

لوبيز هكايي معجزات العصر الحديث



ترجمة: محمد ياسر حسكي و لين فتيح

قصص حقيقية رواها أشخاص عرفوا الشفاء
من أمراض مستعصية تأثرت حياتهم ب لوبيز هكايي

والخيال

معجزات العصر الحديث
قصص حقيقية رواها أشخاص عرفوا الشفاء من أمراض مستعصية
تأثرت حياتهم بلويز هاي

تأليف: لويز هاي

تحويل وتنسيق

د/ حازم مسعود

https://t.me/hazem_massaad_kindle_books

كنتُ أؤمن دوماً أنّ «كلّ شيءٍ أحتاج إلى معرفته قد كُشف لي، وكلّ شيءٍ أحتاجه يأتي إليّ، وكلّ شيءٍ على ما يُرام في حياتي». ليس هناك معرفة جديدة، فكلّ شيءٍ قديم ومُطلق. من دواعي سروري وبهجتي أن أجمع بين الحكمة والمعرفة من أجل مصلحة أولئك الذين على طريق الشفاء. أُهدي هذا الكتاب إلى جميع من علّموني ما أعرفه: إلى الكثير من العملاء، إلى أصدقائي في هذا المجال، إلى معلميّ، وإلى الذكاء الإلهي المُطلق الذي يُمرّر من خلالي ما يحتاج الآخرون إلى سماعه.

لويز هاي

مقدمة

بقلم لويز هاي

قمتُ بتأليف كتابي الأول اشْفِ جسدك **Heal Your Body** قبل ثلاثين عاماً من أجل مساعدة الناس على إدراك أهمية الاتصال بين الذهن والجسد. بعد طفولة مُعدّبة قضيتها تحت وطأة الفقر الشديد، وكذلك سنوات انخفاض التقدير الذاتي التي تلتها، عرفتُ عن كثب مدى تأثير استبدال المعتقدات السلبية بأخرى جديدة وإيجابية. فهمتُ أيضاً عندما تمّ تشخيصي لاحقاً بمرض السرطان، أنّ هذه كانت فرصة للتخلص من أنماط الاستياء القديمة التي لديّ، مرة واحدة وإلى الأبد. لقد غفرتُ كثيراً، حرّرتُ آلام الماضي، وشفيتُ روحي وجسدي. الأمر الأكثر أهميةً هو أنني تعلمتُ أن أحبّ وأتقبّل نفسي بصدق.

كتبتُ بعد ذلك يُمكنك شفاء حياتك **You Can Heal Your Life**، ودمجت فيه كلّ ما تعلمته في الكتب الأخرى التي قد تُساعد الآخرين. لم أكن أعرف أنّ هذه الأعمال من الممكن أن تؤثر في الكثير من الأشخاص مثلما حدث.

افتتحتُ دار نشر هاي هاوس كي أنشر كُتبي ذاتياً، واليوم بعد أكثر من عقدين من الزمن، أنا فخورة بأن أقول إنّنا توسّعنا لنصبح من أفضل الناشرين في مجالات المساعدة الذاتية، والذهن والروح والجسد. أحبُّ دعم المؤلفين الذين يُساعدون الناس على تغيير حياتهم بطرق مُجدية.

على الرغم من ذلك، أودُّ توضيح أنّ كتاب معجزات العصر الحديث **Modern-Day Miracles** ليس الغرض منه أن يكون إعلاناً أو دعماً لي أو لشركتي، وليس الغرض منه أيضاً تعزيز أيّ طريق أو وجهة نظر روحية. إنّ ما أشعل فتيل هذا الكتاب هو أنني أنا وعائلة هاي هاوس قد تلقينا عدداً لا يُحصى من الرسائل على مدى السنين، والتي تضمّنت كيف أنني ألهمتُ شخصاً آخر لشفاء حياته أو حياتها «تماماً مثلما ألهمني الكثير من الأشخاص في رحلة الشفاء الخاصة بي». من أجل ذلك، اعتقدنا أنّ جميع بعض هذه الحروف المُذهلة في كتاب واحد سوف يكون أمراً فعّالاً حقاً ومُغيّراً للحياة. نأمل أنّها سوف تزودك أنتِ القارئ، بالراحة، السلوان، والحافز، وأن تُوضّح بطريقة ملموسة أنّ شخصاً واحداً يُمكن أن يكون عاملاً مُحفّزاً على شفاء العالم. لقد تشرّفتُ بالقيام بهذا الدور، وبإمكانك أنتِ القيام به في حياتك الخاصة أيضاً!

سوف تلاحظ أنّه تمّ تناول العديد من الموضوعات العالمية هنا، مثل الصحة، العمل، والحُب. على الرغم أنّ العديد من القصص تحمل سمات متشابهة، إلّا أنّه قد تمّ تصنيفها اعتماداً على القضية المُهيمنة التي تُواجه المُشاركين. وضعتُ في بداية كلّ فصل فقرة قصيرة، وفي نهاية كلّ فصل هناك قسم أخذك فيه بجولة عبر بعض التمارين من أجل تعزيز شفائك. «أقترح عليك الاحتفاظ بدفتر ملاحظات أو مُفكّرة بالقرب منك من أجل هذا الغرض». وقدّمتُ أيضاً التوكيدات والعلاج الذي يُمكنه فعل العجائب في تغيير وعيك بطريقة إيجابية. إنّ القيام بهذا العمل خطوة مُهمّة جداً في تغيير حياتك كما ستقرأ في القصص التالية.

بينما تتقدّم في هذا الكتاب الذي يضمّ مشاركات من الأشخاص من جميع أنحاء العالم، فكّر رجاءً بالطرق التي يُمكن أن تؤثر فيها أفكارك، وحواراتك، وأفعالك، ونواياك على الآخرين بطريقة

إيجابية، لأنّ هذا ما تتمحور حوله هذه الحياة على هذا الكوكب. إنّ إضاءة شمعة واحدة في الظلام لديها القدرة على إضاءة شمعة أخرى، ثمّ أخرى، وهكذا دواليك.
لقد عرفتُ مؤخراً أنّ كُتبي باعت خمسين مليون نسخة حول العالم. إنّني أتخيل خمسين مليون شمعة تضيء الطريق لخمسين مليون شمعة أخرى، وما إلى ذلك. يا لقوة كلّ شمعة من شموعنا! نستطيع معاً أن نضيء العالم بأسره.

القسم الأول:
الصحة ومواضيع ذات صلة

الفصل الأول: الشفاء من الأمراض

إنّ كلمة مرض يرتبط معها الكثير من معتقداتنا القديمة حول الصحة. لكنني أفضل تهجنتها على أنّها عدم الراحة disease للدلالة على تلك الأشياء التي لا تتناغم معنا أو مع بينتنا. وهذا ما يُؤكّد أيضاً أنّ الحالة الطبيعية للجسم هي الراحة ease. وأنا أوّمن بأنّ جميع حالات المرض قد نشأت بفعل أفكارنا. يُريد جسدنا الصحة والراحة الجيدة، إلاّ إنّ جسدنا يستمع أيضاً إلى كلّ كلمة نُفكّر فيها أو ننطقها، ويعكس أيضاً معتقداتنا الداخلية. فعندما نُنصت إلى جسدنا بدلاً من التستر على كلّ عارض من الأعراض باستخدام حبة دواء، فإنّنا نفهم ما يطلبه الأمر من أجل الشفاء. وعندما نتحمّل مسؤولية أفكارنا، فإنّنا نسترجع السيطرة على صحتنا. يُوضّح الأشخاص الذين شاركونا بالقصص التالية كيف أنّ الإنصات إلى جسدك وتغيير أفكارك يُمكنه خلق الشفاء في جوانب حياتك كلّها.

آمن!

بقلم فيكتوريا، متقاعدة، كاليفورنيا

«لديك ثلاثة أشهر لتعيشها، ربما ستة، أقترح عليك ترتيب أمورك». هذا ما قاله طبيب الأعصاب لزوجي مدّة سبعة أشهر. شعرتُ بخدر عندما غادرنا مكتب الطبيب. لا يُمكن أن يحدث هذا لنا. كنّا ما نزال في فترة شهر العسل وكنتُ مصمّمة على التمسك ببهجتنا وعدم فقدان جيم نتيجة سرطان الدماغ. لم نكن ضحايا، وقد كان لدينا القدرة على خلق المعجزات.

لم يعتد زوجي الجديد طريقة نظرتي إلى الحياة على الرغم من أنّه كان يعرف حين تزوجنا أنّني مهتمة بعلوم ما وراء الطبيعة. نشأ جيم، ابن عقيد فيلق مشاة البحرية، على اتّباع القواعد وأنماط التفكير التقليدية، وأصبح هو نفسه من جنود مشاة البحرية. الآن وبعد أن جرى تشخيصه بورم أرومي متعدد الأشكال، وهو أحد أشكال سرطان الدماغ الأكثر فتكاً، أراد أن يسلك الطريق التقليدي. لقد نجم عن هذا عمليتنا جراحة للدماغ، وعلاج كيميائي وإشعاعي. وبعد اتّباع هذا البرنامج ومعرفة أنّ ورماً آخر قد نما خلال هذه العملية، فتح المجال الآن لسببٍ أخرى، ولم يكن لدينا وقت نُضيّعه.

اتفقنا أنا وجيم على عدم تقبّل الواقع الذي كان يرسمه المجتمع الطبي، بل قرّرنا بدلاً من ذلك خلق واقعنا الخاص. لم يكن الطبيب إلهاً، وعرفتُ أنّ هناك احتمالات أخرى متوافرة في الكون من أجلنا. لقد تظاهرتنا بأنّه في حالة جيّدة بالفعل من أجل تحقيق واقع مواز صحي. وعلى الرغم من أنّه كان ضعيفاً على نحو لا يُصدّق ويجلس في كرسيّ متحرك، فإنّني طلبتُ منه تذكّر كم كان يشعر بإحساس جيد حين كان في ذروته البدنية، وتمسكنا بهذا الشعور وهذه الرؤية. لقد أصبحت كلمة آمن هي المانترا الخاصة بنا.

واصلنا استكشاف الطرق ودمجها من أجل مساعدة جسد جيم على شفاء نفسه. تضمّن مسار عملنا كلّ شيء اعتقدنا أنّه قد ينجح: تناول الكثير من المُكمّلات الغذائية، والعصائر، وتنقية السموم،

والوخز بالإبر، وزيارة عيادة في هيوستن كانت تُعد عيادة للطب البديل لسنوات. لقد اتخذنا إجراءات معينة من أجل علاج مسائل في الحيوانات الحاضرة والماضية. صُلّي من أجله أشخاص من جميع الديانات وتخيّلوه في حالة جيّدة. أوجدنا تقنية تخيّل كرّرها جيم كثيراً، حيث يتخيّل فيها أنّ حجم الورم يتقلّص، وبعد ذلك اختفى الورم بالفعل.

بالنسبة إلى أولئك الذين شهدوا رحلتنا، يُعد زوجي معجزة. عندما يسأل أحدهم كيف تغلب جيم على الصعاب، تكون إجابتنا بسيطة، ولكنها عميقة: إنّ الأمر بأسره في الذهن. قاتل جيم كمُحارب حقيقي وفاز في معركته الأكبر.

أحمل بين يديّ «الكتاب الأزرق الصغير» الأصلي، اشفِ جسدك، وهو تأليف لويز هاي. لقد أصبح هذا الكتاب الآن مُصفرّاً وباليّاً نتيجة عشرين سنة من الاستخدام، وكان هذا الكتاب العامل المُحفّز الذي قدّم لي «ولزوجي لاحقاً» طريقةً جديدةً لفهم العلاقة بين الذهن والجسد. إنّ الأفكار التي تُفكّر بها والكلمات التي نطقها تؤثر في أجسادنا، ومن خلال تغيير هذه الأنماط، يُمكننا جميعاً تغيير مسار حياتنا. هذا ما فعلته أنا وجيم.

توقّع المعجزات

بقلم باربرا، مُعلّمة في مدرسة ابتدائية، كندا

أعدتُ اكتشاف لويز هاي في العام الماضي من خلال بعض برامجها المسموعة، بالإضافة إلى قرص الفيديو الرقمي الجميل يُمكنك شفاء حياتك الخاص بها. كان من المُقرر أن أُجري عملية جراحية لأنّه تمّ إيجاد سوائل في رنتي، لذلك في الليلة التي سبقت الجراحة، استمعتُ إلى واحدة من جلسات تأمل لويز المسائية. واستيقظت في الصباح التالي مع فكرة واحدة في ذهني: توقّعي المعجزات.

جرى نقلي إلى المشفى، وفي غضون ثوانٍ كنتُ في غرفة الإنعاش مع زوجي إلى جانبي. جرى إعلامي بأنّ الجراح قد ألقى نظرة على رنتي قبل العملية، ورأى أنّ هناك مقداراً ضئيلاً من السوائل، فقرّر أنّي لم أعد في حاجة إلى العملية، وكان في إمكاني العودة إلى المنزل. لقد كنتُ مبتهجة!

لما دخلتُ من الباب الأمامي وتوجّهتُ إلى الطابق العلوي، لاحظتُ وجود لوحة على حائطنا كانت هدية من صديقنا. كانت اللوحة تقول: توقّع المعجزات. نظرتُ إلى زوجي وقلت: «إنّ قوة التفكير الإيجابي وما نختار تركيز انتباهنا فيه يأتي بثماره حقاً». وبعد عناق قوي، واصلنا يومنا مع شعور بالراحة والمباركة والامتنان الشديد.

شكراً لك لويز! لقد تغلبتُ على الخوف من عودة المرض بفضل مساعدتك، وفي المقابل كنتُ أركز كلّ يوم في البهجة والشفاء. لقد استمررتُ كلماتك في الوصول إلى تفكيري اللاواعي، وعدتُ اليوم إلى التدريس بدوام جزئي، وإلى تمرير كلمات التشجيع الإيجابية إلى تلاميذي.

نيران الأمل والقوة

بقلم أليسا، مساعدة طبيب، جورجيا

بعد أن جرى تشخيصي بنوع نادر وعدوانيّ جداً من السرطان في سنّ الواحدة والثلاثين، بقيتُ مصدومةً بالأخبار واجتاحني خوف راسخ. بدتُ قاعدة حياتي التي اعتدتُ أن أفق عليها بثقة

تتفكك تحتي في طرفة عين. وشعرتُ فجأةً كما لو أنني وقعتُ في هاوية مُظلمة. وبينما كان يُحاول الأطباء فهم ما يجري وما الذي عليهم فعله، حاولتُ بلهفة شديدة فهم ما حدث، وكذلك تحديد ماهية اللطخة التي أصبحت هي حياتي. بدأتُ الأمور قاتمة أكثر، حين عادت التقارير واحداً تلو الآخر، واتخذت الصورة الطبية شكلها.

كان ظلاماً مُهدداً لا يُمكن الاستقرار فيه، لذلك بحثتُ يائسةً عن الضوء، ووجدته هناك على التلفاز: على هيئة امرأة جميلة وعظيمة تُدعى لويز هاي. نطقتُ لويز كلمات قوية من الأمل والعطف في لقائها مع أوبرا وينفري. كانت تمتلك صوت أم مُحبة، صوتاً يتمتع بالهدوء والطمأنينة، وقد تردّد صدى ثقتها بنفسها الهادئة في مكان عميق داخلي. وفي الوقت الذي تحدّث فيه الجميع عن الإحصائيات الوخيمة، والنتائج السيئة، والعلاجات

المُرهِقة، تجرأتُ هي على نقل رسائل الشفاء والكمال: «كلّ شيء على ما يُرام»، «سوف تنجم عن هذه التجربة الأمور الجيدة فقط»، «كلّ شيء يحدث من أجل مصلحتي العليا»، «أنا آمنة». كانت بارقة الأمل التي كنتُ أبحث عنها وأتمناها. ولما استمعتُ إلى لويز هاي، كان الأمر كما لو أنّ الشعلة التي في داخلي التي شعرت أنّها انطفأت قد عادت الآن. عرفتُ بطريقة ما أنّه يُمكن تأجيجه بنار الأمل والقوة، وأن في إمكاني أن أنهض من هذا الرماد، وأخطو خطوةً نحو حياة صحية جديدة.

بعد انتهاء المقابلة، انغمستُ في استخدام التوكيدات، مُدعيةً أنّ العافية التامة والشفاء الدائم هما حقّي المُقدّس. ولما قرأتُ المزيد حول وجهة نظر لويز المتعلقة بالشفاء، والكمال، والوفرة، والحبّ، كان الأمر كما لو أنّه جرى فتح الستارة. كان ما جرى كشفه أحجيةً جميلةً، مخططاً للغز جرى حلّه وحكمة تمّت مشاركتها.

بينما قام الفريق الطبي بعمله، قمتُ أنا بعملي. بدأتُ في تخليص نفسي من الأنماط والمعتقدات القديمة التي كانت تمنعني من فتح قلبي وحياتي لجوهرها وقدراتها الحقيقية. إنّ ما اعتقد الأطباء بأنّه كان استجابةً طبية غير عادية، كنتُ أعرف أنّه كان استجاباتي وتصوراتي التي أصبحت واقعاً. وبعد ولادتي الجسدية الجديدة، تبعتها ولادتي الروحية، وكانت تأخذ أحياناً زمام الأمور. بدأتُ في رؤية الفرص النادرة التي مُنحت لي من أجل «تنظيف» حياتي واختيار ما أريد إرجاعه إليها، ومن أجل إعادة تعريف كلّ شيء. إنّ ما بدأ على أنّه تمسك يائس بالأمل قد أصبح طريقاً واضحاً إلى الصحة والشفاء.

لويز، لقد أريتنّي طريق العودة إلى المنزل، أنتِ حقاً منارة نور وحبّ وأمل لنا جميعاً. أشكرك من كلّ قلبي على إحياء الشعلة في داخلي.

أتجوّل في طريقي إلى لويز

بقلم ديبّي، صاحبة عمل ومُدّرسة متقاعدّة، تكساس

جرى تشخيصي في حزيران ٢٠٠٧ بشكل نادر من السرطان، ورم مُعدي معوي. بعد إجراء جراحة من أجل إزالة الورم، أصرّ جميع الأطباء باستثناء واحد منهم على أنني في حاجة إلى المزيد من العلاج، إلا إنّ العلاج الكيميائي والإشعاعي لم يُجد نفعاً. أعترف أنني كنتُ غير مستقرة لكنني لم أكن خائفة حقاً. اتّسمتُ مشاعري في ذلك الوقت بالعزيمة أكثر من الخوف. وعرفتُ أنني

كنت سأفعل شيئاً ما كي أتحمّن، لكنني لم أكن متيقنة فقط من ماهيته. لقد قرّرت أنّه مهما كان الأمر، فسيكون شيئاً لن يؤذيني بأيّ شكل من الأشكال.

بما أنّني لم أكن أعرف ما الذي أحتاج إلى فعله، تبعثُ حدسي وسمحتُ لِنفسي بأن أصبح متجولةً. تجوّلتُ من غرفة إلى أخرى في منزلي. تجولتُ في فناء منزلي، نظرتُ إلى الأعلى باستمرار كي أشاهد الغيوم خلال النهار والنجوم في أثناء الليل. وعلى الرغم من أنّه كان يبدو أنّني أبحث عن شيء ما في هذه الأماكن، ولكنني عرفتُ أنّني أبحثُ فعلياً عمّا لديّ مسبقاً. لقد كنتُ واثقةً أنّه مهما كان ذلك الشيء فإنّه سوف يأتي إليّ في الوقت المناسب.

كانت منطقة التسوّق المُفضّلة لديّ تلك التي بالقرب من منزلي. هناك في الطرف الأول سوق كاملة للأغذية، والتي أصبح لها دور فاعل في تلبية حاجاتي الغذائية، ويوجد في الطرف الآخر متجر كتب بارنز أند نوبل. وجدتُ نفسي أتجولُ في محل بيع الكتب هذا بعد أربعة أسابيع، أو خمسة من تشخيصي بمرض السرطان. أتذكّر أنّني كنتُ أنظر إلى الأعلى إلى الرف وشاهدتُ نسخة وحيدة من كتاب جرى سحبه. شعرتُ برغبة قوية في الوصول إلى الأعلى وأخذ هذا الكتاب من على الرف. عندما رأيتُ عنوانه، بدأتُ في الضحك، والتفكير، أنا أرغب. لأن يكون هذا جميلاً؟ كما أنّني استمعتُ إلى نصيحة صوتي الداخلي واشتريتُ الكتاب، وكان بالطبع، يُمكنك شفاء حياتك.

قرأتُ كتاب لويز لما عدتُ إلى المنزل. وبينما كنتُ أقرأ الكلمات، عرفتُ أنّ هذا ما كنتُ أنتظر اكتشافه. بدأتُ مباشرة في ترديد التوكيدات وتطبيق التمارين والتخيّلات التي اقترحتها لويز، وكلّما مارسْتُها أكثر، تحسّن أدائي فيها.

مرّت الآن سنة ونصف السنة وأنا في صحة ممتازة! إنني مُفعمّة بالطاقة وأعلم أنّني أعيش الحياة بالطريقة المُقدّرة لي: سعيدة، ومنسجمة، ومُفعمّة بالحيوية! أصبح كتاب يُمكنك شفاء حياتك دليلاً مُلهماً واصلتُ استخدامه. وسأكون ممتنةً تجاه لويز إلى الأبد.

المعجزات الحديثة تحدث حقاً!

بقلم ألانا، معالجة يوغا ومُعلّمة ريكي، كاليفورنيا

كانت لويز هاي مصدر إلهام لي، وقد غيرت حياتي بطريقة إيجابية للغاية. كنت أستمع إليها كلّ يوم وأنا على فراش المرض حين كنتُ في حاجة إلى معجزة، وقد حدثت تلك المعجزة.

جرى تشخيصي بمرض كرون الحاد عام ٢٠٠٣. أمضيتُ سنتين كاملتين طريحة الفراش، أعاني آلاماً مبرحةً كلّ يوم. وكنتُ أتلقّى الإعانات الحكومية المتعلقة بالإعاقة، وبعد تجربة جميع الأدوية وعدم نجاح أيّ منها، تخلّيت عني الأوساط الطبيّة. وقال الأطباء إنّه من المُرجّح على نحو كبير ألاّ أنهض من فراشي مجدداً.

لم تفقد والدتي التي كانت طبيبةً نفسيةً متقاعدة، الأمل قط بأنني سوف أتحمّن يوماً ما. ساعدت لويز هاي والدتي بصورة كبيرة لما كانت تمرّ بمرحلة الطلاق، وأحضرت لي اثنين من الأقراص المضغوطة كي تتمكن من الاستماع إليهما معاً. أحببتُ الاستماع إلى هذه الأقراص المضغوطة، دخل صوت لويز الهاديّ غرفة نومي يومياً، وجعلني أشعر بتحسّن أكبر. كان الأمر كما لو أنّها كانت ملاكي. قرأتُ كتبها ورددتُ توكيدات عدّة مرات في اليوم، ممّا أحدثتُ فرقاً كبيراً في حياتي.

تحدث المعجزات الحديثة حقاً! واصلتُ العمل يومياً على التوكيدات والتفكير الإيجابي، وأصبحتُ في صحة أفضل شيئاً فشيئاً مع مرور الوقت. لم أنهض من السرير فحسب، بل بدأتُ أخذ دروساً في اليوغا والريكي، ممّا ساعد على اكتسابي حالةً من العافية الحقيقية. يُسعدني القول إنني الآن معلمة ومُعالِجة باليوغا ومُعلّمة ريكي، وهدفي نشر العمل الذي أعاد إليّ صحتي على نحو إعجازي، لذلك فإنني مُتخصصة في العمل مع الأشخاص الذين يُعانون أمراضاً مزمنة أو خطيرة. أريد ردّ الجميل!

أبدأ كلّ درس من دروس اليوغا في السماح لطلابي باختيار بطاقات التوكيدات الخاصة بلويز هاي، وفي نهاية الدرس، أطلب منهم أخذ بطاقاتهم إلى المنزل ووضعها في مكان ما. إنهم يُحبّون ذلك! هكذا، فقد مرّ الكثير من طلابي بتجارب إيجابية فقط نتيجة أخذ واحدة من بطاقات التوكيدات هذه إلى المنزل. إنّ حلمي أن أكون قادرةً يوماً من الأيام على مساعدة أكبر قدر مُمكن من الناس كما فعلتُ لويز هاي، وأن أكون قادرةً على إلقاء المحاضرات وتأليف كتب التشجيع ودعم نفسي. كان من دواعي سروري حضور مؤتمر أستطيع فعلها! عام ٢٠٠٧ في لاس فيغاس مع والدتي. كانت واحدةً من أفضل الرحلات التي حظيتُ بها على الإطلاق، وستكون دوماً ذكري أُقدّرُها وأحتفظُ بها في قلبي.

لويز، لقد كنتِ هناك عندما تخلى عني الوسط الطبي، وأعادني صوتك اللطيف إلى الصحة، ولهذا أنا ممتنة إلى الأبد. أنتِ صانعة معجزات بالنسبة إلي!

نور الصحة

بقلم ألينا، صاحبة عمل ورئيسة تنفيذية، كندا

إنني أتحدّر من بلد صغير وسط أوروبا. قرأتُ لأول مرة واحداً من كتب لويز هاي عام ١٩٩٣، وشعرتُ للمرّة الأولى في حياتي كأنّ شخصاً ما كان يتحدّث من قلبي. لم أفهم لماذا وجدتها في وقت متأخّر جداً، في سنّ السابعة والعشرين. الآن عرفتُ لماذا: عندما يكون التلميذ جاهزاً، يظهر المُعلّم.

ساعدتني لويز في كلّ جوانب حياتي، ثمّ وجدتُ شاكتي غاوين، نابليون هيل، ديل كارنيجي، نورمان فينسنت، بيل وستيفن كوفي. تعلّمتُ الكثير من هؤلاء المُؤلّفين الرائعين، لكنّ لويز ظلت المُفضّلة لدي.

إنّ الجانب الذي أثّرت فيه لويز حقاً في حياتي هو جانب الصحة. لما اكتشفتها لأول مرة، كنتُ أعاني من التهاب اللوزتين العقديات في كثير من الأحيان كلّ عام، وفي مدة ٢٢ سنة. أكّد عدد كبير من الأطباء هذا التشخيص، على الرغم من أنّه لم يُقّم أحد منهم بإجراء فحص مخبري. كانوا مُتأكّدين تماماً من أنّه كان التهاب اللوزتين بالعديات، وكانوا يطلبون مني دائماً تناول المضادات الحيوية. كنتُ أعاني أحياناً من سلسلة من التهاب اللوزتين بالعديات، واحداً تلو الآخر مدة ستة أسابيع على التوالي، وكان هذا يعني تناول المضادات الحيوية كلّ أسبوعين أو ثلاثة، مرة تلو الأخرى.

لقد كانت تعاليم لويز والدعم العظيم الذي قدّمه إلي زوجي هما ما شجّعاني على تغيير الأمور، لذلك، قرّرتُ في المرة التالية التي جرى تشخيصي فيها بالتهاب اللوزتين بالعديات، وإعطائي

مجموعة من المضادات الحيوية أن أتخلص من المرض من دون تناول حبة واحدة، وفعلت ذلك تماماً!

مارستُ التأمل بالإضافة إلى ترديد التوكيدات التي شاركتها لويز في كتابها يُمكنك شفاء حياتك واتبعتُ نصائحها الأخرى التي تتضمن اتباع نظام غذائي خفيف للتخلص من السموم، والسماح لجسدي بأن يؤدي وظيفته ويشفي نفسه. ذهبتُ إلى طبيبي بعد سبعة أيام من أجل المتابعة. كان سيغمي عليّ حين أكد لي أنني في صحة جيدة كلياً، هكذا كان مدى حماسي لما سمعتُ الخبر. إن معجزتي هي أنني شفيتُ من دون مضادات حيوية، وحتى يومنا هذا، لم أصب بالتهاب اللوزتين مُجدداً.

لويز، كنتِ هناك منذ بداية رحلتي العظيمة، وتعلّمتُ الكثير بسببك. شكراً لك، وجدتُ النور في نهاية النفق. شكراً لكِ مجدداً، أنا أعيش الآن في هذا النور. لويز، أنا ممتنة جداً، وأكُنُّ لك الكثير من الحُبِّ والاحترام. كوني فخورةً بنفسك.

قوة الشفاء الخاصة بالذهن

بقلم ب. ج. متقاعدة، تكساس

زرتُ ثلاثة أطباء مختلفين بعد معاناة مدّة أشهر نتيجة ألم صدري في الأشهر الأولى من عام ٢٠٠٤، وجرى إخضاعني للكثير من الاختبارات، ومع ذلك، فإن أحداً لم يستطع أحد العثور على مصدر ألمي. في حزيران، كنتُ خارجةً من السيارة حين سقطتُ على الأرض مشلولةً من أعلى الخصر إلى الأسفل. ولحسن الحظ، كان معي صديقي وقام بطلب الإسعاف. أظهر التصوير بالرنين المغناطيسي في المستشفى ورماً كبيراً في الجزء العلوي من العمود الفقري، والذي كان انتشر من سرطان الثدي. أخبروني بأنني في حاجة إلى عملية جراحية مباشرةً من أجل إزالة الورم وجعلي مرتاحةً إلى حين النهاية، والتي سوف تكون بعد أربعة إلى خمسة أشهر بعد ذلك، على الرغم من أنه أنهم أخبروا ابنتي بأنني لن أنجو من العملية نفسها.

في اليوم التالي، في عيد ميلادي الثالث والستين، جرت إزالة الورم. أمضيتُ في وحدة العناية المركزة ٤٨ ساعة. جرى نقلي إلى غرفة خاصة بعد أن نجوتُ هذه المدّة كلها. لقد دُهِش الأطباء، إلا إنهم أكدوا لي أنني لن أكون قادرة على السير مرة أخرى. تعرضتُ للإشعاع في عمودي الفقري لأسابيع طويلة، وبدأتُ تناول العلاج الدوائي الخاص بسرطان الثدي. دُهِش الأطباء مُجدداً حين بدأتُ في تحريك إصبع قدمي الكبير، لكنهم قالوا لي إنّ وضعي لن يتحسن أكثر من ذلك.

بعد أن جرى نقلي إلى مركز إعادة تأهيل، مررتُ بتجربة اقتراب من الموت لما دخلتُ جلطات دم رنتي. نُقلت بسرعة مُجدداً بسيارة الإسعاف إلى مستشفى قريب، ووضعت في العناية المركزة، وأخبروا ابنتي مرة أخرى أن هذه هي النهاية. لقد أصبتُ بعدوى المكورات العنقودية بسبب إدخال مِصفاء لمنع دخول المزيد من جلطات الدم إلى رنتي وقلبي، لكنني نُقلت مرة أخرى إلى مركز إعادة التأهيل بعد أربعة أسابيع. أمضيتُ هناك الأسابيع الستة التالية في العلاج الفيزيائي والوظيفي. وأصرّ أحد التقنيين على أنني أستطيع المشي، ولم يقبل بـ لا كإجابة. في البداية، مشيتُ خطوات قليلة فقط، ولكن عندما غادرتُ مركز إعادة التأهيل، استطعتُ المشي حول النادي الرياضي بفضل المساعدة والعكاز.

أمضيْتُ الأشهر الثمانية التالية مع ابنتي وعائلتها بعد وجودي في أربعة مستشفيات مختلفة خلال أربعة أشهر واستمريتُ في التعافي. استغرق الأمر بعض الوقت، إلا إنني أعيش لوحدي الآن مرة أخرى، أقود السيارة، وأفعل معظم الأشياء التي أريد القيام بها. لقد شُفيتُ من السرطان منذ ثلاث سنوات، وعلى الرغم من أن مشيي ليس كما كان من قبل، فإنني أستطيع المشي، من دون عكاز أو أي مساعدة أخرى.

قد تتساءل ما علاقة لويز هاي بهذا كله. حسناً، أحضرت لي ابنتي خلال أيامي الأولى في المستشفى كُتباً وأقراصاً مضغوطة، وقد وجدتُ أنّ كتب وأقراص لويز هاي المضغوطة مفيدة جداً. شغلتُ أقراصها المضغوطة على نحو مستمرّ، وكنتُ أمارس التأمل وأكرّر التوكيدات عندما لم أكن أستمتع إليها. لم أكن لأمشي أو أشفى أو حتى لأبقى على قيد الحياة اليوم لولا كلمات لويز. لقد أدركتُ أنّ المرض كان في ذهني، وهناك يُمكن أن يُشفى. علّمتني لويز تغيير أفكارني وبالتالي تغيير حياتي. لا أزال أستمتع بإصداراتها وأنا ممتنة لها جداً.

احتضان التصلب اللويحي

بقلم فيكتوريا، مصممة رسوم، كندا

جرى تشخيصي بـ «انتكاس وعودة التصلب اللويحي المتعدد» عام ١٩٨٧. كانت الأعراض التي عانيتُ منها عدم وضوح الرؤية، وخدر في اليدين، والذراعين، والساقين. أخبرني طبيب الأعصاب الخاص بي أنّه لا يوجد دواء مُتاح لي في هذه المرحلة وسوف أكون على كرسيّ متحرك خلال عامين. قلتُ في نفسي: كلا لن أكون كذلك.

قررتُ التحدّث إلى مرض التصلب اللويحي. وأخبرته بأنني سوف أحترمه، وفي المقابل، يجب عليه أن يحترمني ويدعني أعيش حياتي. عندما لم أكن أحترم نفسي، كنتُ أتعرض لنوبات من عدم وضوح الرؤية والضعف في ذراعيّ وساقيّ مدّة شهرين أو ثلاثة. استمرّ هذا مدة ١٥ عاماً، إلى أن تفاقم مرضي بسبب مسائل شخصية عام ٢٠٠٣.

ازدادت وتيرة المرض في هذه المرحلة وتحوّل إلى «تصلب لويحي متعدد ثانوي تدريجي». فقدتُ التوازن، ووفقاً للأطباء، لم تكن لديّ فرصة للتعافي. لم يعد في إمكاني السير من دون عكاز. كنتُ أعاني ألماً مبرحاً، بدا كأنه صدمات كهربائية تنتقل بين رأسي وكتفيّ. كان كلامي متلعثماً، وكنتُ أختنق لدى تناول الطعام، ولم يكن لديّ أيّ تنسيق بين أطرافي، وكنتُ أنام طوال الوقت. كانت الأعراض التي أعاني بسببها انعكاساً لما يحدث في ذهني، الذي طغت عليه العواطف المُسيطرّة التي تتمثل بالاستيلاء، والغضب والخوف.

مع حلول ذلك الوقت، اكتشفتُ لويز هاي التي بيّنت لي تعاليمها أنّه يجب عليّ تحمّل مسؤولية مرضي. كنتُ الشخص الوحيد الذي يستطيع أن يُقرّر ما إذا كنتُ سأمشي مُجدداً، وكان عليّ أن أكون قادرةً على الدفاع عن نفسي. لم يكن مرض التصلب اللويحي تشخيصاً مريعاً، بل نعمة مخفية. كان جسدي يتحدّث إليّ ويُخبرني بأنني قادرة على المشي بمفردي إذا اخترتُ ذلك. ومن أجل القيام بذلك، توجّب عليّ أن أكون أكثر استقلالية، وأتخذ القرارات الخاصة بي. بدأتُ في ترديد التوكيدات على نحو يومي، وكنتُ أشعر بها حقاً، وبدأتُ تحويل مسار حياتي. ابتعدتُ عن الخوف واتّخذتُ قراراتي بناءً على الحُبّ والصدق. من خلال محبة نفسي، وتقدير

جسدي، وعدم معاملة نفسي كضحية، خلقتُ النسخة الأكثر تفرّداً من نفسي. بدأتُ أيضاً في جذب الأشخاص الذين يُشبهونني في التفكير، الإيجابيين، والداعمين إلى حياتي. كنتُ أمارس رياضة بيلاتس وأخذ دروساً في الرقص الشرقي. بدأتُ في حضور دروس الفنون، وأنا أوصل

الآن مسيرتي المهنية كمصممة رسوم. أنا قادرة الآن على أن أتحدّث وأرى بوضوح، لديّ طاقة أكبر، وقد تحسّنت تنسيقي بنسبة مئة في المئة. أرى العكاز الخاص بي على أنه دعم وليس عكازاً. إنّ قراءة كتب لويز وترديد توكيدات يومية، والأهمّ من ذلك استشعارها في قلبي، قد جعلتني أحتضن مرض التصلب اللويحي، ومنحتني السلام الداخلي للمضي قدماً من دون خوف. أنا الآن المرأة التي وُلدتُ لأكون عليها، وأنا أثق في قدراتي!

لويز تُلهم وتساعد على الشفاء

بقلم ماري، موسيقية، فنانة وكاتبة، كاليفورنيا

كانت لويز هاي مصدر إلهام لي منذ عام ١٩٨٦. كنتُ أعيش في سان فرانسيسكو في ذلك الوقت، وذات يوم بينما كنتُ أتفقد رفوف متجر كتب محلي، وقعت بين يديّ نسخة من كتاب يُمكنك شفاء حياتك. اشتريته الكتاب بالطبع، ولا تزال لديّ هذه النسخة المهنّرة التي أرجع إليها في معظم الأوقات.

تماهيتُ مع لويز على الفور: أنا عازبة، درستُ العلوم المسيحية لدى نشأتني، إلا إنّ الأمر لم يكن يروق لي حقاً، وفي عام ١٩٨٣، بدأتُ في ممارسة التأمل التجاوزي ودراسة الفكر الجديد بعد ذلك بفترة وجيزة. ذهبتُ من أجل شراء الكثير من منتجات لويز على مرّ السنين والتي منحتني إياها هاي هاوس مع نسخة لكتاب يُمكنك شفاء حياتك مغلفة بجلد أبيض. إنّه واحد من كنوزي.

اخترتُ الكثير من الإلهام والتنوير الناجم عن أعمال لويز على مرّ السنين. على سبيل المثال، في شباط ١٩٨٨، وبعد شعوري بأنّ هناك شيئاً سيئاً يحدث لي، تلقّيتُ تشخيصين لحالة سرطان رحم. ولم أكد أخبر أحداً عن هذا، وقد قرّرتُ التوجّه إلى معهد الصحة المُثلى، وهو مكان أعرف أنّ لويز تُحبّه أيضاً، وهو موجود في سان دييغو. قدتُ سيارتي من ساحل ميندوسينو، وهو المكان الذي انتقلتُ إليه منذ بضعة أشهر من أجل إشباع رغبتني الشديدة في عزف موسيقى الجاز على البيانو، والذي أمضيتُ فيه أسبوعين في «تلقي العلاج». كان بلسم الشفاء الحقيقي شريط سمعي قديم يحتوي على نصائح لويز وتوكيدات «قام صديق لطيف بصنع هذا الشريط من أجلي ولا أعرف عنوانه حتى». ساعدني صوت لويز الهادئ على الاسترخاء في أثناء اتباع حمية معهد الصحة المُثلى، وكنتُ أشعر دوماً بأنّ استيعاب حقيقة كلماتها كان جزءاً أساسياً في شفائي.

عرفتُ أنّي في حالة جيدة حين غادرتُ معهد الصحة المُثلى، لكنني ذهبتُ بعد عدة أشهر إلى طبيب تقليدي من أجل إجراء فحوصات. كنتُ في صحة جيدة ومعافاة تماماً وخاليةً من هذا المرض، وبقيتُ على هذه الحال منذ ذلك الحين.

شكراً لكِ لويز على إتاحة الفرصة لي لمشاركة قصتي. أرسل إليك الكثير من الحب!

جلب أشياءي إلى السطح

بقلم رينيه، مُيسّر التكامل التنفّسي الجسدي، نيويورك
كنتُ في المشفى منذ عشر سنوات من أجل أن ألد ابنتي الثانية. في اليوم الذي تلا ولادتها، اكتشفتُ وجود ورم بحجم كرة الجولف على رقبتني. باختصار، كان ورماً سرطانياً على غدّتي الدرقية، أراد الأطباء التعامل معه والمباشرة بالعلاج الكيميائي والإشعاعي على الفور. قلتُ شاكرةً: «كلا، أريد أن آخذ طفلي إلى المنزل».

في حالة صدمة تامّة، صليتُ لكلّ شيء، ولنباتاتي حتّى من أجل الحصول على إجابات. ذهبتُ إلى متجر الكتب من أجل الاطلاع على الخيارات المتاحة لي، لأنّ الجراحة لم تكن إحداها «لم أكن أريد التوقّف عن إرضاع طفلي». لفتُ كتاب لويز هاي يُمكنك شفاء حياتك انتباهي ولا مَسَّ أعماق روحي. بفضل ذلك الكتاب، واصلتُ قضاء ساعات لا تعدُّ ولا تُحصى في ترديد التوكيدات وتطبيق التنفّس العميق، وقد ذرفتُ الكثير من الدموع. طَفَّتْ أشياء على السطح كي يجري فحصها ومن ثمّ شفاؤها، بما في ذلك التهاب المفاصل الرثياني الذي كنتُ أعانيه منذ سنّ الثالثة. لا حاجة إلى القول إنني كنتُ منشغلة جداً في مسائل مُتعلّقة بالماضي الخاص بي، لكنّ بعض الأمور يجب أن تزداد سوءاً قبل أن تتحسن!

يُسّرني أن أخبركم بأنني شَفَيْتُ نفسي، من دون أيّ أدوية أو عمليات جراحية، ولم أكن لأفعل ذلك لولا لويز هاي. أخبر الجميع بأنّه إذا انقطعت بي السبل في جزيرة، فإنّ كتاب يُمكنك شفاء حياتك هو ما أريد أن يكون معي. سوف أنظر إلى عينيّ لويز يوماً ما وأحاول أن أُعيد إليها ما منحته لي. إنّ قلبي مليء بالكثير من الامتنان لهذه المرأة الرائعة.

تحدّي التاريخ الطبي بأسره

بقلم سو، مديرة مبيعات، تكساس

أنا مُكتملة في جسدي، وذهني، وروحي، فكلّ شيء على ما يُرام في عالمي!
كانت هذه الجملة التي قالتها لويز هاي بمنزلة مانترا خاصة بي وشريان حياتي منذ عام ١٩٩٩، وكانت راسخةً دوماً في ذهني ومُلصقةً على مرآة الحمام الخاص بي. تمّ تشخيصي في الحادي والثلاثين من شهر آب من ذلك العام بورم نقوي متعدّد، وقد أُخبرت بأنه غير قابل للعلاج، لكنّه كان قابلاً للعلاج والتحكّم به. اتّخذتُ قراراً بأنّ هذا لن يكون واقعي! بعد أسبوع من تشخيصي، أحضر لي صديقي كتاب يُمكنك شفاء حياتك على شريط مُسجّل. استمعتُ إليه على نحو مُننّظ، وفي غضون أسابيع قليلة، تردّد صدى رسالة لويز البليغة والقوية جداً في مكان عميق في داخلي. عرفتُ أنّني سوف أعيش لأنني آمنّتُ بأنني مُكتملة في جسدي، وذهني، وروحي، وأنّ كلّ شيء على ما يُرام في عالمي!

واصلتُ تكرار هذه الجملة على مدى رحلتي في السنوات التالية. أصبحتُ نسخة كتاب يُمكنك شفاء حياتك هي دليلي للعيش، وكان كتاب يُمكنك شفاء جسديك، ١٠١ طريقة للصحة والشفاء 101 Ways to Health and Healing، وبطاقات قوة التفكير Power Thought Cards موجودة جميعها دوماً على منضدتي أو إلى جانبي!

من الواضح تماماً بالنسبة إليّ أنّ توكيدات لويز الإيجابية وإلهامها قد منحاني القدرة على العيش. وقد جرى تأكيد معجزتي في ٩ تموز ٢٠٠٨ حين قال لي طبيب الأورام: «سو، لا أُصدّق أنّني أقول هذا لأنّه يتحدّى التاريخ الطبي بأسره، ولكلّك شُفيت، وخالية من الورم النقوي المُتعدّد، لقد

اخفئ المرض! أنتِ حقاً معجزة تسير على الأرض!». أعرِف في صميم قلبي أنّ إيماني المُطلق بالإله، وموقفي الإيجابي الذي يعود الفضل فيه إلى وجود لويِز هاي إلى جانبي دوماً، هما السبب في كوني امرأة سعيدة جداً وفي صحة جيّدة اليوم.

لويِز، أنا مدينة لكِ إلى الأبد لرغبتك المستمرة في مساعدة أشخاص مثلي. شكراً لكِ!

لقد جسّدتُ حياةً عظيمةً!

بقلم إوونا، مُلتقطَة صور، المملكة المتحدة

كانت حالات النفسي المُنتظمة لقوباء الأعضاء التناسلية تزعجني على مدى عامين تقريباً. كانت تحدث كلّ شهرين تقريباً، وقد عالجتُ كلّ واحدة منها برحلة إلى المستشفى وعلبة من المضادات الحيوية. قد يستغرق الأمر أسبوعاً آخر أو ما يُقارب ذلك كي يُعالج التفشّي.

لاحظتُ ذات يوم عدم الارتياح الاعتيادي الذي يسبق فترة تفشّي المرض، لذلك قرّرتُ تطبيق فلسفة لويِز هاي. كنتُ أقرأ كُتُبها لعدة سنوات، وعرفتُ أنّه لا يُمكنني استخدام المضادات الحيوية، وتقبّلتُ فكرة أنّ ذهني قادر على شفائي وتجسيد ذلك الشفاء في الوقت عينه.

أدركتُ أنّه يجب عليّ الآن التعمّق أكثر في أنماطي القديمة المرتبطة مع رفض أعضائي التناسليّة كشابّة

بالغة، ولذلك، إليكم ما الذي فعلته. تذكّرتُ المرات التي اعتقدت فيها أنّ أعضائي التناسلية قبيحة ومُخرجة، عندما لم أكن أستطيع لمسها أو حتى النظر إليها. لم أستخدم قط الحشوات القطنية في أثناء دورتي الشهرية، لأنني لم أكن أستطيع تخيّل وجود شيء في فرجي. بالطبع لم أستطع تخيّل نفسي أمارس الجنس. انخفضت حدّة هذا كلّ حين بلغت العشرين من عمري، وشعرتُ أنّه حان الوقت كي «أنضج». وعلى الرغم من ذلك، فإنني أدركتُ الآن كيف تسببتُ بحالات تفشّي القوباء المنتظمة التي بدأت في الظهور بعد بضع سنوات.

بدأتُ في العمل داخلياً على هذه الأنماط السلبية مع أمل كبير وإحساس مُبهج مرتبط بالتغلّب عليها. لم أذكر لنفسي كلمة ألم، واستبدلت بها عمداً كلمة شعور، لذلك لم أكن أُمَنح القوة لوهم المرض. استخدمتُ التوكيدات الخاصة بمرض قوباء الأعضاء التناسليّة من كتاب لويِز يُمكنك شفاء حياتك وتبنيتها على أنّها مانترا خاصة بي. اعتدتُ تكرارها مراراً وتكراراً مع إيمان راسخ بأنني شفيتُ بالفعل. تخيّلْتُ قدر استطاعتي، أعضائي التناسلية على أنّها في صحة جيّدة وتتوهج بجمالها الطبيعي. فعلتُ ما في وسعي لخلق جو من العافية والامتنان لأعضائي التناسلية الجميلة، وشعرتُ بأنني كنتُ أشفى بسرعة كبيرة.

حلمتُ بعد أربعة أيام بحلم جميل. ذهبتُ فيه إلى المستشفى لرؤية ما إذا كان مرض القوباء قد اخفئ، على الرغم من أنّي عرفتُ بديهياً أنّي قد شفيتُ منه. قام الطبيب بفحصي وقال: «أستطيع رؤية تأثير توكيدات لويِز وعملك الذهني هنا. كلّ شيء يبدو جيّداً، وقد شفيتُ تماماً».

استيقظتُ مع شعور بالوخز عرفتُ من خلاله أنّ معجزةً كبيرةً قد حدثتُ للتو. أكّد لي حلمي أنّي شفيتُ، وأنني فعلتُ ذلك بقوة ذهني ومن دون استخدام المضادات الحيوية! منحتني هذه التجربة إيماناً قوياً جداً بتطبيق العمل الذهني والخوض فيه من أجل خلق عالمي الخارجي. يملك كلّ شخص منا القدرة على تجسيد حياةً مجيدة مليئة بالحُبّ والسحر.

مضت عدة سنوات الآن، ولم أعد أعاني من أيّ تفتّشٍ. لقد شفيت حقاً، وذلك بفضل لويزا!

الحبّ يشفي

بقلم جودي كريستين، نائبة رئيس شركة تخمين سكني، كاليفورنيا
جرى تشخيصي عام ١٩٨٧ بدءاً كرون لما كنتُ في الرابعة والعشرين من عمري. عانيتُ بشدة حتى حين كنتُ أتناول أدويتي. تدهورت صحتي مع حلول عام ١٩٨٩ إلى أن وصلتُ إلى المرحلة التي قال فيها الطبيب إنه سوف يضعني على المنشطات، وقد يحتاج إلى إجراء عملية جراحية يُزيل فيها جزءاً من أمعائي. كنتُ مريضةً جداً وتعبتُ من كوني مريضة وتعبة، إلا إنني عرفتُ أنني لا أريد إجراء الجراحة، حيث إنها ستكون بمنزلة مساعدة مؤقتة فقط، ولن تُحقق أيّ شفاء حقيقي. كنتُ في حاجة إلى إيجاد علاج، لذلك بدأتُ في الصلاة.

دعاني صديق إلى عرض في مسرح سيركل ستار في سان كارلوس، كاليفورنيا، وهناك قابلتُ لويزا هاي. تغيّرت حياتي منذ تلك اللحظة، إذ اكتشفتُ أنّ الحبّ يشفي. بدأتُ في ترديد التوكيدات يومياً أمام المرأة، وكنْتُ أكزّر ما يلي باستمرار: أنا أتقبّل نفسي وأحبّها. اليوم، أنا معجزة: إنني في سنّ الرابعة والخمسين ولا أتناول أيّ دواء، وأنا في حالة أفضل ممّا كنتُ عليها قبل عشرين سنة. أُجري فحوصات للقولون كلّ سنتين، ويُظهر كلّ فحص استمراريّة الشفاء في جدران أمعائي.

شكراً لكِ لويزا لكونك أنت، ولمشاركتكِ معرفتكِ كي أتمكّن من شفاء حياتي. لديّ صورة لكِ على مكتبي في المنزل، وهي تُذكّرني بأداء عملي وتقديم الشكر لكِ. رأيتكِ أنا وزوجي مؤخراً في لوس أنجلوس، يا لها من بهجة أن أتحدّث إليك مرة أخرى بعد كلّ هذه السنين. أرسل إليك الحبّ والبركات.

طريقي الإعجازي

بقلم جايل، ممرضة مُعتمدة، معالجة تدليك مُرخّصة، معلمة ماكروبايوتيك، وطاهية شخصية، فلوريدا

في عام ١٩٧٠، كنتُ روحاً حرّة في الرابعة عشرة من عمري. كان العالم جميلاً، كما لو كان عصر السلام والحبّ، بزوغ فجر برج الدلو. أصبحتُ نباتيّة وممارسة لليوغا، وعشتُ في منتهى السعادة على طول هذا الطريق.

أنهيتُ دراستي في الكليّة عام ١٩٨٧، ووجدتُ شقة بصورة مُبشرة في مركز لليوغا بعد التخرج. أصبحت المرأة التي تدير المركز الأم المُحبّة التي كنتُ أتوق إليها دوماً من دون قيد أو شرط. أطلقتُ عليها «أمي سوامي»، وكانت تعني كلّ شيء بالنسبة إليّ. وددتُ البقاء معها إلى الأبد، إلا إنّ الحياة أبعثتني عنها. قادني اهتمامي بالتغذية إلى مدرسة التمريض، وأصبحتُ منغمسةً جداً في العالم الطبي. ويوماً بعد يوم، شهدتُ العمليات الجراحية، والأدوية، والأمراض التي يجب ألا يراها أحد، والموت أيضاً. لقد انحرقتُ تماماً عن الطريق!

إنّ الرغبة الشديدة في العودة إلى جانب معلمة اليوغا الخاصة بي قد أعادتني إليها عام ١٩٩٤. كنتُ سعيدةً لرؤية أنّ مركز اليوغا الخاص بها قد ازدهر، تذكّرتُ شبابي وعدتُ بمنتهى السعادة إلى طريقي. بعد ذلك وفي التاسع من أيلول ١٩٩٦، تُوفيتُ أمي سوامي فجأةً. اخفتُ الحب

والرعاية اللذان منحتهما لي، وشعرت أنّ قلبي قد انفجر. كان لديّ ألم شديد في ظهري، وكان الأمر كما لو أنّ كلّ شيء في جسدي قد تحطّم. بعد مرور فترة قصيرة، وجدت كتلة في ثديي، وتبيّن أنّ لديّ سرطان ثدي، وقد انتشر في ١٢ عقدة لمفاوية. حُكِمَ عليّ بالإعدام من الناحية الطبيّة، وأخبرت بأن لدي فترة تراوح بين ستة أشهر إلى سنة كي أعيشها. إلاّ إنّ أمي سوامي تركت لي هدية: أحد تلاميذ اليوغا لديها والذي كان يعيش في خيمة بالمركز. كان لدى هذا الرجل الرائع القليل من الممتلكات، ولكن كان لديه كتاب بغلاف ورقي بعنوان اشف جسديك وهو من تأليف لويز هاي. قال لي: «عليك قراءة هذا الكتاب»، وقد فعلت ذلك. سمعت أنّ المُعلّم يُمكنه أن يلامسك، وأنّ كلماته أو كلماتها يُمكنها أن تتناغم معك، وأنّ الشفاء يُمكن أن يحدث على الفور. أعتقد بأنّ هذا ما حدث في اليوم الذي فتحت فيه الكتاب. قدّمت لويز سبباً لكلّ واحدة من المشاكل التي أقوم بمواجهتها من ظهري، ثديي، السرطان. قرأت التوكيدات التي ذكرتها. واستوعبت قصتها الخاصة بالشفاء من السرطان، وأمنتُ بأنّ في إمكاني الشفاء أيضاً.

رأيتُ نُسخاً زاهيةً، لامعةً، وجديدةً لعدد كبير من كتب لويز هاي منذ ذلك اليوم عام ١٩٩٦ حين شارك ذلك الرجل الرائع معي «الذي أصبح زوجي في ما بعد» كتاب اشف جسديك، إلاّ إنّني لن أفرط أبداً بالنسخة الممزقة التي ألصقناها سوياً والتي لا نزال نستخدمها طوال الوقت. إنّهُ عام ٢٠٠٩ الآن، وأنا على قيد الحياة وفي صحة جيدة. أشكر لويز هاي في كلّ يوم على تأليفها لذلك الكتاب الذي علّمني كيف أشفي جسدي. هذه هي معجزتي.

الكتاب السحري

بقلم ماريا إيزابيل، مديرة مبيعات، الإكوادور
جرى تشخيصي عام ٢٠٠٦ بسرطان الثدي. كان وقتاً عصيباً للغاية، ولم أكن أعرف ما الذي يجب عليّ القيام به. أحضرت لي زوجة أخي كتاب القوة في داخلك تأليف لويز هاي، (الصادر عن دار الخيال)، وبدا ببساطة سحرياً بالنسبة إليّ. تذكرتُ ما قرأته حين بدأتُ علاجي، وطبقتُ كلّ شيء قالته لويز. أكملتُ العلاج من دون أيّ مشاكل: كان كلّ شيء جيداً، وكان شفائي سهلاً. أعرف أنّ معظم الأشخاص المصابين بالسرطان لن يقولوا إنّ التجربة كانت فرصة للوصول إلى شيء لا يُصدّق، واكتشاف جميع الفرص التي يملكها الفرد في الحياة، إلاّ

إنّني اتّخذتُ هذا الموقف، وأصبح كلّ شيء رائعاً. بدأتُ في إعادة بناء منزلي ومواصلة عملي في الوقت عينه الذي بدأتُ فيه بالعلاج «أنا أعمل في حقل للزهور يبعد ساعة عن مدينتي». واصلتُ فعل الأشياء الاعتيادية ولم أُغيّر حياتي. كنتُ متأكدة أنّ كلّ شيء سوف يسير على ما يُرام، وسأكون في صحة جيدة، وستكون حياتي رائعة. وكنتُ مُحققة! لديّ الآن فرص أكثر ممّا كان لديّ في السابق، وأنا مُتأكدة أنّني سوف أنعم بحياة طويلة وسعيدة. أجل!

أنا متأكدة أنّ الإله قد وضع كتاب لويز هاي بين يديّ، وأنا ممتنة للغاية له «ولها!».

شُفيتُ تماماً من جميع النواحي

بقلم جيمي، مُعالجة بالتدليك، كاليفورنيا

أُصبتُ بالتهاب القولون التقرّحي خلال ربيع وصيف ٢٠٠٦. زرتُ بعض الأطباء، إلا إنهم لم يفعلوا أيّ شيء لمساعدتي. من أجل ذلك، أمضيتُ الفترة التي تمتدّ من شهر أيار إلى شهر تموز مختبئةً في منزلي، خوفاً من المغادرة في حال لم أصل إلى أقرب حمّام قريب في الوقت المناسب، الأمر الذي ولسوء الحظ حدث معي في الماضي، وأُخرجتُ نفسي تماماً. لقد كنتُ عبدةً للمرحاض. لم أكن أعرف قط متى أُعرّض لنوبة، إلا إنها عندما تحدث، قد أكون عاجزةً لساعات متتالية. اعتدتُ أن أستلقي في بعض الأحيان في فراشي مع هذه الألام المبرحة وأن أتمنى الموت كي أتخلص منها. أصبح أطفالي معتمدين على أنفسهم كثيراً، الأمر الذي أعتقد الآن أنّه شيء جيّد بعد أن فكّرتُ فيه، إلا إنه سبّب لي في ذلك الوقت شعوراً تاماً بالعجز.

غادرتُ المنزل ذات يوم لدقائق قليلة كي أتمشّي مع كلبّي، فأخبرتني جارتني عن لويز هاي وكتابها يُمكنك شفاء حياتك. أخبرتني أنّ الأفكار التي قدّمها لويز في هذه الصفحات قد تكون صعبة بالنسبة إليّ، ولكن إن كنتُ على استعداد تامّ للقيام بهذه الأمور، فإنّني سوف أُشفى. بما أنّني كنتُ أعتبر نفسي دوماً شخصاً روحانياً، اعتقدتُ أنّني كنتُ أواجه تحدياً.

أستطيع القول إنّني شُفيتُ تماماً منذ أن أنهيتُ كتاب يُمكنك شفاء حياتك وطبّقت تمارينه قبل بضع سنوات. أجل، لقد كان طريقاً شاقاً، إلا إنه طريق كنتُ سأختاره مراراً وتكراراً. لقد تغيّرت حياتي ونظرتي إلى الحياة بصورة تامّة، وقد واصلتُ رحلتي: رأيتُ معالجين روحيين، معالجين بالوخز بالإبر، وكهّان، وقرأتُ كتباً لـ دورين فيرتشو، براندون بايز وغيرهما من الكُتاب الروحيين.

أنا ممتنة جداً لكلّ ما تعلّمته عن نفسي، وما زلتُ أتعلّم. لم أُغيّر حياتي فحسب، بل إنّ هذه العملية قد ساعدت الناس حولي أيضاً. أنا شخص أفضل اليوم، وأنا أشكر الإله والكون لأنني مررتُ بهذه التجربة. أنا أُقدّر كلّ شيء، وكلّ شخص، وكلّ يوم. أشعر بالكثير من الامتنان تجاه الكون، ولكنني أُمجّ الشكر الأكبر للويز هاي وأباركها كلّ يوم! إنّها معلّمتي. أنا أوّمن بأنّها سبب في وجودي في هذا المكان اليوم: معافاةً، في صحة جيدة، ممتنةً، وسعيدةً!

شكراً لك لويز من أعماق قلبي، وقولوني المُعافى!

خالية من السرطان ومليئة بالنعيم

بقلم لين، مدربة محو أميّة، نيو جيرسي

إنّها مُجرّد فكرة، والفكرة يُمكن تغييرها. أصبحت هذه ترنيمتي منذ أكثر من ١٥ عاماً حين اكتشفتُ أنّ لدي سرطان ثدي.

وجدتُ في أثناء كتابة أطروحتي عن الاتصال بين الذهن والجسد متجراً يبيع أعمال لويز هاي، وانجذبتُ إلى كتاب وبرنامج سمعي بعنوان يُمكنك شفاء حياتك. حدثت المعجزات على الفور، وحدث الكثير من الأمور مثلما أريد عندما احتجتُ إليها.

يقلب السرطان عالمك رأساً على عقب. اعتدتُ أن أمشي وأمشي مع زوجي على الرغم من أنّه فصل الشتاء والطقس بارد جداً وذلك كي أتحرّر من طاقتي السلبية. وبعد أن نعود إلى المنزل، اعتدتُ أن أشغل شريط لويز كي أخلد إلى النوم. كنتُ أركّز في تغيير أفكار السلبية عندما أصبح مستاءةً. واصلتُ ترديد التوكيدات مراراً وتكراراً.

نصحتني عدد كبير من الأشخاص بزيارة أحد الأطباء المختصين بسرطان الثدي. اتصلتُ بشركة التأمين الخاصة بي كي أطلب أن يُعالجني، وأخبرتُ بأنه جرى توقيع العقد الذي يجعله طبيباً مشاركاً في خطتي الصحية. شعرتُ أخيراً بأنني في المكان المناسب لعلاج سرطاني على نحو ناجح. وجدتُ مؤلفين آخرين أصحاب تفكير إيجابي مثل بيرني سيغل، ومصادر مثل دورة في المعجزات، ولذلك كنتُ في طريقي إلى الشفاء.

أنا خالية الآن من السرطان وممتنة للأسس التي وضعتها لي لويز هاي. لقد فُتحت لي أبواب عدة في الحياة، وكنتُ محظوظة جداً. إنه شيء جميل!

ابتسامات ومعجزات

بقلم نانسي، العمل غير معروف، نيفادا

بدأت تحديات حياتي في الرحم. كنتُ طفلةً صغيرةً حزينةً تشعر بالعار، حتّى إنني بلغت سنّ الثالثة عشرة وكنتُ لا أزال أجهل كيف أبتسم. قرأتُ في إحدى المجلات أنّ التبسم للأشخاص الذين تراهم كلّ يوم فكرة جيدة، ولذلك توجّهتُ إلى مرآة الحمام كي أرى كيف يبدو الأمر. شعرتُ بألم في عضلات وجهي حين قمتُ بالمحاولة، وكان ما رأيته في المرآة تجمهاً بغيضاً. صُدّمت، لكنني كنتُ مُصمّمة على أن استبدل بهذا ابتسامة عارضة أزياء. تدرّبتُ مدّة أشهر قبل أن يكون لديّ الشجاعة لأجرب هذا أمام الناس. ابتسم لي رجل كبير في السنّ عندما ابتسمتُ له. لقد ذهلت. تبين أنّ هذا حدث يُغيّر الحياة.

حصل حدث آخر مُغيّر للحياة حين كنتُ في سنّ الثانية والخمسين، لما جرى تشخيصي بسرطان الثدي. كان من المقرر إزالة جزء كبير من الثدي الأيمن، وإلحاق ذلك بعلاج كيميائي، تماماً كما حصل مع والدتي «لقد ماتت بسرطان الثدي في سنّ الرابعة والخمسين». في اليوم الذي كنتُ سأجري فيه العملية الجراحية، استيقظتُ واتصلتُ بمكتب الطبيب، وأخبرتهم بأنني لن أخضع للعملية الجراحية. فأجابت الممرضة التي ردت على الاتصال على نحو متفاجئ: «هذا في صالحك!».

لم يكن لديّ أدنى فكرة عمّا يجب فعله أو كيف سأقوم بمعالجة السرطان، إلا أنّ الكون كان يعرف. جرى إرشادي إلى أحد الأشخاص الذي أرشدني بدوره إلى شخص أطلعني على طرق علاج بديلة. حصلتُ بعد ذلك على كتاب لويز هاي يُمكنك شفاء حياتك. شعرتُ على نحو طبيعي بسعادة غامرة بقراءة كيف جرى شفاؤها من السرطان. بدأتُ في تطبيق تعاليمها، جنباً إلى جنب مع الأمور الأخرى التي تعلّمتها. بدأتُ في شفاء نفسي، وخضعتُ للتصوير الشعاعي للثدي على مدى الأعوام السبعة الماضية.

ذهبتُ مؤخراً إلى مؤتمر لويز أستطيع أن أفعلها! في لاس فيغاس. شاركتُ معهم تأثير تعاليم كتابها الذي واصلتُ التعلّم منه. وأخبرتها كيف أنني علّمتُ أطفالي البالغين المبادئ التي تعلّمتها منها، والنتائج الباهرة التي استمروا في اختبارها، حتّى إنّ ابني الأكبر يطلب الحصول على تفويم أستطيع أن أفعلها كلّ سنة من أجل عيد الميلاد.

ليست كلّ المعجزات أحداثاً ذات أهميّة كبرى وتستحقّ النشر، بل أحياناً تكون بذور خير صغيرة زرعها أولئك الذين يرغبون في مشاركتها. تنمو هذه البذور التي تُكافح في عواصف الحياة لتُصبح بعد ذلك أمثلةً قويةً تلهم

وتُشجّع الآخرين خلال مسيرة الحياة.

بينما كنتُ أتحدّث أنا ولويز في ذلك اليوم، أخذتُ يداي بين يديها وسألتُ: «هل تعرفين مدى قوتك؟»، تردّدتُ بعض الشيء. ثم رأيتُ الرحلة التي شرعتُ بها، من الطفلة التي تبلغ من العمر ثلاث عشرة سنة والتي لم تكن تستطيع الابتسام، إلى امرأة ناضجة قالتُ «لا!» لسرطان الثدي، المرأة التي واصلتُ زراعة بذور الخير الإعجازية الخاصة بلويز هاي. نظرتُ بجرأة إلى عينيّ لويز، ابتسمتُ ابتساماً عريضةً، وفُلتُ بصورة: «أجل، أعرف!».

إنجاز العمل مع لويز

من المُهمّ التحدّث إلى أخصائي الرعاية الصحية لدى معالجة أيّ مشكلة طبية. وعلى الرغم من ذلك، فإن من المُهمّ أيضاً اكتشاف جذور المرض داخلك. لا يُمكنك معالجة المرض على نحو تامّ من طريق معالجة الأعراض الجسدية فقط. سوف يستمرّ جسدك في تجسيد المرض إلى أن تُعالج المشكلات العاطفية والروحية التي هي مصدر المرض. سوف تتوصّل إلى فهم أفضل لأفكارك حول الصحة عندما تُكمل التمارين الموجودة في الأسفل. «أكتب من فضلك الإجابات على ورقة منفصلة أو في دفتر يومياتك».

التحرّر من مشاكلك الصحية

يتضمّن الشفاء الحقيقي الجسد، والذهن، والروح. أوّمن بأننا إذا «عالجنا» مرضاً ما من دون معالجة المشكلات العاطفية والروحية التي تُحيط بهذا المرض، فإنّه سوف يظهر مُجدداً. هكذا، هل أنت على استعداد للتخلّي عن الرغبة التي كانت سبباً في مشكلاتك الصحية؟ ضع نُصبَ عينيك أنه عندما يكون لديك حالة تُريد تغييرها، فإنّ أول شيء عليك فعله قول ذلك. قُل: «أنا عازم على التخلّي عن الرغبة الموجودة في داخلي والتي خلّقت هذه الحالة». قُلها مجدداً. قُلها وأنت تنظر في المرأة. قُلها في كلّ مرة تُفكّر فيها بحالتك، فهي الخطوة الأولى لخلق التغيير.

دور المرض في حياتك

أكمل بعد ذلك العبارات التالية بصدق قدر الإمكان:

١. الطريقة التي أجعل نفسي بها مريضاً.....
٢. أصاب بالمرض عندما أحاول تجنّب.....
٣. لما أمرض، أرغب دوماً في.....
٤. لما كنتُ مريضاً وأنا طفل، كان والدي/ والدتي دائماً ما.....
٥. لما أمرض، يكون خوفي الأعظم.....

تاريخ عائلتك

توقّف لبرهة من الوقت بعد ذلك للقيام بما يلي:

١. ضَع قائمة بكلّ أمراض والدتك.
٢. ضَع قائمة بكلّ أمراض والدك.
٣. ضَع قائمة بكلّ أمراضك أنت.
٤. هل ترى ترابطاً بينها؟

معتقداتك حول المرض

دعنا نُلْقِ نظرةً عن كثب على معتقداتك حول المرض. أجب عن الأسئلة التالية:

١. ما الذي تتذكّره حول أمراض طفولتك؟
 ٢. ما الذي تعلّمتَه من والديك عن المرض؟
 ٣. ما المتعة التي كنتَ تحصل عليها من كونك مريضاً لما كنتَ طفلاً؟
 ٤. هل يُوجد معتقد عن المرض من طفولتك ما زلتَ تتصرف بناءً عليه؟
 ٥. كيف ساهمتَ في حالتك الصحية؟
 ٦. هل تُريد أن تتغيّر حالتك الصحيّة؟ إذا كانت الإجابة نعم، إذن كيف؟
- القيمة الذاتية والصحة

دعنا نتناول الآن مسألة القيمة الذاتية فيما يتعلق بصحتك. أجب عن الأسئلة التالية. بعد كلّ سؤال، قُل واحدة أو أكثر من التوكيدات الإيجابية التالية من أجل إبطال المعتقدات السلبية.

١. هل تعتقد بأنك تستحقّ صحّةً جيّدةً؟
 ٢. ما أكثر شيء تخافه بشأن صحتك؟
 ٣. ما الذي «تجنّبه» من هذا المعتقد؟
 ٤. ما الذي تخشى حدوثه إذا تخلّيتَ عن هذا المعتقد؟
- توكيدات

أشعر كلّ يوم بأنني أفضل.
أنا جميل ومُتمكّن في أيّ عمر.
أشعر بأنني بخير على نحو رائع. أنا أشعّ بالصحة الجيدة. جسدي يُشفى بسرعة.
أنا مليئة بالطاقة والحماس.
أفكاري الجميلة تُبقي جهازي المناعي قوياً.
أنا آمن من الداخل والخارج.
أنا في صحّة جيّدة ومُكتمل ومليء بالبهجة. أنا أملك جسداً رشيقياً وسعيداً.
أنا عازم على التخلّي عن النمط الموجود في وعيي والذي خلق هذه الحالة.
أنا أقدر معجزة جسدي.
أنا أحبُّ نفسي وأتعامل بلطف مع جسدي. أنا أحافظ على جسدي في حالة صحيّة مثلي.
أنا أحبُّ الحياة. من الأمن بالنسبة إليّ أن أعيش.
أنا في حالة صحيّة جيّدة، مُكتمل وتام.
أنا أغوص في داخلي كي أزيل الأنماط التي خلّقت هذا.
أنا أتقبّل الآن الشفاء الإلهي.
أنا مرتاح تماماً في جميع الأوقات.
كلّ يد تلمسني في الوسط الطبي يد شافية وتُعبّر فقط عن الحبّ.

تجري عمليتي الجراحية على نحو سريع وسهل ومثالي.
أنا أصبح في صحّة أفضل مع كلّ نفس أستنشقه.
إنّ الصحّة الجيدة ملكي الآن. أنا أتحرّر من الماضي.

علاج المرض

أنا أقبل الصحة بصفقتها الحالة الطبيعية لكنونتي. أنا أتخلى الآن عن أيّ أنماط ذهنية في داخلي
يُمكن أن تعبر عن المرض بأيّ طريقة. أنا أحبُّ نفسي ومُعجب بها. أنا أحبُّ جسدي ومُعجب به.
أنا أزود جسدي بالأطعمة والمشروبات المُغذية. أنا أمارس التمارين بطريقة ممتعة. أنا أرى
جسدي على أنه آلة رائعة ومدهشة، وأشعر بأنني محظوظ للعيش فيه. أحبُّ امتلاك الكثير من
الطاقة. كلّ شيء على ما يُرام في عالمي.

الفصل الثاني: التعامل مع الإصابة والألم

يأتي الألم في هيئات مختلفة كثيرة. يُحاول الناس كثيراً الاختباء منه، على أمل أنه سيختفي، أو أنهم سوف يستطيعون التستر عليه بالأدوية. إلا أن تجاهل جسدك يجعله يُحاول أكثر كي يجذب انتباهك، إن جسدك يطلب منك المساعدة.

يجب عليك مواجهة ذلك الألم وجهاً لوجه كي تُعالج الأفكار والمعتقدات التي هي المصدر الحقيقي للألم. إن إحدى طرق التعامل مع الألم تغيير إدراكك للموقف، لا تستسلم له ببساطة! على سبيل المثال، بدلاً من التركيز في حقيقة أن معصمك يُؤلمك، جرب أن تُشير إلى معصمك على أن فيه الكثير من الإحساس. قد يُساعدك هذا على تجاوز هذه التجربة المُزعجة، ويسمح لك بالتركيز في شفاء ذهنك وروحك. وسوف يعقب ذلك شفاء الألم.

أمل أن تجد الإلهام في القصص التالية التي تدور حول الشفاء.

جسد مُحطَّم وحياة تجري إعادة بنائها

بقلم مارتيز، أخصائي تدليك معتمد ومُعالج للقفح الوجهي، كندا

تعرّضتُ لحادث سيارة مربع عام ١٩٨٧ بينما كنتُ أقضي عطلةً في فلوريدا، وتغيّرت حياتي في لحظة. تركني الاصطدام المباشر مع الكثير من الإصابات الجسدية: كان لديّ كسر في الكاحل الأيمن، كسر في عظم الفخذ الأيمن «عظم الفخذ»، أربعة كسور وتمزّق أربطة في ركبتي اليمنى، كسران في عمودي الفقري، كسور في الأضلاع، عظم صدر مكسور، وانقطاع وترين في يدي اليمنى. عانيتُ من إصابة حادة في الرقبة وإصابات في الأنسجة الرخوة، ناهيك عن الجروح وقطع الزجاج المغروسة في يديّ، وذراعيّ، وساقيّ.

كنتُ حتّى ذلك الوقت شاباً مُستقلاً مفعماً بالحياة يبلغ من العمر ٢٤ سنة ويعمل مُصمّم ملابس. لم أكن أعرف الكثير عن الجسد، عدا عن كيفية صنع ملابس له. كنتُ أعيش حياتي في معظم الأحيان على نحو غير واع، شاعراً بأنني لم أكن على مساري الصحيح. الآن ها أنا في المستشفى، أجهز نفسي كي أخضع لأول عملية جراحية من أصل سبع عمليات سوف تُجرى على مدار السنوات الأربع القادمة.

تمّ إعطائي بعض الكتب قبل الحادث مباشرة، وكان أحد هذه الكتب كتاب لويز هاي «الأزرق الصغير» اشف جسدك. تشرّبتُ ما كان موجوداً في تلك الصفحات عندما تعافيتُ من إصاباتي، وعرفتُ كيف أن تغيير أفكارني من المُمكن أن يُغيّر حياتي. عرفتُ أنه على طريق الشفاء الطويل الذي كان أمامي، سوف تُؤثر أفكارني سواء كانت إيجابية أو سلبية في شفائي. قرأتُ عن قوة التوكيدات وبدأتُ تكرارها في المستشفى، مراراً وتكراراً، كنتُ أردّد: أنا أتُحسّن كلّ يوم من جميع النواحي وأصبح أقوى وأكثر صحةً.

غادرتُ المستشفى في غضون أسبوعين مع جبيرة على طول الساق وأخرى على الذراع، وكنتُ في حاجة إلى كرسيّ متحرّك. انتقلتُ أخيراً من عكاز مزدوج إلى عكاز واحد، إلا أنني تحمّلتُ

سنوات من المواعيد مع الأطباء، المختصين والمعالجين، والذين لم تكن تكهناتهم إيجابية. ساعدتني التوكيدات على التأقلم مع التغيرات المفاجئة التي تحدث في جسدي، وذهني، وروحي، ناهيك عن حياتي، وساعدتني في الحفاظ في تركيزي على المكان الذي كنت أتوجه إليه. كان هناك إجراء واحد على وجه الخصوص كنت قلقاً بشأنه، وهو عملية جراحية مزدوجة على الجهة الأمامية والخلفية من يدي. كررت هذا التوكيد إلى أن وُضعت تحت التخدير: أنا أشفى بسرعة وسهولة مع ألم ضئيل جداً. هذا ما حدث بالضبط! على الرغم من أنها كانت واحدة من أكثر العمليات التي خضعت لها تعقيداً، فإنه كان لديّ ألم بسيط للغاية وتعافيتُ بسرعة كبيرة. واصلتُ التعافي من الحادث، وأنا اليوم في حالة جيّدة للغاية. قررتُ كنتيجة لكلّ تجاربي أن أعود إلى المدرسة، وأصبح أخصائي تدليك ومعالجاً للقحف الوجيهي. أنا أدمج التوكيدات في عملي وأساعد على تثقيف عملائي حول كيفية تأثير أفكارهم في حياتهم وصحتهم. أنا أزاوّل هذه المهنة منذ ست عشرة سنة.

شكراً لك لويز! أنا ممتن لك إلى الأبد.

الشفاء يبدأ بحُبِّكَ لنفسك

بقلم آن، مدربة لياقة بدنية شاملة، نيفادا

كانت السنوات الأخيرة من حياتي وفقاً لمقاييس بعض الأشخاص بمنزلة كابوس طبي. إلا إنني رأيتها وكأنها رحلة شفاء قادتني إلى اكتشاف هدفي من الحياة. بدأ كلّ شيء ١٩٩٢، لما حدث حمل خارج الرحم، واضطرتُّ للخضوع لعملية جراحية من أجل إزالة قناة الرحم اليمنى. خضعتُ لعملية أخرى بعد مرور سنتين: عملية تنظيف للبطن من أجل تقييم ما إذا كنتُ سأصاب بالعقم. ولسوء الحظ، تسبّب هذا الإجراء بانسداد في أمعائي الدقيقة، وجرى نقلي بسرعة إلى غرفة الطوارئ من أجل إجراء عملية جراحية ثالثة. خضعتُ لعملية استئصال لجزء من الأمعاء، أزال خلالها الطبيب قدمين ونصف من أمعائي الدقيقة، ثمّ قام بكَيّ الأمعاء، وأزال الأنسجة التالفة من قنوات الرحم. بقيتُ في وحدة العناية المركزة مدّة ثلاثة أسابيع، وكنْتُ على وشك الموت.

كنتُ أزن ٨٠ رطلاً حين غادرتُ المشفى أخيراً. لم تُشَفْ أمعائي الدقيقة على نحو جيد، ولذلك لم أكن قادرةً على هضم الطعام. بالإضافة إلى أنني عانيتُ من تشنجات الحيض المؤلمة، والنزيف الحاد، والإسهال المزمن، وفقر الدم. كانت عظامي تبرز من جسدي، وكان شعري يتساقط. وأصبحتُ طريحة الفراش، شعرتُ بالضعف، والوحدة، والخوف، والاكتئاب، واستمرّ هذا مدّة سنتين.

قال الأطباء إنّ فرصي في إنجاب الأطفال غير موجودة، وفضلاً عن ذلك، لم يعودوا قادرين على معالجتني بعد الآن. كنتُ مدمّرةً. وعلى الرغم من ذلك، وفي خضم هذا الألم والارتباك، فقد صادفتُ كتاب لويز هاي يُمكنك شفاء حياتك. توقفتُ عن الشعور بالعجز والوحدة حين قرأته. كنتُ أقرأ توكيدات لويز يومياً، وقد ساعدتني خلال ليالي الألم الطويلة. كانت رسالتها واضحة: إذا كنتُ مستعداً للقيام بالعمل، يُمكن لأيّ شيء أن يُشفى، والشفاء يبدأ من حُبِّكَ لنفسك.

مُلهمةً بما قرأته في كتاب يُمكنك شفاء حياتك، اتخذتُ قراراً واعياً في سنّ الثانية والثلاثين بتحمّل مسؤولية صحتي. بدأتُ برنامج العلاج البديل مع الوخز بالإبر والأعشاب ودخلتُ مركز الشفاء

الشامل، حيث دمجوا اليوغا، والتاي تشي، ولتشي كونغ، والتأمل، والتخيّل، وجلسات العلاج بالطاقة من مُعلّم معالج. اخنفت أعراضي خلال شهرين فقط بفضل التفكير الإيجابي، وممارسة التمارين، واتباع نظام غذائي محدد. وأصبحتُ حاملاً مرة أخرى. وعلى الرغم من أنني تعرّضتُ لحمل خارج الرحم مرة أخرى، فإنّ هذا قد أظهر لي أنّ جسدي قد شُفي من كلّ ما مررتُ به. كانت قدرتي على الحمل مجدداً بمنزلة معجزة.

حصلتُ على شهادة معالجة بالطاقة، ومدرّبة شاملة للياقة البدنية في سيدونا، أريزونا، حيث وقعتُ في حبّ شريكي الروحي ميتش. تزوّجنا وانتهى بنا الأمر بتبنيّ طفلة جميلة تُدعى أريانا. إنّها هديتي من الإله.

أنا أشير إلى كتاب لويز هاي الإرشادي إشفِ جسديك، وأستخدم توكيداتها يومياً في جميع فصولي. أستطيع أن أشهد على حقيقة تعاليم لويز: تستطيع شفاء نفسك من أيّ حالة صحية عبر محبة ذاتك والتحرّر من معتقداتك المُقيّدة من ماضيك.

الرقص كشخص جديد

بقلم شيرا، طالبة، إسرائيل

قرّرتُ منذ بضع سنوات اتّباع حلمي ودراسة الرقص. كانت السنة الأولى التي قضيتها في مدرسة احترافية رائعة بالنسبة إليّ، كنتُ أبدأ يومي بفصل الباليه كلّ صباح، وفي فترة بعد الظهر، كنتُ أرقص في النادي، وأقوي جسدي من فصل إلى آخر.

بدأتُ أشعر بالألم في أسفل ظهري قبل السنة الثانية من المدرسة. ذهبتُ إلى الطبيب حين بدأ الألم يزداد ويتضاعف بشدّة. وقد أظهر الفحص بالأشعة السينية أنّ لديّ قرصاً منفتقاً في العمود الفقري، الأمر الذي شكّل صدمةً بالنسبة إليّ. قرأتُ عن الموضوع بأسره على الإنترنت، واكتشفتُ أنّ هذه الحالة لا يُمكن الشفاء منها، وأنها تبقى معك إلى الأبد. يُمكنك التعامل مع الحالة من طريق الجراحة، ولكن من المؤكّد أنّك سوف تُعاني من الألم طوال حياتك. كانت هذه الأخبار بمنزلة زلزال بالنسبة إليّ، وقد جعلني إدراك أنّي لن أستطيع الرقص ثانيةً، حزيناً للغاية.

حاولتُ المشاركة في الفصول لما حان موعد العودة إلى المدرسة، إلّا إنّني لم أستطع ذلك. جلستُ في زاوية نادي الرقص أفكر، لماذا يحصل هذا لي؟ كان يُعالجني طبيب مختص يُخضعني لجلسات تدليك، إلّا إنّ هذا لم يكن مُساعداً. مشيتُ في الأرجاء مثل شبح، إلى أن أخذتني صديقتي أدفا للتحدّث جانباً. جلبتُ لي كتاب لويز هاي يُمكنك شفاء حياتك وطلّبتُ مني أن أعدها بقراءته.

أخذتُ أسبوعاً كي أبقى في المنزل وأقرأ كتاب لويز وأطبّق تمارينها. في المرّة الأولى التي وقفتُ فيها أمام المرآة وأخبرتُ نفسي كم أحبّها، لم أستطع فعل ذلك. كنتُ أبكي في كلّ مرة أخبر فيها نفسي أنّي مُستعدة للتخلّي عن أيّ شيء سبّب لي هذه الحالة. إلّا أنّني واصلتُ القيام بما اقترحتّه لويز. كنتُ واعيةً بأفكاري طوال الوقت، وبدأتُ في كتابة رسائل إيجابية إلى نفسي، أخبرتُ نفسي كم أحبّها ٣٠٠ مرّة في اليوم، ومارستُ التأمل، حاولتُ أن أغفر، وبدأتُ في الابتسام مجدداً ببطء ولكن على نحو ثابت.

بعد وقت قصير من الخوض في العملية المذكورة في كتاب يُمكنك شفاء حياتك، قال طبيبي إنّهُ يعتقد بأنّ الوقت قد حان للعمل معي بطريقة مختلفة عمّا قبل. فجأةً كالسحر، وبعد أسبوع واحد

فقط، لم أعد أشعر بأي ألم. عدتُ إلى النادي ورقصتُ كشخص جديد لأنني عرفتُ أنني شفيتُ نفسي!
شكراً لكِ لويز!

معالجي الأفضل

بقلم ديون، مهندسة ديكور، كاليفورنيا
اكتشفتُ لويز هاي في ١٩٩٤. قرأتُ كتاب يُمكنك شفاء حياتك من البداية إلى النهاية عدّة مرات، حيث إنَّ الأفكار المُقدّمة في هذه الصفحات كانت ثوريةً بالنسبة إليّ. إنَّ فكرة أنني أستطيع تغيير أفكارِي ومن ثمّ تغيير صحتي أثارت إعجابي على الرغم من أنني سمعتُ عن الاتصال بين الذهن والجسد من قبل.

كنتُ أعاني في ذلك الوقت من متلازمة النفق الرسغي المؤلمة للغاية في رسغي الأيمن، الأمر الذي كان يُؤثر في حياتي يومياً. وبما أنني كنتُ أعرف أنّ الجراحة قد أسفرت عن نتائج مشكوك بأمرها بالنسبة إلى كثير من الناس، فإنني قرّرتُ أنّ ما من شيء أخسره من تجربة توكيدات لويز. ردّدتها مئات المرات يومياً، وذلك عندما يكون لديّ مساحة هادئة، وعندما أتذكّر القيام بذلك. بدأ رسغي يُصبح في حالة أفضل في غضون أسبوع، وزال ألمي في غضون أسبوعين، واستطعتُ استخدام رسغي بصورة طبيعية مُجدداً، ولم أعانٍ من مشكلة فيه منذ ذلك الحين. سوف أبقى ممتنةً للويز إلى الأبد على مساعدتها لي على رؤية أنني المُعالج الأفضل لنفسي، وعلى إنارتها الطريق بأسلوب مُحبّ ومُلهم.

الهزة التي احتجتها

بقلم مارغريت، معالجة باليوغا ومشرفة على ورشات عمل، سويسرا
اصطدام! ضربة! صدمة قوية! سمعتُ هذه الأصوات بينما كنتُ أقود السيارة ذات يوم، وكلّ ما فكرتُ فيه وقتها هو، يا إلهي! ما الذي يحدث؟ شعرتُ بأنّ جسدي يُدفع إلى الأمام والخلف عدّة مرات، حيث إنّ سيارةً قد صدمتني من الخلف. أصبحتُ مدركةً للألام وأوجاع مختلفة على مدى الأيام القليلة التالية، وخصوصاً في رقبتِي وكفّتي. لم أكن قادرةً على العمل أيضاً، ممّا عنى تفويت الترقية التي كانت عليّ وشك أن تُعرض عليّ. قلتُ في نفسي، لقد دُمّرت حياتي. بينما واصلتُ قول ذلك لنفسي، تجلّى الخراب في جسدي وحياتي. كان جسدي يصرخ في وجهي، وشعرتُ بالوحدة والشفقة على نفسي.

بدأ شفائي وتحوّلي تدريجاً. بدأتُ في تغيير تفكيري وحياتي. تأثرتُ كثيراً بكتاب لويز يُمكنك شفاء حياتك، وقد ساعدني على إدراك كيف أنّ ما أفكر فيه وأشعر به أمر عائد إليّ. حضرتُ جلسات الاسترخاء، وعلى الرغم من أنني وجدتُ صعوبةً في الاسترخاء في البداية، فإنني استمرّيتُ بهذا لأنني كنتُ أعرف أنّه ضروري. بعدها حدث شيء ما ووجدتُ متعةً في ذلك.

أصبحتُ مهتمةً بالطب التكميلي بعد أن اكتشفتُ بنفسِي فوائد اتّباع نهج شامل. درستُ أسلوب علاج يُدعى أماتسو، وذلك فقط من أجل معرفة المزيد عمّا ساعدني شخصياً، ولم يخطر في بالي مطلقاً أنّ هذا سوف يقودني إلى تغيير مهنتي. قرأتُ عدداً هائلاً أيضاً من كتب المساعدة الذاتية وحضرتُ الكثير من ورشات العمل، بما في ذلك مؤتمر أستطيع أن أفعلها! الأول في لاس فيغاس.

مارستُ التأمل ورددتُ الكثير من التوكيدات، كنتُ أقولها بصوت مرتفع، وأغنيها، وأكتبها، وكنتُ أحاول «على نحو يائس إلى حد ما» الإنصات إلى حكمتي الداخلية. وضعتُ قوائم شكراً لك إلى أن أصبح التعبير عن الامتنان طبيعتي الثانية. طلبتُ المساعدة من أجل بدء عملي الخاص على الرغم من أنني كنتُ شخصاً مستقلاً للغاية. لقد أثبت تمرين المرأة أنه فاعل جداً في إطلاق مشاريعي الجديدة.

تحوّلت حياتي بطرق عدة مختلفة على مرّ السنين. لقد أصبحتُ رئيسة ورشات عمل لتطوير الذات، ومعالجة بالأوماتسو، ومعالجة للقحف الوجهي، ومُعَلِّمة يوغا. وقطعتُ عهداً على نفسي بأن أحترم حياتي وأقدرها وأتبع قلبي. واصلتُ ترديد هذا التوكيد: تتحسن حياتي في كلّ الأوقات، وقد أصبح هذا واقعي. قلتُ أيضاً: أنا أقوى وأكثر رشاقةً ومرونةً من أيّ وقت مضى في حياتي، وهذا ما أصبحتُ عليه.

أعيش الآن في سويسرا في منزل أحلامي مع شريك حياتي المُحبِّ والداعم، محوطة بأصدقاء وجيران رائعين. أعمل على الصعيد الدولي، وأساعد الناس على احتضان نشاطهم الخاص من أجل خلق ما يُريدونه في حياتهم. أشعر بأنني مُباركة بطرق شتى. لقد منحني حادث السيارة الهزّة التي كنتُ أحتاج إليها، إذ أدركتُ أنه كان الهدية التي ساعدتني على إيجاد البهجة، والنجاح، وتحقيق الذات.

القوة موجودة في داخلي!

بقلم إيرادا، متقاعدّة، فنزويلا

اصطحبتني ابنتي زويمار في نهاية كانون الثاني ٢٠٠٤ إلى ورشة عمل حول الصحة. وسألتني إحدى المدربات عندما دخلت: «لماذا أنتِ إلى هنا؟»، أخبرتها بأنني أودّ التخلص من صداعي، فقالت: «نستطيع فعل ذلك». كان هناك الكثير من الكتب التي أوصى بها المدربون، وكان أحدها كتاب لويز هاي يُمكنك شفاء حياتك.

أعارتني صديقة نُسختها، وبمُجرّد أن بدأتُ في قراءته، لم أعد أرغب في التوقّف. أنهيتُ الكتاب في خمسة

أيام على الرغم من أنني لستُ من محبي القراءة. بدأتُ في تكرار التوكيدات طوال الوقت وأحببتُ الشعور الذي منحني إياه. أحضرتُ إليّ ابنتي في عيد ميلادي في تلك السنة نسختي الخاصة من كتاب يُمكنك شفاء حياتك، بالإضافة إلى كتاب اشفِ جسدك. كنتُ سعيدةً للغاية.

أصبحتُ مهتمةً أكثر بلويز، لذلك أحضرتُ كتاب القوة في داخلك، وكتاب الحياة! تأملات في رحلتك **Life! Reflections on Your Journey**، وكتاب النساء المتمكنات **Empowering Women**. بدأتُ في ملاحظة التغييرات في حياتي. وعلى سبيل المثال، اعتدتُ اعتماد على الدواء من أجل الصداع، وأنا الآن لا أقوم بشرائه حتى. أحبُّ استخدام هذا التوكيد بدلاً من ذلك: أنا أحبُّ نفسي والقوة موجودة في داخلي.

أشكر الإله لأنه أتاح لي فرصة تعلّم هذه الأشياء الرائعة كلها، وأشكر لويز على المعرفة التي لديها. أنا مُعجبة بها كثيراً، وأمل أن تستمر في مشاركة أفكارها الإيجابية مع الجميع. لبياركها الإله.

التدفق المليء بالنعم لكل شيء

بقلم ساري، استشارية، ترينيداد وتوباغو

كنتُ في منزل صديقتي عام ٢٠٠٠، وشاهدتُ على طاولتها كتاباً يتمتّع بألوان زاهية. كان الكتاب هو يُمكنك شفاء حياتك للكاتبة لويز هاي. لم أسمع عنها من قبل، إلاّ إنني أحببتُ شكل الكتاب وطلبتُ منها استعارته.

قرأتُ الكتاب بترتيب عشوائي وكنتُ مفتونةً على نحو خاص بـ «القائمة»، التي أظهرت الارتباط بين المشاكل الصحية وأسبابها المُحتملة، واقتَرحتَ بعدها «أنماط تفكير جديدة». أثبتت لي هذه القائمة أنّها شريان الحياة بالنسبة إليّ في وقت لاحق من تلك السنة.

أجريتُ في شهر كانون الأول عمليةً جراحيةً «بسيطةً واعتياديةً» من أجل إزالة كيس من مبيضي الأيسر. استيقظتُ بعد ثمان ساعات من التخدير وأنا أتألم. استغرق الأمر تورّم معدتي مدّة أسبوع قبل أن أدرك أنّ هناك شيئاً خاطئاً. بدأتُ أتقيأ بشدّة إلى درجة أنّ بطانة المريء لديّ قد تآكلت وطرحتُ الدماء، وكان هناك ألم مبرح في جانبي الأيسر. لقد أظهرت الرحلة الأولية إلى غرفة الطوارئ أنّني مُصابة بالتهاب حوض الكلية «التهاب الكلية».

بعد أسابيع من الارتباك والضيق، كان التشخيص الأخير أنّ الليزر الذي استُخدم لإزالة الكيس قد «أخطأ التصويب» وأصاب جميع أعضائي الداخلية. وكانت النتيجة مئاة مثقوبة، وكلية متضرّرة، وتوجيه خاطئ للبول عبر مهبلي وأمعاني، وحالب مقطوع بالكامل تقريباً، ممّا عني أنّ البول كان يتسرب إلى داخل جسدي، وقد مهّد الطريق لتعفن الدم.

كانت الأسابيع التالية عبارةً عن كومة من أكياس البول، تشنّجات في الساق، تشنّجات، مهدئات، مورفين، كودين، ارتباك في الأمعاء، حقن وريدية، أشعة مقطعية، دعامات للحالب، وجراحات استقصائية وتصحيحية. جعلتني احتمالية استئصال الرحم أو العيش مع كيس القولون أشعر بالإحباط، ثم وصلتُ تدريجاً إلى الحضيض. كانت تُراودني أحلام غريبة تتعلق بوالدتي المتوفية، والمرشدين الخاصين بي، وحتى الملاك الرئيسي إسرافيل. كانت الدموع والصلوات عزائي الوحيد إذ كنتُ أعيش في عالم يمرّ فيه الزمن بمقدار نانو ثانية بعد نانو ثانية

لحسن الحظ، وفي خضم كلّ شيء، بدا أنّ الطاقة والزمن قد تجمّدا حولي واستطعتُ رؤية الكون بكامل أحداثه، أو «التدفق المليء بالنعم» لكلّ شيء. أدركتُ أنّ كلّ مَنْ سيؤدي دوراً شافياً في حياتي، إمّا موجود فيها مُسبقاً، أو دخل إليها بطريقة رائعة، بما في ذلك عائلتي وأصدقائي، الذين منحوني القوة وقدموا إليّ الدعم، من الممرضين الصبورين، ومُساعدتي الممرضين اللطفاء والودودين، والأطباء الذين أحدثوا فرقاً حقيقياً، وفهموا أنّهم كانوا أدوات لشيء ما أو شخص ما أعظم من ذواتهم من أجل خلق معجزة.

تذكّرتُ «القائمة» بعد هذه الفترة المظلمة، وعدتُ إلى كتاب لويز. رأيتُ الترابط بين أزماتي الصحية وأفكاري، وفهمتُ أنّني أستطيع اتّخاذ القرار بخصوص شفاء نفسي، وقد فعلتُ ذلك. اخترتُ تجديد شباب جسدي وإعادته إلى حالة عمله الطبيعية، واخترتُ الابتسام والضحك، واخترتُ عيش حياة خالية من الأكياس والدعامات، واخترتُ أن أتعلّم الدرس وأنضج، واخترتُ أن أسامح على نحو تامّ. الآن بعد هذه السنوات كلّها، أنا في صحة جيدة وسعيدة حقاً!

أنا أختار العيش بابتهاج والمُضي إلى الأمام

بقلم بيثاني، مؤلفة كتب، فلوريدا

كان صيف عام ٢٠٠٦، وكنتُ قد وصلتُ إلى الحضيض. كان قلبي يُؤلمني لأنني كنتُ أعيش في عزلة تامة وعالقة في علاقة جسدية وعاطفية مسيئة. كان جسدي وروحي ينهاران، وأصبح الألم العضلي المزمن سيئاً جداً إلى درجة أنني بالكاد كنتُ أستطيع المشي. كنتُ طريحة الفراش مُعظم الوقت، وقضيتُ أيامي في محاولة معرفة خطأي.

عندما كان يتواجد الشخص المُسيء لي في المنزل، كنتُ أفكر كم أتمنى لو أنني أستطيع إيقافه، لكنني لم أكن أعرف كيف أفعل. كنتُ خائفةً من أن يكون الأوان قد فات، وأرعبني هذا جداً. أدركتُ ذات ليلة أنني وصلتُ إلى الحضيض، وعرفتُ أنه يجب عليّ اتخاذ القرار بالعيش أو الموت، وقررتُ أن أعيش.

في اليوم التالي، وبتقدير من الإله، كنتُ محظوظةً بالحصول على نسخة من كتاب لويز هاي يُمكنك شفاء حياتك. بدأتُ في قراءته، واشتعلتُ شرارة في قلبي. كلما قرأتُ المزيد عن التوكيدات، أصبح متحمسةً أكثر لبدء شفاء حياتي. لقد بدأتُ مباشرةً في تكرار التوكيدات. أصبحت مدمنةً عليها! واعتدتُ تكرار التوكيدات مراراً وتكراراً طوال اليوم، ومن بينها: أنا أحب نفسي، جسدي يُشفى، أنا أسامح نفسي والآخرين، أنا أثق في الحياة.

تمكنتُ ببطء من إيقاف الإساءة وترك هذا الرجل نهائياً، وعرفتُ أن الوقت قد حان للمضي قدماً وخلق شيء جميل في حياتي. كانت لدي أحلام كبيرة، وعرضت عليّ وظيفة رائعة في كاليفورنيا، كان الشيء الوحيد الذي يُعيقني ركبتي، فعلى الرغم من أن جسدي كان أكثر صحةً، فإن مفاصل ركبتي لم تُشف بعد، وكان المشي صعباً بالنسبة إليّ، إن لم يكن مستحيلًا.

انجذبتُ إلى كتاب لويز مرة أخرى، وانتقلتُ مباشرةً إلى الصفحة التي تتحدث عن الركبتين. قرأتُ أن مشاكل الركبة تُمثل عدم المرونة. وأدركتُ أنني كنتُ أقوم التغيير، لأنني أخشى المضي إلى الأمام. قلتُ في نفسي: لا عجب في أن كل خطوة اتخذتها كانت تقودني إلى مكان ما لم أكن أرغب في الذهاب إليه. وكررتُ في ذلك اليوم هذا التوكيد مراراً وتكراراً: أنا مرنة وانسيابية. واستيقظتُ في اليوم التالي، وضعتُ العكاز الخاص بي على الرصيف وبدأتُ أهرول قليلاً. يُمكنك تسمية ما حدث قدراً أو صدفةً، لكنني أسميه مُعجزة حقيقية. لقد شُفيتُ ركبتي!

انتقلتُ إلى كاليفورنيا في الأسبوع التالي. كانت روعي حرةً للمرة الأولى في حياتي، وبعد فترة وجيزة، بدأتُ أحلامي تتحقق. أنا كاتبة الآن، والشعلة التي اعتقدتُ بأنها انطفأت في داخلي إلى الأبد تُضيء الآن بصورة متألقة. «ما زلتُ أستخدم التوكيدات كلَّ يوم!».

لويز، سوف تبقيين دوماً أعظم قدوة لي، وأنا ممتنةٌ حقاً للتأثير الذي أحدثه عملي في حياتي.

أنا هي معجزتي الخاصة!

بقلم غرين، معلمة، نيوزيلاندا

كنتُ أسافر حول العالم عندما التقيتُ رجلاً تتأغمثُ معه حقاً. وقررتنا البقاء معاً ما دام الأمر ممتعاً، وكانت خطتنا عدم وجود خطة! حُصنا مغامرات رائعة وتزوَّجنا. رُزقنا بطفلة صغيرة محبوبة بعد استقرارنا في نيوزيلاندا «وهي الآن في السابعة من العمر». كان كلُّ شيء على ما

يرام، إلا إنني اشتقتُ إلى عائلتي وأصدقائي، الذين كانوا بعيدين آلاف الأميال. وعلى الرغم من ذلك، فإنني كنتُ أزور المنزل كلما أمكنتني ذلك.

طلبتُ مني والدتي في إحدى هذه الرحلات العودة إلى المنزل والعيش معها والاعتناء بها في شيخوختها. وافقنا أنا وزوجي على ذلك بعد مناقشة الموضوع. على الرغم من ذلك، فإنه كان لأخي رأي مختلف تماماً، حيث أخبرني بعبارات واضحة أنه غير مُرحّب بي. بكيث مثل طفلة صغيرة حين قال لي ذلك الكلام المُسيء، وكنتُ أسأل نفسي كيف يُمكنه التحدّث إلي بهذه الطريقة على الرغم من أنني شقيقته. لم أستطع فهم غضبه وشعرته بالانهيار.

انتقلتُ مع زوجي وابنتي إلى منزل جديد حين عدتُ إلى نيوزيلاندا. شعرتُ بالتعب الشديد على الفور، إلا إنني أرجعتُ السبب إلى الانتقال. كنتُ لا أزال متأثرة جداً بالكلمات التي قالها لي أخي، وكذلك حقيقة أنّ لا أحد من عائلتي قد اتصل بي منذ ذلك الحين. كنتُ مستاءةً للغاية، وكي يزداد الأمر سوءاً، عانيتُ وقتها من ألماً شديداً في مفاصلي. إلى أن اتّضح أنّني مصابة بالتهاب المفاصل الروماتويدي الحاد، والذي هو مرض تنكّسي. كان جسدي يأكل نفسه حرفياً من الداخل، وأعتقد حقاً أنّ الكلمات السيئة التي قالها أخي كانت تفتّر سني.

أصبحتُ مشلولة الحركة إلى حد أنني كنتُ أحتاج إلى المساعدة كي أخلع ملابسي، ووُصفت لي «مهدئات قويّة» من أجل تسكين الألم. لم أتناول الأسبرين من قبل، وها أنا أعتد الآن على المهدئات. لقد خذلني جسدي. وخاب ظنّي بنفسي، وشعرتُ بالتوتر والعجز إلى أقصى حد.

قرأتُ ذات يوم كتاب يُمكنك شفاء حياتك، وقد ضرب حقاً على الوتر الحساس. أدركتُ أنّ هناك ترابطاً بين ما كان يدور في رأسي وما حدث في عالمي. بدأتُ عملية شفائي من خلال مسامحة شقيقي. تخلّيتُ عن الغضب والألم وأعدتُ توجيه انتباهي إلى نفسي. وبدلاً من النظر إلى جميع الأشياء التي لم أعد قادرةً على القيام بها، وضعتُ قائمةً بكلّ الأشياء التي أستطيع فعلها. صمّمتُ مجلة امتنان. وغيّرتُ مفرداتي، وأصبحتُ واعيةً بالكلمات التي أستخدمها. أخبرتُ جسدي أنّ من الطبيعي بالنسبة إليه أن يكون في صحّة جيّدة.

تواصلتُ مع كينونتي الداخلية شيئاً فشيئاً. وأعدتُ توجيه انتباهي إلى تربيونات الخلايا في جسدي والتي كانت تتغيّر، وتُرمّم نفسها، وتتحمّس باستمرار. عرف جسدي ما الذي يجب عليه القيام به، وخلال فترة قصيرة، لم أعد أشعر بالألم، وتوقفتُ أخيراً عن تناول المهدئات أيضاً. لم أعد أرى حالتي على أنّها مرض يدوم مدى الحياة، وأصبحتُ نظرتي أكثر سعادةً.

أنا الآن في مرحلة التعافي ومفعمة بالحياة. أنا أوّمن بقدرتي على السماح للأشياء العظيمة بالحدوث، وأنا هي معجزتي الصغيرة الخاصة!

فنّ العيش

بقلم بيكي، مُعلّمة

أنا ما أنا عليه، كم هذا رائع! غنّى قلبي هذه الرسالة في منتجع كارميل فوربيست الجميل في مرتفعات الجولان السوري المحتل، حيث كنتُ أشرف على ورشة عمل تدريبيّة للمدرسين بعنوان «أحبّ نفسك، اشفِ حياتك».

ولدتُ في تشيلي لأبوين هولنديين مُحبّين، وقد لاقت عائلة والدتي حتفها في الإبادة الجماعية. لما كنتُ طفلةً، كنتُ أحبُّ الاستماع إلى القصة التي تدور حول وقوع والدي في حبّ والدتي لدى

رؤية صورتها. اختارت روعي هذه البيئة المحببة المرتبطة بالمرحلة المبكرة من حياتي، وكنت مليئة بالبهجة وتقدير الذات. كنت ممثلة، راقصة، موسيقية ورسامة. أتذكر حماسي حين وقعت في الحُب لأول مرة، كنت أرقص على السطح وأشعر بإحساس جميل. أصبت في سنّ الحادية عشرة بما اعتقد الأطباء أنه إما شلل أطفال أو التهاب سحايا. أتذكر حمل والدي لي نزولاً على السلالم ووضع لي على كرسيّ مريح، حيث انتظرت الأصدقاء الذين لم يأتوا مطلقاً. من الواضح أنهم كانوا خائفين من أن أكون مُعدية. لقد مسحت من وعيي كيفية تعلم المشي «أو هل فعلت ذلك حقاً؟ شعرت مرات عدة بأنني على وشك السقوط، ولكنني لم أكن أسقط». أتذكر أنني كنت أشعر بالرعب من كل نقطة بداية جديدة، سواء كانت في المدرسة، أو العمل، أو العلاقات.

انتقلنا إلى «إسرائيل» حين كنت في السادسة عشرة من عمري. بالمقارنة بحياتنا النابضة بالحياة في تشيلي، وجدت أنّ عقلية البلد، اللغة العبرية التي تُحطّم أسنانك، والمدرسة الدينية المُملة، من المستحيل التكيّف معها. مع إدراكي لعالم من الخوف، والمصاعب، وإلقاء الأحكام، تعلّمت كبت إبداعي. أين ذهبت تلك الفتاة الصغيرة المليئة بالبهجة؟ تعلّمت أن أمنح العالم ما اعتقدت بأنه يُريده، وقد نشأ ألم عميق عندما أخذ ينمو لديّ شعور بعدم الأمان. ولما بلغت من العمر ثلاثين سنة، أصبحت زوجة وأماً عصبية، تعيسة، وغاضبة من الكون. اختبر جسدي زلزالاً بعد ولادة ابنتي الصغرى. وبدأت ساقِي اليمنى في التقلص، عانيت ألماً مريعاً في منطقة الظهر، ورفضت معدتي جميع الأدوية التي كنت أتناولها. كنت صغيرة وأصبت بالشلل مُجدداً. لا تزال خلاياي تتذكر الألم الذي شعرت به في طفولتي بعد هذه السنوات كلّها.

إلا إنه عندما يكون التلميذ جاهزاً، يظهر المُعلّم. انطلاقاً من رغبتني الشديدة في التغيير، بدأت أثق في نفسي وفي الإله، وتابعتُ استكشاف طرق العلاج المختلفة. تكبّدتُ عناء السفر من تل أبيب إلى سان دييغو من أجل حضور دورة لويز هاي التدريبيّة يُمكنك شفاء حياتك. عدتُ شخصاً مختلفاً تماماً. كنتُ أقرر ما أودّ التفكير فيه، ولذلك كلّمنا ثرثر ذهني، اعتدتُ أن أقول لنفسي، لا تُعطيه فكرةً أخرى. تخلّيتُ عن الشعور بالذنب من خلال اختيار طريقة استجابتي للحياة. وعرفتُ في أعماقي أنني أستطيع القيام بذلك. تحوّلت حياتي بعد أسبوعين إلى حد أنني قرّرتُ تعليم طريقة لويز هاي في إسرائيل بنفسي. تركتُ أعمالنا التجارية العائلية وكرّستُ نفسي للحُب.

بدأ جسدي يتغيّر ببطء. وكلّما أحببتُ نفسي أكثر، تضاعل الألم. لقد توقفتُ عن تناول الدواء. وتلاشت صور التعثر والسقوط. إنني أمشي منتصبه دون أن أعرج. إنّ الحياة رائعة، حتى مع تحدياتها، لأنّ وجهة نظري تغيّرت تماماً. أنوي وأتمنى اليوم أن أنشر وسائل الشفاء الرائعة هذه حول العالم. كم نملك من القوة لشفاء أرواحنا!

غفران وشفاء

بقلم باتريشيا آن، أمينة عهدة، أيدهو

بدأ الأمر منذ نحو عشر سنوات، حيث كنتُ في المشفى. كان لديّ حصى في كليتي، وكانت إحداهما على حافة الفشل. كنتُ مريضةً جداً. جرّب الأطباء ثلاثة أنواع مختلفة من العمليات

الجراحية من أجل تمرير الحصى، ولكن كان هناك حصى كبيرة لا تتحرك. أحضر لي صديقي عند هذه المرحلة كتاب لويز هاي يُمكنك شفاء حياتك. قاومتُ قراءته في البداية، إلا إنني كنتُ مريضة جداً، ولم يكن لديّ شيء أفضل أفعله. التقطتُ الكتاب وتصفّحته ببطء. فتحتُ هذه المرأة الجميلة عينيّ خلال هذه العملية على أشياء من الماضي كنتُ أتمسكُ بها، خصوصاً من طفولتي. قرّرتُ أنّه حان الوقت لمسامحة والدتي على تخليها عني وأنا طفلة، وكررتُ التوكيدات المرتبطة بهذا الأمر بصورة متكررة، ثمّ سامحتُ والدتي، وأخبرتها بذلك وجهاً لوجه. سألني أحد الأطباء بعد فترة وجيزة عمّا إذا كنتُ قد مرّرتُ أكبر حصاتين، فأجبتُ بأنني لا أتذكّر أنني فعلتُ

ذلك. فأخبرني أنّ من المستحيل أن تختفيا بهذا الشكل، وأنهما إن عبرتا فمن المؤكد أنني سأشعر بهما. لم تصدّق عيناه، إلاّ إنني بخير الآن. عرفتُ أنّ توكيداتي وغفراني قد ساعداني على تمرير حصى الكلى هذه. منذ ذلك الحين، كنتُ أقوم ببذل جهد من أجل التغيير والتخلّي. أشكر لويز والصيديق الذي أحضر لي كتابها. واصلتُ البحث ووجدتُ مؤلّفين آخرين مثل لويز فتخوا عينيّ على المعنى الروحي الخاص بي، وأنا أشعر اليوم بإحساس رائع!

لقد تلاشى ألمي «العودة إلى العدم»

بقلم جايل، صاحبة شركة، كندا

أثرت لويز هاي في حياتي بطرق كثيرة غير ملحوظة. اكتشفتها لأول مرة منذ أكثر من عشر سنوات ثم قادتني إلى مؤلّفين آخرين في هاي هاوس، وقد ألهموني جميعاً على نحو كبير. احتجّتُ حقاً إلى ذلك الإلهام قبل سنتين. كنتُ أخوض تجربة طلاق في سنّ الأربعين، وذلك بعد أن أرهقني زوج انتقادي كان يهينني شفهيّاً إلى أن وصلتُ إلى المرحلة التي لم يتبقّ لديّ فيها أيّ تقدير ذاتي. أصبتُ بالتهاب المفاصل الذي كان سيئاً جداً إلى حدّ أنني لم أكّد أمشي، وكان يُؤلمني كلّ مكان في جسدي. قرّر زوجي أن يتركني لأنني كنتُ «مريضة وكسولة». كان لدينا ثلاثة أطفال صغار وشركة نُديرها معاً. «إنّ ما زاد الأمر سوءاً أنّه تركني من أجل فتاة تبلغ من العمر ٢٢ سنة، قمتُ بتوظيفها من أجل مساعدتنا في الصيف». شعرتُ كما لو أنني وصلتُ إلى الحضيض وشعرتُ بأنّ عالمي قد تحطّم.

كنتُ أتناول خمسة أدوية خاصة بالتهاب المفاصل، وشعرتُ ببطء ببعض الارتياح. كانت كتب لويز وأقراسها المضغوطة مريحة في ذلك الوقت، وكانت تُساعدني على تمالك نفسي. قرّرتُ معرفة لماذا حصل معي هذا كله، وقرّرتُ رؤية النعمة في ظرفي هذا. لم يمض وقت طويل حتّى أدركتُ أن زوجي قد دفعني إلى إخبار نفسي: أنا لا أستطيع تحمّل هذا أكثر من ذلك، وكما تقول لويز: كُن حذراً مع كلماتك! انتهى الأمر بجسدي بالانصياع لي، وبدأ التهاب المفاصل في قدمي. إلاّ إنني بعد أن بدأتُ في تطبيق تعاليمها، كان الأمر كما لو أنّ بوابات الشفاء قد فُتحت على مصراعها.

سرعان ما شعرتُ بتحسن كبير، وسألْتُ طبيبي إن كنتُ أستطيع تقليل الدواء. فأجابني بأنني لا أستطيع فعل ذلك حتماً. بعد ذلك حضرتُ لأول مرة مؤتمر أستطيع أن أفعلها! في لاس فيغاس عام

٢٠٠٥ «ذهبتُ إلى أربعة مؤتمرات أخرى منذ ذلك الحين». اصطحبتُ معي صديقة رائعة وقضينا وقتاً رائعاً. تذكرتُ كلمات لويز في رحلة العودة إلى المنزل: «لقد جاء من العدم، ولذلك فإنني أرسله مُجدداً إلى العدم». هذا هو المكان الذي أرسل إليه التهاب المفاصل الخاص بي، إلى العدم. لم أعد في حاجة إليه. فطمتُ نفسي عن جميع الأدوية في غضون شهرين، وقلتُ لطبيبي: «شكراً لك على المساعدة، وداعاً». أنا لا أخاف الآن عندما أشعر بالألم أو أوجاع، بل أسأل نفسي ببساطة ما الشيء الذي يحدث في حياتي والذي يجب أن أتعامل معه. إنني أعتمد على جسدي ليُخبرني، وهو يفعل ذلك دائماً.

إن حياتي رائعة الآن. حصلتُ على الطلاق بسعادة، وتحول الرجل الذي عاملني بصورة سيئة إلى أفضل زوج سابق يُمكن أن أتمناه. ما زلنا نعمل معاً كلَّ يوم، ونقوم بتربية أطفالنا سوياً من دون مشاجرات. أنا مخطوبة الآن لحُبِّ جديد «من المذهل كيف تُعاملني الحياة بصورة أفضل الآن، بعد أن تعلّمتُ أن أعامل نفسي على نحو أفضل، والفضل يعود إلى لويز»، والجزء الأفضل أنني اصطحبتُ ابنتي ماريسا والتي تبلغ من العمر الآن ١٤ سنة لرؤية لويز مرتين. إنَّها تُحبُّ لويز وهاي هاوس بقدر ما أحبَّهما.

شكراً لكِ لويز على كلِّ حُبِّك ومساعدتك، وعلى جمع الكثير من المؤلفين الرائعين كي يستمتع العالم.

قوية، بصحة جيّدة، ومحبوبة دون شروط

بقلم تانيا، مُعلّمة، المملكة المتحدة

كانت ركبتاي سيئتين طوال حياتي، على الرغم من أنني كنتُ أرقص بانتظام حين كنتُ طفلة. كان حلمي الرقص على المسرح لما كنتُ طفلة صغيرة، إلا إنّه جرى إخباري بأنَّ ركبتَي لن تسمحا لي بفعل ذلك أبداً. أخبروني بأنَّ الأمر «وراثي».

واصلتُ الرقص إلى أن وصلتُ إلى سنِّ الثامنة عشرة، عندها استسلمتُ ركبتَي اليمنى ولم أكنُ أستطيع المشي. جرى أخذي إلى المستشفى وإعطائي عكازين، وقد اضطررتُ لاستخدامهما مدة ثلاثة أشهر أو أربعة، على الرغم من أنني كنتُ على وشك الذهاب إلى الكلية. خضعتُ للعلاج الفيزيائي مدة أربعة أشهر، وكنتُ قادرةً في النهاية على المشي من دون استخدام العكازين مرة أخرى.

كنتُ في متجر كريستال بعد ثلاث سنوات، وشعرتُ ببعض الآلام في الظهر. طبّق عليّ صاحب المتجر العلاج بالكريستال، إلا إنّه نصحني أيضاً بأنَّ أشتري كتاب لويز هاي يُمكنك شفاء حياتك. أحضرتُ الكتاب ونظرتُ مباشرةً إلى جميع الأمراض ذات الصلة التي كنتُ أعانيها، والتي كان عددها كبيراً نسبياً «كنتُ كثيراً ما أمرض حين كنتُ طفلة». تردّد صدى الكلمات الموجودة في هذه الصفحات في داخلي: أدركتُ أنني نشأتُ مع حُبِّ مشروط، وأنَّ كلَّ مَنْ حولي كانوا ينتقدون أنفسهم والآخرين بشدّة. بدأتُ الآن عملية أتعلم أن أحبّ نفسي، الأمر الذي كان صعباً للغاية. استخدمتُ التوكيدات يومياً «وما زلتُ أفعل ذلك»، أصبح أكثر توكيداً أستخدامه هو: أنا أحبُّ وأتقبّل نفسي تماماً. ساعدتني هذه العبارة القوية على تذكّر أنّه بغضّ النظر عمّا يقوله أو يفعله الآخرون، أنا أحبُّ نفسي دوماً.

كانت عملية الشفاء أطول بكثير مما كنتُ أتوقَّع، إلا إنَّ البدء مع خطوات صغيرة مثل تكرار التوكيدات كان أمراً ناجحاً. أمضيتُ فترةً طويلةً أشعر فيها أنني غير محبوبة أو مقبولة، وكنتُ أسعى دوماً إلى معرفة آراء الناس ونيل إعجابهم. إنَّ تعلُّم محبة نفسي دون شروط قد غير حياتي. ما زلتُ أعاني ألاماً في الركبة في بعض الأحيان هذه الأيام، ولكن في استطاعتي الاستفادة من المشاعر وتكرار التوكيدات، وعندها يتلاشى الألم. كثيراً ما تحاول الأنا المزيفة الخاصة بي بعد صراع أو موقف ما أن تُسيطر وتقول إنني لستُ ذات قيمة، لكنني أرسل ببساطة طاقة حُب إلى قلبي وركبتي، وأذكر نفسي بأنني ذات قيمة. قمتُ بالجري مؤخراً نصف ماراثون، وهي أطول مسافة جريتها في حياتي. أنا فخورة جداً بنفسي! فلم أكن أتصوّر أنني أستطيع الركض هذه المسافة كلها قبل بضع سنوات. سألني الكثير من الأشخاص عما إذا كانت ركبتي تؤلماني، إلا إنهما لم تكونا كذلك. أجل، كان لديّ التهاب في بعض العضلات، ولكن لا يوجد ألم. كنتُ مسرورةً على نحو لا يُصدّق لشعوري بالقوة والصحة.

عندما تقول لويز إنه «يُمكنك شفاء جسدك»، «يُمكنك شفاء حياتك»، فإنها تعني ذلك حقاً. أعيش الآن حياةً جديدة وسعيدة، ولديّ جسد صحي. أشعر بأنني شخصٌ مُختلف! لا يُمكنني التعبير عن شكري لكِ لويز على تلقيني قوّة الحُب.

هدية رائعة

بقلم غلاديس، ممثلة ومدربة متخصصة في مجال حياة، نيويورك
استيقظتُ في صباح يوم سبت منذ عشرة أشهر وعياني تفيضان بالدموع. تسببت أبسط محاولة لتحريك رأسي باندفاع الألم عبر رقبتي إلى رأسي وتردد صداه في حنجرتي. استغرق نهوضي من السرير أكثر من عشر دقائق بين تنهداتي وصرaxي الشديد من ألم رقبتي، لكن الأمر بدأ أطول من ذلك بكثير. وصلتُ بطريقة ما إلى مكتب طبيب العظام، وقد شخّص حالتي على أنها عصب مشدود.

لم يهدأ الألم على الإطلاق مع حلول يوم الأحد، وخطر في بالي أنّ قراءة أو مشاهدة شيء مُلهم قد

تُساعدني على الشفاء، لم أكن قد قمت بعد بفتح نسختي الجديدة من فيلم يُمكنك شفاء حياتك، ولذلك قمتُ بهذا وجلستُ لمشاهدته. وبمجرد أن انتهى الفيلم، كان على جهاز حاسوبي عدد كبير من الملاحظات المكتوبة حول ما شاهدته، وكنتُ أحترق شوقاً لتكرار توكيدات مُتعلّقة بعافيتي والسماح للألم بأن يهدأ. وعلى الرغم من ذلك، فإن كان الألم شديداً في تلك الليلة إلى حد أنني بكيّتُ وبكيّتُ. تلوّثُ صلاةً صغيرةً من أجل طلب الشفاء والشعور بالراحة، ولم يكن لديّ أدنى فكرة عن مدى سرعة الاستجابة لصلاتي.

استيقظتُ في الصباح التالي مع فهم واضح لكون هذا الألم العابر بمنزلة فرصة لي كي أتعلّم كيف أكون سعيدةً بغضّ النظر عما يحدث في حياتي. بعبارة أخرى، كانت هذه تجربةً روحيةً، وكنتُ في حاجة إلى فهمها مهما كلف الأمر.

كان من المحال الذهاب إلى العمل في ذلك اليوم، لذلك قرّرتُ أن أمضي ذلك اليوم على نحو بناء يُعزّز شفائي ويُسرعه، بدءاً من مراجعة كتاب يُمكنك شفاء حياتك وتشغيل قرص لويز المضغوط

الذي بعنوان ما أو من به والاسترخاء العميق. رددت التوكيدات، وصليت، ومارست التأمل، وكتبت في مذكرتي، وعلى الرغم من أن هذه الممارسات كانت تنتهي غالباً بقبولتي. «تذكر، لم أكن أستطيع جعل رأسي منتصباً»، فإنني كنت في حالة عميقة من المعرفة والإيمان بعافيتي وصلاحي.

ذهبت إلى فراشي في تلك الليلة وأنا متيقنة بأن شفائي لم يبدأ فحسب، بل كان بكامل قوته. استغرقت في النوم بينما كنت أستمع إلى صوت لويز على القرص المضغوط الذي بعنوان الاسترخاء العميق، والذي أكد أن قوتي تكمن في اللحظة الحالية وأن كل شيء على ما يُرام. استيقظت في الصباح التالي وأنا على علم بأنني كنت في حالة أفضل. بالطبع لقد حدث شفاء عميق، وكان هناك نوع مختلف تماماً من التصلب في رقبتني! ابتسمت وأنا مستيقظة في الفراش، وكنت قادرة على الاستدارة بضعه إنشأت إلى جهة اليمين وجهة اليسار. عرفت أنه من خلال إفساح المجال لنفسي والاستماع إلى توجيهات لويز، كنت قادرة على تفعيل قدرات الشفاء الرائعة الخاصة بي.

أجل، استيقظت منذ عشر سنوات مع رقبة متصلبة تؤلمني، ولكن تبين الأمر أنه هبة رائعة، وعلى الرغم من أنه لم يكن يبدو شيئاً أريد الحصول عليه، فإنه منحني قدرات الشفاء الهائلة لكلمات لويز، وسمح لي بالنمو بطرق أخرى لا يمكن تصورها!

إنجاز العمل مع لويز
لن أطلق على نفسي اسم معالجة، فأنا لا أعالج الآخرين، بل أعلمهم ببساطة أن يحبوا أنفسهم، فهم من يقومون بالعمل الحقيقي المرتبط بالشفاء. وعلى الرغم من ذلك، فإن هذا لا يعني أنه يجب على الأشخاص القيام بالعمل كله وحدهم!
إن طلب المساعدة من الأصدقاء، أو أفراد العائلة، أو الاختصاصيين الطبيين، ليس ضعفاً. تذكر فقط أن طريق الشفاء يجب أن يبدأ من داخلك. وإن لم تتقبل الصحة في ذهنك، فلن تتقبلها في هينتك الجسدية. سوف تساعدك التمارين التالية على معرفة معتقداتك عن الألم وعن جسديك. دون أجوبتك على قطعة ورق منفصلة أو في مذكرتك.
مشاعرك تجاه جسديك

أجب عن الأسئلة التالية بأفضل ما يمكنك:

1. ما الذي تعلمته عن جسديك لما كنت طفلاً؟
2. ما الذي علمك إياه والداك عن جسم الإنسان؟
3. إذا كنت تستطيع تغيير شيء ما في جسديك، ماذا سيكون؟
معتقداتك عن الألم

أجب فيما بعد عن الأسئلة التالية بصدق وصراحة قدر استطاعتك:

1. ما أكثر الأفكار السلبية التي تُراودك عن جسديك والألم الذي تشعر به؟
2. من أين جاءت هذه الأفكار؟
3. هل أنت عازم على التخلي عنها؟
تمرين المرأة

أنظر في المرآة وقل: «أنا عازم على أن أحب جسدي». قلها عدّة مرات، مع معاني ودرجات تشديد مختلفة في كلّ مرة. هل تُوافق على هذه العبارة؟ لماذا أو لماذا لا؟
أنظر ثانية إلى المرآة وقل: «أنا أتخلّى عن رغبتني في أيّ شيء لا يُعزّزني ولا يدعمني». انتبه إلى ما يشعر به جسدك عندما تقول هذا.

التخلّي

خذ نفساً عميقاً الآن. اسمح للتوتر أن يُغادر جسدك عندما تقوم بالزفير. اسمح لفروة رأسك، وجبهتك، ووجهك بالاسترخاء. لا حاجة إلى أن يكون رأسك مشدوداً كي تتمكن من القراءة. اسمح للسانك وحنجرتك وكتفك بالاسترخاء. يُمكنك حمل الكتاب بذرايعين وبدين مسترخيتين. افعل ذلك الآن. اسمح لظهرك، بطنك، وحوضك بالاسترخاء. اسمح لتنفّسك بأن يكون في حالة سلام بينما تسمح ليديك وقدميك بالاسترخاء.

هل يُمكنك الشعور بتغيير ملحوظ في جسدك منذ بدأت في قراءة المقطع السابق؟ قل لنفسك في وضعية الاسترخاء المريحة هذه: «أنا عازم على التخلّي. أنا أتحرّر. أنا أتخلّى. أنا أتحرّر من الألم. أنا أتحرّر من كلّ التوتر. أنا أتحرّر من كلّ انزعاج. أنا أتحرّر من الخوف بأسره. أنا أتحرّر من كلّ الغضب. أنا أتحرّر من كلّ شعور بالذنب. أنا أتحرّر من كلّ حزن. أنا أتخلّى عن القيود القديمة. أنا أتخلّى، أنا في حالة سلام. أنا في سلام مع نفسي. أنا في سلام مع عملية الحياة. أنا أشعر بالأمان».

فم بإعادة هذا التمرين مرّتين أو ثلاث مرات. فم بتكراره عندما تظهر أفكار الألم. بعد فترة وجيزة، سوف يصبح هذا التمرين جزءاً منك. سوف تكون قادراً على الوصول إلى حالة السلام هذه بغضّ النظر عما يحدث في حياتك.

قوة التوكيدات

يُمكن أن تكون التوكيدات أدوات مفيدة في التصدي لمعتقداتك التي تدعم الألم. إنّ كتابة التوكيد يُعزّز من قوته. أكتب توكيدات إيجابية حول جسدك على ورقة منفصلة أخرى، أو في مُذكرتك ٢٥ مرة. أكتب توكيدات خاصة بك أو استخدم أحد التوكيدات المذكورة في الأسفل.

توكيدات

أنا أخلق السلام في ذهني، وجسدي يعكس ذلك.

أنا مليء بالحياة والطاقة وبهجة العيش.

إنّ جسدي سليم تماماً، وأنا أستمتع بكلّ لحظة جديدة.

أنا أدعي حقّي بقوتي الخاصة، وأخلق واقعي بمحبة.

أنا أثق بعملية الحياة.

أنا أعتنني بجسدي، وذهني، ومشاعري بمحبة.

أنا أتحمّل مسؤولية حياتي الخاصة. أنا حر.

أنا أحبّ جسدي. أحبّ نفسي. كلّ شيء على ما يُرام.

أنا أستوعب جميع التجارب الجديدة بسهولة وأدمجها في حياتي بابتهاج.

من الآمن بالنسبة إليّ أن أكون ما أنا عليه.

أنا أرى الأنماط الخاصة بي، وأختار أن أقوم بإحداث تغييرات.

أنا عازم على تجاوز قيودي.
أنا أختار الآن أن أخلق جسداً قوياً ومكتملاً.
أنا أشعر بالراحة.

أنا أتحرّر بسهولة من الأشياء التي لم أعد في حاجة إليها.
أنا أستحقّ أن أشعر بأنني في حالة جيّدة. أنا أشفى بصورة سريعة، ومريحة، ومثالية.
يرغب جسدي في أن يكون في حالة جيّدة. أنا أنصت إلى رسائله وأتعامل معه بلطف.
أنا أخلق فقط التجارب المُبهجة في عالمي المُحب.

أنا أتخلّى عن الرغبة في انتقاد جسدي.
أنا عازم على خلق أفكار جديدة عن نفسي وحياتي.

أنا أصبح أقوى وأقوى كلّ يوم.

أنا أحبّ نفسي وأعتزُّ بها.

أنا لطيف ورفيق مع نفسي.

علاج الإصابة والألم

أنا أعترف بجسدي كصديق جيّد. يُوجد ذكاء إلهي في كلّ خلية من جسدي. أنا أنصت إلى ما يقوله لي وأعلم أنّ نصيحته صحيحة. أنا دائماً آمن، ومحمي، ويتمّ إرشادي إلهياً. أنا أختار أن أكون حرّاً وفي صحة جيّدة. كلّ شيء على ما يرام في عالمي.

الفصل الثالث: التغلب على الإدمان

إنّ المخدرات والكحول ليسا الشيين الوحيديين اللذين يُمكن أن يُدمن عليهما الشخص. يُمكن أن تكون المقامرة، والتسوق، والطعام، وحتى العلاقات إدماناً أيضاً. غالباً ما نُحاول الحصول على القيمة من هذه المصادر، لأننا لا نشعر بالحُبّ أو الإعجاب تجاه أنفسنا. نلوم أحياناً شخصاً أو حالة ما لجعلنا على ما نحن عليه. إلاّ إنّه لا يوجد شيء في الماضي يُمكن أن يكون بمقدار قوة ما نختار القيام به نفسه في اللحظة الحالية.

يُمكنك أن تُحدث تغييراً في نفسك عندما ترغب في ذلك حقاً. بالطبع لست مضطراً للقيام بهذا كله بنفسك. يُمكنك الحصول على المساعدة من الأصدقاء، والعائلة، وخبراء الصحة الذهنية، ومجموعات الدعم.

أمل أن تشعر بالإلهام والتأثر بقوة الأشخاص الموجودين في القصص التالية.

الرقص في لعبة الحياة

بقلم كبير، صاحبة محل مجوهرات ومعلمة مُلهمة، نيوزيلاندا

كان قد مرّ وقت قصير جداً على احتفالي بعيد ميلادي حين استيقظتُ فاقدة لمعظم ملابسي ومع وجود كدمات في جميع أنحاء جسدي. كانت أعراض الانسحاب أكثر حدة من أيّ وقت مضى، وكانت الهلوسات مخيفة، وكنْتُ مذعورة جداً، ولم أستطع مغادرة منزلي.

بدأتُ في شرب الكحول في سنّ الرابعة عشرة. بالنظر إلى أنني كنتُ خجولة وانعزالية جداً، كان شرب الكحول الدواء المثالي للهرب من العالم. لقد مرّ عشر سنوات، وقد أصبحتُ الآن في حالة من اليأس التام. حاول صديقي خنقي بعد يومين من عيد مولدي الرابع والعشرين، حين وصلتُ شريكتي في السكن إلى المنزل وأوقفته، خرجتُ من المنزل ولم أعود إلى هناك مطلقاً. وصلتُ إلى الحضيض، كنتُ بلا مأوى، عاطلة عن العمل، مع تاريخ طويل من الاعتداء الجنسي والإدمان. كنتُ مذعورة جداً إلى حدّ أنّ الانتحار بدا خياراً جيداً بالنسبة إليّ، إلاّ إنني لم أستطع فعل ذلك ببساطة.

كان كلّ ما أملكه حقيبة من الملابس، وكتاب بعنوان يُمكنك شفاء حياتك. فُتِح لي باب إلى عالم جديد كلياً حين بدأتُ في قراءته. تردّد صدى شيء ما حياله في روحي، وشعرتُ بأنّه الحقيقة. دخلتُ مركز إعادة التأهيل من أجل التعامل مع إدماني، على الرغم من أنني أمضيتُ عقداً كاملاً تحت تأثير المخدرات والكحول وكرهتُ نفسي دونهما.

كنتُ أشعر بعدم الأمان إلى حدّ أنني لم أستطع عبور الشارع حتى، من دون أن يرتعش جسدي بأكمله. بدأتُ في تكرار التوكيدات بهوس شديد، وكتبتُها وكرّرتها وأنا أنظر إلى نفسي في المرآة. بدأتُ بعد ذلك في تكرارها أمام الناس في مركز إعادة التأهيل. كانوا يعتقدون بأنني غريبة الأطوار، لكنني كنتُ أعرف أنّ هذا ما كان يجب عليّ القيام به.

لاحظتُ في غضون أشهر تغييراً كبيراً في نفسي، ورأيتُ أيضاً تغييراً كبيراً في معاملة الآخرين لي، الأمر الذي عرفتُ أنني كنتُ مسؤولة عنه. بدأتُ في رؤية كيف أن حوارِي الداخلي كان يخلق واقعي. وبناءً على ذلك، تعلمتُ كيفية النظر إلى الماضي، وتحمل المسؤولية، وتغيير مفاهيمي، وإيجاد الهبة في حين أنني كنتُ أعتقد أنه تعاسة. كان كتاب لويز هاي الكنز البعيد المنال الذي كنتُ أحلم بالحصول عليه.

ما زلتُ أنضج وأتطور، وما زلتُ أكرّر التوكيدات مع التأمل، وأنتقل من قوة إلى أخرى. أنا الآن أنصت إلى روحي، وكان من الرائع رؤية الأبواب التي فُتحت من أجلي. انتقلتُ من كوني إنسانة مكتئبة، مُختلة وظيفياً، بلا مأوى، عاطلة عن العمل، إلى روح إلهية مُلهمة، قوية، حرة، تعيش تجربة بشرية وترقص في لعبة الحياة. إن نيتي الآن مساعدة المدمنين باستخدام الوسائل التي تعلمتها، وأشعر بالفخر لأنني قادرة على مساعدة الآخرين في العثور على النور الإلهي في داخلهم.

كيف أفلعتُ عن التدخين

بقلم تيريزا، فنانة وكاتبة، ولاية أوريغون

كنتُ أدخن قليلاً على نحو متقطع مدة ثلاثين سنة. أصبحتُ بعد طلاقي في سنّ الخمسين أدخن علبة سجائر كاملة كلّ يوم لسنوات عدة. كنتُ مدمنة على نحو قاطع، ولم أستطع الإقلاع عن التدخين، ولم أكن مُتأكدة أنني أرغب في ذلك، إلا أنه توجّب عليّ فعل ذلك لأسباب صحية. اشتريتُ دواءً مكلفاً للغاية وكان من المفترض أن يكبح الرغبة الشديدة في النيكوتين. كانت المكافأة أنه يُمكنني التدخين خلال شهر أو ما يُقاربه إلى أن يُصبح الدواء فاعلاً. بعد أسبوعين من بدء الدواء، كنتُ أدخنُ وأتساءل كم من الوقت سيستغرق الأمر للإقلاع عن التدخين، فليس لديّ إلى الآن أدنى رغبة في الإقلاع عنه.

كان كتاب لويز يُمكنك شفاء حياتك مُلقى إلى جانبي في ذلك الوقت، وتذكّرت أنه يحتوي على «قسم خاص بالتدخين»، لذلك توجّهتُ إليه مباشرة. كتبتُ لويز:

قد تطرح على نفسك سلسلة من الأسئلة مثل: «هل أنا عازم على التخلّي عن العلاقات المزعجة؟ هل كانت تخلق سجائري شاشة من الدخان بحيث لم أستطع رؤية كم أن هذه العلاقات مزعجة؟ لماذا أخلق هذه العلاقات؟

كان لهذه الأسئلة تأثير كبير فيّ. فكّرتُ في صداقتي مع امرأة كانت عنيدة، وسلبية، وشديدة الانتقاد، وفكّرتُ بعدها في زوجي، حيث كان يُفترض أن كلّ شيء كان خطأي. أكملتُ لويز:

ثمّ تلاحظ أن سبب عدم ارتياحك انتقاد الناس لك باستمرار، ثمّ تفكّر في النقد، وتُدرك أنك حين كنتُ طفلاً، تلقيتُ الكثير من الانتقادات. يشعر ذلك الطفل الموجود في داخلك بالارتياح عندما يتمّ انتقاده. إن خلق «شاشة التدخين» وسيلتك للاختباء من هذا.

تذكّرتُ طفولتي، وخصوصاً الوالدين اللذين اعتادا أن «يستنكرا» كلّ شيء أقوله أو أفعله أنا أو أخوتي. لم يكن أيّ شيء جيداً بما فيه الكفاية بالنسبة إليهما.

شعرتُ بصحوة مفاجئة! سحقتُ سيجارتي التي دخنْتُ نصفها في صحن السجائر، وأمسكتُ ما تبقى من العلبة وسحقتُ كلّ واحدة منها بطريقة احتفالية وحولتها إلى كومة، وأعلنت: «أنا عازمة على التخلّي عن رغبتني في أن يجري انتقادي».

أقلعتُ عن التدخين في ذلك اليوم ولم أتناول قط حبةً أخرى من الدواء. كان الإقلاع سهلاً، لذلك كنتُ مستعدةً لبدء التساهل مع نفسي. واصلتُ منذ ذلك الحين رحلة علاجية، ووجدتُ علاقات جديدة تدعم حقيقتي. في السابق، لما كنتُ أو من بأتني لستُ جيدة بما فيه الكفاية، جذبتُ الكثير من الناس من أجل دعم هذا المُعتقد، وقدّم لي التدخين الدرع التي منعتني من رؤية الحقيقة. أشاهد الآن كيف أتحدّث إلى نفسي وإلى الآخرين. تعلّمتُ أنني إذا انتقدتُ شخصاً آخر، فإنني أقوم ببساطة بانتقاد نفسي. أنا أحبُّ نفسي كثيراً إلى حد يمنعني من ممارسة سلوك كراهية الذات القديم ذاك، والذي لم يعد ببساطة مناسباً بعد الآن!

فرصتي الثانية

بقلم إيرينا، طالبة، أستراليا

عندما أعطيت كتاب يُمكنك شفاء حياتك للمرّة الأولى، كان الأمر كما لو أنّ شخصاً قد أرسل إليّ ملاكاً في وقت حاجتي إليه. لم يكن أحد يهتمّ من قبل بمنحي شيئاً مميّزاً جداً، لذلك قبلتُ الكتاب بامتنان. واجهتُ صعوبة في قراءته في البداية، وذلك أنني لم أستطع فهم لماذا تمّ منحي فرصة ثانية، ولم أكن أو من بأتني أستحقّها. استغرق الأمر بعض الوقت، إلّا أنني قرأتُ الكتاب بأكمله. شعرت بالاشمئزاز من الحياة التي أعيشها حين أنهيتُ قراءته، وعرفتُ أنني أريد تلك الفرصة الثانية. أدركتُ أنّ لدي الكثير لأمنحه لهذا العالم، وأنني إذا استطعتُ إحداث تحوّل في داخلي، فإنّ أيّ شخص آخر يُمكنه فعل ذلك.

نشأتُ في أسرة محترمة علّمتني القيم والأخلاق، لكنني تهتُّ في مكان ما على طول الطريق. بدأتُ تجربة المخدرات في سنّ مبكرة للغاية، وبلح البصر، أصبحتُ مدمنة ومحوطة بأشخاص يدعمون هذا الإدمان بدلاً من مساعدتي على إيقافه. انتهى بي الأمر في علاقة مُسيئة للغاية مع رجل كان ضعف عمري، لكنني كنتُ أعتقد بأنني مغرمة به. أخبرتُ نفسي بأن في وسعي التعامل مع الألم العاطفي والجسدي الذي كان يُلقيه عليّ، لأنها كانت طريقتي في إظهار مدى اهتمامي بي. تورّط هذا الرجل ذات يوم في الكثير من المشاكل المالية وشجّعني على مساعدته. كنتُ مستعدةً لفعل أيّ شيء من أجله في ذلك الوقت، وقد فعلتُ. أصبحتُ في لمح البصر أعمل في الدعارة ١٢ ساعة كلّ ليلة، خمسة أيام في الأسبوع، وأسلمه آلاف الدولارات في الوقت عينه. وعلى الرغم من ذلك، فإن المال لم يكن كافياً قط، وقد أصبحتُ الإساءة أسوأ.

أدركتُ بعد أشهر من العمل الاعتيادي نفسه في مجال الجنس أنّ الرجل الذي أحببته لم يكن يُحبّني. بدأتُ أتحدّث إلى عاهرات أخريات، ووجدتُ أنّه كان هناك شبكة دعم بينهنّ. لم أستطع التحدّث إلى والدتي لأنني كنتُ أشعر بالعار وقد جرحتها بالفعل من قبل، لذلك تحدّثتُ إلى الفتيات في العمل. هناك حيث وجدتُ الملاك الذي أعطاني كتاب لوييز، وفي داخله وجدتُ إلهامي. في النهاية، استجمعتُ قوتي من أجل ترك هذا الرجل والتوقّف عن تعاطي المخدرات.

أنا أدرس الآن في كلية علم النفس، وعدتُ إلى العيش في المنزل مع عائلتي. لقد بقيتُ صاحبة، وأنا سعيدة للغاية معظم الوقت. كلّمّا أصبتُ بنوبة اكتئاب، أقول لنفسي ببساطة إنّ «كلّ شيء على ما يُرام في عالمي»، وأحيط نفسي بالطاقة الإيجابية التي علّمتني لوييز أنّ أقوم بإيجادها. لقد تغيّرت حياتي على نحو كبير، وأنا شاكرة على هذا في كلّ يوم. أنا أتطلّع للحصول على شهادتي

الجامعية في السنتين القادمتين، وأعرف أنّ لا شيء يُمكنه أن يمنعي من تحقيق جميع أهدافي ورغباتي!

أحبُّ نفسي وأتقبلها

بقلم براين، مدرب روحي في مجال الحياة، كاليفورنيا

أحبُّ نفسي وأتقبلها. في المرة الأولى التي سمعتُ فيها هذه الكلمات، قلتُ في نفسي: يا إلهي، ما الذي تتحدّثون عنه؟ فلم يكن لهذه الكلمات أيّ معنى، بل الواقع أنه بدا من المستحيل فهمها بالنسبة إلى هذا الشخص الذي في العشرينيات، المصاب بفيروس نقص المناعة البشرية، التمثل جداً والذي كره نفسه، ولام العالم بأسره على مشاكله. كما ترى، ارتديتُ قلادة على شكل حرف V، وهو الحرف الأول من كلمة ضحية *victim* على أنّها ميدالية شرف. تخلّلتُ إحباطي وغضبي من الحياة كلّ شيء حاولتُ القيام به تقريباً، من المؤكد أنهما حجبا عن حياتي أيّ خير مُستدام. أقلّ ما يُقال إنني كنتُ عصبياً، وقلقا، ومستاءً. كنتُ تعساً للغاية، مليئاً بالغضب واليأس، ولكن إليك الحل: أردتُ أن أتغيّر، ولكن لم يكن لديّ ببساطة أدنى فكرة عن كيفية القيام بذلك.

عرفتُ لويز لأول مرّة عندما جرى تشخيصي بمرض نقص المناعة عام ١٩٨٨، فقد أخبرت بأنّها تُنظّم ما يُسمّى بـ «هاي رايد» مساء كلّ أربعاء في ويست هوليوود، وهي مجموعة دعم للرجال والنساء المصابين بمرض نقص المناعة البشرية / الإيدز. قرّرتُ الذهاب، وما رأيته غير حياتي. أستطيع أن أتذكّر أنّ ما كانت تُقدّمه لويز في ذلك الوقت، لم يكن يجري تقديمه من قبل وسائل الإعلام التي تُثير الخوف من هذا المرض، أو من قبل الطب الغربي الذي يُخبرك إلى حدّ كبير أنّ مرض نقص المناعة البشرية هو بمنزلة حكم بالإعدام. لقد كان كذلك بالنسبة إلى الكثير من الناس، ولكن على الرغم من ذلك، فإن لويز كانت هناك في الخطوط الأمامية تبعت على الأمل.

إنّ ما شاهدته وشعرتُ به لدى حضوري هاي رايد لأول مرّة مع نحو ٥٠٠ رجل وامرأة يصعب وصفه. إلّا أنّه يُمكنني القول بأنه بدا مألوفاً على نحو غير اعتيادي بالنسبة إلى روحي. تأثرتُ كثيراً بكلمات لويز التي تقول: «نحن لم نجتمع هنا كي نلعب لعبة أليس شيئاً شنيعاً». لقد شاركتُ بطريقتها اللطيفة، والمُحبّة، والواقعية رسالة بسيطة جداً: «لن يأتي أحد لإنقاذك، ولكن تستطيع أنت إنقاذ نفسك». شعرتُ بإحساس بالأمان، والثقة، والحبّ في هذه المجموعة القوية التي أنشأتها لويز.

يُمكنني تحديد بداية نقلتي في الوعي على أنّها كانت في جلسات هاي رايد. في الحقيقة، إنني أشكر الإله على اليوم الذي تعرفتُ إلى على لويز. لقد غيّرتُ وشكّلتُ حياتي بكتبها، ومحاضراتها، وتعاليمها المستنيرة في السنوات العشرين الأخيرة. ما زلتُ إلى اليوم مُتابعاً مُتعطشاً للويز وأعمالها. إنّ الهدايا التي منحتها للعالم، بالإضافة إلى امبراطورية النشر الخاصة بها التي تُدعى هاي هاوس، والمؤلفين والمُعَلِّمين الرائعين الذين أطلعنا عليهم لا يُقدّرون بثمن.

أنا رجل سعيد، وقوي، وفي صحة جيّدة، وناجح. لديّ ما يقارب ٢٠ سنة من الرصانة بفضل الإله والخطوات الـ ١٢. اخترتُ أن أعيش تعاليم لويز وأن أطبقها في مجالات حياتي كافة، وذلك على نحو قوي من خلال تكرار التوكيدات اليومية. بدأ كلّ شيء بمانترا بسيطة سمعتها منذ سنين: أنا أحبُّ نفسي وأتقبلها.

ليباركك الإله لويز هاي.

مستقبلي مشرق

بقلم هيلين، مساعدة إدارية، كندا

منحتني لويز هاي طوق النجاة في بداية رحلة شفائي. لقد تكبّدت الكثير من الخسائر، بما فيها منزلي، وزوجي وأموالي، ناهيك عن وفاة أصدقائي بمرض السرطان ووفاة والديّ وأحد أشقائي. إنّ تجارب سوء المعاملة التي تعرضتُ لها قد جعلتني أؤمن بأنّ هذه هي الحياة التي كنتُ أستحقّها. كنتُ في حالة يأس تام، تائهة في قبضة إدمان الكحول والمخدرات، وبما أنّني أمّ عازبة، عرفتُ أنّه لا يُمكنني مواصلة العيش على هذا النحو. لديّ ابنتان جميلتان، ملاكاي! تعتمدان عليّ، ولذلك توجّب عليّ أن أكون القدوة الأفضل بالنسبة إليهما.

لقد تعافيتُ بمساعدة كتب لويز الرائعة والقراءات المُقترحة والتوكيدات اليومية. أنا أعيش الآن بكلماتها، وقد أحدث هذا تحوّلاً في حياتي! أعيش الآن في مدينة جديدة، وأبدأ من جديد بكلّ معنى الكلمة. لم يحدث الأمر بين ليلة وضحاها «كانت رحلة مدّتها ستّ سنوات»، ولكن ها أنا ذا اليوم! موظفة في شركة رائعة، وأعمل مع زملاء مذهلين وإيجابيين للغاية. أعتني بجسدي على أنّه معبد وأعيش الحياة بحق بعينين مفتوحتين على جمالها. لا يمرُّ يوم واحد لا أكون فيه ممتنة للدروس التي علمتني إياها لويز. أشجّع كلّ شخص على التفاؤل: إنّ الحياة هي ما تصنعه أنتُ منها، لذلك لا تياس! حتّى التجارب السيئة من الممكن أن تتحوّل إلى إسهامات إيجابية في «وجودك».

إنّ مستقبلي مضيء، وأنا أعزو هذا إليك يا لويز! أمنيّتي الكبرى هي أن أحضر ذات يوم إحدى جلساتك كي

أشكركِ شخصياً على كلّ ما جلبته إلى حياتي. أنتِ نعمة!

أجل، أستطيع شفاء حياتي!

بقلم أبيغيل، مدربة حياة في مجال تقدير الذات، كنتاكي

أعطتني والدي نسخة من كتاب يُمكنك شفاء حياتك في ٢٥ كانون الأول ٢٠٠٣. كتبتُ في داخله: «أتمنى أن تستمتعي بنهج لويز هاي إزاء الصحة. إنّها أحد الأشخاص المفضلين لديّ». كنتُ في ذلك الوقت مدمنة ناشطة على الكحول والمخدرات أيضاً، وأعاني من وزني الزائد وحياتي الجنسية لأنّه جرى اغتصابي، وغير مبالية بحقيقة أنّ جسدي كان على وشك أن يجري فتحه كي يُعاد تشكيله مجدداً باستخدام الجراحة التجميلية على النحو الذي كان يُفضّله المجتمع.

أصبحت تأدية دور الضحية مريحة عندما تنفق مع المصالح، وأصبحت تأدية دور القيادية الجماهيرية اللامعة في حين الشعور بالعزلة والوحدة في السرّ شيئاً عادياً في حياتي. كنتُ في حاجة إلى كلمات لويز، إلّا إنّني لم أكن أستطيع سماعها أو الشعور بها في تلك المرحلة من حياتي، كما أنّني لم أكن أحبّ القراءة. ولحسن الحظ أنّ «القائمة» الموجودة في كتاب يُمكنك شفاء حياتك قد تناولتُ بإيجاز الأمراض الشائعة، وبما أنّه كان من السهل جداً التبحّر في القائمة وامتلاك المفاتيح القوية لتحسين الحالة الذهنية الفورية لشخص ما، فقد اقتنعتُ تقريباً.

بعد قراءة الكتاب، وضعتُ قوائم حول محبّتي لنفسي، إيماني بأنّني كنتُ مُكتملة، وتحديثي إلى نفسي في المرأة، وما إلى ذلك. انزلقتُ مرّة أخرى إلى الأنماط القديمة، ولم أكن أكرّر توكيداتي

قط لأكثر من يوم واحد. كنتُ مزدوجة الشخصية، قائدة مُكتئبة تتمتع بالجمال وعدم الثقة بالنفس. بقيت الحياة مريحة على نحو مُؤلم.

استيقظتُ ذات يوم في السجن ووجهي مغطى وركبتي أيضاً بكدمات ودم يابس، ويعود السبب في ذلك إلى محاولتي ضرب رجال الشرطة حين كنتُ ثملة في الليلة السابقة. جرى إيقافي وإسنادي إلى سيارة وإلقاء القبض عليّ، الأمر الذي جعلني أتذكر كيف جرى اغتصابي منذ عدّة سنوات. لا أتذكر التفاصيل الجسدية، لكنّ المشاعر حيّة. عرفتُ أنّي كنتُ قاسية حين جرّدي عناصر الشرطة من الألباس واللؤلؤ الذي كنتُ أضعه عليّ، حين وضعوني في غرفة «المجانين» البيضاء، ولما استيقظتُ وأدركتُ أنّ هذا كان حقيقياً. لم يكن الشخص الذي كنتُ أنظر إليه في هذه المرأة الضبابية الشخص الذي أنوي أن أصبح عليه.

التقطتُ كتاب يُمكنك شفاء حياتك مجدداً لما عدتُ إلى المنزل. واصلتُ تكرار عبارة: «أنا؟ أنا أستطيع شفاء حياتي؟». كنتُ خائفة جداً، ولكن وللمرة الأولى في حياتي، كنتُ أوّمن بأنني نعم أستطيع فعل ذلك. أراد الإله منّي أن أكون صوتاً للآخرين، وكان ذلك يعني عدم استخدامي لضمادات الجروح مرّة أخرى، وكنتُ ماضية نحو الشفاء الجسدي، والذهني، والروحي والعاطفي. تقبّلتُ أنماط التفكير الجديدة الموجودة في الكتاب ووثقتُ بجزء بسيط من كلمات لويز.

قدّمتُ النصائح إلى أشخاص آخرين مدّة سنوات، إلا إنّ الشروع في تحمّل مسؤولية نفسي كان مُعتركاً جديداً. ساعدتني لويز من خلال كونها صادقة في هدفها على أن أعيش حياة هادفة. إنّ توكيدات لويز «جنباً إلى جنب مع نوايا واين داير» منحتاني بداية جديدة.

كنتُ أسافر منذ عام ٢٠٠٥ من أجل التعلّم، لكنني بقيتُ في التدريس. أنا اليوم رصينة، وروحانيّة، وناجحة، وشجاعة. أعمل مدربة في مجال الحياة في مدرسة ثانوية، وأدرب أيضاً النساء في الكليات، ومع توكيدات لويز وتجاربي وقوة الكون، نقوم بتحسين حياة الآخرين.

النور في نهاية نفق طويل ومظلم

بقلم ماري إلين، معالجة بالنقاط الانعكاسية، ومُيسرة أمور فريق في مجال التنمية الذاتية، أيرلندا
اخترتُ في منتصف الثمانينيات سلسلة من الأحداث السيئة التي يبدو أنّها تحدث كي تُعزينا وتجعلنا أكثر تجاوباً مع التحرّر من الأنا المزيفة واليقظة الروحية. خسرتُ عملي ومنزلي، وغادر زوجي مع امرأة أكثر جمالاً وبراعة، وأصبحتُ أشعر بالنفور من والدتي التي تحتضر. نتيجة لذلك، فقدتُ اتصالي بروحي، ونفسي.

أدمنتُ على شرب الكحول، وأصبحتُ مشوشة للغاية، تخلّيتُ عن حياتي المهنية التي تدرّبتُ من أجلها أربع سنوات، وعشتُ عيشة الكفاف، وبدا أنّي أفقد بوصلتي الأخلاقية. لقد أصبح السلوك الذي كان غير مقبول بالنسبة إليّ على مدى الثلاثين سنة الماضية عادياً الآن. حاولتُ كثيراً إهمال حياتي ونفسي.

استمرّ ذلك النفق الطويل والمظلم مدّة خمس سنوات تقريباً. كان لديّ رغبة في الانتحار في كثير من الأحيان: تعرّضتُ لحادثي سيارة مُتعمّدين، وتسمّمتُ بالكحول، وتركتُ نفسي ثملة في أماكن خطيرة. تمّ إلقاء القبض عليّ مرتين واحتجازي طوال الليل. تخلّيتُ عن جميع علاقاتي المستقرة، وخسرتُ تقريباً جميع الأشخاص الذين كانوا موجودين مؤخراً في حياتي.

استيقظت ذات يوم جميل وأنا على الأريكة في منزل صديق عطوف. كان مستوى اليأس غامراً تقريباً في ذلك الوقت، شعرت بأنني لا أملك شيئاً. قررت الذهاب في نزهة إلى أحد متاجر الكتب المخبأة في منطقة مليئة بالأشجار، كان واحداً من تلك الأماكن المقدسة التي يبعث كل شيء فيها على التناغم مع الروح. نظرت إلى كل شيء في المتجر، واشتريت كتاب يُمكنك شفاء حياتك. ذهبت من أجل دراسته بعناية، والقيام بالعمل الذي يدعو إليه، وإنشاء رابط مع لويز التي كانت هي الشخص الوحيد الذي يربطني به أي شيء جيد على الإطلاق.

كانت عملية طويلة وبطيئة استغرقت ما يُقارب من عشرين سنة. إلا إن لدي الآن منزلاً جميلاً في مكان هادئ، وزوجاً محبباً، وحياة مهنية أفتخر بها، وتياراً مستمراً من الخير القادم إلى حياتي. أنا على اتصال بالروح، وأقترب كل يوم من الأحديّة المقدّسة لكل شيء. إنّه لمن المستحيل بالنسبة إليّ أن أُعبر عن مدى شكري للويز، فقد شاركت أعمالها إلى الآن مع مئات الأشخاص من خلال عملي الخاص، وما زلتُ مستمرة في تمرير حكمتها إلى الآخرين. ومن المُرجّح أنني سوف أفعل ذلك دائماً، ومن المؤكد أنني سوف أحبّها دوماً، وأكون ممتنة لها امتناناً غير محدود.

الخلاص

بقلم جيمس، كاتب، كندا

عرفتُ لويز للمرّة الأولى في صيف ١٩٩٥ لما بدأ زميلي في العمل «يتحدّث بحماسة» حول كتاب يُمكنك شفاء حياتك. هناك شيء ما تحدث إليّ في تلك اللحظة، فذهبتُ مباشرة واشتريتُ نسخة. كنتُ أبحث عن شيء ما، إلا أنني لم أكن متأكّداً من ماهيته. ربّما كان الخلاص.

بدأ التحوّل حين التقطتُ نسختي من كتاب لويز في فترة ما بعد الظهيرة المُقدّرة تلك في يوم صيفي. عرفتُ أنّه يتمتّع «بالقوة»، لذلك وبدلاً من الغوص فيه مباشرة، اخترتُ أن أضعه بعيداً وأن أتعاطى المخدرات. كنتُ في ذلك الوقت مُدمناً حقاً على المخدرات. كنتُ خائفاً، وحيداً، ولم يكن لديّ أيّ تقدير ذاتي، منحتني المخدرات هروباً مؤقتاً من واقعي. كان يمكنني خلال الفترة التي أكون فيها تحت تأثير المخدرات أن أصبح شخصاً لا يخاف من أيّ شيء، وكنتُ أستطيع أن أشرق نوراً ساطعاً في حضور الآخرين. اعتادت السعادة أن تغمر كينونتي إلى أن يتلاشى تأثير المخدرات، وأبدأ في التراجع إلى الخلف. كنتُ أوّمن بأنني غير محبوب وحاولتُ ملء الفراغ الموجود في قلبي من طريق الذهاب إلى الفراش مع الكثير من الرجال.

أخرجتُ كتاب يُمكنك شفاء حياتك بعد بقائي مستيقظاً مدّة ثلاثة أيام «كنتُ مُخدراً جداً بحيث كان النوم

مستحيلاً». قرأته من الغلاف إلى الغلاف، ثم قرأته مجدداً، ومرة أخرى أيضاً. خلدتُ إلى نوم هائلي لـ ٣٦ ساعة عند تلك المرحلة. ولما استيقظت، نظرتُ في أرجاء غرفتي. بدا كل شيء زاهياً وأكثر إشراقاً ممّا أذكره. كان كتاب لويز إلى جانبي على السرير. التقطته مرة أخرى وبدأتُ حقاً في تشرب المعلومات الموجودة داخله. قلتُ التوكيدات لنفسي بصوت مرتفع. ثم ركضتُ إلى الحمام كي أقولها لوجهي في المرأة، الوجه الذي لم يُثر اشمزازي للمرّة الأولى في حياتي.

تغيّر كل شيء بالنسبة إليّ في ذلك اليوم، بدءاً من القرار الذي اتّخذته حول التوقّف عن الإساءة إلى نفسي بالمخدرات. لم يكن الأمر سهلاً، إذ إنّ أصدقائي لا يزالون يتعاطون المخدرات، إلا أنّ

النور بدأ يدخل ببطء إلى روحي. واصلت الانهماك في كتاب لويز وكرّرت التوكيدات كلّ يوم. وخلال أشهر، أصبحت قوياً وفي صحة جيّدة وبدأت أستمتع بفنّ العيش. وأخيراً بدأت أحب نفسي.

تلاشى الخوف بعد هذه السنوات وحلّت المتعة محلها. إنني أعيش حياتي في حُبّ وحضور وبهجة. أنا الآن أحب نفسي وأتفوق في كلّ شيء أجربه. إنني أعيش حياة مذهلة، رائعة، ومثمرة، حياة أنا ممتنّ لها في كلّ يوم.

لويز، أنت هدية من الكون. إنّ كتبك وتعاليمك نابغة من روحك الجميلة. أنا فخور وأتشرّف بأن أشارك مساحة معك على هذه الأرض. أنت تنقذين الأرواح بما في ذلك روحي من خلال عيش حقيقتك ونشر طاقتك في العالم كلّ يوم. شكراً لك.

التعلّب على الكحول، الشعور بالذنب والعار

بقلم كاثي لين، طالبة، تينييسي

هذه قصة فتاة كلّ ما تتذكّره أنّها ألبست نفسها ثوب الذنب والعار. لما كانت تستيقظ كلّ صباح، كانت تنظر إلى عيوبها ونقائصها، وتتابع يومها وهي تُحيط نفسها بقول «يجب عليّ».

اكتشفت الكحول لما كنت في سنّ الخامسة والعشرين، واكتشفت منظمة مدمني الكحول المجهولين لما كنت في سنّ الخامسة والثلاثين. كنت مقلعة عن شرب الكحول لأكثر من سنتين حين أنجبت طفلي الأول والوحيد، وهو طفل رضيع جميل. الأمر المثير للسخرية أنّه بعد بضعة أشهر، وجدت أنّ من الضروري أن أشرب الكحول خلال أكثر الأوقات المجزية والجميلة في حياتي. ألقيت نفسي بحماسة أكبر وعلى نحو يائس في معتقدي المسيحي وغرف منظمة مدمني الكحول المجهولين. بدأت بحثاً قوياً وشديد الهيجان، ما الذي سوف يشفيني؟ كلّ ما يُمكنني قوله هو إنني حاولت كثيراً. حاولت الشفاء، والتسليم، والصلاة. حاولت الذهاب إلى عدد كافٍ من اجتماعات منظمة مدمني الكحول المجهولين، والحصول على الرعاية الصحيحة، والقيام بالخطوات مراراً وتكراراً. ما الخطأ الذي ارتكبته؟

بعد ثلاث مخالفات في القيادة بسبب تأثير الكحول وخمسة مراكز علاج، لم أستطع التوقّف عن شرب الكحول! وصلت أخيراً إلى نتيجة مفادها أنّ الطريقة الوحيدة للتوقف عن شرب الكحول التوقّف عن شربه. كنت أتصرف بجنون، أفعل الأشياء نفسها مراراً وتكراراً وأتوقّع نتائج مختلفة. بدأت في إعادة تقييم معتقداتي، حيث من الواضح أنّها لم تكن تعمل لصالحني.

بالنظر إلى كوني متوقفة عن شرب الكحول وأعاني إحساساً شديداً بالذنب والعار، قادني الكون إلى كتاب لويز هاي يُمكنك شفاء حياتك في مكتبة كنيسة الوحدة. حدث شيء رائع: بدأت في شفاء حياتي بفضل توجيهات لويز! أصبحت واعية جداً بأفكاري. بدأت عملية إزالة السموم لما اكتشفت قوة التوكيدات. ولما طبقت تعاليم لويز في حياتي، بدأت أشعر تدريجاً وكأنّ كلّ خلية في جسدي يجري تطهيرها. أصبحت التوكيدات إلى سياستي الدفاعية الرئيسية في مواجهة الأكاذيب القاسية التي كنت أؤمن بها حول حياتي ونفسي.

لم يتعب خطيبي الذي جعلني أتعرف إلى كنيسة الوحدة من الاستماع إليّ وأنا «أتحدث عن لويز هاي». كان يعرف أنّ معجزة قد حدثت، وأنّ الشفاء قد تمّ. فهمت الآن أنّ كلّ شيء مررت به لم يحدث لي، بل حدث من أجلي. أعمل حالياً على الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد،

ولديّ تصوّر يفوقني. أعرف أنّ الكون قد خطّط من أجلي أكثر ممّا أستطيع استيعابه. أنا أتطلّع بشغف لمشاركة القوة التحوّليّة لفلسفة لويز مع أولئك الذين يُعانون، ومع كلّ شخص يضعه خالق الكون في طريقي.

لويز، أنا أعدّك واحدة من أعزّ المرشدين بالنسبة إليّ، وأنا ممتنة جداً لأنّني وجدتكَ. أريد أن أتبع خطواتك كي أنشر الرسالة التي مفادها أنّ جذر كلّ المعاناة انعدام حُبّ الذات، وأنّ محبة الذات من خلال مسامحة الذات وتقبّلها أساس الشفاء بأسره.

شكراً للإله ولويز!

بقلم جوان، قارئة بطاقات ملائكة حدسية، ومُعَلِّمة ريكي، كندا
لا أتذكّر بالضبط كيف صادفتُ كتاب لويز هاي يُمكنك شفاء حياتك، إلا إنّني فعلت، وقد جاء في فترة من حياتي كنتُ فيها في أمسّ الحاجة إليه. كنتُ أعاني من إدمان الكحول لسنوات عدة إلى أن تمكّنتُ من التوقّف عن شرب الكحول فترة طويلة. إلاّ إنّهُ وفي عام ٢٠٠٣، تغيّر ذلك بالنسبة إليّ. لقد وقعتُ في الإدمان مرة أخرى.

وجدتُ أنّني سئمْتُ وتعبتُ من كوني مريضة وتعبتُ في نهاية كلّ أسبوع. كان لديّ ثلاثة أطفال أراهم، وتمكّنتُ من الحفاظ على وظيفتي، إلاّ إنّني كنتُ لا أزال أتألّم من الداخل. كنتُ أعاني من الحزن على فقدان أفراد الأسرة الذين كانوا مُقربين مني، وعانوا من اعتداءات جنسية حين كانوا أطفالاً. وجدتُ أنّ لديّ الكثير من الأمور التي يجب أن أتعامل معها، ومن أجل فعل ذلك، احتجّبتُ إلى أن أكون واقعية مع نفسي وأن أستفيق.

كنتُ أنظر ذات يوم في مرآة الحمام وسألتُ نفسي: «كيف لي أن أفعل هذا؟»، وصدّق أو لا تُصدّق، سمعتُ صوت رجل يقول: «ابقِ واعية!» اعتقدتُ أنّه كان صوت الإله. لم تكن تلك المرة الأولى التي أسمع فيها هذا، بل كانت في الواقع المرة الثالثة، وكنتُ أسمع هذا الصوت دائماً عندما أواجه متاعباً في حياتي. حسناً، توقّفتُ مباشرة عن الشرب، ثمّ عدتُ للشرب مرات عدة بعد ذلك، لكنني استمرّيتُ في محاولة التوقّف عن شربه.

وقع كتاب يُمكنك شفاء حياتك بين يديّ بعد ذلك، وأخذتُ كلمات لويز على محمل الجد. بدأتُ في تغيير طريقة تفكيري بفضل توكيداتها، وعملتُ على ملء روعي بما كانت تحتاج إليه. لما بدأتُ في التعامل مع صدماتي الشخصية وأقلعتُ عن الشرب حقاً، حدثتُ معي يقظة روحية. بما أنّني كنتُ لا أزال في حاجة إلى معرفة ماهيّتي، فقد قادني كتاب لويز إلى موقعها الإلكتروني ومؤلفين آخرين في هاي هاوس، والذين ألهموني اكتشاف نفسي وعيش شغفي.

لم أعد أعمل اليوم من أجل المال فقط، حيث وبصفتي ممارسة معتمدة في العلاج من طريق الملائكة ومُعَلِّمة ريكي، فإنّني أعمل لأنّه هدفي الإلهي.

شكراً لكِ لويز لكونك مصدر إلهام في حياتي على الرغم من أنّنا لم نلتق قط. أشكر الإله على نعمة وجودك.

قوة محبة طفلي الداخلي وإعادة تربيته
بقلم بول، معالج تدليك مرخّص، ماريلاند

في بداية حياتي كبالغ، كنتُ أمرُّ على نحو متكرر بكلّ شيء في حالة ذهول علاجية من العجز والإنكار بينما كنتُ أكرّر السلوكيات المُدمرة والأنماط المُختلّة التي نشأت من تجارب مع والديّ ومعلمي. مع مرور الوقت، ساعدتني دراسة كتاب لويز هاي يُمكنك شفاء حياتك والاستماع إلى عدد من أشرطتها في تطوير فهمي

ومعرفتي عن الغفران لِنفسي والآخرين.

فهمتُ في منتصف الثلاثينيات من عمري، الوقت الذي بدأتُ فيه بقراءة أعمال لويز ودراستها، أنّ جميع الأشخاص بمنّ فيهم أنا يبذلون قصارى جهدهم بناءً على ما كانوا يعرفونه في ذلك الوقت، ولذلك بدأتُ في تحمّل مسؤولية صحتي واستعادة سلامتي العقلية ببطء ولكن على نحو مؤكّد «نقطة القوة هي الآن» من خلال التحرّر أولاً من الاستياء واللوم. في أثناء علاجي من أنواع مختلفة من الإدمان، قطعْتُ التزاماً واعياً ودأبتُ على محبة نفسي والطفل الموجود في داخلي. كلّما وجدتُ نفسي تائهة في دوامة التفكير السلبي، الأمر الذي كان يحدث كثيراً، كنتُ أكرّر عدد من توكيدات لويز. كانت هذه إحدى طرق إعادة تربية نفسي على عدد من المستويات، وتلقّي الرسائل والأفكار التي كنتُ أتمنى لو أنّها مُنحت لي في فترة نشأتي.

أجل، لقد توقفتُ في النهاية عن الشرب وتدمير نفسي، ولكن ما الفائدة من هذا كلّه، وكم سأصمد، لو لم أتعلم كيف أحبُّ وأثق وأعتني بنفسي وبطفلي الداخلي؟

انتهى بي الأمر بفضل لويز باكتساب قدر كبير من الحكمة وعدد كبير من الأدوات التي أستطيع من خلالها بناء أساس جديد من الحُب واحترام الذات. يُمكنني من مكاني هذا المفعم جداً بالقوة والصحة أن أكرّر بنجاح أكبر هذا التوكيد: أنا رجل قيّم، ذو شأن، وقادر على جذب الوفرة، والحُب، والإبداع، والازدهار، والإنجاز إلى عالمي، وهذه هي الحال!

أنا امرأة واعية سعيدة وأتمتّع بصحة جيّدة

بقلم دينيس، مستشارة وقاية من الإدمان، نيويورك

أنا امرأة من أصل إيطالي وأبلغ من العمر خمسين سنة، ولدتُ لعائلة من الطبقة المتوسطة في مارين بارك، بروكلين. أصبحتُ مدمنة للغاية في أواخر الثمانينيات على أحجار الكوكايين. كنتُ متزوجة ولديّ ابنتان، وانتهى بي الأمر بفقدان حقّي برؤيتهما مدّة ستة أشهر. ذهبتُ في ذلك الوقت إلى ثلاثة مراكز إعادة تأهيل للمرضى المُقيمين، وكنتُ عاجزة على الحفاظ على الانقطاع عن التعاطي. كنتُ في أسوأ وأحلك وقت من حياتي وأعاني من ألمًا شديدًا.

اكتشفتُ أعمال لويز هاي في شباط ١٩٨٩ وبدأتُ في تكرار هذا التوكيد: أنا امرأة واعية سعيدة تتمتّع بصحة جيدة وتُساعد الكثير من الأشخاص الذين يُعانون من الإدمان. بالإضافة إلى ذلك، استمريتُ في القول لِنفسي: إنّ الإله موجود معي دائماً. قبل أن أعرف ما الذي حدث لي، كنتُ أقوم بتجميع أيام التوقّف عن الإدمان، ثم أصبحتُ الأيام أسابيع، والأسابيع أصبحتُ شهوراً.

حصلتُ عام ١٩٩٠ على وظيفة بصفتي مستشارة وقاية من الإدمان، وأنا أدير اليوم برنامجاً نسائياً في مركز إعادة التأهيل الخاص بمُدمني الكحول والمخدرات المُقيمين، حيث نستخدم أعمال لويز من أجل إلهام نساءنا على تكرار التوكيدات الخاصة بشفائهنّ. قمتُ أنا وابنتي بإعادة بناء علاقتنا، وقد تلقيتُ للتو بطاقة من ابنتي الكبيرة تقول فيها: « أعرف امرأة مصنوعة من القوة والجمال، لقد

شاهدتها على مدى سنوات، إنها أمي». أنا أعمل على كتاب حول حياتي ولم أكن لأفعل أيًا من هذا لولا كلمات لويز الحكيمة. إنها معالجة حقيقية.

أنا أملك الآن كل شيء أريده!

بقلم مارلين، سيدة أعمال، كندا

استيقظت ذات صباح وشعرت أن رأسي كالإسمنت، وذلك نتيجة تعاطي الكثير من الكحول والكوكايين. نظرت إلى خيلي الذي أطاح مؤخرًا بأسناني السفلية، وقلت في نفسي: أنا أكره حياتي!

أعطاني أحد الأصدقاء كتاب لويز هاي يُمكنك شفاء حياتك قبل أسبوع، وكانت تلك البداية. وضعت قائمة بجميع الأشياء التي أريدها.

١. علاقة صادقة مُحبّة.

٢. عمل ناجح.

٣. منزل في الريف.

٤. الإقلاع عن الكحول والمخدرات.

كتبتها في هذا الترتيب، كررت التوكيدات بهذا الترتيب، وأتى كل شيء إليّ في هذا الترتيب. كان هذا منذ إحدى عشرة سنة، واليوم حياتي رائعة. عشت مع رجل صادق، ومرح، ومُحبّ في السنوات العشر الماضية. لدينا عمل ناجح جدًا في الاستيراد، ونسافر إلى الخارج في أثناء فصل الشتاء. نعيش في مزرعة قديمة قرب بحيرة في بلدة صغيرة في كندا. سوف أحتفل بعامي السادس من التوقف عن الإدمان عام ٢٠١٠.

أصبح كتاب يُمكنك شفاء حياتك كتابي المقدس. لقد حررتني من ألمي ومنحني الشجاعة لتغيير حياتي. تعلّمت أن نقطة القوة هي الآن. أنا أدين بحياتي للويز وممتنة تجاهها إلى الأبد.

نور لويز

بقلم لورانس، مخطط فاعليات، كاليفورنيا

لقد غيرت لويز هاي حياتي. لما كنتُ في العشرينيات من عمري عام ١٩٨٥، كانت حياتي عبارة عن فوضى: خسرتُ والديّ في سنّ صغيرة، وكنتُ أتعاطى المخدرات، لم يكن لديّ أيّ وجهة محدّدة أو أساس روحي، وكنتُ شاباً صغيراً غاضباً لا يملك إحساساً بالهدف. دعنتي صديقتي في العمل إلى ما وصفته بأنّه «حلقة شفاء» مذهلة لمرضى الإيدز في منتزه بلامر في مدينة ويست هوليوود ترأسها امرأة تُدعى لويز هاي. لم أكن مصاباً بالإيدز، ولم أصب به منذ ذلك الحين، إلاّ إنني كنتُ مهتماً بالعمل الرائع الذي أُخبرت عنه، إلى جانب المعجزات التي كانت تحدث.

أمضيتُ ساعات في هذه الحلقات، مُنصتاً إلى قصص أولئك الرجال الشجعان الذين يُحاربون هذا المرض المخيف «والذي كان في ذلك الوقت مرضاً مرعباً ويُساء فهمه إلى حدّ كبير». كنتُ مفتوناً أيضاً برسائل لويز البسيطة التي تتحدّث عن محبتنا لأنفسنا، وكيف أنّ أفكارنا تخلق واقعنا. بدأتُ في رؤية مرض الإيدز من منظور أوسع، وهو أنّنا لا نستطيع القضاء على هذا المرض في النهاية فحسب، بل إنّ هذا العمل قد يُؤدي في النهاية إلى المزيد من التعاطف والقبول في العالم بأسره.

بدأت أيضاً في تطبيق هذه المبادئ في حياتي، وخلال فترة قصيرة تركت المخدرات، وانتقلت إلى سان فرانسيسكو، عدت إلى الكلية، أنشأت شركة متخصصة بالمناسبات وخدمات المطاعم دامت ١٤ عاماً، وقعت في حبّ شريكة حياة رائعة، ونجوت بأعجوبة من انهيار مُرَوِّع في مجال عملي بعد أحداث ١١ أيلول. أغلقت شركتي كي أثبتت أقدامي مرة أخرى في موطني لوس أنجلوس، مع منزل جميل قرب المحيط، وعمل رائع، وشريكة مُحَبَّة في سنّ السابعة عشرة وأفضل كلب في العالم.

ترعرعتُ في منزل مُفكِّك، مدمن على الكحول، وكنْتُ أتعرض فيه للتحرش باستمرار. كان لديّ مشكلات كبيرة مع القيمة الذاتية بسبب والديّ اللذين كانت نواياهما صادقة إلاّ إنّهما كانا مضطربين وغمراني بالرسائل وحديث النفس السلبيين، وكان من الممكن أن تذهب حياتي بسهولة في اتجاه مختلف تماماً. إلاّ إنّني أجد نفسي الآن سعيداً وفي صحة جيدة في سنّ الخمسين، وما زلتُ أحبُّ لويز وأكرر توكيداتي اليومية، وأتطلع إلى جميع الأشياء الجيدة التي سيجلبها النصف التالي من حياتي.

تمكنتُ من منح العطاء لنفسي وللآخرين بطرق لم أكن لأتخيلها حين كنتُ ذلك الشاب الصغير الغاضب منذ عدة سنوات. غيرت لويز حياتي بكونها نوراً ساعدني على أن أهتدي إلى الطريق. غيرتُ حياتي من خلال

معرفة كم سيكون الكون سهلاً وبسيطاً حقاً إذا تعلّمت ببساطة أن تتخلى وتُحافظ على سلوك الامتثال كلّ يوم.

إنجاز العمل مع لويز

لا يُوجد كتاب، ناهيك عن فصل واحد، يُمكنه أن يحلّ تماماً محلّ العلاج باستخدام برنامج ال ١٢ خطوة في شفاء الإدمان. في أيّ حال، يبدأ التغيير من الداخل، ولن يساعدك أفضل البرامج إن لم تكن مستعداً للتحرّر من إدمانك.

حان الوقت لخلق رؤية جديدة لمستقبلك والتخلّي عن أيّ معتقدات أو أفكار لا تدعمها. يُمكنك بدء عملية تغيير وجهة نظرك من خلال إتمام التمارين الموجودة في الأسفل. دوّن إجاباتك على قطعة منفصلة من الورق أو في مُذكرتك.

تحرّر من إدمانك

خذ بعض الأنفاس العميقة، أغمض عينيك، وفكّر في الشخص أو المكان أو الشيء الذي تُدمن عليه. فكّر في مدى الجنون وراء هذا الإدمان. أنتُ تُحاول إصلاح ما تعتقد أنّه خاطئ في داخلك من خلال التمسك بشيء خارج نفسك. إنّ نقطة القوة موجودة في اللحظة الحالية، ويُمكنك إحداث تحوّل اليوم.

كُن مستعداً للتخلّي عن الرغبة. قُل: «أنا مستعد للتخلّي عن الرغبة في كذا في حياتي. أنا أتخلى عنها الآن وأثق بعملية الحياة لتحقيق رغباتي».

كرّر هذا كلّ صباح في تأملاتك أو صلواتك اليومية.

إدمانك السري

ضع قائمة بعشرة أسرار لم تُشارك أحدًا فيها فيما يتعلّق بإدمانك. إذا كنت مُفراطاً في الأكل، ربّما سبق أن أكلتَ من حاوية النفايات. إذا كنت مدمناً على الكحول، ربما احتفظتَ بالكحول في سيارتك بحيث تستطيع الشرب في أثناء القيادة. إذا كنت مدمناً على القمار، ربما عرّضتَ حياة أسرّتك للخطر من أجل اقتراض المال لحلّ مشكلة قمارك. كُن صادقاً ومنفتحاً بالكامل.

التحرّر من الماضي

دعنا نعمل الآن على التحرّر من تعلّقك العاطفي بإدمانك. إسمح للذكريات ببساطة أن تكون ذكريات. عندما نتخلّى عن الماضي، يُصبح في إمكاننا استخدام قوتنا الذهنية بأكملها من أجل الاستمتاع بهذه اللحظة وخلق مستقبل مشرق. ليس علينا أن نُعاقب أنفسنا باستمرار على الماضي.

١. ضع قائمة بكلّ الأشياء التي أنتَ على استعداد للتخلّي عنها.

٢. ما مدى استعدادك للتخلّي عنها؟ لاحظ ردود أفعالك واكتبها.

٣. ما الذي يجب عليك فعله كي تتخلّى عن هذه الأشياء؟ ما مدى استعدادك لفعل ذلك؟

دور تقبّل الذات

بما أنّ كراهية الذات تؤدي دوراً مهماً في سلوك الإدمان، سوف نقوم الآن بأحد التمارين المفضلة لديّ. شاركتُ هذا التمرين آلاف الأشخاص، وكانت النتائج مذهلة.

في كلّ مرة تُفكّر فيها بإدمانك خلال الشهر المقبل، قلّ لنفسك مراراً وتكراراً: «أنا أتقبّل نفسي». إفعل هذا ٣٠٠ أو ٤٠٠ مرة في اليوم. كلا، إنّها ليست مرات كثيرة. عندما تشعر بالقلق، سوف تُراجع مشكلتك على الأقلّ ذلك العدد من المرات في اليوم. إسمح لعبارة أنا أتقبّل نفسي أن تكون ترنيمة الاستيقاظ، شيئاً تقوله لنفسك مراراً وتكراراً، من دون توقّف تقريباً.

إنّ تكرار هذه العبارة يضمن إثارة كلّ شيء في وعيك يتعارض مع ذلك. عندما تأتي فكرة سلبية إلى ذهنك، مثل كيف يُمكنني أن أتقبّل نفسي؟ أكلتُ للتو قطعتين من الكعك! أو لن أحقق أيّ شيء مطلقاً، أو مهما كانت ثرثرتك السلبية، هذا هو الوقت المناسب للتحكّم بذهنك. لا تُعطِ هذه الفكرة أيّ اهتمام. انظر فقط إلى ماهيّتها، أي أنّها طريقة أُخرى لإبقاء نفسك عالقاً في الماضي. قلّ بلطف لهذه الفكرة: شكراً لكّ على المشاركة. أنا أتخلّى عنك. أنا أتقبّل نفسي.

تذكّر، لا تستطيع أفكار المقاومة أن تُسيطر عليك إلا إذا اخترتَ أن تُصدّقها.

تنظيف الإدمان

إنّ الإدمان يقيم المشاعر بحيث نتوقّف عن الشعور. إذا لم نكن نرغب في التعامل مع الشيء الذي أماننا، أو لم نكن نرغب في التواجد حيث نحن، فلدينا نمطٌ يمنعنا من التواصل مع حياتنا. من المُمكن أن يكون إدماناً على الطعام، أو إدماناً كيميائياً، أو إدماناً عاطفياً. ربّما نحن مدمنون على تضخيم الفواتير أو الإصابة بالمرض.

إذا كنتَ ستُدمن على أيّ شيء، لماذا لا تُدمن على محبة نفسك؟ يُمكنك أيضاً أن تكون مدمناً على فعل شيء يدعمك، مثل تكرار التوكيدات. لا تتردد بوضع توكيداتك الخاصة، أو استخدام هذه التوكيدات الموجودة في القائمة في الأسفل.

توكيدات

أنا أتخلّى عن النمط الموجود داخلي، والذي خلق هذا، أنا في سلام.

أنا جدير بالاهتمام.

من الأيمن بالنسبة إليّ أن أمتلك زمام أمور حياتي الخاصة. أنا أختار أن أكون حراً.

أنا أتخلّى عن توتري مع التنفّس العميق.
أنا أستعيد قوتي بمحبة. أنا أحرّر من هذه الفكرة القديمة وأتخلّى عنها.
أنا أسمح لنفسي أن أتغيّر.
لا يملك أيّ شخص أو مكان أو شيء سيطرة عليّ. أنا حر.
أنا أخلق حياة جديدة مع قوانين جديدة تدعمني كلياً.
إنّ الماضي قد انتهى. أنا أختار أن أحبّ وأتقبّل نفسي في اللحظة الحالية.
إنّ جميع التجارب مثالية لعملية نضجي. أنا في سلام مع مكاني الحالي.
إنّ ذهني نظيف وحر. أنا أترك الماضي وأنتقل إلى الجديد. كلّ شيء على ما يُرام.
أنا أتخلّى بسهولة وراحة عمّا لم أعد في حاجة إليه في حياتي. أنا أبذل قصارى جهدي. أنا رائع.
أنا في سلام.
أنا أتخلّى بسهولة وحرية عما هو قديم وأرحبّ ببهجة بما هو جديد. أنا مُستعدّ للتغيّر والنضج. أنا
أخلق الآن مستقبلاً جديداً وآمناً.
أنا أرفض أن أحدّ من نفسي. أنا مستعد لاتخاذ الخطوة التالية. أنا أختار التعامل مع جميع تجاربي
بمحبة وبهجة وراحة.
أنا أتجاوز قيود الماضي وأنتقل إلى الحرية الآن. أنا أحبّ نفسي وأقدّرّها. من الآن بالنسبة إليّ
الاعتناء بنفسي. أنا أختار الآن أن أدعم نفسي بطرق مُحبّة ومبهجة.
لقد غادرتني الرغبة في السجائر «أو الكحول أو أيّا كان ما تُدمن عليه»، وأنا حرّ الآن.

علاج الإدمان

أنا أطلب لنفسي بالتقدير والتقييم الذاتيين على نحو عالٍ. أنا أحبّ نفسي وأقدّرّها على كلّ
المستويات. أنا لستُ والديّ، أو أيّ نمط إدماني كان لديهما. مهما كان الماضي الخاص بي، أنا
أختار الآن في هذه اللحظة أن أتخلّص من كلّ حديث نفس سلبي وأن أحبّ نفسي وأتقبّلها. أنا فريد
من نوعي، ومبتهج بما أنا عليه. أنا مقبول، محبوب، ومُلم على نحو إلهي. هذه حقيقة وجودي،
وأنا أتقبّلها كما هي. كلّ شيء على ما يُرام في عالمي.

القسم الثاني:
الحياة اليومية

الفصل الرابع: جذب الرخاء

لا يجري تحديد الرخاء بحسب حجم حسابك المصرفي، بل يجري تحديده وفق حالتك الذهنية. بَمَ تشعر أنك «تستحقّه» من الكون؟ هل تعتقد بأنّ الفرص لا تأتي إليك لأنك لست «جيداً بما فيه الكفاية»؟ إنّ الاعتقاد بالعوز هو الشيء الوحيد الذي يُمكن أن يُقيدك. عندما تنقل تركيز ذهنك إلى تقدير ما تملكه، وتؤكد أنك تستحقّ الرخاء، سوف تُذهل من الكرم الذي ستقدمه لك الحياة. تبرهن القصص التالية على الوفرة المطلقة للكون.

منزل أحلامنا

بقلم جاكى، مديرة دعاية وإعلان، كاليفورنيا

كان شهر كانون الثاني ٢٠٠٤ وكان ازدهار الإسكان في أوجه في سان دييغو. كنّا نبحث أنا وزوجي مدة ثلاثة أشهر عن المنزل المناسب ولكن دون جدوى. كان كلّ شيء وجدناه صغيراً جداً، وباهظ الثمن، وفي موقع سيء، ويحتاج إلى عمل كثير. بدا دائماً وكأنّ شيئاً ما ليس صحيحاً تماماً، ولذلك، قررتُ إلصاق أحد توكيدات لويز على شاشة حاسوبي:

لديّ المساحة المثالية للعيش. أرى نفسي أعيش في مكان رائع. إنّه يُلبّي جميع احتياجاتي ورغباتي. إنّه في موقع جميل وبسعر أستطيع توفيره.

بعد شهرين فقط، وجدنا أنا وزوجي منزلنا المثالي! كان فيه كلّ شيء نبحث عنه، وبالسعر المناسب! قدّمنا عرضنا، إلّا إنّ البائع سحبه من السوق في الدقيقة الأخيرة. كنّا محطمين لأننا أردنا المنزل بشدة. طلبتُ من الوكيل العقاري أن يتصل بالبائع ويُعلمه أنّه إذا قرّر البيع مجدداً، عليه أن يحرص على الاتصال بنا.

كنتُ مصممة على الحصول على هذا المنزل، لذلك واصلتُ تكرار التوكيدات، حتى إنني اعتدتُ أن أقود السيارة إلى المنزل عند وقت الغداء وأنخيّل نفسي أعيش هناك. اعتدتُ أن أتخيّل أيضاً كيف سيكون شعوري وأنا أدفع عربات أطفال في شوارع ذلك الحي. كان في استطاعتي رؤية عائلتي وهي تعيش هناك حقاً وتضحك وتتحدّث إلى الجيران. كرّرتُ توكيدات لويز بحماسة.

واصلنا أنا وكاميرون بحثنا عن منزل ولم أتوقّف عن سؤال وكيلنا العقاري عمّا إذا كان بائع المنزل الأول يُريد البيع، لكنّ الإجابة كانت كلا دائماً. وجدنا أخيراً مكاناً آخرّاً شبيهاً بالمقاييس التي نريدها، لكننا لم نكن متحمسين جداً بقدر حماسنا بشأن المنزل الأول. لما ذهبنا لتقديم عرضنا على المنزل الثاني، طلبتُ من وكيلنا العقاري أن يتصل ببائع «المنزل المثالي» كي يسأله مرة أخرى عمّا إذا كان يرغب في بيعنا المنزل قبل أن نذهب ونشتري المنزل الثاني. لم أستطع الاستسلام ببساطة. أجاب الوكيل العقاري الخاص بالبائع برفض قاطع! لذلك كررتُ المزيد من توكيدات لويز. كان لا يزال في استطاعتي أن أرى وأشعر بنفسي أعيش في ذلك المنزل وأكون جزءاً من الحي.

هكذا قدّمنا عرضنا على المنزل الثاني، ولما رفض البائعون عرضنا، أصبنا بالدهشة حين أخبرنا الوكيل العقاري أنّ بائع المنزل الأول لديه فرصة استثمارية ويحتاج إلى الكثير من المال بسرعة،

وإن كنا نزال نرغب في شرائه فإنه يبيعنا ببيع منزله.
تم التوقيع على الأوراق في ذلك اليوم الإعجازي الذي يوافق الأول من نيسان ٢٠٠٤ «إنها ليست
كذبة نيسان»، وكنا سعداء جداً أنا وزوجي وابنتاي!

جذب الأفضل مع لويز

بقلم سوزان، مديرة موارد بشرية، تكساس

كانت لويز هاي مصدر إلهام رائع منذ أمد طويل بالنسبة إليّ وإلى الناس حولي. جاءت معرفتي
الأولى لأعمال لويز عام ٢٠٠٠ لما وصلني كتاب يُمكنك شفاء حياتك من صديق قبل يوم من
إجراء جراحتي الاستكشافية. بدا منطقياً جداً بالنسبة إليّ أنه إذا كان لديك فكر محدود لفترة طويلة،
فإنّ جسّدك سوف يعكس النمط الخاص بذلك الفكر، لذلك، كان من السهل تقبّل تغيير نمط التفكير
من أجل الحصول على نتائج مختلفة، وقد فعلتُ ذلك.

اشتريتُ على مدى سنوات الكثير من كتب لويز وأقراصها المضغوطة وبطاقات التوكيدات كي
تدعمني في مسار حياتي. تعلّمتُ العيش بقلب منفتح، إيقاف التثرثرة في رأسي، ومشاركة رحلة
اكتشاف ذاتي مع الآخرين. منحنتي لويز «الإن» لدعوة الإبداع إلى حياتي والشجاعة كي
استكشف، لذلك أنا الآن أساعد الآخرين على تحديد شغفهم وعيش أحلامهم. إنني أُمْنح الإرشاد من
خلال مشاركة الطريقة التي غيّرتُ فيها أفكاري الخاصة.

يبدو أنّ التوكيد الذي يرسم ابتسامة كبيرة على وجه الجميع هو: أنا مغناطيس للمال، وجميع أنواع
الرخاء تتجذب إليّ. ذات يوم، كنا أنا وصديقتي في متجر كتب في سكوتسديل، أريزونا، نشترتي
أحد كتب لويز، وابتسم لنا أمين الصندوق وقال: «أنا أحبّ لويز هاي»، أجبناه: «ونحن أيضاً»،
ثم قلنا نحن الثلاثة إنّنا مُعجبون على نحو الخصوص بتوكيدات مثل أنا مغناطيس للمال. أدركتُ
في تلك اللحظة أنّ أولئك الذين يبدون غرباء، ليسوا كذلك عندما يتعلّق الأمر بلويز.

اشتريتُ مؤخراً فيلم يُمكنك شفاء حياتك، واستمتعتُ حقاً بسماع المزيد حول رحلة حياة لويز
وكيف أنّها عاشت حياتها بقلب مُنفتح. أنا سعيدة جداً لأنّها تبعّت قلبها وقرّرت مشاركة أفكارها مع
العالم، ولا سيما حين كان يعتقد الآخرون أنّ ما كانت تسعى وراءه لن يُجدي نفعاً.

منحنتي لويز الشجاعة للاستكشاف واختبار فرص جديدة. عندما أشعر أنّني غير مرتاحة في
موقف ما، أقول لِنفسي بثقة: أنا أشعر بالأمان. إنّ هذا يُنقي ذهني، فأكون قادرة على النظر
بموضوعية إلى الخيارات أمامي. بالإضافة إلى ذلك، أنا أحبّ التأمل المسائي الذي أوجده لويز:
لقد انتهى اليوم، وسواء كان يوماً سيئاً أو جيداً. فقد انتهى. أجل، لقد غيّرت لويز حياتي وحياة
الكثير من الأشخاص حولي. أنا عاجزة عن شكرها بما فيه الكفاية.

أصبحتُ أحلامي حقيقة

بقلم ميشيل، معلمة بيانو، ماساتشوستس

كنتُ أعمل بصفتي سكرتيرة مدة ١١ سنة عندما وُلد ابني. أردتُ إيجاد طريقة للبقاء معه في
المنزل، وأن أكون قادرة على جني المال في الوقت عينه، لذلك قرّرتُ أن أصبح مقدمة رعاية
يومية. كان زوجي داعماً جداً وشجّعني على القيام بذلك التغيير. عملتُ في هذه الوظيفة مدة
سنتين، لكنني شعرتُ أنّ من المُقدر لي تحقيق المزيد في حياتي. بعد ولادة ابنتي، أصبحتُ لديّ

رغبة قوية في أن أكون مُعلّمة بيانو، إلا إنني لم أكن أعرف كيف سيحدث هذا. على الرغم من أنني كنتُ عازفة بيانو تقليدية متمرسة، فإنني شعرتُ بأنني لم أكن أملك الخلفية المطلوبة للتدريس.

اكتشفتُ لويز هاي عام ١٩٨٩، وبعد قراءة كتبها وتطبيقها واستخدام ملصقاتها الرائعة، بدأتُ في تكرار

التوكيدات المُتعلّقة بالحياة التي أريدها. عملتُ على التحرر من الأشياء التي من الماضي والتي لم تُعد تُخدمني. بدأتُ في حضور ورشات العمل والدروس التي قد تُساعدني في تعلّم كيفية تدريس العزف على البيانو. اشتركتُ بمجلات تعليم البيانو ووضعتُ إعلاناً في الصحيفة. لقد أصبح لديّ بعد فترة وجيزة سبعة طلاب كنتُ أقوم بتعليمهم في المساء بعد أن يُغادر أطفال الرعاية اليومية. أصبح تدريس البيانو خلال الأشهر الستة التالية مُهمّاً أكثر فأكثر بالنسبة إليّ. واصلتُ قراءة وتكرار التوكيدات يومياً، وشعرتُ بأنني على المسار الصحيح.

لم أكن أعرف أنه من خلال تكرار التوكيدات المُتعلّقة بما أريده والإيمان أنني أستطيع تغيير حياتي، فإنني لن أكون خلال عشر سنوات مُعلّمة موسيقى معتمدة على المستوى الوطني ومُعلّمة بيانو ناجحة فحسب، بل سأكون أيضاً رئيسة رابطة مُعلّمي الموسيقى في ولايتي. أصبحتُ مُهمّمة بعد ذلك في مجال تقنيات الموسيقى، والتقيتُ بعض المُعلّمين والمُرشدين الرائعين. طُلب مني عام ٢٠٠٣ تقديم أول عرض تقديمي حول تقنيات الموسيقى في مؤتمر وطني لمُعلّمي الموسيقى في ولاية يوتا.

أدير إلى هذا اليوم نادي لتعليم البيانو يضمّ أكثر من خمسين طالباً، وأنا عضوة في مجلس إدارة رابطة مُعلّمي الموسيقى المحلية، ورابطة مُعلّمي الموسيقى في ولايتي، قدّمتُ جلسات حول تقنيات الموسيقى في المؤتمر الوطني لمُعلّمي الموسيقى في تسع ولايات مختلفة، بالإضافة إلى كندا. بالإضافة إلى أنني أكون حكماً في المهرجانات التي يُقيمها أساتذة البيانو في المنطقة، وقد نُشرت لي مقالات ومراجعات في مجلات تعليم الموسيقى «تلك المجلات نفسها التي اشتركتُ فيها في وقت مبكر!»، وشاركتُ مؤخراً في تأليف كتاب حول تقنيات الموسيقى جرى إصداره هذا العام. أنا عازفة أرغن في كنيسة، ومديرة لجوقات الأطفال وجوقات أجراس اليد، ومُرافقة لعدد كبير من مجموعات الجوقات أيضاً.

إنّ التقاء لويز والعمل معها من خلال كتبها وأشرطتها قد كان أمراً إعجازياً حقاً بالنسبة إليّ، حيث إنه ساعدني على تحويل أحلامي إلى حقيقة!

شفاء إعجازي على جميع المستويات

بقلم كاترين، مدربة حياة روحية ومُنظمة شخصية، واشنطن

حصلتُ على كتاب لويز يُمكنك شفاء حياتك منذ سبع سنوات حين كنتُ أواجه عملية لإزالة ستة أورام ليفية. انفصلتُ عن زوجي في ذلك الوقت وترسّخ دور الضحية عميقاً في داخلي. لم يكن لديّ وظيفة وكان لديّ رهنان عقاريان، ولذلك أردتُ بيع منزلي في فلوريدا بسرعة. كنتُ في حاجة إلى معجزة، وبسرعة! بفضل كتاب يُمكنك شفاء حياتك، جرى إلهامي بطلب هذه المعجزات، وقد حصلتُ عليها!

سألت طبيبتي قبل الخضوع للعملية التي «لم يكن لديّ تأمين صحي يشملها» إن كنا نستطيع أن نشفي أنفسنا حقاً. قالت لي ببساطة: «لقد رأيتُ معجزات». طلبتُ منها أن تمنحني ستة أسابيع كي أشفي نفسي من هذه الأورام، لأنني كنتُ أعتقد أنّ ألم انفصالي قد سبّب ظهورها. وقد منحني طبيبتي الأسابيع الستة، إلاّ إنّها جهّزت الأشعة فوق السمعية وخطط ما قبل الجراحة، وحدّدت موعد العملية في أيّ حال. بدأتُ في ذلك اليوم بالمشي لثلاثة أميال يومياً، وتكرار توكيدات لويز الإيجابية المتعلّقة بالأورام الليفية بينما أمشي. تدرّبتُ مدّة ستة أسابيع وفي داخلي أمل كبير. عندما حضرتُ إلى موعدني التالي عند الطبيبة، كنتُ مقتنعة تماماً بأنّ شيئاً إعجازياً قد حدث، وكنتُ على حقّ. لم يكن هناك أيّ أثر على وجود تلك الأورام الستة. كان الكثير من الأطباء مذهولين ويتمتمون حول كيف لهذا أن يكون ممكناً. عرفتُ أنّ معجزة قد حدثت، ولم يتوقّف الأمر عند هذا الحد. شفيتُ نفسي من كوني ضحية ومن افتقاري إلى الوفرة. بعثُ منزلي أيضاً في غضون أسبوعين من أجل المال، وبدأتُ تجارة ناجحة للغاية. أنا امرأة مزدهرة، سعيدة، وأتمتع بصحة جيدة. أتمنى أن أكتب ذات يوم كتاباً مفصلاً عن مغامراتي منذ سبع سنوات، وعن المعجزات التي حدثت في ذلك الوقت.

معجزة الرهن العقاري

بقلم نيكول، ممارسة للعلاج برحلة اكتشاف الذات، تكساس
لا يُمكنني التعبير عن مدى امتناني للويز هاي وكتب هاي هاوس لأنّهم فتحوا وعيي على طرق عمل الكون. أنا أنسب الفضل في معجزتي الأخيرة إلى هذه التعاليم.
خسر زوجي عمله في ٣١ تشرين الأول ٢٠٠٨، وأصبحتُ خائفة جداً من أن نفقد منزلنا مع الركود الاقتصادي الأخير في الولايات المتحدة الأميركية. اتفقنا على وضع منزلنا للبيع في السوق في ١ كانون الثاني ٢٠٠٩، ولم يكن لدينا أدنى فكرة كم سيستغرق بيعه. كنتُ أعرف أنّ التركيز في مخاوفي وعوزي أمر خاطئ، إلاّ إنّني لم أرغب أيضاً في أن أكون غير واقعية بشأن الموقف. مارستُ التأمل واصلتُ لأجل المشكلة، وكان لديّ معرفة داخلية بأنّ كلّ شيء سوف يحدث وفقاً لمصلحتنا العليا. استرخيتُ وأنا واثقة في الكون، إلاّ إنّنا بقينا مستمرين في خططنا لعرض منزلنا للبيع.

تحدّث زوجي إلى المصرف قبل ثلاثة أيام من الموعد النهائي المحدد لنا، واكتشف أنّهم ارتكبوا خطأ من دون علمنا، وأنّنا كنّا ندفع أقساط رهن عقاري مزدوجة، كان منزلنا مدفوعاً له حتى نيسان ٢٠١٠! من دون دفع أقساط الرهن العقاري وانتهاء أقساط سيارتنا بالكامل، نحن الآن في وضع مالي رائع، بالنظر إلى أنّنا عاطلان عن العمل. كانت معجزة الرهن العقاري هذه هي كلّ ما كنّا نحتاجه من أجل تغيير وضعنا بالكامل! عرفتُ أنّ الكون كان يقف إلى جانبي، لكنّ الكمال الإلهي والتوقيت المناسب لهذه المعجزة أصابني بالدهشة!

قلبي يُعني الآن!

بقلم شيلي ماي، قائدة ورشة عمل، أستراليا
لما اكتشفتُ أعمال لويز هاي، كنتُ قد أصبحتُ قديمة في مسيرتي المهنية التي تبلغ أربع عشرة سنة، وكنتُ أشعر بخيبة الأمل والتعب. كنتُ أمرض باستمرار أيضاً، فأصبحتُ على سبيل المثال لا

الحصر بالالتهاب الرئوي على مدى ثلاث سنوات متتالية ومرض الهربس النطاقي في عيني. كنتُ أمل في شيء أفضل. أردتُ إعادة اكتشاف شغفي وإحداث فرق، ليس في حياتي فحسب، بل في حياة الآخرين على حدّ سواء.

من خلال التعلّم من لويز، بدأتُ في التصرّف بدلاً من الجلوس وانتظار أن يتمّ إنقاذي. حجزتُ عطلة مدّة أسبوعين، أزلتُ جميع المتعلقات الشخصية من على مكنتي، قمتُ بحفظ جميع ملفاتي، وأزلتُ حتى اللوحة التي تحمل اسمي من على مكنتي. علّق الناس قائلين إنني لن أعود على ما يبدو، وكنتُ ابتسم فقط وأتابع بهدوء ماكنتُ أفعله. لم أشارك الذين كانوا حولي أسراري ولو مرة واحدة.

استعدتُ قوتي خلال إجازتي، وكنتُ أكرّر باستمرار توكيدات تقول إنني كنتُ مستعدة لترك عملي الحالي والحصول على عمل سوف «يجعل قلبي يُغنّي». بدأتُ في الاعتناء بنفسِي، وبما أنني كنتُ أشعر بألم مستمر منذ عدة أشهر واحتاج إلى تناول مسكنات للألم كي أنهض فقط من الفراش، فقد حجزتُ موعداً من أجل كشف طبيّ فاتّ مواعده المُحدد.

جرى إخباري لدى عودتي إلى المكتب بعد ثمانية أسابيع أنّ الشركة تُفعل مقرّها. وأنّه سوف يجري تسريحني في غضون شهرين فقط. فعلتُ ما في وسعي لاحتواء حماسي، إلاّ إنني كنتُ أرقص فرحاً من الداخل، حيثُ إنني لن أغانر فقط، بل سوف أغانر مع المال!

أدى الفحص الذي أجرته إلى اكتشاف ورم كبير في المبيض، والذي أطلقتُ عليه مونتي. اعتقدتُ بأنّه ينبغي لي تسميته بالنظر إلى حقيقة أنّني خلقتُه. أنهيتُ عملي، ذهبتُ مباشرة إلى الجراحة، وتلقيتُ الأخبار

الجيدة التي تقول إنّ الورم حميد. بدأتُ حياتي الجديدة حقاً! أنا الآن كاتبة، وفنانة، وطالبة بدوام كامل. تدرّبتُ مؤخراً على أن أكون مُدربة في ورشات عمل بعنوان «اشفِ حياتك، حقّق أحلامك»، مما يعني أنّه سوف يتسنى لي القيام حقاً بما يجعل قلبي يُغنّي!

إنّ الحياة جيدة، وأنا مُزدهرة وسعيدة، وممتنة إلى الأبد لكتب لويز. لقد منحنتي المفتاح للخروج من السجن الذي اختلقته لنفسِي. إنّه لمن القوة بمكان أن تُدرك أنّك تستطيع أن تفعل، أو تكون، وتُغيّر أيّ شيء. كلّ ما عليك فعله أن تكون شجاعاً بما يكفي للتفكير بالأمر، ومن ثمّ الإيمان به!

تجسيد منزلي المثالي

بقلم جيني، مصممة رسوم، كاليفورنيا

كنتُ أعيش في منزل جميل منذ ثمان سنوات، إلاّ إنّه لم يكن المنزل المثالي لعائلتي. أردتُ منزلاً يتميز بالنفرد ومع مساحة مفتوحة حوله، وأخبرني صديقي عن عقار بدا أنّه مثالي. كان منزلاً قديماً على طراز مزرعة مع الكثير من الأراضي حوله، وهو موجود في طريق جميل محوط بالأشجار في حيّ هادئ. أخبرني صديقي أنّ مالكي المنزل سوف ينتقلون قريباً أيضاً.

مشيئاً بالقرب من المنزل ووقعتُ في حُبّه. وطالما كنتُ من مُحبّي لويز هاي، وقررتُ أن أُطبق بعض أدوات التجسيد الخاصة بها كي أجعل حلمي حقيقة. التقطتُ صورة للمنزل ووضعتها على

ثلاجتي، ورحت أتخيل نفسي يوماً أنني أعيش هناك. كنت أصطحب ابنتي في نزهة بعربتها كل أسبوع بالقرب منه. واستمررت في التخيل وتكرار التوكيدات التي تقول إن هذا منزل عائلتي. استطعنا أنا وزوجي أخيراً زيارة المنزل والتقاء المالكين، وتوصلنا إلى اتفاق من دون تدخل أيّ سماسرة، واستطعنا الحصول على المنزل بسعر جيد.

أصبحنا نعيش أنا وعائلتي في منزلنا الجديد بعد عام بالضبط من التقاطي لصورة المنزل تلك. وعلى الرغم من ذلك، فإن المكان لم يكن يخلو من العيوب. كان قد مرّ على بنائه ٣٥ سنة ولم يسبق أن تمّ تحديثه مطلقاً، لذلك خططنا أنا وزوجي في نهاية الأمر لإجراء بعض التحسينات. أخبرنا أنفسنا بأننا سوف نفعل ذلك بعد أن نعيش هناك مدة خمس سنوات. مضى خمس سنوات، ست سنوات، ويبدو أنّ الوقت المناسب لم يحن بعد لهذا الإجراء، وهكذا، أصبحت غالبية الأشياء القديمة في المنزل غير صالحة للاستخدام، وكان الأمر محزناً.

كنتُ أعلم أنني في حاجة إلى اتّخاذ إجراء ما خلال السنة السادسة. أنشأت خريطة تصورية تضمّنت جميع الأشياء التي أردتُ لمنزلي أن يكون عليها: جميلاً، مفعماً بالسلام، دافئاً، جذاباً، مع مساحة للناس للتجمّع. وبدأتُ أيضاً في تخيل كيف أريد للمنزل أن يبدو من الداخل والخارج على حدّ سواء، وكررتُ التوكيدات التي تقول إنّ هذا ما يبدو عليه في الواقع. مع بداية السنة السابعة لنا فيه بدأنا في إعادة تصميمه. لقد أنشأنا الآن منزل أحلامنا، والفضل يعود إلى الأفكار والتوكيدات الإيجابية!

إنجاز العمل مع لويز

يجب أن كون لديك أولاً طريقة التفكير التي تتقبّل الوفرة كي تستقبل إمدادات الكون غير المحدودة. إن لم تكن لديك، إذن، فإنك لن تسمح لشيء ما بالدخول إلى حياتك، بغضّ النظر عن عدد المرات التي تقول إنك تُريده. ومع ذلك، مهما تكن المدة التي تقبلتَ فيها معتقد أنا فاشل، فهي مُجرّد فكرة، ويُمكنك اختيار واحدة أخرى.

خذ بضع دقائق للتركيز في النجاح والفرص التي تُريد أن تجذبها إلى حياتك من خلال القيام بالتمارين الموجودة في الأسفل. دوّن الإجابات على ورقة منفصلة أو في مُذكرتك.

استخدامك للمال

أكتب ثلاث طرق تنتقد فيها استخدامك للمال. ربّما تكون غارقاً في الديون باستمرار ولا يُمكنك توفير المال، أو أنّك لا تستطيع الاستمتاع بأموالك.

فكر في مثال واحد مرتبط مع كلّ واحدة من هذه الحالات لم تتصرف فيه بطريقة غير مرغوبة. على سبيل المثال:

• أنا انتقد نفسي بسبب: إنفاق الكثير من المال وغرقني في الديون دائماً. أنا لا أستطيع موازنة ميزانيتي.

• أنا أنّي على نفسي بسبب: دفع فواتيري هذا الشهر. أنا أقوم بتسديد دفعاتي في الوقت المحدد بابتهاج.

تمرين المرأة

قف واترك ذراعيك ممدودتين أمامك، وقُل: «أنا منفتح ومستقبل للخير كلّهُ». ما الذي شعرت به؟ أنظر الآن في المرأة وقُل ذلك مجدداً مع إحساس.

ما نوع المشاعر التي راودتك؟ هل يجعلك _____ تشعر بالتححرر؟ «املاً أنت الفراغ». فم بهذا التمرين كل صباح. إنها لفئة رمزية رائعة قد تزيد في وعي الوفرة الخاص بك وتجلب الأشياء الجيدة إلى حياتك. مشاعرك تجاه المال

دعنا نتعرف على مشاعر قيمتك الذاتية فيما يتعلق بالمال. أجب عن الأسئلة التالية بأفضل ما يمكنك:

١. عد إلى المرأة. أنظر في عينيك وقل: «خوفي الأكبر فيما يتعلق بالمال هو _____». ثم دون إجابتك وشرح سبب شعورك على هذا النحو.
٢. ما الذي تعلمته عن المال حين كنت صغيراً؟
٣. في أي عصر ترعرع والداك؟ ماذا كانت معتقداتهما حول المال؟
٤. كيف كان يتم التعامل مع الشؤون المالية في عائلتك؟
٥. كيف تتعامل مع المال الآن؟
٦. ما الذي ترغب في تغييره فيما يتعلق بوعيك حول المال؟

محيط من الوفرة

لا يعتمد وعي الرخاء الخاص بك على المال، بل إن تدفق المال الخاص بك يعتمد على وعي الرخاء. كلما كنت قادراً على تصور المزيد، سوف يأتي المزيد إلى حياتك. تخيل نفسك واقفاً على شاطئ البحر، ناظراً إلى المحيط الشاسع، عارفاً أنه يعكس الوفرة المتاحة لك. أنظر إلى يديك وشاهد نوع الوعاء الذي تحمله. هل هي ملعقة صغيرة، هل هو كشتبان مثقوب، أو كوب من الورق، كأس زجاجي، قده، إبريق، دلو، أو طبق غسيل، أو ربما لديك خط أنابيب موصول مع محيط الوفرة هذا؟ أنظر حولك ولا حظ أنه بغض النظر عن عدد الأشخاص الموجودين، وعن نوع الوعاء الذي لديهم، يوجد ما يكفي للجميع، لا يمكنك سرقة شخص آخر، ولا يمكن لأحد أن يسرقك. لا يمكنك تجفيف المحيط بأي طريقة. إن وعاءك هو وعيك، ويمكنك استبداله دائماً بوعاء أكبر. فم بهذا التمرين كثيراً كي تختبر مشاعر التوسع والإمدادات غير المحدودة.

وعيك المالي

دعنا نلق نظرة الآن على مسألة القيمة الذاتية فيما يتعلق بوضعك المالي. أجب عن الأسئلة التالية. كرر بعد كل سؤال واحداً أو أكثر من التوكيدات التي تتبع هذا التمرين من أجل إبطال المعتقد السلبي.

١- هل تشعر بأنك تستحق امتلاك المال والاستمتاع به؟

٢- ما خوفك الأكبر فيما يتعلق بالمال؟

٣- ما الذي «تحصل عليه» من هذا المعتقد؟

٤- ما الذي تخاف حدوثه لك إذا تخلّيت هذا المعتقد؟

توكيدات

أنا أسترخي في تدفق الحياة، وأسمح للحياة أن تُزودني بكل ما أحتاجه بسهولة وراحة. أنا كائن غير محدود، أقبل العطاء من مصادر غير محدودة وبطرق غير محدودة.

أنا مغناطيس للرخاء الإلهي. حياتي ناجحة.
أنا أحصل دائماً على كل ما أحتاج إليه.
أنا أستحق الآن كل ما هو جيد. أنا أسمح للتجارب الجيدة أن تملأ حياتي. أنا مبارك بما يفوق أكبر أحلامي.

أنا منفتح ومستقبل لكل الخير والوفرة في الكون.
يُوجد منزل مثالي من أجلي، وأنا أقبله الآن. دخلي يتزايد باستمرار.
أنا أستحق الأفضل، وأنا أتقبل الأفضل الآن.
أنا أمنح نفسي الإذن بالرخاء.

أعلم أنني جدير بالاهتمام، ومن الأمن بالنسبة إليّ أن أنجح.
أنا أعيش وأقطن في مجموعة من الإمكانيات. كل شيء على ما يُرام حيث أنا.
من حقي أن أشارك الرخاء، أنا مبارك. أنا أثق بأن جميع رغباتي سوف تُلبى.
إنّ الحياة رائعة، كل شيء مثالي في عالمي، وأنا أنتقل دائماً إلى الخير الأعظم.
جميع أنواع الثروة تنجذب إليّ. هناك الكثير للجميع، بما في ذلك أنا.
أنا أستقبل الآن الأشياء الجيدة من مصادر مُتوقّعة وغير مُتوقّعة.
علاج من أجل الرخاء

أنا منفتح بالكامل ومتقبل لتدفّق الرخاء الذي يُقدّمه الكون. إنّ جميع احتياجاتي ورغباتي تجري تلبية قبل أن أسأل حتى. أنا محمي ومُرشد على نحو إلهي، وأتخذ خيارات نافعة لي. أنا أفرح لنجاح الآخرين، وأعرف أنّ هناك الكثير من أجلنا جميعاً. أنا أزيد وعيي بالوفرة باستمرار، وينعكس هذا في دخل متزايد باستمرار. إنّ الأشياء الجيدة تأتي إليّ من كل مكان وكل شخص. كل شيء على ما يُرام في عالمي.

الفصل الخامس: التعامل مع التحديات المهنية

يبحث كل شخص منا عن تحقيق الذات، ويُعد إيجاد المهنة المناسبة جزءاً مهماً من أجل ذلك، ولكن من الشائع جداً سماع الناس يشكون بشأن عملهم. إنهم يكرهون عملهم، لا يستطيعون إيجاد عمل، لا يتفوقون مع مديرهم، لا يجنون مالاً كافياً، والقائمة تطول. هل تجد نفسك تقول هذا أو عبارات مشابهة لذلك؟ تذكر أنه مهما كان المنصب الذي تشغره، فقد رسمته لنفسك بأفكارك. تخلّ عن أفكارك المحدودة، واسمح لنفسك بالمضي قدماً في الاتجاه الذي يجلب لك البهجة. يُشارك الأشخاص في القصص التالية كيفية خلقهم لظروف عملهم المثالية.

احتمالات لم أحلم بها

بقلم ميلاني، مديرة عطاء، كاليفورنيا

كنتُ محظوظة لمقابلة لويز هاي في أوائل التسعينيات. شعرتُ بسعادة غامرة من فعل ذلك، حيث إنني قرأتُ كتبها على مدى سنوات وشاركتها مع الكثير من الأصدقاء وأفراد العائلة. لقد كنتُ «أصدقاء من النظرة الأولى!»، وفي غضون أشهر قليلة، أصبحتُ لويز تطلب نصيحتي بين الحين والآخر حول المنظمات غير الربحية التي من الممكن أن تُقدم لها لويز المساعدة المالية، وكنتُ سعيدة جداً لمشاركتها أفكارها. بعد ذهابي إلى الساحل الشرقي لبضع سنين، كنتُ محظوظة مرة أخرى لالتقائي بها لدى عودتي إلى كاليفورنيا. كنتُ أعمل في ذلك الوقت مع عدد كبير من المنظمات المحلية، وسألتني لويز مرة أخرى كيف يُمكن أن يُساهم هاي هاوس في المجتمع. في عام ٢٠٠٥، بعد أن أصبحتُ أعمل في وظيفة رائعة أساعد فيها الأطفال بالتبني وأعمل على الفاعليات الخاصة في المجتمع، وجدتُ نفسي مُهتمة على نحو متزايد بمنح العطاء للمزيد من الناس بطريقة حقيقية وملموسة. من أجل ذلك، عندما أنشأتُ لوح التصوّر السنوي الخاص بي، وضعتُ صورة لي أنا ولويز ونحن واقفتان إلى جانب بعضنا مبتسمتين وأذرعنا ممدودتان إلى الأمام على نحو واسع. كتبتُ هذه الكلمات تحت الصورة: احتمالات لم أحلم بها. كنتُ غالباً ما أخرج اللوح وأكرّر هذا التوكيد: أنا أملك عملاً رائعاً من كلّ النواحي مع أشخاص رائعين ودخل رائع، أنا أُمَنح خدمة رائعة يومياً، وقد جاء هذا العمل من طريق فلورنس سكوفيل شين، إحدى معلمات لويز.

أصبحتُ توكيداتي حقيقة عام ٢٠٠٨ حين عُرض عليّ منصب مديرة العطاء في هاي هاوس. أستطيع حقاً القول إنه كان «احتمالاً لم أحلم به»، وأنا أملك عملاً رائعاً من النواحي كافة! أنا ممتنة جداً تجاه لويز لأنها منحتني الفرصة لمشاركة رؤيتها في تزويد الناس بطرق العلاج والكتب التشجيعية من أجل تحسين جودة حياتهم. إنه لشرف لي أيضاً أن أسافر معها بينما تستمرّ هي بالتعليم ومشاركة محبتها ولطفها وجمالها وإحساسها الفكاهي الرائع مع كلّ من عبر طريقها.

ليس بأقلّ من مذهلة

بقلم أندريا، استشارية صحة شاملة، طاهية أطعمة طبيعية، ومؤلفة، نيويورك
حصلتُ على عمل رائع في سنّ الثامنة والعشرين وشعرتُ بأنني في قمة السعادة. جرى تشخيصي
بعد ذلك بفرط نشاط الغدة الدرقية، وقد نصحتني الأطباء بعلاجه باليود المشع والليفوثيروكسين.
عارضتُ الإشعاع، وخصوصاً بعد رؤية أمي تموت بسبب معالجة سرطان الثدي بالإشعاع.
غيّرتُ نظامي الغذائي وأسلوب حياتي على نحو جذري وكنْتُ قادرة على شفاء غدتي الدرقية
طبيعياً.

بعد فترة وجيزة من شفائي، بدأتُ أشعر في نهاية يوم عملي بالفراغ وأنني لا أحقق ذاتي. أخبرني
صوت صغير في داخلي أن أقوم بتعليم ما تعلمته بحيث أتمكن من مساعدة الأشخاص الآخرين.
كانت رغبتني في التعليم قوية، إلا إنني كنتُ خائفة من ترك أمان وظيفتي. أصابني خوفي بالشلل:
كيف لي أن أبدأ عملاً تجارياً؟ كيف لي أن أقوم بالترويج والتسويق بنفسني؟ كيف سأستطيع دفع
الإيجار؟ أنا أعيش فعلياً على راتبي الشهري.

كنتُ جالسة ذات يوم في أحد المقاهي والأفكار السلبية تدور في رأسي. سألني رجل إن كان
يستطيع الجلوس معي على طاولتي، وبما أنه لم يكن هناك أيّ كرسيّ شاغر، أجبْتُ نعم. لاحظ
إحباطي وسألني ما الذي يحدث في حياتي. أخبرته بأنني أرغب في ترك وظيفتي والبدء في عمل
تجاري، إلا إنني خائفة. ذكر اسم امرأة تُدعى لويز هاي وكتب لي هذه العبارة: أنا آمنة في هذا
الكون، والحياة تُحبّني وتدعمني. اقترح عليّ أن استبدل بكلّ فكرة سلبية تُراودني أخرى إيجابية.
استمرّت الأفكار السلبية خلال الأشهر الثلاثة التالية، وقصفت رأسي من الداخل والخارج. كان
لدى الأصدقاء وأفراد العائلة نوايا حسنة، إلا إنّ مخاوفهم السلبية كانت تُحاكي وتضاعفها مخاوفي.
واصلتُ الكفاح من أجل تحسين أفكاري، تماماً مثلما كافحتُ من أجل صحتي. قرأتُ كتب لويز
وكرّرتُ التوكيد الذي أعطاني إياه الرجل مراراً وتكراراً.

كنتُ أمشي عائدة إلى المنزل من عملي وأكرّر بصمت ترنيمتي حين تلقيتُ ضربة قوية، ليس
بسيارة أجرة، بل من طريق إدراك أنني آمنة حقاً في هذا الكون، وأنّ الحياة بأسرها كانت تُحبّني
وتدعمني. تأثرتُ كثيراً إلى حد أنني توقفتُ عن المشي وصرختُ قائلة توكيدي بصوت مرتفع.
سار الأشخاص الذين على مقربة مني بوتيرة سريعة، حيث إنني كنتُ أبدو وكأنني فقدتُ عقلي.
في الحقيقة، كنتُ قد وجدته للتو.

قدّمتُ في اليوم التالي إشعاراً بترك العمل خلال أسبوعين. منذ ذلك الحين، لم تكن حياتي أقلّ من
مذهلة: كتبتُ كتابين ناجحين وأنا أعمل الآن على الكتاب الثالث. كنتُ متسابقة متميزة في برنامج
توب شيف، وأنا خبيرة تغذية في محطة تلفزيونية محلية، وأقدّم برنامجاً أرشد فيه الناس إلى كيفية
طهو الطعام من أجل علاج أو منع الأمراض، وأقوم بتعليم ألفي طالب سنوياً في عدة أماكن
مختلفة، والأفضل من هذا كله أنني آمنة في هذا الكون، والحياة بأسرها تُحبّني وتدعمني.
شكراً لكِ لويز هاي. أنا أُحبُّكِ.

معجزة في مكان العمل

بقلم تلماء، موظفة دعم شخصي، البرازيل

كنتُ أعمل في قسم التسويق في شركة دولية حين تلقيتُ دعوة للنقل إلى قسم آخر. ولسوء الحظ،
كان يتمنّع مديري الجديد بشخصية مريضة ولم يكن أحد في الشركة يُحبّه على الإطلاق. عملتُ معه

ثلاث سنوات على الرغم من أنني سرعان ما عرفتُ أنّ الجميع كانوا مُحقّقين بشأن شخصيته. كان الأمر يُشكّل تحدياً إلى حد أنّ الجميع أخبروني بأن أستقيل من هذا العمل. خضتُ جدالاً مع مديري ذات يوم، وعند تلك المرحلة، كنتُ تعباً جداً من ذلك الوضع بحيث أخبرته بأنني لن أعمل معه بعد اليوم. لكنه أقنعني بالبقاء في عملي إلى حين عودته من الإجازة.

لما عاد هذا الرجل إلى المكتب، أدركتُ أنّ هناك خطباً ما به، حيث لم يكن يستطيع المشي كما ينبغي وبدا مريضاً جداً. بعد أن سألتُ عمّا يجري، عرفتُ أنّه يعاني من انفتاق قرص في العمود الفقري. كان يعاني ألماً شديداً بحيث أنّه لم يكن يستطيع المشي، وتوجّب عليه الذهاب إلى المستشفى عدة أيام.

ولما عاد إلى العمل، سألتُهُ عن التشخيص الطبي. نظر إليّ وفي عينيه خوف شديد إلى درجة أنني شعرتُ ببعض التعاطف. قال إنّه في عداد الأموات، ومن الواضح أنّه كان يتحمّل الكثير من الألم. لم يكن في الإمكان إجراء عملية جراحية من أجل مساعدته للتخلص من الانزعاج. أمعنتُ النظر في عينيه وقلتُ إنني أستطيع مساعدته. توسّلتُ إليّ تقريباً لأفعل ذلك.

أخبرته عن كتاب يُمكنك شفاء حياتك. لم يكن لديّ الكتاب، لكنني أخبرته بأنني أستطيع الحصول على نسخة له في غضون ساعتين. ذهبتُ إلى متجر كتب قريب ورأيتُ نسخة واحدة فقط على الرف، كما لو أنّها كانت تنتظرني. عدتُ إلى المكتب، وضعتُ الكتاب على مكتب الرجل وأخبرته بجدية صارمة أنّه يجب عليه قراءته وتكرار جميع التوكيدات المناسبة.

جاء إليّ في اليوم التالي وقال إنّه قرأ الكتاب بأكمله ولم يعد يشعر بالألم. لقد توقّف عن تناول جميع الأدوية التي كان يستخدمها. كان شخصاً مختلفاً في الأسبوع التالي، شخصاً أسعد، ولم يكن يشعر بأيّ ألم على الإطلاق. أخبرني أنّه عرف أنّه شفي بالكامل وأنّه كان ذاهباً إلى الطبيب كي يتأكّد من ذلك. عاد بعد بضع ساعات إلى المكتب سعيداً جداً وقال إنّ الفحوص لم تُظهر وجود أيّ مشكلة في عموده الفقري. لم يستطع الطبيب تفسير كيف أنّه تخلّص من المشكلة، حيث أنّه كان من الصعب جداً علاج انفتاق القرص، ولا يُمكن أن يختفي تماماً بهذه الصورة.

سألني كلّ شخص في الشركة عمّا فعلته مع مديري. كان مختلفاً جداً، أكثر إنسانية ولطفاً. حدث هذا منذ خمس عشرة سنة، وعندما أسأله اليوم عن ماهية شعوره، يقول إنّه لم يُواجه أيّ مشكلة مع عموده الفقري مرة أخرى. لقد نسب معجزة شفائه إلى لويز، واشترى نسخاً كثيرة من كتاب يُمكنك شفاء حياتك كي يُعطيها لعائلته وأصدقائه.

خلق عمل جديد ورائع

بقلم ميلودي، مشرفة خدمات توظيف، ميشيغان

قرّرتُ الالتحاق بالكلية من أجل صنع حياة أفضل لي ولأطفالي بعد طلاق «مفاجئ». كان من الصعب أن أكون أماً عازبة، تعمل في وظيفتين، وتحمّض الصفوف، وتقوم بالواجبات، ولكن من المؤكد الأمر كان يستحقّ. استغرق الأمر ست سنوات من أجل الحصول على درجة البكالوريوس في إدارة الموارد البشرية، وثلاث سنوات أخرى من المقابلات التي لا تُعدّ ولا تُحصى، والكثير من حالات الرفض قبل أن أجد «العمل» أخيراً. استغرق الأمر بعد ذلك بضعة أشهر كي أدرك أنني كنتُ بائسة في هذه الوظيفة التي استغرقت مني وقتاً طويلاً لأجدها. كنتُ واثقة في أنّ تعاستي

تتبع من البيئة العدائية للمؤسسة الصناعية هذه بالتحديد، وليس من المنصب الفعلي أو العمل. لم أكن قط في مثل هذه البيئة العدائية وعرفت أنه يتوجب عليّ إيجاد مكان عمل أقلّ توتراً. شاء القدر أنني لم أكن مضطرة لتقديم الاستقالة، فقد تقلص حجم أعمال الشركة في ٢٨ أيلول ٢٠٠١. كنت أعيش على الراتب نفسه وليس لديّ أيّ مدخرات أو تأمين. لقد شعرتُ بارتياح على الرغم من أنني كنتُ أبكي. إنّ إيماني القوي أنّ باباً سوف يُفتح عند انغلاق آخر منحني القوة والشجاعة.

تغلّبتُ بالفعل على الكثير من العقبات في حياتي، مثل هجر والدي، الفقر، الحمل في فترة المراهقة، والسرطان، وخيانة زوجي وكوني أمّاً عازبة. عرفتُ بما لا يدعو إلى الشك وفقاً لتجارب الماضي أنّ الخير سوف يأتي من هذا «التحدي» الجديد.

اشتريتُ سابقاً بطاقات قوة التفكير الخاصة بـ لويز هاي وعدتُ إلى المنزل وسحبتُ إحدى هذه البطاقات من الصندوق. قلتُ بصوت مرتفع: «هناك رسالة لي في إحدى هذه البطاقات»، وكما هو متوقّع، كان مكتوباً في إحدى هذه البطاقات: أنا أخلق الآن عملاً جديداً رائعاً، وكُتِبَ على الجانب الآخر: أنا منفتح ومستقبل بالكامل لمنصب جديد رائع، أنا أستخدم مواهبي وقدراتي الإبداعية، وأعمل لدى ومع أشخاص أحبهم في موقع رائع وأحصل على المال الكافي. وضعتُ البطاقة في محفظتي وكنتُ أخرجها عدّة مرات يومياً كي أكرّر التوكيد. أمنتُ حقاً بهذه الرسالة وعرفتُ في أعماق قلبي أنّ هذا سوف يحدث.

حصلتُ بعد ستة أسابيع على وظيفة في مجال الخدمات الإنسانية مع وكالة حكومية، حيث اعتدتُ أن أقوم بتعليم مهارات البحث عن عمل للعاطلين عنه. كانت الوظيفة عبارة عن منصب جرى إحداثه منذ فترة قريبة، وكنتُ أعمل مع أشخاص يُشبهونني في التفكير على بعد خمسة أميال فقط من منزلي، وكان مكان عملي يقع على ضفاف نهر جميل مع ممرّ خشبي عند الباب مباشرة. كان الأجر الأولي أكثر في الساعة من المنصب القديم، كما أنني أصبحتُ مشرفة في غضون تسعة أشهر وحصلتُ على زيادة في الأجر.

كان ذلك منذ عشر سنوات تقريباً. أشعر برضا كبير وإحساس بالهدف وأنا أشهد نتائج تدريسي وتشجيعي. إنّ ما يبعث على الارتياح هو رؤية الأشخاص يأتون إلى المكتب وتقل العالم على أكتافهم، ومغادرتهم بعد ذلك مع شرارة أمل في أعينهم. إنّ معرفة أنني ساعدتُ هؤلاء الذين يمرّون بأوقات عصيبة أمر يُسعدني للغاية. أنا أعرف وأشعر أنني وجدتُ مكاني الملائم حقاً. شكراً لكِ لويز!

إيجاد قوتي في المرأة

بقلم كرونوبولو، معلمة في حضانة، اليونان

أنا في الثالثة والعشرين من عمري وأعمل بصفتي مساعدة في مدرسة خاصة قريبة من منزلي منذ نحو سنتين. أخبرني مديري منذ البداية بأنني إن كنتُ فعلاً عند حسن ظنه، فسأحصل على ترقية في المستقبل. لم أتوقّع الكثير من هذا الوعد في أيّ حال، وواصلتُ العمل من دون توقعات كبيرة. حصلتُ على كتاب لويز هاي تمكين النساء منذ مدة، إلاّ إنني لم أقرأه بعد. بدأتُ الآن في قراءته باهتمام شديد، كما أنني كرّرتُ التوكيدات المتعلقة بإحداث تغييرات في حياتي أمام المرأة. خمن ما

الذي حدث؟ حصلتُ على الترقية بعد شهر واحد فقط! لم أستطع تصديق أن هذا سوف يحدث في وقت قريب جداً، وكنتُ سعيدة جداً ومتحمّسة حيال الأمر!
اليوم، عندما أشعر بأنني خائفة مما سوف تجلبه إليّ الحياة أو الكون، أعود مباشرةً إلى «تمرين» المرأة. أليس جنونياً أن لدينا فرصة حقيقية لنكون سعداء ونحصل على ما نستحقّ، لكننا ننسى أحياناً أن من الممكن أن يكون هذا حقيقياً بالنسبة إلينا؟
أنا ممتنة حقاً تجاه لويـز وشجاعتها في القيام بتعليم هذه الأمور الحكيمة للناس. أتطلع لقراءة كتابها الجديد وأتمنى أن تتمّ ترجمته إلى اليونانية قريباً.

أصبحتُ المرأة التي كنتُ عليها سابقاً
بقلم آن، معالجة تدليك للخيل ومُدربة ركوب خيل، كندا
منذ عدة سنوات، حين كنتُ فتاة مراهقة تترعرع في جامايكا، اعتدتُ أن أحضر أنا وأبي محاضرات علم الذهن، حيث كنا ندرس أعمال إرنست هولمز. صادف والدي كتب لويـز هاي في منتصف الثمانينيات، وقد أحبها حقاً، وكان يقرأ لعائلتنا منها طوال الوقت. غيرت لويـز حياته، وازدهر عمله. أمّا بالنسبة إليّ، فقد نشأتُ وأنا أعرف أن ذهني إبداعيّ وأنني مسؤولة عن كوني الخاص. تزوجتُ بعد مضي سنوات وأنجبتُ أطفالاً، لكنّ الحياة تمكّنت مني، ونسيْتُ ما تعلّمته من والدي ولويـز. مررتُ بنوبة اكتئاب كبرى وفقدتُ ما كنتُ عليه.
لما كنتُ في الأربعينيات من عمري، وجدتُ نفسي وقد أصبحتُ مهتمةً بالمؤلفين الذين اعتاد والدي أن يقرأ لهم منذ سنوات ووجدتُ كتب لويـز مرة أخرى، خصوصاً كتاب يُمكنك شفاء حياتك. علمتني قراءة هذا الكتاب

أهمية الغفران، وأنّه لن يحدث تغيير كبير في حياتي إلى أن أغفر لأشخاص محددين. كما ترى، فقد تعرّضتُ لاعتداء جنسي في طفولتي، كما أنني تعرّضتُ لاقتحام مسلّح في منزلي. وأصبحتُ المرأة التي كنتُ عليها ذات يوم بفضل قوة توكيدات لويـز والتحدّث إلى الملائكة.
بلغتُ الخمسين من عمري عام ٢٠٠٩، وقد تغيّرت حياتي في تلك السنة. دخلنا أنا وصديقة لي في شراكة وشكلنا «شبكة المعرفة» الخاصة بالنساء. يستخدم أحد برامجنا الخيول كمرآة لأنفسنا، ومن خلال المعالجة المتكاملة، نتعلّم الكثير منهم. إنّه أمر مثير للحماس وعبارة عن رحلة لاكتشاف ماهيتنا الحقيقية. أنا مُحمّسة جداً لبدء برامج أخرى تتضمّن دروس الطهو العضوي، والحياة الصحية في المنزل، و«الرقص من أجل التحرّر».
أنا ممتنة جداً تجاه لويـز على إلهامها والدي لتغيير حياته على مدى السنوات الماضية، وعلى إعطائي مثلاً كي أساعد الآخرين من خلال عملي وعيش أفضل حياة لي.

الشخص المناسب لهذا العمل
بقلم دونا، مديرة مكتب، نيويورك
أعطتني صديقتي المفضلة نويل أول كتاب أحصل عليه للويـز هاي «يمكنك شفاء حياتك» في أواخر الثمانينيات. كانت لويـز معجزتنا على مدى العشرين سنة الماضية، وقد استخدمنا أنا ونويل تقنياتها عدة مرات، ومرّنا كلماتها الرائعة المفعمّة بالحكمة والشجاعة إلى الآخرين.

حدثت إحدى معجزاتي الشخصية في بداية عام ١٩٩١، بعد أن طبقتُ أحد اقتراحات لويز حول كتابة التوكيدات لنفسِي. كنتُ أنتقل في ذلك الوقت بين الوظائف وأبحث ببساطة عن العمل المناسب. كتبتُ توكيداتي على بطاقات مُفهرسة ووضعتها تحت وسادتي في الليل. كنتُ أقوم بقراءتها خلال اليوم بصوت مرتفع، وأحياناً وأنا أنظر إلى نفسي في المرآة وفقاً لنصائح لويز. تقدّمتُ إلى وظيفة في مجلة Reader's Digest بعد بضعة أسابيع من بدء التمرين، وجرى استدعائي لاحقاً من أجل إجراء مقابلة في قسم الكتب المكتفة. قالت المرأة التي تُجري المقابلة إنَّها أجرت نحو ١٧٥ مقابلة مع أشخاص مختلفين من أجل هذا المنصب، ولم يكن أيّ واحد منهم مناسباً له، لكنها لحسن الحظ، شعرتُ بأنني كنتُ مناسبة. لقد كانت وظيفة فريدة من نوعها بدوام جزئي، وكنتُ في أمسّ الحاجة إليها. كان لدى ريدرز دايجست في ذلك الوقت عشرون ألف موظف، وكان هذا الدوام الجزئي الوحيد في الشركة، ويتضمّن تقديم الاستحقاقات الكاملة. لم أستطع تصديق ذلك! أخذتُ عملاً آخر بدوام جزئي في الظهيرة كي أدمج دخلي، عرضت عليّ كلتا الشركتين بعد سنة واحدة دواماً كاملاً. اخترتُ العمل في ريدرز دايجست وعملتُ هناك لعشر سنوات.

لويز، لقد استمررتُ في إلهامي أنا وعائلتي وأصدقائي. عندما نتحدّث مع بعضنا، نقول: «اذهب فقط إلى لويز، يُمكنك شفاء نفسك». نحن نعرف أنه عندما نفتح أحد كتبك على نحو عشوائي، تكون الرسائل التي نقرأها منك هي بالضبط ما نحتاج إلى معرفته في ذلك الوقت. شكراً لك على كل شيء!

تصوّر مستقبل باهر

بقلم ميرنا، كاتبة، المكسيك

أطلقنا، تشرين الأول ٢٠٠٣: تماماً مثلما أثرت فيّ طاقة واسم مؤتمر أستطيع أن أفعلها! كذلك أثرت لويز في حياتي في اللحظة التي مشّت فيها على المسرح، كثير من النار. استحوذ عليّ حماسها، وخربشتُ بسرعة في مذكرتي كي أكتب كل شيء قالته.

كتبتُ بعض الذكريات الجميلة وفقاً لاقتراحاتها متبوعة بقائمة تدور حول كيف أحبّ أن أعيش حياتي. تخيلتُ من جملة هذه الأمور حياة أخذ فيها دروساً في اليوغا والرقص الشرقي، وأركب دراجتي على طول المحيط، وأكتب كل يوم في الاستوديو الخاص بي، ويكون أمامي نافذة كبيرة أرى فيها الشمس والقمر وهما يرقصان مع آلهة الفن على إيقاع الريح. تردّد في داخلي صدى كل ما قالته لويز في ذلك اليوم خلال المؤتمر. إلاّ إنّ جملة واحدة أشعلت روعي حقاً: «أنا لا أعرف ما الذي يحمله المستقبل، لكنني متحمسة له جداً». مُزوّدة بسلاح الأمل هذا، استيقظتُ المُحاربة في داخلي وذهبتُ إلى العمل.

كررتُ توكيدات تتعلّق بإحداث تغيير في حياتي «وحياة زوجي أيضاً» واضعة نُصبَ عينيّ ما قالته لويز حول استجابة الكون لأفكارنا، ومدى أهمية اختيار الأفكار الممتعة والإيجابية. في شهر أيار ٢٠٠٤، فُمنّا ببيع جميع ممتلكاتنا في الولايات المتحدة الأميركية وانتقلنا إلى كوزوميل، المكسيك، حيث بنينا منزلاً رائعاً وبدأنا مشروعاً تجارياً يجعل قلوبنا تغني.

استيقظ الآن في الخامسة صباحاً، أقود دراجتي في البلدة، ويُرحّب بي المحيط. أمارس كل يومين تمارين اليوغا أو أحضر صفوف الرقص الشرقي، وأقوم في فترة ما بعد الظهيرة بالكتابة لبعض

الوقت في المساحة المقدّسة الموجودة في الاستوديو الخاص بي. أجلس على طاولة خشبية سطحها على شكل مربعات ويوجد مقابلها نافذة كبيرة، حيث يتناوب كلّ من الشمس والقمر على إنارة الطريق لألهة الفنّ كي يرقصوا بحريّة من خلالي.

لقد تبلورت الرقصة، وأصبح كتابي الأول في بداية عام ٢٠٠٩ متاحاً عبر معظم طرق التوزيع الإلكتروني الرئيسية في جميع أنحاء العالم، وكان هذا دليلاً على أنّ الكون يستجيب بالفعل لأفكارنا.

قامت لويز بإعادة إحياء إيماني من خلال استبدال الخوف بالأمل. أنا أعرف الآن أنّ جميع التجارب جيدة بالنسبة إليّ، وأنّ ما يحمله لي المستقبل مهما يكن، سيكون ممتعاً!

ما يُمكن أن تعكسه لك وظيفة ما

بقلم روبين، معالجة شفاء وأخصائية ترميض سريري، أستراليا
يُمكنني القول إنّ اللحظة التي أثّرت فيها لويز في حياتي كانت عام ١٩٩٩. كنتُ أعمل في ذلك الوقت ممرضة في وحدة الطبّ النفسي. بدا أنّ الغضب يزداد بين المرضى خلال فترة عملي هناك، وعندما تعرضتُ للاعتداء الجسدي من قِبَل أحدهم، تجمّدتُ، وعرفتُ أنّني في حاجة إلى المغادرة. كنتُ روحاً لطيفة تماماً، وقد أثّرت في هذه البيئة بصورة كبيرة.

ذهبتُ إلى متجر العصر الجديد الخاص بي وأنا في حالة يرثى لها، وكنتُ أتساءل كيف ستسير حياتي. هناك حيث رأيتُ كتابي لويز هاي يُمكنك شفاء حياتك واشفِ جسدك، والباقي معروف! مضيتُ إلى الأمام ولم أنظر قط إلى الوراء. أدركتُ حقيقة أنّ تجاربي في العمل كانت تُشجّعني على النظر إلى ماضيّ القديم وتأثيراته. شفي الكثير من الناس جسدياً من خلال أعمال لويز، وعلى الرغم من أنّ تجربتي كانت تتعلق بحياتي المهنية، إلّا إنّني عرفتُ أنّني في حاجة إلى معالجة بعض الأمور الصعبة في حياتي من أجل منع حدوث أيّ أعراض جسدية أو أمراض أخرى.

كان لديّ مسبقاً الكثير من المشاكل المتعلقة بالمنطقة التناسلية الأنثوية على مرّ السنوات، بما في ذلك الإجهاض، والحمل خارج الرحم، وولادة جنين ميت. بالإضافة إلى أنّ مأساة فقد كلّ من ابنتي وأمي في غضون بضع سنوات بعضهما وراء بعض قد جعلتني أمرّاً أيضاً بحالة حزن هائلة تضمّنت أفعالاً لا أفرح بها، ولا حاجة إلى القول إنّ مشاعر الذنب وانعدام القيمة الذاتية التي شعرتُ بها كانت هائلة. بدأتُ أدرك أنّ عملي في الوحدة النفسية كان يعكس جوانب حياتي التي كنتُ في حاجة إلى معالجتها كي أمضي قدماً في طريقي.

الآن، وبفضل التعامل مع الكثير من كتب لويز ومقاطع الفيديو الخاصة بها، أستطيع القول بصدق إنّني تعلّمتُ أنّ أحبّ نفسي على مستوى جديد تماماً. لا أزال أتعامل اليوم على نحو شخصي مع توكيدات لويز، وأشارك مع مرضاي فيها. هذا صحيح، فأنا أعمل الآن بصفتي معالجة شفاء ومُعَلِّمة لطرق الشفاء المختلفة. أشعر بأنني أملك العمل المثالي بالنسبة إليّ، والذي أكون محوطة فيه بالحبّ والطاقة الإيجابية طوال الوقت.

أشجّع مرضاي على امتلاك نسخة من كتاب يُمكنك شفاء حياتك وكتاب أستطيع أن أفعلها مع الأقراص المضغوطة في مكتبتهم الشخصية. أحبّ بصورة خاصة مجموعة كتب لويز هاي «مع نسخ الهدايا من كتاب يُمكنك شفاء حياتك، وكتاب يُمكنك شفاء حياتك، الكتاب المُرافق، وكتاب

تأملات كي تشفي حياتك»، حيث إنها تُظهر جمال أعمال لويز. إذا تمكّن المرضى والتلاميذ الذين جاؤوا إليّ من حصد كمية قليلة ممّا كنتُ مباركة لاستقباله، فإنّ هذا كلّ ما قد أتمناه أنا أو أيّ شخص آخر.

أشكركِ لويز لأنك تُؤثرين في حياة الكثيرين!

الشجاعة للإقدام على ذلك

بقلم بوني، فنانة، ماساتشوستس

لأنني كنتُ فنانة، والواقع، أنّ كوني مبدعة أمر أبقاني عاقلة في عائلة شديدة الاختلال. لما كنتُ في التاسعة عشرة من عمري، أتذكّر قولِي: «سوف أصبح فنانة»، لكنني لم أتبع ذلك المسار إلى أن تلقّيتُ نداء صحوة عام ١٩٨٧، بعد نحو خمس سنوات.

كنتُ أعمل في ذلك الوقت في مجال التسويق في شركة موجودة ضمن قائمة فورتشن ٥٠٠. تبين بعد فحص سنوي لأمراض النساء أنّ لديّ كيساً كبيراً على مبيضي، وتبين أنّ ما كان يفترض أن يكون عملية بسيطة قد تحوّل إلى جراحة رئيسية، فقد كنتُ مريضة جداً ولم أكن أعرف ذلك.

اشترت لي شقيقتي كتاب يُمكنك شفاء حياتك للكاتبة لويز هاي هدية للتعافي. كانت هذه بداية يقظتي الروحية. وكانت المعلومات في هذا الكتاب غريبة بالنسبة إليّ، إلّا أنّني كنتُ منفتحة على المفاهيم. تساءلتُ لماذا أُصبتُ بهذا المرض، إلى أن قرأتُ أنّ المبايض تُمثّل نقطة الخلق والإبداع. شعرتُ حينها بتحذير مُفاجئ. اعتدتُ أن أقمع إبداعي وأحرم نفسي من شيء أحبّ فعله. ولأنني كنتُ فنانة، فإنّني لم أكن أملك الشجاعة «للإقدام على ذلك»، إلى أن حدثتُ هذه التجربة. أدركتُ أنّ الحياة ثمينة، وأنك لن تعرف أبداً متى سوف يحين وقت مغادرتك لهذا الكوكب، لذلك قرّرتُ أن أترك عملي وأعود إلى الكليّة.

توجّب عليّ التضحية، عملتُ في وظيفة أخرى بدوام كامل، وذهبتُ إلى الكلية بدوام كامل، وصنعتُ خُلياً وبعثتها في معارض حرفية. استغرق الأمر أكثر من سبع سنوات من أجل الحصول على درجة البكالوريوس في الفنون الجميلة. إلّا أنّني فعلتها! وقد ساعدتني لويز على الوصول إلى مكاني الحالي اليوم.

أصبحتُ حياتي أفضل وأفضل بفضل تعاليمها. أنا اليوم فنانة ناجحة وأحبُّ مجال تطوير الذات. إنّ لويز موجودة معي على منضدتي، وفي مطبخي، وسيارتي، وقد ساعدتني على مساعدة نفسي وعيش حياة جديدة رائعة. أنا ممتنة تجاه لويز إلى الأبد، وبفضلها أستطيع القول باقتناع: «في أودية الحياة حيث أنا، كلّ شيء مثالي، وكامل، وتام». أنا أشكرها من صميم قلبي.

نعم حقيقية

بقلم بيجي، معالجة بالروائح العطرية ومُعلّمة، المملكة المتحدة

كانت حياتي سلسلة من المعجزات. حدثت المعجزة الأولى حين كنتُ في الأربعينيات من عمري وأعيش في شمال ويلز. كنتُ أعاني بعض الصعوبات الزوجية وأشعر بتعاسة شديدة. قرّرتُ بعد قراءة كتاب لويز هاي يُمكنك شفاء حياتك تسجيل تخيل إبداعي وبعض التوكيدات على شريط كي أستخدمهم. زرّت ابنتي التي كانت تعيش في قرية مجاورة بعد أن أكملتُ تسجيل الشريط. ولما وصلتُ، أخبرتني أنّها تنتقل من منزلها وعرضت عليّ العيش فيه لبضعة أسابيع كي أفكّر في

وضعي. استمعتُ إلى الشريط مراراً وتكراراً أثناء في مكوثي هناك، واختبرتُ قدرات سمعية، وبصرية، وتخاطبية عالية. غيرَ هذا حياتي بالكامل. وعدتُ إلى التعليم على مدى السنوات التالية وأصبحتُ مؤهلة أخيراً لأكون مُعالجة بالروائح العطرية واستشارية.

قررتُ أن أتدرّب كي أصبح مدربة لتعاليم لويز هاي، لكنني تعرضتُ لحادث سيارة ووصلتُ إلى الدورة وأنا أشعر بألم شديد في ظهري. وعلى الرغم من ذلك، فإنني كنتُ محوطة بالكثير من الأشخاص الإيجابيين والمُحِبِّين وسرعان ما نسيْتُ ألمي. تعلّمنا على مدار الدورة التي استمرّت ثلاثة أيام كيفية استخدام توكيدات لويز ووضع توكيدات خاصة بنا، ثم طُلب منا أن نضع تعاليمها موضع التنفيذ وأن نُدرّب الآخرين على استخدامها. في حلول اليوم الثالث، كانت حالتني جيدة بما يكفي لأرقص مع زملائي الطلاب!

لما انتهت الدورة، شعرتُ بالإلهام لمواجهة التحدّي المُتمثل في إدارة الكثير من دورات نهاية الأسبوع الخاصة بالتدليك بالزيوت العطرية. شاركتُ تلاميذي في المهارات، والتوكيدات، والأغاني التي تعلّمتها في دورتي التدريبية الخاصة بتعاليم لويز هاي في دورة التدليك. وهذا ما مكنهم من اكتساب الثقة بالنفس في أثناء التعامل مع أشخاص غرباء نسبياً في مثل هذه البيئة الحميمة. يُمكنني حقاً القول إنني الآن في أواخر الستينيات من عمري وأملك العمل الذي أحلم فيه.

إليك حاشية مثيرة للاهتمام: أنا أعيش جنوب إسبانيا في الوقت الحالي. كنت قد رأيتُ بعد أن وصلتُ إلى هنا بفترة وجيزة إعلاناً حول إيجار أحد أكثر المنازل المدهشة على الإطلاق، ولكن لسوء الحظ، كان قد تمّ بيعه في الوقت الذي تمكّنتُ فيه من رؤيته. مشيتُ إلى هناك عدة مرات كي ألقى نظرة على المناظر الرائعة من ساحة الكنيسة المجاورة، وتخيّلْتُ باستمرار كيف سيكون الأمر لو عشتُ في منزل كهذا. قابلتُ أخيراً أصحاب المنزل الجدد، وأصبحنا أصدقاء مقربين. الآن مضى عام واحد، وأنا أستأجر هذا المنزل لأنّ أصحابه قد اضطروا للعودة إلى المملكة المتحدة.

لا زلتُ ملهمة بكتب لويز وتسجيلاتها وأقراصها المضغوطة، وأنا أستمتع بالكثير من التجارب المدهشة. أشعر أنني مباركة حقاً.

أنا الآن امرأة حرّة

بقلم ليزا، مساعدة شخصية، أوهايو

تغيّرت حياتي بصورة كبيرة في السنة الماضية، وأعتقد أنّ كتب لويز هاي وتعاليمها كانت العوامل المحفزة التي ألهمت ذلك التغيير.

كنتُ أعيش على مدى خمسة عشر عاماً زواجاً خالياً من الحُبِّ ومليئاً بالإساءة اللفظية، واعتقدتُ أنّه لا مهرب من هذا. ثم قرأتُ كتاب لويز يُمكنك شفاء حياتك منذ عامين، وكان الأمر كما لو أنّ شخصاً قد فتح لي باباً لم أكن أعلم بوجوده مطلقاً. أصبح كلّ شيء أوضح بالنسبة إليّ، وأصبحتُ النوايا الخاصة بحياتي أكثر تركيزاً وأشدّ وضوحاً. عندما شاهدتُ نسخة الفيلم الخاصة بالكتاب، تأكّد اعتقادي الجديد بأنني أملك القوة في داخلي لجعل حياتي كما أريد لها أن تكون. استطعتُ إنشاء حياة جديدة لنفسني ولأطفالي، حياة مليئة بالسعادة والسلام.

بدأتُ في التأمل يومياً على نواياي. اعتدتُ أن أتخيل كيف أريد لحياتي أن تكون، ثم كنتُ أكرّر توكيداتي بصوت مرتفع. كان التوكيد الأول يتعلق بترك زوجي بسلام، وكان الثاني يتعلّق بالعمل. كنتُ ربة منزل لثلاثة أطفال، وكان زوجي يتحكّم في المال. عرفتُ أنّي كنتُ في حاجة إلى الحصول على وظيفة براتب جيّد كي تتحول حياتي بسلاسة.

عندما كنتُ أكرّر التوكيدات، كنتُ أقوم بإنهائها بعبارة «أنا أستحقّ ذلك الآن». وجدتُ أنّي عندما أقول هذه الكلمات بصوت مرتفع، يشعر قلبي بالخفة، كما لو أنّ الفلق المُلح الذي حملته في داخلي قد أصبح أقلّ خفّة وأنّ الكون أخذه بعيداً.

أنا سعيدة جداً وممتنة لإبلاغكم أنّ زوجي ينتهي بطريقة حضارية، وقد حصلتُ للتو على وظيفة رائعة. يُعدّ الحصول على وظيفة كهذه في هذا الوضع الاقتصادي معجزة في حدّ ذاتها. إنّ عائلتي وأصدقائي مذهولون، وأنا أبتسم وأعرف أنّ الكون قد تحالف معي في هذا الأمر. كنتُ أشعر خلال هذه العملية كلّها بالامتنان بصفته الموضوع الرئيسي لتوكيداتي، وقدّمتُ كلماتي على أنها صلوات للروح الإلهية والمرشدين الخاصين بي. لقد أثبتوا إخلاصهم لي. شكراً لكِ لويز على تعاليمك، أنتِ مصدر إلهام بالنسبة إليّ. أنا الآن امرأة حرة بفضلك وأملك عملاً رائعاً وحياة أفضل.

عمل لويز، وعملي

بقلم ماري مارغريت، مديرة تنفيذية رئيسية، أستراليا

تمّ إدخالني إلى المستشفى عام ١٩٩٤ بسبب ألم في الظهر، وتمّت معالجاتي عن طريق حقن لتخفيف الألم وتمّ وضعي في جهاز التجبير، ولكنّ الأطباء كانوا غير قادرين على التشخيص. كنتُ أمرّ بكلّ هذا، اتصلتُ بي شقيقتي وسألتنني عن موضع الألم. عندما قلتُ لها إنّهُ يتركّز من منطقة الخصر وإلى الأسفل، أجابتنني: «أنتِ تُعانين من الشعور بالذنب، ولديكِ خوف من المال». انتهى زوجي بعد عشرين عاماً، وكنتُ أعيش بعد ذلك في شقة صغيرة تحتوي على أثاث قليل جداً. لم يكن لديّ أيّ مال، وكنتُ أتعامل مع عمل تجاري جديد على حافة الإفلاس. انصدمتُ بما قالته شقيقتي وسألتنني: «كيف عرفتِ ذلك؟».

أوضحتُ لي الأمر بقولها: «هذا موجود في كتاب يُمكنك شفاء حياتك».

ذهبتُ صديقتي واشترتُ لي الكتاب، قرأتُ معظم صفحاته مباشرة. خرجتُ من المستشفى في اليوم التالي «خالية من الألم»، وأصبحتُ أقوم بامتصاص كلمات لويز. كانت التوكيدات الإيجابية بمنزلة حياتي، وقد عشّتُ وتنقّستُ أعمال لويز.

عشرتُ عام ١٩٩٧ على نشرة إعلانية حول دورة «أحبّ نفسك، اشفِ حياتك» التدريبية في سان دييغو، كاليفورنيا. كنتُ لا أزال أعمل بجدّ من أجل تعزيز تجارتي، وكنتُ مصممة على الحضور. عدتُ إلى أستراليا بعد الدورة من أجل تنظيم عدد من هذه الدورات التدريبية في عطلات نهاية الأسبوع على مدى السنوات الأربع القادمة بينما أوصل تعزيز تجارتي.

حصلتُ على شهادة الدكتوراه في علم النفس، وأنا الآن المديرة التنفيذية الرئيسية لشركة خدمات ترميض خاصة بي بملايين الدولارات. أنشأتُ عام ٢٠٠٧ مؤسسة تعليمية تقوم فيها بتدريس عدد كبير من الدورات، بما فيها دورات تطوير الذات، وذلك من خلال إدراج أعمال لويز. أنا أشارك

رسائل لويز مع جميع موظفي الإدارة، وأقوم بتزويدهم بالتوكيدات في اجتماعاتنا الشهرية. يعمل كل من ولدي وشركائهما معي، ويشاركونني محبة لويز وما تفعله. لم يعد ألم ظهري قط، وأنا اليوم، سعيدة، ثرية، وفي صحة جيدة. أنا فخورة بالقول إنني أوصل عمل لويز الذي أصبح عملي أيضاً.

الاستفادة من قوتي الداخلية

بقلم مونتي، مهندسة ديكور، ميزوري

كنتُ أرملة شابة لديها طفلان في سنِّ المراهقة منذ خمس عشرة عاماً. تُوفي زوجي فجأة نتيجة نوبة قلبية حادة، وفي لمح البصر، انقلب عالمي رأساً على عقب. وعلى الرغم من أنني لم أكن أعرف شيئاً عن تجارته، فإنني اعتقدتُ على نحوٍ أحمق أنه يُمكنني تخفيف حدة الأمر من خلال عملية حصر الإرث. وتحولت الأمور إلى شيءٍ قبيح على نحوٍ سريع جداً. لقد أصبح من الواضح أنني سوف أضطر للسيطرة على نفسي وتأدية ثلاثة أدوار. الأول كان لسيدة أعمال ذكية «على الرغم من أنني لم أكن أملك أيَّ خبرة»، والثاني كان دور أمٍّ مُحبة لطيفة لطفلين رائعين ولكن مُدمرين، والثالث كان دور الأرملة الحزينة على فقدان زوجها.

لطالما كنتُ شخصاً روحياً، إلا إنَّ ذلك لم يعد يُساعدني في ذلك الوقت. كان الكثير من الأشخاص في شركة زوجي يعملون ضدي، وبدت حياتي فوضى. وذات يوم، وبعد ليلةٍ أُخرى من البكاء إلى حين النوم، كنتُ أقف أمام قسم المساعدة الذاتية في متجر الكتب المحلي وأستعرض الكتب بحثاً عن معجزة. ولما سحبتُ أحد الكتب من على الرف، سقط الكتاب المجاور فوق قدمي مباشرة. التقطته وأنا مؤمنة بأنَّ هذا ما أحتاجه حتماً. لقد كان كتاب يُمكنك شفاء حياتك.

أدركتُ بعد شراء كتاب لويز وتفكّري فيه غير مرة أنّ من المهمّ اختيار الأفكار التي سوف تُمكنني. لم يكن من مصلحتي أن أفكر على نحوٍ سلبي أو أتصرّف كضحية، كان قد حان الوقت للاستفادة من قوتي الداخلية. منحني الكتاب هذا الأمل وأزال جميع مخاوفي، ولما لم أكن أستطيع النوم في الليل، كنتُ أقوم بتكرار التوكيدات وتخيل كيف أريد لليوم التالي أن يكون بدلاً من عيش نوبات القلق أو الغرق في الدموع. وبدأت تتغيّر الأمور كلّ يوم بطريقةٍ إيجابية. كان الأمر سحرياً، ويعود الفضل في ذلك إلى لويز.

انتهى بي الأمر بتحمّل مسؤولية حياتي من خلال إنشاء مكتب، وتعلّم كيفية الاستثمار، وتأسيس شركتي الخاصة التي أملكها منذ ١١ سنة. أظنُّ أنني سيدة أعمال في النهاية! تزوجتُ رجلاً رائعاً، وهو شريك حياتي وشريكي في الاكتشاف الروحي، كما أنّ طفليّ سعيدين وناجحين في حياتهما ومسيرتهما المهنية.

غيّرت لويز حياتي، وأشعر بأنني مباركة لكوني قادرة على تمرير كلمات الحكمة الخاصة بها وكتبها إلى الأصدقاء والعائلة بينما أوصل رحلتي. «بالمناسبة، قابلتُ أنا وزوجي وابنتي لويز وجهاً لوجه، يا لها من إثارة! وعدتها بأنني سوف أشارك قصتي مع العالم، وأنا ممتنة جداً لإتاحة الفرصة للقيام بذلك».

حظ، أو لويز؟

بقلم ماري كيت، كاتبة، أيرلندا

لم أكن سعيدة عام ٢٠٠٥، كان وزني زائداً أكثر من أيّ وقت مضى، وكنتُ في علاقة سيئة وأجد صعوبة في دعم نفسي. كنتُ أشعر بالضيق، ولم أستطع مواجهة كفاح السنوات الأربعين أو الخمسين المتبقية من حياتي. قررتُ الذهاب إلى منتجع صحي، إلاّ إنني اكتشفتُ حين وصلتُ إلى هناك أنّني أنا القارئة الشرسة، قد نسيْتُ إحضار كتاب للمرة الأولى في حياتي. ولحسن الحظ، كان هناك مكتبة في المنتجع، ولفتَ انتباهي كتاب يُمكنك شفاء حياتك. أخذته إلى الفراش وبدأتُ في قراءته، ثمّ أعدتُ قراءته مرة أخرى في اليوم التالي، ولما انتهيتُ من قراءته، بدا الأمر وكأنّ جرساً يرنّ في داخلي. كانت تلك هي المساعدة التي أبحث عنها.

حضرتُ عدداً من ورشات عمل لويز التي تُديرها مُعلّمة مُلهمة في ذلك الخريف. وانتهت علاقتي العاطفية لما عدتُ، وعلى الرغم من أنّي شعرتُ بالكثير من الحزن أيضاً، فإنني كنتُ مستعدة للمستقبل. كنتُ أشعر بحزن عميق على مدى سنوات، والآن أشعر بالسعادة مُجدداً، لأنني فهمتُ أخيراً حقيقة ما يعنيه أن تقوم باختيار أفكارك. كان أحبّابي يُعلّقون باستمرار على تحوّلي على الرغم من أنّ التجليات الخارجية كانت قليلة في ذلك الوقت. في أيّ حال، لقد كانت التجليات الأكبر في طريقها إليّ.

اعتدتُ وضع بطاقات توكيدات لويز على المرآة في منزلي، وأن أقوم بمباركة نفسي في المرآة في كلّ مرة أتذكّر فيها فعل ذلك، وأن أستمع إلى قرصها المدمج الخاص بالتأملات الصباحية والمساوية كلّ يوم. ولم يمض وقت طويل حتى حدثت المعجزات في حياتي. على سبيل المثال، بدأت العام مع الحصول على الحدّ الأدنى من الأجور وأنهيته بجني مبالغ غير مسبوقة من المال، أعلى بكثير من المتوسط الوطني. فزتُ بمكان في دورة تدريبية رائعة، وبدأتُ في متابعة دراسة الماجستير، وجذبتُ عدداً كبيراً. أخذتُ نفسي في شهر عسل إلى البندقية من أجل الاحتفال بعيد ميلادي الأربعين، وانضمّ إليّ الأصدقاء هناك لقضاء عطلة نهاية أسبوع رائعة. ثم بدأ أشخاص رائعون في الدخول إلى حياتي، بمن فيهم مُعلّم وأصدقاء عزيزون ساعدوني في حياتي المهنية بصورة كبيرة. بدأ الناس يعتقدون أنّ كوني أصبحتُ محظوظة فجأة عبارة عن طرفة.

لا تزال تُتاح لي فرص كبيرة اليوم وأسافر حول العالم لأقوم بعمل الذي أحبّه بشغف. أنا أعنتي بجسدي بصورة أفضل الآن حيثُ إنني أصبحتُ أحبّ نفسي، وأصبح جسدي أقوى وأكثر خفة وتناغماً، وأصبحتُ علاقتي أفضل من أيّ وقت مضى، وعلى الرغم من أنّ حياتي ليست مثالية «ومن المؤكد أنني لستُ مثالية»، فإنني أعيش في حالة من الامتنان معظم الوقت. على سبيل المثال، تُوفي والدي الحبيب على نحو غير مُتوقّع في أواخر عام ٢٠٠٦، وعلى الرغم من أنّي أفقدتُ إليه كثيراً، فإنني تأقلمتُ مع فقدانه من طريق الامتنان والتقدير لكلّ ما منحني إياه قبل وفاته. استمرّت المكافآت الكبيرة والصغيرة في التدفّق إلى حياتي. إنّ لويز موجودة معي في لحظات كثيرة من يومي، خصوصاً عندما أستيقظ أو أذهب إلى النوم، وعملها لم يشفِ حياتي فحسب، بل أنقذها. ولا يُمكنني التعبير عن مدى امتناني تجاهها.

لديّ إيمان دائماً بقوة التوكيدات
بقلم ديفون، مؤلفة إعلانات، كاليفورنيا

كنا أنا وصديقتي أليكسا نعمل سوياً في وكالة إعلانية عام ١٩٩٣، إلا أننا كنا تعسيتين. كان هناك نحو ٣٠ شخصاً «معظمهم من النساء الثرثارات» موضوعين في مكتب كبير مثل غرفة طعام كبيرة، وكان هنالك الكثير من الطاقة السلبية.

كنا نمشي أنا وأليكسا كل يوم خلال ساعة الغداء في الجوار ونكرّر التوكيدات. كنا من عشاق لويز هاي، ولذلك كنا نتكيف مع أفكارها الإيجابية المتعلقة بظرفنا، ونكرّر في فترة ما بعد الظهر العبارات التالية: نحن نعمل سوياً في شركة نحبها. نحن نتقاضى راتباً جيداً مقابل ما نفعله، ودخلنا يزداد باستمرار. لدينا علاقات رائعة مع زملائنا، وما إلى ذلك.

في أي حال، وبالنظر إلى أننا كنا نعيش في ذلك الوقت على بعد نحو ٤٥ ميلاً بعضنا من بعض، اعتقدنا أنه من غير المحتمل أن تنتهي كل منا بالعمل في المكان نفسه مرة أخرى. على الرغم من ذلك، كان لدينا إيمان دائماً بقوة التوكيدات.

سرحت الشركة التي كنا نعمل فيها أنا وأليكسا الطاقم بأكمله، لذلك افترقنا أنا وأليكسا. وذهبت للعمل في وكالة إعلان أخرى بصفتي مؤلفة إعلانات «لكنني لم أستمتع بعملتي هذا»، وعادت أليكسا إلى المدرسة.

تلقيت من دون سابق إنذار مكالمة من شركة عملت فيها لفترة وجيزة قبل أربع سنوات. في ذلك الوقت، كانت تقع الشركة في منتصف المسافة بين مكان سكني ومكان سكن أليكسا، وكان أحد أصدقائي هو من يقوم بالتوظيف. قال إن الشركة تريد توظيف مدير فني، وسألني ما إذا كنت أعرف شخصاً مناسباً. خطرت أليكسا في بالي مباشرة، وبالمختصر لقد جرى توظيفها. ثم تلقيت مكالمة أخرى بعد بضعة أسابيع للاستفسار عما إذا كنت أرغب في العمل في هذه الشركة بصفتي مؤلفة إعلانات. وبالطبع قلت نعم!

حسناً، انتهى بنا الأمر أنا وأليكسا بالعمل سوياً في شركة نحبها، ويعود الفضل في جزء كبير من ذلك إلى إعجابنا بلويز والتوكيدات التي تشاركتناها. نحن الآن نعمل هنا منذ ست عشرة سنة سعيدة!

إنجاز العمل مع لويز

إن كل شخص منا موجود الآن في مكانه الحالي بسبب أنماط تفكيره التي اختارها. إن «المشاكل» والأشخاص حولنا يعكسون فقط ما نعتقد أننا نستحقه.

إذا كانت جميع أفكارك المتعلقة بالعمل أفكاراً سلبية، فكيف تتوقع إنشاء بيئة عمل سعيدة؟ بارك مكانك الحالي «سواء كان لديك عمل أم لا»، وافهم أنه أينما كان مكانك الحالي فهو نقطة انطلاق على طريق ما تبقى من حياتك. ركز تفكيرك في الحياة المهنية وبيئة العمل التي تريدها من خلال تطبيق التمرينات التي في الأسفل. اكتب إجاباتك على ورقة منفصلة أو في مذكرتك.

اجعل نفسك متركزاً

خذ دقيقة قبل أن تبدأ واجعل نفسك متركزاً. ضع يدك اليمنى على منطقة أسفل معدتك. فكر في هذا المنطقة على أنها مركز وجودك. تنفس. أنظر إلى المرأة وقُل ثلاث مرات: «أنا مستعد للتخلي عن الرغبة في أن أكون تعساً في العمل». قُل هذا التوكيد بصورة مختلفة في كل مرة. إن ما عليك فعله زيادة التزامك بالتغيير.

حياتك العملية

دعنا نكتشف أفكارك المتعلقة بعملك:

١. هل تعمل في بيئة سعيدة؟
٢. ما الذي تُريد تغييره فيما يتعلّق بعملك الحالي؟
٣. ما الذي تُريد تغييره في مديرك؟
٤. هل تشعر بأنك تستحقّ الحصول على عمل جيد؟
٥. ما مخاوفك المُتعلّقة بالعمل؟
٦. ما الذي «تحصل عليه» من هذا المعتقد؟

صِف الناس في بيئة عملك
والآن، كيف تشعر حيال الأشخاص الذين تعمل معهم في الوقت الحالي؟ إستخدم عشر صفات كي
تصف بها:

* مديرك

* زملاءك في العمل

* الزبائن أو العملاء

فكّر في الاقتصاد

يفلق الكثير من الناس حيال الاقتصاد ويعتقدون بأنهم سوف يجنون المال أو يخسرونه وفقاً للحالة
الاقتصادية الحالية. في أيّ حال، يصعد الاقتصاد ويهبط، ولكن ليس مُهمّاً ما يحدث « في
الخارج»، أو ما يفعله الآخرون من أجل تغيير الاقتصاد. ليس مُهمّاً ما يحدث في العالم، بل ما يُهمّ
حقاً هو ما تعتقد فيه حيال نفسك.

الآن، فكّر في ماهية العمل المثالي بالنسبة إليك. تحرّر من أيّ مخاوف تتعلّق بالاقتصاد، واحلم
أحلاماً كبيرة

حقاً. خُذ دقيقة من وقتك كي ترى نفسك في هذا العمل. تخيّل نفسك في بيئة العمل هذه، أنظر إلى
زملائك، وتخيّل شعورك وأنت تقوم بهذا العمل الذي يجعلك تشعر بتحقيق الذات وأنت تحصل فيه
على راتب جيد. حافظ على هذه الرؤية حول نفسك، واعرف أنّها تحققت في وعيك.
المباركة بالحُبّ

إنّ المباركة بالحُبّ أداة قوية. إبدأ في استخدامها الآن عبر إرسال الحُبّ والمباركة أمامك قبل أن
تصل إلى مكان عملك. بارك كلّ شخص، أو مكان، أو شيء هناك بالحُبّ. إن كنت تُواجه مشكلة
مع زميل، أو مدير، أو مُورّد أو حتى درجة الحرارة في المبنى، بارك الأمر بالحُبّ. كرّر توكيداً
يقول إنك أنت والشخص أو الحالة في وفاق وتناغم تامّ.

حدد توكيداً أدناه أو فم بوضع التوكيدات الخاصة بك والتي تُناسب المشكلة في مكان عملك،
وكررها مراراً وتكراراً. كرّر التوكيدات في كلّ مرة يخطر فيها الشخص أو الحالة في ذهنك. فم
بتبديد الطاقة السلبية الموجودة في ذهنك والتي تتعلّق بهذه المسألة. يُمكنك تغيير التجربة فقط من
خلال تفكيرك.

توكيدات

أنا سعيد دائماً في العمل. إنّ عملي مليء بالبهجة، والضحك، والوفرة.
يُتيح لي عملي التعبير عن إبداعي بحرية. أنا أحصل على المال الكافي من خلال فعل ما أحبّه.

أنا قادر وكفو وفي المكان المثالي.
أنا أتجاوز مستوى دخل والدي.
أنا أعمل دائماً مع أروع المديرين، والذين يُعاملونني بحُب واحترام.
هناك الكثير من الزبائن الذين يطلبون خدماتي.
أنا أستمتع بالعمل الذي أقوم به والأشخاص الذين أعمل معهم.
أنا أخلق السلام في ذهني، وبيئة عملي تعكس ذلك.
إنّ الجميع يُقدّرون عملي.
أنا أشعر بتحقيق الذات من خلال كلّ ما أفعله.
يزداد دخلي باستمرار بغضّ النظر عن الاقتصاد.
إنّ كلّ شيء ألمسه يكون ناجحاً.
أنا في تناغم تامّ مع بيئة عملي وكلّ شخص فيها.
إنّ مديري كريم ويسهل العمل لحسابه.
إنّ كلّ شخص في العمل يُقدّرني.
أنا منفتح ومتقبّل لمصادر دخل جديدة.
أنا أحول كلّ تجربة إلى فرصة.
أنا أتقبّل الآن مهنة رائعة تجعلني أشعر بتحقيق الذات.
أنا منفتح ومتقبّل بالكامل للمنصب الجديد المُذهل الذي أستخدم فيه جميع مواهبي وقدراتي.
هناك أبواب جديدة تُفتح لي طوال الوقت.
علاج من أجل تغيير الوظيفة
إنّ مواهبي وقدراتي الإبداعية الفريدة تتدفّق من خلالي وأعبّر عنها بطرق مُرضية للغاية. هناك
في الخارج أشخاص يبحثون دائماً عن خدماتي. إنّ خدماتي مطلوبة دائماً ويُمكنني اختيار ما أريد
القيام به. أنا أكسب مالاً جيداً من خلال فعل ما يُرضيني. إنّ عملي مُبهج ومُمتع. كلّ شيء على ما
يرام في عالمي.

الفصل السادس: التعامل مع الأطفال والمسائل العائلية

تنتقل أنماط الاعتقاد عبر العائلات لأنّ الأطفال يتأثرون بالأجواء الذهنية الخاصة بالأشخاص حولهم، لذلك، ومهما كان ما يعتقد فيه أبوانا حيال أشياء مثل الرخاء، والصحة، الشعور بالذنب، والخُب، فنحن ننقله عادة، ونستمرّ غالباً كبالغين بحمل هذه الأنماط. أرجوك لا تُعد هذا مبرّراً للاستياء من والديك ولوم ماضيك على جميع مشاكلك، فهذا يُبقيك عالقاً ببساطة في عقلية الضحية، ثم ستقوم بتمرير الأنماط نفسها التي تجعلك تعساً إلى أطفالك، ثم إلى أحفادك. لديك فرصة لتحطيم هذه الحلقة الآن من خلال مسامحة الماضي والتحرّر منه. يُمكنك خلق التناغم في عائلتك عبر خلقه داخل نفسك أولاً. تُوضّح القصص التالية بعض الطرق المختلفة التي تمّت فيها معالجة بعض مسائل الأسرة والأطفال أو إحداث تحوّل فيها.

مساعدة الأطفال على الخروج من الظلام

بقلم رونالد وميغيل، والدين بالتبني، فيرمونت

نحن زوج من المثليين ووالدين بالتبني، نستقبل المراهقين الذين فشلوا في عمليات تنسيب متعددة. يكون الأطفال عادة عندما يأتون إلينا مليونيين بالأفكار السلبية والرغبة في التحكم بكلّ شيء وكلّ شخص في بيئتهم، الأمر الذي يؤدي دائماً إلى التعاسة. لقد كان كلّ واحد من هؤلاء الأولاد والبنات مصاباً بجروح روحية، ولذلك نحن نُقدّر بصورة كبيرة الدعم الذي قدمته لنا لويز هاي من خلال مساعدة هؤلاء الشبّان والشابات على شفاء أنفسهم.

نُوزّع كلّ يوم بطاقات قوة التفكير الخاصة بلويز، ويختار كلّ واحد منّا إحداها لقراءتها على أنّها رسالتنا لليوم. عندما نذهب في رحلات طويلة، نقوم بتشغيل أشرطة لويز الصوتية في السيارة من أجل منح الرسائل الإيجابية للأطفال. وعندما نجعلهم يشاهدون فيلم يُمكنك شفاء حياتك على القرص المضغوط، غالباً ما تنهمر دموعهم ويشعرون بأنّ الفيلم يتحدّث إليهم مباشرة. تُساعد رسائل لويز على تعزيز رسالتنا الموجهة إلى هؤلاء الأطفال والتي تقول إنّهم أشخاص جيّدون وجديرون بالاهتمام ويستحقون الاحترام والعظمة، وإنّهم يستطيعون جذب الأشياء الجيدة إلى حياتهم من خلال اتخاذ موقف إيجابي.

رأينا أنّه عندما نقوم بمساعدة هؤلاء الشبّان والشابات على شفاء أنفسهم، فإنّنا نقوم بشفاء أجزاء من أنفسنا أيضاً لم نكن نعلم مطلقاً أنّها في حاجة إلى أن تُشفى. وعندما تُساعد هؤلاء الصغار على تعلّم تحمّل مسؤولية أنفسهم فإنّنا نوضح الرسالة نفسها لأنفسنا، ومن خلال مساعدتهم على تعلّم مسامحة ما فعله بهم أبائهم، نتذكّر مسامحة أشخاص في حياتنا.

ساعدت أعمال لويز على جعل كلّ هذه الأمور أسهل ممّا سيكون عليه الأمر لو لم تكن موجودة. إنّها نعمة بالنسبة إلى عائلتنا، ونحن نُقدّرها ونُقدّر عملها بعمق. أتمنى أن تعرف كم من الناس أثّرت فيهم من خلال إلهامها، وكم من شخص يعيش الآن في النور بدلاً من الظلام.

التوكيدات تنجح مع الأطفال أيضاً!

بقلم كارلا، أخصائية تسويق عبر الإنترنت، تكساس

حصلت ابنتي هيلي على «إشارات حمراء» حين كانت في الحضانة لكونها ثرثرة كثيراً عدة مرات في الأسبوع. اعتدتُ أن أقول لها: «حبيبتي، عليكِ الانتباه والتخفيف من الكلام»، إلا إنَّ هذا لم يكن يُغيّر أيّ شيء. عانينا من المشكلة نفسها في الصف الأول. استخدمتُ نهجاً مختلفاً وهددتها بأخذ الأشياء منها، إلا إنَّ هذا حتى لم يجدِ نفعاً.

تعرفتُ أعمال لويز هاي حين أصبحت هيلي في الصف الثاني. كنتُ في ذلك الحين من معجبي كتاب السر، واين داير، وإستر هيكس، وعلى الرغم من ذلك فإن كتاب يُمكنك شفاء حياتك قد أزال الغمامة التي كانت على عيني.

بدأت هيلي دوامها في المدرسة وفقاً لطبيعتها المعتادة. بعد تلقي عدد كبير من التعليقات حول أنّها «ثرثرة» في الأسابيع التسعة الأولى، تحدثتُ إلى معلمتها، والتي قالت لي إنَّ ابنتي اجتماعية فقط، وإنَّه لا ينبغي لي القلق. قالت إنَّ هيلي محبوبة جداً من قِبل زملائها في الصف وهي ليست مُخرّبة، بل تتجاوز فقط مع أولئك الذين يُحاولون لفت انتباهها.

أنا اجتماعية كثيراً أيضاً مثل ابنتي ولم أكن أريد توبيخها على كونها الشخص الذي أريد لها أن تكون عليه، لذلك أوجدتُ توكيداً إيجابياً من أجلها وكنا نُكرّره باستمرار: أنا مستمعة جيدة. اكتشفتُ أنّها إذا كانت تفكّر في أن تكون مستمعة جيدة، فلن تكون قادرة على التحدّث والاستماع في الوقت نفسه، وقد نجح الأمر. لم تحصل هيلي على أيّ إشارات حمراء خلال ما تبقى من السنة الدراسية. لقد تعلّمت أيضاً كيفية مشاركة أفكارها الإيجابية مع أصدقائها وجعلتني فخورة جداً بها.

لقد بدأتُ للتو بإحداث توكيد جديد من أجل ابنتي. كانت مُصنفة في الصف الأول على أنّها «قارئة بطيئة»، وقد قال لها المُعلّمون هذه الكلمات بالفعل. تلقيتُ مؤخراً من أحد المُعلّمين رسالة مفادها أنّ هيلي سوف تحصل على مساعدة إضافية من أجل مشكلة القراءة التي تُعاني منها. شرحتُ للمُعلّم النهج الذي كنتُ سأأخذه مع هيلي. كما أنّي أكّدتُ لها: «أنا أوّمن بالتأكد أنّك سوف تُصبحين ما تُفكرين فيه. بعد أن أخبرتها بذلك على مرّ السنين، أصبحت هيلي تعرف أنّ هذه هي الحقيقة. كانت الطريقة التي استخدمتها من أجل مساعدتها في المدرسة فاعلة جداً بالنسبة إلينا. يُمكنك أن تتعنتي بالجنون إذا شئت، إلا إنَّ هذا ينجح معي ومع هيلي، ولذلك، فإنَّ التوكيد الإيجابي الذي أوجدناه هو: أنا أفهم كلّ شيء أقوم بقراءته».

لقد طبعتُ هذا التوكيد الأخير على الورق والملصقات ووضعتهم في كلّ مكان في منزلنا، حتى داخل الثلاجة. قمتُ أيضاً بتثبيت الملصقات على كلّ مفكرة أو مُجلّد تجلبه هيلي من المدرسة إلى المنزل. مضت خمسة أيام فقط وابنتي تُظهر ثقة أكبر في النفس أثناء قراءتها». شكرًا لكِ لويز. أنتِ رائعة.

«حلم مستحيل» يُصبح حقيقة

بقلم كوني، تبحث عن وظيفة حالياً، فلوريدا

كان عام ١٩٩٠ وكنتُ متزوجة منذ عشر سنوات وأتوق إلى إنجاب أطفال. لم يكن لديّ رغبة شديدة بـ «امتلاك أطفال الخاصين بي»، وذلك لأنني كنتُ طفلة بالتبني. كانت والدتي بالتبني

متبناة أيضاً، وحتى والدتي الحقيقية قد تمّ تبنيها. وعلى الرغم من أنّ امتلاك طفل حيوي كان بمنزلة نعمة، إلاّ إنّ تمرير حمضي النووي لم يكن شيئاً مميزاً. أردتُ ببساطة طفلاً كي أحبّه. وعلى الرغم من ذلك فقد واجهنا أنا وزوجي عقبات عدة في أثناء بذل جهودنا للتبني وشعرنا بأننا منحوسان. كنْتُ واثقة بعد أن أصبحتُ في سنّ الأربعين أنّ ساعة الأمومة قد انقضت. بدأتُ بعدها في قراءة كتاب يُمكنك شفاء حياتك للكاتبة لويز هاي.

أنا أعاني من رهاب عبور الجسور، ولذلك تخيلُ دهشة أفراد عائلتي عندما سافرتُ إلى رومانيا وحدي، من دون معرفة أيّ شخص هناك. إلاّ إنّ لويز هاي ساعدتني على إدراك قدرتي، وعرفتُ غريزياً أنّ طفلاً كان

ينتظرني في ذلك البلد. استمعتُ إلى أحد أشرطة لويز ليلاً. كان صوتها من ساعدني على مواجهة الخطر واليأس حين كنْتُ أغمض عينيّ كلّ مساء في شقة سكنتُ فيها مع أشخاص لا يتحدّثون الإنكليزية.

يُمكن لقليل من الناس أن يتخيّلوا ما رأيته خلال اليوم: أطفال يموتون بسبب مرض الإيدز، أطفال شوارع يتوسلون للحصول على الطعام، دور الأيتام الفذرة والمُتجمّدة وغير الصالحة للسكن والتي يعيش فيها الأطفال ذوو الاحتياجات الخاصة، وجنود على دبابات يُواجهون متظاهرين عزّل يسعون للحرية. أدركتُ كم أنّنا نأخذ الأمور على أنّها مُسلّمات في «العالم المتحضر»، ولكن تخيلُ فرحتي حين وجدتُ الطفل الذي كان ينتظرني، ومن ثمّ عدتُ وفعلتُ ذلك مجدداً بعد عامين.

إنّ الطفلين الرومانيين اللذين تبنيتهما أنا وزوجي أصبحا اليوم بالغين. لقد تغلّب ابننا على الكثير من التحديات، مثل «الفشل في النمو» والحرمان الشديد. قال من يُسمّون بالخبراء حين كان في الصف السابع إنّهُ مصاب بأضرار بالغة في الدماغ تمنعه من تعلّم القراءة أو الحصول على شهادة المدرسة الثانوية. حسناً، لقد نجح ابني نجاحاً يتجاوز توقعاتهم: حصل على مرتبة الشرف في اللغة الإنكليزية، والفيزياء، ومرتبة الشرف في الجبر ٢ في عامه الأخير. كما أنّه لم يتخرّج فحسب، بل حصل على منحة دراسية جزئية في الكلية أيضاً، لكنه اختار أن يخدم في الجيش قبل مواصلة تعليمه. وواجهتُ ابنتنا أيضاً الكثير من التحديات، إلاّ إنّها تعمل الآن في وظيفتين بينما تترتاد الجامعة بدوام كامل وتحصل على متوسط درجات ٣.٨.

أشكر لويز على تشجيعها لي، فقد مكّنت كلماتها الطفلين من الحصول على منزل في مكان تُصبح فيه الكثير من الأحلام حقيقة: أورلاندو، وفلوريدا. إنّ ما تقوم به لويز على أكمل وجه مساعدة الناس على شفاء ماضيهم وجعل الأحلام المستحيلة تُصبح حقيقة، ومن المؤكد أنه يُمكنني أن أشهد على ذلك.

وثبة إيمان عائلة

بقلم نانسي، معلمة لغة إنكليزية كلغة ثانية، ألمانيا

إنّ تعلّم كيفية خلق الصحة والسعادة والرضا في الحياة قد كان مُعجزة بالنسبة إلى جميع أفراد أسرتنا، ونحن ننسب الفضل في ذلك كلّهُ إلى لويز هاي. لقد أُصبتُ بكثير من الفيروسات المتنوعة والالتهابات البكتيرية بعد فترة قصيرة من ولادة ابني الثاني. بدا وكأنني كلّما حاولتُ استعادة صحتي مجدداً أُصاب بعدوى أخرى أو نزلة برد، أو أعاني من التهابات جلدية في جميع أنحاء

وجهي وصدري. واصلتُ في ذلك الوقت العمل بدوام جزئي في وظيفتين مختلفتين في حين كان زوجي يعمل في الليل. كُنَّا نادراً ما يرى بعضنا بعضاً ونشعر بالإرهاق طوال الوقت، ومع ذلك فقد اعتقدنا أنّ كلَّ شيء كان يخضع للسيطرة.

ذهبتُ إلى ممارس متخصص في الطب البديل كي أطلب النصح حين شعرتُ بأنني تعبئة من كوني مريضة طوال الوقت. أخبرني عن كتاب لويز هاي اشفِ جسدك من بين أشياء أُخرى، وقد قادني بعد ذلك إلى كتاب يُمكنك شفاء حياتك. كُنَّا أنا وزوجي لحسن الحظ منفتحين على هذه الكتب، فقد قرأها هو باللغة الألمانية، لغته الأم، وقرأتها أنا بالإنكليزية. كانت أفكار لويز منطقية بالنسبة إلينا، وبدأنا في وضعها موضع التنفيذ. كان أحد التوكيدات التي جرّبناها لمساعدة ابنا الأكبر توكيداً للشفاء من سعال بدا أنّه يُصيبه باستمرار في الليل. أمضى زوجي إحدى الليالي مستلقياً إلى جوار ابنا، حاضناً إياه ومكرّراً نسخة بسيطة من عبارات لويز. كان ذلك بسيطاً على نحو مُدهش، وقد نجح الأمر. استغرق ابنا في نوم عميق، واختفى السعال ببساطة، ولم يعد مجدداً.

حدث بعد ذلك الكثير من التغيّرات في حياتنا. قمنا أنا وزوجي بالكثير من البحث الروحي، والتأمل، والغفران. شعرتُ في غضون ستة أشهر بأنني أكثر صحة، وكان زوجي يعمل في وظيفة جديدة تُناسب جدول مواعيد أسرتنا أكثر، ونظرنا نحن الاثنين إلى الحياة بمزيد من التعاطف، والفهم، والصبر، والحُب. لقد أصبحت أفكار لويز أيضاً جزءاً كبيراً من تنشئة أطفالنا. صنعتُ لكل واحد منهم شريطه الخاص مع توكيدات شخصية كي تُناسب كلّ عمر وشخصية، وعلى الرغم من أنّي صنعتُ هذه الأشرطة منذ عدة سنوات فإن أطفالنا لا يزالون يستمعون إليها ليلاً قبل الذهاب إلى النوم. نحن نسمع أفكار لويز تخرج من أفواههم عندما يقولون: «توكيدي هو: «أدائي أفضل الآن في المدرسة»، أو «أنا أُغيّر أفكارني عندما لا يسير الأمر كما ينبغي».

هناك دائماً تحديات جديدة علينا مواجهتها، لكنّ عائلتي تشعر بأنّها أكثر استعداداً لمواجهتها نتيجة ما تعلّمناه من لويز. إنّ اختيارنا تبني معتقداتها في حياتنا، كان وثبة إيمان منحتنا معجزة حقاً. نحن نُحبّها ونعجز عن شكرها بما فيه الكفاية.

والدتيّ

بقلم كارولين، مديرة مركز تعليم شامل غير ربحي، فرجينيا
لقد نشأتُ في منزل غير مستقر ومسيء للغاية مع والدين مدمنين على الكحول. اعتقدتُ بعد أن انتحر والدي في سنّ الثانية والأربعين بأنّ والدتي سوف تتوقّف عن الشرب بعد أن رحل هو. إلّا إنّها أصبحت للأسف تشرب على نحو أكثر. تحملتُ المزيد من المسؤوليات المتعلقة بوالدتي وأخي بصفتي الابنة الأكبر في العائلة.

بعد مرور سنوات والمضي قدماً في حياتي، اعتادت والدتي أن تتصل بي في حالة ثمالة شديدة وتقول لي إنّها تضع رأسها في فرن الغاز. كنتُ لا أزال أريد لها السعادة، إلّا إنّني أدركتُ أنّ لا أحد يستطيع أن يجلب لها البهجة سواها. أخبرتها بأنّها تستطيع أن تسلك مسار الفرن، أو يُمكنها أن تأتي إليّ وتدعني أساعدها على جعل حياتها مستقرة. اختارت أن تأتي، وانتهى بها المطاف في مركز لإعادة التأهيل خاص بالنساء المدمنات على الكحول، حيث أُلغيت هناك عن شرب الكحول مدة عام وهي برعايتهم. وتمكّنت من «قضاء الفترة المحددة لها»، إلّا إنّ علاقتنا تزعزعت بسبب المرارة التي تسببت لي بها.

أتذكّر محادثة هاتفية مع والدتي أغضبتني حينها كثيراً، فرفعتُ يديّ في الهواء حرفياً وطلبتُ من الإله أن يُساعدني. جرى إهدائي في اليوم التالي مقطع فيديو خاص بلويز هاي، ولدى مشاهدته، عرفتُ أنّها ستكون مُعلمتي. بعد حضور اثنتين من دوراتها المكثفة استمرتاً عشرة أيام في كاليفورنيا، عدتُ إلى المنزل من أجل البدء في «حلقة شفاء» كانت تُعقد أسبوعياً على مدى ست سنوات. نقلتُ فلسفة لويز حول الحياة إلى مئات الأشخاص في ذلك الوقت، وكان الأمر مذهلاً. تتبعتُ لويز إلى هولندا وأستراليا، واصطحبتُ معي أشخاصاً كي يستمعوا إليها وهي تتحدّث وتُسلط الضوء على مؤلفين مُحفّزين رائعين آخرين. بعد ذلك تحوّلت حلقة الشفاء إلى منظمة غير ربحية أوجدتها وأديرها. والواقع أننا أصبحنا أنا ولويز أصدقاء، وأتيحت لي الفرصة لمشاركة هذه المرأة الرائعة وقصتها مع عدد لا يُحصى من الرجال والنساء الذين اختاروا أن يُغيروا حياتهم. تحول كلٌّ من حياتي وموقفي بالكامل لأنني اخترتُ أن أُطبق فلسفة لويز البسيطة، ومن أجل تحقيق تلك الغاية، توصلتُ أنا وأمي أخيراً إلى سلام حقيقي قبل بضع سنوات من وفاتها، وكان ذلك بمثابة شفاء حقيقياً بالنسبة إلينا. تمكّنتُ من معرفة ومحبة وفهم ومسامحة والديّ حقاً، وأرى الدروس الرائعة التي جاء كي يُعلّماني إيّاها. شعرتُ دائماً بأنني وُهبْتُ والدتين، أظهرت لي الأولى الدرس الذي جنّثُ هنا كي أتعلّمه، وعلمتني الأخرى كيف أشفي نفسي. أمي، ليباركك الإله! وليباركك الإله يا لويز! شكراً لك على كلِّ شيء!

معجزة التصرّو

بقلم ماريّا، عاملة في مجال الاتصالات، المكسيك
أنا شخص سعيد ومحظوظ جداً، فقد عرفتُ لويز عام ٢٠٠١ تقريباً، واكتشفتُ طريقة جديدة كلياً للعيش،

والكثير من الوسائل الفاعلة. على الرغم من أنّه كان لديّ معرفة مسبقة حول علم ما وراء الطبيعة وقوة التوكيدات من خلال مؤلفين آخرين، إلاّ إنّ فلسفة لويز لاقت صدى في داخلي حقاً. استخدمتُ الكثير من التوكيدات من كتب لويز، كما أنّني وضعتُ برنامج توكيدات خاص بابنتي الصغيرة ريناتا التي وُلدت عام ٢٠٠٠.

واجهتُ صعوبة في الحمل مرة أخرى. وفي عام ٢٠٠٤، وبعد ستّة أشهر من المحاولة، قررنا أنا وزوجي الذهاب إلى الطبيب، والذي قدّم لنا العلاج الهرموني. جربنا أيضاً التلقيح الصناعي ثلاث مرات، ولكن لم يحدث أيّ شيء. أخبرتُ بأنني في حاجة إلى عملية استكشافية من أجل التأكد من أنّه لا يوجد لديّ التصاقات في الرحم. وافقتُ على إجراء هذه العملية، وبعد أن جرى وضعي تحت التخدير العام وفتح ثلاثة ثقوب في جسدي، قال الطبيب إنني في صحة جيدة. جربنا التلقيح الرابع ولم يحدث أيّ شيء أيضاً.

توقفتُ عن المحاولة في كانون الأول ٢٠٠٦. قلتُ لنفسي: كنتُ أخلق كلّ شيء أريده أو أحتاج إليه في حياتي لسنوات عدة ولكنني غير قادرة الآن على فعل ذلك. إنّ الإله يرسل إليّ رسالة واضحة: ينبغي لي التوقف واكتشاف ما يحدث في داخلي. أحتاج إلى معرفة كيف خلّقت هذه المشكلة.

مع حلول ذلك الوقت كنتُ قد بدأتُ العلاج محاولة من أجل «التوغّل عميقاً» في داخلي. حضرتُ في كانون الثاني ٢٠٠٧ ورشة عمل بعنوان «العلاج المعجزة»، والتي كانت في معظمها عبارة

عن برنامج تأمل وتمارين ذهنية. تعرفتُ هناك على قرص تأملات لويز المضغوط، والذي يحتوي على تأملات خاصة بالشفاء الشخصي. أنا أعيش في مونتيري، المكسيك، وليس لدينا هنا الكثير من منتجات لويز، ولحسن الحظ، كنتُ قادرة على إيجاد نسختي الخاصة من القرص المضغوط عبر الإنترنت.

مارستُ التمارين الموجودة على القرص المضغوط مدة شهرين. حاولتُ الاستمرار في مواكبة الأمر. وضعتُ قائمةً تحتوي على توكيدات أخذتها من كتاب لويز يُمكنك شفاء حياتك. أخبرتُ نفسي إنّه إذا كانت ريناتا الطفلة الوحيدة التي سوف أملكها، فلا بأس بذلك. إلاّ إنّه وفي ٢١ آذار ٢٠٠٧، اكتشفتُ أنّي حامل، ووُلِدَ رودريغو في ١١ تشرين الثاني وهو رجل صغير سعيد للغاية. أشعر بأنني مُباركة حقاً.

أنا مُتأكّدة جداً أنّ توكيداتي وتأملاتي قد عالجتُ المشكلة التي كنتُ أعاني منها مهما تكن. أنا مقتنعة تماماً أنّ أعمال لويز الفلسفية هي ما أريد مشاركته في كلّ مكان ومع كلّ شخص، وأنا أخطّط هذه السنة للحصول على شهادة تدريب القادة الخاصة بـ لويز هاي.

ابنة تعلّمت أن تُسامح في النهاية

بقلم لين، مُعلّمة في مدرسة ثانوية، كاليفورنيا

لم أكن على وفاق مع والدي قط، فقد كانت انتقادية، ومتسلطة، ومفرطة في حمايتي باستمرار، ونتيجة لذلك، أصبحتُ أخاف من كلّ شيء. حاولتُ الابتعاد عنها عدة مرّات، وحتى الذهاب خارج البلاد، لكنني كنتُ أعود دائماً سعيّاً وراء رضاها. لم أحصل عليه قط، ولم أحصل على دعمها أيضاً. في كلّ مرة كنتُ أذهب إليها بمشكلة في أثناء فترة نشأتي، كانت تأخذ الجانب الآخر وتقول إنّه «تؤدّي دور محامي الشيطان». شعرتُ باستمرار أنّ هناك خطباً ما لدي لأنني كنتُ أشعر وأفكر على ذلك النحو الذي كنتُ أشعر به أو أفكر فيه.

حاولتُ أن أقول لنفسي إنّ أمي كانت تفعل كلّ ما في وسعها، إلاّ إنني نشأتُ مستاءة منها «ومن نفسي» لأنني لم أستطع إخبارها بماهية شعوري. كان الأصدقاء يحثّونني على مواجهتها لكنني لم أستطع فعل ذلك قط. كنتُ أصمتُ دائماً كلّما تحدثتُ وأنتظرها إلى أن تتوقّف عن الكلام. تزوجتُ بعد ذلك من رجل عاملني بالطريقة نفسها. لم أكن أعوّل على ذلك الزواج، فلم يكن زوجي مهتماً بماهية شعوري تجاه الأشياء، لكنّه كان يُريد زوجة تتماشى مع ما يُريد. وكلّما تمكّنتُ من التعبير عن رأيي، كان يذهب بعيداً، ومع ذلك بقيت معه مدة ٢٣ سنة!

أعطتني إحدى صديقاتي كتاباً لكُلّ من الدكتور بيرني سيغيل ولويز هاي في الفترة التي كنتُ أعالج فيها سرطان الثدي. لقد فتحوا لي عالماً لم أكن أعلم بوجوده من قبل، وكنتُ أقرأ وأقرأ فحسب. حتى أصبحتُ قادرة في النهاية على استجماع قوتي وترك زوجي. اعتدتُ تكرار التوكيدات التي اقترحتها لويز حين كنتُ أشعر بالخوف أو النقص، وعلى الرغم من أنّي كنتُ مذعورة، فإنني اندهشتُ لما اكتشفتُ أنّي أستطيع الاعتناء جيداً بنفسِي وابني.

لقد وجدتُ قرصاً مضغوطاً أعدته لويز من أجل مساعدتك على مسامحة أولئك الذين لست على وفاق معهم في حياتك. استمعتُ إليه مرات قليلة قبل أن أكون قادرة أخيراً على مسامحة والدي. لم أستطع تصديق الأمر، لكنني بعد أن استمعتُ إلى لويز واتّبعْتُ تعليماتها، شعرتُ بالهدوء والسلام. لم أعد غاضبة بعد الآن، وأصبحتُ قادرة بعد ذلك على التعبير عن رأيي لوالدي عندما يحتاج

الأمر، ومن المفاجئ أنها كانت تنصت إليّ. والواقع أننا أصبحنا أقرب، وقد بدأت حقاً في احترامي وأخبرتني بذلك. لقد تُوفيت مُؤخراً، وكنتُ قادرة على الحزن عليها. أنا ممتنة جداً تجاه لويز، لأنني لا أستطيع تخيل عيش ما تبقى من حياتي وأنا أشعر بالذنب لعدم مسامحتي لوالدتي وعدم قدرتي على إخبارها بأنني أحبها.

تحويل حياتي... وإنقاذ ابني

بقلم ميشيل، كبيرة ضامني سندات، ويسكونسن
إنه لشرف لي أن تُتاح لي فرصة الكتابة عن امرأة أعدها المعالجة العالمية، وذلك بفضل كلماتها الحكيمة والعميقة التي تُحوّل حياة عدد لا يُحصى من الأشخاص. أعتقد أنه جرى اختيارها من أجل تعليم نعمة الشفاء الإلهية.

دعوني أبدأ في توضيح كيف أتت لويز إلى حياتي. لقد تعرّض جسدي لانهايار بدنيّ، وبعد السعي طلباً للمساعدة الطبية من عدة أطباء «والذين لم يفعلوا لي شيئاً»، توصلتُ إلى السماء كي تُبين لي كيفية شفاء جسدي. كنتُ في قمة الإحباط حين فُدم إلي كتاب يُمكنك شفاء حياتك. بعد الانتهاء من قراءة هذا الكتاب الذي يُغيّر الحياة، كان ما حدث لي إِعجازياً. كانت لويز «الطبيبة» التي كنتُ أحتاج إليها، وأصبحت بعد ذلك مرشدة تُعلّمني كيف أرى وأشعر وأختبر الحياة بحق. إنَّ ما تعلّمته من خلال التعليم العالي لا يُعدّ شيئاً مقارنة مع المعرفة التي اكتسبتها من خلال تعاليم لويز الإِعجازية. يجب أن تكون فلسفتها فصلاً مطلوباً في المدارس اليوم. تخيل لو نشأ الأطفال على رسالتها المُحبّة للحياة!

كيف لامست لويز روحي وجعلتني أتمكّن من تحويل حياتي إلى عجائب صحية؟ حسناً، علّمتني حكمتها قوة اللحظة الحالية. لم أكن أفهم هذه القوة إلى أن أرشدتني لويز إلى الطريق الصحيح. أُنارت هذه الكلمات قوة تفكيري: إنها مُجرّد فكرة، والفكرة يُمكن تغييرها. اكتشفتُ كيف أحبّ نفسي وأقبلها كما أنا تماماً. حوّلتُ عالمي من خلال الاستخدام اليومي لتوكيدات المرأة. وغفرتُ للحياة، والأشخاص، والظروف، وقد تحرّرتُ.

بعد تطبيق دروس لويز وتوكيدات مرات عدة على نحو مُنتظم، أصبح الأمر أسلوب حياة بالنسبة إليّ. إنَّ هبة محبة الذات التي تعلّمتها لم تُحوّلني فحسب، بل أنقذت حياة ابني أيضاً. لم أكن أعرف حين طبقتُ حكمة لويز من أجل شفاء نفسي أنها تُجهزني لتحدّي أكبر.

جرى تشخيص ابني «بمرض عضال» مع عدة أورام في المخ قرب نهاية طريق شفائي الشخصي. لم تكن ميشيل القديمة لتعرف كيف تشفيه، لكنّ ميشيل التي أصبحت متيقظة في الحياة عرفت أنّ هناك هدية داخل هذه الصدمة، وأنّ وسائل إنقاذ حياته سوف تظهر لي. تمكّنتُ عبر أدوية العلاج الكيميائي المبتكرة ونهج لويز الشامل من إرشاد ابني إلى العافية من خلال الحُبّ النقي، والإيمان، والتوكيدات المستمرة أمام المرأة.

خالص امتناني وشكري لكِ لويز، اليوم ودائماً. أمل أن تستمري في مباركة الكون بحضورك المُحب على مدى السنوات القادمة.

معجزة القلب

بقلم سامبورنا، اختصاصي ومعالج نفسي، الهند
أسمع عن التحوّل الشخصي في إطار عملي طوال الوقت. في حين أنّ «قصص الأشخاص» هي من المؤكد أنها مُلهمة، إلا إنّ هذه القصة مختلفة، فلويز هاي تخلق معجزة هنا لكلب في الهند.
أراد ماناف البالغ من العمر إحدى عشرة سنة جرّواً صغيراً بشدّة. وافق والداه على مضض بعد أشهر من الإقناع ودخل كلب إيرلنديّ يُدعى فلوري منزلهم. جاءت إليّ غيثا والدة ماناف بعد مرور سنة في حالة من الضيق لأنّ فلوري كان مريضاً جداً وسيحتاج الأمر إلى جعله يموت بصورة رحيمة على الفور. كان ماناف مضطرباً جداً إلى حدّ أنّه بقي في المنزل ولم يذهب إلى المدرسة كي يُمضي أكبر وقت ممكن مع فلوري، ملتقطاً الصور على هاتف والدته الخليوي كي تُساعده على إبقاء صديقه العزيز محفوظاً في ذاكرته.

كانت غيثا وزوجها براكاش على معرفة مسبقة بأعمال لويز من خلال ورشة عمل «أحبّ نفسك، إشفِ حياتك» الخاصة بي. وعلى مدى يومين كاملين قبل اتخاذ القرار المُؤلم بشأن فلوري، كانت غيثا تُشغّل قرص لويز المضغوط بعنوان خالٍ من التوتر في غرفة نومها حيث كان فلوري يستلقي من دون حركة. كانت تُكرّر له التوكيدات من دون انقطاع، وكانت العائلة تغمر الكلب بالحبّ. قرّرت غيثا عندما حين تحدّثنا أنا وهي أن ننتظر بضعة أيام أخرى قبل تيسير موت فلوري. في نهاية المطاف، ماذا لو شُفي؟ ولذلك فقد استمرّ صوت لويز في التحدّث إلى الكلب طوال الفترة العصبية.

لا حاجة إلى القول إنّ القصة قد انتهت بسعادة. لم يمضِ وقت طويل حتى بدأ فلوري المشلول عن الحركة في الشفاء. لقد تعافى بسرعة هائلة بمجرّد أن بدأ في الأكل من جديد، واليوم، ينمو الكلب ويتمتع بصحة جيدة وهو مليء بالطاقة ومندمج بالكامل في عائلته المُحبّة. كما أنّهم ممتنون جميعاً لهذه الرابطة.

بعد أن تعافى فلوري، لاحظت غيثا الصور التي التقطها ابنها على هاتفها الخليوي. التقطت ماناف أربع صور لكلبه في الوضعية نفسها على نحو متتابع، ولاحظت غيثا أنّ واحدة منها تتمتع بظل خلفية على شكل قلب من النور، وبما أنّه موجود في صورة واحدة فقط، فقد أثبت هذا أنّ القلب لم يكن انعكاساً لشيء ما. لقد اجتاح كلّ من صوت لويز ورسائل محبتها عبر جميع حواجز الأعراق واللغة من أجل خلق الشفاء والحياة لفلوري. إنّ توهج النور على شكل رمز القلب الخاص بلويز أمر مُعبّر جداً.

يا إلهي، إنّها معجزة الحبّ!

تغييرات صغيرة، تأثير كبير

بقلم تيري، مقدمة خدمات أسرية في مجال رعاية الطفل، كاليفورنيا
كنتُ أعمل في برنامج هيد ستارت بصفتي مقدمة خدمات أسرية في مجال رعاية الطفل عدّة سنوات، وكانت تجاربي اليومية غنية جداً ومُغيّرة للحياة.

ذهبتُ إلى الكثير من الندوات التدريبية حول كيفية العمل مع الأطفال، لكنّ واحدة منها على وجه الخصوص قد غيرت حياتي. تعرّفتُ هناك تعاليم لويز هاي وعرفتُ كم يُؤثّر الحديث والتفكير الإيجابي في الأطفال. بدأتُ في قول أشياء للأطفال مثل: «عليك أن تكون فخوراً بنفسك»، بدلاً من «أنا فخورة جداً بك»، وقول نعم لهم بوتيرة أكبر.

وجدتُ أنّ مُجرّد قول الاسم الأول والأخير للطفل بطريقة إيجابية يُمكن أن يكون أداة تغيير قوية على وجه الخصوص. إنّ الأطفال معتادون جداً سماع «مايكل سميث، تعال إلى هنا حالاً!»، أما عبارات مثل «مايكل سميث، أنا سعيدة حقاً بوجودك اليوم»، فإنّ لها تأثيراً عميقاً في الأطفال وفي نفسي. سمعتُ الكثير من الآباء على مرّ السنين يُبدون ملاحظات مفادها أنّ هذه الأشياء التي تبدو صغيرة قد غيرت طريقة تفكير أطفالهم. إنّهُ لأمر مجزٍ للغاية أن ترى مدى تأثير كونك إيجابياً على الأشخاص من جميع الأعمار.

لويز لقد عملتُ طوال حياتي كي أحمي الأطفال، لذلك أنا ممتنة حقاً لكلّ عملك الرائع!

حياتي الحقيقية

بقلم شاننال، باحثة عن عمل، كندا

كانت المرة الأولى التي صادفتُ فيها كتاب يُمكنك شفاء حياتك خلال سنوات المراهقة المبكرة. أتذكّر أنّني كنتُ أقرأ الكتاب وهناك ابتسامة تعلق وجهي، وكنتُ أقول لنفسي: «حسناً، هذا نوع من نظريات حركة العصر الجديد، والرقص حول النار».

مرّت بضع سنوات ووجدتُ نفسي أمام خيار واحد فقط: أن أعيش أو أقتل نفسي. وصلتُ إلى مفترق الطرق هذا نتيجة لمشاكل أسرية كبيرة. باختصار، هجرنا والدي حين كنتُ في سنّ الرابعة وذهبتُ أنا وأمي للعيش مع جدتي التي كانت تُحبّ أن تقول لي إنّني فاشلة لا قيمة لها. لم تكن والدتي تقف إلى جانبي قط، لأنّها لم تكن تريد تربية طفلة بمفردها. كانت تتعاضى دائماً عن الأمر عندما تُسيء إليّ جدتي. جاء الأمير الوسيم إلى حياة والدتي ووعد بأن يقوم برعايتنا. تبين أنّ هذا «المُنقذ» مهووس بممارسة الجنس، يعمل على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع، ويُحبّ النبيذ الأحمر، وكانت ابنته تغار مني بشدّة على مدى سنوات. مُجدّداً، تغاضتُ والدتي عن الأمر.

ظهرت لويز هاي مجدداً في حياتي عند هذه المرحلة، وكنتُ في ذلك الوقت مستعدّة لسماع ما لديها لتقول. ضربتُ توكيدات الإيجابية على وتري الحساس، وقد نشرتها في كلّ مكان. أنا من أهما المعجبين أيضاً بتمرين المرأة الذي ساعدني على شفاء الكثير من الأمور في حياتي. أشعر اليوم بالقوة، والنقاء، والسلام، والهدوء، وأنا أملك أخيراً بعض الاحترام والتقدير الذاتي.

لم أعان مطلقاً من مرض مميت ولم أفقد أحداً من قبل، إذن، كيف لهذا أن يكون معجزة؟ حسناً، بالنظر إلى ما كنتُ عليه منذ فترة قصيرة، من الواضح أنّني كنتُ سأكون ميتة الآن لولا لويز. لقد أعادت إليّ حياتي الحقيقية، وأنا ممتنة للغاية.

أنماط تفكير جديدة للأم والابنة

بقلم باربرا، كاتبة، فلوريدا

كانت في سنّ السابعة فحسب، إلاّ إنّها كانت تُعاني آلام الأذن التي تُورّق نومها في الليل. في كلّ مرة اتصلتُ فيها بابنتي، كنتُ أسمع قصة أخرى حول حفيدتي وصراخها في الليل. قلتُ في نفسي، هذا ليس طبيعياً. كان رد فعلي الأول هو الوصول إلى نسختي البالية من كتاب لويز هاي يُمكنك شفاء حياتك. وجدتُ الإجابة في الصفحة ١٦٦. أو ما تُرأسني حين قرأتُ ما كتبتُه لويز وقدّمتُ الشكر. تبين أنّ الغضب هو السبب المحتمل لآلام الأذن، وأنّ الغضب يُمكن أن ينبع من «الكثير من الاضطرابات» أو «جدال الوالدين».

كيف استطاعت لويز معرفة ذلك؟ لقد أصابت بالفعل. كانت ابنتي وزوجها يتشاجران لسنوات، إلاّ إنها لم تكن تُريد الطلاق. كانت تقول لي باستمرار «إنّ هذا قد يُؤذي الأطفال، أنا أشعر ببساطة أنّ من الأفضل أن يكون لديهم أب وأمّ. لقد كرهتُ طلاقكما أنتِ وأبي».

اتصلتُ بابنتي مباشرة وأخبرتها: «لديّ أخبار رائعة. عليكِ أن تتقي بي، أنا أعرف ما الذي سوف يُجدي نفعاً». تحدّثتُ عمّا قرأته للتو في كتاب يُمكنك شفاء حياتك. أكّدتُ لها أهمية جلوسها مع حفيدتي قبل الذهاب إلى النوم كلّ ليلة، وتكرار «نمط الأفكار الجديد» الذي اقترحته لويز، وذلك مباشرة بعد صلاتها الليلية.

لا حاجة إلى القول إنّني كنت أتصل بها كلّ صباح على مدى أسبوع من أجل تشجيعها: «أجل، أنا أعترف، فعلتُ ذلك كي أكون متيقنة من أنّ كلمات لويز يجري استخدامها». تنفّستُ الصعداء حين سمعتُ أنّ حفيدتي كانت تغطّ في النوم وهي تُكرّر نمط أفكارها الجديد، وكانت تُكرّره عندما تستيقظ أيضاً.

توقّفتُ عن إجراء «اتصالات التحقق» الصباحية بعد ذلك الأسبوع الأول، مُتأكّدة أنّ تقنية لويز كانت تُجدي نفعاً. إلاّ إنّّه وبعد مرور ثلاثة أسابيع، قلتُ في نفسي: حسناً، لم أسمع عن أيّ آلام في الأذن مؤخراً. من الأفضل أن أعرف ما الذي يحدث.

تخيّل سعادتي حين قالت لي ابنتي: «أمي، إنّها معجزة. لم تُعدّ تُعاني الأما في الأذن منذ أسابيع. لم أكن أدرك أنّ شجارنا كان يُؤذي طفلاتي الصغيرة إلى هذا الحد. سوف تكونين مسرورة عندما تعرفين أنّه لديّ الآن نسختي الخاصة من كتاب يُمكنك شفاء حياتك. يا إلهي، سوف تُحبّين هذا. صدمتُ إصبع قدمي في اليوم التالي وقلتُ لنفسِي: هناك رسالة هنا. التقطتُ الكتاب وقرأتُ عن أصابع القدم في الصفحة ٢٠٤. تقي بي، أصبحتُ ترنيمتي الصباحية والمسائية الآن هي: جميع التفاصيل تعنتني بنفسها.

«شكراً لكِ أمي. أنا أحبُّك وأحبُّ لويز».

قوة التسامح والنسيان أخيراً

بقلم كارمن، سمسارة عقارية، كاليفورنيا

جرى تشخيص والدتي بسرطان الغدد للمفاوية في آذار ٢٠٠٨. تراجعتُ صحتها بسرعة وفقدتُ ٣٠ رطلاً في غضون خمسة أشهر. اشتريتُ لها كتاب يُمكنك شفاء حياتك، ولما اتّضح أنّها أضعف من أن تقرأ لوحدها، قرأته لها بصوت مرتفع. عاشتُ والدتي حياة قاسية، وواصلتُ تذكيرها بأنّه يجب عليها أن تتحرّر هنا والآن من أيّ ألم أو استياء كانت تحمله في قلبها خلال رحلة حياتها. أكّدتُ أهمية تخليها عن الماضي وعملتُ جاهدة لرفع معنوياتها.

أصبحتُ دار الرعاية المطلوبة بعد ستّة أشهر، فقد كان للعلاج الموصى به لوالدتي آثار جانبية، وقرّرتُ أنا وبقية العائلة ألاّ نضع هذه المرأة المُسنّة التي تبلغ من العمر ٨٢ سنة في هذا البؤس. وعلى الرغم من ذلك، فإننا لم نياس، وواصلنا تغذيتها بالكثير من الأفكار الإيجابية والكثير من الضحك. لقد أتى هذا ثماره، حيث إنّها الآن تُعني وترقص وعادت إلى شخصيتها الطبيعية.

جاءت والدتي إلى غرفة نومي ذات يوم وقالت: «أتعلمين، غفرتُ أخيراً لجميع الأخطاء وتحرّرتُ منها. أشعر بالروعة تجاه كلّ شيء ولم أعد أفكر في تلك الأوقات السيئة بعد الآن». كان هذا أمراً

عظيماً، حيث إنها اعتادت أن تُخبرني: «لقد سامحتُ، إلاّ إنني لن أنسَ أبداً». أحببتُ أن أذكرها بأنّها إن لم تستطع أن تنسى، فلن تستطيع أن تُسامح بحق. حسناً، لقد نسيّت أخيراً! أنا أكتب هذا الآن وقد مرّت عشرة أشهر على تشخيص والدتي، وما اعتقدنا أنّه سيكون عامّاً جديداً كئيباً قد بدأ بنظرة مشرقة. إنّ والدتي سعيدة مُجدداً وفي حالة سلام. لويز، أعجز عن إخبارك كم كنت مُهمّة بالنسبة إلى شفاء أمي. أعرف أنّها كانت مُلهمة جداً بكيفية تغلبك على السرطان. شكراً لك على كلماتك الرائعة التي تحمل كلّ الحقيقة التي نحتاجها للنجاة ممّا تجلبه لنا الحياة أيّاً يكن. أنا وعائلتي نقضي وقتاً رائعاً مع والدتي، وذلك بفضلك! ***

من اليأس إلى المعجزات

بقلم ديكسي، مُناصرة للأطفال وذوي الاحتياجات الخاصة، كاتبة، وأمّ لثمانية أطفال، ماساتشوستس

إنّ الشيء الوحيد الذي تعلّمته من كتابات لويز هاي هو: إذا حاول الناس الاستجابة لعقبات الحياة بأفكار تفاعلية وتوكيدات إيجابية، فإنّ تلك الأمور التي تُسمّى عقبات يُمكن أن تجلب في النهاية السلام والشفاء والأمل.

وجدتُ هذا صحيحاً عام ٢٠٠١ حين صُدمت ابني بول الذي يبلغ من العمر ثلاث عشرة سنة بسيارة دفع رباعي. جرى تحضير طقوس الموت الأخيرة الخاصة به، وظل في غيبوبة مدة ثمانية أسابيع. بعد أن فتح عينيه أخيراً، ظل بول في المستشفى عدة أشهر بينما كان يتعلّم كيفية المشي، والتحدّث، وأداء أساسيات الحياة مرة أخرى. لقد غيرت إصابته الدماغية المأساوية حياته وحياة أشقائه السبعة إلى الأبد.

كان من المُمكن أن يكون رد فعل عائلتنا هي الغضب، واليأس، والخوف، لكننا اخترنا بدلاً من ذلك أن نعيش بكلمات لويز. لم نستسلم ليأسنا، بل بدأنا في التفكير «والعيش!» بإيجابية، الأمر الذي أعاد الأمل في النهاية. شُفي بول بما فيه الكفاية كيلا يعود في حاجة إلى استخدام الكرسي المتحرك أو العكاز. كان قادراً في النهاية على اتّخاذ الخطوات التي عدها الأطباء مستحيلة، بل استطاع المشي حتّى إلى المنصة لتسلم شهادة المدرسة الثانوية.

تُذكرنا لويز أنّه يُمكننا تغيير موقفنا من سلبيات الحياة والظروف غير المتوقعة من خلال التفاعل، والتفكير، واختيار ردّ الجميل إلى الكون بطرق إيجابية في كلّ لحظة من اليوم. هكذا، حين جرى تشخيص بول بسرطان الدم بعد أربع سنوات من إصابته الدماغية المأساوية، تبنّت عائلتي نمط التفكير الإيجابي مرّة أخرى. ارتدينا درع الإيمان، والمثابرة، والعزيمة، وأخفيناه بإحساس من الفكاهة والكثير من الحُب، وذلك من أجل مساعدة عائلتنا خلال معركتنا القادمة. لقد أصبحنا قادرين على التعامل مع الوضع من خلال قراءة كتب لويز ووضع أسلوبها في العيش والتفكير موضع التنفيذ. ولحسن الحظ، كان أحد أشقاء بول بمنزلة تطابق إيجابي لزراعة نخاع العظم. نجا كلّ من ابني وعائلتنا في النهاية على الرغم من بقائه للمزيد من السنوات في المستشفى ومروره بالعزلة وخضوعه لعلاجات السرطان.

إنّ بول اليوم خالٍ من السرطان. تُساعد عائلتنا الآن العائلات الأخرى التي تُعاني من أهوال إصابات الدماغ المأساوية وسرطان الأطفال، حيث ترفع الوعي، والأمل، وتُموّل أولئك الذين يُواجهون تحديات كبيرة في حياتهم. إنّ ابني عبارة عن طاقة إيجابية، تماماً مثل لويز. إنّهُ يُساعد

أيضاً على تغيير حياة الآخرين إلى الأفضل. تعلّمت عائلتي طريقة تفكير ببناء من خلال المصاعب التي واجهناها: نحن لا نعد لحظة واحدة أو شخصاً آخر على أنه من المُسلّمات، بل نعيش كلّ يوم بابتهاج وشكر وأمل.
خالص امتناننا لكِ لويز!

إنجاز العمل مع لويز
لا يُمكنك إجبار أطفالك على أن يكونوا كما تُريد، ولا يُمكنك تغيير شريك حياتك، ووالديك، وأشقائك أو أيّ شخص آخر بغضّ النظر عن حُسن نوايا أفعالك. إنّ الشخص الوحيد الذي يُمكنك تغييره هو أنت. وعلى الرغم من ذلك فإنّه عندما يبدأ شخص واحد في المنزل بالعمل على محبة نفسه أو نفسها، فإنّ التناغم سوف ينتشر في العائلة بأسرها.
إذا كان شيء ما حيال عائلتك يُسبب لك التعاسة، فإنّ تركيزك مُوجّه على نحو خاطئ. حاول توجيه انتباهك إلى الداخل. تخلّ عن المعتقدات التي لم تُعدّ تخدمك، وتلك التي تمنعك من اختبار حُبّ الذات. كُن مثلاً لأطفالك، وعائلتك، والأشخاص حولك.
سوف تُساعدك هذه التمارين على حلّ أيّ مشكلات تتعلق بعائلتك. دوّن إجاباتك على قطعة منفصلة من الورق أو في مُذكرتك.
مشاعرك تجاه عائلتك

فكّر في ثلاثة أحداث في حياتك شعرت فيها بأنّ عائلتك أساءت معاملتك أو تسبّبت لك بالأذى. هل خان شخص ما ثقّتك أو تخلّى عنك وأنت في حاجة ماسّة إليه؟ صِف ما حدث في كلّ حالة، واكتب الأفكار التي راودتك قبل وقوع كلّ حدث.
فكّر الآن في ثلاثة أوقات في حياتك ساعدتك فيها عائلتك. ربّما ساعدك شخص ما خلال مرورك بفترة من الحزن، أو أقرضك مالاً حين وقعت في مشكلة مادية. اشرح ما حدث، واكتب الأفكار التي راودتك قبل ذلك.
هل تلاحظ نمطاً في تفكيرك؟
إعادة صياغة الماضي

فكّر في طفولتك للحظة، وأكمل العبارات التالية بصراحة وصدق.

١. والدتي كانت تجعلني دائماً
٢. كان ما أردتُ أن أقوله لها حقاً
٣. ما لم تكن تعرفه والدتي حقاً
٤. أخبرني والدي أنّه لا ينبغي لي أن
٥. لو أنّ والدي عرف فقط أنّ
٦. أتمنى لو كان في إمكاني إخبار والدي بأنّ

تقدير وغفران

مَنْ الشخص الموجود في عائلتك الذي تجاهلت أن تشكره أو تُقدّره؟ خُذ لحظة من وقتك من أجل تصوّر هؤلاء الناس. تخيّل أنّك تنظر إلى كلّ شخص في عينيه وتقول: «أنا أشكرك وأباركك بالحُبّ لوقوفك إلى جانبي حين احتجتُ إليك. أتمنى أن تكون حياتك مليئة بالبهجة».

هل هناك أشخاص تحتاج إلى مسامحتهم؟ خذ لحظة من وقتك كي تتصوّرهم أيضاً. أنظر في عينيهم وقل: «أنا أسامحك لعدم تصرفكم وفق الطريقة التي كنتُ أريدها. أنا أغفر لكم وأحرّركم». التخلي

فكر الآن في شخص من عائلتك لديك مشكلة عالقة معه. هل لديك تجاهه غضب قديم أو حزن أو استياء؟ اكتب رسالة لهذا الشخص. ضع قائمة بجميع الشكاوى وشرح ماهية شعورك. عبّر عن نفسك حقاً، ولا تتردد.

اقرأ الرسالة مرة أخرى بعد أن تنتهي من كتابتها، ثم قم بطيها واكتب من الخارج: «ما أريده حقاً محبتك وتقبلك»، ثم احرق الرسالة وتحرّر منها. القيمة الذاتية والعائلة

دعنا نتفحص مسألة القيمة الذاتية فيما يتعلّق بعائلتك. أجب عن الأسئلة التالية بأفضل ما يمكنك. كرّر واحداً أو أكثر من التوكيدات الإيجابية التي في الأسفل بعد كلّ سؤال من أجل إبطال المعتقد السلبي.

١. هل تشعر بأنك تستحق روابط أسرية قوية وعلاقات مُحبّة؟
٢. ما أكبر مخاوفك من التقرب أكثر من عائلتك؟
٣. ما الذي «تحصل» عليه من هذا المعتقد؟
٤. ما الذي تخشى حدوثه إذا تخلّيت عن هذا المعتقد؟

توكيدات

أنا أساهم في حياة عائلية مُتّحدة، ومُحبّة، وتنعم بالسلام. كلّ شيء على ما يرام.

أنا أتقبل والديّ، وهما بدورهما يتقبلانني ويحبّانني.

أنا مثال إيجابي لأطفالي. نحن نتواصل ونُحبّ بحريّة.

إنّ جميع علاقاتي متناغمة.

أنا منفتح ومتقبّل لكلّ وجهات النظر.

كلّ شخص في عائلتي يفعل أفضل ما في وسعه، بمنّ فيهم أنا.

أنا مُستعد لمسامحة الماضي.

من الأمن بالنسبة إليّ تجاوز حدود والديّ.

بينما أنا أتخلّى عن جميع أنواع النقد، يُغادر الأشخاص الناقدون حياتي.

من الأمن بالنسبة إليّ أن أنضح. أنا الآن أتعامل مع حياتي الخاصة ببهجة ويُسر.

أنا أتواصل على نحو رائع، ومُحبّ، ودافئ، ومنفتح مع كلّ فرد في عائلتي.

أنا أرى الأفضل في كلّ شخص، وهم يستجيبون بالمثل.

إنّ عائلتي مُحبّة وداعمة.

أنا أرسل أفكاراً مريحة إلى كلّ شخص وأعرف أنّ هذه الأفكار تعود إليّ.

أنا أشعّ بالقبول ومحبوب للغاية من قبل الآخرين.

أنا أسامح والديّ. أنا أعرف أنّهما فعلاً أفضل ما في وسعهما.

أنا صادق مع عائلتي. كلّما كنت صادقاً أكثر، أكون محبوباً أكثر.

إنّ من القوة أن أسامح وأتخلّى.

ليس هناك صواب أو خطأ. أنا أتجاوز أيّ مشاعر أحكام.

من الأمن بالنسبة إليّ أن أكون منفتحاً مع نفسي وعائلتي.

علاج من أجل مسائل الأطفال والأسرة

أنا أطلب لنفسي بعائلة مبتهجة ومُجَبَّة. أنا أبارك كلّ فرد من عائلتي بالحبّ. نحن جميعاً نفعل أفضل ما في وسعنا في كلّ لحظة. أنا أختار أن أفتح قلبي للحبّ، والتعاطف، والفهم من أجل إخراج ذكريات آلام الماضي كافة. أنا أسمح فقط بوجود الأشخاص الداعمين، والمُعزّزين في عالمي. حياة مليئة بالحبّ والبهجة. هذه حقيقة وجودي، وأنا أتقبّلها على ذلك النحو. كلّ شيء على ما يرام في عالمي.

الفصل السابع: تعلم أن تحب

إنّ لمن الرائع اختبار الحبّ الشعري. في أيّ حال، إنّ أهمّ حُبّ يُمكننا الحصول عليه حُبّ الذات. إنّ محبة أنفسنا بحق تعني وجود تقدير كبير للأشخاص الذين نكونهم، بما في ذلك ما نراه أنّه «أخطأونا». إنّهُ لأمر محزن، لكنّ الكثيرين منا يرفضون محبة أنفسهم إلى أن يصلوا إلى بعض الأهداف السخيفة المفروضة ذاتياً مثل فقدان الوزن أو كسب الكثير من المال. هذه الأهداف ليست سوى إلهاء، فهي تُخفي النقص الحقيقي في حياتنا. في النهاية، لا يُمكننا الحفاظ على علاقات صحية مع الآخرين إن لم يكن لدينا محبة وعلاقات صحية مع أنفسنا. أتمنى أن تبدأوا في محبة أنفسكم أكثر قليلاً بعد قراءة القصص التالية.

قوة الحب

بقلم ستاسي، مساعدة تنفيذية/ مديرة عقود، كاليفورنيا

«عليك أن تحبّ نفسك قبل أن يُحبّك أيّ شخص آخر». كنتُ أنكمش وأعود خطوة إلى الخلف في كلّ مرة أسمع فيها هذا القول لأنني عرفتُ وأنا في سنّ مبكرة للغاية أنّي لستُ محبوبة على الإطلاق.

هجر أبي والذتي حين كنتُ في سنّ الرابعة، وقد حاولتُ والذتي في السنة نفسها أن تنتحر. جرى إرسالنا أنا وأخي وأختي للعيش مع جدّينا بينما تتعافى والذتي في المصحّ العقلي، ثمّ جرى إرسالنا للعيش معها مرة أخرى بعد نحو سنة، إلاّ إنّها لم تكن مستقرة بما يكفي للاعتناء بأطفالها. بدأتُ والذتي في الشرب وتعاطي المخدرات، ومثل جميع الأطفال الذين ترعرعوا على أيدي مدمني مخدرات، كنا مُهملين وتعرضنا لمواقف يجب ألاّ يتعرض لها الأطفال أبداً.

اعتقدتُ عندما دخلتُ المدرسة أنّي سوف أكون في أمان عدّة ساعات في اليوم، ولكن لسوء الحظ، ولأنّني كنتُ فقيرة وأملك شعراً أحمر ونمشاً، كان يتمّ جرح مشاعري ومعاملتي كما لو كنتُ مشوّهة. تبادل جميع الأطفال في فصلي بطاقات التهنئة في عيد الحُبّ، وحصل الجميع على بطاقات عيد الحُبّ إلاّ أنا. اعتدتُ أن أستلقي في الفراش كلّ يوم وأطلب من الإله أن يجعلني جميلة كي أكون محبوبة.

كبرتُ لأصبح امرأة جذابة، وبعد ذلك، بدلاً من أن تُجرح مشاعري، كان يجري إخباري دائماً بأنّني جميلة، إلاّ أنّ هذا لم يكن مهماً لأنّني كنتُ أشعر في الداخل أنّني قبيحة. اتّخذتُ بعض القرارات التي يتخذها الكثير من الناس الذين لا يُحبّون أنفسهم، وذلك بسبب تدنّي احترام الذات. شربتُ الكثير من الكحول أكثر مما ينبغي، واخترتُ رجلاً لم يكونوا جيدين بالنسبة إليّ، وقمتُ بتفويت بعض الفرص الكبيرة.

أعطتني صديقة لي ذات يوم نسخة من كتاب يُمكنك شفاء حياتك، وأخبرتني بأنّها تعتقد بأنّه سوف يساعطني. بدأتُ في تكرار التوكيدات بعد قراءته من أجل إبطال أفكار السلبية ومخاوف المتبقية.

لم يكن هذا سهلاً بالنسبة إليّ لأنني اختبرْتُ الخوف طوال حياتي. كنتُ إمّا خائفةً من فقدان ما أملكه، أو من عدم الحصول على ما أريده. إلاّ إنني واصلتُ تكرار التوكيدات. دعنا ننتقد بسرعة إلى الأمام نحو عشر سنوات. كررتُ هذا التوكيد مراراً وتكراراً بينما كنتُ أبحث عن عمل: أنا لديّ عمل أحبّه، وأمنة من الناحية المالية. لم يسبق أن بحثتُ قطّ عن وظيفة من طريق الإنترنت، لكنني أرغمتُ على فعل ذلك. أجريْتُ مقابلةً في النهاية من أجل منصب تبين أنّه مناسب لي: مساعدة تنفيذية لمدير هاي هاوس، وهي شركة قامت لويز هاي بتأسيسها. أعمل في هاي هاوس منذ ما يُقارب من ثمان سنوات، وقد كان ذلك حقاً نعمة حقيقية. من المؤكد أن لديّ عملاً أحبّه، وأنا آمنة مالياً. اشتريْتُ منزلاً مؤخراً، وأنا أزرع زهرة لويز هاي في حديقتي. لم أعد تلك الفتاة الصغيرة التي لم تحصل على بطاقات الحُب، بل لديّ أصدقاء رائعون، وأنا سعيدة وفي صحة جيدة. أنا ممتنة جداً لكلّ شيء علّمتني إياه لويز. وأستطيع القول بصدق «إنني أحب نفسي» الآن، وأنا أعني ذلك!

زرع البذور

بقلم جينيفر، مُعلّمة ذوي الاحتياجات الخاصة في مدرسة ثانوية، ويسكونسن
يجري وصف المعجزات بأنّها أحداث تبدو مخالفة لقوانين الطبيعة وتُعد من أفعال الإله. أوّد القول إنّ التغييرات التي حدثت في حياتي ليست أقلّ من إعجازيّة، وذلك بفضل لويز هاي! كانت علاقتي مع الإله متدهورة قبل أن أعرف لويز هاي. كنتُ أحارب الاكتئاب الوحشي، وتقلبات المزاج الحادة، والصداع النصفي الذي لا يهدأ. عانيتُ من مشاعر الهجران منذ الطفولة، ونتيجة لذلك، عانيتُ لسنوات عدة من مشاعر الذنب، والشك بالذات، والخوف، والقلق، ومشاكل تقدير الذات، والافتقار إلى الحُب والثقة بنفسي وبالأخرين.

بينما كنتُ أبحث عن بعض الراحة، صادفتُ كتاب يُمكنك شفاء حياتك الذي ذكرني بأنّه لن يكون أيّ شخص قادراً على محبتي إلى أن أتمكّن من محبة نفسي. علّمتني لويز كيف أرى ثمّ أحب نفسي كما يفعل الإله. أوضحت لي كلماتها المليئة بالحكمة كيفية مسامحة والديّ والنظر إليهما بأسلوب جديد. ولما تعلّمتُ كيف أكون ناجية بدلاً من ضحية، تلاشت سنوات من الحزن.

علّمتني لويز كيف أكون قوية عبر محبة نفسي، وقد تعلّمتُ للتو مدى قوة ذلك. هكذا، هذه هي المعجزة التي أنعم عليّ بها: أنا أحب نفسي! هذا ليس خطاباً أو تنميقياً، إنّها الحقيقة! وهدايا لويز لا تزال تنهمر عليّ: لا يمرّ يوم واحد دون من أن أنقل كلماتها وحكمتها بطريقة أو أخرى بينما أعمل مع طلابي ذوي الاحتياجات الخاصة. والواقع، أنني أطلب من طلابي الاحتفاظ بمذكرات مليئة بتوكيدات وعبارات لويز القوية التي تُعززهم جداً. رأيتُ أطفالاً في بداية العام الدراسي كانوا يأتون إلى صفّي بنظرة قاتمة تجاه الحياة، ثم مع حلول منتصف العام، أقرّوا بقوة التفكير الإيجابي. لقد تمّ زرع البذور!

لويز، من المؤكد أنك أنت أنقذت حياتي. بفضلك لم يعد هناك وجود للاكتئاب وعدم الأمان في حياتي، وأنا قادرة على أن أكون الشخص الجميل الذي لطالما حلمتُ به. أنا قادرة على امتلاك علاقة مُحبّة مع نفسي، مع الإله، ومع أصدقائي وأفراد عائلتي «بمن فيهم والدي التي كنتُ أكرهها على مدى سنوات». لقد احتضنتُ كلماتك وأصبحتُ مثلاً أعلى لأحبائي، وزملائي في

العمل، وطلابي. أنا قادرة على الاستمتاع بالحياة واحتضان كلّ السعادة من حولي. أوّمن حقاً بأنني أستحقّ تلك السعادة أيضاً. أنا قادرة أيضاً على الابتسام وأعني ذلك بحق. لقد ساعدني كتابك على الشفاء من جروحي كافة وأوجه قصوري في الحياة. أنا دليل حيّ على ما يحدث عندما يأخذ شخص ما كلماتك، ويجعل منها واقعاً، ويُحبّ نفسه بصدق!

السحر التحوّلي

بقلم ديجانا، مديرة عامة لشركة في مجال النشر، أستراليا
بما أنّني مُنجمّة، فقد خضتُ رحلة اكتشاف ذات طويلة. واجهتُ خياراً مصيرياً حين وصل زواجي الذي دام ١٥ سنة إلى نقطة حرجة: أتباع حقيقتي أو حقيقته. لقد كان النداء الذي كنتُ أعرف أنّهُ قادم، إلاّ إنّني كنتُ أنكره حتى ذلك الحين.
أصبح من الواضح أنّ العلاقة كانت في حاجة إلى أن تنتهي، وعلى الرغم من أنّني كنتُ أعتقد أنّني وزوجي قد «تطوّرنا» بما فيه الكفاية للقيام بذلك بلطف، فإنّني كنتُ مخطئة. وجدتُ نفسي أسير في حقل ألغام

عاطفي، وألقت الحياة في طريقي بعض التجارب الخطيرة. كان قد حان الوقت لوضع كلّ ما تعلمته على مدى سنوات موضع التنفيذ. واتّجهتُ إلى نسختي من كتاب يُمكنك شفاء حياتك من أجل تغيير أفكارٍ واستخدام قوة التوكيدات.

إلى جانب علم التنجيم، كنتُ مفتونة بطقوس الوثنية الجديدة التي تُكرّم طاقات الأرض والمبادئ الأنثوية. بدأتُ في تعزيز توكيداتي من خلال استخدام طاقات الكواكب والطقوس من أجل تسخير أيّ شيء كنتُ أريد تخليص نفسي منه، وكنتُ مذهولة بالنتائج.

قمتُ بإجراء طقس مُركّز في عيد ميلادي الحادي والأربعين، وبعد فترة وجيزة، حصلتُ على وظيفة رائعة على نحو غير متوقع، كما لو كان الأمر تدخلاً إلهياً. كما ترى، أنا أعمل الآن في مجال النشر في أستراليا وأحبّ عملي. وعلى الرغم من ذلك، فإنّني طالما كنتُ مهتمةً جداً في مجال «الذهن/ الجسد / والروح»، ولكنّ شركتي لم تتعامل مع هذا النوع من الأمور من قبل.

ثمّ قام مديري في أحد الأيام المُقدّرة بدعوتي إلى مكتبه وسألني إن كنتُ أرغب في أن أعمل مباشرة مع هاي هاوس وأدير مبيعات منتجاتهم في أستراليا. إنّ معرفة أنّني سوف أساعد في بيع كتب المرأة التي ساعدتني على نحو كبير أمر جعلني أنفجر بالبكاء. سرعان ما قابلتُ فريق هاي هاوس في أستراليا، وقد كانت على الفور شراكة سعيدة جداً في مجال عالم النشر. كان العمل مع هاي هاوس بعد مرور سنة أبرز ما في حياتي المهنية، وقد تتوّج ذلك بالحصول على فرصة تناول عشاء جميل مع لويز شخصياً.

هل يُمكن أن يتحسنّ الوضع أكثر من ذلك؟ أجل على ما يبدو. بدأتُ التفكير في علاقة أخرى بعد ثمانية عشر شهراً من انتهاء زواجي، ومع وجود نيّة واضحة، قرّرتُ جذب الحُبّ الذي لطالما رغبتُ فيه، مع العلم أنّه أصبح لديّ الآن الأدوات اللازمة لفعل ذلك. كنتُ سعيدة للغاية، وكانت نيّتي مشاركة هذه البهجة.

استخدمتُ توكيدات لويز الخاصة بالحُبّ في أثناء اكتمال القمر في برج الميزان، وركّزتُ كلّ طاقتي في تحديد ما أريده بوضوح. سلّمتُ الأمر إلى الكون كي يجلب لي حُباً جديداً، وكنتُ واثقة

تماماً من هذه العملية. بعد مرور أسبوعين، وصل ذلك الحُبّ.
كان هذا الرجل مختلفاً، لم يكن من «نوعي» المعتاد، إلا إنني تعرّفتُ إليه على الفور، والباقي معروف. لقد أصبح الأروع من بينهم جميعاً. إنّه كلّ ما قد أحلم به فأكثر، وأشعر بصدق بأنني مباركة وممتنة كلّ يوم.
شكراً لك يا لويز على تقديم وسائل الحُبّ الحقيقي والسحر التحوّلي الكامل. أنا ممتنة لك إلى الأبد.

طريقة للعيش جديدة كلياً

بقلم كانديس، مساعدة تنفيذية، ميشيغان

جرى منحي عام ١٩٩٣ وأنا في سنّ الثالثة والعشرين كتاب لويز هاي يُمكنك شفاء حياتك من قبل شخصين مختلفين، في حين أنني كنتُ أعمل بصفتي مُرافقة في مدينة نيويورك. أصرّ أحدهما على أن أنظر في المرأة وأقول لنفسني: «أنا أحبّكِ»، وهذا ربّما كان أصعب شيء فعلته على الإطلاق. لما كنتُ طفلة، قام خمسة رجال مختلفين بالتحرش بي، وأصبحتُ حاملاً في الليلة التي سبقت عيد ميلادي الخامس عشر، وأجريتُ بعد ذلك عملية إجهاض. وعلى الرغم من أنني كنتُ ذكية ومبدعة، فإنني لم أصبح أوّمن بنفسي إلى أن بدأتُ في تكرار التوكيدات التي وجدتها في كتاب يُمكنك شفاء حياتك. أوجد لي ذلك الكتاب طريقة للعيش جديدة كلياً، وبدأتُ أفكاري تعكس تلك الأفكار الموجودة في صفحاته.

كنتُ قادرة على قلب حياتي رأساً على عقب، لكنني ربّما لم أتمكن من فعل ذلك لأنني لم أتعلّم كيف أحبّ نفسي وأقدّر المواهب والتفرد الذي لديّ. منحتني لويز أعظم الأدوات الضرورية لعيش حياة مليئة بتحقيق الذات، وقد تابعتُ مشاركة أعمالها مع النساء الأخريات. أنا عاجزة عن شكرها بما يكفي.

حُبّ نقّي غير مشروط

بقلم لارين، محاسبة، كاليفورنيا

هجرتنا والدتي أنا وأبي وأخي لما كان عمري ثلاث سنوات. إنّ صورها في ذهني لا تزال حيّة لكنّها مؤلمة. كانت تُحبّ تسلية الرجال. أتذكّر أنني كنتُ جالسة في الزاوية متظاهرة بأنني أجري محادثة مع دميتي، وذلك من أجل حجب الضوضاء التي ينبغي لطفلة صغيرة أن تسمعها. تشاركنا أنا وأبي وأخي الذي يبلغ من العمر سنة واحدة غرفة نوم واحدة في منزل جدتي. كان أبي يلهو أيضاً مع النساء في الغرفة نفسها التي تشاركناها، معتقداً بأنني نائمة بسلام. تزوّج والدي في النهاية من امرأة مضطربة عقلياً كانت تُعذبنا أنا وأخي جسدياً ونفسياً على مدى تسع سنوات. كان والدي يتغاضى عن الأمر، ربّما كان حاضراً جسدياً في حياتي لكنّه كان متغيباً عاطفياً عن معظمها.

عندما أصبحتُ في سنّ الثامنة عشرة، قابلتُ رجلاً كبيراً في السنّ كانت تربطني به علاقة مؤلمة استمرّت تسع سنوات. مررتُ بعلاقة مسيئة أخرى بعد أن انتهت تلك العلاقة، وأصبحتُ مريضة بشدة. جرى تشخيصي بمرض جلدي وفشل كلويّ. كدتُ أموت وأنا في سنّ الثامنة والعشرين، وعلى الرغم من ذلك فإنني شعرتُ بالحرية. إلى أن انتهى أخيراً كلّ من الألم والمعاناة التي اختبرتها طوال حياتي، واختبرتُ إحساساً بالسلام للمرة الأولى في حياتي.

لما كنتُ مستلقية في سرير المستشفى، عرفتُ أنني على وشك الموت، لذلك دعوتُ جميع أحبائي إلى الغرفة وقلتُ كلمة الوداع. تلوّثُ صلاة شكرٍ للإله على هذه التجربة، ثمَّ أخبرته بأنني تعبئة وجاهزة للعودة إلى المنزل. شعرتُ أنني أنزلق بعيداً، ثمَّ رأيتُ أجمل نور أبيض يُمكنك تصوّره. إنَّ ما أدهشني هو أنني استيقظتُ في غرفة الطوارئ، وكان ألمي قد اختفى كلياً.

خضعتُ للعلاج الكيميائي وغسيل الكلى لأربع ساعات في اليوم، أربع مرات في الأسبوع. كنتُ أتناول ١٧ نوع مختلف من الدواء، كنتُ أمشي باستخدام عكاز، وأقضي معظم الوقت نائمة في الفراش. أعطتني عمّتي أثناء هذه الفترة كتاباً بعنوان يُمكنك شفاء حياتك من تأليف لويز هاي. كانت التوكيدات الرئيسية التي استخدمتها هي: أنا أُعبّر عن نفسي بحرية وسهولة. أنا أطلب قوتي الخاصة. أنا أحب نفسي وأتقبّلها. أنا حرّة وأشعر بالأمان.

تضمّنت نشاطاتي اليومية الصلاة، التأمل، والتصوّر، بالإضافة إلى تمرين المرأة الذي كان صعباً للغاية. كان أمراً صعباً للغاية أن أنظر إلى عينيّ حيث يختبئ الكثير من الألم. عند نقطة ما، قلتُ بحزم وبصوت مرتفع: «لارينا، أنا أحبّك كثيراً. لارينا، أنا أحبّك كما أنت». انهمرت دموعي دون حسيب أو رقيب، وأدركتُ أنني كنتُ أستقبل أخيراً الحبّ النقي غير المشروط.

بدأتُ أشعر بعد فترة أنّ هناك أشياء تتحوّل بعمق في داخلي. رأيتُ نفسي أبتسم وأضحك، وشعرتُ بأنني أخفّ وأكثر إشراقاً. استغرق الأمر مني ستة أشهر كي أشفى بالكامل، إلا أنّ العلاج الكيميائي وغسيل الكلى قد انتهيا. استعدتُ وظائف الكلى بالكامل، ولم أصب بالمرض الجلدي على مدى العامين الماضيين. أبلغ من العمر الآن إحدى وثلاثين سنة، وأنا مكتملة وفي صحة جيدة، وكلّ شيء على ما يُرام في عالمي!

الحاضر الذي لا يُقدّر بثمن

بقلم مارينا، مترجمة، روسيا

كان لديّ عقدة نقص منذ زمن طويل، وكنتُ أعتقد بأنني «أقلّ شأنًا» من الآخرين، ولكن لماذا؟ أردتُ فعلاً أن أعرف الحقيقة. اكتشفتُ كتاب لويز هاي يُمكنك شفاء حياتك لما كنتُ في سنّ الثالثة عشرة. لم أفهم منه

الكثير في البداية، إلاّ إنّ مشاعري الداخلية قالت لي: هذا هو الطريق الصحيح. بدأتُ خطوة بخطوة في شفاء روحي، وحدثت تغييرات حقيقية حين قرّرتُ تغيير أفكارني حول نفسي. كرّرتُ توكيدات حول محبة نفسي أكثر من ٤٠٠ مرة في اليوم خلال فترة شهر ونصف، وقد نجح الأمر! قد تعتقد أنّ هذه ليست قصة «مذهلة»، ولكن عندما تعيش مع ألم مستمرّ في قلبك لا يُتيح لك الاستمتاع بحياتك، والشعور بالحبّ في قلبك، خصوصاً تجاه نفسك، تكون هذه أعجوبة حقيقية. إنّ محبة نفسك تعني أن تختبر معجزة كلّ يوم.

بدأتُ عملية شفائي منذ خمس عشرة سنة ولم تتوقّف. تغيّرت حياتي بالكامل، وكان هذا هو الحاضر الذي لا يُقدّر بثمن، والذي منحنتني إياه لويز. من المؤكد أنني أشكرها كثيراً!

لقاءً مُقدّر

بقلم جولي، مُمرضة، ألاسكا

بعد مرور بضعة أسابيع مُرهقة، عرفتُ أنَّه يجب عليّ إيجاد وقت من أجل استكشاف قسم العصر الجديد في متجر الكتب وإزالة الضغط. قرّرتُ ذات يوم أن أفعل ذلك قبل التقاء بصدي لي على الغداء.

اقترب مني رجل حين كنتُ أبحث بين بعض العناوين وقال: «إذا حصلتِ على فرصة قراءة كتاب جيد، رُبما قد ترغبين في قراءة هذا الكتاب»، مُشيراً إلى كتاب لويز هاي يُمكنك شفاء حياتك. أُصبتُ بالذهول. على مدى الخمس والعشرين سنة الماضية، حين كان يسألني أحدهم عن كتابي المفضل، كنتُ أُجيب: «يُمكنك شفاء حياتك».

كانت الفكرة الأولى التي راودتني حين كنتُ واقفة هناك: هذا لقاء ملاك، إلاَّ إنَّه لا يبدو على هيئة الملاك الذي كنتُ أتخيلُه. أُخبرتُ هذا الرجل عن مدى حُبِّي للويز هاي وهذا الكتاب على وجه الخصوص. افترقنا بعد دردشة دامت عدة دقائق. إلاَّ إنَّني تلقيتُ بعد ذلك رسالة ما ورائية تقول: «لا تدعيه يذهب». ركضتُ خلف هذا الرجل بعد ذلك وشرحتُ له كيف عرفتُ أنَّ هذا اللقاء لم يكن من طريق الصدفة. وافقني هو الآخر الرأي وقال إنَّه ذهب إلى متجر الكتب الموجود في الجانب الآخر من البلدة من أجل شراء كتاب لويز هاي لصديق مريض. كان قد تمَّ بيع جميع النسخ، إلاَّ إنَّهم قالوا إنَّهم يستطيعون طلب نسخة له، وعلى الرغم من ذلك فإنَّه عرف ببساطة أنَّه يجب عليه أن يذهب إلى الجانب الآخر من البلدة وسط زحام فترة الظهر كي يحصل على نسخة منه فوراً.

كان ذلك منذ أكثر من سنتين، ونحن معاً منذ ذلك الوقت. نحن الآن مخطوبان وعلى وشك الزواج، وأنا أقوم بإخبار قصتنا لكلِّ من سوف يستمع إليها. شكراً لكِ لويز، وشكراً لملائكتي الحبيبة!

كانت محبة نفسي الحل

بقلم سينثيا، مساعدة تنفيذي، فلوريدا

أنتيتُ إلى الولايات المتحدة الأميركية منذ تسع سنوات في إجازة وقرّرتُ البقاء. إنَّ عائلتي بأسرها تعيش في البيرو، ولذلك كانت أول سنتين هنا صعبتين للغاية، ثمَّ بدأتُ تنتابني عام ٢٠٠٥ نوبات هلع، كانت تنتابني كلَّ يوم على مدى أربعة أشهر وكان الأمر مأساوياً. سافرتُ إلى لوس أنجلوس من أجل عمل تجاري وذهبتُ إلى منتجع، حيثُ وجدتُ بعض أقراص لويز هاي المضغوطة، إلى جانب كتاب القوة في داخلك. لفتَ انتباهي العنوان حقاً.

بدأتُ في استخدام التوكيدات كثيراً بعد أن استمعتُ إلى الأقراص المضغوطة وقرأتُ الكتاب، وكنتُ أكرّر كثيراً هذا التوكيد على وجه الخصوص: أنا أحب نفسي. لم يمضِ وقت طويل قبل أن أرى تحوُّلاً في حياتي. أدركتُ بعد أن استبدلتُ بالأفكار السلبية في ذهني أخرى إيجابية أنني كنتُ أغير الطريقة التي كنتُ أفكر فيها وأرى الحياة على نحو مختلف.

كنتُ ممتنة للغاية لمراسلة لويز، وقد ردَّ عليّ مُساعدتها برسالة جميلة مليئة بالأمل والدعم. ذهبتُ بعد ذلك إلى متجر الكتب واشتريتُ كتاب يُمكنك شفاء حياتك باللغة الإسبانية، والقرص المضغوط بعنوان خالي من القلق باللغة الإنكليزية «أستخدم هذا القرص المضغوط في كلِّ مرة أسافر فيها بالطائرة، لأنَّه يجعلني أسترخي وأنام.... إنَّه لأمر مذهل كيف يعمل هذا القرص المضغوط». لقد استمتعتُ بأربع سنوات من دون أن تنتابني نوبات الهلع.

ساعدتني كتب لويز وأقراصها المضغوطة على إدراك أنّ تعلم محبة نفسي بصدق كان المفتاح لحياة رائعة. إنّ إحدى أمنيّاتي مقابلة لويز شخصياً. أعتقد أنّها امرأة رائعة كرّست حياتها لمساعدة الناس الآخرين أمثالي، وأنا أشكرها كثيراً.

تدريب دماغي

بقلم ميلاني، منسقة برامج، كندا

إنّ كوني شخصاً منطقيّاً في معظم جوانب حياتي، جعلني أواجه صعوبةً في التكيف مع جميع هذه المشاعر التي كانت تنتابني بعد أن تركتُ الرجل الذي كان زوجي لعشر سنوات. كان التعامل مع تحمّل المسؤولية الكاملة لأطفالي الثلاثة، ومهنتي، ومنزلي، أمراً مُتعباً جداً، ولم تكن لديّ أدنى فكرة إلى أين أتجه أو ما الذي كنتُ أشعر به.

أوصاني زميل رأيته في أثناء العرض الذي كنتُ أعمل عليه بقراءة كتاب يُمكنك شفاء حياتك. كان أول كتاب أقرؤه للويز هاي، لكنّه من المؤكد ليس الأخير. علّمتني لويز من خلال كتبها وأدواتها المتنوعة أن أدرب دماغي على التفكير بإيجابية. أدركتُ أنّني لم أكن أحبّ نفسي حقاً من قبل، ولكنني أفعل ذلك الآن.

إنّ تغيير حياتي كان عبارة عن عملية، وقد تطلّبت استخدام الكثير من الفضائل المختلفة مثل الصبر والتصميم. وعلى الرغم من ذلك، فإنّ استخدام حدسي وكذلك المنطق قد كان مُجزيّاً. ازدهرت حياتي بسبب تغيير أنماط تفكيري: فقدتُ ٢٥ رطلاً، ولم أعد أعاني من حبّ الشباب، وها أنا أفدّر نفسي ومحيطي من دون بذل جهد، وأرى الجمال في الأشياء من خلال عيون الحبّ. يشعر كلّ من أصدقائي وعائلتي باكتشافي الجديد للاستقلالية، والمرح، والحبّ، وكذلك الالتزام بعملية السعادة مدى الحياة. أنا أعبر عن امتناني كلّ يوم لأنّني التقطتُ كتاب لويز، ومن المؤكد لأنّني شفيتُ حياتي.

المعجزة الأكثر أهمية على الإطلاق

بقلم مارتن، مندوب لشركة تأمين، الأرجنتين

أنا رجل أبلغ من العمر ثلاثين سنة وأعيش في الأرجنتين. أتى كتاب يُمكنك شفاء حياتك إلى حياتي حين كنتُ في الخامسة عشرة من عمري، وقد غيرت حياتي بالكامل منذ ذلك الحين. إنّ الاستيقاظ على الحياة في سنّ مبكرة للغاية كان أفضل وأهمّ شيء فعلته لي لويز على الإطلاق. إنّ العيش في الأرجنتين ليس بتلك السهولة مع وجود الأزمات الاقتصادية والفقر الرهيب. عرفتُ أنّ حياتي يجب أن تكون أكبر من ذلك، لذلك تعهدتُ بتغيير ذهني وأفكاري. بدأتُ في تكرار هذا التوكيد عدة مرات في اليوم: أنا لستُ رقماً إحصائياً.

وعلى الرغم من أنّ الجميع قالوا لي: «ليس من السهولة أن تحصل على عمل جيد هنا»، فإنّني عرفتُ أنّ في إمكاني الحصول على عمل رائع، وقد فعلتُ. بدأتُ أيضاً في الاعتناء بجسدي من خلال أنني أصبحتُ نباتياً،

والركض كلّ يوم «في البداية لم أستطع الركض لمسافة حي، والآن أشارك في سباق المسافات الطويلة عدة مرات في السنة». ثم بدأتُ في السفر حول العالم، وقابلتُ أشخاصاً رائعين فتحوا

ذهني على أفكار جديدة.

إلا إنَّ المعجزة التي جلبتها لويز إلى حياتي هي الحبّ الذي لا يُصدّق والذي شعرتُ به تجاه نفسي والآخرين، وهو لا يُقدَّر بثمن. منحنتني لويز وجوداً جديداً بالكامل، وسوف أكون ممتناً لها إلى الأبد في كلّ يوم من حياتي.

إننا نميل إلى الاعتقاد بأنَّ المعجزات مرتبطة فقط مع التغلّب على مرض أو مشكلة كبيرة، إلا إنَّ لويز تُعلّمنا أنّ المعجزات موجودة حولنا، في كلّ شهيق وزفير، في كلّ ابتسامة، وفي كلّ زهرة، وكلّ غروب شمس.

شكراً لكِ لويز لكونك مصدر إلهام، ولكونك عرّفتنا على المعجزة الأهمّ على الإطلاق: محبة أنفسنا. أنتِ الأفضل!

المرارة والألم يقودان إلى الحبّ والسلام

بقلم مارغريت، مصممة مجوهرات متقاعدّة، ماريلاند

عدتُ إلى المنزل عام ١٩٩٠ ووجدتُ ملاحظةً كتبها زوجي الذي مرّ على زواجه بي ١٥ سنة، وكان يقول فيها إنّه هجرني. كنتُ مستاءة ومشوّشة للغاية، وشعرتُ أنّ الحياة التي عشتها مدة عقد ونصف من الزمن كانت كذبة. لقد عملتُ واستمرّيتُ كما يتوجّب عليّ، ولكن من الداخل، كنتُ أشعر بالمرارة، وانعدام الثقة، وكراهية عامة تجاه العالم.

كنت قد وصلتُ إلى الحضيض عام ١٩٩٥ لما قابلتُ شخصاً يشبهني تماماً. كان الأمر كما لو أنّ شبح عيد الميلاد القادم قد زارني كي يُظهر لي كيف سوف ينتهي بي الأمر، لو واصلتُ السير في هذا الدرب. بما أنّني كنتُ محوطة بالأشخاص الملحدين، فإنه جرى غسل دماغي ولم أكن شخصاً روحانياً قطّ. إلاّ إنني نزلتُ على ركبتيّ في تلك الليلة وصليتُ كي يظهر لي كيف يُمكنني أن أتغيّر.

جرى اقتيادي أولاً إلى كتاب لويز هاي يُمكنك شفاء حياتك. التهمتُ تلك الصفحات وكتبتُ كلّ التوكيدات والتمارين كي أكرّرها بصوت مرتفع. كان أصعب شيء بالنسبة إليّ قول: «أنا أحبّك مارغريت» أمام المرأة، لقد استغرق الأمر أسبوعين.

فتحت لي الروحانية التي تحدّثتُ عنها لويز عالماً جديداً. مررتُ بأكثر وأروع صحوة روحية بعد قراءة كتاب يُمكنك شفاء حياتك، حيث إنني وبمجرّد أن حصلتُ عليها، لم يكن هناك مجال للعودة. استمرّيتُ في التقدّم إلى الأمام، تعلّمتُ التحرّر من الكراهية، وعدم الثقة، والوحدة التي شعرتُ بها. كنتُ قلقة جداً حيال مستقبلي، لذلك تعاملتُ مع مشاعر احترام الذات المتدنية، ثمّ سعيّتُ إلى جلب بعض الوفرة المالية إلى حياتي، وهو جانب كان يُمثّل تحدياً في تلك المرحلة.

إنّ السنوات التي قضيتها بالعمل على نفسي بفضل كتاب لويز قد غيّرت حياتي بأسرها. أنا شاكرة لها على وجه الخصوص لأنّها علّمتني التحرّر من مرارتي كي أسمح بدخول الأشياء الجيدة التي كانت تنتظرني. انتهى بي الأمر بمقابلة توأم روحي الحقيقي وأنا الآن أستمتع بزواج وعلاقة رائعة مليئة بالثقة والروحانية. إنّ أفضل شيء علّمني إياه زوجي الجديد الحبّ غير المشروط. «إنّ ما يزيد الأمر جمالاً أنّه ثري للغاية، وقد منحني الأمان المالي الذي كنتُ أبحث عنه».

كان من الممكن أن أماطل وأرتكب الأخطاء نفسها مراراً وتكراراً، إلاّ إنّ كتاب لويز ساعدني على رؤية أنّ هناك طريقة أفضل. لقد فتحت لويز قلبي على الحبّ، وجعلتني أدرك اتصالي مع

روحي. أحمل تلك الروحانية معي إلى يومنا هذا، وقد جلب لي وعيي الكثير من السلام.

محبة نفسي من جديد

بقلم ليا، مدربة محترفة معتمدة، كندا

اكتشفتُ أعمال لويز هاي في مرحلة من حياتي كنتُ فيها في خضم فترة صعبة للغاية يُشير إليها الكثيرون على أنها «أزمات فترة الشباب». كنتُ أعمل في الخارج لأكثر من عام ونصف، وكنتُ غير واثقة بخطتي المستقبلية. تساءلتُ متى سوف أعود إلى الوطن، إذا كان ينبغي لي العودة، والمكان الذي كنتُ أنتمي إليه في النهاية. شعرتُ بالعزلة، والوحدة، والحنين إلى العائلة والأصدقاء والألفة، لكنني كنتُ مدمنة على فكرة أنّ هناك بلداً آخر عليّ زيارته.

بما أنني كنتُ أعاني من التوتر الناجم عن وجوب اتخاذ ما يبدو أنّه قرارات هائلة، بدأتُ في تعاطي الكحول وتناول الكثير من الطعام من أجل الهروب من الواقع الذي خلقته. بدأتُ بعد ذلك في اكتساب المزيد من الوزن مما جعل من الصعب التفكير بالعودة إلى الوطن. أشعر بالعار لقول إنني لجأتُ في أدنى فترة في حياتي إلى المخدرات في بلد كانت فيها العقوبة شديدة في أحسن الأحوال.

اكتشفتُ في أحد الأيام كتاب لويز هاي يُمكنك شفاء حياتك في أثناء رحلة نادرة إلى متجر للكتب من أجل العثور على بعض المواد التعليمية الخاصة بالقراءة باللغة الإنكليزية. أذهلتني المفاهيم والتوكيدات المُقدمة داخل هذه الصفحات وبدأتُ في التساؤل حول كيف سوف يبدو الأمر إذا أحببتُ نفسي مجدداً.

بدأتُ في ممارسة بعض تمارين المرأة، وكنتُ أقول لنفسي مراراً وتكراراً: «أنا أحبك ليا. أنا أحبك حقاً». ثم استمريتُ في استخدام التوكيدات كلّ يوم.

بدأتُ ببطء في رؤية بعض التغييرات المذهلة، وبدأتُ في تقدير نفسي، السماح لنفسي بالسعي وراء العطلات والرحلات في جميع أنحاء آسيا، واتخاذ القرار أخيراً بالعودة إلى الوطن. ظهر أصدقاء جدد في حياتي، وقابلتُ مدرباً رائعاً ساعدني على فقدان أكثر من ٤٠ رطلاً من خلال المشي والتغذية الخاصة. كانت العملية أسهل وألطف مما كنتُ أتخيلُه!

لما عدتُ في النهاية إلى كندا، اعتقدتُ أنّها ليست مصادفة أنني قابلتُ الرجل الذي هو خطيبي الآن بعد أسبوع من وصولي. لقد جذبتُ «الرجل المناسب»، لأنّه ومن خلال تطوري، أصبحتُ «المرأة المناسبة»، تلك التي تُحبّ نفسها.

لقد ألهمتني لويز لاكتشاف نفسي الحقيقية حين بدأتُ عملية الإدراك الذاتي المستمرة. إنّ أعمالها قد ألهمت وحفّزت وشكّلت مسيرتي المهنية. أنا الآن مدربة محترفة معتمدة وناجحة في عملي، إنني أساعد المهنيين الشباب على خلق هدف ومعنى لحياتهم.

لويز، لقد أثرت كثيراً في حياتي. شكراً لك لكونك مصدراً للإلهام والشفاء للكثيرين منا حول العالم.

حان الوقت لصنع التغيير

بقلم غلوربيل، طالبة جامعية متخرجة، ممثلة طموحة وأمّ، نيوجيرسي

غير كتاب يُمكنك شفاء حياتك كل شيء بالنسبة إليّ. كنتُ أمرُّ عام ٢٠٠٣ بأحلك وأقسى الأوقات في حياتي. كان زوجي الذي دام ست سنوات سيباً للغاية، وكان عالمي ينكمش بسرعة، وكنتُ مقتنعة بأن الجميع سوف يكونون أفضل حالاً من دوني. شعرتُ بالرعشات والصدمات التي تلي اختبار الألم والحزن اللذين لا هوادة فيهما.

ذهبتُ إلى المكتبة من أجل إيجاد بعض السلام والخلاص بعد شعوري باليأس والرغبة في الانتحار. أتذكرُ رؤية كتاب ألوانه زاهية كان يُناديني. التقطته وقرأتُ العنوان بصوت مرتفع: يُمكنك شفاء حياتك. وجدتُ نفسي مفتونةً بفكرة أنني أستطيع تغيير تفكيري واتخاذ خيارات مُتعمدة كي أكون سعيدة. قرّرتُ أنني كنتُ

في حاجة إلى أخذ هذا الكتاب معي إلى المنزل من أجل التحقق من هذه الأفكار بالنظر إلى أنني كنتُ شخصاً فضولياً ومجتهداً.

قرأته، أعدتُ قراءته، ثم قرأته مُجدداً. لم أنم في تلك الليلة إذ انتابني إدراك مفاجئ لكوني أنا وزوجي لم نتعلم كيفية خلق علاقة صحية. لقد جننا من منزلين مُسيئين، لذلك كانت حالة الخلافات الزوجية والخلل الوظيفي التي نعيشها الشيء الوحيد الذي كنا قادرين على خلقه، وذلك بالنظر إلى التدريب في فترة الطفولة.

عرفتُ أنه حان الوقت لصنع تغيير. أخذتُ بنصيحة لويز ووجدتُ معالجاً نفسياً كي يُساعدني على التعامل مع مسامحة والديّ، ووضع الحدود، وإعادة تعريف نفسي كشخص. فعلتُ هذا كله في البداية من أجل إنقاذ زوجي، إلا أنني عندما تعمّقتُ أكثر فأكثر في عملية اكتشاف الذات، أدركتُ أن ما أريد فعله حقاً إنقاذ نفسي.

عدتُ إلى المدرسة، واكتسبتُ الثقة بنفسِي، وجعلتُ مهمتي الاستمتاع بالحياة. أصبحتُ أعمل على تحسين صحتي، وقام زوجي بتحسين صحته نتيجة لذلك. لم يكن هناك حوار رسمي حين قرّرتنا: «حسناً، دعنا نُعم بتحسين صحتنا والعمل على تحسين زواجنا»، بل حدث الأمر من تلقاء نفسه. عبارة أخرى، لما توقّفتُ عن محاولة إنقاذ زوجي، انتهى الأمر بإنقاذ الزواج لنفسه.

كانت عبارة لويز العميقة: «كلّ شيء على ما يُرام» هي ما جعلني أستمّر. بما أنها قالت تلك العبارة بقوة وصدق، فقد صدقتُها حقاً في كلّ مرة كنتُ فيها خائفة. وشعرتُ كما لو أنها تتحدّث إليّ مباشرة: «كلّ شيء على ما يُرام يا غلوربيل!».

اليوم أنا مع زوجي ليس لأنه يجب عليّ ذلك، بل لأنني أريد ذلك. أحبّ هذا الرجل بصدق، لكن الأمر الأهم من ذلك أنني أحبّ نفسي حقاً. إن ماضينا المضطرب وانتصار حاضرننا إثبات حقيقي على ما قالته لويز على مدى سنوات: «إن نقطة القوة تكمن دائماً في اللحظة الحالية».

مرهم لجميع الجروح

بقلم رينا، كاتبة وعارضة أزياء، فنلندا

ولدتُ في إستونيا عام ١٩٦١، كان بلدي في ذلك الوقت جزءاً من الاتحاد السوفييتي، وكما قد تتخيّل الأمر، فقد كانت الحياة عبارة عن تحديات في نواحٍ عدة.

كنتُ فتاة هادئة وانطوائية للغاية ولديّ علاقة صعبة مع والدي القاسية والانتقادية. وعلى الرغم من أنني اكتشفتُ التأمل حين كنتُ بالغة وأقلعتُ عن عادة التدخين التي استمرت عقداً من الزمن

إلا فإنني فقدتُ بعضاً من أسناني حين كنتُ شابة صغيرة وشعرْتُ بخجل شديد. وجدتُ نفسي أعيش في اكتئاب شديد لفترة طويلة جداً.

جرت ترجمة كتب لويز هاي في التسعينيات إلى اللغة الإستونية. قال أحد تلك الكتب شيئاً مفاده أنه مهما كان هناك ظلام في ذهنك الآن، فإنه شيء مُؤقت فقط. فالشمس لا تزال موجودة وسوف تظهر أمامك في الوقت المناسب. كان هناك شيء آخر قالته لويز، وهو أنه لم يفت قطّ أبداً لشفاء علاقاتك. منحتني هاتان الفكرتان راحة كبيرة وأجحة روحية. كان الأمر كما لو أنّ لويز هي الشمس نفسها، نُضيء عبر الغيوم السوداء لبلدتي وذهني.

قرأتُ أكبر قدر ممكن من أعمال لويز وطبقتُ ما نصحت به. فهمتُ أنّ الحُب هو المرهم لجميع جروحي، واستخدمته لشفاء علاقتي مع والدتي. تعلمتُ أيضاً النظر إلى نفسي بأعين مُحبّة واحتضان ما رأيته. تركتُ اكتنابي المظلم خلفي وانتقلتُ إلى حياة مليئة بالبهجة والاحتمالات. أنا ممتنة جداً تجاه لويز!

الرحلة إلى الحب

بقلم ميستي ماري، مساعدة في مجال التعليم، هاواي
بدأت رحلتي في سنّ السادسة عشرة لما وقعتُ في الحُب. أنجبتُ ابني وأنا في سنّ السابعة عشرة، وابنتي لما كنتُ في سنّ الثالثة والعشرين. ولسوء الحظ، اكتشفتُ بعد ثلاث سنوات من كوني في هذه العلاقة أنّ «حُبّ حياتي» شخص مدمن على المخدرات. «كنتُ أتعامل مسبقاً مع إدمانه على الكحول».

كان للتجارب الناجمة عن إدمان عشيقتي تأثيرات سلبية عميقة على المستوى العاطفي، والذهني، والجسدي. استمرت هذه التعاسة في تجسيد نفسها في حياتي على هيئة قلق وصداع نصفي. كان هناك غياب للمصداقية، والنزاهة، والاحترام، والالتزام في علاقتنا. كان هناك افتقار إلى الحُب أيضاً. وعلى الرغم من ذلك فقد اعتقدتُ بأنني واقعة في الحُب، وكنتُ أعيش في عالم خيالي أستطيع فيه إلهام وحفز عشيقتي على إصلاح حياته والسماح لنا معاً بالحفاظ على عائلتنا الجميلة. كان تغييره الأولوية الأهم في حياتي، ولما لم أكن أركز فيه، كنتُ أقوم بدوري كأُم، أعمل على البكالوريوس الخاص بي في علم النفس، وأقوم بدوري كمُعَلِّمة حضّانة. كانت كلّ هذه الأدوار مُجرّد إلهاء.

كان هناك أوقات تماشيئتُ فيها مع الأمور، متظاهرة بأنني لا أرى دمار حياتنا، على أمل أن يتوقّف ذلك. ثمّ أصبح الطفلان أكبر في السنّ، وشرعا في التعبير عن مخاوفهما، وقلقهما، ومشاعرهما المتعلقة بالعجز. عرفتُ أنه يجب إجراء تغيير، لكنني لم أكن أعرف أين سأجد القوة لفعل ذلك.

حسناً، وجدتُ القوة في اللحظة التي أعطتني فيها والدتي الرائعة كتاب القوة في داخلك للكاتبة لويز هاي. وبمُجرّد أن بدأتُ في قراءة هذا الكتاب، عرفتُ أنّ لويز كانت تتحدّث مباشرة إليّ. إنها الملاك الذي يُلامس روحك، ويشفي قلبك، ويرفع معنوياتك. أدهشتني حقاً هذه الكلمات التي كتبتها: «صرّح لنفسك كلّ يوم بما تُريده في الحياة. صرّح به كما لو أنّك تملكه!». أدركتُ في تلك اللحظة أنّي أحتاج إلى التركيز في تغيير نفسي، وليس عشيقتي.

انغمستُ جداً في منتجات المساعدة الذاتية. وأصبح كتاب يُمكنك شفاء حياتك كتابي المقدّس، وكنتُ أستمع في الليل إلى القرص المضغوط أستطيع أن أفعلها. منحتني لويز الأدوات، والإلهام، والتحفز الذي احتجته لاستعادة قوتي والالتزام بالسعادة، يا له من مفهوم جميل! تعلّمتُ أننا جميعاً نملك خيارات حقاً، وأنّ اللحظة الوحيدة التي لدينا هي هنا والآن. إنّ محبة أنفسنا من دون شروط وتعلّم ممارسة قوة الغفران هما مفتاحان أساسيان للحياة.

أنهيتُ العلاقة في الذكرى السنوية العاشرة لزواجنا. أنا وأطفالي مباركون، وحياتي الآن مليئة بمقدار وافر من السلام، والبهجة، والحُب العميق. أوّمن بأنّ هذا حقيقيّ، وهو كذلك فعلاً! أنا ممتنة تجاه لويز لأنّها منحتني هبة الحُب، والغفران، والتحوّل!

ما يُمكن أن يفعله عناق جيد واحد

بقلم مارسيليا، فيزيائية، إسبانيا

لطالما أردتُ كتابة ملاحظة للويز هاي كي أشكرها على تعليمي الدرس الأهمّ الذي كان يجب أن أتعلّمه في هذه الرحلة. حسناً، اليوم هو اليوم الموعود!

أعطاني صديق مُحبّ نسخته الشخصية من كتاب يُمكنك شفاء حياتك هدية في مرحلة صعبة من حياتي. ألقيتُ نظرة سريعة على الغلاف الذي يحتوي على قوس قزح على شكل قلب، وقلّت في نفسي: يا إلهي، لا بدّ من أنّك تُمازحني! إنّ القول بأنّ لويز لم تكن مُفضّلة لدي استخفاف بالأمر.

إلاّ إنّني اكتشفتُ مدى صحة هذه العبارة: «عندما يكون التلميذ جاهزاً، يظهر المُعلّم». بدأتُ لويز في الظهور في حياتي مراراً وتكراراً على الرغم من مقاومتني للأمر، إلى أن جاء اليوم الذي كنتُ فيه مستعدة لسماع

رسالتها.

اكتشفتُ الآن أنّي لا أحبّ نفسي على الرغم من النجاح الخارجي والثناء الذي استمتعتُ به في حياتي. كان من الصعب تقبّل الأمر، لذلك، وبالنظر إلى دراستي كعالمة، قرّرتُ أن أمنح نفسي فرصة واحدة لوضع أفكار لويز قيد الاختبار. قبلتُ تحدي تكرار «أنا أحبّك» أمام المرأة كلّ يوم مدة ثلاثين يوماً، إلاّ إنّني لم أعتقد بأنّ التجربة كانت ناجحة. كنتُ عادة أرى شخصاً غريباً في المرأة ينظر إليّ بلا مبالاة. غضبتُ وشعرتُ بالسوء أكثر مما كنتُ عليه قبل التحدي، لذلك تجاهلتُ رسالة لويز.

ثمّ حدث شيء ما. كنتُ قد انتقلتُ للتو إلى مدينة جديدة وأمضيتُ أسبوعاً سيئاً على نحو خاص حين منحتني جارتني التي قابلتها منذ أقلّ من شهرين عناقاً. كنتُ مذهولة وأدركتُ أنّ هذا أول اتصال جسدي لي مع أيّ شخص منذ شهرين. أدركتُ فجأة كيف كنتُ محرومة من الحُب. عناق واحد كلّ شهرين، أي ستة عناقات في السنة!

قرّرتُ إجراء تعديل بسيط على تمارين لويز والمحاولة مرة أخرى. بدأتُ فعلياً في ذلك الوقت في معانقة نفسي! في البداية، كنتُ أعانق نفسي أربع مرات في اليوم، الأمر الذي لم يكن مريحاً قط. وعلى الرغم من ذلك فإنني استمرّيتُ وجعلتها ٨ عناقات، ثم ١٢، وما إلى ذلك، كما لو أنّي كنتُ أتدرب على حمل الأثقال. جاءت مع العناق كلمات «أنا أحبّك»، وكلمات أخرى لطيفة، جنباً إلى جنب مع تشجيع نفسي والشعور بالعاطفة تجاهها.

إنّ عناق نفسي وقول «أنا أحبّك» شيء قوي جداً في حياتي. أنا أحضن نفسي ببساطة مثلما يحضن والد مُحبّ طفلاً غالياً، وأشعر عندها بالأمان. الأهم من ذلك أنّني أشعر بأنني محبوبة. ولا أزال أعيش بعض الأيام على نحو سيئ، لكنني الآن أذكر نفسي ببساطة عندما أمرّ بهذه الأيام أنّ هذه أحد تلك الأوقات التي أحتاج فيها إلى نفسي أكثر من أيّ وقت مضى بدلاً من الدخول في دوامة الاكتئاب.

حددتُ موعداً للعناق في جدول أعمالِي الخاص كلّ يوم، وأنا أحافظ دوماً على الموعد، وأعرف أنّني أقابل أهمّ شخص في حياتي. إليك شيء عظيم إضافي: عندما أقوم بمعانقة نفسي في أثناء العمل، يعتقد الكثير من الأشخاص أنّني أرتجف، لذلك لستُ في حاجة إلى تقديم أيّ تفسيرات! لويز، ليباركك الإله.

إنجاز العمل مع لويز

تخيّل العلاقة المثالية، والشعور بأنك واقع في الحُبّ بشدة. هذا ما تبدو عليه محبة نفسك، باستثناء عبء الحاجة إلى الاعتماد على أفعال شخص آخر من أجل الشعور بالاكتمال. إنّ علاقتك مع نفسك أكثر علاقة ثابتة ومستمرة سوف تحصل عليها، لذلك احرص على أن تجعلها أفضل علاقة لديك! أنت من المؤكد أنك تستحقّ الحُبّ، وليس من الضروري أن تقوم بإثبات أيّ شيء أو تُفنع أيّ شخص بهذا. بمجرد أن تُدرك أنّك تستحقّ الحُبّ، سوف يُعاملك الآخرون بمحبة أيضاً. سوف تكون قادراً على اكتشاف معتقداتك حول الحُبّ على نحو أكبر من خلال إتمام التمارين التالية. اكتب إجاباتك على ورقة منفصلة أو في مُذكرتك.

نفسك الانتقادية

يُحطم الانتقاد الروح المعنوية لكنّه لا يُغيّر شيئاً على الإطلاق، في حين يرفع الثناء الروح المعنوية ويمكن أن يُحدث تغييرات إيجابية. اكتب طريقتين تنتقد فيهما نفسك فيما يتعلّق بالحُبّ والحميمية. ربّما لستَ قادراً على إخبار الناس عن ماهية شعورك أو احتياجاتك. ربّما لديك خوف من الالتزام، أو تميل إلى جذب أشخاص يُؤذونك.

بعد كلّ واحد من أخطائك التي أدركتها، فكّر في شيء ما يُمكنك مدح نفسك عليه في هذا المجال.

أنا أحبّ نفسي

أكتب في أعلى الصفحة التي تستخدمها أو في أعلى مُذكرتك: أنا أحبّ نفسي، ولذلك
فمّ بإنهاء هذه الجملة بأكبر عدد ممكن من الطرق. اقرأها يومياً مراراً وتكراراً، وأضف إليها كلّما فكرت في أشياء جديدة. إذا كنتَ تستطيع العمل مع شريك، فمّ بذلك. أمسكاً أيديكما وكرّرا: «أنا أحبّ نفسي، ولذلك». إنّ أفضل فائدة تحصل عليها من القيام بهذا التمرين من المستحيل تقريباً أن تُقلل من شأن نفسك عندما تقول إنّك تُحبّ نفسك.

مشاعرك تجاه الحُبّ والعلاقات

أجب الآن عن الأسئلة التالية بأفضل ما يُمكنك:

١. ما الذي تعلّمته عن الحُبّ لما كنتَ طفلاً؟

٢. هل شريكك أو شريكك/ زوجك أو زوجتك تُشبه أحد والديك؟ كيف؟

٣. فكّر في آخر علاقتين حميمتين لديك. ما المشكلات الرئيسية التي كانت بينكما؟

٤. هل تُدرك هذه المشكلات بأحد والديك أو كليهما؟ كيف؟

٥. مَنْ يجب عليك أن تُسامح من أجل تغيير هذا النمط؟
٦. من خلال فهمك الجديد، كيف تُحب أن تكون علاقتك؟

تمرين المرأة

إنّ تمرين المرأة مؤثر للغاية عندما يتعلّق الأمر بمحبة أنفسنا. فعندما ننظر إلى المرأة اليوم، يقول معظمنا شيئاً سلبياً لنفسه. إمّا أن ننتقد أنفسنا أو نُوبّخها على شيء ما. لقد حان الوقت لتغيير هذه العادة.

إذهب إلى المرأة، أنظر في عينيك، وقُل ما يلي:
«أنا أُحبك، (ضع اسمك). أنا أُحبك حقاً».

دوّن المشاعر التي تشعر بها عند القيام بذلك.

فم بهذا التمرين كلّ صباح. سوف تجد أنّه يُصبح أسهل أكثر فأكثر، وسوف يزداد الحُبّ في حياتك بطرق مذهلة.

حب وحميمية

دعنا نتفحص معتقداتك عن الحُبّ. أجب عن كلّ من الأسئلة أدناه. كرّر واحداً أو أكثر من التوكيدات الإيجابية التي في الأسفل بعد كلّ سؤال من أجل إبطال المعتقد القديم.

1. هل تشعر بأنك تستحق امتلاك علاقة حميمية؟

2. هل أنت خائف من أن تُحب نفسك أو الآخرين؟

3. ما الذي «تحصل» عليه من هذا المعتقد؟

4. ما الذي تخاف أن يحدث إذا تخلّيت عن هذا المعتقد؟

توكيدات

أنا مُحبّ وجدير بالحُبّ ومحبوب.

أنا أسمح لنفسي باختبار الحُبّ الحميميّ.

أنا أستحقّ الحُبّ. أنا أخلق الآن علاقة طويلة الأمد، ومفعمة بالاهتمام.

إنّ الحُبّ والقبول ملكي. أنا أُحب نفسي.

أنا أُعبر عن الحُبّ وأجذب الحُبّ دائماً أينما ذهبتُ.

أنا مستعد لاستقبال الحُبّ. من الأمان بالنسبة إليّ أن أستقبل الحُبّ.

كلّما فتحت نفسي أكثر للحُبّ، أكون أماناً أكثر.

أنا لطيف مع نفسي ومُحبّ لها، وكذلك الأمر مع شريكي أيضاً.

من الأمان بالنسبة إليّ أن أقع في الحُبّ.

لا أحد يستطيع إساءة معاملتي. أنا أعتني بنفسني وأقدّرُها وأحترمها.

إنّ الناس يُحبّونني عندما أكون على طبيعتي.

أنا محبوب وامن أينما ذهبتُ.

أنا أُجذب التجارب المُحبّة والرائعة إلى حياتي.

أنا أتقبّل نفسي على نحو كامل وأعتني بطفلي الداخلي.

أنا أُحب نفسي وميولي الجنسية.

أنا أرى نفسي بعين الحُبّ، وأنا آمن.

يعكس شريكى الحُبّ الذي أشعر به تجاه جسدي.
أنا أُعبّر عن رغباتي ببهجة وحرية. إنّ الحُبّ يجعلني أشعر بالحرية.
أنا أسمح لنفسي بالاستمتاع بجسدي.
إنّ محبة نفسي والآخرين تُصبح أسهل كلّ يوم.
علاج من أجل الحُبّ

في أعماق وجودي، هناك بئر غير محدودة من الحُبّ، والبهجة، والسلام، والحكمة. أنا آخذ لحظة من وقتي الآن كي أتوجّه على نحو واع إلى بئر الحُبّ غير المحدودة هذه والموجودة في داخلي. أنا أشعر بالحُبّ الموجود هناك وأسمح له بالنمو والتوسّع. أنا أطلب لنفسي الحُبّ والحميميّة في عالمي. أنا جدير بالحُبّ. أنا لست والديّ ولا أنماط علاقتهما. أنا نفسي المتفرّدة، وأنا أختار خلق علاقة مُحبّة طويلة الأمد، والحفاظ عليها، تلك العلاقة التي تدعمنا وتُعزّزنا بجميع الطرق. هذه هي حقيقة كينونتي، وأنا أتقبلها على ذلك النحو. كلّ شيء على ما يُرام في عالمي المُحب.

القسم الثالث:
المشاعر والسلوك

الفصل الثامن: تحقيق العافية الذهنية

عندما تستطيع تقبل أنك تختار كل فكرة وشعور لديك، سوف تُصبح الصحة الذهنية والعافية خيارات أيضاً. على أي حال، إنَّ تقبُّلَ تحمُّلِ مسؤولية أفكارك لا يعني تقبُّلَ اللوم. إنَّه يعني فقط أن تُسيطر على ذهنك من خلال الاختيار المتعمد لكل فكرة جديدة كطريقة لمحبة واحترام نفسك. أنت لست في حاجة إلى الاستمرار في التصرف بطريقة مُدمرة للذات فقط لأنَّ هذا ما كنتَ تفعله دائماً. بدلاً من تعزيز مشاعر السلبية واليأس الخاصة بك، يُمكنك إعادة توجيه تلك الطاقة نحو تجسيد حياة أفضل لنفسك، بغض النظر عن الألم والتحدي اللذين تُواجههما. يُشارك الأشخاص الموجودون في القصص التالية كيفية تغلبهم على الكثير من العوائق الجسدية والعاطفية في سعيهم لتحقيق العافية الذهنية.

طاقة أم

بقلم ماديسين، كاتبة ومحررة، أوريغون

سلمتني أمي شريطاً مُسجلاً وقالت: «استمعي إلى هذا الشريط. سوف يجعلك تبكين». في أوائل التسعينيات، كنتُ عالقة في مستنقع حياتي مدة طويلة. كنتُ مريضة جداً على مدى السنتين الماضيتين، ولم يكن يعرف الأطباء ما الذي يُمكنهم فعله من أجلي، وأنا أيضاً لم أكن أعرف ما الذي يجب عليّ فعله. أصبحتُ عالقة في متاهة مضادات الاكتئاب، حيث إنني بعد أن أصل إلى الحد الأقصى لجرعة دواء ما، كنتُ أنتقل إلى دواء آخر، وما جعل الأمور أسوأ، تُوفي والدي فجأة، ولم نكن على وفاق قبل وفاته.

سبق أن سمعتُ عن لويز هاي، حيث كان هناك متجر كتب خاص بكتب ما وراء الطبيعة في الحي وكنتُ أنجذب إليه دائماً. أحببتُ حقاً الذهاب إلى ذلك المتجر لأنَّه يجعلني أشعر بحالة جيدة. وعلى الرغم من ذلك، فإنني لم أكن أميل إلى شراء أي شيء، حيث إنَّ عدد كتب المساعدة الذاتية والأدوات كان كبيراً بعض الشيء، ولم أعرف ببساطة نوع المساعدة التي أحتاج إليها. أخيراً، التقطتُ ذات يوم هادئ الشريط الذي أعطتني إياه والدتي. وضعته في مُشغِّل الأشرطة الخاص بي، ووضعتُ سماعات الأذن، واستلقيتُ على الأريكة، ولم أكن أعرف بالضبط ما الذي ينتظرني. شعرتُ حالاً لدى سماع صوت لويز أنه جرى احتضاني بطاقة «أم». لم يكن ذلك بالضرورة بسبب كلماتها، بل إنَّ نبرة صوتها والنية وراء ذلك هما ما جعلني أشعر بتلك الطريقة. كانت والدتي مُحقة، لقد بكيثُ.

لامس الاستماع إلى ذلك الشريط شيئاً ما في داخلي لم أكن أعرف أنني أهملته. لقد فتح لي باباً لرحلة شفائي في ذلك اليوم. شعرتُ كما لو أنني مُنحت الإذن ببدء الشفاء، وعرفتُ في مكان ما في أعماقي أن كل شيء سوف يكون على ما يُرام. قمتُ على الفور بزيارة تلك المكتبة المتخصصة بكتب ما وراء الطبيعة، واشتريتُ الكثير من التأملات الإرشادية، ثم رحت أمضي ساعة يومياً في الاستماع إليها بحذافيرها.

بدأ عالمي في الانفتاح ببطء، وحدثت التغييرات، وقابلت أشخاصاً ساعدوني بالطريقة التي كنتُ أحتاج إليها. كانت عملية طويلة جداً، ولا أزال أتعلم وأنمو إلى هذا اليوم. نظرتُ إلى الوراء إلى تلك الأيام الأولى وعرفتُ أنني لم أكن لأفعل هذا وحدي، ولا أحد منا يستطيع فعل ذلك. أنا اليوم أردُّ الصنيع، فقد أصبحتُ شخصاً يُساعد الآخرين من خلال عملي، كما أنني أصبحتُ كاتبة تصدر كتبها من هاي هاوس.

النظر إلى الحياة بطريقة مختلفة

بقلم جاكى، مؤلفة ومُدِّرسَة خصوصية في المنزل، المملكة المتحدة
أنا أم لولد جميل في سنّ العاشرة وأبلغ من العمر ٥١ سنة. أودُّ أن أشارككم قصتي.
كنتُ محظوظة كفاية لأتلقى رضاعة طبيعية إلى أن بلغتُ الثمانية أشهر من عمري. ثمَّ أرادتُ والدتي التوقُّف عن إرضاعي لأنها كانت تُعبء جداً وطلبتُ المساعدة من طبيبيها. اقترح عليها أن تضع دواء مُر المذاق على ثدييها، وقد نجح الأمر. هكذا، فقد اختبرتُ الرفض التام في هذا العمر وهذه المرحلة من حياتي. خسرتُ مصدر غذائي، ناهيك عن الحُبِّ، والراحة، والترابط مع والدتي. والواقع، أن تحطمتُ حياتي بأسرها بسبب هذه التجربة.
كان لديّ انتفاخ كبير في عنقي لما بلغتُ الرابعة من عمري، وجرى وضعي في المستشفى عدة أشهر. لم يكن مسموحاً للأبوين البقاء مع أطفالهم في هذه الأيام، لذلك يُمكنك تصوُّر كم كنتُ أشعر بالأسى عندما يجري تركي هناك. كما أن الأطباء قد وجدوا انتفاخاً آخر في عنقي في اليوم الذي وجب عليّ العودة فيه إلى المنزل وقرروا إبقائي لبضعة أسابيع أخرى من أجل التحقق من الأمر. كان هذا مزعجاً إلى حد كبير بالنسبة إلى صغيرة مثلي.

عانيتُ من الاكتئاب عدة سنوات. كنتُ مدمنة على الكحول أيضاً في مراهقتي، فقد جرى اغتصابي ثلاث مرات، وعانيتُ مشاكل صحية وأورام خلال فترة البلوغ. كما أنني عانيتُ من إصابات حادة في الرأس بسبب الحوادث التي كنتُ أتعرض لها عندما أكون ثملة. عشتُ مع رجل مدة ١٧ سنة، واعتدنا أن نتشاجر مثل القطط والكلاب. لما انفصلنا أخيراً، قتل نفسه بالكحول والمخدرات.

قابلتُ رجلاً رائعاً حين كنتُ أبلغ من العمر ٤١ سنة، وأنجبنا طفلاً صغيراً جميلاً « والواقع، أنني كنتُ أعتقد إلى حين تلك المرحلة بأنني لا أستطيع إنجاب أطفال، ولذلك فقد كان الأمر رائعاً على وجه الخصوص». عانيتُ مجدداً بعد ولادة ابني من مشاكل صحية: نوبات الالتهاب الرئوي والتهاب الشعب الهوائية، ونوبات الإغماء التي أدت إلى إصابات حادة في الرأس، والأورام التي جرى علاجها بدعم من الطبّ التجانسي الرائع. عانيتُ أيضاً من اكتئاب ما بعد الولادة ولم أستطع إرضاع ابني، الأمر الذي دمّرني. بالإضافة إلى أنني خسرتُ حاستي الشم والذوق مدة ثمان سنوات، أُصبتُ بالتهابات أذن مريضة، وكنتُ أشعر دائماً بأنّ صحّتي تتدهور.

ثمَّ اكتشفتُ لويز هاي في مُقتبل سنّ الخمسين. سجّلتُ نفسي في دورة اشفِ حياتك الخاصة بها، واستثمرتُ أقراسها المضغوطة. تعرّفتُ قوة التوكيدات، ومحبة الذات، والغفران، وتأثيرهم في الشفاء، ولم أنظر إلى الوراء منذ ذلك الحين.

منحتني هذه المرأة الرائعة هي وفلسفتها، الحرية والحماس للنظر إلى الحياة بطريقة مختلفة. نادراً ما أصاب بالمرض هذه الأيام، وأنا أنظر إلى تجارب الحياة على أنها تحديات ومنحنيات تعليمية وأصبحتُ أفكر في الثراء الذي تجلبه لي بدلاً من الشعور بالاكتئاب والحزن.

أشكرك وأحبك جداً يا لويز!

وصفات لويز

بقلم كارولين، فنانة موسيقية، كاتبة ورائدة أعمال، كاليفورنيا
أصبحت أعمال لويز هاي التي تتمثل في كتابيها يُمكنك شفاء حياتك، واشفِ جسدك جزءاً من نظام
صحيّ

شامل باشرتُ فيه في منتصف التسعينيات. وكان قد جرى تشخيصي للتو باضطراب ثنائي القطب
من قِبَل الأطباء، وكنتُ أبحث عن حلّ يفوق الدواء الذي وصِف لي.
كنتُ أقوم كلَّ ليلة بمراجعة أوجه الخلل في جسدي وأطبّق «وصفة» تأملات لويز علاجاً. كنتُ
أكرّر يومياً أحد توكيداتها من أجل مكافحة أيّ مشاعر إحباط قد أواجهها وأنا منهمكة في العمل. إلى
جانب وضع نظام غذائي استثنائي وبرنامج للتمرين، لم أشف من دون تناول الأدوية فحسب، بل لم
أصّب بالزكام منذ أكثر من عقد من الزمن إلى الآن!
كانت وستبقى أعمال لويز عاملاً مساهماً في عافيتي المستمرة، وأنا ممتنة لهذا وللحياة في حدّ
ذاتها.

ولادة حياة جديدة

بقلم إيبرل، كاتبة وفنانة، جورجيا

مثل سحابة مطر سوداء صغيرة. مثلما يقول المثل: «نبيّ الشؤم والظلام». تصادمية، يائسة. هذا
ما كنتُ عليه قبل أن أعرف هاي هاوس قبل أربع سنوات. تكون دروس الحياة سهلة بالنسبة إلى
بعضهم، وبالنسبة إلى بعضهم الآخر «مثلّي أنا»، يجب اختيار معركة، وخوضها والانتصار فيها.
إنها لفكرة مستحيلة وسخيفة على نحو لا يُصدّق أن نعتقد بأننا قادرين على قهر شياطيننا باستخدام
كراهية الذات، وسيف مصنوع من الورق المقوّى، وسلوك سيئ. إذا كان هذا صحيحاً، سوف
تُصبح المشاكل أسوأ، وسوف نغرق على نحو أعمق في الرمال المتحركة الخاصة بأنفسنا الأكثر
ظلمة.

قضيتُ معظم حياتي أبحث عن الثبات الروحي، واستغرق الأمر ما يُقارب عشرين سنة من الألم
والمعاناة كي أحب نفسي وأتقبلها، الأمر الذي قادني إلى العثور على مكاني في هذا العالم. شفقتُ
طريقي عبر الحياة من دون أدنى اهتمام بالحطام الذي تركته ورائي بعد تشخيصي باضطراب
ثنائي القطب حين كنتُ شابة صغيرة. انتشرت الفوضى حولي مثل الأعشاب الضارة في بلدة
أشباح، ومنعتني من رؤية طريق الخروج من الغبار الخائق. لم تبدأ الرحلة إلى أن واجهتُ
مرضي وتحملتُ مسؤولية حياتي.

بدأتُ في تلمّس طريقي عبر الظلام في اتجاه ثقب صغير من النور، ووجدتُ خلال العملية بذور
الأمل التي زُرعت على هيئة نثر. تحداني الدكتور واين داير أن أغيّر أفكارِي، وألهمني لإدراك
ندائي المُطلق، وهو أن أصبح كاتبة. علّمني ديباك شوبرا أن أعيش حياتي من دون قيود، ممّا سمح
لي بإدراك قوة حدسي وقبولها بكلّ تواضع. كما أصبح كتاب بطاقات وحي العلاج الملائكي للكاتبة

دورين فيرتشو جزءاً لا يتجزأ من الأساس الذي بُني عليه شفائي الذاتي. في أيّ حال، إنّ تأثير لويز هاي العميق في حياتي لم يكن محصوراً في صفحات كتاب. ولدت رحلة شفائي من طفولة مأساوية. تميّزت سنوات مراهقتي بالغضب الشديد والاكنتاب، وكانت سنوات شبابي المبكرة مليئة بالإدمان، ومحاولات الانتحار، والأمراض الذهنية. ولدت حياتي الجديدة من هذا الجنين الملوّث. لم يكن ممكناً حدوث ذلك بأيّ طريقة أخرى. لقد ساعدتني لويز على رؤية أنّه يجب عليّ شفاء ذهني أولاً إن كنتُ أريد شفاء جسدي. فتوجّب عليّ إزالة الطبقة القديمة من نفسي من أجل إيجاد النقاوة التي جرى تلطيخها بالحياة ذات التأثير المظلم. إنّ القوة المحرّكة لشفائي الملحوظ ومعالجة مرض ثنائي القطب الذي أصبْتُ به كانتا نتيجة مباشرة لإيماني الخجول، إلى جانب الولادة الجديدة لذهني، وجسدي، وروحي.

كذلك ساعدتني رؤى لويز على إيجاد الرؤى الخاصة بي. إنّ قول «شكراً لك» ليس كافياً. لذلك سأكرّر ببساطة الكلمات التي قالتها لي من خلال كتاباتها، الكلمات التي جعلتني أجلس وأبدأ في تحرير نفسي من القيود التي فرضتها على نفسي والتي كانت تحجبني عن ذاتي الحقيقية: «إذا تقبّلتُ معتقداً مقبّداً، عندها سوف يُصبح حقيقياً بالنسبة إليك».

أمل

بقلم مالفا، مدربة لياقة بدنية، مدربة في مجال الحياة ومعالجة نفسية، فلوريدا ولدتُ في مونتيفيديو، الأوروغواي. كانت والدتي تتمتع بصوت عذب يُغدّي روحي ويُدفئ قلبي. كنتُ في الخامسة من عمري حين رأيتها لأول مرة، لأنّها تُوفيت بمرض السرطان. وأصبح عالمي فارغاً ووحيداً، ثمّ أصبح لا يُطاق لما تُوفي والدي بنوبة قلبية. وشعرتُ أنّه بأنه لم يعد لية مكان في هذا العالم، وليس لديّ أحد كي ألجأ إليه. كنتُ بلا مأوى، أتضوّر جوعاً للحبّ والطعام، وأحاول ببساطة أن أبقى على قيد الحياة مثل الكثير من الأطفال في بلدان العالم الثالث.

تمكّنتُ من الحصول على وظيفة وضيعة حين أصبحتُ مرافقة. فقد وجدتُ ذات يوم زجاجة فالسيوم نصف ممتلئة، وتناولتُ جميع الحبوب المتبقية، مصممة على إنهاء معاناتي. استيقظتُ في المستشفى وأنا أبكي لأنني ما زلتُ على قيد الحياة، مع حقيبة بلاستيكية صغيرة فيها القليل من أشياءي. قيل لي إنّ الأشخاص الذين كنتُ أعمل لصالحهم لا يريدون تحمّل مسؤولية مرافقة تُعاني مشكلات عاطفية وسوف يتخلّون عني. شعرتُ بحال أسوأ من ذي قبل، وفكرتُ في أنني المرة القادمة سوف أقوم بقطع معصميّ.

ثمّ أحضرتُ لي الممرضة المعجزة التي أنقذت حياتي: كتاب يُمكنك شفاء حياتك للكاتبة لويز هاي. قرأته وشعرتُ برعشة في جسدي، وروحي، وقلبي. لقد شعرتُ بالأمل للمرّة الأولى في حياتي. أصبحتُ لويز الأم التي فقدتها وصديقتي كذلك، ولذلك جلبتُ أكبر قدر ممكن من منتجاتها. لم أقرأ كتبها فحسب، بل استمعتُ إلى صوتها وحملتُ بطاقات التوكيدات الخاصة بها معي في الأوقات كافة، وكنتُ أقوم بتوزيعها كلّما دعت الحاجة إلى ذلك.

حدثتُ الكثير من المعجزات في حياتي منذ أن تعرّفتُ إلى لويز:

- تعلمتُ الاعتناء بالطفل الوحيد الخائف الذي كان يبكي دوماً في داخلي.
- حررتُ نفسي من تفكيري السلبي، والشعور الذنب، والحزن، والتعاسة.

• على الرغم من أنني كنتُ شابةً صغيرةً فإنني عملتُ بجدّ لمساعدة الآخرين، ولما أتيت لي الفرصة، ذهبتُ إلى الكلية وأصبحتُ طبيبة نفسية.

• أصبحتُ مدربة لياقة بدنية بعد أن اكتشفتُ أنّ الذهن، والجسد، والروح كيان واحد. أخبرتُ الناس بأنّ تغيير طريقة تفكيرهم قد يُغيّر حياتهم.

• انتقلتُ من الفقر المُدقع إلى وضع مريح، لكنّ قلبي وروحي كانا يبحثان عن بعض الهدف والمعنى، لذلك اخترتُ أن أتخلّى عن أمانى المالي لأجل الحرية والسلام الداخليين. والآن أنا أتطوع في المستشفيات عندما أستطيع فعل ذلك. أحبّ على وجه الخصوص قضاء الوقت مع الأطفال كي أتمكّن من منحهم الحبّ والشجاعة للاستمرار. وقرّرتُ منذ بضعة أشهر أن أستثمر كلّ ثانية من حياتي في نشر الكلمات التي مفادها أنّه يُوجد أمل للجميع.

شكراً لكِ لويز. أنا اليوم أتحدّث وأتنفّس وأكل وأنام وأتحرك وأنت في قلبي. أنا أحبّكِ.

نداء روحي

بقلم مارينا، طالبة، إسبانيا

بدأت معرفتي بلويز هاي عام ٢٠٠٢ بطريقة غريبة، حين شعرتُ بالضيق الشديد وكنتُ أبحث عن شخص ما أو شيء ما يُساعدني. ما زلتُ أتذكّر تفاصيل اكتشافي لكتاب يُمكنك شفاء حياتك في سنّ الثالثة والعشرين. ذهبتُ من أجل البقاء في منزل صديقة وقلتُ بصوت مرتفع: «أرجوك، أحتاج إلى المساعدة!»، نظرتُ إلى رفّ الكتب وكان هناك! كانت هذه البداية فقط، فقد اكتشفتُ لاحقاً أنّ المعجزات موجودة في كلّ مكان.

كنتُ يائسة في تلك المرحلة من حياتي. عانيتُ من اكتئاباً حاداً لأكثر من سنة، وكنتُ أعاني فقدان الشهية والشهه المرضي منذ كنتُ طفلة. شعرتُ حقاً بأنني في حالة فوضى. قرأتُ كتاب لويز بأكمله خلال عطلة نهاية الأسبوع التي قضيتها في منزل صديقتي، وكنتُ مصدومةً لبعض الوقت. لم يُخبرني أحد في حياتي بأنّ أفكاري تستطيع خلق أيّ شيء، لذلك شعرتُ بالغضب في الوقت نفسه، لأنني لم أستطع تقبّل هذه الفكرة، ودُهلتُ بكلّ الخير الذي سوف تجلبه لي إذا قمتُ بالمحاولة.

كانت الخطوة التالية شراء الكتاب والبدء في تكرار توكيدات لويز. كان أصعب شيء بالنسبة إليّ هو قول عبارة «أنا أحبّ نفسي». إنّها عبارة قصيرة، ولكن يصعب على الذهن أن يتقبّلها. وأدركتُ مع الوقت أنّني إذا أردتُ التغلّب على اكتئابي واضطراب الأكل، فأنا في حاجة إلى البدء في محبة نفسي، ولقد فعلتُ ذلك!

يُمكنني أن أوكد لكم أنني لم أواجه مجدداً المشكلات التي سبق أن جعلت حياتي مأساوية. الآن عندما أرى أنّ طعامي لا يسيّر على ما يُرام أو أنني أواجه صعوبات في بعض الحالات، أتذكّر أنّه لا ينبغي لي أن أخاف، وأنّ هذا ببساطة نداء روحي. لقد ساعدتني توكيدات لويز على رؤية أنّ ليس هناك حاجة إلى معالجة نفسي بالكرهية أو معاقبة نفسي.

لقد ساعدني الكثير من الناس في حياتي، وأنا ممتنة جداً لهم جميعاً. إلّا إنّ رسالتك يا لويز قد كانت واضحة جداً ومباشرة وكانت أساس شفائي. شكراً جزيلاً لكِ على جميع الأعمال التي قمتِ بها، والتي ما زلتُ تقومين بها. لقد غيرت حياتي للأفضل، أرسل لك الكثير من الحبّ.

غسيل دماغ إيجابي

بقلم جانيت ريببكا، وكيلة عقارات، ألاباما

قرأت كتاب يُمكنك شفاء حياتك لأول مرة حين كنتُ في سنّ الثامنة عشرة. عانيتُ الاكتئاب الانتحاري لأكثر من سنتين على نحو متقطع بعد وفاة والدي. عانيتُ أيضاً طفولة تعيسة جداً مليئة بالانتقاد الديني والرفض. كنتُ أشعر بالخجل بسبب وزني الزائد ولأنّه قيل لي إنني لا أملك أيّ مواهب.

وصف لي الأطباء الكثير من مضادات الاكتئاب لكنّها لم تُجدِ نفعاً. وجدتُ بعد ذلك كتاب لويز هاي الذي أعطاني قوة لم أكن أعلم قط أنّني أملكها. إنّ فكرة أنّي أملك الخيار وأتحمل مسؤولية كلّ ما أوّمن به قد جعلتني منفتحة بالكامل.

بدأتُ في الغسيل الإيجابي لدماغي من المعتقدات السلبية التي نشأتُ بها. وأدركتُ أولاً أنّ الإله هو الحبّ، الحبّ غير المشروط الذي لا أستطيع فهمه، وثانياً أنّني ابنة الإله قبل أن أكون ابنة والدي. كنتُ مغمورة بجميع الاحتمالات التي أنتت بها هذه الإدراكات: الحرية، والسلام، والحبّ بلا حدود، والجمال والرخاء من الداخل والخارج، القوة التي لا تنضب، والذكاء المرتفع. شرعتُ في دحض ما تعلّمته طوال حياتي: أنّني كنتُ شخصاً لا قيمة له، عديم الفائدة، وغبي، وقبيح، وثخين، ولا أستطيع دعم نفسي مالياً.

تمكّنتُ أخيراً من إدراك الجمال الموجود في داخلي وأصبحتُ عارضة أزياء ناجحة، كنتُ فعلياً أتلقّى أجراً على مظهري! ثم أصبحتُ بعد ذلك وكيلة عقارات في سنّ الحادية والعشرين، وقمتُ بإثبات ذكائي وحكمتي الموروثين من الإله لما أصبحتُ مليونيرة مع مرور الوقت في سنّ الثامنة والعشرين. بدأتُ في جذب الناس والعلاقات التي أضافتُ لي «ولهم» بدلاً من أن تكون مُدمّرة. أنا الآن في الرابعة والثلاثين، وكلّما نظرتُ إلى الخلف، أرى أنّ رحلتي قد أخذتني حتماً إلى أماكن لم أحلم بها قط. إلاّ أنّه وبفضل لويز، تعلّمتُ ألاّ أضع حدوداً أبداً في أيّ شيء أعمل عليه. حصلتُ بالطبع على حصتي من الصراعات، ومن المؤكد أنه كان لديّ شكوكي الخاصة، إلاّ إنّني لم أستسلم قط. الآن بعد ١٦ سنة من الدراسة والتأمل في نفسي، أنا مستعدة للغوص على نحو أعمق، ومستعدة لمعرفة إلى أين سوف تأخذني الحياة لاحقاً. أنا أوّمن أكثر من أيّ وقت مضى بتعاليم لويز!

حياة مليئة بالنعيم

بقلم جودي، كائن يتّسم بالروحانية، هاواي

إليك ما كنتُ أوّمن به قبل أن أكتشف لويز هاي:

• كنتُ غلطة.

• أنا وأختي نتشاجر كثيراً.

• انتحرت والدتي بسبب: «أ» لأنني ولدتُ «ب» لأننا نتشاجر كثيراً أنا وأختي.

• لم تكن والدتي تُحبّني كفايةً لتبقى وتُربيني.

• كانت والدتي مصابة بانفصام الشخصية، وبما أنّه مرض وراثي، لا ينبغي لي أن أنجب أطفالاً.

• لم أكن جيدة بما فيه الكفاية.

• لم يكن أحد يُحبّني.

• لم أكن أستحقّ إعجاب والدي بي.

• سوف يتمّ التخلّي عني يوماً.

• كنتُ كاذبة.

• لم يكن لديّ الحق في أن أضع قيوداً لجسدي أو ممتلكاتي الشخصية.

• لا يُمكن الوثوق بي أبداً.

• لم أكن محبوبة.

جرى تشخيصي في سنّ الحادية والعشرين بعصاب القلق وبدأت رحلة علاجي الأولى. بعد مرور سنة، كنتُ قادرة على إدراك أنّي لستُ مسؤولة عن انتحار والدي، وكنتُ قادرة على مسامحة نفسي على الاعتقاد بأنّني السبب.

تلوثُ هذه الصلاة في سنّ التاسعة والعشرين: «إلهي، إذا كنتُ تُريدني أن أمضي ما تبقى من حياتي وحيدة، إذن يجب عليك أن تُعلّمني كيفية القيام بذلك. إلاّ إنك إن كنتُ تُريد فعل ذلك بطريقتي، أرسل إليّ شخصاً يتمنّع بالصحة الذهنية، والعاطفية، والروحية!». ثمّ أتى جريغ، ولم أنظر إلى الوراء قط.

على الرغم من أنّني كنتُ أتلقّى الكثير من الحبّ غير المشروط من جريغ وطفلينا، فإنّني كنتُ لا أزال أشعر بأنّني سيارّة تسير في الشارع مع ثلاثة إطارات مليئة وإطار فارغ، كان هناك شيء مفقود. ثمّ أعطاني صديق لي كتاب يُمكنك شفاء حياتك للكاتبة لويز هاي، وبدأت عملية التسامح الحقيقية. فهمتُ في النهاية أنّ والديّ قد فعلا ما في وسعهما باستخدام الأدوات التي منحها لهما والديهما.

ساعدتني لويز أيضاً على إدراك أنّني كنتُ في حاجة إلى التواصل مع طفلي الداخلي. عثرتُ عليها ملفوفة في وضعية الجنين في خزانة الكتان. أخذتُ بيدها وأخرجتها إلى النور وأريتها جميع الأشخاص الذين أحبّوني، والذين سوف يُحبّونها أيضاً. وعدتها بأنّني سوف أكون موجودة لحمايتها وألا أدع أحداً يُؤذيها بعد الآن.

أنا مُباركة حقاً لكون لويز جاءت إلى حياتي. أنا أبلغ من العمر ستّين سنة الآن، عشتُ زواجاً سعيداً مدّة ثلاثين عاماً، لديّ طفلان مُحبّان ومُبدعان، أعيش في هاواي، وأنا أحبّ حياتي. أشعر بأنّني مُباركة على نحو لا يُصدّق، وأعرف أنّ لدى الكون المزيد من النعم من أجلي.

أريد من كلّ من يقرأ هذا أن يدرك أنّه يستطيع أيضاً شفاء حياته من خلال لويز وجميع الأدوات التي تُقدّمها. لا تخف، خذ بيدها، وسوف تُرشدك هي خلال العملية. تذكر أنّ تطلب المساعدة من ملائكتك. إنهم يُريدون مساعدتك، عليك فقط أن تطلب ذلك.

استعادة قوتي

بقلم كريستوفر، فنان، كاتب، ومتحدث مُلهم، بيليز

كنتُ أفدّر الحياة وأحترمها لما كنتُ طفلاً صغيراً. أحببتُ الجزيرة الصغيرة التي ولدتُ فيها، كانت نباتاتها وحيواناتها مميزة بالنسبة إليّ. رفضتُ الألعاب العنيفة والشجار مع أقراني. أخبرتني والدي بأنّني لما كنتُ صغيراً كنتُ أقوم بالغناء عند الاستيقاظ كلّ صباح. كنتُ أوّمن بأنّ العالم جميل.

على الرغم من ذلك، فإنني مررتُ بين سنّ الثالثة والثامنة بالكثير من التجارب التي جعلتني مغلقاً عاطفياً. لا أتذكرُ كلَّ ما حدث، لكنني أتذكرُ أنني وُجِدْتُ عارياً في صندوق من الورق المقوى مع فتاتين بضعف عمري. أتذكرُ بوضوح العقاب الذي حصلتُ عليه، لقد أُجبرتُ على الركوع على الغطاء الفولاذي لفتحة الصرف الصحي عند الباب الخلفي لمنزلنا، ولضمان إهانتني، اضطررتُ للركوع عارياً في مواجهة الباب المفتوح. بدا الأمر وكأنّ الحي بأكمله في ذلك اليوم قد جاء ليسخر مني ويقوم بشتم أعضائي التناسلية. وعلى الرغم من ذلك فإنّ الأضرار التي لحقت باحترامي لذاتي لم تُظهر نفسها إلا بعد سنوات عدة.

لقد دفنتُ تلك الذكرى المُشينة إلى أن انتهت بي الأمر في المستشفى في سنّ الرابعة والعشرين، جرى تشخيصي باضطراب ثنائي القطب. تحوّلت حياتي إلى كابوس من الإقامة في المستشفيات والعلاج بالعقاقير. حتى وبعد أن ذهبتُ إلى مؤسسات الأمراض العقلية ٢٧ مرة، كنتُ مؤمناً بأن هناك خيارات بديلة فيما يتعلّق بصحتي الذهنية. كان لديّ إيمان قوي وكنْتُ منفتحاً على تجربة أساليب مختلفة من أجل تحقيق العافية، ثم عرّفتني حبيبتي إلى لويز هاي وكتابها يُمكنك شفاء حياتك.

أثّرت بي قصة لويز كثيراً، ومن المؤكد تمكّنتُ من التماهي مع معاناتها المبكرة ومشاكل احترامها لذاتها. إنّ حقيقة أنّها استطاعت التحرّر من الاستياء وسامحت جميع الأشخاص في حياتها قد منحتني الشجاعة للنظر إلى الغضب الذي في داخلي تجاه والديّ والكثير من الأشخاص الذين سمحتُ لهم بتجريدي من قوتي. تعلّمتُ أنّ سوء المعاملة في مرحلة الطفولة يحدث بسبب الجهل أكثر من أيّ شيء آخر. هكذا، من وجهة نظر والدي، كان تأديبه لي بمنزلة محاولة منه لتعليمي احترام الذات كصبيّ صغير. لقد منحتني لويز الشجاعة لتقبّل نفسي ورؤية الإله كحضور مُحب يُرحّب بي على ما أنا عليه. كنتُ قادراً على تغيير أفكارِي وشفاء ذهني باستخدام التوكيدات الموجودة في كتابها.

أنا اليوم دليل حيّ على المفاهيم التي تكتب عنها لويز. لقد شفيتُ وأقلعتُ عن شرب الكحول تماماً، وأنا أعيش الآن في جزيرة بيليز الجميلة وأقوم بما أحبّ فعله كلَّ يوم. أنا فنان، وكاتب، ومتحدّث مُلهم ناجح، وأخدم الآخرين من خلال كتبي وفنّي. لقد جاءت ملائكتي لإنقاذي من خلال الإيمان، والصلاة، والعمل بجد، والبحث، والإرشاد الإلهي. إنّ لويز هاي واحدة من هؤلاء الملائكة.

بناء حياتي الأفضل

بقلم جودي لي، مندوبة مبيعات، كاليفورنيا

وجدتُ نفسي في سنّ الحادية والثلاثين منفصلةً عن رجل مُسيء عاطفياً. كان لديّ طفلان صغيران دون سنّ الثالثة، لدى أحدهما مشاكل صحية خطيرة وكان يدخل ويخرج إلى المستشفى باستمرار. كنتُ عاطلة عن العمل، أعاني من زيادة الوزن، وعليّ دفع الرهن العقاري، ولديّ صراعات في المحاكم، وأملك سيارة سُرعان ما أصبحت غير صالحة للاستخدام. التمسّت المشورة لنفسي ولأطفالي لما بدأتُ أشعر بالاكتئاب واليأس. كنتُ أنتظر موعداً حين التقطتُ كتاب لويز هاي يُمكنك شفاء حياتك وقرأتُ بعض صفحاته. لم أتمكّن من تحمّل تكاليف شراء نسختي الخاصة، لذلك أعطاني المُعالج تلك النسخة.

بدأت أشعر بأنني أفضل عندما قرأتُ كتاب لويز واكتسبتُ عادة تكرار التوكيدات يومياً. بدأتُ في الركض بعد فترة قصيرة، وهو أمرٌ لم أفعله منذ كنتُ في سنّ الثالثة عشرة. رحل اكتئابي، وازدادت رغبتني في أن أكون في صحة جيدة قدر ما أستطيع من الداخل والخارج. أعدتُ التسجيل في المدرسة وحضرتُ فصول اليوغا وغيرها من الفصول المثيرة للاهتمام والتي كانت بمنزلة تحديٍّ بالنسبة إليّ، «إنه شيء لم أفعله من قبل قطّ». طوال هذه الفترة، كنتُ أقرأ كتاب يُمكنك شفاء حياتك مراراً وتكراراً، فقد أصبح كتابي المقدس.

سرعان ما اختفت نظرة الإرهاق التي تعلقو وجهي. خسرتُ ٢٥ رطلاً وشعرتُ بأنني شابة مُجدداً. كانت درجاتي أعلى ممّا كانت عليه في السابق، وكذلك اهتمامي بتحصيلي العلمي. جددتُ صداقاتي القديمة إلى جانب نظرتي إلى الحياة. بدأتُ أيضاً علاقة صحية مع زوج أُمي بعد ١٨ عاماً من الشعور بالحدق تجاهه. كنتُ شخصاً مختلفاً كلياً لديها الكثير من الحبّ تمنحه وتستقبله أيضاً. كنتُ في الماضي منعزلة جداً ومتحفظة بحيث وجدتُ نفسي أرفض الناس لأنني لم أكن أشعر بأنني ذات قيمة. الآن تغير هذا كله في داخلي.

شعرتُ بأنني متمكّنة جداً. طبعتُ التوكيدات ووضعتها على جدران غرفة نوم ابني عندما أصبح لديه مشاكل سلوكية. كنتُ أطلب منه بينما يركب معي في السيارة متّجهين إلى المدرسة أن ينظر في المرآة الموجودة على حاجب الشمس وأن يُكرّر التوكيدات بصوت مرتفع. ذات مرة ونحن في طريقنا إلى مباراة مصارعة، أعرب لي عن شعوره بالهزيمة قبل أن يصعد إلى الحلبة حتى. كنا لا نزال نقود السيارة لما فتحتُ المرآة الموجودة على حاجب الشمس من طرفه وبدأتُ في مساعدته بتكرار التوكيدات. احتلّ المركز الثاني في البطولة ذلك اليوم. أعتقد بأنّه أدرك للمرة الأولى حينها مدى قوة التوكيدات، وأصبح مستعداً لمواصلة استخدامها، حتى في المدرسة الثانوية.

لويز، لقد مضت عشرون سنة منذ أن التقطتُ كتابك يُمكنك شفاء حياتك لأول مرة، وأريد أن أشكركِ على إعادتي إلى الحياة حين كنتُ أموت من الداخل. كنتُ لا أزال في الحادية والثلاثين من عمري، إلا كنتُ أشعر وكأنّني في الحادية والتسعين. أودّ أن أشكركِ على منحي الأدوات الضرورية لبناء حياتي الأفضل.

التصاعد اللولبي

بقلم دالون، ضابط سجن، تكساس

كنتُ أحارب على مدى سنوات أمراضاً ذهنية شديدة، وكنتُ مستعداً لقتل نفسي تقريباً لأنني أعيش في مأساة. قرّرتُ أن أجرب علاج الوخز بالإبر، وأخبرتُ المُعالج بأنني مُستعد لفعل كلّ ما يتطلب الأمر كيلا أضطر للعيش على هذه الحال أكثر من ذلك. أعطاني نسخة من كتاب يُمكنك شفاء حياتك، فانقلبتُ حياتي رأساً على عقب.

كان عليّ الخوض في الكتاب عدة مرات قبل أن أبدأ حقاً في استيعاب بعض الأشياء، وكان لديّ الكثير من ردود الأفعال السيئة تجاه الأدوية التي كنتُ أتناولها، وكان يصعب عليّ فهم الأمور. إلا أنّني استمريتُ في ذلك، وأصبحتُ قادراً على خلق المزيد من السلام والتنظيم في ذهني. ذهبتُ لإحضار شريط مُسجّل خاص بكتاب لويز إشف جسدي، وقد أحدث تأثيراً هائلاً أيضاً. لم أستطع منع نفسي من البكاء في المرة الأولى التي استمعتُ فيها إليه، وفكرتُ كيف أنّني لم أكن أحبّ جسدي.

اختبرتُ القبول الكامل للمرة الأولى في أثناء تمرين المرأة. وأدركتُ أنني أستحق أن أكون سعيداً وفي صحة جيدة. إنه لمن المذهل ما يُمكن أن يفعله كلٌّ من التوكيدات، وتمرين المرأة، والحُب، والزمن. أنا أستمتع حقاً بكوني على طبيعتي الآن، الأمر الذي لا أعتقد بأنني اختبرته أبداً إلا حين كنتُ طفلاً رضيعاً. أنا أتمسكُ بتوكيداتي الإيجابية في الكثير من الأحيان، وعندما أنزلق مجدداً إلى السلبية القديمة، لا أقوم بنقد نفسي أو لومها. أجل، هناك الكثير من العقبات والتحديات في الطريق، إلا أنني اكتشفتُ أنه يُمكنني دوماً الاعتماد على نفسي، أنا لستُ وحيداً أبداً.

أنا فخور جداً بنفسي لتمسكي بهذا العمل الشافي والسماح له بأخذي معه تصاعدياً إلى الأعلى على نحو لولبي. أعمل الآن على تعلُّم أن أكون لطيفاً مع نفسي ومع الآخرين. كان هذا تحدياً كبيراً في عملي بصفتي

حارس سجن.

قام سجين مؤخراً بتهديدي لأنني لم أتمكن من منحه الماء حين كان يُريده. ولما تمكنت من فعل ذلك، عدتُ إلى زنزانته لأعطيه الماء عندما تمكنتُ من فعل ذلك. كان لا يزال عدوانياً جداً ورفض الماء. نظرتُ في عينيه وأخبرته أنني سامحته على كلِّ شيء قاله لي. نظر فقط إلى الأسفل وقال: شكراً لك. واصلتُ تذكر أنه كان طفلاً مُعذباً وتمت معاملته بوحشية. لقد أثر بي واقع أنه ومن خلال قول هذه الكلمات البسيطة: أنا أسامحك، استطعتُ أن أضع صورة إيجابية في ذهن المُظلم لشخص رُبما لم يختبر أيّ لطف في حياته.

أنا أحبُّ لويز «وهاي هاوس»، ومن المؤكد أنني أحبُّ أن أُنحى عنها ذات يوم على العمل الذي قامت به. لم أعد أشعر بالفراغ من الداخل، وأنا مبارك جداً بما يفوق أكبر أحلامي. لقد استعدتُ حياتي، وأشعر بأنني أكثر رجل محظوظ في العالم!

الملاك الذي أنقذ حياتي

بقلم ناتالي، رائدة أعمال، يوتا

ولدتُ في بيئة دينية صارمة ومُتحكمة، كنتُ مخطوبة في سنِّ الثامنة عشرة إلى رجل متعدد الزوجات أكبر مني بخمس عشرة سنة. كنتُ أنا وزوجته الأولى نكره بعضنا جداً، وبدا الانتحار بعد سنة من الزواج الحل الوحيد «والأسهل» للهروب. وعلى الرغم من أن ديني علمني أنني سوف أدخل الجحيم إن ارتكبتُ مثل هذا الفعل، فإن ذلك بدا بالنسبة إليّ أفضل من العالم الذي أعيش فيه.

كانت أيامي تبدأ مع انهيار الدموع، ومع حلول الوقت الذي أصل فيه إلى العمل، كنتُ أفقر على الجدران من البهجة، فقط لأبدأ مجدداً بالبكاء. استهلكني الاكتئاب الهوسي، وكنتُ عادة ما أختبئ تحت المكتب من أجل إخفاء نحبي. كرهتُ حياتي إلا أنني لم أكن أملك الشجاعة لفعل أيّ شيء حيال الأمر، حيث إن هذا قد يعني تحديّ معتقداتي والتخلي عن كلِّ شيء كنتُ أعرفه.

اكتشفتُ بعد ذلك كتاب يُمكنك شفاء حياتك داخل خزانة الحمام في مكان العمل. لم أخذه لأنه ليس ملكي، إلا أنني لم أستطع التوقُّف عن التفكير فيه. قمتُ باستعارته أخيراً وقرأته بالكامل في جلسة واحدة. ليس من المبالغة القول إن هذا الكتاب أصبح كتابي المُقدس. كنتُ أكرر توكيداتي بصمت

منذ اللحظة التي أستيقظ فيها في الصباح إلى أن أنام. كنتُ أعرّض لنوبة قلق وأبدأ في البكاء من جديد إذا توقفتُ عن تكرارها ولو لحظة واحدة.

لاحظتُ بعد أسابيع قليلة أنّ كلّ شيء يتغيّر في حياتي. تعلّمتُ أن أحبّ نفسي، واستقرتْ حالتي المزاجية. اكتسبتُ أيضاً الشجاعة للوقوف في وجه السلطة، بمن فيهم زوجي. وتمكّنتُ في غضون ستة أشهر من السيطرة على حياتي، وإليك بعضاً من الأشياء الرائعة التي حدثت: بدأ المال في التدفق إليّ من جميع الاتجاهات، ولما حان وقت مغادرتي أنا وابنتي، كنتُ أملك كلّ شيء أحتاجه للذهاب. امتلأ خزان وقود سيارتي على نحو إجازيّ حين نفذت سيارتي من الوقود. مررتُ بالكثير من التجارب حيث كان يمكنني التحكم بالعناصر حولي وفتح الأبواب المقفلة.

كان كتاب يُمكنك شفاء حياتك واحداً من النعم الكبيرة في حياتي. أجد نفسي أكرّر التوكيدات إلى يومنا هذا وأستخدم حكمة لويز لمساعدتي. أصبحتُ ممتنة للتحديات التي تحدث في حياتي لأنها ساعدتني على تعلّم ما أحتاجه كي أصبح أكثر إشراقاً هنا على كوكب الأرض.

لويز، أنتِ الملاك الذي أنقذت حياتي. أعرف من أعماق قلبي أنّ الإله أرسل كتابك إليّ، أنا الآن في سنّ السادسة والعشرين وأملك الحكمة والقوة كي أساعد الآخرين. إنّ الدروس التي تعلمتها من كتابك لا يُمكن ردّ جميلها أبداً بأيّ مبلغ من المال، إلاّ إنّني أردّ الصنيع بأفضل طريقة ممكنة. شكراً لك، وأتمنى أن يستمرّ الإله في إلهامك.

الطريق إلى الشفاء الحقيقي

بقلم ديفنا، مُدرّسة رياضيات، يوغسلافيا

في عام ١٩٩٢، كنتُ في سنّ الخامسة والأربعين، متزوجة ولديّ طفلان، وأعمل أستاذة رياضيات. مرضتُ كثيراً بعد ذلك وفقدتُ البصر في كلتا عينيّ. تبين أنّني أعاني التهاب القرنية العصبي، وكانت تتّم معالجتني بالكورتيزون من قِبل أطباء العيون في مدينة بلغراد التي كانت تبعد مسافة ٢٠٠ ميل من مكان سكني.

لحسن الحظ، استطاع الأطباء إعادة بصري إليّ، إلاّ إنّ حالتي الهرمونية أصبحت غير متوازنة على نحو خطير كتأثير جانبي للعلاج بالكورتيزون. أُجريتُ بعد ذلك عام ١٩٩٧ عملية جراحية في غدتي الدرقيّة والغدد المجاورة للغدة الدرقيّة من أجل استئصال ورم حميد. أنا متأكدة أنّني لستُ مضطرة إلى إخبارك عن مدى فظاعة ما شعرتُ به حينها.

كنتُ في حاجة إلى العودة إلى الأطباء من أجل الحصول على المزيد من العلاج في الوقت الذي قصف فيه حلف الناتو صربيا عام ١٩٩٩، وجرى إعطائي هرموناً يُحفّز الغدد الكظرية. اكتشفتُ بعد ذلك أنّ زوجي كان يحظى بعلاقة غرامية بامرأة أخرى. حطّم هذا قلبي، ودخلتُ في حالة من الاكتئاب السريري. اعتقد الأطباء أنّ جميع هذه الهرمونات التي كنتُ أخذها قد ساهمت في الاكتئاب، وجرى إرسالني إلى مؤسسة نفسية في بلغراد في أيّ حال.

قابلتُ هناك الكثير من النساء المُكتنبات مثلي، وأوصتني إحداهنّ بقراءة كتاب يُمكنك شفاء حياتك. اشتريتُ نسخة وقرأتها على الفور بمجرّد أن غادرتُ المستشفى. أصبحتُ لويز هاي مُنفذتي! ساعدني كتابها على إدراك أنّ جميع الأمراض تأتي من عدم الرغبة في الغفران، الأمر الذي كان وحيّاً بالنسبة إليّ.

اشتريتُ وقرأتُ عقب ذلك جميع كتب لويز التي جرى نشرها باللغة الصربية. فتحت لويز ذهني على وجهات نظر جديدة كلياً وأظهرت لي طريق الشفاء الحقيقي. قرأتُ تقريباً كلَّ شيء تُرجم إلى اللغة الصربية لعدة مؤلفين مشابهيين مثل سوزان جيفيرز، وشاكتي غاوين، وديباك شوبرا، ومارك فيكتور هانسن، ودون ميغيل رويز.

بدأت الأمور الجيدة بالحدوث معي شيئاً فشيئاً. أولاً، أصبحتُ مقربة جداً من ابنتي. لقد كانت تمرّ أيضاً بفترة عصبية من حياتها في ذلك الوقت، وقد أحدث كتاب لويز تأثيراً هائلاً فيها أيضاً. «أصبحت في النهاية طيبة. هل أثر مرضي رُبما على مسارها؟» فهمتُ أنّ الأمور «السيئة» التي حدثت في حياتي قد نجم عنها فعلياً أمور جيّدة، وذلك لأنني تعلمتُ أن أحب نفسي. وأصبحت بعد ذلك قادرة على شفاء نفسي وحياتي.

أشعر بحالة جيدة الآن. لا تزال لديّ مشاكل في الرؤية، ولكن ما يُهمّ حقاً أنّ جوهر كينونتي، قلبي وروحي، قد شُفيًا. ليباركك الإله يا لويز. أنا ممتنة لك كثيراً.

إنجاز العمل مع لويز

كُن صبوراً مع نفسك وأنت تخوض عملية تغيير أفكارك. إنّ التغيير تدريجي، وتوقع نتائج فورية من نفسك سوف يُحبطك ويُثبّط عزيمتك. اسمح للعملية أن تتجلى على نحو طبيعي، وقم بكلّ خطوة عندما تكون مستعداً لها. تذكر أيضاً أنه من غير الضروري أن تفعل كلَّ شيء وحدك. إنّ قبول المساعدة من الآخرين عندما تكون في حاجة إليها سلوك نابع حقاً من محبة الذات. يُمكنك أن تبدأ رحلتك نحو السلام الذهني والصحة من خلال إتمام التمرينات أدناه. أكتب إجاباتك على ورقة منفصلة أو في مُذكرتك. التعامل مع الغضب المكبوت

إنّ الاكتئاب غضب تحوّل نحو الداخل، وهو أيضاً غضب تشعر بأنّه ليس لديك الحقّ في امتلاكه. على سبيل المثال، قد تشعر بأنّه من غير المقبول أن تغضب من والديك أو زوجتك أو مديرك أو صديقك المفضل. إلاّ إنّك غاضب، وتشعر بأنك عالق. يُصبح ذلك الغضب اكتئاباً. واليوم هناك الكثير من الناس يعانون بسبب الاكتئاب، وحتى الاكتئاب المزمن.

إنّ إحدى أفضل الطرق للتعامل مع الاكتئاب السماح لنفسك بالتعبير عن بعض غضبك بحيث لا تُضطرّ للبقاء في هذه الحالة. قد يكون من المفيد جداً أن تضرب وصادتك أو تصرخ بصوت مرتفع، تأكّد أنّك تحرّر ذلك الغضب وأنت تعبر عنه.

لا بأس في أن تكون مُحرجاً عند تحرير غضبك، خصوصاً إذا كان الغضب مخالفاً لقوانين عائلتك. سيكون الأمر مُحرجاً في المرة الأولى التي تقوم فيها بذلك، لكنك عندما تخوض الأمر، يُمكن أن يكون ممتعاً وبالغ القوة. لن يكرهك الإله لكونك غاضباً.

وبمُجرد أن تُحرّر بعضاً من هذا الغضب القديم، سوف تكون قادراً على رؤية حالتك بنظرة جديدة، وتجد حلولاً جديدة. أكتب النتائج التي توصلت إليها على ورقة مُنفصلة أو في مُذكرتك.

ضع قائمة وسامح

شغّل بعد ذلك بعض الموسيقى الهادئة، شيء ما يجعلك تشعر بالاسترخاء والسلام، ودع ذهنك ينجرّف بعيداً. عُد إلى الماضي وفكّر في كلّ الأشياء التي أنت غاضب من نفسك بسببها. أكتبها

على ورقة. أكتبها كلها. قد تكتشف أنك لم تغفر لنفسك قط بسبب الإهانة الناجمة عن تبلييل سروالك لما كنت في الصف الأول. يا له من وقت طويل لتحمل هذا العبء! أحياناً تكون مسامحة الآخرين أسهل من مسامحة أنفسنا.

عادة ما نقسو على أنفسنا ونطلب الكمال. إننا نُعاقب أنفسنا بشدة على أيّ أخطاء نرتكبها. لقد حان الوقت لتجاوز هذا السلوك القديم، فالأخطاء هي الطريقة التي نتعلّم من خلالها. إذا كنّا مثاليين، فلن يكون هناك أيّ شيء نتعلّمه، ولن نحتاج إلى أن نكون على هذا الكوكب.

إنّ كونك «مثالياً» لن يجلب لك محبة الآخرين وإعجابهم، بل سوف يجعلك تشعر دائماً بأنك «مُخطئ» ولست جيداً كفاية. هُوّن عليك وتوقّف عن معاملة نفسك بتلك الطريقة. لقد حان الوقت كي تُسامح نفسك. تحرّر من الأمر، فليس هناك حاجة إلى شعور بالعار والذنب في حياتك. أنت حر.

تعرف على طفلك الداخلي

يملك الكثيرون منا طفلاً داخلياً ضائعاً ووحيداً ويشعر بالرفض الشديد. ربّما يكون الاتصال الوحيد الذي أجريناه بطفلنا الداخلي منذ فترة طويلة، كان من أجل توبيخه وانتقاده. ثمّ نتساءل لماذا نحن لسنا سعداء. إننا لا نستطيع أن نرفض جزءاً منا ونبقى في تناغم من الداخل. إنّ جمع أجزاء نفسك كافة بحيث تكون كاملاً ومتكاملاً جزء من الشفاء. دعنا نُقوم ببعض العمل بحيث تستطيع الاتصال بهذه الأجزاء المهملة من نفسك.

١. أنظر إلى صورة: أوجد صورة لنفسك وأنت طفل. إن لم تكن تملك واحدة، اطلب من والديك أو أفراد العائلة الآخرين أن يُرسلوا إليك واحدة. أدرس هذه الصورة عن قرب. ماذا ترى؟ قد ترى البهجة، والألم، والحزن، والغضب أو الخوف. هل تُحبّ هذا الطفل؟ هل يُمكنك أن تتواصل معه أو معها؟ اكتب بعض الكلمات عن طفلك الداخلي.

٢. أرسم صورة: أرسم الآن صورتك الخاصة عن نفسك عندما كنت طفلاً باستخدام الطباشير الملونة، أو أقلام التلوين، أو أيّ شيء تُفضّل الرسم بوساطته. في أيّ حال، كُن حريصاً على أن تستخدم يدك غير المهيمنة «تلك التي لا تستخدمها في الكتابة»، لأنّ ذلك سوف يُساعدك على فتح جانبك الإبداعي على نحو أكبر.

٣. صِف ما رسمته: ماذا تُخبرك الصورة التي قمتَ برسمها؟ ما الألوان التي استخدمتها؟ ما الذي يفعله الطفل؟

٤. تحدّث إلى طفلك الداخلي: خُذ قليلاً من وقتك الآن للتحدّث إلى طفلك الداخلي. اكتشف المزيد عنه أو عنها. اطرِح أسئلة وأنت تنظر في المرآة إن استطعتَ ذلك. إليك بعض الاقتراحات:

- ماذا تُحبّ؟
- ماذا تكره؟
- ما الذي يُخيفك؟
- بمَ تشعر؟
- تحتاج إلام؟
- كيف يُمكنني مساعدتك لتشعر بالأمان؟
- كيف يُمكنني أن أجعلك سعيداً؟

٥. استخدم التخيل: أغض عينيك وتخيل نفسك وأنت تحتضن طفلك الداخلي. أخبره أو أخبرها أنك هنا وسوف تفعل كل ما في وسعك لتلبية احتياجاته أو احتياجاتها إلى الأبد.

امرح مع طفلك الداخلي

عندما تكون في حالة من الخوف أو القلق الذي يمنعك من أداء أعمالك، قد يكون السبب في ذلك أنك هجرت طفلك الداخلي. فكّر كيف تستطيع إعادة الاتصال به أو بها الآن. ما الذي يُمكنكما أن تفعله سوياً؟ ما الذي قد تفعله خصيصاً من أجلك؟ أكتب خمس عشرة طريقة تستطيع من خلالها أن تمرح مع طفلك الداخلي. قد تستمتع بقراءة الكتب الجيدة، أو الذهاب إلى السينما، أو العناية بحديقة المنزل، أو كتابة اليوميات، أو أخذ حمام فقاعات طويل.

فم ببعض النشاطات «الطفولية» بعد أن تكون قد أكملت قائمتك. أعثر على ساحة لعب وتأرجح على الأرجوحة، أرسماً صوراً بأقلام التلوين، أو تسلق شجرة. اذهب إلى الخارج واركض. أركض حقاً بحرية واندفاع، فم ببعض الشقلبات، إقفز على امتداد الشارع وضحك وأنت تقوم بذلك! خذ طفلك الداخلي معك واحظيا ببعض المرح الحقيقي. ماذا لو رأك شخص ما؟ أن تكون حراً أهم شيء على الإطلاق!

جرب على الأقل نشاطاً واحداً من قائمتك كل يوم. يُمكنك البدء في خلق طفولة سعيدة. دع الشفاء يبدأ!

القيمة الذاتية والصحة الذهنية

دعنا نتفحص الآن مسألة القيمة الذاتية فيما يتعلّق بصحتك الذهنية. أجب عن الأسئلة التالية. قل واحداً أو أكثر من التوكيدات الإيجابية التي في الأسفل بعد كل سؤال من أجل إبطال المعتقد السلبي.

١. هل تشعر بأنك تستحق الصحة الذهنية؟

٢. مم تخشى على صحتك؟

٣. ما الذي «تحصل» عليه من هذا المعتقد؟

٤. ما الذي تخشى حدوثه إذا تخلّيت عن هذا المعتقد؟

توكيدات

إنّ ذهني يخلق تجاربي. لديّ قدرة غير محدودة على خلق الأشياء الجيدة في حياتي.

أنا أتقبّل جميع مشاعري، إلاّ إنني أختار عدم الانغماس فيها.

إنّ الخوف والحزن مجرد أفكار، والأفكار يُمكن تغييرها.

إنّ ذهني صاف وسليم.

أنا أسمح لنفسي بأن أكون في سلام وأتقبّل الكمال في حياتي.

أنا أتحكّم بمشاعري ونموي الروحي.

أنا أرى أنماطي وأختار أن أصنع التغيير.

أنا آمن في هذا الكون، والحياة بأسرها تحبّني وتدعمني.

أنا مستعدّ لتحرير نفسي من الماضي.

أنا أملك القوة، والقدرة، والمعرفة للتعامل مع كلّ شيء في حياتي.

من الآمن بالنسبة إليّ أن أعبر ومن ثمّ أتخلّى عن غضبي.

أنا أسمح للحياة بالتدقّق من خلالي. أنا في سلام.
أنا مُستعدّ للتقدّم إلى الأمام بسهولة.
أنا أخلق الآن أفكاراً جديدة عن نفسي وعن حياتي.
لم أعد أنتقد نفسي، إنّ ذهني في سلام.
أنا أحبّ نفسي وأتقبّلها.
أنا أتحمّل مسؤولية حياتي. أنا حر. أنا أريح طفلي الداخلي، ونحن في أمان.
أنا أستحقّ امتلاك حياة رائعة.
أنا آمن ومطمئن طوال الوقت. إنّ الحبّ يُحيط بي ويحميني.
علاج من أجل العافية الذهنية
أنا أطلب لنفسي العافية العاطفية في جميع الأوقات. أنا هو صديقي المفضل، وأنا أستمتع بالعيش
مع نفسي. تأتي التجارب وتذهب، إلاّ إنّني متواجد هنا دائماً كي أقف إلى جانب نفسي. أنا أختار أن
أفكر في أشياء مُبهجة، ترفع المعنويات، ومفعمة بالسلام. أنا نفسي الفريدة من نوعها، وأنا أمضي
عبر الحياة بطريقةٍ مريحة، وآمنة، ومفعمة بالسلام. هذه حقيقة كينونتي، وأنا أتقبّلها على هذا
النحو. كلّ شيء على ما يُرام في قلبي وذهني.

الفصل التاسع: تغيير المعتقدات القديمة

كلّ يوم يجلب معه فرص تحوّل غير محدودة. وعلى الرغم من ذلك فإن الكثيرين منا غير قادرين على التخلّي عن عاداتهم القديمة أو غير راغبين فيه، حتى عندما يكونون عالقين في أنماط مؤلمة. إذ إن بعضنا يخاف من التخلّي عمّا هو مألوف، مهما كان مؤلماً، أو أننا منغمسون جداً في مُجرّد تخطّي كلّ يوم، بحيث لا نُدرِك حتّى وجود طريقة أخرى.

إنّنا نحصل على فرصة للتغيير مع كلّ فكرة جديدة تطرأ على رأسنا، لأنّ كلّ فكرة جديدة خيار جديد. ويمكننا اختيار فكرة تُديم السلبية، أو يُمكننا اختيار فكرة مبنية على الحبّ. إنّ إنشاء حياة رائعة يبدأ بقبول أنّنا راعون مُسبقاً ونستحقّ الأشياء الجيدة كافة. تُوضّح القصص التالية كيف يُمكن أن تتحسن الحياة بصورة جذرية بمجرد أن يتجاوز الشخص معتقداته القديمة.

تغيير قدرتي

بقلم إيرينا، استشارية شاملة، أستراليا

ولدت في روسيا عام ١٩٧٠. تزوّجت في الثامنة عشرة من عمري، ولما كنت في العشرين من عمري، هاجرنا أنا وزوجي وابنتي الصغيرة إلى إسرائيل. في عام ١٩٩٤ وافقت على مضمض على الهجرة مُجدداً إلى أستراليا.

كان زوجي مُسيئاً عاطفياً وجسدياً، وأصبحتُ مكتئبةً ووحيدة. وبعد أن اكتشفتُ سرطان الجلد في ذراعي اليمنى، تركني زوجي لأجل امرأة اعتقدتُ بأنّها كانت صديقتي. أصبحتُ أمّاً عازبة في بلد جديد، كنتُ لا أكاد أتكلّم الإنكليزية، لم يكن لديّ مكان أعيش فيه ولا أملك أيّ مال، وليس لديّ أيّ أقارب أو أصدقاء. كلّ ما كنتُ أملكه ابنتي ذات الست سنوات.

جرى تشخيصي بسبعة أورام خبيثة في رنتّي وعمودي الفقري وأنا في الثامنة والعشرين من عمري. وأخبرت بأن لديّ من خمسة أشهر إلى ثمانية أشهر أعيشها، وأنّ فرصتي في النجاة واحد من عشرة آلاف. اكتشفتُ نسخةً باللغة الروسية من كتاب يُمكنك شفاء حياتك للكاتبة لويز هاي، وقد ساعدني على تغيير قدرتي. تساءلتُ، لماذا لا يُمكنني أن أكون ذلك الواحد من عشرة آلاف؟ أردتُ أن أشفى، وعلمتني لويز كيف أقوم بذلك.

كان أول شيء فعلته العمل على مسامحة زوجي السابق والتخلّي عن الألم الذي سببه لي. قمتُ أيضاً بتغذية جسدي الهش «كما فعلت لويز مع نفسها» باستخدام العناصر الغذائية، ومحبة الذات، والتأمل، والصلاة، والتوكيدات، والنشاطات المُبهجة مع ابنتي. واخنتُ الأورام في النهاية، وذهبتُ لإيجاد أكبر قدر مُمكن من كتب لويز.

منحني كتاب الحكمة الداخلية بصيرة لمعرفة سبب حدوث هذا كله لي، وساعدني كتاب رسائل إلى لويز على الشعور بأنني محبوبة، وزوّدتني كتاب أفكار القلب بالدافع اليومي، وألهمني كتاب تمكين النساء لأصبح امرأة إيجابية وحازمة قادرة على اتخاذ قراراتها الخاصة. لقد أعادتني هذه

التوكيدات إلى الحياة وخلقت الطريق لنجاحي: كل شيء على ما يرام. كل شيء يحدث لمصلحتي العليا. سوف يثمر هذا الوضع نتائج جيدة فقط، أنا في أمان!

أصبحت لويز مصدراً حقيقياً للإلهام في حياتي. تعلمت أن أثق في الحياة، وبدأت الحياة في الاعتناء بي. وبعد سنة واحدة فقط من قراءة يمكنك شفاء حياتك، قابلت ووقعت في حب رجل مسلم باكستاني «على الرغم من أنني كنت يهودية!»، وقد أصبح شريكي الروحي وصديقي المفضل. نحن متزوجان الآن منذ تسع سنوات، وعلى الرغم من نصيحة الأطباء، فإنني أنجبت طفلة أخرى. لم يتمكن هؤلاء الأطباء أنفسهم من تفسير شفائي الإعجازي. إلا أنني أعرف أنك عندما تؤمن، يصبح أي شيء ممكناً!

أنا ممتنة للسرطان لأنه غير حياتي للأفضل، وممتنة للويز التي أصبحت معلمتي العظمى. لقد علمتني كيفية تغيير أفكارتي ومعتقداتي، وكيفية محبة نفسي أيضاً. أنا اليوم استشارية شاملة تساعد الآخرين على تحويل تجاربهم المؤلمة إلى قوة، ولدي شغف هائل بهذا العمل. أنا أخبرهم: «يُمْكِنُ فعلها، لقد فعلتها لويز، وأنا فعلتها، وأنتم أيضاً يُمكنكم فعلها».

الحرية الداخلية

بقلم آدم، فنان، كاليفورنيا

أنا رجل في الثلاثين من عمره كان يُحاول النجاة في زنزانة إسمنتية منذ سن السادسة عشرة. اختبرت خلف هذه الجدران الباردة القليل من التعاطف والشفاء. جاءت الراحة الوحيدة التي شعرت بها على هيئة المشروبات الكحولية التي يصنعها السجناء والكثير من المخدرات التي يجري تداولها في السجن.

ذات يوم رائع منذ ثلاث سنوات تقريباً، تعرّفتُ إلى لويز هاي من خلال معلمتي الروحية التي كنتُ أرسلها. شاركتني هذه المرأة العظيمة جداً احترامها للويز وشرحت لي كيف أنها غيرت حياتها. كانت صديقتي المُحبّة مثابرة للغاية على إخباري عن أعمال لويز، ثم وبينما كنتُ في تلك «الحفرة» منذ سنتين، أصبحتُ مُلهماً بالكثير من التوكيدات التي تُغيّر حياتك من كتاب يُمكنك شفاء حياتك. تعلمتُ أنني إذا أردتُ التغيير، فيجب عليّ أن أقوم بالتغيير، وعندما قمتُ بذلك، غير الأشخاص الآخرون حولي طريقة تعاملهم معي.

بدأتُ في ممارسة التوكيدات والغفران. كنتُ متفاجئاً كيف أن كتابة التوكيدات مراراً وتكراراً قد جلبتُ قوّة التحوّل. أدركتُ أنني أستحق الحبّ والشفاء، ووجدتُ الحرية الداخلية على نحو إعجازي!

هناك أداة أخرى ذات فاعلية عميقة استخدمها هذه الأيام، وهي كتاب تمارينات أحبّ نفسك، إشف حياتك. ساعدتني لويز خلال تصفّح الكتاب على فهم نفسي أكثر من خلال إدراك عيوب شخصيتي وتحويلها على نحو إيجابي. أنا أعمل على شفاء جروحي الداخلية، تغذية ذهني وقلبي، والاعتناء بطفلي الداخلي. لقد ذُهل الآخرون بالتغييرات الملحوظة التي أحدثتها للأفضل.

أنا أستقبل بابتهاج الكتب من هاي هاوس، وهذه الكتب تُضيف الأمل والألوان الزاهية إلى حياتي. من المؤكّد أنها فعلت العجائب عبر تعزيز إدراكي الواعي، فقد اتسعتُ بصورة كبيرة. جلبتُ هذه الكتب أيضاً لطبيبي هنا وقد وافق على السماح بها وجعلها متاحة للسجناء الذين يحتاجون إليها.

لديّ الآن تقدير ذاتي أفضل بكثير ونظرة أكثر إيجابية تجاه الحياة، وأحبّ أن أبدأ كلّ يوم بتوكيد من كتاب لويز هاي التفكير الإيجابي اليومي. أظهرت لي لويز أنني أملك القدرة على شفاء نفسي، وأنّ حقيقة أنني أشفى أكثر كلّ يوم معجزة بالنسبة إليّ. شكراً لكِ لويز على التأثير الإيجابي الهائل الذي أحدثته في حياتي، في مكان بالكاد يوجد فيه القليل من التعاطف.

فكرة جديدة ومسار جديد

بقلم شيريل، معلمة في مدرسة ابتدائية، ميشيغان
ظهرت لويز في حياتي لما كنتُ في أمسّ الحاجة إليها، تماماً مثل معجزة صغيرة. أعتقد بأنّه يُمكنك القول إنني كنتُ أخوض «أزمات فترة الشباب». كنتُ أبدو في حالة جيدة بالنسبة إلى جميع الأشخاص حولي، لكنني

كنتُ أسقط في حفرة عميقة، ولم أكن أعرف كيف أتسلق. تخرجتُ بمرتبة الشرف العليا من الكلية، وتزوجتُ من حبيبي من المدرسة الثانوية، وقضينا شهر عسل رائعاً في المكسيك، وانتقلتُ إلى مكان جديد جميل. وعلى الرغم من ذلك، فإن هذه الأشياء الرائعة قد انتهت فجأة، وبدأتُ أشعر بالكثير من القلق. بدا أنني إن استطعتُ إيجاد وظيفة فإنّ معظم مشاكلي سوف تختفي. ثمّ عندما لم أتمكن من إيجاد وظيفة على الفور، شعرتُ بأنني أفقد استقلالي. أصبحتُ أعدد الآن في سنّ الثالثة والعشرين «ربة منزل»، الأمر الذي لم أكن أرغب فيه. كان عليّ إنشاء المسار الخاص بي، إلا أنني لا أعرف كيف. شعرتُ أنني عالقة.

ثم في شباط ٢٠٠٨، صادف أن شاهدتُ حلقة من برنامج أوبرا وينفري التي كانت تستضيف لويز حينها. شعرتُ مباشرة أنّ من المُقدّر لي أن أشاهد الحلقة. ولما تحدّثتُ لويز، كان الأمر كما لو أنّها تتحدّث إليّ مباشرة. كنتُ مفتونة بعنوان كتابها يُمكنك شفاء حياتك. كانت حقيقة أننا نستطيع خلق سعادتنا الخاصة عبر تغيير أفكارنا ومعتقداتنا مفهوماً مذهباً بالنسبة إليّ! منحنتي هذه الفكرة الجديدة الأمل بأنني أستطيع تسلقُ حفرتي والبدء في محبة الحياة من جديد.

اشتريتُ نسخة من كتاب لويز بأسرع ما يُمكنني. تأثرتُ بالكثير من الأمور الموجودة في صفحاته. في كلّ مرّة أشعر فيها بالإرهاق، أو التوتر، أو الحزن أو أنني أرغبُ فقط في مواصلة شفائي، كنتُ التقطُ الكتابُ وأشعر بحالة أفضل على الفور. بدأتُ في تكرار التوكيدات يومياً، وحفظتُ أخيراً التوكيدات المفضلة عندي كي أكررها في أيّ وقت أريده.

كانت قصة لويز المذكورة في الكتاب مُلهمة جداً بالنسبة إليّ. تذكرتُ أنّه عندما جرى تشخيصها بمرض السرطان، كانت إحدى الطرق التي شفتُ نفسها بها من خلال العلاج. شعرتُ بأنني في حاجة إلى فعل المزيد من أجل مواصلة نجاحي، لذلك بدأتُ في زيارة معالج. كان التحدّث إلى مُعالج مُتخصص هو الخطوة الأولى في طريقي إلى الشفاء.

كلّما تدرّبتُ أكثر، بدأتُ في رؤية التغيرات الإيجابية أكثر في حياتي. كما قالت لويز: بدأتُ في رؤية المعجزات تظهر من العدم: سرعان ما حصلتُ على وظيفة، تحسّنت علاقتي بزوجي، وأصبحنا أنا وشقيقتي مقربتين مجدداً. انخفض شعوري بالقلق، وبدأتُ في التركيز فيما أريده حقاً في الحياة. شاركتُ ما تعلّمته من لويز مع الآخرين على الرغم من أنني كنتُ لا أزال أعمل على

نفسى. إنَّ عائلتي تقرأ الآن كتاب يُمكنك شفاء حياتك وتتعرفَّ بنفسها مدى قوة المعتقدات الجديدة.
أشعر بأنني مباركةٌ جداً لإيجاد لويز!

ذاتي الأفضل

بقلم إيفا ماري، مغنية محترفة، كنتاكي
إنَّ نقطة القوة موجودة في اللحظة الحالية. ساعدتني كلمات كهذه «والكثير غيرها» من كلمات لويز على تغيير حياتي، ومحبة نفسي، ومواصلة النمو على نحو أكبر والوصول إلى ذاتي الأفضل، ناهيك عن الاتصال بالألوهية في كلِّ شيء وكلِّ شخص، في كلِّ يوم.
جرى تشخيص والدي بسرطان الرئة بمراحله النهائية في خريف ٢٠٠٨، وأُخبر بأن لديه سنة واحدة أو سنتان يعيشهما. كانت هذه الأخبار مُدمرة حقاً بالنسبة إليّ وإلى عائلتي. إلاَّ إنه وفي تلك اللحظة، تحدّث إليّ الكون وأخبرني بأن أمامي خيارين: في إمكاني مواصلة السير في طريقي الحالي وعيش حياة مليئة بالخوف والإحباط، أو يُمكنني أن أتغيّر وأصبح ذاتي الأفضل وأخلق الحياة التي لطالما حلمتُ بها من خلال المعتقدات والأفكار الجديدة.

كنتُ أعاني في تلك المرحلة من السمنة المفرطة، ولديّ الكثير من ديون بطاقات الائتمان، وأعيش في بيئة غير صحية مع أشخاص يُحبطونني دوماً، والأسوأ من هذا كلّهُ، أنني لم أكن أعرف كيف أُحب نفسي أو حياتي. حينها بدأتُ في قراءة كتاب لويز يُمكنك شفاء حياتك الذي غيّر حياتي إلى الأبد. بعد قراءتي لفصول الكتاب، ذهبتُ لإيجاد المزيد من الكتب، والبرامج الصوتية، والأقراص المضغوطة الخاصة بلويز. ومن خلال فهم جميع هذه الأشياء، إلى جانب الحكمة الكبيرة والحبّ الذي تحتويه، كنتُ قادرة على فتح عينيّ ورؤية نفسي والعالم حولي بنظرة جديدة. كنتُ قادرة على التحرّر من الكثير من المعتقدات السلبية القديمة التي كانت تُعيقني من خلال التمارين والتوكيدات الجميلة التي تُقدّمها لويز. بدأتُ في محبة نفسي وأصبحتُ خالقة مُتممّة لوجودي الخاص.

مرّت سنة الآن، وأنا فخورة وممتنة جداً لإخباركم بأنني فقدتُ ٦٠ رطلاً وأصبحتُ أكثر صحةً مما كنتُ عليه في السابق. أنا أعيش في منزلي الجميل، بلا ديون، ومستقرة مالياً أكثر مما كنتُ عليه في الماضي. أستطيع القول للمرة الأولى على الإطلاق إنني أُحب نفسي وحياتي حقاً. أشعر أيضاً بأنني نتيجة لمعتقداتي ومواقفي الجديدة، أجد نفسي أميل إلى التواصل مع مَنْ حولي والارتقاء بهم. لقد نقلتُ كتب لويز وحكمتها إلى الكثير من الأحباء في حياتي، وقد استفادوا بصورة كبيرة أيضاً من هباتها الرائعة.

شكراً لكِ لويز لكونك على ما أنتِ عليه، وشكراً لكِ على كلّ الأشياء المجيدة التي تقومين بها.
بفضلكِ أنا أعرف أن رحلتي قد بدأت للتو، وأنا أُحبّ كلّ دقيقة منها!

الشعور على قيد الحياة مجدداً

بقلم بارفين، مديرة موقع إلكتروني، كندا
فقدتُ والدي وأنا في سنّ الثانية عشرة، غادرتُ إيران في سنّ الثامنة عشرة بعد الثورة مباشرة وذهبتُ إلى الهند، تزوجتُ في سنّ الحادية والعشرين، وانتقلتُ إلى كندا في سنّ السادسة والعشرين.

كنت فتاة مستقلة تماماً حين غادرت إيران، وذلك بالنظر إلى الطريقة التي تربيته عليها والثقافة التي نشأت فيها. في أيّ حال، انقلبت حياتي رأساً على عقب بعد أن تزوجت. لقد كانت علاقتي مع زوجي كارثية، إذ إنني تحمّلت سوء المعاملة العاطفية، والجسدية، والذهنية المستمرة، وفقدت تدريباً قيمتي الذاتية وكلّ شيء جعل مني ما كنت عليه حتى ذلك الوقت.

أنجبت طفلي الأول عام ١٩٨٥. كنت لا أزال أمرّ بصدمة ثقافية على الرغم من أن سنة مضت على انتقالتي إلى كندا، كرهت كوني بعيدة من عائلتي. وشعرت بسبب زوجي المسيء، وإنجابي لمولود جديد، عدم وجود خبرة لديّ كأُم، والافتقار إلى الدعم في حياتي، بأنّ قيمتي الذاتية كانت عند مستوى الصفر. أردت المغادرة عدة مرات، إلاّ وإنّ تقديري الذاتي المنخفض لم يسمح لي بفعل ذلك. أنجبت طفلي الثاني بعد أربع سنوات ونصف، وأصبحت الأمور أسوأ. واكتسبت وزناً زائداً ولم يكن لديّ الرغبة في الاعتناء بنفسني بأيّ طريقة.

فقدت شقيقتي الكبرى عام ١٩٩١ في حادث سيارة، ولم أستطع الذهاب إلى جنازتها لأنّ الحكومة في إيران لم تسمح لي بالعودة إلى البلد. شعرت بأنني مُدمرة إلى حد أنّني بكيّت ليلاً نهاراً على مدى أشهر، وبدأ شعري في التساقط، وعلى الرغم من أنّني اكتسبت وزناً زائداً، فإنني شعرت بأنه لم يتبقّ مني شيء.

بدأت العمل في أثناء هذه الصدمات النفسية بصفتي مساعدة طبية أسنان في مكتب صغير. لاحظت ذات يوم أنّ الطبيبة التي أعمل لصالحها كانت تحمل كتاباً في يدها مع قوس قزح كبير على غلافه. قرأت العنوان: يُمكنك شفاء حياتك. سألتها إن كنت أستطيع استعارة الكتاب لبضعة أيام، فأجابت نعم. أتذكر أنّني لما وصلت إلى المنزل في تلك الليلة، لم أستطع الانتظار حتّى ينام الأطفال كي أستطيع القراءة. وبمجرد أن بدأت في قراءة الكتاب، كنت متأكدة أنّه كان مكتوباً من أجلي. لقد شعرت كما لو أنّ شخصاً ما يصبّ مياهاً باردة على النار المستعرة في داخلي. طبقت التمارين وقرأت كلّ صفحة من الكتاب، وشعرت بأنني على قيد الحياة مجدداً.

أعتقد أنّني قرأت كتاب يُمكنك شفاء حياتك عشرين مرة، وكنت قادرة في النهاية على الاعتماد على نفسي وتقديرها. تمكّنت بعد فترة من الذهاب إلى المرأة، والنظر في عينيّ وقول: «أنا أحبّك». وجدت بعض الأصدقاء الجيدين، وأصبح للحياة بعض المعنى. أشكر الإله على مديرتي الطبية ولويز هاي على وجه الخصوص. اشتريت جميع كتب لويز وأقراصها المضغوطة على مرّ السنوات، وكنت عندما أجد شخصاً في الحالة نفسها التي كنت فيها، أعطيه نسخة من كتاب يُمكنك شفاء حياتك هدية مني ومن لويز.

لويز، أنا أحبّك من صميم قلبي. شكراً لكِ على كلّ شيء.

مباركات لرحلة آمنة

بقلم ساندر، مديرة مكتب، كولورادو

انتقلت قبل عام إلى فورت كولنز، وفي أيّ حال، أنا أعمل على بُعد أربعين ميلاً في تشيني، وايومنغ. سمعتُ قصصاً شنيعة عن طقس فصل الشتاء وكم تكون الطرقات سيئة بين المدينتين. بدأت أشعر بالقلق باستمرار حيال الطقس وكنت أقود بتوتر شديد من العمل وإليه، ثم قرأت نصيحة لويز هاي بشأن مباركة رحلتك وسيارتك أيضاً قبل مغادرة المنزل، وهكذا هذا ما بدأت

في فعله: الآن في كل مرة أقوم فيها بالذهاب إلى العمل والعودة إلى المنزل، أبارك السيارة، والطقس، والسائقين الآخرين على الطريق، ثم أنتهي بقول: «شكراً لك يا إلهي على الرحلة الآمنة».

إليك الجزء الإعجازي. رأيتُ في السنة الماضية جليداً، وعواصف ثلجية، ورياحاً قوية، وأعاصير، ولكن ليس عندما أكون على الطريق. في طريق عودتي إلى المنزل من العمل، رأيتُ عواصف ثلجية حالما خرجتُ من الباب، ثم استدرتُ عند المنعطف، وكانت العاصفة قد انتهت. ذات يوم كانت الرياح تهبّ بسرعة أكبر من خمسين ميلاً في الساعة طوال اليوم، ولما كنتُ على وشك المغادرة، خرج زميلي من مكان العمل وأعلن أن الرياح قد توقفت تماماً. ابتسمتُ ببساطة وقلتُ: «شكراً لك يا إلهي».

ربّما تكون القصة ليست بتلك الأهمية بالنسبة إلى بعضهم، لكنّ هذا كلّه كان هائلاً بالنسبة إليّ. أنا ممتنة حقاً للهدية التي أعطتني إياها لويز، والمعجزات التي اختبرتها من خلال تغيير معتقداتي والتحلّي بالإيمان بالقوة التي في داخلي.

لحظة إدراكي المفاجئ

بقلم روزالين، موظفة في حكومة محلية، فلوريدا
شعرتُ لسنوات أنّ من المُقدّر لي أن أكون وأملك أكثر ممّا تسمح به ظروفي. ومن المؤكد أنني أردتُ المزيد من الأشياء من الحياة، ولكن بدا أنني كلّما حاولتُ أكثر، كنتُ أبذل الكثير من الجهد الذي يذهب سدى. كان لديّ عمل جيّد، ولكنني استطعتُ فقط سدّ احتياجاتي. يُمكنني القول: «إنّ كلّ ما أريده هو ما يكفي لدفع فواتيري»، وهذا بالضبط ما حصلتُ عليه.

تعرفتُ كتاب نورمان فينسنن بيل، قوة التفكير الإيجابي **The Power of Positive Thinking** في مرحلة ما منذ عدة سنوات. قرأتُ الكلمات، إلاّ إنّ ما كتبه كان من الصعب عليّ فهمه. ثمّ منذ نحو ثلاث سنوات، قطعْتُ عهداً على نفسي بأنّ الأمور سوف تتغيّر بالنسبة إليّ. كنتُ مستعدة لأفعل ما في وسعي للتأكد من حدوث ذلك.

بدا أنّ حياتي سوف تصبح أفضل بمجرّد أن اتّخذتُ القرار، وأنّ الأمور بدأت تأخذ مكانها الصحيح. في البداية، قررتُ أنّه وبدلاً من الكتب الخيالية التي كنتُ أقوم بقراءتها منذ كان عمري ١٢ سنة، فإنني سوف أقرأ من الآن فصاعداً ما يُساعدني على أن أصبح شخصاً أفضل. وعلى الرغم من ذلك، فإنني لم أختبر لحظة الإدراك المفاجئ إلاّ حين قرأتُ كتاب لويز هاي يُمكنك شفاء حياتك.

إنّ فكرة أنّي أمتلك القدرة على التفكير بما هو أبعد من وضعي الحالي وتركيز أفكاري على ما أتمنى أن تكون عليه حياتي، قد أثارت اهتمامي كثيراً بحيث قررتُ أن أضع هذه النظرية موضع التنفيذ. قلتُ في نفسي: في نهاية المطاف، هناك شخص ما عالج نفسه من السرطان. إن استطاعت هي فعل ذلك، فيجب أن أكون قادرة على تغيير وضعي الذي لم يكن بقدر سوء وضعها. هكذا، فكّرتُ كيف أريد لحياتي أن تكون. وتوكيداً تلو الآخر، بدأت أوّمن شيئاً فشيئاً بأنّ الأشياء سوف تتغيّر. هنا حيث بدأتُ حقاً بالاستمتاع بالرحلة.

انبهرتُ تماماً لما قرأتُ «القائمة» في كتاب لويز، والتي تتضمن الأسباب المحتملة لمشاكل محددة خاصة بالذهن والجسد. كنتُ أواجه مشكلة السمع من أذن واحدة لما يُقارب من سنة. ذهبتُ إلى

الطبيب وحاول القيام بتمارين من أجل إراحة أذني، إلا إن الأمر لم يُساعد على شيء. ثم فكّرتُ في شخصٍ مقربٍ مني وكان لديه ميل للتحدّث عن كلّ جرح يُعاني منه في حياته. حتى وصل الأمر بي إلى النقطة التي لا أريد فيها سماع أيّ شيء حيال الأمر مجدداً، لذلك بدأتُ في تجاهل ما يقوله. وهذا قد يُفسّر مشكلة سمعي! بدأتُ في تكرار أنماط التفكير الجديدة التي اقترحتها لويز كلّ يوم. حاولتُ القيام بتمارين من أجل إراحة أذني بعد أسبوع تقريباً، وهنا كانت المفاجأة، كان كلّ شيء رائعاً. لم يُعد لديّ مشكلة في السمع منذ ذلك الحين، ولم أَعُد أتفاجأ مجدداً عندما تظهر الأشياء التي أسمح بها في حياتي.

شكراً لكِ لويز، أنا دليل حيّ على أنّ المرء يستطيع شفاء حياته حقاً.

أستحقُّ أن أكون سعيدة

بقلم تمارا، استشارية روحية، أريزونا

التحقّت عام ١٩٩٦ بالمعهد السويدي في مانهاتن، حيث كنتُ أدرس كي أصبح معالجة تدليك. تمّ تشخيصي ببعض أمراض المناعة الذاتية، وأخبرت بأن عليّ ترك المعهد لأنّ التدليك سوف يُؤثر سلباً في مرضي. كنتُ مذهولة، حيث أنّي أحببتُ التواجد في المعهد ومساعدة الآخرين على الشفاء.

رأى صديقي ضيقي وأعطاني كتاب يُمكنك شفاء حياتك للكاتبة لويز هاي. ظننتُ أنّه مُجرّد خرافات في البداية، إلا إنّني كلّما قرأتُ أكثر، بدا أنّ روحي تُصبح أكثر خفّة. بدأتُ في استخدام التوكيدات وإصاقتها حتى على لوحة القيادة في سيارتي. كنتُ أبكي في كلّ مرة أقول فيها لنفسي: أنا أستحقُّ الحبّ، أو أنا مثالية كما أنا تماماً. كنتُ قلقة لكنّ روحي كانت تعرف الحقيقة.

أنهيتُ للتو زواجاً مُسيئاً، وواصلتُ تذكير نفسي: أنا أستحقُّ أن أكون سعيدة. بعد فترة وجيزة من حصولي على منزلي الخاص مع أولادي، تعرّضنا أنا وابنتي ذات التسع سنوات لحادث سيارة مروع، وماتت هي بعد أسبوع. تشبّنتُ بتوكيداتي الخاصة بحياة عزيزة، وعملتُ على الغفران لنفسي عبر المزيد من الدموع.

أخبرتُ نفسي مراراً وتكراراً: أنا أستحقُّ أن أكون سعيدة. لم يُرد ذهني أن يُصدّق هذا، ولكن مرة أخرى، كانت روحي تتوق إلى هذه الكلمات، وقد جلبت لي السلام. بغضّ النظر عمّا كان يجري أو مدى سوء الأمور، سواء في إدمان الكحول، أو العلاقات الأسرية المتوترة، أو المسائل الصحية، كنتُ دوماً أستخدم التوكيدات لتجاوز اليوم، وصدقني لقد نجح الأمر.

الآن بينما أجلس هنا اليوم، يكون قد مضى على شفائي أكثر من عشر سنوات، لقد شفّيت علاقاتي الأسرية، ولديّ حياة رائعة. إنّ توكيدي المُفضّل هو: أنا أستحقُّ أن أُنح وأتلقى الحبّ. تحقيقاً لهذه الغاية، جذبتُ رجلاً رائعاً إلى حياتي يُحبّني كلياً.

أدير الآن مجموعة تمكين روحية خاصة بالنساء المدمنات على الكحول، والمومسات، واللواتي تُساء معاملتهنّ، وأستخدم كتاب لويز تمكين النساء والأقراص المضغوطة الخاصة بكتاب يُمكنك شفاء حياتك

كجزء من الدرس. أعرف في صميم قلبي أنّ تأثير أعمالها قد ساعد في شفاء حياتي اليانسة وحوّلها إلى أخرى مُفعمة بالأمل. كلّ شيء على ما يُرام في عالمي!

شكراً لك لويز، ليبارك الإله العمل الذي قمت به من أجلي ومن أجل الآخرين.

إنقاذ نفسي

بقلم كيلي، كاتبة مستقلة ومُدونة، أستراليا

إنّ لويز هاي أقرب ما تكون إلى مُعلّمة روحية بالنسبة إليّ. لقد فتح كتابها يُمكنك شفاء حياتك عينيّ على طريقة جديدة للوجود ومنحني لمحة عمّا أستطيع أن أكونه. ببساطة شديدة، إنّ قراءة هذا الكتاب قد غيرت مجرى حياتي إلى الأبد.

كنتُ في العشرين من عمري عندما أعطتني والدتي كتاب لويز، وكنتُ قد جذبتُ مسبقاً علاقة مُتحكّمة، عنيفة، ومُسيئة عاطفياً. كنتُ أبدو من الخارج امرأة شابة ذكية ومندفعة، أمامها حياة بأكملها، ولكن على الرغم من ذلك، فإنني كنتُ من الداخل طفلة مُعدّبة تصرخ غاضبة من الهجران والبراءة الضائعة وخزي الاعتداء الجنسي. أردتُ بشدّة أن أكون سعيدة لكنّ العالم الذي أعيش فيه كان مليئاً بالألم والانتقاد. كنتُ أحاول جاهدة أن أكون مثالية، وكرهتُ نفسي لأنني لم أكن كذلك.

بمُجرد أن قرأتُ قصة لويز، كان الأمر وكأنّ الشمس أشرقت، إذ استطعتُ فجأةً أن أرى أنّه يجب ألا يكون كلّ يوم غائماً، كان هناك سماء زرقاء! أدركتُ أنّه يجب عليّ أن أُغيّر نفسي قبل أن أستطيع عيش الحياة التي أحلم بها.

عرفتُ أنّ السرطان كان يميل إلى السريان في جانب من عائلتي، في حين في الجانب الآخر سرى كلّ من إدمان الكحول والأمراض الذهنية. لم أكن أُريد حياة تتضمّن أيّاً من هذه الأشياء، إلاّ إنّ الإشارات كانت تُفيد مسبقاً بأنّ الإدمان والاكنتاب كانا في انتظاري ليُصبحا صديقين مقربين مني. قرّرتُ حينئذٍ أنّني سأعيد تشكيل نفسي وحياتي، وأنني سأتجاوز كلّ ما حدث من قبل.

استغرقتُ هذه الرحلة سنوات عدة، لأنّه ليس سهلاً التخلّي عن الماضي. قد تتلاشى الأحداث من الذاكرة، لكنّ مشاعر الخسارة، والرفض، والغدر تميل إلى التسكع والعشعشة في قلبك. إنّها تسدّ شرايينك وتجلس صخرة فوق صدرك، ولذلك تشعر وكأنك تغرق في القبح الذي أمست عليه حياتك.

كان عليّ اختيار أن أتغيّر، وكان التخلّي عن الماضي والراحة من ألمي جزءاً من ذلك. أجل، كانت لديّ الأسباب كافة لأغضب من العالم، إذ كنتُ أتمتّع بحظ سيئ مع أنني أستحقّ الأفضل، إلاّ إنّ لويز جعلتني أرى أنّ الشخص الوحيد الذي سوف يجلب لي حياة أفضل هو أنا. كان عليّ إنقاذ نفسي.

كنتُ محظوظة كفاية لمقابلة لويز والتحدّث إليها بعد محاضرة في سيدني عام ١٩٩٥، ولن أنسى أبداً النور الذي أشرق من هذه المرأة. لقد كانت متوهجة مثل ملاك، الأمر الذي كان مكافئاً في نهاية المطاف، فإنّ ما تعلّمته من لويز هو أنّني أنا أيضاً ملاك حيّ يتنفّس ويستحقّ القبول والحُبّ غير المشروط. أنا أستحقّ أفضل ما يُمكن أن تُقدّمه الحياة، وأنا أحبّ نفسي كما أنا تماماً.

لويز تُقدّم المساعدة

بقلم ليندا، معالجة روحية وسمسارة عقارات، كاليفورنيا

وجدتُ في أوائل الثمانينيات كتاب لويز هاي «الأزرق الصغير» يُمكنك شفاء حياتك في متجر كتب شجرة الاستنارة في لوس أنجلوس. وكنتُ مسرورة ومندهشة لمصادفة هذا المصدر. تمكّنتُ من التواصل مع لويز وإخبارها بشأن العمل الذي كنتُ أقوم به مع السجناء الموجودين في السجون ذات الحراسة المشددة.

أعطتني لويز بسخاء مئة نسخة من كتاب يُمكنك شفاء حياتك من أجل إرسالها إلى السجناء في أنحاء أميركا. كان الرجال مسرورين جداً بالحصول على الكتب، حتى إنهم مرّوها إلى القساوسة ومكتبات السجن. أنا مُتأكّدة أنّ النور تضاعف على نحو هائل ويُواصل فعل ذلك! أخذتُ والدتي بعد بضع سنوات من أجل رؤية لويز التي كانت تُقدّم استشارات خاصة في ذلك الوقت، وذلك من أجل مساعدتها مسائل حياتها الخاصة. قلتُ لها: «أمي، هذه السيدة ليست من هنا. لقد جاءت إلى هذا الكوكب فحسب كي تُقدّم المساعدة». زرتُ والدة لويز بينما كانت والدتي تتلقّى العلاج، وكان الأمر رائعاً للغاية.

لما غادرنا منزل لويز الجميل في ساننا مونيكا، سألتُ والدتي: حسناً، ما قولك؟ «ابتهجتِ وقالتِ بعذوبة: «أنتِ محقة! لويز ليست من هنا! لقد جاءت حتماً كي تُقدّم المساعدة فحسب!».

شاركتُ بكتب لويز وأفكارها الكثيرين على مرّ السنوات. كنتُ مسرورة لمشاهدة فيلمها مؤخرًا، وأعتقد أنه سيكون له تأثير أكبر في الكوكب من تأثير فيلم السر. إنّ لويز رائدة في مجالها، وأشعر بأنني محظوظة جداً لأنني قابلتها وتباركتُ بتعاليمها وحضورها. إنها كامرأة، مصدر إلهام، وكسيدة أعمال ومعالجة، هي رائعة!

رُفعتُ إلى السماء

بقلم باميليا فاي، اختصاصية فنج شوي، فيرجينيا

أعطاني صديقي عام ١٩٩٦ نسخة من كتاب يُمكنك شفاء حياتك، وكنتُ مصدومة بالحقيقة والدقة وراء الاتصال بين الذهن والجسد، ثم حدث انفجار في حياتي عام ١٩٩٩: أمسكتُ بالرجل الذي كان زوجي مدة عشرين سنة وهو في علاقة غرامية أخرى، وقد هجرني بعد ذلك مباشرة أنا وطفلتي الكبرى التي كانت في السنة الأخيرة من الثانوية، والتي أصبحت حاملاً وأرادت الزواج بالشاب الذي حرّم عليها والدها رؤيته قبل سنة من هذا. لقد جرى تشخيصي بالمرحلة الثالثة من سرطان عنق الرحم، وقد وصلتُ إلى الحضيض وكنتُ في حاجة إلى إيجاد طريقة للصعود إلى الأعلى.

قرأتُ عددًا كبيرًا من كتب لويز على مدى السنوات التي تلت ذلك، وقد ساعدني كلّ واحد منها على الشفاء. حصلتُ على كتابي المفضل في اليوم الذي كنتُ فيه محبطة أكثر من أيّ وقت مضى، حيث ذهبْتُ إلى متجر الكتب لإيجاد شيء لمساعدتي. وطلبتُ من الكون إرشادي للعثور على الكتاب المناسب، وها هو ذا: الامتنان Gratitude للكاتبة لويز هاي.

جلستُ مباشرة وقرأتُ جميع القصص لما عدتُ إلى المنزل. رفعتُ هذا الكتاب إلى السماء، وأدركتُ من خلال جميع قصص أولئك الأشخاص أنّ كلّ شيء سوف يسير في مصلحتي، وليس هناك شيء أخاف منه، وكلّ ما احتجتُ إلى فعله محبة نفسي والثوق بها. سوف يُحقق لي الكون ما أرغب فيه، وكلّ شيء سوف يكون جيداً. أطلقتُ رغباتي بعد ظهر ذلك اليوم، ارتديتُ ملابسِي المفضلة، وشغلتُ الموسيقى المفضلة لديّ، وسكبتُ روحي داخل تلك اللحظة. شعرتُ بتحسّن كبير

على الفور. لم يمضِ وقت طويل حتى تمت تسوية المشكلة الكبيرة التي قادتني إلى كتاب الامتنان ذلك اليوم في متجر الكتب، لقد تمت تسويتها بصورة جميلة جداً، بل الواقع أنني لم أكن لأتخيل نهاية أجمل من هذه!

اشتريتُ ذلك الكتاب منذ ذلك الحين عشرات المرات للأصدقاء وأفراد العائلة، وطلبتُ منهم قراءة قصة واحدة يومياً على الأقل لدى شعورهم باليأس وخيبة الأمل، وقد أخبروني جميعاً كيف أنه ساعدهم!

شكراً لكِ لويز على مشاركة كلِّ الحقيقة التي تعلّمتها في الحياة. أنا ممتنة لكِ إلى الأبد، وأتمنى أن ألتفيك قريباً كي أمنحكِ عناقاً كبيراً!

ثورة لويز

بقلم بايلي، وكيلة تأمين، إنديانا

رأيتُ لويز هاي لأول مرة في برامج أوبرا عام ٢٠٠٨. كان قد جرى طردي للتو من عمل كنتُ فيه بآنسة، كنتُ محوطة بتأثيرات سلبية، وكنتُ وحيدة وتعبة. شاهدتُ الحلقة وطلبتُ كتاب يُمكنك شفاء حياتك على الفور. في تلك الأثناء، دونتُ الملاحظات وأنا أشاهد الحلقة وكنتُ مصممة على تغيير حياتي. أنشأتُ لوحاً خاصاً بالرؤيا المستقبلية وبدأتُ في تكرار التوكيدات مباشرة.

دهشتُ من كلِّ ما اختبرته في الأشهر الستة الماضية. وجدتُ روحانيتي مُجدداً، وأنشأتُ علاقة حقيقية مع الإله. أنا أعمل أيضاً على إيجاد طريقي للخروج من الديون. إنَّ كوني إيجابية أمر جعلني أبتعد عن المشكلات في أثناء الأشهر الأربعة التي استغرقها إيجاد وظيفة أخرى، وقد وجدتُ وظيفة جديدة أستمتع بها. تواصلتُ مجدداً مع حبي الأول، ونحن مقبلان على الزواج في شهر أيلول. «كنتُ مصممة مسبقاً على البقاء عازبة بقية حياتي». قرأ خطيبي أيضاً كتاب يُمكنك شفاء حياتك وأصبح رجلاً قوياً بعد سنوات من معاناته من شخصية ضعيفة. «أخبرته بأنني لن أتزوج أيِّ شخص يرفض قراءة الكتاب أو العيش وفقاً له. لقد كان متردداً في البداية، لكنه يعيش تعاليمه الآن!».

لدى خطيبي طفلان صغيران. اشترينا لهما كتب لويز في عيد الميلاد، وهما يتعلمان تكرار التوكيدات كلَّ يوم ويفهمان أنه يُمكنهما اختيار أن يكونا إيجابيين. إننا نرى تحسناً لدى الطفلين طوال الوقت، ونحن متحمسان لمعرفة أن حياتهما سوف تُثري في سنِّ مبكرة.

طلبتُ من كلِّ شخص أعرفه أن يحصل على كتاب يُمكنك شفاء حياتك وأن يتوقَّف عن تقديم الأعدار للمشاكل في حياته. إنَّ والدتي، وشقيقتي، وخالتي اليوم هنَّ جزء من ثورة لويز أيضاً! أشعر وكأنني أعرف لويز، فهي نور إرشاد جميل في حياتي. أحببتُ الفيلم الخاص بها، وأنا أستمع إلى توكيداتنا على الأقراس المضغوطة حين أحتاج إلى الدعم. دائماً يحدث شيء جيد بعد ذلك «التجديد».

لويز، أنا ممتنة لكِ كثيراً. أنا الآن امرأة سعيدة جداً، وحياتي تزداد روعة كلَّ يوم!

كائنة مُسبقاً

بقلم سوزان، ساقية في حانة، اختصاصية موارد بشرية، كاتبة عدل، والقائمة تطول،
ماساتشوستس

أتذكّر أحد أيام عيد الشكر حين كنتُ في الخامسة أو السادسة من عمري وسألتني خالتي ماذا أريد أن أكون عندما أكبر. أجبتُ بنظرة دهشة: «أنا كائنة مُسبقاً». تابعتُ إيضاح أنني سوف أكون كما أنا حتى عندما أكبر. نظرتُ خالتي بالقدر نفسه من الدهشة، ولم تعرف ما الذي تقوله.

بالطبع أدركتُ أخيراً مع مرور الوقت ما الذي كانت تسأله، وكما تُشير مهنتي أعلاه، فقد «أصبحتُ» عدداً قليلاً من الأشياء. إلا إنَّ الحقيقة بالنسبة إليّ هي أنّ الهبات، المواهب، والأفكار، إلخ، المطلوبة «لإشغال» وقتي كانت موجودة مسبقاً عندما ولدتُ. إنّ المعتقدات المجتمعية هي فقط التي تطلب وجود لقب لكل مهنة. يُمكنني إضافة أم، وابنة، وأخت وزوجة أيضاً، ولكن مُجدداً، إنّ القدرة على تأدية هذه الأدوار كانت موجودة مُسبقاً كجزء من كينونتي.

لما قرأتُ كتاب لويز يُمكنك شفاء حياتك للمرة الأولى عام ١٩٨٤، كنتُ في سنّ الثامنة والعشرين. أتذكّر أنني قلتُ في نفسي: الآن يُوجد شخص ما يعرف ماهية شعوري. إنّ لويز سوف تعرف بالضبط ما أعنيه بقولي «أنا كائنة مسبقاً». عند هذه المرحلة، سمحتُ لنفسي بالتخلّي عن عدد كبير من المعتقدات المجتمعية حول نفسي والتي كانت خاطئة ببساطة. على سبيل المثال، كنتُ ممثلة الجسم، وشقراء، وأملك عيين زرقاوين، ممّا كان يعني أن أدواري الوحيدة التي يُمكنني تأديتها أن أكون غبية ومثيرة جنسياً. كانت قراءة كتاب لويز بداية التخلّي عن الكثير من المعتقدات الخاطئة التي أحملها في داخلي. وبمُجرد أن فهمتُ من أين أو من أيّ شخص جاء كلّ معتقد، أصبحتُ قادرة على التخلّي عنه وإدراك أنه لم يكن معتدي في المقام الأول.

إنّها لمعجزة رائعة أن تكون قادراً على تغيير أفكارك ببساطة، وفي تلك اللحظة، تكون حياتك قد تغيرت. إنّ التغيير يكون للأفضل، لأنك تستبدل المعتقدات السلبية بأخرى إيجابية.

شكراً لكِ عزيزتي لويز على مشاركتك لنا جميعاً أفكارك. لقد أعادتني أفكارك إلى طريق «أن أكون» ببساطة! أنا أرسل إليك الكثير من السعادة والعناق.

مساعدة من السماء

بقلم ألينا، عاملة، هولندا

أنا من جمهورية التشيك، ولدتُ في ظلّ الشيوعية، وكان والدي مُستبدّاً وسلبياً للغاية، لم يُخبرني قط بأنه يُحبني ولم يُظهر لي أيّ عاطفة. كان دائماً انتقادياً جداً، لذلك بدا أنه مهما فعلتُ أنا، فلن يكون ما فعلته صائباً. لقد اعتقدتُ بأنّ هذا السلوك سوف يجعلني قوية، إلا إنه لم يفعل ذلك. ذهبتُ للعمل في مدينة أخرى في بلدي مباشرة بعد أن تخرجتُ في المدرسة. ثمّ انتقلتُ إلى هولندا في سنّ العشرين لبدء حياة جديدة.

ذهبتُ صديقتي معي، وعثرنا على عمل في فترة وجيزة وحصلنا على شقة. إلا إنّ التشيكيين في ذلك الوقت لم يكونوا قادرين على العمل على نحو قانوني في هولندا، وهكذا، انتهى بنا الأمر في الشارع، نعيش في ظروف مزرية مع أشخاص غربيي الأطوار، ونتعاطى المخدرات. إلا إنّنا لم نرغب في العودة إلى عائلتنا بسبب والدينا «كان والدها أسوأ من والدي حتى».

كنّا نتجوّل في الشوارع بانتظام كي نبحث عن الأشياء التي ألقاها الناس لتحديد ما إذا كنا نستطيع استخدامها أو بيعها. أنا أحبّ الكتب، لذلك أينما رأيتُ كتاباً مرمياً على الأرض، كنتُ التقطه. ذات

يوم، وجدتُ كتاب يُمكنك شفاء حياتك. لقد لفت انتباهي حقاً بسبب غلافه الملون الذي لم يُعجبني بصراحة آنذاك، فلم أكن أحبّ الألوان، وكان لوني المفضّل الأسود. هذا سحر هذه القصة. وجدتُ هذا الكتاب على الأرض في سلة المهملات، ولم أحبّ الغلاف، إلاّ إنني أخذته معي وقرأته. ثم ذهبتُ لزيارة حبيبي في إيرلندا، لكنّ علاقتنا لم تنجح. أردتُ العودة إلى هولندا ولكن بالنظر إلى مشكلات الهجرة، جرى ترحيلي إلى جمهورية التشيك. كنتُ مستاءة جداً واتصلتُ بأخي الذي كان لطيفاً جداً وسمح لي بالبقاء في منزله مدة شهر.

كانت هذه المساعدة التي قُدّمت لي من السماء، حيث إنه لو لم يجر ترحيلي، لم أكن لأعيش قطّ كإنسانة طبيعية، ولم أكن لأحبّ نفسي وأقدّر ما أنا عليه. أنا الآن في سنّ التاسعة والعشرين وقد عدتُ إلى هولندا، إلاّ إنني أعمل هذه المرة في مكتب وأعيش في شقة جميلة. إنّ حلمي أن أدرّس في حضانة للأطفال. أعرف أنّ من المُقدّر لي قضاء الوقت مع الأطفال وتعليمهم الأشياء المُهمّة حقاً، مثل كيفية محبة الآخرين ومحبة أنفسهم.

أدركتُ أنني لستُ في حاجة إلى أن يُخبرني والذي كم أنا عظيمة. بالطبع كنتُ سأحبّ سماع شيء إيجابي منه، إلاّ إنني أعرف أنّه يفعل ما في وسعه. أنا أحبّ جميع أفراد عائلتي كثيراً، وأنا سعيدة جداً لوجودهم في حياتي. سوف تُمضي هذه السنة أول عيد ميلاد لنا سوياً منذ عدة سنوات، وهو أمر رائع.

إنّ جميع الأمور رائعة الآن. حتى وإن حدثت أشياء قاسية، أعرف أنّه مُجرّد درس لي وأنّه يجب عليّ مراعاة ما يحدث بمنزلة اختبار. أحبّ وجودي في مدرسة الحياة هذه! عزيزتي لويز أنا أحبّك وأتمنى لك الأفضل في كلّ شيء. أنتِ ملاك بالنسبة إليّ، وقد ساعدتني حقاً على شفاء حياتي. «بالمناسبة، أنا أحبّ جميع ألوان قوس قزح الآن!».

قصيدة إهداء إلى لويز

بقلم لوري، محامية، إنديانا

ولدتُ في عالم يكون فيه الراح واحدًا، حيث الجميع يتنافسون على موارد محدودة، والطريقة الوحيدة لفوز الشخص خسارة الشخص الآخر. في ذلك العالم، فإنّ الذكورة تعني «القوة»، والأنوثة تعني «الضعف»، والأطفال يُرون ولا يُسمعون، والنساء مطلوب منهنّ الخضوع والطاعة. كافحتُ عدة سنوات من أجل التحرر من هذا العالم القمعي، ولم أكن أدرك قطّ أنّ الاضطهاد جاء من أنظمة معتقدات الهزيمة الذاتية الخاصة بي. درستُ الحقوق وتعلّمتُ أن أكون حازمة، ولكن بغضّ النظر عما حققته، كان من المُقدّر لي أن أفشل. كنتُ دوماً امرأة تُحاول النجاح في عالم الرجال.

تغيّر هذا كله حين بدأتُ في قراءة كتب لويز هاي. ولما تعلّمتُ أن أحب نفسي وأستخدم التوكيدات الإيجابية، أصبح كلّ يوم معجزة بالنسبة إليّ. أنا أقوم بتربية ابنتي الآن في عالم مليء بالوفرة، حيث لدينا كلّ شيء نحتاجه وما يكفي للمشاركة مع الآخرين. في عالمنا، يتمّ تقدير الذكورة والأنوثة على نحو متكافئ واحتضانها بصورة كاملة بصفتهما جزءين مُكتملين للبشرية، ويتمّ تقدير الأطفال، والاعتزاز بهم، وتشجيعهم على اتّخاذ قراراتهم بأنفسهم. لقد حلّ الحُبّ واللفظ مكان الخوف والتلاعب، وحلّ التعاون مكان المنافسة. إنّ الحياة جيدة، وكلّ شيء جيد.

من أجل ذلك أردتُ فقط أن أشكر لويز. تستحق كلّ امرأة قصيدة مكتوبة على شرفها، وقد كتبتُ هذه القصيدة من أجل لويز مع امتنان وتقدير أكبر مما تعبّر عنه الكلمات.

لا أستطيع أن أُصدّق أنّي أستطيع تعلّم محبة نفسي
لا أستطيع أن أُصدّق أنّ الحكمة تأتي إلى أولئك الذين ينتظرون،
كي تُغذي الجسد، الذهن، والروح بالصحة،

إنّني أقول لنفسي في كلّ دقيقة: «أنا في أحسن حال!».

إنّ حياتي تعكس المعتقدات الموجودة في قلبي.

أنا أُغيّر عالمي في كلّ مرة أُغيّر فيها أفكارِي.

إنّ القبول هو المكان الوحيد للبدء،

وأنا أحقق النجاح من خلال كوني لطيفة.

أنا أستيقظ كلّ صباح وأكرّر هذا التوكيد:

«كلّ شيء أحتاج إليه اليوم هو ملكي».

إنّ الرخاء ينتظر عند كلّ منعطف.

إنّ توقيت الكون إلهي.

سوف أكون ممتنة دوماً للسيدة لويز هاي

لأنّها جعلتني أرى هذه الطريقة اللطيفة والعطوفة.

إنجاز العمل مع لويز

ما الذي تُريد تغييره في حياتك؟ هل تعرف ما أنماط تفكيرك التي تُسهم في وضعك غير

المرغوب؟ مهما طالت مدة امتلاكك لهذه المعتقدات، إفهم أنّها لم تُعدّ تدعمك بعد الآن، ولا بأس

في أن تتخلّى عنها الآن. يُمكنك تجسيد مستقبل جديد لنفسك، مستقبل مليء بالبهجة والحُبّ.

عندما تشعر بأنك مستعد لبدء العمل الذهني، سوف تُساعدك التمارين التالية في تفحص معتقداتك

العميقة. في نهاية المطاف، لا يُمكنك البدء في تغيير معتقداتك القديمة إن لم تكن تعرف ماهيّتها!

«إحرص على كتابة أجوبتك على ورقة منفصلة أو في مُذكرتك».

اكتشاف معتقداتك

فكّر في جميع المعتقدات التي تجلبها إلى ذهنك الكلمات الموجودة على القائمة أدناه. لا تتردد في

إضافة المزيد من الفئات التي تتعلق بجوانب أخرى من حياتك لا تسير على نحو جيد. إجعل

القائمة طويلة قدر ما تشاء. أكتب كلّ شيء، معتقداتك السلبية والإيجابية، بحيث تتمكن من رؤية

أفكارك بوضوح. هذه هي القواعد الداخلية اللاواعية التي تعيش حياتك وفقاً لها. تذكر أنّه لا يُمكنك

إحداث تغييرات إيجابية في حياتك إلى أن تقوم بإدراك معتقداتك التي تحملها في ذهنك حالياً.

• الرجال.

• النساء.

• الحُبّ.

• الجنس.

• العمل.

• المال.

- النجاح.
- الفشل.
- الإله.

عندما تكون القائمة على وشك الاكتمال، اقرأها مرة أخرى. ضع علامة نجمية * جانب كل معتقد مفيد وداعم لك. تلك هي المعتقدات التي يجب أن تُحافظ عليها وتعززها. ضع رقم ٣ جانب كل معتقد سلبي وضار بأهدافك. تلك هي المعتقدات التي تمنعك من أن تكون كل ما تستطيع أن تكون عليه. تلك هي المعتقدات التي يجب عليك مسحها، أو إزالتها، أو إعادة برمجةها.

رسائل سلبية

بعد ذلك، ضع قائمة بكل الأشياء التي قال والداك إنها خاطئة فيك. ما الرسائل السلبية التي سمعتها؟ إنح نفسك وقتاً كافياً لتتذكر قدر ما تستطيع، وعادة ما تكون نصف ساعة مدة جيدة. ماذا قالوا عن المال؟ ماذا قالوا عن جسديك؟ ماذا قالوا عن الحبّ والعلاقات؟ ماذا قالوا عن مواهبك الإبداعية؟ ما الأشياء السلبية أو المُفيدة التي قالوها لك؟ إذا كنتَ تستطيع، أنظر بموضوعية إلى قائمتك، وقلّ لنفسك: «إذن، هذا هو المكان الذي جاء منه هذا المعتقد».

دعونا الآن نتعمق أكثر. ما الرسائل السلبية الأخرى التي سمعتها حين كنتَ طفلاً؟ ما الذي قاله لك أقرباؤك، أو معلموك، أو أصدقاؤك، أو رموز السلطة، أو رجال الدين؟ دَوّن ذلك كله. خذ وقتك. كن واعياً بالمشاعر التي تشعر بها في جسديك وأنتَ تفعل ذلك. لديك الآن قائمة أخرى من الأفكار التي تحتاج إلى إزالتها من وعيك. تلك هي المعتقدات التي تجعلك تشعر بأنك «لستَ جيداً بما فيه الكفاية».

قصتك

اكتب قصة مختصرة عن حياتك، بدءاً من طفولتك. احرص على ذكر أيّ تغييرات في مشاعرك أو سلوكك. ما المعتقدات السلبية التي يُمكن أن تكون موجودة في تفكيرك اللاواعي؟ إسمح لها بالظهور، وقد تتفاجأ بما

تجده.

كم عدد الرسائل السلبية التي لاحظتها لما كتبتَ قصتك؟ تعامل مع كلّ واحدة تظهر على أنها كنز: «أخيراً! لقد وجدتُك. أنتَ التي تسببتَ لي بكلّ هذه المتاعب. الآن يُمكنني إزالتك كي أكون حراً».

قد يكون هذا وقتاً جيداً للذهاب إلى المرأة، أنظر في عينيك، وكرّر التوكيد الذي يتحدّث عن استعدادك للتحرّر من هذه الرسائل والمعتقدات السلبية القديمة كلها. تنفّس بعمق وأنتَ تفعل ذلك، وقلّ: «أنا مستعد للتحلي عن المفاهيم والمعتقدات السلبية التي لم تُعدّ تعززني». كرّر هذا عدة مرات.

استبدال كلمات «يجب عليّ» الخاصة بك

كما قلتَ عدة مرات، أنا أؤمن بأنّ كلمة يجب هي إحدى أشدّ الكلمات ضرراً في لغتنا. والواقع، أننا في كلّ مرة نستخدمها، نحن نقول إنّنا مخطئون، أو كنا مخطئين، أو أننا سنكون مخطئين. أريد أن أخرج كلمة يجب من قاموس مفرداتنا إلى الأبد، وأستبدل بها كلمة أستطيع. تمنحنا هذه الكلمة خياراً، وعندها لا نكون مخطئين أبداً.

فكّر في خمسة أشياء «يجب» عليك فعلها، واكتبها. ثمّ فم بإعادة كتابة هذه الجمل واستبدل بكلمة يجب أستطيع.

الآن، إسأل نفسك: «لماذا لم أفعل كذا؟»، قد تجد أنّك كنت تُعاقب نفسك لسنوات على شيء لم تكن تُريد فعله منذ البداية، أو على شيء لم يكن فكرتك مطلقاً. كم عدد كلمات «يجب عليّ» التي تستطيع إسقاطها من قائمتك؟ أكتب ماهية شعورك وأنتَ تفعل هذا.

مخاوف وتوكيدات

أكتب أكبر خوف لديك ضمن كلّ فئة مذكورة في القائمة في الصفحة التالية. ثمّ ضع توكيداً إيجابياً جانبه كي تُبطل هذا الخوف. فم بإنشاء توكيد خاص بك، أو استخدم واحداً من التوكيدات التي في الأسفل.

- المهنة
- الحالة المعيشية
- العلاقات الأسرية
- المال
- المظهر الجسدي
- الجنس
- الصحة
- العلاقات
- الشيخوخة
- الموت والاحتضار

توكيدات

أنا أو من بقدرتي على التغيير.

أنا في سلام مع الحياة بأسرها.

هذه لحظة جديدة. لديّ القدرة على التخلّي.

أنا مستعد لمسامحة جميع أولئك الذين ألقوا بي الأذى.

أنا أتحمّل مسؤولية حياتي الخاصة.

أنا مستعد لخلق أفكار جديدة لنفسي وحياتي.

أنا متّحد مع القوة التي خلقتني. كلّ شيء على ما يُرام في عالمي.

أنا أرى نفسي بنظرة جديدة. أنا أحبّ نفسي.

أنا أتقدم إلى الأمام متحرراً من الماضي. أنا في أمان.

من الأمان بالنسبة إليّ أن أتجاوز قيود الآخرين.

أنا أثق في عملية الحياة.

أنا منفتح ومستعد للتغيير.

أنا أدرك أنّني مصدر سعادتي.

أنا أحرر من كلّ الأشياء التي لم تعد تخدمني بعد الآن.

أنا منفتح ومُتقبل للتجارب الجيدة والرائعة التي في طريقها إلى حياتي.

أنا أتجاوز المعتقدات المقيّدة وأتقبّل نفسي كلياً.
أنا أطلب لنفسي قوتي الخاصة وأخلق واقعي بمحبة.
أنا مستعد للتحرّر من جميع المفاهيم والمعتقدات السلبية القديمة التي لم تُعدّ تدعمني.
أنا في سلام مع نفسي وحياتي.
أنا أسامح الماضي وأتحرّر منه. أنا أنتقل إلى البهجة.
علاج من أجل تغيير المعتقدات القديمة

إنّ حياتي جديدة كلياً. كلّ لحظة من حياتي حيوية ومتجدّدة. أنا أستخدم تفكيري التوكيدي من أجل خلق ما أريد بالضبط. هذا يوم جديد. أنا نفسي الجديدة. أنا أفكر على نحو مُختلف. أنا أتحدّث بصورة مختلفة. أنا أتصرّف بصورة مختلفة. يُعاملني الآخرون على نحو مختلف. إنّ عالمي الجديد انعكاس لتفكيري الجديد. إنّهُ لمن دواعي سروري وبهجتي أن أزرع بذوراً جديدة، وذلك لأنني أعرف أنّ هذه البذور سوف تُصبح تجاربي الجديدة. كلّ شيء على ما يُرام في عالمي.

الفصل العاشر: إيجاد الهدف

نمرّ جميعنا بفترات نتساءل فيها كيف سنحقق هدف حياتنا، أو إن كنا نملك هدفاً أصلاً. قد نشعر أنّ شيئاً ما مفقود، ولا نعرف كيف نسدّ تلك الفجوة. يلجأ بعضنا إلى المخدرات، أو العلاقات غير الصحية، أو السلوكيات الأخرى المُدمّرة للذات في محاولة لمنح معنى لحياتنا. ربّما نعتقد بأننا لا نملك الحق في طلب المزيد أو نشعر أنّه لا يوجد أيّ شيء أكثر مما نراه أمامنا. إلاّ إنّ كلّ واحد منا يستحقّ أفضل ما تُقدّمه الحياة.

إنّ تغيير تفكيرك هو الخطوة الأولى لتجسيد حياتك الأفضل. تذكّر أنّ السعادة ليست شيئاً تستطيع إيجادها «هناك في الخارج»، إنّ السعادة يُمكنها أن تأتي فقط من الداخل، من خلال محبة الذات والقبول. تعلّم أنّ تُحبّ نفسك وأن تثق في الذكاء الإلهي داخلك. سوف يجلب لك الكون ما تحتاج إليه إذا سمحت له ببساطة.

أتمنى أن تُلهمك القصص التالية الخاصة بأشخاص وجدوا معنى لحياتهم لرؤية الهدف الأسمى في حياتك، وأن تُحفّزك على إدراك جميع إمكانياتك.

حياة شغوفة هادفة

بقلم شيرون، مؤلفة، متحدثة دولية ومُنتجة، كاليفورنيا

لقد رقصت مع الحياة والموت من خلال وجودي. وتغلّبت على تسع سنوات من الاعتداء الجنسي في مرحلة الطفولة، وقد نجوت من فقدان الشهية، والكثير من العلاقات المُدمّرة، ومحاولتي انتحار في فترة الشباب.

رأيت نفسي على أنّي ضحية إلى حين عام ١٩٨٥. قابلت حينها مرشدتي ليندا التي عملت معي على مشاعر كراهية الذات، والغضب، والخوف، والاستياء التي لديّ. أعطتني ليندا نسخة من كتاب لويز يُمكنك شفاء حياتك، وطبقتُ جميع التمارين الموجودة في صفحاته: بدأت في استخدام التوكيدات التي تردّد صداها في دخلي، مارستُ تمارين التصرّو، وبدأتُ في تطبيق تمرين المرأة، وقلتُ لِنفسي: « شيرون، أنا أُحبّك. أنا أُحبّك حقاً». ساعدني كتاب لويز أيضاً في العمل على مسائل جوهرية مثل: الغفران، والامتنان، والعلاقات، والصحة.

فهمتُ بعد فترة قصيرة مدى قوة أفكارِي وكلماتي فيما يتعلّق بصحتي وعافيتي. تعلّمتُ قدر ما أستطيع عن الاتصال بين الذهن، والروح، والجسد، اختبرتُ وشعرتُ بالسلام الداخلي، والقوة، والغفران لِنفسي والآخرين. تعلّمتُ أيضاً تبني المواقف الإيجابية، بغضّ النظر عن ظروفِي.

بدأتُ التطوع في مجتمعات السرطان والإيدز عام ١٩٨٦، وقمتُ بتعليم تقنيات الذهن والجسد والروح التي تعلّمتُها. قمتُ أيضاً بتدريس الفصول في دار الأحداث وفي المؤسسات الإصلاحية الخاصة بالفتيات المراهقات. واجهتُ تحدياً آخر في أواخر تلك السنة حين رأيتُ زوجي السابق في برنامج تلفزيوني خاص بـ دان راذير بعنوان الإيدز يصل إلى المنزل، وقد أعلن أنّه مصاب بالإيدز. لقد أجريتُ فحصاً، وأشارت النتائج إلى أنّي مصابة بالإيدز. إلاّ أنّي سمحتُ للفيروس أن

يعززني بدلاً من أن يقوم بتعريفي على أنني ضحية يائسة. أصبحت واحدة من أوائل النساء المصابات بالفيروس في جنوب كاليفورنيا واللواتي يظهرن على العلن. بدأت حضور جلسات مجموعة دعم هايراييد التابعة للوزير هاي والخاصة بالرجال المثليين المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية والإيدز. «أعتقد بأنني كنت المرأة الأولى المتغايرة الجنس التي تحضر». كانت لويز والرجال مليونين بالعاطفة، والحب، والامتنان، والإصرار على الحياة، وشعرتُ بأنني جزء من تلك العائلة الكبيرة. تعلّمتُ الكثير من لويز ورأيتها مرشدة أخرى. مررتُ بتجربة الاقتراب من الموت عام ١٩٩٧ بسبب مضاعفات الإيدز. وأخبرت بأن لم يكن وقت موتي بعد وتمّ منحي هدف حياتي. فهمتُ أنّ كلّ تحدٍّ واجهته قد زرع الهبات والحكمة التي أستطيع مشاركتها مع الآخرين.

من خلال احتضان جميع التحديات والتحرر منها، أصبحت تلك التحديات مُفدّسة، لأنها قامت بشفائي، وجعلتني أكتشف ذاتي، وأعادتني إلى الكمال، وسمحت لي بعيش هدف حياتي بشغف. أنا الآن أشارك المعرفة والحكمة التي جمعتها من لويز في كتبي ومع جماهيري في الولايات المتحدة الأميركية، وكندا، وأوروبا، واليابان، وروسيا. إنّ لويز هدية للإنسانية ونعمة في حياتي! إنها رائدة وأسطورة. إنّ إرثها سوف يبقى إلى الأبد! لويز، أنا أعتزّ بك من صميم قلبي. أنتِ محبوبة للغاية!

أصبح طريقي واضحاً فجأة

بقلم أنطوانيت، معالجة نفسية، معلمة يوغا وتأمل ومؤلفة كتب، كندا
عشتُ خلال الحرب الأهلية في لبنان. تدرّبتُ في الثالثة عشرة من عمري على يد أحد الفصائل المسلحة وأصبحتُ جنديّة مدنية. شاهدتُ في فرع ما يستطيع البشر فعله. لم يكن هذا يحدث في الأفلام، بل كان حقيقياً. أصيب أخي بطلق نارٍ وجروح أمام عيني. أردتُ أن أبقى وأقاتل، لكنّ عائلتي قرّرت مغادرة لبنان والذهاب إلى كندا لمساعدة أخي. شعرتُ بأنّه يجب عليّ صنع تغيير في عالمي حين كنتُ في الكلية. كانت خلفيتي خلفية حرب، ولذلك لم أكن أعرف كيف أشارك في السياسة السلمية. ثمّ غرق شخص عزيز عليّ جداً، وانهار عالمي وتحطّم أساس حياتي. أنهيتُ دراستي في علم النفس، وكنتُ أبحث فقط عن بصيص نور. بعد كلّ شيء مررتُ به، لم أستطع فهم كيف يُمكن للبشر أن يكونوا مُحبين جداً ومُدّمرين جداً أيضاً.

اكتشفتُ في وقت ما لاحقاً كتب لويز هاي باللغة الفرنسية. يا لها من هدية! عندما قرأتها، جعلتني هذه الكتب أدرك أنّه بغضّ النظر عن طريقة عيشنا، وماهيّة خلفيتنا أو حالتنا الجسدية، يُمكننا تغيير ذلك. أصبح طريقي واضحاً فجأة مع النور الجديد الذي استقبلته.

أنا الآن معالجة نفسية، ومعلمة تأمل ويوغا، ومديرة مؤتمرات وورشات عمل. الفثُ مؤخراً أيضاً كتاباً جرى نشره باللغة الفرنسية، وأتمنى أن يصدر باللغة الإنكليزية كي أتمكن من تقديمه إلى لويز! إنّهُ يُرشد الناس إلى تحرير أنفسهم من حروبهم الداخلية، ومن ثمّ خلق عالم من الحبّ لأنفسهم والأشخاص من حولهم. أتمنى أن أرى العالم في سلام يوماً ما، وأعرف أنّ السبيل إلى ذلك هو من خلال الحبّ!

إنّ جميع أعمالِي في هذه الأيام تهدف إلى جعل العالم مكاناً أفضل. لقد قمتُ أيضاً بتأليف مسرحيتين من أجل تصوير إمكانيات البشر. أنا مُباركة جداً لكوني موجودة حيث أنا الآن وللقيام بالأشياء القادرة على فعلها. أعتقد بأننا إذا عملنا جميعاً على تغيير أنفسنا على نحو إيجابي، فإنّ هذا سوف يكون السبيل إلى تغيير العالم.

لويز، أنتِ مصدر إلهام ونور للكوكب بأسره. شكراً لكِ على كونك ما أنتِ عليه ومشاركة حكمتك معنا جميعاً. أتمنى حقاً أن تُمطر عليك الحياة بكلّ هداياها الثمينة. لقد جعلتني كتبك أو من بمعجزة الحب!

نقاط انطلاق لحياة مذهلة

بقلم جينا، معالجة بالتدليك، ماساتشوستس

لما وجدتُ كتاب لويز هاي يُمكنك شفاء حياتك للمرة الأولى عام ١٩٩٩، كنتُ عالقة في زوبعة من القلق

والخوف. كانت مشاعري السلبية تجعلني أماً غاضبة وغير صبورة على أولادي الصغار، وزوجة مُنتقدة ومنطوية لزوج مُحبٍّ ورائع. عرفتُ أنّني كنتُ خارجة على السيطرة، لكنني شعرتُ بأنني لا أستطيع إخبار أيّ شخص لأنني كنتُ أشعر بالعار.

أدركتُ حين بدأتُ في قراءة كتب لويز أنّني قادرة على التنفّس، التنفّس حقاً، بدلاً من حبس أنفاسي أو التنفّس بسرعة كبيرة طوال الوقت. تشبّثتُ بكتابها الخاص بالحياة العزيزة لأنّه كان يُنقذ حياتي. بدأتُ نوبات قلقي في التلاشي على الفور، وبدأتُ أنماط التفكير الجديدة في الظهور. أنا لا أتطلع الآن إلى قضاء اليوم فحسب، فقد بدأتُ البحث عن ماهيتي الحقيقية.

عندما كنتُ أتحمّك في أفكاري، كنتُ أتحرّر من رغبتِي في الخوف والقلق، وأجذب الدعم والإرشاد الذي احتجتُ إليه لمعرفة ماهيتي وما أريد أن أصبح عليه. عرفتُ أنّني هنا على هذا الكوكب من أجل مساعدة الناس، وقد كنتُ أعرف هذا منذ سنّ صغيرة جداً. وأصبحتُ الآن مستعدة لمعرفة كيفية مساعدتهم.

أتذكّر أنّني كنتُ أشعر بالإحباط لأنّ الأمور لم تكن تحدث بسرعة كافية. أردتُ كلّ شيء حالاً! لكنني عندما أنظر إلى الخلف، أستطيع رؤية جميع نقاط الانطلاق بوضوح تامّ، موضوعة الواحدة تلو الأخرى على طريقي. على سبيل المثال، تركتُ عملي وذهبتُ إلى مدرسة التدليك. كان ذلك برنامجاً مكثفاً في مدة ثلاثة أشهر وكنتُ أعود إلى المنزل بضع ليالٍ فقط كلّ أسبوع، إلّا إنّ زوجي وأولادي دعموني كلياً.

استغرق الأمر وقتاً طويلاً بعد أن تخرجتُ كي أجد عملاً بالتدليك لأنني كنتُ أمتلك الثقة بالنفس لأن أكون انتقائية، وكذلك الحكمة لأرفض أيّ شيء أقلّ مما تصوّرتّه. تدرّبتُ على يد معالج بالتدليك موهوب جداً مدة سنة وأصبح واضحاً بالنسبة إليّ ما الذي أريده. ثمّ في عام ٢٠٠٧، كنتُ مستعدة لمغادرة المكان وفتحتُ عملي الخاص. أنا أقوم اليوم بمساعدة عدد هائل من الأشخاص على إيجاد الراحة من إرهاقهم الجسدي. أنا قادرة أيضاً على مساعدتهم على إدراك أنّ أجسادهم تستطيع شفاء نفسها، وأنهم يستطيعون شفاء حياتهم.

إنَّ الجزء الأفضل من هذه التجربة أنَّ ولديّ قد شهدا الأمر بأسره. لقد شاهداني أتطوّر وأخرج من قوقعتي وأقوم بفقرات إيمان هائلة. من بين كلِّ شيء استطعتُ تقديمه لهما في الحياة، أنا ممتنة أنَّ هذا ما قد تلقياه. «أدركتُ من خلال وضع تجربتي على هيئة كلمات كم أنَّ من الأسهل لي أن أكون نفسي بدلاً من الهروب والاختباء ممّا أنا عليه أو أن أكون ما كنتُ اعتقد أنَّ الآخرين يُريدونني أن أكون عليه».

لويز، لقد قرأتُ يُمكنك شفاء حياتك مئات المرات، وقد اشتريتُ الكثير من كتبك من أجل تقديمها إلى الأصدقاء والأقارب. شكراً لكِ كثيراً على كلِّ شيء.

الاحتفال بنعمتي

بقلم بيانكا ماريّا، مدربة في مجال الحياة وفنانة، أيرلندا
بدأت قصتي قبل ٢٦ سنة في ألمانيا. لم أكد اختبر الحُبَّ بأيّ طريقة، وذلك بالنظر إلى أنني نشأت في بيئة عنيفة ومسيئة. عانيتُ في طفولتي الكثير من الألم لوجود أم مدمنة على الكحول وهجران والدي لنا مذ كنتُ صغيرة جداً.

بفضل ثقتي بنفسي المحطمة وافتقاري إلى الطاقة الإيجابية، كبرتُ لأصبح إنسانة غيورة للغاية، ولم ينجح أيّ شيء في حياتي. وعلى الرغم من ذلك، فإنني حين كنتُ صغيرة، كان لديّ ارتباط هائل مع الذات العليا والطبيعة، الأمر الذي قام بتهدئة روحي وساعدني على النجاة.

تركتُ المنزل حين كنتُ في سنّ السادسة عشرة وبدأتُ العمل في فندق. كان الأمر تحدياً كبيراً لأنني لم أكن أعرف شيئاً مطلقاً عن السلوكيات أو الحياة في المجرى على حدّ سواء. بدأتُ رحلة شفائي على نحو جدّي لما انتقلتُ إلى أيرلندا، وفي محاولة لتجاوز قيودي ومخاوفي الهائلة، ذهبتُ إلى اجتماع الأنون، حيث يستطيع أصدقاء، أو أقارب، أو أبناء أو زوجات المدمنين على الكحول إيجاد الدعم الرائع.

في أحد هذه الاجتماعات، قابلتُ امرأة جعلتني أتعرف على لويز هاي. شعرتُ بعد قراءة كتاب لويز المذهل يُمكنك شفاء حياتك بأنني أملك القوة للنظر داخل نفسي وتغيير حياتي. بدأتُ العملية من خلال كتابة ثلاث صفحات على الأقل من التوكيدات يومياً! اعتقدتُ بأنه إذا نجحت التوكيدات فعلاً، فإنّ هذه الصفحات سوف تخلق لي مستقبلاً جميلاً، وكان هذا بالضبط ما فعلته التوكيدات.

كنتُ قادرة على خفض غيرتي المرضية إلى مستوى معقول في غضون ثلاثة أشهر، واكتشفتُ تجمعاً لأشخاص روحيين يُشبهونني في التفكير في بلدي. حدثتُ الكثير من المعجزات الصغيرة بعد نحو سنة أشهر! جذبتُ علاقة رائعة، وبعض الأصدقاء الجدد المُحبّين، والكثير من المال. خسرتُ أيضاً نحو ٣٠ رطلاً، وبدأتُ أمارس التأمل كلَّ يوم.

لقد مضى الآن سنتان منذ أن بدأتُ في ممارسة أعمال لويز لأول مرة، وما زالت حياتي تتجلى بطريقة مثالية! بدأتُ في عقد اجتماع «يُمكنك شفاء حياتك» في غرفة معيشتي، حيث تُساعد بعضنا بعضاً وجهاً لوجه. إنّ إنشاء موقعي الخاص إلى جانب مجموعة على الإنترنت أيضاً لدعم النساء حول العالم قد منحني الفرصة لنشر رسالة لويز على نطاق أوسع. أستطيع القول بفخر الآن إنني أعرف أنني ولدتُ معلمة، وأنه جرى اختياري لمساعدة الآخرين على شفاء وخلق الحياة التي يستحقونها حقاً. أشعر بأنني وجدتُ هدف حياتي!

اليوم أنا ممتنة لطفولتي، لأنها جعلتني الشخص الجميل الذي أنا عليه الآن. واستمرت الحياة لتُصبح مُشوّقة، ومُميزة ومُجَبّة بالنسبة إليّ. واصلتُ طريقي من خلال اكتشاف وجهات نظر ومُعلّمين مختلفين، وتعلّم الدروس التي أتيتُ إلى هنا كي أتعلّمها. هذه نعمة، وأنا أحتفل بها! لويز، أنتِ ملاك بالنسبة إليّ، وأنا أفدّر كلّ ما فعلته. لقد غيرتِ العالم إلى الأفضل ومنحتِ الكثير من الحُبّ لكثير من الأشخاص الذين شعروا بالضياع وأنهم غير جيدين بما يكفي، وأولئك الذين كانوا يشعرون بخوف وألم عميق. شكراً لكِ كثيراً! ***

أستطيع الطيران

بقلم جيل، مغنية، متحدثة، كاتبة ومعلمة، كولورادو
حصلتُ عام ١٩٨٧ على كتاب لويز هاي يُمكنك شفاء حياتك مكتوباً بطريقة بريّيل، وقد انزلتُ أصابعي على صفحاته مرات عدة. لم تُقم لويز بشفائي من السرطان أو أيّ مرض جسدي آخر، بل شفتُ الأمراض التي كانت في ذهني.

كنتُ ضحية قبل أن أقرأ كتاب لويز. ولدتُ قبل أواني، واعتقدتُ أنّ قيودي كانت خطأ من الأطباء، وبسبب شرب والدي للكحول وتدخينها أيضاً. نشأتُ وأنا منطوية، وغاضبة، وخائفة، ومنفصلة. بعد إجراء عمليتين جراحيّتين للأنف، أتذكّر أنّني نظرتُ في المرأة وقلتُ في نفسي: أنتِ قبيحة. أنا أكرهكِ. أُسيئتُ معاملتي من قِبَل أبي وأصبحتُ مكفوفة تماماً في سنّ الحادية عشرة نتيجة إعتام عدسة العين. لم يكن لديّ أيّ شيء أتطّلع إليه، لذلك أغلقتُ عينيّ عن العالم، ولم أرغب في أن أكون جزءاً منه.

كانت جدي وموسيقي النعمة المُنقذة. زوّدتني جدي بالحُبّ والأمل، في حين أن موسيقي جعلتني أرتكز في الحاضر وسمحت لي بالتعبير عن نفسي. شرعتُ في العمل كمغنية في الحفلات الموسيقية حين غادرتُ منزل والديّ. دخلتُ برنامج الدكتوراه في الصوت بعد عشرات العروض الناجحة. أردتُ الغناء وصنع موسيقى جميلة، إلّا إنّ طاقم المدرسة قاموا «بقصّ جناحيّ». خُنتُ إبداعِي، وأصبح لديّ كيس على المبيض تطلّب الأمر إجراء جراحة لإزالته. وصلتُ حياتي إلى الحضيض حين انهارتِ علاقتي العاطفية. تخلّيتُ عن موسيقي، وأحلامي، واستقلالي الذاتي على أمل أن أكون محبوبة. كنتُ غير عاجزة عن اتخاذ القرارات، وذكر احتياجاتي، وقول كلا، أو

التحدّث عن حقيقتي. شعرتُ بأنني مُدمّرة لما أعلن شريك حياتي «انفصالي» عني، وذلك بالنظر إلى أنّني تخلّيتُ عن جسدي، وذهني، وروحي، وعواطفي. أصبحتُ مكنتّبة وذات ميول انتحارية لعدم وجود وفاق على مرمى بصري.

بدأتُ في شفاء ومحبة نفسي من خلال العلاج النفسي، واكتشفتُ أنّ لديّ سبب للوجود. أردتُ إخبار قصتي والتحدّث عن حقيقتي. لذلك قمتُ بتأريخ كيف أنّه في غضون ثلاثة أشهر، تُوفيت والدي فجأة، خضعتُ لعملية استئصال للرحم، وتمّت إزالة عينيّ واضطرتتُ لبيع منزلي. ولما تخلّيتُ عن جميع معتقداتي القديمة، والرؤى الخاصة بي وارتباطاتي، اضطرتتُ لتبني أخرى جديدة.

بفضل رحلة حياتي وقراءة كتاب يُمكنك شفاء حياتك، تعلّمتُ أن أتحدّث عن حقيقتي، وأواجه مخاوفي، وأشعر بمشاعري. إنَّ رغبتني في التخليق الآن أكبر من خوفي من السقوط. أنا أملك خيار كيفية النظر إلى الحياة، ويُمكنني أن أكون مشلولة وضحية لظروفي، أو أستطيع أن أكتسب منها القوة. أنا أختار الخيار الثاني. إنَّ الرؤية داخلية وليست خارجية، ويجري توجيهها بقلبي وليس بعيني. ومن أجل أن أطير، يجب عليّ أن «أعيش أحلامي، وأطير بجناحي».

لويز، إنَّ كتابك الوحيد الذي أملكه بطريقة بريّلة، وهو الكتاب الذي أتوجّه إليه للحصول على الإرشاد مراراً وتكراراً. شكراً لكِ على تحويل قلبي وروحي.

الوحي

بقلم ناجمونييسا، مدربة والديّة، مدربة/ مُيسّرة أمور، واستشارية روحية، جنوب إفريقيا

كنتُ في مرحلة متدنية جداً من حياتي حين صادفتُ كتاب يُمكنك شفاء حياتك للمرة الأولى. كنتُ الأصغر بين ستة عشر طفلاً، شعرتُ بأنني الشخص المنبوذ في العائلة. أعني هذا حرفياً، فقد نشأتُ في أيام الفصل العنصري الحالكة، ولم أكن ذات بشرة فاتحة مثل بقية أشقائي. شعرتُ بأنّ أُمي تكرهني، وكنتُ أتصرف بغرابة باستمرار كي ألفت الانتباه وأحصل على شعور الانتماء.

انفجرت الأوعية الدموية في الجانب الأيمن من دماغي حين أنجبتُ طفلي الأول، لكنّ هذا لم يجر تشخيصه إلّا بعد عدة سنوات. عانيتُ من نوبات الصرع واكتئاب ما بعد الولادة، وأصبح لديّ فرط نشاط في الغدة الدرقية. أُصبتُ بانهيار عصبيّ بعد إنجاب طفلي الثاني، والذي أصبحتُ أراه على أنّه انفراج وليس انهياراً عصبياً.

وجدتُ نسخة من كتاب لويز في المكتبة، لكنّ قرائته استغرقتني سنوات عدة. تعرّفتُ ورشات عملها التي بعنوان «إشفِ حياتك»، إلّا إنّها كانت متاحة فقط لذوي البشرة البيضاء. شعر مديري في ذلك الوقت بأنني «بيضاء بما فيه الكفاية» كي يأخذني إلى إحداها. حضرتُ كلّ واحدة من ورشات العمل هذه على مدى سنوات، وهكذا تغيّرت حياتي. سجّلتُ في الوقت عينه في دورة تدريبية عن الروحانية، واندثشتُ من العلاقة بين إيماني وأفكار لويز. كانت التجربة وحيّاً بحق.

تعلّمتُ أنّي أستطيع الاحتفاظ بقيمي حتى عندما أعمل على تغيير معتقداتي.

أعمل اليوم في المجتمعات الشعبية، وأقوم بتيسير أمور ورشات عمل الوعي الذاتي والوالديّة. أنا منسقة المجموعة التي تُساعد الأشخاص الذين يُعانون الاكتئاب والقلق، واعتدتُ أن أكون أيضاً استشارية الخط الساخن. لقد غيّر عمل لويز حياتي وساعدني على إيجاد طريقي، وأنا أحاول اليوم فعل الشيء نفسه مع الآخرين. شكراً لكِ على إتاحة الفرصة لي لمشاركة قصتي.

دافعي ومصدر إلهامي

بقلم لورديس، مديرة قضايا تُتقن لغتين/ تعمل في مجال الخدمات الاجتماعية، أريزونا

أُتيّت إلى الولايات المتحدة الأميركية من سونورا، المكسيك عام ١٩٩٣. لم أكن أتحدّث الإنكليزية على الإطلاق وتركتُ ورائي أثمان كنوز حياتي على الإطلاق: ابنتي اللتين كانتا في سنّ الثامنة والثالثة في ذلك الوقت. جرى لَمْ شملنا أنا وابنتي بعد ثلاثة أشهر، وبدأنا التكيّف مع عالمنا الجديد.

قابلتُ خلال سنة رجلاً أميركياً رائعاً أحاطنا أنا وابنتي بحبّه، ولطفه، وقبوله. أنشأنا علاقة وثيقة على الرغم من العائق اللغوي. كنا نستخدم قاموساً من اللغة الإسبانية إلى الإنكليزية عندما لا نفهم

بعضنا بعضًا. تزوّجنا وأصبحنا عائلة منذ أربع عشرة سنة. كنتُ أنظف المنازل لسنوات عدة من أجل الحصول على حياة كريمة. سجلتُ في النهاية في الكلية، وعلى الرغم من أنني لم أُنحَرَج فإنني تعلّمتُ الإنكليزية وتخصصتُ في العمل الاجتماعي. حصلتُ على عمل في مستشفى بصفتي مترجمة طبية معتمدة. إلا أنني عانيتُ من نوبات القلق وشعرتُ كما لو أنني أضعتُ طريقي.

كنتُ أمارس اليوغا، والجري، والتاي تشي، والمشي لمسافات طويلة كجزء من حياتي اليومية. حضرتُ عددًا كبيرًا من ندوات المساعدة الذاتية، تعلّمتُ التأمل، والكثير من الأشياء. وبفضل هذه التجارب الجديدة كلها التي مررتُ بها، بدأتُ الكثير من المسائل تتكشف في داخلي. أدركتُ أنه كان هناك أشياء لم أحبّها في نفسي وأنتي أردتُ أن أغيّر. بدأتُ في العمل على حلّ لغز حياتي: المكان الذي أتيتُ منه، والبيئة التي نشأتُ فيها، ومعتقداتي، وعاداتي، وسلوكي، ومشاعري، وما إلى ذلك.

سمعتُ عن كتاب سوزان جينيفر استشرع الخوف وأقدم على ما تخاف منه **Feel The Fear and Do It Anyway** في إحدى الندوات التي حضرتها. كان هذا الكتاب المفتاح الذي أدار المُحرّك في وجودي. واكتشفتُ في ذلك لويز هاي وكتابها يُمكنك شفاء حياتك، بالإضافة إلى أسماء الكثير من الكتب والمؤلفين الرائعين. إلا إن عمل لويز كان حافزي طوال هذه السنوات. أحبّ قصتها، ونصائحها، وشجاعته، والقائمة تطول. أصبحتُ قادرة على التحكّم بمخاوفي وقلقي بفضل برنامجها الصوتي خالٍ من التوتر **Stress-free**. ساعدتني الموسيقى الموجودة فيه على السفر إلى مكانٍ روحيّ، وآمن، ومُفعم بالسلام.

بفضل لويز، ألهمتُ كتابة سيرتي الشخصية ونشرها للمساعدة الذاتية باللغة الإسبانية. لقد جرى استخدامها في تمكين النساء الإسبانيات وتعزيزهن في المجتمع والمعنيات بالعنف الأسري أو اللواتي لديهنّ شكوك، ومخاوف، وتقدير ذاتي متدنٍ. تماهى هؤلاء النسوة مع قصتي في أثناء خدماتي التطوعية كمتحدثة تحفيزية إسبانية، تمامًا مثلما تماهيتُ مع قصة لويز.

أنا الآن في سنّ الحادية والأربعين، وابتدأت في سنّ الرابعة والعشرين والثامنة عشرة، ونحن في حالة رائعة. نحن الثلاثة مواطنات أميركيات ونُساهم بفخر في هذا البلد. أشعر بأننا نساء نتمتع بصحة جيدة، جسدياً، وذهنياً، وعاطفياً. يواصل زواجي نموّه بالسلام والحُب. لقد تفتّحت طفلاتي الداخلية على إمكانياتها الكاملة، إنني أُعْني وأكتب مثلما كنتُ أفعل حين كنتُ فتاة صغيرة.

لويز، شكراً لكِ كثيراً!

حكمة لويز

بقلم بامينا، مدربة في مجال الحياة واستشارية متخصصة في معالجة الضغوط النفسية، زيمبابوي أرسل إليّ كتاب يُمكنك شفاء حياتك للكاتبة لويز هاي من قبل صديق أسترالي منذ ثلاث عشرة، في وقت لم تكن تبدو فيه حياتي واعدة للغاية. في الفترة «قبل لويز»، كنتُ مثقلة بالتراكمات العاطفية التي من شأنها أن تقتل فيلاً، ارتديتُ الندوب السابقة والتسميات المُفيدة كما لو أنها جليّ الموضحة الرائجة، وكان لديّ صورة ذاتية من شأنها أن تجعل من دودة الأرض التي تُعاني فقدان الشهية أن تبدو مثيرة للإعجاب. قلبَ كتاب لويز

العالم الذي كنتُ أعرفه رأساً على عقب. هل أدبْتُ دوراً في هذا كلّه؟ هل خلقتُ واقعي؟ هذا يعني أنني أملك القدرة على إعادة كتابة نص الحياة الكئيبة هذا؟ هل يُمكنني أن أكون بتلك القوة حقاً؟ يا إلهي! يا لها من لحظة إدراك!

كانت حكمة لويز في فترة «بعد لويز» رفيفتي الدائمة. ما زلتُ أملك نسختي الأصلية المُلصقة بالصمغ ذات الصفحات مطوية الأطراف من كتاب يُمكنك شفاء حياتك، لقد انتشر التأثير المتتابع لهذا الكتاب على نطاق كبير وواسع. تعلّمتُ أن أعيش وحدي وأحببتُ ذلك. لم أعد أسمح لنفسني أن أكون عبدة للماضي وأن يجري تعريفي من خلال أخطائي. توقفتُ عن النظر إلى علاقتي العاطفية السابقة. لم يعد لتعقيد مشاكلي أيّ سحر خاص. وأصبحتُ أكثر شجاعة مع الأيام. وتوقفتُ عن الشعور بالرضا الناجم عن التمسك بما يُؤذيني، وسبر أغوار الألم الخاص بطقوس العريضة المفعمة بالغضب، والرغبة الشديدة في الشفقة على نفسي والتي أصبحت جزءاً من حياتي. تلاشت رغبتي في الانغماس في اللوم وتعذيب النفس. بعبارة أخرى، لقد تفوقتُ على هوسي بنفسني وبدأتُ أصبح ناضجة عاطفياً. تخلّيتُ عن ممتلكاتي المادية التي حصلتُ عليها بشقّ الأنفس وأصبحتُ رحّالة أسعى إلى بيئات مواتية للمكوث فيها مؤقتاً خلال رحلة إعادة اكتشافني لذاتي.

كانت حكمة لويز وشجاعته موجودتين حين دفنتُ ابنتي البالغة من العمر ست عشرة عاماً. قمتُ بخطوة مؤلمة تلو الأخرى، وخرجتُ من تلك الحفرة العميقة المظلمة التي رقدتُ فيها وشعرتُ كما لو كان يجري انتزاع أحشائي. بعد ذلك كنتُ قادرة أيضاً على مساعدة ابني المراهق على النجاة بينما كان يُكافح الفاجعة، واللوم، والإحباط.

أنا أسافر دائماً مع أمتعة قليلة، ولكن ثِق في أنّ «كتاب حكمة» لويز موجود معي في حقيبتني. كان جوهر إرشاده موجوداً إلى جانبي حين أصبحتُ مؤهلة بنجاح لأكون استشارية إدارة الضغوط النفسية الشخصية والمؤسسية في بلد غريب بالنسبة إليّ بغرابة كوكب المريخ. وأصبحتُ بعد ذلك مدربة في مجال الحياة وأخصائية في العلاج بالتنويم المغناطيسي وعدتُ إلى وطني المضطرب زيمبابوي كي أمارس عملي وأؤدي دوراً مهماً هناك.

إنّ مبادئ لويز طبيعتي الثانية الآن، وهي شيء طبيعي بالنسبة إليّ مثل التنفّس. على نحو مشابه للويز، أنا شغوفة بمساعدة الناس على الارتقاء فوق بيئتهم، وتمكين أنفسهم، وأن يُصبحوا أفضل ما يُمكنهم أن يكونوا عليه. لقد كان مثالها هو ما شجعني على تأليف كتابي الخاص وأن أبقى معنوياتي مرتفعة بما يكفي لركوب أمواج الرفض المحتومة التي تكون موجودة في مجال النشر.

لويز، إنّ حكمتك ومعنوياتك قد مكناني من إعادة كتابة نص حياتي بطرق إعجازية. شكراً لك!

عيش حياة أحلامي

بقلم كيت، مُعلّمة، مدربة ضحك، مدربة متخصصة في خلق الصحة، المملكة المتحدة
كنتُ غافلةً عن قدرتنا جميعاً على خلق حياتنا الخاصة إلى حين قابلتُ لويز هاي في كتابها يُمكنك شفاء حياتك.

كانت حياتي في كانون الثاني ١٩٩٨ مرحلة افتراضية فاشلة. وكان زوجي صاحب الصورة المثالية على نحو سطحي ساحة معركة بشعة، وكان ابني يمرّ بأزمات، ولم أكن أنا أحسن حالاً. قال لي طبيبي: «حسنأ، لقد عاد السرطان. ما زال الوحش العدوانى نفسه الذي كنّا نتعامل معه، والآن يوجد فقط عقاران كيميائيان لم تصلي فيهما إلى الحد الأقصى. إذا نجحاً، فإنّ الأمر يتعلّق

بتمديد فترة حياتك فقط، وإن لم ينجحاً، أعدك بأنني لن أدعك تُعانين يا كيت». توفقتُ عند تلك المرحلة عن كوني المريضة النموذجية. أجبته: «لن أوافق على هذا، أنا أريد مُعجزة».

يقولون إنه عندما تكون مستعداً، سوف يأتي المُعلّم. لم يكن لديّ أدنى فكرة لماذا كنتُ في متجر الكتب في ذلك اليوم، لكنني أتذكر القلب المُضيء الكبير وكلمات يُمكنك شفاء حياتك التي جذبتني مثل مغناطيس. اشتريتُ الكتاب وقرأته وأعدتُ قراءته، وقد أصبح في ما بعد جزءاً من حياتي. كان كتاب لويز يُرافقتي باستمرار على مدى ثلاث سنوات. احتفظتُ بنسخة على مكتبي وأخرى جانب سريري وكنتُ أقرأ على الأقل فصلاً واحداً كلّ يوم. كنتُ أكرّر التوكيدات أيضاً بصوت مرتفع كلما احتجتُ إلى الراحة أو الإلهام. و«إلى اليوم يُمكنني التكيف مع أيّ شيء من خلال تكرار هذه التوكيدات: في لانهائية الحياة حيث أنا، كلّ شيء مثالي، كامل، ومُكتمل». بدأتُ في تغيير أفكارى ببطء، وقد تغيّرت حياتي نتيجة لذلك.

وضعتُ لِنفسي في شهر آذار ١٩٩٨ ثلاثة أهداف تبدو مستحيلة:

١. تحقيق معجزة

٢. تسوية أمور زواجي

٣. الإقلاع عن التدخين

مع حلول شهر آب، تخلّيتُ عن السرطان، وزواجي، والتدخين! صدّق أو لا تُصدّق، كان التدخين آخر شيء تخلّيتُ عنه، حيث واصلتُ نفث الدخان، حتى في أثناء كلّ علاج كيميائي، إلى أن ينس الأطباء. إلاّ إنني أقلعتُ أخيراً عنه. إنّ الخوض في طلاق من المحتمل أنّه لم يكن الوقت المناسب للإقلاع عن التدخين، إلاّ إنّ الأمر نجح بالنسبة إليّ.

أنا على قيد الحياة وأعيش حياة أحلامي، الأمر الذي جعل أطبائي في حيرة من أمرهم. أنا الآن متزوجة بسعادة من حُبّ حياتي الأصلي، وقد نما ابني الحبيب ليُصبح رجلاً أحترمه، وهو يزدهر الآن على طريقه الذي اختاره. أنا من مُعلّمي «أحبّ نفسك، إشفِ حياتك» الذين يُدربون منهج لويز هاي كما أنّني مدربة ضحك ومدربة متخصصة في خلق الصحة. أنا أقوم على نحو مبتهج بتعليم الآخرين كيفية خلق حياة أحلامهم. جرى نشر كتابي الأول في عام ٢٠٠٧ وأنا أعمل على كتابي الثاني. من الرائع أن تكون على قيد الحياة، وأن تُساهم في شفاء الكوكب!

لم لستُ أنا؟

بقلم جانيث، منسقة برنامج في مركز علاج لليافعين، كندا

أنا امرأة من كندا تنتمي إلى الأمم الأولى، وقد اختبرتُ سلسلة طويلة من التجارب الشخصية والمؤلمة، مثل العلاقات المسيئة والاعتمادية، وإدمان الكحول والمخدرات، والأفكار التي تتعلّق بالانتحار. شعرتُ في مرات عدة في حياتي أنّني ضحية وتساءلتُ: لماذا أنا؟

كنتُ في مرحلة متدنية للغاية من حياتي حين صادفتُ كُتّيباً فيه معلومات عن ورشة عمل مدة يومين بعنوان: «أحبّ نفسك، إشفِ حياتك». عرفتُ عندها أنّ هذا ما كنتُ أبحث عنه ببساطة، وسجّلتُ مباشرة من أجل الحضور.

كانت ورشة العمل مذهلة، وقد تعلمتُ الكثير حول نفسي، بما في ذلك مدى عدم قبولي لنفسي. أدركتُ مباشرة أنّه يُمكنني أن أحبّ نفسي وأتقبّلها كما هي تماماً! وبمُجرد أن حدث ذلك، بدأ كلّ

شيء في حياتي يستقرّ في مكانه الصحيح.
اتخذت هذه الخطوات الأولى من أجل اكتشاف ماهيتي ولماذا كنت على الحال التي كنت عليها. أنا سعيدة بقول إنني أصبحت أحب نفسي وأتقبلها كما هي تماماً من خلال ممارسة تعاليم لويز هاي واستخدام التوكيدات الإيجابية. اكتسبت فهماً أعمق لنفسي، وبدلاً من التساؤل، لماذا أنا؟ بدأت أسأل، لماذا لست أنا؟
سمعتُ عام ٢٠٠٢ عن برنامج تدريب في فلوريدا، وصممتُ على الحضور، ولكن لأسباب متنوعة، لم أتمكن

من القيام بهذا في ذلك الوقت. في أيّ حال، واصلتُ تكرار هذا التوكيد: أنا رئيسة معتمدة لورشة عمل «اشف حياتك». حصلتُ في شهر نيسان ٢٠٠٨ على فرصة حضور البرنامج التدريبي في فلوريدا، وعدتُ إلى كندا بصفتي رئيسة معتمدة لورشات عمل «اشف حياتك، حقّق أحلامك». لقد كان حلمًا بالنسبة إليّ وأصبح حقيقة، لأنّ هدفي مساعدة الآخرين من خلال التدريب التحفيزي، والندوات، وورشات العمل، والعروض التقديمية. عندما حصلتُ على شهادتي، بدأتُ في إدراك ذلك الهدف. وحين استضفتُ ورشة العمل الأولى في مجتمعي. حضر سبعة مشاركين من مجتمعات ثلاث أمم أولى مختلفة، وكانت ورشة العمل ناجحة للغاية.
كان من المثير للاهتمام معرفة أنّ من بين آلاف الناس الذين تدربوا من جميع أنحاء العالم، كنتُ أنا فعلياً الوحيدة من السكان الأصليين في كندا التي حضرتُ هذا التدريب وأصبحتُ مُعتمدة. أنا واثقة في أنني أستطيع من خلال ورشات عملي تعزيز الآخرين كي يتغلبوا على طريقة التفكير السلبية التي حدّت من نجاحهم.
ما الذي يُمكنني أن أحلم به تالياً؟ الالتقاء شخصياً بـ لويز هاي، واين اير أو أوبرا؟ حسناً.

إضاءة النور الخاص بي
بقلم إيلين، ممارسة لفنون الشفاء، كارولينا الشمالية
أرغب في مشاركة قصتي كي أتمكن من إلهام الآخرين ليتغلبوا على تحديات حياتهم مثلما فعلتُ أنا. كما ترى، عانيتُ من الالتهاب العضلي الليفي لأكثر من سبع سنوات، إلى حد أنني عانيتُ ألماً متواصلًا ولم أستطع حتى النهوض من الفراش. لم أفهم حقاً ما يتطلب الأمر لشفاء الجسد، الذهن، والروح إلى أن وجدتُ الروحانية في داخلي وفي كتب لويز هاي.
من خلال استخدام برنامج مُكثّف من التوكيدات، والتصوّر، والتطهير بالتغذية، والعلاج النفسي، أصبحتُ قادرة على إزالة «الطبقات» التي كانت تُحکم عليّ قبضتها. انتقلتُ من سيطرة الالتهاب العضلي الليفي على حياتي إلى سيطرتي على نفسي مجدداً واحتضان جوهرتي. ولما غيرتُ مساري، شفيتُ تماماً من مرضي وحررتُ نفسي كي أعثر على روحي الداخلية. مكّنتني هذا من أن أصبح معززة لنفسي وأعمل على شفاء جميع جوانب روحي. تحسّنت صحتي الذهنية والجسدية، ومعنوياتي المرتفعة الآن لا تعرف حدوداً. تغيّرت حياتي إلى الأفضل، وتعلّمتُ أن أرى العالم بطريقة مختلفة، وطريقة تنويرية ومُحققة للذات.
كانت رسالة لويز المتعلقة بالشفاء نسمة من الهواء المنعش، وفرصة بالنسبة إليّ كي أدرك أنني أنا أيضاً أملك نوراً عليّ أن أجعله يُضيء. بما أنها أحدثتُ فارقاً في حياتي، شعرتُ بأنه يجب عليّ

متابعة السلسلة من خلال إحداث تغيير في حياة شخص آخر. وجدتُ هدفي، وأنا الآن أشارك معرفتي وحكمتي أولئك الذين يتمنون تحقيق رحلة حياتهم الخاصة. إنَّ روعي تشعُّ هذه الأيام بالأمل، والسلام، والطمأنينة.

نتيجة لشفائي، أصبحتُ ممارسة لفنون الشفاء، حيثُ تدرَّبْتُ على الريكي والأركينغ لايت. وكجزء من تعليمي المستمر في مجال تذكُّر ماهيَّتي، إذ يتضمَّن مساري الجديد إكمال درجة الماجستير في الدراسات ما وراء الشخصية، وذلك بقصد الحصول على درجة الدكتوراه في النهاية. وسوف يُمكنني هذا من مساعدة الآخرين على تحويل حياتهم وإيجاد شغفهم ومفاتيح نجاحهم.

لقد كانت لويز مصدر إلهام في حياتي، وقد ساعدتني على نزع الحجاب عن نفسي وإزاحة الغمامة عن عيني. أنا مباركة لعثوري على معلوماتها. لا أزال أرجع إلى كتابها يُمكنك شفاء حياتك وأفكار القوَّة على نحو منتظم. أشعر بأنني في تناغم مع الاتصال والسلطة اللذين يمتلكانهما على أفكاري وعمليات حياتي.

شكراً لكِ لويز على خروجك ووضع فلسفاتك قيد التنفيذ، لم أكن لأستطيع أن أكون ما أنا عليه اليوم لولا نورك المُضيء. أتمنى أن تُوحِّدنا القوة الشافية للامتنان، والحبِّ، والإيمان بالعالم غير المحدود، وأن تشفي ذهن وجسد وروح الكون وكلِّ فرد.

أنا سعيد! أنا سعيد!

بقلم مايكل، ممرِّض مُعتمد، أوهايو

جرى الاعتداء عليّ جسدياً وجنسياً حين كنتُ طفلاً، وعندما أصبحتُ بالغاً واصلتُ السماح بأن يساء إليّ. لم أكن واعياً بأنه ليس من الضروري أن يقوم ماضيّ بتحديد حاضري، لذلك لما كان الناس يُظهرون لي القليل من الاهتمام كنتُ أسمح لهم عادة بأن يفعلوا ما يشاؤون بي. كان احترامي لذاتي منخفضاً جداً، ولم أكن أعتقد بأنني مُهمَّة. لم أخرج في المدرسة الثانوية، وانتقلتُ من عمل إلى آخر ومن مدينة إلى أخرى من أجل البحث عن السعادة، ودائماً لم أكن أحقق الهدف المطلوب. اعتدتُ أن أختار المواقف التي يُؤذيني فيها شخص ما فقط من أجل تأكيد سبب استحقاقي لذلك الألم، ومن ثمَّ كنتُ أغرق في الاكتئاب. لم أكن أعرف قوة أفكاري وأنني أصبحتُ ما فكرتُ فيه معظم الوقت. لقد كانت حلقة مفرغة جعلتني عالقاً في الألم.

أردتُ دائماً أن أصبح مُمرِّضاً، معتقداً بأنني إذا استطعتُ مساعدة الآخرين، فسأشعر حينها بشعور أفضل تجاه نفسي. أصبحتُ ممرِّضاً معتمداً وكنتُ أحبُّ مساعدة الآخرين بصدق، لكنني أصبحتُ في أيِّ حال تعسفاً على نحو أكبر بدلاً من الإحساس بشعور أفضل تجاه نفسي. واستمرَّ بحثي عن السعادة، وواصلتُ التنقُّل بين الوظائف وأنا أشعر بإحساس مروِّع. ثمَّ أخبرني شخص ما ذات يوم عن امرأة تُدعى لويز هاي.

استمعتُ إلى قرصها المضغوط بعنوان ١٠١ فكرة قوة، وقرأتُ كتابها يُمكنك شفاء حياتك، وبدأ كلُّ شيء يتغيَّر. لم أعد أحتاج فجأة إلى البحث عن السعادة في الأشخاص الآخرين، أو حتي في مهنتي. وجدتُ السعادة في نفسي لأنني بدأتُ أقول في نفسي: مهلاً، أنا شخص مُهمَّة، وأنا أحبُّ نفسي! بدأتُ حياتي تنقلب راساً على عقب، وفي لمح البصر، أصبحتُ ممرِّضاً لا يُحبُّ الآخرين فحسب، بل يُحبُّ نفسه أيضاً.

بما أنني أقابل أشخاصاً كثيرين من جميع أرجاء البلد بصفتي مُمرّضاً متنقلاً، فإن لديّ قائمة يريد الإلكتروني كبيرة أرسل فيها الرسائل الإيجابية. أنا فخور بالمساعدة على تغيير حياة الرجال والنساء الذين قابلتهم من خلال الكلمات التي أقولها. وعلى الرغم من ذلك، فإنني لولا الشخص الذي عرّفني على لويز، لم أكن لأكتب هذه القصة لكم اليوم.

تماماً مثلما قالت لويز بدقة: «إنّها مُجرّد فكرة، والفكرة يُمكن تغييرها». هكذا بدأ الأمر بالنسبة إليّ. قلتُ في نفسي: مهلاً، أستطيع أن أكون سعيداً. أنا سعيد الآن! أنا لستُ مثالياً، ولكن لا بأس في ذلك. إنّ الحياة رائعة، ويُمكننا جميعاً اختبار الأفضل إذا سمحنا لأنفسنا أن نبدأ ببساطة بتلك الفكرة الوحيدة: أستطيع أن أكون سعيداً!

تكرار توكيد طريقي إلى حياة رائعة

بقلم كاترينا، طالبة ومساعدة مبيعات تجزئة بدوام جزئي، أستراليا
أبلغني زوجي في شهر شباط ٢٠٠٨ أنه سوف يكون في وضع مالي أفضل من دون وجودي أنا وولديّ من زوجي السابق، وطلب مني أن أجد مكاناً آخر للعيش في أقرب وقت مُمكن. لم يكن لديّ عمل، إلاّ إنني مع الولدين كنا محظوظين كفاية لنكون قادرين على البقاء مع أفراد العائلة فترة من الزمن.

كان سوق الإيجارات في تلك المرحلة في أسوأ حالاته، وقد وقفتُ في طوابير هائلة من الأشخاص من أجل استطلاع الاحتمالات القليلة المتاحة، ولكن بلا جدوى. وقفتُ عند متجر الكتب لما كنتُ عائدة من محاولة لالتقاط منزل ورأيتُ كتاب يُمكنك شفاء حياتك للكاتبة لويز هاي. اشتريتُ الكتاب وقرأته خلال يومين،

وتعهدتُ بأن أجرب التوكيدات. عدتُ للبحث على مكان للعيش وأنا أشعر بأنّ موقعي من المؤكد أنه تغيّر. بينما كنتُ أفق مع سبعين شخصاً من أجل رؤية المكان نفسه، اتصل وكيل العقارات الخاص بعقار آخر وأخبرني بأنّ طلبي قد تمّ قبوله، وأننا نستطيع الانتقال أنا والولدين في غضون أسبوع. كلّ ما استطعتُ فعله البكاء وشكر الإله.

لاحظتُ في اليوم التالي إعلان «مساعدة مطلوبة» لوظيفة مساعدة مبيعات بدوام جزئي في أحد متاجر الأزياء التي لطالما أحببتها. تذكرتُ مجدداً كلّ شيء قالتُه لويز في كتابها، وتقدّمتُ للوظيفة حالاً، وحصلتُ عليها! كان هذا دليلاً على أنّ التوكيدات تنجح فعلاً! صليتُ من أجل منزل ووظيفة جديدة وتخيّلتُ أنّ كلّ شيء يُصبح على ما يُرام في عالمي، وحدث الأمر فجأة.

انتقلنا أنا والولدان إلى منزلنا الجديد، والذي يبعد من المتجر دقيقتين فقط مشياً على الأقدام. مررتُ بضائقة مالية في البداية لأنني لم أكن قد حصلتُ على راتبي الأول بعد. كنتُ سأنقاضي راتبي يوم الخميس، وكانت حالتنا سيئة إلى حد أن آخر قطعة صابون قد نفذت لدينا يوم الثلاثاء. «رجاءً لا تُسئ فهمي، لديّ عائلة مُحبّة وداعمة للغاية قد تمنحنا العالم، لكنني كنتُ مصممة على فعل هذا بمفردي». قال لي أحد زملائي حين وصلتُ إلى العمل يوم الثلاثاء: «كاترينا، لقد حصلنا جميعاً في هذا الصباح على هدية من زبونة أرادت أن تشكرنا على الخدمة التي نُقدمها لها». ولما رأيتُ سلة الصابون الكبيرة التي أحضرتها لنا الزبونة، ذكرتُ نفسي بأنّ جميع احتياجاتنا تجري تلبية، تماماً مثلما قالت لويز في كتابها الرائع الذي يُغيّر الحياة.

إنّ المعجزات الصغيرة مُستمرّة على نحو أسبوعيّ تقريباً، انطلاقاً من عائدي الضريبي الذي يُغطي كامل مبلغ التأمين على سيارتي، وصولاً إلى إرجاع المبلغ في اليوم نفسه الذي يستحقّ فيه دفع فاتورة الماء، لكنّ الأهم من ذلك أننا أنا وطفلايّ سعداء وفي صحة جيدة ونعيش في مكان رائع، وأنا أحبّ عملي. لدينا أيضاً جيران رائعون، أنهى أحدهم للتو دورة علم النفس التي أنا على وشك التسجيل فيها. أجل، لقد دخلت الكلية وأتطّعت إلى الوجهة الجديدة التي سوف تتخذها حياتي. شكراً لك لويز على إرشادي إلى طريق تغيير حياتي. كلّ شيء على ما يُرام حقاً في عالمي!

حياة خارجة على المألوف

بقلم ميليسا، كاتبة، مصوِّرة، فنانة، مُعلِّمة، محامية، ومستشارة قانونية، كولورادو
عندما نتحدّث عن المعجزات، نميل إلى التفكير في الأحداث المستحيلة، الهائلة، المدهشة التي تتحدّى المنطق أو الخارجة عن قوانين الطبيعة. إلاّ إنّ المعجزات تأتي أحياناً بأحجام صغيرة، لا تُرى بالعين المجردة، مثل تحوّل طفيف في المنظور. على نحو مشابه لبذور مزروعة في ذهن خصب، تنمو لتُصبح طريقة جديدة للوجود في الحياة، وتُجلب نتائج مذهلة لأولئك الذين يختبرون التغيير.

هكذا كانت الحال معي. بدأت حياتي المهنية في سنّ الرابعة والعشرين كمحامية في مجال التجارة. أحاطت بي الصراعات والنزاعات، إلاّ إنني وممّا يدعو للسخرية وجدتُ الطبيعة العدائية للمهنة القانونية «والتجارة بصورة عامة» مزعجة للغاية. بحثت عن أجوبة غير تقليدية، وكنتُ أعرف أنّ لا بدّ من وجود طريقة أفضل للخوض في هذا العالم الذي يسوده نمط تفكير الدماغ الأيسر. على طول الطريق، أوصاني معالج التدليك بقراءة كتاب لويز هاي يُمكنك شفاء حياتك. بعد فترة وجيزة، وجدتُ نفسي أدرس نوعاً جديداً من القانون: قوانين الروح الكونية. كانت هذه هي الخطوة الأولى في تحوّلِي الشخصي، رحلة كان محور تركيزها قوة التفكير الإيجابي، والتوكيدات، والتأمل، والصلاة. بعد قراءة كتاب لويز، قرأتُ كلّ شيء يُمكنني إيجاده يلامس قوة أفكارنا وقوانين الروح، بما في ذلك الكثير من كتب مؤلّفي هاي هاوس. لم يمضِ وقت طويل حتى بدأتُ في إعادة تشكيل حياتي.

كانت قوانين الكون جسري بين عالمين. وعلى الرغم من أنّه لم يكن لديّ أيّ أوهام حول كوني قادرة على تحويل مهنة المحاماة بأسرها، إلاّ فإنني فهمتُ أنّ التغيير الحقيقي يجب أن يبدأ من الداخل، ثمّ يُمكن أن يتوسّع إلى الخارج ليصل إلى عائلاتنا، ومنظماتنا، ومجموعتنا، ومُدننا، وأمّنا، ثمّ إلى العالم بأسره.

كلّما درستُ ودمجتُ هذه المبادئ على نحو أكبر في حياتي الشخصية والمهنية على حدّ سواء، ازداد تواصلِي على نحو واع مع الحياة. شاركتُ حكمتي الجديدة أيّ شخص قد يستمع إليّ، بمن في ذلك العملاء والزملاء، وعملتُ بجهد لأكون التغيير الذي أردتُ رؤيته.

كما يقولون: «من ثمرة البلوط الصغيرة، تنمو الأشجار الكبيرة». إنّ ما بدا على أنّه سعي لفهم الجنون هو ما قادني إلى السعي وراء مسار فريد من نوعه انبثقتُ منه كمحامية كونية، محامية ومستشارة لكلّ من «قانون البشر» والقوانين الكونية التي أكتب عنها بشغف كبير «في عمود الحكمة الشهرية في مجلة محلية وفي مُدوّنتي».

تبدو حياتي اليوم مختلفة جداً. أنا أتقل الآن بحرية بين العالمين المادي والروحي والجانبين الأيسر والأيمن من دماغي، وأستمتع بمهنتي بصفتي مصورة، وفنانة، وكاتبة مبدعة، ومُعَلِّمة، ومحامية كونيّة. هذه ليست مُهمّة سهلة بالنسبة إلى فتاة ترسّخت بعمق ذات يوم في عالم خطيّ جداً. منذ سنوات وفي منتصف مفاوضات مُرهقة، أخبرني عميل: «سيدة جونسون، إنّ المعجزات لا تحدث». قلتُ له باحترام: «أخالفك الرأي سيدي».

لويز، شكراً لعملك الرائد ولإظهارك لي بأنني أستطيع شفاء حياتي، بفكرة واحدة في كلّ مرة.

أكثر من مجرد ناجية، أكثر من مجرد وردة بقلم جيني، نائبة رئيس مبيعات، كاليفورنيا كان والدي ثملاً مجدداً ووضع مسدساً على رأسي، ويُمكنك تخيّل كيف كانت بقية الليلة. وعلى الرغم من أنّي كنتُ فقط في الخامسة عشرة من عمري، فإنّني كنتُ قد اختبرتُ سنوات من الإساءة بكلّ أنواعها. تركتُ المنزل في الصباح التالي ولم أعد قط. أنا الآن أعد تلك الليلة المريحة نعمة، لأنّها منحنتني الدافع للمغادرة.

تبين أنّي ناجية جيدة، حيث بقيتُ مع عائلة صديقتي من المدرسة مدة شهرين، ثمّ وجدتُ عملاً في مسرح، ورفيقة سكن أشارك معها شقة. ادّخرتُ المال واشتريتُ آلة كاتبة مستعملة من غود ويل، وصممتُ على الحصول على عمل في مكتب وتحسين حالتي، ولذلك عملتُ على تطوير مهاراتي الكتابية وكذبتُ بشأن عمري. كنتُ قادرة على الحصول على عمل مكتبي، كنتُ أستخدم الحافلة من أجل التنقل.

تعلمتُ كلّ شيء أستطيع تعلّمه. التحقتُ بالكلية في الليل بعد أن اجتزتُ الامتحان المُكافئ لشهادة المدرسة الثانوية. وعلى الرغم من أنّ الأمر استغرق نحو عشر سنوات، فإنّني حصلتُ في النهاية على شهادتي، بكالوريوس في المحاسبة.

رُبّما كنتُ جيدة في أن أكون ناجية، إلاّ إنّني كنتُ سيئة في اختيار الرجال. ومع حلول سنّ الأربعين، كنتُ وحيدة مع أربعة أطفال. أردتُ القيام بأشياء أكثر من مجرد البقاء على قيد الحياة، وسرعان ما جذبتُ كتاباً غير كلّ شيء: يُمكنك شفاء حياتك للكاتبة لويز هاي.

بدأتُ في تكرار توكيدات تقول إنّهُ يُمكنني الحصول على عمل عظيم يخلق المال بدلاً من عدّه، وأنّني سوف أجنبي منه الكثير من أجل تلبية احتياجات عائلتي. وفي غضون ثلاثة أشهر، عرض عليّ عمل في بيع المضخات والقبعات الواقية وما إلى ذلك، وأثبتتُ أنّي أستطيع التفوق في المبيعات. كان توكيدي التالي يدور حول بيع المنتجات التي أحببتها وأمنتُ بها. ولم تظهر تلك الفرصة فحسب «بيع كتب هاي هاوس!»، بل كنتُ ناجحة جداً على مدى السنوات الثماني عشرة الأخيرة. وعلى الرغم من أنّ لديّ عملاً رائعاً ومنزلاً جميلاً، فإنّ الأمر الأكثر أهمية أنّي أعرف أنّي روح محبوبة، وُضعتُ على هذا الكوكب كي أفتنح كالوردة وأكون أكثر من مجرد ناجية.

أتمنى أن أستطيع مشاركة قصتي فإنّ الفتيان والفتيات الصغار كي يتمكنوا من معرفة مدى أهمية عدم فقدان الأمل على الإطلاق. إنهم لا يستطيعون التغلّب على التحديات فحسب، بل يستطيعون الازدهار وإدراك كم أنّهم محبوبون.

إنجاز العمل مع لوزير

هل تعرف ما الذي تُريد فعله حقاً وكيف تُريد أن تشعر حقاً؟ لا تُجب مباشرة بالإجابة «الصححة»، بما تعتقد أنه من المفترض أن تُريد وتشعر به. كُن مستعداً لتجاوز معتقداتك اليوم، وفكّر بحق فيما يجعلك تشعر بالحياة والإلهام. فكّر بعد ذلك في أفعال إيجابية سوف تسمح لك بالشعور بهذه الطريقة دائماً. كُن واعياً بأنماط أفكارك، وتحزّر من المعتقدات القديمة التي لم تُدعم حياتك الأفضل.

سوف تُساعدك التمارين أدناه على تحديد ما تُريده حقاً، وتقبّل أنّك تستحقّه، والترحيب به في حياتك. أكتب إجاباتك على ورقة منفصلة أو في مُذكرتك. فكّر فيما تستحقّه

أجب عن الأسئلة التالية بصراحة وصدق قدر ما تستطيع.

1. ما الذي تُريده ولا تملكه الآن؟ كُن واضحاً وقم بتحديد رغباتك.
2. ما القوانين\القواعد التي كانت موجودة في منزلك بشأن الاستحقاق؟ هل قيل لك إنّك «لا تستحقّ أيّ شيء مميز» أو «أنت تستحقّ صفقة جيدة»؟ هل كان والداك يشعران بالاستحقاق؟ هل كان عليك دائماً أن تكون جديراً كي تستحقّ؟ هل أفلحت الجدارة بالنسبة إليك؟ هل جرى إخبارك بأنك لست جيداً؟ أو أنّ المذنبين لا يستحقّون؟ هل كان يجري أخذ الأشياء منك عندما تفعل شيئاً خاطئاً؟

3. هل تشعر بأنك تستحق ما تُريد؟ ما الفكرة التي تخطر في ذهنك: «لاحقاً، عندما أصبح جديراً بالحصول عليه» أو «يجب عليّ العمل من أجله في البداية»؟ هل أنت جيد بما يكفي؟ هل ستكون يوماً ما جيداً بما فيه الكفاية؟

4. هل هناك شخص ما تحتاج إلى مسامحته كي تستحقّ ما تُريده؟ ضَع في اعتبارك أنّ المرارة تضع حاجزاً حول قلوبنا وتجعل من الصعب علينا أن نستقبل.

5. ما الذي تستحقّه حقاً؟ هل تعتقد بأنك: «تستحقّ الحبّ والفرح وكلّ شيء جيد»؟ أم أنّك تشعر في داخلك أنّك لا تستحقّ شيئاً؟ لماذا؟ من أين جاءت هذه الرسالة؟ هل أنت مستعدّ للتخلّي عنها؟ ما الذي تُريد أن تضعه مكانها؟ تذكر، إنّ هذه أفكار، والأفكار يُمكن تغييرها.
تمرين المرأة

أنظر في المرأة وقُل: «أنا أستحق أن أملك أو أن أكون.....»، وأنا أتقبّل ذلك الآن». قُل ذلك مرتين أو ثلاثة.

كيف تشعر؟ إنّته دائماً إلى مشاعرك وإلى ما يحدث في جسدك. هل تشعر بأنّ هذا شيء صحيح، أو أنّك لا تزال تشعر أنّك غير جدير بذلك؟

إذا كان لديك أيّ مشاعر سلبية في جسدك، عندها عُد إلى المرأة وكرّر هذا التوكيد: «أنا أحرّر من الأنماط الموجودة في وعيي والتي تخلق مقاومة للأشياء الجيدة. أنا أستحقّ.....». كرّر هذا إلى أن تشعر بالقبول، حتى وإن توجّب عليك فعل هذا لأيام على التوالي. خلق حياتك الجديدة

ماذا لديك لتعيش من أجله؟ ما هدف حياتك؟ أكتب قصة عن نفسك تملك أو تفعل أو تكون فيها أيّاً كان ما تعمل من أجل تحقيقه. ضَع أكبر قدر ممكن من التفاصيل المُتعلّقة بالأشياء التي تملوك بالشغف والحماس. إسمح لذهنك بأن يُبدع حقاً، واستمتع!

التصوّر

بعد ذلك، أنظر إلى نفسك على أنك تعيش الحياة التي خلقتها للتو في التمارين السابقة. كيف تبدو هذه الحياة المثالية؟ ما الذي تبدو عليه أنت؟ بم تشعر؟ ماذا ترى؟ تتذوّق؟ تلمس؟ أو تسمع؟ تخيل علاقاتك. بمن أنت مرتبط؟ استرخ وتنفس داخل حريتك وسعادتك الجديدة. ما الذي يجعلك سعيداً؟

فكر الآن في شيء يجعلك سعيداً. هذا ليس الوقت المناسب للتحدّث عن الأشياء التي لا تُريدها. إنّه الوقت المناسب لتكون واضحاً جداً بشأن ما تُريده حقاً في حياتك. ضع قائمة بكلّ شيء يُمكنك التفكير فيه. أشمل جميع جوانب حياتك. ضع قائمة بخمسين شيئاً على الأقل قد يُفربك من الحياة المثالية التي تخيلتها.

بعد أن تكون قد كتبت جميع رغباتك التي فكرت فيها، أكتب توكيداً إلى جانب كلّ رغبة. ضع توكيدك الخاص أو استخدم أحد التوكيدات الموجودة أدناه. أنت تستحقّ الحصول على حياة جديدة رائعة!

توكيدات

أنا أحرر من رغبتني في أن أكون غير مُستحقّ. أنا أستحقّ أفضل الأشياء في الحياة وأسمح لنفسي بتقبلها.

أنا أملك القوة، والشجاعة، والمعرفة للتعامل مع كلّ شيء في حياتي.

إنّ ذهني يخلق تجاربي. أنا أملك قدرة غير محدودة على خلق الأشياء الجيدة في حياتي.

إنّ رؤيتي الداخلية واضحة وجليّة.

أنا أتدقّق بسهولة مع التجارب، والاتجاهات، والتغيّرات الجديدة.

أنا منفتح على الحكمة التي في داخلي. أنا في سلام.

أنا أتجاوز الآن توقعات الآخرين.

أنا آمن في هذا الكون، والحياة بأسرها تُحبّني وتدعمني.

أنا مُستعدّ لخلق أفكار جديدة عن نفسي وحياتي.

أنا مُستعدّ للتعلّم. أنا أتقدّم إلى الأمام بسهولة.

أنا أبارك كلّ موقف بالحبّ وأعرف أنّ كلّ شيء يسير وفق أفضل طريقة ممكنة.

أنا مستعد لتجاوز مخاوفي وقيودي.

أنا أجعل نفسي متمركزاً في الأمان وأقبل مثالية حياتي.

أنا أحترم نفسي. أنا مُرشّد ومحمي إلهياً.

أنا أرى أنماطي وأختار إحداث تغيير.

أنا أعرف كم أنني رائع. أنا أحب نفسي وأستمتع معها.

أنا أخلق حياة جديدة. وأتقبل المعتقدات التي تدعمني فقط.

أنا أوّمن بقدرتي على التغيير. أنا مُستعدّ لاتخاذ الخطوة التالية.

أنا أعيش في اللحظة الحالية. كلّ لحظة هي لحظة جديدة.

أنا أخلق حياة رائعة تُصبح أفضل مع مرور كلّ يوم.

علاج من أجل إيجاد هدفك

أنا متّحد مع الحياة، والحياة بأسرها تُحبّني وتدعمني. أنا أستحقّ. أنا أستحقّ جميع الأشياء الجيدة. ليس بعضها أو القليل، بل جميع الأشياء الجيدة. أنا أنتقل الآن إلى مساحة جديدة من الوعي حيث أنني مُستعدّ لرؤية نفسي على نحو مختلف. أنا مُستعدّ لخلق أفكار جديدة عن نفسي وحياتي. إنّ تفكيري الجديد يتحوّل إلى تجارب جديدة. إنّ جميع الاحتمالات موجودة أمامي. أنا أستحقّ حياة جيدة. أنا أستحقّ الحب الوفير. أنا أستحقّ صحة جيدة. أنا أستحقّ العيش في راحة ورخاء. أنا أستحقّ البهجة والسعادة. أنا أستحقّ حرية اختيار وأصبح كلّ ما يُمكن أن أكونه. أنا أستحقّ أكثر من ذلك: أنا أستحقّ الأشياء الجيدة كلها! إنّ الكون مستعد لتجسيد معتقداتي الجديدة. هذه هي حقيقة كينونتي، وأنا أتقبّلها على هذا النحو. كلّ شيء على ما يُرام في عالمي.

كلمة ختامية

أصدقائي الأعزاء شكراً لكم للشروع معي في هذه الرحلة الرائعة. أقول لكلّ من ساهم، لقد أخلجتم تواضعي بكلماتكم اللطيفة والمُحِبَّة، ويشرفني أنكم استغرقتم وقتاً لمشاركة تجاربكم معي. كما ذكرتُ في المقدمة، إنّ الهدف من هذا الكتاب أن أريكم أنّ شخصاً واحداً لديه القدرة على التأثير في الآخرين بطريقة إيجابية، لذلك أتمنى أن تفعل هذا في حياتك اليومية على مدى الأشهر والسنوات القادمة.

كُن طاقة الخير على كوكبنا الرائع. أنشر الحُبّ، والبهجة، والتعاطف. أعطِ عندما وحيثما تستطيع. فُـمُ بأداء أفعال اللطف كلّ يوم. عبّر عن امتنانك للكون على كلّ ما أنت عليه وكلّ ما تملكه. الأهمّ من ذلك كله، اعرف أنّك تستحقّ الحُبّ، والرخاء، وجميع الأشياء الأخرى الرائعة التي تُقدِّمها الحياة.

أنا وأنتَ يُمكننا جعل هذا العالم مكاناً أفضل، كلّ يوم، وبكلّ طريقة.
وهو كذلك.

لويزل. هاي

عن المؤلف

لويز هاي مؤلفة الكتاب العالمي الأكثر مبيعاً يُمكنك شفاء حياتك، وهي مُحاضرة في علوم ما وراء الطبيعة ومُعَلِّمة قد بيع لها أكثر من خمسين مليون كتاب حول العالم. لأكثر من خمس وعشرين سنة، ساعدت لويز الأشخاص في جميع أنحاء العالم على اكتشاف جميع إمكانات قواهم المبدعة الخاصة بالنمو الشخصي والشفاء الذاتي وتطبيقها. ظهرت لويز في برنامج أوبرا وينفري وفي عدد كبير من البرامج التلفزيونية وبرامج الراديو في الولايات المتحدة الأميركية وخارجها. إن لويز هي مؤسّسة ورئيسة مجلس إدارة شركة هاي هاوس التي تنشر الكتب، الأقراص المضغوطة، ومنتجات أخرى تُساهم في شفاء الكوكب. الموقع الإلكتروني:

www.LouiseHay.com / www.HealYourLife.com

هناك في أعماق مركز كينونتي توجد بئر غير متناهية من الحبّ. أنا أسمح الآن لهذا الحبّ بأن يتدفّق إلى السطح، إنّه يملأ قلبي، وجسدي، وذهني، ووعيي، وكينونتي، ويُبشّع مني في جميع الاتجاهات ويعود إليّ مُضاعفاً. كلّما استخدمتُ ومنحتُ الحبّ أكثر، كان لديّ المزيد لأمنحه، إنّ المخزون غير متناهٍ. إنّ استخدام الحبّ يجعلني أشعر على نحو جيد. إنّه تعبير عن بهجتي الداخلية. أنا أحبّ نفسي، لذلك، أنا أعتني بجسدي بحبة. أنا أزوّد بأطعمة مُغذية ومشروبات خفيفة. أنا أزيّنه وألبسه بحبة، وجسدي يستجيب لي على نحو مُحب بالصحة والطاقة النابضة بالحياة. أنا أحبّ نفسي، لذلك، أنا أزوّد نفسي بمنزل مريح، منزل مليء باحتياجاتي ومن دواعي سروري أن أكون فيه. أنا أملأ الغرف بذبذبات الحبّ، بحيث يشعر كلّ من يدخل، بما في ذلك أنا، بهذا الحبّ وينتفش به. أنا أحبّ نفسي، لذلك، أنا أعمل في وظيفة أستمتع بها حقاً، ووظيفة أستخدم فيها مهاراتي وقدراتي الإبداعية وأعمل مع ومن أجل أشخاص أحبّهم ويحبونني، وأجني دخلاً جيداً. أنا أحبّ نفسي، لذلك، أنا أتصرف وأفكر بطريقة مُحبة لكلّ الناس، لأنّني أعرف أنّ ما أمنحه يعود إليّ مُضاعفاً. أنا أجدب إلى عالمي الأشخاص المُجيبين فقط، لأنّهم مرآة ما أنا عليه. أنا أحبّ نفسي، لذلك، أنا أسمح وأتحرّر من الماضي وجميع التجارب السابقة، أنا حر. أنا أحبّ نفسي، لذلك، أنا أعيش كلياً في اللحظة الحالية وأختبر كلّ لحظة على أنّها جيدة، وأعرف أنّ مستقبلتي مشرق ومُبهِج وآمن، لأنّني الطفل المحبوب لهذا الكون، والكون يعتني بي بحبة، الآن وإلى الأبد. وهو كذلك.