

كتاب لغة التسامح

حدد أهداف للسنة الجديدة. إبحث في أعماق نفسك، وإكتشف ما الذي ترغب أن يحدث في حياتك هذا العام. سوف يساعدك ذلك على القيام بدورك. إنه تأكيد أنك مهتم بأن تعيش الحياة بشكل كامل في العام القادم.

الأهداف تعطي لنا الإتجاه. إنها تستدعي إلي الملعب قوة دافعة على مستوى الكون، والوعي، واللاوعي.

الأهداف تعطي لحياتنا إتجاه.

ما الذي ترغب أن يحدث في حياتك هذا العام؟ ما الذي تريد أن تفعله، أن تنجزه؟ ما الذي تريد أن تجذبه إلي حياتك؟ ما هي المجالات المعينة التي تريد أن يحدث لك نمو فيها؟ ما هي العقبات، أو العيوب الشخصية، التي ترغب أن يتم إزالتها عنك؟

ما الذي ترغب في تحقيقه؟ الأمور الصغيرة والأمور الكبيرة؟ أين تريد أن تذهب؟ ما الذي ترغب أن يحدث في الصداقة وفي الحب؟ ما الذي ترغب أن يحدث في حياتك العائلية؟

تذكر، إننا لا نتحكم في الآخرين بأهدافنا --- إننا نحاول أن نعطي "لحياتنا" إتجاه.

ما هي المشاكل التي ترغب في إيجاد حلاً لها؟ ما هي القرارات التي ترغب في إتخاذها؟ ما الذي ترغب أن يحدث في حياتك المهنية؟

ما الذي تريد أن تراه يحدث بداخلك ومن حولك؟

اكتبه. امسك بقطعة من الورق، وإستقطع بضع ساعات من وقتك، واكتبه كله --- كتأكد لنفسك ولحياتك، ولقدرتك على الإختيار. ثم اترك الأمر.

بالتأكيد، هناك أمور تحدث خارج سيطرتنا. أحياناً تكون هذه الأحداث مفاجآت سارة؛ وأحياناً ذات طبيعة أخرى. ولكنها جميعاً جزء من الفصل الذي سيكون هذا العام في حياتنا، وسيقودنا إلى الأمام في القصة.

السنة الجديدة أماننا، مثل فصل في كتاب، في إنتظار أن يكتب. يمكننا المساعدة في كتابة هذه القصة من خلال تحديد الأهداف.

"اليوم، سوف أتذكر أن هناك قوة دافعة يتم تحفيزها من خلال كتابة الأهداف. سأقوم بذلك الآن لهذا العام المقبل، وبشكل منتظم كلما إستدعت الحاجة. سأفعل ذلك ليس بغرض التحكم ولكن للقيام بدوري في أن أعيش حياتي."

من كتاب لغة التسامح ص ٣-٢ من هيزلدن

الحدود الصحية

الحدود تعتبر أمر حيوي للتعافي. فوجود ووضع الحدود الصحية مرتبط بجميع مراحل التعافي: بالنمو في إحترام الذات، والتعامل مع المشاعر، وتعلم كيف نحب أنفسنا حقيقةً ونقدر قيمتنا.

الحدود تنشأ من أعماق أنفسنا. وهي مرتبطة بالتخلي عن مشاعر الذنب والخزي، وبتغيير معتقداتنا حول ما نستحقه. وبينما يتضح تفكيرنا أكثر في هذا الشأن، تتضح معه أيضاً حدودنا.

الحدود ترتبط أيضاً بتوقيت مثالي عن توقيتنا. سنضع الحد عندما نكون مستعدين، وليس قبل ذلك بلحظة. وكذلك الآخرين.

هناك أمراً ساحراً يخص الوصول لهذه النقطة من الاستعداد لوضع الحد. فنحن ندرك أننا نعني ما نقوله؛ والآخرين أيضاً يأخذونا على محمل الجد. وتتغير الأمور، ليس لأننا نتحكم في الآخرين، ولكن لأننا تغيرنا.

"اليوم، سأثق أنني سأتعلم، واثمرو وأضع الحدود التي أحتاج إليها في حياتي في توقيتني الخاص، هذا التوقيت يجب أن يكون مناسباً لي أنا فقط".

من كتاب لغة التسامح ص ٣ من هيزلدن

تغذية الإعتناء بأنفسنا

... "ليس هناك دليلاً خاصاً بوضع الحدود، كل منا لديه دليله الخاص بداخل نفسه. إذا واصلنا العمل على التعافي، ستتطور حدودنا، وستكون صحية وحساسة أكثر. ستخبرنا أنفسنا عن ما نحتاج إلى معرفته، وسنحب أنفسنا أكثر فنستمع".

--- ما بعد الإعتناء العاطفية علي الغير

ما الذي نحتاج أن نفعله حتي نعتني بأنفسنا؟

إستمع للصوت الداخلي. ما الذي يغضبك؟ ما الذي لن تتحمل المزيد منه؟ ما الذي لا تثق فيه؟ ما الذي لا تشعر تجاهه شعوراً مريحاً؟ ما الذي لا يمكنك أن تُطيقه؟ ما الذي يجعلك لا تشعر بالراحة؟ ما الذي تريده؟ وتحتاج إليه؟ ما الذي لا تريده ولا تحتاج إليه؟ ما الذي تحبه؟ ما الذي يجعلك تشعر شعوراً طيباً؟

في التعافي، نتعلم أن الإعتناء بالنفس يقودنا إلي طريق إرادة ربنا لنا وتخطيطه لحياتنا. الإعتناء بالنفس لن يؤدي بنا أبداً بعيداً عن أفضل ما في صالحننا؛ بل يؤدي إليه.

تعلم أن تغذي هذا الصوت الداخلي. يمكننا أن نثق في أنفسنا. ويمكننا الإعتناء بأنفسنا. ولدينا من الحكمة أكثر مما نعتقد. دليلنا الخاص موجود بداخلنا، طوال الوقت. إستمع إليه، وثق فيه، وغذي هذا الدليل.

"اليوم، سأؤكد أنني هبة لنفسي والكون، وسأذكر أن تغذية الإعتناء بالنفس يقوم بتوصيل تلك الهبة في أفضل صورة لها."

من كتاب لغة التسامح ص ٤-٣ من هيزلدن

الإنفصال عن قضايا الأسرة

يمكننا أن نرسم الحد الصحي، الحدود الصحية، بين أنفسنا وبين أفراد الأسرة المباشرة. يمكننا أن نفصل أنفسنا عن قضاياهم.

البعض منا قد يكون لديه أفراد من الأسرة مدمنين خمر ومخدرات أخرى وليسوا في التعافي من الإدمان.

البعض منا قد يكون لديه أفراد من الأسرة لديهم قضايا إدمانية عاطفية علي الغير لم يتم التعامل معها بعد. وقد يكون أفراد من الأسرة مدمنين للتعاسة أو الألم أو المعاناة أو الشعور بأنهم شهداء أو ضحايا.

قد يكون لدينا أفراد من الأسرة لديهم قضايا إساءة لم يتم التعامل معها بعد، تجاه أفراد من الأسرة المباشرة.

قد يكون لدينا أفراد من الأسرة مدمنين عمل، أو طعام، أو جنس. قد نكون أسرتنا متشابكة جداً، أو تكون لدينا أسرة منفصلة عن بعضها البعض بحيث يكون التواصل بين أعضائها قليل.

قد تعجبنا أسرتنا. وقد نحب أسرتنا. ولكننا بشر منفصلين وبحقوق وقضايا تخصنا نحن. أحد حقوقنا الأساسية هي أن نبدأ في الشعور بالتحسن ونتعافي، سواء ان إختار أفراد الأسرة الآخرين أن يفعلوا ذلك أيضاً أم لا.

ليس علينا أن نشعر بالذنب لأننا نبحث عن السعادة وعن حياة تنفع. كما أنه ليس علينا أن تكون قضايا عائلتنا هي قضيتنا حتي نصبح أوفياء ونظهر محبتنا لهم.

عادةً عندما نبدأ في الإعتناء بأنفسنا، سيتصدى لنا أفراد الأسرة بمحاولات ظاهرة وخفية لسحبنا مرة أخرى إلي النظام والأدوار القديمة. ليس علينا أن نذهب معهم. ومحاولاتهم لسحبنا مرة أخرى قضية خاصة بهم. الإعتناء بأنفسنا وبأن نصبح أصحاب سعادة لا يعني أننا لا نحبههم. ولكنه يعني أن ننتبه لقضايانا.

ليس علينا أن نحكم عليهم لأن لديهم قضايا؛ كما أنه ليس علينا أن نسمح لهم بأن يفعلوا أي شيء يردونه فينا لمجرد أنهم من الأسرة.

إننا الآن أحرار. أحرار في الإعتناء بأنفسنا مع أفراد الأسرة. حريتنا تبدأ عندما نتوقف عن إنكار قضاياهم، ونعيد شؤونهم إليهم مرة أخرى --- حيث مكانها الحقيقي --- بأدب ولكن بحزم، ونتعامل مع القضايا الخاصة بنا.

"اليوم، سأفصل نفسي عن أفراد الأسرة، أنا إنسان منفصل، على الرغم من أنني أنتمي إلي كيان يسمى بالأسرة. لدي الحق في القضايا الخاصة بي وفي النمو؛ وكذلك أفراد أسرتي لديهم الحق في قضاياهم والحق في إختيار أين ومتى سيتعاملون مع هذه القضايا. يمكنني أن أتعلم أن أفصل بحب عن أفراد عائلتي وقضاياهم، إنني على استعداد للتعامل مع كل المشاعر اللازمة من أجل تحقيق ذلك."

من كتاب لغة التسامح ص ٥-٤ من هيزلدن

قبول المساعدة

لقد شعر البعض منا بالغربة حتي نسينا أننا لسنا بمفردنا. لقد وصلنا إلى الإعتقاد بأن علينا أن نقوم بذلك بأنفسنا. البعض منا قد تم التخلي عنه. والبعض نفذ الحب من حوله. والبعض قد إعتاد على عدم وجود المساندة من الناس بإستمرار. والبعض قد صارع، وكان أمامه دروساً صعبة ليتعلمها. الإله موجود، دائماً على إستعداد للمساعدة. وهناك إمداد وفير من الناس المهمة بنا أيضاً. سنحصل علي الحب والمساندة والراحة والرعاية إذا أردنا ذلك. وإذا أخذنا مخاطرة أن نطلب ذلك، المساعدة موجوده. يمكننا الإستفادة من قوة مجموعة التعافي الخاصة بنا ونسمح لأنفسنا بتلقي المساعدة والدعم من قوتنا العليا. الصداقات ستحدث، صداقات جيدة.

إننا لسنا بمفردنا. و"ليس علينا أن نقوم بذلك بمفردنا". نحن "لا نقوم بذلك بمفردنا". لا يوجد نقص في الإمداد بالحب. لا وجود له بعد الآن.

"اليوم ساعدني يا ربي على التخلي عن حاجتي لأن أقوم بذلك بمفردي، وعلي إعتقادي بأنني وحدي، وساعدني على الإستفادة من قدرتك العليا ووجودك، والموارد التي توفرها من الحب والدعم والصداقة. إفتح لي أعيني وقلبي حتي أتمكن من رؤية الحب والمساعدة والمساندة المتاحة لي ساعدني على معرفة أنني محبوب".

من كتاب لغة التسامح ص ٦ من هيزلدن

٦ يناير

العلاقات

"إذا لم تكن سعيداء بدون علاقة سنكون على الأرجح غير سعداء بعلاقة أيضاً، العلاقة لا تبدأ لنا الحياة؛ العلاقة لا تصبح بالنسبة لنا الحياة، العلاقة إستمرارية للحياة.

--ما بعد الإعتمادية العاطفية علي الغير

العلاقات هي نعمة ونقمة التعافي. العلاقات هي المكان الذي يظهر فيه تعافينا.

كل يوم نواجه إجمال التعامل في عدة علاقات مختلفة. أحياناً، نقوم باختيار هذه العلاقات. وأحياناً لا. الإختيار الوحيد المتاح عادة لنا في علاقاتنا يتعلق بسلوكنا. في التعافي من الإعتمادية العاطفية علي الغير، هدفنا هو أن يكون لدينا سلوك تبدو فيه المسؤولية تجاه أنفسنا.

نتعلم التعرف علي قدرتنا علي الإعتناء بأنفسنا خلال علاقاتنا. ونتعلم أن تكون العلاقة حميمة مع الناس عندما يكون ذلك ممكناً.

هل نحن بحاجة لأن نفصل عاطفياً عن شخصاً ما كنا نحاول التحكم فيه؟ هل هناك شخصاً ما يجب أن نتحدث معه، علي الرغم من أننا نعلم أن ما يجب أن نقوله قد يكون غير مريح؟ هل هناك شخصاً ما نتجنبه لأننا نخشى أن لا نتمكن من الإعتناء بأنفسنا في وجود هذا الشخص؟ هل نحن بحاجة إلى تقديم تعويض؟ هل هناك شخصاً ما علينا أن نسأل عنه، أو نظهر له الحب؟

التعافي لا يحدث منفصلاً عن علاقاتنا. التعافي يحدث بأن نتعلم إمتلاك "قوتنا" والإعتناء بأنفسنا في العلاقات.

"اليوم، سوف أشارك في علاقتي بأفضل ما في وسعي، وسأجعل نفسي متاح للتقارب والمشاركة مع أشخاص أثق فيهم، وسأطلب ما أحتاج إليه وأعطي ما أشعر أنه مناسب."

من كتاب لغة التسامح ص ٦-٧ من هيزلدن

التعامل مع المشاعر المؤلمة

قد تكون مشاعر الأذى أو الغضب أصعب المشاعر التي يمكن أن نواجهها. قد نشعر بالضعف الشديد والرعب والعجز عندما تظهر هذه المشاعر. وهذه المشاعر قد تثير ذكريات من أوقات أخرى مماثلة شعرنا فيها بالعجز.

أحياناً، من أجل الحصول على شعور بالتحكم، قد نعاقب الذين من حولنا، سواءً كانوا أشخاص نلقي باللوم عليهم لشعورنا هذا أو أشخاص مارة أبرياء. قد نحاول "الانتقام"، أو التلاعب من وراء ظهر الناس حتي نكتسب شعور بالقوة تجاه هذا الوضع.

قد تعطينا هذه التصرفات شعوراً مؤقتاً بالإرتياح، ولكنها تُأجل فقط لمواجهة الألم الذي نشعر به.

الشعور بالأذى لا يجب أن يكون مرعباً بهذا الشكل. وليس علينا أن نعمل جاهدين علي تجنبه. وفي حين أن مشاعر الأذى ليست مشاعر ممتعة مثل مشاعر السعادة، فإنها لا تزال مجرد مشاعر.

يمكننا أن نستسلم لها، ونشعر بها، ثم نمضي قدماً. هذا لا يعني أنه يجب علينا أن نبحث عن مشاعر الأذى أو نعيش فيها بلا داعي. آلام المشاعر لا يجب أن تدمرنا. يمكن أن نجلس في ثبات، ونشعر بالألم، ونبحث عن ما إذا كان هناك شيئاً ما علينا القيام به حتي نعتني بأنفسنا، ثم نمضي قدماً في حياتنا.

ليس علينا التصرف بتهور؛ وليس علينا معاقبة الآخرين حتي نتحكم في مشاعرنا. يمكننا أن نبدأ بمشاركة مشاعرنا بالأذى مع الآخرين. وهذا يُنقّس عنها وغالباً ما يشفيها منها.

في نهاية المطاف، نتعلم الدرس بأن القوة الحقيقية تأتي من السماح لأنفسنا بالشعور بالضعف الكافي الذي يجعلنا نشعر الأذى. القوة الحقيقية تأتي من معرفة أننا يمكن أن نعتني بأنفسنا، حتى عندما نشعر بالآلام المشاعر. القوة الحقيقية تأتي عندما نتوقف عن إلقاء مسؤولية الأمانا علي الآخرين، ونتحمل نحن المسؤولية عن كل ما نشعر به.

"اليوم، سأستسلم لمشاعري، حتى المشاعر المؤلمة منها، وبدلاً من التصرف بتهور، أو محاولة معاقبة شخص ما، سأسمح لنفسني بالشعور بالضعف الكافي حتي أشعر بمشاعري."

من كتاب لغة التسامح ص ٨-٧ من هيزلدن

تقبل الضعف

قد يكون البعض منا قد إتخذ قراراً بأنه لن يسمح لأحد أن يجرحنا مرةً أخرى. قد نضع انفسنا بشكل تلقائي على "وضع تجميد المشاعر" عندما نواجه آلام المشاعر. أو، قد نقوم بإنهاء علاقة عند أول شعور بالجرح.

الشعور بالجرح جزء من الحياة ومن العلاقات، ومن التعافي.

من المفهوم أننا لا نريد أن نشعر بأي ألم مرةً أخرى. العديد منا نال منه أكثر من نصيبه. في الواقع، الألم قد يكون طغي علينا أو دهسنا أو توقف مسارنا في وقتٍ ما من حياتنا نتيجة مقدار الألم الذي شعرنا به. وربما لم تكن لدينا سبل التعامل مع الألمانا أو الإعتناء بأنفسنا.

هذا كان بالألمس. ولكن اليوم، ليس علينا أن نكون في رعب من الألم. وليس من الضروري أن يطغي علينا. لقد أصبحنا أقوى بما فيه الكفاية حتي نتعامل مع مشاعر الأذى. وليس علينا أن نكون شهداء، ندعي أن مشاعر الأذى والمعاناة هي كل ما في للحياة.

إننا نحتاج فقط لأن نسمح لأنفسنا بأن نشعر بالضعف بالقدر الكافي الذي يسمح لنا بالشعور بالأذى، عندما يكون ذلك مناسباً، ونتحمل مسؤولية مشاعرنا وسلوكنا وما يجب أن نفعله حتي نعتني بأنفسنا. ليس علينا تحليل أو تبرير مشاعرنا. علينا أن نشعر بها، ونحاول عدم السماح لها بالتحكم في سلوكنا.

ربما يوضح لنا ألمنا أننا بحاجة لوضع حدود؛ وربما يوضح لنا أننا ذاهبون في الاتجاه الخاطئ؛ وربما يُطلق البداية لعملية شفاء عميقة.

لا بأس من الشعور بالجرح؛ ولا بأس من البكاء؛ ولا بأس من الشفاء؛ ولا بأس من الانتقال إلى الشعور التالي، عندما يحين أو أن ذلك. إستعدادنا وقدرتنا على الشعور بالأذى سيتساوى في نهاية المطاف مع إستعدادنا وقدرتنا على الشعور بالفرح.

تواجدنا في التعافي لا يعني حصانة من الشعور بالألم؛ ولكنه يعني أننا نتعلم أن نعتني بحبة بأنفسنا عندما نشعر بالألم.

"اليوم، لن أهاجم أولئك الذين يتسببون لي في ألم، وسأشعر بمشاعرى وأتحمل المسؤولية تجاهها، وسأقبل مشاعر الجرح كجزء من التواجد في العلاقات، أنا على إستعداد للإستسلام لمشاعر الألم مثل الإستعداد لمشاعر الفرح في الحياة."

من كتاب لغة التسامح ص ٩-٨ من هيزلدن

المسؤولية تجاه أنفسنا

"كنا نفعل الأشياء الخاطئة للأسباب السليمة".

--- لا إعتمادية عاطفية علي الغير بعد الآن

الرعاية المفرطة: هي تحمل مسؤولية الآخرين بينما نهمل المسؤولية تجاه أنفسنا. عندما نشعر بشكل غريزي بالمسؤولية تجاه مشاعر، وأفكار، وإختيارات، ومشاكل، وراحة، ومصير الآخرين، نكون بذلك نقوم بالرعاية المفرطة. قد نعتقد، على مستوى اللاوعي، أن الآخرين مسؤولين عن سعادتنا، تماماً مثلما نحن مسؤولين عن سعادتهم.

إنه لهدف ذو قيمة أن نكون أشخاص تراعي وتحب وترعي. ولكن الرعاية المفرطة هي إهمال أنفسنا لدرجة الشعور بأننا ضحية. الرعاية المفرطة تتضمن رعاية الآخرين بطرق تعوقهم عن تعلم تحمل مسؤولية أنفسهم.

الرعاية المفرطة ليست أمراً ناجحاً. إنها تضر بالآخرين وتضر بنا. الناس يغضبون، ويشعرون بالأذى، وبالإستغلال، ويشعرون كأنهم ضحية. ونفس الأمر بالنسبة لنا.

أطيب وأكرم سلوك يمكننا إختياره هو تحمل المسؤولية تجاه أنفسنا --- تجاه أفكارنا ومشاعرنا، ورغباتنا وإحتياجاتنا. أكثر الأعمال فائدة التي يمكن أن نؤديها هي أن نكون صادقين مع أنفسنا، ونترك للآخرين تحمل مسؤولية أنفسهم.

"اليوم، سأهتم بمسؤولياتي الفعلية تجاه نفسي، وسأسمح للآخرين أن يفعلوا نفس الشيء، وإذا كنت في شك حول ما هي مسؤوليتي الفعلية، سأقوم بعمل جرداً لها".

من كتاب لغة التسامح ص ١٠ من هيزلدن

١٠ يناير

الخوف

"لا تكن كثير التردد وشديد الحساسية تجاه أفعالك، الحياة كلها عبارة عن تجربة، وكلما زادت التجارب التي تخوضها، كلما كان أفضل. فماذا لو أنها خشنة بعض الشيء، وربما يمزق أو يتسخة معطفك؟ وماذا لو فشلت فعلاً، وتمرمغت في التراب مرة أو مرتين؟ إنهض مرة أخرى، ولن تخاف أبداً بعد ذلك من التعثر".

--- رالف والدو إيمرسون

من الممكن أن يكون الخوف عائق كبيرة للعديد منا: الخوف من الضعف، والخوف من الفشل، والخوف من ارتكاب الأخطاء، والخوف من ما قد يظنه الآخرين، و"الخوف من النجاح". يمكننا أن نتردد بخصوص الشيء الذي يجب أن نفعله أو الكلمة التي يجب أن نقولها إلي أن ندفع بأنفسنا خارج المشاركة في الحياة.

"ولكنني فشلت من قبل!" "لن أتمكن من أن أفعل ذلك بشكل جيد!" "أنظر ماذا حدث في المرة السابقة!" "ماذا لو...؟" هذه العبارات قد تنطوى علي الخوف. وأحياناً ينطوى الخوف علي الخزي.

بعد أن انتهيت من أول فصلين من كتاب كنت أقوم بتأليفه، قرأتها وكشرت وقلت لنفسي "هذا ليس جيداً"، "لن أتمكن من فعل ذلك". كنت على استعداد لفذف الفصلين، ومهنتي ككاتبة من النافذة. وإتصلت بي كاتبة صديقة، فقلت لها عن مشكلتي. إستمعت إلي ثم قالت: " لا بأس بهذين الفصلين، توقفي عن الخوف، توقفي عن إنتقاد نفسك، وإستمرى في الكتابة."

إتبع ما نصحتني به. والكتاب الذي كدت أن ارميه أصبح الأكثر مبيعاً في "النيويورك تايمز".

إهدأ. أفضل ما لدينا جيداً بما فيه الكفاية. وقد يكون أفضل مما نتصور. وحتى إخفاقاتنا قد تتحول لتصبح تجارب تعليمية هامة تؤدي بشكل مباشر --- وضرورية للنجاح القادم.

إشعر بالخوف، ثم دعه يمضي. ثم إقفز وقم بالأمر --- أياً كان هذا الأمر. فطالما قادتنا غريزتنا ومسارنا هناك، فهذا هو المكان الذي يجب أن نكون فيه.

"اليوم، سأشارك في الحياة بأفضل ما لدي من قدرة، وبصرف النظر عن النتيجة، وهذا يجعلني من الفائزين."

من كتاب لغة التسامح ص ١١-١٠ من هيزلدن

التخلي عن الشعور بالذنب

سيده متعافيه قالت "هناك خدعة جيدة يتبعها الأشخاص في العلاقات التي تعاني من الخلل، الشخص الآخر يفعل شيئاً غير لائق أو شيئاً خاطئاً، ثم يقف منتظراً منك أن تشعر بالذنب وتعتذر في نهاية الأمر."

بجب علينا أن نتوقف عن الشعور بالذنب.

معظم الوقت، نجد أن الأشياء التي نشعر بالذنب تجاهها ليست أمور تخصصنا. شخص آخر يتصرف بشكل غير لائق أو ينتهك حدودنا بشكل ما. ثم نبدي عدم الموافقة علي هذا السلوك، فيغضب الشخص الآخر ويصبح دفاعياً. ثم نشعر "نحن" بالذنب.

الشعور بالذنب قادر أن يمنعنا من وضع الحدود التي تناسب أفضل ما في صالحننا، وأفضل ما في صالح الأشخاص الآخرين. الشعور بالذنب قادر أن يمنعنا من الإعتناء بأنفسنا بشكل صحي.

لا يجب أن نجعل الآخرين يعتمدون على أننا سنشعر دائماً وحتماً بالذنب. وليس علينا السماح للشعور بالذنب بالتحكم فينا --- سواء أن كان بخصوص شيئاً إقترفناه أم لا! يمكننا كسر حاجز الذنب الذي يعيقنا عن الإعتناء بأنفسنا. إدفع هذا الحاجز بعيداً. إدفعه بقوة. إننا لسنا مذنبين ولا مختلين، ولا مخطئين. لدينا الحق في وضع الحدود والإصرار على التعامل بالشكل المناسب. يمكننا أن نفصل الأمور التي تخص الشخص الآخر عن الأمور التي تخصنا نحن، ونسمح للشخص الآخر بالمرور في تجربة عواقب السلوك الخاص به، بما في ذلك الشعور بالذنب. يمكننا أن نثق في أنفسنا لمعرفة متى يتم إنتهاك حدودنا.

"اليوم، سأخلي عن شعوري بالذنب كبيراً كان أو صغير، فالنور والحب إلي جانبي."

من كتاب لغة التسامح ص ١٢ من هيزلدن

١٢ يناير

تحقيق التوازن

الهدف من التعافي هو التوازن --- تلك الأرض الوسطية الثمينة.

العديد منا ذهب من أقصى بعد إلى أقصى البعد الآخر: سنوات من الإهتمام بالجميع إلا أنفسنا، تلاها وقت من رفض التركيز على إحتياجات أي شخص إلا أنفسنا.

وقد نكون أمضينا سنوات رفضنا فيها التعرف على مشاعرنا والشعور بها والتعامل معها، تلاها فترة من الهوس الكامل بأي شُبهة تحرك لمشاعر تمر عبر أجسادنا.

قد نستسلم للعجز، والمسكنة، والشعور كضحية، ثم ننحرف لأقصى البعد الآخر عن طريق إستخدام التحكم العنيف مع كل من حولنا.

يمكننا أن نتعلم العطاء للآخرين أثناء تحمل مسؤولية أنفسنا. يمكننا أن نتعلم الإهتمام بمشاعرنا، وأيضاً إحتياجاتنا الجسدية والعقلية والروحية. يمكننا تغذية الثقة الهادئة الخاصة بإمتلاك قوتنا بشكل متساوى مع الآخرين في العلاقات معهم.

هدف التعافي هو التوازن، ولكننا أحياناً نحقق ذلك عن طريق الإنحراف إلى أقصى البعدين.

"اليوم، سأكون لطيفاً مع نفسي، ومتفهماً أنه أحياناً من أجل الوصول للأرض الوسطية من التوازن، سأحتاج لإكتشاف القمم والوديان. وأحياناً تكون الطريقة الوحيدة لأنتزع نفسي من الوادي هو أن أقفز قفزة عالية جداً وأهبط علي القمة، ثم أنزل نفسي منها بهدوء".

من كتاب لغة التسامح ص ١٣-١٢ من هيزلدن

المشاعر الطيبة

عندما نتحدث عن المشاعر في التعافي، عادة ما نركز على الثلاث المزعج --- الألم والخوف والغضب. ولكن هناك مشاعر أخرى موجودة في عالم المشاعر --- السعادة والبهجة والسلام والرضا والحب والتقارب والإثارة.

لا بأس من أن نسمح لأنفسنا بالشعور بالمشاعر الممتعة أيضاً.

لا داعي للقلق عندما نشعر بمشاعر طيبة. لا داعي أن نخيف أنفسنا من الشعور بها؛ ليس علينا أن نخرب سعادتنا. إننا نفعل ذلك أحياناً، لنصل إلى المنطقة المألوفة أكثر لنا، والأقل بهجة.

لا بأس من أن نشعر بمشاعر طيبة. ليس علينا أن نحلل أو نحكم أو نبرر. ليس علينا أن نحبط أنفسنا، أو نسمح للآخرين بإحباطنا، بحقن السلبية.

يمكننا أن نسمح لأنفسنا بأن نشعر بمشاعر طيبة.

"اليوم، سأذكر نفسي أنه من حقي أن أشعر بالمشاعر الطيبة قدر إستطاعتي. يمكنني أن أعيش لحظات عديدة من الشعور الطيب، ويمكنني أن أجد مكاناً متوازناً في مشاعر الرضا والسلام، وحسن الحال."

من كتاب لغة التسامح ص ١٤-١٣ من هيزلدن

"الغضب أحد أعمق المؤثرات علينا في الحياة، إنه أحد مشاعرنا، وسنشعر به عندما يأتي في طريقنا --- وإلا سنكبته."

--- لا إعتماضية عاطفية علي الغير بعد الآن

لو أنني كنت أمارس البرنامج بشكل جيد، ما كنت غضبت لو أنني شخصاً مسيحياً علي حق، ما شعرت بالغضب لو أنني كنت أستخدم فعلاً التأكيدات عن مدى سعادتي، ما كنت غضبت هذه هي الرسائل القديمة التي كانت تغوينا حتي لا نشعر مرة أخرى. الغضب جزء من الحياة. ليس علينا التركيز عليه أو البحث عنه، ولكن ليس بمقدورنا أن نتجاهله.

إننا نتعلم في التعافي أنه يمكننا أن نشعر بلا خجل بكل مشاعرنا، بما في ذلك الغضب، ونتحمل أيضاً المسؤولية عن ما نفعله عندما نشعر بالغضب. لسنا مضطرين لأن نجعل الغضب يتحكم فينا، ولكنه سيفعل ذلك بكل تأكيد إذا منعنا أنفسنا من الشعور به.

ليس معني أن نكون ممتنين، وإيجابيين، وأصحاء، أن لا نشعر أبداً بالغضب. معني أن نكون ممتنين، وإيجابيين، وأصحاء هو أن نشعر بالغضب عندما نحتاج إلي ذلك.

"اليوم، سأسمح لنفسي أن أغضب، إذا احتجت لذلك، يمكنني الشعور بمشاعري والإفراج عنها، بما في ذلك الغضب بشكل بناء. وسأكون ممتناً لغضبي وللأشياء التي يحاول أن يضرها لي. بإمكانني أن أشعر وأتقبل كل مشاعري دون خزي، وأستطيع تحمل مسؤولية أفعالي."

من كتاب لغة التسامح ص ١٤ من هيزلدن

الوقوف من أجل أنفسنا

"إننا نتعلم أن بعض السلوكيات لها عواقب إنهازامية للنفس، وأخرى لها عواقب مفيدة، ونتعلم أننا نملك الاختيار."

---ما بعد التخلص من الإعتمادية
العاطفية علي الغير

من السهل جداً أن ندفع عن الآخرين. ما أوضح الأمر عندما يتم إستغلال الآخرين، والتحكم فيهم، والتلاعب بهم، أو إسائة التعامل معهم. من السهل جداً أن نقاتل في معاركهم، ونصبح ناقمين بحق، ونهرع إلي مساندتهم، وتحفيزهم من أجل الإنتصار.

"نقول لهم"إن هذه حقوقك" ، "ولا ينفذ إنتهاك هذه الحقوق، قف من أجل نفسك دون الشعور بالذنب."

لماذا إذاً يصبح الأمر في غاية الصعوبة، عندما يتعلق الأمر بأنفسنا، حتي نهرع إلي مصالحنا؟ لماذا لا ندرك عندما يتم إستغلالنا، أو التضحية بنا، أو الكذب علينا، أو التلاعب بنا، أو إنتهاك حقوقنا بأي طريقة أخرى؟ لماذا يصعب علينا أمر الوقوف من أجل أنفسنا؟

هناك أوقات في الحياة يكون المشوار فيها لطيف، ومحـب. وهناك أوقات أخرى، نحتاج فيها للوقوف من أجل أنفسنا --- عندما يضعنا المشوار الطيف المحـب بشكل أعمق في أيدي أولئك الذين يمكنهم إساءه التعامل معنا.

في بعض الأيام، يكون الدرس الذي يجب علينا أن نتعلمه ونمارسه هو وضع الحدود. وبعض الأيام الأخرى، يكون الدرس الذي نتعلمه هو القتال من أجل أنفسنا ومن أجل حقوقنا.

وأحياناً، لن يتوقف الدرس حتى نفعل ذلك.

"اليوم، سأهرع إلي مصالحتي، وسأذكر أنه لا بأس من الوقوف من أجل نفسي عندما يكون هذا الإجراء مناسباً. ساعدني ياربي، على التخلي عن حاجتي لأن أصبح ضحية. ساعدني بالشكل المناسب، الواصل، علي الوقوف من أجل نفسي" .

من كتاب لغة التسامح ص ١٥ من هيزلدن

"في واقع الأمر، الدعاء هو الفعل الحقيقي الوحيد بالمعنى الكامل للكلمة، لأن الدعاء هو الشيء الوحيد الذي يغير شخصية الإنسان، التغيير في الشخصية أو التغيير في الروح، هو التغيير الحقيقي."

---ايميت فوكس، الموعظة العليا

إريكا جونج قالت إننا كائنات روحية في صورة بشر. الدعاء والتأمل طرق للإعتناء بأرواحنا. الدعاء والتأمل مقترحان للإنضباط في الخطوة الحادية عشرة من برامج التعافي بالخطوات الإثني عشر: آل-أنون، وكودا، والشباب من أبناء مدمنو الخمر، وغيرها.

الدعاء والتأمل غير مرتبطان بالضرورة بالأديان المعروفة. الدعاء والتأمل طرق لتحسين علاقتنا الشخصية مع قوة عليا من أجل الاستفادة لأنفسنا، ولحياتنا، ولنمونا. الدعاء هو الطريقة التي نتواصل مع الإله. إننا لا نقوم بالدعاء لأنه يجب علينا أن نفعل ذلك؛ إننا نقوم بالدعاء لأننا نريد أن نفعل ذلك. انه الطريقة التي تصل بها أرواحنا مع خالقها.

إننا نتعلم الإعتناء بمشاعرنا وعقولنا وإحتياجاتنا الجسدية. ونتعلم أن نغير سلوكنا. ولكننا نتعلم أيضاً الإعتناء بأنفسنا، "بأرواحنا"، لأن هذا هو المكان الذي يبدأ منه أى تغيير حقيقي.

كل مرة نتحدث فيها إلي ربنا، نتطور. كل مرة نتصل فيها مع قوتنا العليا، نسمعنا، ويلمسنا، ونتغير إلي الأفضل.

"اليوم، سأمارس الدعاء والتأمل، سواء كنت أشعر باليأس أو بعدم الراحة أو بالسلام، سأبذل الجهد للإتصال بقوتى العليا، على الأقل للحظة واحدة اليوم."

من كتاب لغة التسامح ص ١٦ من هيزلدن

التصرف كما لو أن

السلوك الذي نسميه "التصرف كما لو أن" بإمكانه أن يكون أداة تعافي قوية. التصرف كما لو أن، يعد وسيلة لممارسة الإيجابية. إنه شكل إيجابي من التظاهر. إنه أداة نستخدمها لنحرر بها أنفسنا من الوقوف عالقين. إنه أداة نتخذ قراراً واعياً باستخدامها.

التصرف كما لو أن، يمكن أن يفيد عندما يبدأ شعوراً ما في التحكم فيها. إننا نتخذ قراراً واعياً بأن نتصرف كما لو أننا نشعر بأننا على ما يرام، وأن كل شيء سيكون على ما يرام.

عندما تصيبنا مشكلة، التصرف كما لو أن، يمكن أن يساعدنا على أن لا نصبح عالقين. فنتصرف كما لو أن المشكلة ستحل أو أنه "قد تم" حلها بالفعل، حتى نتمكن من المضي قدماً في حياتنا.

عادةً، التصرف كما لو أننا فصلنا أنفسنا عاطفياً عن أمراً ما، يمهّد الطريق للإنفصال العاطفي أن يأتي ويحدث.

هناك العديد من المجالات يمهّد فيها التصرف كما لو أن --- بجانب مبادئ التعافي الأخرى --- الطريق للواقع الذي نرغب فيه. يمكننا أن نتصرف كما لو أننا نحب أنفسنا، حتى نبدأ بالفعل في الإعتناء بأنفسنا. ويمكننا أن نتصرف كما لو أنه لدينا الحق في أن نقول لا، إلي أن نؤمن أننا فعلاً نملك هذا الحق.

إننا لا ندعي أن لدينا ما يكفي من المال لتغطية شيك. إننا لا ندعي أن مدمن خمر لا يشرب. إننا نستخدم التصرف كما لو أن كجزء من تعافينا، لتمهيد الطريق لسلوكياتنا الجديدة. إننا نجبر أنفسنا على سلوكيات التعافي الإيجابية، بغض النظر عن شكوكنا ومخاوفنا، إلي أن تأخذ مشاعرنا وقتها في اللحاق بركب الواقع.

التصرف كما لو أن يعد وسيلة إيجابية للتغلب على المخاوف والشكوك، وتدني مشاعر إحترام الذات. ليس علينا أن نكذب؛ وليس علينا أن نكون غير صادقين مع أنفسنا. إننا ننفّث على الاحتمالات الإيجابية الممكنة للمستقبل بدلاً من أن نقصر المستقبل على مشاعر وظروف اليوم.

التصرف كما لو أن يساعدنا على المرور من الأرض الهشة إلى أرض أكثر صلابة.

"ربي، أرني المجالات التي يساعد فيها التصرف كما لو أن في مساعدتي على تمهيد الطريق إلي الواقع الذي أرغبه. وجهني وأنا استخدم أداة التعافي القوية هذه في مساعدتي على خلق حياة أفضل وعلاقات أكثر صحة.

من كتاب لغة التسامح ص ١٧-١٦ من هيزلدن

١٨ يناير

الإمتنان

أحياناً تحدث الأمور في الحياة بشكل سريع جداً. فبمجرد إنتهائنا من حل مشكلة تبدو علي السطح مشاكل جديدة. نشعر بشعور رائع في الصباح، لكننا نغرق في التعاسة مع حلول الليل.

كل يوم نواجه مقاطعات، وتأخيرات، وتغييرات، وتحديات. ونواجه صراعات شخصية وخيبة أمل. وعادةً ما تظغي علينا المشاعر، فلا نتمكن من رؤية الدروس في هذه التجارب.

هناك فهم بسيط واحد يمكنه أن يجعلنا نمر من أكثر الأوقات ضغطاً. يسمى "بالإمتنان". نتعلم أن نقول، "أشكرك"، لهذه المشاكل والمشاعر. "أشكرك" علي الطريقة التي تسير بها الأمور. إنني لست مغرماً بهذه التجربة، ولكني "أشكرك" على أي حال.

إجبر نفسك علي الإمتنان حتى يصبح عادة. الإمتنان يساعدنا على التوقف عن محاولة التحكم في مجريات الأمور. إنه المفتاح الذي يفتح الطاقة الإيجابية في حياتنا. إنه الكيمياء التي تحول المشاكل إلى بركات، والغير متوقع إلي هبات.

"اليوم، سأكون ممتناً، وسأبدأ عملية تحويل آلام اليوم إلى بهجة الغد."

من كتاب لغة التسامح ص ١٨ من هيزلدن

هناك شعور معين علينا أن نوليه إنتباهاً خاصاً في التعافي : الشعور بأننا ضحية. لا يجب علينا الإعتياد علي هذا الشعور.

كيف نشعر عندما نكون ضحية؟ بالضعف والغضب الشديد والعجز والإحباط.

الشعور بأننا ضحية شعور خطير. عادةً ما يدفعنا إلى السلوكيات الإدمانية أو غيرها من السلوكيات القهرية.

في التعافي، نتعلم أن نتعرف علي الفرق بين أن نشعر كضحية، وبين "أن نكون بالفعل ضحية"، و "لماذا" نشعر أننا ضحية. إننا نتعلم أن نمتلك قوتنا، ونعتني بأنفسنا، ونخرج أنفسنا من وضع الضحية.

أحياناً، إمتلاك قوتنا يعني أن ندرك أننا نجعل من أنفسنا ضحية --- والآخرين ليس لهم أى دور في وضعنا كضحية. إنهم يعيشون حياتهم، وهذا حقٌ لهم، ونحن نشعر أننا ضحية لأننا نحاول التحكم في هذا المسار الخاص بهم، أو أننا نتوقع منهم الإعتناء بنا بشكل غير معتدل. وقد نشعر أننا ضحية إذا ظللنا عالقين في إعتقاد من إعتقادات الإعتمادية العاطفية علي الغير، مثل "الآخرين يجعلوني أشعر . . . مفتاح سعادتي ومصيري لدى الآخرين . . . لا أستطيع أن أكون سعيداً ما لم يتصرف شخص آخر بطريقة معينة، أو إلا عندما يحدث شيئاً ما . . .

وأحياناً أخرى، إمتلاك قوتنا يعني أن ندرك أننا ضحية سلوك شخصاً آخر. وأن الحدود الخاصة بنا تُنتهك. في هذه الحالة، نبحث عن ما يجب علينا أن نفعله حتي نعتني بأنفسنا ونوقف وضع الضحية هذا؛ علينا أن نضع الحدود.

أحياناً، يكون كل ما نحتاج إليه هو تغيير في موقفنا. إننا "لسنا بضحية".

نسعى جاهدين لأن يكون لدينا تعاطف مع الشخص الذي يضعنا في وضع الضحية، ولكن مع التفهم أن التعاطف غالباً ما يأتي في وقتٍ لاحق، بعد أن نُخرج أنفسنا من كوننا ضحية، جسدياً وعقلياً وروحياً. ونتفهم أيضاً أن التعاطف الزائد عن الحد يمكن أن يعيدنا مرة أخرى في وضع الضحية. الشفقة الزائدة تجاه الشخص الذي يضعنا في وضع الضحية قد تهنيء له الوضع بحيث يجعلنا نصبح ضحية مرةً أخرى.

إننا نحاول عدم إختلاق العواقب للشخص الآخر ولا الأزمت، ولكننا في نفس الوقت لا نقوم بإفقاد هذا الشخص من العواقب المنطقية لسلوكه. وإذا كنا مسؤولين عن دور علينا القيام به لحدوث تلك العواقب، فعلياً القيام به --- ليس من باب التحكم أو العقاب، ولكن حتي نكون مسؤولين عن أنفسنا وتجاه الآخرين.

نحاول أن نفهم ما الذي نقوم به فيجعلنا نشعر أننا ضحية، أو ما هو الدور الذي نلعبه في العملية، ونتوقف أيضاً عن القيام به. إننا لا نمتلك قوة علي الآخرين وسلوكهم، ولكن يمكننا أن نمتلك قوتنا لإخراج أنفسنا من وضع الضحية.

"اليوم، سأتحمل مسؤولية نفسي واطهر ذلك للآخرين من خلال عدم السماح لنفسي بأن أكون في وضع الضحية. إنني لن أستطيع التحكم فيما سيحدث، ولكني أستطيع التحكم في موقعي من التعرض لوضع الضحية، أنا لست ضحية، ولا استحق أن أكون ضحية".

من كتاب لغة التسامح ص ٢٠-١٨ من هيزلدن

الضعائن هي العوائق التي تبعدنا عن محبة أنفسنا ومحبة الآخرين. الضعائن ليست بعقاب للشخص الآخر، بل هي عقاب لأنفسنا. فهي تصبح حواجز أمام الشعور الطيب والإستمتاع بالحياة. إنها تمنعنا من الانسجام مع العالم. الضعائن هي كتل متحجرة من الغضب. تتفكك وتذوب بالمغفرة وبالتخلي عنها.

التخلي عن الضعائن لا يعني أننا نسمح للشخص الآخر أن يفعل أي شيء يريد. إنه يعني أننا نتقبل ما حدث في الماضي، ونضع الحدود للمستقبل. يمكننا أن نتخلي عن الضعائن ونضع الحدود أيضاً!

إننا نحاول أن نرى الخير في الشخص الآخر، أو الخير الذي ظهر في النهاية من أي حدث شعرنا تجاهه بالضغينة. ونحاول أن نرى دورنا.

ثم نهذاً بخصوص هذا الحدث.

الدعاء للذين نحمل عليهم الضغينة يساعد. والطلب من ربنا أن يرفع عنا الضعائن يساعد أيضاً.

ما أفضل من أن نبدأ العام الجديد بتنظيف سجلات الماضي، والدخول في هذا العام بدون ضعائن.

"قوتي العليا، ساعدني حتي أكون علي إستعداد للتخلي عن ما أحمله من ضعائن. إظر لي علي السطح أي ضعائن مخبأة في أعماقي، وتشكل عوائق. وضح لي ما أحتاج للقيام به حتي أعنتني بنفسني بالتخلي عن الضعائن، ثم ساعدني علي القيام به".

من كتاب لغة التسامح ص ٢٠ من هيزلدن

الطلبات الإحتياجات

جزء من تحمل مسؤولية أنفسنا يعني تحمل مسؤولية ما نريده وما نحتاج إليه، ومعرفة أنه لا بأس من القيام بذلك.

تعلم الإتصال بأنفسنا، وتعلم الإنصات لأنفسنا يعد فن، يحتاج للممارسة. ويمكننا إستخدام قدرتنا على تخمين ما يريده الآخرون ويحتاجوا إليه ونقوم بتطبيق تلك المهارة علي أنفسنا.

ما الذي يبدو وكأننا نريده ونحتاج إليه؟ ما الذي يمكننا أن نخمن أنه سوف يساعدنا على الشعور بشكل أفضل؟ ما الذي نقوله لنا مشاعرنا؟ وأجسادنا؟ وعقولنا؟ وتلقائيتنا؟

إذا كنا نسال، فعلينا أن نستمع عن قرب. سنسمع الإجابة.

إننا أكثر حكمة مما نعتقد، ويمكن الوثوق فينا.

ما نريده ونحتاج إليه يجب أن يؤخذ في الحسبان، وهام. وله كل الصلاحية. ولا بأس من أن نتعلم أن نشارك في الإجتماعات عن إحتياجاتنا الخاصة.

يمكننا أن نتعرف علي ما نريده ونحتاج إليه ونتحلي بالصبر مع أنفسنا بينما نتعلم.

"اليوم، سوف أنتبه لما أريده وأحتاج إليه، ولن أقل من قيمة نفسي."

من كتاب لغة التسامح ص ٢١ من هيزلدن

التقدير لماضيها

من السهل أن نكون سلبيين تجاه أخطاء وتعاسة الماضي. ولكن الأمر يكون أكثر شفاهة لو نظرنا إلى أنفسنا وإلى ماضيها في ضوء الخبرة، والتقبل، والنمو. ماضيها عبارة عن سلسلة من الدروس تجعلنا نتقدم إلى مستويات أعلى من المعيشة ومن المحبة. العلاقات التي دخلناها، أو بقينا فيها، أو أنهيناها علمتنا دروساً ضرورية. البعض منا خرج من أكثر الظروف إيلا ما برؤى قوية حول من نكون وماذا نريد.

أخطائنا؟ ضرورية. وإحباطاتنا، وفشلنا، وأحياناً محاولتنا المتعثرة في النمو والتقدم؟ ضرورية أيضاً.

تعلمنا من كل خطوة في الطريق. ومررنا من التجارب التي كنا تحديدًا بحاجة إليها، حتي نصبح من نكون اليوم.

وتقدمنا، مع كل خطوة في الطريق.

هل ماضيها خطأ؟ لا. الخطأ الوحيد الذي يمكننا إرتكابه هو أن نخطئ في تقدير حقيقته.

"اليوم، ساعدني يا ربي على التخلي عن الأفكار السلبية التي قد أكون محتفظاً بها عن الظروف أو العلاقات الماضية، إنني أستطيع أن أتقبل، وبإمتنان، كل ما أتى بي إلى يومي هذا."

من كتاب لغة التسامح ص ٢٢-٢١ من هيزلدن

"المرح يصبح مرح، والحب يصبح حب، والحياة تصبح جديرة بأن نعيشها، ونحن نصبح ممتنين."

---ما بعد التخلص من الاعتمادية
العاطفية علي الغير

هناك طاقة جديدة، وشعور جديد قادم في حياتنا. لا يمكننا أن نبني توقعاتنا حول كيف سنشعر في الغد أو حتي بعد بضع ساعات من الآن على كيف نشعر في هذه اللحظة.

لا وجود للحظتان من الوقت مثل بعضهما تماماً. إننا نتعافي. إننا نتغير. حياتنا تتغير. أحياناً لم تسير الأمور بالطريقة التي كنا نريدها. كان لدينا دروساً علينا أن نتعلمها. والمستقبل لن يكون مثل الماضي.

إن الأوقات الصعبة حقاً علي وشك الإنتهاء. الإرتباك، والتجارب التعليمية الأكثر تحدياً، والمشاعر الصعبة على وشك أن تمر.

لا تجعل المستقبل يقتصر علي الماضي!

تفكر في بداية تعافيك. ألم يحدث العديد من التغييرات التي أتت بك إلى أين أنت الآن؟ تفكر منذ عام واحد. ألم تتغير أنت وظروفك منذ هذا الحين؟

أحياناً تبقى المشاكل والمشاعر لفترة. هذه أوقات مؤقتة. أوقات من الإرتباك، وعدم التيقن، وأوقات من العيش مع مشكلة معينة لم تحل، هذه الأوقات لن تدوم للأبد.

إننا نجعل صعوبة هذه الأوقات مضاعفة بمقارنتها بماضيها. لقد كان لكل حالة وظروف تأثيرها الخاص في تشكيل من نكون. ليس علينا أن نخيف أنفسنا بمقارنة حاضرننا ومستقبلنا بماضي مؤلم، وخاصة ماضيها قبل أن نبدأ في التعافي أو قبل أن نتعلم من خلال تجربة معينة.

إعلم أن عدم الراحة لن يكون أمراً دائماً. لا تحاول أن تكتشف كيف ستشعر أو متي ستشعر بشكل مخلف. بدلاً من ذلك، ثق. وتقبل اليوم، ولكن لا تقصر نفسك عليه.

هناك طاقة جديدة قادمة. شعور جديد في الطريق. لن نتمكن من التنبؤ كيف سيكون بالنظر إلي كيف كان أو كيف هو الآن، لأنه سيكون مختلفاً تماماً. إننا لم نعمل ونكافح عبثاً. ولكنه كان من أجل ونحو شيئاً ما.

الأوقات تتغير للأفضل. واصل على طريق الثقة والطاعة. وكن منفتحاً على الجديد.

"ساعدني يا ربي اليوم أن لا أحكم أو احدد مستقبلي من خلال الماضي. ساعدني أن أكون منفتحاً لجميع الاحتمالات الشيقة للتغيير، سواء داخل أو من حولي."

من كتاب لغة التسامح ص ٢٣-٢٢ من هيزلدن

مسح السجلات

أحد أكبر الهدايا التي يمكن أن نقدمها هي قلباً محباً مفتوح. الإحتفاظ بالمشاعر السلبية من العلاقات الماضية هي أكبر الحواجز التي تمنعنا من تقديم هذه الهدية.

معظمنا لديه علاقات قد إنتهت. عندما نفحص هذه العلاقات، نكون بحاجة إلى مسح السجلات العاطفية. هل نحتفظ بغضب أو ضغينة؟ هل مازلنا نشعر بأننا ضحية؟ هل نعيش بالمعتقدات الإنهزامية للنفس التي قد تتعلق بهذه العلاقات --- لا يمكن أن نتق في المرأة . . . رؤساء العمل يستغلون الناس . . . ليس هناك شيء اسمه علاقة جيدة. . .

تخلي عن كل ما قد يمثل حاجز في علاقاتك اليوم. يمكننا أن نعرف وبكل تأكيد أن المشاعر القديمة والمعتقدات الإنهزامية للنفس ستمنعنا اليوم من إعطاء وتلقي الحب الذي نرغب فيه. يمكننا مسح سجلات الماضي. وهذا يبدأ بالوعي والأمانة والتفتح . والعملية تتم عندما نصل إلى حالة من التقبل والسلام تجاه كل ما هو من ماضينا.

"اليوم، سأبدأ عملية التخلي عن جميع المشاعر والمعتقدات الإنهزامية للنفس المتعلقة بالعلاقات السابقة، سأمسح سجلاتي حتى أكون حراً لإعطاء وتلقي الحب."

من كتاب لغة التسامح ص ٢٤-٢٣ من هيزلدن

٢٥ يناير

الخطوة الأولى

"إعترفنا أننا كنا قد فقدنا القوة تجاه الخمر وأن حياتنا كانت غير قابلة للإدارة."

---الخطوة الأولى من آل-أنون

هناك عدة أشكال للخطوة الأولى لدى الأشخاص المتعافين من الإدمان العاطفية علي الغير. البعض منا يعترف بفقدان القوة أمام الخمر أو أمام إدمان شخص آخر. والبعض منا يعترف بفقدان القوة على الناس. والبعض علي تأثير النشأة في عائلة مدمنة للخمر.

واحدة من أهم الكلمات في الخطوة الأولى هي كلمة "نحن". إننا نجتمع معاً بسبب مشكلة مشتركة، وفي تواصلنا معاً، نجد حلاً مشتركاً.

من خلال زملات برامج الخطوات الاثني عشر، يكتشف العديد منا أنه على الرغم من أننا قد نكون شعرنا أننا نعيش مع الآمان بمفردنا، وجدنا آخرين قد عانوا معاناة مماثلة. والآن العديد تتشابه أيديهم في تعافي مماثل.

نحن. كلمة تعد جزءاً كبيراً من التعافي. تجربة مشتركة. وقوة مشتركة، قوة أقوى ونشاركها. أمل مشترك --- لحياة وعلاقات أفضل.

"اليوم، سأكون ممتناً لكل ولانئك الأشخاص في كل أنحاء العالم الذين يُعرفون أنفسهم "بأشخاص لديهم إدمان عاطفية علي الغير". ساعدني على معرفة أنه في كل مرة يخطو أحدنا خطوة إلى الأمام، فإننا نسحب المجموعة بأكملها إلى الأمام".

من كتاب لغة التسامح ص ٢٥-٢٤ من هيزلدن

التخلص من السنارة

يمكننا أن نتعلم أن لا نشبك أنفسنا في سنارة السلوكيات الغير صحية، والإنهزامية للنفس في العلاقات --- سلوكيات مثل الإفراط في الرعاية، والتحكم، والتقليل من قيمة أنفسنا، وتصديق الأكاذيب.

يمكننا أن نتعلم ملاحظة السنابير والتعرف عليها، وإختيار عدم السماح لها بإصطيادنا.

أحياناً تفعل الناس أشياء بقصد أو بدون تفكير تسحبنا إلى سلسلة من سلوكياتنا الإنهزامية للنفس التي نسميها بالإعتمادية العاطفية علي الغير. وأحياناً أكثر، تكون تلك السنابير عادةً متعمدة، ومن الممكن التنبؤ بنتائجها.

قد يقف معنا شخصاً ما ويلمح أو يتنهد عن مشكلة، وهو "يعلم أو يأمل" أن التلميح أو التهيد سيشبكنا في سنارة الرعاية المفرطة له. هذا هو "التلاعب".

عندما تقف الناس معنا وتلمح وتتنهد بخصوص أمراً ما، ثم يقولون بذكاء، "أوه، لا تشعل بالك، إنه أمر لا يجب عليك أن تقلق بشأنه"، هذه "لعبة". علينا أن نميزها. إننا على وشك أن نُجر إليها، إذا سمحنا بذلك.

يمكننا أن نتعلم أن نُصر أن تطلب منا الناس ما يريدونه ويحتاجون إليه بشكل مباشر.

ما هي الكلمات، والعلامات، والمظاهر، والإشارات، والتلميحات، التي تصطادنا إلى سلوك غالباً ما يكون إنهزامي للنفس ويمكن التنبؤ به؟

ما الذي يجعلك تشعر بالشفقة؟ والذنب؟ والمسؤولة عن شخصاً آخر؟

نقطة قوتنا هي أننا نهتم كثيراً. ونقطة ضعفنا هي أننا غالباً ما نقلل من قدرة الناس الذين نتعامل معهم. "إنهم" يعلمون ما يفعلون. وقد حان الوقت الذي نتخلي فيه عن الافتراض الساذج بأن الناس لا يتبعون أجندات خاصة بهم ولمصلحتهم الشخصية، وليس بالضرورة لمصلحتنا نحن.

نريد أيضاً أن نراجع أنفسنا. هل نرmi السنابير للناس، أو النظرات، أو التلميحات، على أمل إصطياد أحدهم؟ علينا أن نصر علي التصرف بطريقة مباشرة وأمنية مع الآخرين، بدلاً من أن نتوقع منهم إنقاذنا.

إذا أراد شخصاً ما شيئاً منا، فلنُصر على أن يطلب منا ذلك بشكل مباشرة. ونطلب نفس الشيء من أنفسنا. إذا وضع شخصاً ما لنا الطعم في السنارة، فليس علينا أن نأكله.

"اليوم، سأنتبه للسنابير التي تشبكني في أعمال من الرعاية المفرطة للغير وتتركني بالشعور أنني ضحية. سأجاهل التلميح، والنظرات والكلمات التي تشبكني وانتظر المباشرة والأمانة التي أسحقها أنا والآخرين."

من كتاب لغة التسامح ص ٢٦-٢٥ من هيزلدن

الإحتياج للناس

يمكننا أن نجد التوازن ما بين الإحتياج الشديد للناس وعدم السماح لأنفسنا بالإحتياج نهائياً لأي شخص.

العديد منا لديه إحتياجات مترسخة من الماضي معتمدة علي الآخرين، لم يتم تلبيتها بعد. وبينما نريد أن يحقق الآخرون رغبتنا في أن نكون محبوبين بلا شروط، قد نختار أشخاصاً لا يمكنهم أو لن يكونوا متاحين لنا. العديد منا لديهم إحتياجات كبيرة نتيجة عدم حصولهم علي الحب لدرجة أننا نجعل الناس مضطرة للإبتعاد عن طريقنا بإحتياجنا إليهم أكثر من اللازم.

والبعض منا يذهب إلى البعد الآخر. ربما نكون قد إعتدنا علي أن لا نجد الناس عندما نحتاج إليهم، لذلك ندفعهم بعيداً. ونحارب شعورنا بالإحتياج بأن نصبح مستقلين بشكل مفرط، ولا نسمح لأنفسنا بأن نحتاج لأحد. والبعض منا "لن يسمح للناس أن تكون متاحة لنا."

في كلتا الحالتين، فنحن بذلك نعيش أمور لم تنتهي بعد من الماضي. إننا نستحق أفضل من هذا. عندما نتغير، ستتغير ظروفنا.

إذا كنا شديدي الإحتياج، فإننا نتعامل مع ذلك بتقبل الجزء المحتاج فينا. ونسمح لأنفسنا بالشفاء من آلام الإحتياجات السابقة التي لم يتم تلبيتها. ونتوقف عن القول لأنفسنا أننا غير محبوبين، لأننا لم نجد الحب بالطريقة التي نريدها ونحتاج إليها.

أما إذا كنا قد أغلقنا هذا الجزء الذي يحتاج إلي الناس فينا، نصبح على إستعداد لأن نفتح، ونظهر ضعفنا، ونسمح للآخرين أن يحبونا. ونسمح لأنفسنا أن تكون لدينا إحتياجات.

سنحصل على الحب الذي نحتاجه ونرغب فيه عندما نبدأ في الإعتقاد أننا محبوبون، وعندما نسمح بذلك.

"اليوم، سأسعى جاهداً لتحقيق التوازن بين كوني شديد الإحتياج وعدم سماحي لنفسني بإحتياج الناس، وسأسمح لنفسني بتلقي الحب الموجود من أجلي."

من كتاب لغة التسامح ص ٢٧-٢٦ من هيزلدن

البقاء في اللحظة الحاضرة

أحياناً، تكون أحد أكبر أسئلتنا "ما الذي سيحدث؟" قد نسأل هذا السؤال بخصوص علاقاتنا، وحياتنا المهنية، وتعافينا، وحياتنا. من السهل أن نَعِدَ الأمور على أنفسنا بالأفكار المثيرة للقلق.

القلق حول ما سيحدث يعيقنا من التعامل بفعالية اليوم. إنه يمنعنا من بذل أفضل ما في وسعنا من الجهد اليوم. ويمنعنا من تعلم وإتقان دروس اليوم. أما البقاء في اللحظة الحاضرة، وبذل ما في وسعنا من جهد، والإشتراك بشكل كامل في اليوم، هو كل ما علينا أن نفعله للتأكيد لأنفسنا أن ما سيحدث غداً سيكون أفضل شيء.

القلق بشأن ما سوف يحدث يعد مساهمة سلبية في مستقبلنا. أما العيش هنا والآن هو في النهاية أفضل شيء يمكننا أن نفعله، ليس فقط لهذا اليوم، ولكن للغد أيضاً. إنه أمراً يساعد علاقاتنا، وحياتنا المهنية، وتعافينا، وحياتنا.

الأمور سَتُدَبَّر، إذا سمحنا لها. إذا كان بالضرورة علينا أن نركز على المستقبل بخلاف التخطيط له، فكل ما علينا أن نفعله هو التأكيد لأنفسنا أنه سيكون جيداً.

"إننى أدعو للإيمان بأن مستقبلي سيكون جيداً إذا عشت بشكل جيد اليوم، وفي سلام. وسأذكر أن البقاء في الحاضر هو أفضل شيء يمكنني أن أفعله لمستقبلي. سأركز على ما يحدث الآن بدلاً من ما سيحدث غداً."

من كتاب لغة التسامح ص ٢٨-٢٧ من هيزلدن

الذهاب إلى الاجتماعات

"ما زلت مندهش، كيف أن بعد سنوات من التعافي، يمكنني بسهولة أن أبدأ في إقناع نفسي بعدم حضور الاجتماعات، وكذلك لازلت مندهش كيف أشعر شعوراً طيباً عندما أذهب إليها."

---مجهول

ليس علينا أن نبقى عالقين في تعاستنا وضيقنا. هناك بديل فوري متاح سيساعدنا على شعوراً أفضل: الذهاب إلى اجتماع، مجموعة من مجموعات الدعم بالخطوات الإثني عشر.

لماذا نقاوم ما يمكنه أن يساعدنا حتي نشعر بالتحسن؟ لماذا نجلس مع هوسنا بشيء أو مع الإكتئاب عندما يكون حضور اجتماع ---حتى ولو كان هذا يعني اجتماع إضافي --- من شأنه أن يساعدنا على الشعور بشكل أفضل؟

مشغول جداً؟

هناك ١٦٨ ساعة في كل أسبوع. يمكن أن نأخذ ساعة أو ساعتين في الأسبوع لإجتماع بمقدوره أن يزيد كفاءة الـ ١٦٦ ساعة الباقية. إذا دخلنا في "امور اعتماديتنا العاطفية علي الغير"، يمكننا بسهولة أن نقضي معظم ساعات اليوم في هواجسنا، جالسين لا نفعل أي شيء، أو ممددين على السرير نشعر بالإكتئاب، أو نطارد أشخاص آخرين لنسد لهم إحتياجاتهم. عدم أخذ تلك الساعتان للإجتماع يمكن أن يتسبب لنا في إضاعة الساعات المتبقية.

متعب جداً؟

لا يوجد شيء منشط مثل العودة إلى المسار الصحيح. الذهاب إلى اجتماع يمكنه أن يحقق ذلك.

"اليوم سأذكر أن الذهاب للإجتماعات يساعد."

من كتاب لغة التسامح ص ٢٩-٢٨ من هيزلدن

٣٠ يناير

حرية الديانة

... "قوة أعظم من أنفسنا" "ربنا علي قدر معرفتنا به". هذه الكلمات تقدم لنا الروحانية في الخطوات الإثني عشر. فهم أول مرجعية إلى الإله، وقد تم صياغتهم بهذه الطريقة لسبب.

كل منا لديه كل الحرية في تحديد ومعرفة، قوته العليا --- الرب --- كيفما يختار.

هذا يعني أننا لا نجلب إنتماءاتنا الدينية في مجموعات التعافي الخاصة بنا. ويعني أننا لا نحاول فرض معتقداتنا الدينية، أو معرفتنا بربنا، على أي شخص آخر. ولا نستخدم مجموعتنا أو اجتماعاتنا كمكان لغسيل مخ الآخرين حتي نظفر بتحويلهم دينياً. ولا نحاول فرض "تفاصيل" معتقداتنا الدينية على الآخرين.

إننا نعطي لأنفسنا، ولكل شخص آخر، الحق للفهم الشخصي للقوة العليا.

"اليوم، سأحترم معرفة الآخرين بربهم، وكذلك معرفتي، ولن أسمح لحكم الآخرين علي معتقداتي أن يسبب لي القلق والضيق، وسأسعى للنمو روحياً في التعافي، بالمساعدة أو بدون المساعدة من دين أو مذهب معين."

من كتاب لغة التسامح ص ٢٩ من هيزلدن

٣١ يناير

طلب ما نحتاج إليه

في إحدى الأمسيات، كنت وحيدة، ومرهقة، ومستنفذة. كنت في وسط الكثير من السفر، ومنقطعة عن الأصدقاء والعائلة. وقد وصلت من المطار للمنزل هذا المساء، ولكن يبدو وكأن أحداً لم يلحظ. فقد اعتادت الناس علي عدم وجودي.

كان الوقت متأخراً في المساء، وبدأت اجادل ربي.

"ها أنا ذا أخرج للعمل بجدية، وأنا الآن وحيدة، إنني بحاجة لأن أشعر أن هناك من يهتم أمري، لقد قلت لي أن أسألك عن ما أحتاج إليه، وهذه الليلة يا ربي، أنا بحاجة ماسة لوجود طاقة رجل معي، بحاجة لصديق، شخص أستطيع أن أثق أنه سيهتم بأمرى بطريقة ليست جنسية، أو إستغلالية. إنني بحاجة الآن للعناق، أين أنت؟"

مددت جسدي علي الأريكة وأغلقت عيناوي. كنت متعبة جداً للقيام بأي شيء سوى أن أرتاح.

بعد دقائق رن الهاتف. كان أحد الزملاء من عملي السابق والذي من وقتها أصبح صديق. قال "إيه يا بنتي"، "يبدو من صوتك أنك متعبة وبحاجة للإهتمام، إبقى حيث انتي. سأتي إليكي، وأقوم بتدليك أقدامك، فيبدو أن هذا هو تماماً ما تحتاجين إليه".

بعد نصف ساعة، طرق علي بابي. وأحضر معه زجاجة زيت صغيرة، وقام بلطف بتدليك أقدامي، ثم عانقني، وقال لي كيف أن أمرى يهتم، ثم غادر.

ابتسمت. لقد تلقيت تحديداً ما طلبته.

إنه لأمرٌ مُطمئن أن أثق في ربي.

"اليوم، سأذكر أن ربي يهتم بإحتياجاتي، خاصة إذا فعلت أنا ذلك."

من كتاب لغة التسامح ص ٣٠-٢٩ من هيزلدن

الخطوة الثانية

"أصبحنا علي يقين أن قوة أعظم من أنفسنا يمكنها أن تعيدنا إلي الصواب."

---الخطوة الثانية من آل-أنون

أصبحنا علي يقين أن هناك حياة أفضل من خلال هدية شديدة الفاعلية متمثلة في الآخرين --- إسمعهم، أنظر إليهم، شاهد هدية التعافي تحدث في حياتهم.

هناك قوة أعظم من أنفسنا. هناك أمل حقيقي الآن بأنه يمكن وسيحدث أن تختلف الأمور وتحسن بالنسبة لنا ولحياتنا.

نحن لسنا في برنامج "افعل بنفسك". ليس علينا أن نبذل الجهد الشديد بقوة الإرادة حتي نتغيير. ليس علينا أن نجبر التعافي حتي يحدث. لسنا مضطرين لأن نستوعب دون مساعدة أن نصبح علي يقين أن هناك قوة أعظم من أنفسنا --- قوة قادرة علي القيام بهذه المهمة في حياتنا. هذه القوة ستفعل لنا ما لم تستطع أعظم مجهوداتنا وأكثرها جدية أن تنجزه.

قوتنا العليا ستعيدنا إلى حياة فيها صواب، حياة مفيدة. كل ما علينا أن نفعله هو أن نكون علي يقين بذلك.

أنظر. راقب. شاهد الناس من حولك. أنظر إلي الشفاء الذي وجدوه. ثم إكتشف إيمانك أنت، و يقينك أنت، وشفائك أنت.

"اليوم بغض النظر عن ظروف، سأكون وبأفضل ما أوتيت من قدرة علي يقين أن قوة أعظم من نفسي بإمكانها أن تعيدني إلى طريقة عيش سالمة وفيها صواب، وأنها ستفعل ذلك، ثم سأهدىء واسمح "له" أن يفعل بذلك."

من كتاب لغة التسامح ص ٣٢ من هيزلدن

٢ فبراير

الثقة في قوتنا العليا

"إتخذنا قراراً بتوكيل إرادتنا وحياتنا لرعاية الإله حسب معرفتنا به."

---الخطوة الثالثة من آل-أنون

هناك الكثير من الحديث عن القوة العليا، الإله حسب معرفتنا بالإله. والكثير من البهجة ونحن نصل إلي معرفة به. الروحانية والنمو الروحي أساس التغيير. والتعافي من الإعتمادية العاطفية علي الغير ليست مهمة نقوم بها بأنفسنا. هل الرب طاغية قاسي؟ متجمد القلب، بارع في التخويف ولديه حيل خفية؟ هل الرب لا يسمع؟ ولا يهتم؟ عشوائي؟ ولا يرحم؟ لا.

إله محب، وإله يرحي. هذا هو إله تعافينا. لا يسمح لنا إلا بالقدر اللازم من الألم، الضروري للمنفعة، والشفاء، والتطهير. ولا الكثير من الخير والبهجة عن ما تستطيع قلوبنا أن تتحمله، فوراً بعد أن تلتئم جراح قلوبنا، وتتفتح، وتصبح مستعدة للإستقبال. الرب: يوافق علينا ويتقبلنا، ويغفر لنا علي الفور.

لقد قام الرب بترتيب عطايا صغيرة لنا علي طول الطريق تعطي بريقاً لأيماننا، وأحياناً عطايا كبيرة، ومفاجآت سارة تأتي بالضبط في التوقيت السليم، ومناسبة تماماً لنا.

خالق مبدع، ينسج لنا الرب بالبهجة والحزن، والتجارب صورة لحياتنا فيها العمق والجمال والحس والألوان والفكاهة والمشاعر.

الإله كما نعرفه: إله محب. إله تعافينا.

"اليوم، سأفتح علي رعاية إله محب، ثم، سأدع ربي يظهر لي الحب."

من كتاب لغة التسامح ص ٣٣ من هيزلدن

رفض الشعور بالخزي

يمكن للخزي أن يكون قوية كبيرة في حياتنا. إنه العلامة التجارية للعائلات التي تعاني من الخلل.

الشعور "بالذنب" الحقيقي والجائز هو الشعور أو التفكير في أن ما فعلناه لا يجوز. إنه يشير إلى وجوب تصحيح أو تغيير سلوكنا، أو أن هناك حاجة لتقديم تعويض.

"الخرى" شعور سلبي غامر بأننا كأشخاص لسنا على ما يرام. الخزي وضع لا يأتي منه أي مكسب. يمكننا تغيير سلوكياتنا، ولكن لن نتمكن من تغيير من نكون. الخزي يمكن أن يدفعنا بشكل أكثر عمقا إلى سلوكيات إنهماكية للنفس وأحيانا سلوكيات لتدمير النفس.

ما هي الأشياء التي يمكن أن تسبب لنا الشعور بالخزي؟ قد نشعر بالخزي عندما يكون لدينا مشكلة أو شخص ما نحبه لديه مشكلة. قد نشعر بالخزي من ارتكاب الأخطاء أو من النجاح. قد نشعر بالخزي من بعض المشاعر أو الأفكار المعينة. قد نشعر بالخزي عند الإستمتاع بأوقاتنا، أو عندما نشعر مشاعر طيبة، أو عند الشعور بالضعف الذي يسمح لنا بإظهار أنفسنا للآخرين. والبعض منا يشعر بالخزي لمجرد أنه حي.

الخزي وصمة يضعها علينا الآخرين حتي ينحكموا فينا، وحتى نستمر في لعب دورنا في الأنظمة التي تعاني من الخلل. إنه وصمة تعلم العديد منا أن يضعها على نفسه.

مستوى جودة الحياة التي نعيشها يرتفع عندما نتعلم أن نرفض الشعور بالخزي. فلا بأس من أن نكون من نكون. إننا علي ما يرام بما فيه الكفاية. لا بأس من مشاعرنا. ولا بأس من ماضيها. ولا بأس من أن يكون لديك مشاكل وأن نرتكب الأخطاء، وأن نصارع حتي نجد طريقنا. لا بأس من أن نكون بشر ونعترف بأدमितنا.

تقبل أنفسنا هو الخطوة الأولى نحو التعافي. والتخلي عن الخزي بخصوص من نكون هو الخطوة الهامة التالية.

"اليوم، سأنتبه للعلامات التي تدل علي وقوعي في فخ الخزي، وإذا حدث وإصطادني الشعور بالخزي، سأخرج نفسي منه بأن اتقبل نفسي وأؤكد لنفسي أنه لا بأس من أن أكون من أكون."

من كتاب لغة التسامح ص ٣٤ من هيزلدن

٤ فبراير

الإستمتاع بالتعافي

يالها من رحله!

عملية النمو والتغيير هذه التي تأخذنا إلي طريق دائم التغيير. أحياناً يكون الطريق صعب ووعر. وأحياناً نتسلق جبال. وأحياناً ننزل من الجانب الآخر من المنزلق.

وأحياناً نستريح.

أحياناً نتحسس طريقنا في الظلام. وأحياناً أخرى تخطف أشعة الشمس أبصارنا.

أحياناً قد يسير معنا على الطريق كثيرون. وأحياناً أخرى نشعر أننا تقريباً بمفردنا.

تغيير دائم. ومثيرة للإهتمام بإستمرار، ودائماً ما يقودنا إلي مكاناً أفضل، مكان جيد.

يالها من رحله!

"اليوم، ساعدني يا ربي على الإسترخاء والإستمتاع بالمناظر، ساعدني ادرك أنني في المكان الذي يجب أن أكون فيه تماماً في رحلتي".

من كتاب لغة التسامح ص ٣٥ من هيزلدن

"إننا مسؤولون عن أنفسنا مالياً."

يا لها من فكرة نضج مخيفة، للعديد منا --- أن نتحمل مسؤولية النقود وشؤوننا المالية. بالنسبة للعديد منا، كان تسليم مسؤولية شؤوننا المالية للغير جزءاً من عملية مقايضة في علاقاتنا المعتمدة عاطفياً علي الغير.

بعض من إتماديتنا العاطفية على الآخرين، كان من خلال هذه الرابطة الضيقة التي تربطنا بالآخرين، وليس علي الحب، ولكنه كان علي الإحتياج واليأس، المرتبط بشكل مباشر علي الإعتمادية المالية. إن مخاوفنا وترددنا في تحمل مسؤولية شؤوننا المالية يمكن أن يكون عائقاً أمام الحرية التي نسعى إليها في التعافي.

المسؤولية المالية سلوك. فالمال يصرف لدفع الضروريات والكماليات. والمال يجب أن يأتي، حتي يصرف، ما هو قدر المال الذي نحتاج إليه حتي يتساوي مع ما يتم صرفه؟

الضرائب. . . خطط الإذخار . . . عادات الإنفاق المناسبة تعكس سلوك من المسؤولية المالية . . . جزء من أن نكون أحياء يعني أن نتعلم التعامل مع المال. حتى لو كان لدينا إتفاق صحي مع شخص آخر يسمح لنا أن نعتد عليه للحصول علي المال، ما زلنا بحاجة إلى فهم كيف يدار المال. وما زلنا بحاجة إلى تبني سلوكاً من المسؤولية المالية عن أنفسنا. حتى لو كان لدينا إتفاق مع شخص آخر لتوفير إحتياجاتنا المالية، نكون بحاجة إلى فهم الطريقة التي يدار بها المال المكتسب والمنفق في حياتنا.

شعورنا بالإحترام لأنفسنا سيزداد عندما يزداد إحساسنا بأننا مسؤولون مالياً عن أنفسنا. يمكننا البدء من حيث نحن الآن، وبما نملكه اليوم.

"ساعدني يا ربي حتي أصبح على إستعداد لتخلي عن مخاوفي وترددى في مواجهة الأجزاء الضرورية من التعامل مع المال بمسؤولية في حياتي. أظهر لي الدروس التي أحتاج لتعلمها عن المال."

من كتاب لغة التسامح ص ٣٦-٣٥ من هيزلدن

التوقف عن دور الضحية

قبل التعافي، لم يكن لدى العديد منا فكرة عن تعريف ما يسمى "بدور الضحية" و "بالإساءة" في حياتنا. ربما تصورنا أنه من الطبيعي أن تسيء الناس معاملتها لنا، وقد نكون إعتقدنا أننا نستحق المعاملة السيئة؛ وربما كنا ننجذب للأشخاص الذين يسيئون التعامل معنا.

علينا أن نتخلي، على مستوى عميق، عن الحاجة لدور الضحية أو لأن نكون ضحية. علينا أن نتخلي عن حاجتنا لأن نكون في علاقات وأنظمة يشوبها الخلل، في العمل، في الحب، وفي العلاقات الأسرية، وفي الصداقات. إننا نستحق أفضل من ذلك. إننا حقاً نستحق أفضل من ذلك بكثير. فهذا حقاً لنا. عندما نؤمن بحققنا في السعادة، سنصبح سعداء.

سنحارب من أجل هذا الحق، والقتال سينبع من أرواحنا. نحرر من أغلال القمع ودور الضحية.

"اليوم، سأحرر نفسي بأن أتخلي عن حاجتي لأن أكون ضحية، وسأستكشف حريتي حتي أقوم بالإعتناء بنفسي، وهذا التحرر لن يأخذني بعيداً عن الأشخاص الذين أحبهم، بل سيقربني أكثر من الناس ومن تتأغم أكبر مع ما خططه ربي لحياتي."

من اللغة من السماح الذهاب كتاب P 36-37 من هازيلدن

٧ فبراير

إمتلاك قوتنا

نحن بحاجة إلى التمييز ما بين إفتقارنا للقوة وبين إمتلاك قوتنا.

الخطوة الأولى في التعافي هي عن تقبل إفتقارنا للقوة. هناك بعض الأشياء التي لن نتمكن من فعلها، مهما بذلنا من الوقت والجهد. هذه الأشياء تشمل تغيير الأشخاص الآخرين، وحل مشاكلهم، والتحكم في سلوكهم. وأحياناً، نشعر بالإفتقار للقوة تجاه أنفسنا --- ما نشعر به أو نعتقد فيه، أو تأثير موقف معين أو شخصاً ما علينا.

من المهم أن نستسلم لإفتقارنا للقوة، ولكن، وعلي نفس القدر من الأهمية علينا أن نمتلك قوتنا. نحن لسنا في فخ. نحن لسنا ضعفاء. أحياناً قد نشعر وكأننا كذلك، ولكن هذا غير صحيح. كل منا مُنح القوة الإلهية، والحق، في الإعتناء بنفسه تحت أي ظرف من الظروف، ومع أي شخص. الأرض الوسطية الخاصة بالإعتناء بأنفسنا تقع ما بين قطبي، التحكم في الآخرين من جهة والسماح لهم بالتحكم فينا من الجهة الأخرى. يمكننا أن نسير فوق هذه الأرض برفق أو بحزم، ولكن بثقة أن ذلك من حقنا ومن مسؤوليتنا.

إسمح للقوة تأتي إليك لتسير فوق هذه الأرض.

"اليوم، سأذكر أنه يمكنني الإعتناء بنفسي، وأن لدى إختيارات، ويمكن لي أن أمارس الإختيار الذي إختارته دون الشعور بالذنب."

من كتاب لغة التسامح ص ٣٧ من هيزلدن

التخلي عن الشعور بالذنب

الشعور بشكل طيب تجاه أنفسنا يعد إختيار. وكذلك الشعور بالذنب. عندما يكون الشعور بالذنب واقعي، فإنه بمثابة ضوء التحذير، يشير إلى أننا خرجنا عن الطريق. ثم ينتهي الغرض منه.

الإنغماس في الشعور بالذنب يسمح للآخرين بالتحكم فينا. إنه يجعلنا نشعر أننا لسنا تماماً علي ما يرام. ويمنعنا من وضع الحدود والقيام بالتصرفات الصحية الأخرى من أجل الاعتناء بأنفسنا.

قد نكون تعلمنا أن نعتاد علي الشعور بالذنب كرد فعل غريزي للحياة. ولكننا نعلم الآن أنه ليس علينا أن نشعر بالذنب. حتى لو فعلنا شيئاً ينافي مبدأ معين، فإن الشعور بالذنب المطول لن يحل المشكلة؛ بل إنه يطيل مدة المشكلة. ولذلك قدم تعويض. وغير السلوك. ثم تخلي عن الشعور بالذنب.

"اليوم، يا ربي، ساعدني حتي أصبح علي إستعداد تام للتخلي عن الشعور بالذنب، أرجوك أن ترفعه عني، وتستبدل لي محله محبةً لأنفسي."

من كتاب لغة التسامح ص ٣٨ من هيزلدن

ترك التعلق بالأمور بمحبة

"عندما يفعل الأشخاص الذين يعانون من السلوك القهري، ذلك الشيء المقهرون علي فعله أياً كان، فهم حينها لا يقولون أنهم لا يحبونها بل هم يقولون أنهم لا يحبون أنفسهم."

--- لا إعتمادية عاطفية علي الغير بعد الآن

الناس الطيفة، والنفوس الطيف، تعيش بالمحبة.

نعم، أحياناً نكون بحاجة إلى الصرامة والحزم: في الأوقات التي ننتغير فيها، والتي نكتسب فيها سلوكاً جديداً، والتي نكون بحاجة فيها لإقناع الآخرين وإقناع أنفسنا أن لنا حقوق.

هذه أوقات لا تدوم طويلاً. قد نحتاج لأن نغضب حتي نتخذ قراراً ما أو نضع حدود، لكنه ليس من صالحنا أن نبقى مع الشعور بالضغينة. من الصعب أن نتعاطف مع من يضعنا في وضع الضحية، ولكن بمجرد أن نبعد أنفسنا عن وضع الضحية، يمكننا أن نجد التعاطف.

مسارنا، وطريقنا لطيف، نمشي فيه بالمحبة --- محبة لأنفسنا، ومحبة للآخرين. نضع الحدود. ونفصل عاطفياً. ونعتني بأنفسنا. ونفعل هذه الأمور بأسرع وقت ممكن، وبمحبة.

"اليوم، إجعلني يا ربي كلما أمكن لطيفاً مع نفسي ومع الآخرين. ساعدني لإيجاد التوازن بين سلوك حازم أتخذه من أجل أفضل ما في صالحي، وبين محبة الآخرين. ساعدني على فهم أنه في بعض الأحيان هاتان الفكرتان شيئاً واحداً. ساعدني للعثور على الطريق الذي يناسبني."

من كتاب لغة التسامح ص ٣٩-٣٨ من هيزلدن

عدم التعلق بالحزن

عدم القدرة علي الشعور بمشاعر البهجة والحب قد يكون ناتج عن حزن من الماضي لم يتم الإنتهاء منه بعد.

في الماضي، قلنا أشياء كثيرة لأنفسنا من أجل إنكار الألم: هذا لا يؤلم كثيراً . . . ربما تتغير الأمور لو إنتظرت قليلاً . . . الأمر ليس بالمشكلة الخطيرة . . . يمكنني التعامل مع هذا . . . ربما لو حاولت تغيير الشخص الآخر، لن أكون مضطراً لتغيير نفسي.

لقد أنكرنا الأذى لأننا لا نريد أن نشعر بالألم.

الأمر التي لم يتم الإنتهاء منها لا تختفي. بل تستمر في التكرار حتى تحصل علي إهتمامنا، ونشعر بها، ونتعامل معها، ونشفي منها. هذا واحداً من الدروس التي نتعلمها في التعافي من الإعتيادية العاطفية علي الغير ومشاكل الشباب أو لاد مرضي الإدمان.

العديد منا لم يكن لديه لا الأدوات، ولا الدعم، أو الأمان الذي كنا بحاجة إليه حتي نعترف ونقبل ألم الماضي. لا بأس. إننا في مأمن الآن. يمكننا ببطء، وبعناية، أن نبدأ في فتح أنفسنا علي مشاعرنا. يمكننا أن نبدأ عملية الشعور بما أنكرناه لزمناً طويلاً --- ليس من أجل اللوم، ولا المعايبة، ولكن حتي نُشفي أنفسنا ونحضرها لحياة أفضل.

لا بأس من البكاء عندما نكون بحاجة لأن نبكي وللشعور بالحزن الذي قام العديد منا بتخزينه لزمناً طويلاً. يمكننا أن نشعر ونطلق سراح هذه المشاعر.

الحزن عملية تطهير. إنه عملية تقبل. يحررنا من ماضينا، إلى اليوم، وإلى مستقبل أفضل --- مستقبل خال من السلوكيات التخريبية، مستقبل يحمل خيارات أكثر من ماضينا.

"ربي، إجعلني منفتحاً علي مشاعري أثناء تحركي في يومي هذا، ساعدني علي معرفة أنه ليس عليّ أن اجبر الشفاء المتاح لي في التعافي أن يحدث ولا أن أمنعه. ساعدني أن أثق أنني إذا كنت منفتحاً ومتاحاً، سيحدث الشفاء بشكل طبيعي، وبطريقة يمكن تدبيرها".

من كتاب لغة التسامح ص ٤٠-٣٩ من هيزلدن

التوجه بالهداية الإلهية

"إهديني إلي الأفكار، والكلمات، أو التصرفات الصحيحة، إجعلني أرى ما هي الخطوة التالية التي يجب علي أن أقوم بها، أرجو منك أن تهديني إلي إلهامك وتوجيهك، في أوقات الشك والتردد".

---مدمنو الخمر المجهولين

الخبر السار الذي يحدث نتيجة تسليم أنفسنا وحياتنا إلى قوة أعظم من أنفسنا هو أننا نصبح في تناغم مع التخطيط الأكبر، الأكبر من قدرتنا علي تخيله.

هناك وعد بأن يتم توجيهنا بتوجيه الهي لو طلبنا ذلك، ولو مارسنا الخطوات الإثني عشر. هل هناك هدية أعظم يمكن أن نتلقاها عن معرفة أن أفكارنا، وكلماتنا، وأفعالنا يتم توجيهها؟

إننا لم نخلق بالخطأ. وليس علينا أن نتحكم أو نكبت أنفسنا أو الآخرين حتي تكون الحياة ناجحة. حتى الأمور الغريب منها، والتي لم تكن في الحسبان والمؤلمة، وتلك الأشياء التي نسميها أخطاء يمكن أن تتحول إلى تناغم.

سيتم توجيهنا لفهم ما نحتاج إليه حتي نقوم بالإعتناء بأنفسنا. سنبدأ في أن نثق في غرائزنا ومشاعرنا وأفكارنا. وسنعرف متى نتحرك، ومتي نقف، ومتي ننتظر. وسنتعلم حقيقة عظيمة وهي: أن ما هو مخطط له ستحدث على الرغم منا، وليس بسببنا.

"أدعو اليوم وكل يوم أن تكون أفكاري، وكلماتي، وأفعالي موجهه بهداية إلهية، وأدعي أن أستطيع المضي قدماً وأنا واثق، وعلي علم أن خطواتي موجهه."

من كتاب لغة التسامح ص ٤١-٤٠ من هيزلدن

عدم التعلق بأولئك
الذين ليسوا في التعافي

يمكننا المضي قدماً في حياتنا وتعافينا، حتي ولو أن شخصاً ما نحبه لم يتعافى بعد.

تصورة جسر. على جانب من الجسر برودة وظلام. وقفنا هناك مع الآخرين في البرد والظلام، يتضاعف فيه شعورنا بالألم. البعض منا كون عادات طعام مضطربة حتي يتعامل مع الألم. والبعض أصبح يشرب الخمر؛ والبعض يستخدم مخدرات أخرى. والبعض منا فقد التحكم في سلوكه الجنسي. والبعض قام بالتركيز بشكل مهووس على آلام أشخاص مدمنين حتي نصرف الإنتباه عن آلامنا نحن. والعديد فعل كلاً من الأمرين: كونا سلوكاً إدمانياً، وشتتنا أنفسنا بالتركيز على أشخاص مدمنين آخرين. لم نكن نعرف أن هناك جسر. وظننا أننا أصبحنا محاصرين علي هذا التل.

ثم البعض منا حالفه الحظ. وتفتحت عيونه، بفضل من ربنا، لأن الوقت قد حان. ورأينا الجسر. وأخبرتنا الناس عن ما يوجد على الجانب الآخر: دفء ونور وشفاء من آلامنا. لم يكن باستطاعتنا أن نلمح ذلك أو نتخيله، ولكننا قررنا أن نبدأ رحلة عبور الجسر على أي حال.

حاولنا إقناع الناس حولنا على التل عن وجود جسر، يأخذنا إلى مكان أفضل، ولكنهم لا يستمعون إلينا. ليس بإمكانهم رؤيته؛ ولا يصدقون. ولم يكونوا مستعدين للرحلة. قررنا الذهاب بمفردنا، لأننا صدقنا، ولأن الناس على الجانب الآخر كانت تهتف لنا مشجعين لنمضي قدماً. وكلما اقتربنا من الجانب الآخر، كلما رأينا وشعرنا أن ما وعدنا به حقيقة. كان هناك ضوء ودفء وشفاء وحب. الجانب الآخر كان مكاناً أفضل.

ولكن يوجد الآن جسراً بيننا وبين أولئك الذين على الجانب الآخر. أحياناً، قد نشعر بالإغراء في العودة إليهم وجرحهم معنا، ولكن لن ينفع القيام بذلك. لا أحد يمكن أن يجُر أحداً أو يجبره علي عبور هذا الجسر. كل شخص يجب أن يذهب بإختياره، عندما يحين الأوان. سوف يأتي البعض؛ وسوف يبقى البعض على الجانب الآخر. هذا إختيار لا يعود إلينا.

يمكننا محبتهم. يمكننا أن نلوح لهم. يمكننا أن ننادي عليهم في الذهاب والعودة. يمكننا أن نهتف تشجيعاً لهم، مثلما هتف لنا الآخريين وقاموا بتشجيعنا. ولكننا لا نستطيع أن نجعلهم يأتوا معنا.

إذا كان وقتنا قد حان لعبور الجسر، أو إذا كنا قد عبرنا بالفعل ونقف في النور والدفء، فليس علينا أن نشعر بالذنب. إننا حيث قُدر لنا أن نكون. ليس علينا أن نعود إلى التل المظلم لأن وقت شخصاً آخر لم يحين بعد.

أفضل شيئاً يمكننا أن نفعله هو البقاء في النور، لأنه يجعل الآخرين يطمئنون أن هناك مكاناً أفضل. وإذا حدث وجاء وقت يقرر فيه الآخريين عبور الجسر، سنكون حاضرين لتشجيعهم علي ذلك.

"اليوم، سأمضي قدماً في حياتي، بغض النظر عن ما يفعله أو لا يفعله الآخرون، وسأعلم أنه من حقي عبور الجسر إلى حياة أفضل، حتى ولو من اللازم أن أترك الآخريين ورائي من أجل القيام بذلك، لن أشعر بالذنب، ولن أشعر بالخزي، إنني أعلم أن المكان الذي أتواجد فيه الآن أفضل وأنه المكان الذي قُدر لي التواجد فيه."

من كتاب لغة التسامح ص ٤٢-٤١ من هيزلدن

١٣ فبراير

الثقة في أنفسنا

ما أعظم هذه النعمة التي مُنحنا إياها --- أنفسنا. والإستماع إلى أنفسنا، والثقة في غرائزنا وتلقائيتنا، تعد الإشادة بهذه النعمة.

ياله من ضرر، أن لا نلتفت إلى التوجيهات والميول التي تنشأ بشكل طبيعي بداخلنا. متى سنتعلم أن هذه التوجيهات والميول توجهنا نحو خطة ربنا السخية لنا؟

سوف نتعلم. سوف نتعلم من خلال الإستماع، والثقة، والإستجابة. ما هو الوقت المناسب لفعل شيئاً ما؟ . . . ماذا على أن افعل من أجل الإعتناء بنفسي؟ . . . متى يكون قد تم توجيهي للقيام بأمرٍ ما؟ . . . ما الذي أعرفه؟

لو إستمعنا، سنعرف. إستمع لهذا الصوت الداخلي.

"اليوم، سأستمع وأثق، وستتم مساعدتي على القيام بتصرف ما عندما يكون ذلك ضرورياً، يمكنني أن أثق في نفسي وفي ربي".

من كتاب لغة التسامح ص ٤٣-٤٢ من هيزلدن

١٤ فبراير

يوم عيد الحب

بالنسبة للأطفال، معني يوم عيد الحب هو الحلوى علي شكل القلوب، وبطاقات تهنئة عبيطة، وجو من الإثارة.

كيف يكون يوم عيد الحب مختلف بالنسبة لنا كبالغين. قد يرمز لنا يوم عيد الحب أننا لم نحصل بعد على الحب الذي يناسبنا كما نريده.

أو قد يرمز لشيئاً مختلفاً، شيئاً أفضل قليلاً من ذلك. أننا في التعافي الآن. لقد بدأنا عملية الشفاء. وقد تعلمنا أن أكثر علاقاتنا إيلاًماً، ساعدتنا في رحلتنا للشفاء، حتى ولو لم تفعل سوي الإشارة إلى مشاكلنا أو جعلتنا نرى ما الذي لا نريده في حياتنا.

لقد بدأنا رحلة تعلم كيف نحب أنفسنا. لقد بدأنا عملية فتح قلوبنا للحب، الحب الحقيقي الذي يتدفق منا، إلي الآخرين، ثم يعود إلينا مرة أخرى. إفعل شيئاً يدل علي الحب لنفسك. إفعل شيئاً يدل علي الحب والمرح لأصدقائك، أو لأطفالك، أو لأي شخص تختاره.

إنه يوم الحب. أينما كنا في عملية شفاؤنا، يمكننا أن نقضى وقتاً من المرح معه كيفما نختار. مهما كانت ظروفنا، يمكننا أن نشعر بالإمتنان أن قلوبنا تتفتح للحب.

"سأفتح نفسي اليوم للحب المتاح لي من الناس ومن الكون ومن قوتي العليا. وسأسمح لنفسي بإعطاء وتلقي الحب الذي أريده اليوم، إنني أشعر بالإمتنان أن قلبي يشفي، وأنني أتعلم الحب".

من كتاب لغة التسامح ص ٤٤-٤٣ من هيزلدن

التحكم

أحياناً، تخيفنا الأيام الغائمة. في تلك الأيام تأتي المشاعر القديمة مرةً أخرى بسرعة. قد نشعر بالإحياج، والرغبة، والخجل، وعدم القدرة على الاعتناء بأنفسنا.

عندما يحدث ذلك، يكون من الصعب أن نثق في أنفسنا، أو في الآخرين، أو في الخير في الحياة، أو في النوايا الحسنة لقوتنا العليا. وتبدو المشاكل غامرة. ويبدو الماضي بلا مغزى. والمستقبل قاتم. ونشعر أننا علي يقين من أن الأشياء التي نريدها في الحياة لن تحدث أبداً.

في تلك اللحظات، قد نكون علي قناعة بأن الأمور والناس وليس أنفسنا هم الذين يملكون مفتاح سعادتنا. هذا هو الوقت الذي قد نحاول فيه التحكم في الناس والأحداث حتي نخفي ما نشعر به من ألم. عندما تضربنا هذه "الإعتمادية العاطفية المجنونة علي الغير" غالباً ما يبدأ الآخرون في التعامل برد فعل سلبي مع تحكمنا.

عندما نكون في هذه الحالة المسعورة، التي نبحث فيها عن السعادة خارج أنفسنا ونتطلع إلي الآخرين حتي يمنحوا لنا السلام والاستقرار، تذكر هذا: "حتى لو تمكنا من التحكم في الأشياء وفي الناس، وحتى لو حصلنا على ما نريده، سنظل علي وضعنا. حالتنا العاطفية ستظل في حالة من الإضطراب."

لن نقوم الناس والأشياء بإنهاء الألم الذي نشعر به أو بتقديم الشفاء لنا. إننا نتعلم في التعافي، أن هذه هي وظيفتنا، ويمكننا أن نقوم بها باستخدام مواردنا: أنفسنا، وقوتنا العليا، والأنظمة الداعمة لنا، وبرنامج التعافي الخاص بنا.

في العاده، بعد أن نصبح في سلام، وثقة، وتقيل، يأتي إلينا ما كنا نريده --- ببسر وبشكل طبيعي.

وتشرق الشمس مرة أخرى. أليس أمراً مضحكاً، وصحيحاً، كيف أن أي تغيير يبدأ فعلاً بأنفسنا؟

"يمكنني أن لا أتعلق بالأشياء والأشخاص وحاجتي للتحكم اليوم. ويمكنني التعامل مع مشاعري، ويمكنني الوصول إلي السلام، ويمكنني أن أهدأ. ويمكنني العودة للمسار الصحيح والعثور على مفتاح السعادة الحقيقي --- نفسي. وسأذكر أن اليوم الغائم هو كذلك --- مجرد يوم غائم."

من كتاب لغة التسامح ص ٤٥-٤٤ من هيزلدن

الإنفصال عاطفياً

مفهوم عدم التعلق بالأمور قد يكون مربكاً للعديد منا. متى يمكننا القول أننا نفعل أكثر من اللازم أو نحاول جاهدين التحكم في الناس وفي النتائج؟ متى نقول أن ما نفعله قليل جداً؟ ومتى يكون ما نفعله جزءاً مناسباً من الإعتناء بأنفسنا؟ ما الذي يعد من مسؤوليتنا، وما الذي ليس كذلك؟

هذه أمور صعبة سواء كنا في التعافي منذ عشرة أيام أو عشر سنوات. أحياناً، قد ننفصل بشكل أكثر من اللازم لدرجة أننا نهمل مسؤوليتنا تجاه أنفسنا أو تجاه الآخرين. وأحياناً أخرى، قد نتجاوز حدود الإعتناء بأنفسنا إلي التحكم في الآخرين وفي النتائج.

لا يوجد كتاب قواعد. ولكن ليس علينا أن نجعل أنفسنا نشعر بالجنون من هذا الأمر؛ ليس علينا أن نخاف كثيراً. ليس علينا أن نقوم بالتعافي بإمتياز. إذا شعرنا أنه علينا القيام بفعل معين، فلنفعل ذلك. وإذا لم نشعر أن فعلاً ما سيكون في وقته المناسب أو سيكون مستلهم، فلا داعي من فعل أي شيء.

وجود ووضع النسب الصحية --- الحدود الصحية --- ليست بعملية في غاية الترتيب. يمكننا أن نعطي أنفسنا الإذن بالتجربة، وبارتكاب الأخطاء، والتعلم، والنمو.

يمكننا التحدث مع الناس، وطرح الأسئلة، وسؤال أنفسنا. إذا كان هناك شيء علينا أن نفعله أو أن نتعلمه، سيتضح لنا ذلك. الدروس لا تختفي. إذا لم نكن نعتني بأنفسنا بما فيه الكفاية، سندرك ذلك. وإذا كنا نتحكم أكثر من اللازم، سننضج ونفهم ذلك أيضاً.

سوف تُدَبِّر الأمور. وسيتضح الطريق.

"اليوم، سأقوم بالأفعال التي تبدو مناسبة، وسأترك الباقي، وسأسعى جاهداً لتحقيق التوازن بين مسؤوليتي تجاه نفسي، ومسؤوليتي تجاه الآخرين، وما سوف أتركه لشأنه."

من كتاب لغة التسامح ص ٤٦-٤٥ من هيزلدن

المفهوم الأساسي في التعافي الذي لا يفقد قوته في تحقيق المعجزات هو المفهوم الذي يسمى "بالتقبل".

إننا لا نصل إلي تحقيق التقبل في لحظة. فغالباً ما يكون علينا أن نعمل من خلال سراب من المشاعر --- أحياناً مشاعر من الغضب، أو الثورة، أو الخزي، أو الشفقة علي النفس، أو الحزن. ولكن إذا كان التقبل هدفنا، فنصل إلي تحقيقه.

ما الذي يمكن أن يكون أكثر تحرراً من الضحك على نقاط ضعفنا والإمتنان لنقاط قوتنا؟ إن معرفة الحزمة الكاملة التي تسمى "نحن" --- بكل مشاعرنا، وأفكارنا، وميولنا، وتاريخنا --- تستحق التقبل وتجلب مشاعر شافية.

وتقبل ظروفنا شفاء إعجازي آخر. فمن أجل تغيير أي شيء أو تغيير أي شخص، يجب أن نتقبل أولاً أنفسنا، والآخرين، والظروف تماماً كما هي. ثم، سنحتاج لأن نأخذها خطوة أخرى إلى الأمام. سنحتاج لأن نصيح "ممتنين" تجاه أنفسنا أو ظروفنا. ونضيف لمسة من الإيمان بأن نقول: "أعلم أن هذا، من المفترض أن يكون بهذه الطريقة تماماً في الوقت الراهن."

مهما كنا في أعقد الأحوال، فالأساسيات لا تفقد قوتها أبداً في قدرتها علي أن تعيدنا إلي الصواب.

"اليوم، ساعدني يا ربي علي ممارسة مفهوم التقبل في حياتي. ساعدني على تقبل نفسي، والآخرين، وظروفي. وخذني خطوة أخرى إلى الأمام، بمساعدتي علي الشعور بالإمتنان."

من كتاب لغة التسامح ص ٤٦ من هيزلدن

أن نكون علي صواب

التعافي ليس عن أن نكون علي صواب؛ بل عن السماح لأنفسنا أن نكون علي طبيعتنا وأن نتقبل الآخرين علي طبيعتهم.

قد يكون هذا المفهوم صعباً بالنسبة للعديد منا لو كنا قد عشنا في نظام يعمل بمقياس "الصواب والخطأ" في الحكم علي الأمور. الشخص الذي كان علي صواب شخصاً جيداً؛ والشخص الذي كان مخطئاً تلاحقه المعايبة. وقد تعتمد كل القيم والقيمة علي الكون علي صواب؛ والكون علي خطأ يعني التدمير للذات واحترام الذات.

في التعافي، نتعلم كيف نسعى من أجل الحب في علاقاتنا، وليس إلي التفوق. نعم، قد نحتاج لإتخاذ قرارات حول سلوك الناس من وقت لآخر. فإن أذانا شخصاً ما نكون بحاجة لأن نقف من أجل أنفسنا. فلدينا مسؤولية توصيف الحدود والإعتناء بأنفسنا. ولكنه لا يجب علينا أن ندين شخصاً آخر ونبرر ذلك بأنه إعتناء بأنفسنا. يمكننا تجنب فخ التركيز علي الآخرين بدلاً من التركيز علي أنفسنا.

في التعافي، نتعلم أن ما نفعله عليه أن يكون "صواب" فقط بالنسبة لنا. وما يفعله الآخرون هو شأنهم وعليه أن يكون صواب فقط بالنسبة لهم. إنه أمراً مغرياً أن نرتكن إلي الشعور بالتفوق بأننا علي صواب ونقوم بتحليل دوافع الآخرين وأفعالهم، ولكن الأمر أكثر فائدةً برؤية أعمق.

"اليوم، سأذكر أنني لست مضطراً للاختباء خلف كوني علي صواب، وليس علي تبرير ما أريده وأحتاج إليه بقول شيئاً "صائباً" أو شيئاً "خطأ". يمكنني أن أسمح لنفسي أن تكون علي طبيعتها."

من كتاب لغة التسامح ص ٤٧ من هيزلدن

طريقنا

"لقد قضيت عدة ساعات مع شخصاً ما من مجموعتي، والآن أشعر وكأنني سأفقد عقلي، هذه المرأة أصرت على أن الطريقة الوحيدة التي يمكنني أن أحقق بها تقدماً في برنامجي هي الذهاب إلى كنيستها والخضوع لقواعدها الدينية. لقد ضغطت وأصرت وأصرت وضغطت، إنها في البرنامج مدة أطول مني بكثير، فأخذت أفكر أنها بالتأكيد تعرف ما تقوله. لكن كان ينتابني شعور أن هناك شيئاً غير سليم، والآن أشعر بالجنون، والخوف، والذنب والخرى."

---مجهول

إن الطريق الروحي والنمو الذي وُعدنا به من خلال الخطوات الإثني عشر لا يعتمد على أي معتقد ديني. فهو ليس مشروط بأن يكون لأي فئة أو طائفة معينه. فهو كما تنص تقاليد برامج الخطوات الإثني عشر، ليس تابعة لأي فئة دينية أو منظمة.

ليس علينا أن نسمح لأي شخص أن يضايقنا بخصوص الدين في التعافي. ليس علينا أن نسمح للناس أن تجعلنا نشعر بالخزي أو الخوف أو أننا أقل-من، لأننا لا نخضع لمعتقداتهم الدينية.

ليس علينا أن ندعهم يفعلون ذلك معنا بإسم الرب أو بإسم الحب أو بإسم التعافي.

التجربة الروحية التي سنجدها نتيجة التعافي والخطوات الإثني عشر ستكون التجربة الروحية الخاصة بنا. ستكون علاقة مع رب، مع قوة عليا كما نعرف نحن الرب.

يجب علي كل منا أن يجد طريقه الروحي. يجب علي كل منا أن يبنى علاقته مع ربه كما يعرف هو ربه. كل منا يحتاج إلى قوة أكبر من نفسه. هذه المفاهيم ذات أهمية بالغة من أجل التعافي.

وكذلك حرية إختيار كيفية القيام بذلك.

"ساعدني يا قوتي العليا، على معرفة أنه لا يجب عليّ السماح لأي شخص أن يعيب عليّ أو يضايقني في المعتقدات الدينية، وإذا كانوا يخلطون بين ذلك وبين الروحانية المتاحة في التعافي، فساعدني علي إرجاع شأنهم هذا إليهم مرة أخرى. ساعدني علي إكتشاف وتطوير الروحانيات الخاصة بي، والطريق الذي ينفعني، اهديني، بحمّتك الإلهية، أثناء نموي روحياً".

من كتاب لغة التسامح ص ٤٨-٤٧ من هيزلدن

٢٠ فبراير

إعداد المسار الخاص بنا

إننا لا نمتلك القدرة تجاه توقعات الآخرين منا. لا يمكننا التحكم في ما يريده الآخرون، وما يتوقعونه، أو يريدون منا أن نفعله ونصبح عليه.

يمكننا التحكم في كيفية إستجابتنا لتوقعات الآخرين.

خلال مسار أي يوم، قد تطالب الناس بوقتنا أو مهارتنا أو مجهودنا أو اموالنا، أو مشاعرنا. ليس علينا الإستجابة بنعم لكل طلب. وليس علينا أن نشعر بالذنب إذا قلنا لا. وليس علينا أن نسمح لوابل المطالب بالتحكم في مسار حياتنا.

لسنا مضطرين أن نقضى حياتنا في رد الفعل تجاه الآخرين، وتجاه المسار الذي يفضلون أن نتخذه لحياتنا.

يمكننا أن نضع الحدود، حدود صلابة للأبعاد التي سنذهب إليها مع الآخرين. يمكننا أن نثق ونستمع لأنفسنا. ويمكننا تحديد الأهداف والإتجاهات لحياتنا "نحن". يمكننا وضع قيمة لأنفسنا.

يمكننا إمتلاك قوتنا مع الناس.

خذ بعض الوقت. فكر فيما تريد "أنت". ضع في إعتبارك كيف ستؤثر استجابتك لإحتياجات الآخرين على مسار حياتك. إننا نعيش أو نمتلك حياتنا بأن لا نسمح للآخرين، ولتوقعاتهم، ومطالبهم بالتحكم في مسار حياتنا. يمكننا أن نسمح لهم بمطالبهم وتوقعاتهم؛ ويمكننا أن نسمح لهم أن تكون لديهم مشاعرهم. كما يمكننا أن نمتلك قوتنا لإختيار المسار الذي يناسبنا.

"اليوم، ساعدني يا ربي على إمتلاك قوتي بالإنفصال عاطفياً، وإختيار سلميًاً لمسار الأفعال المناسبة لي. ساعدني على معرفة أنه يمكنني الإنفصال عاطفياً عن توقعات ورغبات الآخرين. ساعدني على التوقف عن إرضاء الآخرين والبدء في إرضاء نفسي."

من كتاب لغة التسامح ص ٤٩ من هيزلدن

٢١ فبراير

العيش في الوقت الحاضر

اللحظة الحاضرة هي كل ما نملك. نعم، لدينا خطط وأهداف، ورؤية للغد. ولكن الآن هو الوقت الوحيد الذي نمتلكه. وهذا يكفي.

يمكننا أن نُنْقِي عقولنا من بقايا الأمس. ويمكننا أن نُنْقِي عقولنا من مخاوف الغد. ويمكننا أن نكون موجودين الآن. يمكننا أن نصبح متاحين، لهذه اللحظة، لهذا اليوم. فإنه من خلال تواجدها الكامل في الآن، نصل للإستمتاع بالغد.

هناك صوت يهمس، لا تخف يا بني. لا تتقدم. تخلي عن الضغينة. دعني أأخذ عنك آلامك. كل ما تملك هو اللحظة الحالية. إثبت. وكن هنا. وثق.

كل ما تملك هو الآن. وهذا يكفي.

"اليوم، سأؤكد لنفسي أن كل شيء على ما يرام من حولي، عندما يكون كل شيء على ما يرام بداخلي."

من كتاب لغة التسامح ص ٥٠ من هيزلدن

٢٢ فبراير

حل المشاكل

"أدعوك "ربي" أن تساعدني في التعامل مع كل مشاكلي، بعزتك وجلالك."

--- مدمنو الخمر المجهولين

العديد منا عاش في ظروف لم يكن مقبول فيها الإشارة إلي المشاكل، أو وجودها، أو التحدث عنها. وأصبح الإنكار طريقة للحياة --- في اسلوبنا في التعامل مع المشاكل.

في التعافي، لا يزال العديد منا يخشى المشاكل. قد نقضي وقتاً أطول في رد الفعل تجاه مشكلة عن ما نفعله لحلها. فنفقد المغزى. ونفقد الدرس. ونفقد الهدية. المشاكل جزء من الحياة. وكذلك الحلول.

وجود مشكلة لا يعني أن الحياة سلبية أو فظيعة. وجود مشكلة لا يعني أن الشخص ناقص. كل الناس لديهم مشاكل للتعامل معها.

في التعافي، نتعلم التركيز على حل مشاكلنا. أولاً علينا أن نتأكد من أن المشكلة مشكلتنا نحن. لو لم تكن كذلك، فمشكلتنا إذن تكون إنشاء الحدود. ثم نسعى إلى أفضل حل. هذا قد يعني وضع هدف، وطلب المساعدة، وجمع المزيد من المعلومات، والقيام بالتحرك، أو ترك الأمر.

التعافي لا يعني حصانة أو إعفاء من المشاكل؛ التعافي يعني تعلم مواجهة وحل المشاكل، ومعرفة انها سوف تظهر بانتظام. يمكننا أن ننق في قدرتنا على حل المشاكل، ومعرفة أننا لا نفعل ذلك بمفردنا. وجود مشاكل لا يعني أن قوتنا العليا يريد أن يسبب لنا الضيق. بعض المشاكل تعد جزء من الحياة؛ والبعض الآخر علينا أن نحله، ونمو بالشكل الضروري أثناء هذه العملية.

واجه وحل مشاكل "اليوم". لا تقلق دون داع بخصوص مشاكل الغد، لأنها عندما تظهر، سيكون لدينا الموارد اللازمة لحلها.

مواجهة وحل المشاكل --- أى التعامل من المشاكل بمساعدة من قوتنا العليا --- معناه أننا نعيش وننمو ونجني الفوائد.

"ساعدني يا ربي على مواجهة وحل مشاكلي اليوم، ساعدني على القيام بدوري وترك الباقي، يمكنني أن أتعلم أن أكون حلال للمشاكل".

من كتاب لغة التسامح ص ٥١-٥٠ من هيزلدن

ليس علينا أن نكون دائماً أقوياء حتي نكون أقوياء. أحياناً، تظهر قوتنا في التعبير عن ضعفنا. وأحياناً، نكون بحاجة للإنهيار حتي نعيد إستجماع أنفسنا والبقاء على المسار الصحيح.

جميعنا تمر عليه أيام لا نستطيع فيها أن نقوم بمجهود إضافي، لا نتمكن فيها من التغلب علي الشك في أنفسنا، لا نتمكن فيها من التوقف عن التركيز على الخوف، ولا يمكننا فيها أن نكون أقوياء.

هناك أيام لا يمكننا فيها التركيز على أن نكون مسؤولين. أحياناً، لا نريد الخروج من ملابس النوم. وأحياناً، نبكي أمام الناس. ونظهر ما نشعر به من تعب، أو ضيق، أو غضب.

لا بأس من هذه الأيام. لا بأس منها إطلاقاً.

جزء من معني الإعتناء بأنفسنا هو أن نمح لأنفسنا الإذن "بالإنهيار" عندما نحتاج لذلك، ليس علينا أن نكون دائماً أبراج من القوة، إننا أقوياء، لقد قمنا بإثبات ذلك. وقوتنا سوف تستمر إذا ما سمحنا لأنفسنا بالشجاعة لأن نشعر بالخوف والتعب والضعف عندما نكون بحاجة للمرور بتلك المشاعر.

"ساعدني يا ربي اليوم، علي معرفة أنه لا بأس من أن أسمح لنفسي أن أكون إنسان. ساعدني أن لا أشعر بالذنب أو أعاقب نفسي عندما أحتاج إلى "الإنهيار".

من كتاب لغة التسامح ص ٥٢-٥١ من هيزلدن

التعرف على المشاعر

التعرف على المشاعر قد يمثل تحدياً إذا لم يكن لدينا خبرة سابقة أو إذن للقيام بذلك. فمعرفة ما الذي نشعر به قد يكون تحدياً سوف نقابله، ولكننا لن نكون خبراء بين عشية وضحاها. كما أنه ليس علينا أن نتعامل مع مشاعرنا على الوجه الأمثل.

إليك بعض الأفكار التي قد تكون مفيدة أثناء تعلمك التعرف والتعامل مع المشاعر.

احضر فرخ من الورقة. وأكتب على الجزء العلوي منه، "لو أنه لا بأس لي من أن اشعر بأى شعور لدى، ولن يحكم عليّ بأنه شعور سيئ أو خاطئ، ما الذي سأشعر به؟" ثم أكتب أي شعور يتبادر إلي ذهنك. يمكنك أيضاً استخدام ما يفضلُه العديد من الناس في إكتشاف مشاعرهم مثل: كتابة مذكرات أو دفتر يومية. يمكنك الاحتفاظ بيومية، أو كتابة رسائل لا تنوي إرسالها لأحد، أو كتابة مسودة بالأفكار في دفتر ملحوظات.

راقب و إستمع لنفسك بموضوعية كما لو أنك شخص ثالث. إنصت إلي نبذة صوتك والكلمات التي تستخدمها. ماذا تسمع؟ حزن أم خوف أم غضب أم سعادة؟

ماذا يقول لك جسدك؟ هل هو متوتر ومتحجر من الغضب؟ أم يعيش بالمخاوف؟ أم مثقل بالحزن والأحزان؟ أم أنه يرقص من الفرح؟

التحدث مع أشخاص متعافين يساعد أيضاً. والذهاب إلى الاجتماعات يساعد كذلك. بمجرد ما نشعر بالأمان، العديد منا يجد أنه يستطيع أن يفتح بشكل طبيعي وسهل على مشاعره.

إننا نُعتبر في رحلة بحث مستمرة عن الكنوز في التعافي. أحد هذه الكنوز التي نسعى لها هو الجزء العاطفي من أنفسنا. ليس علينا أن نفعل ذلك على الوجه الأمثل. كل ما نحتاج إليه هو فقط أن نتسم بالأمانة، والتفتح، والإستعداد للمحاولة. مشاعرنا تنتظرنا هناك لكي تشارك نفسها معنا.

"اليوم سأشاهد وأستمع لنفسي أثناء معايشة يومي، لن أحكم علي نفسي بخصوص ما أشعر به، وسوف أتقبل نفسي."

من كتاب لغة التسامح ص ٥٣-٥٢ من هيزلدن

٢٥ فبراير

تَقَبَّلْ عَدَمَ الْكَمَالِ

سألت سيدة تريد الإنقاص من وزنها، "لماذا أفعل هذا في نفسي، ذهبت إلى مجموعة الدعم الخاصة بي وأنا أشعر بالذنب والخجل لأنني أكلت نصف بسكوته لم تكن في النظام الغذائي. فإكتشفت أن "الكل" يغش ولو قليلاً، وبعض الناس تغش كثيراً. كنت أشعر بالخجل الشديد قبل حضوري إلي المجموعه، كما لو أنني كنت الوحيدة التي لا تتبع نظامها الغذائي علي الوجه الأكمل. الآن علمت أنني أتبع نظامي الغذائي بشكل جيد مثل الغالبية وأفضل من البعض."

لماذا نفعل ذلك في أنفسنا؟ إنني لا أتحدث تحديداً عن إتباع نظام غذائي. أنا أتحدث عن الحياة. لماذا نعاقب أنفسنا بأن نظن أننا أقل شأنًا من الآخرين ونعتقد أن الآخرين مثاليين --- سواء كان ذلك في العلاقات، أو التعافي، أو في أى أمر كان؟

سواء كنا نحكم على أنفسنا أو علي الآخرين، فإن ذلك وجهان لعملة واحدة وهي: الكمال. كلاً من التوقعين لا يصلح.

إنه لمن الأدق والأفيد كثيراً أن نقول لأنفسنا أننا على ما يرام كما نحن، وما نفعله جيد بما فيه الكفاية. هذا لا يعني أننا لن نرتكب أخطاء تحتاج للتصحيح؛ ولا يعني أننا لن نخرج عن المسار من وقت لآخر؛ ولا يعني أنه لا يمكننا التحسن. ولكنه يعني انه مع كل أخطائنا وشرودنا، نحن في الواقع علي المسار. وتشجيع أنفسنا والموافقة عليها هو الأسلوب الذي نساعد به أنفسنا على البقاء على المسار الصحيح.

"اليوم، سأحب وأشجع نفسي، وسأقول لنفسي أن ما أفعله جيد بما فيه الكفاية، وسأسمح لنفسي بالإستمتاع بهذا الشعور."

من كتاب لغة التسامح ص ٥٤-٥٣ من هيزلدن

برامج الخطوات الإثني عشر

"كنت غاضباً جداً عندما وجدت نفسي في إجتماعي الأول في آل-أنون، كان يبدو لي أمراً غير عادلاً أن تكون المشكلة مشكلته هو، وأكون أنا مضطرة للذهاب إلي إجتماع، ولكنني في هذا الوقت، لم يكن قد تبقي لي مكاناً لأذهب إليه في هذا العالم بالألم الذي كنت أشعر به. الآن أشعر بالإمتنان لآل-أنون وللتعافي من الإعتمادية العاطفية علي الغير. آل-أنون تجعلني باقية على الطريق السليم؛ والتعافي منحني حياة."

---مجهول

هناك العديد من برامج الخطوات الإثني عشر للتعافي من الإعتمادية العاطفية علي الغير : آل-أنون، الشباب من أبناء مدمني الخمر، كوداء، العائلات المجهولين، نار-أنون، والعديد من البرامج الأخرى. لدينا العديد من الإختيارات حول أى نوع من هذه المجموعات مناسباً لنا، وأى مجموعة معينة من هذه الفئات مناسبة لإحتياجاتنا. مجموعات الخطوات الإثني عشر للتعافي من الإعتمادية العاطفية علي الغير مجانية، وتحافظ علي مجهولية الهوية، ومتاحة في معظم المجتمعات. إذا لم يكن إحداها مناسباً لنا، يمكننا أن نبدأ واحدة.

مجموعات الخطوة الإثني عشر للتعافي من الإعتمادية العاطفية علي الغير ليست عن كيف نتمكن من مساعدة الشخص الآخر؛ لكنها عن كيفية مساعدة أنفسنا علي النمو والتغيير. ويمكنها أن تساعدنا على التقبل والتعامل مع الطرق التي أثرت بها الإعتمادية العاطفية علي الغير علينا. ويمكنها أن تساعدنا على الوصول للمسار السليم والبقاء عليه.

هناك سحر في برامج الخطوات الإثني عشر. هناك قوة شافية في التواصل مع أشخاص متعافين آخرين. إننا نصل لهذه القوة الشافية من خلال ممارسة الخطوات وبالسماح لها أن تعمل في حياتنا. الخطوات الإثني عشر وصفة للشفاء.

إلي متي يجب علينا الذهاب إلي الإجتماعات؟ نذهب حتى "نحصل علي البرنامج". نذهب حتى "يحصل البرنامج علينا" ثم نستمر في الذهاب --- وننمو.

إختيار مجموعة ثم الحضور فيها بانتظام تعد طرق هامة يمكننا أن نبدأ بها في الإعتناء بأنفسنا ومواصلة ذلك. والمشاركة الفعالة في برنامج تعافينا من خلال ممارسة الخطوات طريقة أخرى.

"سأكون منفتحاً على قوة الشفاء المتاحة لي في الخطوات الإثني عشر وبرنامج التعافي".

من كتاب لغة التسامح ص ٥٥-٥٤ من هيزلدن

الذين يقومون بإرضاء الآخرين

هل سبق لك أن تواجدت مع أولئك الذين يقومون بإرضاء الآخرين؟ غالباً ما ستجد أنهم لن يرضوك. التواجد مع شخص يفعل كل شيء لإرضاء شخص آخر عادة ما يكون أمراً مزعجاً ومثيراً للقلق.

إرضاء الآخرين قد يكون سلوكاً تبنيته من أجل العيش وسط عائلتنا. ربما لم نكن قد تمكنا من الحصول على الحب والاهتمام الذي نستحقه. وربما لم يكن مسموحاً لنا أن نرضي أنفسنا، وأن نثق في أنفسنا، وأن نختار نوعية التصرفات التي تبدو فيها الثقة في أنفسنا.

إرضاء الآخرين قد يكون في السر أو في العلن. قد نهزول حول الآخرين ونظهر اهتماماً أكثر من اللازم بهم، ونثرثر بشكل مبالغ فيه فنكون في الحقيقة بذلك نقول: "أمل أن أكون بذلك أريضيك". أو، قد نكون أكثر سرية، بأن نعيش الحياة في هدوء ونقوم باتخاذ قرارات هامة أساسها إرضاء الآخرين.

إن القيام بأخذ احتياجات الآخرين ورغباتهم في الحسبان جزء هام من علاقاتنا. لدينا مسؤوليات تجاه الأصدقاء والعائلة وأصحاب العمل. ولدينا مسؤولية داخلية قوية بأن نكون محبين لهم ومهتمين بهم. ولكن، إرضاء الآخرين له مردود عكسي. ليس فقط أنه يجعل الآخرين تنزعج منا، بل غالباً ما يجعلنا ننزعج إذا ما لم ينتج عن جهودنا لإرضائهم ما كنا نخطط إليه. إن أكثر الناس راحة للتواجد معهم هم أولئك الذين يضعون الآخرين في اعتبارهم ولكنهم في نهاية الأمر يرضون أنفسهم.

"ساعدني يا ربي علي التعامل مع مخاوفي والبدء في إرضاء نفسي".

من كتاب لغة التسامح ص ٥٦-٥٥ من هيزلدن

٢٨ فبراير

التخلي عن الإنكار

"إننا نتسم بالبطيء في تصديق الأمور التي إذا ما صدقناها سوف تؤلم مشاعرنا."

---أوفيد

معظمنا في التعافي مارس الإنكار من وقت لآخر. والبعض منا يعتمد علي هذه الأداة.

ربما قمنا بإنكار أحداث أو مشاعر من الماضي. أو ربما أنكرنا مشاكل لدى الآخرين؛ أو قد نكون أنكرنا مشاكلنا الخاصة أو مشاعرنا أو أفكارنا أو رغباتنا أو إحتياجاتنا.

لقد قمنا بإنكار الحقيقة.

الإنكار يعني أننا لم نسمح لأنفسنا بمواجه الواقع، عادة لأن مواجهة هذا الواقع تحديداً سوف تؤلمنا. فقد تعني فقدان شيء : ثقة أو حب أو أسرة، أو ربما زواج، أو صداقة، أو حلم. ومن المؤلم أن تفقد شيء، أو شخص.

الإنكار أداة حماية، أداة إمتصاص الصدمات للروح. تمنعنا من الإعتراف بالواقع "إلي أن" نشعر بأننا مستعدون للتعامل مع هذا الواقع بالتحديد. قد تصرخ للناس بالحقائق في وجوهنا، ولكننا لن نراها أو نسمعها حتى نكون مستعدين.

إننا كائنات قوية لكنها هشة. أحياناً، نحتاج إلي الوقت حتي نجهز أنفسنا، وقت لإعداد أنفسنا للتعامل. إننا لا نتخلي عن حاجتنا إلي إنكار بإجبار أنفسنا علي التقبل؛ إننا نتخلي عن حاجتنا إلي الإنكار عن طريق السماح لأنفسنا بأن نكون آمنين وأقوياء بما فيه الكفاية حتي نتعامل مع الحقيقة.

سنفعل ذلك، عندما يحين الوقت المناسب.

ليس علينا معاقبة أنفسنا لإنكارنا الواقع؛ إننا نحتاج فقط لمحبة أنفسنا للوصول للأمان والقوة بحيث نكون مجهزين أكثر يوماً عن الآخر لمواجهة الحقيقة والتعامل معها. سنواجه ونتعامل مع الواقع --- في الجدول الزمني الخاص بنا، عندما نستعد، وفي توقيت قوتنا العليا. ليس علينا أن نقبل التهذيب من أي شخص، بما في ذلك أنفسنا، بخصوص هذا الجدول.

سنعرف ما نحتاج إلي معرفته، عندما يحين وقت معرفته.

"اليوم، سأركز على أن أجعل نفسي أشعر بالأمان والثقة، وسأسمح لنفسي بالمعرفة في جدولي الزمني الخاص."

من كتاب لغة التسامح ص ٥٧-٥٦ من هيزلدن

٢٩ فبراير

أنت شخص محبوب

"نعود للخلف ... وللخلف ... وللخلف .. في طبقات الخوف والخزي والغضب، والألم، والمشاعر السلبية حتى نكتشف هذا الطفل المنطلق، الحر، اللذيذ، المحبوب الذي كان، ولا يزال هنا بداخلنا."

---ما بعد التخلص من الإدمانية
العاطفية علي الغير

أنت شخص محبوب. نعم أنت.

ليس لمجرد أن الناس لم تكن متاحة عند إحتياجك لهم، وليس لمجرد أن بعض الناس لم تكن قادرة على إظهار حبهم لك بأسلوب فعال، وليس لمجرد أن علاقات فشلت أو تحولت لمريرة، أن ذلك يعني أنه لا يمكن لك أن تكون شخص محبوب.

كان عليك أن تتعلم دروس. أحياناً، كان علي هذه الدروس أن تكون مؤلمة.

تخلي عن الألم. وافتح قلبك للحب.

إنك شخص محبوب.

أنت محبوب.

"اليوم، سأقول لنفسي أنني شخص محبوب، وسأفعل ذلك حتي أُصدِّقه."

من كتاب لغة التسامح ص ٥٦ من هيزلدن

التخلي عن الغضب

في التعافي، غالباً ما نناقش الغضب بشكل موضوعي. نعم، نُحَكِّم عقولنا، إنه شعور علينا جميعاً أن نتعرض إليه. نعم، الهدف في التعافي هو أن نصبح بدون ضغينة وغضب. نعم، لا بأس من الشعور بالغضب، نتفق علي ذلك. حسناً أو ربما نتفق. . . .

الغضب شعور قوي وأحياناً مخيف. إنه أيضاً مفيد ما لم نسمح له أن يتحول إلي ضغينة أو يستخدم كالعصا لضرب بها لمعاقبة الناس أو إساءة التعامل معهم.

الغضب إشارة تحذيرية. تشير إلي وجود مشاكل. أحياناً، يشير إلي مشاكل علينا حلها. وأحياناً يشير إلي حدود علينا وضعها. وأحياناً، يكون الدفعة الأخيرة من الطاقة قبل التخلي عنه، والوصول لحالة من التقبل.

وأحياناً، لا يكون الغضب سوى غضب. لا ينبغي تبريره. وعادةً يصعب أن يقتصر على مجموعة واضحة من الأمور. ولا يجب أن يسبب لنا أن نقوم بخنق أنفسنا أو طاقتنا.

ليس علينا أن نشعر بالذنب كلما شعرنا بالغضب. ليس علينا أن نشعر بالذنب.

تنفس بعمق. يمكننا أن نشعر بكل بمشاعرنا بلا خجل، بما في ذلك الغضب، ونستمر في تحمل مسؤولية سلوكياتنا.

"سأشعر وأفرج عن أي مشاعر غضب لدي اليوم، وبإمكاني أن أفعل ذلك بالشكل المناسب والأمن."

من كتاب لغة التسامح ص ٦٠ من هيزلدن

المشاعر في العمل

"أنا غاضب جداً بخصوص عملي. لقد حصل شخصاً آخر على الترقية التي أظن أنني أستحقها. أنا في منتهى الغضب وأشعر أنني أريد أن أستقيل. والآن زوجتي تقول لي عليك التعامل مع مشاعرك. كيف سينفعني ذلك؟ لا زال هو الذي حصل على الترقية".

---مجهول

إن مشاعرنا في العمل لها نفس أهمية مشاعرنا في أي مجال آخر من حياتنا. المشاعر هي المشاعر وأينما تعرضنا لها، يكون التعامل معها هو ما يساعدنا علي المضي قدماً وعلي النمو.

عدم التعرف علي مشاعرنا هو ما يبقينا عالقين ويسبب لنا آلام المعدة والصداع والحموضة.

نعم، يمكن أن يكون التعامل مع المشاعر في العمل تحدياً. أحياناً، يمكن للأشياء أن تبدو وكأنها لا جدوى منها. أحد الحيل المفضلة لدينا لتجنب التعامل مع مشاعر، هي أن نقول لأنفسنا ما الجدوى من هذا.

نريد أن ننظر بعناية إلي كيفية تعاملنا مع مشاعرنا في العمل. وقد يكون من المناسب أن نأخذ مشاعرنا القوية لشخص غير متصل بمكان عملنا ونقوم بفرزها بشكل آمن.

بمجرد أن نشهد قوة المشاعر، يمكننا معرفة ما يجب علينا القيام به للإعتناء بأنفسنا في العمل.

أحياناً، علينا أن نشعر بالمشاعر ونتقبلها كما يحدث في أي مجال آخر من حياتنا. أحياناً، نجدها تشير إلى مشكلة فينا، أو مشكلة علينا حلها مع شخصاً آخر.

أحياناً، تساعد مشاعرنا على توجيهنا لإتجاه معين. وأحياناً، تكون متصلة برسالة، أو بخوف: أنا لن أكون ناجحاً أبداً . . . أنا لن أحصل أبداً علي ما أريد . . . أنا لست كفوء بما فيه الكفاية. . .

أحياناً، يكون الحل في توجه روحي أو علاج. تذكر، أنه كلما جلبنا توجه روحي لأي جانب من جوانب حياتنا، نحصل "جميعاً" على الفائدة.

لن نعرف ما هو الدرس حتى نستجمع الشجاعة للوقوف في ثبات ونتعامل مع مشاعرنا.

"اليوم، سأعتبر مشاعري في العمل مهمة مثل مشاعري في المنزل أو في أي مكان آخر. وسأجد وسيلة مناسبة للتعامل معها."

من كتاب لغة التسامح ص ٦١-٦٠ من هيزلدن

أثناء قيادة سيدة لسيارتها يوماً ما، لفت انتباهها لوحة ترخيص سيارة أمامها. كان لوحة ترخيص السيارة تقول "ك ن - ع ل ي - ط ب ي ع ت ك".
ففكرت، كيف يمكنني ذلك؟ أنا لا أعرف من أنا!

قد يكون البعض منا شعر بالإرتباك عندما كانت تشجعنا الناس علي أن نكون علي طبيعتنا. كيف يمكن أن نعرف من نحن، أو أن نكون علي طبيعتنا، عندما كان العديد منا، ولسنوات، منغمسين في إحتياجات الآخرين؟

لدينا نفساً. ونكتشف المزيد عن أنفسنا يوماً. ونتعلم أننا نستحق الحب.

إننا نتعلم أن نتقبل أنفسنا، كما نحن في الوقت الحالي --- نتقبل ما نشعر به، وما نفكر فيه، وعيوبنا، وما نريده، وما نحتاج إليه، و ما نرغب فيه. إذا كانت أفكارنا أو مشاعرنا غير منظمة، نقبل ذلك أيضاً.

أن نكون علي طبيعتنا يعني أننا نتقبل ماضيها --- تاريخنا --- تماماً كما هو.

أن نكون علي طبيعتنا يعني أننا لنا الحق في آرائنا ومعتقداتنا --- في الوقت الحالي، وعلي إستعداد لتغييرها. نتقبل قصورنا ونقاط القوة لدينا.

أن نكون علي طبيعتنا يعني أننا نتقبل أنفسنا من الجانب الجسدي، وكذلك الجانب العقلي والعاطفي والروحي، في الوقت الحالي. معني أن نكون في التعافي هو أننا نأخذ هذا التقبل خطوة أخرى إلى الأمام. فنستطيع أن نقدر أنفسنا وتاريخنا.

أن نكون علي طبيعتنا محبين ومتقبلين لأنفسنا، ليس أمراً مقيداً لنا. إن تقبل ومحبة أنفسنا هو الطريقة التي نمكن بها النمو والتغيير.

"اليوم، سأكون علي طبيعتي، وإذا لم أكن متأكداً ما هي طبيعتي بعد، فسأؤكد أن لدي الحق في هذا الإكتشاف المثير."

من كتاب لغة التسامح ص ٦٢ من هيزلدن

القوة العليا كمصدر

"تعلمت أنه بإمكانني أن أعتني بنفسي، أما ما لا يمكنني أن أفعله، فسيفعله لي ربي."

---عضو في آل-أنون

الإله، القوة العليا قدر معرفتنا به، هو مصدر هدايتنا وتغييرنا الإيجابي. هذا لا يعني أننا لسنا مسؤولين عن أنفسنا. بل نحن مسؤولون. ولكننا لا نفعل ذلك بمفردنا.

التعافي ليس مشروع ---إفعل بنفسك --- فليس علينا أن نقلق كثيراً بخصوص تغيير أنفسنا. يمكننا أن نقوم بدورنا، ونبدأ، ونثق أن التغيير الذي سيحدث سيكون المناسب لنا.

التعافي يعني أننا لا يجب أن ننظر للأشخاص الآخرين علي أنهم المصدر لتلبية إحتياجاتنا. يمكنهم المساعدة، لكنهم ليسوا المصدر.

أثناء ما نتعلم أن نثق في عملية التعافي، نبدأ في فهم أن العلاقة مع قوتنا العليا ليست بديلاً للعلاقات مع الناس. فنحن لسنا بحاجة للإختباء وراء المعتقدات الدينية أو استخدام علاقتنا مع القوة العليا كذريعة للتوقف عن تحمل مسؤولية أنفسنا والإعتناء بأنفسنا في العلاقات. ولكن يمكننا الإستفادة من، والثقة في، قوة أكبر من أنفسنا لإستمداد الجهد، والحكمة، والهداية اللازمة للقيام بذلك.

"اليوم، سأنظر إلى قوتي العليا كمصدر لجميع إحتياجاتي، بما في ذلك التغيير الذي أريد القيام به في التعافي".

من كتاب لغة التسامح ص ٦٣ من هيزلدن

كن على طبيعتك

"عندما ألتقي بالناس أو أدخل في علاقة جديدة، أبدأ في وضع كل هذه القيود القمعية على نفسي. ليس من المفروض أن أشعر بمشاعري، ليس من المفروض أن يكون لدي رغبات واحتياجات، ليس من المفروض أن يكون لدي ماضي، لا يمكنني أن أفعل الأشياء التي أريدها، وأشعر بالمشاعر التي أشعر بها، أو أقول ما أحتاج إلى قوله، وأتحول إلى هذا الروبوت المقمع المثالي، بدلاً من أن أكون علي طبيعتي: أنا.

---مجهول

أحياناً، رد فعلنا الغريزي لكوننا في وضع جديد هو: لا تكن علي طبيعتك.

من سأكون إذا؟ من الذي تريد أن تكونه؟ إننا لسنا "بحاجة" لأن نكون أي شخص آخر.

أعظم هدية يمكننا أن تجلبها معنا إلى أي علاقة أينما ذهبنا هي أن نكون علي طبيعتنا.

قد نعتقد أننا لن نحظي بإعجاب الآخرين. قد نخاف أن يتركنا الشخص الآخر إذا ما إسترخينا وكنا علي طبيعتنا أو أن يعيب علينا. قد يقلقنا ما الذي يدور في فكر الشخص الآخر.

ولكن عندما نسترخي ونقبل أنفسنا، عادةً ما تشعر الناس شعوراً أفضل وهم معنا عن ما نكون متحجرين ومقمعين. التواجد معنا ممتع.

لو أن الآخرين لا يقدرونا، هل نريد فعلاً أن نكون معهم؟ هل نريد أن نسمح لآراء الآخرين في التحكم فينا وفي سلوكنا؟

إعطاء أنفسنا إذن أن نكون علي طبيعتنا له تأثير الشفاء علي علاقاتنا. النبوة تهدأ. ونحن نهذاً والشخص الآخر يهدأ. ثم يقل الشعور بالخزي عند الجميع، لأنهم تعرفوا علي الحقيقة. أن نكون علي طبيعتنا هو كل ما يمكننا أن نكون عليه، وكل ما قدير لنا أن نكون عليه، وهذا يكفي. ولا بأس به.

إن رأينا في أنفسنا هو في الواقع كل ما يهم. ويمكننا أن نعطي أنفسنا كل التصديق الذي نريده ونحتاج إليه.

"اليوم، سأهدأ وأكون علي طبيعتي في علاقاتي، ولن أفعل ذلك بطريقة مهينة أو غير لائقة، ولكن بطريقة توضح أنني أقبّل نفسي وأعلم قيمتها. ساعدني، يا ربي، علي التخلي عن مخاوفي من أن أكون علي طبيعتي."

من كتاب لغة التسامح ص ٦٥-٦٤ من هيزلدن

السلام النفسي

غالباً ما يكون القلق هو رد فعلنا الأول للخلافات، أو للمشاكل، أو حتى لمخاوفنا. في تلك اللحظات، قد يبدو الانفصال عاطفياً والعودة إلى السلام النفسي أمر ليس فيه ولاء أو مبالاة. ونظن: إذا كان الأمر يهمني حقاً فيجب عليّ أن أقلق، إذا كان هذا الأمر مهم فعلاً بالنسبة لي، فيجب أن أبقى في ضيق. ونقتنع أنفسنا بأن النتائج سوف تتأثر إيجابياً بمقدار الوقت الذي نمضيه في قلق.

أفضل مورد لحل-المشاكل لدينا هو السلام النفسي. فالحلول تظهر بشكل سهل وطبيعي من حالة من السلام النفسي. أما الخوف والقلق فعادةً ما يحجبان الحلول. القلق يعطي قوة للمشكلة، وليس للحل. والإبقاء على حالة من الإضطراب لن يفيد. "انه أمر غير مفيد".

السلام النفسي متاح لو إختبرناه. على الرغم من الفوضى والمشاكل التي لم تحل من حولنا، فإن كل شيء على ما يرام. الأمور سوف تُدبر. يمكننا أن نحيط أنفسنا بموارد الكون من: الماء، والأرض، وغروب الشمس، والمشي، والدعاء، وصدق. يمكننا الإسترخاء والسماح لأنفسنا بأن نشعر بالسلام.

"اليوم، سأتخلي عن حاجتي للبقاء في حالة من الإضطراب، وسأزرع في نفسي السلام والثقة في أن الحلول ستحدث والخير سيأتي في الوقت المناسب وبشكل طبيعي ومتناغم من واحة السلام النفسي، وسأترك الأمر لربي بقرار واعٍ."

من كتاب لغة التسامح ص ٦٥ من هيزلدن

"سيأتي الإمداد بكل شيء أحتاج إليه اليوم. كل شيء."

قلها، إلي أن تصدقها. قلها في بداية اليوم. قلها طوال اليوم.

أحياناً تكون معرفة ما نريده ونحتاج إليه أمراً مساعداً. ولكن إذا كنا لا نعلم، فيمكننا أن نثق أن الإله يعلم.

ثق وآمن أن إحتياجتنا ستلبي عندما نطلب ذلك، سيتم تلبية إحتياجاتنا. أحياناً يهتم الإله بآتفه الأمور، إذا فعلنا نحن ذلك.

"اليوم، سأؤكد لنفسي أنه سيتم تلبية إحتياجاتي، وسأؤكد لنفسي أن ربي يهتم وهو مصدر الإمداد لي. ثم سأترك الأمر وأرى أن مخاطرة إعتقادي في ذلك، ظهرت أنها الحقيقة."

من كتاب لغة التسامح ص ٦٦ من هيزلدن

"إتخذنا قراراً بتوكيل إرادتنا وحياتنا لرعاية الإله علي قدر معرفتنا به."

---الخطوة الثالثة من آل-أنون

التسليم لقوة أعظم من أنفسنا هي الكيفية التي نحصل بها علي القوة.

نحصل علي قوة جديدة، قوة أفضل، قوة أكثر فاعلية مما كنا نتصوره.

أبواب تُفْتَح. ونوافذ تُفْتَح. وإحتمالات تُتَّاح. ويتم توجيه طاقاتنا، أخيراً، في المجالات والطرق التي ننتفعنا. ونصبح في تناغم مع "الخطوة" المرسومة لحياتنا ومكاننا في الكون.

وهناك خطة ومكاناً لنا. سنرى ذلك. سنعلم ذلك. سوف يَفْتَح الكون ويهييء مكان خاص بنا، مع تلبية كل ما نحتاج إليه.

سيكون كل شيء علي ما يرام. إفهم أنه سيكون علي ما يرام. إفهمه ذلك الآن.

تَعْلَم إمتلاك قوتنا سيأتي، لو أننا منفتحين علي ذلك. ليس علينا أن نتوقف عند فقدان القوة والعجز.

إنه مكان مؤقت نعيد فيه تقييم كيف كنا نحاول الحصول على القوة ولم نكون نحصل علي أي شيء.

بمجرد أن نستسلم، يحين الوقت لكي نحصل علي القوة.

إسمح للقوة أن تأتي، بشكل طبيعي. فهي موجودة. ومتاحة من أجلنا.

"اليوم، سأكون منفتحاً على فهم معني إمتلاك قوتي، وسأقبل فقدان القوة حيث ما كانت القوة مفقودة، وسأقبل أيضاً القوة المتاحة لي حتي أحصل عليها."

من كتاب لغة التسامح ص ٦٧-٦٦ من هيزلدن

الإعتناء بأنفسنا

لا يمكننا أن نضع حدود وفي الوقت نفسه نعتني بمشاعر شخص آخر. إنه أمر مستحيل؛ فالفعلين متناقضين.

يا لها من ميزة عظيمة أن نتعاطف مع الآخرين! وكيف يمكن لنفس الميزة أن تجعل وضع الحدود أمراً صعباً!

الإهتمام بالآخرين وبمشاعرهم أمر طيب؛ ومن الضروري أن نهتم بأنفسنا أيضاً. أحياناً، يكون علينا أن نقوم بإختيار حتي نعتني بأنفسنا.

البعض منا يعيش برسالة متأصلة عميقاً من عائلتنا، أو من الكنيسة، بعدم إيذاء مشاعر الآخرين "نهائياً". يمكننا إستبدال هذه الرسالة بأخرى جديدة، رسالة تقول أنه ليس من المقبول أن نؤذي أنفسنا. أحياناً، عندما نعتني بأنفسنا، سيتفاعل الآخريين بمشاعر من الأذى.

لا بأس من ذلك. سوف نتعلم وننمو ونستفيد من التجربة؛ وهم كذلك. أقوى تأثير إيجابي يمكن أن يكون لدينا على الآخرين يتحقق بتحمل مسؤولية أنفسنا، والسماح للآخرين بأن يكونوا مسؤولين عن أنفسهم.

الإهتمام ينفع. لكن الرعاية المفرطة للغير لا تنفع. يمكننا أن نتعلم المشي بين الخطيئ.

"اليوم سأضع الحدود التي أحتاج لوضعها. وسأترك حاجتي لرعاية مشاعر الآخرين وبدلاً من ذلك سأعتني بمشاعري أنا. سأمنح نفسي الإذن بالإعتناء بنفسي، مع علمي أنه أفضل شيء يمكنني أن أفعله لنفسني وللآخرين".

من كتاب لغة التسامح ص٦٨-٦٧ من هيزلدن

الحياة مع العائلة

"كنت قد وصلت للسادسة والأربعين من عمري عندما إعترفت أخيراً لنفسي ولشخص آخر بأن جدّي كان دائماً ينجح في أن يجعلني أشعر بالذنب والغضب وبسيطرته عليّ."

---مجهول

قد نحب ونهتم كثيراً بعائلتنا. وقد يُحبُّنا أفراد العائلة ويهتمون بنا. لكن التفاعل مع بعض أعضاء العائلة قد يكون دافعاً حقيقياً للإعتمادية العاطفية علي الغير --- أحياناً إلى هاوية عميقة من العيب والغضب والثورة والشعور بالذنب والإحساس بالعجز.

قد يكون من الصعب تحقيق الانفصال، على المستوى العاطفي، مع بعض أفراد الأسرة. وقد يكون من الصعب فصل شؤونهم عن شؤوننا. وقد يكون من الصعب إمتلاك قوتنا.

صعب، ولكن ليس بمستحيل.

الخطوة الأولى هي الوعي والتقبل --- ببساطة التعرف، ودون الشعور بالذنب، علي مشاعرنا وأفكارنا. ليس علينا أن نلوم أفراد عائلتنا. وليس علينا أن نلوم أو نعيب في أنفسنا. التقبل هو الهدف --- التقبل وحرية الاختيار لما نريده ونحتاج للقيام به للإعتناء بأنفسنا مع هذا الشخص. يمكننا أن نتحرر من أنماط الماضي. إننا نتعافي. التقدم هو الهدف.

"اليوم، ساعدني يا قوتي العليا، علي التحلي بالصبر مع نفسي وأنا أتعلم كيفية تطبيق سلوكيات التعافي مع أفراد العائلة. ساعدني اليوم على السعي إلي الوعي والتقبل."

من كتاب لغة التسامح ص ٦٨ من هيزلدن

التخلي عن الحيرة

أحياناً، لا يكون الطريق واضحاً.

تكون عقولنا مشوشة وفي حيرة. ولا نكون علي يقين أين سنضع قدمنا في خطوة التالية، كيف ستبدو الأمور، إلي أي إتجاه نحن ذاهبون.

هذا هو وقت التوقف وطلب التوجيه ثم الإستراحة. هذا هو وقت التخلي عن الخوف. إنتظر. وأشعر بالحيرة والفوضى، ثم اترك هذه المشاعر تَمُر. سوف يُظهر المسار نفسه. ستتكشف لنا الخطوة التالية. ليس علينا أن نعرفها "الآن". سنعرفها في وقتها. ثق في هذا. واترك الأمر وثق.

"اليوم ، سأنتظر إذا لم يكن الطريق واضحاً. سأثق أن الوضوح سيأتي من داخل الفوضى".

من كتاب لغة التسامح ص ٦٩ من هيزلدن

التوقيت

"لو أننا نستطيع فك ألغاز الحياة وإكتشاف الطاقات التي تسرى في أنحاء العالم ؛ لو أننا نستطيع أن نقيم بالشكل الصحيح أهمية مرور الأحداث ؛ لو أننا نستطيع أن نحصر كفاح ومعضلات وتطلعات البشر، لوجنا أن لا شيء يولد في توقيت غير مناسب. كل شيء يأتي في وقته المحدد."

---جوزيف ر سيزو

التوقيت قد يكون أمراً محبطاً. قد ننتظر وننتظر حدوث شيئاً ما، ويبدو لنا أننا ننتظر للأبد حتى يحدث. أو، فجأة يفرض أمراً أو ظرفاً ما نفسه علينا، ونفاجأ به. إن الظن أن الأمور تحدث ببطء شديد أو بسرعة كبيرة مجرد وهم". فالتوقيت مثالي".

"اليوم ، سأثق وأعمل مع الترتيب الإلهي. سأقبل التوقيت في حياتي اليوم وفي الماضي على أنه مثالي".

من كتاب لغة التسامح ص ٦٩ من هيزلدن

الوضوح والإتجاه

على الرغم من أخلص جهودنا في ممارسة برنامجنا والإرتكان إلي الهداية من الرب، فإننا أحياناً لا نفهم ما الذي يحدث في حياتنا. إننا نثق، وننتظر، وندعو، ونستمع إلى الناس، ونستمع إلي أنفسنا، ومع ذلك لازالنا لا نجد الجواب.

خلال تلك الأوقات ، نكون بحاجة لأن نفهم أننا في المكان الذي نحتاج لأن نكون فيه تماماً، علي الرغم من أن هذا المكان صعب وغير مريح. فإن حياتنا لها هدف ولها إتجاه.

لقد تم تغييرنا، لقد شُفينا وتبدلنا علي مستويات أعمق مما نتخيل. الكثير من الخير، الذي يتجاوز قدرتنا على تخيله، يتم إعداده وتقديمه إلينا. إننا يتم إرشادنا وتوجيهنا.

يمكننا أن نكون في سلام. ليس علينا التصرف بسرعة أو بإندفاع لتخفيف شعورنا بعدم الإرتياح، أو لمجرد الوصول لإجابة. يمكننا الإنتظار حتى تصبح عقولنا في سلام. يمكننا إنتظار إتجاه واضح. الوضوح سيأتي.

الجواب سيأتي، وسيكون خير لنا ولمن حولنا.

"اليوم، ساعدني ربي علي معرفة أنه يتم هدايتي لما فيه الخير في الحياة، وخاصة عندما أشعر بالتخبط ولا أجد الإتجاه. ساعدني علي أن أثق بالقدر الكافي للانتظار حتى يصبح عقلي واضح ورؤيتي واضحة وضوحاً ثابتاً. ساعدني علي معرفة أن الوضوح سيأتي."

من كتاب لغة التسامح ص ٧٠ من هيزلدن

الثقة في أنفسنا

يمكن للثقة أن تكون أحد أكثر المفاهيم المحيرة في التعافي. من الذي نثق فيه؟ وفي ماذا؟

أهم موضوع ثقة نواجهه هو أن نتعلم أن نثق في أنفسنا. أكبر ضرر حدث لنا هو أننا أصبحنا نعتقد أننا لا نستطيع أن نثق في أنفسنا.

سيكون هناك من يقول لنا أننا لا نستطيع أن نثق في أنفسنا، وأننا خرجنا عن القاعدة وعن المسار. وهناك من يستفيد من عدم ثقتنا في أنفسنا.

الخوف والشك هم أعداؤنا. والفرع عدونا. والحيرة خصماً لنا.

الثقة بالنفس هدية شافية يمكننا أن نهديها لأنفسنا. كيف نكتسبها؟ بأن نتعلمها. ماذا نفعل بشأن أخطائنا، بشأن تلك الأوقات التي كنا نظن أننا نستطيع أن نثق في أنفسنا ولكننا كنا مخطئين؟ نتقبلها، ونثق في أنفسنا على أي حال.

إننا نعلم ما هو الأفضل بالنسبة لنا. ونعرف ما هو مناسب لنا. وإذا كنا مخطئين، أو بحاجة لتغيير رأينا، فسوف يتم توجيهنا إلى ذلك --- ولكن فقط من خلال الثقة في المكان الذي نتواجد فيه اليوم.

يمكننا أن نتطلع للحصول على الدعم والتشجيع من الآخرين، ولكن الثقة في أنفسنا أمر ضروري.

إننا لا نثق في الخوف. ولا نثق في الفرع. لكننا يمكننا أن نثق في أنفسنا، ونقف في الواقع الخاص بنا، ونقف في النور الخاص بنا. لقد أصبح لدينا الآن بالفعل. لدينا كل النور الذي نحتاج إليه اليوم. ونور الغد سيمرر لنا في حينه.

عندما نثق في أنفسنا، سنعرف من الذين نثق فيهم. عندما نثق في أنفسنا، سنعرف ما الذي علينا أن نفعله. وعندما نشعر أننا لا نستطيع أن نثق في أنفسنا علي الإطلاق، نثق أن ربنا سيقودنا إلى الحقيقة.

"ربي، ساعدني على التخلي عن الخوف والشك والحيرة --- أعداء الثقة في النفس. ساعدني على المضي قدماً في سلام وثقة. ساعدني على أن أنمو في ثقتي في نفسي وفيك، يوم بيوم، وتجربة بتجربة".

من كتاب لغة التسامح ص ٧١-٧٠ من هيزلدن

حذف دور الضحية

"ألا يرى الناس كم أتألم؟" "ألا يرون أنني بحاجة إلى المساعدة؟" "ألا يهتمون؟"

القضية ليست ما إذا كانت "الناس" تري أو تهتم. القضية هي ما إذا كنا نحن نرى ونهتم بأنفسنا. عادةً، عندما نشير بأصابعنا إلى الآخرين، منتظرين منهم أن يتعاطفوا معنا، يكون لأننا لم نتقبل بشكل كامل الألم الذي نشعر به. لم نصل بعد إلى تلك النقطة من الإعتناء بأنفسنا. إننا نأمل إدراك الآخرين لما لم ندركه نحن بعد.

إن التعاطف واجبنا نحن تجاه أنفسنا. وعندما نفعل ذلك، نكون قد قمنا بأول خطوة نحو حذف أنفسنا من دور الضحية. نكون في الطريق لتحمل المسؤولية الشخصية، والإعتناء بالنفس، والتغيير.

"اليوم ، لن أنتظر من الآخرين أن يروا ويهتموا؛ سأتحمل مسؤولية إدراك آلام ومشاكلي، والإعتناء بنفسي."

من كتاب لغة التسامح ص ٧٢-٧١ من هيزلدن

الطاقة الإيجابية

من السهل أن ننظر حولنا ونلاحظ الأخطاء.

ولكن الأمر يتطلب تدريب لرؤية ما هو جيد.

العديد منا عاش حول السلبية لسنوات. وأصبحنا ماهرين في الإشارة للأخطاء في الآخرين، وفي حياتنا، وفي عملنا، وفي يومنا، وفي علاقاتنا، وفي أنفسنا، وفي سلوكنا، وفي تعافينا.

إننا نريد أن نكون واقعيين، ويكون هدفنا التعرف علي الواقع وتقبله. ومع ذلك، فهذا لا يكون غرضنا أحياناً عندما نمارس السلبية. الغرض من السلبية هو عادةً التدمير.

التفكير السلبي يعطى القوة للمشكلة. ويخرجنا من الإنسجام. الطاقة السلبية تُخرب وتُدمر. ولديها حياتها القوية الخاصة بها.

كذلك الطاقة الإيجابية. كل يوم، يمكننا أن نتساءل ما هو الجيد، ما هو الطيب --- في الأشخاص الآخرين، وفي حياتنا، وفي عملنا، وفي يومنا، وفي علاقاتنا، وفي أنفسنا، وفي سلوكنا، وفي تعافينا.

الطاقة الإيجابية شافية، ولها سلوك محب، ومتطور. إختار الطاقة الإيجابية.

"اليوم ، ساعدني يا ربي علي التخلي عن السلبية. وطور لي معتقداتي وتفكيري، من أساسه، من السلبية إلى الإيجابية. وضعني في إنسجام مع كل ما هو خير."

من كتاب لغة التسامح ص ٧٢-٧٣ من هيزلدن

"يمكنك أن تُفكر. يمكنك أن تشعر. يمكنك أن تحل مشاكلك. يمكنك الإعتناء بنفسك".

هذه الكلمات لطالما أفادتني أكثر من أعمق النصائح وأكثرها تفصيلاً.

كم هو سهل الوقوع في مصيدة الشك في أنفسنا وفي الآخرين.

عندما يخبرنا شخصاً ما عن مشكلة، ما هو رد فعلنا؟ هل نعتقد أننا بحاجة إلي أن نقوم بحلها له؟ هل نعتقد أن مستقبل هذا الشخص يتوقف على قدرتنا على تقديم النصيح له؟ هذا وقوفاً على أرض هشه --- وليس نوعية الأشياء التي يتكون منها التعافي.

عندما يصارع شخصاً ما مع شعور أو مع بحر من المشاعر، ما هو رد فعلنا؟ أن هذا الشخص لن ينجو إطلاقاً من هذه التجربة؟ أم إنه ليس بالأمر الجيد أن يشعر الشخص بالمشاعر؟ أم إنه لن ينجح في المرور منها سالماً؟

عندما يواجه شخصاً ما مهمة عليه أن يتحمل مسؤوليتها تخص حياته وسلوكياته، ما هو رد فعلنا؟ أن هذا الشخص لن يتمكن من القيام بذلك؟ أم أنه يجب على القيام بها بنفسه لإنقاذه من أن يُفني نفسه إلي رماد؟ أو أن ينهار؟ أو أن يفشل؟

ما هو رد فعلنا تجاه أنفسنا عندما نواجه مشكلة، أو شعور، أو عندما نواجه احتمال تحملنا لمسؤولية أنفسنا؟

هل نؤمن بأنفسنا وبالآخرين؟ هل نمُنح القوة للناس وقدراتهم --- بما في ذلك أنفسنا؟ --- أم أننا نمُنح القوة للمشكلة أو للشعور أو لعدم المسؤولية؟

يمكننا أن نتعلم مراجعة أنفسنا. يمكننا أن نتعلم أن نفكر، ونضع في إعتبارنا كيف نتفاعل قبل أن نرد. "إنني أشعر بالأسف لأنك تواجه هذه المشكلة. لكني أعلم أن بإمكانك إيجاد حلاً لها. يبدو أنك تواجه بعض المشاعر حالياً. إنني أعلم أنك ستُمر منها وتخرج إلي الجانب الآخر".

كل واحد منا مسؤول عن "نفسه". هذا لا يعني أننا لا نهتم بالآخرين. أو يعني إنسحاباً محسوباً ببرود من دعم الآخرين لنا. لكنه يعني أننا نتعلم أن نحب ونساند الناس بطرق تنفع. ويعني أننا نتعلم أن نحب ونساند أنفسنا بطرق تنفع. ويعني أيضاً تواصلنا مع الأصدقاء الذين يحبوننا ويدعموننا بطرق تنفع.

الإيمان بالناس، وبالقدرة الفطرية لدى كل شخص، علي التفكير، والشعور، وحل المشاكل، والإعتناء بنفسه هبه عظيمة يمكننا أن نقدمها ونستقبلها من الآخرين.

"اليوم، سأبذل قصارى جهدي لتقديم وتلقي الدعم النقي المانح للقوة. وسأعمل علي الإيمان بنفسه وبالآخرين --- وقدراتنا المتبادلة على أن نكون مؤهلين للتعامل مع المشاعر، وحل مشاكلنا، وتحمل مسؤولية أنفسنا."

من كتاب لغة التسامح ص ٧٤-٧٣ من هيزلدن

أحد الآثار الممتدة للعيش في أسرة تعاني من الخلل --- كأطفال أو شباب --- هو أننا لا نشعر بالأمان.

معظم ما نسميه بالإعتمادية العاطفية علي الغير يحدث لأننا لا نشعر بالأمان في العلاقات. هذا قد يؤدي إلي أن نتحكم، أو ننشغل، أو نركز على الشخص الآخر، بينما نتجاهل أنفسنا أو نُجمِد مشاعرنا.

يمكننا أن نتعلم أن نجعل أنفسنا نشعر بالأمان والراحة، كجزء من سلوك يتسم بالرعاية والمحبة تجاه أنفسنا.

عادةً من نجد الشعور بالأمان والراحة عندما نحضر إجتماعات الخطوات الإثني عشر أو المجموعات المساندة. التواجد مع صديق أو فعل شيئاً لطيفاً لأنفسنا يساعدنا على الشعور بالحماية والمحبة. وأحياناً مساعدة شخصاً آخر تساعدنا على الشعور بالأمان. والدعاء والتأمل يؤكدان على أن قوتنا العليا ترعانا.

إننا آمنين الآن. يمكننا الإسترخاء. ربما لم يكن الآخرين متاحين لنا بشكل منتظم وجدير بالثقة، عند حاجتنا إليهم، ولكننا نتعلم أن نكون متاحين لأنفسنا.

"اليوم ، سأركز على أن أجعل نفسي أشعر بالأمان والراحة".

من كتاب لغة التسامح ص ٧٥-٧٤ من هيزلدن

تجنب التدخل

"لا أريد أن أتدخل، ولكن ... " هذه علامة قد تدل على أننا قد تدخلنا بالفعل.

ليس علينا أن نقع في التدخل وسط أمور أو مشاكل أو علاقات الآخرين ببعضهم البعض. يمكننا أن نترك الآخرين يتحملون مسؤولية أنفسهم في علاقاتهم. يمكننا أن نسمح لهم بالتعامل مع أمورهم تجاه بعضهم البعض.

إن صنع السلام لا يعني تدخلنا في الوسط. إننا نصنع السلام بأن نبقي نحن في سلام ولا نحمل معنا الإضطراب. إننا نصنع السلام بأن لا نتسبب في المزيد من الفوضى التي تنشأ عندما نتدخل في شؤون الآخرين وعلاقاتهم ببعض.

لا تتدخل في الوسط إلا إذا كنت تريد أن تكون في الوسط.

"اليوم ، سأرفض قبول أي دعوة للقفز وسط شؤون الآخرين، وأمورهم، وعلاقاتهم ببعض. وسأثق في أن الآخرين قادرين على التعامل مع شؤونهم الخاصة، بما في ذلك الأفكار والمشاعر التي يريدون التواصل بها مع بعضهم البعض".

من كتاب لغة التسامح ص ٧٥ من هيزلدن

٢٠ مارس

إطلاق السراح

دع المخاوف تزول.

إطلق سراح أي معتقدات سلبية، أو معتقدات تحدد منك، أو إنهماكية للنفس المدفونة لديك في اللاوعي أيضاً. قد تكون هذه المعتقدات عن الحياة، أو الحب، أو عن نفسك. المعتقدات تخلق الواقع.

اترك هذا يرحل. من أعمق ما لديك من مخاوف، وضغينة، ومعتقدات سلبية مخزونة، إسمح لها كلها بالرحيل. دع المعتقد أو الشعور يظهر إلي السطح. ثم تقبله؛ وسلم به. واشعر بالإضطراب أو عدم الراحة. ثم دعه يرحل. واترك المعتقدات الجديدة تحل محل القديمة. اترك للسلام والبهجة والحب أن يحلوا محل الخوف.

إمنح نفسك وجسدك الإذن للتخلي عن المخاوف، والضغينة، والمعتقدات السلبية. وإطلق سراح ما لم يعد مفيداً. وثق في أنك يتم شفاؤك واستعد لإستقبال ما هو خير.

"اليوم، ساعدني يا ربي حتي أكون على إستعداد لترك المعتقدات والمشاعر القديمة التي قد تكون مضرّة لي. إرفعها عني بلطفك وإستبدلها لي بمعتقدات ومشاعر جديدة. إنني أستحق أفضل ما يمكن أن تقدمه الحياة ويقدمه الحب لي. ساعدني علي الإعتقاد في ذلك".

من كتاب لغة التسامح ص ٧٦ من هيزلدن

دراسة الارتباط

انتبه لما ترتبط به.

في حين ما يخشي الكثيرون منا من الارتباط، يستحسن أن نقوم بحساب تكلفة أى ارتباط نضعه فى الاعتبار. سنحتاج لأن نشعر شعوراً إيجابياً بشكل مستمر وثابت بأن هذا الارتباط مناسباً لنا.

العديد منا لديه تاريخ في الإندفاع --- نقوم بالقفز برؤسنا --- في إرتباطات دون حساب التكلفة والعواقب المحتملة لهذا الارتباط. وعندما ندخل فيه، نجد أننا في الواقع لا نريد الارتباط، ونشعر أننا قد وقعنا في فخ.

قد يخشي البعض منا من خسارة فرصة معينة إذا لم نقوم بالارتباط. صحيح أننا سنخسر بعض الفرص إذا لم نكن علي إستعداد للارتباط. ولكن لا زلنا بحاجة للقيام بوزن هذا الارتباط. لا زلنا بحاجة لأن نكون واضحين بشأن ما إذا كان هذا الارتباط يبدو مناسباً لنا. إذا لم يكن كذلك، فسنكون بحاجة لأن نكون مباشرين وصادقين مع الآخرين ومع أنفسنا.

كن صبوراً. قم ببعض البحث فى الروح. وانتظر جواباً واضحاً. إننا بحاجة للقيام بالارتباطات الخاصة بنا دون تسرع أو فزع، بل بثقة هادئة في أن ما نرتبط به مناسباً لنا.

إذا كان هناك شيئاً بداخل يقول "لا"، فابحث عن الشجاعة حتي تثق في هذا الصوت.

هذه ليست فرصتنا الأخيرة. إنها ليست الفرصة الوحيدة التي سنحصل عليها. فلا داعي للفرع. ليس علينا الارتباط بما هو غير مناسب لنا، حتى ولو كنا نحاول أن نقول لأنفسنا "يجب" أن يكون هذا الأمر مناسباً لنا و"يجب" علينا أن نرتبط به.

في العادة، يمكننا الوثوق في الإحساس التلقائي لدينا أكثر مما يمكننا الوثوق في ذكائنا بخصوص الارتباطات.

وسط إثارة القيام بالارتباط والبدائية، قد نتغاضى عن حقائق المنتصف. هذا هو ما نحتاج لأن نضعه في الاعتبار.

ليس علينا الارتباط من باب الحاجة الملحة أو الإندفاع أو الخوف. لدينا الحق في أن نتسائل، هل سيكون هذا الأمر "جيداً" بالنسبة لي؟ لدينا الحق في أن نتسائل ما إذا كنا نشعر أن هذا الارتباط مناسباً لنا.

"اليوم ، إهديني يا ربي في قيامي بإرتباطاتي. ساعدني أن أقول نعم لما هو في أفضل صالحي، ولا، لما هو ليس في صالحي. سأبذل إهتماماً جاداً قبل أن أقوم بالارتباط بأي نشاط أو شخص. وسوف أخذ الوقت لدراسة ما إذا كان هذا الارتباط هو حقاً ما أريد".

من كتاب لغة التسامح ص ٧٦-٧٧ من هيزلدن

دراسة الارتباط

انتبه لما ترتبط به.

في حين ما يخشي الكثيرون منا من الارتباط، يستحسن أن نقوم بحساب تكلفة أى ارتباط نضعه فى الاعتبار. سنحتاج لأن نشعر شعوراً إيجابياً بشكل مستمر وثابت بأن هذا الارتباط مناسباً لنا.

العديد منا لديه تاريخ في الإندفاع --- نقوم بالقفز برؤسنا --- في إرتباطات دون حساب التكلفة والعواقب المحتملة لهذا الارتباط. وعندما ندخل فيه، نجد أننا في الواقع لا نريد الارتباط، ونشعر أننا قد وقعنا في فخ.

قد يخشي البعض منا من خسارة فرصة معينة إذا لم نقوم بالارتباط. صحيح أننا سنخسر بعض الفرص إذا لم نكن علي إستعداد للارتباط. ولكن لا زلنا بحاجة للقيام بوزن هذا الارتباط. لا زلنا بحاجة لأن نكون واضحين بشأن ما إذا كان هذا الارتباط يبدو مناسباً لنا. إذا لم يكن كذلك، فسنكون بحاجة لأن نكون مباشرين وصادقين مع الآخرين ومع أنفسنا.

كن صبوراً. قم ببعض البحث فى الروح. وانتظر جواباً واضحاً. إننا بحاجة للقيام بالارتباطات الخاصة بنا دون تسرع أو فزع، بل بثقة هادئة في أن ما نرتبط به مناسباً لنا.

إذا كان هناك شيئاً بداخل يقول "لا"، فابحث عن الشجاعة حتي تثق في هذا الصوت.

هذه ليست فرصتنا الأخيرة. إنها ليست الفرصة الوحيدة التي سنحصل عليها. فلا داعي للفرع. ليس علينا الارتباط بما هو غير مناسب لنا، حتى ولو كنا نحاول أن نقول لأنفسنا "يجب" أن يكون هذا الأمر مناسباً لنا و"يجب" علينا أن نرتبط به.

في العادة، يمكننا الوثوق في الإحساس التلقائي لدينا أكثر مما يمكننا الوثوق في ذكائنا بخصوص الارتباطات.

وسط إثارة القيام بالارتباط والبدائية، قد نتغاضى عن حقائق المنتصف. هذا هو ما نحتاج لأن نضعه في الاعتبار.

ليس علينا الارتباط من باب الحاجة الملحة أو الإندفاع أو الخوف. لدينا الحق في أن نتسائل، هل سيكون هذا الأمر "جيداً" بالنسبة لي؟ لدينا الحق في أن نتسائل ما إذا كنا نشعر أن هذا الارتباط مناسباً لنا.

"اليوم ، إهديني يا ربي في قيامي بإرتباطاتي. ساعدني أن أقول نعم لما هو في أفضل صالحي، ولا، لما هو ليس في صالحي. سأبذل إهتماماً جاداً قبل أن أقوم بالارتباط بأي نشاط أو شخص. وسوف آخذ الوقت لدراسة ما إذا كان هذا الارتباط هو حقاً ما أريد".

من كتاب لغة التسامح ص ٧٦-٧٧ من هيزلدن

الإستغناء عن أن نكون ضحية

لا بأس في أن نعيش يوماً جميلاً. حقاً لا بأس من ذلك.

لا بأس من أن نكون بخير وأن نشعر بأن حياتنا قابلة للإدارة وفي المسار الصحيح.

لقد تعلم العديد منا، كجزء من سلوكيات البقاء على قيد الحياة، أن طريقة الحصول على الإهتمام والموافقة التي نريدها هو أن نكون ضحية. لو أن الحياة فظيعة، وصعبة للغاية، وغير قابلة للإدارة، ومتعبة جداً، وغير عادلة، فهذا يجعلنا نحوز قبول الآخرين، وإعجابهم، وموافقتهم علينا، كما كنا نعتقد.

ربما تعلمنا ذلك من العيش والتواصل مع أشخاص تعلموا أيضاً البقاء على قيد الحياة من خلال كونهم ضحية.

نحن لسنا بضحايا. ولسنا بحاجة لأن نكون ضحايا. كما أننا لسنا بحاجة لأن نكون ضعفاء لا حيلة لنا وخارج السيطرة حتي نحصل على الإهتمام والحب الذي نرغب فيه. في الواقع، لن نتمكن من الحصول على هذا النوع من الحب الذي نسعى إليه بهذا الأسلوب.

يمكننا أن نحصل على الحب الذي نحتاجه ونريده فعلاً، عن طريق إمتلاك قوتنا فقط لا غير. ونتعلم أنه يمكننا أن نقف على قدمينا نحن، على الرغم من أنه أحياناً يكون شعوراً مريحاً أن نستند ولو قليلاً. ونتعلم أن الناس الذين نستند عليهم لا يحملوننا. بل هم يقفون جنباً إلي جنب معنا.

كلّ منا ثمر عليه أياماً سيئة --- أيام لا تسير فيها الأمور بالشكل الذي نرغب فيه، وأيام يكون لدينا فيها مشاعر حزن وخوف . ولكن يمكننا التعامل مع أيامنا السيئة ومشاعرنا الداكنة بطرق تعكس تحملنا لمسؤولية أنفسنا بدلاً من أن نكون ضحايا.

لا بأس من أن نعيش أياماً جميلة أيضاً. قد لا يكون لدينا الكثير للتحدث عنه، لكن سيكون لدينا المزيد للإستمتاع به.

"ربي، ساعدني على الإستغناء عن حاجتي لأن أكون ضحية. ساعدني على الإستغناء عن إعتقادي أنه يجب عليّ أن أكون ضحية حتي أحصل علي الحب والإهتمام . وإجعلني محاط بأشخاص يحبونني عندما أمتلك قوتي. ساعدني علي أن أبدأ في أن يكون لدي أياماً جميلة وأستمتع بها."

من كتاب لغة التسامح ص٧٨-٧٧ من هيزلدن

ممارسة الضغوط كنتيجة لوضع الحدود

"إننا بحاجة إلى معرفة ما هي حدودنا، وإلي أي مدى سنسمح للآخرين بالتمادى معنا. بمجرد أن نفهم ذلك، يمكننا أن نذهب إلي أي بعد."

--- ما بعد التخلص من الإعتمادية
العاطفية علي الغير

عندما نمتلك قوتنا من أجل الإعتناء بأنفسنا --- لوضع الحدود، أو لقول "لا"، أو لتغيير نمط قديم --- قد نواجه ضغوط من بعض الناس. لا بأس من ذلك. ليس علينا أن نجعل ردود فعلهم تتحكم فينا أو توقفنا أو تؤثر على قرارنا في الإعتناء بأنفسنا.

ليس علينا التحكم في ردود أفعالهم تجاه عملية إعتنائنا بأنفسنا. هذه ليست مسؤوليتنا. كما أنه ليس علينا أن نتوقع منهم ألا يتفاعلوا.

سيكون هناك رد فعل من الناس عندما نفعل الأشياء بشكل مختلف أو نقوم بأعمال جادة من أجل رعاية أنفسنا، وخصوصاً إذا كانت قراراتنا سوف تؤثر بطريقة ما عليهم. دعهم يشعرون بمشاعرهم. دعهم يقومون بردود أفعالهم. لكن إستمروا في مسارك على أي حال.

إذا كانت الناس قد إعتادت على أن نتصرف بطريقة معينة، فسوف يحاولون إقناعنا بالبقاء على نفس الطريقة حتي يتجنبوا تغيير النظام. إذا كانت الناس قد إعتادت على أننا نقول "نعم" طوال الوقت، فإنهم قد يبدأون في الهمهمة والتذمر عندما نقول "لا". إذا كانت الناس قد إعتادت على أننا نرعي مسؤولياتهم ومشاعرهم ومشاكلهم، فقد يقوموا بالضغط علينا عندما نتوقف عن فعل ذلك. هذا أمر طبيعي. يمكننا أن نتعلم أن نعيش مع بعض الضغوط في سبيل الإعتناء السليم بأنفسنا. لاحظ، ضغوط وليس إساءة.

إذا كانت الناس قد إعتادت على التحكم فينا عن طريق أن يجعلونا نشعر بالذنب، أو يرهبونا، أو يقوموا بمضايقتنا، فقد يكثفون جهودهم عندما نتغير ونرفض تحكمهم. لا بأس بذلك. فهذه أيضاً من طرق الضغط.

ليس علينا أن ندع الضغوط تعيدنا إلى الطرق القديمة إذا كنا قد قررنا أننا نريد ونحتاج للتغيير. وليس علينا أن نتفاعل مع الضغوط أو نعطيها الكثير من الإهتمام. فهي لا تستحق ذلك. وستموت من تلقاء نفسها.

"اليوم سأجاهل أي ضغوط ألقاها نتيجة تغيير سلوكاتي أو بذل الجهود الأخرى من أجل أن أكون علي طبيعتي".

من كتاب لغة التسامح ص ٨٠-٧٩ من هيزلدن

٢٤ مارس

تقدير أنفسنا

"إننا أعظم شيء يمكن أن يحدث لنا. صدق هذا. فهذا يجعل الحياة أسهل بكثير".

---لا إعتمادية عاطفية علي الغير بعد الآن

لقد حان الوقت لكي نتوقف عن هذا الهراء من الإستمرار في إنتقاد أنفسنا طوال الوقت.

قد نكون عشنا وقتاً طويلاً من حياتنا نعتذر لأنفسنا سواء بشكل مباشر أو غير مباشر --- ونشعر أننا أقل قيمة من الآخرين، ونعتقد أنهم يعرفون أكثر مما نعرف، ونظن أنهم بشكل ما قد قُدر لهم الوجود ولم يقدر لنا.

لدينا الحق أن نتواجد هنا.

لدينا الحق أن نكون علي طبيعتنا.

نحن "هنا". هناك غرض وسبب وقصد لحياتنا. ليس علينا أن نعتذر عن تواجدها هنا أو عن كوننا من نكون.

نحن بخير بما فيه الكفاية ونستحق.

الآخرون لا يمتلكون سحرنا. نحن من يمتلك سحرنا. إنه فينا.

ليس مهم ما فعلناه في الماضي. جميعنا لديه ماضٍ، منسوج من الأخطاء والنجاحات والخبرات التعليمية. ولدينا الحق في ماضينا. إنه ملك لنا. لقد قام بتكويننا وتشكيلنا. ومع تقدمنا في هذه الرحلة، سنرى كيف أن كل تجربة ستُظهر لنا أنها سوف تخدمنا بشكل جيد.

لقد أمضينا بالفعل الكثير من الوقت في الشعور بالخجل والإعتذار والتشكك في جمال أنفسنا. فلتنتهي من فعل ذلك. اترك هذا يرحل. إنه عبء غير ضروري. الآخرين لديهم حقوق، وكذلك نحن. إننا لسنا أقل ولا أكثر من غيرنا. إننا متساوون. نحن كما نحن. هذه هي الكيفية التي خُلِقنا بها والمقصود أن نكون عليها.

هذه، يا صديقي، هدية رائعة.

"ربي، ساعدني علي إمتلاك قوتي حتي أحب وأقدر نفسي. ساعدني على منح التصديق لنفسي بدلاً من السعي لأن يقوم الآخرون بفعل ذلك."

من كتاب لغة التسامح ص ٨١-٨٠ من هيزلدن

الإستغناء عن القلق

ماذا لو تأكدنا أن كل ما نشعر بالقلق بشأنه اليوم سوف يُدبر بشكل جيد؟

ماذا لو . . . كان لدينا ضمان أن المشكلة التي تضايقنا ستحل بالطريقة المثلى وفي أنسب توقيت؟ أضف إلي هذا، ماذا لو كنا نعرف أنه بعد ثلاث سنوات من الآن، سنشعر بالإمتنان لهذه المشكلة، ولحلها؟

ماذا لو . . . كنا نعرف أن أسوأ مخاوفنا ستنتهي بأفضل شكل؟

ماذا لو . . . كان لدينا ضمان أن كل ما يحدث، وما حدث، في حياتنا كان مقدر له أن يحدث، ومخطط من أجلنا، ولأفضل ما في صالحننا؟

ماذا لو . . . كان لدينا ضمان أن الأشخاص الذين نحبههم يواجهون ما يحتاجون إليه بالضبط حتي يكونوا ما هو مقصود لهم أن يكونوا؟ أضف إلي هذا، ماذا لو كان لدينا ضمان أن الآخرين يمكنهم أن يتحملوا مسؤولية أنفسهم، وأنه ليس علينا التحكم أو تحمل المسؤولية عنهم؟

ماذا لو . . . كنا نعرف أن المستقبل سيكون جيداً ، وسيكون لدينا وفرة من الموارد والتوجيه للتعامل مع كل ما يأتي في طريقنا؟

ماذا لو . . . كنا نعرف أن كل شيء على ما يرام، ولم يكن علينا أن نقلق بشأن أي شيء؟ ما الذي سنفعله وقتها؟

ستكون لدينا الحرية لأن نترك الأمر ونستمتع بالحياة.

"اليوم، سأعرف أنه لا داعي إلي القلق بشأن أي شيء. وإذا كنت سوف أقلق، فسأفعل ذلك مع فهمي أنني اخترت أن أقلق، في حين أنه لا داعي لذلك".

من كتاب لغة التسامح ص ٨٢-٨١ من هيزلدن

هدايا، وليس أعباء

"الأطفال هدايا، إذا تقبلناهم."

---كاثلين تيرنر كريلي

إن الأطفال هدايا. أطفالنا، إذا كان لدينا أطفال، هدية لنا. ونحن، كأطفال، كنا هدايا لوالدينا.

للأسف، العديد منا لم يتلقى من والدينا الرسالة أننا كنا هدايا لهم وللكون. ربما كان آباؤنا هم أنفسهم يتألمون؛ ربما كان آباؤنا ينظرون إلينا علي أننا من سيقوم برعايتهم؛ ربما جننا في وقت صعب من حياتهم؛ ربما كان لديهم مشاكلهم الخاصة ولم يتمكنوا ببساطة من الإستمتاع بنا وتقبلنا وتقديرنا علي أننا هدايا قدمت إليهم.

العديد منا لديهم إعتقاد راسخ ، وقد يكون لا شعوري أحياناً، بأننا كنا، ولا زلنا عبئاً على العالم وعلي الناس من حولنا. هذا الإعتقاد يمكنه أن يمنع قدرتنا على الإستمتاع بالحياة وبالعلاقاتنا مع الآخرين. كما يمكن لهذا الإعتقاد أن يضعف علاقتنا مع قوة عليا: قد نشعر بأننا عبئاً علي الرب.

إذا كان لدينا هذا الإعتقاد، فقد حان الوقت للإستغناء عنه.

إننا لسنا عبئاً. ولم نكن أبداً. إذا كنا قد تلقينا تلك الرسالة من والدينا، فقد حان الوقت لأن ندرك أن هذه مشكلتهم هم وعليهم حلها.

لدينا الحق في التعامل مع أنفسنا علي أننا هدية --- لأنفسنا وللآخرين وللكون.

نحن هنا، ولدينا الحق أن نكون هنا.

"اليوم ، سأتعامل مع نفسي، ومع أي طفل لدي، كما لو كنا هدية. وسأستغنى عن أي معتقدات لدي عن كوني عبئ --- علي قوتي العليا أو علي أصدقائي أو علي عائلتي أو علي نفسي".

من كتاب لغة التسامح ص ٨٣-٨٢ من هيزلدن

الشعور بحروق الماضي

"كيف يمكنني أن أفعل ذلك؟ كيف يمكنني أن أقول ذلك؟ على الرغم من أنني أقصده، إنني ما زلت أشعر بالخجل والذنب والخوف"

هذه ردود فعل شائع لسلوك تعافي جديد ومثير. أي شيء له علاقة بامتلاك قوتنا والإعتناء بأنفسنا يمكن أن يثير مشاعر العيب والذنب والخوف.

ليس علينا السماح لهذه المشاعر بالتحكم فينا. انها ردود فعل عنيفه. انها من حروق الماضي. دعها تحترق وتزول.

عندما نبدأ في مواجهة ومهاجمة المشاعر والرسائل، سنواجه بعض الحروق من الماضي. إن حروق الماضي هي الشيء الذي نسمح له بالتحكم فينا طوال حياتنا --- العيب والذنب.

لقد نشأ العديد منا وسط رسائل أساسها العيب، أنه ليس من المقبول أن نعتني بأنفسنا، وأن نكون صادقين، وصرحاء، ونمتلك قوتنا وسط الناس. العديد منا نشأ برسائل مفادها أنه ليس من المقبول أن نكون علي طبيعتنا وأن نحل المشاكل في العلاقات. العديد منا نشأ برسالة معناها أن ما نريده ونحتاج إليه ليس مقبولاً.

دع هذا كله يحترق. ليس علينا أن نأخذ حروق الماضي على محمل الجد. وليس علينا أن نسمح لحروق الماضي بأن تقنعنا بأننا مخطئون وأنه ليس لنا الحق في الاعتناء بأنفسنا وفي وضع الحدود.

هل من حقنا فعلاً الاعتناء بأنفسنا؟ هل من حقنا فعلاً أن نضع الحدود؟ هل من حقنا فعلاً أن نكون صرحاء ونقول ما نحتاج لأن نقوله؟

نعم بلا أدنى شك.

"اليوم ، سأترك أي حروق من الماضي تبقى معي بعد ممارستي لسلوك تعافي جديد أن تحترق. ولن آخذها على محمل الجد. ساعدني يا ربي على التخلي عن مشاعر الخزي والخاوف التي لا داعي لها بشأن ما سيحدث لي لو أنني بدأت بالفعل أن أعتني وأحب نفسي."

من كتاب لغة التسامح ص ٨٤-٨٣ من هيزلدن

٢٨ مارس

التوازن

إسعي للتوازن.

وازن بين المشاعر والعقل.

أجمع ما بين الانفصال العاطفي عن الغير والقيام بدورنا تجاهه.

وازن بين العطاء والتلقي.

قم بالتناوب ما بين العمل واللعب، وما بين الأعمال والأنشطة الشخصية.

وازن ما بين تلبية إحتياجاتنا الروحية وتلبية إحتياجاتنا الأخرى.

قم بالتناوب ما بين المسؤولية تجاه الآخرين والمسؤولية تجاه أنفسنا.

وازن ما بين الإهتمام بالآخرين والإهتمام بأنفسنا.

فلنكن طبيبين مع الآخرين كلما أمكن ذلك، ولكن طبيبين أيضاً مع أنفسنا.

البعض منا عليه أن يعوض الوقت الذي ضاع.

"اليوم، سأسعي جاهداً لتحقيق التوازن".

من كتاب لغة التسامح ص ٨٤ من هيزلدن

تلبية الاحتياجات

تصوّر نفسك تمشي في واحة. ويفتح أمامك مسار. أثناء مشيك، تشعر بالجوع. تنظر إلى يسارك، تجد شجرة فاكهة مليئة بالثمار. خذ ما تحتاج إليه.

بعد بضع خطوات، تلاحظ أنك عطشان. فتجد علي يمينك، ينبوع من الماء العذب.

عندما تشعر بالتعب، يظهر لك مكان للراحة. وعندما تشعر بالوحدة، يظهر لك صديق ليمشي معك. عندما تنوء، يظهر لك معلم ومعه خريطة.

وقبل مرور وقتاً طويلاً، تلاحظ النمط: أحتاج إمداد ورغبة فإشباع. ربما قد تتساءل، لقد أعطاني "شخصاً ما" الإحتياج لأن "شخصاً ما" سوف يلبيه. ربما كان على أن أشعر بالحاجة، حتي ألاحظ وأتقبل الهدية. ربما لو أنني أغمضت عيني عن الرغبة لما فتحت ذراعي لتبيتها.

الطلب والعرض والرغبة وإشباعها --- دورة مستمرة، إلا إذا كسرها نحن. كل الإمداد الذي نحتاج إليه قد تم بالفعل التخطيط له وتوفيره لهذه الرحلة.

"اليوم ، سيتم إمدادي بكل ما أحتاج إليه".

من كتاب لغة التسامح ص ٨٤ من هيزلدن

التجربة

جرب. جرب شيئاً جديداً. حاول أن تخرج للدنيا.

لقد مُنِعنا وقتاً طويلاً. لقد مَنَعنا أنفسنا وقتاً طويلاً.

العديد منا كأطفال حُرِم من الحق في التجربة. والعديد منا ككبار يحرم نفسه من الحق في التجربة والتعلم.

الآن هو الوقت المناسب للتجربة. إنها جزء مهم من التعافي. اسمح لنفسك بتجربة الأشياء. اسمح لنفسك بتجربة شيئاً جديداً. نعم، سوف ترتكب الأخطاء. ولكنك ستتمكن من معرفة ما هي القيم الخاصة بك من هذه الأخطاء.

هناك بعض الأشياء التي لن نحبها. هذا أمراً طيباً. فسنعرف المزيد عن أنفسنا وعن ما لا نحبه. أشياء أخرى سنحبها وستتمشي مع قيمنا. وتتماشى مع طبيعتنا، وسنكتشف شيئاً مهماً يثرى الحياة.

وهناك أوقات هادئة في التعافي، أوقات للتوقف في ثبات من أجل الشفاء، أوقات نعطي فيها لأنفسنا فرصة أن نهذاً. وقت لإستنباط الأمور والشفاء. إنه وقت هام. نتعامل فيه مع قضاياها.

ويأتي أيضاً الوقت عندما يكون من المهم وبنفس القدر أن نجرب، وتبدأ في "جس المياه".

التعافي لا يعني الإمتناع عن الحياة. التعافي يعني أن نتعلم أن نعيش وأن نتعلم أن نعيش بشكل كامل. التعافي يعني الإستكشاف، والتحري، والتجربة.

التعافي يعني التخلص من القواعد الصارمة المبنية على الخجل من الماضي، وتكوين قيم صحية على أساس محبة النفس، ومحبة الآخرين، والعيش في تناغم مع هذا العالم.

جرب. جرب شيئاً جديداً. ربما لن يعجبك أو ربما سترتكب خطأ، ولكن ربما يعجبك وربما ستكتشف شيئاً تحبه.

"اليوم ، سأسمح لنفسي بأن أجرب في الحياة. سأتوقف عن منع نفسي بصرامة، وسأقفز لفعل شيء عندما يبدو القفز إليه أمراً سليماً. ربي، ساعدني على التخلي عن حاجتي لحرمان نفسي من الحياة."

من كتاب لغة التسامح ص ٨٦-٨٥ من هيزلدن

المسائل المالية

تَحْمُلُ مسؤولية أنفسنا مالياً جزء من التعافي. البعض منا قد يجد نفسه يمر بوقت عصيب مالياً لعدة أسباب.

مفاهيم التعافي لدينا بما فيها الخطوات تعمل علي إستعادة القدرة علي التدبير في هذا المجال من حياتنا. قم بتقديم التعويضات المناسبة --- حتى ولو كان هذا يعني التعامل مع دين بقيمة ٥٠٠٠ دولار عن طريق إرسال خمسة دولارات شهرياً.

ابدأ من حيث انت، بما هو لديك. أما بالنسبة للمسائل الأخرى، فإن التقبل والإمتنان يقومان بتحويل ما لدينا إلى ما هو أزيد.

المسائل المال ليست مكان جيد لنتصرف فيه بأسلوب "تصرف كما لو أنك". لا تكتب شيكات حتى يكون المال متاح في البنك. لا تصرف أموال، حتى تحصل عليها بين يديك.

إذا كان المال المتاح للحياة قليلاً جداً فإستخدم ما هو متاح من الموارد "دون إحراج".

حدد أهداف.

وصدق أنك تستحق الأفضل، مالياً.

وصدق أن ربك تعنيه أحوالك المالية.

وأترك خوفك، وثق.

"اليوم ، سأركز على تحمل مسؤولية ظروف في المالية الحالية، بغض النظر عن مدى المشاعر الجامحة التي أشعر بها في هذا المجال من حياتي".

من كتاب لغة التسامح ص ٨٦-٨٧ من هيزلدن

١ أبريل

التحرك في سهولة

تحرك بشكل فيه سهولة. قد تضطر إلي أن تضغط حتي تتحرك للأمام، لكن ليس عليك أن تضغط بشدة. تحرك بلطف، تحرك في سلام.

لا تتعجل كثيراً. ليس مطلوب منك في أي يوم، ولا في أي ساعة، ولا في أي وقت، القيام بأكثر مما يمكنك القيام به في سلام.

السلوك المحموم والمُح ليس أساساً لطريقتنا الجديدة في الحياة.

لا تتعجل في أن تبدأ. إبدأ، ولكن لا تجبر هذه البداية إذا لم يكن الوقت قد حان. ستأتي البدايات قريباً جداً.

إستمع وتذوق المنطقة التي في المنتصف، لب الأمور.

لا تتعجل في أن تُنتهي. قد تكون على وشك الإنتهاء، ولكن إستمع باللحظات الأخيرة. إعطي نفسك بالكامل لهذه اللحظات حتى تتمكن من أن تقدم وتحصل علي كل ما هو متاح.

اترك الوتيرة تنساب بشكل طبيعي. وتقدم للأمام. وإبدأ. وإستمر في التقدم للأمام. ولكن إفعل ذلك بلطف، إفعله في سلام وإعتز بكل لحظة.

"اليوم، ساعدني يا ربي علي التركيز على وتيرة فيها السلام وليس التعجل. سأستمر في التقدم إلي الأمام ولكن بلطف، ليس بشكلاً محموماً. ساعدني علي التخلي عن حاجتي للتوتر والضيق، والتعجل. ساعدني علي إستبدال ذلك بالحاجة لأن أكون في سلام وفي تناغم".

من كتاب لغة التسامح ص ٩٠ من هيزلدن

مواجهة الجانب المظلم في انفسنا

"قمنا بعمل جرد أخلاقي متفحص وبلا خوف لأنفسنا."

--- الخطوة الرابعة من آل- أنون

عندما نصل إلى الخطوة الرابع من الخطوات الإثني عشر، نكون مستعدون لمواجهة الجانب المظلم فينا، الجانب الذي يمنعا من محبة أنفسنا ومحبة الآخرين، والسماح للآخرين أن يحبونا، ومن الإستمتاع بالحياة. الخطوة الرابعة ليس الغرض منها أن نجعل أنفسنا نشعر بشكل أسوء؛ الغرض منها هو أن نبدأ في إزالة العقبات في طريق البهجة والحب.

نحن نبحث عن المخاوف والغضب والألم والخذى من الأحداث الماضية --- المشاعر المدفونة التي قد تؤثر على حياتنا اليوم. إننا نبحث عن المعتقدات الموجودة في اللاوعي عن أنفسنا وعن الآخرين التي قد تتدخل في تحديد مستوى علاقاتنا بهم. هذه المعتقدات تقول: أنا لست محبوباً . . . أنا عبء علي من حولي . . . لا يمكن أن تثق في الناس . . . لا يمكنني أن أثق في نفسي . . . أنا لا أستحق أن أكون سعيداً وناجحاً . . . الحياة لا تستحق أن نعيشها. إننا ننظر إلي تصرفاتنا وأنماطنا بنظرة تمييز للإنهزامية للنفس منها. وبمحبة ورحمة تجاه أنفسنا، نحاول أن نكشف كل ما هو متعلق بالشعور بالذنب --- المبرر أو الغير مبرر --- ونُعْرِضه للنور.

إننا نقوم بهذا الفحص دون الخوف مما سنجد، لأن هذا البحث في الروح يمكنه أن يطهّرنا ويساعدنا على الشعور بشكل أفضل تجاه أنفسنا أكثر بكثير مما كان يمكننا أن نحلم به.

"ربي ، ساعدني في البحث عن الموانع والحواجز بداخل نفسي. واحضر ما أحتاج لمعرفة إلي عقلي الواعي، حتى أتمكن من التحرر منه. أرني ما أحتاج لمعرفة عن نفسي".

من كتاب لغة التسامح ص ٩١-٩٠ من هيزلدن

٣ أبريل

التقبل

سلم للحظة الحالية. وعش فيها وخلالها، بكل ما تستحقه. إرمي نفسك فيها.

توقف عن المقاومة.

الكثير من ألامنا تنشأ عندما نكون في حالة مقاومة. والكثير من الراحة والإنفراج والتغيير يكون ممكناً عندما نتقبل، ببساطة تقبل.

إننا نضيع وقتنا ونستهلك طاقتنا ونجعل الأمور أكثر صعوبة بالمقاومة والكبت والإنكار. إن كبت أفكارنا لن يجعلها تختفي. كبت فكرة قد تكونت بالفعل لن يجعلنا أشخاصاً أفضل. فكر فيها. واترك لها أن تأتي إلي الواقع. ثم إفرج عنها. الفكرة ليست للأبد. إذا لم نُعجبنا، يمكننا التفكير في فكرة أخرى أو تغييرها. ولكن حتي نقوم بذلك، علينا أن نتقبل ونفرج عن الفكرة الأولى.

المقاومة والكبت لن يغيران أي شيء. بل سيضعونا في حرب مع أفكارنا.

إننا نُصعب الحياة بمقاومة وكبت مشاعرنا. مهما قد نعتبر أن مشاعرنا مظلمة، أو مزعجة، أو لا وجود لمبرر لها، أو غريبة، أو "معيبة" فإن مقاومتها وكبتها لن يحررنا منها. بل فعل ذلك سيجعلها أسوأ. سوف تحوم بداخلنا، وتعذبنا، وتمرضنا، وتؤلم أجسادنا، وتجبرنا على القيام بأفعال قهرية، وتؤرق منامنا، أو تجعلنا ننام.

في التحليل النهائي، كل ما هو مطلوب فعلاً منا هو تقبل مشاعرنا بأن نشعر بها، ونقول: "نعم، هذا هو ما أشعر به."

المشاعر موجودة للوقت الحاضر. كلما سارعنا في تقبل شعور، كلما انتقلنا بشكل أسرع للشعور التالي.

مقاومة أو كبت الأفكار والمشاعر لن يغيرنا أو يجعلنا الشخص الذي نريد أن نكونه أو نعتقد أنه يجب علينا أن نكونه. إنها تضعنا في مقاومة للواقع. وتجعلنا مكبوتين. وفي نهاية الأمر، تجعلنا مكتئبين.

مقاومة الأحداث أو الظروف في حياتنا لا تغير الأمور، مهما كانت عدم الرغبة في الأحداث أو الظروف.

التقبل يجعلنا الشخص الذي نريد أن نكونه. التقبل يدعم تحول الأحداث والظروف إلي الأفضل.

ماذا نفعل لو أننا في حالة مقاومة، في لعبة شد الحبل مع بعض الحقائق في حياتنا؟ إن "تقبل مقاومتنا" يمكنه أن يساعدنا في تجاوز ذلك أيضاً.

التقبل ليس معناه أننا نعطي موافقة منا. ولا يعني أننا نسلم لإرادة وتخطيط شخص آخر. ولا يعني الارتباط. وهو ليس للأبد. إنه للحظة الراهنة. التقبل لا يزيد من صعوبة الأمور؛ بل يجعل الأمور أكثر سهولة. التقبل لا يعني أننا نقبل الإساءة أو سوء المعاملة؛ ولا يعني أننا نتخلى عن أنفسنا أو عن حدودنا أو آمالنا أو أحلامنا أو رغباتنا أو عن ما نريده. إنما يعني أننا نتقبل الواقع، حتي نعرف ما يجب علينا القيام به للإعتناء بأنفسنا وما هي الحدود التي نحتاج لوضعها. ويعني أننا نتقبل الواقع ومن نكون في هذه اللحظة، حتي تكون لدينا حرية التغيير والنمو.

التقبل والتسليم يدفعنا إلى الأمام في هذه الرحلة. أما الإجبار فلا ينجح.

التقبل والتسليم --- مفهومين مؤلمين جداً قبل أن قيامنا بهما.

"اليوم، سأتدرب على تقبل نفسي وظروفي الحالية. وسأبدأ في أن أشاهد وأثق في السحر الذي يمكن أن يجلبه التقبل في حياتي وفي التعافي".

من كتاب لغة التسامح ص ٩٣-٩١ من هيزلدن

التفاوض عند النزاعات

"التعافي أكبر من مجرد تفادي الأمور. أحياناً هذا يعني أن نتعلم الوقوف والتعامل. إنه يعني البناء والحفاظ على علاقات ناجحه".

--- ما بعد التخلص من الإدمانية العاطفية علي الغير

المشاكل والنزاعات جزء من الحياة والعلاقات --- مع الأصدقاء والعائلة والأحباء والعمل. حل المشاكل والتفاوض في النزاعات مهارات يمكننا اكتسابها وتحسينها مع مرور الوقت.

عدم الرغبة في مواجهة وحل المشاكل في العلاقات يؤدي إلي مشاعر لم يتم تسويتها بعد من غضب وأذي وعلاقات منتهية، ومشاكل لم يتم حلها، وصراعات القوي التي تزيد من حجم المشكلة وتضيع الوقت والجهد.

عدم الرغبة في مواجهة المشاكل وحلها يعني أننا قد نتعرض لهذه المشكلة مرة أخرى.

هناك بعض المشاكل مع الناس لن تكون معالجتها ممكنة بشكل مُرضي للطرفين. أحياناً تكون المشكلة بخصوص الحدود، ولا يوجد مجال للتفاوض.

في هذه الحالة، نكون بحاجة لأن نفهم بوضوح ما نريده وما نحتاج إليه وما هو أقصى ما يمكننا أن نقبله.

كذلك، فهناك بعض المشاكل مع الناس يمكن تسويتها وبذل المجهود فيها والتفاوض فيها بصورة مُرضية. عادة ما يكون هناك بدائل قابلة للتنفيذ لحل المشاكل التي لن نتمكن من رؤيتها إلا عندما نستطيع أن نفتح على مفهوم العمل علي حل المشاكل في العلاقات، بدلاً من الهروب من المشاكل.

للتفاوض في المشاكل، يجب أن نكون مستعدين لتحديد المشكلة، وأن نتخلي عن اللوم والمعايبة، ونقوم بالتركز على خلق الحلول الممكنة. وللتفاوض بنجاح وحل المشاكل في العلاقات، يجب أن يكون لدينا حس بما هو أقصى ما يمكننا قبوله، وكذلك ما هي حدودنا، حتي لا نضيع الوقت في محاولة التفاوض في قضايا غير قابلة للتفاوض.

سنحتاج لأن نتعلم كيفية تحديد ما يريده الطرفين وما يحتاجون إليه بالفعل، والبدايل المختلفة من أجل تحقيق ذلك. كما يمكننا أن نتعلم المرونة، ذلك بدون أن نكون مرنين أكثر من اللازم. إن علاقات الارتباط الحميمة تعني أن شخصان يتعلمان العمل معاً علي مشاكلهما وصراعاتهما بطرق تنفع وفي مصلحة كلاً من الطرفين.

"اليوم ، سأكون منفتحاً علي التفاوض في النزاعات التي أواجهها مع الناس. وسأسعي جاهداً لتحقيق التوازن دون أن أكون شديد الإستسلام أو اكون مفرطاً في المطالب. وسأسعي جاهداً لمرونة مناسبة في جهودي لحل المشاكل"

من كتاب لغة التسامح ص ٩٤-٩٣ من هيزلدن

الإنفصال عاطفياً بمحبة

الإنفصال عاطفياً هو مفتاح التعافي من الإعتماضية العاطفية علي الغير. فهو يقوى علاقاتنا الصحية --- تلك التي نريد لها أن ننمو وتزدهر. كما يفيد علاقاتنا الصعبة --- تلك التي تُعلمنا كيف نتعايش معها. إنه أمراً مساعداً لنا!

الإنفصال عاطفياً ليس شيئاً نفعله مرةً واحدة. إنه سلوك يومي في التعافي. نتعلمه عندما نبدأ في التعافي من مشاكل الإعتماضية العاطفية علي الغير ومشاكل الشباب أبناء المدمنين. ونستمر في ممارسته على طول الطريق أثناء ما ننمو ونتغير، وأثناء ما تنمو علاقاتنا وتتغير.

إننا نتعلم أن نتوقف بمحبة عن التشبث بالناس، الناس الذين نحبهم، والناس الذين نعجب بهم، وأولئك الذين لا نهتم بهم علي وجه التحديد. إننا نقوم بفصل أنفسنا عاطفياً، وفصل عملية تطورنا، عن عملية تطور الآخرين.

إننا نقوم بالتخلي عن تشبثنا الشديد وعن حاجتنا للتحكم في علاقاتنا. ونتحمل مسؤولية أنفسنا؛ وكذلك نسمح للآخرين بالقيام بنفس الشيء. إننا نقوم بالإنفصال عاطفياً مع علمنا أن الحياة تحدث تماماً كما يجب أن تحدث، هذا بالنسبة للآخرين وبالنسبة لأنفسنا أيضاً. الطريقة التي تحدث بها الحياة جيدة، حتى عندما تكون مؤلمة. وفي النهاية الأمر، يمكننا الإستفادة حتى من أصعب المواقف. إننا نفعل هذا ونحن علي علم بأن من يدبر الأمر قوة أعظم من أنفسنا، وأن كل شيء علي ما يرام.

"اليوم ، سوف أطبق مفهوم الإنفصال العاطفي، بأقصى ما في إستطاعتي علي علاقاتي. إذا لم أستطع التوقف عن التشبث بالشكل الكامل، فسأحاول أن "أهدأ قليلاً".

من كتاب لغة التسامح ص ٩٥-٩٤ من هيزلدن

٦ أبريل

الصبر

كم قد نكون سئماً وتعبناً من الناس الذين يقولون لنا أن نتحلى بالصبر أو أن نتعلم الصبر. كم قد يكون قدر الإحباط عندما نريد شيئاً ما منذ زمن طويل، أو نريد التقدم إلي الأمام، ثم لا يحدث ذلك. كم هو مزعج أن نجد شخصاً ما يقول لنا أن ننتظر في حين أنه لم يتم الوفاء باحتياجاتنا بعد ونحن في وسط مشاعر القلق والإحباط والخمول.

لا تخط بين الاقتراح بأن تصبر وبين القاعدة القديمة بأن لا يكون لدينا مشاعر.

التحلى بالصبر لا يعني أن نمر في أحداث الحياة والتعافي التي تكون أحياناً مرهقة بدون مشاعر! أشعر بالإحباط. أشعر بنفاد الصبر. أشعر بالقدر الذي تحتاج إليه من الغضب لعدم تلبية إحتياجاتك. أشعر بمخاوفك.

التحكم في مشاعرنا لن يجعلنا نتحكم في الأحداث! إننا نجد الصبر بالتسليم لمشاعرنا. لا يمكن أن نجبر الصبر علي أن يحدث. إنه هبة، تأتي بشكل مباشر بعد الثقيل والإمتنان. عندما نتعامل مع مشاعرنا حتي نصل للتقبل الكامل لمن نكون ولما هو لدينا، سنصبح علي إستعداد لأن نكون ولأن يكون لدينا المزيد.

"اليوم سأسمح لنفسى بأن يكون لدي مشاعرى بينما أمارس الصبر"

من كتاب لغة التسامح ص ٩٦-٩٥ من هيزلدن

٧ أبريل

تلك المشاعر القديمة

لا زالت تُمر عليّ أياماً سيئة. ولكن لأبأس. فكنت قد اعتدت عليّ أن تُمر عليّ سنوات سيئة".

---مجهول

أحياناً، تتسلل إلينا تلك المشاعر القديمة. قد نشعر بالخوف أو الخجل أو اليأس. قد نشعر أننا لا نصلح، أو أننا لسنا محبوبين، أو أننا ضحية، أو أن لا حول ولا قوة لنا، أو نشعر بالضغينة تجاه كل ذلك. هذه هي الإعتماضية العاطفية علي الغير، إنها حالة يصفها البعض بأنها "مرض الروح".

العديد منا شعر بهذه الطريقة عندما بدأنا التعافي. وأحياناً، ننزل مرة أخرى إلى هذه المشاعر بعد أن بدأنا في التعافي. أحياناً لأسباب. قد يؤدي حدثاً ما لردود الفعل هذه، مثل إنهاء علاقة، أو الضغوط، أو مشاكل في العمل، أو في المنزل، أو في الصداقات. ويمكن أن تؤدي أوقات التغيير إلى ردود الفعل هذه. وكذلك في وقت المرض الجسماني.

وأحياناً، تعود هذه المشاعر دون أسباب .

العودة للمشاعر القديمة لا يعني أننا عدنا إلي مربع البداية في تعافينا. ولا يعني أننا فشلنا في التعافي. ولا يعني أننا سوف نمر بمرحلة طويلة ومؤلمة من الشعور السيء. ولكن يعني أنها موجودة وحسب.

إنه نفس الحل :ممارسة الأساسيات. بعض من هذه الأساسيات هو محبة أنفسنا والثقة فيها، والإنفصال العاطفي، والتعامل مع المشاعر، وتقديم وتلقي الدعم في مجتمع التعافي، وإستخدام التأكيدات لأنفسنا، وقضاء بعض الأوقات من المرح.

أساسية أخرى هي ممارسة الخطوات. عادةً ما تكون ممارسة الخطوات هي السبيل للشد من ازرننا وتقويتنا علي ممارسة الأساسيات الأخرى، مثل الإنفصال العاطفي ومحبة النفس.

إذا كانت المشاعر القديمة قد عادت، فكن علي يقين أن هناك مخرجاً ناجح.

"اليوم، إذا وجدت نفسي في حفرة مظلمة فسأمارس "خطوة" لمساعدة نفسي علي الخروج منها."

من كتاب لغة التسامح ص٩٧-٩٦ من هيزلدن

٨ أبريل

الإعتناء بالنفس

"لا ادري ما الذى عليك أن تفعله بالتحديد حتي تعتني بنفسك. لكنني أعلم أنه يمكن لك أن تكتشف ذلك".

---ما بعد التخلص من الإعتماذية
العاطفية علي الغير

إسترح عندما تشعر بالتعب.

اشرب بعض الماء البارد عندما تشعر بالعطش.

اتصل بصديق عندما تكون وحيداً.

اطلب من الله أن يساعدك عندما تشعر بالإرهاق.

لقد تعلم العديد منا كيف يحرم نفسه ويهملها. وتعلم العديد منا أن يضبط علي أنفسنا بشدة في حين أن المشكلة هي أننا بالفعل
نضبط علي أنفسنا أكثر من اللازم.

العديد منا يخشي أن العمل لن يتم إذا إسترحنا عندما نكون متعبين. العمل سيتم ؛ وسيكون أفضل من العمل الذي ينبع من تعب
النفس والروح. إرعي نفسك، الأشخاص الذين يحبون أنفسهم ويعتنون بأنفسهم، هم بهجة هذا الكون.

يأتون في موعدهم، ويتصفون بالكفاءة، ويتم قيادتهم عن طريق القدرة الإلهية.

"اليوم ، سأمارس الإعتناء بنفسي بمحبة".

من كتاب لغة التسامح ص ٩٧ من هيزلدن

٩ ابريل

العطاء

قد يكون تعلم العطاء بشكل صحي تحدي. العديد منا وقع في قبضة العطاء القهري--أعمال خيرية بدافع من مشاعر غير خيرية من الذنب، والخزي، والاضطرار، والشفقة، والحاجة للشعور بالإمتياز اخلاقياً.

لقد ادركنا الآن أن رعاية شخص ما وكذلك العطاء بشكل قهري لا ينفعان. إنهما يأتیان بنتائج عكسية.

القيام بالرعاية يجعلنا نستمر في الشعور بأننا ضحية.

العديد منا أعطى أكثر من اللازم، ظناً أننا كنا نتصرف بالشكل السليم، ثم شعرنا بالحيرة لأن حياتنا وعلاقاتنا لم تكن ناجحة. العديد منا أعطى الكثير لفترة طويلة، ظناً أننا كنا نفعل إرادة الرب. ثم في التعافي رفضنا أن نقوم بالعطاء، أو الرعاية، أو الحب لفترة من الوقت.

حسناً. ربما كنا بحاجة إلى الراحة. ولكن العطاء الصحي هو جزء من الحياة الصحية. الهدف من التعافي هو التوازن--الإهتمام المدفوع برغبة حقيقية في العطاء، النابع من سلوك بالإحترام للنفس وللغير. الهدف في التعافي هو أن نختار ما الذي نريد أن نعطي، ولمن، ومتى، وبأى قدر. الهدف في التعافي هو أن نقوم بالعطاء، ولا نشعر بأننا ضحية لهذا العطاء.

هل نقوم بالعطاء لأننا نريد، ولأنه من مسؤولياتنا؟ أم أننا نعطي لأننا نشعر أننا مضطرين، أو من باب الشعور بالذنب، أو الخزي، أو الحاجة للشعور بالتميز؟ هل نعطي لأننا نشعر بالخوف من أن نقول لا؟

هل الطرق التي نحاول بها مساعدة الناس مفيدة، أم أنها تمنعهم من مواجهة مسؤولياتهم الحقيقية؟

هل نقوم بالعطاء حتى يحبنا الناس أو حتى يشعروا بالإلتزام تجاهنا؟ هل نقوم بالعطاء حتى نثبت أن لنا قيمة؟ أم أننا نعطي لأننا نريد أن نعطي ونشعر أنه الشيء سليم؟

التعافي يتضمن دورة من العطاء والتلقي. هذه الدورة تحافظ على الطاقة الصحية متدفقة بيننا، وبين قوتنا العليا، وبين الآخرين. إن تعلم كيفية العطاء بالشكل السليم يستغرق وقتاً طويلاً. كما أن تعلم كيفية التلقي تستغرق وقتاً طويلاً. فكن صبوراً. التوازن سيأتي.

ياربى، وجه اسلوبى في العطاء ودوافعي اليوم.

من كتاب لغة التسامح ص ٩٦ من هيزلدن.

إستخدام الآخرين لوقف الألم الذى نشعر به .

سعادتنا ليست هدية يحملها شخص آخر في يده. وحسن حالنا لا يحتفظ به شخص آخر حتى يعطيه لنا أو يحجبه عنا حسب هواه. إذا طلبنا العون وحاولنا أن نرغم شخص ما على أن يعطينا ما نعتقد أنه يحمله لنا، فسوف نصاب بخيبة أمل. وسنكتشف أنه وهماً. هذا الشخص لا يحمل شيئاً. ولن يحمل أبداً شيئاً. أن هذه اللعبة الملفوفة بشكل جميل وعليها الشرائط التى كنا نعتقد انها تحتوى علي سعادتنا التى يحملها شخصاً ما---مجرد وهم!

في تلك اللحظات التى نطلب العون ونجبر فيها شخصاً ما على أن يوقف الآلام التى نشعر بها وأن يخلق لنا فرحتنا، إذا كان بإمكاننا أن نجد الشجاعة لنتوقف عن الترنح وبدلاً من ذلك نقف بثبات ونتعامل مع امورنا، سنجد سعادتنا.

صحيح أنه إذا وقف شخص ما على قدمنا، فهو يسبب ألماً لنا، وبالتالي لديه القدرة علي أن يوقف هذا الألم بأن يزيع قدمه. ولكن الألم لا يزال يخلصنا. ولذلك تقع على عاتقنا نحن مسؤولية إخبار هذا الشخص بأن يتوقف عن دهن أقدامنا. الشفاء يحدث عندما ندرك كيف نحاول استخدام الآخرين لوقف ألمنا وخلق سعادتنا. سوف نشفي من الماضي. سوف نجد بصيرة تمكننا من تغيير مسار علاقاتنا. سنرى أنه، طوال الوقت، كانت سعادتنا وحسن حالنا في أيدينا. كنا نحمل هذه اللعبة. ومحتوياتها متاحة لنا لنفتحها.

يارب، ساعدني أتذكر أنني احمل مفتاح سعادتي. أعطني الشجاعة حتى اقف بثبات واتعامل مع مشاعري الخاصة. أعطني الرؤية التى أحتاج إليها لتحسين علاقاتي. ساعدني على التوقف عن القيام بأسلوب الإعتماد على الغير والبدء في أسلوب الإعتماد على نفسى.

من كتاب لغة التسامح ص ٩٧ من هيزلدن.

الأهداف المالية

إن تحملنا لمسؤوليات شؤوننا المالية سوف يحسن من تقديرنا لأنفسنا ويقلل من القلق. كل واحد منا، اليوم، لديه مجموعة من الظروف المالية الحالية. يوجد في متناول ايدينا مبلغ معين من المال، وأموال مستحقة لنا. ولدينا كومة من الفواتير المستحقة علينا. وعلينا ضرائب يجب دفعها. هذه هي ظروفنا المالية الحالية. التقبل، والإمتنان، وتحمل المسؤولية الشخصية يقللوا من التوتر، بغض النظر عن التفاصيل.

كل واحد منا، اليوم، لديه مستقبل مالي. إننا لا نستطيع التحكم في الكثير من الجوانب المستقبلية من حياتنا، ولكن هناك دور واحد يمكننا أن نلعبه يساعد علي تحديد مستقبلنا وهو وضع الأهداف.

اننا غير مضطرين للهوس بأهدافنا. ليس علينا أن نراقبها باستمرار ونقيس ما احرزناه من تقدم نحوها. ولكن من المفيد التفكير في أهدافنا وكتابتها. ماذا نريد أن يحدث في مستقبلنا المالي؟ ما هي المشاكل المالية التي نود حلها؟ ما هي الفواتير التي نود التخلص منها؟ ما هو حجم الدخل الذي نود أن نحققه في نهاية هذا العام؟ ونهاية العام المقبل؟ وبعد خمس سنوات من الآن؟

هل نحن على استعداد للعمل على تحقيق أهدافنا وعلى أن ننق في توجيه قوتنا العليا لنا؟

ادفع الفواتير في الوقت المحدد، وإتصل بالدائنين، وقم بالترتيبات، وابذل قصارى جهدك، اليوم، لتحمل مسؤولياتك المالية. حدد أهدافك للمستقبل، ثم، اترك موضوع المال وركز على المعيشة. إن تحمل مسؤولية شؤوننا المالية لا يعني أن نجعل تركيزنا على المال. تحمل مسؤولية اموالنا تمكننا من أن لا نجعل تركيزنا يكون على المال. إنه يحررنا للقيام بعملنا ولأن نعيش الحياة التي نريدها.

إننا نستحق أن يصبح لدينا التقدير لأنفسنا والطمأنينة اللذين يأتيان مع تحمل المسؤولية المالية.

اليوم، سوف استقطع الوقت اللازم لأكون مسؤولاً عن نفسي مالياً. إذا كان الوقت قد حان لدفع فواتير أو التحدث إلى الدائنين، سوف أفعل ذلك. إذا كان الوقت قد حان لتحديد الأهداف، سوف أفعل ذلك. بعد القيام بدوري، سوف أترك الباقي.

من كتاب لغة التسامح ص ٩٨ من هيزلدن.

١٢ ابريل التخلي عن للخوف

تصور نفسك تسبح، تطفوا فى سلام مع تيار نهر لطيف. كل ما عليك القيام به هو أن تتنفس، وتسترخى، وتمضي مع التيار.

فجأة تصبح واعى اكثر من اللازم للوضع الذى انت فيه. تبدأ فى الخوف، وتسيطر عليك العديد من افكار "ماذا لو؟"

يثقل جسدك. وتبدأ فى التضببش، والبحث بلهفة عن شيء تتعلق به. وتشعر بالذعر الشديد وتبدأ فى النزول لأسفل. ثم تتذكر أنك تبذل جهد أكثر من اللازم فى هذا الأمر. أنك لست بحاجة لأن تشعر بالذعر. كل ما عليك القيام به هو أن تتنفس، وتسترخى، وتمضي مع التيار. إنك لن تغرق.

الذعر هو عدونا الأعظم، إننا لسنا بحاجة لأن نبأس. إذا ظهرت مشاكل كبيرة جداً فى حياتنا، علينا أن نتوقف عن الصراع. يمكننا أن نرقد على المياه قليلاً، حتى يعود إلينا التوازن. ثم نستطيع العودة للطفو فى سلام والمضي مع التيار الطيف. هذا التيار لنا. إنه تيار آمن. إن طريقنا مرسوم. كل شيء على ما يرام .

اليوم، سوف استرخى، واتنفس، وامضي مع التيار. من كتاب لغة السماح ص ٩٩ من هازيلدن

١٣ ابريل

الإستمتاع

واحدة من المحظورات التي تعلمها الكثيرون منا في مرحلة الطفولة، هي القاعدة الغير معلنة 'لا تفرح وتستمتع بالحياة'. هذه القاعدة تخلق ضحايا---الأشخاص الذين لن يسمحوا لأنفسهم بإغتنام لذة الحياة اليومية.

كثيرون منا يربطون المعاناة بنوع من التقشف. الآن، نحن نربطها بالإعتمادية على شيء آخر. يمكننا أن نمضي خلال اليوم ونجعل أنفسنا نشعر بالقلق، والذنب، والتعاسة، والحرمان. أو يمكننا أن نسمح لأنفسنا أن نمضي خلال نفس اليوم ونشعر شعوراً جيداً. في التعافى، نتعلم أخيراً أن الاختيار يرجع لنا.

هناك الكثير الذي يمكننا الإستمتاع به في كل يوم، ولا بأس أن نشعر شعوراً جيداً. يمكننا أن نسمح لأنفسنا أن نستمتع بمهامنا. يمكننا أن نتعلم الإسترخاء دون الشعور بالذنب. يمكننا حتي أن نتعلم المرح.

تعلم كيف تفرح. اذهب نفسك بتقاني لتعلم الإستمتاع. اعمل بجد حتي تتعلم الإستمتاع كما فعلت في تعلم الشعور بالتعاسة. مجهودك سوف يثمر. المرح سوف يصبح مرح. الحياة ستصبح جديرة بأن تعاش. وكل يوم سوف نجد العديد من الميزات التي يجب أن نستمتع بها.

اليوم، وسوف أسمح انفسي بأن أستمتع بالحياة وانا امضي خلال اليوم.

من كتاب لغة التسامح ص ٩٩-١٠٠ من هيزلدن.

التعافى من الإدمانية-المصاحبة عملية شخصية تتطلب ارتكاب الأخطاء، والكافح خلال المشاكل، ومواجهة القضايا الصعبة.

إذا كنا نتوقع من أنفسنا المثالية، فهذا يبطئ العملية، ويضعنا في حالة من الشعور بالذنب والتوتر. والتوقع من الآخرين المثالية له نفس القدر المدمر، ويجعل الآخرين يشعرون بالخزي وقد يعطل من نموهم.

الناس بشر وضعفاء، وهذا أمر رائع. يمكننا أن نقبل ونقدر هذه الفكرة. إن توقع الآخرين أن يكونوا مثاليين يضعنا في حالة من التفوق الأخلاقي. كما أن توقع المثالية من أنفسنا يجعلنا نشعر بالجمود والدونية.

يمكننا نترك كلاً من الفكرتين.

اننا لسنا في حاجة للذهاب إلى البعد الآخر، ونتحمل أي شيء يرميه الآخرين في طريقنا. لا يزال بإمكاننا أن نتوقع من أنفسنا سلوكاً مناسباً ومسؤولاً. ولكن يمكننا تحمل قدر من الإسترخاء. عندما نتوقف عن توقع أن يكون الآخرون مثاليون قد نكتشف أنهم يقوموا بأفضل مما كنا نظن بكثير. عندما نتوقف عن توقع المثالية من أنفسنا، سوف نكتشف الجمال في أنفسنا.

اليوم، سوف امارس رحابة الصدر والتقبل وحب الآخرين كما هم، ونفسي كما هي. وسوف اسعى جاهداً لتحقيق هذا التوازن بين توقع الكثير جداً وتوقع القليل جداً من الآخرين ومن نفسي.

من كتاب لغة التسامح ص ١٠١-١٠٠ من هيزلدن.

جزء من إمتلاك قوتنا هو أن نتعلم التواصل بشكل واضح، ومباشر، وحازم. لسنا مضطرين لاللف والدوران في حديثنا للسيطرة على ردود أفعال الآخرين. التعليقات التي تجعل الآخرين يشعرون بالذنب لا تفعل سوى انها تشعر الآخرين بالذنب. ليس علينا إصلاح الآخرين أو رعايتهم بكلماتنا. كما اننا لا يمكن أن نتوقع من الآخرين رعايتهم لنا بكلماتهم. يمكننا أن نكتفى بأن يتم الإستماع إلينا وقبولنا. ويمكننا أن نستمع بكل احترام إلى ما يقوله الآخرين.

التلميح لما نحتاجه لا ينفع. لا يستطيع الآخرون قراءة عقولنا، ومن المرجح أنهم سوف يحملون علينا الضغينة لعدم تواصلنا معهم بشكل مباشر. أفضل طريقة لتحمل المسؤولية لما نريده هو أن نطلبه بشكل مباشرة. ويمكننا الإصرار على أن يكون الآخرين مباشرين معنا. إذا كنا بحاجة إلى أن نقول لا، لطلب معين، يمكننا أن نقول ذلك. إذا كان شخص ما يحاول السيطرة علينا من خلال حديثه، يمكننا أن نرفض المشاركة.

جزء من التواصل بمسؤولية هو أن نتعرف على مشاعر مثل خيبة الأمل أو الغضب بشكل مباشر، بدلاً من أن نجعل الآخرين يخمنون مشاعرنا أو أن نخرج مشاعرنا بطرق أخرى. إذا كنا لا نعرف ما نريد أن نقوله، يمكننا أن نقول ذلك أيضاً.

يمكننا أن نسأل عن المعلومات وأن نستخدم الكلمات لتحقيق تواصل اقرب، ولكن ليس علينا أن نتوّه الناس بحديثنا. كما انه ليس علينا أن نستمع او نشترك في حديث فارغ. يمكننا أن نقول ما نريده ونتوقف عند الإنتهاء من ذلك.

اليوم، سوف اتواصل بشكل واضح ومباشر في حديثي مع الآخرين. وسوف أسعى جاهداً لتجنب التلاعب، وعدم التحدث بشكل مباشرة أو استخدام العبارات التي تثير الشعور بالذنب. يمكنني أن أكون لبق ولطيف كلما امكن ذلك. ويمكنني أن أكون حازماً إذا لزم الأمر.

من كتاب لغة التسامح ص ١٠١ من هيزلدن

السماح للأمور أن تحدث

ليس علينا أن نبذل مجهود كبير حتي نتوصل لأن يكون لدينا الرؤية الخاصة بنا. نعم، إننا نتعلم أن الأمور المؤلمة والمخيبة للأمال تحدث في كثير من الأحيان لسبب وهدف أسمى. نعم، هذه الأمور غالبا ما تحدث للخير. ولكن ليس علينا أن نبذل الكثير من الوقت والطاقة لمعرفة الغرض والخطة لكل تفصيله من حياتنا. هذا تحرك مفرط!

في بعض الأحيان، السيارة لا تدور. في بعض الأحيان غسالة الصحون يصيبها عطل. في بعض الأحيان نصاب بنزلة برد. في بعض الأحيان لا نجد المياه الساخنة. في بعض الأحيان يمر علينا يوما سيء. في حين أن الوصول للتقبل والإمتنان يساعدان في هذه الأمور المزعجة، إلا انه ليس علينا تحليل كل شيء ومعرفة ما إذا كان يتماشى مع مخطط الأشياء.

قم بحل المشكلة. قم بإصلاح السيارة. وأصلح غسالة الصحون. ومرض نفسك من نزلة البرد. وانتظر الماء الساخن لتأخذ حمام. وراعي نفسك خلال يومك السيء. وإعتنى بمسؤولياتك، ولا تأخذ كل شيء بشكل شخصي!

إذا أردنا أن نتعرف علي رؤية معينه أو وعي ما، سوف نجد انفسنا نوجه في هذا الإتجاه. بالتأكيد، نريد أن نراقب الأنماط. ولكن في كثير من الأحيان، الرؤية الواضحة والتحليل العظيم يحدثان بشكل طبيعي.

ليس علينا الإستفسار عن كل حدث لنرى ما إذا كان ملائما للخطة. الخطة - والوعي، والرؤية، وإمكانية النمو الشخصي - سوف يكشفوا عن انفسهم. ولعل الدرس هو أن نتعلم أن نحل مشاكلنا دون أن نعرف دائما مغزاها. ولعل الدرس هو أن نثق في أنفسنا اننا نستطيع أن نعيش ، ونمارس الحياة.

اليوم، سوف أترك الأمور تحدث دون أن اقلق حول مغزى كل حدث. وسوف أثق بأن الأمور سوف تأتي إلى بالنمو الشخصي أسرع من الجرى في كل مكان بالميكروسكوب. وسوف أثق أن دروسي الخاصة سوف تكشف عن نفسها في وقتها الخاص.

من كتاب لغة التسامح ص ١٠٢ من هيزلدن.

١٧ ابريل

رعاية أنفسنا

غالباً ما نشير إلى التعافي من الإدمان على الأشياء وقضايا الطفل فينا ككبار، باسم "رعاية النفس". رعاية النفس ليست، كما قد يعتقد البعض، جزء من "جيل الأنا". إنها ليست الانغماس في النفس. إنها ليست الأنانية في التفسير السلبي لتلك الكلمة.

إننا نتعلم أن نراعي أنفسنا، بدلاً من هوس التركيز على شخص آخر. نتعلم المسؤولية الشخصية، بدلاً من الشعور بالمسؤولية المفرطة عن الآخرين. رعاية النفس تعني أيضاً مسؤولياتنا الحقيقية تجاه الآخرين؛ إننا نقوم بذلك بشكل أفضل عندما لا نشعر بالمسؤولية المفرطة.

رعاية النفس تعني في بعض الأحيان "أنا أولاً"، ولكن عادة ما تعني "أنا أيضاً". وهذا يعني أننا مسؤولون عن أنفسنا ويمكننا أن نختار أن لا نترك أنفسنا للشعور باننا ضحايا مرة أخرى.

رعاية النفس تعني أن نتعلم حب الشخص الذي نحن مسؤولون عن رعايته--أنفسنا. إننا لا نفعل ذلك لكي نتوقع في شرنقة من العزلة والانغماس في أنفسنا. إننا نفعل ذلك حتى نتأكد من أن نحب الآخرين بشكل أفضل، ونتعلم أن نسمح لهم أن يحبونا.

رعاية النفس ليست أنانية. إنها احترام للنفس.

ساعدني ياربى اليوم، أن أحب نفسي ساعدني أن أتخلي عن الشعور بالمسؤولية المفرطة تجاه من حولي. ارشدني لما يجب على القيام به لرعاية نفسي ولأن أكون مسؤولة بالشكل المناسب عن الآخرين.

من كتاب لغة التسامح ص ١٠٣ من هيزلدن .

١٨ ابريل

الحرية

لقد تعرض العديد منا كأطفال للإضطهاد ولأن نكون ضحية. وقد نواصل الإبقاء على أنفسنا مضطهدين كأشخاص بالغين. البعض منا لا يدرك أن رعاية الغير وعدم وضع حدود سينتج عنه أن نشعر اننا ضحايا.

بعضنا لا يدرك أن التفكير فى أنفسنا كضحايا سينتج عنه أن نشعر بالإضطهاد.

البعض منا لا يعلم أننا نملك مفتاح حريتنا. هذا المفتاح هو تكريم أنفسنا، ورعاية أنفسنا.

يمكننا أن نقول ما نعبه، ونعني ما نقوله. ويمكننا التوقف عن انتظار أن يعطينا الآخرين ما نحتاجه، وأن نتحمل مسؤولية أنفسنا. عندما نفعل ذلك، تفتح ابواب الحرية على مصراعها.

مر من خلالها.

اليوم، سوف أفهم أن لدي مفتاح حريتي. وسوف أتوقف عن المشاركة في أن اشعر نفسى اننى مضطهد وضحية. سأتحمل المسؤولية عن نفسي وأترك الآخرين يفعلون كما يشائون.

من كتاب لغة التسامح ص ١٠٣ من هيزلدن.

تقبل التغيير

رياح التغيير تهب علي حياتنا، أحياناً بلطف، وأحياناً أخرى مثل العاصفة الإستوائية. نعم، يوجد لدينا أماكن للإستراحة--- ووقت للتكيف مع مستوى آخر من المعيشة، ووقت لإستعادة توازننا، ووقت للإستمتاع بالمكاسب. ولدينا وقت لإلتقاط أنفاسنا

.ولكن التغيير أمر لا مفر منه، ومرغوب فيه. في بعض الأحيان، عندما تبدأ نسيمات رياح التغيير، نكون غير واثقين من أن التغيير سوف يكون للأفضل. قد نسمي ذلك بالضغوط أو الوضع المؤقت، واثقون اننا سوف نتمكن من إستعادة الوضع الطبيعي. نقاوم في بعض الأحيان. و نخفي رؤوسنا وننبطح لنتفادى الرياح، على أمل أن الأمور سوف تهدأ بسرعة، وتعود لما كانت عليه. لكن هل من الوارد أنه يتم تجهيزها لوضع "طبيعي" جديد؟

التغيير سوف يجتاح حياتنا، حسب الحاجة، ليأخذنا حيث نحن ذاهبون. يمكننا أن نثق أن قوتنا العليا يضع في إعتباره خطة لنا، حتى ولو كنا لا نعرف أين ستأخذنا هذه التغييرات

.يمكننا أن نثق في أن التغيير الذي يحدث جيد. وأن الرياح سوف تأخذ حيث يجب أن نذهب

.اليوم، ساعدني، ربى، أن أتخلي عن مقاومتي للتغيير. ساعدني أن أكون مفتوح لهذه العملية. ساعدني اثق أن المكان الذي سوف انزل فيه سيكون أفضل من المكان الذي تم التقاطي منه. ساعدني أن استسلم واثق، واتقبل، حتى ولو كنت لا أفهم.

من كتاب لغة التسامح ص ١٠٤ من هيزلدن .

٢٠ ابريل

المواعيد النهائية

لست ادري ما إذا كنت ارغب في الإستمرار أو الخروج من هذه العلاقة. انا في صراع الآن مع هذا الأمر منذ شهور. ليس مناسب أن اترك هذا الأمر معلق إلى أجل غير مسمى، سوف أمهل نفسي شهرين للوصول إلى قرار. --مجهول

-- هذه المشكلة تدور في رأسي منذ ستة أشهر الآن. أنا حائر. لست متأكد ما الذي يجب علي أن افعله، سوف اعطي نفسي شهر واحد للوصول إلي الحل. --مجهول

أحياناً، يكون تحديد موعد نهائي أمر مساعد، ويكون مناسب في حالة مواجهة مشاكل لم يتم حلها، أو الصراع مع قرار صعب، أو التردد في أمر ما لمدة طويلة أو التخيُّط والإرتباك في مسألة معينة لوقت طويل.

وضع موعد نهائي لايعني انه أمر ملزم وغير مرن. لكنه يعني أننا نقوم بتحديد إطار زمني لمساعدة أنفسنا حتي لا نشعر بالعجز ونساعد انفسنا علي التركيز علي الحل. تحديد مواعيد نهائية من شأنه أن يحرر طاقتنا لننحي المشكلة أو الموضوع جانباً، ونتركها، لنسمح للكون، أو لقوتنا العليا، ولأنفسنا للبدىء فى التحرك نحو حل.

ليس علينا دائماً أن نبذل الناس ان لدينا موعد نهائي. من الأفضل أن نصمت في بعض الأحيان، وإلا فقد يشعر الناس اننا نحاول التحكم فيهم وقد يمتردوا علي موعدنا النهائي. وقد يكون من المناسب في بعض الأحيان، مشاركة موعدنا النهائي مع الآخرين.

الموعد النهائي هو في المقام الأول أداة لمساعدة أنفسنا. يجب أن يكون معقول ومناسب لكل موقف علي حدى. المواعيد النهائية إذا تم استخدامها بالشكل الصحيح يمكن أن تكون أداة مفيدة لمساعدتنا في أن نجتاز المشاكل والمواقف الصعبة بدون الشعور بأننا في مأزق أو انه لا حول لنا ولا قوة. كما يمكنه أن يساعدنا علي التخلص من القلق و الهوس، حتى نتمكن من التركيز على الطاقات في اتجاهات بناءة أكثر. تحديد موعد نهائي يمكن أن يساعدنا علي الانتقال من حالة الشعور الغير مريح باننا ضحايا شخص ما أو مشكلة لا يمكننا حلها.

المواعيد النهائية يمكن أن تساعدنا ان نفصل ونتحرك إلى الأمام .

اليوم، سوف ارى ما إذا كان الموعد النهائي أمر مفيد في بعض مجالات حياتي. سوف اطلب توجيه إلهي حكيم لتحديد المواعيد النهائية المناسبة لمشاكلى أو مشاكل علاقاتي التي قد تكون معلقة.

من كتاب لغة التسامح ص١٠٦-١٠٥ من هيزلدن

٢١ ابريل

الانتظار

انتظر. إذا لم يكن الوقت مناسباً، أو لم يكن الطريق واضحاً، أو لم يكن الجواب أو القرار ثابتاً، انتظر.

قد نشعر شعور بالإلحاح وقد نرغب في حل المشكلة عن طريق فعل شيء - أي شيء الآن، ولكن هذا الإجراء ليس في صالحنا.

العيش مع الحيرة أو المشاكل التي لم تحل أمر صعب. من الأسهل حل الأمور. ولكن اتخاذ قرار اسرع من اللازم، والقيام بشيء ما قبل الأوان، يعني أننا قد نضطر للعودة مرة أخرى إليه.

إذا لم يكن الوقت مناسباً، انتظر. إذا لم يكن الطريق واضحاً، لا تندفع إلى الأمام. إذا كان الشعور تجاه الجواب أو القرار زلماً، انتظر.

في هذه الطريقة الجديدة للحياة، هناك قوة توجه. ليس علينا إطلاقاً أن نتحرك بسرعة أكثر من اللازم أو أن نخرج عن التناغم. الانتظار فعل---إيجابي، وفعل قوي.

في كثير من الأحيان، الانتظار فعل فيه هداية من رب، وله نفس قوة إتخاذ القرار، وأكثر قوة من قرار مُلِح، فاقد للتوقيت السليم.

إننا لسنا مضطرين للضغط على أنفسنا من خلال الإصرار على أن نفعل أو نعلم شيئاً قبل أن يحين الأوان. عندما يحين الأوان، سنعرف. وسوف ننقل لهذا الأوان بشكل طبيعي وبتناغم. سنشعر بالسلام والثبات. وسنشعر بقوة دفع بطريقة لا نشعر بها اليوم.

تعامل مع الذعر، والإلحاح، والخوف ولا تسمح لهم بالسيطرة عليك أو بإملاء قرارات عليك.

الانتظار ليس سهلاً. وليس ممتعاً. ولكن الانتظار في كثير من الأحيان ضروري للوصول إلي ما نريده. إنه 'ليس' بالوقت الضائع. إنه ليس بالوقت المُعطَل. الجواب سوف يأتي. القوة سوف تأتي. الوقت سوف يأتي. وسوف يكون سليماً.

اليوم، سوف انتظر، إذا كان الانتظار هو الفعل الذي أحتاج إليه من أجل أن أقوم برعاية نفسي. سوف ادرك أنني أتخذ إجراءً إيجابياً وقوياً بالانتظار حتى يحين الأوان. ربي، ساعدني على التخلي عن خوفي، وشعوري بالإلحاح، والذعر. ساعدني أن اتعلم فن الانتظار للوقت المناسب. ساعدني أن اتعلم التوقيت.

من كتاب لغة التسامح ص ١٠٧-١٠٦ من هيزلدن

التعامل مع الضغوط

حتماً، هناك وقت للضغوط في حياتنا، مهما طالت مدة تعافينا.

في بعض الأحيان، الضغوط تكون خارجنا أو حولنا. اثناء ما نشعر بالتوازن، لكن الظروف التي نواجهها ضاغطة. وفي بعض الأحيان، تكون الضغوط داخلية؛ ونشعر اننا غير متوازنين.

عندما تكون الضغوط خارجية وداخلية، نكون في أصعب أوقاتنا.

خلال اوقات الضغط، يمكننا الاعتماد بشكل أكبر على منظومة الدعم الخاصة بنا. يمكن لأصدقائنا ومجموعاتنا أن تساعدنا على الشعور بمزيد من التوازن والسلام على الرغم من ظروفنا الضاغطة.

التأكيد علي أن الأحداث الجارية هي جزء غير مريح مؤقت من خطة جيدة، صلبة قد يساعد. يمكننا أن نؤكد لأنفسنا أننا سوف نمر من ذلك. لن ننهار. لن نُسحق ولن نسقط.

من المفيد أن نعود إلى الأساسيات--التركيز على فصل أنفسنا عن الأحداث، والتعامل مع المشاعر، والعيش يوم بيوم. اهم ما يجب أن نركز عليه خلال اوقات الضغط هو الإعتناء بأنفسنا. إننا أكثر قدرة على التعامل مع معظم الظروف الغير عادية، وأكثر قدرة علي ان نكون متاحين لغيرنا، إذا إعتنينا بأنفسنا. يمكننا أن نسأل أنفسنا بانتظام: ما الذي يجب علينا أن نفعله لنعتني بأنفسنا؟ ما الذي قد يساعدنا على الشعور بتحسن أو راحة اكبر؟ العناية بالنفس قد لا تكون أمر سهل خلال اوقات الضغط. إهمال النفس قد يبدو أكثر راحة. ولكن العناية بأنفسنا دائماً ما تنجح.

اليوم، سوف أتذكر أنه لا يوجد أي وضع لن يفيد إعتنائي بنفسي.

من كتاب لغة التسامح ص١٠٨-١٠٧ من هيزلدن

السماح لأنفسنا بتلقي الحب

السماح لأنفسنا بأن نتلقي الحب هو احد أكبر التحديات التي نواجهها في التعافى.

لقد منع الكثير منا أنفسهم من تلقي الحب. قد نكون قد عشنا مع أشخاص استخدموا الحب للسيطرة علينا. وسوف يكونوا متاحين لنا عندما نحتاج اليهم، ولكن بثمن باهظ من حريتنا. كان الحب يمنح، أو يمنع، للسيطرة علينا والتحكم فينا. أصبح امرأ غير آمن بالنسبة لنا أن نتلقى الحب من هؤلاء الأشخاص. قد نكون اعتدنا على عدم تلقي الحب، وعلي عدم معرفتنا بحاجتنا للحب، لأننا عشنا مع أشخاص ليس لديهم حب حقيقي ليعطوه.

في مرحلة ما من التعافى، ندرك انه، نحن أيضاً، نريد وتحتاج إلى أن يحبنا الآخرين. قد نشعر بالحرج مع هذه الحاجة. أين نذهب بها؟ ماذا نفعل؟ من هم الذين يمكن أن يعطونا الحب؟ كيف يمكننا تحديد من هو آمن ومن غير آمن؟ كيف يمكننا أن نترك الآخرين يهتمون بنا دون أن نشعر بأننا وقعنا في فخ، أو انهم يستغلوننا، أو أن نشعر بالرعب، أو عدم القدرة على الإعتناء بأنفسنا؟

سنتعلم. نقطة البداية هي التسليم---لرغبتنا في أن نكون محبوبين، وحاجتنا للرعاية وللحب. سوف تنمو ثقتنا في قدرتنا على رعاية أنفسنا وسط الناس. وسنشعر بالأمان الكافي الذى يجعلنا نسمح للناس أن يهتموا بنا. وستنمو ثقتنا في قدرتنا على اختيار الأشخاص الآمنون الذين يمكنهم أن يعطوا لنا الحب.

قد نحتاج إلى أن نغضب أولاً---نغضب لأنه لم يتم تلبية إحتياجاتنا. وفيما بعد، يمكننا أن نشعر بالإمتنان لأولئك الذين أظهروا لنا ما لا نريده، أولئك الذين ساعدونا في عملية الإعتقاد أننا نستحق الحب، وأولئك الذين يدخلون إلى حياتنا ليحبونا.

إننا نتفتح مثل الزهور. في بعض الأحيان يكون ذلك مؤلم اثناء ما تقوم الثمرة بالضغط حتى تتفتح. كن سعيداً بذلك. فقلوبنا تفتح للحب الموجود والذى سيظل متاح لنا.

سلم للحب المتاح لنا، للحب الذى يُرسل في طريقنا من الناس، والكون، والقوة العليا.

سلم للحب، دون ان نسمح للناس بالسيطرة أو بمنعنا من العناية بأنفسنا. إبدأ بأن تسلم لحبك لنفسك.

اليوم، سوف افتح نفسى للحب المتاح لي هنا. سوف اسمح لنفسي أن اتلقي الحب الآمن، وانا مدرك أنني أستطيع أن اعتنى بنفسى وسط الناس. وسأكون ممتناً لكل الأشخاص من الماضى الذين ساعدونى في عملية الإنفتاح على الحب. انا راضى وقابل، وممتن للحب القادم نحوى.

من كتاب لغة التسامح ص ١٠٩-١٠٨ من هيزلدين

٢٤ ابريل

دروس في العمل

في كثير من الأحيان، الدروس الروحية ودروس التعافى التي نتعلمها في العمل تعكس الدروس التي نتعلمها في مجالات أخرى من حياتنا.

في كثير من الأحيان، النظم التي ننجذب إليها في حياتنا العملية مماثلة للنظم التي نجد أنفسنا نحبها ونعيشها. هذه هي النظم التي تعكس قضايانا والتي يمكن أن تساعدنا على تعلم دروسنا.

هل نتعلم رويداً أن نثق بأنفسنا في العمل؟ وماذا عن المنزل؟ هل نتعلم رويداً أن نهتم بأنفسنا في العمل؟ وماذا عن المنزل؟ هل نتعلم رويداً الحدود واحترام الذات والتغلب على الخوف والتعامل مع المشاعر؟

إذا بحثنا في تاريخنا في العمل، غالباً ما سنرى أنه بمثابة مرآة لقضايانا، ونمونا. وعلى الأرجح لا يزال الوضع كذلك إلي الآن أيضاً.

لليوم، يمكننا أن نتقنع أننا في المكان الذي نحتاج إلى أن نكون فيه في المنزل وفي العمل.

اليوم، سأقبل ظروفنا الحالية في العمل. سوف أفكر في كيفية أن ما أتعلمه في حياتي ينطبق على ما أتعلمه في عملي. إذا لم أعرف، سوف أسأل للتجربة حتى يصبح ذلك واضحاً لي، ربي، ساعدني اتقبل العمل الذي كُلفت به اليوم، ساعدني أن أكون مفتوحاً له وأن أتعلم ما أحتاج إلي أن أتعلمه. ساعدني أن اثق أن بإمكانه أن يكون مفيداً، وأنه سوف يكون مفيداً.

من كتاب لغة التسامح ص ١١٠-١٠٩ من هيزلدن

العثور على الحقيقة الخاصة بنا

يجب علي كل منا أن يكتشف الحقيقة الخاصة به. لن يساعدنا لو أن أولئك الذين يحبوننا وجدوا الحقيقة الخاصة بهم. إنهم له يستطيعوا أن يعطوها لنا. لن يساعد لو أن شخصاً نحبه عرف حقيقة معينة عن حياتنا. يجب علينا أن نكتشف حقائقنا بأنفسنا.

يجب علي كل منا أن يكتشف ويقف في النور الخاص به.

غالباً ما نحتاج لأن نصارع ونفشل ونخطئ ونحبط. هذه هي الطريقة التي نمر بها من الصراعات الخاصة بنا. هذه هي الطريقة التي نتعلم بها ما هو حقيقي وسليم لأنفسنا.

يمكننا مشاركة المعلومات مع الآخرين. ويمكن للآخرين أن يخبرونا بما يتوقعوا أن يحدث إذا سعينا في مسار معين. ولكن ذلك لن يعني أي شيء حتى نهضم الرسالة ونجعلها الحقيقة الخاصة بنا، وإكتشافنا، معرفتنا.

ليس هناك طريقة سهلة للإكتشاف ولإيجاد حقائقنا.

لكن يمكننا أن نفعل ذلك وسنفعل ذلك، إذا أردنا.

قد نرغب في الإستسهال. وقد نهرع في عصبية إلى الأصدقاء، ونطلب منهم أن يعطونا الحقيقة أو يسهلوا علينا الإكتشاف. إنهم لن يستطيعوا أن يفعلوا ذلك. سوف يسلط النور نفسه في الوقت الخاص به.

كل منا لديه نصيباً من الحقيقة، تنتظر أن تكشف نفسها لنا. وكل منا لديه نصيباً من النور، ينتظر منا أن نقف فيه، ونطالب بأن يكون خاص بنا.

التشجيع يساعد. والدعم يساعد. لكن القناعة الراسخة بأن كل شخص لديه حقيقة متاحة و---مناسبة لكل موقف---ذلك هو ما سوف يساعد.

كل تجربة، كل إحباط، كل موقف، لديه الحقيقة الخاصة به في إنتظار أن تكشف عن نفسها. لا تستسلم حتى تجدها بنفسك.

سوف يتم توجيهنا إلي الحقيقة، إذا سعينا إليها. إننا لسنا بمفردنا.

اليوم، سوف أبحث عن الحقيقة الخاصة بي، وسأترك الآخرين يفعلوا نفس الشيء، سأضع قيمة لرؤيتي ولرؤية الآخرين. كل منا في الرحلة، يقوم بالإكتشافات الخاصة به---تلك الإكتشافات التي تناسبنا اليوم.

من كتاب لغة التسامح ص ١١١-١١٠ من هيزلدن

بعض الناس يعدوا من حاملِي السلبيات. إنهم مخازن للغضب المكبوت والمشاعر المتقلبة. والبعض يبقى في مصيدة دور الضحية ويتصرف بطرق تعمق من شعوره بأنه ضحية. وآخرون لا يزالوا محبوسين داخل الأنماط الإدمانية أو القهرية.

الطاقة السلبية يمكن أن يكون لها قوة سحب علينا، وخاصة إذا كنا نصارع للحفاظ على الطاقة الإيجابية والتوازن. قد يبدو أن الآخرين الذين تشع منهم الطاقة السلبية يرغبون في سحبنا إلى الظلام معهم. ليس علينا الذهاب معهم. فبدون احكام، يمكننا أن نقرر أنه لا بأس من رحيلنا عنهم. لا بأس من أن نقوم بحماية أنفسنا.

لا يمكننا تغيير الأشخاص الآخرين. كما انه لن يفيد الآخرين أن نفقد توازننا. إننا لا نقود الآخرين إلى النور بالدخول إلى الظلام معهم.

اليوم، ساعدني ربي أن ادرك أنه ليس عليّ أن أسمح لنفسى أن تسحب إلى السلبية، حتى في وسط أولئك الذين أحبهم. ساعدني أن أضع لنفسى الحدود. ساعدني أن ادرك أنه لا بأس من الإعتناء بنفسى.

من كتاب لغة التسامح ص ١١١ من هيزلدن

التخلي عن الحاجة إلي التحكم

المكاسب من فصل مشاعرنا عن الغير عظيمة: السكينة وشعور عميق بالسلام؛ والقدرة على إعطاء وتلقي الحب بطرق تنشط وتعزز النفس، والحرية في إيجاد حلول حقيقية لمشاكلنا.

---من كتاب "لا عودة للاعتمادية علي الغير"

التخلي عن حاجتنا للتحكم يمكن أن يحررنا ويحرر الآخرين. ويعطي مساحة لقوتنا العليا في توجيهنا لما هو أفضل لنا.

إذا كنا لن نحاول التحكم في شخص أو في شيء ما، ما الذي سوف نفعله بشكل مختلف؟

ماذا الذي سوف نفعله ولا نسمح لأنفسنا أن تفعله الآن؟ الي اين سوف نذهب؟ وماذا سوف نقول؟

ما هي القرارات التي سوف نتخذها؟

ما الذي سنطلبه؟ ما هي الحدود التي سنضعها؟ متى نقول لا أو نعم؟

إذا كنا لن نحاول التحكم في شخص ما احبنا او في ردود افعاله تجاهنا، ما الذي سنفعله بشكل مختلف؟ إذا كنا لن نحاول التحكم في مسار علاقة، ما الذي سوف نفعل بشكل مختلف؟ إذا كنا لن نحاول السيطرة على سلوك شخص آخر، فكيف نوجه تفكيرنا، ومشاعرنا، واقلنا، ونتصرف بشكل مختلف عما نفعله الآن؟

ما الذي لم نسمح لأنفسنا أن نفعله في الوقت الذي كنا نأمل فيه أن يؤثر إنكار الذات على وضع معين أو شخص معين؟ هل هناك بعض الأشياء التي كنا نفعلها سوف نتوقف عن فعلها؟

كيف سنتعامل مع أنفسنا بشكل مختلف؟

هل سنترك أنفسنا لنستمتع بالحياة أكثر ونشعر بالتحسن الآن؟ هل سنتوقف عن شعورنا السيء جداً؟ هل سنتعامل مع أنفسنا بشكل أفضل؟

إذا كنا لن نحاول التحكم، ماذا سوف نفعل بشكل مختلف؟ اكتب قائمة، ثم افعلها.

اليوم، سوف أسأل نفسي ما الذي سوف أفعله بشكل مختلف إذا كنت لن أحاول التحكم. عندما اشعر بالإجابة، سأفعلها.

ربي ساعدني أن أتخلي عن حاجتي للتحكم. ساعدني أن اطلق صراح نفسي وصراح الآخرين.

من كتاب لغة التسامح ص ١١٣-١١٢ من هيزلدن

الغضب من أفراد الأسرة

الكثير منا غاضب تجاه بعض أفراد عائلته. والبعض لديه الكثير من الغضب والثورة---غضب يبدو وكأنه مستمر عام تلو الآخر.

بالنسبة للكثيرين منا، الغضب كان السبيل الوحيد لكسر عيوديه أو علاقة غير صحية بيننا وبين أحد أفراد العائلة. لقد كان القوة التي ساعدتنا علي ان لا نستمر محتجزين كالأسرى عقلياً وعاطفياً وأحياناً روحياً من قبل بعض أفراد الأسرة.

من المهم أن نسمح لأنفسنا أن نشعر---أن نتقبل---غضبنا تجاه أفراد الأسرة دون أن نلقي بالذنب أو الخذى على أنفسنا. ومن المهم أيضاً أن نفحص مشاعر الذنب لدينا فيما يتعلق بأفراد الأسرة لأن الغضب والشعور بالذنب غالباً ما يكونا متشابكان.

يمكننا أن نتقبل، حتى وأن نشكر، غضبنا لحمايته لنا. ولكن يمكننا أيضاً أن نضع هدفاً آخر وهو: أن نحصل علي حريتنا.

بمجرد أن نفعل ذلك، لن نحتاج إلى غضبنا. بمجرد أن تفعل ذلك، يمكننا الوصول للمغفرة.

فكر في أفكار مُحبة، فكر في أفكار شفاء تجاه أفراد الأسرة. ولكن فلندع أنفسنا نشعر بالغضب قدر ما نحتاج.

عند نقطة ما، اسعي إلى الإنتهاء من الغضب. ولكن علينا أن نتعامل مع انفسنا بلطف إذا ظهرت المشاعر علي السطح من وقت لآخر.

احمد الرب علي المشاعر. واشعر بها. وافرج عنها. واطلب من الرب أن يبارك ويرعي أسرنا. اطلب من الرب أن يساعدنا علي الحصول علي حريتنا والعناية بأنفسنا.

فلنسمح لضوء الشفاء الذهبي أن يسطع على كل ما نحبههم وعلى كل من نشعر بالغضب تجاههم. فلنسمح لضوء الشفاء الذهبي أن يسطع علينا.

ثق أن الشفاء يحدث، الآن.

ساعدني ان اتقبل المشاعر القوية التي قد أشعر بها تجاه أفراد الأسرة. ساعدني أن أكون ممتناً للدرس الذي يدرسه لي. إنني أتقبل ضوء الشفاء الذهبي الذي يسطع الآن على نفسي وعلي عائلتي. واحمد ربي أن الشفاء لا يأتي دائماً في شكل أنيق، وتغليف منمق.

من كتاب لغة التسامح ص ١١٤-١١٣ من هيزلدن

في الكثير من الأحيان، يمكننا أن نتعلم الكثير عن أنفسنا عن طريق الأشخاص الذين ننجذب إليهم.

اثناء تقدمنا في التعافي، نتعلم أنه لا يمكننا أن نستمر في إقامة العلاقات علي أساس الإنجذاب فقط. نتعلم أن نتحلى بالصبر، وأن نسمح لأنفسنا أن نأخذ في الاعتبار الحقائق الهامة، وأن نتعامل مع المعلومات المتعلقة بهذا الشخص.

ما نسعى إليه في التعافي هو الإنجذاب الصحي للأشخاص. إننا نسمح لأنفسنا بأن ننجذب إلى "من" هم هؤلاء الأشخاص، وليس إلى إمكانياتهم أو ما نأملهم أن يكونوا.

كلما زاد تعاملنا مع قضايا اسرنا التي أتينا منها، كلما سجد أنفسنا لسنا بحاجة للتعامل مع تلك القضايا مع الأشخاص الذين ننجذب إليهم. الإنهاء من العمل مع قضايا الماضي يساعدا على إقامة علاقات جديدة وصحية.

كلما تغلبنا على حاجتنا لأن نكون اشخاص تقوم بالرعاية بشكل مفرط، كلما نجد أنفسنا أقل انجذاباً للأشخاص الذين يحتاجون إلى الرعاية باستمرار.

وكلما تعلمنا أن نحب ونحترم أنفسنا، كلما أصبحنا أكثر إنجذاباً للأشخاص الذين سوف يحبوننا ويحترموننا والذين نستطيع أن نطمئن لأن نحبه ونحترمهم.

هذه عملية بطيئة. سوف نحتاج لأن نتحلى بالصبر مع أنفسنا. نوعية الأشخاص الذين نجد أنفسنا منجذبين إليهم لا يتغير بين عشية وضحاها. الإنجذاب للأشخاص الغير مُترنة يمكن أن يستمر لفترة طويلة في التعافي. هذا لا يعني أن نسمح لذلك بالتحكم فينا. الحقيقة هي أننا سنبدأ ونستمر في العلاقات مع الأشخاص الذين نحتاج لأن نكون معهم حتى نعلم ما نحتاج أن نتعلمه--- بغض النظر عن طول مدة تعافينا.

بغض النظر عن من نجد أنفسنا معهم، وعن ما نكتشف انه يحدث في العلاقة، فالموضوع لا يزال عنا نحن، وليس عن الشخص الآخر. هذا هو قلب وأمل وقوة التعافي.

يمكننا أن نتعلم الإعتناء بأنفسنا خلال عملية بدأ وإقامة العلاقات. يمكننا أن نتعلم أن نتحرك ببطء. يمكننا أن نتعلم أن ننتبه. يمكننا أن نسمح لأنفسنا أن نخطئ، حتى لو كنا نعلم افضل مما فعلنا.

يمكننا أن نتوقف عن إلقاء اللوم في علاقاتنا على الرب، وأن نبدأ في تحمل المسؤولية عنها. يمكننا أن نتعلم الإستمتاع بالعلاقات الصحية، وأن نبعد أنفسنا اسرع عن تلك العلاقات الغير مترنة.

يمكننا أن نتعلم البحث عن ما هو مناسب لنا، بدلا من ما هو مناسب للشخص الآخر.

"ربي، ساعدني علي أن انتبه إلى سلوكياتي خلال عملية بدني للعلاقات. ساعدني أن أتحمل مسؤولية نفسي وأن أتعلم ما أحتاج أن أتعلمه. سوف أثق أن الأشخاص الذين أريدهم وأحتاج اليهم سوف يأتون إلي حياتي. أنني ادرك أنه إذا كانت العلاقة ليست جيدة بالنسبة لي، فلدي الحق والقدرة على رفض الدخول فيها---حتى ولو كان الشخص الآخر يعتقد أنها قد تكون جيدة بالنسبة له، و

سوف ارحب بالدروس التي احتاج إليها لمعرفة نفسي في العلاقات، ولذلك أنا على إستعداد لأفضل العلاقات الممكنة مع الناس."

من كتاب لغة التسامح ص١١٨-١١٧ من هيزلدن

٣٠ أبريل

التوازن

الهدف هو التوازن.

إننا بحاجة للتوازن بين العمل واللعب. إننا بحاجة للتوازن بين العطاء والتلقي. إننا بحاجة للتوازن بين التفكير والمشاعر. إننا بحاجة إلى التوازن في الإعتناء بأنفسنا جسدياً وروحياً.

الحياة المتوازنة فيها تناعم بين الحياة المهنية، والحياة الشخصية. قد تكون هناك أوقات نحتاج فيها إلى تسلق جبال في العمل. وقد تكون هناك أوقات نضع فيها طاقة إضافية في علاقاتنا. ولكن الصورة العامة تحتاج إلى التوازن.

تماماً مثلما أن النظام الغذائي المتوازن يأخذ في إعتباره كل مجالات إحتياجاتنا الغذائية للبقاء في صحة جيدة، الحياة المتوازنة تأخذ في الإعتبار جميع إحتياجاتنا: إحتياجاتنا للأصدقاء وللعمل وللحب وللأسرة وللعب وللوقت الشخصي، وللوقت التعافي، وللوقت الروحي -- وقت مع الرب. إذا خرجنا عن التوازن صوتنا الداخلي سوف يخبرنا. علينا أن نستمع.

اليوم، سوف افحص حياتي لمعرفة ما إذا كانت الموازين قد إنحرفت بعيداً جداً في أي مجال، أو لم تذهب بعيداً في مجالات أخرى. سأعمل على تحقيق التوازن.

من كتاب لغة التسامح ص ١١٩ من هيزلدن

من ادعية التعافي

هذا الدعاء يستند على جزء من الكتاب الكبير لمدمنو الخمر المجهولين:

احمدك ربي على إبقائي ممتنع عن التعاطي أمس. وارجوك أن تساعدني أن ابقى ممتنع اليوم.

أدعو لمعرفة مشيئتك لي فقط، خلال الأربع والعشرين ساعة القادمة، وعلي القدرة على تنفيذها.

ارجوك ان تحرر عقلي من هوى النفس والأنانية، وعدم الأمانة، والدوافع السيئة.

الهمني الفكر الصائب والكلمة الصحيحة، والفعل السليم. واهديني لكل خطوة نالية يجب علي أن اقوم بها. وفي أوقات الشك والتردد، ارجو أن تدعمني بالإلهام والتوجيه من عندك.

أسألك أن تساعدني للعمل علي جميع مشاكلي، نحو عزتك وجلالك.

هذا الدعاء دعاء تعافي. يمكنه أن يجعلنا نمر من أي موقف. في الأيام المقبلة، سنستكشف الأفكار التي يتضمنها الدعاء. إذا دعونا هذا الدعاء، يمكننا أن نثق أنه قد تم الإجابة عليه بنعم.

اليوم، سوف أثق بأن ربي سوف يفعل لي ما لا أستطيع أن أفعله لنفسي. سوف اقوم بدوري --- امارس الخطوات الإثني عشر واترك لربي الباقي.

من كتاب لغة التسامح ص ١٢٢ من هيزلدن

في التعافي، نعيش الحياة يوم بيوم، إنها فكرة تتطلب قدراً هائلاً من الإيمان. إننا نرفض أن ننظر إلى الوراء --- إلا إذا كان الشفاء من الماضي جزء من عملنا اليوم. وننظر للأمام لوضع الخطط فقط. إننا نركز على نشاطات هذا اليوم، ونعيشة بأفضل ما في إستطاعتنا. إذا فعلنا ذلك لمدة كافية من الوقت سيكون لدينا ما يكفي من الأيام المتواصلة من أسلوب الحياة الصحي الذي يجعل لحياتنا قيمة.

...أدعو فقط لمعرفة مشيئتك لي...

إننا نستسلم للإرادة الإلهية. ونتوقف عن محاولة التحكم، ونرضي بحياة يمكن إدارتها. إننا "نثق" في مشيئة قوتنا العليا --- أنها جيدة، وكريمة، ولها إتجاه.

إننا نتعلم، من خلال التجربة والخطأ، ان نفرق بين مشيئتنا و مشيئة ربنا. إننا نتعلم أن إرادة ربنا ليست عدائية. لقد تعلمنا أنه في بعض الأحيان هناك فرق بين ما يريد الآخرون منا أن نفعله ومشية ربنا. ونتعلم أيضاً أن ربنا لا ينوي لنا أن نكون إعتمايين، أو ضحايا، أو نمارس التحكم أو الرعاية المفرطة للغير. إننا نتعلم أن نثق في أنفسنا.

...والقدرة على تنفيذها.

بعض التعافي عن تقبل عدم القدرة. والجزء الهام من التعافي عن إيجاد القدرة للإعتناء بأنفسنا.

في بعض الأحيان، نحتاج إلى القيام بأشياء مخيفة أو مؤلمة. في بعض الأحيان، نحتاج إلى الخروج من شيء، أو التراجع عن شيء، أو الإقدام علي شيء. إننا في حاجة إلى طلب مساعدة من قوة اعظم من أنفسنا للقيام بذلك.

لن يُطلب منا أبداً القيام بعمل أي شيء دون أن نُمَنَح القدرة على فعله.

"اليوم، يمكنني أن الجأ إلي مصدر قوة محفز لمساعدتي. هذه القوة هي ربي. سأطلب ما أحتاج إليه.

من كتاب لغة التسامح ص ١٢٣-١٢٢ من هيزلدن

التحرر من السعي وراء المصلحة الشخصية

ارجوك أن تحرر تفكيرى من هوى النفس، والسعى وراء المصلحة الشخصية، وعدم الأمانة، والدوافع الخاطئة.

---الصيغة من

مدمنو الخمر المجهولين

هناك فرق بين إمتلاك قوتنا للعناية بأنفسنا، كجزء من مشيئة الرب لحياتنا، وبين هوى النفس. هناك فرق بين العناية بالنفس والسعى وراء مصلحة النفس. سلوكياتنا ليست معرضة للنقد بقدر الدافع الذى يكون وراءها.

هناك شعور متناغم، ولطيف، ووقته مناسب بخصوص إمتلاك قوتنا للعناية بأنفسنا، والتصرف بدوافع صحية، غير موجود في هوى النفس والسعى وراء المصلحة الشخصية. سوف نتعلم كيف نتمكن من التمييز. ولكننا لن نعرف دائماً الفرق. في بعض الأحيان، سوف نشعر بالذنب والقلق دون الحاجة لذلك. وقد نتفاجأ بالطريقة المحبة التى يريد الرب لنا أن نتعامل بها مع أنفسنا. ويمكننا أن نثق أن العناية بالنفس دائماً ما تكون متزنه. نريد أن نتحرر من هوى النفس والسعى وراء المصلحة الشخصية، ولكن نكون دائماً أحراراً للعناية بأنفسنا.

ربي، ارجوك أن توجه دوافعي اليوم، وتجعلنى استمر على طريقك. ساعدني حتي أحب نفسي واحب الآخرين أيضاً. ساعدني في معظم الأحيان أن أفهم أن هاتان الفكرتان مرتبطتان ببعضهما.

من كتاب لغة التسامح ص ١٢٤ من هيزلدن

التحرر من الخلل في السلوكيات القهرية

احمدك ربي على إبقائي ممتنعاً عن التعاطي أمس. وارجوك أن تساعدني أن ابقى ممتنع اليوم.

---مُعَاد صياغتها من
مدمنو الخمر المجهولين

عندما بدأت التعافي من الإدمان علي الغير، كنت غاضباً لإضطرابي لبدأ برنامج تعافي آخر. فمن سبع سنوات، كنت قد بدأت التعافي من الإدمان الكيمائي. ولم يبدو لي انه امرأ منصفاً أن شخصاً واحداً عليه أن يُعالج قضيتين رئيسيتين في حياة واحدة. تخطيت غضبي. وتعلمت أن أنواع التعافي الخاصة بي ليست معزولة عن بعضها البعض. كما أن الكثيرين منا يتعافون من مشاكل الإدمان علي الغير ومشاكل الأطفال البالغون ويتعافون أيضاً من الإدمان علي: الخمر أو الإدمان علي انواع مخدرات اخرى أو علي القمار أو علي الطعام أو علي العمل أو إدمان الجنس. و البعض يحاول البقاء بعيداً عن سلوكيات قهرية أخرى تتراوح ما بين سلوك العناية المفرطة بالآخرين إلى الشعور القهري بالبؤس، او بالذنب، أو بالخذى.

جزء مهم من التعافي من الإدمان علي الغير هو الإستمرار نظيفاً وخالياً من السلوكيات القهرية أو الإدمانية. التعافي مثل غرفة واحدة كبيرة دخلناها تسمى بالحياة الصحية.

يمكننا التلويح بالرايه البيضاء للإستسلام من جميع أنواع الإدمان لدينا. يمكننا أن نلجأ بأمان إلى قوة أعظم من أنفسنا لتخفف عنا سلوكنا القهري. إننا نعلم هذا الآن. بمجرد أن نبدأ فعلياً في ممارسة برنامج تعافي، سوف يخفف عنا الرب إدماننا. اطلب من الرب كل صباح أن يساعدنا على أن نبقي أحراراً من إدماننا وسلوكياتنا القهرية. واحمد الرب علي مساعدته لنا بالأمس.

اليوم، ساعدني يا ربي علي الإهتمام بكل امور التعافي الخاصة بي. ساعدني على معرفة أنه قبل أن أتمكن من العمل على نقاط التعافي الدقيقة، مثل علاقاتي، يجب أن أكون خالي من السلوكيات الإدمانية.

من كتاب لغة التسامح ص ١٢٥-١٢٤ من هيزلدن

التحكم

العديد منا حاول إبقاء الكون كله في مداره باستخدام طاقته الذهنية بشكل كامل وعنيف. ما الذي سيحدث إذا تركناه، إذا توقفنا عن محاولة الحفاظ على مدار الكون وتركناه يدور؟ سوف يستمر في الدوران. سيبقي في مداره الصحيح دون أي مساعدة منا . وسنشعر بالحرية والراحة بالقدر الذي يسمح لنا بالإستمتاع بمكاننا فوقه.

التحكم وهم، وخاصة نوع التحكم الذي كنا نحاول القيام به. في الواقع، التحكم يعطي الآخرين، والأحداث، والأمراض، مثل إدمان الخمر، التحكم فينا.

"كل ما نحاول التحكم فيه يتحكم فينا بالفعل وفي حياتنا"

لقد قمت بإعطاء هذا التحكم لأشياء كثيرة وأشخاص عديدة في حياتي. لم احصل ابداً على النتائج التي أردتها من التحكم أو محاولة التحكم في الناس. ما حصلت عليه من خلال مجهوداتي هو حياة غير قابلة للإدارة، سواء أن كان عدم القدرة علي الإدارة في داخلي أو في الأحداث الخارجية.

في التعافي، قمنا بعملية مقايضة. تخلينا عن حياة حاولنا التحكم فيها، وحصلنا في المقابل علي شيء أفضل --- حياة يمكن إدارتها.

اليوم، سأستبدل حياة اقوم بالتحكم فيها بحياة يمكن ادارتها.

من كتاب لغة التسامح ص١٢٦-١٢٥ من هيزلدن

الشعور الجيد

اجعل نفسك تشعر بحالة جيدة.

انها وظيفتنا أولاً أن نجعل أنفسنا نشعر بالتحسن ثم نجعل أنفسنا نشعر أننا بحالة جيدة. التعافي ليس فقط عن وقف مشاعر الألم. ولكنه عن خلق حياة جيدة لأنفسنا.

لا يجب أن ننكر علي أنفسنا الأنشطة التي تساعدنا على الشعور الجيد. الذهاب إلى الاجتماعات، الإستمتاع بالشمس، التمرين، التمشيه، أو قضاء بعض الوقت مع صديق كلها أنشطة قد تساعدنا على الشعور الجيد. كل منا لديه قائمة. لو لم يكن، فنحن الآن أحرار لإستكشاف وتجربة وإنشاء هذه القائمة .

عندما نجد سلوكاً أو نشاطاً ينتج عنه شعوراً جيداً، فلنضعه على القائمة. ثم، نقوم به مراراً.

دعونا نتوقف عن أن ننكر علي أنفسنا المشاعر الجيدة ونبدأ في فعل الأشياء التي نشعرنا بحالة جيدة.

اليوم، سوف اقوم بنشاط واحد أو سلوك أعرف انه سوف يخلق لي شعوراً جيداً. إذا كنت غير متأكد ما الذى أحبه، سوف اقوم بتجربة سلوك واحد اليوم.

من كتاب لغة التسامح ص ١٢٦ من هيزلدن

التخلي عن الخوف

الخوف هو لب الإعتمادية على الغير. وقد يحفزنا على التحكم في الأمور أو علي إهمال أنفسنا.

الكثيرون منا خاف لفترة طويلة لدرجة أننا لا نسمي مشاعرنا بأنها خوف. لقد اعتدنا على مشاعر الضيق والقلق. ونشعر ان هذا "طبيعي".

مشاعر السلام والسكينة قد تكون غير مريحة.

فى وقت ما، الشعور بالخوف ربما كان مناسباً ومفيداً. قد نكون اعتمدنا على الخوف لحماية أنفسنا، تماماً مثلما يعتمد الجنود علي الخوف في الحرب لمساعدتهم على البقاء على قيد الحياة. ولكن الآن، في التعافي، نحن نعيش الحياة بطريقة مختلفة.

حان الوقت لأن نشكر مخاوفنا القديمة لمساعدتنا على البقاء على قيد الحياة، ثم نلوح لها وداعاً. ونرحب بالسلام، والثقة، والتقبل، والأمان. إننا لسنا بحاجة إلى الكثير من الخوف بعد الآن. يمكننا أن نستمع إلى مخاوفنا الصحية، ونتخلي عن الباقي.

نستطيع أن نخلق لأنفسنا شعوراً بالأمان، الآن. إننا في امان، الآن. لقد التزمنا بأن نقوم بعناية أنفسنا. يمكننا أن نثق ونحب أنفسنا.

"ربي، ساعدني على أن اتخلي عن احتياجي لأن اكون خائفاً، واستبدله بالإحتياج لأن اكون في سلام، ساعدني على أن استمع إلى مخاوفي الصحية والتخلي عن الباقي."

من كتاب لغة التسامح ص ١٢٧ من هيزلدن

إعطاء أنفسنا ما نستحقه

"كنت اعمل في وظيفة لا بأس بها، واحصل علي راتب معقول. وكنت في التعافى لسنوات. كل صباح، اركب سيارتي واشكر ربي على السيارة. لم يكن تكييف السيارة يعمل. وكانت فرصة أن السيارة لن تدور تقريباً بنفس قدر فرصة أنها سوف تدور. تركت نفسي اعاني في هذا الأمر، واشكر ربي. وفي يوم نمي إلي خاطري أنه لا يوجد سبب وجيه إطلاقاً يمنعني من شراء سيارة جديدة لنفسى --- تلك اللحظة --- إذا كنت أريدها. لقد كنت أجعل نفسي تمتن بحرمان وتضحية لا داعي منها. اشتريت السيارة الجديدة --- في هذا اليوم".

---مجهول

في كثير من الأحيان، رد فعلنا الغريزي تجاه شيء نريده أو نحتاج إليه هو "لا، لن أستطيع أن اتحملة"!

السؤال الذي يمكننا أن نتعلم أن نسأله لأنفسنا هو: "لكن، هل أستطيع؟" لقد تعلم العديد منا عادة حرمان أنفسنا من أي شيء قد نريده، وأحياناً أي شيء قد نحتاج إليه.

يمكننا في بعض الأحيان إساءة استخدام مفهوم الإمتنان، لنُبقي على أنفسنا محرومين بلا داعي.

الإمتنان لما نملكه مفهوم مهم في التعافى. وكذلك الإعتقاد بأننا نستحق الأفضل وأن نبذل الجهد حتي نتوقف عن حرمان أنفسنا ونبدأ في معاملة أنفسنا بشكل جيد.

لا يوجد حرج في أن نقوم بشراء ما نريده لأنفسنا عندما نستطيع أن نفعل ذلك. تعلم أن تثق وتستمع لنفسك بخصوص ما تريده. لا يوجد شيء خاطئ في أن تكافئ نفسك بشراء شيء 'جديد'.

هناك أوقات يفضل فيها الإنتظار وهناك اوقات لا نستطيع فيها فعلاً أن نتحمل رفاهية. ولكن هناك الكثير من الأوقات التي يمكننا فيها أن نفعل ذلك.

"اليوم، سوف اجمع بين مبادئ الإمتنان لما امتلكه مع الإعتقاد بأنني استحق الأفضل. إذا لم يكن هناك سبب وجيه لحرمان نفسي، لن افعل ذلك".

من كتاب لغة التسامح ص١٢٨-١٢٧ من هيزلدن

تعلم سلوكيات جديدة

"في بعض الأحيان سنأخذ بعض الخطوات للخلف، لا بأس بهذا أيضاً، في بعض الأحيان يكون ذلك ضروري، وفي أحيان أخرى يعد جزء من التحرك للأمام".

--- لا اعتمادية على الغير بعد الآن.

الحياة مُدرسة لطيفة. تريد مساعدتنا على التعلم. الدروس التي تريد أن تعلمها لنا هي تلك التي نحتاج أن نتعلمها. البعض يقول إنها الدروس التي اخترنا أن نتعلمها قبل أن نولد. وآخرون يقولون إنها الدروس التي تم اختيارها لنا.

انه من المحبط أن نكون في خضم التعلم. انه مثل الجلوس في حصة جبر، والإستماع إلى مدرس يشرح موضوع أكبر من فهمنا. إننا لا نفهم، ولكن المدرس يأخذ موضوع فهمنا علي أنه امر مسلم به.

قد نشعر بأن شخصاً يعذبنا برسائل لن نفهمها أبداً. ونشعر بالضغط والإجهاد. ونصبح غاضبون. ومحبطون. ومشوشون. وأخيراً من يأسنا، نمضى بعيداً، ونقرر أن هذه المعادلة لن نتقبلها عقولنا أبداً.

في وقت لاحق، واثناء ما نمشي في هدوء تحدث الإنفراجة، في هدوء وصلت هدية الفهم إلى أعماق مكان بداخلنا. لقد فهمنا. لقد تعلمنا. في اليوم التالي في الفصل، يصعب علينا أن نتصور اننا لم نفهم. ويصعب علينا أن نتذكر الإحباط والتشويش لدى أولئك الذين لم يفهموا بعد. إنه يبدو سهلاً جداً ... الآن.

الحياة مُدرسة لطيفة. ستستمر في تكرار الدرس حتى نتعلمه. لا بأس من أن نصاب بالإحباط. والتشويش. والغضب. وفي بعض الأحيان لا بأس من أن نياس. ثم، لا بأس من المضى بعيداً والسماح للإنفراجة أن تحدث. وسوف تحدث.

"ساعدني أن أتذكر أن الإحباط والتشويش عادة ما يسبقان النمو، إذا كان موقفي يتحداني، فذلك لأنني أتعلم شيئاً جديداً، وارتفع إلى مستوى أعلى من الفهم، ساعدني أن اكون ممتناً، حتى في وسط إحباطي، إلي أن الحياة هي تطور مثير من الدروس.

من كتاب لغة التسامح ص ١٣٠-١٢٩ من هيزلدن

الإستمتاع بالأيام الحلوة

يمكن للمشاعر الحلوة أن تصبح جزءاً معتاداً من حياتنا. ليس هناك بكل تأكيد أي سند للمعاناة الغير ضرورية، التي قد شعر بها العديد منا لمعظم عمره. لا يجب علينا أن نسمح للآخرين أن يجعلونا تعساء، ولا يجب أن نجعل أنفسنا تعساء.

اليوم الحلو لا يجب أن يكون "الهدوء الذي يسبق العاصفة." هذا أسلوب تفكير قديم تعلمناه في اساليب الحياة التي كانت تعاني من الخلل.

في التعافي اليوم الحلو أو شعور الحلو لا يعني أننا في حالة إنكار. ليس علينا أن نقوم بتخريب اوقاتنا الحلوة بأن نبحت بهوس عن مشكلة أو أن نخلقها.

الإستمتاع بالأيام الحلوة لا يعني اننا غير اوفياء تجاه من نحبهم الذين يواجهون مشاكل. ليس علينا أن نجعل أنفسنا نشعر بالذنب لأن الأشخاص الآخرين لا يمرون بيوم حلو، ليس علينا أن نجعل أنفسنا تعساء لنكون مثلهم. يمكنهم أن يعيشوا يومهم و مشاعرهم؛ ونعيش نحن يومنا ومشاعرنا.

علينا الإستمتاع بالشعور الحلو. الأيام الحلوة موجودة تنتظر منا أن نطلبها اكثر من ما يمكننا أن نتخيل.

اليوم، سوف اسمح لنفسي بالإستمتاع بما هو حلو. ليس على أن اخرب يوم حلو أو شعور حلو؛ ليس على أيضاً أن أسمح للآخرين أن يفسدوه على.

من كتاب لغة التسامح ص ١٣٠ من هيزلدن

العديد منا انتقد نفسه بلا رحمة قبل التعافي. وقد نميل لإنتقاد أنفسنا ايضاً بعد أن نبدأ في التعافي.

"إذا كنت فعلاً في التعافي، ما كنت فعلت 'ذلك' مرة أخرى..." "يجب أن أكون في مكان أبعد من مكاني الآن" هذه عبارات نغمس فيها عندما نشعر بالخزي. إننا لسنا بحاجة لأن نعامل أنفسنا بهذه الطريقة. ليس هناك فائدة من ورائها.

تذكر، الخزي يعيقنا. ولكن حب النفس وتقبلها يساعدنا علي النمو والتغيير. إذا كنا قد قمنا فعلاً بعمل شيئاً يجعلنا نشعر بالذنب، يمكننا تصحيحه بتعويض وسلوك من تقبل النفس والمحبة تجاهها.

حتى لو إنزلقنا إلى طرقتنا في التفكير والشعور والتصرف المعتمدة علي غيرنا القديمة، لسنا بحاجة إلى أن نشعر بالخزي. إننا جميعاً نتراجع من وقت لآخر. هذه هي الطريقة التي نتعلم وننمو بها. الإنتكاس، أو العودة لما قبل مرة أخرى، جزء مهم وضروري من التعافي. والخروج من العودة لما قبل مرة أخرى لا يكون عن طريق أن نجعل أنفسنا نشعر بالخزي. إن ذلك يفقدنا أعماق في الاعتمادية علي الغير.

الكثير من الألم يأتي من محاولة ان نكون مثاليين. المثالية مستحيلة ما لم نفكر فيها بطريقة جديدة: 'المثالية' هي أن نكون كما نحن وحيثما نحن اليوم؛ انها تقبل ومحبة أنفسنا تماماً كما نحن. كل منا في المكان الذي نحتاج أن نكون فيه تماماً في تعافينا.

"اليوم، سوف أحب وأقبل نفسي كما هي وأينما هي في عملية التعافي الخاصة بي، إنني في المكان الذي احتاج ان اكون فيه تماماً حتى اصل للمكان الذي سأذهب اليه غداً".

من كتاب لغة التسامح ص ١٣١ من هيزلدن

يمكننا أن نسمح لأنفسنا أن نقترّب من الناس.

العديد منا قام بترسيخ أنماط عميقة في تخريب العلاقات. والبعض قد ينهي علاقة بشكل غريزي بمجرد وصولها إلى مستوى معين من الإقتراب والحميمية.

عندما نبدأ في الشعور بالإقتراب من شخص ما، قد نركز على عيب معين عند هذا الشخص، ثم نقوم بتضخيمه بشكل كبير لدرجة أنه يصبح كل ما يمكننا أن نراه. وقد ننسحب، أو ندفع الشخص بعيداً لنخلق مساحة. وقد نبدأ في انتقاد الشخص الآخر، وهو سلوك من المؤكد أنه يخلق مساحة.

قد نبدأ في محاولة التحكم في الشخص الآخر، وهو سلوك يمنع الحميمية.

قد نقول لأنفسنا أننا لا نريد أو لا نحتاج للشخص الآخر، أو نخفق الشخص الآخر بإحتياجاتنا.

في بعض الأحيان، نُفَسِّل أنفسنا بمحاولة التقرب من الأشخاص الغير متاحين لعلاقة حميمية --- أشخاص في إيمان نشط، أو أشخاص ليس من إختياراتهم أن يقترّبوا منا.

في بعض الأحيان، نختار أشخاص لديهم أخطاء معينة بحيث انه عندما يأتي الوقت لأن نصبح قريبين منهم، يكون لدينا مخرج للهروب.

إننا نشعر بالخوف، ونخشى أن نفقد أنفسنا. إننا نخشى أن يكون الإقتراب سوف يعني أننا لن نكون قادرين على إمتلاك قوتنا والإعتناء بأنفسنا.

في التعافي نتعلم أنه لا بأس من أن نسمح لأنفسنا أن نقترّب من الناس. إننا نختار أن نجد العلاقات مع اشخاص آمنين، واشخاص أصحاء، حتي يصبح التقارب ممكناً. التقارب لا يعني أننا حتماً سوف نفقد أنفسنا، أو حياتنا. كما قال شخصاً ما، إننا نتعلم أنه يمكننا أن نمتلك قوتنا مع الآخرين، حتى عندما نقترّب منهم، حتى عندما يكون الشخص الآخر لديه شيء نحتاج إليه.

"اليوم، سوف أكون متاحة للتقارب والحميمية مع الناس، عندما يكون ذلك مناسباً، وكلما أمكن سوف اسمح لنفسي أن اكون علي طبيعتي، واسمح للآخرين أن يكونوا علي طبيعتهم، واستمتع بالصلة والمشاعر الطيبة بيننا."

من كتاب لغة التسامح ص ١٣٢-١٣١ من هيزلدن

حدود الملكية

أداة مفيدة في تعافينا، خصوصاً في السلوك الذي نسميه بالفصل، هي إن نتعلم تحديد من يمتلك ماذا. ثم نترك كل شخص يملك ويمتلك ممتلكاته المشروعة.

إذا كان شخص آخر مدمن، أو لديه مشكلة، أو شعور، أو سلوك إنهمازي، هذه ملكيته، وليست ملكيتنا.

إذا كان شخص يشعر انه ضحية، أو منغمس في السلبية، أو التحكم، أو التلاعب، هذا شأنه، وليس شأننا.

إذا قام شخص ما بتصرف ثم واجه تبعات معينة لتصرفه، فإن كل من السلوك والتبعات ملك لذلك الشخص.

إذا كان شخص ما في حالة إنكار أو لا يستطيع التفكير بوضوح في قضية معينة، هذا الارتباك يخصه هو.

إذا كان شخص ما لديه قدرة محدودة أو ضعيفة على الحب أو الإهتمام، هذا ملك له، وليس ملك لنا. إذا كان شخص ما ليس لديه قبول أو قدرة علي منح الحنان، هذه ممتلكات تخص هذا الشخص.

الناس تكذب، تخدع، تتحايل، تتلاعب، تقوم بالاستغلال، تقوم بسلوكيات مشينة، أو سلوكيات غش، أو سلوكيات مبتذلة هذا أيضاً ملك لهم. وليس ملك لنا.

آمال الناس وأحلامهم ملك لهم. شعورهم بالذنب ايضاً ملك لهم. سعادتهم أو شقائهم أمر خاص بهم. وكذلك معتقداتهم ورسائلهم.

إذا كان بعض الناس لا يحبون أنفسهم، هذا اختيار يخصهم.

إختيارات الآخرين ملك لهم وليست ملك لنا.

ما يختار أن يقوله ويفعله الناس من شأنهم .

ما الذي نمتلكه؟ ممتلكاتنا تشمل سلوكياتنا ومشاكلنا ومشاعرنا وسعادتنا وتعاستنا وإختياراتنا ورسائلنا؛ وقدرتنا على الحب والإهتمام، والحنان. أفكارنا، وإنكارنا، وآمالنا وما نحلم به لأنفسنا.

إذا كنا نسمح لأنفسنا أن يتم التحكم فينا، أو التلاعب بنا، أو خداعنا، أو سوء التعامل معنا فهذا شأننا.

في التعافي، نتعلم الحس المناسب للملكية. إذا كان شيء ما ليس ملكاً لنا، لا نأخذه. إذا أخذناه، نتعلم أن نرده. ندع الآخرين يأخذوا ما يمتلكون، ونتعلم كيف نمتلك ونرعي جيداً ما هو ملك لنا.

"اليوم، سأعمل على تطوير حس اوضح لما هو ملكي، وما هو ليس ملكي. إذا لم يكن ملكي، فلن احتفظ به. سوف أتعامل مع نفسي، واموري، ومسؤولياتي. سوف أرفع يدي عن ما هو ليس ملكي".

من كتاب لغة التسامح ص ١٣٤-١٣٣ من هيزلدن

اعترفنا لله، ولأنفسنا، ولشخص آخر بالطبيعة الحقيقية لأخطائنا.

---الخطوة الخامسة من آل-أنون

الحديث عن أنفسنا بصراحة وبأمانة مع شخص آخر بسلوك يعكس مسؤوليتنا تجاه أنفسنا، أمر بالغ الأهمية في التعافي.

من المهم أن نعترف بالأخطاء التي فعلناها مع الآخرين ومع أنفسنا. وأن نتقوه بمعتقداتنا وسلوكياتنا. وأن نقوم بإخراج ما نحمل من ضغائن ومخاوف إلي النور.

هذه هي الطريقة التي نقوم بها بالتنفيس عن الآمن. هكذا نقوم بالتنفيس عن معتقداتنا ومشاعرنا القديمة. وهكذا نتحرر. كلما كنا واضحين ومحددین مع قوتنا العليا، ومع أنفسنا، ومع شخص آخر، كلما شعرنا اسرع بهذه الحرية.

الخطوة الخامسة هي جزء مهم من عملية التعافي. بالنسبة لأولئك الذين تعلموا أن يحتفظوا بالأسرار من أنفسهم ومن غيرهم، انها ليست مجرد خطوة --- انها قفزة نحو أن نصبح اصحاء.

"اليوم سوف أتذكر أنه لا بأس من أن اتحدث عن الأمور التي تزعجني، إنه من خلال مشاركة اموري انمو فوقها، سوف اتذكر أيضاً أنه لا بأس من أن انتقي الذين سأثق بهم، وأستطيع أن اثق في حسي واختياري للشخص الذي لن يستغل ما افصح عنه ضدي، والذي سوف اجد منه مردود صحي".

من كتاب لغة التسامح ص ١٣٥-١٣٤ من هيزلدن

قم بالمجازفة. جرب.

ليس علينا أن نغمس في مجازفات واضح انها طائشه أو اخرى نُقْشِل بها انفسنا، ولكن يمكننا أن نسمح لأنفسنا بأن نأخذ مجازفات إيجابية في التعافي. لن نحتمل الإبقاء على أنفسنا في حالة شلل.

ليس علينا أن نُبقي أنفسنا محصورين ومحاصرين خوفاً من ارتكاب خطأ أو خوفاً من الفشل. سوف نخطئ ونفشل من وقت لآخر بطبيعة الحال، هذا جزء من أن نعيش حياة كاملة. ليس هناك ضمانات. إذا كنا ننتظر ان نقوم بأفعال مضمونة، فقد نمضي الكثير من العمر في حالة إنتظار.

عند ارتكابنا للأخطاء ليس علينا أن نُشعر انفسنا بالخزي أو أن نقبل من أي شخص آخر أن يجعلنا نشعر بالخزي، حتى من أولئك الذين هم في التعافي. الهدف من التعافي ليس أن نعيش حياة مثالية. الهدف من التعافي هو أن نعيش، ونتعلم دروسنا، ونحقق تقدماً عام.

خذ مجازفه. لا تنتظر دائماً ضمانات. ليس علينا أن نستمع إلى "لقد قلت لك ذلك". انفض نفسك من التراب بعد الخطأ، ثم أمضى قدماً نحو النجاح.

"ربي، ساعدني أن ابدأ في اخذ مجازفات صحية ساعدني أن اتخلي عن خوفي من الفشل، وساعدني أن اتخلي عن خوفي من النجاح. ساعدني أن اتخلي عن خوفي من أن اعيش حياتي بشكل كامل، وساعدني أن أبدأ في ممارسة كل جزء من هذه الرحلة.

من كتاب لغة التسامح ص ١٣٥ من هيزلدن

محبة النفس

قال رجل متعافي : "استيقظت هذا الصباح، وامضيت بعض الوقت العصيب." ثم أدركت أن السبب في ذلك هو أنني لا احمل لنفسي الكثير من المحبة". عادة ما يكرر الناس في التعافي قول: "أنا لا أحب نفسي، متى سأبدأ ان احب نفسي؟" الجواب هو : ابدأ الآن. يمكننا أن نتعلم أن نتعامل بلطف ومحبة وعناية مع أنفسنا. قد يكون من أهم سلوكيات التعافي التي نسعي لتحقيقها واصعبها، هو محبة أنفسنا. إذا كنا في العادة نتعامل بقسوة وانتقاد مع أنفسنا، فإن تعلم التعامل بلطف مع أنفسنا، قد يتطلب جهداً مخلصاً .

ولكن ياله من مشروع قيم!

بعدم محبة أنفسنا، قد نكون نُخَلد قلة الشأن، أو الإهمال، أو سوء المعاملة التي تلقيناها في الطفولة من أشخاص مهمين في حياتنا. إننا لم نحب ما حدث وقتها، ولكننا نجد أنفسنا نقلد أولئك الذين أساءوا التعامل معنا من خلال التعامل مع أنفسنا بشكل 'سيئ'.

يمكننا إيقاف هذا النمط. يمكننا أن نبدأ في منح أنفسنا التعامل بالمحبة والإحترام الذي نستحقه.

بدلاً من انتقاد أنفسنا، يمكننا أن نقول لأنفسنا أننا قمنا بأدائنا بشكل جيد بما فيه الكفاية.

يمكننا أن نستيقظ في الصباح ونقول لأنفسنا إننا نستحق يوم جميل.

يمكننا أن نقرر أن نلتزم برعاية جيدة لأنفسنا طوال اليوم.

يمكننا أن ندرك أننا نستحق الحب.

يمكننا أن نفعل أشياء فيها محبة لأنفسنا.

يمكننا أن نحب الآخرين ونسمح لهم أن يحبونا.

الأشخاص الذين يحبون انفسهم حقاً لا يصبحوا مهوسيين بأنفسهم بشكل مدمر. ولا يسيئوا التعامل مع الآخرين. ولا يتوقعوا عن النمو والتغيير. الأشخاص الذين يحبون أنفسهم حقاً، يتعلموا حب الآخرين أيضاً. إنهم ينموا باستمرار ليكونوا أشخاص أصح، مدركين أنهم قد وضعوا حبهم في المكان المناسب.

"اليوم، سوف أحب نفسي، وإذا وجدت نفسي قد وقعت في انماط عدم حبي لنفسي القديمة، سأجد طريقة للخروج من ذلك."

من كتاب لغة التسامح ص ١٣٧-١٣٦ من هيزلدن

الحدود

في بعض الأحيان، يبدو وكأن الحياة والناس يقومان بالضغط والضغط. ولأننا اعتدنا كثيراً علي الألم، فقد نقول لأنفسنا أننا لسنا مثاليين. ولأننا اعتدنا علي ان يقوم الناس بالتحكم فينا والتلاعب بنا، فقد نقول لأنفسنا ان هناك خطأ ما فينا. ليس هناك خطأ ما فينا.

الحياة تضغط وتؤلم حتي تحصل علي إنتباهنا. في بعض الأحيان، الألم والضغط يشيران الي درس. قد يكون الدرس أننا قد اصبحنا نتحكم بشكل كبير. أو ربما يتم الضغط علينا لنمتلك قوتنا حتي نقوم بالإعتناء بأنفسنا. الأمر يرجع لموضوع الحدود.

لو أن شيء ما أو شخص ما يضغطنا حتي حدودنا، فهذا هو ما يحدث بالتحديد: لقد تم الضغط علينا حتي وصلنا لحدودنا. نستطيع أن نشعر بالإمتنان للدرس الذي ساعدنا هنا علي ان نستكشف ونقوم بتوصيف حدودنا.

"اليوم، سوف اسمح لنفسي بتوصيف الحدود التي أريدها واحتاج إلي تحديدها في حياتي.

من كتاب لغة التسامح ص ١٣٧ من هيزلدن.

أن نعيش حياتنا

لا تتوقف عن أن تعيش حياتك! في كثير من الأحيان، عندما تحدث مشكلة، بداخلنا أو حولنا، نعود إلى التفكير بأنه إذا وضعنا حياتنا على الإنتظار يمكننا أن نساهم بشكل إيجابي في الحل. إذا كان هناك علاقة فاشلة، أو إذا كنا نواجه قراراً صعباً، أو إذا شعرنا بالإكتئاب، قد نضع حياتنا على الإنتظار ونعذب أنفسنا بوساوس الأفكار.

التخلي عن حياتنا أو التوقف عن روتينها يساهم في المشكلة ويؤخرنا عن إيجاد الحل لها.

كثير ما يأتي الحل عندما نترك الأمر بشكل كافى لنعيش حياتنا، ونعودة إلى روتيننا، ونتوقف عن الهوس بالمشكلة.

في بعض الأحيان، حتى ولو كنا لا 'نشعر' بأننا تركنا الأمر أو نستطيع أن ترك الأمر، يمكننا أن "نتصرف كما لو" اننا فعلنا ذلك، هذا من شأنه أن يساعدنا على ترك الأمر الذى نرغب أن نتركه.

ليس عليك أن تتخلي عن قوتك امام المشاكل. ولكن يمكنك أن تحول تركيزك من أن يكون علي مشكلتك وتوجهه إلى حياتك، وانت واثق أن القيام بذلك سوف يقربك للحل.

"اليوم، سوف استمر فى أن أعيش حياتي وأعتنى بروتيبي، وسوف اتخذ قرار كلما لزم الأمر، بأن أتوقف عن الهوس بما يزعجني أياً كان، وإذا شعرت أنني لا اريد أن اترك أمراً ما، سأتصرف "كما لو" انني قد تركته إلي أن تتماشي مشاعري مع سلوكي."

من كتاب لغة التسامح ص١٣٨-١٣٧ من هيزلدن

حل المشاكل

قالت سيدة فى التعافى: "كان العار هو اول شعور يصيبني كلما كنت، أو كان أي شخص أحبه، لديه مشكلة."

العديد منا نشأ بالإعتقاد بأن وجود مشكلة هو أمر علينا أن نخجل منه.

هذا الإعتقاد يمكن أن يسبب لنا الكثير من الأضرار. قد يمنعنا من تحديد مشاكلنا؛ وقد يجعلنا نشعر بالغرابة والدونية عندما يكون لدينا، أو لدي شخص نحبه مشكلة. الشعور بالعار يستطيع أن يمنعنا من حل المشكلة ومن العثور على الهبة التي تحملها لنا المشكلة.

المشاكل هي جزء من الحياة. وكذلك الحلول. الناس لديهم مشاكل، ولكننا، وشعورنا بقيمة أنفسنا، منفصلين عن مشاكلنا.

لم أتمكن من مقابلة شخص لم يكن لديه مشاكل عليه أن يحلها بعد، ولكنني قابلت العديد من الذين شعروا بالخجل للحديث عن المشاكل التي قاموا بحلها بالفعل!

نحن اكبر من مشاكلنا. حتى ولو كانت مشاكلنا هي سلوكنا، فالمشكلة ليست من نكون --- إنما هي، ما قد فعلناه.

لا بأس من أن يكون لدينا مشاكل. لا بأس من أن نتحدث عن المشاكل --- في الأوقات المناسبة، ومع الناس الذين نشعر تجاههم بالأمان. لا بأس من أن نقوم بحل المشاكل.

ونحن بخير حتى عندما نكون، أو يكون شخص نحبه، لديه مشكلة. إننا لسنا مضطرين للتخلي عن قوتنا الشخصية أو عن الشعور بقيمة أنفسنا. لقد قمنا بحل تحديداً تلك المشاكل التي كنا بحاجة إلى حلها حتي تصبح من نكون الآن.

اليوم سأتخلي عن العار بخصوص المشاكل.

من كتاب لغة التسامح ص ١٣٩-١٣٨ من هيزلدن

٢٠ مايو

الحزن

المعنى الأساسي للحزن علي خسائرننا هو ان نستسلم لما نشعر به.

العديد منا قد فقد الكثير، وودع العديد من الأشخاص، ومر بالكثير من التغييرات. قد نرغب في توقف تيار التغيير، لا لأن التغيير ليس جيد، ولكن لأننا قد مررنا بالكثير من التغييرات، والكثير من الخسائر.

في بعض الأحيان، عندما نكون في وسط الألم والحزن، يصيبنا قصر النظر، مثل أعضاء القبيلة التي يصفها فيلم "الخروج من أفريقيا".

يقول احد الذين يلعبون دور احدى الشخصيات "إذا وضعتهم في سجن"، واصفاً هذه القبيلة، "سموتون"

"لماذا؟" سأل شخصية أخرى.

"لأنهم لا يستطيعون فهم فكرة أنهم سوف يخرجون في يوم ما، إنهم يعتقدون ان ذلك سيكون للأبد، فيموتون."

العديد منا كان عليه ان يمر بالكثير من الحزن. وفي بعض الأحيان بدأنا نظن أن الحزن، أو الألم، وضع سيستمر للأبد.

الألم سوف يتوقف. بمجرد أن نشعر به ونتركه وننفس عنه، فمشاعرنا سوف تأخذنا إلى مكان أفضل من المكان الذي بدأنا منه. أن نسمح لأنفسنا بأن نشعر بمشاعرنا، بدلاً من إنكارها أو التقليل منها، هي الطريقة التي نشفي بها من ماضينا ونتحرك قدماً نحو مستقبل أفضل. أسلوبنا في ترك المشاعر هو أن نشعر بها.

قد نشعر بالألم للحظات، ولكن السلام والتقبل يكونا على الجانب الآخر. وكذلك البداية الجديدة.

ربي، ساعدني أن احتضن وانهي نهاياتي، حتي اكون مستعد لبداياتي الجديدة.

من كتاب لغة التسامح ص ١٤٠-١٣٩ من هيزلدن

تلبية احتياجاتنا

أريد تغيير مجال عملي أحتاج لصديق أنا مستعد للدخول في علاقة....

إننا ندرك احتياجاتنا الجديدة بشكل منتظم . قد نحتاج إلى تغيير سلوكنا مع أطفالنا. قد نحتاج إلى أريكة جديدة، أو للحب والرعاية، أو للمال، أو للمساعدة.

لا تخاف من التعرف على رغبة أو إحتياج. إن ولادة رغبة أو حاجة، والإحباط المؤقت من التعرف على إحتياج قبل تلبيةه، هو بداية دورة تلقي ما نريده. اننا نقوم بمتابعة هذا عن طريق التخلي عن تلك المشاعر، ثم تلقي ما نريده ونحتاج إليه. التعرف على إحتياجاتنا هو تجهيز لأمر جيدة قادمة.

التعرف علي احتياجاتنا يعني انه يتم إعدادنا وتوجيهنا إلى ما سوف يليها. نستطيع أن يكون لدينا الإيمان الذي يمكننا من التواجد في هذا المكان في المنتصف.

"اليوم، سوف اتخلي عن اعتقادي بأنه لن يتم تلبية إحتياجاتي أبداً، سوف اتعرف علي رغباتي وإحتياجاتي، ثم اقوم بتوكيلها لقوتي العليا. إذا فعلت فإن قوتي العليا يهتم، وأحياناً بأدق التفاصيل. رغباتي وإحتياجاتي ليست وليدة الصدفة، ربي خلقتني، وخلق جميع رغباتي.

من كتاب لغة التسامح ص ١٤٠ من هيزلدن

اوقات إعادة البرمجة

لا تسأل عن الحب إلا إذا كنت على استعداد أن تكون قد شُفيت بما فيه الكفاية لتعطى وتستقبل الحب.

لا تسأل عن البهجة إلا إذا كنت على استعداد لأن تشعر وتُنفس عن آلامك، كي تتمكن من الشعور بالبهجة.

لا تسأل عن النجاح إلا إذا كنت على استعداد للتغلب على السلوكيات التي من شأنها أن تُخرب النجاح.

ليس لطيفاً لو انه كان في إمكاننا أن نتصور أنفسنا نحصل أو نصبح --- ثم نستقبل على الفور --- ما نريده؟ يمكننا أن "نحصل" وأن "نصبح" الأشياء الجيدة التي نريدها. كل الأشياء الجيدة التي نريدها تنتظر منا أن نطلبها. ولكن اعمال الأساس - -- اعمال التجهيز --- يجب أن تتم أولاً.

البستاني لن يزرع البذور إلا إذا كانت الأرض مستعدة بشكل كافي لرعاية وتغذية تلك البذور. وإلا فسوف تكون الزراعة جهداً ضائعاً. سوف يكون جهداً ضائعاً بالنسبة لنا إذا حصلنا على ما نريده قبل أن نصبح جاهزين.

أولاً، علينا أن ندرك إحتياجاتنا أو رغباتنا. قد لا يكون هذا امرأ سهلاً! لقد اعتاد العديد منا على إسكات الصوت الداخلي الخاص بما نريده ونحتاج اليه ونرغبه. في بعض الأحيان، يجب علي الحياة أن تبذل الجهد حتي تحصل على إنتباهنا.

بعد ذلك نترك "البرمجة" القديمة - السلوكيات والمعتقدات التي تتعارض مع تغذية ورعاية ما هو جيد. العديد منا لديه برامج تخريب قوية، تعلمها من الطفولة، في حاجة إلي أن يتركها. قد نحتاج لأن "نتصرف كما لو أن" لفترة من الوقت حتى يصبح الإعتقاد بأننا نستحق كل ما هو جيد حقيقي.

اننا ندمج في هذه العملية الكثير من التخلي، اثناء ما يتم تغييرنا من الجوهر.

هذه العملية تحدث بشكل طبيعي، ولكنها قد تكون مكثفة. الأمور تستغرق وقت.

الأشياء الجيدة تنتظر منا أن نطلبها، إذا كنا على استعداد للإشتراك في اعمال الأساس. نعمل وننتظر.

"اليوم، ربي، هب لي الشجاعة كي اتعرف على الخير الذي أريده في حياتي وأطلبه. هب لي أيضاً الإيمان والجلد الذي احتاج إليه للمضي قدماً في العمل الذي يجب أن انجزه أولاً."

من كتاب لغة التسامح ص ١٤١-١٤٠ من هيزلدن

الحياة ليست من أجل أن نحتملها؛ الحياة من أجل أن نستمتع بها ونحتضنها.

إن الاعتقاد بأنه لا يجب علينا أن نحمل أى خطايا ونعيش في زهد محرومين انتظاراً "لمكافآت الجنة" اعتقاد اعتمادي علي الغير.

نعم، معظمنا لا يزال لديه أوقات تكون الحياة فيها مجهدة وتتحدى مهارتنا في الإحتمال. ولكن في التعافي، نتعلم أن نعيش، أن نستمتع بحياتنا، وأن نتعامل مع المواقف في حينها.

إن مهارتنا في البقاء علي قيد الحياة قد قامة بخدمتنا بشكل جيد. لقد اعانتنا علي المرور من أوقات عصبية -- في الطفولة وفي البلوغ. إن قدرتنا علي تجميد المشاعر، وإنكار المشاكل، وحرمان أنفسنا، والتعامل مع الضغوط ساعدتنا للوصول للمكان الذي وصلنا اليه اليوم. لكن الآن نحن في أمان. أننا نتعلم أن نفعل أكثر من مجرد البقاء علي قيد الحياة. يمكننا أن نترك سلوكيات البقاء علي قيد الحياة الغير سليمة. إننا نتعلم طرقاً أفضل لحماية ورعاية أنفسنا. لدينا حرية الشعور بمشاعرنا، والتعرف علي مشاكلنا وحلها، وإعطاء أنفسنا كل ما هو أفضل. لدينا حرية أن ننفتح ونصبح احياء.

"اليوم، وسوف اترك احتمالي وادوات بقائى على قيد الحياة الغير صحية. وسوف اختار نمط جديد للمعيشة، نمط يسمح لي أن أكون حياً واسمتع بالمغامرة".

من كتاب لغة التسامح ص ١٤٢ من هيزلدن

السماح بسريان الدورات

الحياة دواره، ليست ثابتة. علاقاتنا تستفيد عندما نسمح لها بالمضي في دوراتها الطبيعية.

دورات العلاقات مثل دورات المد والجزر والسريان. هناك فترات من تقارب وفترات من التباعد. هناك أوقات نلتقى فيها معاً وأوقات ننفصل فيها للتعامل مع الأمور الشخصية.

لدينا أوقات نحب فيها ونفرح، وأوقات أخرى نغضب.

في بعض الأحيان، تتغير أبعاد العلاقات مع مرورنا بتغيرات. في بعض الأحيان، تجلب لنا الحياة أصدقاء جدد أو أحباء جدد لنعلمونا الدرس التالي.

هذا لا يعني أن الأصدقاء القدامى سوف يختفون إلى الأبد. ولكن هذا يعني أننا دخلنا في دورة جديدة.

ليس علينا أن نتحكم في مسار العلاقات، سواء كانت علاقات صداقة أو حب. ليس علينا أن نشبع رغبتنا في التحكم، بفرض حالة من الثبات على العلاقات.

اتركها تسري. كن مفتوحاً للدورات. الحب لن يختفي. والروابط بين الأصدقاء لن تنقطع. الأمور لا تبقى على حالتها إلى الأبد، وخصوصاً ونحن ننمو ونتغير بهذا النسق السريع.

ثق في السريان. إعتنى بنفسك، ولكن كن على استعداد للسماح للناس أن ترحل. التشبث بهم بشده سيجعلهم يختفون.

لا يزال القول القديم المأثور عن الحب صحيح: "إذا قُدر له أن يكون، فسيكون. وإذا كنت تحب شخصاً، دعه يرحل، إذا عاد إليك، فالحب من نصيبك."

"اليوم، سوف اتقبل الطبيعة الدواره للحياة والعلاقات، سأسعي جاهداً للمضي مع السريان، وسأسعي جاهداً للتناغم مع احتياجاتي واحتياجات الشخص الآخر.

من كتاب لغة التسامح ص ١٤٣-١٤٢ من هيزلدن

محبة أنفسنا بدون شروط

حب لنفسك أن تكون في صحة وحياة جيدة.

حب لنفسك أن تكون في العلاقات التي تتفكك وتتفكك الشخص الآخر. حب لنفسك أن تكون في سلام وسعادة وبهجة ونجاح ورضا. حب لنفسك كل ما كنت دائماً تريده. يمكننا التوقف عن معاملة أنفسنا بالطريقة التي تعامل بها الآخرين، لو كانوا قد تعاملوا معنا بشكل غير صحي، أو غير مرغوب فيه. وإذا كنا قد تعلمنا النظر بالنقد لأنفسنا، أو بشروط، أو بطريقة نقلل بها من أنفسنا ونعاقبها، فقد حان الوقت لأن نتوقف عن ذلك. لقد تعامل معنا الآخرين بهذه الطريقة، ولكن الأسوأ هو أن نتعامل نحن مع أنفسنا بهذه الطريقة الآن.

محبة أنفسنا قد تبدو غريبة، أو حتى حماقة في بعض الأحيان. قد يتهمننا الناس بالأنانية. ليس علينا أن نصدقهم.

الناس الذين يحبون أنفسهم فعلاً، لديهم القدرة على حب الآخرين والسماح للآخرين بأن يحبونهم. الناس الذين يحبون أنفسهم ولديهم تقدير مرتفع لأنفسهم هم الذين يعطون أكثر، ويساهمون أكثر، ويحبون أكثر من غيرهم.

كيف نحب أنفسنا؟ عن طريق إجبار أنفسنا على ذلك في البداية. وعن طريق أن نتظاهر بذلك إذا لزم الأمر. وعن طريق أن "نتصرف كما لو أننا". وبالعمل الجاد على المحبة والإعجاب بأنفسنا كما عملنا بجد على عدم الإعجاب بأنفسنا.

استكشف ما هو معني أن تحب نفسك.

افعل لنفسك الأشياء التي تعكس الود، والرعاية، وحب النفس.

احتضن وحب نفسك كلها --- بماضيها وحاضرها ومستقبلها. اغفر لنفسك بسرعة وكلما كان ذلك ضرورياً. شجع نفسك. قل لنفسك أشياء جيدة عن نفسك. إذا كنا نفكر ونعتقد في أفكاراً سلبية، فلنخرجها للنور بسرعة وبصرامة، حتى نتمكن من استبدالها بأفكار ومعتقدات أفضل.

قم بالثناء على نفسك عند اللزوم. وبتعزيزها عند اللزوم. اطلب المساعدة، والوقت. اطلب ما تحتاج إليه.

في بعض الأحيان، قم بمكافأة نفسك. لا تعامل نفسك كالبهائم، تضغط عليها دائماً وتجربها للمصاعب. تعلم أن تكون لطيفاً مع نفسك. اختار السلوكيات التي ستكون عواقبها جيدة --- التعامل مع نفسك بشكل جيد يعد واحدة منها.

تعلم كيف توقف ألمك، حتى ولو كان ذلك يعني اتخاذ قرارات صعبة. لا تحرم نفسك دون داعي. في بعض الأحيان، أعطي نفسك ما تريد، 'المجرد أنك تريده'. اوقف شرح وتبرير نفسك. عندما نفعل الأخطاء، نتركها تمضي. إننا نتعلم، وننمو، ونتعلم المزيد. وخلال كل ذلك، نحب أنفسنا.

إننا نعمل على ذلك، ثم نعمل المزيد على ذلك. في يوم ما سوف نستيقظ، وننظر في المرأة ونجد أن حب أنفسنا أصبح عادة. إننا الآن نعيش مع شخص يعطي ويستقبل الحب، لأن هذا الشخص يحب نفسه. حب النفس سوف يتمكن ويصبح قوة موجهة في حياتنا.

"اليوم، سوف أعمل على حب نفسي، سأجتهد في حب نفسي كما اجتهدت في عدم حبي لها. ساعدني على أن أترك كراهية نفسي والسلوكيات التي تعكس عدم حبي لنفسي. ساعدني استبدال ذلك بسلوكيات تعكس حبي لنفسي، ساعدني يا ربي اليوم على أن يكون لدي تقدير مرتفع لنفسي، ساعدني على معرفة أنني محبوب وقادر على أن أعطي واستقبل الحب.

من كتاب لغة التسامح ص ١٤٥-١٤٣ من هيزلدن

العلاقة الحميمة هي تلك الهبة الدافئة من الشعور بالاتصال بالآخرين والاستمتاع بإتصالنا بهم.

أثناء ما ننمو في التعافي، نجد تلك الهبة في أماكن كثيرة، في بعض الأحيان أماكن مثيرة للدهشة. فقد نكتشف أننا كونا علاقات حميمة مع أشخاص في العمل، أو مع أصدقاء، أو مع أشخاص في مجموعات الدعم الخاصة بنا --- وفي بعض الأحيان مع أفراد الأسرة. والعديد منا يكتشف العلاقة الحميمة في علاقة حب خاصة.

العلاقة الحميمة ليست الجنس، على الرغم من أن الجنس يمكن أن يكون حميم. العلاقة الحميمة تعني أمانة متبادلة ودفي واهتمام وعلاقات آمنة --- علاقات يمكن فيها للشخص الآخر أن يكون على طبيعته، ويمكن لنا أيضاً أن نكون على طبيعتنا --- ويتم تقدير كلاً من الشخصين.

أحياناً تكون هناك خلافات. الخلاف أمر لا مفر منه. وأحياناً نجد مشاعر مزعجة ينبغي العمل على تخطيها. وأحياناً أخرى تتغير حدود أو أبعاد العلاقات. ولكن هناك رابطة --- رابطة حب وثقة.

هناك موانع عديدة للحميمية وللعلاقات الحميمة. الإدمان والاستغلال يمنعا الحميمية. قضايا أسرة المنشأ التي لم يتم التعامل معها بعد، تمنع العلاقة الحميمة. التحكم، يمنع العلاقة الحميمة. العلاقات الغير متوازنة، التي يوجد فيها قدر كبير جداً من التفاوت في القوى، تمنع العلاقة الحميمة. القيام بالرعاية المبالغ فيها للغير يمكن أن يمنع الحميمية. الإلحاح والإنعزال وفصل المشاعر يمكن أن يضر بالحميمية.

كذلك يمكن لسلوك بسيط مثل النميمة --- على سبيل المثال، النميمة عن شخص آخر بدافع التقليل منه لتزويد أنفسنا أو الحكم على الشخص. لكي نناقشة قضايا شخص آخر، وأوجه القصور فيه أو أخطائه مع شخص آخر، يكون ذلك له تأثيره السلبي الذي يمكن أن نتوقعه على العلاقة.

إننا نستحق الإستمتاع بالحميمية في أكبر عدد ممكن من علاقاتنا. إننا نستحق علاقات لم يتم تخريبها.

هذا لا يعني أننا نمشي برؤوسنا مرفوعة للسماء. إنما هذا يعني أننا نسعى جاهدين للحفاظ على نظافة دوافعنا عندما ي تعلق الأمر بمناقشة أشخاص آخرين.

إذا كان لدينا مشكلة خطيرة مع شخص ما، فإن أفضل طريقة لحلها هي مناقشة هذا الأمر مع الشخص نفسه.

الشكل المباشر، والحديث النظيف ينقي الأجواء ويمهد الطريق للحميمية، ولمشاعر جيدة عن أنفسنا وعن علاقاتنا مع الآخرين.

"ربي ساعدني اليوم على أن أترك خوفي من الحميمية. ساعدني على السعي للحفاظ على نظافة اتصالاتي بالآخرين وعلى أن تكون خالية من النميمة الخبيثة. ساعدني أن اسعي للحميمية في علاقاتي. ساعدني على التعامل بشكل مباشرة قدر الإمكان مع مشاعري".

من كتاب لغة التسامح ص ١٤٦-١٤٥ من هيزلدن

التعرف على الاختيارات

لدينا إختيارات، إختيارات أكثر من ما نسمح لأنفسنا برؤيتها. قد نشعر اننا واقعين في فخ في علاقاتنا او وظائفنا، او حياتنا. قد نشعر اننا مضطرون إلي سلوكيات مثل الإعتناء بشخص ما أو مثل التحكم.

الشعور اننا واقعون في فخ هو أحد أعراض الإعتمادية على شيء ما. عندما نسمع أنفسنا نقول: "يجب أن أعتني بهذا الشخص ... " او "يجب أن أقول نعم ... " او "يجب أن أحاول التحكم في هذا الشخص ... " او "يجب أن أتصرف بهذه الطريقة، او افكر بهذه الطريقة، او أشعر بهذه الطريقة ... " يمكننا أن ندرك أننا 'نختار' عدم رؤية الإختيارات.

الشعور اننا واقعون في فخ هو مجرد وهم. نحن لا نتحكم فينا ظروفنا، او ماضينا، او توقعات الآخرين منا، أو توقعاتنا الغير صحيحة من أنفسنا. يمكننا أن نختار الذي نشعر انه سليم بالنسبة لنا، دون الحاجة للشعور بالذنب. لدينا بدائل.

التعافي ليس عن التصرف بكمال أو وفقاً لقواعد أي شخص آخر. أهم ما في التعافي هو انه عن معرفة أن لدينا إختيارات وعن إعطاء أنفسنا حرية الإختيار.

"اليوم سوف أفتح تفكيري ونفسي للإختيارات المتاحة لي، وسوف اقوم بالإختيارات التي تتفمني."

من كتاب لغة التسامح ص١٤٧-١٤٦ من هيزلدن

التخلي عن الشك في أنفسنا

"اتصلت بى سيدة متزوجة كانت قد انضمت مؤخراً إلى آل-أنون بعد ظهر يوم، وكانت تعمل كممرضة محترفة بوظيفة لجزء من الوقت ، وتتولي كل مسؤوليات تربية طفلها، وتقوم بجميع الأعمال المنزلية، بما في ذلك الإصلاحات والماليات وقالت لي "أريد أن أنفصل عن زوجي" واکملت وهي تبكي "لا أستطيع تحمله وتحمل إساءته لي أكثر من ذلك" ثم قالت لى "ولكن قل لي من فضلك، هل تعتقد ان بإستطاعتي أن ار عي نفسي؟"

---لا إعتمادية علي الغير بعد الآن

اننا لا يمكننا ان نرعي انفسنا فقط بل يمكننا ان نرعي انفسنا جيداً ايضاً.

العديد منا، يثق جداً في قدرته على رعاية الآخرين، ولكن يتشكك في قدرته الطبيعية علي رعاية نفسه. من الجائز أن نكون قد اعتقدنا من ظروفنا السابقة أو الحالية، أننا في حاجة إلي أن نقوم برعاية الآخرين، وأن يقوم الآخرين برعايتنا. هذا الإعتقاد هو قمة الإعتمادية علي الغير.

بغض النظر من أين ولد هذا الإعتقاد الإنهزامى للنفس إلا انه يمكننا التخلي عنه واستبداله بمفهوم أفضل وأكثر صحة، وأكثر دقة.

يمكننا أن نرعي أنفسنا --- سواء أن كنا في علاقة ام لا. سوف تُلبّي كل إحتاجاتنا. سيكون لدينا أحياء، وأصدقاء، وقوة عليا لمساعدتنا.

معرفة كيف نقوم برعاية أنفسنا لا تعني اننا لن نشعر بالخوف او عدم الراحة او الشك او الغضب والضعف في بعض الأحيان. إنه يعني أن نمارس 'الضعف الشجاع'، كما تسميه كوليت دولينج في مجلد ساندريلا. قد نشعر بالرعب، ولكننا نفعل ذلك على أي حال.

"ربي، ساعدنى اليوم، أن اعرف كيف اقوم برعاية نفسي".

من كتاب لغة التسامح ص١٤٨-١٤٧ من هيزلدن

فقدان القدرة و السيطرة

الإرادة ليست المفتاح لطريقة الحياة التي نسعى إليها. المفتاح هو الإستسلام.

قالت سيدة متعافية "لقد أمضيت الكثير من عمري احاول أن اجعل الناس يكونوا او يفعلوا او يشعروا بشئ ليس هم او لا يريدون أن يفعلوه، او لم يختاروا ان يشعروا به، لقد أصبتهم وأصبت نفسي بالجنون بهذه العملية"

"لقد قضيت طفولتي احاول جعل والدى مدمن الخمر الذي لا يحب نفسه أن يكون شخصاً عادياً ويحبني، ثم تزوجت من مدمن خمر وأمضيت عشر سنوات احاول أن اجعله يتوقف عن الشرب.

"لقد قضيت سنوات احاول أن اجعل اشخاص غير متاحين عاطفياً أن يصبحوا متاحين عاطفياً لي.

"وقضيت المزيد من السنوات احاول أن اجعل أفراد من الأسرة، راضين بشعورهم بالتعاسة سعادة، ما اريد قوله هو: لقد قضيت الكثير من عمري احاول عبثاً ودون أمل أن افعل المستحيل واشعر بالفشل عندما كنت لا أستطيع ذلك. لقد كنت كأني ازرع الذرة واحاول ان اجعل البذور تنبت البازلاء.

"من خلال الإستسلام لعدم القدرة، أكتسبت وجود الصواب لأتوقف عن إهدار وقتي وطاقتي في محاولة التحكم وتغيير ما لا أستطيع تغييره والتحكم فيه. لقد سمح لي ذلك أن اتوقف عن محاولة القيام بالمستحيل وان اقوم بالتركيز على ما هو ممكن: أن اكون نفسي وأن احب نفسي، وأن أشعر بما أشعر به، وأفعل ما أريد أن افعله بحياتي."

في التعافي، نتعلم أن نتوقف عن محاربة الأسود، لأننا ببساطة لا يمكن أن نفوز. ونتعلم أيضاً أنه كلما قمنا بالتركيز على التحكم وعلي تغيير الآخرين، كلما ازداد عدم السيطرة علي حياتنا. وكلما قمنا بالتركيز على أن نعيش حياتنا نحن، كلما كان لدينا حياة تصلح أن نعيشها، وكلما أصبحت حياتنا أكثر قابلية للإدارة.

"اليوم، سوف أقبل عدم قدرتي علي الأشياء التي ليس لي قدرة علي تغييرها، وسأسمح لحياتي أن تصبح قابلة للإدارة."

من كتاب لغة التسامح ص١٤٩-١٤٨ من هيزلدن

٣٠ مايو

الإرتباط

اثناء مضينا في الحياة، هناك أشياء كثيرة قد تفوتنا وأشخاص عديدة قد نخسرهم، إذا لم يكن لدينا النيه في الإرتباط. علينا أن نرتبط بالعلاقات حتي تنمو عن مرحلة التعارف، وحتى يكون لدينا المنزل أو الشقة التي نريدها، والوظيفة التي نريدها، والسيارة التي نرغب فيها.

يجب علينا أن نرتبط، على مستويات عميقة، للوظائف --- للأهداف --- للأسرة وللأصدقاء وللتعافي. إن مجرد تجربة الشيء لن تسمح لنا بالنجاح. ولكن أن نجعل انفسنا نرتبط سيسمح لنا بذلك.

ومع هذا، لا يجب ابدأ علينا أن نرتبط قبل أن نكون مستعدين. في بعض الأحيان، قد يقول لنا خوفنا من الإرتباط شيئا ما. وقد لا نرغب في الإرتباط بعلاقة معينة، أو بشيء ما أو بوظيفة ما. وأحيانا أخرى، الأمر يتعلق بمخاوفنا التي تريد أن تظهر. حينها انتظر. انتظر حتى يصبح الأمر واضحا.

ثق بنفسك. اطلب من قوتك العليا أن يزيل عنك خوفك من الإرتباط. اطلب من ربك أن يزيل عنك العقبات الخاصة بك تجاه الإرتباط. اطلب الإرشاد من الرب.

اسأل نفسك إذا كنت على استعداد أن تخسر الذي لن تقوم بالارتباط به. ثم انصت، في هدوء. وانتظر حتى يبدو القرار سليم ومريح بشكل مستمر.

نحن بحاجة إلى أن نكون قادرين على الإرتباط، لكن ليس علينا أبدأ الإرتباط إلا عندما نكون مستعدين.

ثق انك سوف ترتبط عندما تريد.

ربي، ارشدني عند قيامي باى إرتباط. إمنحتي الشجاعة للإرتباط بما هو مناسباً لي، والحكمة لعدم الإرتباط بما لا اشعر انه مناسباً لي، والصبر لانتظر حتى أعرف.

من كتاب لغة التسامح ص ١٥٠-١٤٩ من هيزلدن

٣١ مايو

ماذا لو؟

كنت أتحدث مع صديق يوم ما عن شيء خططت للقيام به. كنت في الحقيقة قلقاً من رد فعل شخص معين تجاه ما كنت انوى القيام به.

كنت اتساءل "ماذا لو لم يتعامل مع الأمر بشكل جيد؟".

"ثم،" أجابني صديقي، "سيكون عليك أن تتعامل مع الأمر بشكل جيد".

"ماذا لو" يمكنها أن تفقدنا الصواب. إنها تضع التحكم في حياتنا في يدي شخصاً آخر. "ماذا لو" مؤشر على أننا قد عাদنا للتفكير أن الناس عليهم أن يتفاعلوا بطريقة معينة حتي نواصل ما نفعله.

"ماذا لو" تلمح ايضاً أننا قد نكون نتساءل ما إذا كنا نستطيع أن نثق بأنفسنا وبقوتنا العليا في القيام بما هو أفضل لنا. هذه اجزاء من الإتمادية علي الغير في التفكير والشعور، والتصرف، وهي تدل علي الخوف.

ردود الأفعال، والمشاعر، والإعجاب أو عدم الإعجاب من الآخرين لا يجب أن تتحكم في سلوكنا، ومشاعرنا، ووجهتنا. إننا لسنا بحاجة إلى التحكم في كيفية تفاعل الآخرين مع إختياراتنا. يمكننا أن نثق بأنفسنا، بمساعدة قوتنا العليا، في التعامل مع أي نتائج --- حتى الأكثر إزعاجاً. وبما صديقي، يمكننا أن نثق في أنفسنا أننا سوف نتعامل معها بشكل جيد.

"اليوم، لن أقلق بشأن ردود أفعال الآخرين، أو الأحداث الخارجة عن تحكمي، وبدلاً من ذلك سأركز على ردود فعلي. سوف اتعامل مع حياتي بشكل جيد اليوم، وأثق في أنني سوف افعل نفس الشيء غداً".

من كتاب لغة التسامح ص ١٥١-١٥٠ من هيزلدن

اننا نشعر بالأمان حول الأشخاص المباشرين والصادقين. إنهم يتكلمون عن ما يدور في أذهانهم، ونعرف موقفنا منهم.

الأشخاص الغير مباشرين، الذين يخشون أن يقولوا من يكونوا، وماذا يريدون، وكيف يشعرون، الثقة فيهم غير ممكنه.

سيظهرون حقيقتهم بشكل ما على الرغم من أنهم لا يقولونها. وقد يفاجئوا بها الجميع.

المباشرة توفر الوقت والمجهود. إنها تزيل وضعنا كضحايا. إنها تعفينا من دور الشهيد ومن الألاعيب. وتساعدنا على أن نمتلك قوتنا. أنها تخلق علاقات آمنة محترمة.

من الأئمن أن نكون حول اشخاص مباشرين وصادقين. كن واحداً منهم.

"اليوم سوف اتملك قوتي حتي اكون مباشراً. ليس على أن أكون سلبياً، ولا على أن اكون عدوانياً، سأكون في راحة مع حقيقتي، حتى يستطيع أولئك الذين من حولي أن يكونوا في راحة معي."

من كتاب لغة التسامح ص ١٥٤ من هيزلدن

٢ يوليو

من الذي يعرف ما هو الأفضل؟

الآخرون لا يعرفون ما هو الأفضل لنا.

نحن لا نعرف ما هو الأفضل للآخرين.

إنها مهمتنا أن نحدد ما هو الأفضل لنا.

"أنا أعرف ما هو الأفضل لك" ... "أنا أعرف ما الذي 'يجب' عليك أن تفعله" ... "اسمعي الآن، هذا رأيي فيما يجب عليك أن تفعله الآن".

هذه عبارات متهوره، معتقدات تأخذنا بعيداً عن كيف نتعامل بأسلوب روحي مع الحياة. كل منا قد منح القدرة على أن يستطيع أن يميز ويدير مساره الخاص، على أساس يومي. إن هذا ليس دائماً أمر سهل. قد يكون علينا أن نكافح حتي نصل إلى هذا المكان الهادي، الثابت.

تقديم النصائح، وإتخاذ القرارات للآخرين، ورسم استراتيجيه لهم، ليس وظيفتنا. كما أنها ليست وظيفتهم أن يقوموا بإدارة شؤوننا. حتى ولو كان لدينا إتفاق نظيف مع شخص لمساعدتنا --- مثل ما هو الحال في علاقة التوجيه --- لا يمكننا أن نثق أن الآخرين يعرفون 'دائماً' ما هو الأفضل لنا. إنها مسؤوليتنا أن نستمع للمعلومات التي تأتي إلينا. إنها مسؤوليتنا أن نطلب التوجيه والإتجاه. ولكنها مسؤوليتنا أن نفرز ونفحص هذه المعلومات ثم نستمع إلى أنفسنا حول ما هو الأفضل بالنسبة لنا. لا أحد يستطيع أن يعرف ذلك إلا أنفسنا.

أن يكون لدينا القدرة في أن نثق في الآخرين يعد هدية عظيمة يمكننا أن نقدمها لهم --- أن لديهم مصادرهم الخاص للهداية والحكمة، وأن لديهم القدرة على تمييز ما هو الأفضل بالنسبة لهم "والحق في أن يجدوا طريقهم بأن يرتكبوا الأخطاء ويتعلموا منها".

أن نثق في أنفسنا بأن لدينا القدرة على الإكتشاف --- من خلال نفس عملية الكفاح، والتجربة والخطأ --- يعد هدية عظيمة يمكننا أن نقدمها لأنفسنا.

اليوم سوف أتذكر أن كل منا مُنح هدية القدرة على اكتشاف ما هو الأفضل له. ربي، ساعدني أن اثق في هذه الهدية.

من كتاب لغة التسامح ص ١٨٧-١٨٦ من هيزلدن

٣ يوليو

الصراحة

الكثير من تواصلنا قد يعكس حاجتنا للتحكم. إننا نقول ما نعتقد أن الآخرين يريدون سماعه. إننا نحاول أن لا نجعل الآخرين يشعرون بالغضب، أو بالخوف، أو يتباعدون عنا، أو لا يحبوننا. ولكن حاجتنا للتحكم تضعنا في مصيدة الشعور كضحايا وشهداء.

الحرية تبعد علي مسافة بضع كلمات. تلك الكلمات هي حقيقتنا. يمكننا قول ما نحتاج أن نقوله. يمكننا أن نتكلم فيما نفكر فيه بحزم، ولكن بلطف.

تخلص من حاجتك للتحكم. إننا لسنا بحاجة لأن نتحكم، أو لأن نصبح غير لبقين ، أو لأن نلوم، أو نتسم بالقسوة عندما نتحدث بصراحة عن حقيقة انفسنا. كما أننا لسنا بحاجة لأن نحجب نورنا. تخلص من ذلك، وكن علي طبيعتك بحرية.

"اليوم، سوف أكون اميناً مع نفسي والآخرين، مدركاً أنني إن لم افعل ذلك، سوف تظهر حقيقتي بطريقة أخرى".

من كتاب لغة التسامح ص ١٨٧ من هيزلدن

٤ يوليو

إحتفل

خذ الوقت للإحتفال. إحتفل بنجاحاتك، بنموك، وإنجازاتك. إحتفل "بنفسك" وبمن تكون.

لفترة طويلة كنت قاسي جداً على نفسك. وكان الآخرون يُسقطون طاقتهم السلبية --- وسلوكهم، ومعتقدات، وآلامهم --- عليك. لم يكن لذلك اى علاقة بك! لقد كنت علي الدوام، هبه لنفسك وللكون.

أنت من صُنع الرب. جميل، مُبهج، ومُفرح. ليس عليك أن تحاول بشكل أكبر، او تصبح أفضل، او تصبح مثالياً، أو أن تصبح أي شيء ليس له علاقة بك. جمالك بداخلك، تماماً كما انت في كل لحظة.

إحتفل بذلك.

عندما تحقق نجاحاً، عندما تنجز شيئاً، استمتع. توقف، تفكر، وابتهج. لقد استمعت لزمن طويل إلي تحذيرات بأن لا تشعر بالسعادة لما قمت به، حتي لا تسير إلي منحدر طريق الكبرياء.

الإحتفال هو شكل من أشكال التسبيح، والإمتنان للخالق لجمال ما خلقه الرب. والإستمتاع والإحتفال بالخير لا يعني أنه سيزول عنك. الإحتفال هو أن تبتهج للنعمة، وتظهر الإمتنان.

إحتفل بعلاقاتك! إحتفل بدروس الماضي وبالحب والدفء المتاح اليوم. إستمتع بجمال الآخرين وبإتصالهم بك.

أحتفل بكل ما هو في حياتك. إحتفل بكل الخير.

إحتفل بنفسك!

"اليوم، سوف انغمس في بهجة الإحتفال."

من كتاب لغة التسامح ص ١٨٨ من هيزلدن

الشعور بالذنب عند الذين نجوا

نبدأ في التعافي. ونبدأ في الإعتناء بأنفسنا. ويبدأ برنامجنا في التعافي أن ينجح في حياتنا، ونبدأ في الشعور بالرضا عن أنفسنا. ثم يهاجمنا الشعور بالذنب.

كلما بدأنا في ممارسة حياة كاملة سعيدة، قد نشعر بالذنب تجاه أولئك الذين تركناهم خلفنا --- أولئك الذين لم يتعافوا، الذين ما زالوا يتألموا. الشعور بالذنب هذا عند من نجا هو أحد أعراض الإعتيادية علي الغير.

قد نفكر في الأزواج الذين تم الطلاق منهم وما زالوا يتعاطوا. او نفكر كثيراً في ابن، كبير او شاب، ما زال يتألم. او قد تصلنا مكالمة من أحد الوالدين الذي لم يتعافي ويربط بؤسه بنا. ونشعر اننا نُسحب إلي الآمه.

كيف يمكننا أن نشعر بهذه السعادة والراحة، في الوقت الذي ما زال من نحبه في هذا البؤس؟ هل يمكننا فعلاً ان ننفصل ونعيش حياة تُرضينا، على الرغم من ظروفهم؟ نعم نستطيع.

ونعم، إنه من المؤلم أن نترك خلفنا أولئك الذين نحبه. ولكن استمر في التحرك للأمام على أي حال. وكن صبوراً. فتعافي الآخرين ليس وظيفتنا. لا يمكننا أن نجعلهم يتعافوا. لا يمكننا أن نجعلهم سعداء.

قد نسأل لماذا تم اختيارنا "نحن" لحياة كاملة. قد لا نعرف الإجابة أبداً. وقد يلحق بنا البعض في الوقت الخاص بهم، ولكن تعافيتهم ليس شأننا. التعافي الوحيد الذي يمكننا أن ندعي حقاً هو تعافينا.

يمكننا أن نطلق سراح الآخرين بحب، وأن نحب أنفسنا دون الشعور بالذنب.

"اليوم، أنا علي استعداد للعمل علي التحسن تجاه مشاعر الحزن والذنب، وسأسمح لنفسي أن اكون في حالة صحية وسعيد، على الرغم من أن شخص ما أحبه لم يختار أن يسلك نفس الطريق".

من كتاب لغة التسامح ص ١٨٩-١٨٨ من هيزلدن

الخطوة السابعة

"طلبنا من الرب بتواضع أن يرفع عنا نقائصنا."

---الخطوة السابعة من آل-أنون

في الخطوات السادسة والسابعة من البرنامج، نصبح على استعداد للتخلي عن عيوب شخصيتنا --- قضايانا وسلوكياتنا ومشاعرنا القديمة والأحزان التي لم يتم التعامل معها، والمعتقدات التي تحجبنا عن البهجة المتاحة لنا. ثم نسأل الرب أن يرفعها عنا.

أليس ذلك أمر بسيط؟ ليس علينا أن نتحكم في أنفسنا، أن 'نجعل' أنفسنا نتغير. ليس علينا إجبار التغيير. لمرة واحدة، ليس علينا "فعل ذلك بأنفسنا". كل ما علينا أن نفعله هو أن نسعي لسلوك الإستعداد والتواضع. كل ما علينا أن فعله هو أن نسأل الرب عن ما نريده ونحتاج إليه، ثم نثق في الرب أن يفعل لنا ما لا يمكننا أن نفعله لأنفسنا والذي 'ليس علينا أن نفعله' بأنفسنا.

ليس علينا أن نراقب مع كل نفس نتنفسه كيف ومتى سنتغير. هذا ليس برنامج دعم-ذاتي. في هذا البرنامج الإعجازي الفعال والذي جلب لنا التعافي وقام بتغيير الملايين، 'نصبح' مختلفين من خلال ممارسة الخطوات.

"اليوم، ساعدني يا ربي أن أستسلم للتعافي والعملية التي سوف أصبح مختلف من خلالها. ساعدني على التركيز على الخطوة التي أحتاج إليها. ساعدني علي القيام بدوري، ثم أسترخي، واسمح للباقي أن يحدث".

من كتاب لغة التسامح ص ١٩٠-١٨٩ من هيزلدن
مشاركة مع قائمة اصدقائي من الزمالات فقط

من كتاب اللغة السماح للذهاب P 189-190 من هازيلدن

التحدث عن كل شيء

"اسمح لنفسك بجلسة فضفضة"

---المرأة، الجنس، والإدمان
د. شارلوت دافيس كاسل

فضفض. هيا. تحدث عن كل شيء. بمجرد أن نبدأ في التعافي، قد نشعر أن الفضفضة والشكوى غير مقبولين. قد نقول لأنفسنا أننا إذا كنا نمارس برنامج جيد فعلاً، فلن نكون بحاجة للشكوى.

ماذا يعني ذلك؟ هل لن يكون لدينا مشاعر؟ هل لن نشعر بالإرهاق العاطفي؟ هل لن نحتاج للتنفيس عن بعض الضغوط أو للتعامل مع بعض الأجزاء الغير لطيفة، والغير مثالية، والغير جميلة من الحياة؟

يمكن أن نسمح لأنفسنا بإخراج مشاعرنا، وبالمخاطرة، وبإظهار ضعيفنا للآخرين. لا يجب علينا أن يكون كل شيء فينا علي ما يرام طوال الوقت. هذا يبدو وكأنه إعتمادية علي الغير عن انه تعافي.

التحدث عن كل شيء لا يعني أنه يجب علينا ان نكون ضحايا. ولا يعني أننا بحاجة إلى أن ننغمس في بؤسنا، ونجد مكاننا كشهداء. لا يعني ذلك أننا لن نستمر في وضع الحدود. ولا يعني أننا لن نعتني بأنفسنا.

في بعض الأحيان، التحدث عن كل شيء يكون جزء أساسي من الإعتناء بأنفسنا. فنصل إلى نقطة من الإستسلام تمكننا من المواصلة إلي الأمام.

الكشف عن النفس لا يعني مجرد الإقرار بهدوء عن مشاعرنا. إنه يعني أننا في بعض الأحيان نخاطر بأن نشارك جانبنا الإنساني --- الجانب الذي توجد فيه المخاوف والأحزان والجراح والثورة والغضب الغير منطقي والتعب وفقدان الإيمان.

يمكننا أن نسمح لإنسانيتنا أن تظهر. في هذه العملية، نعطي الآخرين الإذن لأن يكونوا بشر أيضاً. "معا" تستطيع الناس أن يكون لديها لحظات انه ليس كل شيء على ما يرام! أحياناً التخلي عن التماسك --- والتحدث عن كل شيء --- هو كيفية عودتنا لأن يصبح كل شيء علي ما يرام مرة أخرى.

"اليوم، سوف اتحدث عن كل شيء إذا احتجت للتنفيس."

من كتاب لغة التسامح ص ١٩٠-١٨٩ من هيزلدن

٨ يوليو

الذهاب مع التيار

أذهب مع التيار.

اترك الخوف والحاجة إلى التحكم. تخلي عن القلق. ودعه يسقط عنك، أثناء سيرك في نهر اللحظة الراهنة، نهر حياتك، ومكانك في الكون.

توقف عن محاولة إجبار الاتجاه. حاول أن لا تسبح ضد التيار، إلا إذا كان ذلك ضرورياً لنجاتك. إذا كنت متشبث بفرع شجرة على جانب النهر، اتركه.

اترك نفسك تتحرك للأمام. اترك نفسك 'أن' تتحرك إلى الأمام.

تجنب المنحدرات كلما أمكن. إن لم تستطع، إبقى هادئاً. الإستمرار في الهدوء يمكنه أن يجعلك تمر بأمان من التيارات العنيفة. إذا غطست للحظة، اسمح لنفسك أن تطفو إلى السطح بشكل طبيعي. وسوف تطفو.

قدر جمال المشهد، كما هو. أنظر إلي الأشياء بعذوبة وبشكل جديد. إنك لن تمر بمشاهد اليوم مرة أخرى أبداً!

لا تفكر بشكل مرهق في الأمور. المفترض هو انه عليك ان تخوض تجربة التيار. قم بالإعتناء بنفسك أثناء ما تخوضها. أنت جزء من التيار، وجزء مهم. اعمل مع التيار. اعمل داخل التيار. الإنهزامية الشديدة ليست ضرورية. دع التيار يساعدك على العناية نفسك. دعه يساعدك على وضع الحدود، واتخاذ القرارات، ويأخذك إلي حيث يجب أن تكون عندما يحين الأوان. يمكنك أن تثق في التيار، وفي دورك معه.

"اليوم، سوف أذهب مع التيار."

من كتاب لغة التسامح ص ١٩٢-١٩١ من هيزلدن

الإفراط في الإنفاق والإنفاق القليل

"اعتدت على أن اضرب زوجي حتى الموت ببطاقتي الائتمانية، كان ذلك يجعلني أشعر بأنني أمتلك بعض السيطرة، وكان طريقة للإنفاق منه."

---مجهول

"أمضيت عشر سنوات أشتري لنفسني فيها كل شيء من مزادات المستعمل، لم أشتري حتى حذاءً جديداً لنفسي. كنت احرم نفسي طوال هذا الوقت، زوجي كان مقامر، ويضارب علي صفقات تجارية محفوفة بالمخاطر، ويفعل ما يحلو له بالمال، تعلمت أنني عندما اتخذت قراراً بأنني استحق الحصول على الأشياء التي أريدها، واتخذت قراراً بشراء شيء أردته، انه كان هناك ما يكفي من المال للقيام بذلك، ولم يكن الأمر يتعلق بالتوفير، ولكنه كان عن حرمان نفسي ولأن اكون شهيداً."

---مجهول

إن الشراء القهري أو الإنفاق المفرط قد يعطينا شعوراً مؤقتاً بالقوة و الإشباع، ولكنه مثل باقي سلوكيات الخورج عن السيطرة الأخرى، له عواقبه السلبية التي يمكن التنبؤ بها.

الإنفاق القليل يمكن أن يترك فينا أيضاً الشعور كضحية. هناك فرق بين الإنفاق بمسؤولية والحرمان كأنا ضحايا . هناك فرق بين التعامل مع أنفسنا جيداً مالياً وبين الإفراط في الإنفاق. يمكننا أن نتعلم ملاحظة هذا الاختلاف. يمكننا أن ننمي عادات الإنفاق المسؤول الذي يعكس ارتفاع الشعور بإحترام النفس وحبنا لأنفسنا.

"سأسعى اليوم لتحقيق التوازن في عادات إنفاقي، إذا كنت افراط في الإنفاق، سأتوقف و أتعامل مع ما يدور بداخل نفسي، وإذا كنت قليل الإنفاق أو اقوم بحرمان نفسي، سأسأل نفسي إذا كان ذلك ضرورياً وما الذي اريده.

من كتاب لغة التسامح ص ١٩٣-١٩٢ من هيزلدن

إنهاء العلاقات

إن إنهاء علاقة يتطلب شجاعة وأمانة --- مع الأصدقاء أو الأحباء، أو علاقة العمل.

قد يبدو في بعض الأحيان، انه من الأسهل ترك العلاقة تموت عن طريق عدم الإهتمام بدلاً من المخاطرة بإنهائها. وقد يبدو في أحيان أخرى، انه من الأسهل جعل الشخص الآخر يتحمل مسؤولية إنهاء العلاقة.

قد نشعر بالإغراء لأن نتخذ موقف سلبي. فبدلاً من أن نقول كيف نشعر، وما الذي نريده أو لا نريده، أو ما الذي نعتزم القيام به، نبدأ في تخريب العلاقة، على أمل أن نجبر الشخص الآخر على القيام بالعمل الصعب.

هذه طرق لإنهاء العلاقات، ولكنها ليست أنظف أو أسهل الطرق.

خلال سيرنا على درب الإعتناء بأنفسنا، نتعلم أنه عندما يحين وقت إنهاء علاقة، فإن أسهل طريقة هي الأمانة والمباشرة. إننا لا نتسم بالمحبة أو اللطف، أو الطيبة بتجنب الحقيقة، إذا كنا نعلم ما هي الحقيقة.

إننا لا نتجنب مشاعر الشخص الآخر عن طريق تخريب العلاقة بدلاً من تقبل النهاية أو التغيير، وفعل شيء بهذا الخصوص. إننا نطيل ونزيد الألم وعدم الراحة --- للشخص الآخر ولأنفسنا.

إذا كنا لا نعرف، أو كنا على الحافة، فإن قول ذلك يعد أكثر محبة وصدق.

إذا كنا نعرف أن الوقت قد حان لإنهاء العلاقة، فلنقل ذلك.

النهايات ليست سهلة علي الإطلاق، ولكن النهايات لا تكون اسهل عن طريق التخريب، او عدم المباشرة، او الكذب حول ما نريده ونحتاج لأن نفعله.

قل ما تحتاج أن تقوله، بصدق ومحبه، عندما يحين الأوان. إذا كنا ننق ونستمع لأنفسنا، سوف نعرف ماذا نقول ومتى نقوله.

"اليوم، سأتذكر أن الأمانة والمباشرة ستزيد من تقديري لنفسي، ساعدني يا ربي على التخلي عن خوفي من امتلاك قدرتي علي العناية بنفسي في كل علاقات."

من كتاب لغة التسامح ص ١٩٤-١٩٣ من هيزلدن

إحضار أى رجاء إلي الرب

إحضر أي رجاء لديك إلي الرب.

لا يوجد رجاء كبير جداً؛ ولا صغير جداً أو ليس له أهمية. كم من مرة نقلص فيها قدرة الرب بعدم قيامنا بإحضار أى شيء نريده ونحتاج إليه 'له'!

هل نحتاج للمساعدة في تحقيق توازننا؟ أثناء مرورنا من اليوم؟

هل نحتاج للمساعدة في علاقة معينة؟ أو مع عيب معين في شخصيتنا؟ أو للحصول على ميزة شخصية معينة؟

هل نحتاج للمساعدة في إحراز تقدم في مهمة معينة تشكل تحدياً لنا؟ هل نحتاج للمساعدة مع شعورٍ ما؟ هل نريد تغيير اعتقاد شخصي كان يشكل تحدياً لنا؟ هل نحتاج للمعرفة، لرؤية؟ للدعم؟ لصديق؟

هل يوجد شيء ما في ملكوت الرب من شأنه أن يجلب لنا بهجة فعلاً؟

يمكننا أن نطلبه. يمكننا أن نطلب من الرب كل ما نريد. ونضع الرجاء بين يدي الرب، ونثق أنه قد سمعه، ثم نترك الأمر. ونترك القرار للرب.

القيام بطلب ما نريده ونحتاج إليه يعتبر إعتناء بأنفسنا. واثقين أن قوتنا العليا التي قمنا بتوكيل حياتنا له، سوف يعتني فعلاً بنا وبما نريده ونحتاج إليه.

"اليوم، سوف اطلب من قوتي العليا ما أريده واحتاج إليه، لن أطلب --- سأطلب، ثم أترك الأمر".

من كتاب لغة التسامح ص ١٩٥-١٩٤ من هيزلدن

١٢ يوليو

التخلي عن الخوف من الهجران

"أين أنت يا ربى، أين ذهبت؟"

العديد من الناس بعدوا عنا. قد نكون شعرنا اننا بمفردنا مرات كثيرة. في عز نضالنا ودروسنا، قد نتساءل عما إذا كان الرب قد بعد عنا أيضاً.

هناك أيام رائعة تشعر فيها بحماية الرب ووجوده، يهديننا ويرشدنا في كل خطوة وكل أمر. وهناك أيام داكته جافه وخالية من الروحانيات نتساءل فيها عما إذا كان هناك أي شيء في حياتنا قد تم إرشادنا اليه أو كان مخططاً له. ونتساءل إذا كان الرب يعلم أو يهتم.

اسعي لأوقات هادئة في الأيام الداكنة. افرض الانضباط والطاعة حتى يأتي الجواب، لأنه سوف يأتي.

"أنا لم اهجرك يا عبدى، أنا هنا، دائماً هنا، اعتمد عليّ، وانت واثق، كل ما في حياتك يتم بتوجيه وتخطيط، كل التفاصيل، أنا أعلم، ومهتم، يتم تدبير الأمر بأسرع وقت ممكن لأفضل ما يمكن لك، ثق وكن ممتناً، أنا موجود هنا، وسرعان ما سترى، وتعرف."

"اليوم، سوف أتذكر أن ربى لم يهجرني، وأستطيع أن أثق بأن ربى يقودني ويهدينى، يوجهني، ويخطط لي بحبه كل تفاصيل حياتي."

من كتاب لغة التسامح ص ١٩٦-١٩٥ من هيزلدن

١٣ يوليو

الرب قدر معرفتنا بالرب

"الرب خفي، لكنه لا يُمكر بنا."

---البرت اينشتاين

التعافي عملية روحية مُكثَّفة تتطلب منا أن ننمو في معرفتنا بالرب. قد تكون معرفتنا تشكلت عن طريق تجارب دينية في الصغر أو معتقدات من هم حولنا. وقد نتساءل عما إذا كان الرب يجعلنا نشعر بالخزي والخوف مثلما يمكن للناس أن تفعل. وقد نشعر بأننا ضحيته أو انه قد هجرنا كما فعل بنا أشخاص من ماضينا.

محاولة معرفة الرب قد تحير عقولنا بسبب ما تعلمناه وما مر علينا حتي الآن في حياتنا.

يمكننا أن نتعلم أن نثق في الرب، على أي حال.

لقد نضجت وتغيرت معرفتي بالقوة الأعلى من نفسي. لم تنمو معرفتي علي المستوى الفكري، ولكن كنتيجة 'للتجارب' التي مررت بها منذ أن وكلت حياتي وإرادتي إلى عناية ربي، كما عرفته، أو بالأحرى كما " لم اعرفه."

الرب حقيقة. محب. وجميل. ومعتني. يريد الرب أن يعطينا الخير الذي يمكننا أن نتعامل معه. كلما حولنا عقولنا وقلوبنا نحو معرفة إيجابية للرب، كلما قام الرب بالتصديق لنا.

كلما شكرنا الرب عن ذاته، وعن انفسنا، وعن طبيعة ظروفنا الحالية كما هي تماماً، كلما فعل لنا الرب أعمالاً نيابةً عنا.

في الواقع، طوال الوقت، كتب الرب علي نفسه أعمالاً نيابةً عنا.

الرب هو الخالق، النافع، والمصدر. لقد أظهر لي الرب، أكثر من أي شيء آخر، أن معرفتي التي تطورت به ليست بنفس قدر أهمية معرفتي أن الرب يعرفني.

"اليوم، سوف أكون منفتحاً على النمو في معرفتي بقوتي العليا. سأكون منفتحاً على ترك المعتقدات القديمة، المحدودة عن الرب، وبغض النظر عن ما اعرفه عن الرب، سأكون ممتناً أن الرب يعرفني."

من كتاب لغة التسامح ص١٩٧-١٩٦ من هيزلدن

إننا قابلين للمحبة من الآخرين

"حتى لو كان أهم شخص في حياتك يرفضك، فانت لازلت حقيقى، ولازلت بخير."

---لا للإعتمادية علي الغير بعد الآن

هل يخطر علي ذهنك ابدأ: كيف يمكن لأي شخص أن يحبني؟ بالنسبة للعديد منا، هذا الاعتقاد متأصل في الأعماق بحيث يمكنه أن يصبح نبوءة شخصية نذهب لتحقيقها.

التفكير في أننا لسنا قابلين للمحبة من الآخرين يمكن أن يخرب علاقاتنا مع زملاء العمل والأصدقاء وأفراد الأسرة، وأحباء آخرين. هذا الاعتقاد يمكن أن يتسبب في أن نختار، أو نبقي في، علاقات أقل مما نستحقه لأننا لا نعتقد أننا نستحق أفضل من ذلك. قد نصبح يائسين ونتمسك بشخص معين وكأنه فرصتنا الأخيرة في الحب. وقد نصبح دفاعيين وندفع الناس بعيداً. وقد ننزوى أو نبالغ في رد الفعل باستمرار.

العديد منا لم يحصل على الحب غير المشروط الذي نستحقه في نشأتنا. والعديد قد تم التخلي عنه أو إهماله من قبل أشخاص مهمين في حياتنا. وربما نكون قد أرجعنا السبب في ذلك إلي أننا غير قابلين للمحبة من الآخرين. إلقاء اللوم على أنفسنا يعد رد فعل مفهوم، ولكنه رد فعل غير مناسب. إذا كان غير ممكن للآخرين أن يحبونا، أو أن يحبونا بطرق تصلح، فهذا ليس خطأنا نحن. في التعافي نتعلم فصل أنفسنا عن سلوك الآخرين. ونتعلم تحمل مسؤولية شفاءنا، بغض النظر عن الناس من حولنا.

وكما اعتقدنا أننا لسنا قابلين للمحبة من الآخرين، يمكن أن تصبح لدينا مهارة ممارسة الاعتقاد بأننا محبوبين. هذا الاعتقاد الجديد من شأنه أن يحسن نوعية علاقاتنا.

إنه سيحسن أهم علاقة علي الإطلاق: علاقتنا مع أنفسنا. وسنتمكن من السماح للآخرين بأن يحبونا ونصبح منفتحين علي الحب والصدقة التي نستحقها.

"ساعدني اليوم يا ربي أن أكون على درايه بمعتقداتي الهدامة عن عدم قابلية أن اكون محبوب من الآخرين. ساعدني أن أبدأ اليوم في أن أقول لنفسى أنني محبوب. ساعدني في ممارسة هذا الاعتقاد حتى يستقر في قرارة نفسى ويتجسد في علاقاتي."

من كتاب لغة التسامح ص ١٩٨-١٩٧ من هيزلدن

أضرار العائلة

"كنت في الخامسة والثلاثين من عمري عندما قمت بالرد لأول مرة علي والدتي ورفضت شراء ألابيها وتلاعبيها، كنت مرعوب جداً ولم اصدق أنني أفعل ذلك. اكتشفت انه لا يجب علي أن اكون وضيع، وانه ليس علي أن ابدأ مشادة. لكنني أستطيع أن أقول ما أردت، وأحتاج قوله حتي اعتني بنفسي، تعلمت أنني أستطيع أن أحب وازكي نفسي وأهتم ايضاً كما كنت بأمي --- بالطريقة التي أريدها --- ليس الطريقة التي تريد مني أن افعلها".

---مجهول

من الذي يعرف كيف يضغط علي أضرارنا افضل من أفراد الأسرة؟ من ايضاً بجانب أفراد الأسرة، الذي نعطيه هذه القدرة.

بغض النظر عن مدة تعافينا أو تعافي أفراد عائلتنا، فإن العلاقات مع أفراد الأسرة يمكن أن تكون إستفزازية.

محادثة هاتفية واحدة يمكن أن تجعلنا نشعر بدوار عاطفي ونفسي قد يستمر لساعات أو أيام.

في بعض الأحيان، تزداد العملية سوءاً عندما نبدأ في التعافي لأننا تصبح أكثر وعياً بردود افعالنا وعدم ارتياحنا. إن هذا غير مريح، ولكنه جيد. فإنه من خلال بداية عملية الوعي والقبول هذه يمكننا أن نتغير، وننمو، ونشفي.

عملية الانفصال عاطفياً بحب عن أفراد الأسرة يمكن أن تستغرق سنوات. كذلك عملية تعلم رد الفعل بطريقة أكثر فاعلية. اننا لا نستطيع السيطرة على ما يفعلوه أو ما يحاولوا ان يفعلوه، ولكن يمكننا أن نكتسب بعض الشعور بالتحكم بإختيار رد فعلنا.

توقف عن محاولة "جعلهم" يتصرفون أو يتعاملون معنا بأى شكل مختلف. تخلص من نظامهم برفضك لمحاولة تغييرهم أو التأثير عليهم.

إن أنماطهم، وخاصة أنماطهم معنا، هي شأنهم. اما كيفية رد فعلنا، أو السماح لهذه الأنماط بالتأثير علينا، فهذا هو شأننا. كيفية الإهتمام بأنفسنا شأن يخصنا نحن.

يمكننا أن نحب اسرتنا ولكن نرفض شراء شؤونهم. يمكننا أن نحب أسرتنا ولكن نرفض جهودهم في التلاعب، او السيطرة، أو جعانا نشعر بالذنب.

يمكننا أن نهتم بأنفسنا مع عضو من الأسرة دون الشعور بالذنب. يمكننا أن نتعلم أن نكون حازمين مع أفراد الأسرة دون أن نكون عدوانيين. يمكننا أن نضع الحدود التي نحتاج إليها ونريد تحديدها مع أفراد الأسرة دون أن نكون غير مخلصين للأسرة.

يمكننا أن نتعلم أن نحب أسرتنا دون مصادرة الحب والإحترام لأنفسنا.

"اليوم، ساعدني أن أبدأ ممارسة الإعتناء بنفسى مع أفراد الأسرة. ساعدني أن اعرف أنه ليس علي أن اسمح لشؤونهم أن تسيطر على حياتي، او يومي أو مشاعري. ساعدني أن اعرف أنه لا بأس من وجود كل مشاعري تجاه أفراد الأسرة، دون أن اشعر بالذنب أو الخذى.

من كتاب لغة التسامح ص ١٩٩-١٩٨ من هيزلدن

الإصرار على الأفضل

نحن نستحق أفضل حياة وأفضل ما يمكن أن يقدمه الحب، ولكن كل منا يواجه التحدي المتمثل في أن نتعلم تحديد معني ذلك في حياتنا. كل منا عليه أن يصل لمفهومه عن ما نزن أننا نستحقه وما نريده وما إذا كنا نتلقاه.

هناك مكان واحد فقط للبداية، وهو المكان الذي نتواجد فيه، في ظروفنا الحالية. مكان البداية هو أنفسنا.

ماذا يؤلمنا؟ ما الذي يجعلنا غاضبين؟ ما الذي نإن ونشكو منه؟ هل نقوم بالتصغير من قدر الألم الذي يسببه لنا سلوك معين؟ هل نبحث عن الأعذار للشخص الآخر، ونقول لأنفسنا أننا "نطالب بالكثير"؟

هل نحن مترددون، لأسباب عديدة، وخصوصاً الخوف من مواجهة أمور قد تكون مؤلمة لنا في علاقاتنا؟ هل نعلم ما يؤلمنا ونعلم أن لدينا الحق في وقف هذا الألم، إذا أردنا أن نفعل ذلك؟

يمكننا أن نبدأ الرحلة من الحرمان إلى الإستحقاق. يمكننا أن نبدأ اليوم. ويمكننا أيضاً أن نتحلى بالصبر واللف مع أنفسنا، أثناء رحلتنا الهامة في الإرتقاء من عقيدة أننا لا نستحق الأفضل إلى المعرفة في قرارة أنفسنا أننا نستحق الأفضل، وأن نتحمل المسؤولية تجاه ذلك.

"اليوم، سأولي اهتماماً لكيف أسمح للناس أن تتعامل معي، وكيف أشعر تجاه ذلك وسوف أراقب أيضاً كيف أتعامل مع الآخرين، لن أبالغ في تفاعلي بأخذ قضاياهم بشكل شخصي وجاد جداً؛ ولن أقلل من تفاعلي بإنكار أن بعض السلوكيات غير مناسبة وغير مقبولة بالنسبة لي.

من كتاب لغة التسامح ص ٢٠٠-١٩٩ من هيزلدن

الحب، بالكلمات والأفعال

العديد منا قد اختلطت عليه المفاهيم حول معني أن يقوم احد بحبه والإهتمام به.

العديد منا قد أحبه وإهتم به اشخاص لديهم تناقضات بين ما قالوه وما فعلوه.

من الجائز اننا كان لدينا أم أو أب قال لنا: "أنا احبك"، ثم هجرنا أو أهملنا، فيعطينا بذلك افكار مختلطة حول الحب. وبالتالي نشعر وكأن هذا النمط هو الحب --- نوع الحب الوحيد الذي عرفناه.

البعض منا قد يكون وجد الإهتمام من اشخاص قدموا إلينا ما نحتاجه وقالوا انهم يحبوننا، ولكن في نفس الوقت كانوا يستغلوننا او يسيئوا التعامل معنا. فيصبح ذلك، وقتها، فكرتنا عن الحب.

البعض منا عاش في بيئة نظيفة عاطفياً، قال لنا فيها الناس أنهم يحبوننا، ولكن لم يتوفر فيها المشاعر أو الرعاية. فبالنتالي تصبح هذه هي فكرتنا عن الحب.

قد نتعلم أن نحب الآخرين أو أنفسنا بالطريقة التي كنا نتلقي بها الحب، أو قد نسمح للآخرين بأن يحبونا بنفس الطريقة التي كنا نتلقي بها الحب، سواء كنا نشعر من هذا شعور جيد أم لا. لقد حان الوقت لأن نجعل تلبية إحتياجاتنا تكون بطرق تصلح فعلاً. الحب غير الصحي قد يلبي بعض الإحتياجات السطحية، ولكن ليس إحتياجنا لأن نتلقي الحب.

يمكننا أن نتوقع مواكبه في السلوك من الآخرين. يمكننا أن نقلل من تأثير الكلمات وحدها، ونصر على أن يكون السلوك والكلمات متطابقين.

يمكننا أن نجد الشجاعة، لمواجهة التناقض بين الأقوال والأفعال عندما يكون ذلك مناسباً --- لا لأن نخزى او نلوم أو نتصيد أخطاء، ولكن لنساعد انفسنا على البقاء على إتصال بالواقع وبأحتياجاتنا.

يمكننا تقديم وإستقبال الحب حيث تتطابق الأفعال مع اقوال الشخص. إننا نستحق إن نستقبل ونعطي أفضل ما يمكن للحب ان يقدمه.

"اليوم، سوف أكون منفتحاً على إعطاء وتلقي أصح حب ممكن، وسوف اراقب التناقضات بين الأقوال والأفعال التي تجعل الامور تختلط على وتجعلني أشعر بالجنون، وعندما يحدث ذلك، سوف أفهم أنني لست مجنوناً؛ بل إننى في وسط تناقض".

من كتاب لغة التسامح ص ٢٠١-٢٠٠ من هيزلدن

حان الوقت لأن نغضب

لقد حان الوقت لتغضب --- نعم، "ذلك" الغضب.

الغضب يمكن أن يكون شعور فعال جداً ومخيف جداً. ويمكن أيضاً أن يكون شعور يرشدنا إلى قرارات هامة، وأحياناً قرارات يصعب إتخاذها. يمكن أن يشير إلى مشاكل الآخرين، ومشاكلنا، أو ببساطة مشاكل نحتاج معالجتها.

إننا ننكر غضبنا لأسباب متنوعة. لأننا لا نعطي لأنفسنا تصريح بالسماح للغضب ليأتي إلي وعينا --- في البداية. إعلم أن الغضب لن يختفي؛ وإنه يجلس في طبقات تحت السطح، في إنتظار أن نصبح مستعدين ونشعر بالأمان والقوة الكافية للتعامل معه.

ما قد نفعله بدلاً من مواجهة غضبنا وما يقوله لنا حتي نعتني بأنفسنا، هو أن نشعر بالأذى، وأننا ضحايا، محاصرين، أو مذبذبين، وغير متأكدين كيف نعتني بأنفسنا. قد ننزوي، أو ننكر، أو نخلق الأعذار، وتختبئ في الرمال --- لفترة من الوقت.

قد نعاقب، أو ننتقم أو نإن، أو نتعجب.

قد نغفر للشخص الآخر مراراً سلوكيات تؤذينا. وقد نخشى أن يرحل عنا شخص ما إذا تعاملنا مع غضبنا تجاهه. وقد نخشى أننا سنحتاج للرحيل إذا تعاملنا مع غضبنا.

قد نجد أنفسنا ببساطة خائفين من غضبنا وفاعليته. قد لا نعلم أن لدينا الحق، وحتى "المسؤولية" --- تجاه أنفسنا --- للسماح لأنفسنا بأن نشعر ونتعلم من غضبنا.

"ربي، ساعد مشاعر غضبي المخبأه أو المكبوتة عندى أن تظهر علي السطح. ساعدني بمنحي الشجاعة علي مواجهتها. ساعدني افهم كيف أحتاج للإعتناء بنفسى مع الأشخاص الذين أشعر بالغضب تجاههم. ساعدني على التوقف عن قول أن هناك خطأ ما بنفسى عندما تقوم الناس بإيذائي وأشعر بالغضب تجاه هذا الأذى. يمكنني أن أثق في مشاعري عندما تشير إلى مشاكل تحتاج إلى اهتمامي".

من كتاب لغة التسامح ص ٢٠٢-٢٠١ من هيزلدن

إثبات الأمر لأنفسنا

"لقد أمضيت سنة احاول أن أثبت لزوجي كم أن شربه كان يضرني. عندما بدأت في التعافي أدركت أن الشخص الذي بحاجة إلى أن يدرك كيف أن شربه كان يضرني هو أنا."

---مجهول

"لقد أمضيت أشهر احاول أن أثبت لرجل كنت اواعده كيف انني مسؤولة وسليمة. ثم أدركت ما كنت أفعله. هو لم يكن بحاجة لأن يدرك كيف انني مسؤولة وسليمة، انا التي كنت بحاجة لإدراك ذلك."

---مجهول

محاولة إثبات قيمتنا، محاولة إثبات ان لنا قيمة كبيرة، محاولة إظهار لشخص ما مدى الضرر الذي يحدثه لنا، محاولة إظهار لشخص ما كيف أننا متفهمين، علامات تحذيره أننا قد نكون وقعنا في سلوكياتنا الهدامة للنفس.

قد تكون مؤشر أننا نحاول التحكم في شخص ما. وقد تكون مؤشر أننا لا نؤمن بقيمتنا، أو بأن لنا قيمة كبيرة، أو بأن شخص ما يوقع بنا الضرر.

قد تكون تحذير بأننا قد سمحنا لأنفسنا بالوقوع في اسلوب لا يعمل. قد تشير إلى أننا عالقون في هذا الضباب الغائم من الإنكار أو اننا نقوم بشيء ليس مناسب لنا.

الإفراط في محاولة اثبات نقطة معينة لشخص آخر قد تعني أننا لم نثبت بعد هذه النقطة لأنفسنا. وبمجرد أن نثبت هذه النقطة لأنفسنا، بمجرد أن نفهم 'نحن'، سنعرف ما الذي يجب أن نفعله.

المسألة ليست عن أن يفهمنا الآخرون وأن يأخذونا على محمل الجد. المسألة ليست عن أن يؤمن الآخرين أن لنا قيمة، وقيمة كبيرة. المسألة ليست عن أن يرى الآخرون ويؤمنوا كيف اننا مسؤولين أو محبين أو ماهرين. المسألة ليست عن ما إذا كان الآخرون يدركون مدى عمق شعورنا بشعور معين. نحن الذين بحاجة لرؤية النور.

"اليوم، ساعدني يا ربي على أن اتخلي عن حاجتي للتحكم في النتائج من خلال التأثير على معتقدات الآخرين. سوف اقوم بالتركيز علي تقبل نفسي بدلاً من محاولة إثبات شيء ما عن نفسي. إذا اكتشفت أنني في فخ الإعتمادية علي الغير واحاول تأكيد شيء ما عن نفسي لشخص آخر، سأسأل نفسي إذا كنت بحاجة إلى إقناع نفسي بتلك النقطة."

من كتاب لغة التسامح ص ٢٠٤-٢٠٢ من هيزلدن

٢٠ يوليو

التخلي عن المقاومة

لا تكن في عجلة كثيراً للمضي قدماً.

استرخي. تنفس بعمق. كن. وكن في تناغم اليوم.

كن منفتحاً. هناك جمال حولنا وفينا اليوم. هناك غرض ومعنى لليوم.

هناك أهمية لليوم --- ليست كثيراً بخصوص ما يحدث لنا ولكنها بخصوص كيفية إستجابتنا له.

دع اليوم يحدث. فنحن نتعلم دروسنا، ندبر أمورنا، ونتغير بشكل بسيط؛ بأن نعيش حياتنا بشكل كامل.

لا تقلق بشأن مشاعر الغد، ومشاكله، أو عطاياه. لا تقلق بشأن ما إذا كنا نستطيع أن نثق في أنفسنا، وفي الحياة، أو في قوتنا العليا غداً.

كل ما نحتاجه اليوم سوف يعطي لنا. هذا وعد --- من الرب، ومن الكون.

اشعر بمشاعر اليوم. حل مشاكل اليوم. استمتع بعطايا اليوم. ثق بنفسك، وبالحياة، وبقوتك العليا اليوم.

اكتسب فن العيش بشكل كامل اليوم. استوعب الدروس، والشفاء، والجمال، والحب المتاح لنا اليوم.

لا تتعجل كثيراً وتندفع للمضي قدماً. ليس هناك عجلة. لا يمكننا أن نهرب. إننا نؤجل فقط. دع المشاعر تمر. تنفس في سلام وشفاء.

لا تكن في عجلة كثيراً للمضي قدماً.

"اليوم، لن اهرب من نفسي ومن ظروفي، أو مشاعري، وسوف أكون منفتحاً تجاه نفسي، والآخرين، وقوتي العليا والحياة. سأثق أنه من خلال مواجهتي لليوم بأفضل ما في استطاعتي، سأكتسب المهارات التي احتاج إليها لمواجهة الغد."

من كتاب لغة التسامح ص ٢٠٤ من هيزلدن

٢١ يوليو

التواجد وحده يكفي

لسنا دائماً في حالة وضوح تجاه معني ما نمر به، أو لماذا نمر به.

في وسط الحزن، أو المراحل الإنتقالية، أو التحول، أو التعلم، أو الشفاء، أو الإنضباط --- من الصعب أن يكون لدينا رؤية.

هذا لأننا لم نتعلم الدرس بعد. إننا في وسط ذلك. هبة الوضوح لم تصل إلينا بعد.

حاجتنا للتحكم يمكن أن تُظهر نفسها في شكل الإحتياج لمعرفة ما يحدث بالضبط. لا يمكننا دائماً أن نعرف. في بعض الأحيان، نكون بحاجة إلى أن نسمح لأنفسنا بالتواجد، واثقين أن الوضوح سوف يأتي في وقت لاحق، فيما بعد.

إذا كنا مشوشين، فهذا هو ما يجب أن نكون عليه. التشويش أمر مؤقت. سوف نرى. الدرس، والغرض، سوف يكشف عن نفسه --- مع الوقت في الوقت المناسب الخاص به.

سوف ندرك المغزى بمنتهى الوضوح --- في وقت لاحق.

"اليوم، سوف أتوقف عن الضغط لمعرفة ما لا أعرف، ولرؤية ما لا أستطيع أن أراه، ولفهم ما لا يمكنني أن افهمه. سوف اثق أن التواجد يكفي، وسأتخلي عن إحتياجي لتفسير الأمور".

من كتاب لغة التسامح ص ٢٠٥ من هيزلدن

٢٢ يوليو

تعلم الثقة مرة أخرى

العديد منا لديه مشاكل مع الثقة.

البعض منا حاول لوقتاً طويلاً أن يثق في أشخاص غير جديرين بالثقة. مراراً وتكراراً، كنا نصدق الأكاذيب والوعود التي لم توفي ابدأً. البعض منا حاول أن يثق في أشخاص في أمور مستحيلة. على سبيل المثال، الثقة في مدمن كحول انه لن يشرب مرة أخرى.

البعض منا وثق في قوتنا العليا بشكل غير سليم. لقد وثقنا في أن الرب سوف يجعل الآخرين يفعلون ما نريده، ثم شعرنا بالغدر عندما لم ينفذ ذلك.

البعض منا تعلم أنه لا يمكن أن نثق في الحياة، وأن علينا أن نتحكم ونناور لنجد طريقنا فيها.

معظمنا كان يتعلم، بشكل غير سليم، أنه لا يمكن أن نثق في أنفسنا.

في التعافي، نشفي من مشاكلنا مع الثقة. ونتعلم أن نثق مرة أخرى. الدرس الأول في الثقة هو: يمكننا أن نتعلم أن نثق في أنفسنا. أنه 'يمكن' أن يوثق فينا. إذا كنا قد تعلمنا من الآخرين أننا لا يمكن أن نثق في أنفسنا، فقد كذبوا. الإدمان والنظم الغير نافعة تجعل الناس يكذبون.

كما يمكننا أن نتعلم أن نثق في قوتنا العليا بالشكل السليم --- لا لأن يجعل الناس يفعلون ما نريده، بل لمساعدتنا على الإعتناء بأنفسنا، وعلي تهيئة أفضل الظروف الممكنة، في أفضل الأوقات الممكنة، في حياتنا.

يمكننا أن نثق في العملية --- عملية العيش في تعافي. ليس علينا أن نتحكم، أو أن نتتابنا الهواجس، أو أن نكون حذرين بشكل مُفرط. قد لا نفهم دائماً إلي أين نحن متجهون، أو ما الذي يجري العمل عليه فينا، ولكن يمكننا أن نثق أن شيئاً جيداً يحدث.

عندما نتعلم القيام بذلك، نصبح مستعدين لأن نتعلم الثقة في الآخرين. عندما نثق في قوتنا العليا، وعندما نثق في أنفسنا، سوف نعرف من الذي سنثق فيه وبماذا سوف نثق فيه.

ربما كنا نفعل ذلك دائماً. ولكننا لم ننصت فقط جيداً بما فيه الكفاية لأنفسنا أو نثق فيما سمعناه.

"اليوم، سوف أؤكد أنني أستطيع أن أتعلم أن اثق بالشكل السليم، وأستطيع أن أثق في نفسي، وفي قوتي العليا وفي التعافي، كما أنني أستطيع أن أتعلم أن اثق في الآخرين ايضاً بالشكل المناسب".

من كتاب لغة التسامح ص ٢٠٦-٢٠٥ من هيزلدن

إجبار الأمور لأن تتحقق

توقف عن المحاولة المضنية لإجبار الأمور أن تتحقق.

توقف عن المجهود الشديد، إذا كان المجهود الشديد يستنزف قواك أو لا يحقق النتائج المرجوة. توقف عن الإسهاب في التفكير المجهود. توقف عن القلق الشديد تجاه الموضوع. توقف عن الضغط أو التلاعب أو الإكراه أو "إجبار الأمر لأن يتحقق".

إجبار الأمور لتتحقق يعد تحكماً. يمكننا أن نتخذ إجراءات إيجابية لمساعدة الأمور حتى تتحقق. يمكننا أن نؤدي دورنا. ولكن العديد منا يفعل ما هو أكثر بكثير من دورنا. إننا نتجاوز الحدود من الإعتناء بأنفسنا والقيام بدورنا إلي التحكم، والحماية، والإكراه.

التحكم يعد سلوك إنهزامي تجاه النفس. إنه لا ينجح. ترك أنفسنا للذهاب إلي أبعاد مبالغ فيها حتي نجبر شيء ما علي أن يتحقق، قد نكون بذلك في واقع الأمر نمنعه من أن يتحقق.

قم بدورك في راحة وتناغم هادئ. ثم اترك الأمر. اترك الأمر وحسب. اضغط علي نفسك لترك الأمر، إذا لزم الأمر. "تصرف كما لو أن". ضع الكثير من الجهد في ترك الأمر كما فعلت في محاولة التحكم فيه. ستحصل علي نتائج أفضل بكثير.

الأمر قد لا يتحقق. وقد لا يتحقق بالطريقة التي أردناها، وتمنينا لها أن تكون. ولكن تحكمنا في الأمر لم يكن ليجعله يتحقق أيضاً.

تعلم أن تترك الأمور تحدث لأن هذا ما كانت ستفعله على أي حال. وبينما نحن ننتظر لنرى ما سوف يحدث، سنكون أكثر سعادة وكذلك أولئك الذين من حولنا.

"اليوم، سوف أتوقف عن إجبار الأمور أن تتحقق، بدلاً من ذلك، سوف اسمح للأشياء أن تحدث بشكل طبيعي، وإذا وجدت نفسي احاول إجبار الأحداث أو التحكم في الناس، سأتوقف واجد لنفسي وسيلة للإنفصال عاطفياً".

من كتاب لغة التسامح ص ٢٠٧-٢٠٦ من هيزلدن

٢٤ يوليو

الإنكار

الإنكار أداة قوية. لا نقلل أبداً من قدرتها على طمس رؤيتك.

اعلم أن، لأسباب كثيرة، قد نكون أصبحنا خبراء في استخدام هذه الأداة حتي نجعل انفسنا أكثر قدرة علي تحمل الواقع. لقد تعلمنا جيداً كيف نوقف الألم الناجم عن الواقع --- ليس عن طريق أن نقوم بتغيير ظروفنا، ولكن بأن نتظاهر بأن ظروفنا مختلفة عن ما هي عليه.

لا تقسو كثيراً على نفسك. اثناء ما كان جزء منك مشغولاً بخلق واقع-خيالي، ذهب الجزء الآخر للعمل على تقبل الحقيقة.

الآن حان الوقت لتعثر على الشجاعة. واجه الحقيقة. اسمح لأن يتم إستيعابها بلطف.

عندما نتمكن من فعل ذلك، سنُنقل إلى الأمام.

ربي، أعطني الشجاعة والقوة "للرؤية" بوضوح.

من كتاب لغة التسامح ص٢٠٨-٢٠٧ من هيزلدن

٢٥ يوليو

داوم عليها

داوم علي ممارسة سلوكيات التعافي، حتى عندما تبدو صعبة، حتى ولو لم تكن قد بدأت فيها حتى الآن، حتى ولو لم تستوعبها حتى الآن.

في بعض الأحيان يستغرق الأمر سنوات حتي تنتقل مفاهيم التعافي من عقولنا إلى قلوبنا وارواحنا. إننا بحاجة لممارسة سلوكيات التعافي بكد وجهد وممارسة متكررة مثل التي طبقناها على سلوكيات الإعتمادية علي الغير. إننا بحاجة لإجبار أنفسنا على القيام بأشياء حتى ولو لم نكن نشعر انها طبيعية. إننا بحاجة لأن نقول لأنفسنا اننا نهتم بأنفسنا، ونستطيع أن نهتم بأنفسنا حتى ولو لم نكن نُصَدِّق ما نقوله.

نحن بحاجة لان نفعل ذلك، ونفعل ذلك، ونفعل ذلك --- يوماً بعد يوم، وعماماً بعد عام.

إنه ليس من المنطق أن نتوقع أن نستوعب هذه الطريقة الجديدة للحياة بين عشية وضحاها. قد نضطر إلى "التصرف كما لو أن" لأشهر أو سنوات، قبل أن نُصبح سلوكيات التعافي متأصلة وطبيعية.

حتى بعد سنوات، قد نجد أنفسنا، في أوقات التوتر والضغط، نعوده لطرق التفكير والشعور، والتصرف القديمة.

قد يكون لدينا طبقات من المشاعر لسنا على استعداد للاعتراف بها إلا بعد سنوات من تعافينا. لا بأس بهذا! سنفعل ذلك عندما يحين الوقت.

لا تستسلم! التوصل لحب النفس يستغرق وقتاً طويلاً حتي يركز بداخلنا. إنه يستلزم ممارسة متكررة. ووقت وخبرة. الدرس بعد الدرس والمزيد من الدروس. ثم، عندما نظن أننا قد وصلنا، نجد أن هناك "المزيد" لتعلمه.

تلك هي متعة التعافي. علينا أن نداوم علي التعلم والنمو طوال العمر!

نداوم على الإعتناء بأنفسنا، مهما كانت الظروف. نداوم على الإصرار الجاد علي ممارسة سلوكيات التعافي، يوم بيوم. داوم على محبة نفسك، حتى ولو لم تشعر ان ذلك طبيعي. تصرف كما لو أن، طالما لزم الأمر، حتى ولو شعرت أن تلك الفترة الزمنية أطول من اللازم.

سوف يحدث ذلك يوماً ما. ستستيقظ، وتجد أن ما كنت تصارع معه وتعمل بجد وتجبر نفسك على القيام به، أخيراً قد أصبح مريحاً. لقد وصل إلي روحك.

ثم، تمضي لتتعلم شيء جديد أفضل.

"اليوم، سوف أُصِر بجدية علي سلوكيات التعافي، حتى ولو كنت لا اشعر انها طبيعية. سوف أجبر نفسي على المضي مع الإقتراحات حتى ولو كنت أشعر انها صعبة. سأعمل علي حب نفسي حتي يحدث بالفعل.

من كتاب لغة التسامح ص ٢٠٩-٢٠٨ من هيزلدن

ألا يمكنك أن ترى؟ ليس علينا أن نكون ضحايا بهذا الشكل للحياة، أو للناس، أو للمواقف، أو للعمل، أو لعلاقاتنا العاطفية، أو لعائلاتنا، أو لأنفسنا، أو لمشاعرنا، أو لأفكارنا، أو لظروفنا.

إننا لسنا ضحايا. وليس علينا أن نكون ضحايا. وهذا هو بيت القصيدة!

نعم، الإعتزاز وتقدير اننا بلا قوة مهم. ولكن هذه خطوة أولى، مقدمة لهذا العمل المسمى بالتعافي. بعد ذلك، يأتي امتلاك قوتنا. تغيير ما نستطيع تغييره. هذا أمر علي نفس القدر من أهمية الإعتزاز وتقدير فقدان القوة. وهناك الكثير الذي يمكننا أن نغيره.

يمكننا أن نمتلك قوتنا، أينما كنا، أينما ذهبنا، مع أي شخص نتواجد معه. ليس علينا الوقوف مكتوفي الأيدي، اذلاء لا حول ولا قوة لنا، نطيع أي شيء يأتي في طريقنا. هناك أشياء يمكننا القيام بها. يمكننا أن نجعل صوتنا مسموع. أن نحل المشكلة. أن نستخدم المشكلة لتحفيز أنفسنا والقيام بعمل شيء جيد لأنفسنا.

يمكننا أن نجعل أنفسنا نشعر بحسن الحال. يمكننا أن نبتعد. يمكننا أن نعود بشروطنا. يمكننا عدم السكوت علي حقوقنا. يمكننا أن نرفض السماح للآخرين بالتحكم فينا والتلاعب بنا.

يمكننا القيام بما نحتاج للقيام به للإعتناء بأنفسنا.

هذا هو الجمال، والمكافأة، وتاج النصر الذي أعطى لنا في هذه العملية المسماة بالتعافي. هذا كل ما في الموضوع!

إذا كنا لا نستطيع أن نفعل أي شيء تجاه الظروف، يمكننا تغيير سلوكنا. يمكننا القيام بالأعمال الداخلية: نواجه بشجاعة أمورنا "الشخصية" حتي لا نكون ضحايا. لقد منحنا مفتاح إعجازي للحياة.

اننا لم نعد ضحايا إلا إذا أردنا ذلك.

أصبحت الحرية والمتعة متاحان لنا لنأخذهما. للشعور، ولنشعر بهما بعد العمل الشاق الذي قمنا به.

"اليوم، سوف أذكر نفسي كلما لزم الأمر أنني لست ضحية، ولست بحاجة إلى أن أكون ضحية في أي شيء يأتي فيريقي. سأعمل بجد علي إزالة شعوري بانني ضحية، سواء كان ذلك يعني أن اضع واطبق حدوداً ما، أو أن ابتعد عن شيء ما، أو أتعامل مع مشاعري، أو إعطاء نفسي ما تحتاج إليه، ربي، ساعدني علي ترك حاجتي إلي الشعور كانني ضحية."

من كتاب لغة التسامح ص ٢١٠-٢٠٩ من هيزلدن

٢٧ يوليو

التسامح

توقف عن المحاولات المضنية للتحكم في الأشياء. انه ليس من دورنا أن نتحكم في الناس، والنتائج، والظروف، والحياة. ربما كنا في الماضي لا نستطيع أن نثق ونسمح للأشياء أن تحدث. ولكننا نستطيع الآن. الطريقة التي تتكشف بها الحياة جيدة. دعها تحدث.

توقف عن المحاولات المضنية لتفعل افضل وتكون افضل وتكون أكثر. ما نحن عليه اليوم والطريقة التي نفعل بها الأشياء جيدة بما فيه الكفاية لهذا اليوم.

ما كنا عليه بالأمس والطريقة التي فعلنا بها الأشياء بالأمس كانت جيدة بما فيه الكفاية لهذا اليوم.

فلنخفف عن أنفسنا. ونتوقف عن التشبث وعن المحاولات المضنية.

"اليوم، سوف اتوقف عن التشبث، وعن محاولة التحكم في كل شيء، سوف اتوقف عن محاولة أن اجعل نفسي احسن وافعل أفضل، وسوف أترك نفسي لأن تكون."

من كتاب لغة التسامح ص ٢١١-٢١٠ من هيزلدن

في يوم ما قررت أن أجرب شيء جديدًا. اخذت ابني ذو العاشرة من عمره وذهبنا الي نهر سانت كروا لركوب الجيت سكي/ دراجة مائية (وهي عبارة عن مركبة مائية تشبه الدراجة النارية ولكن تطفو على الماء)

ارتدينا سترات النجاة وبدأنا في خوض تجربة أتضح بعدها انها منعشة ومرعبة في آن واحد. منعشة عندما أطلقت لنفسي العنان لأستمتع بها. وكانت مرعبة عندما فكرت مالياً " ما هذا الذي افعله؟" وعن كم الأمور السيئة التي يمكن أن تحدث.

حدث ما كنت اتوقعه في منتصف جولتنا، أسوء مخاوفي.. انقلبنا فجأة!!
واذ بنا نتخبط في مياه عمقها ٣٠ قدم!
الدراجة المائية أمامي تهتز على الأمواج كما سلحفاة بمحرك مقلوبة على ظهرها!

"لا تخف" قال لي ابني بهدوء.
أعترضت قائلاً: " ماذا لو غرقنا؟"
"لا يمكن أن نغرق يا ابي! أترى، نحن نرتدي سترات النجاة! إننا نطفو!" رد قائلاً. قلت له "ولكن الدراجة رأساً على عقب! كيف سنقلبها؟!"
قال إبني: " تماماً كما أخبرنا الرجل، السهم يشير الى هذا الإتجاه "
قلبنا المركبة بسهولة إلى وضعها الصحيح. سألته: "وماذا لو لم نستطيع الصعود عليها مجدداً؟"
جاوبني إبني قائلاً: "سنستطيع، هذا ما صنعت الدراجة المائية لأجله يا أبي، لنتمكن من الصعود عليها في الماء."

شعرت بالراحة عندما انطلقنا مجدداً، وتعجبت " ما الذي أدى بي للشعور بهذا الرعب الشديد؟" اعتقدت ربما لأنني لم أثق في قدرتي على حل المشاكل، وربما لأنني كدت في مرة أغرق ولم أكن أرتدي سترة النجاة.
أكد لي صوت خافت داخلي: "ولكنك لم تغرق أيضاً حينها.. لقد نجوت".

لا تفزع

خلقت المشاكل لنحلها.
وخلقت الحياة لنعيشها.
على الرغم من أننا قد نكون أحياناً في قمة الإرتباك والتعقيد الشديد الذي نعجز عن فهمه أو حتى نغوص لبضع لحظات ونبلع بضع جرعات من الماء ولكننا لن نغرق لأننا ولطالما كنا نرتدي سترة النجاة --- سترة الحياة --- سترة الدعم هذه التي تسمى "الرب".

"اليوم سأذكر أن أعتني بنفسي، عندما أرتبك بشدة أعلم أن ربي موجود ليدعمني، حتى لو مخاوفي حاولت أن تجعلني أنسى هذا."

من كتاب لغة التسامح ص٢١٢-٢١١ من هيزلدن

امرح بعض الشيء

امرح بعض الشيء، إسترخي قليلاً، وإستمع بالحياة، لسنا بحاجة لأن نكون بهذا النكد وهذه الجدية الشديدة، لسنا بحاجة لأن نتفكر كثيراً وننتقد باستمرار، ونكون في انشغال شديد حول أنفسنا ومعايير متزمتة، قاسية وضعها الآخرون ووضعناها وكبلنا بها أنفسنا في بعض الأحيان.

هذه حياة، ليست مراسم جنازة! إفاستمع بها، ادخل فيها، إشتراك، وجرب، غامر وخاطر، كن تلقائياً، لا تكن دائم القلق حول القيام بالأشياء بالشكل الصحيح أو القيام بالأشياء السليمة.

لا تكن دائم القلق حول ما سيعتقده أو ما سيقوله الآخرون. ما يفكرون فيه أو يقولونه أمر يخصهم، لا يخصنا. لا تخف كثيراً من أن تخطئ، لا تكن بهذا الخوف والانضباط. لا تبالغ في كبت نفسك.

لم يكن الرب ليريد لنا أن نكون مكبوتين، ومقيدين، وتحت السيطرة بهذا الشكل. هذه المعايير القمعية هي ما فرضه الآخرون علينا، وما سمحنا نحن لأن يحدث لنا. لقد خُلقنا بشراً بشكل كامل، ومُنحنا العواطف، والرغبات، والأمال، والأحلام والمشاعر. هناك بداخلنا في مكان ما، يعيش طفل متحمس محب للمرح. اسمح له ان يخرج، اسمح له أن يعيش، اسمح له أن يمرح بعض الشيء --- ليس فقط لمدة ساعتين مساء يوم السبت، اسمح له أن يأتي معنا، واتركه يساعدنا في الإستمتاع بهذه النعمة، نعمة أن نكون أحياء، أن نكون بشراً بشكل كامل، وأن نكون أنفسنا.

لقد عشنا بالعديد من القواعد، والكثير من الخزي، ببساطة هذا ليس ضروري. لقد خضعنا لغسيل مخ، لقد آن الأوان الآن لنحرر أنفسنا، ونتركها تتطلق، لنكون بشراً بشكل كامل، وندخل بشكل كامل في كل جوانب الحياة.

لا تقلق، سنتعلم دروسنا عندما يحين الوقت، لقد تعلمنا الانضباط، لن ننحرف، ما سيحدث هو الآتي: سنبدأ في الإستمتاع بالحياة، سنبدأ في الإستمتاع وخوض التجارب بكل أنفسنا، نستطيع أن نثق في أنفسنا. لدينا الحدود الآن، ولدينا برنامجنا للأساسيات، نستطيع ان نتحمل خوض الخبرات والتجارب، نحن على اتصال بأنفسنا و'بقوتنا العليا'، إننا نخضع للتوجيه، أما الشيء المتجمد البليد لا يمكن توجيهه، ولا يمكن حتى تحريكه.

امرح بعض الشيء، تحرر قليلاً، إكسر بعض القواعد، لن يعاقبنا الرب، وليس علينا أن نسمح للآخرين بمعاقبتنا، ويمكننا أن نكف عن معاقبة أنفسنا. طالما نحن هنا أحياء الآن، فلنعيش.

"اليوم، سأسمح لنفسي أن امرح قليلاً مع الحياة، سأتحرك قليلاً مدركاً أنني لن أتصدع أو أنكسر، ساعدني يا ربي علي ترك حاجتي لأن أكون مقيداً، منضبطاً أو مكبوتاً. ساعدني ان احقن جرعة كبيرة من الحياة بداخلي بأن اسمح لنفسي أن اكون بشراً بشكل كامل اعيش كل جوانب الحياة".

من كتاب لغة التسامح، ص ٢١٣-٢١٢ من هيزلدن

تقبل فقدان القوة

منذ طفولتي، وأنا في خصام مع جزء عاطفي مهم من نفسي: مشاعري. حاولت باستمرار أن اتجاهل، أو اقمع، أو اجبر مشاعري علي التوقف. حاولت خلق مشاعر غير طبيعية أو إجبار مشاعر موجودة أن تختفي.

كنت أنكر أنني غاضب، عندما كنت في الواقع غاضباً جداً. كنت اقول لنفسي أنه من المؤكد أن هناك خطأ ما لدى حتي اشعر بالغضب، عندما كان الغضب استجابة معقولة ومنطقية للموقف.

لقد قلت لنفسي أنني لا اشعر بالألم تجاه الأمور، في حين أنها كانت مؤلمة للغاية. كنت اقول لنفسي قصص مثل "هذا الشخص لم يقصد أن يؤذي" ... "هذا افضل ما عنده" ... "علي أن اكون أكثر تفهما". المشكلة كانت أنني كنت بالفعل متفهم أكثر من اللازم تجاه الشخص الآخر، ولكني لم أكن متفهماً ورحيماً بما فيه الكفاية تجاه نفسي.

لم أكن في حرب مع المشاعر الكبيرة فقط؛ لقد كنت في معركة مع جانبي العاطفي بالكامل. حاولت استخدام الطاقة الروحية، والطاقة العقلية، وحتى المجهود البدني المضني حتي لا اشعر بما كنت في حاجة لأن أشعر به حتي أكون صحيحاً وحيماً.

لم انجح في محاولاتي للتحكم في عواطفني. التحكم في عواطفني كان سلوكاً للنجاة بالنسبة لي. أستطيع أن أشكر هذا السلوك لمساعدته لي علي ان امر في العديد من السنوات والمواقف عندما لم يكن لدي أي بديل أفضل. ولكنني تعلمت سلوكاً أكثر صحة --- أن اتقبل مشاعري.

إننا من المفترض أن نشعر. جزء من الخلل لدينا هو محاولة تغيير ذلك. وجزء من تعافينا معناه أن نتعلم ان نمضي مع تيار ما نشعر به وما تحاول مشاعرنا أن تقول له لنا.

إننا مسؤولين عن سلوكياتنا، ولكن ليس علينا التحكم في مشاعرنا. يمكننا أن نسمح لها أن تحدث. يمكننا أن نتعلم أن نحتضن، ونستمع ونجرب --- نشعر --- بالجزء العاطفي من أنفسنا.

"اليوم، سوف اتوقف عن محاولة فرض المشاعر والتحكم فيها. بدلاً من ذلك، سوف امنح قوة وحرية للجزء العاطفي من نفسي".

من كتاب لغة التسامح ص ٢١٤-٢١٣ من هيزلدن

التخلي عن ما نريد

"بالنسبة لأولئك الذين نجوا منا بطريقة التحكم والإستسلام، قد لا تأتي إليهم عملية التخلي بشكل سهل."

---ما وراء الإعتدالية علي الغير

في التعافي، نتعلم أنه من المهم تحديد ما نريده وما نحتاج اليه. فأين يتركنا هذا المفهوم؟ يتركنا بحزمة ضخمة ولكنها محددة بوضوح من الرغبات والإحتياجات التي لم يتم تلبيتها في الوقت الحالي بعد. لقد قمنا بمخاطرة التوقف عن الإنكار والبدأ في تقبل رغباتنا وإحتياجاتنا. المشكلة تكمن في أن الرغبات أو الإحتياجات لا تزال معلقة لم يتم تلبيتها.

يمكن أن يكون ذلك محبطاً، ومؤلماً، ومزعجاً، وفي بعض الأحيان يصبح وضعاً مثيراً للهوس.

بعد تحديد إحتياجاتنا، هناك خطوة تالية لتلبية رغباتنا وإحتياجاتنا. هذه الخطوة هي واحدة من المفارقات الروحية في التعافي. الخطوة التالية هي التخلي عن رغباتنا وإحتياجاتنا بعد أن قمنا بخطوات مضمينة لتحديدنا.

نتسامح معها، ونتخلى عنها --- على المستوى العقلي والعاطفي والروحي والجسدي. هذا يعني أننا أحياناً علينا أن 'نستسلم'. ليس من السهل الوصول دائماً إلي هذا المكان، ولكن عادة يكون هذا هو المكان الذي نحتاج للوصول اليه.

كم مرة انكرت رغبة أو إحتياج، ثم اتبعت الخطوات للتعرف على إحتياجاتي لأجد نفسي منزعجاً، ومحبطاً، وأمامي تحدي لأنني ليس لدي ما أريد ولا أعرف كيفية الحصول عليه. وإذا شرعت في خطة للتحكم أو التأثير علي تلبية ما أريده أو إحتاج إليه، عادة ما أجعل الأمور تسوء. البحث، ومحاولة التحكم في سير العملية، لا يجدي نفعاً. تعلمت مع صدمتي أنه لا بد لي من التخلي.

أحياناً لا بد لي من الذهاب إلى نقطة قولي انني "لا أريد ذلك، مع أدراكي أنه هام بالنسبة لي، ولكني لا أستطيع التحكم في الحصول على ذلك في حياتي. والآن، لن يهمني من الآن فصاعد ما إذا كنت سوف احصل عليه أم لا، في الواقع، سأكون في غاية السعادة بدون ذلك وبدون أي أمل في الحصول عليه، لأن الأمل في الحصول عليه يصيبني بالجنون --- كلما زاد أمني ومحاولتي في الحصول عليه كلما ازداد شعوري بالإحباط بعدم الحصول عليه".

أنا لا أعرف لماذا تسير العملية بهذه الطريقة.

كل ما أعرفه هو أن هذه هي الطريقة التي تسير بها العملية معي. لم اجد لمفهوم التخلي أي مفر آخر.

غالباً ما نتمكن من الحصول علي ما نريده حقاً ونحتاج اليه، أو أفضل منه. والتخلي جزء من ما نقوم به للوصول إلي ذلك.

"اليوم، سوف أسعى جاهداً للتسامح مع تلك الرغبات والإحتياجات التي تسبب لي الإحباط، سوف اضيفها إلي قائمة اهدافي، ثم اناضل للتخلي عنها، سأثق أن ربي سيلي رغبتي قلبي، في وقته هو وبطريقته هو."

من كتاب لغة التسامح ص ٢١٦-٢١٥ من هيزلدن

١ أغسطس

الإمتنان

إننا نتعلم الدرس السحري الذى يجعل أقصى إستفادة من ما لدينا تتحول إلي أكثر.

---لا للإعتمادية علي الغير بعد الآن

قل اشكرك، حتى تعنيها.

اشكر الرب، والحياة، والكون علي كل شخص وكل شيء جاء في طريقك.

الإمتنان يفتح الباب لحياة زاخرة. فهو يحول ما لدينا إلي كافي، بل أكثر من كافي. إنه يحول الإنكار إلي تقبل والفوضى إلي نظام، والإرتباك لوضوح. يمكنه أن يحول وجبة إلي وليمة، منزل إلي وطن، شخص غريب إلي صديق. إنه يحول المشاكل إلي عطايا، والفشل إلي نجاح، والغير متوقع إلي الوقت المناسب تماماً والأخطاء إلي أحداث هامة. يمكنه تحويل مجرد الوجود إلي حياة حقيقية، والمواقف المتقطعة إلي دروس هامة ومفيدة. الإمتنان يجعل الماضي مفهوم، ويجلب السلام لليوم، ويخلق الرؤية للغد.

الإمتنان يجعل الأمور صحيحة.

الإمتنان يحول الطاقة السلبية إلي طاقة إيجابية. لا يوجد أي موقف أو ظرف صغير كان أو كبير لا يخضع لقوة الإمتنان. يمكننا أن نبدأ بمن نكون وماذا لدينا 'اليوم'، ونطبق الإمتنان، ثم نتركه يقوم بسحره.

قل اشكرك، حتى تعنيها. إذا قلتها لوقت طويل بما فيه الكفاية، سوف تؤمن بها.

"اليوم، سوف اسلط ضوء التحول اللامع للإمتنان علي كل ظروف حياتي."

من كتاب لغة التسامح ص ٢١٨ من هيزلدن

"ما بين امرين"

أحياناً حتي نصل من المكان الذى نتواجد فيه إلي المكان الذى سوف نذهب اليه علينا ان نكون مستعدين لأن نتواجد فيما بينهما .

من اصعب الأمور في التعافى مفهوم التخلي عن ما هو قديم ومألوف، ولكن ما لا نريده، هو أن نكون علي استعداد للوقوف بأيدينا فارغة بينما ننتظر من للرب أن يملئها لنا.

قد ينطبق هذا على المشاعر. قد تملأنا الجراح ويملأنا الغضب. وبطريقة ما وجدنا راحة وألفة مع هذه المشاعر. وعندما أخيراً نواجه احزاننا ونتخلي عنها، قد نشعر بالفراغ لفترة من الوقت. إننا فيما بين الألم ومتعة السكينة والتقبل.

أن نكون ما بين امرين ينطبق على العلاقات. فمن اجل إعداد أنفسنا للجديد نحتاج أولاً التخلي عن القديم. هذا قد يكون امراً مرعباً. قد نشعر بالفراغ والضيق لبعض الوقت. وقد نشعر بالوحدة، ونتساءل ما خطبنا أن نترك عصفوراً في اليد، عندما لا يكون هناك عصفوراً علي الشجرة.

أن نكون ما بين امرين قد ينطبق على العديد من مجالات الحياة والتعافي. قد نكون ما بين الوظائف، او المهن، او المنازل، أو الأهداف. وقد نكون ما بين السلوكيات اثناء تركنا للقديم منها ولسنا متأكدين من ما سيحل محلها. قد ينطبق ذلك على سلوكيات قامت بحمايتنا وخدمتنا جيداً طوال حياتنا، مثل الرعاية المفرطة والتحكم.

قد تستمر معنا العديد من المشاعر اثناء ما نكون بين امرين: امواج من الحزن بخصوص ما تركناه أو فقدناه، ومشاعر قلق وخوف، وتخوف من ما هو قادم. هذه مشاعر طبيعة للتواجد ما بين امرين. تقبلها. وأشعر بها. وافرح عنها.

التواجد ما بين امرين ليس شيئاً ممتعاً، ولكنه ضرورياً. إنه لن يدوم إلي الأبد. قد نشعر وكأننا نقف في مكاننا، ولكن الأمر ليس كذلك. إننا نقف ما بين امرين. انها الطريقة التى نتحرك بها من هنا إلي هناك. إنها ليست وجهتنا.

إننا نتحرك إلي الأمام، حتى عندما نكون ما بين امرين.

"اليوم، سأقبل مكان تواجدى علي انه المكان المثالي لأن اتواجد فيه، وإذا كنت ما بين امرين، ساسعي جاهداً للإيمان باننى لست فى هذا المكان بدون غرض، وأنه يحركنى نحو شيء جيد."

من كتاب لغة التسامح ص ٢١٩-٢١٨ من هيزلدن

٣ اغسطس

تملك قوتنا في العلاقات

"الكثير من ما أسميه بإعتماديتي علي الغير يعد خوف وفزع لأنني قضيت الكثير من عمرى اشعر بالإستغلال، والحصار، ولا اعرف كيفية الإعتناء بنفسى في العلاقات."

---مجهول

بغض النظر عن المدة التي قضيناها في التعافى، قد لا نزال نميل إلى التخلي عن قوتنا لصالح الغير سواء كان الغير هؤلاء شخصيات ذات نفوذ أو حب جديد أو طفل.

عندما نفعل ذلك، نشعر بمجموعة من العواطف والأفكار تسمى بـ"جنون الإعتمادية علي الغير." قد نشعر بالغضب والذنب والخوف والإرتباك والهوس. قد نشعر بالإعتمادية والإحتياج أو نصبح مولعون بالتحكم المفرط والجمود. وقد نعود لسلوكيات ألفناها عند الشعور بالضغط. أما بالنسبة لأولئك الذين لديهم إعتمادية علي الغير منا ومن لديهم مشاكل الشباب، قد تمثل لهم العلاقات "ضغوط."

ليس علينا أن نبقى عالقين في إعتماديتنا علي الغير. ليس علينا أن نشعر بالخزي أو نلوم أنفسنا، أو الشخص الآخر، على حالتنا. ببساطة نحن بحاجة لأن نتذكر أن نمتلك قوتنا.

الممارسة. الممارسة. مارس إستخدام قوتك في الإعتناء بنفسك، بغض النظر عن تتعامل معه، واينما كنت، أو ما تقوم به. هذا هو معنى التعافى. هذا لا يعني أننا نحاول التحكم في الآخرين؛ ولا يعني الوقاحة أو سوء التعامل معهم. ولكنه يعني أن نمتلك قوتنا للإعتناء بأنفسنا.

فكرة القيام بذلك قد تُولد المخاوف. وهذا امر طبيعي! إعتني بنفسك على أي حال. الجواب، والقوة على القيام بذلك، يكمن بداخلك الآن.

إبدأ اليوم. إبدأ من حيث أنت. إبدأ بأن تقوم بالإعتناء بمن تكون، في هذه اللحظة، بأفضل ما في استطاعتك.

"اليوم سوف أركز على امتلاك قوتي حتي اقوم بالإعتناء بنفسى، لن اترك للمخاوف، أو للشعور الزائف بالخزي والذنب، أن يمنعونى من الإعتناء بنفسى."

من كتاب لغة التسامح ص ٢٢١-٢٢٠ من هيزلدن

إظهار الضعف

لقد تعلمت أنه كلما سمحت لنفسي بإظهار ضعفي، كلما تحكمت أكثر بالفعل في نفسي.

---مجهول

العديد منا يشعر أنه يمكننا إظهار الجانب القوي والواثق من أنفسنا فقط. إننا نعتقد أن الوجه الذي يجب أن نظهره للعالم يجب أن يكون 'دائماً' وجه الأدب، والكمال، والهدوء، والقوة، والتحكم.

في حين أنه من المؤكد أنه أمر جيد وغالباً مناسباً أن نكون في حالة تحكم وهدوء وقوة، إلا أن هناك جانب آخر لنا جميعاً --- الجانب الذي يشعر بالإحتياج، والرغبة، والتشكك، والغضب. ذلك الجانب منا الذي يحتاج للعناية والحب، والطمأنينة بأن الأمور سوف تكون على ما يرام. التعبير عن هذه الإحتياجات يجعلنا نُظهر ضعفنا ويجعلنا أقل كمالاً، ولكن هذا الجانب يحتاج منا إلى التقبل أيضاً.

السماح لأنفسنا بأن نظهر ضعفنا سيساعدنا على بناء علاقات تدوم. فمشاركة ضعفنا تساعدنا على الشعور بالقرب من الآخرين وتساعد الآخرين على الشعور بالقرب منا. انه يساعدنا على النمو في إطار حب للنفس وتقبل لها. انه يساعدنا أن نصبح مشجعين علي الشفاء. انه يسمح لنا أن نكتمل ويجعل الآخرين قادرين علي الوصول إلينا.

"اليوم، سوف أسمح لنفسي بإظهار ضعفي مع الآخرين عندما يبدو الأمر آمن ومناسب للقيام بذلك."

من كتاب لغة التسامح ص ٢٢١ من هيزلدن

المواقف تجاه المال

أحياناً، قد تكون حياتنا وتاريخنا مليء بالألم فنعتقد أنه ليس من العدل نهائياً أن يكون علينا أن ننضج الآن وأن نكون مسؤولين مالياً عن أنفسنا.

المشاعر مفهومة. ولكن السلوك غير صحي. قد يظن العديد من الأشخاص في التعافي أن بعض الأشخاص المعينين، وكذلك الحياة بشكل عام، يدينون لهم بالعيش بعد كل ما مروا به.

نحن في حاجة إلى حدود صحية مع المال حتي نشعر بالرضا عن أنفسنا، ونجد السلام العاطفي والحرية التي نسعى إليها في التعافي --- ما نقدمه للآخرين، وما نسمح لأنفسنا بأن نتلقاه منهم.

هل نشعر بأن الآخرين مدينون لنا لأننا لا نستطيع أن نعتني بأنفسنا؟ هل نعتقد أن الآخرين مدينون لنا لأننا لا نملك اموالاً كثيرة مثلهم؟ هل نظن بوعي أو بدون وعي أنهم "مدينون" لنا بالمال بسبب الألم العاطفي الذي عانينا منه نتيجة علاقتنا معهم أو مع شخص آخر؟

التعويض عن الضرر تحكم به المحاكم، لا يحكم به التعافي.

الحدود الغير صحية حول ما نسمح لأنفسنا أن نتلقاه من الآخرين لن تؤدي إلى علاقات صحية مع الآخرين أو مع أنفسنا.

إختبر من خلال النظر بداخلك. المفتاح هو سلوكنا. والموضوع هو حول تلقي الأموال. كن على إستعداد لمواجهة التحدي المتمثل في تحمل مسؤولية نفسك.

"اليوم سأسعى لحدود واضحة وصحية حول تلقي الأموال من الآخرين. سوف ألقي نظرة جادة على تاريخي المالي كجزء من شفائي، وافحص ما إذا كنت قد تلقيت اموالاً قد لا تعكس حدوداً جيدة، وإذا اكتشفت بعض المواقف التي تعكس ضعف سلوك المسؤولية الشخصية الصحية، فساكون على إستعداد للتعويض ووضع خطة مناسبة للقيام بذلك".

من كتاب لغة التسامح ص ٢٢٢ من هيزلدن

حل المشاكل

وجدت المشاكل حتي يتم حلها!

بعضنا يقضي وقتاً طويلاً في التفاعل مع حقيقة وجود مشكلة لدينا عن القيام بحل المشكلة. "لماذا يحدث لي هذا؟". ليست الحياة شنيعة؟ "...لماذا كان علي ذلك أن يحدث؟" "...يا ويلى، هذا أمرٌ فظيع..." "لماذا الإله (الكون، او المكان، او الشخص، أو الحياة) تقصدي؟"

لا مفر من المشاكل. يمكننا أن نتوقع بعض المشاكل. والبعض الآخر مفاجئ. لكن فكرة أن المشاكل تحدث بانتظام لا يجب أن تكون مفاجئة إطلاقاً.

الخبر السار هو أن هناك حل لكل مشكلة. أحياناً يكون الحل فوري. وأحياناً يأخذ بعض الوقت لإكتشافه. أحياناً ينطوي الحل على ترك امر ما. وأحياناً، علينا ان نحل المشكلة بأنفسنا. وأحياناً لا. أحياناً، هناك شيء ما يمكننا القيام به بشكل واضح لحل المشكلة، وأحياناً أخرى، علينا أن نكافح، ونختبط، ونقوم بدورنا، ثم نثق في مساعدتنا العليا.

أحياناً، لا تكون المشكلة سوى جزء من الحياة. وأحياناً تكون المشكلة مهمة لأننا نتعلم شيئاً عن طريق المشكلة وحلها. أحياناً نجد أن المشاكل كانت لخير ما في حياتنا في نهاية المطاف. تجعلنا نذهب في اتجاه احسن من الذي لولا ذلك كان يمكن أن نتجه إليه.

أحياناً، توجد المشاكل لأنها كذلك. وأحياناً تكون علامة تحذيرية بأننا في المسار الخاطئ. يمكننا أن نتعلم تقبل المشاكل باعتبارها جزء لا مفر منه من الحياة. يمكننا أن نتعلم حل المشاكل. ويمكننا أن نتق في قدرتنا على حل المشاكل. يمكننا أن نتعلم التعرف علي نوع المشاكل التي تحاول أن تقودنا في اتجاه جديد، والنوع الذي ببساطة يتطلب مجرد الحل.

يمكننا أن نتعلم التركيز على الحل وليس على المشكلة، والحفاظ على موقف إيجابي تجاه الحياة والانسحاب الذي لا مفر منه من المشاكل وحلولها.

"اليوم، سوف أتعلم أن أثق في الحلول، بدلاً من أن أكون ضحية للمشاكل. لن استخدم المشاكل لإثبات أنني عاجز أو مقصود أو شهيد، لن أشير إلى مشاكلي لإثبات مساوئ الحياة، سأتعلم أن أثق في انسياب المشاكل وحلولها، ساعدني يا ربي علي حل المشاكل التي أستطيع حلها اليوم. ساعدني على ترك الباقي. ساعدني أؤمن في قدرتي على مواجهة وحل المشاكل. ساعدني أن أثق في الانسياب. وأن هناك حل لكل مشكلة.

من كتاب لغة التسامح ص ٢٢٤-٢٢٣ من هيزلدن

قول لا

الكلمة الأكثر صعوبة في القول بالنسبة للعديد منا، هي احد أقصر وأسهل المفردات: لا. هيا تقدم، قلها بصوت عالى: لا. لا --- بسيطة في النطق، صعبة في القول. إننا نخاف أننا لن نُعجب الناس، أو أن نشعر بالذنب. قد نؤمن بأن الموظف "الجيد" أو الطفل أو الوالد أو الزوج أو المتدين لا يقول لا أبداً.

المشكلة هي، أننا إذا لم نتعلم أن نقول لا، نتوقف عن محبة أنفسنا والأشخاص الذين نحاول إرضائهم دائماً. بل قد نعاقب الآخرين من باب حمل الضغينة عليهم.

متى نقول لا؟ عندما تكون لا هي ما نعنيه بالفعل.

عندما نتعلم أن نقول لا، نتوقف عن الكذب. وتستطيع الناس أن تثق فينا، ونستطيع أن نثق في أنفسنا. كل أنواع الأشياء الجيدة تحدث عندما نبدأ بقول ما نعنيه.

إذا كنا نخاف من أن نقول لا، يمكننا شراء بعض الوقت. يمكننا أن ننتظر قليلاً، ثم نعود لنقول لا. ليس علينا تقديم تفسيرات طويلة لقراراتنا.

عندما نستطيع أن نقول لا، يمكننا أن نقول نعم للأمور الجيدة. قولنا للا وقولنا لنعم يبدأ في أن تُؤخذ على محمل الجد. ونكتسب التحكم في أنفسنا. ونتعلم سر: أن "لا" ليست في الواقع قولاً بالغ الصعوبة.

"اليوم سأقول لا اذا كان هذا هو ما اعنيه."

من كتاب لغة التسامح ص ٢٢٤ من هيزلدن

قل نعم

بالأمس تحدثنا عن أن نتعلم قول لا. اليوم دعونا نناقش كلمة هامة أخرى: نعم.

يمكننا أن نتعلم قول نعم للأشياء التي نشعر أنها طيبة، لما نريده --- لأنفسنا وللآخرين.

يمكننا أن نتعلم قول نعم للمرح. نعم للاجتماعات، للاتصال بصديق، لطلب المساعدة.

يمكننا أن نتعلم قول نعم للعلاقات الصحية، للناس والأنشطة المفيدة لنا.

يمكننا أن نتعلم قول نعم لأنفسنا، لما نريده ونتحاج إليه، ولغرائزنا، ولقيادة قوتنا العليا لنا.

يمكننا أن نتعلم قول نعم عندما يكون لدينا شعور صادق بمساعدة شخص ما. يمكننا أن نتعلم قول نعم لمشاعرنا. يمكننا أن نتعلم التعرف علي وقت حاجتنا إلى تمشيه، او تعسيله، او تدليك لظهرنا، أو لشراء زهور لأنفسنا.

يمكننا أن نتعلم أن نقول نعم للعمل المناسب لنا.

يمكننا أن نتعلم أن نقول نعم لكل ما هو من شأنه أن يفيدنا ويغذيها. يمكننا أن نتعلم أن نقول نعم لأفضل ما يمكن للحياة وللحب أن يقدمه لنا.

"اليوم ساقول نعم لكل ما اشعر انه طيب ومناسب".

من كتاب لغة التسامح ص ٢٢٥ من هيزلدن

طلب ما نحتاج إليه

قرر ما الذى تريده وتحتاج إليه، ثم اذهب للشخص الذى تحتاجه منه واطلبه.

أحياناً، الأمر يتطلب العمل الشاق والجهد الوافر للحصول على ما نريده ونحتاج إليه. علينا أن نمر من آلام تحديد ما نريده، ثم معاناة الإعتقاد أننا نستحقه. بعد ذلك، قد نضطر إلى المرور بخيبة أمل رفض طلبنا من هذا الشخص واكتشاف ما الذى يجب علينا عمله بعد ذلك.

أحياناً، الحصول على ما نريده ونحتاج إليه في الحياة ليس بهذه الصعوبة. وأحياناً، كل ما علينا القيام به هو أن نطلب.

يمكننا الذهاب للشخص الآخر، أو لقوتنا العليا، ونطلب ما نحتاج إليه.

ولكن بسبب احتمال صعوبة الحصول على ما نريد ونحتاج إليه، أحياناً، قد نقع فريسة فكرة الإعتقاد أن الأمر سيكون دائماً بالغ الصعوبة. فأحياناً، عدم الرغبة فى المرور في هذا العناء، والرغبة من الصراع، أو بسبب الخوف، قد نجعل الحصول على ما نريد ونحتاج إليه اصعب بكثير مما يجب أن يكون.

قد نغضب قبل أن نطلب، ونقرر أننا لن نحصل ابداً على ما نريد، أو نتوقع "المعركة" التي يجب علينا أن نتحملها. وبحلول الوقت الذي سنتحدث فيه لشخص ما عما نريد، قد نكون اصبحنا غاضبين جداً لأننا نطالب، ولا نطلب؛ وبالتالي غضبنا يستفز لعبة قوة لم تكن موجودة إلا في عقولنا.

أو قد ننفلج بشدة بحيث لا نطلب --- أو نضيع جهداً كبيراً في معركة غير ضرورية مع أنفسنا، لنجد أن الشخص الآخر، أو قوتنا العليا، يسعده أن يعطينا ما نريد.

أحياناً، علينا أن نخوض المعركة ونعمل ثم ننتظر ما نريده ونحتاج إليه. وأحياناً أخرى، يمكننا الحصول عليه بمجرد أن نطلبه أو بالتصريح بأن هذا هو ما نريده. اطلب. إذا كانت الإجابة بلا، أو لم تكن ما نريده، 'وقتها' يمكننا أن نقرر ما هو الذي يجب علينا القيام به بعد ذلك.

"اليوم، لن اقوم بتحضير وضعاً صعباً غير موجوداً مع الآخرين، أو مع قوتي العليا بخصوص الحصول على ما أريده واحتاج إليه، إذا كنت فى حاجة الي شئ ما من احد، سأطلب أولاً، قبل ان ادخل في صراع".

من كتاب لغة التسامح ص ٢٢٦-٢٢٥ من هيزلدن

التخلي عن المثالية

"اثناء رحلتى فى التعافى، اتعلم تقبل نفسي وطباعها أكثر فأكثر --- الضحك علي نفسي وعلي طريقي --- يجعلني اتقدم أكثر بكثير عن اصطيايد اخطائي ومحاولة أن اصبح مثالي. قد يكون هذا هو فعلاً كل ما في الأمر --- المحبه الكامله، والبهجه، وتغذية تقبل النفس".

---مجهول

توقف عن توقع المثالية من نفسك ومن ولائك الذين من حولك.

إننا نقوم بأشياء فظيعة ومزعجه لأنفسنا وللآخرين عندما نتوقع المثالية. إننا ننشئ وضعاً من عدم الشعور بالإرتياح تجاهنا سواءً كان ذلك للآخرين أو لأنفسنا ايضاً. توقع المثالية أحياناً، يجعل الناس متوترة لدرجة أنهم يرتكبون أخطاء أكثر من المعتاد ويجعلنا ايضاً كذلك، لأننا فى حالة من العصبية الشديدة ومن التركيز على الأخطاء.

هذا لا يعني أن نسمح بالسلوكيات الغير لائقة بحجة أنه "لا يوجد أحد مثالي". وهذا لا يعني أن لا يكون لدينا حدود وتوقعات معقولة من الناس ومن أنفسنا.

ولكن توقعاتنا في حاجة لتكون معقولة. توقع المثالية ليس امراً معقولاً.

الناس يرتكبون الأخطاء. فكلما اصبحوا اقل قلقاً، وخوفاً، وقمعاً، نتيجة توقع المثالية منهم، كلما تصرفوا بشكل أفضل .

السعي لتحقيق التميز، والإبداع النظيف، والأداء المتناغم، وأفضل ما يمكننا تقديمه لا يحدث في أجواء توقع المثالية المخرجة والسلبية، والصانعة للخوف.

قم بإنشاء وضع الحدود. ولتكن لديك توقعات معقولة. واسعى للقيام بأفضل ما يمكنك. وشجع الآخرين على القيام بالمثل. ولكن اعلم أننا وكذلك الآخرين سوف نخطئ. واعلم أننا وكذلك الآخرين امامنا خبرات علينا أن نتعلمها، وأشياء علينا أن نمر بها.

أحياناً، انماط عدم الكمال في أنفسنا تحدد تميزنا، وتشكيلها في لوحة من الإبداع. فإستمتع بها وضحك عليها، واحتضنها، وكذلك فلنحتضن أنفسنا.

فلنشجع الآخرين ونشجع أنفسنا على القيام بأفضل ما لدينا. ولنحب وننمي أنفسنا والآخرين علي ما نحن عليه. ثم ندرك أننا لسنا 'مجردا' بشر --- بل إننا قدير لنا وخلقنا لنكون بشر.

"اليوم، ساعدني يا ربي على ترك حاجتي لأن اكون مثالي، واصراري الغير معقول ليكون الآخرون مثاليون، لن استخدم ذلك لتحمل الإهانة أو سوء المعاملة، ولكن لتحقيق توقعات مناسبة ومتوازنة، إنني أنشئ جو صحي من المحبة، والتقبل، والنمو من حولي وبدخلي، وانا على ثقة أن هذا السلوك سيخرج أفضل ما في الآخرين وما في نفسي".

من كتاب لغة التسامح ص٢٢٨-٢٢٦ من هيزلدن

الشفاء

اسمح لطاقة الشفاء أن تسرى في جسدك.

طاقة شفاء الرب، الكون، الحياة، والانعافي تحيط بنا. إنها متاحة، في إنتظار أن نستفيد منها، في إنتظار ان نسعي إليها. إنها تنتظرنا في إجتماعاتنا أو مجموعتنا، في همسات كلمات الدعاء، في لمسة رقيقة، في كلمة إيجابية، في فكره إيجابية. طاقة الشفاء في الشمس، والرياح، والمطر، في كل ما هو طيب.

إسمح لطاقة الشفاء أن تأتي. إجذبها إليك. تقبلها. إجعلها تغمرك. إستنشق الضوء الذهبي. وتخلي مع زفيرك عن الخوف والغضب، والألم، والشك. دع طاقة الشفاء تنساب تجاهك، تنساب خلالك.

إنها لك لتطلبها، لتعتقد فيها.

"اليوم، سأطلب، واتقبل، طاقة الشفاء من الرب والكون، وسأسمح لها أن تنساب تجاهي، وخلالى، ثم تعود فتخرج للآخرين، انا جزء من ومتحد مع دورة مستمرة من الشفاء".

من كتاب لغة التسامح ص ٢٢٨ من هيزلدن

التواجد حول الأشخاص الصريحة أمر ممتع.

ليس علينا ابداً تخمين ما يفكروا 'حقاً' فيه أو ما يشعروا به، لأنهم صادقون في أفكارهم ويعبروا عن مشاعرهم بصراحة. ليس علينا أن نتساءل عما إذا كانوا معنا لأنهم يريدوا أن يكونوا معنا، أو انهم معنا من باب شعورهم بالذنب والإضطرار. عندما يفعلوا شيئاً لنا، لا داعي للقلق بشأن ما إذا كان الأمر سوف ينتهي بأن يحملوا علينا الضغينة لأن الأشخاص الصريحة عادة ما يفعلوا الأشياء التي تعود عليهم بالسرور.

ليس علينا أن نجادل كثيراً حول وضع علاقتنا معهم، لأننا إن سألناهم، سوف يخبرونا.

ليس علينا أن نقلق إذا كانوا غاضبين لأنهم يتعاملون بشكل مفتوح مع غضبهم ويجدوا له حلاً سريعاً.

ليس علينا أن نفكر كثيراً ما إذا كانوا يتحدثون عنا من خلف ظهورنا لأنه إذا كان لديهم ما يقولونه، سيقال لنا مباشرة.

ليس علينا أن نتساءل إذا ما كنا نستطيع الاعتماد عليهم لأن الأشخاص الصريحة جديرة بالثقة.

ألن يكون امراً لطيفاً لو اننا جميعاً صرحاء؟

"اليوم، سأترك مفهومى أنه امر الي حد ما جيد او مرغوب فيه لو أنني غير صريح، بل سأسعي جاهداً للأمانة والصراحة والوضوح في معاملاتي، وسأبدأ بالصراحة في علاقاتي بنفسى."

من كتاب لغة التسامح ص ٢٢٩-٢٢٨ من هيزلدن

لا تغفل قيمة الصداقة. لا تهمل الأصدقاء.

الأصدقاء متعة. الصداقات الناضجة يمكنها أن تكون مكاناً جيداً لنا لتتعلم فيه المرح ونقدر كم المرح الذي يمكننا الشعور به مع صديق.

يمكننا ان نجد مكاناً للراحة مع الأصدقاء. من الذي يعرفنا جيداً أو الأقدر علي دعمنا، من صديق جيد؟ الصداقة مكان مريح لنكون فيه علي طبيعتنا. عادةً إختيارنا للأصدقاء يعكس الأمور التي نتعامل معها. تقديم الدعم والحصول عليه سوف يساعد الشخصين علي النمو.

بعض الصداقات تقوى وتضعف، في دورات علي مر السنين. والبعض يتلاشى عندما ينمو شخص عن الآخر. بالتأكيد، سيكون لدينا انماط واختبارات في الصداقات، وأحياناً، يصبح من الضروري ممارسة سلوكيات التعافي الخاصة بنا.

ولكن بعض الصداقات سوف تستمر مدى الحياة. سنجد أن هناك علاقات مَحَبه متميزه، وهناك صداقات. في بعض الأحوال، الصداقات --- وخاصة الصداقات في التعافي --- يمكن أن تصبح علاقات مَحَبه متميزه ايضاً.

"اليوم، سأسعي للتواصل مع صديق، وأسمح لنفسي بالإستمتاع بالراحة، والمتعة، ودوام الحصول علي القيمة من صداقتي".

من كتاب لغة التسامح ص ٢٣٠ - ٢٢٩ من هيزلدن

العديد منا لديه شخص ما في حياته يعد تحدياً لقدرتنا على الثقة والإعتناء بأنفسنا.

عندما نسمع صوت هذا الشخص أو نتواجد معه، قد ننسى كل ما نعرفه عن ما هو حقيقي، عن كيفية امتلاك قوتنا، عن كيفية أن نكون صرحاء، عن ما نعرف ونعتقد أنه الحقيقة، عن مدى أهميتنا.

إننا نتخلي عن قوتنا لهذا الشخص. الطفل بداخلنا يقع في نمط به المزيج من مشاعر القوية --- الحب والخوف، أو الغضب. قد نشعر اننا في فخ، عاجزين، أو نشعر بالإنجذاب لدرجة اننا لا نستطيع التفكير بشكل سليم. قد يكون هناك شد حبل قوي بين مشاعر الغضب وحاجتنا إلى أن نكون محبوبين ومقبولين، أو ما بين عقولنا وقلوبنا.

قد نكون مُتَمِّين أو مرعوبين لدرجة الرجوع لإعتقادنا أننا لا نستطيع التفاعل أو الرد على هذا الشخص بأي شكل آخر.

لقد وقعنا في نمط.

ليس علينا البقاء تحت تأثير هذا السحر.

نبدأ بأن ندرك من هم الأشخاص الذين نقع معهم في هذا النمط، ثم نتقبل ذلك.

بإمكاننا إجبار أنفسنا عن طريق الإقتراحات بالتفاعل بشكل مختلف تجاه هذا الشخص، حتى ولو هذا التفاعل الجديد صعب وغير مريح.

نختبر دوافعنا. هل نحاول بطريقة أو بأخرى التحكم أو التأثير على الشخص الآخر؟ إننا لن نتمكن من تغيير الشخص الآخر، ولكن يمكننا التوقف عن القيام بدورنا في هذه اللعبة. احد الطرق الجيدة للقيام بذلك هي عن طريق الانفصال العاطفي والتخلي عن أي رغبة في التحكم.

الخطوة التالية هي تعلم امتلاك قوتنا والإعتناء بأنفسنا، ونكون علي طبيعتنا متحررين من تأثيرهم. يمكننا أن نتعلم امتلاك قوتنا مع الأشخاص الصعبة. قد لا يحدث ذلك بين عشية وضحاها، ولكن يمكننا البدء، اليوم، لتغيير التفاعل الهدام للنفس تجاه الأشخاص الذين نقع معهم في نمط.

"ربي، ساعدني علي تحديد العلاقات التي افقد فيها قوتي، ساعدني أن اخرج من النمط وابدأ في امتلاك قوتي".

من كتاب لغة التسامح ص ٢٣١-٢٣٠ من هيزلدن

السماح بمساحة للمشاعر

نحن بحاجة للسماح بمساحة كافية للآخرين ولأنفسنا ليكون لدينا مشاعر ولنتعامل مع مشاعرنا.

إننا بشر، لسنا كالإنسان الآلى. جزء مهم منا --- من نكون، وكيف ننمو، وكيف نعيش --- متصلاً بالمركز العاطفي. لدينا مشاعر، أحياناً صعبة، وأحياناً مدمرة، وأحياناً مُتَفَجِّرة، تحتاج للتعامل معها.

من خلال مواجهة هذه المشاعر والتعامل ننمو وينمو الآخرون. الناس تحتاج لمساحة ليكون لديهم مشاعر وليتعاملوا مع مشاعرهم في العلاقات، سواء كانت علاقة حب أو صداقة أو علاقة عائلية أو علاقة عمل وثيقة.

البعض يطلق علي ذلك "المرور في العملية".

ليس من المعقول أن نتوقع من أنفسنا أو من الآخرين عدم الحاجة لوقت ومساحة للتعامل مع المشاعر. سنصبح بذلك نهىء أنفسنا وعلاقاتنا للفشل إذا كنا لا نسمح لهذا الوقت وهذه المساحة في حياتنا.

إننا نحتاج لوقت للتعامل مع المشاعر. ونحتاج لمساحة وتصريح للتعامل مع هذه المشاعر بالأسلوب الصعب، والغير مريح، وأحياناً الفوضوي الذى يتعامل به الناس مع المشاعر.

تلك هى الحياة وهذا هو النمو ولابأس بذلك.

يمكننا السماح بمساحة للمشاعر. ويمكننا السماح للناس بالوقت وإعطائهم الإذن للتعامل مع مشاعرهم. ليس علينا الإستمرار في التضيق على أنفسنا أو علي الآخرين. أثناء تعاملنا مع المشاعر لسنا مضطرين لبذل جهد لا داعي له في التفاعل مع كل شعور لدينا أو لدى الآخرين. ليس علينا أن نأخذ كل مشاعرنا، ومشاعر الآخرين، على محمل الجد أثناء تعاملنا وتعامل الآخرين في عملية التعامل معها.

اسماح لتدفق المشاعر وثق في المكان الذى يأخذك إليه تدفقها.

"يمكنني وضع حدود معقولة للسلوك، مع الإستمرار في ترك مساحة لمجموعة من المشاعر."

من كتاب لغة التسامح ص ٢٣٢-٢٣١ من هيزلدن

١٦ أغسطس

إنقاذ أنفسنا

لا أحد يحب الضحايا.

كيف نشعر في وجود ضحية؟ بالذنب، بالغضب، بالشعور اننا في فخ، بشعور سلبي، وتطلع للإنصراف.

لقد كون العديد منا بشكل ما إعتقاد، انه بحرمان انفسنا وعدم الإعتناء بانفسنا وبأن نصبح ضحايا ونعاني بلا داعي، سيسمح لنا هذا بالوصول إلي ما نريده.

من واجبنا أن نلاحظ قدراتنا، ونقاط قوتنا، والإعتناء بأنفسنا من خلال تطويرها وتفعيلها .

ومن واجبنا أن نلاحظ الأمناء وتعبننا ونعتني بأنفسنا بالشكل المناسب.

من واجبنا أن نلاحظ ما نحرم انفسنا منه ايضاً، ونبدأ في القيام بخطوات للعطاء لأنفسنا بوفرة. هذا يبدأ من داخلنا، من خلال تغيير ما نعتقد أننا نستحقه، والتخلي عن حرمان انفسنا والتعامل مع أنفسنا بالطريقة التي نستحق أن نتعامل بها.

الحياة صعبة، لكن ليس علينا أن نجعلها أكثر صعوبة بإهمال أنفسنا. ليس هناك فخر في المعاناة، هناك معاناة فقط. الألم الذي نشعر به لن يتوقف عندما يأتي المنقذ ولكن عندما نتحمل مسؤولية أنفسنا ونوقف ألمنا بأنفسنا.

"اليوم، سأكون المنقذ لنفسى. سأتوقف عن إنتظار شخص آخر يتعامل مع امورى ويحل لى مشاكلي".

من كتاب لغة التسامح ص ٢٣٣-٢٣٢ من هيزلدن

١٧ اغسطس

أفكار شفاء

فكر افكار شفاء.

عندما تشعر بمشاعر الغضب أو الضغينة، اطلب من الرب أن يساعدك على الشعور بها، والتعلم منها، ثم الإفراج عنها. اطلب منه أن يبارك في أولئك الذين تشعر بالغضب تجاههم.

اطلب منه أن يبارك لك أيضاً.

عندما تشعر بالخوف، اطلب منه أن يرفعه عنك. عندما تشعر بالبؤس، اجبر نفسك علي الإمتنان. عندما تشعر بالحرمان، اعلم أن هناك ما يكفي.

عندما تشعر بالخجل، أكد لنفسك مجدداً أنك بخير كما انت. وأنت طيب بما فيه الكفاية.

عندما تتشكك في توقيتك أو وضعك الحالي في الحياة، أكد لنفسك أن كل شيء على ما يرام؛ وأنك في المكان الذي من المفترض أن تكون فيه تماماً. وأكد لنفسك أن الآخرين كذلك.

عندما تتأمل في المستقبل، قل لنفسك أنه سيكون طيباً. وعندما تنتظر خلفك للماضي، تخلي عن الندم.

عندما تلاحظ مشاكل، تأكد أنه سيكون هناك حلاً في الوقت المناسب وهدية من هذه المشكلة.

عندما تقاوم المشاعر أو الأفكار، مارس التقبل. عندما تشعر بعدم الراحة، اعلم أن الشعور سوف يمر. عندما تتعرف علي رغبة أو حاجة، قل لنفسك أنه سيتم الوفاء بها.

عندما تقلق بشأن أولئك الذين تحبهم، اطلب من الرب حمايتهم ورعايتهم. وعندما تقلق بشأن نفسك، اطلب منه أن يفعل نفس الشيء.

عندما تفكر في الآخرين، فكر بحب. وعندما تفكر في نفسك، فكر بحب

ثم شاهد أفكارك تتحول لواقع.

"اليوم، سوف أفكر أفكار شفاء."

من كتاب لغة التسامح ص ٢٣٤-٢٣٣ من هيزلدن

تقدير اللحظة الراهنة

"إن الانفصال العاطفي يعنى العيش في اللحظة الراهنة - العيش هنا والآن، نسمح للحياة أن تحدث بدلاً من إجبارها ومحاولة التحكم فيها. نتخلى عن الندم على الماضي والخوف من المستقبل، ونستفيد قدر الإمكان من كل يوم."

---لا للإعتمادية علي الغير بعد الآن

في هذه اللحظة، نحن في المكان الذي علينا ان نتواجد فيه، تماماً في المكان المقصود أن نكون فيه.

كم من مرة اهدرنا وقتنا وطاقتنا ونحن نتمني لو كنا شخصاً آخر، نفعل شيئاً آخر، أو في مكاناً آخر. وقد نود لو أن ظروفنا الحالية كانت مختلفة.

إننا نقوم بإرباك أنفسنا بلا داعي وتحويل طاقتنا بظننا أننا في اللحظة الراهنة بالخطأ. ولكننا في المكان الذي علينا ان نكون فيه بالضبط للوقت الحالي. مشاعرنا، وافكارنا، وظروفنا، والتحديات التي امامنا، والمهام --- كلها في موعدها المحدد.

إننا نفسد جمال اللحظة الراهنة بالرغبة في شيء آخر.

عد لمنزلك، لنفسك. عد لمنزلك للحظة الراهنة. لن نغير الأشياء بالهروب أو بترك هذه لحظة. سنقوم بتغيير الأمور بالإستسلام وبتقبل اللحظة.

بعض اللحظات أسهل في تقبلها عن غيرها.

الثقة في هذه العملية، والثقة فيها كلها، دون التمسك بالماضي أو النظر بعيداً في المستقبل، يتطلب قدراً كبيراً من الإيمان. استسلم لهذه اللحظة. إذا كنت تشعر بالغضب، اغضب. إذا كنت تقوم بتحديد حدود، انشغل بفعل ذلك. إذا كنت في احزان، إحزن. عش هذه الأمور. اذهب حيث تأخذك غريزتك. إذا كنت تنتظر، انتظر. إذا كان لديك مهمة، القي بنفسك في العمل. عش اللحظة. اللحظة مقصوده.

إننا في المكان الذي نقف فيه ولا بأس بذلك، إنه المكان الذي من المفترض أن نكون فيه للوصول إلى المكان الذي سنذهب إليه غداً. وهذا المكان سيكون جيداً.

لقد تم تخطيط ذلك بحب من أجلنا.

"ربي، ساعدني على التخلي عن رغبتني لأكون شخصاً آخر غير من أنا عليه اليوم، ساعدني على الإنخراط التام في اللحظة الراهنة، سأقبل واستسلم للحظتي الراهنة --- الصعب منها والسهل، وأنا واثق في العملية برمتها، سأتوقف عن محاولة التحكم في العملية، وبدلاً من ذلك، ساسترخي واسمح لنفسني بتجربتها".

من كتاب لغة التسامح ص٢٣٥-٢٣٤ من هيزلدن

التخلي عن الشعور بالعار

العار هو الشعور المظلم القوي الذي يمنعنا من التحرك للأمام. نعم، العار يمنعنا من التصرف المناسب. ولكن العديد منا تعلموا أن يجعلوا العار يقترن بسلوكيات صحية تخدم مصالحنا.

في الأسر المفككة يمكن للعار ان يقترن بسلوكيات صحية مثل التحدث عن المشاعر، وحرية الاختيار، والإعتناء بأنفسنا، والمرح، والنجاح، أو حتى الشعور بالرضا عن أنفسنا.

قد يقترن العار بطلب ما نريده ونحتاج إليه، وبالتواصل المباشرة الصريح، وبإعطاء وتلقي الحب.

ستيفاني أ. كتبت تقول، أحياناً يخفي العار نفسه في شكل خوف، أو حالة ثورة عارمة، أو لامبالاة، أو الحاجة للفرار والاختباء. ولكن إذا كان شعوراً مظلماً يجعلنا نشعر بشكل سيئ عن ماهيتنا، فاغلب الظن انه العار.

في التعافي، نتعلم التعرف علي العار. عندما نكتشفه، يمكننا أن نبدأ في التخلي عنه. يمكننا أن نحب ونتقبل أنفسنا --- بدايةً من الآن.

لدينا الحق في أن نكون، ونكون هنا ونكون علي طبيعتنا وليس علينا ابدأ أن نسمح للعار أن يلقننا أي كلمات اخرى.

"اليوم، سوف اهاجم وانتصر علي العار الموجود في حياتي".

من كتاب لغة التسامح ص ٢٣٦-٢٣٥ من هيزلدن

الأمانة في العلاقات

نستطيع أن نكون صادقين وصرحاء بخصوص الحدود التي نريدها في علاقاتنا والمعامل الخاصة بعلاقة معينة.

ربما لا يوجد في حياتنا شيء يعكس تفردنا وتميزنا في التعافي أكثر من مجال علاقاتنا. البعض منا مرتبط بعلاقة. والبعض يتواعد. والبعض لا يتواعد. البعض يعيش مع شخص ما. والبعض يتمنى أن يتواعد. البعض يتمنى أن يكون مرتبط بعلاقة. البعض يدخل في علاقات جديدة بعد التعافي. وبعض يبقى في علاقة كان فيها قبل أن يبدأ في التعافي.

لدينا علاقات أخرى أيضاً. لدينا صداقات. وعلاقات مع أطفال، ومع آباء وأمهات، ومع أقارب. ولدينا علاقات عمل ---علاقات مع أشخاص في مجال العمل.

إننا بحاجة لتكون صادقين وصرحاء في علاقاتنا. أحد المجالات التي يمكن أن نكون صادقين وصرحاء فيها هي معالم علاقاتنا. يمكننا أن نحدد علاقاتنا مع الناس، فكرة كتبها 'شارلوت كاسل' وغيرها، ويمكننا أن نطلب منهم أن يكونوا صادقين وصرحاء حول تحديد رؤيتهم للعلاقة معنا.

إنه أمر محيرة أن نكون في علاقات ولا ندري موقفنا منها --- سواء كان ذلك في العمل أو في الصداقة أو مع أفراد الأسرة أو في علاقة حب. لدينا الحق في أن نكون صرحاء حول كيفية تعريف العلاقة --- ما نريدها أن تكون. ولكن العلاقات تساوي شخصين متساويين في الحقوق. الشخص الآخر يحتاج أيضاً أن يكون قادراً على تحديد العلاقة. لدينا الحق في المعرفة والسؤال. وهم كذلك.

الأمانة هي أفضل سياسة.

يمكننا وضع الحدود. إذا كان شخصاً ما ينتظر علاقة أكثر قريباً مما نريد، نستطيع أن نكون واضحين وصادقين حول ما نريده، حول مستوى المشاركة الذي ننوي عليه. ويمكننا أن نخبر شخص ما عن القدر المعقول الذي يمكنه أن يتوقعه منا فيها، لأن هذا هو ما نريد أن نقدمه. كيفية تعامل هذا الشخص مع هذا، أمر يعود إليه. أما ما إذا كنا سنخبر الشخص أم لا أمر يعود إلينا نحن.

يمكننا وضع الحدود وتحديد الصداقات عندما يسبب عدم وجود ذلك في الارتباك.

يمكننا حتى تحديد العلاقات مع الأطفال، إذا تعدت تلك العلاقات المعالم التي نريدها أو أصبحت صعبة المراس. إننا بحاجة لتعريف علاقات الحب وما تعنيه بالنسبة لكل شخص. لدينا الحق أن نسال ونجد إجابات واضحة. لدينا الحق في تعريفاتنا الخاصة وفي توقعاتنا. والشخص الآخر كذلك.

الأمانة والصرامة هي السياسة الوحيدة. أحياناً لا ندري ما نريد من العلاقة. وأحياناً لا يدري الشخص الآخر ماذا يريد منها. ولكن إذا سارعنا في تعريف العلاقة مع الشخص الآخر، سيكون ذلك أمر مساعد لنا في تقرير انسب مسار لسلوكنا في العلاقة.

كلما زدنا وضوحاً في تحديد العلاقات، كلما تمكنا من الإعتناء بأنفسنا في هذه العلاقة. لدينا الحق في حدودنا وريغياتنا واحتياجاتنا. والشخص الآخر كذلك. لا يمكننا إرغام شخص ما على أن يكون في علاقة أو يشترك فيها بالمستوى الذي نرغب نحن فيه إذا لم يكن يرغب في ذلك. جميعنا لديه الحق في أن لا يُجبر على شيء.

المعلومات أداة قوية، ووجود المعلومات عن علاقة معينة --- حدودها وتعريفها --- يمكننا من الإعتناء بأنفسنا فيها.

العلاقات تأخذ بعض الوقت حتى تتشكل، ولكن في مرحلة ما يمكننا أن نتوقع بشكل معقول تعريف واضح لما هي نوعية هذه العلاقة وما هي حدودها. إذا اشتبكت التعاريفات، لنا حرية اتخاذ قراراً جديداً مبني على أساس معلومات مناسبة حول ما نحتاج للقيام به للإعتناء بأنفسنا.

"اليوم، سوف اسعى للوضوح والصرامة في علاقاتي. إذا كان لدى الآن بعض العلاقات التي تعد غامضة وغير محددة، وإذا كنت قد أعطيتهم الوقت الكافي حتى يتشكلوا، فسأبدأ في التحرك لتحديد هذه العلاقة. ربي، ساعدني علي التخلي عن مخاوفي حول تعريف وفهم طبيعة علاقتي الحالية. أهديني إلي الوضوح --- تفكير واضحة وسليم. ساعدني علي معرفة انه لا بأس بما أريد. ساعدني علي معرفة انه إن لم أتمكن من الحصول على ذلك من الشخص الآخر، أن ما أريده لازال لا بأس به، ولكنه غير ممكن في الوقت الحاضر. ساعدني أن اتعلم عدم التخلي عن ما أريده واحتاج إليه، بل أعينني علي حسن الاختيار السليم للمكان الذي يمكنني الحصول منه علي حاجتي".

من كتاب لغة التسامح ص ٢٣٨-٢٣٦ من هيزلدن

الإنفصال العاطفي في العلاقات

عندما نتعرض لأول مرة لمفهوم الانفصال العاطفي، العديد منا يجدوا انهم يرفضونه ويتشككوا فيه. قد نظن أن الانفصال العاطفي يعني أن لا نهتم. وقد نعتقد أننا بالتحكم والقلق، ومحاولة فرض الأحداث، نظهر مدى إهتمامنا.

قد نظن أن التحكم والقلق وفرض الأحداث سيؤثر بطريقة أو بأخرى في النتائج التي نرجوها. التحكم، والقلق، وفرض الأحداث امور غير مجديه. حتي ولو كنا على حق، التحكم غير مجدى. وفي بعض الأحوال، قد يمنع التحكم النتيجة المرجوة.

اثناء ممارستنا لمبدأ الانفصال العاطفي مع الأشخاص الموجوده في حياتنا، نبدأ في معرفة الحقيقة ببطء. الانفصال العاطفي، ويفضل أن يكون، انفصال عاطفي بحب، سلوك مجدى في العلاقات.

نتعلم ايضاً شيئاً آخر. الانفصال العاطفي --- التخلي عن رغبتنا في التحكم في الناس --- ينمي كل علاقاتنا. فهو يفتح الباب لأفضل النتائج الممكنة. ويقلل من مستوى الإحباط لدينا، ويحررنا وكذلك الآخرين لنعيش في سلام وتناغم.

الإنفصال العاطفي معناه أننا نهتم، بأنفسنا وبالأخرين. ويمنحنا الحرية لاتخاذ أفضل القرارات الممكنة. ويمكننا من وضع الحدود التي نحتاج لوضعها مع الناس. ويسمح لنا أن نمتلك مشاعرنا، ونتوقف عن رد الفعل ونبادر بأفعال إيجابية. ويشجع الآخرين على فعل نفس الشيء.

إنه يسمح بتدخل وعمل قوتنا العليا.

"اليوم، سأثق في عملية الإفصال العاطفي بحب، وسأفهم أنني لا اتخلي عن الأمور فحسب؛ لكني اتخلي عن الأمور واتركها لرب، وأحب الآخرين، ولكنني ايضاً أحب نفسي".

من كتاب لغة التسامح ص ٢٣٩-٢٣٨ من هيزلدن

"لازلت اذكرك أمي وهي تمسك بقلبيها، وتهددني أنها سيحدث لها أزمة قلبية وتموت، بسببي".

---مجهول

بالنسبة لبعضنا، فكرة أننا مسؤولون عن مشاعر الآخرين كان لها جذورها من مرحلة الطفولة وأيدها إخواننا وأخواتنا في الأسرة. يجوز أنه قد قيل لنا أننا تسببنا في تعاسة أمنا أو أبونا، مما يؤدي مباشرة إلى فكرة أننا كنا مسؤولين أيضاً أن نجعلهم سعداء. فكرة أننا مسؤولون عن سعادة آبائنا أو تعاستهم يمكن أن تُغرس فينا مشاعر مبالغ فيها بالقوة وبالشعور بالذنب.

ليس لدينا هذا النوع من القوة على آبائنا --- على مشاعرهم، أو على مسار حياتهم. وليس علينا أن نسمح لهم بأن يكون لهم هذا النوع من القوة علينا.

لقد قام آبائنا بأفضل ما في وسعهم. ولكن هذا لا يعني أنه علينا تقبل اعتقاد واحد غير سليم منهم. قد يكونا آبائنا، ولكنهما ليسا دائماً على صواب. قد يكونا آبائنا، ولكن معتقداتهما وسلوكياتهما ليست دائماً سليمة وفي مصلحتنا.

لدينا حرية فحص وإختيار معتقداتنا.

اترك الذنب. واترك مشاعر المسؤولية المفرطة والغير مناسبة تجاه الآباء وأفراد الأسرة الآخرين. ليس علينا أن نسمح لمعتقداتهم الهدامة بالتحكم فينا، وفي مشاعرنا، وسلوكياتنا، أو في حياتنا.

"اليوم، سوف أبدأ عملية التحرر من أي معتقدات هدامه للنفس مررها لي آبائي، وسأسعى جاهداً لأفكار وحدود مناسبة بخصوص مدى القوة ومدى المسؤولية التي اتحملها في حقيقة الأمر في علاقتي مع آبائي".

من كتاب لغة التسامح ص ٢٤٠-٢٣٩ من هيزلدن

٢٣ أغسطس

الإعتناء بالنفس

"متى يمكن أن نصبح محبوبين؟ متى سنشعر بالأمان؟ متى سنحصل على كل الحماية والرعاية والحب الذي نستحقه؟ سنحصل عليه عندما نبدأ في إعطائه لأنفسنا."

---ما وراء الإعتناء علي الغير

إن فكرة إعطاء أنفسنا ما نريده ونحتاج إليه قد تكون مربكة، خصوصاً بعد أن أمضينا سنوات طويلة لا نعرف أنه لا بأس من الإعتناء بأنفسنا. سلوك من سلوكيات التعافي الذي يمكننا أن نكتسبه هو التوقف عن وضع مجهودنا وتركيزنا على الآخرين ومسؤولياتهم ووضع هذا المجهود على أنفسنا ومسؤولياتنا. إننا نتعلم ذلك من خلال الممارسة اليومية.

نبدأ بالاسترخاء، والتنفس بعمق، والتخلي عن مخاوفنا بقدر ما نستطيع، القدر الذي يكفي معه أن نشعر بالسلام. ثم نسأل أنفسنا: ما الذي أحتاج للقيام به للإعتناء بنفسي اليوم، أو في هذه اللحظة؟

ما الذي أحتاجه وأريد أن أفعله؟

ما الذي يمكن أن يعكس الحب والمسؤولية الشخصية؟

هل يسيطر عليّ اعتقاد بأن الآخرين مسؤولين عن إسعادي، مسؤولين عني؟ إذا فأول شيء عليّ أن أفعله هو تصحيح منظومة معتقداتي. أنا مسؤول عن نفسي.

هل أشعر بالقلق والهم تجاه مسؤولية كنت ومازلت أهملها؟ إذاً ربما عليّ التخلي عن مخاوفي والتعامل مع هذه المسؤولية.

هل أشعر بالإرهاق، كنتيجة للتحكم؟ إذاً ربما عليّ القيام بزيارة لأول خطوة من الخطوات الإثني عشر.

هل أقوم ببذل مجهود كبير في العمل؟ إذاً ربما أنا بحاجة لأجازة وللقيام بشيء ممتعاً.

هل أهملت في عملي أو في مهامي اليومية؟ إذاً ربما ما أحتاج للقيام به هو العودة إلى روتيني.

لا يوجد وصفة، ولا صيغة، ولا دليل لكيفية الإعتناء بالنفس. كل منا لديه دليله، وهذا الدليل بداخلنا. علينا أن نطرح هذا السؤال: ما الذي يجب عليّ فعله للإعتناء بنفسي بحبة ومسؤولة؟ ثم، علينا أن ننصت للجواب. الإعتناء بالنفس ليس أمراً صعباً. الجزء الأكثر تحدياً هو الثقة في الجواب، والشجاعة في أن نشرع في التنفيذ عندما نسمع الإجابة.

"اليوم، سأقوم بالتركيز على الإعتناء بنفسي، سأثق في نفسي وفي قوتي العليا لتوجيهي في هذه العملية."

من كتاب لغة التسامح ص ٢٤١-٢٤٠ من هيزلدن

"قمنا بعمل قائمة بجميع الأشخاص الذين آذيناهم، وأصبحنا مستعدين لتعويضهم جميعاً."

---الخطوة الثامنة من آل-أنون

الخطوة الثامنة ليس مقصود بها معاقبتنا؛ ولكن القصد منها أن نتحرر من الشعور بالذنب والقلق والنزاع.

نبدأ بوضع قائمة بكل من آذيناهم في رحلتنا، ونحن نناضل من أجل البقاء على قيد الحياة. في غالب الأمر أننا آذينا أنفسنا أكثر من أي شخص آخر، لذلك نضع أنفسنا أولاً على القائمة.

كثيراً ما نميل للشعور بالذنب تجاه كل شيء قمنا به من قبل، وكل شخص تعاملنا معه. هذا شعور بذنب لم نرتكبه. الكتابة تساعدنا لنرى بشكل واضح ما إذا كنا نعاقب أنفسنا بدون سبب أم لا. ولكن علينا أن نفتح للتوجيه أثناء عملنا في هذه الخطوة، ونُخرج كل شيء، وعلى الورق، حتى نتمكن من الشفاء.

بمجرد إنتهائنا من القائمة، نسعى جاهدين لنصبح علي استعداد لتعويض كل من عليها، لأن هذه هي الطريقة التي سنشفى بها. تقديم التعويضات لا يعني الشعور بالذنب والخزي ومعاقبة أنفسنا؛ بل يعني إبتلاع كبرياءنا ودفاعنا، وعمل ما في وسعنا للإعتناء بأنفسنا. ونصبح علي استعداد لتحسين تقديرنا لأنفسنا من خلال تحمل مسؤولية سلوكنا. ونصبح علي استعداد لإستعادة علاقاتنا مع أنفسنا، ومع الآخرين، ومع قوتنا العليا.

"اليوم، سأفتح علي فهم صادق للأشخاص الذين آذيتهم. ربي، ساعدني على التخلي عن دفاعي وكبريائي، ساعدني أصبح علي إستعداد لتقديم تعويضات لأولئك الذين آذيتهم، حتى أتمكن من تحسين علاقاتي مع نفسي ومع الآخرين."

من كتاب لغة التسامح ص ٢٤٢-٢٤١ من هيزلدن

الإستعداد لتقديم التعويضات

الخطوة الثامنة تتحدث عن تغيير القلوب، عن تغيير شافي.

هذا السلوك يمكنه أن يكون بداية لسلسلة عظيمة من الإصلاح والشفاء في علاقاتنا مع الآخرين ومع أنفسنا. إنه يعني ان نصبح علي استعداد للتخلي عن قسوة قلوبنا --- احد اكبر العقبات في قدرتنا علي إعطاء الحب وتلقيه.

في الخطوة الثامنة، نضع قائمة بجميع الأشخاص الذين آذيناهم، ونسمح لأنفسنا بالتعامل بسلوك شافي تجاههم. إنه سلوك من المحبة.

إننا في هذه الخطوة لا نندفع بجنون ونبدأ في الصراخ قائلين، "آسف!" فنحن لا نقوم بوضع قائمتنا حتي نشعر بالذنب، ولكن لتمكين عملية الشفاء. فقبل أن نقوم بالفعل بتقديم التعويضات أو البدء في الأخذ في الاعتبار التعويض المناسب، نسمح لأنفسنا بتغيير سلوكنا. هذا هو المكان الذي يبدأ منه الشفاء --- بداخلنا.

يمكن لذلك أن يغير الطاقة. يمكنه أن يغير طريقة التفاعل. ويمكنه أن يبدأ العملية، حتي قبل فتح أفواهنا بقول آسف.

إنه يفتح الباب للحب. إنه يفتح الباب لطاقة الحب والشفاء. إنه يمكننا من الافراج عن المشاعر والطاقة السلبية، ويفتح الباب للمشاعر والطاقة الإيجابية.

يمكن للعالم كله أن يشعر بهذه الطاقة، إنها تبدأ من داخلنا.

كم من مرة، بعد أن شعرنا بالأذى تمنينا أن يدرك ببساطة الشخص الآخر الألم الذي نشعر به ويقول: "أنا آسف"؟ كم من مرة تمنينا لو أن الشخص الآخر ببساطة، يرانا ويسمعنا، ويحول طاقة الحب تجاهنا؟ كم من مرة اشتقنا لتغيير في القلوب على أقل تقدير، جرة صغيرة من المصالحة، في العلاقات التي يشوبها أمور لم تكتمل بعد ومشاعر سيئة؟ مرات عديدة.

والآخرون أيضاً مثلنا. إنه امر واضح. طاقة الشفاء تبدأ من عندنا. إستعدادنا لتقديم التعويضات قد يعود او لا يعود بالنفع على الشخص الآخر. قد يكون أو لا يكون على استعداد لوضع الأمور وراء ظهره.

لكننا نتعافى. نصبح قادرين على الحب.

"اليوم، سأعمل على تغيير في القلوب إذا ظهرت لي قسوة، او دفاع، او شعور بالذنب او مرارة، سأكون علي إستعداد لتخلي عن هذه المشاعر وابدلها بطاقة الحب الشافية."

من كتاب لغة التسامح ص ٢٤٣-٢٤٢ من هيزلدن

"قدمنا تعويضات مباشرة لهؤلاء الأشخاص كلما أمكن ذلك، إلا إذا كان ذلك سيلحق الضرر بهم أو بغيرهم."

---الخطوة التاسعة من آل-أنون

عندما نقدم التعويضات، علينا أن نكون واضحين حول ما نعتذر عنه وأفضل طريقة نقول بها أننا آسفون. ما نقوم به هنا بتقديمنا للتعويضات هو تحمل مسؤولية سلوكنا. نريد التأكد أن العملية نفسها لن تكون إنهازامية لأنفسنا أو مؤذية.

أحياناً، يكون علينا الإعتذار المباشرة عن أمر معين قمنا به أو عن دورنا في مشكلة.

وأحياناً أخرى، بدلاً من قول "أنا آسف"، يكون ما علينا أن نفعله هو العمل على تغيير سلوكنا مع شخص ما.

في بعض الأوقات، ذكر ما قمنا به والإعتذار عنه، يجعل الأمور أسوأ.

علينا أن ننق في التوقيت، والبدئية، والتوجيه في عملية تقديم التعويضات هذه. بمجرد ما نصبح مستعدين، يمكننا أن نتسامح ونشرع في التعويضات التي سنقدمها بطريقة سلمية وثابتة ومتناغمة. لو أن الأمور لا تبدو سليمة أو مناسبة، ولو شعرنا أن ما نحن على وشك القيام به سيسبب أزمة أو ضرر بالغ، فعلينا أن ننق في هذا الشعور.

الأسلوب، والأمانة والتفتح والنية يصنعون الفارق هنا. يمكننا السعي جاهدين لأن ننقي علاقاتنا بالسلام والتناغم.

إننا نستحق أن نكون في سلام مع أنفسنا ومع غيرنا.

"اليوم سأكون منفتحاً علي تقديم أي تعويضات أنا بحاجة لتقديمها للآخرين، سانتظر توجيه سماوي في عملية تقديم أي تعويضات ليست واضحة بالنسبة لي، وسأتحرك، عندما يتم توجيهي، ربي ساعدني على التخلي عن خوفي من مواجهة الناس وتحمل مسؤولية سلوكي، ساعدني على معرفة أنني لا أضعف من إحترامي لذاتي بقيامي بذلك؛ بل ازكّيه."

من كتاب لغة التسامح ص ٢٤٤ من هيزلدن

المماطلة

المماطلة --- اى عدم التحرك عندما يكون الوقت مناسباً --- سلوك إنهزامي للنفس. ينتج عنه القلق، والشعور بالذنب، وعدم التناغم، والإلحاح من الضمير بخصوص الأمر الذى تشير لنا الحياة أن الوقت قد حان للتعامل معه.

إنها ليست دائماً مماطلة منا عندما نؤجل التعامل مع أمراً ما. أحياناً، التحرك للقيام بعملٍ ما قبل أوانه قد يكون سلوكاً إنهزامياً للنفس مثل الإنتظار طويلاً.

يمكننا أن نتعلم تمييز الفرق. استمع لنفسك. استمع للكون. لما يُعدّ قد فات أوانه وينتج عنه شعوراً بالقلق وينادى من داخلك؟

هل هناك شيء ما في حياتك تتجنبه لأنك لا تريد مواجهته؟ هل هناك قلق متزايد نتيجة تأجيله؟

أحياناً الخوف أو الغضب أو الشعور بالعجز قد يدفعوا المماطلة للظهور. وأحياناً، تكون المماطلة قد أصبحت ببساطة عادة.

استمع وثق في نفسك، وفي قوتك العليا، وفي الكون. اتبه للعلامات والإشارات. إذا كان الوقت قد حان للتحرك بخصوص أمراً ما، تحرك الآن. إذا لم يكن الوقت قد حان بعد، انتظر حتى يأتي الوقت المناسب.

"ربي، ساعدني أتعلم أن اكون مع الوقت المناسب والتناغم في حياتي. ساعدني علي ضبط نفسى مع التوقيت السماوى والثقة فيه وفى ترتيبه."

من كتاب لغة التسامح ص ٢٤٥ من هيزلدن

الإعتناء بأنفسنا

لا بأس من الإعتناء بأنفسنا في العمل. بل إنه امرأ ضرورياً أيضاً، معني الإعتناء بأنفسنا في العمل هو أن نتعامل مع المشاعر بالشكل المناسب. ونتحمل مسؤولية أنفسنا. ننقل عاطفياً عندما يستدعي الأمر للإفصال العاطفي، و نضع الحدود عندما تتطلب الحاجة ذلك.

نتناقش عما نجد صراعات؛ ونحاول فصل أمورنا عن أمور الشخص الآخر، ولا نتوقع الكمال سواء كان من أنفسنا أو من الآخرين.

نتخلي عن حاجتنا للتحكم في ما لا نستطيع التحكم فيه. ونقوم بدلاً من ذلك، بالسعي إلى السلام وحسن إدارة أمورنا، وامتلاك قوتنا حتي نكون علي طبيعتنا، ونعتني بأنفسنا.

إننا لا نسمح بسوء المعاملة، ولا تستغل او نسيء معاملة شخص آخر. ونعمل على التخلي عن مخاوفنا وتنمية الثقة المناسبة في انفسنا. ونحاول أن نتعلم من أخطائنا، ولكننا نسامح أنفسنا عندما نخطيء.

نحاول ألا نهني لأنفسنا مأزق بقبول وظائف لا يمكن أن نجح فيها، أو وظائف لا تناسبنا. وإذا وجدنا أنفسنا في إحدى هذه الظروف، فإننا نتعامل مع الموضوع بمسؤولية.

نتعرف علي مسؤولياتنا، ونلتزم بها في العموم، ما لم نتفق علي شيء آخر. ونترك مساحة لأيام عظيمة، وأيام ليست كذلك.

نتسم باللطف والمحبة مع الناس كلما امكن ذلك ولكننا نتسم بالحزم والشدة عندما يستدعي الأمر ذلك. نتقبل نقاط قوتنا ونبني عليها. ونتقبل نقاط ضعفنا وحدودنا، بما في ذلك حدود قدرتنا.

نسعى للتوقف عن محاولة التحكم وتغيير ما ليس من شأننا تغييره. ونركز على ما هو في مسؤوليتنا وما يمكننا تغييره.

نحدد أهداف معقولة. واضعين أنفسنا في الاعتبار. ونسعى للتوازن.

أحياناً، نمنح أنفسنا جلسة فضفضة جيدة لإخراج كل شيء، ولكننا نفعل ذلك بالشكل المناسب، بالشكل الذي يهدف للعناية بأنفسنا والإفراج عن مشاعرنا، ليس للتخريب علي أنفسنا. ونسعى لتجنب النميمة الخبيثة وغيرها من السلوكيات الإنهزامية للذات.

نتجنب المنافسة، ونسعى للتعاون وروح المحبة. ونذكر أننا قد نميل لبعض الأشخاص الذين نعمل معهم ولا نميل لآخرين، ولكن نسعى لإيجاد الانسجام والتوازن مع الجميع. ولا ننكر علي انفسنا شعورنا تجاه شخص معين، ولكن نسعى للحفاظ على علاقات عمل جيدة كلما امكن ذلك.

عندما لا نعرف شيء نقول أننا لا نعرفه. وعندما نحتاج للمساعدة، نطلبها بشكل مباشر. عندما نشعر بالفزع، نتعامل مع هذا الفزع كقضية منفصلة ونحاول ألا نسمح للفزع بالتحكم في عملنا وفي سلوكنا.

نسعى للإعتناء بأنفسنا بمسؤولية من خلال طلب ما نحتاج إليه في العمل بالشكل المناسب، وبلا تجاهل لأنفسنا.

إذا كنا جزء من فريق، نسعى إلي العمل الجماعي السليم كفرصة لتعلم كيفية العمل بشكل متعاون مع الآخرين.

إذا وجدنا حدث أو شعرنا بشيء من الجنون، أو وجدنا أنفسنا نعمل مع شخص مدمن أو لديه نوع من الخلل يتسبب في متاعب، لا نجعل أنفسنا أكثر جنوناً بإنكار ان هناك مشكلة. نتقبل ذلك ونسعى في سلام لمعرفة ما علينا القيام به للإعتناء بأنفسنا. نتخلي عن حاجتنا لنكون شهداء أو منفذين في العمل. ونعلم أنه ليس علينا البقاء في وضع يجعلنا نغصاء. وبدلاً من الإضرار بنظام أو بأنفسنا، نخطط لحل إيجابي، بتفهم أن علينا تحمل مسؤولية أنفسنا طول الطريق.

نحذف التصور بأننا ضحايا، ونعمل على الاعتقاد بأننا نستحق الأفضل. ونمارس التقبل، والإمتنان، والإيمان. يوماً بيوم، نسعى للإستمتاع بما هو طيب، ونحل المشاكل التي تخصنا، ونعطي للعمل هدية أنفسنا علي طبيعتنا.

"اليوم، سأنتبه لما يمكنني ممارسته من سلوكيات التعافي في العمل والتي من شأنها تحسين حياتي العملية، وسأعتني بنفسني في العمل، ربي ساعدني علي التخلي عن حاجتي للشعور وكأنني ضحية في العمل. ساعدني حتي انفتح علي كل الأشياء الجيدة المتاحة لي من خلال العمل".

من كتاب لغة التسامح ص ٢٤٧-٢٤٥ من هيزلدن

٢٩ أغسطس

إمتلاك طاقتنا

"تعلم الحفاظ على طاقتك بداخلك".

---النساء، والجنس، والإدمان
دكتورة شارلوت دافيس كاسل

قد نكون اتقنا فن التنازل عن طاقتنا لأسباب كثيرة. ربما تعلمنا ذلك عندما كنا صغاراً لأن المشاعر التي كنا نشعر بها كانت فياضة، ولم نكن نعرف كيفية التعامل معها.

معظم الهواجس لدينا، وتركيزنا الشديد على الآخرين، يحدث لتمكين تجربة "الخروج من الجسد" التي نسميها الإعتمادية علي الغير.

نفكر في هواجس، ونتكلم بإسراف دون منطق، ونصبح ملتجئين. نحاول السيطرة علي الغير والإفراط في راعية الآخرين، والمبالغة في الإهتمام بهم. وتنسكب منا طاقتنا على أي شخص.

طاقتنا هي طاقتنا. مشاعرنا، وأفكارنا، وأمورنا، والحب، وحياتنا الجنسية؛ عقولنا وأجسادنا وأرواحنا والجنس والإبداع والطاقة العاطفية ملكٌ لنا.

بإمكاننا نتعلم أن يكون لدينا حدود سليمة --- معالم صحيحة --- عن أنفسنا وعن طاقتنا. ونتعلم الحفاظ على طاقتنا بداخل أنفسنا والتعامل مع أمورنا.

إذا كنا نحاول الهروب من أجسادنا، وإذا كانت طاقتنا تنسكب منا بطرق غير سليمة، يمكننا أن نسأل أنفسنا ماذا يحدث، ماذا يؤلمنا، ما الذي نتجنبه، وما الذي نحتاج لمواجهته، ما الذي نحتاج للتعامل معه.

ثم، يمكننا القيام به. ونستطيع العودة إلي منزلنا لنعيش --- بداخل أنفسنا.

"اليوم، سوف أبقى علي طاقتي في جسدي، سأحافظ علي تركيزي وداخل حدودي. ربي، ساعدني على التخلي عن حاجتي للهروب من نفسي. ساعدني على مواجهة اموري حتى يصبح العيش داخل جسدي امراً مريحاً".

من كتاب لغة التسامح ص ٢٤٨ من هيزلدن

٣٠ أغسطس

تقبل أفضل ما لدينا

لا يجب علينا أن نفعل أفضل مما نستطيع --- نهائياً.

ابدل أقصى ما في وسعك الآن ثم اترك الأمر. إذا كان علينا أن نعيد العمل، فعلينا أن نبذل أقصى ما في وسعنا لاحقاً في وقتها أيضاً.

لن نتمكن أبداً من فعل أكثر أو أفضل مما في وسعنا في هذه اللحظة. إننا نعاقب أنفسنا ونصيب أنفسنا بالجنون بأن نتوقع أكثر من المعقول بالنسبة لأفضل ما في وسعنا في الوقت الحالي.

السعي للإمتياز ميزة إيجابية.

السعي للكمال إنهزامي للنفس.

هل قال لنا أحد أو توقع منا أن نفعله أو نقدم أو نكون 'أكثر من قدرتنا'؟ هل حجب أحد عنا دائماً موافقته علينا؟

يأتي الوقت الذي نشعر فيه أننا بذلنا أقصى ما في وسعنا. فعندما يأتي هذا الوقت، اترك الأمر.

هناك أيام يكون أقصى ما في وسعنا أقل مما كنا نأمل إليه. دع هذه الأوقات تمر أيضاً. وابدأ من جديد غداً. ودبر الأمر، حتى يتحسن أقصى ما في وسعنا.

هناك وقت للنقد البناء، ولكن إذا كان هذا هو كل ما نقدمه لأنفسنا، سنيأس.

إن تشجيع ومدح أنفسنا لن يجعلنا كسالة. إنه سوف ينعشنا ويمكّننا من العطاء، والعمل، ومن أن نكون أفضل ما في وسعنا.

"اليوم، سأبذل أقصى ما في وسعي، ثم اترك الأمر، ربي، ساعدني على التوقف عن إنتقاد نفسي حتى أتمكن من البدء في تقدير المشوار الذي قطعته".

من كتاب لغة التسامح ص ٢٤٩ من هيزلدن

الإنكار

إنني اتعافي منذ عدة سنوات. وقد استخدمت الإنكار عدة مرات. كانت للدفاع، وكأداة للنجاة، واسلوب للتعيش، وأحياناً، للتخريب علي نفسي. لقد كان صديق وكان أيضاً عدو.

عندما كنت طفلاً، كنت استخدم الإنكار لحماية نفسي وحماية عائلتي. لقد قمت بحماية نفسي من رؤية أمور كانت رؤيتها مؤلمة جداً ومشاعر كان يصعب كثيراً الشعور بها. لقد مكنتني الإنكار من المرور بسلام من مواقف صادمة، عندما لم يكن لدي أي موارد أخرى للنجاة.

الجانب السلبي من استخدام الإنكار كان فقدانني للإتصال مع نفسي ومع مشاعري. فأصبحت قادراً على المشاركة في المواقف الضارة دون معرف أنني أضرت بنفسي. وأصبحت قادراً على تحمل الكثير من الألم والإساءة دون ادني فكرة أن هذا غير طبيعي.

تعلمت الإشتراك في إساءتي لنفسي.

الإنكار كان يحميني من الألم، ولكنه أيضاً جعلني أعمى تجاه مشاعري واحتياجاتي ونفسي. كان كبطانية سميكة تغطيني وتخفني.

واخيراً، بدأت في التعافي. بدأت ادرك قليلاً ألامي ومشاعري وسلوكياتي. بدأت أري نفسي كما انا، وأري العالم كما هو. كان هناك قدر كبير من الإنكار في حياتي الماضية لدرجة انه مزق البطانية تماماً من فوق، كان من الممكن أن اموت من صدمة اكتشافه. كنت بحاجة لتبني رؤية، وذاكرة، ووعي، وأن أشفي بلطف، وتدرجياً.

لقد شاركت معي الحياة في هذه العملية. فهي معلم لطيف. أثناء ما كنت اتعافي، ظهرت الأحداث والأشخاص الذين احتجت إليهم حتي يذكروني بما لازلت أنكره، ويخبروني بالمناطق التي لازلت احتاج للتعافي فيها من الماضي، عندما كان في مقدوري تحمل رؤية ذلك.

لازلت أستخدم الإنكار تارة، واتغلب علي الإنكار تارة أخرى --- حسب الحاجة. عندما تهب رياح التغيير وتبعثر نظام ألفت علي العيش معه وتبدأ في اعدادي لنظام جديد، اقوم بالنقاط بطانيتي والإختباء، لفترة. وأحياناً، عندما يواجه شخص أحبه مشكلة، أختبئ تحت البطانية في لحظه. ذكريات تظهر من أمور أنكرتها، ذكريات يجب أن أتذكرها، وأشعر بها، وأقبلها حتى أتمكن من الإستمرار في الشفاء --- لإستعادة عافيتي وصحتي.

أحياناً أشعر بالخجل من الوقت الذي استغرقه في صراعي حتي أقبّل الواقع. وأشعر بالحرج عندما أجد نفسي مرة أخرى لا اري من غيوم الإنكار. ثم يحدث شيء ما، وأرى أنني أتقدم إلى الأمام. فالتجربة كانت ضرورية، ومرتبطة، وليست بالخطأ إطلاقاً، لقد كانت جزءاً مهماً من الشفاء.

إنها عملية مثيرة، هذه الرحلة التي تسمى بالتعافي، ولكنني فهمت أنني قد استخدم الإنكار أحياناً لمساعدتي في المرور من المناطق الوعرة. وكذلك ادركت أن الإنكار صديق، وعدو. الآن انتبه لعلامات الخطر: تلك الغيوم من المشاعر المختلطة... والطاقة الخاملة... والمشاعر القهرية... والتحرك السريع جداً أو الشديد جداً... وتجنب سبل الدعم.

لقد اكتسبت إحترام صحي لحاجتنا لإستخدام الإنكار كبطانية نلتف بها عندما نشعر بالبرودة الشديدة. وانه ليس من وظيفتي الجري إلي الناس ونزع بطانيتهم أو جعل الآخرين يشعرون بالخزي لإستخدامهم للبطانية. فجعلهم يشعرون بالخزي يجعلهم أكثر برودة، مما يجعلهم يلتفون بإحكام أكثر في البطانية. نزع البطانية منهم أمراً خطيراً. قد يموتوا نتيجة الإكتشاف بنفس الطريقة التي كان من الممكن أن اموت بها.

لقد تعلمت أن أفضل ما يمكنني عمله مع الناس الذين يلفون انفسهم في هذه البطانية هو جعلهم يشعرون بالدافئ والأمان. كلما شعروا أكثر بالدفي والأمان، كلما اصبحوا أقدر علي إسقاط البطانية. ليس علي أن ادعم أو اشجع إنكارهم. يمكنني أن أكون صريحاً. إذا كان الآخرون في إنكار تجاه أمراً ما، وتصرفاتهم تسبب لي الضرر، فليس علي التواجد معهم. أستطيع أن أتمني لهم الخير واعتني بنفسي. لأنه إذا تواجدت طويلاً حول شخص يضرني، فسوف أقوم حتماً بالنقاط بطانيتي مرة أخرى.

إنني أجد نفسي أميل إلى الأشخاص الدافئة. عندما أكون مع الناس الدافئة، لا احتاج إلي استخدام بطانيتي. لقد إكتسبت الإحترام لكوني اخلق جواً من الدفي، حيث لا توجد حاجة للبطاطين، أو علي الأقل لا حاجة لها لفترة طويلة. لقد إكتسبت ثقة في الطريقة التي يشفي بها الناس من الحياة والتي يتعاملوا بها معها.

"ربي، ساعدني حتي أنفتح علي واثق في العملية التي تشفيني من كل ما أنكرته في الماضي. ساعدني اسعي للوعي والتقبل، ولكن ساعدني أيضاً علي ممارسة اللطف والرحمة مع نفسي --- ومع الآخرين --- لتلك الأوقات التي استخدمت فيها الإنكار".

من كتاب لغة التسامح ص ٢٥١-٢٤٩ من هيزلدن

أحياناً نحصل على ما نريده فوراً. وأحياناً أخرى، نتساءل ما لو كنا سنحصل على رغباتنا أبداً.

سيتم الوفاء بها بأفضل طريقة ممكنة وفي أسرع وقت ممكن. أحياناً تستغرق الأمور وقتاً. وأحياناً، هناك دروساً علينا أن نتعلمها أولاً، دروس تعدنا لنتمكن من استقبال الخير الذي سيأتي. يتم تجهيز الأمور بداخلنا وداخل الأشخاص الآخرين. تزلزل العقبات التي بداخلنا. ويجري العمل على وضع أساساً صلباً.

كن صبوراً. استرخي وثق. واترك الأمر. ثم، اتركه أكثر. يتم تخطيط لأمر جيد لنا. وسنلقاها في أول لحظة مناسبة. سيكون لدينا كل ما إشتاقت له قلوبنا.

استرخي وثق.

"اليوم، سأتعرف على ما أريده و أحتاج إليه؛ ثم اترك الأمر. سأكرس طاقتي لأحيا حياتي اليوم، حتي أتقن دروسي بأسرع وقت ممكن، وسأثق ان ما اريده واحتاج إليه في طريقه إلي، وسأخلي عن حاجتي للتحكم في التفاصيل".

من كتاب لغة التسامح ص ٢٥٤ من هيزلدن

الإنفصال عاطفياً بحب مع الأولاد

"التسامح مع زوجي والسماح له بأن يعاني عواقب تصرفاته شيء، إنما كيف يمكنني التسامح مع أولادي، أليس الأمر مختلفاً مع الأولاد، أليس لدينا مسؤوليات كأباء؟"

---عضوة من آل-أنون

لدينا مسؤوليات مختلفة تجاه أولادنا عن تلك التي تكون تجاه الأشخاص البالغين. إننا مسؤولين عنهم مالياً؛ مسؤولين عن توفير احتياجاتهم المالية والمادية.

علينا أن نعلم أولادنا كيفية الاعتماد علي أنفسهم من ربط أحذيتهم إلي تخطيط حياتهم الإجتماعية. انهم بحاجة لمحبتنا وتوجيهنا. ويحتاجوا لتأكيد مستمر علي الحدود، بعد أن نكون قد أسسنا هذه الحدود. كما يحتاجوا لبيئة داعمة راعية لينمو فيها. وللمساعدة علي تعلم القيم.

لكننا لسنا مسؤولين عن التحكم في أولادنا. بعكس الاعتقاد السائد، التحكم لا ينجح. الانضباط والرعاية ينجحان --- إذا طبقا معاً. الخزي والذنب يتعارضوا مع عملية التعلم لدى أولادنا وتربيتنا لهم. علينا أن نرد علي أولادنا بشكل مسؤول ونجعلهم يتحملوا مسؤولية أفعالهم في الوقت المناسب من نشأتهم. علينا فقط أن نبذل أقصى ما في وسعنا.

يمكننا السماح لأولادنا بأن يعيشوا بطريقتهم الخاصة؛ كما يمكننا أن نعيش بطريقتنا الخاصة. ويمكننا أن نعتني بأنفسنا خلال تلك العملية. نسعى للتوازن. ونسعى للحكمة. نسعى لأن لا نمارس التحكم، ولكن لإمتلاك قوتنا كأشخاص في دور الآباء.

"اليوم، ساعدني يا ربي حتي أجد التوازن المناسب للمسؤولية تجاه أولادي. ساعدني اقوم بتربيتهم عن طريق الرعاية والإنضباط، بدلاً من التحكم".

من كتاب لغة التسامح ص ٢٥٥-٢٥٤ من هيزلدن

قوة الكلمات

"أعلم أنني أحب التحكم، ولكن ربما زوجي يحب التحكم أكثر مني. كل مرة ادبر فيها حالي لأتركه، كل مرة انوى فيها علي الرحيل، كان يعرف تحديداً ماذا عليه أن يقوله حتي يمنعني من ذلك. وكان يعلم أنني سأستجيب. كان يعلم تماماً ما الذي عليه أن يقوله للإبقاء عليّ في المكان الذي يريده. كان يعلم ماذا يفعل، وكان يعلم ماذا سأفعل. أعلم ذلك الآن لأنه أخبرني بذلك بعد أن بدأنا في التعافي".

---مجهول

البعض منا ضعيف امام الكلمات.

"احبك" التي تقال في توقيت مناسب. لحظة إختيار جيد لكلمة "أنا آسف". عذر يقدم بلهجة صوت سليمة. مسحة على الرأس. دسنة ورد. قبلة. كارت معايدة. بعض الكلمات التي توعد بالحب الذي لم يقدم بعد يمكنها أن تدير عقولنا إلي الإنكار. وأحياناً، يمكن أن تبقينا في إنكار أن هذا كذب، او سوء معاملة، أو إستغلال لنا.

هناك من يعتمد التأثير علينا، ليتحكم فينا ويتلاعب بالحديث الرخيص! إنهم يعلمون، يدركون تماماً ضعفنا تجاه بعض الكلمات التي تقال في التوقيت المناسب! تخلص من سذاجتك. إنهم يعلمون ما يفعلون. ويدركون تأثيرهم علينا!

ليس علينا أن نعطي مثل هذه القوة للكلمات، حتي ولو أن تلك الكلمات قد تكون ما نريد و تحتاج تماماً لسماعه، حتى ولو كانت "جميلة في مسمعها" حتي ولو يبدو أن الكلمات تُسكن الألم.

عاجلاً أو آجلاً، سندرك أن السلوك ليس مطابق لكلمات الشخص، إننا نسمح لأنفسنا بأن يتم التحكم فينا، والتلاعب بنا، وخداعنا. عاجلاً أو آجلاً، سندرك أن الحديث رخيص، ما إذا لم يتطابق معه سلوك الشخص.

يمكننا المطالبة بمطابقة السلوك مع كلمات من حولنا. يمكننا أن نتعلم أن لا يتم التلاعب بنا، أو التأثير علينا، بالحديث الرخيص.

لن نستطيع التحكم فيما يفعله الآخرون، ولكننا نستطيع إختيار سلوكنا ومسار تصرفاتنا. ليس علينا أن ندع الحديث الجيد في توقيته الرخيص أن يتحكم فينا ---حتى ولو أن الكلمات التي نسمعها هي بالضبط ما كنا نريد أن نسمعه حتي يتوقف الألم الذي نشعر به.

"اليوم، سأتخلي عن ضعفي تجاه الكلمات، ربي، ساعدني أن اثق في نفسي وفي ادراكي للحقائق، حتى عندما يتم خداعي . ساعدني علي الإعتراف بتلك العلاقات التي يظهر فيها التطابق. ساعدني أعتقد أنني استحق التطابق والحقيقة في سلوك وكلمات أولئك الذين اهتم بهم".

من كتاب لغة التسامح ص٢٥٧-٢٥٥ من هيزلدن

العثور على الإتجاه

"كنت قد اعتدت علي قضاء الكثير من الوقف في رد الفعل والتجاوب مع كل شخص آخر لدرجة أن حياتي لم يكن لها اتجاه. حياة الآخرين ومشاكلهم وما يريدون كانت تحدد مسار حياتي. بمجرد ما أدركت أنه لا بأس لي من التفكير والتعرف على ما أريد، أمور رائعة بدأت تحدث في حياتي".

---مجهول

كل منا لديه حياة ليعيشها، حياة ذات غرض ومعنى. إننا نساعد قوتنا العليا ليمنحنا الإتجاه والغرض من حياتنا بتحديد أهداف. يمكننا تحديد أهداف سنوية، او شهرية، حتي يومية في وقت الأزمات. الأهداف تخلق الإتجاه وطريقة التحرك؛ الأهداف تساعدنا على تحقيق حياة قابلة للإدارة في المسار الذي نختاره لأنفسنا.

يمكننا أن نساعد إعطاء حياتنا اتجاه بتحديد أهداف.

"اليوم، سأنتبه لتحديد مسار عملي لحياتي، بدلا من السماح للآخرين بالتحكم في حياتي وشؤوني."

من كتاب لغة التسامح ص ٢٥٧ من هيزلدن

الخطوة العاشرة

"واصلنا عمل الجرد الشخصي والإعتراف الفوري عندما نخطئ."

---الخطوة العاشرة من آل-أنون

بمجرد استكمال مجهوداتنا ووصولنا لهذه الخطوة، نستطيع الحفاظ على إحترام الذات وتنميته بممارسة الخطوة العاشرة بانتظام.

هذه الخطوة تتضمن العملية التي مررنا بها في الخطوات من الرابعة وحتى التاسعة. إننا لا نمارس هذه الخطوة لمعاقبة أنفسنا أو لنضع أنفسنا تحت ميكروسكوب مستمر من النقد والإذلال. إنما نمارسها للحفاظ علي إحترام الذات والتناغم في علاقاتنا مع أنفسنا ومع الآخرين. نمارسها للبقاء علي المسار الصحيح.

عندما يظهر أمراً ما أو مشكلة تحتاج للإهتمام منا، نتعرف عليها ونناقشها علناً مع شخص واحد نستأمنه علي الأقل ومع الإله . ونتقبلها. ونصبح علي إستعداد للتسامح معها. ونطلب من الإله أن يأخذها منا .ويصبح لدينا تغيير في القلوب بالإستعداد لتقديم أى تعويض مطلوب --- للقيام بما هو ضروري للإعتناء بأنفسنا. وإتخاذ الإجراء المناسب لتسوية هذا الأمر .ثم نتخلي عن الشعور بالذنب والخذى.

إنها معادلة بسيطة للإعتناء بأنفسنا. هكذا نتغير. وهكذا نصبح مختلفين. تلك هي عملية الشفاء والصحة .هذه هي عملية الوصول لتحمل المسؤولية الشخصية وإحترام الذات.

عندما نفعل شيئاً يزعجنا في المرة القادمة، عندما نشعر اننا خرجنا عن المسار او خارج النطاق العام في المرة القادمة، ليس علينا إضاعة الوقت أو المجهود في الشعور بالخل. يمكننا ممارسة الخطوة العاشرة. ونترك العملية تحدث. والتحرك مع احداث حياتنا.

"ربي، ساعدني على جعل هذه الخطوة وغيرها من الخطوات عادتي في التعامل مع الحياة ومع اموري.ساعدني على معرفة أنني حر لأعيش، واسمح لنفسي بالممارسة الكاملة وتجربة الحياة، وإذا خرجت عن المسار أو ظهر امراً يتطلب انتباهي، ساعدني على التعامل معه باستخدام الخطوة العاشرة."

من كتاب لغة التسامح ص٢٥٨-٢٥٧ من هيزلدن

الأمور الجيدة في الخطوة العاشرة

الخطوة العاشرة تقول: "واصلنا عمل الجرد الشخصي والإعتراف الفوري عندما نخطئ." الخطوة لا تقترح تجاهل ما هو سليم في حياتنا. إنها تنص علي مواصلة القيام بالجرد الشخصي والمحافظة على أن يكون التركيز على أنفسنا.

عندما نقوم بالجرد، نريد البحث في عدة أمور. يمكننا البحث من المشاعر التي تحتاج لإتنباهنا. يمكننا البحث ما لو أن انخفاض تقديرنا لأنفسنا قد تسلل إلينا مرة أخرى. كما يمكننا البحث عن طرق التفكير القديمة والمشاعر، والسلوكيات. والبحث عن الأخطاء التي تحتاج إلى تصحيح.

ولكن جزء حاسم من جردنا يمكن أن يركز على ما نقوم به بشكل سليم وعلي كل ما هو جيد من حولنا.

جزء من إعتماديتنا علي الغير هو التركيز بهوس على ما هو خطأ وعلي ما قد نقوم به بشكل خاطئ --- سواء أن كان ذاك حقيقي أو من تصورنا. نتعلم في التعافي التركيز على ما هو سليم.

انظر بلا خوف، وبعين محبة، إيجابية. عن ما فعلته اليوم بشكل سليم؟ هل تصرفت بشكل مختلف اليوم عما كنت تفعل العام الماضي؟ هل بحثت عن شخص ما وسمحت لنفسك أن تظهر له ضعفك؟ يمكنك مجاملة نفسك علي هذا الفعل.

هل كان يومك سيء لكنك تعامل معه بشكل فعال؟ هل مارست الإمتنان أو التقبل؟ هل جازفت أو إمتلك قوتك أو وضعت حدود؟ هل تحملت مسؤولية نفسك بطريقة قد تكون لم تقم بها من قبل؟

هل استقطعت وقتاً للدعاء أو التأمل؟ هل وثقت في ربك؟ هل سمحت لأحد أن يفعل شيئاً من أجلك؟

حتى في أسوأ أيامنا، يمكننا أن نجد شيئاً واحداً قمنا به بشكل سليم. يمكننا أن نجد شيئاً يشعرونا بالأمل. يمكننا أن نجد شيئاً نتطلع إليه. يمكننا التركيز برؤية واقعية على ما سوف يكون.

"ربي، ساعدني علي التخلي عن حاجتي للبقاء مستغرقاً في السلبية، استطيع أن أغير الطاقة في نفسي وفي بيئتي من سلبية إلى إيجابية، وسأؤكد ما هو جيد حتى يترسخ في قرارة نفسي وأشعر انه حقيقي، وسأسعي أيضاً لإيجاد ميزة واحدة احبها في شخص آخر مهم بالنسبة لي، وسأجازف واخبره بها".

من كتاب لغة التسامح ص ٢٥٩-٢٥٨ من هيزلدن

بلا قوة على الآخرين

فلنتوقف عن إعطاء أعذار للآخرين.

فلنتوقف عن إعطاء أعذار لأنفسنا.

في حين أن هدفنا هو تطوير التعاطف وبلوغ العفو والتقبل والمحبة، فمن أهدافنا أيضا قبول الواقع وترك الناس ليكونوا مسؤولين عن سلوكهم. ويمكننا أيضا تحمل مسؤولية سلوكنا، وفي نفس الوقت يكون لدينا التعاطف والتفهم لأنفسنا.

عندما ندعي عدم وجود القوة، فإننا لا ندعي عدم المسؤولية. ليس لدينا القوة للتحكم في الآخرين، فيما يفعلون، أو فيما فعلوه، أو فيما قد يفعلوه. إننا نصرح أننا على استعداد لإنهاء حياة غير فعالة مبنية على أساس قوة الإرادة والتحكم. وأننا نبدأ رحلة روحية وعقلية وعاطفية نتحمل فيها مسؤولية أنفسنا.

إننا لسنا ضحايا. إننا لسنا عاجزين. تقبل فقدان القوة عندما يتطلب الأمر ذلك يمكننا من البدء في امتلاك قوتنا الحقيقية حتي نعتني بأنفسنا.

"اليوم، سأتجنب إعطاء الأعذار عن سلوكي أو سلوك شخصاً آخر، وسأترك العواقب والمسؤولية تقع حيث تنتمي."

من كتاب لغة التسامح ص ٢٦٠ من هيزلدن

وقف شعورنا بالألم

بعض مشاعرى طال تخزينها حتى أصابها حروق برودة الثلجة.

ما بعد الإعتماد العاطفي علي الغير

هناك العديد من مصادر الألم في حياتنا. فأولئك الذين يتعافون منا من أمور تتعلق بالإعتماد العاطفي علي الغير أثناء مراحل الطفولة والبلوغ عادة ما يكون لديهم أبار من آلام الماضي التي لم يتم التعامل معها. أحياناً يكون لدينا مشاعر من الطفولة المبكرة إلي الوقت الحاضر، وهي إما أن الشعور بها مؤلم بشدة، أو أننا لم يكن لدينا الدعم ولا التصريح بالتعامل معها.

هناك مصادر أخرى أيضاً للألم لا مفر منها في حياتنا. هناك الحزن والأسى الذي يحدث عندما نواجه التغيير، حتى ولو كان هذا التغيير جيد، حين نترك جزءاً من حياتنا، ونبدأ رحلتنا في جزء جديد. هناك ألم في التعافي، عندما نبدأ في السماح لأنفسنا بأن نشعر ونقوم باسقاط درع الإنكار الواقى.

هناك الألم الذي يؤدي بنا ويوجهنا إلي خيارات أفضل لمستقبلنا.

لدينا العديد من الإختيارات حول كيفية إيقاف هذا الألم. ربما نكون قد جربنا منها بدائل متنوعة. السلوكيات القهرية والإدمانية توقف الألم --- ولكن مؤقتاً. قد نكون استخدمنا الخمر، أو المخدرات الأخرى، أو العلاقات، أو الجنس لإيقاف ألمنا.

قد نتحدث بشكل قهري أو نركز بشكل قهري على الآخرين واحتياجاتهم كوسيلة لتجنب أو إيقاف ألمنا. قد نستخدم الدين لتجنب مشاعرنا.

قد نلجأ إلي إنكار ما نشعر به لإيقاف ألمنا.

قد نشغل أنفسنا بشدة بحيث لا يكون لدينا وقت للشعور. قد نستخدم المال، أو الرياضة، أو الطعام لإيقاف ألمنا.

لدينا العديد من الإختيارات. قد نكون استخدمنا بعض هذه الإختيارات للنجاة، لنجد انها كانت ضمادات --- مسكنات ألم مؤقتة لم تقوم بحل المشكلة. لم تنتج حقاً في إيقاف ألمنا؛ لقد قامت بتأجيله.

في التعافي، هناك إختيارات أفضل حول كيفية إيقاف ألمنا. يمكننا مواجهته والشعور به. عندما نكون مستعدين، بمساعدة قوتنا العليا، نستطيع أن نستدعي الشجاعة كي نشعر بالألم، ثم نتخلي عنه، ونسمح للألم أن يحركنا إلى الأمام --- إلى قرار جديد، إلي حياة أفضل.

يمكننا وقف السلوكيات التي نقوم بها التي تسبب الألم، عندما يكون ذلك مناسباً. ويمكننا أن نتخذ قراراً بإزاحة أنفسنا من الأمور التي تسبب ألماً متكرراً ومشابه. يمكننا أن نتعلم الدرس الذي يحاول الألم أن يعلمه لنا.

إذا كان الألم يتساقط علينا، فهناك درس. ثق في هذه الفكرة. هناك امرأ ما يجري العمل عليه بداخلنا. والجواب لن يأتي لنا من خلال السلوكيات الإدمانية أو غيرها من السلوكيات القهرية. سيأتي لنا الجواب عندما نشعر بمشاعرنا.

الأمر يتطلب شجاعة للوقوف في ثبات والشعور بالمشاعر التي يجب أن نشعر بها. قد يبدو أحياناً أن هناك طبقات لا نهاية لها من الألم بداخلنا. الألم يؤذينا. الأسى يؤذينا. الحزن يؤذينا. أنها ليست مشاعر طيبة. وكذلك إنكار ما هو موجود بالفعل؛ ولا أن نعيش عمراً بأكمله بجيوب قديمة وجيوب جديدة بداخلها الألم معبأ ومخزن، ومكدس.

الألم سيكون لبعض الوقت فقط، وليس اطول من اللازم، حتي نشفي. يمكننا أن نثق أنه إذا كان علينا أن نشعر بالألم، فهذا جزءاً من الشفاء، وأنه جيد . يمكننا أن نكون على استعداد للإستسلام وتقبل المشاعر المؤلمة التي لا مفر منها كجزء جيد من التعافي.

لنذهب مع التيار، حتى ولو كان التيار يمر بنا في مشاعر غير مريحة. التحرر والحرية والشفاء، والمشاعر الجيدة هناك، على الجانب الآخر.

"اليوم، أنا منفتح ومستعد للشعور بما أحتاج للشعور به، ومستعد لوقف سلوكياتي القهرية. أنا مستعد للتخلي عن إنكاري. ومستعد أن اشعر بما أحتاج للشعور به حتي اشفي، واصح واتكامل".

من كتاب لغة التسامح ص ٢٦٢-٢٦٠ من هيزلدن

كثيراً ما نحاول الوصول لمنظور واضح ولكن قبل الأوان.

هذا أمر يقودنا للجنون.

إننا لا نعرف دائماً لماذا تحدث الأمور كما تحدث. إننا لا نعرف دائماً ما إذا كانت علاقة معينة سوف تنجح. إننا لا نفهم دائماً مصدر المشاعر التي نشعر بها، أو لماذا تم توجيهنا لمسار معين، أو ما الذي يجري العمل عليه بداخلنا، أو ما نتعلمه، أو لماذا نحن بحاجة إلى إعادة التدوير، أو لماذا يجب علينا الإنتظار، أو لماذا يجب علينا المرور بأوقات بهدف الإنضباط، أو لماذا أغلق باب. لن يكون واضحاً لنا دائماً كيف سنكون بظروفنا الحالية في التنظيم الأكبر للأحداث. وهكذا يجب أن يكون الوضع.

المنظور سوف يأتي في وقت لاحق.

من الممكن أن نُجهِد أنفسنا اليوم لساعات لمعرفة معنى شيء ما، قد يأتي هذا المعنى في لحظة العام المقبل.

اترك الأمر. يمكننا أن نترك حاجتنا لفهم الأشياء، حاجتنا للشعور بالتحكم.

الآن هو وقت أن نكون. أن نشعر. أن نمر بما نمر به. للسماح بالأشياء أن تحدث. لتتعلم. للسماح بأيّ كان ما يجري العمل عليه بداخلنا أن يأخذ مجراه.

في نهاية المطاف، سوف نعلم. سوف يتضح الأمر. أما اليوم فيكفي أن نكون. لقد قيل لنا أن كل شيء سيدبر للخير في حياتنا. يمكننا أن ننق أن هذا سيحدث، حتى لو اننا غير قادين علي رؤية المكان الذي ستضعنا فيه أحداث اليوم في الصورة الأكبر.

"اليوم، سأترك الأمور تحدث بدون محاولة فهم كل شيء. إذا لم يكن الأمر واضحاً لي اليوم، سأثق أن الوضوح سيأتي فيما بعد، في وقت لاحق. سأضع ثقة بسيطة في حقيقة أن كل شيء على ما يرام، والأحداث تكشف نفسها كما ينبغي لها، وكل شيء سيدبر من أجل الخير في حياتي --- أفضل مما يمكنني أن أتصور."

من كتاب لغة التسامح ص ٢٦٣-٢٦٢ من هيزلدن

التصديق للنفس

معظمنا يريد أن يكون محبوباً. نريد من الآخرين أن يظنوا فينا أننا اشخاصي لطيفة، ودوده، طيبة، ومحبة. معظمنا يريد هذا التصديق من الآخرين.

منذ الطفولة، والبعض منا يحاول الحصول على تصديق، نحاول أن نجعل الناس تعجب بنا وتظن فينا ظناً جميلاً. قد نخاف أن يتركنا الناس إذا لم تصدق على أفعالنا. قد نبحت عن التصديق من أشخاص ليس لديهم ما يعطونه. وقد لا ندري أننا محبوبون الآن، ويمكن أن نتعلم أن نصدق على أنفسنا.

حتى نتمكن من العيش في سعادة والعيش بشكل متناسق مع ما نريده لنا قوتنا العليا، والإستفادة من أسلوب حياة متناغم مع الكون، علينا أن نتخلي عن الحاجة للتصديق المبالغ فيها. هذا الإحتياج الذي لم يتم تلبيته بالتصديق والحب من ماضينا يعطي للآخرين قدرة علي التحكم فينا اليوم. هذه الإحتياجات يمكن أن تمنعنا من التصرف بما فيه افضل ما في صالحنا ونكون صادقين تجاه أنفسنا.

يمكننا التصديق لأنفسنا. في النهاية الأمر، هذا هو التصديق الوحيد المهم.

"اليوم، سوف اتخلي عن حاجتي للتصديق وحاجتي لأن أكون محبوباً، وسأستبهما بالحاجة للتصديق والحب لنفسي، وسأستمتع بالمفاجأة التي سأجدها عندما أفعل ذلك. الأشخاص الهامة بالنسبة لي، بما فيهم نفسي، سوف يحترموني عندما أكون صادقاً تجاه نفسي."

من كتاب لغة التسامح ص ٢٦٤-٢٦٣ من هيزلدن

الخلافات والإنفصال العاطفي

هناك تلك الأوقات الرائعة في العلاقة، عندما تسير الأمور بسلاسة للطرفين، ولا يحتاج أي شخص منهما للتركيز بشكل كبير على مفهوم الإنفصال العاطفي. ولكن هناك تلك الأوقات الصعبة عندما يكون أحد الطرفين في أزمة أو يمر بتغيير --- ونكون في حاجة للإنفصال عاطفياً.

وهناك دورات مجهدة عندما يكون طرفي العلاقة في خضم التعامل مع أمور شديدة الصعوبة، وكلاهما محتاج وليس لديه أي شيء يعطيه.

هذه هي الأوقات التي يكون فيها الإنفصال العاطفي والإعتناء بأنفسنا صعب.

تحديد المشكلة في هذا التوقيت سيكون أمر مساعد. الطرفين في خضم التعامل والشفاء. وليس لدى أي منهما الشيء الكثير ليعطيه، على الأقل في الوقت الراهن. وكلاهما يشعر بالإحتياج بشكل خاص.

هذه هي المشكلة.

ما هو الحل؟

قد لا يكون هناك حلاً مثالياً. لا يزال الإنفصال العاطفي هو المفتاح، ولكن قد يكون ذلك صعباً عندما نكون نحن أنفسنا في حاجة إلى الدعم. فالواقع، هو أن الشخص الآخر يطلب الدعم بدلاً من أن يقدمه.

لا يزال بإمكاننا العمل نحو الإنفصال العاطفي. لا يزال بإمكاننا التعامل مع مشاعرنا. يمكننا أن نتقبل هذا كدورة مؤقتة في العلاقة، ونتوقف عن البحث عن شيء لن يتمكن الشخص الآخر أن يعطيه في الوقت الراهن.

كما يمكننا أن نتوقف عن توقع العطاء من أنفسنا أيضاً في الوقت الراهن.

التواصل يساعد. تحديد المشكلة والتحدث فيها دون لوم أو خزي يعتبر بداية. كذلك معرفة طرق دعم بديلة، أو طرق نلبي بها إحتياجاتنا، أمر مساعد.

لازلنا مسؤولين عن الإعتناء بأنفسنا --- حتى ولو كنا في أفضل العلاقات. يمكن أن نتوقع بشكل منطقي تضارب الإحتياجات واصطدام الإهتمامات أن يحدث في أكثر العلاقات محبة وصحية.

إنها إحدى دورات الحب والصدقة، والأسرة.

إذا كانت علاقة صحية، فإن الأزمة لن تستمر إلى ما لا نهاية. وسنستعيد توازننا. وكذلك الشخص الآخر. يمكننا أن نكف عن الجنون الذي نصيب به أنفسنا بالانتظار من الشخص الآخر أن يكون متوازناً وهو ليس كذلك.

تحدث في الأمور. ابحث لها عن تسوية. والمحافظة على توقعاتنا من أنفسنا، ومن الآخرين، ومن علاقاتنا صحية ومعقولة.

العلاقة الجيدة ستتمكن من الحفاظ علي نفسها والنجاة من المنحدرات. قد نحتاج لذلك أحياناً حتى يتمكن كل طرف من النمو والتعلم بشكل منفصل عن الآخر.

أحياناً، نجد أن الأشخاص الذين عادةً ما يكونوا بجانبنا لن يتمكنوا من ذلك. بإمكاننا أن نجد طريقة أخرى للإعتناء بأنفسنا.

"اليوم سأذكر أن أفضل العلاقات تمر بمنحدرات، لو أن المنحدرات هي العادة في العلاقة، فقد أريد أن أضع في الاعتبار رغبتني في العلاقة، وإذا كانت المنحدرات دورة مؤقتة، فسوف أمارس التقهملنفسى وللشخص الآخر. ربي ساعدني أن أتذكر أن المساعدة والدعم الذي أريده واحتاج إليه لا يأتي في صورة شخص واحد فقط، ساعدني على التفتح على خيارات صحية للإعتناء بنفسني إذا كانت منظومة الدعم الخاص بي غير متاحة".

من كتاب لغة التسامح ص ٢٦٥-٢٦٤ من هيزلدن

"يجب علينا أن نتعلم أن لا ينفذ صبرنا بشكل متزايد من عملية الشفاء التي تعد بطيئة في سرعتها، ينبغي أن نمارس الإنضباط ونذكر أن هناك العديد من الخطوات التي علينا أن نخطوها على طول الطريق القادم من الأحزان والمؤدي إلى سكينه جديدة ... علينا أن نتوقع هذه المراحل في تشافي مشاعرنا: ألم لا يطاق، احزان شديدة، أيام فارغة، مقاومة للمواساه، فقدان الرغبة في الحياة، وإفساح المجال تدريجياً... للنسيج الجديد من الأنماط والأفعال وتقبل لتحدي الحياة، الذي لن يمكن مقاومته."

--- جوشوا لوث ليبمان

التعافي عملية. عملية تدريجية، عملية شفاء، وعملية روحية --- فهو رحلة، وليس وجهة.

تماماً مثلما يأخذ الإعتماد العاطفي على شيء آخر مساره بنفسه ويتفاهم، كذلك ايضاً يتطور التعافي. شيء يقود إلى شيء آخر وتحسن الأمور --- وكذلك نحن --- نتحسن ايضاً.

يمكننا الإسترخاء، والقيام بدورنا، ثم السماح للباقي أن يحدث.

"اليوم، سوف أثق في هذه العملية وفي هذه الرحلة التي قمت بها".

من كتاب لغة التسامح ص ٢٦٦ من هيزلدن

أوقات إعادة البرمجة

ليس كل ما في التعافي أعمال مرهقة بلا عائد مجزى. هناك أوقات للبهجة والراحة، أوقات نقوم فيها بممارسة ما تعلمناه بأريحية. وهناك أوقات للتغيير، أوقات نصارع فيها حتي نتعلم شيئاً جديداً أو للتغلب على مشكلة معينة.

تلك هي الأوقات التي يبدأ فيها ما كنا نمارسه في التعافي في الظهور في حياتنا. أوقات التغيير هذه مُركزة، ولكنها هادفة.

هناك أيضاً أوقات يتم فيها "إعادة برمجتنا" على المستوى العميق. ونبدأ في التخلي عن معتقدات وسلوكيات. قد نشعر بالربح أو الإرتباك خلال هذه الأوقات. وقد يكون سلوكنا أو أنماطنا القديمة لم تنفعنا، ولكنها كانت مريحة ومألوفة.

خلال هذه الأوقات قد نشعر بالضعف، والوحدة، والإحتياج --- وكأننا في رحلة بدون خريطة طريق أو مصباح، ونشعر وكأن هذه الأرض لم يسافر عليها احداً من قبل.

قد لا نفهم ما الذي يجري العمل عليه بداخلنا. وقد لا نعرف إلي أين نحن متجهون أو ما إذا كنا موجهون.

إننا موجهون. إننا لسنا بمفردنا. قوتنا العليا تقوم بعمل أجود وأفضل ما يحقق تغيير حقيقي فينا. وهناك أيضاً آخرون قد سافروا علي هذا الطريق. سوف نوجه لشخص يمكنه مساعدتنا، شخص يمكنه تقديم علامات الطريق التي نحتاج إليها.

إنه يتم إعدادنا لتلقي أكبر قدر من البهجة والحب يمكن لقلوبنا أن تحمله.

التعافي هو عملية شفاء. يمكننا أن نثق فيها، حتى عندما لا نفهمها. إننا في المكان الذي نحتاج لأن نكون فيه تماماً في هذه العملية؛ إننا نمر بما نحتاج لأن نمر به بالضبط. والمكان الذي سنذهب إليه أفضل من أي مكان ذهبنا إليه من قبل.

"اليوم، ساعدني يا ربي علي الإعتقاد أن التغييرات التي امر بها هي من أجل الخير. ساعدني أعتقد أن الطريق الذي اسافر عليه سيؤدي بي إلي مكان من الضياء والحب والبهجة."

ما هو المناسب لي؟

عندما نبحث في أنفسنا عن قرار، صغيراً كان أو كبير، لما نواجهه خلال اليوم، يمكننا أن نتعلم أن نسأل، هل هذا مناسباً لي؟... هل هذا ما أريده حقاً... هل هذا ما أحتاج إليه...؟ هل اشعر أن هذا الاتجاه سليم بالنسبة لي؟... أم إنني اخضع لتحكم ونفوذ اشخاص آخرين والذي أسمح به أن يحدث في بعض الأحيان؟

ليست أنانية غير صحية أن أسأل إذا كان شيئاً ما مناسباً لي. هذه طريقة تفكير قديمة. سؤال ما إذا كان شيئاً ما مناسباً لنا يعد سلوكاً صحيحاً، لا يجب أن نخجل منه، وغالباً ما سيناسب مصلحة الأشخاص الآخرين أيضاً.

لن ننوّه داخل المسار الأناني لإشباع النفس بسؤال ما إذا كان شيئاً ما مناسباً لنا. ولن نضل عن مشيئة الرب المقصودة لنا، عن اسمي نعم الرب، بسؤال ما إذا كان شيئاً مناسباً لنا. بطرح هذا السؤال البسيط علي أنفسنا، نشارك في توجيه حياتنا نحو أفضل خير ومنفعة؛ ونمتلك قوتنا ونحافظ على تقديرنا لأنفسنا.

"اليوم، سأبدأ في التصرف لما فيه أفضل صالحي، سأفعل ذلك مع تفهمي أن أحياناً، لن تكون إختياراتي مرضية لكل من حولي، سأفعل ذلك مع تفهمي أن سؤالي ما إذا كان شيئاً ما مناسباً لي سيساعدني في نهاية المطاف على تحمل المسؤولية الحقيقية لحياتي وإختياراتي".

من كتاب لغة التسامح ص ٢٦٨-٢٦٧ من هيزلدن

المرور من الأوقات الصعبة

"نحن كائنات قوية، ولكن هشة في احوال كثيرة، نستطيع تقبل التغيير والخسارة، ولكن في وقتنا الخاص وبطريقتنا الخاصة، ولا نستطيع احد تحديد هذا الوقت سوى أنفسنا وقوتنا العليا".

---لا إعتمادية علي الغير بعد الآن

الحياة ليست حول الأوقات الصعبة، وأوقات الضغوط فقط، إنما هي 'جزء' من الحياة والنمو، والمضي قدماً.

ما نفعله بالأوقات الصعبة، أو الطاقة الصعبة، من إختيارنا.

يمكننا استخدام طاقة الأوقات الصعبة للتدريب، والتغلب علي امورنا. ويمكننا إستخدامها للإرتقاء بمهاراتنا وروحانياتنا. أو يمكننا أن نخوض هذه المواقف بمعاناة، وتخزين للمرارة، ورفض للنمو أو التغيير.

يمكن للأوقات الصعبة أن تحفزنا وتشكلنا بحيث تخرج أفضل ما لدينا. ويمكننا إستخدام تلك الأوقات للمضي قدماً ولالإرتقاء لمستويات أعلى من المعيشة، والمحبة، والنمو.

الإختيار لنا. هل سنترك أنفسنا لنشعر؟ هل سنسلك نهجاً روحياً، بما في ذلك الإمتنان، تجاه الموقف؟ هل سنسأل الحياة وقوتنا العليا ما الذي يجب علينا أن نتعلمه ونفعله؟ أم أننا سنستخدم الموقف لإثبات المعتقدات القديمة السلبية؟ هل سنقول: "لا شيء جيد يحدث لي ابداً....أنني مجرد ضحية....لا يمكن الثقة في الناس....الحياة لا تستحق أن تعاش"؟

الأمر لا يتطلب دائماً طاقة صعبة، أو ضغوط حتي يتكون لدينا الدافع للنمو والتغيير. لسنا مضطرين لخلق الضغوط، او السعي لها، أو جذبها إلينا. ولكن إذا كانت موجودة، يمكننا أن نتعلم مواجهتها لننمو وإستخدامها للوصول لأفضل ما في الحياة.

"ربي، اجعل اوقاتي الصعبة اوقات شفاء".

من كتاب لغة التسامح ص٢٦٩-٢٦٨ من هيزلدن

الانتقام

بغض النظر عن مدة تعافينا، ومهما كانت صلابة أساسنا الروحي، قد لا نزال نشعر برغبة غامرة أحياناً في معاقبة شخص آخر، أو لأن نرد له ما فعله.

نريد الانتقام.

نريد أن نرى الشخص الآخر يشعر بالأذى بنفس الطريقة التي جعلنا نشعر فيها بالأذى. نريد أن نرى الحياة تعامل هذا الشخص بالرد العادل. في الواقع، نود أن نساعد الحياة علي فعل ذلك.

هذه مشاعر طبيعية، ولكننا لسنا مضطرين للتصرف علي اساسها. هذه المشاعر جزء من غضبنا ولكن ليس من واجبنا أن نأتي بالعدالة.

يمكن أن نسمح لأنفسنا بالشعور بالغضب. ومن المفيد أن نذهب خطوة أعمق ونسمح لأنفسنا بأن نشعر بالمشاعر الأخرى --- الأذى، والألم، والغم. ولكن هدفنا هو الإفراج عن تلك المشاعر، والانتهاة منها.

يمكننا مسائلة الشخص الآخر. ويمكننا أن نحمل الشخص الآخر المسؤولية. ولكنها ليس مسؤوليتنا أن نكون قضاة ومحكمين. التحرك سعيًا للانتقام لن يساعدنا. بل سيعيقنا ويسحبنا إلي الوراء.

امشي بعيداً. توقف عن لعب هذه اللعبة. تحرر. تعلم درسك. واشكر الشخص الآخر علي انه علمك شيئاً قيماً. وإنتهي من ذلك. وضعه وراء ظهرك، مع الاستفادة من الدرس.

التقبل يساعد. وكذلك العفو --- ليس النوع الذي يدعو هذا الشخص لإستغلالنا مرة أخرى، ولكنه العفو الذي يطلق سراح الشخص الآخر ويعطيه حرية المضي في مساره المنفصل، في حين نقوم بالإفراج عن مشاعر الغضب والضغينة لدينا. وهذا يحررنا للمضي في مسارنا.

"اليوم، سأغضب قدر حاجتي لذلك، بهدف الإنتهاء من اموري مع الآخرين، بمجرد أفراجي عن الأذى والغضب، سأسعي لأعفو عفواً صحيحاً --- العفو مع وضع الحدود. إنني اعلم أن الحدود، إلى جانب العفو والرحمة، سيجعلوني اتحرك إلي الأمام".

من كتاب لغة التسامح ص ٢٧٠-٢٦٩ من هيزلدن

السلوكيات الجديدة في العلاقات

نتحدث كثيراً عن سلوكيات جديدة في علاقاتنا في التعافي مثل: السماح للآخرين بأن يكونوا علي طبيعتهم دون إفراط منا في رد الفعل وأخذ الأمور بشكل شخصي، وإمتلاك قوتنا للإعتناء بأنفسنا. نتحدث عن التخلي عن حاجتنا للتحكم، والتركيز على المسؤولية الشخصية، وعدم وضع أنفسنا في موقف الضحية عن طريق التركيز على الشخص الآخر في حين نهمل أنفسنا. نتحدث عن وجود ووضع حدود صحية، والتحدث بصراحة، وتحمل مسؤولية ما نريده ونحتاج إليه.

في حين أن هذه السلوكيات تساعدنا بالتأكيد في التعامل مع الأشخاص المدمنين، فهذه ليست سلوكيات المقصود إستخدامها فيما نسميه "بالعلاقات التي تعاني من خلل" فقط.

هذه السلوكيات هي 'سلوكياتنا الجديدة في العلاقات'. إنها تساعدنا في العلاقات المجعدة. ويمكنها أن تساعدنا على تخطي أوقات التوتر في العلاقات الصحية.

سلوكيات التعافي التي نتعلمها أدوات --- مهارات للعلاقات الصحية --- تساعدنا على تحسين نوعية 'كل' علاقاتنا.

التعافي معناه الإعتناء بالنفس --- تعلم كيفية الإعتناء بأنفسنا ومحبة أنفسنا --- في وجود الناس. كلما أصبحنا أكثر صحة، كلما أصبحت علاقاتنا أكثر صحة. ولن ننتهي أبداً من حاجتنا لسلوكيات صحية.

"اليوم، سأذكر القيام بتطبيق سلوكيات التعافي في كل علاقاتي --- مع الأصدقاء وزملاء العمل، وكذلك في أي علاقة حب خاصة. سأعمل جاهداً علي الإعتناء بنفسني في العلاقات المضطربة، واكتشف المهارة الأصلح للتطبيق فيها، وسأضع في اعتباري أيضاً طرق يمكن لعلاقاتي الصحية الإستفادة منها في مهاراتي الجديدة في العلاقات".

من كتاب لغة التسامح ص ٢٧١-٢٧٠ من هيزلدن

السماح للأشياء الجيدة أن تحدث

"قبل التعافي كانت علاقتي سيئة، ولم أكن اعمل بشكل جيد في وظيفتي، وكنت متورط في الخلل الذي تعاني منه اسرتي، ولكنني على الأقل كنت أعلم ما الذي يمكنني أن اتوقعه!

---مجهول

أريد النصف الثاني من عمري أن يكون جيداً فالنصف الأول منه كان تقيساً. أخشى أحياناً أن الأمر لن يكون كذلك. وأحياناً أخرى، اشعر برعب أن الأمر 'قد' يكون كذلك.

الأشياء الجيدة قد تخيفنا. التغيير، حتى ولو تغيير جيد، يمكنه أن يكون مرعباً. بطرق ما، يمكن للتغيير الجيد أن يكون مرعباً أكثر من الأوقات العصيبة.

قد نكون إعتدنا علي أن نألف الماضي خصوصاً ما قبل التعافي. كنا نعلم ما الذي يمكننا توقعه في علاقاتنا. كان من الممكن التنبؤ بها. كانت إعادة لنفس النمط --- نفس السلوكيات نفس الألم، مراراً وتكراراً. قد لا تكون ما اردناه، لكننا كنا علي علم بما سوف يحدث.

الأمر ليس كذلك عندما نغير الأنماط ونبدأ في التعافي.

من المحتمل اننا كنا نسطيع التنبؤ بشكل جيد إلي حدٍ ما بالأحداث في معظم مجالات حياتنا. وأن العلاقات ستكون مؤلمة. واننا سنعاني فيها من الحرمان.

كل عام يكون تقريباً تكراراً لما قبله. احياناً اسوأ قليلاً، وأحياناً أفضل قليلاً، ولكن التغيير لم يكن جذرياً. حتي لحظة دخولنا في بداية التعافي.

ثم تغيرت الأمور. كلما تقدمنا في هذا البرنامج الإعجازي، كلما تغيرنا وتغيرت ظروفنا. وبدأنا نستكشف مناطق مجهولة.

الأمور تصبح جيدة. وتتحسن بالفعل طوال الوقت. نبدأ في النجاح في الحب، وفي العمل، وفي الحياة. يوماً بيوم، بدأت الأشياء الجيدة تحدث والتعاسة تنبدد.

لم نعد نريد أن نستمر ضحية للحياة. وتعلمنا تجنب الأزمات والصدمات الغير ضرورية.

الحياة تصبح اجمل.

سألت سيدة "كيف يمكنني التعامل مع الأشياء الجيدة؟" ... "انها أصعب وغير مألوفة أكثر من الألم والمأسي".

كان ردي "بنفس الطريقة التي تعاملنا بها مع التجارب الصعبة والمؤلمة" ... "يوم بيوم".

"ربي، ساعدني اليوم على ترك حاجتي لأكون في ألم وأزمات. ساعدني على التحرك بأسرع ما يمكن عبر المشاعر الحزينة والمشاكل. ساعدني اجد لنفسي قاعدة وتوازن في السلام والبهجة والإمتنان. ساعدني اجتهد في العمل علي تقبل ما هو جيد كما اجتهدت في العمل في الماضي علي تقبل المؤلم والصعب".

من كتاب لغة التسامح ص ٢٧٢-٢٧١ من هيزلدن

الإعتذار

أحياناً نتصرف بطريقة غير مناسبة. وهكذا حال البشر. لهذا السبب لدينا عبارة: "أنا آسف" أنها كلمات شافيه تذيب الحواجز. ولكن ليس علينا أن نقول "أنا آسف" إذا لم نفعل أي شيء خاطئ. الشعور بالخزي يمكن أن يجعلنا نستمر في الإعتذار عن كل ما نقوم به، عن كل كلمة نقولها، عن كوننا احياء وعلي طبيعتنا.

ليس علينا الإعتذار عن الإعتناء بأنفسنا، وعن التعامل مع المشاعر، ووضع الحدود، وعن المرح، أو عن كوننا نتحسن صحياً.

ليس علينا أبداً تغيير مسارنا، طالما أنه لأفضل ما في صالحناء، ولكن أحياناً إعتذار عام يظهر الإهتمام بمشاعر الآخرين قد يكون مفيداً عندما لا تكون الأمور أو الظروف أو العلاقة واضحة. يمكن أن نقول: "أنا آسف للقلق الذي نمر به، أنا آسف إذا كان ما احتاج للقيام به من أجل الإعتناء بنفسي تسبب في ضرر لك، لم يكن هذا المقصود".

بعد تقديم إعتذار، ليس علينا مواصلة تكراره. إذا أراد شخص ما منا المواصلة في إعادة الإعتذار عن نفس الموضوع، فهذا أمر يخصه، وليس علينا الوقوع في ذلك.

يمكننا أن نتعلم أن نأخذ الإعتذارات التي نقدمها علي محمل الجد ولا نقدمها عندما لا يستدعي الأمر ذلك. عندما نشعر بالرضا عن أنفسنا، سنعرف متى يحين الوقت الذي نقول فيه أنا آسف ومتي لا يكون ذلك مطلوباً.

"اليوم، سأحاول أن اكون واضح وسليم في اعتذاري، واتحمل مسؤولية أفعالي انا وليس أفعال اي شخص آخر، ربي، ساعدني علي معرفة ما أحتاج للإعتذار عنه وما الذي ليس من مسؤوليتي."

من كتاب لغة التسامح ص ٢٧٣ من هيلدن

التلقائية

إننا نتعلم في التعافي أن نسمح لأنفسنا بالإنطلاق! أن نتعلم أن نكون تلقائيين.

التلقائية قد تخيف بعضنا. قد نخشى من فقدان السيطرة الذي تتضمنه التلقائية. قد لا نزال نعمل تحت قواعد الاعتمادية علي أشياء أخرى والتي تمنع التلقائية: كن طيباً. لا تخطيء؛ كن مثالياً؛ كن قوياً؛ لا تمزح، وكن دائماً 'مسيطر'.

قد نربط التلقائية بالتصرف بطريقة إدمانية، أو بالأفعال القهرية، أو بتدمير النفس، أو بالتصرفات الغير مسؤولة. هذا ليس ما نتحدث عنه في التعافي. التلقائية الإيجابية تتضمن حرية التعبير عن أنفسنا --- بطريقة مرحة، وصحية، ولا تؤذي، ولا تنتهك حقوق الآخرين. نتعلم أن نكون تلقائيين واحراراً ونحن ننمو في درايتنا بأنفسنا والتقدير لها. وتظهر التلقائية كلما ازددنا ثباتاً وثقةً في أنفسنا، ونصبح أكثر طمأنينة لقدرتنا على الحفاظ على حدود صحية. حتي نكون تلقائيين،

ذلك مرتبط بقدرتنا على المرح وتحقيق العلاقات الحميمة. ولتحقيق كل هذه الأعمال المرغوبة، علينا أن نكون قادرين على التخلي عن حاجتنا إلى السيطرة على أنفسنا وعلي الآخرين،

والدخول بشكل كامل وبحرية في اللحظة الراهنة. تخلي عن التضييق على نفسك. ماذا جري إن ارتكبت خطأ؟ وماذا جري لو كنت مخطئاً؟ إستمع بعدم كمالك. اترك نفسك لقليل من الإحتياج، لقليل من الضعف.

غامر قليلاً إيماننا أن نكون تلقائيين دون الإضرار بأنفسنا، أو بغيرنا. في الواقع، الجميع سيستفيد من تلقائيتنا".

اليوم، سأخلص من كتاب القواعد واستمتع بأن اكون علي طبيعتي، سأجد بعض المرح في هبة الحياة، وفي نفسي وفي الآخرين".

من كتاب لغة التسامح ص ٢٧٤-٢٧٣ من هيزلدن

٢١ سبتمبر

دعك من الإستعجال

أمرأً واحداً في آنٍ واحد.

هذا كل ما علينا أن نفعله. ليس أمرين في آنٍ واحد، ولكن أمرأً واحداً ونفعله في سلام.

مهمة واحدة بمهمة واحدة. شعور واحد بشعور واحد. يوم واحد بيوم واحد. مشكلة واحدة بمشكلة واحدة. خطوة واحدة بخطوة واحدة.

'متعة واحدة بمتعة واحدة'.

إهدىء. دعك من الإستعجال. ابدأ بهدوء الآن. تناول أمرأً واحداً بأمرٍ واحد.

ثم انظر كيف أن كل شيء ينجح؟

"اليوم سأتناول أمرأً واحداً بأمرٍ واحد في سلام، وإن كنت في شك، سأتناول الأهم فالمهم".

٢٢ سبتمبر

الثقة في أنفسنا

العديد منا كانوا يعتقدون أن إتباع كلمات الإله أو قوتنا العليا معناه إتباع قواعد صارمة، كتيب تعليمات للحياة.

العديد منا يختلف إعتقاده الآن. القواعد الصارمة، والتعليمات التي لا نهاية لها، والحض على الكمال، ليست الكلمات التي يهمسها لنا قوتنا العليا.

كلمات الإله لا تزال عادة هي تلك الكلمات البسيطة التي نسميها البديهية أو الغريزة، والتي تقودنا وتوجهنا إلى الأمام.

إننا أحرار لنكون من نريد أن نكون، ولنستمع ونثق في أنفسنا. إننا أحرار لنستمع للكلمات اللطيفة والمحبة من قوتنا العليا، الكلمات التي تهمس إلينا ومن خلال كل واحد منا.

"اليوم، ساعدني يا ربي، حتي اتخلي عن القواعد الصارمة والتي أساسها الخزي، سأختار حرية المحبة، والإستماع، والثقة".

من كتاب لغة التسامح ص ٢٧٥ من هيزلدن

٢٣ سبتمبر

التحمل

مارس التحمل.

تحمل هوسنا، ومشاعرنا، وردود أفعالنا، و غرائبنا، وإنسانيتنا. تحمل تقلب مزاجنا، ومقاومتنا للتغيير، وصراعاتنا وأحياناً طبيعتنا الصعبة.

تحمل مخاوفنا، وأخطائنا، وطبيعتنا الميالة للهروب من المشاكل والألم. تحمل ترددنا في أن نقترّب، ونكشف عن أنفسنا، ونُظهر ضعفنا.

تحمل إحتياجنا للشعور بالتميز أحياناً، وشعورنا بالخجل أحياناً أخرى، وتبادلنا للحب على قدم المساواة في بعض الأوقات. تحمل طريقة تقدمنا --- بضع خطوات للأمام، وخطوتين للخلف.

تحمل رغبتنا الغريزية في التحكم وكيف نتعلم الانفصال عاطفياً علي مضض. تحمل الطريقة التي نقول بها اننا نريد الحب، ثم نقوم أحياناً بدفع الآخرين بعيداً عنا. تحمل ميلنا للهواجس، ونسياننا لأن نثق بالإله، وتعثرنا في بعض الأحيان.

هناك بعض الأمور التي لا نتحملها. لا نتحمل السلوكيات المسيئة أو المدمرة تجاه الآخرين أو تجاه أنفسنا.

رجل ما قال، فلنمارس تحمل سليم بمحبة تجاه أنفسنا. عندما نفعل ذلك، سنتعلم تحمل الآخرين. ثم نأخذ هذا خطوة ابعد للأمام. نتعلم أن كل الإنسانية التي نتحملها هي ما تضيف علينا وعلي الآخرين جمالاً.

"اليوم، سأتحمل نفسي، ومنه سأتعلم تحمل مناسب للآخرين".

من كتاب لغة التسامح ص٢٧٦-٢٧٥ من هيزلدن

السماح لأنفسنا بأن نحتاج

يمكننا تقبل أنفسنا كأشخاص لديها إحتياجات --- الإحتياج للراحة والحب والتفهم والصدقة، والمسة الصحية. نحتاج للتشجيع الإيجابي، ولشخص يستمع إلينا، ولشخص يقدم لنا العطاء. إننا لسنا ضعفاء لحاجتنا لتلك الأشياء. هذه الإحتياجات تجعلنا بشر اصحاء. إن تلبية إحتياجاتنا --- و الإعتقاد اننا نستحق أن تلبي إحتياجاتنا --- أمر يجعلنا سعداء.

هناك ايضاً أوقات، نصبح في حالة إحتياج خاص، بجانب إحتياجاتنا العادية. في تلك الأوقات، نحتاج لأكثر مما نستطيع أن نقدمه. ولا بأس بهذا ايضاً.

يمكننا تقبل ودمج إحتياجاتنا، والجانب المحتاج منا، في كياننا ككل. يمكننا تحمل مسؤولية إحتياجاتنا. وهذا لا يجعلنا ضعفاء أو بنا نقص. ولا يعني أننا لا نتعافى بالشكل الصحيح، ولا يعني ايضاً أننا إعتمايين بطريقة غير صحية. ولكنه يجعل إحتياجاتنا، والجانب المحتاج منا، قابل للإدارة. وتتوقف إحتياجاتنا عن السيطرة علينا، ونمتلك نحن السيطرة عليها.

وكذلك تبدأ ايضاً تلبية إحتياجاتنا.

"اليوم، سأتقبل إحتياجاتي والجانب المحتاج مني، وسأعتقد أنني استحق أن تلبي إحتياجاتي، وسأسمح لذلك بأن يحدث".

من كتاب لغة التسامح ص ٢٧٦-٢٧٧ من هيزلدن

٢٥ سبتمبر

سلام مع الماضي

حتى الإله لن يغير ما قد مضى.

---أغاثون

التمسك بالماضي، سواء من خلال الشعور بالذنب أو الإشتياق له، أو الإنكار أو الضغينة، يعد مضيعة لطاقة غالية --- طاقة يمكن استخدامها في تغيير اليوم والغد.

سيدة في التعافي تقول: "كنت قد اعتدت علي العيش في الماضي. كنت إما أحاول تغييره، أو أجعله يتحكم في نفسي. وعادةً كنت افعل كلا الأمرين.

"كنت أشعر دائماً بالذنب تجاه الأشياء التي حدثت، أشياء فعلتها، وأشياء فعلها الآخرون، على الرغم من أنني قدمت تعويضات عن تقريباً كل شيء، إلا أن الشعور بالذنب كان قد ذهب عميقاً، وكل شيء كان بشكل ما خطأ مني. ولم أتمكن أبداً من التخلي عن الماضي.

"لقد تمسكت بالغضب لسنوات، وكنت أقول لنفسي أن له مبرراته، وكنت في إنكار تجاه العديد من الأمور، وأحياناً كنت أحاول نسيان الماضي تماماً، ولكن لم أتوقف أبداً لفحص تلك الأمور؛ كان الماضي بالنسبة لي كسحابة سوداء تتبعني أينما أذهب، ولم أتمكن من التخلص منه، أظن أنني كنت أشعر بالرعب من التخلي عنه، والخوف من اليوم، والخوف من الغد.

"إنني في التعافي الآن منذ سنوات، وقد تطلب الأمر مني كل هذه السنوات حتي أتمكن من اكتساب منظور صحيح عن الماضي، إنني أتعلم أنني لن أستطيع أن أنساه؛ وأني بحاجة للشفاء منه، وبحاجة لأن أشعر وافرّج عن أي مشاعر مازالت عندي، وخاصة الغضب.

"إنني بحاجة للتوقف عن إلقاء اللوم على نفسي عن الأحداث المؤلمة التي وقعت، واثق أن كل شيء حدث في موعده المحدد، وأن كل شيء في الواقع علي ما يرام، وتعلمت التوقف عن الندم، وأن أبدأ في أن أكون ممتناً.

"عندما أفكر في الماضي، أشكر ربي على الشفاء وعلى الذكريات. وإذا حدث شيء يتطلب تعويض مني، أقدمه وانتهي منه. لقد تعلمت النظر للماضي بتراحم تجاه نفسي، وبتقة أن قوتي العليا كان هو المسيطر، حتى في هذا الوقت.

"لقد شفيت من أسوأ الأشياء التي حدثت لي، وعقدت سلام مع نفسي في هذه الأمور، وتعلمت أن شفائي من هذه الأمور قد مكنتني من مساعدة آخرين على الشفاء أيضاً. أصبح لدى القدرة على رؤية كيف أن أسوأ الأمور ساعدت في تشكيل شخصيتي وتطوير ادق النقاط فيها.

"لقد كونت إمتنان للعلاقات التي فشلت لأنها قادنتني لمن أكون ولمكانى اليوم.

"ما تعلمته هو التقبل --- بلا ذنب أو غضب أو لوم أو خزي، لقد وجت أنني اتعلم أن اتقبل حتي السنين التي امضيتها في الشعور بالذنب والغضب والخزي واللوم."

لا يمكننا التحكم في الماضي. ولكن يمكننا تغييره بالسماح لأنفسنا بان نشفي منه ونقبله بمحبه لأنفسنا وللآخرين. أنني اعرف ذلك لأن تلك السيدة هي أنا.

"اليوم سأبدأ بالامتنان للماضي، لن أتمكن من تغيير ما قد حدث، ولكن يمكنني تغيير الماضي من خلال إمتلاك قوتي، الآن، بقبلي والشفاء، والتعلم منه."

من كتاب لغة التسامح ص٢٧٨-٢٧٧ من هيزلدن

الشعور بالحماية

مهمتنا ليست بالمهمة الساذجة في الشعور بالأمان والعيش والمحبة في المدينة الفاضلة يوتوبيا. إحدى النساء علقت قائلة أن مهمتنا أن نجعل أنفسنا نشعر بالأمان أثناء ما نتعلم ان نعيش ونحب في عالم غير آمن.

إننا لا نريد أن نفكر كثيراً في المخاطر، لأن ذلك يعطى قوة للسلبيات. ولا نريد أن نتجاهلها ايضاً أو ندعي أنها غير موجودة.

لو أننا ذاهبين لنأخذ حمام شمس، لن نكون في سذاجة حول مخاطر الشمس. إننا نعلم أن الأشعة الضارة يمكن أن تكون حارقة. وسنقوم بخطوات لحماية أنفسنا، حتى نتمكن من الإستمتاع بفوائد الشمس.

هذه هي مهمتنا في التعافي.

هذا ما قالت له لي سيدة، تعمل في مجال المساعدة: تصور واقى من الشمس يحيط بك. وضعه حولك --- ليس بكثافة شديدة وسماكة بحيث لا يخترقه الضوء إليك، ولا قليل جداً بحيث تعرض نفسك للخطر.

انظر لنفسك وكأنك محمي بواقى فعال من الشمس. وتأكد من أنه مفتوح لكل ما هو خير. لفترة من الوقت، كان الواقى الذى تستخدمه كثيف جداً. ومنعك مما تريد. غييره الآن بحيث يسمح بمرور الخير من خلاله.

هذه هو الواقى الخاص بك للحياة وللعالم. تصوره. وتخيل أنه يحيط بك دائماً. يحيطك بمحبه، و براحة، وبحماية. لا يمكن لضرر أن يمر من خلاله. ولا يمكن لطاقة سلبية أن تخترق الواقى.

إمضي في سلام؛ إمضي في أمان؛ إمضي الآن، وانت تعلم أنك محمي. اذهب لأي مكان تحتاج لأن تذهب إليه. لقد تم حجب الشر عنك، والنوايا الحسنة تتدفق إليك. ليس عليك أن تعمل جاهداً علي حماية نفسك. يمكنك أن تهدأ وتستمتع بالحياة، وانت واثق انك في أمان. إمضي بلا خوف، فإنك محاط بالمحبة والحماية. وستكون كذلك علي الدوام.

"اليوم، سأتصور نفسي محاط بواقى يمنع أشعة العالم السلبية والضارة، ولكنه مصمم بحيث يمر الخير من خلاله".

من كتاب لغة التسامح ص ٢٨٠-٢٧٩ من هيزلدن

٢٧ سبتمبر

تعثر مؤقت

أحياناً، وبعد بداية التعافي، تبدو الأمور في حياتنا وكأنها تزداد سوءاً لبعض الوقت. أحوالنا المالية أو علاقاتنا أو حالتنا الصحية قد تبدو وكأنها تتدهور.

هذا أمر مؤقت؛ وجزء طبيعي من التعافي والشفاء. قد تكون الطريقة التي ستكون عليها الأمور لفترة من الوقت، ولكن ليس لفترة طويلة.

استمر في العمل علي التعافي، والأوضاع ستتقلب. قبل أن تمر فترة طويلة، سنصبح نحن والأمور أفضل مما كنا عليه من قبل. هذه المرة، سيكون الأساس صلب.

"ربي، ساعدني على الثقة 'فيك' وفي التعافي، حتى عندما امر بتعثر. ساعدني أتذكر أن المشاكل مؤقتة وعندما يتم حلها، سأكون على أرض أكثر صلابة."

من كتاب لغة التسامح ص ٢٨٠ من هيزلدن

٢٨ سبتمبر

الدعاء

إليك بعض ادعيتي المفضلة:

ساعدني. ارجوك. لا تفعل ذلك.

أرني. وجهني. غيرني.

أين انت؟

لماذا تفعل ذلك؟

اووه.

شكراً.

"اليوم، سأقول لربي ما أريد أن أقوله لربي، وسأستمع لإجابة ربي، وسأذكر أنني يمكنني أن أثق في ربي".

من كتاب لغة التسامح ص ٢٨٠ من هيزلدن

أهمية المال

إننا لن نستطيع تحمل أن نسمح لأن يكون تركيزنا في الحياة علي المال. هذا لن يؤدي بنا إلي الإشباع الذي نسعي إليه. وفي العادة، لن يؤدي حتى بنا للإستقرار مالياً.

المال مهم. ونتستحق أن يدفع لنا ما نستحقه. وسيدفع لنا ما نستحقه عندما نؤمن أننا نستحقه. ولكن في العادة تفشل خططنا عندما يكون إعتبارنا الرئيسي هو المال.

ماذا نريد أن نفعله فعلاً؟ ما الذي نشعر أننا نقاد إلي القيام به؟ ما الذي نقوله غرائزنا لنا؟ ما الذي نشعر أننا موجهين للقيام به؟ ما الذي نشعر 'بالحماس' للقيام به؟ اسعي لإيجاد طريقة للقيام بذلك، بدون القلق بخصوص المال.

ضع الجوانب المالية في الإعتبار. وارسم حدودك بخصوص ما تريد أن تتقاضاه. وكن معقولاً. توقع أن تبدأ من الأسفل، وتعمل علي الصعود. ولكن إذا كنت تشعر بأنك تقاد نحو عملاً ما، فقم بذلك.

هل هناك شيء ما لا نريد القيام به فعلاً، شيئاً يتعارض مع طبيعتنا، ولكننا نحاول إجبار أنفسنا عليه "حتي نحصل على المال"؟ في العادة، هذا سلوك سيكون له مردود عكسي. إنه سلوك لا ينجح. سوف نجلب لأنفسنا التعاسة، كما أن الأمر بخصوص المال عادة ما سيذهب بشكل خاطئ أيضاً.

لقد تعلمت أنني عندما أكون صادقاً مع نفسي بخصوص العمل وما أحتاج إلي القيام به، فسوف يتبع ذلك الحصول علي المال. أحياناً ليس بالقدر الذي أريده؛ وأحياناً اخري افاجئ مفاجأة سارة، ويكون أكثر بكثير. ولكني راضي، ولدي 'ما يكفي'.

المال يؤخذ في الإعتبار، ولكنه لا يمكن أن يكون الإعتبار الأساسي إذا كنا نسعي لأمان روحي وراحة بال.

"اليوم، سأخذ المال في الإعتبار، ولكنني لن أسمح له أن يصبح الإعتبار الأساسي. ربي، ساعدني حتي اكون صادقاً مع نفسي واثق أن المال سيأتي تباعاً".

من كتاب لغة التسامح ص ٢٨١ من هيزلدن

٣٠ سبتمبر

لست ضحية

إنك لست ضحية.

كيف انه من الممكن أن تكون صورتنا عن انفسنا متأصلة بعمق اننا ضحية! كيف إعتادت مشاعرنا علي التعاسة والعجز! الشعور كضحية قد يكون مثل العباءة الرمادية التي تحيط بنا، وتقوم بالأمرين، بأن تجذب إلينا ما سيجعلنا نشعر كضحية وبأن تتسبب في أن يتولد لدينا الشعور بأننا ضحية.

قد نعتاد بشدة علي الشعور بأننا ضحية لدرجة أننا قد نشعر بأننا ضحية حتى من خلال الأشياء الجيدة التي تحدث لنا!

لقد اشتريت سيارة جديدة؟ نعم، ثم نتنهد، لكنها لا تعمل كما كنت أتوقع، وفي نهاية الأمر، كلفتني كثيراً...

لديك عائلة لطيفة جداً! نعم، ثم نتنهد، ولكن هناك مشاكل. وكنا نواجه أوقات عصيبة جداً...

عملك يسير بشكل جيد جداً! نعم، ثم نتنهد، ولكن ثمن النجاح كبير جداً. كل هذه الأعمال الكتابية الإضافية...

لقد تعلمت أنه إذا هيأنا عقولنا لذلك، فإننا لدينا قدرة غير طبيعية، ورهبة علي إيجاد التعاسة في أي ظرف، حتى في أروع الظروف.

بأكثافاً محنية، ورؤساً مطأطأة، نطخبط في الحياة ونستقبل ضرباتها لنا.

فلتنتهي من ذلك. ولتخلع عباءة اليأس الرمادية والسلبية، عباءة الضحية. فلنلقها ارضاً. وتدعها تطير بعيداً مع الرياح.

إننا لسنا ضحايا. ربما كنا ضحية. ربما سمحنا لأنفسنا أن نكون ضحية. ربما سعيينا، أو خلق، أو أعدنا خلق مواقف تجعلنا نشعر كالضحية. ولكننا لسنا ضحايا.

يمكننا الوقوف في قوتنا. ليس علينا أن نسمح لأنفسنا بأن نكون ضحية. ليس علينا أن نترك الآخرين يجعلونا نشعر بأننا ضحية. وليس علينا أن نبحت عن التعاسة في أكثر الأحوال بؤساً ولا في أفضل الأحوال.

لدينا حرية الوقوف في بريق شعورنا بالمسؤولية تجاه أنفسنا.

نضع الحدود! ونتعامل مع الغضب! ونقول لا لشخص ما، أو نقول توقف عن هذا! أو نترك علاقة! أو نطلب ما نحتاج إليه! أو نختار ونتحمل مسؤولية إختياراتنا. أو نبحت في البدائل. إمنح نفسك ما تحتاج إليه! قف مفروود القامة، رأسك عالية، وتملك قوتك. تملك مسؤوليتك تجاه نفسك!

وتعلم الإستمتاع بما هو جيد.

"اليوم، سأرفض التفكير أو الكلام أو التحدث، أو التصرف كضحية، وبدلاً من ذلك، سأقبل بترحاب تحمل مسؤولية نفسي والتركيز على ما هو جيد وسليم في حياتي".

من كتاب لغة التسامح ص ٢٨٣-٢٨٢ من هيزلدن

١ أكتوبر

كن علي طبيعتك

في التعافي، نتعلم سلوكاً جديداً. اسمه، كن علي طبيعتك.

بالنسبة للبعض منا، قد يكون ذلك أمراً مرعباً. ما الذي سيحدث لو شعرنا بما نشعر به، وقلنا ما نريد أن نقوله، وظهرنا ثباتاً علي مبادئنا، وقدرنا ما نحتاج لتقديره؟ ما الذي سيحدث لو تخلينا عن التمويه الذي يساعدنا علي التكيف؟ ما الذي سيحدث لو إمتلكنا قوتنا واصبحنا علي طبيعتنا؟

هل ستستمر الناس في محبتها لنا؟ هل سيتركونا؟ هل سيغضبوا منا؟

يأتي الوقت الذي نكون فيه مستعدين للقيام بهذه المخاطرة. مستعدين لإستكمال النمو، والعيش مع أنفسنا، وندرك أنه يجب علينا تحرير أنفسنا. يأتي الوقت الذي نتوقف فيه عن السماح للآخرين بأن يتحكموا فينا، بتوقعاتهم منا ونكون صادقين تجاه أنفسنا --- بغض النظر عن رد فعل الآخرين.

وقبل مرور فترة طويلة، نبدأ في الفهم. قد يتركنا البعض، ولكن العلاقة معهم كانت ستنتهي على أي حال. والبعض يبقى ويحبنا ويحترمنا أكثر لقيامنا بمخاطرة أن نكون علي طبيعتنا. ونبدأ في تحقيق العلاقات الحميمة، والعلاقات "الناجحة".

ونكتشف أننا كنا دائماً علي ما يرام بما فيه الكفاية ونحن علي طبيعتنا. إن هذا هو الوضع المقصود أن نكون عليه.

"اليوم، سأمتلك قوتي حتي أكون علي طبيعتي".

من كتاب لغة التسامح ص ٢٨٦ من هيزلدن

التعامل مع العائلات

هناك العديد من المسارات للإعتناء بالنفس مع العائلة. البعض يختارون قطع الاتصالات مع أفراد العائلة لفترة من الوقت. والبعض الآخر يختارون البقاء على اتصال مع أفراد العائلة مع تعلم سلوكيات مختلفة. وآخرون يقطعون الاتصال لفترة، ثم يعودوا ببطء على أسس مختلفة.

ليس هناك طريقة واحدة أو مثالية للتعامل مع أفراد عائلتنا في التعافي. الأمر متروك لكل واحد منا لإختيار المسار الذي يناسبنا ويناسب إحتياجاتنا في كل مرحلة من الوقت.

الفكرة الجديدة علينا في التعافي هي أننا 'يمكننا الإختيار' ويمكننا وضع الحدود التي نحتاج إليها مع أفراد عائلتنا. يمكننا إختيار المسار الذي ينفعنا، دون الشعور بالذنب أو الإلتزام أو التأثير الغير مناسب من أي مصدر، بما في ذلك الذين يعملون في مجال التعافي.

هدفنا هو الإنفصال العاطفي بمحبه عن أفراد العائلة. هدفنا هو أن تكون لدينا القدرة على الإعتناء وعلينا محبة أنفسنا، وأن نحيا حياة صحية بغض النظر عن ما يفعله أفراد العائلة أو ما لا يفعلوه. وأن نقرر ما هي الحدود أو القرارات اللازمة للقيام بذلك.

لا بأس من أن نقول لا لعائلتنا عندما يكون هذا هو ما نريده. ولا بأس من أن نقول نعم لعائلتنا إذا شعرنا أن ذلك مناسب. كما انه لا بأس أن نطلب مهله ولا بأس من العودة إليهم كشخص آخر.

"ربي ساعدني علي إختيار المسار المناسب لي مع العائلة. ساعدني على فهم انه ليس هناك صح أو خطأ في هذه العملية. ساعدني على السعي للمغفرة وعلينا تعلم الإنفصال العاطفي بمحبة، كلما أمكن ذلك. إنني مدرك أن هذا لا يعني ضمناً أنه لا بد لي من التخلي عن الإعتناء بنفسي وبصحتي لمصلحة نظام ما."

من كتاب لغة التسامح ص ٢٨٧-٢٨٦ من هيزلدن

المرور من المشاعر الغير مريحة

"استسلم للألم، ثم تعلم الإستسلام للخير، إنه هناك وهناك المزيد منه في الطريق."

---ما وراء الاعتمادية علي الغير

هدفنا في التعافي أن نجعل أنفسنا نشعر بالراحة، والسلام، والرضا. اي بالسعادة. نريد أن نكون في سلام مع أنفسنا ومع البيئة التي نعيش فيها. أحياناً، حتي نحقق ذلك، علينا أن نكون على إستعداد لمواجهة المشاعر الغير مريحة، والشعور بها، والمرور منها.

أنا لا أتحدث هنا عن إدمان التعاسة والألم. ولا أتحدث عن خلق ألم لا داعي له. إنني أتحدث عن المشاعر الغير مريحة الفعلية التي علينا أن نشعر بها أحياناً ونحن نشفي.

عندما نمر بعملية جراحية، نشعر بالألم معظم اليوم بعد العملية. وعندما نقوم بنوعية الأعمال التي نواجهها في التعافي، فإننا نقوم بجراحة عاطفية وعقلية وروحية على أنفسنا. إننا نقوم بإزالة الأجزاء المصابة والملتهبة فينا.

أحياناً تكون العملية مؤلمة.

إننا أقوىاء بما فيه الكفاية حتي نتحمل المشاعر الغير مريحة والشعور المؤقت بالألم العاطفي. بمجرد أن نكون على إستعداد لمواجهة المشاعر الغير مريحة والألم لدينا، نكون قد وصلنا تقريباً إلى نقطة الإنفراج.

"اليوم، أنا على إستعداد لمواجهة المشاعر الغير مريحة التي اشعر بها، وأنا واثق أن الشفاء والإنفراجة على الجانب الثاني. ساعدني، يا ربي، حتي اكون منفتحاً على الشعور بأي مشاعر يجب أن أشعر بها حتي اشفي وأصح. أثناء قيامي بذلك، سأثق أنني في عناية وحماية نفسي وأصدقائي، وقوتي العليا والكون".

من كتاب لغة التسامح ص٢٨٨-٢٨٧ من هيزلدن

أحياناً، ليس هناك ما يكفي من المال لتغطية النفقات، وأقل بكثير لتحمل أي كماليات.

قد تقترح علينا الناس أن نضع ميزانية، فنضحك. النفقات التي نحتاج إليها لمجرد العيش تتجاوز الدخل.

ننظر إلى الوضع، ونهز رؤوسنا، ونقول، "ليس هناك فائدة".

العديد منا كان عليه أن يمر بهذه الظروف، هذا ليس الوقت المناسب للذعر. هذا ليس الوقت المناسب لليأس.

الذعر واليأس سيؤدي بنا إلى الحكم السيئ والتصرفات اليائسة. هذا هو الوقت المناسب لإستبدال الخوف بالإيمان. هذا هو الوقت المناسب للثقة في أن الرب سيلبي إحتياجاتنا.

خذ الحياة يوم بيوم وحاجة بحاجة. إستخدم مهارتك في البقاء بشكل إيجابي. إعرف أن إمكانياتك ليست مقتصره على ظروفك الماضية أو الحالية فقط.

إفحص أي عوائق قد توقف تدفق المال في حياتك. هل لديك سلوك خاطيء، أو أمر ما، أو درس ما عليك أن تغيره أو تتعلمه؟

ربما يكون الدرس هو درس بسيط عن الإيمان. في أوقات الإنجيل المقدس، قيل أن يسوع مشى على الماء. وقيل أن أتباعه تمكثوا أيضاً من المشى على الماء، ولكن في اللحظة التي تركوا أنفسهم فيها للخوف، غرقوا.

إثناء وقت التعثر المالي، 'يمكننا' أن نتعلم "المشي على الماء" مع أمورنا المالية. إذا وضعنا ميزانية، ولم يكن هناك ما يكفي من المال للبقاء ولدفع النفقات الضرورية، ابذل أقصى ما في وسعك، ثم اترك الأمر. ثق في أن 'مصدرك' سيزودك بإحتياجاتك. إذا ظهرت حالة طارئة، وليس هناك نقود لتلبية الحاجة، ابحث فيما وراء محفظتك. ابحث في مصدرك. طالب بمدد 'إلهي'، مدد غير محدود، لكل ما تحتاج إليه.

قم بدورك. 'اسعي' لسلوك من المسؤولية المالية في تفكيرك وتصرفك. اطلب الحكمة 'الإلهية'. واستمع للتوجيهات 'الربانية'. ثم اترك مخاوفك وإحتياجك للتحكم.

إننا نعلم أن المال جزء ضروري من البقاء حياً ومن العيش. وقوتنا العليا أيضاً يعلم ذلك.

"ربي، إظهر لى إلي السطح أى عوائق وموانع بداخلي بخصوص المال. ساعدني على الإعتناء بنفسى مالياً. إذا كان المال شحيحاً، سأبدد خوفي وأتعلم "المشي على الماء" بشأن امورى المالية. ولن أستخدم هذا الأسلوب لتبرير عدم المسؤولية. سأؤدي دوري، بما في ذلك التخلي عن الخوف واضع ثقتي في أنك ستفعل الباقي".

من كتاب لغة التسامح ص ٢٨٩-٢٨٨ من هيزلدن

تعلم أن تترك نفسك تسترشد بالحقيقة.

سنتعرف علي ما نحتاج للتعرف عليه عندما نحتاج لمعرفة ذلك. لا يجب أن نشعر بالضيق لكوننا نأخذ الوقت الخاص بنا للوصول إلى رؤيتنا الخاصة. ليس علينا الضغط للوصول لرؤية أو وعي قبل أن يحين الأوان.

نعم! ربما يكون العالم كله قد رأى حقيقة معينة في حياتنا، وكنا ننكرها --- حتى نصبح على استعداد للتعامل معها. هذا الأمر من شأننا، ومن حقنا! عملية تطورنا ملكٌ لنا، وسنكتشف حقائقنا في الوقت المناسب، عندما نصبح على استعداد لذلك، وعندما تكتمل العملية التعليمية.

أكبر مفهوم لتحقيق النمو يمكننا أن نكونه لأنفسنا وللآخرين هو السماح لأنفسنا بأن يكون لدينا عملية النمو الخاصة بنا. ويمكننا أن نعطي ونستقبل الدعم والتشجيع اثناء المرور في هذه العملية. يمكننا الإستماع للآخرين ويمكننا قول ما نفكر فيه. يمكننا وضع الحدود والإعتناء بأنفسنا، عندما تستدعي الحاجة. ولكن لازلنا نعطي أنفسنا والآخرين الحق في النمو بالوتيرة الخاصة بنا، بدون حكم، وبنقطة كبيرة بأن كل شيء على ما يرام، وفي وقته المحدد.

عندما نكون مستعدين، عندما يحين الوقت، وعندما يقرر قوتنا العليا --- سنعرف ما نحتاج إلى معرفته.

"اليوم، سأسمح لنفسي وللآخرين بأن يكون لدينا الوتيرة الخاصة بنا وجدولنا الزمني الخاص للنمو والتغيير، وسأثق أنه سيتم تقويتي برويتي وبأدوات التعامل مع هذه الرؤى، في الوقت المناسب."

من كتاب لغة التسامح ص ٢٩٠ من هيزلدن

مراعاة مشاعر الآخرين والاستجابة لإحتياجاتهم يعد من الأمور الصحية، والحكيمة، والمحبة. هذا أمر يختلف عن الإهتمام المفرط بالغير. الإهتمام المفرط بالغير أمر هدام للنفس، وبالتأكيد، سلوك هدام للعلاقة - سلوك له تأثير عكسي وقد يتسبب لنا في الشعور بالضغينة والإحساس باننا ضحية --- لأن ما نشعر به ونريده ونحتاج إليه سوف يظهر علي السطح في نهاية الأمر.

بعض الأشخاص يبدو وكأنهم يدعون إلى الإهتمام العاطفي المفرط. يمكننا أن نتعلم رفض هذه الدعوة. يمكننا أن نهتم؛ وأن نكون محبين عند اللزوم؛ ولكن علينا أن نضع قيمة لإحتياجاتنا ومشاعرنا أيضاً. جزء من معني التعافي هو أن نتعلم أن ننتبه ونضع اهميه لما نشعر به، ونريده، ونحتاج إليه، لأننا نبدأ في رؤية أن هناك عواقب واضحة، ويمكن التنبؤ بها، وعادة غير مرغوبة عندما لا نفعل ذلك.

تحلي بالصبر واللطف مع نفسك أثناء تعلمك القيام بذلك. وكن متفهماً مع نفسك عند الإنزلاق مرة اخري لسلوك الإهتمام العاطفي المفرط بالغير وإهمال النفس القديم.

ولكن اوقف هذه الدورة اليوم. ليس علينا أن نشعر بالمسؤولية عن الآخرين. كما ليس علينا أن نشعر بالذنب بخصوص عدم الشعور بالمسؤولية عن الآخرين. يمكننا حتى أن نتعلم أن نجعل أنفسنا نشعر بالرضا عن تحملنا مسؤولية إحتياجاتنا ومشاعرنا.

"اليوم، سأقوم بتقييم ما إذا كنت قد إنزلقت لسلوك تحملي المسؤولية عن مشاعر وإحتياجات الآخرين القديم، بينما أهمل مشاعري وإحتياجاتي، وسأمتلك قوتي، وحقى، والمسؤولية لوضع القيمة علي نفسي."

من كتاب لغة التسامح ص ٢٩١-٢٩٠ من هيزلدن

التخلي عن السذاجة

يمكننا أن نحب للناس ونثق فيهم بدون أن نسمح بأن يستغلنا أحد أو يسيء التعامل معنا. ليس علينا أن نترك الناس تفعل بنا ما يشاءون. وليس كل ما يطلب منا يصلح! وليس كل ما يطلب منا يجب أن تكون إجابته بنعم!

الحياة قد تختبرنا. وقد يبحث الناس عن نقاط الضعف فينا. وقد نجد قاسم مشترك للحدود التي يتم إختبارها في حياتنا. إذا كان لدينا نقطة ضعف في مجال ما، قد نجد أنفسنا نُختبر مراراً وتكراراً في هذا المجال من قبل الأسرة والأصدقاء وزملاء العمل والجيران. قد تكون الحياة، والناس، وقوتنا العليا، والكون يحاولون أن يعلمونا شيئاً محدداً.

عندما نتعلم هذا الدرس، سنجد أن المشاكل مع هذا المجال تتضاءل. وقد تم وضع الحدود، وتم إكتساب القوة. لقد تم تعلم الدرس في الوقت الراهن. قد نحتاج لأن نغضب من بعض الأشخاص لبعض الوقت، الأشخاص الذين ضغطوا عليّ تحملنا لما فوق قدرتنا. لا بأس بذلك. سنتمكن عن قريب من التخلي عن الغضب وإستبداله بالإمتنان. هؤلاء الأشخاص كانوا في حياتنا حتي يساعدونا علي التعرف على ما لا نريد أن نعرفه، وما لا نريد أن نتحمله، وعلي كيفية إكتساب قوتنا.

ويمكننا أن نشكرهم على ما تعلمناه.

ما هو مقدار التحمل الذي ننوي عليه؟ إلى أي حد سنسمح للآخرين بالضغط علينا؟ ما هو القدر الذي سنتنازل عنه من غضبنا وبديهيته؟ ما هي حدودنا؟ هل لدينا أي حدود؟ إذا لم يكن لدينا، فنحن في ورطة.

هناك أوقات ليس علينا فيها أن نثق في الآخرين، وعلينا بدلاً من ذلك أن نثق في أنفسنا ونضع حدود مع من حولنا.

"اليوم، سأكون منفتحاً على وعي جديد بخصوص المجالات التي أحتاج فيها إلى حدود أكثر صحة، وسأتخلي عن إفتراضي الساذج بأن الشخص الآخر دائماً على حق، وسأستبدل هذه الرؤية بالثقة في نفسي والإستماع لنفسي، وإيجاد ووضع الحدود".

من كتاب لغة التسامح ص ٢٩٢-٢٩١ من هيزلدن

تَعْلَمُ الْإِنْتِظَارَ

"لقد بدأت أدرك أن الإنتظار فن، أن الإنتظار ينجز الأمور، من الممكن للإنتظار أن يكون قوة عظيمة جداً، والوقت شيء ثمين، إذا كنت تستطيع الإنتظار عامين، يمكنك أحياناً أن تنجز أمراً لن تتمكن من إنجازه اليوم، مهما بذلت من جهد، ومهما انقفت من مال ونثرته في الهواء ومهما كانت عدد المرات التي خبطت رأسك فيها في الحائط..."

---الشجاعة علي التغيير
لدينيس وولي

انجح الناس في الحياة والحب هم أولئك الذين يمكنهم تعلم الإنتظار بنجاح. ليس هناك العديد من الناس الذين يستمتعون بالإنتظار أو بتعلم الصبر. نعم، يمكن للإنتظار أن يكون أداة قوية من شأنها أن تساعدنا على إنجاز الكثير من الخير.

لا يمكننا أن نحصل دائماً علي ما نريده وقت ما نريده. لأسباب مختلفة، ما نريد القيام به، أو نحصل عليه أو نكونه، أو نريد إنجازه غير متاح لنا الآن. فهناك أشياء لا يمكننا أن نفعلها أو نحصل عليها اليوم، مهما حدث، ولكننا يمكن أن نحصل عليها في المستقبل. سنصيب انفسنا بالجنون اليوم في محاولة إنجاز شيء سيأتي بشكل طبيعي وبسهولة في وقت لاحق.

يمكننا أن نتق أن كل شيء في موعده المحدد. وأن وقت الإنتظار ليس وقتاً ضائعاً. هناك أمراً ما يجري العمل عليه فينا، أو في شخص آخر، أو في الكون.

ليس علينا أن نضع حياتنا علي الإنتظار بينما نحن منتظرين. يمكننا أن نوجه إهتمامنا لمكان آخر؛ يمكننا ممارسة التقبل والإمتنان أثناء هذه الفترة؛ يمكننا أن نتق أن لدينا حياة للنعيشها بينما نحن منتظرين --- ثم نذهب لنعيشها.

تعامل مع إحباطك ونفاذ صبرك، ولكن تعلم كيف تنتظر. هذا القول القديم "لا يمكنك دائماً الحصول على ما تريد" ليس صحيحاً بشكل كامل. كثيراً ما يمكننا الحصول علي ما نريده في الحياة --- وخصوصاً ما نرغبه قلوبنا --- إذا تمكننا من تعلم الإنتظار.

"اليوم أنا على إستعداد لتعلم فن الصبر، وإذا شعرت بالعجز لأنني في إنتظار شيء ما يحدث وأنا لا أستطيع السيطرة على توقيته، سأضع تركيزي على القوة المتاحة لي من خلال تعلمي للإنتظار."

من كتاب لغة التسامح ص ٢٩٤-٢٩٣ من هيزلدن

الكشف عن النفس

إن تعلم كيفية الكشف بلطف عن أنفسنا هو الطريق للإنتاح علي الحب والحميمية في علاقاتنا.

العديد منا إختبأ تحت غطاء واقى، غلاف يمنع الآخرين من رؤيتنا أو من إيدائنا. كنا لا نريد أن نكون 'بهذا' الضعف. لم نكن نريد أن نظهر أفكارنا، ومشاعرنا، ومخاوفنا، ونقاط ضعفنا، وأحياناً نقاط قوتنا، للآخرين.

لم نكن نريد للآخرين معرفتنا علي حقيقتنا.

ربما كنا خائفين من حكمهم علينا، أو أن يرحلوا عنا، أو أن لا يحبونا. ربما كنا نشك أن حقيقتنا لا بأس بها أو في كيفية الكشف عن أنفسنا للآخرين بالضبط.

الكشف عن الضعف قد يكون مرعباً، وخاصةً إذا كنا قد عشنا مع أشخاص قاموا بإستغلالنا أو أساءوا التعامل معنا أو تلاعبوا بنا أو لم يقدرنا.

شيئاً فشيئاً، تعلمنا أن نغامر بالكشف عن أنفسنا. كشفنا عن الشخص الحقيقي بداخلنا للآخرين. اخترنا أشخاص يمكننا أن نستأمنهم، وبدأنا في الكشف عن أجزاء من أنفسنا.

أحياناً كنا نحجب أمور من باب الخوف، ظناً أن هذا من شأنه أن يفيد العلاقة أو يساعد الآخرين علي الإعجاب بنا بشكل أكبر. إن هذا وَهْم. حجب من نكون لن يساعدنا، ولن يساعد الشخص الآخر، أو يساعد العلاقة. حجب أنفسنا سلوك له مردود عكسي. لأنه من أجل أن توجد علاقات حميمية حقيقية وقرب، ومن أجل أن نحب أنفسنا ونشعر بالرضا في العلاقة، علينا الكشف عن من نكون.

هذا لا يعني أن نفصح عن كل شيء لكل الناس مرة واحد. ذلك أيضاً قد يكون سلوك إنهزامي للنفس. يمكننا أن نتعلم أن نثق في أنفسنا، بخصوص من الذي نكشف له عن أنفسنا، ومتى نفعل ذلك، وأين نفعل ذلك، وما هو القدر الذى سنفصح عنه.

فكرة أن نثق أن الناس سوف تحبنا وتعجب بنا إذا أصبحنا علي طبيعتنا تماماً، مرعبه. ولكنها الطريقة الوحيدة التي يمكن أن نحقق بها ما نريده في العلاقات. فالتخلي عن حاجتنا للتحكم في الآخرين --- في آرائهم، و مشاعرهم تجاهنا أو في مسار العلاقة --- هو المفتاح.

بلطف، مثل الزهرة، يمكن أن نتعلم أن نتفتح. ومثل الزهرة، سنفعل ذلك عندما تشرق الشمس ونجد الدفء.

"اليوم سأبدأ في مغامرة الكشف عن نفسي لشخص أشعر معه بالأمان، وسأتخلي عن بعض أجهزتي الواقية واغامر بالكشف عن ضعفي --- على الرغم من أنني قد تعلمت غير ذلك، وعلى الرغم من أنني ربما علمت نفسي غير ذلك. سأكشف عن نفسي بطريقة تعكس المسؤولية تجاه نفسي، والمحبة لنفسي، والصراحة، والأمانة. ربي، ساعدني على التخلي عن مخاوفي من الكشف عن نفسي للناس. ساعدني أتقبل من أنا، وساعدني على التخلي عن حاجتي لأن أكون من يريدني الناس أن أكون".

من كتاب لغة التسامح ص ٢٩٥-٢٩٤ من هيزلدن

التعويض من العلاقات المدمرة

أحياناً قد يساعدنا أن نفهم اننا ربما نتلقى تعويضاً من علاقات تسبب لنا الضيق.

ربما تغذى العلاقة شعورنا بالعجز أو دورنا كشهداء.

وربما تغذى العلاقة حاجتنا لأن يحتاج إلينا الآخرون، أو انها تعزز ثقتنا في أنفسنا بأن تسمح لنا بالشعور أننا مسيطرين أو أعلى أخلاقياً من الشخص الآخر.

البعض منا يشعر بتخفيف المسؤولية المالية عنه أو غيرها من أنواع المسؤوليات عن طريق البقاء في علاقة معينة.

"لقد أساء إلي أبي جنسياً وأنا طفله صغيرة". تقول إحدى النساء "فقضيت العشريون عاماً التالية ابتزّه عاطفياً ومالياً علي ما فعله، كان بإمكانى أن أحصل منه على المال كلما أردت، ولم يكن علي أبدأً تحمل المسؤولية المالية تجاه نفسي."

إدراكنا أننا ربما نحصل علي تعويض بالإعتمادية العاطفية علي الغير في علاقة ما ليس أمراً يدعو إلي الخزي. إنه يعني أننا نبحث عن العوائق التي قد تمنع نمونا بداخل أنفسنا.

يمكننا أن نتحمل المسؤولية عن الجزء الذي قد نكون لعبناه في الإبقاء علي أنفسنا كضحايا. عندما نكون علي إستعداد للنظر بأمانة وبلا خوف إلي هذا التعويض ونتركه يمر، سنجد الشفاء الذي كنا نسعى إليه. وسنكون أيضاً علي إستعداد لتلقي التعويض الإيجابي، والصحي المتاح في العلاقات، والتعويض الذي كنا حقاً نريده ونحتاج إليه.

"اليوم، سوف أكون منفتحاً للنظر في التعويض الذي ربما اكون قد تلقيته من البقاء في علاقات غير صحية، أو في الإبقاء علي فاعلية نظام مدمر، سأصبح علي إستعداد لتخلي عن حاجتي للبقاء في نظم غير صحية، إنني علي إستعداد لمواجهة نفسي".

من كتاب لغة التسامح ص ٢٩٦-٢٩٥ من هيزلدن

التعافي

ما اسهل أن نلقى اللوم علي الآخرين بخصوص مشاكلنا. "انظر ماذا يفعل" ... "انظر كم من الوقت أمضيت منتظراً" ... "لماذا لا يتصل؟" ... "لو انه فقط يتغير سأكون سعيداً..."

عادةً من تكون اتهاماتنا مبررة. وفي الغالب أننا نشعر بالأذى والإحباط. في تلك اللحظات، قد نبدأ في الاعتقاد أن الحل لآلامنا وإحباطنا هو أن نجعل الشخص الآخر يقوم بما نريد، أو أن نحصل على تلك النتيجة التي نرغبها. ولكن هذه الأوهام الإنهزامية للنفس تضع القوة والتحكم في حياتنا في أيدي الآخرين. ونسمي هذا "بالاعتمادية العاطفية علي الغير."

إن الحل لآلامنا وإحباطنا، عندما يكونا مشروعين، هو التعرف علي مشاعرنا نحن. ونشعر بالغضب والحزن. ثم نترك المشاعر تذهب ونجد السلام --- بداخل أنفسنا. إننا نعلم أن سعادتنا لا يتحكم فيها شخصاً آخر، حتى ولو كنا قد أقتعنا أنفسنا بغير ذلك. ونسمي هذا "بالنقل."

ثم نقرر أنه علي الرغم من أننا نود لو أن موقفنا مختلفاً، فقد تكون حياتنا تحدث بهذا الشكل لسبب ما. ربما يكون هناك هدفاً اسمي وخطة تُنفَّذ، خطة أفضل مما يمكننا أن ندبره. ونسمي هذا "بالإيمان."

ثم نقرر ما نحتاج للقيام به، ما هو في حدود قوتنا للقيام به حتي نعتنى بأنفسنا. وهذا اسمه "التعافي."

من السهل أن نشير بأصبعنا إلي شخصٍ آخر، ولكن الأكثر نفعاً هو أن نشير بلطف إلي أنفسنا.

"اليوم، سأعيش مع ألمي وإحباطي عن طريق التعامل مع مشاعري أنا".

من كتاب لغة التسامح ص ٢٩٧-٢٩٦ من هيزلدن

١٢ أكتوبر

التعامل مع أنفسنا بلطف
خلال أوقات الحزن

عملية التكيف مع التغيير والفقدان تأخذ جهد. الحزن يستنزفنا، وأحياناً يرهقنا. بعض الأشخاص يحتاجون إلى "الدخول في شرنقة من أجل التحول"، هذه كلمات 'بات كارنيس'، أثناء مرورهم في الحزن.

قد نشعر بتعب أكثر من المعتاد. وقد تقل بشكل مؤقت قدرتنا على التعامل الجيد في مجالات أخرى من حياتنا. وقد نرغب في الإختباء في أمان غرفة نومنا.

الحزن شيئاً ثقيلاً. ومن الممكن أن يستنزفنا.

لا بأس أن نتعامل مع أنفسنا بلطف أثناء مرورنا في التغيير والحزن. نعم، نريد الحفاظ على إنضباط التعافي. ولكن يمكننا أن نكون رحماء مع أنفسنا. ليس علينا أن نتوقع من أنفسنا أكثر من ما نستطيع تقديمه خلال هذا الوقت. وليس علينا حتى أن نتوقع من أنفسنا نفس القدر المعقول والطبيعي الذي نتوقعه في العادة من أنفسنا.

قد نحتاج للمزيد من الهدوء، والمزيد من النوم، والمزيد من الراحة. قد نكون أكثر إحتياجاً وأقل عطاءً. لا بأس من تقبل أنفسنا، وإحتياجاتنا المتغيرة، خلال أوقات الحزن والإجهاد والتغيير.

لا بأس أن نسمح لأنفسنا بالدخول في شرنقة خلال أوقات التحول. كما يمكننا أن نستسلم للعملية، ونثق في أن هناك طاقةً جديدة ومثيرة يجري العمل علي إنشائها بداخلنا.

قبل مرور الكثير من الوقت، سُنْمَح أجنحة ونطير.

"ربي، ساعدني على تقبل إحتياجاتي المختلفة خلال أوقات الحزن، والتغيير، والفقدان."

من كتاب لغة التسامح ص٢٩٨-٢٩٧ من هيزلدن

الجوهر أهم من المظهر

"إننى اتعلم أنني أمضيت معظم عمرى أركز على المظهر بدلاً من الجوهر لأسباب عديدة. كان تركيزي حول كيف يكون شعري مثالي، وكيف ارتدى الملابس المناسبة، ويكون ماكياجى مثالي، واعيش في المكان المناسب، وأأثته بالأثاث المناسب، واعمل في الوظيفة المناسبة، وأحصل على الرجل المناسب. كان المظهر وليس الجوهر هو المتحكم فى سلوكي في العديد من مجالات حياتي، الآن أخيراً وصلت للحقيقة. وهي إن الجوهر هو ما يهم".

---مجهول

ليس هناك اي خطأ في رغبتنا في الظهور بأفضل شكل. سواء كنا نسعى لننشئ شخصية، او علاقة، أو حياة، لكننا نحتاج لأن يكون لدينا بعض الأفكار الواضحة حول الشكل الذى نريد أن يبدو عليه ذلك.

المظهر يعطينا نقطة الإنطلاق. لكن بالنسبة للعديد منا، المظهر كان بديلاً عن الجوهر. قد نكون قمنا بالتركز على المظهر للتعويض عن الشعور بالخوف أو الشعور أننا أقل شأنًا. وقد نكون قمنا بالتركز على المظهر لأننا لم نكن نعرف كيفية التركيز على الجوهر.

المظهر هو الإطار الخارجي. والجوهر هو ما نملأ به هذا الإطار. إننا نملأ الإطار الخارجى لأنفسنا بأن نكون حقيقيين؛ ونملأ الإطار الخارجى لحياتنا بالخروج لها والإشتراك فيها بأفضل ما في إستطاعتنا.

الآن، في التعافي، نتعلم كيف نولي اهتماماً لكيفية سير الأمور وكيف نشعر بها، وليس لمجد كيف يبدو مظهرها.

"اليوم سأركز على الجوهر في حياتي، وسأملأ إطار نفسي بشخص حقيقي --- بي أنا. سأركز على جوهر علاقاتي، بدلاً من كيف يبدو مظهرها، وسأركز على الأمور الحقيقية المجدية في حياتي، بدلاً من الزخارف".

من كتاب لغة التسامح ص ٢٩٩-٢٩٨ من هيزلدن

١٤ أكتوبر

التحكم أم الثقة

"مر عليّ وقت في حياتي كنت أشعر فيه بالخوف وبمشاعر طاغية بسبب عملية الحياة ذات نفسها وأردت بالفعل أن أضع جدولاً لكل يوم من عمري للخمس سنوات القادمة. أردته أن يشمل كل الأعمال التي عليّ القيام بها، ووقت القيام بها، حتى الراحة أردت أن أجدولها. كنت أريد تنظيم ما كنت أشعر بمشاعر طاغية حياله، كنت أريد أن أشعر وكأنني متحكم".

--- مجهول

التحكم هو رد الفعل المباشر لمخاوفنا، وفزعنا، وشعورنا بالعجز. إنه رد الفعل المباشرة للمشاعر الطاغية، ولعدم الثقة.

قد لا نثق في أنفسنا، وفي قوتنا العليا، وفي الخطة المرسومة، وفي الكون، أو في عملية الحياة. وبدلاً من أن نثق، نلجأ للتحكم.

بإمكاننا التصرف مع هذا الإحتياج للتحكم بالتعامل مع مخاوفنا. ونتعامل مع الخوف بالثقة --- في أنفسنا، وفي قوتنا العليا، وفي محبة الكون ودعمه، وفي الخطة المرسومة، وهذه العملية التي نسميها الحياة والتعافي.

يمكننا أن نثق عندما لا تسير الأمور بالطريقة التي نريدها، أن الإله لديه تخطيط بديل أفضل.

بإمكاننا أن نثق في أنفسنا وقدرتنا للوصول حيث نحتاج أن نكون، وقول ما نحتاج أن نقوله، وفعل ما نحتاج أن نفعله، ومعرف ما نحتاج لمعرفته، وأن نكون من نحتاج لأن نكونه، ونصبح كل ما يمكن أن نكونه، عندما ننوي عليّ القيام بذلك، وعندما نستعد، وعندما يحين الوقت المناسب.

يمكننا أن نثق أن قوتنا العليا والكون سيعطوا لنا كل التوجيه الذي نحتاج إليه.

ويمكننا أن نثق في أنفسنا أننا سننصت، ونلبي، وفقاً لذلك.

يمكننا أن نثق أن كل ما نحتاجه إليه في هذه الرحلة سيأتي إلينا. لكننا لن نحصل على كل ما نحتاج إليه في هذه الرحلة بأكملها اليوم. سنتلقى إمدادات اليوم، اليوم، وإمدادات الغد غداً. لم يكن القصد أبداً أن نحمل إمدادات الرحلة بأكملها. الحمل سيكون ثقيلاً جداً، والمقصود أن يكون المشوار خفيفاً.

ثق في نفسك. ليس علينا أن نخطط، ونحكم، ونجدول كل شيء. لقد تم كتابة الجدول ورسم الخطة مسبقاً. كل ما علينا القيام به هو أن نتواجد.

الطريق سيصبح أوضح والإمدادات ستكون وفيرة وستقدم بوضوح، يوم بيوم.

الثقة، يا صديقي، في اليوم.

"اليوم، سأثق أنني سألتقي كل إحتاجاتي للعيش اليوم، وسأثق أن نفس الشيء سيحدث غداً".

من كتاب لغة التسامح ص ٣٠٠-٢٩٩ من هيزلدن

التخلي عن الفوضى

العمل الجيد لا يأتي من القلق.

القلق أو الخوف أو الغضب أو الحزن قد يجعلوا الدوافع تتكون لدينا. هذه المشاعر أحياناً يكون الهدف منها هو الإجبار علي التحرك. ولكن أفضل عملنا يظهر بعد أن يحل السلام محل هذه المشاعر.

لن ننجز مهمتنا أسرع، أو أفضل بأن نقوم بها عن طريق الشعور بالحاجة الملحة، أو الخوف، أو الغضب، أو الحزن.

تخلي عن القلق. وإجعل السلام يملئ الفراغ. ليس علينا أن نخسر قوتنا، القوة الخاصة بنا الممنوحة من الإله --- شعورنا بالسلام --- حتي نقوم بالأعمال المطلوب منا القيام بها اليوم. سنمنح كل القوة التي نحتاج إليها للقيام بما قدر لنا أن نفعله، عندما يحين الأوان.

إجعل السلام يحل أولاً. ثم تقدم. ستُنجز المهمة، بشكل طبيعي وفي وقتها المحدد.

"اليوم، سأجد السلام أولاً، وسأجعل عملي وحياتي يأتيان من هذا الأساس."

من كتاب لغة التسامح ص ٣٠١-٣٠٠ من هيزلدن

علاقتنا مع أنفسنا هي أهم علاقة نحتاج للحفاظ عليها. نوعية هذه العلاقة ستحدد نوعية علاقتنا الأخرى.

عندما نستطيع مصارحة أنفسنا بما نشعر، وتقبل مشاعرنا، يمكننا أن نصارح الآخرين.

عندما نستطيع تقبل ما نريده ونحتاج إليه، سنصبح مستعدين لتلبية رغباتنا وإحتياجاتنا.

عندما نستطيع تقبل أفكارنا ومعتقداتنا، وتقبل الأمور المهمة بالنسبة لنا، يمكننا توصيل هذا للآخرين.

عندما نتعلم أن نأخذ أنفسنا بجدية، سيفعل الآخرون ذلك أيضاً.

عندما نتعلم أن نضحك على أنفسنا، سنصبح مستعدين للضحك مع الآخرين.

عندما نتعلم أن نثق في أنفسنا، سنكون جديرين بالثقة ومستعدين لأن نثق.

عندما نستطيع أن نمثّل علي هويتنا، سنكون قد حققنا الحب للنفس.

عندما نحقق الحب للنفس ونقبل رغباتنا وإحتياجاتنا، سنكون على إستعداد لتقديم وتلقي الحب.

عندما نتعلم الوقوف على قدمينا، سنصبح مستعدين للوقوف بجانب شخص آخر.

"اليوم، سأركز على أن يكون لدى علاقة جيدة مع نفسي".

من كتاب لغة التسامح ص ٣٠١ من هيزلدن

المشاعر والإستسلام

الإستسلام تجربة شخصية (و) روحية للغاية. الإستسلام ليس امراً يمكننا القيام به من رؤوسنا. وليس أمراً يمكننا إجباره أو السيطرة عليه بالإرادة. إنه تجربة نمر بها.

التقبل، أو الإستسلام، ليس عملية مهندمة. في أغلب الأحيان، عملية مليئة بالمشاعر الصعبة --- الغضب، والثورة، والحزن، يتبعهم الإفراج عنهم والراحة. أثناء إستسلامنا، نمر بـمشاعر الإحباط والغضب من الإله، ومن الآخرين، ومن أنفسنا، ومن الحياة. ثم نصل إلى جوهر الألم والحزن، هذا العبء العاطفي الثقيل بداخلنا الذي يجب أن يخرج قبل أن نشعر بحالة جيدة. عادةً تكون تلك المشاعر مرتبطة بشفاء وإفراج عنها على المستوى العميق.

الإستسلام يبدأ في تحريك العجلات. عندما نستسلم يطلق سراح خوفنا وقلقنا من المستقبل.

إننا في أمان. ويتم توجيهنا. هناك أمور جيدة يتم التخطيط لها من أجلنا. لقد قمنا الآن ببداية الخطوة التالية. الإستسلام هو العملية التي تسمح لنا بالمضي قدماً. إنه الطريقة التي يحركنا بها قوتنا العليا إلى الأمام.

ثق في دقة التوقيت، وفي الحرية الموجودة علي الجانب الآخر، أثناء كفاحك الإنسانى في هذه التجربة الروحية.

"سأكون منفتحاً على عملية الإستسلام في حياتي، وسأسمح لنفسي بكل المشاعر المتعبة والقوية التي يجب أن يفرج عنها."

من كتاب لغة التسامح ص ٣٠٢ من هيزلدن

التخلص من كتاب القواعد

العديد منا يشعر أنه بحاجة إلى كتاب قواعد، وميكروسكوب، وضمان للمرور بأمان في الحياة. نعشر بعدم اليقين والخوف. نريد الأمان في معرفة ما الذي سيحدث، وكيف سنتصرف فيه.

إننا لا نثق في أنفسنا ولا في الحياة.

إننا لا نثق في المكتوب.

إننا نريد أن نكون مسيطرين.

قالت سيدة "لقد ارتكبت أخطاء فادحة باختياراتي، أخطاءً كادت أن تدمرنني. لقد صدمتني الحياة فعلاً، كيف يمكنني أن أثق في نفسي؟ كيف يمكنني أن أثق في الحياة وفي غرائزي بعد ما رأيت؟"

من المفهوم أن نخشى من أن نُسحق مرة أخرى، بالنظر للحال الذي كان عليه العديد منا عند وصولنا لقاع إعتماديتنا العاطفية علي الغير. ليس علينا أن نكون خائفين. يمكننا أن نثق في أنفسنا، وفي مسارنا، وفي غرائزنا.

نعم، نريد تجنب ارتكاب نفس الأخطاء مرة أخرى. إننا لسنا نفس الأشخاص اليوم كما كنا بالأمس أو في العام الماضي. لقد تعلمنا، ونمينا، وتغيرنا. لقد فعلنا ما كان يجب علينا أن نفعله وقتها. إذا كنا قد ارتكبنا خطأً، فلا يمكننا أن ندع هذا يمنعنا من العيش والتجربة الكاملة اليوم.

لقد وصلنا لتفهم أننا كنا بحاجة لتجاربنا --- حتى لأخطائنا --- من أجل الوصول إلى حيث ما نحن اليوم. هل ندرك أننا كنا بحاجة لأن تكون حياتنا تماماً كما حدثت حتي نجد أنفسنا، وقوتنا العليا، وهذه الطريقة الجديدة للحياة؟ أم أن جزءاً منا لا يزال يسمى ماضيها بأنه كان خطأً؟

يمكننا أن نترك ماضيها يرحل ونثق في أنفسنا الآن. ليس علينا أن نعاقب أنفسنا بماضيها. ولنا حاجة لكتاب قواعد، وميكروسكوب، وضمان. كل ما نحتاجه إليه في الحقيقة هو مرآة. يمكننا أن ننظر إلى المرأة ونقول: "أنا أثق فيك بغض النظر عن ما يحدث، يمكنك أن تعتني بنفسك، وما سيحدث سيستمر في أن يكون خيراً، وأفضل مما كنت أتصور."

"اليوم، سأتوقف عن التمسك بدروس الماضي المؤلمة، وسأفتح نفسي لما تحمله لي دروس اليوم والغد الإيجابية، إنني أثق أنني أستطيع الإعتناء بنفسني الآن، وأثق أن المكتوب خير، حتى ولو لا أعلم ما هو."

من كتاب لغة التسامح ص ٣٠٣-٣٠٢ من هيزلدن

"من هم المعتمدين عاطفياً علي الغير؟ الإجابة سهلة، إنهم من أكثر الأشخاص الذين عرفتهم محبة ورعايةً للآخرين."

---ما وراء الإعتمادية العاطفية علي الغير

ليس علينا تحديد جردنا لأنفسنا في السلبيات، إن التركيز على ما هو خطأ فقط، قضية أساسية في إعتماديتنا عاطفياً علي الغير.

أسأل نفسك بأمانة، ودون خوف: "ما هي مميزاتي؟ ما هي نقاطي الجيدة؟"

"هل أنا شخص محب ومهتم ويرعى الآخرين؟" قد نكون أهملنا في محبة أنفسنا في عملية إهتمامنا بالآخرين، ولكن القدرة علي الرعاية تعد إحدى المزايا.

"هل هناك شيء معين أفعله بشكل جيد؟" "هل لدي إيمان قوي؟" "هل أمتاز بالتواجد عندما يحتاج إلي الآخرين؟" "هل أمتاز بكوني جزء من فريق، أم بالقيادة؟" "هل لدي أسلوب مميز مع الألفاظ أو مع المشاعر؟"

"هل لدي روح الدعابة؟" "هل أضفي البهجة علي الآخرين؟" "هل أمتاز بأن أجعل الآخرين يشعرون بالراحة؟" "هل لدي قدرة خلق شيء جيد من تقريباً لا شيء علي الإطلاق؟" "هل أرى الأشياء الجيدة في الناس؟"

هذه مميزات في الشخصية. قد نكون انحرفنا بها ولكن لا بأس في ذلك. إننا في الطريق الآن لإيجاد التوازن.

التعافي لا يعني القضاء على شخصيتنا. التعافي هدفه التغيير، والتقبل، والبعد عن السلبي، أو تحويل سلبياتنا، وبناء ايجابياتنا. جميعنا لديهم مميزات، كل ما نحتاجه هو فقط التركيز عليها، وتقويتها، وإستخراجها من أنفسنا.

الأشخاص الذين لديهم إعتمادية عاطفية علي الغير يعدون من أكثر الناس الموجودة التي تنسم بالقدرة علي المحبة والرعاية. الآن، نتعلم إعطاء بعض من هذا الإهتمام والرعاية لأنفسنا.

"اليوم، سأركز على ما هو جيد عندي، وسأعطي نفسي بعض الرعاية التي منحتها للعالم".

من كتاب لغة التسامح ص ٣٠٥-٣٠٤ من هيزلدن

٢٠ أكتوبر

الإفصال عاطفياً بمحبته

أحياناً يفعل بعض الأشخاص الذين نحبههم أشياء لا نحبها أو نوافق عليها. فننفع. وينفعوا. وسريعاً تجدنا جميعاً منفصلين علي بعضنا البعض، والمشكلة تتفاقم.

متى ننفصل عاطفياً؟ عندما نجد أنفسنا باستمرار منفصلين بغضب أو خوف أو شعور بالذنب أو الخزي. وعندما نجد أنفسنا باستمرار في مسألة صراع قوى -- في محاولة لأن نتحكم أو نجبر الآخرين علي فعل شيئاً لا يريدون فعله. وعندما تكون الطريقة التي نتفاعل بها لا تساعد الشخص الآخر أو تحل المشكلة. وعندما تكون الطريقة التي نتفاعل بها تضرنا.

عادةً، يحين وقت الانفصال عاطفياً عندما يبدو وكأن الانفصال العاطفي هو أضعف بديل يصلح أو يمكن أن نفعله.

الخطوة الأولى نحو الانفصال عاطفياً هي فهم أن رد الفعل والتحكم لا ينفعان. الخطوة التالية هي إستعادة سلامنا الداخلي --- وإستجماع أنفسنا وإستعادة توازننا.

إذهب للمشي. اترك الغرفة. إذهب لإجتماع. خذ حماماً ساخناً طويلاً. إتصل بصديق. أدعى ربك. تنفس بعمق. إبحث عن السلام. من مكان السلام هذا وإستجماع النفس سيظهر جواب، سيظهر حلاً.

"اليوم، سأستسلم وأثق أن الجواب قريب."

من كتاب لغة التسامح ص ٣٠٥ من هيزلدن

قالت سيدة: "عندما بدأت التعافي من الإدمان الكيميائي، كان علي أن أواجه الفوضى المالية عندي بدون تعاطي نهائياً، وكانت حقاً فوضى".

"لم أكن قادرة على كسب الكثير في البداية، وكان من المهم بالنسبة لي أن أقدم تعويضات، كان مستحق عليّ فواتير من سنوات مضت، وكنت بحاجة لمحاولة الاستمرار في اللحاق بفواتيري الحالية الجديدة، كان لدي مال أكثر قبل الإدمان عن التعاطي ولكن مع الوقت، وببطيء، وبالتدريج، تحسنت حالتي المالية، وأعيد إليّ الإئتمان، وأصبح لدي حساب شيكات، والقليل من المال في البنك.

"ثم تزوجت مدمن خمر وبدأت التعرف على إدمانتي العاطفية علي الغير --- بالطريقة الصعبة، فقدت نفسي وفقدت مشاعري وصوابي وكل ما أحرزته من تقدم في شؤوني المالية، فتحنا أنا وزوجي حساب شيكات معاً، وسحب منه شيكات علي المكشوف حتى فقدت الحق في الحصول على حساب شيكات، وتركته يحاسب ويحاسب ببطاقتي الإئتمانية، ووصل بها إلي الحضيض.

ثم قالت "واقترضنا واقترضنا حتي نحافظ علي سفينتنا التي تغرق، طافيةً علي سطح الماء --- واقترضنا الكثير من والدي". وفي الوقت الذي بدأت فيه التعافي من إدمانتي العاطفية علي الغير، كنت أواجه مرة أخرى فوضى مالية حقيقية، وكنت غاضبة جداً، ولكن لم يهتم من فعل ماذا، كان لدى بعض الأمور المالية الخطيرة التي يجب مواجهتها إذا قدر ابدأ لهذا الجزء من حياتي أن يصبح قابل للإدارة مرة أخرى.

"ببطيء --- وببطيء شديد --- بدأت التغلب علي الفوضى، لقد بدى الأمر مستحيلاً، ولم أكن أريد حتى مواجهته، كانت المشاعر المرتبطة به عارمة وكلها يأس، ولكني فعلت، وكل يوم فعلت أفضل ما يمكنني لتحمل مسؤولية نفسي.

"أحد القرارات التي اتخذتها كانت الانفصال وحماية نفسي مالياً من زوجي، علي قدر إمكاني، قبل وبعد طلاقنا، والقرار الآخر الذي اتخذته هو مواجهة وإعادة البدء في بناء شؤون حياتي المالية.

"الأمر كان صعب، كنا ندين بأكثر من خمسين ألف دولار، وقدرتي علي الكسب كانت قد انخفضت بشكل كبير، كنت أمر بأحزان، وتقديري لنفسي كان في أدنى مستوياته، وكان جهدي قليل، ولم أكن أدري كيف سأتمكن من حل هذا الكابوس. ولكنه حدث. ببطيء، وبالتدريج، وبمساعدة من قوة عليا، تمكنت الإدارة من التغلب وحلت محل الفوضى.

"بدأت بأن لا أنفق أكثر مما كنت أكسب، ودفعت لبعض الدائنين القليل في كل مرة، وتخليت عن ما لا أستطيع القيام به، ووضعت تركيزي على ما يمكنني القيام به.

"الآن وقد مرت ثمانية أعوام، ليس عليّ أي دين، الأمر الذي لم أكن أبدأ أتخيله، وأعيش بشكل مريح، برصيد في البنك، وإستعدت الحد الإئتماني مرة أخرى، وأعتزم علي إبقاء الوضع بهذه الطريقة.

"أنا لست مستعدة لفقدان راحة بالي المالية وأمانى أبدأ مرة أخرى، من أجل حب أو إدمان خمر. بمساعدة من ربي والخطوات الاثني عشر، لن اضطر لذلك".

يوم بيوم، يمكننا العودة في التعافي --- ذهنياً، وعاطفياً، وروحياً، وجسدياً، و (مالياً). قد يزداد الحال سوءاً قبل أن يتحسن --- لأننا أخيراً نواجه الواقع بدلاً من التهرب منه. ولكننا بمجرد أن نتخذ القرار بتحمل المسؤولية المالية عن أنفسنا، نصبح علي بداية الطريق.

"ربي، ساعدني أتذكر أن ما يبدو ميؤوساً منه اليوم غالباً ما سيحل غداً، حتى ولو لم أستطع أن أرى الحل. وإذا قمت بالسماح لمشاكل الآخرين أن تضرني مالياً، ساعدني علي الإصلاح وإستعادة الحدود بخصوص المال --- ومعرفة ما هو الذي انوي أن أخسره. ساعدني أن أفهم أنه لا يجب علي السماح لالتزامات شخص آخر المالية أو لإدمانه أو مرضه أو مشاكله أن تضرني مالياً. ساعدني علي المضي قدماً في حياتي بالرغم من ظروف مالي الحالية، وأنا كلي ثقة من انني إذا كنت انوي أن أقدم تعويضات وأكون مسؤول، فسوف تتدبر الأمور".

٢٢ أكتوبر

التمسك بما لديك

ثق في نفسك. ثق فيما تعرفه.

أحياناً، يكون من الصعب أن نتمسك ونثق فيما نعرفه، خاصةً عندما يحاول الآخرون إقناعنا بخلاف ذلك.

في هذه الحالات، قد يكون الآخرون يتعاملون مع مواضيع لها علاقة بالذنب والخزي. قد يكون لديهم الأجندة الخاص بهم. قد يكونوا منغمسين في الإنكار. ويودون لو نؤمن بأننا لا نعرف ما نعرفه؛ ويودون لو أننا لا نثق في أنفسنا، وننشغل بكلامهم الفارغ.

لسنا مضطرين أن نخسر الحقائق أو نفقد قوتنا لصالح الآخرين. هذا يعد إعتماضية عاطفية علي الغير.

تصديق الأكاذيب أمر خطير. عندما نتوقف عن الثقة في حقائقنا، ونكبت غرائزنا، وعندما نقول لأنفسنا، أنه من المؤكد أن هناك شيئاً خطأ فينا لشعورنا بما نشعر به أو لظننا ما نظنه، فإننا نعطي ضربة قاتلة لأنفسنا ولصحتنا.

عندما نقلل من هذا الجزء الهام من أنفسنا الذي يعرف ما هي الحقيقة، نقطع أنفسنا من الإتصال بروحنا. ونشعر بالجنون. وندخل في الخزي، والخوف، والإرتباك. لن نتمكن من أن نجد وجهتنا عندما نسمح لشخص بسحب البساط من تحتنا.

هذا لا يعني أننا لا نخطئ أبداً. لكننا لسنا (دائماً) خطأ.

كن منفتحاً. قف وسط الحقيقة. ثق فيما تعرفه. وارض شراء الإنكار، أو الكلام الفارغ، أو البلطجة، أو الإكراه الذي يود لو انه يخرجك بعيداً عن المسار.

اطلب أن ترى الحقيقة، بوضوح --- ليس من الشخص الذي يحاول التلاعب بك أو إقناعك، ولكن من نفسك، ومن قوتك العليا، ومن الكون.

"اليوم، سأثق في حقيقتي، وفي غرائزي، وفي قدرتي علي الوقوف فوق أرض الواقع، ولن أسمح لنفسني أن أهتز من البلطجة أو التلاعب أو الألعيب أو عدم الأمانة أو من الأشخاص الذين لديهم أجندات غريبة".

من كتاب لغة التسامح ص ٣٠٨-٣٠٧ من هيزلدن

٢٣ أكتوبر

تلميحات الصباح

هناك رسالة هامة لنا، تأتي أول شيء من كل يوم.

في الأغلب عندما نبدأ اليوم لا ننصت لأنفسنا وللحياة عن قرب مثلما نفعل في تلك الحظات من الثبات بمجرد ما نستيقظ.

الوقت المثالي للاستماع لأنفسنا هو عندما نستلقى في هدوء، بدون دفاعات منا، ونحن منفتحين وأكثر عرضة.

ما هو أول شعور يسرى فينا، الشعور الذي ربما نحاول أن نتجنبه خلال أعمال اليوم؟ هل نحن غاضبون أو محبطون أو متألمون أو مشوشون؟ هذا هو ما نحتاج التركيز عليه والتعامل معه. هذا هو الأمر الذي نحتاج أن نعالجه.

عندما تستيقظ، ما هو أول تفكير أو فكرة تأتي لذهنك؟ هل تحتاج للإنتهاء من عمل ما في الوقت المحدد له؟ هل تحتاج ليوم ممتع؟ يوم راحة؟

هل تشعر بالإجهاد وتحتاج لرعاية نفسك؟ هل أنت في قالب من التفكير السلبي؟ هل لديك موضوع تحتاج تصفيته مع شخص ما؟

هل تحتاج لأن تخبر شخص ما بشئ؟ هل هناك أمراً ما يسبب لك الضيق؟ هل هناك أمراً يسبب لك مشاعر معينة حلو؟

هل ظهرت لك فكرة، شيء يمكن أن تحصل عليه أو تفعله من شأنه أن يشعرك بالرضا؟

عندما تستيقظ، ما هو الموضوع الأول الذي يفرض نفسه؟ لست مضطراً للخوف. لست مضطراً للإندفاع. يمكنك أن تستلقى في ثبات وتنصت ثم تتقبل الرسالة.

يمكننا تحديد بعض أهدافنا في التعافي لهذا اليوم من خلال الإنصات لرسالة الصباح.

"ربي، ساعدني علي التخلي عن حاجتي لمقاومة الإنسياب المتناغم للحياة. ساعدني علي تعلم الذهاب مع التيار وتقبل المساعدة والدعم الذي تقدمه لي."

من كتاب لغة التسامح ص ٣٠٩-٣٠٨ من هيزلدن

٢٤ أكتوبر

فتح أنفسنا علي الحب

فلنفتح أنفسنا علي الحب المتاح لنا.

ليس علينا أن نضع حدوداً للمصادر التي يأتي لنا منها الحب. الإله والكون لديهما إمداداً غير محدود من ما نحتاج إليه، بما في ذلك الحب.

عندما ننتفح لتلقي الحب، سنبدأ في الحصول عليه. وقد يأتي من أغرب الأماكن، بما في ذلك من داخل أنفسنا.

سنصبح منفتحين ومدركين للحب الموجود والذي كان هنا لنا طوال الوقت. سنشعر ونقدر الحب من الأصدقاء. سنلاحظ ونستمتع بالحب الذي يأتي إلينا من الأسرة.

سنصبح مستعدين لتلقي الحب في علاقات الحب الخاصة بنا أيضاً. ليس علينا أن نقبل الحب من أشخاص لا نطمئن إليهم --- الأشخاص الذين سيستغلونا أو أولئك الذين لا نريد أن نكون في علاقات معهم.

ولكن هناك الكثير من الحب الطيب متاح لنا --- الحب الذي يشفي قلوبنا، ويلبي إحتياجاتنا، ويجعل أرواحنا تغني.

لقد حرمانا أنفسنا وقتاً طويلاً. لقد كنا شهداء لمدة طويلة جداً. لقد قدمنا الكثير ولم نسمح لأنفسنا بأن نتلقى إلا قليلاً جداً. لقد دفعنا ما علينا من ديون. وقد حان الوقت لنجعل السلسلة تُستكمل، سلسلة العطاء والتلقي من خلال السماح لأنفسنا بالتلقي.

"اليوم سأفتح علي الحب الذي يأتي إلي من الكون، سأقبله واستمتع به عندما يأتي."

من كتاب لغة التسامح ص ٣١٠-٣٠٩ من هيزلدن

التخلي عن الماضي

.. "في كتابك كتبت كل شيء عن الأيام التي صورتها لي، حتي قبل أن يكون لها اي وجود".
---العهد القديم مزمو، ١٣٩: ١٦

بعض الأشخاص يعتقدون أن كل أيامنا كان مخطط لها، بتنظيم إلهي، وقبل أن نولد. يقولون الرب كان يعلمها، وقد خطط بدقة لكل ما سيحدث فيها.

وآخرون يرون أننا (اخترنا)، وشاركنا في التخطيط لحياتنا --- لأحداثها، وأشخاصها، والظروف التي كان يجب أن تحدث فيها، من أجل أن نتعامل مع شؤوننا ونتعلم الدروس التي نحتاج إليها حتي نُدقِّنها.

أياً كانت فلسفتنا، فإن تفسيرنا قد يكون مماثلاً: فماضيها لم يكن بمحض صدفة أو بالخطأ. كنا حيث ما كنا بحاجة لأن نكون، مع الأشخاص اللازمين. يمكننا إحتضان ماضيها، بآلامه، وعيوبه، وأخطائه، وحتى بمآسيه. فهو يخلصنا نحن. وقدر لأن يكون لنا فقط.

اليوم، نحن في المكان الذي نحتاج لأن نتواجد فيه. وظروفنا الحالية هي تماماً كما يجب أن تكون --- للوقت الراهن.

"اليوم، سأتخلي عن شعوري بالذنب والخوف من ظروف الماضي والحاضرة، وسأثق أنه حيثما كنت وأينما أنا الآن، ذلك هو الأنسب لي".

من كتاب لغة التسامح ص ٣١١-٣١٠ من هيزلدن

٢٦ أكتوبر

الوضوح

"معلوماتي أفضل من أن لا اثق في ربي، لكنني أحياناً، أنسى ذلك."

عندما نكون في خضم تجربة، من السهل نسيان أن هناك "تخطيط". أحياناً، كل ما يمكننا رؤيته هو اليوم.

إذا شاهدنا دقيقتين فقط من وسط برنامج تلفزيوني، فإن ذلك لن يحمل الكثير من المعنى. سيكون حدث غير مكتمل.

إذا شاهدنا حياكة لنسج توب لبضع اللحظات، وركزنا على هذه القطعة الصغيرة فقط من العمل، فإنه لن يبدو جميلاً. سيبدو وكأنه مجموعة من الخيوط الغريبة التي وضعت بشكل عشوائي.

كم مرة استخدمنا فيها رؤيتنا المحدودة للنظر إلي حياتنا --- وخصوصاً عند مرورنا بأوقات صعبة.

يمكننا أن نتعلم أن يكون لدينا رؤية عندما نمر في هذه الأوقات المربكة والصعبة من (التعلم). عندما نُقَدَف بالأحداث التي تجعلنا نشعر، ونفكر، ومنتساءل، نكون وقتها في خضم تعلم شيئاً هاماً.

ويمكننا أن نثق أن هناك شيئاً قيماً يجري العمل عليه فينا --- حتى عندما تكون الأمور صعبة، وحتى عندما لا نستطيع أن نصلب طولنا. البصيرة والوضوح لا يأتيان إلا بعد أن نتقن درسنا.

الإيمان مثل العضله. يجب تمرينها حتي تنمو وتصبح قوية. تكرار تمرين وجوب الثقة فيما لا نستطيع رؤيته وتكرار تمرين أن نتعلم أن الأمور سوف تُدبر، هو ما يجعل عضلات الإيمان تنمو وتصبح قوية.

"اليوم، سأثق أن أحداث حياتي ليست عشوائية، وتجاربي ليست بالخطأ. وأن الكون، وقوتي العليا، والحياة لا يريدون مضايقتي. إنني أمر بما أحتاج المرور فيه حتي أتعلم شيئاً قيماً، شيئاً سيقوم بإعدادي للبهجة والحب اللذان أسعى إليهما".

من كتاب لغة التسامح ص ٣١٢-٣١١ من هيزلدن

الخطوة الحادية عشرة

(سعيناً من خلال الدعاء والتأمل إلي تحسين إتصالنا الواعي بالإله علي قدر معرفتنا به، داعين فقط لمعرفة مشيئته لنا والقوة علي تنفيذها).

---الخطوة الحادية عشرة من ألانون

..."داعين فقط لمعرفة مشيئته لنا والقوة علي تنفيذها" يعني أن نطلب بشكل يومي أن نمُنح رؤية ما هو مخطط لهذا اليوم. وأن نطلب من (مصدرنا) أيضاً القوة التي نحتاج إليها لتنفيذ ذلك. سنحصل على الإجابة بنعم، لكلا الطرفين.

إننا لا نطلب من الآخرين أن يمتحنوا رؤية مشيئتهم لنا. إننا نطلب من الإله. ثم نثق أننا سنُمُنح القوة على تنفيذ مشيئة الإله.

الإله لا يطلب منا أبداً فعل أي شيء دون أن يجهزنا له. ولن يطلب منا أبداً فعل شيء لا يمكننا فعله. وإن كنا سنفعله سنُمُنح القوة علي فعله. هذا هو الجزء السهل من هذا البرنامج. ليس علينا أبداً فعل شيئاً أكبر من طاقتنا، أو شيئاً لا نستطيع القيام به. إذا كنا نريد أن نقلق ونثير ضجة فيمكننا فعل ذلك، ولكننا لسنا في حاجة لذلك. الخيار لنا.

لقد تعلمت، أن هذه الخطوة تحملني خلال الأوقات الصعبة والأوقات الطيبة. عندما لا أعلم ما الذي يجب فعله الآن، الإله يعلم. ممارسة هذه الخطوة، يوم بيوم، سيأخذنا إلى أماكن لم نكن لنسافر إليها بمفردنا. أعمال بسيطة، تنفذ يومياً تتوافق مع مشيئة الإله لنا، تؤدي إلى (التخطيط الأعظم) لحياتنا.

"اليوم، سأركز على طلب أن يمنحني ربي رؤية ما يريدني أن أفعله، وسأطلب من ربي القوة على القيام بذلك؛ ثم أمضي لإنجاز المهمة، ساعدني يا ربي على التخلي عن مخاوفي من أن أعيش الحياة يوم بيوم، ساعدني أثق أنني إن عشت الحياة ببساطة وبنقّة، سنُنسج لوحة بديعة تسمى "حياتي"، فإنني يتم توجيهي، وهدايتي، ورعايتي إلهياً".

من كتاب لغة التسامح ص ٣١٣-٣١٢ من هيزلدن

الخطوة الحادية عشرة تطلب منا أن نتأمل كطريق لتحسين إتصالنا الواعي مع الإله.

التأمل يختلف عن الهوس أو القلق. الهوس والقلق إتصال بالخوف. التأمل يعني فتح عقولنا وطاقتنا الروحية لإتصال بالإله.

للتواصل مع الإله، نحتاج للإسترخاء على أفضل وجه ممكن وفتح عقولنا الواعي والباطن (لوعي أعلى) --- هذا النوع من الوعي المتاح لكل منا.

في زحام يومنا وحياتنا، قد يبدو أنه مضيعة للوقت، أن نتمهل، ونترك ما نفعله، ونقوم بهذا الفاصل. إنه ليست مضيعة للوقت تماماً مثل التوقف لوضع وقود في سيارتنا التي يوشك أن يصبح خزانها فارغ. إنه ضروري، ومفيد، ويوفر الوقت. في الواقع، يمكن للتأمل أن يخلق وقت و طاقة أكبر من اللحظات التي نأخذها للقيام به.

التأمل والدعاء سلوكيات تعافي قوية ومجدية. سنكون بحاجة للتخلي بالصبر. فليس من المعقول أن نتوقع إجابات فورية أو بصيرة أو إلهام.

ولكن الحلول تأتي. هي بالفعل في الطريق، إذا قمنا بدورنا --- التأمل والدعاء --- ثم نترك للباقي أن يحدث.

يمكننا إختيار ما إذا كنا سنقوم بالتأمل والدعاء أول شيء في الصباح، أو خلال استراحة في العمل، أو في المساء.

عندما يتحسن إتصالنا الواعي بالإله، يتحسن اللاوعي أيضاً. سنجد أننا نضبط علي موجة التناغم والمشيئة الإلهية بشكل متزايد باستمرار. سنجد ونحافظ على هذا الإتصال الروحي، الإتصال بالإله.

"اليوم، سأتوقف لحظات للتأمل والدعاء. سأقرر متى ومدة القيام بذلك. أنا مخلوق وعبد للإله --- لقوة عليا يحب الإستماع والتحدث معي. ساعدني يا ربي علي التخلي عن مخاوفي حول ما إذا كنت تسمعني وتهتم بي أم لا. ساعدني أدرك أنك موجود وأنني قادرة على الإستفادة من هذا الوعي الروحي".

من كتاب لغة التسامح ص ٣١٤-٣١٣ من هيزلدن

هناك جرعة سحرية متاحة لنا اليوم. وتلك الجرعة تسمى بـ "التقبل".

مطلوب منا أن نتقبل أشياء كثيرة: أنفسنا كما نحن؛ مشاعرنا، وإحتياجاتنا، ورغباتنا، وإختياراتنا، وحالة وجودنا الحالية. والأشخاص الآخرين، كما هم. وحالة علاقاتنا معهم. والمشاكل. والنعم. والوضع المالي. والمكان الذي نعيش فيه. وعملنا، ومهامنا، ومستوى أدائنا لتلك المهام.

المقاومة لن تحركنا إلى الأمام، وكذلك لن تقضي على الغير مرغوب فيه. ولكن حتى مقاومتنا قد نحتاج لتقبلها. حتى المقاومة تستسلم للتقبل وتتغير معه.

التقبل هو السحر الذي يجعل التغيير ممكناً. وهو ليس للأبد، هو للحظة الراهنة.

التقبل هو السحر الذي يجعل ظروفنا الحالية جيدة. فهو يجلب السلام والرضا ويفتح الباب للنمو والتغيير والمضي قدماً.

إنه يضفي البريق علي ضوء الطاقة الإيجابية على كل ما لدينا و علي من نكون. في إطار التقبل، نكتشف ما الذي علينا أن نفعله من أجل أن نعتني بأنفسنا.

التقبل يقوي الإيجابية ويقول للإله أننا إستسلمنا للخطة الموضوعية. وأتقنا درس اليوم، وعلي إستعداد للمضي قدماً.

"اليوم، سأقبل. وسأخلي عن حاجتي لمقاومة نفسي وما حولي. سأستسلم. سأزرع الرضا والإمتنان، وسأتحرك إلي الأمام في بهجة بتقبل مكاني اليوم".

من كتاب لغة التسامح ص ٣١٥-٣١٤ من هيزلدن

٣٠ أكتوبر

قيمة النفس

لدينا فعلاً الحياة الخاصة بنا. نعم هذا صحيح.

هذا الشعور بالفارغ، هذا الإحساس بأن كل الناس ماعدا نحن لديهم حياة --- حياة مهمة، حياة لها قيمة، حياة أفضل منا --- يعد من بقايا الماضي. وهو أيضاً إعتقاد انهزامي للنفس وغير دقيق.

إننا حقيقة. وكذلك حياتنا. انطلق إليها، وسوف نرى.

"اليوم، سأعيش حياتي واقدر قيمة امتلاكي لها."

من كتاب لغة التسامح ص من ٣١٥ من هيزلدن

٣١ أكتوبر

كل إحتياجاتنا

"و ربي سوف يرزقك بكل ما تحتاج إليه من نعمه التي لا تنتهي في ملكوته". . . .

---من إنجيل فلبيان، ٤: ١٩

هذه الآية ساعدتني مرات عديدة. ساعدتني عندما كنت أتساءل أين صديقي القادم، أين الحكمة، أو البصيرة، أو من أين ستأتي الوجبة القادمة.

كل ما أحتاجه اليوم سأزود به.

الأشخاص، والوظائف، وكل ما لدينا لنستخدمه الآن، ليس من عندنا.

لقد أتينا إلي 'مصدر عظيم'، مصدر لا نهائي وفوري: الرب والكون الذي خلقه.

مهمتنا هي أن نسمح لأنفسنا بالوصول للتناغم مع مصدرنا. مهمتنا هي أن نؤمن، ونبحث في مصدرنا الحقيقي. مهمتنا هي الإفراج عن الخوف، والتفكير السلبي، والقيود، والتفكير أن الإمداد سيكون قليل.

كل ما نحتاج إليه سيتم تزويدنا به. فلنجل ذلك يصبح إستجابتنا الطبيعية لكل الأحوال، وكل حالات الإحتياج.

ارفض الخوف. ارفض التفكير بمفهوم أن الإمداد قليل ومحدود. كن منفتحاً للوفرة.

اعتز بالإحتياج لأنه جزء من علاقتنا بالرب وبالكون الذي خلقه. الرب أخذ علي نفسه أن يرزقنا بكل ما نحتاج إليه، وقد خلق الحاجة بداخلنا، بالتالي هو من يقدر علي رزقنا.

لا توجد حاجة صغيرة جداً أو كبيرة جداً عليه. إذا اهتمنا وقيمنا حاجتنا، ربنا سيفعل ذلك أيضاً.

مهمتنا أن نتحمل مسؤولية إمتلاك حاجتنا. مهمتنا أن نعطي للكون حاجتنا. مهمتنا أن لا نقلق، ونؤمن. مهمتنا أن نترك الرب يلبي لنا حاجتنا بأن نؤمن أننا نستحق أن نحصل علي إمداد لحاجتنا --- ورغباتنا.

مهمتنا أن نعطي بشكل صحي، وليس من خلال الرعاية المفرطة بالآخرين، والشعور بالذنب، والإضطراب، والإعتمادية العاطفية علي الغير، ولكن من خلال علاقة صحية مع أنفسنا، ومع الرب، وكل ما خلقه الرب.

مهمتنا ببساطة أن نكون علي طبيعتنا، ونحب كوننا كذلك.

"اليوم سأمارس الاعتقاد بأن كل إحتياجاتي سوف تُلبي، وسأخطو تجاه الإنسجام مع الرب والكون الذي خلقه، وأنا مدرك أنني موضوع في الإعتبار."

من كتاب لغة التسامح ص من ٣١٦-٣١٥ من هيزلدين

الانتقال من خلال عملية الأحران

في التعافي نسعي جاهدين للتقبل --- تقبل أنفسنا، وماضينا، والأشخاص الآخرين، والمواقف وظروفنا الراهنة. التقبل يجلب السلام، والشفاء، والحرية، حرية الإعتناء بأنفسنا.

التقبل ليس عملية تتم في خطوة واحدة. قبل أن نصل للتقبل، نتجه إليه من خلال مراحل من الإنكار والغضب والتفاوض والحزن. نسمي هذه المراحل بعملية الأحران. قد تكون عملية الأحران محبطة. وقد تكون مريحة. قد نتأرجح ما بين الحزن والإنكار. وقد تتأرجح سلوكياتنا. قد لا يفهمنا الآخرون وقد لا نفهم نحن حتي أنفسنا ولا سلوكنا أثناء المرور بعملية الأحران علي خسائرننا. ثم تصبح الأمور في يوم ما واضحة. وتنقشع الغمامة، ونرى أننا كنا نصارع لمواجهة وتقبل واقع معين.

لا تقلق. إذا كنا نقوم بخطوات للإعتناء بأنفسنا، فإننا سننتقل خلال هذه العملية بنمط السرعة السليم تماماً. فكن متفهم مع نفسك ومع الآخرين للطريقة الإنسانية جداً التي نمر بها خلال عملية الانتقال.

"اليوم، سأقبل الطريقة التي أمر فيها بالتغيير، وسأقبل عملية الأحران، ومراحلها، علي أنها الطريقة التي يتقبل بها الناس الخسائر والتغيير."

من كتاب لغة التسامح ص ٣١٨ من هيزلدن

عملية الأحران

السماح لأنفسنا بالمرور في الأحران علي خسائرننا بشكل كامل هو الأسلوب الذي نستسلم به لعملية الحياة وللتعافي. بعض الخبراء، مثل باتريك كارنيس، يسمون الخطوات الإثني عشر "برنامج التعامل مع خسائرننا، برنامج التعامل مع أحراننا".

كيف نمر بعملية الأحران؟

بصعوبة. وبدون مثالية. وعادةً بقدر كبير من المقاومة. وفي أغلب الأحيان بغضب ومحاولات للمساومة. وفي نهاية المطاف، بالإستسلام للألم.

تقول إليزابيث كوبر-روس أن عملية الأحران تتكون من خمس مراحل: الإنكار، والغضب، والمساومة، والحزن، وأخيراً، التقبل. تلك هي الطريقة التي نمر بها في الأحران؛ تلك هي الطريقة التي نتقبل بها؛ تلك هي الطريقة التي نسامح بها؛ تلك هي الطريقة التي نتعامل بها مع العديد من التغييرات التي تلقي بها الحياة في طريقنا.

على الرغم من أن عملية الخمس خطوات هذه تبدو مرتبة على الورق إلا انها ليست مرتبة كذلك في الحياة. فنحن لا نتحرك فيها من إناء إلي الإناء الذي يليه. وعادة ما نتعثر فيها ونركل ونصرخ، مع التحرك كثيراً ذهاباً وإياباً --- حتى نصل لهذه الحالة السلمية التي تسمى "بالتقبل".

عندما نتحدث عن "الأعمال التي لم تنتهي" من ماضينا فإننا عادة ما نشير إلى الخسائر التي لم نمر فيها بالأحران بشكل كامل. نتحدث عن التوقف بلا حراك في مكان ما في عملية الأحران. بالنسبة للشباب أبناء المدمنين وللذين لديهم إعتماضية عاطفية علي الغير، يكون مكان التوقف بلا حراك عادةً في مرحلة الإنكار. المرور من الإنكار يعد المرحلة الأولى والأكثر خطورة في عملية الأحران، ولكنها أيضاً الخطوة الأولى نحو التقبل.

يمكننا أن نتعلم فهم عملية الأحران وكيف تنطبق على التعافي. حتى بعض التغييرات الجيدة في التعافي قد تجلب خسائر، وبالتالي أحران. يمكننا أن نتعلم مساعدة أنفسنا والآخرين بأن نفهم ونألف هذه العملية. يمكننا أن نتعلم أن نحزن بشكل كامل علي خسائرننا، ونشعر بألمنا، ونتقبل، ونغفر، حتى نتمكن من الشعور بالبهجة والحب.

"اليوم، ساعدني يا ربي علي الإنفتاح علي عملية الأحران علي خسائري، ساعدني حتي اسمح لنفسي بالمرور في يسر بعملية الأحران، وان اتقبل كل مراحلها حتى أتمكن من الوصول للسلام والتقبل في حياتي. ساعدني اتعلم أن أكون لطيفاً مع نفسي ومع الآخرين أثناء مرورنا في هذه العملية الإنسانية البحتة من الشفاء."

من كتاب لغة التسامح ص ٣١٩-٣١٨ من هيزلدن

الإنكار

الإنكار أرض خصبة للسلوكيات التي نسميها الإعتماضية العاطفية علي الغير: التحكم، والتركيز على الآخرين، وإهمال أنفسنا. وقد تظهر أيضاً الأمراض والسلوك القهري أو الإدمان أثناء الإنكار.

قد يكون الإنكار مربكاً لأنه يشبه النوم. فنحن لا ندرك أننا فيه فعلاً حتى ننتهي منه. "إجبار" أنفسنا --- أو أي شخص آخر --- علي "مواجهة" الحقيقة عادة أمر لا يساعد. فنحن لن نواجه الوقائع حتي نكون "مستعدين". ويبدو انه كذلك بالنسبة لاي شخص آخر. قد نعترف بالحقيقة للحظة، ولكننا لن نسمح لأنفسنا بمعرفة ما نعرفه حتى نشعر بالأمان والطمأنينة والإستعداد الكافي للتعامل والتأقلم معه.

التحدث إلى الأصدقاء الذين يعرفوننا، ويحبوننا، ودعموننا، ويشجعوننا، ويقدمون التصديق لنا أمر مساعد.

كذلك اللطف، والمحبة، والتصديق مع أنفسنا أمر مساعد. وايضاً أن نطلب من أنفسنا، ومن قوتنا العليا، التوجيه في وخلال التغيير أمر مساعد.

الخطوة الأولى نحو التقبل هي الإنكار. والخطوة الأولى للتحرك داخل الإنكار هي تقبل أننا يمكن أن نكون في حالة إنكار، ثم نسمح لأنفسنا بلطف أن نتحرك فيه.

"ربي، ساعدني علي الشعور بالأمان والطمأنينة الكافية اليوم حتي اتقبل ما أحتاج لتقبله."

من كتاب لغة التسامح ص ٣٢٠-٣١٩ من هيزلدن

الشعور بالغضب ---وأحياناً، إلقاء اللوم --- جزء طبيعي وضروري من تقبل الخسائر والتغيير أثناء عملية الأحران. يمكننا أن نسمح لأنفسنا وللآخرين بأن نغضب ونحن ننقل من الإنكار إلي التقبل.

أثناء تفهمنا للخسائر وللتغيير ، قد نلوم أنفسنا أو قوتنا العليا أو غيرنا. وقد يكون الشخص مرتبطاً بالخسارة، أو يكون شخصاً عابراً بريئاً. قد نسمع أنفسنا نقول: "لو أنه فعل كذا فقط . . . لو أنني لم أفعل كذا . . . لماذا لم يريد ربي أن يحدث ذلك بشكل آخر؟" . . . إننا نعلم أن اللوم لن يفيد. في التعافي، كلمات السر هي "المسؤولية الشخصية" و "المساءلة الشخصية"، وليس اللوم. في نهاية المطاف، الإستسلام والمسؤولية الشخصية هما المفاهيم الوحيدة التي يمكن أن تحركنا إلى الأمام، ولكن للوصول إلى هذا قد نحتاج للسماح لأنفسنا بأن نشعر بالغضب وأحياناً الإنغماس في البعض من اللوم.

من المفيد أثناء التعامل مع الآخرين، أن نتذكر أنهم، أيضاً، قد يحتاجون للمرور من مرحلة الغضب الخاصة بهم للوصول إلي التقبل. عدم السماح للآخرين، أو لأنفسنا، بالمرور في الغضب واللم قد يبطئ عملية الأحران.

فلنتق في أنفسنا وفي عملية الأحران. لن نبقى غاضبين إلى الأبد. ولكننا قد نحتاج لأن نشور لفترة ونحن نبحت في ماذا لو، إلي أن نقبل في النهاية، ما حدث.

"ربي، ساعدني أتعلم تقبل غضبي وغضب الآخرين كجزء طبيعي من الوصول للتقبل والسلام، وفي إطار هذا العمل، ساعدني علي أن اسعي للوصول إلي المساءلة الشخصية."

من كتاب لغة التسامح ص ٣٢١-٣٢٠ من هيزلدن

"لم تكن العلاقة ناجحة، وكنت أريد لها بشدة أن تنجح، وظللت أفكر ماذا لو أنني جعلت نفسي أبدو أجمل، قد يحبني لو حاولت احبه أكثر وأكون أكثر طيبه، لقد غيرت كل شيء في نفسي لأكون شيئاً أفضل في حين أنني كنت طوال الوقت، علي ما يرام، ببساطة لم أكن قادرة علي رؤية ما كنت أفعله، حتي تحركت للأمام وتقبلت الواقع".

---مجهول

من أكثر مراحل التقبل إحباطاً هي مرحلة المساومة. مرحلة الإنكار، فيها نعمه. ومرحلة الغضب، فيها إحساس بالقوة. أما مرحلة المساومة، فنتذبذب فيها ما بين الإعتقاد أن هناك شيئاً ما يمكننا أن نفعله لتغيير الأمور وبين إدراك أنه لا يوجد ما يمكن فعله.

قد يرتفع مستوى آمالنا مرة تلو الأخرى، فقط حتي نجدها تتحطم من جديد.

العديد منا غير نفسه تماماً في محاولة للتفاوض مع الواقع. البعض منا فعل أشياء بدت غير معقولة لاحقاً، بعد أن توصلنا للتقبل.

"لو كنت حاولت أن أكون شخصاً أفضل، ما حدث هذا . . . لو كنت أبدو أجمل، أو كنت احافظ علي المنزل في شكل أكثر نظافة، أو انقصت من وزني، أو كنت ابتسم أكثر، أو لم أكن اجادل كثيراً، أو تمسكت بشكل أكبر، أو كنت أغض عيني واعد إلى عشرة، أو كنت أصرخ، ما اضطرت لمواجهة هذه الخسارة، وهذا التغيير".

هناك قصص من أعضاء آل-انون عن محاولات مساومة مع المدمن الذي يشرب الخمر: "إذا حافظت على المنزل بشكل أكثر نظافة، فلن يشرب . . . إذا جعلتها سعيدة بشراء ثوب جديد لها، فلن تشرب . . . إذا اشتريت لإبني سيارة جديدة، سيتوقف عن تعاطي المخدرات".

الشباب أولاد المدمنون يساووم خسائرهم أيضاً: "ربما لو كنت الإبن المثالي، كان أبي أو أمي أحبوني وصدقوا عليّ، وتوقفوا عن الشرب، وكنت وجدتهم في الأوقات الصعبة كما كنت أريد". فعلننا كثيراً أو قليلاً، أو ما بين ذلك، وأحياناً أشياء مجنونة، لمنع، أو وقف، أو تأجيل الألم المصاحب لتقبل الواقع.

ليس هناك بديلاً عن تقبل الواقع. هذا هو هدفنا. ولكن خلال المشوار، قد نحاول أن نبرم إتفاقاً. إدراكنا لمحاولاتنا للمساومة، على أنها كذلك --- جزء من عملية الأحزان --- يساعد علي أن تصبح حياتنا قابلة للإدارة.

"اليوم، سأمنح نفسي والآخرين الحرية الكاملة لأن نحزن علي الخسائر، و سأتحمل مساءلة نفسي، ولكنني سأعطي نفسي الإذن لأن أكون بشراً".

من كتاب لغة التسامح ص ٣٢٢-٣٢١ من هيزلدن

٦ نوفمبر

إستمع بالحياة

إفعل شيئاً ممتعاً اليوم.

إذا كنت تحاول الإسترخاء، اسمح لنفسك أن تسترخي، دون الشعور بالذنب، ودون القلق بشأن العمل الذي لم تنتهي منه بعد.

إذا كنت مع ذورك، اسمح لنفسك أن تحبهم، واسمح لهم أن يحبوك. اسمح لنفسك بالشعور بأنك قريباً منهم.

اسمح لنفسك بالإستمتاع بعملك، فذلك يمكن الإستمتاع به أيضاً.

إذا كنت تفعل شيئاً ممتعاً، اسمح لنفسك بالإستمتاع به.

ما الذي يمكن أن يجعلك تشعر شعوراً طيباً؟ ما الذي يمكنك الإستمتاع به؟ هل هناك متعة إيجابية متاحة؟ إنغمس فيها.

التعافي ليس فقط حول إيقاف الألم. التعافي حول أن نتعلم أن نجعل أنفسنا نشعر شعوراً أفضل؛ ثم حول أن نجعل أنفسنا نشعر شعوراً طيباً.

استمتع بيومك.

"اليوم سأفعل شيئاً ممتعاً، شيئاً استمتع به، شيئاً لنفسي فقط. سأتحمل مسؤولية أن اجعل نفسي أشعر شعوراً طيباً".

من كتاب لغة التسامح ص ٣٢٣-٣٢٢ من هيزلدن

هناك هدية لنا في كل علاقة تأتي في طريقنا.

أحياناً تكون الهدية سلوكاً ما علينا أن نتعلم إكتسابه: الانفصال عاطفياً، أو تقدير النفس، أو أن نصبح واثقين من انفسنا بالشكل الكافي الذي يسمح لنا بوضع حدود معينه، أو إمتلاك قوتنا بطريقة أخرى.

بعض العلاقات تُحرك بداية لشفاء بداخلنا ---شفاء من أمور في الماضي أو من أمور نواجهها اليوم.

أحياناً نجد أنفسنا نتعلم أهم الدروس من أقل الأشخاص الذين نتوقع منهم مساعدتنا. العلاقات قد تعلمنا أن نحب أنفسنا أو نحب شخصاً آخر. أو ربما سنتعلم أن نسمح للآخرين أن يحبونا.

وأحياناً، نكون غير متأكدين من الدرس الذي نتعلمه، خاصة ونحن في خضم هذه العملية. ولكن يمكننا أن نثق أن الدرس موجود والهدية موجودة. ليس علينا التحكم في هذه العملية. سنفهم، عندما يحين الأوان. يمكننا أيضاً أن نثق أن الهدية هي تحديداً ما نحتاج إليه.

"اليوم، ساشعر بالإمتنان لكل علاقاتي، وسأجعل نفسي منفتحاً علي الدرس والهدية من كل شخص في حياتي، وسأثق أنني أيضاً هدية في حياة الآخرين."

من كتاب لغة التسامح ص ٣٢٣ من هيزلدن

الصدق مع أنفسنا

"وهذه قبل كل شيء: فلنكن صادقين مع أنفسنا، ويجب أن نتبع ذلك، كما يتبع الليل النهار، لا يجب إذاً أن نكون مزيفين مع أي شخص".

---وليام شكسبير

لنكن صادقين مع أنفسنا. جملة أساسية لأولئك الذين يقعون في عاصفة إحتياجات ومشاعر الآخرين.

إنصت إلى نفسك. ما الذي نحتاج إليه؟ وهل تلبي هذه الإحتياجات؟ ما الذي نشعر به؟ ما الذي نحتاج للقيام به حتي نعتني بمشاعرنا؟ ما الذي نقوله لنا مشاعرنا عن أنفسنا وعن الإتجاه الذي نحتاج إلي التحرك تجاهه؟

ما الذي نريد أن نفعله أو نقوله؟ ما الذي نقوله غرائزنا لنا؟ ثق فيها؟ --- حتى ولو كان ما نقوله لا يحمل معني أو يلبي قواعد الآخرين وتوقعاتهم.

أحياناً، مطالب الآخرين وتوقعاتنا المشوشة من أنفسنا - الرسالة الخاصة بمسؤولياتنا تجاه الآخرين --- يمكن أن تخلق فوضى عارمة ومعقدة.

يمكننا حتى إقناع أنفسنا بأن إرضاء-الناس، والتصرف ضد طبيعتنا و عدم الصدق، هي التصرفات الطيبة، الصادق التي علينا ان نفعلها!

غير صحيح. بسط. عد للأساسيات. واترك التشويش، بأن نُكْرِم ونحترم أنفسنا، سنكون بذلك صادقين مع من حولنا، حتى ولو كان ذلك لن يُرضيهم بشكل مؤقت.

فلنكن صادقين مع أنفسنا. كلمات بسيطة تصف مهمة قوية من شأنها أن تعيدنا إلي المسار الصحيح.

"اليوم، سأكرم، وأعتز، وأحب نفسي، وعندما أجد أنني مشوش حول ما يجب علي القيام به، سأكون صادقاً مع نفسي، وسأُحرر من قيد الأشخاص وتوقعاتهم مني".

من كتاب لغة التسامح ص ٣٢٤ من هيزلدن

العديد منا بذل جهداً كبيراً من أجل إنجاح العلاقات؛ وأحياناً تلك العلاقات لم يكن ليكتب لها فرصة نجاح لأن الشخص الآخر لم يكن متاحاً أو رفض الإشتراك فيها.

لتعويض أن الشخص الآخر غير متاح، بذلنا جهداً كبيراً. ربما قمنا بالعمل كله أو معظمه. قد يؤدي ذلك لإخفاء هذا الوضع لفترة من الزمن، ولكننا في العادة نشعر بالإرهاق. ثم، نتوقف عن القيام بالعمل كله، ونلاحظ أنه لا توجد علاقة، أو نكون قد أصابنا الإرهاق الشديد، فلا نبالي.

القيام بالعمل كله في علاقة ليس من الحب، ولا العطاء ولا الإهتمام في شيء. إنه أمر إنهزامي للنفس وإنهزامي للعلاقة. ويخلق وهم أن هناك علاقة عندما قد لا تكون هناك علاقة في واقع الأمر. ويُمكن الشخص الآخر من أن يكون غير مسؤول عن الجزء الخاص به. ولأن ذلك لا يلبي إحتياجاتنا، نشعر في نهاية المطاف أننا ضحية.

في أفضل علاقاتنا، كلنا لدينا فترات مؤقتة يشترك شخص فيها أكثر من الشخص الآخر. هذا أمر طبيعي. ولكن لأن تكون هذه هي الطريقة الدائمة للإشتراك في العلاقات، يتركنا هذا الأمر مرهقين، ومنهكين، ومحتاجين، وغاضبين.

يمكننا أن نتعلم الإشتراك بالقدر المعقول، ثم ندع العلاقة تجد المسار الخاص بها. هل نقدم كل الدعاوي؟ هل نقدم كل المبادرات؟ هل نقدم كل العطاء؟ هل نحن من يتحدث عن المشاعر والسعي من أجل الحميمية؟

هل نقوم بكل الإنتظار، كل الأمل، وكل العمل؟ يمكننا أن لا نتمسك. وإذا كان المقصود للعلاقة أن تكون، فستكون، وستصبح بالشكل المقدر لها أن تكون عليه. إننا لا نساعد هذه العملية بمحاولة التحكم فيها. كما أننا لا نساعد أنفسنا، ولا الشخص الآخر، أو العلاقة من خلال محاولة إجبارها أو عن طريق القيام بكل العمل فيها.

فلندعها تكون. وننتظر ونرى. ونتوقف عن القلق بشأن رغبتنا في أنها تكون. شاهد ماذا يحدث واسعي لفهم ما إذا كان ذلك هو ما تريده.

"اليوم، سأتوقف عن القيام بكل العمل في علاقتي، وسأعطي نفسي والشخص الآخر هبة أن العلاقة تتطلب الإشتراك من الطرفين، وسأقبل المستوى الطبيعي الذي ستصل إليه علاقتي عندما أقوم بدوري والسماح للشخص الآخر أن يختار كيف سيكون دوره فيها، يمكنني أن أثق أن علاقتي ستصل للمستوى الخاصة بها، وليس عليّ القيام بكل العمل، عليّ فقط القيام بدوري".

من كتاب لغة التسامح ص ٣٢٦-٣٢٥ من هيزلدين

المعتقدات الخاصة بالمال

"كنت أبدأ عملاً جديداً بشركة، وكنت أدقن مهنتي التي اتعاش منها، وكنا أنا ومدير شؤون العاملين قد وصلنا إلي تفاصيل التوظيف، عندما سألتني عن الراتب الذي أعتقد أنني أستحقه، فكرت في الأمر وتوصلت إلي مبلغ \$ ٤٠٠ في الشهر. كان ذلك في الستينات. لم أكن أريد طلب الكثير، لذلك قررت أن أطلب أقل مبلغ يمكنني أن أعيش به. ووظفني وأعطاني ما طلبته، عندما تركت هذه الوظيفة فيما بعد، قال لي مدير شؤون العاملين إنه كان علي إستعداد لأن يدفع لي أي مبلغ أردته. لو أنني كنت قد طلبت \$ ٦٠٠ أو حتى \$ ٧٠٠ في الشهر، والذي كان يعتبر راتباً مهولاً في هذا الوقت، كنت سأحصل عليه، لقد حددت نفسي بما كنت أعتقد أنني أستحقه."

--- مجهول

ما هي معتقداتنا بخصوص المال؟

هل نعتقد أن المال شر أو عيب؟ المال ليس كذلك. إنه سلعة في العالم، وضرورة. إنه ما يحتاج إليه الناس لشراء العديد من إحتياجاتهم الأساسية، وأيضاً الكمالية والترفيهية؛ انه احد طرق المكافئة على أعمالهم. ومع ذلك فإن حب المال، قد يكون أمر إنهمزامي للنفس تماماً مثل حب أي سلعة أخرى. يمكن أن نصبح مهوسين بالمال؛ ويمكن أن نستخدمه للهروب من العلاقات ومن المشاعر؛ ويمكن أن نستخدمه بشكل قهري لنحصل على إحساس مؤقت بالقوة. ببساطة المال هو المال.

هل نعتقد أن المال شحيح؟ العديد منا نشأ بفكر من الحرمان بخصوص المال: لم يكن هناك ما يكفي. ولن يكون هناك ما يكفي أبداً. وإذا حصلنا على القليل منه، قد نحمله ونكتنزه لأنه لن يوجد المزيد.

المعروض من المال ليس شحيحاً. وليس علينا أن نضيع جهدنا في الشعور بالضغينة تجاه أولئك الذين لديهم ما يكفي. هناك الكثير من المال هنا في هذا العالم.

كم من المال نعتقد أننا نستحق؟ العديد منا يحدد نفسه بما يعتقد أننا نستحقه.

. المال ليس شراً. ولا يوجد عجز في الإمداد، إلا في عوقلنا وسلوكنا. ما نعتقد أننا نستحقه هو ما سنحصل عليه.

يمكننا تغيير معتقداتنا عن طريق التأكيدات، وعن طريق تحديد أهداف، والبدأ من مكاننا الآن، والعمل بهدوء للأمام حيث نريد أن نكون.

"اليوم، سأفحص معتقداتي بخصوص المال، وسأبدأ عملية التخلي عن أي معتقدات انهمزامية للنفس والتي قد تحد أو تمنع الجانب المالي من حياتي."

من كتاب لغة التسامح ص ٣٢٦-٣٢٧ من هيزلدن

١١ نوفمبر

الإنضباط

الأطفال تحتاج للإنضباط حتي يشعروا بالأمان. وكذلك البالغين.

الإنضباط معناه فهم أن هناك عواقب منطقية لسلوكنا. الإنضباط معناه تحمل مسؤولية أفعالنا ونتائجها.

الإنضباط معناه أن نتعلم إنتظار ما نريده.

الإنضباط معناه الإستعداد للعمل من أجل وفي إتجاه ما نريده.

الإنضباط معناه تعلم وممارسة سلوكيات جديدة.

الإنضباط معناه أن نتواجد في المكان الذي يجب أن نتواجد فيه، في الوقت الذي يجب أن نتواجد فيه، على الرغم من مشاعرنا.

الإنضباط هو أداء المهام اليومية، سواء كان ذلك سلوكيات التعافي أو غسل الأطباق.

الإنضباط ينطوي على الثقة في أننا سنصل إلي أهدافنا بالرغم من عدم قدرتنا علي رؤية ذلك.

قد يكون الإنضباط مرهقاً. وقد نشعر بالخوف، أو الإرتباك، أو عدم التأكد. ولكننا سنتمكن من رؤية المغزى منه في وقت لاحق. ولكن وضوح الرؤية هذا عادة لا يأتي خلال وقت الإنضباط. وربما لا نؤمن حتي بأننا نتحرك إلي الأمام.

لكننا نتحرك إلي الأمام.

المهمة المطلوبة خلال أوقات الإنضباط بسيطة: الإنصات، والثقة، والطاعة.

"ساعدني يا قوتي العليا، على تعلم الإستسلام للإنضباط. ساعدني علي الإمتنان لأنك تهتم بي كثيراً حتي تسمح لي بتلك الأوقات من الإنضباط والتعلم في حياتي. ساعدني على معرفة أن هناك شيئاً هاماً يتم العمل عليه بداخلي، نتيجة للإنضباط والتعلم".

من كتاب لغة التسامح ص ٣٢٨-٣٢٧ من هيزلدن

إنْتَظِرْ حتَّى يَأْتِيَ الوقت المناسب. التَّأْجِيلُ أو المماطلة أمرٌ إنْهْزَامِيٌّ لِلنَّفْسِ؛ وكذلك التصرف الأسرع من اللازم قبل أن يَحِين الوقت المناسب، أيضاً أمراً إنْهْزَامِيّاً لِلنَّفْسِ .

أحياناً نشعر بالذعر ونقوم بتصرف نابع من الخوف. وأحياناً نقرر التصرف في الوقت الغير مناسب للإنتقام أو لأننا نريد معاقبة شخصاً ما. أو نتصرف أو نتحدث قبل الأوان في محاولة للتحكم أو إجبار شخصاً ما على فعل معين. وأحياناً نقوم بتصرف قبل الأوان حتي نتخلص من مشاعر مزعجة أو مشاعر بالقلق بخصوص ما سيسفر عنه الوضع.

التصرف السريع قد يكون غير فعال مثله مثل التصرف المتأخر. وقد يكون له رد فعل عكسي ويتسبب في مشاكل أكثر من التي يحلها. عادةً، عندما ننتظر حتَّى يَحِين الأوان --- في بعض الأحيان تكون مسألة بضع دقائق أو ساعات --- يزول الإنزعاج، ويتم تزويدنا بالقوة التي نحتاج إليها لإنجاز ما نريد القيام به.

في التعافي، نتعلم أن نصبح ذو فاعلية.

الإجابات التي نحتاج إليها ستأتي. وتوجيهنا سيحدث. ادعي. ثِقْ. إنْتَظِرْ. واترك الأمر. فنحن يتم توجيهنا. ويتم إرشادنا.

"اليوم، ساتخلى عن حاجتي للتحكم بأن أنتظر حتي يَأْتِيَ الوقت المناسب، وسأقوم بالتصرف عندما يَحِين الأوان".

من كتاب لغة التسامح ص ٣٢٩-٣٢٨ من هيزلدن

١٣ نوفمبر

الإعتناء بأنفسنا

ليس علينا إنتظار المساعدة من الآخرين. نحن لسنا ضحايا. نحن لسنا عاجزين.

التخلي عن التفكير الخاطيء يعني أن ندرك أنه لا وجود للفارس علي الحصان الأبيض، ولا لأميرة الأحلام في السماء التي تشاهدنا، وتنتظر حتي تقوم بإنقاذنا.

قد يأتي في طريقنا من يعلمنا ، لكنهم لن ينقذونا .سيعلمونا .الأشخاص الذين يهتمهم أمرنا سيأتون، لكنهم لن ينقذونا. سيهتمون . سوف تأتي المساعدة، ولكن المساعدة ليست إنقاذ.

إنه نحن، من ننقذ أنفسنا.

علاقاتنا ستتحسن بشكل كبير جداً عندما نتوقف عن إنقاذ الآخرين ونتوقف عن أن نتوقع منهم إنقاذنا.

"اليوم، سأتخلي عن المخاوف والشك في نفسي الذي يمنعني من القيام بشكل قاطع بالأعمال التي تصب في احسن ما هو في مصلحتي، أنا قادر علي الإعتناء بنفسي وعلي السماح للآخرين بأن يفعلوا نفس الشيء لأنفسهم."

من كتاب لغة التسامح ص ٣٢٩ من هيزلدن

السماح لأنفسنا بإظهار الغضب

لا بأس من أن نغضب، ولكنه أمر غير صحي أن نحمل ضغينة.

بغض النظر عن ما تعلمناه كأطفال، وبغض النظر عما رأيناه أمامنا كمثّل يحتذى به، يمكننا أن نتعلم التعامل مع غضبنا بطرق صحية لنا ولمن حولنا. يمكننا أن تكون لدينا مشاعرنا الغاضبة. ويمكننا الإتصال بها، والإعتراف بها، والشعور بها، والتعبير عنها، والإفراج عنها، والإنتهاء منها.

يمكننا أن نتعلم أن ننصت لما يقوله الغضب لنا بخصوص ما نريده وما نحتاج إليه حتي نعتني بأنفسنا.

كما يمكننا حتي في بعض الأحيان الإنغماس في مشاعر الغضب الغير مبرر. فالمشاعر مجرد مشاعر. لا وجود لأخلاقيات في المشاعر، انها توجد فقط في سلوكنا. يمكننا أن نشعر بالغضب دون أن نؤذي أو نسيء للآخرين أو لأنفسنا. ويمكننا أن نتعلم التعامل مع الغضب بطرق مفيدة لعلاقتنا بدلاً من الطرق التي تضر بها.

إذا لم نشعر بمشاعرنا الغاضبة اليوم، سنحتاج إلى مواجهتها غداً.

"اليوم، سأسمح لنفسي بالشعور بغضبي، وسأعبر عن غضبي بالطرق المناسبة، دون أن اشعر بالذنب، ثم سأنتهي منه".

من كتاب لغة التسامح ص ٣٣٠-٣٢٩ من هيزلدن

للتعافي نوعان من الفوائد: مكاسب قصيرة الأجل ومكاسب طويلة الأجل.

المكاسب قصيرة الأجل هي الأشياء التي يمكننا القيام بها اليوم والتي تساعدنا على الشعور بشكل أفضل فوراً.

يمكننا عندما نستيقظ في الصباح، أن نقرأ لبضع دقائق في كتاب التأمل الخاص بنا، وتعلو مشاعرنا إلى الأفضل. يمكننا ممارسة خطوة وغالباً ما سوف نلاحظ فرقاً فوراً في نوعية مشاعرنا وإدائها. يمكننا الذهاب إلى اجتماع ونشعر بالانتعاش، أو التحدث مع صديق ونشعر بالإرتياح، أو ممارسة سلوك جديد من سلوكيات التعافي، مثل التعامل مع مشاعرنا أو فعل شيئاً جيداً لأنفسنا، والشعور بالراحة.

كذلك هناك فوائد أخرى من التعافي، علي الرغم من أننا لا نراها على الفور على أساس يومي أو حتى شهري. انها المكاسب طويلة الأجل، التقدم الأكبر الذي نحققه في حياتنا.

على مر السنين، يمكننا أن نرى مكافآت هائلة. يمكننا مشاهدة في أنفسنا كيف أننا نمينا أقوى من جهة الإيمان، حتى أصبح لدينا علاقة شخصية يومية مع قوة عليا واقعية بالنسبة مثل واقعية العلاقة مع أفضل صديق لدينا.

يمكننا مشاهدة أنفسنا ونحن ننمو بشكل جميل ونحن نسقط عن أنفسنا مشاعر الخزي والذنب والضعيفة وكراهية النفس، وغيرها من تراكمات ماضينا السلبية.

يمكننا مشاهدة تحسن نوعية علاقتنا مع الأسرة والأصدقاء، والأزواج. ونجد أنفسنا ننمو بانتظام وبالتدرج في قدرتنا على الحميمية والتقارب، وعلي العطاء والتلقي.

يمكننا مشاهدة أنفسنا ونحن ننمو في حياتنا المهنية، وفي قدرتنا على أن نكون أشخاص مبدعين، وأقوياء، ومنتجين، ونستخدم مواهبنا ومهارتنا بطرق تجعلنا نشعر شعوراً طيباً وتفيد الآخرين.

نكتشف البهجة والجمال في أنفسنا، وفي الآخرين، وفي الحياة.

التقدم طويل الأجل ثابت، ولكنه أحياناً بطيء، وهو في تزايد وغالباً ما يحتوي علي الكثير من الحركة إلى الأمام وإلى الخلف. ممارسة القدر الكافي من اليوم بيوم لسلوكيات التعافي وتراكم مكاسب الأجل القصير تؤدي إلى مكافآت في الأجل الطويل.

"اليوم، سأمتن لمكافآت التعافي الفورية وطويلة الأجل. إذا كنت جديداً على التعافي، سيكون لدى الإيمان أنه يمكنني تحقيق فوائد الأجل الطويل، وإذا كنت في التعافي منذ فترة، سأتوقف للتفكير، والإمتنان لتقدمي علي المستوى العام".

من كتاب لغة التسامح ص ٣٣١-٣٣٠ من هيزلدين

الإعتقاد أن الحياة يجب أن تكون صعبة وقاسية، إعتقاد يصنع شهداء.

يمكننا تغيير معتقداتنا السلبية عن الحياة، وعن ما إذا كانت لدينا القدرة على إيقاف آلامنا والإعتناء بأنفسنا.

إننا لسنا عاجزين. يمكننا حل مشاكلنا. لدينا القوة --- ليس لتغيير الآخرين أو التحكم فيهم، إنما لحل مشاكلنا التي علينا أن نحلها.

إن استخدام كل مشكلة تأتي في طريقنا حتي "نثبت" أن الحياة صعبة وأننا عاجزين --- يعد من باب الإعتمادية العاطفية علي الغير. إنه مطب الضحية.

ليس من الضروري أن تكون الحياة صعبة في الواقع، يمكنها أن تكون سلسة. الحياة حلوة. ليس علينا أن "نبشعها"، أو نبشع أنفسنا. ليس علينا أن نعيش في الجانب السفلي.

لدينا قوة، قوة أكبر مما نتصور، حتى في الأوقات العصيبة. الأوقات العصيبة ليست إثبات أن الحياة سيئة؛ إنها جزء من تقلب الحياة صعوداً وهبوطاً. وعادةً تنتهي بنا إلي ما هو أفضل.

يمكننا تغيير سلوكنا؛ يمكننا تغيير أنفسنا؛ وأحياناً، يمكننا تغيير ظروفنا.

الحياة مليئة بالتحديات. أحياناً، هناك ألم أكبر من تحملنا، وأحياناً، هناك بهجة أكبر مما كنا نتخيل.

هذا كله جزء من الحزمة، والحزمة جيدة.

إننا لسنا ضحايا للحياة. ويمكننا أن نتعلم أن نبعد أنفسنا عن دور الضحية للحياة. بأن نتخلي عن إعتقادنا بأن الحياة يجب أن تكون قاسية وصعبة، فنجعل حياتنا أسهل بكثير.

"اليوم، ساعدني يا ربي علي التخلي عن إعتقادي بأن الحياة قاسية جداً، أو بشعة جداً، أو صعبة جداً. ساعدني علي إستبدال هذا الإعتقاد برؤية أكثر صحة وواقعية".

من كتاب لغة التسامح ص ٣٣٢-٣٣١ من هيزلدن

١٧ نوفمبر

الأحزان والأفعال

"ثق في ربك وإفعل شيئاً."

---ماري ليون

من المهم أن نسمح لأنفسنا بالمرور في الأحزان كمر بين الأمس والغد. ولكن ليس علينا أن ندع أحزاننا أو آلامنا تتحكم فينا بلا مبرر.

يأتي الوقت الذي نكون قد انتهينا فيه من الأحزان وإستسلمنا للثقل والتعب، والإجهد من ظرف ما لوقت طويل بما فيه الكفاية. ويصبح وقت للخروج من ذلك. ويحين وقت القيام بأفعال.

سنعرف عندما يحين وقت كسر روتين الأحزان. سنجد علامات بداخلنا ومن حولنا. سنصاب بالإرهاق من الثقل. ستأتي فكرة؛ أو فرصة سانحة. قد نظن: لا. إن هذا مجهود كبير. . . قم بالأفعال على أي حال. جرب شيئاً ما. حاول الوصول لشيء. توسع في جهدك. إفعل شيئاً غير تقليدي، شيئاً مختلفاً، شيئاً متميزاً.

قد يساعد نشاط من نوعية جديدة علي بدأ تحريك عملية التحول. إسهر ولو ساعتين عن المعتاد! وواعد نفسك بأن تفعل لها شيء مختلفاً عن ما تفعله عادةً. قم بزيارة شخصاً لم تراه منذ سنوات. إفعل شيئاً يشجع ويساعد الطاقة الجديدة أن تأتي إليك.

قد لا نشعر بأننا نريد الخروج من الأحزان. وقد يبدو البقاء بداخل شرنقتنا أكثر أماناً وأسهل. ابدأ في الدفع على أي حال.

إختبر جدران شرنقتك. وإدفع. زد في الدفع أكثر قليلاً. قد يكون الوقت حان للخروج.

"اليوم، سوف أثق في ربي وفي العملية، ولكنني سأقوم أيضاً بأفعال تساعدني علي الشعور بالتحسن."

من كتاب لغة التسامح ص ٣٣٣-٣٣٢ من هيزلدن

السماح للغير برعايتنا

اسمح لغيرك بمحبتك ورعايتك. اسمح للناس أن تساندك. اسمح لأحد أن يعانقك عندما تشعر ان ذلك سيجعلك تشعر أفضل. اسمح لأحد أن يستمع إليك ويدعمك ويشجعك عندما تحتاج إلى ذلك. اشعر بالراحة لوجود شخص معك عندما تحتاج لذلك، اسمح لنفسك بأن تحصل علي دعم معنوي ورعاية.

لقد وقفنا في الخلفية لزمناً طويلاً جداً، نلبي إحتياجات الآخرين وندعي أننا ليس لدينا إحتياجاتنا الخاصة. لقد اغلقنا أنفسنا لفترة طويلة جداً، الجزء الذي يشترق فينا للرعاية.

لقد حان الوقت الآن للمطالبة بهذه الإحتياجات، ولتحديدها، وفهم أننا نستحق ان يتم تلبيةها.

ما هي إحتياجاتنا؟ ما الذي سيجعلنا نشعر شعوراً طيباً؟ كيف نريد من الآخرين أن يقدموا لنا الرعاية والدعم وبأى طريقة؟ كلما أصبحنا أكثر وضوحاً بخصوص إحتياجاتنا، كلما زادت إمكانية الوفاء بها.

العناق. والأذن الصاغية. والدعم. والتشجيع. وتواجد الناس الذين يهتمهم شأننا جسدياً وعاطفياً. ألا يبدو هذا جيداً؟ ومغرياً؟

قال لي أحد في ذات مرة : "لقد كانت الثمانينات حقبة "أنا"، والآن ربما تكون التسعينات حقبة "أنت".

كان ردي فوري. قلت "فلنجعل التسعينات حقبة "أنا" و "أنت".

مهما طالت مدة تعافينا فإننا لا تكبر ابدأً عن إحتياجنا للرعاية والمحبة.

"اليوم، سأكون منفتحاً على الإعراف بإحتياجاتي من الرعاية، وسأكون منفتحاً علي إحتياجات من حولي أيضاً. يمكنني أن أبدأ في القيام بسلوك به رعاية ومحبة تجاه نفسي، وبأن اتحمل مسؤولية إحتياجاتي في العلاقات".

من كتاب لغة التسامح ص ٣٣٤-٣٣٣ من هيزلدن

١٩ نوفمبر

تقبل مشاعرنا

لماذا نصارع مع مشاعرنا؟ لماذا نبذل الكثير من الجهد في إنكار عواطفنا، خاصة فيما يتعلق بالأشخاص الآخرين؟ إنها "مجرد" مشاعر!

خلال اليوم، قد ننكر أننا نشعر بالإحباط كرد فعل لشخص يبيع لنا خدمة.

قد ننكر مشاعر الإحباط أو الغضب أو الأذى كرد فعل لصديق.

قد ننكر مشاعر الخوف أو الغضب تجاه أطفالنا.

قد ننكر مجال واسع جداً من المشاعر تجاه أزواجنا أو تجاه الشخص الذي تربطنا به علاقة حب.

قد ننكر مشاعر الإستقزاز تجاه أشخاص نعمل لديهم، أو تجاه أشخاص يعملون لدينا.

أحياناً تكون المشاعر رد فعل مباشر للآخرين. وأحياناً تستثير الناس شيئاً أعمق --- أحران أو إحباطات قديمة.

بغض النظر عن مصدر مشاعرنا، فهي لا تزال مشاعرنا. إننا نمتلكها. وتقبلها هو عادةً كل ما يتعين علينا أن نفعله حتي نتركها تمضي.

ليس علينا أن نجعل مشاعرنا تتحكم في سلوكنا. ليس علينا أن نتفاعل مع كل شعور يمر علينا. ولسنا في حاجة للإنغماس في سلوك غير لائق.

التحدث عن مشاعرنا مع شخص نثق فيه أمر مفيد. وأحياناً نكون بحاجة إلى ان نخبر الشخص الذي يستثير مشاعرنا بها. هذا من شأنه أن يولد الحميمية والتقارب. ولكن أهم شخص نحتاج لأن نخبره هو أنفسنا. إذا سمحنا لمشاعرنا أن تمر من خلالنا، وتقبلناها، وأفرجنا عنها، سوف نعلم ما يجب علينا أن نفعله بعد ذلك.

"اليوم، سأذكر أن المشاعر جزء هام من حياتي. وسأكون منفتحاً علي مشاعري تجاه حياتي العائلية، وصادقاتي، وفي علاقات الحب، والعمل. سأشعر مشاعري بدون أن أحكم على نفسي".

من كتاب لغة التسامح ص ٣٣٥-٣٣٤ من هيزلدن

٢٠ نوفمبر

الرجاءات والحاجات

العديد منا قد تم غسل مخه لنظن أننا لا يمكننا الحصول علي ما نريده في الحياة. هذا منطق الشهداء. يولد من الحرمان والخوف.

تحديد ما نريده ونحتاج اليه، ثم كتابته، بحرك سلسلة قوية من الأحداث. ويشير إلى أننا نتحمل مسؤولية أنفسنا، ونعطي ربنا والكون تصريح بأننا مستعدون لإستقبال المدد من ما نريده ونحتاج إليه.

الإعتقاد أننا نستحق تغيير في الشخصية، أو علاقة، أو بعداً جديداً في علاقة حالية، أو إمتلاك شيء ما، أو مستوى معين من الصحة، أو للحياة، أو للحب، أو للنجاح، تعد قوة دافعة لجلب هذه الرغبة إلي طريقنا.

في العادة، عندما ندرك أننا نريد شيئاً ما، يكون هذا الشعور هو الإعداد من ربنا لنا حتي نتلقاه!

الإنصات. والثقة. تُمكن الخير في حياتك من خلال الإنتباه لما تريده وتحتاج اليه. اكتبه. وأكده لنفسك ذهنياً. وادعي به. ثم، اترك الأمر. سلمه للرب، وشاهد ماذا سيحدث.

قد تكون النتائج أفضل مما تظن.

"اليوم، سأنتبه لما أريده وأحتاج إليه، وسأجد الوقت لكتابته، ثم أتركه، وسابدأ في الإعتقاد أنني أستحق افضل شيء."

من كتاب لغة التسامح ص ٣٣٥ من هيزلدن

جلست في السيارة، انظر إلى العلامة على باب مكتب بنك الطعام : "مغلق حتى يوم الجمعة". كنا لازلنا يوم الأربعاء. وكنت أنا ومعى طفلان جائعان. ولم يكن لدي أي نقود .

وضعت رأسي على عجلة القيادة. أنني لن أستطيع التحمل أكثر من ذلك .

لقد كنت قوياً جداً، وشجاعاً جداً، وواثقاً جداً لفترة طويلة. كنت أب وحيد ومعى طفلين، بعد طلاقي مؤخراً. لقد عملت بشجاعة كبيرة حتي اكون ممتن بما أوتيت وكنت احدد اهدافاً مالية واعمل على الاعتقاد أنني أستحق الأفضل .

لقد تحملت الكثير من الفقر، والكثير من الحرمان. وكنت امارس يومياً الخطوة الحادية عشرة. وعملت جاهداً علي الدعاء من أجل معرفة مشيئة ربي لي فقط، وعلي القدرة على تنفيذها. وأعتقدت أنني كنت أفعل ما كنت بحاجة لفعله في حياتي. لم أكن أتسكح. كنت أعمل افضل ما عندي، وابذل قصارى جهدي .

ولكن لم يكن هناك ما يكفي من المال. لقد كانت الحياة صراعاً بالنسبة لي في جوانب كثيرة، لكن الصراع المالي بدى انه ليس له نهاية .

المال ليس كل شيء، ولكن هناك ضرورة لوجود المال لحل بعض المشاكل. لقد سئمت من أن "اتوكل" و "اتوكل" و "اتوكل". لقد سئمت من "التصرف كما لو أن" كان لدي ما يكفي من المال. لقد أرهقت من ضرورة العمل جاهداً يومياً علي التخلي عن الألم والخوف من عدم وجود ما يكفي. لقد أرهقت من العمل جاهداً علي أن أكون سعيداً دون وجود ما يكفي. في الواقع، كنت سعيداً معظم الوقت. لقد وجدت نفسي أثناء الفقر. ولكن الآن بعد أن وجدت روحي ونفسي، أريد بعض المال أيضاً .

وبينما كنت أجلس في السيارة احاول إستجماع نفسي، سمعت ربي يتحدث إلي في هذا الصمت، هذا الصوت الواثق الذي يهمس برفق إلى ارواحنا .

"ليس عليك أن تحمل هم المال مرة أخرى يا عبدى. إلا إذا كنت تريد ذلك. لقد قلت لك أنني سوف اتولي أمر رعايتك، وسوف أفعل ذلك ."

قلت فى عقلي، هذا عظيم. شكراً جزيلاً. انا اصدقك. وأثق فيك. ولكن انظر إلي حالي. ليس لدي مال. وليس لدي طعام. وبنك الطعام مغلق. لقد خذلتني .

وسمعت صوته في روحي مرة أخرى : "ليس عليك أن تقلق بشأن المال مرةً أخرى، وليس عليك أن تكون خائفاً، لقد وعدتك أن البي لك كل احتياجاتك ."

ذهبت إلى المنزل، واتصلت بصديق، وطلبت أن اقترض منه بعض المال. إنني اكره الإقتراض، ولكن ليس لدي بديل. لقد نفس عني انهيارى في السيارة، لكنه لم يحل شيئاً --- في هذا اليوم. لم يأتني إلي شيئاً في صندوق البريد .

ولكنى حصلت على طعام لهذا اليوم. ولليوم التالي. ثم اليوم الذي تلاه. في غضون ستة أشهر تضاعف دخلي. وفي غضون تسعة أشهر، اصبح ثلاث أضعاف. منذ ذلك اليوم، مرت على أوقات صعبة، ولكن لم يحدث انني لم أجد شيء --- ليس لأكثر من لحظات بسيطة .

الآن، لدي ما يكفي. أحياناً اعود للقلق بشأن المال لأن هذا يبدو وكأنه عادة. ولكني أعلم الآن أنني لست بحاجة لأن افعل ذلك، وأعلم أنني لم افعله بعد ذلك .

"ربي، ساعدني علي أن أعمل جاهداً علي ما أعتقد أنه يناسبني في حياتي اليوم، وأن أثق في ترك الباقي لك. ساعدني علي التخلي عن مخاوفي بخصوص المال. ساعدني أن أوكل هذا الأمر إليك يا ربي، وارفع عني حواجز وموانع النجاح المالي في حياتي ."

من كتاب لغة التسامح ص٣٣٧-٣٣٦ من هيزلدن

سحر الإمتنان والتقبل

الإمتنان والتقبل حيلتان ساحرتان متاحتان لنا في التعافي. بغض النظر عن من نكون، أو أينما نكون، أو عن ما نمك، فمشاعر الإمتنان والتقبل ناجحة.

قد نشعر بالفعل بسعادة شديدة ونحن ندرك أن ظروفنا الحالية جيدة. أو نتقن التعامل مع ظروفنا الحالية ثم نمضي قدماً إلى مجموعة الظروف التالية.

إذا وجدنا أنفسنا عالقين، أو تعساء، أو نشعر أننا محاصرون، ويائسون، جرب الإمتنان والتقبل. إذا حاولنا دون جدوى تغيير ظروفنا الحالية وبدأنا نشعر بأننا نضرب رؤوسنا في حائط من الطوب، جرب الإمتنان والتقبل.

إذا شعرنا أن كل شيء مظلم والليل ليس له نهاية أبداً، جرب الإمتنان والتقبل.

إذا شعرنا بالخوف وعدم اليقين، جرب الإمتنان والتقبل.

إذا كنا قد جربنا كل شيء آخر ولا يبدو أن شيئاً ينجح، جرب الإمتنان والتقبل.

إذا كنا في حرب مع شيئاً ما، جرب الإمتنان والتقبل.

عندما يفشل كل شيء آخر، عد إلى الأساسيات.

الإمتنان والتقبل ينجحان.

"اليوم، ساعدني يا ربي على التخلي عن مقاومتي، ساعدني على معرفة أن الألم الناشئ من ظروفنا سيتوقف عن إيذاؤنا بهذه الطريقة المؤلمة جداً إذا تقبلناها، سأمارس أساسيات الإمتنان والتقبل في حياتي، وفي كل ظروفنا الحالية."

من كتاب لغة التسامح ص ٣٣٨-٣٣٧ من هيزلدن

الصحة الجنسية

العديد من المجالات في حياتنا تحتاج إلي الشفاء.

حياتنا الجنسية تعد أحد المجالات الهامة في حياتنا. المشاعر والمعتقدات الخاصة بحياتنا الجنسية وقدرتنا على رعايتها والإعتراف بها والإستمتاع بحياتنا الجنسية وقدرتنا على إحترام أنفسنا في مجال الجنس وقدرتنا على التخلي عن الخزي والإرتباك في مجال حياتنا الجنسية، قد تكون جميعها أمور قد تلفت أو ارتبكت بالإعتمادية العاطفية لدينا علي الغير.

طاقتنا الجنسية قد تكون حُجِبَت. أو بالنسبة للبعض منا، قد يكون الجنس هو الطريقة الوحيدة التي تعلمناها للتواصل مع الناس. وقد تكون حياتنا الجنسية غير مرتبطة بالأجزاء الأخرى منا؛ قد يكون الجنس غير مرتبط بالحب --- لأنفسنا أو للغير.

البعض منا تعرض للإساءة الجنسية في الطفولة. والبعض منا قد يكون تورط في سلوكيات جنسية إدمانية --- سلوكيات جنسية قهرية خرجت عن السيطرة وولدت الشعور بالخزي.

قد يكون البعض منا تورط في إعتمادية عاطفية علي الغير جنسياً؛ بعدم الإنتباه لما نريده، أو ما لا نريده جنسياً؛ أو بالسماح لأنفسنا بالتورط جنسياً لأن الشخص الآخر هو من يريد ذلك؛ ونقوم بإغلاق حياتنا الجنسية بجانب باقي مشاعرنا الأخرى؛ ونحرم أنفسنا من الإستمتاع الصحي بأنفسنا ككائنات لديها غريزة جنسية.

حياتنا الجنسية جزء منا تستحق الشفاء والإهتمام والطاقة. إنها جزء منا يمكننا أن نسمح لها بأن ترتبط بباقي الأجزاء منا؛ إنها جزء منا يمكننا التوقف عن الخجل منه.

لا بأس وأيضاً يعد أمراً صحيحاً أن نسمح لطاقتنا الجنسية بأن تتفتح وتشفى. إنها مرتبطة بإبداعنا وبقلوبنا. ليس علينا أن نسمح لطاقتنا الجنسية بأن تتحكم فينا أو في علاقاتنا. يمكننا أن ننشئ ونحافظ على حدود صحية مناسبة لحياتنا الجنسية. يمكننا إكتشاف ما يعنيه ذلك في حياتنا.

يمكننا الإستمتاع بهبة أننا بشر، مُنحنا هبة الطاقة الجنسية، دون الإساءة أو التقليل من تلك الهبة.

"اليوم، سأبدأ في ضم حياتي الجنسية إلي بقية شخصيتي، ربي، ساعدني على التخلي عن مخاوفي وعن مشاعر الخزي التي تحيط بحياتي الجنسية. إجعلني أري الأمور التي عليّ مواجهتها بشأن حياتي الجنسية. ساعدني افتح نفسي للشفاء في هذا المجال من حياتي."

من كتاب لغة التسامح ص ٣٣٩-٣٣٨ من هيزلدن

٢٤ نوفمبر

الإستسلام

الإستسلام يعني القول: "حسناً ربي، سأفعل أي شيء تريده" الإيمان بالإله الذي عرفناه في تعافينا يعني أننا نثق بأن في نهاية المطاف سنرغب في القيام بما اراده لنا.

"اليوم سأستسلم لقوتي العليا، وسأثق أن تدبير ربي لي سيكون جيداً، حتى ولو كان مختلفاً عما كنت أمل فيه أو اتوقعه."

من كتاب لغة التسامح ص ٣٣٩ من هيزلدن

الوعي

عند بداية إدراكنا لمشكلة ما أو وضع ما أو شعور ما، قد نتفاعل بقلق أو بخوف. ليس هناك داعي للخوف من الوعي. ليس هناك داعي.

الوعي هو الخطوة الأولى تجاه التغيير الإيجابي والنمو. إنه الخطوة الأولى تجاه حل المشكلة، أو تلبية الإحتياج، وهو الخطوة الأولى نحو المستقبل. إنها الطريقة التي نركز بها على الدرس التالي.

الوعي هو الكيفية التي تلفت بها الحياة، أو الكون، أو قوتنا العليا إنتباهنا وتعدنا للتغيير. عملية "التغيير" تبدأ بالوعي. الوعي ثم التقبل --- هذه هي الدورة. يمكننا أن نتقبل الإزعاج المؤقت من الوعي لأن هذه هي الطريقة التي يتم بها نقلنا إلى مكان أفضل. يمكننا أن نتقبل الإزعاج المؤقت لأننا نستطيع أن ننثق في إلهنا، وفي أنفسنا.

"اليوم، سأكون ممتناً لأي وعي أصادفه. سأظهر الإمتنان والسلام والكرامة عندما تلفت الحياة إنتباهي. سأذكر أنه لا بأس من تقبل الإزعاج المؤقت من الوعي لأنني يمكنني أن أثق أن قوتي العليا تحركني بذلك إلى الأمام".

من كتاب لغة التسامح ص ٣٤٠ من هيزلدن

٢٦ نوفمبر

التخلي عن إنتقاد-النفس

أنظر إلي المشوار الذي قطعناه!

إنه أمراً طيباً أن نركز على المهمة المقبلة، علي ما لايزال علينا القيام به. ومن المهم ايضاً أن نتوقف ونشعر بالرضا علي ما قمنا بإنجازه.

نعم، قد يبدو أن التغيير كان بطيئاً. أحياناً يكون التغيير مُنهكاً. نعم، لقد عدنا خطوات إلي الخلف. ولكننا في المكان الذي يجب أن نكون فيه تماماً. إننا في المكان الذي نحتاج للتواجد فيه.

ولقد قطعنا مشواراً كبيراً.

أحياناً بقفزات كبيرة، وأحياناً بخطوات صغيرة، وأحياناً أخرى ونحن نركل ونصرخ طوال الوقت، وأحياناً بهمة ونشاط، لقد تعلمنا. ونضجنا. وتغيرنا.

انظر إلى المشوار الذي قطعناه.

"اليوم، سأُقدّر التقدم الذي أحرزته، وسأسمح لنفسي بالشعور بالرضا لما قمت بإنجازه."

من كتاب لغة التسامح ص ٣٤١-٣٤٠ من هيزلدن

يمكننا أن نثق في أنفسنا

بالنسبة للعديد منا، المسألة ليست ما إذا كنا نستطيع أن نثق في شخص ما مرة أخرى أم لا؛ المسألة مسألة ما إذا كنا نستطيع أن نثق في حكمنا مرة أخرى أم لا.

سيدة متعافية تزوجت من مدمن جنس قالت: "آخر خطأ ارتكبته كاد أن يكلفني صوابي، لا أستطيع أن أتحمّل خطأً مثل هذا مرة أخرى".

العديد منا وضع ثقته في أشخاص قاموا بخداعنا أو الإساءة إلينا، أو التلاعب بنا، أو إستغلالنا بطريقة أخرى لأننا وثقنا فيهم. قد نكون وجدنا أن هؤلاء الأشخاص جذابين، أو طيبين، أو محترمين. وقد يكون هناك صوتاً صغيراً قال: "لا --- هناك شيئاً غير سليم". أو ربما كنا مرتاحين للثقة في هذا الشخص وصديماً عندما وجدنا أن إحساسنا الغريزي تجاهه كان خاطئاً.

قد يتكرر هذا الأمر في حياتنا لسنوات. ثقتنا في الآخرين قد تكون إهتزت، ولكن الثقة في أنفسنا ربما هي التي تكون قد تحطمت أكثر.

كيف يمكن أن نشعر بشعور طيب جداً تجاه شخصاً ما، وبإنسيابية جيدة جداً معه، ويكون خطأ كاملاً بمثل هذا الشكل؟ قد نتساءل. كيف يمكن أن أثق في طريقة إختياري مرة أخرى، بعد أن أتضح أنها خاطئة إلي هذا الحد؟

قد لا نصل للإجابات أبداً. إنني مؤمن أنه يجب على ارتكاب بعض "الأخطاء" المعينة حتي أتعلم دروساً معينة، اشك أنني كنت سأتعلمها بأي شكلٍ آخر. ولا يمكن أن نترك ماضيها يتدخل في قدرتنا على الثقة بأنفسنا. لا يمكننا أن نتحمل أن نعيش من خلال الخوف.

إذا كنا دائماً نتخذ القرار الخاطئ في مجال العمل أو الحب، فقد نحتاج لمعرفة لماذا هذا الإصرار على هزيمة أنفسنا.

ولكن معظمنا يتحسن. ونتعلم. وننمو من خلال أخطائنا. بشكل بطيء ومتنامي، تتحسن علاقاتنا. وتتحسن إختياراتنا في العمل. وتتحسن قراراتنا حول كيفية التعامل مع الأمور ومع الأصدقاء أو مع الأطفال. إننا نستفيد من أخطائنا. ونستفيد من ماضيها. وإذا ارتكبنا أخطاء خلال الطريق فإننا نكون بحاجة لإرتكابها حتي نتعلم.

"اليوم، سأتخلي عن مخاوفي من الثقة في نفسي لأنني ارتكبت أخطاءً في الماضي، وسأفهم أن هذه المخاوف تؤدي فقط إلى إعاقة حكمي علي الأمور اليوم، وسأمنح الماضي، وحتى أخطائه، الصلاحية من خلال تقبله والإمتنان له كله، وسأسعي جاهداً لأرى ما الذي اكتسبته من أخطائي، وسأحاول أن أرى أيضاً كل قراراتي السليمة، وسأراقب التحسن والتقدم الشامل في حياتي".

من كتاب لغة التسامح ص ٣٤٢-٣٤١ من هيزلدن

العودة إلى الخطوات

عد إلى الخطوات. عد إلى خطوة.

عندما لا نعلم ما الذي علينا أن نفعله الآن، عندما نشعر بالإرتباك، أو بالضيق، أو بالإضطراب، أو نكون علي آخر قدرتنا، أو تكون مشاعرنا طاغية، أو تفقدنا رغباتنا، أو ثائرين، أو يائسين، نعود إلى الخطوات.

بغض النظر عن الوضع الذي نواجهه، فممارسة خطوة سيكون أمراً مساعداً، قم بالتركيز علي واحدة، وثق في غرائذك، وقم بممارستها.

ما هو معني أن نمارس خطوة؟ أن نفكر فيها. أن نتأملها. وبدلاً من التركيز على الارتباك، أو علي المشاكل، أو علي الوضع الذي تسبب في يأسنا أو ثورتنا، نركز على الخطوة.

فكر كيف يمكن أن تتطبق الخطوة علي ما يحدث. تمسك بها. وتشبث بها كما نتشبث بارتباكنا أو بمشاكلنا.

الخطوات حل. إنها تنجح. يمكننا أن نثق في أنها تنجح.

يمكننا أن نثق في الإتجاه الذي ستقودنا إليه الخطوات.

عندما لا نعرف أى خطوة علينا أن نمارسها الآن، مارس واحدة من الإثني عشر.

"اليوم، سأركز على استخدام الخطوات الإثني عشر لحل المشاكل وللحفاظ على توازني وتناغمي، سأمارس خطوة بأحسن ما في إستطاعتي، وسأعلم أن اثق في الخطوات، واعتمد عليها بدلاً من الحماية عن طريق سلوكياتي المعتمدة عاطفياً علي الغير".

من كتاب لغة التسامح ص٣٤٣-٣٤٢ من هيزلدن

الخطوة الثانية عشر

الخطوة الثانية عشر تقول أنه بعد أن حدثت لنا صحوحة روحية، نحاول حمل هذه الرسالة للآخرين. رسالتنا رسالة أمل وحب وراحة وصحة --- أسلوب أفضل للحياة، أسلوب ينفع.

كيف نحملها؟ ليس عن طريق الإنقاذ. ولا عن طريق التحكم. وليس عن طريق الهوس. ولا عن طريق التبشير بالتعافي.

نحمل الرسالة بطرق صغيرة، رقيقة، ولكنها قوية. نمارس أعمال تعافينا الشخصية ونصبح مثل حي للأمل، وحب النفس، والراحة، والصحة. هذه السلوكيات الهادئة يمكنها أن تكون رسالة قوية.

الدعوة (وليس اصدار الأمر أو مطالبة) شخص ما بالذهاب إلي إجتماع وسيلة قوية لحمل الرسالة.

الذهاب إلى إجتماعاتنا ومشاركة كيف ينجح معنا التعافي، وسيلة فعالة لحمل الرسالة.

أن نكون علي طبيعتنا ونسمح لقوتنا العليا بتوجيه أفعالنا طرق قوية لحمل الرسالة، عادةً، نجد أنفسنا نحمل الرسالة بشكل أكثر فعالية عن عندما نعد أنفسنا لإصلاح شخص ما، أو إقناعه، أو إجباره على التعافي.

الرعاية المفرطة والتحكم ليست طرقاً تحمل الرسالة. كل هذه السلوكيات تحمل إعتمادية عاطفية علي الغير.

ولازال، أقوى شكل لمساعدة الآخرين يعود إلي مساعدة أنفسنا. عندما نقوم بعملنا نحن ونكون أمناء ومتفحين في هذا الأمر، نؤثر بذلك علي الآخرين أكثر من افضل نوايانا لتقديم "المساعدة". لن نتمكن من تغيير الآخرين، ولكن يمكننا أن نغير أنفسنا، بهذا قد ينتهي بنا الأمر لتغيير الكون.

"اليوم سأسعي جاهداً لحمل الرسالة بطرق تصلح، وسأتخلي عن حاجتي إلى "مساعدة" الآخرين، بدلاً من ذلك، سأضع تركيزي على مساعدة وتغيير نفسي، وإذا أتاحت لي الفرصة لمشاركة التعافي الخاص بي مع شخص ما ، سأفعل ذلك بمنتهي الهدوء. ربي، ساعدني في إظهار الراحة والتشجيع والأمل للآخرين. يمكنني أن أكون وسيلة لمساعدة الآخرين عندما أكون مستعد. ليس على إجبار هذا الأمر؛ إنه سيحدث بشكل طبيعي".

من كتاب لغة التسامح ص ٣٤٤-٣٤٣ من هيزلدن

٣٠ نوفمبر

الإنفصال عاطفياً

يوماً ما، أحضر ابني همستر إلي المنزل ليعيش معنا. وضعناه في قفص. وبعدها بقليل، هرب الهمستر. وعلي مدي الستة أشهر التالية، كان الحيوان يجرى مذعوراً بلا هدف في المنزل. وكذلك نحن --- في محاولة للإمساك به.

"كنا نصرخ، ها هو. إمساك به!" في كل مرة يري احدنا الهمستر، كنا أنا أو ابني، نرمي أي شيء كنا نفعله، ونجري في جميع أنحاء المنزل، وندفع تجاه الحيوان علي أمل الإمساك به.

أنشعلت به، حتى ولو لم أكن أراه. كنت افكر "هذا لا يصح، لا يمكن أن اترك همستر يجري بحريته في المنزل، يجب علينا الإمساك به. يجب علينا أن نفعل "شيئاً".

حيوان صغير، في حجم الفأر تسبب في إنفعال المنزل كله.

يوماً ما، بينما كنت أجلس في غرفة المعيشة، شاهدت الحيوان يسرع عبر طريقة المنزل. فبدأت بشكل جنوني في الإندفاع نحوه، مثلما كنت أفعل عادةً، ثم أوقفت نفسي.

قلت لنفسى، لا، هذا يكفي. إذا كان هذا الحيوان يريد أن يعيش في أركان وشقوق هذا البيت، فسأتركه يفعل ذلك. سأنتهي من القلق بشأنه. وسأنتهي من محاولة الإمساك به. سيكون ذلك وضع غير عادى، ولكن هذه ستكون الطريقة التي يجب أن يكون عليها الوضع.

تركت الهمستر يمر دون أن أبدي أي ردة فعل. شعرت بعدم الإرتياح قليلاً بعدم رد فعلي الجديد --- أن لا أرد الفعل --- ولكنني التزمت به على أي حال.

أصبحت أشعر أكثر راحة برد فعلي الجديد --- أن لا أرد الفعل. وقبل أن يمضي الكثير من الوقت، أصبحت في سلام تام مع الوضع. لقد توقفت عن محاربة الهمستر. وبعد ظهر ذات يوم، وبعد أسابيع فقط من البدء في ممارسة سلوكي الجديد، مر الهمستر يجري بجانبى، كما فعل عدة مرات من قبل، ولم انظر إليه ولو بطرف عيني. توقف الحيوان في مساره، واستدار، ونظر إلي. فبدأت في الإندفاع إليه. وبدأ في الجرى هارباً، وهدأت.

قلت "حسناً أفعل ما تريد." وكنت أعنيها.

بعد ساعة، جاء الهمستر ووقف أمامى، وانتظر. التقطته برفق ووضعتة في قفصه، حيث عاش في سعادة منذ هذا الوقت. العظة من القصة؟ "لا تندفع وراء الهمستر". إنه أصلاً خائف، ومطاردته تخيفه أكثر وتصيبنا بالجنون.

الإنفصال عاطفياً ينجح.

"اليوم، سأستريح مع رد فعلي الجديد --- أن لا أرد الفعل، وسأشعر بالسلام."

من كتاب لغة التسامح ص ٣٤٥ - ٣٤٤ من هيزلدن

السماح للناس بأن تكون
متاحة لنا عند إحتياجنا إليهم

أحياناً، نكون بحاجة إلى الرعاية. وأحياناً، نحتاج للدعم من الناس.

لقد كان العديد منا محروم من الدعم والرعاية لفترة طويلة فلا ندرك أنه أمر نريده ونحتاج إليه. لقد تعلم العديد منا أن نمنع أنفسنا أو نتوقف عن الحصول على ما نريده ونحتاج إليه.

قد لا نسعي للطلب من الآخرين بأن يقوموا بتلبية إحتياجاتنا. وقد نكون في علاقات مع أشخاص لن يتمكنوا أو لن يكونوا متاحين لتلبية إحتياجاتنا. أو قد نكون في علاقات مع أشخاص سيكونوا سعداء بتلبية طلب مباشر منا.

قد نضطر إلى التخلي عن شيء حتي نقوم بذلك. قد نضطر إلى التخلي عن دور الشهيد أو الضحية. إذا طلبنا ما نريده ونحتاج إليه، وحصلنا علي تلك الإحتياجات، فلن نتمكن من معاقبة الناس، أو دفعهم بعيداً عنا في وقتٍ لاحق، علي أنهم تسببوا في خيبة أملنا.

قد نضطر إلى التخلي عن مخاوفنا بالشكل الكافي الذي يسمح لنا بتجربة العلاقة الحميمة التي ستحدث عندما نسمح لشخص ما بأن يحبنا ويدعمنا. قد نحتاج حتى لتعلم، يوم بيوم، كيف نشعر بالسعادة والرضا.

تعلم أن تسمح للآخرين أن يكونوا متاحين لنا عندما نحتاج إليهم.

"اليوم، سأكون منفتحاً على تحديد ما أحتاج إليه من الناس، وسأطلب ما أريده بشكل مباشرة، وسأسمح للآخرين بأن يكونوا متاحين لي عند إحتياجي إليهم."

من كتاب لغة التسامح ص ٣٤٨ من هيزلدن

وضع حياتنا على الإنتظار

لن يمكننا أن نتحمل وضع إحتياجاتنا على الإنتظار، إنتظار شخص آخر يقوم بتلبيتها لنا، ويجعل حياتنا أفضل أو أن يأتي هذا الشخص ويكون من وما نريده أن يكون. هذا من شأنه أن يخلق الضغينة والعداء وإعتمادية غير صحية، وفوضى يجب التعامل معها في وقت لاحق

إذا كنا قد اتخذنا قرراً أننا نريد علاقة معينة أو نريد الإنتظار حتي نتخذ قرراً ما بخصوص علاقة معينة، فمن الضروري علينا أن نستمر في ممارسة حياتنا الخاصة في هذه الفترة الإنتقالية

قد يكون ذلك أمراً صعباً. وقد يبدو أن الوضع الطبيعي هو أن نضع حياتنا على الإنتظار. هذا هو الوقت الذي نتورط فيه في معتقدات الإعتدائية العاطفية علي الغير: هذا الشخص يمكنه إسعادي. . . . إنني في حاجة لأن يقوم هذا الشخص المعين بفعل هذا الشيء المعين حتي أكون سعيداً

هذه الظروف يمكن لها أن تجعلنا ندور في فلك تقديرنا المنخفض لأنفسنا، والتشكك فيها، وإهمالها. يمكننا أن نقع في هذا الوضع بعدة طرق. يمكننا أن نفعل ذلك ونحن في إنتظار رسالة، أو إنتظار وظيفة، أو إنتظار شخصاً ما، أو إنتظار حدثاً ما. ليس علينا أن نضع حياتنا علي الإنتظار.

ستكون هناك تداعيات اذا فعلنا ذلك. استمر في حياتك. وتعامل مع الحياة يومياً بيوم. ما الذي يمكنني القيام به الآن حتي اعتني بنفسني، وأشعر بمشاعر أفضل، وألبي إحتياجاتي بطريقة مناسبة وصحية؟ كيف يمكنني أن أتملك قوتي حتي اعتني بنفسني

، بغض النظر عن ما يفعله أو لا يفعله الشخص الآخر؟ ماذا سيحدث إذا كسرت هذا النظام وبدأت في الإعتناء بنفسني؟ أحياناً، نجد الجواب الذي نريده فوراً. و أحياناً أخرى علينا الإنتظار لبعض الوقت. وأحياناً، لا تحدث الأمور تماماً بالشكل الذي كنا نأمل فيه. ولكنها تحدث دائماً للخير، وغالباً ما تحدث بشكل أفضل مما كنا نتوقع

وفي تلك الأثناء، قمنا بإظهار الحب لأنفسنا من خلال ممارسة حياتنا الخاصة وتوقفنا عن التحكم في الآخرين. هذا دائماً ما يرد إلينا عثرة أضعاف، لأنه في واقع الأمر عندما نظهر الحب لأنفسنا، نعطي بذلك لقوتنا العليا، وللأشخاص الآخرين، وللكون موافقة علي إرسال الحب الذي نريده ونحتاجه إلينا. التوقف عن أن نعيش حياتنا حتي نجعل الأمور تحدث أمراً لا ينفع. كل ما يفعله ذلك هو أنه يجعلنا تعساء، لأننا توقفنا عن ممارسة حياتنا

" . اليوم سأجبر نفسي، إذا لزم الأمر علي ممارسة حياتي الخاصة، وسأتعامل بأفضل ما هو في مصلحتي، بطريقة تعكس حب لنفسني. وإذا كنت قد منحت قوة التحكم في حياتي لشخصاً آخر غير نفسي، شخصاً غير قوتي العليا، سأسحبها منه، وسأبدأ في التصرف بما فيه أفضل ما في مصلحتي، حتى ولو بدي القيام بذلك صعباً " .

من كتاب لغة التسامح ص ٣٥٠-٣٤٨ من هيزلدن

العديد منا ماهرون في الإنكار والتقليل من شأن ما يضر بنا. قد نمر بحالة معينة، ونحن نقول لأنفسنا مراراً أن الأمر ليس سيئاً؛ لا ينبغي علينا أن نكون مطالبين بهذا الشكل؛ الأمر سيتغير في أي يوم؛ يجب أن نكون قادرين على التعايش مع الأمر؛ الأمر لا يزعجنا؛ الشخص الآخر لم يكن فعلاً يعني ذلك؛

الأمر غير مؤذي. ربما أن المسألة "فيما نحن فقط لاغير". قد نتشاجر ونتجادل مع أنفسنا حول حقيقة وصحة الألم الذي نشعر به --- في أحقيتنا في الشعور به وفعل شيئاً حياله .

عادةً ما نتحمل أكثر من اللازم فنصبح ساخطين ونرفض تحمل المزيد. يمكننا أن نتعلم تنمية تحمل صحي. إننا نفعل ذلك من خلال وضع حدود صحية والثقة في أنفسنا حتي نتمكن قوتنا مع الناس. كما يمكننا أن نخفف من آلامنا ومعاناتنا من خلال التصديق لأنفسنا والانتباه إليها.

يمكننا العمل على تقصير الوقت ما بين تحديد الإحتياج لوضع حدود، والقيام بإجراء واضح ومباشر. إننا لم نصاب بالجنون. هناك بعض السلوكيات التي تضايقتنا بالفعل. بعض السلوكيات غير مناسبة فعلاً، أو مزعجة، أو مؤذية، أو مسيئة. ليس علينا أن نشعر بالذنب لأننا نعتني بأنفسنا بمجرد أن نتعرف علي حدود يتعين علينا أن نضعها.

أنظر للتجربة علي أنها تمرين علي تملك قوتنا، في إنشاء حدود صحية جديدة ومدي للتحمل مع أنفسنا. ليس علينا أن نشعر بالذنب أو نعتذر أو نشرح أنفسنا بعد وضع الحدود. يمكننا أن نتعلم تقبل الصعوبة وعدم الراحة من وضع الحدود مع الناس. يمكننا توطيد حقنا في أن نكون لدينا هذه الحدود. يمكننا أن نعطي المساحة للشخص الآخر لإستكشاف مشاعره؛ ويمكننا أن نعطي لأنفسنا المساحة لتكون لدينا مشاعرنا الخاصة --- أثناء الكفاح الذي نمر به لكي نتمكن قوتنا وننشئ علاقات جيدة نافعة. بمجرد أن نثق في قدرتنا على الإعتناء بأنفسنا، فإننا سننمي تحمل صحي ومناسب مع الآخرين

" ربي، ساعدني علي البدء في السعي إلي حدود صحية وتحمل صحي لنفسي وللآخرين "

من كتاب لغة التسامح ص ٣٥١-٣٥٠ من هيزلدن

التخلي عن التشبث

"سأل صديق يوماً ما "ما هو القدر الذي نحتاج للتخلي عن عدم التشبث به".

أجبت "لست متأكداً، ولكن ربما كل شيء ".

التخلي عن ما نتشبث به عملية روحية وعاطفية وعقلية وبدنية، وأحياناً "عملية ميتافيزيقية غامضة" من ترك ما نتشبث به بشدة للإله وللكون.

نتخلي عن تمسكنا بالناس، وبالنتائج، وبالأفكار، وبالمشاعر، وبما نريده، وبالاحتياجات، والرغبات --- كل شيء. نتخلي عن محاولة التحكم في تقدمنا في التعافي. نعم، إنه من المهم أن نتعرف ونتقبل ما نريده وما نريده أن يحدث. ولكنه بنفس قدر الأهمية أن نتبع ذلك بالتخلي عن ما نتشبث به.

التخلي عن ما نتشبث به هو الفعل الخاص بالإيمان. هو هذا السلوك الذي يمنح الموافقة للإله وللكون لإرسال النصيب الذي قُدر لنا.

التخلي عن ما نتشبث به يعني أننا نقر بأن هذا التعلق الشديد لا يساعد على حل المشكلة، أو تغيير الشخص، أو الحصول على النتيجة المرجوة. إنه لا يساعدنا "نحن". في الواقع، إننا نتعلم أن هذا التعلق من شأنه عادةً أن يمنعنا من الحصول على ما نريده ونحتاج إليه.

من نكون حتي نقول أن الأمور لا تحدث بالضبط بالطريقة التي يجب أن تحدث بها؟

هناك سحر في التخلي عن ما نتشبث به. أحياناً نحصل على ما نريده سريعاً بعد أن نتخلي عن ما نتشبث به. وأحياناً يستغرق الأمر وقتاً أطول. وأحياناً لا نحصل على النتائج المرجوة تحديداً كما أردناها. بل يحدث شيئاً أفضل.

التخلي عن ما نتشبث به يحررنا ويمكننا من الإتصال "بمصادرنا".

التخلي عن ما نتشبث به يخلق البيئة المثالية للحصول على أفضل النتائج والحلول الممكنة.

"اليوم، سأهدىء، وسأتخلي عن أكثر الأمور التي تزعجني. وسأثق انه بالتخلي عن ما اتشبث به اكون بذلك قد بدأت التحرك في المسار الذي تأتي منه أفضل التدابير الممكنة للأمور".

من كتاب لغة التسامح ص ٣٥٢-٣٥١ من هيزلدن

الشخصيات الصعبة

لا شيء يجعلنا نشعر بالجنون أكثر من توقع بعض الأشياء من شخص ليس لديه شيئاً يعطيه. لا شيء يجعلنا نشعر بالإحباط أكثر من أن نحاول أن نجعل شخص يكون شيئاً آخر غير حقيقته؛ إننا نشعر بالجنون عندما نحاول إدعاء أن هذا الشخص شيئاً آخر غير حقيقته. قد نكون أمضينا سنوات نتفاوض فيها مع الواقع بشأن أشخاص معينين من ماضينا وحاضرنا. قد نكون أمضينا سنوات نحاول أن نجعل شخصاً ما يحبنا بطريقة معينة، في حين أن هذا الشخص لا يستطيع أو لن يفعل ذلك.

لقد حان أوان أن نترك هذا الأمر. لقد حان أوان أن نتركه يرحل. هذا لا يعني أننا لا نستطيع أن نحب هذا الشخص من الآن فصاعد. ولكنه يعني أننا سنشعر براحة هائلة تأتي عندما نتوقف عن إنكار الواقع والبدأ في التقبل. إننا نقوم بالإفراج عن هذا الشخص ليكون علي حقيقته. إننا نتوقف عن محاولة أن نجعل هذا الشخص يكون شخصاً آخر غير حقيقته. ونتعامل مع مشاعرنا ونبتعد عن الأسلوب المدمر.

نتعلم الحب والإهتمام بشكل مختلف بطريقة تأخذ الواقع في الاعتبار.

ندخل في العلاقة مع هذا الشخص على أسس جديدة --- أخذين أنفسنا وإحتياجاتنا في الاعتبار. إذا كان الشخص مدمناً للخمر أو المخدرات الأخرى أو للتعاسة أو للأشخاص الآخرين، نترك إيمانه. ونرفع أيدينا عنه. ونعيد له حياته مرة أخرى. وأثناء هذه العملية، تُمنح لنا نحن حياتنا وحریتنا في المقابل.

إننا نتوقف عن السماح لما لا نستطيع الحصول عليه من هذا الشخص في التحكم فينا. ونتحمل مسؤولية حياتنا. ونمضي في عملية محبة أنفسنا والإعتناء بها.

إننا نقرر كيف نريد أن نتفاعل مع هذا الشخص، واضعين في الإعتبار الواقع ومصالحنا الشخصية. نغضب، ونشعر بالألم، ولكننا في النهاية نهبط في مكان المغفرة. نطلق سراحه، ويُطلق سراحنا من العبودية.

هذا هو لب الانفصال عاطفياً بمحبه.

"اليوم، سأعمل علي الانفصال عاطفياً بمحبه من الأشخاص المثيرة للمشاكل في حياتي، وسأسعي جاهداً لتقبل الواقع في علاقاتي، وسأعطي لنفسي الإذن بالإعتناء بنفسي في علاقاتي، مع حرية عاطفية وجسدية وعقلية وروحية لكلاً من الطرفين كهدف لنفسي."

من كتاب لغة التسامح ص ٣٥٣-٣٥٢ من هيزلدن

التخلي عن الشعور بالخزي

العديد منا كانوا ضحية، وأحياناً أكثر من مرة. قد نكون تعرضنا للإساءة الجسدية أو للإساءة الجنسي أو للإستغلال من قبل الإدمان عند شخصاً آخر.

إننا نتعلم أنه لو تم الإساءة إلينا من قبل شخصاً آخر، فإنه لا يعني أن نشعر نحن بالخزي. فالشعور بذنب التصرف المسيء يكون من نصيب مرتكب الجرم وليس من نصيب الضحية.

حتى في التعافي نفع فريسة لأن نكون ضحية، هذا ليس مبرراً للشعور بالخزي.

الهدف من التعافي أن نتعلم الإعتناء بأنفسنا، وأن نتعلم أن نحرر أنفسنا من أن نكون ضحية، ولا نلقي باللوم على أنفسنا بشأن تجارب ماضية. الهدف هو تسليح أنفسنا حتي لا نستمر في أن نكون ضحية نتيجة الشعور بالخزي والمشاعر التي لم تنتهي منها من الشعور الأصلي بأننا كنا ضحية.

كل منا لديه ما يجب علينا أن فعله، ولدينا أمورنا، ومهام التعافي الخاصة بنا. وأحد هذه المهام هو التوقف عن الإشارة بأصابعنا إلى مرتكب الجرم، لأن هذا يشنتنا. وعلى الرغم من أننا نُحْمِل كل شخص المسؤولية والمسائلة عن سلوكه، إلا أننا نتعلم التعاطف مع الجاني. إننا نتفهم أن هناك العديد من القوي تدخلت في المشهد في حياة هذا الشخص. وفي الوقت نفسه، لا نتمسك نحن بالشعور بالخزي.

نتعلم أن نفهم الدور الذي لعبناه في وقوعنا كضحية، وكيف وقعنا في هذا الدور ولم نقوم بإنقاذ أنفسنا. ولكن هذه معلومات تسلحنا حتي لا نحتاج لأن يحدث ذلك مرة أخرى.

تخلي عن شعور الضحية بالخزي. لدينا أمور ومهام، وأمورنا ليست أن نشعر بالذنب والخطأ لأننا كنا ضحية.

"اليوم، سأحرر نفسي تماماً من خزي الضحية الذي قد أكون محتفظاً أو متمسكاً به."

من كتاب لغة التسامح ص ٣٥٤-٣٥٣ من هيزلدن

عندما يأتي الوقت المناسب

تمر علينا أوقات لا نعلم فيها ببساطة ما الذي علينا أن نفعله الآن أو أين ستكون خطوتنا القادمة. أحياناً تكون هذه الفترات قصيرة، وأحياناً أخرى تطول.

يمكننا المرور من هذه الأوقات. يمكننا الاعتماد على برنامجنا و علي تصرفات التعافي المنضبطة. يمكننا التعامل باستخدام إيماننا، والأشخاص الآخرين، ومواردنا.

تقبل عدم اليقين. لا "يجب" علينا أن نعلم دائماً ما الذي علينا القيام به أو إلى أين نذهب الآن. لا نملك دائماً إتجاهاً واضحاً. فافرض أن نتقبل التقاعس والإهمال فذلك يجعل الأمور أسوأ.

لا بأس من أن لا نكون بلا وجهه مؤقتاً. قل "أنا لا أعلم" واشعر بالراحة لذلك، ليس علينا أن نحاول إجبار الحكمة أو المعرفة أو الوضوح عندما لا يكونوا متوفرين.

أثناء إنتظارنا لمعرفة الإتجاه، ليس علينا أن نضع حياتنا علي الإنتظار. دع القلق و إستمتع بالحياة. إهدأ. إفعل شيئاً ممتعاً. إستمتع بالحب والجمال الموجودين في حياتك. إنجز مهام صغيرة. قد لا يكون لها أى علاقة بحل المشكلة، أو العثور على الإتجاه، ولكن هذا هو ما يمكننا أن نفعله في هذه الفترة المؤقتة.

الوضوح سيأتي. الخطوة التالية ستكشف عن نفسها. التردد، والخمول، وعدم وجود الإتجاه لن يستمر إلى الأبد.

"اليوم، سأقبل ظروفى حتى ولو أفقر للإتجاه والبصيرة، وسأتذكر أن أفعل أشياء تجعلنى ومن حولى نشعر بمشاعر طيبة خلال هذه الأوقات. وسأثق أن الوضوح سيأتى من تلقاء نفسه."

من كتاب لغة التسامح ص ٣٥٥-٣٥٤ من هيزلدن

تقدير احتياجاتنا

عندما لا نطلب ما نريده ونحتاج إليه، نقلل من شأن أنفسنا. إننا نستحق أفضل من ذلك.

من المحتمل أن نكون قد تعلمنا من الآخرين أنه ليس من الأدب أو الكياسة أن نعبر عن أنفسنا. الحقيقة هي أننا إذا لم نفعل ذلك، فإن ما نريده ونحتاج إليه قد يعود لمطاردة علاقاتنا فيما بعد. وقد ينتهي بنا الأمر إلى الشعور بالغضب أو الضغينة، أو قد نشعر في معاقبة شخصاً آخر لعدم قدرته على تخمين ما نحتاج إليه. وقد تنتهي العلاقة لأنها لا تلبي احتياجاتنا.

الحميمية والتقارب ممكنة فقط في العلاقة عندما يستطيع الطرفان الإفصاح ما يريدونه ويحتاجون إليه. العلاقة الحميمة الدائمة تتطلب ذلك.

أحياناً، قد نضطر إلى "المطالبة" بما نريده. هذا ما يسمى بوضع الحدود. ونفعل ذلك ليس للتحكم في الشخص الآخر، ولكن حتي نتمكن من التحكم في حياتنا.

إن سلوكنا تجاه احتياجاتنا مهم أيضاً. ويجب علينا أن نقدرها ونأخذها بجدية إذا كنا نتوقع من الآخرين أن يأخذونا بجدية. عندما نبدأ في وضع قيمة وأهمية لإحتياجاتنا، سنرى تغييراً ملحوظاً. تلبية رغباتنا واحتياجاتنا ستبدأ.

"اليوم، سأحترم رغبات وإحتياجات نفسي والآخرين، وسأفصح لنفسي، وللآخرين، ولقوتي العليا عن ما أريده واحتاج إليه، وسأستمع إلى ما يريدونه ويحتاجون إليه أيضاً."

من كتاب لغة التسامح ص ٣٥٦-٣٥٥ من هيزلدن

طلب المساعدة

لا بأس من طلب المساعدة.

من أكثر الأشياء التي نفعلها في أنفسنا سخافة هي عدم طلبنا للمساعدة التي نحتاج إليها من صديق أو أحد أفراد الأسرة أو القوة العليا أو المورد المناسب.

ليس علينا أن نمر في الصراع مع المشاعر والمشاكل وحدنا. يمكننا طلب المساعدة من قوتنا العليا وطلب الدعم والتشجيع من أصدقائنا.

أياً كان ما نحتاج إليه من معلومات، أو تشجيع، أو يد مساعدة، أو كلمات، أو عناق، أو شخص سيستمع إلينا، أو ركوبه لمكان ما، يمكننا أن نطلبه. يمكننا أن نطلب من الناس ما نحتاجه منهم. ويمكننا أن نطلب من ربنا ما نحتاجه من ربنا.

عدم طلب المساعدة التي نحتاج إليها يعد أمراً إنهزامياً للنفس. فهذا يجعلنا نبقى عالقين في نفس المكان. إذا طلبنا طويلاً وكثيراً بما فيه الكفاية وإذا وجهنا طلبنا إلي المصدر السليم، سنحصل على المساعدة التي نحتاج إليها.

هناك فرق بين أن نطلب من شخص ما إنقاذنا وبين أن نطلب المساعدة التي نحتاج إليها منه بشكل مباشر. يمكننا أن نكون واضحين ونسمح للآخرين بإختيار ما إذا كانوا سيساعدونا أم لا. إذا كان الجواب بلا، يمكننا التعامل مع ذلك.

إتباع أسلوب التلميح، أو الولولة، أو التلاعب أو إكراه الناس علي المساعدة يعد أمراً إنهزامياً للنفس. إنه أمراً مزعجاً أن نذهب للناس علي أننا ضحية ونتوقع منهم إنقاذنا. لكنه أمراً صحيحاً أن نطلب المساعدة إذا كانت المساعدة هي ما نحتاج إليها.

قالت سيدة "إن مشكلتي تكمن في الشعور بالخزي، أردت أن أطلب المساعدة في التعامل معها، ولكنني شعرت بالخجل الشديد. أليس هذا جنون؟"

بالنسبة لنا نحن الذين نتوق لمساعدة الآخرين يمكننا أن نتعلم السماح لأنفسنا بتلقي المساعدة. يمكننا أن نتعلم أساليب سلسة لطلب وتلقي المساعدة التي نريدها ونحتاج إليها.

"اليوم، سأطلب المساعدة إذا احتجت إليها --- من الناس ومن قوتي العليا. لن أكون ضحية، لا حول لها ولا قوة في إنتظار الإنقاذ، وسأجعل طلبي للمساعدة محدداً، في لب الموضوع، وسأترك مجالاً لإختيار الشخص الآخر لما إذا كان سيساعدني أم لا. ولن أكون شهيداً أكثر من ذلك برفضي الحصول على المساعدة التي استحقها في الحياة --- المساعدة التي تجعل الحياة أبسط. ربي ساعدني علي التخلي عن حاجتي للقيام بكل شيء بمفردي. ساعدني علي إستخدام الكون أو الموارد المتاحة لي كلها".

من كتاب لغة التسامح ص ٣٥٧-٣٥٧ من هيزلدن

١٠ ديسمبر

النَّمَكُن

يمكنك أن تُفكر. ويمكنك أن تتخذ قرارات جيدة. ويمكنك القيام بالإختيارات المناسبة لك.

نعم، كلنا نرتكب أخطاء من وقت لآخر. لكننا لسنا أخطاء.

يمكننا إتخاذ قراراً جديداً بناءً علي أخذ معلومات جديدة في الاعتبار.

يمكننا تغيير فكرنا من وقت لآخر. وهذا من حقنا أيضاً.

ليس علينا أن نكون مثقفين حتي نتمكن من القيام بإختيارات جيدة. في التعافي، لدينا هبة وهدف متاحان لكل واحد منا. الهبة إسمها "الحكمة".

يمكن للآخرين أن يفكروا أيضاً. وهذا يعني أنه ليس علينا بعد الآن أن نشعر بالمسؤولية تجاه قرارات الآخرين.

وهذا "أيضاً يعني أننا مسؤولون عن إختياراتنا".

يمكننا اللجوء للآخرين للحصول على مردود. يمكننا أن نسأل عن معلومات. ويمكننا أن نأخذ الآراء في الاعتبار. ولكن مهمتنا نحن أن أن نتخذ قراراتنا. إنها من دواعي سرورنا و كذلك حقنا أن يكون لدينا آراءنا الخاصة.

كل منا حر في أن يحتضن ويستمتع بكنز عقولنا نحن، وفكرنا نحن، وحكمتنا نحن.

"اليوم، سأقدر هبة عقلي، وسأفكر لنفسي، وأمارس إختياراتي، وأقدر آرائي، وسأكون منفتحاً على آراء الآخرين، ولكنني سأتحمل مسؤولية نفسي، وسأطلب وأثق في أنني يتم توجيهي بالحكمة الإلهية."

من كتاب لغة التسامح ص ٣٥٨-٣٥٧ من هيزلدن

أحد إختيارات التعافي هو إختيار كيف نريد أن نفكر --- كيف نستخدم طاقتنا الذهنية بشكل إيجابي.

الطاقة الذهنية الإيجابية، والتفكير الإيجابي، لا يعنيان أننا نفكر بشكل غير واقعي أو نعود إلى الإنكار. إذا لم يعجبنا شيئاً ما، نحترم رأينا الشخصي. إذا إكتشفنا مشكلة، نكون أمناء بخصوص هذا الأمر. إذا كان هناك شيئاً ما لا يحدث كما نريد، نتقبل الواقع. ولكننا لا نركز على الأجزاء السلبية من تجاربنا.

إننا نُمكِن أي شيء نعطي له طاقتنا.

هناك سحر في عملية تمكين ما هو طيب، لأن ما نُمكِنه ينمو ويزيد. التأكيدات تعد إحدى طرق تمكين ما هو طيب: بعض العبارات الإيجابية البسيطة التي نقولها لأنفسنا: أنا أحب نفسي . . . أنا شخص جيد بما فيه الكفاية . . . حياتي جيدة . . . أنا سعيد أنني علي قيد الحياة اليوم . . . ما أريده واحتاج إليه قادم . . . أنا أستطيع. . .

الإختيار في التعافي ليس ما إذا كنا سنستخدم التأكيدات أم لا. لقد كنا نستخدم التأكيدات للأفكار والمعتقدات منذ أن بدأنا نتعلم الكلام. الإختيار في التعافي هو "ما هو الذي نريد أن نؤكد."

"اليوم، سأُمكِن ما هو طيب في نفسي، وفي الآخرين، وفي الحياة، إنني علي إستعداد للإفراج أو للتخلي عن أنماط التفكير السلبية وإستبدالها بأخري إيجابية، سأختار ما أريد أن أؤكد، وسأجعله يصلح.

من كتاب لغة التسامح ص ٣٥٩-٣٥٨ من هيزلدن

١٢ ديسمبر

مشيئة ربنا

كل يوم، اطلب من ربك ما الذي يريدنا ربنا أن نفعله اليوم؛ ثم اطلب من ربك المساعدة. طلب بسيط، ولكنه في غاية العمق وبعيد المدى يمكن أن يأخذنا إلى أي مكان نحن بحاجة للذهاب إليه.

إنصت: فكل ما نريده، كل ما نحتاج إليه، كل الإجابات، كل المساعدة، كل الخير، كل الحب، كل الشفاء، كل الحكمة، كل تحقيق الرغبات يتجسد في هذا الطلب البسيط. ولسنا بحاجة سوى لأن نقول "أشكرك" ليس أكثر.

"هذه الخطة" التي وضعت من أجلنا ليست من أجل الحرمان. ولكنها من أجل الإشباع والبهجة والوفرة. أمشي فيها.

ستري بنفسك.

"اليوم، سأطلب من ربي أن يوضح لي ما الذي يريدني ربي أن أفعله في هذا اليوم، ثم اطلب المساعدة لأفعل ذلك، وسأثق أنه كافي ليأخذني إلى النور والبهجة."

من كتاب لغة التسامح ص ٣٥٩ من هيزلدن

١٣ ديسمبر

العطاء

لا تخف من العطاء.

قد نحتاج للتراجع عن العطاء لفترة من الوقت، أثناء ما نتعلم تمييز الفرق بين العطاء الصحي والرعاية المفرطة، التي تتركنا بالشعور أننا ضحية ونترك الآخرين يشعرون بالضغينة.

هذه حالة مؤقتة.

أننا بحاجة إلى العطاء والتلقي حتي نشعر أننا أصحاء، وحتى نؤدي دورنا في العيش بهذه الطريقة الروحية، وحتى نكون جزءاً من الدورة اللانهائية لهذا الكون، بتوجيه من خالقنا.

كلا الجزئين هامين.

ما هو العطاء الصحي؟

إنه سلوك رفيع علي كل واحد منا أن يسعى لفهمه بنفسه. نتحدث عن العطاء الذي يحمل معه شعوراً طيباً ولا يتركنا نشعر أننا ضحية.

هذا العطاء الذي يجعل من يعطي ومن يتلقى يشعرا بتقدير أعلي تجاه النفس.

إنه العطاء المبني علي أساس الرغبة في القيام بذلك بدلاً من أن يكون مبني علي الشعور بالذنب، أو الشفقة، أو الخزي، أو الإضطرار.

أنه العطاء الغير مرتبط بمصلحة ما. أو هو العطاء المبني على أساس تعامل نظيف مباشرة.

أياً كان هذا العطاء من وقتنا، أو مجهودنا، أو طاقتنا، أو راحتنا، أو رعايتنا، أو اموالنا، أو أنفسنا، إنه إعطاء ما يمكننا إعطاءه.

العطاء جزء من سلسلة من العطاء والتلقي. يمكننا أن نتعلم العطاء بطرق صحية؛ يمكننا أن نتعلم العطاء بحب. إننا بحاجة لمراقبة كيف نعطي، للتأكد من أنه لم يتخطى الحد ويصبح رعاية مفرطة. فنحن بحاجة لتعلم العطاء بطرق نافعة لنا وللآخرين.

"اليوم، إهديني يا ربي في عطائي. ساعدني على العطاء للآخرين بطرق صحية. ساعدني على العطاء الذي اشعر انه سليم، والذي اشعر أنه جيد، والذي اشعر أنه نظيف، والذي هو في إستطاعتي."

من كتاب لغة التسامح ص ٣٦٠-٣٥٩ من هيزلدن

التفكير الواضح

اسعي جاهدًا من أجل التفكير الواضح. فالعديد منا كان الإنكار يغيث علي تفكيره. وبعضنا فقد حتي الإيمان بنفسه لأننا قضينا قدرًا من الوقت في الإنكار. ولكن فقدان الإيمان في تفكيرنا لن يساعدنا. ما نحتاج إلى فقدان الإيمان به هو الإنكار.

إننا لم نلجأ إلى الإنكار --- سواء أن كان لمشكلة تخص شخصاً آخر أو تخصنا نحن --- لنقصاً ما فينا. إنما الإنكار هو أداة إمتصاص الصدمات للروح، يحمينا إلي أن نصبح قادرين على التعامل مع الواقع.

إن التفكير الواضح والتعافي لا يعنيان أننا لن نلجأ أبداً بعد ذلك إلى الإنكار. فالإنكار هو الخطوة الأولى نحو التقبل، وبالنسبة لمعظم حياتنا، سوف نسعى جاهدين لتقبل شيئاً ما.

التفكير الواضح يعني أن لا نسمح لأنفسنا بالإنغماس في السلبية أو في التوقعات الغير واقعية. نبقى على إتصال مع أشخاص آخرين في التعافي. نذهب إلى إجتماعاتنا، حيث تتوفر راحة البال والدعم الواقعي. ونمارس الخطوات، وندعي، ونتأمل.

إننا نحافظ على تفكيرنا على الطريق السليم بأن نطلب من قوتنا العليا أن يساعدنا على التفكير الواضح --- وليس بأن نتوقع منه أو من أي شخص --- أن يفكر بالنيابة عنا.

"اليوم سأسعى جاهدًا للتفكير المتزن الواضح في جميع مجالات حياتي."

من كتاب لغة التسامح ص ٣٦١-٣٦٠ من هيزلدن

لا بأس من أن يكون لدينا مشاعر --- كل أنواع المشاعر.

قد نستمر في الصراع مع أنفسنا بخصوص هذا الأمر حتي بعد سنوات من التعافي. فمن كل المحظورات التي عشنا إياها، هذه الواحدة من المحتمل أن تكون أكثرهم ضرراً وأطولهم عمراً معنا.

العديد منا كان بحاجة لإغلاق الجانب العاطفي منا حتي يتمكن من التعايش مع مواقف معينة. لقد أغلقنا في أنفسنا الجانب الذي يشعر بالغضب والحزن والخوف والفرح والحب. وقد نكون أغلقنا مشاعرنا بالجنس أو الشهوة أيضاً. العديد منا عاش في وسط من الناس يرفض أن يتحمل مشاعرنا. كنا نُقابل بخزي أو توبيخ عند تعبيرنا عن المشاعر، عادةً من أشخاص كانوا قد تعلموا أن يكتُموا مشاعرهم.

ولكن الزمن تغير. فلا بأس لنا الآن من الاعتراف بمشاعرنا وتقبلها. إننا لسنا بحاجة لأن نترك مشاعرنا تتحكم فينا؛ ولا نحن بحاجة لكتتمان مشاعرنا بجمود. فمركز المشاعر يعد جزءاً قيماً منا. وهو متصل بحالتنا البدنية الجيدة، وحالتنا الفكرية، وحالتنا الروحية.

مشاعرنا أيضاً مرتبطة بتلك الهبة العظيمة المسماة بالغريزة. وهي تمكننا من إعطاء وتلقي الحب.

نحن لسنا ضعفاء وليس بنا نقص ما لإنغماسنا في مشاعرنا. إن هذا يعني أننا أصحاب ومُكملين.

"اليوم، سأسمح لنفسي بالاعتراف بأى مشاعر تمر من خلالي وبتقبلها، دون أن أشعر بالخزي، وسأتواصل مع الجزء العاطفي من نفسي."

من كتاب لغة التسامح ص ٣٦٢-٣٦١ من هيزلدن

الإعتناء بأنفسنا عاطفياً

ما هو معني أن أعتني بنفسي عاطفياً؟ أن الاحظ عندما أشعر بالغضب، واتقبل هذا الشعور دون خزي أو لوم.

أن الاحظ عندما أشعر بالأذى، واتقبل هذه المشاعر دون أن احاول معاقبة مصدر هذا الألم. أن الاحظ وأشعر بالخوف عندما يُظهر هذا الشعور نفسه.

أن أسمح لنفسي بالشعور بالسعادة والفرح والحب عندما تتوفر هذه المشاعر. الإعتناء بنفسي يعني أنني اتخذت قراراً أنه لا بأس لي من أن أشعر.

الإعتناء بنفسي عاطفياً يعني السماح لنفسي بالبقاء مع الشعور حتى يحين الوقت لإطلاق سراحه والانتقال إلى التالي.

أن الاحظ أن مشاعري يمكنها في بعض الأحيان أن تساعد في توجيهي إلي الواقع، ولكن في احياناً اخرى تكون مشاعري خادعة. إنها مهمة، ولكن ليس بالضرورة أن اسمح لها أن تتحكم في. يمكنني أن أشعر، وأفكر أيضاً.

أتحدث مع الناس عن مشاعري عندما يكون هذا مناسباً وأميناً.

وأسعي لطلب المساعدة أو التوجيه عندما اواجه مشكلة في شعور معين.

إنني منفتحاً على الدروس التي قد تحاول أن تعلمها لي مشاعري. بعد أن أشعر، واتقبل، واطلق سراح الشعور، أسأل نفسي ما الذي أريده أو أحتاج إلى القيام به للإعتناء بنفسي.

الإعتناء بنفسي عاطفياً معناه أنني أقدر، وأقيم، وأستكشف، وأعتز بالجزء العاطفي من نفسي.

"اليوم، سأعتني بنفسي عاطفياً، وسأكون منفتحاً على الجانب العاطفي من نفسي ومن غيري من الناس واتقبله. وسأسعي جاهداً لتحقيق التوازن من خلال الجمع ما بين العواطف والعقل، ولكني لن اسمح للعقل أن يدفع الجزء العاطفي من نفسي بعيداً."

من كتاب لغة التسامح ص ٣٦٣-٣٦٢ من هيزلدن

العديد منا قد شعر بالحرمان من الرعاية لدرجة أننا نظن أنه أمرٌ سخيلاً أو متساهلاً مع النفس. الرعاية لا هي سخيّة ولا هي تساهل. إنها الأسلوب الذي يظهر به الحب لأنفسنا. هذا ما نسعى إليه في التعافي --- علاقة حب نافعة مع أنفسنا، لكي نتمكن من أن يكون لدينا علاقات حب نافعة مع الآخرين.

عندما نتألم، نسأل أنفسنا ما الذي نحتاجه حتي يساعدتنا على أن نشعر بشكل أفضل. عندما نشعر بالوحدة، نسعى للتواصل مع شخص آمن، دون أن نشعر أننا عبئاً، ونسمح لهذا الشخص أن يكون متاحاً لنا.

نستريح عندما نشعر بالتعب. نأكل عندما نشعر بالجوع. نلهو أو نسترخي عندما تحتاج أرواحنا لدفعة. الرعاية تعني إعطاء أنفسنا هدية --- الذهاب لصالون التجميل أو صالون الحلاقة، أو مساج، أو قارئ كتاب، أو جاكيت جديد، أو بدلة أو فستان جديد. إنها تعني حمام دافئ طويل، حتي ننسي مشاكلنا والعالم لبضع لحظات عندما نشعر أن هذا سيكون أمراً مناسباً لنا.

نتعلم أن نتعامل بلطف مع أنفسنا، وأن نفتح للرعاية الي يقدمها لنا الآخرين.

جزء من رعاية أنفسنا، هو أن نسمح لأنفسنا بإعطاء وتلقي اللمسات الإيجابية --- اللمسات التي نشعر أنها تناسبنا، لمسات فيها أمان. ونرفض اللمسات التي لا نشعر أنها جيدة أو آمنة وغير إيجابية.

نتعلم أن نعطي أنفسنا ما نحتاج إليه بأسلوب محب ولطيف ورحيم. ونفعل ذلك بتفهم أنه لن يجعلنا كسالى، أو مدللين، أو منشغلين بأنفسنا بشكل مُفرط، أو نرجسين. الأشخاص الذين يهتمون بالرعاية أشخاص فعاله في عملهم وفي علاقاتهم.

سننتعلم أن نشعر بمحبة كبيرة لأنفسنا للدرجة التي تمكنا حقاً من محبة الآخرين والسماح لهم أن يحبونا.

"اليوم، سأرعي نفسي. وسأكون أيضاً منفتحاً على الرعاية التي أستطيع أن أعطيها للآخرين وأتلقاها منهم."

من كتاب لغة التسامح ص ٣٦٤-٣٦٣ من هيزلدن

البقاء منفتحين تجاه مشاعرنا

العديد منا كان قد أصبح ماهراً جداً في إتباع قاعدة "لا تشعر" لدرجة أننا نستطيع أن نقنع أنفسنا بأن لا يكون لدينا مشاعر حتى في التعافي.

"لو أنني كنت أمارس البرنامج بشكل جيد، ما كنت شعرت بالغضب."

"أنا لا أغضب، أنا مسيحي، إنني أغفر وأنسى!"

"أنا لست غاضباً، أنا أؤكد أنني سعيد."

كل هذه العبارات، والتي يتسم بعضها بالذكاء الشديد، تشير إلى أننا نتعامل بقاعدة "لا تشعر" مرة أخرى.

جزء من ممارسة برنامج جيد معناه الإقرار والتعامل مع مشاعرنا. إننا نسعى جاهدين لتقبل غضبنا والتعامل معه، حتى لا يقوي ويصبح ضعيفه. ولا نستخدم التعافي ذريعة لكي لا يكون لدينا مشاعر.

نعم، إننا نسعى جاهدين للتسامح، ولكننا مازلنا نريد أن نشعر، وننصت إلى مشاعرنا ونبقي معها حتى يحين الوقت المناسب للإفراج عنها بالشكل السليم. لقد خلق لنا قوتنا العليا الجانب العاطفي من أنفسنا. والإله لا يقول لنا أن لا نشعر؛ هذا الأمر من نتائج أنظمتنا الفاشلة.

علينا أن نتسم بالحذر لكيفية استخدامنا للتأكيدات؛ فالتقليل من شأن مشاعرنا لن يجعل المشاعر تختفي. وإذا كنا غاضبين، فلا بأس أن يكون لدينا هذا الشعور. هذا جزء من كيفية الوصول إلى الحال الصحي والبقاء في صحة جيدة.

"اليوم سأرفض أن أقبل خزي من الآخرين أو من نفسي لأنني أشعر بمشاعري."

من كتاب لغة التسامح ص ٣٦٤ من هيزلدن

الأدوار في العمل

كم هو سهل أن نغوص في الأدوار في العمل. وكيف أنه من السهولة أن نضع الأشخاص الآخرين في أدوار. في بعض الأحيان، يكون ذلك ضرورياً، ومناسباً، ومنجزاً.

ولكن يمكننا أيضاً أن نسمح لأنفسنا بأن نتألق في دورنا.

هناك بهجة في إعطاء هبة مهارتنا للعمل، وفي إعطاء أنفسنا للمهمة المكلفين بها بشكل كامل بحيث نشعر بعلاقة حميمة مع عملنا. وهناك بهجة عندما نبدع أو ننجز مهمة ونستطيع القول، "أحسننت!"

هناك أيضاً بهجة عندما نكون علي طبيعتنا في العمل، وعندما نكتشف ونقدر من حولنا.

إن المهام الغير لطيفة، والمملة، تمر ببسر عندما نتوقف عن التفكير أننا إنساناً ألياً ونسمح لأنفسنا بأن نكون بشر.

أولئك الذين من حولنا سيتفاعلون معنا بحرارة عندما نتعامل معهم كأشخاص وليس كأدوار وظيفية محددة.

هذا لا يعني أننا بحاجة لأن نتداخل مع الناس بشكل غير لائق. ولكنه يعني أننا، سواء كنا أصحاب عمل أو موظفين، عندما يكون مسموح للناس أن تكون ناس تؤدي مهام بدلاً من مؤدبين لأدوار، نكون أكثر سعادة ورضاءً عن الناس.

"اليوم، سأجعل نفسي متألقاً في مهمتي في العمل، وسأحاول أن أرى الآخرين واسمح لهم بالتألق أيضاً --- بدلاً من أرى مهمتهم فقط، ربي، ساعدني لأن أكون منفتحاً علي الجمال في نفسي وفي الآخرين في العمل، ساعدني في الحفاظ على علاقات صحية مع الناس في العمل."

من كتاب لغة التسامح ص ٣٦٥ من هيزلدن

التوقعات من الآخرين

من واجبنا أن نتعرف علي إحتياجاتنا، ثم نحدد أسلوباً مَئزَن لتحقيق هذه الإحتياجات. إننا نتوقع في نهاية المطاف أن تكون قوتنا العليا والكون ---وليس شخصاً بعينه --- هو مصدرنا.

إنه ليس من المعقول أن نتوقع من أي شخص أن يكون قادراً أو مستعداً لتلبية كل ما نطلبه. إننا مسؤولون عن طلب ما نريده ونحتاج إليه. ومسؤولية الشخص الآخر هي الإختيار بحرية ما إذا كان سيتجاوب مع طلبنا أم لا. إذا حاولنا إرغام أو إجبار الشخص الآخر على أن يكون متاحاً لنا، فهذا يعتبر تحكماً.

هناك فرق بين أن نطلب وأن نطالب. إننا نريد الحب الذي يعطى بحرية.

إنه ليس من المعقول، كما أنه يعد أمراً غير صحيحاً، أن نتوقع من شخصاً ما أن يكون مصدرراً لتلبية جميع إحتياجاتنا. فالأمر حتماً سينتهى بأن نصبح غاضبين ونحمل الضغينة، وربما حتى نرغب في معاقبة هذا الشخص لعدم دعمنا كما كنا نتوقع منه.

المعقول هو أن يكون لدينا توقعات معينة ومحددة جيداً من أزواجنا، وأطفالنا، وأصدقائنا.

إذا لم يكن شخصاً ما قادراً علي أن يكون متاحاً لنا أو لن يكون كذلك، فعلياً أن نتحمل مسؤولية أنفسنا في هذه العلاقة. وقد نحتاج إلي وضع حدود أو تغيير توقعاتنا أو تغيير أبعاد العلاقة لإستيعاب عدم إمكانية تواجد هذا الشخص. إننا نفعل ذلك من أجل أنفسنا.

ومن المعقول أن ننشر ما نريده ونحتاج إليه ونكون واقعيين حول ما نطلبه أو نتوقعه من أي شخص بعينه. ويمكننا أن نثق في أنفسنا في معرفة ما هو معقول.

مسألة التوقعات ترجع إلي معرفة أننا مسؤولون عن تحديد إحتياجاتنا، والإيمان أنها تستحق أن تلبى، وإكتشاف الأسلوب المناسب والمُرضي للقيام بذلك في حياتنا.

"اليوم، سأسعى جاهداً لتوقعات معقولة بخصوص تلبية إحتياجاتي في العلاقات."

من كتاب لغة التسامح ص٣٦٦-٣٦٥ من هيزلدن

٢١ ديسمبر

التوازن

إسعي جاهداً لتوقعات متوازنة من الآخرين. إسعي جاهداً لتسامح صحي.

في الماضي، ربما نكون قد تسامحنا كثيراً أو ربما قليلاً جداً. وقد نكون توقعنا الكثير أو القليل جداً.

قد نتأرجح ما بين التسامح مع الأذى وسوء المعاملة والخداع وبين رفض التسامح مع السلوكيات الإنسانية الطبيعية والمعيبة من الناس. وعلى الرغم من أنه يفضل عدم البقاء في أيّ من هذان الطرفان وقتاً أطول من اللازم، إلا أن هذا هو الأسلوب الذي يتغير به الناس --- الناس الحقيقية التي تكافح فعلاً دون إدعاء الكمال نحو حياة أفضل، وتحسن في العلاقات، وسلوكيات أكثر فعالية في العلاقات.

ولذلك إذا كنا منفتحين على أنفسنا وعلى عملية التعافي، فإننا سنبدأ في وقتٍ ما عملية إنتقال أخرى: سيحين وقت الإبتعاد عن التطرف، نحو التوازن.

ويمكننا أن نثق في أنفسنا وفي عملية التعافي أنها ستصل بنا إلى مكان متوازن من التسامح والعطاء والتفهم والتوقعات --- سواء كان ذلك من أنفسنا أو من الآخرين.

كل واحد منا يمكنه أن يجد طريقه الخاص نحو تحقيق التوازن ونحن نبدأ ونواصل التعافي.

"اليوم، سأمارس تقبل الطريقة التي نتغير بها مع نفسي ومع الآخرين ، وإذا حدث وتأرجحت للانحراف الآخر من السلوك، فسأقبل هذا علي أنه أمر مناسب، لبعض الوقت، ولكني سأجعل هدفي نحو تسامح وتوقعات مُثَرَنَة مِن نفسي وَمِن الآخرين."

من كتاب لغة التسامح ص٣٦٧-٣٦٦ من هيزلدن

٢٢ ديسمبر

الخير قادم

لا تقلق بشأن كيفية وصول الخير الذي تم تدبيره لك، إليك.

إنه قادم إليك.

لا تقلق، أو تنزعج، أو تظن أن عليك التحكم في ذلك، أو الخروج لإصطياده، أو تشغل بالك في محاولة معرفة كيف ومتى سيجدك.

إنه سيجدك.

إستسلم يوماً لقوتك العليا. ثق في قوتك العليا. ثم، كن في سلام. ثق وإنصت لنفسك. هذه هي الطريقة التي سيأتي بها إليك الخير الذي تريده.

شفاؤك. بهجتك. علاقاتك. حلولك. تلك الوظيفة. وتلك الرغبة في التغيير. وتلك الفرصة. ستأتي إليك --- بشكل طبيعي، وببسر وبشتي الطرق.

ستأتي تلك الإجابة. وسيأتي الإتجاه. والمال. والفكرة. والطاقة. والإبداع. سيفتح المسار نفسه لك. ثق في ذلك، فإن الأمر قد تم تدبيره بالفعل.

إنه أمر غير مجدى، ومضيعة وإستنزاف للطاقة، أن تقلق بشأن كيفية وصوله. إنه موجود بالفعل. إنه عندك من الأصل. وفي موضعه. كل ما في الأمر أنك لست قادراً علي رؤيته!

ستأتي إليه، أو سيأتي هو إليك.

"اليوم سأهدى وأثق أن الخير الذي أريده سيجدني، إما بأن يتم توجيهي إليه، أو توجيهه للآخرين إليه، كل ما أريده واحتاج إليه سيأتي لي عندما يحين الوقت المناسب".

من كتاب لغة التسامح ص٣٦٨-٣٦٧ من هيزلدن

محفزات الأجازات

"في احد سنوات طفولتي، وصل والدي لحالة من السكر والعنف في الكريسماس، واثناء ما كنت افتح غلاف هدية، زجاجة كريم لليدين، انفجر في غضب سكر شديد، وأتلف علينا الكريسماس. كان الأمر فظيع، ومخيف لجميع أفراد الأسرة، والآن وبعد خمسة وثلاثين عاماً، كلما أشم رائحة كريم اليدين، أشعر فوراً بكل المشاعر التي شعرت بها في هذا الكريسماس: الخوف وخيبة الأمل، ووجع القلب، والعجز، ورغبة غريزية في التحكم."

---مجهول

هناك العديد من المحفزات الإيجابية التي تذكرنا بالكريسماس: الثلوج، والزينة، و"ليلة الهادئة"، و"أغنية الأجراس" والعلب المغلفة، ومشهد المهد، والجوارب المعلقة على مدفأة النار. هذه "المحفزات" يمكن أن تثير فينا مشاعر من الدفء، والحنين لإحتفال الكريسماس.

وهناك أنواع أخرى من المحفزات التي قد تكون أقل وضوحاً والتي تثير مشاعر وذكريات أخرى.

إن عقولنا تتشابه مع جهاز الكمبيوتر القوي. فهي تربط ما نرى ونسمع ونشم رائحته ونلمسه ونتذوقه بمشاعر، وأفكار، وذكريات، ترتبط بحواسنا --- فنذكر.

أحياناً يمكن لأحداث غير ضارة أن تُحفز ذكريات. وليست كل ذكرياتنا لطيفة، خاصة لو أننا نشأنا في ظروف فيها إدمان خمر وحياة غير ناعمة.

قد لا نفهم لماذا نشعر فجأة بالخوف، والإكتئاب، والقلق. وقد لا نفهم ما الذي أثار سلوكيات الإعتمادية العاطفية علي الغير --- من إنخفاض لقيمة النفس، والحاجة إلى التحكم، والحاجة إلى إهمال أنفسنا. عندما يحدث ذلك، نكون بحاجة لفهم أن بعض الأحداث الغير ضارة قد تحفز ذكريات كانت قد سُجّلت عميقاً بداخلنا.

إذا كان هناك شيئاً ما، حتي ولو كان شيئاً لا نفهمه، قام بتحفيز ذكريات مؤلمة، يمكننا أن نسحب أنفسنا مرة أخرى إلي الحاضر بأن نقوم بالإعتناء بأنفسنا: الإعتراف بمشاعرنا، والإنفصال عاطفياً، وممارسة الخطوات، والتأكيدات لأنفسنا. يمكننا القيام بأعمال تجعلنا نشعر بحالة جيدة. ويمكننا أن نساعد أنفسنا علي الشعور بشكل أفضل في كل كريسماس. بغض النظر عن ما يحمله الماضي، يمكننا أن نتوقعه، ونخلق اجازة أكثر متعة اليوم.

"اليوم، سأتعامل بلطف مع ذكرياتي لموسم العطلات هذا، سأقبل مشاعري، حتي ولو كنت أعتبرها مختلفه عما يشعر به الآخرون في هذه الأجازة. ربي ساعدني على التسامح، والشفاء من الذكريات المؤلمة التي تحيط بالأجازات، والإفراج عنها. ساعدني علي الإنتهاء من أمور الماضي، حتى أتمكن من خلق اجازة من اختياري."

من كتاب لغة التسامح ص ٣٦٩-٣٦٨ من هيزلدن

تخطي وقت الأجازات

بالنسبة للبعض، مشاهد، وعلامات، ورائحة الأجازات تجلب الفرحه والشعور بالدفيء. ولكن، أثناء ما يغوض الآخرين في البهجة خلال الموسم، يغرق البعض منا في التخطي، والشعور بالذنب، والإحساس بالخسارة.

إننا نقرأ مقالات عن كيفية الإستمتاع بالأجازات، ونقرأ عن أحزان الكريسماس، ولكن لا زال العديد منا لا يعرف طريقة لكيفية تخطي موسم الأجازات. كما قد لا نعرف ما هو شكل ومشاعر الأجازة السعيدة.

العديد منا يشعر أنه مُمزق ما بين ما "نريد" القيام به في الأجازة، وما نشعر أنه علينا القيام به. قد نشعر بالذنب لأننا لا نريد أن نكون مع عائلتنا. وقد نشعر بإحساس الخسارة لأننا لا نملك شكل الأسرة الذي نريده. العديد منا، يدخل عاماً تلو العام إلي نفس غرفة الطعام في نفس الأجازة، متوقع أن تكون مختلفة هذا العام. ثم نتركها، عاماً تلو عام، بمشاعر الإحباط، وخيبة الأمل، والتخطي بخصوص الأمر كله.

العديد منا لديه ذكريات قديمة مؤلمة تثيرها الأجازات.

والعديد منا يشعر بقدر كبير من الراحة عند إنتهاء الأجازات.

أحد أعظم هدايا التعافي هو إدراكنا أننا لسنا بمفردنا. ربما يكون عدد من يشعر منا بالتخطي في الأجازات أكبر من أولئك الذين يشعرون بالسلام. إننا نتعلم، من خلال التجربة والخطأ، كيفية الإعتناء بأنفسنا أفضل قليلاً في كل موسم من مواسم الأجازات.

مهمتنا الأولى في التعافي أثناء أجازات الأعياد هي تقبل أنفسنا، ووضعنا، ومشاعرنا بخصوص هذا الوضع. نتقبل شعورنا بالذنب، وبالغضب، وبالإحساس بالخسارة. جميعها لا بأس بها.

ليس هناك طريقة صحيحة أو مثالية للتعامل مع الأعياد. يمكننا العثور علي قوتنا من خلال القيام بأفضل ما في وسعنا، سنة بسنة.

"في موسم الأجازات الحالي، سأعطي نفسي تصريح بالإعتناء بنفسي".

أحياناً، تمتلئ الأعياد بالبهجة المرتبطة بهذا الوقت من العام. الموسم جميل. والجو ساحر.

وأحياناً، قد يكون في الأعياد صعوبة ووحده .

إليك بعض الأفكار التي تعلمتها من خلال تجربتي الشخصية، وممارستي، لتساعدنا على تخطي الأعياد الصعبة:

تعامل مع المشاعر، ولكن حاول أن لا تفرط في التركيز عليها. إجعل رؤيتك للأعياد من منظور: أن العيد يوم من ضمن ٣٦٥ يوم آخر ويمكننا تخطي أى مدة ٢٤ ساعة.

تخطي اليوم، ولكن أنتبه إلي أنه قد يكون هناك رد فعل عنيف بعد العيد. فأحياناً، عند إستخدامنا لسلوكيات النجاة لتخطي اليوم، تلاحقنا المشاعر في اليوم التالي. تعامل معهم أيضاً. وعد إلى المسار السليم في أسرع وقت ممكن.

إننا نبحث عن الاعتزاز والمحبة المتاحة، حتى ولو لم تكن تحديداً ما نريده. هل هناك شخصاً يمكننا أن نعطيهِ المحبة ونتلقي المحبة منه؟ أصدقاء في التعافي؟ هل هناك أسرة قد تستمتع بمشاركة العيد معنا؟ لا تترك نفسك لأن تكون شهيداً. إذهب إليهم. قد يكون هناك من سيُقدّر عرضنا بمشاركة يومنا معهم.

إذا وجدنا أنفسنا نقضي عيد "أقل من المأمول" فنحن لسنا أقلية. كيف انه من السهل، وليس من الصحيح، أن نقول لأنفسنا أن باقي العالم كله يقضى عيداً مثالياً، ونحن بفردنا الذين نعيش في تخبط.

يمكننا أن نخلق برنامج العيد الخاصة بنا. إشتري لنفسك هدية. أعرّض على شخص يمكنك أن تعطي له. إطلاق العنان لنفسك المُحبة، الراحية وإستسلم لروح العيد.

ربما لم تكن الأعياد الماضية رائعة. ربما لم يكن هذا العام رائعاً. ولكن يمكن أن يكون العام القادم أفضل، والتالي أفضل قليلاً. إسعي لحياة أفضل --- حياة تلبي إحتياجاتك. ولن يطول الوقت حتي تجدها.

"ساعدني ياربي علي الإستمتاع والإعتزاز بهذا العيد، وإذا كانت ظروف في أقل من المأمول، ساعدني على أن أخذ ما هو طيب وأترك الباقي."

من كتاب لغة التسامح ص ٣٧١-٣٧٠ من هيزلدن

إننا نكبر

تماماً كما كنا أطفالاً وكبرنا علي ألعابنا وملابسنا المفضلة، أحياناً نكبر علي أشياء ونحن أشخاصاً بالغين --- الناس، والوظائف، والمنازل. قد يكون ذلك مربكاً. وقد نتعجب لماذا أن شخصاً ما كان مفضلاً وهاماً جداً بالنسبة لنا في العام الماضي أصبح لا يتناسب مع حياتنا اليوم بنفس الطريقة. قد نتعجب لماذا تغيرت مشاعرنا.

عندما كنا أطفالاً، ربما حاولنا لبس شيئاً من ملابس شخصاً كبيراً ونجبره علي أن يناسب اجسامنا. والآن، كبالغين، قد نمر بوقت نحاول فيه إجبار انفسنا علي سلوكيات كبرنا عليها. قد نحتاج للقيام بذلك لإعطاء أنفسنا الوقت لإدراك الحقيقة. فما نفع معنا في العام الماضي، وما كان مهماً جداً ومفضلاً لدينا في وقتاً مضى، لم يعد ينفعنا الآن لأننا تغيرنا. "لقد كبرنا".

يمكننا تقبل هذا باعتباره جزءاً سليماً ومهماً من تعافينا. يمكننا أن نسمح لأنفسنا بالتجربة والحزن أثناء صراعنا من أجل أن نجعل شيئاً ما يناسبنا، ونحاول معرفة ما إذا كان لم يعد مناسباً بالفعل، ولماذا هذا. يمكننا إستكشاف مشاعرنا وأفكارنا حول ما قد يكون قد حدث.

ثم، يمكننا وضع لعب العام الماضي بعيداً ونفسح المجال للجديدة.

"اليوم، سأترك لعب العام الماضي علي وضعها الحالي: كألعاب العام الماضي. سأذكرها بإعتزاز للجزء الذي لعبته في حياتي، ثم، سأضعها جانباً وأفسح المجال للجديد."

من كتاب لغة التسامح ص ٣٧٢ من هيزلدن

الإقتراب من القمة

إنني أعلم أنك مُتعب. وأعلم أنك تشعر بالإرهاق. وقد تشعر كما لو أن هذه الأزمة، أو هذه المشكلة، أو هذا الوقت العصيب سيستمر إلي الأبد. لا، لن يحدث ذلك. لقد إقتربت من الإنتهاء.

انك لا "تفكر" أن الأمر كان صعباً فحسب. ولكن الأمر كان بالفعل صعب. لقد تم إختبارك، وتجربتك، وإعادة تجربتك فيما قد تعلمته. لقد تم إختبار معتقداتك وإيمانك بشدة. لقد أمنت، ثم تشككت، ثم عملت علي أن تؤمن مرة أخرى أكثر قليلاً. كان عليك أن تؤمن مع أنك لا تستطيع رؤية أو تخيل ما يطلب منك أن تؤمن به. قد يكون البعض من من كان حولك حاول إقناعك بأن لا تؤمن بما كنت تأمل أن تؤمن به.

كان لديك معارضين. ولم تصل إلي هذا المكان بدعم كامل أو بهجة. كان عليك أن تعمل بجِد، على الرغم مما كان يحدث من حولك. أحياناً، بدافع الغضب؛ وأحياناً بدافع الخوف.

حدثت أخطاء في الأمور --- مشاكل أكثر مما كنت تتوقع. وكانت هناك عقبات، وإحباطات، ومضايقات في الطريق. ولم تخطط لأن يكون الأمر بالطريقة التي تطور إليها. وكان معظم ذلك مفاجأة؛ وبعضه لم يكن على الإطلاق ما تأمل إليه.

ومع ذلك، فقد كان الأمر جيداً. جزءاً منك، الجزء الأعظم الذي يعرف الحقيقة، إستشعر ذلك طوال الطريق، حتى عندما كان عقلك يقول لك أن الأمر لن يتفعل وأنه جنون، وأنه لا توجد خطة أو غرض، وأن الرب قد نساك.

لقد حدث الكثير، ومع كل حدث --- مع الأكثر إبلاماً منها، والأكثر إثارة للقلق، والأكثر إثارة للدهشة --- كان هناك داعي. لقد بدأت تري وتشعر بذلك.

أنت لم تكن تحلم بأن تحدث الأمور بهذه الطريقة، أليس كذلك؟ ولكنها حدثت. الآن تتعلم السر --- كان يجب أن تحدث بهذه الطريقة، وهذه الطريقة جيدة، أفضل مما كنت تتوقعه.

إنك لم تكن تظن حتي أنها ستسغرق كل هذا الوقت --- أليس كذلك؟ ولكن هذا ما حدث. وتعلمت الصبر.

إنك لم تكن تظن أنك ستستطيع، ولكنك الآن تعلم أنك تستطيع.

لقد كنت تُوجّه. وكانت هناك لحظات عديدة ظننت فيها أنك منسي، وإقتنعت فيها أنه قد تم التخلي عنك. الآن تعرف انه كان يتم توجيهك.

الآن توضع الأمور في نصابها. وأصبحت تقريباً علي مشارف الإنتهاء من هذه المرحلة، هذا الجزء الصعب من الرحلة. الدرس يكاد أن يكتمل. أنت تعلم --- الدرس الذي حاربته، وقاومته، وأصررت أنك لن تتمكن من أن تتعلمه. نعم هذا الدرس. لقد اصبحت تقريباً تتقنه.

لقد تغيرت من داخلك إلي خارجك. لقد تم نقلك إلى مستوى مختلف، مستوى أعلى، ومستوى أفضل. لقد كنت تتسلق جبلاً. ولم يكن سهلاً، ولكن تسلق الجبال ليس بالأمر السهل أبداً. والآن، إقتربت من القمة. لحظات قليلة، وسيكون النصر لك. إفرّد كتفك. تنفس بعمق. تقدم إلي الأمام في ثقة وسلام. وقت الإستمتاع والتلذذ بكل ما حاربت من أجله قادم. هذا الوقت أخيراً يقترب.

أنني أعلم أنك كنت تفكر من قبل أن الوقت قد إقترب، لتكتشف فقط أن هذا غير صحيح. ولكن الآن، المكافأة قادمة. أنت تعلم ذلك أيضاً. يمكنك أن تشعر به. كفاحك لم يكن عبثاً. فكل صراع في هذه الرحلة، كان له ذروته، وقراره. السلام، والبهجة، والبركة الوفيرة، والمكافأة ملك لك هنا على وجه الأرض. فإستمتع. سيكون هناك المزيد من الجبال، ولكن الآن أنت تعرف كيف تتسلقها. وقد عرفت سر ما يوجد علي القمة.

"اليوم، سأقبل مكاني وسأستمر في الدفع إلي الأمام. وإذا كنت في خضم تجربة تعليمية، سأسمح لنفسي بالموافاة مع الإيمان بأن يوم الإقتان والمكافأة سيأتي. ساعدني، يا ربي أن أفهم أنه علي الرغم من بذلي قصارى جهدي للعيش في سلام وسكينة، سيكون هناك أوقات لتسلق الجبال، ساعدني على التوقف عن خلق فوضى وأزمات، وساعدني علي مواجهة التحديات التي ستحركني إلى الأعلى وإلى الأمام."

من كتاب لغة التسامح ص ٣٧٤-٣٧٢ من هيزلدن

٢٨ ديسمبر

الفرع

لا تفرع!

إذا هجم الفرع، ليس علينا أن نسمح له بالتحكم في سلوكياتنا. السلوكيات التي يتحكم فيها الفرع تميل إلى أن تكون إنهازامية للنفس. أياً كان الوضع أو الظروف، فالفرع عادةً ليست بالأساس الجيد. أياً كان الوضع أو الظروف، سنجد أنه لدينا عادة على الأقل لحظة نتنفس فيها بعمق ونستعيد فيها السكينة ونستعيد سلام أنفسنا.

ليس علينا القيام بأكثر مما يمكننا القيام به بشكل معقول --- طوال عمرنا! وليس علينا القيام بفعل شيئاً لا يمكننا القيام به على الإطلاق أو لا يمكننا أن نتعلم القيام به!

هذا البرنامج، هذا الأسلوب الصحي للحياة الذي نسعى إليه، مبني على أساس من السلام والثقة الهادئة --- في أنفسنا، وفي قوتنا العليا، وفي عملية التعافي.

لا تفرع. فذلك يأخذنا بعيداً عن المسار. نهديء. ونتنفس بعمق. وندع السلام يسرى في أجسادنا وعقولنا. من هذه الأساس، سيوفر لنا مصدرنا الموارد اللازمة.

"اليوم سأعالج الفرع كقضية منفصلة تحتاج للاهتمام الفوري، وسأرفض السماح لأفكار ومشاعر الفرع أن تحركني، وبدلاً من ذلك، سأجعل مشاعر السلام والثقة تحرك مشاعري وأفكاري وسلوكياتي."

من كتاب لغة التسامح ص ٣٧٥ من هيزلدن

"تعلم فن التقبل، إنه مليء بالأحزان."

---لا إعتمادية عاطفية علي الغير بعد الآن

أحياناً، يأتي وقت إنهاء علاقات معينة. وأحياناً، يأتي وقت تغيير معالم علاقة معينة كجزء من الإعتناء بأنفسنا.

تجد هذا الأمر صحيحاً في الحب، وفي الصداقة، ومع الأسرة، وفي العمل.

النهايات والتغيرات في العلاقات ليست بالأمر السهل. ولكن عادة تكون أمراً ضرورياً.

أحياناً، نطيل في علاقات قد ماتت، بدافع الخوف من أن نصبح في وحدة أو تأجيل عملية الحزن التي لا مفر منها والتي تلازم النهايات. وأحياناً، نكون بحاجة للإطالة لبعض الوقت، لإعداد أنفسنا، ولنصبح أقوياء وجاهزين بما فيه الكفاية للتعامل مع التغيير.

إذا كان هذا هو ما نفعله، فعلياً أن نتعامل بلطف مع أنفسنا. فيستحسن الإنتظار حتى تأتي اللحظة التي نشعر فيها بالصلابة، والوضوح، والثبات لكي نتحرك.

سوف نعرف. "سوف" نعرف. يمكننا أن نثق في أنفسنا.

إن معرفة أن علاقة ما تتغير أو على وشك الإنتهاء تعد مكاناً صعب التواجد فيه، وخصوصاً عندما يكون وقت التحرك لم يحين بعد ولكننا نعرف أن الوقت قد إقترّب. يمكن للأمر أن يكون صعباً وغير مريح عند إقتراب الدرس من نهايته. وقد نجد أن صبرنا قد نفذ ونريد وضع النهاية، ولكننا لا نشعر بعد بالقدرة على القيام بهذا. لا بأس في ذلك. الوقت ليس مناسباً بعد. شيء ما علي قدر من الأهمية لا يزال يحدث. يمكننا أن نثق، أن ذلك سيحدث عندما يأتي الوقت المناسب. سنتلقى القوة والقدرة للقيام بما نحتاج إلى القيام به.

إن إنهاء العلاقات أو تغيير حدود علاقة معينة ليس بالأمر السهل. إنه يتطلب شجاعة وإيمان. ويتطلب إستعداداً من جانبنا للإعتناء بأنفسنا، وأحياناً يتطلب أن نكون بمفردنا لفترة من الوقت. دعك من الخوف. وتفهم أن التغيير جزء هام من التعافي. حب نفسك بما يكفي حتي تقوم بما تحتاج للقيام به للإعتناء بنفسك، وإبحث عن بعض من الثقة حتي تؤمن أنك ستُحب مرةً أخرى.

إننا لا نبدأ "ابداً" من جديد. في التعافي، نتقدم من خلال مجموعة من الدروس المخطط لها بشكل مُحكم. سنجد أنفسنا مع أشخاص معينة --- في الحب والأسرة والصداقة والعمل --- عندما نحتاج لأن نكون معهم وبعد أن نتقن الدرس، سنتقدم إلي الأمام. وسنجد أنفسنا في مكان جديد، نتعلم دروساً جديدة، مع أشخاص جدد.

لا، ليست كل الدروس مؤلمة. سنصل إلى هذا المكان الذي سنتمكن من التعلم فيه، ليس من الألم، ولكن من البهجة والحب. سيتم تلبية إحتياجاتنا.

"اليوم، سأقبل مكاني في علاقتي، حتى لو كان هذا المكان صعباً وغير مريح، وإذا كنت في وسط نهايات، سأواجهه وأقبل أحزني. ربي، ساعدني على الثقة بأن الطريق الذي اسير عليه قد تم تخطيطه لي بإتقان ومحبة. ساعدني أن أؤمن أن علاقتي تعلمني دروساً هامة. ساعدني أقبّل وأمتن للوسط، وللنهايات، وللبدائيات الجديدة".

من كتاب لغة التسامح ص٣٧٧-٣٧٥ من هيزلدن

٣٠ ديسمبر

وضع الأساس

لقد تم وضعت الأساس.

ألا ترى ذلك؟

ألا تدرك أن كل ما حدث لك كان لغرض؟

كان هناك سبب، وسبب وجيه، للانتظار، ولل كفاح، وللألم، وأخيراً للإنفراجة.

لقد كان يتم إعدادك. بنفس الطريقة التي يقوم بها من يبني بتكسير وحفر القديم لإفساح المجال للجديد، لقد قام قوتك العليا بتنظيف الأساس لحياتك.

هل سبق لك وشاهدت من يقوم بالبناء أثناء عملية البناء؟ المنظر يبدو أسوأ عندما يبدأ عمله مما كان عليه قبل أن يبدأ العمل. كل ما هو قديم ومستهلك يجب أن يتم إزالته. كل ما هو غير كافي أو ضعيف جداً لدعم البناء الجديد يجب إزالته، وإستبداله، أو تقويته. لا يوجد أحد يبني ويهتم بعمله يقوم بوضع سطح جديد على أساس ليس به الدعم الكافي. الأساس سينهار. ولن يدوم.

حتي نصل للمنتج النهائي المأمول يجب أن يتم العمل بدقة من أسفل إلى أعلى. ومع تقدم العمل، عادةً ما يبدو انه مضطرباً. وفي الكثير من الأحيان، يبدو وكأنه ليس له معنى. وقد يبدو أنه مضيعة للوقت والجهد، لأننا لا نستطيع أن نرى المنتج النهائي بعد.

ولكن وضع الأساس بالشكل السليم امراً في غاية الأهمية، حتي يكون العمل ممتعاً ويكون في اللمسات الأخيرة كل ما نريد أن يكون عليه العمل.

هذا الوقت الطويل، الصعب من حياتك كان لوضع الأساس. ولم يكن دون غرض، على الرغم من أن الغرض كان أحياناً غير ظاهر أو واضح.

الآن، تم وضع الأساس. والبناء قوى.

الآن، حان وقت اللمسات النهائية، والإتمام. لقد حان وقت فرش الأثاث والإستمتاع بثمار العمل.

مبروك. لقد كان لديك الصبر لتحمل المراحل الصعبة. لقد وثقت، وإستسلمت، وسمحت لقوتك العليا وللكون أن يقوموا بشفائك وإعدادك.

الآن، ستستمتع بالخير الذي تم تخطيطه لك. الآن، سترى الغرض.

الآن، ستكتمل الصورة ويصبح لها معنى إستمتع.

"اليوم سأستسلم لوضع القاعدة --- الأساس --- لحياتي. وإذا كان قد حان وقت الإستمتاع بوضع اللمسات الأخيرة، سأستسلم لذلك، واستمتع به أيضاً، وسأذكر أن أكون ممتناً لقوة عليا هو أحسن من يقوم بالبناء ويعمل فقط لأفضل ما في صالحي، يخلق ويبني لي حياتي. سأكون ممتناً علي رعاية وإهتمام قوتي العليا بالتفاصيل عند وضع الأساس --- على الرغم من أنني قد فقدت صبري في بعض الأحيان، وسأقف في رهبة من جمال منتج ربي النهائي".

من كتاب لغة التسلمح ص ٣٧٨-٣٧٧ من هيزلدن

٣١ ديسمبر

التأكيد على الخير

"المرح يصبح مرح، والحب يصبح حب، والحياة تصبح حياة تستحق أن نعيشها، ونحن نصبح ممتنين."

--- ما بعد الإعتماضية العاطفية على الغير

انتظر، وتوقع الخير --- لنفسك ولأحبائك.

عندما تتساءل عن ما هو قادم، قل لنفسك أفضل الخير قادم، أفضل ما يمكن أن تقدمه الحياة والحب، أفضل ما يمكن أن يرسله الرب والكون الذي خلقه. ثم افتح يديك لتتلقاه. طالب به، وسيصبح لك.

تصور في عقلك أفضل ما يمكن، تخيل كيف سيبدو، وكيف ستشعر. ركز، حتى تتمكنك من رؤيته بوضوح. اسمح لكيانك كله، جسداً وروحاً، بالدخول في الشكل الذي تراه وتمسك به للحظة.

ثم، اتركه يذهب. وعد مرة أخرى إلى اليوم، إلى الوقت الحاضر. لا تدخل في هواجس. ولا تكن خائفاً. كن متحمساً. عش يومك بأكمله، عبر عن الإمتنان لكل ما عشت، وكل ما أنت فيه، ولكل ما سوف تكون.

انتظر، وتوقع الخير.

"اليوم، عندما أفكر في العام المقبل، سأركز على الخير القادم."

من كتاب لغة التسامح ص ٣٧٩ من هيزلدن