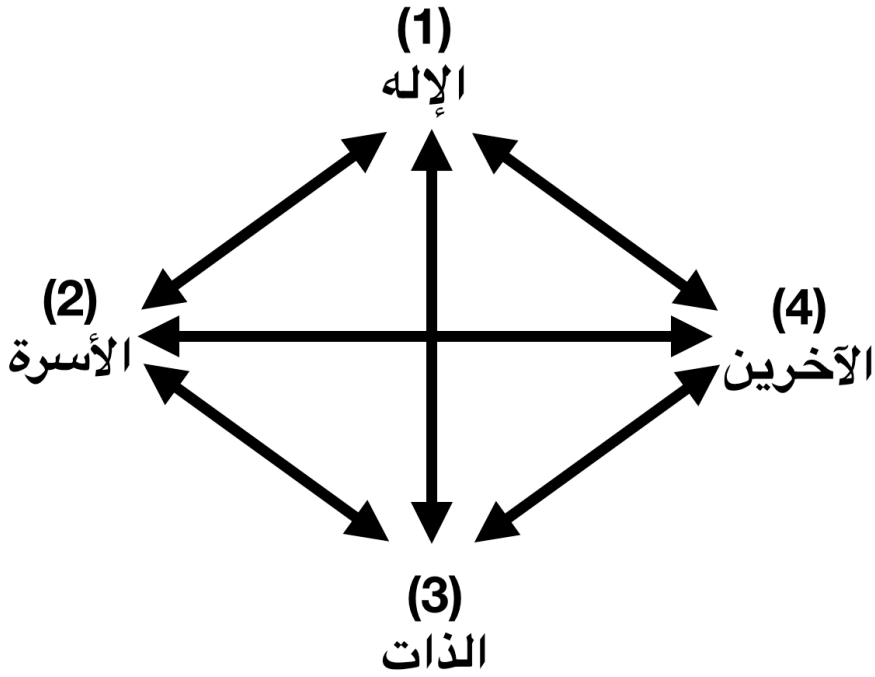
<sup>٢٩</sup> "إنكار الذات هو تخلي المرء عن أنانيته وعن كل ما يروقه، ويلذ له، ويرغب فيه. ويطلق على تضحية المرء الإرادية بإحدى نزعاته الطبيعية، أو بكل شيء يخصه في سبيل غيره، أو في سبيل المثل العليا التي يتصورها. وإنكار الذات اصطلاح صوفي يستعمله الزهاد، ورجال الدين". المصدر: موقع جامعة بيرزيت الإلكتروني [ontology.birzeit.edu/term/Abnegation](http://ontology.birzeit.edu/term/Abnegation).

<sup>٣٠</sup> "حتى لا تعلم شماله ما تنفق يمينه".

## (الفصل الرابع) تحدي الحياة الجوهري: بناء العلاقات

### 1. طبيعة العلاقات

جميع العلاقات متشابكة مع بعضها البعض. نوضح ذلك بالرسم التالي:



من الرسم التوضيحي، لاحظ أن علاقتنا مع أنفسنا (3)، تؤثر وتتأثر بعلاقتنا مع الإله (1)، عائلتنا (2) وغيرهم (4). هناك ترابط هنا. على العكس من ذلك، فإن علاقتنا مع الإله (1) تقوم على علاقتنا مع الذات (3)، وعائلتنا (2)، وغيرهم (4).

صحيح أيضاً أن قدرتنا على "التوافق" بشكل جيد مع الآخريين (4) تنبع بشكل طبيعي من مدى توافقتنا مع أنفسنا (3)، ومن سلامتنا الداخلي وتناغمنا، والذي هو نفسه تابع لسلامتنا مع الإله (1) وعائلتنا (2).

يتم تمييز الأسرة، أولاً، بسبب تفوقها طوال الأبدية بين العلاقات الأخرى. وثانياً، لأنها تنطوي على مجموعة مختلفة (وغالباً ما تكون أكثر حدة) من القوى والمشكلات والتوقعات والتحديات مما نجده في العلاقات الأخرى.

**من غير المنطقي العمل على علاقة واحدة دون العمل عليها جميعاً.** دعنا نفكر من

خلال مثال. لكي أقترب أكثر من زوجتي (أو زوجي)، ولأبني احتراماً أكثر ثراءً وأعمق لها

وللتواصل معها، أحتاج أولاً إلى الاقتراب من الإله. نفس المبادئ التي تحكم التواصل بين الناس

تنطبق أيضاً في التواصل مع الإله. يجب أن تكون هناك رغبة للفهم، وأن تكون مفهوماً (تماماً كما في الصلاة). يجب أن يكون التواصل في اتجاهين (كما في الصلاة). إن احترام (تقديس) قيمة الآخر وكرامته يجب أن يكون محسوساً (كما في الصلاة).

الآن، خطوة أخرى إلى الأمام: من المحتمل أن يتضمن الاقتراب من الإله إجراء بعض التغييرات في داخلي، في مواقف وسلوكي. قد أحتاج إلى التوبة من مخالفة قوانينه، الأمر الذي أدى إلى نزاع مع ضميري. ربما أكون قد أفرغت غضبي الذاتي على زوجتي أو أطفالتي في لحظات رأيت فيها نقاط ضعفهم أو في أوقات أخرى من التوتر.

التوبة ليست سهلة. كبريائي سيقف في الطريق. أحتاج إلى أن أسأل المغفرة. سأحتاج إلى الصلاة بإخلاص أكثر من القلب والعبادة بنية حقيقية من أجل أن أكون - بشكل مستمر - أكثر لطفاً وأقل انتقاداً، وأكثر تفهماً وأقل إصداراً للأحكام. بعد تحقيق هذه التوبة، أشعر بتحسن داخلي: مزيد من السلام الداخلي، ونزاع داخلي أقل. أحب نفسي وأحترم نفسي أكثر، وأجد أنه من الأسهل أن أحب الآخرين أكثر، وأن أعطي نفسي أكثر، بحرية وتلقائية. أحببت الإله أكثر. أنا أقل دفاعية، وأكثر انفتاحاً واحتراماً لمشاعر زوجتي. أصبحنا أقرب. بعبارة أخرى، فإن تحسين أي من علاقاتنا يتضمن تحسيناً متزامناً فيها جميعاً. كم هو سطحي وعديم الجدوى العمل على واحدة منها دون العمل على جميع العلاقات الأخرى.

## اختباران للعلاقة

هناك اختباران حقيقيان لقوة أي علاقة وجودتها. الاختبار الأول يأتي تحت ظروف الضغط والتوتر. فعندما يكون كل شيء على ما يرام.. عندما تكون الشمس مشرقة، لا حاجة لوجود بنية علاقة عميقة الجذور. تبدو المظاهر كافية، ولكن عندما تندلع العاصفة، تتطاير المظاهر في مهب الريح، وفي خضم الرياح التي تهب، يُخرج البعض منا القبح العميق الذي بداخله. قد نجرح -ونجرح بعمق- المشاعر الحساسة الرقيقة لأزواجنا أو أطفالنا أو غيرهم، وبالتالي نعلمهم أن يكونوا دفاعيين وأن يحترسوا من مثل هذه الأذى في المستقبل.

الاختبار الثاني لنوعية العلاقة، موجود في الأشياء الصغيرة اليومية، القليل من المجاملات، القليل من الأعمال اللطيفة، العطاء والأخذ في لحظات صغيرة.

الكثير من معادلات العلاقات الإنسانية [التي يطرحها البعض] هي "فلسفات أشعة الشمس"، أي أن معادلات العلاقات الإنسانية تلك تبدو بسيطة ومنطقية وتعمل عندما تكون الظروف البيئية بعيدة عن "عواصف الحياة". ولكن ما لم يعملوا على الجذور، في أعماق (هيكل الشخصية) للفرد، فإنهم يهدأون ويخدرون مؤقتاً فقط. لكن الفرد والعلاقات "تعوج" عند تحرك العواصف الحقيقية، سواء في شكل مشاكل مالية، أو خلافات على الأدوار الشخصية، أو ضغوطات اجتماعية، أو معاناة جسدية أو بلاء، أو موت أحد الأحباء، أو ضغوط يومية بسيطة، أو أزمة منزلية صغيرة، ومواعيد تسليم المهام النهائية، والجدول الزمنية المتضاربة، وسلوك الآخرين المخيب للأمال.

عندما تهب هذه الرياح وتهطل الأمطار، فإن تلك المباني الهشة على الرمال، ذات الجذور الضحلة، يتم هدمها واقتلاعها. قد يفقد الشخص أعصابه، أو يصرخ، أو يشجب، أو ينتقد، أو يوجه عداواته للآخرين. بل قد يذهب أو ينسحب إلى اللامبالاة، القسوة وعدم الاهتمام، ويسعى لإرضاء نفسه في مكان آخر. حتى أنه قد يتحول إلى إدانة الذات وكراهيته لها، مشلولاً [نفسياً] بسبب التردد والخوف والشعور بالذنب. (جلد الذات وتأنيبها) و(الهروب) هما أكثر ردود الفعل شيوعاً للأشخاص غير الناضجين عندما تقصر المسؤوليات والعواصف بهيكل جذروهم العاطفية.

## تقدير الفرد

إن مفتاح حفظ الـ ٩٩ خروف هو في معاملة الواحد. نحتاج جميعاً إلى الحب والتفهم والقبول؛ لكن خوفاً من أننا قد لا نتلقى مثل هذا الدفء، نحن نتعلم لعب الأدوار والدفاع عن أنفسنا ضد الأذى، نتعلم حماية تواصلنا، نتعلم التظاهر والوقوف خلف المظاهر الزائفة، نتعلم رفع أنفسنا فوق الآخرين بإصدار الأحكام عليهم. وبسبب هذا النمط السلوكي غير المحبوب، فإننا لا "نتلقى" الحب الذي نحتاجه، على الرغم من أنه قد مُنح.

أجرح أحد أطفالك بسخرية، وسيخاف الجميع سخريتك. اغتب مع صديق لك شخصاً آخر، وقد تقتلع العاصفة الأولى صداقتك الظاهرة من جذورها. استهزئ بآخر، ابحث بسخرية عن نقطة ضعف، استخف بالجهد المخلص لشخص ما، اضحك على ضعف شخص ما، وستزرع بذور الدمار في كل علاقاتك. قد يستغرق الأمر بعض العواصف الحقيقية لتعليمك هذه الحقيقة بالقوة.

لا يمكننا ببساطة أن ننتهك مبدأ حقيقياً تجاه أحدهم دون أن ننتهكه تجاه الجميع<sup>٣١</sup>. مثلما تؤثر الإصابة أو العدوى في أي عضو أو طرف في جسم الإنسان على صحة وشعور الشخص بأكمله، فإن الأمر كذلك في العلاقات.

يجب أن نحمل جميعاً نبضين في وقت واحد: نبض الإله ونبض الإنسان. لا يمكننا أبداً تلبية أعمق احتياجات الإنسان بدون الإله. ولا يمكننا أيضاً أن نخدم الإله وغاياته دون أن نخدم [عبيده]<sup>٣٢</sup>. هل أشعر حقاً بنبض الإله (أصلي إليه، وأتواصل معه، وأفهم طريقه ومخططاته) إذا كنت غير محب، منتقداً، ومصدراً للأحكام على [عبيده]؟

أصبحت هذه الحقيقة واضحة جداً في المجال [الديني]. [رجال الدين] الذين يدعون أنهم قريبين جداً من الإله، ولكنهم لم يكونوا قريبين من رفاقهم وأتباعهم لا يخدمون الإله ولا [عبيده]. بدأوا في

<sup>٣١</sup> للمؤلف موقف راسخ تجاه الغيبة، فهو يؤكد أنها سيئة جداً، ويذكر ما يسميه (الولاء للغائبين). انظر كتاب العادات السبع للأسر الأكثر فعالية وغيره.

<sup>٣٢</sup> ذكر المؤلف هنا كلمة (أولاده)، إلا أن هذه الكلمة يختلف قبولها من عقيدة لعقيدة. فبينما قد يقول البعض ذلك الوصف بشكل حقيقي، وقد يتقبله آخرون بشكل مجازي، يرفض ثالثون ذلك رفضاً قاطعاً. وورد في حديث نبوي - اُخْتَلَفَ فِي صِحَّتِهِ - (الْخُلُقُ كُلُّهُمْ عِيَالٌ لِلَّهِ وَأَحَبُّهُمْ إِلَى اللَّهِ أَنْفَعُهُمْ لِعِيَالِهِ)، فيفهم البعض من عياله هنا أي: أولاده - على اللغة المحكية. وهذا خطأ كبير برأي بعض رجال الدين، قد يكون أقرب للكفر. وقد ذكر بعضهم أن "العِيَالُ فِي لُغَةِ الْعَرَبِ مَعْنَاهُ النَّاسُ الَّذِينَ يُنْفِقُ عَلَيْهِمُ الشَّخْصُ.. بِمَعْنَى أَنَّهُمْ تَحْتَ نَفَقَتِهِ وَرِعَايَتِهِ لِكُونِهِمْ مُحْتَاجِينَ إِلَيْهِ وَيَكْفِيهِمْ نَفَقَاتِهِمْ، وَلَا يُوْجَدُ فِي اللُّغَةِ عِيَالٌ بِمَعْنَى الْأَوْلَادِ".



استخدام [النصوص الدينية المقدسة]، كأداة لإصدار الأحكام، والرفض، وللتبرير الذات. كانت بعض "آرائهم" صحيحة، لكن "أرواحهم" كانت مخطئة. استخدامهم غير المحب - لدين المحبة شوّه وجهات نظرهم، ودمر فعاليتهم، وعزلهم بشكل متزايد<sup>٣٣</sup>.

[في المقابل] يدعي بعض [رجال الدين] أنهم قريبون من الناس، لكنهم لم يكونوا قريبين من الإله. خالطين بين الرغبات الخاطئة والاحتياجات، فأصبحوا أصدقاء اجتماعيين مشهورين مع الناس ولكنهم لم يتساموا بحيوات الناس الروحية إلى الأعلى أبداً<sup>٣٤</sup>. لم تكن هناك رؤية، ولا قوة في إلزام الناس بالتوبة والطاعة، وفي لا إعطاء خبز الحياة للأرواح الجائعة. ما لم نحمل نبض السماء والأرض، الإله والإنسان، ما لم نتعلم من كليهما، ونقدر ونحب كليهما (الإله أولاً)، فإننا لا نمك أياً منهما. لا قوة ولا تأثير ولا حياة في "الحقيقة العلية" بدون حب. لا رؤية، ولا قوة، ولا قناعة، ولا نور في الحياة بدون الحقيقة. دورنا الأعظم في العلاقات هو أن نكون نوراً مضيئاً، لا قضاة.

## 2. السبب الجذري للانقياد في العلاقات

تبدأ مشاكل العلاقات داخل الفرد. عندما نخطئ أنا أو أنت ضد "النور" المعطى لنا، نصبح بعيدين عن الإله وروحه. علاوة على ذلك، فإننا منقسمين داخلياً ونفقد كمالنا ووحدتنا، ونزاهتنا. نشعر بعدم الأمان.

نقرأ ونسمع الكثير عن كيفية التغلب على انعدام الأمان والدونية وكيف نكتسب الثقة والسلام في الداخل. لكن أي أولئك الفلاسفة ذوي النوايا الحسنة أو العلماء أو مقدمي المشورة التجارية يعمل على الجذور؟ مَنْ منهم يؤمن حرفياً بالروح البشرية ويُدرسها، يؤمن بالإله وتعاليمه وخطته للحياة، وتأثير الخطيئة على الشخصية والعلاقات [حيث الإله] هو المصدر النهائي الوحيد للأمان الذاتي؟ إن الفهم الصحيح لطبيعة الإنسان ككائن مزدوج [ذي طبيعتين، سماوية وأرضية] هو أمر حيوي للغاية في إعطاء فهم دقيق ومشورة حول التغلب على انعدام الأمان وتنمية ثقة حقيقية بالنفس.

قال الرئيس ماكاي في أبريل ١٩٦٥م: "الإنسان كائن مزدوج، وحياته هي خطة الإله. الإنسان له جسد طبيعي وجسد روحي. وجسد الإنسان ما هو إلا المسكن الذي فيه تسكن الروح. كثيرون، كثيرون جداً، يميلون إلى اعتبار الجسد كإنسان، وبالتالي يوجهون جهودهم نحو إرضاء ملذات الجسد، وشهواته، ورغباته، وعواطفه. وقليل جداً من الناس يدركون أن الإنسان الحقيقي هو روح خالدة، والتي هي "الذكاء أو نور الحقيقة" التي نشأت ككيان مستقل قبل أن يولد الجسد، وأن

<sup>٣٣</sup> هذا أمر شائع في كل الأديان بلا استثناء، حيث يشوّه بعض رجال الدين - من حيث يشعرون أو لا يشعرون، بقصد أو من دون قصد - صورة الإله والدين في أذهان المؤمنين، مما يحدهم ببعضهم إلى ترك هذا الدين نهائياً، أو تخفيف الالتزام بتعاليمه.

<sup>٣٤</sup> هذا أيضاً أمر شائع في كل الأديان، وهو أن يقوم بعض رجال الدين بالتساهل مع بعض الأتباع، في بعض الأمور الدينية، لتبريرات مختلفة، قد تكون ككسب قلوبهم، أو غير ذلك من التبريرات. ويعرض المؤلف في هذه الفقرة، والسابقة، لنوعين من رجال الدين: أحدهما المتشدد، والآخر المتساهل.

هذا الكيان الروحي بكل سماته المميزة سيستمر بعد أن يتوقف الجسد عن الاستجابة لبيئته الأرضية".

يتأصل في روح الإنسان التوق إلى العودة إلى خالقه، [خالقنا جميعاً]، وكذلك الميل إلى الإيمان والامتثال للقوانين التي تستند إليها المكافأة السعيدة. يخلق العصيان وعدم الامتثال انقساماً عميقاً في طبيعة الإنسان، بين جسده وعقله وروحه. قد يُسمى هذا الاغتراب الذاتي وهو السبب الجذري أو الأساسي لانتهيار العلاقات ومعظم المشاكل الإنسانية. ما يسميه الكثيرون "عدم الأمان" ما هو إلا الاغتراب أو الانفصال عن الإله، بسبب الخطيئة.

وهذا يشمل خطايا الآخرين وخطايانا كذلك. هناك تأثير قوي - وإن لم يكن بالضرورة تحكماً - للطريقة التي يعاملنا بها الآخرون كبشر، في كيف نفكر ونشعر ونتصرف. قد نتعلم من الآخرين ومن التقاليد قيماً خاطئة ومبادئ خاطئة. قد تعلمنا ثقافتنا ونماذجنا كيفية استغلال العلاقات والتلاعب بها، والدفاعية، وإيذاء الآخر قبل أن يؤذيك<sup>٣٥</sup>، وأن ترتاب وتشك، وأن تتظاهر وتتخذ طرقاً مختصرة، والتخلص من زاد "القواعد الأخلاقية التي عفا عليها الزمن"<sup>٣٦</sup>، لإرضاء شهواتنا ورغباتنا الأنانية على حساب الآخرين إذا لزم الأمر.

لكن فوق المحددات الثقافية السلبية هناك نور الإله، هناك ضميرنا، الذي يدفعنا نحو قوانين الإله الأخلاقية. إذا سُمع لها وأتبعته، يأتي المزيد من الضوء. تدريجياً، يتحرر الفرد بشكل متزايد من تأثيرات بيئته. جميعنا نعرف أفراداً ارتقوا فوق بيئتهم.

من ناحية أخرى، إذا تجاهلنا أو عصينا نور الإله (ضميرنا) باتباع طرق العالم [والعصر]، فإن عالمنا الداخلي سيتدهور تدريجياً. قال الرئيس ماكاي في مارس ١٩٦٣م عن تأثير التعدي على النفس البشرية: "قد تخدع أتباعك وتنجح - على ما يبدو- لفترة من الوقت، لكن الطبيعة لا تتخدع أبداً. إنها ترفع أو تُدني حسب الجدارة.

لا يمكنك انتهاك مبدأ أخلاقي دون أن تعاني من العواقب. قد لا يعرف العالم الانتهاك، لكن هناك كائنات يعرفان ذلك. أحدهما الإله، والآخر هو فاعل الفعل". أهـ

"إذا كان القانون يعمل في العالم المادي والفكري والأخلاقي، فهو فعال أيضاً في العالم الروحي. أعطانا [الإله] قوانين أساسية وأبدية، من خلال طاعتها والامتثال لها يمكننا أن نتمتع بحياة وفيرة، نحافظ على روحنا حرة، ونكتسب السيادة الكاملة على كل الأشياء المادية".

<sup>٣٥</sup> تتغدى به، قبل أن يتعشى بك.

<sup>٣٦</sup> يقول البعض أن هذه (الدعايات الأخلاقية الدينية) قديمة وعفا عليها الزمن، ولا تصلح لزماننا. مقدمين منظومة قيمية مختلفة. كتاب الجذور الروحية للعلاقات الإنسانية الصفحة ٢٦ من ٥٦

## جذور الفتنة والتعصب

الانهيار أو الانقسام داخل الفرد نفسه.. يتترجم إلى كل علاقة، ويصبح واضحاً في أوقات العاصفة. يوضح (جيمس) أن الحرب والفتنة بين الناس تتبع من الحرب الذاتية الداخلية، من الشهوة والغيرة والطموح والأناية والكراهية.

إذا لم يكن لدينا أمان ذاتي داخلي وإذا لم نشعر بالأمان الخارجي في العالم المتقلب - حيث لا شيء ثابت - فما الذي يمكننا الاعتماد عليه؟ في كثير من الأحيان، أخشى أننا نسلك إما طريق العيش من أجل المظاهر - الذي يغذي فقط نيران الحسد والطمع -، أو طريق تجميد وجهات نظرنا وأرائنا واستنتاجاتنا. يؤدي هذا إلى تجميد عالمنا الداخلي، وإلى حد ما، يوفر قدرًا بسيطاً من الأمان، شيء ما ثابت أو راسخ نعتمد عليه.

هناك شكل واحد وسبب واحد للتعصب. التعصب يعني الحكم المسبق أو الحكم على الأشخاص والأحداث والأسباب قبل فهمها. الفهم يتطلب الانفتاح والاستماع الصادق والتعاطف. لكن هذه الجهود تنطوي على مخاطر لا يستطيع الأشخاص غير الآمنين تحملها.. مخاطر التغيير، وتغيير الأحكام<sup>٣٧</sup>، وإلغاء التجميد الداخلي، مما يخلق مرة أخرى مشكلة عدم وجود أي شيء ثابت يشعر بالأمان معه. ومع ذلك، فإننا نعلم جميعاً أن الفهم هو أساس التواصل والعلاقات التعاونية المتسامحة. انظر بعناية إلى مشاكل العلاقات الإنسانية الخاصة بك لاكتشاف عدد هذه المشاكل التي نشأت من إصدار الأحكام قبل الفهم الحقيقي<sup>٣٨</sup>.

الحكم على شخص ما قبل فهمه، هو شكل من أشكال الرفض البشري، ويتغذى على نفسه، أي أنه يزيد من حدة عدم الأمان الشخصي، مما يستلزم مزيداً من الحكم (التعصب) وفهماً أقل. تستمر هذه الحلقة المفرغة.

### 3. الحل الجذري في بناء العلاقات المقطوعة ومعالجتها. [تم حذف الفقرة كاملة، لأن

الحل الذي يقدمه المؤلف هو حل ديني يتطلب الإيمان بعقائد معينة خاصة بعقيدته]

<sup>٣٧</sup> مثال لما يقصده المؤلف. قد يكون شخص ما مقتنعاً برأي ما في موضوع ما، فحين يسمع هذا الإنسان لرأي شخص آخر مخالف، يشعر هذا الإنسان بالخوف والقلق من تغيير الأحكام ويسمي تغيير الأحكام هذا تساهلاً أو تمييزاً، يخشى - مثلاً أن يقول للشخص المقابل أن رأيك يحتمل الصواب ويحتمل الخطأ. لأن هذا الإنسان تربي في الأساس على أن الرأي الصواب هو رأي واحد لا غير. وعادة هو رأيي الذي نشأت عليه.

<sup>٣٨</sup> للمؤلف فيديو لاحق يتناول فكرة (عارف عارف أيش تبغى تقول)، وهي جملة تسكيتية للمقابل حين لا نود سماعه وفهمه. كتاب الجذور الروحية للعلاقات الإنسانية الصفحة ٢٧ من ٥٦

## [الزواج والروحانية]

لا توجد علاقة مُتَطَلِّبة باستمرار مثل الزواج. يتطلب تحقيق الغرض الإلهي من الزواج بشكل صحيح - متمثلاً في إحضار "الأرواح" إلى العالم، وتربيتها في رعاية الإله - أقصى درجات الانضباط والتضحية بالنفس والشجاعة والحب والتواضع والنزاهة (الوحدة الذاتية). لماذا الزواج الأبدي موجود فقط في أعلى درجات المملكة السماوية؟ أعتقد أن السبب في ذلك هو أن الزواج الناجح حقاً، والذي يمكنه تحمل أي عاصفة، يجب أن يكون شراكة إلهية ثلاثية الاتجاهات. [الإله] هو أساس هذه الشراكة المتناغمة، والتي هي هذا الزواج الجميل. [الإله] هو [حامى وراعى] العلاقة الأسرية وكذلك [هو حامى وراعى] الروح الفردية. هذا هو الحال مع علاقاتنا مع الآخرين. نحن نغفر لأنه سامح. نحن نحبه لأنه هو أحبنا أولاً.

بمجرد أن ننجذب [ونقترب منه]، فإن أمننا يأتي من الداخل، وليس من الخارج.. ليس مما يعتقد الآخرون عنا، ولا من مكانتنا الاجتماعية أو ممتلكاتنا المادية، التي لا توفر أي أمان حقيقي على الإطلاق. لذلك، بالارتباط بالنور والحقيقة [الإلهية]، يمكننا قبول مخاطر الفهم والحب بحرية، بدون دفاعية، دون الحكم المسبق أو طلب شيء في المقابل.

لتحسين علاقاتك، لا تتطلع إلى تغيير الآخرين، ولا تنتظر إلى صيغ سهلة ومختصرة، و"فلسفات أشعة الشمس" التي لا تضرب الجذور. انظر لنفسك. كن صادقاً مع نفسك أولاً. جذور مشاكلك روحية. الحلول إذن جذرية كذلك. المفتاح يكمن في قلبك.

مطلوب منك لتكون نوراً لا قاضياً. ابن شخصيتك وعلاقاتك في ضوء هذا العالم [الروحي]. ابن بيتك وعائلتك حوله.

## نهاية ترجمة الفصل الرابع

## (الفصل الخامس) التحول (الاهتداء): المعجزة الإلهية

يتحدث المؤلف هنا عن فكرة "الولادة الثانية" أو "الحياة الجديدة". وهي فكرة روحانية شائعة لدى المؤمنين وغيرهم، خلاصتها أننا بتهديب أنفسنا، والسيطرة على الجانب الجسدي المادي منا، تُولد "أرواحنا من جديد"، وهي كناية عن جولان الروح في عالم من الالتذاذ الروحي.

هذا المعنى يطرحه المؤمنون بشتى أديانهم ومذاهبهم (المؤلف مسيحي مورموني هنا، والصوفية المسلمون أيضاً)، وكذلك الروحانيون الملحدون، وغيرهم، وإن اختلفوا في الطرق الموصلة إلى تلك (الحياة الجديدة).

ويؤكد المؤلف هنا أن الوصول إلى تلك (الولادة الثانية) أو (الولادة الجديدة) يتطلب رغبةً حقيقية ثم جهداً واعياً، ولا يمكن اختصار ذلك، أو الوصول إلى هناك دون "دفع الثمن" المتمثل أساساً في التغلب على أجسادنا. السير في هذا الخط يتطلب صبراً ولو حصلت فترات من الإحباط وخيبة الأمل والرغبة في الهروب.

ونختصر كامل أفكار هذا الفصل في الاقتباسات التالية]

[نسمع كثيراً عن قصص بها مظاهر روحية درامية، كالشفاء من مرض أو حدوث معجزة مفاجئة في حياة أحدهم، وهذه البركات الإلهية حيوية ومهمة. ومع ذلك، فإنني أعتقد أن الغرض الإلهي من الهبات الروحية قد يتحقق - إلى حد كبير- في الأعمال الصامتة والهادئة وغير المحسوسة تقريباً على قلب وعقل الشخص الذي يسعى إلى التعرف إلى الإله، وإلى طاعته وحبه. أخشى أنه في دراستنا عن الإله وتعامله معنا، نركز على الأمور الخاصة، المفاجئة، الدرامية، ونتغاضى عن أعماله الصامتة، الطبيعية، التدريجية داخل صدر كل فرد، يتنازل عن إرادته الخاصة لإرادة روحية أعلى.

نحن نعيش في عالم مهووس بـ"الطرق المختصرة". تُبنى المدن والمنظمات البشرية بمعزل عن الطبيعة، وغالباً ما يحكم هذه المدن والمنظمات البشرية قانون اصطناعي وليس قانون طبيعي. هل يمكنك أن تتخيل مزارعاً "يزرع متعجلاً" في الخريف ليحصل على المحصول سريعاً، أم أن عليه طاعة قانون الحصاد؟

من الواضح أنه لا يوجد طريق مختصر، لا يمكنك الحصول على شيء دون أن تدفع مقابله شيئاً. ومع ذلك، عندما يتعلق الأمر بالنمو العاطفي والروحي الداخلي، فإننا غالباً ما نطبق دروس "الطرق المختصرة" للعالم الاجتماعي المصطنع، حيث نعش ونتظاهر، ونهتم بالمظاهر أو الألسنة اللامعة، ونعتقد حرفياً أننا نحصل على شيء مقابل لا شيء. "لا توجد طرق مختصرة"، "لا أحد يُلام إلا أنا"، "يجب أن أدفع الثمن"، "يجب أن أبدأ الآن، خطوة تلو الأخرى".

عبر تسليم النفس للإيمان والإخلاص، خلال الأيام والأسابيع والشهور، تتكشف أرواحنا. تحل القيم الروحية محل القيم المادية والجسدية متجاوزة القيم الفكرية والاجتماعية. من خلال عملهم المخلص، يكتب الإله قوانينه ومحبه في حياتنا، لا بالحبر، بل بروح ورحمة الإله الحي، لا على ألواح حجرية، بل على قلوبنا. تحدث "الولادة الثانية" و "الحياة الجديدة"، وهي عملية تدريجية تكاد تكون غير محسوسة بالنسبة لمعظمنا<sup>٣٩</sup>.

حين نسأل بعض المؤمنين الذين استناروا روحياً حديثاً، إذا كانوا يعرفون لحظة تحولهم تلك؟ كانت الإجابات، في كل حالة تقريباً، واضحة لا لبس فيها. كانوا يعلمون أنهم قد خرجوا من الظلام إلى النور. كان التحول ببساطة أكبر من أن يُنكر. لقد عرفوا، لأنهم شعروا بالنبض الروحي، حيث سلموا أنفسهم لأسلوب حياة إلهي جديد. إنه مبدأ التحول أو الاهتداء. التحول يعني التغيير. التغيير يعني التوبة.

### الشهادة: الانطلاق إلى أن نكون صادقين<sup>٤٠</sup>

في عملية التحول هذه، التي هي المعجزة الإلهية، نتحصل على شهادة<sup>٤١</sup>. هذا النوع من المعرفة يختلف عن أي نوع آخر حيث تختلف معرفة البصر عن المعرفة بالبصر. حاول في وقت ما أن تشرح لشخص لم يُبصر قطّ قبلاً، ما هو معنى أن ترى، أو لشخص أصم ما يعنيه أن تسمع. يمكننا توصيل الحقائق والأفكار، لكن لا يمكننا أن ننقل إلى شخص كفيف أو أصم معرفة أو فهم حقيقي لما يعنيه حقاً أن يرى أو يسمع<sup>٤٢</sup>. ومع ذلك يمكن للشخص الكفيف أن يقوم بدراسة العين، وخصائص الضوء، وعملية الإبصار، وأن يصبح خبيراً كبيراً في هذا المجال. وقد يصبح خبيراً جداً بحيث ينصح الأطباء الذين يمكنهم الرؤية. ولكن، بمعنى آخر، لن يعرف أي شيء عن الرؤية. معرفة كهذه يمكن أن تأتي فقط من التجربة الشخصية. وينطبق هذا أيضاً على المعرفة الإلهية، وهي نوع المعرفة التي تأتي من الإله إلى الروح داخل الإنسان<sup>٤٣</sup>.

<sup>٣٩</sup> يستخدم المؤلف هنا نفس الأساليب المجازية التي يستخدمها الصوفية، كما في إحياء علوم الدين، والرسالة القشيرية.

<sup>٤٠</sup> نؤكد هنا أن هذه المعاني مطروقة لدى الروحانيين بشتى اختلافاتهم. الشهادة كما ذكر المؤلف، أو كشف الغيب، أو غير ذلك، كل ذلك مصطلحات لمعاني متقاربة.

<sup>٤١</sup> بالنظر بعين البصيرة، لا البصر. فالإبصار بالعين، أما البصيرة فهي "عين الروح".

<sup>٤٢</sup> أعمى البصيرة (الضلل روحياً = غير مهتد روحياً) بالأعمى. فالأعمى قد ينكر وجود أموراً لم يرها، وكذلك أعمى البصيرة (الضلل روحياً = غير مهتد روحياً) قد ينكر وجود أموراً لم يرها بعين روحه، لا لأنها غير موجودة، بل لأن "عين روحه" عمياء.

<sup>٤٣</sup> يتحدث المؤلف هنا عن معانٍ قريبة مما يطرحه الصوفيون (علم اليقين، حق اليقين، عين اليقين). انظر الرسالة القشيرية.

يمكن للإنسان أن يعرف الكثير عن الإله ولكنه لا يعرف الإله. بدلاً من تقديم المزيد من المنطق، والمزيد من [النصوص الدينية]، والمزيد من الأدلة الخارجية، أطلب - بروح المحبة والشهادة، من كل شخص أن ينظر في قلبه<sup>٤٤</sup>. مفتاح الشهادة موجود في القلب.

الحقيقة هي أن البعض قد يحاول الهروب من هذه المسؤولية الأساسية، بالبحث عن طريق مختصر أو التفكير المجرد، وبالتالي رفض النظر إلى الداخل، والتوبة، والدراسة بإخلاص، والبحث بجدية، أو يصلوا بإخلاص من القلب. ليس الإله هو الذي يجب أن يتخذ قراره بالتواصل. بل نحن من يجب أن نتغير ونعد أنفسنا لتلقي تواصله الذي وعد. نبدأ بالبحث داخلنا عن مفتاح هذا التعلم. نسأل "ما مدى صدقي؟ هل أريد حقاً أن أعرف؟ هل أنا على استعداد لدفع الثمن للقيام بما هو مطلوب في الدراسة، الصلاة، التوبة، والخدمة؟"

الذين يسيرون في هذا الطريق الروحي، يعرفون في أعماق نواتهم الصادقة أنهم لا يستطيعون إلقاء اللوم على الإله بسبب فشلهم في قبول الشهادة. ما يشككون فيه حقاً هو قدرتهم على جعل أنفسهم جديرين. يشعرون أن العائق أو الضعف يكمن فيهم<sup>٤٥</sup>. في أزمة الصدق الذاتي هذه، يقر البعض بأن المشكلة تكمن في أنفسهم: الكبرياء الفكري ربما، أو الحسبية، أو الرغبات المادية، أو النفاق. إنهم يرون أنهم فشلوا في الحصول على هذه [الشهادة] "لأن قلوبهم تركز كثيراً على أشياء هذا العالم، ويطمحون إلى الجاه، حتى أنهم لا يتعلمون هذا الدرس الوحيد".

كثير من الناس لا يحبون هذا المبدأ لأنه غالباً ما ينطوي على بعض الاعترافات المؤلمة عن الذات، وهو يتطلب بذل جهد جاد لإحداث تغيير شخصي. لا توجد طريقة لاختصار هذه التجربة وهذا الجهد. لا يتعلق الأمر بمجرد الحصول على المعلومات مع بقاء المرء على ذاته القديمة. يجب أن يغير الشخص نفسه إذا أراد أن يحصل على [حياة روحية حقيقية]. نحن للأسف نبحث عن معجزة خارج أنفسنا، بدلاً من الداخل.

المعرفة الإلهية هي وظيفة التواضع والطاعة لقوانين الإله. قوانين الإله هي ببساطة القوانين الطبيعية الإلهية للنمو الأبدي، والطاعة التي تحرر الألوهية بداخلنا وربما تفتح محتويات الذاكرة المحجوبة للعهود والمعتقدات والمعرفة الإلهية المعروفة قبل دخولنا إلى هذه الطبقة الثانية<sup>٤٦</sup>. لا يوجد طريق مختصر لهذه المعرفة الإلهية. إن فلسفة "الشيء مقابل لا شيء"، التعلم بدون طاعة، والتفكير بدون توبة، والتفكير بدون الصلاة.. ستفشل تماماً في جلب المعرفة الخلاصية.

<sup>٤٤</sup> هذه فكرة دينية شائعة أيضاً، وهي أن رجال الدين - عند الوصول لمرحلة ما - يطلبون من الشخص عدم طلب المزيد من الأدلة الخارجية والمنطق والنصوص، بل الاستماع إلى قلبه فقط. كل رجال الدين من شتى الأديان والمذاهب بلا استثناء يستخدمون ذات الأسلوب (اسمع لقلبك). وهذه فكرة يجادل فيها مخالفيهم، وليس هذا مكان بحث هذا الجدل.

<sup>٤٥</sup> الفكرة الأساسية هنا هي فكرة (الإرادة) أو الرغبة، كما يذكرها الصوفية (انظر الرسالة القشيرية)، وتجهيز أنفسنا لقبول تلك العطايا الإلهية. وأنه ما لم تكن جديرين فعلاً بها، فلن تحل فينا.

<sup>٤٦</sup> (وَإِذْ أَخَذَ رَبُّكَ مِنْ بَنِي آدَمَ مِنْ ظُهُورِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَأَشْهَدَهُمْ عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ أَلَسْتُ بِرَبِّكُمْ قَالُوا بَلَىٰ شَهِدْنَا أَنَّا نَقُولُوا يَوْمَ الْقِيَامَةِ إِنَّا كُنَّا عَنْ هَذَا غَافِلِينَ).

عندما يقول الشخص لنفسه بصدق "أنا سيد نفسي" لأن روحه أصبحت السيدة على جسده، عندئذ يكون في الوضع الذي يستطيع أن يقول فيه للإله "الآن أنا عبدك". ينظر العبد إلى سيده من أجل التوجيه والإرشاد والتقويم. هكذا ينظر عبد الإله أيضاً إلى سيده. لذلك، فهو بحاجة إلى اتصال حي مع روح الإله. بشكل عام، وسيلة هذا الاتصال هي ضمير الفرد.

لا شيء سيلهمنا الصدق الذاتي والتواضع، أكثر من صلاة حقيقية ثنائية الاتجاه، باستماع [بالضمير لرسائل الإله]. إنها تقودنا إلى اتصال حي مع نور وروح الإله<sup>٤٧</sup>. في هذا الموقف الذي يتسم بالصدق والتواضع والتواصل والتفاني، يمكننا أن نجعل [الإله] مرشدنا ورفيقنا.

مهما كنا أذكيا وعارفين، ما لم تكن لدينا تجربة حقيقية وشخصية مع روح الإله، فلن نعرف أكثر مما يعرفه الرجل الأعمى منذ ولادته عن الضوء والبصر، مهما كان طلقاً في حديثه عن تشريح العين أو خصائص الضوء.

وبالتالي فإن هذه الشهادة الشخصية هي شيء حي. لا يتم استعارته من غيره ولا من ذكر الروحانيات الماضية<sup>٤٨</sup>. إنها بالأحرى بئر "ماء حي"، ينشأ من تجارب حالية وحقيقية تم الحصول عليها من خلال الصلاة الجادة والدراسة والتوبة والعبادة والطاعة والخدمة.. وكل ذلك يتحقق من خلال المبدأ الممكن وهو أن يتم ذلك "بقصد حقيقي".

مع أعمق اليقين في قلبي، أشجعك على دراسة يومية، جادة، لكتابك الديني المقدس بهدف البحث عن الإله، لاكتساب الإلهام والتنوير، بالتواضع من خلال الإفصاح عن نقاط ضعفنا، مدفوعين لتقديم خدمة أفضل، والتضحية والطاعة، والحصول على الأمان، والقبول، والسلام الذي يأتي من الداخل لا من الخارج].

## نهاية الترجمة المختصرة للفصل الخامس نهاية ترجمة الباب الأول كاملاً

<sup>٤٧</sup> قارن هذا بما يقوله الصوفية المسلمين، وستجده قريباً.

<sup>٤٨</sup> يؤكد المؤلف - والصوفية كذلك - أن هذه الشهادة الروحية، لا يمكن معرفتها بقراءة كتب الصوفية أو الكتب الدينية، بل بالممارسة. راجع المنقذ من الضلال للغزالي، وإحياء الدين له، وكذلك الرسالة القشيرية.



# (عصارة الأفكار)

## عصارة أفكار الباب الأول كاملاً

### الرؤية: منظور أبدي

- "هناك ألف شخص يضرب على أغصان الشجر مقابل واحد يضرب جذورها". (هنري ديفيد ثورو).

- جذور المشاكل التي نواجهها في العالم، في حياتنا الوطنية وفي حياتنا العائلية والشخصية، هي مشاكل روحية. المظاهر العرضية (الفروع) لهذه المشاكل هي مظاهر اجتماعية واقتصادية وسياسية، لكن الجذور أخلاقية وروحية. وتقع أولاً داخل كل فرد ثم داخل الأسرة.

- بما أن المشاكل جذورها روحية، فإن الحل كذلك [يجب أن تكون روحية].

- جودة حياتنا الذاتية وعمق فهمنا للآخرين هي الجذور الأساسية في النجاح مع الناس.

- غايتنا في الحياة هي الطاعة (النمو نحو الألوهية). من خلال طاعة والامتثال للمبادئ الأبدية، سيصبح الرجال والنساء تدريجياً "شركاء في الطبيعة الإلهية". وسيشعرون بالراحة والثقة [بالتكامل مع إلههم].

- عملية الاختيار بين القيم المتناقضة، هي عملية النمو. إذا أحببنا الإله أكثر من الملذات، فسننمو لنصبح مثله. إذا أحببنا الملذات الدنيوية أكثر من الإله، فسنختار وننمو في اتجاه آخر.

- إذا لم ننمو من الداخل، فسنشعر وكأننا غرباء وأجانب.

- عملية النمو هي عملية طبيعية تتبع قوانين الإله [أو القوانين الطبيعية] النمو عملية مستمرة، يمكن تشبيهها بخلق الإله للكون في ستة أيام. كل يوم مهم. كل يوم في وقته الخاص.

- لا يمكن "اختصار" يوم أو حذفه.

- قانون الحصاد (أنت تحصد ما تزرع).

- التوبة هي تغيير الفكر والعمل، مما يؤدي إلى الاعتراف [بنقائصك] والتخلي عن [الأعمال/ السلوكيات السيئة] واعتناق الأعمال الصالحة.

- من خلال الإخلاص المستمر، تسمو روحنا للسمو والبقاء في العالم الروحي الأعلى.

- كل شخص في "أيام" مختلفة (مستويات النمو) في المجالات الجسدية والاجتماعية والعاطفية والفكرية والروحية.

- هناك أوقاتاً يجدر أن تتعلم فيها لفظياً (بالكلام)، وأوقاتاً يجدر أن لا تتعلم.  
- الشعور بالتمكك يجب أن يسبق العطاء الحقيقي

- استعارة القوة من الخارج يؤدي إلى بناء الضعف الذاتي

- يجب أن ندرك خطر المقارنة

- علينا جميعاً أن نبدأ في التحسن، بدءاً من حيث نحن

- الفهم الدقيق لنقاط ضعفنا والقدرة على التغلب عليها يأتي من الإله (ومن المشاركة الفعالة في [تعاليمه])

- هناك ٣ إغراءات: الإغراء الأول: إغراء الشهية: الجسد (مقابل) الروح. الإغراء الثاني: المظاهر (مقابل) الحقيقة. الإغراء الثالث: الطموح الذاتي (مقابل) التكريس.

- الإغراء الأول: إغراء الشهية: الجسد (مقابل) الروح. أ) الطعام، ب) النوم.

- الشراهة أو تناول المواد الضارة لا يؤذي الجسد فحسب.. بل يؤذي الروح أيضاً.
- أحياناً نكون غاضبين من أنفسنا، لكننا نفرغ هذا الغضب في الآخرين في أقرب استفزاز
- النوم الزائد لا يكاد يستحق كل هذا العناء. (أجد أنه غالباً ما تكون آخر ساعة أو ساعتين قبل وقت النوم هي أكثر الأوقات غير الفعالة في اليوم وغالباً تقضيها فيما لا فائدة منه)
- النجاح يولد النجاح، ويوم يبدأ بانتصار مبكر على الذات، في طريقه إلى المزيد [من الانتصارات].

- الإغراء الثاني: المظاهر (مقابل) الحقيقة.

- إذا كان تعريفنا أو مفهومنا لأنفسنا يأتي مما يعتقد الآخرون عنا، فسنجد أنفسنا نوجه حياتنا بناءً على احتياجاتهم وتوقعاتهم؛ وكلما عشنا وفقاً لما يتوقعه الآخرون منا، زاد شعورنا بعدم الأمان
- إن بناء الأمان الذاتي الشخصي على المظهر الجيد أو الملابس العصرية أو الممتلكات أو أي شيء عبثي ومزخرف سيثبت أنه فخ وسقوط لهذا الشخص.
- نحتاج أن نهتم فقط بحقيقة أنفسنا من وجهة نظر الإلهية فقط. يجب أن نهتم بآراء الآخرين وتصوراتهم، فقط لتتعلم أن نكون أكثر فاعلية معهم. [علينا أن ننتبه ونحذر] حين يطلب منا الآخرون أو يضغطون علينا لنكون شخصاً ليس هو نحن.

- الإغراء الثالث: الطموح الذاتي (مقابل) التكريس. (الطموح السعي وراء المجد الذاتي، التكريس  
البحث عن مجد الإله)

- ما لم نتغلب، إلى حد كبير، على الإغراء الأول، لن نكون قادرين على التغلب على الإغراء  
الثاني، وهكذا الإغراء الثاني مع الثالث.

- المفتاح الحقيقي للنمو هو تعلم تقديم الوعود والوفاء بها.

- إن العنصر الأساسي في التغلب على الإغراءات الثلاثة وفي "ممارسة" التمارين المذكورة أعلاه  
هو إنكار الذات.

"إنكار الذات هو تخلي المرء عن أنانيته وعن كل ما يروقه، ويلذ له، ويرغب فيه. ويطلق على  
تضحية المرء الإرادية بإحدى نزعاته الطبيعية، أو بكل شيء يخصه في سبيل غيره، أو في سبيل  
المثل العليا التي يتصورها. وإنكار الذات اصطلاح صوفي يستعمله الزهاد، ورجال الدين".

### طبيعة العلاقات

جميع العلاقات متشابكة مع بعضها البعض

علاقتنا مع أنفسنا، تؤثر وتتأثر بعلاقتنا مع الإله، وبعلاقتنا مع عائلتنا وغيرهم.

علاقتنا مع الإله تقوم على علاقتنا مع الذات، وعائلتنا، وغيرهم.

قدرتنا على "التوافق" بشكل جيد مع الآخرين تنبع بشكل طبيعي من مدى توافقنا مع

أنفسنا، ومن سلامنا الداخلي وتناغمنا، والذي هو نفسه تابع لسلامنا مع الإله، وعائلتنا.

من غير المنطقي العمل على علاقة واحدة دون العمل عليها جميعاً. تحسين أي من علاقاتنا  
يتضمن تحسيناً متزامناً فيها جميعاً.

**المقومات الأربعة لأي علاقة:** لكي أقرب أكثر من زوجتي (أو زوجي)، ولأبني احتراماً أكثر  
ثراءً وأعمق لها وللتواصل معها، أحتاج أولاً إلى الاقتراب من الإله ثانياً يجب أن تكون هناك رغبة  
للفهم، وأن تكون مفهوماً. ثالثاً يجب أن يكون التواصل في اتجاهين. رابعاً احترام (تقديس) قيمة  
الآخر وكرامته يجب أن يكون محسوساً. وذات الشيء ينطبق على أي علاقة أخرى.

الاقتراب من الإله يتضمن إجراء بعض التغييرات في داخلي، في مواقف وسلوكي. كالتوبة من  
مخالفة قوانينه، الأمر الذي أدى إلى نزاع مع ضميري.

**التوبة ليست سهلة.** وهي تغيير الفكر والعمل.

سأحتاج إلى الصلاة بإخلاص أكثر من القلب والعبادة بنية حقيقية من أجل أن أكون - بشكل  
مستمر- أكثر لطفاً وأقل انتقاداً، وأكثر تفهماً وأقل إصداراً للأحكام.

**بعد تحقيق التوبة**، أشعر بتحسن داخلي: مزيد من السلام الداخلي، ونزاع داخلي أقل. أحب نفسي وأحترم نفسي أكثر، وأجد أنه من الأسهل أن أحب الآخرين أكثر، وأن أعطي نفسي أكثر، بحرية وتلقائية. أنا أقل دفاعية، وأكثر انفتاحاً واحتراماً لمشاعر زوجتي. أصبحنا أقرب. العلاقات الإنسانية (مع الإله، مع البشر) ليست دائماً سمناً على عسل، بل دائماً تواجه تحديات أو اختبارات، مثل: (١- ظروف الضغط والتوتر)، (٢- الاستمرار في اللطف اليومي)

-نحتاج جميعاً إلى الحب والتفهم والقبول ؛ لكن بعض الأحداث قد تجعلنا لا نستطيع تلقي ذلك. (ونتعلم لعب الأدوار وأن نصبح دفاعيين)

- لا يمكننا انتهاك مبدأ حقيقياً تجاه أحدهم دون أن ننتهكه تجاه الجميع (مثال: لا يمكنك احتقار عامل النظافة، وتقول (هو أصلاً عامل نظافة). الاحترام مبدأ جوهرى للجميع، الغيبة ضد واحد تساوي الغيبة ضد الجميع)

- لا يمكننا أبداً تلبية أعمق احتياجات الإنسان بدون الإله

- لا يمكننا أن نخدم الإله وغاياته دون أن نخدم عبده.

- دورنا الأعظم في العلاقات هو أن نكون نوراً، لا قضاة.

- السبب الجذري للانهييار في العلاقات (هو الابتعاد عن النور الإلهي) الإله هو مصدر الأمان الأول، ومن دونه لن نستطيع أن نكون علاقات جيدة لا مع أنفسنا ولا مع الآخرين.

- الإله هو المصدر النهائي الوحيد للأمان الذاتي

- هناك دائماً نور الإله، هناك ضميرنا، الذي يدفعنا نحو قوانين الإله الأخلاقية. إذا سُمع لها واتبعت، يأتي المزيد من الضوء. وتدرجياً، يتحرر الفرد بشكل متزايد من تأثيرات بيئته.

- إذا تجاهلنا أو عصينا نور الإله (ضميرنا) باتباع طرق العالم والعصر، فإن عالمنا الداخلي سيتدهور تدريجياً.

- الانهييار أو الانقسام داخل الفرد نفسه.. يتترجم إلى كل علاقة، ويصبح واضحاً في أوقات العاصفة

- التعصب يعني الحكم المسبق أو الحكم على الأشخاص والأحداث والأسباب قبل فهمها.

- الزواج الناجح هو شراكة إلهية ثلاثية الاتجاهات. الإله هو أساس هذه الشراكة المتناغمة.

- لتحسين علاقاتك، لا تتطلع إلى تغيير الآخرين، انظر لنفسك. كن صادقاً مع نفسك أولاً. جذور مشاكلك روحية. المفتاح يكمن في قلبك.

- **التحول أو الإهتداء:** عندما تبذل جهداً في التغلب على نفسك، تحدث لك النقلة أو التحول، وهو أن تعيش حياة غنية في كنف الإله. "الولادة الثانية" أو "الحياة الجديدة".

### - سبع نقاط عن التحول أو الإهتداء:

- ١- البركات والهبات الإلهية ليست بالضرورة معجزات (كالشفاء من مرض أو حدوث معجزة مفاجئة في حياة أحدهم)
- ٢- البركات والهبات الإلهية قد تأتي في الأعمال الصامته والهادئة وغير المحسوسة على قلب وعقل الشخص الذي يسعى إلى التعرف إلى الإله، وإلى طاعته وحبّه.
- ٣- لا يمكنك الحصول على شيء دون أن تدفع مقابله شيئاً. (لكي تصل للمرحلة الروحية العالية مع الإله يجب أن تبذل الجهد وتدفع الثمن)
- ٤- يكون ذلك عبر تسليم النفس للإيمان والإخلاص، حيث تتكشف أرواحنا. وهي عملية تدريجية تكاد تكون غير محسوسة بالنسبة لمعظمنا.
- ٥- استمع بقلبك وروحك لا عقلك فقط.
- ٦- إذا حصل لك التحول (ستعرف أنت ذلك من داخلك ؛ نتحصل على شهادة).
- ٧- طبيعة هذه المعرفة أو الشهادة:  
أ) الشهادة هذه روحية. ب) لا يمكنك الحصول عليها حتى تكون مؤهلاً.

# الباب الثاني: الالتزام النصر الخاص يسبق النصر العام<sup>٤٩</sup>

## (الفصل السادس) النصر الخاص اليومي

لدينا جميعاً معاركنا الخاصة - أي فرص عيش معاركنا العامة في أذهاننا وقلوبنا، قبل أن نأتي إليها في الواقع. يمكننا أن نفعل هذا كقراءة [الكتاب الديني المقدس]، بينما وبين أنفسنا، مستلهمين إرشاداته - بشكل خاص. بهذا المعنى يمكننا في الواقع أن نعيش التجارب والإغراءات والتحديات التي نعيشها قبل أن تأتي. يمكننا، في حضور الإله غير المرئي، أن نتعامل مع كل تطلعاتنا غير الصالحة، وأنانيتنا، وميولنا المنحرفة، والحساسية المفرطة، ونفاد الصبر، والغضب، والأدناس، والميول للمماطلة، أو مجرد عدم مسؤوليتنا وعدم انضباطنا. يمكننا أن نحارب هذه الأشياء بحضور الإله الذي يرى كل شيء.

إذا بقينا في ذلك الحضور، طالبين روحه، وقطعنا عهداً عميقاً معه، فسنكون قد ربنا المعركة قبل أن تأتي علينا في الواقع. ثم عندما تأتي "المعركة العامة" (محاكماتنا العامة، والإغراءات، والضغوطات، والتوترات، والعواصف التي تنزل على حياتنا) سيكون لدينا القوة الداخلية من نور هذا العالم الإلهي [الروحاني] للمقاومة والتغلب. ستكون جذورنا الروحية قد نمت منه بشكل طبيعي.

إن كسب مثل هذه المعركة الخاصة قبل الدخول في المعارك العامة هو شكل من أشكال الخلق الروحي. تخبرنا الكتب المقدسة أن الإله خلق العالم روحياً قبل أن يتم خلقه مؤقتاً<sup>٥٠</sup> أو جسدياً.

نحن جميعاً نقوم بهذا في العديد من الأنشطة في حياتنا. على سبيل المثال، في بناء منزل، نحن نخطط تقريباً لأدق التفاصيل للمنزل بأكمله في أذهاننا، ونختصر ذلك في مخطط بناء. لذلك، أ طرح السؤال: لماذا لا نخلق أيضاً كل يوم أو كل أسبوع أو كل عام في أذهاننا قبل أن نعيشه في الواقع؟

هذا يتضمن أكثر من مجرد التخطيط، لأن الظروف ستتغير وستحتاج الخطط إلى التغيير وفقاً لذلك. بل ذلك يتضمن أيضاً تقديم التزامات، والتزامات خاصة، فيما يتعلق بتلك المبادئ التي سنعيش بها، بغض النظر عن الظروف. هذه العملية في أذهاننا، التي تواجه المشاعر المختلطة

<sup>٤٩</sup> ذكرها المؤلف في أكثر من كتاب القيادة المرتكزة على المبادئ، وفي أول كتابه العادات السبع للناس الأكثر فعالية.

<sup>٥٠</sup> ربما نقرأ في هذه الكلمة خصيصاً، واختيار المؤلف لها عن غيرها، العقيدة الدينية التي تقول أن الوجود الحقيقي الأزلي هو لهذه الأرواح، وأن تمثلها في شكل جسد، ليس إلا شيئاً مؤقتاً، لكي تحقق هذه الروح غايتها بالاقتراب نحو الألوهية. السؤال هل كان يمكن أن تُمنح الروح هذه دون خلق جسد من عدم، وسجن هذه الروح فيها مؤقتاً؟ والجواب: كان من الممكن. لكن هذه هي خطة الإله، غير القابلة للاستشكال. كتاب الجذور الروحية للعلاقات الإنسانية

والدوافع المزدوجة والتصارع مع القوى الموجودة بداخلها، تسمى "المعركة الخاصة". "إن أعظم معركة في الحياة يتم خوضها داخل غرف الروح الصامتة". كما علمنا الرئيس ماكاي. بمجرد حل هذا الصراع الداخلي واتخاذ قراراتنا، نحقق نوعاً من الخلق الروحي أو النصر الخاص.

لقد تعلمت هذين الدرسين الأساسيين من تجربتي الخاصة وملاحظتي. ليس لدينا نصر عام ناجح - أي: مهمة جديرة بالإنجاز - ما لم نحقق نصرًا خاصًا ناجحًا. والعكس صحيح أيضًا. نادرًا ما يكون لدينا تواصل عميق وصادق مع الإله ما لم يكن لدينا أيضًا خدمة إلهية نؤديها. حيث نشعر بالحاجة إلى روح الإله لمساعدتنا. مثل تربية أطفالنا وتعليمهم لترسيخ حياتهم على القيم الأبديّة. نحن بحاجة لأداء هذا العمل الحيوي.. قبل أن نجد أنفسنا نتواصل بصدق من قلوبنا ونتوسل بإخلاص عميق وجوع داخل أنفسنا لروح الإله. وإلا فيمكننا فقط وضع قائمة مرجعية صغيرة بطريقة ميكانيكية شبه طقسية. إذا لم يكن لدينا التزام عميق لخدمة إلهية (مشاركة تعاليم كتابنا الديني، أو تعليم أطفالنا إلخ) سنشعر بالحاجة القليلة لأي نصر خاص.

عندما يعاملك الناس بلطف، فأنت تعاملهم بلطف في المقابل. لكن القوة لأن ترد بالخير في مواجهة الشر، تأتي من الإله.

[ثم يستشهد المؤلف ببعض مشاهد فيلم A Man for All Seasons، "أعتقد أنه فيلم ممتاز. رأيت فيه شخصيتين عظيمتين يظهران مبدأ الانتصارات الخاصة التي تسبق الانتصارات العامة". ويخلص للقول]..

إليك الشخصيتان: **السير توماس مور**، الذي أصبح "رجلاً لجميع الفصول"<sup>٥١</sup> - في الموسم أو خارجه، كان صادقاً مع مصدر حياته، الإله. وريتشارد ريتش، الذي كان كـ "الهرباء" تغير ألوانها لتندمج مع بيئتها، كان يتألم باستمرار في حياته الشخصية. كان يتغير مع المواسم أو بقوة شخصية الآخر أو بضغط الظروف، وكان غير صادق مع الإله، ولكنه صادق مع إلهه<sup>٥٢</sup>، إله الذي كان هو هذا العالم المتقلب، المتغير، غير المؤكد، إله مصدر تقلباته. هذا ما أصبحت عليه طبيعة شخصيته.

فاز "مور" في معركته العامة في السر، بينما خسر "ريتش". كانت حياة أحدهما مؤلمة تمامًا، وكانت الأخرى حياة متأصلة وحقيقية وقوية، ومؤثرة جداً جداً.

سأل أحدهم عن هندوسي يسوده السكينة والسلام مهما كانت الضغوط التي مورست عليه،

"كيف تحافظ على هذا الهدوء والسلام؟" أجاب: "لا أترك مكاني للتأمل، أبداً".

كان يتأمل كل صباح لمدة ثلاثين دقيقة. ومن ثم لم يغادر عقله وقلبه ذاك المكان قط. لقد حافظ على "روح ذلك المكان" أثناء حياته العامة وضغوطه.

<sup>٥١</sup> أي ثابت على مبادئه وقيمه، مهما تبدلت الظروف والأزمان.

<sup>٥٢</sup> (أَفْرَأَيْتَ مَنِ اتَّخَذَ إِلَهُهُ هَوَاهُ).

كتاب الجذور الروحية للعلاقات الإنسانية

**أقترح** أن نذهب أنا وأنت كل يوم من حياتنا إلى مكان تأملنا ودراستنا المخلصة [للكتاب الديني]، حيث يمكننا "أن نعيش" الأحداث التي ستحدث في ذلك اليوم، معتمدين على المبادئ الحقيقية وطريقة الإله لإتقان تلك القضايا التي يبدو أنها تهيمن على الحياة، ونعيد تكريس أنفسنا والالتزام بمصدر النور الذي دعانا إليه.

لقد حدد الإله أماكن وأوقات معينة لتحقيق انتصارات خاصة: الصلاة الخاصة، الأضحيان<sup>٥٣</sup>، ومكان العبادة، ولحظات التأمل الصادقة، والصوم، وقراءة الكتاب الديني المقدس.

لكن تذكر، لن تكون لدينا تواصل عميق وذا مغزى مع الإله ما لم نرغب - بصدق - في الخدمة ونؤدي بعض الخدمات الإلهية.. لا تزال مهام عظيمة بانتظارنا.

**جرب هذه الطريقة لكسب الانتصارات الخاصة. هل ستجرب؟** جربها لمدة ٣٠ يوماً. لا تحكم عليها في الأسبوع الأول. احكم عليها بعد شهر. جربها كل صباح. استيقظ مبكراً. اضبط نفسك.

تغلب على تلك المماثلة، والميول غير المنضبطة، وتلك الانحرافات نحو الضعف. افعل ذلك على انفراد، وستجد أنك تتعرق؛ إنه ليس شيئاً سهلاً - إنه أصعب شيء -، لكن خذ الوقت الكافي للقيام بذلك، وشاهد الصفاء التدريجي والقوة التي ستدخل حياتك. أعرف أن هذا سيساعدك، أكثر من أي شيء آخر، على تنمية الشجاعة والنزاهة وأن تصبح رجلاً أو امرأة "في جميع الفصول".

[ثم يذكر المؤلف رسالة تلقاها من طالب تحداه المؤلف لدراسة الكتاب الديني المقدس بإخلاص لمدة ٣٠ دقيقة يومياً لمدة ٣٠ يوماً، وعملاً واجه ذلك الطلب من أمور حياتية أشغلته عن تلك القراءة. وعن مقاومته لتلك الأمور، وتصميمه على القراءة، وأثر تلك القراءة الإيجابية عليه. ويختم المؤلف الفصل بقوله]

هذا التوجه attitude، برأيي، هو بداية التغيير الأعظم والأكثر احتياجاً له، والذي يمكن أن يحدث في العالم اليوم، داخل قلوبنا وعقولنا. عندها نصبح مصابيح للناس، لا قضاة.

## نهاية ترجمة الفصل السادس

<sup>٥٣</sup> لدى بعض الروحانيين غير المؤمنين، اعتراض على تقديم أضحيان إلهية، سواءً أكانت متمثلة في بشر أو حيوان. وتم ذكر الكلمة كما وردت في سياقها.



## (الفصل السابع)

### تحقيق الذات من خلال التعبير عن الذات

أفضل ما نستطيع أن نكونه، يجب أن نكونه<sup>٥٤</sup>. إن تحقيق أعلى إمكاناتنا الداخلية هو تحقيق الذات. كأبناء للإله، المولودون روحياً، يمتلك الإنسان طبيعة أبيه بكل إمكانياته. لذلك فإن الإنسان هو إله في جنين<sup>٥٥</sup>. إن الفرحة العميقة التي تتحدث عنها الكتب المقدسة هي فرحة "تحقيق الذات" متجاوزة كل الملذات أو المتع أو السعادة الدنيوية، تلك التي تمنح الإنسان رضا أو راحة سطحية ومؤقتة.

إن ثقافة العالم [الدنيا] التي نعيش فيها، تتبنى، بشكل أساسي، الأهداف والقيم المادية والاجتماعية، والتي غالباً ما تتعارض مع أهداف وقيم تحقيق الذات. هذه هي المشكلة الحقيقية برأبي. طبيعتنا العلية [كمخلوقات إلهية<sup>٥٦</sup>]، وطبيعة ثقافة العالم [الدنيا] تتعارض مع بعضهما البعض. كسب أحدهما، هو خسارة الآخر. يجب الاختيار، وكل بديل يتطلب تضحيات.

العدو الحقيقي للإنسان، إذن، هو الانصياع. الانصياع للضغوط الاجتماعية ومعايير البشر التي لا تساهم في تحقيق الذات. على الرغم من أن المرء قد يحظى بالقبول، والشعور بالانتماء من خلال ذلك الانصياع، فإن هذا هو الجبن الأكبر بمعنى ما. إنها خيانة للطبيعة العلية للإنسان. لأنه من خلال أن يصبح المرء (كل الأشياء لجميع الناس)، يصبح في النهاية لا شيء للجميع، خاصةً لنفسه.

من وجهة النظر هذه، فإن الدين ليس مجموعة من القواعد والأنظمة والقوانين الخارجية، بل بالأحرى هو مبادئ وقوانين، طبيعية ومضمّنة في أسمى طبيعة للإنسان (الذات الإلهية)<sup>٥٧</sup>.

إن الامتثال لهذه القوانين الإلهية يتطلب أقصى قدر من الشجاعة، ويرقى إلى أن نكون صادقين مع الذات. فمن ناحية، فإن [تعاليم الإله وتوجيهاته] توضح القوانين التي تتطوي عليها طبيعتنا، والتزامها الذي يضمن أعلى نمو محقق للذات. وفي مثل هذا النمو، قد نحقق حالة من التطور تسمح لنا أن نشعر بالراحة والطبيعية في حضور الإله. نحارب أنفسنا إذا قاومنا الدين

(المتنبي)

كَنَقَصِ الْقَادِرِينَ عَلَى التَّمَامِ

<sup>٥٤</sup> ولم أرَ في عُيُوبِ النَّاسِ عَيْباً

<sup>٥٥</sup> هذه الجملة تعتبر ككفر في بعض الأديان والمذاهب لكن أثرت إبقائها لتسليط الضوء على الفكرة التي يتناولها جميع الروحانيين، المؤمنين خصوصاً بوجود رابط أو صلة بين (الإله) و(عبيده). هذه الصلة حقيقية في بعض الأديان، ومجازية في أديان أخرى. في القرآن مثلاً (وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي)، يتخذها بعض الصوفية الإشراقيين بوابة لإدخال الكثير من الأفكار الوجودية (وحدة الوجود) إلى التصوف الإسلامي. وليس المكان هنا لمناقشة هذه الأفكار، ومصادرها، وتشكلها.

<sup>٥٦</sup> في النص الأصلي: كأبناء للإله.

<sup>٥٧</sup> في فطرته.

الحقيقي. لهذا السبب نحن لا يمكننا أن نرتكب الخطايا من كل قلوبنا وأرواحنا<sup>٥٨</sup>. ستمزقنا الخطيئة كل ممزق، لأنها تتناقض مع طبيعتنا الإلهية. ولكن، لذات السبب الأخير هذا، يمكننا أن نخدم الحق، وأن نعيش بكل خير من كل قلوبنا وأرواحنا.

الأشخاص السليمون جسدياً نشطين. إذا كانوا غير نشطين لفترة طويلة من الزمن، فإن أجسامهم تتضمر وتصبح فريسة سهلة للحوادث والمرض. بدون الطعام أو الراحة الكافية، قد تتطور علل خطيرة. **نوع مختلف من المرض**، غير ملموس إلى حد ما ولكنه مع ذلك مرض حقيقي، يصيب أولئك الخاملين فكرياً أو عاطفياً أو روحياً. يجب تنمية قدراتهم العقلية واستخدامها في جهد إبداعي ومنتج، أو أنها ستضمر أيضاً. أولئك الذين لا ينتقلون خارج أنفسهم إلى حيوات الآخرين بالحب والتعاطف واللفظ.. يصبحون في نهاية المطاف معزولين بشكل متزايد، ووحيدين، وغير محبوبين، ومرضى عاطفياً. تجسد الصحة الروحية كلاً من الصحة الفكرية والعاطفية. يجب علينا أن نفكر بحيوية ونشعر لأجل أن نخدم الآخرين بفعالية، ولأجل أن نعبد الإله.

دعونا نطلق على هذه الأنشطة العقلية والعاطفية والروحية "التعبير عن الذات". بهذا نعني أن نتصرف كوكلاء عن أنفسنا، لا كمفعول بهم؛ نشارك بدلاً من مجرد التفرج، ننخرط بنشاط عوض مجرد الاستماع السلبي، نبدع بدلاً من أن نستجيب، مثل الروبوت الآلي أو الدمية، للضغوط أو التوقعات أو المنثيرات<sup>٥٩</sup> من الآخرين.

الكثير من الأعمال في العالم [الدنيوي] هي بالضرورة لا معنى لها، أي: آلية، متكررة، جسدية، مملة، لا تتضمن مجهوداً عقلياً حقيقياً أو التزاماً عاطفياً، بل فقط استجابات آلية (روبوتية). هناك قدر كبير من الأدلة البحثية التي تشير إلى أن الشخصيات الناضجة والصحية تسعى إلى تحقيق (الغرض والمعنى) في عملها، وترغب في المشاركة النشطة والانخراط. بعبارة أخرى، تسعى [هذه الشخصيات الناضجة والصحية] للتعبير عن الذات. عدم القدرة في العثور على التعبير عن الذات هذا في نوع العمل عديم المعنى المذكور أعلاه. فإنهم غالباً ما يتكيفون ليصبحوا فاتري الشعور، لا مباليين، وغرباء. يُنظر إلى العمل على أنه "عمل شاق"، باعتباره مجرد وسيلة لتحقيق غاية يجب تجنبها قدر الإمكان.

نكتشف أن هؤلاء الأفراد الغرباء، بدلاً من سعيهم للإبداع الشخصي والتطور في الأبعاد الأخرى من حياته، فإنهم يحملون توجهات وأرواح متراضية ولا مبالية في أوقات فراغه الشخصية، وحياته العائلية والدينية. حياتهم كاملة تنحدر إلى الرداءة والملل. يتحولون عن أنفسهم، عن مواهبهم وقدراتهم الفريدة والمميزة. إنهم مراقبون للساعة طوال اليوم، ولكن بمجرد توقفهم عن العمل، لا يجدون سوى الملل في العديد من أنشطتهم الضحلة وغير المنظمة وغير الهادفة. يحاولون شيئاً

<sup>٥٨</sup> يذكر بعض الروحانيين الملحين أن على الإنسان أن يمارس كل أنشطته بوعي، عندها لن يفدِم على فعل خطيئة. بالطبع تختلف تعريف (الخطيئة) من منظور مؤمن، لمنظور ملحد.

<sup>٥٩</sup> هذه الكلمة stimuli سيستخدمها المؤلف لاحقاً في وص فكرة (المبادرة/ردة الفعل) كما في أول العادات السبع. وتختلف ترجماتها ما بين: المثير، أو المحفز أو غير ذلك. كتاب الجذور الروحية للعلاقات الإنسانية

تلو الآخر، لكن يبدو ألا شيء يرضيهم. تمردهم ضد العمل والانضباط الذي تفرضه السلطة، يبرهن نفسه أيضاً ضد كل شكل من أشكال التنظيم والانضباط، بما في ذلك ما قد يكون قد فرضوه على أنفسهم.

غالباً، يفضل هؤلاء الأشخاص غير المشبعين، الجلوس ومشاهدة الآخرين يعيشون. يقضون ساعات طويلة في مشاهدة التلفزيون بدون تمييز. هنا يستطيع "الوحش ذا العين الواحدة"<sup>٦٠</sup> تغذيتهم وغسل أدمغتهم، يُفكر ويشعر بدلاً عنهم، ويسليهم وبطريقة ما يُنومهم مغناطيسياً، بعيداً عما يحدث في حياتهم. يمكنهم أن يشاهدوا الآخرين يعيشون في ظروف مذهلة، ويتعرفون على أنفسهم مع الأبطال، ويشعرون بجميع أنواع الرضا المنفصل وغير المباشر. أو قد يلجأون إلى أنشطة تعويضية أخرى أو حيل للهروب مثل الكحول، والجنس غير المشروع، والأفلام والأدب الرخيصة، أو بعض الأنشطة الأخرى المفرطة. عندما يكونون نائمون يكونون أنصاف مستيقظين، وعندما يكون مستيقظين، يكونون أنصاف نائمين. إنهم غير منخرطين بشكل كامل في الحياة.

يلعبون دوراً خيالياً واحداً تلو الآخر، وسرعان ما يفقدون المعرفة عن أدوارهم ويجدون أنفسهم فقط كما يريدون الآخرون<sup>٦١</sup>. تحل الثرثرة والقييل والقال والفكاهة الساخرة محل التواصل الغني والحقيقي بين الأشخاص. لكن التواصل غير الحقيقي ممل واضطراري، وبالتالي غير سار وصعب. ومع ذلك، عندما يكون وحداء، فإنهم يشعرون بالملل أيضاً. يا لها من محنة مثيرة للشفقة وشائعة للغاية!

الحياة الدينية لشخص كهذا هي في حد ذاتها آلية وسطحية. في كثير من الأحيان يقومون بالأشياء الصحيحة لأسباب خاطئة. إن الإلمام بالخدمات الدينية [أي تقديم الخير للناس] بدلاً من الشعور تجاهها) يعطيهم إشباعاً ضئيلاً نسبياً<sup>٦٢</sup>. إذا دُعوا للصلاة، فإنهم يصبحون خائفين، ومهتمين أكثر بما يعتقدون الآخرون عنهم وعن صلواتهم، أكثر من اهتمامهم بتواصلهم الحقيقي مع الإله. تصبح الشعائر الدينية، بالنسبة لهم، بديلاً عن خدمة الناس. وليس مصدر إلهام للخدمة. بالنسبة لهم، قد يكون الدين سلاحاً يمكن استخدامه للحكم على الآخرين ولإدانته، لكي يشعروا بأنهم أفضل ومميزون.

قد يكون هذا المثال المفترض، متطرفاً أو غير متطرف، ولكن الفكرة الأساسية هي أن التوجُّه اللامبالي يميل إلى الانتشار في جميع مراحل حياة الفرد وعلاقاته، مُنتجاً نوعاً من مرض روحي يتسم بالقلق، فقدان الحماس، كره الذات، الاكتئاب العام، الخطيئة، تدهور الحياة الفكرية والروحية إلخ. يتدهور الفرد في مثل هذه الحالة، إلى أن يصبح في النهاية اعتمادي - كطفل -

<sup>٦٠</sup> تشبيه للتلفزيون بأنه الوحش ذا العين الواحدة.

<sup>٦١</sup> إذا لم تكن لك خطة، كنت أن جزء من خطة الآخرين.

<sup>٦٢</sup> أي: يؤدون فروضهم الدينية من صلاة وقراءة للكتاب الديني وغير ذلك بشكل آلي، لا يستشعرون بطعم ذلك وأثره على حياتهم. كتاب الجذور الروحية للعلاقات الإنسانية

وغير مسؤول. مع هذا التدهور يأتي غياب المبادرة وغياب الانضباط الذاتي، اللذين يجعلان العلاقات الشخصية فعالة.

بمجرد أن ندرك القوى التي تشكلنا، وندرك قوانا الداخلية، يمكننا أن نبدأ في تولي مسؤولية أنفسنا وتشكيل ظروفنا الخاصة.

مطلوب منا رغبة عميقة وعمل دؤوب. يجب أن نبحث عن عمل يمثل تحدياً لقدراتنا واهتماماتنا الفريدة، والذي يقدم فرصة للتعبير عن الذات، ويخدم غرضاً يمكننا من خلاله التعرف على أنفسنا بصدق. عندئذٍ يصبح العمل نفسه في حد ذاته، غايةً.. يصبح مرضياً ومُجدداً.

وعلى الرغم من أن كل وظيفة لها جوانبها الرتيبة وعديمة التحدي، إلا أننا جميعاً لدينا.. فرصاً وفيرة في مكان ما.. بعضاً من الوقت في حياتنا لتوسيع اهتماماتنا، وتعميق معرفتنا وفهمنا لتلك الاهتمامات، وتطوير مهاراتنا وقدراتنا على المشاركة - بشكل نشط وتعزيز تلك الاهتمامات. باختصار، لنكون "منخرطين في الحياة".

### استخدام موردنا المشترك: الوقت

الوقت هو أصل<sup>٦٣</sup> مشترك بيننا جميعاً وبمقدار متساوٍ. ومع ذلك، فإن التنوع الواسع في استخدام أو إساءة استخدام هذا المورد الذي لا يقدر بثمن، هو حقيقة مذهلة في يومنا هذا.

يهرب بعض الناس من الحياة والحرية والمسؤولية الشخصية بالانصياع وبالأنشطة الترويحية. لكن آخرون يرفضون هذه المهدئات الشعبية الخانقة للحياة ويغوصون في الأعماق للعثور على موارد هائلة من الذكاء والحماس والبراعة والإبداع والاهتمامات. ثم ينخرطون في كشف أنفسهم ومواهبهم، في استخراج، في البحث الدؤوب عن المعنى والغرض والاستقرار والنزاهة في كل جانب من جوانب حياتهم. إنهم يعلمون أنفسهم باستمرار. عقولهم.. نشطة ومستنيرة وفضولية. أجسادهم.. سريعة الاستجابة ومنضبطة، عواطفهم.. مُحبة وداعمة للحياة، سلوكهم.. حقيقي وعفوي ولطيف، أرواحهم ودوافعهم نبيلة وخيرة.

باختصار، إنهم يعيشون قانون طبيعتهم الإلهية، قانون استحقاق مولدهم الروحي، القانون الذي قبَلوه واستوعبوه في حياتهم ما قبل الأرضية، القانون الذي يسعى الإله باستمرار إلى كتابته مرة أخرى في قلوبهم وفي كل جزء من "أجزاءهم الداخلية". لقد أصبحوا أفضل ما يمكنهم كونه، لأنه يجب عليهم ذلك.

### نهاية ترجمة الفصل السابع

<sup>٦٣</sup> يستخدم المؤلف هنا مصطلح اقتصادي: أصول asset كتاب الجذور الروحية للعلاقات الإنسانية

## (الفصل الثامن)

### سبعة مصادر للأمان الشخصي<sup>٦٤</sup>

خذ باعتبارك طريقتين للحكم على أو لتقييم شخص آخر:

١. التقييم الخارجي: مقارنة شخص بآخر أو التقييم الخارج بناء على معيار خارجي، على سبيل المثال مارك ليس طالباً جيداً مثل أخته أليس. أو مارك يؤدي بمستوى ٨٥٪ ويستحق بالتالي ب+. القيمة ليست بداخل مارك لكنها خارجه، في المقارنة والمعيار.
٢. التقييم الداخلي: هنا نقول أن مارك له قيمة متأصلة بداخله: كشخص ذا قيمة، بغض النظر عن أدائه جيداً كان أو سيئاً. إذا أردنا إجراء أي مقارنة، فإننا نقارنه بنفسه فقط أو بقدراته.

لكلا طريقتي في الحكم أو التقييم ميزة. غالباً ما نستخدم كليهما في وقت واحد. لكنني أقترح أن الطريقة الخارجية، الأكثر استخداماً وتوكيداً، هي الأكثر إضراراً. ضع في اعتبارك تعليلي لذلك.

منذ وقت الولادة، ينتقل الشخص من مؤسسة مجتمعية إلى الأخرى<sup>٦٥</sup>. كل من تلك المؤسسات تحكم على أعضائه. تتراكم هذه الأحكام، وإذا أخذناها في الاعتبار، فإنها تصم أو أو تحدّد من هو هذا الشخص. قد يصبح هذا التعريف المجتمعي هذا تدريجياً هو (مفهوم الشخص عن ذاته) أيضاً، ويؤثر هذا المفهوم بشدة على سلوكه. يصبح هذا المفهوم [الزائف] هو تحقيق الذات. إذا رأى الناس أنفسهم أنهم دون الآخرين أو غير مسؤولين، وإذا كان يتم تعريفهم ومعاملتهم بهذه الطريقة باستمرار، فمن المحتمل أنهم سيتصرفون بهذه الطريقة، ما لم يستبدلوا ذلك بحكم مختلف أو قيمة مختلفة على أنفسهم.

**فكر الآن في المؤسسات التي انضمنا إليها منذ الولادة.**

### الأسرة

الميل لمقارنة طفل بآخر هي ممارسة شائعة يستخدمها الآباء. غالباً ما يتم التهذيب بناءً على مزاج اللحظة بدلاً من المبادئ والقواعد المدروسة جيداً والمتسقة. كثيراً ما يتم تجاهل الفروق الفردية. غالباً ما يتم إعطاء الحب والقبول والدفء بشروط، أي إذا كان السلوك يفي بالتوقعات أو المعايير غالباً ما يستتبع إصدار الأحكام على الشخص ورفضه في حال عدم امتثاله.

<sup>٦٤</sup> خلاصة الفكرة: طريقتين للحكم على أو لتقييم الآخر (١) التقييم الخارجي (٢) التقييم الداخلي.

التقييم خارجي (بما يمتلكه من مال، شهادات، مناصب.. إلخ)، والتقييم داخلي (بحسب غنائه الداخلي وكفاءته الشخصية). الاهتمام بالتقييم الخارجي فقط؛ سيعطيك عظمة ثانوية، أما الاهتمام بالتقييم الداخلي أولاً؛ فسيعطيك عظمة أولية، ثم تأتي العظمة الثانوية كقيمة مضافة.

ذكرها المؤلف في أكثر من كتاب [القيادة المرتكزة على المبادئ، الفصل ٤، صفحة ٦٠-٦٤ ط مكتبة جرير]، وبشكل أكثر وضوحاً في أول كتابه العادات السبع للناس الأكثر فعالية، وخصص لهذا الموضوع كتاباً ترجم للعربية بعنوان: المجد الشخصي ط مكتبة جرير.

<sup>٦٥</sup> يقصد المؤلف البيت ثم المدرسة ثم الجامعة وهكذا.

كتاب الجذور الروحية للعلاقات الإنسانية

هل هناك عجب في أن الكثير من الأطفال يشكون في أنفسهم ويشعرون بالدونية وعدم الكفاءة؟ إنهم لا يشعرون بأي قيمة فيهم بل يجدون القيمة فقط فيما يفعلونه! وما يفعلونه خاضع لآراء وأحكام الآخرين التي هي متقلبة وتتأثر بالعديد من القوى والمعايير المختلفة. لا عجب أن الكثيرين يشعرون بالقلق والخوف، ويعيشون للتظاهر والإبهار. حياتهم متأثرة بقوى متغيرة خارجية بدلاً من أن تركز على القيمة الجوهرية الثابتة داخلها. إن تطوير (مفهوم جيد للشخص عن ذاته) هو وظيفة حيوية للأسرة. في الآونة الأخيرة، كما ورد في عدد فبراير ١٩٦٨م من مجلة Scientific American، أجرت مجموعة من علماء النفس، بدعم من المعهد الوطني للصحة العقلية، سلسلة من الدراسات في تقدير الذات. كان الأفراد "عينة تمثيلية<sup>٦٦</sup>" من الأولاد العاديين من الطبقة المتوسطة والعائلات الحضرية، الذين تمت متابعتهم من مرحلة ما قبل المراهقة إلى مرحلة البلوغ المبكر (فترة ثماني سنوات). وجدوا أن

"اليافعين الذين يتمتعون بدرجة عالية من تقدير الذات هم أفراد نشيطون ومعبّرون ويميلون إلى النجاح أكاديمياً واجتماعياً. وهم حريصون على التعبير عن آرائهم، ولا يتجنبون الخلاف، ولا يتأثرون بالنقد بشكل خاص، مهتمون للغاية بالشؤون العامة، وأظهروا القليل من الدمار في مرحلة الطفولة المبكرة ... يبدو أنهم يثقون في تصوراتهم وتفاعلاتهم، ولديهم ثقة بأن جهودهم ستحقق النجاح. إنهم متفائلون وغير منشغلين بالصعوبات الشخصية".

بعض العوامل المدهشة التي ظهرت في هذه الدراسات بينت أنه لا توجد علاقة ثابتة بين تقدير الذات وبين الجاذبية الجسدية أو الوضع الاجتماعي للعائلة أو مستوى الدخل. يميل هؤلاء الأفراد إلى قياس قيمتهم الفردية في المقام الأول من خلال إنجازاتهم ومعاملتهم في بيئتهم الشخصية البينية والعلاقات الشخصية اليومية الاعتيادية، بدلاً من معايير النجاح العامة والمجردة.

حين نظروا في خلفيات هؤلاء اليافعين الذين لديهم تقدير عالي للذات، وجدوا ثلاث نتائج: ١. توجد علاقات وثيقة بين هؤلاء اليافعين وأولياء أمورهم، ويتجلى ذلك من خلال الاهتمام برعاية الأولاد، والاهتمام بالرفاق، والتواجد لمناقشة المشاكل، والمشاركة في الأنشطة المشتركة. أعطى هؤلاء الآباء علامات أخرى على أنهم يعتبرون أطفالهم أفراداً مهمين يستحقون بطبيعتهم اهتمامهم العميق.

٢. كان الآباء أقل تساهلاً. لقد طالبوا بمعايير عالية من السلوك، وكانوا متسقين في تطبيق القواعد، إلا أن تأديبهم لم يكن قاسياً. اعتبر الأولاد الذين يعانون من تدني تقدير الذات، عدم وجود قواعد وحدود لسلوكهم. علامة على عدم اهتمام الوالدين.

٣. اتسمت الحياة الأسرية بروح ديمقراطية. وضع الآباء المبادئ وحددوا قوى وامتيازات ومسؤوليات الأعضاء، لكنهم احترمو آراء الأطفال، وكانوا منفتحين على الإقناع، وأعطوا الأطفال صوتاً في وضع الخطط الأسرية.

<sup>٦٦</sup> representative sample

كتاب الجذور الروحية للعلاقات الإنسانية

## المدرسة

تقريباً من روضة الأطفال، تتم مقارنة الطلاب ببعضهم البعض. إذا تم صُنّفوا على منحني، فإن أحدهم يحصل على "ب" [جيد جداً] لأن الآخر حصل على "د" [مقبول] والعكس صحيح. ومع ذلك، قد يكون طالب الـ"ب" (أحمقاً)، [محترفاً في الغش] متمتعاً بقدر كبير من القدرة على إيجاد الطرق المختصرة واتخاذها، في حين أن طالب الـ"د" قد يكون منتجاً حقاً مقارنةً بالمواهب الأقل.

مرة أخرى، لا يتم النظر في الفروق الفردية أو الإمكانيات عند وضع الدرجات وفقاً لمعيار معين. بشكل عام، يتم إعطاء الدرجات في المدرسة على أساس خارجي، وربما تكون هذه هي الطريقة الأفضل والأكثر كفاءة من حيث العديد من الحقائق العملية في نظامنا الأكاديمي الحالي.

ولكن بعد ذلك.. في هذا النظام، ما هي الدرجة؟ تصبح الدرجة أكثر من "مؤشر للأداء". إنه يحمل قيمة اجتماعية. الأسرة والمجتمع يكافئون ويعاقبون على أساس هذه الدرجات. يتم إعطاء الفرص أو رفضها. الأهم من ذلك، عندما يتم تقديم الحب والقبول أو سحبه بناءً على الدرجات هذه، فإن النظام الأكاديمي نفسه يساهم في (مفهوم الشخص عن ذاته) هذا المتجذر اجتماعياً.

الأشخاص الذين يُخبرون من مصادر متعددة مراراً وتكراراً "أنت شخص الـ"د"، أنت طالب ضعيف. أنت غير مسؤول. أنت غبي" يميلون إلى تصديق هذه الأشياء وبالتالي يبررون لأنفسهم في سلوكياتهم "غير المسؤولة، الفجة، والغبية". إنهم يحيون بهذا المفاهيم المحدودة لأنفسهم، والذي تعمل كسيف مُصلت على جهودهم. إمكاناتهم الكامنة، والتي قد تكون هائلة، تظل كامنة. هذه هي محنة الطالب ضعيف التحصيل: معدات فكرية جيدة لكن دائرة عاطفية محدودة (مفهومه عن ذاته).

## النظم الاجتماعية والاقتصادية

بشكل عام، في المؤسسات الاجتماعية والاقتصادية، تُعطى التقدير على أساس القيمة الخارجية. غالباً ما يكون صافي عمل الشخص مساوياً لتقديره الشخصي. قد نكون غضوبين وغير منسجمين مع مرؤوسينا أو قد نتجاهلهم ببساطة لأنهم يبدون غير مهمين، ولكن عندما يحضر رئيس الشركة، تتغير فجأة تصرفاتنا وأساليبنا غير المهذبة. تصبح القيم المادية والاجتماعية مهمة للغاية لأنها تمثل أو ترمز أو تمنح للقيمة الفردية. أو يشعر الكثير بذلك على الأقل.

عندما نستعير قوتنا من الماركة الموجودة على قميصنا أو كزنتنا أو أحذيتنا أو فساتيننا، أو من من علاقتنا بنادي ما، أو مجموعة ما، أو من موقع تأثيرنا أو قوتنا أو المكانة [البرستييج]، أو من سيارتنا أو منازلنا الجميلة أو من الرموز التي قبل أسمائنا، أو من أشكالنا الجميلة، أو ملابسنا الأنيقة، أو مظهرنا العصري، أو لساننا الذكي، أو شهادتنا أو اعتماداتنا، فإننا نفعل ذلك للتعويض عن فقرنا وخوائنا في الداخل. ولكن من خلال القيام بذلك، فإننا نعزز اعتمادنا على هذه الرموز، وعلى العيش من خلال المظاهر، وعلى القيم الخارجية، ونبني الضعف في الداخل.

## [دار العبادة]

يضع الدين والعقيدة قيمة كبيرة على الأفراد.. كل الأفراد. لقد علمنا أن نحب المخطئ بينما نبغض الخطيئة. يعلمنا الإله أن نترك التسعة وتسعين ونلاحق الواحد، إن "قيمة النفوس عظيمة في نظر الإله". علمنا ما يمكن أن نطلق عليه "التعريف الإلهي" للذات. البعض في [دار العبادة] قد يستخدم [دار العبادة] بطريقة خارجية لإصدار الأحكام والرفض. إن دين الحب ذاته يمكن أن يفسد ويشوه من قبل غير المحبين لتبرير صلاحهم الظاهري، ولبناء ملجأ حول أنفسهم، وللحكم على الآخرين ورفضهم ظاهرياً.

اسمحوا لي أن أقول هنا أنني لست ضد القيم الخارجية. أنها تخدم أغراض مفيدة. على سبيل المثال، أنا مقتنع بأن نظام المشاريع الحرة، بسوقه الحرة، وملكيته الخاصة، وما يرتبط به من حكومة محدودة، هو أكثر الأنظمة الاقتصادية فعالية وكفاءة التي تم تطويرها على الإطلاق المنافسة في أي شكل من أشكال العمل عادة ما تجلب الأفضل إلى السطح.

لكن ما أعارضه في المقام الأول هو تكوين مفهوم الذات لدى الشخص على أساس هذه القيم الخارجية. أعتقد أنه يجب أن يأتي في المقام الأول من الشعور الجوهري بالقيمة، التعريف الإلهي (على عكس الاجتماعي) للذات. تقع المسؤولية الأساسية، في هذا الصدد، على عاتق الأسرة، وقد تتشكل بشكل أساسي من خلا الطريقة التي يتعامل ويراعي بها الوالدان بعضهما البعض وأطفالهما، كما تعززها دراسات تقدير الذات.

## سبعة مصادر للأمان الداخلي

يمكن للوالدين أن يفعلوا الكثير لبناء شعور عميق بالقيمة الداخلية والأمان الداخلي في أنفسهم وفي أطفالهم. قد تساعد الاقتراحات التالية في هذا الصدد.

١. حياة خاصة غنية روحياً. يوفر الانغماس في التعاليم الدينية وفي الكتب المقدسة وفي الصلاة اليومية فرصة رائعة للإله ليمنحنا إحساساً إلهياً بمن نكون حقاً. أعتقد أن هذا هو المصدر المثالي للتعريف الإلهي للذات. إن المصدر الرئيسي لتشويه هذا المعنى الأبدي هو الخطايا الشخصية، لأنه على الرغم من استمرار الإله في حبنا دون قيد أو شرط، فقد لا نشعر بهذا الحب. قد يعطي الهبة لكننا لا نقبلها.

٢. الأسرة. الأسرة هي وحدة أو مجموعة كلفها الإله لمنح كل فرد من أفرادها إحساساً عميقاً بالقيمة والأمان الشخصي. يحتاج الوالدين إلى قضاء بعض الوقت في التواصل مع بعضهم البعض، الأمر الذي يغذي الجذور العاطفية للأمان والاحترام والقبول والحب.

إضافة إلى صلاة الأسرة في الصباح والليل، واللقاء العائلي الأسبوعي.. يجب على الوالدين قضاء بعض الوقت مع كل طفل على بمفرده. يجب أن يتم ذلك بشكل متكرر. قبل الخلود للنوم ليلاً، قد يكون الوقت مناسباً للجلوس أو الاستلقاء بجوار الطفل ومناقشة مشاعر الطفل



واهتماماته ومخاوفه في ذلك اليوم. أعرف أمًا تستمتع بزيارة كل طفل ليلاً وتطلب منهم إخبارها بأسعد تجاربهم في ذلك اليوم، إلى جانب أي شيء آخر يرغبون في التحدث عنه. إن مجرد التواجد مع شخص وقضاء الوقت معه ينقل قيمة جوهرية. يعرف طفلك - من مشاهدتك طوال اليوم - كم تقدر الوقت. الاستماع ومحاولة الفهم والتحلي بالصبر واللفظ ومراعاة مشاعر الآخرين.. يستغرق وقتاً. وبالتالي، فأنت تنقل له أنك تقدره بشكل داخلياً.

التوبيخ بشدة ثم إظهار زيادة الحب بعد ذلك تنقل له الحب الداخلي. ينبثق الأمان إلى حد كبير من الشعور بالإنصاف والعدالة: الحدود والقواعد الموضوعية بوضوح، والانضباط المطبق باستمرار.. المبني على تلك الحدود والقواعد لا على مزاج اللحظة. (يقترح الفصل ٢١ ثمانية مبادئ للأبوة وتنمية الشخصية والفصل الذي يليه حول الانضباط ينقل أفكاره حول كيف تصبح الأسرة والمنزل مصادر حيوية للأمان الشخصي، ذا القيمة الجوهرية).

**٣. الطبيعة.** اغمس نفسك أحياناً وأولادك في الطبيعة. الطبيعة متقبلة للغاية ويمكن أن تمنح قوتها الهادئة لمن يأخذ الوقت للشعور والتقدير. الطبيعة تعلمنا دروساً قوية. لا يوجد طريق مختصر في المزرعة. الطبيعة تعلم الصدق، وهو ما يسمى "أساس كل الفضائل". من الجيد للأطفال القيام بأعمال روتينية في الطبيعة أو في أي منطقة تحكم فيها القوانين الطبيعية بوضوح.

الحيوانات جزء من الطبيعة. سيقفز كلبك المطيع ويحبك حتى لو أخفقت اليوم.. دائماً يقبلك [كما أنت]. ستجلس القطة بهدوء بينما يداعبها الطفل ويتحدث معها بهدوء. يكتسب الأطفال بعض الراحة والقبول والأمان من الحيوانات الأليفة. إن امتصاص نفسك جمال الوادي الرائع، وقضاء يوم على الشاطئ أو في الجبال أو في أي مكان جميل، وقضاء بعض الوقت في التأمل وامتصاص ذلك.. كل ذلك يساعد في بناء شعور جوهرية بالقيمة. قلة منا لا يستطيع أن يوافقوا على هذا المبدأ.

**٤. التعليم.** لقد ارتبطت ارتباطاً وثيقاً إلى حد ما ببرامج تعليم الكبار لعدد من السنوات، وأنا معجب بتأثيرها. كل شيء يتغير بسرعة كبيرة في العالم. الكثير مما تعلمناه قبل عشر سنوات، أو حتى خمس سنوات، قد عفا عليه الزمن اليوم. لقد حقق العلم والتكنولوجيا تقدماً مذهلاً في معظم مجالات العمل. الكثير من الأشخاص يحاولون المواكبة، لكن دون جدوى. يبنون أمانهم على مهارات أو معرفة عفا عليها الزمن. يتطلب الأمر جهداً حقيقياً لأخذ فصل دراسي ليلي أو دورة تدريبية مصاحبة أو الذهاب إلى برنامج أسبوعي تعليمي أو للقيام بقراءة منهجية. السفر مكلف وقد يكون من الأسهل مشاهدة التلفزيون واختير شيء هنا أو وشيء هناك. عندئذٍ سيكون الميل البشري لاختلاق الأعذار وللتفسير والتبرير. ومع ذلك، فإن الطريقة السهلة على المدى القصير هي الأصعب على المدى الطويل.

أنا أو من بنظام من نوع ما للتعليم الذاتي. لا يجب أن تكون دروساً أو دورات رسمية. قد تكون مجموعة مناقشة غير رسمية أو برنامج قراءة منهجي جيد. ولكن بدون نظام أو انضباط خارجي، يميل معظم البالغين إلى الاستسلام بعد بداية جيدة لشيء ما، ومائلين للعودة إلى الأساليب القديمة.

هل اكتساب المعرفة هو الغرض الأساسي من التعليم المستمر؟ لا أعتقد ذلك. إن الانفجار المعرفة واسع جداً وسريع جداً، إذ حتى لو بذلنا كل ما لدينا من الوقت، لا يمكننا المواكبة. إذا لم يكن اكتساب المعرفة، فماذا إذن؟ لنبقى على قيد الحياة فكرياً، لتجديد أنفسنا، لتتعلم كيفية نتعلم، وكيف نتكيف، وكيف نتغير، وما نغيره وما لا يجب تغييره. يجب أن نطور "شعوراً" و"الكفاءة" بداخلنا حتى نتمكن من "التعامل" في أي موقف، بغض النظر عما يحدث. أحد المصادر الرئيسية لهذه الثقة والكفاءة هو التعليم المستمر.

الآن، ماذا عن أطفالنا والمدرسة؟ كيف يمكنني كوالد أن أساعدها على أن تكون مصدراً للأمان الداخلي؟ كوالدين، يجب أن نشجع أطفالنا في عملهم المدرسي على أن يكونوا واعين للغاية ومنظمين في تحضيراتهم، ثم نضع القيمة على جهودهم. يجب أن نكافئ ونقدّر التعلم الحقيقي وليس الدرجة فقط. يعرف الطالب داخل نفسه، إلى حد كبير، مدى جودة أدائه. قد لا يعرف إلى أي مدى يعتقد معلموه أنه يقوم بعمل جيد - من حيث بعض المعايير [التربوية] المحددة ولكن في الأمور الأكثر أهمية: أي جهده الخاص، وتحضيره اليومي وصدقه، وجهوده الإبداعية، وتركيزه، وتعلمه العملي، وتطور فهمه، والفرح والرضا بما يتعلمه.. ربما يكون على دراية أفضل من أي شخص آخر<sup>٦٧</sup>.

حدد القيمة بناء على هذا. على المدى الطويل، تؤثر هذه الأشياء على الأداء في الحياة أكثر بكثير مما تؤثر الدرجات. هذا لا يعني أن الدرجات ليس لها قيمة، لأنها بالفعل لها قيمة، وبشكل عام سيحصل أولئك الذين يتبعون هذه الاقتراحات على أعلى الدرجات.

**٥. دار العبادة.** إن نشاط دار العبادة وخدمة البشر شيئان مهمان للغاية. إن العبادة والصلاة بنية حقيقية (للأسباب الصحيحة) هي مصادر أساسية جوهرية للإحساس بالقيمة الداخلية. يجب على الوالدين ممارسة وتعليم أطفالهم القيام بأكثر من الحد الأدنى المتوقع. يجب أن يجسدوا موقف "كيف يمكنني تقديم أفضل خدمة؟" بدلاً من "ما الفائدة من ذلك بالنسبة لي؟" عندما يقدم شخص ما خدمة مجهولة، ولا أحد يعرف إلا الإله، وهو نفسه، فإنه ينمو بقيمته الخاصة وقدره. هذا تعريف إلهي، وليس تعريف اجتماعي للذات. عندما يعمل الشخص بجد لمساعدة شخص قد يكون مستاءً، فإنه يوصل القيمة إلى ذلك الآخر، ويتلقى القيمة في المقابل.

**٦. العمل اليومي.** يجب تخصيص الوقت للتخطيط الإبداعي والتواصل الإبداعي مع الأشخاص الرئيسيين. يفرق كثير من الناس في عملهم بالتفاصيل الآلية والكثير من الأمور التافهة، ويصبحون أليين تقريباً. قلة من الناس تأخذ الوقت الكافي للتفكير ملياً في مهامهم،

<sup>٦٧</sup> هذه فكرة تتشابه مع الفكرة التي مرت سابقاً في الإجراء الثاني (المظاهر مقابل الحقيقة). حيث قد يخدع الطالب معلمه بأنه في مستوى جيد، لكن الطالب يعرف أن مستواه الحقيقي أقل من ذلك. وهي فكرة يكررها كوفي كثيراً، كما في قصته مع أحد تلامذته الذي سأله (ما رأيك بمستواي الدراسي؟) الواردة في العادات السبع للناس الأكثر فعالية.

لتحليل أسباب المشكلات التي يتعاملون معها، ولتطوير خطط عمل طويلة المدى للتعامل معها. هذا النوع من البحث بعمق والتخطيط يتطلب أخذ المبادرة والخيال. باختصار، يتطلب التفكير الذي هو صعب ومعبرٌ عن الفردية. لكن الأرباح مجزية من حيث بناء الشعور بالقيمة الذاتية وبالقوة الذاتية.

عندما نسعى بطريقة منظمة منهجية لتعليم أنفسنا، من خلال الاعتماد على كل من المصادر الرسمية وغير الرسمية، وعندما ننتج بشكل إبداعي في مهمة العمل الخاصة بنا، نكتشف أن وظيفتنا أو أماننا الاقتصادي يكمن في أنفسنا وليس داخل ظروفنا. لا يوجد مستقبل في الوظيفة. المستقبل الوحيد هو داخل النفس. نحن ننظر إلى الداخل وليس الخارج. نصبح منتجين لا مستهلكين لإنتاج الآخرين. لذلك، لدينا الأمان للذهاب إلى مواقف جديدة، لمواجهة تحديات جديدة ومهام وظيفية جديدة. نحن نعلم أنه يمكننا التعامل مع أي ظرف وأن ننجح. يمكن للأفراد الذين يكمن أمانهم خارج أنفسهم أن يصبحوا يائسين تقريباً في محاولة لتجنب المواقف أو الظروف المتغيرة، لأن هذا يهز أرضية كينونتهم. ومع ذلك، فإن ما يتمنوه أن يكون ثابتاً وأقل تغييراً.. يتغير باستمرار. الأفراد الذين ينمون على القيم الجوهرية الداخلية يركزون على ما لا يتغير بداخلهم، وبالتالي يمكنهم أن يخوضوا ويتكيفوا مع أي ظرف متغير.

يجب أن نخطط أيضاً في جدولنا للتواصل الإبداعي مع الأشخاص الرئيسيين في حياتنا (فترات زمنية متصلة). قد نكرس أنفسنا بالكامل لعملنا الديني، أو لمجلس الإدارة أو لمهمة ما، ومع ذلك لدينا علاقات ضحلة مع أولئك الأقرب لنا (أزواجنا، أو أطفالنا، أو مستشيريونا، أو مرؤوسينا). إن تطوير اتصال وثيق ومفتوح مع هؤلاء الأشخاص الرئيسيين في حياتك هو مصدر غني وعميق للأمن الجوهري.

**٧. كن وفيًا للنور الذي أُعطي لك.** هذا الاقتراح الأخير يتعامل مع النزاهة. عندما نعيش كأباء صادقين مع النور الذي أُعطيناه، ونشجع أطفالنا على فعل الشيء نفسه، فإن كل هذه الاقتراحات أو القوى تتحد معاً وتخلق في داخلنا إحساساً بالسلام والوحدة والكمال.. تخلق شعوراً بالقيمة الداخلية؛ الأمان الداخلي. عندما نكون غير صادقين، فإن هذا الانقسام الداخلي يعيدنا إلى حلقة مفرغة خارجية، وما لم نتب سنجد أنفسنا قلقين وخائفين، وغالباً ما نحاول أن نصبح (كل الأشياء لجميع الناس). حياة التظاهر هي حياة مرهقة. إن عيش حياة منسجمة ومتناغمة مع إلهنا هو أعلى مصدر للأمان الداخلي. لذلك وفي النهاية، لا يوجد سوى مصدر واحد حقيقي ودائم للأمان الشخصي، وهو متشابك تماماً مع كل هذه المصادر الأخرى.. [إنه الإله].

## نهاية ترجمة الفصل الثامن

## (الفصل التاسع)

### التغلب على الجاذبية الهائلة للعادة

شعرنا جميعاً بالذهول من الرحلة القمرية لأبولو ١١ ولم نكن نصدق أعيننا عندما رأينا رجالاً يمشون على القمر. صيغ التفضيل مثل "رائع" و "لا يصدق" ليست كافية لوصف تلك الأيام المليئة بالأحداث.

أين كانت أكبر قوة وطاقة أنفقت في تلك الرحلة السماوية؟ في الذهاب ربع مليون ميل إلى القمر؟ في العودة إلى الأرض؟ في الدوران حول القمر؟ في فصل الوحدات القمرية والقيادة وإعادة تخزينها؟ في الإقلاع من القمر؟ لا، ليست هذه، بل ولا حتى كلها معاً. بل كانت الإقلاع من الأرض. تم إنفاق المزيد من الطاقة في الدقائق القليلة الأولى من الإقلاع، في الأميال القليلة الأولى من السفر، أكثر مما تم إنفاقه في نصف مليون ميل لعدة أيام. كانت جاذبية تلك الأميال القليلة الأولى هائلة. كان الغلاف الجوي للأرض ثقيلاً بشكل ضاغط. لقد تطلب الأمر دفعاً داخلياً أكبر من كلاً قوة الجاذبية ومقاومة الغلاف الجوي حتى "تنطلق" في النهاية إلى المدار.

الآن دعونا ننظر إلى أنفسنا وعاداتنا. لا تتبع مشاكلنا من الجهل بقدر ما تتبع من مخالفة ما نعرف أنه على صواب. على سبيل المثال، كم منا يمارس الرياضة بانتظام؟ عدد قليل. كم عدد الذين يعرفون أن التمارين المنتظمة ستكون مفيدة لي؟ جميعهم تقريباً. المشكلة لا تكمن في جهلنا بل في عاداتنا.

هل عقدت العزم على التخلص من عادة الإفراط في الأكل، متذمراً فقط لتجدد العزم أسبوعياً؟ هل عقدت العزم على التوقف عن التسويف؟ على كتابة تلك الرسائل التي طال انتظارها؟ للحصول على علم الأنساب الخاص بك؟ لإنجاز تلك المشاريع العائلية؟ ماذا عن عزمك على التوقف عن إزعاج زوجك؟ عزمك لقضاء المزيد من الوقت الفردي مع كل طفل؟ عزمك لقضاء أمسيات عائلية منتظمة ومجهزة جيداً؟ للسيطرة على أعصابك؟ لصنع السلام مع ذلك الجار؟

بالحديث عن العادات، ماذا عن عادتك (التكرارية المتجددة) المتمثلة في اتخاذ قرارات، ثم مخالفتها لاحقاً، ثم إعادة اتخاذها، ثم في إعادة مخالفتها مرة أخرى، حتى أننا نبدأ في التساؤل عن مدى إن كان الأمر يستحق المزيد من العناء؟

### التغلب على جاذبية للعادة

كيف يمكننا التخلص من العادات السيئة وتكوين عادات صحية جديدة؟ معظمنا بادئون رائعون، ومُنهون ضُعفاء [نحسن بدء المشاريع ولا نحسن إنهاؤها]. نبدأ في "السخرية" من أنفسنا، نبدأ في فقد الثقة في قدرتنا على الوفاء بالوعود التي قطعها مع

أنفسنا. نحن ببساطة لا نجلس أولاً ونحسب "التكلفة" لمعرفة ما إذا كان لدينا "ما يكفي" لإنهاء [المهمة] متمثلة في: الرغبة الكافية، والاندفاع الداخلي الكافي. نحاول رفع منصة الإقلاع الخاصة بنا دون حساب واقعي لـ (قوة الجاذبية) ومقاومة الغلاف الجوي (بيئتنا).<sup>٦٨</sup>

مليارات الدولارات وسنوات من التخطيط، وعمل آلاف العلماء والمهندسين وعشرات الآلاف من الفنيين والعمال.. جميعهم ذهبوا إلى أول مسيرة ناجحة على القمر. تمت دراسة كل شيء مقدماً.. كل التفاصيل المخطط لها والمبرمجة. تم احتساب التكاليف. كان هناك ما "يكفي" للانتهاء".

العادات لها جاذبية هائلة، أكثر مما يدركه أو يعترف به معظم الناس. إن كسر الميول المعتادة المتأصلة بعمق (مثل التسويق أو نفاذ الصبر أو النقد أو العيش في الأثنية الزائدة) ينطوي على أكثر من القليل من قوة الإرادة وبعض التغييرات الطفيفة في حياتنا. نحن نتعامل مع هيكل شخصيتنا الأساسي (ما نكونه بداخلنا)، ونحتاج إلى تحقيق بعض إعادة التوجيه أو التحويل، للقيم والدوافع وكذلك الممارسات.

## معية الإله

علاوة على ذلك، لا يمكننا التغلب بشكل كامل على هذه العادات والميول المتأثرة بأنفسنا. عزمنا وإرادتنا وجهودنا.. كل هذا ضروري ولكنه ليس كافياً. نحن بحاجة إلى قوة الإله المحوِّلة لنا وعونه، هذه القوة المولودة من الإيمان به والدخول في عقد معه. في عقد هكذا (الذي يُعقد في عمل خاص وفي صلاة خاصة)، نحن نلتزم أو نعد أو نشهد أن نأخذ على أنفسنا عهداً ونحفظ تعاليمه. وهو بدوره يعدنا بأن يمنحنا [معاونته] التي - إذا كنا أوفينا بوعودنا- سوف تجدنا وتقوينا وتغيرنا. وبهذه الطريقة نجمع بين قوتنا وقوة الإله.

قبل أن نعد أو نعقد العزم على التغلب على عادة سيئة وإنشاء عادة جديدة، يجب أن نجلس أولاً ونحسب التكلفة<sup>٦٩</sup>. إذا قمنا بحساب التكاليف بشكل واقعي ثم قطعنا التزاماً عميقاً بدرجة كافية، يمكننا، بمساعدة الإله، التغلب على جاذبية العادات ومقاومة الغلاف الجوي لبيئتنا بكل إغراءاتها المغرية.

سيكون الأمر صعباً في البداية، صعباً جداً. بمجرد أن نقرر التغيير ("الإقلاع" من الأرض أو "بناء برج") لن تكون لدينا الحرية في البداية للقيام بما يحلو لنا (ما يحدث بشكل طبيعي) حتى يتم تكوين عادات جديدة وتتغير رغبتنا في الطرق القديمة. سنفعل أشياء "ضد إرادتنا" لفترة ما،

<sup>٦٨</sup> يمكن إعادة تلخيص كلام المؤلف بعد إضافة المزيد إليه من مصادر أخرى فيما يسمى "معادلة التغيير" وهي:

يكون التغيير ممكناً وناجحاً حين يكون = ع \* ر \* أكبر من م  
أي: حاصل ضرب "ع" (عدم الرضا عن كيفية سير الأمور الآن) في "ر" (الرؤية (الحالة المنشودة) في "أ" الخطوات الملموسة المتخذة لتحقيق الرؤية.. أكبر من (المقاومة م). [مجموع ضرب هذه الثلاثة أكبر من (المقاومة) أو جاذبية العادة].  
انظر ويكيبيديا العربية والإنجليزية.

<sup>٦٩</sup> قد يكون هذا المعنى قريب من المعنى الوارد في الآية (وَلَوْ أَرَادُوا الْخُرُوجَ لَأَعَدُّوا لَهُ عُدَّةً).

لأننا نعلم أنه يجب علينا فعل ذلك. قد لا يكون الأمر مختلفاً تماماً عن عملية الانسحاب المؤلمة التي يمر بها مدمن المخدرات "للتخلص من العادة"، سواء كانت الرغبة الشديدة في المخدرات أو الكحول أو مجرد طعام عادي.

خلال الدقائق القليلة الأولى من إقلاعهم، يتم التحكم بشكل قوي في رواد الفضاء، متعرضين لضربة قوية من قبل قوى الطبيعة التي تكافح لإبقاء الإنسان على الأرض [الجاذبية الأرضية]. هذا يشبه إلى حد ما "شدّ الجسد" عندما ينطلق المنبه في الصباح الباكر. ما لم نضع "العقل فوق المرتبة" وننفذ القرارات التي عقدناها في الليلة السابقة، فسوف نشهد أول هزيمة لنا في ذلك اليوم. ليس هناك ما يكفي [من طاقة لإنهاء المهمة]. أجهضت المهمة. ولكن إذا تغلبنا على هذا الشدّ و"نهضنا مباشرة"، فسنكون قد فزنا بالنصر. لقد حافظنا على وعدنا الذي قطعناه. ويمكننا بعد ذلك الانتقال إلى أشياء أخرى، لأنه بالوسائل الصغيرة يتم تحقيق الأشياء العظيمة. وبالتالي، حتى هذه "الخطوة الصغيرة" هي أيضاً بمعنى آخر "قفزة عملاقة".

نهاية ترجمة الفصل التاسع

## (الفصل العاشر)

### تدبير الإله الأسبوعي لتجديد الذات

[تم حذف نصوص الفصل لكثرة الاقتباسات من عقيدة المؤلف، وخلصته أن على الإنسان أن يجدد علاقته مع الإله، بشكل مطول أسبوعياً. وهذا شيء يُفترض أنه موجود في كثير من الديانات والمذاهب، حيث هناك يوم ديني أسبوعي، لتجديد الروح، وتجديد العهود والالتزامات. إنها أقرب لمحطة وقود للاستزادة في خط السفر. لكن المؤلف يؤكد على أن هذا اليوم الديني الخاص، يجب أن يُعاش باهتمام وصدق وإخلاص ورغبة، لا أن يُمارس بشكل آلي. استثمر المؤلف هذه الفكرة - بشكل ما- في كتبه اللاحقة في: العادة السابعة اشحن المنشار].

نهاية ترجمة الفصل العاشر

### نهاية ترجمة الباب الثاني كاملاً

## (عصارة الأفكار)

### عصارة أفكار الباب الثاني كاملاً

#### الالتزام: النصر الخاص يسبق النصر العام

- لدينا جميعاً معاركنا الخاصة، قبل أن نأتي إليها في الواقع. يمكننا أن نربح المعركة بيننا وبين أنفسنا قبل أن تأتي علينا في الواقع. ثم عندما تأتي "المعارك العامة" سيكون لدينا القوة الداخلية من العالم الإلهي للمقاومة والتغلب. ستكون جذورنا الروحية قد نمت منه بشكل طبيعي.

- هذا يتضمن أكثر من مجرد التخطيط (لأن الظروف ستتغير وستحتاج الخطط إلى التغيير وفقاً لذلك) بل ذلك يتضمن أيضاً تقديم التزامات، والتزامات خاصة.

- ليس لدينا نصر عام ناجح - أي: مهمة جديرة بالإنجاز - ما لم نحقق نصرًا خاصًا ناجحًا.

عندما يعاملك الناس بلطف، فأنت تعاملهم بلطف في المقابل. لكن القوة لأن ترد بالخير في مواجهة الشر، تأتي من الإله.

- أفضل ما نستطيع أن نكونه، يجب أن نكونه. إن تحقيق أعلى إمكاناتنا الداخلية هو تحقيق الذات.

- العدو الحقيقي للإنسان هو الانصياع للضغوط الاجتماعية ومعايير البشر التي لا تساهم في تحقيق الذات.

- من خلال أن يصبح المرء (كل الأشياء لجميع الناس)، يصبح في النهاية لا شيء للجميع، خاصةً لنفسه.

- لا يمكننا أن نرتكب الخطايا من كل قلوبنا وأرواحنا. ستمزقنا الخطيئة كل ممزق، لأنها تتناقض مع طبيعتنا الإلهية.

التعبير عن الذات يكون من خلال الأنشطة العقلية والعاطفية والروحية والجسدية، ذات الغرض والمعنى.

- الوقت هو أصل مشترك بيننا جميعاً وبمقدار متساوٍ. ومع ذلك، فإن هناك تنوعاً واسعاً في استخدامه أو إساءة استخدامه.

- هناك طريقتين للحكم على أو لتقييم الآخر (١) التقييم الخارجي (٢) التقييم الداخلي.

[التقييم الخارجي (ما يمتلك من مال، شهادات، مناصب..إلخ)، والتقييم الداخلي (بحسب غناؤه الداخلي وكفاءته الشخصية). الاهتمام بالتقييم الخارجي فقط ؛ سيعطي عظمة ثانوية، أما الاهتمام بالتقييم الداخلي أولاً ؛ فسيعطي عظمة أولية، ثم تأتي العظمة الثانوية كقيمة مضافة] - لست ضد القيم الخارجية. لكن ما أعارضه في المقام الأول هو تكوين مفهوم الذات لدى الشخص على أساس هذه القيم الخارجية.

- اليافعين الذين لديهم تقدير عالي للذات: ١. توجد علاقات وثيقة بين هؤلاء اليافعين وأولياء أمورهم. ٢. كان الآباء أقل تساهلاً. ٣. اتسمت الحياة الأسرية بروح ديمقراطية.

### - سبعة مصادر للأمان الداخلي:

١. حياة خاصة غنية روحياً. الإله هو المصدر المثالي للتعريف الإلهي للذات.
٢. الأسرة. يقضي الوالدان بعض الوقت في التواصل مع بعضهما، الأمر الذي يغذي الجذور العاطفية للأمان والاحترام والقبول والحب. يجب عليهما قضاء وقت مع كل طفل بمفرده.
٣. الطبيعة. وهي متقبلة للغاية وتمنح قوتها الهادئة لمن يشعرو ويقدر. وهي تعلمنا دروساً قوية.
٤. التعليم. أو من بنظام للتعليم الذاتي. لا يجب أن تكون دروساً أو دورات رسمية. هل اكتساب المعرفة هو الغرض الأساسي من التعليم المستمر؟ لا. بل لنبقى على قيد الحياة فكرياً، لتجديد أنفسنا، لنتعلم كيف نتعلم، وكيف نتكيف، وكيف نتغير، وما نغيره وما لا يجب تغييره. فيما يخص أطفالنا، يجب أن نشجعهم في عملهم المدرسي ونضع القيمة على جهودهم. يجب أن نكافئ ونقدر التعلم الحقيقي وليس الدرجة فقط.
٥. دار العبادة. تقديم خدمة مبهولة، ولا أحد يعرف إلا الإله، وهو نفسه، فإنه ينمو بقيمته وقدره.
٦. العمل اليومي. أماننا الاقتصادي يكمن في أنفسنا وليس داخل ظروفنا. لا مستقبل في الوظيفة. المستقبل الوحيد هو داخل النفس، أن نعلم أنه يمكننا التعامل مع أي ظرف وأن ننجح.
٧. كن وفيًا للنور الذي أعطي لك. هذا الاقتراح يتعامل مع النزاهة.

- العادات لها جاذبية هائلة. لا تتبع مشاكلنا من الجهل بقدر ما تتبع من مخالفة ما نعرف أنه على صواب.

- معادلة التغيير: **يكون التغيير ممكناً وناجحاً حين يكون = ع \* ر \* أ أكبر من م**  
أي: حاصل ضرب "ع" (عدم الرضا عن كيفية سير الأمور الآن) في "ر" (الرؤية (الحالة المنشودة) في "أ" الخطوات الملموسة المتخذة لتحقيق الرؤية.. "أكبر من (المقاومة م).  
[مجموع ضرب هذه الثلاثة أكبر من (المقاومة) أو جاذبية العادة].

- لا يمكننا التغلب بشكل كامل على هذه العادات والميول المتأثرة بأنفسنا. نحن بحاجة إلى قوة الإله المحوِّلة لنا وعونه.

- على الإنسان أن يجدد علاقته مع الإله، بشكل مطول أسبوعياً. لتجديد الروح، وتجديد العهود والالتزامات. يجب أن يُعاش هذا الوقت باهتمام وصدق وإخلاص ورغبة، لا بشكل آلي.