

المرحلة الثامنة النهائية

جند ذواتك الداخلية لإنجاز أهدافك

تأليف: بريجيت دينغيل غاسبارد
تقديم: هال وسيدرا ستون

المرحلة الثامنة النهائية

جند ذواتك الداخلية لإنجاز أهدافك

ترجمة
شمس زهير دريوس



◀ **الكتاب:** المرحلة الثامنة النهائية ، جند ذواتك الداخلية لإنجاز أهدافك.

◀ **المؤلف:** بريجيت دينغيل غاسبارد

◀ **المترجم:** شمس زهير دريوس

◀ **التصنيف:** تنمية

◀ **الناشر:** دار ملهمون للنشر والتوزيع

◀ **الطبعة الأولى:** يناير 2021

◀ **التصنيف العمري:** E

تم تصنيف وتحديد الفئة العمرية التي تلائم محتوى الكتب وفقاً لنظام التصنيف العمري الصادر عن المجلس الوطني للإعلام.

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




جميع حقوق الطبع وإعادة الطبع والنشر والتوزيع محفوظة للمهمون 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 خطي من ملهمون للنشر والتوزيع.

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

   darmolhimon

 www.darmolhimon.com

 0097165551184

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

الإهداء

إلى زوجي المحبوب وشريكي في الحياة ،
راي غاسبارد ، الذي يفضّل بالتأكيد
بعضاً من ذواتي على سواها ، لكنّه يُجلّها جميعاً





الفهرس

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





الاستهلال

علينا الإقرار أنَّ - لدى التقيّد بعنوان هذا الكتاب الممتع على نحو مبهج والمساعد إلى أبعد الحدود - قمنا بالالتزام بعبارتنا «المرحلة الثامنة النهائية».

كلانا مخلوقان فضوليّان ، وحياتنا كانت مكرّسةً لاستكشاف النفس البشرية ، بكل ما فيها من تعقيد وتناقضات. وعلى الدوام استهوانا الوعي بصيغه العديدة. وهكذا منحنا كلمة «المراوحة 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 والتسعين من العمر ، وتأخذنا استكشافاتنا في اتجاهات جديدة. لكن ، حتى لو كان المزيد متاحاً لنا لاكتشافه عندما كنا مجتمعين معاً للمرة الأولى قبل خمسين عاماً تقريباً ، فما زال هناك اكتشافات ساحرة جديدة يمكن القيام بها.

تستمرُّ أدوات الحوار الصوتي التي طوّرتها 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 «المرحلة الثامنة النهائية» الحاجة للانفصال مرة أخرى علاوة على ذلك من ذواتنا الأولية (وهي الذوات التي منحتنا مسيرات حياة غنية ومثيرة كهذه) ، والشعور بالضعف عند الوصول إلى نهاية أعمارنا ، واكتشاف الذوات التي ستكون بمنزلة العون الأعظم في اجتياز الجزء التالي من رحلة الحياة على نحو خلاق وناجح ورعايتها.

يتضمن مفهوم المرحلة الثامنة النهائية لدى بريجيت ، وهذا الكتاب المرشد في اجتياز المنطقة الصعبة المقترنة بالإكمال في الغالب ، طريقة عملية ولمموسة لاستخدام عملنا. وعن طريق استخدام نواذر توضّح مقاربتها البراغمية حيال هذه التحديات ، تساعدك على نحو حذر على اختبار رغبتك في عبور خط النهاية ، واكتشاف ما يعيقك عن القيام بذلك ، وعلى التمتع باختيار واع حين تتخذ الخطوات الضرورية للتحرك إلى الأمام. وبواسطة تمارين محرّضة على التفكير واقتراحات عملية ، تدعوك بريجيت إلى عمليات سبر ساحرة ومجزية لذواتك الكثيرة حين تقدم الدعم إليك في إتمام «المرحلة الثامنة النهائية» الخاصة بك.

إننا على يقين أنك ستستمتع بهذه الرحلة الجديرة بالذكر.

د. هال وسيدرا ستون

مؤسسا الحوار الصوتي

مؤلفا كتاب ((ذواتنا: دليل الحوار الصوتي))



المقدمة

الإخفاق ضمن مشهد النصر

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

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

أن تجد نفسك في مأزق أمر مؤلم. على الرغم من قيامك بكل الأمور الصحيحة ، فأنت على نحوٍ لا فكاك منه غير قادر على الوصول إلى هدف مرغوب طال انتظاره ، سواءً أكانت حياتك المهنية ، أم علاقاتك ، أم مواردك المالية ، أم حياتك الإبداعية ، أم صحتك أم ازدهارك 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 الشباب ، ومع التقنيين والمتقاعدين. ولكن كونك في مأزق 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 ، ومتحفّزين



رجالاً ونساءً - أنجزوا خطوات عديدة نحو هدفهم لكن لم يكونوا قادرين على إكماله. لقد كانوا قوَّماً مندفعين ، مغامرين ومقتدرين - وكانوا على درجة كبيرة من عدم الرضى عن حالهم لكن غير قادرين على تغييره. فوجدوا أنفسهم يراوون في المكان في الطريق إلى طموح غال ، من اختيار مهنة إلى إيجاد شريك للزواج ، ومن الانتهاء من الدين إلى تشييد قارب ، ومن حب أنفسهم إلى تحولهم إلى خبير تمديدات صحية. لقد بدأت بتسمية هذا المأزق الغادر 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 جرَّبها المتعاملون معي. وربما يضرب بعضها وترًا لديك.

«لقد جرَّبت المواعدة عبر المواقع الالكترونية ، وأخبرت كل شخص عرفته أنني أبحث عن شريك ، وذهبت إلى مناسبات خاصة بالعازبين ، وقمت بتقبيل كثير من الأزرار والعراوي،^(١) لكنني ببساطة لم أستطع العثور على شخص الشريك — بدا الأمر باعثًا على اليأس».

«كان لدي فكرة عظيمة لمشروع تجاري صغير. قمت

(١) عبارة مجازية تقيد محاولة كافة السبل - المترجم



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

«زرت الكليات وانتقيت الخمس الأوائل بالنسبة لى. لا أستطيع الانتظار كي أخرج. ملأت استمارات ، ولكن عندما وصل الأمر إلى كتابة مقالي الشخصية ، شعرت بالعجز عن الكتابة - أشعر أنني لا أملك شيئاً هاماً لأقوله.»

«قررت أنني أريد الوثام مع أبي. كانت العلاقة بيننا صعبة دائماً. توجهت نحو العلاج النفسى ، وكنت قد تحدثت بأمور مع أخوتي وأخواتى وزوجى ، ومارست ما أريد قوله. أشعر أنني على قدرٍ وافرٍ من الاستعداد ، لكنني لا أستطيع التواصل - لا حول لى ولا قوة.»

«لقد وفّرتُ ما لا كافياً لتسديد دفعة أساسية ، وتاريخي الائتماني عظيم ، وكان الحصول على منزل خاص بى شيئاً أردته على الدوام ، لكن لسببٍ ما أحجم كل مرة أكون فيها على وشك التقدم بعرض - أصبح غاضباً من نفسى.»

هل تبدو أية قصة من هذه القصص مألوفة؟ تقوم بتجميع طاقتك للقيام بعمل ما ، وتبدو أنك فى جاهزية عالية للعمل ، وتقوم بكل شيء تستطيع التفكير به على نحو واثق للوصول إلى هدفك ، وتحصل على تغذية راجعة - وعلى الرغم من ذلك تنتهى 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 التعلّم أيضاً كيف تمتد 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 ميفاء^(١)، أو أن تحصل على كلب، أو تحصل على ترفيع، فربما فعلت احتمالاً كل شيء على أكمل صورة. لقد قمت بالمبادرة، واتبعت خطة، وتقدمت باتجاه الهدف. هذه هي المراحل السبعة الأولى. وهي تتضمن النجاحات، والإخفاقات، والتسويات — بمعنى آخر، التجارب المختلفة جميعاً التي قادتك إلى مستواك الحالي من الحكمة.

ويمكن أن تتضمن المراحل السبعة الأولى ما يلي:

- الصراع مع العادات المعارضة لكن مع وجود صعوبة في العثور على الدعم.
- اكتشاف شغفك لكن 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 الارتقاء.

- 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 معي حائرين بشأن الموقع حيث وقعوا في المأزق. لقد أبلغوا عن الشعور بالإحباط ، والشدة النفسية ، والرعب. لقد قالوا: "أنا ببساطة لا أستوعب الأمر. أفعل كل شيء بإمكانني 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 تصدقوا ، بعض من هذه النُّسج ببساطة ليست ضمن البرنامج". وحقيقة الأمر هي ليس كل جزءٍ منك يريد ما تريده! بعض من ذواتك الداخلية معارضةٌ لهدفك. وسوف نتحرى تقنية الحوار الصوتي ، وهو



أسلوب متماسك تمّ تطويره على يد معلّمي ، هال وسيدرا ستون ، لاكتشاف تلك الجوانب من نفسك والحديث من وجهة نظرهما. من الممكن أن تُظهر هذه التقنية لك وتحرك 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 الساحرين الذين يستطيعون فحسب تقديم الإرشاد الذي تحتاجه ، وتحويل نظرتك للأمور ، وإظهار قواك المدفونة ، وتحصل على سلسلة حركتك ثانياً نحو النجاح والإنجاز. هذه الأمور في داخلك! وأشرح على وجه الدقة كيف يستطيع كل شخص التواصل مع هؤلاء المرشدين الداخليين ، الذين يُسمَّونَ أيضاً الذوات ، الشخصيات الفرعية ، والأنما البديلة ، 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 السدادة عن قواها من أجل اجتياز خط النهاية. وتنشّط مقاربتي الأشخاص وتحرّركهم في أيّ مكان من طيف المراوحة في المكان ، بغض النظر عن القضية المحددة ، لأنّ المصاعب تنجم 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. ويؤسس كل فصلٍ من هذا الكتاب على الذي يليه. بعد أن تُحدّد مشروع المرحلة الثامنة النهائية الخاص بك، تقوم باكتشاف عالمك الداخلي لاكتشاف ما العائق في طريق إكمال المشروع. وإذا تكسب أفكاراً نيرة وحالات إلهام، تستطيع القيام بفعل ملموس باتجاه هدفك.

سوف تكتشف كيف تحدد وتتحدث مع ذواتك الداخلية لتكشف النقاب عن مقاصدها الخفية وتقرر أيّاً منها يدعم هدفك وأيّاً منها يعوقه. ستتعلم تحديد المعتقدات السلبية والتخلص منها — وهي معلومات مؤلمة من قبيل "أنا لا قيمة لي" و "أنا غبي" — التي تشدّك إلى الوراء. وستكتشف أيّ من الشخصيات تتمسّك بهذه القناعات وتحتجزك. ويعزز الحصول على هذه المعرفة، وإيجاد حلٍّ للمعضلة في الداخل، واكتشاف فريقك الخلاّق، والشجاع، والمقتدر 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 بتأثيرٍ هائلٍ على نجاح الفرد في الحياة. وتؤكد الاستقصاءات التي أجريت مؤخراً 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 كثيرٌ من الباحثين حالياً ، بدرجات متفاوتة ، أن كلَّ شخصٍ منا إنما هو تجمعٌ من الذوات المتنافسة... ويوجد دليل هام ، بما فيه دراسات حديثة لتصور الدماغ ... يُفيدُ أن الذوات لديها ذواكرٌ وشخصيات متباينة“. من الممكن أن تكون طريقة وصولنا إلى هذه الذوات وتواصلنا معها مؤثرة بقوة على قراراتنا وأفعالنا. ولقد نشرت مجلة (علم النفس اليوم) ملفاً عن بحث د. إيثان كروس رئيس مخبر الشعور وضبط الذات في جامعة ميتشغان ، يختبر قوة حافظتنا 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 نشبت 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 ،
ويُدعى هذا الوضع حالياً اضطراب الهوية الفصامية. وعليك أن
تنسى (سيبيل) ، و (جوه حواء الثلاثة). ولقد أقر نسق طويل
ومميز من أصحاب النظريات والممارسين أن فكرة الشخصية
الصحية تتألف من شخصيات فرعية وقام بتبني المجال الذي
يُدعى معالجة الأجزاء. وهم يتضمنون سيغموند فرويد ، وكارل
يونغ ، روبيرتو أساغولي ، فريتز بيرلز ، وإيريك بيرني ،
وفرجينيا ساتير ، ناثانيل براندون ، وهال وسيدرا ستون ،
ولوتشيا كاباتشيوني ، ورينارد شفارتز ، وتود هيرمان ، وآخرون
كثيرون.

العملية

يقدم الفصل الأول عرضاً شاملاً لعملية المرحلة الثامنة
النائية. وفي الفصل الثاني ، تتعلم كيف تتشكل الذوات الداخلية ،
وتحدد الظروف التي حددت أي شخصيات تضع في الواجهة وأي
شخصيات أخرى تخفي. ويقدم الفصل الثالث إرشادات مفصلة
للتواصل مع ذواتك الأولية ، تلك اللواتي تعرفهن حق المعرفة ،
عن طريق استخدام الحوار الصوتي لتجميع الحكمة من كل
ذات. وفي الفصل الرابع ، تكتشف الذوات المخفية التي تعوقك
عن تحقيق أهدافك ، والشخصيات الفرعية التي تفضل أن
تخفيها أو تتمنى بُعدها — وقد لا يكون بعض منها قد صادفته.



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

في الفصل السادس تحدد المعتقدات السلبية الزائفة التي تحول بينك وبين نجاحك. ستنتظر عن كثب إلى القواعد المستخلصة من هذه القناعات ، التي تُملِي عليك كيف تعيش حياتك: ما الذي تأمله من نفسك ومن الغير ، وما أنت مخوّل له ، وما هو المحظور (مثل النجاح). في الفصل السابع تكشف المعضلة الخفية وغير القابلة للحل المسماة القيد المزدوج ، الناجم عن التناقض بين أهدافك ومعتقداتك الصميمة السلبية. إن تحديد قيدك المزدوج وتحريره إنما هو مكوّن فريد ومفصلي متعلّق بعملية الوصول إلى المرحلة الثامنة النهائية.

يدعوك الفصل الثامن للتخلي عن هدف المرحلة الثامنة النهائية الخاص بك. (نعم ، حقاً!) لكن إذا قررت التمسك به ، فستطوي رحلتك على ممارسة النجاح الآمن.

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



العاشر، تقرر إن كان بعض من ذواتك الداخلية، بما فيها ناقدك الداخلي، تقوم بأدوارٍ أكل الدهر عليها وشرب وتتعلم كيف تخصص لها أدوراً جديدة. في الفصل الحادي عشر، يأتي أوان الاحتفال باجتيازك خط النهاية وتحقيق هدف المرحلة الثامنة النهائية. في الفصل الثاني عشر، تطبّق 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 أية لحظة محددة، وتستطيع التعامل مع التخريب الذاتي المحتمل باتخاذ خيارات واعية تقودك الشخصيات بموجبها.

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

ربما ذاتك المقترنة بعبارة أريد ضمناً لمعرفة أن عملية المرحلة الثامنة النهائية تؤدي عملها دائماً. وأستطيع القول إنه



حتى المتقلّبين ، والمُشكّكين ، ومعاندي التغيير الذين صادفتهم
قد استفادوا من الأفكار النيرة والتمارين في هذا الكتاب.

إحدى المشاركات في الورشة التي كانت في مازق 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. تعجّبت قائلة: ”ماذا؟
هل تبدأ حالاً أحلامك بالتحقق عندما تبدأ القيام بالحوار
الصوتي؟“

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

العناية المتطرفة بالذات

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



والبدنية. وتحسّن الرعاية النفسية مزاجك وتخفف 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 أيضاً أذكى! أجرى أخصائياً علم النفس كلايتون كريتش وديفيد دانيج من جامعة كاليفورنيا في بيركلي بحثاً حول تأثيرات منح نفسك دفعات من شعور الأنا بالارتياح مثل التأكيدات الإيجابية، وتكتشف أنها توسّع منظورك العقلي. وتوسع الرعاية النفسية منظورنا حول ذاتنا جميعاً، وتخفف النزعة الدفاعية لدينا وتوصل رؤيتنا إلى أبعد مدى. وهذا ما تقوم به عملية الوصول إلى المرحلة الثامنة النهائية، أيضاً! هل تفضل حالة التقلص أم حالة التمدد؟ (يوجد في واقع الأمر جواب صحيح واحد فقط).

من الممكن أن تتألف العناية النفسية ببساطة من القيام بشيءٍ يُبهجك حقاً - شيءٌ 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 برميلٍ من المرح بل ينطوي على الاعتناء على نحو

نشط بنفسك ، مثل تحديد موعد لزيارة للطبيب كنت تؤجله ، أو الإقدام على شوطٍ من الجري.

أشير إلى هذا الأمر بوصفه العناية المتطرفة بالذات لأنني لا أريدك أن تدع الأعمال الروتينية اليومية ، والإثم المغلوط ، أو واجبات العمل الضاغطة أن تقف حجر عثرة في طريق إحساسك بشعور أفضل. ستنهي 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 ، أحتوي الحشود»
وولت ويطمان - «أغنية نفسي»

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

جاء نيل لمقابلتي لأنه كان في مأزق. قال نيل ، وهو رجل
كالدب على نحوٍ جذاب ، وأنيق الزي على نحوٍ غير رسمي ،
في الثلاثينات من عمره ، إنه إلى حدٍ معقول راضٍ عن عمله
— كان مديراً تقنياً في وكالة للإعلان — وسعيداً في منزله. كان
يحب زوجته وطفليهما الصغيرتين. لكنّه وضع هدفاً لم يبدو
أنه كان يستطيع تحقيقه: فقدان الوزن. كل مرةٍ اقترب فيها من
النجاح ، ابتعد الأخير نوعاً ما.
”أنا رجل يقوم بإنجاز الأشياء. أعثر على خطة وأقوم
بتنفيذها حتى النهاية“.

أخذ نفساً عميقاً وقال من غير تفكير: ”لا أستطيع الاعتقاد

أنّ لدي مشكلة فقدان أرتالي القليلة الأخيرة! ظننتُ أنني أستطيع معالجة الأمر بنفسى، لكنّ خطتى أخفقت“.

قبل قرابة عام ، فى الذكرى التاسعة لعرسهما ، قطع نيل وزوجته ، إيلز ، عهداً بالعودة إلى مستويات لياقتهما فى يوم العرس عندما يحتفلان بالذكرى العاشرة ، عندما قررا تجديد قسمهما ، لم يقوما بأي فعل جنونى لفقدان الوزن ، حسبما قال. تناولوا الطعام بطريقةٍ صحيحة وقاما بمزيد من التدريب الرياضى فحسب.

قال نيل: ”لم يكن الأمر شاقاً. تقدمت للقيام بكل شيء بالطريقة الصحيحة ، لكن فى ثلاث مرات حالياً ، كنت على مقربة من ستة أو سبعة أرتالٍ من هديفى ، وعلى وشك تصعيد كمية تمرينى فى صالة التدريب ، عندما حدث شيءٌ ما ، ونسفت كل ما فعلته. ”فقدت السيطرة على أعصابى فعلياً“. هبط على كرسيه. ”ربما تساعدننى فى الوصول إلى خطة للتدريب الرياضى“.

لم يكن من الممكن معالجة ما كان نيل يتلثم به بواسطة أي شيءٍ متعلقٍ بنصائح عملية عن فقدان الوزن. لقد كُمن كل من المشكلة والحل فيما هو أعمق. لقد كان يخوض صراعاً داخلياً ضد قوى داخلية لم يكن مدركاً لها بأي شكل من الأشكال. ولن يُكتبَ النجاح لأية خطة تدريب حتى يلاحظ أنه حتى لو أنه قد يُقسم أنه يتوق للهدف المرغوب بكل نسيج من كيانه ، فبعض من تلك النُسيج — بعض من ذواته الداخلية — لم تكن على متن



القارب. ليس كل ما فيك يريد ما تظن أنك تريده.
وهنا مثالٌ توضيحيٌّ بسيطٌ عن الذوات المتعددة في حالة النشاط. يرن منبه ساعتني في السادسة صباحًا. جزءٌ مني سعيد بأن الأوان قد حان للاستيقاظ ، والاستعداد للنهار ، ولقاء المتعاملين. وجزءٌ مني يجد النوم لذيذًا بكل معنى الكلمة ويتوق للبقاء في السرير. وعلاوةً على ذلك جزء آخر يرتئي لعب الهوكي ، راغبًا بالنهوض فحسب إذا ما عنى الأمر تمضية اليوم بالتناوب بين العناية بالنحل (أرَبِّي خليةً نحلٍ في فناء منزلي الخلفي في بروكلين) والرقص. في بعض الصباحات أكون مدركة أن جزءًا صامتًا 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 يُسجّل لو لم أدرك تَوًّا أنهم كانوا موجودين هناك. وفي معظم الصباحات ، تبرز أجزاءي الداخلية الفضولية بشأن الحياة والمداوية المكرّسة — ربما بعدما تحكّم ذات إضافية واحدة ، وهي المُفاوض الداخلي ، بنقر زر الغفوة مدة عشر دقائق إضافية فقط. هل يبدو ذلك الأمر مألوفًا؟ ما هي الأجزاء الداخلية منك التي تأخذ بالمجادلة عندما ترن ساعة المنبه لديك؟

يحدد معظم الناس الذات التي تنشُد الكمال ، والمبهج ، والناقد الداخلي بين ذواتهم الداخلية. ويُضَمَّنُ آخرون المنقذ ، والضحية ، والحارس السري ، والمحارب. من الممكن أن تكون



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

بعد الإصغاء إلى نيل ، ضبطتُ ذواتاً داخلية كثيرة محتملة ،
تتضمن الوثائق ، والمكرّس ، والمحترف ، والمهذب . سألته إن كان
راغباً بتحديد ذات يفضل التواصل معها باستخدام الحوار
الصوتي . قلت : ” وبالتواصل لا أعني لعب الدور أو التمثيل . عندما
تجسّد شخصيتك الفرعية ، اسمح لتلك الذات الداخلية أن تكون
حاضرة وقل ما يجول في الخاطر على نحو عفوي “ . على الفور
سمّى نيل منافسه الداخلي .

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

شرحت لنيل أنّه في جلسة حوار صوتي ، وعندما كان
يتحدث بوصفه شخصية الفرعية ، كان عليه استخدام الضمير
(أنا) ويشير إلى نيل بالضمير الثالث (هو) . وهذا يجعل الأمر
أسهل للسمع ويكون منفتحاً على ما ستقوله الأنا البديلة .

قال نيل بوصفه المنافس بلهجة آمرة ، أعمق وأكثر اختصاراً
وزخماً من حديثه السابق : ” هل وصلتكَ الفكرة ! لقد فقدَ نيل
معظم الوزن الذي يريد أن يفقده ، لكنه لا يبدو أنه يستطيع



التخلص من الوزن المتبقي. أجعله قريباً من الهدف. ومن ثمَّ يهرب مثل سمك الشبوط. أجعله قريباً ثانيةً ، ومن ثمَّ يفسد الأشياء من جديد. أظنُّ أننا نسمي الأمر قضية المرحلة الثامنة النهائية“.

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

قال نيل بوصفه المنافس: ”انتظروا“

”فتناً جيداً 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 لوزنها شخصاً خاسراً! بالنسبة لي ، الحياة لعبة بقيمة الصفر. نقطة نهاية. في معظم الوقت أستمتع بفترة التدريب ... ما أزال لا أعرف كيف ألفظ كلمة كوينوا ، 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 كرسيّه الأصلي ويجلس دون أن يتكلّم ، فيغدو بإمكانه



الشعور بانتقال الطاقة من تكثيف منافسه الداخلي.

هنأته لكونه راغباً بالقفز على نحو عميق لممارسة تمرين خارج عن المألوف. ابتسم نيل وقال: "أنظري! تلك هي فائدة 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 أنك واقع في مأزق ، عندما تكون قريباً من الإكمال هي علامة تفيد أنك وصلت إلى أقصى مدى ممكن لديك بمستواك الراهن من الوعي ، والمعرفة. ويتطلب النجاح تعلماً جديداً. لاحظت في هذه الجلسة الوحيدة أنه أظهر جوانب عديدة من نفسه ، وكل منها لديه شيء ليعلمه. قلت له: "شاهدت الأنا البديلة الداهية والمسؤولة في حالة ارتياح ضمن وضع غير مألوف. لكن كان هنالك ذات أخرى ، بدت حزينّة ووجدت صعوبة في البدء في إظهار الأمر الذي تحتاج فيه إلى المساعدة".

هزّ نيل رأسه على نحو حزين ، ومن ثمّ أوماً بالموافقة. وقال: "هذا هو الخاسر الداخلي".

تنهّد قائلاً: "خاسر ، لكن ليس في الوزن. منافسي يكره الإقرار بأن الخاسر هو جزء مني".

كان نيل يدخل سريعاً روح الحوار الصوتي. وشرحت أن الخاسر الداخلي هو ذات مخفية — وهي جزء يأمل بأنه لم يكن موجوداً. لكن ، أحبّ ذاك الجزء أم كره ، فقد كان موجوداً



هناك.

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

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

شرحتُ قائلةً: ”لا يُجدي التخلُّص من ذات داخلية ولا يمكن القيام بذلك. إنه مهمة شخصٍ آخرق.. فأني شخصٌ حاول إزالة ناقده الداخلي يعرف ذلك. إنَّ ما أساعدك على فعله هو أن تغدو حميماً مع ذواتك الداخلية ، فتتمتع بعلاقة مباشرة معها وتتوقف عن إضاعة الوقت والطاقة في الهرب من أجزاء ذاتك المرعبة والتي لا تحبها“.

أثناء الوقت الذي أمضيته معاً ، واجه نيل ذاتاً مخفية لم يكن مدرِكاً لها على الإطلاق – وهي ذاتٌ كانت تحول دون تحقيق هدفه لأسباب رُوِّعته. فما بدا في الأصل مشكلةً متعلقةً

بالوزن تبين أنّ جذورها في قضية مختلفة ، عميقة. لاحظ نيل جزءاً فتيّاً ورقيقاً من نفسه دعاه لوي الصغير. كانت هذه الأنا البديلة مرتبطة بفترة هامة في طفولة نيل. كان الوقت الوحيد آنذاك الذي يمضيه برفقة والده المحبوب ، لوي ، هو عندما كان الاثنان يقومان معاً بمهمات بسيطة. كانا دائماً يتوقفان عند مطعم بيرغر كينغ لتناول سندويشة بيرغر الجبن ، ورقائق البطاطا المقلية ، والمخفوق اللبني. كان ذاك الطقس سرهما المشترك ، نظراً لأن أمه ستكون قد أعدت وجبة بانتظارهما عند عودتهما إلى المنزل.

”كان والدي يقول دائماً ، ‘أنا الملك لوي ، ملك البيرغر’ ، وكنت أضحك في كل مرة. ولم تنطو الذكرى“.

عندما كان نيل في الثانية عشرة من عمره ، مات والده فجأة جراً سكتة قلبية. وتحمل نيل فقدان باعتناق الأجزاء القوية في نفسه ، الموجهة نحو الإنجاز وتجاهل الأجزاء المؤذية ، التي تعرّضت للجراح ، والعاطفية. وشجعت 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 الألفظ والأرهُف.

عندما تتجاهل أجزاءً من نفسك ، فهي تجعل نفسها معروفةً على نحوٍ 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 بأساءه على والده بدلاً من إنكار ذاك الشعور وتركه ينفجر فجأة ويخرب هدفه في فقدان الوزن عن طريق تسلسل ما توصل على سبيل الدعابة 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 جاء اليوم الموعد ، حقق نيل الوزن المحدد. شعر أنه دمثاً وملتصقاً بالأرض. وكان وهو وإليز يرنوان حقاً إلى سنواتهما العشر التالية معاً.

في جلستنا الأخيرة قال لي نيل: ”للمرة الأولى بالمطلق ، ألقىت قصيدة. كانت إجلالاً لوالدي ، وعلى نحو صاعق ، لم أكن هلعاً - قمت فحسب بإخراج الشاعر الكامن في داخلي إلى العلن! يا رجل^(١) ، عندما وصلت إلى مشاهدتك ، أنا حقاً لم أعرف المآل الذي وصلت إليه. وطالما أن هدف المرحلة الثامنة النهائية الخاص بي كان فقدان بضعة أرطال ، فكرت أننا سنركز على كل ذرة من كل أونصة علي فقدانها ، وسيكون ذلك أمراً

(١) 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. صف المراحل السبعة الأولى المتعلقة بالهدف. ما الذي قمت به توأ ، حتى لو يبدو مثل لا شيء أو إخفاقاً تاماً؟ افترض أنك تريد 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 ، وتخطط أين ستدعو الطرف الآخر ، وتذكر المواعيد الغرامية الماضية الناجحة وغير الناجحة. تتضمن المراحل السبعة الأولى الجيد ، والسيئ ، والقبيح: وكلها تساهم في التعلم.
3. صف الناتج النهائي. كيف سيبدو ويتجلى إتمام هدف المرحلة الثامنة النهائية الخاص بك؟
4. ما الأمر حسب ظنك الذي حال دون الوصول إلى هدف المرحلة الثامنة النهائية الخاص بك؟ دون جميع الأسباب التي تخطر في بالك: المعقول ، والسخيف ، وكل شيء بينهما.

2

الفصل الثاني

تقرير حول ذاتي الداخلية

«وأنا خارجة حاملّة مصابيح باحثّة عن نفسي»
إيميلي ديكنسون، (مجموعة الرسائل)

الحقيقة الأقسى مثل المنارة في الضباب والفضى

«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 مشمّرّون من سماع الكلام عني وعن جون». كانت صوفيا ، وهي مدرّسة للصف الخامس ممشوقة القوام في أواخر العشرينات من عمرها ، بائسة تمامًا. هذه محاولتها الثالثة في خوض علاقة غرامية مع جون منذ مرحلة الجامعة. المحاولة الأولى استمرت تسعة أشهر ، والثانية عامين. كلاهما واعد أشخاصًا آخرين بينما كانا متباعدين. كانت صوفيا قد بادرت إلى حالتي الانفصال السابقتين.

قالت صوفيا: «في المرتين الأوليتين حين كنا معًا ، بدت الأشياء عظيمة. لكن بعد انقضاء قرابة عام ، بدأ جون يقود السيارة ، وأنا فيها ، بجنون. كان شابًا طيبًا - لكنّه كان مقبولا



جدًا. أعرف أنّ ذلك يبدو غريبًا ، لكنّه رفض تكوين رأي حول الأشياء. تعرف: 'مهما كان ما تريد فعله. وأينما كان المكان الذي ترغب بتناول الطعام فيه'. هزّ كتفيه دون مبالاة ، هزّ كتفيه دون مبالاة - وأظن ، آه يا إلهي ، أنني مقبلة على مأزق مع هذا الأمر على مدى حياتي! هو أمر مممل! سأتحول إلى ثور هائج ، يضرب بقدميه الساحقتين في أرجاء المكان ، ومن ثم أعود سريعًا إلى هدوئي. ما كان أمرًا غير منصف وكرهًا هو أنّ هذا حدث عندما كنا على خير ما يرام معًا وكان جون لطيفًا. لكنّ ذاك الهيجان حيال أتفه الأمور تعاضم تدريجيًا حتى وضعت حدًا للعلاقة“.

في بعض الأحيان ، قالت ، إنها كانت تنظر إلى قائمة الحجج المؤيدة والمعارضة التي وضعتها وتقرر أنّ عليها إنهاء العلاقة مع جون على نحو قاطع. لكن حينئذٍ 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 جميعًا مكونون من شخصيات فرعية ، وقامت بتسمية بعض من شخصياتها تلك.

قالت: ”لقد حصلت على شخصية المبهج ، بالتأكيد“.



وواصلت صوفيا كلامها قائلة: "أريد أن يكون الجميع سعداء بما أفعله ، بغض النظر عن طبيعته. الناقد الداخلي كبير بالنسبة لي ، أيضًا. ولدي طفلة صغيرة مذعورة في داخلي ، نعم". فكرت دقيقة: "ثوري الهائج — هو تلك الذات".

قلت: "بكل معنى الكلمة. وسوف نتحدث بلا ريب إليها لاحقًا 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 ، لننتقل من البداية. أنت تولد متكلاً 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 بمكوّن وراثي. لكن استجابات أسرتك تلعب دوراً كبيراً في تحديد كيف وإذا تعبّر هذه الميول عن نفسها.

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

خاصتك ويعززون ويكافئون بعض السلوكيات والاستجابات الشعورية ولا يشجعون أخرى من خلال تجاهل ، وتصحيح ، وعقاب ، وإشارات أخرى من عدم الرضى. ومن أجل تجنب رفضهم ، وكسب موافقتهم ، وضمان حمايتهم ، وكسب حبهم ، فأنت على نحو عفوي تُطوّر أجزاءً من نفسك يتجاوب معها الأشخاص الآخرون الذين يتجاوبون على نحو مؤات: أولاً والداك ، ومن ثم أسرتك الموسّعة ، ومربياتك ، ومعلّمتك / معلّمك ، وزعماءك الدينيين ، وأصدقائك ، وأعضاء الجماعات المتنوعة والطبقة الاجتماعية ، والثقافة بصورة عامة.

عموماً ، تصبح الأجزاء المتعلقة بالموافقة ذواتك الأساسية - المجموعة المهيمنة من الصفات المميزة التي تسميها شخصيتك ، الـ "أنت" التي تتحدث عنها عندما يُطلب منك وصف نفسك. والأجزاء المرفوضة - تلك السمات التي لم تلقِ الثناء أو الإشادة من قبل الأشخاص الهامين في حياتك - يتم كبتها. لكنها تبقى كامنة ، بشق النفس معترَفٌ بها أو مدفونة عميقاً. وهذه هي الذوات المخفية. من المرجح إلى حد بعيد أن تحاول إخفاءها لأنها تجعلك تشعر بالحرَج ، أو العيب ، أو الإحباط ، أو القلق. فربما ، على سبيل المثال ، تكون أجزاءً تعتبرها غاضبة ، أو متكبرة ، أو فاقدة التركيز ، أو ظالمة ، أو طامعة ، أو ملولة ، أو غير مسؤولة ، أو غيورة ، أو منتقمة ، أو مسيطرة ، أو فاسقة ، أو جنسية ، أو لاجنسية ، أو قاسية ، أو مفرطة الحساسية ، أو أنانية ، أو عنيفة ، أو سكيرة ، أو متبجّحة. وحتى لو أن بعضاً من



هذه الذوات المخفية قد تمَّ حشوُّها بعيداً على نحو شامل لدرجة أنك لست مدركاً لها ، فهي ما تزال تؤثر على خياراتك وسلوكك — ربما أكثر مما تفعله الشخصيات الفرعية المُعترف بها.

كل واحدة من ذواتك الداخلية ، أولية كانت أم مخفية ، تتمتع بوظيفة واحدة رئيسة: حمايتك من التعرُّض للخطر. إن التعريف الكلاسيكي للتعرُّض للأذية هو كونه مفتوحاً ، أو مكشوقاً ، للهجوم. أميَّزها ببساطة بوصفها منفتحة. وهي المفتاح لجوهرك الفريد ، وقدرتك الكامنة. في الطفولة ، تفعل ذواتك الداخلية ما تستطيع فعله بما هو متوفر لديها ، وهو في الغالب أسلحة غير حادة ، وبدائية متعلقة بالقمع من أجل سحق حوافزك الطبيعية 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 مفصلية من نفسك ، فتقضيها إلى اللاوعي لديك.. ويعكس كونك واقعاً في مأزق على مسافة قريبة من تحقيق هدفك الحصار في داخل نفسك. تحدد عملية الوصول إلى المرحلة الثامنة النهائية وتوضَّح كيف تقوم مجموعة شخصياتك الفرعية بعملها. وسوف تحسم أياً من شخصيات الأنا البديلة التي تساعدك في السعي نحو الهدف ، وأياً منها توقعك في شرك قوامه القيد المزدوج ، والذي يحتاج إلى استرداد.

ليست ذواتنا الداخلية هي الأدوار المختلفة ذاتها التي



يُطَلَّبُ منا لعبها في الحياة. من أجل غاياتنا ، يشير الدور إلى الوظيفة الاجتماعية أو المهنة - ابنة ، عم\خال ، مضيضة ، محامي ، حشاش - حيث أن كل أنا بديلة يمكن أن تحققه. لكنّ تلعب الذات المختلفة هذه الأدوار على نحو مختلف ، وبعضُ منها أكثر تأثيراً من غيرها. على سبيل المثال ، يمكن أن يساعدك الوصول إلى الذات المسيطرة على كسب قضية مفصلية في المحكمة ، لكنّها لن تُسهِّل الدردشات مع شريكك أو ابنك المراهق. قد تكون هنالك مشكلة في المكتب إذا استحوذ طفلك الداخلي على اللقاء. إنّ هدفنا هو أن نفهم ونصل إلى مدخل إلى ذواتنا الداخلية حيث نستطيع اختيار المزايا لتكون مرشدة في المواقف كلّها.

يسمي هال وسيدرا ستون ، مبتدعا منهج الحوار الصوتي ، ذوات الطفل الأولية الأولى الحامية أو المسيطرة. يكتب هال وسيدرا في كتاب (اعتناق أنفسنا) إنّ الذات الحامية\المسيطرة هي "مثل الحارس الشخصي - باطّراد 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 بصوغ قواعد سلوك داخلية يُعتَقَد أنّها مناسبة لعائلة الشخص الخاصة ، وتقوم بتحديث أو تكريس هذه القواعد استجابةً لمدخل جديد. وهذا يجعل العالم يبدو مثل مكان محسوس ، مُتَوَقَّع. إنّ الحماية\المسيطرين هم أجزاء فتيّة ، ساذجة مستقلة لتكون مساعدة لكن لديها فحسب أدوات



بسيطة في خدمتها. سيفعل الحماة المسيطرون أي شيء كان ضرورياً للحفاظ على سلامتنا ، بما فيه منع الوصول إلى أي موهبة طبيعية.

وتبرز شخصيات فرعية أولية أخرى وتزدهر حين ينمو الطفل ، وكل منها أيضاً يقوم بعمله بوصفه نوعاً من الحامي والمسيطر: على سبيل المثال ، فإن منتهز الفرص ، الذي يريد أن يجعل الأشياء تُتَجَزَز (بدءاً من المشي والحديث). والناقد 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 عائلةٌ مختلفة ذاتاً رواقية^(١) ، لا تطرح أسئلة (حيث ، في الوقت المناسب ، تصبح هذه الشخصية الفرعية ذاتاً 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 المنبثقة توأد في 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 إدراكها لكونها ذات يوم فقدت تلك المشاعر. لكن المشاعر ما

(١) Stoic أحد أتباع المذهب الفلسفي الذي أنشأه زينون حوالي عام 300 ق.م. والذي قال بأن 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 ذاتًا غاضبة مخفية ،
وذاتًا مستاءةً ، وذاتًا سيئة الطبع ، وذاتًا أخرى غير مُعترَفٍ
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 جميعًا
بالضرورة مقفلة على نحو تام بواسطة ديناميكيات العائلة.
على سبيل المثال ، من الممكن أن تعبس الأم عندما يقوم طفلها
الصغير الذي يحبو برفض الانصياع ، لكن العمة ذات الروح
الحرّة من الممكن أن تبتهج حيال تحدّيه. يقوم الطفل بإبعاد هذه
الاستجابة المعاكسة ، ويوصفه مراهقًا ، عندما يبدأ باستكشاف
ذواته الحسية والجنسية المزدهرة ، قد يتجه إلى عمته بوصفها
كاتمة الأسراء.

بوجود مثل هذه الأم وهذه العمة ، قد يطرّو الأخوة ذواتًا
أولية مخفية ردًا على التنشئة ذاتها. فإحدى الأخوات قد تكبر
مثل أمها المتحفظة والمأحبة لذاتها ، وتجد الراحة في التقيّد
بالالتزامات. وربما تشعر أختٌ أخرى أنها مقيدة ضمن الواجب
وما هو متوقع وبدلًا من التماس مع الدراما والدهشة.

في حقيقة الأمر ، ليس أمرًا غير اعتيادي بالنسبة للذوات
الأولية أن تتشكل في معارضة لاستحسان الأهل - ولد طائش أو
مستقل. إن ابن شخص عجيب الهيئة وأنيق قد يطرّو جلفًا داخليًا
بوصفه طريقةً لتأكيد الاستقلال والفرديّة. على نحو معاكس ،



قد يأخذ رجل تلقى تنشئة في منزل متسم بالقذارة ، وعدم الترتيب قد يأخذ دور الشخصيات الفائقة الموثوقة ، والدقيقة في المواعيد ، والمرتبة ، من قبيل محب النظام.

إنَّ الذوات الأولية الحائزة على استحسان الأبوين ليست جميعاً بالضرورة عذوبة ونور ، أيضاً. يكافئ بعض الآباء المشاكسة ويدفعون الذوات المتعاونة إلى السبات. من الممكن أن المزاج الساخر والقسوة كانا مَثَمَّنَيْنِ في منزلك أو حيِّك ، وتعلَّمت أن كون المرء سريع التلقي شعورياً يستدعي الأذية. في تلك الحالة ، ستقوم بإنكار شرعية الذوات اللطيف.

لا يشرع معظم الأمهات والآباء في أن يكونوا ساحقين جائرين لذوات الطفل الداخلية. هم يحاولون أن يكونوا أهلاً جيدين ، وهو عملٌ يتطلَّب إثباط همة بعض الذوات - لنقل ، الذات التي تتغوَّط في سرواله ، والذات التي تضرب زميلاً في اللعب على الرأس بلعبة الشاحنة ، والذات التي تريد أن تتناول الشوكولاتة في كل وجبة. تتطلَّب العائلة التي تؤدي وظيفتها - والثقافة التي تؤدي وظيفتها - وجوبَ خضوع بعض الذوات للسيطرة. إنَّ الخط الفاصل بين جعل الطفلة متكيفة اجتماعياً وكبت أعضائها التناسلية رفيع. فبعض الآباء يتحمَّسون لهذا الأمر لأنَّ هذا ما فعله أبواهم (أو لم يفعلوه). تتشكل استجابات والديك نحوك بفعل تجاربهم ، وآمالهم ، وأفكارهم المسبَّقة ، وخيالاتهم ، 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 تُقدِّمُ إلى شجرة العائلة المؤلفة من الذوات الداخلية. إن دافع كلِّ نفس ، أوليةً كانت أم مخفية ، لطيفة أم قاسية ، هو حمايتك من التعرُّض للأذية. وتتمتع كلُّ منها بموهبة. ويعطي الأشخاص في بعض الأحيان أسماءً وضيعةً للأجزاء التي يعرفونها ، مثل المدام نهمة ، أو الأخرق الكسول ، أو نيل الخاسر. لكن الذوات المعتزلة من العالم ليست دائماً مدمرة أو متوحشة. يوجد كثيرٌ من شخصيات الأنا المخفية - مكبوتة من قبل الأبوين غير المؤهلين لمعالجتها - عبارة عن حالة صدام (وهذا أمر هائل). ستتعلم كيف تحوّل الأعضاء المبدعين ، الدهاة ، من عالمك الداخلي ، مثل الحالم ، أو المستبصر أو المقامر أو المنتقم ، إلى حلفاء قيّمين من الممكن أن يساعدوك على اجتياز خط النهاية خاصتك.

تنشئة ذواتٍ جديدة

تحفُّز الأحداث المفصلية مثل ولادة أخ / أخت ، ودخول المدرسة ، والاندفاعات الهرمونية لمرحلة المراهقة وسن اليأس ، والزواج ، ومرحلة الأبوة ، ووفاة أحد الوالدين ، أو التشخيص الطبي (إضافةً إلى تجارب تحويلية مثل تفعيل عملية الوصول إلى المرحلة الثامنة النهائية) على نحوٍ طبيعي نموَّ شخصيات



”أنا بديلة“ جديدة طوال مراحل أعمارنا. في بعض الأحيان تؤثر أزمة ما فتدفعك لخلق ذات - أو لتغدو حميمًا مع الذوات المتوفرة لديك تَوًّا وتشركها بوصفها حلفاء.

الطريقة الثانية التي تتطور بها الشخصيات الفرعية هي من خلال الرعاية الواعية. في الجامعة ، كان لدي نظام أساسي للذات (وهو مصطلحٌ لم أكن على علم به في ذلك الحين ، بطبيعة الحال) يتضمّن المجازف والراقص الجامح ، وكلاهما نالا إعجاب أصدقائي. لكنني كنت قلقًا بسبب جزءٍ آخر - بعد سنوات ، وهي ذات أسميتها الصامت الأعظم - والذي جعلني معقودة اللسان تمامًا عندما كنت في مكان قريب من فتى كان مهتمًا بي. بعد مساءٍ محدد ، عندما حرفيًا بعثت الملل في عاطفة الشخص الذي واعدته وشعرت أنني عاجزة عن صد التيار الصاعد من عدم المبالاة ، قطعت عهدًا ألا أكون مملّة من جديد. استحضرت أنا بديلة يمكن أن تتحدث بسهولة وفتنة ، بغض النظر عن مدى قلقي. لقد وضعت نموذج هذه الذات المسماة ‘مارس الزيف حتى تحقق غايتك’ (والتي أدعوها الكياسة الاجتماعية) تيمناً بشريكة في غرفتي في السكن الجامعي ، وهي خبيرة في القصص الغرامية.

ذوات صوفيا

للمساعدة على تحديد الشخصيات الفرعية التي قد تعرقلُ



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

بدأت يوم الخميس بكثيرٍ من ذواتي الأولية. واحدة عبارة عن ذات إضافية مساعدة ، نهضت مبكرًا على نحو زائد وأعدت فطيرةً محلاة من أجل جون لأنه قام بعملٍ إضافيٍّ زائد عن الحد في الليلة الماضية. كان سعيدًا ، وشعرتُ شعورًا حسنًا حيال ذلك. وغادرتُ المنزل إلى المدرسة في وقت مبكر جدًا ، لأن الدافع لإعداد قائمة كان طويل. أطعمتُ حيوانات الهامستر والسلاحف الموجودة في صفنا ، ورفعت لوحة النشرات ، وراجعت خطط دروسي ، وجهزت كل شيء من أجل الأطفال. كنت إنسانة راشدة مسؤولة مع مسحة من المرأة الخارقة. أمضيت مزيداً من الوقت في إعداد لوحة النشرات — كانت تلك ذاتي التي تنشد الكمال. وربما شخص الفنان أيضًا. أحببت كيف يبدو الأمر.

طوال اليوم كنت ضمن شخصية الأنا البديلة المتمثلة بالمعلمة اللطيفة التي لسان حالها لا تعبث معي. سار كل شيء



على ما يُرام. كانت هناك لحظة غريبة في فرصة الصباح: بعض تلاميذ الصف السادس كانوا يمارسون التمرُّد ضد أحد الصبية ، باري ، في صفي - وهو طفل خجول وغريب الأطوار نوعاً ما. كانت 'ذاتي الساعية إلى العدل' قد تمَّ شحنها ، فتدخَّلت. بعد ذلك بدا باري يائساً حتى أنني شعرت برغبة بالبكاء. وتلك هي 'ذاتي العطوفة' ، بالتأكيد. لكنه كان أيضاً غير فعَّال في البروز من أجل نفسه حيث لجزءٍ من الثانية شعرتُ أيضاً بتوجيه ضربة قوية له. تلك هي الذات المخفية. هل أطلق باري 'ذاتي المتتمِّرة'؟ سيوافق أخوتي احتمالاً أنني أستطيع أن أكون مُرهبة بالصياح أو العبوس. وهذا أمر يصعب الإقرار به. عندما غادرت ، حوالي وقت العشاء ، أقفلت على مفاتيحي في السيارة - لا بأس أن نسمي هذه الذات بـ 'الذات المنهكة'. كان عليّ الاتصال بجون لكي يحضر المجموعة الاحتياطية من المفاتيح. كان لطيفاً بهذا الشأن ، لكنّه ضايقني ، بلطف كبير ، فخرجت 'ذاتي المتتمِّرة الهائجة'. كان ذلك لأنني شعرتُ أنني شديدة الغباء وكنت شديدة التعب. وجائعة أيضاً! لكنني على الفور أمسكت بزمام الذات المتتمِّرة الهائجة ، 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 وأنهيته بالذات المساعدة المفرطة ، لكن أقوم بأشياء مختلفة. بعدئذٍ تحققت أن جون يمتلك 'الذات المساعدة المفرطة' ذاتها عندما أحاجه!

ذاك جعلني في شعورٍ أسوأ ، لأنني شعرت بالذنب لأنه طيبٌ
إلى حد بعيد وأنا سيئةٌ إلى حدٍ بعيد. على الأقل بالنسبة لـ
”الناقد الداخلي“ خاصتي ، الذي يواصل الهجوم عليّ لكوني
غبية وذات سلوك سيء ، حيث يقول مراراً وتكراراً إنني شحيحة
ولا أستحق لطف جون المحب ، وحيث أنني بلهاء غبية لأنني
حجرت مفاتيحي في سيارتي. وتلك ذاتٌ لا أحبها - الذات
البلهاء الغبية. على الرغم من كونهن ذوات قويات وكنّ
موجودات ، فلم أعبرَ عنهن. تماماً قبل أن نستسلم للنوم ،
طرح جون موضوع الزواج في صيغة نكتة ، لكن شعرت كأنني
”لا أستطيع التفكير في أي أمر - فما بلك بهذا الأمر“. لحسن
الحظ ، كنت متعبة للقيام بأي شيء آخر سوى القول نتحدث في
الأمر لاحقاً ، واستسلمنا للنوم. كنت على قدر من الإنهاك حتى
أن ”الناقد الداخلي“ لم يتمكن من منحي الأرق.

سألت صوفيا أن تصفَ كلاً من هذه الذوات ، وتميّز
وظيفتها ، ومفتاحها إلى النجاح (القاعدة أو القواعد التي تعتقد
أنها يجب أن تتّبع) ، والفوائد (الهبة) والأضرار (اللسعة) التي
تحملها. وهنا مقتطفات من قائمتها:

ذاتي الراشدة المسؤولة:

- الوظيفة: أهداف لجلب السرور
- مفتاح النجاح: اللعب بموجب قواعد المجتمع المهيمن - على
نحو أكثر أهمية ، كن لبقاً.
- الهبة: الناس يحبونني.



- **اللسعة:** في بعض الأحيان أقوم بأشياء لا أريد القيام بها - أو أمنع نفسي من القيام بشيءٍ ما أريد القيام به حقًا - لأنني قلقة بشأن ما الذي سيظنّه الناس عني.

ذاتي التي تنشد الكمال:

- **الوظيفة:** تحتاج أن يكون كلُّ شيءٍ صحيحًا تمامًا (بدءًا من إعداد لوحة نشرات الصف إلى ملء غسالة الصحون الآلية وانتهاءً بتقديم حفلة من أجل كتابة تقرير).
- **المفتاح إلى النجاح:** كوني على الدوام من دون أخطاء.
- **الهبة:** يحثني على تحقيق أهدافي. والقيام بعمل جيد.
- **اللسعة:** في بعض الأحيان تجعلني بطيئًا لأنها تفكر في كل شيء يحتاج قليلًا من العمل. من الممكن أن تكون نافذة الصبر مع الناس عندما لا يفعل الناس الأشياء بالطريقة التي يجب اتباعها. أيضًا ، 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 يبقيني باطراد أتحسن. يوصلني إلى صالة التدريبات الرياضية.
- **اللسعة:** تجعلني أشعر حقًا بأنني لست على خير ما يرام بشأن نفسي وهذا الأمر لن أرقى إليه أبدًا. تبدو ذاتي



الناقدة أيضاً قادرة على حشد جيش من المساعدين
المسبيين للأذى حسب الطلب وإحضار ذوات لها تفكير
مشابه وتعتقد أنني سأكون مثالية إلى الأبد. وهذه لسعة
قوية - من الناحية العملية إعدام بالصعقة الكهربائية.

ذاتي العاطفية:

- الوظيفة: هذه الذات تماماً تحب ما تحب.
- المفتاح إلى النجاح: افعل ما تحبين.
- الهبة: أشعر أنني سعيدة وحاضرة عندما أكون منشغلة في
أمر ما أهواه ، مثل التدريس أو ركوب الدراجة 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 ساهر ، وهو
أمر جميل من جانب ، لكن لا يمكن أن أبقى مستغرقة في
الأمر طوال ساعات دون أن أفعل أشياء هامة. أظن أن
ذاتي العاطفية يمكن أن تكون شكلاً من أشكال المماثلة.

عملية الوصول إلى المرحلة الثامنة النهائية
ابدأ قائمة من ذواتك المختلفة

حين تتقدم في رحلة المرحلة الثامنة النهائية وتقرأ عن كل



أنواع الذوات ، سوف تبدأ بملاحظة تنوع واسع من الشخصيات.
فكر في الذوات الموصوفة في مذكرات صوفيا وكم من
الذوات لديك متشابه أو متباينة مع ذواتها.

ابدأ بوضع قائمة شخصيات الأنا البديلة خاصتك في
دفتر ملاحظات أو ملف على الحاسب. لاحظ تلك التي تصدم
مخيّلتك ، التي تريد تطويرها ورعايتها ، إضافة إلى ذلك تلك
الغريبة أو حتى البغيضة لديك. فكر 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 تتماهى معك ،
والأجزاء التي تظهر من خلالها ، والتي تخبر العالم من أنت ،
والأجزاء المألوفة إلى أقصى مدى. امنح كل شخصية فرعية
لصاقة أو اسمًا ، مثل الذات التي تنشُد الكمال ، الناقدة ،
جونى-كن-طيبًا ، أو تيس-الصلبة (قد تكون شخصيات الأنا
البديلة من أي جنس. قد يكون للنساء ذوات ذكورية ، والعكس
صحيح ، وبعض الذوات لا جنس لها أو مائعة الجنس). أضف
وصفًا مختصرًا لوظيفة كل ذات وحدد أدوار السلوك التي هي
بمنزلة مفتاح للنجاح. امنح تقييمًا لأوجهها السلبية والإيجابية:
الهبة والسعة.

عملية الوصول إلى المرحلة الثامنة النهائية
احتفظ بمذكرات خاصة بالذات الداخلية



1. طوال يوم أو يومين على الأقل ، احتفظ بمذكرات خاصة بالذات الداخلية. ببساطة دُون أية ذوات تظهر أو تشعُر بحضورها. فهي قد تعبّر أو لا تعبّر عن نفسها على نحو مرئي. حددها لتصل إلى معرفتها على نحو أفضل ، حيث أن الإدراك سلطة. ربما تحاول تعقب الأمر طوال يوم عمل وعطلة نهاية الأسبوع ، حين تكون شخصيات الأنا البديلة المختلفة في بعض الأحيان حاضرة في بيئات مختلفة.
2. وُصف 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 تفكر ، وكيف تتصرف و (نعم ، حتى كيف تلبس). امنح كل واحدة منها اسمًا أو لصاقة. مستخدمًا قائمة صوفيا بوصفها نموذجًا ، أضف توصيفًا مختصرًا لوظيفتها ، ومفتاحها إلى النجاح ، وهبتها ، ولسعتها.

3

الفصل الثالث افعل الأمر بنفسك

كيف تدير حوارًا صوتيًا داخليًا

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

كم مرة كنت مجنونًا من نفسك لأنك لا تصغي إلى حكمتك
وغرائرك؟

آن الأوان لتتكلّم إلى واحدة من شخصياتك الفرعية -
وبحالتها الموصوف - وتنسّق ما ستقوله. تمنحك هذه الذوات
الداخلية معلومات وأفكارًا نيّرة. وقد يكون بعضُ مما تقوله
الذوات مدهشًا ، وبعض منه مبهجًا ، وبعضه الآخر ثقيلًا
على السمع لكنّ معظمه سيكون مساعدًا. قد تشعر بـ أنا بديلة
محددة تكون بمنزلة تكوينها ألم وعائق ، تمنعانك من الوصول
إلى هدف المرحلة الثامنة النهائية ، لكن من وجهة نظرها هي
تحميك نوعًا ما. والهدف هو أن تكون فضوليًا بشأن ما كان
يحدث لها ، وعدم الهجوم عليها أو محاولة قتلها.
إن إحدى الطرق للحفاظ على أسلوب الحوار الصوتي آمنًا



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

في الحوار الصوتي ، وبعد تحديد النفس التي تريد التحوار 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. إنَّ الكرسي حيث تبدأ وتنتهي العملية هو مكان لتقوية الوعي. أدعوها كرسي الوعي.

على الرغم من أن الأمر قد يبدو غريباً في البداية ، فإنَّ تجسيد شخصية فرعية باستخدام هذه العملية فعالٌ إلى درجة عالية. وعندما تجرّب كلَّ ذات بوصفها كياناً منفصلاً ، تحصل على منظور جديد حول مشكلة مميزة وحول الحياة عموماً. ما من شخصية فرعية تعرف القصة كاملةً. وحين نكابد في الحياة ، من الممكن أن تُغيّب الذوات الهادئة ، أو المعقدة أو المخفية ، من قبل الشخصيات الفرعية الأكثر ثقةً والتي هي بالتأكيد الذوات الوحيدة التي تعرف حقاً من أنت وما يجب



عليك فعله. ستشعر بتغيُّر ملموسٍ في وجهة نظرك عن نفسك عندما تستطيع أن تتحول من مقولة "أنا شخص مضطرب" إلى مقولة "في أوضاع محددة أشعر كأن ذاتاً تملكني وهي تشعر بالرعب أو ذاتاً مرتبكة". أو الانتقال من مقولة "أنا شخص رعديد على نحو مضحك" إلى "جزء مني مقدس حقاً". يأتي الأمر بمنزلة ارتياح كبير أن تعلم أن كلاً من هذه الذوات إنما هي جانبٌ 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 بأن الحوار مع الذات ليس عفويًا أو حتى سلسًا على وجه الخصوص. في بعض الأحيان يجد الأشخاص أنفسهم معقودي اللسان ، على وجه الخصوص حين يتعلمون هذه التقنية. كن لطيفاً مع نفسك: تتعلم 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 تفيد عدم اكتمال الصورة عن أمر ما - المترجم



فيلم (كسّارة البندق) ، ووقعت صوفيا في هوى الباليه. أو وقعت أنا. أنا ، العاطفة. أردت أخذ دروس في الباليه على الفور ، وأبقيت صوفيا تتدرب بجد. أعشق كل شيء يتعلق بالباليه ، حتى أنني تعلّمت الكلمات الفرنسية المتعلقة بالخطوات ، مثل pas de bourree و assemble en tournant. كانت الحركات جميلةً بجمال أسمائها. كانت تلك المرة الأولى التي جعلتُ فيها صوفيا تلقي بنفسها في شأنٍ غيرها على نحو جذريٍّ فعلياً.

سؤال: أي دور أو وظيفة تؤدين في حياة صوفيا؟

جواب: أبقيها مرتبطةً بالعالم. وأجلب لها الإثارة وأساعدها على الاستمتاع بالحياة. وأذكّرها ألا تسلم بصحة الأشياء جدلاً. وأعبر عن مشاعر قوية.

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

أجعلُ الحياة مرحلةً 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 يمنحنا مزيداً من الاهتمام. لكنّه كان يصغي في بعض الأحيان إذا كنت أتحدث عن إحدى هواياتي ، مثل الباليه. هاه. لم أفكر بذلك أبداً من قبل. واو!

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 جديرًا بالإنجاز! أدع صوفيا تكون حاضرةً على نحو تام وسعيدة عندما تفعل ما أنا شغوفةٌ به. لو لم أكن قريبةً ، فقد تكون هي شديدة الخوف. وعندما يتم تجسيدي ، أفيض شهوانيةً. لا تسمح لي صوفيا بالحديث بهذا الأسلوب. الأمر مرح غامر - الحياة باهتة إن لم تشعُر بالأشياء شعورًا كاملاً.

سؤال: فيما يتعلق بقضية المرحلة الثامنة النهائية الخاصة

بها ، كيف تنظرين إلى الشغف بشأن جون؟

جواب: جون صبورٌ ولطيف ، لكنّه ليس شخصاً شغوفاً. أتمنى لو أنه كان أكثر شغفاً. لا أقصد من الناحية الجنسية ، لا بأس. أو ربما أقصد.

اتسعت عينا صوفيا - بوصفها - الشغف ، وقالت: ”أوه - أوه. أظن أنني تَوّأ ضربتُ وترّاً حساساً“.

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



صوتي أعمق من المعتاد. بوصفي ذاتي العاطفية ، كنت آخذ أنفاسًا أعمق. بدوت أكثر إثارة حيال الحياة ، وشعرت بها أنا أيضًا. كان أمرًا مرّحًا التمتع بطاقتها. حتى قالت ذلك الشيء عن جون. لا أدري لِمَ أنا – هي – أقول عن الجنس. وهذا الأمر حقًا أطاح بي.

”أنا وجون منسجمان جنسيًا. وكان هذا دائمًا أمرًا جيدًا. حتى عندما تكون الأشياء الأخرى سيئة. لا بأس ، الجنس أكثر بعثًا للراحة منه بالغ الهياج أو مغامرًا. أحسب أن ذلك ليس حسنًا بما يكفي بوجود الذات العاطفية. وبدا الشغف أقل تأثيرًا. لكن الكلام بوصفي أنا ، صوفيا ، من هنا في المركز ، حيث يبدو الأمر كأنني أخضع لمراجعة ، أحسب أنني أقل اهتمامًا بالجنس وأكثر اهتمامًا بالحقيقة التي مفادها أنه ليس لديه أية هواجس ، أو حالات تعصب جنونية. وهو يمسك العارضة من المنتصف لدرجة أنه يمكن أن يكون مزعجًا. لكن عليّ الإقرار أنّ ذاك أيضًا مدعاة للراحة“.

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

قالت صوفيا: ”الأمر حول والدي. حقًا إحدى المرات القليلة التي منحني الاهتمام فيها كانت عندما أظهرت له أنني سأتعلم في صف للباليه. في بعض الأحيان كان ”شريك الرقص“ ، وكان يرفعني عاليًا في الهواء عندما حاولت القيام بخطوات grand ecart au tour jstes en l'air ، وحركة الدولاب العرضية ،



وكلانا 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 عني - أحسب أنها كانت الذات العاطفية - فكرت أن أبي فارقتنا 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“.

قدّمتُ 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 تتعلمينه هو أنه تحت الاتقاد هناك حساسية حيال الرفض. وجزءٌ إضافي من هبتها هي أنها توسع مدى حياتك“.

قالت صوفيا ، وهي ما زالت جالسة في المركز على كرسي الوعي: ”يبدو هذا الأمر صحيحاً“. فكّرت برهةً أطول. ”ها هنا شيء ما آخر: كان والدي شغوفاً ، بحيث أحصلُ على قليل من ذلك الشغف منه. وهذا ينطوي على شيء من الرعب لأنه غادرنا ليتبع شغفه“. أدارت صوفيا عينيها في محجرهما. ”كان اسمها تيفاني. تيفاني هي المرأة التي ترك والدي والدتي من أجلها. بطبيعة الحال سيتعرض جون للأذية إذا انفصلتُ عنه.



ربما أكون قلقةً بأنني سأكون شحيحة وأؤذي الناس إذا ما تبعْتُ شغفي. مثل والدي. واو! ربما أريد الانفصال عن جون قبل أن يملّ وينفصل عني. لقد حصلتُ تَوًّا على قضية جديدة بالغة الدهشة للتفكير بها ، ونحن تحدثنا إلى واحدةٍ من ذواتنا فحسب.

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

عملية الوصول إلى المرحلة الثامنة النهائية
حوار صوتي مع ذات أولية

اختر واحدة من الذوات:

اختر ركنًا في الحيّز الأكثر خصوصيةً من فضاءات عيشك بوصفه مركزًا للحوار. إن مكان البداية هو كرسي الوعي الخاص بك. اختر ذاتًا أولية لتخوض دردشةً معها. من الممكن أن تكون واحدة من الذوات الأولية التي حدّدتَها في الفصل الثاني ، أو يمكنك أن تمضي مع أية ذات أولية تخطر في بالك. يمكنك



أن تختار ذاتاً تؤدي وظيفتها كثيراً في حياتك ، مثل الشخص المهني ، أو التلميذ ، أو المماطل. أو يمكنك الوصول إلى الأنا البديلة المشاركة مباشرة في هدف المرحلة الثامنة النهائية الخاص بك أو ورطة المرحلة الثامنة النهائية.

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

الحديث باسم الذات:

انتقل إلى جزء آخر من الغرفة وتحدث إلى تلك الأنا البديلة. استخدم ضمير الشخص الأول ، أنا. استخدم ضمير الشخص الثالث واسمك لدى الإشارة إلى نفسك في كرسي الوعي. على سبيل المثال ، قد تقول الذات منتهزة الفرص 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 أسئلة متعلقة 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.

سئلةٌ موجهةٌ إلى ذاتٍ داخليةٍ :

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



- كيف تُعرِّفين النجاح؟
- ماذا كان نجاحك الأعظم؟
- ما رأيك بشأن مشروع الهدف المرحلة الثامنة النهائية الذي يكون فيه فلان/ة قريباً من إنجازهِ لكنه لا يمكن أن يبدؤ تآملاً؟
- كيف تحولين دون وصول فلان/ة إلى هدفه/ها ، إذا ما فعلت؟ إذا ما عوقت التقدم ، لم القيام بذلك أمر هامٌ بالنسبة لك؟
- هل هنالك شيءٌ تخافينه؟
- هل لديك أمر آخر تريد 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 التمرکز والمعالجة.

التمرکز:

اجلس صامتاً دقائق قليلة. لتصبح مدركاً تنفّسك ، 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 أنّ طاقة الشخصية الفرعية تتحول وتنحسر.

المعالجة :

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

- ما هي النقاط الرئيسية المتعلقة بما تريد هذه الذات قوله؟
- ماذا ، لو بأي شكل 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 ألهم الحوار أية أفكار أو مفاجآت عن هدفك ، أو عن وقوعك في المأزق ، أو عن قضية المرحلة الثامنة النهائية الخاصة بك؟

تُشجّع هذه العملية إدراكاً إجمالياً وتطوّر مراقبك غير الحاكم ، الذي يتعلّم من الذوات جميعاً. من الممكن أن تؤدي إلى تصورات حول قضية المرحلة الثامنة النهائية الخاصة بك.



ربما يكون لديك اختراق فوري ، أو ربما لا تكون متأكدًا مما قد تعلّمته حتى تنضج إجاباتك برهةً. 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 ، وأخيرًا تغيير طريقة تأدية عملها في حياتك. إن التفاعل مباشرةً مع الذات - لنقل ديبى دونر ، أو لويده 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 بضع دقائق على الذات الداخلية التي تريد التحدث معها. أيضاً ، إن كانت هنالك على ما يبدو ذات على وجه الخصوص متعلقة بحالة الوقوع في المأزق ، تكلم مع تلك الذات مرات عديدة حسب الحاجة.

هل تصل إلى طريق مسدود؟

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



إن كنت تبدو أنك اخترت إحدى شخصيات الأنا 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 شخصية صامتة
تُفضل أن تقيّم الأشياء من خلف الكواليس. في بعض الأحيان
تبدأ الأجزاء غير الصوتية منك الكلام في خاتمة المطاف.

4

الفصل الرابع حدد ذواتك المخفية

من يوقفك؟

«مجرد ذكر هؤلاء الذين تسببوا في اضطرابات السلام يجلب
الكثير من الإحباط والمقاومة».
رفائيل كوشنير

ركوب أمواج بحرك الداخلي: دروس ضرورية من أجل سكونية
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 وتتكلم
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 لمعلومات جزئية فقط ، فإن تصوراتها الجمعية غير الدقيقة وأساليب تطبيقها قد تصبح بمرور الوقت إشكالية. ويصح ذلك بشكل خصوصي عندما تتحدى نفسك لتتصارع مع قضية المرحلة الثامنة النهائية الخاصة بك.

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

قد يكون من الصعب تقبّل بعض ذواتك المخفية ، وقد يكون بعضها مبهجاً ، ولكن كل شيء سيكون مفيداً. قد يفزعك المتكاسل الداخلي غير الفعال ويخرجك ، لكنّ موهبته قد تكمن في تعليمك أهمية التخلي عن الإفراط في المسؤولية والإبطاء لموازنة حياتك المشغولة. فالذات الغاضبة التي تعج بغضب بالكاد



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

الذات المخفية قد تكون شخصيات الأنا البديلة أنت تدرك وجودها ، لكنك تتمنى بشدة لو لم تكن هناك ، وغالباً ما تسعى لإخفائها ، كذات الإدمان. وهذه الأنا البديلة ، مثلها مثل كل الذوات ، تحاول حماية ضعفك ومساعدتك على تجنب شيء مؤلم. على الرغم من أن هذه الذات مألوفة تماماً لك ، إلا أنك لا تريد لها أن تكون موجودة ، ولا تريد للآخرين أن يعرفوا عنها. دعنا نستعمل كمثال ذات المتسوق الشره هذه الأنا البديلة تكلفك الكثير من الوقت والطاقة والمال في البداية ، أنت تحاول ألا تنغمس ، لكن عند نقطة معينة ينتصر المتسوق. قد تخفي نهمك باستخدام المال أو السلف النقدية في المشتريات. وإذا كانت هذه الذات غير مضبوطة ، فقد ترهق نفسك بالديون وتعجز عن التوقف عن الإنفاق. بالإضافة إلى ذلك ، فإنه يثقل كاهلك بعبء سر صغير قدر. والإخفاء يولد المزيد من الأكاذيب ، والأكاذيب تولد المزيد من الإخفاء. فقد تدفع ثمن وحدة تخزين سرية لإيداع مشترياتك ، ظناً 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 تتسبب 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 ، وتكرر وجودها (مثل الذات الجشعة أو الذات الساعية إلى الانتقام). على أية حال ، أحياناً يُسيطر عليك من قبل شخصية فرعية محظورة ، وأنت تفقد رشدك فجأةً. وعندما تخرج إحدى شخصيات الأنا البديلة هذه من مخبئها ، فإنك قد تشعر وكأن شيئاً غريباً عنك قد استحوذ عليك حرفياً ، وهو أمر مخيف في كثير من الأحيان (لنفسك وأيضاً للناس من حولك). فبعد أن تسلك الذات المخفية سلوكاً سيئاً ، تتراجع ، مخلفة وراءها الشعور بالذنب ، والندم ، والحزن ، وغير ذلك من المشاعر المؤلمة لتأثير ما بعد الحادثة والعواقب السلبية. وقد يشمل ذلك شعوراً محيراً بعدم معرفة نفسك وعدم القدرة على الثقة بنفسك.

لا تنكر 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 المعتاد أن يُسمح لهذه الأجزاء المخفية بالخروج. بالإضافة إلى ذلك ، غالباً ما



تكون هذه الذوات الداخلية شديدة. والواقع أن الاعتراف بهذه الأنا 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 محرّجة جداً واجهتها في عيادة عملت فيها منذ فترة طويلة.

بسبب ما تملي عليّ ذواتي «اللطيفة» و«الخائفة» ، كان نمطي العام هو البقاء في المواقف التي كان ينبغي أن أستقيل منها قبل فترة طويلة. وقد ابتقتني ذواتي «المساعدة» و«التي تشد الكمال» مركّزة على القيام بعمل ممتاز. كانت هذه استراتيجية مفيدة في البداية ، إذ اكتسبت مهارات قيّمة كثيرة كجزء من المرحلة السابعة الأولى خاصتي. ولكن كان يغلي تحت السطح إدراك غامض للإحباط ، والملل ، واليأس ، الذي لم أدرك مقداره عن وعي. كما كنت أدرك التعب والصداع. وما لم يُسجّل ، إذ أنكر وأخفي 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 قدراً مفرطاً من الوقت في صرف انتباههم عن الكسل ، وعدم الأهمية ، وعدم الإحساس. كل ربع ساعة ، كان الرؤساء يتصرفون كأنها مفاجأة عندما يصل مقدمي العروض في زيارة منظمّة للموقع ، مجبرين 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 أمسيتي التي أعمل فيها بدوام جزئي (بما في ذلك ذواتي الأولية «الفاعلة» و «اعملي - اعملي - اعملي»). تذكرت فجأة أنني لم أقم بمهمة 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 عائداً لإنجاز العمل.

وفجأة انفجرت ذات «الثور الهائج» الخاصة بي ورمت المجلدات عبر الغرفة ، فبدأت سلسلة من التدمير. واصطدمت الملفات بزهرية زجاجية كبيرة مليئة بالزهور المحتضرة على مكتب زميلي الفوضوي. وعندما انكسرت ، ارتدت القطع إلى النافذة وحطمتها. الماء العفن تسرب 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. مغتاضة جداً ، ركضت من المبنى ، 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 بضغفي 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 يؤكد خوفهم الشديد أنني بالفعل شخص فظيع.

عندما قامت ذات «دعنا نقيّم هذا» بمراجعة ما حدث ، هدأت. إن مساعدتي على الاسترخاء وأخذ وجهة نظرة أكبر تشكل هبة كبرى من هذه الذات الناضجة ، والتي كانت قد استنتجت 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. والواقع أن ذات «العلاقات العامة» وذات (وجه القمار) الخاصتان بي هما عضوان أيضاً في فريق إصلاح هذا الموقف (كما هي الحال مع ذات «كاذبي الداخلي» - المكيافيلي ، 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 الآن البديلة «أصلحي هذا الوضع» خاصتي. لم أنظف فقط بشكل جيد ، بل حتى أن الحقيقة لم تكتشف أبدًا ، 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 تصرّفي. (وهذا يجعلني أشير إلى الفوائد الاقتصادية المترتبة على الإصلاحات التي تستلزمها الانفجارات المدمرة للذوات المخفية). لكنني أستطرد.

لكن كانت هناك نتيجة مهمة أخرى. لسعة ثوري الهائج كانت واضحة. كانت هديتها هي الرسالة التي احتجتها للانتباه إلى تعاسي العميقة في حالتي. 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 محققاً لقد حان الوقت للهروب من تلك الحظيرة والرعي في مراعي جديدة.

إنّ تعلّم 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 المعتاد (من قبل ذات أو عدة ذوات) على حدث أو تبادل مع شخص آخر. اسأل نفسك ماذا حدث هل كان ذلك رد فعل ذاتي مخفي؟ وهل كانت هناك شخصيات فرعية متعددة لها ردود فعل متضاربة إزاء الموقف؟ هل شعرت بالحرج ، الضعف ، الخزي؟ هل أنت فخور أم فخور سرًا؟ إن التأقلم مع اختبارات كهذه يساعدك على تنمية ذات داخلية مراقبة متقبلة غير منتقدة وتتعلم من كل الذوات. إن الرحلة إلى المرحلة الثامنة النهائية هي التحول المذهل من فهم عالمك من خلال عدساتك المحدودة والمعتادة الى زيادة وعيك من خلال اكتشاف وجهات نظر مختلفة عن جوانب أخرى من نفسك. إن هذا التوسع المذهل أحياناً يشبه نظرة رواد الفضاء الى كوكبنا. قد يكون مخيفاً ، ولكن أيضاً في نهاية المطاف محرراً وربما حتى ذا تنوير بعض الشيء على أقل تقدير ، هو مفعم بالحيوية.

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

عملية الوصول إلى المرحلة الثامنة النهائية
احتفظ بملفات خاصة بالذات المخفية



١. لمدة يوم أو يومين على الأقل ، احتفظ بمذكرات ، كما فعلت عندما استكشفت ذواتك الأولية. دُون ببساطة أسماء شخصيات الأنا البديلة التي تظهر ، أو أي منها تشعر بوجودها. وقد يعبرون أو لا يعبرون صراحة عن أنفسهم. خصوصًا في حالة الذات المخفية ، يمكنك ملاحظة ما لا تفعله أنت. مثلًا ، قد تدرك أن جزءًا مهينًا فيك يريد أن يلعن شخصًا ما ، لكنك تدرك في الوقت نفسه أن جزءًا أقوى فيك يمنعك من ذلك. أكثر من المحتمل أن واحدًا من هذه الذوات هو أولي ، وواحد هو مخفي. فبالتعرف إليهم يمكنك أن تعرفهم بشكل أفضل. وفي بعض الأحيان ، توجد شخصيات أنا بديلة مختلفة في أماكن مختلفة ، لذلك قد ترغب في الاحتفاظ بمذكرات في يوم العمل ثم مجددًا في يوم نهاية الأسبوع.

٢. صف الظروف التي تظهر فيها هذه الذوات المختلفة.

عملية الوصول إلى المرحلة الثامنة النهائية تحديد ذواتك المخفية

سوف تعكس مذكراتك الذاتية العديد من شخصيات الأنا البديلة المختلفة - بعضها تقود بها وبعضها تسحقها. الخطوة التالية هي تحديد ذواتك المخفية ، الأجزاء التي تحاول إخفائها وتتمنى لو لم تكن هناك. اعط كل واحدًا اسمًا أو وصمةً ، مثل المشكك أو الحساس للغاية ، «دارلين



هايدتانتتي» 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 ، موضعاً قاعدة السلوك التي تشكل مفتاح النجاح ، وموهبته ، ولسعته.

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

الوظيفة: هذه الذات تحميني من الركود.
المفتاح إلى النجاح: تكسر الأشياء إذا اضطرت الى ذلك!

الهبة: أنا قوية ولا يمكن تجاهلي.
اللسعة: هذا الجزء يخيفني لأنه يمكن أن يكون مدمراً.

5

الفصل الخامس

الحوار مع ذواتك الداخلية المخفية وتعلم حكمتهم السرية

ثمّة بُعد لا مفر منه للبحث عن «الكمال» ، وإن كان يتم تجاهله في كثير من الأحيان ، وهو أنه يجب علينا أن نتقبل ما نكرهه أو ما نعتبره مخجلاً 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 تقصّيها . 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 ولسعة . وقد تكون الذوات المخفية مقلقة ، ولكنها تمثل أيضاً إمكانيات غير مستغلة . فليدهم أمور مهمة يخبرونك بها عن العقبات التي تمنعك من تحقيق هدفك ذا المغزى . وإنّ 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 ،
والفسيولوجية. فإنك تختبر الشعور بنمو وعيك العام. فأنت
تتعلم أن تختبر نفسك وكأنك تحظى بحضور أكبر ، وتجسد
أجندات متعددة ، ومتعارضة في كثير من الأحيان. وبإمكانك أن
تشعر بالإثارة التي تولدها فكرة العيش حياة أكمل ، فيما تدرك
أن هذه الاكتشافات قد تبعث على الخوف أيضاً.

الحوار الصوتي مع الذات 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 بطيئاً ومحرّجاً في
أحيان 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 لسنوات. 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: أبقيتها مستيقظة لئلا تضحي بحياتها بكونها الفتاة الصالحة طوال النهار وحتى الليل. الحقيقة أنني غاضب! فصوفيا 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 مملّة ولطيفة. وألاً تطرد. حسناً! أفهم ذلك لكنني لن أدعها تضيع حياتها كلها وهي تتملق ذلك. أبوها ذهب وحصل على ما يريد وماذا؟ أهو مسموح له بذلك وهي ليست كذلك؟ أي نوع من الكيل بمكيالين هذا؟ لدى صوفيا الكثير من القواعد الظالمة التي تتبّعها بشكل أعمى. «كوني سلبية»، «كوني لطيفة»، «مهما فعلت، لا تجرحي مشاعر الناس!» من يقول ذلك؟ ماذا عن مشاعر صوفيا؟ هل تحتسب للشيء؟ صوفيا مشوشة حول من أنا وما أدافع عنه مع أمها المكتئبة.

توقفت صوفيا فيما كانت ترسم على وجهها نظرة عابرة من الصدمة واتسعت عيناها. 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 أومأت برأسها. في كثير من الأحيان ، عندما تكون الذات 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 ساحرة سرعان ما صعدت إلى الورا: 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 تحيك 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 تؤلمك؟ نعم. هل أنا من يؤذيها؟ لا! أنا لم أنفصل عنها. لانس فعل ذلك. أنا فقط أساعدها كي لا تصاب بفقدان الذاكرة على الرغم من أن لانس تركها لقارات أخرى ونساء أخريات ، فقد أيقظ ذلك صوفيا! لقد أشعل عواطفها ولن أدعها تعاني من فقدان الذاكرة مجدداً. انتشر الذعر على وجه صوفيا فيما انكشفت هذه الحقائق المدفونة. ولتهدة أي خوف (ملائم تماماً) كانت تشعر به ، قلت: «أتخيل أن هذا الكلام لم يُقال قط بصوت عال من قبل.» شخرت صوفيا في دور الثور الهائج بانسجام وتوسعت فتحتا



أنفها ، تابعت قائلة:

هل قلتها؟ لم تفكر صوفيا بذلك من قبل. أنا أكتشف هذا بينما أذهب - الآن بما أنه مسموح لي بالخروج من قلبي. 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 محقة! كوني راع جيد لا يمكن أن أكون هناك طوال حياتها إن كانت صوفيا محظوظة كفاية لتعيش حياة طويلة ، فما الذي ستذكره؟ هاه؟ هل استمتعت بحياتك غير المعمرة؟ هل أنت سعيدة لأنك أصغيت 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 تريدك ألا تكوني سعيدة؟ تظن صوفيا أنني الشور الهائج الذي يؤلمها! أنا فقط أقول ما يحدث. جون ليس رجلاً سيئاً ، لذا ، لا تدعي 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 تعبر ذات داخلية عن نفسها ، من الضروري أن نعود إلى الكرسي الواعي 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 بتركي؟ وبشكل جامع ، إذا حدث ذلك ، سيعتقد الناس أنه بسبب أنني امرأة محتقرة. 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 الهدوء الذي اكتسبته صوفيا من الوصول الى أجزاء أخرى كثيرة منها خدم جون وصوفيا على حد سواء. فوافقا أن يبقيا منقطعين عن التواصل مدة ستة أشهر ويطمأنا 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 ، حدثت من زياراتها الشخصية لوالدتها. على الهاتف ، إذا بدأت



أمها بقول شيء خبيث ، ستغلق صوفيا الهاتف.
 كما بدأت صوفيا بالالتحاق بدروس الباليه وغيرها من
 دروس الرقص ، التي كانت تعشقها ، وحرصت على التسكع 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
 حصص للحركة والتغزل إلى المناهج الدائمة لمدرستها. كانت
 متفاجئة عندما ظهرت لديها الرغبة في إعادة التواصل مع
 والدها ، لكنها اتصلت به ، وبدءا بتنمية علاقة حسب شروطها.
 إنها تأخذ المواعيد 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 لتتحدث 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 لتتحدث 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 الملذات او كسولة 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 وتكلم ك أنا بديلة استخدم ضمير الشخص الأول «أنا». استخدم ضمير الشخص الثالث «هو / هي» واسمك عند الإشارة إلى نفسك في الكرسي الوعي. على سبيل المثال ، هناك نفس أحب أخفيها (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 متوترة!»

أجب عن بعض الاسئلة أدناه من وجهة نظر الذات الداخلية التي اخترتها ، واحتفظ بسجل للحوار. يمكنك أن تكتب في يومياتك أو تسجل تسجيلاً صوتياً أو مرئياً. إذا أردت ، يمكنك أن تقوم بالغوص على الفور وطرح الاسئلة 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 تسألها للذات المخفية :

- مَنْ أَنْتَ؟
- هل لك اسم؟
- كم عمرك؟
- متى أصبحت جزءاً من حياة (فُلان)؟
- أُمِّي دَوَّرَ أَوْ عَمَلٌ تَقُومِينَ بِهِ فِي حَيَاةِ (فُلان)؟
- أية قاعدة أو قواعد في رأيك يلزم أن يطيعها (فُلان) ليكون ناجحاً؟
- هَلْ أَنْتَ فِي جُزْءٍ مُعَيَّنٍ مِنْ جَسَدِ (فُلان)؟
- كيف هي طاقتك؟ على سبيل المثال ، هل هي مرتخية ، ضيقة ، مفتوحة على مصراعيها ، كسولة ، محمومة ، هادئة؟
- كيف تحمين (فُلان)؟
- كيف تعرفين ما تعرفينه؟ هل لديك أي قدوة ، شخص تعرفينه ، أو صديق أو قريب ، أو شخص مشهور لم تلتقيه من قبل؟ أم أنك تعلمت ما تعرفيه لأنك قررت عدم التصرف كفرد من العائلة أو كشخصية ذات سلطة؟
- مَنْ الَّذِي تَسْتَحْسِنُهُ؟
- ما الذي تُجيدينه؟
- ماذا تعتقدين أنه مفتاح للنجاح؟
- كيف تعرِّفين النجاح؟
- ماذا كان نجاحك الأعظم؟

- 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.

التمركز:

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



المعالجة :

اقرأ أجوبتك المكتوبة أو راجع التسجيل الذي قمت به.
وفيما تستعرض هذه الأجوبة ، خذ بعين الاعتبار الأسئلة التالية
وتأمل في أية 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 نشطة أكثر (أو أقل) في حياتك؟

● هل ألهم الحوار أية 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 لبدء حوار آخر ، ابدأ العملية من جديد بالجلوس بهدوء في كرسي الوعي لتصبح متركزاً. ركّز لدقائق قليلة على الذات الداخلية التي تريد التحدث إليها. بالإضافة إلى ذلك ، إذا بدا أن هنالك ذاتاً ترتبط بشكل خصوصي بتصلبك ، فتحدث مع تلك الذات بقدر المرات التي تحتاجها.

إن اكتشاف ذواتك المخفية قد يعطلك ويزعجك ويجعلك



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

الذوات المخفية : طاقم التشيت

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 متباينة مُشَتَّتة (تقول: «لنتصفح 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 قواعدهك الخفي

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

اكتشاف وإهمال الخداع الذي تجرعه عن غير قصد

تهانينا على ما اكتشفته حتى الآن. ربما بدء هذه الرحلة قادم بالفعل إلى اتخاذ خطوات نحو هدف المرحلة الثامنة النهائية. والمهمة التالية في بحثك الشخصي عن الآثار تتلخص في تتبع الكيفية التي تحولت بها قيمك وقواعدهك الأسرية والثقافية المستوعبة إلى معتقدات سلبية لا وعية ، 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 وتختبئ 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 - افتراضاً أو افتراضين أساسيين عن أنفسنا والعالم يتحكمان في أفعالنا وتفاعسنا. 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 كليفور د ناس وكورينا يين ، شريكا التأليف في كتاب (الرجل الذي كذب على حاسوبه المحمول) ، هنالك أسباب فسيولوجية ، نفسانية ، وحتى تطويرية تجعل الرسائل السلبية متأصلة 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 والناقد الداخلي

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



«لديّ عيب جوهرياً» «أنا مكسور» هذه أمثلة لمعتقدات أساسية يتم تصديقتها حقاً ، ولكنها زائفة ومؤلمة ، 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 العبقرية على رسم الجمل غير ذات صلة ، بل ربما عائق ، في عصر وسائط التواصل الاجتماعي. إن مثل هذه التجارب قد تكون مؤلمة ، ولكن الفرق بينها وبين المعتقد السلبي الأساسي هو أن الأخيرة كذبة مؤذية تعمل على تقويض كيائك 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 إليس 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 نعتبرها الحقيقة الواضحة ، مثل «لا شيء ينجح» أو «أنا قبيح» (أو منحط ، أو غبي ، أو سيء



الحظ ، أو ضعيف). إنّ هذه التحيزات الإدراكية تعزز ذاتها وتستهلك كل شيء. وقد يكون من المستحيل أن نتقبل حقيقة مفادها أنهم ليسوا منفصلين عن هويتنا فحسب ، بل إنهم أيضاً أكاذيب صلعاء ملطخة بالصلع أثرت على اتخاذ القرار والسلوك طيلة حياتهم. عندما نعلق ، فغالباً ما تكون إشارة أننا عالقون تحت تأثير الجاذبية لمعتقداتنا السلبية الأساسية.

فالناس لديهم معتقد سلبي واحد أو اثنين فقط ، لكنهم يؤثرون في كل ما نفكر فيه ونفعله. هم مثل ثقب أسود في الفضاء ، ويزداد ثقلاً وقوةً 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 يعمينا عن إدراك حقيقة أن معتقداتنا السلبية الأساسية تعرقل وجهة نظرنا وتشوهها.

وتستند هذه المعتقدات إلى أفكار وقواعد غرسها في نفوسنا مقدمو الرعاية الأوائل وشخصيات السلطة: الآباء ، والأجداد ، وجلسات الأطفال ، والمدرسون ، والزعماء الدينيون والثقافيون. وكما ذكر في الفصل الاول ، لدى مقدّمي الرعاية هؤلاء قواعد تحدد نوع الشخص الذي يريدونه. وتهدف القواعد إلى حماية ضعفك وضعفهم. من الناحية المثالية ، فهي تهدف أيضاً لمساعدتك لتصبح عضواً قوياً وسعيداً ومساهماً في المجتمع.

وتنشأ المعتقدات السلبية الأساسية من قواعد وأوامر مثل «لا تكن أنانياً» ، و«لا تكن غيبياً» ، و«كن هادئاً» ، و«كن مخلصاً» ،



و «الصبيان أقوياء» ، و «لا تبكي» مع مرور الوقت ، وخصوصاً عندما تتلفظ هذه المراسيم بنبرات خسيصة أو مهدّدة ، يمكن أن تجعل الأطفال يشعرون أنهم محكوم عليهم بالفشل إلى الأبد ، بدلاً من ارتكاب الأخطاء أحياناً. وتشمل أقوال أخرى مثل: «أحمق وماله يفترقان قريباً» ، «رتّبت فراشك ، والآن عليك أن تستلقي عليه» ، «لا تكبر كثيراً على سروالك» ، و «حان الوقت للتخلي عن هذا الحلم الزاهي» فهتمت 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 للآخرين. 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 ، يمتص الناقد الداخلي الناضج كل هذه المعلومات التحذيرية ويقوم بدور تعزيز هذه القواعد المستوعبة. «مثل عميل مدرب جيداً للاستخبارات المركزية الأميركية» ، 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 حماية



/ متحكمين ، وناشدي الكمال ، ودافعين ، 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 يشلك.

ففي الأسر ذات الطابع العقابي حيث لا يسمح بالأخطاء ويتم الصراخ على الأطفال وتوبيخهم ، قد يعتقدون أنهم يستحقون الألم. فعندما يشعر الأولاد بالخزي ، أو يُعاقبون عقاباً شديداً ، أو يُستهزأ بهم عندما يفشلون في تحقيق الدرجة المطلوبة أو يعصون الأوامر ، يبدؤون باعتبار أنفسهم أشخاصاً معوقين 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 ، مثله مثل كل ذواتنا الداخلية ، يصبح حمائياً. والنسيج الندبي حول الجرح البدائي من الانتقاد 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 ، يتخطى 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 تخفق 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 شكلاً من أشكال ذنب الناجين. وأدركت أنها شعرت دائماً بالذنب لأنها ، على عكس أمها العاجزة ، كانت رشيقة وتمتعت بصحتها البدنية الجيدة. وقد نما هذا الشعور حتى شعرت بالخجل عندما اختبرت أي شكل من أشكال الاستمتاع.

كانت التداعيات المترتبة على اعتقاد ميليسا 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 ميليسا على إذن من ناقدها الداخلي بأن تذهب بعيداً خلال المرحلة السابعة من طريقها ، لكن ليس لعبور خط النهاية منتصرةً.

وعلى الرغم من أنه لم يكن من المريح أن تظل عالقة ،



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

نحن كائنات معقدة مع أجندات 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 أمرًا ما هو حقيقي ، يتحكم سوء الفهم في سلوكك.

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



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

هذا غير منطقي

تايرون رجل متزوج حديثًا ، رجل محبوب ، في الثلاثينات



من عمره. شعر أنه عالق في منصبه بقسم المشتريات في شركة للإلكترونيات. وفي العام الماضي ، تم تجاوزه مرتين للحصول على ترقية شعرت أنه مؤهل لها. «إنه أمر محبط حقًا. أنا متوتر ولدي طاقة رجل عجوز ، أنا أمضي أيامًا طويلة وأعمل بجد وبصراحة ، أنا بحاجة إلى المال الذي تمنحني 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 يتجنب الإجهاد ، إلا أن تلك الذوات الأولية كانت حريصات على أن يعتني بالآخرين أولاً ، في المكتب وأيضًا 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 وبالتأكيد حاول إخفاءها.

«أنا لا أحب الاعتراف بذلك — ومع ذلك. فأنا أعيش عبر بطلي الخارق كثيرًا — لكن السيد الغاضب يخيفني. وأيضًا كان من الصعب اكتشاف أن لدي جزء مخفي يعمل بإغلاق نفسي



— «السيد أطفئ الأنوار وأغلق الباب - لأنه لا أحد في المنزل! أنا حقاً لم أكن أعرف أن لدي تلك الذات بداخلي! زوجتي عرفت بالتأكيد لقد توسلت إليّ ألا أغلق ، فأخبرتها أنها مجنونة. أحياناً عندما أكون في هذا الوضع تبدأ أنجي بالصراخ في وجهي ، أين أنت؟ من الصعب تقبل أن يكون لدي نفس مغلقة. أخذتها من أمي. عندما تصبح الأمور في المنزل فوضوية وأبي كان مثلاً فاقد السيطرة ، كانت لتبقى فقط هادئة ، ثابتة كالقارة. 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 ناقتي الداخلي لديه يوم حافل.»

«فكر في الأقوال والأفكار المبتذلة التي ترعرعت معها.»

«ضع مالك حيث فمك!» أجاب تايرون على الفور. «وهناك أكثر ... دعني أفكر.»

كان تايرون معجباً بوالده باكو الذي هاجر الى 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 بممارسته ما كان يعظ به ، وغالباً ما كان يعمل ، إلى جانب عماله ، بأعمال الطلاء والقيام

بأعمال الصيانة الأخرى. وكان باكو، بوصفه موظفًا، موثوقًا وفعالًا ومحترمًا من جانب كل من المستأجرين والمالك.

كل هذا مثير للإعجاب، إذا ما المشكلة؟ فقد تبنى والد تايرون الفلسفة التي تقول: «عندما تكون على وشك التقدم، فإن الحياة ترمي لك كرة منحرفة.» لقد نشأت ظروف صعبة بالفعل. لكن العجز المتبع في عقلية «الحياة لا تنجح أبدًا» غالبًا ما جعل أباه مكتئبًا ومستاءً. وكان ليغضب من الظلم الناجم عن عمله الجاد الذي لا يؤدي أبدًا إلى الأمن المالي. وبسبب نوبات الشرب، رحلت أم تايرون، إيميلي، وطلّقت زوجها في النهاية.

لقد شعر باكو بالخيانة التامة، ورحيلها عزز من توقعاته بأن الجهود لا تحصد مكافأتها العادلة والحياة لا تنجح. من الواضح أن هذه التركة المؤلمة أثرت على تايرون، الذي تصارع مع العديد من القضايا، بما في ذلك الشعور اللاعقلاني القوي بالذنب.

أنا أعرف السيد الذنب جيدًا إن لم أفعل ما يقوله، سأمرض أحيانًا فمن الأسهل أن أقول نعم فقط - مهما كنت متعبًا أو مفلسًا. لنكن واضحين، السيد الذنب ليس لثيمًا 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 والديّ على الطلاق لقد تأذى كلاهما، وبقيتا ملتزمين بكونهما والدين صالحين. إنه السيد المذنب الخاص بي وليس والديّ اللذان يريدان التأكد من أنني لا أخذ 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 يبادل الحب. لم تكن هناك فرص لبناء حياة أرادها فهو يقول: «ضع مالك حيث فمك» و «طبّق ما تعظ به» أن تكون مستقيماً ولا تكون فاسداً أو منافقاً. «اعمل بنزاهة لقاء أجر نزيه. كن رجلاً صالحاً» 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 ويجعلني أشعر أنه لا يحق لي أن أشتكي. صفر. بالنظر لكل ما قاساه والداي ، 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 سنحت له ، والتي ضحى أبوه من أجلها ، جعلت تايرون يشعر دائماً بأنه مدين ، ووضعه هذا الموقف اللاواعي في موقف يجعله يشعر بعدم الكفاءة. ونتيجة لذلك ، بغض النظر عن الظروف ، قدّم 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 تقريباً بحاجة إلى أي شيء ، فإنه سوف يقفز لمساعدته ويتخلّى عن الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية على الرغم من مشاكله الصحية. وسيكون متاحاً جداً للأشخاص في دائرته 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 يثمن سمعته كلاعب في فريق العمل ، من دون أن يجسد طموحه في أن يصبح مديراً 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 أقوالاً عادية ، وقد يكون بعضها مميزاً 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 سأراجعها هنا لفترة وجيزة.

١. 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 الاسئلة ادناه ، 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 تربيته 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 هنالك ما تخشاه؟
- ما رأيك في وضع المرحلة الثامنة النهائية الخاص بـ (فلان)؟

٢. عد إلى كرسي الوعي الخاص بك وتمركز. اجلس في صمت لبضع دقائق. مركّزاً ، 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 أية انطباعات أو رؤى تظهر. ألقِ الضوء على كلمات وعبارات محددة تُظهر معتقداتك السلبية الرئيسية. لخصهم في واحد أو اثنين من المعتقدات السلبية.

ما هي الرسالة الأساسية لكل قول؟ ما هي القواعد التي تطبّقها 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 ، جرّب هذا (لدي دائماً خيارات!). لاحظ حوارك



الداخلي طوال اليوم. أمسك نفسك في منتصف التفكير
ربما عليك أن تضبط جهاز إنذار هاتفك الخلوي لكي يرن
كل نصف ساعة وتدوّن 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 قيدك المزدوج

«أحياناً يبلغ التناظر بين الواقع والمعتقدات الزائفة نقطة يصبح عندها من المستحيل تجنب إدراك أن العالم لم يعد منطقيًا. عندئذ فقط يمكن للعقل أن يفكر في أفكار وتصورات مختلفة جذريًا.

غريغوري بايتسون، خطوات نحو بيئة العقل.

كشف قيدك المزدوج ووظيفته يفتح المجال للوصول إلى نقاط قوتك وإمكاناتك الإبداعية المغمورة. يشير كارل يونغ إلى هذه الصفات المخفية كظلالنا الذهبية.

إذا كنت عالماً ، 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 المعوجة للعالم.



يحاول العديد من الناس أن يشعروا بشكل أفضل من خلال ممارسة تقنيات مثل التصور الإيجابي والانخراط بنشاط في طقوس روحية مذهلة 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 المتأكلة ، مثل «أنا بلا قيمة» ، لا يجدي نفعًا. 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 قيدًا مزدوجًا ، ويدفعك إلى الجمود. فالشيء غير المنقول (هدف المرحلة الثامنة النهائية الخاص بك) يلاقي قوة لا يمكن إيقافها (إحساسك الداخلي بنفسك ، المبني على معتقدك السلبي الخاطئ). وبدلاً من مضاعفة الجهود في تنفيذ نفس استراتيجياتك القديمة غير الفعّالة ، والتي تعمل على تضيق الخناق على قيدك المزدوج ، فسوف 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 بماهيتك ، ليس أمراً عادياً. عندما تتعرض هذه الهوية للخطر ، فإنها تُدرك كتهديد لوجودك ، وأنت تغرق في وضعية قاتل - طر - تجمّد. تُفعل مجهودات المرحلة الثامنة النهائية الخاصة بك وتشد



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

معتقدك الأساسي يُعرّف من أنت ، لكن في نفس الوقت أنت يائس من كونه غير صحيح. إذا كان معتقدك الأساسي هو «أنا بلا قيمة» أنت تخشى من إمكانية ان 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 تنشأ الكمال» و «الدافعة إلى العمل» لإثبات أن جوهر الاعتقاد السلبي غير صحيح من خلال محاولة التفوق في كل مسعى. وباعتباره المسؤول الرئيسي عن التنفيذ ، يعبئ الناقد الداخلي كل قوته لتذكيرك على نحو مستمر بالتحسن ، وتلبية المعايير والتوقعات العالية ، والتحرك نحو تحقيق هدفك. هذه طريقتة في أن يدعمك ويؤمن بك. وغالباً ما يبدو الأمر مثيراً: أن الإنجازات تتحقق ، ويحرز الناس تقدماً كبيراً نحو هدف المرحلة الثامنة النهائية الخاص بهم. ولكن التأثير البعيد الأمد الذي يخلفه



العديد من النقاد الداخليين ينحسر بكل تأكيد. ويزكرنا 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 نقائصنا ، فقد يكون من الأفضل التركيز على السكين بدلاً من الكلمات.»

ما هو القيد المزدوج؟

يجعلك هدف المرحلة الثامنة النهائية أكبر ومكشوف وضعيف. يعرّف عالم الاجتماع غريغوريوس 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 المطالب المتعارضة هو طلب الوالدين المطلّقين من طفلهم الذي يبلغ من العمر ثماني سنوات أن يختار بين أبيه وأمه. إنه موقف مدمر يترك ندوباً ويوفر لنا مساراً عمل غير مرغوب فيهما وهماً خبيثاً من الاختيار. وأحد الأمثلة الكلاسيكية هو كتاب «اختيار صوفيا» ، حين يجبر حارس معسكر الاعتقال صوفيا على «اختيار» أي من ولديها ستتخلى عنه للموت المحتمّ.

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 خطأ 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 أيضاً استراتيجية أساسية للبقاء: التعلق. فمن دون الترابط ، ومن دون غرس المشاعر في مقدمي الرعاية لإطعام الطفل وحمايته ومحبهته ، فمن المرجح أن يموت. فمن أجل البقاء على قيد الحياة ، يلتزم الأطفال بالرسائل السلبية التي يزرعها آباؤهم ومقدمو الرعاية لهم. وبمرور الوقت ، وبدون معرفتنا أو موافقتنا ، قد يتولى نقادنا الداخليين دور مقدمي الرعاية المتطلبين أولئك.

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



أذعنت. غير أن كولين ، بإعطاء الأولوية لرغبات والديها في إبقاء ضيقهما سرًا ، أنكرت حاجتها هي نفسها الى الدعم من أجل أن تتعامل مع الوضع العائلي. فسعت كولين إلى الموافقة وترسيخ فكرة السلام ، فدخلت مرحلة البقاء على قيد الحياة وتبرأت من غضبها وسلطانها وضعفها. وقد أحبطت هذه الأولويات المقيّدة مسار نموها الطبيعي إذ ركّزت على اتّباع القواعد ، وكانت جيدة ولطيفة قدر الإمكان ، ولم تسبب أية متاعب لوالديها.

هذا الإخلاص وضع كولين في دور الولد الوالد. وينطوي هذا المفهوم ، الذي طرحه سلفادور مينشين ، وهو شخصية مشهورة في مجال العلاج العائلي ، يتضمن عكس دور الطفل الذي بموجبه يعتني الطفل بحاجات الوالد العاطفية. وبدلاً من أن يدعمه الآباء ليلعب ويستكشف ويكتشف تفضيلاته الخاصة ، يركّز الولد على ما يحتاج إليه الآباء ويحاول إعطاه لهم. ويحاول بعض الأولاد ألا يلبوا أيّة حاجات على الإطلاق. وهذا الوضع يجعل الطفل عرضة للفشل: بطبيعة الحال ، لا يمكن للطفل أن يكون والدًا لأحد والديه. وكل البشر لديهم حاجات. إن إلقاء دور مقدم الرعاية على الذين يعتنون بك يؤدي الى مشاعر عدم الكفاءة التي يمكن أن تتحول إلى بالوعة للخزي ، القلق ، الذنب ، الكآبة ، والعجز المكتسب.

باختصار ، انكرت كولين حاجاتها ، دافعها الطبيعية ، وفضولها للاعتناء بأمها. وهذه الظاهرة ليست بغريبة. طوّرت كولين سلسلة من الانفعاليات الأساسية التي تشمل الفتاة



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

تمتعت 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 تساعدنا. وعندما حاولت التدخل ، كانت أمها تزمجر قائلة: «اهتمي 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 أمهما 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 غدّى 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 تتلقاها ، ليس مستغرباً أن تحصل كولين في أغلب الأحيان على علامات منخفضة ، رغم مشاركتها الفعالة في الصف وفروضها المنزلية المثالية. فالضعف كان تعبيراً عن الولاء. الاختيار ضد نفسها ختم تعلقها بمعتقداتها السلبي الأساسي بأنها كانت سيئة. لقد فعلت كولين ما يكفي لئلا تسبب المتاعب ولكنها لم تتفوق ، على الرغم من قدراتها الأكاديمية.

بالإضافة إلى ذلك ، كان مأزق كولين مموهاً بحقيقة أن أخيها عمل مع فريق تعليمي خصوصي ، فافترض أفراد آخرون من العائلة والاصدقاء والمهنيون خطأ أن مشاكل العائلة تُعالج 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 ثملاً. إن ردود فعل افراد العائلة والعالم الخارجي تشير إلى أن هذا السلوك مثير للمشاكل وغير مقبول. من وجهة نظر الأب ، عندما يسكر قد يشعر أنه تم السيطرة عليه من قبل شخصياته الفرعية المخفية وقد يشعر بالندم 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 ومخفياً.

التطور المُكَبَّل

يُعد الألم المرتبط بهذا القيد المزدوج خطأً 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 المُكَبَّل. 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 ترسخ هذه الديناميكيات لأنها لعبت دوراً كبيراً



في الأجيال السابقة.

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

ولاءك يشوّه 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 ، سعت وراء مهنة التمثيل في مدينة نيويورك وقمت بالتّقلّب 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 المتوحشة. 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.

وبشّر هذا الحدث التاريخي ببداية هدف جديد ومثير في
مرحلة ثامنة جديدة. هرعت إلى أقصى الجانب الغربي من
مانهاتن وسجلت اسم «مدرس» لدى نقابة الكتاب. وهذا ما
جعل الأمر رسمياً: لقد كنت كاتبة! كنت سعيدة جداً ، مبتهجة ،
وهل قلت سعيدة؟ كنت أنفجر لمشاركة أخباري السارة لسماع
الكلمات الجميلة «طريقٌ لتسلكه ، 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 أرباع الدولارات. اتصلت
بصديق ثم بصديق آخر واستمررت 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 والسارة ، إن ذلك كان
مخيباً للآمال.

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



يكن يعلم حتى أنني كنت أعمل على هذا السيناريو ، لذا ربما كان سيندهش بهذه المفاجأة الرائعة أيضاً ، كان من المحتمل جداً أن جهاز الرد الآلي الخاص به سيلتقط المكالمات ، 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 قائلاً: «لا ، لن تقومي بإخباري بالقصة ، أليس كذلك؟»

قوة اهماله ثقتني كالرصاصة في أحشائي. لم أستطع التنفس حرفياً. المرة الوحيدة الأخرى التي فقدت فيها الوعي كانت في الصف الثاني ، عندما كنت أقفز من كرسي إلى كرسي ، وانزلت وسقطت بشدة جداً 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 في شعور بالخدر كالأفكار والصور المتدفقة (نعم ، إنها الذات المنعزلة). جزء مني شعر بالموت. جزء آخر بدا ميتاً بالفعل. ووبّخني جزء آخر على اتصالي بأبي في المقام الاول ، 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؟» سألني بسخرية.

لم أستطع الكلام ، لقد حاولت لم أستطع فعلياً أخذ الأكسجين ، وقلّة أنفاسي زادت من هلعي. وفي الوقت نفسه ، ذكرني جزء هادئ وعملي بأن أجسادنا تتحلّى بالحكمة ، وإذا ساءت الأمور ، سيغمر عليّ. وهذا سيكون جيداً ، لأنني سأبدأ بالتنفس تلقائياً. وتلك الأنا البديلة الحكيمة الواقعية أوصت في صمت بأن أحمي ركبتيّ لكي اقترب من الأرض وأقلل من احتمالات الإصابة.

«أوه لا ، لقد فعلت ذلك مرة أخرى! لقد جرحت مشاعرك يا إلهي» تذمّر أبي.

ما زلت أعجز عن الكلام ، لقد حاولت.
«يا إلهي ، الآن أشعر بالذنب. قل لي شيئاً» صرختُ.
«يا إلهي!» كان أبي محبطاً.

أخيراً استطعت أن ألثث ، «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 نفسي وعزيتة ، واطمأنتت عن حاله ، وأغلقت الهاتف. ثم ذرفت الدموع ولم أجري المزيد من المكالمات الهاتفية.

ولن أخوض في تفاصيل السلوك المؤذي للذات الذي



انخرطت فيه بعيد ذلك. ويكفي القول إنه جزء من نمط تعاملت فيه مع الخزي والحزن تحت ولأئي المشوه لأبي ، الذي ربطني بمعتقد السلبى الأساسى بأنه ليس لى شىء قىم أقدمه. ولكن كل هذا حدث قبل أن أكتشف الحوار الصوتى ، لذا لم أكن مدركةً لهذه الديناميكيات فى ذلك الوقت. والآن أدركت أن شخصياتى الفرعية ذات الأذى الذاتى كانت تبذل قصارى جهدها لحماية ضعفى (على الرغم من مناهجهم المؤلمة).

وفى غضون بضعة أيام كنت أهز كل شىء ، هجرت «مؤدس» ، ودخلت من جدىء الحىة المزدحمة تحت رعىة ذواتى الأولى المرنة والمجتهدة والخلاقة ، والتى كانت مكرسة لبناء المرحلة السابعة الأولى خاصتى ، وعىر جاهزة للمرحلة الثامنة النهائية. استمرىة فى دراسة التمثىل ، وإجراء تجارب أداء لأجزاء صغىرة ، وأداء الارتجالات. ثم وصلتنى دعوة أشعلت نارى مرة أخرى (إن إحدى الطرائق التى تمكنك من تحديد فىما إذا كان لىك قضية للمرحلة الثامنة النهائية ، هى إذا استمرىة فى العودة إلى الهدف نفسه).

فى أحد الأيام ، سألنى أحد الأصءقاء: «ىا برىجىة ، قبل فترة من الوقت ، ألم تقولى إن لىك نصاً كتبتة؟»
«مهم ، نعم ... لماذا؟»

ومن دون علمى ، كان هناك نبأ مثير جدىء ، ىسمى الإنترنت ، ىتطور. صدىقى أرادنا أن نستخدم نصى ومجموعة من الشخصىيات لإنشاء برنامج ، والذى أسمىة «مؤدس» ،



أول موقع إلكتروني كوميدي. صديقي ، الساحر التقني ، أدار التقنية الجديدة المعقدة. كنت أكتب وأنتج وأشارك في المسلسل (ألعب 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 معي لإنتاج حلقات جديدة من «مودرس» مع قيم إنتاج تجارية أعلى وأكثر حيوية. كان لديهم بالفعل فريق متطور ومبدع تكنولوجياً ينتج مسلسلاً مختلفاً على الإنترنت. كانت فكرة عظيمة.

لم أقم بذلك ، ما زلت أخجل من قول ذلك ، أنا لم أقم بعمل المرحلة الثامنة النهائية لجعل مشروعني قابل للتطبيق ، فقد تعثرت في تقاطعي الذي حدث مرة في هذه الحياة مع التكنولوجيا الثورية الجديدة التي تدعم المحتوى السردى ، والذي كان ليؤدي إلى حياة مهنية مجزية ومربحة 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 ارتفعت من تعرضي للمهاجمة بسبب إبداعى ، الأمر الذي حدث طوال حياتي. العديد من شخصياتي الفرعية كانت لا

تزال تبحث عن الحب في كل الأماكن الخاطئة فقفزت عائدةً الى الذراعين المألوفتين لمعتقداتي السلبية الأساسية.

بالطبع ، لو مضيت قدماً ، لفشل مشروع «مدرس» على أية حال هذا ليس بيت القصيد. المغزى هو أن ، الأمر الذي يؤلم هو أنني تخلّيت 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 تشكّل في النهاية الألماس ، والصفائح التكتونية التي تدفع أرض جديدة خارج البحر. وكشط المضايقات 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 تسمي قيدك المزدوج تبعاً لما هو عليه - الولاء المشوه للمؤثرين الأوائل وعقيدتهم - وليس على ما ليس عليه: إثبات دقة معتقدك السلبي الأساسي المزيّف. مع وصولك المباشر إلى المواهب الطبيعية الكامنة في ذواتك المختلفة ، أنت مخول لتحويل نفسك من شخص مكرّس غير متعمّد لمعتقدك السلبي الأساسي إلى مدافع مؤكد عن هدف المرحلة الثامنة



النهائية الخاص بك.

صخرة سيزيف

في الأساطير اليونانية ، كان سيزيف ملكاً كان قد أُمر ، كعقاب له في الآخرة ، أن يدحرج صخرة ضخمة إلى رأس تلة. وفي كل مرة يقترب فيها من القمة ، يتدحرج 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؟ لديّ 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 قيّدك المزدوج أثناء فعاليته



يشمل هذا التمرين الرسم ، ولكن لا حاجة على الإطلاق إلى المهارة. تثبيت الأشكال يكفي. والواقع 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 سحري ، طلاء ، فحم ، أحمر شفاه ، أو أي شيء تحبه.

١. نقسم قطعة ورق إلى أربعة صناديق بطيها أو رسم خطوط. في كل صندوق ، ارسم لحظة مميزة في وضع وجدت نفسك فيه مُعاقاً 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 تحبه ، ويحبها ، كان يتعارض مع معتقدها السلبي الأساسي ، «أنا غير محبوبة». اختارت ان ترسم أربع لحظات حول دعوة شخص أحبه إلى تناول الشاي: «مات» ، رجل التقته في إحدى مناسبات العمل ويصدق أنه يعيش في



الجوار.

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

في الصندوق الثاني ، كانت تركض إلى سيارتها بخزي.
في الصندوق الثالث ، كانت في سيارتها ، تبكي وتوبّخ نفسها كجبانة.

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

عند مراجعة هذا التمرين ، ذكرت زوي نقطة تنطبق على أشخاص كثيرين يقومون بهذا التمرين. «قد يكون أحد الأسباب التي تجعل هذا الشيء تحدّيًا كبيرًا الى 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 آذنتني أُمّي بانتقادها هذا الزي الرائع الذي أحببته. لم أخرج ليلة رأس السنة بالرغم من حصولي على ثلاث دعوات. وبقيت بولاء في البيت كي نمضي أنا ووالداي وقتًا عصيبًا 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 جداً من السماح لها باختيار ما إذا كانت محبوبة.

في الصندوق الثاني ، سادت ذاتها الهاربة وذواتها الجبانة والخجولة.

في الصندوق الثالث ، انتصرت «سالي الحزينة» الخاصة بها وناقدها الداخلي.

في الصندوق الرابع ، تعرّفت زوي على «فتاة مقصورة لا تزال تعيش مع والديها ، بالإضافة إلى ذاتها المنعزلة التي أسميها 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 ثلاث إلى خمس ذوات ، أولية أو مخفية ، تدعم



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

اذكر من ثلاث 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 يتألف أحد الجانبين من كل ذات مكرّسة لمعتقدك السلبي الأساسي ، ويتكون 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. دوّن أية 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 بألم الخيبة بمثابة حماية ضد المعاناة التي تسببها أوهامك.

تعتقد أنك تريد ذلك القصر الكبير ، السيارة (الهجينة) الكبيرة ، الأموال الكثيرة ، الوظيفة الطموحة ، النجومية ، الثياب الفاخرة ، السفر إلى المناطق الاستوائية ، والحياة الأبدية السعيدة مع توأم روحك (عندما ينتهي عهد تعدد الشركاء العاطفيين). أجزاء منك تريد كل هذا حتمًا - وأجزاء أخرى لا تريده! ربما يريدون البقاء مخبأين ، مسترخين ، وهادئين. تتعرض رغباتهم للخطر من خلال إنجاز الهدف (سواء كان زواجًا أو ترقية في العمل). هناك أسباب وجيهة لعدم كونك موافقًا كليًا على الخطة الكبرى. وهو غالبًا ليس تخريبًا ذاتيًا



بل شكل من حماية الذات الحكيمة التي تجعلك تتوقف فجأة. الآن بعد أن أصبح لديك فكرة حول كيف يمكن لأجزاء مختلفة منك أن تكون عالقة في لعبة شد الحبل 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 إشارة للتخلي عن الهدف. وأثناء تحريرك لنفسك من رابطة الشائ وإكمال طريقك للحصول على الوضوح والقوة ، فأنت تملك الإذن لإسقاط الكرة والابتعاد عن اللعبة ، قل وداعاً ، ألق المنشقة ، ألقها في القمامة ، إن كنت لا تريد 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 ، وسقف توقعات منخفض. بالنسبة لهذه الذات ، 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 للبعض ، فإن مجرد الاعتراف



بالحاجة يثير القلق. تخاف شخصيات بديلة أخرى من تخيب
الأمّل في حال رفع سقف آمالهم. بينما تتعلم الدوافع الحقيقية
لشخصيات الأنا البديلة خاصتك ستكون قادراً على اتخاذ
قرارات مستنيرة بشكل أفضل.

ربما أنت لا تتقدم إلى الأمام لأن أهدافك مفروضة عليك
من قبل العائلة والأصدقاء. هل المشروع فكرتك حقاً؟ 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 وسيلةً لعلاج
وشفاء الصدمة التي تعرضت لها ، وليس كتاباً منشوراً.

هل أحلامك تخصك حقاً؟

أرادت دافني أن تكتشف ما الذي كان يعيق سعيها في إيجاد
أماكن لعرض فنّها. كانت شقتها مليئةً بلوحاتها الصغيرة المميزة
والظرفيّة. رغم أنها تعيش في مدينة كبرى تحوي على العديد
من الفرص لعرض فنّها 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 فنّها 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 مُلاك المعارض إلى عملها ، بدون أن يقولوا لها أحياناً. عندما حاولت دافني متابعة هذه الاقتراحات ، أفسدت الأمور وانتهى 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 تعترف بها: "أنا قوية ، مخلص ، 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 والمذنب. كانت مصدومة لاكتشافها أنهم قد أعلنوا مذنبه بخطيئة كاردينالية - الكسل -



لعدم اتباعها مهنة في الفن.

ردت مقاومتها الداخلية بسرعة على هذا الاتهام برؤية 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 لمستقبلها 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 رائعاً ولكنك لم تعد صالحاً 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 عقلائي 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: تخطئ 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 إشارة 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 بالمصالحة. ربما النهج الذي تعلمته هنا سيساعدك على فهم سبب تعثرك أثناء محاولتك السابقة والتفاوض بشأن صفقة أفضل مع ذواتك المتعددة في هذه المرة: مزيد من المشروع ومعاونة 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 لتركز عليه. تخيل مصورةً ثابتةً تحاول أن تقرر ما الذي ستصوره. 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 جلدها دائماً وتحصل على جلد



جديد. تستطيع فعل ذلك أيضاً.

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

١. تخيل كيف ستبدو حياتك إن تخلّيت 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 الأنا البديلة ستوافق إن قررت أن هذا ليس الهدف المناسب لك ولماذا؟
- أي منها ستشعر بخيبة الأمل أو بعدم الإنجاز؟ ماذا تتخيل 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 ولبق - 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 لمشروعي ، ولا أعلم حتى سبب تفكيري أنه كان مسبباً للإزعاج!) أو سيجلب الراحة واليقين بأن الشيء الصحيح لفعله هو قول الوداع (يا للهول ، إن تخليت 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 لتحفظ بها ، سواء أكملت الهدف أم لا.

٣. الآن تخيل كيف ستبدو حياتك إن أكملت العمل من أجل هذا الهدف. ضع قائمة بالتكاليف 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.“

أنتونيوماتشادو، ”ليلة البارحة عندما كنت نائمًا“ ترجمة

روبرت بلادي

تطهر 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 دبقًا قليلًا. ما هي الأشياء الأخرى التي تقلقك والتي تبدو أنها تأخذ أولوية أكبر من إكمال المرحلة الثامنة النهائية الخاصة بك؟ في هذا الفصل سننظر إلى بعض الإجراءات والمشتتات الشائعة وطرق تجنبها.

المواد

قد يكون من الصعب التخلي 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 (لنفسك ، محيطك ، وعودك ، وبالتأكيد لهدف المرحلة الثامنة النهائية الخاص بك). يوجد مساعدة متاحة للتخلص من الإدمان ، إن كان ذلك حبوباً مخدرة ، بوكر ، مواداً إباحية أو أي شيء آخر يدعوك قهرياً للابتعاد عن نفسك لساعات وساعات. كان يملك أحد العملاء ذاتاً داخلية اعترفت بأنها جزء من الحركة التي تشله. هذه الشخصية الفرعية قالت ”حتى يضع شربه تحت السيطرة ، لا يوجد فرصة للإزهار“. 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: التقاعس. احذر من خطر نشوة الاحتمالات اللامحدودة والإمكانات اللانهائية ، والتي تنشر التفاصيل للأصدقاء بحماس (ربما أثناء تناول المشروبات: يا لها من متعة!) عندما يكون دماغك مليئاً بالأفكار ، يمكن أن يشهد



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

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

الهدف السراب

قد يكون من المفاجئ أن تكتشف أن المهارات التي تعلمتها في عائلتك الأصلية ليست ضرورية للنجاح في عالم الراشدين (لنقل ، الاعتماد على السحر الشخصي ، الموهبة ، أو أن تكون مهذباً دائماً). نحن نريد ضمناً أن القوانين التي تعلمناها في الأصل صالحة: أن التعليم يقود دوماً إلى الفرصة ، أن الالتزام بالقوانين يُكافئ. لقد ذهلت لمدى 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 متوقفاً ، تزيد مستوى نشاطك باستخدام



استراتيجياتك المعتادة ، والتي تخدعك للتفكير بأنك تحرز تقدماً. بدلاً من التركيز على الوصول لأجزاء مختلفة من نفسك وتطوير قدرات جديدة ومخيفة كالحزم وعدم انتظار الإذن ، فإنك تضاعف من إتقان تكتيكاتك الروتينية ، كأن تكون ألطف أو كعدم التعبير عن آرائك. ولكن هذا إلهاء يحول هدف المرحلة الثامنة النهائية إلى سراب ، مما يخلد القيد المزدوج خاصتك. العمل بجهد مهم ، ولكن بالنسبة للعديد من الأشخاص المصممين ، والمثابرين ، فإن هذه المشكلة ليست العائق. عندما أدرك أحد عملائي الموهوبين والمثابرين أن العمل بجهد 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 كمتقن لمهنته. رغم بصيرته ، استمر في العمل على إتقان نصوصه بدلاً من المتابعة الاستراتيجية والجريئة مع جهات اتصاله. للأسف فإن طريقة العمل هذه قادتته إلى إهدار فرص ثمينة. المرحلة الثامنة النهائية هي في



الحقيقة وظيفه 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 وراك هدفك بدون تحقيقه ابداً.

فخ 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 التخلي عن اللوم وفي إعطاء عذر ، فأنت ما زلت تجد نفسك معذباً 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 كالغيظ ، الألم ، الغضب ، الضعف ، اليأس ، الحزن ، والثأر. 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 حرة. 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 تعترف بالألم الذي عانيت منه وتكون معه من أجل التخلي عنه. تحتاج الأجزاء منك والتي تحمل حقائق مؤلمة إلى الاستماع إليها والتحقق من صحتها وإلى تكريم مواهبها 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 حياة رائعة ولمهمة 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 بتكريم أجزاءه المجروحة التي تعرف حقيقة طفولته إضافة إلى ذواته الداخلية المرنة ، القوية ، وشديدة الإبداع والتي تعمل على تحريره.

لتحقيق هذه النهاية ، أقترح اللوم. إن الاعتراف بأمك ، 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 المجروحة التي تحتاج إلى التصديق. يعد السماح لها بأن تُسمع 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 شكوايك .



فيما يلي أحد أمثلي:

أبي ، أنا ، لقد فضلت إدمانك عليّ. ألومك لأنك جعلتني أفكر بأنني عبء لا يجب أن يعيش. إن كنت تحتج وتقول ، ”أليس هذا تركيز على السلبي؟ لماذا أفعل هذا؟“ - حسنًا ، 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 العميقة التي يمكن أن تساعد على إبقاء قيدك المزدوج ، والتخلص منه. من المفارقات أن الانخراط في هذا التمرين المحظور قد يجعلك تشعر بالامتنان للهبات التي نتجت 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. أحببت التأرجح عالياً على أرجوحتها المفضلة عندما كانت طفلة. عندما قامت أمها فجأة وبسرعة بأخذها عن مقعد الأرجوحة



لمغادرة حديقة اللعب ، أصبحت روندا منزعجة وضربت بقدمها على الأرض. صرخت والدتها ”أتطلع لليوم الذي تحصلين فيه على أولاد - ستعرفين حينها معنى المعاناة!“ كبرت مع تكرار هذه العبارة ، قام سماع تكرار أمها أنها ترغب في أن تراها تعاني بتسميم عفوية روندا وامتعتها وقدرتها على التدفق.

كانت ديناميكية الموقف بسيطة. أحدهم أراد البقاء في ساحة اللعب لوقت أطول ، والآخر الذي كان يمتلك السلطة ، كان لديه أجندة مختلفة.

ولكن بدلاً من إدراك ديناميكيات القوة تلك ومساعدة ابنتها على التحول من متعة الأرجوحة إلى خيبة الأمل المسببة من الاضطرار إلى المغادرة ، ألقت الأم لعنة مؤلمة على ابنتها. وحصل ذلك كثيراً. لم تتمكن روندا من التعبير عن ذلك حينها ، ولكنها أدركت تماماً أنها تعتمد على شخص يعتبرها عبئاً.

قبلت روندا تلك الرسالة على أنها ”أنا سيئة“. بعض الذوات الأولية التي حاولت مساعدتها على التكيف مع القلق الشديد كانت المتأقلمة ، العادية ، الذات الحزينة ، السيدة المسؤولة ، والمؤجل. عندما كانت تحاول كبالغة أن تنجب طفلاً ، أدركت أنها كانت عالقة في المرحلة الثامنة النهائية بشكل كبير بسبب أن جزءاً صغيراً منها كان خائفاً من أنها ستعلق في مرحلة تعيسة من البلوغ. عملية الوصول إلى المرحلة الثامنة النهائية خاصتها ساعدتها على اكتشاف المتفائلة المخفية ، المغامرة ، الشافية ، الرقيقة ، وذات البصيرة (التي ذكرت روندا باستمرار



أنه يوجد دائماً خيارات أخرى أفضل من لعنة أمها). قامت أيضاً بالتحدث مع طفلتها المرحلة خلال هذه العملية ، واستردت عفويتها ومرحها.

نمط آخر من تسمم الصفات هو النشأة مع مديح تهكمي - إهانات متكررة كمديح. مثال؟ "كان هذا شجاعةً بالنسبة لشخص مثلك" هي ملاحظة ازدراء توشي بالجبين ، 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 كفاءةك المتأصلة. هل واجهت مثل هذه الموافقات 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 مغرور ، متسلط ، 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 متوهم أنك تعرف الإجابة.



ربما أنت لا تملك أي صفات مُسَمِّمة. 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 تملك 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 بتلك الرحلة إلى أرض أسلافك ، يمكن لمغامرتك وخيالك أن يكونا من صفات المُسَمِّمة. 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 مغذ. يمكن أن تكون عالقاً لأن شهيتك قد تعرضت لانتقادات أو تم كبجها 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 حلقة هولا هوب.

كما في أي برنامج تخلص من السموم ، يمكن أن تشعر

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

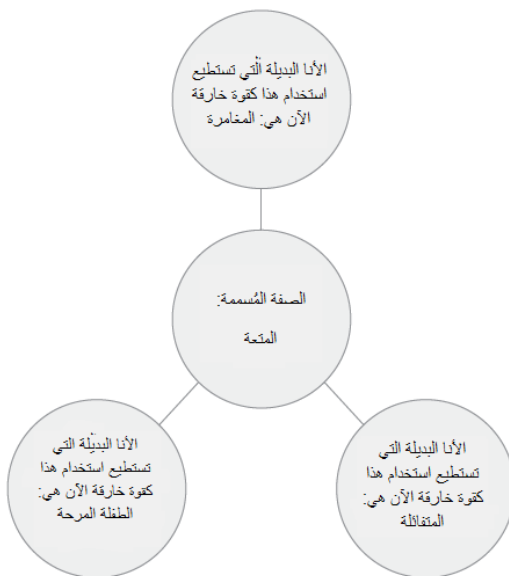
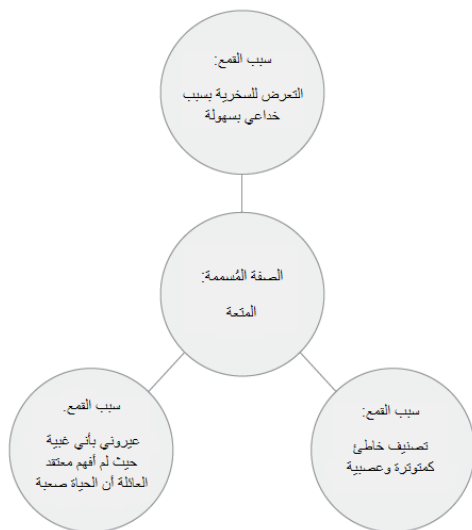
عملية الوصول إلى المرحلة الثامنة النهائية
أزل السموم من صفاتك

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 المسممة. 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. و اكتب 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 المسممة.





حوّل الحسد إلى عصا سحرية

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

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

دعونا نحلل الأمر. في جذوره ، الحسد هو نظام ينبهك أنك تريد لنفسك صفات يبدو أن شخصاً آخر قد اكتسبها من خلال مزاياه ، ممتلكاته ، طريقة تصرفه ، ونجاحاته. يجعلنا الحسد ضعفاء ، وتستجيب ذواتنا الداخلية بشكل غريزي لحمايتنا. وهذا غالباً ما يعني أن العديد من شخصيات الأنا البديلة تتحرك في اضطراب من الأحكام ضد الشخص الذي نحسده.

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



نحسده "من يظن أنه يعرف كل شيء"، أحقق لا يستحق شيئاً ،
أو مدعوم. عندما نشعر بحسد تجاه شخص نقدره بشدة ، يمكن
أن نستنتج أننا لا يمكن أبداً أن نصبح مثلهم. يمكن لذئبك
المتوحد 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 المؤلمة
ينتمون إلى نادٍ لا يمكننا دخوله. مغلفون بالسخط ، الرغبة ،
الرهبة ، الاستياء ، والكراهية التي نشعرها تجاه الأشخاص
الذين نحسدهم هي أيضاً حسد للإذن الذي يمنحون أنفسهم
إياه في أن يجنوا فوائد صفاتهم ، الصفات التي يمكن أن تكون
مُسَمِّمة عندنا.

هل أنت جاهز كي تسمع سرّاً جوهرياً آخر؟ يقود الناس
الذين تحسدهم غالباً ذواتك المخفية. رغم الألم الذي قد يسببه
هذا الدرس ، هؤلاء البشر هم معلموك. يمثلون ما يطلق عليه
كارل يونغ ظلك الذهبي ، إمكانياتك المبدعة المخفية.
بدلاً من التراجع في الألم ، اعتبر الحسد عصا سحرية
تضيء أجزاء من نفسك تحتاج أن تعتقها كي تكمل المرحلة
الثامنة النهائية خاصتك. ابتكر هال وسيدرا ستون علاجاً
يحوّل 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 الأنا البديلة خاصتك عبر أخذك لقدر ضئيل من الصفات التي حرّضت الحسد لديك.

**عملية الوصول إلى المرحلة الثامنة النهائية
من الحسد إلى التميّز**

اذكر شخصين تحسدهما ، أو معجب بهما لدرجة أنك تشعر أنك لن ترقى لمستواهما أبداً. لكل منهما ، اذكر صفتين محددين 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 سأصرف بشكل مختلف؟ اكتب إجابتك.

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 لدي إحساس مناسب بقيمتي ، والذي سيجعلني بصدق



أكثر ثقة بنفسِي.

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 انني غير متاحة للعمل في
عطلة 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 وأحياء ذوات جديدة

«يمكن لأي فتاة أن تكون مغنية وهذا يستغرق وقتًا طويلًا ، أعني

أنه يجب أن تبذل قصارى جهدها.»

ديانا روس

قد تظهر المغنيات والأخريات الجامعات بمختلف الأشكال

والأزياء.

إن الحوار مع ذواتك الداخلية من شأنه أن يؤسس لعادة جديدة من الاهتمام المبتكر الذي سيكسر بدوره الاستجابات التلقائية ، ويحد من الهيمنة المحكمة للذوات الداخلية ، ويفضي بك إلى التفكير في الحلول البديلة التي لم تكن لتخطر 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 أدوارًا محدثة عندما لا تعود وظائفهم الأصلية ، بما في ذلك دعم معتقداتك السلبية وإبقائك مقيدًا بقيود مزدوج ، غير مرغوب بها. فيمكن ، على سبيل المثال ،



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

هذا وسننظر أيضًا في بعض طرق التواصل أو إعادة الاتصال بأجزاء قوية ومرنة ومفعمة بالحياة 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 جديدًا كليًا بالنسبة لك على غرار: الذات الداخلية الجامحة ، أو المغنيّة ، أو تلك التي تحلّ المشكلات ، أو مصممة الرقصات ، أو المنافسة الشرسة التي تحب خوض التحديات.

إعادة توجيه الناقد الداخلي الخاص بك

جرى 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 تجنبك الهجر. فهي شديدة الحذر تجاه بعض المخاطر مثل الحكم أو الأذى أو الشعور بالخزي أو الرفض ، وتتمثل



استراتيجيتها المختلة في انتقاداتك قبل أن يفعل ذلك شخص آخر على أمل أن تجعلك 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) ، ويحثك على المضي قدمًا (وهو ما يضع افتراضًا مسبقًا على أنك تمتلك القدرة على فعل ذلك) ، وعليه فهو يوبخك لكونك أقل شأنًا ولتبديد مواهبك الخارقة ، وهذا ما يجعلك عالقًا 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 لمدة دقيقة ، فهل يعمل الناقد الداخلي الخاص بك لصالحك؟ لا أعتقد ذلك ، وإلا لكان طوع يدك عندما توجه إليه أمرًا 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. وانطلاقًا من هذا التفاني الغريزي ، يمكن للناقد الداخلي أن يتصرف مثل المتنمر الذي يلجأ إلى التهديدات والتربص بك ، ما يجعلك تشعر بالسوء ويبقيك عالقًا في قيد مزدوج ، وعليه يجعلك خادمًا لناقدك الداخلي ومعتقداتك السلبية الجوهرية ، ما يكبحك عن الوصول إلى المرحلة الثامنة النهائية.

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



في حالة انعدام الأمن التي تهيمن عليه ، ويصف كل من هال وسيدرا ستون الناقد الداخلي على أنه يمتلك «ذكاء عبقرى» ، وحدث خارق ، وقدرة على تحليل مشاعرنا ودوافعنا ، ونظرة شاملة تلاحظ أدق التفاصيل ، وعموماً ، قدرة لا تخطئ الرؤية ، وتضخيم كل عيوبنا وأخطائنا ، ويبدو أنه أكثر ذكاءً وإدراكاً بكثير مما نحن عليه بصفتنا بشراً عاديين».

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

عملية الوصول إلى المرحلة الثامنة النهائية تحفيز الأنا البديلة خاصتك

١. ضع قائمة ببعض القدرات التي يتمتع بها الناقد الداخلي ، ولا تتردد في استخدام قوائم المواهب والنواقص الخاصة بك من التمارين المذكورة في الفصلين الثاني والرابع ، إذا ما كنت قد وضعتها من أجل تلك الأنا البديلة.

ومثالاً على ذلك ، فيما يأتي قدرات الناقد الداخلي الخاص

بي:

- 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 ، واشكره على كونه حارس مخلص ، مع تفانيه الأعمى لإنقاذك 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 صف ، في كلمة أو كلمتين ، شعورك في تلك اللحظة بالذات ، وقد وصف بعض عملائي مشاعرهم بكلمات مثل متألق وحر ومتحرر.

أعد تعريف المواهب والطاقات الإبداعية للناقد الداخلي وطورها 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 المواهب والنواقص الخاصة بك ، إذا ما كنت قد وضعتها من أجل تلك الأنا البديلة. وفيما يأتي أمثلة عن الطريقة التي اتبعتها أحد عملائي في إعادة تشغيل الذات التي تنشُد الكمال:

- القدرة على الحفاظ على معايير عالية ، مما لم أرق إليه قط.

- القدرة على العمل بلا كلل ، لأن عدم قدرتي على الارتقاء بمستواي سيغمرني حتماً بشعور سيء.

- القدرة على المنافسة ، حتى ولو لم أرتق بعد أو أصل للنجاح. أعيد وأكرر بأنه عليك أن تفاجئ تلك الأنا البديلة برسالة حب لكي تشكرها على حمايتها لك ، ودعها تعرف 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.

أعد تعيين المواهب والطاقات الإبداعية لتلك الذوات الأخرى وعززها ، وتأكد من منحها أدواراً تلائم أعمارها ونقاط قوتها ، وبعبارة أخرى ، لا تطلب من طفلك السحري الداخلي أن يعمل بصفة رئيس تنفيذي لمشروع الوصول إلى المرحلة الثامنة



النهائية.

- وفيما يأتي الطريقة التي اتبعتها أحد عميلاتي في إعادة تعيين القوى الخارقة التي تتمتع بها ذاتها التي تنشُد 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 تكبلني طوال الوقت.
 - سأخصص قدرته التنافسية لتحفيزي ، بحيث يكون لدي القوة الكافية على المثابرة عندما أقرر فعل أي شيء ، مثل الوصول إلى المرحلة الثامنة النهائية مثلاً.

إدخال الشخصية المغنّية

من أين تأتي شخصية المغنّية؟ من المرحلة اليسرى ، بطبيعة الحال ، ومصحوبة بإنجاز موسيقي ، وتعدّ المغنّية الداخلية جزءاً مذهباً منك. إذ يحق لها أن تكون وقحةً وتفعل أي شيء حتى تضمن تلبية احتياجاتها ، ومن الواضح أن شخصية المغنّية تدخل في عديد الأجناس الرائعة أو في أي منها ، ولكننيؤكد هنا على امتياز المؤلف وأستخدم معها الضمير ”هي“ ، هذا وتعطي شخصية المغنّية 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 وجهة نظر شخصية المغنية على النحو الآتي: "انظر ، أنت لا تعرف ولن تعرف أبداً ، فالخطوة الخاطئة قد تجعلك تنزلق ، وتنزلق ويغمى 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 المرأة الجالسة: "مرحباً! تبدين رائعة."

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

ولم تقل ذلك لأنها متعجرفة ، بل كان من الواضح أن فلسفتها في الحياة تقوم على مبدأ: "أنا موجودة ، إذاً ، أنا رائعة" ، ثم ابتسمتا وبدأتا تلحقان 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 تحجز 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 السامة أو عن طريق تناول جرعة صغيرة جداً من خاصية أنت تحسدها ، وكما هو الحال دائماً ، عد إلى الأساسيات واعقد جلسة حوار صوتي لمعرفة المزيد عن هذه الذات (انظر الفصل الثالث) ، هذا ومن المفيد دائماً العودة إلى عملية الحوار الصوتي ، ولا سيما عندما تبدو الذات محيرة أو غامضة جداً.

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 أسيراً 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 أدونات في المنطقة الثامنة النهائية. لأن دخول هذه المنطقة يعني الدفاع عن نفسك وأسلوبك ، وأخذ نفسك على محمل الجد ، والتخلص من قييدك 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 بالمواعيد بصورة نشطة ، وهذا ما لم يكن سهلاً دائماً ، وقد مرت بعملية الوصول إلى المرحلة الثامنة النهائية ، وأصبحت مدركة للعديد من ذواتها ، وحددت معتقدها السلبي الجوهري على أنه: «أنا محطمة» ، وعندما وجدت شخصية المغنيّة الداخلية خاصتها ، ما فاجئني وفاجئها أيضاً هو اكتشافها بأنها تستمتع بإطلاق العنان لهذه الشخصية ، ولما بدا من الواضح أن الشخص الذي كانت تواعده آنذاك لم يكن منافساً في المرحلة الثامنة النهائية ، تملكته رغبة في زيارة ذلك الشخص الذي يوشك أن يصبح حبيبها السابق في مكان عمله ، والإعراب عن تقديرها الحقيقي لارتباطهما ، قبل أن تنفصل عنه بلطف خلال جلوس عفوي على مائدة طعام الغداء. فقد 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 أتخلّى عن شخص ما ، سأشعر ببعض الألم. إلا أنني سأكون قادرة على رؤية ما لدي بالفعل وتقييم ما هو غير حقيقي ، وهذا جلّ ما تتمحور حوله عملية التمكين» ، (وفي حال



كنت تتساءل عما حدث لها. فهي الآن متزوجة وتعيش بسعادة).
 وصحيح أن الانفصال قد يكون صعباً ، ولكن عليك أن
 تكون منفثاً وفضولياً ، 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 دائماً على نحو
 مثالي: ففي بعض الأحيان نتماسك بعد انفصال ما قبل أن يتعين
 علينا الانفصال مرة أخرى! وربما حان الوقت للانفصال عن
 تشاؤمك ، وتشككك ، وانتقادك لذاتك ، أو التخلي عن موقفك
 المتراخي.

تخيل أنك تتجول ، وأنت حاضر في كل لحظة ، مع
 إمكانية الوصول المباشر إلى عظمة شخصية المغنيّة الداخلية
 أو الشخصية المتهورة أو الجامعة خاصتك ، 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 الجامعة خاصتك ،
فإليك بعض الطرق الممتعة لفعل ذلك.
دوّن ثلاث حالات تصرفت فيها مثل المغنية أو الشخصية
المتهورة.

فكر في ثلاث مغنيات أو ثلاث شخصيات متهورة أو جامعة
ممن تعرفهم شخصياً أو على دراية بوجودهم.
اعقد جلسة حوار صوتي داخلي مع شخصية المغنية
الداخلية أو المتهورة أو الجامعة خاصتك ، وفيما يأتي بعض
الأسئلة التي يجب طرحها:

- من أنت؟ هل تحملين اسماً؟
- ما هو الدور أو الوظيفة التي تخدمينها 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 طليقة ، أو مقيدة ، أو مفتوحة
على مصراعيها ، أو خاملة ، أو محمومة ، أو ناضجة؟
- كيف عرفت ما تعرفينه حتى الآن؟
- كيف تهين نفسك للنجاح؟

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



ارتداء أحذية رائعة ، أو استحضار ذكرى حسية في وقت كنت فيه متأرجحًا. 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 مر السنين ، استحضر كل
الأوقات التي كنت سعيداً فيها وجعلتك تضحك أيضاً.“
فرقة كول أند ذي غانغ ”الاحتفال“

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

تساعدك عملية الوصول إلى المرحلة الثامنة النهائية
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 تعيين الأنا البديلة خاصتك ،
ومواجهة الشخصيات المخفية ، تكون قد دخلت المنطقة الثامنة
النهائية. وليس هذا أقل شأنًا من عملية التحول الشكلي ، أي
ظهور هويتك الجديدة.

هذا وقد قادتك العقبات المؤلمة التي اعترضت طريق إتمام



مشروعك في هذه الرحلة المذهلة لاكتشاف أن هوياتك المتجسدة لم تعبّر تعبيراً كافياً عن كينونتك الأساسية ، ويعد 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 ، والتخليق في هذه الحياة.

قم برجّ حكايتك 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 للاجئين ، 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 لأمرها في أثناء غيابها) ، والشخصية المترددة (شخصية غير واثقة من نفسها) والشخصية الفرعية التي تسميها بالشخصية الكابحة (”إنها تكبح انفعالاتي وتحرص



على عدم تسببي بالمتاعب“) ، ومن خلال الشخصية الكابحة ، كشفت عن معتقدها السلبي الجوهرى ، ألا وهو: ”أنا أَسبب بالكثير من المتاعب“ ، ثم أدركت أن الأنا البديلة خاصتها التي وقفت في وجه تحقيق هدفها قد اندمجت في ذلك الاعتقاد ، فالعمل في دول الخارج قد يتسبب بالكثير من المتاعب لوالدتها وإخوتها وشريكها وصاحب عملها الحالي ، وكانت القاعدة التي اتبعتها والتي أبقتها مقيدة بقيود التقاعس 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 بغية 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 ثنيها 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 للاجئين السوريين من خلال عملها في منظمة غير ربحية أكثر قرباً من الوطن - وتشعر الآن أن كل ذواتها كائنات في الأماكن التي يفترض أن يكنّ فيها.



عملية الوصول إلى المرحلة الثامنة النهائية
عبور 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 والمبدعة والشجاعة ، والآن وبعد أن أصبح بإمكانك
الوصول إلى أنماط متعددة من الحكمة ، 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 محاميك.

يمكن لتجاوز خط النهاية أن يكون احتفالاً مبهجاً ، لكن
يمكن أن يتبعه عدد لا يحصى من المشاعر التي يمكن أن تشمل
الكآبة وكذلك الكبرياء والفرح. المرحلة الثامنة النهائية ليس
النهاية: فالدورة تبدأ من جديد. بمجرد وصولك إلى خط
النهاية ، تظهر وجهات جديدة. يضمن إنهاؤك للمرحلة الثامنة
النهائية 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 الأنا الحكيمة البديلة خاصتها باقتراح التراجع خطوة إلى الوراء. أنت أيضاً 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 تبهر أثناء غروب شمس ساحر. ولكن في الحياة الحقيقية ، فإن هذه ليست نهاية القصة. ماذا يحدث عندما يبزغ الفجر؟ يمكن ألا تكون البحار الجديدة التي تبهر بها سلسلة دائماً. 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 مدروسة 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
8\7 من الإنجاز الكلي.

على كل حال ، إن وضعت هذا العنصر الجوهرى (أطروحة
الدكتوراه) في أيدي شخصيتك المثالية ، الناقدة ، المؤجلة ، الولد
الجيد \ الفتاة الجيدة ، المثقفة 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 لانتهائية من
البحث ، بدون أن تحقق الانتقال من البحث إلى كتابة أطروحتك.
وهذا يحول إنهاء بحثك إلى هدف سرايى.

إن قمت بدلاً من ذلك بوضع بحثك في أيدي الشخصية
الفرعية المناسبة (ربما المركزة ، مديرة المشاريع ، المخططة
الاستراتيجية ، أو الواقعية) ، سينتهى بك الأمر مع أطروحة
موثقة بشكل جيد. ومن أجل إكمالها جرب استدعاء بعض
شخصيات خط النهاية ، كمدققك الداخلى ، الأكاديمي ،
والخبير.

موجة مقاومة الاندثار

يمكن للشئ الذي يجعلك قوياً أن يجعلك ضعيفاً أيضاً.
الفهم الخاطئ بأننا كلما أصبحنا أكثر قوةً وحكمةً ووعياً فإننا
نحتاج حمايةً أقل. في الحقيقة ربما نحتاج حمايةً أكبر. أثناء



اعتناقك لعملية المرحلة الثامنة النهائية وشعورك بتأثيرها الإيجابي المقوي ، 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 وإبقائك مسجوناً ضمن قيدك المزدوج. يدعى هذا بموجة مقاومة الاندثار ، زيادة مفاجئة ومؤقتة في الحوافز القديمة لهزم 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 الملحة الموجزة والشرسة للانتكاس أو العودة إلى العادات القديمة ، التزم بما تعلمته في عملية المرحلة الثامنة النهائية: انتبه ، اعرف أي شخصية من الشخصيات الداخلية تكون نشطة في كل لحظة ، وافهم أجنداتها المتنافسة. 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 الفنغ شوي

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

الفنغ شوي هي تقنية اتبعها الصينيون القدماء لموازنة الطاقات في مجالك الفيزيائي لدعم الصحة والحظ الجيد ، وتستطيع فعل ذلك بمجالك العقلي أيضاً. كان هدف المرحلة الثامنة النهائية لأحد الزملاء أن ينفصل عن حبيبته القديمة. عندما انفصلاً نهائياً ، وجد نفسه محلقاً بالطاقة التي كانت عالقة في معضلته هذه. نظف المنزل ، رمى العديد من الأشياء غير الضرورية ، أعاد ترتيب أثاثه. (لاحظ أن لا شيء من هذا يحتاج مالملاً) استجاب 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 للاحتفال بإتمامك المرحلة الثامنة النهائية (أو تكريمك 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 الأنا البديلة المسؤولة عن مساحتك؟ هل تحتاج أن تنفصل عن الفوضى الخاصة بك؟ هل تحتاج أن تضيف أي شيء ، كخزانة ملفات أو مرسوم؟ إن كنت تجمع المجلات لأجل مجموعات الصور خاصتك ، هل هم في أكوام 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 قيدك المزدوج. ربما هو جزء من ذكرى 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 الأمام. إن وجدت أنك تشغل نفسك بدون تفكير بهذه المحبطات خاصة 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 بسيطاً كالاستمتاع بقدرتك على البلع ، مشاركة عسل نحلِكَ مع جيرانك ، أو تذكر عندما ربحت في الانتخابات. أثناء وجودك في هذه العقلية الإيجابية ، حوّل تركيزك إلى خطوة ملموسة يمكن أن تخطيها نحو هدفك.

متتبع النجاح الآمن

يتم تحذيرنا جميعاً من أصدقاء الطقس الجيد (المصلحة) ، الذين يبقون معنا فقط في الأوقات الجيدة ويهربون عندما تصبح الأمور صعبة. الشيء الذي نادراً ما تتم مناقشته هو الألم والخذلان الذي يسببه أصدقاء ورفقاء المصلحة. عندما حقق بعض عملائي النجاح في أهدافهم ، صُدموا بردود الأفعال السلبية وغير الداعمة للأشخاص من حولهم. العائلة والأصدقاء الذين لا يريدونك أن تنجح هم غير راضون عن أنفسهم. لا تحول عدم الرضى منهم إليك.

مع من تشارك أحلامك؟ كيف تكون ردة فعلهم؟ كن صادقاً. إن كان أصدقاؤك يتغذون على السلبية ، احصل على أصدقاء جدد. هذه الظاهرة البشعة متجذرة 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 الإنكليزية (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 لإحدى 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 الأنا البديلة المنفتحة وبتوسيع دائرتها الاجتماعية ، والتي تتضمن الآن العديد من الحلفاء الداعمين. (سيناريو حقيقي) ماذا تفعل عندما تقول ”لا“ لبعض الأشخاص والمواقف كي تبقى صادقاً مع نفسك ، ولا يعجبهم ذلك؟

تتمثل إحدى طرق معالجة الصعوبات التي تنشأ عن النجاح في إنشاء متتبع 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 لتقوم به بشكل مختلف؟ ما الذوات التي كانت من الممكن أن تساعد؟

فيما يلي ملاحظات من متتبع النجاح الآمن الخاص بـ واند ، إحدى المشاركات في ورشة عمل:

التبادل: لسنوات ، كنت أقابل صديقتي غايل كل أسبوع في مقهى ونقوم بشكل رئيسي بالشكوى عن وظائفنا. ظننت أنها ستُسعد لأجلي لأنني أعيش في المرحلة الثامنة النهائية ، ولأنني الآن أصبحت أملك عملي الخاص في تمشية الكلاب وتنظيفها. بدلاً من ذلك كانت تحبطني بمهارة. هذا الأسبوع قالت لي شيئاً بما يعني أنني لست شخصاً كفؤاً. أنا حزينة وغاضبة لأنها جاهزة للقهوة والشكوى ، ولكن ليس للقهوة والمتعة.

الفعل الذي قمت به: وجدت نفسي أقل من قدر المتعة التي كنت أحظى بها ومدى فخري بنفسي. 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 مهمّاً ، فقد كانت الشخصيات المسؤولة هي ذواتي التي تخاف من الهجر ، وتتساءل إن كان معتقدي السلبي الأساسي عن عدم كوني جيدة بشكل كاف صحيحاً. لم أكن أرغب في إزعاج غايل. إضافة إلى ذلك ، ذكرني ناقدتي الداخلي بخطأ قمت به الأسبوع الماضي ، وتساءلت لعدة ثوان إن كانت



غايل محقة أنني غير كفؤة. هذا يجعلني محدودةً.
 ما الذي كان يمكنني أن أفعله بشكل مختلف: كان بإمكانني
 التواصل مع شخصيتي الداخلية الناجحة ومواجهة غايل وسؤالها
 عن سبب عدم سعادتها لأجلي. كانت هذه الشخصية لتقول لها:
 ”حياتي محاطة بالحب الآن. بين الكلاب وأصحابها ، لا أتناقض
 أجوراً جيدة فحسب بسبب قيامي بشيء لا مانع لدي من القيام
 به مجاناً ، ولكنني أتعرض للشم والتقبيل طوال اليوم!“ كانت
 شخصيات الأنا البديلة: المتعاطفة ، المنيعه ضد النقد ، والنحلة
 العاملة حتماً ستساعد أيضاً.

أدركت واندا أن نحلته العاملة وموصلها العميق أبقيا
 عملها ينبض بالحياة ، وكانت سعيدة بالرضا والثقة التي
 قدمتها لها تلك القوى الخارقة. مسلحة بحلفائها الداخليين ،
 حاولت واندا العديد من التكتيكات ، بما فيهم التعامل مع حسد
 غايل بشكل دبلوماسي عبر فهمها أن غايل خائفة من الهجر
 والتغيير. قامت أيضاً باستدعاء مقاومة ذاتها المنيعه ضد النقد
 كي تحمي نفسها من سلبية غايل.

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

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



واختيار المعلمين ، المرشدين ، والحلفاء المناسبين.

عملية الوصول إلى المرحلة الثامنة النهائية الإجارية الخاصة بك
مارس النجاح الآمن

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





شكر وتقدير

أثناء تعمّقي في مفهوم المرحلة الثامنة النهائية، بدأت أدرك حقيقة رؤية ريتشارد باخ "نُعلم ما نحتاج تعلمه بشدة بشكل أفضل" تضمنت عملية كتابة هذا الكتاب الصراع مع مشاكل المرحلة الثامنة النهائية الخاصة بي والتي طال أمدّها. على طول هذا الطريق تلقيت دعمًا من مجموعة كبيرة من الأصدقاء والمعلمين الذين أشعر بامتنان كبير لهم، وكثير من أجزاءي حزينة لأنني لن أتمكن من ذكر الجميع هنا. أحيانًا يتردد صدى لحظة واحدة فجأة بحقيقة تحرك بعمق، وتتغير الحياة. بالنسبة لي، كانت إحدى هذه اللحظات هي قراءة نصيحة كولن 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 الغراوندينغز بمساعدتي وبمساعدة طلابه في كل مكان، على التحليق حيث يندمج الفرح والحزن والشغف، مانحًا إيانا الإذن باللعب مع جميع الذوات التي نملكها. أنحني تقديرًا للمبتكر بریت بيفل - الكاتب، وأستاذ الريكي، والخبير الاستراتيجي في معهد أوميغا للدراسات الشاملة - والذي لم يقدّم بدعوتي لأكون فنانًا مقيمًا في هيرميتاج



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 تقنيتهما المبهجة المجسدة 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 كانيغهام ، تونا بيرس ميرز ، كيم كوربين ، ومحررة الكتب المستقلة إيريك بيوكي. شكراً لكم جميعاً.

كنت أعمل على حاسوبي في إحدى الأمسيات في شباط من العام 2019 ، وأدركت أنني أنهيت كتابي. لقد تجاوزت خط النهاية. كنت متفاجئة ، 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 ، حبيبتي شارلوت ، كاتبة وسائط ملهمة متعددة المواهب ، مؤدية ، ومحررة عرائس الظل ، كانا أول شخصين قابلتهما يعرفان عن نفسيهما كمحظوظين. قاموا دوماً بدعم إبداعي. أنا ممتنة لحبكم. شكراً لكم.



كنت أتمنى لو كان لدي مساحة لذكر الطرق الفعّالة والمحددة التي قام بها كل فرد من مجموعاتي الاجتماعية المتنوعة بالمساهمة في حياتي. ببساطة ، شكرًا لكم جميعًا. شكرًا لـ إيست هيل رايدرز من الماضي ، أصدقائي القدماء جون لوكاس ديلبيانو والعائلة بأكملها ، جون ومينديريت أندرسون ، ألما وجينا هيندرسون.

شكرًا لكم ، للأعضاء المتنوعين والمؤثرين للمجموعة الثورية التي قابلتها عندما قابلت راي ، بما فيهم كاندي و تيج هازاريكا ، واللذان أمتنّ بشدة لتشجيع شركتهما غروف بريس المبكر ، ريكي رور ، مثل أعلى مستمر للحب ، المتعة ، والامتياز ، بول مكايزاك ، الذي عرفني على العوالم الجامحة للعمل الجماعي التجريبي عبر عملية إيمي وأرنولد مينديل في عطلة نهاية أسبوع ، الأسطورة إيلين ميرز ، باربرا زيلر ، التي أطلقت في إحدى أمسيات رأس السنة تحولاً حياتياً جديداً لي عندما قالت لي أنه من الممكن دمج الفكاهة مع الشفاء (التحقت بكلية العمل الاجتماعي في جامعة كولومبيا بفضون أشهر) ، الأخت في الأوقات الصعبة ، ديدي ريك وشريكها باري شيك ، كريستين لومان و هاري يولين ، غايل باليت و ستيفان فاندانم ، ستيف ديتليا 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 صداقتي المقدسة مع بيكا ترينكل ، التي تجتاز حكمته 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 الغنية ، ليز كوين ، بذكائها المؤثر والسخي ، مارلين والاس وتوماس هايز ، اللذان أذهلاني معًا وكلٌّ على حدة بجمالياتهما ومرونتهما الاستثنائية ، ميتزي سينوت ، أبرا بيغهام ، بيث ستيفنز ، التي تمنحني الطاقة بذكائها الذي لا يتوقف وعاطفتها الفريدة ، وفران سورين ، التي أذهلتني عندما قابلتها ولا تزال مصدرًا للتواصل والدعم والإبداع. شكرًا لكم لمجموعتي للبحث عن الرؤية ، بما في ذلك ريجي مارا ، جاي ستيرنز ، ليزا ماکول ، جين بانيفيتش ، مايكل سالوستيو ، تريسي بيرك ، جوانا بورغيس ، كريستيان مونييه ، أوتومن فان أورد ، وباربرا بيتوندو ، وكذلك بيتر لينجسفيذر ، آمي ليفيك ، كارولين ليدي ، كاثي إدجرلي ، تريب جونسون ، فانيسا فيرجنيتي (التي تعد قوتها مصدرًا للإلهام في العديد من العوالم) ، وجيني جانتر (التي تُعد مصدرًا للبهجة والسحر والتطور) ، مارك دالي ، وإلى مجموعة الحوار الصوتي -الحاميان روثي فريزر وإريك بوتيمبا ، 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 ، بيير كوفين ، جينييف كايوكس ،



آنا إيفارا ، جون سوانر ، فرانشيكا ستار ، عائلة دوجيرتي ،
جون كوبر ، بام وينكلر ، فرانسيس بينتو ، جوديث هندن ،
دورسي كارتر ايت ونيل ميلي ، دولسي إيفانكو ، بوني برنيل ،
سوزانا ليرش و أورش هويسرمان ، دومينيك شوينبورن ، إيلين
روزنسون ، باولو ساكيتي ، سكوت كيلوغ (الذي أيقظت روحه
الرائدة روعي) ، والباحثات بعمق دونا ديفلر ، كارين توماس ،
كارين أولشانسكي ، ليندا سيمان ، وبوني بفايفر (والتي أعدت
حكمتها ودفعتها 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 ألكسندرا ميلوناس ، التي تحفز بفكرها
الشديد وولائها ، وراجي ماثيو ، الذي يحفز ويحبس الأنفاس
من خلال فنه وحبه وقوته. شكرًا لك على مساهمتك بمواهبك
الكثيرة بما فيها ميلك للصور السردية في إنشاء موقعي
الالكتروني من الصفر والدفاع بشدة دائمًا عن مفهوم المرحلة
الثامنة النهائية!

شكرًا لعائلتي الكبيرة والموسعة ، بما في ذلك والدي
الراحل ، جيك دينغيل ، وأمي ، جون دايفي ، التي علمتني أنه لا
يفوت الوقت على أحد حتى لو كبر في السن كي يبدأ من جديد.
أخواتي الموهوبات ، لورا كاثرين براون ، وأليكسيس دينغيل ،
وجوليا دينغيل. شقيقا زوجي توني براون وأنتوني براون. بنات
وابن أخي ، ساراي ، ريتز ، وميرايا دينغيل. شقيقتي وأشقائي



في غاسبارد لورين وكارل أرميلين وباربرا لوسون وديان غاسبارد وجانيت غاسبارد وإلين غاسبارد وتوم برانش ، الذين كانوا هناك في المرحلة قبل النهائية من كتابتي ، حيث قدموا التشجيع والطعام اللذيذ في لا تير ، في جنوب فرنسا. شكرا لعائلة شولبيرج الرائعة ، الذين دعموا إبداعي دائما. شكرا لعماتي وأعمامي وأبناء عمومتي في عائلات داي و مايرز ورففيم وتايلور. أعلم أننا سنستمر في الضحك والبكاء معًا. أنا ممتنة لعائلة أوكونر وخاصة عزيزي المؤلف والباحث المساعد والمبتكر والبارع براين أوكونور ، وجوش يو.

شكرا لجوديث ستون على مساعدتك المبكرة في التحرير ، ولمصوري الموهوب هاري بوسيووس. أود أيضًا أن أشكر بعض الأشخاص الذين أزاخوا بعض وجهات النظر السخيفة التي كنت أملكها وعرفوني على وجهات نظر جديدة: ديان أوستن ، وباربرا بيزيو ، وجون دابوليتو ، وكايماكل باتن ، وفانيسا براند ، وفاليري لارابي ، وأنيت ليبرمان ، وبيل غيتس من صندوق الممثلين.

لدي تقدير وامتنان أبديان 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 بذكرات خاصة بالذات الداخلية

حدّد ذواتك الأولية

حوار صوتي مع ذات أولية

احتفظ بذكرات خاصة بالذات المخفية

تحديد ذواتك المخفية

حوار صوتي مع ذات مخفية

اكتشف معتقداتك السلبية الأساسية

أظهر قيّدك المزدوج أثناء فعاليته

تخلّى عن هدف لم يعد مناسباً

اللوم

أزل السموم من صفاتك

من الحسد إلى التمييز

تحفيز الأنا 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 الواعية. جامعة نيويورك ، وكلية العمل الاجتماعي بجامعة كولومبيا ، والرابطة الوطنية للعمل الاجتماعي ، وصندوق الممثلين ، ومنظمات 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 مرشدين 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 كريد مور للطب النفسي. عملت أيضاً 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 ، والمرضات ، والأطباء النفسيين ،



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