



تسامح مع الجميع

تعلم كيف تحب في عالم مثقل بالأزمات

يدعو بوب جوف في عمله هذا إلى المضي في الحياة بطريقة اعتناق الحب والتسامح بشكل لا حدود له، ويأخذ القراء في رحلة إلى سر العيش من دون خوف أو قيود أو قلق. ويرى أن الطريق نحو الوجود الجميل الذي نتوق إليه هو: حب الناس، حتى أصعب الشخصيات منهم، دون تمييز ودون حدود.

ويقول: «نحن هنا لا نتحدث فقط عن تبادل الحب، بل نفكر أيضاً في دورنا الإنساني الراقي في بث الحب ونشره وتوثيق عرى المحبة بيننا وبين كل البشر، فمن ينشر الحب لا يرى إلا الجمال في الآخرين، حتى لو كان سلوكهم المزعج قناعاً يخفي جمالهم الداخلي، وهذا يعني أننا ينبغي أن نحب جميع الناس دائماً، وأن نبدأ بحب من يختلفون عنا، لأنهم ربما يخافوننا أيضاً كما نخافهم، ويحاولون تجنبنا كما نتجنبهم». ويضيف: «لقد خلقنا لتتحاب فيما بيننا وليحركنا هذا الحب كشعور إنساني وحضاري إيجابي، فلماذا لا نعبّر عن حبنا للناس كلما استطعنا إلى ذلك سبيلاً؟ هل نخشى أن يتحول حبنا إلى سوء فهم وفوضى؟».



ابحث في داخلك

طريق النجاح نحو السعادة والطمأنينة

تشاد منغ تان أحد أوائل مهندسي غوغل وأحد رواد التنمية الشخصية، يقدم في عمله هذا طريقة مجربة لتعزيز الذهن والذكاء العاطفي في الحياة والعمل. ويرى أن هذا المدخل البسيط لتحقيق السعادة ثم النجاح، يعتمد على منهجية علمية ابتكرها فريق «غوغل» الذي عمل لسنوات طويلة في ظل الضغوط، بعدما اكتشف القائمون على أكبر محرك بحث في العالم أن السعادة والسلام والنجاح هي قيم ومشاعر إنسانية لا يمكن العثور عليها إلا في داخلنا. وتستند منهجية «غوغل» العملية هذه إلى تطبيق ذهني وممارسة واعية تستمد ممارساتها من أصول الذكاء العاطفي، وتضعها في إطار عملي قابل للتعليم والتطبيق، وكانت «غوغل» قد اعتمدت المنهجية منذ عام 2007 لدعم موظفيها في مواجهة الأزمات والمتغيرات السريعة في بيئات العمل الديناميكية المصاحبة للعمل في مجالات التكنولوجيا والمعلومات الكبرى، المصاحبة للإنترنت. تقوم هذه المنهجية على تحرير العقل الإنساني من الإجهاد والتوتر، وإعادةه إلى انتعاشه الفطري من خلال تعميق الوعي بالذات وإثراء المشاعر وفهم آلية التواصل مع الآخرين بهدف بناء علاقات إنسانية قائمة على الثقة والشفافية.

