فاليري رومانوف
المعالج بالتنويم المغناطيسي



وداعاً للحزن



٣ خطوات للتوقف عن المعاناة
والسماح لنفسك بالعيش

أنت تستحق أن تكون سعيداً!

لاروس


سارق الكتب

جدول المحتويات

بطانية
عنوان
حقوق الطبع والنشر
فاليري رومانوف
ملخص
مقدمة – تحول بزاوية 180 درجة
الخطوة الأولى: أكتشف أنني مشارك فاعل في معاناتي
ما الذي يسبب معاناتي؟
من يمسك بجهاز التحكم عن بعد؟
أفعل كل ما يوسعي (دون وعي) لتدمير حياتي
ودّع الشعور بالذنب
قوة التركيز
أشعر بالسوء تجاه نفسي
اختبار: ما الذي تقوله لنفسك دون أن تدرك ذلك؟
الخلاصة الرئيسية: "إن الحكم الذي أصدره على نفسي هو ما يجعلني أعاني."
الخطوة الثانية: أحرر نفسي من المعاناة
إذا توقفت عن المعاناة، أخشى أن أفقد هويتي.
الفنان الملعون في العصر الحديث
الحب لا يعرف عمراً، وكذلك المعاناة.
كيف يمكنني تعريف نفسي بطريقة أخرى؟
اللانهاية موجودة داخل كل واحد منا.
أخشى أن أفقد معنى حياتي إذا توقفت عن المعاناة.
فراغ بين النجوم
ما وراء الخير والشر
ما المعنى الآخر الذي يمكنني أن أعطيه لما مررت به؟
إذا توقفت عن المعاناة، أخشى أن أتخلى عن العدالة.
إغفال مستحيل
كيف يمكننا التخلص من المعاناة نهائياً؟
إذا توقفت عن المعاناة، أخشى أنني سأضطر إلى التخلي عن المساواة.
مسألة الجدارة

الخرافات تجلب الحظ السيئ!
كيف يمكنني تغيير معتقداتي القديمة؟
الخلاصة الرئيسية: "المعاناة ليست ضرورة، بل هي خطوة نحو الأمام".
الخطوة الثالثة: أختار السعادة
أختار أن أروي لنفسي قصة جديدة
أما البقية فهي مجرد مرآة
ما هي قيمتي؟
الأمر متروك لك: اختر قصتك الجديدة!
أقوم بتحديث القرص الصلب الخاص بي
تصالح مع نفسك
تخلص من مشكلتك
مشكلة النقاط التسع
أصبحتُ صديقاً لمشاعري
فهمت الرسالة!
غيّر مشاعرك!
الأمر متروك لك!
الطريقة السريعة
إعادة التوازن الداخلي
أنا من يقرر إلى أين أريد الذهاب
حدد هدفك
1. إيجابي!
2. على وجه الدقة!
3. من يعتمد عليّ!
4. مُحفِّز!
هل هذا ممكن؟
التصور الإبداعي
لأنني أملك الحق في أن أكون سعيداً
أهمية خياراتنا
أنت تملك القوة
1. قوة الجسد
2. قوة اللغة
3. قوة الفعل
الخلاصة الرئيسية: "السعادة في متناول اليد".
الخلاصة: أنت كلي القدرة
مكافأة – حل المسألة ذات النقاط التسع

شكرًا
فهرس
فهرس المفاهيم والأسماء العلمية
جدول التركيز
للمؤلف نفسه
نُشر أيضاً بواسطة دار لاروس للنشر

VALÉRIE ROUMANOFF
Hypnothérapeute



Adieu tristesse



3 étapes pour arrêter de souffrir
et s'autoriser à vivre

VOUS MÉRITEZ D'ÊTRE HEUREUX !

LAROUSSE

Valérie Roumanoff

Adieu tristesse

3 étapes pour arrêter de souffrir
et s'autoriser à vivre

LAROUSSE

مديرا النشر: إيزابيل جيوج ماينارت وجيسلين ستورا مدير التحرير: إيلودي بوردون المحرر: ميليسا لاغرانج تصميم الغلاف: ماريون ألفانو التخطيط والتدقيق اللغوي:

نورث كومبو
إعداد النسخة: موريل فيلبرون إنتاج: آن دوشين

لاروس 2022 ©

يُحظر منعًا باتًا أي نسخ أو تمثيل، كليًا أو جزئيًا، بأي وسيلة كانت، للمصطلحات و/أو النصوص والرسومات الواردة في هذا العمل، والتي تُعد ملكًا للناشر. تستخدم دار نشر لاروس ورقًا مصنوعًا من ألياف طبيعية متجددة وقابلة لإعادة التدوير، مُصنّع من أخشاب مصدرها غابات مُدارة بشكل مستدام. علاوة على ذلك، تتوقع دار نشر لاروس من موردي الورق لديها المشاركة في عملية اعتماد بيئي معترف بها.

رقم الكتاب المعياري الدولي: 978-2-03-600869-4

تم إنشاء هذه الوثيقة الرقمية بواسطة نورث كومبو.

فاليري رومانوف

بعد حصولها على درجة الماجستير في علم الموسيقى ودراسة العديد من الآلات الموسيقية، اتجهت فاليري رومانوف إلى التمثيل، وقضت سنوات عديدة في أداء أدوار البطولة في الأعمال الكلاسيكية مع فرقة مسرحية. وفي الوقت نفسه، أسست مدرسة مسرحية للكبار، والتي أصبحت الأكبر في فرنسا من حيث عدد الطلاب المسجلين سنوياً. وهي تكتب مسرحيات مصممة خصيصاً لإبراز مواهب الممثلين الطموحين.

في أحد الأيام، جربت التنويم الإيحائي، دون أن تؤمن به تمامًا. أُعجبت وانبهرت بالنتائج التي حققتها على نفسها، فأصبحت شغوفة بهذه الممارسة، التي كانت جذابة بقدر ما كانت غامضة. بعد إتمامها لعدد من ورش العمل التمهيدية، خضعت لتدريب شامل في التنويم الإيحائي والبرمجة اللغوية العصبية. ومنذ ذلك الحين، كرست نفسها لنشر الوعي بهذا المجال، المتاح للجميع وذو فوائد جمة. وانطلاقًا من هذا، افتتحت عيادتها الخاصة للعلاج بالتنويم الإيحائي في الدائرة السابعة عشرة بباريس، والتي سرعان ما لاقت رواجًا كبيرًا بفضل التوصيات الإيجابية. لاحقًا، أصبحت مدربة في معهد بسينابس، أحد أبرز معاهد التنويم الإيحائي التي تُدرّب المعالجين المستقبليين. كل ما فعلته قبل ذلك يبدو منطقيًا: فهي تستخدم ممارستها الموسيقية لتنويع إيقاع ونبرة صوتها كمعالجة بالتنويم الإيحائي، وتستخدم مهاراتها التمثيلية لنقل شغفها بحيوية ونشاط خلال جلسات التدريب.

اليوم، تقسم وقتها بين مكتبها في باريس، ومكتبها الذي تم إنشاؤه مؤخراً في شارتر، واستشاراتها عبر الفيديو التي تأخذها إلى جميع أنحاء العالم (أو تقريباً)، عبرwww.pourallermieux.comعلى مدى السنوات القليلة الماضية، كان لديها) منظمة تدريب خاصة بهاwww.pamformation.comهذا التدريب مخصص للمعالجين بالتنويم الإيحائي ذوي الخبرة الراغبين في التخصص في تنويم الأطفال والمراهقين أو الاستفادة من برنامج الدعم الذي طورته (طريقة استعارة لتفعيل السلام الداخلي)، والذي يجمع بين تقنيات التنويم MAPI: الإيحائي والبرمجة اللغوية العصبية ولغة الكلام النظيف. هذا النهج، الذي يُعدّ جوهر ممارستها، يُمكّن كل فرد من إيجاد السلام الداخلي واستعادة الشعور بالوحدة والسكينة الداخلية.

بالتوازي مع ذلك، وبهدفها الدائم لمشاركة معرفتها مع أكبر عدد ممكن من الناس، تُؤلف العديد من كتب التنمية الذاتية التي يحتلّ فيها العلاج بالتنويم الإيحائي مكانةً محورية. كما تتناول كتبها موضوع الأبوة والأمومة (شغفها الثاني) وتُبيّن كيف يُمكن الاستفادة من التنويم الإيحائي بشكل كبير في تربية الأطفال. خلال فترة الإغلاق، أنشأت قناةً على يوتيوب بعنوان "التنويم الإيحائي المُريح"، حيث تُشارك جلسات التنويم الإيحائي، وقصصًا مُلهمة للأطفال، ونصائح لتسهيل الحياة. يُمكنكم أيضًا متابعتها على إنستغرام (valerie_roumanoff) حيث تُقدّم أمثلةً عملية لتحسين التواصل مع الأطفال

من خلال التنويم الإيحائي، بالإضافة إلى ظهورها المُنتظم على التلفزيون والإذاعة لسنواتٍ عديدة.

بالنسبة لها، التنويم المغناطيسي هو أكثر من مجرد ممارسة أو مهنة؛ إنه فلسفة حياة تسمح لنا باكتشاف وتجربة الإمكانيات الهائلة الكامنة في كل واحد منا كل يوم.

إلى والدي، الذي مهد لي الطريق من خلال تكريس جزء كبير من حياته للبحث عن الحقيقة، والذي كنت أتمنى بشدة أن أهديه هذا الكتاب.

"غالباً ما تخفي العناية الإلهية النعم التي تمنحها لنا في صورة محن قاسية."

أوسكار وايلد

جدول المحتويات

بطانية
عنوان
حقوق الطبع والنشر
فاليري رومانوف
مقدمة– انعطاف بزاوية 180 درجة
الخطوة الأولى: أكتشف أنني مشارك فاعل في معاناتي

ما الذي يسبب معاناتي؟
من يمسك بجهاز التحكم عن بعد؟
أفعل كل ما بوسعي (دون وعي) لتدمير حياتي

ودّع الشعور بالذنب
قوة التركيز
أشعر بالسوء تجاه نفسي
اختبار: ما الذي تقوله لنفسك دون أن تدرك ذلك؟
الخلاصة الرئيسية: "إن الحكم الذي أصدره على نفسي هو ما يجعلني أعاني."

الخطوة الثانية: أحرر نفسي من المعاناة
إذا توقفت عن المعاناة، أخشى أن أفقد هويتي.
الفنان الملعون في العصر الحديث
الحب لا يعرف عمراً، وكذلك المعاناة.
كيف يمكنني تعريف نفسي بطريقة أخرى؟
اللانهاية موجودة داخل كل واحد منا.

أخشى أن أفقد معنى حياتي إذا توقفت عن المعاناة.

فراغ بين النجوم

ما وراء الخير والشر

ما المعنى الآخر الذي يمكنني أن أعطيه لما مررت به؟

إذا توقفت عن المعاناة، أخشى أن أتخلى عن العدالة.

إغفال مستحيل

كيف يمكننا التخلص من المعاناة نهائياً؟

إذا توقفت عن المعاناة، أخشى أنني سأضطر إلى التخلي عن المساواة.

مسألة الجدارة

الخرافات تجلب الحظ السيئ!

كيف يمكنني تغيير معتقداتي القديمة؟

الخلاصة الرئيسية: "المعاناة ليست ضرورة، بل هي خطوة نحو الأمام".

الخطوة الثالثة: أختار السعادة

أختار أن أروي لنفسي قصة جديدة

أما البقية فهي مجرد مرآة

ما هي قيمتي؟

الأمر متروك لك: اختر قصتك الجديدة!

أقوم بتحديث القرص الصلب الخاص بي

تصالح مع نفسك

تخلص من مشكلتك

مشكلة النقاط التسع

أصبحتُ صديقاً لمشاعري

فهمت الرسالة!

غيّر مشاعرك!

الأمرَ متروكَ لك!

الطريقة السريعة

إعادة التوازن الداخلي

أنا من يقرر إلى أين أريد الذهاب

حدد هدفك

1. *إيجابي!*
2. *على وجه الدقة!*
3. *من يعتمد عليّ!*
4. *مُحفِّز!*

هل هذا ممكن؟

التصور الإبداعي

لأنني أملك الحق في أن أكون سعيداً

أهمية خياراتنا

أنت تملك القوة

1. *قوة الجسد*
2. *قوة اللغة*
3. *قوة الفعل*

الخلاصة الرئيسية: "السعادة في متناول اليد".

***خاتمة*أنت كلي القدرة**

***علاوة*– نتيجة مسألة النقاط التسع**

شكرًا

فهرس

فهرس المفاهيم والأسماء العلمية

جدول التركيز

للمؤلف نفسه

نُشر أيضاً بواسطة دار لاروس للنشر

مقدمة

انعطاف بزاوية 180 درجة

يوجد اليوم أكثر من 321 علاجًا مُدرجًا للتحسن. ومع ذلك، ما زلنا نعاني. كل يوم. لدرجة أنها أصبحت عادة. أسلوب حياة. طريقة وجود. يبدو أن المعاناة قد ترسخت في أعماقنا. إنها حاضرة، صباحًا ومساءً. صيفًا وشتاءً. مع فترات راحة عابرة، كأقواس غامضة ننساها بمجرد انقضائها. تُؤنسنا معاناتنا. لو لم تكن مؤلمة إلى هذا الحد، لكنّا على وشك اعتبارها صديقًا. الصديق الأكثر وفاءً الذي عرفناه على الإطلاق، لأنها حاضرة دائمًا، مستعدة دائمًا لتقديم المساعدة، حتى في أوقات الشدة - وخاصة في أوقات الشدة. قد نحاول التخلص منها، أو رفضها، أو حتى نسيانها، لكنها أقوى من أي شيء؛ إنها تلتصق بنا. بعد كل شعاع شمس، تعود للظهور وتُظلم السماء، وأحيانًا تُغرقنا في أحلك الظلام.

ماذا لو قمنا بتغيير اتجاهنا 180 درجة؟ ماذا لو نظرنا إلى الأمور من الاتجاه الآخر؟

هناك ألف طريقة وطريقة للعيش. لا شيء ثابت، ولا شيء مُقدّر سلفًا. قال بوذا: "الحياة تغيير"، قبل أن أقول ذلك بزمن طويل. ومع ذلك، غالبًا ما نقع في فخّ طريقة تفكير تجعلنا نعتقد أن كل شيء سيدوم إلى الأبد.

لا شيء يدوم. ولا حتى المعاناة. إلا إذا استمررنا في استمرارها، إلا إذا تشبثنا بها كطوق نجاة.

ماذا لو كنا مسؤولين جزئيًا؟ بالطبع، لا يتعلق الأمر هنا بالشعور بالذنب، فهذا لن يزيد إلا من المعاناة الموجودة أصلًا. بل على العكس، يتعلق الأمر بأن تصبح مشاركًا فاعلًا في حياتك بدلًا من أن تكون مجرد متفرج على مصائبك. لديك القدرة على تغيير الأمور. لديك القدرة على تغيير طريقة تفكيرك. لديك القدرة على التحكم في حياتك!

أقدم لك رحلةً فريدةً من نوعها، لم تختبر مثلها من قبل. رحلةٌ تُمكّنك من استعادة زمام حياتك، والتحرر من الماضي، والتحرر من السجن الذي حبست نفسك فيه دون أن تدري، لتعيش أخيرًا الحياة التي تستحقها!

خيمة ؟...

إذن، اقلب الصفحة!...

الخطوة الأولى: أكتشف أنني مشارك فاعل في معاناتي

الجميع يرغب بالسعادة. أليست هذه غاية الحياة؟ ومع ذلك، قليلون هم من يحققونها. البعض يملكون كل مقومات السعادة، ومع ذلك لا يشعرون بها. والبعض الآخر لا يجد سببًا للسعادة، ومع ذلك يعيشون حياةً طبيعية. ما سرّ هذا؟ قال بوذا: "الحياة معاناة"، وكأن التعاسة جزء لا يتجزأ من الطبيعة البشرية. هل تقبّلها سيجعلنا أكثر سعادة؟ هل السعي وراء السعادة بأي ثمن هو ما يُسبب لنا المعاناة؟

ما الذي يسبب معاناتي؟

عندما نبحث عن أسباب تعاستنا، نجدها بكثرة. في الحاضر، كما في الماضي، وحتى في المستقبل. يبدو أن معاناتنا تأتي مباشرة من العالم الخارجي. الجميع يعلم ذلك: "الجحيم هو الآخرون". هؤلاء الآخرون الذين يؤذوننا، والذين لا يعاملوننا بالطريقة التي نرغبها، والذين يعيقوننا، والذين يظلموننا، والذين يجبروننا، والذين يقيدوننا، والذين لا يمنحوننا أبدًا ما نريد.

إننا نعاني مما حدث لنا. لقد خلّفت هذه المعاناة الماضية ندوبًا عميقة لم يمحوها الزمن قيد أنملة. وكأننا نحمل في داخلنا جرحًا غائرًا لا يندمل، ويستمر في إيذائنا يومًا بعد يوم. وكل هذا، بالطبع، هو خطأ الآخرين! لم نعانِ وحدنا، بل كنا ضحايا. يتذكر البعض ذلك بوضوح، بينما نسيه آخرون، وتجاهله غيرهم تمامًا. لعلّ أكثر من عانى هم من عانى حقًا.

لكن هل يمكن قياس المعاناة أو تحديدها كميًا؟ ما المقياس الذي سنستخدمه؟ عدد السنوات، أم عمق المعاناة، أم الأثر الذي تركته؟ ليس هذا تنافسًا. كل حالة فريدة، لكن المعاناة أمرٌ عالمي. لقد عانينا بسبب مواقف الآخرين، وكلماتهم، وسلوكهم، وغيابهم، وتطفلهم، وغبائهم، وحقدهم... بالنظر إلى الصورة الأوسع، نرى أننا في معظم الحالات عانينا بسبب... معاناتهم. لأنه إذا كان الآخرون سببًا في تعاستنا، فإن كل "آخر" هو أيضًا "أنا" يعاني بسبب آخر، ونحن أيضًا "آخر" لـ"أنا" يعاني بسببنا. هل ما زلت تتابعني؟

إننا نعاني مما قد يحدث لنا. هذا المستقبل الافتراضي يملأنا بالقلق والعذاب تمامًا كما تفعل الحقائق البديهية. مع ذلك، لسنا عرافين، ولا نعلم شيئًا عما سيحدث. لكن هذا المستقبل المتخيل يجعلنا نعاني كما لو كان حاضرًا حقيقيًا لا يُتصور. قال مونتين: "لقد امتلأت حياتي بالمصائب، معظمها لم يحدث قط". هذا الخيال الخصب، الذي نظهره بإبداع بالغ، يجعلنا نختبر شتى أنواع المعاناة الخيالية مسبقًا. في هذه السيناريوهات التي تليق بأعظم أفلام هوليوود، يلعب الآخرون، كالعادة، دور الشرير. هناك البطل الطيب - نحن بالطبع - الذي يحارب الأشرار - كل الآخرين بالطبع. وبما أننا كبرنا، وتجاوزنا سن مشاهدة أفلام

ديزني، فإن هذه القصص غالبًا ما تنتهي نهايةً سيئة، إن لم تكن كارثية بكل معنى الكلمة. على شاشة عقولنا السوداء، تتوالى الصور وتولد معاناة حقيقية.

العالم كما ينبغي أن يكون

إن معاناتنا تنبع دائمًا من فكرة أن العالم يجب أن يكون مختلفًا عما هو عليه. لا ينبغي أن تكون الأمور على هذا النحو. لا ينبغي لمديري أن يتصرف دون أن يأخذني بعين الاعتبار. لا ينبغي لأطفالي أن يصرخوا بهذا الصوت العالي. لا ينبغي لذلك الرجل أن يتجاوزني من اليمين. لا ينبغي أن يكون هذا البناء صاخبًا إلى هذا الحد. لا ينبغي لزوجتي أن تخونني. لا ينبغي لأمي أن تحبني أكثر. لا ينبغي لأبي أن يرحل في صباح أحد أيام ديسمبر. لا ينبغي لأختي أن تغار مني. لا ينبغي لي أن أكون أكثر شجاعة. لا ينبغي أن يكون راتبي أعلى. لا ينبغي أن يصيبني المرض...

نقضي وقتنا، بل حياتنا بأكملها، متخيلين أن العالم يمكن أن يكون مختلفًا. لكنه ليس كذلك! وهذه الفجوة، هذه الهوة السحيقة بين ما نتمناه وما يحدث فعلاً، هي ما يسبب لنا كل هذا العذاب. لهذا السبب تُستخدم كلمة "التقبّل" بكثرة في مختلف الثقافات للتعبير عن الحكمة. إن عدم تقبّل العالم كما هو يُسبب لنا المعاناة. من نحن لنصدق أن العالم سينحني لرغباتنا، وأن عدم انصياعه خطأ؟ بل إنه فضيحة لا تُغتفر! هل نحن من يحكم العالم؟ هل نحن آلهة قادرة على كل شيء تُسيّر الكون؟

إن القبول لا يعني الاستسلام أو التوقف عن العمل، بل على العكس تماماً! فمن اللحظة التي ندرك فيها العالم على حقيقته (بل إن الأمر لا يتعلق حتى بالقبول به في الواقع) نستطيع أن نبدأ بتغييره.

إذا بقينا متشبثين بموقفنا، نعدد كل ما لا ينبغي أن يكون أو ما كان ينبغي أن يكون، فلن يكون لذلك أي تأثير على العالم. مع ذلك، سيكون له تأثير بالغ على معنوياتنا. لكي نتمكن من إعادة تشكيل العالم حقًا، يجب أن نتوقف عن إعادة تشكيله في أذهاننا. إن التمسك بكلمة "لا، لا، لا" وتكرارها مرارًا وتكرارًا، ورفض قبول الواقع، لن يسمح لنا بتغييره.

هذا هو حال الدنيا. نعم، مديري يتصرف هكذا. نعم، زوجتي خانتني. نعم، والدي هجرني. والآن، ماذا أقرر أن أفعل حيال ذلك؟

لذا، يرتبط الألم بسهولة بالماضي والحاضر والمستقبل. هل كان بوذا محقًا؟ دعونا نتفحص الأمور عن كثب. القاسم المشترك بين هذه الأشكال المختلفة من الألم هو الشعور بأن كل شيء خارج عن السيطرة. لقد تحملنا أمورًا في الماضي، ولا نستطيع فعل شيء في الحاضر، ويبدو المستقبل حتميًا. ولكن بمجرد أن نؤمن بقدرتنا على الفعل، وتغيير الأمور، وإيجاد الحلول، يعود الأمل، وتتدفق الطاقة من جديد، ويهدأ التنفس، ويشرق النور في نهاية النفق. ربما فهمتم قصدي الآن؟ ليس الآخرون هم من يُسببون لنا الألم. كلا، بالتأكيد! مساكين، غالبًا لا يكونون مسؤولين على الإطلاق. ما يُسبب لنا الألم هو شعورنا بالعجز.

شعور بالعجز أمام الآخرين (وهو تحديداً ما يُسبب الارتباك)، شعور بالعجز أمام ما حدث، وما يحدث، وما سيحدث. شعور بأن المرء ضحية، بلا سيطرة، بلا قدرة على اتخاذ القرار، بلا قدرة على الفعل أو القول أو التفكير كما يشاء.

والخبر السار هو أن هذا الشعور يخصنا. لذلك، يمكننا التصرف بناءً عليه.

الشعور بالعجز هو أول ما نختبره في بداية حياتنا. كما تعلمون، عند دخولنا هذا العالم، نكون معتمدين كليًا على الآخرين للبقاء. لا نملك أي سيطرة على بيئتنا ولا على أجسادنا. لا نستطيع الحركة، أو التقلب، أو حك أنفسنا، أو حتى الوقوف. لا نستطيع إطعام أنفسنا. لا نستطيع التعبير عن احتياجاتنا، حتى أبسطها: كأن نقول إننا عطشى، أو جائعون، أو نشعر بالبرد، أو الحر، أو نعاني من ألم في المعدة... باختصار، قائمة "ما لا نستطيع" طويلة جدًا لدرجة تجعل من السهل الاستنتاج بأننا عاجزون تمامًا. وإذا كان آباؤنا غير بارعين في التعامل مع بكاء الأطفال (كما هو حال معظم الآباء حول العالم)، فمن السهل أيضًا الاستنتاج بأن "الشخص الآخر" لا يفهم شيئًا، وأنه لا يمكننا الاعتماد عليه. هذا لا يمنحنا ما نحتاجه على الإطلاق، ويجبرنا على فعل أشياء لا نحبها (مثل الاستلقاء عندما نفضل أن يُحملنا أحدهم، أو البقاء وحدنا في سريرنا عندما نحتاج إلى التواصل

الجسدي...). لذا، بعد دقائق معدودة من الولادة، نجد أنفسنا غارقين في شعور بالعجز يغمرنا من رأسنا إلى أخمص قدمينا. هذه البصمة الأولى، التي قد تدوم من بضعة أشهر إلى عدة سنوات، تترك أثرها فينا إلى الأبد. في أعماقنا، نحتفظ بهذه الفكرة - بل بهذا اليقين - بأننا لا نملك أي سلطة على العالم من حولنا، وبالتالي، لا نملك أي سلطة على حياتنا.

حسنًا، دعني أخبرك بشيء مذهل. هل أنت مستعد؟...

هذه الفكرة خاطئة! خاطئة تمامًا! ربما كانت صحيحة في بداية حياتك، لكنها بالتأكيد لم تعد كذلك الآن! اليوم، لم تعد تعتمد على أحد للبقاء على قيد الحياة. اليوم، يمكنك أن تتقلب، وتحك نفسك (إن لزم الأمر)، وتنهض، بل وتمشي، وتجري، ولم لا ترقص! يمكنك أن تقول بصوت عالٍ ما تحتاجه، بل يمكنك حتى أن تذهب وتحصل عليه بنفسك! يمكنك تكوين جمل مفهومة تعبر عن أفكارك بكل أنواع الفروق الدقيقة والتفاصيل. يمكنك حتى إعادة صياغتها حتى يفهم المستمع ما تعنيه. يمكنك أن تتصرف. يمكنك أن تقرر. يمكنك أن تقرر التصرف. يمكنك فعل الكثير من الأشياء!... القائمة طويلة جدًا لدرجة أنه من المستحيل حصرها كلها!

لكن ربما لا تزال تجهل أعظم قوة تمتلكها. استمع جيدًا، إليك كشفًا ثانيًا. هل أنت مرتاح البال؟

لديك القدرة على تغيير أفكارك. لديك القدرة على تحديد ما تريد التفكير فيه. وليس للآخرين أي دخل في ذلك. ليس لهم أي رأي. الأمر يحدث بينك وبين نفسك. في داخلك. في تلك المساحة التي لا يُسمح لأحد بدخولها سواك - ولا حتى أعظم منوّم مغناطيسي على مر العصور. يمكنك أن تقرر التفكير في أي شيء تريده. ويمكنك أن تقرر كيف تفكر فيه. إذا غمرك شعور العجز الموروث من طفولتك المبكرة، فانظر إلى تاريخ انتهاء الصلاحية على العبوة وارمها في أقرب سلة مهملات على الفور! لقد تجاوزت صلاحيتها منذ زمن.

بتغيير أفكارك، تتغير مشاعرك. في الواقع، مهما كان الموقف الذي نجد أنفسنا فيه، فإن الفكرة هي أصل مشاعرنا. إذا فكرتُ أنني ضحية عاجزة، أشعر بالسوء فورًا. أما إذا فكرتُ أنني شخص قادر على تدبير أموري، أشعر بتحسن. كثير من الناس يجهلون هذه الآلية لأن الفكرة التي تُثير المشاعر غالبًا ما تكون لا شعورية. أي أننا لا نُدرك حتى أننا صغناها للتو في أذهاننا. نشعر بعدم الارتياح، ولا نعرف السبب. نقول لأنفسنا: "هكذا هي الأمور" أو "هذا بسبب ما قاله زوجي للتو". لكن لا! في الحقيقة، السبب هو ما قلناه لأنفسنا عن كلام زوجنا.

على سبيل المثال: "ألم تكتسبي بعض الوزن؟ كنت أعتقد أن هذا الفستان كان يبدو عليكِ أفضل من قبل، أليس كذلك؟ - لا. لا أفهم لماذا تقولين ذلك."

الأفكار الواعية: "لكن لماذا يقول لي ذلك؟ لم أزد وزني ولو غراماً واحداً! هذا ليس لطيفاً على الإطلاق."

أفكار لا شعورية

المشاعر التي أثارتها: الغضب، الحزن، اليأس.

لأننا نجهل أفكارنا، نتخيل أن معاناتنا تقع على عاتق الآخرين. لكننا في الحقيقة أشد قسوة على أنفسنا من أي شخص آخر، وأشد قسوة من أكثر الأزواج قسوة أو أكثر الزوجات عدوانية.

قد تقولون: حسناً، ربما، لكنني عانيت حقاً. لقد مررت بأمور مروعة لا علاقة لها بتعليقٍ تافه حول وزني.

حسناً، ستتفاجأ عندما تعلم أن العملية هي نفسها —.

في الواقع، مهما حدث لنا، فإننا نستخلص دائمًا استنتاجًا، وهذا الاستنتاج هو ما يُسبب لنا المعاناة. لنأخذ مثال الطفل المُعنَّف. المعاناة حقيقية وسببها الشخص الآخر. نعم، بالطبع. لكن أشد أنواع المعاناة (لأنها تدوم مدى الحياة) هي الاستنتاج الذي سيتوصل إليه هذا الطفل من هذه التجربة. غالبًا ما يكون هذا الاستنتاج: "أنا لا أستحق الحب"، "أنا عديم القيمة"، "هذا خطئي". لو استطاع هذا الطفل أن يقول لنفسه: "هذا الشخص لا يتصرف بشكل جيد، أنا لا أستحق أن أعامل بهذه الطريقة، كل ما يقوله لي كاذب، أنا لستُ عديم الفائدة بل كائن رائع في طور التكوين. أنا لا أصدق أيًا من إهاناتهم. لا أصدقهم. لأنهم عندما يُهينونني، فإنهم يتحدثون عن أنفسهم ويُهينون أنفسهم"، لما كانت هناك آثار دائمة لهذه الإساءة. لكن بالطبع، عندما تكون طفلًا، لا تملك المنظور اللازم لذلك. وبمجرد أن تكبر، تكون قد تشبّعت تماماً بالاستنتاجات التي استخلصتها من طفولتك، لدرجة يصعب معها التشكيك فيها. يصعب ذلك، لكنه ليس مستحيلاً. لأنه منذ اللحظة التي تُدرك فيها القصص التي ترويها لنفسك، يصبح كل شيء ممكناً.

قد تقول: ربما، لكنني عانيت عندما كنت بالغاً، عندما أصبحت لديّ نظرة ثاقبة للأمور. وما زلت أحمل آثار تلك المعاناة.

نعم، لأن العملية هي نفسها مرة أخرى —.

لنأخذ مثال فقدان عزيز. يعلم الجميع صعوبة هذا الموقف، والمعاناة حاضرة. لكن إن استمرت، وإن ترسّخت، فإنها تُفضي إلى نتيجة خبيثة كامنة في جذور المشكلة. خلال فترة الحداد، غالبًا ما يكون الشعور بالذنب هو ما يُلحق الضرر: لم أفعل ما كان عليّ فعله"، "لم أقل ما كان عليّ قوله"، "هذا خطئي". ستُفاجأ من عدد الأشخاص الذين يشعرون بالمسؤولية عن وفاة عزيزهم أو يعتقدون أنهم كانوا قادرين على منعها: "لو كنتُ هناك"، "لو ذهبتُ لرؤيتها"، "لو... لما مات!".

تخبرني فرانسواز كيف أن حياتها غارقة تمامًا في الشعور بالذنب. تشعر بالذنب طوال الوقت، تجاه كل شيء. جاء والداها لزيارتها، وفي طريق عودتهما إلى المنزل، توفيا في حادث سيارة. "ليتني ذهبت معهما"، "ليتهما لم يأتيا لرؤيتي"... وقع هذا الحادث قبل ثلاثين عامًا، ومع ذلك لا يزال الألم كما هو، لم يشيخ يومًا. لم يعد الفقد هو ما يؤلم فرانسواز اليوم، بل الشعور بالذنب لأنها كانت السبب في وفاتهما.

أنت لم تقتلهم، أليس كذلك؟ —

أجابت وهي مقتنعة بخطئها: "هذا هو نفسه تماماً".

لذا، ولعقاب نفسها، تمنع نفسها من العيش.

أنت معذب نفسك

يروي ريتشارد باندلر، المشارك في ابتكار البرمجة اللغوية العصبية، أن أحد نزلاء معسكرات الاعتقال السابقين جاء إليه ليستشيره لعلاج الأرق الذي كان يعاني منه:

صور مروعة لما مررت به تطاردني في ليالي وتمنعني من النوم —.

رد ريتشارد باندلر، المعروف بصراحته المعهودة:

أنت أسوأ من النازي!

ء

كيف يمكنك ان تخبرني بذلك؟" صاح الرجل العجوز.
القد عذبوك لمدة عامين فقط، وأنت تعذب نفسك منذ أربعين عاماً!
ثم شرح لها كيفية إزالة تلك الصور المزعجة من ذهنها.

من يمسك بجهاز التحكم عن بعد؟

طالما اعتقدنا أن الآخرين هم سبب تعاستنا، فنحن محكوم علينا بالفشل. نعم، هذا صحيح. عندما نتخلى عن كل قوتنا للآخرين، ينتهي بنا المطاف بلا شيء. اللغة تضللنا لأننا اعتدنا سماع أو قول عبارات مثل: "إنه يزعجني!"، "إنها تُعذبني!"، "إنه يدفعني إلى أقصى حدودي". بينما يجب أن نقول: "أنا منزعج من هذا الشخص!"، "أعاني عندما أكون معها!"، أو حتى: "لا أستطيع السيطرة على نفسي عندما يفعل هذا." المشاعر التي نشعر بها هي ملكنا وحدنا، ولا أحد يتحكم بها.
التفكير "إنه يزعجني" أشبه بتسليم جهاز التحكم عن بُعد لمشاعرك لشخص آخر. بإمكانه الضغط على أي زر واختيار القناة التي تناسبه: "غضب"، "حزن"، فرح"... كلا، أنت لست دمية، والآخرون ليسوا محركي دمى ماهرين! هذا" الجهاز ملكك لأنه يتعلق بك أنت. لا أحد يملك القدرة على تحديد مشاعرك نيابةً عنك. باستعادة السيطرة على جهازك، تستعيد السيطرة على حياتك. إضافةً إلى ذلك، تتخلص من ما يُسمى بسلطتك على مشاعر الآخرين. كل شخص مسؤول عن مشاعره فقط. ليس لديك القدرة على إثارة مشاعر شخص آخر، تمامًا كما لا يملكون القدرة على إثارة مشاعرك. لأن تفسيرنا لما يحدث هو ما يُثير مشاعرنا، وليس ما يحدث فعلاً. هذا التفسير خاص بنا؛ فهو نتاج تربيتنا، وتجاربنا، ومعتقداتنا، وقيمنا. لا علاقة للشخص الآخر به.

أفعل كل ما بوسعي (دون وعي) لتدمير حياتي

من السهل جدًا أن يكون المرء تعيسًا. أي شخص قادر على ذلك. أيًا كان الاستنتاج الذي توصلت إليه مما حدث لي، سأحرص على أن يبقى صحيحًا طوال حياتي بتكريس كل طاقتي له، لأنني، كأي إنسان، أحتاج إلى الاستقرار. منذ اللحظة التي أدركت فيها أنني "شخص عديم الفائدة"، "خاسر"، "المذنب"، سأبذل قصارى جهدي لأستمر في تجسيد هذه الفكرة في كل لحظة من حياتي.
إذا اقتنعتُ بأنني مذنبة، فسأحاول معاقبة نفسي. الأمر في غاية السهولة! كل ما يتطلبه الأمر، كما فعلت فرانسواز، هو إجبار النفس على فعل أشياء مزعجة، وحرمانها من كل ما يُشعرها بالسعادة، وقضاء وقتها في رعاية الآخرين بينما تنسى تمامًا احتياجاتها ورغباتها. إنها مقتنعة بأنها عبء على زوجها وابنها. لذا، تحاول أن تكون شفافة قدر الإمكان. ألا تطلب شيئًا، والأهم ألا تحصل على شيء. لا أحد يعلم ما يخبئه المستقبل! لا تريد أن تُخاطر بتجربة القليل من المتعة. يا لها من جريمة! لذلك، تُقيد نفسها. من كل شيء. من السفر، من الاتصال بأصدقائها، من قول ما تفكر فيه، من الراحة، من الاستمتاع... القائمة طويلة جدًا. إنها تُدرك تمامًا أن هناك خطبًا ما. وأن الخوف الدائم من إزعاج الآخرين أو التصرف بوقاحة ليس أمرًا طبيعيًا. تبحث عن السبب وتجده. كما أن

اثنين زائد اثنين يساوي أربعة: إنه خطأها، بالطبع! لذا فهي تلوم نفسها على كونها على هذا النحو، وتلوم نفسها على لومها لنفسها. هل رأيت قطة تطارد ذيلها من قبل؟

ميزة الشعور بالذنب أنه يُظهرنا بمظهر حسن. دائمًا ما يشعر الأخيار بالذنب. أما الأشرار، فيؤذون الآخرين ولا يندمون على ذلك - وهذا أمرٌ معروف. على النقيض، الشعور بالذنب يعني الاعتراف بأخطائنا، وهذا يُثبت أننا أناسٌ طيبون. لكن هذا الشعور له ثمنٌ باهظ، لأن الذنب يُسبب معاناةً، وليست معاناةً بسيطة، ولكن على الأقل نكون على صواب. نهتم بالآخرين، ونُراعي مشاعرهم، ونتعاطف معهم. يا لها من صفاتٍ رائعة! يُمكننا أن نفخر بشعورنا بالذنب؛ فهذا يعني أننا أناسٌ طيبون. المعاناة لا تُكفّر عن عيوبنا، لكنها تُريحنا. كل الأفكار السيئة التي نُفكّر بها عن أنفسنا تخفّ حدّتها بسبب هذه المعاناة. لأننا عندما نُعاني من الذنب، فهذا يعني أيضًا أننا نُحب. (والحب جميلٌ، أليس كذلك؟)

أخبرتني هذه الأم أنها اضطرت لترك ابنها الأكبر لبضعة أسابيع عندما كان صغيرًا لرعاية والدته في الخارج أثناء معركتها مع السرطان. "لقد عانى معاناة شديدة". والآن حان دورها للدفع. مطالب ابنها المستمرة، التي لا تشبع أبدًا، تُسبب لها ألمًا، لكنها تقبل كل شيء منه لأنها مقتنعة بأنه عانى بسببها. إنها تسدد دينه. لكن الفاتورة باهظة. الأمر أسوأ من الابتزاز؛ فهو دائمًا يريد المزيد، ويزيد من وتيرة وقيمة الدفعات، ومطالبه مطلقة. إنها منهكة. لديها ثلاثة أطفال آخرين ترعاهم. إنها مستاءة منه. ومستاءة من نفسها لأنها مستاءة منه. لكسر هذه الحلقة المفرغة، تعتقد أنها يجب أن تصبح غير مبالية بمعاناة طفلها. لكن هذا مستحيل بالنسبة لها. سيعني ذلك أن تكون أمًا سيئة. سيعني ذلك أنها لم تعد تحبه. لذلك فهي تعاني لتستمر في كونها إنسانة طيبة، شخصًا يُحب. (لأن الحب أجمل شيء، أليس كذلك؟)

إنها عالقة في معضلة، كلا الخيارين كارثي: إما أن تتجاهل ما عاناه ابنها، فتقطع صلتها بحبها له، وتفقد هويتها كأم، وتعاني؛ أو أن تُقرّ بما مرّ به، فتشعر بالذنب، وتتحمل ألمها، وتعاني. أقترح عليها أن تتحرر من هذا السجن الذي بنته بنفسها لبنةً لبنة، بإدراكها أن موقفها هذا يشجع ابنها على سوء معاملتها. إعطاؤه المزيد والمزيد لن يُرضيه. لأنها أمه، ولأنها تُحبه، تستطيع أن تُساعده على فهم أن الحياة عطاءٌ وأخذ. لا وجود لأحدهما دون الآخر. لا يُمكنك أن تأخذ دون أن تُعطي في المقابل. هو بحاجة إليها لإعادة التوازن. اختلال التوازن في اتجاه لا يُخفف من اختلال التوازن في الاتجاه الآخر. لا يُمكنها أن تُقضي حياتها في تعويض نقص قد لا يكون إلا في خيالها. حسنًا، نعم، يُمكنها ذلك، لأن الكثيرين يفعلون ذلك يوميًا، لكنه ليس بالأمر المريح. والأهم من ذلك كله، أنه أمر غير مرغوب فيه. فبدلاً من أن تساعد ابنها، تمنعه من إيجاد مكانه، وتمنعه من النضوج. هل هذا هو الحب؟

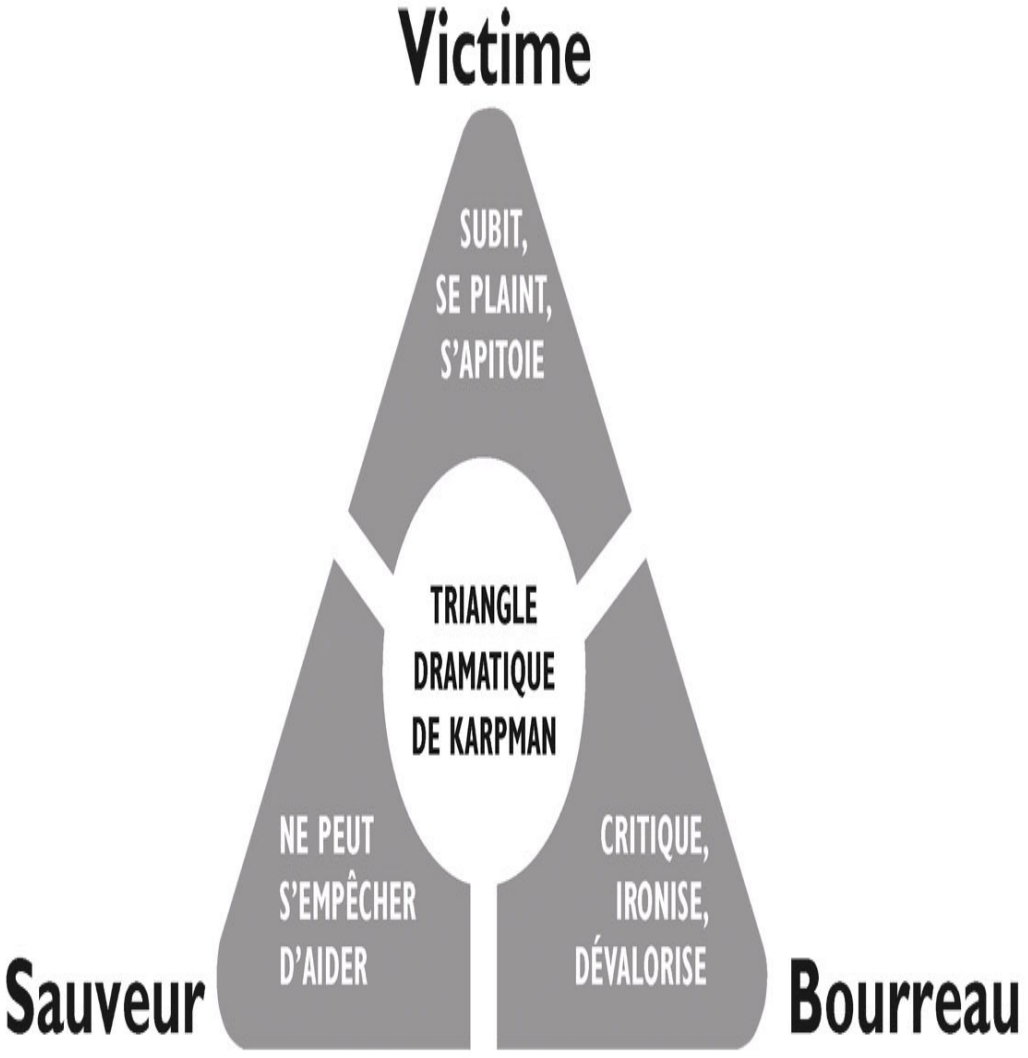
المنقذ هو جلاد لا يعلم ذلك.

هل تعرف مثلث كارپمان الدرامي؟ إنه سؤال أطرحه كثيرًا على من يزورونني. في عام ١٩٦٨، نشر هذا الطبيب النفسي مقالًا يصف فيه اللعبة النفسية التي نلعبها جميعًا دون وعي. منقذ، ضحية، جلاد - اختر نقطة انطلاقك وانطلق في هذه الدوامة! نميل غالبًا إلى لعب دور المنقذ، محاولين مساعدة ضحية مسكينة (وبريئة على الأرجح) تتعرض لسوء معاملة من جلاد شرير. لكن سرعان ما ينقلب الوضع رأسًا على عقب. يتحول المنقذ إلى جلاد للضحية لأنه، بمساعدته لها، يوهمها بخبث أنها عاجزة عن مساعدة نفسها، وأنها بالتالي ضعيفة أو عاجزة، وهو شعور لا يُسرّ أبدًا، أليس كذلك؟ بدورها، تتحول الضحية إلى جلاد للمنقذ، متهمة إياه بالتوقف عن المساعدة أو بالإفراط فيها. هل سبق لك أن فقدت أصدقاء بعد إنقاذهم؟ اطمئن، لست وحدك. إنها أكثر شيوعاً مما قد تظن.

يساعدنا هذا المثلث الدرامي، من بين أمور أخرى، على فهم أننا غالبًا، في محاولتنا للمساعدة، وفي سعينا لنكون "الشخص الطيب"، لا نفشل فقط في تقديم معروف للشخص الذي نساعده، بل نثير أيضًا استياءه تجاهنا. إنه خطأ في التقدير إذن. ماذا لو ساعدنا أنفسنا بدلًا من الاهتمام بالآخرين؟

لا (سأجيب على سؤالك فورًا)، عندما تهتم بنفسك، فأنت لا تصبح أنانيًا، بل واقعيًا. أنت لست مسؤولًا عن سعادة الآخرين، بل عن سعادتك أنت فقط. لست مسؤولًا ولا مذنبًا! ليس الاهتمام بنفسك أنانية فحسب، بل هو عمل إيثاري بامتياز. في الواقع، كلما شعرت بسعادة أكبر، زاد الخير الذي سيعود على من حولك: أليس هذا منطقيًا؟

هذه الأم الحنونة، التي ترغب في منح ابنها كل شيء تعويضًا عن المعاناة التي سببتها له، تدخل في دوامة الصراع بدور المنقذة. ثم سرعان ما تصبح ضحية ابنها، الذي يعتقد أنه يستطيع فعل أي شيء معها دون عقاب، فيتحول بذلك إلى معذبها. وهي لا تريد أن تكون معذبته مرة أخرى فتضع حدودًا. لذا، تعاني وتصبح هي نفسها معذبة. وللخروج من هذه الدوامة المفرغة، لا بد من تحمل مسؤولية سعادة المرء.



إلى جانب وصفنا بأننا "أناس طيبون"، يمنحنا الشعور بالذنب إحساسًا بالقدرة المطلقة. فبما أن الآخرين غير سعداء بسببنا، فهذا يعني أننا نملك سلطة عليهم. إنهم مجرد دمى في أيدينا. نستطيع أن نجعلهم يضحكون أو يبكون، أن نجعلهم يعيشون أو يموتون. من الواضح أنهم لا يملكون أي رأي في الأمر.

هل تملك هذه الأم حقاً مفتاح سعادة طفلها؟ ألا يستطيع العيش لبضعة أسابيع بدونها؟ هل كان حقاً تعيساً في غيابها؟ لو كانت فرانسواز في السيارة مع والديها، هل كان بإمكانها منع الحادث، أم كانت ستموت معهما؟

الشعور بالذنب يجعلنا نعتقد أننا نملك القدرة على التحكم في حياة الآخرين، ويرفعنا إلى مرتبة الآلهة المطلقة. بدوننا، لا قيمة للآخرين، ولا يستطيعون فعل شيء، ولا السيطرة على شيء. الشعور بالذنب يخدعنا. لقد حان الوقت لتغيير رفاقنا، فهو ليس صديقًا جيدًا. لا نستطيع إنقاذ البشرية، ولا نملك أي سلطة على حياة الآخرين. لا نستطيع أن نجعلهم تعساء، ولا نستطيع أن نجعلهم سعداء أيضًا. القوة الوحيدة التي نملكها، وهي قوة هائلة، هي القدرة على التوقف عن كوننا سببًا في تعاستنا.

ودّع الشعور بالذنب

للتخلص من الشعور بالذنب كما لو كنت تقتلع عشبة ضارة، إليك أربعة أسئلة ستسمح لك بتنظيف حديقتك الداخلية من الأعشاب الضارة.

هل لا يزال من المجدي لوم نفسك اليوم؟

من المفترض أن يساعدنا الشعور بالذنب على تجنب تكرار الأخطاء نفسها. لكن في أغلب الأحيان، تكون هذه الفائدة غير ذات صلة بالموقف. ففي حالة فرانسواز، على سبيل المثال، لن يساعدها الشعور بالذنب على تحسين أدائها في المرة القادمة. ومن الواضح أنه لن تتاح لوالديها أي فرص أخرى للزيارة. أما في حالتك، فهل من المفيد أصلاً أن تلوم نفسك؟

نعم ☐

لا ☐

كيف يمكنك أن ترى ما أنجزته بطريقة أخرى؟

إذا كان من الممكن النظر إلى ما فعلته من منظور إيجابي، فما هو التفسير الآخر الذي يمكنك تقديمه له؟

خانت إيرين زوجها. تشعر بالذنب لتدمير زواجها وتفكك أسرتها. الجميع يلقي عليها اللوم، ويحمّلها مسؤولية كل شيء. لكنها لا تحتاج لرأي أحد لتشعر بهذا الذنب الفادح؛ تبكي نهارًا ولا تستطيع النوم ليلًا، وتلوم نفسها بشدة. عندما تتأمل الأمر، تدرك أنه في ذلك الوقت، لم يكن أمامها خيار آخر: إما أن تغرق نفسها في هذه العلاقة أو تموت. كانت في حالة صراع للبقاء، ولم ترَ أي مخرج. بعد انقضاء العاصفة، يسهل قول "كان عليّ أن أفعل..." أو "كان بإمكاني أن..."، لكن لا! إن لم تفعل غير ذلك، فذلك لأنها لم تكن قادرة على فعل غيره في تلك اللحظة. بالنظر إلى الماضي الآن، وإدراكًا لعواقب أفعالنا، يبدو لنا جليًا أنه لم يكن الخيار الأمثل، لكن في ذلك الوقت، كانت الأمور أبعد ما تكون عن الوضوح.

إذاً، لو كان صديقك المقرب (الذي فعل ما فعلته)، فماذا ستقول له لتشجيعه؟

.....

.....

ما القيمة التي يُظهرها هذا فيك؟

من خلال النظر إلى الأمور من منظور مختلف، يمكن للمرء أن يكشف عن رسائل خفية. بالخروج من دائرة الخير والشر الضيقة، تُفتح أبواب جديدة،

وتُكتشف آفاق جديدة. تُدرك إيرين أن هذه التجربة قد جعلتها تُدرك أهمية الحنان في حياتها. كانت علاقتها بزوجها قد أصبحت باردة للغاية، بل وعدوانية. ظنت أنها تستطيع تحمل ذلك. ظنت أنها تستطيع الصمود. لكن هذه التجربة أظهرت لها أن الحنان والمودة واللطف قيم أساسية لا يمكنها التخلي عنها.

.....

.....

ماذا تعلمت من هذه التجربة؟

إن الشعور بالذنب موجود ليعلمنا شيئاً. وبدلاً من استخلاص العبر منه، فإننا ببساطة نعاني في صمت (وهو ما لا طائل منه، كما لاحظتم).

يمكننا التعلم من كل تجربة في الحياة، وغالبًا ما تكون التجارب السيئة هي الأكثر فائدة. تعلمت إيرين أن إنكار المشكلة لا يحلها. كانت علاقتها بزوجها تُسبب لها ألمًا، وبدلًا من الاعتراف بذلك ومواجهة الأمور مباشرةً، تظاهرت بأن كل شيء على ما يرام، مُرهقةً نفسها دون أن تُدرك ذلك. لم تتوقع ما سيحدث لأنها اختارت عمدًا تجاهله، وكأن تجنب المشاكل سيُزيلها من تلقاء نفسه. واليوم، وقد عززتها هذه التجربة، تُدرك أنه من الأفضل لها في المستقبل أن تُدرك الصعوبات عند ظهورها وأن تبحث عن حلول تتوافق مع قيمها.

.....

.....

قوة التركيز

الشعور بالذنب ليس الطريقة الوحيدة التي نؤذي بها أنفسنا. إذا اقتنعتُ بأنني عاجز عن فعل أي شيء لأنني سمعتُ ذلك طوال طفولتي، فسأحرص على أن أجد المزيد من الأدلة على ذلك كل يوم. سأعتقد أنني أفتقر إلى الثقة بالنفس. لن أجرؤ على المحاولة. لن أقدم على أي شيء لأضمن الفشل. سأقول لنفسي إنني لن أنجح. وفوق كل ذلك، سأركز على كل ما أفشل فيه، ولن أولي أدنى اهتمام لنجاحاتي، التي تذهب مباشرة إلى أعماق نفسي.

قالت لي فرانسواز، وقد استبد بها الشعور بالذنب تماماً، والذي كان يسيطر على كل أفكارها:

في أحد الأيام، أدليت بتعليق لأحدهم، فتعرض لحادث. كما ترى —!

كل ما لا نراه

لا نرى إلا جزءًا ضئيلاً من الواقع. نعتقد أننا ندرك العالم كما هو، لكن هذا اعتقاد خاطئ تمامًا. فبحسب اهتماماتنا وثقافتنا وتعليمنا وخبراتنا، نولي اهتمامًا أكبر أو أقل لأمور معينة، ونتجاهل ما عداها. فالمرأة الحامل، على سبيل المثال، تميل بطبيعتها إلى ملاحظة النساء الحوامل الأخريات في الشارع. ليس عددهن أكثر من المعتاد، بل إن دماغها يلتقطهن ويركز انتباهه بشكل أكبر على بطونهن المنتفخة. وبالمثل، إذا اشتريت سيارة جديدة، فستلاحظ طرازات تلك العلامة التجارية أكثر من غيرها. أما الشخص المصاب برهاب الحمام، فسيصادف عددًا لا يحصى من الحمام قد لا يراه غيره. ولهذا السبب تتباين روايات شهود العيان عن الحوادث بشكل كبير.

ء

كل شخص يرى العالم من منظوره الخاص، وهو منظور محدود للغاية. لا نستطيع ان نلاحظ كل شيء بوعي طوال الوقت، لذا نتخذ قرارات. ونظامنا الداخلي للفرز ليس دائمًا دقيقًا. على سبيل المثال، قد نغفل تمامًا عن كل الأشياء الجيدة التي تحدث لنا خلال اليوم، ونركز فقط على ما لا يروق لنا. وقد ننسى أيضًا الإطراءات التي تلقيناها فورًا، ونركز فقط على الانتقادات. قد نرى الكأس نصف ممتلئ أو نصف فارغ. ومرة أخرى، لا علاقة للواقع بالأمر؛ إنه قرار نتخذه.

وعلى ماذا تركز؟

☐ إيجابي / 90% سلبي 10%

☐ إيجابي / 10% سلبي 90%

☐ إيجابي / 50% سلبي 50%

☐ أخرى.....

من المثير للدهشة مدى براعتنا في تعزيز جدران سجننا الوهمي. وللقيام بذلك، لدينا دائمًا طاقة فائضة وأفكار جديدة كثيرة لتطبيقها. لا يتطلب الأمر أي جهد؛ فنحن مدربون تدريبًا جيدًا لدرجة أنه أصبح طبيعيًا كالتنفس.

ماري، التي تدرس الغناء الكلاسيكي، أقنعت نفسها بأن جارها يسمعها، وأنه بالطبع يعتقد أنها ليست جيدة بما يكفي لأداء مثل هذه المقطوعات. لذا، توقفت عن الغناء، وتوقفت عن التطور، ولم تعد قادرة على الوصول إلى النغمات العالية في أغانيها. إذن، هي ليست جيدة بما يكفي. من السهل جدًا أن تثبت لنفسك أنك على حق في أذهاننا، لا يوجد رأي مخالف، ولا محام للدفاع؛ القضية مغلقة. إذا لم نجد دليلًا، فلا بأس، نختلقه، نخترعه، نتخيله! هل تحدث معها جارها يومًا عن موسيقاها؟ لا، أبدًا. نظرة خاطفة متبادلة على الدرج كافية لإقناعها بأنها كانت على حق: إنه لا يطيق موسيقاها. هل كان دائمًا لطيفًا معها؟ إنه مهذب فحسب. لكنه يعلم. يعلم أنها لا تجيد الغناء. تمامًا كما أخبرها والدها ووالدتها وأختها لسنوات. عندما تغني، تزعج الناس. إنها تُصدر ضجيجًا.

لقد أصبحتِ معلمة غناء، هل تقدمين عروضاً موسيقية بانتظام؟ —

نعم، لكنني لا أختار المقطوعات الصعبة، تلك التي تغنيها عندما يكون لديك مستوى المهارة المطلوب —.

هذا "المستوى" الشهير الذي يجعلنا نشعر بأننا على قدر المسؤولية. على قدر المسؤولية مقارنةً بمن؟ بماذا؟ وبأي معايير؟ كل هذه الأسئلة تبقى بلا إجابة.

إنها غير مؤهلة لهذه المهمة. انتهى الكلام.

لأنك إن شككت في الأمر، إن بحثت فيه، ستدرك سريعًا أن كل شيء ينهار. وأن هذا البناء الذهني قائمٌ فقط على الرغبة في ترسيخ هذا الاعتقاد لأطول فترة ممكنة. لأنه مطمئنٌ للغاية ومألوفٌ جدًا! نعرفه عن ظهر قلب، استكشفنا كل زاوية وركن فيه. نشعر فيه بالراحة والأمان.

الحفارة والجرافة

يمكن تعريف البرمجة اللغوية العصبية بأنها فن طرح الأسئلة الصحيحة. تتيح هذه الأداة العلاجية تفكيك المعتقدات الراسخة بسرعة نسبية. غالبًا ما يكون هناك جزء مفقود من الصورة. على سبيل المثال، في عبارة "أنا لستُ قادرًا على ذلك"، تغيب نقطة المقارنة، أي المرجع. عندما نقيس شيئًا ما، فإننا نقيسه دائمًا بالنسبة لمقياس معين. فنحن إما أدنى من شيء ما أو أعلى منه. لا يمكننا أن نكون أدنى منه فقط، فهذا غير موجود. حتى لو كانت درجة الحرارة صفرًا مئويًا، فهي أدفأ مما لو كانت -10 درجات مئوية. السؤال الذي يسمح لنا برؤية الأمور بوضوح أكبر هو: "مَن/ماذا؟"

إذا فكرنا "أنا غير قادر"، فإن السؤال الذي يجب طرحه هو "قادر على ماذا؟" أو حتى "كيف تعرف؟" مما يسمح لنا بالتشكيك فيما بدا مؤكدًا قبل بضع دقائق من خلال إدراك أنه ليس لدينا دليل صالح.

لن أنجح.

تحقيق ماذا؟ —

.ان احقق النجاح في حياتي —
ماذا يعني لك "النجاح في الحياة"؟ —
.لكسب المال —
في أي مرحلة من حياتك تعتبر نفسك ناجحاً؟ —
كلما صقلنا تفكيرنا، كلما أدركنا أنه لا يستند إلى أي شيء ملموس، أو على الأقل ليس إلى أي شيء موضوعي.
عادةً، أول سؤال يتبادر إلى الذهن هو "لماذا؟": "لماذا لستُ كفؤًا؟ لماذا لا أستطيع النجاح؟" سؤال لماذا؟" أشبه بحرافة؛ يحفر ويحفر ويحفر حتى نغرق في النهاية تحت وطأة تعاستنا! لا يُقدّم سؤال" لماذا؟" أي إجابات تُساعدنا على المُضي قُدمًا؛ بل يُقدّم فقط مُبررات للوضع الراهن. وللبقاء عالقين" في الوحل، لا شيء يُضاهي تكرار سؤال "لماذا؟" عدة مرات متتالية: "لماذا لستُ كفؤًا؟ لأنني عديم الفائدة. لماذا أنا عديم الفائدة؟ لأنني لا قيمة لي. لماذا أنا لا قيمة لي؟ لأن أمي فضّلت أخي... يا ".(حسرتي!... (بكاء شديد

لا تسأل البرمجة اللغوية العصبية عن السبب. بل تطرح أسئلة لفهم من نتحدث عنه، وما نتحدث عنه، وعلاقته بماذا، ولمن، وفي أي سياق، وما الذي يجعلنا نؤكد صحة كل هذا. تتقدم البرمجة اللغوية العصبية بقوة وحزم. فهي تسأل عما سيحدث لو كانت الأمور مختلفة (مما يسمح لنا بتحويل المشكلة إلى هدف)، وأخيرًا، كيف نحقق هذا الهدف. في غضون دقائق معدودة، يصبح كل ما كنا نؤمن به موضع تساؤل، ودون أن ندرك ذلك، نكون قد مهدنا الطريق لبناء أساسات منزلنا الجديد (الأكثر اتساعًا وراحة !(من سابقه

أشعر بالسوء تجاه نفسي

محبوسين في سجننا الذهني، نتفاجأ لعدم شعورنا بالسعادة، لعدم شعورنا بالرضا. السعادة صعبة المنال!... إنها حقيقة معروفة. لذا، نلجأ إلى التأمل أو غيره. لكن لا نلتزم به باستمرار، وإلا فلن نحقق النتيجة المرجوة. تبدو السعادة أبعد منالاً يوماً بعد يوم. إلا إذا قضينا أيامنا نفعل كل شيء لتجنبها. إلا إذا خالفنا التيار، مقتنعين بأنه الطريق الوحيد الممكن. إلا إذا كنا نحن من نصنع تعاستنا "بطرح ذلك السؤال الملحّ على أنفسنا باستمرار: "لماذا أنا تعيس؟ لماذا أنا؟

ماري، المغنية، لا تلوم نفسها أبدًا على عدم بذل الجهد الكافي. كلا، إنها جادة ومتفانية؛ تفعل ما يُفترض بها فعله. مع ذلك، ما إن تجلس أمام البيانو، حتى ترى جارها في مخيلتها بوضوح، ينظر إليها بصرامة، ويغطي أذنيه بإشمئزاز، تمامًا كما فعل والدها قبل خمسة وعشرين عامًا. يؤلمها ذلك. لذا، فالأمر يستحق كل هذا العناء. وفوق كل ذلك، الأمر بسيط. دائمًا نفس الصورة، نفس الفكرة، لا داعي للتفكير فيها كثيرًا: "أنتِ لستِ جيدة بما يكفي، لن تنجحي أبدًا". وهنا، يختنق حلقها. لا تستطيع النطق. تفكر: "كان والدي محقًا. يا له من جارٍ لعين!" .تغلق غطاء البيانو وتذهب لتبكي في سريرها

اختبار: ما الذي تقوله لنفسك دون أن تدرك ذلك؟

ما أول فكرة تخطر ببالك في الصباح؟

.يوم صعب آخر □

!يوم آخر سيء □

.أشعر بالفضول لمعرفة كل الأشياء الرائعة التي سأختبرها اليوم □

أنهض وأصطدم بك، كالعادة ☐
هل تعلم أن أول فكرة تخطر ببالك تؤثر على يومك؟ نادراً ما نتخيل مدى تأثيرنا على عقولنا. فكل فكرة من أفكارنا تُشكّل واقعنا.
بماذا تفكر ليلاً وأنت ذاهب إلى النوم؟
لن أستطيع النوم مرة أخرى ☐
لقد فات الأوان، سأستيقظ غداً وأنا متعب ☐
يبدو أن هذه ستكون ليلة هادئة تماماً ☐
على الشاشة السوداء لليالي التي لم أنم فيها ☐...
الأمر بسيط ومنطقي للغاية: كلما ازداد اقتناعك بأنك لن تنام، قلّ نومك. كما قلت، لديك قدرة هائلة على التحكم بحياتك! أنت أفضل من يُهيّئ عقلك. إيحاءاتك قوية لدرجة أنه ربما حان الوقت لتنتبه لما تفكر فيه، ألا تعتقد ذلك؟

لقد زاد وزني ☐
أبدو فظيعاً ☐
شعري مصفف بشكل سيء/ملابسي سيئة ☐
لكن من هو هذا الشخص اللطيف جداً؟ ☐
أنت رائع بالنسبة لي، رائع بالنسبة لي! ☐

هل تجرؤ على التحدث إلى أحد أصدقائك بهذه الطريقة؟ أو حتى إلى ألد أعدائك؟ ما الذي يمنحك الحق في معاملة نفسك بهذه القسوة؟ من تظن نفسك لتكون بهذه القسوة؟ هل أنت الشرير في أفلام جيمس بوند، أم الجنية الشريرة كارابوس، أم زوجة أبي سنو وايت؟
بدايةً، أنصحكِ بقضاء يوم كامل دون أن تُهيني نفسكِ ولو لمرة واحدة، حسناً؟ لا، لا أريد أن أسمع أنكِ لن تستطيعي فعل ذلك!) وبمجرد إتمام "يوم بلا إهانات"، يمكنكِ تخصيص "يوم للمديح" مرة واحدة في الأسبوع: باتباع المبدأ نفسه، يُسمح لكِ فقط بمديح نفسكِ طوال مدة هذا اليوم المميز. هذا التمرين أصعب قليلاً، ولكن مع قليل من الممارسة، سيصبح أكثر طبيعية. اختاري يوم الثلاثاء، على سبيل المثال، ولتسهيل الأمر، خططي لما ستقولينه لنفسكِ في المرآة عند استيقاظكِ: "تبدين رائعة"، "ما أجمل عينيكِ"، "أحب الشخص الذي أصبحتِ عليه"، "خطوط الوسادة على خدكِ تبدو رائعة عليكِ".

يبدأ قطار الأنفاق أمامك مباشرة وأنت تركض في الممر للحاق به: "كنت أعرف ذلك!" ☐
"رسبتَ في الامتحان: "كنتُ أعرف ذلك!" ☐
"تكتشف أن شريكك يخونك: "كنت أعرف ذلك!" ☐
"ستحصل على وسام فخري: "كنت أعرف ذلك!" ☐
"تم انتخابك رئيسًا للجمهورية: "كنت أعرف ذلك!" ☐

وراء كل عبارة "كنت أعرف ذلك!" يكمن اعتقاد سلبي قوي عن نفسك. كلا، لا يغادر المترو أو الحافلة دائمًا لحظة وصولك؛ فهناك مرات لا تُحصى كان

بإمكانك الصعود إليها، لكنك ببساطة نسيت أن تنتبه. كلا، لستَ "سيئ الحظ". ببساطة، لا تسير الأمور دائمًا كما هو مخطط لها، وهذا ينطبق على الجميع. كلا، لم ترسب في جميع امتحاناتك (لا أصدقك). وحتى لو رسبت في هذا الامتحان، فهذا لا يعني أن شيئًا سيحدث في المستقبل.

إذن، ما هي الأشياء السلبية التي تتوقعها (على الرغم من أنه ليس لديك أي طريقة لمعرفة ما سيحدث)؟

.....

.....

في أحد الأيام، أخبرني أحد طلابي في دورة التنويم الإيحائي: "أرسب في جميع امتحاناتي من المحاولة الأولى. رسبت في شهادة البكالوريوس ورخصة القيادة من المحاولة الأولى، لذا من المؤكد أنني سأرسب في شهادة التنويم الإيحائي". وهذا ما حدث بالفعل! حتى خلال التدريب على التنويم الإيحائي، من الممكن أن نقلل من شأن قدرتنا على الإيحاء الذاتي!

ما رأيك بنفسك؟

إن أقوى الأفكار هي تلك التي تمسّنا مباشرةً، وعندما تكون سلبية، تكون مدمرة للغاية. هذه الأحكام القاسية على أنفسنا هي السبب الرئيسي لتعاستنا.

كان جوليان، وهو فرنسي، في نيويورك في الحادي عشر من سبتمبر عام ٢٠٠١. عاد محطماً. لم يعد شيء كما كان. نوبات غضب، سلوك عدواني - أصبحت تفاعلاته مع الآخرين صعبة للغاية، سواء في العمل أو في المنزل. قيل له إنه مصاب باضطراب ما بعد الصدمة. لم تُساعده هذه الأحرف الأربعة على فهم ما كان يحدث في عقله. قيل له: "هذا طبيعي، لقد شهدت الرعب، لقد صدمك". لكن الحقيقة كانت مختلفة تماماً. في يوم الهجمات، ركض ليبتعد قدر الإمكان عن موقع الاصطدام. في طريقه، التقى بامرأة تركض في الاتجاه المعاكس. لم يتوقف، لم يتحدث إليها. لم يفعل شيئاً ليخبرها أنها تسير في الاتجاه الخاطئ. واصل طريقه ولا يعرف ما حلّ بها. في تلك اللحظة بالذات من حياته، تيقن أنه (على حد تعبيره) "شخص حقير". ومنذ ذلك الحين، وهو يعيش مع هذا التعريف الذاتي في أعماقه، ويُجنّنه. لم تكن المأساة التي نجا منها هي ما صدمته، ولا وجوده هناك، ولا الأهوال التي شهدها. ما صدمه هو ما قاله لنفسه في تلك اللحظة. ولكي يعيش وفقًا لتلك الفكرة، كان عليه أن يبذل جهودًا جبارة ليصبح ذلك "الوغد الحقيقي" في كل لحظة من حياته. بالطبع، هو غافل عن هذه الآلية التي بدأت تتحرك دون علمه. إنه لا يفهم شيئًا مما يحدث له. لأنه لو كان واعيًا، لربما ظن أن هذه المرأة كانت تركض عمدًا نحو البرجين، باحثةً عن حبيب، أو أنها ربما انعطفت عند التقاطع التالي لتهرب في الاتجاه الصحيح، أو حتى لو حذرها، لكانت واصلت طريقها. كان الأمر كما لو أنه، فجأة، أصبح بطلًا خارقًا فشل في مهمته. لكن لم يطلب منه أحد إنقاذ أحد. كان يحاول إنقاذ نفسه، وفي خضمّ الذعر، بذل قصارى جهده. هذا لا يجعله أسوأ شخص عرفه العالم على الإطلاق، أليس كذلك؟

إذن، ما هو حكمك السلبي على نفسك؟ في هذه المحاكمة اللاواعية، أنت المتهم والمدعي العام والقاضي. والحكم واحدٌ لا يتغير، لأنه لا يوجد محامٍ للدفاع عنه. الإدانة نهائية.

ما رأيك بنفسك؟

.آنا سيء □
.أنا عديم الفائدة □
.أنا لست ودوداً □
.لقد فعلت شيئًا خاطئًا □
.أنا ضعيف □
.أنا غير كفؤ □
.أنا لست موثوقاً □
.لستُ قادراً على ذلك □
.أنا عديم القيمة □
.أنا عديم الفائدة □

ما هي الطرق المفضلة لديك لتأكيد هذا الحكم؟ (يمكنك تحديد أكثر من خيار واحد.)

أنت تستغرق في الماضي، وتركز على الذكريات السيئة (الذكريات الجيدة □ لا تُحتسب).

.ترى كل شيء باللون الأسود □
.تقوم بسد أذنيك حتى لا تضطر إلى الاستماع إلى احتياجاتك □
.أنت تنسب النوايا السيئة للآخرين تجاهك □
.أنت في حالة تأهب قصوى (لا يُسمح بالاسترخاء) □
.أنت تعزل نفسك عن مشاعرك للتأكد من أنك لا تأخذ نفسك في الاعتبار □
أنت تضايق نفسك بالأوامر القضائية والقرارات، وتضع نفسك تحت ضغط مستمر □.
.أنت تمنع نفسك من القيام بالأشياء التي تجعلك تشعر بالرضا □
أنت تسمح لنفسك بأن تقتنع بأفكارك المظلمة (على الرغم من أنك تعلم أنها بعيدة كل البعد عن حقيقة الحقائق □).
أنت تركز على الجانب السلبي من كل موقف (الجانب الإيجابي خاص بدببة الرعاية □).

هل تُدهشك كل الأشياء التي تفعلها يوميًا لتجعلك تعيسًا؟ هذا رائع! فكلما أدركت ما تفعله ضد مصلحتك (دون مساعدة أحد)، كلما تمكنت من التوقف عنه! وكلما كشفت ما تُحدث به نفسك، وما تفكر فيه عن نفسك، كلما تمكنت من تغيير كل ذلك. باستعادة السيطرة على هذه الآليات اللاواعية، تُصبح سيد عالمك الداخلي.

الخلاصة الرئيسية: "إن الحكم الذي أصدره على نفسي هو ما يجعلني أعاني."

مهما كانت الصدمة التي مررت بها (وكلنا مررنا بها)، فقد توصلت إلى استنتاج يتجلى في حكم سلبي على نفسك. هذا الحكم هو ما يسبب لك المعاناة، لأنه يفصلك عن حقيقتك. إنه يختزلك إلى جزء ضئيل من هويتك. إنه ينكر قوتك وإمكانياتك اللامحدودة. والأهم من كل ذلك، ما يجب أن تتذكره هو أنه خاطئ!

- لقد هُجرت. أستنتج أنني لا أستحق الحب.
- لقد تعرضت للضرب. أستنتج أنني فعلت شيئاً خاطئاً، وأنني شخص سيء.
- لقد تعرضت للمضايقة. أستنتج من ذلك أنني أقل شأناً من الآخرين.

من خلال إدراك هذه الأفكار اللاواعية، نستعيد السيطرة على الآليات التي تحكمنا ونتصل بقوتنا الداخلية (الهائلة):

- لقد تُركت وحيدة. أستنتج أن الناس من حولي لم يكونوا قادرين على رؤية كم أنا شخص رائع.
- لقد تعرضت للضرب. أستنتج أن الشخص الذي فعل ذلك لم يكن يعرف كيف يتحكم في مشاعره، وألتزم باتخاذ مسار مختلف.
- لقد تعرضت للتنمر. أستنتج أنني أستطيع تحويل اختلافي إلى قوة لأكون على طبيعتي أكثر في كل لحظة، ولأثري العالم بوجودي.

الخطوة الثانية: أحرر نفسي من المعاناة

الآن وقد أدركت أنك تساهم بشكل فعّال في تعاستك، قد تتساءل عن سبب قسوتك على نفسك. ليس هذا من باب المازوخية ولا من باب تدمير الذات، بل ببساطة لأن هذه المعاناة تخدم غاية ما.
ماذا؟ كيف؟ مفيد؟ ما كل هذا؟ تسألني في دهشة —.
قد يكون من المفاجئ حقاً أن نكتشف أن الشيء الذي نسعى جاهدين للتخلص منه من حياتنا يخدم في الواقع غرضاً ما. وتزداد المفاجأة عندما ندرك أن هذا الغرض أساسي لنمونا وتطورنا.

النية الإيجابية

في التنويم الإيحائي، نؤمن بأن لكل سلوك نية إيجابية، وبالتالي، لكل فكرة نية إيجابية أيضًا. عندما يصبح شيء ما جزءًا دائمًا من حياتنا، فذلك بالضرورة لأنه يخدم غرضًا ما على مستوى معين. هذا أمرٌ مثير للدهشة، خاصةً عندما يتعلق الأمر بسلوكيات مدمرة كالإدمان. كيف يمكن لشيء يضرني أن يكون مفيدًا في الوقت نفسه؟ نحن معتادون على سماع آليات التدمير الذاتي والتخريب. لكن في الواقع، هناك دائمًا غاية على مستوى النية، بغض النظر عن السلوك. الإدمان، على سبيل المثال، هو محاولة فاشلة) للشفاء. نشرب لنشعر بتحسن، ندخن لنهدأ، نتعاطى المخدرات هربًا من المعاناة. في جوهره،) يدور الأمر دائمًا حول جعل أنفسنا نشعر بالرضا. بالطبع، هذا لا ينجح. لكن المهم أن نفهم أننا لا نتبنى سلوكًا إدمانيًا لتدمير أنفسنا. وهذا الإدراك يسمح لنا بالتغلب على الشعور بالذنب، وهو بحد ذاته خطوة كبيرة نحو التحرر الداخلي! لأنه كلما شعرنا بالذنب أكثر، كلما ازداد شعورنا سوءاً، وكلما ازداد إغراءنا بالانغماس أكثر في إدماننا.

بمجرد أن نفهم الغاية من هذا السلوك، نستطيع تغيير الأمور بالنظر إلى جميع جوانب المشكلة. في المقابل، إذا حاولنا التخلص من السلوك دون معالجة الحاجة الكامنة، فإننا نخاطر بظهور هذه الحاجة بشكل آخر. هذا هو أصل الاعتقاد بأن الإقلاع عن التدخين يُسبب زيادة الوزن. مع ذلك، هذا ليس تلقائيًا على الإطلاق. إذا حدث ذلك، فذلك لأن الحاجة الكامنة وراء السيجارة قد تحولت إلى الطعام، لأنها لم تُؤخذ في الحسبان عند تطبيق التغيير. من خلال التغلب على الإدمان بمساعدة التنويم الإيحائي، نُراعي الحاجة الكامنة حتى نتمكن من تلبيتها. عندها يفقد السلوك السلبي غايته، وبالتالي جاذبيته. لا يوجد صراع، ولا معركة نخوضها ضد أنفسنا، بل شعور بالهدوء ينبع من شعورنا بأننا مسموعون ومحترمون من الداخل.

إذا توقفت عن المعاناة، أخشى أن أفقد هويتي.

عندما يستحوذ الألم على حيز كبير من حياتنا، يصبح هويتنا. إنه يُعرّفنا: "أنا شخصٌ عانى". هكذا أرى نفسي، وهكذا أريد أن يراني الآخرون. الألم هو سمةٌ مميزةٌ لي. إنه يجعلني فريدًا ومحبوبًا، مبدعًا وشغوفًا. لقد صقلني؛ أدين له بكل شيء. وفوق كل ذلك، بولاءٍ أبدي.

الفنان الملعون في العصر الحديث

تيبو مغنٍّ ناجح. في أغانيه، يروي تجاربه: والدته المدمنة على الكحول، ووالده العنيف. يصف حياته اليومية بشاعرية آسرة. الجميع يُعجب بشجاعته وصموده. معاناته هي دافعه للإبداع، ووجوده كفنان. لو انتهت هذه المعاناة بمعجزة ما،

فأين سيجد إلهامه؟ كيف له أن يصل إلى هذه اللغة العالمية دون أن يختبر الأمور بنفسه؟ لذا، ورغمًا عنه، يخلق لنفسه معاناة جديدة. يملك، كما يُقال، كل مقومات السعادة: الشباب، والوسامة، والنجاح، والمال، والشهرة، والحب، لكنه يعاني معاناة شديدة. تراوده كوابيس متكررة، صور مروعة تُخيفه، والأهم من ذلك، تُؤلمه كطعنات في القلب. يبذل قصارى جهده للتخلص منها، ليعيش حياة طبيعية، ليترك الماضي وراءه. لكن لا حيلة له. الأمر خارج عن سيطرته. حياته الخاصة عذاب. تركت بصمة طفولته معادلة يسهل تذكرها: الحب يساوي المعاناة. إن لم يكن هناك معاناة، فلا وجود للحب. لذا، فهو يعاني ليقنع نفسه بأنه يحب. فضلاً عن ذلك، لو كان سعيداً في الحب، لقلّت جهوده وبالتالي قلّ نجاحه. معتقداته، الموروثة من الماضي، متشابكة. لو لم يعانِ، لما استحق نجاحه. لذا، فهو يتمسك بهذه المعاناة كما يتمسك ببؤبؤ عينه. إنها حجر الزاوية في فنه. إنها أساس وجوده. لكي يستمر في كونه فناناً، عليه أن يستمر في المعاناة. إنها ضرورة حيوية. فضلاً عن ذلك، من المعروف أن أفضل الفنانين هم أولئك الذين عانوا أكثر من غيرهم، أليس كذلك؟ السعادة لا تُروى.

كيف يمكننا أن نتحدى هذا الاعتقاد: "أنا أعاني، لذلك أنا فنان"؟

يعاني الكثيرون ولا يصبحون فنانين. لو كان الإبداع يتطلب المعاناة فقط، ألم يكن متاحًا للجميع؟ لماذا ندفع ثمن حقنا في التعبير عن أنفسنا؟ لماذا نتخلى عن جوانب أخرى من حياتنا لنتفوق في مجال معين؟ من يضع هذا التوازن العبثي؟ "إن لم تأكل لحمك، فلن تحصل على الحلوى". أصبحت هذه التوجيهات الأبوية قواعد عالمنا الداخلي. "إن لم أعانِ، فلن أنجح". ماذا لو كان لنا الحق في تناول الحلوى مع كل وجبة؟ ماذا لو لم يكن للنجاح علاقة بالمعاناة؟ ماذا لو كنا قد عانينا بما يكفي لنستحق السعادة؟ المعتقدات ليست سوى تفسيرات خاطئة لما يحدث لنا أو ما حدث لنا.

الحب لا يعرف عمراً، وكذلك المعاناة.

كانت جوزيان في الثامنة والسبعين من عمرها عندما أتت لزيارتي. إنها امرأة تعرف ما تريد. وما كادت تجلس على كرسي مكتبي حتى صرّحت قائلة: "لا أريد أن أقع في الحب بعد الآن". لقد سئمت من المعاناة. طوال حياتها، عاشت الحب، وطوال حياتها، عانت. قالت لي: "أنا أكبر من أن أتحمل هذا، ومع ذلك، ما زال مستمراً!".

"هل الوقوع في الحب يسبب المعاناة؟" سألت بفضول.

— باستمرار! دائماً ما أتساءل عما يفكر فيه الشخص الآخر، وما إذا كان سيبقى، وما إذا كان يخونني، وما إذا كان يحبني... إنه أمر مرهق!

- وماذا سيحدث لو توقف الألم؟

ماذا لو توقفت؟

— نعم، لو لم يكن هناك مزيد من المعاناة؟

— حسنًا، أنا... (صمت)... أعتقد أنني لن أشعر بعد الآن أنني موجود ...

— كيف ذلك؟

— أشعر بالحياة من خلال تجربة المشاعر القوية!

أجل، هذا صحيح. لم أنظر إلى الأمور بهذه الطريقة من قبل. بالتفكير في الأمر، أدركت أنني لا أحب الهدوء المفرط، إنه ممل!" اختتمت حديثها وهي تنفجر ضاحكة.

من الصعب الشعور بالحياة في عالم يسكنه سبعة مليارات نسمة. كيف لي أن أعرف من أنا؟ كيف لي أن أتأكد من وجودي؟ تُثير المشاعر أحاسيس تجعلنا نُدرك أجسادنا. وكلما كانت أقوى وأشدّ، ازداد يقيننا بأننا أحياء حقًا! وأن حياتنا مثيرة! أليس الوجود هو أهم شيء في العالم؟ المعاناة في نهاية المطاف ثمن زهيد ندفعه مقابل هذا اليقين، هذا اليقين المطلق.

كيف نغير الاعتقاد القائل "أنا أعاني، لذلك أنا على قيد الحياة"؟

هل مررتَ بأوقاتٍ شعرتَ فيها بالحياة دون معاناة؟... (لتحدّي أيّ معتقد، من المثير دائمًا البحث عن استثناءات). نعم؟ إذًا، يمكن الفصل بينهما. وإذا كان من الممكن العيش دون معاناة، فماذا سيتغيّر في حياتك؟ ربما هي مسألة نسبية: معاناة كافية للشعور بالحياة، ولكن ليس لدرجة تدميرها. ثمّ، هل تستحقّ حياة المعاناة أن تُعاش حقًا؟

كيف يمكنني تعريف نفسي بطريقة أخرى؟

من أنا؟ سؤالٌ عالمي. نقضي حياتنا محاولين الإجابة عليه. في أغلب الأحيان، نتوقف عند أول إجابة نجدها ونتخيل أنها الإجابة الصحيحة (والوحيدة): "أنا مهندسة"، "أنا أم"، "أنا كبيرة في السن"، "أنا بريتونية". نتشبث بما يقوله الآخرون عنا ("أنا عنيدة")، وبما يعتقدونه عنا ("أنا قلقة")، وبمهنتنا، وجنسيتنا، وشخصيتنا، وعمرنا، ومكانتنا الاجتماعية، وماضينا... إن اتخاذ إحدى سماتنا كهوية لنا أشبه بسحب خيط من سجادة لمحاولة تخمين النقش.

يُضاف إلى ذلك التعريفات اللاواعية التي لا نُفصح عنها، لكنها تتغلغل في كل فكرة وكل فعل: "أنا فاشل"، "أنا ضحية"، "أنا شخص سيء". تُمثل هذه التعريفات لحظةً في حياتنا (أحيانًا لحظةً وجيزة) نُطيلها قدر الإمكان لنُقنع أنفسنا بوجود استمرارية من الميلاد إلى الموت. مع ذلك، حتى أجسادنا لا تعود كما كانت، فخلايانا تُجدد نفسها باستمرار، وبمجرد بلوغنا سن الرشد، لا يبقى شيء مما كان موجودًا عند ولادتنا. أي تعريف، مهما كان، هو دائمًا تبسيط مُخلّ. البشر أوسع بكثير مما يعتقدون، لأن في داخل كلٍّ منا جزءًا لا نهائيًا.

إن الاعتقاد بأن معاناتنا تحدد هويتنا هو تبسيط مخلّ، تمامًا كاعتقادنا بأن مكان ميلادنا هو ما يصنعنا. من المطمئن التشبث بشيء ما لأن اللانهاية مخيفة. سألتني ابنتي ذات الأربع سنوات ذات يوم: "إلى أي مدى يمكننا العدّ؟" "إلى ما لا نهاية!" "لكن بالتأكيد هناك نقطة تتوقف عندها الأرقام؟" "لا، إنها لا تتوقف أبدًا، يمكننا دائمًا الاستمرار في العدّ..." شرد ذهنها لبرهة وهي تحاول تخيّل هذه اللانهاية التي تُخيفنا كثيرًا. من الصعب استيعاب هذا المفهوم في سن الرابعة. إن مسألة الهوية تُقرّبنا من فكرة اللانهاية، لذا فنحن على استعداد لفعل أي شيء لتجنب التفكير فيها. الأمر أشبه بدلفين يتشبث بكل قوته بصخرة صغيرة خوفًا من أن تجرفه الأمواج إلى عرض البحر، غير مدرك أنه يجيد السباحة تمامًا وقادر على اجتياز محيطات العالم بأمان.

اللانهاية موجودة داخل كل واحد منا.

بحسب أسطورة هندوسية قديمة، كان هناك زمنٌ كان فيه جميع البشر آلهة. لكنهم أساءوا استخدام ألوهيتهم لدرجة أن براهما، سيد الآلهة، قرر سلب قوتهم الإلهية ووضعها في مكانٍ لا يمكنهم العثور عليه. فاجتمعت الآلهة للبحث عن مكانٍ لإخفائها.

"دعونا نضع هذه الإجابات على قمة جبل"، هكذا اقترح أحدهم.

قال براهما: لا، سيتمكن الرجال يوماً ما من الوصول إلى أعلى القمم.

"إذن، في مركز الأرض؟" اقترح آخر.

أجاب براهما: لا، سيتمكنون من العثور عليهم هناك أيضاً.

"وقال ثالث: "وماذا عن قاع البحر؟

لا، لأنه عاجلاً أم آجلاً، سيستكشف الرجال أعماق المحيطات، ومن المؤكد — أنهم سيجدونها يوماً ما.

"لذلك لا يوجد مكان لإخفائهم، لأنه لا يبدو أن هناك مكانًا على الأرض أو في البحر لا يستطيع الإنسان الوصول إليه يومًا ما"، هكذا خلص أحد الآلهة.

ساد صمت طويل. ثم قال براهما:

أعتقد أنه إذا أخفيناهم داخل الرجال، فلن يفكروا أبدًا في البحث عنهم هناك —.

ماذا لو كنتَ مستعداً للتخلي عن تلك الصخرة التي تجعلك تعتقد أنك في أمان؟ ماذا لو خاطرتَ بالتوجه نحو ما يُخيفك؟ ماذا لو فتحتَ قلبك للعالم وثرائه اللامتناهي؟

يرجى الحذر، فقد تكتشف أخيرًا الشخص الرائع الذي أنت عليه!

أخشى أن أفقد معنى حياتي إذا توقفت عن المعاناة.

إن التخلي عن المعاناة هو أيضاً التخلي عن دور الضحية، وبالتالي التخلي عن البراءة. أليس الضحايا أبرياء دائماً؟ أنا الشخص الطيب (الذي يعاني أو عانى)، والآخرون هم الأشرار (لأنهم تسببوا لي بالمعاناة أو ما زالوا يتسببون بها). الأمور واضحة، راسخة. التوقف عن المعاناة يعني التشكيك فيّ. هذا، وهذا أمر بالغ الخطورة. من أكون إن لم أعد تلك الضحية البريئة؟ كيف أعرّف نفسي؟ كيف أعرف إن كنت على صواب؟

لولا معاناتي، لما كان لديّ بوصلة ترشدني في هذا العالم. أين الأخيار والأشرار؟ أفقد بوصلتي، عاداتي، إحساسي بالاتجاه. كيف لي أن أفهم العالم من حولي؟ كيف لي أن أحكم على الآخرين؟ كيف لي أن أقارن نفسي بهم وأعرف مكانتي؟ مع معاناتي، يصبح الأمر بسيطاً: أعاني أكثر من ذلك الأحمق الذي تجاوزني بسيارته. أعاني أكثر من كل من آذاني. أنا البطل في هذه القصة. الدليل؟ حسنًا، أنا أعاني، بالطبع!

التخلي عن دور الضحية يعني التوقف عن اختلاق الأعذار: "لقد عانى كثيرًا في صغره"، "أنتِ تتفهمين، الالتزام صعب عليها، نظرًا لما مرت به". يجذبِ دور

الضحية الانتباه والتعاطف والشفقة. يُتيح لكِ هذا الدور تبريرَ الكثير من الأمور. إنه أمر مريح للغاية، فلماذا أتخلى عنه؟ أخاطر بأن أضيع بين الجموع، وأن أفقد دوري كبطلة قصتي، وأن أفقد اهتمام أي شخص. يشبه الأمر إلى حد ما جين بيركين، التي لا تزال تحتفظ بلكنتها الإنجليزية التي أكسبتها شهرتها، بعد أن عاشت في فرنسا لأكثر من ستين عامًا.

فراغ بين النجوم

تخلى والد ماتياس عنه، ورحل مع امرأة أخرى. ثم هجرته والدته، التي تزوجت مرة أخرى وأرسلته للعيش مع جده لأن ابنها كان مصدر إزعاج لزوجها الجديد. ثم هجره جده، الذي توفي للأسف بعد بضعة أشهر. سلسلة من الهجرات تركت أثراً عميقاً ودائماً في نفسه.

عندما يلتقي ماتياس بلولا، يروي لها قصته. إنها قصة آسرة ومؤثرة. معاناته حقيقية. يحاول التأقلم والتعافي، لكن الأمر صعب. بعد كل ما مر به، لم يعد يثق بأحد. خذلته النساء أيضاً، وجعلنه يعاني، مرة أخرى. دائماً كقصة تتكرر، تتبع النمط نفسه دائماً. ألمه هائل. ولحماية نفسه، أصبح بارداً، يكاد يكون عديم الإحساس. يتأثر قلب لولا. تعده ألا تتخلى عنه أبداً، مهما حدث. إنها مستعدة لفعل أي شيء لشفاء جراحه ومنحه الأمل من جديد. تستحوذ معاناة ماتياس على أيامه ولياليه. في النهار، تنتابه نوبات غضب؛ وفي الليل، تنتابه نوبات هلع - لا راحة. تطمئنه لولا قدر استطاعتها. وسرعان ما يتحول الضحية إلى جلاد. يطالب بالمزيد والمزيد من منقذته، تعويضاً عن ألمه. تفعل لولا كل ما في وسعها لإسعاده. لكن ذلك مستحيل. لأنه في أعماقه، لا يريد أن يكون كذلك. لو توقف عن المعاناة، من سيكون؟ لا أحد. هل ستظل لولا تحبه؟ ربما لن تتحمل كل هذا العناء. من سيكون محور حياته؟ محور اهتماماته؟ محور مشاعره؟ محور أفعاله؟ لا أحد. لن يبقى له شيء. إنه يعاني، لذا فهو موجود. هذا ما يجعله موجودًا. معاناته مفيدة. معاناته ضرورية. وكل التحليلات النفسية في العالم لا تستطيع تغيير ذلك. في الواقع، إنها جزء من العملية. لقد جرب العديد من العلاجات! يذهب إلى المعالجين تحديدًا لأنه يعاني. لو توقف عن المعاناة، لانتهى كل شيء. هذا البناء الهش الذي يحافظ على توازنه سينهار حتمًا. لن يبقى شيء. فراغ هائل فقط. معاناته تؤنسه. على الأقل، هو متأكد من أنها لن تتخلى عنه أبدًا.

"أنا أتألم، إذن أنا محبوب." قد يبدو هذا الكلام سخيفًا، لكنه مع ذلك! إنه اعتقاد أكثر انتشارًا مما نتصور. قد ننجذب إلى معاناة الآخرين لمجرد أنها تذكرنا بمعاناتنا، كشعور مألوف. لكننا لا نحب المعاناة بحد ذاتها، لأنها مؤلمة، بل قد تدمر الحب. إن الاعتقاد بأننا محبوبون لأننا عانينا هو إنكار لهويتنا، إنكار لثرائنا الداخلي، إنكار لفرادتنا. إنه اعتقاد طفل صغير لاحظ أن أمه تعتني به عندما يؤذي نفسه، فاستنتج أنه يجب أن يتألم ليحظى بالاهتمام، وأن عليه أن يتألم ليُحب.

لكن هذا ليس صحيحًا! فبعد سنوات من المحاولات الفاشلة لإنقاذ ماتياس، إستشارتني لولا للخروج من هذا المثلث الدرامي الذي دخلته دون قصد: "لا أريد أن أكون ممرضة بعد الآن. ليس هذا هو الحب." أدركت أن جهودها تذهب سدى، وأن مريضها قد استقر مدى الحياة في مستشفى المعاناة. أخبرتها عن مثلث كاربمان الدرامي: "بمساعدته، تعززين أنماط تفكيره، وتجعلينه يعتقد أنه على صواب فيما يفكر به. بمساعدته، تؤذينه." لولا ليست على وشك التخلي

عنه؛ لقدَ وعدت بذلك. لا تريد أن تجعله يعاني. تفضل أن تعاني هيَ؛ يبدو الأمر أقل خطورة. لا تريد أن يلومها لكونها مثل الآخرين، كل أولئك الذين آذوه. الخيار صعب: إما أن تبقى إنسانة طيبة، وتضحي بنفسها، وتعاني، أو أن تتخلى عنه وتشعر بالذنب. أجد نفسي على متن قارب مثقوب أضطر إلى إصلاحه باستمرار، كلما انطلقت في رحلة بحرية! المعاناة بسبب معاناة الآخرين لا تجلب الراحة. المعاناة مع المعاناة تخلق المزيد من المعاناة للجميع.

يُعرّف ماتياس بمعاناته، وكذلك لولا. كلما زادت معاناتها، زاد حبها. اللامبالاة موت. في طفولتها، رأت زوج أمها يضرب والدتها، ولم تستطع البقاء غير مبالية. اليوم، صفعها ماتياس. "كان غاضبًا". تُدرك أن هذا ليس طبيعيًا، حتى مع وجود ظروف مُخففة. لم تكن مستعدة بعد للقفز من السفينة الغارقة، لكنها تُدرك أنها لا تستطيع الإستمرار في هذه الدوامة المتصاعدة من المعاناة إلى ما لا نهاية. "أنا أعاني، أنت تعاني، نحن نعاني معًا". خلال جلسة التنويم المغناطيسي، رأت قاربًا ينتظرها ليأخذها إلى الشاطئ، إلى الأمان والحرية. تُدرك الآن أنها تمتلك كل الموارد التي تحتاجها لتوجيه قاربها بأمان إلى الميناء.

الفرق بين التعاطف والشفقة

التعاطف هو الشعور بالألم مع الآخر. أما التقمص العاطفي فهو فهم معاناة الآخر. الفرق بينهما دقيق. يشعر الكثيرون أنهم لا يفهمون من يحبون حقًا إن لم يعانوا هم أنفسهم. وكأن الفهم أمرٌ فكريٌّ بحت. وكأن العقل ليس حبًا. عندما تحب، تشعر بالألم مع الآخر، أليس كذلك؟

هناك فرق شاسع بين مشاركة المعاناة واللامبالاة. لا يمكن لهذه الأم أن تستمر في حياتها وكأن شيئًا لم يكن. هي، وخاصة طفلها، بحاجة إلى فهم ما يحدث لتتمكن من تلبية احتياجاته. ولتحقيق ذلك، يجب أن تكون في كامل وعيها، قادرة على التفكير النقدي والإدراكي؛ يجب أن تكون على اتصال بحدسها. لا شك أن الاستسلام للحزن الشديد سيشل حركتها.

العلاقات بين البالغين تسير على نفس المنوال. إذا كنت حزيناً، هل تريد أن يبكي صديقك معك؟ إذا كنت تعاني، هل تريد أن يعاني شريكك أيضاً؟

المعاناة ليست دليلاً على الحب، بل هي دليل على سوء الفهم.

ما وراء الخير والشر

منذ الصغر، نتعلم أهمية الخير والشر. هناك أفعال تُفعل، أفعال تُعتبر "خيرًا"، وأفعال لا تُفعل وتُعتبر "شرًا". هناك من يتصرفون بحكمة ومن لا يتصرفون كذلك. هناك الأخيار والأشرار. هناك الله والشيطان. الأمر بسيط. مفهومٌ يفهمه طفلٌ دون الثالثة. الجميع يعرف الفرق بين الخير والشر، والجميع يسعى لأن يكون في صف الخير. لا أحد يسعى لفعل الشر. لأن حتى من يرغب في فعله، يفعله بدافع الانتقام، أو تحقيق العدالة، أو لسبب يُبرر فعله ويضعه دائمًا على صواب. كلٌّ منا بطل قصته الخاصة، لأن كل شخص يرى الأمور من وجهة نظره. ومن وجهة نظرنا، نحن دائمًا على صواب.

الطفل الذي تقول له "لا" سيرد فورًا: "أنت سيء". هذا التمييز الجذري بين الخير والشر مفهومٌ للأطفال لأنه يتوافق تمامًا مع مرحلة نمو أدمغتهم غير الناضجة. لاحقًا، نكبر، ونتأمل، ونتعلم الكثير، لكننا نبقى عالقين في هذه الفكرة. إذا أغضبني أحدهم، فهو شخص سيء (يريد إيذائي). الأشخاص السيئون عديمو الإحساس، هذا أمرٌ معروف. لذا، إذا عانيت، فهذا دليل على أنني شخص جيد؛ أشعر بالألم، أنا حساس، وبالتالي لستُ سيئًا. التوقف عن المعاناة يعني أن أكون عديم الإحساس، باردًا، وبالتالي سيئًا.

Mélanie est professeure des écoles. La nouvelle directrice qui vient d'arriver ne fait rien comme il faut. Elle ne s'occupe d'aucun problème, n'exécute correctement aucune des tâches qui lui incombent. C'est en tout cas ce que lui fait remarquer Mélanie. Le ton de la directrice se durcit. « Elle ne veut rien entendre, m'explique Mélanie, elle dit toujours qu'elle n'a pas le temps, c'est vraiment difficile de travailler avec elle. Elle refuse systématiquement toutes mes requêtes, alors que je suis dans mon droit, c'est hallucinant. » De fil en aiguille, Mélanie a fini par faire un signalement à l'inspection et au rectorat pour pouvoir être entendue sur un problème d'hygiène. « Tous ceux à qui j'en parle sont d'accord avec moi, c'est parfaitement justifié et de toute façon, c'est pour le bien des élèves. »

Du point de vue de la directrice, les choses sont différentes. À peine arrivée dans son nouvel établissement, une des maîtresses, Mélanie, surveille toutes ses actions et la reprend sur tout. Elle croule sous les tâches administratives, a du mal à s'organiser pour répondre aux demandes de tout le monde, les protocoles Covid qui changent toutes les semaines ne lui facilitent pas la tâche. Et cette Mélanie est en permanence sur son dos à lui dire ce qu'elle doit faire et comment elle doit le faire : « Moi, à votre place, j'aurais… » Trop, c'est trop. La directrice entend bien lui faire savoir qui est la cheffe, sinon elle ne pourra plus exercer son métier correctement. Alors, elle lui refuse certains passe-droits dont elle jouissait avant son arrivée pour bien enfoncer le clou. Mais voilà qu'elle apprend que Mélanie a osé faire un signalement au rectorat à son encontre.

Qui est la gentille ? Qui est la méchante ? Mélanie est en arrêt maladie, son corps exprime toute la tension de la situation avec un terrible lumbago. La directrice tient le coup en apparence, mais ne dort plus la nuit. Alors, qu'est-ce qu'on fait ? On mesure qui souffre le plus pour savoir qui a raison ?

Quel autre sens donner à ce que j'ai vécu ?

Si souffrir ne veut plus dire que je suis une bonne personne, comment donner du sens à ce que je vis ou à ce que j'ai vécu ? À quoi ça sert, toute cette peine, si ça ne me donne pas un peu de valeur ?

La souffrance peut faire grandir, elle peut faire réfléchir, si on la considère sous un angle positif. C'est une expérience qui permet de savoir ce que je veux et ce que je ne veux pas. C'est en étant confronté aux difficultés qu'on peut se révéler à soi-même. Savoir justement qui on est. Vraiment. Un abandon peut permettre de devenir plus

autonome. Un rejet peut permettre de mieux s’accepter soi-même. De la violence peut nous aider à mettre plus de douceur dans notre vie.

Prenez un instant pour réfléchir à cette question : qu’est-ce qui vous a fait changer ? Au cours de votre vie, qu’est-ce qui a provoqué un changement important ? Est-ce le conseil d’un ami ? Est-ce le pouvoir de votre volonté ? Est-ce la discipline ? Est-ce le hasard ?

طالما لم نُجبر على تغيير شيء، نبقى على مسارنا. المعاناة بمثابة جرس إنذار، تُشير إلى إمكانية تغيير الاتجاه بتحريك المقابض التي تُتيح لنا إيجاد طريق أفضل. المعاناة موجودة لتُرينا التغيير الذي نحتاج إليه (وليس لمنعنا من الذهاب إلى الجحيم!). إنها تقودنا إلى مزيد من التعاطف مع الذات.

إن إيجاد معنى لتجاربنا أمرٌ بالغ الأهمية. يحتاج الإنسان إلى معنى ليعيش، ولكن ليس أي معنى! ليس تفسيراً يُقيّدنا في أنماط متكررة. ستعرف أنك على الطريق الصحيح عندما يقودك هذا الطريق نحو مزيد من الرفاهية. هذا هو المعيار الوحيد المهم.

إذا توقفت عن المعاناة، أخشى أن أتخلى عن العدالة.

الاستخدام الثالث للمعاناة هو الاستخدام الذي يمنعنا أكثر من غيره من الانفصال عنها لأنه الاستخدام الذي نتشبث به أكثر من غيره.

إنّ التخلص من المعاناة يعني الشعور بالراحة، بل ومنح النفس فرصة السعادة. السعادة متاحة بسهولةٍ عند زوال المعاناة. فما إن تنقشع الغيوم، حتى تصبح السماء زرقاء صافية، لا تحتاج إلى إعادة تلوينها كل يوم. الأزرق هو لونها الطبيعي، تمامًا كما أن السعادة هي الحالة الطبيعية للإنسان حين لا تُشوّه المعاناة جماله الأصيل. وهنا تكمن المشكلة الكبرى. لأننا لا نرغب في أن نكون سعداء. كلا، قطعًا لا! بل إنها أسوأ ما قد يحدث لنا.

إغفال مستحيل

أن أكون سعيدة يعني أن ما حدث لي لم يكن سيئًا للغاية. إذا تمكنت من البقاء بخير رغم كل ما مررت به، فسيكون ذلك دليلًا على أنه لم يكن مهمًا. بكوني بخير، أعفي مهاجميّ من ذنبهم. "انظروا، في النهاية، لم يكن شيئًا، فأنا بخير، ولم أحتفظ بأي أثر لما حدث. لذا لم يكن الأمر سيئًا للغاية." أفضل الموت!

بتخلي عن حزني، أشعر وكأنني أتخلى عن نفسي. وكأنني لم أعد أمسك بيد ذلك الطفل الصغير الذي عانى كثيرًا. من أجله، تكريمًا لذكراه، أستمر في المعاناة اليوم. لأنه أنا. لأنني هو. أنا ذلك الطفل الصغير الذي يعاني، وأرفض أن أكون غير مبالٍ بألمي. وإلا، سأكون منحازًا إلى جانب الأشرار، إلى جانب أولئك الذين تسببوا في معاناتي والذين كانوا غير مبالين بمصيبتي آنذاك. فلو لم

يكونوا غير مبالين، كيف تصرفوا بتلك الطريقة؟ لا أريد أن أكون مثلهم بأي شكل من الأشكال.

كانت كريستين في الستين من عمرها عندما أتت لزيارتي. لقد قطعت شوطًا طويلًا نحو التئام جراحها. عندما كانت صغيرة، كانت والدتها توقظها هي وشقيقتها الصغرى ليلًا لإجبارهما على ممارسة الدعارة في الغابة. جربت كريستين شتى أنواع العلاجات، واكتسبت منظورًا أوسع للحياة، وفهمت الكثير من الأمور. لكن حزنًا عميقًا ظلّ يسكنها، حزنًا لم تستطع التخلص منه.

— ماذا سيحدث لو اختفى هذا الحزن إلى الأبد؟

- وماذا لو كان هناك جانب سلبي لرحيلها بالكامل؟

— ماذا لو لم يتبق شيء؟... لا شيء على الإطلاق؟... هذا يعني أن الأمر لم يكن سيئاً للغاية، لأنني خرجت سالماً...

— وهذا غير ممكن؟

— لا، هذا غير ممكن!

— هل هناك أي شيء يمكن فعله في حياتك اليوم لضمان تحقيق العدالة؟

— لا، الجميع ماتوا. أمي، زوج أمي... الجميع...

— هل يمكن أن تكون الكتابة عما حدث لك وسيلة لإعلام الناس بأن ذلك غير مقبول؟

— نعم... لكنني لا أعرف من قد يهتم بذلك؟...

قد تُعطي قصتك الأمل لكل من مرّ بتجربة مماثلة من الصدمات، إذ تُظهر لهم إمكانية التغلب عليها. ستثير اهتمام الكثيرين!

كانت الكتابة بالنسبة لكريستين وسيلةً بالغة الأهمية. فقد أتاحت لها التعبير عن كل ما كتمته في داخلها. ليس لمحو مشاعرها، ولا لنسيانها، ولا لكبتها، بل لتفريغها خارجيًا، حتى لا تبقى مثقلة بها. والدليل المكتوب أكثر موثوقية! أخيرًا، وجد الجزء منها الذي كان بحاجة إلى الاعتراف بمعاناته ما يُرضيه. لم تنكره، ولم تكبته، ولم تُسكت صوته؛ بل على العكس، منحته صوتًا. صوتًا نافعًا ومفيدًا للآخرين.

إن التماهي مع المعاناة هو أضمن طريق لعدم التخلص منها. إنه أمر طبيعي تمامًا؛ فنحن لا نريد أن نفقد أنفسنا، ولا نريد أن نتخلى عنها. في الواقع، إنها مجرد جزء منا، جزء كبير أحيانًا، وجزء صغير أحيانًا أخرى، يبدو وكأنه يستحوذ على كل المساحة. كأننا تركنا أجزاءً من أنفسنا على قارعة الطريق، وحيدة وعاجزة. المعاناة موجودة لتذكرنا بها، حتى لا ننسى ما حدث، وحتى نعتز بالأثر، والبصمة، والأثر الذي تركه ما مررنا به والذي يُعرّفنا اليوم.

بفعلنا هذا، نخلط بين الجزء والكل. قطرة الماء لا تُعرّف المحيط، لكنها جزء منه. بتماهينا مع هذا الجزء من أنفسنا الذي عانى، نمنحه كل المساحة، كما لو أن بقية ما مررنا به لم يكن موجودًا قط.

تعرضت ماري للإيذاء من والدتها المدمنة على الكحول، وتجاهلها والدها، واعتدى عليها شقيقها المختل عقليًا. لم يتبق لها سوى ذكريات مؤلمة من طفولتها ومراهقتها. من خلال التنويم المغناطيسي، تستعيد ماري إحساس لحظات السعادة الصغيرة: حديثها مع والدتها في المطبخ، ورائحة مكتب والدها

حيث كانت تحب العمل... ذكريات سادها الهدوء والسعادة. كل هذا مُحي تحت وطأة المعاناة، التي تدوس كل ما قد يتعارض مع هدفها: كشف أشرار القصة. هذه الذكريات المستعادة تُمكّنها من إعادة بناء نفسها بطريقة مختلفة: لم يكن كل شيء أسود، وليس كل شيء يجب أن يصبح أبيض. إذا كان عليّ التخلص من ماضيّ بالكامل، فماذا يتبقى مني؟ إذا تخلصت من معاناتي، فكأنني أتخلص من نفسي.

الحياة غنية، غنية لدرجة لا يمكن تلخيصها في جملة واحدة أو فكرة واحدة: "لقد عشت طفولة تعيسة". مررنا بأوقات عصيبة، وأوقات سعيدة. لا يتعلق الأمر بإنكار أي منهما، ولا يتعلق بحساب كل شيء. بل يتعلق بفهم وإدراك أن الأمور ليست بالضرورة بهذه البساطة التي نراها في أفلام والت ديزني. حياتنا الداخلية ثرية، ومواردنا لا تُحصى. بتقليص ذكرياتنا، نُقلل من شأن أنفسنا، وإمكانياتنا، ووجهات نظرنا. أنت أوسع بكثير مما تتخيل.

الطفل الداخلي

توصي العديد من العلاجات بالتواصل مع الطفل الداخلي، ذلك الجزء من نفسك الذي بقي في داخلك بينما نشأت في الخارج. في الواقع، هناك العديد من "الأطفال الداخليين"، وبعضهم ليسوا أطفالاً على الإطلاق، بل لحظات في حياتنا كبالغين عانينا فيها وأهملنا أنفسنا (لأننا لم نكن نستطيع فعل غير ذلك).

يُمكّننا التنويم الإيحائي من إعادة التواصل مع كل تلك الأجزاء الصغيرة من أنفسنا، كل تلك الأجزاء المتناثرة على مرّ السنين. في حالة التنويم الإيحائي، يُمكننا بسهولة منحها ما كانت تحتاجه آنذاك. يُمكننا الاستماع إليها، ومواساتها، وطمأنتها، وجعلها تشعر بالأمان. ثم إعادة دمجها، لنشعر بالكمال والتمام. لنُنصف أنفسنا. وعندما يكون كل شيء في داخلنا في مكانه الصحيح، لا زيادة ولا نقصان، ينشأ السلام. لا مزيد من الصراع، ولا مزيد من المعاناة، ولا مزيد من الغضب، بل شعور طبيعي بالسكينة العميقة.

كيف يمكننا التخلص من المعاناة نهائياً؟

سيمون رجل ذكي وحساس. لقد بذل جهدًا كبيرًا في تطوير نفسه، كما يُقال. لكنه يشعر بغضب دفين يرغب في تهدئته. بصوت هادئ ولطيف، يشرح أن هذا الغضب يُدمر حياته، ويجعله يتصرف بطرق يكرهها ولا يفهمها. لا يتذكر ذلك بوعي، لكن لديه ما يدفعه للاعتقاد بأن أخاه الأكبر اغتصبه عندما كان في الرابعة من عمره. أوضحت له أن التنويم المغناطيسي لا يُعيد الذكريات المنسية، وأنه إذا قرر عقله الباطن محو بعض الأشياء، فلديه أسباب وجيهة. فقدان الذاكرة ليس صدفة. التنويم المغناطيسي يُتيح الوصول إلى المشاعر، لكن ليس إلى الحقائق، لذا فهو ليس الأسلوب الأمثل عندما تحاول معرفة ما حدث بالفعل، وخاصة عندما تبحث عن دليل. أخبرني سيمون أنه لم يعد على اتصال بأخيه؛ فهو لا يبحث عن الحقيقة، بل يريد فقط أن يعيش بسلام. قيمة العدالة مهمة جدًا بالنسبة له. ويشعر أن الجزء الذي انتُهك منه يحتاج إلى الشفاء. يريد أن يحوّل غضبه إلى شيء إيجابي. لا يريد أن يمتلئ بالكراهية أو اللوم، ولهذا السبب يُزعجه هذا الغضب بشدة. يريد أن يكون لطيفًا وهادئًا وإيجابيًا. لكن الغضب أقوى منه. إنه مُثقل بهذا الغضب الشديد.

أشرح له كيف أن هذا الجزء منه يطالب بالعدالة. لو كان بخير تمامًا، لكان ذلك يعني أن ما عاناه لم يكن خطيرًا. "يمكنكم فعل ما تشاؤون بي، سأتجاوز الأمر"، هكذا سيبدو وكأنه يقول. كلا، هذا غير ممكن! لا يمكنه التحدث بهذه الطريقة. لا بد من وجود أثر، علامة، دليل على الاعتداء. وإلا، سيكون الأمر سهلًا للغاية. يمكننا فعل أي شيء بالآخرين ولن تكون هناك عواقب. أنسَ الأمر! إنه أمر لا يُصدق. إنه أمر غير مقبول.

أقترح عليه أن يشرح لذلك الطفل الصغير الذي بداخله أنه أصبح جلاد نفسه. اليوم، لم يعد أحد يهاجمه، ومع ذلك لا يزال يعاني ويغضب. إنه يريد أن يتحقق العدل. يريد أن يُعاقب الأشرار. فلماذا يُعاقب نفسه؟ بالسماح لسيمون أن يكون سعيدًا، سيُنصفه، أليس من حق الأخيار أن يكونوا سعداء؟ باستمراره في المعاناة، يسمح للأشرار بالانتصار، لأن الأشرار يريدونه أن يعاني. بتوقفه عن المعاناة، يُثبت خطأهم: "لا، أنا لا أستحق المعاناة!" بصحته، يُعيد العدل.

الأمر يتعلق بتغيير مسار الأمور. يتعلق بمخالفة التيار. لا يتعلق الأمر بالتخلي عن القيم أو المبادئ، بل بالتعبير عنها بطريقة مختلفة.

- أريد أن أكون منصفاً مع نفسي؟ إذن سأتوقف عن المعاناة.

– لا أريد أن أشبه مهاجميّ؟ لذا، فأنا أتعامل مع نفسي بلطف.

أتريد معاقبة الأشرار؟ إذن سأزيل كل الغيوم التي تخصهم من سمائي. سأصفّي أفق رؤيتي لأرى أبعد. سأتركهم لمصيرهم البائس. وسأعتني بنفسي.

احذر، فهذا التحول الجذري ليس بالأمر السهل. وكثيراً ما يطلب مني الناس تكرار هذه العبارة لهم عدة مرات: "أن تكون سعيداً يعني أن تُنصف نفسك".

— ماذا؟ هل يمكنك تكرار ذلك؟

— هل تريد أن تكون الأمور عادلة؟

- نعم.

— ألا تريد أن تكون ظالماً، مثل والديك؟

— لا، بالطبع لا! هذا ما أهرب منه كل يوم.

— لذا، توقف عن ظلم نفسك! بمواصلة المعاناة، أنت تظلم نفسك ظلماً تاماً! فقط بالتوقف عن المعاناة ستتوقف عن التشبه بهم وستنصف نفسك.

إذا توقفت عن المعاناة، أخشى أنني سأضطر إلى التخلي عن المساواة.

هل لي الحق في السعادة؟ العالم بأسره يعاني. لماذا عليّ أن أكون سعيدًا؟ بأي حقٍّ أكون أسعد من غيري؟ سؤال العدالة يلاحقني كالصاعقة. أمام الأشرار، عليّ أن أتألم لكي يُعاقبوا، وأمام الأخيار، لا يمكنني أن أكون سعيدًا إن لم يُعاقبوا، كي لا أخلق ظلمًا. مهما كان موقفي، فالنتيجة واحدة: السعادة مستحيلة.

مسألة الجدارة

ها أنا ذا، عالق بين طرفين متناقضين: لم أرتكب أي خطأ يبرر معاناتي، ولم أفعل أي صواب يبرر سعادتي. فالسعادة تُكتسب، أليس كذلك؟ وماذا فعلتُ لأستحقها؟ لماذا أستحقها؟

إن مفهوم الجدارة هذا إرثٌ من توجيهات الآباء: "أنجز واجباتك المدرسية وستتمكن من الخروج"، "كن لطيفًا مع أختك وستحصل على حلوى"، "رتب غرفتك وستتمكن من مشاهدة التلفاز". عليّ أن أستحقّ ذلك لأحصل عليه. اليوم، تُصنّف أساليب التربية الإيجابية هذه العبارات على أنها "تهديدات وابتزاز": "إذا لم تفعل ما أريده، فلن تحصل على ما تريد"، "إذا لم تُطعني، فسوف تُعاقب". يتحدث الآباء بهذه الطريقة، ليس لأن هذا هو واقع العالم، بل لأنهم ببساطة لا يعرفون طريقة أخرى. كأطفال، نستنتج أن هذه قواعد عالمية وحاسمة. ومع ذلك، نعلم جيدًا أن العديد من "المستحقين" لا يحصلون على شيء في المقابل، وأن العديد من الأشخاص الذين لم يفعلوا أي شيء يُذكر ينتهي بهم المطاف إلى الثراء. لكن هذا الاعتقاد يصعب التخلص منه؛ "سيُثبت الزمن ذلك"، كما نسمع أحيانًا. وفي ظل اليأس، وحتى لا نتخلى عن هذا الاعتقاد الخاطئ، نأمل أن يعيد العدل الإلهي التوازن في الوقت المناسب.

لماذا عليّ أن أكون سعيدًا بينما الآخرون ليسوا كذلك؟ من حولي يعانون. لا يمكنني أن أكون سعيدًا إن لم يكونوا كذلك. سيكون ذلك استخفافًا بمعاناتهم. سيكون ذلك لامبالاة. سيكون ذلك أنانية.

انتقلت عائشة إلى فرنسا مع زوجها وأطفالها، لكن أختها بقيت في فرنسا تعتني بوالدتهم المريضة يوميًا. كيف لها أن تكون سعيدة وأختها تتحمل عبء الأسرة بأكملها وحدها؟ سيكون ذلك ظلمًا فادحًا! سيكون ذلك أنانيةً مُطلقة! ينهش الشعور بالذنب عائشة، مُولِّدًا لها قلقًا مُزمنًا. تُعاني من الدوار والدوخة والإرهاق الشديد. لا تستطيع الاستمتاع بأطفالها، فهي تخشى باستمرار أن يُؤخذوا منها أو أن يُصيبهم مكروه. سيكون ذلك هو العدل بعينه.

هل يُخفف شعور أختك بالمرض من معاناتها أو يساعدها بأي شكل من الأشكال؟ —

- لا...

هل تُهدئ مخاوفك من روعه؟

- لا...

- لا...

إلى متى ستستمر في المعاناة بلا جدوى؟ —

— ...

هذا يذكرني بقصة الشاب الذي أراد التنازل عن ميراثه. في أحد الأيام، تلقى رسالة من كاتب عدل تُخبره بأن عمًا مسنًا لا يعرفه سيترك له ثروته الطائلة. شعر الشاب بالظلم لتلقيه كل هذا المال دون أن يفعل شيئًا يستحقه، خاصةً مع معاناة الكثيرين من الجوع. فكّر قائلًا: "هذا ظلمٌ كبير! لا أستطيع قبوله". لكن صديقته خالفته الرأي قائلةً: "أتريد مساعدة المحتاجين؟... إذًا خذ هذا المال واستخدمه لهذا الغرض. البقاء فقيرًا لن يُتيح لك مساعدة الآخرين. لن تُطعم أحدًا برفضك هذا الميراث". اتبع الشاب نصيحتها وأسس جمعيةً لمساعدة الأطفال الأيتام. إذا رفضنا السعادة لأن الآخرين يُعانون، فإننا نتصرف بحماقةٍ تُضاهي حماقة هذا الشاب. فالمعاناة لا تجلب السعادة لأحد. لكن من خلال

تحقيق السعادة، يمكن للمرء أن ينشرها، مثل ثروة تفوق كل ثروات العالم، لأنه كلما زادت مشاركتها، زادت.

الخرافات تجلب الحظ السيئ!

يمكن التعبير عن مفهوم العدالة هذا في حياتنا اليومية، كتوازن يجب الحفاظ عليه مهما كلف الأمر. ربما راودتك هذه الفكرة الشائعة: "إذا سارت الأمور على ما يرام، فسيحدث لي مكروه". وكأن من الضروري الموازنة بين فترات الهدوء والأوقات العصيبة، وكأن من الضروري تحمل بعض المشاكل والصعوبات لتجنب جلب المصائب.

بمجرد أن أشعر بالراحة، بمجرد أن أقول لنفسي: 'كل شيء على ما يرام الآن'، وأبدأ بالاسترخاء... حسنًا، فجأة! لا محالة، يصيبني شيء ما"، هكذا يشرح توماس، مقتنعًا بأنه اكتشف إحدى القواعد التي تحكم الكون. لذا، فهو يحمي نفسه. يبقى غارقًا في مشاكله حتى لا يخاطر بجذب مصائب أكبر. كما لو أن هناك من يراقب مستويات سعادتنا باستمرار: "انظروا، هذا الشخص سعيد أكثر من اللازم، سعادته 77%. سأرسل له فراقًا أو مرضًا خطيرًا، وهذا سيحطمه". كما لو أننا ممنوعون. ممنوعون. غير مسموح لنا. مثل طفل لم ينهِ واجباته المدرسية ويقضي يومه كله يلعب بسياراته. لكن لحسن الحظ، والداه يراقبانه، يدخلان غرفته لتوبيخه! وإلا، لما كان ذلك عادلاً. هناك الكثير من الأطفال الذين لا يُسمح لهم باللعب، والذين لا يملكون سيارة أو حتى غرفة.

أديلين أم لثلاثة أطفال. لسنوات طويلة، عانت من أجل إنقاص وزنها. جربت كل شيء تقريبًا: الحميات الغذائية، والعلاج النفسي، والرياضة، وأخصائيي التغذية... لكن دون جدوى. ثمة عائق ما لا تستطيع تحديده. تعود إلى طفولتها، وتفحص علاقاتها بوالديها وشقيقها، وتبحث عن أوجه تشابه مع جدتها التي كانت تُعجب بها وتُحب الطعام الشهي، وتدرس إرثها عبر الأجيال، وتُفكر في جميع الاحتمالات. بعد عدة جلسات تنويم إيحائي، تُدرك أنها مُقتنعة تمامًا بأن معاناتها تحميها، وقبل كل شيء، تحمي أحباءها. فبسبب معاناتها، لن يُصيب أطفالها مكروه. وبسبب معاناتها، ستنجو عائلتها. إنها تُؤدي واجبها تجاه الكون، الذي بدوره يرعى من تُحب.

— وما فائدة زيادة الوزن للكون؟ ما الذي تجلبه له تحديداً؟

لا أعرف. إنه نوع من الاتفاق. أنا أعاني وهو يحمي أطفالي.

— إذن إذا فقدت الوزن، فسيكونون في خطر؟

إننا نقلل من شأن قوة القصص التي نرويها لأنفسنا. إنها أقوى بكثير من أي شيء آخر. في دائرة أديلين، يعاني الناس من مشاكل صحية، ومشاكل في العمل، ومشاكل في علاقاتهم. تشعر أديلين بأنها محظوظة. هذا ليس طبيعيًا. عليها أن تدفع الثمن. عليها أن تؤدي دورها. لمن؟ ولماذا؟ وإلى متى؟ كل هذه الأسئلة تهز قناعتها الراسخة. تدرك أنها لا أساس لها من الصحة. لكن الخوف لا يزال يساورها. ماذا لو كان ذلك صحيحًا؟ لا تريد أن تخاطر.

هل من الممكن تعديل هذا الاتفاق لإعطاء الكون شيئًا أكثر فائدة له من — وزنك الزائد؟

...ربما -

هل سيكون من دواعي اهتمامه لو قمت بتنفيذ إجراءات لمساعدة — المشردين؟

!أنا أفعل ذلك بالفعل —

ماذا لو فعلت المزيد؟ ماذا لو بذلت المزيد من وقتك، والمزيد من طاقتك؟

...لكن ليس لدي وقت كافٍ بالفعل

.ولأن الأمر صعب، فسيكون عرضاً ذا قيمة —

كيف يمكنني تغيير معتقداتي القديمة؟

تغيير القصص التي نرويها لأنفسنا أمرٌ ممكن! لأننا مؤلفوها الوحيدون، ومحرروها، وقراؤها. نحن حاضرون في كل مرحلة من مراحل إنتاجها. لكن أولًا، علينا أن نكتشف محتوى هذه القصص، لأنها في أغلب الأحيان تكون خارج نطاق وعينا. تُمكّننا المقابلة في بداية الجلسة، من خلال بضعة أسئلة، من تحديد ذلك بدقة. قد تتحول الرغبة في الإنصاف واحترام المساواة سريعًا إلى "عدم طلب الكثير"، و"عدم كشف أنفسنا كثيرًا"، و"عدم السعي وراء الكثير من الاهتمام".

تراقب نينا صديقاتها وتشعر أنها لا تُنجز شيئًا. يمارسن الرياضة، ويتأملن، ويتناولن طعامًا صحيًا. لكن نينا لا تُكمل أيًا من أنشطتهن. تشعر وكأنها تدور في حلقة مفرغة، عالقة في مكانها. ترغب في الرسم، لكنها لا تجد الوقت أو الدافع للبدء.

ماذا تريد؟ -

.أرغب حقاً في النجاح في شيء ما —

وإذا تخيلت أنك قد فعلت ذلك، وأنك وصلت إلى نهاية شيء ما، وأنك — نجحت، فماذا سيتغير ذلك بالنسبة لك؟

...!سأكون أخيراً في النور. مزيد من الفرح، مزيد من الخفة —

...كنت سأطغى على الآخرين، كنت سأشعر وكأنني أسحقهم ... —

من هؤلاء الآخرون الذين تريد أن تلقي بظلالك عليهم؟ —

أمي... لم تنجح أبداً في أن تكون سعيدة، لذلك أعتقد أنه ليس لدي الحق في — .أن أكون سعيدة أيضاً

من الذي أرضيه باستمراري في المعاناة؟

الولاء للعائلة مبدأ قويٌّ في اللاوعي. إذا قيل لي طوال طفولتي إنني عديم القيمة، فلا بد لي من الفشل لأبقى جزءًا من عائلتي. إذا غيّرت مساري وتحرّرت من المعاناة، فسأثبت خطأ والديّ أو من قالوا لي إنني لن أنجح، وإنني عديم القيمة. لذا عليّ أن أستمر في المعاناة. وإلا، سأخاطر بفقدان انتمائي لعائلتي وأن أصبح وحيدًا تمامًا في هذا العالم. يمكن التعبير عن الولاء للعائلة بطرق مختلفة: "في

عائلتي، جميعنا نعاني من زيادة الوزن"، "في عائلتي، الجميع قلقون"، "في عائلتي، جميعنا نشرب اكثر من اللازم"، "في عائلتي، نستيقظ في منتصف الليل لتناول الطعام"... إذا بادرنا بالتغيير، ألا نكون عرضة لخطر الرفض من الآخرين؟ لخطر فقدان الانتماء إلى المجموعة؟

يفتقر الطفل إلى القدرة على رفض المعتقدات التي لا تناسبه. ولكي يُقبل، ويُحب، وينجو، عليه أن يؤمن بما يُقال له، حتى وإن لم يُذكر صراحةً. ومع مرور السنين، لا نفكر دائمًا في التشكيك في هذه الأفكار؛ فقد اعتدنا على التصرف بهذه الطريقة.

لا تستطيع نينا، بدافع الإخلاص والوفاء لأمها، أن تتجاوزها. سيكون ذلك خيانةً فظيعة. والسؤال الذي يطرح نفسه هو:

أليس هدف الأم أن ترى ابنتها سعيدة؟

- لو...

أليس هذا بالضبط ما تتوقعه منك: أن تنجح حيث فشلت هي؟

بالتأكيد، نعم —...

ستكون هذه طريقة لإرشاده إلى الطريق، ولإظهار أنه أمر ممكن —.

- ربما...

أليس هذا ما تريده لابنتك، أن تنجح حيث فشلت أنت؟

- نعم بالطبع!

كل معتقد قابل للتغيير والتعديل والتحول، بالنسب والاتجاه الذي يناسبك. كل فكرة تُنتج نتائج لا حصر لها. بتعديل فهمنا للعالم، نستطيع التوقف عن تحمل الأمور بلا داعٍ، والبدء في بناء حياة تعكس حقيقتنا.

الخلاصة الرئيسية: "المعاناة ليست ضرورة، بل هي خطوة نحو الأمام".

في هذا القسم، اكتشفتَ القصص التي تدفعك للاعتقاد بأن المعاناة مفيدة وضرورية. لكنها مجرد معتقدات من الماضي، من الممكن التحرر منها. من الممكن أن تروي لنفسك قصصًا أكثر متعة، والأهم من ذلك، أكثر فائدة.

مع ذلك، قد يكون من المفيد إدراك قيمة المعاناة الماضية. فما نمر به يُشكّلنا ويُصقلنا. المعاناة تُمكّننا من الحركة والتغيير والتطور. لو لم يحدث ذلك، ماذا كنتُ لأفعل؟ لو لم يحدث ذلك، من كنتُ لألتقي؟ لو لم يحدث ذلك، من كنتُ لأصبح؟

كتب بلزاك: "المصائب هي حجر أساس للعبقرية، ومسبح للمسيحي، وكنز للرجل الذكي، وهاوية للضعيف".

من خلال النظر إلى الأمور من زاوية مختلفة، يمكننا تحويل كل صعوبة إلى خطوة نحو السعادة.

الخطوة الثالثة: أختار السعادة

دماغنا يطيعنا أكثر مما نتصور. باختيارنا السعادة هدفًا لنا، نرشده إلى الطريق الصحيح. طالما بقينا مُركزين على تعاستنا، سيستمر في منحنا أسبابًا للمعاناة. سيطر على زمام الأمور وغيّر مسارك اليوم! أنت وحدك من يملك زمام الأمور.

أختار أن أروي لنفسي قصة جديدة

مهما كان سبب تمسكك بمعاناتك، فأنت الآن تعلم أن بإمكانك تغيير القصة التي ترويها لنفسك، لأن هذه القصة هي التي تحدد مسار حياتك. إذا أردت أن تتغير الأمور في داخلك أو من حولك، فعليك أن تغير القصة التي ترويها لنفسك عن ذاتك.

تصف سوزي نفسها بأنها "معتمدة عاطفيًا". لم تكن لها علاقات إلا مع رجال متزوجين، علاقات سببت لها الألم لأنها كانت تنتظر باستمرار. من خلال معاناتها، أثبتت لنفسها أنها تحب، وأنها تختبر شيئًا عميقًا. حبيبها الأخير تركها للتو، وهذا ما فاق كل الحدود. لا تستطيع تجاوز الأمر. تدرك أنها خلال تلك الأشهر الطويلة لم تبنِ شيئًا. راقبت، انتظرت، تمنت، ولكن الآن وقد انتهى كل شيء، لم يبقَ شيء مِن تلك العلاقة. تدرك أنها كانت تُسلم كل قوتها لحبيبها. لم تكن تشعر بالسعادة إلا بوجوده. كان يتحكم في حالتها النفسية. كانت سعيدة أو حزينة، حسب طول الرابط الذي يجمعهما. تريد التحرر من هذا الاعتماد، والهروب من هذا النمط المتكرر الذي تختار فيه دائمًا شركاء غير متاحين. خلال جلسة التنويم الإيحائي، ترى كاميرا فيلم قديمة الطراز مع بكرة فيلم كبيرة تدور. عندما فتحت عينيها، أدركت أنها تريد أن تصبح هي من يتحكم بمصيرها. لقد استشعرت بالفعل كل ما سيجلبه لها هذا. قالت لي بابتسامة واعدة: "سأرحل وأنا أحمل هذا الشعور".

غيرت سوزي القصة التي كانت ترويها لنفسها، "أنا بحاجة إلى وجود الشخص الآخر (ليس لدي مجال للمناورة)"، إلى "أنا مديرة حياتي (أنا المتحكمة)".

أما البقية فهي مجرد مرآة

لتكتشف رأيك في نفسك، راقب كيف يعاملك الآخرون. هل تشعر بالازدراء؟ ذلك لأن جزءًا منك يراك حقيرًا. الآخرون يجعلوننا نعاني المصير نفسه الذي نلحقه بأنفسنا. إذا لم يحترمني أحدهم، فذلك لأني، في قرارة نفسي، لا أحترم نفسي. إذا طالبني الآخرون بالكثير، فذلك لأني، في أعماقي، أطالب نفسي بالكثير. إذا عاملني الآخرون وكأنني عديم القيمة، فذلك لأني أعتقد أنني كذلك. إذا كان الآخرون عدوانيين معي، فذلك لأني عدواني مع نفسي.

ليس من السهل استيعاب هذه الفكرة. نميل إلى الاعتقاد بأن ردود فعل الآخرين تعتمد على شخصياتهم أو على معاملتنا لهم. وهذا صحيح جزئيًا. لكن ما

يؤثر حقًا على موقفهم هو الصورة التي نرسمها لأنفسنا. هذه الصورة اللاواعية غالبًا ما تكون حكمًا قيميًا. وكلما كانت سلبية، زادت سوء معاملة الآخرين لنا.

في ساحة المدرسة، ما الذي يجعل بعض الطلاب يتعرضون للتنمر بينما لا يتعرض له آخرون؟ قد تكون هناك تفسيرات عديدة. عندما يُغير الطالب المُتنمر عليه سلوكه، تتغير نظرة الآخرين إليه فورًا. لا يتعلق الأمر بتغيير الأفعال، بل بتغيير وجهة النظر. حتى لو لم يُفعل شيء، حتى لو لم يُقال شيء، سيجد المتنمرون ضحية أخرى بسرعة. هذا التغيير ليس سهلاً على الطفل الذي يُعاني؛ فهو يحتاج إلى الدعم والتشجيع والتوجيه. لكنه ممكن! والأهم من ذلك، أنه السبيل الوحيد الفعال لتغيير الأمور. إنه أكثر فعالية بكثير من تغيير المدرسة أو إشراك الكبار، الأمر الذي غالبًا ما يزيد الوضع سوءًا، ويُظهر للجميع أن الطفل غير قادر على مواجهة الأمر بمفرده.

في أوقات الصراع أو الصعوبة، يكون رد الفعل الأول هو إلقاء اللوم على الآخرين: "إنهم المخطئون! أنتِ لستِ مسؤولة"، نحاول طمأنة الطفل المُتنمر عليه، "المتنمرون هم من لديهم المشكلة، وليس أنتِ!". بإلقاء اللوم على الآخرين، نمنحهم القوة ونفقد قوتنا. استطاعت سوزي التغيير لأنها بدلاً من انتقاد الرجال ("كلهم متشابهون!")، أدركت أنها تُشارك في النظام الذي أنشأته بنفسها. إذا انتظرنا الآخرين ليتغيروا، فقد ننتظر طويلاً! بتحملها مسؤولية سعادتها، أدركت أنها تُسيطر على ما "يحدث" لها. قد تقول امرأة أخرى: "دائمًا ما ينتهي بي المطاف مع نفس الرجال"، "أنا أنجذب فقط إلى الأشخاص الخطأ"، أو حتى "جميع الرجال الجيدين مرتبطون بالفعل!". لا يتعلق الأمر بالشعور بالذنب حيال ما يحدث لنا، بل بفهم أننا نستطيع تغيير الأمور بتغيير أنفسنا. إذا لم نكن مسؤولين، إذا كان كل شيء خطأ شخص آخر، فلن يكون هناك ما يمكننا فعله. سنبقى ضحايا عاجزين وسلبيين. نبقى تحت رحمتهم. إذا أدركنا أن شيئًا ما في داخلنا يشجع هذا السلوك من الآخرين، فسنستعيد قوتنا، وحينها يمكننا أن نصبح مشاركين فاعلين ونغير ما لا يعجبنا.

راقب كيف يراك الآخرون، وستفهم كيف ترى نفسك. حينها، يمكنك تحويل تلك الصورة الذاتية السلبية إلى صورة أكثر إيجابية. وستجد أن الآخرين سيتكيفون بشكل طبيعي مع هذه النظرة الجديدة في تعاملهم معك.

ما هي قيمتي؟

يرتبط هذا الحكم الذي نطلقه لا شعورياً على أنفسنا بالقيمة التي نوليها لأنفسنا. ما هي قيمتك؟ وما الذي يحددها؟

في طفولتنا، نسمع عبارات مثل: "أديت واجبك المدرسي، هذا جيد"، و"لم ترتب غرفتك، هذا سيء". نستنتج أن قيمتنا تُحدد بأفعالنا. نستنتج أنه يجب علينا كسب محبة أحبائنا بحسن السلوك. نستنتج أنه علينا إثبات أمور معينة قبل أن نكتسب قيمة حقيقية.

يُقال لنا: "فلان حصل على درجة أفضل منك"، أو "فلان فاز بالجائزة الأولى في كذا وكذا". فنبدأ بالاعتقاد بوجود تصنيف للناس، وأن بعضهم أكثر قيمة من غيرهم، وبعضهم أقل قيمة. ونحن ننتمي إلى الفئة الثانية، بالطبع، لأننا لسنا الأفضل في كل شيء. فنبذل جهدًا مضنيًا، ونعمل بجدٍّ كبير لنحقق بعض القيمة هنا وهناك، أو على العكس، نستسلم قبل أن نبدأ حتى، لأننا في أعماقنا نعتقد أننا عديمو القيمة، أو شبه عديمي القيمة.

يلاحقنا مقياس قيمتنا طوال حياتنا: هل أكسب أكثر من جاري؟ هل زواجي أنجح من زواج أختي؟ هل سيارتي أجمل من سيارة ابن عمي؟ نبحث في كل مكان عن دليل على قيمتنا، وغالبًا ما نربطها برصيدنا البنكي ومظاهر النجاح الخارجية. هل يمكن لقيمة الحساب البنكي أن تعكس حقًا قيمة الشخص؟ لو فكرت في الأمر بجدية لدقيقتين، لما استمر أحد في تصديق ذلك، أليس كذلك؟

يربط بعض الناس قيمتهم بمظهرهم: صدري صغير جدًا، بطني كبير جدًا، أذناي بارزتان جدًا، لذلك أنا أقل قيمة من... كلا، قيمتنا لا تُقاس بما نثيره من اهتمام لدى الآخرين. أيًا كان المعيار الذي اخترته (بشكل واعٍ أو غير واعٍ)، فهو خاطئ! ببساطة لأن قيمة الإنسان لا تُقاس.

قيمتك لا تُقاس ولا تتغير. ردد ورائي: "قيمتي لا تُقاس ولا تتغير". مرة أخرى. أحسنت. ومرة أخرى من فضلك: "قيمتي لا تُقاس ولا تتغير".

تخيّل طفلاً حديث الولادة. تخيّل أنك تقترب منه وتحمله بين ذراعيك. خذ لحظات لتشعر به ملتصقاً بقلبك، واسأل نفسك: ما قيمته؟ ما قيمة هذا الكائن الصغير الذي دخل العالم للتو؟... هل اضطر لفعل أي شيء ليثبت جدارته؟ هل لمظهره الخارجي أي تأثير؟ وهل لسعر سيارته أي قيمة؟ (أوه، انتظر، ليس لديه سيارة!... إذن كيف سنعرف قيمته؟) هل قيمته تعادل قيمة الطفل في الغرفة المجاورة؟

إذا سبق لكِ أن مشيتِ في الشارع برفقة مولود جديد، فربما لاحظتِ الأثر المذهل الذي يتركه ذلك على معظم الناس: "يا له من طفل جميل!"، "يا له من طفل رائع!"، "يا إلهي، ما أصغره!". الفرح، واللطف، والحنان، وحسن النية. أتذكر أنني كنت في السوبر ماركت بعد أيام قليلة من ولادة ابنتي الصغرى. كنت أحملها في حمالة أطفال. تحدث إليّ كل من مرّ تقريبًا، بابتسامة على شفاههم وبريق في أعينهم. حتى أمينة الصندوق، التي لم يسبق لي أن تبادلت معها سوى بضع كلمات، حدثتني عن أطفالها، وتحدثنا بودّ كصديقتين قديمتين. فلماذا، مع نمو الطفل، لا يعود يثير نفس الحماس؟ في الحافلة أو في أي مكان آخر، نتلقى نظرات غاضبة، أو منزعجة، أو حتى ازدراء عندما نكون برفقة طفل يتحرك، أو يتكلم، أو يلعب. فورًا، تبدأ الأحكام القيمية: "إنه سيء السلوك"، "إنه مزعج للغاية"، "إنه ليس حسن السلوك". لا نحكم على المولود الجديد، فهذا أمرٌ سخيفٌ للغاية! بل نرحب به، ونحييه، وننظر إليه بفضول واهتمام. أحلم بعالم يتلقى فيه كل إنسان نفس القدر من اللطف من بني جنسه طوال حياته. كتبتُ "أحلم"، وأعلم تمامًا أن هذا لن يحدث (أو على الأقل ليس قريبًا). لكن تخيّل للحظة أنك، وأنت تسير في الشارع، ينظر إليك الجميع بهذه النظرة الودودة والمرحة، تخيّل أن كل شخص يعرفك. وأنك، بدورك، تستطيع أن تنظر إلى كل شخصٍ بفضولٍ مُرحّب. ألن يكون العالم مكانًا أجمل؟

الأمر متروك لك: اختر قصتك الجديدة!

لتحفيز نفسك على تغيير القصة التي ترويها لنفسك، يمكنك أن تسأل نفسك عن كل الأمور السلبية التي جلبتها إلى حياتك. هل أحصيت كل الأشياء التي منعتك من فعلها، أو التعبير عنها، أو الشعور بها، أو تجربتها؟ هل تريد الاستمرار في تصديق هذه القصة القديمة التي تدمر حياتك؟

بتغيير قصتك، تتحكم بحياتك. لأن أفكارك تحدد مشاعرك، التي بدورها تحدد أفعالك. كل شيء يبدأ بما تفكر به عن نفسك. يبدأ كل شيء بذلك الحكم الذي

تصدره لا شعوريًا كل يوم، بلا هوادة. ولديك القدرة على تغييره! لديك القدرة على تحديد أفكارك! لا أحد يتحكم بما يحدث في عقلك؛ أنت حر! لا رقابة، لا قيود، لا قواعد تتبعها! إذن، ما هي القصة الجديدة التي تريد أن ترويها لنفسك؟

القصة التي أريد أن أرويها لنفسي الآن.	القصة التي كنت أرويها لنفسي عن نفسي.
أنا بطل قصتي.	أنا ضحية بريئة عانيت.
أملك كل الموارد اللازمة لتغيير ما لا يعجبني.	لا أستطيع الخروج من هذا المأزق.
أنا المسؤول الوحيد عن سعادتي.	أنا مسؤول عن كل مصائب العالم (كلها خطئي).
أستطيع أن أضع كل ما هو ضروري لسعادتي.	لا يمكنني أن أكون سعيداً.
لقد كبرت.	أنا الأصغر.
.....أنا أكون	.....أنا أكون ....

ويمكنك الآن أن تتخيل كل التغييرات التي ستطرأ على حياتك، وكل الأشياء التي ستصبح في متناول يديك، قابلة للتحقيق، وممكنة. بتغيير قصتك، تُغير مستقبلك؛ تفتح الباب أمام عالم لا حدود له من الإمكانيات.

أقوم بتحديث القرص الصلب الخاص بي

لستُ معاناتي. لقد وُجدت، لكنها انتهت. الماضي ماضٍ. ما دمتُ مُتشبثاً به، فهو حاضري. ما دمتُ مُتشبثاً به، فهو مستقبلي.

ينبع جزء كبير من تعاستنا من اعتقادنا بأننا ما زلنا نعيش الموقف الذي سبب لنا المعاناة. لكن ذلك الموقف قد انتهى. ربما حتى الأشخاص المعنيون قد رحلوا ودُفنوا. لكن مرور الوقت لا يغير شيئًا ما لم نُحدّث أنظمتنا الداخلية. بعض البرامج قديمة؛ فهي تمنع المعالج من العمل بشكل صحيح، وتُبطئ الوصول إلى اللوحة الأم، وتُثقل ذاكرة الوصول العشوائي. لا يتعلق الأمر بحذفها، بل بتحديثها وتنشيطها ببساطة، حتى تُلبي احتياجاتنا اليوم. لأنني، لا أدري إن كنتَ تُدرك، لكننا نعيش دائمًا في الحاضر. نحن هنا دائمًا. لسنا أبدًا أمس أو غدًا. أبدًا.

أيًا كان اليوم الذي تستيقظ فيه، أيًا كان العام أو الفصل، أيًا كان الوقت أو المكان، فهو دائمًا اليوم. دائمًا.

الماضي ليس حاضرًا أبدًا. إنه يوهمنا بوجوده. يرسل ذكريات إلى أدمغتنا على هيئة صور وأصوات وأفلام، لكن لا شيء منها حقيقي. ليس أكثر من فيلم، ولا أكثر من إعلان تجاري على التلفاز. إذن، ما جدوى إعطائه كل هذه الأهمية؟ لقد وُجد الماضي، لكنه لم يعد موجودًا، وكل ما تبقى منه هو ما تحتفظ به أنت. الأمر متروك لك لتقرر ما تريد فعله به. لا أحد يجبرك على البقاء عالقًا فيه. ولا أحد يجبرك على الاعتقاد بأن مستقبلك سيكون شبيهًا به. أنت حر! أليس هذا خبرًا سارًا؟

لا يتعلق الأمر هنا بإنكار المعاناة أو كبتها أو قمعها، ولا يتعلق أيضاً بالتعايش معها، فهذا ما اعتدتَ عليه لفترة طويلة. بل يتعلق الأمر أيضاً بتقبّلها كجزء من المشكلة أو عنصر ضروري في حياتك. ما أطرحه هنا هو تحويلها بحيث يمكنك دمجها بطريقة مفيدة.

لإعادة الماضي إلى مكانه الصحيح، ككتاب على رفٍّ بين أحداث حياتنا الأخرى، قد يكون من الضروريّ أن نُداوي جراحنا. باستعادة أجزاء نفسي التي تركتها خلفي، أستعيد توازني، وأشعر بالكمال، وأستطيع أن أبدأ الحياة من جديد.

عندما نمر بتجربة مؤلمة، ينشط اللوزة الدماغية في أدمغتنا، مُولِّدةً مشاعر قوية. في الوقت نفسه، يُثبَّط عمل الحصين، المسؤول عن التفكير المنطقي. تبقى الصدمة عالقة، كما لو كنا نعيشها باستمرار في الحاضر. لم تُستوعب كما تُستوعب المعلومات الأخرى التي تُعالَج وتُخزَّن في ذاكرتنا الداخلية. كأنّ ذلك الكتاب بالذات يبقى مفتوحًا على الصفحة نفسها في غرفة المعيشة.

تصالح مع نفسك

لمساعدتك على إغلاق الكتاب ووضعه جانبًا، أقترح عليك رحلة رمزية تبعث على الراحة والاسترخاء. لستَ بحاجة إلى فعل أي شيء مميز؛ فقط استمر في قراءة الكلمات التي تتدفق أمام عينيك دون محاولة التفكير في أي شيء محدد.

يمكنك أن تشعر بلمسة هذا الكتاب بين يديك، بينما تُركّز انتباهك على إيقاع تنفسك. وكأن قراءتك الآن تُصبح أبطأ، لتتبنى الوتيرة التي تُناسبك تمامًا، وكأن لديك متسعًا من الوقت لتستمتع بهذه السطور القليلة التي ستُحدث تغييرًا جوهريًا في حياتك، تغييرًا مُفيدًا وطبيعيًا، تغييرًا نافعًا بطبيعته. نعم، تتكرر الكلمات وتتفاعل مع بعضها، وكأنها تُشكّل لحنًا هادئًا وبطيئًا، موسيقى داخلية تُرافق تنفسك لتُولد لك كل الاسترخاء الذي ترغب في الشعور به الآن. ها قد انتهينا. ممتاز. لأنك قد تتساءل بالفعل في أي جزء من جسدك ستشعر بهذا الاسترخاء أولاً... وهذه النقاط الثلاث الصغيرة تدعوك للغوص ببطء في أعماق نفسك... للتواصل بلطف مع أعمق مواردك... وكلما منحت نفسك مزيدًا من الوقت، كما تشير علامة الترقيم هذه... كلما تولدت هذه المساحة الآمنة، التي تخصك أنت وحدك، بشكل طبيعي داخلك... وبينما تواصل قراءة هذه السطور، دون أي جهد من جانبك... يبدو الأمر كما لو أنك تدخل قلب نظامك الداخلي... وربما يكون هذا الشعور اللطيف بالاسترخاء الذي يبدأ بالانتشار بلطف... مصحوبًا بلون تُقدّره... يمكنك إغلاق عينيك لبضع لحظات للتواصل بشكل أعمق مع نفسك... ثم افتحهما برفق لمواصلة القراءة... وبينما يكون جسدك ثقيلاً ومسترخيًا، يمكن أن يصبح عقلك خفيفًا... خفة تدعو إلى السفر، تسمح لك

بالهروب... بالتخيل... بالتحليق... لاكتشاف آفاق جديدة... والآن، يبدو الأمر كما لو أن عقلك الباطن يرسم المسار الذي يؤدي إلى الجزء منك الذي ظل عالقًا في الماضي. وبينما تسلك هذا الدرب للقاء نفسك، تتصل بعمق بكل مواردك الواعية واللاواعية، بكل قدراتك ومعرفتك، بكل مهاراتك وخبراتك... أنت الآن تنضم إلى نفسك بالأمس... وتمنحها ما تحتاجه... لأنك وحدك من يعرف حقيقتها... أنت تمنحها كل ما تحتاجه لتستقبله... كل ما تحتاجه لتشعر بالسلام... أنت تخبرها بما تحتاج أن تسمعه... خذ وقتك... لديك متسع من الوقت.. ما تفعله مهم... أنت تستمع لما تحتاج أن تقوله... أنت تفعل من أجل "نفسك بالأمس" كل ما يجب فعله... يمكنك أن تغمض عينيك مرة أخرى لتتخيل الأشياء أو تشعر بها لبضع لحظات... وحتى لو لم تظهر أي صورة واعية،هذا جيد جدًا... عقلك الباطن يعمل في الخفاء... كل شيء يسير على ما يرام... كل شيء في مكانه الصحيح... جيد جدًا... هكذا... وتستمر في منح "ذاتك بالأمس" ما تحتاجه حتى تتأكد من حصولها على كل ما هو ضروري... ها هو ذا... ثم، بهدوء، تعود إلى المسار الذي سلكته سابقًا، وتعود "ذاتك بالأمس" أيضًا إلى مسار حياتها، مزودة بكل هذه الموارد التي تم تفعيلها الآن بداخلها... وبينما تمر بالأحداث المختلفة، تتشكل تصورات جديدة، وتظهر مفاهيم جديدة، وكلما اقتربت من اليوم، كلما حدث التحديث في كل جزء من كيانها حيث يكون ذلك مفيدًا لك... جيد جدًا... يمكنك إغلاق عينيك مرة أخرى لتشعر بكل هذا... ثم، عندما تنضم إليك "ذاتك بالأمس" الآن، تندمجان معًا لتقديم مواردكما لبعضكما البعض... وهذا التصالح، هذا الاندماج الداخلي، يطلق طاقة يمكن أن تتدفق بحرية... مثل دفء لطيف... هذا التحالف يسمح لك بالشعور بالاكتمال، والتمام، والانسجام... أنتما مجتمعان... وبطبيعة الحال يبدأ شعور بالهدوء في الاستقرار لقد فعلتَ ما يلزم لإعادة العدل... لإعادة الأمور إلى نصابها... ويمكنك الآن أن تتخيل كل ما سينتج عن ذلك في حياتك اليومية... مزيد من الحرية... مزيد من الخفة... مزيد من الاسترخاء والسكينة... يمكنك أن تتخيلي السلوكيات الجديدة التي ستتبلور بشكل طبيعي في سياقات مختلفة، أو دع عقلك الباطن يقوم بذلك بينما تأخذ بضعة أنفاس عميقة لتشعر بشكل أفضل بفوائد هذه الرحلة الداخلية...متناغمين... متجمعين... ويبدأ شعور بالهدوء يتسلل إليكِ... لقد فعلتِ ما يلزم لإعادة العدل... لإعادة الأمور إلى نصابها... ويمكنكِ الآنَ أن تتخيلي كل ما سينتج عن ذلك في حياتكِ اليومية... مزيد من الحرية... مزيد من الخفة... مزيد من الاسترخاء والسكينة... يمكنكِ أن تتخيلي السلوكيات الجديدة التي ستتبلور بشكل طبيعي في سياقات مختلفة، أو دعي عقلكِ الباطن يقوم بذلك بينما تأخذين بضعة أنفاس عميقة لتشعري بشكل أفضل بفوائد هذه الرحلة الداخلية...متناغمين... متجمعين... ويبدأ شعور بالهدوء يتسلل إليكِ... لقد فعلتِ ما يلزم لإعادة العدل... لإعادة الأمور إلى نصابها... ويمكنكِ الآن أن تتخيلي كل ما سينتج عن ذلك في حياتكِ اليومية... مزيد من الحرية... مزيد من الخفة... مزيد من الاسترخاء والسكينة... يمكنكِ أن تتخيلي السلوكيات الجديدة التي ستتبلور بشكل طبيعي في سياقات مختلفة، أو دعي عقلكِ الباطن يقوم بذلك بينما تأخذين بضعة أنفاس عميقة لتشعري بشكل أفضل بفوائد هذه الرحلة الداخلية...

الآن وقد قمت بتحديث محرك الأقراص الصلبة الخاص بك بالكامل، فأنت جاهز لتطبيق أي تغييرات ترغب بها ويمكنك أن تتساءل عما ستختبره من اليوم فصاعدًا.

قال آينشتاين: "لا يمكنك حل مشكلة بنفس النظام الذي أوجدها". للخروج من أي مشكلة، عليك أن تتراجع خطوة إلى الوراء، وتكتسب منظورًا أوسع، وتوسع آفاقك. انطلق حيثما تشاء، لكن لا تبقى حيث أنت! فبفعل الشيء نفسه دائمًا، ستحصل على النتيجة نفسها مرارًا وتكرارًا. للتغيير، عليك أن تتغير. غيّر زاوية نظرك، غيّر منظورك، غيّر إدراكك، غيّر عاداتك...

ما هي المشكلة التي لم أعد أريدها؟

.....

.....

وثم:

كيف سيكون شعورك لو كنت تعرف كيفية حل هذه المشكلة؟

.....

.....

كيف سيكون شعورك لو كنت تعلم أنك ستحل مشكلتك؟

.....

.....

ما الذي أنت على استعداد لفعله للحصول على ما تريد؟

.....

.....

ما الذي أنت على استعداد للتوقف عن فعله لتحقيق ما تريد؟

.....

.....

كيف تحفز نفسك على فعل ما هو ضروري للحصول على ما تريد؟

.....

.....

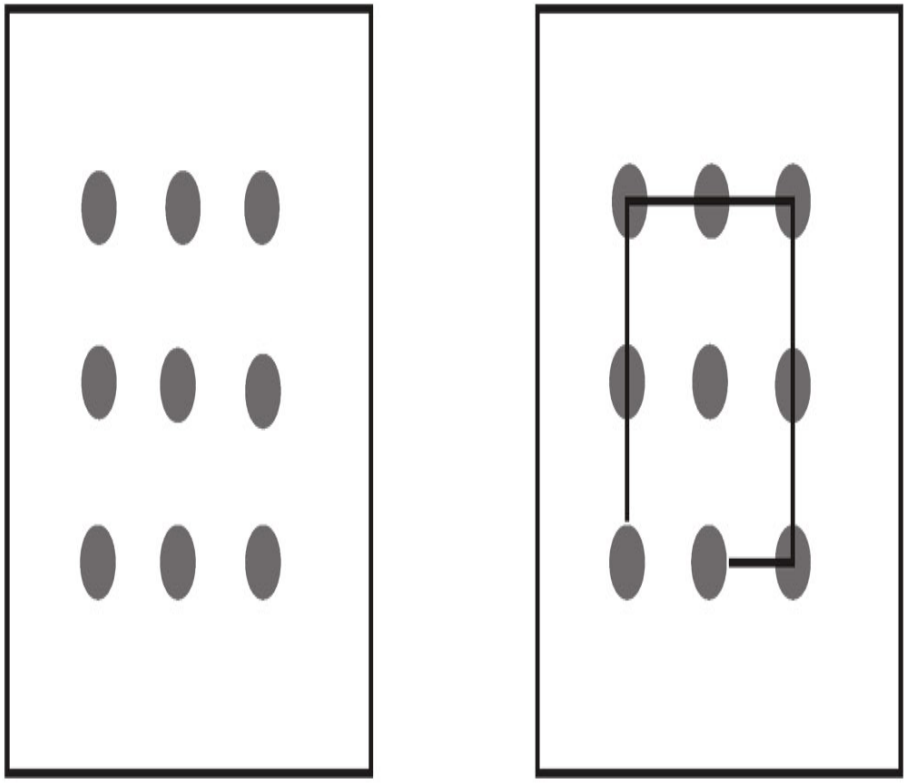
.....

.....

الفعل عنصر أساسي للتغيير. ما دامت الأمور مجرد أفكار أو أمنيات، فلن يتغير شيء. الفعل قوة هائلة نهملها في كثير من الأحيان. نميل إلى انتظار حدوث الأشياء، ونأمل أن يتغير الآخرون، ونتخيل عالماً آخر. لكن قوتنا تكمن في العمل الآن، هنا، لأن الفعل يعتمد علينا وحدنا.

مشكلة النقاط التسع

هذه مشكلة صعبة الحل، لكن الحل بسيط للغاية بمجرد إيجاده! ولذلك فهي تشبه إلى حد كبير المشاكل التي نواجهها في الحياة. نبحث، ونكافح، ونتعثر، أحيانًا لسنوات، ثم في صباح أحد الأيام، يظهر الحل جليًا وواضحًا وضوح الشمس.
عليك توصيل النقاط التسع في هذا الرسم التخطيطي بأربعة خطوط مستقيمة فقط، دون رفع قلمك. يوجد مثال على إجابة خاطئة على اليمين. ارسم النقاط التسع على ورقة وحاول إيجاد الإجابة!



Une mauvaise réponse

تم تقديم الإجابة الصحيحة هنا! استمتع بمحاولة إيجاد الحل قبل مشاهدته
إنّ طريقة التفكير اللازمة لحلّ هذا اللغز هي نفسها طريقة حلّ أيّ مشكلة في الحياة. في النهاية، لا يتطلّب الأمر سوى القليل من الجهد. يمكنك التحكّم بحياتك. يمكنك أن تطرح على نفسك الأسئلة الصحيحة - تلك التي تساعدك على اكتشاف ذاتك، وتلك التي تمكّنك من التقدّم والتوقّف عن الدوران في حلقة مفرغة. يمكنك أن تبادر بالعمل.

أصبحتُ صديقاً لمشاعري

عواطفنا أساسية. فهي تحدد سلوكنا، وكلماتنا، وأفعالنا. ولها دور في قراراتنا وخياراتنا. وهي تشكل حياتنا يوماً بعد يوم دون أن نعي ذلك.

أحيانًا يمنعوننا من فعل الأشياء، ويعرقلوننا، ويقيدوننا. فنشنّ عليهم حربًا، كما لو كانوا العدو الذي يجب هزيمته. ونستنزف أنفسنا في هذه الحرب الأهلية حيث الخسائر فادحة على كلا الجانبين. لا ننتصر أبدًا على أنفسنا.

كثيرًا ما نهمل مشاعرنا، فنحاول كبتها وقمعها وإنكارها. وفجأة! تنفجر في وجوهنا، وتغمرنا، وتتركنا غارقين في بحر من المشاعر. هذه العملية تؤدي بنا إلى صورة سلبية عن أنفسنا: "لا أستطيع السيطرة على نفسي"، "أنا تائه"، "معاناتي هائلة، ولن أكون سعيدًا أبدًا"...

في الحقيقة، عواطفنا موجودة لترشدنا، وتساعدنا على فهم الأمور، وتوصل إلينا رسائل. إنها تساعدنا على بناء بوصلتنا الداخلية: ما الذي أشعر أنه صحيح؟ ما هو الاتجاه الذي يناسبني؟ ما الذي يجلب لي السلام والوئام؟ ما الذي يحفزني حقًا؟ تجيب العواطف على كل هذه الأسئلة وغيرها الكثير.

عندما يكون الشعور مزعجًا، فليس الهدف منه إزعاجنا، بل لفت انتباهنا إلى أمر هام. لاستعادة السيطرة على حياتك - السيطرة الحقيقية التي تمنحك السلام الداخلي - من المهم الإصغاء إلى رسالة مشاعرك. فالشعور لا ينشأ عشوائيًا، ولا يغمرنا لأننا ضعفاء أو قلقون، بل يظهر لأنه يحمل رسالة. وكلما قلّ إصغائنا إليه، ازدادت رسالته قوة. تمامًا كمن يطرق الباب برفق لتسليم طرد، وعندما لا يجيب أحد، يطرق بقوة أكبر، حتى يكسر الباب ويرمي الطرد في وجهك. بالطبع، حينها لن نرغب في فتحه. لهذا السبب، من المهم الانتباه إلى مشاعرنا فور ظهورها، لنستقبلها بأفضل طريقة ممكنة!

فهمت الرسالة!

قد تقول: "حسنًا، ولكن كيف؟ كيف أوصل الرسالة؟ طوال حياتي، قيل لي أن أتحكم في مشاعري، وألا أدعها تفيض، وألا أدعها تعبر عن نفسها. بعد كل هذه السنوات من الصراع واللامبالاة المتبادلة، ليس لدي أدنى فكرة عن كيفية التواصل معهم!"

الأمر أسهل بكثير مما يبدو. كل ما عليك فعله هو أن تسألهم: "ماذا تريدون أن تخبروني؟"

إليك الطريقة. تخيّل أنك تمسك بمشاعرك في إحدى يديك أمامك، وراحة يدك متجهة للأعلى. قيّمها لتقدّر أهميتها. ثم اسألها ببساطة عمّا تريد إخبارك به. ما الرسالة الإيجابية التي جاءت بها؟ اسألها هذا السؤال بصوت هادئ ولطيف، كما لو كنت تخاطب طفلاً صغيراً مبتسماً: "أرني اللعبة التي تخفيها خلف ظهرك... حسناً؟" يمكنك إغلاق عينيك إن كان ذلك يساعدك. قد تتبادر إلى ذهنك صور وأفكار على الفور. أحياناً تأتي الإجابة خلال اليوم، أثناء المشي، أو الذهاب إلى النوم، أو الاستحمام. انتبه لما تشعر به لتأخذه بعين الاعتبار وتتصرف وفقاً لذلك. لا تشبع المشاعر إلا عندما نتخذ إجراءً، لأن هذا ما يسمح لنا بتغيير الأمور.

الخوف عادةً ما ينذرنا بالخطر. هل هناك ما يمكنك فعله لحماية نفسك؟ للاستعداد؟ هل هناك أي شيء يجب عليك الانتباه إليه؟

يُخبرنا الغضب أن إحدى قيمنا قد انتُهكت، سواء من قِبل الآخرين أو من قِبلنا. وغالبًا ما يتعلق الأمر بالاحترام أو العدالة. فهل من سبيلٍ للردّ على ذلك؟

وهل من طريقةٍ لتسخير طاقة الغضب بشكلٍ بنّاءٍ وإيجابي؟
ينشأ الحزن عند الشعور بالفقد أو النقص. وقد تكون رسالته هي تقدير ما كان لدينا وما نملكه الآن، لأننا غالبًا لا نُقدّر قيمة الأشياء إلا بعد فقدانها. كما قد يحفزنا الحزن على سدّ هذا الفراغ باتخاذ خطوات تُسهم في ذلك.

الليلة الماضية فقط، انتابتني موجة غضب عارمة. هرب قطي الصغير من المنزل لأول مرة، واضطررت للمغادرة دون أن أجد وقتًا للبحث عنه. كنت مرعوبة من تركه في الخارج؛ فهناك طريق بجوار المنزل مباشرة، وقد فقدت قطًا من قبل في ذلك الطريق. لكن بدلًا من الخوف، غمرني الغضب من رأسي إلى أخمص قدمي. أدركت أن شدة غضبي كانت مبالغًا فيها مقارنةً بالموقف؛ أردت الصراخ، وضرب شيء ما، وكسر شيء ما، ومع ذلك، لم أستطع تهدئة نفسي. في ذلك الوقت، لم يكن لدي وقت للتفكير، لذلك فعلت ذلك هذا الصباح. وضعت غضبي في يدي اليمنى، ووزنته بين يدي، وسألته عما جاء ليقوله لي. أغمضت عيني، وكانت أول فكرة خطرت ببالي هي العجز. استحالة إنقاذ قطي، واستحالة تأجيل موعدي أكثر من ذلك (مع ذلك، بحثت عنه لمدة ثلاثين دقيقة). سرعان ما تحوّل هذا الشعور بالعجز إلى شعورٍ أكبر بالعجز: العجز عن التحكم بحياتي، عن فعل ما أريد، عن أن أكون حراً. سألت: "وما هي الرسالة؟". إليكم ما خطر ببالي: "أنتِ من تُقرّرين، حتى عندما تشعرين بأنكِ عالقة بين خيارين لا يُناسبانكِ، فأنتِ ما زلتِ من تُقرّرين، لديكِ قوةٌ أكبر مما تتخيّلين". كانت رسالة هذا الغضب إذًا هي إدراك كل ما هو في متناول يدي. وهو ما هدّأني على الفور. (ولمن يرغب بمعرفة نهاية القصة، فقد وجدتُ قطّي في تلك الليلة. كان مختبئًا تحت شجيرة، وتمكّنتُ من إحضاره إلى المنزل، بعد استخدام حيلٍ مختلفةٍ تتضمّن طعام القطط وسمك السلمون المدخّن).

غيّر مشاعرك!

لاستعادة السيطرة على مشاعرك والأحاسيس الجسدية التي تولدها، يمكنك أيضًا تغيير تمثيلها الذهني. في الواقع، يرتبط كل إحساس في دماغنا بصورة محددة للغاية. يمنحنا اللغة مفتاح الفهم هذا، ونستخدم تعابير مجازية يوميًا لوصف أحاسيسنا: أشعر بضغط شديد على رأسي، أشعر بثقل على قلبي، أشعر بعقد في معدتي، لقد سئمت... هذه كلها تمثيلات لا شعورية تُوصف من خلال هذه التعابير المألوفة. يجهل معظم الناس إمكانية تعديل هذه التمثيلات. في الحقيقة، هي ملك لنا، ويمكننا التحكم بها. بتعديلها، ولو بشكل طفيف، يصبح كل شيء مختلفًا.

أتذكر إحدى المرات الأولى التي استخدمت فيها تقنية البرمجة اللغوية العصبية هذه. لقد أذهلني تأثيرها الفوري. كانت المرأة التي أتت إليّ في وضع صعب للغاية. كانت تتعرض للمضايقة من قبل رئيسيها، وشعرت بالعجز التام. فقدت ثقتها بنفسها تمامًا، وشعرت بالعجز عن البحث عن وظيفة أخرى، وظلت تتحمل وضعها يومًا بعد يوم، دون أي أمل في التحسن.
أنا أعاني كثيراً"، هكذا شرحت لي، "يبدو الأمر كما لو أن جسدي مليء بالكدمات".



أين تحديداً؟ —

وماذا عن هذه الكدمات، كيف تبدو؟ —
.مثل دوائر زرقاء صغيرة ومؤلمة، إنها تؤلم طوال الوقت —
وإذا كان بإمكانك استخدام لون أكثر بهجةً، فماذا سيكون؟ —
لونٌ جميل؟... همم... أصفر! أنا أحب اللون الأصفر، إنه لون النور، إنه لون — !الشمس
والآن بعد أن أصبحت تلك الدوائر الصغيرة على ظهرك صفراء، كيف تشعر؟
يا إلهي، إنه لأمر لا يُصدق! أشعر بالدفء! وكأن لديّ الكثير من الشموس .الصغيرة على ظهري! آه، كم هو لطيف! إنه يُدفئني! مثل تدليك مُريح
حسنًا جدًا. هل تريد تغيير أي شيء آخر، أم أنه جيد كما هو؟ —
هذا رائع! لكن، أخبرني، هل يمكنني الاحتفاظ بها باللون الأصفر؟ —
!الأمر متروك لك! إنها دوائرك الصفراء، يمكنك فعل ما تشاء بها
إننا نقلل كثيراً من شأن القوة التي نمتلكها. نشعر بالأشياء، ونعبر عنها، لكننا لا نفعل بها شيئاً. الأمر أشبه بأن لدينا جميع مكونات كعكة لذيذة أمامنا مباشرة، لكننا لا نعرف أنه من الممكن خلطها ووضعها في الفرن. فنتركها ملقاة على طاولة المطبخ، ونرمي بعضها، ونأكل بعضها الآخر، ثم نتذمر من فوضى عارمة! ربما حان الوقت لتبدأ بتحضير بعض الوجبات الشهية؟

!الأمر متروك لك

.حدد مكان الشعور غير السار في جسمك .1
٢. كوّن صورة واضحة عنه: إذا كان وزنًا، فما نوعه؟ سندان، قذيفة مدفع، قضيب حديدي؟ ما لونه؟ ما حجمه؟ ما مادته؟ ما درجة حرارته؟ إذا كان مجرد إحساس، فاسأل نفسك: كيف هو؟ اجعل الصورة حية في ذهنك .وصفها بأكبر قدر ممكن من التفصيل لفهم جميع خصائصها
غيّر معيارًا واحدًا أو اثنين، بدءًا باللون. عند تغيير اللون، ماذا يحدث للحجم؟ .3 للمادة؟ للشكل؟ قم بإجراء جميع التغييرات اللازمة حتى يصبح الملمس .مناسبًا لك تمامًا
ارسمها! من خلال تدوين ما رأيناه في أذهاننا على الورق، تظهر تفاصيل .4 جديدة، وهذا يسمح لنا بتثبيت هذا التمثيل الجديد بشكل لا واعٍ بطريقة .أعمق وأكثر ديمومة

الطريقة السريعة

إذا لم تكن لديك القدرة على التأمل الذاتي، ولا ترغب في خوض تجارب تخمينية مع نفسك، فإليك طريقة سريعة تساعدك على استعادة السيطرة على مشاعرك من خلال ضبط شدتها إلى المستوى المناسب. غالبًا ما نحتاج إلى الشعور بالأشياء، لكن ما يزعجنا هو مدى حدة بعض مشاعرنا. باستخدام هذه

التقنية، يقوم عقلك الباطن بضبط شدة الشعور إلى المستوى الذي يناسبك تمامًا - لا قليلًا جدًا ولا كثيرًا جدًا.

إعادة التوازن الداخلي[1]

1. اجلس بشكل مريح وضع يديك أمامك، بحيث تكون راحتا يديك متجهتين للأعلى.
2. ضع الشعور الذي يزعجك في يدك اليسرى واسألها عما إذا كان لديها أي شيء تخبرك به (الخوف، الغضب، القلق، الحزن...).
3. الآن فكر في الشعور المعاكس (السكينة، الهدوء، الراحة، الفرح...) وتخيل أنك تشعر به.
4. ضعه في يدك اليمنى.
5. الآن، تخيل أنك تراقب يديك من أعلى رأسك، كما لو كنت تقف على شعرك. من هذه المسافة، استشعر كلا الشعورين في آن واحد. خلال هذه الفترة، يعيد عقلك الباطن التوازن بينهما، ويهيئ الظروف المناسبة لتتمكن من العمل بأفضل شكل ممكن، مع مراعاة كل ما يجب أخذه في الاعتبار.

أنا من يقرر إلى أين أريد الذهاب

إنّ إنهاء المعاناة أمرٌ جيّد، فهو يُريح النفس، لكنّه ليس كافيًا. كما تعلمون، الطبيعة تكره الفراغ، وإذا لم نستبدل المعاناة بشيءٍ ما، فبعد فترة راحة قصيرة، تعود بقوة. نعود إلى عاداتنا القديمة، تمامًا كشريط مطاطيّ مُدّ أكثر من اللازم من جانب واحد، ثمّ يعود تلقائيًا إلى وضعه الأصلي.

للتخلص من مشكلتك حقًا، عليك أن تسأل نفسك سؤالًا جوهريًا. سؤال بسيط للغاية، سؤال لا يطرحه معظم الناس. نحن نعلم تمامًا ما لا نريده أو ما لم نعد نريده: "لا أريد أن أشعر بالتوتر بعد الآن"، "لا أريد أن أشعر بالضعف بعد الآن"، "لا أريد هذا الوضع بعد الآن". لكننا لا نسأل أنفسنا عما نريده بدلًا من ذلك. لذا، أطرح عليك هذا السؤال الجوهري، الذي بدونه لا يمكن تحقيق أي تغيير حقيقي: "ماذا تريد؟ ماذا تريد حقًا؟"

للكلمات أهمية بالغة. السؤال ليس "ماذا يمكنني أن أفعل، أو أمتلك، أو أكون؟" بل "ماذا أريد؟ ماذا أريد لنفسي؟" الرغبة جوهرية. إنها ما يمنحنا الطاقة، وما يدفعنا للأمام، وما يجعلنا نتطور، وما يحرك العالم. يُعلّمنا التعليم والمجتمع أن ننفصل عن رغباتنا، وأن نكبت احتياجاتنا، وأن نُقدّم الآخرين على أنفسنا، وأن لا نصغي لأنفسنا أبدًا. وسرعان ما نجد أنفسنا لا نعرف ما نريد، أو كيف نكتشفه. غالبًا ما تكون "لا أعرف" أول إجابة تخطر على البال. إنه في الواقع سوء فهم لغوي؛ فنحن نفكر "لا أستطيع" ونقول "لا أعرف". لأن ما نريده يبدو مستحيلاً، فإننا نمحو هذه الرغبة قبل أن نفكر فيها حتى. والأسوأ من ذلك أننا لا ندرك حتى أننا نسيناها. لذا، لكي تجد طريقك للعودة إلى أعمق احتياجاتك (وأكثرها دفئًا)، تخيّل أن جنيةً تُعطيك عصا سحرية. كل شيء ممكن الآن. كل شيء على الإطلاق. لا حدود لما يمكنك فعله. أنت حر تمامًا، وقوي تمامًا.

إذن، ماذا تريد؟
.....
.....

حدد هدفك

:تخيل أنك تركب سيارة أجرة وتقول للسائق
.أريد أن أغادر من هنا —
"أجاب السائق: "حسنًا، إلى أين تريد الذهاب؟
إن دماغنا يشبه سائق التاكسي؛ فهو يوافق على أن يأخذك بعيدًا عن المكان الذي أنت فيه، ولكن إذا لم تعطيه اتجاهًا واضحًا، إذا لم تخبره بالوجهة، فسوف .يقودك إلى أي مكان وستستمر في المعاناة مرارًا وتكرارًا

لمساعدة عقلك على فهم إجابتك، هناك عدة قواعد يجب اتباعها. عليك التحدث إليه بلغته الخاصة؛ وإلا فلن يتمكن من إرشادك إلى وجهتك. لا حاجة لاستخدام .ترجمة جوجل؛ سأعلمك كيف "تتحدث بلغة العقل" في دقائق معدودة

!إيجابي .1

أول ما عليك فعله هو التعبير عن هدفك بإيجابية. قل ما تريده، لا ما لا تريده. لا ينبغي صياغة وجهتك بصيغة "لا": "لا أريد أن أشعر بالقلق بعد الآن". أو بكلمة سلبية: "أريد الذهاب إلى مكان أتحرر فيه من قلقي". فالدماغ لا يفهم إلا الكلمات الرئيسية، لذا عندما تفكر بهذه الطريقة، فإنه يحتفظ بكلمة "قلق" .وسيجد طريقة لتزويدك بالكثير من القلق، لأنه أكثر تعاونًا مما تتصور

:تخيل أنك ذهبت إلى مطعم وقلت للنادل
!لا أريد دجاجاً وبطاطس مقلية —
دجاجة واحدة مع بطاطا مقلية، واحدة! هكذا صرخ النادل للطاهي في — .مؤخرة الغرفة

على عكس النادل، يبدأ عقلك، بكلمة واحدة، بتكوين صورة ذهنية، ويوجه كل طاقتك وأفكارك وأفعالك نحو تلك الصورة التي تعتز بها (فهو يعلم ذلك لأنك تفكر فيها باستمرار). إذا كانت هذه الصورة هي "القلق"، فتخيل النتيجة! لهذا .السبب من المهم جدًا صياغة هدفك بطريقة إيجابية
إذن، أخبرني، ما هي الأشياء الإيجابية التي تريدها لنفسك؟
.....أريد
.....
.....
إذا لم يخطر ببالك أي شيء إيجابي، فاكتب كل ما لا تريده على الإطلاق.
.فصّل ذلك قدر الإمكان، على عدة صفحات إذا لزم الأمر

.....لا أريد إطلاقاً
.....
.....
الآن اكتب عكس الأسطر أعلاه تمامًا، وستحصل على هدفك في حالة إيجابية!
.....أريد
.....
.....

2. على وجه الدقة!

الأمر الثاني الذي عليك الانتباه إليه عند تحديد هدفك هو مدى دقة تحديده. فإذا أجبتَ: "أريد أن أكون سعيدًا"، فلن يفهم عقلك ما تقصده، لأنه لا يعرف حقًا ما الذي يُسعدك. ثم، هل تعرف نفسك أصلًا؟... قد يكون هذا هو السؤال الذي تجيب به. لذا، يجب أن يكون هدفك محددًا، ولكن ليس شديد التحديد، حتى لا يُقيّد نطاقه. فإذا أجبتَ: "أريد أن أنجح في امتحاني النهائي"، فهذا لا يُعبّر عما تريده حقًا في حياتك. أنت تريد النجاح في هذا الامتحان لأنه سيفتح لك آفاقًا جديدة، مما سيُمكّنك بدوره من الوصول إلى مكانة ما وتحقيق ما تصبو إليه.

أريد...:
أريد أن أنقص وزني وأصبح رشيقاً (قلنا إيجابي، تذكر؟)): حدد كم كيلوغراماً"
تريد أن تزن ومتى:
..... أريد أن أزن ..... كيلوغرامًا على
أريد أن أجد وظيفة": حدد المجال، والجهة التي ستتواصل معها، والتاريخ":
.....أرغب في إيجاد وظيفة في..... مع
أريد أن أكون لائقًا بدنيًا": حدد ما يعنيه "أن تكون لائقًا بدنيًا" بالنسبة لك"
بمعايير قابلة للقياس:
أريد أن أشعر بـ..... من
.....طريقة للتمكن من
.....
أريد أن أكسب المال: حدد المبلغ المطلوب. كلما كان المبلغ أكثر تحديدًا، زادت احتمالية استيعابك للرسالة. حدد التاريخ أيضًا.
أرغب في كسب ..... يورو شهريًا، بدءًا من .....

3. من يعتمد عليّ!

النقطة الأساسية الثالثة التي يجب تذكرها عند تحديد هدفك هي أنه يعتمد عليك كليًا. كما تعلم، لا يمكنك تغيير الآخرين، ولا يمكنك التحكم في العالم، ولكن يمكنك تغيير نفسك. يجب أن يتبع هدفك المبدأ نفسه. "أريد أن يكون زوجي ألطف معي" ليس تغييرًا يعتمد عليك. "أريد علاقة مُرضية" سيُمكّن عقلك من فهم ما يمكنه فعله لمساعدتك في تحقيق هذا الهدف. تذكر، أن زمام الأمور بيدك أنت (وليس بيد أي شخص آخر).

ما هو الشيء الإيجابي والمحدد الذي تريده والذي يعتمد عليك؟

أريد.....

.....

.....

4. مُحفِّز!

السؤال الأخير المهم الذي يجب أن تطرحه على نفسك عند تحديد هدفك هو: "لماذا من المهم بالنسبة لي أن أحققه؟"

يساعدك هذا السؤال على اكتشاف "لماذا" الذي يدفعك، كما يقول المثل الإنجليزي (والذي يمكن ترجمته هنا بكلمتين "لماذا")، وبالتالي يحفزك. لأن إحداث التغيير يتطلب دافعًا قويًا. الأمر لا يتعلق بقوة الإرادة، على عكس الاعتقاد الشائع، بل بالدافع. عندما يصبح شيء ما مهمًا بالنسبة لك، ستضع بشكل طبيعي وبلا عناء تقريبًا كل ما يلزم لتحقيقه. لذا، اسأل نفسك هذا السؤال عدة مرات متتالية: "لماذا هذا مهم بالنسبة لي؟"

لماذا من المهم بالنسبة لي أن أنحف؟ لأنني سأتمكن من ارتداء الملابس التي لم تعد تناسبني في خزانتي. لماذا من المهم بالنسبة لي أن أرتدي تلك الملابس مرة أخرى؟ لأنني سأشعر بمزيد من الجاذبية. لماذا من المهم بالنسبة لي أن أشعر بمزيد من الجاذبية؟ لأنني سأشعر بمزيد من الحرية والخفة.

ستلاحظ أن مستوى التحفيز يختلف بين الشعور بالحرية وارتداء الملابس القديمة مجدداً. كلما كان تحفيزك أقوى، كلما سهُل عليك البدء. (أنت الآن، دون أن تشعر، من يتحكم بزمام الأمور!). يُعدّ التحفيز العميق مفيداً جداً في الأوقات الصعبة أو المُحبطة، لذا اسأل نفسك خمس مرات متتالية على الأقل: "لماذا من المهم بالنسبة لي أن..." (ملاحظة: لا تزال الإجابات السلبية غير مسموحة).

لماذا من المهم بالنسبة لك أن تشعر بالحرية والخفة؟ لأنني لم أعد أشعر بالبدانة وعدم الجدوى. لأن ذلك يسمح لي بأن أكون على طبيعتي. لماذا من المهم بالنسبة لك أن تكون على طبيعتك؟ لأن ذلك يسمح لي بالتعبير عن نفسي. لماذا من المهم أن تعبر عن نفسك؟ لأن هذه هي الحرية الحقيقية والسعادة!

لرسم مسارك بذكاء، عليك أن تعرف من أين تبدأ وإلى أين تتجه:

"أين أنا؟"

.....

.....

"إلى أين أريد أن أذهب؟" *(مع مراعاة جميع المعايير السابقة: الإيجابية، والمحددة، والاعتماد عليك، والمحفزة)*

.....
.....
يمكنك أن تسأل نفسك هذه الأسئلة ثلاث مرات لتغطية المجالات المختلفة لحياتك: الشخصية والعائلية والمهنية، أو يمكنك دمجها في إجابة واحدة إذا كان ذلك مناسبًا لوضعك.

هل هذا ممكن؟

إذا بدا هدفك بعيد المنال، فلا تيأس بسرعة. لديّ تمرين بسيط سيغير رأيك.
فكر في شيء موجود في حياتك الآن، كان قبل بضع سنوات مجرد حلم مستحيل.

.....
.....
لا، لا تُكمل القراءة. خذ وقتك للإجابة على هذا السؤال. أجل... أراك! حسنًا، ليس تمامًا، لكن عندما أقرأ الكتب، غالبًا ما أتجاوز التمارين لأصل مباشرةً إلى صلب الموضوع. لذا، أعرف شعور الرغبة في معرفة نهاية القصة فورًا! إلا أنه هنا، من المهم جدًا أن تُجيب على هذا السؤال. أولًا، لأنه سيُتيح لك إدراك أنك قد حققت بالفعل أحد أحلامك، وغالبًا ما لا نُدرك ذلك عندما يحدث، مما يمنعنا من الاستمتاع به. ثانيًا، لأنه إذا لم تُجب على هذا السؤال، فلن تُغير رأيك بشأن جدوى هدفك كما وعدتك سابقًا، ولن تتمكن من البدء في العمل على تحقيقه. لذا، سأطرح السؤال مرة أخرى لمن هم في عجلة من أمرهم (أيها الطلاب الأعزاء، يمكنكم الانتقال إلى الفقرة التالية):
فكر في شيء موجود في حياتك الآن، كان قبل بضع سنوات مجرد حلم مستحيل.

.....
.....
الأمر المذهل في هذا السؤال هو أن لكل منا رأيه. الحياة أكثر إثارة للدهشة مما نتصور. لو سارت الأمور وفق الخطة، لكانت الحياة بلا معنى، أليس كذلك؟ لذا، استعدوا، فالمفاجآت التي يحملها المستقبل أكثر روعة!
والآن اسأل نفسك كيف استطعت أن تُدخل إلى حياتك ما كان في السابق مجرد حلم مستحيل. (الآن تدرك مدى أهمية السؤال السابق!)

.....
.....
الاستراتيجية التي ذكرتها أعلاه هي الأنسب! لأنها الأنسب لك. ربما لم تدرك ذلك، لكنك (مثل أي شخص آخر) تستخدم استراتيجيات لا شعورية تتكرر طوال حياتك. بإدراكنا لاستراتيجيات نجاحنا، نستطيع تطبيقها بوعي، وبالتالي بشكل أكثر تكرارًا. (وبإدراكنا لاستراتيجيات فشلنا - لأننا نمتلكها أيضًا بالطبع - نستطيع تغييرها، أو على الأقل التوقف عن استخدامها).
دعونا نأخذ بضع لحظات لنفحص كيف تختار أجهزتك المنزلية (ستفهم السبب بعد ذلك مباشرة).

.(ما هي أهم المعايير بالنسبة لك؟ (يمكنك اختيار أكثر من خيار
الجماليات □
الوظائف □
السعر □
جديد □

..... :أخرى □
كيف تتخذ القرار؟
أنت تعتمد على آراء الآخرين (البائع في المتجر أو المستخدمين عبر □ (الإنترنت
نطلب النصيحة من أحبائك □
أنت تتصرف باندفاع □
نقوم بدراسة السوق، وإجراء المقارنات □
خذ وقتك □
بمكنك اختيار ما هو متاح بسرعة □
..... :أخرى □
أتمنى أن تكون قد خصصت بعض الوقت للإجابة على هذا الاستبيان المصغر، .لأن ما سأكشفه لن يكون مفيدًا لك إلا إذا قمت بذلك
هذه فرصتك الأخيرة. لن يستغرق الأمر سوى دقائق معدودة. هيا، قليل من !الجهد فقط لإحضار قلم رصاص... رائع! سأنتظرك. لن أتحرك، أعدك
صدق أو لا تصدق، فإن عملية اتخاذ القرار التي تمر بها عند اختيار أجهزتك المنزلية هي نفسها التي تستخدمها لاختيار شريك حياتك. أمرٌ مذهل، أليس كذلك؟ إنها استراتيجية اختيارك اللاواعية. الآن وقد عرفت كيف تفعل ذلك، إذا نجحت هذه الاستراتيجية معك، فاستخدمها قدر الإمكان! وإذا لم تكن النتائج !مرضية، فغيّر استراتيجيتك

ماذا ستفعل لتحقيق هدفك؟
.....
.....
ما هما الإجراءان اللذان يمكنك تنفيذهما في غضون ستة أشهر لتحقيق ذلك؟
.....
.....
.....
.....

.....

.....

التصور الإبداعي

يعمل الدماغ بالصور. كلما تخيلت ما تريد بوضوح أكبر، كلما سهُل عليك الوصول إليه. ولتسهيل ذلك، من المفيد أن تُفعّل نظام تحديد المواقع الداخلي لديك، الذي سيرشدك خلال تقدمك. لأنك قد لا تُدرك ذلك بعد، ولكنك تمتلك بالفعل في داخلك كل المعلومات التي تحتاجها لتوجيهه. سيُرشدك التمرين التالي خلال هذه العملية الطبيعية.

...ماذا حدث

فيما يتعلق بصحتك؟ ...

.....

.....

على مستوى مسيرتك المهنية؟...

.....

.....

على المستوى المالي؟...

.....

.....

فيما يتعلق بعلاقاتك الرومانسية والودية والعائلية؟ ...

.....

.....

ما هي الأهداف التي حققتها؟

.....

.....

من أصبحت؟

.....

.....

ارسم صورة لنفسك في مشهد يمثل ما يهمك أكثر في هذا النجاح:

- أين أنت ؟

- مع من ؟

من المهم أن تشعر بالراحة في هذه الصورة. عندما تنظر إلى نفسك، يجب أن ترتسم ابتسامة طبيعية على شفتيك. إذا لم يحدث ذلك، فعدّل الصورة حتى تُشعرك بشعور مُريح حقًا. ولتعزيز هذا الشعور، أضف ألوانًا فاتحة ومشرقة، وكبّر الصورة لتملأ شاشة العرض.

.....أرى نفسي أفعل

.....

.....

تخيّل الآن أنك تعيش في الماضي قبل ثلاثة أشهر من هذا النجاح. ما الذي حدث بالضبط ليصبح هذا النجاح ممكناً بعد ثلاثة أشهر؟ تخيّل هذه المرحلة.

.....

.....

.....

.....

انتظر ثلاثة أشهر أخرى قبل تلك اللحظة واسأل نفسك نفس السؤال: ما الذي حدث ليجعل الخطوة قبل الأخيرة ممكنة؟ تخيلها.

.....

.....

وأخيرًا، لنعد بالزمن ثلاثة أشهر إلى الوراء لنصل إلى يومنا هذا. ما الذي يجب أن يحدث الآن لجعل الخطوة التالية ممكنة؟

.....

.....

لقد أنشأتَ سلسلةً من أربع صور تُظهر لك المسار الذي يجب اتباعه لتحقيق هدفك. من هذه اللحظة، تخيّل نفسك في كل خطوة من هذه الخطوات تباعًا، مُخصّصًا الوقت الكافي للعثور على جميع المعلومات التي تحتاجها. استمتع بالمشاعر المصاحبة لكل خطوة لترسيخ هذا المسار في أعماقك.

عندما تحقق هدفك، أغمض عينيك وتخيل كيف ستختلف حياتك. تخيّل سياقات وظروفًا مختلفة، وخذ وقتك لملاحظة السلوكيات الجديدة التي ستتبناها. دع أساليب التفكير الجديدة المرتبطة بتحقيق هذا الهدف تترسخ في داخلك وحولك. استشعر كل ما يُطلقه هذا الهدف في داخلك وحولك من إمكانيات وآفاق جديدة. انظر كيف يمكنك الآن استخدام مهاراتك وقدراتك ومعرفتك بشكل أكثر سلاسة. استشعر كل ما يجلبه إطلاق العنان لإمكاناتك!

بعد أخذ الوقت اللازم لتجربة هذا النجاح بشكل كامل على جميع المستويات، عد إلى حاضر اليوم، وقد أثرت هذه المعلومات فيك على المستويين الواعي واللاواعي.

لأنني أملك الحق في أن أكون سعيداً

ما هي القصة التي ترويها لنفسك والتي منعتك من بلوغ هدفك حتى الآن؟ لأنك، كما تعلم الآن، لا يحدّك إلا ما تقوله لنفسك. ويمكننا أن نروي لأنفسنا أشياءً كثيرة عن أهدافنا. لذا، إذا كان من الصعب عليك تخيّل نفسك ناجحًا، فليست

المشكلة في قدرتك على التخيّل، ولا تحتاج إلى تدريب، بل ببساطة أنك (دون وعي) تروي لنفسك شيئًا لا يعجبك. ولمعرفة ما هو هذا الشيء، اسأل نفسك هذا السؤال:

إذا حققت هدفي، فماذا سيقول ذلك عني؟

.....

.....

لا يزال جول يحتفظ ببراءة طفولته. يحب أن يختبر الأشياء بكل جوارحه. يتمتع بحساسية مرهفة وموهبة فذة. إنه فنان بارع، وقد أنجز بالفعل العديد من المشاريع في مختلف المجالات. مشكلته أنه لا يستطيع كسب المال. ما إن تتاح له فرصة حتى يبدأ العمل، ويسير كل شيء على ما يرام، لكن الأمور تتوقف عند لحظة استلام أجره. لقد جرب كل السبل الممكنة لحل المشكلة، لكن دون جدوى. عندما سُئل: "إذا حققت هدفي، إذا تمكنت من كسب بعض المال، فماذا سيقول ذلك عني؟"، أجاب: "سأصبح بالغًا". بالنسبة له، البلوغ يعني الانضمام إلى الأشرار. البالغون هم والده الذي خان أمه. البالغون هم أمه التي كانت تتنهد طوال اليوم. البلوغ يعني مغادرة عالم الطفولة الرائع إلى الأبد. البلوغ يعني الموت الوشيك. البلوغ لا يعني إلا كل ما هو سلبي. إذا لم يكسب المال، فليس ذلك لأنه يفتقر إلى الموهبة، وليس لأنه لا يعمل بجد كافٍ، بل لأنه يروي لنفسه قصة تحد من قدراته وتمنعه من أن يكون على طبيعته.

بقرارك تغيير مسار حياتك، فأنت تتخذ خيارًا. خياراتنا تُشكّل حياتنا. غالبًا ما نشعر بأننا عالقون بين خيارين لا نُحبّذهما. إما أن أبقى طفلًا (مهذبًا) وأظل فقيرًا، أو أن أصبح بالغًا (سيئًا) ثريًا. كلا الخيارين غير مُرض. إما أن أحتفظ بوظيفتي التي لا أحبّها، أو أن أستقيل وأفقد أماني المالي. ماذا لو كانت هناك خيارات أخرى؟

أهمية خياراتنا

السعادة قرار. لا تأتي صدفةً (أو نادراً ما تأتي). وهذا القرار خيار. أحد الخيارات المتاحة لك.

قوة التنويم المغناطيسي

يُتيح لنا التنويم الإيحائي أن نُقدّم لأنفسنا خياراتٍ لم نكن لنُفكّر بها من قبل، لأنّه يفتح أمامنا عالماً من الإمكانيات. فبدلاً من البقاء عالقين في معضلةٍ مُقيّدة، نستكشف إمكانياتٍ لا حصر لها. اللانهاية مُخيفة، وكذلك المجهول. لذا، نبقى ضمن حدود ما نعرفه، نُعاني، ولكن على الأقلّ نعرف! كثيراً ما أسمع: "أنا دائماً أختار الخيار الخاطئ" أو "أنا دائماً أختار الأشخاص الخطأ"، وكأنّ هناك خياراً صحيحاً من جهة وخياراً خاطئاً من جهة أخرى. هذا الصراع بين الخير والشر من جديد! ماذا لو وسّعنا آفاقنا قليلاً؟

L’hypnose, en nous connectant à notre identité profonde, nous permet de dépasser les frontières qu’on a nous-même établies, d’aller au-delà des barrières conscientes. On prend de la hauteur, du recul, on explore, on ouvre, on découvre… un nombre incroyable de choix ! L’hypnothérapeute n’indique jamais la route à suivre. Chaque personne peut la trouver par elle-même. Vous êtes la personne la mieux placée au monde pour savoir ce que vous voulez et ce qui vous convient. Oui, vous ! Comme le disait Erickson, le père de l’hypnose moderne : « Vous savez beaucoup plus de choses que vous ne savez que vous savez. » Tout est déjà à l’intérieur. L’hypnose ne sert pas à réveiller des monstres endormis ou à retrouver des émotions enfouies, comme beaucoup de personnes le croient encore. Elle permet de se reconnecter à soi, dans un espace-temps où l’esprit conscient (« Tu ne peux

pas, tu n’as pas le droit, ce n’est pas pour toi ») ne nous limite plus. Toutes ces limitations disparaissent en état d’hypnose pour laisser place à la liberté d’être soi, dans sa spécificité. Dans cette liberté, il y a de nombreux choix et chacun peut déterminer celui qui lui convient.

Quand on me demande : « À quoi sert l’hypnose ? », je réponds : « À s’offrir des choix. Des choix de réactions, des choix de comportements, des choix de pensées, des choix d’émotions, des choix de vie, des choix qui transforment tout ce qui a besoin d’être transformé. » On peut être riche et gentil. On peut grandir tout en restant soi-même. Avec l’hypnose, on devient libre de choisir qui on est.

Sabine était claustrophobe. Elle se repliait de plus en plus sur elle-même, elle pouvait de moins en moins sortir de chez elle. Tout devenait compliqué, jusqu’à aller chercher sa fille à l’école. Et un matin, alors qu’il ne s’était rien passé de spécial la veille, elle s’est dit : « Stop ! Ça suffit ! » Et ça a été le début de sa nouvelle vie. Elle a trouvé un nouveau travail qui lui correspondait mieux. Elle a trouvé un nouveau compagnon qui était plus en accord avec ses valeurs et son mode de vie. Et sa claustrophobie a commencé à diminuer de façon spectaculaire. C’est comme si elle s’était sentie enfermée dans sa vie et que ces changements lui avaient redonné l’espace et l’air dont elle avait besoin pour se sentir plus à l’aise. Des histoires comme celle de Sabine, il y en a des milliers. Un matin, une décision, un changement. Car, comme le disait très justement Einstein : « Ce serait folie que de faire toujours la même chose et d’espérer un résultat différent. »

بحسب أسطورة هاوايية قديمة، يولد كل طفل وفي داخله وعاء من النور يُمكّنه من السباحة مع الدلافين، والغناء مع الطيور، وفهم الأشياء فهمًا عميقًا. وبحسب خياراته من الأفكار والأفعال والمشاعر، إما أن يحتفظ بهذا النور أو يملأ وعاءه بأحجار ثقيلة داكنة. وكلما زادت الأحجار، خفت بريق النور. تظهر الأحجار مع الخوف والشك والغضب والقلق... إذا امتلأ الوعاء بالأحجار، يختفي النور تمامًا، ويتحول الطفل نفسه إلى حجر. لن يتمكن من النمو، ولن يستطيع الحركة؛ سينقطع عنه مسار الحياة. لكن الأسطورة تقول إنه في أي لحظة، يستطيع الطفل قلب الوعاء لتفريغه من كل الأحجار المتراكمة. فيعود النور فورًا بقوته الأصلية.

إذن، متى ستقرر إفراغ وعائك؟ ألم تعانِ بما فيه الكفاية؟ متى ستعتبر أن الأمر قد بلغ حده وتقول "كفى!"؟

روجر متقاعد. لقد عمل بجد طوال حياته. ومنذ عام، وهو يعاني من ألم يمنعه من الاستمتاع بالحياة. بعد زواجهما بفترة وجيزة، يكتشف روجر أن زوجته مصابة باضطراب ثنائي القطب؛ وقد حاولت الانتحار عدة مرات. عليه أن يعمل، ويرعى الأطفال، ويهتم بزوجته التي يجدها أحيانًا في غيبوبة عندما يعود إلى المنزل مساءً. حياته صعبة، لكنه يتقبلها ويتحمل مسؤوليتها. ويبقى وفيًا لها. بعد خمسة وثلاثين عامًا من الزواج، يودي المرض بحياة زوجته، فيصبح أرملًا. يلتقي بامرأة لطيفة وحنونة. كلاهما حرّان، ويتزوجان. بعد الزفاف بفترة وجيزة، يبدأ الألم يُرهقه. لا يستطيع السفر، ولا التنقل، ولا فعل أي شيء. لذا، يتنقل بسرعة من موعد طبيب إلى آخر، ويخضع لأنواع مختلفة من الفحوصات. الألم متقلب، ولا يمكن تفسيره. عندما يأتي لرؤيتي لأنه يريد "تجربة كل شيء"، أسأله:

— إذا لم تعد تعاني من الألم، فماذا سيتغير ذلك بالنسبة لك؟

آه، بإمكاني الخروج مع زوجتي، والرقص. بإمكاننا السفر... أنت تفهم: لديّ — المال، ولدينا الوقت، ونحب بعضنا، ولدينا كل شيء لنكون سعداء... لكن هذا الألم يدمر حياتي!

— هل تشعر بالذنب تجاه زوجتك الأولى؟

— نعم، لأنني الآن أسعد مما كانت عليه هي في أي وقت مضى.

ألا تعتقد أنك قد عانيت بما فيه الكفاية؟ وأنك قد دفعت ثمناً كافياً؟

— لم يسبق لي أن سمعت ذلك من قبل... صحيح أنه كان صعباً للغاية ...

هزّ هذا السؤال روجر. لم يسبق له أن فكّر في هذا الاحتمال. لطالما كانت حياته مدفوعة بالواجب والمسؤوليات، وبأهمية تحمّل مسؤولية خياراته. لم يسأل نفسه قط: ماذا أريد؟ لم يخطر بباله قط أن هناك خيارًا آخر ممكنًا. تحت تأثير التنويم المغناطيسي، استطاع أن يرى كل ما يمكن أن يجلبه له هذا الإذن، وأن ينظر إلى المستقبل من منظور مختلف. مستقبلٌ ذو مسارات متعددة محتملة. مستقبلٌ للشمس فيه الحق في أن تشرق.

لك الحق في أن تكون سعيدًا. نعم، بكل تأكيد. ردد ورائي: "لي الحق في أن أكون سعيدًا". هل يبدو هذا غريبًا؟ حسنًا، مرة أخرى: "لي الحق في أن أكون سعيدًا". يمكنك قولها لنفسك صباحًا عند استيقاظك ومساءً عند ذهابك إلى النوم، ومرة أو مرتين أخريين خلال اليوم.

اسمع، هذا لا علاقة له بالجدارة. الحق في السعادة حقٌّ عالمي. كل كائن حيّ على هذا الكوكب له الحق في أن يكون سعيدًا، أليس كذلك؟ فلماذا لا تكون أنت كذلك؟ أعطني سببًا وجيهًا واحدًا. كما ترى، ليس لديك سبب. ببساطة لأنه لا يوجد سبب. أنت تملك الحق. هذا كل شيء. لا حاجة لتفسير. لا حاجة لتبرير. الأمر بسيط حقًا. أما أولئك الذين ما زالوا يعتقدون أنه من الظلم، أنه طالما يعاني الآخرون، فلا يمكنهم أن يكونوا سعداء، فأنتم الظالمون! إذا امتنع الجميع عن السعادة خشية التفوق على الآخرين في مقياس السعادة، فلن يتمكن أحد من تحقيقها. برفضك أن تكون سعيدًا، تغلق باب السعادة أمام الآخرين. بفتحك له، تمهد الطريق لإعادة العدل إلى العالم. بإنصافك لنفسك، تساهم في بناء عالم أكثر عدلاً ورحمة.

لك الحق في أن تكون سعيدًا، حتى لو كنت تعتقد خلاف ذلك حتى الآن. لك الحق في أن تكون سعيدًا، حتى لو لم تكن كذلك حتى الآن. لك هذا الحق. انتهى. هذا كل شيء.

أنت كافٍ

ماريسا بير معالجة نفسية إنجليزية شهيرة بالتنويم الإيحائي. اتخذت عبارة "أنت كافٍ" شعارًا لمنهجها في التحول السريع. ورغم صعوبة ترجمتها إلى الفرنسية، إلا أن هذه الفكرة ("أنت كافٍ" / "لديك قيمة كافية") تُلامس كل واحد منا. وكأننا جميعًا نشعر بنقص ما، أو أننا غير مكتملين، أو أننا بحاجة لإثبات شيء ما. عندما نشعر "أنا كافٍ"، يغمرنا شعور بالاسترخاء، ويتحرر شيء عميق بداخلنا. كل الضغط الذي نُمارسه على أنفسنا للنجاح، لإقناع الآخرين وأنفسنا، لإثبات قيمتنا، يختفي عندما نفكر "أنا كافٍ". إنها طريقة موجزة للغاية، لكنها فعّالة جدًا، للتخلص من جميع معتقداتنا المُقيِّدة. إذا كنت "أنا كافٍ"، فلا أحتاج إلى أي شيء آخر لأكون سعيدًا. إذا كنت "أنا كافٍ"، فلا أحتاج إلى أن أصبح شخصًا آخر. إذا كنت "أنا كافٍ"، يُمكنني الاسترخاء والبدء في استشعار أولى بوادر السعادة.

لك الحق في أن تكون سعيدًا، ولديك أيضًا الفرصة لتحقيق ذلك. كل شيء بين يديك. حتى عندما تجد نفسك في موقف صعب، وحتى عندما يبدو أن الآخرين يبذلون قصارى جهدهم لتخريبك، فإنه من الممكن دائمًا تحسين الأمور.

توم يبلغ من العمر 11 عامًا. انفصل والداه منذ أن كان عمره عامًا ونصف، وعلاقتهما جيدة. يقضي توم عادةً عطلة نهاية أسبوع بالتناوب مع والده، ورغم اختلاف ذلك تمامًا عن حياة والدته، إلا أنه يعرف كيف يتأقلم. في أحد أيام نوفمبر، ولأن توم لم يرغب في أداء واجباته المدرسية، عضه والده. بقيت علامة العضة على كتفه لعدة أيام. ومنذ ذلك الحين، لا يريد العودة إلى منزل والدته. في المساء، لا يستطيع النوم في منزل والدته؛ فهو يخشى أن يأتي والده ويأخذه بالقوة، وهو أمر لم يحدث قط. تبذل والدته قصارى جهدها لطمأنته. تشرح له أن ذلك لن يتكرر، وإذا حدث، فستتخذ الإجراءات اللازمة لحمايته. لكن لا شيء يُجدي نفعًا؛ في المساء، يبكي توم ويصرخ؛ لا يستطيع أن يهدأ. تريد والدته أن يبقى على تواصل مع والده، الذي يشاركه، من بين أمور أخرى، شغفه بسيارات الألعاب. لم تعد تعرف ماذا تفعل. توم يعشق الأبطال الخارقين، وخاصة الرجل الحديدي ذو البدلة الحديدية التي لا تُقهر. تحت تأثير التنويم المغناطيسي، تخيّل لنفسه درعًا قويًا جدًا يحميه من والده. ركّب زرًا يسمح له باستدعائه عند الحاجة. شعر بالقوة التي يمنحها له، وعلى الفور، ودون أن يدرك، غيّر وضعية جلوسه. عادت الابتسامة إلى وجهه، وتخيّل كل ما سيتمكن من فعله، محميًا بهذا الدرع القوي. بعد عدة أسابيع، أخبرتني والدته أنه يعود الآن سعيدًا إلى منزل والده، ويعود مبتسمًا. كتبت لي: "يستفيد قدر استطاعته، وهذا هو المهم".

أنت تملك القوة

كثيرًا ما نتصور أن التغيير طويل وشاق. هذه مجرد خرافة نرويها لأنفسنا! لاستعادة زمام أمورك، يمكنك تطبيق خطوات بسيطة للغاية، والأهم من ذلك، سهلة المنال. لا يتطلب الأمر بالضرورة إعادة النظر في حياتك بأكملها؛ يكفي تغيير طريقة تفكيرك. من أين نبدأ؟ بما هو أسهل بالنسبة لك! أنت سيد جسدك، أنت سيد كلماتك - استخدمها!

1. قوة الجسد

يؤثر العقل على الجسد: عندما نشعر بالاكتئاب، نميل بطبيعتنا إلى خفض رؤوسنا، والنظر إلى الأسفل، والانحناء، والتحرك ببطء. لكن ما ننساه غالبًا هو أن الجسد يؤثر أيضًا على العقل. بتغيير وضعيتنا، نغير حالتنا الذهنية. قف منتصبًا، انظر للأمام، افتح كتفيك، امشِ بخطى سريعة، ولن تتمكن من التمسك بأفكارك السوداوية. إنه أمر مستحيلٌ من الناحية الفسيولوجية! استمع إلى الموسيقى التي تحبها وابدأ بالرقص. حرك جسدك على إيقاعها، وستنشأ أحاسيس جديدة تلقائيًا. لا يمكنك أن تكون مكتئبًا أثناء الرقص. لا أحد يستطيع ذلك.

نعم، ولكن عندما أشعر بالاكتئاب، لا أشعر برغبة في الرقص! ستجيب، — وليس ذلك بدون سبب.

بالضبط! هنا يكمن خيارك. ماذا ستقرر؟ هل تريد البقاء في هذه الحالة — البائسة طوال اليوم، طوال الأسبوع، طوال حياتك؟ أم تريد تغيير الأمور، دون الاعتماد على أحد سوى رغبتك أنت؟ أنت تملك القوة!

درست إيمي كادي، الباحثة في علم النفس الاجتماعي، أهمية التواصل غير اللفظي، سواءً في علاقتها بالآخرين أو بأنفسها. من خلال مراقبة الحيوانات، لاحظت أن الأفراد المهيمنين يتخذون باستمرار وضعية جسدية واحدة، يميلون فيها إلى الانفتاح، بينما يميل الأفراد الخاضعون إلى الانطواء. وبالتالي، يؤثر تواصلنا غير اللفظي على كيفية إدراك الآخرين لنا. لكن دراسة إيمي كادي تتجاوز ذلك، إذ تُظهر أنه يؤثر أيضًا على كيفية إدراكنا لأنفسنا. في الواقع، تشير تجاربها إلى أن مستويات بعض الهرمونات تتغير تبعًا للوضعية التي نتخذها. فمع وضعية "القوة" المنتفخة والمتجهة للأعلى، يرتفع هرمون التستوستيرون، هرمون الحيوية، بينما ينخفض هرمون الكورتيزول، هرمون التوتر. أما مع وضعية "الخضوع"، حيث ينحني الشخص ويخفض رأسه، تنعكس مستويات هذه الهرمونات.

حددت إيمي كادي ثلاث وضعيات تُعزز الشعور بالقوة وتُنمي الثقة بالنفس والتفاؤل. وتوضح قائلة: "جسدنا يُحدد عقلنا، وعقلنا يُحدد سلوكنا، وسلوكنا يُحدد نتائجنا". لذا، تنصح بالبقاء في كل وضعية من هذه الوضعيات لمدة دقيقتين، حتى لو لم تشعر بالرغبة في ذلك أو بدا الأمر غريبًا. يمكنك القيام بذلك قبل مقابلة عمل، أو قبل عرض تقديمي مهم، أو ببساطة عند الاستيقاظ صباحًا لإطلاق العنان لإمكانياتك. لا يتعلق الأمر بالتظاهر بالثقة، بل باكتساب المزيد منها من خلال هذه الوضعيات. "استمر في ممارستها حتى تُصبح واثقًا من نفسك وتُرسخ هذه الثقة في داخلك"[2] قالت: "مجرد أن يأتي الأمر من الخارج لا يعني أنه خاطئ. إنه ببساطة المسار المعاكس للمسار الذي نسلكه عادةً."

فيما يلي أوضاع القوة الثلاثة:

- المرأة المعجزة: مثل البطلة التي ربما تعرفها، قفي وقدميك متباعدتان قليلاً، وانظري للأمام مباشرة مع وضع يديك على وركيك، كما لو كنتِ تراقبين الأفق من قمة تل عظيم.
- الفائز: ما زال واقفاً، مدّ ذراعيه نحو السماء كعلامة على النصر، مشيراً بإصبع السبابة إلى الأعلى، كعلامة على النصر.
- المدير: ضع يديك متقاطعتين خلف رأسك، وانظر إلى السقف بعيون مفتوحة على مصراعيها كما لو أن حل مشاكلك مكتوب هناك. -

كلما شعرتَ بعدم الارتياح في هذه الوضعيات، زادت حاجتك إلى ممارستها. ولن يتحقق التأثير إلا إذا بقيتَ في كل وضعية لمدة دقيقتين على الأقل.

أنت تتحكم بجسمك، وبإمكانك فعل ما تشاء به. يعلم الجميع أن الرياضة مفيدة للصحة والمزاج، فالنشاط البدني له تأثير إيجابي على الحالة النفسية. هذه التمارين البسيطة لا تتطلب أي جهد بدني، بل هي أقرب إلى جهد ذهني، والإجابة على هذا السؤال: "هل أرغب في الشعور بالراحة الآن؟"

2. قوة اللغة

للكلمات أهمية أكبر مما نتصور. أنت تعلم الآن أنه لا ينبغي أن تُخاطب نفسك سلبًا، لأن عقلك يعمل بالصور. عليك أن تُخبره بما تُريد، لا بما لا تُريد. ينطبق هذا على تحديد أهدافك وعلى حياتك اليومية أيضًا. بدلًا من قول "أنا مُتعب من التعب الدائم"، قل "أريد أن أشعر باللياقة". بدلًا من قول "هذه الاختناقات المرورية مُزعجة"، قل "أفضل أن تكون حركة المرور سلسة". إنه تمرين ذهني، وعليك مُمارسته لتُتقنه دون تفكير.

للكلمات التي نستخدمها تأثير على مشاعرنا، وبالتالي على أفعالنا. لك حرية اختيار الكلمات التي تريد استخدامها. لا أحد يجبرك على قول "تباً!" عندما يزعجك شيء ما. لاحظ كم مرة تقول هذه الكلمة يومياً، وتخيل تأثيرها على مزاجك دون أن تدرك ذلك! تفحَّص مفرداتك لتفهم ما يحدث. هل تقول لنفسك كثيراً: "أنا محطم، أنا مكتئب، أنا على وشك الانهيار..."؟ ماذا لو استبدلت هذه التعابير بـ: "أنا منزعج، أنا متضايق، أنا سعيد..."؟ هناك كلمات تُحبطنا وأخرى ترفع من معنوياتنا. ما هي الكلمات التي تُشعرك بالراحة؟

"إنها خيانة"، هكذا شرحت لي، "حتى لو لم يفعل ذلك عن قصد".

إذا لم يفعل ذلك عن قصد، فلا يُعدّ ذلك خيانة عظمى. الخيانة العظمى فعل — متعمد، فعل واعٍ.

أجابت وهي متأثرة فجأة: "هذا صحيح".

إذا سكب طفلك كوبًا من الماء لأنه لم يكن منتبهًا، فهذا ليس مثل قيامه — بإفراغه على الأرض عمدًا بقصد إفساد أمسيتك.

أدركت ميلاني أنها لا تستطيع مسامحة زوجها على شيء لم يفعله عن قصد. تلاشى استياؤها وغضبها وشعورها بالظلم عندما غيّرت الكلمة التي تصف ما حدث. إن لم يكن خيانة، فلا شيء يُسامح عليه. إن لم يكن خيانة، فلا مجال للتشكيك في حب زوجها لها. اختفى شعورها بعدم الارتياح من الموقف.

ما الكلمة التي نختارها لوصف ما يحدث لنا؟ كل كلمة تستحضر شعوراً مختلفاً. الأمر لا يتعلق بتغيير الواقع، بل بتغيير تفسيرنا له.

قالت لي صديقتي ذات يوم: "يا لكِ من مسكينة، أنتِ حقًا منحوسة". وكررت هذه العبارة عدة مرات خلال المكالمة. عندما أنهيت المكالمة، شعرتُ بالاكتئاب أو بالأحرى، شعرتُ بالضيق!). ما الكلمات التي تستخدمينها لوصف نفسك، وما) الكلمات التي توجهينها للآخرين؟ والأهم من ذلك، كيف تؤثر هذه الكلمات عليكِ؟ هل نحن بحاجة إلى الاعتقاد بأننا منحوسون؟ هل لهذا الاعتقاد أي فائدة؟ هل يُحسّن من حالتي النفسية؟ هل يُقدّم لي حلولاً؟

ما الكلمات التي نُلقّنها لأطفالنا؟ كل جملة نقولها لهم تُعتبر حقيقة مُطلقة. ماذا لو غيّرنا مفرداتنا؟ لاحظ الفرق بين هذين العمودين:

لديك الكثير من الطاقة.	أنت متوتر.
أنت تحب أن تحلم.	أنت دائمًا شارد الذهن.
أنت تعرف ما تريد.	أنت مصدر إزعاج كبير.

.أنت تعرف كيف تلفت الأنظار إليك .أنت تفسد أمسيتنا

.لديك الكثير لتقوله .أنت تتحدث طوال الوقت

!الحقيقة هي نفسها؛ ما يتغير هو طريقة وصفنا لها. وهذا يُحدث فرقاً كبيراً
لغتك ملكك. لا أحد يجبرك على استخدام أي تعبير معين. أنت تمتلك أداة قوية !للتغيير، لنفسك وللآخرين. لذا، استخدمها

3. قوة الفعل

تغيير طريقة تفكيرك يُمكّنك من تغيير دوافعك وثقتك بنفسك. ومن خلال تنمية هذه العناصر الجديدة، يمكنك اتخاذ الإجراءات بسهولة أكبر.
نميل غالبًا إلى انتظار حدوث الأمور، وانتظار أن يبادر الآخرون، وانتظار ظروف أفضل. لا توجد لحظة مثالية أبدًا. بإمكاننا دائمًا الاستعداد بشكل أفضل، والتفكير مليًا، والانتظار لفترة أطول. اتخاذ القرار هو أيضًا خيار، وهو خيارك أنت.
!ألا يعجبك الوضع الذي أنت فيه؟ غيّره
!ألا تعجبك علاقتك مع فلان؟ غيّرها
!ألا يعجبك تفكيرك؟ غيّره
!ألا يعجبك جسمك؟ غيّره
...نعم، ولكن —
سأوقفك هنا! لأنه بمجرد أن نبدأ جملة بـ "نعم، ولكن..."، فإننا نقيد أنفسنا، — ونحبس أنفسنا، ونرفض الاحتمالات الجديدة.
ترغب سيلفي في العودة إلى ممارسة الرياضة، لكنها لا تستطيع البدء. هناك دائمًا ما هو أكثر إلحاحًا وأهمية للقيام به في المنزل، ويمضي اليوم سريعًا دون أن يشعر.
بينما أتحدث إليك، أدرك أن هذا غير صحيح. المسألة ليست مسألة وقت، فأنا — أملك الوقت. وليست مسألة دافع، لأني أستمتع بذلك وأعلم أنه يُشعرني بالرضا، لكنني ببساطة لا أستطيع فعله.
إذا كنت تمارس الرياضة، فماذا سيقول ذلك عنك؟ —
آه!... هذا يعني أنني سأعتني بنفسي، بينما زوجي يعمل كثيراً وليس لديه — وقت لنفسه.
هل حرمانك من حريتك يمنحه في الواقع المزيد منها؟
لا، بالطبع لا. في السابق، كانت رعاية أطفالي بمثابة وظيفة، أما الآن وقد كبروا، فقد خفّ العبء عليّ. أشعر وكأنني مضطرة للبحث عن وظيفة أخرى. لطالما قالت لي أمي: "العمل هو كل ما يهم".
إذن، إذا لم تعمل، فليس لديك الحق في رعاية نفسك، أليس كذلك؟ —
نعم، أعتقد ذلك، لا بد أن يكون الأمر كذلك —.
ماذا لو أبرمتَ عقد عمل جديداً: نصف الوقت لعائلتك والنصف الآخر لنفسك؟ لأن الاهتمام بنفسك عمل حقيقي، أليس كذلك؟

"!بمجرد أن تقول "لا أستطيع فعل ذلك"، غيّرها إلى "يجب عليّ فعل ذلك
→".لا أستطيع أن أبدأ من الصفر." "يجب أن أبدأ من الصفر"
→".لا أستطيع تغيير وظيفتي." "يجب عليّ تغيير وظيفتي"
→".لا أستطيع الذهاب والتحدث إليه." "يجب أن أذهب وأتحدث إليه"

شعرت ستيفاني بالتعاسة في عملها. طُلب منها القيام بأمور لا تتوافق مع قيمها: المال، المزيد من المال، على حساب الناس. لقد عملت بجد للحصول على هذه الوظيفة ولم ترغب في التخلي عنها.

أشعر بالمسؤولية تجاه مستقبل أطفالي، وأريدهم أن يكونوا قادرين على الدراسة، وأحتاج إلى هذه الوظيفة لأتمكن من مساعدتهم.

— يمكنك أن تجد شيئاً آخر...

— لا، ليس لدي أي مؤهلات، ولن أتمكن من إيجاد أي شيء آخر إذا غادرت.

— لقد تمكنت من الحصول على هذه الوظيفة رغم عدم حصولك على شهادة جامعية. هذا رائع، أن يكون ذلك ممكناً. أنت دليل حي على أنه من الممكن الحصول على وظيفة جيدة، حتى بدون شهادة جامعية، أليس كذلك؟

هذا صحيح... لكنني كنت محظوظاً.

— حسناً جداً. إذاً، استمر في تناولها!

بعد عام، عادت ستيفاني لزيارتي. وبعد بضعة أشهر من آخر استشارة لنا، استقالت. أكملت تدريبها وتمكنت على الفور من العمل في مجال متعلق بالأطفال يتوافق بشكل أفضل مع قيمها.

يا له من أمر لا يُصدق، سارت الأمور بسلاسة تامة. انسياب كل شيء كان طبيعياً. لم أكن لأصدق أبداً أن الأمر سيكون بهذه السهولة! أشعر بتحسن كبير الآن. لم أعد أذهب إلى العمل وأنا أشعر بالقلق.

بمجرد تحديد الهدف بوضوح، يصبح تنفيذ خطة العمل أسهل بكثير. طالما بقيت عالقًا في خيار زائف (إما أن أبقى وأعاني من نوبات هلع، أو أن أغادر وأعرض أطفالي للخطر)، فلا مفرّ من ذلك.

- ماذا تريد؟

— أريد وظيفة أستطيع من خلالها أن أزدهر وأكسب ما يكفي من المال لعائلتي.

— في أي مجال؟ مع من؟ كم من المال؟ متى ستبدأ؟

بعد توضيح هدفك قدر الإمكان، كرر لنفسك أنه ممكن، وأن لديك الحق فيه، لأنك كافٍ. *أنت كافٍ*. ثم تبدأ الآلة بالعمل ,("

إن تحديد هدفك ليس كافياً؛ يجب عليك بعد ذلك اتخاذ الإجراءات اللازمة، ووضع الأمور موضع التنفيذ، وجعلها ملموسة، وتجربتها، وتعديل نهجك إذا لزم الأمر في الاتجاه الصحيح.

أحيانًا، يكون التغيير طفيفًا في ظاهره، لكنه مؤثرٌ للغاية في النهاية. لتغيير مسار كرة الجولف، يكفي تحريك عصا الجولف بضعة ملليمترات فقط. تعديل بسيط كهذا قد يُحدث فرقًا كبيرًا على مستويات عديدة.

الخلاصة الرئيسية: "السعادة في متناول اليد".

يبدو أن السعادة تختبئ في أرض سرية أو منسية. تبدو بعيدة المنال. كلما اقتربنا منها، ابتعدت أكثر، كالأفق الذي يبقى دائمًا بعيد المنال. ولكن ماذا لو كان الأمر أبسط من ذلك بكثير؟ ماذا لو كانت السعادة موجودة بالفعل، دون الحاجة للبحث عنها؟ ماذا لو كان علينا فقط التخلص من كل ما يمنعنا من الشعور بها، وتذوقها، ورؤيتها، وسماعها؟ لقد وصلتَ إلى وجهتك. ضع حقائبك، واستقر، أنت في بيتك! لا شيء لإثباته، ولا شيء لإنجازه، ولا شيء للانتظار. كل شيء موجود هنا. كل ما تحتاجه لتكون سعيدًا. توقف عن البحث، توقف عن الهروب، توقف عن الندم أو الترقب. أنت تملك زمام الأمور. الآن دورك!

1.وفقًا لما ذكره ماكينا بول، الإيجابية، ويلبيك، 2021 .
2.*.تظاهر بالثقة حتى تصبح حقيقة*

خاتمة

أنت كلي القدرة

لديك القدرة على جسدك، لديك القدرة على لغتك، لديك القدرة على أفعالك: أنت كلي القدرة!

ماذا تريد أن تفعل بهذه القوة؟ ماذا تريد أن تفعل بحياتك؟ هذه الحياة التي تخصك أنت وحدك. لك الحرية في بنائها وفقًا للمعايير التي تهمك. لك الحرية في عيشها كما تراه مناسبًا. خياراتك لا حدود لها. أكبر القيود هي تلك التي تفرضها على نفسك. "افتحوا الأبواب!" كما تغني ملكة الثلج، وانظروا إلى ما يحدث في الخارج! هناك الكثير من الاحتمالات! هناك الكثير من الخيارات والبدائل! ادرسها جميعًا لتحديد ما يناسبك أنت تحديدًا. ليس لإرضاء أحد أو لإطاعة أوامر أو أفكار أو مفاهيم، بل من أجل نفسك. لتكون في سلام مع ذاتك. لتشعر بالانسجام مع جوهرك الحقيقي، في أعماقك.

لك الحق في الوجود بشكل كامل وتام.

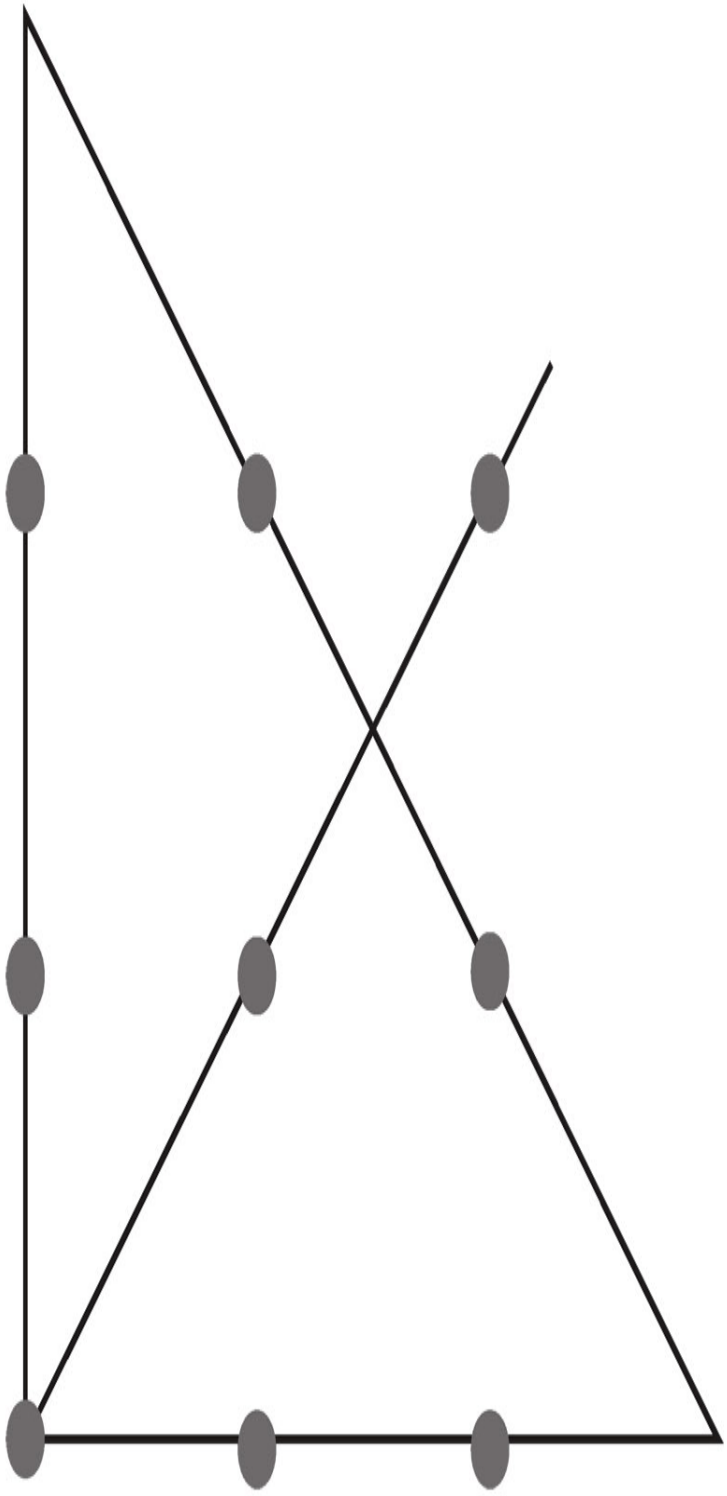
لك الحق في أن تفعل، أن تقول، أن تفكر، أن تشعر، أن تعيش!

احتضن بكل قلبك هذه القوة التي تملكها، وحوّل كل ما يحتاج إلى تحويل لتعيش حياتك كما أنت!

علاوة

نتيجة المسألة ذات التسع نقاط

لحل هذه المعضلة، من الضروري الخروج عن المألوف، والتراجع خطوةً إلى الوراء (حرفيًا) لرؤية الحل يتبلور. هذا هو الحال غالبًا في الحياة: إذا انشغلنا بمشاكلنا، فلن نرى لها نهاية. يتيح التنويم الإيحائي هذه الخطوة الضرورية؛ فمن خلال النظر إلى الأمور من منظور أوسع، نراها بشكل أشمل، ولا نغرق في التفاصيل، أو على العكس، نلاحظ التفاصيل الخفية التي تُمكننا من إيجاد مخرج من المأزق.



شكرًا

أودّ أن أخصّ بالشكر والديّ اللذين وفّرا لنا تربيةً غير تقليدية. سافر والدي إلى الهند عام ١٩٥٩، في وقتٍ لم يكن أحدٌ يذهب إليه. كان يبحث عن الحقيقة. ورافقه هذا البحث طوال حياته، مُتسائلاً باستمرار عن كل شيءٍ ليقترب منها يومًا بعد يوم. في الهند، التقى بـ"معلم": سوامي براجانياد، الذي علّمه، من خلال أسئلته الثاقبة، أن يرى الأشياء على حقيقتها. اليوم، أشعر بقربٍ من هذا المعلم الذي لم أعرفه قط، لأن كلماته، التي نطق بها في كوخ في عمق الريف الهندي، تكاد تكون مطابقةً لتلك التي تصف المبادئ الأساسية للتنويم الإيحائي والبرمجة اللغوية العصبية، والتي اتخذتها مهنةً لي. أما والدتي، التي تلقت هي الأخرى هذه التربية غير التقليدية، فلم تُعلّمنا الأدب، على الأقل ليس ذلك النوع الذي يُعبّر عنه بعبارات مثل "يجب عليك" أو "ينبغي عليك" أو "تصرّف بشكل لائق". بل على العكس، سعت إلى ربطنا بأنفسنا، بما يُحفّزنا ويُلهمنا، مؤمنةً بأنه لا شيء مستحيل تقريبًا. اليوم، تستمتع في كتبها ومحاضراتها بتحدي مفاهيم الخير والشر أمام أعين مستمعيها المتسعة، وتقترح وضع حد للاتهامات المتبادلة لصالح إعطاء الأولوية للفكاهة الجيدة.

فهرس

.باندلر ريتشارد، غريندر جون، أسرار التواصل، قرأتها، 2011
.ريتشارد باندلر، عقل قابل للتغيير، إنتر إديشنز، 2018
هايلي جاي،.*معالج غير عادي: ميلتون إريكسون، ديسلي دي بروير، 2007*
بول ماكينا.*الإيجابية. الثقة، والمرونة، والتحفيز، ويلبيك، 2022*
بير ماريسا،.*أنا كافٍ. ضع علامة على مرآتك وغيّر حياتك، 2018*
براجنانباد سوامي، فن الرؤية، رسائل إلى تلاميذه، أكارياس/لوريجينيل، 2001.
كوليت رومانوف*الزهايمر، مدرسة اللطف. الاستراتيجية الرابحة للحس السليم، لا مارتينيير، 2021*.
كوليت رومانوف*السعادة أقوى من النسيان. كيف تعيش حياة جيدة مع مرض الزهايمر، بوينتس، 2016*.
.رومانوف دانيال، أبجدية الحكمة، ألبين ميشيل، 2009
رومانوف دانيال،.*سوامي براجنانباد. أستاذ معاصر، ألبين ميشيل، 2009*

فهرس المفاهيم والأسماء العلمية

وضعيات قوة 1573
أربع قواعد لتحديد هدفك128
يتخلى عن57،69،76
فعل113،150،162
مدمن60
بالغ147
حب63،72
مال147
استقلال132
الإيحاء الذاتي50
أونوريه دي بلزاك96
ريتشارد باندلر31
إصابة79
وعاء من النور150
سعادة78،86،97،148،166
بوذا18،21،25
جلاد36،70،84
فرصة160
يتغير60،65،76،85،93،99،104،106،111،125،154،162
طريق140
خيار147-167،148
اختيار الأجهزة المنزلية137
لغة نظيفة1
الغضب83،118-119
عطف72
يتحكم32،57،104
جسم156
مصيبة77
الاعتقاد45،62،64،71،88،93،96،154
كادي إيمي156
الشعور بالذنب30،34،38-39،60،162

قرار125،148
يرغب126
حزن30
كتابة80
المساواة86
ألبرت أينشتاين150
العاطفة28،32،63،73،104،107،115،150
تعاطف72
طفولة94،101
طفل1،146،150،154
الطفل الداخلي82
*كافٍ*153،166
إريكسون ميلتون148
أعتذر69،100
خبرة42،76
الولاء العائلي94
ركز43
مستقبل141
شفاء78
تحرش57،99،121
تاريخ92،96-97،104،146
التنويم المغناطيسي1،59،82،108،148
تعريف57،61،65،72
صورة116،140
العجز الجنسي25
غير واعي28،33،50،57،65،94،99،104،115،124،138
اللانهاية67،148،167
النية الإيجابية59
تفسير32،40،76
يوم الإطراء51
يوم بلا إهانات51
الحكم55،57،99،101
عدالة78،84،86
كاربمان ستيفن36،71
لغة159

آسطورة هاواي150
أسطورة هندوسية67
إساءة29،57،72،81،154
ماكينا بول N1
مستحق86
رسالة عاطفية117
طريقة لتحويل المشاعر120
مونتين23
تحفيز132
بدانة91،133
موضوعي127،146
بير ماريسا153
الحفارة والجرافة46
معتقد27،48،104،150،159
تصور44،74-73
يخاف118،121
معالجة اللغة الطبيعية1،31،46،121
الإيجابية128
لماذا47
قوة38،57،100،104،155،167
دقة130
مشكلة111
مشكلة النقاط التسع114،169
إعادة التوازن الداخلي124
نظرة الآخرين98
مسؤولية32
حلم135
المخلص36،71
يخطط70،98
حاسة68،76
معاناة21،29،35،38،57،59،76،151
استراتيجية137،140
الخرافات90
يعذب31
صدمة107

مثلث درامي36،71
حزن118
قيمة41،99،101،164
ضحية36،68،100
اغتصاب83
عنف76
(التصور الإبداعي (الصور الأربع للمستقبل140
رحلة رمزية وتجديدية108
أوسكار وايلد77

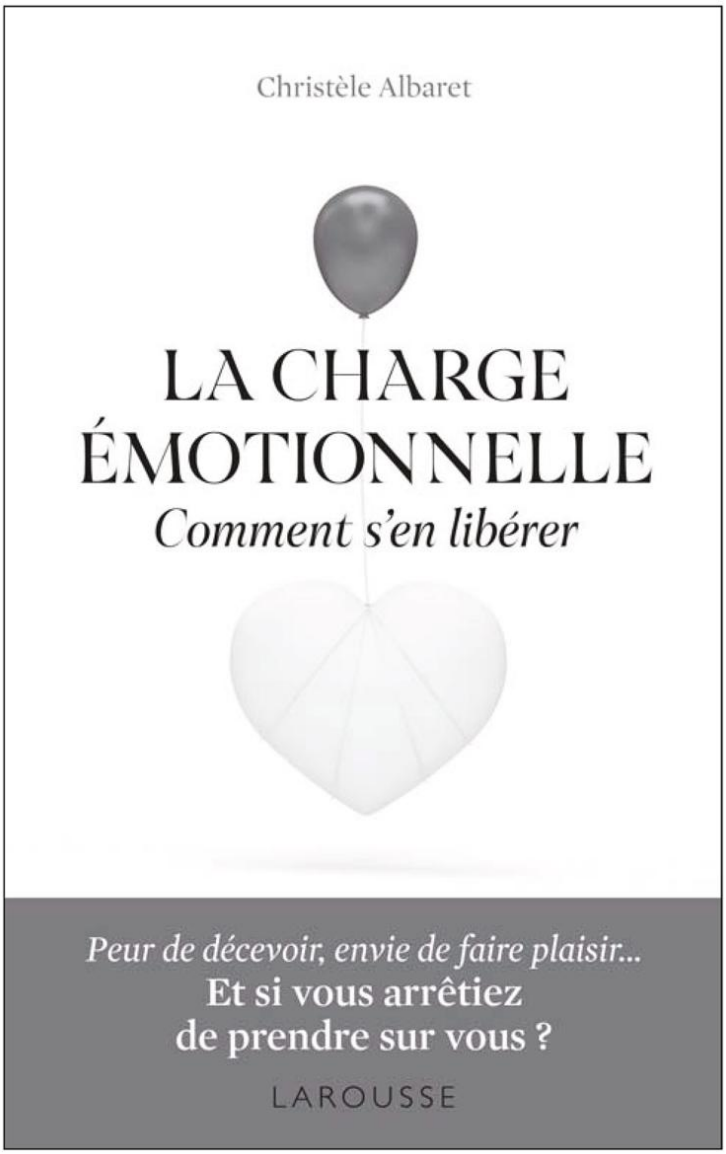
جدول التركيز

العالم كما ينبغي أن يكون
أنت معذب نفسك
المنقذ هو جلاد لا يعلم ذلك.
كل ما لا نراه
الحفارة والجرافة
النية الإيجابية
الفرق بين التعاطف والشفقة
الطفل الداخلي
من الذي أرضيه باستمراري في المعاناة؟
قوة التنويم المغناطيسي
أنت كافٍ

للمؤلف نفسه

هذا الصوت الصغير في رأسي (رواية)، نامي، 2022.
ينتابه نوبات غضب. هدئ غضب طفلك بالتنويم المغناطيسي، لاروس، 2021.
المعتقدات الأربعة التي تمنعك من أن تكون حراً، لاروس، 2020.
جفونك ثقيلة. ١٢ قصة تساعدك على النوم جيداً بالتنويم الإيحائي، دار لاروس للنشر، ٢٠٢٠.
ماذا لو توقفنا عن الصراخ على أطفالنا؟، بوكيت، 2019.
الرجل الرملي قادم، أولاً، 2019.
قصص سحرية قبل النوم، فيرست، 2019.
في المدرسة كسمكة في الماء، فيرست، 2018.
أب/أم عازب/ة. إيرول، 2018 ،
مشاكلك مفيدة لك، لاروس، 2018.

نُشر أيضاً بواسطة دار لاروس للنشر



Nathalie Lefèvre

Préface de Géraldyne Prévot-Gigant

C'est décidé, je m'épouse !



Choisis-toi, le monde te choisira

Larousse

CAMILLE ROCHET
psychologue

LES 5 croyances QUI EMPÊCHENT D'ÊTRE Heureux EN COUPLE

LAROUSSE