

نقد و تحليل ويلسون

5 طرق مبتكرة للعلاج بالكتابة

د. إيمان الزيات

الزيات، إيمان.

تحدث مع ويلسون. تأليف/ إيمان الزيات

التصنيف: كتاب

21 سم، 123 ص.

تدمك: 9789776959378

التدقيق اللغوي والإخراج فني

يوريكا لخدمات النشر والتوزيع

تصميم الغلاف: بلال محمد



EUREKA
Eureka4publishing
حَقَّ خارج السرب

01288627690

eureka4publishing@gmail.com

الطبعة الأولى

رقم الإيداع: 2021/2602

جميع الحقوق محفوظة و يحظر طبع أو تصوير أو تخزين أي جزء من
الكتاب بأية وسيلة من وسائل تخزين المعلومات إلا بإذن كتابي صريح من

الناشر

«لا أكتب كي أغير العالم؛ أكتب كي أنقذ نفسي»

- أورهان باموق

تقديم الدكتور منال عليوة

يشرح كتاب ((تحدث مع ويلسون)) آلية بسيطة وفعالة من شأنها أن تُفعل قدرتنا على الصفاء الداخلي حيث يُمكن من خلالها المساعدة في التخلص من الصراعات الحياتية، والتحرر من كثير من الضغوطات اليومية.

وقد ركزت الدكتورة / إيمان الزيات على حالة الوعي الداخلي وصولاً إلى السعادة، والفرح، والحب، والنجاح، والصحة، والعافية، وأخيراً الهدوء الداخلي، وكان الهدف الأساسي للمؤلفة خلال فصول الكتاب المختلفة هو طرح الوسائل الأكثر فعالية في تخفيف معاناة البشر بجميع أشكالها، وقد وجدت آلية الكتابة لتكون ذات منفعة عملية عظيمة.

إن العلاج بالكتابة هو درب من دروب العلاج بالفن، لأنه وسيلة لإخراج مخزون المشاعر والأفكار، ومن ثم اكتشاف معان جديدة ورؤي مستنيرة للجوانب المشرقة في معاناتنا. ولا يتطلب منّا سوى ورقةٍ وقلم. وهو أحد طرق العلاج النفسي التعبيري المُعترف بها في الأوساط العلمية، وله مدارس في كل جهات العالم، وأجريت حوله العديد من الأبحاث الأكاديمية. وقد استهلت المؤلفة كتابها بتعريف العلاج بالكتابة، ونشأته، وأعلامه، وتناولت علاقة الكتابة بجهاز المناعة، والتأثيرات الايجابية للعلاج بالكتابة، كما تطرقت منها إلى أدواتها ووسائلها والطرق الخمس للعلاج بالكتابة.

إن آلية العلاج بالكتابة التي شرحتها المؤلفة يُمكن أن تُطبق في غمرة أحداث الحياة اليومية، وهذا الكتاب مفيد في كل أبعاد الحياة البشرية على حد سواء، فهو ذو فائدة في مجالات الصحة البدنية، والإبداع، والتعافي النفسي، وتحقيق الأهداف المهنية، وكذلك العلاقات الشخصية، والنضج الروحاني. ويُعد هذا الكتاب مصدراً ثميناً لكل المعالجي بالفن لتوسيع نطاق الوعي والإدراك بشكلٍ عام، وكذلك للعاملين في مجالات الصحة الذهنية، وعلم النفس، والطب البشري، والكوتشينج، والصحة الشمولية، وعلاج الإدمان، وتطوير الذات، ومجالات أخرى متعددة تسعى إلى تحقيق السلام الداخلي بشتى السبل الروحانية وغير الروحانية.

كما تناول الكتاب كيفية التعامل مع تقلبات الحياة اليومية، بخساراتها وبإحباطاتها، بضغوطاتها وبأزماتها. ثم طرح كيفية التحرر من المشاعر السلبية وتأثيراتها على الصحة العامة، والعلاقات الإنسانية. ولعل النقطة التي أثارتني أنا شخصياً في هذا الكتاب هي كيفية التعامل مع الأفكار أو المشاعر غير المرغوب فيها. وأخيراً فقد استرشدت المؤلفة ببعض الكتابات الاستشفائية العربية والعالمية من الكتابات التعبيرية والإبداعية والروحية. وفي نهاية الكتاب سردت بعض من تدريبات علم النفس الإيجابي والألعاب التفاعلية المستوحاة من الفنون المختلفة ارتكازاً إلى أنه حين تشع روح الإنسان تشع معه كل الحياة.

وأود أن أذكر هنا، أن التدريبات والألعاب المذكورة في هذا الكتاب مستمدة من مصادر علمية وأكاديمية وذات منهجية موضوعية، تتلشى معها الماديات عندما يصمت العقل المتعب وتتوقف الأفكار الشاردة لتشرق روح تشع بالحب والجمال روح متصالحة تملأ الكون عذوبة وطمأنينة.

د. منال عليوة

- استشاري العلاج بالفن

- عضو مجلس إدارة مؤسسة ذي رد بنسل الإنسانية

- عضو مجلس إدارة برنامج الزمالة في الفنون والطب

- مندوبة مصر في منظمة الصحة العالمية عن المبادرة العالمية لسرطان الأطفال

يعتقد البعض منا أن الكتابة للكتاب فقط، لكن الكتابة لنا جميعًا. الكتابة هي التحدث إلى وعي آخر أو جزء آخر من الذات، ونحن يجب أن نكتب لأن الكتابة هي طبيعة بشرية. الكتابة هي عاملنا، إنها تجعله ملكنا بشكل مباشر. وعلى وجه التحديد يجب أن نكتب لأن البشر كائنات روحية والكتابة هي شكل قوي من أشكال التأمل، وتربطنا برؤيتنا الخاصة ومستوى أعلى وأعمق من التوجيه الداخلي، يجب أن نكتب لأن الكتابة مفيدة للروح، يجب أن نكتب، قبل كل شيء، لأننا كتاب سواء كنا نسمي أنفسنا كتابًا أم لا.

إن أحد أقوى مميزات الكتابة هي تنمية القدرة على مراقبة أفكارنا ومشاعرنا. وطبيعة الكتابة تساعدنا على تتبع أفكارنا ومشاعرنا الدوارة، والتي يمكن أن تؤدي إلى رؤى واضحة أساسية « على سبيل المثال، لا أريد أن أذهب إلى تلك الحفلة، أعتقد أنني أقع في حب هذا الشخص، لم أعد متحمسًا لعملي، أدرك كيف يمكنني حل هذه المشكلة، أنا خائف حقًا بشأن هذا الموقف».

يمكن أن تكون الكتابة مفيدة لنا جميعًا، لأنها يمكن أن تكون علاجية؛ فالكتابة تخلق أيضًا علاقة بين العقل والجسد والروح «عندما تستخدم يديك للقلم أو كتابة شيء ما مباشرة من دماغك، فإنك تنشئ اتصالًا قويًا بين تجربتك الداخلية وحركة جسمك في العالم.» فكما قالت إليزابيث سوليفان، أخصائية الزواج والأسرة إن «الكتابة هي حركة صغيرة لكنها قوية بشكل لا يصدق عندما تدون ما يدور في ذهنك».

معنى العلاج بالكتابة، ونشأته، وأعلامه

يقصد بالعلاج بالكتابة، المعروف عالمياً بـ Writing Therapy أو Journal Therapy استخدام فعل الكتابة لتفريغ الذهن من الشحنات السلبية والتعبير عما يضيق به الصدر، بغرض التحسن، وهي إحدى تقنيات العلاج السلوكي التي تعتمد على فلسفة التعرض، وتكون فردية أو جماعية. والتعرض Exposure therapy هو تقنية في العلاج السلوكي تضمن تعرض الشخص إلى الكائن أو الشيء الذي يخشاه، دون وجود أي خطر من أجل التغلب على هذا القلق، وقد أظهرت العديد من الدراسات فعاليتها في علاج اضطرابات القلق مثل اضطراب ما بعد الصدمة وأنواع محددة من الرهاب.

بدأ استخدام التعرض كطريقة للعلاج في عقد ١٩٥٠، و يعد علماء النفس والأطباء النفسيين الأفارقة مثل د. جوزيف وولب (١٩١٥-١٩٩٧)، د. جيمس جي تايلور (١٨٩٧-١٩٧٣) ممن استخدموا التعرض لأول مرة وأحضروا أساليبهم إلى إنجلترا ثم للعالم.

و الكتابة، ذلك الأمر الذي نتعامل معه على أنه فعل غريزي وربما حاجة ترفية في بعض الأحيان، إنما هو منهج علمي متكامل بدأه في الستينات الدكتور وعالم النفس الأميركي « إرا بروغروف » الذي طور نظرية «طريقة كتابة اليوميات المكثفة - التدوين المكثف» والتي تعتمد على الانكشاف الذاتي والتعبير الشخصي الذي يستند إلى رعاية منتظمة ومنهجية للانعكاس النفسي للمذكرات، وعلى

مدى سنوات أصبح تسجيل اليوميات وتقييدها طريقة شائعة للكتابة العلاجية وأداة أساسية لمراقبة النمو والتطور الذاتي، والأمر بالتأكيد لا يعتمد على صياغة منمقة أو فنية أو أدبية للكتابة، بل يعتمد أولاً وأخيراً على التخلص مما يعتلج في النفس، بالكتابة تحت أي صياغة ركيكة كانت أو محكمة.

ويرجع الفضل في التوصل لطريقة العلاج بالكتابة إلى عالم النفس الشهير « جيمس بيكر » في عام ١٩٨٦، وتعتمد في الأساس كما أسلفت على فلسفة مواجهة الألم والقلق، لتصبح علاجاً نفسياً جديداً مبتكراً ومُلهمًا، وذلك بعد أن طلب بيكر من مجموعة من الطلاب الكتابة لمدة ١٥ دقيقة يومياً عن أكبر صدمة أو أصعب وقت مر عليهم، ليكتشف بعد ٦ أشهر من الملاحظة أنهم تمتعوا بصحة أفضل، ليبدأ بعدها علم النفس في دراسة العلاقة بين ما يعرف بـ « الكتابة التعبيرية أو العلاجية » وعمل الجهاز المناعي.

السيكودراما وطريقة العلاج بالكتابة

السيكودراما نوع من أنواع العلاج النفسي، ولكن بطريقة مبتكرة تتم من خلال الفنون المختلفة حيث تكمن وظيفتها الأساسية في تفرغ انفعالات الفرد ومشاعره الدفينة، من خلال تمثيل أدوار لها علاقة بالمواقف التي حدثت له في الماضي، أو التي تحدث في الحاضر، أو التي قد تحدث له في المستقبل حيث تتوافر العلامات التي تنذر بحدوثها، ليتحقق له الشفاء من أي صراع نفسي يدور بداخله.

ظهرت السيكودراما الكلاسيكية على يد عالم النفس الشهير (مورينو) من بعد الحرب العالمية الثانية كوسيلة لمساعدة البشر على تخطي أزماتهم واستثمار قدراتهم وتحويلهم من قوى معطلة في المجتمع إلى قوى منتجة ومبتكرة، بينما ظهرت طريقة العلاج بالكتابة Writing Therapy تلك كاحدى طرق السيكودراما الحديثة التي توصل إليها عالم النفس الشهير «جيمس بيكر» عام ١٩٨٦م وكانت تعتمد في بدايتها على الكتابة اليومية لمدة تمتد من (٥ ق - ٢٥ ق) ثم ما لبثت أن تضمنت الكتابات الأدبية الاستشفائية، وألعاب الكتابة الممنهجة، وتمرين علم النفس الإيجابي، التي أظهرت تأثيرها الإيجابي على تفريغ الشحنات النفسية السلبية وقدرتها على امتصاص مشاعر القلق والتوتر والضيق، كما أنها استطاعت أن تناهض مجموعة مختلفة من الأمراض النفسجسمية منها مرض نقص المناعة والسرطان.

وفي جميع طرق السيكودراما الكلاسيكية والحديثة، يتم استخدام أساليب وتكنيكات لاكتشاف عالم الشخص الفردي والجماعي بطريقة متعددة الأبعاد لمساعدته في التعبير عن مشاعره المكبوتة، وأن يجد أساليب جديدة، للتعبير عن المواقف التي لا يرضى عنها في حياته، فيعد بذلك الهدف من طرق السيكودراما عمومًا، هو إيجاد حلول جديدة للمشاكل القديمة غير المحلولة، أو تقديم الخبرة اللازمة لحل المشاكل الجديدة التي قد تحدث في المستقبل، وذلك كله لاحداث الباعث الذي يؤدي إلى التغيير في الحياة وفي العلاقات.

علاقة الكتابة بجهاز المناعة

يظل تفسير تأثير الكتابة التعبيرية على الصحة غير مفهوم حتى الآن، برأي العلماء، لكن البعض يفترض أن التنفيس أو الإفصاح عما يؤلمنا أساسه البوح، وبالتالي فعندما نكتب ما يجول بصدورنا نحصل على نفس النتيجة الصحية.

وفي بحث نشرته المجلة البريطانية للصحة النفسية وجد أن كتابة التجارب المزعجة والمواقف المؤلمة في الحياة قد عمل على تخفيض مستويات الكورتيزول «أحد هرمونات التوتر»، مما يقوى جهاز المناعة، أي أن الكتابة العلاجية تؤدي إلى نتائج مذهلة في تحسين كفاءة الجهاز المناعي.

في دراسات سابقة لباحثين من نيوزيلاندا لتقصي مدى فعالية الكتابة التعبيرية في مساعدة البالغين على الشفاء السريع والتئام الجروح بعد العمليات الجراحية، حيث طلب من بعضهم الكتابة عن أحداث وتجارب مؤلمة مروا بها، بينما طُلب من آخرين الكتابة عن نشاطاتهم اليومية الاعتيادية، لمدة ٣ أيام بمعدل ٢٠ دقيقة يوميا، فاكتشفوا شفاء جروح ٧٦% ممن كتبوا عن تجاربهم العاطفية المؤلمة، مقارنة بنسبة ٤٢% فقط ممن كتبوا عن أمور اعتيادية أخرى.

كما أظهرت دراسة أميركية حديثة أن «الفشل في التعبير عن المشاعر من الأسباب التي تؤدي إلى الوفاة المبكرة» وبينت أن «قمع المشاعر المختلفة، وعدم البوح بها وكتبتها في الصدور من الأسباب التي

تقود المرء إلى حدوث الأمراض النفسية على الخصوص، والمؤدية إلى الوفاة في أغلب الأحيان“.

تشير تفاصيل الدراسة الأميركية الصادرة عن كلية هارفارد للصحة العامة، بالتعاون مع جامعة روشستر، والتي أعدها مجموعة من العلماء، إلى أن النتائج أثبتت أن ”مخاطر الوفاة المبكرة تتزايد بما نسبته ٣٥ ٪ من بين الأشخاص الذين لا يحاولون التعبير عن مشاعرهم“.

وتضيف الدراسة أن البحث في أسباب الوفاة أظهر للعلماء أن ٤٧ ٪ من الذين يفشلون في التعبير عن مشاعرهم عادةً ما يموتون بسبب أمراض القلب، وأن ما نسبته ٧٠ ٪ منهم يتعرضون للوفاة نتيجة إصابتهم بمرض السرطان الذي يكون السبب المؤدي إليه هي ”الضغوط والنفسية التي يتعرضون لها نتيجة كبتهم لمشاعرهم وعدم التعبير عنها“.

ومن خلال دراسة «جيمس بيكر» الاستقصائية التي اكتشف من خلالها تأثير الكتابة التعبيرية على حالات صحية بدنية عديدة مثل انقطاع النفس أثناء النوم، والربو، والصداع النصفي، والتهاب المفاصل الروماتويدي، والإيدز، والسرطان.

وهناك عبارة بليغة وردت في كتاب «الكتابة التعبيرية - كلمات للشفاء»، الذي أصدره مؤسس وسيلة الكتابة العلاجية التعبيرية جيمس بيكر في ٢٠١٤ يقول فيها: «إن التعبير بالكلمات على الورق أو حتى على الكمبيوتر سحر لن يلمسه إلا من مارس الكتابة من أجل التعافي».

وتعتبر الكتابة علاجاً وليست حينئذٍ فقط إلى استخدام الورقة والقلم من جديد، هذا ما أكدته اختصاصية الطب النفسي فيميذا هيراغ، والتي حددت عدة نقاط للـ«رايتنج ثيرابي» أو العلاج بالكتابة : اكتب يومياً مع التركيز على الفكرة وليس عدد الكلمات فقد تكون ثلاث كلمات وقد تكون عدة صفحات، الابتعاد عن السلبيات إذ لابد من كتابة مشاعر إيجابية لتعزيز ثقتك بنفسك، ومساعدتك في الوصول لحالة من الراحة والهدوء.

التأثيرات الإيجابية للعلاج بالكتابة

إن كتابة الإنسان عن مؤرقاته ومواقفه الحياتية الصعبة، ومسببات حزنه، هي وسيلة فعّالة تساعد على فهم نفسه ونقاط ضعفه وقوته مما يساعده على التعامل مع مثل هذه المواقف فيما بعد بطريقة أكثر نضجاً وحكمة بفضل الخبرة التي اكتسبها ورصدها في كتاباته التي تمثل فيما بعد إرثاً جيداً وفعالاً من الحكمة والخبرة الناجمة عن التجارب، وتلك الطريقة صالحة لتفريغ المشاعر المكبوتة لدى نوعيات خاصة جداً من البشر مثل الأشخاص الخجولين والمرتابين، ولتطهير هؤلاء الذين يخشون من كشف نقاط ضعفهم وآثامهم أمام الآخرين غير الموثوق في ردود أفعالهم وأحكامهم.

الكتابة باختصار تعد في كثير من الأحيان سبيلاً آمناً من سبل الدفاع النفسي اللاشعوري يمارسها الإنسان تجنباً للسقوط في فخ الاكتئاب وللحفاظ على صحته النفسية، وتخفيف التوتر والضغط

العصبي الواقع عليه، ومساعدته على التصالح جزئياً مع الواقع من خلال إدراكه التام أن المعاناة جزء لا يتجزأ من الحياة وأنها تجعلنا أقوياء من الداخل.

أيضاً حين نكتب الموقف على الورق فإننا نكون كمن يرسم لوحة ليراها من بعيد بصورة أكثر شمولية ووضوحاً؛ فميزة الكتابة الصريحة أنها مواجهة مستمرة مع النفس مما يجعلنا نتخطى الصدمات بشكل أكثر عقلانية.

تخلص الكتابة الكثير منا من صعوبة اللقاء وجهاً لوجه مع المختص النفسي، سواء في صعوبة التعبير اللفظي عن الألم والمشاعر النفسية أو في صعوبة تقبل المجتمع والمحيطين فكرة اللجوء إلى المختص النفسي، أو القناعة العامة في الخلط بين الضغط النفسي والأمراض العصبية والجنون.

لذلك فإن الكتابة اليومية أو المتكررة بضع مرات في الأسبوع إنما تتبنى دور المختص النفسي الذي يخلصك وبسرية تامة لن يطلع عليها أحد سواك.. المهم أن لا يبقى الإنسان تحت ضغط نفسي إنما يجعل منه عرضة للمضاعفات النفسية وربما الجسدية التي تنعكس على حياته و تعامله مع ذاته ومع الآخرين.. الأمر بسيط جداً.. اجلب قلماً و دفترًا .. و ابدأ طريقك نحو التداوي الذاتي بالكتابة.

دراسة مؤخرة أجراها الدكتور « آرنولد فان إيمريك» من جامعة أمستردام، أكد فيها بعد التجربة أن الكتابة قد ساهمت في تقليل الاضطرابات التي تصيب الإنسان بعد الصدمات الكبرى في الحياة، وخففت من درجات الاكتئاب الحاد لدى كثير ممن خضعوا

للدراصة.

و يتألف علاج اضطراب ما بعد الصدمة النفسية من عدّة مراحل. هناك أبحاث تؤكّد أن المفعل الإيجابي لطريقة العلاج بالكتابة و هو أكبر بكثير إذا تمّت في صورة رسائل يتم كتابتها بطريقة معينة و حسب ترتيب معيّن. المواضيع التالية جزء من الأقسام التي ترد في العلاج الذي نقدمه:

مواجهة الذات

في مرحلة مواجهة الذات تكتبون عن الذكريات الأكثر إيلاماً بالنسبة لكم. ستقومون هنا بوصف الصدمة بكل تفاصيلها. هذا النوع من المواجهة يحمل بحد ذاته فاعلية علاجية على المرض.

إعادة هيكلة الإدراك

في مرحلة إعادة هيكلة الإدراك لا يقتصر الأمر على مجرد وصف الأحداث في رسائلكم بل تستفيدون من تجربتكم لتقديم النصح لضحية تتخيلونها مرت بنفس الأحداث لتتحولوا بهذه الطريقة من ضحية للحدث إلى مرشد وناصح بشأنه.

الوداع

في النهاية تكتبون رسالة توجهونها إما لأنفسكم أو لشخص آخر تثقون به. يمكنكم في النهاية، بالطبع أنتم لستم مجبرون على فعل ذلك، إرسالها إلى الشخص المعنيّ. المغزى والهدف هو حفظ الماضي في محتوى أنتم فخورون به. بالانتهاء من كتابة الرسالة تقومون أيضاً بطيّ صفحة من الماضي. ذلك لا يعني نسيان الماضي ولا يعني طرحه جانباً بل أن ذلك الماضي اتخذ موضعه الخاص ليقلّ تأثيره في النهاية على حاضركم.

أدوات ووسائل العلاج بالكتابة

تمتاز هذه الطريقة العلاجية بأنها تناسب جميع المراحل العمرية بدءاً من الأطفال - حال تعلمهم الكتابة- وحتى كبار السن، كما أنها يسهل تطبيقها دون الحاجة لتوجيه من طبيب أو معالج، مع كونها غير مكلفة بالمرّة، فهي لا تتطلب سوى ورقة وقلم أو لوحة مفاتيح ومكان مناسب، كما لم تكشف أي دراسة عن حدوث آثار جانبية أو أضرار محتملة لهذه الطريقة العلاجية مما يعني أنها آمنة نسبياً، كما لا تتطلب وصفة طبية قبل البدء بها، فضلاً عن أنه يمكن ممارستها في أي وقت وزمان شرط مناسبتها للشخص.

يمكنك كتابة أي شيء تريد دون سابق ترتيب، أو وضع اعتبار للأسلوب أو دقة المفردات أو تصحيح لغوي، فأنت حر تماماً من أي ضغوط بل يمكنك أيضاً حرق أو مسح ما كتبت فور الانتهاء من كتابته، أو الاحتفاظ به لنفسك وإعادة قراءته وقتما تشاء، كما يمكنك مشاركة ما كتبت مع الأشخاص ذوي الثقة لديك أو إخفاؤه عن الجميع، وكل هذه الميزات تمنح الشخص قدراً من الطمأنينة يساعده على التحسن دون شك.

مراحل العلاج بالكتابة

أولاً: المرحلة الواقعية « مرحلة التفريغ »

وهي مرحلة فوضى الأفكار والمشاعر وردود الأفعال التي يتم فيها الاتكاء على كتابة الأحداث الحقيقية بأسلوب اليوميات، والمذكرات، وصفحات الصباح لتفريغ المشاعر والأفكار المتزاحمة والانفعالات المكبوتة قسراً و قهراً في أوعية النفس البشرية تلك الفيروسات النفسية غير المرئية التي تهاجم الجهاز المناعي لتعبر عن وجودها وتتشكل في ما نسميه بالأمراض النفسجسمية. وتكون نوع الكتابة في هذه المرحلة هي كتابة فوضوية يتم تدوين كل شئ فيها حتى الأحلام حيث يمكن أن تبقى الأفكار غير مترابطة أو منسقة.

ثانياً: المرحلة التخيلية « مرحلة التحرر »

وهي مرحلة تتسم بالخصوصية الاستشفائية المائزة؛ فهي جانب منفصل تماماً عن تكون في الحقيقة؛ لذا يمكنك صنع عالمك الخاص الذي تقوم فيه بتصحيح كل شئ من خلال تأليف قصة كاملة دون استخدام علامة ترقيم واحدة، أو حتى إخبار قصتك من منظور كلبك! يمكنك أن تُضفي طابعك الشخصي على هذه الطريقة؛ لتحقيق أقصى استفادة من تجربتك للكتابة! إن إمكانياتك في هذه المرحلة لا حصر لها. فعندما تتخلى عن حدود الكتابة غير المرنة والقوالب الواقعية التي عادةً ما تقتصر عليها، قد تجد أنك قادرٌ على الاستفادة من صوت داخلي أكثر قرباً من نفسك، وتواصل أعمق مع عواطفك.

و إذا سارت عملية الكتابة التخيلية بشكل جيد يمكنك الحصول على نتيجة مميزة مثل الكتابات الأدبية، والسير الذاتية الاستشفائية وهي قيمة مضافة للهدف الرئيسي لهذه النوعية من العلاجات السلوكية.

اليوميات

ما معنى المذكرات اليومية..؟

المذكرات اليومية هي كتاب يُستخدم لتسجيل الأحداث فور حدوثها، أو للتخطيط لأحداث مستقبلية، على سبيل المثال، يمكنك استخدامه لتدوين التواريخ المهمة على مدار العام للبقاء منظمًا، أو يمكنك استخدامه لتدوين أفكارك بشكل يومي.

إذا كنت بحاجة إلى تتبع البيانات بطريقة منضبطة - على سبيل المثال: ممارسة الرياضة، أو تناول الطعام، أو تناول الماء، أو الوزن، أو الحالة المزاجية، أو الأعراض - فإن اليوميات مثالية بتخطيطها المنظم. يمكنك حتى شراء ملصقات مخطط صغيرة، مما يجعل تتبع البيانات في يومياتك أمرًا بسيطًا وممتعًا أيضًا!

تأتي اليوميات في مجموعة متنوعة من التخطيطات، بما في ذلك يوم واحد لكل صفحة، وأسبوع واحد لكل صفحة، وأسبوع واحد لكل انتشار صفحة مزدوجة، إذا كان لديك المزيد لتكتبه كل يوم، فسيكون تخصيص يوم لكل صفحة مفيدًا، ولكن إذا كنت تريد دفتر يوميات أصغر حجمًا وأكثر إيجازًا، فجرب أسبوعًا لكل نوع صفحة. بالطبع، تأتي اليوميات أيضًا في مجموعة واسعة من الأشكال والأحجام، وهو عامل آخر يجب مراعاته عند اختيار واحدة. إذا كنت ستحمل مذكراتك معك، تذكر أن تتحقق من أنها تناسب حقيبتك العادية قبل الشراء.

أهمية كتابة المذكرات اليومية

مذكرات يومية هي سجل شخصي للأحداث والتجارب والأفكار والملاحظات، قد يبدو الاحتفاظ بمذكرات أو دفتر يوميات قديمًا جدًّا، ولكنه بالتأكيد شيء قام به العديد من الأشخاص المميزين، بما في ذلك عدد من الكتاب البارزين، في الماضي، وقد ظهرت أيضًا في الأدب على مدار سنوات عديدة مذكرات يومية عن الحب أيضًا .

يمكن للكتابة كل يوم أن تفيد الجميع، وليس الكتاب فقط. إنه يحسن ذاكرتك، ويبني المفردات، ويصقل مهارات الاتصال الخاصة بك، لا تنس أن الكتابة يمكن أن تكون مريحة للغاية، خاصة إذا كنت تعيش حياة مزدحمة ومرهقة، يمكنك إما بدء دفتر يوميات أحلامك، أو تدوين مغامراتك اليومية، أو ببساطة وضع القلم على الورقة ومعرفة إلى أين يقودك، لا توجد قواعد محددة، فقط تخلق عادة الكتابة كل يوم، هناك العديد من الفوائد للاحتفاظ بمفكرة هي :

مفيد لصحتك العقلية

ومن الفوائد الصحية لكتابة المذكرات اليومية يتضمن ذلك تحسين صحتك العقلية، نتيجة لمنحك مكانًا للتنفيس عن مشاعرك، والقدرة على معالجة التجارب الصعبة، يُعتقد أن السبب هو أنه يسمح لك بمعالجة تجاربك بأمان، ومراجعة أحداث معينة بطريقة أقل إرهاقًا، يبدو أن كتابة قصتك الشخصية تلعب دورًا في هذا، ويبدو أنه من المهم التركيز على كل من الأفكار والمشاعر، وليس فقط المشاعر.

تحسين كتابتك

أفضل طريقة للتحسن في أي شيء هي التدريب، تتيح لك كتابة اليوميات التركيز على كتاباتك دون القلق بشأن جمهورك أو ما سيفكر فيه أي شخص آخر، ويساعد القيام بذلك بانتظام على تحسين عمليات التفكير الخاصة بك، ويمكن أن يساعدك على أن تصبح أكثر إبداعًا في طريقة تفكيرك.

تذكر الأحداث والأنشطة

اليوميات هي أيضًا طريقة لتتبع مشاعرك وآرائك وكيف تغيرت بمرور الوقت، والتي يمكن أن تكون مفيدة بشكل خاص في شروط التنمية الشخصية، يمكن أن يكون هذا مهمًا لعدد من الأسباب، على سبيل المثال، عندما تتقدم لوظيفة ما، غالبًا ما يتعين عليك وصف الأوقات التي أظهرت فيها مهارة ما، أو قمت بشيء جيد بشكل خاص.

يمكن أن تكون اليوميات أو المذكرات طريقة جيدة لتسجيل نجاحاتك، والتأكد من أن لديك مصدرًا جاهزًا للأمثلة لطلبات التوظيف، يمكن أن يكون أيضًا وسيلة للتفكير في تجاربك والتعلم من أجل المستقبل، يمكن أن تكون الكتابة عن الأحداث الإيجابية والنظر إليها مرة أخرى طريقة جيدة لتعزيز ثققتك بنفسك .

تستخدم المذكرات أحيانًا في إجراء البحوث، لا سيما في العلوم الاجتماعية والطب، تعمل مذكرات البحث « وتسمى أيضًا الملاحظات الميدانية». كسجلات لعملية البحث نفسها، يمكن الاحتفاظ بمذكرات المستجيبين من قبل الأفراد المشاركين في مشروع

بحثي .

تخفيف التوتر

كتابة المذكرات اليومية شكل من أشكال الكتابة التي تقلل من التوتر، وهناك العديد من الدراسات النفسية التي تثبت ذلك، إن وضع أحداث يومك على قطعة من الورق أو حتى كتابة قصة حياة عن نفسك سيمنحك منظوراً أفضل لموقفك الحالي، وستشعر على الأرجح بتحسن بمجرد مشاركة مشاعرك في دفتر يوميات. يمكن أن يكون لهذا تأثير إيجابي على الأشخاص المنغلقين جداً ولا يميلون إلى مشاركة مشاعرهم مع أصدقائهم أو عائلاتهم.

يمكنك أيضاً استخدام دفتر اليوميات لتتبع حالتك المزاجية، وهذا يمكن أن يمنحك نظرة عامة ممتازة. لذلك بعد الانتهاء من الدخول اليومي، لا تنس أن تضيف ما تشعر به في ذلك الوقت بالذات، قد تكون قادراً على التعرف على الأسباب التي تجعلك تشعر بمشاعر معينة وتعلم كيفية التأقلم في المستقبل.

كيفية كتابة المذكرات

كيف أكتب مذكراتي اليومية، النصيحة المعتادة هي الكتابة على الورق لأن الكتابة بخط متصل تجبرك على الإبطاء وتخفيف التوتر، إلا إنه أحياناً يمكنك الحصول على جهاز الكمبيوتر المحمول الخاص بي من أجل التدوين اليومي، الحيلة هي أن تكون مدرّكاً لذاتك.

جرب عدة طرق للاحتفاظ بدفتر يوميات ولاحظ ما تشعر به. هل أنت مهووس بخط يدك عندما تكتب في دفتر يوميات ورقية؟ حاول تنزيل تطبيق لتدوين يوميات الامتحان والذي سيعطيك

مطالبات يومية يمكنك ببساطة كتابتها، هل أنت أكثر من شخص مرئي يكافح مع الكلمات؟ ابدأ في كتابة يومياتك الفنية وعبر عن مشاعرك بالرسومات والرسومات اليومية التي تتضمن بعض الكتابة، جرب الكتابة على الورق أو على جهاز كمبيوتر محمول أو على هاتفك الذي وابحث عن أفضل ما يناسبك، ويمكن الاطلاع على أمثلة على المذكرات اليومية .

ابدأ كل يوم بكتابة يومياتك، تحول العديد من الكتاب إلى الروتين لبناء الثقة بالنفس وتسخير الإمكانيات الإبداعية، يعتبر تمرين صفحات الصباح - الذي تكتب فيه ثلاث صفحات كل صباح يدويًا - مفيدًا بشكل خاص لتطوير عادة الكتابة القوية، لا أحد يجب أن يقرأها، ولا يجب أن تكون جميلة، من خلال منح نفسك شيئًا لتكتبه كل يوم، فإنك تقوم بتسخين تلك العضلات الإبداعية وإفساح المجال لجميع الأشياء الجيدة.

حدد هدف عدد الكلمات، ربما قررت كتابة ٥٠٠ كلمة في اليوم أو ٥٠ أو ١٠٠٠، عندما تعمل بنشاط على شيء مثل الرواية، لا تقلق إذا لم يكن عدد كلماتك كما هو مطلوب. يمكنك أن تكون لطيفًا مع نفسك بشأن الكمية التي تنتجها، لكن استمر في أن تكون صارمًا مع نفسك بشأن اتساق ممارستك، فقط حاول الحصول على الكلمات على الصفحة.

خصص وقت الكتابة كل يوم دون استثناء، الإجازات، وعطلات نهاية الأسبوع، حاول إيجاد الوقت هل تحتاج إلى ثماني ساعات كاملة في كل مرة؟ بالطبع لا ولكن إذا أمكن، التزم بوقت ثابت من اليوم ومدة زمنية.

صفحات الصباح

ما هي صفحات الصباح..؟

صفحات الصباح عبارة عن كتابة يومية صباحية لكل ما يدور بعقلك حتى ولو كانت الأحلام التي حلمت بها في نومك، صفحات الصباح كتابة لثلاث صفحات بشكل متكرر، وقبل القيام بأي شئ، وكأنك تصبح على نفسك بوقت قليل تستفز فيه أفكارك وتخلق الإبداع بأفكار مختلفة.

في صفحات الصباح الأفكار يمكن أن تتركها غير مترابطة أو منسقة، تقدر في صفحات الصباح القيام بترتيب أولوياتك، في البداية يشعر البعض بأهم غير قادرين على اتمام الثلاث صفحات ولكن لا بأس أنه أمر طبيعي وبالتدريج والإصرار سوف تجد سهولة في التعبير عن نفسك.

صفحات الصباح لا تحتاج سوى الاستيقاظ مبكراً فقط عشرون دقيقة تكتب فيها بشكل متواصل ولا تفكر بتنسيق السطور وتحسين خطك، يفضل أن تخصص دفتر لصفحات الصباح، وتنصح مؤلفة التقنية بعدم العودة للقراءة وإذا كنت تريد ذلك فلا تعود لقراءتها سوى بعد مرور ٣ أشهر.

ماهي فوائد صفحات الصباح؟

ما الذي يمكن أن تفعله كتابة ٣ صفحات لمشاعرنا الخام وفوضى أفكارنا، لا تستهن بقوة تلك التقنية و فقط بتجربتها ستلمس وترى التغيير في نفسك، وأهم ما ذكر عن فائدة صفحات الصباح التالي:

• سوف تكتشف الكثير عن نفسك في جوانب مختلفة لم تكن تلتفت لها لتضارب الأفكار وتشتتها، ويصبح كل يوم تكتب فيه بمثابة مغامرة لاكتشاف نفسك.

• صفحات الصباح تخلق مساحة من الابتكار والإلهام ربما قد ضاعت منك وسط ازدحام يومك.

• بكتابة صفحات الصباح سوف تكتشف أن لديك أفكار تكررهما دون فائدة تعطلك عن التقدم في حياتك، لأنك بالتأمل فيما تكتب ربما ترى التضاد والشكوى دون المحاولة لإيجاد حلول، وغيرها من الأفكار المعيقة.

• صفحات الصباح تفرغ عقلك وتجعل قدرته عالية في استقبال أحداث اليوم الجديد

• بالنقاش مع نفسك بطريقة عقلانية سوف تجد حلول لمشكلات داخلية قديمة ربما حاولت أن تتناساها ولكن أثرها لا يزال مستمراً.

• يوماً تلو الآخر سوف تجد لنفسك مساحة للتعبير عن مشاعرك القديمة فتسمح لها بالرحيل عن عاتقك وتخفف حدة الصراع الداخلي.

• صفحات الصباح تساعدك أن تكون أكثر لطفاً في حوارك الداخلي

فعندما تكتب وترى كم اللوم الذي تضغط به نفسك تدرك أنك تقتل روحك دون إيجاد حلول لكل ما تؤنب عليه نفسك.

• تتمكن من التفكير بصوت مسموع بينك وبين نفسك عن أسرار طالما أخفيتها وتؤمك، ولكن صفحات الصباح تعطيك تلك الفرصة لتناقش نفسك في كل ما حدث في حياتك وتلقيه عن عاتقك.

فوائد صفحات الصباح من وجهة نظر جوليا كامبيرون

ترى جوليا كامبيرون مؤلفة كتاب طريقة الفنان « The Artist's Way » أن صفحات الصباح تساعدنا على أن نصبح أكثر إبداعاً في حياتنا، فنفتح باباً للإلهام والابتكار، وتُلخص فوائد صفحات الصباح من تجربتها في التالي: صفحات الصباح تدعم التمكّن من القضاء على الأصوات الداخلية السيئة.

وتستطرد جوليا كامبيرون قائلة، ان كتابة صفحات الصباح تخفف مشكلة الصراع النفسي الداخلي، حيث تقلل من شدة شعور النزاعات الداخلية، فالكتابة تعطي فرصة التعبير عن نفسك وسماع كل أصواتك الداخلية المتضاربة، ومع العلم أن لا يطغى أحدها على الآخر، تقول جوليا كامبيرون أن الكتابة تُساعد على ظهور الحلول الإبداعية.

وتقول جوليا كامبيرون أن بالاستمرار على تدوين صفحات الصباح فجأة يمتلئ اليوم بنوافذ صغيرة من الوقت تسمح لك باستخدام عقلك الواعي. أثناء كتابة صفحات الصباح نجد أنفسنا نميل لتصحيح الأمور الخاطئة. وأصبحت أيا منّا ملك لنا ولا يحركها الآخريّن أحتياجاتهم، لأننا الآن أصبحنا نهتم بأنفسنا أيضاً.

قالت جوليا كامبيرون من وجهة نظرها، أن صفحات الصباح حبر الأساس للحياة الإبداعية، فقد كانت تسمى تلك الصفحات ”هجرة الأدمغة“ لأنها تخلصها من السلبية بشكل أكبر.

أكدت جوليا كامبيرون أن تجربتها مع صفحات الصباح لتظهر النتائج تستغرق وقتًا وتعطيك وقتًا بدون فوضى في رأسك. يظهر الأمر لو أنك تصنع الفيلم الداخلي الخاص بك على الصفحة، وتحرر للعمل في حياتك.

الكتابات الأدبية الاستشفائية

إن كتابة الإنسان عن مؤرقاته ومواقفه الحياتية الصعبة، ومسببات حزنه، هي وسيلة فعّالة تساعد على فهم نفسه ونقاط ضعفه وقوته مما يساعده على التعامل مع مثل هذه المواقف فيما بعد بطريقة أكثر نضجاً وحكمة بفضل الخبرة التي اكتسبها ورصدها في كتاباته العلاجية التي تمثل فيما بعد إرثاً جيداً وفعالاً من الحكمة والخبرة الناجمة عن التجارب، وتلك الطريقة صالحة لتفريغ المشاعر المكبوتة لدى نوعيات خاصة جداً من البشر مثل الأشخاص الخجولين والمرتابين، ولتطهير هؤلاء الذين يخشون كشف نقاط ضعفهم وآثامهم أمام الآخرين غير الموثوق فيهم.

و رواية قصصنا كتابياً لا يعني فقط التذكر والتذكر؛ إنه أيضاً يعيد الاستكشاف، ويعيد الاحتضان، ويعيد السرد، والشفاء في النهاية؛ فغالباً ما تؤدي كتابة قصصنا من هنا والآن إلى منظور أكثر نضجاً وأكثر تعاطفاً. كما يمكن استخدام الحكايات كبوصلة تقودنا إلى القصص التي لا تُنسى، القصص التي نخفيها، القصص التي نسيناها ولم نعد إليها أبداً.

تعتزف الروائية «جيل داوسون» الفائزة بجائزتي Whitbread and Orange prize-shortlisted بأن الكتابات الذاتية التي بدأتها منذ أن كانت في التاسعة من العمر، لم تساعدها على التعافي نفسياً من أزماتها فقط بل جعلتها أفضل ك«كاتبة احترافية».

وتعتزف أن الأمر تطلب منها الكثير من التعديل عما كتبه في الصغر قبل قرارها بنشره، إلا أنها بقيت ممتنة للكتابة التي وضعتها على الطريق، وجعلتها تتفهم حقيقة ما تريد أن تصبح،

مهما استغرق ذلك من وقت.

تقول إحدى الكاتبات «على المستوى الذاتي، وعلى مدى سنوات، كانت الكتابة طريقي للتخلص من أشدّ العذابات وأضناها، طريقي للإفصاح عن كل الحكايا التي لا تُحكى، وكل العبارات التي ألحقها وهي تلفظ النفس الأخير معلقة على مقاصل الصمت الأبدي، ومنذ أن كنت في صفوف الإعدادي، كنتُ أسخّر حالات التجليّ في حصص الأدب والشعر لأن أخرج ما في نفسي في شكل أدبي كنت أعتقد حينها أنه منمّق، و أكتبه على قصاصات ورقية صغيرة أو على هوامش كتاب الأدب لأجمعه في دفتر صغير بحجم الكف، وبقيت على هذا المنوال حتى اليوم، حين ثارت ثائرة المدونات، عرفتُ أن لي في هذه الثورة ترياقاً، أمّا ما أراه خاصاً فكنْتُ أفتني من أجله الدفاتر الصغيرة والكبيرة، وأنتظر إلى أن يضع اليوم رأسه على كتف الحياة متهيناً للنوم، لأستيقظ أنا وأكتب هذه الحكايا التي لا تنتهي».

واقراً معي ما عاينه الروائي كارلوس ليسكانو حين اتخذ من الكتابة مخرجه ليتخلص من العذابات التي عايشها بعد وفاة والديه، وليتخلص من الضيق الذي تخلقه الزنزانة، لينتهي به الأمر روائياً و كاتباً إذ يقول: «الكتابة كانت بالنسبة إليّ طريق النجاة الوحيد لأحيا.. لم أكن كاتباً قبل دخول السّجن، وبين جدرانها وفي عزلتي بداخلها ولد فيّ الكاتب».

إن الكتابة باختصار تعد في كثير من الأحيان سبيلاً آمناً من سبل الدفاع النفسي اللاشعوري يمارسها الإنسان تجنباً للسقوط في فخ الاكتئاب وللحفاظ على صحته النفسية، وتخفيف التوتر والضغط

العصبي الواقع عليه، ومساعدته على التصالح جزئياً مع الواقع
من خلال إدراكه التام أن المعاناة جزء لا يتجزأ من الحياة وأنها
تجعلنا أقوىاء من الداخل.

أولاً: كتاب «الأيام» لعميد الأدب العربي

« طه حسين »



قدّر لـ « طه حسين » أن تنطفئ مصابيح بصره، لكن قلمه كان نبراساً يضئ قلبه، إنه ذلك الطفل الذي تملكه اليأس من الحياة، ثم تحول إلى شخصية استثنائية ربما لن تتكرر، وحقق ما عجز عنه الملايين من المبصرين.

إن الأيام ليست مجرد سيرة ذاتية، الأيام كتاب عن أيام أتت وولت على طه حسين، عن تجربة تصلح لأن تستفيد منها الأجيال المتعاقبة، إنها تجربة عميد الأدب العربي الذي حول الاعاقة إلى ارادة.

« ولكن ذاكرة الأطفال ضعيفة، أو قل إن ذاكرة الإنسان غريبة حين تحاول استعراض حوادث الطفولة، عندها يكون بعض هذه الحوادث واضحاً جلياً كأن لم يمضَ بينها وبين الوقتِ شيءٌ، ثم يُمحي منها بعضها الآخر كأن لم يكن بينها وبينه عهد.»

و كتاب «الأيام» أشهر من أن يُعرّف، وهو بجانب قيمته الأدبية الرفيعة باعتباره طرازاً فريداً من السير الذاتية لشخصية أدبيه قل أن وجود الزمان بمثلها، وصدق وعذوبة وطلاوة أسلوب، وهى مزايا يكاد يستأثر بها، فإن هذا العمل، يهد لإحاطة القارئ بدنيا طه حسين والروافد الفكرية والثقافية التى شكلت مذهبه ومنهجه. كما يعد باقة من الذكريات والسطور المليئة بالصور التى جادت بها ذاكرة عميد الأدب العربي.

ولسوف نلاحظ مدى وعي هذا الأديب الكبير بالقيمة النفسية والعلاجية ليس للكتابة فحسب بل لسائر الفنون والهوايات الأخرى، وسنلمس ملامح التفرغ الشعوري والرغبة الدفينة في التنفيس لدى طه حسين عند كتابته لسطوره التى لم يكن يملئها لتصبح كتاباً كما قدر لها أن تكون وكما قال هو في المقطع التالي:

«هذا حديث أمليته في بعض أوقات الفراغ لم أكن أريد أن يصدر في كتاب يقرؤه الناس، ولم أكن أريد أن أعيد قراءته بعد إملائه وإمّا أمليته لأتخلص بإملائه من بعض الهموم الثقّال والخواطر المحزنة التي كثيرا ما تعتري الناس بين حين وحين.

وللناس مذاهبهم المختلفة في التخفيف من الهموم والتخلص من الأحزان، فمنهم من يتسلّى عنها بالرياضة، ومنهم من يتسلّى عنها بالاستماع إلى الموسيقى والغناء، ومنهم من يذهب غير هذه

المذاهب كلها لينسى نفسه ويفر من حياته الحاضرة وما تثقله من الأعباء. ولست أدري لماذا رجعت ذات يوم إلى ذكريات الصبا، أتحدث بها إلى نفسي لأنسى بهذا الحديث أثقال الشباب. ثم لم أكتف بالتحدُّثِ إلى نفسي فيما بيني وبينها، وإنما تحدثت إليها حديثاً مسموعاً، فأملت هذا الحديث على صاحبي في رحلة من رحلات الصيف، ثم ألقيته جانباً ونسيته أو كدت أنساه. ثم طلبت إليّ (مجلة الهلال) في عهدها الماضي طائفة من الأحاديث وألحَّت في الطلب حتى لم أجد بداً من إجابتها ولم أك أملك الوقت الذي يتيح لي أن أكتب الأحاديث التي أرادتني عليها فعرضت هذا الكلام على بعض الأصدقاء ليقراه ويشير عليّ فيه، يصلح للنشر أم لا يصلح؟ فقرأه الصديق وأشار عليّ بالألقى إليه بالاً. فاعتذرت إلى الهلال ولكنها أبت إلا الإلحاح، فدفعت إليها هذا الكلام على كرهٍ مني، وقد نشرته، فرضي عنه بعض الناس ثم جمعه بعض الأصدقاء في سفرٍ واحد.»

فقرة ٢: ذات مرة كتب طه حسين إلى زوجته سوزان يقول: « بدونك اشعر اني اعمى حقا. اما وانا معك، فياني اتوصل إلى الشعور بكل شيء، واني امتزج بكل الاشياء التي تحيط بي.»

ثانياً: كتاب عقل غير هادئ

سيرة ذاتية عن الهوس والاكتئاب والجنون - كاي
ردفيلد جاميسون



يأخذ هذا الكتاب القارئ في رحلة استثنائية مثيرة داخل سراديب نفس ثرية الوجدان شاعرية الملامح، ويمرّق به إلى متاهات ذات مرهفة الحس، رقيقة الحاشية، أرهقها طول العذاب، وناءت بما تحمله من آلام، في سيرة ذاتية شجاعة ومدهشة ومفعمة بالصدق والبوح الشفيف والتصوير المذهل لتفاصيل آلام وعذابات يعاني منها ملايين البشر في شتى بقاع الأرض، ثم يغلقون صدورهم على مجرياتها وأحداثها، ويحكمون الأقفال والمتاريس على منافذ تلك المعاناة حتى لا تظهر خارجاً جالبة لأصحابها العار والسمعة

السيئة والطعن في أئمن ما يمتلكه الإنسان وما يتمايز به عن باقي الأحياء : العقل.

اختارت كاي ردفيلد جاميسون أن تكتب وتخرق حجب الصمت، وتعلن على الملأ ما يحاول الكثيرون إخفائه خوفاً من نظرة المجتمع وأرباب العمل والعائلة، ولكن كاي أرادت لمعانها بُعداً آخر بأن تكون تلك التجربة ذات نفع لمن هم في مثل حالتها. هي مذكرات نشرت عام ٢٠٠٦ للكاتبة الأمريكية إيزابيث جيلبرت. إذ تحكي كاي قصتها بكل الجرأة والشجاعة والصدق...عن إصابتها بـ (ذهان الهوس الاكتئابي) أو (الاضطراب الوجداني ثنائي القطبين)، وكاي ليست إنسانة عادية لأنها تروي رحلتها مع مرض تخصص بعلاجه، فهي أخصائية نفسية وخبيرة في معالجة نفس المرض، مما ترتب عليه خصوصية لمعانها.

تروي كاي تفاصيل حياتها منذ كانت طفلة عادية وتلك التحولات التي خاضتها لتدرك فيما بعد إصابتها بالمرض، وصراعها معه ومع تأثيرات العلاج الذي لا غنى لها عنه رغم مضاعفاته، حتى لا تبلغ الهاوية وتصاب بالجنون أو تُقدم على الانتحار.

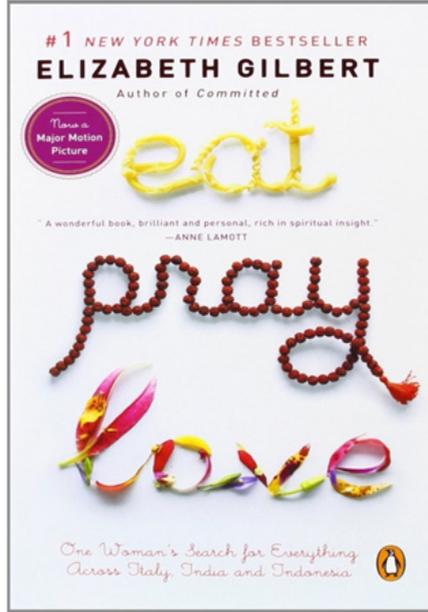
بلغة شفافة جميلة، وواقعية منبثقة من عقل غير هادئ، اكتسب الكتاب بعداً عاطفياً، سكبت فيه الكثير من مشاعرها وحديث نفسها، لتعرض أمامنا بكل وضوح نموذجاً لمصابة بهذا المرض الخطير وكيف استطاعت تجاوز محنتها والتعامل معه بحيث تحافظ على حياتها، بل وتستمر بنجاح متعاقد، وتؤهل نفسها لتصبح مستشارة في ذات المرض المصابة به.

تقول كاي في أحد مقاطع الكتاب: «الهوس الاكتئابي يشوه الأمزجة والأفكار، يحرض على تصرفات مروّعة، يدمر أساس التفكير العقلاني، ويحدث تآكلاً للرغبة والعزيمة على الحياة، إنه مرض أصله بيولوجي، ومع ذلك يشعر الشخص أن سببه سيكولوجي عندما يجربه، إنه مرض فريد لأنه يمنح ميزة وسوراً، ومع ذلك يجلب في يقظته معاناة لا يمكن تحملها وتؤدي إلى الانتحار في كثير من الحالات».

من أهم ما ركزت عليه كاي هو الدعم الذي تلقتة من أسرتها وأحبائها وأطبائها والعاملين معها، والتي لولاها ما استطاعت الخروج من أزمته، بل لأصبحت رقما يضاف للخسائر التي يسببها هذا المرض.

و لفت انتباهي حديثها عن عدد من المبدعين والفنانين والموسيقيين المصابين بهذا المرض، وأثره على أعمالهم. والترجمة الرائعة بقلم حمد العيسى.

ثالثاً: طعامٌ، صلاةٌ، حبٌّ- امرأةٌ تبحث عن كل شيء



نحن الآن امام رواية من أشهر الروايات العالمية، فقد بيع منها أكثر من ٢ مليون نسخة، كما أن الرواية تحولت إلى فيلم سينمائي وقامت بدور البطولة الممثلة «جوليا روبرتس». تنطلق الكاتبة إثر تجربة زواج فاشلة للبحث عن كل ما تفتقده. من هنا يبدأ بحثها عن ذاتها وروحها في شكل مغامرة حول العالم.

تدوّن المذكرات رحلة المؤلفة حول العالم بعد طلاقها، وما الذي إكتشفته أثناء سفراتها. في شهر مارس لعام ٢٠٠٩، أكمل الكتاب ١١٠ أسبوعاً على قائمة النيويورك تايمز للكتب الأكثر رواجاً.

في البداية تنطلق البطلة التي تمثل الكاتبة إلى روما وتغرق في

ملذات الطعام والحفلات فيزداد وزنها عشرين كيلوغراماً دفعة واحدة. ثم تسافر منها إلى الهند فتتير الهداية روحها وهي تمارس التأمل في الطبيعة على أرض المعابد هناك. وأخيراً في بالي تكتشف على يدي حكيم متمرس سقطت أسنانه الطريق إلى السلام الذي يقودها إلى الحب الحقيقي، ويعلمها كيف تحقق التصالح الذاتي والتوازن النفسي.

تقول إيلزابيث جيلبرت في كتابها, Eat, Pray, Love

«نحن نبحث عن السعادة في كل مكان .. ولكننا مثل متسول تولستوي الذي قضى حياته جالسا على قدر من الذهب يستجدي القروش من الماره .. غير مدرك بأن ثروته كانت تحته طيلة الوقت, فكنتزك- كمالك - هو بداخلك أساسا، ولكي تحصل عليه ينبغي عليك ان تترك ثورة العقل المشغول دوما، وتتخلى عن رغبات الذات لتدخل في صمت القلب...».



طرق العلاج بالكتابة

أولا - الكتابة التعبيرية

أظهرت العديدُ من الأبحاث أن الكتابة التعبيرية يُمكنها أن تُساعد في معالجةِ العواطف، والتعامل مع الضغوطات التي نواجهها كل يوم.

ولكن ما هي الكتابة التعبيرية؟

هي كتابةٌ لغرض التعبير عن الأفكار، والمشاعر من خلال الكلمات. فهي وسيلةٌ قويةٌ، للتعزيز. فيركزُ هذا النوعُ من الكتابةِ على التعبير عن التجارب العاطفية، وشرحها. ولا تهتمُّ هذه الطريقةُ بأيّ من قواعد الكتابة، والنحو، والتهجئة.

عوضاً عن ذلك، فأنت تمتلك الحرية لاختيار أي أسلوبٍ، وهيكلٍ أكثر قرباً لتلك المشاعر، وهذا قد يعني أنه بإمكانك الكتابة في دفترٍ يوميّات، أو تأليفِ قصة كاملة دون استخدام علامة ترقيم واحدة، أو حتى إخبار قصتك من منظور كلبك! إمكانياتك لا حصر لها. فعندما نتخلى عن حدود الكتابة غير المرنة التي عادةً ما نقتصر عليها، قد تجد أنك قادرٌ على الاستفادة من صوت داخلي أكثر قرباً من نفسك، وتواصل أعمق مع عواطفك.

لماذا عليّ تجربةُ هذا النوع من الكتابة؟

على مدى الثلاثين عامًا الماضية، أظهر عددٌ كبيرٌ من الدراسات روابطَ بين الانخراط في الكتابة التعبيرية، وتحسين الصحة البدنية، والعقلية والعاطفية: كتحسن الأداء المناعي، والتمتع بنوم أفضل،

وتكَيِّفٍ أكثر فعالية، وعمليات التعافي المحسنة بعد التجارب المؤلمة، فتلك ليست سوى عددٍ قليلٍ من الفوائد الجسدية، والعلاجية التي ينسبها الباحثون إلى تدخلات الكتابة التعبيرية. كيف أمارس الكتابة التعبيرية؟

إحدى الفوائد الفريدة لهذه الكتابة التعبيرية هي سهولة الوصول إليها. فلا تحتاجُ إلى شهادةٍ جامعية أو مهنةٍ مدربٍ لكي تشارك في عملية الكتابة التعبيرية، في حين أن هناك العديد من الفرص للمشاركة في ورش عمل الكتابة المنظمة أو دروس الكتابة التعبيرية التي يقودها معالجٌ أو محترفٌ مرخصٌ آخر (ويُوصى بهذا النهج إذا كنت تخطط لاستخدام هذا النوع من الكتابة؛ لمعالجة تجارب مؤلمة بشدة)، فإن الكتابة التعبيرية شيءٌ يمكنك القيام به بنفسك.

إليك ٥ أنشطة كتابية معبرة يُمكنك تجربتها. قد تكون بعض هذه الاقتراحات مفيدة لك أكثر من غيرها؛ ومع ذلك، هذا هو الجزء الجميل من الكتابة التعبيرية. بينما تتعلم المزيد عن أسلوبك التعبيري الخاص، يمكنك أن تُضيفي طابعك الشخصي على هذه الطريقة؛ لتحقيق أقصى استفادة من تجربتك للكتابة!

اكتب في دفتر يوميات

يمكن أن يكون استخدام دفتر يوميات أو مذكرات للتعبير عن مشاعرك، وأفكارك، وآرائك عملية شفاء مفيدة. غالبًا ما يساعدنا وصف عواطفنا بالكلمات على فهمها بطريقة جديدة، ومعالجتها بشكل أكثر فعالية. يمكن أن يساعدنا الجلوس للكتابة في وضع أفكارنا، ومشاعرنا على الورق؛ حتى نتمكن من النظر إليها. علاوة

على ذلك، فقد تجد أنه من الأسهل وضع مشاعرك في الكلمات عندما تعلم أنه ليس عليك مشاركتها مع الآخرين إذا كنت لا ترغب في ذلك.

ضع الكتابة في جدولك اليومي

وجد بعض الناس أن دمج الكتابة التعبيرية -حتى بضع دقائق منها- في جدولهم اليومي؛ يُساعدُ عقليتهم أثناء تنقلهم خلال يومهم. فتشجّع جوليا كاميرون (Julia Cameron)، مؤلفة كتاب «طريقة الفنانين» (The Artist's Way)، قُرأها على تدوين تيار الوعي لديهم، والأفكار غير الخاضعة للرقابة كل صباح: «صفحات الصباح [...] توصلنا إلى الجانب الآخر؛ الجانب الآخر من خوفنا، من سلبيتنا، من مزاجنا. وفوق كل شيء، فإنها تجعلنا نتجاوز الرقيب الداخلي. وبعيداً عن ثثرة هذا الرقيب، نجد مركزنا الهادئ الخاص».

ابحث عن الإلهام في الموسيقى

ضع قائمة تشغيل عشوائية، وانسخ الصور، والذكريات، والعواطف التي تثيرها الموسيقى لك. يمكن أن تكون هذه طريقة مفيدة؛ لبدء عملية الكتابة، أو لإعطاء نفسك استراحة ذهنية من تشتيت الأفكار أو الانشغال.

مارس كتابة الرسائل

يمكن أن تبدو الأفكار أو المشاعر غير المنطوقة عبئاً ثقيلاً، يصعبُ حمله. ضع في اعتبارك هذا الثقل، وافرغ هذه المشاعر في رسالة. يمكن كتابة هذه الرسالة إلى شخص معين، أو إلى نفسك أو إلى مجموعة أوسع من الأشخاص. وسواء اخترت إرساله أم لا، فإن

كتابة مشاعرك في رسالة قد تساعدك على إيجاد طرق جديدة للتخلص من بعض معاناتك.

التعبير عن الامتنان

يمكن للكتابة عن الأشخاص أو التجارب التي نشعر بالامتنان لها؛ أن تساعدنا في الحفاظ على التركيز على جوانب الحياة الهادفة، والمفعمة بالأمل. ويمكن أن يوفر امتلاك قائمة مكتوبة بها أسبابك الخاصة للشعور بالامتنان بعض وجهات النظر التي تشتد الحاجة إليها في الأيام الصعبة أو المحبطة أو الحزينة.

فوائد الكتابة التعبيرية:

وفقاً للباحثين «جيمس بينيبكر» James W. Pennebaker و «جوشوا سميث» Joshua M. Smyth يمكن تصنيف معظم الأشخاص الذين يكتبون يومياتهم إلى قسمين؛ أولئك الذين يكتبون يومياتهم بانتظام، وأولئك الذين تعثر بهم الرغبة في الكتابة فقط حين يشعرون بالإحباط.

حقق المشاركون في الكتابة عن صدمة عاشوها أو عن موضوعات غير هامة لمدة أربعة أيام متتالية شعوراً أقوى لدى الأشخاص الذين كتبوا كتابة تعبيرية مقارنة مع الذين كتبوا كتابة غير عميقة، وكانت مناعتهم أفضل بعد ستة أسابيع من تمرين الكتابة، وزيارتهم للطبيب أقل خلال نصف العام عقب التجربة. أما عن أكثر فوائد الكتابة التعبيرية المثيرة للحماسة هي للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات الصحة العقلية واضطراب ما بعد الصدمة والاكئاب.

ينصح بينيبىكر وسميث بالكتابة لمدة ٢٠ ق ولأربعة أيام متتالية، أو لجلستين على الأقل حتى لو كان الفاصل بينهما ١٠ ق فقط. وذلك لأن وقت الاستراحة هذا يسمح لدماعك بالمعالجة والدمج، وقد يختار الأشخاص الكتابة عن المشكلة نفسها مراراً وتكراراً أو اختيار موضوعات مختلفة في كل جلسة.

وعموما استمر في الكتابة إذا راودك شعور جيد .

سبب فاعلية الكتابة التعبيرية:

يعترف بينيبىكر وسميث: « لا زلنا لا نملك تفسيراً ثابتاً لسبب فاعلية الكتابة التعبيرية أو عدم فعاليتها؛ لكن الدراسات الأولية والتعليقات من المشاركين فيها، تشير جميعها إلى أن تجاربهم وعدم كتبها لها تأثير قوي.

يجادل المؤلف « ديفيد آلين » في كتابه الشهير « إنجاز الأمور » بأن كتابة المهام « ضروري لتدوينها خارج ذهننا، مما يفسح المجال لتأخذ أفكار أهم مكانها، فتتمكن من التركيز على أفكارك الإبداعية عوضاً عن تذكر المهام.

حين نكتب عن أفكارنا ومشاعرنا نحن لا ننقلها فحسب؛ بل نغيرها أيضاً؛ إذ تجربنا الكتابة على ترتيب أفكارنا بتسلسل الواحدة تلو الأخرى، ومع مرور الوقت، نبدأ بملاحظة السمات والأنماط، والتوصل إلى وجهات نظر جديدة وإدراك أمور جديدة.

أفضل شئ يمكننا فعله خلال أوقات الشدة هو مشاركة أفكارنا ومشاعرنا مع الأشخاص الذين نشق بهم، لكن ذلك غير ممكن دائماً، ففي بعض الأحيان لا يمكننا مشاركة السر؛ وذلك لأنه لا

يخصنا وحدثنا، أو لخوفنا من نوعية استجابة الآخرين، وتكون الكتابة في هذه الحالات ثاني أفضل حل، كطريقة للتعبير دون المشاركة، والكشف دون التعرض للحكم، ومعالجة الوقائع على انفراد، وإذا كانت مفكرتك مليئة بالمعاناة والألم؛ فهذا ليس أمراً يستدعي الخجل.

كيف تمارس الكتابة التعبيرية:

مارس دون توقف الكتابة التعبيرية لمدة ٢٠ دقيقة للتعبير عن مشاعرك العميقة وأفكار حول تحد عاطفي في حياتك، اطلق لنفسك العنان أثناء الكتابة واستكشف الحدث الذي أثر فيك، وقد تلاحظ رابطاً بينه وبين طفولتك أو علاقتك مع والديك أو الأشخاص الذين تحبهم أو حتى في حياتك المهنية.

لكي تستفيد من هذا التمرين لأقصى حد خصص له وقتاً هادئاً وتذكر أن الهدف ملاحظة الأمور وليس مجرد التنفيس

بعض أنواع الكتابة التعبيرية التي ينصح بها بينيبكر وسميث:

١- الكتابة لحل المشكلات: اكتب لمدة ١٠ دقائق عن مشكلة شخصية ثم اقرأ الذي كتبته وحدد العراقيل الرئيسية التي تواجهها. ثم اكتب عن تلك العراقيل لمدة ١٠ دقائق أخرى وقرأ ما كتبته مجدداً وفي النهاية اكتب لمدة ١٠ ق لتجميع الأمور التي تعلمتها.

٢- الكتابة عن مخاوفك وهو جسدك قبل النوم: مما قد يساعدك على النوم بشكل أسرع.

٣- كتابة كلمة قلق وربطها بكلمات أخرى: وذلك عبر كتابة الموضوعات التي تخطر لك عند قراءتها، ثم اكتب الكلمات التي تخطر لك عند قراءة تلك الموضوعات وكرر هذا بتتابع؛ حتى تحصل على فهم أعمق لمعنى القلق بالنسبة إليك.

اجراءات:

- الاسترخاء: ابدأ الجلوس باسترخاء في مكان هادئ، ثم خذ نفساً عميقاً املأ به رئتيك من حين لآخر، وحاول تصفية ذهنك مع التركيز على المشكلة التي ترغب في الكتابة عنها.
- الاستراحة: خذ وقتاً للاستراحة كل ١٠ق حتى يتمكن عقلك من استيعاب ما كتبتة ودمجه.

ثانيًا- العلاج بالكتابة الإبداعية

العلاج النفسي بالكتابة الإبداعية يعتبر علاجًا ووسيلة فعالة من وسائل العلاج النفسي التي بدأت تلقى رواجًا وشعبية في السنوات الأخيرة، تُستخدم هذه الطريقة لإخراج الأفكار والمشاعر التي تعجز عن التعبير عنها، وهي نوع سهل من العلاج ولا يحتاج منك أكثر من الوقت والقلم والورقة، ويمكن أن تكتب بمساعدة معالج نفسي مختص أو بمفردك أو عن طريق جلسات العلاج الجماعي.

مميزات العلاج النفسي بالكتابة الإبداعية

لهذه الطريقة العلاجية ميزات عديدة، فهي علاج سلوكي وليس دوائيًا، وتعتبر من الطرق الآمنة دون وجود أي مخاطر أو تأثيرات جانبية، من أهم ميزات هذه الطريقة:

- مناسبة لكل الأعمار من الصغار إلى كبار السن طالما أن الشخص يجيد القراءة والكتابة.
- طريقة غير مكلفة أبدًا.
- طريقة سهلة التطبيق.
- لا حاجة لوجود اختصاصي علاج نفسي دائمًا، وتستطيع أن تتبع إحدى طرق هذه الكتابة لوحده دون مشاركة أحد وستشعر بتحسّن.
- يمكن ممارسة العلاج النفسي بالكتابة الإبداعية في أي وقت عند

الشعور بالحاجة إليها، بشرط أن يكون المكان والزمان مناسبان للشخص.

- يمكن للشخص أن يكتب ما يريد دون أن يلتزم بأي قواعد أو دون الحاجة لتصحيح أي خطأ لغوي.
- يمكنه أن يتخلص مما كتبه في أي وقت.
- يمكنه أيضاً أن يطلع عليه الأشخاص الذين يثق بهم، وبالتالي تشعر الفرد بالراحة والطمأنينة لأنه حر من القيود.

فوائد العلاج النفسي بالكتابة الإبداعية

١ - يمكن استخدام القلم والورقة أو الأجهزة الإلكترونية لممارسة الكتابة الإبداعية.

٢ - تساعد الكتابة على إخراج مخزون الأفكار والمشاعر، لذلك فهي وسيلة ممتازة لتحسين الصحة النفسية بالنسبة للأشخاص الذين تعرضوا لضغوط أو صدمات.

٣ - الكتابة وسيلة مناسبة إذا كنت تعاني ضغوط نفسية ولا تستطيع تحديدها بدقة لكونها غامضة، لأن عدم وجود الدعم الشخصي والاجتماعي يعقد كثيراً الوضع المسبب للضغط النفسي.

٤ - يساعد العلاج بالكتابة الإبداعية على تحسين الذاكرة والاسترخاء بعد معاناة الإجهاد طوال اليوم.

٥ - تؤكد بعض الدراسات أن الكتابة لمدة ٢٠ دقيقة عن أحداث مؤلمة؛ أثرت في حياة الشخص بطريقة سلبية قد حسنت ذاكرة المريض كثيرًا.

٦ - بالإضافة لذلك فهي تساعد في تنظيم الأفكار والتعبير عن المشاعر ومحاولة التذكر وتنشيط الذاكرة لمعرفة سبب الضغط النفسي الذي تعانيه.

٧ - يمكن للكتابة الإبداعية أن تساعد المريض أيضًا على رؤية الأمور من منظور آخر وبالتالي الاستفادة من التجارب السابقة.

٨ - اكتشاف معانٍ جديدة من التجارب التي خاضها سابقًا ورؤية الجانب المشرق من معاناته.

٩ - تفتح له آفاقًا جديدة لمعرفة العديد من الحقائق عن شخصيته ونفسه وبيئته، وقد يكون من الصعب اكتشاف هذه الحقائق بدون الكتابة.

ومع أن هذه الفوائد قد لا تبدو كبيرة للوهلة الأولى، لكن الفوائد المحتملة للكتابة الإبداعية كعلاج نفسي تؤثر في الشخص تأثيرًا أكبر بكثير من كتابة اليوميات فقط.

ما الفرق بين كتابة اليوميات والعلاج النفسي بالكتابة الإبداعية؟

يمكن تلخيص الفرق بين كتابة اليوميات العادية والعلاج النفسي بالكتابة الإبداعية بثلاثة نقاط رئيسية:

- ليس لكتابة اليوميات أي قالب أو شكل محدد، ويكتب الكاتب ما يدور في ذهنه أيًا يكن. أما الكتابة الإبداعية بهدف العلاج النفسي فهي محددة أكثر وغالبًا ما تركز على معطيات معينة.
- تركز كتابة اليوميات على تسجيل أحداث اليوم. بينما تركز الكتابة الإبداعية على التفاعل مع الأحداث وتحليلها وعلى المشاعر التي تنتاب الكاتب في أثناء كتابتها.
- كتابة اليوميات أمر شخصي بحت وتجربة فردية تخص الفرد وحده، أما الكتابة الإبداعية بهدف العلاج النفسي فغالبًا ما تحدث تحت إشراف اختصاصي صحة نفسية.

أنواع الكتابة الإبداعية

كتابة الرسائل: يُطلب من الشخص في هذه الطريقة أن يكتب فيها رسالة إلى شخص معين يتحدث فيها عن الصعوبات والمشاكل والضغوطات النفسية التي يواجهها، فمثلاً يمكن عن طريق هذا النوع أن يوجهوا خطابًا لأشخاص يعرفونهم مسبقًا أو لأشخاص فقدوهم ويخبره عن ما يحدث معه، ويمكن أن تستخدم في العلاج النفسي بالكتابة الإبداعية.

تكلمة الجمل: يستخدم الاختصاصي بهذه الطريقة مجموعة مترابطة من الجمل ومرتبة ترتيباً معيناً ويطلب من المريض أن يكملها بالطريقة التي يراها مناسبة بنظره، ويستطيع المعالج أن يقترح العديد من الجمل منها: أكثر الأشياء التي اسعدتني في حياتي، أو أعاني مشاكل في العمل عندما ... والكثير من الجمل الأخرى.

قائمة مئة شيء: يطلب الاختصاصي من المريض أن يصف شيء ما بمئة شيء مرتبط به بنظره، مثل مئة هدف أتمنى أن أحققه في حياتي أو مئة سبب يجعلني مكتئبًا، ثم يناقشان هذه الأمور معًا، وقد يتكرر ذكر بعض الأشياء، وعادة ما تكون الأشياء المكررة هي التي يُركز عليها في المناقشة.

الكتابة عن مواضيع عمومية مع فترة زمنية محددة للكتابة: تُستخدم هذه الوسيلة للتعامل مع الأشخاص الذين يواجهون صعوبة في التركيز على أفكارهم، في هذه الطريقة يختار الاختصاصي والمريض بالتعاون معًا موضوعًا عامًا ثم يبدأ الشخص بالكتابة عنه، وتحدد مدة زمنية لهذه الكتابة وغالبًا ما تتراوح بين ٥ إلى ١٠ دقائق.

الكتابة بمساعدة الصور: يختار فيها الأشخاص صورًا شخصية بالنسبة لهم ثم يبدأون بالإجابة عن مجموعة أسئلة مدونة على هذه الصور، مثل: ما هي المشاعر التي تشعر بها عند النظر إلى هذه الصورة وما الأفكار التي تراودك عند النظر إلى هذه الصورة وماذا تود أن تقول للأشخاص الموجودين في الصورة.

خطوات الكتابة الإبداعية

يجب توفير بيئة هادئة ومناسبة للكتابة الإبداعية

التحضير للكتابة: يتطلب منك الأمر تحديد وسيلة الكتابة سواء كانت الورقة والقلم أو جهاز إلكتروني، وأن تحدد توقيت الكتابة والمدة الزمنية التي تستمر فيها بالكتابة، وكذلك تحديد المكان المناسب للكتابة في أي مكان مناسب بشرط ألا يحدث شيء يقطع

عليك إلهامك وسلسلة أفكارك عندما تبدأ، وأيضًا تحديد الهدف من كتابتك على رأسها العلاج النفسي بالكتابة الإبداعية .

اتباع خطوات الكتابة الخمسة وهي: الإجابة عن سؤال ماذا ستكتب: سمّ الشيء الذي ستكتب عنه وضع عنوانًا مناسبًا له لتستطيع أن تفهمه ويصبح له معنى، بعدها عليك أن تستعرض ما ستكتبه في ذهنك أولاً وذلك بإغماض عينيك وأخذ نفس عميق والتركيز على الأمر، وبعد التحقق من أفكارك عليك أن تبدأ بالسرد والكتابة، ويجب تحديد الزمن اللازم لكتابة الأفكار وهو غالبًا ما يتراوح من ٥ إلى ٢٥ دقيقة دون انقطاع، وفي النهاية يجب الانتباه إلى الخروج الذي أي الوقت المناسب لتتوقف عن الكتابة ومراجعة ما كتبت لتضيف ما قد تكون نسيته قبل أن تتابع كتابتك.

تجنب الكتابة غير المفهومة والفوضى في الكتابة: يمكنك اختيار أسلوب الكتابة المناسب، فمثلًا يمكنك استخدام أسلوب الخطاب أو طرح أسئلة والإجابة عنها.

الاضطرابات النفسية التي تعالجها الكتابة الإبداعية

وجدت دراسة نشرت في مجلة *bjpsych advances* أن الكتابة عن الأحداث المؤلمة أو المجهدة أو العاطفية حسنت الصحة النفسية والجسدية للأشخاص بعد أربعة أشهر من بدء العلاج الذي كان عبارة عن الكتابة عن أكثر التجارب التي آلمتهم لمدة زمنية من ١٥ إلى ٢٠ دقيقة يوميًا لمدة أربعة أيام متتالية، لقد حدد الخبراء الاضطرابات النفسية التالية التي يمكن إجراء العلاج النفسي بالكتابة الإبداعية أن تساعد في علاجها:

((الخوف المفرط، الحساسية الزائدة، القلق، الإدمان، الاكتئاب، اضطراب الوسواس القهري، مشكلات التواصل، مشكلات العلاقات، اضطرابات الأكل، تقوية جهاز المناعة، نقص تقدير الذات، مشاعر الحزن واليأس، اضطراب ما بعد الصدمة، المشكلات النفسية المرتبطة بالأمراض المزمنة)).

يمكن للكتابة الإبداعية أن تعالج العديد من الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب والحزن والوسواس القهري

هل يجب أن يكون الشخص موهوبًا حتى يستطيع استخدام الكتابة كعلاج نفسي؟

لا، لأننا هنا لا نقصد مُطًا أديبًا من الكتابة، لذلك لا حاجة أبدًا لأن يكون الشخص موهوبًا، فهدف الكتابة هنا هو رؤية الأمور على حقيقتها بصورة أوضح وبنظرة أخرى أو تحسين الحالة النفسية التي يشعر بها عن طريق استخدام الكتابة للتعبير عن الأفكار والمشاعر، لذلك لا تهم الطريقة التي يكتب بها أو الكمية التي يكتبها، بذلك فإن العلاج النفسي بالكتابة الإبداعية قد سجل فعالية عالية.

الكتابة الإبداعية وسيلة فعالة وسهلة للتغلب على الكثير من الضغوط النفسية... قد يكون من الصعب عليك البدء، لكن تذكر أن الخطوة الأولى هي الأصعب دائمًا، وإنك عندما تبدأ ستبدأ الأفكار بالتدفق وستشعر بالتحسن بشكل يلبي كل توقعاتك.

ثالثاً - العلاج بالكتابة الروحية (Soul Writing)

أولاً: ما هي الروح..؟

اختلف الباحثين والدارسين في الأديان والفلسفات في تحديد تعريف محدد للروح، ولكن سنجد إجماع كبير على نوعين من التعاريف للروح:

١- هي ذات قائمة بحد نفسها ذات طبيعة غير ملموسة ولا محسوسة.

٢- هي مادة أثرية؛ فالروح خلق ليس له نظير في العالم المادي الذي نعيش به، وهي أساس الوجود والوعي والإدراك.

ثانياً: صوت الروح..

الروح لديها وعي كبير ومعرفة عميقة تتجاوز العالم المادي الذي يحكمه قواعد وقوانين الزمن والمكان والوعي الجمعي، ولهذا ستجد أن كل شخص يرتقي في تواصله الروحي، يرتقي في وعيه بشكل تلقائي لقدرته على الانسلاخ من العالم المادي واستشعار ما خلف المادة.

وفي عالمنا مقابل صوت الروح ستجد ملايين الأصوات الأخرى، التي تخبرك باستمرار بطريقة مباشرة وغير مباشرة فيما عليك أن تفعله وتفكر به وتختاره... الخ، صوت التلفاز والسوشال ميديا، صوت العائلة والأصدقاء، صوت السياسة والاقتصاد، صوت المشاعر

السلبية... الخ

بداخل كل هذه الأصوات تحتاج أن تقوم بعمل شيء ما يجعلك قادر على التواصل مع روحك والاستماع لصوتها كالتأمل والصلاة والتنويم الإيحائي والاستغراق وغيره، ولكن اليوم أريد أن أشارك معك ممارسة جديدة نوعاً ما «الكتابة الروحية».

ثالثاً الكتابة الروحية - والفرق بينها وبين الـ journaling

الـ « journaling »

هي ممارسة الكتابة لاستكشاف مشاعرنا وأفكارنا والفضضة والتفريغ، وهي وسيلة لتوجيه مشاعرنا وأفكارنا إلى نتائج صحية وإبداعية، فهي طريقة نستطيع من خلالها التعبير بحرية عن ذواتنا وما نشعر به ونفكر به وهذا يجعلنا صادقين مع ذواتنا واضحين وهذا بدوره يخلق الوعي الذاتي.

أيضا مع هذا النوع من الكتابة نعالج أكبر مشكلتين في التعامل مع المشاعر «الكبت والقمع»

الـ soul writing أو الكتابة الروحية :

هي ممارسة نهدف من خلالها أن نتواصل مع أرواحنا ونستشيرها ونستمع لها. فإثناء القيام بهذا النوع من الكتابة ستجد أن التركيز ينصب على التساؤل وطلب المشورة من الروح أو الله.

رابعاً خطوات الكتابة الروحية

اليوم نريد أن نمارس الكتابة الروحية ولكن بإدخال الـ journaling،

سنستخدم الـ journaling لعمل تفريغ وتصفية وتهدئة للذات لفتح مجال للتواصل مع الروح وإيكم الخطوات التي تستطيعوا أن تقوموا بها لهذه الممارسة اللطيفة العميقة الروحانية:

١- اجلب دفتر وقلم تفضله.

٢- كل يوم لمدة ١٥-٣٠ دقيقة أو حسب ما تحتاج، اجلس في مكان هادئ مريح .

٣- ابدأ الجلسة بالتنفس، تنفس بعمق ودع الهواء يصل لكل خلايا جسدك، ثم استشعر وجود جسدك هنا والآن، دع تركيزك ينتقل من قدميك لرأسك وكأنك تعمل مسح لجسدك بالأنف والتركيز.

٤- تخيل أنك راقص تنورة، أغمض عينيك ودر بجسدك في الخيال عدة دورات حتى تشعر بالاسترخاء ضع نيتك من هذه الجلسة : « يا روعي/ يا الله أنا أنوي ومستعد لاستقبال التوجيه منك».

٥- ابدأ بالكتابة بطريقة مباشرة عن كل شيء يطرأ على بالك في اللحظة، مثلاً:

- مشاعرك وعواطفك

- قناعاتك

- مخاوفك

- مشاكلك

- أحلامك وأهدافك

- ناس تريد أن تسامحهم وتغفر لهم لتتحرر

٦- أستمر بالكتابة بدون أن تقلق بشأن الأخطاء وترتيب الأفكار،
أكتب أكتب أكتب فقط.

٧- أهم شيء هو الصدق والصراحة والانفتاح أمام الذات، لا تتحايل
وقدم الأمان لنفسك، فهذه الأوراق لن يراها أحد غيرك ولن يحكم
عليك أحد، فهي مجرد أفكار ومشاعر وليست حقيقتك.

٨- كن صبور، الوضع ربما سيأخذ منك بعض الوقت حتى تتواصل
مع روحك، خصوصاً إن كنت لم تمارس الكتابة اليومية من قبل أو
أنك لا تستطيع أن تكون منفتح مع ذاتك، لكن استمر بالكتابة
سيسهل عليك الأمر يوماً بعد يوم.

٩- أعد قراءة ما كتبته بسرعة وضع دائرة على الأمور المتكررة أو
التي ترى أنها مهمة.

١٠- وجه أسئلتك لروحك أو الله، أسأل الأسئلة الصحيحة وستلقى
الإجابة أخيراً.

رابعًا - العلاج بكتابة الآلام

اكتب ألمك

Feelings



يصف الروائي الفرنسي «ميلان كونديرا» شخصيات روايته قائلاً: «شخصيات روايتي هي إمكانياتي الشخصية التي لم تتحقق . هذا ما يدفعني لأن أحبهم كلهم ولأن أرتعب منهم في الوقت نفسه ذلك أن كل واحد منهم عبر حدودا ليس في مستطاعي سوى الالتفاف حولها . وهذه الحدود التي عبورها (والتي بعدها تنتهي «أناي») هي ما يشدني إليهم . لأن في هذا الجانب الآخر وحده يبدأ السر الذي تسبر غوره الرواية . فالرواية ليست اعترافا ذاتيا للكاتب , وإنما تنقيب عما تصيره الحياة الإنسانية في الفخ الذي يسمى العالم»

تمرين للعلاج بالكتابة الأدبية

١- الاسترخاء: ابدأ الجلوس باسترخاء في مكان هادئ، ثم خذ نفساً عميقاً املأ به رئتيك من حين لآخر، وحاول تصفية ذهنك مع التركيز على الحدث الذي يشغلك أو التجربة السلبية التي ترغب في الكتابة عنها.

٢- المحفز: ربما تساعدك حيلة الاستماع إلى الموسيقى أو تأمل لوحة تشكيلية، أو مشهداً من فيلم سينمائي أو مسلسل درامي للتهيئة و الدخول في الحالة الإبداعية.

٣- فكر.. ماذا ستكتب؟

٤- البداية: الآن وقد استحضرت الحالة بالفعل؛ التقط قلمك وابدأ على الفور في تسجيل ما يدور برأسك من أفكار.

٥- حدد الزمن الكافي لكتابة الأفكار من ٥ إلى ٢٥ دقيقة دون توقف.

٦- طريقة الصياغة الإبداعية لعناصر النص:

• صف المكان والزمان، ومواقع الأشياء من حولك، حاول أن تدون أدق التفاصيل التي كانت حولك أثناء مرورك بتلك التجربة.

• صف الشخص أو مجموعة الأشخاص المشاركين معك في التجربة السلبية أو المتسببين فيها وصفاً شكلياً أو رمزياً « من الممكن أن تصورهم بطريقة فانتازية كما تراهم في خيالك على شكل كائنات أو مخلوقات ليس لها وجود حقيقي، ولا تنس أن تصف كذلك شعورك الخاص تجاههم بطريقة إبداعية، مثل: «شعور داكن راوديني..» أو « رفرط طائر القلق في صدري...» أو « شعرت في حلقي

بغصة..» أو « ذابت طبقات جسدي من الخوف، الجلد، والدهن، واللحم طبقة تلو الأخرى، ووقفت أمامهم كهيكل عظمي يحركه الصراخ ميمناً وشمالاً..» .

• صف احساسك بالطقس مثل: « اتجمد من البرد كندفة ثلج حديثة التشكل» أو « كمكعب ثلج وضعوه في إناء معدني على النار، كل ما يحيط بي مستعراً، القاع والحواف، أذوب شيئاً فشيئاً حتى فقدت ذاتي..» أو « ريح غاضبة أطاحت بظلفة الشباك..» .

• استحضر الروائح التي كنت تشمها آنذاك وقم بوصف شعورك تجاهها إبداعياً مثل: «رائحة سلام تعبق البيت مع البخور...» أو « رائحة العفن تطبق على صدري..» .

• استخدم صيغة «الزمن المضارع» عند التدوين، كأنك تعيش الموقف من جديد وتحاول أن تكتب ما كنت ترغب في قوله أو فعله منك ومن الآخرين آنذاك.

• استخدم ضمير «المخاطب» عند المواجهة، والمكاشفة، ومحاكمة الذات والآخر مثل: «كدت تركن إليهم..»، أو « لكنك لم تعبأ بي ..»، أو « لم تمد إلي يداً..» الخ.

• لا بأس من جعل الحوار باللغة العامية إذا شعرت أنه أكثر تعبيراً وتأثيراً في نفسك.

• اكتب بصدق وكن عادلاً في حكمك، وضع نفسك مكان الآخر أثناء الكتابة. تناول الحدث من وجهة نظر كل من شارك فيه حتى توفر لذاتك فهماً شمولياً ربما لم يكن لديك أثناء مرورك بالتجربة أول مرة.

• لا تكن خجولاً في وصف أزمته ولا تخفي ضعفك. لا بأس لو انسابت دموعك أو ضحكت بصوت أو عبرت بسخرية؛ فكلها علامات إيجابية في صالحك.

• الآن دون «النهاية» الواقعية أو اكتب النهاية التي كنت تتمناها «الأمر متروك لك».

• لا تهتم بتصحيح الأخطاء النحوية والإملائية أو التراكيب اللغوية، وعلامات الترقيم وأنت تكتب.

٧- تجنب فوضى الكتابة أو الكتابة غير المفهومة.

٨- انتبه لميزة «الخروج الذكي» أي متى يتوقف الفرد عن الكتابة، لمراجعة ما كتب قبل العودة لإضافة ما قد يكون نسيه.

٩- الآن ضع القلم، وعد برأسك للخلف ثم استرخ وخذ نفساً عميقاً.

١٠- كرر هذه التجربة من حين لآخر مع باقي أزماتك ومواقفك مكوناً منها مجموعة قصصية اختر لها اسماً جامعاً لما فيها من مواقف ومعبراً عن تجربتك ككل، أو اربط هذا الحدث بمجموعة أحداث أخرى ليكون لديك في النهاية رواية أو سيرة ذاتية.

خامساً - العلاج بطريقة البرمجة النصية

script way

«حق هدفك»



Thoughts

هي إحدى طرق الكتاب الروحية التي تعيد تنظيم الأفكار في العقل البشري، وترتب أولوياته وفقاً لطموحاته، وتساعد على استثمار امكانياته لتحقيقها.

طريقة البرمجة النصية:

• اصنع نصاً روحياً مبرمجاً لطموحاتك والتزم به، اجعله يطاردك في كل مكان على المرأة التي تنظر فيها وعلى المبرد الذي تفتحه أكثر من مرة وعلى سطح مكتبك أو في مطبخك، اجعله في أول مكان تقع عينيك عليه فور استيقاظك .

• اجعله بصيغة الامتنان لا التمني، كأن تكتب مثلاً إذا كنت ترغب في امتلاك سيارة لا تذكر الشيء الذي تريده صراحة لأن هذا يعني أنك لا تملكه بل اكتب مثلاً: « أنا أستمتع بالقيادة، وممتن جداً

لوجود زوجتي إلى جوارتي في سيارتي الجديدة الأولاد يستمتعون والطقس رائع» تخيل تلك الصورة وحاول أن تستشعرها بعد كتابتها، اغمض عينيك ثم امنح نفسك لحظات من التخيل بعد الكتابة، وانشئ قصتك بخصوصها في خيالك، حاول أن تشعر باللمس، أن تشم الرائحة، أن تسمع الأصوات المحيطة بك داخل المشهد الذي تتخيلة والذي أنت ممتن له.

• اكتب نصك الخاص بصيغة المضارع وليس الماضي أو المستقبل، واكتبه بلغتك التي تحدث بها الآخرين لا باللغة الفصحى أو بلغة شاعرية.

• اقرأ ما كتبته من امتنان من قبل كل ليلة؛ فأفضل الأوقات لكتابة وقراءة نصوص البرمجة في الليل.

• الآن أصبح لديك عدة صفحات من الامتنان، عد إليها وحول كل ما كتبته إلى «تأكيدات».

• اقرأ تأكيداتك كل صباح.

الآن أصبحت تحمل بداخلك نصوصك المبرمجة التي ستظهر في أحلامك، وسيتم استدعاؤها في الواقع أيضاً لأن عقلك أصبح يبحث عن سبل لجعلها حقيقة، ثق في ذلك.

تمارين علم النفس الإيجابي

- » تمرين استعارة ركب الحافلة
- » تمرين التجارب الحسية
- » تمرين الامتنان
- » تمرين «قصة حياتي»
- » تمرين المهام الثلاث
- » تمرين التجارب الإيجابية
- » تمرين «فن الغفران»
- » تمرين «القط المسترخي»
- » تمرين استعارة الرمال المتحركة
- » تمرين لتفريغ المشاعر السلبية
- » تمرين الكتابة عن رحلة شيقة

استعارة ركاب الحافلة

The Passengers on a Bus Metaphor



أنت سائق حافلة، والحافلة ترمز إلى عقلك، ويمثل الركاب أفكارك. في رحلتك، يجلس بعض الركاب بهدوء بينما يُدلي آخرون بتعليقات انتقادية ومشتتة للانتباه، أو يصرخون بالاتجاهات أثناء القيادة.

من هو الراكب الذي يتطفل ويشتت انتباهك..؟

كيف تتفاعل معه..؟

كيف تتفاعل مع باقي الركاب ..؟

هل يمكنك تحديد كيفية الرد على الأفكار النقدية التي تتلقاها منهم؟

هل تسمح لهم بالصراخ والثرثرة بصوت عالٍ، مع الاستمرار في تركيز انتباهك على الرحلة نحو هدفك..؟

خذ من ١٥ إلى ٢٠ دقيقة للتفكير وكتابة كيف تمنحك تجاربك الحسية المتعة؛ أي الأطعمة، والمشاهد، والملبوسات، والمسموعات، والروائح التي تسعدك.



.....

.....

.....

.....

.....



هل قوائمك طويلة أم قصيرة للغاية؟ ولماذا؟

أي من العناصر في قائمتك تواجهها كل يوم؟

هل لديك أي تجارب توفر المتعة أو الراحة في أكثر من فئة؟

كيف يمكنك زيادة عدد التجارب التي تمنحك المتعة و الراحة؟

هل يمكنك الالتزام بتجربة مصدر واحد على الأقل من المتعة الحسية من كل شعور كل يوم؟

الامتنان



فكر في شيء جيد في حياتك.

ثم خذ لحظة لتتخيل كيف ستكون الحياة بدون هذا الشيء
الجيد.

بعد ذلك قم بكتابة الطرق التي يمكن أن تختلف بها حياتك
بدون هذا الشيء الجيد.



قصة حياتي



فكر في حياتك وقسمها إلى ثلاثة أجزاء «ماضي، حاضر، مستقبل»

الماضي : اكتب قصة ماضيك بصيغة (كان وكنـت). تأكد من وصف التحديات التي تغلبت عليها، ونقاط القوة الشخصية التي سمحت لك بفعل ذلك.

الحاضر : صف حياتك ومن أنت (الآن). كيف تختلف عن نفسك السابقة؟ ما هي قوتك الآن؟ كيف تطورت قوتك؟ ما هي التحديات التي تواجهك؟ كيف يمكنك استخدام قوتك للتغلب على هذه التحديات؟

المستقبل : اكتب عن مستقبلك المثالي (سأفعل- سأصبح- سأحقق). كيف ستكون حياتك مختلفة عما هي عليه الآن؟ كيف يمكنك استخدام قوتك لتحقيق هذا المستقبل المثالي؟ كيف ستتمو قوتك؟ أي نوع من الأشخاص تتمنى أن تصبح؟ كيف ستكون مختلفا عما أنت عليه الآن؟ ما الذي تود تحقيقه؟ أخيراً، كيف يمكنك المضي قدماً في تحقيق هذه الأشياء؟



اكتب ثلاثة أهداف بسيطة وحاول أن تحققها اليوم..

Behaviors



عليك إكمال ثلاثة أنشطة مهمة وممتعة وذات مغزى في يوم واحد والكتابة عنها بالتفصيل. كافئ نفسك بمشروب لذيذ إن أنجزت هذه المهمة..

يجب أن تشمل هذه الأعمال:

- نشاط ممتع يتم إجراؤه بمفردك (على سبيل المثال، القراءة أو الاستماع إلى الموسيقى، الزراعة...)
- نشاط ممتع يكتمل مع الآخرين (على سبيل المثال، لعب الورق أو الاجتماع لتناول طعام الغداء)
- فعل مهم أو ذو مغزى (على سبيل المثال، زيارة قريب منعزل).



التجارب الإيجابية

Behaviors



كل يوم ولمدة ثلاثة أيام، عليك اختيار تجربة إيجابية من حياتك، وتخيل نفسك في تلك اللحظة، فكر في المشاعر والعواطف التي تمر بها. اكتب بأكبر قدر ممكن من التفاصيل، مع إيلاء اهتمام خاص للمشاعر والأفكار والعواطف الإيجابية التي كانت موجودة في ذلك الوقت.



«فن الغفران» قصص الجدة



طلب أحد الصالحين من خادمه بعض الماء لكي يتوضأ به، وعندما أتاه خادمه بالماء وقد كان ساخناً للغاية وقع بعضه على سيده، فاشتد غضب سيده وهم واقفاً يريد معاقبته على فعلته، هنا قال الخادم: ”يا خير الناس ارجع إلى ما قاله الله سبحانه وتعالى في كتابه العزيز.

السيد: ”وماذا قال رب العالمين؟

الخادم: ”والكاظمين الغيظ»

السيد: ”كظمت غيظي..

واصل الخادم: ”والعافين عن الناس».

السيد: ”وعفوت عنك.

ومازال مكتملاً: ”والله يحب المحسنين».

السيد: ”أعتقتك لوجه الله تعالى“.



هل ترى أن الخادم قد ارتكب جرماً؟ ولماذا اختار سيده أن يسامحه..؟

اكتب الطرق التي ربما استفاد بها الضحية من فعل التسامح.

عليك التفكير في الوقت الذي ستغفر فيه أنت أيضاً لشخص ما.

تم اقتباس هذا التمرين من خمس خطوات للتسامح: فن وعلم الغفران (ورثينجتون، ٢٠٠١).

القط المسترخي



هل بإمكانك التفكير في موقف يجعلك تشعر بالقلق أو التوتر. «ماذا لو كان لديك اختبار كبير؟» أو «ماذا عن عندما يصرخ عليك شخص ما؟»، إن هذه هي الأوقات التي يمكنك فيها استخدام هذا التمرين.



لنفعل هذا معًا ؛ سأريك كيف

خذ نفسًا عميقًا ثم احكم قبضتك ومد ذراعيك للأمام وتظاهر أنك قطة تتمطى [انتظر لمدة ٥ ثوان]. قل لنفسك «استرخي»، ثم اترك أنفاسك العميقة وافرد قبضتك «شعر بالاسترخاء في يدك وذراعك. الآن، [كرر نفس العملية مرة ثانية]

شد الذراعين للأمام، ثم فوق الرأس، وأخيراً على الجانبين باسترخاء.

اسحب الكتفين للأعلى حتى الأذنين والرأس لأسفل إلى الكتفين، مثل هز الكتفين.

شد المعدة بشدة للداخل ثم حررها

حرك فكك حتى تسمع صوت اصطكاك أسنانك الفك

جعد الأنف كالقطة، اضغط بقدميك بقوة على الأرض مع تباعد أصابع القدم.

أخيراً تخيل الآن أنك دميمة ودع جسمك كله ينساب ويعرج. لاحظ

كيف تشعر بالاسترخاء.

تم اقتباس هذا التمرين من تقييم وعلاج الأطفال المعتدى عليهم
جسدياً وعائلاتهم (Kolko & Cupit Swenson, ٢٠٠٢).

استعارة الرمال المتحركة



[أنت تمشي الآن في الصحراء وفجأة تخطو في الرمال المتحركة وتبدأ في الغرق بسرعة].

ماذا تفعل الآن؟

ما هي الأفكار التي تخطر ببالك وأنت تغرق؟

ماذا يحدث عندما تحاول الهروب من الرمال المتحركة؟

الآن عد إلى الواقع وأخبرني «ماذا تفعل عندما تبدأ في الغرق في قلقك»

تفريخ المشاعر السلبية Empty Negative emotions



- ١ .فكر في خبرة سيئة أو ذكرى مؤلمة دفيئة أو كلمة سيئة
قيلت لك.
- ٢ .اضغط بطرفي السبابة أسفل عينيك وقل (أنا متقبل لنفسي
كما هي حتى لو تبقت المشكلة / الاعاقة).
- ٣ .تنفس بعمق من الأنف في ٤ عدات واحبس نفسك لثانيتين
ثم أطلق الزفير ببطء في ٤ عدات كأنك تطفئ شمعة.
- ٤ .اضغط على جانبي جبهتك بالسبابة والوسطى.
- ٥ .انظر إلى نقطة ثابتة ولف نظرك معها عكس عقارب
الساعة.
- ٦ .اضغط بكفك على أعلى رأسك ثم تنفس بعمق بنفس
الطريقة.

٧ . ضع يدك على العضو الذي يظهر عليه انعكاس الأم
(سيكون عادة القلب أو المعدة) وارفع يدك من فوقه
واستمر في رفع الأم بها لأعلى مع التنفس .

٨ . الآن .. اسأل نفسك هل تبقت بداخلك أي أحاسيس
سلبية...؟

كتابة الرسائل



اكتب رسالة تشجيعية لنفسك

مثلاً:

« يقولون أن الركض هو رياضة الوحدة، وأنت عندما تركض وتسبق الجميع يصبح العالم كله خلفك، لكنني حين أركض تركض معي أحلامي البسيطة وآمالي ومواهبي، لذلك حين أصل إلى خط النهاية لن أكون وحيداً».



اكتب رسالة قصيرة لشخص ما

مثلاً.. تخيل أن أحدهم قد كتب لك وسألك: «كيف حالك حقاً؟»

ملاحظة: اكتب رسالتك سواء اخترت إرسالها أم لا، فإن كتابة مشاعرك في رسالة قد تساعدك على إيجاد طرق جديدة للتخلص من بعض معاناتك.

ذهبت مع الأصدقاء في رحلة شيقة

اكتب عنها و لا تنسَ عناصر التشويق فيها وصف شعورك بها



ألعاب الكتابة

- » قائمة ال ١٠٠ شئ
- » حزين - سعيد
- » مزق هذه الورقة
- » الطفل الباكي
- » البصمة الشخصية
- » تكملة الجمل
- » لعبة القلق
- » الكتابة في الموضوعات العامة
- » مميز بالأصفر
- » الكلمات المتقاطعة
- » خربشات الجرافولوجي
- » اكتب والعب مع الأصدقاء
- » تحدث مع ويلسون
- » لعبة الوحوش الأسطورية
- » لعبة الاختلافات

قائمة المئة شئ



*اكتب مئة سبب لشعورك بالامتنان، وعد إليها في الأيام الصعبة
أو المحبطة أو الحزينة*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

حزين - سعيد



وأخرى تجعلك سعيداً

.....

.....

.....

.....

.....



عشرة أشياء تجعلك حزينا

.....

.....

.....

.....

.....

×× لا أحد سيقراً هذه الورقة ××

اكتب فيها: أسوأ ما فعلته، أسوأ ما حدث لك في حياتك، أسوأ ما
قيل لك أو عنك ثم اتركها

DO

ملاحظة: اترك هذه الورقة بالطريقة التي تعجبك.



الطفل الباكي



لماذا يبكي هذا الطفل..؟

ولماذا يضحك الشاب؟

هل تريد أن يبكي الشاب أم تريد أن يضحك الطفل؟

في رأيك كيف نستطيع فعل ذلك؟

البصمة الشخصية

أمامك بصمة مجهولة، اكتب بداخل الفراغات سماتك ومهاراتك الأساسية لتمثل بصمتك الشخصية.

(التمرين مقتبس من د. منال عليوة)



تكملة الجمل



أشياء أكره فعلها

.....
.....

((الصفة)) التي ليست فيك

.....
.....

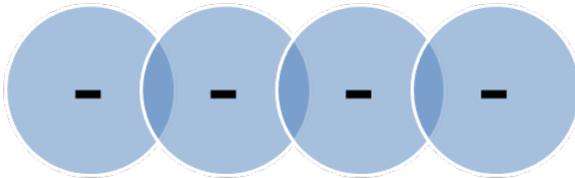
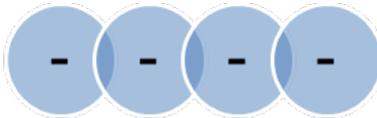
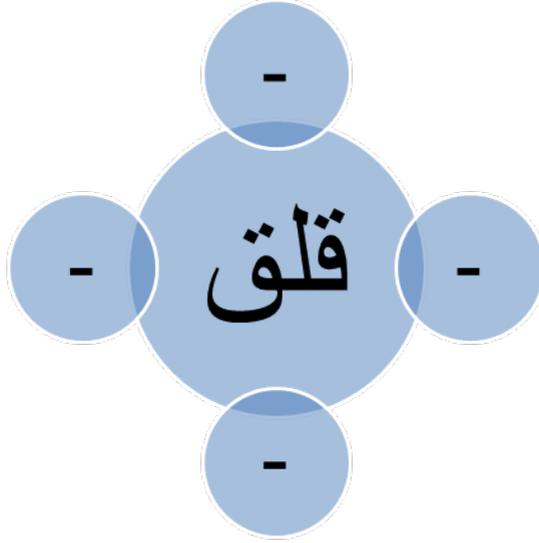
أكبر مخاوفي هي..؟ ولماذا..؟

.....
.....

الأشياء التي لا يمكنني الاستغناء عنها

.....
.....

اكتب كلمة (قلق) و اربطها بكلمات أخرى: وذلك عبر كتابة الموضوعات التي تخطر لك وتسبب لك القلق، ثم اكتب الكلمات التي تخطر لك عند قراءة تلك الموضوعات وكرر هذا بتتابع؛ حتى تحصل على فهم أعمق لمعنى القلق بالنسبة إليك.



الكتابة في الموضوعات العامة

((لتنمية التركيز))

اكتب مقالاً قصيراً عن احد الموضوعات العامة في مدة زمنية تتراوح بين ٥ إلى ١٠ دقائق، تذكر ما قرأته من أخبار وما شاهدته من حقائق وما سمعته من شائعات عند الكتابة .

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



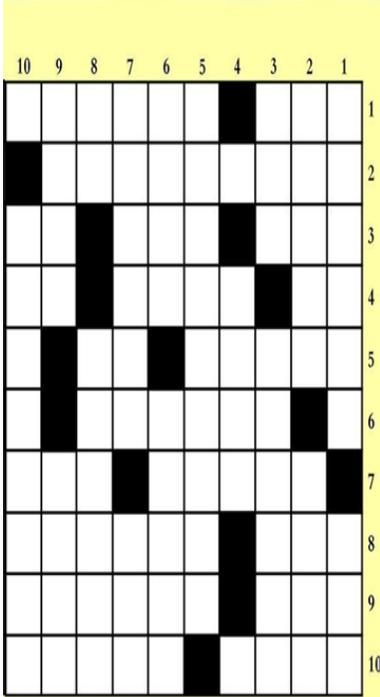
مميز بالأصفر

اكتب أهم الأهداف والانجازات التي حققتها وميزها باللون الأصفر، زد على القائمة كل جديد، وعد إليها عندما تريد أن تشعر بالتشجيع



الكلمات المتقاطعة

THINK



1- يوضع في الطعام للتحلية - المركب في البحر (ال)

2- ممثل مصري فدير

3- بيت - متشابهة - متشابهة

4- من الحيوانات المفترسة (م) - جمعها خنافس - هضبة

5- وعظ وتوجيه - اداة نفي

6- من الامراض العصبية (ال)

7- ضائع وغير موجود - نصف كلمة عفاريت

8- الفى ونقص - لا يتذكركم

9- عكس كلمة وادي - ما يتبقى من الحطب بعد الاشتعال (ال)(م)

10- من المهن الحرة - اداة لعزف الالحان الحزينة (جمع)

عمودي

1- من الشخصيات الكرتونية القديمة - من الخضار

2- جمع كلمة كادر - يوجد في المنازل الفخمة ويستخدم

في الصيف

3- متشابهة - من الطيور العمياء (ال)(م)

4- مبتكر وموجد

5- نظام مشهور لتشغيل الهواتف النقالة (ال)

6- عكس كلمة ناجح (م) - بطل مسلسل كرتوني قديم

7- اللص (م) (ال) - البارحة (م)

8- تستخدم للنداء (م) - قصاندي

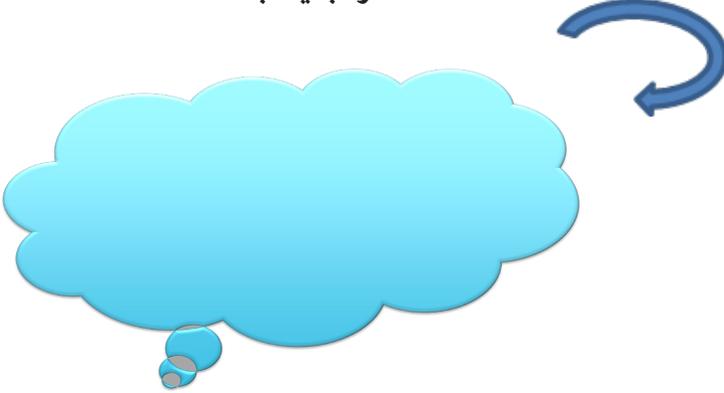
9- بقايا الجثث - اليد (م)

10- توجد في القلب (ال)



خربشات الجرافولوجي

فكر في موضوع ما، وأثناء ذلك ارسم هنا خربشاتك التي ترسمها عادة عندما تشرد بعيدا بذهنك.



عادة ما تكون خربشاتك عبارة عن:

((ورود وأزهار- حيوانات وأسماك وطيور- أشكال متكررة - وسائل نقل- قلوب- كتب متراكمة - فواكه وطعام - خطوط متقاطعة ومتشابكة - أسلحة، أشكال هندسية - أجرام سماوية ونجوم - أشكال مجردة وليس لها معنى- ألعاب ذهنية - وجوه جميلة - وجوه قبيحة - وجوه بأفواه مفتوحة - رسم الأسهم والسلام - رسم البيوت - تظليل الحروف)).

ابحث عن تفسيرها في فهرس الأشكال والخطوط

اكتب والعب مع الأصدقاء



- يكتب كل لاعب من أفراد المجموعة على ورقة الملاحظات اللاصقة صفة واحدة يعتقد أن اللاعب الذي وقع عليه الاختيار يتصف بها.
- بعد انتهاء جميع اللاعبين من الكتابة نلصق الملاحظة على جبهة هذا الشخص ثم نطلب منه تخمين الصفات التي كتبها من وجهة نظره دون أن يراها، مثل: (أعتقد أن أحمد أعطاني صفة الصدق..)، أو (أتوقع أن نرمين قد وصفتني بالشجاعة..) أو (ستكون صفة ايجابية.. وهكذا).
- نزع ورقة الملاحظات ونجعله يقرأ ما كتبه الأصدقاء ليضاهي بين تخميناته وما قرأ.

لعبة تحدث مع ويلسون

اجلس أنت وأصدقائك في دائرة، تنفسوا بعمق، ومرروا الكرة بينكم، وعلى من تصل إليه الكرة أن يحكي حكاية عن نفسه للآخرين.



تخيل نفسك وأنت تعيش في جزيرة مفردك بعدما نجوت من الغرق بأعجوبة، ليس معك سوى كرة صنعت منها صديقًا، أخبره كيف حالك اليوم..؟

انس أمر الآخرين من حولك وتحدث مع (ويلسون)

لعبة الوحوش الأسطورية



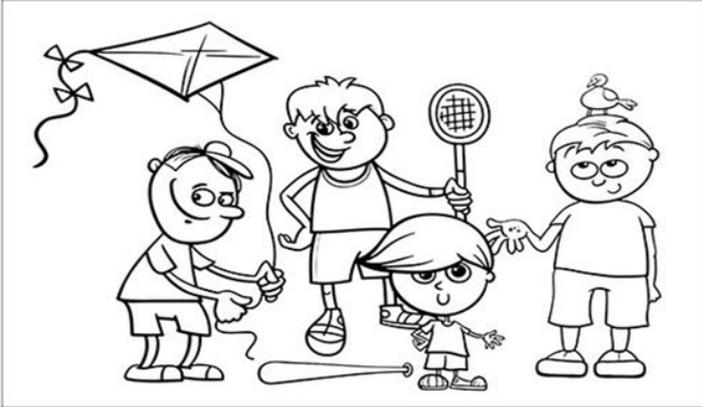
تمثل الوحوش الأسطورية معتقداتك السلبية وصفاتك السيئة التي
تمثل أعداء قدامى لذاتك الإبداعية
مثلاً

- التنين الأسطوري الذي ينفث النار يحرق كل شيء، ولكن يمكنك هزيمته إذا امتلكت السهم الأسطوري
- وحش ميدوزا هي سيدة تستطيع أن تحولك إلى حجر بمجرد النظر إليك، ولا يهزمها سوى سطح لامع كالمرآة التي ترد نظراتها إليها.
- وحش المينوتور هو نصف ثور ونصف إنسان يعترض طريقك ويدخلك في متاهة أبدية لا رجوع منها، لكن يمكنك أن تتغلب عليه إذا كان لديك كُرة من الخيط تمسك بطرفها داخل المتاهة ؛ حتى تستطيع العودة مقتفياً أثر الخيط بعد أن تقتل الوحش.
الآن..

ما المعتقد أو الطبع أو العدو الذي يمثل كل وحش؟ ما الأسلحة التي يمكنها أن تقتل كل وحش كيف تمتلكها..؟ هل تغلبت على وحوشك؟

لعبة الاختلافات

حاول أن تجد 5 اختلافات بين الصورتين في دقيقة واحدة



FIND 5 DIFFERENCES BETWEEN PICTURES

الآن: اكتب 5 اختلافات بين صورتك الحالية وصورتك التي تتوقع أن تكون عليها في المستقبل.

فكر.. كيف حدثت هذه الاختلافات؟ إذا لم تكن الصورة جيدة كيف يمكنك التدخل لتغييرها؟

الكتابة بمساعدة الفنون المختلفة



» العلاج بالشعر

» الكتابة بمساعدة فن المسرح

» الكتابة بمساعدة الصور

» الكتابة بمساعدة المشاهد السينمائية

» الكتابة بمساعدة الموسيقى

» الكتابة بمساعدة الفن التشكيلي

العلاج بالشعر

قصيدة (بيت الضيافة) لابن الرومي

The Guest House Poem



قصيدة بيت الضيافة لجلال الدين الرومي معروفة على نطاق واسع في اوساط الروحانيين والباحثين عن الحقيقة والباحثين عن اليقظة أو الإستنارة.

القصيدة تتحدث عن اشياء عدة، إلا أن الرسالة الأساسية التي تقف خلفها، تقول أنه على الإنسان أن يتلقى كل ماتجلبه له الحياة، أكانت تأتي في شكل جيد أو سيء، جميل أو قبيح. علينا تقبُّل كل ما يحدث لنا أكان سلبياً أو إيجابياً بشكل واعٍ.

يحثنا جلال الدين الرومي أن نجعل أنفسنا منفتحين لأي شيء تعطينا إياه الحياة سواء في داخلنا أو في خارجنا. حين نتلقى ذلك يجب أن لانكون خائفين أو لدينا كراهية لهذا الشيء، فقد يجعلنا هذا أكثر حكمة وأكثر تعاطفاً مع الذات ومع الآخرين.

بيت الضيافة

شعر: جلال الدين الرومي - ترجمة: خالد البدور

هذا الإنسان بيت للضيافة

في كل صباح يصله زائر جديد

مثل:

الفرح، الحزن، الدناءة

إنها لحظات وعي خاطفة

تأتي كما لو كانت ضيفاً غير متوقع

استقبلهم كلهم ورّفه عنهم.

حتى وإن كانوا مجموعة احزان

يجتاحون بيتك بعنف ويفرغونه من محتوياته،

مع ذلك، عامل كل ضيفٍ بشهامة

فقد يكون هدفه تنظيف المكان لك

من أجل متعة جديدة.

كل الأفكار السوداء، والعار، والرغبة في الإيذاء

استقبلهم جميعاً ورحب بهم عند الباب وأنت تضحك

إدعوهم للدخول.

كن ممتناً لأي شيء يأتيك

لأن كل شيء مُرسلٌ لك

من العالم الآخر.

بيت الضيافة لجلال الدين الرومي

هذا الكائن البشري هو ضيف المنزل.

كل صباح وصول جديد.

فرحة، اكتئاب، خسة، بعض الوعي اللحظي يأتي كزائر غير متوقع.

استقبلهم ورحب بهم جميعاً!

حتى لو كانوا حشد من الأحزان، الذين يكتسحون منزلك بعنف خالياً
من أثاثه،

لا يزالون يعاملون كل ضيف باحترام.

ربما كان يوصيك ببعض البهجة الجديدة.

الفكر المظلم، العار، الخبث.

قابلهم عند الباب ضاحكاً

وادعهم للدخول . كن ممتناً لكل ما يأتي.

لأن كل واحد قد تم إرساله كدليل من وراء.

أسئلة التأمل

بعد قراءتك للقصيدة حاول أن تجيب

ما هي المشاعر التي تزورك في أغلب الأحيان؟

لماذا تعتقد ذلك؟.....

كيف يمكن أن يؤثر عليك إذا تقبلت كل مشاعرك ونظرت لها على أنها ربما تكون هبة بدلاً من إنكارها؟

.....

هل يمكنك أن تتصل بالشعور الموصوف في السطر ” يجتاحون بيتك بعنف ويفرغونه من محتوياته“؟ هل سبق لك أن شعرت بهذه الطريقة؟

.....

.....

كيف يمكنك تطبيق رسالة The Guest House على حياتك اليومية؟

.....

.....

قصيدة عين النمر

جسدي ملجأ لغضبه..

كما الغابة ملجأ النمر،

ولحم الفريسة مسكن نابه ومخلبه..

يا سكان العالم الشرقي

تعلموا العد على أصابعي المقطوعة

وتأرجحوا فوق أحبالي الصوتية التي لا تجرؤ على الصراخ

سددوا الطابة لبؤبؤ عيني كي لا أراه مرة أخرى ولا أراكم.

اتركوني كي أضع رأسي على شراشف الوقت المستقطع؛

فأنا ممددة على سرير العالم في منطقة وسطى بين الحياة والموت

أخشى من عين النمر التي تظهر لي في المحاق،

ومن نابه الأزرق الذي يمزقني لأجزاء تكره بعضها البعض

أسئلة التأمل

كيف كان اتصالك مع هذه القصيدة؟

.....

في اعتقادك ما الذي تعاني منه تلك الشخصية، وما هو النمر؟

.....

أي شطر وجدت نفسك فيه؟

.....

ما أكثر شطر كرهته فيها؟

.....

هل راودتك أي أحاسيس حقيقية وأنت تقرأ تلك القصيدة؟

.....

هل أثارت تلك القصيدة أي ذكريات لديك؟

.....

أنت تريد امرأة من رمال
تعبؤها في أجولة رخيصة
تصبها في خرسانة المدن الجامدة
تصنع بثراها تمثالاً
تنهشه من حين لآخر موجة مسعورة

سؤال للتأمل / كيف كان اتصالك بهذه القصيدة ؟ صف شعورك

.....
.....

شعر العامية

يأسك وصبرك بين اديك وانت حر

تياأس ما تياأس الحياة راح تمر

أنا دقت من ده ومن ده وعجبي

لقيت الصبر مر وبردو اليأس مر

- صلاح جاهين

أسئلة التأمل

كيف كان اتصالك مع تلك الرباعية؟

.....

حدثنا عن الأفكار التي راودتك وأنت تقرؤها؟

.....

هل أنت شخص يائس أم شخص صبور؟ وأيها تفضل؟

.....

في رأيك كيف تدرّب نفسك على الصبر؟

.....

لو كان نقصانك بيزيدهم
ملم فتافيتك من ايدهم
حاول تتكون من تاني
ليه تعيش إنسان قابل للكسر
وشروخك تكبر وتعاني
ليه تعيش نصين تايهين عن بعض
خليك واحد مش وحداني

أسئلة التأمل

كيف كان اتصالك مع تلك القصيدة ؟

.....

ما الأفكار التي كانت تراودك عند قراءتها؟

.....

هل شعرت شعوراً إيجابياً أم سلبياً بعد القراءة؟

.....

فيه كام كان ممكن في خيالك

كسرت خاطرک

قصمت ضهرک

سحبت كل رصيد العشم اللي فـ بالك

واندارت تتمرجح على حبل الصبر اللي بقالك

كام عقبالك

أكلت وشك

کت بتغشک

ولا كان في خيالهم تصفى لك

كام كلمة بتوجع قالها لك

كل اللي فـ فرحك كان زعلان

كل اللي اساء لك بالخذلان

كل اللي غدر بيبك أو خانك

وإن شاف وجعك يفرح ويقول

طمني أوام عن أحوالك

الوحدة يا طيب راحة بال

والبعد غنيمة وأبقى لك

شوف بقى حالك

أسئلة التأمل

ما الشعور التي تتحدث عنه تلك القصيدة؟

.....

هل راودك مثل هذا الشعور من قبل؟ وكيف تصرفت حياله؟

.....

هل راودك مثل هذا الشعور من قبل؟ وكيف تصرفت حياله؟

.....

كيف تتصرف مع الأشخاص الذين يصدرون هذا الشعور؟

.....

هل تحولت من الوقت إلى شخص يصدر مثل هذا الشعور؟

.....

الآن حاول كتابة قصيدتك الخاصة

كرسي المسرح



أنت في مسرح مظلم، على خشبة المسرح يوجد كرسي
أمامك 10 ثوان للتأمل قبل أن تجيب عن الأسئلة التالية في ورقة

من الذي يجلس على الكرسي؟

ماذا يفعل الشخص الجالس على الكرسي؟

ما شعورك نحو هذا الشخص؟

ماذا تريد أن تقول له؟



رواية القصص والحكايات

”اكتب قصة قصيرة عن موقف عالق بذهنك“



أولاً قم بالتحضير للكتابة: سيتطلب منك الأمر تحديد وسيلة الكتابة سواء كانت الورقة والقلم أو جهاز إلكتروني، وأن تحدد توقيت الكتابة والمدة الزمنية التي تستمر فيها بالكتابة، وكذلك تحديد المكان المناسب للكتابة في أي مكان مناسب بشرط ألا يحدث شيء يقطع عليك إلهامك وسلسلة أفكارك عندما تبدأ، وأيضاً تحديد الهدف من كتابتك على رأسها العلاج النفسي بالكتابة الإبداعية .

الآن سمّ الشيء الذي ستكتب عنه وضع عنواناً مناسباً له لتستطيع أن تفهمه ويصبح له معنى.

استعرض ما ستكتبه في ذهنك أولاً وذلك بإغماض عينيك وأخذ نفس عميق والتركيز على الأمر، وبعد التحقق من أفكارك عليك أن تبدأ بالسرود والكتابة في زمن يتراوح من 5 إلى 25 دقيقة دون انقطاع.

وفي النهاية يجب الانتباه إلى الخروج الذي أي الوقت المناسب
للتوقف عن الكتابة ومراجعة ما كتبتَه لتضيف ما قد تكون
نسيته قبل أن تتابع كتابتك.

تجنب الكتابة غير المفهومة والفوضى في الكتابة: يمكنك اختيار
استخدام أسلوب الخطاب أو طرح أسئلة والإجابة عنها.

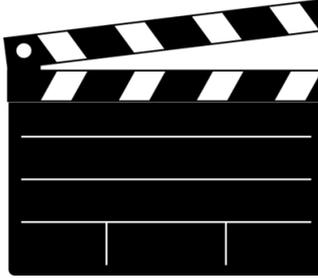
الكتابة بمساعدة الصور



اختر صور من لديهم ذكريات إيجابية معك. عاملهم مثل اللقطات التي تنظر إليها بعد سنوات عديدة.“ خذ نفساً عميقاً بينما تتأمل أشخاص الصورة لدقيقة مستحضراً أهم اللحظات والمواقف التي دارت بينكم. تذكر الأحاسيس التي مررت بها، ما رأيته، وسمعته، وشعرت به، وتذوقته، تذكر رائحته أيضاً. ابق على اتصال مع حواسك وأنت تركز على صورتك ”استوعب الصورة في جسدك.“
صِف تجربتك بسرعة.

الكتابة بمساعدة المشاهد السينمائية

اعرض على جهازك أو استحضر في ذهنك أحد المشاهد السينمائية التي تمثل حالتك أو موقفاً مؤثراً في حياتك، ثم اكتب عن:



- 1 - شعورك أثناء مشاهدته.
- 2 - رأيك في الشخصيات.
- 3 - رأيك في الأحداث.
- 4 - لماذا أو بمن يذكرك هذا المشهد.
- 5 - اعد صياغة المشهد من وجهة نظرك.

ملاحظة:



احرص على كون المشهد محركاً لمشاعرك وذكرياتك ومعبراً عنك بشكل كبير.



ابحث عن الإلهام في الموسيقى



ضع قائمة تشغيل عشوائية، ثم دون الصور، والذكريات، والعواطف التي تثيرها الموسيقى فيك



الكتابة بمساعدة الفن التشكيلي



إن دور الفن لا يقتصر على الرسم والتلوين، بل تمتد تأثيراته إلى أن يكون عاملاً فعالاً في التخلص من التوتر والقلق ولتحسين المزاج والحالة النفسية للفرد، ويدفعه إلى التخيل والتأمل.

تمرين

تأمل اللوحة الفنية التي تفضلها، ثم دوّن ملاحظتك إذا كانت تمثل ذكري لديك أو تحرك شعوراً خاصاً بداخلك.



ملاحظة:



يمكنك تشكيل لوحتك الفنية الخاصة بأي خامة تفضلها، وتدوين ملاحظتك عنها.

جرافلولوجي الأشكال والخطوط

الجرافلولوجي هو علم تحليل الشخصية عن طريق الكتابة اليدوية والأشكال، الرسومات العفوية التي تصدر من الشخص وعلاقتها بالشخصية، أشياء لا ينكرها علماء النفس ومنهم فرويد.

خريطة خربشات الجرافلولوجي

الدائرة: كريم، صبور، متعاون، متفتح، مسامح، حليم، مسالم، غالباً هادئ عند التحدث، يحب السلام، كتوم ولكنه ينتقم بقوة إذا غضب، حليم عادة يميل إلى اللون الأزرق. أنيس، عطوف، محبوب اجتماعي، مسمتع ومحاوور جيد

المربع: يستجيب للضغوط الخارجية، عادة يضغط بقوة على الورق عند الكتابة، محدود في التعامل مع الآخرين، طاقته محبوسة ولكنه منجز لأعماله، هدوء ظاهر، متوتر من الداخل، يهتم بالتفاصيل، مقتصد، يعمل باخلاص وهمه عالية، حذر، يحب المعلومات العقلانية، في العادة يميل إلى اللون الأصفر.

النجمة: متزن، منضبط، جيد الحكم على الأشياء، منتظم الطاقة، يحقق ما يطلب منه، مرن، حساس، هادئ، يميل إلى اللون البرتقالي عادة، موضوعي، مثالي في التعامل.

المثلث: حكمه سريع في التعامل، طاقته عالية، يتعرض للضغوط بسرعة، سريع الانفعال، حاسم، مندفع، يمكن أن يعبر عن رأيه دون النظر إلى العواقب، عجول، شخصية قوية، مزاجي، متعب في التعامل، مجب للتحدي. لديه مهاراته قيادة عالية ومؤثره، يركز على الاهداف باستمرار، عادة يميل إلى اللون الأحمر.

تظليل الحروف: أحياناً مجرد تعبير عن الملل، ويمكن يشير على القلق، قلة الثقة بنفس، توتر، وأحياناً سلوك إلزامي، قلة تقدير الذات.

الاشكال المتكررة: صبور، مثابر، منهجي، لديه قدرة فائقة على التركيز، عادة يكون دبلوماسياً، حكيم، كتابته متجانسة، قد يكون ماهرا في المراوغة، مبدع، ذو تفكير واضح.

الورود والازهار: اجتماعي ودود، حساس، حب الدفاع، متفتح، شخصية ناعمة

رسم الحيوانات والاسماك والطيور: يحب الدفاع وحماية الآخرين، يحب الحيوانات، حساس، معبر، يحب الهدوء وراحة البال.

رسم القلوب: عاطفي أو عاشق، عادة لديه قدرة على استمالة قلوب الآخرين، يحب المؤانسة، لطيف، رومانسي

رسم وسائل النقل المختلفة: يحب السفر، يحب العطل، اجتماعي، مرح، لديه روح المغامرة، يحب الحياة، متفتح

رسم كتب متراكمة بعضها فوق: مجهد (متعب)، قد ينهار بسهولة، مثابر، انطوائي.

رسم أنواع الفواكه والطعام: يحب الأكل أو قد يكون على العكس يحب التخفيف والتخسيس.

خطوط متقاطعة ومتشابكة: يحس بالإختناق وكأنه مسجون، لديه رغبة للحرية، يشعر بأن أعماله مقيدة

رسم الأسلحة كالمسدسات، المدافع، السيوف: يحب المنافسة،

الحاجة لإثبات الرجولة.

رسم السلم أو عتبات الدرج: طموح ويحب التقدم للأمام، متفائل،
منشد للكمال

رسم الأشكال هندسية: تفكيره منظم، لديه مهارات ومخطط جيد،
كفاءته عالية، لديه وضوح فيما يفكر فيه

أشكال متنوعة ومختلفة كالنجوم، وأجرام سماوية: متفائل، طموح،
منشد للكمال، لديه قدرة للوصول إلى التفاصيل، يرغب في إثبات
وجوده نفسه، عادة تجده يكتب بخط كبير أو يبدأ كتابته بحروف
كبيرة أو يمد في الحروف

رسم الأشكال المجردة (خطوط أو رسم عشوائي ليس لها أي دلالة):

متوتر، لديه صعوبة وإضطرابات في التركيز، غالبا ما يكون عصبيا،
عادة لديه فراغ كبير في حياته لا يحسن استغلاله

رسم الألعاب الذهنية المخططة x و O والشطرنج مثلا :

• تنافسي، يلعب من أجل الفوز، يتميز باختلافات كبيرة من
الأطوال في كتابة الحروف، كتابته سريعة، يشبك عادة بين الحروف،
ذو حماس قوي أو عصبية زائدة

رسم الوجوه الجميلة: تحب الناس، يهتم بالآخرين، يرى إيجابيات
الناس وعادة لا يلتفت إلى السلبيات، يحب الصداقة، يتمتع
بالنشاطات والاحداث الإجتماعية، له حاجة للقرب والتدخل
الإجتماعي، حسن الطبع، متفائل لديه قدرة على جذب الآخرين
إلى نفسه، عنده إحساس حاد لعلم الجمال، وحساسية وإعتبار

لشخصيات الآخرين

رسم الوجوه بالأفواه المفتوحة: كثير الكلام، يحب صوت صوته الخاص، عجول.

رسم الوجوه القبيحة: مريب، يكره الناس، لا يأتمن الناس، لا يحب القانون والنظام، يفتقر إلى الثقة بالنفس، لا يحب العمل الجماعي، سيئ الطبع، يبدو مهانا ومحروما، عنده نظرة سلبية لأكثر الأشياء، يبحث عن أسوأ ما في كل شخص وكل ظرف، يميل إلى تحريف الحقيقة كنتيجة لوجهة نظره المظلمة للأشياء.

رسم الأسهم والسلام: طموح، لديه دافع قوي لإثبات نفسه، عجول، يهدف للوصول إلى الهدف الأقرب عادة

رسم البيوت: يبحث عن الاستقرار، الرغبة في تكوين عائلة، أحيانا يبحث عن ملجأ أو بيت، يشعر بعدم الأمان، قلق، حب المال.

المراجع والمصادر العربية والأجنبية

- 1- Julia Cameron , The Artist's Way, Jeremy P. Tarcher/Perigee, 1992.
- 2- James Baker, Expressive Writing - Words to Heal, 2014.
- 3- Dr. Roger Callahan& Richard Trubo, Tapping the Healer Within, 2001.
- 4- Dr. Eman El zayat, Modern Psychodrama Methods, Ibn Al-Nafis Publishing, page 26-27,2020.
- 5- David Allen, Getting Things Done: The Art of Stress-Free Productivity, (2015).
- 6- Sundus Hani, Ways to Practice Expressive Writing, Egyptian Scholars - Psychology, August 2020.
- 7- Margarita Tartakovsky, Scientific Advisory Board MS , January 19, 2015
- 8- Courtney E. Ackerman, Writing Therapy: Using A Pen and Paper to Enhance Personal Growth.
- 9- Positive Psychology Exercises, Therapeutic Writing Institute.

الفهرس

- 5.....تقديم الدكتور منال عليوة.....
- 10.....معنى العلاج بالكتابة، ونشأته، وأعلامه.....
- 11.....السيكودراما وطريقة العلاج بالكتابة.....
- 13.....علاقة الكتابة بجهاز المناعة.....
- 15.....التأثيرات الإيجابية للعلاج بالكتابة.....
- 18.....أدوات ووسائل العلاج بالكتابة.....
- 19.....مراحل العلاج بالكتابة.....
- 21.....اليوميات.....
- 26.....صفحات الصباح.....
- 30.....الكتابات الأدبية الاستشفائية.....
- 41.....طرق العلاج بالكتابة.....
- 41.....أولا - الكتابة التعبيرية.....
- 48.....ثانياً- العلاج بالكتابة الإبداعية.....
- 55.....ثالثاً - (Soul Writing) العلاج بالكتابة الروحية.....
- 59.....رابعاً - العلاج بكتابة الآلام.....
- 59.....اكتب أملك.....
- 63.....خامساً - العلاج بطريقة البرمجة النصية.....

- 63.....script way «حقق هدفك»
- 65.....تمارين علم النفس الإيجابي
- 82.....ألعاب الكتابة
- 98.....الكتابة بمساعدة الفنون المختلفة
- 117.....جرافولوجي الأشكال والخطوط