
Marita G. Schmitz
من الشعور
- بالضحية إلى القوة الإبداعية في حياتي
الشفاء الذاتي بمساعدة الكون

Marita G. Schmitz

من الشعور بالضحية إلى القوة الإبداعية - في حياتي

الشفاء الذاتي بمساعدة

الكون والتأكيدات

استعد لتكون صانع حياتك بنفسك!

"أعد اكتشاف حب الذات الذي فقدته في طفولتك"

لقد تخلفت عن الركب في مكان ما على طول الطريق،

لأنك كنت تناضل فقط من أجل التقدير والاعتراف.

إذا صادفت كتابي، فإن الكون المحب يريدك أن تقرأه وتدع سحره يؤثر فيك - لأنه لا توجد مصادفات!

I.

نضالي من أجل التقدير والاعتراف، بما في ذلك الصدمات النفسية وتجارب الاقتراب من الموت

II.

الشفاء الذاتي بالتوكيدات والعون الإلهي

ما هي التوكيدات أو عبارات الإيمان؟

أين يمكنني الحصول عليها؟

كيف أستخدمها؟

III.

النرجسية والتلاعب

كيف يمكن أن يجعلك التعرض للأذى من الآخرين معتمداً عليهم ويؤدي بك إلى لوم نفسك.

IV.

الألم العضلي الليفي يتزامن مع سن اليأس

.وفي الوقت نفسه، طفلة عنيدة

V.

التنافس داخل العائلة

لم يقتصر الأمر على كونهم الأسرع أو الأفضل أو الأكثر شعبية، بل شمل أيضاً الأقوى والأكثر جرأة .(!أمر لا يُصدق، أليس كذلك؟)

كان الجميع يسعى لكسب رضا والديه ليحظى ببعض .التقدير والثناء

VI.

مهمة التعلم – التخلي

تحرر من دور الضحية – استعد زمام حياتك واشفِ
نفسك بمساعدة الكون والتأكيدات الإيجابية.

استعد زمام حياتك!

أنا خير دليل على فعالية التأكيدات الإيجابية،

وأرغب في مشاركة معرفتي وخبراتي معك.

بدأ الأمر عندما زرتُ مركز إعادة التأهيل لأول مرة...

لا، لم يبدأ الأمر هناك...

عندها بدأتُ أخيراً بالتفكير في نفسي، وحياتي، وما مررتُ به...

وأن أتأمل في النصائح التي قُدّمت لي...

بسبب آلامي الكثيرة واضطرابات الحركة التي ... أعاني منها، والتي كان بعضها غير قابل للتفسير بالنسبة للأطباء، وخاصة لأن أحد علماء النفس أخبرني أنني أعرّف نفسي من خلال الأداء وأنه يُسمح لي بقول "لا" في بعض الأحيان.

لقد جلبت لي معاناتي من أجل الاعتراف صدمة نفسية إحداها لم يتم التعرف عليها إلا بعد فترة طويلة على - أنها تجربة اقتراب من الموت.

I.

نضالي من أجل التقدير والاعتراف، بما في ذلك الصدمات النفسية وتجارب الاقتراب من الموت

نشأتُ في مدينة كبيرة مع ثلاثة أشقاء في عائلة أنانية، خالية من الحب والتعاطف.

أعاني من الحساسية منذ طفولتي.

مع ذلك، كنتُ طفلاً مرحاً، مُحباً للموسيقى، رياضياً، وذكياً.

أكملتُ تدريبي المهني في مكتب.

كنتُ أيضاً فضولياً دائماً، وأحرص على شرح كل شيء لي.

لاحقاً، بدأتُ أقرأ وأبحث بنفسي. بذلتُ قصارى جهدي في كل ما فعلت. كنتُ موهوبًا جدًا، لكن كل ما حصدته من إخوتي كان الحسد، الذي أعاقني بطبيعة الحال. حتى وقت قريب، كنتُ أظن أن العمل المكتبي هو غاية حياتي، وأنني سأقضي عمري كله فيه، أو حتى أنه رسالتي في الحياة.

لكنني استنزفتُ طاقتي وكافحتُ من أجل التقدير والاعتراف حتى انهارتُ في النهاية.

والأهم من ذلك كله، أنني لم أحصل في أغلب الأحيان إلا على عقود عمل مؤقتة.

كان لديّ عقد عمل دائم، ثم فجأة، بعد ثلاث سنوات، بيعت الشركة لشركة أخرى، وانخفض عدد الموظفين بشكل كبير. تم تسريح الموظفين الجدد مع دفع تعويضات نهاية الخدمة وتوقيع اتفاقية إنهاء الخدمة. وبالطبع، كنتُ من بينهم.

في وظيفة أخرى، كان لديّ عقد لمدة ثلاث سنوات، وبعد عام واحد فقط، أُبلغتُ بأنه لا يمكن تجديد العقد. وقد أثّر هذا الأمر على العديد من الموظفين في الشركة، لأننا وُضعنا عن طريق الخطأ في وظائف مخصصة لموظفي الخدمة المدنية. لذا، كان من الخطأ توظيفنا من الأساس.

أما الآن، فقد أبلغونا بخطئهم، ونصحونا بالبدء في البحث عن وظائف أخرى في الوقت المناسب، بل وعرضوا علينا خيار طلب مراجعة أداء مؤقتة.

رفع أحد زملائي دعوى قضائية وحصل على عقد عمل دائم. بعد سماعي بذلك، ذهبتُ إلى محامٍ، فرفع دعوى قضائية نيابةً عني أيضًا. وبدافع الأمل، بذلتُ قصارى جهدي في العمل فكرتُ: "إذا بذلتُ كل ما في وسعي، سينجح الأمر، وسأتمكن من

البقاء..." ثم شعرتُ وكأنني مصاب بنزلة برد، وعندما انتفخ أحد وجنتيّ وانكمشت عيني، ظننتُ أنني أصبت بقشعريرة.

لكنني لم أُصب بنزلة برد، ولم يختفِ التورم في وجهي.

لذا ذهبتُ أخيرًا إلى الطبيب. وللتأكد، طلب إجراء رنين مغناطيسي، إذ تبيّن أنه شلل في الوجه.

كان هذا الأمر محيرًا لي وللأطباء، ولذلك طلبوا الرنين المغناطيسي.

لكنهم لم يجدوا شيئًا.

أعلم اليوم أن السبب هو الإجهاد، ولأنني بذلتُ جهدًا كبيرًا للحفاظ على وظيفتي.

ثم وصف لي الطبيب دواءً لتجديد الأعصاب وعلاجًا بالوخز بالإبر. استغرق الأمر وقتًا طويلًا، ولكن بعد بضعة أسابيع، تمكنتُ من العودة إلى العمل. واستمررتُ في تناول الدواء.

بعد مرور عام تقريبًا، وبعد أن تقدمتُ لعدة وظائف أخرى وتلقيتُ العديد من الرفض، لم أجد وظيفة جديدة.

فجأة، بدأتُ أُصاب بعدة التهابات مصحوبة بحمى متتالية، تارةً نزلة برد، وتارةً التهاب معوي، وفي كل مرة كانت الحرارة مرتفعة.

ثم لم أعد أستطيع رفع ذراعي، فعدتُ إلى الطبيب. تلقيتُ حقنًا في أعلى ذراعي/كتفي.

نُصحتُ بالراحة لفترة من الوقت لأنني كنتُ منهكًا تمامًا.

ثم، في موعدي التالي، أرسل طبيب العائلة عينة دم إلى المختبر. المعروف ،(EBV) شُخِّصت إصابتي بفيروس إبشتاين-بار أيضًا باسم داء كثرة الوحيدات العدوائية، ووُضعتُ في إجازة مرضية مفتوحة.

خلال تلك الفترة، كنت بالكاد أستطيع صعود الدرج، وأقضي معظم وقتي مستلقيًا، وأشعر بإرهاق شديد حتى بعد أبسط الأعمال المنزلية.

بعد خمسة أشهر، استعدت لياقتي أخيرًا.

عندما عدت إلى وظيفتي، كان قد شُغلت من قبل شخص آخر، فنُقلت إلى منصب مختلف للأشهر القليلة الأخيرة.

استمتعت بذلك العمل أيضًا، لكنني كنت قد تقدمت بطلبات لعدة وظائف في بلدي فور انتهاء عقدي المؤقت.

في وظيفتي الأخيرة، حدثت بعض الأمور. هنا أيضًا، كان لدي عقد مؤقت، هذه المرة طوال فترة إجازة الأمومة للموظف الحالي، وبالطبع، ضغطت على نفسي أكثر من اللازم لأن هدفي مرة أخرى، كان الحصول على عقد دائم. توقعت ألا يعود الموظف الحالي أبدًا.

شعرتُ فجأةً بدوارٍ شديدٍ خلال عطلة نهاية الأسبوع، وانتابني غثيانٌ حادٌّ، ولم أستطع رفع ذراعي، فاضطررتُ للذهاب إلى المستشفى لإجراء فحص.

هناك شُخِّصتُ بارتفاع ضغط الدم. كنتُ حينها في الثلاثين من عمري فقط.

بحث الطبيب عن السبب، ولما لم يجد أي سببٍ عضوي، اشتبه في أنني ورثتُه من والديّ، اللذين كانا يعانيان من ارتفاع ضغط الدم.

بقيتُ في المستشفى لمدة أسبوع لتعديل جرعة دوائي.

أعلم اليوم أن ارتفاع ضغط الدم لم يتطور إلا نتيجةً لضغطي على نفسي وسماحي للآخرين بالضغط عليّ.

كنت أشعر بين الحين والآخر بضيق في التنفس، واحمرار في الوجه، وسرعة في التنفس. حتى أن أحد زملائي اصطحبني إلى الطبيب ذات مرة، لكنه شخص حالتي بارتفاع ضغط الدم مجددًا، قال إنه مجرد ارتفاع في ضغط الدم، وأن عليّ الاسترخاء وسيزول من تلقاء نفسه.

لكنني كنت أتناول دواء ضغط الدم بانتظام لمدة سنتين أو ثلاث سنوات.

لم يكن لدى أحد أي تفسير لذلك.

أما اليوم، فأنا أعلم أن كل هذه الحالات كانت على الأرجح نوبات ربو خفيفة.

لكنني تمكنت بالفعل من تمديد عقد عملي لمدة عام كامل، وذلك بموافقتي على الانتقال إلى وظيفة بدوام جزئي لا يتجاوز 25 ساعة أسبوعيًا.