

## الكتابة كعلاج

غالبًا ما تكون الكتابة جزءًا لا يتجزأ من الخطة العلاجية، مثل استخدام أوراق لتسجيل الأفكار والمزاج أو كتابة مذكرات للأنشطة اليومية. قد تكون الأساليب العلاجية الإضافية الأخرى التي تتضمن الكتابة مفيدة في أوقات معينة. هناك العديد من الفوائد للكتابة، بما في ذلك "إخراج الأمر من رأسنا"، أو رؤية الأشياء من منظور آخر، أو جزء من التعريض (ذكريات مؤلمة)، أو إظهار المشكلة -ربما أنه حتى مجرد وضع الكلمات على الورق قد يساعد حقًا. قد تختار تعيين زمن محدد للكتابة. إذا كنت تكتب إلى نفسك، فتأكد من قيامك بذلك بطريقة تعاطفية.

### رسالة يوم ممطر إلى الذات

يجد بعض الناس أنه من المفيد، عندما يشعرون بتحسين وأنهم قادرين على التعامل مع الحياة اليومية، كتابة رسالة لأنفسهم، لقرائنها عندما لا يشعرون بالرضا، أو عندما يكافحون من أجل التأقلم. نفسك الجيدة والمستقرة والقوية، تكتب رسالة لذاتك الأكثر ضعفًا.

إذا كنت لا تشعر بأنك تصل إلى مرحلة جيدة بما فيه الكفاية لكتابة رسالة بهذه الطريقة، يمكنك أن تحاول تخيل أنك على ما يرام، وأنت قوي وقادر على التأقلم، أو ربما أكبر سنًا وأكثر حكمة، وكتابة رسالة من المستقبل، إلى حاضرنا الأكثر ضعفًا، وتقديم التوجيه والدعم لكيفية الوصول إلى هذا المكان الأفضل. تأكد من كتابة خطاب عطوف. قد تقرر أنه يمكنك قراءة هذه الرسالة في أوقات معينة، عندما تشعر بطريقة معينة، أو عندما تكافح الأفكار المظلمة خصوصًا. في رسالتك، قد ترغب في تضمين:



- ما الذي يساعدك على الشعور بتحسين في تلك الأوقات
- ما الذي وجدته مساعدًا لك في الماضي
- إرشادات بشأن ما عليك القيام به (على سبيل المثال التحدث إلى شخص ما أو القيام بشيء ما أو التواجد مع الآخرين)
- نصيحة بشأن ما لا يجب عليك فعله -كما تعلم من التجربة أنه لا يساعدك على المدى الطويل
- نقاط قوتك ومواردك الشخصية
- ما تريد معرفته في ذلك الوقت
- أنا أفهم، لقد مرت بهذا من قبل، أنا مهتم، الآخرون يهتمون -على الرغم من أنه قد يبدو أنهم لا يفعلون ذلك، يمكنك تجاوز هذا، لقد فعلت ذلك من قبل، ذكر نفسك باستخدام تقنيات معينة لمساعدتك في الوصول إليك، "سوف تمر"
- كن عطوفًا، مهتمًا، داعمًا، متفهمًا، مشجعًا لنفسك الضعيفة

### رسالة عطوفة إلى الذات

قد يكون من المفيد حقًا أن تكتب رسالة إلى نفسك تعبر فيها عن التعاطف والقبول والتفهم، تمامًا كما نفعل مع شخص نهتم به كثيرًا.

اكتب الرسالة كما لو كانت من شخص يعرفك جيدًا، ويهتم بك ويقبلك تمامًا كما أنت -بكل خبراتك السابقة ونقاط ضعفك، (بالإضافة لإيجابياتك). من الأفضل أن تتخيل كائنًا مثاليًا -مثل صديق وهمي، أو ربما نسخة مثالية من شخص تثق به وتعرفه. سيكون هذا الصديق الخيالي الرحيم حكيماً ولطيفاً وقبولاً ومتسامحاً.

ذكر نفسك في الرسالة بأننا جميعًا بشر، وجميعنا نرتكب الأخطاء ولا يمكننا الهروب من الألم والمعاناة. اكتب ما تتخيل قد يقوله لك هذا الصديق الخيالي المثالي الآن، عندما تفكر في نفسك وتجاربك. اكتب ما ينصحك به صديقك اللطيف والحكيم والمتسامح، وما هي التغييرات الإيجابية التي قد تقوم بها.

كيف سيقول هذا الصديق الحنون هذه الأشياء بطريقة لطيفة وحكيمة ومتسامحة ومتفهمة، ويريد الأفضل لك فقط. يمكنك تخزين هذه الرسالة في "صندوق أدوات التعاطف مع الذات" الخاص بك، أو حملها بأمان معك. عندما تأتي لاحقًا لقرأتها، خفف سرعتك وتنفس قبل أن تبدأ، واسمح للكلمات بأن يتم استيعابها بشكل كافي. لاحظ كيف تشعر.

## كتابة قصتك

قد يكون من المفيد في كثير من الأحيان تدوين ما حدث لك، إما على مدار حياتك، أو ربما ذكرى مؤلمة معينة. خذ بعض الوقت، عندما لا يتم إزعاجك، واكتب كل ما يمكنك تذكره عن ذلك الوقت. اكتب كل شيء على الورق. بمجرد أن تنجزها، قد تختار إعادة ترتيبها بحيث تُقرأ كقصة مرتبة زمنياً، كما حدثت. قد تختار كتابتها كقصة، أو على شكل ملاحظة، باستخدام نقاط مع وصف موجز. كلما تمكنت من الكتابة، كان ذلك أفضل. يمكنك بناءها بمرور الوقت. صِف الظروف والأعمار وحجم الأشخاص المعنيين. فكر في الصورة الأكبر - ما كان يحدث ليس فقط لنفسك ولكن للآخرين المعنيين أيضاً. صِف ما شعرت به وفكرت فيه وعلته في ذلك الوقت، ومن وجهة نظر متعاطفة. يساعد هذا في تجميع القصة (غالباً ما تكون مجزأة في ذاكرتنا)، ويساعدنا في إخراجها من رؤوسنا، وغالباً ما يمكننا من رؤية منظور مختلف لما حدث. بمجرد أن تكون على الورق، يمكننا قراءتها بقدر ما نحتاج، من أجل وضع الذكرى في مكانها الصحيح كقصة، أو ذكرى، من الماضي، و تنتمي إلى الماضي.

## رسائل للآخرين

في بعض الأحيان يكون من المفيد أن تكتب رسالة للآخرين، ربما حول ما تعتقده حقاً أو تشعر به تجاههم أو ما فعلوه والذي أضر بك كثيراً، أو للتعبير عن مدى تقديرك لشخص ما، أو ربما لأنك تريد أن تقول أنك آسف، أو أنك تريد المسامحة.



قد ترغب في الانتظار بعض الوقت، وربما مناقشة الأمر مع معالجك أو صديق حكيم، قبل أن تقرر ما إذا كان من الجيد إرسال الرسالة بالفعل (إذا كان الشخص لا يزال على قيد الحياة ومعروف لك)، أو يمكنك اختيار التعامل مع الرسالة بشكل مختلف.

يجد بعض الناس أنه من المفيد الخروج وحرق الرسالة، ومشاهدة الدخان يتصاعد، خاصةً إذا كان الشخص قد توفي، أو تخيل فقط وصول الرسالة إلى وجهتها، والشخص الذي يقرأها، ورؤية رد الفعل الذي تريده. أو ربما يكفي مجرد كتابتها، لذلك قد يكون هناك خيار آخر وهو تمزيقها، أو مشاهدتها تتفكك ببطء أثناء نقعها في الماء.

## مستقبل أفضل

في بعض الأحيان، عندما نشعر باليأس حقاً، والاعتقاد بأن الأشياء لا يمكن أن تتغير أبداً، فقد يكون من المفيد لنا كتابة تقرير (بأنفسنا أو بواسطة شخص نثق به) يصفنا في المستقبل المنشود، ربما في غضون سنة أو خمس سنوات أو عدة سنوات من الآن.

شخص مصاب بالاكتئاب والقلق ومديون وعاطل عن العمل وغير قادر على إعالة أسرته ماليًا - قد يكتب (بنفسه أو بواسطة شخص آخر) خطاباً يصف به العثور على وظيفة مرضية، والتواصل مع الزملاء، وتلقي ردود فعل إيجابية من الإدارة حول كيفية تقدمك في ذلك الوقت، وإحضار الأموال التي تحتاجها عائلتك إلى المنزل من أجل العيش، وحتى تخصيص بعض المال لقضاء عطلة.

## كتابة عشوائية - تفريغ العقل

قد يكون من المفيد كتابة كل ما يخطر ببالنا، ربما لفترة زمنية معينة - 10 دقائق أو نصف ساعة. قد يُقرأ على أنه هراء، ولا بأس بذلك. هكذا تعمل عقولنا. اكتب كل الكلمات والجمل العشوائية التي تبدو غير منطقية، وأي شيء يتبادر إلى ذهنك. يمكنك تضمين وصف موجز أو رسومات تخطيطية لأي صور تخطر ببالك. لا تغير أو تعدل أي شيء. اكتب ببساطة.

يمكنك بعد ذلك النظر إلى الوراء ومعرفة ما إذا كان هناك أي شيء يستحق قضاء الوقت في التفكير فيه، أو قد تقرر أنه لا بأس من تركه هناك على الورق، يمكنك اختيار ما ستفعله بعد ذلك بالورقة - للاحتفاظ بها أو إتلافها، وكيفية القيام بذلك.





## احتفظ بمفكرة معك

إذا كنت تواجه مشكلة في النوم، فقد يكون من المفيد أن يكون لديك مفكرة وقلم أو قلم رصاص على منضدة السرير، حتى تتمكن من تدوين أي مخاوف تخطر ببالك، وإخبار نفسك أنه يمكنك التعامل معها أو الاهتمام بها في الصباح. إن حمل مفكرة في حقيبة يدك أو جيبك يعني أنه يمكنك تدوين أي شيء في أي وقت. يمكنك أيضًا استخدام تطبيق لهاتفك الذكي أو جهازك اللوحي إذا لم يكن لديك وصول سهل إلى القلم والورق.

## احتفظ بدفتر يوميات

يمكنك أن تكتب، كل ما تريد كتابته، كل يوم، أو كلما احتجت إلى ذلك، أفكارك ومشاعرك وردود أفعالك. يمكن أن تكون هذه خاصة بشكل مكثف، ما لن تشاركه مع أي شخص آخر. اكتب في الأوقات التي تشعر فيها بأنك على ما يرام، وعندما تشعر بتحسن، وفي الأوقات التي تشعر فيها بالحزن الشديد أو تكافح من أجل التأقلم. إنه يساعد على وضع الأشياء في نصابها، وإخراجها من رأسك على الورق (أو على جهاز كمبيوتر أو هاتف ذكي أو جهاز لوحي)، ويعني أنه يمكنك الرجوع إليها في وقت آخر، إذا كان ذلك مفيدًا لترى كيف تعاملت، ولترى أن الأشياء يمكن أن تكون وستكون أفضل، وأنه يمكنك البقاء على قيد الحياة، وأن هذا سوف يمر.