

قواعد لعبة

عَشْرُ قَوَاعِدٍ لِعَيْشِ حَيَاةٍ ذَاتِ مَعْنَى
مَعَ قِصَصٍ مُلْهِمَةٍ لِلَّذِينَ عَاشُوا تِلْكَ الْحَيَاةَ

تأليف

د. شيري كارتر سكوت

ترجمة

محمد خليل

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



كثيرًا ما تقارَن الحياة بلعبة. لا تُقال لنا القواعد مطلقًا، وللأسف فإننا لا نُعطى تعليمات اللعب. بل نبدأ ببساطة من "انطلق" ونتحرك على لوح اللعب، آمِلين أن نلعبها صوابًا. إننا لا نعلم هدف اللعب بدقة، ولا حتى معنى أن نفوز بها. هذا هو موضوع القواعد العشر كي تكون من البشر. هذه هي إرشادات لعب اللعبة التي نسميها الحياة، ولكنهم أكثر من ذلك. هذه القواعد ستمنحك دليلًا روحياً بسيطًا حول معنى أن تكون إنسانًا. إنها حقائق كونية يعرفها كل منا في نفسه ولكن قد نسيناها في مكان ما على طول الطريق. إنها تكوّن الأساس لعيش حياة مُرضية ذات معنى. كل قاعدة تقدّم تحدياتها الخاصة، والتي تعطي دروسًا معيّنة ينبغي علينا جميعًا تعلمها. الدروس هي التي تتعلمها عندما تواجه مشكلاتٍ ينبغي حلّها وقضايا يجب أن تعالجها. كل شخص على الكوكب له أو لها مجموعة من الدروس المستقلة والمميزة التي يجب تعلّمها، وهذه الدروس، كما ستري في القاعدة الرابعة، ستظهر تكرارًا إلى أن تُحترف. (القواعد العشر كي تكون من البشر) ليستُ سحرًا، كما أنها ليستُ عشر خطوات سهلة إلى السكينة. إنها لا تعرض حلولًا سريعة للاعتلالات العاطفية أو الروحية، كما أنها ليست أسرارًا سريعة للاستنارة. هدفهم الوحيد هو أن يعطوك خريطة لتتبعها وأنت تمضي في مسار نموّك الروحي. ليست هذه القواعد بقواعد كابحة وضوابط تجربنا ما الذي يجب علينا فعله وما لا يجب علينا فعله أو التفكير به أو قوله. ليست هذه القواعد بوصايا، بل هي توجيهات حتى تعرف كيف تلعب اللعبة. ليس هناك ما يتحتّم عليك فعله.

آمل أن يساعدك هذا الكتاب حتى تصبح أكثر وعيًا بها. بتعلمك للدروس القيّمة والحكمة التي تمنحك إياها، رحلتك على هذه الأرض.



المحتويات

الموضوع	الصفحة
---------	--------

تمهيد	١٩
-------	----

المقدمة	٢٣
---------	----

القسم الأول: القواعد

(١) سيكون لك جسد	٢٧
------------------	----

(٢) ستتعلم دروسًا	٤١
-------------------	----

(٣) ليست هناك أخطاء بل مجرد دروس	٥١
----------------------------------	----

(٤) يتم تكرار الدرس حتى تتعلمه	٦٧
--------------------------------	----

(٥) التعلم لا ينتهي	٧٧
---------------------	----

(٦) "الأشياء البعيدة" ليست أفضل "من الأشياء القريبة"	٨٥
--	----

(٧) الآخرون هم مجرد انعكاس لصورتك	٩٧
-----------------------------------	----

- ١٠٩ (٨) ما تفعله بحياتك هو شأنك وحدك
- ١٢٣ (٩) إجاباتك تكمن بداخلك
- ١٣٥ (١٠) سوف تنسى كل هذا عند الولادة
- ١٤٥ الخلاصة

القسم الثاني: القصص

- ١٤٩ القاعدة الأولى: سوف تُمنح جسداً
- ١٤٩ إذا وجدت الإرادة وُجد الطريق دائماً
بقلم: مارلين أوجست - فرنسا
- ١٥١ تعلّم الطيران
بقلم: جانين شيرد - مجلة توادي - أستراليا
- ١٥٤ خطاب إلى ابنتي
بقلم: جيه نوزيبو ماريري - زينزيل
- ١٥٩ أعظم هدية
بقلم: برنارد ليرنو - بلجيكا
- ١٦٣ ماهابا
بقلم: كيث فليشمان - طيب - إثيوبيا
- ١٦٨ السيد فيجاي طويل
بقلم: شوبرا أجرافال - الهند

١٧١..... معجزة فاكوندو
بقلم: بامبلا دوجافيتز - الأرجنتين

١٧٧..... نوبوكو
بقلم: لويس لوجان هورون - اليابان

١٧٩..... القاعدة الثانية: سوف تتلقى دروساً

١٨٠..... القرية الكونية
بقلم: دونيلا ميدووز، وديفيد توب - العالم أجمع

١٨٤..... الأسيرة البشرية
بقلم: مايا أنجيلو - الولايات المتحدة

١٨٨..... السير لميل إضافي
بقلم: بوب ستيفنز - هولندا

١٩٢..... ليس هناك أيام سيئة
بقلم: ديفيد إيرفين - كندا

١٩٣..... التغلب على الخوف
بقلم: إليزابيث زاميرول ألي - البرازيل

١٩٩..... فتى صغير ألهم حلمًا
بقلم: ملجأ نيكوسي - جنوب إفريقيا

٢٠٣..... القاعدة الثالثة: إنها ليست أخطاء ولكنها دروس

٢٠٣..... ليس هناك حوادث
بقلم: نيسير سين - باكستان

- ٢٠٦ قيم متوارثة
بقلم: رزان زهرة - سوريا
- ٢٠٨ جندي أجنبي
بقلم: جونتري ديفيد - الولايات المتحدة
- ٢١٣ توقف وأنصت
بقلم: مارثا إل . نيم - الولايات المتحدة
- ٢٢٠ قصة إيميلي
بقلم: مايكل وود هاوس - المملكة المتحدة
- ٢٢٣ البواب
بقلم: جين برودي - فرنسا
- ٢٢٦ ضد التيار
بقلم: مولي ألستراند - إثيوبيا
- ٢٣١ القاعدة الرابعة: سوف يتكرر الدرس إلى أن تستوعبه
- ٢٣١ أنت لست بحاجة إلى كلمات
بقلم: فيليس إي. جونسون - الصرب
- ٢٣٥ الحادي عشر من أغسطس
بقلم: دكتور ويليام ت. مور - الولايات المتحدة
- ٢٣٩ الحصان الشافي
بقلم: جاك لوفيك - أستراليا
- ٢٤٢ قوس القزح الروماني
بقلم: ميشيل كونستانسكو - رومانيا

- ٢٤٤ قوة الدعاء
بقلم: جيزيل توني - أستراليا
- ٢٤٦ ليس هناك مستقبل بلا عفو
بقلم: ديسموند توتو - جنوب إفريقيا
- ٢٥٣ القاعدة الخامسة: التعلم لا ينتهي
- ٢٥٣ قارب الصحة
بقلم: دايان جلوريا أليجيري - بستانو (الفلبين)
- ٢٥٦ اقتنص اللحظة
بقلم: جوانا سلان - فرنسا
- ٢٥٩ حي يرزق
بقلم: لويز ألبرتو باي - البرازيل
- ٢٦٣ حب أم
بقلم: إيرى أديان - إندونيسيا
- ٢٦٥ اليقظة
بقلم: بلير بي جروب - طيب - ألمانيا
- ٢٦٨ الحفاظ على الكرامة البشرية
بقلم: إيتشاك أديز - ألبانيا
- ٢٧١ القاعدة السادسة: هناك ليس أفضل من هنا
- ٢٧١ الفارق بين الغني والفقير
بقلم: جان تونكار - جمهورية التشيك

- ٢٧٤..... اخترت أن أبقى في الخلف
بقلم: جان سي ويلهايت - روسيا والولايات المتحدة
- ٢٧٧..... كل شيء يكمن في طريقة تفكيرك
بقلم: أميشا كانوريا - الهند
- ٢٧٩..... أطباق الحب
بقلم: ليليا ريز سيندولا - المكسيك
- ٢٨٠..... لص في المسجد
بقلم: عبد الله إم تيجاني - تنزانيا
- ٢٨٣..... القاعدة السابعة: ما الآخرون إلا مرآة لنا
- ٢٨٣..... جيران السوء
بقلم: أستريد ستالبرج - السويد
- ٢٨٦..... الثقة
بقلم: لندا كفرديل - جاميكا
- ٢٩٠..... تحول في وجهة النظر
بقلم: لي هيل نيلسون - الولايات المتحدة
- ٢٩٤..... ثق بجارك
بقلم: تشارلز كاستنر - سيشال
- ٢٩٨..... ما يفوق الكلمات
بقلم: فرانسيسكو جاريبولي - الصين
- ٣٠٣..... القاعدة الثامنة: ما تصنعه في حياتك يرجع إليك

- ٣٠٣..... بذور التكافل
بقلم: ماريا تيريزا مالدونادو - البرازيل
- ٣٠٦..... خس في القاهرة
بقلم: كريستين وتوويك - مصر
- ٣١١..... لن يكون الوقت متأخراً أبداً
بقلم: جابريل هوبنر - النمسا - المملكة المتحدة
- ٣١٥..... شجرة التفاح الأولى
بقلم: آن كوليدج - المملكة المتحدة
- ٣١٨..... وقت الشاي
بقلم: إيرونل برووم - أستراليا
- ٣٢٠..... بلا حدود
بقلم: روب رينولدز - ليتوانيا
- ٣٢٣..... القاعدة التاسعة: كل إجاباتك تكمن بداخلك
- ٣٢٣..... أنصت إلى الرسائل الداخلية
بقلم: سييل ألكسندر - ألمانيا
- ٣٢٧..... دُمى محشوة
بقلم: جان برنز - رومانيا - أستراليا
- ٣٣٠..... عندما يحين الوقت المناسب
بقلم: ميغيدو زولا - كينيا
- ٣٣٢..... الحجر الأسمر
بقلم: باربرا إليه. دافي - أيرلندا

- ٣٣٦..... حلوى من السماء
بقلم: ميلاني ستامبل - ألمانيا
- ٣٤٠..... الأحلام تتحقق بالفعل
بقلم: بيتر كايزر - سويسرا
- ٣٤٥..... المهرجان
بقلم: مارك دياس - نيكاراغوا
- ٣٤٩..... القاعدة العاشرة: سوف تنسى كل هذا عند الميلاد
- ٣٤٩..... نحن أمة
بقلم: فرانكلين دي روزفلت - مكتبة روزفلت - الولايات المتحدة
- ٣٥٠..... عودة الأخ
بقلم: سييل ألكسندر - أيرلندا
- ٣٥٦..... الولادة بأية لغة
بقلم: جويس دنتون - نيبال
- ٣٦٠..... التبنّي يتخطى كل الحدود
بقلم: هيثر بلاك - فيتنام
- ٣٦٧..... عالم واحد، قلب واحد
بقلم: سوزان بوليس شوتز - الولايات المتحدة
- ٣٦٨..... لكل من يبحث عن المعنى
بقلم: شيري كارتر، أستاذة علم نفس

إن مررت على (قواعد كي تكون من البشر) في وقت ما خلال الخمس والعشرين سنة الماضية وصورتها ووزعتها على الآخرين، إن استخدمت القواعد لتعتزل أو في منهج صفّي أو في مطوية أو في موقع إلكتروني، إن أطرت القواعد وعلّققتها على حائطك أو طويتها في درجك أو وضعتها على باب الثّلاجة، إن قرأت القواعد وابتسمت بتقدير، فإنني أهدي هذا الكتاب إليك وإلى كل من ثَمَن (قواعد كي تكون من البشر) خلال السنوات الخمس والعشرين الماضية. هذا الكتاب ليدعمك ومن تحب في رحلتك عبر الحياة. استخدمه كتمهيد لوعي أعلى.

بوركت في دربك.

شكر وتقدير

كانت ديبرا جولد ستين شخصيتي الثانية عبر عملية جلب هذا الكتاب إلى الوجود. كانت ملاكه الحارس وأساساً لجودة المنتج النهائي. أصبحت لورين مارينو ملتزمة تمامًا لهذه القواعد وبذلك أصبحت مرشدًا روحيًا لهؤلاء على الدرب لوعي أعلى. تريج روبنسون ونانسي كليير مورجان ودونا جولد أفنوا أنفسهم للعالم بمعرفتهم أن القواعد مشروحة بتفصيل الآن.

شريكتي المحبة والداعمة والمساندة، لين ستوارت التي ساندتني لتمكين الناس عبر ورشات العمل لأكثر من ربع قرن، لولاها لما كان هذا الكتاب ممكنًا.

زوجي المتفاني والمحب، مايكل أ. بوميجي، الذي يدعمني في كل رغباتي وآمالي وأحلامي.

ابنتي الجميلة، جينيفر كارتر سكوت، أعظم مدرّسة وأصعب ناقدة.

جاك كانفيلد ومارك فيكتور هانسين وباتي أوبيري، الذين جلبوا (قواعد كي تكون من البشر) إلى النور.

مايكل لارسين و إليزابيث بومادا، اللذان آمنا بضرورة نشر هذا الكتاب.

لكل هؤلاء الذين دعموا مسيرة قدوم هذا الكتاب الثورية إلى الوجود:
باربرا أدامش، ودانيتا آلين، وجون آرنو، وبروك آشلي، وبام بيكرمان،
ونورا بلانكو، وجان كامبل، وجيليان داوونج، وجيني إدواردز، وكوني
فيويو، وبوب فورسفينو، وبينى أ. جولدز، وكاريل هالي، وكتي جيكبسن،
وإلينا جونستن، وبيتي مازيتي هاتش، وريتشارد مانتلي، وجوان ميميس،
وجريج كلين، ودان ميمان، وتيري ميردين، ومولي بوست، وجوي
روزنبرج، وجيري روفسيك، وجولي سيمبسون، وليندا سموكلر، وهيلين
سترودل، ومارلا ويس، ومادي ويديسوريا.

باربرا رازموسين وروجر هانجان، اللذان يحتفلان بالكتاب من مكان
آخر.

أنا ممتنة لأصدقائي وزملائي وعائلتي وموظفي الذين دعموني.

تصدير

عرفت د. شيري كارتر-سكوت لأكثر من عشرين سنة. أخذت ورشة عمل لها، وشاركتُ في رعاية مؤتمرات معها، وأخذت استشارتها في منظمتي، ولطالما كانت مدربي الشخصية.

عندما وقّعنا لـ(قواعد كي تكون من البشر) كمجهول في (شوربة دجاج للروح)، لم أكن أعرف أن شيري كانت الكاتبة. عندما علمت أن شيري كانت الكاتبة، سعدت بذلك لكن لم أتفاجأ. شيري خبيرة تيسير وحياتها مُكرّسة لتمكين وتحويل تجربة الناس في عيش الحياة، فمن البديهي أن تكون قد كتبت هذا القالب شديد العمق والبسيط لفهم الحياة.

أثناء قراءة هذا الكتاب، ستبدأ برؤية حياتك من منظور جديد تمامًا. إن اعتنقت مبادئ هذا الكتاب، فإنني أعدك أن حياتك ستتغير بطريقة سحرية، وأنت ستتعلم أسرار إظهار رغبات قلبك.

(القواعد العشرة كي تكون من البشر) سيفتح لك فرص تغيير عديدة. استمتع بالكتاب، وتعلم الدروس، وكن خبيراً في لعبة الحياة.

جاك كانفيلد

(مؤلف مشارك لـ (شوربة دجاج للروح)

تمهيد

عام ١٩٧٤ عندما كان عمري خمسًا وعشرين سنة، مررت بأزمة منتصف العمر قبل أوانها. اتبعت سلك التدريس لأُسعد أُمي، واتبعت سلك التمثيل لأُسعد نفسي. لم يُسعدني أيٌّ منهما، وكنت مُحترارة بشأن الخطوة التالية. الاقتراحات التي استلمتها من عائلتي وأصدقائي فاقت حيرتي. لم أدرِ إلى أين أتوجه لأحصل على الأجوبة ولذا بدأت بالدعاء للرَّشاد.

بعد عدة أسابيع، استلمت ثلاث «رسائل» واضحة - لا أدري من أيِّ مصدر سماوي- أجابت عن أسئلتني. كانت الأولى: «أنت محفزة للاكتشاف». والثانية: «ستعملين في النمو والتطور». وأتت الثالثة بصوت عالٍ وواضح: «أنت موهوبة في العمل مع الناس».

علمت أن هذه الرسائل كانت إجاباتٍ لدعائي، لكنني لم أعرف طريقة تنفيذها. هذه «الكشوف» الثلاثة لم توجَّهني نحو صناعة أو تعطني مسمًى وظيفيًا، لذا كان عليَّ أن أكتشف ما ينبغي فعله. كوَّنت جملة: «أنا عامل محفّز يعمل مع الناس في نموهم وتطورهم».

منذ تلك اللحظة، أتتني تلك الرسائل على فترات منتظمة. أرشدتني لأصنع ندوتي: ورشة عمل التفاوض / تقدير الذات. إضافة إلى الرسائل، بدأ الناس يقدّمون إليّ ليتعلموا اكتشاف أجوبتهم الداخلية. بدأت أرى الناس في جلسات فردية لمساعدتهم على اكتشاف رسائلهم الخاصة.

وبعد ذلك بقليل، طلب هؤلاء الزوار دورة لتساعدهم على إسكات أصوات عقولهم ويسمعوا إلى أصوات أرواحهم. عندما استلمت طلبات من عملائي، استجبت لإنشاء الدورة التي طلبوها. سمع الناس إرشاداتهم الداخلية واستلموا أجوبة لأسئلتهم، ومن ثم أخبروا أصدقاءهم. وبعد ذلك انطلق عملي الاستشاري بالإضافة إلى برنامج تدريبي تابع ليعلم الناس فعل ما كنت أفعله.

في يوم ما، عندما كنت أصمم برنامج التدريب لـ (تدريب المستشارين)، أتت إلي فكرة (قواعد كي تكون من البشر) أتت إليّ على الورقة. ظننت في نفسي: "لقد كنت أدعو من أجل هذه الإجابات طيلة حياتي، وها قد أتتني في النهاية". لقد أجابت القواعد عن السؤال الجوهري الذي كنت قد سألته: "ما هدف الحياة؟" قررت مسرورة أن أضمنها كنشرة منفصلة في الدورة التي امتدت ثلاثة شهور.

في السنوات الأربعة والعشرين الماضية، طافت (قواعد كي تكون من البشر) حول العالم، نُسخَت وانتقلت من صديق إلى صديق، وانتقلت عبر الإنترنت، وطُبعت في مطويات وعلى الصفحة ٨١ من كتاب (شورية دجاج للروح) لمؤلفه جاك كانفيلد حيث نُسبت لـ (مجهول). اتصل بي جاك في أحد الأيام ليخبرني أنه سمع من دان ميلمان، مؤلف (طريق المحارب المسالم)، أنني كاتبة (قواعد كي تكون من البشر). سألتني جاك إن كان ذلك صحيحًا. عندما أقررت أنني الكاتبة، اعتذر مني جاك وعرض عليّ أن يكتب اسمي في الطبعة التالية.

مضت السنين منذ ذلك اليوم. أحدث رسالة استلمتها كانت أن أكتب كتابًا حول القواعد العشر، حتى تُتاح لكل من يبحث عن قالب ليحيا سعيدًا. أمل أن يكون هذا الكتاب تمهيدًا روحيًا لهؤلاء الذين على وشك

البدء في سبيلهم، وتذكيراً لطيفاً لهؤلاء الذين هم على الطريق.

استمتع بـ(عشر قواعد كي تكون من البشر)، وشاركهم مع الآخرين، واستعملهم حتى تبدأ حوارات طالما أردت خوضها. وفوق كل ذلك، طبّق القواعد في حياتك الشخصية. تعلم الدروس، واستمع إلى رسائلك، وتواءم مع حمضك النووي الروحي، وحقّق أحلامك.

بوركت في رحلتك

د. شيري كارتر - سكوت

عينه للقراءة

المقدمة

”الحياة تتابع من الدروس التي يجب أن تعيشها حتى تفهمها“

هيلين كيلر

كثيراً ما تقارَن الحياة بلعبة. لا تُقال لنا القواعد مطلقاً، وللأسف فإننا لا نُعطى تعليمات اللعب. بل نبدأ ببساطة من «انطلق» ونتحرك على لوح اللعب، آمِلين أن نلعبها صواباً. إننا لا نعلم هدف اللعب بدقة، ولا حتى معنى أن نفوز بها.

هذا هو موضوع القواعد العشر كي تكون من البشر. هذه هي إرشادات لعب اللعبة التي نسميها الحياة، ولكنهم أكثر من ذلك. هذه القواعد ستمنحك دليلاً روحياً بسيطاً حول معنى أن تكون إنساناً. إنها حقائق كونية يعرفها كل منّا في نفسه ولكن قد نسيناها في مكان ما على طول الطريق. إنها تكون الأساس لعيش حياة مُرضية ذات معنى.

كل قاعدة تقدّم تحدياتها الخاصة، والتي تعطي دروساً معيّنة ينبغي علينا جميعاً تعلّمها. الدروس هي التي تتعلّمها عندما تواجه مشكلاتٍ ينبغي حلّها وقضايا يجب أن تعالجها. كل شخص على الكوكب له أو لها مجموعة من الدروس المستقلة والمميزة التي يجب تعلّمها، وهذه الدروس، كما ستري في القاعدة الرابعة، ستظهر تكراراً إلى أن تُحترف.

(القواعد العشر كي تكون من البشر) ليست سحرًا، كما أنها ليست عشر خطوات سهلة إلى السكينة. إنها لا تعرض حلولاً سريعة للاعتلالات العاطفية أو الروحية، كما أنها ليست أسراراً سريعة للاستنارة. هدفهم الوحيد هو أن يعطوك خريطة لتتبعها وأنت تمضي في مسار نموّك الروحي.

ليست هذه القواعد بقواعد كابحة وضوابط تخبرنا ما الذي يجب علينا فعله وما لا يجب علينا فعله أو التفكير به أو قوله. ليست هذه القواعد بوصايا، بل هي توجيهات حتى تعرف كيف تلعب اللعبة. ليس هناك ما يتحتّم عليك فعله. أمل أن يساعدك هذا الكتاب حتى تصبح أكثر وعياً بها. بتعلمك للدروس القيّمة والحكمة التي تمنحك إياها، رحلتك على هذه الأرض قد تصبح أكثر سهولة.