



# أداة الكتابة التعبيرية **Expressive Writing Toolkit**

For Frontline Workers and  
Human Rights Defenders  
Working in Crisis

# أداة الكتابة التعبيرية

للعاملين في الخطوط الأمامية و  
المدافعين عن حقوق الإنسان خلال وقت  
الأزمة

## شكر و تقدير

هذه الأداة و هي تستخدم الكتابة التعبيرية كدعم نفسي للحفاظ على الصحة النفسية تم تطويرها كجزء من مشروع مجلس البحوث الإنسانية و الفنون AHRC و الذي يتم تمويله حسب التحديات العالمية , الكتابة التعبيرية و السرد التعبيري خلال الأزمة, و هذا يتعامل مع الاحتياجات الملحة في وادي عكار بلبنان . شيفون كامبل Siobhan Campbell و ميچ جنسين Meg Jensen هم كُتاب و باحثين أكاديميين , قاموا بتطوير كتيب اليد, كتابة الحياة التعبيري (2016) و المنهجية في الرد على الكتابة التعبيرية في العمل من تأليف جيمس بينيباك James Pennebaker و سيليا هانت Celia Hunt. كتيب اليد كتابة الحياة التعبيري تم نشره كنتيجة منحة بحث و تمويل من مكتب حقوق الإنسان التابع لمكتب العلاقات الخارجية و الكومنولث . المديرية نادين سابا Nadine Saba من منظمة غير حكومية و هي شبكة عكار للتطوير (AND) و قام زملائها بالمساعدة في الصقل و التكيف و الاختبار التجريبي لهذه الادوات للعناية الذاتية خلال الأزمات المتعددة التي يمر بها لبنان حالياً: كوفيد -19 , الضغوط الاجتماعية و السياسية , أوضاع اللاجئين و الانهيار الاقتصادي. نحن في غاية الامتنان لفريق المهنيين الدائمين في شبكة عكار للتطوير AND لتعاونهم الحماسي و القيم في تطوير و اختبار هذه الأداة خلال هذه الفترة الصعبة .

صورة الغلاف: فرح سنجاري Farah Sankari , عكار

## مقدمة

الكتابة التعبيرية كأداة ذاتية للرعاية للمشرفين الاجتماعيين و المدافعين عن حقوق الإنسان و آخرين:

التجارب المؤلمة و المرهقة لها تأثيرات بيوكيميائية محددة على المخ. على الأخص تؤثر على معالجات الذاكرة و تتسبب في اضطراب في العملية الهامة في إعادة سرد التجربة أو سرد قصة الحياة بطريقة متماسكة. أثبتت الأبحاث المتكررة أن القدرة على سرد قصة الحياة بطريقة واضحة و متماسكة هي واحدة من أفضل الإشارات على الصحة العقلية السليمة.

بحث حديث في العلاج النفسي أظهر أن سرد القصة تظهر كيف يعطي الإنسان معنى لتجربتهم في الحياة. سرد قصة الحياة يعطى معنى هام لهذه التجربة و يحدد الماضي و الحاضر و المستقبل و من خلال هذا يؤسس الفهم للغرض من الحياة. أنه من خلال سرد القصة تصبح التجربة الإنسانية ذات معنى.

هذه الفكرة هي حيوية لفهم القيمة العلاجية في سرد القصص من كل الأنواع في الحياة و على الأخص تهم في توضيح الأهمية الخاصة لأنواع الكتابة التعبيرية و الخلاقة بدلاً من الإفصاح فقط عن التفاصيل المؤلمة في حالة الصدمة .

بما أن الكتابة التعبيرية ترسم في الخيال كما ترسم في الذاكرة لهؤلاء الذين تعرضوا لصدمة أحداث. أستخدم الكتابة التعبيرية كطريقة مساعدة للانفصال و إعادة تخيل تلك الأحداث من وجهة نظر جديدة. و عن طريق الانفصال عن الماضي المؤلم و تخيل طرق أخرى من الشعور و رؤية أن المشاركين يمكنهم من خلق قصة حياة ذات مستقبل ذو معنى لأنفسهم حيث يعطوا معنى لتجاربهم في الماضي المؤلمة و خلاف ذلك.

الذكريات المؤلمة أو المرهقة يتم تسميتها و تخزينها بطريقة مختلفة في المخ عن الذكريات الغير مؤلمة. الذكريات المؤلمة تبدو غير منظمة و متقطعة و غير مرتبة زمنياً و عدم التنظيم هذا يؤدي لهذا الشعور بالذكريات الموجود من جهة و لكنه بلا معنى أو سياق من الجهة الأخرى مما يؤدي لنتائج دائمة و سلبية وتشمل الشعور بالثقل. المشرفين الاجتماعيين و المدافعين عن حقوق الإنسان قد يكونوا في الخطوط الأولى لمواجهة التجارب المؤلمة خلال عملهم و هذه الأداة في الكتابة التعبيرية مخصصة لتفعيل طريقة للتعامل مع المتعرضين لتلك التجارب المؤلمة.

الكتابة التعبيرية هي طريقة مباشرة للإقلال من الأفكار الدخيلة و عدم القدرة على التجنب الغير مفيد للتجارب اليومية عن طريق الإرشاد المتدرج للمشاركين للكتابة عن مجموعة كاملة من أحداث الحياة الجيدة و السيئة على السواء.

يعمل هذا يمكن للمشاركين ان يصنعوا " قصة حياة" جديدة لأنفسهم - قصة تأخذ في الاعتبار التجارب الداعمة و المحبوبة بجانب الاحداث الأخرى و التي تعكس بعمق و تركز على كل حدث و كل شعور خلال فترة محددة من الزمن. و كنتيجة لهذا سيشعر المشاركون بنقص في القلق و شعور أقوى بالمرونة و القوة العاطفية.

فعالية الكتابة التعبيرية في دعم الصحة النفسية تم اكتشافها عن طريق دراسات لمجموعات متنوعة في الولايات المتحدة و المكسيك و هولندا و أسبانيا و إيطاليا و العراق و لبنان و المملكة المتحدة و نيوزيلندا. مشروعات الأبحاث التي تستخدم الكتابة التعبيرية شملت طلاب الكليات و نزلاء الوحدات النفسية عالية الأمان و مهندسين عاطلين عن العمل و ناجين من المحرقة و نساء ضحايا العنف الجنسي خلال الصراعات و مجتمعات اللاجئين و مجموعات متنوعة من المرضى الذين يعانون من ألم مزمن , ألتهاب مفاصل , الربو , سرطان الثدي أو مرض الاضطراب النفسي بعد التعرض لصدمة.

## الاستنتاج

الكتابة التعبيرية هي طريقة غير مكلفة وأداة سهلة تم تصميمها لمساعدة الأفراد للتعامل مع الأنواع المختلفة من الاضطرابات . التمارين في هذا المشروع تم تكييفها بطريقة خاصة لاستخدامها من المشرفين الاجتماعيين خلال و بعد نقشى وباء كوفيد - 19 و هي تحدد برنامج يكون مناسباً لأي قائم بالرعاية أو من مدافعي حقوق الإنسان يعمل في مناطق عالية الضغط النفسي. الكتابة التعبيرية تعطي القدرة على تطوير " مجموعة أدوات للتأقلم" للاستراتيجيات التي تساعد على الحماية من الإرهاق و الاكتئاب و تخفف من أعراضها بعد وقوعها.

الإجهاد و الصدمات التي يتعرض لها القائمين بالرعاية في الخط الأمامي في أي أزمة معينة هي فريدة و منتشرة. لديها القدرة على إحداث الفوضى بين هؤلاء العاملين بسبب التشويش على الإدراك الطبيعي و تعطيل العلاقات الاجتماعية. الكتابة الموجهة عن الأحداث المجعدة أو الصدمات تعطي القدرة لهؤلاء العاملين على التعبير عن عواطفهم و استكشافها , الجيدة و السيئة, حتى يستطيعوا تنظيم بطريقة أفضل سلوكيات التأقلم لديهم و أن يعكسوا و يتخللوا هذه الأحداث من خلال رؤية جديدة. يعمل هذا يمكنهم التفكير بطريقة أوضح و بتركيز أكبر و الاستمتاع بالدعم المقدم من خلال علاقات اجتماعية أكثر قرباً. الكتابة التعبيرية ليست فقط تساعد المشاركين على أنتاج قصص حياة متماسكة ولكن تعطي الشعور بالتحكم في قصة هذه الحياة من خلال الكتابة و سارد القصة يصبح مسئولاً عن قصته.

**د. شيفون كامبل Siobhan Campbell و د. ميج جنسن Meg Jensen**

## المحتويات

2	شكر و تقدير
3	المقدمة
6	تمارين الكتابة التعبيرية عن الحياة
6	ماهية الكتابة التعبيرية عن الحياة
7	عن هذه التمارين
8	مقياس مرونة موجز
9	التجهيز للكتابة
9	تمرين التوتر و الانفراج
10	مسح الجسم رويداً رويداً
12	الآن تستطيع البدء في الكتابة
13	ابدأ
16	السيطرة على اللحظة الحالية
18	رؤية كأس العالم عن قرب
19	الكتابة لأفضل " أنت "
21	تمارين التنفس
22	التغيرات و التحولات
24	النظر للماضي من مسافة بعيدة
25	الكتابة عن حياتك - البثور و كل شيء
26	الماضي كما تراه في الوقت الحاضر
27	تمرين وضع الشجرة
28	رسالة من المستقبل
29	قصة حياتك في اليوم الذكريات
31	مزيد من الرسائل الممتعة
32	تمرين عن ملخص القصة

ما هي 'الكتابة التعبيرية'

الكتابة التعبيرية هي كتابة إبداعية أو خيالية عادة ماتنتج مباشرة من تجربة في الحياة و التي تسمح بالتعبير عن الأفكار و المشاعر كجزء من الكتابة. و هي نوع محدد من إستراتيجية التأقلم و غالباً ما تستخدم لمعالجة الناجين من الصدمة و فيها يقومون بكتابة أفكارهم و مشاعرهم عن تجربة مرهقة أو صادمة بطرق مختلفة.

ثبت أن الكتابة التعبيرية تحسّن من الصحة البدنية و النفسية . بخصوص التعرض لضغوط ما بعد الصدمة فإن كتابة الحياة بطريقة تعبيرية, على الأخص, أثبت أنها تسبب العديد من الفوائد و تشمل تحسن التأقلم و النمو بعد الصدمة ( أو القدرة على فهم معنى و حدوث تغييرات إيجابية في الحياة بعد التعرض لصدمة) كما تقلل من أعراض الضغوط بعد التعرض لصدمة و التوتر و الغضب.

لقد تم تكيفها لتصبح صورة من العلاج بالكتابة و تم تطويرها مبدئياً من جيمس بنيباكر James Pennebaker في أواخر 1980. أظهرت دراساته أنه بالسماح بكتابة الأفكار و المشاعر تؤدي لنوع من العلاج النفسي للمجموعة التي مارست تلك الكتابة بالمقارنة مع مجموعة التحكم التي قامت بكتابة بموضوعة و حيادية بقدر الإمكان عن مواضيع مختارة. نهج كامبل - جنسن Campbell-Jensen تم تكيفه للاستخدام في حالات الأزمات الإنسانية و يسمى الكتابة التعبيرية عن الحياة.

### بخصوص التمارين

الكثير من خلفية التفكير في التمارين التي تم تكيفها في هذا الكتيب تأتي من بينيباكر و آخرين من القادة في هذا المجال في العلاج بالكتابة و يعرف أيضاً باسم العلاج الكتابي مثل كاثلين آدامز Kathleen Adams و نيكولاس مازا Nicholas Mazza . التمارين هنا, تم تعديلها ليتم استخدامها من العاملين في الخطوط الامامية الذين غالباً ما يعملون في حالات الأزمات, هي نتيجة عدة سنوات من البحث من د. شيفون كامبل Dr. Siobhan Campbell ( الجامعة المفتوحة في لندن و د. ميج جنسن Dr. Meg Jensen ( جامعة كينجستون في المملكة المتحدة Kingston University UK ). كتيبهم في الكتابة التعبيرية عن الحياة (ما وراء الحدود 2016) خلق طرق كامبل و جنسن في الكتابة التعبيرية و السرد بعد الصراع و في ظروف الصراعات.

يبدأ المشاركون بتمارين قصيرة لتؤسس علاقة إيجابية مع التدريب على التعبير من خلال الكلمات قبل الانتقال للتمارين و التي يتم التعبير فيها بصراحة أكثر عن الأفكار و المشاعر.

التمارين النهائية تسمح بزيادة الوعي عن النفس. ثم ينتقلون لاستخدام الكلمات لخلق أفكار توجد في القصص و التي تصنع انفصال بين المشارك و الأحداث - و الذي وصفناه سابقاً بالانفصال - و الذي يسمح بالابتعاد عن تجربة الصدمة.

قبل العمل في الكتابة التعبيرية عن الحياة يجب عليك إدراك أن الكتابة بهذه الطريقة قد تخلق مشاعر قد تكون في حاجة لمناقشتها مع المهنيين الداعمين. بالرغم من أن التمارين هنا يتم عملها ذاتياً فإن الحالة هي كذلك. و لهذا نحن ننصحك بأخذ 'استبيان مقياس المرونة الموجز' الموجود بأسفل. مقياس المرونة هو أداة لمقياس قدرة الناس على استعادة لياقتهم بعد التعرض لضغط و الآخر من سميث و زملائه ( 2008 ) Smith and colleagues يوصى به بشدة ( ويندل و إل Windle et al., 2011). بخصوص إجاباتك هذا ما ينصح به المؤلفين في ترجمة معانيها:

درجات مقياس المرونة الموجز BRS	ترجمتها
2.99 - 1.00	حاليا تعاني من شعور بقلة المرونة في استعادة لياقتك
4.30 - 3:00	حاليا تشعر بمرونة عادية
5.00 - 4.31	حاليا تشعر بمرونة عالية

إذا كنت تقع في مجال قلة المرونة فننصحك بطلب الدعم من هيئة أو مؤسسة أو قائم بالرعاية في منطقتك. قد ينظمون دعم إضافي لك. إذا تحصلت على الدعم يمكنك سؤالهم أن كان من الممكن المشاركة في الكتابة التعبيرية عن الحياة كجزء من الدعم , إذا كنت ترغب في هذا. من المهم ملاحظة أن قلة المرونة في استعادة اللياقة الصحية ليست حالة ثابتة و غالباً ما تعتمد على ظروفك الحالية. في حالات المرونة العالية و المتوسطة قد يصبح الأفراد ذو مرونة قليلة بسبب البيئة المحيطة بهم.

إذا كنت في مجال المرونة العادية أو العالية فقد لاحظنا أن مستوى الشعور فيهم غير ثابت و أنك ايضاً قد تحتاج لدعم فمن المهم معرفة مكان الحصول على دعم قبل البدء في الكتابة التعبيرية عن الحياة.

مقياس المرونة الموجز BRS موجود في الصفحة التالية. أبدء بتعبئة هذا أولاً ثم أقرأ المكتوب بأعلى مرة ثانية قبل أن تبدأ. إذا كنت أنت أو منظمتك تعملون مع مشروع الكتابة التعبيرية ( كامبل/ جنسن Campbell/Jensen ) ستحصل على ورقة معلومات منفصلة و استمارة للموافقة و هذه تحدد الدعم المتاح لك.

## جامعة ولاية أوهايو

مقياس المرونة الموجز  
(BRS)

أوافق بشدة	أوافق	حيادي	أعترض	أعترض بشدة	برجاء الإجابة على كل جملة بالتأشير على مربع واحد فقط
<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	مقياس 1 أستعيد لياقتي بسرعة بعد التعرض لوقت صعب
<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	مقياس 2 أجد صعوبة في عبور الأوقات الصعبة
<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	مقياس 3 لا أأخذ وقتاً طويلاً حتى أستعيد لياقتي من الأوقات الصعبة
<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	مقياس 4 من الصعب علي الشفاء سريعاً بعد التعرض لموقف صعب
<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	مقياس 5 عادة ما أخرج من الأوقات الصعبة بقليل من التعب
<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	مقياس 6 أأخذ كثيراً من الوقت حتى أتغلب على التكرسات في حياتي

مجموع الدرجات: إضافة درجات الإجابات يتدرج من 1 و حتى 5 لكل من الجمل الست و هذا يعطي مجموع ما بين 6 و 30.

قم بقسمة المجموع الكلي للدرجات على عدد الأسئلة التي تم الإجابة عليها .  
نتيجتي هي: \_\_\_\_\_ و متوسط عدد الإجابات 6\

في بداية التمارين بأسفل نحن نشجعك على عمل تمرينين لتخفيف التوتر.

بعد كل 4 تمارين من الكتابة التعبيرية عن الحياة يوجد تمرين آخر لتخفيف التوتر. و يمكنك بالتأكيد عمل هذه التمارين في اي وقت خلال كل هذه العملية.

### التحضير للكتابة - تمارين التخفيف من التوتر

للتحضير للكتابة التعبيرية هذا التمارين ستساعدك على الشعور بتوتر أقل و تبدأ في إطلاق صوتك الداخلي و إبداعك.

نقترح عليك عمل كل منهما في المرة الأولى التي تحضر لاستخدام تلك الأداة. بعد ذلك يمكنك عمل واحد أو الآخر أو في بعض الأوقات عمل الاثنين معاً.

### تمرين التوتر و الانفراج

مأخوذ من الدليل اليدوي ( the EAMH-SL, PFA manual )

الغرض : لتخفيف التوتر و التجهيز لزمن الكتابة: 5 حتى 8 دقائق  
المكان: مكان آمن حيث يمكنك الجلوس أو تستلقي , بدون أي مصدر للضوضاء و الازعاج.

#### العملية:

- أبدأ بالوقوف / الجلوس / الاستلقاء .
- خذ شهيق ثم شد كل جزء من جسمك - أقبض كل من يديك و أرفع كتفيك للخلف و قوي من ساقيك و أضغط على أصابع قدميك و أضغط عضلات وجهك.
- خذ زفير عميق من خلال فمك ( صوت عالي من التنهد) يخفف التوتر. دع الكتفين و اليدين يرتخيان. دع الساقين يثقلان و أصابع القدمين ترتخي. أرخ البطن و الوجه و الفك و أجعل جلد الوجه يرتخي.
- كرر من هذا عدة مرات. لاحظ الفرق بين التوتر و الانفراج. أستمتع بالشعور بالنعومة و الثقل عند الاسترخاء. مع كل زفير تخيل أنك تجعل كل شعور سيء يخرج إلي الأرض .

يمكنك أن تشرح: من خلال شد عضلاتنا ثم إرخائها نستطيع أن نشعر أين يوجد التوتر. نستطيع أن نرخي هذه المناطق و تخفف التوتر أيضاً.

#### البداية:

استخدام اليدين لتخفيف التوتر

- أقبض بيد واحدة

- خذ شهيق و تخيل أنك تعصر القلق و الغضب و الإحباط الذي تشعر بهم في قبضة يدك, أحبس نفسك.
- و الآن أضغط على يدك بشدة و سيطر على تلك المخاوف. أخرج زفير عميق مع إطلاق أصابعك و دع التوتر و القلق يذهب بعيداً.

الآمان:

يجب ممارسة التمرين في مكان هادئ و بيئة آمنة مع عدم وجود أي مصدر للإزعاج.

ملاحظة: هذا التمرين مناسب أيضاً للمجموعات, يمكن استخدام التعليمات بأعلى للمجموعات أيضاً.

## مسح الجسم رويداً رويداً

الغرض: للاتصال مع كل منطقة في جسمك بالترتيب, قد يكون لهذا تأثير 'إيقاظ' مناطق في الجسم كما يوقظ الخيال أيضاً.

الزمن : من الأفضل عمل هذا ببطء خلال مدة 20 دقيقة إذا استطعت. و لكن قد يكون له تأثير إيجابي إذا تم عمله في وقت اقل.

المصادر: مكان آمن حيث يمكنك أن تستلقي , بدون أي مصدر للضوضاء و الازعاج.

العملية:

- أجلس أو أستلقي بأي طريقة تشعر فيها بالراحة. اغلق عينيك. يمكنك أن تبعد ذراعيك بعيداً عن جسمك باسترخاء.
- أشعر بصعود و هبوط صدرك و بطنك مع كل شهيق و زفير من التنفس.
- خذ لحظات قليلة للاستماع لكل جسمك من الرأس حتى أصابع القدم و الشعور بالهواء على بشرتك و الأماكن التي يلمس فيها جسمك الأرض أو المقعد.
- خذ نفس عميق ( شهيق ) ثم أخرج أي توتر من جسمك.
- و الآن ركز على أطراف أصابع قدميك. حاول معرفة أن كنت تشعر بهم و قم بهزهم!
- تخيل عند أخذك النفس أنك ترسل هذا النفس لأصابع قدميك و عند أخراجك للنفس ( الزفير ) أطلق كل التوتر من أصابع قدميك
- تخيل أن شعور بالاسترخاء يبدأ في السريان من أطراف أصابع قدميك خلال كل باطن القدمين و أعلى قدميك. هذا الشعور بالاسترخاء قد يكون دافئ أو بارد أو ببساطة هدوء و خفيف.
- دع هذا الشعور بالاسترخاء ينساب إلي الكاحلين و بعدها إلي عضلات الساقين ثم الساقين ثم الركبتين.
- ثم دع هذا الشعور بالاسترخاء يصعد للأرجل للأمام و الخلف من الفخذين. تنفس بعض النعومة في كل من ساقيك و

- أخرج النفس ( زفير) وتخيل أن كل العضلات الثقيلة في الساقين تسترخي بعيداً عن العظام.
- أسمح للشعور بالاسترخاء أن يستمر في الانتشار في جسمك إلي منطقة أسفل البطن و الظهر.
- أسمح للشعور بالاسترخاء أن يرتفع من الأمام و الخلف حتى صدرك و أعلى ظهرك. تحسس المنطقة عند اتساع عظمة الترقوة و أسترخي. أسمح أن يكون هناك نعومة في قلبك . أسمح لكثفك بالاسترخاء بأسفل على الأرض.
- دع اعلي ذراعيك أن يرتخوا ثم المرفقين ثم أسفل الذراع ثم المعصمين. أشعر بالارتخاء ينتشر في يديك. تحسس كفك المفتوح و النعومة في أطراف كل أصبع ثم الإبهام. دع يدك تكون ثقيلة ثم قم بإرخائها.
- اسمح لكثفك بالارتخاء أكثر. أسمح لرقبتك أن تطول وتكون سهلة حيث ينتشر الشعور بالاسترخاء لأعلى في خلفية الجمجمة ( ثقيل و ثابت).
- أشعر بالاسترخاء ينتشر في فكك و فمك و خدودك و أنفك.
- أشعر بجفون العين ثقيلة و مسترخية. أشعر بالنعومة خلف العيون.
- هل لاحظت استرخاء حواجب العيون و ارتخاء أذنيك و ارتخاء البشرة من حول فمك؟
- دع الشعور بالاسترخاء ينتشر أكثر حتى تاج رأسك.
- كل جسمك مرتخي الآن و هادئ.
- خذ نفس عميق, تنفس بغم مفتوح و سهولة. ثم أطلق نفسك. أخرج مع نفسك أي توتر باق في جسمك. ( قم بعمل هذا ثلاث مرات)
- إذا لاحظت وجود مناطق أخرى من التوتر دع وعيك عن هذا أن يرتاح لبعض اللحظات. خذ نفس ( شهيق)و دع نفسك ينساب في هذه المنطقة. أشعر بخروج التوتر مع خروج نفسك ( زفير). عد للشعور بأن كل جسمك يرتاح هنا و الشعور بالاسترخاء ينساب في كل جسمك من رأسك و حتى قدميك و إلي قلبك.

الآمان: يجب ممارسة التمرين في مكان هادئ و بيئة آمنة مع عدم وجود أي مصدر للإزعاج.

ملاحظة: هذا التمرين مناسب أيضاً للمجموعات. يمكن استخدام التعليمات بأعلى للمجموعات أيضاً.

## الآن يمكنك البدء في الكتابة!

الكتابة التعبيرية حتى لو كانت لمدة بضع دقائق كل يوم لها تأثير مفيد و عميق. عمليات تفكيرك و مزاجك قد تستفيد بطريقة مذهلة.

قبل الكتابة قم بعمل واحد من تمارين تخفيف التوتر المذكورة بأعلى. أو كلما تقدمت خلال هذه الأداة سترى أمثلة أخرى من تمارين التنفس و تخفيف التوتر. إذا كنت تفضل هذه التمارين قم بعمل واحدة منها قبل الكتابة.

إذا كان ممكن حاول الكتابة في مكان تشعر فيه بالراحة. إذا كان ممكن تأكد من عدم حصول اي إزعاج خلال مدة 15 دقيقة التي تجلس فيها على جانب للكتابة. بعض المشاركين يفضل الجلوس على جانب لمدة 15 دقيقة في بداية اليوم و البعض الآخر يفضل الجلوس على جانب في نهاية اليوم.

هذه الاقتراحات و التلقين الخاصة بالكتابة تم تصميمها للسماح لك بالبدء في الكتابة في رشقات قصيرة, قد تكون في بعض الأحيان الرد بكلمة واحدة. تم تصميمها بطريقة مرحة و سهل عملها. لا توجد إجابات خاطئة!

الاقتراح أن تبدأ ب 15 دقيقة و هذا يشمل عمل تمرين تخفيف التوتر . بعد قيامك بالكتابة لبضع أيام و لهذه المدة من الوقت يمكنك إضافة 5 أو 10 دقائق أخرى لوقت الكتابة. أو يمكنك عمل 15 دقيقة في الصباح و 15 دقيقة في أي وقت آخر من النهار.



## أبدأ

- أنها فقط 5 دقائق حتى يمكنك البدء

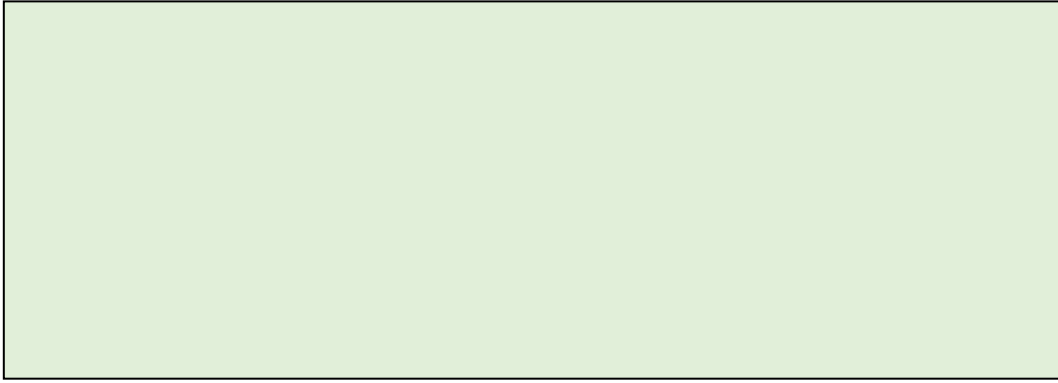
أجلس في مكان تشعر بالراحة فيه و خذ لحظة لتشعر كيف يمر تنفسك في الشهيق و الزفير و كرر الشهيق و الزفير عدة مرات قبل أن تبدأ.  
أستخدم التالي كتوجيه لك, أكتب إجاباتك, مع الثقة في أن أول أفكارك هي حقيقية لك و هي لهذا غالية. ماهي الثلاث اشياء التي تحبها أكثر شيء عن نفسك؟

1.
2.
3.

ما هي أفضل صفاتك؟

--

ما هي أفضل مجاملة تلقيتها على الإطلاق؟



ماذا يجعلك فخوراً؟

ما هي الـ 3 حقائق عنك و التي لا يعرفها الكثير من الناس؟

1.

2.

3.

ما هي أغنيتك المفضلة؟ ماذا تعني لك تلك الأغنية؟

## البناء على ما بدأت

الآن أكتب خمس جمل عن واحدة من ذكرياتك التي مازالت تسبب لك الفرح؟ أذكر أين و متى حدثت. أذكر كيف شعرت في ذلك الوقت و كيف تشعر الآن.



## السيطرة على اللحظة الحاضرة

قد تشعر أنه ليس لديك وقت و لكن هذا التمرين يمكنك عمله في يوم مثل هذا  
لأنه يأخذ فقط 5 دقائق.

‘الانفصال ‘ حتى لو كان لتلك الدقائق القليلة و لتدوين شيء من أجل ما يلي,  
قد يخلق تأثيرات حقيقية.

1. حتى في خضم حياتي المزدحمة , فأنا ممنون لهذه الأشياء الثلاثة:

2. ثلاث توقعات لدي لهذا اليوم و هي:

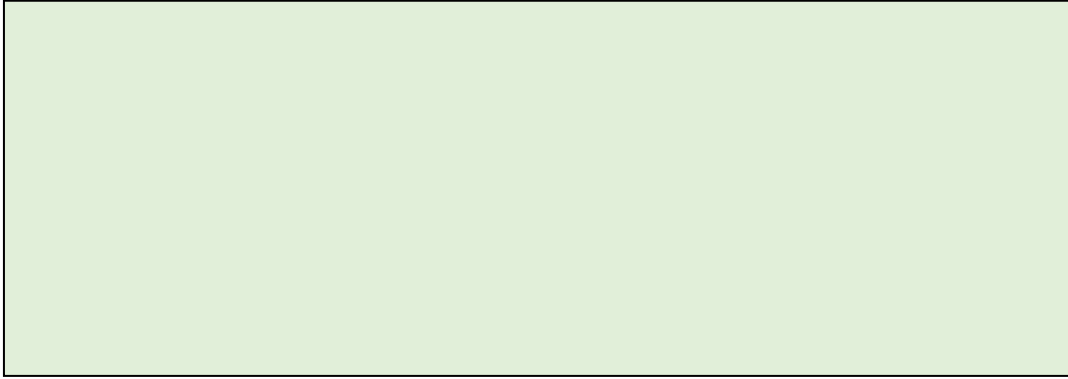
3. لدي مهارة عالية في هذه الاشياء كما أنني جيد عمل أشياء أخرى

1.
2.
3.

( قم بعمل دائرة حول مهاراتك و أضف أكثر بأسفل )

الاستماع	دعم الزملاء	التعاطف مع الآخرين
أداء عملي بشكل جيد	التحلي بالصبر	الاحتفاظ بروح الدعابة

4. أنا أيضاً جيد في الأشياء التالية ( مع عائلتي, في حياتي خارج المنزل  
و ..... )



5. أكثر شيء يعجبني في نفسي اليوم هو



## رؤية العالم عن قرب

ملاحظة التفاصيل الدقيقة في الحياة يمكن أن تساعدنا في التعامل مع التغييرات الكبيرة في الحياة.

أكتب وصف لشيء رأيته كما لو أنك تكتبه لشخص لا يمكن له رؤية هذا الشيء. سيرغب في معرفة التفاصيل عن شكل و الألوان و الصوت و حتى رائحة هذا الشيء كما أنه يمكنك استخدام اللمس و تقول ' إذا لمست هذا الشيء فأن ملمسه .... ( البوابة, لحاء الشجر, بتلة النبات , الحائط الخ..) قد يكون ملمسهم مثل .....

ما تلاحظه هو خاص بك و هو ما يجعل هذا العمل نوع من الكتابة التعبيرية,

حاول واحدة من التالي:

- ماذا أرى من خلال الشرفة في منزلي أو في مكان عملي
- ماذا لاحظت خلال طريقي إلي العمل أو إلي المتجر
- منظر رأيته عالقاً في ذاكرتي



## الكتابة لأفضل ' أنت '

الكتابة لنفسك كما ' أنت ' يعطيك شعور جيد تشعر كأنك "مرئي"  
قد تكون طريقة للاعتراف بما حدث لك كما قد تكون طريقة للتطلع للأمام.  
الاحماء (5)

هناك أشياء تكرها و هي فريدة بالنسبة إليك.  
قد يكون الملح الذي لا يصب أو المظلة التي تنكسر مع أول هبة للريح. أو قد تكون  
الطريقة التي تهز بها ساق صديقك الطاولة في المقصف أو إظلام النهار في أيام  
الشتاء المبكر.

أكتب جملة لنفسك عبر بها عن ما تكره بشكل خاص. تذكر  
أن ' أنت ' هو نفسك - مركب و فريد

أنت شخص عظيم و لكن ما تكره يشمل

.....

و ..... و

و عند الحديث عن الأفراد الآخرين فأن الأشياء التي اكرها هي  
عندما .....

الآن قمت بالإحماء -

حاول هذا. أكتب بسرعة كبيرة و لا تقلق عن ما تكتب. أنت  
تستطيع دائما تكرار هذا العمل في يوم آخر - مع وجود نتائج مختلفة! (10 دقائق)

قبل حدوث هذه الأزمة أو فترة التوتر الشديد كنت أستمتع بهذه الأشياء  
الثلاث:

كنت أحب أن.....

كنت أشعر بالسعادة عندما .....

كنت أشعر بالراحة الشديدة عندما .....

خلال هذه الأزمة أو فترة التوتر الشديد حدثت تغيرات و لكنك وجدت أشياء قد  
تكون صغيرة جداً و لكنها ساعدتك على بقائك في حياتك:

كنت أبتسم عندما .....

سمحت لنفسني بالبكاء عندما .....

كنت مدركاً عن مساعدة الآخرين عندما .....

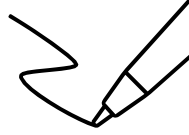
بالنسبة للمستقبل ماذا تحب أن تتخيل لنفسك؟

هذه قد تكون أشياء كبيرة أو صغيرة يمكنك التفكير في شيء يمكنك بالتأكيد تحقيقه ( مثل الحصول على وجبة جيدة من الطعام) ثم شيء آخر قد يحتاج لمجهود (مثل ممارسة هواية أو رياضة) ثم شيء آخر طموح ( مثل الذهاب في عطلة).

خطتي هي أن .....

أستمتع بعمل هذا .....

أتمنى حدوث هذا الشيء .....



## تمرين التنفس من البطن

العملية:

عندما نتعرض لتوتر شديد يصبح تنفسنا سطحي و عالي في الصدر وننسى أن نتنفس بعمق من خلال بطوننا.

هذا التمرين يساعدك على تهدئة نفسك من خلال التركيز و التحكم في الطريقة التي تتنفس بها. برجاء قراءة التعليمات ثم أبدأ:

- أغلق عينيك.
  - ضع يديك الاثنتين على أسفل بطنك بحيث يلمس كل من الأصبعين الأوسطين كل منهما الآخر.
  - أرخ كتفيك.
  - خذ نفس عميق و طويل و هادئ حتى تصبح بطنك أكبر ( حافظ على ارتخاء كتفيك), ستجد أن الأصبعين الأوسطين قد ابتعدا عن بعض كلما تمدد بطنك من التنفس.
  - أخرج النفس ببطء و أشعر كيف ينكمش باطنك و يتلامس الأصبعين الأوسطين مرة أخرى.
- قم بعمل تمرين تنفس البطن هذا عشر مرات ( شهيق عميق ثم زفير ببطء 10 مرات).
- الأمان: تذكر دائماً أنه من المهم عمل التمارين في مكان هادئ و في بيئة آمنة بدون أي إزعاج.



## التغيرات و التحولات

الانتقال لعالم ما بعد الأزمة - مهما كانت نظرتك عن هذا العالم - سيصبح هذا نوع من التحدي .

الاستمرار في ممارسة الكتابة يمكن أن يكون دعم يومي أو أسبوعي في هذا العالم.

تذكر أنك نفس الشخص كما كنت قبل التعرض للتوتر بالرغم من أنك قد تكون تميزت من التجربة. قد تكون قادراً على جلب نواحي جديدة اكتسبتها في نفسك و تأخذها معك إلي المستقبل.

### الكتابة عن التحولات

أنها فكرة جيدة أن تفكر في الأحداث أو المناسبات عند حدوث تغيير في شيء ما. هذا المناسبات ستتذكرها إذا أخذت بعض الوقت في التفكير فيها. هل هناك أي وقت شعرت فيه بالحرج؟ هل هناك أي وقت قلت فيه شيئاً لم يجب عليك قوله؟ هل هناك أي وقت تعلمت فيه شيئاً و بقي معك؟

متى تذكرت شيئاً ما و له بعض العواطف المتعلقة في الذاكرة , فمن المحتمل أنك ستتذكر التفاصيل و أن هذه التفاصيل هي التي تسبب كل الاختلافات.

قد تتذكر الوقت الذي تعلمت فيه مهارة جديدة أو عندما قال شخص ما شيئاً مفاجئاً أو عندما اكتشفت أنك كنت على حق بخصوص شيء ما. هذه هي أنواع الذكريات التي تبقى معنا في ذاكرتنا.

خذ بضع دقائق لتدوين ثلاث أفكار عن هذه التغيرات ( جملة واحدة أو ملاحظة من 5 كلمات لكل واحدة تكون كافية)

متى حدثت: .....

الوقت الذي: .....

أتذكر اللحظة التي عندها: .....

و الآن أختار بعض (أو كل) من الكلمات التالية كبداية و أكتب قصة قصيرة جداً ( من 10 ل 12 جملة) عن الوقت الذي جربت فيه تجربة في التغيير أو التحول.  
أعط معنى عن متى و أين حدثت و ماذا حدث بالضبط.

قبل.....

خلال.....

بعد .....  
حتى .....  
كل .....  
في ذلك اليوم.....

تستطيع إنهاء هذا التفكير بجملة عن ما كان شعورك في ذلك الوقت و ما هو شعورك الآن.

عندئذ كان شعوري هو : .....  
و الآن بالنظر للماضي شعوري هو : .....



## النظر للماضي عن بعد

لقد أصبح عمرك الآن 200 عاماً. بالنظر لتجربتك خلال كوفيد-19 أو وقتك خلال أي أزمة أخرى , حدث تتذكره, حاول هذا التمرين. لقد حدثت الأزمة منذ 100 سنة مضت.

شخص عمره 30 عاماً تعرفه يسألك ماهي تجاربك التي تعلمتها من هذا الوقت. أستعمل تلك الأسئلة بطريقة لكتابة 10 ل 12 جملة تكون قصة عن تجربتك في هذا الوقت.

ماذا تقول أنك تعلمته شخصياً من هذا الوقت؟ ماذا تعتقد أنك تعلمت عن نفسك؟ ما هي الدروس التي تعلمها المجتمع أو هل هناك أشياء تم التعرف عليها محلياً بالنسبة لك و تذكرها؟

قد تستطيع إنهاء القصة بجملة تبدأ ب " إذا كنت أعرف في ذلك الوقت ما أعرفه الآن فسأفعل..... "



## الكتابة عن حياتك - عن الخير و الشر فيها!

الكتابة قد تؤدي للوصول للحقيقة و غالباً ما تكون تلك الحقيقة فوضوية مثل الحياة في الواقع.

عندما يصف الناس العاملين في مجال الرعاية الصحية ' بالأبطال ' قد تشعر بالفخر أو بخليط من الفخر و عدم الراحة. من الصعب أن تفكر في نفسك كبطل. بعض الأيام تكون أفضل لك من أيام أخرى مثل كل الآخرين. ربما من الأسهل أن نتقبل الأوقات السعيدة و الأوقات السيئة و الأيام الجيدة و الأيام السيئة.

خذ 10 دقائق لكتابة 3 أشياء عن كل ما يلي: ما هي أفضل إنجازاتك؟

ما هو أكثر شيء أنت شاكر له؟

كيف يكون اليوم المثالي لك؟

ما هو خطأك الذي لو أمكنك لقمتم بتغييره ؟

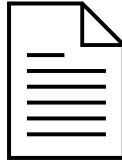
و الآن فكر في شخص ما فعل شيئاً ما ليلهمك. قد يكون هذا شخصاً تعرفه أو شخصاً لم تقابله على الإطلاق. قد يكون شيء ما عن حياتهم أو قالوه أو كتبوه و ألهمك بطريقة أو بأخرى.

بالنسبة للبعض قد يكون هذا شخصية مشهورة في الثقافة العامة. للبعض الآخر قد تكون جدتهم أو قريب آخر.

و الآن أكتب لمدة 10 دقائق كيف أن هذا الشخص يختلف عنك. أذكر لماذا يلهمك هذا الشخص و ماهي الصفات أو العادات التي يمتلكوها و لا تمتلكها أنت.

في النهاية حاول هذا : كتابة جملة واحدة تبدأ ب - إذا أصبحت مثل هذا الشخص (أذكر اسمه) في حياتي فأن الشيء الوحيد الذي سأقوم بتغييره هو:

.....



## الماضي في الحاضر

تتفاقم العزلة الإجبارية و العزلة الاختيارية بسبب الضغوط و الأزمات و لكن للمفارقة, فأن حاجتنا للتواصل مع الآخرين تصبح حادة. تم أجبار الأجيال في الانفصال عن بعضهم - الأطفال و الأحفاد - لا يمكن للأطفال و الأحفاد أن يتواجدوا في حضور الآباء و الأجداد. تأثرت عائلات العاملين في الرعاية و الصحة بشدة حيث بقي الكثير منهم بعيداً عن من يحبون.

نحن نتوق للتواصل و يزداد هذا بسبب أننا لا نستطيع الحصول عليه.

تستند مجموعة التلقين هذه على فكرة الرسالة. و ربما يكون للرسالة المكتوبة باليد لها وقتها مرة أخرى؟ الرسالة هي صورة بالقلم في نقطة زمنية. أنها تلتقط مجموعة معبرة من المشاعر و موقف لأنها تستخدم صوت شخصي أصيل.

في هذا التمرين تستطيع الكتابة بدقة كما لو كنت تكتب المحادثة التي تدور في ذهنك. يمكن للرسالة أن تتيح لك في التعبير عن أهم الأشياء بدون مقاطعة.

قد تحب أن تعمل واحدة أو اثنتين من هذه الأشياء, إذا كان لديك بعض من الوقت. فكر في الشخص الذي تكتب إليه, ماذا يرغب في معرفته عن حياتك و عن ما مررت به. في بعض الأوقات عندما تصف الأوقات الصعبة التي مررنا بها في حياتنا قد يؤدي هذا لبعض الراحة من القلق.

أكتب رسالة لشخص ما لم تراه منذ فترة من الزمن, أكتب رسالة لشخص ما تهتم به أكتب رسالة لشخص ما تعمل معه أو عملت معه في الماضي.



## تمرين وضع الشجرة (تمرين الحالة الجيدة)

الآمان: تذكر أنه يجب ممارسة التمرين في مكان هادئ و بيئة آمنة مع عدم وجود أي مصدر للإزعاج أو المقاطعة.

العملية: حاول العثور على مكان يمكنك الوقوف فيه و به مساحة كافية لتفرد ذراعيك مع عدم لمس أي شيء أو أي شخص.

باعد القدمين عن بعض بمقدار عرض الحوض مع اتجاه أصابع القدم للأمام.

أهتز قليلاً للأمام و لخلف حتى تجد نقطة الوسط , فقف ثابتاً, أرخي كتفيك.

أغلق عينيك.

فكر في قدميك. أرخي أصابع القدمين و أفردهم بعيداً عن بعض.

تخيل نمو جذور في قدميك إلي داخل الأرض و تنتشر بعرض كبير مثل جذور الشجرة.

تخيل كم هي قوية تلك الجذور. مثل جذور الشجرة تلك الجذور تساعدك أن تكون قوياً و ثابتاً و أن تنمو لأعلى من الأرض.

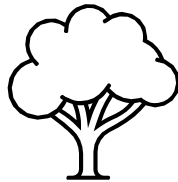
تخيل أن هذه الجذور تساعدك في إدخال أشياء جيدة, تماماً مثل الجذور. تساعدك في إدخال الغذاء و تساعدك على النمو أقوى و أطول.

أشعر كيف كل هذا الخير ينتقل لجسمك, خلال الساقين و البطن و إلي قلبك و حتى قمة رأسك.

أرخي كتفيك.

و الآن تنفس هذا الخير من أعماق الجذور حتى أطراف ذراعيك و هي مثل الغصون لك. دع ذراعيك يرتفعان من جانبك عندما تأخذ نفسك. عندما تأخذ النفس كاملاً أحبس نفسك و أفرد ذراعيك أو أرفعهما لأعلى لعدة ثوان ثم دعه يخرج ببطء.

الآن أنت جاهز للعودة للكتابة.



## رسالة من المستقبل

تخيل نفسك, إما بعد خمس سنوات من الآن أو بعد عقد من الآن. ستظل نفس الشخص و لكن أصبح لك تجارب أكثر و أفراح أخرى و لحظات من التحول.

في هذا التمرين ستقوم بالكتابة كما لو كنت في المستقبل بنفسك و تكتب لنفسك الآن.

بداية فكر في هذه الأسئلة للحظة:

ماذا يمكن أن تقول لك نفسك في المستقبل قولاً قد يدعمك و يهدئك عن ما تشعر به الآن؟

ماذا ستقدم المسافة الزمانية لنفسك في المستقبل؟

و الآن أكتب بعض العناوين قد تجدها نفسك في المستقبل هامة ( قد تكون هذه الأشياء هي نفسها الهامة الآن لك و قد لا تكون نفس الأشياء).

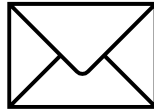
المواضيع المحتملة للرسالة قد تشمل:

علاقتك مع عائلتك; علاقتك في عملك أو مهنتك; أو علاقتك بأشياء تحبها مثل الموسيقى أو المشي أو القراءة أو النسيمة.

و الآن بعد تدوينك بعض المواضيع أكتب رسالة من نفسك في المستقبل لنفسك في الحاضر.

أفتحها بمكانك حيث أنت الآن و ماذا تفعل. ثم أكتب بضع جمل عن كل موضوع لنفسك في الحاضر.

أختم الرسالة ببعض الكلمات الحكيمة و التي ترغب نفسك في المستقبل في سماعها.



## قصة حياتك في اليوم الذكريات

تم تكييف هذا الموضوع للكتابة التعبيرية من تمرين الكتابة التعبيرية يسمى "اليوم الذكريات" من كتاب أحصل على عشرة للكاتب والمؤلف هو ب. نيوبايير B. Neubauer ( سنة 2009 صفحة 68 )

اليوم الذكريات هي كتب فارغة و يقوم الأفراد بملصق مقاطع من ذكريات و تذكارات خاصة بهم مثل التذاكر و الهدايا التذكارية أو شريط من باقة زهور أو ملاحظات مكتوبة من آخرين و مثل هذه الأشياء.

في بعض الأوقات يكون ممتعاً استخدام موجهات الكتابة لتؤدي إلي قصة قصيرة من حياتك الخاصة. موجة الكتابة قد يكون عبارة أو مقطع من كلمات يؤدي إلي تفاعلك معه و يستخدم كنقطة لبداية كتابتك. في هذا التمارين مقاطع الذكريات هي مجموعة من العبارات.

في الكتابة كل الأفكار هي أفكار جيدة. لا توجد طريقة خاطئة لعمل هذا.

في هذا التمرين أنت في حاجة لتخيل نفسك و أنت تختار كومة واحدة من كومتين من القصصات. قد تختار الرقم 1 أو الرقم 2 من أسفل.

من الكومة التي اختارتها تستخدم واحدة من القصصات أو العبارات لمساعدتك على اختيار عنوان لقصتك. ليس من الضروري أن يكون عنوان القصة من كلمات القصاصة و لكن قد يكون مستوحى منهم.

ستستخدم قصصتين أحررتين حتى تكتب المحتوى. مرة أخرى ليس من الضروري أن يكون محتوى القصة من كلمات القصاصة و لكن ما تكتبه عند قراءة القصصات يكون من أفكارك عن القصة.

و بنفس الطريقة تستخدم واحدة من القصصات حتى تساعدك في كتابة النهاية.

أختار 1 أو 2 من كومة خاصة بك, أختار بسرعة - بدون قراءة ما هو مكتوب فيها عن قرب.

1. أسم أول مكان قمت بزيارته كشخص بالغ; كورس أغنية عالقة في ذهنك; أول سطر من أغنية للأطفال تتذكرها; شخصية في فيلم شاهدته و أنت طفل; خضارك المفضل; ماذا تضع عادة لعمل العصير; الاسم الذي كنت تتمني أن ينادونك به والديك.

2. وصف لغرفة نومك في طفولتك; نوعان من الأحذية كنت ترتديها; أسم شيء مفضل لك كنت تطبخه في الفرن; تعبير تستخدمه كثيراً; أمنية كنت تتمناها و تحققت; رائحة تحبها و لماذا; آخر مكان قمت بزيارته كسائح; وصف لأمر مرة قمت فيها بشراء قطعة من الملابس.

و الآن, أستخدم مع التعديل كلما تقدمت , أختار شيء واحد يعطيك العنوان و اثنين يناسبون حكاية من حياتك, مع واحد آخر يؤدي للنهاية . قد تكون القصة التي كتبتها تبدوا غامضة أو غريبة أو قد تكون مؤثرة تماماً.

و لكن هناك شيء مؤكد - و هي أنها تعبيرية عن نفسك. أحسنت بقيامك بعمل هذا.  
ولا تقلق عن مهما تبدوا سخيفة. مفهوم المرح الجاد يدعم هذا النوع من الكتابة.  
و تصبح عواطفنا أكثر تعبيراً عندما نقوم بهذا النوع من الكتابة الترابطية.



## مزيد من الرسائل الممتعة

الآن و قد أسست ممارسة الكتابة, تستطيع تجربة تمارين الكتابة الحرة عندما تخصص وقتاً للكتابة.

5 - دقائق ملاحظات - تستطيع ان تقرر هل ترسلها أم لا!  
ملحوظة لنفسك عن سرّ لم تخبر أحد عنه .  
ملحوظة للاعتذار تأخرت عن موعتها كثيراً.  
ملحوظة لشخص فقدت التواصل معه منذ سنوات.

## 10 - دقائق رسائل

ملحوظة لشكر الشخص المبدع المفضل لديك,  
رسالة مديح لشخص عزيز عليك  
رسالة لشخص تحبه و يتم فتحها في عيد ميلاد خاص

## تمرين مبنى على القصة لتلخيص المرحلة الأولى لك في الكتابة التعبيرية

هذا التمرين مكون من جزئين تكتب قصة من الحياة في الجزء الأول و في الجزء الثاني تكتب عن تفكيرك و شعورك عن عملية الكتابة.

كل جزء من هذا التمرين يمكن عمله في مدة 10 دقائق و لكن قد تفضل أن تأخذ 20 دقيقة لإكمال الجزء الأول و 10 دقائق للجزء الثاني. و هذا يرجع لك. في هذه المرحلة أنت تعرف جيداً ما يناسبك.

الجزء 1: في البداية أقضي بضع دقائق للتفكير في حوادث وقعت في الماضي و كانت هامة بالنسبة لك. قد تكون في حياتك خلال العمل أو عن حياتك في المنزل أو أي مكان آخر. ستعرف أن هذا الحدث أو تلك الظروف أنها هامة لأنها ستحضر سريعاً لذكرك.

أختر واحدة من تلك الحوادث التي تحب الكتابة عنها.

و الآن لكل واحدة من التالي دَوِّن عبارات أولية , كلمات أو جمل :

1. ماذا حدث؟
2. من كان حاضراً؟
3. في أي وقت من النهار وفي أي فصل من فصول السنة وقعت تلك الحادثة؟
4. في أي ظروف وقعت تلك الحادثة؟ هل كان هناك مشاهد أو أصوات أو مواد مرتبطة بوقوع هذا الحادث؟
5. ما ذا كان شعورك عن الحادث في ذلك الوقت و ما هو شعورك الآن؟
6. لماذا تعتقد أن هذا الحادث هام بالنسبة لك؟ لماذا تتذكر هذا الحادث بوضوح شديد؟

و الآن تستخدم ملاحظاتك لكتابة منظر قصير ( 10 - 12 جملة ) لوصف ما حدث. لديك حرية الكتابة باستخدام وجه نظر الشخص الثالث و الوقت الماضي. و هذا يعني أنه بدلا من قولك ' أنا ' مثل ' أنا قمت بعمل هذا ' أو ' أنا ذهبت هناك ' تستخدم أسمك و تكتب: جين Jean فعلت هذا و جين Jean ذهبت هناك. و هذا اقتراح يساعد على رؤية المنظر في القصة.

حاول أن تعطي فكرة عن المكان و الشخصيات الأخرى في الحادث و ذلك الوقت. جملة لوصف ظروف الحادث قد تساعد في هذا مثل 'كانت القاعة مزدحمة و صاخبة ' أو 'كان الوقت ظلام و بارد بالخارج.... الخ'.

عند النهاية أكتب سبب أهمية هذا الحادث للشخصية الرئيسية في القصة. و  
ما هو شعور الشخصية الرئيسية في القصة عن الحادث الآن؟

عند صياغة القصة قم بإعادة قراءتها لتأخذ في الاعتبار أن كان هناك جملة أفضل  
لافتتاحها أو نهايتها. قد تجد أنه يمكن محو أول جملة أو جملتين من المسودة  
الأولى حيث غالباً ما يكونوا مكتوبين من أجل الاستمرار. عند إعادة القراءة حاول أن  
تري أن كان هناك حاجة لكل جملة مكتوبة أم لا.

لقد كتبت الآن ما يمكن وصفه بالقصة و تستطيع العودة لها و مراجعتها في وقت  
لاحق.



الجزء 2: للتعبير عن شعورك حيال الكتابة التعبيرية تستطيع استخدام "نموذج الطقس" ( ماكلين2016Maclea) هذا يقدم طريقة بسيطة للتفكير في العملية. و هذا يدعوك للتفكير و التعبير باستخدام المراحل التالية:

شروق الشمس - أي جزء من تجربتك في الكتابة التعبيرية حدث بشكل جيد؟

المطر - ماذا حدث بشكل سيء

البرق - ماذا حدث كصدمة أو مفاجأة؟

الضباب - ماذا كان غامضاً أو تمنيت أن يكون أكثر وضوحاً لك؟

خذ 5 دقائق من وقتك للكتابة عن تجربتك في الكتابة التعبيرية و عن هذه التمارين الموجزة مع استخدام على الأخص 4 أحوال الطقس كموجه لك. جمال هذا النموذج أنه في حد ذاته تعبيرى . يسمح لك بالتعبير عن النطاق الكامل من المشاعر التي شعرت بها خلال هذه العملية الجيدة و السيئة و الحيادية.

---

أحسننت ! لقد أكملت الآن العديد من تمارين الكتابة التعبيرية. نأمل أن تكون جربت شيئاً من ما تقدمه كأداة للرعاية الذاتية.

للاستمرار في العملية التي بدأتها و للاستفادة من قدراتك ندعوك للمواظبة على الكتابة يومياً. حدد موعد مع نفسك في نفس الميعاد من كل يوم و هي إحدى الطرق لعمل هذا. و كما رأيت فأنه يمكن عمل هذا بطريقة سريعة.

---