

افتح قلبك

كيف تجذب مزيدا من الحب إلى حياتك

آن جونز

نقله إلى العربية

معين الإمام

العبيكان
Obekon

obeikandi.com

المحتوى

7	كلمة شكر
9	1- منافع انفتاح القلب
21	2- كيف انفتحت أبواب قلبي الموصدة
41	3- ما هو الحب؟
61	4- كيف تحب دون شروط
85	5- وجع القلب وانكساره
119	6- فتح أبواب قلبك
143	7- مداواة قلبك
181	8- العلاقات الشافية
217	9- مقارنة إيجابية للعلاقات
243	10- اجتذاب حب جديد
263	مراجع

obeikandi.com

الإهداء

إلى أكرم الرجال الذين عرفتهم وأكثرهم انفتاحا - زوجي توني. شكرا
لك يا عزيزي على طبيعتك المعطاء وحبك غير المشروط.

obeikandi.com

كلمة شكر

شكرا إلى جون على نصائحه الرائعة وحكمته المدهشة - لقد ثبت أنك مصيب على الدوام يا جون.

وإلى ورفيقات السفر، الأميرات: هارجيت، وتاتيانا، وبولا، وساندرا، واينيس، وسوسيلا - اللاتي جعلني أشعر بأنتي أميرة!

وإلى بيشنو وأفراد فريقه الذين ساعدونا على الدخول والخروج من التيتت بسلام - شكرا من أعماق القلب إلى السائق الذين نقلني نزولا من الجبل وأنقذ حياتي.

وإلى أمي على حبها المستمر ودعمها المتواصل لكل ما أفعله - أنت يا أمي منبع إلهامي.

وإلى تيسي على رعاية بيني وتانيا وتوني، فلولاها ما تمكنت من القيام بالمغامرات الاستكشافية، وما وجدت وقتا لكتابتها - أنت ملاكي يا تيسي.

وإلى جيل بايلي وهيلين ستانتون، المحررتين في دار بياتكوس، على تشجيعي وإرشادي ومساعدتي على إعداد ونشر هذا الكتاب.

obeikandi.com

-1-

منافع انفتاح القلب

كنت أصغي بانتباه إلى كلمات العرافة. فبعد أن شعرت بالحاجة إلى بدء العلاج منذ مدة قريبة، تشوقت إلى معرفة ما هو مصيري ونصيبي وأين سيأخذني العلاج. كانت توقعاتي كبيرة وآمالي عريضة، لأن قارئة الطالع مشهورة على المستوى العالمي وأوصاني الكثيرون باستشارتها. حدثت إلى بطاقتها مرة أخرى، ثم نظرت إلي وابتسمت وهي تعلن: «قواك العلاجية جيدة. لكن حين تفتح قلبك فإنها ستكبر من هذا الحجم» - وباعدت ما بين راحتها مسافة ست بوصات - «إلى هذا»، ومدت ذراعها إلى أقصى حد. لا بد أن أقول إنني شعرت بنوع من الإهانة. فقلبي مفتوح على مصراعيه - أليس كذلك؟ ألا يترعه الحب؟ اعتقدت أنني شديدة الاهتمام بالآخرين وبمراعاة مشاعرهم! فكرت بكلماتها وأنا أعادر الغرفة. ووجدت بعض السلوان في حقيقة أن علاجي سيكون أكثر فاعلية في نهاية المطاف، لكن شعرت بالقلق من أن قلبي يبدو مغلقاً.

حصل ذلك كله قبل اثنتي عشرة سنة، لكن لم أفهم فحوى رسالة العرافة تماماً إلا قبل بضع سنين. وفهمي أتى من ذلك المعلم المؤثر الذي لا تخيب دروسه ولا تنسى عبره: التجربة الشخصية، التي قادتني لاختبار عددا من التجارب الروحية العميقة، بلغت ذروتها في فتح أبواب قلبي الموصدة.

القلب الذي فتحت أبوابه يسمح للأصدقاء بالدخول

النتائج غيرت حياتي تغييرا جذريا والفوائد التي جنيتها عظيمة. وأنا أفهم الآن آليات عمل قلبنا الروحي، وتأثير وجع القلب وحزنه وانكساره، والحواجز التي وضعناها حول قلوبنا. اختبرت كثافة وعمق التأثيرات التي تغير الحياة حين نداوي قلوبنا ونزيل الحواجز من أمامها ونفتحها لتلقي الحب. ساعدت مئات الأشخاص بواسطة هذه العملية وشاهدتهم يمرون عبر هذه التجربة الرائعة والمبهجة التي ترفع الروح المعنوية. روى لي العديد منهم عن إحساس لديهم بأنهم كانوا في انتظار ذلك منذ أمد طويل طويل. اتبعوا الطريقة بإحساس من التوقع المفعم بالإثارة، وشعروا بالنتيجة بارتياح وجداني / عاطفي بهيج.

قصة سوزان

دعوني أروي لكم قصة سوزان - إحدى مريضاتي - لأقدم فكرة عن تأثير فتح أبواب القلب وتلقي الحب. فقد كانت مصابة باكتئاب لازمها عدة سنين. وشعرت أمها وأولادها وأصدقائها بالقلق من حالتها الذهنية والنفسية، التي تدهورت إلى حد كانت تتحدث فيه دوما عن الانتحار. أخبرتني عن طفولتها البائسة مع أب سكير أساء معاملتها، ليأتي بعده زوج أم سكير أساء معاملتها هو الآخر. سألتها عن أي شيء جعلها تشعر بالسعادة أو الرضى في حياتها. وبعد أن فكرت قليلا قالت إنها شعرت بذلك حين كانت في الرابعة من العمر تقريبا، عندما وقفت تحت المطر وشاهدت قطراته تهطل على البحيرة. وأضافت إن هذه الذكرى استحضرت إحساسا بالطمأنينة والهدوء والسكينة. وسألتها عن الحادثة التي سببت لها أشد

القلب الذي فتحت أبوابه يسمح للعلاج بالدخول

الحزن في حياتها، فتذكرت وفاة طفلها. وبكت حين استرجعت الخسارة والألم الناجمين عن موته. وبدا واضحا أن قلبها لا يزال كسيراً، وأكدت أنها تشعر بالذنب على موته.

لاشك في أن الشعور بالذنب والحزن وتدني مستوى تقدير الذات، إضافة إلى العلاقة الصادمة والمؤذية بالأب، أوجدت جميعها مزيجاً كارثياً سبب هذه الحالة الذهنية الحزينة والبائسة. كانت سوزان قد انفصلت عن زوجها لكن بقي معها أولادها الثلاثة الذين تحبهم من أعماقها. وصحيح أن أمها قدمت لها الكثير من الرعاية والاهتمام والحب، إلا أن قلب سوزان لم يكن مستعداً لتلقي الحب من أمها أو من أطفالها والاستمتاع به - فقد كان متخماً بالحزن، وشعرت في أعماقها بأنها لا تستحق الحب أو السعادة.

عاملتها برفق في جلسة العلاج، مع التركيز على قلبها المحزون والموجوع على نحو خاص. سمحت مترددة لقلبها أن يفتح أبوابه، وتحررت شيئاً فشيئاً من الطاقة المظلمة والثقيلة الوطأة، طاقة الحزن والذنب التي حبستها في أعماقها. وحين فتحت قلبها قبلت الحب الذي كنت أقدمه لها من أجل علاجها. وشعرت بالتحول يحدث حين خفت وطأة الطاقة بالتدرج. فبدأت تبسم، وعندما فتحت عيناها أخيراً لمع فيهما وميض جديد - وأخذت تنظر حولها كأنما كانت موجودة في مكان آخر. قالت إنها شعرت بأنها تتحرر من وطأة الهموم الثقيلة، وتحس بالسعادة - إحساس لم تجربه منذ مدة طويلة جداً.

القلب الذي فتحت أبوابه يسمح للراحة بالدخول

تعد تجربة سوزان تجربة نمطية للعديد من الأشخاص الذين ساعدتهم على طرد الحزن من صدورهم، وفتح قلوبهم، وتلقي الحب. دعونا نعاين أولاً بعض الظروف التي تؤدي إلى إغلاق أبواب القلب، ونرى هل تنطبق عليك.

هل أبواب قلبك موصدة؟

يمكن للقلب المغلق أن يؤثر فيك عبر طرق عديدة. في الظروف القصوى سوف يعني أنك غير قادر على السماح لأي كان بالاقتراب منك. وسوف تعجز عن قبول الحب بأي شكل من الأشكال. وستبقى وحيدا ومحزونا ومعزولا. ولن تتمكن من الشعور بالتراحم والتعاطف مع الآخرين، وهذا ما يزيد عزلتك عزلة. ستجد أي نوع من العلاقة صعبا وتكون النتيجة حياة تقضيها وحيدا وحزيناً. ومثل حال سوزان، قد تصاب بالاكتئاب. صحيح أن حالتها متطرفة، لكن الكثيرين منا أغلقوا قلوبهم إلى حد ما. ربما اختبرت وعانيت بعضاً من العواطف والحالات الآتية:

- * شعور بوجود مسافة تفصل بينك وبين أقرب الناس إليك.
- * خوف من التعرض للرفض والنبذ.
- * شعور مستمر ثقيل الوطأة في صدرك، إلى جانب حزن جواني عميق.
- * شعور بالاكتئاب وانخفاض الطاقة وانهيار الروح المعنوية.
- * شعور بأن الحياة تسحقك وتجتاح كيائك.

القلب الذي فتحت أبوابه يسمح للمرح بالدخول

- * جذب الأشخاص الذين يعانون أضرارا عاطفية إليك.
- * إقامة علاقات عاصفة وهائجة دوما.
- * سوء فهم مستمر مع الأشخاص القريبين منك في المنزل أو العمل.
- * خوف من الوحدة.
- * خوف من أن الآخرين لن يقبلوا بك.
- * فقدان الثقة.
- * الشعور بأنك ضحية.
- * تدني مستوى تقدير الذات.
- * صعوبة في رؤية الورود، فضلا على المغامرة بشمها.
- * صعوبة في العثور على شريك مناسب.
- * شعور بأن الحياة معركة قاسية عليك خوض غمارها.
- * شعور متواصل بالغضب الكامن في خلفية حياتك.
- * شعور مستمر بالقلق.
- * شعور بأن في الحياة أشياء أكثر مما تحصل عليه.
- * شعور بالذنب.
- * صعوبة في العثور على عمل يناسبك تماما.
- * صعوبة في الحصول على المال أو جمعه.
- * شعور بالخواء الداخلي - فراغ يصعب ملؤه.

القلب الذي فتحت أبوابه يسمح لتقدير النعم بالدخول

- * شعور باليقظة والتحفز والانزعاج حتى قبل أن يتحدث إليك أحد.
- * اقتناع بعدم وجود أحد يمكن أن يمد يد المساعدة.
- * شعور بالرغبة في البكاء دونما سبب واضح.
- * شعور بأنك لن تقع في الحب مرة أخرى.

هل تعتقد أن إحدى هذه الحالات تنطبق عليك؟ سأفاجأ إن أجبت بلا، لأن معظم الناس يعانون شكلاً من أشكال فقدان الحب. وهذه بعض من مظهرات فقدان الحب في الحاضر أو تجارب مؤلمة مع الحب في الماضي. العواطف والمشاعر التي تنتج مباشرة عن فقدان الحب، أو العجز عن إعطاء الحب إلى الآخرين أو الذات، سوف تفرز تفرعات وتشعبات عميقة الغور في حياتك اليومية. وتؤثر في سعادتك وقدرتك على الشعور براحة البال والسلام الداخلي. وتؤدي إلى مواقف حياتية وأنماط سلوكية كثيرة ما تقاوم سوء حالتك وتجعلك بأثسا يأسا، حيث تشعر بالإحباط وخيبة الأمل من الحياة - مع علمك بأن فيها الكثير من الأشياء الممتعة لكنك غير متيقن ولا تعرف كيف تحصل عليها.

في مختلف فصول هذا الكتاب، سوف أعين هذه وغيرها من الحالات، وأقترح الطرق التي تستطيع عبرها معالجتها والتخلص منها، لأنها جميعاً أشكال من الألم تأتي من القلب الجريح. وسوف أساعدك - عزيزي القارئ - في معالجة قلبك الحزين والكسير والمتختم بالشعور بالذنب، وكلها حواجز توقف الحب وتمنعه من دخول حياتك.

القلب الذي فتحت أبوابه يسمح للسلام والسكينة بالدخول

الحب عامل جوهري لا غنى عنه للحياة السعيدة والثرة والمرضية التي تتحقق فيها الآمال والأهداف. ويمكن لغياب الحب، مهما كانت درجة هذه الغياب، أن يؤثر في إدراكك لذاتك ودنياك وطريقة هذا الإدراك. فهو يحد من قدرتك على العيش حياة سعيدة. وما إن تفتح قلبك حتى تجد حياتك قد اغتتت - ولا يقتصر الأمر على تغير وجهة نظرك مما يحدث حولك فقط، بل ستجد أنك تجذب مزيداً من التجارب المنشطة والمنعشة والمبهجة ومزيداً من الأشخاص المثيرين للاهتمام. وستبدأ الأمور تسيير لمصلحتك وتصبح حياتك أكثر ثراءً وغنى ووفرة. ويطراً تحسن على كل جانب من جوانب حياتك: في العمل والمنزل والأسرة والمجتمع.

حين تفتح قلبك تداويه. إنها فرصة لمعالجة الألم وطرده من تجارب الماضي، والصفح عن سبب في جرح مشاعرك، ومداداة الحزن القديم. قد تكون بعض الندوب وعلامات الأذى والضرر في قلبك ووجدانك قديمة العهد، ترجع إلى فترة الطفولة وما قبلها. ولذلك، قد تتطلب مداواتها وقتاً. سوف نعالج جميع التجارب التي يمكن أن تسبب الضرر والأذى، والنتائج التي يمكن أن تجعل حياتك صعبة أو بائسة الآن. ونعمل على معالجة الإهمال، والحزن، وسوء المعاملة - الجسدية والعاطفية - والإحباط الروحي، والذنب. ونلقي نظرة على الطرق التي يمكنك عبرها تحرير روابطك من صدمات الماضي المؤذية لتعيش حياتك كاملة في الحاضر. وحين تسبب الأوضاع التي تعيشها الغم والهم والكرب، ننظر إلى الطرق التي يمكنك عبرها التعامل معها وتجنب أذاها. يمكنك البدء بعملية إصلاح وإعادة بناء، وتقوية قلبك العاطفي بحيث تستمتع بحياتك كاملة.

القلب الذي فتحت أبوابه يسمح للسلام والسكينة بالدخول

ما إن تفتح قلبك حتى يتدفق الحب إلى نفسك وحياتك. يمكن أن تصبح قادرا على التمييز والإدراك، واختيار الحب غير المشروط بدلا من عواطف التملك والسيطرة التي تنزيا بلبوس الحب. الحب لا حدود له ويكون منبعا ثرا لا ينضب، لذلك دعنا نجد طرقا تتيح لك الحصول على حصتك - وأكثر! هل يبدو ذلك جيدا برأيك؟

المنافع والفوائد التي تجنيها حين تفتح قلبك:

دعونا نعاين بعض الفوائد والمكاسب التي يحصل عليها صاحب القلب الذي تفتح أبوابه وتعالج جراحه، بحيث يقيم صلة مستمرة ومفتوحة مع الحب الذي يمكن للحياة أن تقدمه.

* سوف تجتذب أشخاصا يتسمون بالود والرغبة في تقديم العون والدعم إلى حياتك.

* ستشعر بمزيد من الحيوية والطاقة والانتعاش.

* سوف ترى وتقدر قيمة النعم والآلاء والأشياء الجميلة في الحياة.

* سوف ترى الجانب الإيجابي من الأوضاع والحالات والأشخاص.

* سوف تلاحظ أن الناس يبتسمون لك ويصبحون أكثر لطفا ورقة.

* ستجد أنك تضحك وتبتسم بسهولة أكبر.

* سوف تشعر بمزيد من النشاط والحيوية والبهجة وتتححرر من شدة الضغوط.

القلب الذي فتحت أبوابه يسمح للثقة بالدخول

- * يبدو لك أن حظك قد تغير - ثمة أشياء جيدة تحدث لك.
 - * سوف تبدو علاقاتك أسهل وأقل عناء.
 - * ستجد أن من الأيسر العثور على عمل يحقق طموحاتك.
 - * سوف تجذب الحب إلى حياتك بكل شكل من أشكاله، بدءا بالحب الرومانسي وانتهاء بالاحترام.
 - * ربما تتحسن أوضاعك المالية أيضا.
 - * ستشعر بالمزيد من راحة البال والهدوء والسلام.
 - * سيصبح من الأسهل التصدي للأزمات والمآسي والعثور على حلول لها.
 - * لن يبدو عملك عبئا ثقيلا كما كان قبلا.
 - * ستشعر بمزيد من الروحانية وأنت أكثر قربا من الله.
 - * سيكون من الأسهل عليك نقل مشاعرك وأحاسيسك والتعبير عنها.
 - * ستصبح الحياة متعة لا مشقة.
- هذه بعض التغييرات التي أبلغني الناس أنهم خبروها حالما فتحو أبواب قلوبهم الموصدة.
- وبالطبع، يتطلب أي تغيير كبير إرادة التغيير، وعزيمة مصممة على العمل على تحسين المواقف والمواطف وإدراك الحياة - لسوف تحتاج إلى شعور عميق وصادق بالحاجة الملحة إلى التغيير. وسوف أساعدك بالتقنيات

القلب الذي فتحت أبوابه يسمح للأسرة بالدخول

والأساليب والعمليات التي وجدتها مفيدة للتنفيس عن العواطف المكبوتة القديمة، والصفح عن الماضي والتحرر من إساره، ورؤية ذاتك والآخرين تحت ضوء مختلف. لكن العمل عمك والرأي رأيك، فأنت صاحب الإرادة والعزيمة. إلا أن المكافآت عظيمة، وأعلم علم اليقين أنك ستجد الرحلة تستحق العناء.

إذا قررت التحرك إلى الأمام وإحداث هذه التغييرات، وتولي القيام بهذا العمل الإصلاحي، فأنا أريد توكيد أمر الآن: لا يعني القلب الموصد أنك شخص سيئ. ولا يعني حتى أنك لا تستطيع إعطاء الحب - بل مجرد أنك غير قادر على تلقيه. وأنا لا أطلب منك تعنيف نفسك بسبب أشياء فعلتها - أو لم تفعلها - في الماضي. الأمر كله يتعلق بأخذ نظرة عميقة ونزيهة ومرتوية إلى الحاضر وتقرير تغيير الأشياء نحو الأفضل - من أجلك ثم من أجل أولئك الذين يحيطون بك. وهكذا، إذا أدركت أن هناك عملا يجب إنجازه، ابعد عنك الشعور بالذنب أو الاستياء أو الحنق. شمر عن ساعدك ودعنا نعمل.

سوف أبدأ برحلتى الشخصية - فلولاها ما كنت لأفهم ما اختبر مدى روعة التحرر والانطلاق. ومن ثم سوف أقاسمك فهمي للحب والهدف العاطفي/ الوجداني الذي نسعى إليه - حياة مترعة بالحب. سوف أشاركك مدركاتي عن الحب غير المشروط؛ الشكل النهائي للحب الذي يمكن أن يغير حياتك. لسوف نرى لماذا تتحطم قلوبنا ولماذا يوجع فقدان الحب إلى هذه الدرجة. ثم نتوصل إلى تفسير يشرح كيف يمكنك أن تفتح

لقلب الذي فتحت أبوابه يسمح للنور بالدخول

قلبك لتتلقى الحب. وما إن تفعل حتى تتمكن من مداواة الجراح التي سببت اغلاقه أصلاً عبر التحرر من إसार الماضي. وبعد ذلك نعاين كيف يمكنك إصلاح علاقاتك الراهنة وتحسينها، لتجعلها مترعة بالحب وتحقق عبرها ما تطلبه وترضاه. أخيراً سوف نستقصي طرق إقامة واجتذاب علاقات ودية جديدة - وملء حياتك بالحب والرومانسية!

سوف أركز في مختلف فصول هذا الكتاب على أعظم وأقوى عواطفك: الحب. كيف يبدو لك؟ أشعر بالإثارة كلما فكرت بالتحول الذي يحدثه الحب في كيانتك، بغض النظر أكنت عازبا أم مطلقا أم متزوجا أم وحيدا بعد أن عشت مع شريكك طوال حياتك. بمقدور الكل الحصول على مزيد من الحب - وحالما تعرف كيف، لن تجد الأمر صعبا. هنالك قدر غير محدود من الحب في الكون - فلم لا تأخذ حصتك منه؟

إذاً، سوف أروي أولاً قصة قلبي: كيف فتحت أبوابه، وكيف حصلت على العون من ملائكة وحكماء العالم الروحي. وأبين كيف غير ذلك كله مجرى حياتي وأثر في مشاعري وعملي. كانت حياتي عندما مررت بهذه التجارب، مثل أي امرأة، مزيجاً من الأعباء المنزلية، والمسؤوليات في العمل، والأوقات (الاجتماعية) التي أقضيها مع الأسرة والأصدقاء. على تلك الخلفية تلقيت هذه الرؤى المتبصرة والتجارب الروحية، التي زادت جميعاً من قدرتي على الحب. فقد حررت المشاعر المكبوتة التي حبستها طوال سنين، بل طوال حياتي؛ فعالجت الألم وداوت الجراح في قلبي؛ وساعدتني على مضاعفة الطاقات التي أعمل بها وسمحت بمزيد من

القلب الذي فتحت أبوابه يسمح للأصدقاء بالدخول

تدفق الحب الكوني الضروري للعلاج؛ وفتحت أبواب قلبي وزادت طاقتي على إعطاء الحب وتلقيه. وحين أخذ بالاعتبار أن كل شخص أعرفه يرغب في مزيد من الحب - والعالم بحاجة إلى مزيد من الحب بالتأكيد - أشعر أنه يستحق أن نتقاسمه..

أمامنا عمل كثير نؤديه، فهل أنت مستعد؟ إذا أردت مزيدا من الحب في حياتك، تعال معي في هذه الرحلة - هيا لننطلق!



-2-

كيف انفتحت أبواب قلبي الموصدة

بدأت ممارسة المعالجة (الروحية) قبل بضع سنوات في أعقاب نداء دعوتي فيه روح جدتي لليقظة والانتباه. أتت هذه الدعوة على شكل فكرة قوية لها صوت، استطعت سماعه والإحساس بوجود جدتي معي دون أن أراها. استهديت بهديها وقبلت دعوتها للبدء بالمعالجة، ومنذ ذلك اليوم عملت على تطوير شكل من المعالجة يركز على السبب الجذري للمشكلات التي تتجسد ماديا بهيئة ألم عاطفي أو ذهني أو جسدي. الجذور تكمن عادة في أعماق وعي الشخص ومجال طاقته كبصمات لا تمحى من تجارب الماضي، إما في هذه الحياة أو في حياة الروح السابقة. هذه البصمات تسبب جراحا عميقة للقلب والنفس، ويمكن أن تترك آثارا منذرة بالخطر على السعادة والصحة والحالة العامة للشخص المعني.

خلال السنوات الاثنتي عشرة الماضية، سافرت كثيرا، وعقدت حلقات وجلسات علاجية عديدة. وكنت أكتسب بين الحين والآخر خلال رحلاتي رؤى جديدة عن المعالجة. بدأت أبواب قلبي تنفتح خلال زيارة قمت بها إلى سنغافورة عام 2001، حيث تلقيت هدية - رسالة شخصية أخرى، مع أنها لم تكن من جدتي هذه المرة. كنت أعقد جلسة علاجية لمدرسة شابة وممارسة للعلاج الروحي اسمها سوسيليا. ومع انتهاء الجلسة فتحت

القلب الذي فتحت أبوابه يسمح للاحترام بالدخول

عينها وقالت مبتسمة: «أحس بشعور عظيم - رأيت مرشدي الروحي ولدي رسالة لك. علينا الذهاب إلى معبد كوان ين القريب حيث ستبلغك أمرا مهما». كوان ين هي ربة الرحمة في الديانة البوذية. وهي ترسل إشعاعات مذهشة من طاقة الحب والتراحم؛ فضلا على أنها المفضلة عندي من بين الآلهة البوذية.

وهكذا، ذهبنا معا في اليوم التالي إلى معبد كوان ين. كانت سوسيليا تملك القدرة على الاتصال بالقوى الروحية المحبة، وبمقدورها أن تكون قناة إرسال تبث كلمات كوان ين؛ فبمجرد أن تغمض عينها وترتكز على كوان ين تسلم صوتها إلى المرشدة الروحية التي تعطيها أنثى رسالة الهداية والحب. باختصار، قالت لي إن قلبي على وشك أن يفتح أبوابه، وهذا سيؤذن ببداية مرحلة روحية جديدة في حياتي. بدأت العملية في سنغافورة، لكن كان من المهم لي أن أزور التيب، حيث يمكن لتطور كبير أن يحدث قرب نهر محاط بالجبال. علي أيضا زيارة كهف في منطقة جبلية سوف يمارس تأثيرا عميقا في كياني. منحنتي أيضا بركاتهما، فشعرت بأني أتلقى عناقا دافئا.

حين أصغيت إلى هذه الكلمات، خبرت تلك الطاقة للألاء التي أشعر بها عندما أسمع الحقيقة. سرت في كياني رعدة إيجابية من الطاقة وعرفت أن الرسالة حقيقية تماما. وعلى الرغم من بعض التوجس والخوف من السفر إلى التيب، عرفت أن علي الذهاب إلى هناك!

القلب الذي فتحت أبوابه يسمح للاحترام بالدخول

الصفح والغفران:

عقدت حلقة علاجية في اليوم التالي، فتقدمت إلي إحدى المشاركات وعرفتني بنفسها. فقد عملت منذ مدة قريبة مع ساندرنا غونزاليس، وهي صديقة لي أخذت مجموعة من الأشخاص لزيارة آثار الانكا القديمة في ماشو بيكشو في بيرو. عرفت ساندرنا أنها ستقابلني في سنغافورة وأرسلت هدية إلي. كانت عبارة عن حلية معلقة بسلسلة مطلية بالفضة تصور رأس أحد آلهة الانكا. شعرت بالإثارة ووضعت السلسلة حول عنقي على الفور.

بعد ساعة شعرت بتشنجات خفيفة في صدري. وخلال اليوم تطورت هذه التشنجات إلى تقلصات مؤلمة. قلقت قليلا، فاتصلت بعراف ومعالج روحي زميل فأخبرني بأن مركز قلبي ينفج. كانت حلية الانكا المهماز المحفز، بسبب تجربة مررت في حياتي الماضية. ملأتني الإثارة فقد بدأت العملية!

في وقت لاحق من ذلك اليوم، شهدت وقتا من الهدوء الشخصي، وخلال التأمل شعرت بأن هذه الحلية تعيد وصلي ب حياة سالفة عشتها في بيرو. رأيت نفسي كاهنة لحضارة في أمريكا الجنوبية - الانكا على الأرجح. تخيلت نفسي أقف على تله تشرف على أرضنا، وأراقب جيشا من الفاتحين الأسبان يزحف مقتربا. شاهدت جنوده يذبجون شعبي، وهم يحملون صليبيا ضخما عليه صورة المسيح. أحسست بقسوة في القلب وغضب على إله الغزاة قبل أن أقتل أنا أيضا بطعنة رمح في النحر.

أدركت الآن سبب انغلاق قلبي. فتجربة رؤية الدمار والموت التي حدثت باسم الله خلفت لدي غضبا مكبوتا. العواطف التي تملؤنا ساعة الموت يمكن أن تمارس تأثيرا طويلا الأمد على الحياة اللاحقة. وأبلغني مرشدو

القلب الذي فتحت أبوابه يسمح للقوة بالدخول

روحي أن قلبي أغلقته المرارة. ومن أجل إزالة الألم أحتاج إلى العفو والغفران وتسليم قلبي إلى الله.

بعد بضعة أيام سافرت بالطائرة من سنغافورة إلى العاصمة الماليزية كوالالمبور، ورجعت أفكاري إلى رسالة الغفران. وبان لي أن «مشكلتي مع الله» كانت من صنع يدي. ومع أن حبه مطلق ولا نهائي وسرمدي، وضعت حاجزا منعني من تلقي حبه ورحمته. حررتني هذه الرؤية التنويرية من المرارة، وفي تلك اللحظة اجتاحتني موجات الحب والشكر لله. ورأيت فيما يرى النائم أنني أسلم قلبي إلى راحتين أثيريتين بديعتين امتدتا نحوي. تحول قلبي على الفور إلى قلب من ذهب وعاد إلي.

حطت الطائرة وقلبي يصرخ. فتحت عيني، ومسحت وجهي، وبدأت أقهقه. كيف بدوت يا ترى؟ وماذا ظن المسافرون معي بهذه المرأة الغريبة الأطوار التي تبكي وتضحك في آن؟ لسوء الحظ، لا يمكننا دوما اختيار مكان وزمان لحظاتنا الروحية!

بعد بضعة شهور، خلال زيارة إلى هونغ كونغ، تقاسمت رسالة كوان ين وعزمني على السفر إلى التيبب مع بعض الصديقات، وسرعان ما أصبحت مجموعة من ست نساء. وضعنا الخطط، وحددنا التواريخ، وبدأت الخطوة اللاحقة من رحلتي.

التيبب:

أخيرا، حان الوقت لرحلتنا. سافرت للانضمام إلى صديقاتي في كتمندو (عاصمة نيبال) من هونغ كونغ. ومن هناك ركبنا الحافلة إلى

القلب الذي فتحت أبوابه يسمح للرحمة والتعاطف بالدخول

محطتنا الأولى: فندق صغير قريب من حدود التيب. في صباح اليوم التالي عبرنا «جسر الصداقة»، المشيد فوق واد ضيق شديد الانحدار، نحو التيب، واخترقنا الممرات الجبلية لنصل إلى سفوح الهملايا. انتقلنا بسيارة رباعية الدفع شقت بنا الطرقات الجبلية المتعرجة صعداً، وعلى الرغم من الانزلاقات على الممرات الموحلة استطعنا الوصول إلى موقع مخيمنا الليلي، وبتنا أول مرة في خيمة منصوبة في مجاهل التيب.

لم أستطع النوم في تلك الليلة، فقد أصابني صداع ودوار. ولم أدرك آنئذ أنني أعاني غثيان الأماكن المرتفعة. فقد كنا على ارتفاع ثلاثة آلاف متر، وبخلال ثلاثة أيام فقط، سافرت من إنكلترا، عن طريق دبي (على مستوى سطح البحر)، إلى كتمندو، ومنها إلى هضبة التيب.

تابعنا رحلتنا صعداً عبر ممرات صخرية تخترق أودية فسيحة، وذرى الهملايا الشامخة المكلفة بالثلج تتصب في الأفق باستمرار. لكن بحلول ذلك الوقت أصبح الصداع صعب الاحتمال. وشعرت مرارا وتكرارا بالدوار والغثيان. وحين بلغنا ارتفاع خمسة آلاف متر، بدا واضحا أنني أعاني حالة حادة من غثيان الأماكن المرتفعة. بتنا تلك الليلة في بيت للضيافة. وساءت حالتي كثيرا، وشعرت في الصباح أنني أحتضر.

قررنا آنئذ أن من الأفضل النزول إلى ارتفاع آمن. توقف الفريق أكثر من مرة بسببي، وفي إحدى المرات وجدت دما على منديلي. وحين شاهده السائق، انطلق بأقصى سرعة عبر الممرات الجبلية، وكنت أغيب أحيانا عن الوعي.

القلب الذي فتحت أبوابه يسمح للتسامح بالدخول

عدنا إلى بلدة نيالام الرابضة على ارتفاع أكثر أمانا (3750م)، وحجزنا في فندق فيها. استعدت عافيتي بسرعة، لكن دنو الموت مني أصابني بالقلق والاضطراب وشعرت بأنني ضعيفة ومعرضة للخطر.

في اليوم التالي، غامرنا - على الرغم من أنني مازلت ضعيفة - بالخروج لزيارة معبد صغير في قرية مجاورة. كانت تلك المرة الأولى التي نعاين فيها عن قرب قرية في التبت؛ كانت جميع مباني القرية مشيدة بالأجر المصنوع من الطين وروث الياك المجفف الممزوج بالقش. روث الياك (ثور طويل الشعر يعيش في آسيا الوسطى) يستخدم أيضا في مواعد الطهي، التي تنتصب - مثلما هي الحال في قرى نيبال الجبلية - في مركز المنزل (بشكل يعرضه لخطر الحريق) ليخرج الدخان من فتحة في السقف. وليس من غير المعتاد أن يتعثر الأطفال ويسقطوا فوق هذه المواعد المفتوحة، وشاهدت في القرية صبيا على وجهه آثار حروق عميقة؛ وأرعبتني حقيقة أن الجروح مازالت تنز. لكن بدا واضحا أن مثل هذا المنظر أمر مألوف هناك. ولا تملك القرية ما يكفي من المال لتقديم حتى الحد الأدنى من الرعاية الطبية. أقلقني الوجه المشوه المحروق، وأعطيت للفتى بعض المال لينفقه على العلاج والدواء، ثم تابعت رحلتي إلى المعبد، دون أن أدرك أن محنة الفتى ستطاردني فيما بعد.

في المعبد، تأملت الحالة التي دنوت فيها من الموت. وحمدت الله على نجاتي. أما الرد فكان على شكل رسالة واضحة - يجب علي أن أقدر قيمة حظي السعيد. لقد شغلني عملي تماما طوال السنوات القليلة الماضية،

القلب الذي فتحت أبوابه يسمح للمتعة بالدخول

ولم يتوافر لي ما يكفي من الوقت للاستمتاع بحياتي العائلية والمنزلية. ووعدت نفسي أن أخصص وقتاً أطول للاستمتاع بحياتي. لاشيء يجعلنا نقدر قيمة الحياة والنعم المباركة التي نرتع فيها مثل دنو الموت منا.

نوبة قلبية؟

قررنا في ذلك اليوم مغادرة الفندق والنزول إلى الوادي للعثور على موقع جميل نقيم عليه مخيمنا على ضفة النهر. اجتمعت الفتيات في خيمة الطعام، وذهبت إلى خيمتي لأنام، فقد شعرت ببعض الضعف والارتعاش. وحين تمددت فيها، أحسست بضيق في الصدر، تطور وزادت حدته تدريجياً إلى أن كاد صدري ينفجر. بدأ الألم ينطلق من صدري في الاتجاهات كلها كالتماعات النجوم. هل هي ذبحة صدرية؟ لكننا على بعد أميال من الأطباء والمستشفيات.

وحين تملكني الذعر عدت إلى الفتيات. حاولن تهدئة روعي، وأغمضت عيني. فتذكرت على الفور الصبي الذي تنزج روحه في القرية. أترعت العاطفة قلبي حتى الثمالة، وبكيت وأنا أفكر بالصبي الذي لا يملك حتى مندبل ورقي لمسح جروح وجهه. تدفقت من قلبي موجات من الحب والتعاطف معه ومع أطفال العالم المحتاجين للحب والرعاية. مع بكائي، خف الألم تدريجياً وامتلاً كياني بالقوة والسكينة والسلام. القوة لأنني عرفت أنني سأفعل شيئاً للمساعدة، يوماً ما بأسلوب ما؛ والسكينة والسلام لأنني تحررت من شيء كان مكبوتاً داخلي ردها من الزمن.

القلب الذي فتحت أبوابه يسمح للضحك بالدخول

أدرك الآن أنني وضعت حواجز أمام قلبي - المركز الوجداني والعاطفي والروحي، مركز الطاقة القابع في صدورنا. لقد أزال منظر الصبي المسكين ووجهه المحروق الحواجز وسمح لقلبي بفتح أبوابه ليمتلأ بالمودة والرحمة. في الحالة النمطية، نجد ظروف الناس الحرجة والأمهم المبرحة صعبة الاحتمال إلى حد أننا نتجاهلها، بل إن قلوبنا تقسو وتتصلب لمنع الألم من التأثير فينا - أعرف أن هذا ما حدث لي بالتأكيد. في ذلك الوقت، كنت ضعيفة وعاجزة ومعرضة للخطر بعد مرضي، ولم أتمكن من تجنب المشاعر والأحاسيس التي أثارها الصبي المسكين. وعلي القول إنني تغيرت تغيراً جذرياً منذ تلك اللحظة - التي كانت لحظة انعطاف أساسية في حياتي، كما أفترض.

بعد انتهاء الرحلة بقليل، التقيت بدوغلاس مكلارين، الذي أسس جمعية خيرية في نيبال وجلب الرعاية الصحية الأساسية للقري الجبلية، وبين للقرويين كيف يصنعون مواقد آمنة للطهي. أتى اللقاء في الوقت المناسب - فقد وضح لي طريقة الوقاية من الحروق الفظيعة كتلك التي أصابت الصبي الذي عرفته. ومنذ زيارتي إلى التيب، أصبح علاجي الروحي لمرضاي أكثر فاعلية وتأثيراً. هناك، مثلما تنبأت كوان ين، بدأت أبواب قلبي تنفتح - على ضفة النهر المطوقة بذرى الجبال الشامخة. لكن، على الرغم من أن التجربة كانت عميقة والفوائد الناتجة ملموسة ومحسوسة، إلا أن قلبي - كما تبين - لم يفتح بابه على مصراعيه بعد.

الهند

بعد سنة قررت أنا وصديقاتي قضاء «إجازة روحية» أخرى، في الهند هذه المرة. ورأينا أن نبتعد في هذه الرحلة عن الخيام والأكواخ المشيدة من

القلب الذي فتحت أبوابه يسمح للسحر بالدخول

روث الياك - سوف نقيم في أفضل الفنادق التي نستطيع تحمل تكاليفها. وجدنا فندقا ساحرا قديما في الحي الفرنسي في مدينة بونديشيري، المتوضعة على الساحل الجنوبي - الشرقي من الهند. في حالة التأمل أخبرتني كوان ين أنني سأمر بتحول كبير في مكان ما من الهند، وتركت لي أمر اتباع حدسي لمعرفة المكان الذي أزوره. وحتى قبل وصولنا إلى الهند، كان قلبي يخفق بشدة، والدموع تنهمر من عيني. عرفت أن تلك بداية مزيد من التغيير العاطفي.

في صبيحة اليوم الأول استيقظت على هاجس مفاجئ - شعرت بحاجة جارفة إلى زيارة كنيسة كاثوليكية. كم هو غريب أن أزور الهند وأختار الذهاب إلى كنيسة! لكن كوان ين أخبرتني أن أتبع حدسي الهادي، وهكذا وجدنا واحدة من الكنائس الكاثوليكية الأربع في بونديشيري التي بنيت خلال حقبة الحكم الاستعماري الفرنسي. حين دخلنا الكنيسة، شعرت بحاجة إلى الجلوس بهدوء على أحد مقاعدها والتأمل. انتابني إحساس غريب - فقد كنت جالسة تحت تمثال خشبي للسيدة العذراء، أحاط برأسها حبل من أضواء عيد الميلاد. أما المسيح فكان ينظر إلي، وقلبه المقدس ينبض على شكل وميض أحمر من مصباح في صدره. على الرغم من جو الخشوع المخيم على الكنيسة، لم أستطع منع نفسي من الابتسام أمام فضاة هذين التمثالين. كان الدافع إلى البكاء ما يزال يسيطر علي، ولذلك أخذت علبة مناديل ورقية. وكما تبين لي بعد ذلك، سوف أحتاج إليها. وطوال الأيام الأربعة التي قضيناها في بونديشيري، سوف ألتقى في

القلب الذي فتحت أبوابه يسمح لأقواس قزح بالدخول

الكنائس الأربع بعض الرسائل المهمة وأمر بتجربة روحانية قوية. في كل يوم كانت تتكشف أمامي أشياء جديدة، لكن لجعل القراءة سهلة سأروي ما حدث على شكل سلسلة متعاقبة ومتواصلة.

الملاك روفائيل

أغمضت عيني واسترخيت، فظهر في رؤيتي الجوانية المرشدون الروحيون الذين أتصل بهم عادة في حالات التأمل؛ كانوا يقفون وهم ينظرون إلي مبتسمين. قالوا إنهم سيتركونني مدة أسبوع أو اثنين ولوحوا مودعين. شعرت كأنما أصابتنى صدمة مدمرة؛ وغلبني الإحساس بالوحدة وأن الجميع تخلوا عني. بدأت أبكي وأمسح دمعي المذرار بالمناديل. ثم غرقت في غيبوب من الكآبة حين ظهر ملاك في رؤيتي الجوانية. عرفته: إنه كبير الملائكة روفائيل، ملاك المداواة والشفاء. ابتسم ورفع يديه مرحبا. وقال إنه سيقودني في رحلة داخل نفسي. فقد غادر المرشدون الروحيون كي لا يتشتت ذهني واتصل - اتصالا خارجيا - بالروح. شعرت بالارتياح والطمأنينة حين وجدت الملاك بجانبني ليدلني على الطريق. ربما تتأثرون ببعض سحر ما اكتشفته، أو تصدمون في بعض الحالات، بما خبرته من كشف ورؤى وأحداث سوف أتقاسمها معكم الآن.

حجرة القلب الأولى

اقتربت أنا وروفائيل من باب موصل. فطلب مني فتحه، ودخلت إلى حجرة يغمرها وهج وردي. في المركز، ثمة شمعة يشتعل لهبها، ليلاً

القلب الذي فتحت أبوابه يسمح للتعاطف بالدخول

الغرفة بضوء شفاف. شرح لي قائلاً إنها حجرة قلبي، أول حجرة في سويدائه. شعرت ببهجة ونشاط وسعادة، فأضاف إنها مصدر الحب الذي أعطيه إلى الآخرين. ثم طلب مني قضاء مزيد من الوقت هناك وامتصاص الحب - بكلمات أخرى، أن ألتقى الحب الذي أعطيه. حين امتثلت، شعرت بطاقة مدهشة تكتسح كياني - طاقة قوية إلى حد أن البكاء غلبني مجدداً، لكنه ترافق هذه المرة بسحر الحب ومدى ما يجلب من راحة. ابتسمت حين اخترقتني الوهج الدافئ المريح. نظرت حولي في هذا المكان الجميل فرأيت أفراد العائلة والأصدقاء من الماضي والحاضر - كل من تركته يدخل قلبي في الحقيقة. رفع الجميع أيديهم مرحبين، وبدا حبههم قويا إلى درجة كاد فيها أن يصبح ملموسا.

وقف روفائيل أمامي إلى الجهة اليسرى وعرفني بثلاثة من الملائكة الآخرين. إلى الجهة اليمنى وقف جبرائيل، في حين كان يورائيل خلفي إلى اليسار، وميكائيل إلى اليمين.

كانت لهؤلاء الملائكة الرائعين أدوار محددة أدرك الآن أنها متصلة بتجاربي - مع أن الرهبة كانت تملأ كياني آنذاك بسبب حضورهم. روفائيل هو الوصي على الشفاء والعلاج، في حين أن جبرائيل هو الوصي على الأمل والعلاقات والحب والقلب. أما يورائيل فهو الوصي على التحول؛ إذ إن معنى اسمه هو «نور الله». ويتولى ميكائيل الوصاية على السلام العالمي، والحماية.

القلب الذي فتحت أبوابه يسمح للسكينة بالدخول

قادني الأربعة عبر الحجرة إلى باب مغلق في الطرف البعيد بدا وكأنه لم يفتح منذ عهود. كان مدرعا بعدد من الألواح الخشبية السميقة والرتاجات والأقفال. أعلمني روفائيل أنني أملك خيارا عند هذه المرحلة. إذ يمكنني البقاء حيث أنا وترك الباب مغلقا بالأقفال؛ وسيكون كل شيء على ما يرام سوى أنني لن أحقق مزيدا من التقدم أو الارتقاء الروحي. أو يمكنني إزالة هذه الحواجز والمضي قدما عبر الباب إلى المجهول.

شعرت بقلق عميق وخفق قلبي بشدة - مع أنني لم أدرك السبب، لأنني لم أعرف ماذا يكمن خلف الباب. لكن، لم أفكر بالبقاء حيث أنا ومنع نفسي من التطور والارتقاء. كم هو مروع أن أقضي بقية حياتي جاهلة بما يمكن أن أحققه! لا، البقاء في مكاني لم يكن خيارا مقبولا، على الرغم من خوفي مما ينتظرني. ساعدتني الملائكة في إزاحة القضبان والأقفال والسلاسل عن الباب استعدادا لاجتيازه.

حجرة القلب الثانية

في نهاية المطاف، أصبح الباب جاهزا لكي يفتح على مصراعيه، ومرة أخرى سألت هل أريد المضي قدما. أجبت مؤكدة: «بلى». ودفعت الباب. حين انفتح، لمحت أشياء مجهولة تبرق كالوميض كأنها تتحرر من الأسر وشعرت بشيء من الارتياح؛ أعتقد أنني بفتح الباب ومواجهة الخوف في داخلي تحررت من كوابح الطاقة مثل المخاوف والذكريات السيئة. تقدمت نحو نفق مظلم يؤدي إلى زنزانة معتمة وكئيبة (لنتذكر أن ذلك كله يجري

القلب الذي فتحت أبوابه يمكن ويقوي الروح

داخل قلبي). أمكنني في العتمة الكثيية رؤية عدد من الصناديق الكبيرة القديمة - مغلقة بالأقفال هي أيضا. حذرني روفائيل من أنني قد أجد محتويات الصناديق مزعجة. وسألني هل أنا مستعدة للنظر إلى الماضي. من الواضح أن تلك الصناديق تضم سجلات حياتي الماضية، وتلقيت الآن دعوة لمعاينتها. شعرت بالرعب - فالمكان بارد ومعتم في أعماق قلبي ولم أتوقع رؤية ما يبهج أو يسر هناك.

وافقت على فتح الصناديق، ورفعت غطاء أقربها إلي. نقلت على الفور إلى القرن الثامن عشر في مكان ما من نصف الكرة الغربي، في أمريكا أو الكاريبي. كنت وسط حشد من عائلات العبيد، أضرب أفرادها وأقتل بعضهم. أصابني المنظر برعدة من الذعر، وغلبنني إحساس بالغثيان وشعور بالذنب. عرفت أن ما كنت أراه أتى من ماضي حياتي وكان مرعبا حقا. لكن الملائكة الأربعة ظلت طوال الوقت تهدئ روعي وتدخل الطمأنينة في نفسي وتطلب مني عدم الخوف والتحرر من الشعور بالذنب. في النهاية، نظر إلي عبد صبي واسع العينين وتحدث إلي من الماضي: «لا تقلقي يا آن، لقد غفرنا لك». دخلت حلاوته ورحمته إلى قلبي مباشرة، فبكيت وبكيت - كان طفلا بريئا لا أثر للحقد في نفسه.

شرحت الملائكة مدى أهمية رؤية الماضي والصفح عن النفس. وإلا، كيف أتسامح وأحب في هذه الحياة الناس الذين عانوا أوضاعا مشابهة، الذين لن أتمكن لولا ذلك من التسامح مع صفاتهم وطبائعهم؟ لكن لكي أكون معالجة روحية ناجحة يجب أن أحب الآخرين دون شروط، وأتسامح

القلب الذي فتحت أبوابه مترع بالكرم والوجود

مع الناس كلهم وأسامحهم. لكن قبل أن أتسامح مع الآخرين دون شروط أنا بحاجة إلى أن أتسامح مع نفسي وأسامحها دون شروط.

كان من الصعب التوافق مع ذلك كله، لكنني وجدت الحجة مقنعة. عرفت أن لمعظمنا حيوات سابقة مظلمة، بل حتى شريرة. هذه التجارب جوهرية لتطورنا وارتقائنا ككائنات روحية، لأننا بحاجة إلى معرفة جميع جوانب الحياة ومظاهر العيش وملاستها، واختبار أنفسنا في الحالات المتطرفة والعواطف القصوى. لقد مررت بعدد من حالات النكوص إلى الحياة السابقة، حيث نظرت إليها لأفهم نفسي، فوجدت أنني كنت طيبة وخيرة على الدوام. وأستطيع أن أرى الآن أنني كنت أبعد ذكريات الماضي المظلم وأحبسها في أعماق الوعي وأغلفها بشعور العار والخجل.

عندما غفرت لنفسي وحررت الماضي من أسرهِ، اختفت الزنزانة وغاب النفق المظلم، ودخلت غرفة ينيها ضوء ساطع لا يصدق - بل كاد سطوعه أن يؤذي عيني. عرفت أنني في حضرة طاقة مدهشة ومذهلة في قوتها. تدخل الملائكة الأربعة وفسروا ما حدث: «هذه هي شرارة الحب المقدسة الكامنة في جوهرك الحقيقي ولباب كينونتك. هذا هو ما صنعت منه - فقد خلقت من قلب الله. أنت ترين طاقة الله التي هي حب خالص نقي. لقد صنعت من الحب. أنت صانع مصنوع من الطاقة وجوهر الخالق». لا بد أن يكون هذا الكلام المؤثر صادقا، لأننا خلقنا جميعا من هذا المصدر الجوهري للحب، ولذلك يكمن الحب فينا كلنا. استمتعت بهذه المعرفة، وتركتها تتحول إلى بلم يشفى عواطفني الجريحة. بعد برهة، توقفت

القلب الذي فتحت أبوابه مترع بالكرم والجود

عن البكاء وشكرت الملائكة وخرجت من حالة التأمل. لقد تعلمت الكثير، ووجب علي تمثله خلال الأيام القليلة التالية.

تابعنا عطلتنا، فقمنا بزيارة الأماكن الروحية، والصوامع، والمعلمين الروحيين، والمعابد المقدسة، لكن المدة التي قضيتها في الكنائس مع الملائكة هي التي غيرت حياتي. حررت الماضي من إساره حين غفرت لنفسي. وعندما أزلت حواجز الذنب واجهت قداسي واعترفت بها؛ جوهر كياني المقدس. ومنذ ذلك الحين نظرت في أعماق قلبي الروحي وفهمت الدور المهم الذي يلعبه في تمكيننا من السعادة والعيش حياة زاخرة بالإنجازات. ولسوف أقاسم القراء في موضع لاحق من الكتاب عملية تساعدهم على إزالة الحواجز من أمامهم وفتح أبواب قلوبهم.

ما الذي تعلمته؟

قبل أن ننتقل إلى الفصل الآتي أود تلخيص الدروس والعبر التي تعلمتها من هذه التجارب المدهشة والتأثير الذي تركته في نفسي.

* النية: ما كان لأي من هذه التجارب أن تحدث لولا رغبتني فيها وموافقتي عليها. أعتقد أن نية التغيير هي التي تحدث التغيير. لقد سألتني الملائكة صراحة هل أريد المتابعة والسير قدما. وأكدت لي أن بمقدوري البقاء حيث كنت، ولا بأس في ذلك. تلك الحقيقة تنطبق عليك أيضا. يمكنك البقاء حيث أنت. لا بأس في ذلك. لكن إن أردت الارتقاء وتغيير ظروفك ومستويات سعادتك، عليك أن تسمح بحدوث هذه التغييرات.

القلب الذي فتحت أبوابه يسمح للإحترام بالدخول

* إزالة الحواجز: نحن نضع حواجز حول قلوبنا حين نتعرض للأذى ونشعر بالذنب. نفعل ذلك لأننا نعتقد أن هذه هي الطريقة الفضلى لتجنب مزيد من الألم الذي يأتي من الفوز بالحب ثم خسارته. لكنك تحد من تجربتك مع الحب والحياة إذا أبقيت على هذه الجدران والحواجز التي تطوق قلبك. كنت بحاجة إلى دفعة تساعدني على إزالة الحواجز، لكن على الرغم من حياتي المترعة بالحب أدرك أن تجربتي مع الحب تغدو أكثر غنى واتساعاً حين تسقط الحواجز والجدران.

* الصفح عن الماضي وتحريره من أسرهِ: حين صفحت عن القدر أتحت لنفسي فرصة الاقتراب من الله والإحساس بالتأثير الكامل لحيته. فإن كنت لا تؤمن بالله يمكنك تحويل هذه الأفكار إلى الكون والناس الذين تقابلهم في حياتك. أدركت أن من المهم أن أحب وأسامح نفسي مهما فعلت - وهذا يتيح لي الآن الصفح عن الآخرين والامتناع عن إطلاق الأحكام عليهم. الكراهية والمرارة، والاستياء والعداوة، ليست سوى حواجز تطوق قلوبنا. فهي تمنع الحب من دخولها، وتمنعنا من حب الآخرين حين تكون صلبة وصلدة. فعندما لا تعطي الحب لا يمكنك أن تأخذه، لذلك فإن من المهم التخلص من إسهار الماضي عبر الصفح والغفران.

* التعاطف والتراحم: أعرف من تجربتي مع الصبي في التبيت أن التعاطف والتراحم يفتحان أبواب قلوبنا الموصدة. وحين نرى

القلب الذي فتحت أبوابه يسمح للقوة بالدخول

شخصا يعاني ونشعر بتعاطف عميق معه نختبر التراحم والرحمة. إن التبرع بالمال أو الوقت أو بالحب والتعاطف مع إنسان محتاج أو يعاني الألم، ليس سوى الرحمة مجسدة عمليا.

* تقدير النعم: أدركت معنى جملة «استخدمها وإلا ستخسرها». كم هو مهم أن نقدر قيمة النعم والآلاء التي نرتع فيها، مهما كانت: الصحة، الحياة الأسرية السعيدة، الازدهار والرخاء، الوظيفة المناسبة، الصداقة، جمال الطبيعة. إذا لم نقدر قيمة النعم في كل جانب من جوانب حياتنا فسوف نخسرها.

* حب الذات دون شروط: هنالك العديد من الطرق لإظهار أننا نحب أنفسنا. على الصعيد الشخصي، يجب أن أعطي نفسي فرصة الاسترخاء، والتأمل، والاستمتاع بالأوقات الهادئة. وعبر موازنة حياتي بهذه الطريقة أظهر احتراما لذاتي وحاجاتي. إذا أحببنا أنفسنا دون شروط يمكننا أن نحب الآخرين دون شروط ونهيب المسرح للعلاقات القائمة على الحب والرضى. لا يوجد إنسان مثالي كامل الأوصاف، ونحن نقبل «عيوبنا ونواقصنا»، ومن ثم نقبلها في أحيائنا.

* مصدرنا المقدس: حين اتضح الطريق استطعت رؤية حجرة قلبي الثانية مترعة بالحب الإلهي المقدس. ذلك هو الجزء الأكثر إسعاداً ورهبة من رحلتي الجوانية - فهم حقيقة أن شرارة الحب الإلهي موجودة فينا جميعا. أرواحنا خلقها خالق، ولذلك جُبلنا من الجوهر

القلب الذي فتحت أبوابه يسمح للرحمة والتعاطف بالدخول

ذاته. أوّمن أن هذه الحجرة الثانية والمخفية تمثل القلب الأقدس، وهذا ربما يفسر السبب الذي جعلني أمر بهذه التجربة والفهم في كنيسة كاثوليكية. أدركت أيضا أن المقدس موجود داخلنا، لا فوقنا فقط. وكلما وجدت نفسي في حالة تأمل الآن أترك صلتي الروحية تمر عبر حجرات قلبي بدلا من أن تحلق فوق الغيوم. وما إن تفتح مصاريع قلبك حتى يشرق هذا النور الجواني، ثم يشع الحب الذي يؤثر في كل من تقابله ويغمر كل جانب من جوانب حياتك.

منذ انفتحت أبواب قلبي اكتسبت سلاما داخليا وطمأنينة لا تصدق. من الصعب معرفة مشاعر وعواطف الآخرين. والكثيرون منا يشعرون بإحساس طبيعي يدلهم على طاقة وعواطف الناس الذين نلتقي بهم، وبوصفي معالجة (روحية) افتح قلبي وأشعر بطاقة عواطف الآخرين. لكن ليس من السهل الحكم على المشاعر والأحاسيس وهل كان ارتفاعها أو انخفاضها «طبيعيا». في أغلب الأحيان، لا تدرك أن هناك طريقة «فضلى» للشعور إلا حين تتغير وتتحرر من الضغوط وتزيل الحواجز التي تحاصر قلبك. أدرك الآن أنني عانيت على الدوام قلقا سببه على الأرجح شعور خفي بالذنب. والانفجارات العاطفية لدى الآخرين تصيبني بألم ممرض في المعدة. أستطيع الآن تحديد الفارق المميز بين عواطفى وما التقطه من الناس من حولي. وأتمتع الآن بحالة من الاسترخاء والتحرر من الضغط والإجهاد.

قدرتي على توجيه طاقاتي الشافية تضاعفت وتعاضمت، كما هو متوقع، وأعتقد أن السبب يعود إلى تجربة فتح أبواب قلبي. حين أكون في

القلب الذي فتحت أبوابه يسمح للرحمة والتعاطف بالدخول

حالة العلاج أنقل الطاقات الكونية. لكن تدفقتها توقفه المخاوف والشعور بالذنب. ومع تقلص مخاوفي وقلقي أصبحت أقوى، وهذا ما عاد بالفائدة على عملي وحياتي الخاصة. أحببت دوما الملائكة، لكن بعد المساعدة التي قدمتها خلال رحلتي أشعر بأنني قريبة منها على نحو خاص، وأكثر وعيا واتصالا بها على المستوى الروحي.

لاحظت أيضا أنني أستيقظ كل صباح مترعة بالحماس للحياة. لقد أصبحت الحياة الآن تجربة مبهجة وممتعة وليست كفاحا مضنيا ومعاناة مؤلمة.

إذاً، تلك هي قصتي. لقد كتبت هذا المؤلف لكي أعرض / وأتقاسم مع أكبر عدد ممكن من الناس الرؤى والمنافع التي استمتع بها الآن. سوف أشارك القراء فهمي للقلب الروحي وكيفية معالجة قلوبهم ومداواتها وفتح أبوابها، لكي يتاح لهم تلقي متع الحب ومسراته المتوافرة بكثرة في الكون. دون أن يضطروا للذهاب إلى التيبث أو الهند!

هل أنتم مستعدون للتغيير؟ هل تريدون المضي قدما إلى الأمام؟ إذاً، هيا بنا - سوف نبدأ بمعاينة كنه الحب وطبيعته الحقيقية.

القلب الذي فتحت أبوابه يسمح للتسامح بالدخول

obeikandi.com

-3-

ما هو الحب؟

يتعلق هذا الكتاب بالحب وكيف نحصل على المزيد منه. لذلك، فإن من المنطقي أن نبدأ بمعاينة معنى الحب عن قرب، وأين نجده، والفوارق المميزة بين الحب المشروط والحب غير المشروط. هنالك جوانب مختلفة للحب تلبي مختلف حاجاتنا الحياتية، وسوف نلقي نظرة على العديد منها الآن.

مصادر الحب

تتوافر لدى معظمنا مصادر متعددة للحب في حياتنا، بعضها ظاهر جلي وبعضها مخبأ خفي نحتاج إلى البحث عنه. ربما تقاجئ - عزيزي القارئ - حالما تبدأ البحث عن الحب، بالأنواع المختلفة العديدة والموارد المخفية للحب المتاحة لديك. سوف نبدأ بالأشخاص المحيطين بك والحب الذي ربما يقدمونه لك.

الناس

دعونا نبدأ بأوضح وأكثر أنواع الحب التي يسعى إليه الناس - الحب الرومانسي.

الحب رقة ولطف

الحب بين الشريكين - رومانسي وملتهب

أعرف أن هذا الحب يريده معظمنا أكثر من غيره. في الواقع، كل شخص قابلته وجدته يبحث باستمرار عن حميمية ودفء علاقة حب وثيقة، إذ لا شيء يعادل في روعته الحب الرومانسي حين تسيير أمور العلاقة على ما يرام. فهو قادر على جلب الحيوية والنشاط إليك والارتقاء بك إلى ذرى سامية. في أفضل حالاته، لا يكون الحب محملاً بالرقّة واللفظ وحلاوة الصحبة وعونها فقط، بل تلهبه الشهوة والرغبة الجنسية. ويمكنه أن يملأ بالإثارة كل خلية من خلاياك، ويجعلك تشعر بالحيوية والنشاط.

إذا سألت معظم النساء، سيقفن إن من المستحيل الشعور بمثل هذا الحب بهذه الطريقة الرومانسية الحميمة والانفعالية إلا تجاه شخص واحد. قد يكون لبعض الرجال وجهة نظر مختلفة! لكن معظمنا لا يسلمون قلوبهم في هذا الشكل الحميمي والانفعالي من الحب إلا لشخص واحد، ولا يقعون في غرام اثنين في الوقت نفسه.

يمكن للحب الشهواني أن يكون مراوغاً يصعب العثور عليه، لأن توقعاتنا تكون مرتفعة والرابطة الحميمة التي تجمعنا مع الشريك قد تدمر هذا النوع من الحب. فإذا كنت خاضعاً لغريزة التملك وكثير المتطلبات يمكن أن تصبح عواطفك ثقيلة الوطأة وكاسحة لا تقاوم. هذا الشكل من الحب هو الذي يتطلب معظم «العمل». نحن بحاجة إلى الانتباه إلى نوعية الحب الذي نعطيه ونلقاه، والتحقق المستمر من أننا لا نلوثه بالسلوك المسيطر والتلاعب الاستغلالي. فإذا كنت أنت أو شريكك مصاباً بجراح عاطفية

الحب رعاية واهتمام

مهما كانت، وتثن تحت العبء الثقيل للماضي وأحداثه وقضاياه، يمكن لقدرتك على إعطاء وإظهار الحب أن تتأثر. لذلك من المهم جدا مداواة جراح الماضي بحيث تتلقى الدفق الكامل من الحب الذي تتوقعه وتتظره من العلاقة الوثيقة والمرضية.

لأننا نسلم قلوبنا بشكل كامل لهذا الحب نحن معرضون لخسارته ومعاناة تباريحه، لذلك فإن معظم حالات أوجاع القلب وانكساره ناجمة عن خسارة هذا الحب. في الفصل السابع سوف نعين طرق معالجة ألم القلب الكسير، وفي الفصل الثامن سوف نتطرق إلى معالجة العلاقات الانفعالية والرومانسية التي ضلت طريقها.

لكي يزدهر هذا الحب أنت بحاجة إلى المشاركة والأخذ والعطاء. ومن ثم تحتاج إلى قلب مفتوح الأبواب - لأن القلب المغلق سيمنعك من الاتصال أصلا. فإذا كان قلبك مغلقا، سوف يستشعر العديد من الناس الذين تقابلهم «الباب المغلق» ويتجاهلونك. في حين يحاول غيرهم الدخول لكنهم يجدون أن الأمر صعب. فإذا صادفت مشكلة في العثور على شريك أو الاحتفاظ به، فأنت «تعاني» انغلاق القلب. تعال معي - وسوف أبين لك كيف تفتح ذلك الباب!

الحب بين الأشقاء والشقيقات - مشاركة، واهتمام، ومساندة

ينمو هذا الحب في حميمية مرحلة الطفولة، عبر المشاركة والروابط التي تتكون عندما نلعب وننمو معا. فإذا وجد فارق كبير في السن بينك وبين أشقائك فقد تجد أن تلك الروابط لا تتكون ولا تشعر بأنك قريب منهم كثيرا.

الحب ابتسامه ودوده لغريب

إن تذكر أعياد الميلاد، والأوقات المشتركة التي قضيتها مع أشقائك وشقيقاتك وعائلاتهم يمكن أن يفتح الباب أمام مصدر ثر من المتعة والبهجة. في العادة تكون توقعات الإخوة والأخوات أقل من توقعات الزوجة منك، ويمكن لهذه العلاقة أن تتخذ شكلا حيويًا ومبهجًا وخفيف الوطأة من الحب يصاحبها فهم عميق يأتي من العيش المشترك في سنوات الطفولة التكوينية.

يستحق هذا الحب أن تطوره وتنميه. فقد جمعت زوجي وشقيقه علاقة وثيقة بعد سنوات من الافتراق حين أحضر عدداً مع أصدقاء زوجي القدامى من أيام المدرسة للاحتفال بعيد ميلاده الخمسين. وكان الاحتفال هدية رقيقة ومبدعة جعلتهما يقتربان أحدهما من الآخر بشكل أكبر من ذي قبل. ونحن الآن نخصص أياماً معينة في السنة تجتمع فيها العائلة معاً، وهذه تكون دوماً مترعة بالسعادة والمرح. لا يتطلب هذا النوع من الحب الكثير، لذلك حاول الاجتماع من حين لآخر بأفراد العائلة.

الحب بين الأصدقاء - دعم، وتعاطف، ومرح

يسهل الحفاظ على هذا الحب لأننا نختار أصدقاءنا. لكن إذا كنت خجولاً قد يصعب عليك البدء بإقامة صداقات مع الآخرين. أما إن كان قلبك موصداً فربما تبعث برسائل لاشعورية ترفض فيها الناس حتى قبل أن تتاح لهم فرصة معرفتك. وأولئك الذين يتمتعون بقلوب منفتحة وشخصيات مرحة يجدون من الأسهل عليهم اجتذاب الأصدقاء.

قد تظن أن من الصعب تغيير شخصيتك، وإذا كنت خجولاً وانعزالياً فإن من المؤلم لقاء أشخاص جدد. لكن حين تعمل على فتح أبواب قلبك

الحب تعاطف واهتمام

وتتحرر من إسار الماضي ستجد أن أسباب خجلك - تدني مستوى تقديرك لذاتك، الخوف من الرفض.. الخ - ستبدأ بالاضمحلال والتلاشي؛ وسوف نتصدى لهذه القضايا في مختلف فصول الكتاب. فإن وجدت من السهل عقد الصداقات، تذكر أن الحفاظ عليها حيوية وناشطة يحتاج إلى عمل جاد. لا تنس التقاط سماعة الهاتف - فغالبا ما ننسى الأصدقاء حين يحتل الحب الرومانسي مركز المشهد، لكن دعم الأصدقاء ومساندتهم وحبهم هو ما نحتاج إليه حين يهجرنا الحبيب الذي وقعنا في غرامه!

يمكن لمعظمنا تعداد الأصدقاء المقربين فعلا. هؤلاء هم الذين نتخلى عن كل شيء من أجلهم، ونشعر بعاطفة جامحة تجاههم. ربما لا تملك وقتا كافيا في حياتك للحفاظ على صلات وثيقة جدا مع العديد من الناس، لكن باستخدام الإنترنت والهاتف يسهل عليك الاتصال بين الحين والآخر بالأشخاص الذين تتقاسم معهم اهتمامات متشابهة. وأي اتصال تفاعلي وثيق بشخص يمكن أن يؤدي إلى الحب. فشعورك بالدفء والقرب حتى من الأشخاص الذين لا تراهم مرارا هو شكل من أشكال الحب الذي يغني ويشري حياتك.

الحب داخل الأسرة - داعم، ورابط، وقوي، ومعبر عن الاهتمام

هذا شكل آخر من أشكال الحب يأتي مع توقعات كبيرة. إذ ينتظر الآباء من أبنائهم أن يبادلوهم الحب ويضعوهم على قمة أولوياتهم، ويتوقع الأبناء من آبائهم الحب والاهتمام والرعاية. ولاشك في أن الحب

الحب يعني تخصيص وقت لشخص آخر

الرابط بين الآباء والأبناء يمكن أن يجسد أقوى وأعمق حب داعم، ويمكن للعائلة أن تمثل مركز نشاط حياتك. لكن هذا الحب لا يتوافر بالضرورة للجميع؛ فربما يعاني الوالدان جراحا عاطفية ويعجزان عن تقديم الحب أو إظهاره لك، أو ربما تكون قد فقدتهما.

خسارة - أو عدم العثور على - حب الوالدين يمكن أن تشكل مصدرا لألم ممرض وسببا لإغلاق أبواب قلبك. لكن إذا سمحت بذلك فسوف تبعد عن نفسك مصادر أخرى للحب. ومن ثم إذا كنت تنتظر الموافقة أو القبول أو الاحترام أو الحب من والدين عاجزين عن تقديمها كلها، أرجو منك التفكير مرة أخرى - اجعل خيارك العثور على الحب في مكان آخر. لكن إذا كانت العلاقات بينك وبين أبنائك أو أبويك متوترة، فأرجو منك ألا تستسلم: ابذل بين الحين والآخر جهدا لإظهار حبك. وربما يسعدك الحظ يوما بإصلاح الخلل وتجديد علاقاتك؛ وفي الوقت ذاته، يمكنك البحث عن مصادر أخرى للحب.

حاول ألا ترفض أي شكل من أشكال الحب. على سبيل المثال، يمكن للحب الذي يأتي من زوج الأم أو زوجة الأب أو الآباء لأبناء بالتبني أن يغل مكافآت استثنائية. فالتوقعات هنا ليست مرتفعة، لكن يمكن للحب أن يكون معادلا في عمقه وكثافته، إن لم يكن أعمق من الحب الذي يأتي من الوالدين الطبيعيين.

الحب بين الجيران - احترام، ومشاركة، وتسامح

أشعر بالانقباض حين أسمع التعليقات التحقيرية على الجيران، والشجارات التي تحدث بينهم حول الحواجز الفاصلة بين البيوت أو

الأطفال أو أماكن وقوف السيارات. هنالك جملة من الأسباب المؤدية إلى الابتعاد عن الجيران، وانتقاد العيوب والنواقص في سلوكهم، لكن هنالك أيضا وفرة من الدعم والمساندة والحب تكمن في انتظارك لتمتعك وتبهجك إذا امتلكت الوقت وبذلت الجهد. ليس كل شخص جارا طيبا بالضرورة، أعرف هذه الحقيقة، وأعرف أن بعض الجيران مزعجون فعلا، لكن معظم الناس يتمسكون بالعقل والمنطق حين نستخدم معهم المقاربة الصحيحة.

يسهل أبلسة شخص لا تعرفه - لكن ما إن تتصل به وتتواصل معه حتى يبدو إنسانا حقيقيا. ومن الأسهل التسامح مع شخص تعرفه. إحدى صديقاتي اعتادت الاجتماع والتواصل مع جيرانها أينما سكنت. فأول ما تفعله في البيئة الجديدة دعوة جيرانها إلى بيتها لتناول المرطبات فتوسع دائرة أصدقائها وصديقاتها بهذه الطريقة. ومن ثم تتمتع بفائدة إضافية تتمثل في القائمة الطويلة من الأشخاص الذين يمكن أن تطلب منهم العناية ببناياتها وكلبها حين تسافر في إجازة!

لله والكون طريقة لجعلنا نقابل الناس الذين نحتاج إليهم. ربما تجد توأم روحك في البيت المجاور! لكنك سوف تحتاج إلى التحرك لردم الهوة وتعرف جيرانك بصورة أفضل إذا أردت العثور على الجوهرة النفيسة الموجودة قربك، بعد الحاجز الذي يفصلك عن جارك.

الحب بين الناس الذين تجمعهم قضية مشتركة

- حسن العشرة، والصحة، والدعم

تجسد الصحة القائمة على الاهتمامات المشتركة والأنشطة الجماعية مصدرا عظيما للحب المبهج والمنشط. وحين نختلط مع الناس الذين

الحب قصيدة مديح

يشاركوننا الاهتمامات نفسها نضاعف طاقة حماسنا. هذا النوع من الحب إيجابي ومنشط جدا. فإذا أسسنا جمعية خيرية مثلا تتعاضد قدرتنا الإنتاجية لأننا نحيط أنفسنا بأشخاص لديهم النية ذاتها. إن الانضمام إلى ناد أو جماعة يمكن أن يقدم لك الدعم والمساندة، ويكون من الأسهل عليك كسر الحواجز عندما تجمعك مع الآخرين أرضية مشتركة من الاهتمامات يعتمد عليها الحوار. فإذا شاركت بقلب منفتح فسوف تحصل على منافع عديدة من أي نشاط تقوم به.

الحب بين الأمم والثقافات - احترام، وتسامح، وتراحم

ربما تظن أنك عاجز عن التأثير في العلاقات الودية التي تجمع بلدك ببلد آخر. لكنك قادر على التأثير عبر موقفك ومقاربتك لمختلف الأعراق والجنسيات والعقائد، داخل بلادك أو عندما تسافر خارجها. التسامح والاحترام شكلان من أشكال الحب ويجسدان ركيزة للسلام العالمي. فإذا حافظت على قلبك منفتحاً أمام الجنسيات والثقافات الأخرى، فأنت توجد بيئة ملائمة للحب كي ينمو بين البلدان والأمم. هنالك منظمات ومؤسسات تركز بؤرة الاهتمام على تطوير هذا الحب بوصفه أداة فعالة لتحقيق السلام، مثل منظمة جيمس تويمان للسلام. أما منظمتي، «قلوب وأياد»، فقد أطلقت مبادرة سلام، وعرضت العلاج عن بعد. (يمكن التعرف بالمنظمتين كليتهما عبر الإنترنت، وبمقدورك الاتصال بهما من بيتك).

الحب يعني المراعاة واللفظ والفهم

الحب بين الغرباء المحتاجين - رحمة وتعاطف، واهتمام ورعاية

في كل مرة تبتسم فيها لغريب، أو تساعد محتاجا، أو تتبرع لجمعية خيرية، فأنت تعطي الحب. دور العجزة مثال نموذجي يجسد قوة الحب الذي يمكن أن يقدمه الغرباء. حين توفيت صديقة عزيزة منذ مدة قريبة، لم تكن محاطة بحب صديقاتها فقط بل بحب مقدمي الرعاية والمرضات في مأوى العجزة، حيث قضت أسبوعها الأخير في جو من الهدوء والسكينة. ونظرا لأننا لا نتوقع تلقي الحب من أشخاص لا نعرفهم، فإن الحب الذي يقدمونه لنا في أوقات الشدة يكون مؤثرا جدا. وأشعر بتأثر عاطفي قوي حين أتذكر الأوقات التي كنت فيها بحاجة إلى العون وتلقيته من شخص غريب لم يسبق لي معرفته، مثل السائق الذي نقلني من الجبال المرتفعة في التيت إلى مكان آمن.

تتيح جميع هذه الحالات الفرصة للحب كي يزدهر وينمو. بعضها تشهد في حياتك. وبعضها الآخر ربما يكون أشد حدة وتأثيرا من الأخرى. وجميعها يمكن أن تصبح أكثر قوة، فأنا على يقين بأن من المتعذر علينا تلقي كفايتنا من الحب. لسوف أكرر هذه الحكمة لأنها بالغة الأهمية وتجسد الركيزة المؤسسة لهذا الكتاب: من المستحيل تلقي كفايتك من الحب! (أنا أصرخ بأعلى صوتي الآن!). وبغض النظر عن عدد الأصدقاء، وأفراد العائلة، والزملاء، يمكنك دوما فتح أبواب قلبك لشخص آخر تأخذ منه الحب وتعيده إليه. ونظرا لوجودكم لانهائي من الحب في العالم، فإن

الحب يعني مساعدة شخص في وقت الشدة

طاقتك على إعطاء الحب لا حدود لها أيضا - ولست مضطرا لتقنيته أو ادخاره لأوقات الشدة! هذه المشاركة في الحب لا تعني أنني أوافق على التخلي عن الوفاء والإخلاص - وأستطيع أن أستشعر أنك ترفع حاجبيك استنكارا. لكن من الممكن أن تحب أكثر من شخص واحد بطريقة سخية تعتمد على القلب الذي انفتحت أبوابه.

ليس الناس وحدهم من يقدمون الحب، فهناك مصادر أخرى توافر تعابير بديعة وقوية عن الحب.

الحيوانات الأليفة - وفية وقليلة المطالب

لأشياء يريح مثل حب حيوان أليف. أنا مغرمة على نحو خاص بالكلاب، فهي تجسد مصدرا دائما للحب والحنان برأيي. إذ لا تشعر بالانزعاج إن كان مزاجي سيئا - وتسامحني عندما أكون فظة أو أتجاهلها، ولا تطلب الكثير مقابل إخلاصها ووفائها وحبها الدائم.

لدي صديقتان تجمعان الكلاب، ولا تتركان كلبا في الطريق دون ملاحظته ومداعبته. وتصيبهما حالة من تشتت الذهن بل نوبة من البكاء إذا مرض أحد كلابهما أو مات. الحب الذي تشعران به وتقدمانه كامن في أعماق قلوبهما ويشبع حاجة قوية لديهما. وكلتاها عضو نشيط في حملات الدفاع عن حقوق الحيوانات.

أعرف امرأة تخلت عن عملها في أحد المصارف لكي تركز وقتها كله لإنقاذ ورعاية الحيوانات التي تحتاج إلى الرعاية. ولديها مجموعة من المهور، والخراف، والأرانب، والكلاب، والقطط، والدجاج. يمكنك أن

الحب يعني التشارك في مالك وعواطفك ووقتك

تشعر بحبها للحيوانات يشع منها، وهذا يظهر أن هذا النوع من الحب ثمين ويشبع الحاجات مثل غيره من الأنواع.

الطبيعة - ملهمة وتدخل البهجة والسعادة في النفس

هل تجد أن مزاجك يتغير حين تنتزه في غابة أو تسير على شاطئ بحر؟ الطبيعة تقدم شكلا من الحب يمكن أن يبهج الروح ويدخل الهدوء والطمأنينة إلى النفس، ويبعد الهم والقلق عن حياتك اليومية. يمكنها أيضا أن تتعشك، وكلما زاد تقديرك لقيمتها وجمالها زاد ما تقدمه لك. هنالك عدد من الطرق للتواصل مع هذا الشكل من الطاقة الروحية والحب: البستنة، التنزه، ركوب الأمواج، تسلق الجبال، مراقبة النجوم، أو أي نزهة في الهواء الطلق. حين تتصل بالطبيعة تلامس الجانب الروحاني من ذاتك ومن الحياة. الله موجود داخل كل واحد منا وفي كل وردة وزهرة وشجرة. لذلك، حين نقدر قيمة وجمال الطبيعة نعبد الله ونفتح سبلا طاقوية يتدفق عبرها الحب.

ذبذبات مختلفة لطاقة الحب

تطرفنا أننا إلى تشكيلة متنوعة من مصادر الحب، لكن يمكن لطاقة الحب أيضا أن تتفاوت في شدتها وكثافتها، من الوفاء الثابت إلى الهيام إلى مجرد الإعجاب. وطاقات الحب تأتي عبر مستويات مختلفة من الذبذبات التي يمكن الشعور بها واختبارها بطرق متنوعة. وفيما وراء الحب الرومانسي المتأجج بين العشاق، هنالك العديد من الطرق التي يمكن عبرها للبشر إظهار مشاعرهم الإيجابية القادرة على دعمهم عاطفيا وروحيا.

الحب يعني أن تضع نفسك في مكان المبتلين

* **التعاطف والتقمص العاطفي:** التعاطف عاطفة تشعر بها حين ترى شخصا يعاني وتهتم بمحنته. في العادة، سوف يحفزك ذلك للقيام بعمل من نوع ما لمساعدته. أما التقمص العاطفي فهو أن تحس فعلا، إلى درجة ما، بشعور الآخرين - وتضع نفسك في مكانهم. هذه أشكال قوية من الحب لأنها ترسل ذبذبات إيجابية ويمكن أن تريح متلقي الطاقة، وتبعد الإحساس بالعزلة الذي يأتي عادة من المعاناة والوحدة.

* **الرحمة:** هذه العاطفة مشابهة للتعاطف لكنها أشد عمقا وتفتح مزيدا من أبواب القلب. ويمكنها أن تشريك إلى حد البكاء، كما أظهرت تجربتي في التيب مع الصبي والحروق المروعة في وجهه. الرحمة عاطفة حسنة وتأتي من القلب الحساس. فهي التي تحركنا وتدفعنا إلى التبرع بسخاء إلى الأعمال الخيرية. وهي التي تربطنا بأشخاص لا نعرفهم يعيشون في الطرف الآخر من العالم. إعصار تسونامي (2004) فتح قلوب الناس وملاها بالرحمة والتراحم وشجعها على التعاطف مع أولئك الذين فقدوا عائلاتهم وبيوتهم. أعتقد أن الحب الذي يتجسد في الرحمة والتراحم هو الذي سيقضي على المعاناة في العالم.

* **الهوى:** الهوى حب انفعالي متحمس مع شيء من الغضب، إضافة إلى شعور مكثف يدفع إلى العمل ويحدث التغيير. حين تهوى بحماس وضعا أو شخصا يمكنك أن تحرك الجبال من أجله. الأسباب تبدأ وتدفع إلى العمل بواسطة الهوى والرغبة الانفعالية، والحب

الحب يعني أن تضع نفسك في مكان المبتلين

الانفعالي قوة محرّكة للتغيير. لن يعم السلام العالم إلا عبر العاطفة الانفعالية الحماسية - حين نملك ما يكفي من الاهتمام لإحداث التغيير.

* الهيام: يمكن لهذا الشكل من الحب أن يكون من طرف واحد. فهو يتضمن حبا غير مشروط. وهو شامل جامع ومطلق، لكن قد يكون دون تعقل - حبا دون حدود. حين نعشق الرموز المعبودة نادرا ما نسأل إلى أين يقودنا هذا النوع من الحب. صحيح أنه لا عيب في الحب غير المشروط، لكن من الحكمة أن يكون عاقلا - وإلا قد نتعرض للخداع بروابط الحب. فإذا همت حبا بفتاة فإن من المستبعد أن تسأل عن دوافع سلوكها وعواقب حبك الهيمان.

* الرعاية والاهتمام بالآخرين: هذا النوع من الحب يكون عمليا في العادة. فالمرضات يقدمن الرعاية، والعاملون في مجال الخدمة الاجتماعية يقدمون الرعاية، وكذلك حال سائقي سيارات الإسعاف والأطباء. هذا الحب رقيق ولطيف وداعم.

* الاحترام: حين نحترم شخصا نقبله دون أن نحكم عليه ونقدر صفاته وخصاله. يمكن أن نحترم أولئك الأكثر حكمة أو يملكون فهما أفضل منا، مثل المدرسين والحكام والمهنيين (بعضهم بالطبع). وحين نحترم معتقدات شخص آخر نقبلها دون أن نتبناها أو نتبعها بالضرورة. أما احترام الغرباء والجيران فيساعدنا على العيش معا بسلام.

* **التسامح والقبول:** التسامح والقبول من الحالات العاطفية التي نسعى إلى تحقيقها حين نصفح ونغفر (سوف نعاين قوة الصفح والغفران في الفصل السابع). من الصعب إظهار الحب لشخص أصابك أذى منه أو حتى أحببته، لكن عبر التسامح والقبول تستطيع على أقل تقدير إيجاد شعور بالحيادية والنزاهة يمنع الأذى والضرر. إن العيش مع التسامح سوف يمنع الحروب الثقافية.

دعونا الآن نعاين الفارق المميز بين الحب المشروط والحب غير المشروط. الحب المشروط يأتي مع الروابط والتوقعات. أما الحب غير المشروط، بالمقابل، فهو حب يقدم مجاناً دون قيود. العواطف السلبية التي تغدو مرتبطة بالحب، مثل التملك أو الاستغلال والخداع، يمكن أن تغير عمقه ونوعيته. ويمكن للتوقعات والمطالب المصاحبة للحب أن تؤثر في قيمته. وبغض النظر عن مصدر الحب - الآباء، أو الأصدقاء، أو الأحباب، أو الأقرباء، أو حتى الحيوانات الأليفة - إلا أنه لا يكون إلا مشروطاً أو غير مشروط.

الحب المشروط

قد تجد الحب المشروط أكثر انتشاراً في حياتك مما تدرك. نقدم فيما يلي بعض الأمثلة على الحب الذي يأتي مرتبطاً بشروط. هذا النوع من الحب لا يدفق من قلب فتح بابهِ على مصراعيه - تكاد تحس وتستشعر فتح وإغلاق الباب حين يقدم هذا الحب، اعتماداً على أدائك أو ما يمكن أن تعطيه بالمقابل.

الحب والجنس مهمان لكن مختلفان

كثير من الحب الأبوي يأتي بمصاحبة شروط:

* إذا اجتهدت في المدرسة سأحبك.

* إذا تناولت عشاءك سأحبك.

* إذا زررتي كل يوم أحد سأحبك.

* إذا اتبعت تعليماتي سأحبك

يمكن للحب الرومانسي والهوى الانفعالي أن يكون لهما ثمن:

* سأحب من يبدو أنيقا وسيما.

* سأحب من يملك مالا وفيرا.

* سأحب من يبادلني الحب.

* سأحبك إذا اشتريت لي هدايا.

* سأحبك إذا بقيت في المنزل وتوليت رعاية الأطفال.

* سأحبك إذا كسبت مبلغا كبيرا من المال.

* سأحبك إذا أشبعت رغبتني.

* سأحبك إذا كنت لطيفا معي دوما.

* سأحبك إذا تركتني أعيش بطريقتي الخاصة.

يمكن أن توضع شروط للعلاقات بين الأمم:

* سوف نحب هذه الأمة إذا زودتنا بالنفط.

الحب موجود في جمال الطبيعة

* سوف نحب هذه الأمة إذا كانت تفكر مثلنا.

* سوف نحبك إذا تبنت معتقدات مماثلة لمعتقداتنا.

هذه هي ظروف الحب المشروط. الحب المشروط لا ينجح، فهناك الكثير من الخيوط المتشابكة معه، فهو قائم:

* على السيطرة،

* والتملك،

* والازدراء،

* والغرور،

* والأنانية،

* والخداع والمناورة.

هذا ليس حبا! إنه ببساطة آلية للسيطرة تتزيا بلبوس الحب. نقدم

فيما يلي مزيدا من الأمثلة على طريقة إعطاء «الحب»:

* الأم التي تهيل المديح والعطف والمودة على ابنها حين يتفوق في

المدرسة، لكنها تؤنبه وتوبخه حين يتراجع أدائه.

* الأمة التي لا تمد يد الصداقة والإحسان إلا للبلدان التي تتبع

معتقداتها الدينية.

* الرجل الذي ينتقد صديقه الحميمة ويبتاع لها الهدايا حين تقبل ما

يريد، لكنه يوبخها ويؤنبها حين لا تبدي اهتماما به.

الحب موجود في الموسيقى العظيمة

* الزعيم الروحي الذي لا يحب سوى أتباعه ويتعصب على الذين لا يؤمنون بمعتقداته.

* الزوجان اللذان ينفصلان لحظة مواجهة أي مصاعب مالية.

* المرأة التي لا تظهر الود والحب لزوجها إلا حين يحقق رغباتها.

* الجار الذي يحب جاره الودود ويكره المتحفظ.

حين تقرأ هذه الأمثلة على الحب المشروط ترى أنها جزء لا يتجزأ من سلوك العديد من الناس الذين تعرفهم - ربما تدرك أيضاً أنك تشد بنفسك بعض هذه الخيوط! لا تشعر بالذنب - فمعظم الحب في العالم لا يعطى إلا بشروط بحيث يصبح جزءاً من النمط دون أن نعي ذلك. لكن ما إن تفهم / وتشعر بالفارق حتى ترغب في التغيير. أنتذ بيداً الحب الذي تعطيه يتخلى عن شروطه.

الحب غير المشروط

الحب الذي تبحث عنه هو حب غير مشروط على الإطلاق. قبول كامل بكل شخص تقابله مهما كان كريهاً. وحيث يقبلك الآخرون بشكل كامل، والأهم أنك تقبل نفسك. هذا هو الحب الذي يفتح أبواب قلبك، ويمنحك الرضا الكامل، ويغير العالم برمته.

* الحب غير المشروط يدوي الجراح بين الأمم، والعائلات، والشركاء، والأصدقاء، والغرباء.

* الحب غير المشروط يجسد الغفران فيه طبيعة ثانية.

الحب موجود في عيني طفل

* الحب غير المشروط حب يتدفق من القلب مباشرة، ولا يتدخل فيه العقل لمناقشة المكاسب والخسائر.

* الحب غير المشروط يعني القبول التام والتسامح الكلي.

* الحب غير المشروط يبحث عن الصفات الإيجابية في الآخرين بدلا من تصيد أخطائهم وعيوبهم.

* الحب غير المشروط يتدفق من القلب إلى القلب دون تدخل الفكر والمنطق.

المقومات الرئيسية للحب غير المشروط هي التسامح والصفح والقبول الكلي. وهذا يعني أنك بحاجة إلى رؤية تتجاوز هشاشة النفس الإنسانية، والعادات المزعجة، والصفات الغريبة للشريك، أو الصديق، أو الجار، أو زميل العمل. من الأفضل التركيز على النقاط الجيدة والإيجابية وتعلم تجاهل نقاط الضعف والسلبيات. إن نشر الأقاويل والتعليقات السلبية على شخص سوف يفاقم الوضع، لأن أفكارك وكلماتك طاقة سلبية تدق إسفيناً بينكما. وتفرز أيضاً تأثيراً ضاراً على الشخص الذي تتحدث عنه - أو حتى تفكر به - لأن أفكارك وكلماتك طاقة تصل إلى نقطة تركيزك وتؤثر تأثيراً نافذاً في طاقة الشخص الذي تفكر به.

ربما جربت الدخول إلى غرفة ومعرفة أن من فيها يتحدثون عنك. يمكن لذلك أن يؤثر في مشاعرك. فالتفكير السلبي بالناس، بغض النظر هل هم من أقربائك أم جيرانك، عادة، ومثل جميع العادات تحتاج إلى

الحب يعني رحابة الصدر والمسامحة

جهد لتغييرها. حاول أن «تقبض» على نفسك متلبسا بالتفكير السيئ بشخص - حتى إن كنت تكتفي بالإشارة إلى نواقصه الواضحة. سوف نتناول لاحقا قوة الصبح والغفران في مداواة قلوبنا. لكنهما يساعدان أيضا في فتح قنوات الحب بين كل من نعرفهم في حياتنا.

إذا اعتقدت أنك تحب شخصا حبا مشروطا، اسأل نفسك لماذا. ربما يقتصر السبب على طريقته المختلفة في النظر إلى الأشياء، أو ذوقه المختلف، أو خيارات أسلوب حياته المختلفة، أو مقارباته الثقافية المختلفة للحياة. أو ربما تكون لديه توقعات مختلفة عنك للحياة. يمكن ملاحظة ذلك على نحو خاص في الأوضاع العائلية التي تكون لدى الأطفال وجهات نظر وتوقعات مختلفة عن آبائهم. نحن جميعا نتأثر متأثرا عميقا بأسلوب التربية الذي نشأنا عليه، والتجارب التي مررنا بها في طفولتنا، وطبيعة البلد وحالة الحكومة، وحساسيتنا الخاصة. جميع هذه العوامل تؤثر في طريقة سلوكنا وتعاملنا مع الناس المحيطين بنا. لذلك فإن من المستبعد أن تكون لأطفالنا أذواق وحاجات مماثلة لأذواقنا وحاجاتنا، نظرا لأنهم تربوا في أوضاع مختلفة اختلافا جذريا. بالتسامح تستطيع أن تحب الناس كما هم لا كما تريد أن يكونوا.

العيش مع الحب غير المشروط يمكن أن يغدو أسلوبا في الحياة، عادة يمكنك أن تطورها وتميها. لكنها تتطلب جهدا وعملا، سوف نتطرق الآن إلى بعض الإرشادات التوجيهية التي يمكن أن تساعدك في العمل باتجاه هدف ملء حياتك بالحب غير المشروط.

obeikandi.com

- 4 -

كيف تحب دون شروط

لن يكون من السهل تحويل الحب المشروط إلى حب غير مشروط. فهناك العديد من التحديات، وستأتي أوقات تجد لزاما عليك أن تتذكر فيها أنك لست قديسا حين يتقدم جانبك البشري إلى الواجهة؛ وسيتعرض صبرك للاختبار وتصل قدرتك على التحمل والتسامح إلى حدودها القصوى. أفراد الأسرة بحاجة إلى رعاية خاصة، فأوهى إشارة تلمح إلى الانزعاج يمكن أن تخترق القلب وتتشبث فيه طوال سنين. يضم هذا الفصل خطط عمل، وتصورات، وتقنيات سوف تساعدك على إعادة برمجة نظرتك ومقاربتك لحب أقرب الناس إليك وأعزهم على قلبك.

البدء بسجل يومي سيكون فكرة سديدة. احتفظ بدفتر للملاحظات يكون متاحا لك في جميع الأوقات لتدوين أي عمل تريد القيام به. ومع قراءة فصول هذا الكتاب يمكنك تسجيل أي رؤى أو أفكار لديك عن الحب أو فقدانه في حياتك.

كيف تحب؟

قيل أن تبدأ التغيير، دعنا نرى ما هو موقفك الراهن إزاء أقرب الناس إليك. هل تحبهم فعلا دون شروط، أم أن حبك مشروط؟ أو ربما

مع الحب الحقيقي تشعر بالحرية

تتخذ موقفا سلبيا منهم. نقدم فيما يلي بعض الأسئلة لمساعدتك على التفكير بمشاعرك ومواقفك تجاه أولئك المحيطين بك والذين تشاركهم حياتك وأوقاتك.

* هل تحب جارك؟ هل تترك كل شيء وتندفع لمساعدته؟

* هل تحب أباك وأمك؟ هل تزورهما لمجرد أنك تعرف أنهما يحبان رؤيتك؟

* هل تحب أطفالك حتى حين لا يطيعون أوامرهم ويملؤون المنزل ضجيجا وصخباً وفوضى؟

* هل تتعامل مع الجميع بقلب مفتوح بغض النظر عن مدى كرهك لبعضهم؟ وماذا عن المتبجح الذي يعمل في الغرفة المجاورة؟
هل تعاملك زوجتك باحترام دوماً؟

* هل يحبك زوجك حتى حين تصدمين السيارة مثلاً؟ هذا اختبار جيد لحبه!

* ما مدى شعورك بالتملك إزاء الأشخاص المحيطين بك؟ وكيف تكون ردة فعلك إذا قررت العائلة الاحتفال بعيد الميلاد من دونك؟

* هل تصر بأسنانك حين يزورك بعض الأشخاص؟

هكذا ستبدأ - والآن ادرج في قائمة أسماء من تعرفهم واكتب ملاحظة عن مدى حبك لكل منهم.

مع الحب الحقيقي تستطيع الإبداع

الحب غير المشروط يبدأ بالنية

بعد أن فكرت بشعورك إزاء الأشخاص المحيطين بك، ربما وجدت أن حبك مشروط أحيانا. وربما اكتشفت أيضا أنك لا تحب بعض الأشخاص الذين تعرفهم! لا بأس. لأنك لن تحب كل فرد من أفراد عائلتك أو كل زميل في عملك. ومن المؤكد أنك لن تحب كل من تقابل! لا بد أنك تفضل لقاء بعض الأشخاص دون غيرهم. لكن أن تجد شخصا مزعجا شيء، وتتخذ موقفا سلبيا منه شيء آخر مختلف تماما.

كيف تبدأ الحب غير المشروط؟ أولا، عليك أن ترغب فيه. التغيير فيك وفي أسلوب حياتك يبدأ مع النية والالتزام. أنت بحاجة إلى ذلك الالتزام لجلب مزيد من الحب إلى حياتك. نقدم فيما يلي طريقتين لتعزيز التزامك بتعلم الحب غير المشروط.

* اكتبه في دفتر يومياتك: فعل الكتابة بحد ذاته سوف يعزز الطاقة. حين تكتب، تتدفق قوة عواطفك وأفكارك على الورق.

* عبر عنه بشكل منطوق: كأنما تحلف اليمين. كلماتك وصوتك طاقة، وللكلمات المفروضة بشكل إيجابي بنبرة العزم والتصميم ترددات مرتفعة. طاقة الذبذبات هذه ستبقى حوالبك، وتزودك بالقوة وتدعم إرادتك. وسوف تتدفق أيضا إلى الكون، والكون - أو الوعي الأعظم - سوف يستجيب لكل التزام، وتعهد، ونية، وقصد. ومنذ اللحظة التي تعلن فيها نيتك أن تكون أكثر إيجابية في طريقة حبك للمقربين منك، ستجد أن التسامح والحب سيصبحان أكثر

مع الحب الحقيقي تصبح قويا

سهولة باطراد. أما أشد الأجزاء تألقاً في هذه النية وتغيير المقاربة فهو أنك حين تحب وتعطي أكثر تتلقى أكثر! سوف يستجيب الكون وكل شخص حولك لطاقتك الإيجابية، وحين تعطي مزيداً من الحب ستلقى مزيداً من الحب.

الحب في الممارسة العملية - إظهار الحب غير المشروط

أنت بحاجة إلى أن تتبع النية العمل لكي تعيد برمجة نفسك لتتواءم مع الحب غير المشروط. نقدم فيما يلي بعض الطرق التي يمكنك عبرها أن تمارس عملياً نيتك إعطاء الحب دون شروط وبث الذبذبات الإيجابية.

* حاول تعود الصفع بدلاً من الضغينة: حين تفكر بإزعاجات أو صدمات الماضي تثير من جديد التجربة السلبية وتلهب المشاعر السيئة التي سيطرت عليك آنذاك. لكن حين تتحرر من الماضي تستطيع التخلص من العواطف السلبية المرتبطة به. وهذا يجعل من الأسهل عليك أن تحب (سوف نعاين عملية التحرر من إसार الماضي في الفصل السابع).

* تجاهل الانتقادات الموجهة إليك بدلاً من الاستياء والغضب: لا تحاول الانحدار إلى مستوى الهذر والكلام الجارح الموجه إليك. لا تأبه فأنت أكبر من ذلك. الأمر بين يديك - إما أن تترك الانتقادات الجارحة والمتحاملة تخترق قلبك وتدفعك إلى البحث عن عيوبك ونواقصك، ومعايب ونواقص منتقدك، أو تتجاهلها وتتركها تمر دون أن تؤثر فيك. سوف يملأ كياناتك شعور رائع حين تستطيع

مع الحب الحقيقي تزدهر حياتك

الابتسام لشخص يهاجمك ويهجوك. جرب هذا الأسلوب. فهو طريقة عظيمة لتقوية طاقة الحب، تساعد على نقلك من حالة الخوف السلبية إلى حالة إيجابية من السلام والهدوء والطمأنينة. وتعد أيضا تمهيدا استهلاليا مفيدا لفتح أبواب قلبك.

* ابحث دوما عن المحاسن وحاول تجاهل المساوئ: من المفيد التركيز على نقاط قوتك وتجاهل مواطن ضعفك. وبالطريقة نفسها، حاول التركيز على نقاط القوة في أولئك المحيطين بك. امتدح منجزاتهم وصفاتهم وتجاهل سيئاتهم وعثراتهم. كلماتك الطيبة وتعليقاتك الإيجابية على إنجازاتهم تعبر عن حب غير مشروط. هذا هو الحب في الممارسة العملية. سوف تتلقى الحب على الفور حين تتبع هذه الطريقة. تجاهل نواقص زوجتك، أو طفلك، أو زميلك في العمل، أو صديقك، أو والدك، وركز على عاداتهم الحميدة ومواقفهم وأفعالهم الإيجابية وسوف تجدهم يغيرون مواقفهم تجاهك ومقاربتهم معك. أعتقد أن بمقدورنا جميعا الاستفادة من التركيز على نقاط القوة بدلا من مواطن الضعف، وهذا يساعد على صياغة مواقف أكثر إيجابية تجاه من نخالطهم. تلك أيضا عادة يمكن أن تغير مدركاتنا عن الناس، ولسوف نفاجئ بالجوائز الكامنة تحت السطح الخارجي الذي يحيط بالناس الذين نقابلهم. فما إن نتجاوز القشرة الخارجية حتى نجد جوانب من شخصيتهم الحقيقية تجعل من الأسهل حبهم وقبولهم.

مع الحب الحقيقي تكون على حقيقتك

نميل جميعا إلى ردة الفعل السلبية على الانتقاد الموجه إلينا - ونسعى إلى الانتقام والرد العنيف. لكن حين تستمر في تذكير الناس بمدى طبيبتهم، سوف يردون بإيجابية ومحبة. ويشعرون بالقوة والتمكين أيضا، وفي هذه الحالة يتصرفون عادة بطريقة حميدة خلافا لتصرفهم حين يشعرون بالتهديد. وبالطبع، إذا كنت رب عمل تضطر أحيانا إلى الإشارة إلى الممارسات الخاطئة، لكن تستطيع دوما القيام بذلك بأسلوب إنساني وراقي ويعبر عن الاهتمام بمشاعر موظفيك.

* اتخذ مقاربة «عش ودع الآخرين يعيشون» تجاه الجيران وزملاء العمل: ربما تصادف شخصا لا يعجبك. فإذا وجدته متعصبا أو مزعجا حاول تجنبه قدر الإمكان. وعندما تشارك أشخاصا يختلفون في تفكيرهم أو تصرفهم عنك في حياتك أو مكان عملك، دعهم وشأنهم. تصرف بحيث تكون نموذجا يحتذى مثاله وقد تفاجئ بعدد الذين يحاكونك في أسلوبك الإيجابي في الحياة. تجاهل أولئك الذين لا تتسجم معهم. اجتمع في فرصة الغداء مع الذين يفكرون مثلك، وابتسم وتجاهل المزعجين الذين يسببون لك الضيق. حاول ألا تعادي جارك الذي يضايقك بسلوكه المزعج، لكن لا تشغل بالك به.

* قدم العون والرعاية كلما استطعت إلى ذلك سبيلا: كلما سنحت لك الفرصة لإظهار الحب بطريقة ودية، اقتنصها. لا تقلق من ردة الفعل. فالعديد من النوايا الطيبة والأفكار الخيرة لا تتجاوز حدود الذهن لأن الناس تقلقهم طريقة استقبالهم من الآخرين. لا تتردد

مع الحب الحقيقي تتعاضم إمكاناتك إلى أقصى حد

في اغتنام الفرصة. وسوف تندم على الأشياء التي لم تفعلها أكثر من ندمك على الأشياء التي فعلتها.

* استخدم العلاج عن بعد: عندما ترسل الحب إلى الآخرين على شكل صلوات أو مداواة عن بعد، سوف تسرع فتح أبواب قلبك. لست بحاجة إلى أن تكون معالجا روحيا مؤهلا لفعل ذلك، ولا لمعرفة الشخص المعني. ضع يدك على اسمه أو صورته وانو توجيه نبع من الحب ينساب من قلبك إليه. أرسل الحب دون شروط - دع السعادة تغمرك حين يستخدم الحب بأي طريقة يريدها، في العلاج الجسدي أو العاطفي، أ والتحرر من القلق والضعوط، أو استمداد مزيد من الطاقة والنشاط. فإذا رغبت في فعل ذلك بشكل منتظم يمكنك الانضمام إلى منظمتي «قلوب وأياد» كمعالج روحي عن بعد (انظر التفاصيل في نهاية هذا الكتاب).

* كن إيجابيا تجاه كل شيء، حتى حالة الجو: الأفكار الإيجابية تصدر ذبذبات عالية من الطاقة وتلكك بهالة من النور والحب. إشعاع الحب هذا سوف يجتذب أيضا طاقة الحب. كل فكرة أو كلمة سلبية تخفض قوة الذبذبات، وحين تنقلص طاقتك وتشعر بالاكئاب سوف تجتذب ردود الفعل السلبية. لذلك، انظر إلى النصف الملائن من كأسك لا النصف الفارغ، وحاول أن تصف نفسك والآخرين بكلمات إيجابية، وركز على محاسن الناس والأوضاع والظروف. وسيصبح ذلك بالتدرج عادة تتبعها دوما.

مع الحب الحقيقي يمكن بلوغ الذرى السامقة

اكتب في دفتر يومياتك جميع الإيجابيات التي تظن أنها موجودة فيك، وفي حياتك، وأصدقائك، وعملك، ومنزلك، وبلدك.. الخ. اعترف بوجود نقاط ضعف ومثالب وعيوب.. الخ، لكن احصر تفكيرك بالنقاط الإيجابية وحسب.

* **كن طيبا مع ذاتك:** تقدير وحب الذات أمر جوهري إذا أردت حب الآخرين، لذلك عامل نفسك معاملة حسنة، وامنح نفسك مهلة، افعل ما يبهجك ويمتعك، خالط أصدقاء محبين، وتجنب وصف ذاتك بالكلمات السلبية. تذكر أنك كائنٌ روحي في رحلة عبر الحياة - صحيح أنك جسد من لحم ودم لكنك روحاني في الجواهر. اعلم أن ذلك يعني أنك مخلوق جوهريا من الحب. ركز على نقاط قوتك ومحاسنك ومزاياك واسمح لنفسك بارتكاب الأخطاء دون أن تعنف نفسك عليها.

هذه بعض من الأفكار المتعلقة بكيفية منح نفسك فرصا لجلب الأفكار المحبة والأفعال الإيجابية إلى حياتك - ولا تنس أنك كلما أعطيت حبا أكثر زاد ما تتلقاه منه. ذكر نفسك باستمرار بإعطاء الحب دون قيد أو شرط. دعنا الآن نرى كيف نعزز هذا الحب عبر ممارسته عمليا لتظهر للناس المحيطين بك شعورك تجاههم.

نقل وبت الحب

إذا كانت شخصيتك خجولة أو انطوائية فقد تجد صعوبة في تطبيق ما تشعر به. لكن لا فائدة من الجلوس في البيت والتفكير بحب الناس دون إظهاره أو الإشارة إليه أو نقل شعورك بطريقة ما. التفاعل القائم على

مع الحب الحقيقي يمكنك التعبير عن مشاعرك

الطيبة واللطف وغيرهما من مظاهر الحب مع الناس هو الذي يتيحلك البدء بتلقي الحب. أنت في نقطة الانطلاق. الحب يأتي منك ويعود إليك، لكن يجب أن تكون المبادر. إذًا، كيف تشارك الآخرين في حبك وتظهره لهم؟ تذكر أننا نعمل في سبيل فتح باب قلبك. الأفعال والأقوال والنيات المعبرة عن الحب هي مفاتيح الباب.

يجد بعض الناس صعوبة حقيقية في إظهار ما يشعرون به من حب. زوجة أبي كانت من هذا النوع. فقد أحببت ابنها، لكن كلما زارها قضت الزيارة في تعنيفه وتأنيبه وانتقاده. عرف هو أنها أحبته، لكن تمنى لو أنها أظهرت حبها مرارا. كانت تشتري له الهدايا وأعتقد أنها ظنت ذلك كافيا. وأنا على يقين بأنها حسبت أن الأفعال أصدق تعبيرا من الأقوال، وأن هداياها دليل دامغ يثبت حبها.

في بعض الأحيان تكون الأفعال مقياسا عظيما للحب، لكن يصعب علي تصور أن تحتفظ برأيها عن مصلحة ابنها في صدرها، خصوصا حين تنتقده وتعنفه وتوبخه. الكلمات القاسية والعبارات الفظة تخترق كياننا النفسي لتحدث جراحا في أعماقتنا تتطلب سنوات وسنوات كي تندمل وتشفى. كثيرا ما أقابل أشخاصا تعود مشكلاتهم وغضبهم وندمهم إلى مرحلة الطفولة، بسبب كلمات طائشة ومتهورة وجارحة ومؤذية نطقها شخص كانوا يحبونه.

في العادة، يستمر الأطفال في حب آبائهم وأمهاتهم ويتمسكون باحترامهم لهم مهما أساؤوا معاملتهم. ولا تظهر تأثيرات الانتقادات المؤلمة والتعليقات الضارة إلا في مراحل لاحقة. قال لي بعضهم أشياء مثل:

مع الحب الحقيقي يصبح كل شيء ممكنا

«لم يكن أبي يحبني، بل كان يضربني حين لا تعجبه درجاتي في المدرسة». أنا متيقنة أن الأب كان يحب ابنه فعلاً بل تشوق لتحسين أدائه في المدرسة. لكن اللجوء إلى الضرب أو الصراخ بسبب ضعف الأداء سوف يملأ نفوس الأطفال بالخوف، ويقلص فرص تحقيق ما يملكونه من إمكانيات، بدلاً من تحفيزهم على النجاح. إذ يمكن لأي شكل من أشكال إساءة المعاملة، أو التعنيف أو التوبيخ أو اتخاذ موقف سلبي أن يترك أثراً عميقاً وباقياً. لكن كل تصرف يظهر الطيبة أو الرقة أو الاهتمام أو الرعاية سوف يخلف ذكرى دافئة تساعد على بناء علاقات حب ومودة قوية.

بوصفي معالجة روحية أشعر بطاقات من أعالجهم. فحين نطلق الطاقات السلبية الكامنة في عبارات القمع والتعنيف مثل: «أنت سيء»، أو «لا أدري لماذا أتيت إلي»، أو «أنت عديم النفع ولا فائدة ترجى منك». الخ. أشعر بتيار من الطاقة المظلمة والثقيلة الوطأة تترك الشخص المعني. ربما لديك ابن أو شريك يضايقك أو يزعجك أو يثير أعصابك، لكن انتبه لكلماتك. من ناحية أخرى، يمكن لكلمات الحب والتشجيع أن تبهجك وتسعد متلقيها. ولا توجد كلمة في العالم يحب الطفل أو البالغ سماعها مثل «أحبك».

العلامات البسيطة الدالة على المودة يمكن أن ترسل إشارات من الحب غير المشروط. تعمد القيام بواحد أو أكثر من هذه التصرفات الرقيقة واللطيفة لإظهار حبك للزوجة، أو الصديق، أو الشقيق، أو الشقيقة، أو الأم، أو الأب.

مع الحب الحقيقي يصبح كل شيء ممكناً

* حاول أن تلمس ذراع الصديق أو الشقيق حين تتحدث إليه.

* عانقه إن استطعت أو ربّت كتفه.

* قبل أصدقاءك عندما تقابلهم. الفرنسي يقبل كل من يعرفه. يا لها من طريقة عظيمة لبدء اللقاء!

* عندما تتبادل التحية مع غريب عند مقابله، صافحه بيديك كليهما - فهذا يجعل ترحيبك به أكثر ودا.

* ربت كتف الشخص العزيز عليك عندما تقابله في المرة القادمة.

عندما لا تجد من تعانقه، حاول أن تعانق نفسك - هذا أمر جيد، فحيك لنفسك يمثل نقطة الانطلاق لمعالجتها كلياً!

كسر الأنماط العائلية

ربما ترتع في حب أبوين يقاسمانك مشاعرهما ويظهرانها لك. لكن لا يحظى كل طفل بهذه النعمة. فالعديد من الأطفال يأتون من زيجات محطمة أو مختلة الوظيفة، ولا يتمتعون بأسرة يجمعها رباط المحبة الإيجابي، لذلك عليهم تعلم إقامة هذه الرابطة بأنفسهم في سن الرشد.

إذا كنت واحداً من هؤلاء، قرر كسر العادة العائلية والبدء بطريقة جديدة - أظهر لأبويك علامات المحبة والمودة، وعانق إخوتك وأخواتك حين تراهم. أوكد لك أنهم سوف يستجيبون بعد المفاجأة الأولى؛ تذكر أن الجميع يريدون الحب. وقبل مضي وقت طويل سوف تجد أنهم يفعلون

مع الحب الحقيقي تشعر بالارتياح مع نفسك

الشيء نفسه. جربت الطريقة مع عائلتي الموسعة ونجحت على الدوام. تعتمد غمر أولادك بالمودة والمحبة. حتى حين تكون مرهقا أو مكتئبا فإنها ستحدث فارقا ضخما في حياتهم، وهذا سينعكس عليك أيضا.

قلها: «أحبك»!

إذا أحببت شخصا لماذا لا تخبره؟ تعودت عائلتنا إنهاء كل محادثة هاتفية بكلمة «أحبك». أعتقد أنها طريقة عظيمة لتوديع من نحادثه. لقد تفوق والدي ووالدتي في إظهار الحب، لذلك نشأت في بيئة إيجابية تظهر الحب صراحة. نحن نتبادل القبلات عند اللقاء والوداع، ونفتح أذرعنا ونعانق بعضنا بعضا - لذلك من السهل علي إظهار حبي، لكن بمقدور كل شخص تبني هذه العادة. فهي أفضل طريقة لإرسال وبث ذبذبات الحب. إذا كانت ثقافتك لا تشجع إظهار المودة والمحبة علنا، يمكنك بالتأكيد إظهار رقتك ولطفك في البيت. وهذا سيبعث برسائل عظيمة إلى أطفالك ويجسد نموذجا ممتازا يحتذى مثاله في علاقاتهم المستقبلية.

لا تتردد ولا تتأخر

يمكن للندم أن يدمر حياتك. فإذا وجد شخص تحبه، أخبره بحبك، الآن. اتصل به هاتفيا، أو راسله بالبريد الإلكتروني، أو ابعث إليه ببطاقة معايدة - قل له إنك تحبه. سوف يغمرك شعور عظيم حين ترى الابتسامة التي ترسمها كلماتك على الوجوه. لن تقدم ما يكفي، إذ لا أعرف أحدا اشتكى من كثرة حب الناس! فإذا أدى ذلك إلى شيء من الإحراج، استخدم الكلمات المناسبة لجماعتك أو ثقافتك؛ تيقن وصول الرسالة.

مع الحب الحقيقي يمكنك أن تقاسم الآخرين كل شيء

في اليوم السابق على وفاة والدي اتصلت به ثلاث مرات. في العادة اتصل بوالدي يوميا، لكن استحثني شيء في ذلك اليوم على الاتصال بهما. تحدثت وقتا طويلا مع أبي، شاركته كالعادة مشاعري وعواطفني وقلت له كم أحبه. توفي نتيجة أزمة قلبية مفاجئة في اليوم التالي، وسافرت في رحلة حزينة من شمال انكلترا إلى منزل والدي في الجنوب. كنت مكروبة الفؤاد طبعاً. لأنني أحببته حبا جما، لكن لم يكن علي مواجهة الشعور بالندم لأنني لم أبح له بمدى حبي. كانت نعمة مباركة وساعدتني على تحمل تباريح وفاته. إذ يمكن للشعور بالذنب والندم أن يحطمك ويدمر سلامك الداخلي لسنوات. يمكن أيضا أن يوقف قدرتك على تلقي الحب أو إعطائه إلى الآخرين.

بام

بام صديقة عزيزة توفيت منذ مدة قريبة بعد معاناة طويلة من المرض. ومع أن موتها شكل صدمة مدمرة لابنتها على ما يبدو، إلا أنها شعرت بالسعادة لوجودها معها عند وفاتها. فقد أمضت عدة ساعات وهي تمسك بيدها، وتحدث إليها، وتخبرها كم تحبها، وتشكرها على ما قدمته من الحب والحنان، وتشجعها على مواجهة سكرات الموت. أحست أن القصة لم تكن لتكتمل لو لم تجد الوقت والميل لتقاسم أفكارها وحبها مع أمها المحتضرة.

ربما تقلقك كلمات أو أفعال الماضي. ربما كنت ستقول لأحدهم أحبك لكنك لم تفعل بسبب ما واجهت من كوابح أو نتيجة صعوبة التعامل معه - وربما رحل الآن، تاركا فؤادك متخما بالندم. لكن الأوان لم يفث بعد.

مع الحب الحقيقي تكون صادقا وأميناً

ما تزال لديك الفرصة لإظهار الحب

أرجو ألا تقلق إذا شعرت بأنك ضيعت الفرصة لإبلاغ راحل بأنك تحبه، لأنك تستطيع الآن فعل ذلك عبر التأمل. في حالة التأمل، ننقل جوهرنا الروحاني مسافة أقرب إلى السطوح النجمية حيث تسكن أرواح الموتى الأحباء. وهذا يتيح لنا نقطة لقاء في منتصف الطريق بين العالم المكثف لواقعنا الحياتي والعالم الشفاف والأثيري للروح.

تقدم فيما يلي تصورا هاديا يرشدك إلى لقاء من تحب في السطوح النجمية والسماوية.

حالة تأمل لإظهار الحب إلى روح شخص تحبه

* اعر على مكان هادئ وسمح لنفسك بالاسترخاء؛ اجلس في مقعد مريح أو تمدد على الأرض. تجنب الأسرة والحشايا لأن سلطان النوم قد يغلبك!

* أرح كتفيك وتنفس بعمق بضع دقائق. ستشعر بالتدرج أن جسدك أكثر لطافة وسلاسة وليونة.

* تخيل نفسك شجرة عظيمة تمتد جذورها في أعماق الأرض تحتك. اشعر بأنك تتصل بأمننا الأرض وسمح لها بأن تجعل طاقة الحب فيها تتغلغل في جسدك عبر رجليك (كالنسغ الذي ينقل غذاء الأرض إلى النبتة).

مع الحب الحقيقي تستطيع مغالبة العقبات

* الآن، تخيل أنك تسير في غابة في يوم مشمس والهواء العليل ينسُم فتسمع حفيف الأوراق حولك. ثم ترى أمامك بوابة تؤدي إلى حديقة مطوقة بالأسوار. تلك هي حديقتك الشافية. اقترب من البوابة وافتحها، ثم ادخل الحديقة.

* هنا، سوف ترى حديقة أحلامك مزدانة بأزهارك المفضلة. حاول السير في البيئة الشافية في هذا الملاذ المترع بالهدوء والسكينة. بعد برهة، ستصادف مقعدا إلى جانب شلال ماء. اجلس على المقعد واسترخ، وأصغ لخبر الماء الرقراق وشاهد جماله.

* سوف تدرك أن أحدهم يتقدم نحوك، خارجا من رذاذ ماء الشلال. تتعرف الشخص وتتقف لترحبه.

* قل له إنك انتظرت طويلا لتخبره - عن حبك وأنت تريد معانقته. سوف يستجيب، لأنه سيشعر بحبك ويفهم قصدك ويعرف نيتك حتى إن عجزت عن تصويره بوضوح. اسمح لنفسك بالتحرر من أعباء مشاعرك وعبر عن حبك بأي أسلوب يناسبك.

* أخيرا، اجلس إلى جانبه، وتمتع بحلاوة القرب ومشاعر الحب المتدفقة بينكما هنيئة.

* حين تكون مستعدا، ودعه - اعلم أن بمقدورك لقاءه مجددا في هذه الحديقة المسحورة. غادر المكان الآن وأغلق البوابة خلفك. امش عائدا عبر الغابة إلى غرفتك.

مع الحب الحقيقي تشعر بالحرية

أحسنت! لا بد أنك تشعر الآن بالتحسن والتحرر من العبء الثقيل الذي كان يجثم على صدرك. وليبارك الله.

حب الغرباء

من السهل نسبياً إظهار مشاعرك للمقربين منك، لكن من المهم أيضاً أن يشع حبك على الغرباء عنك. وفي بحثك عن مزيد من الحب في حياتك أنت بحاجة إلى الاستمرار في بثه حواليك. دعونا نرى كيف نتقاسم الحب مع الناس الذين نقابلهم لكن لا تربطنا بهم صلة حميمة.

من أجل نقل مشاعرك خلال لقاء بالصدفة مع شخص غريب عنك، يمكنك التعبير عن تقديرك لأي بادرة طيبة أو خدمة عبر الجهر بها ساعتئذ، أو يمكنك كتابة رسالة بالبريد العادي أو الإلكتروني أو الهاتف. فإذا ساعدك نادل في مطعم، أو سائق سيارة أجرة، أو عامل في مقسم، أو جابي حافلة عامة، أو موظف متجر - تعلم التعبير عن شكرك الجزيل دون أن تتسى الابتسامة. فإذا كان العون بارزاً أو استثنائياً، اكتب رسالة - هذا حب غير مشروط تمارسه عملياً على أرض الواقع.

عندما يصبح الابتسام وإظهار التقدير والشكر للجميع ممارسة يومية تؤديها، سوف تبدأ بشكل طبيعي ببث الحب حولك. حين ترسل سيلاً دافقاً من الحب فإنك تطبق عملياً «قانون الكارما» (ما تعطيه يعود إليك). ويبدأ الحب بالتدفق عائداً إليك مباشرة. لا تؤجل ذلك إلى الغد، بادر الآن وابدأ التغيير.

مع الحب الحقيقي تستطيع الإبداع

في العمل

في مكان عملك، لا ضرورة لأن تدخل إلى غرفة رئيسك وتغمر وجنتيه بالقبلات كل صباح! لكن تستطيع أن تمتدح زملاءك المحيطين بك. التشجيع والمديح من الطرق الرائعة لإظهار المشاعر الإيجابية التي تخلق جوًا مريحًا حولك. حاول أن تتخلى عن أنانيتك وتعظيمك لذاتك واسمح للآخرين بالتألق حولك - أعرف أن ذلك ليس سهلاً على الدوام في بيئة عمل تنافسية، لكن إذا كنت واثقًا من نفسك ومن قدراتك سوف تصبح صاحب القلب الكبير بين زملائك وتستطيع أن تتسبب إليهم الفضل كلما استحقوه. هذه كلها جوانب ومظاهر لانفتاح أبواب القلب وإعطاء الحب غير المشروط.

كيف تتصرف؟

- * قل لزملائك في العمل كم هم متفوقون في عملهم.
- * أخبرهم عن مدى تقديرك لما يفعلونه من أجلك.
- * في المرة القادمة التي تتسوق فيها من المتجر، اشكر الموظف الذي ساعدك واتبع عبارة الشكر بابتسامة عريضة.
- * اتصل بزملائك أو اكتب لهم رسالة تعبر فيها عن مدى حبك لهم.

إعطاء الحب يجتذب الحب

كما ذكرت آنفاً، تتمثل الحقيقة الرائعة والمدهشة للحب في أنك تتلقى المزيد منه كلما أعطيت المزيد. ولن تتلقى الكم ذاته الذي أعطيته - لا

مع الحب الحقيقي تزداد قوة

بل أكثر! لكن (مع التشديد هنا على لكن)، قد لا تتلقى الحب بالضرورة من الشخص الذي ركزت عليه بؤرة حبك. على سبيل المثال، ربما تحب أمك وتقضي ساعات تعتني بها وترعاها. وقد تكون عاجزة عن رد الحب إليك، فتشعر بالقلق والاضطراب إزاء ذلك. لكن فعل الحب ذاته سوف يفتح أبواب قلبك، وطالما كنت قادرا على التلقي سيعود الحب إليك من الآخرين، أضعافا مضاعفة.

قانون الكون الطبيعي يحتم أن يعود إليك ما تعطيه. هذا هو مبدأ الحياة؛ لا بد أن تحصد ما تزرع. ومن المذهل تعرف كيف يعمل هذا المبدأ، ولقد رأيتَه في الواقع مرات ومرات. لكن لسوء الحظ، إذا ركزت حصريا على أمك - كما في المثال السابق - وتوقعت تلقي حبها، فمن المرجح أن تصاب بخيبة الأمل. وربما يؤدي ذلك إلى الاستياء وحتى إلى الإشفاق على الذات. تذكر الحفاظ على جهاز الاستقبال لديك في حالة استعداد وتيقظ، لأن الحب قد يأتي من مصادر غير متوقعة. يمكن أن يأتي أيضا عبر طرق مفاجئة - بأسلوب لا تتنظره. على سبيل المثال، يمكن أن يأتي على شكل بادرة طيبة من غريب حين تكون في حاجة إليه، أو على شكل هدية غير متوقعة.

من حسن حظي أنني أتصل في عملي بالغرباء على الدوام. وكثيرا ما أتلقي رسائل من قراء وجدوا كتبني مفيدة، ويمكن أن أشعر بالحب المرافق لها على شكل شكر وعرفان بالجميل. لكن لست مضطرا لتكون معالجا روحيا لتعثر على هذا النوع من الحب. صديقتي بريندا تتمتع بقدرة طبيعية على الانفتاح والتواصل مع أي شخص تقابله، واستطاعت

مع الحب الحقيقي تزدهر حياتك

تحويل هذه المهارة إلى مساعدة الناس من مختلف المشارب والأصناف. في ماليزيا، حيث عشنا معا مدة من الزمن، كانت تزور بصورة منتظمة دور الرعاية المحلية حيث تجلس وتتجاذب أطراف الحديث مع قطانها، وتتعرف قصص حياتهم وتصادقهم جميعا. فنظروا إليها بعيون المحبة والود. كانت ماهرة في جعل الناس يشعرون بالارتياح. وهي تزور الآن دار رعاية محلية وتمضي مدة طويلة مع سكانها وهي تصغي إلى قصصهم، ومشكلاتهم، وتاريخ حياتهم. بريندا تعطي الحب لكل من حولها وتجعلهم يرضون عن أنفسهم، وتلقى حبهم بالمقابل.

عندما تعطي الحب، تتلقاه. فهو لا يأتي من تلقاء نفسه ليدق بابك، لذلك أنت بحاجة إلى التقدم خطوة أو اثنتين لاستقباله. حين تمد يد المساعدة إلى السيدة العجوز في الطريق أنت تحفز طاقات الاستقبال والتلقي لديك. أنت تعطي الحب حين تزور صديقا في مستشفى، أو تطعم قط الجيران مثلا. وحين تخرج طاقة الحب سوف تجتذب الحب لترده إليك. ويمكن لقليل من الرقة واللفظ أن يفتح الطريق ويسمح بتدفق نبع من الحب من أماكن غير متوقعة.

كيف تتصرف؟

* اكتب أسماء جميع الأشخاص خارج نطاق الأسرة والأصدقاء الذين أظهروا نحوك رعاية خاصة في حياتك. فكر بالأطباء والمرضات والجيران وزملاء العمل.. الخ. ما هو تأثيرهم في شعورك تجاه ذاتك؟ تذكر رقتهم وطيبتهم ولطفهم في أفعالهم وأقوالهم.

مع الحب الحقيقي تظهر ذاتك الحقيقية

* فكر بأسرتك وأصدقائك الآن، وانس أي أذى ربما أصابك بسببهم، وركز على تصرف يدل على حبهم لك وترك أثرا في نفسك.

* ثم اكتب قائمة بأسماء الأشخاص الذين شعرت نحوهم بالحب - بأي نوع من الحب المعبر عن العاطفة المتأججة أو الرعاية والاهتمام أو الرحمة والمودة. ما الأثر الذي تركه حبك لهم في نفسك.

قبل أن نختم هذا الفصل المتعلق بالحب غير المشروط، دعونا نلقي نظرة على أسلوب حب الأطفال. فهم يحبون بغير شروط وبطريقة طبيعية. في داخل كل منا طفل، لذلك سوف نسمح لأنفسنا ببعض الوقت الآن لتتواصل مع هذه المقاربة الطبيعية والبسيطة للحب.

تبني المنظور الطفولي للحب

يتمتع الأطفال بموهبة الدخول إلى الموضوع المعني بصورة مباشرة. فهم قادرون على اختراق حواجز الوهم والخداع والتصنع التي نستخدمها عادة لتشويش حياتنا وتعقيدها. ويتبعون مقاربة رائعة للحب. إذ يستطيعون أن يعطوا الحب بطريقة بريئة ودون قيد أو شرط. وهم يظهرون جانبا إيجابيا من الحب - الحب غير المشروط دون تحيز أو أحكام مسبقة. للأطفال نظرة مبسطة عن الحياة عموما، ويمكننا عبر عيونهم رؤية عالم مختلف؛ عالم يصبح فيها الطيب طيبا والسيئ سيئا ومؤملا. لأنهم سذج وأبرياء فهم لا يطلقون الأحكام. وهم لا ينكرونك ولا يمنعون عنك حبهم إذا كانت أوقاتك عصيبة، أو فقدت عملك، أو خسرت تقديرك لذاتك (أو زادت بدانتك مثلا!) - فهم يحبونك كما أنت ودون تحفظات.

مع الحب الحقيقي تحقق أعظم إمكاناتك

تلقيت ذات يوم رسالة بالبريد الالكتروني تظهر هذه المقاربة البسيطة للحب. فقد سئل عدد من الأطفال «ما معنى الحب؟». لست واثقة من المصدر أو صحته، لكن الإجابات ممتعة فعلا وتحفز التفكير! لقد نقلت بعضها إلى صفحات هذا الكتاب بحيث نستطيع تقاسم هذا الحب الصافي والبسيط وغير المشروط ونراه بعيونهم

طلبت أيضا من صديقتي ديبى أن تطرح سؤالاً على طفلتها كايا (5 سنوات). فأجابت: «الحب هو أن يتبادل اثنان القبلات والعناق، وتشعر بالبرقة في قلبك».

سألتها ديبى: «وأين مكانه؟».

ردت كايا بوضع يدها على صدرها: «هنا نشعر بالحب». لقد تعلمت البنت الصغيرة في خمس سنوات ما لم يتعلمه بعض الناس طوال حياتهم. أحسنت يا كايا!

ما هو تعريفك للحب؟ ربما تريد أن تسأل من هم أكثر شبابا في أسرتك أو من أصدقائك - ويمكن للتعريف أن يفتح عينيك على حقائق جديدة!

هنالك طفل يربض داخل كل واحد منا، يريد أن يحب ويحب ويستمتع وينال الاعتراف والتقدير. وحين نكبر وننمو ويجرفنا تيار الحياة، نتخلى عن أساليبنا الطفولية، لكن من المفيد بين الحين والآخر معاودة الاتصال بالطفل في داخلنا والسماح له باللعب والاستمتاع، لتتحرر من ضغوط الكوابح التي تقيد حياتنا. الأطفال الصغار لا يخافون من التعرض للرفض كما يفعل البالغون؛ ولا يرون مساوئ آبائهم بل محاسنهم فقط؛ ويعدون

مع الحب الحقيقي تحقق أعظم إمكاناتك

الأفعال والأقوال تمظهرات صافية ونقية للمشاعر. من أجل معاودة الاتصال بالمقاربة البريئة والعذبة والبسيطة للحب، دعونا نتواصل مع الطفل الرابض في داخلنا ونسمح له بالخروج ليلعب.

حالة تأمل الإتصال مع الحب الطفولي البريء

في هذا التمرين، عليك العودة في الزمن إلى الوراء. ولمساعدتك على استعادة نظرتك الطفولية للحب وتذكرها، يمكنك استخدام هذا الرمز لغرض التوضيح عبر رسمه في الهواء قبل أن تبدأ تأملك.



رمز الوضوح

ارسم هذا الرمز في الهواء من اليسار إلى اليمين وكرره ثلاث مرات. سوف يستحضر ذكرياتك بوضوح أكبر.

* اغمض عينيك واسترخ. اشعر بأن قدميك تتصلان اتصالاً وثيقاً بالأرض. تنفس بعمق وببطء أربع مرات.

* تخيل نفسك تسير في غابة باتجاه حديقة مسورة. ثم تصل إلى بوابة في السور. افتحها، وادخل، واغلقها خلفك.

* أنت في حديقة هادئة وآمنة ومزروعة بأزهارك المفضلة. خذ بضع لحظات للتمتع بالهدوء والسكينة والسلام، لأنها حديقتك الشافية.

مع الحب الحقيقي تبلغ الذرى السامقة

* سوف ترى الآن خطأ على الأرض - هذا هو خط الزمن وحين تسيير عليه تعود إلى الماضي. اعلم أنك ترجع إلى أيام الطفولة. ها أنت هناك الآن. اسمح لنفسك بأن تكون الطفل الذي كنته.

* استرجع الزمن الذي شعرت فيه بحب عظيم تجاه أمك، وأبيك، وشقيقاتك، وأشقائك، وجدتك، وجدك، أو حيوان أليف كان في بيتك. اسمح لنفسك بالإحساس بعذوبة الحب، والشعور بحلاوته. تمتع هذه المرة واكتشف مزيدا من أوقات البهجة العظيمة من زمن الطفولة، واعترف بأحاسيس البراءة.

* حين تنتهي، استرجع الإحساس ذاته إلى حياتك الحالية والعالم في الوقت الحاضر، وذلك حين تسيير على الدرب عائداً إلى غرفتك.

حسننا فعلت!

أنت الآن في رحلتك لاكتشاف مزيد من الحب وفتح أبواب القلب. لقد عرفنا ماهية الحب، واكتشفنا أن الحب غير المشروط هو ما نحتاج إليه، وفكرنا بمصادر وأهمية إظهار الحب. وسوف نتابع التركيز على كيفية البدء بعملية استحضار مزيد من الحب إلى حياتك. في الفصول الآتية، سوف نلقي نظرة على الأسباب التي دفعتك إلى إغلاق قلبك أمام الحب، ونحاول العثور على سبل علاج الجراح العاطفية وحالات الشعور بانكسار القلب التي أجبرتك على إغلاق الباب ومنعتك من تلقي الحب الذي تريده وتحتاج إليه.

مع الحب الحقيقي يمكنك التعبير عن مشاعرك

obeikandi.com

- 5 -

وجع القلب وانكساره

سوف نعاين في هذا الفصل السبب الذي يدفع الكثيرين منا إلى إغلاق قلوبهم. ونلقي نظرة على القضايا التي تجرح قلوبنا ومشاعرنا - كيف يمكن للخيانة، والنبذ، وموت عزيز، والانتهاك العاطفي والجسدي أن يسبب ألماً مبرحاً يؤدي مركز القلب الروحي والعاطفي، ويؤدي إلى انكسار القلب أو البؤس والتعاسة. ونتناول الطريقة التي يمكن فيها لجراح القلب الحادة أن تسبب مشكلات لأسلوب مواجهة الحياة أو لردة الفعل على تجاربها، بل تترك آثاراً بعيدة الأمد، مثل الاضطراب العاطفي.

رويدك! حتى إذا شعرت بنفاد الصبر وتشوقت إلى البدء بإصلاح الضرر، فإننا بحاجة أولاً إلى التنقيب في الأسباب وتبين مصدر مشكلاتك، قبل أن نتعرف عملية الشفاء. فما إن تعرف السبب، وكيف تضرر قلبك، حتى تستطيع فتح أبوابه ومداواة جراحه.

دعونا أولاً نلقي نظرة على الطريقة التي يصاب عبرها القلب بالحزن والأسى والتعاسة والجراح، وكيف يؤثر فقدان الحب في نفوسنا، وكيف نتغير في سبيل التعويض وإصلاح الضرر.

«القلب الكبير»: قلب مشرع الأبواب مترع بالحب

حاجتنا إلى الحب

يأتي معظم وجع القلب وتعاسته من فقدان الحب أو الافتقار إليه. لماذا يؤثر فينا الحب بهذه الحدة؟ لدينا جميعا رغبة عميقة في الحب، ونحتاج إليه في سعادتنا مثلما نحتاج إلى الطعام والماء. لكن، حين نتعرض للأذى نغلق قلوبنا، ونضع العوائق أمام تلقي الحب ونغير سلوكنا ووجهة نظرنا من الحياة. بل حتى نبحث عن بدائل للحب. ردود الفعل هذه تبعدنا بإطراد عن الحب الذي نتشوق ونحتاج إليه.

طاقة الحب

يعد جسدك شكلا من أشكال الطاقة، وكل فرد يصدر ذبذبات متباينة وموجات بأطوال مختلفة. وبالطريقة نفسها، فإن لكل عاطفة ترددا طاقويا مختلفا. فلعواطف الخوف والكره والغضب ترددات سلبية ومنخفضة وثقيلة. وهي تضعف الروح المعنوية وتستنزف الطاقة من قوة الحياة. لكن لعاطفة الحب ترددا مرتفعا ينشط ويقوي طاقة الحياة. لذلك تشعر بأنك في أفضل حال حين تحب وتحب وتكون في حضرة الحب.

طاقة الحب قوة فعالة للعلاج أيضا. ففي جلسات العلاج التي أعقدها، أوجه طاقات الحب الكونية لتمر عبر الشخص المعني. وحين يفتح قلبه لتلقي هذا الحب فإن طاقته تتجاوز حالات المرض السلبية، والذهن القلق، وعدم التوازن العاطفي، والاضطراب. وفي الواقع، يغير الحب الحالة السلبية. فكل خلية في الجسم تتطلب الحب، لذلك حين تكون مريضا تتشوق إليه. فإذا كان قلبك مغلقا لن تتمكن من تلقي الحب الذي تحتاج

«خيوط القلب»: تصل بين القلوب المحبة

إليه لتشعر بالنشاط والسعادة، جسديا وعاطفيا. لديك مركز للطاقة يمكن أن يقوم بدور حيوي في عملية تلقي وتحويل فعل الحب.

مركز القلب

تقع بؤرة نشاطية الحب، وطاقته، وعواطفه - في حالتها العطاء والتلقي كليهما - في سويداء قلبك أو مركزه. لذلك، دعونا نلقي نظرة عن قرب، لا على القلب كجهاز مادي/ فيزيائي فقط، بل «القلب» الذي ينكسر ويتخمه الأسى حين نفقد الحب.

مركز قلبك قوة الطاقة اللولبية الواقعة في صدرك. يمكن للموقع أن يتفاوت، لكنه مركز شعورك بألم الحزن والتبريح أو لذة السعادة والهناء. وهو يمثل واحدا من عدة مراكز للطاقة تعرف باسم «شاكراس» (التي تعني بالسنسكريتية «دولاب الغزل» أو الآلة التي تدار بدولاب غزل الخيوط)، حيث يمرر الطاقة إلى أجزاء الجسم كلها، ويربط كتل الطاقة العاطفية والذهنية والجسدية معا. «دولاب الغزل» في قلبك يؤثر في / ويتأثر بقدرتك على تلقي الحب وإعطائه. والجدير بالذكر أن جميع جوانب ومقومات جهازك متصل بعضها ببعض، وأي معاناة عاطفية نتيجة فقدان الحب أو الأسى والبؤس يمكن أن يؤثر فيك جسديا. لذلك، حين تفتح مركز قلبك وتداوي جراحه فأنت تؤثر إيجابيا في صحتك الجسدية.

حين تتصل بالجانب الروحي من مركز قلبك، تستطيع أن تتصوره كحجرة تضم مصدرك الشخصي من الحب؛ وترى داخلها لها يرسل نوره الصافي على شكل ذبذبات من الحب. الحب يرفع مستويات طاقتك

«القلب المجروح»: قلب يعاني ألم الحب الضائع

وشجاعتك وروحك المعنوية، ويستحضر الأفكار الإيجابية ومشاعر السعادة والهناء. وحين تقع في شباك الحب مثلا، تختبر مشاعر البهجة والمتعة والنشوة، وتشعر بالسعادة والتحرر من الضغوط. وحين تتلقى الحب وتعطيه يصدر مركز طاقتك حلقات من النور الصافي. فإذا أمكنك رؤية ذلك كما يفعل المعالجون الروحيون، فسوف تراه يشع نورا ورديا. اللونان الأخضر والوردي مرتبطان بمركز القلب، حيث يمثل الأول ذبذبات مركز القلب والثاني ذبذبات الحب. الورود تبت ذبذبات الحب نفسها، ولهذا السبب نربط الورود الزهرية اللون بالرومانسية والحب. وعلى مر السنين، ظل المرشدون الروحيون يظهرن لى الورود الزهرية حين أكون في حالة التأمل كعلامة دالة على سعادتهم ورضاهم على ما أفعله. ولأنني أرى الورود الزهرية أنى ذهبت، اخترت الوردة الزهرية شعارا لي.

خيوط القلب

أفكارك عن شخص تحبه توجد نبعاً من الطاقة، خيطاً أثريا يربط قلبك بقلبه؛ خيوط القلب التي تجمعك معه في الحب. وهذه وردية اللون أيضاً! على صعيد الطاقة والروحانية، تربط الخيوط ما بينك وبين الحبيب وهي مصدر دعم كبير وسعادة غامرة. يمكنها أن تمتد بين الأصدقاء، وأفراد العائلة، والأزواج والزوجات، وتصل حتى أولئك الذين تعجب بهم وتقدرهم. فالإعجاب من أي نوع كان، ومنه الإعجاب بالمشاهير، سوف يوجد خيطاً ممتداً. وربما تتذكر الحزن الغامر على مقتل الأميرة ديانا. فكثير من الناس في شتى أنحاء العالم نظروا إليها بإعجاب وتقدير،

«انكسار القلب»: ألم في سويداء القلب حين يغيب الحب

وأحبوا صورتها وما تمثله. وبذلك أوجدوا خيوطا تصلهم بها بوصفها رمزا محبوبا، وحين توفيت شعروا بالخسارة لانقطاع تلك الخيوط الاتصالية.

ولكي تستقر حياتك ذهنيا وجسديا، وتتوازن صحيا، أنت بحاجة إلى الحب المتدفق عبر مركز قلبك باستمرار، فإذا كنت محروما من الحب تشعر بأن روحك تذوي وأنت فاشل خسران. ومن الأسباب التي توقف تدفق الحب عبر قلبك الجراح التي تتخنها.

جراح القلب

يمكن للألم الناجم عن تعرض طاقة مركز القلب للصدمة أن يبرح كالأذى الجسدي تماما. فحين تفقد عزيزا تشعر بالألم الناتج عن تحطم «دولاب الغزل» (الذي يوزع الطاقة إلى جميع أنحاء وأعضاء الجسم). هذا هو مصدر تعبير «التعاسة وانكسار القلب»، لأن مركز قلبك تقطع مزقا بالخسارة الكبيرة مع انقطاع حبل الحب - من جذوره - وزوال مصدر الحب. وهذا يحدث حين يموت عزيز أو يهجرك حبيب. فإذا كانت الخسارة مفاجئة يمكن للألم أن يكون شديدا ومبرحا.

الزمن كفيلا بلأم الجراح ومعالجة الصدمة، ويجب أن تكون قادرا على إعادة ترسيخ/ وتقدير ذاتك، والشفاء من الألم والعثور على حبيب جديد. لكن إن عجزت عن «تجاوز» ألم الخسارة فربما ما تزال مرتبطا بحبك ومستمر في التشوق إلى العزيز الذي فقدته. ويمكن لهذا الارتباط الدائم أن يمنعك من البدء بقصة حب جديدة، لأن قلبك سيتشبث بارتباطه بحبيبك السابق. في الفصل السابع سوف نعاين طرق قطع حبل الارتباط

الحب يسعد الروح ويفتح الذهن

ومداواة جراح قلبك بحيث تستطيع تلقي الحب من جديد، لأنه لن يفتح أبوابه أمام الحب إلا إذا تحررت من إفسار الماضي وعالجت جراحه.

الانطباعات والآثار الباقية

الانطباعات هي صور التجارب التي تترك أثرها الحارق في الطاقة الأثيرية للجسد والروح، أي ذلك الجزء منك الذي يعود مرارا وتكرارا بأشكال مختلفة في كل حياة. تحتفظ هذه الجراح بذكرى الألم والعار والصدمة في أعماقك على المستوى الخلوي. ربما تسترجع ذكرى صدمة سببت الانطباع وتركت الأثر، أو تأتي من مصدر مجهول في مرحلة الطفولة وتكمن في غيب لا وعيك. بل يمكن حتى أن تأتي من حياة ماضية. فكلما واجهت حالة مشابهة لتلك التي سببت الجرح الأول يمكن للألم أن يبدأ. وربما يتمظهر على شكل خوف، أو فقدان ثقة، أو قلق عشت تباريحه باستمرار، أو عدم تقدير لذاتك. وفي الحقيقة فإن العديد من النتائج والتأثيرات يمكن أن تسببها هذه الندوب والجراح.

بيتر

الآثار والجراح السابقة المرتبطة بالحب يمكن أن تؤثر في قدرتك على إعطائه وتلقيه. فقد بيتر زوجته سوزي حين كانا في العشرينيات من العمر. توفيت فجأة وبطريقة مأساوية نتيجة سكتة دماغية تركتها في غيبوبة، وفي النهاية أعطى بيتر الإذن بإغلاق الأجهزة التي تبقىها على قيد الحياة. حطم موتها قلبه. كان الألم شديدا ومبرحا إلى حد إحداث جرح عاطفي بقي كالوشم في وعيه. ثم تعمق الألم والصدمة بحيث تطلبا سنوات طويلة للشفاء. كان جرحا نافذا ونازفا استيقظ ألمه حين بدأ قصة عاطفية مع امرأة

أخرى، وعانى طوال ثمانية أعوام حالة من الاضطراب وعدم الاستقرار منته من إقامة أي علاقة وثيقة. وكلما بدأ يشعر بالتورط العاطفي كان يتراجع وقد امتلأت نفسه بالخوف - خوف من أن تتركه المرأة الأخرى أيضا في نهاية المطاف. الأثر الدائم الذي خلفه موت سوزي جعله يخاف من الحب حيث كان يربطه بالألم والحزن. في البداية، لم يفهم ما كان يحدث وحسب أنه عاجز عن العثور على امرأة يبادلها حبه، لكنه عرف أخيرا لماذا لم يتمكن من العثور على الحب، وأدرك أنه بإغلاق أبواب قلبه كان يبعد عنه الحب، ويتجاهل فرصته في العيش حياة سعيدة. قضى مدة في العلاج والتحرر من إفسار الماضي وأغلق عامدا متعمدا باب الماضي دون أن يشعر بذنب نسيان سوزي. ثم التقى امرأة جميلة ساعدته برقتها ورهافة حسها على مغالبة مخاوفه من الارتباط، وهو الآن غارق حتى أذنيه في الحب.

ما الذي يمكن أن يجرح قلبك؟

سنلقي نظرة الآن على بعض التجارب التي تمثل الأسباب الرئيسية لحزن القلب ووجعه وانكساره وجراحه. لأن معرفة سبب مشكلاتك يمكن أن تساعدك على فهم سبب ردة فعلك بطرق معينة على بعض الحالات والأشخاص، ويمكن لعملية العلاج برمتها أن تكتسب زخما. سأبدأ بواحدة اختبرها معظمنا في إحدى مراحل الحياة.

الرفض

يمكن للتعرض للرفض وفقدان الحب أن يؤثر فيك تأثيرا عميقا. ويمكن للرفض أن يكون مؤلما على نحو خاص إذا صدر عن أحد الوالدين.

الحب يعالج القلق والخوف

وكثيرا ما يشعر الطفل الذي انفصل والداه أن من غادر منهما المنزل قد تخلى عنه. ويعتقد الأطفال غالبا أنهم سبب المشكلة بين الأب والأم، ولذلك يسيطر عليهم الشعور بالذنب.

ماري

شعرت ماري بأنها لم تعد تحتل علاقتها بزوجها وقررت الرحيل. لكنها لا تستطيع شراء / أو استئجار منزل يكفي لإيواء ابنتها (الأولى في الرابعة عشرة والثانية في الثانية عشرة)، ومن أجل تجنب البنيتين مزيدا من الاضطراب والفوضى اقترحت بقاءهما مع الأب في منزل الأسرة حيث تستطيع زيارتهما يوميا وتحضير وجبات الطعام لهما. كانت تصر باستمرار على إبلاغهما بمدى حبها لهما وأنها ستبقى قريبة منهما، لكن خطوتها أثرت تأثيرا حادا في البنت الكبرى. بعد سنة، التأم شمل ماري وزوجها مرة أخرى، وأعاد الزوجان بناء أركان العلاقة الزوجية وعملا على معالجة ما أصابهما من جراح. لكن لسوء الحظ، لم تتمكن البنت الكبرى من التكيف. وعانت حالات مزاجية سيئة ونوبات من الغضب والعدوانية الخارجة عن السيطرة، ووجهت معظمها إلى أمها. أتت هذه الأعراض العاطفية من الجرح أو الأثر الدائم الذي خلفته مغادرة الأم البيت في نفسها، وهذا ما أثر في قلبها عبر سيطرة الخوف من التعرض للهجر وفقدان الحب على النفس.

عند الاستشارة تبين أنها شعرت بالتعرض للخذلان والرفض من أمها في وقت كانت فيه بحاجة ماسة إليها - أي في مرحلة الانتقال من الطفولة

الحب يعالج القلق والخوف

إلى المراهقة. تمكنت الآن من مداواة معظم جراحها واستعادت علاقتها بأמהا عافيتها، لكن الأمر تطلب عملاً هائلاً من جانب الاثنتين، وعملية تكيف وتعديل طويلة ومؤلمة. أما أثر التعرض للخذلان والهجر من الأم فسوف يبقى كالوشم محفوراً في أعماقها ويمكن أن يظهر على السطح مرة أخرى مع أي علاقة تعقد أو أصرها. وربما تواجه مشكلات تتعلق بانعدام الشعور بالأمان مع أي شخص تجمعها معه علاقة وثيقة.

هنالك العديد من أشكال الشعور بالتعرض للهجر والنبذ والرفض. بعضها أكثر حدة من الأخرى، وتتفاوت ردة فعلنا جميعاً اعتماداً على السمات الشخصية ومواطن الضعف. يخطر على البال هنا مثال المدارس الداخلية. فبعض الأطفال يشعرون بتحسّن الحال وازدياد النشاط والازدهار في العيش مع الجماعة، في حين يصاب غيرهم بجراح عاطفية نتيجة الانفصال عن الأبوين. والعديد من البالغين الذين أعرفهم ممن أرسلوا إلى المدارس الداخلية في عمر مبكر - عندما كانوا في السادسة - ظهرت عليهم أعراض التعرض للهجر والخذلان.

طلاق الوالدين

ذكرت آنفاً أن بعض الأطفال يشعرون بالتعرض للرفض والنبذ حين ينفصل الوالدان بالطلاق، لكن هذا الشعور ليس الجرح الوحيد الناجم عن الطلاق. فانفراط عقد الأسرة يمكن أن يترك آثاراً عميقة الغور توجد شعوراً بالقلق وانعدام الأمان داخل العلاقات الأخرى. فالعناية الناتجة عن مغادرة أحد الأبوين المنزل يمكن أن تحطم قلب الطفل، ويمكن

الحب يداوي جراح الماضي ويعطي الأمل بالمستقبل

لجرحه أن يؤدي إلى انعدام الثقة وغياب الشعور بالأمان، وإلى التردد - في مراحل لاحقة من الحياة - في إقامة العلاقات بسبب الخوف من عدم بقائها واستمرارها. فإذا شهدت في مرحلة الطفولة انفصال والدك عن والدتك ثم عودتهما إلى الحياة معا عدة مرات، فربما ستعاني أنت أيضا صعوبة في الحفاظ على علاقة مثمرة تعمر طويلا. وإن اعتاد أبواك الجدل والخصام وأساء أي منهما معاملتك ذهنيا أو لفظيا، فربما تجد نفسك تتصرف بالطريقة ذاتها، أو تصبح عاجزا عن التكيف مع أي شكل من أشكال الخلاف أو التنافر. وإذا اعتاد أحد والديك استخدام القوة للسيطرة، فربما تعجز أنت عن التعبير عن مشاعرك أو تقاسم آرائك مع الآخرين أو عدم التقليل من شأن ذاتك.

صعوبة في العثور على الحب - جين

جين شابة جذابة مفعمة بالحيوية والنشاط، لكنها واجهت مشكلة حقيقية في العثور على علاقة حب والحفاظ عليها. مشكلتها تتجسد في انعدام الشعور بالأمان، وهي تعود إلى عهد الطفولة وما عانته مع والديها. فقد نشأت في عائلة انفصل فيها الأب عن الأم وتزوج كل منهما بعد علاقة حطمها الشجار والخصام. صحيح أنها تلقت الحب من كل من هم حولها، إلا أن الشجار المستمر بين جميع المسؤولين عن تربيته خلف لديها شعورا بالقلق وانعدام الأمان. وحين كبرت كانت تقع في الحب بسهولة وتطارد الرجال دوما. لكن ذلك أربك بعض الرجال الذين لا يريدون لعب دور الطريدة. كان الحب الذي يتدفق منها على الرجال خانقا وكاسحا -

الحب علاج للمتعب والتحيز

جعلهم يشعرون بالتهديد فانسحبوا بسرعة إلى كهوفهم الآمنة، أو اختفوا كليا عن النظر. فأحست بالنعاسة وانكسار القلب وتفاقم شعورها بانعدام الأمان. وجعلها الشعور بانعدام الأمان وعدم تقدير الذات حريصة ومتشوقة إلى إرضاء الرجال، وأخذت سماتها الشخصية وحاجاتها كي لا يعرفوا حقيقتها.

صعوبة في الحفاظ على علاقة طويلة الأمد - ماري

ماري امرأة متقدمة في العمر واجهت طوال حياتها مشكلات في إقامة علاقات طويلة الأمد. تركتها أمها وسافرت إلى خارج البلاد حين كانت في الثامنة فتولت تربيته خالتها (زوجة أبيها) التي لم تكن تعاملها برقة. كانت ماري جذابة إلى حد استثنائي فتنافس عليها الرجال، لكن فشلت جميع العلاقات التي أقامتها معهم. فهي تتمتع بشخصية قوية ومستقلة، فشعر كل رجال عاشرته بعدم أهليته، وكأنها ليست بحاجة إليه. تجاربها في مرحلة الطفولة جعلتها مكتفية ذاتيا وشعرت بحاجة إلى التحكم الكامل بحياتها. صحيح أنها فائتة ورقيقة، لكنها أحجمت عن التخلي عن زمام السيطرة، وهذا ما جعل من الصعب عليها السماح لأي رجل بالدخول إلى قلبها وحياتها بصورة كاملة.

إذا، يمكن للطلاق بين الأب والأم أو لحدة طباعهما أن يتركا جراحا غائرة في الأطفال. وحين يكبرون، يمكن لهذه الجراح أن تؤثر في قدرتهم على إعطاء الحب وتلقيه، أو إقامة علاقات مستقرة وودية. فهل تأثرت بعلاقة وتعايش والديك معا؟

فقدان عزيز

أي خسارة يمكن أن تسبب الحزن، كفقدان شخص أو شيء ترتبط به - حبيب قريب، أو حيوان أليف، أو بيت مريح، أو صديق عزيز، أو عمل مثير. يمكن للجراح الناجمة عن خسارة عزيز أن تبقى في أعماقك رداً من الزمن.

جيمس

ما زال جيمس متأثراً بفقد والدته، التي توفيت وهو في سن المراهقة. تركه موتها غاضباً وجريحاً، واشتد ألم الجرح حين تزوج والده بعد مدة وجيزة. وجد أن من المستحيل تقريباً قبول زوجة أبيه فشعر باستياء شديد منها. ولم يفتح عليها إلا حين تجاوز الأربعين، لكن جراحه أغلقت أبواب قلبه. وواجه صعوبة في الاستمتاع بالحياة فعلاً، فهيمن على كل شيء حوله شعور بالتشاؤم، وخوف من أن الأسوأ سينتج عن كل وضع وحالة.

الخيوط الأثرية

مثلما يربطنا الخيط الأثري بالآخرين، يمكن أن يصلنا أيضاً بالأمكن والأوضاع والحالات. فإذا عملت مدة طويلة في إحدى الشركات أو أحببت وظيفتك، يمكن أن ترتبط بها ارتباطاً وثيقاً. حين تقاعد زوجي عانى أنواع الحزن كلها. فقد شعر بالأسى وانكسار القلب لأنه أحب عمله الذي كوّن جزءاً ضخماً من حياته؛ وجسد هويته وهوايته وهواه. لذلك، حين تركه شعر بأنه فقد كائناً حياً عزيزاً على قلبه، كائناً شاركه حياته اليومية.

الحب يلون حياتك

أنت امرأة لاستشارتي بعد وقت قصير من وفاة زوجها. ولم تكن تعاني فقدان حبيبها فقط، وهذا ما حطم قلبها وتركه كسيراً محزوناً، بل أصابها الأسى والتبريح لأنها رعته طوال مدة مرضه، وشعرت أيضاً بخسارة دورها الذي كانت تؤديه. أما الجهد الذي بذلته لاستعادة حياتها وسعادتها فقد أصابها بالاكتئاب واستنفد طاقتها. حاولت معالجة اكتئابها وما عانته من خواء داخلي بالمسكرات، فتفاقت التحديات والمشكلات. ومع مداواة قلبها والتوافق مع خسارتها، تحاول الآن تدبر استعادة طاقتها والعودة إلى العمل. منح عملها هدفاً ومعنى لحياتها وجعلها تشعر بأهميتها والحاجة إليها مجدداً.

روابط جامعة بالماضي - جيل

تعود الروح بعد الموت إلى السطوح النجمية لعالم الأرواح، إلى جنان السماء، بيتنا الروحاني. ومن المهم لأحباء الراحل أن يطلقوا الروح من إسارها عبر الحزن الطبيعي، ثم متابعة حياتهم العادية. فإذا تشبثنا بعناد بذكراه، وتشوقنا إليه، وحولنا غرفته إلى ضريح، فسوف نمنع الراحل وأنفسنا من الاستمرار والارتقاء على الصعيد الروحي. يمكن لهذه الارتباطات المنهكة أن تعزز بالمشاعر العاطفية القوية للغضب والحب والذنب.

تعمل جيل معالجة روحية. مات ابنها بالسرطان قبل سنتين، لكنها وجدت الحزن صعباً، وتابعت عملها اعتماداً على حالة من الإنكار. في نهاية المطاف، أصيبت هي أيضاً بالسرطان. وبعد أن تجاهلت المرض بعض

الوقت، خضعت للعلاج، وأنشد فقط قبلت المداواة من صديقاتها. وأخيرا بدأت تبكي في جلسات العلاج وانفجر السد. ساعدتها دموعها مساعدة كبيرة. واعترفت أنها حبست حزنها لأنها شعرت بالذنب فهي لم تستطع إنقاذ حياة ابنها - وعجزت عن مداواة مرضه.

كثيرا ما يشعر الآباء والأمهات بالمسؤولية عن موت أبنائهم، لأنهم مسؤولون طبيعيا عن سعادتهم ورفاهيتهم. نحن لا نملك أي تأثير في الروح حين تغادر هذا العالم، لأن هذا القرار ليس بيدنا. وحين أدركت جيل ذلك وأقربت به، تحررت من الشعور بالذنب، وأطلقت العنان لعواطفها، وفتحت أبواب قلبها لتلقي الحب مرة أخرى. ثم بدأت مرحلة الشفاء.

في الفصل السابع سنلقي نظرة على العملية الفاعلة التي تساعدك على قطع الخيوط التي تربطك بالناس أو الأماكن أو البلاد - بكل ارتباط يسبب لك الحزن والأسى ووجع القلب.

اسمح لنفسك بالبكاء

لا أستطيع التشديد بما يكفي على أهمية الحزن وتحرير المشاعر والأحاسيس من أسرها. في بعض البلدان، من المعتاد أن يلطم المفجوعون والمشيعون صدورهم أمام الملاء وينوحون ويعبرون عن حزنهم الدفين. أما في الغرب فنحن نحجم عن إظهار أي علامات على عواطفنا وحزننا علنا. لكن إطلاق الحزن من إيساره، عبر كتابة المشاعر أو التحدث عنها مع الأصدقاء أو الأحباء، أمر يسرع الشفاء.

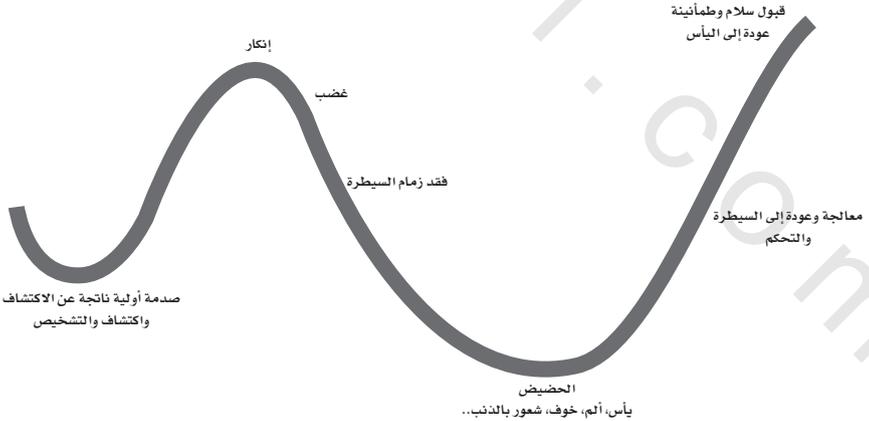
الحب تبادل للفهم العميق

المنحنيات - صعودا ونزولا

خسارة شخص عزيز تتبعها - نمطيا - صدمة مزلزلة ، ثم حالة من الإنكار، والشك في الذات، وهذا يؤدي إلى الاكتئاب، ثم التكيف، قبل مرحلة القبول في النهاية. عرفت من تجربتي أن السنة الأولى بعد فقد الحبيب هي الأصعب والأسوأ، وتكون هذه الشهور الاثنتي عشرة مؤلة إلى أبعد حد. وبالطبع، لن تنسى عزيزك الراحل وسوف تتأثر بين الحين والآخر طوال حياتك. لكن الألم الممض ذاته والشعور بأنك لن تتجاوز الصدمة يجب أن تتحرر منهما بعد السنة الأولى

منحنى التغيير

سوف يترك فقد عزيز أو شيء أثير لديك جرحا غائرا. فهل تتدب حتى الآن خسارة عزيز على قلبك؟



«القلب الكبير»: قلب مشرع الأبواب مترع بالحب

الشعور بأن الآخرين لا يحبونك

في بعض الأحيان يحبنا الآخرون دون أن نشعر بحبهم أو نفهمه أو نعترف به. فإذا حسبت أن الآخرين لا يحبونك فإن ذلك سيترك تأثيراً في قلبك مشابهاً لتأثير حقيقة أنهم يكرهونك فعلاً. فقد يقسو قلبك على أمك أو أبيك أو طفلك حين تظن أنك لا تتلقى منهم حبا كافياً (مقارنة بباقي أفراد الأسرة مثلاً). فإذا نظرت إلى الوضع جزئياً ومن زاويتك فقط، دون فهم الصورة الشاملة، يمكن أن تأخذ بسهولة دور الضحية.

اندرو

اندرو، وهو ابن صديق لي، مقتنع بأن أباه يفضل شقيقته عليه. وهذا ما سبب له جرحاً غائراً، جعله يشعر بالمرارة والامتعاض وعد نفسه ضحية. لم يعتقد اندور بأن الأمور ستتحسن أبداً. في الحقيقة، كثيراً ما يعامل الآباء أبناءهم بطريقة مختلفة عن بناتهم ويكونون أقل رقة ولطفاً معهم. في حالة اندرو، قرأ الابن الوضع بصورة خاطئة. فقد كان صديقي يحب ابنه حبا جما ولم يتردد أبداً في مساعدته كلما استطاع. لكن اندرو ظل متشبثاً بفكرة أن أباه لا يحبه وأثر ذلك سلباً في علاقاته كلها.

لا تتأثر عواطفك بما يحدث لك فقط، بل بأسلوب إدراكك واستجابتك للتجربة أيضاً. فإذا حسبت أنك تعرضت للخداع أو الغدر أو الظلم فسوف تشعر بالعواطف والنتائج المترتبة وعواقبها وتبعاتها. واعتقادك أنك لم تتلق الحب أو أنه أخذ منك سوف يسبب التعاسة والأسى ووجع القلب إلى حد أنك تشعر أن الآخرين يكرهونك فعلاً.

«خيوط القلب»: تصل بين القلوب المحبة

إحساس بالتعرض للخيانة - سايمون

يمكن للإحساس بالتعرض للخيانة أن يؤدي قلبك ويشيد حاجزا أمامه. فقد تلقى سايمون، وهو رجل أعمال في الرابعة والأربعين من العمر، خبرا سيئا فيما يتعلق بوصية جدته. حيث قررت أن تحرم الذكور من الميراث وتترك ثروتها كلها للإناث. أصيب سايمون بصدمة مدمرة. إذا لم يكن يعتمد على مال الميراث لحل مشكلاته المالية فقط، لكن ذلك حدث له من قبل أيضا. فقد تزوج والده مرة أخرى وترك أمواله كلها لزوجته الثانية بعد وفاته، ولن يحصل على الميراث إلا بعد رحيلها هي الأخرى. عد سايمون ذلك كله علامة دالة على الرفض والنبد، وعلى حرمانه من الحب. صدم وشعر بالتعرض للغدر وكرهية الناس له. وإلى أن يتخلص من هذا الألم سيبقى لبعض الوقت متأثرا وحزينا.

هل تشعر أن شخصا، أو حتى الحياة عموما ظلمتك؟ من المهم معالجة هذه المشاعر المموجة والعواطف المكبوتة، لأنها ستحرمك فرص السلام الداخلي وراحة البال والهناء وتؤثر في مستوى الحب الذي يمكن أن تتلقاه. فالمرارة تشيد حاجزا يعيق الحب والسعادة. والاستياء سم نافع يمكن أن يملأ داخلتك بالغضب.

إساءة المعاملة - عاطفيا وجسديا

أسوأ تأثير على قلبك ينتج عن إساءة المعاملة بأي شكل كانت، خصوصا حين تأتي من شخص تحبه. رأيت مرارا وتكرارا نتائج سوء المعاملة في

«القلب المجروح»: قلب يعاني ألم الحب الضائع

الغرفة التي أمارس فيها العلاج. شعرت بالألم الممض واستشعرت الجراح العميقة. فإذا جمعتك علاقة تسيء إليك الآن، أمل أن يساعدك هذا الكتاب على إصلاح أضرار الماضي ويمنحك القوة على التحرر في المستقبل من هذا السلوك المضر الذي لا يكتفي بتعطيم جسدك فقط بل تقديرك لذاتك أيضا.

بعض الرجال والنساء يتقلون من علاقة مسيئة إلى أخرى وكأنهم غير قادرين على اجتذاب شركاء يبادلونهم الحب والدعم. أبلغني بعضهم أنهم يشعرون بأنهم لا يستحقون الحب. وقال غيرهم إن أي علاقة أفضل من الوحدة. وهم يعبرون عن شكرهم لأي علامة من علامات الحب؛ بعضهم الآخر يخلط حب التملك والهيمنة والتجبر لدى الحبيب مع الحب الحقيقي. فإذا لم تتلق أي حب وحنان في طفولتك سوف يصعب عليك التمييز بين الحقيقي والمزيف. وكثيرا ما يأخذ الحب شكل الاستئساد ويقدم بصيغة الجنس والهدايا والاهتمام فيبالغ الحبيب في رغبة التملك والغيرة، وهما من العلامات الدالة على وجود مشكلة لديه أيضا مع الحب وربما تعرض في طفولته لسوء المعاملة أو الإهمال. الغيرة الناجمة عن الهوس المرضي بالتملك، كثيرا ما تؤدي إلى سوء المعاملة الجسدية أو الذهنية. ويمكن أن تصبح مرعبة وحتى خطيرة.

هذه المشكلة لا تؤثر في النساء فقط، إذ يمكن للرجال أن يتعرضوا لسوء المعاملة الذهنية والعاطفية والجسدية من النساء. فإذا خضع رجل لسيطرة أمه المتسلطة حين كان طفلا، فإن من المحتمل أن يسعى إلى الحصول على الراحة والمواساة مع امرأة قوية ومسيطرة. فإن لم يتمكن

«القلب المجروح»: قلب يعاني ألم الحب الضائع

من مواجهة سوء معاملة والدته، سيصبح من السهل أن يتعرض للتهديد حين يصبح يافعا وقد ينزلق إلى علاقات مشابهة مع النساء.

نمط سوء المعاملة

حتى العلاقات المعتدلة التي لا يتفاقم فيها سوء المعاملة يمكن أن تشكل نمطا، وعرفت أشخاصا جمعتهم مثل هذه العلاقات مرارا. قبل سنوات كانت لي صديقة انتقلت من شمال إنكلترا لتعمل في لندن هربا من زوجها الذي اعتاد الاعتداء عليها بالضرب. كانت شابة ذكية ومرحة وجريئة في الكلام، وبدت مفعمة بالثقة والحيوية. بعد سنة بدأت تواعد رجلا من زملائنا في العمل، وكان رجلا لطيفا ودودا تزوجته في نهاية المطاف. وهذا ما أدخل البهجة والسرور على قلوب أصدقائها كلهم.

بعد سنة على الزواج ذهبت لزيارتها ولم أصدق تلك الطريقة التي كان فيها الرجل «الودود اللطيف» يعاملها بها. فقد كان يصرخ في وجهها ويشتمها ويهينها أمام صديقاتها. والأسوأ أنها سمحت له بذلك! بدا أنها استطاعت تغيير سلوك الرجل بطريقة ما - ربما أخذت منه أسوأ ما فيه. وكانت بالتأكيد تشكل نمطا من الزواج الصعب.

إحداث التغيير - سوزان

عرفت أشخاصا يتنقلون من علاقة مسيئة إلى أخرى مهينة فيستجيبون من الرمضاء بالنار، لكنني عرفت أيضا نساء صمدن وقاومن وقررن رفض هذا النمط من العلاقات، ومن ثم اخترن شريكا مختلفا تمام الاختلاف. من المفيد سماع قصص هؤلاء.

«القلب المجروح»: ألم في سويداء القلب حين يغيب الحب

تزوجت سوزان من رجل يحب السيطرة أساء معاملتها عاطفيا، ورزقت منه ببنتين. كان ينتقد كل ما تفعله، ويعتمد إهانتها وكثيرا ما نعتها بالغباء والحمق. صدقته، وبدأت تفقد احترامها لذاتها وثقتها بنفسها. شعرت أنها عاجزة عن العيش حياة طبيعية، فانزوت في المنزل وابتعدت عن العلاقات الاجتماعية.

حين بدأ يشتكي من بدانتها، ردت في نهاية المطاف. حيث جمعت شجاعته وانضمت إلى ناد للياقة البدنية واختارت مدربا شخصا لها. قضى مدربها ساعات معها، ولم يكتف بمساعدتها على تحسين لياقتها الجسدية فقط، بل أعاد بناء تقديرها لذاتها أيضا. اكتسبت الثقة بالنفس عبر التمارين التي كانت تمارسها في النادي الرياضي؛ وتأثرت تأثرا عميقا بكلمات مدربها المشجعة وبدأت تشعر بأنها أقوى وأكثر رضا على نفسها.

في أحد الأيام نهرها زوجها حين أخذت «بسكوته» لتأكلها. وصاح غاضبا موبخا: «أيتها السمينة الحمقاء، انظري إلى نفسك، أنت بشعة وقبيحة». فردت قائلة ببرود: «لا لست قبيحة. على كل حال أنت لا تهمني، ولن أبقى معك». وهذا ما فعلت - بسبب «بسكوته»! وكان ذلك لمصلحتها. تلقيت منها قبل مدة رسالة مؤثرة أكدت فيها أنها لم تشعر بمثل هذا التحسن من قبل وأن ثقتها بنفسها تزداد يوما بعد يوم. وهي سعيدة مع الرجل الذي تشعر معه بالأمان والسكينة الآن، حتى وإن اضطرت لتربية البنيتين بمفردها.

هل تتبع حياتك نمطا معيناً؟ هل تجتذب باستمرار شريكا يسيء معاملتك؟ هل أنت محاصر بأنماط سلبية تود كسرهما والتحرر من إساها؟

الحب يسعد الروح ويفتح الذهن

سوء المعاملة الجنسية

يمكن للاغتصاب وسوء المعاملة الجنسية أن يسببا الخوف من الجنس الآخر، إضافة إلى الاشمئزاز من العلاقة الجنسية طبعاً. وهذا أمر مروع لأن الجنس مع الحب من أعظم تجارب الحياة وأكثرها إمتاعاً. وأنصح كل امرأة تعرضت للاغتصاب أو سوء المعاملة الجنسية باستشارة المختصين، لكنك ستجدين التمارين والعمليات الواردة في الفصل السابع مفيدة وربما تساعدك على التحرر من إسهار شياطين الماضي.

جين

جين شابة عرفتها طوال سنين، وهي تكافح في سبيل التحرر من تأثيرات التعرض للانتهاك الجنسي من والدها. أثر ذلك تأثيراً سيئاً في تقديرها لذاتها وعملت بدأب من أجل بناء ثقتها بنفسها وقبولها بما حدث.

انتشر الألم العاطفي الذي عانته في جسدها عبر الارتشاح الغشائي الشمولي الذي يؤثر في كياننا برمته. فكل ألم نعانیه، جسدياً كان أم عاطفياً أم ذهنيًا، يرشح عبر كياننا كله. أصابها وجع شديد في أسفل الظهر والوركين إلى حد جعل المشي عملية مبرحة. لكن حين بدأت تشفى من جراح الماضي وتغفر لوالدها وتحب ذاتها، خفت حدة الألم. وتلقت المساعدة أيضاً من زوج محب وحساس قدم الدعم والعمول لها طوال مدة العلاج.

جودي

جودي امرأة أتت إلي لتلقي العلاج بعد أن جاهدت لمكافحة بدانتها طوال حياتها، إضافة إلى تعرضها لسوء المعاملة من شقيقها حين كانت طفلة. قالت

الحب يغذي العقل والجسم والروح

إنها شعرت بالذنب وبأنها قدرة، وزادت وزنها لتكون بدانتها حاجزا يمنعها من اجتذاب الرجال. شفيت هي أيضا من جراح الماضي وتوافقت مع ما حدث. ثم وجدت السلام والطمأنينة في كنف علاقة حب، وشعرت بالسرور والبهجة لأنها استطاعت، بعد سنوات عديدة من المحاولات الفاشلة لإنقاذ وزنها، التخلص من بدانتها والتحول إلى امرأة رشيقة جذابة.

إذاً، يمكن مداواة حتى الجراح الناتجة عن أفضع الانتهاكات وسوء المعاملة وأكثرها إيلا ما وتبريحا، والعثور على السعادة في كنف شريك محب ودود. ومن نافل القول إنني أنصح كل من يتقاسم العيش مع شريك، يسيء معاملته جسديا ويعرضه للخطر، أن يبتعد عنه ويبحث عن ملاذ آمن. أعرف أن الأمر صعب - فأني حب يبدو أفضل من غيابه - لكن الحب الصادق هو عاطفة رقيقة وداعمة، وليس علاقة فضلة ووحشية. في الفصل السابع سوف نعاين بعض الخطوات العملية التي يمكنك اتخاذها في هذا السياق.

الشعور بأن القدر خذلك

إذا آمنت بأن الله كلي القدرة والسيطرة والمحبة، فربما تشعر أحيانا بأن الله تخلى عنك. لماذا لا يساعدني الله؟ الله قادر على كل شيء، فلماذا لا يجعلني أفوز بتلك الوظيفة المرموقة التي أحتاج إليها؟ لماذا لا يشفي الله مرضي؟ لماذا لا يستجيب لدعائي؟

ردة الفعل هذه إزاء الله طبيعية والعديد من الناس يواجهون مشكلات مع الثقة والإيمان والدين - وهذا أمر مفهوم تماما، حين ترى المعاناة المنتشرة في العالم. لكن ذلك يمثل حاجزا آخر يكبح قدراتك، لأن الله

الحب يعالج القلق والخوف

مصدر أعظم وأصفى حب في الكون، وإذا أغلقت قلبك أمامه فأنت تضيع أمتع مسرات الحياة. ومثلما اكتشفت من تجربتي الخاصة، أنت توجد بنفسك حواجزك الفاصلة بينك وبين الله.

الذنب

نتناول الآن واحدا من أكبر الحواجز المعيقة - الذنب. فإذا شكلت المرارة مجرد حاجز يمكن تجاوزه فإن الذنب عائق حديدي يتعذر اختراقه وينغرس في أعماق القلب. وهو عائق مراوغ مختلس، يمكن أن يبقى هاجعا ردحا من الزمن. وحين تظن أن بمقدورك الاسترخاء والاستمتاع، يعود بقبضته الجليدية ليمسك بقلبك؛ فتفقد شجاعتك وتتذكر. تشعر بالعجز لأنك لا تستطيع تغيير الماضي ولا التحرر من إسهاره. في بعض الأحيان يتصل الشعور بالذنب مع عزيز رحل - ليتحرك نادما أسفا: لو أنني أحسنت معاملته.. لو أنني قلت له كم أحبه..

جينيفر

لن أنسى ما حييت حدة كراهية جينيفر لنفسها بسبب الشعور بالذنب لأنها لم تحسن معاملة جدتها، التي رحلت منذ مدة قريبة. عاشت جينيفر في شقة صغيرة في هونغ كونغ مع أمها وأبيها وجدتها. وكلما نطقت الجدة بكلمة هاجمتها بشدة وانتقدتها بحدة. لكنها أحبت الجدة فعلا، وبعد وفاتها عانت جينيفر أرقا وقلقا بسبب سلوكها. وعذبها ألم الشعور بالذنب كوجع الأسنان. عملنا على المشكلة معا، واستخدمت قوة الحب وطاقته العلاجية لمداداة جراح الذنب. ثم سمحت لنفسها بالصفح عن سلوكها

الحب يداوي جراح الماضي ويعطي الأمل بالمستقبل

الماضي والتوافق مع علاقتها مع جدتها. فإذا عانيت ما فعلت في الماضي، لا تيأس، لأن من الممكن علاج العواطف. ربما لن تستطيع تغيير الماضي، لكن بمقدورك تغيير طريقة شعورك به. وإذا واجهت مشكلة في التحرر من آثاره الباقية تستطيع زيارة معالج روحي. فالحب الذي يعطيه يمكن أن يمارس تأثيراً مشهوداً في الجراح والآثار والعلامات التي يخلفها الحزن والأسى والذنب.

الآثار الباقية من الحياة السالفة

أعتقد أن أرواحنا تزور الأرض عدة مرات، وتمنحنا كل رحلة الفرصة للتطور والارتقاء والنمو. في داخلك مخطط مقدس يفصل مهمتك على المدى الطويل، وبعد كل حياة تعيشها تضع خطة للحياة القادمة. وخلال دورات الحياة على الأرض تختبر العديد من الأشياء - بعضها يملأ كيائك بالنشاط والبهجة، وبعضها الآخر يسبب لك المعاناة والألم.

يمكن مداواة العديد من الآثار الباقية بالصفح والغفران والارتقاء الروحي. لكن بعضها يبقى معك حين تعاود الدخول إلى المستوى الأرضي، ليعذبك بتباريحه من جديد. وهذا يفسر بعض القضايا والأمور التي تستحضرها معك، والقلق والمخاوف التي يتعذر تفسيرها، والشعور بالانجذاب إلى بعض الأشخاص كأنما يربطك بهم رباط روحاني مرن، والإحساس بأن بعض الأماكن التي تزورها قد عرفتتها من قبل؛ وحين تنكص وتتأى عن بعض الأوضاع والحالات، أو تواجه صعوبات في تحقيق الأمان الحالي أو إيجاد علاقات مرضية.

«القلب المجروح»: قلب يعاني ألم الحب الضائع

الخوف من الماضي - كليبر

أتت كليبر إلي طلبا للمساعدة. كانت عائلتها في أفضل الأحوال مختلة الوظيفة وأساءت معاملتها. فقد أدمن الأب والأم كلاهما الشراب، ورحل والدها حين كانت في العاشرة. فعانت كوايبس مرعبة خوفا من أن تسقط عائلتها في وهدة الفقر المدقع وتتخلى عنها. لم تظهر أي إشارات دالة على حدوث ذلك، لكن موت والدها كان المحفز. ومنذ تلك اللحظة عانت الشكوك وانعدام الأمان، وتحولت حياتها إلى كفاح شاق.

خلال جلسات العلاج رأيت صورا لحياتها السابقة. في إحداها، مات والدها للتو وعاشت حياة حزينة ومروعة. وفي أخرى، كانت امرأة شابة تحتضر وحيدة في فقر مدقع. استطعنا في جلسات العلاج تحريرها من ذكريات الماضي وما ارتبط بها من مخاوف جعلتها في مثل هذه الحالة من انعدام الأمان في حياتها الراهنة.

عواقب جراح القلب وآثار الماضي الباقية

تطرقنا لبعض الجراح والآثار الباقية التي ربما جمعتهما وسببت لك الحزن والأسى وانكسار القلب ووجعه. فهذه حواجز معيقة تنتصب أمام مركز قلب الروحي. وهذا يعني أنه انغلق أمام الحب حتى حين يأتي إليه. وأنتك ربما تتجنب الفرص المتاحة ليحبك الآخرون. وأنتك ترفض الحب وتزدريه. في بعض الأحيان، لن ترى حتى الحب الكامن في انتظارك. وقد ترسل الطاقات كالرسائل الصامتة، تؤكد فيها أنك راغب عن العلاقة الوثيقة. وقد ترسل أيضا رسائل غير مرئية من الطاقة تجتذب الحب

الحب علاج للتعصب والتحيز

المسيء، أو الحب الاستحواذي، أو حتى الكراهية. أود تذكيرك بأنك قادر بالنية والعزيمة وتكريس بعض الوقت على الشفاء، بغض النظر عما حدث لك. سوف نلقي نظرة سريعة على بعض عواقب جراح القلب قبل البدء بفتح أبوابه ومباشرة عملية العلاج.

في بداية هذا الكتاب حددت النتائج والحالات التي ربما تواجهها إذا كان قلبك مغلقاً ومثخناً بالجراح، وليس في حياتك ما يكفي من الحب. دعونا مرة أخرى نعين النتائج المحتملة لجراح القلب وكيف تؤثر في سلوكك واستجابتك للأشخاص والأوضاع والحالات. تشمل العواقب والتبعات المحتملة ما يلي:

- * الشك في قدرتك على التعامل مع المشكلات بنجاح.
- * التورط في نزاعات ومشاجرات ومهاترات مستمرة.
- * الخوف من أن الآخرين لن يقبلوك كما أنت.
- * العجز عن التكيف مع الحالات العاطفية ومغالبتها.
- * الشعور بأن الناس يطاردونك ويتصيدون أخطاءك.
- * الانتقال إلى احترام الذات - ولوم نفسك على كل شيء.
- * صعوبة مواجهها في رؤية الورود، فضلاً عن شم عبيرها.
- * صعوبة في عقد شراكات ناجحة.
- * الشعور بأن الحياة معركة قاسية.

الحب يلون حياتك

- * الشعور المستمر بأن الغضب يكمن في أعماقك.
- * الشعور المتواصل بالقلق.
- * الشعور بأن الناس يسيئون فهمك.
- * صعوبة في الحفاظ على شريك محب.
- * العجز عن اكتساب الأمان المالي أو الحفاظ عليه.
- * اجتذاب العلاقات المسيئة.
- * اجتذاب محبين غير مناسبين - متزوجين أو يعيشون بعيدا عنك.
- * اضطرارك لقول نعم في حين تقصد لا.
- * مساعدة الآخرين والعجز عن مساعدة نفسك.
- * عدم وجود الوقت الكافي للراحة أو الاسترخاء أو الامتناع عن عمل شيء.
- * الشعور بواجب وضع الآخرين على قمة سلم أولوياتك.
- * الهوس بأفكار شخص راحل.
- يمكن جمع الحالات السابقة كلها - تقريبا - ضمن إطار المواقف والمشاعر الأساسية الآتية:
- * الافتقار إلى تقدير الذات بسبب انعدام حب الذات.

* الشعور بأنك ضحية - الإشفاق على الذات.

* المرارة

* الخوف

* الشعور بفقدان السيطرة أو الوجهة في الحياة.

* الشعور بأن شيئاً ما ينقصك.

* الحزن

ردود الفعل على الحزن والأسى ووجع القلب وانكساره وفقدان الحب

مثلاً رأينا أنفاً، يترك العديد من أسباب الأسى وانكسار القلب جراحاً غائرة وآثاراً باقية، وهذه ستظهر في سلوكك وموقفك من الحياة. نقدم فيما يلي بعض الطرق التي يرد عبرها الناس على ألم القلب الكسير.

الجنس

من السهل خلط الحاجة إلى الجنس مع الحاجة إلى الحب. ومن الدعابات السمجة التي انتشرت ردحا من الزمن أن المرأة تمنح الجنس لتأخذ الحب والرجل يقدم الحب ليحصل على الجنس! فحين تبدأ المرأة القفز إلى السرير مع أول رجل تقابله يصيبها عادة ألم جواني عميق تحاول مداواته. فهي تبحث عن الحب لتداوي إما عدم تقديرها لذاتها أو تعوض عن فقدان الحب في حياتها عموماً. وربما تظن مخطئة أن الجنس

الحب تبادل للفهم العميق

سيجلب الحب معه. أما حين يقفز الرجل إلى السرير مع أي امرأة تقبله فهو مدفوع بالهرمون الذكري أو برغبة جنسية جامحة!

يمكن لردود أفعال ضحايا الانتهاك الجنسي أن تكون أكثر حدة. فمثل هذه التجارب ستترك شعورا مختلطا عن الحب، وهذا يؤدي إما إلى رفض كامل للجنس أو خوف شديد منه أو رغبة عارمة بممارسته مع أي شخص، بحثا عن السعادة التي يفترض أن تأتي من الحب والجنس.

الغضب والاستياء - ماغي

يمكن للألم العاطفي من أي نوع كان أن يسبب استياء عميقا ومرارة موجعة، ويستنزف الغضب. ماغي شابة في العشرينيات من العمر أكملت منذ مدة تقريبا دورة للتدريس. لكنها وجدت حين بدأت عملها أنها لا تستطيع التواصل مع التلاميذ - في الحقيقة لم تجد متعة في وجودها مع الأطفال. هذا الافتقار المفاجئ إلى الوجهة أصابها بنوبة هلع فظيعة، واكتسحتها موجات عارمة من العواطف والغضب. فدقت جميع مشاعر الإحباط والخاوف التي لازمتها منذ الطفولة.

كان والداها مدمنين على الكحول فنشأت في خوف شديد من قيام أبيها في أي لحظة بالاعتداء بالضرب على أمها. تعلمت أن تكون طيبة ومتواضعة، وكبت مشاعرها وإغلاق قلبها. ونتيجة لذلك كله لم تقم أي علاقة وثيقة، والآن تحطم غطاء «الصناديق» التي حبست فيها عواطفها القديمة. فالغضب على الطفولة المسروقة، الموجه خصوصا إلى أب أساء معاملتها وأم مستكينة سلبية، أمر طبيعي تماما ووجدت أنه يجسد خطوة

«القلب الكبير»: قلب مشرع الأبواب مترع بالحب

نحو الشفاء. فما إن شفيت عواطف ماغي وانفتحت أبواب قلبها حتى تمكنت من إقامة علاقات منفتحة مرة أخرى دون خوف.

الانغلاق

الألم العاطفي يدفعك إلى الانغلاق إلى حد ما. فإذا حبست مشاعرك فقد تجد صعوبة في التواصل مع من تحب. لدي صديقة متزوجة من رجل متبلد الحس. صحيح أنه يحبها لكنه لا يستطيع وصف مشاعره التعبير عنها. وهذا يرجع إلى أيام الشباب حين خضع لأب مسيطر ومرعب والتحق بمدرسة صارمة. فتعلم أن يخفي ويكبت مشاعره حين كان شابا. والآن، لا يمكنه البكاء ولا يشعر بمتعة حب زوجته له أو حبه لها.

كان لإحدى صديقاتي عشيق ولد في أفريقيا والتحق بمدرسة داخلية حين كان في السادسة. وهو يتذكر أنه حمل دمية تحت ذراعه وبكى بحرقة في الليل إلى أن بدأ الصبية الآخرون والمشرقة يعاملونه باستئساد وتتمر فتوقف عن البكاء. وهكذا عجز منذ ذلك الحين عن البكاء. وفسدت العلاقة بعشيقته بسبب عجزه عن التواصل والتعبير عن مشاعره، فانفصلا في نهاية المطاف.

الاكتئاب

الانغلاق المطلق حالة من حالات الاكتئاب، حيث تشعر وكأنك تسقط في هوة عميقة الغور، وتحزن على نفسك، وتفقد الوجهة والاهتمام في الحياة. يمكن للأدوية أن تقيد قليلا، لكنها لا تعالج الأسباب ولا تداوي الجراح.

«خيوط القلب»: تصل بين القلوب المحبة

فإذا وجدت صعوبة في النهوض صباحا، وشعرت بتعب دائم وفتور في الهمة والنشاط، وابتعدت عن المشاركة، ورأيت كل مهمة جبلا لا يتزحزح، ربما تعاني الاكتئاب بدرجة ما. وهذا يمكن أن يؤدي إلى شعور بالخسارة أو الأذى العميق. الاكتئاب حالة صعبة على المريض والأسرة والأصدقاء. يمكن للعلاج والحب أن يقدم العون. ورأيت أشخاصا تغيروا تغيرا كبيرا حين تعلموا قبول الحب والتحرر من الطاقات المظلمة القديمة.

البحث عن الأخطاء فيك وفي الآخرين - عدم التسامح

هل تسعى دوما إلى الكمال؟ هل تتصيد الأخطاء وتبحث عنها في كل ما تفعله؟ هل تجد أخطاء في جسمك؟ عدم التسامح علامة دالة على الافتقار إلى الحب. وكثيرا ما تنتج المشكلة عن الافتقار إلى حب الذات، وسوف نعاين علاجها فيما بعد. إن نفاذ الصبر وعدم الرضا والقناعة من هذه العلامات أيضا.

صديقتي الشابة بات، أدت امتحانها منذ مدة قريبة، وحين علمت أن درجاتها جميعها ممتازة باستثناء درجة مادة واحدة بكت بحرقه طوال أسبوع - لا من الفرح، بل لأنها شعرت بخيبة الأمل من أدائها لأنها لم تحصل على الامتياز في جميع المواد! فقد بلغت آمالها وتوقعاتها وأهدافها مستوى مستحيلا. فهي مغرمة ببلوغ الكمال والسبب يعود إلى افتقارها إلى قبول الذات. لكن ما إن عالجت قلبها وفتحت أبوابه وأحبت ذاتها حتى شعرت بالسعادة والرضا عن إنجازاتها. وسوف تسعى دوما إلى الامتياز والتفوق، لكن حكمها على نفسها سيكون أقل قسوة كما نأمل.

«القلب المجروح»: قلب يعاني ألم الحب الضائع

الإساءة إلى الذات - البتر واضطرابات الأكل

الإساءة إلى الذات جهد يائس لتقنيع الألم العاطفي الذي لا يمكن تهدئة حدته أو مداواته بأي طريقة أخرى. فخمسون بالمائة من أولئك الذي يمارسون عملية التشويه الذاتي عانوا انتهاكا جنسيا أو جسديا خلف ندوبا عميقة أو انتقاصا من قدر الذات، أو غضبا، أو جراحا في القلب. الوجد الجسدي الناجم عن التشويه الذاتي أسهل احتمالا من الألم العاطفي. والعجز عن التعبير عن المشاعر، والخوف من العلاقات، والإساءة إلى الذات، سوف تستخدم جميعا البتر والتشويه لتحرير مشاعر الإحباط والغضب والألم والاضطراب الداخلي والتعبير عنها. الاضطرابات المتعلقة بالأكل (مثل فقدان الشهية أو النهامة) من العلامات الدالة أيضا على الافتقار إلى حب الذات. ربما تكون محاطا بالأحباء الأعزاء، لكن قلبك جريح ولن تتمكن من رؤية وتقدير قيمة حبهم.

اللجوء إلى المخدرات والكحول والإفراط في الطعام

سوف يلجأ بعض الناس إلى الكحول أو المخدرات لتهدئة ما يعانونه في داخلهم من ألم وكرب. وهذه بالطبع لا تعطي سوى نتائج قصيرة الأمد، لتترك المريض مع مشاعر التقزز من الذات فيما بعد، وتقاقم الحالة. ساعدت عددا من المدمنين على الكحول ووجدت أنهم عانوا شعورا رهيبا من كراهية الذات والذنب. تستخدم المخدرات أو المسكرات أو الطعام لاستحضار السلام الداخلي والرضا والقبول، والتخلص من الاضطراب الجواني. لكن مثل هذا العلاج قصير الأمد، تبدأ بعده النوبات مجددا

«القلب المجروح»: قلب يعاني ألم الحب الضائع

مثقلة هذه المرة بعبء الذنب. فما إن تبلغ السلام والسكينة الداخلية المصاحبين للعلاج والشفاء الكامل، حتى تنتفي الحاجة إلى هذه العلاجات السريعة والقصيرة الأمد.

بعد أن حددنا بعض عواقب الأسى والحزن وتبعات جراح القلب، يمكننا الآن الانتقال إلى اكتشاف كيف نفتح أبواب قلبك لتسمح للحب بالدخول.



«انكسار القلب»: ألم في سويداء القلب حين يغيب الحب

obeikandi.com

- 6 -

فتح أبواب قلبك

سوف نلقي في هذا الفصل نظرة أكثر قربا على القلب الروحاني، على مركز القلب وسويدائه، وسأتناقش معك - عزيزي القارئ - الرؤى التي قدمها المرشدون الروحيون فيما يتعلق بالطريقة التي يؤثر عبرها الحب فينا، جسديا وروحيا. ثم أرشدك عبر عملية فتح أبواب القلب بصورة مشابهة لما شهدته في التيبث والهند.

القلب الروحاني

خلال رحلتي مع الملائكة في الهند تعرفت طريقة جديدة لرؤية ذاتي ومركز قلبي. وسوف أصف الآن لك الحجرات المختلفة في القلب أو أبعاده. سأصف هذه الحجرات كما رأيتهما، لكن لا تقلق إذا نظرت إليها بطريقة أخرى - اسمح لنفسك باختبار عموم التجربة دون أن تقلق التفاصيل. لكن دع مخيلتك تزودك بإحساس ورؤية مناسبين لك. وبغض النظر عما تراه، أكان أبعادا أم حجرات أم معابد أم مستويات، ستجد نفسك تمر عبر سلسلة من المداخل والأبواب.

عندما تستخدم هذه المعلومات فيما بعد، في تأملاتك الخاصة، قد تجد أنك تعبر أبوابا في تسلسل مختلف عن ذلك الذي استخدمته - لا تقلق.

قلوبنا تفتح أبوابها حين نتبادل الاحترام

بعض الأبواب قد تكون موصدة وغيرها مفتوحة، اعتمادا على تجربتك الشخصية ووضعت الخاص - تذكر فقط أن هذه رحلة شخصية خاصة بك. على أي حال، أنا أعبرها دوما بهذا الترتيب في حالة التأمل، ولذلك سوف أكون دليلك المرشد وفقا لهذا التسلسل.

أولا، سوف أجعلك تتعرف الحجرات. فإذا وجدت مع القراءة أنك تشعر بإحساس ما في صدرك، فتلك علامة دالة على أنك بدأت عملية فتح أبواب قلبك - تابع الطريق! ومن أجل الاستعداد لهذه الصلة مع قلبك الروحاني، ومساعدتك على التحرر من إفساد ذهنك وعقلك ومنطقك وكيانك المادي، سوف نبدأ بتصوير وجيز.

تصور للتحرر من إفساد المادة والاتصال بالروح

- * اغمض عينيك وتنفس بعمق أربع مرات. حاول الاسترخاء تماما.
- * تخيل أنك محاط بفقااعات من النور الوردية. جسمك يصبح أخف ثقلا باطراد الآن، لأن طاقة الفقااعات الوردية تملؤه.
- * قل لنفسك أنك تتصل الآن بكيانك الروحاني. ركز انتباهك على مركز قلبك القابع في مركز صدرك.
- * تخيل وجود عدد من الدرجات المؤدية من عقلك إلى مركز قلبك. تصور نفسك تنزل هذه الدرجات.
- * أنت الآن تقف أمام باب موصد. اعلم أن الباب يفضي إلى قلبك. فتتصل بمركز قلبك وتدركه روحيا.

قلوبنا تفتح أبوابها حين نتبادل القبول

سوف أقودك الآن عبر الحجرات - يمكنك تمثل هذا الوصف باعتباره رحلة تعريفية.

الحجرة الأولى - الحب الشخصي

ينفتح الباب على الحجرة الأولى، التي تمثل مصدر حبك الشخصي. هنالك لهب شمعته يحترق في مركز الحجرة يمثل الحب الذي تعطيه للآخرين. هذه الحجرة هي مصدر الحب الذي تهبه لأسرتك، وأصدقائك، وزملائك، وحيواناتك الأليفة، والأشخاص الذين تقابلهم ويشيرون مشاعر الرحمة والتعاطف لديك، والعالم، وعلماء الدين، والمرشدين الروحيين والمعلمين.. الخ. أي حب تعطيه إلى العالم وتقدمه إلى الآخرين وإلى نفسك مصدره هذا اللهب الذي ينير هذه الغرفة.

يجب ألا يصعب عليك فتح الباب، لكنك قد تجد صعوبة في فتحه إذا أصيب قلبك بجراح مؤلمة تمنعك من إعطاء الحب. فإن كنت كذلك، فأنت بحاجة إلى بذل الجهد لكي تهب الحب؛ الحب الذي يعني الاحترام والرعاية والرقعة والاعتراف والفهم - أي تفسير لديك للحب. حاول أن تحب بغير شروط بقدر ما تستطيع. لاحظ اللون والشعور في هذه الحجرة - في الحالة المثالية سيطفى النور واللون الوردي حين تبرأ وتزيد طاقتك على الحب. تذكر أن الحب طبيعة راسخة فيك. حين ينفتح الباب وتتوي الحب، سيبدأ الحب بالتدفق بصورة طبيعية.

هذه الحجرة الأولى ملأنة بطاقة الأشخاص الذين «مال إليهم قلبك» وتأثرت بهم تأثراً عميقاً. في حالة التأمل قد تراهم، وسوف تفاجئ بعدد

قلوبنا تفتح أبوابها حين نتواصل بصدق

الذين سكنوا قلبك - هذا المكان العظيم. كل من أحبته سوف يرتبط بخيط أثيري بهذه الحجرة، وهذا يمنحك نبعا دائما من حبهم أيضا. حين يرحل شخص نحبه أو يقطع هذا الخيط، فإن الجرح يتبدى في هذه الحجرة، حيث نعاني ألم الخسارة أو تبريح الرفض أو تعذيب الفقد.

فسر الملائكة لي أمرا لا يدركه الكثيرون منا؛ حقيقة أن هذا المصدر للحب متوافر لنا أيضا. ومن أجل فتح أبواب القلب أمام الحب غير المحدود للكون، والعالم، ومتع ومسرات العيش حياة ممتدة بغير حدود، نحن بحاجة إلى أن نحب ونرعى أنفسنا. سوف نعاين هذه المسألة بصورة أوثق في الفصل الثامن، بوصفها معلما جوهريا من معالم الحب والشفاء.

الحجرة الثانية - القلب الأقدس للحب الإلهي

باب هذه الحجرة موجود خلف الحجرة الأولى. إنها الحجرة التي تضم الشرارة الإلهية - نبعك للحب الإلهي. الرب الموجود فيك والجوهر الرباني في داخلك. هنا توجد هويتك الحقيقية ككائن روحاني. ومعرفة أنك مخلوق من نبع الحب حقيقة جوهرية تتيح لك أن تكبر وتسمو بقدر ما تستطيع في الحياة. وحين يكون الباب مغلقا لا تستطيع أبدا التوافق فعلا مع من تكون وأن تحب ذاتك كلية. هذا هو الباب الذي يوصده الذنب والألم العميق الناتج عن ضرر فقدان الحب أو غيابه.

يوصد الباب إذا أنكرت وجود الله خالق الحب ومصدره. أو من بوجود عناصر ربانية فينا، إضافة إلى أن طاقة القلب إلهية. لذلك، فإن كل فكرة وكل عاطفة متصلة بهذا الجزء الرباني، وكل ما خلقه الله هو جزء منه

قلوبنا تفتح أبوابها حين نتبادل الابتسام والضحك

تعالى. الله هو مصدر ذبذبات الطاقة التي هي روحك. لا يمكن القول إن هذا الجزء الإلهي الكامن فينا، والله الخالق، كائنان منفصلان، لأن الطاقة واحدة، والطاقة هي الحب. أعتقد أن كلمتي الله والحب مترادفتان. لذلك، حين تعرف أن فيك جزءاً إلهياً لا تحتاج إلا إلى الاعتراف بهذه الحقيقة لتفتح هذا الباب. لست بحاجة إلا إلى إدراك أن الحب أهم ما في الوجود؛ فإذا أحببت نفسك تستطيع فتح الباب والتحرر من مشاعر الذنب والفراق التي حالت بينك وبين هذا المصدر الجواني المذهل للحب الإلهي. هذا الحب هو الذي يمتلك القدرة على خلق الحياة التي ترغب فيها واجتذابها نحوك. لذلك، إذا أردت تحقيق السلام الداخلي وراحة البال والسعادة، يصبح فتح هذا الباب أمراً بالغ الأهمية فعلاً.

يمكنك الانفتاح على السلام الداخلي والسعادة دون اختبار حالات التأمل والعمليات الروحانية المعقدة. فكل من يشعر بالرضا عن نفسه، كما هو، ويحب الحياة حتى الثمالة، ويرى في الأشياء أفضل ما فيها، قد فتح ذلك الباب داخله. فإذا كانت حياتك لا تسرك أو تشعر بالتنافر والتناقض في داخلك، فإن فتح هذا الباب يحتاج إلى دفعة قوية! فتح هذا الباب هو مفتاح فتح قلبك. تذكر أنك تفتح قلبك لتتلقى الحب. وما إن يفتح الباب حتى تتمكن من تلقي الحب الذي تريده كله.

إذا واجهت مشكلات في فتح هذا الباب فأنت بحاجة إلى التركيز على التحرر من إसार الشعور بالذنب، وإلى أن تحب نفسك وتسمح لها بالمتعة والاستمتاع بمباهج الحياة. في الفصل الآتي سوف نتناول طرقاً عديدة للعلاج والشفاء. لكن التثبيت ببيتك القبول بالجانب الإلهي فيك، وأن

قلوبنا تفتح أبوابها حين يصبر أحدنا على الآخر

أخطاءك قد غفرت لك، وأنت تستحق الحب والمتعة، سوف يفيدك كثيرا فيما يتعلق بترميم وإصلاح هذه الحجرة القلبية الجميلة، وإعادة وصلك بجانبك الإلهي.

الحجرة الثالثة - حجرة القلب الكوني

يقع وراء حجرة القلب الأقدس باب آخر. وعبر هذا الباب / المدخل يمكنك الاتصال بكل شيء في العالم: كل شجرة، وصخرة، وإنسان. هذا الجانب من القلب يتيح لك الشعور بالوحدانية والاتصال بالكل. الطاقات ذاتها تتدفق عبر جميع البشر الذين خلقوا من المصدر ذاته. لا يقتصر ذلك على الإنسان فقط بل يشمل الحيوانات والحشرات والطيور ومملكة النبات ومملكة الخامات المعدنية. يمكنك الاتصال بأي شيء والسماح لطاقته - جوهر الحب فيه - بالتدفق إليك. يمكنك امتصاص هذه الطاقة واستخدامها لتزويدك بالقوى والقدرات التي تحتاج إليها.

نقدم فيما يلي بعض الأمثلة على الطرق التي يمكن للأشخاص والأشياء منحك طاقات الحب الكونية. أنت بحاجة فقط إلى أن تفتح قلبك الكوني وتركز عليه، بكلمات أخرى، فكر بها:

* **الجبل** يمنح طاقات الإلهام حين نشعر بالخمول والكسل، ويمنح القوة حين نشعر بالضعف، ويمنح الصلابة والقدرة على الاتصال بالأرض حين نشعر بانعدام الأمان.

* **الجدول** يمكن أن يمنحنا وضوح الرؤية حين نشعر بالارتباك والتشوش أو الشك والريبة.

قلوبنا تفتح أبوابها حين يفهم أحدنا الآخر

* الشجرة توفر الأمن والمأوى. واستشعار الجذور وهي تخترق بطن الأرض يمكن أن يوفر الاستقرار والرسوخ حين نشعر بالانقطاع عن الواقع وبالتشوش وتشتت الذهن.

* يمكن للطفل أن يصلنا بالحب الأمومي، ويمنحنا القوة على التكيف ومغالبة الصعاب، إضافة إلى البراءة والنقاء والطهر.

* يمكن لقطيع من الحيوانات أن يمنح الطاقة اللازمة للرفقة حين نشعر بالوحدة.

* الكريستال يمنحنا طاقات الشفاء.

* الأسد يمثل الشجاعة حين نشعر بالضعف والجبن.

* القمر يمثل طاقات الحب الأنثوية - الرعاية والرفقة.

* الشمس تهب طاقات ذكورية / رجولية قوية، لكنها داعمة للحياة ومبهجة ومنشطة أيضا.

* كوكب الزهرة يرسل طاقة مدهشة من الحب الرومانسي.

* الوادي والكوخ يمنحان المأوى والملاذ حين نشعر بالضعف والانكشاف أمام الخطر.

* الشلال والمطر طاقة تطهير وتنظيف - تتيح لك تنقية أفكارك أو تنظيف جسدك.

* النار تزودك بالحماس اللاهب والقوة.

قلوبنا تفتح أبوابها حين تغني للحب

* الوردة تمنحك طاقة الكمال حين تسعى لاستكمال إحدى المهمات ووضوح اللمسات النهائية عليها.

ماذا تفعل؟؛ اكتب قائمة بجميع ينابيع الطاقة التي تود امتصاصها والأشياء التي تمثلها في نظرك. وحين تدخل في حالة تأمل فيما بعد تستطيع استدعاءها لمنحك القيم والقوى والطاقات التي تحتاج إليها.

يمنح كل عرق وجنس وثقافة طاقات مختلفة الذبذبات. يمكنك أيضا اكتساب القوى والإلهامات البشرية عبر الاتصال بالتماذج التي يحتذى مثالها، أي الأشخاص الذين ينالون إعجابك واحترامك.

نعرض فيما يلي بعض الأشخاص، من الأحياء والأموات، الذين أتصل بهم حين أحتاج إلى طاقاتهم كمصادر للإلهام:

* المهاتما غاندي لاستمداد العزم والتصميم الهادئ.

* الدالاي لاما لاستمداد الإحسان والرحمة والصفح.

* نيلسون مانديلا لاستمداد العظمة والمغفرة.

* عيسى المسيح لاستمداد الحب غير المشروط.

* الملك ميكائيل للحماية.

* كوان ين للهداية والإرشاد والحب.

* أمي لاستمداد الحب والشجاعة.

يمكنك اختيار المصادر التي تستمد منها إلهامك.

قلوبنا تفتح أبوابها حين نحل مشكلاتنا معا

طاقة القلب الكونية طاقة قوية ومبهجة؛ تصور نفسك تنمو وتكبر وتشعر أن كل شيء ممكن وأي شيء متاح. وجميع القيود والحدود تسقط والعقبات تنهار أمام طريقك وتتلاشى. الحجرة قادرة ومؤثرة لأنك تستطيع فيها الاتصال بكل ما هو خير وطيب وصالح في العالم والناس. يمكنك الاستفادة من قوة الروح البشرية وأروع ما فيها، والاتصال بأفضل أفكار الناس اليومية وأطيبها - قوة تأخذنا إلى عالم أفضل وأكثر محبة. أعتقد أن الحياة ستصبح أفضل حالا وأكثر محبة؛ وسيأتي زمن تنتهي فيه الحروب ويزول التناقض والنزاع والخلاف بين الشعوب والأعراق والأمم. وحين تندمل جروح الأرواح وتشفى القلوب المتضررة سوف «نسمو ونرتقي» إلى أسلوب حياتي آخر يكون أكثر سلاما ومحبة، وتتجاوز متعتنا وبهجتنا حدود أحلامنا.

الحجرة الرابعة - حجرة الملائكة والأرواح

بعد الحجرة الكونية هناك باب آخر يؤدي إلى عالم الأرواح الجميل. في بعض الأحيان يسمى بالفراغ، نظرا لعدم وجود أجسام كثيفة في هذا البعد. وحين ينفتح الباب تتفصل عن جسدك المادي وتتصل بالكائن الروحاني الذي هو أنت، لذلك قد تستشعر إحساسا بالاستبشار وخفة الوزن كأنك تعوم في نبع أثيري. يمكنك الشعور بإحساس حقيقي بالتحرك حين تترك شكلك المادي / الفيزيائي وتتصل بجوهرك الروحاني.

ضمن هذا البعد الروحاني هنالك عدد من الجوانب والمظاهر المختلفة أو المستويات المتعددة والتغيرات في الذبذبات، رغم أنها صادرة من الحب كلها. ولأنك تتحول إلى روح عبر قلبك، أنت تنتقل إلى «سطوح الحب»

قلوبنا تفتح أبوابها حين نكون سعداء بما نحن عليه

- وتتلقى الحماية من صخب وضوضاء عالم الأرواح الملاصق للأرض، حيث تحوم وتتسكع جميع أشكال الروح. لا يسكن هنا إلا الأرواح المرتقية السامية والملائكة والمرشدون الروحانيون، بكلمات أخرى، تلك الكائنات الروحانية التي تهتز وتتأثر بطاقة الحب غير المشروط.

الملائكة

من المدهش الشعور بالدخول إلى عالم الحب. نأمل أن تكون الأرض مثله يوماً ما. ذبذبات حب الله وطاقته قوية إلى حد أنها تبعد معظمنا، لذلك خلق الله الملائكة ليكونوا رسلاً ومساعدين بهيئة قريبة إلى الشكل الكثيف للحياة البشرية. الملائكة تستجيب لدعواتنا التي تطلب العون. فإذا كانت لديك طلبات محددة للشفاء أو المساعدة، لك أو لأعزائك، ادخل إلى العوالم الملائكية وقدم الطلب.

لكن اعلم أن العون قد لا يأتي على الشكل الذي تتوقعه. في بعض الأحيان، من أجل صالحك وحصولك على النتائج الفضلى، سوف تنظم الملائكة الأشياء بطريقة تبدو لك وكأنك تتراجع إلى الوراء قبل أن تتقدم إلى الأمام. وربما تضع أمامك مزيداً من التحديات بدلاً من حل مشكلتك الآنية. ثق بأن اهتمامها ينصب على رغبة روحك وحاجاتها، وحاجات ومصالحة جميع المعنيين. في بعض الأحيان، يجب تنظيم الوقت بدقة، ولن تلبى رغباتك ودعواتك حسب التوقيت الذي تراه أنت ملائماً. عليك فقط أن تتشبث بإيمانك وثقتك بأنك تعمل من قلبك وتقبل كل الحب والعون اللذين يأتيان إليك، ولا بد أن تحصل قريباً على أفضل النتائج.

قلوبنا تفتح أبوابها حين نعقد صداقة حقيقية

المُرشدون الروحيون: السمو السماوي

دعوني أعرّفكم مصدرا عظيما للحكمة والحب أتصل به في عالم الروح - المرشدون الروحيون، أو الأفراد الذين ارتقوا عبر دورة حياتهم وموتهم على الأرض إلى نقطة لا يحتاجون عندها إلى العودة مجددا. فما إن بلغوا هذه الذروة السامية، وفازوا بأجنحتهم إذا جاز التعبير، حتى أصبحوا قادرين على اختيار كيف وأين يتابعون عملهم الروحاني، لأننا لا نتسحب كلية حين ننهي عملنا الدنيوي على الأرض.

فهؤلاء لديهم خيار العلاج والداواة والتعليم في عوالم الروح، ويستطيعون العمل بطريقة غير مباشرة لمصلحة الأرض والبشر، أو الاتصال اتصالا مباشرا معنا والتركيز على إسراع عملية ارتقائنا الروحي. وهم يقومون بدور المعلمين لا الملائكة ويتسمون بالكرم والحكمة التي راكموها طوال رحلاتهم الدنيوية على الأرض. ولربما يشبهون الأسلاف الشيوخ في تراث سكان أمريكا الأصليين.

تولى هؤلاء الحكماء عمل القلب الذي نحاول القيام به الآن وبلغوا مرحلة من وجودهم ملاً الحب فيها كيانههم. من طبيعتهم الثانية المتأصلة حب الكل بغير شروط ودون أحكام. وهم يعرفون كل شيء عنك، وما قمت به من صالحات وسيئات، ويعلمون أخطاءك وعيوبك ومثالبك، ويرونها من منظور مختلف. إذ يعدونها آثارا وجراحا تحتاج إلى علاج لتتحرر من إساها - لا أكثر ولا أقل. بل أن طريقتهم تشبه طريقة الطبيب عند معاينة مريض بوصفه جسدا بحاجة إلى علاج وشفاء دون أن يحكم على

قلوبنا تفتح أبوابها حين نتشارك في وجبة طعام

شخصيته أو طبعه. ولا يهتم المرشدون الروحيون إلا بمساعدتك على شفاء نفسك من سقمها وبلوغ مستوى ما يتمتعون به من وضوح الرؤية والفهم.

إيجاد الصلة

ما إن تعبر هذا الباب حتى تستطيع تقويم الحكمة وتقدير الحب الكامنين في هذه الكائنات المدهشة. كل ما تحتاج إليه هو القصد والنية. وفي الحقيقة، تستطيع الاتصال بالمرشدين والمعلمين الروحيين في أي زمان ومكان. فربما يكونون من أفراد العائلة الذين توفوا. لكنك ستجد من الأسهل والأوضح أن تسافر عبر مركز قلبك لإيجاد هذه الصلة (بهم). هنالك بضع طرق يمكنك عبرها القيام بذلك. تستطيع التأمل والتحدث إليهم في سرك، أو يمكنك الاتصال بهم عبر وسيط. دعني أشرح معنى الاتصال.

الاتصال بالمرشدين الروحيين

هذا الاتصال ممارسة مستمرة منذ أيام معبد دلفي، استخدمها الكهان والمعلمون والمرشدون الروحيون عبر العصور. في الماضي، كانت الرسائل التي تأتي منهم عادة تحذيرية أو إرشادية أو إشارات مستقبلية، أما مرسلوها فهم الأنبياء.

بعض العرافين والروحانيين يسمحون لأنفسهم بالدخول في الغشية وللأرواح بالسيطرة على أجسادهم لتمرير الرسائل؛ وهؤلاء ندعوهم قنوات الغشية. أما الوسطاء فيتصلون بمرشديهم الروحيين من أجل تلقي الرسائل الموجهة إلى عملائهم.

قلوبنا تفتح أبوابها حين نتشارك في وجبة طعام

من الشائع تماما هذه الأيام العثور على أشخاص استطاعوا الانفتاح بما يكفي للسماح للمرشدين بالتحدث والاتصال عبرهم. وليس هذا أمرا صعبا لكنه يتطلب الثقة والشجاعة والجرأة على إطلاقه. حاولت مرتين الاتصال عبر الصوت - أي السماح للمرشد باستخدام صوتي للاتصال بمجموعة من الأشخاص. وجدت ذلك مثبطا للعزيمة قليلا، ولم أحقق نجاحا كاملا في هذا الشكل المحدد من الاتصال. وجدت من الأسهل الجلوس أمام كمبيوتر والسماح لروح سامية أو مرشد روحي ليملي علي ما أطلع. تلقيت مساعدة هائلة وحكمة مفيدة من مرشدي الروحي، اينوك. هذه هي العملية التي أستخدمها. ونجحت على أفضل وجه حين تؤدي باتساق في الوقت ذاته من اليوم.

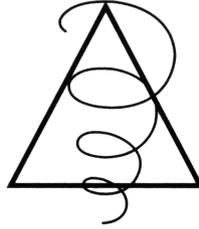
من أجل الاتصال بمرشد روحي طلبا للهداية:

* حاول أن تحيط نفسك بضوء أبيض لمنع تدخل الطاقة الخارجية، ثم تصور أنك تمر عبر حجرات القلب إلى عالم الروح. وهذا يضمن تلقي ذبذبات الحب قبل أن تبدأ.

* قل جهرا أو سرا «أنا منفتح ومستعد لتلقي أي رسالة تبعث بها إلي».

* بعد ذلك يمكنك استخدام الرمز الآتي، الذي تلقيته من مرشدي الروحيين، لتجعل الاتصال أسهل وأسرع. يعدك هذا الرمز لتلقي ذبذبات الحكمة والحب التي تسعى إليها. ارسم في الهواء الهرم بإصبعك أو يدك، بدءا من القاعدة، ثم ارسم الخط اللولبي من القمة إلى القاعدة. ليس من الضروري أن يكون الشكل دقيقا.

قلوبنا تفتح أبوابها حين يثق أحدنا بالآخر



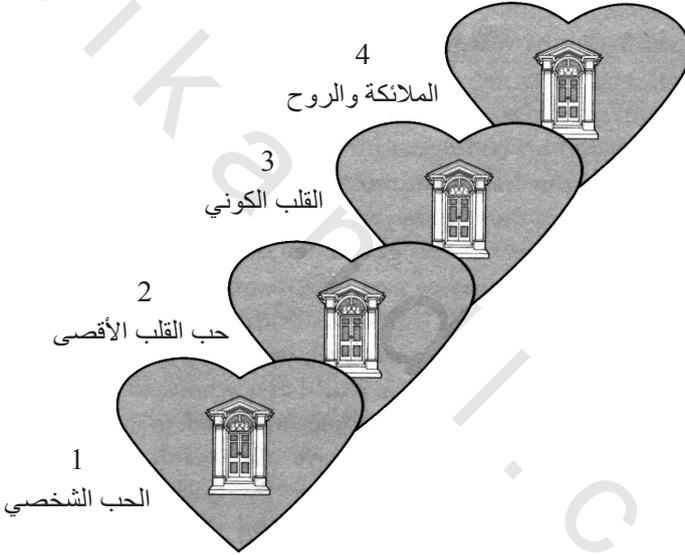
اينوك وزملاؤه ملتزمون التزاما كاملا مساعدتنا على تحويل عالمنا إلى آخر تسوده المحبة. صحيح أنهم لا يستطيعون أداء المهمة بأنفسهم، لكنهم قادرون على مساعدتنا على التحرك نحو هذا الهدف. ولا يكتفون باستخدام هذه القنوات الاتصالية المفتوحة لتمرير المعلومات إلينا، بل يملؤون - مثل مرشدينا الروحيين - رؤوسنا بالأفكار والإلهام. وهم يعملون على المستوى الشخصي، لكن مثلهم ورؤاهم مخصصة للجماعات والعالم ككل، لذلك كثيرا ما توجه الرسائل لمجموعات من الأفراد بقصد تعليمهم الطرق التي يستطيعون عبرها مساعدتنا على تحسين حال عالمنا.

وضوح الاتصال بالمرشدين والمعلمين عبر وسيط يعتمد على شفافية الوسيط، ويمكن للمعلومات أن تتأثر بمخاوفه وآرائه ومواقفه. هيلين بارتون، الناطقة باسم يوحنا المحبوب، هي أكثر الوسطاء الذين عرفتهم استثنائية. أحب يوحنا - فهو يتمتع بروح دعاية لا تصدق تتخلل جلساته. هنالك أيضا عدد من الوسطاء نشروا الرسائل التي تلقوها على مواقع الويب. وأدرجت بعضا من المفضلين لدي في نهاية هذا الكتاب. هل قرأتم ما قالوا. إذا أعجبتكم آراؤهم تبنوها، وإلا تجاهلوها كلها.

قلوبنا تفتح أبوابها حين يؤتمن أحدنا على سر أخيه

الحجرات الأربع

نعرض فيما يلي رسماً تخطيطياً يصور حجرات أو معابد القلب كما رأيتها في تأملاتي. أنا على ثقة بأن هنالك الكثير من المعلومات الأخرى المتعلقة بالقلب الروحي، لكن ما قلته كاف لإعطائكم فكرة عن أهمية القلب لسعادتكم وخيركم ورفاهيتكم. ولن تستطيعوا العيش حياة كاملة فعلاً إلا بعد فتح أبواب قلوبكم لتلقي الحب.



فتح باب قلبك - الحب هو المفتاح

لسوف آخذك عزيزي القارئ عبر تصور موجه لفتح أبواب قلبك. لربما تريد تسجيل المراحل ثم مراجعتها فيما بعد بحيث تستطيع الاسترخاء عندما تتكشف، أو تدعو صديقاً يقرأ لك ما سجلته. هنالك نسخة مسجلة

قلوبنا تفتح أبوابها حين تتصل أرواحنا

على قرص مضغوط يمكنك شراؤه من شركتي «ربل» (انظر الغلاف الخارجي للكتاب). بمقدورك أيضا أداء هذا التأمل خطوة خطوة، وأقترح عليك البدء بذلك. أما فيما بعد، كلما شعرت بأنك تشفي قلبك، وتلقى مزيدا من الحب، وتتصل بالكون، وتتحدث مع الملائكة، وتتواصل مع طبيعتك المحبة أو / وتتوحد مع الجوهر الإلهي فيك، يمكنك أنثذ اختيار الجزء الذي يناسب مزاجك أو حاجتك وتدخل فيه عند أي مرحلة.

نعرض فيما يلي رمزا يمكنك استخدامه لإظهار نيتك ورغبتك بإزالة جميع الحواجز وفتح أبواب قلبك. سوف يعزز الرمز قرارك الواعي بفتح قلبك وتلقي الحب. وحين تدخل في حالة التأمل قد تشعر ببعض القلق والتوتر والضيق في صدرك، لكن هذه الأعراض ستزول لاحقا - فهي علامة دالة على حدوث تغيير في مركز قلبك.



رمز فتح قلبك الروحي

ارسم الدائرة أولا، باتجاه عقارب الساعة، ثم حرف (W)، بدءا من الجانب العلوي اليساري. ثم ارسم الرمز ثلاث مرات، وضع يدك على قلبك طوال العملية.

قلوبنا تفتح أبوابها حين يحترم أحدنا الآخر

التأمل لفتح باب قلبك - الحب هو المفتاح

* اعثر على مكان هادئ تستطيع فيه الاسترخاء مدة كافية. اغمض

عينيك، ودع جسدك في حالة استرخاء. فكر بأنك تنوي الآن

الاستعداد لجلب الحب إلى حياتك والتخلص من جميع القيود

والحواجز التي تقف في طريقه.

* تصور نفسك شجرة عظيمة تمتد جذورها عميقا في الأرض تحتك.

انظر واستشعر جذورك تنمو وتمتد وتزداد عمقا في الأرض، اتصل

بأمتنا الأرض، واشعر بأنك تزداد قوة مع تغلغل جذورك في أعماقها.

أنت الآن راسخ الجذور وأمن.

* اطلب من مرشديك الروحيين مساعدتك في عملية الاستشفاء

العظيمة هذه. لا تقلق إذا لم تعرف من هم - سوف يكونون معك.

* ارسم الآن رمز فتح أبواب قلبك ثلاث مرات.

* تخيل أنك غدوت صغيرا. أنت تنزل درجات سلم يؤدي من عقلك

إلى مركز قلبك. عند نهاية السلم تقف أمام باب. أنت تقف خارج

الحجرة الأولى في قلبك. ادفع الباب وادخل.

* أنت تدخل أجمل حجرة، مترعة بحبك - الحب الذي قدمته للمقربين

منك. سوف ترى شمعة تتوهج في مركز الحجرة. هذا هو مصدر ما

لديك من حب.

* الحجرة محتشدة بجميع الأشخاص الذين سمحت لهم بدخول

قلبك. بعضهم ما يزالون في حياتك وبعضهم رحلوا، لكن حبهم

قلوبنا تفتح أبوابها حين يقبل أحدها الآخر

مازال مستمرا في قلبك. أسعدتهم رؤيتك؛ فوضعوا أذرعهم حولك وقادوك نحو اللهب.

* الآن، يريدون منك جميعا تلقي وامتناس الحب الذي تقدمه للآخرين في كل يوم من حياتك. اسمح لنفسك بتلقي هذا الحب إضافة إلى حب الآخرين. تمتع ببعض الوقت مع أعرائك وأحبائك واستمتع بحبهم.

* حين تكون مستعدا للتقدم يمكنك عبور اللهب والتوجه إلى باب آخر عند أقصى الحجرة.

* سيرافقك ملاك الآن وأنت متجه نحو الباب؛ ربما يكون موصدا بالأقفال والقضبان ومحصنا تماما. هذه هي الحواجز التي تعيق قدرتك على التحرك قدما. فكل منها ظهر بعد تجربة مؤلمة لمنع الحب من الدخول.

* هل أنت مستعد للتقدم وفتح هذا الباب؟ إن كنت كذلك، سوف يساعدك الملك في إزالة الأقفال والقضبان. حين تتخلص منها، اقبل نفسك كما أنت واعلم أن كل شيء يسير على ما يرام - كل شيء حدث إنما هو جزء من رحلة حياتك الشخصية.

* حطم عارضة الذنب الخشبية التي توصل الباب. اعلم أن كيانه برمته، وكل ما فيك من خير وشر، جزء لا يتجزأ من ماهيتك، وضروري لتكون الشخص الذي أنت عليه الآن.

قلوبنا تفتح أبوابها حين يقبل أحدنا الآخر

* حين تزول جميع الحواجز والأقفال، افتح الباب - والملاك سيساعدك. تقدم إلى الحجرة التي يغمرها ضوء أبيض مشرق. أنت الآن في حجرة الحب الإلهي، أو القلب الأقدس.

* اسمح للنور بأن يغمرك؛ ويملاً كيانك، واقبل الطاقة الإلهية التي هي قلبك ذاته. اعلم أنك مخلوق لخالق هو مصدر لحب عظيم، وأنت كائن موجود نتيجة حب عظيم. لأنك مصنوع من الطاقة ذاتها والمصدر نفسه. اسمح لنفسك ببعض الوقت تقضيه في معبد الحب الرائع هذا.

* حين تكون مستعداً، اعبّر الحجرة إلى الباب الآتي الذي يواجهك.

* يؤدي الباب إلى الحجرة الكونية. حين تفتحه سترى العالم. أنت قادر على الاتصال بالخلق كله. وأي طاقات قد تحتاج إليها في هذا الوقت تكمن في انتظارك - فكر فقط بمصدر كل ما تحتاج إليه وسوف تتدفق الطاقة نحوك. وحين ينفث قلبك تستطيع تلقي هذه الطاقة والسماح لها بالتدفق عبرك، لتملاً كيانك بما ترغب فيه من قدرة وقوة.

* توقف هنا قدر ما تحتاج، ثم تقدم إلى الباب اللاحق.

* من أجل دخول هذه الحجرة لتكون لديك النية على الخروج من شكلك المادي، كأنما هو معطف تخلعه، وتقدم بوصفك روحاً تخلت عن الجسد.

قلوبنا تفتح أبوابها حين يقبل أحدها الآخر

* اطلب العون الذي تحتاج إليه. سيظهر لك الملائكة والمرشدون والمعلمون الروحيون ويقدمون لك النصح والإرشاد. فهم في انتظارك، حتى وإن كنت لا تراهم. اقبل فقط حضورهم وافتح ذهنك وفكرك لتلقي حكمتهم.

* حين تكون مستعدا يمكنك السماح لنفسك بالعودة إلى حجمك الطبيعي، ثم عد إلى غرفتك. حسنا فعلت، وليباركك الله!

تدريب يومي لفتح مركز قلبك وموازنته

من أجل تعزيز نيتك لفتح أبواب قلبك، يمكنك اتباع ممارسة التأمل اليومية الوجيهة الآتية:



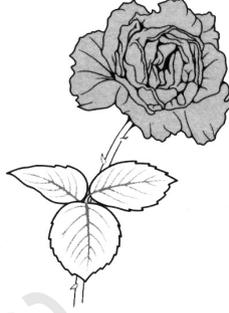
* اغمض عينيك، والمس مركز قلبك في منتصف صدرك.

* تصور أمامك برعم وردة زهرية. انوي في ذهنك فتح باب قلبك وأوراق الوردة.

قلوبنا تفتح أبوابها حين بيتسم أحدا لنا للآخر

* ستري الأوراق تتفتح تدريجيا، واحدة إثر الأخرى. انتظر حتى تتفتح الأوراق كلها.

* اعلم أن قلبك انفتح وتلقى الحب.



الحياة توفر طرقا كفيلا بفتح قلبك وتلقى الحب

تناولنا طرق فتح أبواب قلبك باستخدام النية والتصوير، لكن هناك حالات تحيط بك وتمنحك الفرصة المناسبة لفتح أبواب قلبك. أنت بحاجة إلى أن تستعد لتلقي وقبول هذه الأوضاع والحالات ورؤيتها كفرص سانحة. على سبيل المثال، تعد الكثير من الكوارث الطبيعية فرصا متاحة لنا لفتح قلوبنا ونظهر تراحمنا وعطفنا على أولئك الذين فقدوا أسرهم وأصدقاءهم، ودمرت بيوتهم، وتحطمت حياتهم، وعانوا المرض والألم.

في السنة التي سبقت تأليف هذا الكتاب شهدنا كارثة تسونامي في آسيا، والطوفان التي اجتاحت نيو اورليانز، والزلازل الذي ضرب باكستان. هذه كلها كوارث أثرت في آلاف الناس وشعرنا بقربنا من الناجين بعد أن شاهدناهم على شاشات التلفزيون وقرأنا عنهم في الصحف. كان تدفق المعونات

قلوبنا تفتح أبوابها حين يصبر أحدها على الآخر

والمساعدات والحب من شتى أرجاء العالم هائلا وكاسحا. فقد تمكن البشر جميعا من فتح أبواب قلوبهم والشعور بألم ومعاناة هؤلاء الناس الذي يشبهوننا في كل شيء، في عائلاتهم وبيوتهم. وعبر تعاطفنا مع خسارتهم انفتحت قلوبنا. وسنحت لنا الفرصة للمساعدة عبر إرسال الهدايا والهبات والعون المالي، وهذا منحنا الفرصة لفتح قلوبنا دون إطلاق أحكام كثيرا ما تبهم إدراكنا للوضع حين تنشب حرب مثلا. فقد انتقت أسئلة من نوع «هل يستحقون العون فعلا؟» أو «هل كان بمقدورهم تجنب مثل هذا الوضع؟». ليس ثمة شك في أنهم بحاجة إلى العون وأن في مقدورنا تقديمه.

تلك أحداث لفتت انتباه العالم، لكن هناك أوضاعا وأحداثا تجري في مكتبك، أو في حيك، أو مدرستك.. الخ تسبب المشقة والمعاناة. وأي حدث من هذا القبيل يمكن أن يجسد فرصة مناسبة لتفتح أبواب قلبك - مثل فعل الصبي معي في التبيت.

العطاء

حيثما تقدر أهمية ما يحتاج إليه شخص آخر وتعطيه من بعض ما تملك، فأنت تفتح أبواب قلبك. وبغض النظر هل كان إحسانك كبيرا أو صغيرا، وهل أحسنت إلى أفراد أو حيوانات أو ساعدت في تحسين البيئة، فأنت تفتح أبواب قلبك. فعل العطاء ذاته طاقة روحية تبادلية والمشاعر الطيبة التي تكتسبها هي الجائزة والمكافأة. لذلك، اعلم أن الأفكار الطيبة، والحسنات، والعون الذي تقدمه لأي شخص يعود إليك على شكل طاقة محبة، وسوف تساعدك في الشفاء وفتح أبواب قلبك.

قلوبنا تفتح أبوابها حين يفهم أحدنا الآخر

قابلت في هونغ كونغ الدكتور كاري راسوف، وهو أمريكي يعد رسالته في الحياة مساعدة المحتاجين في العالم وإيجاد الفرص المناسبة ليقدم البشر العون إلى إخوانهم المحتاجين. تخلى راسوف عن ممارسة الطب المربحة في الولايات المتحدة ليسافر في شتى أنحاء العالم ويقدم الدعم الطبي والروحي لمن يحتاجه. وعمل في المجتمعات المحلية التي عانت أقصى أشكال الحرمان في العالم وقدم لها مهاراته وحبه. والأهم أنه نبه العالم إلى حاجات الآخرين، ليقنعنا بأسلوب من المداينة الرقيقة بأن نعطي المزيد كلما وحينما نستطيع. أوردت موقعه في قسم المصادر في نهاية هذا الكتاب. راسوف يقوم بالدور ذاته الذي يؤديه بوب غيلدوف وبنو، اللذان كرسا جهودهما لجمع المحتاجين والمحرومين والمناحين والمتبرعين معا - وحققا نجاحا عظيما في فتح عيوننا وقلوبنا. فليبارك الله لهما.

البهجة تغمر قلبك

بعض التجارب التي نستمتع بها سوف تغمر قلوبنا بالحب في نهاية المطاف. هذا الحب والبهجة يوجدان أكثر التجارب تأثيرا وإثارة، يصحبها انهمار الدموع من المآقي في كثير من الأحيان. تشمل هذه التجارب الاستماع إلى الموسيقى العظيمة، ومنظر غروب الشمس، وولادة طفل معافى، والاتصال بالطبيعة، والزفاف، والفوز في أحد السباقات، بل حتى مشاهدة فريق بلدتك يفوز في مباراة! طاقات البهجة والمتعة والرغبة هي طاقات الحب، وتحظى بقوة مؤثرة وقدرة فعالة على شفاء قلوبنا. فإذا راجعت مسيرة حياتك أعتقد جازمة أنك سوف تستعيد مثل هذه الأوقات.

قلوبنا تفتح أبوابها حين تغني للحب

اقض بضع دقائق الآن في استعادة بعض هذه التجارب، وتذكر الأوضاع التي تفتح أبواب قلبك وتملؤه بالبهجة والمتعة.

إذاً، هنالك العديد من الفرص السانحة التي يمكن أن تستغلها لتعمل على فتح أبواب قلبك. وسوف نتطرق الآن إلى الطريقة التي تستطيع بها شفاء قلبك وبلسمة جراحه، وذلك عبر التحرر من الألم والأذى اللذين خلفهما الماضي ومعالجة أي ضرر ربما أصابك.



قلوبنا تفتح أبوابها حين نحل مشكلاتنا معا

-7-

مداواة قلبك

لقد اتخذت أولى الخطوات الرئيسية لإصلاح أضرار الماضي عبر نيتك والتزامك، وتصور انفتاح قلبك. ومع تحطيم الحواجز والقيود سمحت لنفسك بتلقي الحب وإعطائه. سوف نعاين الآن طرق علاج الجراح والندوب، والتخلص من الأسى والحزن وعواقب انكسار القلب، وتهدة الألم في قلبك، والتحرر من آثار الماضي، استعدادا للترحيب بالحب بعد أن شرعت أبواب قلبك الآن لاستقباله.

تعلم الصفح

يمكن مداواة العديد من الجراح التي ناقشناها ومعالجة الظروف التي سببتها بواسطة عمليات مشابهة. الصفح أول خطوة جوهرية في رحلتك. فهو ضرورة لا غنى عنا للتعامل مع أي قضية تأتي من الماضي. لذلك، إن جرح مشاعرك شخص في أي وقت وبأي طريقة، أنت بحاجة إلى الصفح والغفران.

الصفح يحركك من القيود

طوال عملي في ميدان العلاج الروحي تعلمت حقيقة مفادها أن الصفح يؤدي إلى الحرية والتحرر. دعوني أشرح هذه المسألة. مر معظمنا بتجربة تعرض فيها للظلم، أو أصيب بضرر أو أذى نتيجة عدم مراعاة الآخرين

تبادل التراحم مع نفسك ومع الآخرين

لمشاعرنا أو حتى التعرض للمعاملة القاسية والفظة. وهذا يخلف جرحا مؤلما عميقا، تدوم آثاره العاطفية ردحا من الزمن.

لكن، في نهاية المطاف إذا لم تصفح عن الشخص الذي سبب لك الأذى وتسامحه، سوف تقيدك الحالة وألمها إلى الأبد. ومثلما رأينا، تعد أفكارك تيارات من الوعي والطاقة، وحين تفكر باستمرار بشخص ترتبط به عبر تيار الطاقة هذا كما ترتبط بحبل. فإذا فكرت بالحب فأنت ترتبط بوابطته البديعة، لكن إذا شعرت بالاستياء والحنق والمرارة أو حتى بالكراهية فأنت تقيد نفسك بروابط سلبية وضارة، تشدك إلى ذلك الشخص عبر هذه الطاقة السلبية، وتجبرك على معاناة التجربة المؤلمة مرة بعد أخرى، فتشعر باستمرار بالألم الممض بدلا من أن تتركه في الماضي الذي حدث فيه وانتمى إليه. إن فعل الصفح ذاته يفكك هذه الروابط ويحطم القيود. إذأ، هل عرفت أن الصفح والمسامحة من مصلحتك؟ الطريقة الوحيدة للتحرر من إسار الماضي هي الصفح والغفران، والقبول الكامل على الأقل. وإلا سوف تطيل معاناتك. الصفح هدية تهبها لنفسك والشخص الذي سبب لك الضرر في الماضي. فهو يداوي القلب القلق والمضطرب، ويمضي شوطا بعيدا في معالجة القلب الكسير.

لربما يظنك مفهوم الصفح ويرهقك تبنيه، خصوصا حيث يتعرض أحد أفراد أسرتك للأذى المتعمد من شخص آخر، لذلك اقترح عليك التفكير بالنماذج العظيمة التي يحتذى مثالها، أولئك الذين غفروا وصفحوا عن أعمال فظيعة لم ترتكب بحقهم فقط بل أصابت أحيائهم بأذاها. نقدم فيما يلي بعضا منهم - ولربما تعرف غيرهم معرفة شخصية.

افعل ما تراه أنت صوابا لا ما يراه الآخرون صائبا

* نيلسون مانديلا. مانديلا أشهر نموذج يحتذى مثاله في التسامح والفهم والصفح والمغفرة. فقد سجن بسبب معتقداته وقناعاته السياسية، وأمضى في الزنزانات معظم سنوات حياته، لكنه لم يظهر سوى الصبر والتحمل والتسامح مع سجانيه. ونتيجة موقفه وعمله انتقلت جنوب أفريقيا من النظام العنصري إلى النظام الديمقراطي بطريقة سلمية وهادئة. يمثل مانديلا بروحه المدهشة مصدر إلهام لنا جميعا.

* الدلاي لاما. شخصية عامة مدهشة أخرى. فقد خسر الدلاي لاما وطنه، التبت، أمام قوة غازية سجنته وعذبته وقتلت مساعديه من الزعماء الروحيين. لكنه تشبث بعناد بمعتقداته البوذية القائمة على التسامح والتراحم والمحبة. لم يلق اللوم على الصينيين أبدا؛ ولم يهيج مشاعر الكراهية تجاه مضطهديه، لكنه تابع عمله وأعطانا جميعا درسا في التسامح والفهم. إنه رجل مبارك حقا.

* غي فيرونا ووكر. قتل ابن فيرونا، الطالب البالغ من العمر ثمانية عشر عاما، في هجوم وحشي لا مبرر له في مكولدريك بارك قرب منزله في هيوتن. كان انتوني شابا محبوبا ومحترما أحبه أفراد أسرته وزملاؤه. كنا سنتفهم كراهية الأم الثكلى لقتلة ابنها، لكنها أظهرت رحمة مشهودة حين أعلنت على شاشة التلفزيون أنها تصفح عنهم. تجسد هذه المرأة العظيمة نموذجا يحتذى مثاله في الصفح والغفران، وردة فعلها المدهشة أظهرت مدى تغييرها واختلافها عن قتلة ابنها.

هؤلاء جميعا صفحوا عن جرائم شنيعة ارتكبت بحق أنفسهم أو أحبائهم الأعداء. فإذا تمكن هؤلاء من الصفح والمغفرة، فلم لا نستطيع نحن.

فوائد الصفح

من الصعب جدا الصفح عن الإساءة والأذى. لكن إذا استطعت فهم الدافع وراء الفعل الذي سبب الألم والكرب والتبريح فربما يساعدك ذلك. نقدم فيما يلي بعض الأسباب التي تدفع الناس إلى إلحاق الأذى بالآخرين:

- * ربما يعانون جراحا داخلية في أنفسهم.
- * لم يتمكنوا من حب الآخرين بسبب تجارب الماضي.
- * لم يختبروا أبدا مشاعر الحب والثقة، ولذلك يعجزون عن التكيف معها.
- * ربما يعانون أمراضا نفسية.
- * ربما يسعون إلى جلب الانتباه.
- * ربما يخشون الالتزام أو الارتباط.
- * لم يدركوا أن أفعالهم تؤذي الآخرين إلى هذه الدرجة.
- * ربما يزعجهم شيء فعلته ويريدون الانتقام لأنفسهم.

قد تستطيع إضافة أسباب أخرى إلى اللائحة. تذكر تلك الأوقات التي سببت فيها الإزعاج والقلق لأحد الأشخاص. راجع نفسك واسألها السؤال ذاته: لم فعلت ذلك؟

ليمنح أحدنا الآخر فرصة الاختلاف

فعل الصفح نفسه، أو حتى القبول، يحركك من مشاعر المرارة والضعف التي هيمنت عليك في الماضي. ومن ثم يمكنك المضي قدماً في حياتك بصورة إيجابية. للعواطف السلبية مفعول السم، الذي يؤثر بالتدريج في عقلك وذهنك بحيث تعجز عن النوم أو التركيز على الجوانب الإيجابية في حياتك. فتجتري باستمرار الأفكار ذاتها، وتجد صعوبة في فتح قلبك لتلقي الحب الروحي. أخيراً، يبدأ سم هذه العواطف السلبية بالانتشار في خلايا جسمك وأجهزته، فيمرضه ويسقمه.

ما إن تتخلص من هذه العواطف السلبية وتغفر للإساءة، تزول جميع الأعراض، بل ينعكس مفعولها. عرفت أشخاصاً تغيروا كلية حين تحرروا منها. فشعروا بأن عبئاً ثقيلاً انزاح عن كواهلهم، عبئاً ظلوا يحملونه زمناً طويلاً. عرفت امرأة تحررت من مشاعر الاستياء والنقمة على زوجة أخيها، فأمضت بقية اليوم تتقيأ وهي تتطهر من السلبية التي هيمنت عليها عاطفياً وجسدياً، وهذا يظهر الرابطة المتينة بين عواطفنا وسعادتنا المادية والجسدية.

تمرين مفيد للصفح والتحرر من إसार الماضي.

هنالك عدد من الخطوات في عملية الشفاء الفعالة هذه. اسمح لنفسك بقضاء ساعتين في هذا التمرين وخذ الوقت الكافي للراحة بعده لتتيح للطاقات الهدوء. قد تجد في الساعات أو حتى الأيام الآتية أنك مشوش قليلاً؛ وقد تعاني حالة من التذبذب العاطفي إلى أن تهدأ طاقاتك وعواطفك مرة أخرى. لكن من المؤكد أنك تغيرت نحو الأفضل ولن تعود

لنضحك ونبتسم معا

كما كنت أبدأ. اقرأ خطوات العملية برمتها أولاً، ثم اعثر على المكان والزمان المناسبين وابدأ..

الخطوة الأولى - التحرر من العواطف القديمة

وجع القلب الذي يضنيك أذاك مترافقا بالألم وسوى ذلك من العواطف السلبية، مثل الشعور بالمرارة والاستياء والنقمة والكراهة والغضب.. الخ التي تفعل مفعول السم. لذلك، فإن الخطوة الأولى هي التخلص من السم. تقاسم تجربتك مع شخص آخر ربما يفيد قليلاً، لكن تكرار رواية قصتك لن يفيد، لأنه يضخم ويضاعف مشاعر الغضب التي تملأ جوانحك. أما أكثر الطرق فاعلية وتأثيراً للتحرر فهي كتابة قصتك ونقل طاقة عواطفك إلى الورق.

يمكنك كتابة أي شيء تشعر به. اكتب كل شيء تود قوله لكن تعده دوماً غير لائق - كأن تعبر مثلاً عن الغضب أو العار أو الحب. لن يرى أحد غيرك ما كتبت، لذلك تستطيع قول ما تريد دون خوف من أن يحكم عليك أحدهم أو يفضحك. تذكر أن هذه عملية شفاء ومداواة لك، فرصة للتحرر إلى الأبد من أعباء الألم العاطفي التي أثقلت كاهلك. فإذا تعددت المسائل والقضايا التي تواجهك، ركز على واحدة كل مرة وكرر العملية لكل وضع وحالة. وإن شعرت بضيق عاطفي، دع دموعك تسيل على خديك - فالبكاء يريحك كثيراً.

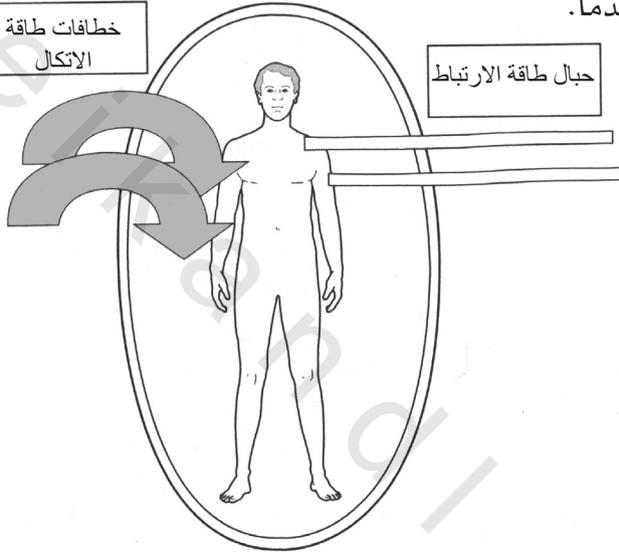
الخطوة الثانية - إشعال النار

اعثر على مكان آمن لإشعال النار. لف ورقتك واشعلها، واعلم حين تشاهد اللهب أن الطاقة المظلمة التي أطلقتها عبر الكتابة تتحول الآن إلى نور. اعلم أن ألم الماضي يتحول الآن إلى حكمة وقوة.

ليصدق أحدنا مع الآخر دون أن يجرحه

الخطوة الثالثة - قطع الصلات السلبية

اقطع الآن أي صلة سلبية تربطك بالشخص الذي تصفح عنه. أفكار المرارة والغضب المتكررة إلى ما لانهاية تصل بينكما بطريقة نشطة بحبال وخطافات أثرية. وهذه تستنفد طاقتك ويجب قطعها قبل أن تستطيع المضي قدماً.



في هذا التصور، سوف تقطع الحبال والخطافات وتصفح. اعثر على مكان هادئ حيث لن يزعجك أحد وتشعر فيه بالراحة. ربما تريد صديقاً معك يقرأ الكلمات الأتية ويأخذ بيدك عبر هذه المرحلة من العملية.

* تنفس بعمق أربع مرات - من أعماق أعماقك. وحاول الاسترخاء تماماً.

* تخيل أنك تسير باتجاه بوابة حديقة مسورة. افتحها وادخل حديقتك

الشافية. الحديقة مزروعة بالورود ومفروشة بالنجيل؛ ويخيم عليها الهدوء والسكينة.

حاول رؤية الأشياء من منظور الآخر

* اتبع السبيل المؤدي إلى أعماق حديقتك، إلى أن تصل إلى فناء مسور.
ثمة نبع رقراق في المركز، والورود نبتت على الجدران. السلام مخيم
على هذا المعتزل الداخلي. ترى هناك مقعدا فتجلس عليه وتسترخي.

* ادع الآن الشخص الذي تريد الصفح عنه ودعه يدخل من الجانب
البعيد من الفناء.

* هنالك حبل بينك وبينه. التقط المقص الموجود على المقعد بجانبك.
اقطع الحبل. انقطعت الصلة الآن.

* هنالك جدول من الطاقة المظلمة يغادر مركز قلبك؛ وهو يتدفق
كالنهر، ليجرف معه بقايا وفضلات المشاعر السلبية بعيدا عنك.
سوف ترى أنه يتدفق تحت ضوء الشمس ويتحول تدريجيا إلى نور
مشرق. دع الجدول متدفقا إلى أن يتركك بهيئة نور. مشاعر المرارة
تحولت الآن إلى نور وحكمة.

* تحرك نحو الشخص المعني وأخبره أنك صفحت عنه وأنتك تحرره
وتحرر نفسك. جميع صلات الطاقة الناشطة والعاطفية انقطعت
الآن وأصبحت حرا.

* ضع يدك على مركز قلبك وتخيل جدولا من الطاقات الشافية يتدفق
من يدك إلى قلبك لمدواة ألمك.

* سوف تشعر تدريجيا بأن الألم المبرح في صدرك يخف ويهدأ. تستطيع
الآن مغادرة الحديقة ببطء ورقة. لتعود سعيدا إلى غرفتك.
حسننا فعلت، ولا شك في أنك ستشعر بالتأثير الإيجابي لهذا العمل.

الزمن لا يكون دوما مشتتلا من الورد، فهناك الأشواك أيضا

الشفاء من الذنب

سوف نتناول الآن مسألة التحرر من الشعور بالذنب الذي يمكن أن يشكل عقبة كأداء تحول بينك وبين سعادة الحب. لقد فعلنا كلنا شيئاً في وقت ما نندم عليه. وللشفاء من الشعور بالندم والذنب، أنت بحاجة إلى الاعتراف بما فعلت ثم الصفح عن نفسك. يمكن للذنب أن يصبح عبئاً دائماً تحمله، لكن تستطيع التخلص منه. تستطيع الدعاء إلى الله أن يسامحك ويعفو عنك ويحررك من الشعور بالذنب. إذ يمكن لهذا الشعور أن يتغلغل في عمق اللاوعي مع ما يحتاج إليه من تعويض. وما إن تصفح عن نفسك حتى تحررها من الإحساس بأنك مدين وتعيدها إلى حالة التوازن الروحي والعاطفي. الأمر بيدك، فأنت وحدك تستطيع أن تصفح عن نفسك وتسمح لها بالتسامح والفهم وإظهار ذلك أمام الناس، فتحرر من الألم وتمضي إلى الأمام قدماً.

اقبل حقيقة أنك لست كاملاً مكملًا وأنك لم تختر وجودك على الأرض - ولو عاد الأمر إليك لفضلت بلوغ ذروة التطور الروحي وبقيت في الجنان السماوية ترتع في آلائها! اقبل نفسك، وانظر إليها بعين الحب، وكن لطيفاً ورقيقاً معها، واصفح عنها. تعلم الدروس والعبر الناتجة عن أفعالك واعتبرها حكمة مفيدة.

إذا سببت الأذى للآخرين عمداً، فسوف تحمل عبء الذنب. تذكر أن الشعور بالذنب يقيم حاجزاً يمنعك من تلقي الحب، لأنك تعتقد، في وعيك أو لا وعيك، أنك لا تستحق الحب. من المهم لك التحرر من هذا الشعور إذا أردت السماح بمزيد من الحب في حياتك. ومن أسرع طرق التحرر

اقبل الآخر كما هو

من الذنب وأسهلها التحدث مباشرة إلى الشخص الذي سببت له الأذى وطلب المغفرة والصفح. كن صادقا، أخبره أنك تحمل عبء الألم الناجم عن أفعالك واطلب تعاطفه ورحمته.

تمرين مفيد للتحرر من الشعور بالذنب

* اكتب كل شيء فعلته وسبب لك الخجل والعار، على سطر مستقل على ورقتك. سوف تعود إلى ما كتبت، لذلك اترك مسافة كافية بين السطور.

* امنح نفسك وقتا كافيا للتفكير بما فعلت وسبب لك الشعور بالذنب. راجع أفعالك وأقوالك مرة أخرى في ذهنك. لا تبحث عن الذرائع والمبررات، بل اعلم أنك كنت في إطار زمني مختلف وذهنية أخرى حين فعلت هذه الأشياء.

* انظر إلى نفسك بوصفك شخصا آخر يحتاج الآن إلى الصفح والغفران.

* ما الذي تعلمته من أفعالك؟ اكتب إلى جانب كل سطر ما الذي تعلمته والعواقب والتبعات والتفرعات الإضافية التي أثرت في حياتك. خذ وقتا كافيا لذلك - ابحث عن الإيجابيات في هذا التحليل بقدر ما تستطيع. لربما تجد أشياء مخبأة هنا وهناك يمكن أن تزودك بالقوة وتحسن فهمك لذاتك.

* تعهد أمام نفسك بأن تتسامح معها ومع أخطاء الماضي وتسير قدما إلى الأمام.

لا تحاول بلوغ الكمال، كن صادقا مع نفسك

* حالما تنتهي من الكتابة، احرق الورقة إن استطعت. حين تشاهد اللهب، اعلم أنك تداوي ألم الشعور بالذنب وتدمج طاقة التجربة في كيائك كله.

* اعلم أن الحكمة التي اكتسبتها تمثل معلما دائما من معالم نفسك الآن، وأنها تجعلك شخصا أفضل حالا. لقد حولت طاقة الذنب إلى حكمة. في حالة التأمل التالية يمكنك استكمال التحرر من الشعور بالذنب عبر الصفح عن نفسك كلية. سوف تتاح لك الفرصة - إذا احتجت إليها - لتطلب الصفح عن شخص رحل عن هذه الدنيا.

* اعثر على مكان هادئ ومريح. استمع لموسيقى هادئة. ثم اغمض عينيك وتنفس بعمق أربع مرات.

* تصور نفسك شجرة عظيمة أصلها ثابت وفرعها في السماء. وحين تمتد جذورك في الأرض، اشعر بالصلة الجامعة بالطاقات اللطيفة لكن القوية مع أمنا الأرض. اشعر بطاقات الرعاية للأم / الأرض وكأنها تأتي عبر قدميك، حاملة طاقة الحب هذه إلى جسدك كله.

* تخيل الآن أنك طفل صغير. أنت ترتجف من شدة البرد، وتقف خارج منزل تنتظر إلى داخله عبر نافذة. الرياح تعصف مولولة والمطر المدرار يقطر منك.

* الدفء المريح يخيم في الداخل. هنالك أم تجلس على أريكة مريحة وتغفوق قليلا. أنت تريد الدخول إلى ذلك المكان الدافئ والودود هربا

لا تحاول بلوغ الكمال، كن صادقا مع نفسك

من الزمهرير. تقف هنا وحيدا بأسأ. أنت تعرف بأنك ستكون سعيدا ومرتاحا داخل المنزل.

* تدق النافذة، فتنظر إليك الأم وتبتسم، وتدعوك للدخول.

* ترى بابا، ثم تقفحه وتدخل الغرفة. تنهض الأم من غفوتها على الفور وتلف جسمك المرتجف بدثار وتأخذك إلى الأريكة المريحة.

* تسألك الأم: «ما هي مشكلتك؟». فتحدثها عن مشاعر الذنب التي تجتاح كيائك. قل لها كل شيء. يمكنك البوح بأسرارك الآن - فالمكان آمن.

* تبلغك أنك نلت المغفرة وعليك أن تصفح عن نفسك. فهل تصفح عن هذا الطفل الصغير؟ بالطبع. وهل تتركه في البرد القارس؟ لا، أبدا. لذلك، دع ماضيك يغيب ويتلاشى واستكن في دفاء حضن الأم.

* إذا كان هناك شخص، حي أو ميت، تريد أن تطلب منه الصفح، تصوره بمخيلتك، تذكر هيئته، ها هو ينضم إليك في هذه الغرفة، مكان الشفاء والسلام والأمان. دعه يعانقك ويسامحك.

كل شيء الآن يسير على ما يرام كما يجب - فليباركك الله. حاول أن تعانق نفسك.

حسنا فعلت، فالذنب حاجز صعب يتعذر نقله أو تجاوزه. يمكنك ممارسة مثل هذه التمارين مرارا وتكرارا، لأن بعض الحواجز تزول بسرعة أكبر من سواها. في نهاية المطاف، سوف تنتقل طاقة نيتك للتحرر من الأفكار السلبية إلى ذهنك ثم جسدك الروحي. ستدرك يوما أن الحواجز زالت كلها.

لنتواصل ونتراحم علنا

مداواة فقدان الأحبة

الزمن يداوي وجع القلب، وربما يتطلب الأمر سنة على الأقل للتخلص من أفضع الآلام وأعمقها. لا تنكر المشاعر والذكريات. اسمح لنفسك بالبكاء حينما / وكلما شعرت بالحاجة إليه. احتفظ بصورة الأشخاص الذين فقدتهم واسمح لنفسك بتذكرهم. فإذا بقيت الذكريات تهجس في صدرك بعد سنة أو اثنتين، يمكنك كما أعتقد اتباع بعض الطقوس الخاصة بالتحري من هاجس الذكريات المسيطر. يمكنك استخدام طريقة مشابهة لتلك الواردة في القسم المتعلق بالصفح والغفران.

تمرين مفيد لمداواة فقدان الأحبة

الخطوة الأولى

دوّن مشاعرك على الورق. إذا شعرت بأي استياء أو غضب على القدر الذي جعلك تفقد العزيز الحبيب - عمداً أو عن غير عمد - عبر عن مشاعر فقدانه وحببه الذي مازال يملأ جوانحك. اكتب كل شيء، المشاعر الجيدة والسيئة. لا بأس في ذلك، فهي مشاعرك أنت. اكتب رسالة وداع. تناول كل ما منحك الفقيد عاطفياً ووجدانياً.

الخطوة الثانية

احرق الرسالة واشعر أن الألم يتحول إلى ضوء صادر عن اللهب. لقد نقلت مشاعرك وعواطفك إلى الورقة، ولذلك سيكون حرقها نقلاً رمزياً لها من الظلام إلى النور، وهكذا تتخلص من الألم إلى الأبد.

لنخصص لأنفسنا وقتاً نجتمع فيه

الخطوة الثالثة

تخيل أنك في بستان بديع. أنت تسير نحو حديقة أخرى داخلية مزروعة بالورود الزهرية اللون. فترى مقعدا يجلس عليه الحبيب الذي فقدته. تقدم نحوه. تقاسم مشاعرك معه، ثم اقطع الحبل الرابط بينكما بطريقة ودودة محبة ودعه ينطلق.

ذكرت في الفصل الخامس مدى ترددنا، نحن الغربيون، وإحجامنا عن إظهار حزننا أمام الملاء. نحن نخجل من البكاء أمام الناس، حتى في المآتم نكبح دموعنا. نحن ندرك الإحراج ومتى نخذل أنفسنا. وهذه ليست طريقة صحية وصحيحة للتعامل مع الحزن. عواطف الحزن المكبوتة لن تفيدنا أبدا وكلما أسرعنا في التحرر منها كان ذلك أفضل لنا. وبالطبع، الأمر ليس مجرد نوبة بكاء تصيبك فيتحسن حالك. سوف تجد أن الدمع سينهمر من عينيك مدرارا، مرارا وتكرارا، خصوصا بعد أن فقدت عزيزا حبيبا إلى قلبك.

تمرين مفيد للتحرر من عواطف فقدان الأحبة

اعثر على مكان يمنحك الخصوصية، بعيدا عن تدخل الآخرين والتأثر بهم. اسمح لنفسك بالتعبير عن مشاعرك - اصرخ، وابك، واندب للتخلص من مشاعر الحزن المكبوتة. الطم صدرك أو اضرب الأرض بقدميك إذا شعرت برغبة في ذلك. اظهر مشاعرك كلها. اخرجها من داخلتك وتخلص منها. لا تخجل، ولا تجعل الكوابح والموانع تعيقك، لأنك الشخص الوحيد القادر على ذلك - ولن يقوم أحد بالمهمة نيابة عنك. تذكر أن للعواطف المكبوتة تأثير السم الناقع - تخلص منها أيضا.

لنخصص لأنفسنا وقتا نجتمع فيه

إحياء الذكرى

من أجل مساعدتك على الاعتراف بأن الحبيب قد رحل، ربما تجد السلوان في إحياء ذكراه. لدي مقعد في الحديقة يذكرني بوالدي، إضافة إلى تماثيل لأقربائي، في حين زرعت أمي شجرة ورد في حديقته إحياء لذكرى والدي. حاول صنع نصب أو علامة دائمة تذكرك بالراحل العزيز.

طريقة إجرائية لمعالجة رفض الحب وغيابه

الحاجز الآخر الذي تطرقنا إليه في الفصل الخامس هو الرفض. كيف يمكن التعامل معه، وكيف نداوي طبيعة الجراح التي سببها؟ أولاً، طبق عملية الصفح. ما هو شعورك؟ هل يلازمك الإحساس بالفقدان والخسارة؟ خذ وردة زهرية إلى البحر أو النهر وارم الأوراق في الماء. اعتبر ذلك وداعاً نهائياً للحب المفقود.

مداواة جراح الإساءة وندوب سوء المعاملة

ناقشنا في الفصل الخامس كيف يمكن للجراح الناجمة عن سوء المعاملة الجنسية أن تنغرس في عمق نفس الضحية، وكيف يمكن للذكريات، الواعية أو غير الواعية، أن تصيبها بالقلق والاضطراب طوال حياتها، إلا إذا خضعت للعلاج. بعض الناس يحبون أن يكونوا عائلة يرعونها بوصف ذلك عاملاً مساعداً في بلسمة الجراح؛ ويجد غيرهم السلوان في عملهم. وبوصفي معالجة روحية، أستهدف إزالة الآثار وزيادة الطاقات إلى حد تجاوزها. وهو أمر ليس سهلاً دون عون.

خصص وقتاً لعلاقاتك مع الآخرين

الحب مفتاح الشفاء، والحب الذي تجده في الحياة سيكون علاجك الشايف. فكلما فتحت مزيدا من أبواب قلبك أمام الحب، ستشفى بسرعة أكبر. وسوف تساعدك عملية فتح أبواب القلب التي نفذتها. عرفت امرأة عانت كأبة فظيعة. فقد تعرضت لاعتداء ومضايقة جنسية من صديق مقرب من العائلة حين كانت في السابعة. ولم تكن وثيقة الصلة بأبويها، لذلك لم تتلق ما تحتاج إليه من رعاية وحب حين تعرضت للاعتداء. ولأن معظم المضايقات الجنسية تأتي من أفراد الأسرة النووية أو الممتدة، فإن المضايقة الجنسية تمثل مشكلة شائعة. وحين كبرت، تحول غضبها إلى تمرد وتركت الدراسة. انخفض مستوى تقديرها لذاتها نتيجة فقدان الحب والصدمة التي أصابتها؛ أما ترك الدراسة دون تحصيل التعليم الكافي فقد فاقم حدة المشكلة.

لجأت بعد ذلك إلى المخدرات وأدمنت التدخين كطريقة لتهدئة حدة الألم. لكن ذلك كله أفرز تأثيرا عكسيا في علاقاتها - صحيح أنها تزوجت ورزقت بأطفال، لكن حالتها تدهورت وفقدت السيطرة على حياتها، وعقلها، وعواطفها. هي الآن بحاجة إلى الحب قبل كل شيء، لكن سلوكها دفعها بعيدا عن أعظم مصادر الحب: الأسرة. أدركت الآن أن حاجتها إلى العلاج والعمل على فتح أبواب قلبها لتسمح بدخول الحب الذي تحتاج إليه حاجة ملحة.

سوء المعاملة الجنسية يخلف في أعقابه الكراهية والغضب والمرارة وتدهور مستوى تقدير الذات، إضافة إلى إحساس بالقدارة والتلوث والذنب والخوف. لذلك، تحتاج الضحية إلى تكرار كل ما تطرقت إليه

خصص وقتا للمرح والضحك والاجتماع مع الأصدقاء

في هذا القسم. لكن أقدم إضافة إلى ذلك تصورا وجيزا يمكن أن يساعد في عملية الشفاء من الجراح. في بعض الأحيان، حين تمر بحدث سيئ وصادم تبعد بصورة آلية جزءا من نفسك (وروحك) لتحميه من الصدمة. فهي مؤلمة إلى حد أنك ترفض الجزء الذي يسبب الجرح والأذى؛ تماما مثل نسيان شيء حدث لأن مواجهته أمر بالغ الصعوبة. وهذا ما يحدث في مركز القلب حين تتعلق المسألة بالحب. في هذا التصور يمكنك استعادة أي جزء مفقود من قلبك الروحي كنت قد دفعته بعيدا نتيجة ما عانيت من ألم.

تمرين مفيد لتطهير مركز القلب وإنعاشه

- * اعثر على مكان هادئ ومريح.
- * تنفس بعمق - من صميم كيائك حيث تتع مشاعر القلق والخوف. اعلم الآن أنك تتنفس هواء نظيفا ونقيا وأنت تطهر جسدك وعقلك وذهنك. مع الزفير، اطرد المشاعر والعواطف السلبية التي تشبثت بك ردحا من الزمن، تصور نفسك غيمة تصعد إلى الشمس وتتحول إلى ضياء.
- * تخيل أنك تقف خارج حديقة مسورة - تلك هي حديقتك الشخصية الشافية. افتح البوابة؛ ادخل واغلقها خلفك.
- * أنت في مكان آمن؛ إنه مكان الشفاء والعلاج: هادئ ومطمئن ومخصص لك وحدك.

خصص وقتا لتقول للآخرين: «أحبكم»

* تنزه في الحديقة وتمتع بأشعة الشمس والجو المثالي. الطيور تصدح على الأغصان والحديقة مزروعة بملايين الأزهار الملونة. اسمح لنفسك ببضع دقائق لتستمتع بالمشهد.

* الآن، اختر سبيلا وادخل في أعماق حديقتك حتى أن تصل إلى منطقة غابية. يمكنك الآن سماع صوت الماء الرقراق.

* تصل في الغابة إلى فسحة بين الأشجار أمام شلال بديع يتدفق تحت أشعة الشمس إلى بركة. الماء يعكس الضوء فيتألق الشلال كأن ماؤه من الماس. في حين يشيد قوس قزح جسرا بين الشلال والبركة.

* أنت وحدك ولا أثر لمخلوق حولك، لذلك اخلع ثيابك واسبح في البركة. اشعر ببرودة المياه التي تغسل جميع لطح وأقذار الماضي. قف تحت الشلال ودع مياه الجبال العذبة تنظف الماضي إلى الأبد. سوف تزيل الغشاوة عن ذهنك وتعيد إليه الوضوح. تجد أن الملامة لا تقع عليك وكل ما حدث أصبح من الماضي، فاتركه هناك.

* تمدد على ظهرك واشعر بأشعة الشمس تغمرك. دع الضوء يملأ قلبك واعلم أن الدفاء يذيب بالتدرج الجليد الذي تكون هناك منذ زمن بعيد. سوف تشعر أن الدفاء ينتشر عبر جسدك كله.

* تحت الشمس المشرقة يظهر ملاك يحمل شيئا في يده. وحين يقترب منك تعرف أنه قلب ذهبي. إنه قلبك الذي تخلص من جراحه وآلامه، واستعادت جميع أجزائه عافيتها، وأصبح مستعدا لتستخدمه مرة أخرى.

اترك أبوابك ونوافذك مفتوحة لتلقي الحب

* يحوم الملاك فوقك ثم يسقط القلب الذهبي في صدرك. اعلم أن في صدرك الآن قلباً يؤدي وظائفه بصورة مثالية ويبدأ فتح أبوابه بحيث يستقبل الحب. الحب الذي تحتاج إليه وترغب فيه وتستحقه. تعامل مع نفسك بحب، فتشفي روحك من سقمها.

* اسمح لنفسك بما تحتاج من وقت في هذا المعتزل البديع. حين تكون مستعداً ستجد منشفة قرب البركة. جفف جسمك والبس ثيابك وغادر الحديقة. تعلم أنك تستطيع العودة متى تشاء.

أحسنت، وليباركك الله!

إذا سببت تجارب الماضي صدمة موجعة، مثل التعرض للاغتصاب أو الانتهاك الجنسي، قد تجد الضحية الراحة والسلوان في زيارة معالج مختص. في هذه الحالة يجب العثور على واحد أوصى به أحد المعارف. أدرجت في قسم المصادر عند نهاية هذا الكتاب أسماء المختصين في معالجة هذه الحالات، إضافة إلى التفاصيل الضرورية للحصول على المساعدة من المنظمات العاملة في هذا المجال.

معالجة جراح العنف الأسري

إذا كنت تعاني سوء المعاملة، أرجو أن تعلم أن من الممكن التخلص منه. لكنك بحاجة إلى الدعم والنصح على الأرجح، خصوصاً إذا كانت لديك عائلة ترعاها. من المفيد التحدث مع شخص غريب بدلاً من الأصدقاء أو أفراد الأسرة، ولاشك في أن الخبير المختص قادر على تخليصك من الألم

ارحموا أنفسكم وتراحموا

والتعامل معه. هنالك منظمات تقدم الدعم والمساعدة، حيث تستطيع أن تعرف حقوقك، والإجراء القانوني المتاح، وأين تذهب مع أطفالك في حالة الطوارئ، وأي مأوى تلجأ إليه. في نهاية الكتاب أدرجت بعض الأرقام الهاتمية التي يمكن أن تستشير عبرها خبير مختص يقدم لك النصح والعون. ولربما يكون من الأفضل استخدام الهاتف النقال أو الهاتف العمومي للاتصال.

نعرض فيما يلي النصيحة التي تقدمها إحدى المنظمات، المعروفة باسم «دعم الضحايا»، إلى أولئك الذين عانوا العنف الأسري.

ماذا تفعل إذا كنت ضحية للعنف الأسري

العنف الأسري أحد أسوأ أشكال الانتهاك. ويمكن أن يشمل الإيذاء الجسدي، والاعتداء الجنسي، والتهديدات اللفظية. إضافة إلى أشكال أخرى مراوغة وخفية من الاعتداء مثل ممارسة الضغوط، وفقدان الثقة، والعزلة، والتحرش، والألاعيب النفسية.

ويمكن أن يؤثر في الشركاء في جميع أنواع العلاقات، ويشمل العنف بين الأبوين وتجاه الأطفال. فإن وجدت نفسك في خضم علاقة مهينة أو مسيئة، هنالك ثلاث خطوات يمكنك اتخاذها:

* اعترف أن ذلك يحدث لك.

* أقبل حقيقة أن اللوم لا يقع عليك.

* اطلب المساعدة والدعم

افعل ما تراه أنت صواباً لا ما يراه الآخرون صائباً

في نهاية هذا الكتاب، أدرجت أرقام بعض المنظمات والأشخاص الذين يمكن الاتصال بهم في حالة الطوارئ. يمكنك أيضا الاتصال بالشرطة أو الجمعيات المختصة. فإن وجدت أن صديقك، أو جارك، أو أحد أفراد أسرتك لا يقبل مساعدتك أو نصيحتك، يمكنك أن تعطيه عنوان أقرب خبير مختص في تقديم العون له. فربما يقرر في أحد الأيام طلب العون، ويكون في حالة قلق شديد تجعل من الصعب عليه البحث عن المعلومات وتحديد مصدرها.

العنف الجسدي لا يخلف جراحا من الخوف والقلق فقط، بل يمكن أن يترك آثارا مروعة تقلق العقل والجسد. قد يصبح من الصعب التخلص من هذه الآثار، خصوصا حين تكون التجربة مروعة أو مهددة للحياة. ربما تشعر ببعض الارتياح من علاج الطاقة أو العلاج الروحي أو العلاج بالمنعكسات، أو سوى ذلك من العلاجات الشافية التي تزيل العوائق العاطفية المنغرس في العضلات والخلايا. يمكن لهذه العلاجات أن تساعد على التحرر من العوائق الراسخة المرتكزة على الخوف والقلق وما ينجم عنها من كوابيس أو عرقلة للمسير قدما في الحياة.

إذا وجدت أنك تعيش باستمرار في وضع تتعرض فيه للإساءة والانتهاك، ذهنيا أو عقليا أو عاطفيا، فربما أنت محاصرة في إसार حالة نمطية سائدة.

كسر الأنماط

ربما تجد أن بعض جراح قلبك ناتجة عن تجارب مشابهة. فهل تشعر أنك تجتذب باستمرار الأنواع غير المناسبة من الرجال والنساء؟ هل ترى نفسك تحول العلاقات الطيبة إلى علاقات كارثية عبر اتباع نمط معين من السلوك؟ إذا وجدت نفسك باستمرار في خضم حالات مسيئة مشابهة فربما تحتاج إلى «كسر النمط».

تحمل المسؤولية

سوف تحتاج إلى تحمل مسؤولية ما يحدث لك، لذلك عليك أولاً الاعتراف بأنك وحدك من أوجد هذه الأوضاع - فأنت لست ضحية للقدر المحتوم. هذا القبول سيسمح لك بالجلوس في مقعد القيادة والتحكم بحياتك ويمكنك من إجراء التغيير الضروري. فإذا اعتقدت أن جميع الأحداث السلبية تأتي من بعض الأشخاص فلن تستطيع تغيير الظروف المحيطة بك.

تمرين مفيد لكسر أنماط السلوك والأوضاع

* اعثر على مكان هادئ ومريح. حاول الاسترخاء وتنفس بعمق أربع مرات.

* تصور نفسك شجرة ضخمة تمتد جذورها في باطن الأرض. مع تغلغل الجذور في أعماق الأرض، تشعر أن قوتك تزداد وتتضاعف.

ليمنح أحدنا الآخر فرصة الاختلاف

- تخترق جذورك السطح وطبقات الصخور وينابيع المياه الجوفية.
أنت الآن متصل اتصالاً وثيقاً بالأرض وراسخ الجذور.
- * تخيل أنك تسير الآن على شاطئ البحر، حافى القدمين على الرمال.
يمكنك سماع هدير الأمواج. البحر أزرق والسماء صافية وأنت في
حالة من السلام والطمأنينة والأمان.
- * لقد قررت تغيير حياتك. تشبث الآن بنيتك وعزمك على كسر
الأنماط التي ظلت تقسد سعادتك زمناً طويلاً. قل بصوت عال إنك
ستكسر هذه الأنماط، وتجتذب الأشخاص الذين يقدمون الدعم
لك والأوضاع التي تجعلك ترضى عن نفسك.
- * سترى أمامك على الشاطئ كومة ضخمة من الخشب الذي يجرفه
التيار وهي تشتعل. وحين تقترب ترى قطعة كبيرة من الخشب
حفرت عليها كلمات تصف نمطك.
- * هنالك فأس قرب قطعة الخشب سوف تستعملها لتقطيعها مع
النمط إلى مرق.
- * ارمها الآن في النار المستعرة واعلم حين تتحول إلى لهب أنك تحول
الظلمة الحالكة والقيود المحددة لسلوكك وموقفك ودوافعك القهرية
إلى نور مضيء.
- * ابتعد عن النار حين تكون مستعداً، فتشعر أنك سعيد وقد تخلصت
من الأعباء الثقيلة، وتعود إلى غرفتك لتبدأ بقية حياتك.
- * اعلم أنك اخترت الحب ولذلك سوف تتلقى الحب الذي تحتاج إليه.

لنضحك ونبتسم معا

مداواة مركز قلبك

دعنا نتناول الآن الطرق الكفيلة بمداواة الطاقة الأثيرية لقلبك - نقاط القوة الروحية فيه. فبعد أن فتحت أبوابه وطبقت مختلف العمليات العلاجية الشافية، ربما بقيت فضلة من الألم فيه. ومن أجل المساعدة في تخفيف حدة هذا الألم يمكنك استخدام بعض الأساليب الإضافية الآتية للعلاج.

الكريستال

أحجار الكريستال معالجات طبيعية وبديعة ترسل ذبذباتها الفريدة المتخمة بالطاقة الشافية. لكل نوع من الكريستال صدى مختلف وذبذبات مميزة. قطع الكريستال التي اخترتها ترسل ذبذبات مشابهة لذبذبات الطاقة المثالية لقلبك. يمكنك استخدامها لدعم جهدك المبذول لفتح قلبك وموازنته وبلسمة جراحه، وقطع أي روابط طاغوية سلبية. يمكنك أن تمسك قطع الكريستال بيديك وأنت في حالة التأمل، وتضعها على صدرك معلقة بسلسلة، أو في سريرك، أو تستخدمها لتزيين غرفتك. تذكر تنظيفها بانتظام بالملح البحري ثم نشرها تحت أشعة الشمس.

* **الكوارتز الوردي:** الحجر الكريستالي المفضل لدي. فهو حجر خفيف وردي اللون يتألق تحت أشعة الشمس وتصنع منه مجوهرات رائعة. علق على صدرك سلسلة أو قلادة تحوي الكوارتز الوردي واجعلها فوق مركز قلبك، وسوف ترسل ذبذبات شافية على الدوام، وتشجع نقاط القوة الروحية في قلبك على التوازن والشفاء. صممت عددا من المجوهرات الفضية للعلاج إلى جانب قلادات «السلام والتناغم» اعتمادا على رمز للسلام وأحجار الكوارتز الوردي للحب.

ليصدق أحدنا مع الآخر دون أن يجرحه

* الافنتورين الأخضر: هذا الحجر الأخضر الأملس مفيد لتنشيط وتنظيف نقاط القوة الروحية في قلبك.

* الأوبسيد الأخضر: يساعد في فصل الحبال والخطافات الأثرية التي تربطك بأولئك الذين أحببتهم. وهو ينظف ويطهر القلب.

الزيوت الأساسية

استخدمت الزيوت الأساسية المستخرجة من الأزهار والنباتات في جلساتي العلاجية على مدى السنين. لكل زهرة ونبته ذبذباتها الخاصة وطاقاتها العلاجية الشافية. ولخلطة الزيوت فائدة لا تتمثل في الرائحة المبهجة فقط، بل إن طاقة شذى عبيرها المميز تؤثر في حاسة الشم لدينا؛ فتبعث برسائل إلى الغدة الكظرية التي تفرز الأدرينالين المنشط، الذي يؤثر بدوره في عواطفنا وحالتنا الذهنية. لذلك، فإن مجرد شم زيت أساسي معين كفيل بتحسين حالتك ومشاعرك.

من أجل نقل هذه التأثيرات العلاجية القوية ونشرها، أسست شركة صغيرة مع صديقة متخصصة بالعلاج بالزيوت العطرية، اسمها ديبى مولكيرن. وأنتجت شركتنا سلسلة من خلطات الزيوت والعطور للمعالجة العاطفية. أطلقنا على الشركة اسم «ريبيل» (موجة)؛ وهو اسم يجمع مفهوم العلاج الروحي برمته - أي تغيير إيجابي نحدثه في حالتنا ينتشر آليا كالموجة ويؤثر في أولئك المحيطين بنا (شرحت كيف يمكننا تفعيل انتشار هذا النمو الروحي وتدفق الطاقة الشافية في كتابي «تأثير الموجة»).

حاول رؤية الأشياء من منظور الآخر

النبتة التي تعد ذبذبتها الأقرب إلى حالة الحب المثالية، ومن ثم الأشد تأثيراً وفعالية في بلسمة جراح قلوبنا هي الوردة. إذ إن باقة من أربع وعشرين وردة تنتج مجرد قطرة صغيرة من الزيت الأساسي، لذلك، يمكنك تخيل قوة هذا الزيت العطري والتأثير الذي يمارسه في قلوبنا. نعرض فيما يلي مكونات خلطة «الحب». يمكنك شراؤها من شركتنا أو اختيار أي مكون مفرد واستخدامه بنفسك. تيقن فقط أنك تشتري زيوتاً عطرية عضوية جيدة النوعية. وإلا قد تكون ملوثة بالمواد الكيماوية أو الأسمدة، وهذا سيؤثر في طاقتها الكامنة:

* **الوردة:** رمز الحب غير المشروط. وزيتها العطري أساسي لبلسمة جراح القلب، حيث يترعنا بالحب ليساعدنا على شفاء قلوبنا ورعاية نفوسنا وأرواحنا.

* **إبرة الراعي** (نبتة ذات زهر أحمر أو زهري أو أبيض). تمتلك طاقة الرعاية والاهتمام والاحترام، وحب الأم. وتعد من أهم الخلاصات المركزة للأثوية والتناغم، وتساعدنا على تلقي ما نحن مستعدين لتلقيه من حب وحنان.

* **زهر الليمون.** عطره يملأ النفس بالبهجة والطمأنينة ويخفف من حدة الضغوط. وهو ينشط الفكر ويستحضر مشاعر الوفرة والإيجابية.

* **زهر النخيل.** زيتة العطري مفيد للمرونة والرقرة والطيبة وعدم إطلاق الأحكام. أما حركة الزهر الحر فتظهر لنا كيف نكون أكثر مرونة في علاقاتنا، ونقبل التغيير.

الزمن لا يكون دوماً مشتتاً من الورد، فهناك الأشواك أيضاً

* **يلانغ يلانغ**. زيتها العطري مفيد للرقرة والمتع الحسية وأهواء القلب. وهو منشط ومقو جنسي معروف يساعدنا في الاتصال مع أجسادنا وعواطفنا، ويملؤنا بمشاعر الحب والوحدة مع الذات ومع أحبائنا.

* **الفيتيفيرت**. زيتها العطري مفيد للهدوء والسلام الداخلي حين نفتح أبواب قلوبنا أمام الحب. وتمتلك القدرة على تهدئة الذهن المفرط في النشاط وتهدئة الحالات المحمومة. وهي تعيد وصلنا بأمانا الأرض بما تتمتع به من خصال الرعاية، وتتيح لنا مشاعر السلام والأمان والرعاية والتوازن.

العلاج بالزيوت الأساسية

يمكن للزيوت الأساسية أن تستخدم في الحمام، أو تخلط مع الماء لنرشها في غرفنا، أو تحرق لاستخدامها في العلاج بالزيوت العطرية، أو تنثر في الجو. لقد ابتكرنا مراهم زيتية مصنوعة من خلطة أساسها زيت جوجوبا بحيث يمكن استخدامها على الجلد مباشرة. نقدم فيما يلي طريقة إجرائية لدهن الزيت العطري يمكنك استخدامها كل صباح:

طريقة إجرائية لدهن الزيت العطري

* ضع على راحة اليد قطرتين من الزيت.

* ادهن بإصبعك مكان العين الثالثة (مركز الطاقة في منتصف الجبهة المرتبطة بقدرتنا على التصور والتخيل) حيث يتأثر الذهن والعقل.

* ادهن مركز قلبك، حيث يتأثر القلب والروح.

الزمن لا يكون دوما مشتلا من الورود، فهناك الأشواك أيضا

- * ادهن المعصمين في النقطة التي نجس فيها النبض، حيث يتأثر الجسم.
- * افرك ما بقي من الزيت براحتيك.
- * ارفع راحتك إلى أنفك وتنشق بعمق عبير الزيت أربع مرات، بحيث يتأثر جسدك وحواسك كلها بالخلطة وبذبذبات الطاقة.

مرهم القلب المعطر

أود قبل الانتقال إلى موضوع آخر التحدث عن مرهم القلب المعطر. فقد نظمت ورشات عمل طوال سنين تحت عنوان «التحرر من ..» كانت مصممة للتحرر من الخيوط المقيدة التي تربطنا بحب قديم سقطنا في شباكه في الماضي، ومداواة ألم الحسرة والحزن ووجع القلب وانكساره. شعرت أنني بحاجة إلى مرهم مداواة القلب والتخفيف من حدة هذا الألم. وخلال زيارة إلى جنوب أفريقيا التقيت بمارغريت روبرتس، أشهر معالجة بالأعشاب في البلاد. طلبت منها علاجا عشبيا لوجع القلب والحزن، فأعطتني وصفة عملنا على تعديلها قليلا.

* إبرة الراعي لرعاية الحب.

* الورد للحب غير المشروط.

* يلانغ يلانغ للحب الحسي الشهواني.

أعطتني أيضا قارورة من الماء المقدس حصلت عليه من كاهن هندي زائر، مع تعليمات بنشره في العالم كله. لذلك، يحوي مرهم القلب المعطر

اقبل الآخر كما هو

زيوت الحب العطرية وماء الحب. ونشرته أنا في شتى أرجاء العالم، حيث استخدمناه في ورشات العمل التي أقمتها في جميع البلدان التي زرتها.

الورد

ضع الورد في سريرك في الليل بحيث يمكن لطاقتها أن تنتشر في غرفتك وجسدك وأنت نائم. الورد الحمرء والزهرية على وجه الخصوص تتناغم مع طاقة الحب وقلبك. وهي تذكرك أيضا بالتركيز على قلبك - إضافة إلى منظرها البديع! يمكنك تجفيفها حين تموت ووضع أوراقها في درج خزانك.

تمرين: مداواة الألم بالحب

وجدت هذا التصور العلاجي مفيدا جدا لمداواة الألم الجسدي، والتعامل مع أي وضع يزعجك ويقلقك، أو أي جانب أو عاطفة أو موقف ترغب في علاجه. التأمل يفيد في الراحة والاسترخاء، ولأن الطريقة قائمة على العلاج الذاتي فهي مقوية ومفيدة على نحو خاص. ربما تريد تسجيل الكلمات واستخدامها خلال العملية، أو يمكنك الاتصال بنا للحصول على قرص مضغوط (انظر الغلاف الأخير). لا تقلق إذا عجزت عن التصور، اعلم فقط أن ذلك كله يحدث لك.

* اعثر على مكان هادئ، بعيدا عن صخب الأطفال والحيوانات الأليفة.

* اغلق هاتفك النقال. وتيقن أنك في جو معتدل الحرارة. الجلوس مفضل، لأن التمدد على الأريكة قد يشجعك على النوم.

حاول العثور على توازن بين الحرية والشراكة

* اغمض عينيك وتنفس بعمق أربع مرات.

* تخيل أنك شجرة ضخمة، سديانة مثلاً. جذورك تمتد في أعماق الأرض. أنت تتصل الآن بأمننا الأرض وتشعر بالأمان والقوة. تشعر أيضاً بطاقتها، المحبة والداعمة، تأتي عبر جذورك كالنسخ المغذي، فتملاً جسدك بطاقات القوة. أنت الآن آمن وراسخ ومستقر كلية.

* تصور نفسك تقف أمام باب تفتحه وتدخل غرفة جميلة يغمرها نور وردي.

* هنالك مقعد في منتصف هذه الغرفة الرائعة. اجلس عليه. أنت محاط بالضباب الوردي لطاقة الحب التي تتدفق حولك وتداعبك وتلامسك.

* ركز الآن على الجزء الذي يحتاج إلى علاج فيك. انظر إليه بوصفه لونا. ما هو لونه؟ هل هو أدكن أم فاتح؟ هل يتخذ هيئة وشكلاً؟

* أريدك الآن أن تحب هذا اللون مهما كان شكله. تخيل أنه شيء تحبه وتغرم به. اجلس هناك بعض الوقت وراقب كيف يغير الحب والرقعة لون مشكلتك. تابع الأمر حتى يغدو باهتا أو فاتحاً.

* الآن، ضع يديك على مركز قلبك، في مركز صدرك. اعلم أنك ستحبه حتى يشفى تماماً.

* حين تكون مستعداً غادر الغرفة.

لا تحاول بلوغ الكمال، كن صادقاً مع نفسك

يمكنك تكرار هذه العملية العلاجية بقدر ما ترغب. عليك أن تبدأ بالشعور بالتححرر من ثقل الضغوط، ولا بد أن مشكلتك أصبحت أقل تعقيدا الآن. في نهاية المطاف، يجب أن تشعر بمزيد من الأمان والاطمئنان.

خطوات عملية لاسترداد عافيتك

اكتب يومياتك

من أكثر الطرق التي وجدتها تأثيرا ونفعا في المساعدة على التخلص من الوحدة وصنع بداية جديدة كتابة اليوميات. في بعض الأحيان يكون من الأفضل الخروج إلى الناس والمشاركة في النشاطات، حتى إن كنت لا تفضل ذلك تماما - لكن ما إن تبدأ الحياة بالتغير وتعرثر على أصدقاء جدد حتى يمكنك أن تكون أكثر انتقائية في يومياتك.

التسلية

هنالك العديد من أنواع التسلية لتزجية أوقات الفراغ تعد مفيدة على وجه الخصوص حين تعاني ألما عاطفيا، أو تشعر بالوحدة لأنك انتقلت إلى مكان جديد. بعضها سيكون مبهجا وبعضها الآخر سيكون كارثيا، لكنني أعتقد أن الأمر يستحق المحاولة. فلولاها لن تكتشف أبدا ما يناسبك. في الفصل العاشر، سوف أتناول بمزيد من الإسهاب الأنشطة التي تستطيع عبرها الالتقاء بالناس. لكن سأركز هنا على بضعة أنشطة مفيدة لك على نحو خاص.

لنتواصل ونتراحم علنا

اليوغا

أنواع اليوغا متعددة، بعضها أكثر تشييطا من الأخرى. أنا شخصيا لا أبحث عن التمارين المرهقة حين أمارس اليوغا، بل تلك التي تساعد في شد العضلات وإعادة التوازن والاسترخاء. أي صدمة عاطفية تفقدك التوازن، واليوغا، إضافة إلى التمارين الأساسية المساعدة على الاستقرار العاطفي، سوف تعين على إعادتك إلى الوضع الطبيعي. وحين تمارس تمارين التوازن الجسدي سوف تدخل أيضا في حالة من التناغم الذهني والتوازن العاطفي.

التمارين

لست من المعجبين بنوادي اللياقة والصحة البدنية لأنني أفضل ممارسة تماريني في الهواء الطلق. لكن ابنتي بالتبني اماندا مدربة خبيرة تدرس شد العضلات وتمارسه، وهذا يفيد كثيرا في التخلص من التوتر والتحرر من العواطف المحاصرة في العضلات والمفاصل. أما الأفكار والمواقف المبرمجة في الإنسان منذ الطفولة فيمكن التحرر منها حين نعيد التوازن إلى أجسامنا.

التأمل

التأمل ركن راسخ من أركان البوذية والقصد الرئيس منه تنقية الذهن - وعدم التفكير بشيء. وهذا يهدئ روعك ويبطئ نبضات القلب المتسرع، ويتيح لك التحرر من الشحنات العاطفية الثقيلة كلها. يجد معظمنا التأمل عملية صعبة تتطلب عدة سنين للتضلع منها. لكن هناك أساليب بديلة للتأمل ربما تناسبك:

لنخصص وقتا للاجتماع معا

* **الجلوس بهدوء وصمت ثم التأمل:** هنالك حكمة مأثورة تقول: «أحيانا أجلس وأفكر وأحيانا أكتفي بالجلوس». تلك هي أصعب مهارة وجب علي تعلمها - الامتناع عن فعل أي شيء! اجعل حركتك بطيئة، وخذ وقتك واستمع. هل تقع في غمرة اندفاعك في خيبة إثر أخرى، وتتخيم نهارك بالمشروعات، ولا تترك وقتا للاسترخاء والهدوء؟ سوف تجد من المفيد أن تشارك في أي من أشكال التأمل، لكن هذا النوع أسهلها فعلا وتستطيع ممارسته في أي مكان وزمان.

اجلس مغمض العينين أو حدق إلى الأفق وكن أنت. قد يكون من المفيد بدء العملية بالتنفس العميق أربع مرات. ربما تفاجئ حين يأتيك الإلهام. وضعت أبوابا في مكتبي تقضي إلى حديقتنا، وفي الصيف أخرج للتنزه والتنفس، وأخذ استراحة لأرى جمال الحديقة. استند أحيانا إلى الجدار تحت أشعة الشمس وأقف دون حراك. فيغمرنى إحساس رائع ومدهش. وبالطبع، يفعل الهاتف ما بوسعه لإفساد ما أشعر به من طمأنينة وأمان وهدوء!

ماذا تفعل؟

حاول ألا تفعل شيئا - أوقف ما تفعله، واجلس دون حراك بضع دقائق. أنت تختار إما أن تصغي لأفكاري في هذا الكتاب أو أن تتجاهلها. من المفيد هنا أن تركز على زهرة أو شمعة.

* **الإصغاء إلى الموسيقى مغمض العينين:** بغض النظر عن نوع الموسيقى التي تمتعك، سوف يتضاعف أثرها حين تغمض عينيك. دع أنغامها تأخذك بعيدا عن مشكلتك الراهنة وأملك الحالي.

خصص وقتا لعلاقاتك مع الآخرين

حين كنت في العشرينيات من العمر مررت بأوقات عصيبة حين انهار زواجي الأول، وهجرني الرجل الذي أحببت فأقمت سلسلة من العلاقات المسيئة التي أضعفت قدراتي. وحين تفاقت الحالة وانهمرت دموع الإشفاق على الذات، كنت أعود إلى المنزل وأقل الهاتف، وأصمم على التشبث بمشاعر الحزن، فأصغي إلى الموسيقى التي تفاقم حالتي اليأس. ثم أبكي بحرقه ولا أتوقف حتى يتوقف انهماك الدمع. بعد برهة، أصاب بالملل من مشاعر البؤس والحزن فأخلص منها.

ماذا تفعل؟

عليك أن تقوم بذلك بنفسك - سوف يحاول الآخرون إقناعك بالتخلي عن مشاعر الحزن والتعاسة، لكن المحاولة لن تجدي نفعاً. اسمح لنفسك بالتمتع ببعض الملمات! اخرج الصور القديمة، استمع إلى الموسيقى، اسمح لنفسك بالبكاء بقدر ما تحتاج إليه.

* التأمل في حالة المشي: تعرفت هذا الشكل من التأمل أول مرة في منتجع بديع في تايلند يركز على إسعاد رواده جسدياً وروحياً. وكان راهب بوذي يعلم التأمل في حالة المشي في جلسة يعقدها عند شروق الشمس. تحرك برشاقة، ببطء شديد، ولاحظ كل حركة تقوم بها؛ وكن على وعي بكل جهد تبذله للحركة وركز على التوازن والضببط. التمرين يجعلك تسترخي وتشعر بالهدوء والسلام ويمكن ممارسته في أي ساعة من النهار، لكن من الأفضل بدء يومك به. نعيش الآن

خصص وقتاً للمرح والضحك والاجتماع مع الأصدقاء

في نيوفوريسيت في انكلترا، وفي كل يوم نصحب أنا وزوجي كلابنا في نزهة عبر الغابة المفتوحة مدة ساعة. في بعض الأحيان نناقش بعض المسائل، وفي أحيان أخرى نسير بصمت، وفي غيرها لا نصطحب الكلاب. أجد أن هذه هي الطريقة الفضلى لبدء النهار.

ماذا تفعل؟

قم بنزهة على الأقدام بأقرب وقت ممكن - في أي مكان. تمتع بفعل المشي ذاته؛ اعتبره طريقة للاسترخاء والتحرر من القلق والضغط في حياتك. أدرك بوعيك كل شيء حولك. فإذا كنت في غابة، اسمع حفيف أوراق الشجر وأصوات الحيوانات وتغريد الطيور، واشعر بها - استشق الهواء وتحسس الأماليد تحت قدميك. خذ بضع لحظات للمشي ببطاء شديد، بكامل وعيك وانتباه حواسك.

* **التصور الموجه:** مثلما عرفت حتى الآن، أوّمن إيماناً راسخاً بالتصورات الموجهة لحل جميع أنواع المشكلات، وسجلت عدداً من الأقراص المضغوطة في هذا المجال. ستميدك هذه الأقراص كثيراً إذا وجدت صعوبة في وقف الأفكار الهاذرة والمشوشة في ذهنك؛ وهي تساعدك على التركيز. يمكنك زيارة موقعي على الويب حيث تستطيع سماع مسار من كل قرص، فتكتشف ما إذا كان يناسبك. من الأفكار الجيدة العثور على مكان هادئ للتأمل، دون أن يقاطعك رنين الهاتف وأصوات الناس. لست مضطراً للجلوس في أي وضعية معينة. اجلس بوضعية تريحك، لكن ليس إلى درجة يغالبك عندها النوم!

خصص وقتاً للمرح والضحك والاجتماع مع الأصدقاء

قبل البدء بالتأمل، حاول أن تهدئ أعصابك وتخفض عدد نبضات قلبك، وأظهر لنفسك أنك تتوي الاسترخاء عبر التنفس بعمق أربع مرات. خيالك قوة مؤثرة يمكنها تغيير الأشياء، وأداة اتصال بين دماغك وعقلك اللاواعي. يمكنك التحكم بجوانب نفسك عبر الرؤية التي تختارها، وتستطيع أيضا أن تقرر ما تجتذب إلى حياتك.

اذهب في زيارة إلى أحد المنتجعات الجميلة

طريقتي المفضلة للشعور بالارتياح والهناء هي المساج المساعد على الاسترخاء مع العلاج بالاعطور. أي نوع من المساج، حتى إن لم يؤد إلى الاسترخاء الكامل، مفيد على وجه خاص للتحرر من القلق والتوتر والطاقات العاطفية السلبية التي تنتشبت بها في المفاصل والعضلات. هنالك العديد من العلاجات التي تركز على التخلص من العواطف والمشاعر السلبية وإزالة عقبات الطاقة، منها مساج الرأس الهندي، والشياتسو، والمنعكسات. العلاج بالوخز بالإبر طريقة عظيمة أيضا لإزالة العقبات المعيقة لخطوط الطاقة التي تمتد عبر جسدك وتغذي جميع الأجهزة الحيوية الرئيسة والأطراف. أقترح عليك وضع خطة لزيارة أحد المنتجعات الجميلة أو أحد مركز العلاج الشامل لتخضع فيه للمعالجة.

المرح والتسلية

مارس كل ما يطرب قلبك! ما يزال الضحك أنجع دواء، لذلك حاول اللجوء إلى مصدر المفضل للمرح والتسلية والضحك. يجب أن نستمتع بالحياة وأن نستغل أي فرصة سانحة لندخل البهجة على قلوبنا.

خصص وقتا لتقول «أحبك»

أمل أنك وجدت - عزيزي القارئ - ما يفيدك في هذه الاقتراحات التي قدمتها لمعالجة قلبك. ومثلما قلت، لا يتم الشفاء بين عشية وضحاها، لكنه يحتاج إلى تركيز مستمر والتزام متواصل، بحيث تشعر أنك تحررت تدريجاً من وطأة الضغوط وشفى قلبك من جراحه وبرا من وجعه. وحين تبذل جهداً لإصلاح حالك ومعالجة قضاياك الداخلية سوف تجد أن من الأسهل عليك تلقي الحب.

في الفصلين القادمين سوف نتناول الطرق التي تستطيع عبرها جلب مزيد من الحب من علاقاتك القائمة بواسطة إزالة الحواجز التي ربما تفصل بينك وبين المقربين إليك، وتغيير مدركاتك ومقارباتك لأحبائك وفتح أبواب قلبك للحب الذي يكمن بانتظارك كي تتلقاه.



اترك أبوابك ونوافذك مفتوحة لتلقي الحب

obeikandi.com

-8-

العلاقات الشافية

رحلتنا عبر الحياة تعترضها العراقيل والعقبات دوماً، خصوصاً في حالات الزواج والشراكة. سوف نعاين في هذا الفصل بعضاً من الحواجز وغيرها من الحالات التي يمكن أن تحدث، لتغير علاقتك الوثيقة القائمة على المحبة إلى تحد ومعاناة.

بقيت طوال السنوات القليلة الماضية اكتب عموداً في مجلة «بيرنتس» في هونغ كونغ. إضافة إلى مقالات قصيرة كل شهر للأزواج وأجيب عن أسئلة القراء. أقدم فيما يلي بعض الحالات التي واجهتها عبر الحوار مع قرائتي، مع تسليط الضوء على التحديات التي يمكن أن نواجهها في الزواج والعلاقات طويلة الأمد. وأعرض عدداً من الاقتراحات لعلاج بعض من هذه المشكلات المحددة التي يواجهها الكثيرون منا والعثور على حلول لها.

الخيانة

سوف أبدأ بالأكبر! لا بد أن اكتشف خيانة الزوج/ الزوجة يمثل صدمة هائلة. واجهت شخصياً هذه الحالة مع صديق حميم سابق وشعرت كأنما تلقيت ضربة قوية زلزلت كياني وحطمت جهازي العصبي ومركز قلبي في آن معاً. بل كأن شاحنة مسرعة صدمتني. كان الألم مبرحاً بسبب الخيانة والغدر وفقدان الحب والثقة والخزي والعار، جميعها في مضمومة

كرر كلمة «أحبك» بأعلى صوتك

مهلكة واحدة. لكن، إذا استطعت تحمل الألم فإن من الأفضل النظر إلى الصورة الشاملة قبل حزم الحقائق وأخذ الأطفال - مثلا - بعين الاعتبار قبل الرحيل.

فإذا حدث ذلك عرضاً أو فجأة،، يمكن إنقاذ زواجك. فبدلاً من التصرف تحت تأثير الغضب العارم، انتظر قليلاً إلى أن تتحكم بالعواطف قبل أن تتخذ قرارات يمكن أن تترك أثراً بعيد الأمد عليك وعلى أسرتك. من الممكن أن تسامح وتستمر في حياتك، ويمكنك أن تستعيد الثقة المفقودة - قد يتطلب ذلك وقتاً، لكن إذا كنت أنت وزوجتك على استعداد لبذل الجهد في هذا المجال فإن الأمر يستحق العناء. صديقة لي هجرت زوجها وأقامت علاقة برجل آخر. بعد سنة عادت إليه فغفر لها وهما يعيشان الآن حياة زوجية سعيدة فعلاً، بعد أن تحررا من إفسار الماضي وعملا معا على حل المشكلات التي سببت الشرخ الأصلي في حياتهما الزوجية. فإذا كنت قريباً من شريكك وتجمعك معها علاقة وثيقة، سيكون من الأسهل رآب الصدع وتحمل الضغوط العاطفية والمالية (مقارنة بحالك إذا كنت وحيداً) خصوصاً في حالة وجود الأطفال.

إذا انعدمت فرصة استعادة العلاقة فكن إيجابياً تجاه المستقبل. في أحيان كثيرة لا يغلق أحد الأبواب إلا بعد أن تنفتح أبواب أخرى أفضل منها. عرفت عدة رجال ونساء هجروا شركاءهم فأقاموا علاقات جديدة ملأت حياتهم بالسعادة فعلاً. وفي الحقيقة، وجدوا شركاء أكثر ملاءمة وفهماً وحبا لهم، من شركائهم الأصليين. نقدم فيا يلي قصة امرأة خسرت زواجها ووجدت الحب.

قل لزوجتك: أنا متيم بك

لي وستيوارت

واجهت لي عددا من التحديات في علاقتها مع حبيب العمر ستيوارت. حين التقيا أول مرة، كان ستيوارت يتعافى من آثار علاقة انقطعت مع امرأة أخرى، هيثر، لكنه سرعان ما نسيها حين توثقت علاقته مع لي باطراد. اعتاد ستيوارت السهر مع أصدقائه كل ليلة، وعلى الرغم من حقيقة تجاوزه الحد المعقول، إلا أن لي قبلت الأمر. انتقد أفراد أسرته وأصدقائها سلوكه، لكنها ظلت تحبه، وكانت طبيعته الانبساطية من الأشياء التي جذبتها إليه في المقام الأول. في أحد الأيام وجدت لي رسالة كتبها هيثر على مكتب ستيوارت. شعرت بالتشوش والذهول والأسى حين اكتشفت أنهما يلتقيان من جديد. فحزمت حقائبها وسافرت إلى خارج البلاد لتعمل هناك. لكن ستيوارت كان يتصل بها كل يوم متوسلا إليها كي تعود. في نهاية المطاف، أقتنعا بالعودة فعادت، وبعد بضعة أشهر تزوجا ورزقا بطفل أسمياه جورج. مع مولد الابن، أصبح ستيوارت أكثر هدوءا واستقرارا، وغدت لي أكثر تحملا لسهراته الليلية وسلوكه الصاخب. وحين بلغ جورج الرابعة، سافرت العائلة للاحتفال بعيد رأس السنة مع بعض الأصدقاء. وهناك، سمعت لي ستيوارت يتحدث عبر هاتفه المحمول مع هيثر. تحدثه فاعترف بأنه يتصل بها، لكن كصديقة وأكد لها أنه لا يحبها. عاد الاثنان إلى الوطن، لكن لي كانت منزعجة فهجرته وبدا أن زواجهما قد انتهى.

مرة أخرى غمرها ستيوارت بالورود والهدايا والمكالمات الهاتمية، وطلب منها الصفح، مؤكدا لها حبه وطالبا عودتها. في إحدى جلسات العلاج، صارحتني بحقيقة أن موقفها تجاه ستيوارت تأثر تأثرا بالغا

قل «أنا أحترمك»

بعائلتها وأصدقائها الذين قالوا إن سلوكه غير مقبول وأن عليها الانفصال عنه بالطلاق. لكنها لا تزال تحبه. فسألتها بضعة أسئلة: هل تحبه حقاً؟ فأجبت بحماس إنها تعشقه. هل تستطيع تجاهل توقعات الناس وتأثيراتهم؟ قالت بحزم إنها تستطيع. هل تقدر على الصبح عنه؟ قالت أجل. هل تريد الاستمرار في الحياة معه؟ أجابت إنها تريد ذلك. طلبت منها أن تتجاهل تعليقات الآخرين كلية، وتتشبث بإرادتها الحرة، وتتخذ خيارها وتتبع هدي قلبها. لذلك قررت بإرادتها أن ترجع إليه وتقبله كما هو. ومنذ ذلك الحين ازدهرت علاقتهما ونمت. توقف عن السهر مع الأصدقاء، وأصبحت يخرجان معاً. ولأنها صادقة في مشاعرها، وبسبب تسامحها وغفرانها، سنحت لعلاقتهما فرصة استعادة عافيتها، ومنحته مقاربتها فرصة إثبات حبه ومدى إخلاصه وعمقه. ومن دواعي سروري القول إنهما يعيشان حياة سعيدة الآن.

العلاج

إذا تعرضت للخيانة أو الهجر سيكبت داخلك الكثير من الألم والعواطف التي تحتاج إلى التحرر. ولكي تمنع هذا الألم من غلق أبواب قلبك، من الضروري أن تتحرر من مشاعر الألم والغضب عبر الدموع مثلاً أو أي طريقة أخرى تظهر فيها عاطفتك الطبيعية. حاول عدم اللجوء إلى العنف الجسدي إن أمكن! إذ يمكن لخسارتك أن تسبب ألماً حاداً وعميقاً، مشابهاً لما تعانيه حين يخطف الموت شخصاً عزيزاً، لذلك عليك أن تمنح نفسك وقتاً لتحزن - وربما يتطلب الأمر سنة كاملة قبل أن تهدأ حدة الألم.

اسمح لنفسك باختبار العملية بمراحلها كلها، وامنحها الفرصة للبكاء والإحساس بالألم، ولا تحاول كبت مشاعرك المتعلقة بالتجربة التي مررت بها. وما إن تتجاوز الألم الأولي حتى تستطيع النظر إلى الجانب الإيجابي من الأشياء وترى أين تكمن الفرص الجديدة في انتظارك. في الفصل العاشر سوف نستكشف الطرق التي تستطيع عبرها البدء مجددا بحياتك والعثور على حب جديد.

ظل الشريك السابق

هنالك أوقات يمكن فيها للزوجة أو الزوج السابق أن يلقي بظله على العلاقة الجديدة. وهذا يحدث غالبا حين ينتج عن الزواج السابق أطفال أو حقوق لم يتم تسويتها. في بعض الأحيان يمكن أن يشعر الشريك الجديد بالغيرة دونما سبب معقول سوى الإحساس بعدم الأمان. معظم الناس يشعرون بنوع من الرعدة والإحراج عند ذكر الشريك السابق، ومن الطبيعي عقد المقارنات. لكن تذكر أنك الخيار الحالي وأن الغيرة يمكن أن تصبح دخيلا متطفلا يخرب علاقتك. هذه الحالة تحتاج إلى التعامل معها بحساسية من الطرفين، وتمثل فرصة سانحة لاختبار التسامح والفهم.

من الحكمة عدم المبالغة في إظهار العاطفة والود تجاه الشريك السابق في حضور الشريك اللاحق، لكن في حالة وجود أطفال من الأفضل لهم أن تسيّر الأمور بصورة عادية. لا تحاول النيل من سمعة زوجتك السابقة أو تلطيخها بالوحل، حتى وإن ملأك الحقد عليها - فهذا يوجد طاقات سلبية يمكن أن تثير الخلاف والنزاع مع الجميع. فإذا كان في نفسك الكثير

قل «أحتاج إليك»

من الأمور التي يجب عليك تحملها والتسامح معها، تحدث عنها بهدوء مع شريكك وتخلص من أي عواطف عبر كتابتها على ورقة ثم إحراقها (انظر الفصل السابع).

إذا كنت أنت من قطع العلاقة، ربما تشعر بالذنب، وهذا سبب يدفعك إلى المبالغة في إظهار الرقة واللطف. لكن الأسلوب لا يجدي نفعا على الدوام، حيث يزيد آمال وتوقعات زوجتك السابقة، ويزعج زوجتك الجديدة. أعتقد أن قطع العلاقة بصورة واضحة أمر مفيد للجميع على المدى البعيد. حين انفصلت عن زوجي السابق، شكل الانفصال صدمة مؤلمة فعلا لكننا، لكننا حسمنا الأمر. بعد سنة التقينا ووجدنا أن صداقتنا مستمرة فأمضينا بعض الأمسيات معا. استذذذمر هذا الوضع إلى أن وجد امرأة أخرى. فابتعدت عن حياته على الفور وبذلت جهدي كي لا أسبب أي مشكلات لهما - وسرني أنهما تزوجا فيما بعد.

واجهت شيري، ابنة إحدى صديقاتي، أوقاتا صعبة فعلا مع صديقها نيك. ولم يكن السبب يكمن في عدم تفاهمهما - فقد جمعتهما علاقة حب قوية، وعلى الرغم من أنهما يعيشان في بلدين مختلفين، فإن كل شيء سار على خير ما يرام معهما. باستثناء أمر واحد. فقد وجدت شيري، التي تمتعت عادة بالقدرة على التكيف والثقة بالنفس، أنها محاصرة بحالة من عدم الأمان بسبب عشيقته السابقة. كانت تفكر ساعات وساعات مؤرقة متسائلة هل توفر له السعادة التي وفرتها عشيقته السابقة، وشعرت كأنما يفضلها على الأخرى لكنه يتحرق شوقا إليها. وغدا فقدان الثقة بعلاقتهم مشكلة حقيقية، ووجد نيك أسئلتها مزعجة بعد كل لقاء حميم

«القلب المجروح»: قلب يعاني ألم الحب الضائع

بينهما: «هل أسعدتك كما كانت تفعل؟»، «هل تفضلني عليها حقاً؟». أصابتها مخاوفها وقلقها بالبرود، فأصبح ما تخشاه حقيقة واقعة. في جلسة العلاج تدبرت أمر التخلص من آثار القلق والمخاوف من الحياة السابقة حين تخلى عنها حبيبها. هدأت مخاوفها الرهاية الآن.

ما تزال سوزي تدعو زوجها السابق لأداء بعض الأعمال في منزلها الجديد، فسأم شريكها الجديد جيمس من ذلك كله. وتقول إنها غير مستعدة بعد لقطع جميع الخيوط مع زوجها السابق وهي تستمتع بهذه الرابطة معه. فإذا قطعها يمكن أن تفسد علاقتها الجديدة وتخسر الرجلين معاً!

العلاج

إذا واجهت مشكلة في قطع العلاقة بزوجتك السابقة، استخدم عملية التحرر من الروابط القديمة الواردة في الفصل السابع. فإن شعرت بغيرة تفقد المنطق، يمكن أن يكون السبب روابط في حياة ماضية بينك وبين زوجتك السابقة - من الطبيعي للأرواح أن تجتمع معاً بهذه الطريقة. من أجل التحرر من هذه الروابط، اتبع التصور الآتي.

تمرين مفيد للتحرر من قيود روابط الحياة الماضية

* اغمض عينيك واسترخ. ثم تنفس بعمق أربع مرات.

* تخيل نفسك تقف خارج باب مصعد. يصل المصعد وتدخله. اضغط

الزر الذي يوصلك إلى القبو.

قل «أنا أسانديك وأدعمك»

* حين تصل، اخرج من المصعد وادخل ممرا طويلا. امش عبر الممر وسترى بابا مفتوحا قليلا.

* سوف يأخذ هذا الباب إلى حياة سابقة مع شخص تربطك به روابط وثيقة - إذا واجهت صعوبة في التصور، اعلم فقط أنك تعيش مع ذلك الشخص. انظر إليه كما هو في تلك الحياة، أو إن صعب عليك التصور، في هذه الحياة.

* انظر إلى الحبال الفضية التي تجمعكما معا. اقطع الحبال بيدك واحدا إثر الآخر برفق ورقة - وتشبث بنية التحرر منها بالحب.

* ستري الشخص المعني يسير مبتعدا ويستمر في حياته دون روابط تشده إلى الماضي.

* سوف تسير أنت أيضا عائدا إلى المصعد ومن ثم إلى هذه الحياة الراهنة، متحررا من قيود الماضي وأغلاله.

من أجل مغالبة تدخل شريكك السابقة في حياتك، أنت بحاجة إلى وضع حدود في حياتك ورفض العلاقة الثلاثية بأسلوب صارم، فإذا كان لزوجتك الحالية أطفال من زواج سابق، افتح لهم قلبك، لكن تيقن استبعاد زوجتك السابقة أو زوج زوجتك السابق من حياتك ومنزلك الجديد. كن قويا وصارما في إبعاد زوجتك السابقة عن ذهنك وتفكيرك - تصورها تعبر بابا يفضي إلى سبيل خاص بها، اطلب من الأقدار أن تسعدها وتبعدها! واطهر لها حسن نياتك وحبك ودعها تتركك بهدوء ورفق.

قل «أنا أقدرك»

«يعتدي علي بالضرب»

تناولنا العلاقات المسيئة في فصل سابق من هذا الكتاب. لكن حين نركز على العلاقات هنا، أحسب أن علينا أن نعاين أشد هذه الحالات سلبية ونرى ما يمكنك فعله إذا حوصرت في مستنقع سوء المعاملة وانتهاك الحقوق. يمكن للرجال والنساء معا السقوط في شرك هذه الأوضاع، وليس من السهل عليهم الخروج منه كما يظن بعض الناس.

من المشكلات المعقدة أن معظم الذين يمارسون سوء المعاملة، جسدياً أو فكرياً، يملكون جاذبية وسحراً أيضاً. فهم يتمتعون غالباً بشخصية كاريزمية آسرة ونزعتهم التسلطية المهيمنة تجعلك تشعر بأنك عاجز عن تدبير شؤونك بنفسك. ويتعمدون إيجاد نوع من الشعور الاتكالي أو إدراك مفاده أنهم الوحيدون القادرون على مساعدتك أو فهمك. ومما خبرته من حالات، وجدت أن من المستحيل قيامهم بذلك، ولن يساعدك أحد منهم فعلاً إلا إذا قررت التنحي والانسحاب.

سوء المعاملة العاطفية والذهنية عمل غادر لا يمارس إلا في الخفاء، وأتساءل أحياناً هل يعلم من يسيء إلى الآخرين وينتهك حقوقهم أن هذا ما يفعله حقاً. لدي صديقات أهانهن أزواجهن أمام الناس، وسخرن من إنجازاتهن وعاملنهن كأنهن بشر من الدرجة الثانية. لكن هؤلاء يكونون عادة من النوع الهادئ ويظهرون الرعاية والاهتمام بطرق عديدة. عرفت صديقا في الماضي حاول أن يستخف بي ويقلل من شأنى - وهي ليست بالمهمة اليسيرة - وسيطر علي. وجدت عادة أن من يحاول ذلك يشعر بعدم الأمان. فالمستأسدون

قل «أنا أقدرك»

يستخدمون عادة أساليب الهيمنة، والصخب والتهديدات الجوفاء، لبناء الثقة بالنفس، وإخفاء مخاوفهم وتدني مستوى تقديرهم لأنفسهم.

جيني

جيني صديقة عزيزة تتمتع بشخصية متألقة وناجحة وواثقة، وهي متزوجة من رجل اعتاد الهزاء بها والسخرية منها دوماً، وفضح أخطائها وهفواتها أمام الناس، والتقليل من شأنها عموماً. الزوج، جون، رجل هادئ لطيف ولا يلفت الانتباه. سألتها هل سيء معاملتها في البيت حين يكونان لوحدهما كما يفعل أمام الناس. فأجابت بالنفي. أعتقد أن حاجته إلى إثبات أنه أكثر منها ذكاء وتألقا هي التي جعلته يحاول السيطرة عليها أمام الملام. فقد ربته أمه وحدها طوال السنوات الأولى من حياته في حين ذهب أبوه إلى الحرب، وكانت شخصيتها قوية لكنها أفسدته بالدلال. أعتقد أنه حين اختار جيني زوجة كان يفعل ما يفعله الكثيرون - الزواج بشخص يشبه الأم / الأب. ثم حاول دفعها لتقوم بالدور الذي لعبته أمه - حيث أراد أن تكون طاهية ممتازة.. الخ - وبدأ يوبخها عندما لم تبلغ مستوى توقعاته.

إذا كانت زوجتك تعاني مشكلات بحاجة إلى حل، فماذا عنك؟ كيف تستطيع التكيف مع الوضع؟

العلاج

إذا كان سوء المعاملة معتدلاً، يمكنك أن تضع نفسك في فقاعة من نور - أن تتصور نفسك داخل بيضة سميقة القشرة وتعرف أن أي كلمات سلبية

قل «أنا أؤمن بك»

توجه إليك سوف تترد من القشرة وتعود إلى قائلها. لا تدخل في مجادلات ومنازعات. فإذا قلل زوجي من شأنني أمام الناس - وهو يفعل ذلك حين يتحمس في جداله - أتجاهل الأمر برمته. فإن وجدت أن ما يفعله يستحق الذكر فيما بعد أشير إليه بالقول إنني لا أحبذ هذا النوع من المعاملة. ومن المؤكد أن الشجار العنيف يؤدي إلى خسارة الطرفين معا.

أما إذا كان سوء المعاملة عنيفا وحادا فأنت بحاجة إلى استشارة خبير متخصص، مثلما ذكرت في الفصل السابع، في فقرة: «ماذا تفعل إن كنت ضحية للعنف الأسري». تشبث بفكرة أن ما يحدث ليس نتيجة خطأ ارتكبته، وأنت اخترت الحب ويمكنك تلقيه - تلقي الحب الحقيقي - الذي لا يمكن أن يترافق مع سوء المعاملة والهيمنة والوحشية. ذكر نفسك بأنك الوحيد القادر على تغيير الوضع. أما شريكك فلا يستطيع ذلك، لأنني أستطيع أن أضمن لك أنك لن تقدر على علاجه / علاجها. ركز على علاج نفسك ومداوة جراحك. في نهاية المطاف، تتمثل الطريقة الوحيدة في حل الوضع الإشكالي في الاعتماد على نفسك واختيار سبيلك واعتبار نفسك المنتصر لا الضحية.

«لا أستطيع العيش معه ولا أقدر على العيش دونه»

من الممكن الدخول مع شخص في علاقة يجتمع فيها الحب والكره معا، حيث تتناقض الصفات الشخصية للشريكين، على الرغم من الرابطة الوثيقة التي تجمع بينهما. يمكن للصلة الجامعة أن تتأثر بحياة سابقة حين جمعها حب عظيم أو رابط وثيق.

قل «أنا أثق بك»

وليام وسوزان

تجمع وليام وسوزان رابطة من هذا النوع. فهما يحاولان البقاء معا منذ سنين. وفي كل مرة ينتقلان فيها للعيش معا يحدث شيء خطير بينهما يفرق الشمل. لذلك، يجدان من المستحيل تقريبا العيش معا، لكن ما إن يبتعد أحدهما عن الآخر حتى يشتاقي إليه ويمضي ساعات في الحديث معه على الهاتف. عقدنا ثلاثين جلسات علاج عديدة ونجحنا في حل وقطع الصلات التي جمعت بينهما في الحياة الماضية، وسمعت أن محاولتهما الرابعة للعيش معا قد نجحت! تأتي السعادة لبعض الناس حين أو عند الانفصال عن الشريك والزواج بغيره على الرغم من الانجذاب إليه.

وبالمقابل، يمكنك البقاء مع زوجتك والتشبث بها بواسطة الحب! من الممكن العثور على شخص يصعب التعامل والعيش معه بسبب سماته الشخصية الصعبة، في حين تتمتع روحه وقلبه بالطيبة والود والكرم بحيث تتجذب إليه. في هذه الحالة أنت بحاجة إلى أن تكون متسامحا تتحمل سفاسف الأمور والعادات التي تزعجك وتتعلم العيش معه، مثلما فعلت كاترين هيبورن وقابلت نكد هنري فوندا بروح الدعابة في فيلم «على بحيرة ذهبية». أستطيع القول إنك بعد برهة تكتسب المناعة ضد الأمور التي دفعتك في الأيام المبكرة من التعايش مع شريكك نحو الحائط المسدود. وعلى وجه العموم، علينا أن نقبل ونتسامح ونتحمل عددا من الإزعاجات والتحديات الشخصية حين نساكن شخصا آخر، لكن إذا كانت أركان الحب قوية واستطعنا التحلي بالصبر والتسامح، تتضاءل أهمية هذه المنغصات المزعجة.

قل لزوجتك: «أحبك كما أنت»

العلاج

حين تعتقد أنك تتجذب إلى شخص بروابط متأثرة بحياة سابقة جمعتمكما يمكنك استخدام التصور الوارد أنفا للتحرر من قيود هذه الروابط. فإذا كانت قوية وعززها تعهد - مثلا - بالعيش معا إلى الأبد، فأنت بحاجة إلى التحرر من التعهد من أجل قطع الروابط السابقة. يمكن التحرر من التعهد الذي نذرته باتباع عملية بسيطة، سوف تتجح بغض النظر أحدث ذلك في هذه الحياة أم في أخرى سألقة.

التخلص من العهد الذي قطعته

* اعثر على مكان هادئ وحاول الاسترخاء.

* ركز على الحالة التي ترغب في معالجتها والشخص المعني.

* قل: «أتحلر وأتحرر بقوة الحب من جميع التعهدات التي قطعتها في الماضي، ولم تعد تقيديني». كرر العبارة ثلاثا، ليصبح المجموع أربع مرات.

* قل: «أتحرر من جميع الروابط التي تشدني إلى الماضي ولم تعد تقيديني - أتحرر من إساها بقوة الحب والصفح». كرر العبارة ثلاث مرات أخرى.

«يتصرف كأنه أبي»

يمكن للإفراط في الحب والاهتمام أن يتمظهر في موقف قائم على مبدأ «أنا أفضل من يعرف»، مثل موقف الأب، أو حب خانق كحب الأم. هذا الحب

قل لزوجتك «أحبك حبا جما»

يمكن أن يكون عظيما ومهما في بعض الأحيان ونشعر بالحاجة الملحة إليه، كأطفال الذين يحتاجون إلى الحب والرعاية، لكن الإفراط فيه يمكن أن يجعل شريكك تشعر وكأنها مصابة برهاب الاحتجاز. فإذا غمرتها بحمايتك وأحطتها برعايتك وبالفت في الاهتمام بالتوافه والسفاسف، يمكن أن تدفعها إلى الرحيل والهرب. لا أعتقد أن أحدا يحب أن يخنق أو يخضع للسيطرة أو التحكم، حتى باسم الحب. بعد مدة، إما أن تتخلى عن جوهر شخصيتك وتستسلم لهيمنة شريكك أو تتركها وترحل.

العلاج

إذا كنت الضحية، أنت بحاجة إلى مناقشة المشكلة مع شريكك. أما إن كنت السيد المهيمن المسيطر، فأقترح عليك البدء بالاعتراف بما تفعله، لأنك ستقتل الحب الذي ترغب به إن لم تكن حذرا. ابحث عن العلامات والإشارات الدلالية. هل تمارس أيا من الأفعال الآتية؟

* تفكر بكل شيء نيابة عن شريكك - كأن تختار ثيابها، أو تحضر وجبات طعامها..

* تتحكم بالمال والإنفاق.

* تحجز الأماكن التي تقضي فيها العطلات معها، وتختار الوجهات.

* تتصل بها طوال النهار ليتأكد لك أنها على ما يرام.

* تستخدم عبارة «قلقت جدا عليك» أكثر من مرة واحدة في السنة!

* تجعل شريكك مركز نشاطاتك كلها.

قل لزوجتك «أنا هنا من أجلك»

إذا وجدت نفسك تقوم بهذا الدور أفلت الزمام قليلا. يمكنك أن تبقى على حبك واهتمامك، لكن سلوكك المفرط في هذا المجال سوف يكتسح شريكك أو يزعجها وقد يدفعها إلى الرحيل عنك. فتقديم الحب شيء، وغمر شريكك بالحنان والود إلى حد الإفراط شيء آخر، وقد يعطي نتائج عكسية

«تخليت عن طفلي»

يمكن لفقدان طفل أن يترك جراحا عميقة وصدمة عاطفية قد تزرع العلاقة بين الزوجين. أعرف زوجين تخليا عن أطفالهما لتبناهم عائلات أخرى. وحتى الآن، بعد أن تجاوزا الخمسين، مازال كل منهما يعاني الآثار المترتبة على قراره. ولم يفلح أي منهما في إقامة علاقة طويلة الأمد، وأظن أن كلا منهما عانى شعورا بالذنب. فقد رزقا بالأطفال حين كانت وصمة العار تلطخ سمعة الأم العازبة. والضغط الثقافي على المرأة الشابة التي تجد نفسها في هذه الورطة كانت هائلة.

سوزان

سوزان امرأة شابة تعيش مع والديها في مدينة للتقريب عن المعادن في جنوب أفريقيا. كان المجتمع «أفريكانيا» يثمن عاليا قيمة الأسرة و«أسلوب الحياة الفاضلة». وحين حملت أجبرت على التخلي عن ولدها لتبناه أسرة أخرى. لم يكن متاحا أمامها أي خيار آخر، ودفعها أسرتها ومجتمعها لاتخاذ هذا السبيل. فقد كانت الأم العزباء عرضة للاحتقار والازدراء والمهانة، وأجريت عملية الولادة طبيب مبتدئ مازال في مرحلة التمرين.

قل لزوجتك «أنت عزيزة مدللة على قلبي»

ويبدو أنه بالغ في حماسه فأخطأ وولدت طفلتها معاقة - مع أنها لم تعرف ذلك لأن الطفلة، التي سميت جولي، أخذت منها بعد الولادة مباشرة.

خرجت سوزان على القواعد السائدة، فزحفت إلى غرفة الحضانة لتودع طفلتها قبل أن تغادر. ثم اكتشفت بعد سنوات أن طفلتها مصابة بشلل دماغي، فعادت إليها لتلتقي بها لقاء يفطر نياط القلب. فقد أعادتها الأسرة التي تبنتها إلى أمها الحقيقية حين علمت بإعاقتها وأنها تحتاج إلى الرعاية طوال حياتها. وعندما كبرت قليلا وضعت في ملجأ للأيتام تابع للكنيسة الكاثوليكية، حيث عانت معاناة شديدة نتيجة صرامة الراهبات وعدم إظهار أي تعاطف معها. سوزان الآن قريبة جدا من جولي وهما يشكلان أسرة واحدة، لكن مشكلة التخلي عن الطفلة والشعور بالذنب يظهران على السطح من حين لآخر.

العلاج

إذا فقدت شريكك طفلا عبر الإجهاض أو التبني أو الانفصال، أنت بحاجة إلى التحلي بالصبر والفهم حين تثار مسألة إنجاب طفل جديد. في بعض الأحيان تكون النتيجة صدمة حادة إلى درجة يصعب على المرأة الحمل حتى وإن اختارت سبيله. إذ يمكن أن تؤثر العواطف في أجهزة الجسم كلها، ويمكن للشعور بالذنب والألم أن يشكل عائقا يمنع الخصوبة. فإذا كنت الأم التي فقدت طفلها، أنت بحاجة إلى قضاء وقت طويل للتخلص من الشعور بالذنب ومعالجته (انظر الفصل السابع). وإن أجبرت على التخلي عن طفلك، كما حدث لسوزان، فأنت بحاجة إلى

كرر كلمة «أحبك» بأعلى صوتك

معالجة مشاعر الاستياء والغضب التي تجتاحك (انظر العلاج بالصفح في الفصل السابع).

«أب يغتصب ابنته!»

يمكن للطفلة أو المراهقة التي تتعرض للانتهاك الجنسي أن تعاني تأثيرا حادا طويل الأمد يفسد علاقتها مع الناس. وحين تكبر يمكن لمشاعر الشك والخوف والذنب والعار وتدني مستوى تقدير الذات أن تقف حائلا بينها وبين إقامة أي علاقة حب جديدة. فالتعرض للاغتصاب، في أي مرحلة من العمر، سوف يخلف جراحا عميقة بالطبع ويحتاج إلى اهتمام كبير ورعاية دقيقة من جميع الأشخاص المحيطين بالضحية. ولربما تعاني الكوايس المرعبة ونوبات الألم الحاد وسوى ذلك من مشاعر القلق والاضطراب - إضافة إلى تبعات وعواقب ناجمة عن الخوف يمكن أن تقيد وتضغط على أي علاقة جديدة.

يتطلب الأمر كثيرا من المثابرة والدأب والفهم للتعايش مع امرأة تعاني مثلا جراحا عاطفية عميقة، لأن من الصعب التحلي بالصبر ومشاهدة زوجتك الحبيبة تعيش حياة عاطفية جحيمية. وستشعر أن قلبك ينفر من ألم حبيبته. فإذا كنت أنت من تعرضت للإساءة، عليك أن تفهمي أن من الصعب على شخص آخر لم يمر بتجربتك المؤلمة أن يفهم تماما المشكلات التي تصارعينها. ومن المهم أن تحصلي على المساعدة عند خضوعك للعلاج وتختاري سييلا يتحرك بالحب، بدلا من عزل نفسك داخل أو خارج علاقة جديدة.

قل لزوجتك: أنا متيم بك

العلاج

تطرقنا إلى الخبراء المختصين المستعدين لتقديم العون والمساعدة، وعرضت أسماء وعناوين بعضهم في نهاية هذا الكتاب. فإذا أردت إقامة علاقة مرضية وقائمة على الحب والمودة، أنت بحاجة إلى العمل على مداواة جراحك. الشفاء ممكن حتى في أسوأ الحالات. هنالك عدد من السير الذاتية المتعلقة بهذا الموضوع التي تقاسم القراء تجارب مروعة عن الانتهاكات المؤلمة والمضي قدما في الحياة. وجدت واحدة مترعة بالأمل (كتبها ديف بيلزر بعنوان A Child Called It)، وعرفت، مثل الكاتب، الكثيرين ممن عانوا جراحا حادة، لكنهم تغلبوا على آلامهم ونجحوا في إقامة علاقات قائمة على الحب والمودة. قبل كل شيء، عليك أن تتوي تقدير قيمة ذاتك وتعبر صراحة عن مشاعرك. فإذا تعرضت للكبت سوف تتقيح وتزيد حالتك سوءا، قبل أن تتحول إلى حاجز يقف أمام أي حب تحتاج إليه وتسعى لأن تشفي به جراحك.

«زوجي مدمن على العمل»

ليس من غير العادي هذه الأيام أن تتزوجي رجلا يكرس جهده لعمله - صحيح أن هذا لا يعادل في السوء اتخاذ عشيقة لكنه أحيانا يبدو كذلك! ربما عرفتم أنني أتحدث هنا عن تجربتي الخاصة. فقد كان زوجي يعيش عمله، وظل سنوات طويلة يمضي فيه اثنتي عشرة ساعة (من الثامنة صباحا حتى الثامنة مساء)، إضافة إلى قراءة التقارير في الليل، والانشغال في العطلات الأسبوعية بالأحداث الهاتفية المتعلقة بالعمل، والسفر أيام الأحد، والقيام

قل «أنا أحترمك»

برحلات خارج البلاد تمتد أحيانا ثلاثة أسابيع. من جهتي، وجدت الأمر مفيدا حيث حررتني من أعباء كثيرة، حاولت استغلال الوقت لمتابعة عملي الخاص. لكن أعلم أن غياب الشريك يمكن أن يحمل بعضهم عبئا ثقيلا؛ وربما يؤدي إلى انفراط عقد الزواج. فإذا تعرضت الزوجة (أو الزوج) للإهمال وقتا طويلا، سيتفاقم خطر البحث عن الرفقة والمودة والعطف خارج المنزل - فضلا على إشباع الرغبة الجنسية - بعد غيابها داخله.

العلاج

إذا أفرط الزوج - مثلا - في الاهتمام والانشغال بعمله أقترح عليه التركيز على إقامة توازن بين حياته مع زوجته - وأطفاله إن وجدوا - وبين اهتماماته الشخصية وعمله. صحيح أن ذلك أمر صعب، لكن أوصيه بتوسيع آفاقه لتتجاوز إطار مكتبه. يجب أن يسعى إلى التودد إلى زوجته واستمالتها نظرا لاضطراره إلى بذل جهد إضافي للحفاظ على العلاقة الجامعة بينهما. عليه أن يخصص وقتا له ولها. اتبعت - أنا وزوجي - هذه الطريقة وخصصنا أوقاتا نقضيها معا وألححت على الخروج معا لتناول العشاء مرة في الأسبوع على الأقل، مع أنني على يقين أنه يفضل قضاء الأمسيات أمام شاشة التلفزيون.

إذا كنت متزوجة من رجل يبالغ في الاهتمام بعمله، حاولي باستمرار إيجاد مثل هذه الفرص السانحة، والإصرار دون إلحاح مزعج، على قضاء بعض الوقت معا. ثم اعثري على مجال تشغيل به نفسك في غيابه، ولتكن لك حياتك الخاصة! من المهم ألا تتضي الوقت كله في المنزل، تنتظرين عودة

السيد ليهل عليك ، لأن ذلك قد يدمر العلاقة بينكما . حاولي أن تشغلي نفسك قدر الإمكان . فإذا عشت حياة ترضيك وتملاً وقتك لن تمارسي الضغط على نفسك ، أو على زوجك ، أو على علاقتكما معا . ابحثي عن المنافع والفوائد وحاولي مضاعفتها إلى أقصى حد - استخدمي الحرية لمصلحتك .

« لا نريد أطفالا »

القضايا المتعلقة بالأطفال يمكن أن تشكل نقطة خلاف وضغط أخرى تهدد الزواج: هل تريدين أطفالا وهل أنت قادرة على إنجابهم ورعايتهم؟ من الأفضل أن يقرر الزوجان قبل الزواج هل ومتى يريدان أطفالا . فمن المزعج أن يكتشف كل منهما أن الشريك يتبنى رأيا مغايرا بعد الزواج . فماذا تفعلين إذا كنت تريدين الإنجاب وزوجك يرفض؟

تيسا

تزوجت تيسا دوغ، وهو رجل يكبرها بعدة سنين وكان قد رزق بابن من زواج سابق . اقتربت تيسا من الأربعين، وتحركت عقارب ساعتها البيولوجية بسرعة، لكن زوجها شعر بأن العمر قد تقدم به ولم يعد من المناسب أن يكون عائلة جديدة، فقد أقلقته الفجوة في العمر التي ستظهر بينه وبين أي ابن يرزق به . بعد بضع سنين من الخلافات حول هذه المسألة، قرر الزوجان أن يسلما أمرهما إلى الله . وكما تبين لاحقا، لم تتمكن من الحمل مع أنها أجهضت مرة . وهي الآن تشعر بالسعادة ولم يعد يقلقها إنجاب الأطفال ورضيت بقدرها . وقبل هو ما رسمه القدر بكل ارتياح .

وجدت نفسي - أنا وزوجي - في وضع مشابه. فعلى الرغم من أننا حاولنا الإنجاب حين تزوجنا لكن ذلك لم يحدث. تركنا الأمر إلى الله ولم أشعر بالندم أبدا. شخصيا، لا أعتقد أن من الضروري فعلا أن نرزق بالأطفال كي نعيش حياة زوجية سعيدة ومرضية - بعضنا لم يخطط للإنجاب كجزء من رسالة حياتنا المقدسة. لكن الأطفال يجلبون معهم البهجة فعلا ويشكلون رابطا قويا بين الزوجين. وحين تكون أسرة، أنت تصنع مستقبلا، ويمكن للأطفال أن يكونوا علاجا عظيما وشافيا لمن يعانون مشكلة الانغماس المفرط في شؤون الذات. أقدر وأعرف مقدار الألم الذي يعانيه الزوجان حين لا تتحقق رغبتهما في الإنجاب.

العلاج

إذا أردت طفلا واختار زوجك - مثلا - عدم الإنجاب، عليك أن تفكري بمدى تأثير ذلك في نفسك. فإذا شعرت أن رفضه يدمر حياتك، لا بد أن تبحثي عن زواج آخر يحقق رغبتك قبل فوات الأوان. الاستياء يدمر الحياة الزوجية. وهذه مسألة بالغة الأهمية فإذا لم تتفقا عليها سوف تتزعزع الركيزة الأساسية للعلاقة الزوجية. المناقشة والانفتاح والصراحة مسائل مهمة وجوهرية. أرجو ألا تكثفي بالجلوس وكنتم غيظك واستيائك، بل يجب أن تتحدثي عن المشكلة.

إذا كان من الصعب على أحد الزوجين الإنجاب، عليه اتباع جميع الأساليب العلاجية. فإذا منعك سبب طبي من الحمل يمكنك التفكير بالتبني - هنالك العديد من الأطفال في شتى أنحاء العالم بحاجة إلى

منزل يؤمن لهم الرعاية والمحبة. زرت دورا لرعاية أطفال الآباء المصابين بالإيدز في جنوب أفريقيا، ووجدتها بأمس الحاجة إلى العثور على آباء لنزلاتها من الأيتام.

حققت نجاحا كبيرا في معالجة النساء اللاتي يرغبن في الإنجاب، لأن معظم الأسباب الجذرية تكمن في العائق العاطفي القائم على الخوف. والتقيت أيضا عدة نساء أقسمن في حياتهن الماضية على عدم الإنجاب، لذلك أضفت هذه المسألة إلى الجلسات العلاجية.

رمز الخصوبة

(ارسم رمز الخصوبة من الأعلى إلى الأسفل وأضف النقطة في النهاية).

تصور لتحسين القدرة على الإنجاب



* ارسم رمز الخصوبة في الهواء ثلاث مرات، ثم ضع أمامك نسخة منه.

* حاول الاسترخاء وتنفس بعمق أربع مرات.

* ركز بصرك على الرمز. اعلم أنه يمثل بدايات جديدة. وأن بمقدورك الانفتاح على البدايات والولادة الجديدة.

قل «أنا أقدرك»

- * اسمح لنفسك بالتحرر من جميع مخاوف مسؤولية إنجاب الأطفال.
قل جهرا: «أتحرر من القلق، والمخاوف، والهموم المتعلقة بمسؤولية وضع الأطفال تحت رعايتي». كرر هذه العبارة ثلاث مرات.
- * تجاهل جميع التعهدات والوعود التي قطعتها في الماضي فيما يتصل بوقف الخصوبة. قل جهرا: «أتحرر من قيود جميع العهود والوعود التي ربما منعتني من الإنجاب». كرر العبارة ثلاث مرات.
- * تصور نبتة جديدة تخرج من التربة وتنمو لتصبح زهرة جميلة.
- * قل: «أنا مستعد لزرع بذرة حياة جديدة مع حبي» (للرجال) أو: «أنا مستعدة لتلقي بذرة الحياة الجديدة داخلي» (للنساء).
- * ارسم الآن على ورقة بيضاء رمز الخصوبة ثلاث مرات وانو إنجاب طفل.

«أعاني صداعا مؤلما»

يمكن للمشكلات الجنسية أن تدمر أفضل العلاقات الزوجية. وهناك العديد من الأسباب وراء فشل الجانب الجنسي من العلاقة - فالرجل الذي خضع لهيمنة أمه المسيطرة يمكن أن يعاني ويجاهد لإثبات كفاءته في السرير مع امرأة أخرى قوية الشخصية؛ ويمكن للانتهاك الجنسي أن يخلف ذكريات سيئة عن الجنس؛ ويمكن أيضا لتدني مستوى تقدير الذات، والشعور بعدم الأهمية، والخوف، والقلق من ظروف العمل أو المال أن تمارس جميعا تأثيرا سلبيا على الدافع الجنسي.

قل «أنا أقدرك»

وبالطبع تتفاوت الدوافع الجنسية وتباين، ومبدأ الأخذ والعطاء ضروري إذا اختلفت النزعات والرغبات بين الزوجين. من المهم بذل الجهد في هذا السياق واللجوء إلى التنوع في الحياة الجنسية. إذ يمكن بسهولة الانزلاق إلى النمط المتوقع والروتيني بعد بضع سنين من الزواج، والشعور بأنك «متعب جدا هذه الليلة». يجب أن يحاول الزوجان تبادل المفاجآت - وفعل شيء غير متوقع، كأن ترتدي الزوجة ثوبا جميلا ومثيرا لزوجها، أو يختار الاثنان وقتا مختلفا من اليوم، أو الخروج معا في نزهة في الريف، لتغيير أسلوب الحياة الروتيني. عطلات نهاية الأسبوع فرصة سانحة لإبعاد الزوجين عن الجو الذي اعتادا عليه ويمكن أن تشكل حافزا منشطة. المرأة تستمتع بالأسلوب الرومانسي لإظهار المحبة والاهتمام - تذكر أيها الرجل أن الهدايا والكلمات الناعمة المعسولة تفعل فعل السحر وتوقظ الرغبة! وأن المسألة مسألة علاقة متبادلة. فإذا شعرت أن الملاطفة والمداعبة أفضل من الجنس هذه الأيام، فعليك بهما!

العلاج

لا تنظر إلى الجنس بوصفه فرصة لإشباع الشهوة فقط بل للاقتراب من زوجتك وفهمها وإسعادها، فرصة سانحة للتشارك والاستمتاع معا. فإن كان الزوج عنيئا أو عانى برودا جنسيا، عليه أن يطلب العون من المختصين. لا تخجل من تجريب «الفياغرا» من أجل تنشيط الدافع الهامد. فمن المقبول هذه الأيام طلب المشورة والنصح لمعالجة هذه المشكلات. والمختصون يتفهمون المشكلة ويحافظون على الخصوصية والسرية.

لربما تكمن خلف العنة مشكلة عاطفية عميقة الجذور - وعلى الزوج /أو الزوجة التنقيب في العمق بحثا عن أي خوف أو صدمة ربما تكمن مختبئة خلف المشكلة. أقدم فيما يلي تصورا استخدمته لصديقة هجر زوجها سريرها طوال عامين. الجدير بالذكر أن الزوجين حققا نجاحا باهرا في الليلة التالية على أداء العملية التأملية.

رابطة الحب والجنس

* أغمض عينيك. ثم حاول الاسترخاء، وتنفس بعمق ست مرات واشعر بأن جسمك مرتاح تماما؛ تحرر من التوتر المتشبت بذراعيك ورجليك وكتفيك.

* تخيل زوجتك الحبيبة قريبك في مخدع الحب. اسمح لنفسك بلحظة أو اثنتين لتتمتع وتسترخي في عش الغرام هذا.

* ها هي حبيبتك معك. ركز على قاعدة العمود الفقري (للرجال)، أو مركز الطاقة تحت السرة (للنساء). مركز الإبداع والنشاط الجنسي.

* تصور الآن حبلا أخضر يربط من مركزي الطاقة بينكما. اعلم أنه يجمعكما اعتمادا على الحب الغرامي الملتهب بينكما.

* تخيل المتعة التي ستحصل عليها فيما بعد!

* عد إلى غرفتك العادية إذا /ومتى كنت مستعدا. وحظا موفقا!

قل «أنا أثق بك»

المشكلات مع الأبوين

يمكن للأبوين والأقرباء والأهل عموماً أن يحدثوا الفوضى والاضطراب في حياة الزوجين إذا بالغوا في الاقتراب والتطفل والتدخل. لكن الأمر يتطلب دبلوماسية ومهارة لإبلاغ زوجتك أن أمها - مثلاً - تسبب المشكلات. في بعض البلدان، من الطبيعي للعروس الشابة أن تنتقل للعيش مع أسرة زوجها، ومن المقبول ثقافياً أن تتقاسم المنزل مع عمها وحمايتها وزوجات أشقاء زوجها. لكن في كل مكان زرتته سمعت حكايات عن مشكلات وخلافات في مثل هذه الأسر - حتى في آسيا. فبغض النظر عن الخلفية الثقافية، يصعب التساكن مع وحدة عائلية أخرى.

في الغرب، تحررنا من روابط القرابة الوثيقة، ولجأنا إلى العيش بطريقة منفصلة ومستقلة. لكن لهذه الطريقة سلبياتها أيضاً، ومثلما وجدت الأمهات الشابات - علينا تدبر شؤوننا دون انتظار الدعم والمساندة من العائلة الممتدة. يمكن للأباء والأمهات أن يضيفوا بعداً رائعاً لحياة الأسرة، ويؤمنوا الدعم والمساعدة لها. لكن في الحالات المتطرفة ربما يحاولون فرض آرائهم ومثلهم على الأبناء، ويبددون الكثير من وقتهم، ويقدمون مطالب صعبة، ويدقون إسفيناً بين الزوجين.

يمكن للأسلوب الذي عاملك به أبوك في الطفولة أن يخلف جراحاً دائمة تؤثر في علاقاتك. أخبرتني جودي، وهي شابة عرفتتها منذ مدة قريبة، أنها كانت تسمع أمها تقول «إنها أشجع طفلة رأيتها في حياتي». أما مادلين، وهي امرأة في الأربعين قابلتها في جنوب أفريقيا، فقالت إنها بيعت إلى

قل لزوجتك: «أحبك كما أنت»

عائلة أخرى عند وفاة أمها مقابل زجاجة من البراندي. والمفاوضات التي استمرت ساعة لإتمام الصفقة تطلبت من مادلين أن تمضي بقية عمرها كله للشفاء من آثارها! العديد من النساء اللاتي أتين لاستشاراتي سمعن غالبا عبارة «بعد كل ما فعلته من أجلك..»، التي تستخدم عادة في سياق الإشارة إلى المسؤوليات والأعباء اليومية الناجمة عن التربية والتنشئة. ويمكن للكلمات الانتقادية والمسيئة والمهينة أن تحمل الأطفال عبئا ثقيلًا من الذنب - لأنهم شكلوا إزعاجا وعبئا على كاهل آبائهم وأمهاتهم. هذا النوع من القسوة اللفظية والعاطفية من جانب الآباء - ذهنيا كان أو نفسيا أو جسديا - قد يلازم وعي الطفل ردحا من الزمن. ويدمر تقديره لذاته ويسبب جراحا مؤلمة تجعل قلبه هشًا ومحتاجًا أو مغلقًا وباردا. جميع هذه الجراح بحاجة إلى علاج قبل أن يستطيع إقامة علاقة وثيقة ومتوازنة.

العلاج

إذا سببت معاملة والديك أذى لك، أنت بحاجة إلى ممارسة جميع التمارين الضرورية لفتح أبواب قلبك وبلسمة جراحه لتصل إلى مرحلة الصفح والغفران. فإن صادفت مشكلات مع أبوين اتبعا معك أسلوبا استغلاليا أو تدخليا، فأنت بحاجة إلى وضع حدود بينهما وبين أسرتك. وتقوى هذه الحدود عبر تصميمك على عدم الانزعاج أو التأثير بما يبيدانه من اهتمام أو قلق.

كن قويا في عزمك على تحديد عدد الزيارات المتبادلة. وشدد على رغبتك في تربية أبنائك وفقا لقواعدك أنت. تجاهل الأقاويل والشائعات

قل لزوجتك «أحبك حبا جما»

التي قد تروجها أمك عن زوجتك، واطلب منها التوقف عن إزعاجها. أظهر حبك ودعمك لها ولا تقف ضدها مع الأقرباء الذين يحاولون دق إسفين بينكما.

استمر في التحدث مع زوجتك، ومن دون انتقاد أمها أو أبيها ضع خطة بالتعاون معها للتعامل مع الوضع. وهذا يمثل فرصة عظيمة سانحة لاختبار التسامح والانفتاح. فإذا لم تظهر زوجتك الدعم والمساندة لك، أخبرها بمدى الانزعاج والأذى الذي يسببه ذلك لك. في آخر النهار أنت بحاجة إلى زوجة ودودة تسكن إليها وتقدم لك الدعم والحب. فإذا لم تفعل فلديك مشكلة عليك حلها!

اعتلال الصحة

يمكن للحالة الصحية السيئة أن تقربك من زوجتك (أو تقربك من زوجك). شعر زوجي بحاجة أكبر إلي عندما مرض - فالمرض يمكن أن يمثل فرصة مناسبة لتقوية العلاقة بين الزوجين وإظهار الحب والدعم. لكن إن أصاب أحدهما مرض مزمن أو إعاقة دائمة، يمكن لدور الرعاية المستمرة أن يمثل تحديا كبيرا للعلاقة بينكما. رأيت كيف يزعج ذلك الزوجين ويقلقهما معا، ويثير مشاعر الاستياء والنقمة وحتى رهاب الاحتجاز - لربما تشعر أنك محاصر في البيت، وأن ثمة حاجة ملحة إليك على الدوام، بحيث لا تجد وقتا تخصصه لنفسك. وهذا يمثل اختبارا لحبك وقدرتك على إظهار تعاطفك، وصبرك، واحتمالك، إضافة إلى اختبار رغبتك في السعي إلى تلبية حاجاتك وسعادتك. من السهل الإفراط في التضحية من

قل لزوجتك «أنا هنا من أجلك»

أجل شخص تحبه وتجاهل صحتك وسعادتك، وإرضاء حاجاتك الروحية والعاطفية وتخصيص الوقت الكافي للاسترخاء والراحة.

إذا كنت أنت المريض، اعلم أن جسدك يستجيب لحالات عدم التوازن التي بدأت على المستويين العاطفي والروحي وأنت تشوق إلى طاقة الحب - العاطفي والجسدي. حاول قضاء بعض الوقت في التنقيب داخلك ومعرفة السبب الجذري وراء مرضك وما الذي اختل توازنه في حياتك. قد يكون السبب وراثيا أو فيروسا التقطته. غياب الانسجام والتناغم قد يكون السبب الأساسي وراء معظم الأمراض. وحين تنوي فتح أبواب قلبك أمام الحب سوف تجد أن جسمك يستجيب أيضا. لأنك كتلة متصلة ملائمة بالطاقة.

العلاج

كتب الكثير عن الرعاية لموفرها في السنوات القليلة الماضية، لأن كثيرا من المرضى يتلقون العلاج في المنزل الآن. افعل ما تستطيع للحصول على الدعم والمساعدة من خارج المنزل واقبل أي عرض بتقديم العون - لا تظن أنك الوحيد الذي يجب عليه تقديم الرعاية لزوجتك. وستسبح لحبك فرصة عظيمة للبقاء والاستمرار إن استطعت التحرر من أكبر قدر ممكن من الضغوط.

اترك شعورك بالذنب في المنزل إذا بالغت زوجتك في التشبث في بقائك فيه ومنعتك من أخذ وقت تروح فيه عن نفسك. اشرح بلطف حاجاتك، لأن من السهل على المصاب بمرض مزمن أن يجعل الكون كله مركزا في غرفة نومه. هذا أمر طبيعي، وليس خطأ هو، لكن لست مضطرا للشعور

قل لزوجتك «أنت عزيزة مدللة على قلبي»

بأنك محاصر تماما من جميع الجهات. من المهم أن تخصص وقتا لنفسك - ومن ثم يمكنك العودة إلى دور مقدم الرعاية مع الحب والعطف والمودة. انظر إلى مرض زوجتك بوصفه فرصة سانحة لإظهار حبك وحنانك، وتعزيز الارتباط بها عبر رعايتك.

من مشكلات توفير الرعاية لشخص مصاب بمرض مزمن الإحباط الناجم عن العجز عن فعل شيء لتحسين حالته. لذلك، استخدم طاقة العلاج الطبيعية. وهذا لا يحتاج إلى مهارات خاصة، بل إلى مجرد الحب ونية المساعدة. اتبع التصور البسيط الآتي:

تمرين مفيد لتقوية طاقة العلاج

* اتر على مكان هادئ تستطيع فيه الاسترخاء مع زوجتك. في هذا التمرين سوف تتبع الرحلة الجوانية ذاتها التي قمت بها حين فتحت أبواب قلبك (انظر الفصل السادس).

* اغمض عينيك وتخيل نفسك محاطا بلهب بنفسجي. وهذا سيمنعك من التقاط أي طاقات سلبية من الشخص الذي ترعاه.

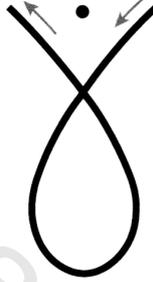
* سوف ترى درجات أمامك، فتتبعها نزولا إلى باب قلبك. ادخل إلى مركزه. وامش عبر الحجرات الثلاث الأولى، ثم توقف أمام باب الحجرة الرابعة، واطلب من الملائكة ومرشديك الروحانيين مساعدتك.

* ارسم الرمز المبين أدناه في الهواء ثلاث مرات. وهذا سيبحث برسالة

قل لزوجتك «أنت عزيزة مدللة على قلبي»

إلى الكون، إلى مرشديك الروحيين والملائكة، وسوف يرسلون
طاقات الحب الشافية والتعاطف والرحمة عبر يديك.

* ضعهما قرب أو على زوجتك واسمح لطاقات الحب الشافية
بالتدفق إليها.



رمز الشفاء

(ارسم الرمز من اليمين إلى اليسار واختمه بالنقطة. كرره مرتين.
طاقات الحب والعطف والرحمة سوف تتدفق الآن من يديك. استخدمه
لشفاء نفسك أو غيرك).

إذا كنت أنت المريض، لا تستخف بزوجتك وتأخذ رعايتها قضية مسلما
بها. داوم على إبلاغها بمدى حبك وتقديرك لها - المديح والحب يمضيان
شوطا بعيدا في تخفيف عبء ومشقة الرعاية.

القلق الناتج عن المصاعب المالية والمشكلات في العمل

المشكلات المالية أكبر الأخطار التي تدهم الزواج. قرأت ذات مرة أن
المال يمثل السبب الأول وراء انهيار الزواج الثاني، وأنا أصدق الإحصائية.
فالزواج الثاني يعاني غالبا ضغط أبناء الزوج أو الزوجة، والنفقة.. وكثيرا

قل لزوجتك: أنا متيم بك

ما يختلف الزوجان فيما يتعلق بالأمور المالية - متى ينفقان ومتى يدخران، وعلى مجال الإنفاق: «أنت تنفق أكثر مني»، أو «أنا أكسب أكثر منك».. الخ. يمكن للهموم المالية أن تقوض ركائز حتى أفضل العلاقات وأوثقها. التسريح من العمل وصعوبة العثور على وظيفة يمكن أن يسببا الاكتئاب وتدني مستوى تقدير الذات، خصوصا بالنسبة للرجال الذين قاموا تقليديا بدور المعيل الوحيد - أو المعيل الرئيس على أقل تقدير. أما في هذه الأيام التي ترسخ فيها التوازن والمساواة بين الرجل والمرأة، فليس من المهم من يكسب المال للأسرة. لكن مازال من الصعب القيام بأدوار تخرج على التقاليد السائدة.

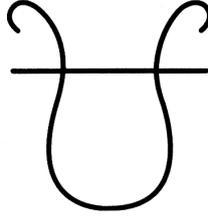
العلاج

يتعرض صبرك واحتمالك وتسامحك وفهمك لاختبار صعب هنا. فالزواج قائم على التسوية والحل الوسط، لذلك استخدم قلبك الكبير وصبرك الحليم لتجنب الجدل والخلاف، وإيمانك العميق لتثق بأنك ستلقى الحب الذي تحتاج إليه كله. حين تفتح قلبك للحب، أنت تفتحه لتلقي طاقة الحب على شكل مال ووفرة. أما حين تغلقه وتقيم الحواجز أمامه، فأنت تحرمه من الازدهار وتمنع عنه بركات ونعم الحياة. داوم على ممارسة تمارين فتح أبواب قلبك، واعلم أنك مستعد للحصول على المال، والوظيفة المناسبة، والازدهار الاقتصادي، والأمان المالي.

يمكن استخدام الرمز الآتي لاستجلاب الوفرة والازدهار والرخاء. فهو يبعث برسالة إلى الكون مفادها أنك مستعد لقبول الحب على شكل ازدهار

قل «أنا أحترمك»

ورخاء. ارسم الرمز وتصور شكل الوفرة التي تريدها. تخيل نفسك تتلقى مالا أو دخلا منتظما. عندما أريد فرض حاجتي إلى الدعم المالي أتصور قطعاً من النقود الذهبية تسقط في حضني، أو أرى شخص يقف أمامي حاملاً «شيك»!



رمز الوفرة

ارسم الرمز ثلاث مرات، من اليمين إلى اليسار، مع وضع الخط الأفقي بعد اكتماله.

علاقات مختلطة

حين نقيم علاقة بشخص يختلف عنا اختلافاً بينا - في الثقافة أو العمر أو العرق أو الدين - قد نواجه تحديات جديدة.

سايمون وجون

الصديقان سايمون وجون من بلدين يقعان على الجانبين المتقابلين من الأرض: سايمون اسكتلندي وجون صينية من هونغ كونغ. أعتقد أنهما يجسدان مثالا نموذجيا للتعايش على الرغم من الاختلاف. فهو اسكتلندي نمطي بكل ما تعنيه الكلمة - ولا يحتاج الأمر إلى تفصيل هنا - في حين

أنها سيدة صينية رقيقة وهادئة لكن قوية الشخصية استطاعت التكيف جيدا مع حياة رجل أعمال وافد إلى البلاد.

تعلمت لعب البريدج والغولف وتفوقت فيهما. ووسعت أفق نظرتها وقدراتها على مغالبة التحديات الناجمة عن الحياة المتنقلة وتغيير بلد الإقامة كل بضع سنين، في حين تشبثت بقوة بهويتها واهتماماتها. فهي تلعب الغولف في النهار والماء جونغ في المساء! واستغلت جميع الفرص التي قدمتها حياتها مع سايمون واستمتعت بها؛ بدلا من الجلوس والتشكي من الصعوبات التي تواجهها في زواجها وأسلوب حياتها.

استطاع سايمون بدوره التكيف مع الحاجة إلى أن يكون قريبا من أسرته كلما استطاع إلى ذلك سبيلا، لأن الروابط الأسرية أشد قوة ومتانة في الثقافات الآسيوية. وهكذا استطاع الزوجان التواءم مع الاختلافات بينهما وإقامة شراكة غنية وكاملة.

العلاج

انظر إلى زواجك بوصفه مغامرة مثيرة وفرصة سانحة لمعرفة المزيد عن الحياة عبر اكتساب وجهات نظر مختلفة. تمتع بالفوارق بدلا من انتقادها أو محاولة تغيير الآخر. حاول أن تجد المتعة في تباين الاهتمامات والعادات والطعام والتجارب الاجتماعية، وتعلم من الشريك. استخدم علاقتك باعتبارها فرصة لتجسير الهوة التي تتسع بين الثقافات والأعراق. والرابطة بينكما سوف تظهر للعالم أن القاعدة المؤسسة لكل علاقة هي الحب، بغض النظر عن المكان الذي تنطلق منه.

قل «أنا أقدرك»

أعتذر إن فاتني تحد تواجهه في علاقتك. فكل منا سيجد أن العقبات والصعوبات التي نواجهها في الحياة سوف تؤثر فينا بشكل مختلف - فالحبة عند شخص تكون قبة عند آخر. انظر إلى هذه الصعوبات كما هي - بوصفها تحديات. والتحديات مصممة لزيادة قدراتنا ومنحنا الفرصة لتعلم طرق جديدة وذكية للتكيف مع الحياة. كن مثل ماء النهر الذي يتدفق ملتفا حول العقبات، بدلا من محاولة دفعها وإزالتها بالقوة. كن ذكيا ومرنا، وسوف تتمكن من مغالبة التحديات والحفاظ على حيك حيا وحيويا باستمرار. تذكر مواصلة التعبير عن مشاعرك، واترك باب قلبك مفتوحا واعمل على تشييط التواصل بقوة الحب.

دعونا الآن نعاين كيف يمكن للمقاربة الإيجابية أن تحسن وتقوي أي علاقة.



obeikandi.com

- 9 -

مقاربة إيجابية للعلاقات

كيف تستطيع تحسين علاقتك الراهنة وإضفاء مزيد من الحب والود عليها؟ سوف نتناول في هذا الفصل الطرق التي تستطيع عبرها تحسين علاقاتك، ومنها تلك التي ثبت نجاحها. هل ثمة أفعال أو أقوال تقربك من حبيب القلب؟ هل تخرب عن غير قصد علاقاتك أو تحدث شروخا بينك وبين أحبائك؟ سوف نناقش في هذا الفصل كيف تستطيع إصلاح الخلل ورتق الصدوع وجلب مزيد من الحب إلى علاقاتك كلها. إضافة إلى أهم العلاقات على الإطلاق - علاقتك بنفسك. فإذا لم تتجح هذه الأخيرة، فإن كل علاقة تقيمها ستكون صعبة ومتخمة بالتحديات.

معالجة نفسك ومداواة جراحها مشروع طويل الأمد ليس له نهاية على حد علمي. فهنالك على الدوام شيء يمكننا فعله لتحسين مستوى الفهم، وحب الذات وتقديرها، والشعور بالسعادة والهناء، ولسوف تجد أنك أصبحت أكثر إيجابية وقوة، وسيسهل عليك فتح أبواب قلبك والاستجابة للحب.

تذكر أن تستمتع بمباهج الحياة

الشخصية والطبيعة

يوفر الزواج بيئة ملائمة لاختبار قدرتنا على الحب. ويمنحنا الفرصة لنتيح له الازدهار والنماء، والانتقال من مرحلة الهوى والرغبة والشهوة إلى الولاء والإخلاص والاحترام غير المشروط. لكن صفاتنا وسماتنا ومواقفنا وشخصياتنا تتعاضم وتجد التعبير عنها ضمن أطر العلاقة الوثيقة.

إذا أصبنا بجراح عاطفية فربما توجد أنماطا ومواقف سلوكية متحدية. في بعض الأحيان، لا يكون من السهل التعامل معها وتظهر على السطح نتيجة القرب من الأحباء والأسرة والأصدقاء. لذلك، تمثل العلاقات الوثيقة أيضا حقل اختبار لقدرتنا على تطوير أنفسنا ومداواة جراحها، لأننا لا نستطيع معالجة ما لا نفهمه أو نعرفه أو نعترف به. وحالما ندرك الضرر الذي نعانيه نستطيع بذل ما بوسعنا لعلاج واستعادة توازننا وتناغمنا الداخلي. من المهم أن تكون صادقا مع نفسك، في العلاقات أو في سواها، لأن الإنكار يتيح للجراح القديمة والأحكام المتحيزة أن تتفاقم داخلك وتسوء. ثم تتحول في نهاية المطاف إلى صديد سام يظهر على شكل غضب أو تعصب أو تدني مستوى تقدير الذات، إضافة إلى مجموعة من المشكلات الأخرى التي تتجم عن تجاربنا الماضية وتقف أمامنا حجر عثرة في رحلتنا الدنيوية كبشر.

بعض مواقفك وحالاتك الذهنية موروث من والديك، وبعضها الآخر مكتسب مباشرة من تجاربك السابقة. وغيرها ملازم لروحك - ذاتك

تمتع بعلاقتك وجاهد لتمتينها واقبل التسويات

الروحية التي تعود إلى الأرض مرات ومرات لكي تتطور وتتمو. قوة العقل وقدرة الذهن، والتصميم والإرادة، والشجاعة والجسارة، والثبات والتماسك بعض من هذه الصفات والسماوات. وبالمقابل، ينتج الخوف والقلق والغضب ونفاد الصبر من التجارب السابقة في هذه الحياة أو في حياة ماضية. لكن بغض النظر عن المصدر، تجسد المواقف والحالات العاطفية السلبية حواجز وعوائق خطيرة أمام العلاقة الجيدة، لأنها تمثل اختباراً لحب الشريك والأسرة والأصدقاء. ومقياساً لما يمكن احتمالته قبل أن يدمر الحب.

دعونا نعاين بعضاً من الصفات السلبية الشائعة التي ربما ندخلها في علاقاتنا أو نواجهها فيها. ومن أجل معالجة هذه الميول السلبية نحن بحاجة إلى تغييرها وتوجيهها إلى وجهة إيجابية. بعضها يمكنك علاجه وتشيطه لتحويله إلى سمات وخصال ونقاط قوة. وفيما يتعلق بغيرها، يمكنك تغيير المنظور لجعلها قوة دافعة بدلاً من نقطة ضعف. إذاً، الأمر لا يتعلق بإلغاء جانب من ذاتك أو تدميره أو استئصاله أو قطعه أو مقتته - بل يتعلق بحبه ووضعه تحت السيطرة وتغييره ليصبح إيجابياً.

تمتع بعلاقتك وجاهد لتمتينها واقبل التسويات

صفات سلبية	صفات إيجابية
نفاد الصبر	شخصية تتبنى مبدأ «دع ما يحدث يحدث».
التشكي والتذمر وتصيد الأخطاء	شخصية فاعلة تتكيف مع المستجدات.
السلبية والكآبة	التحفز والنشاط.
حب التملك والغيرة	الإيجابية والبهجة.
انتقاد الذات	إظهار الحب والاهتمام والرعاية.
الغدر والخيانة	الوعي بالذات ومعرفتها.
الكسل	الإخلاص والولاء والأهلية للثقة.
التعصب	الاسترخاء والهدوء.
الغضب والنزق	التسامح والفهم.
الأنانية والنظرة الداخلية	الحماس - الرغبة في تغيير العالم.
ممارسة الانتهاك العاطفي والذهني	احترام الذات.
الطفولية والشعور بعدم الأمان	المودة، والقبول، والاحترام.
نكران الجميل وغياب الموثوقية	الثقة والاستقلالية.
انزالية ومزاجية	ثبات ورسوخ وموثوقية.
	ترو ورقة ولطف.

تذكر: لا يوجد إنسان كامل مكمّل، ووضع الناس ليس أفضل من وضعك دوماً

«القلب المجروح»: قلب يعاني ألم الحب الضائع

عبر استخدام التصور الآتي يمكنك تعرف صفاتك وميولك السلبية قبل إضفاء الحب عليها - لتراها تتحول إلى أفضل الخصال حين تقوى وتتخلى عن سلبيتها.

تصور لتقوية ذاتك بالحب

- * اكتب جميع الجوانب والصفات التي تريد تغييرها في طبيعتك.
- * اغمض عينيك وحاول الاسترخاء. تنفس بعمق أربع مرات.
- * تخيل نفسك جبلا. سوف تشعر بالصخور الصلبة التي تكون قاعدتك الراسخة في عمق الأرض. وتحس بالقوة التي تبثها حيث قمة رأسك شامخة بين الغيوم وقدمائك ثابتتان في الأرض.
- * ركز على الجانب الذي تريد تغييره في نفسك - أرسل إليه الحب عبر نية تحويله إلى جانب مفيد لك وللآخرين
- * المس قلبك، واعلم أن هذا الجانب منك يدخل قلبك لتحبه. اعترف بالمظهر الإيجابي لهذه السمة.
- * تخيل الآن نفسك مع هذه السمة الإيجابية في الممارسة العملية وانظر إلى الخير الذي يأتي من قوتها وطاقتها ليعم عليك وعلى الآخرين.

معالجات باخ بالزهور

تتكون هذه المعالجات من الخلاصات الطبيعية للنباتات يمكن أن تساعدك بطريقة ذكية وخفية على تعديل شخصيتك وصفاتك. وعلى

افعل ما تراه صائبا لا ما يراه الآخرون صوابا

إعادتك إلى المركز المتوسط بين السلوكيات المتطرفة التي يمكن أن تشكل تحدياً مهدداً للعلاقات المتناغمة، وراحة البال، وقبول الذات. وهي تمتلك قوة لطيفة رقيقة وتمنحك الفرصة لإجراء التغييرات داخل نفسك وتزودك بالرضى الناتج عن المسؤولية الذاتية واستخدام عمليات المعالجة الذاتية.

ابتكرت هذه المعالجات عبر جمع خلاصة النباتات والأزهار وموائفتها إضافة إلى مياه الينابيع الطبيعية، وتتخذ على شكل جرعات عن طريق الفم. وبوصف ادوارد باخ طبيباً ممارساً، فهو يعتقد أن العودة إلى السعادة - بعد الشفاء من صدمة أو رعب أو وحدة أو كآبة، بغض النظر عن الحجم والشدة - تمر عبر الاهتمام بحالة مريضه ككل، بدلاً من الاكتفاء بمعالجة الأعراض الجسدية وحدها. واكتشف في الأزهار أصداً للحالات التي وجدها في مرضاه. وعبر تصفية وتقطير خلاصة بعض الأزهار المعينة، واختيار التركيبة الصحيحة لكل حالة نجد أنفسنا فيها، نستطيع كما يعتقد أن نعيد أنفسنا إلى الوضع الإيجابي السعيد. يقول باخ: «لا يوجد علاج حقيقي إلا بعد تغيير النظرة العامة، واستعادة راحة البال والسعادة الجوانبية». وعلاجاته تساعدك على إحداث ذلك التغيير.

وجدت هذه العلاجات أدوات شافية عظيمة، بسبب تأثيرها الخفي لكن القوي في الشخصية. واخترت قلة منها يمكن أن تساعدك في معالجة تلك الجوانب في شخصيتك وسلوكك التي قد تقسد علاقاتك.

* التفاح البري: يساعد في حالة التعرض لسوء المعاملة حاضراً أو ماضياً، إضافة إلى كراهية الذات والإحساس بالقذارة.

لا تذهب إلى النوم قبل أن يخيم السلام عليكما

* البهشية (شجيرة دائمة الخضرة ذات أوراق شائكة وثمار حمراء): للغيرة.

* الزان: للتعصب

* صريمة الجدي (شجيرة متسلقة ذات أزهار صفراء وورديّة فواحة): للعيش في الماضي.

* الميمولوس: للخوف من الهجران.

* السنثوري: للخضوع للسيطرة والهيمنة بسهولة.

* براعم الكستناء: لكسر الأنماط والقوالب.

* ورق العنب: للمغالاة في السيطرة والهيمنة.

هنالك عدد من الممارسين والمعالجين المختصين في استخدام هذه العلاجات، وقد تجد من المفيد أن تزور أحدهم. وإلا يمكنك العثور على المعلومات الضرورية عنها على الشبكة الإلكترونية (انظر قسم أسماء المراجع والمؤسسات المفيدة في نهاية الكتاب)، وهي متوافرة في العديد من الصيدليات، ومنها «بوتس». وفيما يتعلق بالمقيمين في أمريكا الجنوبية وأستراليا ونيوزيلندا وجنوب أفريقيا، هنالك سلسلة من العلاجات المشابهة تسمى معالجات بوش بالأزهار، ابتكرت لسكان الجزء الجنوبي من العالم.

تحسين علاقاتك

كيف تجعل علاقاتك أكثر مودة ومحبة وإرضاء؟ دعونا نلقي نظرة على بعض الأخطاء التي تقصد حتى أفضل العلاقات وما الذي يمكنك

ليعامل أحدنا الآخر برقة ولطف

فعله لإعادة تنشيط وإحياء علاقة متردية أو تحسين أخرى جيدة. هل يساعد تغيير وجهة النظر أو الموقف في هذا السياق؟ نقدم فيما يلي بعض المعلومات المفيدة التي استخلصتها من تجربتي بعد زواجين ومن مشاهدات وملاحظات الناس الذين ساعدتهم.

الحياة تسيير دوما

عبارة مثل «سوف أحبك إلى أبد الأبدين» تقال بصدق وإخلاص. لكن لم يفشل هذا العدد الكبير من الزيجات، ولماذا لا يتجاوز عمر غالبيتها مدة عشر سنين، فضلا عن «إلى الأبد»؟ معظم الزيجات تبدأ بأفضل النيات. نقع في الحب فنبدل أقصى ما نستطيع من أجل الحبيب، ونظهر له كل ما عندنا من رقة وترو ورعاية. لكن في مرحلة ما يبهت ألق السحر، ويتقلص عدد تلك اللحظات الرومانسية والرقيقة التي أترعنا بالسعادة في الأيام المبكرة. ويبدو أننا نصبح أقل اهتماما بمن نحب؛ ويزحف الخلاف والجدال والنزق إلى العلاقة، فتصبح جميعا القاعدة لا الاستثناء.

لم تفشل إذا تعثر زواجك وعانى الصعوبات، لأن الحب الرومانسي في فترة الخطبة سرعان ما يواجه تحديات الحياة اليومية. الهموم المالية، والأرق، وتبعات إنجاب الأطفال، والمشكلات مع أهل الزوجة (أو أهل الزوج)، وظروف المعيشة الصعبة، ومشكلات العمل - تضع جميعا ضغطا هائلا علينا كأفراد، ومن ثم على حياتنا الزوجية. من السهل أن تكون ودودا ومحبا ورفيقا على الدوام في شهر العسل - كأنما تعيش في جزيرة فردوسية. لكن الحب الأعمق - التسامح والفهم والحب الناضج

ليمنح أحدنا الآخر مساحة للاختلاف

- مطلوب وضروري في الحياة الواقعية. لذلك دعونا نفكر بما يمكنك فعله لاسترداد تلك العلاقة الخاصة التي جمعتك مع زوجتك بعد الزواج مباشرة، مع إضافة الحكمة التي تأتي بعد أن تقاسمتما العيش معا في الحياة اليومية الواقعية.

رزمة كاملة

يتمتع زوجي بشخصية قوية؛ فهو متشبث بهدفه ومدمن على عمله، وليس من السهل التعامل معه دوماً. وعلى شاكلتنا جميعاً، لديه أخطاؤه ونواقصه، وهذه تشمل السهر إلى وقت متأخر، ونزعة إلى الهيمنة على الحديث، وعدم الاهتمام بحياتنا الأسرية. لكنه كريم ومتسامح، وطيب القلب، وودود، وماهر في توفير أسباب الحياة للعائلة. سرعان ما أدركت بعد زواجنا أنني لن أستطيع تغييره أبداً، ولم أفعل ذلك؟ فأنا أكره من يحاول أن يغيرني. كم هو مروّع أن تستخدم أسلوب التأمّر والاستئساد من أجل تغيير عنصر جوهري راسخ مثل شخصية الآخر. كم يكون ذلك اقتحامياً ومروّعاً؟

لا، فتغيير شريكة حياتك (أو شريك حياتك) ليس خياراً متاحاً في الزواج في رأيي. أما الخيار المتاح فهو القبول. قررت أن أقبل زوجي كما هو، صفقة كاملة متكاملة، رزمة واحدة - بعض الأجزاء جيدة وبعضها ليست كذلك، لكن الأولى متفوقة على الثانية بمراحل! لا بد أن تجد بعضاً من عادات زوجتك وموقفها وسلوكها مزعجاً - إن لم يكن يمثل تحدياً - لكن حاول أن ترى الصورة الشاملة، وابتعد عن محاولة تغييرها بالتذمر والشكوى.

للتبادل الابتسام والضحك

حين سألت صديقاتي وأصدقائي عن الأشياء المزعجة في الشريك حصلت على لائحة طويلة - يعتلي الشخير قمتها! الإجابات شملت أيضا عدم الترتيب والنظافة، والتسمر أمام شاشة التلفزيون، والمبالغة في السيطرة والهيمنة، وصفق الباب الخارجي بشدة، والتملل، وعدم الإصغاء، والاهتمام الزائد بالترهات. إحدى الإجابات أشارت إلى الإفراط في الجنس، لكن وازنتها إجابة رجلين شعرا ببعض الحرمان في هذا المجال.

لم يثبت أن أيا من هذه الإزعاجات المنغصة والخصال الغريبة قادرة على تدمير الزواج - إذ يتسامح معها الزوجان ثم تصبح جزءا من الحياة الزوجية السعيدة. إذأ، المسألة بالأساس تتعلق بتعلم التسامح وعدم التركيز كثيرا على تلك العادات والسمات والتصرفات التي تزعجك في الشريك. عبر عن رأيك فيها - بأسلوب رقيق. وحين تتجاوز الحد اعزل نفسك عنها. تصور نفسك في فقاعة تعزلك عن بعض الجوانب المزعجة في سلوك الشريك.

لا تحول كل شيء إلى دراما مؤثرة

لا تجعل من الحبة قبة. احتفظ بكلماتك القوية وعواطفك الجامحة للأحداث الخطيرة، وتجاهل الاختلافات الثانوية. أعرف بعض الناس الذين يعيشون على «الأدرينالين» ويتمتعون بالقصص الدرامية في حياتهم، لكنهم يزعجون ويرهقون كل من حولهم. إذ لا شيء يستنفد طاقتك مثل الإزعاج العاطفي؛ ونصيحتي لك أن تأخذ الخيار السلمي الهادئ كلما استطعت.

كن صادقا مع الآخرين لكن لا تجرح مشاعرهم

لا أرى خطأ في الجدل - خصوصا حين يكون مجرد خلاف في الرأي. فإذا لم تكن المسألة حياة أو موت لا تشغل بالك بها. الجدل ذاته يمكن أن يلحق ضررا أفدح بعلاقتكما مقارنة بالقضية موضوع النقاش. تنازل قليلا: «حسنا ومعك حق». ربما تعلم أنك على صواب، لكن ما الضرر في ذلك؟ لن تتأثر سوى أنك المتضخمة.

تمتع بالاختلافات والفوارق

تذكر أن لمختلف الرجال والنساء وجهات نظر مختلفة في الحياة. على وجه العموم، يحجم الرجال عن طلب التوجيهات، ويصعب عليهم العثور على الأشياء الضائعة حتى حين تكون أمام أنظارهم، ويكرهون التسوق، ويحبون التنقل بين المحطات الفضائية. لا تحب النساء عموما مشاهدة مباريات كرة القدم يوم العطلة، ولا أكل الطعام المحفوظ من علبة، في حين يستمتعن بالمكالمات الهاتفية الطويلة! نحن نستمتع بهوايات مختلفة لقضاء أوقات الفراغ ومقاربات متباينة للحياة، ونتخذ كأفراد خيارات مختلفة أيضا.

التسامح أحد المفاتيح الأساسية للزواج السعيد. حاول الضحك على هذه الاختلافات والفوارق بدلا من محاولة تغييرها. حين تكون الرياضة واحدة منها، أحاول أنا وصديقاتي مثلا انتهاء الفرصة لقراءة الكتب أو العمل على الكمبيوتر؛ لدينا خرائط للعثور على طريقنا عند السفر، نحن نتمتع بحرية التسوق مع الصديقات. حول الاختلافات والفروقات لمصلحتك، واستند منها إلى أقصى حد، لأنها لن تختفي ولن تتلاشى!

لا تكبت المشكلات حتى لا تتفاقم

تذكر أيضا أن الفوارق والاختلافات تجعل علاقتكما فريدة ومرحة - كم هو مضجر أن تعيش مع شخص يكون نسخة كربونية عنك!

الأرضية المشتركة

من الأفضل تطوير اهتماماتك وتخصيص وقت لنفسك، لكن من المهم تقاسم الاهتمامات والهوايات أيضا، والتشارك فيها في أوقات الفراغ. إذا لم تكن لديكما تسلية مشتركة حتى الآن، اعثر على شيء تفعلانه معا. سو، وهي امرأة أعرفها في الخمسينيات من العمر، تأخذ هي وزوجها دروسا في الرقص، فغدت هذه بقعة الضوء ونقطة تركيز في الحياة للزوجين.

المساندة والتأييد

من طرق إظهار الحب والتفاهم تبادل الدعم والمساندة بين الزوجين أمام الناس. فكلما تحدثت زوجتك - مثلا - مشكلات في العمل، أو تشاجرت مع الجيران، أو تجادلت مع الأقرباء، أظهر لها المساندة والتأييد وصدقها، لأن ذلك يمتن روابط الحب. التصرفات الرقيقة والمساندة هذه سوف تتذكرها الزوجة دوما في الأوقات الصعبة إذا استفحل الخلاف بينكما، لذلك استغل فرصة أي مشكلة تقع فيها زوجتك لإظهار حبك وتأييدك لها وتعميق الروابط التي تجمع بينكما.

حاول ألا تتجادل أو تتشاجر مع زوجتك أمام الأطفال أو الأصدقاء، فذلك ليس محرجا للأصدقاء حين يتورطون في خلافات الآخرين فقط، بل يمكن أن يدق إسفيننا بينك وبين أصدقائك أيضا. يتضرر الأطفال بوجه

حاول رؤية الأشياء من منظور الآخر

خاص حين يطلب منهم الاختيار بين الأب والأم أو سماع الشجار والجدال بينهما. ويميلون إلى تذويت الخلاف ويمكن أن يضعوا اللوم على أنفسهم بسبب العدا والنزاع بين الأب والأم.

المديح

أعتقد أن من المهم أن يتبادل الزوجان المديح والتشجيع كلما كان ذلك ممكناً. فمن السهل تعود انتقاد الزوجة - مثلاً - على أقل خطأ ترتكبه والتقليل من شأنها. تصيبني صدمة حين أسمع رجلاً يسخر من زوجته أو امرأة تهين زوجها؛ فهذا يحط من قدر الذات ويدني مستوى تقديرها.

إذا عانى أحد الزوجين تدني مستوى تقدير الذات، سوف تتأثر طاقات العلاقة بينهما. لذلك فمن الأجدى لهما والأنفع تبادل المديح والتشجيع والتعليقات الإيجابية. كلنا خطأؤون، ونجد من الصعب التعامل مع بعض الأمور. فإذا تعرضنا للهزاء والسخرية كلما أخطأنا، سرعان ما نفقد الثقة بأنفسنا. على المستوى العملي، يمكن لذلك أن يؤدي إلى أعراض الانسحاب أو يستفز استجابات عدائية للدفاع عن النفس، تفاقم حالة التنافر. ولاشك في أنك تحصل على أفضل ما في زوجتك إذا أظهرت لها التأييد والتشجيع. قرأت حديثاً مقالة مسلية عن امرأة تبنت أسلوباً يستخدمه مروضو الحيوانات من أجل ترويض زوجها وتدريبه على التخلص من عاداته المزعجة! فهي تمتدحه كلما جمع ثيابه المتسخة، ولم يتأخر في العودة إلى البيت، وحلق لحيته، وتجاهله كلما أوقع فوضى في المنزل وفقد أعصابه وخرج عن طوره. ولا تتقدمه وتتشاجر معه على التوافق. فغداً أكثر

حاول رؤية الأشياء من منظور الآخر

هدوءاً ولاحظت أنه أصبح يخلق لحيته كل يوم، ولا يترك ملابسه المتسخة مبعثرة هنا وهناك، ويحاول على تحسين عاداته!

لا تسأم من الكلام

لا تتوقف عن الكلام المعبر عن شعورك، جرب تقاسم عواطفك؛ أخبر زوجتك بما تحتاج إليه وبماذا تشعر، لأن ذلك سوف يمنع سوء الفهم. سمعت مرات عديدة عبارة: «لا أعرف لماذا انزعج/ انزعجت». إذا لم تخبر زوجتك بما فعلتْ فانزعجتْ من تصرفها، فسوف ترتبك ولا تدري كيف تتصرف في المرة القادمة. فإذا كانت بطيئةً ومتحفظة في إظهار مشاعرها، كن نموذجاً يحتذى مثاله وبادر إلى مناقشة الحاجة إلى الحوار والتواصل. من الأسهل مناقشة المشكلات بعيداً عن المنزل، في رحلة أو مقهى، أو على مائدة عشاء، أو نزهة، حيث تسنح الفرصة للتركيز على مناقشة المشكلة دون أن يشتم الانتباه شيء.

تيقن أنك خصصت وقتاً لك ولزوجتك في كل أسبوع تقضيانه معاً بعيداً عن الأولاد والأسرة والأصدقاء - أنت وهي فقط. عطلات نهاية الأسبوع فرصة ممتازة لتمتين الروابط وتقاسم الأفكار والمشاعر. الاتصال المتوازن ثنائي الاتجاه أمر لا غنى عنه للعلاقة الجيدة. ومن الضروري التعبير عما تشعر حتى إذا اعتقدت أن زوجتك لا تهتم أو لا تفهم - فما إن تتوقف عن الكلام حتى تتوقف العلاقة بينكما عن الازدهار والنمو. وتذكر الاستمرار في إخبار زوجتك كم تحبها - يستحيل أن يفرض أحد في استعمال كلمة «أحبك».

تذكر أن تستمتع بمباهج الحياة

ابذل جهدا

في حياتنا اليومية نتعرض لضغوط ضيق الوقت بحيث نبدأ بنسيان الأمور الصغيرة التي تبادلنا فعلها في الأيام الرومانسية المبكرة من الزواج. يجب استرجاعها والتركيز عليها الآن، حين يحتاج طفلنا الرضيع إلى تغيير «الحفاض»، أو الإسراع للحاق بالحافلة، أو عند تحضير العشاء. لا يتطلب الأمر جهدا كبيرا لتربت كتف زوجتك، أو تلمس ذراعها، أو تمسك يدها، أو ترسل قبلة في الهواء إلى وجنتيها. فهذه التصرفات العابرة يمكن أن تحدث فارقا كبيرا. فإذا أتيت لك مزيد من الوقت، تذكر نوع الشوكولاتة المفضل لديها، والوردة التي تحبها، والطعام الذي تستسيغه ولا تنس أن تضعه في عربة التسوق. لا تكتف بانتظار عيد الحب كي تقدم لها هدية.

الثياب والانطباع الذي تتركه

كانت جدتي تقول: «المرأة تلبس ثوبا جميلا لتصيد الرجل، وتلبس آخر لتحتفظ به». قد تبدو العبارة عتيقة تجاوزها الزمن، لكنها ما تزال صادقة. وهي تنطبق بالطبع على الرجال والنساء على حد سواء - فكل امرأة ترغب بأن يطربها ويتودد إليها رجل أنيق! الأناقة تظهر أنك تهتم، وتحترم زوجتك حين تبذل جهدا لتبدو في أفضل حالاتك - وتستطيع الزوجة أن ترتاح بالبيجامه الرياضية، لكن عليها أحيانا أن تذهل زوجها بثوب رائع.

تمتع بعلاقتك وجاهد لتمتينها واقبل التسويات

الجنس الجوهري

من المهم أيضا العثور على الوقت الكافي للجنس. قد يبدو ذلك للشباب في العشرينيات من العمر تفكيراً سخيلاً (فربما يقول أحدهم متعجباً: «العثور على وقت للجنس؟ وهل أفكر بشيء آخر سواها!») لكن حين يتجاوز الزوج الثلاثين وقد مضت عليه خمس سنين في عش الزوجية، ربما يجد أن وتيرة الجماع قد تراجعت. وحين يتجاوز الخمسين لا يعاشر زوجته إلا في المناسبات والعطل! من المهم أن تبذل جهداً في هذا المجال، وتستمتع بمباهج الجنس ومسراته. فهو ليس مجرد تجربة حسية مثيرة، بل وسيلة للتخلص من التوتر والتشوش، حتى وإن كانت مؤقتة. الجنس يمتن بالطبع الرابطة الجامعة بين الزوجين.

تقدير قيمة العلاقة

الحب الذي يجمع الزوجين معا ويجلب السعادة إلى حياتهما هو الحب الذي يأتي مع المشاركة ومواجهة أيام العسر واليسر معا. حب أثنى من الشهوة وأغلى من النشوة في الأشهر الأولى من الزواج حينما كانا يخلقان بين السحب الوردية. وأنا على يقين من زيادة التفاهم بينهما بمرور الأيام، وأن كلا منهما يجعل الآخر أكثر سعادة. لذلك، قدر قيمة ما لديك الآن، لكن تذكر أن إضفاء لمسة رومانسية تبهج حياتكما.

من المهم على المستويين الروحي والعملية تقدير قيمة ما تملكه. والقول المأثور «استخدم ما لديك من نعم أو أخسرها» يستعمل مرارا في معرض

تمتع بعلاقتك وجاهد لتمتينها واقبل التسويات

الإشارة إلى المهارات والمواهب، لكن أعتقد أن من المهم أيضاً تقدير قيمة النعم والآلاء التي نرتع فيها، والزواج الناجح نعمة كبيرة. فإذا كان زواجك سعيداً وأردت تطويره وتحسينه، فربما يكون الوقت مناسباً الآن للإقرار بما تتمتع به من نعمة. لذلك دعونا نتناول هذه المسألة، ليس فيما يتعلق بتقديرك لقيمة وأهمية زوجتك فقط، بل بتجربة عيشكما المشترك وما تقدمه من مزايا ومنافع.

تذكر: لا يوجد إنسان كامل مكمّل، ووضع الناس ليس أفضل من وضعك دوماً

سألت عدداً من الأصدقاء والزملاء الذين تمتعوا بحياة زوجية مزدهرة وطويلة الأمد «ما الذي تقدرون قيمته أكثر من سواه في العلاقة بالشريك؟». أعرض فيما يلي بعضاً من الإجابات. هل تجد بعضها يتصل بوضعك؟ اكتب إجابتك الخاصة عن السؤال.

* «مستوى الثقة والتواصل بيننا».

* «أنا سعيدة الحظ. يمكنك الحصول على الحب الموجود في العالم كله، لكن إذا خسرت الثقة غير المشروطة خسرت كل شيء».

«حس مشترك بالدعابة، ومواجهة مصاعب الحياة معاً، ومحاولة استخلاص معنى من الحياة اليومية، وتلك الأشياء الصغيرة التي نتناولها. بيتنا ملجأً آمناً في عالم مجنون».

افعل ما تراه صائباً لا ما يراه الآخرون صواباً

* «الاستقامة والثقة، والصدق والانفتاح، والاحترام المتبادل. نحن نتبادل الحب إلى حد أن أي مشكلة تواجهنا نجد لها حلا مشتركا بحيث لا يتضرر أحد».

* الصراحة والانفتاح في مناقشة كل شيء. الحب العميق والفهم المتبادل اللذان تطورا نتيجة المشاركة في مواجهة الصعاب».

أسرار الزواج الناجح

سألت أصدقاء المتزوجين أيضا: «ما النصيحة التي تقدمونها إلى المتزوجين الجدد الذين بدؤوا للتو حياتهم المشتركة؟». سأعرض فيما يلي الإجابات. لربما تريد أنت أيضا أن تسأل أصدقاءك الناجحين في زواجهم سؤالا مماثلا.

* «التواصل والتواصل والتواصل. أشعر بأن من المهم جدا التعبير عن المشاعر. فإذا اعتادت زوجتك - مثلا - دفعك إلى حافة الجنون، فأنت بحاجة إلى مصارحتها بذلك لكي تطور علاقة تكون أكثر تناغما. أشعر أن من الضروري أن تكون صادقا وأمنيا وتحترم نفسك وزوجتك».

* «كن واضحا فيما يتعلق بأولوياتك. ما هو المهم فعلا في حياتك؟ اعلم أن علاقتك تمر بمد وجزر - ومن المستحيل الحفاظ على تلك العاطفة المشبوبة إلى الأبد. عامل زوجتك بالطريقة التي تريد أن تعاملك بها».

افعل ما تراه صائبا لا ما يراه الآخرون صوابا

* لا تخجل من إظهار مشاعرك وأحاسيسك. بين حبك وقل: «أحبك» وكرر الكلمة بقدر ما تستطيع.

* «تيقن أن علاقتك مؤسسة على صداقة حقيقية وفهم فعلي، إضافة إلى الحب والرغبة - افسح المجال لاكتشاف شخصية زوجتك ومواقفها وأخلاقياتها وعاداتها الحسنة والسيئة وذكرياتهما عن الماضي وآمالها وأحلامها المستقبلية، وقبولها كلها، ودعها تقبل الشيء نفسه. يمكن لسمااتها الشخصية أن تختلف اختلافا بينا عنك، وسوف تتغير بمرور الوقت، لكن هذا ليس بالأمر المهم لأنك لا تبحث عن نسخة مطابقة لك. إلا أن فهمها دون إخفاء العيوب، والإعجاب بزوجتك فعلا، إضافة إلى حبها، سوف تؤمن جميعا ركيزة راسخة لبدء الحياة المشتركة معا».

* «اعثر على زوجة تنال احترامك وإعجابك، لأنك بعد أن تخمد جذوة الشهوة والرغبة تبقى لديك صديقة عظيمة ورفيقة وفيه» (بالطبع، لن يفهم الزوجان الشابان هذه الحكمة لأنهما مقتنعان بأن جذوة الشهوة والرغبة لن تخمد أبدا!).

* «تذكر أن زوجتك كثيرا ما تجسد جوانب لا تعجبك من شخصيتك، أو لا تعترف بها، أو لا تقبلها. وكلما زاد قبولك وحبك لزوجتك كما هي، زاد قبولك وحبك لنفسك».

هذه هي مجرد عينة عن الإجابات، لكن الرسالة التي تنقلها صارخة وواضحة لا لبس فيها: التواصل والتسامح من العوامل الجوهرية في

لا تذهبا إلى النوم قبل أن يخيم السلام عليكما

العلاقة الناجحة. سألت أيضا هؤلاء عما يريدون تغييره في الشريك والعلاقة به، وقال أغلبهم - بغض النظر عن الرغبة في وقف الشخير - إنهم يريدون قضاء مزيدا من الوقت معا. وأظن أن من المدهش أن يرغب الشريكان في قضاء مزيد من الوقت بعد مضي عشرين عاما على الزواج. إنه أمر رائع!

أخيرا، مع تركيزنا على تحسين العلاقات، دعونا نعين الأسباب وراء نجاح الزواج التي قدمها الأزواج الذين قضاوا معا وقتا طويلا:

* «القدرة على التواصل والتعبير عن المشاعر، والقبول بالشريك كما هو، وعدم محاولة تغييره».

* «الانفتاح والتواصل المتكرر؛ السماح لكل من الزوجين بالحيز المستقل الكافي كلما احتاجه دون التأثير في الرابطة الوثيقة بينهما؛ احترام الآخر كما هو دون محاولة تغييره، عدم محاولة فرض الأفكار أو منظومة القيم عليه».

* «مع أن الأمر ليس سهلا على الدوام، إلا أن كلا من الزوجين بحاجة إلى تعلم الأخذ والعطاء إضافة إلى التسامح».

* «الصدقة الحقيقية، والحب والاحترام وقبول التسوية - يجب على كل من الزوجين أن يقدر قيمة الآخر، ويعترف بخصوصيته، ويحاول جاهدا إسعاده بقدر المستطاع».

ليعامل أحدنا الآخر برقة ولطف

المصالحة مع الذات

تعتبر كل مشكلة تواجهها مع الآخرين عن مشكلة تواجهها مع ذاتك. فحين تتضايق من نفسك - عندما تتأخر، أو تضيع شيئاً .. الخ - هل تهجم على أقرب الناس إليك وأعزهم عليك وتزعجه بالانتقاد؟ كثيراً ما نعيب على الآخرين أخطاء ننع فيها وننتقد مظاهر وجوانب ونقاط ضعف تلازمتنا ونعجز عن التخلص منها. إن انتقادنا لذاتنا ينعكس في مرآة انتقادنا للآخرين.

حين ترضى عن نفسك، وتتعلم كيف تكون متسامحاً معها ومتفهماً لها، ويسعدك أن تكون أنت، وعندما تتدخل جراحك الجوانية، سوف تجد من الأسهل عليك التعايش مع الآخرين. وتجد ذلك أيضاً عندما تشفي نفسك، فتجذب الشخصيات المتوازنة والطبيعية. فنحن نميل إما إلى اجتذاب أصحاب الشخصيات المتوازنة إلى حياتنا، وهذا ما يزيد علاقاتنا بالقوة؛ أو نجتذب أشباهنا، حسب المثل السائد «قل لي من تعاشر أقل لك من أنت»، أي أولئك الذين يشبهوننا في نقاط القوة ومواطن الضعف والجراح والحاجات.

أعرف أنني تعلمت من زوجي الكثير ورأيت فيه نقاط القوة التي أطمح إليها: قدرته على الثبات والهدوء حين تسود الفوضى ويعم الاضطراب، كرمه وسخاؤه، مقدرته على اتخاذ قرارات متوازنة في عالم الأعمال والتجارة، ثقته بحدسه الداخلي وملكته التمييزية، حسه التجاري.. هذه السمات كلها ألهمتني تطوير قدراتي وتمييزها في هذه المجالات، أو أقنعتني بضرورة ترك بعض المجالات المعينة في حياتنا له لكي يديرها

ليمنح أحدنا الآخر مساحة للاختلاف

بمهارته! وعملت طوال الوقت الذي قضيناه معا على علاج تلك الجوانب من شخصيتي التي يزعجها القلق أو الذنب، وحين عالجتها وتعلمت معرفة نفسي بصورة أفضل، تطورت علاقتنا وقويت وازدهرت حياتنا. عرفت الأجزاء التي يجب أن أتركها على حالها وتلك التي يجب العمل عليها وتمييزها؛ وتطوير ما لدي من نقاط قوة؛ وقبول مواطن الضعف، ومعالجة ما يصيبني من قلق. يمكننا جميعا العثور على جوانب من أنفسنا بحاجة إلى علاج - إنها عملية مستمرة. لذلك، فإن من المفيد لتحسين علاقاتنا الشخصية، خصوصا تلك التي تجمعنا بالمقربين منا، أن نبحث باستمرار عن علامات دالة على حاجتنا إلى العلاج.

تقدم فيما يلي بعض الإشارات الدالة على حالات القلق والجراح والندوب المخبأة التي ربما تحتاج إلى التعامل معها:

- * الشعور بعدم الأمان - القلق من الوحدة، والخوف من الظلمة.
- * الخشية من الحالات والأوضاع الجديدة - الإحجام عن الانضمام إلى النوادي والتردد في إقامة العلاقات الاجتماعية.
- * الخجل أمام الناس - الخشية من لقاء الأشخاص جدد، والتحدث علنا أمام الملأ.
- * فقدان الثقة - القلق من المحاولة والخوف من الفشل.
- * كراهية الذات - الإساءة إلى الذات، تدني مستوى تقدير الذات، الافتقار إلى الإيمان بالذات.

لنتبادل الابتسام والضحك

* غضب عارم واستياء جارف - نوبات مفاجئة تطلقها حالات ومحفزات ثانوية.

اعمل على التحرر من الضغوط، اصنع / وابتعد عن صدمات الماضي التي سببت حالات القلق والمواقف السلبية تجاه الذات. استخدم التمارين التي قدمناها في هذا الكتاب للانفصال عن آلام الماضي. لاحظ الطريقة التي تخاطبك بها عواطف - استمع إلى مشاعرك. حين تتخذ قرارات وخيارات، تحقق من شعورك الداخلي. هل تشعر بالقوة والثبات أم بالتوتر والعصبية؟ تعلم فهم وتفسير ما تقوله مشاعرك. اصغ إلى مشاعرك بدلاً من نصائح الآخرين، استفت قلبك ولو أفتوك، وكن على ثقة بأنك تعرف ما هو صواب لك. أسس خياراتك على هذه المشاعر وسوف تبدأ بالانتقال إلى وجهة إيجابية وما إن تفتح أبواب قلبك حتى تتمكن من الوصول إلى طاقة الحب التي تحتاج إليها للشفاء.

ركز على:

* تقدير قيمة ذاتك

* احترام ذاتك

* الرقة مع ذاتك

* تخصيص الوقت لنفسك

لنتبادل الابتسام والضحك

* التسامح مع الذات

* امتداح الذات

* الصفح عن الذات

* حب الذات.

عامل جسدك معاملة طيبة، لأن ذلك يبعث برسائل رمزية قوية إلى كيانك كله. وحين تأكل طعاما طيبا وصحيا، مارس التمارين الرياضية المفيدة لجسمك، وخصص وقتا للاسترخاء والرياضة، ولسوف تجد أن سعادتك الكلية وطاقتك للحب ورفاهيتك تزداد باطراد. وهذا سوف يشجع بدوره مزيدا من النجاح والحب في علاقاتك.

أمل أن يكون هذا الفصل قد أفادك، ونشط طاقاتك، وممكنك من تغيير مدركاتك وموقفك من الزواج والزوجة، وعدل توقعاتك، وأرشدك إلى علاج وإصلاح علاقاتك. وفي الحقيقة، فإن جزءا كبيرا مما قلته ينطبق لا على علاقاتك مع زوجتك الحبيبة فقط، بل على تلك التي تجمعك بالأسرة والأصدقاء، وحتى بزملاء العمل.

داوم على ممارسة التمارين والعمليات الواردة في هذا الكتاب لإعطاء الزخم لدورة الحب. وحين تتفتح أبواب قلبك، وتعمل على حل مشكلاتك، ومداواة قلبك، والتحرر من روابط الماضي وآلامه، واللجوء إلى مزيد من الحب غير المشروط، سوف تجد أنك تجتذب مزيدا من الحب إلى حياتك،

كن صادقا مع الآخرين لكن لا تجرح مشاعرهم

وستشهد علاقاتك مزيدا من التحسن. ومع تحسن العلاقات ستجد من الأسهل أن تعطي مزيدا من الحب؛ لتتلقى بالمقابل مزيدا منه في حياتك، وهذا ما يجعلك أكثر سعادة وهناء. وهكذا، سوف تستمر دورة الحب المبهجة على الدوام.



لا تكبت المشكلات حتى لا تتفاقم

obeikandi.com

- 10 -

اجتذاب حب جديد

أخيراً، من أجل أولئك الذين ليست لديهم علاقات جدية، دعونا نلقي نظرة على كيفية العثور على حب جديد. فمع انفتاح قلبك، تحتاج إلى تناول الجوانب العملية للعثور على الحب واجتذابه.

تفعيل قوانين الجذب والإبداع

سوف تستطيع عبر التمارين الواردة في هذا الكتاب فتح أبواب قلبك والبدء بمداواة جراحك. ربما شعرت برودة فعل في صدرك، مثل بعض التوتر والضيق، أو بإحساسات عابرة أو حتى بشيء من القلق. تلك علامات دالة على أن قلبك ينفث وتصبح أكثر «استعداداً» لتلقي طاقة الحب.

حين تعمل على التخلي عن الشروط في حبك، تفعل قانون الانجذاب الروحي الذي يجذب قوى الطاقة المتشابهة معاً. لديك القدرة على إيجاد ما تشتهي وترغب. ومن أجل استغلال هذه القدرة، ركز ببساطة على حاجاتك وامتلك صورة واضحة لما ترغب في إظهاره في حياتك - مزيد من الحب، حب جديد، حب أفضل، وفرحة وازدهار ونماء، دعم وصدقة - وسوف تجده وتحصل عليه، لأن هذا هو قانون الإبداع والإيجاد. الحواجز تسقط أمامك الآن، وقلبك الذي فتح أبوابه حديثاً مستعد لاستقبال الحب،

اجذب الحب الذي يساندك لا الذي يشئت ذهنك

ولا يمكن لشيء أن يمنعك من تلقي الحب الذي تشتتهيهِ. ومع أن الحب يأتي بأشكال عديدة، إلا أننا سنلقي نظرة الآن على الحب الرومانسي.

لا تستسلم أبداً

قد تشعر ببعض القنوط من الحب في حياتك، أو تواجه أوقاتاً صعبة في وحدتك، بل يقلقك الاعتقاد أنك لن تلقى الحبيبة المناسبة أبداً. لا تيأس. لم يفت الوقت للعثور على الحب. لدي صديقة وجدت عمته الرجل المناسب ووقعت في حبه وهي في الثمانينيات. قمت منذ مدة بزيارة جنوب أفريقيا وقابلت صديقاً بقي عازباً منذ أن التقيت به أول مرة قبل خمس عشرة سنة. بدأ متألقاً تماماً. تسريحة شعر جديدة، ملابس حديثة الطراز، التمتع تبرق في عينيه - أجل، بعد العديد من السنوات التي قضاها وحيداً قابل امرأة عظيمة وغرق في بحر غرامها حتى أذنيه. شعرت بسعادة غامرة من أجله. فلا بد أنه انتظر أكثر من عشرين عاماً للعثور على هذه المرأة.

هنالك بالطبع الكثيرون الذين يفضلون العيش بمفردهم، وللحقيقة والأمانة، مرت أوقات في حياتي كدت أشير فيها إلى المنافع والفوائد الكثيرة لأسلوب الحياة هذا. من المؤكد أن إرضاء من تحب لن يقلقك في هذه الحالة بل يمكنك العيش عيشة راضية ومترعة بالسعادة - طالما تجد الحب في مكان ما، بغض النظر هل يأتي من صلاتك الروحية، أو أصدقائك، أو أسرتك.

لكن، إذا شعرت بحاجة إلى الارتياح والرفقة، وحب أعمق، فلا تيأس إن لم تقابل المرأة المناسبة حتى الآن. فلن تعرف متى تقابلها فجأة، فتعلق في شباكها. هكذا وقعت في الحب.

اجذب الحبيب الذي يحترمك لا الذي يخذلك

قصتي

حين كنت في العشرينيات من العمر، وزواجي الأول يقترب من نهايته، أحببت زميلا في العمل. كان زواجه هو الآخر ينهار. بعد أن تركت زوجي، أصبت بصدمة مروعة ملأتني بالحزن. ويعرف كل من مر بتجربة مشابهة أن إثارة لقاء حبيب العمر لا يمكن الاستمتاع بها إذا كان الشريك السابق يعاني. الحالة بالغة الصعوبة والتحدي، وأنا أتعاطف مع كل من يتخذ القرار: إما البقاء والعيش حياة تعيسة لا ترضي ولا تسر، أو الرحيل، وهذا يجرح الشريك ويؤذي، ويؤثر في الأطفال.

لحسن الحظ، لم نرزق أطفالا، لكن كان للرجل الذي أحببته طفلان، وبعد بضعة أسابيع من العيش معا في سعادة وهناء، لم يستطع مقاومة حنينه، فتركني وعاد إليهما. أصبت بصدمة مدمرة، وما زلت أذكر كيف فقد العالم بريقه ولونه المشرق يوم تركني وحيدة.

شغلت نفسي بالعمل، وكرست كل وقتي طوال السنوات الثلاث عشرة اللاحقة لعمل، حيث كنت أسافر في مختلف بلدان العالم أبيع الحواسيب. كان العمل مثيرا ومتحديا لقدراتي، ومن الطبيعي أنني قابلت العديد من الرجال، لكن لم يسرق أي منهم قلبي! ثم انتقلت إلى جنوب أفريقيا وعملت هناك أربع سنين. مرة أخرى، قابلت بضعة رجال رائعين لكن لم يدخل قلبي أي منهم. تمتعت بالحياة حتى الثمالة. فقد كانت لدي مجموعة مرحة من الصديقات وعشت حياة اجتماعية رائعة، وبدأت أعتاد الحياة بمفرد.

اجذب الحب الذي يأتي مع الرقة والحنان

لكن إحدى صديقاتي، وكانت مدمنة على زيارة العرافات، اتصلت بي في أحد الأيام وقالت إنها وجدت متنبئة لبنانية مدهشة، وطلبت مني مرافقتها لقراءة طالعها. ولمجرد التسلية، وافقت. أمسكت العرافة ساعتني وتنبأت بما سيحدث: في الأسابيع القليلة القادمة سوف أقابل رجل أعمال أجنبيا؛ رجلا ضخما وقويا وأكبر مني عمرا. سوف أقع في غرامه، ويأخذني إلى خارج البلاد، وبتزوج بخلال سنة ونسافر في مختلف أرجاء العالم. تنبأت بزواج سعيد ومديد، بل ذكرت تاريخ اللقاء بزوج المستقبل. يا للروعة! لا بد أن أعترف بأن تنبؤاتها ملأتني بالإثارة والأمال والتوقعات. وبدأت نيّتي البقاء عزباء تبهت وتتراخي.

بعد بضع ليال تلقيت اتصالا هاتفيا من صديق قديم. توني، حبيب أيام الصبا، سيأتي إلى جنوب أفريقيا في زيارة عمل، بعد أن قابل بالصدفة صديقا مشتركا أعطاه رقم هاتفي. رتبنا موعدا للقاء. لكن فكرت على الفور إن نهاية الأسبوع التي اختارها كانت الموعد الأخير للقاء الزوج المنتظر. فكيف سألتقي به وعلي استضافة توني وإكرام وفادته - سررتي رؤيته، لكن بالتأكيد سوف يستنفد فرصتي.

باختصار، تقابلنا وتعانقنا. أمضينا عطلة نهاية الأسبوع معا، نتبادل أخبارنا، ليجد كل منا أن الآخر أعزب وغير مرتبط. لكن لم ندرك أننا نتبادل الحب إلا في المطار عند الوداع. فقد كانت لحظة عاطفية مؤثرة، ووجود رجل في حياتي مرة أخرى فجأة بدا فكرة عظيمة.

بعد أسبوع ذهبت لزيارة البصارة. وحين عبرت الباب قالت: «أرى أنك التقيت به».

اجذب الحب الذي يأتي مع الاحترام

قلت: «بلى لكنه يصغرنى فى العمر».

فأجابت بسرعة البرق: «حسنا، يبدو أنه أكبر منك». وهذا صحيح. فقد غزا الشيب رأسه مع أنه كان السابعة والثلاثين آنذاك (لا يجب أن أتحدث أمام الناس عن هذا الأمر!).

فى كل مساء كان يتصل من أى مكان فى العالم. وبخلال بضعة شهور، تركت جنوب أفريقيا وعدت إلى انكلترا لتتزوج هناك. أخذنى فى رحلة حول العالم، لقضاء شهر العسل، وكان يحقق بكل أسلوب تنبؤات العرافة.

حافظ على عقلك منفتحا

العبرة المستمدة من القصة هي أنك لن تعرف متى أو كيف ستلتقى بالحب. ومثلما قالت لي امرأة عجوز ذات يوم: «حاولي أن تبقي عينيك مفتوحتين يا عزيزتي - حتى عندما ترقصين راقبي الباب، فلن تعرفي من سيدخل». لربما يكون فى النصيحة شيء من المبالغة، لكنها معقولة ومنطقية. أنا أقول: «حاول أن تبقي أبوابك ونوافذك مفتوحة - افتح ذهنك وعقلك ولا ترفض أحدا لمجرد أنك لم تعجب بمظهره. انظر تحت السطح، فربما يكمن منجم من الذهب مخبأ تحته».

أعرف نساء يرفضن الرجال على الفور لمجرد أنهم لا يضاھون الرجل المثالي فى خيالهن. فليس من المفيد أن تضعي فى ذهنك مخططا تفصيليا للرجل الذي تريدين لقاءه. وهذا ينطبق على الرجال أيضا. فأنا أعرف الكثيرين منهم وقد ثبتوا فى مخيلتهم صورة بامبلا اندرسون

اجذب الحب الذي يشرفك ويسمو بخلقك

الفاتنة. ومع أن ذلك قد يجعل أحلام اليقظة أشد إثارة، لكنه بعيد عن واقع الحياة الفعلي.

شاركت مجموعة من الصديقات العازبات في ورشة عمل من أجل إعدادهن للقاء الرجل المناسب والمثالي في رأيهن. من التمارين التي دربن عليها كتابة كل ما يردنه من رجل الأحلام. معظمهن مررن بتجارب صعبة في الماضي، لذلك أفترض أن المدربة كانت تشجعهن على الانتقائية في اختيار الشريك في المرة القادمة. على أي حال، انجرفت صديقتي سوزي بعيدا مع التمرين، فكتبت قائمة طويلة ومفصلة عن الصفات والسمات التي تريدها في رجل أحلامها، بل رسمت وصفا تخطيطيا لشكله وملابسه.

ضحكنا جميعا وقلنا لها إنها لن تجد واحدا في الحياة الواقعية، فمثله لا يظهر إلا مرة كل مليون سنة! لكنها سرعان ما بدأت علاقة برجل صادفته على الإنترنت. وصدق أو لا تصدق عزيزي القارئ، فقد جمع على ما يبدو الصفات كلها التي كانت تبحث عنها - على الأقل على المستويات الفكرية والعاطفية والاهتمامات المشتركة. أخيرا، أتى يوم اللقاء بينهما. أجل، لقد كان وسيما أنيقا. لكنه أصلع! والجدير بالذكر أنها نسيت إضافة الشعر الكثيف إلى لائحة الصفات المفضلة!

جمعت الاثنتين علاقة، لكنها لم تدم طويلا - لربما بالغت سوزي في توقعاتها. لكننا ضحكنا عليها. لذلك، حاولي ألا تضيفي كثيرا من التفاصيل على لائحتك - فإذا فعلت تيقني على الأقل أنها تضم الشعر الجميل!

اجذب الحب الذي يشرفك ويسمو بخلقك

هناك بين النجوم

قبل أن أنتقل إلى موضوع آخر أود أن أقاسم قرائي بعض الأفكار عن العرافات، والوسيطات، وقارئات البخت، والوسطاء الذين ينقلون الرسائل من المرشدين الروحيين. ومثلما ذكرت أنفا، زرت هؤلاء مرات كثيرة على مر سنين بدافع امتزجت فيه التسلية والفضول - وأحيانا بباعث الحاجة إليهم. كانوا من جميع الأنواع والمشارب. ومازلت أستشير بين الحين والآخر عرافات وعرافين، لكنني أفضل الوسيط الجيد الكفاء.

ومثلما قلت قبلا، الوسيط هو شخص يسمح لكائن روحاني متطور بالكلام عبره. وأفضل هؤلاء من يبتعد عن الاستعراض والدعاية، ويسمح ببساطة للروح باستخدام صوته لنقل الرسائل. وتعتمد دقة المعلومات ومادتها اعتمادا شديدا على ما يبدو على نقاء وصفاء الوسيط. أقصد بالنقاء والصفاء المستوى الروحي الذي بلغه الوسيط وبعده عن الأنا. الوسيط الجيد هو الذي يهتم اهتماما مخلصا بعميله.

يمكنك عبر هذه الطريقة التحدث مباشرة إلى أحد الكائنات الملائكية، أو المرشدين الروحيين، أو المعلمين المرتقين، وطرح أسئلة محددة عليه. المعلم الروحي المرتقي، مثل جون المحبوب، المفضل عندي، كائن سام عاش على الأرض، وبلغ مستوى من الارتقاء الروحي بحيث لم يعد من الضروري له العودة إلى الأرض لتحقيق مزيد من التطور النشوي، وبنوي الآن مساعدة البشر من عالم الروح. المعلمون الروحيون المرتقون يتمتعون بمعرفة كاملة وفهم شامل، ويعملون كلية بدافع الحب. أما حكمتهم وتعاطفهم فمن النادر العثور على مثيل لهما على الأرض.

اجذب الحب الذي يمتعك ويدخل السرور إلى قلبك

القدر أم الإرادة

كثيرا ما سئلت عن قراءة المستقبل، بغض النظر عن الطريقة: «هل من الأفضل معرفة ما سيحدث في المستقبل؟ فإذا عرفت ما يفترض أن يحدث لك، فهل تحاول المساعدة على حدوثه؟». السؤال في محله وفكرت فيه مليا. السؤال الآخر الذي يطرح علي مرارا هو: «ما هي الحكمة من التنبؤ أساسا. هل قدرنا محتوم ومحدد قبل ولادتنا، كما يظن الكثيرون، أم نستطيع أن نصنع مصيرنا وقدرنا حين نعيش حياتنا؟». نظمت العديد من ورشات العمل عن موضوع القدر، وقدرة الإنسان على صنع حياته وحظه ومستقبله. كيف يتناسب ذلك مع حقيقة أن العرافين والعرافات، كتلك التي تنبأت بمستقبلي مع زوجي توني، قادرون على التنبؤ بما سيحدث في حياتنا!

أعتقد أن الأمر يسير على النحو الآتي. قبل أن تولد تخطط لحياتك المستقبلية. أنت تتلقى قدرا هائلا من المساعدة الروحانية في عالم الروح قبل ولادتك. وبمساعدة الشيوخ والمرشدين الروحيين تخطط لحياة سوف تتحداك، وتعلمك الدروس والعبر التي ترغب في تعلمها، وتعطيك أسماء أولئك الذين تحتاج إلى عونهم، وتتيح لك تقديم الخدمة التي تريد تقييمها. أما هدفك الغائي فهو الارتقاء الروحي نحو تطور وجودي يعني في نهاية المطاف أن بمقدورك الخروج من دورة الولادة والموت، والانتقال إلى عوالم أكثر سموا وروحانية.

لذلك، أنت تضع خطة لرسالتك وغرضك في الحياة المستقبلية. وتناقش المسألة مع أعضاء مجموعة الأرواح التي تنتمي إليها - تلك الأرواح التي

اجذب الحب الذي يرى النور داخلك

ستعود معها إلى الأرض مرارا وتكرارا؛ وهي مكونة غالبا من أفراد الأسرة والأصدقاء المقربين. ومع أنها ستتحداك أحيانا، إلا أنها ستزودك في معظم الأحيان بالحب والدعم والتأييد، اعتمادا على الدور الذي وافقت على أدائه. أنت الآن على استعداد لتتحول إلى شكل كثيف - هو جسدك - طوال مدة حياتك على الأرض. أجل، لديك خطط لموتك أيضا - أَدعوها خطط الخروج. سوف تعتمد هذه الخطط على الغرض من تلك الحياة. فإذا أتيت للخدمة، فربما تحتاج إلى بضع سنين فقط للمشاركة في جزء من حياة شخص آخر. أو قد تأتي لتعرف شكلا من أشكال المعاناة، وفي هذه الحالة ربما تموت في ريعان الشباب نتيجة مرض قاتل. سيكون هناك عدد من نقاط الخروج حين تكون قادرا على المغادرة. وسوف تختار بنفسك تلك التي تستخدمها في نهاية المطاف.

إذاً، وضعت الخطة. لكنها لا توضع في قالب قد من صخر! فحين تعيش حياتك قد تقرر تغيير مصيرك، أو لا ترغب في المغادرة من أول نقطة خروج خططت لها. أو قد تجد أن الحياة أكثر قوة وتحديا مما توقعت ويستحيل مقاومتها، فتقرر أنك لا تستطيع المتابعة.

تتكون شخصيتك وطبيعتك من ميراثك الجيني - سماتك وصفاتك ومواقفك وميولك الموروثة من أبويك - وصفاتك الروحية، التي تعد نتيجة مباشرة لتجاربك حتى الآن في رحلتك الروحية عبر دورات الحياة والموت. وهكذا، يمكن للروح أن تلتقط ميلا للقلق من الأسلاف وعليها التكيف معه، بل مكافحته لمغالبة النزعات العصبية. وبالطبع سوف يؤدي ذلك إلى صنع فرد أقوى. لكنه يمثل تحديا صعبا. بعض الأفراد يعجزون عن

اجذب الحب الذي ينمي شخصيتك ويغنيها

المواجهة ويهربون بالانتحار. فتعيد الأرواح التجمع والعلاج في عالمها قبل أن تبدأ مرحلة حياتية جديدة بعد إجراء تعديل طفيف في جدول الأعمال. الآن، كيف يتناسب ذلك كله مع تنبؤ العرافين بالمستقبل؟

قد يمتلك العرافون القدرة على استخدام خطتك بطريقة مباشرة، لكن معظمهم يتصلون بالكائنات في عوالم الروح التي تتمتع بفهم كامل لغرضك ومعرفة تامة بمصيرك. وسيعلمون متى وهل سيتصل بك شخص معين وتعتقد معه شراكة، ويمكنهم رؤية ما إذا كنت ستصاب بمرض وبيل؛ ويرون الأحداث الرئيسية التي ستجري. لكن وجدت أن هناك بعض الأشياء التي لا يستطيعون رؤيتها ولا يخبرهم بها أصدقاؤنا الروحيون. لا يعني ذلك أن المرشدين الروحيين يضللونهم عامدين متعمدين، لكن الحقيقة أننا إذا عرفنا عن بعض أحداث المستقبل سوف نغير مواقفنا، ونتوقف عن التصرف بطريقة طبيعية. بل إن المعرفة قد تسبب بعض الخوف في داخلنا ربما تؤثر في مقاربتنا لهذه الأحداث. لذلك لن تعرف بالضرورة كل شيء عن المستقبل - أرجو العذرة!

قوة الإرادة والقدرة على الاختيار

حين نولد على الأرض، نحظى بنعمة جوهرية تمنحنا قوة عظيمة، قوة أعتقد أننا لا نستخدمها إلى الحد الأقصى. إنها حريتنا في الاختيار - إرادتنا. لديك القدرة على إيجاد ما تريد، ومغالبة سبيلك المحتوم، إذا رغبت. يمكنك التوجه نحو الأشخاص والأوضاع والحالات الإيجابية والسير على سبيلك المختار. لكن الروح الحرة الكامنة داخل كل منا

اجذب الحب الذي يشجعك

سلاح ذو حدين بالطبع، لأنك قد تختار الأشياء التي ليست بالضرورة في مصلحتك. ويمكن أن ينتهي بك المطاف وأنت تقضي حياتك مع أشخاص ربما يشكلون تحدياً لك (في أفضل الحالات). وجدت أن أفضل سبيل هو اتباع ما يرتاح إليه قلبي والإصغاء إلى حدسي البدهي.

إذا عدت إلى الموضوع الرئيس لهذا الكتاب - مداواة قلبك وفتح أبوابه، أرى دون أي شك أنه كلما زاد مركز قلبك صحة وتوازناً سهل عليك الاتصال بحدسك البدهي، الذي يتصل بدوره اتصالاً مباشراً بروحك وبمرشدك الروحيين. إذ، صحيح أن قدرك محتوم ومخطط مسبقاً، لكنك تحتل موقعا تستطيع منه إعادة توجيهه وإعادة كتابة السيناريو إذا رغبت.

المقتضيات الكاملة لذلك لن تكتشفها بالطبع إلا بعد أن تعود إلى الروح وتراجع حياتك، وترى كيف أثرت خياراتك وقراراتك في النتيجة. لكن إن اتبعت نصيحتي فسوف تفعل دوماً ما تشعر في أعماق أعماقك بأنه صحيح وحق، دون أي شكوك أو تدمر. يعني ذلك كله أن هنالك أشياء يمكن أن تفعلها للقاء فتاة أحلامك؛ ضع نفسك في طريق كيوييد وابحث عن تقاسمها حياتك. ولا بد أن تأتي - عاجلاً أم آجلاً - لتدق بابك، لذلك أقترح عليك صنع فرصك بنفسك.

لقاء شريك جديد

من المهم أن تبحث هنا وهناك. حتى إن لم تقابل الفتاة المناسبة على الفور، يمكنك أن تستمتع، وسيكون تمريناً مفيداً يعدك للقاء بالفتاة الموعودة. فطول الانتظار قد يصيب النفس والجسم بالصدأ.

اجذب الحب الذي يشعرك بالدفء

مايسي

صديقتي مايسي أقامت وهي في العشرينيات من العمر علاقات عميقة وجدية لكنها لم تنجح - فقد انتهت بصدمات سببت بكاء ودموعا وحسرة وحرنا. ومنذ ذلك الحين تراجعت باطراد واختبأت خلف حواجزها ومتاريسها. عندما بلغت الأربعين أدركت فجأة أن الوقت يسابقها وشعرت بالحاجة إلى / والرغبة في إقامة علاقة وثيقة مرة أخرى. كان من الصعب عليها تغيير العادات والمواقف الانعزالية التي اتبعتها على مر السنين حيث ابتعدت عن أي علاقة وثيقة. ولاحظت الآن، بعد أن قضت وقتا في علاج قلبها ومداواة جراحه، أنها تسمح لنفسها بالانفتاح تدريجيا. وأنا على يقين تام بأنها ستلتقي قريبا بشخص مميز. ومع إزالة الحواجز الداخلية والتنقل في الأماكن التي يمكن أن تقابل فيها الرجال، سوف يجتذب جمالها الطبيعي وشخصيتها الرجل المناسب.

هنالك عدد من الطرق المناسبة للقاء الحبيب. وجدت أن من المهم الإشارة إلى أصدقائي وكيف التقوا بالشركاء الذين قضوا معهم ردا من الزمن.

* في أحد المطاعم

* في حلقة بحث أو ورشة عمل

* في العمل في المطار

* في جمعية هواة التمثيل

* عن طريق صديق مشترك

اجذب الحب المبهج الخفيف الوطأة

* في مهرجان

* في حفلة راقصة

* في منزل صديق مشترك

* في مقهى

* في مركز للترفيه

في هذه الأماكن كلها يرجح أن تجد الشريك المناسب الذي يقاسمك اهتماماتك، لذلك انضم إلى أحد النوادي، أو الدروس المسائية، أو مراكز اللياقة البدنية.. الخ.

نوادي العزاب والعازبات

نوادي العزاب والعازبات أماكن مناسبة لأنها أجرت عملية فرز للمرشحات (والمرشحين) اللاتي تبحث عنهن. هنالك الآن نواد لتنظيم المواعيد أو اللقاءات في الأمسيات. بعض أصدقائي وصديقاتي جربوا اللقاء بمجموعة من الأشخاص في أمسية واحدة - حيث يلتقي كل واحد من أفرادها بالآخر مدة عشر أو عشرين دقيقة قبل الانتقال إلى عضو جديد.

وكالات التعارف وترتيب المواعيد

أفادت هذه الوكالات عددا كبيرا من أصدقائي وصديقاتي. قضت إحداهن وقتا رائعا مع رجال عرفتهم عبر هذه الوكالات العاملة على الإنترنت. صديقتي مشغولة دوما بعملها، فاختارت الوكالة أشخاصا

اجذب الحب الذي يجعلك تحلق بين السحاب

يشاطرونها الاهتمامات والتوقعات، فوفرت عليها الوقت وأنقذتها من خيبات الأمل. يجب ألا نشعر بالخجل أو الإحراج عند طلب مثل هذه الخدمات - فهي ناجحة وشائعة هذه الأيام!

عبر الأصدقاء

إذا شعرت أن الوقت قد حان للقاء شريكة جديدة (أو شريك جديد)، اطلب المساعدة من أصدقائك - فمعظمهم يفرمون بلعب دور الخاطبة والتوفيق بين رأسين بالحلال. ويرجح أن تجد عبر زملاء العمل والأسرة والأصدقاء امرأة غير مرتبطة تنتظر شخصا مثلك.

شراب الورد

قبل أن ألتقي بتوني كنت عضوة في نادي «الخميس». وكنت أجد فيه متعة كبيرة وتسلية مبهجة. ففي كل خميس يجتمع عدد من الصديقات العازبات لاحتساء قدح من شراب الورد. ثم نخرج لتناول العشاء، ومن هناك تذهب المغرمات بالرقص إلى ناد ليلى. في كثير من الأحيان تكون ليلة الخميس مخصصة للعزاب والعازبات في النوادي. كنا مجموعة رائعة وقضينا أوقاتا ممتعة، والتقينا بمجموعات من الشبان، وفي بعض الأحيان كانت واحدة منا تجد رجلها مناسباً.

ولأننا كنا هناك لنستمتع فقد اجتذبنا على ما يبدو الشبان المرحين، ولأننا كنا مجموعة كبيرة إلى حد ما لم يشعر أحد بأن البقية تركته. تلك طريقة رائعة للسهر والاستمتاع ناسبت حتى أشد أفراد المجموعة خجلاً

اجتذب الحب الذي يشرفك

وتحفظا. عدد من الصديقات قلوبهن مجروحة من غدر الأزواج، لكنهن شعرن بالسعادة عند الاختلاط بالرجال مرة أخرى. تشكيل النوادي مع الأصدقاء أمر سهل هذه الأيام. ففي كل بلدة تنتشر النوادي حين يمكن للأعضاء من جميع الأعمار الالتقاء معا.

اجتذاب الشخص المناسب

اتباع نصائح هذا الكتاب سيضعك في الواجهة الصحيحة. فإذا عملت على فتح أبواب قلبك وإزالة الحواجز بينك وبين الحب، فستلغي السبب الذي يمنعك من اجتذاب شخص سوف يحبك. تشبث بنية اجتذاب النوع المناسب من الحب والنمط الملائم من الأشخاص. لكن حاول ألا تتبالغ في الحرص والعناد! فالحاجة الملحة عائق وراذع. فإذا بالغ الشاب في حماسه وبدا في حاجة ملحة إلى فتاة التقى بها فسوف ينفرها، والعكس صحيح. تذكر أن لكل منا شخصية فريدة وأذواقا مختلفة ومطالب متباينة من الشريك. لذلك لا تأبه لتعليقات الأصدقاء والأسرة - فما تريده أنت هو المهم. فكن صادقا مع نفسك وحاول!

توأم الروح

كثيرا ما طرحت علي أسئلة تتعلق بتوأم الروح: «هل أنتظره؟ هل أعرفه حين يصل؟». توأم الروح ينتمي إلى مجموعتك الروحية، أي مجموعة الأرواح التي قاسمتك حياة سابقة. وهو ليس بالضرورة من العشاق. إذ يمكن أن يساعدك على تحقيق هدفك من الحياة ويؤيدك عند مواجهة تحدياتها، وربما يكون أحد الأصدقاء أو أفراد الأسرة أو حتى زملاء العمل.

اجذب الحب الذي يسمح لك بإسماع صوتك

توأم روحك يمكن أن يواجهك بتحديات صعبة عبر إيجاد بيئة تختبرك وتمتحنك. وهذا يحدث بغرض منحك فرصة لكسر أنماط السلوك أو المواقف التي تطاردك من حياة إلى حياة؛ فرصة للنمو والارتقاء. فأنت تنمو وتتطور عبر التغلب على العداوات، والمقربون منك هم أفضل من يوجد هذه التحديات. قد يكون توأم الروح مديرك القاسي، أو جارك الفضل، أو شريكك في زواجك الكارثي على ما يبدو، أو أمك التي تحاول السيطرة عليك.. الخ.

هنالك قصة عن رجل أصبح متسولا. فقد كان يجلس أمام مكتب رجل أعمال ناجح، ويختبره كل يوم عبر طلب مساعدته. المتسول هو توأم روح رجل الأعمال الثري، وكان يختبر شيئين اثنين: هل يستطيع رجل الأعمال تمييز توأم روحه عبر حاجز ثروته ووضعته المختلف في الحياة، وهل ما زالت أبواب قلبه مفتوحة وقادرا على تقديم العون إلى شخص محتاج. سيسرك أن تعرف أنه ساعد في الحقيقة توأم روحه القديم: لن تعرف أبدا أين أو متى يتقدم توأم روحك لمساعدتك.

ربما أحببت توأم روحك حبا جارفا في حياة سابقة، ووضعت خطة للقائه وقضاء وقت معه في هذه الحياة. وعلى شاكلة قصتي مع زوجي، يبدو لي أنك إذا التقيت بتوأم روحك فمن النادر أن يخطئ أحدهما الآخر! فمشاعر «الحب من أول نظرة» و«خلق كل منا من أجل الآخر» تلامس الأحاسيس العميقة والغامرة للارتباط والقرب، ودفء العودة إلى المنزل، حين تلقاه.

اجذب الحب الذي يناسبك

لكن إن فقدت حبيبتك فربما يكون في انتظارك توأم آخر لروحك، لكي يساعدك ويشاركك وقتا آخر في حياتك. لذلك لا تظن أن هناك حبا واحدا ينتظرك. فقد تجد فرصة لإقامة علاقة حب مرحة مع شخص ينتظرك في حياتك المستقبلية.

الحب بأقنعة عديدة

جميع أنواع الحب غير المشروط سوف تبهجك وتسعدك وتثري حياتك. إضافة إلى أنها ستحفرك وتمنحك الرضا الداخلي. لا تمثل شريكة حياتك سوى مصدر واحد من مصادر الحب - لا تتجاهل أو تقلل من قيمة تأثير الحب في حياتك، الحب الذي يأتي من الأصدقاء والأسرة والزملاء والأشخاص الذين تشاركتهم حياتك. فإذا كنت تحب الطبيعة أو الحيوانات فليدرك مصدر آخر للحب. وأخيرا تذكر أن أقوى وأعمق حب غير مشروط، ذلك الحب المتاح مجانا، هو الحب الآتي من الله. سوف تجد أن هذا الحب متاح ومتوافر ودون مقابل. افتح قلبك وسوف تراه. تشبث به داخلك وحاول وصله مع كل شيء مبتدع - الكتب القيمة، والموسيقى، والنباتات، وجمال كل شيء حولك.

المفتاح

تذكر أخيرا أن قلبك حين يغلق أبوابه يمنع الحب من دخول حياتك. ولن يدق بابك - عليك أن تبحث عنه بنفسك. استمر في ممارسة التمارين والتأمل وسوف تجد بالتدرج أنك شفيت من جراح الماضي، وافتح الباب المفضي إلى قلبك.

اجذب الحب الذي يجعلك ترضى عن نفسك

تذكر القوانين الروحية الثلاثة التي ستساعدك:

* **قانون الكارما:** يتفعل هذا القانون حين تعطي الحب - ما تعطيه يعود إليك. وكلما زاد ما تعطيه من الحب زاد ما تأخذه منه.

* **قانون الجاذبية:** يتفعل هذا القانون حين يترع الحب قلبك - هنالك ذبذبات تجذبك إلى الحبيب. وعندما تغير ذبذبات الطاقة إلى ذبذبات الحب، سوف تجتذب أصحاب الذبذبات المشابهة التي تبث على طول الموجة ذاتها. تذكر أن الحب يأتي بأشكال متعددة. فالرقة واللطف والتروي مع نفسك ومع الآخرين سوف تغير جميعا ذبذبات طاقتك الشخصية. ومع تنامي تقديرك لذاتك وثقتك بنفسك، تتحرر من ثقل الضغوط وتشع منك خلاصة الحب فتجتذب مزيدا من الحب إليك كالمغناطيس.

* **قانون الخلق:** يتفعل هذا القانون حين تتصور الحب الذي ترغب في اجتذابه، وتكتب لائحتك، وتتشبث بشكل الحب الذي تريده وأسلوبه الذي تقصده. أنت تبتكر رغباتك. فكن حريصا ومتيقظا!

قبل أن اختتم الكتاب، دعني أذكرك - عزيزي القارئ - بأن الرحلة إلى حياة مترعة بالحب يمكن أن تضطرب أحيانا. وعندما تفتح قلبك قد تجد بين الحين والآخر أن عواطفك في حالة مد وجزر. لا تقلق! إنها ردة فعل طبيعية على عملية الانفتاح، والتغير العاطفي والروحي المصاحب للتحول الذي طرأ على ذبذبات الطاقة الشخصية التي

اجذب الحب الذي يجعلك ترضى عن نفسك

أصبحت أخف ثقلاً وأكثر حبا . بعد بضعة شهور من فتح أبواب قلبك ، سوف تستقر أحوالك كلها . ستزيد أيامك المترعة بمباهج الحياة وتقل أيام الضنك والألم .

وهكذا وصلت إلى نهاية الكتاب . أمل أن يكون قد ساعدك على إزالة بعض الحواجز ، ومداواة بعض الجراح ، وأعانك على العثور على مزيد من الحب . تذكر أن الحب مفتاح الشفاء ، العاطفي والروحي والجسدي ؛ وهو يمكنك من الاستمتاع بالحياة حتى الثمالة ويتيح لك استخدام أعظم ما لديك من إمكانيات . أتمنى لك النجاح في بحثك عن الحب - فهو حولك ويمكنك العثور عليه في آخر مكان تتوقعه . لذلك ابق عينيك مفتوحتين متيقظتين وانتظر كيوييد!

مع حبي وتقديري، وليباركك الله

آن جونز

اجذب الحب الذي يعطي ولا يأخذ

obeikandi.com

مصادر ومراجع

وسطاء ومعالجون روحيون

هيلين بارتون: وسيطة ومستشارة روحية ومدرسة تعيش في أستراليا،
وتقدم النصح والإرشاد فيما يتعلق بالقضايا الروحية والحياتية.

Website:

www.johnthebelovded.com

Email: insight2@bigpond.net.au

Tel: ++617 55 25 35 20.

لي كارول: وسيطة روحية.

Website: www.kryon.com

توم كينيون: وسيط ومعالج روحي بالصوت.

Website: www.tomkenyon.com

اماندا كينغ: مدربة شخصية شاملة.

Email: amandapt@tiscali.co.uk

Tel: 079 662 29416.

كلير مونتانارو: معلمة روحية، ومستشارة، ووسيلة.

Website: www.clairemontannaro.com

Email: Claire@clairemomntanaro.com

Tel: 01597 811 110.

جانيت ثومبسون: معالجة لمشكلات الحياة السابقة ومستشارة.

Website: www.janetthompson.org.uk

Email: mailme@janetthompson.org

سو هاربر: مستشارة ومختصة بالعلاج المثلي.

Email: susanmharper@onetel.com

وكالات العون والمساعدة

Dr Cary

طبيب تخلى عن مهنته المربحة في شيكاغو لخدمة الفقراء والمحتاجين في العالم. وجسد عمله وكتاباته مصدر إلهام للجميع وشهادة دامغة على الحب غير المشروط. حاول زيارة موقعه على الويب للاطلاع على مهماته الطبية في أرياف الهند، والأمازون، واللاجئين في تايلاند، واللاجئين من التيب في نيبال.. الخ. ولا شك في أن مهمته أوجدت الفرص للآخرين للتمتع بفضل العطاء وشرف التبرع للمحتاجين.

Website: www.d Cary.org

Free Tibet

مجموعة من الحملات المطالبة بمنح شعب التيب حق تقرير المصير.

Twyman's Peace Organization

منظمة هدفها مساعدة الملايين من الفقراء في شتى أنحاء العالم وتمكينهم من التمتع بالسلام الداخلي العميق.

Website: www.emissaryflight.com

Kham Aid Agency

وكالة توفر التعليم لأطفال التيب وتدرّب القابلات وموظفي الرعاية الصحية للعمل في قرى التيب.

منظمات الدعم والمساندة

وكالات التعارف

Uk.personals.yahoo.com

www.datingdirect.com

www.encounters.timesonline.co.uk -

linked to the Sunday Times.

سوء المعاملة الأسرية:

في حالة الطوارئ عليك الاتصال بالشرطة. الشرطة والمحاكم تتعامل بجدية مع حالات العنف الأسري.

Samaritans:

منظمة خيرية بريطانية تقدم الدعم والمساعدة للأشخاص اليائسين أو الذين يفكرون بالانتحار. وهي تعمل مدة أربع وعشرين ساعة في اليوم على مدى العام.

Website: www.samaritans.org.uk

Email: jo@samaritans.org

Tel: 08457 909090

Victim Support:

منظمة خيرية بريطانية تساعد ضحايا جرائم العنف، ومنها الاغتصاب.

Website: www.victimsupport.org

Tel: 0845 3030 900.

Women's Aid:

منظمة تقدم العون والمساعدة للنساء اللاتي يعانين العنف الأسري. وتعرض المشورة والنصح فيما يتعلق بالملجأ، والحقوق القانونية، وحماية الشرطة، وطريقة حماية الأطفال والسكن.. (في بريطانيا).

Website: www.womensaid.org.uk

كتب

Sophy Burnham, A Book of Angels, Ballantine, 1990.

تعريف ممتع بعمل الملائكة ورؤية متبصرة في العوالم الملائكية.

Alma Daniel, Timothy Wylie & Andrew Ramer, Ask Your Angels, Piatkus, 1992.

الكتاب يقدم نصيحة عظيمة ومفيدة لكيفية الاتصال بالملائكة وطلب عونهم في الحياة اليومية.

Esther and Jerry Hicks, Ask and It Is Given, Hay House, 2005.

كتاب مفيد يعلم القارئ كيف يظهر رغباته اعتمادا على النصائح الإرشادية المقدمة من مرشد ايستر الروحي، إبراهيم.

Xinran, Sky Burial, Vintage, 2005.

قصة واقعية مذهلة فعلا لامرأة صينية بحثت طوال ثلاثين عاما في أرجاء التيب عن أخبار زوجها الذي فقد واعتبر في عداد الأموات. رواية استثنائية ورؤية مدهشة في عمق الحياة في التيب.

الدورات التدريبية والحلقات الدراسية التي نظمتها آن جونز

يمكن الاطلاع على الدورات التدريبية وحلقات البحث التي نظمتها في شتى أرجاء العالم، إضافة لجدول المواعيد الكامل للمناسبات واللقاءات والندوات التي عقدتها على موقعي على الويب:

www.annejones.org.

فيما يتعلق بهذا الكتاب، يمكن أن تجد ورشات العمل الآتية مفيدة على نحو خاص:

معالجة القلب ومداواة الروح

حلقة دراسية عن الاندماج بالأنا العليا

افتح قلبك.

حلقة دراسية مدتها ثلاث ساعات تبعتها جلسة للاندماج بالأنا العليا والتكامل معها. الحلقة تكونت من علاج جماعي ركز على فتح أبواب القلب لتلقي الحب الذي تحتاج إليه مداواة آثار جراح النفس والروح.

الجلسات الشخصية المباشرة تساعد في التخلص من الكارما وأي عقبة تمنعك من تلقي الحب والشعور بالسعادة والوفرة، وبلسمة الجراح، ثم الاندماج بالأنا العليا والتكامل مع المخطط التفصيلي لحياتك، والتشبهت بغرض الروح وقصدها.

فهل تحتاج إليها؟

- * هل تشعر بالتشوش وتشتت الذهن وعدم اليقين بالآتي؟
- * هل تحتاج إلى مزيد من التوجيه والوضوح فيما يتعلق بعملك؟
- * هل تشعر بأنك ممنوع وعاجز عن «الاستمرار» بعملك وحياتك؟
- * هل تشعر بالقلق والتوتر دون معرفة السبب؟

ما هي فائدة هذه الجلسات العلاجية؟

- * تجلب السلام الداخلي وراحة البال والسكينة، مع قدرة الذات على التركيز بوضوح.
- * تساعدك على رؤية الطريق أمامك وإزالة العقبات التي تعيق إمكاناتك.
- * تصلك بالآنا العليا ومخطط حياتك التفصيلي.
- * تتيح لك الاستمتاع بالحياة وراثتها والعمل انطلاقك من جوهرك الحقيقي - فعل ما وجدت من أجل فعله!

لمزيد من المعلومات اتصل ببريندا على الموقع الآتي:

sales@makeripples.com

أو اتصل على الرقم:

44 (0) 1425 403228

أو راسلنا على العنوان الآتي:

Honey Lane, Burley, Ringwood, BH24 4EN, UK.



قلوب وأياد

منظمة غير ربحية مكرسة لنشر استخدام علاج الطاقة الطبيعية وفهمها.

نحن ننظم:

* ورشات عمل

* جلسات علاج

* خدمات استشارة روحية يقدمها مستشارون مؤهلون

* خدمات العلاج عن بعد.

إذا رغبت في الاستفادة من أي من هذه الخدمات، أو أن تكون معالجا روحيا معنا، أرجو زيارة موقعنا على الويب:

www.heartshands.org



RIPPLES ENERGY THERAPY

www.make-ripple.com

في سبيل المساعدة على نشرطاقات الحب والشفاء أسست شركة «ريبيل» (Ripple)، وهي شركة صغيرة مقرها في منطقة نيو فوريسست الهادئة الواقعة في جنوب غرب إنكلترا، حيث نعبئ باليد (في قوارير) خلطات من خلاصات الزيوت الأساسية للعلاج العاطفي. تشمل منتجاتنا زيوتا عطرية ومراهم ومستحضرات علاجية سائلة. ابتكرت أيضا مجموعة من المجوهرات الفضية باستخدام الرموز التي أستعملها في عملية العلاج.

يمكن لمنتجات معالجة الطاقة أن تفيد في مداواة القلب:

* لمعالجة جراح القلب:

Heart Balm lotion and Love anointing oil.

- للتخلص من روابط الماضي:

Letting Go anointing oil.

- لجلب طاقات الحب إلى منزلك أو مكان عملك:

Love and Nature AromaMist.

- لجذب الحب وإعطائه:

Peace and Harmony Silver Pendant with rose quartz in the symbol of the everlasting flame.

(قلادة فضية مرصعة بحجر الكوارتز الوردي على شكل اللهب الأبدى).
جميع هذه المنتجات، إضافة إلى التصورات العلاجية الموجهة المسجلة
على الأقراص المضغوطة، متوفرة على موقعنا على الويب:

www.make-ripples.com

ويمكن الكتابة إلى عنواننا الإلكتروني للحصول على كتيب المنتجات:

info@make-ripples.com

أو مراسلتنا على العنوان الآتي:

Ripple UK Ltd. 21 Honey Lane, Burley, Hants, BH24
4EN, UK.

نحن نقدم الدعم والمعونة إلى عدد من المنظمات الخيرية في شتى
أنحاء العالم، منها:

The Child Welfare Scheme in Nepal,

Noah's Ark in South Africa, and

Women with Cancer in Malaysia.



obeikandi.com