

الفصل العاشر

حل مشكلات العلاقات

يُمكن مداواة الاكتئاب غالباً، أو حتى شفاؤه نهائياً، بتحرير المشكلات غير المحلولة في علاقاتك. تتطور الاختناقات النفسية عندما تصاب بجرح أليم، أو تتعرض لخيانة، أو ألم عاطفي شديد يطبع خلاياك وشبكته العصبية. غالباً ما تنشأ هذه الاختناقات عن مسائل نفسية، أو شعور بالذنب أو ملامة الذات. إن الطاقة المخزنة الناشئة عن خلافات مؤثرة مع آخرين لم تحل، أو نزاعات تتضارب داخل ذاتك تفصلك عن قلبك. وهذا يُنشئ عوائق توقف تدفق الطاقة الطبيعية للروح عبر شبكاتك الذهنية والعاطفية والبيولوجية. عندما لا تكون على اتصال بأعماق قلبك فإن تدفق روحك في داخلك يخمد شيئاً فشيئاً.

يملك الناس طبائع مختلفة تكون عرضة لميول انفعالية مختلفة. على سبيل المثال عندما يكون أحدهم ذا طبيعة حذرة جداً فإنه يميل إلى الاحتراز الشديد والقلق. وهذا ما يسبب لأمثاله ضغطاً داخلياً وكتباً لمشاعرهم. وقد يكون من الأسهل على بعضهم أن يستسلموا لدوامه انفعالية سلبية تسحبهم نحو الأسفل عندما يكون الذين من حولهم في الحضيض. وفيما يتعلق بالأشخاص، الرجال بوجه خاص، الذين يندفعون نحو تحقيق أهدافهم واضعين المشاعر جانباً، فإنهم على الأغلب سيعانون الإحباط والغضب.

من المهم أن نحترم فكرة أن الناس لديهم ميول شخصية مختلفة وتفاوت في الوعي. وعبر ممارسة «الاختراق» سيشرح ذكاء قلبك بمدك بمساحة أوسع من نفاذ البصيرة، وهذا ما يعطيك القدرة على رؤية وتصحيح الثغرات وحل الصراع. لدى كل امرئ ثغرات في بصيرته، لذا فإن تعلم كيفية توسيع الأفق والبصيرة هو خطوة نحو التقدم. يتحرك الناس عادة كل بحسب طبيعته ببطء أو بسرعة في أساليب مختلفة للتقدم. وعبر القلب يتفهم الناس هذا، ويتعلمون مساعدة بعضهم بعضاً بغض النظر عن طبائعهم.

يخبرنا غريغ الذي يعمل في وضع الخطط المالية، قصته هذه: أن أقول: إنني كنت مصاباً بالاكتئاب، وهو أقل مما تقتضيه الحقيقة. لم أتم جيداً أشهراً طويلاً. خسرت الكثير من النقود في المضاربات المالية وفكرت في أن عليّ أن أبيع البيت. كنت أخشى أن تهجرني زوجتي إذا علمت بذلك. عرف قلبي ما عليّ أن أفعله، ولكنني لم أفعل ذلك. كان علي أن أتحرر من مخاوفي التي تؤرقني، ولكنني كنت أخشى من النتيجة لدرجة جعلتني لا أفعل شيئاً، مع أن قلبي وعقلي كانا يعرفان ما هو الصح.

أن تعرف ما الصح لا يعني توقفك عن ارتكاب الغلط والقيام بالشيء السليم. يحتاج الأمر إلى قوة؛ كي تصغي إلى قلبك وتعمل بما تعرف. تلك هي القوة التي منحنتي إياها أدوات «هارت ماث».

أعطاني مُدرب هارت ماث أدوات للإصغاء إلى قلبي وقول الحقيقة بالرغم من خوفي. وعندما تمكنت في النهاية من أن أكون صادقاً مع زوجتي وشركائي في العمل، تحررت طاقتي وأمدتني بفرص هائلة ما

كنت لأراها، وأنا في حالة الاكتئاب. والأمر لا يتعلق فقط بأنهم كانوا مسرورين ولطفاء لصراحتي معهم، ولكنه يتعلق بعودتي لأكون صريحاً مع نفسي.

أعطاني الاختراق قدراً كبيراً من القوة؛ كي أعالج تلك العلاقات التي أسأت إليها، وكذلك كي أجد حلاً جعلت أسرتي وعملي، وجعلتني أنا أيضاً، في وضع أفضل بكثير من ذي قبل. الآن أقيس نجاحي، لا بالبيانات المالية فحسب، بل بمقدار العاطفة والحيوية اللتين أملكهما في داخلي، وأتشارك بهما مع الآخرين. وأنا الآن أسعد من أي وقت مضى.

قبل «هارت ماث» كنت أقنع نفسي بأنني إذا أصبحت غنياً فستتلاشى الضغوط التي أعاني منها. كنت دائماً أردد في قرارة نفسي عبارة: «لو كان لدينا نقود أكثر». أما اليوم، فقد تأكد لي أن المال لا يحل كل شيء، ولكنه الموقف القادر على فعل ذلك. لطالما حاولت أن أحل مشكلاتي بالمال، وهذا يعني أنني كنت أحاول ذلك عبر شيء خارجي، وليس من قلبي.

أطلقت «هارت ماث» لي العنان، والآن أنا لم أعد أشعر بالتحسن أو التدهور كلما تحسنت أرباحي أو تدهورت أو كلما زادت أعبائي. أنا ممتن للغاية لقوة القلب، وقوة أدوات هارت ماث التي مكنتني من الوصول إليها.

استخدام قوة القلب في التواصل

معظم الأشخاص الذين يميلون إلى الشعور بالاكتئاب لديهم صعوبة في التعبير عن مشاعرهم، حتى إلى أقرب المقربين إليهم. تعطيك رياضيات القلب (هارت ماث) الوسائل والتقنيات لتحويل قوة الاستقطاب من

الرأس إلى القلب، والتحرك لتحقيق اتصال صادق مع الآخرين. ستظل رضى الأمور العاطفية تدور دوماً بين الناس. تلك هي طبيعة الحياة. ولكن المسؤولية العاطفية تعني استخدام قوة قلبك لتوضيح مسائل العلاقات الجارية والقديمة.

يتجنب المكتئبون غالباً التواصل والاحتكاك بالناس؛ لخوفهم أن يتطور ذلك إلى نزاع. تستطيع أن تتجاوز هذا التوجه بالإصغاء إلى دقات قلبك عندما تقول لك أن تتحدث إلى شخص ما. استخدم قوة قلبك؛ كي تتابع قلبك.

استهل محادثتك مع شخص ما آخر «بقلب مقفل» مبدياً اهتمامك وتعاطفك. تحدث عن حقيقة مشاعرك من قلبك فيما أنت تستمر في إرسال طاقة الاهتمام أو الحنان. أصغ جيداً من قلبك بذهن هادئ، من دون التفكير في إجابتك.

استخدم تقنية «تنفس الموقف» كي تبقى مركزاً إذا كنت ستبادر برد فعل. وفيما أنت تمارس هذا التواصل الصادق سوف ترى كيف كنت في الماضي تتصرف على حساب صدقك مع نفسك، أو تحاول أن تبالغ في إرضاء الناس (الأمر الذي لا يمكن أن يتحقق أبداً) بناءً على تصورات مصدرها الخوف من كيفية ردهم عليك.

مارس وضع طاقة الاهتمام جانباً، عبر تطبيق تقنية «القلب المقفل» وفيما أنت تتابع ساعات نهارك، سواء كان لديك مشكلات في الاتصال أم لا. سيساعدك هذا الإجراء الوقائي على امتلاك قدر أكبر من

الأفق بخصوص طبيعة أي شخص آخر، دون أن تدعها تلتف حولك وتضغط عليك.

تذكر أن الاتصال القلبي الصادق لا يستدعي منك أن تؤدي دور الخاضع. تحدث بإخلاص من القلب، ولكن اسحب الخط عند اللزوم، وعبر عن صلابتك أو عن موقف «أنا أعني العمل» في الوقت نفسه. يتطلب الأمر شجاعة وبعض الممارسة كي تسيطر على هذه التوليفة، ولكن مما يستحق الجهد فعلاً هو أنك ستجد في ذلك تقوية حقيقية لك. لن يحدث هذا فجأة، ولكنك تستطيع أن تتعلم أن تجعل قلبك صلباً، وتقول ما يخبرك قلبك به دون قلق أو خوف من تجاوز الآخرين لحدودهم معك.

تعدّ جميع الأمور التي لا يتواصل فيها الناس في علاقاتهم أكبر عقبة للتواصل القائم على القلب. بعد أن تتحدث قليلاً قد يقول أحدهم: «أنا على ما يرام، هل أنتم كذلك؟» قد يوافق الجميع على أنهم على أحسن ما يرام، ولكن واحداً أو اثنين قد يضطرب ويرحل.

في معظم الأحيان يستمر الشعور بالامتعاض والمرارة بسبب الاحتراز الزائد من عدم الحديث مع شخص آخر من قلبك. قد تكون غير جاهز لذلك الحديث، وقد لا تقول شيئاً لأنك لا تشاء أن تكونَ أمواجاً. أو قد تكون وجدت العذر لنفسك بقولك: «حسناً، لا بد أنني سأرتكب خطأ؛ لذا ينبغي ألا أقول أي شيء». كل هذه الأشياء تعيق التواصل القلبي وحل المشكلة.

تعلم ممارسة أن تكون رقيق القلب وأميناً تجاه مشاعرك في اتصالك بالآخرين، وجابهه مخاوفك. رقة القلب تعني التحدث والإصغاء من

القلب بصدق قدر الإمكان. عندما تتواصل قد لا يتذكر الناس على وجه الدقة ما قلت، ولكنهم يتذكرون الشعور أو الانطباع الذي تركته لديهم.

تستطيع أن تستنزف نفسك عاطفياً وجسدياً بصرف جهودك وطاقاتك على رغبتك في أن تكون مفهوماً. قلقك بشأن عدم تفاعلك بشكل ناجح يعني أنك تضع كل تركيزك على رأسك وتلغي ما يقوله لك قلبك الصادق. عليك أن تنهي تكرار ما عليك قوله أو ما كنت تتمنى لو أنك قلته بأسلوب آخر «ما كنت أعنيه هو...» مرة بعد مرة. غالباً ما تخفي تلك الرغبة في أن تكون مفهوماً رغبة أعمق في أن تكون على صواب أو تكون ممسكاً بزمام الأمور.

هذا ما اكتشفته فيليس عند ممارستها لعملية «الاختراق»:

في علاقتي مع صديقي جون كنت أكنم شعوري بالغيظ؛ لأننا ما إن نبدأ في أي نقاش حتى يُعرض عن الإصغاء. لا أستطيع أن أخبركم كم من المناقشات أجريناها حتى وقت متأخر من الليل وأنا أكرر عبارة: «ما أحاول أن أقوله لك هو...» عبثاً. فهو لم يكن «يلتقط» أبداً ما كنت أقوله له، بل كان يبني جداراً بيني وبينه.

كان نمط مجادلاتهما مزعجاً لهما وغير مفهوم. كانت أمور الحياة تستنزف علاقتهما، وبعد شهور، وهما على ذلك الحال من الخلاف شعرت فيليس أنها مجروحة في الصميم، وأن صديقها غير قادر على فهمها. ولكن، وعبر ممارسة تقنية «الاختراق» رأت كيف أنها هي الأخرى كانت طرفاً في تلك المشكلة.

نظرت بطريقة أعمق إلى رغبتني في أن أكون مفهومة، ورأيت أن ما كنت أريده حقاً هو أن أعلم جون دائماً شيئاً ما. ظننت أنني كنت أرى كيف «كانت» الأشياء حقيقة وكنت أرغب في أن يوافقني جون على ذلك. عندما دربت نفسي على أن أكون حيادية، وأنا أتحدث معه سرعان ما بدأت ألاحظ شعوراً عميقاً ملحاً لديّ يتمثل في رغبتني في أن يستوعب كل ما كنت أحاول أن أقوله. تخلّيت فيما بعد عن رغبتني في ذلك - التي كانت في الواقع رغبتني في أن أعلمه شيئاً ما-. وعندما توقفت عن ذلك بدا أن جون قد تحرر، ولم يعد يضع ذلك الجدار بيننا. وبدأنا منذ ذلك الحين نتحدث بانسجام، وتوقفنا عن النزاع.

سوف تشرع في رؤية دوافعك فيما أنت تمارس «الاختراق». إذا تبينت موقف الرغبة في رؤية دورك في ديناميكية العلاقة، من وجهة نظر محايدة، فعندئذٍ يمكن أن يحضر حدسك القلبي ويريك صورة أصدق عمّا يجري حقيقة أو ما الذي ينبغي عليك أن تقوله بعد ذلك. الحياد في القلب هو مكان يفتح باباً لرؤية جديدة. غالباً ما تدلك بصيرة القلب على أن تدع الأمور تسير عضوياً في الوقت الحاضر. المفاهيم الجديدة أو الأشياء المناسبة التي عليك قولها سوف تأتي لاحقاً عندما لا يكون ارتباطك شديداً بما يريده ذهنك.

مداواة القلب المكسور

عند نقطة ما من حياتك ربما تكون قد سمعت أحدهم (وربما أنت نفسك) يقول: «سلمته قلبي لكنه جرحني». وهذا يعني أن صلة عاطفية حساسة قد جُرحت.

عندما يحدث هذا يكون من الصعب على من جرحك أن يقوم بشيء ما لتصحيح الأمر. في معظم الأحوال أنت لا تريد أن تُجرح من قبل هذا الشخص. تريد أن تحمي نفسك. ويعود الأمر لك للقيام بشيء ما لمداواة الجرح.

هذا هو الوقت الذي تحتاج فيه لقوة قلبك كي تغفر، وتدع ما حدث يذهب أدراج الرياح، وتفهم أن الذي تسبب لك في الجرح هو عدم معرفة الشخص الآخر بالجرح الذي سببه لك. الغفران شعور قلبي جوهري يساعد على التحرر من المشكلة ومداواة الجرح، بحيث تستطيع أن تتجاوز الأمر. المغفرة تساعدك على الغوص بعمق داخل قلبك لتفهم أن حبك الحقيقي لم يكن أبداً هو الذي جُرح أو تعرض للغدر، بل هي آمالك وتوقعاتك، وارتباطاتك، ورغباتك.

عندما تُداس قيمتك الذاتية، من الطبيعي أن تشعر أنك تستحق ما هو أفضل من ذلك. رغباتك المقهورة يمكن أن تتحول إلى شعور بالذنب، معتقداً أنك لم تفعل ما فيه الكفاية أو ما ينبغي، ولذا فأنت تستحق ما أصابك من أذى. وسرعان ما تغرق نفسك في حلقات التفكير المفرغة التي تدور حول «كان عليّ أن...، كنت أستطيع أن...، إلخ». إذا جعلت الندم والشعور بالذنب يستهلكانك، فإنهما سيوقعانك في دوامة الأسف ولوم الذات. غالباً ما يبني الأسف والشعور بالذنب مخبأً يضعانك فيه حيث لا تحتاج فيه للاهتمام بأي شيء أبداً. وذلك ييقك حبيس حلقة لوم الذات ويستنفد الطاقة التي تحتاجها لبناء مستقبل أفضل.

أنت لا تستطيع أن تغير الماضي، ومع هذا فإن الذنب يمكن أن يربطك بخيوطه بالماضي، مما يجعلك غالباً تكرر نفس السلوك الذي عليك أن تحرر نفسك منه ويعيقك عن إدراك فرص جديدة. إن تحرير نفسك من سجن عقدة الذنب يتطلب منك أن تغفر لنفسك وللآخرين.

تمرين لاخترق القلب المنكسر

الاخترق مفيد بوجه خاص للشفاء من ألم القلب أو انكساره. إذا كنت بحاجة لمثل هذا العلاج، فجرب ما يلي عندما تمارس عملية «الاخترق على مراحل:

المرحلة الأولى- أوجد حالة من السلام والتعاطف مع نفسك:

كن واعياً تماماً لحقيقة شعورك. هل تشعر بالأذى، والغضب، والاضطراب والحزن؟ ركز على القلب والضيقة الشمسية متنفساً الحب والتقدير والحنو مدة ثلاثين ثانية أو حتى ثلاث دقائق. تابع هذه الخطوة حتى تشعر بشيء من الهدوء وببداية تكون إيقاع داخلي متناغم.

كن موضوعياً بشأن الشعور أو المشكلة التي تمر بها - كما لو كانت مشكلة شخص آخر-. هذه خطوة مهمة جداً لتنفيذ الاختراق. هنا هو المكان الذي عليك أن تتطلق منه حقاً في التقاط القطع. تظاهر بأنك تشاهد شخصاً آخر يشعر بالجرح، وليس أنت. قد تلاحظ أنك تشعر بتعاطف أكثر معه كي تتفهم كيف يشعر. بعضهم يشعر أنهم بهذه الخطوة يريدون دعم هذا الشخص وإراحته في قلبك تستطيع ذلك. أحط ذلك

الجزء المجروح من نفسك بعنايتك واهتمامك كما لو أنه كان أمك، أو أبك، أو طفلك الصغير، أو صديقك المفضل. التعاطف يمكن أن يُلطّف المشاعر المؤلمة، تماماً مثلما يفعل غمر العضو المجروح بالماء البارد.

يسمح اعتمادك الموضوعية لك بالشعور بأن العالم يبدو أكثر سهولة وراحة بسبب حيادك، ولكي يتحقق ذلك قد تكون هناك صورة أكبر هنا، صورة تحتوي على ومضة من الأمل. ارتح في منطقة الحياد - داخل قلبك العاقل-. اغمر نفسك واسترخ في حنان القلب، مبدداً ألم الجرح شيئاً فشيئاً مرة بعد مرة. وإذا كنت تشعر بألم عميق فقد تحتاج هنا أن تتفق وقتاً أطول، مع هذه الخطوات الأخيرة يمتد عدة أيام قبل أن تنتقل إلى المرحلة الثانية. الوقت الذي يستغرقه ذلك يعتمد عليك، ولكن لا تترث أكثر من اللزوم في المرحلة الأولى.

المرحلة الثانية - تحرّر؛ دع الأمر يذهب وتابع حياتك

ابدأ ثانية من خطوة الاختراق الأولى (المشروحة في الفصل التاسع) وكن مستعداً للعمل بجد. ومع مرورك بالخطوة الرابعة ركّز على شعور حيادي أعمق وعلى امتلاكك لقلب أكثر تعقلاً ورزانة ونضجاً. وبعد ذلك ومع انتقالك إلى الخطوة الخامسة لا تكتفي بالاهتمام بالجرح ومحاولة تنظيفه فقط، اهتم أيضاً بتبديد أهميته. بعض الأمور قد تبدو مهمة وكبيرة بقدر انفطار القلب، ولكن نذكر أن القيمة الذاتية المجروحة يمكن أن تكون خلف تلك الأهمية التي تعلقها على المشكلة إلى حد بعيد. ما هو مهم لشفائك هو قدرتك على أن تغفر، وتحرر من إصرار عقلك على ما كان ينبغي أن يحدث بدلاً مما حدث.

اسأل بصدق من أعماق قلبك عن نصح أو تبصّر ملائم. الفهم الذي يستطيع قلبك أن يقدمه ثمين دوماً، ولكن عندما تكون واقفاً في مواجهة الحائط فإن النصيحة التي يمكنك أن تتلقاها من ناصح مخلص تستحق أكثر من وزنها ذهباً. احترم وقدر أي بصيص نور تجده، وسجله في دفتر ملاحظتك، واجعله مرجعاً جديداً إضافياً.

اعتناق الصفح والغفران

الصفح هو من أقوى المشاعر القلبية الجوهرية التي يمكن أن ترسلها إلى نفسك أو إلى الآخرين في أثناء إقفال القلب أو ممارسة الاختراق. لعله الموقف الأكثر قوة من أجل تجديد الصحة الفكرية، والعاطفية، والروحية. وبالإضافة إلى ذلك فإن الصفح ربما يكون واحداً من أقوى المشاعر التي عليك امتلاكها، وهذا سبب تقديمنا هذا الشعور القلبي لك الآن بعد أن تعلمت أدوات القلب وتقنياته.

اعتماد المسامحة كنوع من الواجب غير فاعل، فهذا يجعلك تشعر، كما لو أنك فعلت شيئاً جيداً، ولكنه قد يضع غطاءً على المشكلة بدلاً من حلها. ترديدك لعبارة: «أعرف أنني ينبغي أن أسامح» ليست مثل المسامحة نفسها إذا لم يكن هناك شعور أصيل خلفها. إنها تقتقر إلى نية القلب المخلصة والالتزام بإعتاق شخص ما بوضوح على المستوى الذهني والعاطفي والخلوي. من المهم أيضاً تناسي فكرة الصفح بغرض عمل معروف مع الآخرين. كن صفوحاً من أجل مصلحتك، وليس مصلحة شخص آخر، من أجل صحتك وسعادتك ومستقبلك.

لما كانت المسائل تتطلب الصفح أو الغفران للذات في أثناء ممارسة «إقفال القلب» أو ممارسة «الاختراق»، تحول إلى إرسال الغفران بوصفه طاقة لذاتك وللناس المعنيين، وأمضِ حقاً وقتاً في الخطوة الخامسة «اغمر واسترخ»، مبدداً الأهمية التي علقته على الأمر؛ لتتحرر من شعور الألم أو الذنب أو الاستياء.

قد تبدو الأحداث التي سببت لك آلاماً عميقة غير عادلة، ولا تغتفر إلى حد كبير. وربما هنا تقرر الغفران وتبدأ العملية، ولكنك سرعان ما تعدل عن متابعة ذلك بسبب تسلسل مشاعر الألم الملحة أو مشاعر الغضب أو تصدع الثقة إلى قلبك - على نحو أشد من ذي قبل أحياناً.

كي تسامح وتغفر أنت بحاجة لأن تزيح أحكامك جانباً، حتى قبل أن تفهم كلياً لماذا حدث ذلك الخطأ بحقك. ولكن معظمنا نريد أن نفهم لماذا أخطأ شخص ما في حقنا قبل أن نسامحه. هذا ما يجعل الصفح أو الغفران شديد الصعوبة وغالباً ما يخفق الناس إزاءه. وبعد مدة قد يبدو من الأسهل العيش في حالة من الاستياء أو الامتناع من محاولة الصفح ثانية.

يحتاج الصفح أن يتكرر حتى يكتمل نهائياً. إليك ما يمكن أن يحدث. قد يؤذيك أحدهم بكلمات جارحة أو أفعال. بعد وقت من شفاء الألم بعض الشيء تقرر أن تغفر له وتعتقد أنه ينبغي عليك أن تفعل ذلك. وفيما بعد ترى ذلك الشخص يفعل الشيء ذاته - يا لفداحة الأمر! إنه يعيد إطلاق ذاكرتك الخلوية إزاء ما غفرت له، وأنت تعيد إحياء مشاعر الألم والأذى نفسها التي جربتها من قبل. وهنا أنت تحكم عليه

ثانية، ولكن ربما بكثير من مشاعر الرغبة في الانتقام. وهذا ما يحدث الآن مع معظم البشر.

المسامحة عملية تبدأ بكثير من حساسية القلب تجاه نفسك. استخدم تقنية القلب المقفل، مُطلقاً موقف المسامحة إلى خلاياك وإلى الأفراد أو المسائل المعنية. قد يشير إطلاقك للأحكام إلى أنك لم تتحرر تماماً على المستوى الشعوري، ولكن مع محافظتك على الالتزام العاطفي بإبداء المغفرة، ستبدأ باكتساب المزيد من القوة المستمدة من روحك والمزيد من الفهم البدهي الذي يمليه عليك حدسك. الذكريات المقيمة لامتعاضات الأمس ومشاعر الظلم والأذى يمكن أن تستمر في الطفو على السطح. إنها تخرج من أجل أن تتحل وتتحرك. استخدم تقنية الاختراق على قضية الغفران، واسأل قلبك بنية حقيقة أن يساعدك على ذلك. تابع الاختراق عبر المشاعر غير المحلولة بالمغفرة للشخص الآخر، ولنفسك، والحياة.

غفرانك لنفسك قد يكون الأصعب. غالباً ما يقول الناس لأنفسهم: إنه يجب أن يتذكروا باستمرار ما عملوه من خطأ ويلوموا أنفسهم على ذلك وإلا فإنهم لن يتعلموا من أخطائهم. والعكس صحيح. فعبر مغفرة حقيقية يحرر الخطأ قوته العاطفية المقبضة عليك، بحيث تستطيع أن ترى بوضوح أكثر عبر حدس قلبي أعمق. وهذا ما يسمح لك أن تتعلم منه وتتغير نحو الأفضل.

في بعض الأحيان يدفعك قلبك إلى الحديث مع الشخص الذي عليك أن تسامحه. وهذا يحمل في طياته تحدياً من نوع خاص. عندما

يكون المخطئ في حقك شخصاً تحبه أو لا تزال تريد رضاه، عليك أن تتجاوز الخوف من الرفض والخوف من الحكم عليك حكماً خاطئاً. كن مخلصاً في أعماق قلبك قبل أن تتكلم. ولتكن عندك الشجاعة الكافية لتُخبره أنك تخشى من حكمه عليك ومن نظرته إليك فيما بعد.

مهما كان جوابه كن محايداً في أعماق قلبك، وعبر عن نفسك بثقة. لا تسكت فيما أنت تحاول أن تسوي الخلاف بينكما. هذا التصرف النابع من خوفك من حساسية قلبك وتعريضه للأذى والمستمد من الشجاعة سيرشد روحك من أجل أن تعطيك فهماً حدسياً أكبر. وسواء اقتربت أكثر من الشخص أو اكتشفت أنه لن يتغير، اغتتم الفرصة كي تحصل على قوة قلبية أكبر للتحرر من الخوف، والغفران، وتدعه لحاله. إذا خرج ذلك الشخص من حياتك أو ابتعد، تستطيع أن تتابع التحدث معه في قلبك وتصفح عنه. يرفض الغفران من أجل الغفران قلبك وعقلك وعواطفك وخلاياك في تماسك رائع. وسيتحرك نظامك الداخلي كله بإيقاع جديد متناغم ومنسجم مع روحك.

بوقة القلب

غالباً ما ينجم الاكتئاب عن مشكلة متعلقة بعلاقة قديمة أو حالية؛ لذا فإنه لا يمكن أن يُشفى إلا بجل ذلك الصراع داخل نفسك. العلاقة الأولى هي العلاقة بين عقلك وقلبك، وتلك هي العلاقة التي ينبغي أن تحل أي صراع فيها، قبل أن تقوم بجل أي خلاف أو مشكلة طارئة مع شخص آخر. القلب لديه القوة اللازمة ليدلّك كيف تستخدم الألم

الذي تعرض له قلبك من أجل تحقيق ذاتك الحقيقية على نحو أكبر. وهذا ما يعني غالباً أن تحب وتسمح لشخص آخر أن يمشي في طريقه (أو طريقها). قدر عمق تجربتك، وما تتعلمه، وقدر الآخر لكونه طرفاً في مسيرة حياتك.

تبدو الحياة غالباً مرسومة رسماً دقيقاً كي تعلم كل إنسان، في بوتقة قلبه، أن تحقيق الإنجازات والشعور بالرضا لا يأتيان أبداً من الآخرين. فالطمأنينة والحب ينبعان من داخل قلبك، وعليك أن تكتشف ذلك بنفسك. أما الآخرون فهم بمنزلة هدايا لك على طول الطريق.

