

المرحلة الثامنة النهائية

جندُ ذاتك الداخلية لإنجاز أهدافك

تأليف: بريجيت دينغيل غاسبارد

تقديم: هال وسيدرا ستون

المرحلة الثامنة النهائية

جند ذواتك الداخلية لإنجاز أهدافك

ترجمة

شمس زهير دريوس

ملايين

للنشر والتوزيع MOL HIMON

- ◀ **الكتاب:** المرحلة الثامنة النهائية ، جند ذواتك الداخلية لإنجاز أهدافك.
- ◀ **المؤلف:** بريجيت دينغيل غاسبارد
- ◀ **المترجم:** شمس ذهير دريوس
- ◀ **التصنيف:** تنمية
- ◀ **الناشر:** دار ملهمون للنشر والتوزيع
- ◀ **الطبعة الأولى:** يناير 2021
- ◀ **التصنيف العمري:** E

تم تصنیف وتحدید الفئة العمیریة التي تلائم محتوى الكتب وفقاً لنظام التصنیف
العمیری الصادر عن المجلس الوطنی للإعلام.



◀ **الرقم الدولي المتسلسل للكتاب:** ISBN: 9789948458098



جميع حقوق الطبع وإعادة الطبع والنشر والتوزيع محفوظة لملهمون للنشر والتوزيع ،
ولا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه أو تخزينه في نطاق استعادة
المعلومات أو نقله بأي شكل من الأشكال دون إذن خطوي من ملهمون للنشر والتوزيع.



◀ **الطباعة:** مطابع Ömür Matbaa - تركيا +902124227600



◀ Darmolhimon | UAE, Dubai,
Silicon Oasis | Park Avenue
Building, Office 405
Shj, Industrial Area 18
- shade 13 - Office 1

الإهداء

إلى زوجي المحبوب وشريكِي في الحياة ،
رأي غاسبارد ، الذي يفضلُ بالتأكيد
بعضًا من ذواتي على سواها ، لكنه يُجلُّها جميعًا



الفهرس

الاستهلال :	9
المقدمة : الإخفاق ضمن مشهد النصر	11
الفصل الأول : ذواتك الداخلية	25
الفصل الثاني : تقريري حول ذاتي الداخلية	35
الفصل الثالث : افضل الأمر بنفسك	53
الفصل الرابع : حدد ذواتك المخفية	67
الفصل الخامس : الحوار مع ذواتك الداخلية المخفية وتعلم حكمتهم السرية	79
الفصل السادس : اكتشف معتقداتك السلبية الأساسية	91
الفصل السابع : ولاءات ملتوية	109
الفصل الثامن : مواجهة الصعاب - أو صرف النظر عنها؟!	131
الفصل التاسع : من الجمود إلى الانطلاق المتميّز	139
الفصل العاشر : من هو المسيطر على شخصيّتي؟	157
الفصل الحادي عشر : عبور خط النهاية الخاص بك	171
الفصل الثاني عشر : مارس النجاح الآمن	175
شكر وتقدير	187
قائمة التمارين	193
عن المؤلفة	195



الاستهلال

علينا الإقرار أنَّ — لدى التقييد بعنوان هذا الكتاب الممتع على نحوٍ مبهج والمساعد إلى أبعد الحدود — قمنا بالالتزام بعبارةنا «المرحلة الثامنة النهائية».

كلانا مخلوقان فضوليان ، وحياتنا كانت مكرّسةً لاستكشاف النفس البشرية ، بكل ما فيها من تعقيدٍ وتناقضات. وعلى الدوام استهونانا الوعي بصيغه العديدة. وهكذا منحتنا كلمة «الراوحة في المكان» التي تتناولها بريجيت دينغيل غاسبارد في كتابها شيئاً جديداً لتأمله بعمق.

وحين تأملنا في هذا الأمر ، لاحظنا أننا ربما وصلنا حقاً إلى «المرحلة الثامنة النهائية» من حياتنا. نحن في الوقت الحاضر في الثانية والثمانين ، والحادية والستين من العمر ، وتأخذنا استكشافاتنا في اتجاهاتٍ جديدة. لكن ، حتى لو كان المزيد متاحاً لنا لاكتشافه عندماً كنا مجتمعين معًا للمرة الأولى قبل خمسين عاماً تقريباً ، فما زال هناك اكتشافات ساحرة جديدة يمكن القيام بها.

تستمرُ أدوات الحوار الصوتي التي طورناها في السبعينيات وخرائط نماذج الارتباط النموذجية الأساسية في العلاقات المتداخلة لهذه الذوات الداخلية المتعددة التي ساعدتنا على اجتياز العقود في كونها مساعدة في هذا الحيّز. وكما توضح بريجيت ،

تستدعي هذه «المراحل الثامنة النهائية» الحاجة للانفصال مرة أخرى علاوة على ذلك من ذواتنا الأولية (وهي الذوات التي منحتنا مسیرات حیاةٍ غنیةٍ ومثيرةٍ كهذه) ، والشعور بالضعف عند الوصول إلى نهايةٍ أعمارنا ، واكتشاف الذوات التي ستكون بمنزلة العون الأعظم في اجتیاز الجزء التالی من رحلة الحياة على نحوٍ خلاقٍ وناجح ورعايتها.

يتضمن مفهوم المراحل الثامنة النهائية لدى بريجيت ، وهذا الكتاب المرشد في اجتیاز المنطقة الصعبة المفترنة بالإكمال في الغالب ، طریقةً عملیةً وملمودة لاستخدام عملنا. وعن طریق استخدام نوادر توضح مقاربته البراغماتیة حیال هذه التحديات ، تساعدك على نحوٍ حذر على اختبار رغبتك في عبور خط النهاية ، واكتشاف ما يعيقك عن القيام بذلك ، وعلى التمتع باختیار واع حين تَتَّخذ الخطوات الضرورية للتحرك إلى الأمام. وبواسطة تمارين محرّضة على التفكير واقتراحات عملیة ، تدعوك بريجيت إلى عمليات سبر ساحرة ومجزية لذواتك الكثيرة حين تقدم الدعم إليك في إتمام «المراحل الثامنة النهائية» الخاصة بك.

إننا على يقين أنك ستستمع بهذه الرحلة الجديرة بالذكر.

د. هال وسيدرا ستون
مؤسسًا للحوار الصوتي
مؤلفًا كتاب ((ذواتنا ، دليل الحوار الصوتي))



المقدمة

الإخفاق ضمن مشهد النصر

«كل إنسان يموت ، لكن ليس كل إنسان يعيش كما ينبغي.»
درييك ، في مقالة نيكى ميناج «اللحظة الرابعة في الحياة»

واجه ذواتك الداخلية واكتشف سرّها وارتباطاتها المتداخلة القوية وولاءاتها المشوّهة التي تحشرك في مأزقٍ مزدوج.

أن تجد نفسك في مأزقٍ أمرٌ مؤلم. على الرغم من قيامك بكل الأمور الصحيحة ، فأنت على نحو لا فكاك منه غير قادرٌ على الوصول إلى هدف مرغوب طال انتظاره ، سواءً أكانت حياتك المهنية ، أم علاقاتك ، أم مواردك المالية ، أم حياتك الإبداعية ، أم صحتك أم ازهارك الشخصي. ويتحمّل معظمنا فترات من العجز في مرحلة معينة من حياتنا. ويحصل ذلك مع المدراء التنفيذيين والأمهات ومع الأمهات المديرات التنفيذيات ، ومع الطلبة والمدرّسين ، ومع الأطباء والراقصين ، ومع الراشدين الشبان ، ومع التقنيين والمتقاعدين. ولكن كونك في مأزقٍ عندما تكون على مقربةٍ من النجاح هو ظاهرة فريدة. ويبدو الأمر أسوأ عندما يكون خط النهاية على مرأى منك ، وعلى الرغم من ذلك فأنت لا تجتازه.

لقد عملت مع متعاملين — موهوبين ، ونشطاء ، ومحفظين

رجالاً ونساءً - أنجزوا خطوات عديدة نحو هدفهم لكن لم يكونوا قادرين على إكماله. لقد كانوا قوماً مندفعين ، مغامرين ومتقدرين - وكانوا على درجة كبيرة من عدم الرضى عن حالهم لكن غير قادرين على تغييره. فوجدوا أنفسهم يراوحون في المكان في الطريق إلى طموح غال ، من اختيار مهنة إلى إيجاد شريك للزواج ، ومن الانتهاء من الدين إلى تشبييد قارب ، ومن حب أنفسهم إلى تحولهم إلى خبير تمديدات صحية. لقد بدأت بتسمية هذا المأزق الفادر والمحبط بـ "المرحلة الثامنة النهائية" (والإشارة إلى كل شيء مضى قبلها بوصفها المراحل السبعة الأولى).

نواجه جميعاً تحدياً نريد تخطيه. والعملية الثامنة النهائية عبارة عن مجاز للاختراق ، ونموذج جديد أنيق متعلق بعملية الإقدام على الخطوات الضرورية لإكمال مشروع ، وإنهاء هدف ، وتحقيق حلم ، وازدهار.

وما يلي عبارة عن ثمانية سيناريوهات نهائية جربها المتعاملون معى. وربما يضرب بعضها وترأ لديك.

لقد جربت المواجهة عبر الواقع الالكتروني ، وأخبرت كل شخص عرفته أنني أبحث عن شريك ، وذهبت إلى مناسبات خاصة بالعزبدين ، وقمت بقابل كثير من الأزرار والعرابي ،^(١) لكنني ببساطة لم أستطع العثور على شخص الشريك - بدا الأمر باعثاً على اليأس.

«كان لدى فكرة عظيمة لمشروع تجاري صغير. قمت

(١) عبارة مجازية تقيد محاولة كافة السبيل - المترجم



بالبحث ، وحشدت المستثمرين المحتملين الذين لديهم استعداد لتقديم نواة رأس المال. وهم فحسب ينتظرون خطة مشروعهم التجاري ، لكنني لا أستطيع على ما يبدو وضع مسودتها — شعرت بأنني غبي.»

«زرت الكلّيات وانقذت الخمس الأوائل بالنسبة لي. لا أستطيع الانتظار كي أتخرج. ملأت استمرارات ، ولكن عندما وصل الأمر إلى كتابة مقالتي الشخصية ، شعرت بالعجز عن الكتابة — أشعر أنني لا أملك شيئاً هاماً لأقوله.»

قررت أنني أريد الوئام مع أبي. كانت العلاقة بيننا صعبة دائماً. توجهت نحو العلاج النفسي ، وكنت قد تحدثت بأمور مع أخوتي وأخواتي وزوجي ، ومارست ما أريد قوله. أشعر أنني على قدرٍ وافرٍ من الاستعداد ، لكنني لا أستطيع التواصل — لا حول لي ولا قوة.»

«لقد وفّرت مالاً كافياً لتسديد دفعة أساسية ، وتاريخي الآتمني عظيم ، وكان الحصول على منزل خاص بي شيئاً أردته على الدوام ، لكن لسببٍ ما أحجم كل مرةً أكون فيها على وشك التقدم بعرض — أصبح غاضباً من نفسي.»

هل تبدو أية قصة من هذه القصص مألوفة؟ تقوم بتجميع طاقتك للقيام بعمل ما ، وتبدو أنك في جاهزية عالية للعمل ، وتقوم بكل شيء تستطيع التفكير به على نحوٍ واع للوصول إلى هدفك ، وتحصل على تغذية راجعة — وعلى الرغم من ذلك تنتهي إلى الانهيار والشعور بالانزعاج.

يستطيع استيعاب مفهوم المرحلة الثامنة النهائية مساعدتك على التحرر من ذاك المأزق ، واجتياز خط النهاية ، وليس الوصول إلى المتعة القصوى في طعم النجاح الحلو فحسب ، بل التعلم أيضاً كيف تمد بطولتك الموسمية عن طريق ممارسة النجاح الآمن.

المراحل السبعة الأولى

عندما تقع في مأزق في المراحل الأخيرة من تحقيق هدف ما سواء أكان أن تصبح ميفاءً^(١) ، أو أن تحصل على كلب ، أو تحصل على ترفيع ، فربما فعلت احتمالاً كل شيء على أكمل صورة. لقد قمت بمبادرة ، واتبعت خطوة ، وتقدمت باتجاه الهدف. هذه هي المراحل السبعة الأولى. وهي تتضمن النجاحات ، والأخفاقات ، والتسويفات — بمعنى آخر ، التجارب المختلفة جمِيعاً التي قادتك إلى مستوى الحالي من الحكمة.

ويمكن أن تتضمن المراحل السبعة الأولى ما يلي:

- الصراع مع العادات المعترضة لكن مع وجود صعوبة في العثور على الدعم.
- اكتشاف شففك لكن من دون معرفة تمكينه.
- اكتساب قوة جسدية لكن دون أن تكون قادراً على الحفاظ على التقدم.
- تعزيز صحتك الشعورية لكن فقدانها تحت ضغط الشدة

(١) قادر على إيفاء جميع الديون — المورد



النفسية.

- اكتساب تجربة في مهنتك لكن دون أن تكون قادرًا على الارقاء.
- الدراسة لكن الصراع مع إكمال المقررات الدراسية للحصول على الدرجة.

عندما يكون خط النهاية ضمن مجال الرؤية ، يومض بالوعد ، فأنت لا تستطيع الوصول إلى ذاك الموقع. على الرغم من قرب مسافة الهدف ، وعلى الرغم من عملك الشاق ، وعلى الرغم من الوصول إلى الموارد الضرورية ، وعلى الرغم من مستوى الالتزام المقبول لديك ، فتجد نفسك غير قادر على الإقدام على الخطوات النهائية المؤدية إلى النجاح.

كان المتعاملون معى حائرين بشأن الموقع حيث وقعوا فيه المأزق. لقد أبلغوا عن الشعور بالإحباط ، والشدة النفسية ، والرعب. لقد قالوا: "أنا ببساطة لا أستوعب الأمر. أفعل كل شيء بإمكاني التفكير به. هذا ما أريده أكثر من أي شيء آخر ، وأنا لا أستطيع الإقدام على الخطوة التالية فحسب. لم يحدث هذا"؟ كانوا يقسمون لي أنهم تاقوا إلى النتيجة المرغوبة في كل نسيج من كيانهم.

كنت أقول لهم: "صدقوا أو لا تصدقو ، بعض من هذه النُّسُج ببساطة ليست ضمن البرنامج". وحقيقة الأمر هي ليس كل جزء منك يريد ما تريده! بعض من ذواتك الداخلية معارضة لهدفك. وسوف تتحرى تقنية الحوار الصوتي ، وهو

أسلوب متماسك تم تطويره على يد معلّمٍ ، هال وسيدرا ستون ، لاكتشاف تلك الجوانب من نفسك والحديث من وجهة نظرهما. من الممكن أن تُظهر هذه التقنية لك وتحررك من الصراع الداخلي الخفي الذي يعترض سبيل قدرتك على إنجاز هدفك.

علاوةً على ذلك ، ستكتشف الأجزاء الأخرى من نفسك: وهي عبارة عن فريق سري من المستشارين الحكماء ، والناصحين البعيدي النظر ، والحكماء الساحرین الذين يستطيعون فحسب تقديم الإرشاد الذي تحتاجه ، وتحويل نظرتك للأمور ، وإظهار قواك المدفونة ، وتحصل على سلامة حركتك ثانيةً نحو النجاح والإنجاز. هذه الأمور في داخلك! وأشارح على وجه الدقة كيف يستطيع كل شخص التواصل مع هؤلاء المرشدين الداخليين ، الذين يُسمّون أيضًا الذوات ، الشخصيات الفرعية ، والأنابالية ، والشخصيات ، الذين سيساعدونك في فن الإكمال. من خلال سلسلة مبدعة من تمارين متعلقة بتوجيه الذات ، ستكتشف وتتواصل مع هذه الأجزاء في ذاتك المبدعة ، الواسعة الحيلة ، المتمسكة برأيها وتقوم بنزع السعادة عن قواها من أجل اجتياز خط النهاية. وتنشّط مقاربتي الأشخاص وتحرّرهم في أيّ مكان من طيف المراوحة في المكان ، بغض النظر عن القضية المحددة ، لأنَّ المصاعب تنجُم عن روافد مشابهة.



كيف يؤدي هذا الكتاب مهمته

لقد لاحظتُ ظاهرة المرحلة الثامنة النهائية لأنني ذات مرة (وأعني بذلك على مدى عقود من الزمن) مررت بها. تتضمن عملية المرحلة الثامنة النهائية تجربتي الشخصية، والمبدعة ، والرصينة مع التقنيات الجديدة والمثبتة عن طريق التجربة المتعلقة باكتشاف الذات وحل المشكلات. ويوسّس كل فصلٍ من هذا الكتاب على الذي يليه. بعد أن تُحدّد مشروع المرحلة الثامنة النهائية الخاص بك ، تقوم باستكشاف عالمك الداخلي لاكتشاف ما العائق في طريق إكمال المشروع. وإذا تكّسب أفكاراً نيرة وحالات إلهام ، تستطيع القيام بفعل ملموس باتجاه هدفك.

سوف تكتشف كيف تحدد وتتحدث مع ذاتك الداخلية لتكشف النقاب عن مقاصدها الخفية وتقرر أيّاً منها يدعم هدفك وأيّاً منها يعوقه. ستتعلّم تحديد المعتقدات السلبية والتخلّص منها — وهي معلومات مؤلّة من قبيل ”أنا لا قيمة لي“ و ”أنا غبي“ — التي تشدّك إلى الوراء. وستكتشف أيّ من الشخصيات تتمسّك بهذه القناعات وتحتجزك. ويعزّز الحصول على هذه المعرفة ، وإيجاد حلٍّ للمعضلة في الداخل ، واكتشاف فريقك الخلاّق ، والشجاع ، والمقدّر من الذوات الداخلية الحيوية التي تحتاجها لتحقيق هدفك الغالي واجتياز خط النهاية.

دعمٌ من بحث الدماغ لعملية الوصول إلى المرحلة الثامنة النهائية

يتمتع الحوار الداخلي بتأثير هائل على نجاح الفرد في الحياة. وتؤكد الاستقصاءات التي أجريت مؤخرًا في مجال علم البرمجة العصبية مقولات المعالجين الرواد مثل هال وسيدرا ستون. وكما كتب أستاذ علم النفس في جامعة يال بول بلوم في مجلة (أتلانتيك): “يعتقدُ كثيُرُ من الباحثين حالياً، بدرجات متفاوتة، أن كُلَّ شخصٍ منا إنما هو تجمُّعٌ من الذوات المتنافسة... ويوجد دليل هام، بما فيه دراسات حديثة لتصور الدماغ... يُفيدُ أن الذوات لديها ذواكرٍ وشخصيات متباعدة”. من الممكن أن تكون طريقة وصولنا إلى هذه الذوات وتوصلنا بها مؤثرة بقوة على قراراتنا وأفعالنا. ولقد نشرت مجلة (علم النفس اليوم) ملفاً عن بحث د. إثان كروس رئيس مخبر الشعور وضبط الذات في جامعة ميتشigan ، يخبر قوة حافزنا الطبيعي للإشارة إلى أنفسنا بواسطة الضمير الثالث، على وجه الخصوص في أوضاع حافلة بالشدة النفسية. في سلسلة من التجارب الرائدة ، توصل كروس إلى أنه ”إذ نثبت في الطريق نخاطب النفس – الضمير الأول والثالث – نقوم بنقر مفتاح في القشرة الدماغية ، مركز التفكير ، ومفتاح آخر في إحدى لوزتي الحلق ، مركز الخوف ، نزداد قرباً أو بعداً من إحساسنا بالذات وبكل كثافتها الشعورية“.



لا علاقة لمفهوم الذوات الداخلية بالشخصيات المتعددة ، ويدعى هذا الوضع حالياً اضطراب الهوية الفيماية. وعليك أن تنسى (سيبيل) ، و (جوه حواء الثلاثة). ولقد أقر نسق طويل ومميز من أصحاب النظريات والممارسين أن فكرة الشخصية الصحية تتالف من شخصيات فرعية وقام بتبني المجال الذي يدعى معالجة الأجزاء . وهم يتضمنون سigmوند فرويد ، وكارل يونغ ، روبيرتو أسا giooli ، فريتز بيرلز ، وإيريك بيرني ، وفرجينيا ساتير ، ناثانيل براندون ، وهال وسيدرا ستون ، ولوتشيا كاباتشيني ، وريشارد شفارتز ، وتود هيرمان ، وأخرون كثيرون.

العملية

يقدم الفصل الأول عرضاً شاملًّا لعملية المرحلة الثامنة النهائية. وفي الفصل الثاني ، تعلم كيف تتشكل الذوات الداخلية ، وتحدد الظروف التي حدّدت أي شخصيات تضع في الواجهة وأي شخصيات أخرى تخفي. ويقدم الفصل الثالث إرشادات مفصلة للتواصل مع ذواتك الأولية ، تلك اللوّاتي تعرفهن حق المعرفة ، عن طريق استخدام الحوار الصوتي لتجمّع الحكمـة من كل ذات. وفي الفصل الرابع ، تكتشف الذوات المخفية التي تعوقك عن تحقيق أهدافك ، والشخصيات الفرعية التي تفضل أن تخفيها أو تتمنـى بعدها — وقد لا يكون بعض منها قد صادفـته.

ويُظهرُ الفصل الخامس كيف تتواصل مباشرة مع هذه الذوات المخفية وتتعلم الأسباب الكامنة وراء عدم قدرتك الفامضة على إتمام مشروعك.

في الفصل السادس تحدد المعتقدات السلبية الزائفة التي تحول بينك وبين نجاحك. ستنظر عن كثب إلى القواعد المستخلصة من هذه القناعات ، التي تُملي عليك كيف تعيش حياتك: ما الذي تأمله من نفسك ومن الغير ، وما أنت مخول له ، وما هو المحظوظ (مثل النجاح). في الفصل السابع نكشف المعضلة الخفية وغير القابلة للحل المسماة القيد المزدوج ، الناجم عن التناقض بين أهدافك ومعتقداتك الصميمية السلبية. إن تحديد قيودك المزدوج وتحريره إنما هو مكون فريد ومفصلي متعلق بعملية الوصول إلى المرحلة الثامنة النهائية.

يدعوك الفصل الثامن للتخلص من هدف المرحلة الثامنة النهائية الخاص بك. (نعم ، حقًا) لكن إذا قررت التمسك به ، فستنطوي رحلتك على ممارسة النجاح الآمن.

يتطرق الفصل التاسع إلى سؤال "من يحتاج الرسوب؟" من دواعي الدهشة ، يتمتع أناسٌ كثُرٌ بعلاقة سلبية مع القوى العظمى. ويستكشف هذا الفصل إمكانية أنك ربما تتخلى عن ضبط حياتك لصالح مواد وخيالات مثل الهدف السراب ، الذي تواصل ملاحته دون أن تتحققه. وهو يقدم أساليب فريدة لإزالة سُمية الأجزاء من نفسك التي ما تزال مكرّسةً ليس للنجاح وهي أداة مؤثرة لمعالجة المطبات مثل الحسد. وفي الفصل



العاشر ، تقرر إن كان بعضُ من ذواتك الداخلية ، بما فيها ناقدك الداخلي ، تقوم بأدوارِ أكل الدهر عليها وشرب وتعلم كيف تخصص لها أدواراً جديدة. في الفصل الحادي عشر ، يأتي أوان الاحتفال باجتيازك خط النهاية وتحقيق هدف المرحلة الثامنة النهائية. في الفصل الثاني عشر ، تطبق خطوط النجاح الآمن المرشدة لتساعدك على التكيف بسعادة مع الواقع المربك المتعلق بتحقيق أحلامك. والآن طالما أنك تستطيع أن تحدد تماماً أيّاً من الذوات الداخلية نشطة في أيّة لحظة محددة ، وتستطيع التعامل مع التحريب الذاتي المحتمل باتخاذ خيارات واعية تقودك الشخصيات بموجها.

لقد تم تجريب جميع التمارين والأنشطة الواردة في هذا الكتاب ميدانياً من قبل ومن قبل المتعاملين معي ، وطلابي ، والمشاركين في ورشات العمل التي أديرها ، وتم الإعلان عنها بوصفها قابلة للتطبيق ومفيدة. (في أمثلة تصف تجارب المتعاملين معي ، تم تغيير التفاصيل الدقيقة مثل الأسماء والظروف المحددة لحماية الخصوصية). في بعض الأحيان يشعر الأشخاص بعدم الارتياح عندما يحاولون للمرة الأولى تعريف ذواتهم الداخلية ومن ثم يتحدثون بوصفهم تلك الشخصيات الفرعية. لكنهم سرعان ما يصبحون معتادين على عملية الحوار الصوتي ويقرّون بقيمتها.

ربما ذاتك المفترضة بعبارة أريد ضماناً لعرفة أن عملية المرحلة الثامنة النهائية تؤدي عملها دائماً. وأستطيع القول إنه

حتى المقلّبين ، والمشككين ، ومعاندي التغيير الذين صادفthem قد استفادوا من الأفكار النّيرة والتمارين في هذا الكتاب.

إحدى المشاركات في الورشة التي كانت في مأزق على الصعيد المهني مدةً طويلة سارعت للانخراط في عملية الحوار الصوتي وفي أمد قصير فيما بعد وجدت نفسها مدفوعةً للاختيار بين عرضي عمل داعمين لسيرتها المهنية. تعجبت قائلةً: ”ماذا؟ هل تبدأ حالاً أحلامك بالتحقق عندما تبدأ القيام بالحوار الصوتي؟“

لا أستطيع شرح الأمر ، لكن شاهدته يحدث مرات عديدة. تحرّك عملية المرحلة الثامنة النهائية بمساعدتك على الوصول إلى فريقك الرائع من الذوات الداخلية ، وتنمي الشجاعة ، والقوة ، والإبداع واسترداد وسائلك التي تحتاجها لتحقق اختراق الطريق المسدود وتصل إلى هدفك.

العنابة المتطرفة بالذات

من الممكن لبعض حالات اكتشاف الذات والتمارين في هذا الكتاب أن تكون بمنزلة اختبار من الناحية الذهنية والشعورية. وإذا ما وصلتَ منعطفاً حيث يخطر لك ، ”لا أريد التعامل مع أي من ذلك حالياً“ ، توقف عن التدريب ومارس عوضاً عن ذلك ما أفضّل أن أسمّيه العنابة المتطرفة بالذات. وهذه عبارة عن فعالية تُنمّي الصحة النفسية ، والشعورية ،



والبدنية. وتحسّن الرعاية النفسية مزاجك وتحفّف قلقك عن طريق تعزيز المشاعر الإيجابية ، والثقة ، واحترام الذات. وتمتص الرعاية النفسية عنا صدمة النقد والسلبية الآتية من العالم الخارجي ، فتساعدنا على الوقوف في وجه التهديدات والصمود في المواقف الصعبة.

تجعلك الرعاية النفسية أياً ذكي! أجرى أخصائيا علم النفس كلايتون كريتشر وديفيد دانينج من جامعة كاليفورني في بيركلي بحثاً حول تأثيرات منح نفسك دفعات من شعور الآنا بالارتياح مثل التأكيدات الإيجابية ، وكتشف أنها توسيع منظورك العقلي. وتوسيع الرعاية النفسية منظورنا حول ذاتنا جميّعاً ، وتحفّف النزعة الدفاعية لدينا وتوصل رؤيتنا إلى أبعد مدى. وهذا ما تقوم به عملية الوصول إلى المرحلة الثامنة النهائية ، أيضاً! هل تفضل حالة التقلّص أم حالة التمدد؟ (يوجد في واقع الأمر جواب صحيح واحد فقط).

من الممكن أن تتألف العناية النفسية ببساطة من القيام بشيءٍ يُهمّك حقاً - شيءٍ ما يجعلك تشعر بأنك نلت الارتياح ، والحماية ، والدعم ، أو إشباع الرغبة. من الممكن أن يكون ببساطة أخذ غفوة ، واللعب مع كلبك ، والغوص في رواية نابضة بالحياة ، أو الذهاب إلى السينما أو جولة بالسيارة ، أو تحضير فطيرة ، أو ممارسة (على نحو مثالي ، مدهش) الجنس ، أو الاعتناء بالحديقة. أو قد تكون العناية النفسية شيئاً بمنزلة برميل من المرح بل ينطوي على الاعتناء على نحو

نشط بنفسك ، مثل تحديد موعد زيارة للطبيب كنت تؤجّله ، أو الإقدام على شوط من الجري. أشير إلى هذا الأمر بوصفه العناية المطرفة بالذات لأنني لا أريدك أن تدع الأعمال الروتينية اليومية ، والإثم المغلوط ، أو واجبات العمل الضاغطة أن تقف حجر عثرة في طريق إحساسك بشعور أفضل. ستهيي ما هو بحاجة إلى الإنجاز – لكن أولاً ، اعمل على طرد القوى التي تحول بينك وبين أن تكون لطيفاً مع نفسك.

1

الفصل الأول ذواتك الداخلية

ليس كل ما فيك يريد ما تظن أنك تريده

«أنا هائل الحجم ، أحظى الحشود»
وولت ويتمان - «أغنية نفسى»

اكتشف عالمك المبدع، الشجاع، المقتدر المتعلق بذواتك الداخلية
وانجُل من حيويتها لتحقيق هدفك وتجتاز خط النهاية.

جاء نيل مقابلي لأنه كان في مأزق. قال نيل ، وهو رجل
كالدب على نحو جذاب ، وأنيق الذي على نحو غير رسمي ،
في الثلاثينات من عمره ، إنه إلى حد معقول راض عن عمله
— كان مديرًا تقنيًا في وكالة للإعلان — وسعيدًا في منزله. كان
يحب زوجته وطفلتيهما الصغيرتين. لكنه وضع هدفًا لم يبدو
أنه كان يستطيع تحقيقه: فقدان الوزن. كل مرة اقترب فيها من
النجاح ، ابتعد الأخير نوعًا ما.

“أنا رجل يقوم بإنجاز الأشياء. أُعثر على خطة وأقوم
بتفيذها حتى النهاية”.

أخذ نَفَسًا عميقًا وقال من غير تفكير: “لا أستطيع الاعتقاد

أنّ لدى مشكلة فقدان أرطالي القليلة الأخيرة! ظننتُ أنني
أستطيع معالجة الأمر بمنفسي، لكنّ خطتي أخفقت”.

قبل قرابة عام، في الذكرى التاسعة لعرسهما، قطع نيل
وزوجته، إليز، عهداً بالعودة إلى مستويات لياقتهما في يوم
العرس عندما يحتفلان بالذكرى العاشرة، عندما قررا تجديد
قسمهما، لم يقوما بأي فعلٍ جنوني لفقدان الوزن، حسبما
قال. تناولا الطعام بطريقةٍ صحية وقاما بمزيد من التدريب
الرياضي فحسب.

قال نيل: ”لم يكن الأمر شاقاً. تقدمت للقيام بكل شيءٍ
بالطريقة الصحيحة، لكن في ثلاثة مرات حالياً، كنت على
مقربة من ستة أو سبعة أرطالي من هدي، وعلى وشك تصعيد
كمية تمرينني في صالة التدريب، عندما حدث شيءٌ ما، ونسفت
كل ما فعلته. ”فقدت السيطرة على أعصابي فعلياً“، هبط
على كرسيه. ”ربما تساعديني في الوصول إلى خطة للتدريب
الرياضي“.

لم يكن من الممكن معالجة ما كان نيل يتلهم به بواسطة أي
شيءٍ متعلق بنصائح عملية عن فقدان الوزن. لقد كمن كل من
المشكلة والحل فيما هو أعمق. لقد كان يخوض صراعاً داخلياً
ضد قوى داخلية لم يكن مدركاً لها بأي شكل من الأشكال. ولن
يكتب النجاح لأية خطة تدريب حتى يلاحظ أنه حتى لو أنه قد
يُقسم أنه يتوق للهدف المرغوب بكل نسيج من كيانه، فبعض
من تلك النسج – بعضٌ من ذاته الداخلية – لم تكن على متن



القارب. ليس كل ما فيك يريد ما تظن أنك تريده. وهنا مثالٌ توضيحيٌّ بسيط عن الذوات المتميزة في حالة النشاط. يرن منه ساعتي في السادسة صباحاً. جزءٌ مني سعيد بأن الأوّل قد حان للاستيقاظ ، والاستعداد للنهار، ولقاء المتعاملين. وجزءٌ مني يجد النوم لذيّذا بكل معنى الكلمة ويتوّق للبقاء في السرير. وعلاوةً على ذلك جزء آخر يرثى لعب الهوكي ، راغباً بالنهوض فحسب إذا ما عنى الأمر تمضية اليوم بالتناوب بين العناية بالنحل (أرّبّي خلية نحلٌ في فناء منزلي الخلفي في بروكلين) والرقص. في بعض الصباحات أكون مدركة أنّ جزءاً صامتاً بغرابة يشعر بالإحباط ويفضّل تمضية اليوم وحيدةً في القراءة والكتابة. ينشأ عن ذلك صراع مختصر بين هؤلاء الشخصيات الداخلية ، وهم منطلقون بسرعة حتى لا يكاد الأمر يُسَجّل لو لم أدرك توّاً أنهم كانوا موجودين هناك. وفي معظم الصباحات ، تبرز أجزاءي الداخلية الفضولية بشأن الحياة والمداویة المكرّسة – ربما بعدما تحكم ذات إضافية واحدة ، وهي المُفاوض الداخلي ، بـنـقـر زـرـ الغـفـوةـ مـدـةـ عـشـرـ دقـائقـ إـضـافـيـةـ فقطـ. هل يـبـدوـ ذـلـكـ الـأـمـرـ مـأـلـوـفـاـ؟ـ ماـ هـيـ الـأـجـزـاءـ الدـاخـلـيـةـ مـنـكـ الـتـيـ تـأـخـذـ بـالـمـجـادـلـةـ عـنـدـمـاـ تـرـنـ سـاعـةـ الـمـنـبـهـ لـدـيـكـ؟ـ

يحدد معظم الناس الذات التي تشد الكمال ، والبهج ، والناقد الداخلي بين ذواتهم الداخلية. ويضمّنُ آخرون المنقد ، والضحية ، والحارس السري ، والمحارب. من الممكن أن تكون

هذه الذوات وجوهاً للنفس التي نصفها على أنها الطبائع،
الصفات، مثل المتأمل، والكريم، والمتھور، والمروع، والفاتن،
والفضولي، والمدمن، والمؤهل، وغير الجدير.

بعد الإصفاء إلى نيل، ضبطت ذواتاً داخلية كثيرة محتملة،
تتضمن الواشق، والمكرّس، والمحترف، والمهذب. سأله إن كان
راغباً بتحديد ذات يفضل التواصل معها باستخدام الحوار
الصوتي. قلت: ”وبالتواصل لا أعني لعب الدور أو التمثيل. عندما
تجسد شخصيتك الفرعية، اسمح لتلك الذات الداخلية أن تكون
حاضرة وقل ما يجول في الخاطر على نحو عفوي“.

على الفور
سمى نيل منافسه الداخلي.

جعلته ينتقل إلى كرسي آخر في الغرفة قبل أن يتكلم. نهض
نيل ببطء وبعد برهة صمت، اختار كرسيًّا عالي الظهر قريباً،
جلس عليه مباعداً بين رجليه، وشبك ذراعيه حول الجزء الأعلى
من صدره. تغيرت طاقته تماماً، وكانت وضعيّته الاستقامة،
وكانت لغة جسده نشيطة. بالتأكيد سيطر على انتباهي.

شرحـت لـنـيل أـنـه في جـلـسة حـوار صـوـتيـ، وعـنـدـما كانـ
يـتـحدـث بـوـصـفـه شـخـصـيـةـ الفـرـعـيـةـ، كانـ عـلـيـه استـخـدـامـ الضـمـيرـ
(أـنـاـ) وـيـشـيرـ إلىـ نـيلـ بـالـضـمـيرـ الثـالـثـ (ـهـوـ). وـهـذـا يـجـعـلـ الـأـمـرـ
أـسـهـلـ لـلـسـمـاعـ وـيـكـونـ مـنـفـتـحـاـ عـلـىـ مـاـ سـتـقـولـهـ الـأـنـاـ الـبـدـيـلـةـ.

قال نيل بوصفه المنافس بلهجة آمرة، أعمق وأكثر اختصاراً
وزخماً من حديثه السابق: ”هل وصلاتك الفكرية؟ لقد فقد نيل
معظم الوزن الذي يريد أن يفقده، لكنه لا يبدو أنه يستطيع



التخلّص من الوزن المتّبقي. أجعله قريباً من الهدف. ومن ثم يهرب مثل سمك الشبوط. أجعله قريباً ثانيةً، ومن ثم يفسد الأشياء من جديد. أظنّ أننا نسمّي الأمر قضية المرحلة الثامنة النهائية.”.

لقد أدركت إليز هدفها تواً، ونيل بوصفه المنافس أخبرني، وكان قد أكد الأمر طوال شهر. “أنا سعيد حقاً لأجل...” قال قبل أن يكبح نفسه.

قال نيل بوصفه المنافس: “انتظر!“

”فتاً جيد! كل شيء سيكون على ما يُرام! إن من قال ذلك هو جزء آخر من نيل. وليس أنا.“

بعد أن أشار إلى صدره على سبيل التأكيد، واصل كلامه قائلاً: ”بالنسبة لي، بصفتي منافس نيل، يجعلني فقدان إليز وزنها شخصاً خاسراً! بالنسبة لي، الحياة لعبة بقيمة الصفر. نقطة نهاية. في معظم الوقت أستمتع بفترة التدريب... ما أزال لا أعرف كيف أفظ كلمة كوبنوا، لكن أستحضرها! إن المادة العضوية التي نأكلها شهية. لكن فجأةً نيل موجود في السيارة يتناول طعاماً رديئاً من كشك تابع لبيرغر كينغ على قارعة الطريق. بدا كأن شخصاً آخر يوجّه مقود السيارة. بالتأكيد هو ليس أنا، بل المنافس. الحق يُقال إنني لا أفهم ما يجري. وكذلك هو حال نيل.“

عندما ختم الكلام بوصفه المنافس، طلبت من نيل أن يعود إلى كرسيه الأصلي ويجلس دون أن يتكلّم، فيغدو بإمكانه

الشعور بانتقال الطاقة من تكثيف منافسه الداخلي.

هناكه لكونه راغبًا بالقفز على نحو عميق لممارسة تمرين خارج عن المألوف. ابتسم نيل وقال: ”انظري! تلك هي قائدة امتلاك ذات منافسة. والقاعدة هي أنني إذا رغبت بالإقدام على فعل شيء فسأقوم به على أكمل وجه. أحب تكثيف المنافس. أقوم بإنجاز الأشياء عندما أكون في تلك الطاقة“.

أخبرت نيل أنه في غالب الأحوال ، طالما أنه واقع في مأزق ، عندما تكون قريباً من الإكمال هي علامة تفيد أنه وصلت إلى أقصى مدى ممكناً لديك بمستواك الراهن من الوعي ، والمعرفة. ويطلب النجاح تعلمًا جديداً. لاحظت في هذه الجلسة الوحيدة أنه أظهر جوانب عديدة من نفسه ، وكل منها لديه شيء ليعلمه. قلت له: ”شاهدت الآنا البديلة الذهنية والمسؤولية في حالة ارتياح ضمن وضع غير مألوف. لكن كان هنالك ذات أخرى ، بدت حزينةً ووجدت صعوبة في البدء في إظهار الأمر الذي تحتاج فيه إلى المساعدة“.

هزَّ نيل رأسه على نحو حزين ، ومن ثم أومأ بالموافقة. وقال: ”هذا هو الخاسر الداخلي“.

تنهَّد قائلاً: ”خاسر ، لكن ليس في الوزن. منافسي يكره الإقرار بأن الخاسر هو جزءٌ مني“.

كان نيل يدخل سريعاً روح الحوار الصوتي. وشرح أن الخاسر الداخلي هو ذات مخفية – وهي جزء يأمل بأنه لم يكن موجوداً. لكن ، أحب ذلك الجزء أم كره ، فقد كان موجوداً

هناك.

”أنت مُدرك بوجود الخاسر الداخلي فيك ، على الرغم من أنك كنت تفضل تجاهله. لكنك – كما هو حالنا جميعاً – لديك ذوات مخفية بكل معنى الكلمة لا تعرف عنها شيئاً. على سبيل المثال ، عندما كنت تتكلّم بوصفك منافسك الداخلي ووصفت نيل وهو يصل إلى كشك على قارعة الطريق ، قلت بدا الأمر كأن شخصاً آخر قد استلم المقادير. الشخص المذكور هو الذات المخفية ، وهي جزء نحتاجه بلا ريب لنتعلم المزيد عنه. والهدف هو ليس إقصاء أي ذات ، بل التعلم منها. فكل ذات ، بغض النظر عن ماهيتها ، ترمي إلى حمايتها من التعرض للخطر ولديها موهبة. ولن نقوم بإبعاد الخاسر أو أي جزء آخر منك.“.

قال نيل ، محاولاً المزاح بصوت طفل وليد: ”لم لا؟ أريد أن أبعد صاحبي الخاسر.“.

شرح قائلة: ”لا يُجدي التخلّص من ذات داخليّة ولا يمكن القيام بذلك. إنه مهمّة شخص آخر.. فأيّ شخص حاول إزالة ناقده الداخلي يعرف ذلك. إنّ ما أساعدك على فعله هو أن تغدو حميمًا مع ذواتك الداخلية ، فتتّمّت بعلاقة مباشرة معها وتتوقف عن إضاعة الوقت والطاقة في الهرب من أجزاء ذاتك المرعبة والتي لا تحبّها.“.

أثناء الوقت الذي أمضيناه معًا ، واجه نيل ذاتاً مخفية لم يكن مدركاً لها على الإطلاق – وهي ذاتٌ كانت تحول دون تحقيق هدفه لأسباب رّوّعته. فما بدا في الأصل مشكلةً متعلقةً

بالوزن تبيّن أنّ جذورها في قضية مختلفة ، عميقة. لاحظ نيل جزءاً فتىً ورقيقاً من نفسه دعاه لوي الصغير. كانت هذه الأنابيلة مرتبطة بفترة هامة في طفولة نيل. كان الوقت الوحيد آنذاك الذي يمضي فيه برفقة والده المحبوب ، لوي ، هو عندما كان الاثنان يقومان معاً بمهماً بسيطة. كانوا دائمًا يتوقفان عند مطعم بيرغر كينغ لتناول سندويتش بيرغر الجبن ، ورقاء البطاطا المقلية ، والمحفوظ اللبناني. كان ذاك الطقس سرّهما المشترك ، نظراً لأنّ أمه ستكون قد أعدت وجبةً بانتظارهما عند عودتهما إلى المنزل.

”كان والدي يقول دائمًا ، ‘أنا الملك لوي ، ملك البيرغر’ ، و كنت أضحك في كل مرة. ولم تنتطوا الذكرى“.

عندما كان نيل في الثانية عشرة من عمره ، مات والده فجأةً جراء سكتة قلبية. وتحمل نيل فقدان باعتناق الأجزاء القوية في نفسه ، الموجهة نحو الإنجاز وتجاهل الأجزاء المؤذية ، التي تعرضت للجراح ، والعاطفية. وشجّعت أمه المحزونة هذه الجوانب القوية من شخصيته. كانت علناً فخورةً بقدراته ، وشجّعه تصديقها على التماهي مع أجزاء الفتى القوي من نفسه ، مما عاد بالضرر على ذواته الألطاف والأرهف.

عندما تتجاهل أجزاءً من نفسك ، فهي تجعل نفسها معروفةً على نحو غير مباشر. لاحظ نيل أخيراً أن لوي الصغير الذي كان يقود السيارة به إلى كشك قارعة الطريق. كان تناول وجبة سريعة وسيلةً للارتباط بوالده عن طريق ممارسة



طقسهما السعيد من جديد. في جلستنا ، سمح نيل لنفسه بالشعور بأساه على والده بدلاً من إنكار ذاك الشعور وتركه ينفجر فجأة ويخرّب هدفه في فقدان الوزن عن طريق تسلل ما توصل على سبيل الدعاية إلى تسميته ”الوجبة غير السعيدة“.

من خلال عملية الوصول إلى المرحلة الثامنة النهائية ، حدد نيل معتقداته السلبية الصميمة: هو لا يستحق كل السعادة التي يتمتع بها حالياً. وفهم أخيراً أن لوي الصغير كان يؤدي به إلى قيد مزدوج ، يجعله على نحو غير واعي يشعر أن السعي إلى هدف المرحلة الثامنة النهائية الخاص به (تحقيق وزن صحي) كان بمنزلة الخيانة لوالده.

لتمييز هذه الرؤى الهامة ، قرر نيل وزوجته إجلالاً لوالده تضمين إشارة إليه عندما جددا أيمان العرس في الذكرى العاشرة للمناسبة. وعندما جاءاليوم الموعد ، حقق نيل الوزن المحدد. شعر أنه دمثاً وملتصقاً بالأرض. وكان وهوإليزيرنوان حقاً إلى سنواتهما العشر التالية معًا.

في جلستنا الأخيرة قال لي نيل: ”للمرة الأولى بالطلاق ، أقيت قصيدة. كانت إجلالاً لوالدي ، وعلى نحو صاعق ، لم أكن هلعاً - قمت فحسب بإخراج الشاعر الكامن في داخلي إلى العلن! يا رجل⁽¹⁾ ، عندما وصلت إلى مشاهدتك ، أنا حقاً لم أعرف المال الذي وصلت إليه. وطالما أن هدف المرحلة الثامنة النهائية الخاص بي كان فقدان بضعة أرطال ، فكرت أتنا سنركز على كل ذرة من كل أونصة على فقدانها ، وسيكون ذلك أمراً

(1) عبارة للتعجب غير موجهة لمخاطبة مؤلفة الكتاب - المترجم

مملاً ومرهقاً. عوضاً عن ذلك قابلت ذواتي الداخلية وتمسكت بهوية جديدة كاملة“.

**عملية الوصول إلى المرحلة الثامنة النهائية
اختر هدف المرحلة الثامنة النهائية الخاص بك**

1. ما هو هدف المرحلة الثامنة النهائية الخاص بك؟ ما هو الواجب أو الهدف في الحياة الذي لديك ، عملياً أم شعورياً ، مشكلة في إنجازه؟

2. صُف المراحل السبعة الأولى المتعلقة بالهدف. ما الذي قمت به تُوا ، حتى لوبيدو مثل لا شيء أو إخفاقاً تاماً؟ افترض أنك تريدين الطلب من شخص الخروج في موعد غرامي ، لكن لم يكن لديك الجرأة للقيام بالأمر فعلياً. من الممكن أن تتضمن المراحل السبعة الأولى الشعور بالانجذاب ، والسؤال عن طلب الخروج من الشخص ، وتحطط أين ستدعى الطرف الآخر ، وتتذكر المواعيد الغرامية الماضية الناجحة وغير الناجحة. تتضمن المراحل السبعة الأولى الجيد ، والسيء ، والقبيح: وكلها تساهم في التعلم.

3. صُف الناتج النهائي. كيف سيبدو ويتجلّى إِتِّمام هدف المرحلة الثامنة النهائية الخاص بك؟

4. ما الأمر حسب ظنّك الذي حال دون الوصول إلى هدف المرحلة الثامنة النهائية الخاص بك؟ دون جميع الأسباب التي تخطر في بالك: المعقول ، والسيئ ، وكل شيء بينهما .

2

الفصل الثاني

تقريري حول ذاتي الداخلية

«أنا خارجة حاملة مصابيح باحثة عن نفسي»
إيميلي ديكنسون، (مجموعة الرسائل)

الحقيقة الأقسى مثل المنارة في الضباب والفوضى

«إن قضية المرحلة الثامنة النهائية الخاصة بي هي ، هل أتزوج جون أم نضع حدًا للعلاقة؟ لا أستطيع الحديث عن الأمر مع أصدقائي وعائلتي بعد الآن ، لأنهم مشمئزون من سماع الكلام عني وعن جون». كانت صوفيا ، وهي مدرّسة للصف الخامس مشوقة القوام في أواخر العشرينات من عمرها ، بائسة تماماً. هذه محاولتها الثالثة في خوض علاقة غرامية مع جون منذ مرحلة الجامعة. المحاولة الأولى استمرت تسعة أشهر ، والثانية عامين. كلاهما واعد أشخاصاً آخرين بينما كانا متبعدين. كانت صوفيا قد بادرت إلى حالي الانفصال السابقتين.

قالت صوفيا: «في المرتين الأوليتين حين كنا معاً ، بدت الأشياء عظيمةً. لكن بعد انتهاء قرابة عام ، بدأ جون يقود السيارة ، وأنا فيها ، بجنون. كان شاباً طيباً - لكنه كان مقبولاً

جداً. أعرف أن ذلك يبدو غريباً ، لكنه رفض تكوين رأي حول الأشياء. تعرف: 'مهما كان ما تريد فعله. وأينما كان المكان الذي ترغب بتناول الطعام فيه'. هز كتفيه دون مبالغة ، هز كتفيه دون مبالغة - وأظن ، آه يا إلهي ، أنتي مقبلة على مأزق مع هذا الأمر على مدى حياتي! هو أمر ممل! سأتحول إلى ثورٍ هائج ، يضرب بقدميه الساحقتين في أرجاء المكان ، ومن ثم أعود سريعاً إلى هدوئي. ما كان أمراً غير منصف وكريهاً هو أن هذا حدث عندما كنا على خير ما يرام معًا وكان جون لطيفاً. لكن ذاك الهيجان حيال أتفه الأمور تعاظم تدريجياً حتى وضعت حدًّا للعلاقة".

في بعض الأحيان ، قالت ، إنها كانت تنظر إلى قائمة الحجج المؤيدة والمعارضة التي وضعتها وتقرر أن عليها إنتهاء العلاقة مع جون على نحو قاطع. لكن حينئذ كانت تفقد جسارتها ، أو تقول لها صديقة إنها كانت خرقاء وكان جون الشخص الكامل بالنسبة لها. في أوقات أخرى عندما نظرت إلى القائمة ، بدا الإقدام على الزواج مثل القيام بالشيء الصحيح على نحو جازم.

سيتم كشف المفتاح لمعضلة صوفيا ، وسيكون عن طريق ذواتها الداخلية. كانت حسنة الاطلاع على الفكرة التي مفادها أننا جميعاً مكونون من شخصياتٍ فرعية ، وقامت بتسمية بعضٍ من شخصياتها تلك.

قالت: "لقد حصلت على شخصية المبهج ، بالتأكيد".



وواصلت صوفيا كلامها قائلةً: ”أريد أن يكون الجميع سعداء بما أفعله ، بغض النظر عن طبيعته. الناقد الداخلي كبير بالنسبة لي ، أيضاً. ولدي طفلة صغيرة مذعورة في داخلي ، نعم“ . فكرت دقيقه: ”ثوري الهائج – هو تلك الذات“ .

قلت: ”بكل معنى الكلمة. وسوف نتحدث بلا ريب إليها لاحقاً وسنتحقق مما يجري“ .
”هل سنفعل؟ أنا لست متأكدة أنني أتحدث بلسان الثور –
انتظري لحظة ، أعرف أنني أفعل“ . أطلقت ابتسامة.

من أين تأتي الذوات الداخلية؟

في استخدام مفهوم الذوات الداخلية ، لتنطلق من البداية .
أنت تولد متّكلاً تماماً على البالغين في حياتك لتلبية حاجاتك الجسدية والشعورية . بعض أوجه الشخصية يظهر أنها وراثية: لقد أظهرت الدراسات ، على سبيل المثال ، أن الخجل ، والسعي للإثارة ، والنشاط المفرط تتمتع بمكونٍ وراثي . لكنّ استجابات أسرتك تلعب دوراً كبيراً في تحديد كيف وإذا تعبر هذه الميل عن نفسها .

في سن الطفولة المبكرة ، كانت مهمتك الرئيسة هي جعل مانحي الرعاية لك يستجيبون لاحتياجاتك ، في مرحلة مبكرة جدًا ، وتعلم أن تُسرّ مانحي الرعاية لك على نحو أسرع وأكثر تأثيراً قدر الإمكان. منذ اليوم الأول ، يَقبل مانحو الرعاية

خاصتك ويعززون ويكافئون بعض السلوكيات والاستجابات الشعورية ولا يشجّعون أخرى من خلال تجاهل ، وتصحيح ، وعقاب ، وإشارات أخرى من عدم الرضى. ومن أجل تجنب رفضهم ، وكسب موافقتهم ، وضمان حمايّتهم ، وكسب حّبّهم ، فأنّت على نحو عفوٍ تُطّور أجزاءً من نفسك يتجاوز معها الأشخاص الآخرون الذين يتجاوزون على نحو مؤات: أولاً والداك ، ومن ثمّ أسرتك الموسّعة ، ومربيّاتك ، وعلمّاتك / معلموك ، وزعماؤك الدينيون ، وأصدقاوّك ، وأعضاء الجماعات المتنوعة والطبقة الاجتماعية ، والثقافة بصورة عامة.

عموماً ، تصبح الأجزاء المتعلقة بالموافقة ذاتك الأساسية - المجموعة المهيمنة من الصفات المميزة التي تسمّيها شخصيّتك ، الـ ”أنت“ التي تتحدث عنها عندما يُطلّب منك وصف نفسك. والأجزاء المرفوضة - تلك السمات التي لم تلق الثناء أو الإشادة من قبل الأشخاص الهامين في حياتك - يتم كبتها. لكنها تبقى كامنة ، بشق النفس معترف بها أو مدفونة عميقاً. وهذه هي الذوات المخفية. من المرجح إلى حد بعيد أن تحاول إخفاءها لأنّها تجعلك تشعر بالحرج ، أو العيب ، أو الإحباط ، أو القلق. فربما ، على سبيل المثال ، تكون أجزاءً تعتبرها غاضبة ، أو متكبّرة ، أو فاقدة التركيز ، أو ظالمة ، أو طامعة ، أو ملولة ، أو غير مسؤولة ، أو غيورة ، أو منقمة ، أو مسيطرة ، أو فاسقة ، أو جنسية ، أو لاجنسية ، أو قاسية ، أو مفرطة الحساسية ، أو أنانية ، أو عنيفة ، أو سكّيرة ، أو متّجحة. وحتى لو أن بعضًا من



هذه الذوات المخفية قد تم حشوها بعيداً على نحو شامل لدرجة أنك لست مدركاً لها ، فهي ما تزال تؤثر على خياراتك وسلوكك – ربما أكثر مما تفعله الشخصيات الفرعية المعترف بها.

كل واحدة من ذواتك الداخلية ، أولية كانت أم مخفية ، تتمتع بوظيفة واحدة رئيسة: حمايتك من التعرض للخطر. إن التعريف الكلاسيكي للتعرض للأذية هو كونه مفتوحاً ، أو مكشوفاً ، للهجوم. أميزها ببساطة بوصفها منفتحة. وهي المفتاح لجوهرك الفريد ، وقدرتك الكامنة. في الطفولة ، تفعل ذواتك الداخلية ما تستطيع فعله بما هو متوفّر لديها ، وهو في الغالب أسلحة غير حادة ، وبدائية متعلقة بالقمع من أجل سحق حواجز الطبيعة والحفاظ عليك سليماً. على نحو حزين ، هذا الهيكل الدفاعي المبكر يخلق غالباً حاجزاً بينك وبين جوهر روحك المميز. من أجل حماية نفسك في بيئاتك الأصلية ، وهو ضروري للبقاء ، تقوم بالارتداد ضد أجزاء مفصالية من نفسك ، فتقصيها إلى اللاوعي لديك.. ويعكس كونك واقعاً في مأزق على مسافة قريبة من تحقيق هدفك الحصاري في داخل نفسك. تحدد عملية الوصول إلى المرحلة الثامنة النهائية وتوضح كيف تقوم مجموعة شخصياتك الفرعية بعملها. وسوف تحسّم أيّاً من شخصيات الأنا البديلة التي تساعدك في السعي نحو الهدف ، وأيّاً منها توقعك في شرك قوامه القيد المزدوج ، والذي يحتاج إلى استرداد.

ليست ذواتنا الداخلية هي الأدوار المختلفة ذاتها التي

يُطَلَّبُ مِنَ لِعْبِهَا فِي الْحَيَاةِ. مِنْ أَجْلِ غَایَاتِنَا ، يُشَيرُ الدُّورُ إِلَى
الْوَظِيفَةِ الْاجْتِمَاعِيَّةِ أَوِ الْمَهْنَةِ - ابْنَةً ، عَمَّا خَالَ ، مُضِيَّفَةً ،
مَحَامِيًّا ، حَشَاشًّا - حِيثُ أَنْ كُلُّ أَنَا بَدِيلَةٍ يُمْكِنُ أَنْ تَحْقِقَهُ.
لَكِنَّ تَلْعِبُ الدُّزُونَاتِ الْمُخْتَلِفَةِ هَذِهِ الْأَدْوَارُ عَلَى نَحْوِ مُخْتَلِفٍ ،
وَبَعْضُهُ مِنْهَا أَكْثَرُ تَأثِيرًا مِنْ غَيْرِهَا. عَلَى سَبِيلِ الْمَثَالِ ، يُمْكِنُ
أَنْ يُسَاعِدَكَ الْوَصْوَلُ إِلَى الْذَّاتِ الْمُسَيْطِرَةِ عَلَى كَسْبِ قَضِيَّةِ
مَفْصِلِيَّةٍ فِي الْمَحْكَمَةِ ، لَكِنَّهَا لَنْ تُسْهَلَ الدَّرْدَشَاتِ مَعَ شَرِيكِكَ
أَوْ ابْنِكَ الْمَرَاهِقَ. قَدْ تَكُونُ هَنَالِكَ مُشَكَّلَةً فِي الْمَكْتَبِ إِذَا اسْتَحْوَذَ
طَفْلُكَ الدَّاخِلِيَّ عَلَى الْلَّقَاءِ. إِنَّ هَدْفَتَنَا هُوَ أَنْ نَفْهُمْ وَنَصْلِي إِلَى
مَدْخَلِ إِلَى ذَوَاتِنَا الدَّاخِلِيَّةِ حِيثُ نُسْتَطِعُ اخْتِيَارَ الْمَزاِيَا لِتَكُونَ
مَرْشِدَةً فِي الْمَوَاقِفِ كُلُّهَا.

يسمى هال وسيدرا ستون ، مبتدعا منهج الحوار الصوتي ،
ذوات الطفل الأولى الحامية أو المسيطرة. يكتب هال
وسيدرا في كتاب (اعتناق أنفسنا) إنّ الذات الحامية\المسيطرة
هي ”مثل الحارس الشخصي - باطراد تبحث عن الأخطار
التي قد تلوح في المكان حولنا وتقرر كيف يمكنها حمايتنا منها
بأفضل صورة“. تستخدم شخصيات الحامي\المسيطر الفرعية
هذا الذكاء الطفولي للبدء بصورة قواعد سلوك داخلية يعتقد
أنها مناسبة لعائلة الشخص الخاصة ، وتقوم بتحديث أو تكريس
هذه القواعد استجابةً لمُدخلٍ جديد. وهذا يجعل العالم يبدو
مثلك مكان محسوس ، متوقع. إنّ الحماة\المسيطرین هم أجزاء
فتية ، ساذحةً مستقلة لتكون مساعدةً لكن لديها فحسب أدوات



بسقطة في خدمتها. سيفعل الحماة\المسيطرةن أي شيء كان ضروريًا للحفاظ على سلامتنا ، بما فيه من الوصول إلى أي موهبة طبيعية.

وتبرز شخصيات فرعية أولية أخرى وتزدهر حين ينمو الطفل ، وكل منها أيضًا يقوم بعمله بوصفه نوعًا من الحامي والمسيطر: على سبيل المثال ، فإن منتهى الفرص ، الذي يريد أن يجعل الأشياء تُنجز (بدءًا من المشي والحديث). والنقد الداخلي الغر ، يراقب حُسن اتباعنا قواعد العائلة ويهزأ منا على الهفوات. أو الذات المستفسرة ، تزدهر عندما تمدح الأم والأب فضول ابنهم الذي يمشي أولى خطواته. وقد تعزز عائلة مختلفة ذاتًا رواية^(١) ، لا تطرح أسئلة (حيث ، في الوقت المناسب ، تصبح هذه الشخصية الفرعية ذاتًا أولية) وربما تسحق توق النفس الفضولية عن طريق نبذها بوصفها "شديدة الفضول" أو "صعبة المراس" ، لدرجة أنها تُدفن في اللاوعي وتصبح ذات مخفية.

بعض الذوات المنبثقه تؤدّي المهد. إذا جربت بنت صغيرة حدود التعبير عن النفس عن طريق رمي نوبات غضب مزاجية تقابل حالات الهياج هذه بتأنيبات قاسية ، ربما تدفن غضبها ، أو استياءها ، أو سوء طبعها — ربما على نحو عميق حيث تفقد إدراكاتها لكونها ذات يوم فقدت تلك المشاعر. لكنّ المشاعر ما

(١) Stoic أحد أتباع المذهب الفلسفى الذى أنشأه زينون حوالي عام 300 ق. م. والذى قال بأنّ الرجل الحكيم يجب أن يتحرر من الانفعال ولا يتأثر بالفرح أو الترح وأن يخضع من غير تذمر لحكم الظروف القاهرة — المورد

تزال موجودة. وما تزال ، هي ، تمتلك ذاتاً غاضبة مخفية ،
و ذاتاً مستاءً ، و ذاتاً سيئة الطبع ، وذواتاً أخرى غير مُعْتَرَفٍ
بها .

لا أريد الإفراط في التبسيط. إن الطبيعة البشرية هي ،
بطبيعة الحال ، معقدة على نحو عجيب. الأطفال الصغار
مرنون ، والعائلات متعددة الوجوه. ليست الذوات المخفية جمِيعاً
بالضرورة مقلدة على نحو تام بواسطة ديناميكيات العائلة.
على سبيل المثال ، من الممكن أن تعبس الأم عندما يقوم طفلها
الصغير الذي يحبو برفض الانصياع ، لكن العممة ذات الروح
الحرة من الممكن أن تبتهج حيال تحديه. يقوم الطفل بإبعاد هذه
الاستجابة المعاكسة ، وبوصفه مراهقاً ، عندما يبدأ باستكشاف
ذواته الحسية والجنسية المزدهرة ، قد يتوجه إلى عمتة بوصفها
كاتمة الأسراء .

بوجود مثل هذه الأم وهذه العممة ، قد يتطور الأخوة ذاتاً
أولية مخفية ردًّا على التنشئة ذاتها. فإذاً الأخوات قد تكبر
مثل أمها المتحفظة والماحية لذاتها ، وتتجد الراحة في التقييد
بالالتزامات. وربما تشعر أختُ أخرى أنها مقيدة ضمن الواجب
وما هو متوقع وبدلًا من التماس مع الدراما والدهشة.
في حقيقة الأمر ، ليس أمراً غير اعتيادي بالنسبة للذوات
الأولية أن تتشكل في معارضه لاستحسان الأهل - ولد طائش أو
مستقل. إن ابن شخص عجيب الهيئة وأنيق قد يتطور جلفاً داخلياً
بوصفه طريقةً لتأكيد الاستقلال والفردية. على نحو معاكس ،



قد يأخذ رجل تلقى تنشئة في منزل متسم بالقذارة ، وعدم الترتيب قد يأخذ دور الشخصيات الفاقئة الموثقة ، والحقيقة في المواجه ، والمرتبة ، من قبيل محب النظام .

إنَّ الذوات الأولية الحائزة على استحسان الآبوين ليست جمِيعاً بالضرورة عذوبة ونور ، أيضًا . يكفي بعض الآباء المشاكسة ويدفعون الذوات المتعاونة إلى السبات . من الممكن أن المزاج الساخر والقسوة كانوا مثمنين في منزلك أو حيّك ، وتعلَّمت أن كون المرء سريع التلقى شعورياً يستدعي الأذية . في تلك الحالة ، ستقوم بإنكار شرعية الذوات الألطف .

لا يشرع معظم الأمهات والآباء في أن يكونوا ساحقين جائرين لذوات الطفل الداخلية . هم يحاولون أن يكونوا أهلاً جيّدين ، وهو عملٌ يتطلّب إثبات همة بعض الذوات - لنقل ، الذات التي تتغوط في سرواله ، والذات التي تضرب زميلاً في اللعب على الرأس بلعبة الشاحنة ، والذات التي تريد أن تتناول الشوكولاتة في كل وجبة . تتطلّب العائلة التي تؤدي وظيفتها - والثيافة التي تؤدي وظيفتها - وجوب خضوع بعض الذوات للسيطرة . إنَّ الخط الفاصل بين جعل الطفلة متكيفَة اجتماعياً وكمبَت أعضائها التناسلية رفيع . فبعض الآباء يتحمّسون لهذا الأمر لأنَّ هذا ما فعله أبواهم (أو لم يفعلوه) . تتشكل استجابات والديك نحوك بفعل تجاربهم ، وأمامهم ، وأفكارهم المسبقة ، وخيباتهم ، وشكوكهم ، ومعتقداتهم ، وأشواقهم ، وأحلامهم غير المعيشة ، ومما يجدر ذكره ، ذواتهم الداخلية - التي

بدورها تتشكل بوصفها ردة فعل على تغذية راجعة حصلوا عليها من ذويهم. عندما قابلت أقاربك للمرة الأولى ، كنت ، أساساً تُقدم إلى شجرة العائلة المؤلفة من الذوات الداخلية.

إن دافع كل نفس ، أولية كانت أم مخفية ، لطيفة أم قاسية ، هو حمايتك من التعرض للأذية. وتمتنع كل منها بموهبة. يعطي الأشخاص في بعض الأحيان أسماءً وضيعةً للأجزاء التي يعرفونها ، مثل المدام نهمة ، أو الأخرق الكسول ، أو نيل الخاسر. لكن الذوات المعزولة من العالم ليست دائمًا مدمرة أو متوحشة. يوجد كثير من شخصيات الأنما المخفية - مكبوبة من قبل الآبوبين غير المؤهلين لمعالجتها - عبارة عن حالة صدام (وهذا أمر هائل). ستعلم كيف تحول الأعضاء المبدعين ، الدهاء ، من عالمك الداخلي ، مثل الحال ، أو المستبصر أو المقامر أو المنتقم ، إلى حلفاء قيمين من الممكن أن يساعدوك على اجتياز خط النهاية خاستك.

تنشئة ذوات جديدة

تحفز الأحداث المفصلية مثل ولادة أخ / اخت ، ودخول المدرسة ، والاندفاعات الهرمونية لمرحلة المراهقة وسن اليأس ، والزواج ، ومرحلة الأبوة ، ووفاة أحد الوالدين ، أو التشخيص الطبي (إضافة إلى تجارب تحويلية مثل تفعيل عملية الوصول إلى المرحلة الثامنة النهائية) على نحو طبيعي نموًّ شخصيات



”أنا بديلة“ جديدة طوال مراحل أعمارنا. في بعض الأحيان تؤثر أزمةً ما فتدفعك لخلق ذات - أو لتفدو حميمًا مع الذوات المتوفرة لديك تواً وتشرکها بوصفها حلفاء.

الطريقة الثانية التي تتطور بها الشخصيات الفرعية هي من خلال الرعاية الوعائية. في الجامعة ، كان لدى نظام أساسي للذات (وهو مصطلح لم أكن على علم به في ذلك الحين ، بطبيعة الحال) يتضمن المجازف والراقص الجامح ، وكلاهما نالا إعجاب أصدقائي. لكنني كنت قلقاً بسبب جزء آخر - بعد سنوات ، وهي ذات أسميتها الصامت الأعظم - والذي جعلني معقولة اللسان تماماً عندما كنت في مكان قريب من فتى كان مهتماً بي. بعد مساءٍ محدد ، عندما حرفياً بعثت الملل في عاطفة الشخص الذي واعدته وشعرت أنني عاجزة عن صد التيار الصاعد من عدم المبالغة ، قطعت عهداً ألا أكون مملةً من جديد. استحضرت أنا بديلة يمكن أن تتحدث بسهولة وفتنة ، بغض النظر عن مدى قلقني. لقد وضعت نموذج هذه الذات المسماة ، مارس الزيف حتى تحقق غاياتك ' (والتي أدعوها الكياسة الاجتماعية) تيمناً بشريكه في غرفتي في السكن الجامعي ، وهي خبيرة في القصص الفرامية.

ذوات صوفيا

للمساعدة على تحديد الشخصيات الفرعية التي قد تعرقل

اتخاذها قراراً حول علاقتها مع جون ، احتفظت صوفيا بمذكرات ذاتها الداخلية طوال يوم ، حيث سجلت ملاحظةً كلما شعرت أن شخصيةً فرعيةً معينةً تؤدي مهمتها في حياتها ، وقدّمت وصفاً سريعاً للحالة. والهدف من هذا الممارسة ملاحظة شخصيات الأنما البديلة خاصتك ، أحببها أم كرهتها. في جلستنا التالية ، أخرجت صوفيا دفتر ملاحظات لولبي من حقيبتها النسائية. قالت: ”حسناً“ ، وهي تفتحه بحركة تباهٍ. ”ها هنا تقريري حول ذاتي الداخلية.“

بدأت يوم الخميس بكثيرٍ من ذواتي الأولية. واحدة عبارة عن ذاتٍ إضافية مساعدة ، نهضت مبكراً على نحو زائد وأعدّت فطيرةً محللاً من أجل جون لأنّه قام بعمل إضافيٍّ في زائد عن الحد في الليلة الماضية. كان سعيداً ، وشعرتُ شعوراً حسناً حيال ذلك. وغادرتُ المنزل إلى المدرسة في وقت مبكر جداً ، لأن الدافع لإعداد قائمة كان طويلاً. أطعنتُ حيوانات الهاستير والسلاحف الموجودة في صفنا ، ورفعت لوحة النشرات ، وراجعت خطط دروسي ، وجهزت كل شيء من أجل الأطفال. كنت إنسانة راشدة مسؤولةً مع مسحة من المرأة الخارقة. أمضيت مزيداً من الوقت في إعداد لوحة النشرات — كانت تلك ذاتي التي تنشد الكمال. وربما شخص الفنان أيضاً. أحببت كيف يبدو الأمر.

طوال اليوم كنت ضمن شخصية الأنما البديلة المتمثلة بالملعمة ‘اللطيفة التي لسان حالها لا تبعث معي’ . سار كل شيءٍ

على ما يُرام. كانت هناك لحظة غريبة في فرصة الصباح: بعض تلاميذ الصف السادس كانوا يمارسون التنمُّر ضد أحد الصبية ، باري ، في صفي - وهو طفل خجول وغريب الأطوار نوعاً ما. كانت 'ذاتي الساعية إلى العدل' قد تمّ شحنها ، فتدخلتْ. بعد ذلك بدا باري يائساً حتى أني شعرت برغبة بالبكاء. وتلك هي 'ذاتي العطوفة' ، بالتأكيد. لكنه كان أيضاً غير فعال في البروز من أجل نفسه حيث لجزء من الثانية شعرت أيضاً بتجوّيه ضربة قوية له. تلك هي الذات المخفية. هل أطلق باري 'ذاتي المتنمّرة؟' سيوافق أخوتي احتمالاً أني أستطيع أن أكون مُرهبة بالصياغ أو العبوس. وهذا أمر يصعب الإقرار به.

عندما غادرت ، حوالي وقت العشاء ، أقفلت على مفاتيحي في السيارة - لا بأس أن نسمى هذه الذات بـ 'الذات المنكهة'.

كان على الاتصال بجون لكي يحضر المجموعة الاحتياطية من المفاتيح. كان لطيفاً بهذا الشأن ، لكنه ضايقني ، بلطفٍ كبير ، فخرجت 'ذاتي المتنمّرة الهاجئة'. كان ذلك لأنني شعرت أني شديدة الغباء وكانت شديدة التعب. وجائعة أيضاً لكنني على الفور أمسكت بزمام الذات المتنمّرة الهاجئة ، وأمضيت معظم فترة المساء وأنا مفرطة في كوني 'ذاتي المساعدة المفرطة' ، على وجه الخصوص في غرفة النوم ، إذا كنت تفهم ما أعنيه.

أحسب أنني بدأت اليوم وأنهيتها بالذات المساعدة المفرطة ، لكن أقوم بأشياء مختلفة. بعدئذ تحققت أن جون يمتلك 'الذات المساعدة المفرطة' ذاتها عندما احتاجه!

ذلك جعلني في شعور أسوأ ، لأنني شعرت بالذنب لأنه طيبٌ إلى حد بعيد وأنا سيئة إلى حد بعيد. على الأقل بالنسبة لـ ”الناقد الداخلي“ خاصتي ، الذي يواصل الهجوم عليّ لكوني غبية وذات سلوك سيء ، حيث يقول مراراً وتكراراً إنني شحيبة ولا أستحق لطف جون المحب ، وحيث أني بلهاء غبية لأنني حجزت مفاتيحي في سيارتي. وتلك ذات لا أحبها - 'الذات البلياء الغبية'. على الرغم من كونهنّ ذوات قويات وكنّ موجودات ، فلم أُعِّبر عنهن. تماماً قبل أن نستسلم للنوم ، طرح جون موضوع الزواج في صيغة نكتة ، لكن شعرت كأنني لا أستطيع التفكير في أي أمر - فما بلک بهذا الأمر“. لحسن الحظ ، كنت متعبة للقيام بأي شيء آخر سوى القول نتحدث في الأمر لاحقاً ، واستسلمنا للنوم. كنت على قدر من الإنهاك حتى أنّ ”الناقد الداخلي“ لم يتمكن من منحي الأرق.

سألت صوفيأ أن تصف كلاً من هذه الذوات ، وتميّز وظيفتها ، ومفاتها إلى النجاح (القاعدة أو القواعد التي تعتقد أنها يجب أن تتّبع) ، والفوائد (الهبة) والأضرار (اللمسة) التي تحملها. وهنا مقتطفات من قائمتها:

ذاتي الراسدة المسؤولة :

- الوظيفة: أهداف لجلب السرور
- مفتاح النجاح: اللعب بمحاجب قواعد المجتمع المهزب - على نحو أكثر أهمية ، كن لبيقا.
- الهبة: الناس يحبونني.

- اللمسة: في بعض الأحيان أقوم بأشياء لا أريد القيام بها - أو أمنع نفسي من القيام بشيء ما أريد القيام به حقاً - لأنني قلقة بشأن ما الذي سيظنه الناس عنِي.

ذاتي التي تنشد الكمال:

- الوظيفة: تحتاج أن يكون كل شيء صحيحاً تماماً (بداء من إعداد لوحة نشرات الصف إلى ملء غسالة الصحون الآلية وانتهاء بتقديم حفلة من أجل كتابة تقرير).

- المفتاح إلى النجاح: كوني على الدوام من دون أخطاء.

- الهبة: يحثّني على تحقيق أهدافه. والقيام بعمل جيد.

- اللمسة: في بعض الأحيان يجعلني بطيئة لأنها تفكّر في كل شيء يحتاج قليلاً من العمل. من الممكن أن تكون نافذة الصبر مع الناس عندما لا يفعل الناس الأشياء بالطريقة التي يجب اتباعها. أيضاً، ربما لا أحاول القيام بأشياء جديدة لوجود فرصة كبيرة لن أكون كاملة في إنجازها.

ذاتي الناقدة:

- الوظيفة: توضح عيوبي بأقصى طريقة ممكنة ومتأكدة 100 بالمئة أنني لا أرقى المستوى المطلوب.

- المفتاح إلى النجاح: كوني كاملة في كل شيء.

- الهبة: هذا الجزء يقيني باطراد أتحسن. يوصلني إلى صالة التدريبات الرياضية.

- اللمسة: تجعلني أشعر حقاً بأنني لست على خير ما يرام بشأن نفسي وهذا الأمر لن أرقى إليه أبداً. تبدو ذاتي

الناقدة أيضًا قادرةً على حشد جيشٍ من المساعدين المسببين للأذى حسب الطلب وإحضار ذوات لها تفكير مشابه وتعتقد أنني سأكون مثالياً إلى الأبد. وهذه لسعة قوية - من الناحية العملية إعدام بالصعقية الكهربائية. **ذاتي العاطفية :**

- الوظيفة: هذه الذات تماماً تحب ما تحب.
- المفتاح إلى النجاح: افعلي ما تحبين.
- الهبة: أشعر أنني سعيدة وحاضرة عندما أكون منشغلة في أمر ما أهواه ، مثل التدريس أو ركوب الدرجة الهوائية أو الأوقات الممتعة مع جون.
- اللسعة: من الممكن أن أنزعج عندما لا يبدو شخص حميمي قريب مني عاطفياً مثلي. هناك لسعة أخرى أيضاً. من الممكن أن يمنعني هذا الجزء مني من التركيز لأنني عندما كنت تلك الذات ، فكل شيء يمكن أن يكون مستحوذاً على الانتباه وأنا أتنقل بسرعة من شيء إلى شيء ساحر ، وهو أمر جميل من جانب ، لكن لا يمكن أن أبقى مستقرة في الأمر طوال ساعات دون أن أفعل شيئاً هاماً. أظن أن ذاتي العاطفية يمكن أن تكون شكلاً من أشكال المماطلة.

عملية الوصول إلى المرحلة الثامنة النهائية

ابداً قائمة من ذواتك المختلفة

حين تقدم في رحلة المرحلة الثامنة النهائية وتقرأ عن كل



أنواع الذوات ، سوف تبدأ بلحظة تنوع واسع من الشخصيات. فكّر في الذوات الموصوفة في مذكرات صوفيا وكم من الذوات لديك متشابه أو متباعدة مع ذاتها.

ابدأ بوضع قائمة شخصيات الأنماط البديلة خاصتك في دفتر ملاحظات أو ملف على الحاسب. لاحظ تلك التي تتصدّم مخيّلك ، التي تريد تطويرها ورعايتها ، إضافة إلى ذلك تلك الغريبة أو حتى البغيضة لديك. فكّر كيف يمكن أن تساعدك أو تعوقك عن هدف المرحلة الثامنة النهائية الخاص بك.

بعد ذلك مباشرة ، أخرج قائمة الذوات الداخلية وحدد الذوات الأولية من بينها: أجزاء شخصيتك التي تتماهي معك ، والأجزاء التي تظهر من خلالها ، والتي تخبر العالم من أنت ، والأجزاء المألوفة إلى أقصى مدى. امنح كل شخصية فرعية لصاقةً أو اسمًا ، مثل الذات التي تنسد الكمال ، الناقدة ، جوني-كن-طيبًا ، أو تيس-الصلبة (قد تكون شخصيات الأنماط البديلة من أي جنس. قد يكون للنساء ذوات ذكورية ، والعكس صحيح ، وبعض الذوات لا جنس لها أو مائعة الجنس). أضف وصفاً مختصراً لوظيفة كل ذات وحدد أدوار السلوك التي هي بمنزلة مفتاح للنجاح. امنح تقييماً لأوجهها السلبية والإيجابية: الهبة واللمسة.

عملية الوصول إلى المرحلة الثامنة النهائية
احتفظ بمذكرات خاصة بالذات الداخلية

1. طوال يوم أو يومين على الأقل ، احتفظ بمذكرات خاصة بالذات الداخلية. ببساطة دون أية ذوات تظهر أو تشعر بحضورها. فهي قد تُعبّر أو لا تُعبّر عن نفسها على نحوٍ مرئي. حددها لتصل إلى معرفتها على نحوٍ أفضل ، حيث أن الإدراك سلطة. ربما تحاول تعقب الأمر طوال يوم عمل وعطلة نهاية الأسبوع ، حين تكون شخصيات الأنماط البديلة المختلفة في بعض الأحيان حاضرة في بيئاتٍ مختلفة.
2. وصف الظروف التي تظهر فيها هذه الذوات.

عملية الوصول إلى المرحلة الثامنة النهائية
حدد ذواتك الأولية

سوف تعكس مذكرات النفس الداخلية شخصيات أنا بديلة كثيرة - تظهر من خلال بعض منها من خلالها وتسحق بعضها الآخر. والخطوة التالية هي تحديد ذواتك الأولية ، وهي الأجزاء من نفسك التي تتماهى معك. وهي جوانب تظهر من خلالها. وهي التي تحدد من أنت في العالم ، وكيف تفكّر ، وكيف تتصرف و (نعم ، حتى كيف تلبس). امنح كلًّا واحدة منها اسمًا أو لصاقه. مستخدماً قائمة صوفيا بوصفها نموذجًا ، أضفْ توصيًّا مختصًّا لوظيفتها ، ومفتاحها إلى النجاح ، وهبتها ، ولسعتها.

3

الفصل الثالث افعل الأمر بنفسك

كيف تدير حواراً صوتيّاً داخلياً

لدينا جميعاً مرشد في أنفسنا ، إذا أردنا الانتباه إليه ، أفضل مما يمكن أن يكون أي شخص آخر .
جين أوستن ، (حديقة مانسفيلد العامة)

كم مرة كنت مجذوناً من نفسك لأنك لا تصغي إلى حكمتك
وغير ائرك؟

آن الأوانُ لتكلّم إلى واحدة من شخصياتك الفرعية - وبحالها الموصوف - وتنسق ما ستقوله. تمنحك هذه الذوات الداخلية معلومات وأفكاراً نيرة. وقد يكون بعضُ مما تقوله الذوات مدهشاً ، وبعض منه مبهجاً ، وبعضه الآخر ثقيلاً على السمع لكنَّ معظمَه سيكون مساعداً. قد تشعر بـ أنا بديلة محددة تكون بمنزلة تكوينها ألم وعائق ، تمنعك من الوصول إلى هدف المرحلة الثامنة النهائية ، لكن من وجهة نظرها هي تحميك نوعاً ما. والهدف هو أن تكون فضوليّاً بشأن ما كان يحدث لها ، وعدم الهجوم عليها أو محاولة قتلها .
إن إحدى الطرق لحفظ على أسلوب الحوار الصوتي آمناً

ومؤثراً هي البدء بالذات الأولية. إنّ ذواتك الأولية هي مزيد من شخصيات الأنا البديلة العامة التي تتماهي معها ، والذوات التي تحدد من أنت ، وكيف تفكّر ، وكيف تتصرف. وهي الأجزاء التي أوصلتك إلى المرحلة السابعة الأولى من الطريق نحو هدفك.

في الحوار الصوتي ، وبعد تحديد النفس التي تريد التحاور معها ، تنتقل من الكرسي الذي تجلس عليه إلى بقعة مختلفة من الغرفة. هناك ، تتكلّم بوصفك ذاتك الداخلية المختارة ، باستخدام الضمير أنا في الإشارة إلى تلك الذات ، والشخص الثالث ، هو ، هي ، للحديث عن نفسك. تبدأ بطرح بعض الأسئلة على الذات ، والذات حرة في الرد عن طريق المشاركة في أيّ شيء يطفو على السطح. بعد هذا الحوار ، تعود إلى الكرسي حيث بدأت وتنسّق ما أرادت الشخصيات الفرعية قوله وكيف يجعلك ذاك الأمر تشعر. إنّ الكرسي حيث تبدأ وتنهي العملية هو مكان لتنمية الوعي. أدعوها كرسي الوعي.

على الرغم من أنّ الأمر قد يبدو غريباً في البداية ، فإنّ تجسيد شخصية فرعية باستخدام هذه العملية فعالٌ إلى درجة عالية. وعندما تجرب كلّ ذات بوصفها كياناً منفصلاً ، تحصل على منظورٍ جديد حول مشكلة مميزة وحول الحياة عموماً. ما من شخصية فرعية تعرف القصة كاملة. وحين نكابد في الحياة ، من الممكن أن تُغيّب الذوات الهدئة ، أو المعقّدة أو المخفية ، من قبل الشخصيات الفرعية الأكثر ثقةً والتي هي بالتأكيد الذوات الوحيدة التي تعرف حقاً من أنت وما يجب

عليك فعله. ستشعر بتغيير ملموس في وجهة نظرك عن نفسك عندما تستطيع أن تحول من مقوله ”أنا شخص مضطرب“ إلى مقوله ”في أوضاع محددة أشعر كأن ذاتاً تملّكني وهي تشعر بالرعب أو ذاتاً مرتيبة“. أو الانتقال من مقوله ”أنا شخص عديد على نحو مضحك“ إلى ”جزء مني مقدس حقاً“. يأتي الأمر بمنزلة ارتياح كبير أن تعلم أن كلاً من هذه النزوات إنما هي جانب من شخصيتك وليس الوجبة المكسيكية ^(١) برمتها. كمرشد ، ها هنا اقتباس من جلسة حوار صوفيا الصوتي معي. لقد قمت بإعداد بعض من فترات الصمت الطويلة وحالات التردد ، لكن من المهم أن تعرف بأنّ الحوار مع الذات ليس عفوياً أو حتى سلساً على وجه الخصوص. في بعض الأحيان يجد الأشخاص أنفسهم معقودي اللسان ، على وجه الخصوص حين يتعلّمون هذه التقنية. كُنْ لطيفاً مع نفسك: تتعلّم العملية من خلال الإقدام عليها.

لقد قررت صوفيا البدء بذاتها العاطفية. انتقلت إلى الكرسي الصغير قرب رفوف المكتبة وبدأت الكلام ، ”أنا ذات صوفيا العاطفية“.

سؤال: هل لديك اسم؟

جواب: تستطيعين أن تسميني الشغف.

سؤال: متى أصبحت جزءاً من حياة صوفيا؟

جواب: أظن عندما كانت في الصف الخامس. أمي - أم صوفيا - حسناً ، أحسب هي أمي ، أيضاً - أخذتها لمشاهدة

(١) عبارة مجازية تقييد عدم اكتمال الصورة عن أمر ما - المترجم

فيلم (كسّارة البندق) ، ووّقعت صوفيا في هوى الباليه. أو ووّقعت أنا. أنا ، العاطفة. أرددت أخذ دروس في الباليه على الفور ، وأبقيت صوفيا تتدرب بجد. أُعشق كلّ شيء يتعلّق بالباليه ، حتى أني تعلّمت الكلمات الفرنسية المتعلقة بالخطوات ، مثل assemble en tournant و pas de bourree جميلة بجمال أسمائها. كانت تلك المرة الأولى التي جعلت فيها صوفيا تلقي بنفسها في شأن غيرها على نحو جذريًّا فعليًا.

سؤال: أي دور أو وظيفة تؤدين في حياة صوفيا؟
جواب: أبقيتها مرتبطة بالعالم. وأجلب لها الإثارة وأساعدها على الاستمتاع بالحياة. وأذكرها ألا تسلّم بصحة الأشياء جدلاً. وأعبر عن مشاعر قوية.

كانت صوفيا بصفتها الذات العاطفة على حافة كرسيّها ، تميل إلى الأمام. كانت نظرتها مركزة وتعبير وجهها مشرقاً وهي مستمرة في الكلام.

أجعل الحياة مرحّة وممتعة! أعطيت صوفيا فترة استراحة من التفكير بشأن ما شاهدته صوفيا بوصفه مسؤولياتها ، مثل القلق بشأن أمها ، ووالدها. كان قد غاب طويلاً ، ومن ثم غاب إلى غير رجعة. لم يمنّحنا مزيداً من الاهتمام. لكنه كان يصغي في بعض الأحيان إذا كنت أتحدث عن إحدى هواياتي ، مثل الباليه. هاه. لم أفك بذلك أبداً من قبل. واوا!

سؤال: ما القاعدة ، أو القواعد ، التي تظنين أن على صوفيا التقيّد بها؟



جواب: لا بأس ، أظن أنني أساعد صوفيا لتعرف ما هو هام. وتلك هي قاعدتي للنجاح. إذا لم أكن شغوفة ، ليس الأمر جديراً بالإنجاز! أدع صوفيا تكون حاضرة على نحو تام وسعيدة عندما تفعل ما أنا شغوفة به. لو لم أكن قريبة ، فقد تكون هي شديدة الخوف. وعندما يتم تجسيدي ، أفيض شهوانيةً. لا تسمح لي صوفيا بالحديث بهذا الأسلوب. الأمر مرح غامر - الحياة باهتة إن لم تشعر بالأشياء شعوراً كاملاً.

سؤال: فيما يتعلق بقضية المرحلة الثامنة النهائية الخاصة بها ، كيف تنتظرين إلى الشغف بشأن جون؟

جواب: جون صبور ولطيف ، لكنه ليس شخصاً شغوفاً. أتمنى لو أنه كان أكثر شفافيةً. لا أقصد من الناحية الجنسية ، لا بأس. أو ربما أقصد.

اتسعت عينا صوفيا - بوصفها - الشغف ، وقالت: "أوه - أوه. أظن أنني توا ضربت وترًا حساساً".

عند هذا الحد ، طلبت صوفيا العودة إلى المركز ، إلى كرسي الوعي. كانت تشير الضجيج بالثرثرة أو الحركة السريعة. طلبت منها أن تجلس صامتةً وتحوّل تركيزها نحو الداخل ، لتكون مدركةً مشاعرها ، وتنفسها ، والأحساس الجسدية الأخرى بينما تكون طاقة الشخصية الفرعية للشغف قد همت. بعد الجلوس بهدوء برهةً من الزمن ، سألت صوفيا كيف شعرت عاطفياً وجسدياً عندما كانت تتحدث إلى ذاتها العاطفية. قالت: "لا بأس ، أظن أن إيماءاتي كانت أكبر وأرق ، وكان

صوتي أعمق من المعتمد. بوصفي ذاتي العاطفية ، كنت آخذ أنفاساً أعمق. بدت أكثر إثارة حيال الحياة ، وشعرت بها أنا أيضاً. كان أمراً مرحًا التمتع بطاقتها. حتى قالت ذلك الشيء عن جون. لا أدرى لم أنا – هي – أقول عن الجنس. وهذا الأمر حقاً أطاح بي.

”أنا وجون منسجمان جنسياً. وكان هذا دائمًا أمراً جيداً. حتى عندما تكون الأشياء الأخرى سيئة. لا بأس ، الجنس أكثر بعثاً للراحة منه بالغ الهياج أو مغامراً. أحسب أن ذلك ليس حسناً بما يكفي بوجود الذات العاطفية. وبدا الشغف أقل تأثراً. لكن الكلام بوصفي أنا ، صوفيا ، من هنا في المركز ، حيث يبدو الأمر كأنني أخضع لمراجعة ، أحسب أنني أقل اهتماماً بالجنس وأكثر اهتماماً بالحقيقة التي مفادها أنه ليس لديها أية هواجس ، أو حالات تعصّب جنونية. وهو يمسك العارضة من المنتصف لدرجة أنه يمكن أن يكون مزعجاً. لكن على الإقرار أن ذلك أيضاً مدعاة للراحة“.

عدنا صامتتين من جديد حتى سألتُ إن كان لديها أية ملاحظات أخرى.

قالت صوفيا: ”الأمر حول والدي. حقاً إحدى المرات القليلة التي منعني الاهتمام فيها كانت عندما أظهرت له أنني سأتعلم في صيف للباليه. في بعض الأحيان كان ”شريك الرقص“ ، وكان يرفعني عالياً في الهواء عندما حاولت القيام بخطوات grand ecarts au tour jestes en l'air



وكلاًنا كنا نفقد التركيز بفعل الضحك“.

بدت كأنها على شفا انهمار الدموع وسريعاً هزّت رأسها.

”كنت مولعةً بأبي. عندما غادرنا ، كان أمراً مؤلماً إلى أبعد الحدود. بصرف النظر عنِّي - أحسب أنّها كانت الذات العاطفية

- فكرت أن أبي فارقنا لأنني لم أحافظ على أهميته.“

كانت صوفيا رزينةً لحظةً. ”ربما لهذا السبب يمكنني أن أنزعج وأشعر بالرفض عندما لا يماثلني شخصٌ ما بمستوى ذاتي العاطفية - لأنني أظن أن ذلك يعني أنهم فقدوا الاهتمام بي. وسوف يغادرون. أو على الأقل ذاتي العاطفية تشعر بهذه الطريقة“.

قدمت ملخصاً سريعاً: ”وهكذا ، كما ذكرت في قائمتك ، جزءٌ من لسعة الذات العاطفية هو أنها تجعلك نافذة الصبر مع الناس الذين ليسوا شغوفين كما أنت ، لكن ما تعلمينه هو وأنه تحت الاتقاد هناك حساسية حيال الرفض. وجزءٌ إضافيٌ من هبتها هي أنها توسع مدى حياتك“.

قالت صوفيا ، وهي ما زالت جالسة في المركز على كرسي الوعي: ”يبدو هذا الأمر صحيحاً“. فكّرت ببرهةً أطول. ”ها هنا شيء ما آخر: كان والدي شغوفاً ، بحيث أحصل على قليلٍ من ذلك الشغف منه. وهذا ينطوي على شيء من الرعب لأنَّه غادرنا ليتبع شفَّهَه“ . أدارت صوفيا عينيها في محجرهما. ”كان اسمها تيفاني. تيفاني هي المرأة التي تركَ والدي والدي من أجلها. بطبعية الحال سيتعرض جون للأذية إذا انفصلت عنه.“

ربما أكون قلقةً لأنني سأكون شحيحة وأؤذى الناسَ إذا ما تبعتُ شففي. مثل والدي. واؤ! ربما أريد الانفصال عن جون قبل أن يملّ وينفصل عنِي. لقد حصلتُ تواً على قضية جديدة بالغة الدهشة للتفكير بها ، ونحن تحدثنا إلى واحدةٍ من ذواتنا فحسب.“

ذلك واحدٌ من أفضل الأمور حول تعلم استخدام الحوار الصوتي: تطفو التصورات الكبيرة ، المروعة ، والمفيدة إلى أبعد الحدود على السطح فجأةً بوقت أسرع مما تتصور. بالإضافة إلى ذلك ، إن فعل الكلام ومع ذات داخلية هو مصدر حكمة يطلقها الوقت تحدث كثيراً من التحولات على المدى البعيد. الآن جاء دورك لخوض حوار مع ذاتٍ أولية. وهذا تمرينٌ يمكنك تكراره أو العودة إليه في أي وقت.

عملية الوصول إلى المرحلة الثامنة النهائية

حوار صوتي مع ذاتٍ أولية

اختر واحدة من الذوات:

اختر ركناً في الحيز الأكثـر خصوصيةً من فضاءات عيشك بوصفه مركزاً للحوار. إن مكان البداية هو كرسي الوعي الخاص بك. اختر ذاتاً أولية لتخوض دردشةً معها. من الممكن أن تكون واحدة من الذوات الأولية التي حدّتها في الفصل الثاني ، أو يمكنك أن تمضي مع أية ذاتٍ أولية تخطر في بالك. يمكنك



أن تختار ذاتاً تؤدي وظيفتها كثيراً في حياتك ، مثل الشخص المهني ، أو التلميذ ، أو الماطل. أو يمكنك الوصول إلى الأنابديلة المشاركة مباشرةً في هدف المرحلة الثامنة النهائية الخاص بك أو ورطة المرحلة الثامنة النهائية.

إن لم تستطع اتخاذ القرار ، توجه إلى ذاتك التي تواجه صعوبةً في اختيارها (ربما الذات التي تنشد الكمال أو المعرضة للخطر). ولدى أية ذات تتحاور معها حكمةٌ تقدمها.

الحديث باسم الذات:

انتقل إلى جزء آخر من الغرفة وتحدث إلى تلك الأنابديلة. استخدم ضمير الشخص الأول ، أنا. استخدم ضمير الشخص الثالث واسمه لدى الإشارة إلى نفسك في كرسي الوعي. على سبيل المثال ، قد تقول الذات منتهزة الفرصة الداخلية خاصتي: ”بريجيت تحتاجين للقيام بأمور أكثر معظم الوقت“.

أجب على بعض الأسئلة المدرجة أدناه من وجهة نظر الذات الداخلية التي اخترتها. حافظ على سجل الحوار. تستطيع الكتابة في يومياتك أو تقوم بتسجيل صوتي أو بصري. إذا أحببت ، تعمق في الأمر واطرح أسئلةً متعلقةً بقضية المرحلة الثامنة النهائية الخاصة بك ، أو انتقل إلى التي تليها ، بعد الحصول على فكرة أكثر عمومية متعلقة بكيف تؤدي هذه الشخصية الفرعية مهمتها في حياتك. تستطيع العودة إلى هذا التمرين في أي وقت.

سَلْةٌ مُوجَّهَةٌ إِلَى ذَاتِ دَاخِلِيَّةٍ :

- من أنت؟
- هل لديك اسم؟
- كم عمرك؟
- مت أصبحت جزءاً من حياة فلاناً (اسم)؟
- ما هو الدور أو الوظيفة التي تخدم بها حياة فلاناً (اسم)؟
- ما هي القاعدة ، أو القواعد ، التي تظن أن فلاناً يحتاج اتباعها؟
- هل أنت في جزء محدد من جسد فلاناً؟
- ما هي طبيعة طاقتك؟ على سبيل المثال ، هل هي منفلتة ، أم مقيّدة ، أم مفتوحة على نطاق عريض ، أم كسلة ، أم مخلّة ، أم مرحة؟
- كيف تحمين فلاناً؟
- كيف تعرفي ما تعرفيه؟ هل لديك أية أدوار للمثل الأعلى – شخص ما تعرفيه ، أم صديق أم قريب ، أم شخص ما مشهور لم يسبق لك مقابلته؟ أم هل تعلمت ما تعلمت به لأنك اتخذت قراراً بعدم التصرف بوصفك عضواً في العائلة أو شخصاً سلطويّاً؟
- بمن أنت معجبة؟
- ما هو الأمر الذي أنت بارعة فيه؟
- ما هو حسب اعتقادك المفتاح إلى النجاح؟

- كيف تعرّفين النجاح؟
- ماذا كان نجاحك الأعظم؟
- ما رأيك بشأن مشروع ١ هدف المرحلة الثامنة النهائية الذي يكون فيه فلاناً أة قريبٌ من إنجازه لكنه لا يمكن أن يبدو تاماً؟
- كيف تحولين دون وصول فلاناً أة إلى هدفه؟ ، إذا ما فعلت؟ إذا ما عوقتِ التقدم، لم القيام بذلك أمر هامٌ بالنسبة لك؟
- هل هنالك شيء تخافينه؟
- هل لديك أمر آخر تريدين إضافته؟

العودة إلى المركز:

بعد الإجابة على أكثر ما ترغب منها (وعلى أية أسئلة أخرى تخطر لك) ، واستجابت الذات المعنية ، عد إلى كرسي الوعي الخاص بك من أجل التمركز والمعالجة.

المركز:

جلس صامتاً دقائق قليلة. لتصبح مدركاً تَفْسِّـك ، والطريقة التي يشعر جسمك بها (هل هو متشنج؟ أم مسترخي؟ أم مختلف عما كان عليه قبل أن تتكلم بوصفك تلك الذات؟) ، وحالتك الشعورية (هل أنت هادئ؟ أم مذعور؟ أم منشرح

الصدر؟ أم شعورك مختلف عما كان عليه قبل أن تعبّر عن نفسك بوصفك هذه الذات). لاحظ كيف أن طاقة الشخصية الفرعية تحول وتنحسر.

المعالجة :

اقرأ بالتفصيل إجاباتك المكتوبة أو راجع التسجيل الذي قمت به. حين تراجع هذه الردود ، فكر ملياً في الأسئلة التالية وتأمل أية أفكار نيرة قد تبرز.

- ما هي النقاط الرئيسية المتعلقة بما ت يريد هذه الذات قوله؟
- ماذا ، لو بأي شكلٍ من الأشكال ، قالت الذات المعنية شيئاً أدهشك؟
- ما المعلومات التي تمتلكها بعد الاستماع إلى الذات؟
- ما الذي قد يكون مختلفاً إذا سمحت لهذه الذات أن تكون أكثر (أو أقل) نشاطاً في حياتك؟
- هل ألمهم الحوار أية أفكارٍ أو مفاجآت عن هدفك ، أو عن وقوعك في المأزق ، أو عن قضية المرحلة الثامنة النهائية الخاصة بك؟

تشجع هذه العملية إدراكاً إجمالياً وتطور مراقبتك غير الحاكم ، الذي يتعلم من الذوات جمِيعاً. من الممكن أن تؤدي إلى تصورات حول قضية المرحلة الثامنة النهائية الخاصة بك.



ربما يكون لديك اختراع فوري ، أو ربما لا تكون متأكداً مما قد تعلّمته حتى تنضج إجاباتك ببرهه. راجع الإجابات من جديد طوال بضعة أيام بعد الحوار لترى ما يحصل.

ما من شخصية فرعية تكون جيدة أو سيئة بالوراثة ، حتى لو أنها أفشلتك في محاولتها حمايتك. والهدف ليس إبعاد الذات المزعجة بل العكس: إخراجها إلى العلن ، والوصول إلى معرفتها ، وأخيراً تغيير طريقة تأدية عملها في حياتك. إن التفاعل مباشرةً مع الذوات - لنقل ديببي دونر ، أو لويد الخارج على القانون - يقدم معلومات جديدة وأساسية حول كونها واقعة في مأزق ، وحول العجز الغامض عن إنجاز هدف ذي معنى في الحياة.

تستطيع تكرار هذه العملية مع أجزاء أولية من ذاتك ، عاجلاً أم آجلاً. عندما تكون مستعداً للبدء بحوار آخر ، ابدأ العملية ثانيةً بالجلوس بهدوء في كرسي الوعي الخاص بك لتصبح متمركزاً. ركّز طوال بعض دقائق على الذات الداخلية التي تريد التحدث معها. أيضاً ، إن كانت هنالك على ما يبدو ذات على وجه الخصوص متعلقة بحالة الواقع في المأزق ، تكلم مع تلك الذات مرات عديدة حسب الحاجة.

هل تصل إلى طريق مسدود؟

في بعض الأحيان يجدو الأشخاص الذين يمارسون هذا التمرين للمرة الأولى في حالة خواء ذهني. إذا ما حدث ذلك لك ، انتقل إلى ذات أولية مغایرة ، وهي تلك التي تشعر بأنها ودودة أو تواقة للمشاركة.

إن كنت تبدو أنك اخترت إحدى شخصيات الأنما البديلة التي لا تتواصل صوتيًا ، فهذا أمر لا ضير فيه. ثابر على ذاك الحال. ابق في حالة الطاقة تلك عدة دقائق حيث تحصل على الإحساس الجسدي بالذات المعنية. قد تكون شخصيةً صامتة تُفضل أن تقيّم الأشياء من خلف الكواليس. في بعض الأحيان تبدأ الأجزاء غير الصوتية منك الكلام في خاتمة المطاف.

4

الفصل الرابع حدد ذاتك المخفية

من يوقفك؟

«مُجْرِد ذِكْر هُؤُلَاءِ الَّذِينْ تُسْبِبُونَا فِي اضْطَرَابَاتِ السَّلَامِ يَجْلِبُ
الكثيرَ مِنَ الْإِحْبَاطِ وَالْمُقاوَمَةِ».

رفائيل كوشنير

ركوب أمواج بحرك الداخلي: دروس ضرورية من أجل سكينة دائمة.

إن القدرة على إدارة المجهول وتحمل الشكوك وعدم اليقين والفوضى والتجاذبات المصاحبة لعالم غير المألوف تشكل دوراً حيوياً.

في حواراتك الصوتية الأولى ، تعلّمت كيف تتعرف وتكلّم مع أجزاء أساسية من جسدك. تساعدك هذه العملية أن ترى كيف يعملون في حياتك ، وكيف يعملون فيما يتعلق بإحباطاتك في المرحلة الثامنة النهائية. وبغض النظر عن تقديمهم ، فإن الشخصيات الفرعية - سواء كانت شخصية أولية أو مخفية - تشعر بواجبها المقدس ألا وهو حماية ضعفك ومساعدتك على تجنب الرفض. ولكن بما أن كل شخصية فرعية تفترض أنها

تعرف مصلحتك على الرغم من امتلاكها معلومات جزئية فقط ، فإن تصوراتها الجمعية غير الدقيقة وأساليب تطبيقها قد تصبح بمرور الوقت إشكالية. ويصبح ذلك بشكل خصوصي عندما تتحدى نفسك لتصارع مع قضية المرحلة الثامنة النهائية الخاصة بك.

بمجرد أن تكون مرتاحاً في التواصل مع ذواتك الأولية ، يكون الوقت قد حان للتعرف على بعض ذواتك المخفية. وفي بعض الأحيان يُطلق على هذه الذوات وصف «الذوات المترئّة» ، وهو المصطلح الذي صاغه ناثانييل براندن ، أو «ذوات الظل» ، وهو المصطلح الذي استخدمه كارل يونغ لوصف الجانب المظلم المجهول من الشخصية. هذه هي أوجه شخصيتك التي أخمدت أو دُفِتَت بعد أن لاقت رفضاً أبوياً أو مجتمعيًا. أنا استخدم مصطلح «المخفية» ، حيث أنني أشير إلى الشخصيات الفرعية التي ترحب في إخفائها أو إقصائها فضلاً عن تلك التي لم تلتقط بها حتى. وسوف تكتشف تأثيرها غير المرئي - القوة التي تبقيك عالقاً - وعلى نحو صادم ، قد تجد أن لديها أسباباً وجيهة لـ إعاقتك.

قد يكون من الصعب تقبّل بعض ذواتك المخفية ، وقد يكون بعضها مبهجاً ، ولكن كل شيء سيكون مفيداً. قد يفزعك المتкаسل الداخلي غير الفعال ويحرجك ، لكن موهبته قد تكمن في تعليمك أهمية التخلّي عن الإفراط في المسؤولية والإبطاء موازنة حياتك المشغولة. فالذات الغاضبة التي تعج بغضب بالكاد



يتم ضبطه ، قد تساعدك بالنسبة الصحيحة على الدفاع عن نفسك. إن التمارين في هذا الفصل توحّدك مع ذوات محفزة وحسية ، فضلاً عن أجزاء من شخصيتك الذكية والمتاحذقة والقوية. لدى جميع الذوات هبة واسعة ، ولديها جميعها مشورة حكيمه تقدمها.

الذّات المخفية قد تكون شخصيات الأنّا البديلة أنت تدرك وجودها ، لكنك تتنمّى بشدّة لولم تكن هناك ، وغالباً ما تسعى لإخفائها ، كذات الإدمان. وهذه الأنّا البديلة ، مثلها مثل كل الذّوات ، تحاول حماية ضعفك ومساعدتك على تجنب شيء مؤلم. على الرغم من أن هذه الذّات مألوفة تماماً لك ، إلا أنك لا ت يريد لها أن تكون موجودة ، ولا ت يريد للآخرين أن يعرفوا عنها. دعّنا نستعمل كمثال ذات المتسوق الشره هذه الأنّا البديلة تكلفك الكثير من الوقت والطاقة والمال في البداية ، أنت تحاول ألا تغمس ، لكن عند نقطة معينة ينتصر المتسوق. قد تخفي نهمك باستخدام المال أو السلف النقدية في المشتريات. وإذا كانت هذه الذّات غير مضبوطة ، فقد ترهق نفسك بالديون وتعجز عن التوقف عن الإنفاق. بالإضافة إلى ذلك ، فإنه يشقّ كاهلك بعبء سر صغير قذر. والإخفاء يولد المزيد من الأكاذيب ، والأكاذيب تولد المزيد من الإخفاء. فقد تدفع ثمن وحدة تخزين سرية لإيداع مشترياتك ، ظنّاً منك أنك ستعيد معظمها في اليوم التالي. لكنك لا تفعل. بعد التصرف وإجبارك على شراء أشياء لا تحتاجها ، تتراجع الشخصية الفرعية عندما

يكون قد حدث الضرر. وأنت تعاني. وكثيراً ما تسبب سلسلة الأحداث هذه في الإحراج ، والخزي ، وخيبة الأمل ، والقلق ، والخوف ، والكآبة ، وعواقب عملية مروعة.

قد تكون الذوات المخفية أجزاءً أنت غير واع بوجودها - فأنت لا تشعر بها ، وتنكر وجودها (مثل الذات الجشعة أو الذات الساعية إلى الانتقام) . على أية حال ، أحياناً يسيطر عليك من قبل شخصية فرعية محظورة ، وأنت تفقد رشك فجأةً . وعندما تخرج إحدى شخصيات الأنا البديلة هذه من مخبئها ، فإنك قد تشعر وكأن شيئاً غريباً عنك قد استحوذ عليك حرفيأً ، وهو أمر مخيف في كثير من الأحيان (نفسك وأيضاً للناس من حولك) . وبعد أن تسلك الذات المخفية سلوكاً سيئاً ، تراجع ، مخلفةً وراءها الشعور بالذنب ، والندم ، والحزن ، وغير ذلك من المشاعر المؤللة لتأثير ما بعد الحادثة والعواقب السلبية . وقد يشمل ذلك شعوراً محيراً بعدم معرفة نفسك وعدم القدرة على الثقة بنفسك.

لا تذكر السلبي

ومن بين الأهداف الهامة للحوار الصوتي ببساطة تجربة شخصية فرعية ككيان منفصل ، من دون إغراقها أو بشكل آخر إخفائها. قد تجد هذا غير مريح ، لأنه من غير المعتمد أن يُسمح بهذه الأجزاء المخفية بالخروج. بالإضافة إلى ذلك ، غالباً ما



تكون هذه الذوات الداخلية شديدة. والواقع أن الاعتراف بهذه الأنماط البديلة قد يكون مؤلماً ، ولكنه كثيراً ما يستحق العناء ، لأنه من الممكن أن يزيد من رغبتنا في تجريب أشياء جديدة. على سبيل المثال ، سأشاركك بنوبة غضب محراجة جداً واجهتها في عيادة عملت فيها منذ فترة طويلة.

سبب ما تملّي على ذواتي «اللطيفة» و«الخائفة» ، كان نمطي العام هو البقاء في المواقف التي كان ينبغي أن أستقيل منها قبل فترة طويلة. وقد ابتنى ذواتي «المساعدة» و «التي تنسد الكمال» مرتكزة على القيام بعمل ممتاز. كانت هذه استراتيجية مفيدة في البداية ، إذ اكتسبت مهارات قيمة كثيرة كجزء من المرحلة السابعة الأولى خاصة. ولكن كان يغلي تحت السطح إدراك غامض للإحباط ، والملل ، واليأس ، الذي لم أدرك مقداره عن وعي. كما كنت أدرك التعب والصداع. وما لم يُسجل ، إذ أنكر وأخفى كلياً ، هو أنني غضبت جداً في أعماقي. لم أدرك كم اختلفت مع الأولويات الملتوية للمشرفين في قسمي الحقيقة هي أنني لا أحترمهم.

فقد أمضى هؤلاء الأفراد المثقفون قدرًا مفرطاً من الوقت في صرف انتباهم عن الكسل ، وعدم الأهمية ، وعدم الإحساس. كل ربع ساعة ، كان الرؤساء يتصرفون كأنها مفاجأة عندما يصل مقدمي العروض في زيارة منتظمة للموقع ، مجريين الموظفين على ترك عملهم السريري للقيام بساعات من العمل المزدحم الذي كان يمكن تجنبه بنسبة ١٠٠ في المئة.

بعد يوم طويل ، وبينما كنت أتسابق إلى مغادرة العمل من أجل أمس بي التي أعمل فيها بدوام جزئي (بما في ذلك ذاتي الأولية «الفاعلة» و «اعملي - اعملي - اعملي»). تذكرت فجأة أني لم أقم ب مهمة واحدة أخيرة في العيادة - وهو أمر شعرت بأنه لا ينبغي حتى أن يكون جزءاً من وصف عملي. بعد أن عملت ساعات إضافية غير مدفوعة الأجر مرة أخرى ، في حين عاد المشرفون إلى ديارهم منذ فترة طويلة ، شعرت بومضة من الغضب عندما ركضت عائدة لإنجاز العمل.

وفجأة انفجرت ذات «الثور الهائج» الخاصة بي ورمي المجلدات عبر الغرفة ، فبدأت سلسلة من التدمير. واصطدمت الملفات بزهرية زجاجية كبيرة مليئة بالزهور المتحضرة على مكتب زميلي الفوضوي. وعندما انكسرت ، ارتدت القطع إلى النافذة وحطمتها. الماء العفن تسرّب فوق كومة العمل الورقي الخاصة بزميلي في العمل.

لثانية كل ما استطعت فعله هو النظر بذهول إلى موقع صندوق الدعم المصغر الذي أنشأته للتو. كنت قد تأخرت بالفعل فشعرت بالغضب. وأنا انطلق مسرعة لإيجاد منشفة لأنظف قدر المستطاع في أقل من دقيقة. مفتاحلة جداً ، ركضت من المبني ، استقلت سيارة أجرة وانطلقت للعنوان الذي كنت بحاجة للذهاب إليه.

على مقياس من 1 إلى 10 ، غضب ثوري الهائج كان في المستوى 10 وبينما كانت سيارة الأجرة تسير عبر المدينة في



حركة مرور خانقة للوصول الى وظيفتي الثانية ، تبخر غضبي ببطء. وعندما تراجع ثوري الهائج وعاد الى الاختباء ، شعرت بضعفني وبدأت ارتجف من الخوف والخزي. كيف سأشرح ما جرى ، ليس فقط بخصوص الزهرية المكسورة ، بل بخصوص نافذة ناطحة السحاب المكسورة؟ كانت ذات الفتاة الصغيرة الخاصة بي تخشى الوقوع في المشاكل والتعرض للطرد. ذات الفتاة الطيبة والذات اللطيفة الخاصة بي كانوا يخافون من أن يكتشف الآخرون أنني لست لطيفة طوال الوقت. والأسوأ من ذلك ، أن سلوكي يؤكّد خوفهم الشديد أنني بالفعل شخص فظيع.

عندما قامت ذات «دعنا نقيّم هذا» بمراجعة ما حدث ، هدأت. إن مساعدتي على الاسترخاء وأخذ وجهة نظره أكبر تشكل هبة كبرى من هذه الذات الناضجة ، والتي كانت قد استنجدت أنني نجحت في التنظيف إلى حد كبير نظراً للفوضى التي خلقتها. أيضاً ، أكملت المهمة الغبية الأصلية التي بدأت سلسلة الأحداث المؤسفة هذه ثم تحولت هذه الذات إلى وضع السيطرة على الضرر وفي نهاية المطاف الخروج بتفسير جيد للحطام. الواقع أن ذات «العلاقات العامة» وذات (وجه القمار) الخاстан بي هما عضوان أيضاً في فريق إصلاح هذا الموقف (كما هي الحال مع ذات «كاذبي الداخلي» - المكيافيالي ، وهو أمر يصعب الاعتراف به). بحلول الوقت الذي وصلت فيه سيارة الأجرة إلى وجهتي ، كنت متأخرةً بضع دقائق فقط ، واستطعت

أن أرى بعض الفكاهة في هذا الفشل ، وتمكنت من التركيز على مهمتي القادمة.

في النهاية ، انتصرت الأنابالية «أصلحي هذا الوضع» خاصتي. لم أنظر فقط بشكل جيد ، بل حتى أن الحقيقة لم تكتشف أبداً ، لكن تم تغطية الضرر من قبل التأمين. لمدة أسبوعين كان لغز النافذة المكسورة مستحوذاً على اهتمام حاشية المكتب.

تم استبدال الزجاج في عملية معقدة تم تنفيذها من قبل طاقم من المتسلقين المحترفين المختصين في الطوابق العلوية الذين حصلوا على عقد غير متوقع بسبب تصريف. (وهذا يجعلني أشير إلى الفوائد الاقتصادية المترتبة على الإصلاحات التي تستلزمها الانفجارات الدمرة للذوات المخفية). لكنني أستطرد.

لكن كانت هناك نتيجة مهمة أخرى. لسعة ثوري الهائج كانت واضحة. كانت هديتها هي الرسالة التي احتجتها للانتباه إلى تعاستي العميق في حالي. ومع أنه كان مهيناً أن أفقد رشدي في المكتب وأن اضطر أن أكذب حول ذلك ، فقد جعلني ذلك انتبه لاستيائي الشديد ولم يمض وقت طويل حتى غادرت العمل من تلقاء نفسي وبالاتفاق مع أرباب عملي. ثوري الهائج كان محقاً لقد حان الوقت للهروب من تلك الحظيرة والرعي في مراع جديدة.

إن تعلم التعرّف على ذواتك الداخلية المخفية ووصفها



يخلق على الأقل مساحة صغيرة بينك وبين الأفكار التي تراودك عن نفسك. وهذا ما نريده. في البداية، قد تلاحظ مجرد توقف قبل رد فعلك العتاد (من قبل ذات أو عدة ذوات) على حدث أو تبادل مع شخص آخر. أسأل نفسك ماذا حدث هل كان ذلك رد فعل ذاتي مخفى؟ وهل كانت هناك شخصيات فرعية متعددة لها ردود فعل متضاربة إزاء الموقف؟ هل شعرت بالحرج، الضعف، الخزي؟ هل أنت فخور أم فخور سراً؟ إن التأقلم مع اختبارات كهذه يساعدك على تنمية ذات داخلية مراقبة متقبلة غير منتقدة وتعلم من كل الذوات. إن المرحلة إلى المرحلة الثامنة النهائية هي التحول المذهل من فهم عالك من خلال عدساتك المحدودة والمعتادة إلى زيادة وعيك من خلال اكتشاف وجهات نظر مختلفة عن جوانب أخرى من نفسك. إن هذا التوسيع المذهل أحياناً يشبه نظرة رواد الفضاء إلى كوكبنا. قد يكون مخيفاً، ولكن أيضاً في نهاية المطاف محرّرٌ وربما حتى ذا تنوير بعض الشيء على أقل تقدير، هو مفعّم بالحيوية.

كل ذات، أولية ومحفية، تقدم هبة. والعديد من هذه الشخصيات الفرعية هم أعضاء مبدعون وواسعوا الحيلة في عالك الداخلي ويريدون التأثير في عالك الخارجي. في التمرين التالي ستلتقي ببعض من ذواتك المخفية.

عملية الوصول إلى المرحلة الثامنة النهائية
احفظ بذكريات خاصة بالذات المخفية

١. لمدة يوم أو يومين على الأقل ، احتفظ بمذكرات ، كما فعلت عندما استكشفت ذواتك الأولية. دون ببساطة أسماء شخصيات **الأنـا** البديلة التي تظهر ، أو أي منها تشعر بوجودها. وقد يعبرون أولاً بصراحة عن أنفسهم. **خصوصاً** في حالة **الذـات المخـفـية** ، يمكنك ملاحظة ما لا تفعله أنت. مثلاً ، قد تدرك أن جزءاً مهينـاً فيك يريد أن يعلن شخصـاً ما ، لكنك تدرك في الوقت نفسه أن جزءـاً أقوى فيك يمنعك من ذلك. أكثر من المحتمل أن واحدـاً من هذه الذـوات هو أولـي ، وواحدـ هو مخـفي. وبالـتـعـرـف إلـيـهم يمكنك أن تعرفـهم بشـكـل أـفـضلـ. وفيـ بعض الأـحـيـانـ ، تـوـجـدـ شخصـياتـ **الأنـا** بـدـيـلـةـ مـخـتـلـفـةـ فيـ أـمـاـكـنـ مـخـتـلـفـةـ ، لـذـلـكـ قد تـرـغـبـ فيـ الـاحـفـاظـ بـمـذـكـرـاتـ فيـ يـوـمـ الـعـمـلـ ثـمـ مـجـدـاـ فيـ يـوـمـ نـهـاـيـةـ الـاـسـبـوـعـ.
٢. **صـفـ الـظـرـوـفـ** التي تـظـهـرـ فيهاـ هذهـ الذـواتـ المـخـتـلـفـةـ.

عملية الوصول إلى المرحلة الثامنة النهائية

تحديد ذواتك المخفية

سوف تعكس مذكراتك الذاتية العديد من شخصيات **الأنـا** البـدـيـلـةـ المـخـتـلـفـةـ - بعضـهاـ تـقـوـدـ بهاـ وبـعـضـهاـ تـسـحـقـهاـ. الخطـوـةـ التـالـيـةـ هيـ تحـدـيـدـ ذـواتـكـ المـخـفـيـةـ ، الأـجـزـاءـ التـيـ تـحـاـوـلـ إـخـفـائـهاـ وـتـتـمـنـىـ لـوـلـمـ تـكـنـ هـنـاكـ. اـعـطـ كـلـ وـاحـدـاـ اـسـمـاـ أوـ وـصـمـةـ ، مـثـلـ المـشـكـكـ أوـ الـحـسـاسـ لـلـغـاـيـةـ ، دـارـلـينـ



هایدتانتی» أو «ديبوتانت داميان». تذكر أن الذات قد تكون من أي جنس أو نوع جنساني. وكما فعلت بخصوص ذواتك الأولية، أضف وصفاً مختصراً لوظيفة كل من ذواتك، موضحاً قاعدة السلوك التي تشكل مفتاح النجاح، وموهبتها، ولسعتها.

على سبيل المثال، إليكم وصف لذات «الثور الهائج» خاصتي:

الوظيفة: هذه الذات تحميني من الركود.

المفتاح إلى النجاح: تكسر الأشياء إذا اضطررت إلى ذلك!

الهبة: أنا قوية ولا يمكن تجاهلي.

اللوعة: هذا الجزء يخيفني لأنه يمكن أن يكون مدمرًا.

5

الفصل الخامس الحوار مع ذواتك الداخلية المخفية وتعلم حكمتهم السرية

ثمة [ُ]بعد لا مفر منه للبحث عن «الكمال»، وإن كان يتم تجاهله في كثير من الأحيان، وهو أنه يجب علينا أن نقبل ما نكرهه أو ما نعتبره مighbalaً بأنفسنا، فضلاً عما نشق به ونفخر به. باركرج. بالمر، دع حياتك تتكلم

عندما تقرر أخيراً مواجهة شياطينك ستجد أيضاً ملائكتك.

في الفصل الرابع، عملنا على تحديد ذواتك المخفية، الشخصيات الفرعية التي تود أن تخفيها أو تقصيها. وبتوظيف نفس عملية الحوار الصوتي التي اعتدت عليها للتعرف على ذواتك الأولية، فقد حان الوقت الآن لمقابلة هذه الجوانب المغطاة من شخصيتك، والتي، مثل ذواتك الأولية، لكل منها هبة واسعة. وقد تكون الذوات المخفية مقلقة، ولكنها تمثل أيضاً إمكانيات غير مستغلة. فلديهم أمور مهمة يخبرونك بها عن العقبات التي تمنعك من تحقيق هدفك ذا المغزى. وإن الحوار الصوتي طريقة آمنة وفعالة للتعرف على هذه الذوات.

أحد الأسباب وراء قوة الحوار الصوتي هو أن تجسيد الذات والسماح لها بالتعبير عن نفسها، كما هي الحال، يعمل

على تنشيط القدرات التي تتجاوز العقل المنطقي: البصرية، والمكانية، والسمعية، والإيقاعية، واللفظية، والحركية، والفيسيولوجية. فإنك تختبر الشعور بنمو وعيك العام. فأنت تتعلم أن تختبر نفسك وكأنك تحظى بحضور أكبر، وتجسد أجنadas متعددة، ومتعارضة في كثير من الأحيان. وبإمكانك أن تشعر بالإثارة التي تولّدّها فكرة العيش حياة أكمل ، فيما تدرك أن هذه الاكتشافات قد تبعث على الخوف أيضًا.

الحوار الصوتي مع الذوات المخفية

إليك مقتطفات من جلسة الحوار الصوتي لـ «صوفيا» عندما استدعت ثورها الهائج (الذي يختلف تماماً عن ثوري الهائج: كل ذواتنا المخفية فريدة من نوعها). لقد قمت بتعديل بعض فترات التوقف لتسهيل القراءة وعندما تفعل ذلك بنفسك ، قد يكون حوارك سريعاً وغاضباً أحياناً ، لكنه قد يكون بطيناً ومحرجاً في أحياناً أخرى. كن لطيفاً مع نفسك أنت تتعلم العملية من خلال القيام بها.

تذكر معضلة صوفيا - أن تتزوج أو لا تتزوج؟ هذه هي قضية المرحلة الثامنة النهائية الخاصة بصوفيا ، التي كافحت من أجلها سنوات. بدأت صوفيا بالجلوس في كرسي الوعي ، وعندما كانت مستعدة للبدء في الحوار كالثور الهائج ، انتقلت إلى قسم آخر من الغرفة.

السؤال: من أنت؟

الجواب: أنا ثور صوفيا الهائج.

السؤال: ما هو دورك في حياة صوفيا؟

الجواب: أبقيها مستيقظة لئلا تضحي بحياتها بكونها الفتاة الصالحة طوال النهار وحتى الليل. الحقيقة أنني غاضب! صوفيا هي على سجيتها الأنثوية اللطيفة طوال الوقت. أنا غاضب جداً. ليس مسموحاً لي بالخروج إلى أي مكان. وأحياناً هذا يجعلني أنفجر. ليس مسموحاً لي بالخروج في المدرسة التي تعمل فيها - يجب أن تكون هي قدوة مملاة ولطيفة. وألا تطرد. حسناً! أفهم ذلك لكنني لن أدعها تضيع حياتها كلها وهي تتملق ذلك. أبوها ذهب وحصل على ما يريد وماذا؟ فهو مسموح له بذلك وهي ليست كذلك؟ أي نوع من الكيل بمكيالين هذا؟ لدى صوفيا الكثير من القواعد الظالمه التي تتبعها بشكل أعمى. «كوني سلبية». «كوني لطيفة». «مهما فعلت ، لا تجرحي مشاعر الناس!» من يقول ذلك؟ ماذا عن مشاعر صوفيا؟ هل تحسب للاشيء؟ صوفيا مشوشة حول من أنا وما أدفع عنه مع أنها المكتبة.

توقفت صوفيا فيما كانت ترسم على وجهها نظرة عابرة من الصدمة واتسعت عيناهما. تخميني كان أن الذات الأولية المتيقظة كانت تتفحص إذا كان من الآمن الاستمرار. الذات الأولية عادة ما تكون قريبة ، جاهزة لسحق الذات المخفية ودفعها مرة أخرى في الظلال. كانت تلك وظيفتها معظم حياتها.

فقلت بكل هدوء: «أيها الثور الهائج ، أنا أفهم أنك لا تدين والدة صوفيا. أنت تحاول فهم الأمور». صوفيا في دور الثور الهائج أممأت برأسها. في كثير من الأحيان ، عندما تكون الذوات على قائمة ، لا يحتاجون إلى أن يسألوا ، لأنهم يشعرون بسعادة غامرة لمشاركة وجهات نظرهم.

استنشقت صوفيا في دور الثور الهائج بعض الأنفاس وبدأت من جديد في نغمة غناء ساخرة سرعان ما صعدت إلى الوراء: كانت صوفيا فتاة طيبة طيلة حياتها. في كل مرة ينكسر قلبها من قبل شخص آخر ، من المتوقع أنها ستقوم بمواعدة جون مجدداً. هل نسيت صوفيا ذكر ذلك؟ مثل أن لديها فقدان ذاكرة. يمكن لذاتها الأولية أن تحريك أي قصة خيالية «كل شيء جيد» الطريقة التي يريدونها. لكن إليك ما حدث حقاً. عادت إلى جون في المرة الثانية لأن لانس المغامر الذي استمتعت معه كثيراً حطم فؤادها. هذه هي الحقيقة. هل تؤمل؟ نعم. هل أنا من يؤذيه؟ لا! أنا لم أنفصل عنها. لانس فعل ذلك. أنا فقط أساعدها كي لا تصاب بفقدان الذاكرة على الرغم من أن لانس تركها لقارب آخر ونساء آخريات ، فقد أيقظ ذلك صوفيا! لقد أشعل عواطفها ولن أدعها تعاني من فقدان الذاكرة مجدداً. انتشر الذعر على وجه صوفيا فيما انكشفت هذه الحقائق المدفونة. ولتهيئة أي خوف (ملائم تماماً) كانت تشعر به ، قلت: «أتخيّل أن هذا الكلام لم يُقال قط بصوت عالٍ من قبل». شرحت صوفيا في دور الثور الهائج بانسجام وتوسعت فتحت ا

أنفها ، تابعت قائلةً :

هل قلتها؟ لم تفكر صوفيا بذلك من قبل. أنا أكتشف هذا بينما أذهب - الآن بما أنه مسموح لي بالخروج من قلمي. أنا لا أسعى لإيذاء صوفيا. على العكس تماماً أنا أحبها. غالباً أعمل بجانب بعض ذواتها الأخرى مثل ذاتها «الثائرة» ، وأيضاً ، ذاتها «العاطفية» عندما قالت إن الجنس مع جون لم يكن مثيراً جداً ، كانت محقّة! كوني راع جيد لا يمكن أن أكون هناك طوال حياتها إن كانت صوفيا محظوظة كفاية لعيش حياة طويلة ، فما الذي ستتذكرة؟ هاه؟ هل استمتعت بحياتك غير المعمرة؟ هل أنت سعيدة لأنك أصفيت لكلام أمك الفارغ بأن لا أحد آخر سيرغب في صوفيا إذا لم تتزوج جون؟ أنا غاضبة جداً جداً! استخدمت والدة صوفيا انفصال لانس عنها كدليل على عدم الرغبة فيها. هذه أمها تتحدث عن نفسها هل تريد أن تحظى صوفيا بحياة كئيبة مثلها؟ أعتقد ذلك. هناك فكرة مؤلمة أخرى. هذا محرم ، صحيح؟ أمك تريدهك ألا تكوني سعيدة؟ تظن صوفيا أنني الثور الهاج الذي يؤلمها! أنا فقط أقول ما يحدث. جون ليس رجلاً سيئاً ، لذا ، لا تدعني صوفيا تسيء فهمي كقول إنه رجل سيء. أنا لست ضده كشخص لكن إن تزوجا ، سيفلق على صوفيا في حياة متوقعة خالية من العواطف ولا يمكنني أن أدع صوفيا ترضى بذلك!

وبعد أن تعبّر ذات داخلية عن نفسها ، من الضروري أن نعود إلى الكرسي الوعي للتأمل والتجهيز لجني ثمار الحكمة

التي كشفت عنها الجلسة. جلست صوفيا مكتوفة الأيدي والدموع تنهمر على خديها. سألتها بعض الأسئلة بما فيها ما هي الأفكار التي أثارتها المعلومات الجديدة التي كانت قد حصلت عليها من (الثور الهائج). «أظن أنني مصدومة نوعاً ما. أعترف بأن الأشياء القاسية التي قالها الثور الهائج صحيحة. أفترض أنه مثل الإدراك بأن اختياري هو كيف أسيطر على ألمي، صحيح؟ الانفصال سيؤلم. السؤال هو أن أتأذى الآن أو أتأذى لاحقاً. وتخيل الأمر بطريقة أخرى! إذا كنا متزوجين بوجود طفل أو اثنين وجون يقوم بتركني؟ وبشكل جامح، إذا حدث ذلك، سيعتقد الناس أنه بسبب أنني امرأة محترقة. لكن حقاً سأغضب من نفسي لأنني لم أتبع مشاعري. الحقيقة هي أن جون رجل مذهل، لكن أنا وهو لدينا نزعات مختلفة. كوننا معاً ليس عدلاً لكلانا، إذا نظرت للأمر بهذه الطريقة.»

كان الانفصال الدائم اختباراً عاطفياً جداً، لكن المهدوء الذي اكتسبته صوفيا من الوصول إلى أجزاء أخرى كثيرة منها خدم جون وصوفيا على حد سواء. فوافقاً أن يبيقيا منقطعين عن التواصل مدة ستة أشهر ويطمئنا على بعضهم دورياً كأصدقاء بعد ذلك.

كما تمكنت صوفيا من المحافظة على حدود حماية ثابتة لها ولطريقة حزنها، مع كونها داعمة قدر الإمكان لوالدتها التي كانت مضطربة جداً بسبب الانفصال. وطوال عدة أشهر، حدّت من زيارتها الشخصية لوالدتها. على الهاتف، إذا بدأت



أمها بقول شيء خبيث ، ستفلق صوفيا الهاتف. كما بدأت صوفيا بالالتحاق بدورس الباليه وغيرها من دروس الرقص ، التي كانت تعشقها ، وحرضت على التسкуك مع أصدقائها مرة في الأسبوع على الأقل. فشعرت أنها أقوى ، أكثر ارتياحاً ، وأقل خوفاً ربما من أي وقت مضى. وقد ساعد هذا التأكيد على الذات في تطورها المهني ، وكانت رائدة في إضافة حرص للحركة والتعقل إلى المناهج الدائمة لمدرستها. كانت متفاجئةً عندما ظهرت لديها الرغبة في إعادة التواصل مع والدها ، لكنها اتصلت به ، وبداء بتنمية علاقة حسب شروطها. إنها تأخذ الموعودة ببطء وتستمتع بها.

الشيء الرائع في التواصل مع الذوات المخفية هو أن هذه الشخصيات الفرعية تقدم معلومات جديدة حول لماذا نحن عالقون. الآن حان دورك لتحدث مع ذات مخفية.

عملية الوصول إلى المرحلة الثامنة النهائية
حوار صوتي مع ذات مخفية

اختر إحدى الذوات:

اختر مكاناً في أكثر الأماكن خصوصية في مكان سكنك ليكون مركزك للحوار. مكان البداية هذا هو كرسيك الوعي. اختر ذاتاً مخفية لتحدث معها يمكن أن تكون إحدى الذوات المخفية التي حددتها في الفصل الرابع أو يمكنك أن تذهب مع

أي ذات تحدث لك. قد تنتقي ذاتاً تعمل الكثير في حياتك ، رغم أنك لا تحبها ، كذاتك المنغمسة في المللذات او كسلة العظام. أو يمكنك الوصول إلى ذات مخفية متورطة بشكل مباشر في معضلة المرحلة الثامنة النهائية أو هدف المرحلة الثامنة النهائية.

التحدث كذات:

انتقل إلى جزء آخر من الغرفة وتكلّم ك أنا بديلة استخدم ضمير الشخص الأول «أنا». استخدم ضمير الشخص الثالث «هو / هي» واسمه عند الإشارة إلى نفسك في الكرسي الوعي. على سبيل المثال ، هناك نفس أحاب أخفيفها (الثرثار الذي لا ينضب) ، قد يقول: «إن بريجيت تحتاج إلى أن تعرف أنني لا أستطيع أن أفكر ولا أستطيع أن أدخل في صلب الموضوع. أنا متواترة!»

أجب عن بعض الأسئلة أدناه من وجهة نظر الذات الداخلية التي اخترتها ، واحفظ سجل للحوار. يمكنك أن تكتب في يومياتك أو تسجل تسجيلاً صوتيًا أو مرئياً. إذا أردت ، يمكنك أن تقوم بالغوص على الفور وطرح الأسئلة المتعلقة بقضية المرحلة الثامنة النهائية ، او انتقل الى ذلك لاحقاً ، بعد الحصول على فكرة أكثر عمومية عن كيفية عمل هذه الشخصية الفرعية في حياتك. يمكنك العودة إلى هذا التمرين في أي وقت.

أسئلة تُسأَلُها للذات المخفية :

- مَنْ أَنْتَ؟
- هَلْ لَكِ اسْمٌ؟
- كَمْ عُمْرُكَ؟
- مَتَى أَصْبَحْتَ جَزَءًا مِنْ حَيَاةِ (فُلان)؟
- أَيْ دَوْرٌ أَوْ عَمَلٌ تَقْوِيمِنَ بِهِ فِي حَيَاةِ (فُلان)؟
- أَيْةٌ قَاعِدَةٌ أَوْ قَوَاعِدٌ فِي رَأْيِكِ يُلْزِمُ أَنْ يَطِيعَهَا (فُلان)
- لِيَكُونَ نَاجِحًا؟
- هَلْ أَنْتَ فِي جُزْءٍ مُعِينٍ مِنْ جَسَدِ (فُلان)؟
- كَيْفَ هِي طَاقَتِكَ؟ عَلَى سَبِيلِ الْمَثَالِ، هَلْ هِي مَرْتَخِيَّةٌ، ضَيْقَةٌ، مَفْتُوحةٌ عَلَى مَصْرَاعِهَا، كَسْوَةٌ، مَحْمُومَةٌ، هَادِئَةٌ؟
- كَيْفَ تَحْمِينَ (فُلان)؟
- كَيْفَ تَعْرِفِينَ مَا تَعْرِفِينِهِ؟ هَلْ لَدِيكِ أَيْ قَدْوَةٌ، شَخْصٌ تَعْرِفِينِهِ، أَوْ صَدِيقٌ أَوْ قَرِيبٌ، أَوْ شَخْصٌ مَشْهُورٌ لِمَا تَلَقَّيَهُ مِنْ قَبْلٍ؟ أَمْ أَنْكَ تَعْلَمُ مَا تَعْرِفِيهِ لِأَنَّكَ قَرَرْتَ عَدْمَ التَّصْرِيفَ كَفَرْدَ مِنَ الْعَائِلَةِ أَوْ كَشْخُصِيَّةِ ذَاتِ سَلَاطَةٍ؟
- مَنْ الَّذِي تَسْتَحْسِنِينِهِ؟
- مَا الَّذِي تَجْيِدِينِهِ؟
- مَاذَا تَعْقِدِينَ أَنَّهُ مَفْتَاحُ النَّجَاحِ؟
- كَيْفَ تَعْرِفِينَ النَّجَاحَ؟
- مَاذَا كَانَ نَجَاحُكَ الْأَعْظَمُ؟

- ما رأيك في هدف أو مشروع المرحلة الثامنة النهائية الذي أوشك (فلان) على إنجازه ولكن يبدو أنه لم يكتمل؟
- كيف تمنعين (فلان) من بلوغ هدفه، إذا فعلت ذلك؟ إذا كنت تعيقين التقدم، لماذا فعل ذلك مهم بالنسبة لك؟
- هل هنالك ما تخشينه؟
- هل هنالك شيء آخر تودين أن تضيفينه؟

العودة إلى المركز:

بعد الإجابة على كل ما تشاء من هذه الأسئلة (وأي أسئلة أخرى تخطر ببالك)، و«الذات» قد استجابت، عد إلى كرسي الوعي للمركز والقيام بالمعالجة.

المركز:

اجلس في صمت لبعض دقائق انتبه لنفسك، لشعور جسمك (ضيق؟ مسترخ؟ مختلف عن الطريقة التي كنت تتحدث بها كهذه الذات المخفية؟) وحالتك العاطفية (هادئة؟ متيقظة؟ مرتاحية؟ مختلفة عن شعورك قبل أن تعبر عن نفسك بهذه الذات المخفية؟) لاحظ كيف أن طاقة الشخصية الفرعية تتحول وتخمد.



المعالجة :

اقرأ أجوبيك المكتوبة أو راجع التسجيل الذي قمت به. وفيما تستعرض هذه الأجوبة ، خذ بعين الاعتبار الأسئلة التالية وتأمل في آية رؤى قد تطرأ.

- ما هي النقاط الرئيسية فيما قد توجب على هذه الذات قوله؟
- ماذا لو أن أي شيء قالته الذات قد فاجئك؟
- ماهي المعلومات الجديدة التي لديك بعد الاستماع إلى الذات؟
- ما الذي يمكن أن يكون مختلفاً إذا سمحت لهذه الذات أن تكون نشطةً أكثر (أو أقل) في حياتك؟
- هل ألمهم الحوار آية أفكار أو معلومات عن هدفك ، عنادك ، أو قضية المرحلة الثامنة النهائية الخاصة بك؟
- يمكنك تكرار هذه المعالجة باستخدام أجزاء مختلفة من نفسك ، حالاً أو لاحقاً. وعندما تكون مستعداً للبدء حوار آخر ، ابدأ العملية من جديد بالجلوس بهدوء في كرسي الوعي لتصبح متمركاً. ركز لدقائق قليلة على الذات الداخلية التي ت يريد التحدث إليها. بالإضافة إلى ذلك ، إذا بدا أن هنالك ذاتاً ترتبط بشكل خصوصي بتصلك ، فتحدث مع تلك الذات بقدر المرات التي تحتاجها. إن اكتشاف ذواتك المخفية قد يعطلك ويزعجك و يجعلك

تشعر بالدوار قليلاً. لكن سواء اعترفت بها أم لا ، هذه الذوات تؤثر بشكل كبير على حياتك. يمكن أن تتعارف عليهم أيضاً. إن التخلّي عن العادات القديمة والمنظورات البالية من شأنه أن يخلق حالة من عدم اليقين وقد يكون مربكاً ، ولكن الأمر يستحق العناء.

الذوات المخفية : طاقم التشتيت

خذ لحظة للتفكير في المرات الذي اصطدمت فيها بحائط. أي شخصيات ترافقك إلى خارج المشهد - بعيداً عن التحرك نحو قضية المرحلة الثامنة النهائية الخاصة بك؟ ربما ذوات متباعدة مُشتّتة (تقول: «لتصفح الانترنت ، دعنا ننظم درج الجوارب الآن»)؟ ذوات فيزيائية\جسدية («أنا متعب وجائع ومضطرب ، فلنأخذ استراحة»)؟ ذوات مملة («لنذهب ونجد شيئاً أكثر إمتاعاً»)؟ شخصيات فرعية غير آمنة («الأمر لا يستحق العناء ، لذا دعونا نستسلم ، ودعونا نتنازل عن هذا ، ودعونا نمضي قدماً»)؟ ذوات لامبالية («من يهتم؟») هل تميز أي من هذه الذوات؟ هل لديك ذوات أخرى؟

6

الفصل السادس

اكتشف معتقداتك السلبية الأساسية

كتاب قواعده الخفي

كيف يمكن لأحد أن يخبرك عن كونك أي شيء أقل من جميل؟
كيف يمكن لأحد أن يخبرك أنك لست كاملاً؟
لبيبي رودريك، كيف يمكن لأحد أن..

اكتشاف وإهمال الخداع الذي تجرعته عن غير قصد

تهانينا على ما اكتشفته حتى الآن. ربما بدء هذه الرحلة قادر بالفعل إلى اتخاذ خطوات نحو هدف المرحلة الثامنة النهائية. والمهمة التالية في بحثك الشخصي عن الآثار تتلخص في تتبع الكيفية التي تحولت بها قيمك وقواعدك الأسرية والثقافية المستوعبة إلى معتقدات سلبية لا واعية ، وكيف يتم تمرير هذه المعتقدات من قبل شخصيات مختلفة ، وكيف يتم فرضها من قبل ناقدك الداخلي وأطره من أجل تكوين نظرتك إلى العالم.

في وقت مبكر جداً من الحياة ، حيث تزداد ذواتنا الأولية قوة وتخبيء ذواتنا المخفية ، نكرس رسائل هامة من آبائنا

— معتقدات أسرية كلامية وغير معلنة على حد سواء. وهذه الأوامر ، التي تهدف إلى حماية ضعفنا ومساعدتنا على تجنب الرفض ، تصبح معتقدات أساسية - افتراضًا أو افتراضين أساسيين عن أنفسنا والعالم يتحكمان في أفعالنا وتقاعسنا. على الرغم من أنه ليس هدف معظم الآباء ، هذه الافتراضات غالباً ما تولّد نظرة سلبية منحرفة للعالم التي يعمل بها العديد من شخصياتنا الفرعية. وبحسب كليفورد ناس وكوريينا يين ، شريكا التأليف في كتاب (الرجل الذي كذب على حاسوبه المحمول) ، هنالك أسباب فسيولوجية ، نفسانية ، وحتى تطورية تجعل الرسائل السلبية متصلة في نفوسنا أكثر من الأفكار الإيجابية. ولأننا حريصون على تجنب الخطر ، فإن المعلومات السلبية والعواطف المتصاعدة الناتجة عنها تتطلب من الدماغ قدرًا أعظم من الاهتمام مقارنة بالعواطف الإيجابية. ويحتاج الأمر إلى العمل للابتعاد عن البيئة الوقائية الافتراضية للسلبية والاتجاه نحو نهج أكثر إيجابية.

المعتقدات السلبية الجوهرية والنقد الداخلي

قد لا تظن أن لديك معتقد سلبي أساسي ، ولكن إذا علقت بشكل غامض ، فإن فكرة أو فكرتين ربما تُعيقانك أو تبعدانك عن المسار وبعيدًا عن خط النهاية للمرحلة الثامنة النهائية دون أن تدرك ذلك حتى ، «أنا عديم القيمة» «أنا غير محبوب»

لدي عيب جوهريًّا» «أنا مكسور» هذه أمثلة لمعتقدات أساسية يتم تصديقها حقًا، ولكنها زائفة ومؤللة، وهي الأساس الذي يبني عليه العديد من الناس حياتهم بشكل غير واع. فالشخص يمكن أن يكون له معتقد سلبي أساسي ولا يزال لديه العديد من الصفات الإيجابية.

فالمعتقد السلبي الأساسي يختلف عن الاعتراف بوضع سلبي. أحياناً يكون صحيحاً أن شخصاً تحبه لا يبادلك الحب. أنك من أفسد الحسابات بإبطال النتائج في تقرير أن قدرتك العقيرية على رسم الجمل غير ذات صلة ، بل ربما عائق ، في عصر وسائل التواصل الاجتماعي. إن مثل هذه التجارب قد تكون مؤللة ، ولكن الفرق بينها وبين المعتقد السلبي الأساسي هو أن الأخيرة كذبة مؤذية تعمل على تقويض كيانك بالكامل وتدمير دوافعك. إنه جزء من الغراء الذي يبقيك عالقاً.

إن مفهوم المعتقدات السلبية الأساسية تمتد جذوره إلى العلاج السلوكي المعرفي ، وهو النهج العلاجي الذي ابتكره في الأساس ألبرت إلليس في خمسينيات القرن العشرين وتوسّع به آرون بيك في ستينيات القرن العشرين. وقد لاحظ الاختصاصيان الذاتيان كلاهما أن مشاعر الناس تتأثر بالظروف الخارجية التي يواجهونها أكثر مما تتأثر بالافتراضات التي تشكل نظرتهم إلى هذه الظروف. إن العديد منا يحافظ بشكل روتيني على تحيزات إدراكية غير مكتشفة ومشوهة تعتبرها الحقيقة الواضحة ، مثل «لا شيء ينجح» أو «أنا قبيح» (أو منحط ، أو غبي ، أو سيء

الحظ ، أو ضعيف). إن هذه التحيزات الإدراكية تعزز ذاتها و تستهلك كل شيء. وقد يكون من المستحيل أن تتقبل حقيقة مفادها أنهم ليسوا منفصلين عن هويتنا فحسب ، بل إنهم أيضًا أكاذيب صلاء ملطخة بالصلع أثرت على اتخاذ القرار والسلوك طيلة حياتهم. عندما نعلق ، فغالبًا ما تكون إشارة أننا عالقون تحت تأثير الجاذبية لمعتقداتنا السلبية الأساسية.

فالناس لديهم معتقد سلبي واحد أو اثنين فقط ، لكنهم يؤثرون في كل ما نفكّر فيه ونفعله. هم مثل ثقب أسود في الفضاء ، ويزداد ثقلًا وقوّة بينما يتسلل في كل المسائل حوله. إنها تحد من وصولنا إلى كامل نطاق معلوماتنا ومن أسوأ العواقب أنها تدفعنا إلى الاعتقاد بأننا نرى الوضع برمته بوضوح ، الأمر الذي يعيينا عن إدراك حقيقة أن معتقداتنا السلبية الأساسية تعرقل وجهة نظرنا وتشوهها.

وتسند هذه المعتقدات إلى أفكار وقواعد غرسها في نفوسنا مقدمو الرعاية الأوائل وشخصيات السلطة: الآباء ، والأجداد ، وجليلات الأطفال ، والمدرسون ، والزعماء الدينيون والثقافيون. وكما ذُكر في الفصل الأول ، لدى مقدمي الرعاية هؤلاء قواعد تحدد نوع الشخص الذي يريدونه. وتهدف القواعد إلى حماية ضعفك وضعفهم. من الناحية المثالية ، فهي تهدف أيضًا لمساعدتك لتصبح عضواً قوياً وسعيداً ومساهماً في المجتمع. وتنشأ المعتقدات السلبية الأساسية من قواعد وأوامر مثل «لا تكن أنانياً» ، و «لا تكن غبيًا» ، و «كن هادئاً» ، و «كن مخلصاً» ،



و «الصبيان أقواء» ، و «لا تبكي». مع مرور الوقت ، وخصوصاً عندما تلتقط هذه المراسيم بنبرات خسيسة أو مهذّبة ، يمكن أن تجعل الأطفال يشعرون أنهم محكوم عليهم بالفشل إلى الأبد ، بدلاً من ارتكاب الأخطاء أحياناً. وتشمل أقوال أخرى مثل: «أحمق وما له يفترقان قرييًّا» ، «رُتّبت فراشك ، والآن عليك أن تستلقي عليه» ، «لا تكبر كثيراً على سروالك» ، و «حان الوقت للتخلي عن هذا الحلم الزاهي». فهمت الصورة. ما هي بعض الأقوال التي تربيت معها؟

وبالكمية الصحيحة ، تعزز القواعد والعقائد القيم الهامة والصحية. ومن المهم للأطفال أن يتعلموا السيطرة على الاندفاع ، وأن يكونوا مسؤولين ومراعين لآخرين. أنهم بحاجة أيضاً لتعلم القواعد الأساسية للسلوك الاجتماعي: إنه من المعقول جداً أن تتوقع من طفل من مرحلة ما قبل المدرسة أن يغسل يديه ويقول من فضلك.

ففي مرحلة مبكرة للغاية من نمو الطفل ، يمتلك الناقد الداخلي الناضج كل هذه المعلومات التحذيرية ويقوم بدور تعزيز هذه القواعد المستوعبة. «مثل عميل مدرب جيداً للاستخبارات المركزية الأمريكية» ، لاحظ هال وسيدرا ستون بأن الناقد الداخلي... يتسلل إلى كل جزء من حياتك يتفقد تفاصيل دقيقة للضعف والعيوب ويضيف: «كما يرون في اعتناق الذات ، الناقد الداخلي يتمتع بموهبة عظيمة في العمل الجماعي». والناقد الداخلي هو لواء برتبة خمس نجوم يجند حماة

/ متحكمين ، وناشدي الكمال ، وداعفين ، ومقارنين لا نظير لهم ، والعديد من الذوات الداخلية الأخرى لفرض القواعد التي يعتقد أنها أساسية لبقاء الفرد. يمكن أن تكون هبة الناقد الداخلي إنجاز الأشياء. يمكن أن تكون اللسعة أنه قاسي جداً وبالتالي يشلّك.

ففي الأسر ذات الطابع العقابي حيث لا يسمح بالأخطاء ويتم الصراخ على الأطفال وتوبخهم ، قد يعتقدون أنهم يستحقون الألم. فعندما يشعر الأولاد بالخزي ، أو يُعاقبون عقاباً شديداً ، أو يُستهزا بهم عندما يفشلون في تحقيق الدرجة المطلوبة أو يعصون الأوامر ، يبدؤون باعتبار أنفسهم أشخاصاً معوّقين جداً ولا رجعة فيهم. وهذا التصور هو جوهر المعتقدات السلبية الأساسية.

ويظهر الناقد الداخلي في هذه البيئة لإنقاذ الطفل من الاعتداء أو الهجر. وحتى لو أصبحت طريقة عمله سامة ، فإن دافعه الأصلي ، مثل كل ذواتنا الداخلية ، يصبح حمائياً. والنسيج الندبي حول الجرح البدائي من الإنقاذ يتشكل في مرحلة مبكرة جداً من النمو. وهذا هو السبب في أن هذه المعتقدات وحشية في كثير من الأحيان ولا تستجيب للمنطق. وبالنسبة لكثيرين منا ، كما لاحظ هال وسيدرا ستون ، في مرحلة ما ، يتخبط الناقد حدوده ، ويأخذ الأمور على عاتقه ، ويبدأ العمل وفقاً لجدول أعماله الخاص... ومع نسيان أهداف الناقد ومقاصده الأصلية ، فإن كل ما تبقى له هو حماس



المطاردة والشعور بالانتصار الرائع بالغزو ، لأنها تعمل سرًا وبمعزل عن أي سيطرة خارجية.»

ويمكن أيضًا أن يتطور الناقد الداخلي الغيور نتيجة أحداث كالمرض ، الحوادث ، أو الموت في العائلة. على سبيل المثال ، ترعرعت مليسا مع والد ناضل ببطولة بسبب اضطراب عصبي موهن. عانت مليسا من كآبة منخفضة المستوى جعلت طاقتها تتحقق دائمًا. وسرعان ما كانت تفقد حماسها وتركيزها كلما بدأت مشروعًا ، وصار الهدف يتضاءل في المنطقة الثامنة النهائية.

خلال عملية الوصول إلى المرحلة الثامنة النهائية ، أدركت مليسا أن لديها شكلًا من أشكال ذنب الناجين. وأدركت أنها شعرت دائمًا بالذنب لأنها ، على عكس أمها العاجزة ، كانت رشيقه وتمتعت بصحتها البدنية الجيدة. وقد نما هذا الشعور حتى شعرت بالخجل عندما اختبرت أي شكل من أشكال الاستمتاع.

كانت التداعيات المترتبة على اعتقاد مليسا السلبي الأساسي («أنا لا أستحق») أنها منعت نفسها عن غير وعي من جولات النصر. وأفضل طريقة لتجنب الاحتفال بالنصر هي ببساطة عدم تحقيق الهدف. لقد حصلت مليسا على إذن من ناقدها الداخلي بأن تذهب بعيدًا خلال المرحلة السابعة من طريقها ، لكن ليس لعبور خط النهاية منتصرة. وعلى الرغم من أنه لم يكن من المريح أن تظل عالقة ،

فإن أولويتها المستورة كانت بأن تتجنب الشعور بالذنب الفظيع بسبب إنجازها والتتمتع بنجاحها. ورغم أن أحداً لم يطلب منها فقط أن تحدّ من نفسها ، كان هذا تصرف ميليسا اللاواعي الذي ينمّ عن ولائها المشوّه لأمها. ومن السمات الصعبة الأخرى التي تميز المعتقدات السلبية الأساسية قدرتها على الاختباء. على سبيل المثال ، قد تُستَوَّلِي ذاتك «القادرة» على القدرة والعمل على برنامجك وتُتجز العديد من المهام لبعض الوقت. لكن إذا كان اعتقادك الجذري (الوااعي أو اللاواعي) هو أن «لا شيء ينجح» ، فإن الشخصيات المختلفة سوف تسود وتأمر لتتأكد من أن الأمور لن تنجح. الكثير منا يعمل ضد نفسه. الفشل يمكن أن يكون عمل داخلي.

نحن كائنات معقدة مع أجنadas داخلية متعددة ومتنافسة عندما ترى ماهيتها وكيف تعمل ، يمكنك فعل شيء حيالها. معتقداتك السلبية الأساسية الأولى أو الثانية هي سجادة خفية. إذا كان اعتقادك الأساسي هو «لا شيء ينجح» ، سوف تقف على هذه السجادة بغض النظر عن مكانك وما تفعله. عندما تفترض خطأ بأن أمراً ما هو حقيقي ، يتحكم سوء الفهم في سلوكك.

عندما تقترب من خط النهاية لدرجة أن اعتقادك السلبي الأساسي مهدد ، أي عدد من المضايق يمكن أن يتدفق. ربما تضطر فجأة إلى التعامل مع المواعيد النهائية التي نسيت أمرها كلّاً ، أو تشعر بالارتباك ، عدم الوفاء ، عدم المسؤولية ، الإفراط



في العمل ، الإرهاق ، الشعور بالإحباط ، التعب ، اللامبالاة ، التثبيط ، تغير المزاج ، الملل ، اليأس ، أو العجز عن التركيز. ربما يتغلب عليك الصداع ، وجع الأسنان ، وجع القلب ، وجع المعدة ، أو أوجاع أخرى. فالمعتقدات السلبية يمكن أن تعمل سرّاً وتحتفي وراء المشاعر المتطرفة والضعف والعواطف الصعبة ، بما في ذلك الخزي والحسد. والكثافة الكامنة داخل المعتقدات السلبية تشير سلوكيات تجنبية. تبدأ في تشتيت نفسك بالمتعة الزائلة مثل البحث عبر محرك البحث (غوغل) عن الأمراض النادرة ، وأخذ القيلولة ، والمفضل لدى - مشاهدة كل مقاطع الفيديو التي أنتجتها ميسي إلليوت ومقارنتها بأعمال كاردي بي ونيكي ميناج. يؤدي التفاسخ الناتج عن مشروعك إلى حلقة تغذية ارتجاعية زائفة بأن تكون عالقاً هو دليل على دقة معتقداتك السلبية الأساسية. تذكر أن هذه المعتقدات السلبية هي أكاذيب. وما هو حقيقي أنها موجودة ، وهي تشكل أفكارك ، وسلوكياتك ، وموافقك ، ودوافعك ، وتفسيراتك للخلل الطبيعي والإحباط. وبالنسبة للعديد من الناس فإن هذه الضرورات تتطور إلى شعارات صامدة وقوية وتسحق الروح تصيب بالشلل عوضاً على أن تحفّز.

هذا غير منطقي

تايرون رجل متزوج حديثاً ، رجل محبوب ، في الثلاثينات

من عمره. شعر أنه عالق في منصبه بقسم المشتريات في شركة للإلكترونيات. وفي العام الماضي ، تم تجاوزه مرتين للحصول على ترقيات شعر أنه مؤهل لها. «إنه أمر محبط حقاً. أنا متواتر ولدي طاقة رجل عجوز ، أنا أمضى أياماً طويلاً وأعمل بجد وبصراحة ، أنا بحاجة إلى المال الذي تمنعني إياه الترقية.»

لقد تعرّف تايرون على العديد من الذوات وتواصل معها ، بما في ذلك البطل الخارق ، لاعب الفريق ، الشهيد ، والسيد «الذنب». وعلى الرغم من أنه كان يعاني من ارتفاع ضغط الدم وكان يعلم أن عليه أن يت俊ب الإجهاد ، إلا أن تلك الذوات الأولية كانت حريصات على أن يعتني بالآخرين أولاً ، في المكتب وأيضاً في أسرته الكبيرة الممتدة. ورغم أن ذلك استنزف موارده (وتسبب في مشاجرات مع زوجته آنجي) ، كلما كان والده في موعد طبي أو كان أحد أفراد أسرته في احتياج إلى قرض طارئ (والذي نادرًا ما يسدد له) ، فإن تايرون كان يعطي دومًا قدرًا من الوقت والمال أكبر مما كان في وسعه أن يحتمل.

بينما كان وعي تايرون بذواته الداخلية ينمو من خلال الحوار الصوتي ، التقى السيد «الغاضب» بداخله ، ذات مخفية كان على علم بوجودها لكنه كان يحاول تجنبها وبالتالي حاول إخفاءها.

«أنا لا أحب الاعتراف بذلك — ومع ذلك. فأنا أعيش عبر بطلي الخارق كثيراً — لكن السيد الغاضب يخيفني. وأيضاً كان من الصعب اكتشاف أن لدى جزء مخفى يعمل بإغلاق نفسي



— «السيد أطفئ الأنوار وأغلق الباب - لأنه لا أحد في المنزل! أنا حقاً لم أكن أعرف أن لدى تلك الذات بداخلني! زوجتي عرفت بالتأكيد لقد توصلت إليّ ألاً أغلق ، فأخبرتها أنها مجنونة. أحياناً عندما أكون في هذا الوضع تبدأ آنجي بالصراخ في وجهي ، أين أنت؟ من الصعب تقبل أن يكون لدى نفس مغلقة. أخذتها من أمي. عندما تصبح الأمور في المنزل فوضوية وأبي كان مثلاً فاقد السيطرة ، كانت لتبقى فقط هادئة ، ثابتة كالفارأة. يجعلني أشعر بشعور أفضل لمعرفة مهمة السيد أطفئ الأنوار وأغلق الباب لأنه لا أحد في المنزل - مثل جميع الذوات - أشعر بالحماية. أيضاً ، أعتقد ، حماية من أنا حولهم حتى لا أفقد السيطرة والتعبير عن غضبي. وإذا فعلت ، فإن ناقيدي الداخلي لديه يوم حافل..»

«فَكَرْ في الأقوال والأفكار المبتذلة التي ترعرعت معها..»
«ضع مالك حيث فمك!» أجاب تايرون على الفور. «وهناك أكثر ... دعني أفكـر.»

كان تايرون معجباً بوالده باكو الذي هاجر إلى الولايات المتحدة من جمهورية الدومينيكان قبل أن ينهي دراسته الابتدائية وذهب فوراً إلى العمل. ما زال هو المشرف في المبنى الذي ترعرع فيه تايرون. شعر تايرون بأنه مدين لباكو بالعرفان لأنه مكّنه هو وأخوته من الحصول على تعليم لم يكن بإمكان والده الحصول عليه. فافتخر باكو بمارسته ما كان يعظ به ، وغالباً ما كان يعمل ، إلى جانب عماله ، بأعمال الطلاء والقيام

بأعمال الصيانة الأخرى. وكان باكو، بوصفه موظفاً، موثوقاً وفعلاً ومحترماً من جانب كل من المستأجرين والمالك.

كل هذا مثير للإعجاب، إذاً ما المشكلة؟ فقد تبني والد تايرون الفلسفة التي تقول: «عندما تكون على وشك التقدم، فإن الحياة ترمي لك كرة منحرفة». لقد نشأت ظروف صعبة بالفعل. لكن العجز المتبعة في عقلية «الحياة لا تنجح أبداً» غالباً ما جعل أباه مكتئباً ومستاءً. وكان ليغضب من الظلم الناجم عن عمله الجاد الذي لا يؤدي أبداً إلى الأمان المالي. وبسبب نوبات الشرب، رحلت أم تايرون، إيميلي، وطلقت زوجها في النهاية. لقد شعر باكو بالخيانة التامة، ورحيلاها عزز من توقعاته بأن الجهود لا تحصد مكافآتها العادلة والحياة لا تنجح. من الواضح أن هذه التركة المؤللة أثرت على تايرون، الذي تصارع مع العديد من القضايا، بما في ذلك الشعور اللاعقلاني القوي بالذنب. أنا أعرف السيد الذنب جيداً إن لم أفعل ما يقوله، سأمرض أحياناً فمن الأسهل أن أقول نعم فقط - مهما كنت متعباً أو مفلساً. لكن واضحين، السيد الذنب ليس ليئماً معي. لا يجب عليه أن يكون كذلك. فهو يذكر ببساطة أن كل ما أملكه يأتي من التضحيات التي قام بها أبي. بدونه ما كنت لأحصل على الفرص التي أنعم بها. أنا لا ألوم أي من والدي على الطلاق لقد تأذى كلاهما، وبقيا ملتزمين بكونهما والدين صالحين. إنه السيد المذنب الخاص بي وليس والدي اللذان يريدان التأكد من أنني لا آخذ أي شيء كأمر مفروغ منه.



استكشف تايرون الرسائل الكامنة في الأقوال التي ترعرع معها (تمرين معروض في نهاية هذا الفصل). إليك مقتطفات مما كتبه:

«أقدر القيم التي كان والدي يملكها وأرادتنا أن نمتلكها أنا أحترم تاريخه في مغادرة جمهورية الدومينيكان بلده الذي أحبه ، لكن شعرت بأنه لم يبادله الحب. لم تكن هناك فرص لبناء حياة أرادها فهو يقول: «ضع مالك حيث فمك» و «طُبِّقْ ما تعظ به» أن تكون مستقيماً ولا تكون فاسداً أو منافقاً. «اعمل بنزاهة لقاء أجر نزيه. كن رجلاً صالحًا» ومبادئ أخرى ، فقط عندما تكون على وشك التقدم ، سترمي لك الحياة كرة منحرفة ، و «لا شيء ينجح»... أعتقد أنها تُظهر أنه يشعر وكأنه ضحية وهذا يجعلني أشعر بالأسى عليه و يجعلني أشعر أنه لا يحق لي أن أشتكي. صفر. بالنظر لكل ما قاساه والدai ، خاصة أبي ، أنا أدين لهما بالامتنان».

أدرك تايرون اعتقاده السلبي الأساسي بأنه لا يستحق ذلك: فقد شعر أنه لم يكتسب العديد من امتيازاته. فالفرص التي سُنحت له ، والتي ضحى أبوه من أجلها ، جعلت تايرون يشعر دائمًا بأنه مدين ، ووضعه هذا الموقف اللاواعي في موقف يجعله يشعر بعدم الكفاءة. ونتيجة لذلك ، بغض النظر عن الظروف ، قدم الجميع على نفسه. وبدأ يرى كيف أن الاعتقاد السلبي الأساسي «أنا لا أستحق» وشعوره بالحال مع الديون ، كان له دور في أغلب قراراته ، الصغيرة والكبيرة. إذا كان أي

شخص تقرّبًا بحاجة إلى أي شيء ، فإنه سوف يقفز لمساعدته ويتخلّى عن الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية على الرغم من مشاكله الصحية. وسيكون متاحًا جدًا للأشخاص في دائّرته ولن يستخدم وقته بفعالية.

بدأ تايرون يدرك أن حاجته إلى فعل كل شيء هو نفسه مرتبطة بعقيدة أبيه المتعلقة بممارسة ما كان يعظ به. وكان يشّم سمعته كلاعب في فريق العمل ، من دون أن يجسّد طموحه في أن يصبح مديرًا في نهاية المطاف. لم يفهم أن كونه عضو منتج في الفريق لا يعني القيام بمهام شخص آخر بالنسبة لهم. وكان تايرون قد قرأ بضعة كتب حول كيفية كونه أكثر فعالية في العمل وجرب عدة تقنيات مثل تحديد الأهداف والخطط الخمسية. وهذه أدوات رائعة ، ولكنها إذا عملت حول واقعك المشوه ، فإنها سوف تخدم المعتقد السلبي الأساسي وليس الحقيقة المحررة. فيما يلي التمرين الذي استخدمه تايرون ليكشف عن معتقداته السلبية. يمكنك العودة إليه كلما احتجت إلى ذلك.

عملية الوصول إلى المرحلة الثامنة النهائية

اكتشف معتقداتك السلبية الأساسية

اكتب بعض الامثال أو الأفكار المبتذلة أو الأقوال التي ترعرعت معها. قد يكون بعضها أقوالًا عادية ، وقد يكون بعضها مميّزاً لأهل بيتك. إذا مثل أي منها إهانات مباشرة ، قد تكون في الواقع معتقداتك السلبية الأساسية.



سلط الضوء على أجزاء الأقوال التي قد تمثل معتقداتك السلبية الأساسية. اختصرها في واحد أو اثنين من المعتقدات السلبية.

ما هي الرسالة الأساسية لكل قول؟ وإذا لم تلهمك هذه الممارسة ، فإن الخط المباشر الآخر لمعتقداتك السلبية الأساسية يتلخص في السماح لناقدك الداخلي بأن يخبرك ما هو الخطأ (المزعوم) الذي تعاني منه. الآن ، أنت على دراية بعملية الحوار مع نفسك الداخلية ، لكنني سأرجعها هنا لفترة وجيزة.

1. اجلس بهدوء على كرسي الوعي. ركز باختصار على ناقدك الداخلي. انتقل إلى جزء آخر من الغرفة للتحدث كالناقد الداخلي سجّل الحوار (باستخدام طريقة التسجيل التي اخترتها). ابدأ ببعض الأسئلة أدناه ، ودع أيضًا الناقد الداخلي يتكلم بعفوية.

- هل لديك اسم ، أم أنك تأخذ مجرد اسم ناقد داخلي؟
- ما العيب في (فلان)؟
- كيف تعرف ما تعرفه؟ هل لديك أي قدوة - إما شخص تعرفه ، أو والد ، أو جد ، أو شخص لا تعرفه؟
- أي نوع من المقولات التي تربيت عليها؟
- برأيك ، ما هو مفتاح النجاح؟
- ما هي القواعد التي ينبغي أن يتبعها (فلان)؟
- هل تعرف ما هو المعتقد السلبي الأساسي؟



- كيف تحمي (فلان)؟
 - هل هناك ما تخشاه؟
 - ما رأيك في وضع المرحلة الثامنة النهائية الخاص بك (فلان)؟
٢. عد إلى كرسي الوعي الخاص بك وتمركز. اجلس في صمت لبعض دقائق. مرّكزاً، انتبه لأنفاسك، على الطريقة التي يشعر بها جسدك وحالتك العاطفية. لاحظ كيف بدأت كثافة الناقد الداخلي في التلاشي، فشعرت بأنك قوي.
٣. أجري الحوار مع الناقد الداخلي أثناء جلوسك في كرسي الوعي باستعراض سجلك عنه. لاحظ أيهـ اـنطباعـات أو رؤـى تـظـهـرـ. أـلـقـ الضـوءـ عـلـىـ كـلـمـاتـ وـعـبـارـاتـ مـحـدـدـةـ تـظـهـرـ مـعـقـدـاتـكـ السـلـبـيـةـ الرـئـيـسـيـةـ. لـخـصـمـهـمـ فـيـ وـاحـدـ أوـ اـثـيـنـ مـنـ الـمـعـقـدـاتـ السـلـبـيـةـ.
- ما هي الرسالة الأساسية لكل قول؟ ما هي القواعد التي تطبقها والتي تجعلك تحد من خياراتك وتجعل معتقداتك السلبية الأساسية تتحقق (في مقابل هدف المرحلة الثامنة الخاص بك والذي تعتز به)؟

تمرين بديل

إذا كنت لا تزال غير قادر على فهم معتقداتك السلبية الأساسية، جرب هذا (لدي دائمًا خيارات). لاحظ حوارك



الداخلي طوال اليوم. أمسك نفسك في منتصف التفكير ربما عليك أن تضبط جهاز إنذار هاتفك الخلوي لكي يرن كل نصف ساعة وتدون بسرعة ما تقوله لنفسك في تلك اللحظة. أي شخصية تتحدث أو تمثل؟ ثم راجع ملاحظاتك وأبرز أية كلمات أو تعليقات سلبية وأظهر معتقداتك السلبية الأساسية.

7

الفصل السابع ولاءات ملتوية

محبوس في قيلك المزدوج

«أحياناً يبلغ التناقض بين الواقع والمعتقدات الزائفة نقطة يصبح عندها من المستحيل تجنب إدراك أن العالم لم يعد منطقياً. عندئذ فقط يمكن للعقل أن ينفك في أفكار وتصورات مختلفة جذرياً.

غريغوري بابتسون، خطوات نحو بيئة العقل.

كشف قيلك المزدوج ووظيفته يفتح المجال للوصول إلى نقاط قوتك وأمكاناتك الإبداعية المغمورة. يشير كارل يونغ إلى هذه **الصفات المخفية كظلنا النهبي**.

إذا كنت عالقاً، فمن المرجح أن يكون ذلك بسبب إنجاز المرحلة الثامنة النهائية خاصتك الذي يتعارض مع نظرتك إلى نفسك والتي تتشكل وفقاً لمعتقداتك السلبية المؤذية، والتي تشكل الأساس اللاواعي لهويتك الحالية. إن أصل تشددك يكمن في أن تحقيق هدف - من إيجاد الحب إلى رقمنة الصور العائلية إلى البدء في عملك الخاص - يتعارض بشكل مباشر مع إحساسك الداخلي بما أنت عليه ، والذي يتفق مع نظرتك الموجة للعالم.

يحاول العديد من الناس أن يشعروا بشكل أفضل من خلال ممارسة تقنيات مثل التصور الإيجابي والانحراف بنشاط في طقوس روحية مذهبة وأساليب واعية - ثم يلومون أنفسهم على عدم القيام بذلك بالشكل الصحيح عندما تعود السلبية والتشاؤم. إن وضع تعويذة كضمادة لاصقة ، مثل «كل شيء هو الحب» ، على قمة وجهة النظر الأساسية المتأكّلة ، مثل «أنا بلا قيمة» ، لا يجدي نفعاً. كيف يمكن أن يكون للحب أن يكون كل شيء عندما تكون غير محبوب؟ لا يمكن ذلك.

التناقض بين هدف المرحلة الثامنة النهائية الخاص بك ومعتقدك السلبي الأساسي يخلق قيداً مزدوجاً ، ويدفعك إلى الجمود. فالشيء غير المنقول (هدف المرحلة الثامنة النهائية الخاص بك) يلاقي قوة لا يمكن ايقافها (إحساسك الداخلي بنفسك ، المبني على معتقدك السلبي الخاطئ). وبدلًا من مضاعفة الجهد في تنفيذ نفس استراتيجياتك القديمة غير الفعالة ، والتي تعمل على تضييق الخناق على قيودك المزدوج ، سوف تتعلم كيف تتخلص منه.

كنت تستكشف أجزاء من نفسك من أجل كشف غموض مؤخرتك المتعطلة. هذا استرعى اهتمامك ، صحيح؟ جيد ، لأن امتلاكك لهوية متماسكة ، الشعور بـ ماهيتك ، ليس أمراً عادياً. عندما تتعرض هذه الهوية للخطر ، فإنّها تدرك كتهديد لوجودك ، وأنت تفرق في وضعية قاتل - طر - تجمّد.

تفعّل مجهودات المرحلة الثامنة النهائية الخاصة بك وتشد



القيد المزدوج الذي تشكله أجزاءك التي تدعم معتقداتك السلبية والأجزاء المعاشرة التي تدعم وتومن بهدف المرحلة الثامنة النهائية الخاص بك. ويخلق هذا الصراع مشاعر انشقاق داخلي متطرفة.

معتقدك الأساسي **يُعرف** من أنت ، لكن في نفس الوقت أنت يائس من كونه غير صحيح. إذا كان معتقدك الأساسي هو «أنا بلا قيمة» أنت تخشى من إمكانية أن تفعل شيئاً يثبت ذلك. وهذه المفارقة هي ما يحفزك - ويشلك. أجزاء مختلفة منك تتفاعل مع المعتقد والخوف بطرق مختلفة.

أحد أفضل الأسرار كتماناً للناقد الداخلي الخاص بك هو أنه يلعب بالجانبين من القيد المزدوج. إنه يخبرك أنك لست جيداً بما فيه الكفاية لأنه يدفعك لتكون أفضل. يدمرك بمعتقداتك السلبية بينما يجلدك لتنجح. وتحت وهج هذا الناقد الداخلي القاهر ، فتندفع ذوات مختلفة مثل «الذات التي تتشد الكمال» و «الدافعة إلى العمل» لإثبات أن جوهر الاعتقاد السلبي غير صحيح من خلال محاولة التفوق في كل مسعى. وباعتباره المسؤول الرئيسي عن التنفيذ ، يعي الناقد الداخلي كل قوته لتذكيرك على نحو مستمر بالتحسن ، وتلبية المعايير والتوقعات العالية ، والتحرك نحو تحقيق هدفك. هذه طريقة في أن يدعمك ويومن بك. غالباً ما يبدو الأمر مثراً: أن الإنجازات تتحقق ، ويحرز الناس تقدماً كبيراً نحو هدف المرحلة الثامنة النهائية الخاصة بهم. ولكن التأثير البعيد الأمد الذي يخلفه

العديد من النقاد الداخليين ينحسر بكل تأكيد. ويدركنا هال وسيدرا ستون بأنه عند التعامل مع النقاد الداخليين ، «من المهم أن نتجاوز تفاصيل المحتوى ونختبر تشغيل الطاقة. فإذا كان شخص ما يفرز فينا سكيناً ويتحدث إلينا بتعقل شديد في الوقت نفسه عن نقاطنا ، فقد يكون من الأفضل التركيز على السكين بدلاً من الكلمات.»

ما هو القيد المزدوج؟

يجعلك هدف المرحلة الثامنة النهائية أكبر ومكشوف وضعيّف. يعرّف عالم الاجتماع غريفوريوس باتسون القيد المزدوج بأنه حالة نفسية حادة لها عدة طبقات من الضيق ، حيث يواجه الشخص مطلبين متناقضين أو عليه أن يختار بين مسارين غير مرغوب فيهما. وأحد الأمثلة على المطلب المتعارضة هو طلب الوالدين المطلّقين من طفلهم الذي يبلغ من العمر ثمانى سنوات أن يختار بين أبيه وأمه. إنه موقف مدمّر يترك ندوباً ويوفّر لنا مساراً عمل غير مرغوب فيهما وهما خبيثاً من الاختيار. وأحد الأمثلة الكلاسيكية هو كتاب «اختيار صوفيا» ، حين يجبر حارس معسكر الاعتقال صوفيا على «اختيار» أي من ولديها ستتخلى عنه للموت المحتم .

عندما يتم مواجهة قيد مزدوج في مرحلة مبكرة من الحياة ، يصبح غير مرئي. إن الافتقار إلى الوعي ، فضلاً عن العجز عن



الإفصاح عن هذه الديناميكية المروعة ، يجعلك تعتقد خطأً أن هناك خللاً جوهرياً في شخصك: أي أنك تتقبل تمام القبول معتقداتك السلبية الأساسية. في وقت لاحق ، يؤدي عدم الارتياح حول عرقلة مشروع المرحلة الثامنة النهائية المحبوب إلى كشف قيودك المزدوج. في نفس الوقت أنت تريد القيام بذلك ، لكنك لا تستطيع.

القيود المزدوجة عملياً

يولد الأطفال ليحبوا ويتواصلوا. هذا مبهج. وهو يخدم أيضًا استراتيجية أساسية للبقاء: التعلق. فمن دون الترابط ، ومن دون غرس المشاعر في مقدمي الرعاية لإطعام الطفل وحمايته ومحبته ، فمن المرجح أن يموت. فمن أجل البقاء على قيد الحياة ، يتزعم الأطفال بالرسائل السلبية التي يزرعها آباؤهم ومقدمو الرعاية لهم. وبمرور الوقت ، وبدون معرفتنا أو موافقتنا ، قد يتولى نقادنا الداخليين دور مقدمي الرعاية المطلبيين أولئك.

كيف ستبدو هذه العملية؟ مثال ، كبرت كولين ، وكمعظم الأولاد ، وهي تحب والديها وتريد إسعادهما. ولكن من المؤسف أن كولين كانت تعيش في بيت مجده يخيم عليه أسرار قيل لها ألا تشاركها: ذلك أن شقيقها كان مصاباً بمرض التوحد ، وكان والداها يكافحان من أجل تلبية احتياجاته وانهياراته. لقد

أذعنـت. غيرـ أنـ كـولـينـ ،ـ بـإـعـطـاءـ الـأـولـوـيـةـ لـرـغـبـاتـ وـالـدـيـهـاـ فـيـ إـبـقاءـ ضـيـقـهـمـاـ سـرـاـ ،ـ أـنـكـرـتـ حـاجـتـهـاـ هـيـ نـفـسـهـاـ إـلـىـ الدـعـمـ مـنـ أـجـلـ أـنـ تـعـاـمـلـ مـعـ الـوـضـعـ الـعـائـلـيـ.ـ فـسـعـتـ كـولـينـ إـلـىـ الـمـوـافـقـةـ وـتـرـسـيـخـ فـكـرـةـ السـلـامـ ،ـ فـدـخـلـتـ مـرـحـلـةـ الـبـقـاءـ عـلـىـ قـيـدـ الـحـيـاـةـ وـتـبـرـأـتـ مـنـ غـضـبـهـاـ وـسـلـطـتـهـاـ وـضـعـفـهـاـ.ـ وـقـدـ أـحـبـطـتـ هـذـهـ الـأـوـلـوـيـاتـ الـمـقـيـدـةـ مـسـارـ نـمـوـهـاـ الـطـبـيـعـيـ إـذـ رـكـزـتـ عـلـىـ اـتـبـاعـ الـقـوـاعـدـ ،ـ وـكـانـتـ جـيـدةـ وـلـطـيـفـةـ قـدـرـ الـإـمـكـانـ ،ـ وـلـمـ تـسـبـبـ أـيـةـ مـتـاعـبـ لـوـالـدـيـهـاـ.

هـذـاـ إـلـخـاـصـ وـضـعـ كـولـينـ فـيـ دـورـ الـوـلـدـ الـوـالـدـ.ـ وـيـنـطـوـيـ هـذـاـ مـفـهـومـ ،ـ الـذـيـ طـرـحـهـ سـلـفـادـورـ مـيـنـشـيـنـ ،ـ وـهـوـ شـخـصـيـةـ مـشـهـورـةـ فـيـ مـجـالـ الـعـلاـجـ الـعـائـلـيـ ،ـ يـتـضـمـنـ عـكـسـ دـورـ الـطـفـلـ الـذـيـ بـمـوـجـبـهـ يـعـتـنـيـ الـطـفـلـ بـحـاجـاتـ الـوـالـدـ الـعـاطـفـيـةـ.ـ وـبـدـلـاـ مـنـ أـنـ يـدـعـمـهـ الـآـبـاءـ لـيـلـعـبـ وـيـسـتـكـشـفـ وـيـكـتـشـفـ تـقـضـيـلـاتـهـ الـخـاصـةـ ،ـ يـرـكـزـ الـوـلـدـ عـلـىـ مـاـ يـحـتـاجـ إـلـيـهـ الـآـبـاءـ وـيـحـاـوـلـ إـعـطـاءـهـ لـهـمـ.ـ وـيـحـاـوـلـ بـعـضـ الـأـوـلـادـ أـلـاـ يـلـبـسـ أـيـةـ حـاجـاتـ عـلـىـ الإـطـلـاقـ.ـ وـهـذـاـ الـوـضـعـ يـجـعـلـ الـطـفـلـ عـرـضـةـ لـلـفـشـلـ:ـ بـطـبـيـعـةـ الـحـالـ ،ـ لـاـ يـمـكـنـ لـلـطـفـلـ أـنـ يـكـونـ وـالـدـاـ لـأـحـدـ وـالـدـيـهـ.ـ وـكـلـ الـبـشـرـ لـدـيـهـمـ حـاجـاتـ.ـ إـنـ إـلـقـاءـ دـورـ مـقـدـمـ الـرـعـاـيـةـ عـلـىـ الـذـيـنـ يـعـتـنـونـ بـكـ يـؤـدـيـ إـلـىـ مـشـاعـرـ عـدـمـ الـكـفـاءـةـ الـتـيـ يـمـكـنـ أـنـ تـحـولـ إـلـىـ بـالـوـعـةـ لـلـخـزـيـ ،ـ الـقـلـقـ ،ـ الـذـنـبـ ،ـ الـكـآـبـةـ ،ـ وـالـعـجـزـ الـمـكـتـسـبـ.

بـاختـصارـ ،ـ اـنـكـرـتـ كـولـينـ حـاجـاتـهـاـ ،ـ دـوـافـعـهـاـ الـطـبـيـعـيـةـ ،ـ وـفـضـولـهـاـ لـلـاعـتـنـاءـ بـأـمـهـاـ.ـ وـهـذـهـ الـظـاهـرـةـ لـيـسـ بـغـرـيـبـةـ.ـ طـوـرـتـ كـولـينـ سـلـسلـةـ مـنـ الـانـفـعـالـيـاتـ الـأـسـاسـيـةـ الـتـيـ تـشـمـلـ الـفـتـاةـ



الصالحة ، المبهجة ، وذات ليس لها احتياجات ، ومشرفها ، الناقد الداخلي. وتحتاج كولين أيضًا بذاتها الصامتة (التي تتلخص طريقة عملها في عدم الإفصاح عن أي شيء) وبذاتها كاذبة (التي تعطي انطباعًا للعالم الخارجي بأن كل شيء على ما يرام).

تحتاج كولين بالمدرسة من تجربتها في العناية النهارية الأولى. وعندما عادت إلى البيت ، اختفت في غرفة نومها لتقرأ وتنجز فروضها المدرسية. وأبعدها هذا الملاذ الآمن عن الصراخ والضجيج بين أخيها وأمها ، التي لم تكن متأكدة قط كيف تساعدها. وعندما حاولت التدخل ، كانت أمها تزمر قائلة: «أهتمي بشؤونك الخاصة. ركزي على أن تكوني طالبة جيدة ، على الأقل شخص ما في المنزل يمكنه أن يجعلني فخورة». أثار ذلك غضب أخيها الذي فهم مقصد أمها رغم عجزه. كان ينوح بعذاب وسخرية ويهدد كولين.

كانت أم كولين المقهورة في أغلب الأحيان غاضبة ومحبطة وغير صبورة عليها. سرعان ما علمت كولين أنها لا تستطيع الاعتماد على أمها. كما أنها لم ترد أن تضيف إلى مشاكل أمها ، فتوقفت عن طلب المساعدة. ركّزت على عدم امتلاك احتياجات. وقد جعلها ذلك تشعر بالعجز ، مما غذى معتقدها السلبي الأساسي.

بالإضافة إلى ذلك ، ربطت كولين دون وعي النجاح الأكاديمي بجعل أخيها المكافح يشعر بالأسى على نفسه ، الأمر الذي جعلها

تشعر بالأسى. نظراً إلى كثافة الرسائل المختلطة التي كانت تتقاها ، ليس مستغرباً أن تحصل كولين في أغلب الأحيان على علامات منخفضة ، رغم مشاركتها الفعالة في الصف وفروضها المنزليّة المثالىّة. فالضعف كان تعبيراً عن الولاء. الاختيار ضد نفسها ختم تعلقها بمعتقداتها السلبيّة الأساسي بأنّها كانت سيئة. لقد فعلت كولين ما يكفي لئلا تسبّب المتّابع ولكنها لم تتفّوق ، على الرغم من قدراتها الأكاديمية.

بالإضافة إلى ذلك ، كان مأزق كولين ممّوهاً بحقيقة أن أخيها عمل مع فريق تعليمي خصوصي ، فافتراض أفراد آخرون من العائلة والاصدقاء والمهنيون خطأً أن مشاكل العائلة تعالج كما يجب. إن تعزيز قوة القيد المزدوج لا يكمن في جهل الأسرة له فحسب ، بل إن العالم الخارجي أيضاً كثيراً ما يفتقر إلى أي فكرة ، وعلى هذا فلا يتدخل أحد. وبما أن ديناميكية القيد المزدوج غير مرئية ، يستنتج الولد أن هنالك خطباً ما فيه. فبرغم صعوبة النشأة في بيت مختل ظاهرياً ، فإن المشاكل تكون واضحة غالباً - وهو أمر طيب. مثال على ذلك أب يضرب أولاده عندما يكون ثملأ. إن ردود فعل افراد العائلة والعالم الخارجي تشير إلى أن هذا السلوك مثير للمشاكل وغير مقبول. من وجهاً نظر الأب ، عندما يسخر قد يشعر أنه تم السيطرة عليه من قبل شخصياته الفرعية المخفية وقد يشعر بالنندم بعد الانغماس. لا يزال بإمكان الأولاد في هذا البيت أن يحبوا أباهم ، لكنهم يدركون أن سلوكه خاطئ ، على العكس بأن يكون الخطأ



فيهم. وفي جميع الحالات ، يكون هذا النوع من الحالات مؤلماً ويحتاج إلى شفاء جاد ، ولكن الإيذاء أقل إرباكاً. وعلى النقيض من ذلك ، عندما تكون محبوساً في قيد مزدوج ، يكون كل شيء غامضاً ومحفياً.

التطور المُكْبِل

يُعد الألم المرتبط بهذا القيد المزدوج خطأ دليلاً على المعتقد السلبي الأساسي. لم تستطع كولين أن تحزن على المشقات التي تحملتها هي وكل فرد في بيتها. لم تستطع مساعدة أخيها بالتحسن ، ولم تستطع تهدئة أعصاب والدتها المتوترة ، ولم تستطع رفع معنويات والدها والأسوأ من ذلك أنها استخدمت هذه الحقائق لتقوية معتقدها السلبي الأساسي بأن الموقف لا بد أن يكون خطأها ، لأنها كانت سيئة. وبقيامها بذلك ، بشكل مأساوي ، تواطأت في تطورها المُكْبِل. على الرغم من أنه قد يكون من الصعب فهم كيف أن الحياة الغير مكتملة هي شكل من أشكال الولاء ، إنه أكثر شيوعاً مما تتصور ويمكن أن يساهم في المراوحة في المكان في المرحلة الثامنة النهائية.

وهذا التواطؤ المتأصل هو شكل من أشكال متلازمة ستوكهولم ، عندما يكون هناك تحالف نفسي بين صاحب السلطة والضحية لأنهما يتمسكان بنفس المعتقدات السلبية الأساسية. وقد تترسخ هذه الديناميكيات لأنها لعبت دوراً كبيراً

في الأجيال السابقة.

(إن مساعدة نفسك عن طريق تحرير نفسك من قيده المزدوج تعمل على تغيير تراث عائلتك!) أغلال القيد المزدوج يجعلك كطائير بجناح واحد. فبدلاً من الطيران نحو هدفك ، تستمر في الدوران عائداً إلى معتقداتك السلبية الأساسية.

ولاءك يشوه نظرتك

لدي مثال حزين لإيقاف تقدمي في تحقيق هدف المرحلة الثامنة النهائية الخاص بي ، فقد كنت مقيدةً بغير معرفة وبإخلاص بمعتقداتي السلبية الأساسية المؤلمة ، بحيث كنت غبيةً وغير موهوبة ، وبالتالي عديمة القيمة. لا يزال من المؤلم التفكير في ذلك ، على الرغم من أنها كانت واحدة من التجارب العديدة التي أدت بي في نهاية المطاف إلى اكتشاف ظاهرة المرحلة الثامنة النهائية.

إليك ما حدث ، في أوائل التسعينات ، سعيت وراء مهنة التمثيل في مدينة نيويورك وقمت بالقلب بين العديد من الوظائف الحرة لدفع فواتيري. وفي كل وقت فراغ كنت أعمل على سيناريو مسلسل التلفزيوني الأصلي ، المسمى «مودرس» ، وهو مسلسل كوميدي يتحدث عن أم مطلقة حديثاً تنتقل من مدينة نيويورك إلى فلوريدا وتصبح بطلة للشاحنات المت渥شة. حلمت ببيعه إلى شركة إنتاج ومن الأفضل أن أكون بطلاً فيه



أيضاً وقد دفعني هذا الحافز إلى اجتياز المراحل السبعة الأولى، وصولاً إلى هدف المرحلة الثامنة النهائية الخاص بي، عندما انتهي من كتابة النص.

وبشر هذا الحدث التاريخي ببداية هدف جديد ومثير في مرحلة ثامنة جديدة. هرعت إلى أقصى الجانب الغربي من مانهاتن وسجلت اسم «مودرس» لدى نقابة الكتاب. وهذا ما جعل الأمر رسمياً: لقد كنت كاتبة! كنت سعيدة جداً، مبهجة، وهل قلت سعيدة؟ كنت أنفجر لمشاركة أخباري السارة لسماع الكلمات الجميلة «طريق لسلكه، بريجيت»، و «قولي لي كل التفاصيل، أريد أن أسمع كل شيء تماماً»، و «متى أستطيع قراءته؟»

وبما أنه كان هذا العصر قبل الهواتف المحمولة، طرت إلى أقرب هاتف عمومي مع حقيبة من أربع الدولارات. اتصلت بصديق ثم بصديق آخر واستمرت في مصادفة أجهزة الرد الآلي. لم يكن أحد بالبيت. لقد كان بعد ظهر يوم من أيام العمل، لذا السبب لم يكن غامضاً. لكنني كنت متحمسة جداً ومتشوقة جداً لمشاركة أخباري الجنونية والساقة، إن ذلك كان مخيّباً للأمال.

أدركت أنه ليس من المبكر الاتصال بوالدي، وهو ممثل محترف يعيش في (لوس أنجلوس). ترددت لفترة قصيرة. الحقيقة هي أن لديه تاريخ طويل من كونه غير داعم لي، لكنه كان أبي، وتوقي إلى الاحتفال بهذا الإنجاز تخطى مخاوفه. لم

يكن يعلم حتى أني كنت أعمل على هذا السيناريو، لذا ربما كان سيندهش بهذه المفاجأة الرائعة أيضًا، كان من المحتمل جدًا أن جهاز الرد الآلي الخاص به سيلقط المكالمة، في هذه الحالة أنا أترك فقط رسالة تقول مرحباً. لقد اتصلت به. لقد أجاب على الهاتف.

قلت، «يا أبي، خمن ماذا؟ لقد سجلت نصي في نقابة الكتاب، و...»

قاطعني أبي على الفور قائلًا: «لا، لن تقومي بإخباري بالقصة، أليس كذلك؟»

قوة اهماله ثقبتني كالرصاصة في أحشائي. لم أستطع التنفس حرفيًا. المرة الوحيدة الأخرى التي فقدت فيها الوعي كانت في الصف الثاني، عندما كنت أقفز من كرسي إلى كرسي، وانزلقت وسقطت بشدةً جدًا ذلك أن السكة الحديدية العلوية للكرسي دخلت لأسفل قفصي الصدري.

وكما يحدث في العديد من حوادث الاصطدام والحطام، بدا الزمن ثابتاً. ممسكةً بالهاتف، سقطت على حائط كشك الهاتف. وانتشر فيّ شعور بالخدر كالأفكار والصور المتداقة (نعم، إنها الذات المنعزلة). جزء مني شعر بالموت. جزء آخر بدا ميتاً بالفعل. ووبخني جزء آخر على اتصالي بأبي في المقام الأول، إذ كنت أعرف مسبقاً أنني لا أستطيع الاعتماد على دعمه. وكانت هناك فتاة صغيرة جريحة في داخلي لا تزال تبحث عن حبه واهتمامه - وخاصة في مجال العمل الترفيهي

الذي اختاره.

«ما الذي يجري؟» سألهي بسخرية.

لم أستطع الكلام ، لقد حاولت لم أستطع فعلياً أخذ الأكسجين ، وقلة أنفاسني زادت من هلعي. وفي الوقت نفسه ، ذكرني جزء هادئ وعملي بأن أجسادنا تتحلى بالحكمة ، وإذا ساءت الأمور ، سيفهمي علىّ. وهذا سيكون جيداً ، لأنني سأبدأ بالتنفس تلقائياً. وتلك الآنا البديلة الحكيمية الواقعية أوصت في صمت بأن أحني ركبتي لكي اقترب من الأرض وأقلل من احتمالات الإصابة.

«أوه لا ، لقد فعلت ذلك مرة أخرى! لقد جرحت مشاعرك

يا إلهي» تذمّر أبي.

ما زلت أتعجز عن الكلام ، لقد حاولت.

«يا إلهي ، الآن أشعر بالذنب. قولي شيئاً» صرختُ.

«يا إلهي!» كان أبي محبطاً.

أخيراً استطعت أن ألهث ، «سأغلق الآن..»

توسل أبي قائلاً: «لا تغلقي الخط. أشعر بالذنب الشديد. يا

إلهي ، لقد فعلتها مرة أخرى..»

أتعرف ماذا فعلت؟ وكمرات لا تحصى من قبل ، كالوالد

الصالح (أو كوني الولد البالغ الوالد) ، حولت تركيزي بعيداً عن

نفسني وعزتيه ، واطمأننت عن حاله ، وأغلقت الهاتف. ثم ذرفت

الدموع ولم أجري المزيد من المكالمات الهاتفية.

ولن أخوض في تفاصيل السلوك المؤذن للذات الذي

انخرطت فيه بعيد ذلك. ويكتفي القول إنه جزء من نمط تعاملت فيه مع الخزي والحزن تحت ولائي المشوه لأبي ، الذي ربطني بمعتقدى السلبي الأساسى بأنه ليس لدى شيء قيم أقدمه. ولكن كل هذا حدث قبل أن أكتشف الحوار الصوتى ، لذا لم أكن مدركاً لهذه الديناميكيات في ذلك الوقت. والآن أدركت أن شخصياتي الفرعية ذات الأذى الذاتي كانت تبذل قصارى جهدها لحماية ضعفي (على الرغم من مناهجهم المؤلمة). وفي غضون بضعة أيام كنت أهتز كل شيء ، هجرت «مودرس» ، ودخلت من جديد الحياة المزدحمة تحت رعاية ذواتي الأولية المرنة والمجتهدة والخلاقة ، والتي كانت مكرسة لبناء المرحلة السابعة الأولى خاصة ، وغير جاهزة للمرحلة الثامنة النهائية. استمرت في دراسة التمثيل ، وإجراء تجارب أداء لأجزاء صغيرة ، وأداء الارتجالات. ثم وصلتني دعوة أشعلت ناري مرة أخرى (إن إحدى الطرائق التي تمكنت من تحديد فيما إذا كان لديك قضية للمرحلة الثامنة النهائية ، هي إذا استمرت في العودة إلى الهدف نفسه).

في أحد الأيام ، سألني أحد الأصدقاء: «يا بريجيت ، قبل فترة من الوقت ، ألم تقولي إن لديك نصاً كتبته؟»
«نعم ، نعم ... لماذا؟»

ومن دون علمي ، كان هناك نبأ مثير جديد ، يسمى الإنترنـت ، يتـطـورـ. صـديـقـيـ أـرـادـنـاـ أـنـ نـسـتـخـدـمـ نـصـيـ وـمـجـمـوـعـةـ منـ الشـخـصـيـاتـ لـإـنـشـاءـ بـرـنـامـجـ ،ـ وـالـذـيـ أـسـمـيـتـهـ «ـمـودـرسـ»ـ ،ـ



أول موقع إلكتروني كوميدي. صديقي ، الساحر التقني ، أدار التقنية الجديدة المعقدة. كنت أكتب وأنتاج وأشارك في المسلسل (اللعب دور الأم). لقد كان ذلك ممتعاً جداً وحظي بالكثير من الدعاية وفي هذا السياق الجديد ، كان مودرس يقارن بانتظام بالبرنامج الوحيد المهم على شبكة الإنترنت الصغيرة ، والذي كان مسلسلاً إذاعياً درامياً ذا إنتاج باهظ الثمن وممولاً من قبل وكالة إعلانات ضخمة.

عندما توقف العرض بعد عدة أشهر ، اقترح أحد الأصدقاء أن أقدمه إلى وكالة الإعلان هذه لأرى إن كانوا سيهتمون بالشراكة معه لإنتاج حلقات جديدة من «مودرس» مع قيم إنتاج تجارية أعلى وأكثر حيوية. كان لديهم بالفعل فريق متطور ومبدع تكنولوجياً ينتج مسلسلاً مختلفاً على الانترنت. كانت فكرة عظيمة.

لم أقم بذلك ، ما زلت أخجل من قول ذلك ، أنا لم أقم بعمل المرحلة الثامنة النهائية لجعل مشروع قابل للتطبيق ، فقد تعثرت في تقاطعي الذي حدث مرة في هذه الحياة مع التكنولوجيا الثورية الجديدة التي تدعم المحتوى السردي ، والذي كان ليؤدي إلى حياة مهنية مجزية ومرجحة في الأداء والكتابة. تراجعت عن حلم المرحلة الثامنة النهائية الذي خلقه خيالي وعملي الشاق ومع أنني لم أدرك ذلك في ذلك الوقت ، فهناك أجزاء قليلة مني ارتعبت من تعرضي للمهاجمة بسبب إبداعي ، الأمر الذي حدث طوال حياتي. العديد من شخصياتي الفرعية كانت لا

تزال تبحث عن الحب في كل الأماكن الخاطئة فقفزت عائدةً
إلى الذراعين المألوفتين لمعقداتي السلبية الأساسية.

بالطبع ، لو مضيت قدماً ، لفشل مشروع «مودرس» على أية
حال هذا ليس بيت القصيد. المغزى هو أن ، الأمر الذي يؤلم
هو أنني تخليت عن نفسي وعن مشاريعي. لهذا السبب أنا أكتب
هذا الكتاب - لكيلا تفعل أنت ذلك بنفسك. العالم يحتاج إلى
مواهبك ، مهما كان ما دفعك إلى الاعتقاد بخلاف ذلك.

الضغط له فوائد. قوى باطنية على الكربون تشكل في
النهاية الألماس ، والصفائح التكتونية التي تدفع أرض جديدة
خارج البحر. وكشط المضائقات لعدم القدرة على إنهاء
مشروعك يمكن أن يؤدي إلى نمو تحويلي. إن القيد المزدوج
لديه ظل ذهبي أما بالنسبة للأولاد الآباء فإن الظلال الذهبية
تتلخص في أنهم قد ينمون نقاط قوة مثل المرونة ، والتنظيم ،
والاستبصار ، والانضباط ، والفكاهة ، ومهارات حل المشاكل ،
والتعاطف ، والمثابرة ، والدبلوماسية ، والإبداع.

وبمجرد أن تدرك كيف يتنافس اللاعبون الداخليون فيما
بينهم ، فيمكنك أن تسمى قيتك المزدوج تبعاً لما هو عليه -
الولاء المشوه للمؤثرين الأوائل وعقيدتهم - وليس على ما ليس
عليه: إثبات دقة معتقدك السلبي الأساسي المزيف. مع وصولك
المباشر إلى المواهب الطبيعية الكامنة في ذواتك المختلفة ، أنت
مخول لتحويل نفسك من شخص مكرّس غير متعمّد لعتقدك
السلبي الأساسي إلى مدافع مؤكّد عن هدف المرحلة الثامنة

النهائية الخاص بك.

صخرة سيزيف

في الأساطير اليونانية ، كان سيزيف ملّاكاً كان قد أمر ، عقاب له في الآخرة ، أن يدحرج صخرة ضخمة إلى رأس تلة. وفي كل مرة يقترب فيها من القمة ، يتدرج سيزيف والصخرة كلاهما إلى الأسفل ، ملتقطاً المزيد من الأوساخ على طول الطريق. وكان مصيره أن يكرر هذا الجهد إلى الأبد.

ما القصد من هذه القصة؟ لدى القليل. أولاً ، قصة سيزيف ، الذي سيفشل في مهمته إلى الأبد ، تبدو وكأنها متلازمة المرحلة الثامنة النهائية الخاصة بي ، أليس كذلك؟ ثانياً ، على عكس سيزيف ، أنت لست ملعوناً. أنا هنا للمساعدة. وثالثاً ، لم يفشل سيزيف ، فقد تم إعداده للمشاركة في مهمة مستحيلة. هذا ما يفعله القيد المزدوج. لن تكون فاشلاً إن لم تستطع رفع ناطحة سحاب لن تكون فاشلاً إن لم تستطع العمل ١٠٠ ساعة أسبوعياً لأشهر متواصلة رغم أن جزءاً منك يريد ذلك ، والواقع أن القيد المزدوج يعميك عن إدراك حقيقة مفادها أن الفشل في أداء مهمة مستحيلة لا يعني عدم الكفاية. يمكن للتمرين التالي أن يساعدك على إدراك المعتقدات السلبية الأساسية والطبيعة المخفية التي توقعك في هذا القيد المزدوج.

عملية الوصول إلى المرحلة الثامنة النهائية
أظهر قيودك المزدوج أثناء فعاليته

يشمل هذا التمرين الرسم ، ولكن لا حاجة على الإطلاق إلى المهارة. تثبيت الأشكال يكفي. الواقع أن تغيير أنماط الاستكشاف - إشراك جزء مختلف من الدماغ باستخدام الصور وليس مجرد الكلمات - قد يكون كاشفاً. استخدم قلم رصاص ، قلم حبر ، قلم تلوين ، قلم سحريّ ، طلاء ، فحم ، أحمر شفاه ، أو أي شيء تحبه.

١. نقسم قطعة ورق إلى أربعة صناديق بطيئاً أو رسم خطوط. في كل صندوق ، ارسم لحظة مميزة في وضع وجدت نفسك فيه معاً من قبل حدث أو شيء. هذا مثل التقاط صورة ساكنة لك. قد تكون الصورة مرتبطة بمشروع المرحلة الثامنة النهائية الخاص بك أو ظروف أخرى حيث كنت في مأزق. لا يجب أن تكون لحظة درامية كبيرة في حياتك ، يمكنك تصوير أربع أحداث منفصلة أو أربع لحظات في حدث واحد.

إليك مثال للتوجيه ، زوي عالمة رياضيات عمرها ثلاثون عاماً تعمل في شركة كيميائية حيوية وكان هدفه المرحلة الثامنة النهائية الخاص بها إيجاد شريك حياة. كان هذا قيداً مزدوجاً لأن العثور على شخص لحبه ، ويعبها ، كان يتعارض مع معتقدها السلبي الأساسي ، «أنا غير محبوبة». اختارت أن ترسم أربع لحظات حول دعوة شخص أحبته إلى تناول الشاي: «مات» ، رجل التقته في إحدى مناسبات العمل ويصدق أنه يعيش في



الجوار.

في الصندوق الأول ، رسمت زوي نفسها ويدها متجمدة في الهواء ، غير قادرة على طرق باب «مات». لقد شعرت بالخجل والخوف.

في الصندوق الثاني ، كانت ترکض إلى سيارتها بخزي. في الصندوق الثالث ، كانت في سيارتها ، تبكي وتوبخ نفسها كجبانة.

عرض الصندوق الرابع لها في وقت لاحق من تلك الليلة مكان الجلوس إلى مائدة العشاء مع والديها المتشاجرين ، الذين عاشت معهما ، مدعية أنها كانت بخير.

عند مراجعة هذا التمرين ، ذكرت زوي نقطة تطبق على أشخاص كثيرين يقومون بهذا التمرين. «قد يكون أحد الأسباب التي تجعل هذا الشيء تحديًا كبيرًا إلى هذا الحد هو أنني كنت أستطيع بصدق أن استخلص الكثير من اللحظات كهذه ، ممثلةً القيد المزدوج نفسه الذي يعمل في ظروف مختلفة طوال حياتي. يمكنني أن أرسم ذلك الوقت الذي كنت فيه صامتة عندما آذتني أمي بانتقادها هذا الزي الرائع الذي أحببته. لم أخرج ليلة رأس السنة بالرغم من حصولي على ثلاث دعوات. وبقيت بولاء في البيت كي نمضي أنا ووالدائي وقتاً عصيباً معًا لمرة أخرى. أو عندما رفضت الرجل الذي طلب مني الرقص في مهرجان الريفي لماذا فعلت ذلك؟ لأنه كان وسيماً جدًا».

٢. راجع رسوماتك واكتب أي من شخصيات الأنا البديلة كانت ضمن السيناريوهات وعلاقتها بمعتقدك السلبي الأساسي ومشروع المرحلة الثامنة النهائية الخاص بك.

أدركت زوي أن كل صورة تعكس معتقدها السلبي الأساسي بأنها غير محبوبة ، وبأنه يتم توجيهها من قبل شخصيات فرعية متعددة.

في الصندوق الأول ، شخصياتها الخجولة والخائفة المهيمنة ، كما وأنهن خائفات جدًا من السماع لها باختيار ما إذا كانت محبوبة.

في الصندوق الثاني ، سادت ذاتها الهاربة وذواتها الجبانة والخجولة.

في الصندوق الثالث ، انتصرت «سالي الحزينة» الخاصة بها ونادتها الداخلية.

في الصندوق الرابع ، تعرّفت زوي على «فتاة مقصّرة لا تزال تعيش مع والديها ، بالإضافة إلى ذاتها المنعزلة التي أسمّيها زوي-زومبي. وحتى الذات الأعمق ، ذات وحيدة ، التي يمكن أن تكون هناك سواء كان الناس حولها أم لا. أعتقد أن جميعهم يشعرون بأنهم لا يستطيعون الحصول على حياة الحب التي يريدونها.

٣. اذكر ثلاثة إلى خمس ذوات ، أولية أو مخفية ، تدعم



معتقداتك السلبية الأساسية (وتعمل ضد هدف المرحلة الثامنة النهائية الخاص بك).

اذكر من ثلاثة إلى خمس ذوات ، أولية أو مخفية ، تدعم هدف المرحلة الثامنة النهائية الخاص بك.

هذه القوائم تمثل شخصيات فرعية تقوم بشد الحبل ، محافظة على القيد المزدوج بين هدف المرحلة الثامنة النهائية الخاص بك ومعتقداتك السلبية الأساسية.

والآن قم برسم مخطط لشد الحبل مشابه للرسم الوارد أدناه ، بحيث يتالف أحد الجانبين من كل ذات مكرّسة لمعتقدك السلبي الأساسي ، ويكون الجانب الآخر من كل ذات مكرّسة لمشروع المرحلة الثامنة النهائية الخاص بك.



المعتقد السلبي الأساسي ضد هدف المرحلة الثامنة النهائية الخاص بك.

إن إنشاء هذه الصورة يضعك خارج نفسك ، وأنت تراقب جمودك الداخلي للمرة الأولى. دون أي ملاحظات تراها وأنت تنظر إلى قيدك المزدوج. خذ وقتك.

8

الفصل الثامن مواجهة الصعاب - أو صرف النظر عنها؟

”هل أنا صادقة مع إحدى ذواتي؟ أي ذات؟ أي واحدة من ذواتي
الكثيرة؟“

كاثرين مانسفيلد
دفاتر ملاحظات كاثرين مانسفيلد

قد يكون التمسك بالمخيبة بمثابة حماية ضد المعاناة التي
تسببها أوهامك.

تعتقد أنك تريد ذلك القصر الكبير ، السيارة (الهجينة) الكبيرة ، الأموال الكثيرة ، الوظيفة الطموحة ، النجمية ، الثياب الفاخرة ، السفر إلى المناطق الاستوائية ، والحياة الأبدية السعيدة مع توأم روحك (عندما ينتهي عهد تعدد الشركاء العاطفيين). أجزاء منك تريد كل هذا حتماً - وأجزاء أخرى لا تريدها ربما يريدون البقاء مخبأين ، مسترخين ، وهادئين. تتعرض رغباتهم للخطر من خلال إنجاز الهدف (سواء كان زواجاً أو ترقية في العمل). هناك أسباب وجيهة لعدم كونك موافقاً كلياً على الخطة الكبرى. وهو غالباً ليس تحريراً ذاتياً

بل شكل من حماية الذات الحكيمة التي تجعلك تتوقف فجأةً.
الآن بعد أن أصبح لديك فكرة حول كيف يمكن لأجزاء
مختلفة منك أن تكون عالقةً في لعبة شد الجبل بين هدف المرحلة
الثامنة النهائية الخاص بك ومعتقداتك السلبية الأساسية ،
يمكن أن تصل إلى إدراك محتمل مقلق: يمكن أن تقرر أن الوقت
قد حان للتخلي عن هدفك. لا يتم إكمال جميع الخطط ، ولا
يجب أن يحدث ذلك.

أحياناً يكون عدم تحقيق المرحلة الثامنة النهائية إشارةً
للتخلی عن الهدف. وأثناء تحريرك لنفسك من رابطك الثنائي
وإكمال طريقك للحصول على الوضوح والقوة ، فأنت تملك
الإذن لإسقاط الكرة والابتعاد عن اللعبة ، قل وداعاً ، ألق
المنشفة ، ألقها في القمامنة ، إن كنت لا تريدين البقاء هنا ، فأنت
حر للذهاب. حر!

هناك أسباب مشروعة لعدم إكمال المرحلة الثامنة النهائية.
في كل مكسب ، يوجد خسارة. يقلق بعض الأشخاص من أن
التغيير الكبير في حالتهم الراهنة سيقوم بمحوهم. تستمتع
العديد من الشخصيات البديلة بالخصوصية ، إخفاء الهوية ،
وقت توقف ، وقف توقعات منخفض. بالنسبة لهذه الذوات ،
فإن استغلال الفرص هو كابوس البقاء على أهبة الاستعداد
ملزماً على تحقيق أفضل أداء شخصي بشكل مستمر. يفضلون
تجنب الالتزام ، التعرض للعامة ، المشاعر القوية ، الاتكالية ،
الاستقلالية ، والتغيير. بالنسبة البعض ، فإن مجرد الاعتراف



بالحاجة يثير القلق. تخاف شخصيات بديلة أخرى من تخبيب الأمل في حال رفع سقف آمالهم. بينما تتعلم الدوافع الحقيقية لشخصيات الآنا البديلة خاستك ستكون قادرًا على اتخاذ قرارات مستنيرة بشكل أفضل.

ربما أنت لا تقدم إلى الأمام لأن أهدافك مفروضة عليك من قبل العائلة والأصدقاء. هل المشروع فكرتك حقًا؟ هل هو طموح لك منذ أن كنت في الرابعة من عمرك ، والذي ، لنكن صادقين ، لم يعد مناسباً بعد الآن؟ أحياناً يكون شعور عدم إكمال مشروع ما مجرد شعور: إنه في الحقيقة مكتمل ، لأنه قد أدى بالفعل الغرض منه. على سبيل المثال ، إن وجدت نفسك بعد فترة مكثفة من الكتابة العاطفية غير مهتم باستكمال مذكراتك ، ربما كان هدفها الحقيقي أن تكون وسيلة لعلاج وشفاء الصدمة التي تعرضت لها ، وليس كتاباً منشراً.

هل أحلامك تخصك حقاً؟

أرادت دافني أن تكتشف ما الذي كان يعيق سعيها في إيجاد أماكن لعرض فنها. كانت شقتها مليئة بلوحاتها الصغيرة المميزة والظرفية. رغم أنها تعيش في مدينة كبرى تحوي على العديد من الفرص لعرض فنها بشكل تجاري ، ولكنها نادراً ما تابعت الأمر. كانت دافني قادرة على دفع فواتيرها عبر العمل بدوام جزئي لشركة وطنية. قضت بقية الوقت في سعادتها المطلقة مع

فراشي الرسم والألوان.

شعر جزء منها بالبركة بسبب هبتها الفنية. شعر جزء آخر بالذنب، آمنت أن لديها التزاماً أخلاقياً لفعل المزيد بموهبتها التي منحها الله إياها. قاد هذا الذنب إلى أرق مزمن طويل الأمد. والمثير للسخرية أن الطريقة التي تعاملت بها مع الأمر - عبر النهوض من السرير والرسم - جعلت فنها أفضل وأفضل. لقد باعت قطعها المميزة للعائلة ، والأصدقاء ، وأصدقاء الأصدقاء ، وأصدقاء أصدقاء الأصدقاء ، مما خلق مجموعة كبيرة من المعجبين المتحمسين. بذل بعض هؤلاء الأصدقاء جهوداً بنية حسنة محاولين جذب اهتمام ملاك المعارض إلى عملها ، بدون أن يقولوا لها أحياناً. عندما حاولت دافني متابعة هذه الاقتراحات ، أفسدت الأمور وانتهت بها الأمر بالشعور بالسوء.

قررت دافني أن معتقدها السلبي الأساسي هو "أنا سيئة" ، من بقايا التعرض المبكر لديانة لم تعد تمارسها بعد الآن. رأت أيضاً أن رسوماتها تعكس مفاهيم إيجابية أساسية لم تعرف بها: "أنا قوية ، مخلصة ، مثابرة ، جيدة في التركيز ، وقادرة على الدخول في حالة تدفق."

تغيرت وجهة نظرها بشكل ملحوظ بعد أن تواصلت مع شخصياتها المتنوعة. بعض الذوات التي دعمت ثمنها النهائي الفاشل تضمنت القاضي القاسي والمذنبة. كانت مصدومة لاكتشافها أنهم قد أعلنوها مذنبة بخطيئة كاردينالية - الكسل -



لعدم اتباعها مهنة في الفن.

ردت مقاومتها الداخلية بسرعة على هذا الاتهام برأية حيوية ومدهشة. كانت الحقيقة هي أن طموحات دافني لم تكن أكبر من لوحاتها المصغرة. أدركت أنها لم تكن عالقة: ولكنها في الحقيقة لم تملك رغبة في الترويج لنفسها وللوحاتها.

قررت دافني أن تترك هدف الدخول إلى مشهد الفن. عملت على أن تشرح لأصدقائها أنها رغم امتنانها لحماستهم تجاه عملها ، فإن خطتهم لاستقبالها لم تكن خطتها الخاصة. تابعت أعمق رغبة لها - أن تقضي أكبر وقت ممكن مع لوحاتها.

أحل الهدف القديم للتقاعد

إليك سؤال صعب فعلاً: هل فات الأوان على تحقيق هدفك؟ الأمر يستحق السؤال. الواقع يهم ، والوقت يمضي. قد تكون عداءً رائعًا ولكنك لم تعد صالحًا للمشاركة في الألعاب الأولمبية. يمكن أن تكون غير قادر على الحصول على أبناء بيولوجيين بعد الآن. إن كنت أكبر من سن المراهقة ، لا يمكنك أن تأمل بشكل عقلاني أن تكون راقص باليه محترف إن لم تبدأ بعد. لا يفوت الأوان أبداً على بدء الرقص (من أجل المتعة أو منافسات قاعة الرقص) أو على الذهاب إلى الجامعة ، ولكن يمكن أن يفوت الأوان كي تصبح طبيب أمراض جلدية. ربما يكون الحبيب الذي تنفصل عنه ثم تعود إليه كل مرة قد تزوج شخصاً آخر ويرفض

دعوتك إياه للعودة إلى سريرك. قد تكون مقاطعة النجاح هذه إشارة لما يقوله أصدقاؤك لك: تخطي الأمر! التعامل مع المشكلة بشكل مباشر قد يسبب لك الألم الآن ولكنه سيساعدك على الشفاء بوقت أبكر.

للأسف فإنه ليس من السهل معرفة إن كان الوقت مناسباً للرحيل أم للانتظار. لكن الملل والافتقار المستمر للدافع يمكن أن يكون إشارةً أن الوقت قد حان للتخلي عن الهدف. ومع ذلك فإن اليقين الوحيد هو عدم اليقين. لهذا إن تركت مشروعك وعاد ليحاول إسعادك مراراً وتكراراً، أعد النظر بالصالحة. ربما النهج الذي تعلمته هنا سيساعدك على فهم سبب تعثرك أثناء محاولاتك السابقة والتفاوض بشأن صفقة أفضل مع ذواتك المتعددة في هذه المرة: مزيد من المشروع ومعاناة أقل. سبب عملي للفشل في إكمال المشاريع هو ببساطة امتلاك العديد منها ، ركز على مشروع واحد (أو اثنان على الأكثر). ضع البقية في ملف “لاحق”， وإن جاء ذلك الوقت ، اختر واحداً للتركيز عليه. تخيل مصورةً ثابتةً تحاول أن تقرر ما الذي ستتصوره. في إحدى اللحظات سيتوجب عليها أن تتوقف عن التلويح بالكاميرا الخاصة بها والتركيز على شيء واحد. تساعد التمارين التالية على استكشاف إن كان يجب على المشروع أن يذهب أو يبقى. التخلي عن الأحلام القديمة يحرر الطاقة من أجل استخدامها بطرق أخرى. يحدث ذلك في الطبيعة طوال الوقت. ترمي الأفاعي والسمادل جلدتها دائماً وتحصل على جلد

جديد. تستطيع فعل ذلك أيضاً.

عملية الوصول إلى المرحلة الثامنة النهائية
تخلى عن هدف لم يعد مناسباً

١. تخيل كيف ستبدو حياتك إن تخليت عن مشروع المرحلة الثامنة النهائية الخاص بك. دون ما الذي يمكن أن يحصل إن انسحبت منه.

- بأي الطرق ستشعر بالسوء؟
 - بأي الطرق ستشعر بالرضا؟
 - أي من شخصيات الآنا البديلة ستتفاوض إن قررت أن هذا ليس الهدف المناسب لك وبماذا؟
 - أي منها ستشعر بخيبة الأمل أو بعدم الإنجاز؟ ماذا تتخيّل أن يعتقد الناس المقربون منك – شريكك، عائلتك، أصدقاؤك، وزملاؤك؟
 - أحياناً يتضمن الابتعاد عن مشروع عواقب وخيمة. بالاعتماد على الموقف، من الذي يمكن أن يكون ناصحاً جيداً لمساعدتك في الخروج بشكل أخلاقي وليق – المرشدون، المحامون، المعالجون، المحاسبون، المدربون؟
 - إن ابتعدت عن هدفك، ما الذي قد تطمح إليه بعد ذلك؟ هل هناك شيء يجعل هذا الهدف يمنعك من القيام أو الشعور به؟
- هذا الاستكشاف سيؤدي إما إلى إعادة إشعال رغبتك في

الإكمال (سوف أشتاق لمشروعِي ، ولا أعلم حتى سبب تفكيري أنه كان مسبباً للإزعاج!) أو سيجلب الراحة واليقين بأن الشيء الصحيح لفعله هو قول الوداع (يا للهول ، إن تخلية عن الأمر ، يمكنني الذهاب للمشي كل نهاية أسبوع).

٢. ضع قائمة للصفات الإيجابية التي طورتها كنتيجة للصراع بين معتقداتك السلبية الأساسية وهدف المرحلة الثامنة النهائية الخاص بك. هذه الصفات هي ملكك لتحتفظ بها ، سواء أكملت الهدف أم لا.

٣. الآن تخيل كيف ستبدو حياتك إن أكملت العمل من أجل هذا الهدف. ضع قائمة بالتكليف المحتملة للنجاح. مثلاً ، يمكن أن تخسر الخصوصية ، الأمان ، الرزانة ، التفوق ، أو صباح يوم أحد هادئ ، أو الأصدقاء. إن لم تتمكن من التفكير بأي تكاليف ، فلا بأس. واصل التقدم.

9

الفصل التاسع من الجمود إلى الانطلاق المتميز

”وكان النحل الذهبي يصنع خلايا العسل البيضاء والعسل الحلو من الفشل القديم.“
أنتونيوا ماتشادو، ”ليلة البارحة عندما كنت نائماً“ ترجمة
روبرت بلاي

تطهّر عملية المرحلة الثامنة النهائية حياتك وتعيد الطاقة التي يمكن أن تكرسها لمشروعك.

في هذه المرحلة من عمليتك ، قد تشعر بأنك عالق بشكل أقل ، ولكن ربما أنت ما زلت دبّقاً قليلاً. ما هي الأشياء الأخرى التي تقلقك والتي تبدو أنها تأخذ أولويةً أكبر من إكمال المرحلة الثامنة النهائية الخاصة بك؟ في هذا الفصل سننظر إلى بعض الإغراءات والمشتتات الشائعة وطرق تجنبها.

المواد

قد يكون من الصعب التخلّي عن الولاء للحالات المتغيرة التي تؤدي للحالات العكسية التي يتم تفعيلها عن طريق الإفراط

في الشرب أو التدخين.

إن الاعتماد على المواد يجعلك غير جدير بالثقة (نفسك ، محيطك ، وعودك ، وبالتأكيد لهدف المرحلة الثامنة النهائية الخاص بك). يوجد مساعدة متاحة للتخلص من الإدمان ، إن كان ذلك حبويًا مخدرة ، بوكر ، موادًا إباحية أو أي شيء آخر يدعوك قهريًا للابتعاد عن نفسك لساعات وساعات. كان يملك أحد العملاء ذاتًا داخلية اعترفت بأنها جزء من الحركة التي تسله. هذه الشخصية الفرعية قالت "حتى يضع شربه تحت السيطرة ، لا يوجد فرصة للإذهار". لم يكن هذا ناقداً داخلياً عقابياً: بل كانت شخصية تقدم تقييماً دقيقة لمشاكلها في مجالات أساسية من حياتها ، ومن ضمنها أن تكون بخير جسدياً ومادياً. إن كان لديك مشاكل مع الإدمان ، جد المساعدة كي تضع الأمر تحت السيطرة. يمكن لهذا أن يكون أهم هدف في المرحلة الثامنة النهائية.

دماغك والأفكار

هناك حالة متبدلة أقل وضوحاً تملك نفس تأثير المواد المسببة للإدمان: التقاус. احذر من خطر نشوة الاحتمالات اللامحدودة والإمكانيات اللانهائية ، والتي تنشر التفاصيل للأصدقاء بحماس (ربما أثناء تناول المشروبات: يا لها من متعة!) عندما يكون دماغك مليئاً بالأفكار ، يمكن أن يشتت



الابتهاج والنشوة لمرحلة تجعل أجزاءً منك تشعر في الحقيقة أن الهدف قد تحقق بالفعل. وعندما تزول المبالغة ، يمكن لآثارها أن تتضمن انخفاض الدافع ، الشعور بالضيق ، الملل ، التعب ، الانهزام ، الإرهاب ، تعكر المزاج ، والألم.

أحد العلاجات هو تحويل تكتيك التجنب هذا عبر القيام بجلسة حوار صوتي مع أجزاءكم الرائعة في التخييل وأحلام اليقظة. تعرّف على ما يقولونه ، وعندما يكون ذلك ممكناً ، خذ خطوات ثابتة نحو تحقيق أحالمهم.

الهدف السراب

قد يكون من المفاجئ أن تكتشف أن المهارات التي تعلمتها في عائلتك الأصلية ليست ضرورية للنجاح في عالم الراشدين (النقل ، الاعتماد على السحر الشخصي ، الموهبة ، أو أن تكون مهذباً دائماً). نحن نريد ضماناً أن القوانين التي تعلمناها في الأصل صالحة: أن التعليم يقود دوماً إلى الفرصة ، أن الالتزام بالقوانين يكافي. لقد ذهلت لدى اليأس والغضب الذي يشعر به العملاء عندما يدركون أن عليهم التحول بعيداً عن صيغ النجاح في المدرسة الابتدائية.

السراب هو خداع بصري ، شيء تصادفه عبر مسارك ويبدو حقيقياً ، ثابتاً ، ويمكن الوصول له ، ولكنه غير موجود. أحياناً عندما تكون متوقعاً ، تزيد مستوى نشاطك باستخدام

استراتيجياتك المعتادة ، والتي تخدعك للتفكير بأنك تحرز تقدماً. بدلاً من التركيز على الوصول لأجزاء مختلفة من نفسك وتطوير قدرات جديدة ومخفية كالحزم وعدم انتظار الإذن ، فإنك تضاعف من إتقان تكتيكاتك الروتينية ، كأن تكون أطفأ أو كعدم التعبير عن آرائك. ولكن هذا إلهاء يحول هدف المرحلة الثامنة النهائية إلى سراب ، مما يخلد القيد المزدوج خاصتك. العمل بجد مهم ، ولكن بالنسبة للعديد من الأشخاص المصممين ، والثابرين ، فإن هذه المشكلة ليست العائق. عندما أدرك أحد عملائي المهووبين والثابرين أن العمل بجد لم يكن الذي سيقوده إلى النجاح لتحقيق هدف المرحلة الثامنة النهائية وهو الحصول على فرصة كتابة تلفزيونية ، ندب حظه قائلاً ”هذا ليس عادلاً“.

نعم ليس عادلاً! لقد قام بعمل جيد في كتابة المسابقات وحصل على تعليقات إيجابية بانتظام. ولكن معتقداته السلبية الأساسية بأنه ليس جيداً بشكل كافٍ ، سببت له خوفاً من المهام الضرورية لتحقيق هدف المرحلة الثامنة النهائية: تطوير شخصيات أنا بديلة جيدة في التواصل مع الأشخاص ، والتعاون التنافسي ، وفن البيع. قال له معلمه أنه يختبئ في دور الطالب وأنه لا يتجرأ على الظهور كمتهنته. رغم بصيرته ، استمر في العمل على إتقان نصوصه بدلاً من المتابعة الاستراتيجية والجريئة مع جهات اتصاله. للأسف فإن طريقة العمل هذه قادته إلى إهدرار فرص ثمينة. المرحلة الثامنة النهائية هي في



الحقيقة وظيفة داخلية.

شخصيات الأنا البديلة التي تحثك على أن تكون "منتجاً" (الجنون ، الانشغال ، الكمال ، البحث الزائد ، إلخ). أو "غير المنتج" (عدم التنظيم ، التردد ، الكسل ، الغبطة ، الارتباك ، القلق العام ، قول ماذا لو ، والمزيد) تحاول حمايتك من الأحكام ، سواء كانت جيدة أم سيئة ، خارجية أم داخلية. تبقي هذه الاستراتيجية هدفك على مرأى منك ، ولكن تمنعك من تحقيقه فعلياً وتعرض جهودك ونفسك للتقييم من العالم الخارجي. انتبه من الفخاخ التي تجرك للسعي وراء هدفك بدون تحقيقه أبداً.

فح التسامح

أحد المشاريع الذي قد يأخذ الكثير من وقتك (ويحول الجهد بعيداً عن هدف المرحلة الثامنة النهائية) هو السعي وراء مسامحة هؤلاء الذين قد آذوك.

ربما رغم محاولاتك في التخلص من اللوم وفي إعطاء عذر ، فأنت ما زلت تجد نفسك معدّاً بأفكار غير محظورة ومشاعر مزعجة.

ربما أثناء تنظيفك لأسنانك أو قيامك بشيء جيد لصحتك الجسدية ، تدرك أن عقلك يتأرجح بذكريات أحداث مؤلمة ، مواجهات ، فرص ضائعة ، أو ظلم.

تشعر أجزاء منك بغضب عارم ومشاعر غير مقبولة اجتماعياً كالغيفظ ، الألم ، الغضب ، الضعف ، اليأس ، الحزن ، والثار. وتكون أجزاء أخرى منك مستاءة من عدم قدرتك على المسامحة والنسيان. لقد أدخلت نفسك تحت ضغط الحركة الإيجابية لتجنب التعبير عن المشاعر الصعبة لأن هذا سيحبسك للأبد في سجن السلبية. أنا أخالفك الرأي.

كانت هذه معضلتي أيضاً. أردت أن أسامح وأصبح حرةً. حاولت. وحاولت. ورغم أنني لم أفهم أبداً ما المطلوب كي أغفر ، حاولت مرة أخرى. لم ينجح الأمر بالنسبة لي. بمرور الوقت أدركت عدة أمور.

أحدها هو أنك تحتاج وقتاً كي تعرف بالألم الذي عانيت منه وتكون معه من أجل التخلّي عنه. تحتاج الأجزاء منك والتي تحمل حقائق مؤلمة إلى الاستماع إليها والتحقق من صحتها وإلى تكرييم موهابتها ولسعاتها. الضغط من أجل أن تسامح يمكن أن يشعرك كالأيام القديمة السيئة حين كنت تصمت فحسب. أنت لا تسامح حقاً - أنت تتوقف عن مشاركة مشاعرك فحسب.

اللوم

لقد عانيت من عدم القدرة على التسامح لسنوات. ثم جاءني إدراك مفاجئ بعد سماعي لكلام شخص مشهور وناجح بنى حياةً رائعةً وملهمةً عكس جميع التوقعات. وصف طفولته



الصعبة ، بما فيها الجوع والتعنيف من قبل أمه مدمنة الكحول. لقد سامح أمه. أدركت أنه في كل مرة يذكر أنه قد سامح أمه السيئة ، يقوم بتكرييم أجزاء المجرودة التي تعرف حقيقة طفولته إضافة إلى ذواته الداخلية المرنة ، القوية ، وشديدة الإبداع والتي تعمل على تحريره.

لتحقيق هذه النهاية ، أقترح اللوم. إن الاعتراف بأملك ، استيائك ، وغضبك يمنحك القوة عبر إطلاق طاقتهم المكبوتة. غالباً ما يخطئ فهم التعبير عن هذه المشاعر والآراء بأنه امتلاك طريقة تفكير سلبية ، والذي يعني عدم قدرتك على رؤية أي شيء ما عدا الأسوأ ، أبشع السيناريوهات. هذه العملية مختلفة. إنها تتضمن الاعتراف بالأجزاء المجرودة التي تحتاج إلى التصديق. يعد السماح لها بأن تسمع أحد التوجهات الرئيسية لعملية المرحلة الثامنة النهائية.

عملية الوصول إلى المرحلة الثامنة النهائية
اللوم

يتبع اللوم أسلوب الفهرسة ، والذي هو ببساطة قائمة بمادة المصدر. يعد هذا التمرين طريقة عظيمة للتعرف على جذور مشاعرك المؤلمة من أجل التحرر منهم. استمتع بكونك غاضباً. فكر بتجربة تستمر بإزعاجك. صفها بإيجاز واذكر شكاويك .



فيما يلي أحد أمثلتي:
أبي ، أنا ، لقد فضلت إدمانك عليّ. ألومك لأنك جعلتني
أفكر بأنني عبء لا يجب أن يعيش.
إن كنت تحتاج وتقول ، ”ليس هذا تركيز على السلبي؟
لماذا أفعل هذا؟“ - حسناً ، إذا لا تقم بهذا. اعمل على
مشروع المرحلة الثامنة النهائية بدلاً من ذلك. ولكن إن كنت
مجمداً ، فإن اللوم يمكن أن يكون الشيء المناسب لك. هذا
التمرين يساعد في التعرف على العوائق العاطفية العميقية التي
يمكن أن تساعد على إبقاء قيود المزدوج ، والخلص منه. من
المفارقات أن الانخراط في هذا التمرين المحظوظ قد يجعلك
تشعر بالامتنان للهبات التي نجت عن سوء حظك. يمكن أن
يكون التسامح مختبئاً قربك.

صفات مُسممة

في مرحلة الطفولة ، عندما تتم عدم الموافقة على إحدى
سماتنا ، يمكن أن نطور بشكل لا واع علاقة سلبية معها. هذا شبيه
بالطريقة السرية التي تجعل بها المعتقدات السلبية الأساسية
الناس يشعرون بالسوء. كان لدى عميلتي روندا مثلاً ممتازاً.
أحب التأرجح عالياً على أرجوحتها المفضلة عندما كانت طفلة.
عندما قامت أمها فجأة وبسرعة بأخذها عن مقعد الأرجوحة



لِفَادِرَة حَدِيقَة اللَّعْبِ ، أَصْبَحَتْ رُونَدَا مُنْزَعِجَةً وَضَرِبَتْ بِقَدْمَهَا عَلَى الْأَرْضِ. صَرَخَتْ وَالدَّتَّهَا "أَتَطَلَّعُ لِلِّيَوْمِ الَّذِي تَحْصَلُينَ فِيهِ عَلَى أَوْلَادٍ - سَتَعْرِفُنِي حِينَهَا مَعْنَى الْمَعَانَةِ!" كَبَرَتْ مَعَ تَكْرَارِ هَذِهِ الْعِبَارَةِ ، قَامَ سَمَاعُ تَكْرَارِ أَمْهَا أَنَّهَا تَرْغَبُ فِي أَنْ تَرَاهَا تَعْانِي بِتَسْمِيمٍ عَفْوِيَّةٍ رُونَدَا وَمَتَعْتَهَا وَقَدَرَتْهَا عَلَى التَّدْفَقِ. كَانَتْ دِيَنَامِيَّكَةُ الْمَوْفَقِ بِسَيِّدَةِ الْأَهْلِ. أَحَدُهُمْ أَرَادَ الْبَقَاءَ فِي سَاحَةِ اللَّعْبِ لِوَقْتٍ أَطْلُوَّ ، وَالآخَرُ الَّذِي كَانَ يَمْتَلِكُ السُّلْطَةَ ، كَانَ لَدِيهِ أَجْنَدَةً مُخْتَلِفَةً.

وَلَكِنْ بَدَلًا مِنْ إِدْرَاكِ دِيَنَامِيَّكَاتِ الْقُوَّةِ تِلْكَ وَمَسَاعِدَهَا ابْنَتَهَا عَلَى التَّحْوُلِ مِنْ مَتْعَةِ الْأَرْجُوْحَةِ إِلَى خَيْبَةِ الْأَمْلِ الْمُسَبِّبَةِ مِنَ الاضطِرَارِ إِلَى الْمَغَادِرَةِ ، أَلْقَتِ الْأَمْ لِعْنَةً مُؤْلِمَةً عَلَى ابْنَتَهَا. وَحَصَلَ ذَلِكَ كَثِيرًا. لَمْ تَمْكُنْ رُونَدَا مِنَ التَّعبِيرِ عَنْ ذَلِكَ حِينَهَا ، وَلَكِنَّهَا أَدْرَكَتْ تَامَّاً أَنَّهَا تَعْتَمِدُ عَلَى شَخْصٍ يَعْتَبِرُهَا عَبِيًّا.

قَبِيلَتْ رُونَدَا تِلْكَ الرِّسَالَةَ عَلَى أَنَّهَا "أَنَا سَيِّئَةٌ". بَعْضُ الْذَّوَافَاتِ الْأُولَى الَّتِي حَاوَلَتْ مَسَاعِدَهَا عَلَى التَّكِيفِ مَعَ الْقَلْقِ الشَّدِيدِ ، كَانَتْ مَتَّأْقَلَمَةً ، الْعَادِيَةً ، الْذَّاتِ الْحَزِينَةِ ، السَّيِّدَةِ الْمَسْؤُلَةِ ، وَالْمُؤْجَلِ. عِنْدَمَا كَانَتْ تَحَاوُلُ كِبَالَغَةً أَنْ تَنْجُبْ طَفْلًا ، أَدْرَكَتْ أَنَّهَا كَانَتْ عَالَقَةً فِي الْمَرْجَلَةِ الثَّامِنَةِ النَّهَايَةِ بِشَكْلِ كَبِيرٍ بِسَبِّبِ أَنْ جَزْءًا صَفِيرًا مِنْهَا كَانَ خَائِفًا مِنْ أَنَّهَا سَتَعْلَقُ فِي مَرْجَلَةِ تَعِيسَةٍ مِنَ الْبَلُوغِ. عَمَلِيَّةُ الْوُصُولِ إِلَى الْمَرْجَلَةِ الثَّامِنَةِ النَّهَايَةِ خَاصَّتَهَا سَاعِدَتْهَا عَلَى اكْتِشَافِ الْمُتَفَاعِلَةِ الْمُخْفِيَّةِ ، الْمَغَامِرَةِ ، الشَّافِيَّةِ ، الرَّقِيقَةِ ، وَذَاتِ الْبَصِيرَةِ (الَّتِي ذَكَرَتْ رُونَدَا بِاسْتِمْرَارِ

أنه يوجد دائمًا خيارات أخرى أفضل من لعنة أنها). قامت أيضًا بالتحدث مع طفلتها المريحة خلال هذه العملية ، واستردت عفويتها ومرحها.

نمط آخر من تسمم الصفات هو النشأة مع مدح تهكمي - إهانات متغيرة كمدح. مثال؟ "كان هذا شجاعةً بالنسبة لشخص مثلك" هي ملاحظة ازدراء توحى بالجبن ، رغم أنك قد قمت بفعل احتاج إلى شجاعة. مثال آخر ، "أحسنت! لم أتوقع أنك يمكن أن تحصل على هذه الترقية" مما يلمح إلى دونيتك وعدم كفاءتك المتأصلة. هل واجهت مثل هذه المواقف المهينة؟

هناك طريقة أخرى يمكن لها أن تقلل من أهمية صفاتك الحسنة وهي الهجوم المباشر:

- قوتك: ربما تم اتهامك أنك مخيف أو تنافسي ("والذي هو شيء بشع") وبأنك مهدد بالرفض والهجران.
- إبداعك: ربما تم اتهامك بأنك متهور ، أو غير منطقي ، أو غريب ، أو أهانوك بوصفك بالغباء لأنك لا تقوم بالأشياء بالطريقة "الصحيحة" .
- ثقتك بنفسك: ربما تم اتهامك بأنك مغدور ، مسلط ، أو عدواني ، ربما تمت السخرية منك بوصفك أنك تظن أنك تعرف كل شيء عندما أجبت بشكل صحيح ، أو عندما أجبت بشكل خاطئ ، ربما تمت السخرية منك على أنك متوهם أنك تعرف الإجابة.



ربما أنت لا تملك أي صفات مُسممة. ولكن قبل الوصول لهذا الاستنتاج ، فكر في أي المجالات في حياتك تشعر بالراحة بأن تكون على طبيعتك. على سبيل المثال ، يمكن أن تستمتع في التخطيط للسفر والاستمتاع برحلات منتظمة ، حتى إن لم تمتلك دوماً الميزانية من أجل عطلة أحلامك. ولكن إن أراد جزء منك السفر ولكن شيء ما يتعارض مع الرحلة دوماً ، يمكن لذلك أن يكون صراع المرحلة الثامنة النهائية. إن كان يبدو أنك لا تقوم أبداً بذلك الرحلة إلى أرض أسلافك ، يمكن لغامرتك وخيالك أن يكونا من صفات المسممة. هل أنت متمسك بالذنب بسبب مغادرتك ، لأنك تحصل على المتعة ، لعدم المعاناة؟

يشير الجوع إلى الرغبة: يخبرك أنك تريد شيئاً ، والذي يحفزك بشكل مثالي على البحث عن شيء مغذي. يمكن أن تكون عالقاً لأن شهيتك قد تعرضت لانتقادات أو تم كبحها في الماضي (ربما تم وصفك بالجشع أو الأناني) ، والآن أنت تمنع الوصول بشكل غير واع إلى الأجزاء الجائعة من نفسك والتي يمكن أن تساعدك على اجتياز خط النهاية. هل يعني هذا أنه مقدر لك أن تعاني الجوع وأن تبقى عالقاً في المرحلة الثامنة النهائية؟ (تلميح: لا) تسهل عملية المرحلة الثامنة النهائية علاقة مباشرة ، صحية مع صفاتك. قد تتضمن التأثيرات الجانبية المتعة ، الأمل ، طيش ممتع ، والرغبة في الحصول على حصة هولا هوب.

كما في أي برنامج تخلص من السموم ، يمكن أن تشعر

بعض من عدم الاستقرار عند الدخول إلى نسخة الصفة الندية وغير الملوثة ، سواء كانت الكاريزما ، الشهية ، أو الحب.

عملية الوصول إلى المرحلة الثامنة النهائية

أزّل السموم من صفاتك

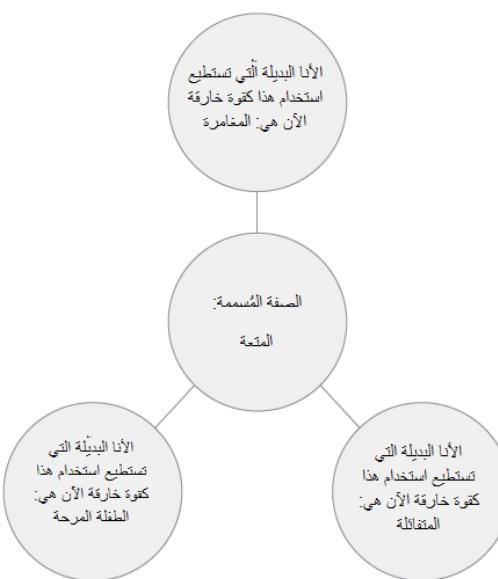
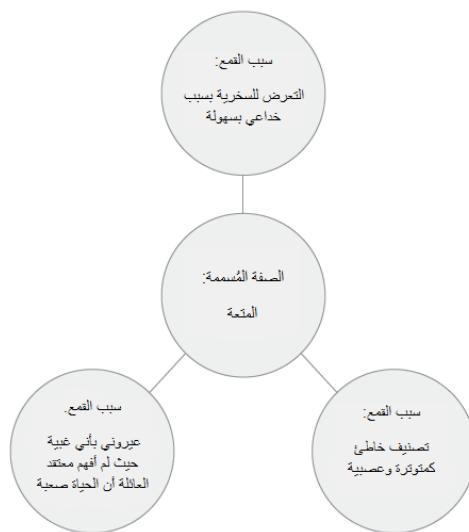
سترسم في هذا التمرين اثنين من الرسوم البيانية العنكبوتية ، ندعوهم أحياناً بالرسوم البيانية الشعاعية.

١. في منتصف قطعة من الورق ، ارسم دائرة - بقطر بوصة ونصف. اكتب داخل الدائرة اسم أحد صفاتك المُسممة.

أحطها بثلاثة دوائر متصلة بالدائرة المركزية. اكتب في كل منها طريقة تم بها قمع إحدى هذه الصفات أو تسميمها.

٢. ارسم دائرة أخرى بنفس الحجم في منتصف قطعة أخرى من الورق ، اكتب داخلها اسم نفس الصفة. أحطها بثلاث دوائر تتصل بالدائرة المركزية. واتكتب في كل منها اسم إحدى شخصيات الأنا البديلة التي تستطيع توجيه هذه الصفة بشكل إيجابي.

يُظهر لنا الرسم التوضيحي ، رسوم روندا البيانية العنكبوتية ، والتي اختارت المتعة كأحد صفاتها المُسممة.



حول الحسد إلى عصا سحرية

لقد تعرضنا جميعاً لهجمات حسد واستياء. عندما تشعر بطعنة حسد ، أنت تستنتج تلقائياً أن هدف حسدك يمتلك ما تشتهيه لأنهم متفوقون. هذا يصنفك ضمئياً على أنه أقل شأنًا ، شخص لن يملك أبداً الصفات المطلوبة للحصول على ما ترغب به. يغذى هذا معتقداتك السلبية الأساسية ، حيث تعاني مزيجاً من مغص في المعدة ، تشنج العضلات ، الشعور الحارق بالعارض ، وبعدم الكفاءة ، والحرمان ، وكره الذات.

قد يقودك إكمال هدف المرحلة الثامنة النهائية الخاص بك من الشعور بالحسد إلى التسبب به. ستكتشف سرًا: وجهاً عملة الحسد كلاهما مؤلمان! يؤلم أن تحسد كما يؤلم أن تكون محسودًا.

دعونا نحل الأمر. في جذوره ، الحسد هو نظام ينبع منك ت يريد لنفسك صفات يبدو أن شخصاً آخر قد اكتسبها من خلال مزاياه ، ممتلكاته ، طريقة تصرفه ، ونجاحاته. يجعلنا الحسد ضعفاء ، وتسجّب ذواتنا الداخلية بشكل غريزي لحمايتها. وهذا غالباً ما يعني أن العديد من شخصيات الأنابيلية تتحرك في اضطراب من الأحكام ضد الشخص الذي نحسده.

نقلل منها كمحاولة لنشر بحسن ، نصفها بسلبية — مهما كان معنى ذلك بالنسبة لنا. يمكن أن ندعو الشخص الذي



نحسده ”من يظن أنه يعرف كل شيء“ ، أحمق لا يستحق شيئاً ، أو مدعوم. عندما نشعر بحسد تجاه شخص نقدرها بشدة ، يمكن أن نستنتج أننا لا يمكن أبداً أن نصبح مثلهم. يمكن لذئبك المتودد أن يساعدك على تجنب ذلك الشخص لأنك تشعر بعدم الأهمية في صحبته. أو أن شخصية معجبك الأكبر الفرعية قد تدفعك إلى أن تصبح نصيره المخلص. ردود الفعل هذه هي استجابتنا لصفات الأشخاص الذين من وجهة نظرنا المؤللة ينتمون إلى نادٍ لا يمكننا دخوله. مغافلون بالسخط ، الرغبة ، الرهبة ، الاستياء ، والكراهية التي نشعرها تجاه الأشخاص الذين نحسدهم هي أيضاً حسد للاذن الذي يمنحون أنفسهم إياه في أن يجروا فوائد صفاتهم ، الصفات التي يمكن أن تكون مُسممة عندنا.

هل أنت جاهز كي تسمع سرًا جوهريًا آخر؟ يقود الناس الذين تحسدتهم غالباً ذواتك المخفية. رغم الألم الذي قد يسببه هذا الدرس ، هؤلاء البشر هم معلومون. يمثلون ما يطلق عليه كارل يونغ ظلك الذهبي ، إمكانية المبدعة المخفية. بدلاً من التأرجح في الألم ، اعتبر الحسد عصا سحرية تضيء أجزاء من نفسك تحتاج أن تعتنقاً كي تكمل المرحلة الثامنة النهائية خاصتك. ابتكر هال وسيدرا ستون علاجاً يحول الحسد إلى طاقة يمكنك استخدامها فوراً كي تقوّي نفسك. أوجد على مبدأ المعالجة المثلية (علاج الداء بالداء) ، أن الإعجاب يشفي الإعجاب.

الأمراض تعالج بجرعات صغيرة ممددة من المادة التي تسبب الأعراض المؤلمة بقوتها الكاملة. ترى في التمرين التالي كيف تعطي قوى خارقة لبعض من شخصيات الأنابالية خاصتك عبر أخذك لقدر ضئيل من الصفات التي حرضت الحسد لديك.

عملية الوصول إلى المرحلة الثامنة النهائية
من الحسد إلى التمييز

اذكر شخصين تحسدهما ، أو معجب بهما لدرجة أنك تشعر أنك لن ترقى لمستواهما أبداً. لكل منهما ، اذكر صفتين محددتين تحرضان الحسد لديك.

اختر شخصاً منهما وصفة تحسدها. يمكن أن يكون شخصاً ذو شعبية كبيرة يقودك أن تحكم عليه أنه مستعرض سطحي ، أو شخص ذكي وأنت تشعر بالرهبة منه.

العلاج هو أن تسأل نفسك: إن أخذت جرعة صغيرة منمنمة جداً وممددة من هذه الصفة ، كيف سأتصرف بشكل مختلف؟ اكتب إجابتكم.

أعطت شارون ، إحدى المشاركات في ورشة العمل ، هذا المثال: ”أنا أحكم على زميلتي بشكل سلبي على أنها مغرورة. ولكن إن تمكنت الوصول إلى جرعة صغيرة من غروري الخاص؟ سيكون لدى إحساس مناسب بقيمتها ، والذي سيجعلني بصدق

أكثر ثقة بنفسي.“

بعد أن تعرفت على العلاج ، ما الذي ستفعله بشكل مختلف
في الأيام الثلاثة القادمة؟

كتبت شارون: ”بعد أن أخذت جرعة صغيرة من الغرور ،
سأتصل بالمسؤولة عني الآن وأعلمها أنني غير متوافحة للعمل في
عمل نهاية الأسبوع هذا الشهر. سيكون عليها أن تجد شخصاً
آخر. لأنني حقاً بهذه الروعة“!“ كرر ذلك مع صفة أخرى ،
حسب الضرورة.

10

الفصل العاشر

من هو المسيطر على شخصيتي؟

إعادة تعيين الأدوار واحياء ذوات جديدة

«يمكن لأي فتاة أن تكون مفهية وهذا يستغرق وقتاً طويلاً ، أعني أنه يجب أن تبذل قصارى جهدها.»

ديانا روس

قد تظهر المفهيمات والأخريات الجامحات ب مختلف الأشكال
والأزياء.

إن الحوار مع ذواتك الداخلية من شأنه أن يؤسس لعادة جديدة من الاهتمام المبكر الذي سيكسر بدوره الاستجابات التلقائية ، ويحدّ من الهيمنة المحكمة للذوات الداخلية ، ويفضي بك إلى التفكير في الحلول البديلة التي لم تكن تخطر في بالك بأي طريقة أخرى.

ولا يمكنك الانفصال عن شخصياتك الفرعية ، إذ ستبقى ، إلى الأبد ، جزء لا يتجزأ منك ، ولذا ستتعلم ، في هذا الفصل ، كيفية منح شخصياتك أدواراً محدثة عندما لا تعود وظائفهم الأصلية ، بما في ذلك دعم معتقداتك السلبية وإبقاءك مقيداً بقيود مزدوج ، غير مرغوب بها. فيمكن ، على سبيل المثال ،

إعادة توجيه الناقد الداخلي السام الذي جعلك تشعر بإحباطٍ شديد بحيث بات يتذرع عليك التقدم نحو حليف حذق يكون قادرًا على رؤية الفرق بين الفرص العظيمة والنقلات ذات النهايات المسدودة.

هذا وسننطر أيضًا في بعض طرق التواصل أو إعادة الاتصال بأجزاء قوية ومرنة ومفعمة بالحيوية في نفسك مما يمكن أن يساعدك على تجاوز خط النهاية، وقد يكون بعض هذه الذوات مما مضى وقت طويل على وجودها في الظل، في حين قد يكون بعضها الآخر جديداً كلياً بالنسبة لك على غرار: الذات الداخلية الجامحة، أو المفنيّة، أو تلك التي تحلّ المشكلات، أو مصممة الرقصات، أو المنافسة الشرسة التي تحب خوض التحديات.

إعادة توجيه الناقد الداخلي الخاص بك

جري برمجة الناقد الداخلي على الشعور بالارتياح حيال أي شيء جديد. فهو موجه نحو التعلق بأول الأشخاص الذي قدموا لك الرعاية إلى جانب معتقداتهم السلبية الجوهرية، وبالنسبة لهذه الشخصية، فإن المرحلة الثامنة النهائية محفوفة بالمخاطر. وذلك لأن مهمتها العظيمة تتمحور حول حمايتك من خلال تجنيبك الهجر. فهي شديدة الحذر تجاه بعض المخاطر مثل الحكم أو الأذى أو الشعور بالخزي أو الرفض، وتمثل



استراتيجيتها المختلة في انتقادك قبل أن يفعل ذلك شخص آخر على أمل أن يجعلك تشعر على نحو «أفضل» بطريقة أو بأخرى ، هذا ويفترض الناقد الداخلي الخاص بك ، في الوقت نفسه ، أنك أقل شأنًا (ما يفرض المعتقدات السلبية الجوهرية على نحو أكثر فاعلية) ، ويبحث على المضي قدماً (وهو ما يضع افتراضًا مسبقاً على أنك تمتلك القدرة على فعل ذلك) ، وعليه فهو يوبح لك أنك أقل شأنًا ولتبديد مواهبك الخارقة ، وهذا ما يجعلك عالقاً في مأزق مزدوج قد لا يكون ناقدك الداخلي الحيوي على علم به حتى الآن.

والسؤال الذي يطرح نفسه هنا هو: لصالح من يعمل الناقد الداخلي الخاص بك؟ فكر في ذلك لدّة دقيقة ، فهل يعمل الناقد الداخلي الخاص بك لصالحك؟ لا أعتقد ذلك ، وإن لكان طوع يديك عندما توجه إليه أمراً ما ، هذا ويعمل الناقد الداخلي الخاص بك لصالح أول الأشخاص الذي قدموا لك الرعاية وربما لصالح بعض الأشخاص المشار إليهم في مخطط اللوم الخاص بك. وانطلاقاً من هذا التقاني الغريزي ، يمكن للناقد الداخلي أن يتصرف مثل المتنمر الذي يلجم إلّى التهديدات والتربص بك ، ما يجعلك تشعر بالسوء ويبقيك عالقاً في قيد مزدوج ، وعليه يجعلك خادماً لناقدك الداخلي ومعتقداته السلبية الجوهرية ، ما يكبحك عن الوصول إلى المرحلة الثامنة النهائية.

وتتمثل مواهب الناقد الداخلي في أنه لا يبدو أن طاقته أو إبداعه ينفذان أبداً ، أو في التشكيك بنفسه ونقدها ، أو

في حالة انعدام الأمان التي تهيمن عليه ، ويصف كل من هال وسيدرا ستون الناقد الداخلي على أنه يمتلك «ذكاء عقري ، وحدس خارق ، وقدرة على تحليل مشاعرنا ودوانينا ، ونظرة شاملة تلاحظ أدق التفاصيل ، وعموماً ، قدرة لا تخطئ الرؤية ، وتضخيم كل عيوبنا وأخطائنا ، وبيدو أنه أكثر ذكاءً وإدراكاً بكثير مما نحن عليه بصفتنا بشرًا عاديين».

وتشبه الطاقة والرؤى التي يتمتع بها الناقد الداخلي النار ، التي يمكن إما تسخيرها لقليل بعض شرائح البطاطا اللاذعة أو تركها لحرق الحظيرة ، وفيما يأتي تمررين يمكن أن يساعدك في تسخير مهارات الناقد الداخلي وأجزاء أخرى.

عملية الوصول إلى المرحلة الثامنة النهائية
تحفيز الأنماط البديلة خاصتك

١. ضع قائمة ببعض القدرات التي يتمتع بها الناقد الداخلي ، ولا تتردد في استخدام قوائم المواهب والواقع الخاص بك من التمارين المذكورة في الفصلين الثاني والرابع ، إذا ما كنت قد وضعتها من أجل تلك الأنماط البديلة . ومثلاً على ذلك ، فيما يأتي قدرات الناقد الداخلي الخاص

بـ:

- القدرة على ملاحظة أنني لا أرتقي بمهاراتي على نحو دقيق.
- القدرة على تقييم كيف لا أرتقي بمهاراتي على نحو قاسي.



- الطاقة غير المحدودة على الحكم على عدم ارتقائي بمهاراتي.

فاجئ ناقدك الداخلي برسالة حب ، واسكره على كونه حارس مخلص ، مع تفانيه الأعمى لإنقاذه من التعرض للهجر بأي ثمن ، ودعه يعرف أن الأيام التي عشتها ، على افتراض أن معتقداتك السلبية الجوهرية صحيحة ، قد ولت ، لتفسح المجال لعصر من الإيجابية الجوهرية ، ثم صِفْ ، في كلمة أو كلمتين ، شعورك في تلك اللحظة بالذات ، وقد وصف بعض عملائي مشاعرهم بكلمات مثل متألق وحر ومحرر.

أعد تعريف المواهب والطاقات الإبداعية للناقد الداخلي وطُورّها من أجل استخدامها بطريقة ناجعة ، وبهذا يكون إدراكه الحاد قد عُيِّن الآن لدعم أهداف المرحلة الثامنة النهائية الخاصة بك.

وفيما يأتي كيفية إعادة تعيين قدرات الناقد الداخلي الخاص بي:

- يمكن تطبيق قدرته على الملاحظة الشديدة في صقل كتاباتي.
- يمكن تحويل قدرته على التقييم القاسي إلى إدارة وقت عالية الكفاءة ، من خلال تذكيري بأنه إذا ما كنت أرغب في تحقيق كل ما أتمناه في يوم واحد ، فأنا بحاجة إلى أصبح أكثر تنظيماً في البداية.
- يمكن تحويل طاقته اللامحدودة على الحكم إلى مصدر

هائل من الطاقة. وذلك لتغذية إبداعي وفضولي الممتع بدلاً من تعزيز معتقداتي السلبية الجوهرية.

٢. ضع قائمة ببعض القدرات لشخصية فرعية أخرى ، ولا تتردد في استخدام قائمة الموهاب والنواقص الخاصة بك ، إذا ما كنت قد وضعتها من أجل تلك الأنماط البديلة. وفيما يأتي أمثلة عن الطريقة التي اتبعها أحد عملائي في إعادة تشغيل الذات التي تشند الكمال:

- القدرة على الحفاظ على معايير عالية ، مما لم أرق إليه قط.
- القدرة على العمل بلا كيل ، لأن عدم قدرتي على الارتقاء بمستواي سيغموني حتماً بشعور سيء.
- القدرة على المنافسة ، حتى ولو لم أرتفع بعد أو أصل للنجاح. أعيد وأكرر بأنه عليك أن تقاجئ تلك الأنماط البديلة برسالة حب لكي تشكرها على حمايتها لك ، ودعها تعرف أن الأيام التي عشتها على افتراض أن معتقداتك السلبية الجوهرية صحيحة قد ولت ، لتسخن المجال لعصر من الإيجابية الجوهرية ، ثم صُف ، في كلمة أو كلمتين ، شعورك في تلك اللحظة بالذات.
- أعد تعيين الموهاب والطاقات الإبداعية لتلك الذوات الأخرى وعززها ، وتأكد من منحها أدواراً تلائم أعمارها ونقطاط قوتها ، وبعبارة أخرى ، لا تطلب من طفلك السحري الداخلي أن يعمل بصفة رئيس تنفيذي لمشروع الوصول إلى المرحلة الثامنة



النهائية.

وفيما يأتي الطريقة التي اتبعها أحد عملاتي في إعادة تعيين القوى الخارقة التي تتمتع بها ذاتها التي تنشد الكمال:

- سيتم تطبيق معايير الكمال العالية لجعل منزلي جميلاً. لأن ذلك يجعلني أشعر بالرضا وأنا أستحق ذلك.
- سيتم تطبيق القدرة على أن أعمل بلا كلل للوصول إلى المرحلة الثامنة النهائية ، دون أن أسمح لمعتقداتي السلبية الجوهرية أن ت Kelvin طوال الوقت.
- سأخصص قدراته التنافسية لتحفيزي ، بحيث يكون لدى القوة الكافية على المثابرة عندما أقرر فعل أي شيء ، مثل الوصول إلى المرحلة الثامنة النهائية مثلاً.

ادخال الشخصية المغنية

من أين تأتي شخصية المغنية؟ من المرحلة اليسرى ، بطبيعة الحال ، ومصحوبة بإنجاز موسيقي ، وتعد المغنية الداخلية جزءاً مذهلاً منك. إذ يحق لها أن تكون وقحةً وتفعل أي شيء حتى تضمن تلبية احتياجاتها ، ومن الواضح أن شخصية المغنية تدخل في عديد الأجناس الرائعة أو في أي منها ، ولكنني أؤكد هنا على امتياز المؤلف وأستخدم معها الضمير "هي" ، هذا وتعطي شخصية المغنية الأولوية لاحتياجاتها ورغباتها. فهي تتمتع بالقوة ولا تخجل من الإيمان بنفسها ، ولا تنتظر موافقة العالم

الخارجي من أجل الشروع في مغامرتها للوصول إلى المرحلة الثامنة النهائية.

وتكون وجهاً نظر شخصية المغنية على النحو الآتي: "انظر ، أنت لا تعرف ولن تعرف أبداً ، فالخطوة الخاطئة قد تجعلك تنزلق ، وتتزحلق ويفمّي عليك في بعض الرقصات الحماسية للغاية!"

كانت واحدة من محادثاتي المفضلة تلك التي سمعتها بين امرأتين كانت قد اجتمعتا مصادفة في قطار الأنفاق ، وبينما كانت صديقتها تجري نحوها بسرعة لتجلس بجانبها ، قالت المرأةجالسة: "مرحباً! تبدين رائعة."

بدت المرأة الأخرى متفاجئة ، وحتى مصدومة ، وحدثت فترة من الصمت بينما كانتا تحدقان ببعضهما بعضاً ، قبل أن تجيب الأخرى بقولها: "بالطبع".

ولم تقل ذلك لأنها متعرجة ، بل كان من الواضح أن فلسفتها في الحياة تقوم على مبدأ: "أنا موجودة ، إذا ، أنا رائعة" ، ثم ابسمتا وبدأتا تلھقان بالركب.

إذا لم تكن سعيداً بشخصية المغنية الداخلية ، فقد تفضل الشخصية المتهورة الداخلية ، أو أي شخصية أخرى تتمتع بطاقة جريئة متحركة نحو الأمام ، ومن الشخصيات الأخرى الرائعة هي الشخصية الجامحة ، وهي شخصية عاطفية يقودها القلب ، ولا تريد أن تُجبر على أن تُحجز في صندوق ، ولا تخشى ارتكاب الأخطاء ، وتعد مثل هذه الجسارة أمراً حيوياً للإبحار في المنطقة



المجهولة من المرحلة الثامنة النهائية ، وبالنسبة للكثيرين ، تتصف هذه الشخصية الجريئة بأنها ذات مخفية ، فربما تكون قد تعرفت عليها في أثناء التخلص من الصفات المُسممة أو عن طريق تناول جرعة صغيرة جدًا من خاصية أنت تحسدها ، وكما هو الحال دائمًا ، عد إلى الأساسيات واعقد جلسة حوار صوتي لمعرفة المزيد عن هذه الذات (انظر الفصل الثالث) ، هذا ومن المفيد دائمًا العودة إلى عملية الحوار الصوتي ، ولا سيما عندما تبدو الذات محبيرة أو غامضة جدًا.

وما لم يكن تربطك أي صلة بشخصية المغنية الداخلية ، أو الشخصية المتهورة أو الجامحة ، فلن يلتزم الناقد الداخلي الخاص بك بإشعار التوقف والكف ، وعليه ستظل أسيّراً بيد معتقداتك السلبية الجوهرية ، ومقيداً بقيدك المزدوج ، وقد تجد أنه يستحيل المضي قدماً دون أن يمنحك أحدهم الإذن بذلك أولاً ، بيد أنه لا يوجد أي أدوات في المنطقة الثامنة النهائية. لأن دخول هذه المنطقة يعني الدفاع عن نفسك وأسلوبك ، وأخذ نفسك على محمل الجد ، والخلص من قيدك المزدوج ، وعليه خذ مركز الصدارة ، وابحث عن نورك ، وتألق ، يا عزيزي ، تألق!

ليس بالضرورة أن يكون الانفصال صعب التنفيذ

كانت صديقتي تشعر بالحزن لأنها لم تكن قد التقت بشريك حياتها بعد ، مع أنها وصلت إلى هدف المرحلة الثامنة النهائية الخاص بها ، والتزمت بالمواعدة بصورة نشطة ، وهذا ما لم يكن سهلاً دائماً ، وقد مرت بعملية الوصول إلى المرحلة الثامنة النهائية ، وأصبحت مدركة للعديد من ذواتها ، وحددت معتقدها السلبي الجوهرى على أنه: «أنا محظمة» ، وعندما وجدت شخصية المغنية الداخلية خاصتها ، ما فاجئني وفاجئها أيضاً هو اكتشافها بأنها تستمتع بإطلاق العنان لهذه الشخصية ، ولما بدا من الواضح أن الشخص الذي كانت توعده آنذاك لم يكن مناسفاً في المرحلة الثامنة النهائية ، تملكتها رغبة في زيارة ذلك الشخص الذي يوشك أن يصبح حبيبها السابق في مكان عمله ، والإعراب عن تقديرها الحقيقي لارتباطهما ، قبل أن تفصل عنه بلطف خلال جلوس عفوي على مائدة طعام الغداء. وقد قالت: «من يعلم؟ أنا أحب الانفصال! فالعيش في الظل هو من شيم الجبناء».

وشعرت أن امتلاكها الشجاعة للانفصال قد منحها الوضوح والطاقة الكافية للمضي قدماً ، وقد قالت: «صحيح أنني ، عندما أتخلى عن شخص ما ، سأشعر ببعض الألم. إلا أنني سأكون قادرة على رؤية ما لدى بالفعل وتقييم ما هو غير حقيقي ، وهذا جلّ ما تتمحور حوله عملية التمكين» ، (وهي حال



كنت تتساءل عما حدث لها. فهي الآن متزوجة وتعيش بسعادة). وصحيح أن الانفصال قد يكون صعباً ، ولكن عليك أن تكون منفتحاً وفضوليًّا ، وقد تكون مخطئاً بشأن الطرق التي قد تجعلك تشعر بالرضا ، وبينما تعيش الانفصال ، تذكر أن تنفصل عن معتقداتك السلبية الجوهرية وأي معايير خاطئة لبلوغ الكمال. إذ إن عملية الوصول إلى المرحلة الثامنة النهائية لا تتعلق بالكمال ، فحتى الانفصال لا يحدث دائمًا على نحو مثالي: ففي بعض الأحيان نتماسك بعد انفصال ما قبل أن يتعين علينا الانفصال مرة أخرى! وربما حان الوقت للانفصال عن تشاوئك ، وتشككك ، وانتقادك لذاتك ، أو التخلّي عن موقفك المترادي.

تخيل أنك تتجول ، وأنت حاضر في كل لحظة ، مع إمكانية الوصول المباشر إلى عظمة شخصية المغنية الداخلية أو الشخصية المتهورة أو الجامحة خاستك ، بينما لا تزال تحت الوصاية الصحية للناقد الداخلي الخاص بك (الذي يعرف بأنك الرئيس!) وهذه هي الحرية التي تقودك إليها مثل هذه التمارين.

عملية الوصول إلى المرحلة الثامنة النهائية
الوصول إلى الذوات الفاعلة

إذا ما كنت بحاجة إلى مساعدة في التعرف على شخصية

المغنية الداخلية أو الشخصية المتهورة أو الجامحة خاستك ،
فإليك بعض الطرق الممتعة لفعل ذلك.

دون ثلاث حالات تصرفت فيها مثل المغنية أو الشخصية
المتهورة.

فكري في ثلاث مغنيات أو ثلاث شخصيات متهورة أو جامحة
ممن تعرفهم شخصياً أو على دراية بوجودهم.

اعقد جلسة حوار صوتي داخلي مع شخصية المغنية
الداخلية أو المتهورة أو الجامحة خاستك ، وفيما يأتي بعض
الأسئلة التي يجب طرحها :

- من أنت؟ هل تحملين اسماء؟
- ما هو الدور أو الوظيفة التي تخدمنها في حياة (اسم)؟
- ما هي القاعدة أو القواعد التي تعتقد بأنه يجب على
(اسم) اتباعها لكي يكون ناجحاً؟
- هل أنت في جزء معين من جسد (اسم)؟
- كيف تبدو طاقتك؟ هل هي طلقة ، أو مقيّدة ، أو مفتوحة
على مصراعها ، أو خاملة ، أو محمومة ، أو ناضجة؟
- كيف عرفت ما تعرفيه حتى الآن؟
- كيف تهئي نفسك للنجاح؟

وإذا ما وجدت نفسك تنزلق نحو الولاء المختل لمعتقداتك
السلبية الجوهرية والنادر الداخلي الخاص بك ، فاستحضر
طاقة شخصية المغنية الداخلية أو الشخصية المتهورة أو الجامحة
خاستك ، وذلك من خلال الاستماع إلى موسيقا رائعة ، أو



ارتداء أحذية رائعة ، أو استحضار ذكرى حسية في وقت كنت فيه متراجحاً. جسّد هذا الجزء وضع اللمسات النهائية قبل الوصول إلى المرحلة الثامنة النهائية.

11

الفصل الحادي عشر عبور خط النهاية الخاص بك

”إذا ما أردت احتفالاً يستمر على مراحلين ، استحضر كل الأوقات التي كنت سعيّداً فيها وجعلتك تضحك أيضاً.“
فرقة كول آند ذي غانغ ”الاحتفال“

يطلق عبور خط النهاية العنوان للعديد من المشاعر، ويكون بعضها عبارة عن موجات ضخمة وجامحة من الابتهاج، بينما يكون بعضها الآخر خيوطاً من النشوة والامتنان المهدئ.

تساعدك عملية الوصول إلى المرحلة الثامنة النهاية على رؤية إمكاناتك وتنشيطها واتخاذ الخيارات التي تتوافق مع أكثر رغباتك عمقاً. إذ بات لديك الآن إحساس أعمق بما أنت عليه ، هذا ومن خلال استكشافك لشخصياتك الفرعية ، وتحديد معتقداتك السلبية الجوهرية وقيدك المزدوج ، وتخليص نفسك من قواها المشلولة ، وإعادة تعين الأنماط البديلة خاصةك ، ومواجهة الشخصيات المخفية ، تكون قد دخلت المنطقة الثامنة النهاية. وليس هذا أقل شأناً من عملية التحول الشكلي ، أي ظهور هويتك الجديدة.

هذا وقد قادتك العقبات المؤللة التي اعترضت طريق إتمام

مشروعك في هذه الرحلة المذهلة لاكتشاف أن هوياتك المتجسدة لم تعبّر تعبيرًا كافياً عن كينونتك الأساسية ، ويعود الكفاح جزءاً لا يتجزأ من عملية التحول ، فما الذي سيحدث إذا ما ساعدت فراشة جديدة على الخروج من شرنقتها من خلال قطعها بعناية؟ سوف تموت حتماً ، لأنك ستكون قد سلبتها التحديات التي كان من شأنها أن تطور القوة التي تحتاجها للتحرر ، ومغادرة الشرنقة ، والتحليق في هذه الحياة.

قم برج حكاياتك الجديدة

واصلت كيري الاقتراب من تحقيق حلمها بالوصول إلى المرحلة الثامنة النهائية. من خلال عملها في إفريقيا أو في الشرق الأوسط مع منظمات غير حكومية تقدم المساعدات لللاجئين ، لكن لطالما كان ثمة شيء يدفعها إلى الخروج عن مسارها في اللحظة النهائية ، وقد مرت بعملية الوصول إلى المرحلة الثامنة النهائية والتقت بـ الأنا البديلة التي أحببت بعضها ولم تحب بعضها الآخر: المفعمة بالحماس (جزء حيوي قد تلاشى بسرعة) ، المذعورة (التي اكتشفت أنها لم تكن قلقة بشأن مخاطر العمل في مناطق الحرب ، بل كانت خائفة من حدوث شيء ما لأمها في أثناء غيابها) ، والشخصية المترددة (شخصية غير واثقة من نفسها) والشخصية الفرعية التي تسمى بالشخصية الكابحة (إنها تكبح انفعالاتي وتحرص



على عدم تسببي بالمتاعب“) ، ومن خلال الشخصية الكابحة ، كشفت عن معتقدها السلبي الجوهرى ، ألا وهو: “أنا أتسبب بالكثير من المتاعب“ ، ثم أدركت أن الآنا البديلة خاصتها التي وقفت في وجه تحقيق هدفها قد اندمجت في ذلك الاعتقاد ، فالعمل في دول الخارج قد يتسبب بالكثير من المتاعب لوالدتها وإخواتها وشريكها وصاحب عملها الحالى ، وكانت القاعدة التي اتبعتها والتي أبقتها مقيدة بقيود التقاضى ووفية لمعتقداتها

السلبية الجوهرية هي ”لا تهزي القارب!“

وخلال عملية الوصول إلى المرحلة الثامنة النهائية ، قابلت كيري شخصية فرعية مخفية اختارت أن ترعاها ، وهي: ربّان السفينة ، وقد ساعدت هذه الشخصية كيري في جعل فريق ذواتها يعمل بغاية الوصول إلى هدفها والحصول على الوظيفة التي تريدها ، قبل أن تُكلف بالإبحار إلى سوريا!

ثم حدثت الانتكاسة ، وتجددت مخاوفها وشعورها بالذنب شبه الخانق ، وذلك عندما لم تشاركها والدتها فرحتها بتلك الأخبار السارة وحاولت تبيها عن الذهاب بشتى الطرق ، ولذا انتكست كيري في سيل من الأفكار الثانية ، ولكنها واصلت جلسات حوارها الصوتي للتواصل مع ما كان له صدى حقيقياً في نفسها ،وها هي تعيش ،اليوم ، في مرحلتها الثامنة النهائية بدعمها لللاجئين السوريين من خلال عملها في منظمة غير ربحية أكثر قرّباً من الوطن - وتشعر الآن أن كل ذواتها كائنات في الأماكن التي يفترض أن يكنّ فيها.

عملية الوصول إلى المرحلة الثامنة النهائية
عبر خط النهاية الخاص بك

الآن أنت متصل بمصدر الطاقة الصحيح ، أي حقيقتك المحررة. ولذا استمتع بعلاقتك الجديدة مع تفردك ، وتمتع بالطاقة المفعمة بالحيوية بينما تستفيد من موارد ذواتك اللامحدودة والمباعدة والشجاعة ، والآن وبعد أن أصبح بإمكانك الوصول إلى أنماط متعددة من الحكم ، فأنت حر في عبور خط النهاية الخاص بك. فتهانينا!

12

الفصل الثاني عشر

مارس النجاح الآمن

«إنه لأمر غريب! فإن أوقات النجاح هي الأخطر بالنسبة لي.»
مايك تايسون

إن ممارسة النجاح الآمن يعني حماية نفسك عبر مطابقة الأنا البديلة والقوة الخارقة الملائمة مع الموقف. أحياناً تحتاج حبيبك، وأحياناً تحتاج محامييك.

يمكن لتجاوز خط النهاية أن يكون احتفالاً مبهجاً ، لكن يمكن أن يتبعه عدد لا يحصى من المشاعر التي يمكن أن تشمل الكآبة وكذلك الكبراء والفرح. المرحلة الثامنة النهاية ليس النهاية: فالدورة تبدأ من جديد. بمجرد وصولك إلى خط النهاية ، تظهر وجهات جديدة. يضمن إنهاؤك للمرحلة الثامنة النهاية إعادتك إلى المرحلة الثامنة الأولى.

إن فزت بميدالية أولمبية ، هل تحاول الانضمام إلى الفريق من جديد - أم تفعل شيئاً مختلفاً تماماً؟

فكر فيما تريد فعله بعد ذلك. ابتكرت مؤدية موهوبة عرضاً خاصاً بها مع فريق كبير ، والذي نال ردوداً ممتازة. عندما انتهى العرض ، دخلت في فترة من اليأس بسبب اشتياقها لكل

شيء. جعلتها هذه الكآبة يائسة وشوشت قدرتها على اختيار مشروعها التالي ، حتى قامت الأنّا الحكمة البديلة خاصتها باقتراح التراجع خطوة إلى الوراء. أنت أيضًا تملك تلك الفطنة المكتسبة بصعوبة تحت تصرفك.

بمجرد تحقيقك لهدف المرحلة الثامنة النهائية ، تصبح مختلفاً ، ويتم تطبيق قوانين مختلفة. التحول من ”كان بإمكانني أن أكون منافساً“ إلى ”أنا فائز“ يمكن أن يُشعرك بأنك تبحر أثناء غروب شمس ساحر. ولكن في الحياة الحقيقية ، فإن هذه ليست نهاية القصة. ماذا يحدث عندما يبزغ الفجر؟ يمكن إلا تكون البحار الجديدة التي تبحر بها سلسة دائمةً. كي تعتاد على واقع تحقيق حلمك المتغير غالباً ، تحتاج أن تمارس ما أطلق عليه النجاح الآمن.

الآن بعد أن توقفت عن العمل ضد نفسك ، تستطيع الاستفادة بشكل أفضل من العديد من أدوات الانتاج الرائعة والطرق الموجودة في الخارج ، والاستراتيجيات التي لربما قمت باستخدامها في الماضي بشكل صحيح تقنياً ، ولكنها لم تؤدي إلى النجاح: خطط الأفعال ، خطط العمل ، الخطط الخمسية ، والخطط المالية الشخصية. الآن وبعد أن أصبحت تعرف أي من الشخصيات الفرعية معنية بالأمر ، ستكون قادراً على اتخاذ خيارات مدرستة أكثر. إن كانت الأداة تعمل ، استخدمها. ولكن تأكد أنها في يد الشخصية الفرعية الصحيحة ، والتي ستمنح هذه التقنيات قوى خارقة. مثال كلاسيكي سيكون القيام ببحث



من أجل أطروحتك ، والذي يمثل إنجازاً يمثل بشكل ملحوظ ٨٧ من الإنجاز الكلي.

على كل حال ، إن وضع هذا العنصر الجوهرى (أطروحة الدكتوراه) في أيدي شخصيتك المثالية ، الناقدة ، المؤجلة ، الولد الجيد \ الفتاة الجيدة ، المشفقة المجتهدة ، صاحبة البصيرة ، الخائفة من التقدم لشغل مناصب أكاديمية ، الخائفة من اللجان الأكاديمية ورؤساء الأقسام ، أو الخائفة من الأنا البديلة الحميمية ، فأنت تخاطر بأن تبقى عالقاً في حلقة لانهائية من البحث ، بدون أن تحقق الانتقال من البحث إلى كتابة أطروحتك.

وهذا يحول إنتهاء بحثك إلى هدف سرابي.

إن قمت بدلًا من ذلك بوضع بحثك في أيدي الشخصية الفرعية المناسبة (ربما المركبة ، مديره المشاريع ، المخططة الاستراتيجية ، أو الواقعية) ، سينتهي بك الأمر مع أطروحة موثقة بشكل جيد. ومن أجل إكمالها جرب استدعاء بعض شخصيات خط النهاية ، كمدفوك الداخلي ، الأكاديمي ، والخبير.

موجة مقاومة الاندثار

يمكن للشيء الذي يجعلك قويًا أن يجعلك ضعيفًا أيضًا. الفهم الخاطئ بأننا كلما أصبحنا أكثر قوةً وحكمةً ووعيًّا فإننا نحتاج حمايةً أقل. في الحقيقة ربما نحتاج حمايةً أكبر. أثناء

اعتقاك لعملية المرحلة الثامنة النهائية وشعورك بتأثيرها الإيجابي المقوى ، يمكن أن تجد نفسك تتراجع بشكل مفاجئ. في العلم السلوكي ، يشير الاندثار إلى التلاشي التدريجي لسلوكيات معينة. كلما اقتربت بشكل أكبر من هدف المرحلة الثامنة النهائية الخاص بك ، يمكن للذوات المرتبطة بمعتقداتك السلبية الأساسية ، بما فيهم ناقدك الداخلي ، أن تقوم بإخراج الأسلحة الثقيلة من أجل عرقلة تقدمك وإبقاءك مسجونةً ضمن قيودك المزدوج. يدعى هذا بموجة مقاومة الاندثار ، زيادة مفاجئة ومؤقتة في الحواجز القديمة لهزيم الذات. رغم أن ناقدك الداخلي قد يصرخ أنك شخص خاسر ، فإن هذه التجربة تشير إلى أنك في الواقع تفوز. ولكن إن استسلمت للأجزاء الخاصة بك والتي تدعم معتقداتك السلبية الأساسية ، ستكون عرضة لخطر الخسارة.

إن اختبرت هذه الرغبات الملحّة الموجزة والشرسة للانكماش أو العودة إلى العادات القديمة ، التزم بما تعلّمته في عملية المرحلة الثامنة النهائية: انتبه ، اعرف أي شخصية من الشخصيات الداخلية تكون نشطة في كل لحظة ، وافهم أجناداتها المنافسة. الآن أنت تملك القوة في اختيار أي أنا بديلة تملك زمام الأمور. تهاني ، إن موجة مقاومة الاندثار هي دليل أنك تقوم بالعديد من الأمور بشكل صحيح.



مرحى لتقنية الـ فنخ شوي

تتضمن ممارسة النجاح الآمن استخدام الممتلكات الموجودة لديك بالإضافة إلى تقوية أجزاء من نفسك ، تنمية أجزاء جديدة ، وتحمل الضيق الناتج عن التخلص مما لم يعد يناسبك (المعتقدات السلبية الأساسية ، وذلك القميص المتهالك).

الفنخ شوي هي تقنية اتبعها الصينيون القدماء لموازنة الطاقات في مجالك الفيزيائي لدعم الصحة والحظ الجيد ، و تستطيع فعل ذلك بمجالك العقلي أيضًا. كان هدف المرحلة الثامنة النهائية لأحد الزملاء أن ينفصل عن حبيبته القديمة. عندما انفصلا نهائياً ، وجد نفسه ملتحقاً بالطاقة التي كانت عالقة في معرضته هذه. نظف المنزل ، رمى العديد من الأشياء غير الضرورية ، أعاد ترتيب أثاثه. (لاحظ أن لا شيء من هذا يحتاج مالاً) استجابة لرغبته في إنشاء فن حائطي تحول لمذبح للصور الحسية التي تحتفل بعهد عزوبيته الجديد. حتى قبل أن يصل إلى الإجراءات ، كان يواعد ويمرح ، بينما كان حريصاً في نفس الوقت على تخصيص وقت لنفسه فقط حتى يقوم بمعالجة حالة المرحلة الثامنة النهائية الخاصة به بدون القفز إلى شيء يمكن أن يعيده للأنماط القديمة. هذا نجاح آمن.

هل تملك الوقت والمساحة المخصصان للاحتجال بإتمامك المرحلة الثامنة النهائية (أو تكرييمك للمرحلة الثامنة الأولى)؟ يمكن أن تتضمن خطتك عدم القيام بشيء في الشهر القادم

وأن تقوم بأخذ قيلولة طويلة جداً نهاية كل أسبوع. العالم المادي الفيزيائي مهم أيضاً. انظر لمنزلك. هل بيئتك في حالة من الفوضى؟ إن كانت الأشياء من حولك لا تدعم هدفك المعلن، إذاً ما الذي تدعمه؟ تحافظ الأشياء المحيطة بك على حالتك. ما هي الأنماط البديلة المسئولة عن مساحتك؟ هل تحتاج أن تفصل عن الفوضى الخاصة بك؟ هل تحتاج أن تضيف أي شيء، كخزانة ملفات أو مرسم؟ إن كنت تجمع المجلات لأجل مجموعات الصور الخاصة بك، هل هم في أكواخ من الهراء تضعف الروح المعنوية بحيث أنه عندما تأتيك الرغبة في الإبداع، تتلاشى هذه الرغبة في نفس الوقت تقريباً؟ أفضل نهج لاتباعه هو اتخاذ الإجراءات. تخلص من الأشياء عديمة الجدوى، سواء كانت محمصة خبز معطلة أو دمية أرنب قديمة أو شريك سكن استغلالي. اصنع مساحةً لهدفك.

خذ جرعة من الامتنان

بينما تكافح الصعوبات الكامنة في جميع التحديات، يمكن للتشاؤم الذي تلاحظه بالكاد أن يحوم ويفعل معتقدك السلبي الأساسي، يقيّدك في قيتك المزدوج. ربما هو جزء من ذكري تخيب ظنك من قبل صديق. هزة إضعاف المعنويات هذه تحفز كآبة ذات درجة منخفضة تقلل من رغبتك في تطوير نفسك. جرعات السلبية المنتظمة هي عادة تغير المزاج وتعطل التقدم



إلى الأئمّاّم. إن وجدت أنك تشغل نفسك بدون تفكير بهذه المحبّطات خاصّة في وقت العمل ، توقف عن ذلك.

بدلاً من هذا خذ جرعة من الامتنان: عبّر عن مشاعر السعادة التي تشعر بها نحو شيء رائع موجود في حياتك. يمكن لهذا أن يكون بسيطًا كالاستمتاع بقدرتك على البلع ، مشاركة عسل نحلك مع جيرانك ، أو تذكر عندما ربحت في الانتخابات. أشياء وجودك في هذه العقلية الإيجابية ، حول تركيزك إلى خطوة ملموسة يمكن أن تخطيها نحو هدفك.

متتبع النجاح الآمن

يتم تحذيرنا جميّعاً من أصدقاء الطقس الجيد (المصالحة) ، الذين يبقون معنا فقط في الأوقات الجيدة ويهربون عندما تصبح الأمور صعبة. الشيء الذي نادرًا ما تم مناقشته هو الألم والخذلان الذي يسببه أصدقاء ورفقاء المصالحة. عندما حقق بعض عمالئي النجاح في أهدافهم ، صدّموا ببردود الأفعال السلبية وغير الداعمة للأشخاص من حولهم. العائلة والأصدقاء الذين لا يريدونك أن تنجح هم غير راضون عن أنفسهم. لا تحول عدم الرضى منهم إلّيك.

مع من تشارك أحلامك؟ كيف تكون ردة فعلهم؟ كن صادقاً. إن كان أصدقاءك يتغذون على السلبية ، احصل على أصدقاء جدد. هذه الظاهرة البشرية متعددة ومنتشرة بكثرة.

Schadenfreude هي الكلمة الألمانية للشعور بالمتعة بسبب سوء حظ الآخرين ، وتأخذ صدى لدى كل من يسمعها لأول مرة ، لماذا ليس لدينا كلمة مماثلة في اللغة الإنجليزية (أو العربية) ؟

قد لا تحظى بالكثير من الدعم الخارجي لمساعدتك في التعامل مع نجاحك.

بمن تتصل عندما يحصل كتابك على أكبر نسبة مبيعات في تاريخ دور النشر؟ حصل هذا إحدى الزميلات ، والتي أصيبت بالذهول والصدمة عندما قلل بعض الأصدقاء القدامى بنشاط من أهمية انتصارها. بعد فترة قصيرة من الاستياء والحزن ، استخدمت عملية المرحلة الثامنة النهائية وبدأت بالوصول إلى الآنا البديلة المفتوحة وتوسيع دائتها الاجتماعية ، والتي تتضمن الآن العديد من الحلفاء الداعمين. (سيناريو حقيقي) ماذا تفعل عندما تقول "لا" لبعض الأشخاص والموافق كي تبقى صادقاً مع نفسك ، ولا يعجبهم ذلك؟

تتمثل إحدى طرق معالجة الصعوبات التي تنشأ عن النجاح في إنشاء مตتبع نجاح آمن.

كرّس جزءاً من دفتر يوميات أو ملف المرحلة الثامنة النهائية الخاص بك ، أو ابدأ واحداً جديداً ، لمتابعة كيفية تعاملك مع المرور بخط النهاية. قم بتدوين أي حدث ، تبادل ، أو شعور يبدو أنه قد حدث بسبب نجاحك القريب. لاحظ الأفعال التي قمت بها (أو لم تقم بها). أي ذات كانت المسؤولة؟



هل كنت سعيداً بطريقة تعاملك مع الأمور؟ إن كان الجواب لا ، ما الذي كنت تقوم به بشكل مختلف؟ ما الذوات التي كانت من الممكن أن تساعد؟

فيما يلي ملاحظات من متبع النجاح الآمن الخاص بـ واندا ، إحدى المشاركات في ورشة عمل:

التبادل: لسنوات ، كنت أقابل صديقتي غايل كل أسبوع في مقهى ونقوم بشكل رئيسي بالشکوى عن وظائفنا. ظنت أنها ستسعد لأجل لأنني أعيش في المرحلة الثامنة النهائية ، ولأنني الآن أصبحت أملاك عملي الخاص في تمشية الكلاب وتنظيفها. بدلاً من ذلك كانت تحبطني بمهارة. هذا الأسبوع قالت لي شيئاً بما يعني أنني لست شخصاً كفؤ. أنا حزينة وغاضبة لأنها جاهزة للقهوة والشکوى ، ولكن ليس للقهوة والمعنة.

الفعل الذي قمت به: وجدت نفسي أقل من قدر المتعة التي كنت أحظى بها ومدى فخري بذاتي. كي أبقى على تواصل مع غايل ، أصغر من شأن نفسي وأحبط نفسي كي لا تشعر هي بالسوء. لم أكن سعيدة بتصرفي أبداً.

ما الذوات التي كانت مسؤولة: عندما تصرفت وكأن عملي الجديد لم يكن مميّزا ، فقد كانت الشخصيات المسؤولة هي ذاتي التي تخاف من الهجر ، وتساءل إن كان معتقدي السلبي الأساسي عن عدم كوني جيدة بشكل كاف صحيحاً. لم أكن أرغب في إزعاج غايل. إضافة إلى ذلك ، ذكرني ناقدي الداخلي بخطأ قمت به الأسبوع الماضي ، وتساءلت لعدة ثوان إن كانت

غایل محقة أني غير كفؤة. هذا يجعلني محدودةً.
ما الذي كان يمكنني أن أفعله بشكل مختلف: كان بإمكانني
التواصل مع شخصيتي الداخلية الناجحة ومواجهة غایل وسؤالها
عن سبب عدم سعادتها لأجلني. كانت هذه الشخصية لتقول لها:
”حياتي محاطة بالحب الآن. بين الكلاب وأصحابها ، لا أتقاضى
أجورًا جيدة فحسب بسبب قيامي بشيء لا مانع لدى من القيام
به مجانًا ، ولكنني أ تعرض للشتم والتقبيل طوال اليوم!“ كانت
شخصيات الآنا البديلة: المتعاطفة ، المنيعة ضد النقد ، والنحلة
العاملة حتمًا ستساعد أيضًا.

أدركت واندا أن نحلتها العاملة وموصاتها العميق أبقيا
عملها ينبض بالحياة ، وكانت سعيدةً بالرضا والثقة التي
قدمتها لها تلك القوى الخارقة. مسلحة بحلفائها الداخليين ،
حاولت واندا العديد من التكتيكات ، بما فيهم التعامل مع حسد
غایل بشكل دبلوماسي عبر فهمها أن غایل خائفة من الهجر
والتفجير. قامت أيضًا باستدعاء مقاومة ذاتها المنيعة ضد النقد
كي تحمي نفسها من سلبية غایل.

ومع ذلك ، لم يمنع أي من هذا غایل عن الاستمرار بالتخلي
من شأن واندا. كانت غایل مرتبطة بشدة بمعتقداتها السلبية
الأساسية الخاصة وأعاقتها ذوات مخفية غير معروفة.

المعلومات التي اكتسبتها واندا من متبع النجاح الآمن
الخاص بها أقمعتها أن تتخلى عن هذه الصداقة. بعدها حققت
المرحلة الثامنة النهائية خاصتها ، التخلص عن العلاقات السامة



واختيار المعلمين ، المرشدين ، واللحفاء المناسبين.

**عملية الوصول إلى المرحلة الثامنة النهائية الجارية الخاصة بك
مارس النجاح الآمن**

١. أنشئ متبع النجاح الآمن الخاص بك.
٢. أثناء انتقالك من المرحلة الثامنة النهائية إلى المرحلة الثامنة الأولى ، من المرجح أنك ستُحبط بسبب موقف جديدة. لا بأس بذلك ، هذه هي الحياة! لاحظ أي أنا بديلة تتدخل عندما تُكافئ الجهد بما يفوق التوقعات ، ولا حظ أي من شخصيات الآنا يمكن أن تحتاج دخولها أو تقويتها عندما تظهر الصعوبات.



شُكُر وتقدير

أثناء تعمّقِي في مفهوم المرحلة الثامنة النهائية ، بدأت أدرك حقيقة رؤية ريتشارد باخ ”**نُعلّم ما نحتاج تعلمه بشدة بشكل أفضل**“ تضمنت عملية كتابة هذا الكتاب الصراع مع مشاكل المرحلة الثامنة النهائية الخاصة بي والتي طال أمدها. على طول هذا الطريق تلقيت دعماً من مجموعة كبيرة من الأصدقاء والمعلمين الذين أشعر بامتنان كبير لهم ، وكثير من أجزائي حزينة لأنني لن أتمكن من ذكر الجميع هنا. أحياناً يتعدد صدى لحظة واحدة فجأة بحقيقة تحررك بعمق ، وتغيير الحياة. بالنسبة لي ، كانت إحدى هذه اللحظات هي قراءة نصيحة كولين ويلسون التالية: ”**عش كأنك يمكن أن تتلقى الأخبار الرائعة في أي لحظة**“ وجميع الأخبار الرائعة تنهمر باستمرار.

قام غاري أوستن مدرس المسرح الارتجالي الذي أوجد شركة مسرح الفراوندينج بمساعدة بمساعدتي وبمساعدة طلابه في كل مكان ، على التحقيق حيث يندمج الفرح والحزن والشغف ، مانحا إيانا الإذن باللعب مع جميع الذوات التي نملها. أنحني تقديرًا للمبتكر بريت بيفل - الكاتب ، وأستاذ الريكي ، والخبير الاستراتيجي في معهد أوميغا للدراسات الشاملة - والذي لم يقم بدعوتي لأكون فناناً مقيماً في هيرميتاب

هاوس مخبأ بعيداً في حرم معهد أوميغا ، حيث عملت على مسودات بدائية لهذا الكتاب فحسب ، ولكن لأدرس الحوار الصوتي وأصبح جزءاً من هيئة تدريس معهد أوميغا المحترمة. بنفس الوقت يحصل على الفضل لتوجيهي إلى الحوار الصوتي معلمي هال وسيدرا ستون. أثناء بحثي عن الأدوات كي أحسن الإبداع ، صادفت تقنياتهما المبهجة المحسدة للشفاء والتحول. لم يكن لهذا الكتاب أن يكون موجوداً من دونهم. لقد وصلوني أيضاً بمحررة الكتب الشغوفة وكثيرة المعرفة بشكل لا يصدق جورجيا هوس ، وبالفريق الكامل لدار مكتبة العالم الجديد للنشر بما فيهم كريستن كاشمان ، تريسي كانيينغهام ، تونا بيرس ميرز ، كيم كوربين ، ومحررة الكتب المستقلة إيريكا بيوكي. شكرأ لكم جميعاً.

كنت أعمل على حاسوبي في إحدى الأمسىات في شباط من العام 2019 ، وأدركت أنني أنهيت كتابي. لقد تجاوزت خط النهاية. كنت متقاجئةً ، لقد كان انتصاراً هادئاً وشديداً. بعد الاستمتاع بهذه اللحظة على انفراد ، ذهبت إلى غرفة الجلوس لأخبر زوجي الحبيب ، راي. ترك كل شيء من يده حرفياً ، بما في ذلك جهاز التلفاز ، وقام بقراءة المخطوطة على الفور ، هو وابنته ، حبيبي شارلوت ، كاتبة وسائل ملهمة متعددة المواهب ، مؤدية ، ومحركة عرائس الظل ، كانا أول شخصين قابلتهما يعرفان عن نفسها كمحظوظين. قاموا دوماً بدعم إبداعي. أنا ممتنة لحكم. شكرأ لكم.



كنت أتمنى لو كان لدى مساحة لذكر الطرق الفعالة والمحددة التي قام بها كل فرد من مجموعاتي الاجتماعية المتنوعة بالمساهمة في حياتي. ببساطة، شكرًا لكم جميعًا. شكرًا لـ إيسٍت هيل رايدرز من الماضي، أصدقائي القدماء جون لوکاس ديلبيانو والعائلة بأكملها ، جون ومينديرت أندرسون ، أما وجينا هيندرسون.

شكراً لكم ، للأعضاء المتنوعين والمؤثرين للمجموعة الثورية التي قابلتها عندما قابلت راي ، بما فيهم كاندي و تيج هازاريكا ، واللذان أمنّ بشدة لتشجيع شركتهما غروف برييس المبكر ، ريكى رور ، مثل أعلى مستمر للحب ، المتعة ، والامتياز ، بول مكايزاد ، الذي عرفني على العوالم الجامحة للعمل الجماعي التجريبي عبر عملية إيمي وأنولد مينديل في عطلة نهاية أسبوع ، الأسطورة إيلين ميرز ، باربرا زيلر ، التي أطلقت في إحدى أمسيات رأس السنة تحولًا حياتيًا جديداً لي عندما قالت لي أنه من الممكن دمج الفكاهة مع الشفاء (التحقت بكلية العمل الاجتماعي في جامعة كولومبيا بغضون أشهر) ، الأخت في الأوقات الصعبة ، ديدي ريك وشريكها باري شيك ، كريستين لومان و هاري يولين ، غايل باليت و ستيفان فاندام ، ستيف ديتلبا و نانسي ستيدمان ، عائلة راينيس ، جي بي هاربيغينيس ، والذي يتضمن تأثيره التوصية بي لدى المركز المفتوح ، والعديد من اللقاءات المخدرة ، مضيفي في ساحل المحيط الهادئ ، آدم راسكين وأديلينا أرامبولا ، كل جيل من عائلة شيا ، الذين

أوصلوني إلى صداقتى المقدسة مع بيكا ترينكل ، التي تجتاز حكمتها وإلهامها العوالم ، بما في ذلك تشجيعي على تربية النحل. شكرًا لأصدقائي مدى الحياة الذين قابلتهم في مجموعات التمثيل والارتجال والكتابة: جيري سلاتر ، الذي تشاركتُ معه مجموعة كبيرة من التجارب المتنوعة الفنية ، ليز كوبن ، بذكائها المؤثر والحسني ، مارلين والاس وتوماس هايز ، اللذان أذهلاني معاً وكل على حدة بجمالياتهما ومرؤتهما الاستثنائية ، ميتزي سينوت ، أبرا بيههام ، بيث ستيفنز ، التي تمنعني الطاقة بذكائها الذي لا يتوقف وعاطفتها الفريدة ، وفران سورين ، التي أذهلتني عندما قابلتها ولا تزال مصدراً للتواصل والدعم والإبداع. شكرًا لكم لمجموعتي للبحث عن الرؤية ، بما في ذلك ريجي مارا ، جاي ستيرنر ، ليزا ماكول ، جين بانيفيتش ، مايكل سالوستيتو ، تريسي بيرك ، جوانا بورغيس ، كريستيان مونيه ، أوتمن فان أورد ، وباربرا بيتوندو ، وكذلك بيتر لينجسفيلدر ، آمي ليفيك ، كارولين ليداي ، كاثي إدجرلي ، تريبي جونسون ، فانيسا فيرجنيتي (التي تعد قوتها مصدراً للإلهام في العديد من العوالم) ، وجيني جانتر (التي تُعد مصدراً للبهجة والسحر والتطور) ، مارك دالي ، وإلى مجموعة الحوار الصوتي -الحاميان روشي فريزر وإريك بوتيسبا ، هانا ميلر ، آن ديزموند ، وتمار ستون ، أليس سيموندز ، ماري ديشارون ، لاري نوفيك ، مارثا لو وولف ، كاثرين كير ، مارشا شيلدون ، آبي روزن ، سوزان فيلي ، نانسي يونغ ، بير كوفين ، جينيفيف كايلوكس ،

آنا إيفارا ، جون سوانر ، فرانشيسكا ستار ، عائلة دوجيرتي ، جون كوبر ، بام وينكلر ، فرانسين بينتو ، جوديث هندن ، دورسي كارترات ونيل ميلي ، دولسي إيفانكو ، بوني برنيل ، سوزانا ليرش و أورس هويسرمان ، دومينيك شوينبورن ، إيلين روزنسون ، باولو ساكتي ، سكوت كيلوغ (الذي أيقظت روحه الرائدة روحياً) ، والباحثات بعمق دونا ديفلر ، كارين توماس ، كارين أولشانسكي ، ليندا سيمان ، وبوني بفایفر (والتي أعدّ حكمتها ودفعها وأصالتها جائزة). شكرًا لمجموعتي التحليلية ، بما في ذلك ديبرا بوريل وباري كوهين ، المدير التنفيذي للجنة العلاجات التعبيرية ، الذي منحني الفرصة ، والزملاء الذين تحولوا إلى أصدقاء ألكسن德拉 ميلوناس ، التي تحفز بفكرها الشديد وولائها ، وراجي ماشيو ، الذي يحفز ويحبس الأنفاس من خلال فنه وحبه وقوته. شكرًا لك على مساهمتك بمواهبك الكثيرة بما فيها ميلك للصور السردية في إنشاء موقعي الإلكتروني من الصفر والدفاع بشدة دائمًا عن مفهوم المرحلة الثامنة النهائية!

شكراً لعائلتي الكبيرة والموسعة ، بما في ذلك والدي الراحل ، جيك دينغيل ، وأمي ، جون دايف ، التي علمتني أنه لا يفوت الوقت على أحد حتى لوكبر في السن كي يبدأ من جديد. أخواتي الموهوبات ، لورا كاثرين براون ، وأليكسيس دينغيل ، وجولي دينغيل. شقيقاً زوجي توني براون وأنتوني براون. بنات وابن أخي ، ساراي ، ريتا ، وميرايا دينغيل. شقيقاتي وأشقائي

في غاسبارد لورين وكارل أرميلين وباربرا لوسون وديان غاسبارد وجانيت غاسبارد وإلين غاسبارد وتوم برانش ، الذين كانوا هناك في المرحلة قبل النهاية من كتابتي ، حيث قدموا التشجيع والطعام الذي في لا تير ، في جنوب فرنسا. شكراً لعائلة شولبيرج الرائعة ، الذين دعموا إبداعي دائماً. شكرًا لعماتي وأعمامي وأبناء عمومتي في عائلات دايف ومايرز ورفقين وتايلور. أعلم أنتا سنستمر في الضحك والبكاء معًا. أنا ممتنة لعائلة أوكونر وخاصة عزيزي المؤلف والباحث المساعد والمبتكر والبارع براين أوكونور ، وجوش يو.

شكراً لجوديث ستون على مساعدتك المبكرة في التحرير ، ولصوري الموهوب هاري بوسيوس. أود أيضًا أنأشكر بعض الأشخاص الذين أزاحوا بعض وجهات النظر السخيفة التي كنت أملكها وعرفوني على وجهات نظر جديدة: ديان أوستن ، وباربرا بيزيو ، وجون دابوليتتو ، وكايمايكيل باتن ، وفانيسا براند ، وفاليري لارابي ، وأنيت ليبرمان ، وبييل غيتيس من صندوق الممثلين.

لدي تقدير وامتنان لأديان لعملائي الشجعان والمشاركين في ورشة العمل ، الذين وثقوا بي في ضعفهم وقوتهم. أنتم تلهموني وجعلتموني ما أنا عليه.



قائمة التمارين

اختر هدف المرحلة الثامنة النهائية الخاص بك
ابدأ قائمة من ذواتك المختلفة
احتفظ بمذكرات خاصة بالذات الداخلية
حدد ذواتك الأولية
حوالِر صوتي مع ذات أولية
احتفظ بمذكرات خاصة بالذات المخفية
تحديد ذواتك المخفية
حوالِر صوتي مع ذات مخفية
اكتشف معتقداتك السلبية الأساسية
أظهر قيادك المزدوج أثناء فعاليته
تخلِ عن هدف لم يعد مناسباً
اللوم
أزل السموم من صفاتك
من الحسد إلى التمييز
تحفيز لأننا البديلة خاصتك
الوصول إلى الذوات الفاعلة
عبور خط النهاية الخاص بك
مارس النجاح الآمن



عن المؤلفة

بريجيت دينغيل غاسبارد هي كاتبة ، معالجة ، مدربة ، مرشدة رئيسية ، مدربة للحوار الصوتي ، قد قادت ورش عمل احترافية في معهد أوميغا ، ومركز نيويورك المفتوح ، والاتحاد الدولي للمدربين ، ولجنة العلاجات التعبيرية ، ومعرض الحياة الوعية. جامعة نيويورك ، وكلية العمل الاجتماعي بجامعة كولومبيا ، والرابطة الوطنية للعمل الاجتماعي ، وصندوق الممثلين ، ومنظomas أخرى. خلال حياتها المهنية في التمثيل والارتجال والكوميديا ، اكتشفت الحوار الصوتي ، وهي تقنية قوية للتواصل وتجسيد ذواتنا الداخلية طورها الأساتذة هال وسيدرا ستون ، اللذان سيصبحان مرشدین لها. حصلت على درجة الماجستير في العمل الاجتماعي من جامعة كولومبيا ، واكتسبت خبرة سريرية في العلاج السلوكي الجدلي (DBT) والعلاج السلوكي المعرفي (CBT) وكانت مريضة وعاملة اجتماعية في مركز مستشفى بلفيو ومركز كريدمور للطب النفسي. عملت أيضًا كمعالجة نفسية في مركز الاستشارة بجامعة نيويورك. أسست معهد نيويورك للحوار الصوتي وتم اعتمادها من قبل العديد من المنظمات لتسهيل التعليم المستمر للأخصائيين الاجتماعيين ، وممارسي الصحة النفسية ، والمرضات ومعالجي الجسد ، وعلماء النفس ، والممرضات ، والأطباء النفسيين ،

والمعالجين النفسيين وأخصائيي التدليك ، ومدربى الحياة. تملك بريجيت عيادة خاصة في منهاتن متخصصة في كتل الإبداع ، وتحولات الحياة ، وكون الشخص عالقاً في مكان يكون خط النهاية على مرمى نظره. تعيش في بروكلين ، نيويورك.