

Marita G. Schmitz

از قربانی بودن به
قدرت خلاق زندگی
من



خوددرمانی با کمک کائنات و ۱۱ جملات تاکیدی

Marita G. Schmitz

از قربانی بودن به قدرت خلاق زندگی من

خوددرمانی با کمک کائنات و ۱۱ جملات تأکیدی

ایک بار دیگر خالق زندگی خود شوید

عشق به خود را که در کودکی از دست داده بودید، دوباره
«کشف کنید»

-جایی در طول مسیر، آن را پشت سر گذاشتید

زیرا شما دائماً برای چیزی جز شناخته شدن و تأیید شدن
نمی‌جنگیدید.

اگر به طور اتفاقی به کتاب من برخوردیده‌اید، پس جهان مهربان
قصد دارد آن را بخوانید و بگذارید جادوی خود را روی شما
!زیرا هیچ تصادفی وجود ندارد-اعمال کند

I.

مبارزه من برای شناخته شدن و قدردانی - منجر به
تروما و تجربه نزدیک به مرگ شد

II.

‡ خوددرمانی با جملات تاکیدی و کمک از بالا

جملات تاکیدی یا باورها چه هستند؟

کجا می‌توانم آنها را پیدا کنم؟

چگونه از آنها استفاده کنم؟

III.

خودشیفتگی و دستکاری

اینکه چطور آسیب دیدن از دیگران می‌تواند شما را وابسته
کند—و حتی باعث شود خودتان را به خاطر آن سرزنش کنید

IV.

فیبرومیالژیا با یانسگی تلافی می‌کند

و در عین حال، یک کودک سرکش

V.

رقابت درون خانواده

مسئله فقط سریع‌ترین، بهترین یا محبوب‌ترین بودن نبود - بلکه مریض‌ترین بودن هم مطرح بود (باور نکردنی است، نه؟!)
روی هم رفته، همه می‌خواستند بیشترین امتیاز را از والدینشان بگیرند تا کمی مورد تقدیر، ستایش یا قدردانی قرار بگیرند.

VI.

تکلیف یادگیری - رها کردن

خروج از احساس قربانی بودن - تبدیل شدن دوباره به
خالق زندگی ام: سفر من برای خوددرمانی از طریق
کمک کائنات و جملات تاکیدی

!شما هم - دوباره خالق زندگی خود شوید

من گواه زنده‌ای هستم که جملات تاکیدی موثرند، و
می‌خواهم دانش و تجربیاتم را با شما به اشتراک
بگذارم

همه چیز از زمانی شروع شد که برای اولین بار به
...یک کلینیک توانبخشی مراجعه کردم

...نه - ماجرا از آنجا شروع نشد

آن زمان بود که بالاخره شروع به تأمل در مورد
خودم، زندگی‌ام و هر آنچه از سر گذرانده بودم
...کردم

و به توصیه‌ها و نکاتی که دیگران در طول مسیر...
...به من ارائه داده بودند، فکر کردم

دردها و اختلالات حرکتی فراوانم - و از نظر...
متخصصان پزشکی، گاهی غیرقابل توضیح - مرا به
این فکر انداخت؛ اما مهم‌تر از همه، به این دلیل که
یک روانشناس به من گفت که من خودم را صرفاً از
طریق دستاوردهایم تعریف می‌کنم و اشکالی ندارد که
هر از گاهی "نه" بگویم

مبارزه من برای به رسمیت شناخته شدن، مرا با
آسیب‌هایی روبرو کرد - که یکی از آنها را مدت‌ها
پس از واقعیت، به عنوان یک تجربه نزدیک به مرگ
شناختم

I.

مبارزه من برای شناخته شدن و قدردانی - منجر به تروما و تجربه نزدیک به مرگ شد

من به عنوان یک بچه شهری که با سه خواهر و برادر در یک
خانواده خودشیفته بزرگ شده بودم، نه عشق را می‌شناختم و
نه همدلی را.

از کودکی از آلرژی رنج می‌بردم

با این وجود، کودکی شاد، اهل موسیقی، ورزشکار و باهوش
بودم.

آموزش حرفه‌ای‌ام را در یک محیط اداری به پایان رساندم

علاوه بر این، همیشه مشتاق یادگیری بودم و برای همه چیز
توضیح می‌خواستم

بعدها، خودم چیزها را جستجو می‌کردم و در مورد آنها
می‌خواندم.

در هر کاری که انجام می‌دادم، نهایت تلاشم را می‌کردم. بسیار با استعداد بودم، اما چیزی جز حسادت از خواهر و برادرهایم دریافت نمی‌کردم - چیزی که طبیعتاً مرا عقب نگه می‌داشت. تا همین اواخر، واقعاً معتقد بودم که کار اداری کار زندگی من است - که به سادگی آن را برای تمام عمرم انجام خواهم داد، یا حتی ممکن است رسالت واقعی من باشد.

اما در آن محیط نیز، صرفاً خودم را فرسوده می‌کردم و دائماً برای شناخت و قدردانی تلاش می‌کردم، تا اینکه در نهایت، از پا افتادم.

علاوه بر این، اغلب فقط قراردادهای کاری موقت به من پیشنهاد می‌شد. من یک بار قرارداد دائمی داشتم - اما ناگهان پس از سه سال، شرکت به شرکت دیگری فروخته شد و تعداد کارکنان به شدت کاهش یافت. کسانی که آخرین استخدام‌ها بودند، با بسته‌ی اخراج و توافق‌نامه‌ی فسخ قرارداد، اخراج شدند. طبیعتاً من هم یکی از آنها بودم.

در شغل دیگری، قرارداد سه ساله داشتم، اما درست پس از سال اول، به من اطلاع داده شد که قرارداد قابل تمدید نیست. این وضعیت در واقع چندین کارمند شرکت را تحت تأثیر قرار داد، زیرا ما سهواً برای پر کردن موقعیت‌های تعیین‌شده برای کارمندان دولت استخدام شده بودیم. به عبارت دیگر، آنها نباید از همان ابتدا ما را استخدام می‌کردند.

سپس به ما اطلاع داده شد که اشتباهی رخ داده است و باید آماده شویم تا در زمان مناسب درخواست خود را برای جای دیگری شروع کنیم. آنها حتی پیشنهاد دادند که فوراً یک معرفی‌نامه‌ی استخدام موقت به ما ارائه دهند.

یکی از همکارانم متعاقباً شکایتی مطرح کرد و در نهایت قرارداد استخدام دائمی گرفت. با شنیدن این موضوع، من هم با یک وکیل مشورت کردم. او نیز از طرف من شکایتی تنظیم کرد. و بنابراین، با امید فراوان، در آن دوره خودم را غرق در کار کردم و در این فرآیند کاملاً خودم را خسته کردم - مطمئناً* فکر کردم - و دوباره به طرز فکر قدیمی‌ام برگشتم* اگر فقط تمام تلاشم را بکنم، حتماً درست می‌شود؛ قطعاً*
*...می‌توانم بمانم

سپس احساس کردم که دارم سرما می‌خورم؛ از آنجایی که یکی از گونه‌هایم شروع به ورم کرد - و باعث شد چشم آن طرف کوچکتر به نظر برسد - فکر کردم که فقط سرما خورده‌ام.

با این حال، نه سرماخوردگی کاملاً برطرف شد و نه تورم. صورت‌م هیچ نشانه‌ای از فروکش کردن نشان داد.

بنابراین، بالاخره تصمیم گرفتم در این مورد به پزشک مراجعه داد، زیرا معلوم MRI کنم. برای احتیاط، او بلافاصله دستور شد که من از فلج صورت (پارزی صورت) رنج می‌برم.

این موضوع برای من و پزشکان غیرقابل توضیح بود - به
همین دلیل ام آر آی انجام شد.

اما آنها چیزی پیدا نکردند.

امروز، می‌دانم که این استرس بود - نتیجه‌ی تلاش نامیدانه
برای نجات شغلم تا سر حد نهایت

پزشکم دارویی برای کمک به بازسازی اعصاب تجویز کرد و
- طب سوزنی را توصیه کرد. روند بهبودی مدتی طول کشید
اگرچه تنها پس از چند هفته توانستم به سر کار برگردم. حتی
در حین کار نیز توانستم به مصرف دارو ادامه دهم.

حدود یک سال بعد - پس از درخواست برای موقیعت‌های
شغلی متعدد و دریافت ردهای فراوان - هنوز هیچ چشم‌انداز
شغلی جدیدی در افق نداشتم

ناگهان، دچار یک سری عفونت‌های تب‌دار شدم، یکی پس از
دیگری - گاهی سرماخوردگی شبیه آنفولانزا، گاهی میکروب
معده - که هر بار با تب بالا همراه بود.

سپس، یک روز، متوجه شدم که نمی‌توانم یکی از دستانم را
بلند کنم - بنابراین، دوباره به پزشک مراجعه کردم. این بار
تزریقاتی در بازو و شانه‌ام انجام شد.

نیاز داشتم مدتی استراحت کنم، چون کاملاً خسته بودم.

سپس، در ویزیت بعدی‌ام، پزشک خانواده‌ام نمونه خونم را به که - (EBV) آزمایشگاه فرستاد. در آنجا، ویروس اپشتین بار به تب غده‌ای نیز معروف است - تشخیص داده شد و برای مدت نامحدودی به مرخصی استعلاجی فرستاده شدم.

در آن مدت، به سختی می‌توانستم از پله‌ها بالا بروم؛ بیشتر وقتم را دراز می‌کشیدم و پس از انجام حتی کوچکترین کارهای خانه کاملاً خسته می‌شدم.

پس از پنج ماه، بالاخره دوباره سرحال شدم.

با این حال، وقتی به محل کارم برگشتم، موقعیت شغلی‌ام از آن زمان پر شده بود، بنابراین برای چند ماه آخر، به نقش دیگری منتقل شدم.

من از کار در آنجا نیز لذت می‌بردم - اما قبلاً برای چندین موقعیت شغلی در شهر خودم درخواست داده بودم و قصد داشتم بلافاصله پس از انقضای قرارداد مدت معینم شروع به کار کنم.

سپس، در آن محل کار نهایی اتفاقات مختلفی افتاد. در اینجا نیز، من قرارداد مدت معین داشتم - این بار مرخصی زایمان کارمند دائمی را پوشش می‌داد. و - طبیعتاً - یک بار دیگر

بیشتر از حد لازم به خودم فشار آوردم، زیرا هدفم ثابت ماند
بالاخره یک قرارداد دائمی گرفتم. به خودم گفتم، کارمند دائمی
ممکن است دیگر برنگردد

یک آخر هفته، ناگهان احساس سرگیجه کردم؛ موجی از حالت
تهوع شدید مرا فرا گرفت و متوجه شدم که نمی‌توانم یکی از
دستانم را بلند کنم، بنابراین مجبور شدم برای معاینه به
بیمارستان بروم

در آنجا، فشار خون بالا در من تشخیص داده شد. در آن زمان
فقط 30 سال داشتم

پزشک به دنبال علل زمینه‌ای گشت. از آنجایی که هیچ مشکل
ارگانیکی قابل شناسایی نبود، او فرض کرد که من این بیماری
را از والدینم به ارث برده‌ام که هر دو از فشار خون بالا رنج
می‌بردند

من مجبور شدم یک هفته در بیمارستان بمانم تا دوز داروهایم
تنظیم شود

امروز، می‌دانم که فشار خون بالای من صرفاً به این دلیل
ایجاد شده است که فشار زیادی به خودم وارد می‌کردم - و
اجازه می‌دادم فشارهای خارجی نیز بر من تأثیر بگذارند

هر از گاهی، متوجه می‌شدم که نمی‌توانم نفس بکشم؛ صورتم سرخ می‌شد و نفس نفس می‌زدم. حتی یک بار، یکی از همکارانم مرا پیش پزشک برد. با این حال، پزشک - بار دیگر به سادگی متوجه شد که فشار خونم خیلی بالاست. به من گفته - شد که این چیزی جز فشار خون بالا نیست، فقط باید استراحت کنم و همه چیز دوباره خوب خواهد شد.

با این حال، در آن زمان، من به طور منظم - به مدت دو یا سه سال - داروی فشار خونم را مصرف می‌کردم.

باز هم، هیچ کس توضیحی برای آن نداشت.

با این حال، امروز می‌دانم که همه این حوادث باید حملات جزئی آسم بوده باشند.

با این حال، من در واقع موفق شدم قرارداد کارم را یک سال تمدید کنم، زیرا موافقت کردم که به موقعیتی با حجم کاری کمتر فقط ۲۵ ساعت منتقل شوم.

متأسفانه، بار دیگر مشخص شد که نمی‌توانم بیش از یک سال - در این موقعیت بمانم، زیرا کارمند فعلی قرار است برگردد. درکی که بار دیگر مرا به جنون اعتیاد به کار کشاند.

از آن زمان، از عفونت‌های ویروسی مکرر با شدت‌های
مختلف رنج برده‌ام.

من زمان زیادی را صرف نگرانی و عذاب کشیدن در مورد
این وضعیت کرده بودم - عمدتاً به این دلیل که در سال‌های
اخیر، تعداد غیبت‌های غیرمعمول زیادی را به دلیل بیماری و
حالت‌های خستگی شدید تجربه کرده بودم - که برخی از آنها
با تنگی نفس و فشار خون بالا همراه بود.

آیا بالاخره می‌توانستم تمدید قرارداد - یا شاید حتی یک موقعیت
دائمی - را تضمین کنم؟ با این حال، احتمالات چندان
امیدوارکننده به نظر نمی‌رسیدند؛ شرکت از قبل شروع به
خالی گذاشتن موقعیت‌ها پس از بازنشستگی کارکنان کرده بود
علاوه بر این، گفته می‌شد که آنها قصد دارند فقط کارآموزان
خود را استخدام کنند. آنها ادعا می‌کردند که این هدف آنهاست.

با این حال، پس از اینکه بار دیگر به من امید داده شد - این
- بار در مورد تمدید قرارداد در نقشی متفاوت در شرکت
تلاش‌هایم را دو برابر کردم. این تلاش مجدد با چندین مورد که
رئیس از من پرسید که آیا می‌توانم خودم را در این یا آن بخش
خاص (که شرکت نسبتاً بزرگی بود) تصور کنم، برانگیخته
شد.