

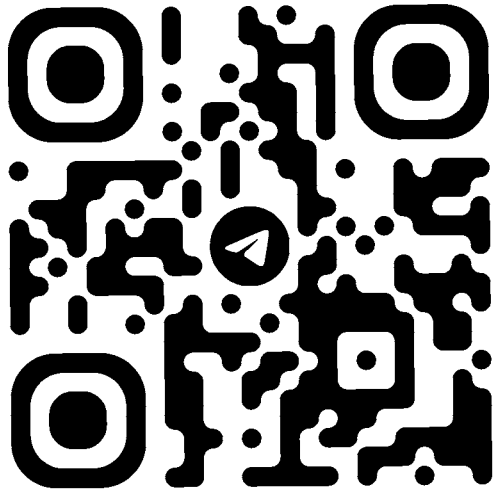
بيجال شاه

عبارة مكتبة

العلاج بالقراءة

القوة الشافية للكتب

ترجمة
إيمان السعودي



سجل في مكتبة

اضغط الصفحة

SCAN QR

العلاج
بالقراءة



الكرمة

alkarmabooks.com

facebook.com/alkarmabooks

x.com/alkarmabooks

instagram.com/alkarmabooks

الطبعة الأولى ٢٠٢٦

حقوق النشر © دار الكرمة ٢٠٢٦

العنوان الأصلي: *Bibliotherapy*

Copyright © Bijal Shah, 2024.

The moral right of the author has been asserted.

First published in Great Britain in 2024 by Piatkus, an imprint of Little, Brown Book Group.

الحقوق الفكرية للمؤلفة محفوظة

حقوق الترجمة © إيمان السعودي

مكتبة

t.me/soramnqraa

شاه، بيجال.

العلاج بالقراءة: بيجال شاه؛ ترجمته عن الإنجليزية إيمان السعودي - القاهرة: الكرمة للنشر، ٢٠٢٦.

تدمك: 9789779603605

١- علم النفس.

أ- السعودي، إيمان (مترجمة).

ب- العنوان.

رقم الإيداع بدار الكتب المصرية: ٣٤٠٤٩ / ٢٠٢٥

٢٤٦٨١٠٩٧٥٣١

تصميم الغلاف: أحمد فرج

بيجال شاه

العلاج بالقراءة

القوة الشافية للكتب

مكتبة

t.me/soramnqraa

ترجمة
إيمان السعودي



إلى أميت وأريانا وروشان، لكم خالص محبتي.

وإلى القراء في كل مكان.
عسى أن يفتح لكم هذا الكتاب أبوابًا جديدة
تفضي إلى الفهم والتعافي.

المحتويات

١٣	كلمة المؤلفة
١٥	تصدير
١٩	كيف تستخدم هذا الكتاب

الجزء الأول: العلاج بالقراءة - مقدمة

٢٣	١ اكتشاف علاج مبتكر
٢٩	موجز تاريخ العلاج بالقراءة
٤٠	دور الكتابة في العلاج بالقراءة
٤٠	تقبل التحول الناتج عن العلاج بالقراءة
٤٤	تعريف العلاج بالقراءة
	٢ العلاج بالقراءة
٤٦	ماهيته وآلية عمله وسبب فعاليته
٤٦	ما العلاج بالقراءة؟
٤٧	كيف يعمل العلاج بالقراءة؟
٤٨	كيف يحدث النقل النفسي في العلاج بالقراءة
٥٠	العلاج بالقراءة مقارنةً بالعلاجات الأخرى

٥٢	المحاور الثلاثة للعلاج بالقراءة
٥٤	عملية العلاج بالقراءة
٥٥	الأجناس الأدبية المستخدمة في العلاج بالقراءة
٥٦	فن الانتقاء الأدبي

الجزء الثاني: رحلات العلاج بالقراءة

٥٩	٣ رحلة تعافي معالجة بالقراءة
٥٩	الطفولة
٦١	المراهقة
٦٣	بدايات الرشد
٦٩	استكشاف الحدود من خلال الكتب والتدوين الأدبي
٧٣	الرشد
٧٥	التدوين الصوتي
٧٧	التطمينات
٧٩	ممارسة التأمل الأدبي
٨١	الامتنان
٨٣	الأسى والشعر
٨٨	أساليب العلاج بالقراءة المتبعة - نقاط رئيسة وتمارين
٩٤	الأساليب العلاجية المكتملة - نقاط رئيسة وتمارين
١٠٠	٤ ناتيانا
١٠٥	التدوين الأدبي
١٠٨	تصور مستقبلات بديلة
١١٤	أسلوب العلاج بالقراءة المتبع - نقاط رئيسة وتمارين
١١٥	الأسلوب العلاجي المكمل المتبع - نقاط رئيسة وتمارين

- ١٢١ ممارسة التأمل الأدبي باستخدام الروايات والمذكرات
١٢٩ أساليب العلاج بالقراءة المتبعة - نقاط رئيسة وتمارين

٦ أنيت وديفيد ١٣٢

- ١٣٥ نادي كتاب الموعد الغرامي

١٣٦ المراسلة

١٣٩ لغات الحب

- ١٣٩ حوارات أدبية من اثني عشر سؤالاً

١٤٠ قراءة الشعر جهراً معاً

- ١٤٣ أساليب العلاج بالقراءة المتبعة - نقاط رئيسة وتمارين

١٤٨ ٧ سافانا

- ١٥٠ مراسلة الأبطال

١٥٦ العلاج السردى

- ١٦١ أساليب العلاج بالقراءة المتبعة - نقاط رئيسة وتمارين

١٦٥ ٨ شانيس

- ١٦٨ كتابة الشعر البوحي

١٧٦ أساليب العلاج بالقراءة المتبعة - نقاط رئيسة وتمارين

١٧٨ ٩ رينا وديفي وديورا وآمي

- ١٨٠ الشعر في العلاج الجماعي بالقراءة

١٩٣ أساليب العلاج بالقراءة المتبعة - نقاط رئيسة وتمارين

١٩٦ ١٠ ليو

- ١٩٨ ممارسة التأمل الأدبي باستخدام الروايات المصورة

٢٠٥ العلاج السردى

- ٢٠٨ أساليب العلاج بالقراءة المتبعة - نقاط رئيسة وتمارين

الجزء الثالث: فن الانتقاء الأدبي

- ٢١٧ ١١ اختيار الكتب
- ٢١٧ القارئ في الحسبان
- ٢١٨ فن الانتقاء الأدبي
- ٢٢٤ كيف تنمي عادة القراءة؟
- ٢٢٧ ١٢ الدليل الألفبائي لوصفات الكتب
- ٢٢٨ الأبوة
- ٢٢٩ الأرق
- ٢٣٠ أزمات الهوية
- ٢٣١ الأسرار
- ٢٣٢ الأسى
- ٢٣٤ الأمومة
- ٢٣٥ الإدمان
- ٢٣٦ الاحتراق النفسي
- ٢٣٧ اضطرابات صورة الجسم
- ٢٣٨ اضطراب الوسواس القهري (OCD)
- ٢٣٩ الاكتئاب
- ٢٤١ انقطاع الطمث
- ٢٤٢ البحث عن معنى
- ٢٤٣ البطالة
- ٢٤٤ التربية
- ٢٤٧ التشاؤم
- ٢٤٨ التفكير الإيجابي
- ٢٤٨ التفكير المفرط
- ٢٤٩ تقدير الذات

٢٥١	تقديم الرعاية
٢٥٢	تمكين المرأة
٢٥٣	التململ
٢٥٣	التنمر
٢٥٤	ثانوفوبيا (الخوف من الموت)
٢٥٥	الحسد
٢٥٦	الحكمة
٢٥٨	الحميمية
٢٥٩	الحنين
٢٦٠	الخزي
٢٦١	ديناميات الأسرة
٢٦٢	الذنب
٢٦٣	زينوفوبيا (رهاب الأجانب)
٢٦٤	السخط
٢٦٥	الشجاعة
٢٦٦	الشيخوخة
٢٦٧	الصدمة
٢٦٨	الطلاق
٢٧٠	العقم
٢٧١	العلاقات المسيئة
٢٧٢	العلاقة بين العقل والجسم
٢٧٣	الغضب
٢٧٤	الغيرة
٢٧٥	القلق
٢٧٦	القيادة

٢٧٧	كاينوتوفويا (الخوف من التغيير)
٢٧٨	المخاوف المتعلقة بالحياة المهنية
٢٨٠	مرض السرطان
٢٨١	المماثلة
٢٨١	منتصف العمر
٢٨٣	الندم
٢٨٤	الترجسية واضطراب الشخصية النرجسية
٢٨٥	نوبات الهلع
٢٨٦	الهجر
٢٨٧	الوحدة
٢٨٨	وضع الحدود
٢٨٩	اليأس
٢٩٠	البقطة الذهنية والتأمل
٢٩١	شكر وتقدير
٢٩٣	ملاحظات

كلمة المؤلفة

أهدي هذا الكتاب إلى كل من التمس، مثلي، في الأدب مصدرًا للعزاء والتعافي والدعم والفهم، بل التحول.

حفاظًا على خصوصية المسترشدين، صيغت القصص في هذا الكتاب في قالب روائي، لكنها مستوحاة من وقائع حقيقية وملاحظات استقيتها من جلسات ممارستي العلاج بالقراءة. وعليه، فإن كل شخصية من شخصيات الكتاب هي مزيج من حالات متعددة، يستحيل ردها إلى شخص بعينه. تحتم اتباع هذا النهج ليس فقط لصون خصوصية المسترشدين، بل أيضًا لطرح الفكرة العلاجية أو الحقيقة النفسية بوضوح.

مكتبة

t.me/soramnqraa

تصدير

في خضم تعدد استخداماتنا للكتب - من تعلُّم وإمتاع وفرار من الواقع - يبرز استخدام مثير للاهتمام؛ وهو اعتمادنا عليها وسيلة علاجية وشكلاً من أشكال التواصل الاجتماعي. يمنحنا الأدب خِلاًّ نألفهم في صمت الكلمات، فنقيم روابط مع شخصيات من نسج الخيال تكاد تفوق في كمالها أصدقاء الواقع المعيش. ولعل مرد ذلك في بعضه إلى أن سيبلنا مفتوح على مصراعيه إلى أفكار هذه الشخصيات ومشاعرها، مما يمنحنا درجة من الألفة تفوق في مباشرتها وعمقها ما نجده مع أقرب الأهل وأعز الأصحاب. تشبه هذه العلاقة المتنامية بين القارئ والشخصية ظاهرة تعلقنا بالمشاهير، حيث يُخيّل إلينا من فرط إلمامنا بنجم نحبه أننا نعرفه معرفة شخصية. تأمل البصيرة المدهشة التي تجلت على لسان آن إليوت في رواية إقناع لجين أوستن:

ردت آن: «صحيح أن الساعات الأخيرة كانت مؤلمة، غير أن الألم، حين ينقضي، كثيراً ما تستحيل ذكره متعة. فلا يفتر حب المرء لمكان لمجرد أنه عانى فيه، ما لم تكن معاناته فيه مطلقة لا تشوبها شائبة».

تمسنا هذه الكلمات، فكثيراً ما تستحيل آلام الماضي مجرد هامش عابر في صفحات حياتنا، تخبو أهميتها وينحسر سلطانها. في قول أوستن من التبصر ما

يجعلنا نحن القراء نتماهى مع كلماتها ونستشعر تجاربنا فيها. حتى إن لم نكن قد عايشنا هذا الألم وتلك المعاناة، فاستكشاف هذه المشاعر عبر القراءة له أثر تنويري. حين نشارك آن ألامها وأفراحها، نستشعر قريباً وثيقاً منها. كما أن قراءة تجارب الآخرين مع المعاناة تمنحنا فهماً أعمق لنظرات السلوك البشري - فنرى مثلاً قدرتنا على القسوة المتناهية، كما في مذكرات فتاة صغيرة لأن فرانك وحكاية الجارية لمارجريت آتوود. تمد لنا هذه الكتب جسراً نعبّر من خلاله إلى تجارب الآخرين عبر القراءة التعاطفية، فنبداً في استيعاب آلامهم ومعاناتهم وتجاربهم. وهكذا يتسنى لنا التواصل معهم عبر المشاعر المؤلمة التي يوظونها فينا، مما يدفعنا إلى استكشاف ذواتنا وفحصها، وربما الوصول إلى حالة من التطهر.

من واقع تجربتي معالِجةً بالقراءة، أدركت أن الكتب تمنحنا مستوى من القرب والتواصل، وشعوراً بالفهم المتبادل، وفي ذلك قوة شافية مذهلة. تصلنا الكتب بأناس ما كنا لنلتقيهم في معترك حياتنا اليومية، فتوسع مدارك تعاطفنا، وتغوص بنا برفق في واقع افتراضي كثيراً ما يتراءى لنا أكثر «واقعية» من واقعنا الذي نحيا فيه.

عُرفت المنافع العلاجية للأدب منذ قرون عديدة، غير أن مصطلح «العلاج بالقراءة» (Bibliotherapy) لم يبصر النور إلا على يد الكاتب المقالبي الأمريكي صامويل كروثرز عام ١٩١٦. آمن كروثرز بأن في قراءة الروايات علاجاً أقل تكلفة وأيسر منالاً، بل قد يغني بعض المرضى كلياً عن التحليل النفسي^(*)، وهو النهج الذي ساد مطلع القرن العشرين. حتى فرويد نفسه، الذي عُد الأب المؤسس لنهج التحليل النفسي، لم يكن بمنأى عن مفهوم العلاج بالقراءة، إذ رأى في الأدب

(*) التحليل النفسي (psychoanalysis): نظرية ومنهج علاجي أسسه سيجموند فرويد، ويهدف إلى استكشاف وفهم العمليات النفسية اللاواعية والدوافع المكبوتة التي تؤثر في سلوك الإنسان وأفكاره ومشاعره. يعتمد على أساليب مثل: التداعي الحر، وتفسير الأحلام، وتحليل الظواهر النفسية مثل: المقاومة والنقل، سعيًا إلى تحرير الفرد من تأثير الصراعات النفسية المكبوتة وتعزيز قدرته على التكيف النفسي السليم. (الترجمة).

أداة علاجية نافعة تتيح للمسترشدين استكشاف رغباتهم ودوافعهم الباطنة. شبه فرويد الكاتب في مقاله «الكُتَّاب المبدعون وأحلام اليقظة»^(١)، بمعالج يرشدنا ويعيننا على فهم مشاعرنا، مفضيًّا إلى رؤية أعمق ووعي أوفى بذواتنا.

يشيد الكاتب عالمًا خياليًّا يعامله بمنتهى الجدية - فيودعه فيضًا من عواطفه - ويرسم خطأً فاصلاً بينه وبين الواقع... في تقديره، كل ما يمنحنا إياه الكاتب المبدع من متعة جمالية إنما هو لذة أولية تمهد لما بعدها، أما المتعة الحقيقية بالعمل الخيالي فتأتى من تحرر النفس من توترها... وذلك لأن الكاتب يتيح لنا الاستمتاع بأحلام يقظتنا من دون خزي أو تقريع ذات.

صادفت مفهوم العلاج بالقراءة خلال دراستي للإرشاد النفسي الديناميكي^(*)، فكانت لحظة من الكشف العميق. وما لبث الأدب أن تربع على عرش جميع جلساتي العلاجية، معبِّدًا الطريق لممارستي الحالية للعلاج بالقراءة والانتقاء الأدبي^(**). شهدت تحولات باهرة في مسترشدِّي ممن خاضوا تجربة القراءة العلاجية - على الصعيدين الشخصي والمهني - فبدالي حريًّا أن أشارك قصص تعافهم في كتاب من تأليفي. أردت أن أحدث قرائي عن عملية العلاج بالقراءة، وفن وصف الكتب التي تحمل بين طياتها معنى التواصل والتعافي. بالاستناد إلى خبرتي المزدوجة متلقيةً للعلاج بالقراءة وممارسةً له، سأرسم

(*) الإرشاد النفسي الديناميكي (psychodynamic counselling): أسلوب علاجي يستند إلى مبادئ التحليل النفسي، فيركز على استكشاف العلاقة بين العمليات النفسية اللاواعية والسلوكيات الظاهرة للفرد، سعيًّا إلى تعزيز الوعي بالذات وترميم البنية النفسية من خلال تفكيك الصراعات الداخلية وفهم ديناميات العلاقات الشخصية التي تشكلت في بواكير الحياة. (المترجمة).

(**) الانتقاء الأدبي (literary curation): في سياق العلاج بالقراءة، هو عملية اختيار النصوص والأعمال الأدبية بعناية لأغراض علاجية، بحيث تتناسب مع احتياجات القارئ النفسية والعاطفية، وتسهم في تحسين صحته النفسية من خلال التأمل والتفاعل مع المحتوى بشكل مدروس. (المترجمة).

خريطة تطوّر هذا النهج العلاجي، متبعة كيف نما مفهوم القراءة العلاجية عبر حقب التاريخ، بدءًا من اليونانيين القدماء، مرورًا بميشيل دي مونتين، ووليام وردزورث، وجورج إليوت، وفرويد، وصولًا إلى أمناء مكتبات المستشفيات إبان الحربين العالميتين، وانتهاءً بالأكاديميين المعاصرين.

يمكننا هذا التأريخ الثري فهمًا لتطور العلاج بالقراءة ومبادئه. ستتبع رحلتي الشخصية مع التعافي بالأدب - بدءًا من نشأتي في مجتمع جايني (*) أرثوذكسي في كينيا بشرق أفريقيا، حيث وجدت في القراءة العزاء، مرورًا باكتشافي العلاج بالقراءة خلال فترة تدريبي مرشدة نفسية، وصولًا إلى تطوير نهجي الخاص في هذا المجال - كما سننظر في تجارب مسترشديّ وقصص تعافهم بالأدب، لنبت الأمل والإيمان والإلهام في نفوس القراء أينما كانوا. تتناول هذه القصص موضوعات شتى، كالفقد والأسى والاكتئاب والأمومة والهوية والعرق والنوع والتنوع العصبي ومشكلات العلاقات، وتبيّن كيف صار العلاج بالقراءة أداة للتعامل مع الظروف الصعبة والمعقدة.

تبقى صلتنا بالأدب أعمق وشائجنا، فالكتب لها قدرة فريدة على تجسيد أعمق احتياجاتنا ومطامحننا. فنجد بين صفحاتها من يرانا ويسمعنا ويحتضننا. لنغتني إذن هذه القدرة، ونتخذ من العلاج بالقراءة دليلًا يرشدنا وينير سبيلنا ويُقضي بنا إلى التحول.

(*) الجاينية: إحدى أعرق الديانات التي نشأت في الهند. تُبنى فلسفتها على بلوغ الاستنارة عبر اللاعنف (أهيمسا) والحد من إيذاء جميع المخلوقات (ومنها النباتات والحيوانات) قدر المستطاع. وعلى غرار الهندوس والبوذيين، يؤمن الجاينيون بتناسخ الأرواح. وتتحدد دورة الميلاد والفناء وإعادة البعث وفقًا لكارما كل فرد.

كيف تستخدم هذا الكتاب

ينقسم هذا الكتاب إلى ثلاثة أجزاء: «الجزء الأول: العلاج بالقراءة - مقدمة»، و«الجزء الثاني: رحلات العلاج بالقراءة»، و«الجزء الثالث: فن الانتقاء الأدبي». في الجزء الأول، أقدم فكرة شاملة عن العلاج بالقراءة؛ ماهيته ومسيرة تطوره عبر العصور وكيف آلت بي الأمور إلى ممارسته.

في الجزء الثاني، أحكي عن علاقتي بالكتب وكيف شكلت ما صرت إليه اليوم. كما أروي قصصًا من غرفة العلاج، مخصصة كل فصل لمسترشد مختلف، لأبين كيف يمكن توظيف العلاج بالقراءة لمعالجة مختلف أنواع القلق والمخاوف. وفي ختام كل فصل، ستجد قائمة القراءة المفصلة التي وُصفت، ومعها أساليب العلاج بالقراءة ومكملاتها التي استُخدمت. كما أدرجتُ تمارين تمكّنك من تطبيق هذه الأساليب في منزلك.

أما في الجزء الثالث، فأريك كيف تضع قوائم قراءاتك الخاصة، وأقدم باقة منتقاة من وصفات الكتب، مرتبة أبجديًا ومصنفة وفق الموضوع، لتكون مرجعًا تهتدي به في وضع قوائمك الخاصة. تضم العناوين روايات وكتبًا غير روائية وقصائد شعرية من مختلف الأنواع.

الجزء الأول

العلاج بالقراءة - مقدمة

اكتشاف علاج مبتكر

«إن شئت للرأس والبدن العافية، فابدأ بمداواة الروح؛ فهي الأساس. والمداواة، يا فتاي العزيز، إنما تكون بتلاوة رقي خاصة، وما هذه الرقي إلا الكلمات الحسان».

خارميدس، أفلاطون

أغسطس شهر مولدي. وفيه أيضًا ولد ابني وجدِّي. لطالما كان بالنسبة إليَّ شهرًا يكتنفه السحر - ليس الأمر أنني أومن بالخرافات أو ما شابه. لكنه شهر زاخر بالمصادفات الغريبة المثيرة، والعلاقات غير المتوقعة، وببساطة شديدة، أسعد لحظات عمري. كنت أراه دومًا موسم العناية الإلهية، ولم يكن أغسطس عام ٢٠٠٧ استثناء. ما زلت أذكر بوضوح الإلهام الذي هبط عليَّ في ذلك الشهر، فكان بذرة ميلاد هذا الكتاب.

قليلة هي لحظات الوعي التي تبلغ من القوة حدًا يجعل ما سواها باهتًا - غير أن هذه اللحظات هي ما يباغتك فيملأ الحياة إثارة ودهشة. وصفت الروائية فرجينيا وولف هذا الشعور في مراجعة كتبتها عام ١٩١٧، حيث تحدثت عن «لحظات معينة تنفصل عن نسيج الزمن، تتألف فيها الأشياء عفواً في مزيج ذي دلالة غامضة، لتوقف مسار تلك الأفكار التي تبدو فجأة، في نظر المفكر على الأقل، كأنها تكاد تطفئ بمعانيها المربكة».

في فترة تدريبي مرشدة نفسية، كان من شروط دراستي أن أخضع أنا نفسي للعلاج. ولا تزال جلسة بعينها حاضرة في ذهني، إذ كانت المرة الأولى التي بُحث فيها بتجربة صادمة من طفولتي. أتذكر جلوسي قرب النافذة في مقعد أزرق وثير بمكتب معالجتي الصغير المزدان بالزهور. كان يومًا صيفيًا، وبينما أشعة الشمس تداعب بشرتي، غمرني شعور بالدفء والطمأنينة. في تلك الأجواء الهادئة، وجدت نفسي أروي قصة احتجازي وأنا طفلة، وكيف أن الخوف من ذلك اليوم ظل يطاردني حتى بلغت أشدي. كان مجرد استرجاع الذكرى يثير أعراضًا تشبه اضطراب ما بعد الصدمة: ومضات من الماضي، نوبات هلع، ردود فعل متطرفة، وشعورًا غير منطقي بانعدام المخرج. لقد اجتاحتني عواطف لم أجد طريقة لاحتوائها في صغري، فلذت بالكتب. منحتني القراءة مهربًا من ألمي، وصارت وسيلتي للانفصال عن العالم من حولي كلما تعسرت الأمور أو قبحت.

في ذلك النهار، قبل موعدي مع معالجاتي النفسية، كنت منغمسة في قراءة حياة صغيرة (*A Little Life*) لهانيا ياناجيهارا، وهي رواية ظاهرها الحب والصدقة وباطنها إرث صدمات الطفولة. تعرّض بطلها جود للإساءة منذ نعومة أظفاره، وظلت صدمته تلقي بظلالها على كل خطوة من حياته كبالغ. مسّنتني قصة جود، ليس لتشابه تجربتي (ففزعني كان حادثة فردية لا تمت بصلة لما عاناه جود) بل لأنني مثله، ما زلت أحمل بداخلي خوف طفولتي وألمها. مرات عديدة أجدني أعيش ماضيًا في الحاضر. كلما واجهت موقفًا يحمل ولو ذرة تهديد، أعود طفلة في الرابعة من عمري، محاصرة وعاجزة ومذعورة. ظل صدى تلك اللحظة الصادمة يتردد سنوات، مؤثرًا فيّ جسديًا ونفسيًا على السواء. صرت إنسانة تسعى باستماتة إلى إرضاء الآخرين، وتناى بنفسها عن أي صدام - مجرد فكرة الصدام تؤثرني. كان الخنوع والتعامل مع الآخرين «بلطف» أيسر السبل لحفظ السلام، حتى لو عنى ذلك خنق صوتي وتجاهل احتياجاتي.

لم أُبَحْ بتلك الذكرى لأحد قط حتى رأيته تتجسد أمامي - في صفحات حياة صغيرة.

كان متفائلًا. مع كل شهر يمر، مع كل أسبوع ينقضي، كان يختار أن يفتح عينيه، أن يحيا يومًا آخر في هذا العالم. كان يفعل ذلك في أشد لحظات معاناته، حين يبلغ به الألم حدًا يكاد ينقله إلى عالم آخر، عالم يتلاشى فيه كل شيء، حتى الماضي الذي جاهد لينساه، في لوحة مائية رمادية. كان يفعل ذلك حين تزاخم ذكرياته جميع الأفكار الأخرى، ويحتاج إلى جهد جهيد، وتركيز عميق، لربط نفسه بحاضره، لمنع نفسه من الانفجار يأسًا وخزيًا. كان يفعل ذلك حين تنهكه المحاولات، حين يتطلب مجرد البقاء مستيقظًا وحيًا كل ما لديه من طاقة، فيضطر إلى الاستلقاء في فراشه باحثًا عن سبب واحد يدفعه إلى النهوض والمحاولة من جديد.

هكذا استقرت الذكرى هناك على الصفحات، تطفو. لا أدري ما أصنع بها. كل ما دريت به كان شعورًا بالتعاطف الشديد تجاه جود، ومن ثمَّ تجاه نفسي، وهو شعور لم أختبره من قبل. ولأول مرة، رأيت نفسي بعين جديدة. دونت كل شيء في دفتر يومياتي وأخذته إلى معالجتي.

قالت:

- إنه اضطراب ما بعد الصدمة، أو «PTSD». لديك صدمة لم تُحل. ليس غريبًا أن يوقظ الكتاب في ذاكرتك صدمة طفولتك. فللفن، ولا سيما الأدب في حالتنا هذه، قدرة عجيبة على نبش تلك الذكريات من مكانها. يتحول الكتاب إلى ملاذ آمن تستطيعين من خلاله تشريح ذاتك عن بُعد، إذ يتيح لك تطوير فهم أعمق لشخصيتك من خلال استكشاف تجارب الآخرين. إن كل ما نلتقه يمر حتمًا عبر عدستنا الخاصة، بعد كل شيء.

صمتت، ترتقب ردي.

أثرْتُ الصمت. أردتُ أن أعرف المزيد. أن أتعلم أكثر.

تابعتُ:

- هل سمعت قصة إيزيلوس؟

أجبت بفضول:

- لا. لكنني أود سماعها.

أوضحت لي أن إيزيلوس كان جنديًا أثينيًا قاتل ببسالة في معركة ماراثون. والعجيب أنه على الرغم من عدم تلقيه ولو ضربة واحدة في المعركة، ورد أنه فقد بصره فجأة. لم يستعد إيزيلوس بصره قط، وحين سُئل عن سبب عماه، قال إن «محاربًا جبارًا، ذا لحية كثة ألقت بظلالها على درعه بأكمله، وقف قبالة، لكن الطيف المهيّب تجاوزه وأردى الرجل المجاور له صريعًا»^(٢). لقد خُيّل إليه أن الشبح اخترق جسده، فكان ذلك سببًا في فقدان بصره.

سواء في رواية معاصرة أو في حكاية جندي يوناني قديم، ألفت نفسي أتعاطف مع تجارب الأبطال مع اضطراب ما بعد الصدمة. أو ربما العكس - كان الأبطال هم من يتعاطفون معي ويصادقون على تجربتي بوصفها قصة تستحق التأمل والمعالجة. تلك إحدى القدرات الخارقة العديدة للأدب: مقدرته على منح التعاطف وتلقّيه. يشرح ستيفن بينكر، النفساني وصاحب المؤلفات الأكثر مبيعًا، في كتابه قرناء الخير، كيف شهد المجتمع بأسره تناميًا في قدرته على التعاطف إبان عصر التنوير، وكيف تزامن ذلك، بشكل ما، مع صعود فن الرواية، ولا سيما الروايات البريطانية الرسائية مثل كلاريسا ودايميل لوصامويل ريتشاردسون. تأتي الرواية الرسائية على شكل متواليّة من الخطابات أو اليوميات أو المراسلات المكتوبة بين الشخصيات، فتجمع بين تعدد المنظورات والواقعية والحميمية. تمنحنا نفاذًا فريدًا إلى أعماق أفكار الشخصيات ومشاعرهما. نجد أنفسنا أكثر اتصالًا بالبطل أو الراوي على المستوى العاطفي، فنفهم دوافعه ومخاوفه ورغباته. كما يتسم الأسلوب الحوارية بمسحة من الأصالة والواقعية، في حين تتيح تعددية المنظورات رؤية القصة أو الأحداث من زوايا متباينة، مما يمنحنا تصورًا أشمل

للسردية المهيمنة والعلاقات المتشابكة بين الشخصيات. يعمق هذا كله استثمارنا العاطفي في القصة، ويزيد من قدرتنا على التعاطف مع الشخصيات والغوص في تجاربها.

بتأمل هذه الفكرة، استحضرت روايتين شعرت بانجذاب خاص نحوهما، وإن لم تكونا من أدب الرسائل. أولاهما طاحونة على نهر فلوس لجورج إليوت، التي قرأتها في مراهقتي وشعرت بصلة عميقة تربطني ببطلتها ماجي، تلك الفتاة التي ما انفكت تسعى إلى نيل رضا أخيها الأكبر المتشدد. وفي الثانية، اتجه فكري إلى شخصية كونستانتين ليفين من رواية آنا كارينينا لليو تولستوي، ذلك الرجل الذي فكر ملياً فيما يجعل الحياة جديرة بأن تُعاش. شعرت بسكينة وعزاء لا يوصفان بعد قراءة القصص المأساوية، الإنسانية بعمق، لهاتين الشخصيتين. بدا الأمر كما لو كنت أصادق على جراحي الخاصة وأضمد لها من خلال التواصل مع تجاربهم، مما خفف عني الألم وأطلق شرارة التعافي. كان شعوراً محرراً.

بينما فكرت في هذه الروايات الثلاث، أدركت أن الأدب منحني منفذاً لمواجهة العواطف الأشد ظلمة وتعقيداً، تلك التي لطالما تجنبتها في واقعي. أكان ذلك لشعوري بالسيطرة في أثناء القراءة؟ فبوسعي إغلاق الكتاب متى شئت، وربما منحني ذلك إحساساً بالأمان. كلما أمعنت النظر، اتضح لي الشبه بين عملية القراءة وعناصر غرفة العلاج النفسي: علاقة مع شخص تشعر معه بالأمان الكافي لاستكشاف أعماق أفكارك ومشاعرك، والفاعلية(*) الكافية للانسحاب متى صار كل شيء مرهقاً. وحينها تجلّى لي السؤال: هل العلاقة الأدبية بين النص والقارئ علاقة علاجية؟

باستيعاب الأمر، تملّكني شغف لمعرفة المزيد عن الأدب بصفته وسيلة

(*) الفاعلية (Agency): في علم النفس، هي قدرة الفرد على اتخاذ قرارات مستقلة، والتصرف بحرية وفقاً لإرادته الخاصة، والتأثير في محيطه وظروفه. (المترجمة).

علاجية، فما إن عدت إلى منزلي من جلسة العلاج النفسي حتى بحثت في جوجل عن «الأدب علاجًا». عثرت على تعريف في مقال لديي مكوليس نشرته مجلة العلاج بالشعر بعنوان «العلاج بالقراءة: منظورات تاريخية وبحثية»^(٣)، فسارعت بالنقر عليه.

اشتق مصطلح العلاج بالقراءة (bibliotherapy) من دمج كلمتين يونانيتين: بيليون (أي كتاب) وثيرايا (أي علاج). صاغه صامويل ماكورد كروثرز، القس الموحّد وكاتب المقالات، عام ١٩١٦. وفي البداية، اتُخذ وصفًا للأدب المُستخدم في إرشاد المرضى النفسيين. ثم ظهر أول تعريف رسمي للعلاج بالقراءة في الطبعة الحادية عشرة من قاموس دورلاند الطبي المصور عام ١٩٤١. وفي عام ١٩٦١، تبنت جمعية المكتبات الأمريكية (ALA) التعريف الذي ورد في قاموس ويبستر الدولي الجديد الثالث: «استخدام مواد قرائية مختارة كمكمل علاجي في الطب والطب النفسي؛ وأيضًا كدليل إرشادي لحل المشكلات الشخصية من خلال القراءة الموجهة».

استرعى ذلك انتباهي وأذهلني، فغُصت في دوامة من البحث الإلكتروني. كان يُنظر إلى الأدب العلاجي كرافد للعلاج النفسي أو مكمل له. وبصفتي عاشقة للكتب، كان هذا الأمر عزفًا شجيًا على مسامعي. أردت التوغل أكثر، إلى أرض عجائب حيث يمكن للأدب بما فيه من ثراء عاطفي أن ييسط سلطانه. لطالما منحتني القراءة شعورًا بالتطهر، لكنني الآن وجدت اسمًا لقدرتها على مساعدتي في فهم مشاعري: العلاج بالقراءة. انساب المصطلح على لساني عذبًا. وفي الأيام القليلة التالية، طالعت البحوث والمقالات، واستكشفت الدراسات التي اختبرت فرضية الأدب وسيلة علاجية، وانغمست في التاريخ الثري لهذه الممارسة. أيقنت أنني وقعت على كنز ثمين، وتملّكتني رغبة

عارمة ومُلحة في مشاركته مع آخرين قد ينتفعون به ويزدهرون بفضل القوة الشافية للقراءة.

موجز تاريخ العلاج بالقراءة

يفضّل هذا الجزء مسيرة تطور العلاج بالقراءة، ويتتبع بالتسلسل الزمني إسهامات رواده، من الأوائل إلى المعاصرين. استقيت بعض الأفكار والخلفية التاريخية من بحوث الدكتورة كيلدا جرين، التي استضافتها في حوار صحفي عام ٢٠٢٠. تمحورت بحوث الدكتورة جرين، ضمن أطروحتها للدكتوراه في مركز بحوث القراءة والأدب والمجتمع بجامعة ليفربول، حول إعادة النظر في مفهوم القراءة العلاجية^(٤). أقدم هنا خلاصة من بعض أفكارها، مُدرجة مصادر ي وبحثي الخاصة الداعمة لها.

اليونانيون القدماء

يمكن تتبّع أصل العلاج بالكتب أو العلاج بالقراءة إلى اليونانيين القدماء، الذين شيدوا مكتبات لا تختلف كثيرًا عن مكتباتنا المعاصرة. ولا يزال تأثيرهم في اللغة والسياسة والتعليم والفلسفة والعلوم والأدب والفنون ملموسًا حتى يومنا هذا، شاهدًا على تفانيهم في التعلم والتزامهم إياه. في الواقع، كان للإغريق دور رائد في تطوير عدد من الأنواع الأدبية، كالشعر والمسرح والرواية^(*)، التي تشكل جميعها أسس الأدب العلاجي. ذهب الفيلسوف العظيم أرسطو، على سبيل المثال، إلى أن

(*) يذكر لنا ب. ب. ريردون في مؤلفه موسوعة الروايات الإغريقية أن باكورة الأعمال الروائية تجلت في الروايات اليونانية واللاتينية التي ظهرت في الحقبة الممتدة من القرن الأول قبل الميلاد إلى القرن الثاني الميلادي، ومن أبرزها كاليرو لشاريتون والحكاية الإثيوبية لهيليودوروس وقصة حقيقة للوسيان.

التراجيديا صنف من الفن يسعى إلى استثارة العواطف في نفس متلقيه عبر الحبكة والشخصيات واللغة، ليصل بهم في نهاية المطاف إلى التطهر^(*). كما دعا إلى أهمية تأمل الذات ومعرفتها^(٥)، وهما ركيزتان أساسيتان في القراءة العلاجية، التي تستلزم مراقبة أفكارنا وعواطفنا، وتأمل دواخلنا ومعالجتها لبلوغ الفهم والتعافي. بعد قرن من رحيل أرسطو، ظهر سينيكا والرواقيون. تطورت الرواقية، تلك المدرسة الفلسفية الإغريقية الرومانية القديمة التي ازدهرت في مستهل القرن الثالث قبل الميلاد، لتكون نهجاً للتعامل مع تقلبات الحياة وحتمة المحن والمعاناة. يستقي مفهومنا عن الرواقية جل مادته من تراث ثلاثة من عمالقة الفكر: سينيكا وإبكتيتوس وماركوس أوريليوس.

آمن الرواقيون بضرورة عيش حياة فاضلة، وتقبل ما يقع تحت سيطرتنا والتسليم بما يتجاوزها. وأرسوا دعائم فلسفتهم على ثلاث يجمع بين المنطق والعقل والأخلاق. فبضبط النفس والنزاهة وقوة العقل، يمكننا التفكير بوضوح وحياد، متحررين من قيود المشاعر السلبية كالغضب والحسد والغيرة، مهما تكالبت علينا المحن. ذلك لأن الأحكام والتصورات التي نلحقها بالأفكار هي ما يستحث المشاعر السلبية، ويُفضي إلى المعاناة (باتوس)^(**). كما يقول إبكتيتوس: «لا تضطرب نفوس البشر من الأشياء، بل من تصوراتهم عنها».

دخل هذا النهج في أساليب العلاج الكلامي المعاصرة، وأرسى دعائم العلاج المعرفي السلوكي (CBT). وهو علاج ابتكره النفساني ألبرت إليس والطبيب النفسي

(*) انظر: الفصل السادس من كتاب فن الشعر لأرسطو، بترجمة س. هـ. بوتشر: «إن التراجيديا، في جوهرها، محاكاة لفعل جليل، مكتمل الأركان، ذي أبعاد محددة؛ بلغة تزدان بشتى صنوف الجمال الفني، موزعة على أجزاء النص المسرحي المختلفة؛ تتجلى في صورة فعل لا سرد، تستثير الشفقة والخوف لتحقيق التطهر المنشود لهذه العواطف».

(**) باتوس (Pathos): مصطلح يوناني يشير إلى الاستمالة العاطفية في الخطاب والأدب، وهو إحدى وسائل الإقناع الثلاث عند أرسطو (إلى جانب الأخلاق (Ethos) والحجج المنطقية (Logos)). وفي «العلاج بالقراءة»، يُستخدم لاختيار نصوص تحفز مشاعر القارئ وتثير تعاطفه تجاه تجارب الآخرين بطريقة علاجية، فيستكشف مشاعره ويفهمها. (المترجمة).

أرون ت. بيك. وينظر في الكيفية التي تؤثر بها أفكارنا في مشاعرنا وأحاسيسنا الجسدية. أوضح بيك وليس كيف استلهما من الرواقية لتطوير نموذج «أ ب ج» للعواطف، الذي يُعد حجر الأساس في العلاج المعرفي السلوكي، كما يشرح جولز إيفانز في كتابه فلسفة الحياة (Philosophy for Life): «نمر بحدث ما (أ)؛ ثم نفسره (ب)، ثم نشعر باستجابة عاطفية تتفق مع تفسيرنا (ج). يرى إليس، مثل الرواقيين، أن بمقدورنا تغيير مشاعرنا من خلال تعديل أفكارنا أو تصوراتنا للأحداث».

تسري الرواقية في عروق الفكر والأدب الغربي، وتحمل تعاليمها قدرًا كبيرًا من العزاء والمداواة والبصيرة.

ميشيل دي مونتين

كان الكاتب والفيلسوف الفرنسي ميشيل دي مونتين، ابن القرن السادس عشر، عملاقًا آخر من عمالقة الأدب العلاجي. عُرف بمقالاته التي تضم ملاحظات صادقة وثاقبة عن حياته، حيث دفعت استبطاناته وتأملاته في معنى الحياة قراءه إلى التفكير في ظروفهم ووجهات نظرهم^(٦). كتب ١٠٧ مقالات ناقش فيها مسائل تتعلق بالوضع الإنساني، من التعامل مع فقد الأحبة إلى تقبل القصور البشري، كما لم يغفل عن العضلات اليومية البسيطة، كتجنب المشاجرات العقيمة مع المقربين، ورفع المعنويات، وفن الانسحاب بأدب. اتسم أسلوبه بالحميمية^(*) والحوارية، متجاوزًا الطابع التقليدي للمقال، حتى عُرف باسم «المقال الشخصي»، وصار أحد رواد هذا الفن^(**). كان المقال الشخصي عنده

(*) يقول فيليب لوپيت في كتابه فن المقال الشخصي: «إن ما يميز المقال الشخصي عن غيره هو حميميته. فتشعر كأن الكاتب يهمس في أذنك مباشرة، مفضيًا إليك بكل شيء، من الأحاديث العابرة إلى الحكيم».

(**) للاستزادة، يُرجى العودة إلى كتاب نشأة المقال لجون داجاتا (دار جرايو ولف للنشر، ٢٠٠٩)، وكتاب رحلة مونتين في الإنجليزية: قراءة المقالات في عصر شكسبير لوليام م. هاملن (مطبعة جامعة أكسفورد، ٢٠١٤).

أداة للتأمل الذاتي، حيث اتخذ من الكتابة سبيلاً لمعالجة المسائل المستعصية وبلوغ الفهم.

نشهد اليوم هذه العملية في المذكرات والمقالات الشخصية، التي صارت بوابة لاستكشاف الذات ومراقبتها المشروعة. تحوي هذه المؤلفات كنوزاً من المعارف حول الذات: من نحن، وكيف ينبغي أن نكون، وكيف يجب أن نعيش، وما الذي يمنح حياتنا معنى، فيها نجد مختلف وجهات النظر وأسرار الحياة. يبدأ كاتب المذكرات أو الراوي بمسألة أو أزمة في صميم الذات، مصحوبة عادةً بصراع أو معاناة. بينما يعالج مشاعره وأفكاره، يقودنا شيئاً فشيئاً إلى التطهر والكشف والتحول.

إن استكشاف مونتين للموضوعات الإنسانية المشتركة، وما اتسم به قلمه من انفتاح وصدق وأصالة، هما ما يمسان قراء اليوم ويبقيان سحره العلاجي حياً.

وردزورث

استمد وردزورث، ذلك «الشاعر المداوي»، عزاءه من الرواقية هو الآخر، مستلهماً من حكمتها(*) وسالكا مسلك مونتين في استكشاف الذات.

تبث قصائد وردزورث الحياة في الألم والفقد بتحويلهما إلى شيء ثمين له معنى - صمود وادع، يثبت فينا الأمل حتى في قلب المعاناة - وتمكننا من ربط ألمنا بشيء مثل الجمال. يذكرني ذلك بفلسفة وإبي سابي اليابانية، التي تعتنق الجمال الكامن في زوال الأشياء ونقصانها، ففي المكسور جمال، ولل فقد والمعاناة قيمة. وعلى النهج ذاته، يثبت فينا شعر وردزورث الأمل ويداويننا، ويوجه خطانا نحو نمو وحيوية يندر وجودها في المذهب الرواقي. كان نتاجه الأدبي جزءاً من حركة ثقافية كبرى تشكلت في العصر الرومانسي أواخر القرن

(*) في كتابها قراءات وردزورث للثر الروماني، تناقش جين وورثينجتون أثر الرواقية في وردزورث وإنتاجه الشعري.

الثامن عشر ومطلع القرن التاسع عشر. وبفضل الثورة الفرنسية، شهدت تلك الحقبة تحولات اجتماعية جذرية، فأعلنت من شأن الفرد والعاطفة على حساب العقل. وحظيت العاطفة باهتمام خاص، متجلية في غالب شعر تلك الحقبة، مع تركيز على الفكر الفردي والمشاعر الشخصية.

جورج إليوت

عُرفت روايات جورج إليوت بعمقها وتعقدها النفسي، وما زال إسهامها في الواقعية النفسية في الأدب علامة فارقة. ملأت فراغًا شغلته الديانات سابقًا بمفاهيم علم النفس المبكر، كما يتضح في الطريقة التي قدّمت بها رواياتها العزاء والأمل، وفردت مساحة للتأمل والتعاطف. منحت قراءها لغة يعبرون بها عن العواطف الناتجة عن تعقيدات الوجود البشري بحلوه ومره، مما مكنهم من إدراك قيمة التناقض والازدواجية وتقبّلهما بوصفهما جزءًا من حقائق الحياة اليومية.

تبدو روايتها دانيال ديروندا التي كُتبت قبل نشر نظريات فرويد الأولى في التحليل النفسي، أشبه بفاتحة لفكر فرويد حول القوة الشافية للعلاقات الإنسانية^(٧). كأن بعضًا من ملامح العلاقة العلاجية التي تجلت في نظريات فرويد تستقي جذورها من كتابات إليوت: تقديم أذن صاغية، وتنحية الأحكام والنقد الأخلاقي جانبًا، وإفراد مساحة للتناقضات، وإبداء التعاطف، والإقرار بدور اللاوعي، والنظر في أهمية النقل النفسي^(*).

تركز إليوت، في دانيال ديروندا، على طفولة الشخصيات لكشف الصراعات التي تحرك سلوكهم، مشيرة إلى أن مشكلات الهوية لدى دانيال تعود إلى هجر أمه المؤلم له في طفولته المبكرة، في حين أن موقف جويندولين المتناقض تجاه الرجال يرجع إلى فقد والدها في صغرها. كل هذه الرؤى جاءت قبل عصر فرويد،

(*) النقل (أو التحويل) النفسي (Transference): ظاهرة يُسقط فيها المرء مشاعره وتصوراته القديمة - عن شخصيات محورية في حياته كوالديه - على شخص آخر في الحاضر. (المترجمة).

ومع ذلك تبدو صدى لأساس نظرية التحليل النفسي: أن علاقات طفولتنا تؤثر في جميع علاقاتنا المستقبلية، وأنا غالبًا ما ننجذب إلى علاقات مماثلة لتلك التي عشناها في الطفولة.

ويتجلى إعجاب فرويد بأعمال إليوت في عاداته في تقديم الهدايا؛ فلطالما أهدى رواياتها لأصدقائه وعائلته. بل ذكر روايتها آدم بيد في كتابه تفسير الأحلام^(٨). وصفت إليوت الأساليب الخفية التي تنكشف بها المشاعر والعواطف، مما أظهر براعتها الفائقة في فهم لغة الجسد الصامتة. كانت سيدة الكتابة عن العلاقات، خصوصًا العلاجية منها، واعية بأن البشر ليسوا أشرارًا أو أخيارًا بالمطلق، بل هم في الحقيقة كائنات هشة تعترىها العلل والصراعات النفسية.

فرويد

تأثر فرويد بالتراجيديا اليونانية القديمة، واستلهم من فكر الرواقية ونصوصها ما أثرى به نظرياته في التحليل النفسي^(*). استهوته، بصفة خاصة، أعمال عمالقة التراجيديا اليونانية أمثال سوفوكليس ويوريبيدس، وكذلك كتابات فلاسفة كأفلاطون وأرسطو. وكما يتضح من كتابيه تفسير الأحلام^(٩) ومحاضرات تمهيدية في التحليل النفسي^(١٠)، كان أبرز إسهاماته في التحليل النفسي مفهومه عن عقدة أوديب، المسماة على اسم شخصية الملك أوديب في مسرحية أوديب ملكًا لسوفوكليس. رأى فرويد في تلك المسرحية سبرًا عميقًا للنفس البشرية والعقل الباطن، فاتخذها منطلقًا لتطوير نظرياته حول الطرق التي توجّه بها الرغبات والنوازع اللاواعية السلوك البشري.

والى جانب عقدة أوديب، نهل فرويد من معين وافر من المصادر اليونانية الأخرى في بحوثه، ومنها الأفكار المتعلقة بأهمية الأحلام ودور العقل الباطن في

(*) في كتاب فرويد: عقل الأخلاقي، يكشف فيليب ريد عن الصلة الوثيقة بين التحليل النفسي والنظريات النفسية للرواقية.

تشكيل السلوك البشري. رأى في الثقافة والفلسفة اليونانية منجمًا ثريًا من الرؤى حول النفس البشرية، وآمن بأن هذه الرؤى قد تفضي إلى تطوير سبل أنجع للعلاج النفسي. تجلّى ذلك في توظيفه أسطورة أوديب من الميثولوجيا اليونانية لشرح العقدة التي سُميت باسمه. إذ رأى في أوديب تجسيدًا رمزيًا للصراع العاطفي المعتمَل في نفس الطفل بين شعوريّ المحبة والعداء تجاه والديه. وطرح هذه الفكرة في مؤلفه الرائد تفسير الأحلام عام ١٨٩٩.

وفي مقال «الكتاب المبدعون وأحلام اليقظة»^(١١)، أشار فرويد إلى الكاتب بوصفه شخصًا يمكّننا من الاستمتاع بخيالاتنا (أحلام اليقظة)، من دون خزي أو تقريع للذات، مؤكدًا أن القراءة تتيح لنا استكشاف خبايا النفس من أفكار ورغبات وصراعات في ملاذ آمن يحررنا من التوترات المكبوتة من دون المخاطرة بعواقب وخيمة. يتشابه تركيز فرويد على فحص الذات بانفتاح وصدق مع نهج مونتين في الكتابة عن الذات. ذكر آدم فيليبس في كتابه المختارات الفرويدية من بنجوين (*Penguin Freud Reader*)^(*) أن «في كتابات فرويد طاقة مُعدّية»، وأن «تجربة قراءتها كانت (وما زالت)، بالنسبة إلى البعض، أشبه بتجربة تحوُّلية... إذ كانت لكلماته ما يمكن أن نسميه تأثيرًا راديكاليًا على الناس».

مطلع القرن التاسع عشر

في مطلع القرن التاسع عشر، على الضفة الأخرى من المحيط الأطلسي، تبنّى الطبيبان والمؤلفان بنيامين رش وجون جالت العلاج بالقراءة في ممارساتهما تحت مظلة ما عُرف باسم «العلاج المعنوي»، الذي شمل أنشطة كالاستئنة

(*) نظرًا إلى عدم وجود ترجمة عربية لهذا الكتاب، وُضع له عنوان اجتهادي يوضح مضمونه، ومثله الكتب الأخرى الواردة في الكتاب التي ليست لها ترجمة عربية، وقد أبقينا على الاسم الأجنبي الأصلي. (الترجمة).

والنجارة والحياكة والقراءة^(١٢). وفي ظل تيار العلاج المعنوي ذاك، اكتسب العلاج بالقراءة زخمًا^(١٣)، حيث اعتمد كلٌّ من رش وجالت القراءة أداة لعلاج مرضاه.

كتب جالت: «بالنسبة إلى عديد من المرضى، تمثل [القراءة] مصدرًا للمشاعر السارة في وقت كان لينقضي في سأم مطبق»^(١٤). كما أكد أهمية المكتبات، داعيًا إلى وجودها في عديد من المصحات التي كانت تؤسس آنذاك^(١٥).

مطلع القرن العشرين

تبوأَت المكتبات مكانة محورية في المؤسسات النفسية بأوروبا، مما يَسَّر ممارسة العلاج بالقراءة. ومع مطلع ذلك القرن، بدأ العلاج بالقراءة يرشّخ جذوره في المملكة المتحدة وعبر ضفاف الأطلسي، حيث كثرت الكتب وتواترت تجارب العلاج بالقراءة على نطاق واسع في المستشفيات. وإن كان للحركة المكتبية رمز يمثلها، فهو إديث كاثلين جونز، التي نشرت كتابها ألف كتاب لمكتبة المستشفى عام ١٩١٣:

بوصفه مرجعًا لانتقاء الأدب النافع والممتع لمرضى الأجسام والنفوس على السواء، وعلى الرغم من أن الكتاب قد أُعد لتلبية متطلبات الفئة الأخيرة، فإنه يصلح بالقدر نفسه للفئة الأولى، بل يصلح في الواقع لأي مكتبة صغيرة تسعى إلى تقديم كتب ذكية ونافعة وشائقة^(١٦).

في ذلك الوقت، بدأت مهنة أمانة مكتبات المستشفيات في البزوغ بوصفها مجالًا جديدًا نسبيًا، وكانت جونز من أمناء المكتبات القلائل في المستشفيات ممن يمتلكون خبرة وافية لتأليف كتاب في هذا الموضوع وإعداد قوائم قراءة نافعة للمرضى. وفي عام ١٩٣٨، اعتمدت جمعية المكتبات الأمريكية (ALA)

العلاج بالقراءة نهجًا طبيًا ضمن خطتها الوطنية للمكتبات^(١٧). وفي العام التالي، نشرت الجمعية كتابًا آخر لجونز بعنوان مكتبات المستشفيات، تناول الممارسات المعاصرة والمثلى في مجال القراءة العلاجية. قالت المؤرخة والكاتبة مونيكا س. دوفور إن هذا الكتاب «يعد إنجازًا محوريًا للمهنة في عصر التفاؤل والنجاحات»^(١٨).

كما برزت سادي بيترسون ديلاني، رائدة العلاج بالقراءة ورئيسة أمناء مكتبة مستشفى إدارة المحاربين القدامى في تسكيغي بالآباما، حيث استخدمت هذا النوع من العلاج بشكل مكثف في عملها آنذاك، منتقية المواد القرائية بعناية لمعالجة المرضى والقراء^(١٩).

وفي الخمسينيات، نالت هذه الممارسة مزيدًا من الإقبال حين طرحت كارولين شرودز، الباحثة الأكاديمية الأمريكية ومؤلفة كتاب القارئ الواعي (*The Conscious Reader*)، نظريتها بأن لشخصيات القصص تأثيرًا جليًا في نفوس القراء المتألفين معها، موضحة أن التفاعل بين شخصية القارئ والأدب التخيلي يمكن أن يساعد في إطلاق العواطف في فضاء الوعي، فيتسنى لنا الاستفادة منها، سواء بزيادة الوعي بالذات، أو بالتخفف من وطأة المشاعر المؤلمة، أو بالوصول إلى خاتمة نفسية.

تطرح نظرية شرودز وبحوثها إطارًا عمليًا مهمًا يتسق مع نهج الإرشاد النفسي الديناميكي التقليدي، وهو ما سأتناوله بعمق في الفصل المقبل. في مقالها «العلاج بالقراءة: تطبيق لنظرية التحليل النفسي»^(٢٠)، تتطرق إلى أثر فرويد في القراءة العلاجية، وتشبه العلاقة بين القارئ والنص بعلاقة المعالج بالمسترشد عند فرويد، موضحة كيف يخلق الأدب التخيلي واقعًا نفسيًا مشتركًا بين القارئ والشخصية من خلال التماهي والتواصل والتطهر. تقول: «إنه تفاعل بين شخصية القارئ والأدب التخيلي يستنهض عواطفه ويحررها لاستخدام واعٍ ومثمر».

وتؤكد أن القارئ يجب أن يأمن استكشاف المشاعر التي يستفزها النص، فيرخي دفاعاته ويصير مستعداً لاستكشاف قيمة التفكير الأدبي وإيجاد المعنى الكامن بين ثنايا اللغة من خلال تأمل ذاته و/ أو تدوين يومياته و/ أو التحوار مع معالجه. ينبغي أن تعزز عملية القراءة والتأمل الوعي بالذات، وتولد إحساساً بالحرية والفاعلية.

أواخر القرن العشرين ومطلع القرن الحادي والعشرين

في الآونة الأخيرة، درس الباحثون الأثر المعرفي للقراءة في عقول الناس وخلصوا إلى نتائج مذهلة. ففي عام ١٩٨٣، أجرى الزوجان جوردن وباتريشا ساين، أستاذة الصحافة في جامعتي فيرجينيا تك وولاية أوهايو بالتتابع، مقابلات مع ١٣٨٢ قارئاً شغوفاً من مختلف ربوع الولايات المتحدة، ضمن مشروع «الكتب التي أحدثت الفارق»^(٢١). أتى المشاركون من خلفيات متنوعة، شملت مشاهير وقراء عاديين من مختلف الأعمار والمهن والمناطق.

ركز الاستبيان على جمع معلومات حول الكتب التي أحدثت أعظم الأثر في حياة القراء، وماهية هذا الأثر. أظهرت المقابلات كيف ألهمت الكتب بعضهم لتجاوز عقبات الحياة، وغيّرت عقلياتهم، واستحثت فيهم أنماطاً مختلفة من التفكير، وحفزتهم على السعي خلف مهن جديدة، بل منحتهم ملاذاً «يهربون إليه من كل شيء». والأهم أن ستين بالمائة من القراء أقرّوا بأن القراءة غيرت حياتهم. حكى أحدهم، وهو شاب عشريني، كيف كانت تراوده أفكار انتحارية إثر قراره الانفصال عن زوجته، لكن بعد قراءته كتاب الحياة ما بعد الموات لريموند أ. مودي، الذي يتناول «قصص أناس نجوا من الموت الجسدي، وأناس آمنوا بخلود الروح»، تغيّر - أراد أن يعيش. ووجد رجل آخر في كتاب مفاتيح المملكة (*The Keys of the Kingdom*)، الذي يسرد قصة حياة كاهن إسكتلندي محبوب، عزاءً كبيراً خلال حداده على أمه. كما استفاد ثالث من

الكتاب الكبير (The Big Book) لمدمني الكحول المجهولين (*) خلال رحلة تعافيه من إدمان الكحول.

في عام ٢٠٠٩، أجرى باحثو جامعة تورنتو دراسة لاختبار فرضية أن «الفن قادر على إحداث تغيرات جوهرية في سمات الشخصية»^(٢٢). تمحورت الدراسة حول قصة السيدة صاحبة الكلب تشيخوف، حيث قُسم المشاركون بين من يقرأ النص الأصلي ومن يقرأ نسخة ضابطة (نسخة وثائقية من القصة مماثلة في طولها وتعقيدها، لكنها مجردة من لمسات تشيخوف الجمالية). خضع المشاركون قبل القراءة وبعدها لاستبيان «السمات الخمس الكبرى» (وهو استبيان للشخصية يقيّم «خمس سمات كبرى»: يقظة الضمير، والتوافقية (**)، والانفتاح، والانبساطية (***)، والالتزان العاطفي)، إلى جانب قائمة مرجعية عاطفية تقيّم عشر عواطف (السعادة والحزن والقلق والملل والاضطراب والغضب والخوف والرضا والحماس والدهشة). لم يكن أيٌّ من المشاركين قد قرأ القصة القصيرة من قبل. لكن قراء نص تشيخوف أبدوا تغيرات أوضح في شخصياتهم مقارنة بالمجموعة الضابطة، وأعربوا عن تأثر عاطفي أشد، مما يؤكد أن تغيرات الشخصية كانت نتيجة للعواطف التي أثارها النص. وخلص الباحثون إلى أن تحولات الشخصية الناتجة عن قراءة الأدب تستحق البحث.

(*) جمعية مدمني الكحول المجهولين (Alcoholics Anonymous): جمعية عالمية تأسست عام ١٩٣٥ لتقديم الدعم إلى الأفراد الذين يسعون إلى التعافي من إدمان الكحول. تعتمد على برنامج الخطوات الاثني عشرة، وتمارس أنشطتها خلال اجتماعات دعم جماعية يقيمها متعافون، حيث يتشارك الأعضاء تجاربهم ويدعمون بعضهم بعضًا من دون رسوم مالية، مع الحفاظ على مبدأ السرية وإخفاء الهوية. (الترجمة).

(**) التوافقية (agreeableness): سمة شخصية تعكس ميل الفرد إلى التعاون والاهتمام بمشاعر الآخرين والسعي لإقامة علاقات إيجابية، حيث يُفضل صاحبها الانسجام على المنافسة، ويظهر لطفًا وتعاطفًا في تعاملاته اليومية. (الترجمة).

(***) الانبساطية (extraversion): سمة شخصية أساسية تعبر عن ميل الفرد إلى التفاعل الاجتماعي والانفتاح على العالم الخارجي والتماس الطاقة من التواصل مع الآخرين وخوض التجارب المحفزة، وتقع على النقيض من الانطوائية (introversion) التي تتسم بتفضيل الأنشطة الفردية والتأمل الداخلي والتماس الطاقة من الوحدة والهدوء. (الترجمة).

دور الكتابة في العلاج بالقراءة

يجنح أبرع الكتاب إلى تدوين ما يعرفونه، فتكون كتاباتهم في أغلب الأحيان سيرة شبه ذاتية، مستوحاة من تجاربهم الشخصية، وتصير مواجهة عواطفهم جزءاً من العملية الإبداعية. تُظهرهم الكتابة، فيمررون هذه التجربة العاطفية إلى القراء، الذين يتواصلون مع النص بشكل أعمق ذي مغزى، ويتعافون به في الوقت ذاته.

بدأت أدون خواطري مع كل قراءة، مدفوعة بهذا الإلهام. وأطلقت على هذه العملية اسم التدوين الأدبي، وهي عملية تنطوي على تفكير عميق فيما قرأت، ومراقبة استجاباتي العاطفية، وتقضي ما أثاره النص فيّ، والإقرار بما اكتشفته عن ذاتي. بالقراءة اليقظة، صفحة إثر صفحة، كنت أنسج سرديتي الموازية، وأصقل سمات بطلتي قصتي، على حد تعبير جوزيف كامبل، مؤلف كتاب البطل بألف وجه. عزز التدوين رأفتي بنفسي ومكنتني من التواصل مع كل من النص ونفسي - وكلها عناصر جوهرية للتعافي. صار التدوين ركناً أساسياً في ممارستي، كما سترى في الفصول القادمة.

تقبل التحول الناتج عن العلاج بالقراءة

دفعني شغفي بالعلاج بالقراءة إلى تقييم تجربتي معه، فأجريت جرّداً شاملاً للكيفية التي غيرتني بها الكتب عبر السنين. كانت الكتب مصدر دعم لا ينضب طوال حياتي. تذكرت حين أرسلني والداي إلى إنجلترا في السابعة لقضاء ثمانية أسابيع من الصيف مع العائلة الممتدة، وما تبع ذلك من حماس وتوتر. ولطمأنة نفسي، استحضرت قصص روالد دال: ماتيلدا والعملاق الكبير اللطيف وجيمس والخوخة العملاقة، التي واجه أبطالها الحياة بمفردهم، محرومين من دعم الوالدين الحاني. فكرت أنه إذا استطاعت ماتيلدا وصوفي

وجيمس الصمود وحدهم في ظروف أصعب، فبوسعي حتمًا تحمّل غياب والديّ شهرين.

ثم انتقل ذهني إلى ذكرى انفصال مؤلم عشته في الرابعة والعشرين من عمري، وكيف أنقذتني رواية تاريخ حب (*A History of Love*) لنيكول كراوس. كان أول انفصال مررت به وكانت مشاعر الحزن والشوق الجارفة أقسى من قدرتي على الاحتمال، فأثرت الانغلاق. ظللت على تلك الحال إلى أن قرأت تاريخ حب، فسمحت لدموعي المحبوسة بالانهمار. شعرت فورًا بأن ثمة من يفهمني ويبدد وحدتي، وتيقنت من القوة الاستثنائية للكلمات في ترويض الحب والفقد. وثّقت هذه التجارب، ودونتها في يومياتي، لأرصد التحولات الدقيقة التي تطرأ بمرور الوقت. أتاح لي تدوين رحلتي مع العلاج بالقراءة أن ألمح التغيرات الطفيفة داخل نفسي. أخذت هذه التأملات إلى معالّجتي، فشجعت هذه التغيرات الإيجابية بدعمها المعنوي. وتضافرت العناصر كلها، تشكّلني من جديد - كتابًا تلو كتاب، وجلسة إثر جلسة.

العلاج بالشعر

على الرغم من الدور الجوهري الذي لعبته الروايات والكتب غير الروائية في تعافيّ، فلا يسعني إنكار دور الشعر. لقد عشت انقطاع صداقات وخسائر بدت مدمرة. علاقات خلّتها متينة وأبدية تبين أنها هشّة وعابرة. أنارت هذه التجارب بصيرتي، غير أن وطأة الفقد كانت جارفة ومهولة. غشيني غمام من الحزن والغضب، وخارت قواي عن احتواء أيّ منهما. فكان الشعر بوصلتي لفهم ما يجري. الشعر يختزل عواطفنا المشحونة، ومن رحم هذه العواطف تولد بعض أروع القصائد. تنسكب الكلمات على الورق لتطهرنا، فنُشفى. في الكتابة نفسها يكمن العلاج. وثّقت القوى العلاجية للشعر إبان الحربين العالميتين والحرب الأهلية الأمريكية؛ حيث كانت القصائد تُتلى على الجنود لتخفف عنهم وطأة الصدمات

ووحشية المعارك. كان الأطباء ينظمون الشعر لمرضاهم، للتواصل معهم عاطفياً. وخير مثال على ذلك جون كيتس، الذي تأهل ليكون طبيباً ثم أصبح من كبار الشعراء الإنجليز. واليوم، يصف أطباء العصر ومعالجوه في كلية الطب بجامعة بيل وكلية الطب بجامعة كوليدج لندن الشعر علاجاً، وتُلزم بيل طلابها بقائمة من القراءات الأدبية تتضمن الشعر.

يشهد الشعر تنامياً مطرداً كوسيلة علاجية معتمدة. ويتزايد إقبال المعالجين النفسيين في الولايات المتحدة وبريطانيا وأوروبا على تبني العلاج به في ممارساتهم. وعلى الصعيد العالمي، يتولى الاتحاد الدولي للعلاج بالكتب/ الشعر وضع معايير الجودة في تدريب واعتماد المختصين في مجال العلاج بالشعر، لمنحهم الأهلية لمزاولة هذا التخصص.

وفيما يلي باكورة قصيدة كتبها. والغاية ليست في الأسلوب؛ بل في إبراز دور الشعر كمتنفس نفرغ من خلاله عواطفنا.

تحويلات

في موت رحلة، ميلاد أخرى.
بعث.

مكتبة
t.me/soramnqraa

وقفة تأملية لجرد النفس.
لتهذيب عاداتنا العقيمة.
لبدء صفحة جديدة.
لترويض صعاب الحياة.

لمعانقة الصورة الكبرى.
لإعادة رسم الخطة.
للتبسم في وجه الذكريات.

للاحتفال.

لذرف الدمع على أيام جميلة ولّت.
على لحظات ثمينة قُدر أن تنتهي.

على زمنٍ فات.

لنعي ما فُقد.

كل رحلة تكسر رتابة الحياة.
تدفعنا إلى التفكير والانعطاف والتطور.
تناجينا بصمت أن نعيد النظر.
نستخلص العبر.

نفتح قلبنا للفرح.

نمزج الحماس بالأمل.

نستجلي معنى الحياة.

نصقل شخصياتنا.

نثري تجاربنا.

نكتمل.

ليست درياً مستقيماً.

بل مسارات متعرجة.

منعطفات تباغتنا الواحد تلو الآخر.

تبني زخماً، تصنع ملحمة عظيمة.

تبدو بأثر رجعي مذهلة في كمالها.

إنها في نهاية المطاف حكايتنا.

قرأت قصائد عن الصداقة وكتبتها. منحني الأمل، وأعانتني على تقدير العلاقات الفريدة المباركة في حياتي. كانت بلسماً للجهد الشاق الذي كابدته في وضع الحدود. ففي قصيدة «صديق» (A Friend) لجيليان جونز، وجدت تذكيراً لطيفاً بأن اكتساب أصدقاء طبيين يتطلب منا أن نكون، نحن أيضاً، أصدقاءً رائعين، في حين تناولت قصيدة «وقت للحديث» (A Time to Talk) لروبرت فروست أهمية منح الوقت للأصدقاء، أما قصيدة «سُم حقيقي» (A Poison True) لوليام بليك، فاستكشفت مخاطر كبت مشاعرنا تجاه الأصدقاء. كلما تعمقت صلتي بالشعراء وقصائدهم، شعرت بأن كل قصيدة نُظمت لي وحدي. وهكذا حملتني حكمتها عبر دروب الحياة.

تعريف العلاج بالقراءة

مع اقتراب تجربتي الشخصية مع الأدب من نهايتها، تجلّى لي تعريفي الخاص للعلاج بالقراءة:

علاج بالفن يستنفر القوة الشافية للقصص. يكمن سحره في العلاقة التي تنشأ بين القارئ والنص، خيالياً كان أم واقعياً، شعراً كان أم مقالاً، وفي تأمل ما يثيره من خواطر ومشاعر وتأملات وعبر، سواء بتدوينها في يوميات (التدوين الأدبي) أو من خلال جلسات استشارية.

صار التدوين وغيره من أساليب العلاج بالقراءة عُدتّي وعتادي. كان الأمر أشبه بنوع جديد من محو الأمية العاطفية - أقرأ، أتأمل، أحلل، أناقش، أعالج. لطالما كان العلاج النفسي مسعى شائكاً؛ ولم يكن هذا النهج استثناء. شعرت بالجاهزية، جاهزية لمشاركة رؤاي وأساليبي مع الآخرين، لإعانتهم على إيجاد السلوى

والشفاء في الأدب، ولمساعدتهم في معالجة مشاعرهم الدفينة التي تبدو أشد
ألمًا من أن تُنبش (وأشد ألمًا من أن تُحس، إذا ما نُبشت).

في الأدب، لا تجابه مشاعرك وجهًا لوجه، بل تراها لدى الآخرين. يحمل
الآخر ألمك نيابةً عنك. وبينما ترى انعكاس نفسك، يحتضنك الأدب، ويتعاطف
معك. يُغيرك ذلك الأمان الذي تُحسه حين ترى آخر يحمل عنك مشاعرك
العصية، بينما تواجهها وتتصالح معها. كما تيسر علينا قراءة المشاعر السلبية لدى
الآخرين تقبُّل ما يماثلها فينا. فلا سبيل إلى التحرر من الألم إلا بمعايشته - إنها
القاعدة الأولى للتطهر.

مع هذا التجلي، شرعت في استقبال المسترشدين، داعية إياهم لجلب
آلامهم، فقدِّهم وأسأهم، ضغوطهم وهواجسهم، صدماتهم، مشكلات علاقاتهم،
صراعاتهم مع الهوية والنوع، ومع صعوبات التعلم، مثل عسر القراءة، كي يتسنى
لهم هم أيضًا، من مسافة آمنة، على الرغم من التشابك الحميم مع النص، أن
يشعروا بأن ثمة من يراهم، ويساندهم، ويحتضنهم، ويتعاطف معهم.
وفي نهاية المطاف، يداويهم.

العلاج بالقراءة ماهيته وآلية عمله وسبب فعاليته

«الفن هو أقرب الأشياء إلى الحياة؛ إنه وسيلة لإثراء
تجاربنا ومد جسور تواصلنا مع بني البشر متخطين حدود
واقعا الفردي».

جورج إلبوت، التاريخ الطبيعي للحياة الألمانية
(*The Natural History of German Life*)

مكتبة
t.me/soramnqraa

ما العلاج بالقراءة؟

إذا كان العلاج النفسي التقليدي يُعرف عادةً باسم «العلاج الكلامي»، فالعلاج
بالكتب هو ما أسميه «العلاج القرائي». يفتح هذا النوع باباً إضافياً إلى التعافي،
وذلك بتوفيره منفذاً شبه فوري إلى العقل الباطن من خلال عالم الخيال. فالكلمات
المتراصة على الصفحة لا «تخاطبنا» فحسب، بل تأخذنا في رحلة سحرية إلى
أغوار لا وعينا، فنزور زوايا من عقولنا أهملت لسنوات، أو نكتشف مساحات
ورغبات لم ندر بوجودها من قبل.

كما أن آلية التداعي الحر، التي ابتكرها فرويد (مشاركة الخواطر والكلمات
وكل ما يجول في النفس بحرية)، والتي تُستخدم في العلاج الكلامي، تنشط بصورة

تلقائية في العلاج بالقراءة؛ فالأدب يستحث عقولنا لنبش الذكريات المطمورة ومعاودة التواصل معها عبر الشخصيات وما تعيشه من تجارب، و/ أو نص الكاتب (التجربة غير المباشرة) (*)، من دون الحاجة إلى معالج خارجي. ولديك الخيار، إن شئت بالطبع، في مناقشة الأفكار والمشاعر المتولدة مع معالج قرائي أو مرشد أو معالج نفسي أو ما شابه. وفي المقابل، تتيح لك الأساليب الإبداعية للعلاج بالقراءة، كالتدوين والمراسلة والكتابة الإبداعية، معالجة الملاحظات والتأملات والمشاعر التي تظهر. بحكم طبيعتها التفاعلية، تفوق هذه الأساليب فعالية العلاج الكلامي لأنها تمكّننا من التعبير بحرية ومعالجة مشاعرنا وأفكارنا الدفينة، بمنأى عن أحكام الآخرين.

كيف يعمل العلاج بالقراءة؟

تذهب الأكاديمية الدكتوراة كارولين شرودز، إحدى الرواد البارزين في العلاج بالقراءة، إلى أن «جوهر هذا العلاج يكمن في «الصدمة المعرفية» التي تعترى القارئ حين يرى انعكاس ذاته، أو انعكاس المقربين إليه، في قصة أو نص أدبي» (٢٣). ترى أن الكاتب يصنع واقعًا موازيًا، محاكاة، تنبض بالحياة إلى درجة تستقطب مشاعر القارئ، مما يتيح له الملاحظة والتأمل اللذين قد يمنحانه وجهات نظر مختلفة وفهمًا وبصيرة. ترى شرودز أن القراءة تماثل جميع أشكال الحياة الأخرى - كالعمل والتفاعل الاجتماعي والترفيه والتعلم - وأنها نقرأ محمّلين بكامل ذواتنا، بما تنطوي عليه من احتياجات وأهداف وآليات دفاعية وقيم.

تماشيًا مع العلاج النفسي التقليدي، رأت شرودز أنه لكي يصلح النص الأدبي

(*) التجربة غير المباشرة (أو التجربة البديلة) (the vicarious experience): عملية معايشة تجارب الآخرين من دون الحاجة إلى خوضها شخصيًا. (المترجمة).

وسيلة للتعافي، يجب أن تتحقق ثلاثة شروط: التماهي (الذي يشمل الإسقاط والاستدخال) (*)، والتطهير، والاستبصار.

- التماهي: أن يتحد القارئ مع النص أو الشخصية المعنية ويتواصل معها.
- التطهير: أن يمكّن النص القارئ من التواصل مع مشاعره وتحريرها (ما يسمح بحدوث «استجابة تطهيرية»).
- الاستبصار: أن يمنح النص القارئ بصيرة يرى بها وضعه من خلال المشكلات التي تكابدها الشخصية، وأن يمكّنه من استخدام بصيرته وما تعلمه بطريقة علاجية.

المهم أن يجذب القارئ للنص الذي يوقظ مشاعر التواصل والتعاطف والمصادقة، وينبذ ذاك الذي يشعر بأنه يهدده أو يتحدى أناه. والأهم أن الهدف، كما في جميع أشكال العلاج، هو كسر دوائر التفكير النمطية التي لم تعد تخدمه، وتبني أساليب جديدة للنظر إلى العالم. يعيننا هذا التغير في المنظور على التمييز بين حمولتنا الشخصية وما نحمله بالنيابة عن غيرنا.

كيف يحدث النقل النفسي في العلاج بالقراءة

في العلاج النفسي التقليدي، يمكّن النقل النفسي المسترشد من الربط بين مشاعره التي كبتها في الماضي وظهورها اللاحق في علاقته بمعالجه. فيحرره المنظور أو الرؤية الجديدة التي اكتسبها من قيود تلك المشاعر المكبوتة.

(*) الإسقاط: آلية دفاعية نفسية يسقط فيها الشخص مشاعره أو أفكاره غير المرغوبة على الآخرين، فيرى في الآخرين ما لا يستطيع تقبله في نفسه، كالغضب والقلق وسوء النية. والاستدخال: عملية نفسية يتشرب فيها الشخص قيم وآراء ومعايير الآخرين، ويجعلها جزءاً من ذاته من دون تمحيص أو تقييم نقدي، مثل استدخال الطفل لمعايير والديه، أو استدخال الفرد لقيم المجتمع تلقائياً. (المترجمة).

أما في العلاج بالقراءة، فيحدث النقل النفسي حين يتمهى القارئ مع شخصية في كتاب أو موقف في قصة يستحث استجابة عاطفية لديه. فيُسقط هذه الاستجابة على المؤلف أو الشخصية، فيعيش الصراع القديم غير المحسوم من خلال الأدب. وعندما يعي مشاعره يستطيع معالجتها بالتدوين أو أساليب العلاج بالقراءة التي سأتناولها في هذا الكتاب، أو من خلال الإرشاد والعلاج النفسي، وبذا يخرج بمنظور جديد. وهكذا تؤدي عملية القراءة دور المحفز الذي يحرر المشاعر المكبوتة من العقل الباطن.

تذكرت جلستي مع لوسي، تلك العميلة التي استشاطت غضبًا حين قرأت قصة ديزي بوكانان، سيدة المجتمع وإحدى الشخصيات الرئيسة في جاتسبي العظيم لـ «ف. سكوت فيتزجيرالد». كنت أستكشف معها المشاعر التي استحثتها القراءة حين أدركت أنها كانت تُسقط العدائية التي تشعر بها تجاه أمها على ديزي. وبتقصُّ أعمق لرد فعلها تجاه الرواية، أدركت لوسي أن أمها ليست مثالية، كانت مهووسة بالثروة والمكانة الاجتماعية ولكن متفانية في رعاية أبنائها. وحرصت، خلال نشأتها، على تأمين كل ما تحتاج إليه لوسي وأخوها، وظلت حاضرة في حياتيهما - على عكس ديزي، التي صورها فيتزجيرالد كأم لا تبالي بطفلتها الرضيعة. وعلى الرغم من أن لوسي استغرقت وقتًا لتحليل علاقتها بأمها ومعالجتها، فقد تمكنت من رؤية أمها بعين جديدة وتقبُّلها على ما هي عليه - بمحاسنها وعيوبها. وهكذا تحررت لوسي من المشاعر المتناقضة التي لازمتهما تجاه أمها.

تكشف لنا قصة لوسي كيف يمنحنا العلاج بالقراءة إشارات تستدعي التأمل: لماذا نشعر بالخوف أو الغضب أو الذنب؟ أفي ماضينا أو واقعنا ما يدفعنا لإسقاط هذه المشاعر على الصفحات؟ أم هو أمر يستدعي معالجة؟ هذه العواطف كلها تستوجب الاستكشاف، لا التجاهل والنبذ؛ فالقدرة على مواجهة العواطف المزعجة ومعالجتها، مهما بلغت حدتها، تُعد نصف المهمة، سواء في العلاج النفسي أو العلاج بالقراءة. عندها فقط يتسنى للوعي بالذات المغيّر للحياة أن يتفتح، وتفتح معه مشاعر الحرية والفاعلية.

يقول البروفيسور والطبيب النفسي موراي باون: «حري بنا أن نتخذ من عواطفنا حلفاء لا أعداء. ولكي نتحرر من إسقاطاتنا المؤرقة، علينا أولاً أن نعي وجودها»^(٢٤). الفكرة أن بلوغ الحرية العاطفية الحقيقية يستلزم أن نفسح المجال لأنفسنا لاختبار عواطفنا كاملة، عوضاً عن وأدها أو إنكارها. والأدب يمنحنا الفرصة لفعل هذا بالضبط: للتعبير عن عواطفنا عبر القراءة، بدلاً من كبتها أو حبسها. فتبدأ في التفكير والتحليل، والمعالجة والتنقيح، والتبني والرفض؛ وفي كل منعطف، نخبرنا الكلمات بأشياء، إن نحن انتبهنا، وأمعنا النظر، وتدبرنا المعاني. باستكشاف هذه الإشارات تتبدل أنماط الماضي.

العلاج بالقراءة مقارنةً بالعلاجات الأخرى

ينفرد العلاج بالقراءة بخاصية تميزه عن سائر أساليب العلاج النفسي، وهي ديناميته المزدوجة: فهو يمنح القارئ القدرة على أن يكون شاهداً ومشاركاً في آن؛ ينغمس في الخيال ويستخلص المعنى من واقعه. فحين نطلع على منظور شخصية أو مؤلف ونفهمه، نبدأ في رؤية صراعه أو سعادته فينا. وقد تُذكرنا الشخصيات الثانوية بأناس من حياتنا لم نحبههم أو نفهمهم من قبل، نستكشف دوافعهم عبر الأدب فنشعر براحة منعشة، ونقبل هزائهم بشكل أكثر انفتاحاً، وربما نتخفف من مخاوفنا أو مشاعرنا المتناقضة تجاههم.

وقد يحدث أن نختبر شعوراً جديداً نميزه بالفطرة من خلال تجربة إحدى الشخصيات، وعلى الرغم من عجزنا عن صياغته بالألفاظ، فإنه قادر على أن يوقظ فينا مشاعر قديمة مرتبطة بذكرى أليمة أو موقف محيرٍ عشناه، فيكشف عن وجهة نظر مغايرة - وربما حل.

خلص الأكاديميان الدكتور جيوف كوفمان والدكتورة ليزا لوبي إلى أن «ذوبان القارئ» في عالم شخصية خيالية في أثناء القراءة قد يُفضي إلى تحول فعلي في

سلوكه^(٢٥). ففي دراسة أجريت بجامعة ولاية أوهايو، لاحظ كوفمان وليبي أن القراء «يتقنسون التجربة»، وهي «عملية تخيلية يتبنى فيها القارئ تلقائياً هوية إحدى الشخصيات، فيحاكي أفكارها ومشاعرها وسلوكياتها وأهدافها وخصالها كما لو أنها تخصه». يمكن لهذا التحول أن يُفضي إلى تغيرات واقعية جداً - دائمة أو عابرة. وقد أثبت ذلك عملياً حين أظهر المشاركون الذين تماهوا بقوة مع شخصية خيالية، تخطت العقبات لتدلي بصوتها، ميلاً ملحوظاً للمشاركة في انتخابات حقيقية بعد أيام معدودة. كما أبدى المشاركون الذين قرأوا عن شخصيات اكتشفوا لاحقاً أنها من عرق مختلف تفاعلاً إيجابياً أكبر، ليس فقط مع الشخصية، بل أيضاً مع من يلتقونهم من عرق مشابه، متقبلين إياهم بانفتاح أكبر وتنميط أقل خلال «تقننهم للتجربة». ولنجاح العملية حقاً، على القارئ أن يذوب كلياً في الشخصية بحيث يتبنى مؤقتاً هويتها ورؤيتها للعالم. وخلصت الدراسة إلى أن السرد بضمير المتكلم كان أقرب إلى إحداث هذا التحول مقارنةً بالسرد بضمير الغائب، وكذا تأخر الكشف عن نوع الشخصية وعرقها وطبقتها الاجتماعية وهويتها.

منافع العلاج بالقراءة كممارسة علاجية

- رفع الوعي بالذات. فبقراءة قصص الشخصيات ومواقفها في الكتب، يكتسب المرء رؤية جديدة لعواطفه وسلوكياته. يبصر مواطن إخفاق الأبطال، فيتبين مواطن عَمَاه.
- تُذكّي القراءة شعلة الخيال، وتزيل الغموض عن العواطف، وتضفي قيمة على مشكلاتنا الإنسانية الأصيلة. كما تمنحنا هدنة أو حلاً لتلك المشكلات، فضلاً عن منحنا إحساساً بالمعنى، مما يثري حياتنا.

- القراءة كالتأمل، تُحدث تغيرات في الدماغ تعزز الوظائف التنفيذية وتحسن تنظيم المشاعر، مما يجعلنا أقدر على انتقاء الشعور المناسب لكل موقف، فتخف وطأة الضغط والقلق والاكتئاب.
- وكما تداوينا القراءة، تداوينا الكتابة أيضًا، وتمكّننا الأساليب الإبداعية للعلاج بالقراءة (مزيج من ممارسات القراءة والكتابة) من معالجة مشاعرنا على المستويين الواعي واللاواعي، مما يمهد طريق التعافي.

المحاور الثلاثة للعلاج بالقراءة

كما أسلفت، تضع نظرية كارولين شروذر وبحوثها إطارًا جوهريًا عمليًا يتماشى مع الإرشاد والعلاج النفسي التقليدي: فمن أجل أن يداوينا النص الأدبي، لا بد من توفر ثلاثة عناصر (١) التماهي و(٢) التطهير و(٣) الاستبصار و/أو الفعل المترتب عليه. وتستند هذه المحاور على إحساس بالأمان والثقة والتواصل.

الأمان والثقة

كما في العلاج التقليدي، يُشترط لنجاح أي عملية علاجية أن يشعر المسترشد بالأمان. تحدث العملية العلاجية بين العين والصفحة في مكان آمن كالمنزل، أو العيادة إن كنت تعمل مع معالج بالقراءة أو مختص في الصحة النفسية. المهم أن يشعر القارئ بالأمن والأمان والثقة. أن يثق بالنص المكتوب ويأمن استكشاف المشاعر والتأملات التي يستحثها. ويمكن استكشاف هذه الأمور إما بالتدوين وإما بمناقشتها مع صديق مقرب أو في جلسات العلاج (فردية كانت أم جماعية). وقد أثبتت الدراسات أن مناقشة مشكلات الشخصيات بدلًا من مشكلاتنا تبدو

أَمِنْ، بفضل المسافة التي توفرها - فنستكشف المشكلات من دون خوف من الأحكام التي قد نتلقاها عند البوح بمشاعرنا لشخص آخر، حتى إن كان مرشدًا أو معالجًا نفسيًا.

من واقع تجربتي، حتى أشد المسترشدين انغلاقًا ونفورًا من أساليب الإرشاد والعلاج النفسي التقليدية، يميلون إلى الانفتاح عند الوقوع تحت تأثير نص أدبي. كشفت الدراسات أن العلاج بالقراءة قد يكون نافعا بصفة خاصة لمن لديهم نمط تعلق متجنب^(٢٦). وأنماط التعلق هي الطرق التي يقيم بها الناس علاقاتهم العاطفية مع الآخرين ويحافظون عليها. تصوغها تجاربنا المبكرة في الطفولة مع رُعاتنا الأوائل. وثمة أربعة أنماط تعلق رئيسة: الآمن (المرتاح مع الحميمية، الباحث عن العلاقات المقربة)؛ القلق (المفرط في اعتماده على شريكه، الخائف من الرفض أو الهجر)؛ المتجنب (المتعطش للاستقلال والحرية، الأقل ثقة بالآخرين والنافر من الحميمية العاطفية)؛ والمضطرب (مزيج من نمطي القلق والمتجنب، يريد الحميمية لكنه عاجز عن الثقة بالآخرين، كما يخشى الرفض أو الهجر). وبالنسبة إلى ذي التعلق المتجنب، المتعطش للاستقلال والحرية، يمنحه العلاج بالقراءة الحرية لمساعدة نفسه من دون الاضطرار إلى اللجوء طوال الوقت للمساعدة المتخصصة. ولهذا السبب، قد ينجذب القراء من ذوي هذا النمط بصفة خاصة إلى العلاج بالقراءة.

كما يمنح العلاج بالقراءة متلقيه درجة من الاستقلالية، فبمقدوره التحكم في إيقاع جلسته بأخذ استراحة من القراءة حين تجتاحه عواطفه. وبمقدوره أيضًا أن يُعمل خياله في تلطيف حدة الصور التي يستحضرها مقطع بعينه من النص.

التواصل

ثانيًا، يُعد التواصل ركنًا أساسيًا. فالقارئ بحاجة إلى الإيمان بأن مشاعره مشروعة ومعترف بها، فذلك يغذي إحساسه بالانتماء. وحين يقيم صلة مع

الكاتب أو النص، يُرْخي حصونه ويقبل على استكشاف قيمة التفكير الأدبي، مما يحاكي رابطة الثقة التي ينبغي أن تقام بين المسترشد والمعالج في بيئة العلاج النفسي التقليدية. من شأن هذه العملية أن تحفز تحرير العواطف المكبوتة، فيستعيد القارئ فعاليته ليصير أكثر وعيًا بذاته وتحررًا، وليجد في نهاية المطاف سبيله للتجاوز.

عملية العلاج بالقراءة

حسنًا، كيف تجري العملية على أرض الواقع؟ في جلسة العلاج بالقراءة النموذجية، أبدأ بطرح سلسلة من الأسئلة المصممة لتساعدني في معرفة القارئ أكثر، وترشدني في عملية انتقاء الكتب. ومن هذه الأسئلة:

- ما الذي أتى بك إلى غرفة العلاج النفسي؟ وما الذي تود استكشافه؟
- ما ميولك وعاداتك في القراءة؟ ومنها:
 - كم من وقتك تستطيع تخصيصه للقراءة؟
 - أي الوسائط تستهويك (مثل الكتب ورقية الغلاف، صلبة الغلاف، الإلكترونية)؟
 - ما الأنواع الأدبية والكتب والمؤلفون المفضلون بالنسبة إليك؟

كما أ طرح أسئلة عامة لأتبين شخصيته بشكل أوضح، ولأجمع أي معلومات أخرى قد تنفعني في مسعاي.

ومتى اكتملت لديّ هذه المعطيات، أشرع في انتقاء قائمة من الكتب لمعالجة أيّا كان ما يواجهه. سنتناول هذه العملية بتفصيل أوفى في الجزء الثالث.

استنادًا إلى ما يردُّني من معطيات قبل الجلسة وما يُفضي به المسترشد من إجابات عن الأسئلة أعلاه، أُعد قائمة منتقاة من الكتب (وصفة كتب) للجلسة الأولى. وفي لقائنا الأول الممتد إلى خمسين دقيقة، أنقضى مشكلات المريض بتفصيل أكبر وأُطلعه على قائمته القرائية، التي قد تُنقح بناءً على ما يتكشف لي خلال الجلسة لتوائم احتياجاته بشكل أدق. يتتقى المسترشد كتابًا أو اثنين من هذه القائمة لقراءتهما وممارسة التدوين الأدبي في الفترات الفاصلة بين الجلسات. ويشمل التدوين الأدبي تسجيل ما يخطر بالبال من أفكار أو تأملات ذاتية استحثتها القراءة (انظر الفصل ٣ للعثور على إرشادات مفصلة حول كيفية ممارسة هذا الأسلوب العلاجي). أُطلع على هذه التدوينات، إما في الفترات الفاصلة وإما خلال الجلسات نفسها، لتوجيه العملية العلاجية. ولأن عملية العلاج لا تنقطع بمغادرة غرفة العلاج، يواصل المسترشدون توثيق ما يشعرون به ومعالجته.

في الجلسات اللاحقة، يتعرف المسترشدون على أساليب إبداعية أخرى يمكن أن تؤدي دورًا فاعلاً في المعالجة، مثل المراسلة أو كتابة المقالات أو الشعر، إلى جانب ممارسة الكتابة الإبداعية الحرة والعلاج السردي والتأمل الأدبي - وستتناول هذه بتفصيل أوفى في الفصول المقبلة.

الأجناس الأدبية المستخدمة في العلاج بالقراءة

تنوع النصوص المستخدمة في العلاج بالقراءة بين الخيالية والواقعية، وتتخذ صورًا شتى، من الروايات إلى الشعر، ومن المسرحيات إلى المذكرات، ومن كتب المساعدة الذاتية إلى المقالات. وفي حين تميل الروايات إلى التأثير فينا بعمق أكبر، فإن بعض الكتب غير الروائية - ولا سيما السردية منها كالمذكرات والسير - قد يُحدث تأثيرًا ماثلاً. والأهم عند اختيار كتاب هو مراعاة تماشيه مع تفضيلات

القارئ، فذلك يؤثر في مدى تواصله مع النص، ومن ثمَّ مع مشاعره وأفكاره. فثمة قراء يتواصلون مع التراجيديا اليونانية، وآخرون مع القصص المصورة، وغيرهم مع النصوص الروحانية - والقائمة تطول. لكل نوع أدبي غايته، ودوري بصفتي معالِجة بالقراءة هو اغتنام التدخلات العلاجية لكل منها.

فن الانتقاء الأدبي

الآن وقد فهمت آلية عمل العلاج بالقراءة، فلعلك تتساءل عن الكيفية التي أنتقي بها النصوص العلاجية (وسوف نتناول هذه العملية بتفصيل أوفى في الجزء الثالث). يبقى المسترشدون محور عملي - ما المشكلات التي يجلبونها إلى الجلسات؟ وأي شخصية أو قصة أدبية يحتاجون إلى التواصل معها؟ وما الوسيط أو البناء الأدبي الذي يُشعرهم بالألفة والطمأنينة، كما لو كانوا في عيادة معالجهم النفسي؟ عملت مع مسترشدتين يشعرون بالأسى على فقد أزواجهم، فوجدوا العزاء في الوداع للمبتدئين (*Beginner's Goodbye*) لأن تايلر، وعام التفكير السحري لجوان ديديون. وعملت مع مطلِّقين وجدوا السلوى في كتاب التبعات (*Aftermath*) لراشيل كاسك وانكسار قلب (*Heartbreak*) لفلورنس وليامز. شهدت كيف اكتسب ضحايا الصدمات بصيرة وراحة من كتاب جسمك يتذكر كل شيء لبيسيل فان دير كولك وإله الأشياء الصغيرة لأرونداتي روي، والسيدة دالوي لفرجينيا وولف.

في الفصول المقبلة، سأتناول رحلاتهم مع التعافي، مع إيجاد الذات، واكتشاف المعنى والغاية والسلام - والأهم من ذلك كله، ومضات الحكمة البسيطة التي غيرت حياتهم، وأساليب العلاج بالقراءة التي جعلتها ممكنة. كما سأتناول رحلتي الشخصية.

الجزء الثاني

رحلات العلاج بالقراءة

رحلة تعافي معالجة بالقراءة

«بعض الكتب تبدو أشبه بمفاتيح لغرف مجهولة في
معقل النفس».

فرانز كافكا وريتشارد وينستون، رسائل إلى الأصدقاء
والأهل والمحربين *Letters To Friends, Family and*
Editors (The Schocken Kafka Library)

الطفولة

ما زالت ذكرياتي عن القراءة في طفولتي حية. في البدء، كانت أصوات والدَي المهدئة التي مزجت الكلمات والصور لصنع قصص زاهية أسرة عن الشجاعة والفرح، قصص سافرت بي إلى أماكن قصية مثيرة. وفيما بعد، حين تعلمت القراءة بمفردي، كنت أجلس في خزانة بلوط واسعة، مبطنة بالوسائد، وأغيب في عوالم أخرى، كما فعلت لوسي في الأسد والساحرة وخزانة الملابس، على الرغم من أنني لم أبرح خزانتي قَطُّ. فهمت العالم من خلال القراءة - وأدركت أنني لست وحدي.

ما زالت ذكرياتي وأنا أقلب صفحات سلسلة عصابة البستان (*Garden Gang*) لجين فيشر ساطعة حتى بعد كل تلك السنين. كانت الشخصيات، بينلوبي فراولة

وروجر فجل وبام جزر ولورنس ليمون، جميعها فواكه وخضراوات مؤنسة. لها آراء قوية وطباع فريدة؛ فكانت بينلوبي فراولة مغرورة متعالية، في حين كان روجر فجل خجولاً. حين أفكر فيما جذبني إلى هذه السلسلة، أجد إحساس الجدة والدهشة والخيال. ففي سن الرابعة، من ذا الذي لا يرغب في العيش في عالم الفواكه والخضراوات الناطقة التي تأخذه في رحلات شائقة مفعمة بالمرح، والتي، مثله تماماً، لديها شكوكها ومخاوفها؟

كطفلة خجولة، كان من المطمئن والمؤنس أن أقرأ عن روجر فجل وهو يتغلب على خجله - بمساعدة يسيرة من حكيم ماهر - وينقذ بعض الثوم المعمر من الغرق. كانت كل قصص عصابة البستان تبدأ عادةً بمشكلة صغيرة تتطور إلى تحدٍّ جسيم على الثمرة أو النبتة الجريئة حله، فتتحول خلال هذه العملية إلى بطل. تمس هذه الرحلة «من المشكلة إلى الحل إلى التحول إلى البطولة» الصغار والكبار على السواء؛ حتى إن الكاتب جوزيف كامبل وضع نظرية لتفسيرها، فقد قال، في كتابه البطل بألف وجه، إن رحلة البطل النموذجية تنقسم إلى ثلاث مراحل: أولاً، يضطر البطل إلى تغيير وضعه استجابةً لتهديد أو تحدٍّ، على أمل أن يحسّن ذلك حياته؛ ثانياً، يمر البطل بلحظة إلهام تمكّنه من التغلب على التحدي الذي يواجهه؛ وأخيراً، يعود البطل إلى دياره بحكمة ومنظور ورؤية جديدة. تجذبنا هذه الرحلة لأنها تبث فينا الأمل وتلهمنا لترويض هواجسنا، موقنين بأن باستطاعتنا تحقيق نتيجة أفضل.

و حين كبرت قليلاً، تجاوزت عصابة البستان ووقعت في حب الشجرة البعيدة (*The Faraway Tree*) لإنيد بلايتون، وهي سلسلة تدور حول أطفال يجدون شجرة مسحورة تمثل بوابة إلى عوالم أخرى عجيبة وتأوي شعباً من الجان. كانت هذه السلسلة غنية بالخيال البديع إلى درجة أنني وجدت نفسي أنتقل إلى عالم ساحر تمنيت ألا أعادره أبداً. ومما استقر عندي من المفضلات أيضاً، سلسلة نانسي درو لكارولين كين، التي تدور حول المحققة طالبة الثانوية التي تحمل الاسم نفسه. كانت كل صفحة تنبض بجرأة نانسي وروحها المقدامة. ارتادت

نانسي دروبًا لم تطأها قدم فتاة من قبل. فكَّت طلاسَم وحلت ألغازًا استعصت على البالغين أنفسهم. كانت بطله أسطورية، وبثت فيَّ الثقة بأن بوسعي أن أكون بمثل جرأتها الضارية.

ذهب الأكاديمي والناقد الأدبي نورمان هولان، في كتابه ديناميات الاستجابة الأدبية (*The Dynamics of Literary Response*)، إلى أن الأدب كله أدب طفل، وأن أفضل ما نفعله حين نقرأ هو تنشيط نقاط التماس العاطفية بين النص ورغباتنا غير المعترف بها في العودة إلى مباحج المرحلة «ما قبل الأوديبية». وتشير هذه المباحج، في نظرية التحليل النفسي الكلاسيكية، إلى المسرات الحسية والعاطفية التي يمر بها الطفل في بواكير نموه، خصوصًا في علاقته بأمه أو راعيه الرئيس. يتماشى هذا مع وليام وردزورث، الذي ضمت قصيدته «يخفق قلبي» (*My Heart Leaps Up*) سطره الشهير «الطفل أبو الرجل». يوحي هذا السطر بأن تجارب المرء والسلوكيات التي يطورها في طفولته تصنع الشخص الذي يصير عليه في بلوغه، وغالبًا ما يُرى بصفته تأكيدًا لأهمية تجارب الطفولة في تشكيل شخصياتنا وقناعاتنا وتوجهاتنا. وقد تبنت نظرية التحليل النفسي هذه الفكرة، ولا سيما في أعمال سيجموند فرويد ومريديه.

المراهقة

صنعت جودي بلوم وجورج إليوت عوالم موازية، فعشت مراهقتي أنتقل بين قصصيهما وواقعي. رافقتاني حين داهمتني أول دورة شهرية. غمرني خزي عارم وقتها (ربما لأن موروثاتي الدينية، الهندوسية والجانية، كانت تنظر إلى تلك الفترة من الشهر بصفتهما فترة من «الذنس»). لكن حين قرأت عن تجربة مارجریت في رواية «أنت معي يارب؟ هذه أنا، مارجریت» (*Are You There God? It's Me, Margaret*)،

أدركت أن ما أشعر به - ومنه مشاعري المتناقضة تجاه الفتیان - كانت طبيعية تمامًا. كانت جودي بلوم أشبه بعزّابة سحرية أدبية، كُتبت كالرقى جعلت كل شيء على ما يرام في النهاية، وجعلت مرحلة البلوغ محتملة.

قرأت أعمال جورج إليوت في سنوات مراهقتي ضمن مادة الأدب الإنجليزي في الثانوية العامة، وانجذبت بلا وعي إلى الأعماق النفسية لشخصياتها - على الرغم من جهلي آنذاك بماهية علم النفس، أو بأن كتاباتها تندرج تحت هذا التصنيف. كانت إليوت عالمة نفس سابقة لعصرها، صنعت شخصيات متعددة الأبعاد، تعج بالصراع والتنافر المعرفي^(*)، فبدت كتصورات مخيفة، في دقتها، للطبيعة الإنسانية. تألفت مع نصوصها إلى درجة جعلتني أرغب في البقاء داخل الصفحات لأطول فترة ممكنة، وكدت أجزم أنها تكتب عني أنا. هناك وجدت من يفهم ألمي، ومكتني كتاباتها من مواجهة هشاشتي من دون الشعور بالتعري. تجري أحداث رواية طاحونة على نهر فلوس لإليوت في مطلع القرن التاسع عشر، وتدور حول ماجي توليفر، وهي فتاة ذكية حاملة تنشأ في مجتمع ذكوري. تحاول ماجي، منذ نعومة أظفارها، نيل رضا أخيها الأكبر توم، ذلك الشاب العقلاني الرزين. تجمع بين الشقيقين رابطة وثيقة ولكن متوترة، توضع على المحك بسبب تناقض طبائعهما وتوقعات المجتمع، ومع تقدمهما في العمر، يزداد توم جفاء وبخلًا بمودته. يؤثر هذا في ماجي بشدة، مما يدفعها في وقت لاحق من حياتها إلى السعي الدؤوب لنيل رضا من حولها. النمط السلوكي الذي اتبعته ماجي هو خير دليل على فهم إليوت للأثر الذي تتركه علاقات الطفولة في حياتنا البالغة، بل ألهمت كتاباتها بعضًا من نظريات فرويد نفسه حول نمو الإنسان وتأثير تجارب الطفولة، كما رأينا.

بالنسبة إليّ، أكدت طاحونة على نهر فلوس حقيقة أننا قد لا ننجح دومًا في نيل

(*) يشير هذا المصطلح إلى الحالة النفسية التي تنشأ عندما يواجه الشخص تناقضًا بين معتقداته أو قيمه أو تصوراته المختلفة، أو بين معتقداته وسلوكه، مما يدفعه إلى البحث عن طرق لتخفيف التوتر من خلال تغيير أحد المعتقدات أو تبرير السلوك المتناقض. (المترجمة).

الرضا الذي نسعى إليه من الأهل والأصحاب والمعلمين ورموز السلطة. ولكن ما حاجتنا إلى رضاهم أصلاً؟ بصفتي شخصاً أسعى دوماً إلى نيل رضا الآخرين، فهمت حاجة ماجي المستميتة إلى نيل استحسان أخيها. فحين يحرم المرء مراراً من طمأنة المحيطين به، يتملكه تدريجياً خوف من الوقوع في الخطأ والزلل، ومن ثمّ رفض الآخرين أو نفورهم منه، وهنا يبدأ في التوجس من أنه غير مُتّتم. حاجتنا إلى الانتماء غريزية، وإن لم تُلبَّ، يُستحث القلق بأنواعه. أتذكر حين أردت أن أواسي ماجي في مراهقتي، وأن أخبرها أنها ليست بحاجة إلى رضا أخيها. أردت أن أدمعها وأريها كيف كان أخوها يعوقها. ولكن هل تفتّر قلبي حقاً من أجل ماجي، أم كنت أحاول موازنة نفسي؟ رأيت بوضوح ما تحتاج إليه ماجي، لكنني لم أر كيف كنت أقف في طريق نفسي. كنت كالناظر في المرأة، وقد جعلني ذلك أدرك أنني أعوق نفسي بنفسي. فسألت نفسي: كيف أتحرر من حاجتي الماسة إلى نيل الرضا؟ وأول خطوة كانت الوعي بتلك الحاجة وتمييزها. أما الثانية، فكانت تعلّم الرأفة بالذات والإيمان بقيمتي الحقيقية، القيمة التي لا تخضع لمقياس الآخرين في مدى حبهم أو كرههم إياي، ولا في مدى تقبلهم لأفكاري. كانت طاحونة على نهر فلوس شعلة أضاءت لي العتمة؛ وكشفت لي عن حياة داخلية عكّرها القلق والخوف. تعلمت أن هذا طبيعي. وأدركت مدى هشاشتنا جميعاً وما يعترينا من صراعات.

بدايات الرشد

ظلت القراءة ملاذي في بدايات الرشد. أحببت كيف منحتني الكتب فرصة عيش حيوات بديلة في عوالم متخيلة، حيث يمكن اختبار معنى الحياة بأمان، بمنأى عن تجارب الحياة الواقعية، التي كثيراً ما بدت مضنية أو صعبة أو منهكة. كانت الكتب بوابة إلى عالم آمن، أكثر رأفة وتفهماً: عالم أواجه فيه ألّمي، وأدع غيري يحتويه، حتى يتسنى لي النظر إليه مرة أخرى بعين صافية، والتحرر منه في نهاية المطاف.

بالنظر إلى الماضي، أجدني عشت نصف حياتي بين صفحات الكتب، معتمدة عليها لفهم واقعي من منظور أوسع. وقد غير ذلك أحياناً طريقتي في النظر إلى العالم. أرى الآن أن المزج بين هذين العالمين مكنتني من عيش حياة مفعمة بسحر القراءة، كما أعانني على التعافي حين تصدعت الحياة فجأة. ما كنت لأرجو مساراً مختلفاً.

في عام ١٩٦٦، هاجرت مع والدي وأخي إلى المملكة المتحدة، حيث أتممت دراستي الثانوية في إحدى مدارس هيرتفوردشير. وعلى الرغم من أن الأدب كان حبي الأول، فقد اخترت دراسة الرياضيات في الجامعة، قبل أن أحط رحالي في شركة تدقيق مالي كبرى، ثم أنقل إلى مجال الصيرفة الاستثمارية. لكن سنوات معدودة في القطاع المصرفي كانت كفيلة بأن تدمر صحتي. اشتمل عملي محللة مخاطر على ساعات طويلة، وعلى الرغم من كونه مثيراً للاهتمام، لم يكن مرضياً بحال - ولم يكن لأي مبلغ من المال تسويق مستوى الضغط الذي سببه. وجدت نفسي أريد الانتقال من إرشاد عملاء المصارف الاستثمارية لكيفية إدارة مخاطرهم ومضاعفة أرباحهم، إلى إرشاد الناس لكيفية إدارة المهم لبلوغ الحرية العاطفية. عرفت أنني أريد السعي وراء مهنة أكثر عمقاً من المال، ولطالما كنت مفتونة بفهم البشر - ما يؤثر فيهم، ما يحركهم، وكيف يمكنهم تحسين حياتهم - لذا قررت دراسة الإرشاد النفسي الديناميكي.

وكما أسلفت، كان الخضوع للعلاج النفسي شرطاً أساسياً في مسيرة التأهل مرشدة نفسية، مما يعني أنني اضطررت لأول مرة إلى مشاركة أفكار صراحة مع غريب. وحالما تعرفت على مفهوم العلاج بالقراءة، بدأت أركن بشكل متزايد إلى الأدب والشعر بوصفهما شكلين من أشكال الدعم العاطفي. وفي الفترات الفاصلة بين الجلسات، كنت ألجأ إلى الأدب محفزاً للتدوين وتأمل الذات (التدوين الأدبي) وسرعان ما تحول الأمر إلى طقس يومي.

التدوين الأدبي: آلية عمله

يتطلب التدوين الأدبي الاحتفاظ بسجل لكل الكتب التي قرأناها والأثر الذي تركته فينا. ويُعد من أنجع سبل التواصل مع أنفسنا، وتأمل مشاعرنا وأفكارنا، واكتساب قدر من الوضوح وسط ضغوط الحياة اليومية وتوتراتها. يبعث فينا السكينة ويعيننا على فهم العالم وأنفسنا.

يمكن لتدوين ما يستحثة النص من عواطف، جيدة كانت أم سيئة، أن يأتي بنفعٍ جم، خصوصًا عند التعامل مع المشاعر السلبية. كما يقول المؤلف والفيزيائي النظري ليونارد ملودينوف في كتابه عاطفي: طريقة جديدة للتفكير في المشاعر (*Emotional: The New Thinking About Feelings*)، فإن التعبير عن عاطفة سلبية غير مرغوبة يسهم في التخفف منها. ويُحدث التأثير نفسه الذي تُحدثه زيادة نشاط القشرة الجبهية الأمامية (وهي المنطقة المسؤولة عن المهارات المعرفية الأساسية كالوظائف التنفيذية، التي منها صنع القرار وحل المشكلات وكذا الإبداع والمثابرة)، وقلة نشاط اللوزة الدماغية (المنطقة المسؤولة عن معالجة المحفزات المخيفة والمهددة) من خلال تخفيف استجابتيّ الخوف والقلق، مما يُقضي إلى تنظيم عاطفي أفضل.

والتنظيم العاطفي هو حجر زاوية في الأداء اليومي والعافية، ويتضمن القدرة على التعامل مع عواطفنا الإيجابية والسلبية بطريقة ناجعة، طريقة لا تكتسحنا أو تستهلكنا إلى درجة تعوق أداءنا اليومي الأمثل. وينجم عن ذلك قرارات أرشد ومرونة نفسية أعلى، ويحول دون تفاقم الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب. كما يتيح لنا إدارة الخلافات والتواصل بفعالية. وقد ثبت أن الكتابة عن التجارب المزعجة تسهم في خفض ضغط الدم

المرتفع، وتخفيف أعراض الألم المزمن، وتحسين المزاج والنوم، وتعزيز وظائف المناعة^(٢٧). كما كتب شكسبير في ماكبث: «امنح الحزن كلمات؛ فالأسى المكتوم يُحكّم قبضته على القلب المتعب حتى ينفطر».

حين ندوّن، نتشجع لاستقصاء السبب الذي جعل شخصية أو موقفًا أو حتى أسلوبًا كتابيًا معينًا يستفز فينا شعورًا بالفرح، الاشمئزاز، الوجل، الحنق، الراحة، وهلم جرا. قد تُخرج القراءة عواطف لم نختبرها منذ زمن، لذا يصير التدوين ضروريًا لمعالجتها. بفعل ذلك، نولي انتباهًا أكبر لعواطفنا، ونعرف أنفسنا بصورة أفضل، ونغوص أعمق في عوالمنا الداخلية الزاخرة بالألوان.

يُكسبنا الأدب قوة خاصة بما يفتحه أمامنا من آفاق للاستكشاف والوصول والاستلهام. أما التدوين، فهدفه تحرير هذه القوة وإخراج ما هو كامن في اللاوعي إلى حيز الوعي. يقدم نهجًا مختلفًا للعلاج الذاتي^(*)، نهجًا إذا استثمر بحكمة، يمكن أن يمنحنا طرائق جديدة للتفكير والوجود، مما يسمح لنا بتبني مسلك أكثر تكيّفًا في مواجهة تحديات الحياة اليومية وبناء المرونة والثقة الداخلية.

كثيرًا ما يتردد على مسامعي السؤال: «من أين أبدأ؟». لا توجد إجابة قاطعة، لكنني وجدت العملية ثلاثية الخطوات أدناه فعّالة بشكل لا يوصف:

(*) العلاج الذاتي: عملية يمارس فيها الفرد أنشطة أو يتبنى أساليب علاجية للتغلب على مشكلاته العاطفية أو النفسية أو السلوكية، من دون تدخل مباشر من معالج نفسي مرخص أو متخصص في الصحة النفسية. ومن الجدير بالذكر أنه في حين يمكن للعلاج الذاتي أن يكون نافعًا لبعض الناس في بعض المواقف، إلا أنه لا يصلح للجميع، ولا يصلح لكل اضطرابات الصحة النفسية. ففي الحالات الأكثر حدة أو المشكلات المعقدة، غالبًا ما يوصى بطلب مساعدة متخصصة من معالج أو مرشد مؤهل. ويمكن للعلاج الذاتي أن يكمل العلاج التقليدي، ويمكنه أن يصلح أداة نافعة للنمو الشخصي ورفع الوعي بالذات عند ممارسته بمسؤولية وحكمة.

(١) اختر من الأدب ما تتواصل معه حقاً

- هل في حياتك جانب تود تحسينه أو استكشافه، أو مسألة تؤرقك (كالفقد، القلق، متلازمة المحتال*)، وضع الحدود؟
- هل يستهويك تيار معين أو تستحث فضولك مسألة ثقافية معينة؟
- هل تقرأ حالياً كتاباً تشعر بصلة تربطك به، أو سبق أن قرأت شيئاً حرك مشاعرك، أو أردت معرفة المزيد عنه؟ السؤال يشمل الموضوع أو المؤلف أو الشخصيات.

اعثر على كتاب يتناول ما سبق، وفكر في الآتي:

- أي الأنواع أستمع بقراءتها؟ الروايات (تاريخية، أدبية، غموض)؟ الكتب غير الروائية (مذكرات، سير، مقالات)؟ شعر؟
- أي أسلوب كتابي أفضله؟
- كم من الوقت أستطيع تخصيصه للقراءة أسبوعياً؟ (إن كان وقتك شحيحاً، فلعل مجموعة قصصية أو مقالات أنسب من رواية طويلة أو مذكرات).
- ما الوسائط المتاحة للكتاب؟ (لا تحصر نفسك في النسخ الورقية، فربما تجد في الكتب الإلكترونية أو الصوتية خياراً أنسب).
- إن كانت لديك قائمة قصيرة، يمكنك تقليصها بأن تسأل نفسك إن كانت الكتب المدرجة تعكس درجة التنوع والتمثيل التي تريدها.

(*) متلازمة المحتال: حالة نفسية يشعر فيها الشخص بأنه غير مستحق لنجاحاته وإنجازاته، على الرغم من وجود أدلة موضوعية على كفاءته. (الترجمة).

وقد تجد أيضًا في اختبار مواءمة شخصية القارئ مع النوع الأدبي في الصفحات ٩٧-٩٩ ما يعينك.

حالما تختار كتابك، اتبع المرحلتين الثانية والثالثة أدناه لبدء عملية التدوين.

(٢) ظلل، دوّن، وتأمل

ظلل المقاطع أو سجل ملاحظاتك حول الأسطر التي أعجبتك، واكتب ما أثارتك فيك من مشاعر، وتأمل الأسباب التي ربما جعلت النص يمُسُّك. يستحسن أن تمنح أفكارك وقتًا لتختمر ثم تعاود النظر فيها في اليوم التالي لترى إن كانت مشاعرك على حالها. فإن كانت كذلك، فربما هي شيء عليك استكشافه - سواءً بالعلاج النفسي، أو من خلال كتاب يتناول هذه المسألة بتفصيل أوفى. أو ربما يمكنك مناقشة ما قرأت مع صديق أو قريب، فهذا يساعدك على ترتيب أفكارك، واكتساب منظور جديد يلهمك بأفكار إضافية. كما أن مناقشة هذه الأمور في جلسات العلاج بالقراءة أو العلاج النفسي يمكن أن تكسبك رؤية أعمق.

أما إن تأنيت في تأمل ما دونته ووجدت أن أفكارك قد تغيرت، فاسأل نفسك عما تغير بالضبط: هل اهتديت إلى حل؟ بمَ يخبرك هذا عن نفسك؟ هل استخلصت درسًا؟ هل تحتاج إلى استكشاف مسار جديد، أم أنك مستعد للمضي قُدَمًا؟

(٣) وُحْد

توحيد أفكارك ومشاعرك سيُفضي إلى خلاصة كثيرًا ما نغفل عنها عند كتابة اليوميات. هذه مرحلة محورية في عملية التدوين. عُدّها وسيلة لربط جميع الأفكار والمشاعر التي استحثها فيك النص، حتى تتمكن من رؤية ما اكتشفته عن نفسك بوضوح. تبرز هذه الخطوة المهمة قصتك الحقيقية بقراءتك، وتضيء وجهتك.

استكشاف الحدود من خلال الكتب والتدوين الأدبي

كان أعظم درس استخلصته من جلسات العلاج هو كيفية وضع الحدود، ذلك الدرس الذي لم يلقيني إياه أحد. ولكي تفهم ما أعنيه، علينا العودة بالزمن إلى نيروبي الثمانينيات في كينيا، حيث نشأت. والداي من أبناء الجيل الثاني للمغتربين الهنود القادمين من إقليم غوجارات. انتشرت تجمعات كبيرة من جاليتنا في أرجاء شرق أفريقيا، غير أن تجمعنا في نيروبي كان الأوفر عددًا. عُرف الجيل الأول بالجد والريادة والطموح، وغامروا بكل ما يملكون، مخترقين عباب المحيط الهندي على متن السفن في مطلع القرن العشرين، غير متيقنين من قدرتهم على النجاة من رحلة كهذه في ظل نفشي الأمراض وشُح المؤن. لكنهم لم ينجوا فحسب، بل تألقوا. أسسوا مشاريع مزدهرة وأداروا مزارع ومصانع، فمهدوا طريق النجاح للأجيال اللاحقة. وكان العامل الأكبر لنجاحهم هو ذلك النسيج المجتمعي المتين الذي حاكوه. تكاتفوا جميعًا يساعدون بعضهم بعضًا على التأقلم في موطنهم الجديد، ويؤسسون الأعمال، ويتعاونون بشكل بناء.

غير أن لكل شيء ثمنه. فروح الجماعة أورتهم التشدد. فصارت مسائل كالتنمر والاكْتئاب والتعامل مع غضب المراهقة والعلاقات والتثقيف الجنسي، صارت

جميعها من المحظورات. أُسكِت الحديث عن الصحة النفسية، وانعدمت سبل الحصول على أي نوع من الدعم أو العلاج النفسي. وبالنسبة إليّ، سدت الكتب هذا الفراغ، وكانت القراءة أقرب ما شعرت به من دعم نفسي.

إذا أبدى أحد أفراد المجتمع علامات اكتئاب أو قلق، كان الرد المعتاد هو مواراته عن الأنظار وإخفاء معاناته خشية ما قد يترتب عليها من خزي. كان الوعي بالاكئاب وغيره من اضطرابات الصحة النفسية شبه معدوم. غُرس فينا الخوف من الخزي - ما الذي سيقوله الناس عنا؟ - فمنعنا من التعبير عن ذواتنا الأصيلة. أنشأنا مجتمعًا من المسترضين، فكان مرتعًا خصبًا نما فيه القلق، وترعرع فيه الذنب.

تميل المجتمعات القوية المزدهرة إلى الطبيعة الجمعية، وينزع أفرادها إلى إعلاء شأن الجماعة على حساب الفرد. لكن صعوبة فصل الذات عن المجتمع تجعل وضع الحدود مهمة شاقة. وهذا ما عانيت، فقد أدركت الدور الذي هُيئتُ له من أول يوم لي في هذه الدنيا: وهو أن أكون ابنة صالحة، حتى لو اقتضى ذلك تنحية رغباتي جانبًا ووضع أهداف الجماعة فوق أهدافي طوال الوقت. كثيرًا ما شعرت بالانصهار. يعتريني الذنب كلما أقدمت على فعل يخالف رغبات أسرتي، حتى إن كان مهمًا بالنسبة إليّ. ويساورني الشعور نفسه كلما وضعت حدًا يكفل لي الأمان، فربما يشير حفيظة أفراد أسرتي أو مجتمعي. وقد أثر عجزني عن وضع الحدود في عملي وعلاقاتي في العشرينيات من عمري، على الرغم من انقطاع صلتني بمجتمع شرق أفريقيا. لم يبدأ العبء يخف وتسهل إدارته إلا حين تعلمت كيفية ترويض هذه المشاعر من خلال دراسة الإرشاد النفسي، ومن خلال الأدب.

عزوت معاناتي مع وضع الحدود إلى رغبتني في إرضاء الناس - كنت متفانية في استرضاء الآخرين. وبصراحة، لم تكن لديّ أدنى فكرة عن معنى «الحدود» في السياق العاطفي حتى بدأت الدراسة واستكشفت أبعادها في جلسات العلاج. ومع ذلك، ظللت أكافح لوضع حدود صحية في حياتي. فقد جعلني عجزني عن قول «لا»، والذنب الذي يطاردني إن فعلت، أتحمّل ما يفوق طاقتي في العمل وأعاني

نوبات من الضغط المزمن، لتظهر أعراضه على الصعيدين النفسي والجسدي. إبان فترة تدريبي في المحاسبة، كنت منهكة ومضغوطة ومستنزفة، وسرعان ما بدأت أعاني نوبات الهلع عند الذهاب إلى العمل. لم أقوَ على مواجهة يوم آخر في المكتب. شُخصت بمتلازمة القولون العصبي. وخسرت قدرًا كبيرًا من وزني، وانتهى بي المطاف إلى ترك العمل - وللمفارقة، انضمت إلى بنك استثماري أشد ضراوة، حيث استكملت تدريبي المحاسبي. وهكذا استمرت معاناتي مع وضع الحدود.

كان كتاب أين نضع الحد (*Where to Draw the Line*) لأن كاثرين هو ما أعانني حقًا على فهم معنى وضع الحدود الصحية. فقصصها عن أناس خاضوا معركة الحدود وتغلبوا على نزعة استرضاء الآخرين، بثت فيّ الأمل بأن بوسعي أن أفعل مثلهم. طرحت في كتابها أمثلة عملية لكيفية وضع الحدود فعليًا. فعلى الرغم من وضوح المفهوم نظريًا، فقد كان تطبيقه في الغالب يبعث على اليأس. كنت مقتنعة أنني لن أكون يومًا شخصًا قادرًا على مناصرة ذاته من دون أن يتملكه الذنب لاضطراره إلى رفض مشروع، أو طلب مهلة للوصول إلى قرار، أو إبلاغ عائلته باحترام عن احتياجه إلى مساحة. لكنني اكتشفت أن التغيير ممكن، مهما صعبت الظروف والقصص التي نجد أنفسنا فيها. عندما تكون حريصًا على استرضاء الناس، تتعلم إرضاء كل من عداك. كان اعترافي بأنني أملك فاعلية إرضاء نفسي أولًا، قبل القلق بشأن احتياجات الآخرين، نقطة تحول في حياتي. وعلى الرغم من أن الذنب كثيرًا ما تملكني كلما قدّمت احتياجاتي، فمن خلال معالجة هواجسي عبر التدوين الأدبي، وجدت أنني قادرة على تقبل هذا النمط الجديد من الحياة.

بُتُّ أرى الآن نذر الخطر من أولى بوادرها. إن راودني شعور بالريبة أو الغرابة، لا أمر عليه مرور الكرام، بل أترث وأوليه اهتمامي. في الماضي، كنت أقنع نفسي بأنني أناعلة العلل. شريك يستخف بمشاعري ويخبرني أنني حساسة أكثر مما

ينبغي، صديق يداوم على التأخر، صديق لا يتواصل معي إلا حين تُلم به حاجة: جميعها كانت نذُر خطر تعيّن عليّ الانتباه لها. كانت حدودي تُنتهك - ربما لأنني لم أضعها ابتداءً. لم أقل: «لا يحق لك أن تعاملني هكذا». وبصمتي، شاركت في انتهاك حدودي.

مع أن تعلم تمييز انتهاكات الحدود كان ضروريًا، ظل البوح بمشاعري صعبًا، حتى بعد أن تعلمت تمييزها، بسبب خشيتي من الرفض وشعوري بالذنب إزاء إيلاهم الآخرين. عرفت أن عليّ فعل شيء بخصوص ذلك. فكما قالت آن كاثرين في كتابها أين نضع الحد: «كلما أطلنا المكوث في موقف منتهك تعمقت جروح صدمتنا. وإن لم نتصر لذواتنا، فسنفقد العزم والحيلة والطاقة والعافية والمنظور والمرونة النفسية. لا بد من انتشال أنفسنا من المواقف المنتهكة حفاظًا على سلامتنا».

من واقع عملي باستفاضة مع المسترشدين لمعالجة الخوف والقلق داخل غرفة العلاج النفسي، أدركت أن أنجع السبل للتعامل مع الخوف هو تقبله وتقدير دوره ثم مواجهته. حفاظًا على سلامي وسلامتي النفسية، كان عليّ مصارحة الآخرين بمشاعري على أمل أن يفهموها ويحسنوا سلوكهم. نبع شعوري بالذنب من ميلي إلى وضع احتياجات الآخرين فوق احتياجاتي، وعلمت أن عليّ تقديم نفسي وتقدير احتياجاتي، وأن فعل ما سوى ذلك خيانة.

بعد أن دونت تأملاتي حول فكرة وضع حدود أصح، بدأت أطبق ما تعلمته. ولدهشتي! تقبّل بعض الأهل والأصحاب حدودي الجديدة وكيّفوا سلوكهم وفقّها - أصغوا إليّ واحترموا احتياجاتي. وبالطبع، كان هناك من لم يفعل، وقد ساعدني ذلك في تمييزهم واجتثاثهم. وفجأة بدأت أشعر بالحياة أقل تعقيدًا وإرهاقًا، وإن شابها بعض المرارة، إذ تحتم عليّ التخلي عن بعض العلاقات التي كانت جزءًا أساسيًا من حياتي. كان الأمر فوضويًا وصعبًا في بعض الأحيان، لكنني بعد التأسّي على تلك الخسائر، أدركت أن بوسعي التصالح معها والمضي قدمًا.

بعد خضوعي للعلاج النفسي وتحولي إلى أم، كنت قد قطعت أشواطاً في مسألة وضع الحدود، غير أن شيئاً ما ظل يؤرقني. حلقة مفقودة. لم أدرك ماهيتها حتى قرأت العين الأكثر زرقة لتوني موريسون. في هذا العمل، تواجه موريسون العنصرية المستشرية في المجتمع الأسود، ومعاناة النساء في مجتمع ذكوري، والديناميات الطبقيّة، وهي أمور طال عهدي بها. مسّني عمل موريسون على الرغم من طابعه المؤلم، وشعرت بأنها صورت بفطنة مشاعر شهدناها جميعاً، وإن بدرجات أقل عنفاً، من شعورنا الدائم بعدم الكفاية وتعرضنا للتهميش إلى لهفتنا لنيل الحب والقبول كما نحن. في الرواية، لا تكشف رغبة بيكولا في استبدال عيني زرقاوين بعينيها البنيتين عن العنصرية التي استدخلتها فحسب، بل أيضاً عن توقها إلى أن يراها من حولها. فبالنسبة إلى بيكولا، كانت العينان الزرقاوان رمزاً للجمال، ورمزاً للحب والاحترام والقبول التي تشتهيها.

ذكّرتني قصة بيكولا بلامرثيتي خلال نشأتي فتاةً في مجتمع هندي بشرق أفريقيا، حيث الفصل بين النساء والرجال جلي - وحيث للرجال مكانة أسمى. حين يولد الصبي، تقام الاحتفالات لأمه، وحين تولد البنت، تتلقى الأم المواساة. تحملت النساء كل أعباء الطهي والتنظيف، في حين استرخى الرجال في غرف المعيشة وانخرطوا في نقاشاتهم الفكرية. وعلى الرغم من ابتعاث الفتيات إلى أرقى المدارس والجامعات في الخارج، فقد ظل واجبهن الأساسي خدمة الرجال. أما الزواج، فكان بالنسبة إلى المرأة، معناه أن تودع طموحاتها المهنية لتنعم بشرف أن تكون ربة منزل. هكذا كان على الأقل حال نساء مجتمعنا في أواخر مراهقتي وبواكير رشدي. وكما سعت بيكولا وراء «البياض»، انحاز مجتمعنا إلى البياض «الناصح الجميل». فكان استمرار بشرة المرأة ولو قليلاً يقابل بالازدراء، مما جعل النساء يتحاشين أشعة الشمس بأي ثمن - وهو ما كان تحدياً عسيراً في ربوع كينيا المشمسة.

هنا ساعدتني كتابات موريسون، فقد كشفت تجارب بيكولا والشخصيات النسائية الأخرى كيف تتداخل خيوط التحيز الجنسي والعنصرية: كيف يمكن لمعايير الجمال والأنوثة في المجتمع أن تكون قمعية ومؤذية، ولا سيما للنساء ذوات البشرة الملونة، فتختل موازين القوى ويطول أمد اختلالها، مما يسهم في تهميش النساء وإخضاعهن، خصوصًا من لا يتماشين مع معايير الجمال التقليدية.

كما برزت مسألة الرصيد الاجتماعي والمكانة: كم تبلغ ثروة أسرتك؟ وكم عدد إخوتك؟ هل تنتمين إلى عائلة ممتدة مترامية الأطراف؟ كلما اتسعت دائرة عائلتك، علت مكانتك وارتفع الرصيد، فقد كانت العلاقات هي العملة الرائجة. في سنوات نشأتي، تغلغلت في هذه القنوات والأعراف الاجتماعية الصامتة. لم أشعر قطُّ بأنني جيدة كفاية: كنت سليلة أسرة صغيرة نسبيًا؛ أنثى تقف في منتصف طيف البياض. طاردتني هذه الأفكار المتغلغلة من الماضي إلى الحاضر، وتسلسل شعور اللامرئية إلى شتى علاقاتي وتجاربي البالغة. أضمرت قناعة بأنني لا أهم. على مر السنين، تطور المجتمع - وتلاشت ثقافة «الناصر الجميل»، وخف طغيان السلطة الذكورية - لكن بذور اللامرئية التي غُرست في سنين عمري الأولى كانت قد استوطنت بداخلي.

ثم فاقمت بيئة العمل هذا الشعور، ففي أيام عملي بالقطاع المالي في لندن، كانت الثقافة الذكورية لم تزل متجذرة، وكان المكتب يعج بالرجال وأصحاب البشرة البيضاء (على الرغم من وجود مبادرات للتنوع والشمول اليوم). كنت أدلف إلى قاعة الاجتماعات أحيانًا وألقي تحية جريئة، لكن الحاضرين إما يتجاوزونني بأبصارهم كأني شبح وإما تشي لغة أجسامهم بالتجاهل. كأن لسان حالهم يقول: لا مكان هنا لامرأة هندية بريطانية ضئيلة الجسم. كان هذا حال جميع الأقليات النسائية غير البيضاء. كان عالمًا يضيق بساكنيه.

أود مشاركة تأمل دونته بعد قراءة العين الأكثر زرقة، الذي أظنه يعطي لمحة عن الطريقة التي ساعدني بها الكتاب في بلورة مشاعري والاعتراف بها:

من بين كل ما أرقني في العلاقات، من وضع الحدود المناسبة، و«التعامل بلطف زائد»، وتقديم احتياجات غيري على احتياجاتي طوال الوقت، ظلت تلك الرغبة العميقة في أن أرى، أن أكون مرئية للآخرين، هي الأكثر إلحاحًا. كانت تجربة بيكولا، على الرغم من تطرفها، تذكّرنا كيف يمكن للمجتمعات التي نشأنا فيها أن تطاردنا بقوة حاضرة في كل نفس، تؤثر في نظرتنا للعالم مدى الحياة، بل تجعلنا ننجذب عن غير عمد إلى مجتمعات مماثلة في مراحل لاحقة من الحياة، سواء في الصداقات أو بيئات العمل، حيث تصير ألفة اللامرئية أقرب للنفس من شغل الحيز، الذي قد يشير القلق أحيانًا.

إن الرغبة في أن تُرى، أن تُسمع، أن تُشهد، هي رغبة فطرية. نحن الذين نشأنا نلبي احتياجات غيرنا (غالبًا من الرجال) ونؤثر رغباتهم على رغباتنا، كثيرًا ما ينتهي بنا الأمر شاعرين بأننا لم نحظّ باعتراف قط، وبأن عواطفنا واحتياجاتنا ورغباتنا قد أُهملت. كنا كشتلات غضة، تُركنا نكافح وحدنا تحت لهيب الشمس بلا غذاء كافٍ أو رعاية.

التدوين الصوتي

عرفت السبب وراء رغبتني في أن أرى، غير أن المعضلة كانت في «إصلاح» هذا الشعور. فقد أبى الخواء أن يبرح. كنت أتلمس دربي تحت قبة سماء خلت من النجوم. وهذه المرة، عوضًا عن تدوين أفكارني، سجّلتها صوتيًا. بدأت أترك لنفسي رسائل مسموعة. أخبرت طففتي الداخلية، التي طال أمد شعورها بالإهمال، بأنني معها، أنني أرى ألمها، أنني آسفة لأنها أحست بهذا القدر من الوحدة. بكيت. سمحت لنفسي باختبار الألم والحزن والجرح والهجر والخوف: كل تلك المشاعر من طفولتي التي لم تُحل بعد.

التدوين الصوتي: آلية العمل

تكمُن روعة التدوين الصوتي في قدرته على التقاط عواطفنا الخام في أنقى صورها خلال معاشتها. فالتسجيل الصوتي أشبه بلقطة دقيقة لما يعمل في نفسك في تلك اللحظة، يمنحك سبيلاً للتنفيس عن إحباطك وخوفك وغضبك، وتوجيه هذه العواطف إلى شيء مثمر.

ومن الناحية الفسيولوجية، عندما نمُنح مشاعرنا صوتاً، تسترخي عضلاتنا المتوترة. يتأبنا إحساس نفسي وجسدي بتحرر عاطفة مكبوتة. نبدأ في فهم ما سجلناه ومشاعرنا. وفجأة، يبرز ما هو مهم. ويحل الوضوح محل الضبابية. في الآونة الأخيرة، اعترف عدد من باحثي نيويورك بالتدوين الصوتي ممارسة تأملية نافعة، وذلك بعد أن طلبوا من مراهقين من القدس وغزة ونيويورك أن يسجلوا تجاربهم مع التدوين الصوتي كوسيلة لتأمل الذات (٢٨).

كيف يختلف التدوين الصوتي عن التدوين الكتابي

يجذب التدوين الصوتي أولئك الذين يجدون التعبير عن أفكارهم شفاهةً أيسر من ترتيبها على ورق. كما يُعد أسلوباً ناجحاً لمن يفضلون المواد السمعية على البصرية، ويستسيغون استيعاب المعلومات بالاستماع أكثر من النظر. ويبرز نفعه بصفة خاصة لمن يعانون تدنياً في المهارات التعليمية، أو لذوي الصعوبات اللغوية أو الإعاقات.

عند معاودة سماع تسجيلاتك، تشعر بأن صوتك قد سُمع وفُهم واعُترف به وصدّق عليه بالمعنى الحرفي للكلمة، وهو شعور قد لا يتأتى بالعمق نفسه عند معاودة قراءة يومياتك.

كما يلتقط التدوين الصوتي السياق العاطفي للكلمات، ذلك البعد الذي غالبًا ما يتوارى خلف المكتوب. فعبرة مثل «أحتاج إلى تغيير» قد تحتمل تأويلات شتى حين تُخط على الورق، أما قولها صوتيًا فيشي بالمقصد الكامن من وراء الكلمات.

أتاحت لي ممارسة التدوين الصوتي تحرير الألم الذي كنت أكتبه. فتخففت منه واستطعت المضي قدمًا. عند معاودة الاستماع إلى التسجيلات الصوتية، كانت أناي الأكبر سنًا شاهدة على ذلك الألم. شعرت بالأمان، كما لو أن مشاعري قد حظيت بالاعتراف والفهم. وتلقى دماغي إشارة بأن صوتي قد سُمع - لم أعد بحاجة إلى آخر يصغي إلى ما أقوله أو يستمع إليّ. صرتُ قادرة على تحرير هذه المشاعر. كانت المصادقة على الذات تجربة محررة وشفافة في الوقت نفسه. بدأت قامتي تطول. خف انحناء كتفي؛ واسترخى جسمي. شعرت بالخفة، نفسيًا وجسديًا. لم أعد أختبئ. سمحت لنفسني بشغل حيزها الطبيعي في الوجود.

التطمينات

لطالما أنقذتني الكلمات - سواء بصفتها شكلاً من أشكال التعبير عن الذات أو وسيلة لبناء تقدير الذات أو غرس وصقل نظرة أكثر إيجابية للحياة - وأحسب أن هذا ما جعلني أجد في التطمينات أداة بالغة القوة أيضًا. وبـ«التطمينات» أعني العبارات البسيطة، مثل:

«أنا ذات قيمة».

«ما أشعر به له قيمة».

«حضوري مقدّر».

«أستحق الحب والمودة غير المشروطة».

«أنا أتعافى».

«احتياجاتي مهمة وعليّ احترامها».

التطمينات - آلية العمل

التطمينات هي عبارات تُستخدم لترسيخ المعتقدات أو التوجهات الإيجابية حول الذات أو الآخرين أو العالم. تكمن فكرة التطمينات في أن ترديدها بانتظام يمكن أن يغير عقلية المرء وينمي نظرة أكثر إيجابية. خلص مقال نشره ديفيد ك. شيرمان عام ٢٠١٣، وجمع فيه عدة دراسات حول الموضوع، إلى أن التطمينات تخفف من وطأة تحديات الحياة وتهديداتها، وأن هذا الأثر قد يمتد لفترات طويلة^(٢٩).

لتحقيق الفعالية المرجوة من التطمينات، من المهم اختيار عبارات تمسك بصفة شخصية وتعكس نوع العقلية أو التوجه الذي تسعى لتنميته. يجد البعض نفعًا في ترديد تطميناتهم جهراً عدة مرات في اليوم، في حين يميل آخرون إلى تدوينها أو استحضارها في أذهانهم. قد تستلزم هذه الممارسة وقتًا حتى تُبدي أثرًا ملموسًا في تقديرنا لذاتنا وعقليتنا ونظرتنا للحياة، لذا يتعين التحلي بالصبر والمواظبة عليها.

اعتمدت إلى حد كبير على التطمينات والتدوين الصوتي خلال رحلة علاجي النفسي في أثناء الدراسة (قبل أن أودع عالم المصارف). رأيت فيهما أساليب تفاعلية تختلف عن نظيراتها أحادية الاتجاه. فالأساليب التفاعلية، كالتدوين وتقمُّص الأدوار، تستدعي مشاركة المسترشد وتفاعله مع العملية العلاجية. أما الأساليب أحادية الاتجاه، فتضع المسترشد موضع المتلقي، كما في جلسات التخيل الموجه، أو القراءة، من دون تطبيق أيّ أساليب علاجية مكاملة. لكل نوع من الأساليب دوره. في العلاج بالقراءة، وجدت أن الأساليب التفاعلية تثري نشاط القراءة أحادي الاتجاه، وتمكّن المشارك من تحقيق أقصى استفادة من قراءاته. صارت التطمينات والتدوين الصوتي خشبة خلاص بالنسبة إليّ، ولم أتوقف عن الاستعانة بهما منذ ذلك الحين. قبل سنوات قليلة، حثّم علينا عمل زوجي الانتقال إلى سان فرانسيسكو لعامين. واصلت العمل في مجال الصيرفة الاستثمارية، حتى بعد التأهل مرشدة نفسية. لكنني أخذت أنمي مهاراتي في العلاج بالقراءة ببطء، وفي عام ٢٠١٧، حين انتقلنا إلى سان فرانسيسكو، شعرت أخيرًا بأنني مستعدة لتوديع عالم المصارف والتفرغ كليًا للعلاج بالقراءة. في البداية، كنت أقضي أغلب وقتي وحيدة في المنزل أعتني بطفل صغير، في انتظار قدوم الثاني، ومررت بلحظات من العزلة والحنين إلى الوطن، لكن هذه الأساليب التفاعلية كانت تنقذني المرة تلو الأخرى من خلال تهدئة شكوكي وقلقي.

ممارسة التأمل الأدبي

ثمة أسلوب تفاعلي آخر وجدته مفيدًا في تنمية الوعي بالذات (ولا سيما فيما يخص العواطف والأفكار) وحل المشكلات، وهو ما أسميه «ممارسة التأمل الأدبي».

ممارسة التأمل الأدبي - آلية العمل

يتضمن هذا النهج، كما يوحي اسمه، تأمل ما قرأته ثم استخدام رؤيتك المكتسبة في فهم احتياجاتك وأهدافك. وبذا يمكنك وضع خطة لتطوير الذات، مع مراقبة وقياس تقدمك في تلبية هذه الاحتياجات وتحقيق تلك الأهداف.

ثمة سمات مشتركة بين التأمل الأدبي والتدوين الأدبي، لكن أحد الفروق الأساسية بينهما هو أن التأمل يسعى إلى معالجة الأفكار والمشاعر التي يثيرها النص بطريقة أكثر تنظيمًا وتركيزًا على الأهداف، أما التدوين فهو شكل أكثر تحررًا من التعبير الكتابي يساعد في التنفيس عن المشاعر المكبوتة. أرى التأمل أداة مثالية لتطوير الذات، أما التدوين فأداة مثالية للتعبير عنها.

منهجية ممارسة التأمل الأدبي

لممارسة التأمل الأدبي، اتبع المنهجية والإطار التالي:

- اختر نصًا (قصيدة، أو رواية، أو سيرة ذاتية، أو رواية مصورة، أو أي نوع أدبي آخر) بناءً على موضوع أو مسألة تريد استكشافها. (انظر الفصل ١١: اختيار الكتب لمزيد من التفاصيل حول كيفية اختيار النص).
- تأمل المشاعر التي أثارها الشخصيات أو القصة فيك، والرؤى التي اكتسبتها، والعبر التي استخلصتها من القصة.
- يمكنك أن تناقش تأملاتك هذه في جلسة إرشادية أو علاجية أو

معالجة بالقراءة، أو أن تناقشها مع صديق أو فرد من أفراد أسرتك
لاكتساب منظورات أو رؤى مختلفة.

- بناءً على تأملاتك ونقاشاتك، حدد احتياجاتك وأهدافك.
- ضع خطة تتضمن خطوات عملية لتحقيق تلك الأهداف.
- راقب وقس وقمّ تقدمك.

راجع الفصول ٥ و ٩ و ١٠ لمزيد من التفاصيل حول كيفية تطبيق كل ذلك.

الامتحان

الامتحان شعور جبار محبّب قادر على رفع معنوياتنا في لحظات. خلصت دراسة أجراها باحثون وعلماء أعصاب في معهد الدماغ والإبداع بجامعة جنوب كاليفورنيا عام ٢٠١٥^(٣٠) إلى أن الانغماس في قصص الآخرين مع الامتحان يجعلنا أكثر امتنانًا في حياتنا (انظر «قراءة قصص الامتحان - آلية العمل» صفحة ٨٢ لمزيد من التفاصيل عن هذه الدراسة).

أواظب على ممارسة الامتحان أسبوعيًا حيث أعيد قراءة مقاطع من ثلاث روايات مؤثرة عن الامتحان^(*). تتضمن عناويني الدائمة نساء صغيرات للويزا ماي ألكوت، والاختيار لإديث إيجر والعنديل لكريستن هانا. وعلى الرغم من أن هذه الكتب تنتمي لأنواع وعصور زمنية مختلفة، فهي جميعها تذكّرني بقدرة الامتحان على إيجاد الأمل والسعادة وسط أشد الصعاب. فالقراءة عن أناس ظلوا شاكرين وواصلوا الحياة على الرغم من المحن القاسية، تُبدد وحدتي وتحثني على تقدير كل ما اعتبرته مسلمًا به في حياتي.

(*) حرصًا على تجدد الشغف، أستزيد من جديد الكتب أو القصص التي استوقفتني طوال الأسبوع.

في دراسة أخرى^(٣١)، أجريت عام ٢٠٢١، طُلب من مجموعة من النساء ممارسة الامتحان بانتظام عبر الكتابة عن أشخاص يشعرن تجاههم بالامتنان. أظهرت صور نشاط أدمغة المشاركات عقب ممارسة تمرين الكتابة انخفاضًا ملحوظًا في نشاط اللوزة الدماغية، تلك المنطقة المسؤولة عن استجابات الخوف والقلق. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن ممارسة الامتحان تنشط المسارات العصبية المرتبطة بالمكافأة والمتعة والعواطف الإيجابية، التي تعمل بدورها على تثبيط نشاط اللوزة، مما يؤدي إلى تراجع الاستجابات المرتبطة بالخوف. أخذ الباحثون أيضًا عينات دم لتقييم مؤشرات الالتهاب، ولاحظوا انخفاضًا عامًا في مستويات الالتهاب في الجسم، كما قاسوا مستويات الضغط والقلق، ليجدوا أنها قد تراجعت بدورها بعد الكتابة. تؤكد هذه النتائج أن ممارسة الامتحان يمكن أن تعود بفوائد جمة على صحتنا وعافيتنا النفسية.

قراءة قصص الامتنان - آلية العمل

في دراسة أجراها معهد الدماغ والإبداع عام ٢٠١٥، طُلب من المشاركين مشاهدة سلسلة من الأفلام الوثائقية القصيرة التي تحكي قصص الناجين من الهولوكوست^(٣٢). ثم دُعوا لقراءة عبارات تحثهم على تخيل كيف ستبدو التجربة لو كانوا هم أنفسهم قد نجوا من الهولوكوست بعد تلقيهم دعمًا من فاعل خير؛ من قبيل: «كنت مريضًا لأسابيع. ثم وجد سجين يعمل طبيبًا الدواء وأنقذ حياتك».

لاختبار قوة الامتنان، استخدم العلماء تقنية التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي (fMRI) لالتقاط صور لنشاط أدمغة المشاركين بهدف قياس ردود أفعالهم تجاه الوثائقيات والعبارات التي تلت. أظهرت صور الرنين

المغناطيسي أنه عندما تخيل المشاركون فعل الخير، أضاءت المناطق المرتبطة بمشاعر الامتنان في أدمغتهم، كما لو أنهم تلقوا هذه اللفتة فعلياً. وذلك يعني أن تقمص تجربة الآخر (في حالتنا هذه كان عبر الفيلم، لكن المبدأ نفسه يمكن ملاحظته عند القراءة) يمكن أن يستحث فينا مشاعر امتنان حقة. لإتقان هذه الممارسة، انتقِ قصصاً وحكايات عن الامتنان تخاطب مشاعرك واجعل من قراءتها ورداً منتظماً قدر المستطاع. اختر الوتيرة التي تناسبك، أسبوعية كانت أو نصف شهرية أو شهرية. ويُفضل أيضاً أن تحتفظ بقائمة طوارئ تستخدمها في لحظات الإحباط والحزن (راجع وصفات الكتب في الصفحات من ٢٢٨ إلى ٢٩٠).

الأسى والشعر

انتهت إقامتنا في سان فرانسيسكو قبل ثمانية أشهر من تفشي كوفيد-١٩، وعُدنا إلى لندن بصفة نهائية. لكن لسوء الحظ، في خضم الجائحة، رحلت عن دنيانا جدتي لأبي التي كانت تقطن كينيا. لم يكن قد مر سوى ثلاث سنوات على وفاة جدتي لأمي، فوجدت نفسي أمام خسارة أخرى مدمرة، خسارة أشد وطأة من سابقتها. وعلى الرغم من علاقتنا المتقلبة في الطفولة، كانت جدتاي شخصيتين مهمتين في حياتي، وصرت في رشدي وثيقة الصلة بكليتهما. غرستا في حب الأدب واللغة، من خلال مواظبتهما على قراءة الصحف والكتب والمجلات الغوجاراتية. وستبقى ذكرياتي مع داديما (جدتي لأبي) ونانيما (جدتي لأمي) أغلى كنوزي.

أثار رحيلهما شعوراً هائلاً بالفقد، وذكرني بأن الحياة قصيرة. احتجت إلى طريقة لتجاوز أساي، وكعادتني، لجأت إلى القراءة. فكان كتاب لا بأس إن لم تكن بخير (*It's OK That You're Not OK*)، للمعالجة النفسية ميجان ديفاين، مرشداً لي في رحلتي مع الأسى، حيث بين لي أن أحببنا يمكن أن يحيا فينا.

وإن أمعنا النظر، يمكننا أن نلمح آثارهم في كل ما نفعله: في طريقة أكلنا وعيشنا وتفكيرنا وكتابتنا. نطلب أساي متنفسًا، فأعطيت لألمي صوتًا من خلال الشعر:

مكتبة
t.me/soramnqraa

ذكريات
بلغت الذكريات أجلها.
لكنها مع توالي الأيام،
ترداد أهمية،
كتحف عتيقة يصفلها الزمن
تتلاشى دقتها،
وتتعاضم قيمتها ومعناها.

نبدأ بتذكرها بشكل مختلف،
نشكلها من جديد،
نشاق إلى تلك اللحظات التي أثمرت الذكرى.
وياغتنا الحنين.
فنقدّرُها بطريقة مختلفة،
تتجاوز حقيقتها الأولى.

تجد لها مستقرًا في عقولنا.
كشقوق الأرض تُذكرنا بفقدنا،
ولكن أيضًا بإنسان أحبيناه، وزمن ولّى
ولحظة غابت لن تعود أبدًا.

وجدت في كتابة الشعر قوة تطهيرية عظيمة، أتاحت لي فهم مشاعري ذات يوم،
ولعل هذا أيضًا ما يجعلها أداة بالغة النفع في تجاوز الأسى.

كتابة الشعر - آلية العمل

«الشعر هو تدفق تلقائي لمشاعر قوية؛ ينبثق من عاطفة تُسترجع في لحظة هدوء: فيتأمل الشاعر هذه العاطفة إلى أن يتلاشى الهدوء بفعل تفاعل من نوع ما، وتنشأ بالتدريج مشاعر مشابهة لتلك التي كانت موضع تأمل، لتستقر فعلياً في ذهن الشاعر».

وليام وردزورث

العلاج بالشعر هو شكل من أشكال التعبير العلاجي، يستعان بالشعر لتعزيز التعافي العاطفي والنفسي. ويعتمد على فكرة أن قراءة الشعر وكتابته ومناقشته يمكن أن تعين المرء على استكشاف عواطفه، واكتساب رؤية جديدة لتجاربه، وتنمية وعي أعمق بذاته.

يمنحنا الشعر فرصة للبحث بالأمور الشخصية أو الصعبة، وغالباً ما تُكتب أفضل القصائد من القلب. إنه طريقة لجمع شتات ذهنك والتعبير عن عواطفك والإفصاح عن أفكارك ومشاعرك في قالب إبداعي. حالما تفرغ من كتابة قصيدتك، يغمرك هدوء محبّب نابع من تحريك من ثقل ما كنت تحمله.

إن لم تعتد كتابة الشعر، فقد تجد صعوبة في البداية، لكنها تصبح أيسر بالممارسة. الفكرة تكمن في إطلاق العنان لأفكارك وتدوين ما يتبادر إلى ذهنك. لا تقيد نفسك، تحرر ودع العواطف والكلمات والصور تنساب كما شاءت. قد يكون من الأيسر أحياناً أن تسكب كل ما لديك أولاً، ثم تعود إلى ما دونته لتضع فواصل الأسطر وتعديل بنية المقاطع، بحيث تصبح

قصيدتك أكثر تماسكًا - ولكن لا ضير أيضًا في ترك القصيدة على طبيعتها المجردة. من أفضل مراجع كتابة الشعر كتاب رفيق الشاعر: دليل إلى مباحج كتابة الشعر (*The Poet's Companion: A Guide to the Pleasures of Writing Poetry*) لكيم أدونيزيو. يشمل هذا الكتاب موضوعات مقترحة وطرقًا ناجعة للتغلب على الشك في الذات وحبسة الكتابة، فضلًا عن مد وجزر مسيرة الكتابة.

دونت قصيدتي في صفحة ٨٤، ثم تركتها بضع ساعات قبل أن أعاود قراءتها. الفكرة أن تمنح نفسك مهلة (قد تمتد لساعات أو أيام) ثم تعود إلى ما كتبت، لترى إن كانت المشاعر على حالها أم تبدلت.

كانت العملية أشبه بطقس. فبينما كنت أقرأ والشموع تتراقص خلفي، استشعرت حضور جدتي في الظلال. خاطبني حدسي، مذكرًا إياي بأنني لست وحيدة وأن جدتي ستظلان جزءًا مني. تذكرت المفكر الشهير نعوم تشومسكي وأفكاره حول ديمومة الروح في فيلمه الوثائقي هل الرجل الطويل سعيد؟ (*Is The Man Who Is Tall Happy?*)^(٣٣). يطرح تشومسكي سؤالاً:

ماذا لو قطعنا غصنًا من شجرة صفصاف ثم غرسناه فنما ليصير صورة طبق الأصل مع الشجرة الأم - هل نحن أمام الشجرة نفسها، أم كيان جديد بالكلية؟ وبتطبيق هذه النظرية على البشر، تساءلت عما يحدث لنا عندما نولد: هل نحن مجرد امتداد لآبائنا وأسلافنا، أم كيانات مستقلة قائمة بذاتها؟ إنه سؤال أربك البشرية لقرون. بينما كنت أقرأ قصيدتي في تلك الليلة، فكرت في جدتي. وفقًا للفلسفتين الجاينية والهندوسية، ستعود روح كل منهما إلى الحياة بالتناسخ - فهل سيكون ذلك على هيئة ميلاد جديد لهوية مغايرة، أم مواصلة الوجود كامتداد لنا، نحن عائلتها، في تناسخهن القادم؟ لم تكن لديَّ إجابات شافية

لجميع التساؤلات، لكن كان لديّ الأدب يرشدني ويعينني على استخلاص المعنى من قلب الفقد. غرقت في استبطانات وتأملات عميقة، معيدة تقييم ما يضيفني على حياتي معنى أكبر، وكان العلاج بالقراءة ركنًا أساسيًا في رحلة الاستبصار هذه. بتتابع الكلمات، وتعاقب الجمل، عالجت عواطفني وعشت أساي وأعدت توجيه نفسي لعيش حياة أوفر معنى. شعرت بالرضا، لكنني أدركت أن ثمة المزيد مما ينبغي فعله في هذا المجال. وجزءٌ من ذلك كان نشر الوعي بالعلاج بالقراءة ومنافعه العلاجية للقراء أينما كانوا. ربما وجد بعضهم مثلي في الكتب العزاء والشفاء، لكن بالنسبة إلى الغالبية العظمى، ظل مفهوم العلاج بالقراءة مستجدًا وغريبًا.

عدة العلاج بالقراءة

الأساليب المستخدمة: التدوين الأدبي، قراءة قصص الامتحان، ممارسة التأمل الأدبي، كتابة الشعر.

يوصى به لـ: الشعور بالامتحان والتخفيف من العواطف المؤلمة.

الأساليب المكملّة: التدوين الصوتي، التطمينات.

يوصى به لـ: لإشعار الفرد بأنه مسموع ومفهوم ومُصدّق عليه. كما يساهم في تمكينه وتحفيزه.

الكتب المقروءة: أأنت معي يا رب؟ هذه أنا، مارجريت لجودي بلوم، طاحونة على نهر فلوس لجورج إليوت، أين نضع الحد؟ لأن كاثرين، العين الأكثر زرقة لتوني موريسون، لا بأس إن لم تكن بخير لميجان ديفاين.

أساليب العلاج بالقراءة المتبعة - نقاط رئيسة وتمارين

التدوين الأدبي - نقاط رئيسة

- احتفظ بسجل لكل الكتب التي قرأتها والأثر الذي تركته فيك.
- دوّن ما يستحثة النص من عواطف، جيدة كانت أم سيئة.
- يساهم التعبير عن العواطف السلبية غير المرغوبة في تخفيف وطأتها عن طريق التنظيم العاطفي. وقد ثبت أن الكتابة عن التجارب المزعجة تساهم في خفض ضغط الدم المرتفع، وتخفيف أعراض الألم المزمن، وتعزيز كفاءة جهاز المناعة.

• استرشد بالعملية التالية:

- اختر من الأدب ما تتواصل معه (استعن باختبار مواءمة شخصية القارئ مع النوع الأدبي في الصفحتين ٩٧ و ٩٨ إن راودتك الحيرة).
- ظلّل، دون، وتأمل.
- وحد أفكارك ومشاعرك.

تمرين

اقضي ربع أو نصف ساعة في التدوين. اكتب كل ما يخطر ببالك؛ دع الكلمات والأفكار تنساب على الورق. إليك بعض المحفزات لمساعدتك.

الطفولة

س١: ما كتابك المفضل في طفولتك؟
المحفز: ما الذي مسّك في هذا الكتاب؟ هل كان لجزء منه دور في صنع الشخص الذي أنت عليه اليوم؟

س٢: هل كان في طفولتك عالم أدبي تود الفرار إليه؟
المحفز: ما الذي جذبك في ذلك العالم؟

س٣: ما الكتاب الذي ترى أن على جميع طلاب المدارس دراسته؟
المحفز: هل حان وقت العودة إليه؟

بدايات الرشد

س٤: هل هناك سلسلة من الكتب انغمست في قراءتها بلا توقف؟
المحفز: كيف هو شعور الذوبان في كتاب؟

س ٥: هل ثمة كتاب أحبته وأنت طفل أو شاب يافع؟

المحفز: أما زلت تشعر حياله بالمشاعر نفسها أم أفسدت عودتك إليه ذكرياتك عنه؟

القراءات الحالية

س ٦: ما الكتاب الذي تقرأه حاليًا؟ وما الذي أغراك بقراءته؟

المحفز: أهو الغلاف؟ أم النبذة المختصرة عنه؟ هل كان توصية من صديق؟

س ٧: إن أردت كتابة مراجعة لكتابك المفضل، فماذا ستكتب؟

المحفز: ما الذي مسك فيه؟ هل صادفت شيئًا أزعجك ولو قليلًا؟

س ٨: هل تميل إلى قراءة كتاب واحد في المرة، أم قراءة عدة كتب في الوقت نفسه؟

المحفز: هل ترى انعكاسًا لهذا النمط في مناحٍ أخرى من حياتك؟

مقتطفات القراءة

س ٩: ما الكتاب الذي تلوذ به للراحة؟

المحفز: ما الذي يشدك إليه؟

س ١٠: هل ثمة مقطع من كتاب تؤدُّ حفظه عن ظهر قلب؟

المحفز: لماذا؟ ما أهمية هذا المقطع بالنسبة إليك؟ لعله يستحق أن تدونه وتخصص زاوية ثابتة له في بيتك.

الناس

س ١١: هل سبق أن استمتعت بالحديث عن شخصيات الكتب؟

المحفز: غالبًا ما تنطوي النسيمة على دروس قيّمة - فما الذي استخلصته من هذه الشخصيات وتصرفاتها؟ قد يُظهر ذلك جانبًا خفيًا من شخصيتك.

س١٢: أي كتاب غير روائي قادك إلى اكتشاف شخصية مذهلة لم تعرف لها مثيلًا قط؟

المحفز: ما الذي أعجبك في هذه الشخصية؟

المراجعة

س١٣: عاود النظر في يومياتك. كيف تشعر حيال ما كتبت؟ هل تغير شيء؟ هل ثمة نمط سلوكي مألوف يكرر نفسه؟
المحفز: تأمل ما كتبت وكيف تشعر حياله الآن. اكتب خطوات عملية لمسارك القادم.

ممارسة التأمل الأدبي - نقاط رئيسية

انظر «منهجية ممارسة التأمل الأدبي» صفحة ٨٠.

تمرين

كان لقراءة الشعر والتأمل فيه أثر بالغ في التخفيف من الضغط لدى مسترشديّ. ومن قصائد تخفيف الضغط المفضلة لديّ قصيدة «فراغ» للشاعر و. هـ. ديفيز:

ما جدوى عيشٍ بالهموم مثقلٍ،
لم نحظْ فيه بوقفةٍ للتأمل؟

لا وقت نقضيه بظل غصونها
كالشاة والأبقار في المتأمل:

ولا التفات حين نعبّر غابةً،
للسنجاب المتخافت المتسلل:

ولا انتباه في ضياء نهارنا،
لجداول كالليل ذات الأنجم:

ولا وقوف عند لمح جميلة
نرنو لرقص خطاها المتمهل:

ولا انتظار كي تُثم شفاهها
بسم العيون برويق متكامل؟

ما أتعس العيش المليء بهمة،
إن لم نجد وقتاً به للتأمل.

ما وقع هذه القصيدة عليك؟ أما أنا، فتستدعي في مخيلتي نفحات الربيع وتصلني بالطبيعة. لكنها تنطوي على مرارة، إذ تنعي عجلة الحياة المتسارعة، وتبكي حال من يكتفي بقتل وقته من دون أن يعيشها حقاً. تدعونا إلى التوقف ومراجعة حياتنا. يدفعنا ما تستحثة فينا من حزن و«خواء» إلى الاعتراف بالمشاعر الكامنة بداخلنا. وتحثنا على الاستمتاع باللحظة الراهنة والتحلي بيقظة أكثر. بعد هذه التأملات، عزمت على قضاء مزيد من الوقت بين أحضان الطبيعة، أتشرّب جمالها وأستمتع بما تبعثه فيّ من سلام وطمأنينة.

بوسعك استخدام هذا التمرين لاستكشاف مشكلات أخرى عن طريق اختيار قصيدة أو ديوان يناسب الموضوعات التي تود التركيز عليها (انظر الفصل ١٢

لمزيد من التوصيات الشعرية مصنفة حسب موضوعات الصحة النفسية). اقرأ القصيدة التي اخترتها وتأملها. ما الذي تستحته فيك؟

قراءة قصص الامتحان - نقاط رئيسة

- حين نقرأ قصصًا مبهجة عن الامتحان، تغمرنا مشاعر مماثلة.
- يحدث تنشيط حقيقي لدارات الدماغ التي تجعلنا نشعر بقدر أكبر من الرضا والاسترخاء.
- اختر قصة أو حكاية لقراءتها كل أسبوع أو أسبوعين أو شهر (أو حسبما يلائم وتيرة حياتك)، يعبر فيها البطل أو الكاتب عن امتنانه.
- تُجدي هذه الممارسة نفعًا في لحظات الإحباط والحزن، لذا يُستحسن الاحتفاظ بقائمة طوارئ من قصص الامتحان تُسعفك في تلك اللحظات.

تمرين

- اختر قصة أو حكاية يُعبر فيها البطل أو الكاتب عن امتنانه. يمكن أن تكون رواية أو سيرة ذاتية أو قصة قصيرة أو حتى قصيدة.
- تأمل الشعور الذي استحثته فيك قراءة قصة كهذه.
- من الكتب المفيدة في كتابة الشعر كتاب رفيق الشاعر: دليل إلى مباهج كتابة الشعر لكيم أدونيزيو.

كتابة الشعر - نقاط رئيسة

- يمنحنا الشعر فرصة للبوح بالأمور الشخصية أو الصعبة. يريحنا التعبير عن العواطف غير المرغوبة بهذه الطريقة، مما يمكننا من الماضي قدمًا بذهن صافٍ.

- أطلق العنان لذهنك ودوّن ما يتبادر إليه. دع عواطفك وكلماتك وصورك تنبض بالحياة.
- قد يكون من الأسر أن تدون كل ما يجود به خاطرك أولاً، ثم تعود إلى ما دونته لتبني قصيدتك، واضعاً فواصل الأسطر والمقاطع.

تمرين

إليك بعض الاقتراحات لمساعدتك في بدء قصيدتك إذا وجدت نفسك عالقاً:

- سمّ عاطفتك وصّفها في مقطع من أربعة أسطر.
- تحدث عن مخاوفك.
- تحدث عن خساراتك.
- تحدث عن أحلامك.
- ركّز على صورة مؤثرة وصّفها.
- اكتب عن مصادر إلهامك.

الأساليب العلاجية المكملّة - نقاط رئيسة وتمارين

التدوين الصوتي - نقاط رئيسة

- يلتقط التدوين الصوتي أفكارك ومشاعرك عبر صوتك المسجّل.
- يمكنك البوح بهذه الطريقة من تحرير عواطف كانت ستظل حبيسة بداخلك.
- تشعر بأنك مسموع ومفهوم وبأن ثمة من يعترف بك ويصادق عليك.

- ومن الناحية الفسيولوجية، ترتخي عضلاتك المتشنجة، وتشعر جسديًا ونفسيًا بتحرر العواطف المكبوتة.
- تبدأ في فهم ما دونته ومشاعرك، فتبرز الأمور المهمة ويتبدد الغموض الذي كان يكتنف المشهد.

تمرين

- كلما وجدت نفسك أمام عاطفة صعبة (حزن أو إرهاق أو غضب أو خوف)، سجّل مشاعرك وأفكارك صوتيًا باستخدام مسجل صوتي أو ما شابه.
- أعد تشغيل التسجيل الصوتي. كيف جعلك تشعر؟ هل شعرت بتحسّن بعد الاستماع إلى صوتك وعواطفك وأفكارك؟ هل شعرت بخفة أكبر؟ هل انتضحت رؤيتك أو كوّنت فكرة أفضل عن كيفية التعامل مع المعضلة أو المسألة المطروحة؟
- كرّر هذه الممارسة عدة مرات إن اقتضت الحاجة. انتبه للعواطف القوية. دعها تأخذ مساحتها واحترمها. غالبًا ما نميل إلى تجاهل المشاعر المؤلمة أو الصعبة، وهدف هذا التمرين هو الاعتراف بها والانتباه إليها. إنها أولى خطوات عملية التعافي: تحرير المشاعر الدفينة والعالقة.
- إذا كان ذلك مفيدًا، تأمل أكثر فيما سمعت. هل غيرت رأيك بشأن ما تشعر به؟ هل اختلف شعورك الآن؟ أفضل، أم أسوأ؟ وخذ تأملاتك وما تعلمته. وإذا كان ذلك مفيدًا، فضع تصورًا للخطوات المحتملة المقبلة.

التطمينات - نقاط رئيسة

- التطمينات عبارات تُستخدم لترسيخ المعتقدات أو التوجهات الإيجابية حول الذات أو الآخرين أو العالم.
- يمكن لترديدها بانتظام أن يغيّر عقليتنا، ويساعد في تنمية نظرة أكثر إيجابية للحياة، ويمكننا من مواجهة التحديات بنجاح.
- اختر العبارات التي تمسك شخصيًا وتعكس نوع العقلية أو التوجه الذي تريد صقله.
- ردّد التطمينات جهرًا كل يوم، أو بوتيرة أكبر إن اقتضت الحاجة.
- تحلّ بالصبر والمداومة، فهذه الممارسة قد تستغرق وقتًا لتحدث أثرًا ملموسًا.

تمرين

- ابتكر مجموعة من التطمينات التي تدعم أهدافك وسلامتك النفسية مستقبلًا. إليك أمثلة تهتدي بها:
 - أقدرّ جسمي وممتن لكل ما يقدمه لي.
 - كل يوم يقرّبني أكثر فأكثر من أفضل نسخة من نفسي.
 - تدعمني منظومة رائعة من العلاقات.
 - أستحق السعادة والعافية والمحبة.
 - أمارس شيئًا أحبه كل يوم.
- حدد وتيرة ترديد هذه التطمينات جهرًا. قد تكون مرة واحدة يوميًا، ربما في الصباح الباكر أو قبيل الخلود للنوم. وقد تود مضاعفتها إلى مرتين في اليوم.
- اسعَ إلى إرساء ممارسة منتظمة طويلة المدى، فالمداومة مفتاح النجاح.
- عدّل تطميناتك إذا احتجت، كلما تغيرت الظروف.

اختبار: مواءمة شخصية القارئ مع النوع الأدبي

١. ما نوع الشخصية التي تتماهى معها أو تطمح لأن تكون مثلها؟

- أ. الشخصية التي تتغلب على الصعاب وتبدي مرونة نفسية.
- ب. الشخصية التي تصارع تحديات الصحة النفسية وترويض العواطف.
- ج. الشخصية التي تتخذ من الدعابة سبيلاً للتكيف مع المواقف الصعبة.
- د. الشخصية التي تستمد قوتها الداخلية من سماتها أو قدراتها الفريدة.

٢. أي نوع من الصراعات يمسك أكثر؟

- أ. الصراع المرتبط بالصددمات النفسية وقسوة تجارب الحياة.
- ب. الصراع المرتبط بالنمو الشخصي واكتشاف الذات.
- ج. الصراع المرتبط بالعلاقات والتواصل الإنساني.
- د. الصراع المرتبط بمشاعر الغربة أو تحديات الهوية.

٣. أي نوع من الأجواء يبعث فيك الأمان والراحة؟

- أ. الجو الواقعي المؤلف الذي يذكرك ببيتك أو أماكن تعرفها.
- ب. الجو الذي يشبه جذورك أو تراثك الثقافي.
- ج. الجو المفعم بالمرح والخيال، لكنه يظل موصولاً بالواقع.
- د. الجو المختلف كلياً عن تجاربك، الذي يمكنك من استكشاف منظورات وإمكانات جديدة.

٤. أي نوع من الموضوعات يمسك على المستوى الشخصي؟

- أ. الموضوعات المرتبطة بتجاوز الصعاب وبناء مرونة نفسية.
- ب. الموضوعات المرتبطة بالصحة النفسية ورعاية الذات.
- ج. الموضوعات المرتبطة بقوة الضحك واكتشاف مباحج الحياة.
- د. الموضوعات المرتبطة بإيجاد القوة الداخلية واعتناق السمات الفريدة.

٥. أي نوع من المشاعر تود استكشافها أو معالجتها بالقراءة؟

- أ. مشاعر الخوف أو القلق المرتبطة بصدمات الماضي أو تجاربه الصعبة.
- ب. مشاعر عدم اليقين أو الحيرة المرتبطة بالنمو الشخصي والتغيير.
- ج. مشاعر الفرح أو السعادة المرتبطة بالعلاقات والتواصل الإنساني.
- د. مشاعر التمكن أو الإلهام المرتبطة بإيجاد القوة الداخلية واعتناق الهوية الشخصية.

النتائج

معظم الإجابات أ - أدب السير أو المذكرات أو كتب المساعدة الذاتية: القراء الذي يتماهون مع شخصيات تجاوزت الصعاب وأظهرت مرونة نفسية؛ قد يجدون الإلهام والأمل في السير أو المذكرات أو كتب المساعدة الذاتية.

معظم الإجابات ب - أدب اليافعين أو الأدب المعاصر: القراء الذين يتألفون مع شخصيات تُصارع تحديات الصحة النفسية أو النمو الشخصي؛ قد ينتفعون بقراءة أدب اليافعين أو الأدب المعاصر الذي يستكشف تعقيدات التجربة الإنسانية.

معظم الإجابات ج - الأدب الفكاهي: القراء الذين يتخذون من الفكاهة سبيلاً لمواجهة المواقف الصعبة؛ قد يجدون الراحة والعزاء في القصص المرححة خفيفة الظل.

معظم الإجابات د - أدب الخيال أو الخيال العلمي: القراء الذين يستمدون قوتهم الداخلية من سماتهم وقدراتهم الفريدة؛ قد يجدون متعتهم في استكشاف منظورات وإمكانات جديدة عبر قصص الخيال أو الخيال العلمي.

هذه إرشادات عامة، وقد يجد القراء قيمة علاجية في أنواع أو موضوعات عدة. يقدم هذا الاختبار نقطة انطلاق للقراء الباحثين عن كتب تمسُّهم على المستوى الشخصي.

تاتيانا

«ليس الموت ما يجدر بالمرء أن يخشاه، إنما الخشية ألا
يذوق طعم الحياة أبدًا».

ماركوس أوريليوس، التأملات

تعريف بالحالة: تريد تاتيانا س. معالجة مشاعر الفقد والاكتئاب
التي اعترتها إثر تشخيصها بسرطان الحنجرة. وبصفتها من محبي أدب
المذكرات، تريد القراءة عن تجارب مرضى سرطان آخرين.

«كثيرًا ما كان ألكسي يخبرني بأنني مكتئبة. كنت نادرًا ما أخرج من البيت. بدلًا
من ذلك، كنت أرتمي ببيجامتي، وأتدثر باللحاف وأقرأ».

أتتني تاتيانا وهي في السابعة والثلاثين، بعد أن قضت ست سنوات من
حياتها مع رفيقها ألكسي. كانت تعاني التهابًا حلقياً مزمنًا وإعياء مستمرًا
وحالة مؤلمة من الارتجاع المعدي المريئي، عزتها إلى إدمانها التدخين،
وكانت تعالجها بالأدوية. بحلول وقت التشخيص، كان السرطان قد بلغ
مرحلته الرابعة. عمَّ التوتر أجواء المنزل. فقد كانت علاقتها بألكسي مشحونة

حتى قبل ظهور السرطان، وجاء خبر التشخيص ليفاقم مشاعر الاستياء الذي تعيشه بالفعل.

بدأت قصة تاتيانا وألكسي في مقر العمل. كانا يعملان مستشارين في تكنولوجيا المعلومات بشركة برمجيات مرموقة في لندن. اتسمت بدايات علاقتهما بالحماس، لكن مع مرور الزمن، بدأت الشرارة بينهما تخفت. وعلى الرغم من تطرقهما إلى موضوع الزواج أكثر من مرة، فلم يسعَ أيُّ منهما إلى تحقيقه. طغى الروتين والرتابة على رغبتهما في الانتقال إلى المرحلة التالية، ووجدا نفسيهما عند مفترق طرق حيث يتعين عليهما التفكير بجدية في مصير علاقتهما. هل يبقيان معاً؟

ظل هذا السؤال يتردد في ذهنيهما، لكنه لم يشغل بال تاتيانا كثيراً في ظل تشخيصها الأخير. كان سرطان الحنجرة - أو بتعبير أدق، سرطان المريء - الذي تعانيه شرساً. وأخبرها الأطباء بأن عامًا واحدًا هو كل ما تبقى لها في هذه الحياة، فتلقت الخبر بذهول تام. بدا الوضع برمته غير حقيقي. لم يخطر ببالها قطُّ أنها في عمر السابعة والثلاثين يمكن أن تقترب إلى هذا الحد من نهاية حياتها.

ثم سرعان ما استحال الذهول غضبًا. أرادت تاتيانا إجابات؛ أرادت معرفة سبب حدوث كل ذلك لها. وفي مواجهة تشخيصها القاتل، بدأت تأسيها المبكر على حياتها، متنقلة بين مراحل الأسى الخمس: الإنكار، بالغضب، فالمساومة، فالإكتئاب، ثم التسليم. احتاجت إلى شيء يخلّصها من الغمامة القائمة التي تطوقها؛ شيء يضع حدًا لنوبات الهلع التي تتابها في الخامسة فجرًا. أراد جزءٌ منها التواصل مع مرضى سرطان آخرين. أرادت أن تطرح عليهم أسئلة. لكن التواصل مع آخرين يعني الاعتراف بتشخيصها، وهو ما لم تكن مستعدة له بعد. ومن ثمَّ، أرادت فهم وضعها من خلال الفن، وتحديدًا الأدب، ولهذا أنت لتراني. اقترحتُ:

- بما أنك تستمعين بقراءة المذكرات، لمَ لا تجربين إحداها؟ ربما تكون بالنسبة إليك آمَن وأقل وطأة، وربما تجددين فيها ما يصادق على بعض من قلقك وهو اجسك.

أجاب:

- يبدو هذا رائعًا في الواقع. أنا في أمس الحاجة إلى ما يعينني على فهم كل ما يجري في هذه الآونة.

سمعت بحة صوتها وهي تتحدث. تنحنحت ثم أردفت:

- إن معرفتي بقصر ما تبقى لي من عمر ترعبي، وقد غيرت كل شيء. لم أعد أدري ما ينبغي لي فعله. أحتاج إلى معرفة كيف تجاوز آخرون ذلك؛ كيف استطاعوا التكيف. لا أملك سوى الشعور بالحزن والخواء.

كانت مشاعر تاتيانا طبيعية. عادةً ما يبحث مرضى السرطان عن أناس عايشوا المرض، علّهم يجدون في قصصهم الإجابات. أردتُ معرفة المزيد عن علاقتها بالكسي في البيت ووقع هذا الخبر الجلل عليهما، فسألتهما:

- هل تحدثتِ مع الكسي عن الأمر؟ ما رأيه؟

- نعم، ولا.

ترددت تاتيانا، قبل أن تتابع:

- عمله النهاري يستهلك كل وقته، كما بدأ يقضي أمسياته في تدريس الشطرنج عبر الإنترنت سعيًا إلى توفير مزيدٍ من المال. أقلقني هذا الرد قليلًا.

- هل تجدان متسعًا من الوقت لمشاركة أحداث يومكما؟

أجابت تاتيانا بتردد:

- قلما نقضي وقتًا في الحديث في الواقع، بل يعيش كلُّ منا يومه كيفما اتفق. كأننا مجرد شريكين في السكن، لكلِّ منا حياته.

غمرتني موجة هائلة من الحزن. كان يتضح شيئًا فشيئًا أن ثمة خللاً ما. واصلت تاتيانا:

- كأننا لسنا في علاقة حميمية أصلاً. والآن مع السرطان، لا أدري إلى أين ستؤول الأمور. أظنه لم يعد يلحظ وجودي. أتعلمين، لم يعد يلحظ إذا

كنت أبدو جميلة في ثوبٍ ما، أو إذا غيرت تصفيفة شعري، أو إذا بذلت جهدًا إضافيًا من أجله.

أقلقتني الوحدة البادية في صوت تاتيانا، مقترنة بتشخيص السرطان القاسي جدًا. سألتها برفق:

- هل أخبرته بمشاعرك؟

- كلا، بالطبع لا. كنا معًا لمدة طويلة جدًا، وأجزم أنه يعلم ما أشعر به ولكنه ببساطة لا يكثرث.

لم أكن متأكدة من صحة كلامها، وخطر ببالي أن ألكسي ربما لا يملك مهارة إظهار اهتمامه ليس إلا.

أطرقت تاتيانا بعينيها البنيتين الواسعتين، فبرزت الخطوط الرفيعة على جبينها، بدت كمن هرمت قبل الأوان. انزوت وبدأ أنها هربت بفكرها إلى عالمها الخاص. كان عليّ أن أعيدها إلى اللحظة الراهنة:

- حدثيني عن طفولتك يا تاتيانا. أين نشأت؟ كيف كانت علاقتك بوالديك؟

- آه، نشأت في سان بطرسبرج مع جدّي. توفي أبي وأنا وأختي صغيرتان جدًا. لم أعرفه حقًا، ولم أتحدث عنه مع أمي قط. ثمة صور تجمعنا كعائلة من أربعة أفراد، حيث نبدو سعداء. وعندما كنت في الخامسة وأختي في الثالثة، انتقلت أمي إلى لندن. التقت رجلًا بريطانيًا، وقررت البحث عن عمل هناك محاسبة. ثم لحقت بها أنا وأختي حين قدمنا إلى بريطانيا للدراسة الجامعية. وجدتُ عملي هذا واستقر بي المقام هنا - ثم التقيت ألكسي، بالطبع، وصار من المنطقي أن أبقى.

كان واضحًا من هيتها المستسلمة أنها تصالحت مع فكرة أن هذا هو واقعها وأنه سيظل كذلك. بدت كمن يراقب حياته من بعيد، مما أورثها عجزًا انهزاميًا بدا أنه يخدمها ظاهريًا من خلال الحفاظ على استمرارية العلاقة وإبقاء الحال على ما هو عليه: مستقرًا. رفضت زعزعة القارب خشية أن تغرق. كانت هذه آليتها الدفاعية، وقد أبقتها طافية - إلى أن داهمها تشخيص السرطان.

أدركتُ أن غياب أم تاتيانا خلال سنوات التكوين كان صعباً جداً عليها، فغياب الوالدين يمكن أن يستحث شعوراً بالهجر يبقى لسنوات ويعيثُ فساداً في علاقاتنا المستقبلية. اختارت تاتيانا ألكسي، الرجل الغائب عنها عاطفياً من نواح كثيرة، في محاكاة لعلاقتها الأولى مع أمها. ففي الحياة، نميل إلى الاعتقاد بأننا لا نستحق إلا ما كان لدينا دائماً. ولتغيير هذه المعتقدات العقيمة التي كثيراً ما تؤذي، نلجأ إلى العلاج النفسي بأنواعه، ومنه العلاج بالقراءة. ومن خلاله، يمكننا فك حلقات التفكير السلبي والترحيب بالتغيير، على الرغم من أنه يستتبع حتماً فقدان المألوف. وهذا فقدان يمكن أن يكون موجهًا، مما يجعل رحلة العلاج أصعب.

أردت لتاتيانا أن تعرف أنها ليست وحيدة في محتتها؛ ثمة من سلكوا هذا الدرب، سلكوه بشجاعة وغاية في خضم مصاعب التعايش مع السرطان. اقترحت عليها كتاب عندما تتحول الأنفاس إلى هواء لبول كولانثي، وهو مذكرات جراح أعصاب يتصالح مع تشخيصه بسرطان رئوي عضال. كان هذا الكتاب رفيقنا في جل جلستنا، إلى جانب يوميات السرطان (*The Cancer Journals*) لأودري لورد ويمكنك شفاء حياتك للويز هاي. طرحت هذه الكتب رؤى حول تجربة السرطان وما تجلبه من تعقيدات بطريقة لا يقوى عليها سوى الأدب واللغة، وأعطت تاتيانا مفردات للتعبير عما تمر به. فمن خلال قصص شخصيات الأدب وتجاربها، نستقي الإلهام والبصيرة في معاركنا الخاصة، ونستمد القوة والشجاعة لمواجهة تحدياتنا بفهم أعمق للذات ورافة أكبر بها.

قد تعجز المحادثات مع الأهل والأصحاب، أو حتى مع معالج نفسي متمرس، عن محاكاة ذلك المزيج الفني بين اللغة والتجربة الذي نجده في الكتب. فالأدب لا يهاب مواجهة المواضيع الصعبة أو المؤلمة، بل يقدم رسالة مصاغة مدروسة بعناية لتنبه القارئ برفق إلى العواطف الكامنة التي يمر بها. لقد فُطرت أدمغتنا، من الناحية العصبية، على الاستجابة للحكايات، حيث تنشط القصص مناطق

الدماغ المسؤولة عن معالجة اللغة والإدراك الحسي والتنظيم العاطفي^(٣٤). حين نسمع قصة، تحاكي أدمغتنا تجارب الشخصيات وتمكننا من معايشة عواطفهم وأفكارهم وأفعالهم. كل هذه العناصر - القصة والبنية والجاهزية لكشف المواضيع الصعبة - قد تغيب عن محادثاتنا مع الأهل والأصحاب والمعالجين، مما يصعب علينا التواصل معهم، فضلاً عن التواصل مع أنفسنا - مع تلك الأجزاء المفقودة منا. للأدب قدرة عجيبة على فعل ذلك بالضبط، فينقذنا ونحن في أشد حالاتنا هشاشة، ويحملنا إلى بر الأمان ويطمئنتنا بأننا لسنا وحدنا وأننا سنظل دوماً مدعومين.

أوصيتُ تاتيانا بأن تضيف إلى القراءة التدوين الأدبي وتأمل المشاعر والملاحظات التي تظهر.

التدوين الأدبي

وجدت تاتيانا في التدوين الأدبي (انظر الصفحات ٦٥-٦٩) تجربة تطهيرية عميقة. في يومياتها، كتبت:

كان التشخيص أشبه بقنبلة انفجرت في وجهي. طوفان من العواطف. إنكار، عدم تصديق، صدمة، غضب، خوف، حزن - [عواطف] ألمتني بشدة، وتناوبت على اجتياح أجزاء مختلفة مني في كل مرة. مازلت أعالج كل هذا، لكنه يتركني منهكة ومستنزفة. وفي خضم محاولاتي لملمة شتاتي، أُضطر إلى التفكير فيما سأخبر به الآخرين. قلق إخبار الناس. رأيت كيف أفضى بول كولانثي إلى أهله وأصحابه بسهولة في عندما تتحول الأنفاس إلى هواء، كان يراهم حلفاءه، وأريد أن أجد هذه الثقة، هذه الشجاعة وهذا الإيمان بالآخرين. الإيمان بأنهم هنا لمساعدتي.

وضعت قائمة بالأشياء التي أود أن يعرفها الآخرون بغية السيطرة على قلقي وتوقعاتي منهم:

- رجاء تحلّوا بالصبر معي، فأنا أحاول التصالح مع هويتي الجديدة.
- رجاء اسألوا عني - فذلك يُشعرني بالتواصل.
- رجاء لا تتجاهلوا وضعي الجديد - فذلك يوجعني. أمرٌ بالكثير وأريد منكم الاعتراف بذلك.
- رجاء لا تأخذوا الأمر على محمل شخصي إن بدرت مني «جفوة» - فليس السبب أنتم أو ما قلتموه، بل جحيمي الذي أعيشه.
- رجاء شاركوني أخباركم السعيدة/ الطيبة. ما زلتُ أود الاستمتاع/ الاحتفال بسعادتكم.
- تلطّفوا دومًا. فلا أحد يعلم ما يمر به الآخر.

شعرت بألم كولانثي وهو يموت في ريعان شبابه. مسّني وجع طموحاته المبتورة كجراح أعصاب ناجح. فثمة الكثير مما أريد فعله في حياتي، الكثير مما أريد تحقيقه، الاحتفاء به، مشاركته مع الأهل والأصحاب.

ما بث فيّ الأمل هو أن كولانثي سعى إلى استكشاف ما يعطي حياته معنى، على الرغم من شُح الوقت المتبقي له. وبفضل هذه المسألة تحديدًا اتضحت رؤيتي. وجدت العزاء في كلمات جراهام جرين: الحياة تُعاش في العشرين عامًا الأولى وما يليها ليس سوى تأملات.

عبر كولانثي عن ذلك ببلاغة حين قال:

كلنا يرضح لحتمية الفناء. لسْتُ وحدي من بلغ هذا المنتهى. فالطموحات

كلها إما تُدرك وإما تُنسى؛ وفي الحاليتين، تنتمي إلى الماضي. يفقد المستقبل دوره بوصفه سُلماً يصلنا إلى أهداف الحياة، ويصير مجرد امتداد للحاضر. أما المال والجاه وكل الأباطيل التي ذكرها واعظ سفر الجامعة(*)، فلم تعد ذات أهمية: جري وراء سراب.

في يومياتها، تأملت تاتيانا كيف تماست تجارب الكتاب الذين قرأت لهم مع رحلتها مع السرطان. كان التناقض بين «لا أستطيع الاستمرار» و«لا مفر من الاستمرار»، إلى جانب الشعور بأن شيئاً لم يتغير على الرغم من تغير كل شيء، يجسد تجربتها بدقة متناهية. كثيراً ما وجدت تاتيانا نفسها تلوذ بمذكرات بول كولانثي كلما شعرت بالإحباط. فكانت تنتشلها من دوامات الحزن العابرة، تخبرها أن ثمة من سلكوا هذا الدرب الوعر قبلها. في تلك اللحظات، كانت تتذكر جور الحياة وكم هي ضئيلة سيطرتنا على مجرياتها.

ربما الأمر كله متعلق بالاستسلام والتخلي - التخلي عن كلٍّ من التوقعات والخوف من المجهول. كانت الحاجة إلى السيطرة على أدق التفاصيل خانقة. كان في الاستسلام حرية. وبوحي من كتاب يمكنك شفاء حياتك للويس هاي، قررت تاتيانا أن تجعل من تمرين التنفس العميق المسمّى «التخلي» عادة يومية. يتضمن التمرين أخذ النفس وإطلاقه، مع إرخاء فروة الرأس أولاً، ثم الوجه والجبين، والانتقال تدريجياً إلى اللسان والعنق والمنكبين، ومنهما إلى الظهر والبطن والحوض، وصولاً إلى الساقين ومشطَي القدمين. هكذا تنفك عُقد التوتر من جسمها ويحل محلها سلام عجيب. كما اغتنمت تاتيانا قوة التطمينات فرددت كلمات هاي: «أنا مستعدة للتخلي. أنا أتححرر. أتخلي. أحرر نفسي من كل توتر. من كل خوف. من

(*) واعظ سفر الجامعة: شخصية محورية في أحد أسفار العهد القديم، وقد اشتهر بعبارة «باطل الأباطيل، الكل باطل». تدور تأملاته حول فكرة أن السعي وراء المال والجاه والملذات الدنيوية سعي عديم الجدوى، وما هو إلا مجرد جري وراء سراب، إذ يرى أن كل مظاهر النجاح الدنيوي زائلة ولا تمنح الإنسان المعنى الحقيقي للحياة. (المترجمة).

كل غضب. من كل ذنب. من كل حزن. أتخلّى عن قيود الماضي. أتخلّى وأنعم بالسلام. أنا في سلام مع نفسي. في سلام مع سيرة الحياة. أنا في أمان». بفضل الجمع بين أساليب التهذئة وقصة هاي القريية من الواقع، استطاعت تاتيانا استعادة قوتها الداخلية. أجبرتها تمارين التنفس على التركيز على الحاضر وخففت من وطأة أفكار اليأس بداخلها.

ولأن تاتيانا قارئة شغوف، اقترحتُ عليها أيضًا كتاب نادي كتاب نهاية حياتك (*The End of Your Life Book Club*) لويل شوالب، الذي يحكي قصة نادي كتاب جمع بينه وبين أمه. فحين سُخِصَت الأم، ماري آن شوالب، بسرطان البنكرياس العضال في عامها الثالث والسبعين، آثرت أن تقضي أيامها الأخيرة برفقة ابنها، غارقة في عوالم الكتب التي كثيرًا ما أرادت قراءتها. وبوحي من تلك الفكرة، أنشأت تاتيانا نادي كتاب مع أمها وأختها لتستمتع بممارسة أكثر شيء تحبه مع أكثر شخصين تحبهما. أثمر هذا نقاشات عميقة وحميمة. استشعرت تاتيانا حيوية وحضورًا خاصًا في تلك اللحظات.

تصور مستقبلات بديلة

ظلت علاقة تاتيانا بالكسي تتكشف في الخلفية. وكلما تحدثت مع تاتيانا، ازداد شعوري بأن العلاقة تؤثر بالسلب فيها. فالشريك الغائب عاطفيًا، الذي يشبه أمها الغائبة عاطفيًا، هو حتمًا من ستجد تاتيانا معه أكبر قدر من الراحة.

طلبتُ منها تصور مآلات بديلة للعلاقة، مستعينة بأسلوب اقترحته خبيرة المستقبلات الشهيرة جين مكجونجال في تمرين يُدعى «سيناريو المستقبل»، ذكرته في كتابها متخيلٌ (*Imaginable*). تحثنا مكجونجال على التخطيط للمستقبل من خلال ابتكار سيناريوهات محتملة للأوضاع التي نجد صعوبة في التعامل معها. نسافر بعقولنا عبر الزمن لتتخيل بوضوح نهايات بديلة من خلال ما تسميه

«تدريب التخيل التفصيلي». يتطلب هذا التمرين التركيز على تفاصيل دقيقة عند تخيل سيناريوهاتنا، لذا علينا الحرص على إشراك الحواس الخمس (البصر والسمع والتذوق واللمس والشم). حين نُجري هذه المحاكاة في أذهاننا، يتسلل إلينا الأمل، إذ تتاح لنا فرصة معايشة حلول بديلة لمشكلاتنا. وحين نؤدي دورًا نشطًا في تشكيل مستقبلنا يتضاءل شعورنا بالعجز، وتزداد مرونتنا النفسية، ويتجدد شعورنا بالفاعلية التي تمكننا من السعي وراء ما يهمنا.

تصور مستقبلات بديلة - آلية العمل

المقصود بتصور مستقبلات أو مآلات بديلة هو تمامًا ما يشي به الاسم: تخيل نهايات أو مآلات بديلة لوضع معين، مهما بدت مستحيلة في البداية. وهو أسلوب تصور مجرب يمكن استخدامه في شتى صنوف العلاج أو التوجيه النفسي، وليس من أساليب «العلاج بالقراءة».

ابتكرت هذا الأسلوب جين مكجونجال، خبيرة المستقبلات في معهد المستقبل، التي طرحت في كتابها متخيلٌ مجموعة واسعة من الأساليب لخلق المستقبل الأمثل لنفسك.

إنه أسلوب ممتاز لحل المشكلات وتحفيز أنفسنا لصنع المستقبل الذي نريد. يزيد كلاً من الأمل والتعاطف، ويعلمنا الاعتراف باحتياجاتنا والتصرف بما يكفل تلبيةها. كما يحثنا على الشعور بالعواطف الضرورية لتجاوز الأحداث أو الفترات المؤلمة. هذا النوع من الرأفة بالذات ورعايتها قادر على إحداث تغيير جذري في حياتنا وإلهامنا وتمكيننا، كما ثبت علمياً أنه يبني مسارات الأمل في الدماغ.

في لقائي الثالث مع تاتيانا، طلبتُ منها تخيل مآلات بديلة لعلاقتها. أردت لها أن تدرك أن لديها القدرة على إحداث تغيير إن كانت تعسة. في البداية، بدت عالقة في الماضي، عاجزة عن تخيل أي مستقبل أو علاقة بديلة. تعذر عليها السفر عبر الزمن كما ينبغي. وهو نمط شائع لدى من عانوا اضطراب ما بعد الصدمة.

فيما يتعلق باضطراب ما بعد الصدمة، تكون لقدرة المرء على استحضار ذكريات معينة من ماضيه (ذاكرة السيرة الذاتية) أهمية في تصور مستقبله. ذلك لأن تخيل الأحداث المستقبلية المحتملة معتمد على كثير من العمليات الدماغية التي تُستخدم في استحضار الأحداث الماضية^(٣٥). حين يخطط المرء، مثلاً، لرحلة إلى مدينة جديدة، يمكنه الاعتماد على تجاربه السابقة في زيارة مدن مماثلة لبناء صورة ذهنية عما قد تكون عليه الرحلة. يمكن لهذه المحاكاة الذهنية أن تساعد الفرد على توقع التحديات والفرص المحتملة، وإعداد العدة لها.

علاوة على ذلك، للقدرة على استحضار ذكريات محددة من الماضي دور محوري في بلورة إحساس بالهوية واستمرارية الشخصية. فالأشخاص الذين يتمتعون بذاكرة سيرة ذاتية أقوى يكونون أقدر على ربط تجاربهم الماضية بذواتهم الحاضرة والمستقبلية، مما يولد إحساساً أكبر بالاتساق والغاية في الحياة. غير أن من ابتلوا باضطراب ما بعد الصدمة يميلون، بدلاً من الاعتماد على ذاكرة السيرة الذاتية، إلى الركون إلى ذاكرة «معممة».

فعلى سبيل المثال، قد يتذكر صاحب الذاكرة «المعممة» تجربة سلبية في الرسوب في اختبارٍ ما، لكنه يعجز عن تذكر تفاصيل التجربة، كموضوع الاختبار، أو مكانه وزمانه، أو خطوات تحضيره له، بل يجنح إلى تعميم التجربة ليخلص إلى أنه يفتقر إلى مهارة أداء الاختبارات. أما صاحب الذاكرة المحددة، فيستطيع تذكر تفاصيل التجربة، من الأحداث التي سبقت الاختبار وتلته، والمشاعر التي اعترته آنذاك، والدروس التي استخلصها من التجربة. قد يُقر بتعثره في الاختبار،

لكنه لا يسحب هذا الحكم على سائر اختبارات، بل يصب تركيزه على تحسين تحضيراته وأدائه للاختبارات المقبلة.

كشفت دراسة نُشرت عام ٢٠١٤ في مجلة علم النفس السريري أن الميل إلى الاعتماد على الذاكرة المعممة يقوِّض أي قدرة على تصور مستقبل معين^(٣٦). فصاحب هذه الذاكرة يجد نفسه عاجزاً عن تصور ذاته في المستقبل، كما يجد صعوبة في رسم الخطط المستقبلية ووضع الأهداف. لكن الخبر السار هو أن معالجة صدمات الماضي يمكن أن تسهم في إصلاح الوظائف المعرفية المتعلقة بحل المشكلات وتخيل المآلات المستقبلية ووضع الأهداف^(٣٧).

كما يرتبط الاكتئاب، المرتبط بالصدمة، بصعوبة استحضار ذكريات معينة^(٣٨)، مما يصعب عملية السفر عبر الزمن إلى المستقبل، وقد عانت تاتيانا من الاكتئاب طوال حياتها.

منحتها وقتاً واقترحت عليها الاستراتيجيات التالية لتعزيز قدرتها على استحضار الذكريات، كي يتسنى لها تصور الأحداث المستقبلية بشكل أوضح.

- يمكن لتذكُّر تفاصيل محددة عن حدثٍ ماضٍ، مثل ما كنتِ ترتدينه، ومن كان معك، وما شعرتِ به آنذاك، أن يصقل مهاراتك في استحضار الذكريات ويسهل عليكِ النفاذ إليها مستقبلاً.
- يمكن لتدوين تجارب الماضي في يومياتك أن يعينك أيضاً على استحضار الذكريات واستخدامها لرسم محاكاة ذهنية لحدثٍ مستقبلي محتمل.
- يمكن لممارسات اليقظة الذهنية، كتمارين التأمل والتنفس العميق، أن تعينك على استحضار الذكريات. فحين تركزين على لحظتكِ الراهنة وتعززين وعيكِ بأفكارك وعواطفك، تزداد قدرتك على استحضار الذكريات واستخدامها لرسم محاكاة ذهنية لحدثٍ مستقبلي محتمل.

ذكرت تاتيانا مقطعاً قرأته في رواية ما تخبئه لنا النجوم لجون جرين وجدت فيه تطميناً متمزج فيه الحلاوة بالمرارة.

سيأتي يوم نرحل فيه جميعاً، بلا استثناء. سيأتي يوم لا يبقى فيه من بني البشر من يتذكر أن إنساناً عاش على هذه الأرض، أو أن جنسنا البشري قد ترك أثراً. لن يبقى من يتذكر أرسطو أو كليوباترا، فضلاً عنك أنت. سيطوي النسيان كل ما فعلناه وشيدناه وكتبناه وفكرنا فيه واكتشفناه، ويصير كل شيء كأن لم يكن. قد يأتي هذا اليوم عما قريب وقد يتأخر ملايين السنين، ولكن مهما طال بقاؤنا بعد زوال الشمس، فلن نخلد إلى الأبد. وكما أتى حين لم تعرف فيه الكائنات الوعي، سيأتي حين بعده. إن كانت حتمية فناء البشر تؤرقك، فأنصحك بتجاهلها. يعلم الله أن هذا هو ما يفعله الجميع.

وأنا أصغي إلى هذا المقطع، اعتراني شيء وبدأت أبكي. أدركت أنني كنت آسى على تاتيانا بالنيابة عنها، إذ لم تستطع هي فعل ذلك لنفسها. لم تتعلم يوماً كيف تعبر عن الحزن. كان مكبوتاً، كان عاطفة لم يُدها أفراد عائلتها قط، خصوصاً جدّها في سان بطرسبرج، اللذين تتذكرهما محبين ولكن صارمين. حين بكيت، بدأت تبكي. أمسكت كلانا بيدي الأخرى وتركنا الحزن والألم يتدفقان. كان هذا هو المطلوب تماماً في تلك اللحظة. طلبتُ منها التدرّب على المستقبلات البديلة في المنزل حتى نتمكن من مناقشة سيناريوهاتنا المختلفة في جلستنا القادمة.

في جلستنا الرابعة والأخيرة، اتضحت الرؤية لدى تاتيانا. ابتسمت قائلة: «قررت الانفصال عن ألكسي. أريد أن أكرس ما تبقى لي من وقت لاكتشاف أناس جدد، وتجارب جديدة، وحيوات جديدة. أريد أن أعيش الحياة بشغف وبكل حواسي».

ربما كان للكتب التي قرأتها أثر، أو لعلها إمكانية لقاء شخص جديد، إمكانية

الشعور بنشوة بواكير العلاقة وخفتها. شعرت تاتيانا بالأمل، وذلك أحيانًا هو كل ما نحتاج إليه للتغلب على شعور الفقد. أدركت أن عليها عيش الحياة بحذافيرها، وأن الوقت قد حان لملاحقة كل ما له معنى وأهمية. ومع أن الموت هو النهاية، فوعينا بوجوده هو ما يدفعنا إلى عيش حياة أغنى وأعمق.

كلما قرأت تاتيانا عن تجارب الآخرين، ذاب قلقها. استمدت القوة من قراءة قصص أناس تصالحوا مع حتمية الموت، فاستطاعت نبذ الخوف وتقبل الواقع. الموت فصل في قصصنا جميعًا. ربما نجهل عدد صفحات الكتاب، لكن لهذا حري بنا أن نجعل لكل فصل قيمة. من استطاع أن يواجه الموت، هانت عليه مواجهة الحياة، بعد كل شيء.

كما كتب أندريه دوبوس الثاني في أوعية مكسورة (*Broken Vessels*): «نحن نكسب ونخسر، وواجبنا أن نكد لبلوغ مقام الامتنان، فبه نعانق بقلب راضٍ ما تبقى من عمرنا بعد ما خسرناه».

بدا أن موضوع جلستنا الأخيرة متمحور حول إعادة اكتشاف الأمل بجميع أشكاله، على الرغم من قصر عمرنا. هذا هو ما يفعله العلاج بالقراءة أحيانًا: ييث الأمل من خلال الكتب. وكم من مرة دفعتني فكرة أنني تاجرة أمل إلى مواصلة ما أفعله كل يوم: بث النور في أحلك زوايا الليل.

عدة العلاج بالقراءة

الأساليب المستخدمة: التدوين الأدبي.

يوصى به لـ: استكشاف الذات والوعي بها ومعالجة العواطف.

الأساليب العلاجية المكملّة المستخدمة: تصور مستقبلات بديلة.

يوصى به لـ: الشعور بالتمكين والتحفيز واستعادة السيطرة والقوة الداخلية.

الكتب الموصوفة: عندما تتحول الأنفاس إلى هواء لبول كولانثي، يوميات السرطان لأودري لورد، يمكنك شفاء حياتك للويز هاي، نادي كتاب نهاية حياتك لويل شوالب، ما تخبئه لنا النجوم لجون جرين

أسلوب العلاج بالقراءة المتبع - نقاط رئيسة وتمارين

انظر «التدوين الأدبي - نقاط رئيسة» صفحة ٨٨، والتمرين المصاحب في صفحة ٨٩.

الأسلوب العلاجي المُكمل المتبع - نقاط رئيسة وتمارين

تصور مستقبلات بديلة - نقاط رئيسة

- تخيل نهايات أو مآلات بديلة لوضع معين، مهما بدت مستحيلة في البداية.
- إنه أسلوب تصور مجرب ابتكرته جين مكجونجال، خبيرة المستقبلات بمعهد المستقبل ومؤلفة كتاب متخيّل.
- تعزز هذه الممارسة مهارة حل المشكلات إلى جانب التحفيز الذاتي.
- تغذي الأمل من خلال بناء مسارات الأمل في الدماغ.

تمارين

- تخيل أنك ذاهب إلى المتنزه.
- ما الوقت؟ أهو نهار أم ليل؟
- هل أنت وحدك، أم معك صديق أو شخص عزيز عليك؟
- ماذا ترتدي؟
- ما شعورك؟ بينما تتخيل ذلك، امنح نفسك مساحة للتعبير عن هذه العواطف بحرية و«معايشتها» في لحظتها، سواء سلبية كانت أو إيجابية.
- ما الذي تراه أو تسمعه؟
- ما الذي تشمه أو تلمسه؟
- هل تتناول طعامًا ما؟ ما مذاقه؟
- كيف يبدو الطقس؟

• الآن وقد تهيأت، فكّر في مشكلة في حياتك تكافح لمعالجتها. لو أُتيحت لك قوة سحرية لتغييرها (مهما بدا ذلك مستحيلاً) فما الذي ستفعله؟ ما الذي ستمناه؟ كيف سيبدو المشهد؟ بمَ ستشعر؟ حاول أن تضيف أكبر قدر ممكن من التفاصيل الحية.

إن ظللت تواجه صعوبة في التخيل، فابدأ باستحضار ذكريات إيجابية. استحضر تفاصيل الوقت، وما كنت تفعله، ومن كان يرافقك، وكيف كان شعورك، وما كنت تأكله، وتشمه، وتلمسه. أشرك جميع حواسك الخمس. بالمران يأتي الإتيقان. وكلما مارست أساليب التصور، زاد تركيزك وسرت في اتجاه أهدافك. ستشعر بالفاعلية والقدرة على تغيير ما أعياك حلُّه من أمور.

تيسا

«كوني امرأة مكتملة. الأمومة نعمة جلييلة، لكن لا
تختزلي كيائك كله فيها، بل كوني امرأة مكتملة. سيجني
طفلك ثمار ذلك».

تشيما ماندا نجوزي أديتشي

«ليست الولادة مجرد حدث يميز بين المرأة والرجل، بل
حدث يميز بين المرأة ونفسها، يحدث تغييراً عميقاً في
فهمها لمعنى الوجود. يسكن إنسان آخر أحشاءها، وبعد
ولادته يسكن مملكة وعيها. في حضوره، تغترب عن
ذاتها؛ وفي غيابه، تغترب عن ذاتها؛ لذا يصير تركه عسيراً
كعسر البقاء معه. تكشف هذه الحقيقة فتشعر بأن حياتها
قد غرقت في صراع لا فكاك منه، أو وقعت في شرك
أسطوري يحكم عليها بالنضال عبثاً إلى الأبد».

راشيل كاسك

تعريف بالحالة: تيسا س. محامية سابقة تسعى إلى إعادة اكتشاف نفسها بعد الأمومة. تتوق إلى إيجاد هوية تتخطى حدود دورِها أمًّا وزوجة. تشعر بأنها محاصرة، وتحتاج إلى استعادة معنى الحياة وغايتها. تعاني قلقًا طفيفًا. تستمتع بقراءة المذكرات والسير والروايات / الكلاسيكيات الروسية.

عندما يذكرني المسترشدون بنفسي، غالبًا ما أضطر إلى كبح رغبتني في تقديم نصائح وإرشادات مبنية على تجربتي الشخصية، ذلك لأنني لم أطأ دروبهم ولا عشتُ طفولتهم فعليًا. فعوالمنا شتى وإن تشابهت الظواهر. ومع ذلك، يظل من المغربي إيجاد أوجه تشابه بين تجاربنا المعاشة.

ودّعت تيسا، مثلي، عالم الشركات بعد قدوم طفلتها البكر، إيفا. كانت في شهرها التاسع من الأمومة، تكافح للتوفيق بين حياتها القديمة وواقعها الجديد. كان الأمر أشبه بتحول طرأ بين عشية وضحاها. لم تعد تلك المرأة ذات الأبعاد المتعددة، بل استحالت أمًّا وزوجة وأختًا وحفيدة وصديقة. صار دورها علائقيًا. شعرت بأنها لا تملك وجودًا مستقلًا، وخيمَ عليها ظلّ وحدة رهينة. تآقت للعودة إلى العمل، ولكن في مجال أكثر إبداعًا من عالم القانون المؤسسي. ما أرادته حقًا كان عملاً يمنحها معنى وغاية ويمكنّها من التواصل مع جوانبها الفنية التي أهملتها. كانت رغبة تيسا في الموازنة بين الأمومة والعمل صراعًا خاضته النساء منذ فجر التاريخ. كشفت جوليا بيرد في كتابها فيكتوريا: الملكة (Victoria: The Queen) عن رسائل ويوميات تجسّد إحباط الملكة من كونها رهينة لتربية الأطفال. سمّت ذلك Schattenseite أو «الجانب المظلم» للزواج.

فيما يلي مقتطف من رسالة كتبتها فيكتوريا إلى عمها ليوبولد ردًا على تمنيه لها أسرة كبيرة سعيدة، كما أوردته بيرد في سيرتها:

لا أعتقد يا عمي العزيز أنك تتمنى لي حقاً أن أصير «ماما للأسرة كبيرة»، أحسب أنك تشاطرني الرأي في المشقة البالغة التي تجلبها الأسرة الكبيرة علينا جميعاً، ولا سيما على المملكة، فضلاً عن العناء والمشقة التي سأتحملهما وحدي؛ فالرجال لا يفكرون البتة، أو قلما يفكرون، في جسامه ما نتكبده، نحن النساء، حين نخوض هذه التجربة مراراً.

مقتطف آخر نقلته بيرد من يوميات فيكتوريا:

أوجاع - ومكابدات ومآسٍ ونوائب - عليك مجالدتها - ومتع كثيرة عليك التخلي عنها - ومحاذير لا تنتهي عليك توخيها، ستشعرك جميعها بأغلال الزواج... لقد تجرعت تسع مرات، كل منها ثمانية أشهر، مرارة هؤلاء الخصوم الأنف ذكرهم، وأقر بأنهم قد أنهكوا قواي؛ تشعر المرأة بأنها مكبلة - مقصورة الجناحين - وفي أحسن الأحوال، في الواقع... بأنها نصف ذاتها فحسب - خصوصاً في أول وثاني مرة. هذا ما أسميه «الجانب المظلم» الذي لا يقل ألمًا عن اقتلاع المرأة من بيتها الحبيب ومن أبويها وإخوتها وأخواتها. ولهذا، أرى أن نوعنا هو الأكثر بؤساً على الإطلاق.

على الرغم من الأشواط الهائلة التي قطعناها في القرن المنصرم لتغيير نظرة المجتمع تجاه المرأة وبناء مجتمع أكثر مساواة، فما زالت حياة المرأة بعد الأمومة تدور في فلك محدود. تجد عديد من النساء صعوبة في تقبل فكرة أن السعي وراء السعادة مشروع، حتى إن تعارض مع توقعات المحيطين.

إنه نمط لاحظته لدى عديد من مسترشداتي. نشأت تيسا، وهي إحدى أربعة أشقاء، في سومرست واستقر بها المقام في هامبورج مع زوجها الألماني.

خاضت أمها المعركة نفسها قبل عقود. فبعد ولادة طفلها البكر، إدوارد، عانت مع قرار الرجوع إلى العمل. وفي النهاية، لزمت البيت حتى بلغت تيسا، صغرى أولادها، الرابعة من عمرها، وعندئذ نجحت أخيراً في إيجاد حل مُرضٍ بالعمل بدوام جزئي في المجلس المحلي. ومع ذلك، غالباً ما شاهدت تيسا أمها تؤنّب أباهما لافتراضه أن نصيب الأسد من الأعمال المنزلية يقع على عاتقها هي لمجرد أنها امرأة. تتذكر تيسا كيف أثار الأمر حنقها آنذاك، وكيف رأت أن أمها شكاءة. أما الآن، وبالنظر إلى الوراء، فقد فهمت. لقد صارت مثل أمها. فهمت نضال أمها لإيجاد مخرج، للنهوض، للمطالبة باحتياجاتها. فلزمن طال أكثر مما ينبغي، كان من الأسر تلبية احتياجات الآخرين قبل احتياجاتها.

يبدو أن أم تيسا كانت تجاهد لإيجاد توازن بين أمومتها وعملها بدوام جزئي؛ ولكن في غياب الدعم العائلي، شعرت بالعجز. كانت كمن يراقص أطباقاً دوارة، ويخشى سقوط أيٍّ منها في أي لحظة.

واليوم، تُعاش تيسا شعور انعدام الفاعلية بنفسه. رأت كيف نذرت أمها حياتها لها ولإخوتها، فظنت أن عليها سلوك المسلك نفسه. كانت نقطة عماها هي عجزها عن إدراك أن لديها فاعلية بالفعل، وأن بوسعها التماس العون للسعي وراء أحلامها المهنية.

تعرف تيسا مبتغاها: تريد العمل مصممة ديكور داخلي. ترددت طويلاً بشأن مسارها المستقبلي قبل أن تحسم أمرها وترك العمل. سبّب لها القرار ضغطاً، لكن القرارات، كالضمدات، تنتظر أن تُنزع. فحين تنزع الضمادة، قد يدهشك مدى التئام الجرح. وحين تحسم أمرك، غالباً ما تجد السلام والوضوح اللذين كثيراً ما تملصا منك.

كلُّ منا حر في أخذ زمام حياته والتصرف وفق مشيئته، وهذا ما أحاول تشجيع مسترشدٍ عليه. لكن الحرية تعني تحمل تبعات أفعالنا واختياراتنا.

ويمكن لهذا أن يكون مخيفًا. فالشعور بالسيطرة التامة قد يبدو غريبًا على النفس وجارفًا، خصوصًا لمن لم يألفه. من الأيسر أن نلقي باللوم على العوامل الخارجية لتبرير مشكلاتنا وشكوكنا. ومن الأيسر أيضًا أن نستكين. نتشبث بوهم أن تغيير محيطنا هو ما سيقلب الموازين. لكن في معظم الحالات، الحقيقة مختلفة. آمنت تيسا، في قرارة نفسها، بأن فاعليتها محدودة. لم تشعر بأن لديها القدرة على تغيير الأمور - على مطالبة زوجها بالتعاون معها لإيجاد حل لرعاية طفلهما يمكنها من العمل. اكتنفتها حالة من الخمول، واستكانت لها. تخلت أمها عن العمل لترعاها هي وإخوتها، وها هي ذي اليوم تتبع النمط نفسه، مع شعور موروث بالعجز يقيدهما كليهما. أردتُ أن تدرك تيسا أن لديها فاعلية أكبر مما تظن.

ممارسة التأمل الأدبي باستخدام الروايات والمذكرات

لجعل تيسا تشعر بمزيد من الأمل والتمكن، اقترحتُ أسلوب علاج بالقراءة أطلقت عليه اسم «ممارسة التأمل الأدبي باستخدام الروايات والمذكرات».

ممارسة التأمل الأدبي باستخدام الروايات والمذكرات - آلية العمل

«الرواية عمل ينضج بالإنسانية».

إ. م. فوستر

تتبع ممارسة التأمل الأدبي باستخدام الروايات والمذكرات المنهجية نفسها الموضحة في صفحة ٨٠.

تبلور فن الرواية في القرن التاسع عشر لعكس ثقافات العصر وتوجهاته، مستكشفاً مهارات البشر الاجتماعية والعاطفية والمعرفية من خلال شخوصه بأسلوب لم يسبق له مثيل في تاريخ الأدب. درس حياة الناس ظاهرها وباطنها، وغاص في نفوسهم حقيقتها وزائفها، وطرح طرائق لرؤية الحياة قد توافق المؤلف أو تخالفه، وقدم إطلالة متعمقة على عقل المؤلف. توفر الرواية مساحة أرحب، مساحة للتعبير عن تجليات الحياة الإنسانية، ولا سيما تلك التي يخيفنا أو يرهقنا استكشافها في واقعنا. كما تمنحنا مهرباً ومنظوراً جديداً، وتمكننا من النفاذ إلى طبقات وعينا ولاوعينا من دون مواجهة مباشرة - من مسافة آمنة.

المسافة الآمنة عنصر أساسي. فالشعور بالأمان يجعلنا نتخلى عن حذرنا (أو نرخي دفاعاتنا) ونبدأ في استكشاف مشاعر ربما تجنبناها، إما لفرط إيلاهما، وإما لصعوبة النفاذ إليها أو تحديد ماهيتها بدقة. عند التأمل والملاحظة، قد تتمكن في بعض الأحيان من التواصل مع هذه المشاعر ومعالجتها ذاتياً عبر البوح بها كتابة أو نطقاً. ونكتشف أن بوسعنا إيجاد رؤى واستكشاف استراتيجيات تكيف في الأدب. وفي أحيان أخرى،

قد نحتاج إلى مساعدة من مرشد أو معالج نفسي لفهم هذه الأفكار والملاحظات.

تسلك المذكرات المسلك نفسه في استكشاف الشخصية والذات. واستخدام كلا النوعين، شأنها شأن العلاج النفسي الدوري، يمكن أن تعيد ترتيب عالمنا الداخلي، وتمنحنا المسافة والوقت لمراجعة واقعنا. قال أحدهم ذات مرة إن قراءة رواية أو مذكرات أشبه بتعاطي «جرعة من مخدر الحكيم»، ولا أملك إلا أن أقر بصدق هذا القول.

عبر الشخصيات والعواطف واللغة، يتعاطف قارئ الروايات والمذكرات مع الأبطال ويتألف معهم. فبالاطلاع على تجارب شخصيات خيالية أو مجهولة، تنشط في أدمغتهم مسارات عصبية تشبه تلك التي تنشط في مواقف الحياة الحقيقية، وهو ما يسمى بـ «نظرية العقل من منظور الغائب» (*) (third-person theory of mind) (٣٩). كشفت دراسة أجريت عام ٢٠١٣ أن للأدب الروائي تحديداً قدرة على تحسين نظرية العقل، نظرًا لأن سرده يتمحور حول الشخصية لا الحبكة، ويركز على أعمق أفكارها ومشاعرها، فيستحث عبر المحاكاة آليات نظرية العقل، ومن ثمَّ التعاطف (٤٠). وتتبع المذكرات النهج نفسه في التمحور حول الشخصية، فتمكننا من النفاذ إلى أعمق أفكار كاتب المذكرات ومشاعره.

(*) نظرية العقل من منظور الغائب: ملكة معرفية تتيح لنا استيعاب أن الآخرين معتقدات ورغبات ونيات وعواطف مختلفة عنا. ويعني ذلك أن من يمتلك هذه الملكة يمكنه فهم أن الآخرين وجهات نظرهم وأفكارهم ومشاعرهم، وتوظيف هذا الفهم للتنبؤ بتصرفاتهم وتفسيرها. تشكل هذه الملكة عادةً في بواكير الطفولة، وتُعد ركيزة أساسية من ركائز المعرفة الاجتماعية، فهي تمكن الفرد من إدارة التفاعلات الاجتماعية المعقدة ونسج علاقات ذات مغزى مع الآخرين. صيغ مصطلح «التمثيل العقلي للغير» لوصف قدرة المرء على فهم الحالات الذهنية للآخرين من منظور محايد. وطرح عالما النفس ديفيد بريماك وجاي وودرف مفهوم نظرية العقل لأول مرة عام ١٩٧٨، حيث استخدم المصطلح لوصف قدرة الشمبانزي المعرفية على فهم نيات أقرانه ومعتقداتهم. ومنذ ذلك الحين، اتسع نطاق المفهوم ليشمل التطور البشري والمعرفة الاجتماعية.

وهكذا يمكن لقارئ غربي أن يتألف مع مراة هندية، أو لإسكندنافي أن يتعاطف مع أحد أفراد قبيلة الماوري حين يطالع روايات هذا الشعب (وتحضرني هنا رواية شعب العظام *The Bone People*) الحائزة على جوائز لكيري هولم، خير مثال على ما قلت).

لحث تيسا على بدء ممارسة التأمل هذه، رشحت لها كتاب حصاد عمر (*A Life's Work*) لراشيل كاسك، الذي يستكشف تعقيدات الأمومة من دون إدانة، على أمل أن يمنحها مساحة لاستكشاف مشاعر المتناقضة وتقديرها. ولحثها على مناصرة نفسها، اقترحت عليها أيضًا قراءة كتاب فك شفرة فتاة (*Girl Decoded*) لرنا القليوبي، وهي مذكرات تحكي فيها القليوبي عن سعيها لابتكار أول تقنية ذكاء عاطفي في العالم، تقنية تلتقط «العواطف المستترة» في الصوت ولغة الجسد وتعابير الوجه التي كثيرًا ما تضع في النصوص المكتوبة. وفي سعيها لتحقيق حلمها، تخلت عن كل ما ألفته في مصر - ومنهم زوجها وأسرته ومجتمعها الثقافي - واستقرت في بوسطن، حيث صارت أقدر على تحويل حلمها إلى واقع. إنها قصة تحول، قصة عن قوة الشخصية والسعي، قصة تبين أننا قد نُضطر أحيانًا إلى تحدي أنفسنا وخوض الدرب الأقل ارتياذاً، لإيجاد مزيد من السعادة والرضا. تحفزنا قراءة قصص التحول الشخصي، خيالية كانت أم واقعية، على مراجعة ألما، وتنير لنا الدروب الممكنة للتعافي وتقبل التحول. ليس لزاماً أن يكون مسارنا جذرياً كمسار القليوبي - فكلُّ منا حدوده وضوابطه. المهم أن نركز على قوتنا الداخلية وفاعليتنا لصنع التغييرات الضرورية من أجل أنفسنا، بحيث تُلبى احتياجاتنا وتتحقق أهدافنا.

الذات ليست قالباً جامداً، فشخصياتنا متعددة الأوجه، مرنة؛ يستنطق الأفراد والمواقف المختلفة جوانب شتى منها. لكن تيسا شعرت بأنها حبيسة قفص يُدعى

«أم وزوجة»، لذا أرادت باستماتة النفاذ إلى جوانب ذاتها الأخرى التي بدت كأنها خلف أبواب مؤسدة. أرادت أن تظهر للعالم أنها بالفعل أم، وبالفعل زوجة، لكن وجودها يتجاوز هذين الدورين. أرادت أن يدرك من حولها أن شخصيتها أثري من ذلك بكثير - أرادت أن تُرى على ما هي عليه حقًا.

*

تنفيذًا لجزء من منهجيتي للعلاج بالروايات والمذكرات، طلبت من تيسا أن تمارس التأمل الأدبي مع المذكرات التي رشحتها لها. وأردت أن تضع في اعتبارها ثلاثة تساؤلات خلال قراءة الفقرات:

- أي المشاعر تستفيق بداخلها حين تقرأ وتتأمل؟ وما دلالة هذه المشاعر؟
- هل صادفت فقرات أو لحظات في النص مسَّتها بصفة خاصة؟ لماذا؟
- مع ما اكتسبته من وعي، ما السبيل الأمثل للمضي قدمًا؟ ما أهدافها والخطوات التالية لتحقيقها؟

أتت تيسا جلستنا التالية حاملة ملاحظاتها من التمرين، وخامرني فضول حيال ما اكتشفته خلاله. ذكرت أنها وجدت نفسها منجذبة لرواية الابنة الغامضة لإيلينا فيرانتى، وهي قصة أستاذة لغة إنجليزية مطلقة في منتصف العمر، تربطها علاقة متوترة مع ابنتها بعد أن سعت وراء مسارها المهني وانخرطت في علاقة غرامية عندما كانت أمًا شابة، تاركة رعاية الفتاتين لطليقها، وظلت في معظم الأحيان غائبة عن حياتهما. أرفقت تيسا أيضًا ملاحظاتها حول ذلك. كتبت:

عندما قالت فيرانتى إن «أصعب الأحاديث هي تلك التي تدور حول ما عجزنا نحن أنفسنا عن فهمه»، مسَّتني كلماتها. صار لحيرتي، وحيرة

ليدا، ما يبررها. ففي البداية، يكون الأمر مجرد ضيق، ثم تدريجياً أنك تدورين في حلقة مفرغة تتكرر يوماً تلو الآخر. تبحثين عن هدنة - وحين تأتي، كما تصف كاسك في حصاد عمر: «أتحمس، يغفو الطفل فأعود إلى حياتي السابقة، كما لو كنت ألتقي عشيقاً. تلك اللقاءات، على الرغم مما فيها من إثارة متجددة، غالباً ما تكون محمومة. أهرول في أرجاء المنزل عاجزة عن حسم ما أفعله: أقرأ، أم أعمل، أم أهاتف أصدقائي؟».

ثم يتبين أن هذا هو ما ستكون عليه الحياة إلى الأبد. لم يخطر لي قطُّ ثقل المسؤولية التي تحملتها حتى وجدت نفسي غارقة فيها. مهما أندرِك الناس بما ستؤول إليه الحال عندما تُرزقين بأطفال - التزام مدى الحياة، لا فكاك منه - يظل إدراك الحقيقة صعباً. يتحول الضيق إلى يأس ثم خوف، وعلم بأن الغد آتٍ بالأعباء المنزلية نفسها. بالنسبة إليّ، هكذا فهمت كلمات فيرانتى في الصفحات الأولى - عجز عن فهم ما نُحسه ولم ينضح بكل هذه السلبية، بينما من المفترض أن تكون الأمومة حدثاً سعيداً مفعماً بالحب.

بالطبع، أحب كوني أمّاً، وأطفالي غالون جداً عليّ، لكن لا أحد يخبركِ بالكم الذي ستضحّين به من نفسك، خصوصاً من حيواتك وهوياتك السابقة التي ألفتها. الإنجاب من أكثر الأمور التي تغير حياة المرء وتزلزل هويته، ويستغرق إدراك ذلك زمناً. لقد كشف لي كلُّ من الابنة الغامضة وحصاد عمر أن من الممكن أن يجتمع في قلب المرء الحب والإحباط في آنٍ.

لسوء الحظ، تفتقر الأمهات إلى الدعم الكافي، وهنا يتجلى الصراع بين الأمومة و«الحياة المهنية» - حيث تُجبر، نحن النساء، على المفاضلة، على الشعور بأن علينا اختيار شيء دون الآخر. تقول كاسك في حصاد عمر: «لكن مشكلة الأطفال ومن يرعاهم صارت، في رأيي، سياسية

حتى النخاع، لذا من التناقض أن أولف كتابًا عن الأمومة من دون أن أوضح إلى حدٍّ ما كيف استطعت اقتناص وقت لتأليفه. في الأشهر الستة الأولى من حياة ألبرتين، توليت رعايتها في البيت بينما واصل شريكي عمله. كشفت لي هذه التجربة حقيقة لم أمنحها كثير اهتمام من قبل: حقيقة أنه بعد مجيء الطفل يفترق دربًا الأم والأب، فبعد أن كانا يعيشان حالة من المساواة النسبية، صارا في علاقة أقرب إلى النظام الإقطاعي. إن يومًا تُمضيه في البيت ترعين طفلًا يختلف كلُّ الاختلاف عن يوم تقضيه في العمل بمكتب. مهما تفاوتت مزاياهما، فهما يومان يُقَضَّيان على طرفي نقيض من العالم». اختزلت كلمات كاسك كل ما كنت أشعر به. وبقدرتي على الاعتراف بذلك، تحررت بما يكفي للمضي قدمًا. أومن أنني قادرة على تحويل هذه المشاعر إلى شيء أكثر إيجابية مستقبلاً.

بعد بضعة أسابيع من اختتام جلسائنا، تلقيت بريدًا إلكترونيًا من تيسا تخبرني فيه كيف ألهمتها قصة رنا القليوبي في كتابها فك شفرة فتاة، ورغم أنها لا تنوي عبور المحيطات وشق طريق جديد في أرض غريبة، إلا أنها قررت إحياء مشروع عزيز عليها: تأسيس مكتبها الاستشاري للديكور الداخلي. بل وضعت خطة عمل وتقدمت بطلب تمويل. أخبرتني أنه بعد شهرين ستبدأ إيفا دوامها في الحضانة ثلاثة أيام أسبوعيًا، مما سيتيح لها وقتًا أكبر لتطوير مشروعها.

عند قراءة هذه الرسالة، ابتسمت. كانت تيسا تمسك بزمام أمرها لأول مرة. استعادت ثقتها بنفسها أخيرًا. أدهشني أنها قدمت طلبًا للبنك. فكرت باستباقية وأعدت خطة لرعاية طفلتها أيضًا. لم تتسنَّ لها قراءة كتاب فيكتوريا: الملكة لجوليا بيرد بعد، لكنه يتصدر قائمة قراءاتها المقبلة.

يقضي المعالجون بالقراءة حياتهم يفتشون المكتبات، ومتاجر الكتب، وأرفف كتب الآخرين، بل أرشيفات الجامعات والمخطوطات المتحفية، كل هذا على

أمل أن يقدّموا للقراء مَنفذًا إلى عوالم ومساحات وأفكار وشخصيات ومشاعر جديدة. إننا أشبه بمحركات بحث أدبية مخصصة. في بعض الأحيان، تمسُّ الأعمال التي نرشحها وترّا حساسًا، وتوقظ ذكريات جميلة، وتطلق العنان لقفزات الخيال. هذه هي قوة القراءة.

وقد اغتنمت تيسا هذه القوة، مما مكنها من إحراز تقدم لافت. انتقلت من الشك إلى اليقين، وهو ما مكنها من حسم وجهتها المستقبلية. تساءلتُ إن كنت سأراها مجددًا.

بعد خمسة وعشرين أسبوعًا، افتتحت تيسا مكتبها الاستشاري للديكور الداخلي. أرسلت إليّ بريدًا إلكترونيًا معبرًا شكرني فيه على التوصيات والرؤى، ودعّني إلى حفل افتتاح مشروعها في لندن. كانت لطيفة وممتنة. لمستني كلماتها الرقيقة، وشعرت لدى قراءتها بأن هذه - كما وصفت فرجينيا وولف ببراعة - «لحظة كشف»: تذكير بالسبب الذي جعلني أمتهن هذه المهنة، ودليل على أن العلاج بالقراءة يُعمل سحره بتؤدة وثبات.

عدة العلاج بالقراءة

الأساليب المستخدمة: ممارسة التأمل الأدبي باستخدام الروايات والمذكرات.

يوصى به لـ: تعزيز التعاطف وفهم الذات، معالجة مشاعر العجز والخضوع، اكتشاف صوتك وقوتك الداخلية (الفاعلية) والشعور بأن ثمة من يراك.

الكتب الموصوفة: حصاد عمر لراشيل كاسك، الابنة الغامضة لإيلينا فيرانتى، فك شفرة فتاة لونا القليوبي، فيكتوريا: الملكة لجوليا بيرد.

أساليب العلاج بالقراءة المتبعة - نقاط رئيسة وتمارين

ممارسة التأمل الأدبي باستخدام الروايات والمذكرات - نقاط رئيسة

- الروايات والمذكرات متشابهتان، تمنحان القارئ مساحة للتواصل والتجاوب مع مشاعر الشخصيات أو كاتب المذكرات.
- انظر «منهجية ممارسة التأمل الأدبي» في الصفحة ٨٠.

تمارين

١. تأمل فقرة أو صفحة أو جملة مسَّتْكَ بشكل خاص.
ما الذي تواصلت معه في تلك الفقرة أو الصفحة أو الجملة؟

٢. كيف شعرت؟

ما المشاعر التي خالجتك؟ إن استعصت عليك تسمية الشعور، فإليك قائمة مستوحاة من كتاب أطلس القلب (Atlas of the Heart) لبرييه براون:

- مشاعر صعبة أو مؤلمة: ضغط، إرهاق، قلق، توجس، حماس، خشية، خوف، هشاشة، غضب، تركية للنفس، انكسار، غدر، جرح، انفصال، شعور بأنك غير مرئي، وحدة، خزي، ذنب، مهانة، خجل، كرب، يأس، حزن، قنوط، أسى، حسد، غيرة، سخط، سأم، خيبة أمل، ندم، إحباط، حيرة.
- مشاعر إيجابية: سرور، سعادة، سكينة، رضا، امتنان، ارتياح، طمأنينة، محبة، ثقة، انتماء، تواصل، رافة، تعاطف، أمل، إعجاب، عجب، دهشة، فضول، مفاجأة، شوق، حنين، تسلي.

٣. ما المعاني التي تستشفها من مشاعرك؟

ما الذي تود البوح به عن هذه التجربة لشخص مقرب؟ بعد التأمل، ما العبر التي استخلصتها من هذه التجربة؟ ما الذي يمنحك صلحاً مع ما يؤرقك وخاتمة نفسية له؟ تذكر أن ترأف بنفسك و / أو تسامحها. وبالمثل، من الضروري مسامحة الآخرين على جراح الماضي كي تتمكن من تجاوزها.

٤. في ضوء الوعي والفهم اللذين اكتسبتهما، كيف تود المضي قدماً؟ ربما تبنت طريقة جديدة للنظر إلى الأمور، فالمنظورات الجديدة

تجلب طرق عيش ورؤى مختلفة. وربما وضعت أهدافاً أو اتخذت قرارات جديدة. ربما قررت قول «لا» لأحد أو شيء ما، أو رسم حدود أقوى، أو اقتطاع وقت للتفكير. أياً كان مسارك، فمن شأن هذا التمرين أن يمنحك وضوحاً وتركيزاً، خصوصاً في لحظات الإرهاق أو الحيرة أو العجز أو التردد.

أنيت وديفيد

«الحب يريد معرفة كل خافية عنك؛ أما الرغبة فتحتاج إلى غموض. يسعى الحب إلى ردم المسافة التي تفصل بيني وبينك، في حين تستمد الرغبة حرارتها من هذه المسافة. وإن كانت الحميمة تزداد بال تكرار والألفة، فالشبق يخبو بال تكرار».

إستر بيرل، قفص الزوجية (*Mating In Captivity*)

تعريف بالحالة: أنيت وديفيد يحاولان العثور على التواصل والرومانسية من خلال الأدب حتى يتمكننا من التركيز على علاقتهما من جديد.

قصة أنيت وديفيد ليست نادرة. فقد غيّر قدوم ثلاثة أطفال في تتابع سريع ملامح علاقتهما كلياً. صار أولادهم في السابعة والخامسة والثالثة من العمر، وتسلت هموم الحياة المنزلية والاعتبارات العملية لتحل محل الحميمة والإثارة والرغبة. صار اقتناص لحظات للرومانسية ضرباً من المستحيل. لكن معالجة الأزواج المرموقة إستر بيرل تقول في كتابها قفص الزوجية:

من منظورهم [الأزواج ذوي الفطنة الشبقية]، يصير الحب وعاء الأمان والمغامرة في آن واحد، أما الالتزام فيعطيهما أحد أعظم رفاهيات الحياة: الوقت. الزواج بالنسبة إليهم ليس خاتمة الرومانسية، بل فاتحتها. يدركون أن أمامهم سنوات مديدة لتعميق علاقتهم، والتجريب، والتراجع، بل الإخفاق أيضًا. ينظرون إلى علاقتهم كأنها كيان حي متجدد، لا أمر مقضي. إنها حكاية يخطونها معًا، متعددة الفصول، لا يدري أيٌّ من الشريكين مآلاتها. ثمة دائمًا مجاهل لم يرتادها بعد، وخبايا في الآخر ما زالت تنتظر من يكتشفها.

لا ينبغي للالتزام أن يضع خاتمة للشغف والإثارة؛ بل حريٌّ به أن يكون فاتحة لرحلة رائعة نخوضها معًا، مستعدين للمجازفة في سبيل اكتشاف جوانب من بعضنا لم نعرفها من قبل، أو لتجربة أمور جديدة، نعيد فيها تشكيل ذاتنا وعلاقتنا باستمرار، لنُبقي جذوة الجدة والدهشة متقدة، ونتجنب السأم الذي تفرضه رتابة الحياة المنزلية.

زارني أنيت وديفيد بغية إعادة شرارة الرومانسية إلى زواجهما من خلال الأدب. كان الهدف من جلساتنا إيجاد سبل تجعلهما يعيدان التواصل مع المشاعر التي ربما عايشاها في بداية علاقتهما، بحيث يتذكran سبب وقوع كلاهما في غرام الآخر في المقام الأول. التعرف على شخصٍ ما لأول مرة مثير؛ فجأةً، يفتح أمامك مستقبل مفعم بإمكانات لا حصر لها، ووعد بريء بالتكامل، بالاتحاد. بيد أننا مع تعاقب الأيام، ندرك أن الكمال في العلاقة مستحيل - ولا هو مبتغى. فما من زوجين مثاليين. ستبقى هناك أبدًا فوارق نتعايش معها، نتقبلها - وذلك هو جوهر الحب الحقيقي. إذا مزجنا بين النشوة والمودة التي تغمرنا في بدايات العلاقة والوفاء والالتزام اللذين لا ينضجان إلا بالتقدم، فستمكن من إنعاش وتجديد علاقتنا بشريك الحياة.

كان ديفيد وأنيت عاشقين منذ الصبا، التقيا في المدرسة الثانوية. هاجرت

أنيت، ابنة نورماندي الفرنسية، إلى شمال لندن مع والديها والتقت ديفيد خلال تحضيرها لامتحانات المستوى المتقدم. اختار كلاهما مادة اللغة الإنجليزية، وكثيراً ما وجدا نفسيهما منخرطين في مناقشة الواجبات المنزلية بعد انصراف الطلاب. كان ديفيد يقطن على مسافة خمس دقائق من منزل أنيت، فكان يرافقها سيراً على الأقدام بعد انقضاء اليوم الدراسي. نشأت بينهما كيمياء لا مرأى فيها. يتذكر ديفيد كيف تعذر عليه صرف بصره عن أنيت خلال الأشهر الأولى من تعارفهما. أما أنيت، فقد رأت في ديفيد شاباً بالغ الرسامة، عذب الحديث، دمث الخلق. اتخذت علاقتهما في البداية شكلاً أفلاطونياً، لكنها ما لبثت أن تحولت إلى علاقة رومانسية. كانا يقضيان معظم عطلات نهاية الأسبوع معاً، يذاكران في منزل أحدهما، أو يلعبان الريشة الطائرة مع الأصدقاء، أو يذهبان إلى السينما في ليالي السبت.

التحق ديفيد بكلية الحقوق في إحدى جامعات ميدلاندز، في حين اختارت أنيت أن تصبح معلمة وتستكمل تدريبها في لندن. صارت علاقتهما عابرة للمسافات لفترة، لكنهما حرصا على قضاء أكبر قدر ممكن من عطلات نهاية الأسبوع معاً خلال السنوات الثلاث التي غاب فيها ديفيد. كان الأمر شاقاً في بعض الأحيان، لكنهما نجحا في تذليل الصعاب. حصل ديفيد على عقد تدريب في شركة محاماة صغيرة بلندن، فانتقلا للعيش معاً في شقة فسيحة تضم غرفتي نوم في شمال المدينة، على مقربة من منزلي أسرتهما. أما أنيت فعثرت على وظيفة تدريس في مدرسة حكومية محلية.

سارت الحياة على ما يرام. وعلى الرغم من التقلبات التي مرّ بها كحال أي زوجين، فقد استقرا على نمط حياة منتظم. لم يكن الزواج مطروحاً ضمن خياراتهما - لم يكن لدى أيٍّ منهما ميول قوية نحوه. لكن رغبتهما في الإنجاب وتأسيس أسرة مستقبلاً دفعهما إلى عقد قرانهما في حفل بسيط وجميل في بريتاني بعد اثني عشر عاماً من الارتباط. لكن المفارقة أنه بعد مجيء الأطفال، بدأت العلاقة تتداعى.

غالبًا ما تتسم الحياة الأسرية، ولا سيما في وجود الصغار، بطابع نمطي متكرر، مما يجعلنا نحنُّ إلى الإثارة والمرح وعنصر المفاجأة الذي تمنحنا إياه بواكير العلاقة. ولكن عندما نصل إلى مفترق طرق، يتعين علينا تعلم إعادة اكتشاف أنفسنا والآخر من جديد، حتى في غمرة انهماكنا برعاية آخرين. تمنحنا رحلة العودة إلى أنفسنا هذه تجددًا وحماسًا، كما تمكنا من تذكر ما كانت عليه الأمور في السابق. الأمر ليس متعلقًا بتغيير أنفسنا، بل بحثٌ شريكنا على رؤيتنا بعين جديدة. كما كتب بروس: «رحلة الاكتشاف الحقة لا تكمن في العثور على مشاهد جديدة، بل في النظر بعين جديدة». كان على أنيت وديفيد استكشاف علاقتهما بأعين جديدة وفتح باب التغيير في حياتهما المحمومة.

بدلًا من الغوص في دوامة المشكلات المتنامية، أردت التركيز على كيفية تحسين شعورهما معًا في اللحظة الراهنة. كان العلاج بالقراءة خيارًا مواتيًا، إذ كانا كلاهما قارئين نهمين. أردت لولعهما المشترك بالكتب أن يلم شملهما ويعيد بعضًا من الحميمية التي تفتقر إليها علاقتهما الآن.

نادي كتاب الموعد الغرامي

على الرغم مما قد يبدو عليه الأمر من ابتذال، فقد كان نادي كتاب الموعد الغرامي وصفتي الأدبية الأهم، فأني طريقة أنجع لقضاء وقت ممتع معًا من القراءة جنبًا إلى جنب والانخراط في مناقشات حيوية ونابضة؟ كانت هذه أيضًا طريقي لكسر الروتين المنزلي الذي مله كلاهما.

كان التحدي يكمن في إيجاد عمل يرضي ذوقيهما معًا. كان ديفيد مغرمًا بالكتب غير الروائية، خصوصًا السير الذاتية وكتب إدارة الأعمال، إلى جانب أدب الرحلات والطبيعة. من بين عناوينه المفضلة ستيف جوبز لوالتر إيزاكسون، وتشرشل والدردنيل (*Churchill and the Dardanelles*) لكريستوفر بيل،

وأندر لاند (Underland) لروبرت ماكفرلين. أما أنيت فكانت مولعة بالروايات، ومنها الفانتازيا والروايات التاريخية. كانت ثلاثية قصر الذئب (Wolf Hall) لهيلاري مانتل لتصير ملتقى لميولها القرائية. لكنني لجأت غريزياً إلى المذكرات، فهي تجمع بين البنية السردية التي تلائم أنيت والتفاصيل الواقعية التي تستهوي ديفيد. كما وضعت في تقديري أن كليهما يحب التاريخ، لذا استقر بنا المطاف على كتاب عزيزتي سلمى: رومانسية رسائل حب الحرب العالمية الثانية (Dear Selma: A World War II Love Letter Romance) لبرنارد د. براون. وهي مذكرات على هيئة رسائل تسرد تجارب برنارد في فترة مراهقته خلال الحرب العالمية الثانية، بدءاً من تدريباته في كلية عسكرية بأوكلاهوما وصولاً إلى قتاله على الجبهات بفرنسا وألمانيا، وذلك كله في أثناء مراسلته لصديقة صباه سلمى. إنها قصة حرب، لكنها أيضاً توثيق لقصة حب، فرسائل برنارد تحكي بالتفصيل كيف تطورت الصداقة إلى علاقة رومانسية. ثمة شيء في قراءة قصة زوجين يقعان في الحب يحثنا على بذل جهد أكبر في علاقتنا الشخصية - نستلهم من حكاياتهم، نتوق إلى محاكاتهم. ننجذب لتجاربهم لتتعلم كيف نحسن تجاربنا. ومع وجود الحرب في الخلفية، نُستدرج إلى مساحة مشحونة يقرّب فيها الشعور بالخطر واللايقين بيننا وبين الشخصيات.

المراسلة

كان أدب الرسائل توطئة مثالية للمهمة التالية التي كلّفت بها ديفيد وأنيت: فخلال الأيام الفاصلة بين لقاءات نادي كتاب الموعد الغرامي الأسبوعية، اقترحت عليهما أن يكتب كلٌّ منهما رسالة إلى الآخر. أملت أن يثير هذا التزاماً ضمناً، بإبقاء الآخر حاضراً في الذهن طوال الأسبوع، وتبادل مشاعر الرأفة واللفظ، وتبادل الحب عبر الكلمات في نهاية المطاف. كما يمكنهما استخدام هذه الرسائل

للعتاب، وللتعبير عن الامتنان والمودة والتقدير الذي يكتنه كلاهما للآخر. أملت أن يتمكننا بالمراسلة من إحياء شيء من بريق تلك اللحظات المثيرة حين وقعا في الحب أول مرة.

المراسلة أحد أساليب العلاج بالقراءة الإبداعية التي ألجأ إليها لمعالجة المشكلات العلائقية أو الرومانسية، نظرًا للحميمية العاطفية التي تخلقها بين القارئ والكاتب.

المراسلة - آلية العمل

المراسلة طريقة يقدم بها المرء نفسه للآخر بصدق بالغ. نشأت في القرن الثامن عشر، في حقبة عُرفت باسم «العصر الذهبي للمراسلة». كانت وسيطًا يستكشف المرء من خلاله أفكاره ومشاعره وتصوراتهِ وهويته. وفي الوقت نفسه، يكتب واضعًا المتلقي نصب عينيه، داعيًا إياه لمشاركته أعمق أفكاره. أنشأ ذلك عقدًا ضمنيًا بين المتلقي (القارئ) والمرسل (الكاتب).

تُعد المراسلة وسيلة علاجية ناجعة، إذ تشتمل على جميع مقومات العلاقة العلاجية: الثقة، والحميمية، والانفتاح، والصدق، ومشاركة الذات. تمنح المتلقي مساحة ووقتًا لصياغة استجابة متأنية بالقدر نفسه، من دون الاضطرار إلى الرد الفوري (كما يحدث في الحوار المباشر أو عند استخدام تطبيقات المراسلة الفورية الحديثة)، مما يُكسب الاستجابة معنى وغاية أكبر. كما تُعد أيضًا وسيلة ناجعة لمشاركة ما يصعب التعبير عنه وجهًا لوجه. على سبيل المثال، قد تثير «الالتماسات» المشحونة - كالإقرار بذنب، أو التماس الصفح أو منحه، أو إحياء الصلة بشخص بعد قطيعة أو خلاف أو خيانة - مشاعر متباينة لدى المتلقي. تمكننا المراسلة من تقديم هذه

الالتماسات أو البوح بهذه المشاعر من دون المجازفة برد فعل انفعالي مباشر من المتلقي، الذي قد يتسم بالسلبية في البداية.

أما في العلاج بالقراءة، فالرسائل يمكن أن توجّه لشخص آخر أو لبطل في رواية أو لمؤلف أو حتى لذواتنا المستقبلية أو الماضية. ولست مضطراً إلى إرسال رسالتك إن لم تكن مستعداً. فمجرد التمرن على كتابة رسالة يمكن أن يكون بحد ذاته تجربة علاجية.

فوائد المراسلة في العلاج بالقراءة للأزواج

في العلاج الزوجي تحديداً، يمكن للمراسلة أن توطد أو اصر الثقة. فعندما نخصص وقتاً لكتابة رسالة، نبرهن على التزامنا للطرف الآخر ونُظهر اهتمامنا به. من شأن رسالة رومانسية من شريك الحياة أن تستثير مشاعر الحب والإثارة والدفء، بل الرغبة أيضاً. ومن شأن ما تحتويه من أصالة وحميمية ورومانسية أن يعيدنا إلى المشاعر التي ربما اعترتنا تجاه الآخر حين وقعنا في حبه أول مرة.

فالكلمات، بعد كل شيء، تصل ما بين القلوب وتقرّب المسافات، وهذه هي غاية العلاج بالقراءة للأزواج. دع الرسائل تعكس تطلعاتكما المشتركة وتوثق الطريق الذي ترتضيانه لمواصلة الحياة زوجين.

بدا أن المراسلة هي الطريقة المثلى لإحياء الرومانسية من جديد في علاقة أنيت وديفيد. وخلقت حالة من الترقب، ولا سيما تجاه أمسيتهما المنتظرة. صارت شيئاً يتطلعان إليه.

أردت أن أرى كيف سيتفاعل كلاهما مع كل تمرين على مدى الأسبوعين

الذين يسبقان جلستنا، فليدهما فرصة للاستمتاع بنادي كتاب الموعد الغرامي وتبادل الرسائل مرتين. كما كان في جعبتي بعض المقترحات الإضافية.

لغات الحب

كان المقترح الأول هو استكشاف لغات حبهما مستعينين بكتاب لغات الحب الخمس لجاري تشابمان. يعتقد تشابمان أننا نختبر الحب بخمس طرائق أو «لغات» مختلفة: الوقت، الإطراءات، الهدايا، الخدمات، واللمسات الجسدية. اقترحت عليهما تحديد أكثرها أهمية بالنسبة إلى كليهما، وتركيز جهودهما على تلك اللغات خلال موعدهما الغرامي. وهكذا صار لديهما كتابان لمناقشتها خلال موعدهما الغرامي الأول في يوم الجمعة المقبل. مكتبة سُر من قرأ

حوارات أدبية من اثني عشر سؤالاً

المقترح الثاني كان الإجابة عن مجموعة من اثني عشر سؤالاً أدبياً. أطلب من المسترشدين ممارسة هذا التمرين معاً في أولى لقاءات نادي كتاب الموعد الغرامي. تحمل هذه الأسئلة زخماً قد يسهم في استنهاض الشغف الخامل، لأن مشاركة الذات عبر الإجابات تستحث مشاعر القرب والحميمية. صُممت هذه الأسئلة واستُلهمت من مجموعة متنوعة من الأعمال التي تتناول العلاقات والتعلق.

١. ما كتابك المفضل من طفولتك؟ ولم تفضله؟
٢. ما الكتاب الذي تراه جديراً بأن يكون قراءة إلزامية لكل إنسان؟
٣. ما الكتاب الذي ترك فيك أبلغ الأثر؟

٤. لو أتاحت لك استضافة مأدبة عشاء أدبية، فمن ستدعو؟ ولأي سبب؟
٥. إذا أردت إهداء شخص تحبه كتابًا، فماذا ستختار؟ ولماذا؟
٦. ما قصة الحب المفضلة لديك؟ ولم؟ ما الذي يشدك إليها؟
٧. ما أكثر الكتب التي قرأتها إثارة للاهتمام؟ وما الذي يجعلها كذلك، في نظرك؟
٨. ما طموحاتك القرائية؟ أطمح إلى إنجاز نسبة محددة من قائمة قراءاتك المؤجلة؟ أم لتأسس نادي كتاب مع أعز الناس على قلبك في الكون كله؟ أم لفرصة لقاء كاتب تحبه واستكشاف خبايا عقله؟
٩. اذكر كتابًا لم تقرأه بعدُ وتتحرق شوقًا لقراءته.
١٠. تخيل صديقًا يعاني ظرفًا عصبيًا في الوقت الراهن، ما الكتاب أو الكتب التي توصيه بقراءتها؟
١١. هل تحفظ بجواهر خفية في حصيلتك القرائية، عناوين مغمورة تود لو تطلع عليها شريحة أوسع من الناس؟
١٢. ما الذي يمنح حياتك معنى؟ (هذا السؤال مستوحى من كتاب الإنسان والبحث عن المعنى لفيلسوف فرانكل).

قراءة الشعر جهرًا معًا

وأخيرًا، اقترحت فكرة تجريبية محضة. أردت منهما إلقاء قصائد الحب جهرًا كلاهما للآخر في وقتٍ ما من منتصف الأسبوع، خلال الأيام الفاصلة بين لقاءات نادي كتاب الموعد الغرامي، بغرض الحفاظ على زخم وبريق وإثارة تلك اللقاءات. طلبت منهما استكشاف المعاني الكامنة، ومناقشة ما استوقفهما فيها.

وإن أتاها إلهام، اقترحت أن يكتب كلُّ منهما قصيدة للآخر ثم يلقيا بصوت عالٍ. فقراءة الشعر لمن نحب فعل ينضج بالرومانسية، ورُقْية تذكي جذوة الحب.

قراءة الشعر جهراً معاً - آلية العمل

تحمل قراءة الشعر معاً أثراً ترميمياً هائلاً وتخلق مجالاً للتواصل. تحفّز الحوار وتمكّننا من تصوير تركيزنا كلٌّ منا على الآخر وعلى مساعينا المشتركة بوصفنا زوجين.

يخلق الشعراء، بكلماتهم وعباراتهم وإيقاعاتهم المنتقاة بعناية، مزاجاً أو جواً خاصاً، يبعث في العقل سكونية، ويبطئ وتيرتنا، ويركز انتباهنا على الحاضر. عندما نقرأ الشعر جهراً معاً، غالباً ما نُضطر إلى أن نولي انتباهاً أكبر لنمط تنفسنا للحفاظ على إيقاع القصيدة وانسيابيتها، مما يُفضي بدوره إلى شعور بالسكونية والاسترخاء.

فضلاً عن ذلك، فإن المشاركة في تجربة واحدة والانخراط في نشاط واحد يخلقان حميمية وتواصلًا، مما يحد من مشاعر القلق والضغط، الأمر الذي قد يسهم أيضاً في تنفس أبطأ وأكثر انتظاماً.

كما تبث قراءة الشعر جهراً معاً شعوراً بالرومانسية، لأن الشعر يعتمد على لغة أبلغ وأكثر إيجازاً، فيرسم صوراً حية وحسية تستنهض المشاعر الجياشة. يحتوي شعر الغزل بصفة خاصة على صور وتشبيهات ثرية لنقل كثافة المشاعر الرومانسية.

قد يكون للروايات أيضاً دور قوي في إذكاء الرومانسية، إلا أنها تفتقر إلى الشحنة العاطفية المركزة أو اللغة الموجزة البليغة التي تميز القصائد. هذا ما يجعل الشعر أقدر من الروايات على تجديد الرومانسية والقرب، فيصير منارة أمل تبشر بأن الأمور تمضي في اتجاهها الصحيح.

عندما عاودت الاتصال بهما بعد بضعة أسابيع، كانت هذه العادات البسيطة قد أحيت بعض الرومانسية التي افتقداها خلال السنوات القليلة الفائتة، وجددت تواصلهما. واطلبا على لقاءات نادي كتاب الموعد الغرامي والمراسلة، وعلى الرغم من تجربتهما الفريدة مع الشعر، فقد قررا أنه ليس نشاطاً يمكنهما المداومة عليه. طوّرا عادات جديدة، وجدا فيها استدامة وقدرة على إمدادهما بالقدر الأمثل من الرومانسية والحميمية وسط جدول عائلي حافل.

وهذه هي قيمة القراءة والقراءة المشتركة. تمنحنا فرصة اكتشاف لغات الحب التي نحتاج إليها للتعبير عن مكانة الآخر في قلوبنا. فالانخراط في تجربة مشتركة توحد رؤيتنا يزيدنا تقارباً، والسماح لأنفسنا بالتأثر إيجابياً بقصص الآخرين مع الحب يمكن أن يعيننا على إعادة اكتشاف قصتنا.

عدة العلاج بالقراءة

الأساليب المستخدمة: نادي كتاب الموعد الغرامي، المراسلة، حوارات أدبية من اثني عشر سؤالاً، قراءة الشعر جهراً معاً.

يوصى به لـ: استعادة الحميمية في العلاقة.

الكتب الموصوفة: عزيزتي سلمى: رومانسية رسائل حب الحرب العالمية الثانية لبرنارد د. براون ولغات الحب الخمس لجاري تشابمان.

أساليب العلاج بالقراءة المتبعة - نقاط رئيسة وتمارين

المراسلة - نقاط رئيسة

- المراسلة طريقة حميمية يقدّم بها المرء نفسه للآخر بصدق بالغ.
- إنها بسيط يمكنك من خلاله استكشاف أفكارك ومشاعرك وتصوراتك.
- عندما تشارك أعمق أفكارك، يخلق الانفتاح الحميمية ميثاقاً من الثقة بين المتلقي والمرسل.
- تشمل المراسلة على جميع مقومات العلاقة العلاجية: الثقة، والحميمية، والانفتاح، والصدق، ومشاركة الذات.
- تيسّر على المرسل التعبير عن الأفكار والمشاعر التي قد يجد صعوبة في الإفصاح عنها وجهاً لوجه.
- تمنح المتلقي الوقت والمساحة لصياغة استجابة متأنية بالقدر نفسه من دون الاضطرار إلى الرد الفوري، ومن دون المخاطرة برد فعل متهور، مما يكسبها قدرًا أكبر من العمق والتبصر والغاية.

- يمكن توجيه هذه الرسائل لشخص آخر، أو لبطل رواية، أو لمؤلف، أو لذواتنا المستقبلية أو الماضية.
- لا ضرورة لإرسال كل رسالة مكتوبة. فمجرد تدوينها يمكن أن يكون بحد ذاته تجربة علاجية.

المراسلة في العلاج بالقراءة للأزواج - نقاط رئيسية

- يمكن لرسالة واحدة أن تُعزز الثقة وتستعيد مشاعر الحب والإثارة والدفء والرغبة.
- ويمكن لسلسلة من الرسائل عبر الزمن أن تعكس تطلعاتكما المشتركة وتوثق ما تودَّان أن تكون عليه علاقتكما في المستقبل.

تمرين

تعهد بمراسلة شريكك مرة أسبوعياً. كُن منفتحاً وصادقاً وأصيلًا في كتابتك. تُفضِّل الرسائل المكتوبة بخط اليد، مع أن الرسائل الإلكترونية تفي بالغرض أيضًا.

استرشد بالنقاط التالية:

- اذكر طريقة أو اثنتين من الطرائق الرائعة التي يُشعرك بها شريكك بالحب والقبول.
- عبّرًا عن مدى تقديركما لبعضكما بعضًا، ما يحمل قيمة أكبر بالنسبة إليكما، ما تريانه مستحسنًا، وما تودَّان أن تريا مزيدًا منه.
- هل يراودك خيال (رومانسي) تود تجربته مع شريكك؟ صفه بالتفصيل. أين تفضل حدوثه؟ هل تريده أن يكون حدثًا عابرًا أم متكررًا؟ بأي شعور تود الخروج من هذه التجربة؟ كيف يمكنك إدامة هذا الشعور؟

- كيف تتعاملان حاليًا مع مشاعر الضغط أو الإحباط أو خيبة الأمل المتبادلة؟ كيف تودان التعامل معها مستقبلاً؟
- كيف يمكنكما أن تبرهنا لبعضكما أنكما واحد؟
- ما تصوركما لمستقبل علاقتهما (أحلامكما، أهدافكما، مطامحكمما)؟

في ختام الأسبوع، تأملا هذه الرسائل معًا، واستعينا بالنقاط التالية كمحاور للنقاش:

- ما الذي مسكما؟
- ما الذي جعلكما تشعران بقرب أكبر؟
- ما الذي فاجأكما؟
- كيف تودان استثمار هذه الرسائل لدعم علاقتهما في قادم الأيام؟
- هل بثت الرسائل فيكما الأمل؟
- في حال اجتاحتكما مشاعر قوية من الغضب أو خيبة الأمل أو الإحباط، فما الذي يمكنكما فعله معًا لتهدئتها؟
- هل غاب عن الرسائل شيء تتمنيان لو كنتما قد عبرتما عنه / قلتماه بعضكما لبعض؟

إذا كنتما بحاجة إلى مزيد من الدعم العلاجي، فيحبذ مناقشة هذه الرسائل في جلسات الإرشاد الزوجي أو العلاج النفسي أو العلاج بالقراءة أو جلسات التوجيه.

قراءة الشعر جهراً معاً - نقاط رئيسة

- تحمل قراءة الشعر معاً أثراً ترميمياً وتخلق مجالاً للتواصل.
- تحفز الحوار وتمكننا من تصوير تركيز بعضنا على بعض وعلى مساعينا المشتركة بوصفنا شريكين.

• يخلق الشاعر، بكلماته وعباراته وإيقاعاته المتتقاة بعناية، مزاجًا أو جوًّا خاصًّا، يبعث في العقل سكونًا ويركز انتباه الشريكين على الحاضر.

• عندما نقرأ الشعر جهرًا معًا، نولي انتباهًا أكبر لنمط تنفسنا للحفاظ على إيقاع القصيدة وانسيابيتها، مما يُفضي إلى شعور بالسكون والاسترخاء.

• ترسم اللغة البليغة للشعر، ولا سيما الغزل، صورًا حسية ثرية تستنهض المشاعر الجياشة.

تمرين

ابحثا عن قصيدة تتواصلان معها كلاكما وقرأها معًا بصوت مسموع. من بين القصائد التي أفضلها قصيدة «هذا الزواج» (This Marriage) لجلال الدين الرومي (انظر أدناه)، ومقطع من رواية مندولين الكابتن كوريلي (Captain Corelli's Mandolin) للويس دي برنيرس، وقصيدة «الحب ليس تملكًا» (To Love Is Not to Possess) لجيمس كافانا.

تناوبا على القراءة جهرًا، أو خصصا أبياتًا أو مقاطع محددة لكل منكما. اهتمًا بضبط أنفاسكما وإيقاعكما، فقد صُمم هذا التمرين لمساعدتكما على اتخاذ وتيرة أكثر هدوءًا، كي تشعرا بمزيد من التواصل. وحبذا أيضًا لو أضأتما شمعة لخلق أجواء مريحة وإثراء تجربة القراءة.

ناقشا كل قصيدة مسترشدين بالنقاط التالية:

- أي شعور راودكما بعد قراءة هذه القصيدة؟
- هل لمستما حقيقةً ما في كلماتها؟
- هل وجدتما صلة تربطكما بها؟
- هل كان فيها ما يبعث على الحزن؟

- هل وجدتما فيها ما يصلح للتطبيق في علاقتكما الخاصة؟
- ما الخلاصة، إن وُجدت، التي خرجتما بها من القصيدة/المقطع/حواركما؟

«هذا الزواج» لجلال الدين الرومي
 تنزل البركات على هذي العهود وهذا الزواج.
 ليكن عذبًا كاللبن،
 هذا الزواج، كالخمر والحلوى.
 ليَجُذَّ هذا الزواج بالثمر والظل،
 كنخيل الرُّطب.
 ليكن هذا الزواج موفور الضحكات،
 وأيامنا كلها كنعيم الفردوس.
 ليكن هذا الزواج آية للرافة،
 وخاتمة لنعيم الدنيا والآخرة.
 ليكن لهذا الزواج طلعة بهية وذكر مبارك،
 فال حسن كالقمر نرحب به في سماء زرقاء صافية.
 نضبت معانيَّ عن وصف
 كيف تتمازج الأرواح في هذا الزواج.

سافانا

«هذا هو سر جمال الأدب كله. تكتشف فيه أن أشواقك هي أشواق البشرية جمعاء، وأنت لست وحيداً أو مقطوعاً عن الآخرين، بل أنت جزء من كل».

ف. سكوت فيتزجيرالد، كما اقتبس في كتاب العشيق المارق (*Beloved Infidel*) لشيلا جراهام وجيرولد فرانك

تعريف بالحالة: تبحث سافانا عن يتواصل معها ويمثلها. تريد التعرف على شخصيات في أدب الفانتازيا والناشئة ممن يشاركونها ميولها.

همست سافانا:

- كثيراً ما شعرت بأن كوني غير منجذبة إلى أحد أمر يستدعي الخجل.
- بدت في تلك اللحظة كأنها تود الاختفاء من الوجود.
- سألتها، ناظرة إلى عينيها مباشرة:
- متى اكتشفت أنك لا تنجذبين إلى أحد؟

أردت أن أصغي إليها فحسب وأن أدعها تروي قصتها.

- أتذكر عندما كنت في الثانية عشرة من عمري في الحديقة المحلية برفقة بعض الأصدقاء. كان الجميع يتهايمسون عمن يستهويهم ويستميلهم في المدرسة، ولسبب ما لم أجد في نفسي أدنى رغبة في المشاركة في هذه الأحاديث. سألت:

- وهل استمر غياب المشاعر ذاك مع تقدمك في العمر؟

- نعم. أعتقد أنني أدركت ذات يوم أنني لا أشعر بأي اهتمام أو شغف تجاه أي شخص بالطريقة التي يختبرها أصدقائي. قلت:

- لا بد أن هذا صعب للغاية. أن ترغمي على إخفاء جوانب من ذاتك أو إسكاتها - خصوصًا حين تكون جانبًا كبيرًا من هويتك. كأنك تفرضين على نفسك نوعًا من التصنع، انسلاخًا عمن أنت حقًا.

- بالضبط، وأعاني أيضًا غياب من يمثلني. أتوق إلى أن أشعر بأنني مفهومة ومُعترف بي، وأنني لست وحيدة. لو عثرت على كتاب يضم شخصية غير منجذبة إلى أحد، أعتقد أنه سيطمئنني إلى درجة لا توصف. أريد القراءة عن هؤلاء، عن صراعاتهم وآلامهم وتجاربهم.

أرادت سافانا العثور على من يمثلها في عوالم الأدب. شعرت بأن هذا سيضفي شرعية على مشاعرها. عدم الانجذاب إلى أحد حالة نادرة، لذا غالبًا ما يكتنف المرء شعورًا بالوحدة الشديدة حين يعجز عن التواصل مع آخرين ممن يعيشون الحالة نفسها - مع عشيرة تشاطره هويته وتفهمه.

يمكن للأدب أن يمنحك ذلك التواصل من خلال تعريفك بشخصيات تفهم تجربتك. كانت بلد الشقاق (*City of Strife*) لكلودي آرسينو أول عمل اقترحته على سافانا، وهي جزء أول من ثلاثية بلد القباب (*City of Spires*)، وعمل خيالي سياسي دستويي يضم طيفًا واسعًا من الشخصيات ذات التوجهات المختلفة، حيث تتشابك العلاقات المتقلبة والفتوحات المهيبة مع استكشاف الهويات

والتوجهات المتباينة. خلال ذلك الأسبوع، وضعت سافانا كل تركيزها على هذا الكتاب، مداعبةً صفحاته كما لو أنها قد مُنحت كنزًا نقيًا، مقويًا ومغذيًا. في الأسبوع التالي، وخلال جلستنا عبر الإنترنت، أُسرَّت سافانا بأنها شعرت بصلة غريبة تربطها بعالم الكتاب، كأنها وجدت موطنها الحقيقي. وعلى الرغم من اختلاف تجاربها عن تجارب الأبطال، فقد شعرت لأول مرة بأنها «عادية»، وآمنة بما يكفي لاستكشاف مشاعرها من خلال الأدب. شعرت بصلة خاصة تربطها بكال، الذي كان مثلها، لأنه ليست لديه ميول رومانسية أو جسدية.

مراسلة الأبطال

نظرًا للتواصل الحقيقي الذي أحسّت به سافانا مع كال، اقترحت عليها أن تكتب إليه رسالة. وهو أسلوب أسميه مراسلة الأبطال.

مراسلة الأبطال - آلية العمل

تعزز مراسلة الأبطال ملكة الإبداع وتكفل للقارئ (الذي سيكتب الرسائل) مساحة آمنة للتعبير عن مشاعره بصدق. يعبر القارئ عتبة التفكير الخيالي ليكتب رسالة عفوية تصله بالشخصيات. كما تقول ماريان وولف، عالمة الأعصاب المعرفية والباحثة المتخصصة في علوم القراءة، في كتابها أيها القارئ عد إلى وطنك: الدماغ القارئ في عصر رقمي، وهو كتاب يستكشف تأثير التكنولوجيا الرقمية على عاداتنا القرائية وآلية معالجة أدمغتنا للمعلومات: «تقدم لنا الرسائل هدية ذهنية يمكننا فيها التفكير بصحبة بعضنا، واختبار صنف فريد من التلاقي، إن حالقنا الحظ».

إن تنمية قدرة القارئ على تبني المنظورات المختلفة والتنقل بينها من خلال كتابة رسالة إلى البطل ثم كتابة رد لنفسه كما لو كان صادرًا عن ذاك البطل، يمكن أن يكون رافدًا عظيم النفع في العملية العلاجية. في هذه الممارسة، يتأمل القارئ نفسه عبر عدسة البطل، مما يمنحه منظورًا جديدًا منعشًا ويعزز وعيه بذاته وتعاطفه تجاهها ويداويه.

تسهم المراسلات في استخراج (externalizing) (*) مشكلات المسترشد، حيث يبدأ في الإمساك بزمام العملية العلاجية، محوّلًا إياها إلى مسعى تعاوني أعمق. يحاكي هذا النوع من المراسلة آليات الحوار النفسي الذي يُجرى عادةً بين طرفين خلال الجلسات العلاجية المعروفة. ويرتكز على مفهوم نظرية العقل من منظور الغائب (انظر صفحة ١٢٣): الذي يشير إلى قدرة الفرد على استيعاب الحالات النفسية للآخرين ورؤية الأمور من وجهات نظرهم من خلال التعاطف والتخيل الإبداعي. وهي ملكة عادةً ما تتشكل في بواكير الطفولة.

توضح ليزا زانشاين في كتابها لماذا نقرأ الأدب الخيالي: نظرية العقل والرواية، أن قراءة الروايات تتيح لنا تجربة مهارات نظرية العقل لدينا والاستمتاع بها. تكتب: «يعتمد استمتاعنا بالروايات - ولو جزئيًا - على وعينا بأننا «نجرّب» حالات نفسية يمكن في لحظةٍ ما أن تعترينا، غير أنها تختلف في تلك اللحظة عن حالتنا النفسية الخاصة».

تردد ماريان وولف هذا الرأي قائلة: «تمكنا القراءة من النظر من

(*) الاستخراج: مصطلح يشير إلى عمليتين متميزتين في علم النفس: الأولى تظهر في نظرية التحليل النفسي بصفته آلية دفاعية لا واعية يُسقط من خلالها الفرد حالاته الداخلية على العالم الخارجي. والثانية تظهر في العلاج السرد بصفته استراتيجية علاجية واعية لفصل المشكلة عن هوية الفرد، مما يتيح له رؤيتها من منظور جديد ومواجهتها والتعامل معها بفاعلية. (المترجمة).

منظور مغاير تمامًا إلى وعي شخصي آخر، والتماهي معه، والولوج فيه لبرهة وجيزة. ومن خلال هذا الانكشاف نتعلم المشترك والفريد في أفكارنا».

تلك الانتقالات الذهنية المركبة هي ما يستحث العمليات النفسية المرتبطة بالتعافي.

لاحظ أننا في هذا الجزء، ركزنا على الأدب الروائي ومراسلة البطل. أما بالنسبة إلى المذكرات والأعمال غير الروائية الأخرى، فيمكن تطبيق الأسلوب ذاته عبر مكاتبة المؤلف أو الراوي بدلًا من ذلك.

كتبت سافانا رسالة إلى كال تُصادق فيها على تجربته، وبفعلها ذلك، صادقت أيضًا على تجربتها. ثم كتبت رسالة أخرى، هذه المرة إلى نفسها ولكن من منظور كال، فكان لهذه العملية أثر تطهيري هائل. طمأنتها رؤية أشخاص في الأدب يشبهونها. في رسالتها إلى كال، كتبت:

مكتبة

t.me/soramnqraa

عزيزي كال،

حين قرأتُ قصتك، شعرت بصلة قوية تربطني بالحكاية والشخص. لطالما شعرت بأنني أقلية ضمن أقلية، أعيش متوالية من النبذ والغربة. غالبًا ما يظن الناس أن أمثالنا، ممن ينضوون تحت مظلة اللارومانسية، هم أناس باردون وغير ودودين. بيد أن دفاك ولطفك وعذوبتك كانت ساطعة كالشمس. كنتَ حاضرًا من أجل أصدقائك على مر الأحداث، وشعرتُ بأن قصة هويتنا صارت تُروى أخيرًا. فأنا مثلك أحمل لأصدقائي ولألاء لا يتزعزع. ابتقَ وفيًا لذاتك يا كال، فقراءة قصتك علمتني أنا أبقى وفية لذاتي.

سافانا

هنا نرى تماهي سافانا الشديد مع كال، الذي اقترن بتعاطفها النابع من مرورها بتجارب مماثلة، حيث أسيء فهمها ووُصمت بالبرود أو انعدام الاهتمام بسبب توجهها اللارومانسي. تشير سافانا إلى نفسها وإلى كال بالضمير الجمعي «نحن»: «قصة هويتنا صارت تُروى أخيراً». في هذه العبارة تستعيد تجاربها الشخصية مع سوء الفهم، وتتعاطف مع تلك التجارب، وتنمي رافة داخلية وتعاطفًا مع الذات. وفي الختام، تعلن: «ابقَ وبقياً لذاتك، فقرأه قصتك علمتني أن أبقى وفيه لذاتي» هنا نراها تعانق نفسها وتقبلها، بكل ما هي عليه.

ثم قلبت سافانا الأدوار وكتبت ردًا من منظور كال:

عزيزتي سافانا،

لقد أدخلت رسالتك السرور على قلبي، جعلتني أشعر كأنني أحدث فرقاً حقيقياً. أقدّر كثيراً مشاركتك مشاعرك وأفكارك معي يا سافانا. فذلك يعني لي الكثير. إننا تبدو كحبتَي قمح في سنبلة واحدة! أنفهم شعورك الدائم بأنك أقلية. ذلك الألم حين يراك الآخرون «مختلفة» أو يستثون فهمك أو يعجزون عن رؤية حقيقتك. كلنا نسعى إلى التواصل والانتماء. وأنتِ تستحقين ذلك من دون ريب. يسعدني أنك وجدتِ انتماءك بقراءة بلد الشقاق.

لم تكن رحلتي سهلة، وقد ساعدتني أيضاً بفطنتك حين أقررتِ بقسوة بعض شخصيات الكتاب - حين تقبلتِ ما أنا عليه. وبادرتِ بالتواصل ومشاركة تجربتك. لقد خف شعوري بالوحدة أنا أيضاً.

تذكري: إذا شعرتِ يوماً بالغربة، فكري بي وبالأخرين من أمثالنا - نحن عشيرتك. فالانتماء هو أن تجدي من يقبلك كما أنتِ، لا من يضطرك إلى تغيير نفسك ثمناً لانتمائك.

المخلص،

كال

هنا، أظهرت سافانا قدرة هائلة ليس فقط على فهم وتقمص الحالة النفسية لشخصية خيالية، بل أيضًا على منح نفسها الفهم والتعاطف من منظور تلك الشخصية. يفتح هذا التفكير المتعدد الأبعاد باب التأمل النقدي للذات بصفته عنصرًا مكملًا في العلاج الكلامي. إنه خير مثال على الطريقة التي يمكن بها للمنظورات المتعددة التي تتكون في أثناء القراءة أن تستولد وفرة من الأفكار النفسية العلاجية الشافية. لقد اكتشفت سافانا القدرة على الخروج من ذهنها ودخول ذهن الآخر من خلال القراءة والكتابة، ووجدت نفسها في النهاية. يمكن للقراءة أن ترسي أساسات حوار علاجي ذاتي التوجيه وتمهد للتغيير.

في مراسلة نفسها من منظور كال، برهنت سافانا على عمق فهمها لشخصيته. حين ردت على نفسها من منظوره، وصفت «ذلك الألم حين يراك الآخرون «مختلفًا» أو يسيئون فهمك أو يعجزون عن رؤية حقيقتك». هنا، بمنظورها الجديد، اعترفت ضمنيًا بألمها، النابع من تحديات العيش في مجتمع لا يحب الاختلاف، واستطاعت أن تتعاطف مع نفسها برأفة. بمجرد التعبير عن المشكلة أو الألم، من خلال هذه المراسلات المتخيلة مع بطل تماهت معه، استطاعت سافانا تهدئة نفسها والتعبير عن ألمها وتخفيفه والتصالح مع واقعها.

المراسلة بهذه الطريقة عملية علاجية عميقة. تخفف من حدة الانكشاف النفسي الذي يحسه القارئ، وتحثه على مشاركة مكونات مشاعره من دون وخز الإحراج. إن قدرة سافانا على الخروج من ذهنها ودخول ذهن كال عبر القراءة والمراسلة أفضت إلى تحولات ذهنية استحثت تفكيرًا أرحب. فالكتابة تارة إلى الشخصية وتارة إلى النفس يمكن أن تكون مصادقة، وأن تفضي في النهاية إلى تقبل الذات. واستخراج المشكلات على الورق بهذه الطريقة هو الخطوة الأولى نحو نبش صدمات ماضينا المظلمة في الأعماق. يفضي الحوار العلاجي الذاتي التوجيه إلى التعافي والتغيير البناء. أما التفكير المتشعب الناجم عن تغيير المنظورات فيستولد وعيًا جديدًا، وسبلاً مختلفة للنظر إلى العالم كانت متعذرة من قبل. فجأة، يصير بوسعنا إدراك مواطن عمانا وعمى الآخرين. نصير أقدر على فهم

أفكار الآخرين ورغباتهم ومعتقداتهم من خلال وضع أنفسنا مكان البطل، ومن خلال التواصل مع جوانب من ذواتنا اكتشفناها لدى البطل.

في جلستنا الثانية، أفادت سافانا بأنها استمتعت بكتابين آخرين كنت قد رشحتهما لها: دليل الليدي للتناير الداخلية والقرصنة (*The Lady's Guide to Petticoats and Piracy*) لماكنزي لي وبلا حب (*Loveless*) لأليس أوسمان.

«أغرمت بهذا الكتاب. بُذِل فيه جهد كبير لجعل السياق التاريخي واقعيًا، مما أثيرى الحكاية. كما أننا قلما نجد عملاً يتمحور حول صداقات نسائية من دون حبكة رومانسية مقحمة. كان من المنعش أخيرًا أن أقرأ شيئًا يُعنى كليًا بإبراز قوة العلاقات الأفلاطونية والرضا الذي نستمدّه من السعي وراء غاية شخصية. فمثلًا، إصرار فيليسييتي على دراسة الطب على الرغم من تكالِب الظروف عليها بوصفها امرأة في القرن الثامن عشر - القراءة عن إصرارها حفزتني لاكتشاف شغفي الخاص. شعرت كأني وجدت في فيليسييتي روحًا شقيقة، وفي هذا الكتاب تذكرة كبرى بأنني غير منجذبة إلى أحد وأن لا بأس في ذلك».

وجدت سافانا أيضًا عزاءً عميقًا في رواية بلا حب لأليس أوسمان، وهي رواية شبابية تحكي قصة طالبة جامعية تُدعى جورجيا تكتشف أنها ربما تكون غير رومانسية. تتناول الرواية تعقيدات التعامل مع العلاقات وضغوط المجتمع في عالم لا يزال يفتقر إلى الفهم الكافي.

قالت سافانا بحماس: «جعلني هذا الكتاب أشعر بأنني موجودة. شعرت بأنني مرئية، وأبدعت أوسمان حقًا في رسم تجربة الصداقة بالنسبة إلى شخص مثلي! لا تحظى الصداقات بالاحتراف الكافي، ومع أنها قد تفوق في جودتها العلاقات الرومانسية مع الشركاء، يصور مجتمعنا العلاقة الرومانسية على أنها الأسمى. كانت قراءة جميلة. وجدتُ فلسفة للصداقة والعلاقات في هذا الكتاب».

كان أمرًا رائعًا أن أرى عميلًا تأثر بهذا العمق بكتاب. منحني ذلك شعورًا عارمًا بالرضا.

في النصف الثاني من الجلسة، انصب اهتمامي على العلاج السردى. يتضمن هذا النوع من العلاج إعادة صياغة قصصنا أو ترتيبها من جديد للوصول إلى خاتمة مرضية. يضعنا في موضع الخبير المصلح لحياتنا. غالبًا ما تربط القصص التي نصوغها الوقائع والأشخاص بتسلسل زمني. ومن المدهش أنها غالبًا ما تحاكي نمطًا قصصيًا عالميًا يتألف من مشكلة، فحل، فتحول.

العلاج السردى - آلية العمل

«عندما نتحلى بالشجاعة لمواجهة قصصنا والإقرار بأنها لنا،
يحق لنا كتابة خاتمتها».

برينيه براون، تجرأ على القيادة

تعود أصول العلاج السردى إلى نيوزيلندا. ابتكره المعالجان النفسيان مايكل وايت وديفيد إيستون، وهو شكل من أشكال العلاج النفسى يدور حول القصص التي يرويها الناس عن حياتهم وتجاربهم. يسعى إلى مساعدة الفرد على فهم سرديته الشخصية وإعادة صياغتها بأسلوب أكثر إيجابية وتمكينًا، والحد من هيمنة السرديات السلبية الهدامة التي قد تقيد إمكاناته أو تصيبه بالكرب النفسى.

في العلاج السردى، ينقب الفرد في قصصه الشخصية، ويميز المعتقدات أو الأنماط السلبية أو القهرية التي قد تكون متأصلة فيها، ويتصدى لها. ومن خلال عملية استخراج السردية وإعادة صياغتها،

يكتسب فهمًا أعمق لحياته، وينمي قدرًا أكبر من الفاعلية والمرونة النفسية في مواجهة تحديات الحياة.

من أهم مبادئ العلاج السردي الذي ابتكره وايت وإيستون:

- استخراج المشكلات: يحث العلاج السردي الفرد على النظر إلى مشكلاته كعناصر خارجية عنه، لا كعناصر متأصلة في شخصيته. من خلال استخراج المشكلات، يكتسب الفرد رؤية أوضح، ويضع مسافة بينه وبين المعتقدات السلبية أو المقيدة.
- تفكيك السرديات المهيمنة: يعمل العلاج السردي على تحدي السرديات الثقافية أو التوقعات المجتمعية المهيمنة التي قد تسهم في مشكلات الفرد. ومن خلال تفكيك تلك السرديات، يدرك الفرد مدى تأثيره بها وأن بوسعه صياغة قصص بديلة أكثر توافؤًا مع تجاربه وقيمه.
- صياغة سرديات جديدة: يعين العلاج السردي المرء على نسج سرديات جديدة أكثر إيجابية وتفاؤلاً وتمكينًا، وذلك من خلال استكشاف منظورات بديلة، أو وضع التجارب السلبية في إطار أكثر إيجابية، أو اكتشاف زوايا جديدة للنظر إلى الذات والحياة.
- الإقرار بتعددية المنظورات: يقر العلاج السردي بأن أي تجربة غالبًا ما تحتمل وجهات نظر متعددة، ويحث الفرد على استكشاف هذه المنظورات والاعتراف بها. وبذا، يتسنى له اكتساب فهم أدق لتجاربه وتجارب الآخرين.

تأمل الماضي هو وحده ما يمكننا في الغالب من استيعابه وتقبله والعثور

على خاتمة ترضينا، بل وأمل يعيننا بينما نتعلم النهوض من جديد. إن كنت تمر بقصة صعبة في هذه اللحظة، فاعلم أنها ستقضي هي الأخرى. في كتاب الخطاب والحوار والتنوع في البحوث السيرية: إيكولوجيا الحياة والتعلم (*Discourse, Dialogue and Diversity in Biographical Research: An Ecology of Life and Learning*)، يشرح آلان بينبريدج، الكاتب والمحاضر البارز في التربية بجامعة كانتربري كرايست تشيرش أن سرد قصة حياتنا يمكن أن يكشف عن شيء أعظم، ويمكننا من تخطي حدود الزمن وإعادة التواصل مع كل من الماضي والمستقبل ليساعدنا في اكتشاف من نكون وما نستقي منه المعنى.

شرحت لسافانا مفهوم العلاج السردى وغايته وشجعته على تجربته قبل انتهاء جلستنا. تناقشنا قليلاً حوله وتطرقنا لبعض هواجسها المرتبطة بهويتها وتوجهها اللارومانسي. ناقشنا أيضاً كيف مع مرور الوقت تحول منظورها من الخزي من تلك الهوية إلى التصالح معها، وكيف استعادت شغفها بالحياة. بعد هذه المحادثة، كتبت سردية موجزة عن حياتها ركزت فيها على مشاعرها وعدم انجذابها لأحد. وهذا مقتطف مما كتبه:

لقد سئمتُ العيش في عالم يفترض أن العلاقات العاطفية الحصرية الطويلة الأمد هي القاعدة. كثيراً ما شعرت بضغوط يفرض عليّ المواعدة والخروج وإقامة علاقات رومانسية تمكنني ذات يوم من الاستقرار وتكوين أسرة. ومع أنني أريد تكوين أسرة، لست متأكدة من رغبتى في إقامة علاقة رومانسية أو جسدية.

كلما أخبرني أحد بمشاعره الرومانسية تجاهي، تملكنتى رغبة جامحة في

الهرب. يبدو وقع الكلمات غريبًا ويخبرني حدسي بأن شيئًا ما ليس في محله. وقد آن الأوان لأصغي إلى ذلك الحدس.

كانت قراءة الكتب التي تتحدى القلب النمطي أشبه بنسمة منعشة، وألهمتني تأسيس نادي كتاب خاص.

بلغت الآن الخامسة والعشرين ولم أدخل يومًا في علاقة. شعرت بالإحباط حين كنت في المدرسة الثانوية بعمر السادسة عشرة، حين بدا أن كل من حولي يستمتعون بقبلاتهم الأولى. أتذكر كيف كان الناس يوجّهون سهامًا حاولوا تمريرها كمزاح حول كوني فاشلة لقلّة خبرتي. شعرت بالخزي، كأن ثمة خللاً في تكويني، ربما لأنني لم أصادف قط فكرة أن غياب الرغبة الجسدية أو الرومانسية يمكن أن يكون نمطًا حيائيًا مقبولا.

لم يكن ذلك إلا حين التحقت بالجامعة، وصارحت إحدى صديقاتي بأني لا أنجذب جسديًا أو رومانسيًا إلى أحد، ردها أشعرتني بأني مفهومة، وأني طبيعية، وأن ما أشعر به مقبول تمامًا. تبددت وحدتي في ذلك اليوم بفضل صديقتي. وأدركت أهمية صداقاتي الجامعية. كانوا يدعمون شخصي الحقيقي. أرى أن العالم الآن قد تغير. صار أكثر تقبلاً. والكتب هي أول خطوة في توعية الناس [و] توفير منبر لذوي الهويات المختلفة [كي يتسنى لهم] أن يُسمَعوا ويُروا، [فضلاً عن كونها] مساحة علاجية.

لقد كافحت كثيرًا لأتقبل نفسي، استغرق الأمر مني سنوات. كانت رحلة طويلة. لكن عائلتي تصالحت مع الواقع الآن، وقد طمأنني [ذلك] بخلوّي من الخلل. فإن التقيت أحداً ولم يستوعب الأمر من أول وهلة، فلا بأس. لن يتقصص مني شيئاً. لا يعينيني كيف يشعر الآخرون نحوي.

أعادني كتاب أليس أوسمان إلى أيام المدرسة الثانوية، تلك الأيام القاسية عندما كنت أرزح تحت وطأة القلق والخجل من هويتي، عندما لم أجد أصدقاء أستودعهم أسراي. ولكن بتأمل الماضي، أجد أن لديّ هؤلاء الأصدقاء الآن. ممتنة. وأدرك أن هذه الرحلة كانت

ضرورية لأقْدَر ما أملكه اليوم. بإمكانني الآن السير إلى المستقبل بدعم أوفر ووعي أنضج.

أجد سعادتي الآن في العلاقات الأفلاطونية [و] في حقيقة أن شراكة العمر ممكنة ما دامت خالية من التوقعات الرومانسية أو الجسدية. فالمسميات ابتكرت، في الأساس، لتساعدنا على التعبير عن هُويتنا واحتياجاتنا ورغباتنا - فإن أعانتنا على تأكيد ذاتنا فنعم المعين، لكن لا داعي لتبني مسمى معين ما دام سيحصرك في قالب ضيق.

شعرت سافانا بتصالح أكبر مع مشاعرها بعد أن أعادت صياغة قصة حياتها من هذا المنظور.

في الأيام التي تشعر فيها بالإحباط أو اللحظات التي تشكك فيها في نفسها، تعيد قراءة سرديتها أو المراسلات بينها وبين كال لتطمئن ولتبقى وفية لذاتها في مجتمع لا يحب من يخالفه.

عدة العلاج بالقراءة

الأساليب المستخدمة: مراسلة الأبطال، العلاج السردى.

يوصى به لـ: اكتساب رؤية أعمق لظروفك الراهنة، وإيجاد خاتمة مُرضية، والشعور بالتمكين.

الكتب الموصوفة: بلد الشقاق لكلودي آرسينو، ودليل الليدى للتناير الداخلية والقرصنة لماكنزي لي، وبلا حب لأليس أو سمان.

أساليب العلاج بالقراءة المتبعة - نقاط رئيسة وتمارين

مراسلة الأبطال - نقاط رئيسة

- فى هذه العملية يكتب القارئ رسالة إلى إحدى الشخصيات، يستكشف من خلالها مشاعر أو ملاحظات أو قيمة أثارها النص أو الحكاية.
- تسهّل المراسلة على المسترشد استخراج مشكلاته، فيبدأ فى تملك زمام العملية العلاجية، محوّلًا إيّاها إلى جهد تعاوني مثمر.
- يجب أن يشعر القارئ بصلة تربطه بالشخصية وأن يأمن الإفصاح عن مشاعره وأفكاره فى الرسالة.
- يمكن أن يشرع بعد ذلك فى صياغة رد من منظور الشخصية.
- الفكرة أن يخاطب القارئ جوانب نفسه التي يراها فى البطل.
- هذا التبنى لوجهات نظر مختلفة يعمّق الوعي بالذات وينمّي التعاطف معها ويعجل بالتعافي.

- فيما يخص المذكرات أو غيرها من الأعمال غير الروائية، يمكن مكاتبة أو مراسلة المؤلف أو الراوي.

تمرين

اختر كتابًا قرأته مؤخرًا وكتب سلسلة من الرسائل المتخيلة بينك وبين شخص العمل أو مؤلفه. ينبغي أن تتبع في كتابة رسائلك نهج تيار الوعي (*)، لذا اكتب ما يتوارد إلى ذهنك، من دون تنقيح.

- أولًا، اختر شخصية أو مؤلفًا لمراسلته. أعد رسالة له. يحدّد أن تستهل رسالتك بالاعتراف بالصلة التي تربطك بالبطل أو المؤلف أو بالحديث عن التجربة التي مر بها البطل أو المؤلف والتي تعاطفت معها. هل ثمة شعور أو موضوع شعرت بصلة تربطك به؟ حزن، غضب، خوف، إحباط، خيبة أمل، خيانة، فقد، جور؟ كائنًا ما كان، اكتب ما يخطر ببالك وخصص لرسالتك وقتًا كافيًا.
- بعد نيل قسط من الراحة، بدّل زاوية النظر وكتب جوابًا لنفسك من منظور المؤلف أو البطل المختار.
- تأمل هذه الرسائل وفكر فيما اكتسبته من هذه العملية، سواء أكان وعيًا بالذات، أو استراتيجية تكيّف، أو حلًا من نوع ما. ما شعورك بعد كتابة الرسائل؟ ما تطلعاتك إلى المستقبل؟

(*) تيار الوعي (Stream of Consciousness): أسلوب أدبي ظهر في أوائل القرن العشرين، وازدهر مع كتاب الحداثة، مثل جيمس جويس وفرجينيا وولف ووليام فوكنر. يسعى إلى نقل الأفكار والمشاعر المتدفقة في ذهن الكاتب بصورة عفوية ومباشرة كما تحدث في الوعي، من دون الالتزام بالقواعد اللغوية التقليدية أو التسلسل المنطقي. (المترجمة).

العلاج السردي - نقاط رئيسية

- ابتكره مايكل وايت وديفيد إيستون، ويركز على أهمية السرديات الشخصية في تشكيل هوياتنا وتجاربنا.
- أهم مبادئه استخراج المشكلات، وتفكيك السرديات المهيمنة، وصياغة سرديات جديدة، والإقرار بتعددية المنظورات.
- يهدف إلى تمكين الفرد من السيطرة على قصصه الشخصية وصياغة سرديات أكثر إيجابية وتفاؤلاً وإشباعاً.
- تأمل الماضي هو وحده ما يمكننا من استيعابه من خلال التفكير والتدوين وإعادة صياغة سرديتنا.
- إعادة كتابة قصتنا مهمة لأنها تساعدنا على إيجاد خاتمة ترضينا، بل أمل يُعيننا بينما ننهض من جديد.
- يحثنا على اكتشاف قصص بديلة وتحدي التصورات والمعتقدات البالية التي لم تعد تخدمنا.
- يُسهم في تعزيز تقدير المرء لذاته وإعادة بناء إحساسه بها(*) .

تمرين

١. ترتيب سرديتك: ابدأ بكتابة قصة حياتك. يمنحك هذا القوة لإيجاد صوتك، وتقدير تجربتك، وتكوين فكرة عن الأحداث التي كان لها وقع محوري على حياتك والمعاني التي أسبغتها عليها أو استنبطتها منها.

(*) الإحساس بالذات: هو وعي الفرد بكيئونه المستقلة وهويته المتفردة التي تميزه عن غيره. يتشكل هذا المفهوم تدريجياً عبر التجارب الحياتية والعلاقات الاجتماعية، ويتضمن إدراك المرء لأفكاره ومشاعره وقناعاته التي تكوّن جوهر شخصيته. (الترجمة).

٢. استخراج المشكلة: والآن، افصل السلوكيات أو المشكلات التي تواجهها عن ذاتك. يجب وجود فصل واضح بين المشكلة وجوهرك الحقيقي (بعبارة أخرى، أنتَ لست المشكلة). فمثلاً، إن كنت تميل إلى الغضب، فذلك لا يجعلك بالضرورة شخصاً غضوباً. بل ركّز على كيفية التعامل مع مشاعر الغضب هذه. ما سببها؟ ما الذي يَسَعُكُ فعله حيالها؟

٣. التفكيك: فكّك القصة إلى وحدات منفصلة بحيث تبدو المشكلات أبسط وأكثر قابلية للحل وأخفّ وطأة.

٤. صياغة سرديات بديلة: فكّر في قصص أو نسخ أو نتائج مختلفة عن قصتك الحالية. على سبيل المثال، ما الذي يمكنك تضمينه في حياتك اليومية للتعامل مع غضبك؟ كيف سيكون شكل حياتك لو كنت أقل غضباً؟ ربما تمنعك قصتك الحالية من إيجاد تأويل مختلف، وهو ما ييقك عالِقاً. يمكن للعثور على «نهاية» أو نسخة مختلفة من الواقع أن يُحسن آلية اتخاذ القرارات لدينا وسلوكياتنا وتقديرنا العام لذواتنا.

شانيس

«أنا امرأة سوداء. لا تتجاوزني بنظرائك. لا تتخطاني.
انظر في عيني. ثبت نظرك في نظري. أنصت إلى قلبي.
فلترّ روعي. فلترني كما أنا حقًا، لا كما تود أن أكون.
واقبلني أو ارفضني لكن لا تهرب من حقيقتي».

جانيت أوثرين، قلب النساء السود وروحهن (*The Heart
and Soul of Black Women*)

تعريف بالحالة: شانيس هـ. تبحث عن أناس يمثلونها. تريد القراءة عن
أبطال سود في الأدب.

قالت شانيس: «أريد أن أقرأ المزيد عني؛ فقد اكتشفت مؤخرًا كم كنت غير مرئية». حدث ذلك بعد وقت قصير من مقتل جورج فلويد (*)، حيث تلقيت طلبات

(*) جورج فلويد: رجل أمريكي أسود، فارق الحياة في ٢٥ مايو ٢٠٢٠ تحت ركة ضابط شرطة أبيض في مينيابوليس، حيث ظل الضابط جاثمًا على عنقه لمدة تسع دقائق متجاهلاً توسلاته المتكررة: «لا أستطيع التنفس». أثار موته موجة غضب عارمة اجتاحت أمريكا والعالم، وفجّر احتجاجات

كثيرة من أشخاص يريدون تثقيف أنفسهم بقراءة المزيد من الكتاب السود. استوقفني طلب شانيس بشكل خاص. فقد أرادت القراءة لكتاب بريطانيين سود، بحكم كونها بريطانية. أرادت أن تُرى وتُسمع وتُقدَّر وتُحترم. وسعت إلى تلبية تلك الاحتياجات من خلال الكتب، فحين نجد من يمثلنا فيها، يخط الحبر وجودنا على الصفحة. نُمنح حيزًا. وجودًا.

شانيس شابة في بداية العشرينيات، تعمل محاسبة في شركة محاسبية مرموقة. تعرضت للتنمر في المدرسة ولطالما شعرت بأنها مختلفة، إذ كانت واحدة من الفتيات القليلات ذوات البشرة الملونة في مدرسة خاصة. جعلها ذلك الاختلاف تخجل من هويتها. فوضعت قناعًا لتعويض ما حسبه عيوبًا في نفسها، أملًا في نيل القبول. سألتها إن كانت هي قد منحت نفسها القبول؟ كانت شانيس متعطشة للانتماء. اقترحتُ عليها كويني (Queenie) لكانديس كارتني-وليامز، وهي رواية عن صحافية متخصصة في الشؤون الثقافية في الخامسة والعشرين من عمرها تربطها علاقة طويلة الأمد بحبيبها الأبيض. ظل هجر أمها لها في سن الحادية عشرة يطاردها طوال الرواية. استطاعت شانيس أن ترى نفسها في كويني، التي هجرت نفسها وهويتها، مما جعلها غير مرئية. كانت متورطة في لامرئيتها بقدر تورط المحيطين بها. وتحت ذلك كله استقر شعور متأصل بالخزي، وهو استجابة منطقية تمامًا للظروف التي تهدد تقدير المرء لذاته ومكانته الاجتماعية وانتمائه. تلمست طريقي بحذر قائلة:

- شانيس، يهمني أن أعرف أكثر عن نظرتك لهويتك العرقية. وأود التأكد على أن هذه مساحة آمنة للروح بأي من أفكارك أو تجاربك - بما في ذلك إن كنت قد شعرت يومًا بالانزعاج أو حتى بالخزي. وبينما كانت تتدبر سؤالها، انفجرت باكية.

حركة «حياة السود مهمة» (Black Lives Matter) التي طالبت بالعدالة العرقية وإصلاح الشرطة، لتتحول مأساته إلى رمز صارخ للعنصرية المؤسسية والظلم الاجتماعي. (الترجمة).

- هذا بالضبط ما شعرتُ به منذ البداية. واجهت صعوبة شديدة في نيل أي
رصيد اجتماعي أو مكانة في الدوائر المحدودة التنوع - وبالتحديد تلك
التي عشتُ فيها طوال عمري. اعتدت أن أكون الفتاة السوداء الرمزية(*)
الوحيدة، وآلمني ذلك. شعرتُ بالغضب، والرعب، والإحباط... مشاعر
كثيرة. ولم أصمد إلا بفضل ومضات الأمل التي كانت تلوح لي بين
الحين والآخر، إلى جانب ما بذلته من جهد جبار. ولزمن طويل، كنت
أحلم بالاستيقاظ بشعر ناعم كالحرير وعينين زرقاوين فاتحتين متلاشتين
تخطفان أنظار كل الشبان الذين تمنيت مواعدتهم. كان ذلك كله سخيلاً
جداً وساماً إلى درجة لا تُحتمل.

قلت:

- قد يتابنا شعور بالتيه إذا أحسسنا بأننا غرباء، ويمكن لهذا أن يكون صادمًا
حقاً - محبطاً ومثبطاً.

ذكرتني أمنية شانيس بشخصية بيكولا في رواية العين الأكثر زرقة لتوني
موريسون، وبتجربتي الشخصية مع الشعور بأنني غير مرئية.

- هل فكرت يوماً في تدوين مشاعرك ووضع أفكارك على ورق؟ ربما على
هيئة قصيدة؟

استجابة لطلبي، سكبت شانيس مشاعرها في قصيدة بوحية، وهو أسلوب
الرجاء إليه حين يعاني مستر شديّ مشاعر جارفة حيال أمر صعب. يسهم التعبير عن
المشاعر في تبديد الألم المرتبط بها بدلاً من حبسه داخل الجسد، حيث يستوطن
حتمًا بمرور الوقت، مفضياً إلى صدمة نفسية.

(*) الفتاة السوداء الرمزية (token Black girl): تعبير يُقصد به الشخص الذي تدمجه مجموعة أو
مؤسسة أغلبها من البيض كرمز للتنوع، وليس بدافع تقدير حقيقي لقدراته أو مساهماته الفردية،
وذلك ضمن ممارسة تُدعى «الرمزية» (tokenism)، حيث توظف المؤسسات أو تقبل عددًا قليلاً
من أفراد الأقليات العرقية لإظهار التزام سطحي بالتنوع والشمول، مع الحفاظ على الهياكل والثقافة
التي تعزز التحيز. (الترجمة).

كتابة الشعر - آلية العمل

تمنحنا كتابة الشعر البوحي فسحة للتعبير عن المشاعر المستعصية أو الأمور التي ربما تبدو محظورة.

الشعر البوحي هو لون شعري ظهر في منتصف القرن العشرين ويُعرف بإيغاله في أعماق النفس. يدور حول تجارب الكاتب وعواطفه وصراعاته الداخلية، كاشفاً في الغالب عن تفاصيل حميمية من حياته وعالمه النفسي. ويُنظر إليه عادةً بصفته شكلاً من أشكال التطهير العاطفي للكاتب، إذ يتيح له مواجهة مكنونات أفكاره ومشاعره والتعبير عنها.

لكتابة قصيدتك الخاصة، انظر إرشادات كتابة الشعر في الصفحتين ٨٥-٨٦.

في حالتنا هذه، كانت شانيس، من دون وعي منها، تحمل شعوراً عميقاً بالخزي. والخزي عاطفة مُسكِتة، توهمنا بأن ما عايناه من محن هو من صنع أيدينا. نقّحت شانيس قصيدتها مرات عدة، وكانت هذه صيغتها الأخيرة:

خزي.

رفض. خزي. يأس.

ثالوث السم يزلزلني.

ثمة خلل فيّ.

وصمة تحرقني.

مظهري .
حديثي .
حركاتي .
حاضرة ولكن غائبة .

لا سبيل إلى رؤيتي .
تطوقني .
عباءة إخفاء .
ينسجها التحيز بخيوطه .

أشعر بالخزي .
بغير عمد أنضاءل .
يتزوي جسمي داخل نفسه .
حيث الوحشة .

وفجأة ينفجر الغضب .
سخط هادر .
من ظلم الحياة .
من جورها .

أين آدميتي ؟
كرامتي ؟
احترامي ؟
كأنني لست بشراً .

أشعر بالمرارة، تضرم أعماقي.
أمضي في ثورتي.
ثم تنهمر الدموع.
حين يهيمن الحزن.

إلى أين المسير؟
كيف نجعلهم يروننا؟
مستقلين؟
تلزمني إشارة، يلزمني أمل.

سأنهض. قوية كالشمس.
سأرى مشرقة مثلها.
سأنال القبول. سأنال الاحتفاء.
وسأفعل ذلك بفخر. بسعادة.

تناولت قصيدة شانيس البوحية الخزي الذي شعرت به حيال هويتها العرقية،
مُقرّة بما قاسته والمشاعر المؤلمة التي اختزنتها. منحها التعبير الشعري متنفساً
كانت في أمس الحاجة إليه. شعرت شانيس بالخفة بعدها. بعد «البوح»، خفّ
ثقل الخزي. وأطلق سراح المشاعر التي كتمتها لسنوات طوال - من انزواء،
ورغبة في الانصهار مع الآخرين، وخزي من كونها مختلفة في المدرسة - مما
مكّنها من احتضان نفسها وتقبلها بكليّتها.

اقترحْتُ عليها أن تعيد قراءة القصيدة عدة مرات. ومع كل قراءة، كانت تخبرني
بأن مشاعر الخزي وما ارتبط بها من يأس وألم وغضب تتلاشى. صارت مستعدة
لتقبل هويتها. وفي خاتمة قصيدتها، رأينا تطلعها إلى غد أفضل.
من الكتب الأخرى التي رأيت أن شانيس ستستمتع بها هو فتاة، امرأة، أخرى

(Girl, Women, Other) لبرنادين إيفارستو الحائزة على جائزة البوكر. يُعد هذا العمل احتفاءً بالمرأة البريطانية السوداء يُروى بأصوات اثنتي عشرة شخصية، كلٌ منهن مختلفة ومميزة بطريقتها، ينسجن معًا لوحة لحياة سادها التهميش. أردت لشانيس أن ترى نفسها في جميع الشخصيات الاثنتي عشرة، وأن تدرك أن الهوية متغيرة وأن هناك طرقًا عديدة لتكون أسود وبريطانيًا.

أردت، من خلال هذا الكتاب، أن أمنحها بارقة أمل وإحساسًا بالانتماء لم تنعم به في مرحلتي الطفولة والمراهقة. يطرح كتاب فتاة، امرأة، أخرى بيانًا جليًا: كل النساء، بغض النظر عن عرقهن، جذيرات بالتقدير ويستحقن أن يُرَيْن. أردت لشانيس أن تستدخل هذه الفكرة، وتزيح عنها ثقل الخزي واليأس.

واستكمالاً لهذا المسعى، اقترحت عليها قراءة سلسلة صلبان ودوائر (Noughts and Crosses) لمالوري بلاكمان. تُعد مالوري بلاكمان واحدة من أرفع الكاتبات السوداوات البريطانيات المعاصرات. فعبير مسيرة مهنية باهرة، ألقت أكثر من ستين كتابًا، وتولت منصب سفيرة أدب الأطفال في المملكة المتحدة خلال الفترة من ٢٠١٣ إلى ٢٠١٥. ومن خلال كتاباتها بسطت مساحة للأصوات البريطانية السوداء كي تُرى وتُسمع. أردت لشانيس أن تتواصل مع بلاكمان من خلال كتبها - وتحديدًا سلسلة صلبان ودوائر، التي تتألف من ست روايات وثلاث قصص قصيرة. تجري وقائع هذه الروايات في مجتمع يسوده الفصل العنصري في القرن الثاني والعشرين، حيث يشكّل «الصلبان» (ذوو البشرة الداكنة) الطبقة الحاكمة، و«الدوائر» (ذوو البشرة الفاتحة) الطبقة العاملة، في محاكاة معكوسة لواقع القرن الحادي والعشرين. يتمتع «الصلبان» بالنفوذ الاقتصادي والاجتماعي، في حين تُرغم «الدوائر» على العيش في منظومة لن تكون يومًا في صالحهم. إن تخيل صورة للمجتمع بعيدة كل البعد عن الواقع الذي نألفه يُبرز بوضوح أوجه التفاوت المتجذرة في عالمنا. يُكسبنا رؤية جديدة لإمكانات الحياة والفاعلية التي نمتلكها لبناء حياة أكثر عدلاً. لم أتوقع أن تقرأ شانيس السلسلة كلها، غير أنني أملت أن تقرأ على الأقل أول جزء منها.

في ذلك اليوم، عادت شانيس إلى بيتها تحس بشيء من الخفة بعد كتابة قصيدتها. ولكن ثمة ما ينبغي إنجازه بعد. تحمست لقراءة كل من فتاة، امرأة، أخرى وسلسلة صلبان ودوائر. لمحتُ بريق الأمل في عينيها. يمكن للعالم أن يتسع لها ولمن هم على شاكلتها. وما ستختار الآن فعله بقراءاتها سيصنع كل الفارق.

حين عادت شانيس إلى جلستنا الثانية، ظهرت بروح معنوية عالية، وكنت متشوقة لسماع المزيد.

ابتسمت قائلة:

- أولاً، هل لي أن أعبر عن مدى إعجابي بالكتب التي اقترحتها عليّ؟

كانت تتحدث بسرعة، كمن لديه الكثير ليقوله في وقت ضيق للغاية.

- شعرت بقوة حقيقية بعد قراءتي عن مسرح أما (*) الأسود. فعلى الرغم

من أنها لم تلقَ ترحيباً في عالم المسرح التقليدي، فقد اغتنمت كل فرصة

سنحت لها وجعلت غايتها إنتاج عروض مؤثرة. أدركت أنني أستطيع فعل

شيء مماثل في حياتي؛ فقد ألهمتني لتأسيس تجمع للنساء السوداوات في

المدينة، حيث يمكننا التكاتف وضمان أن نسمع أصواتنا. حتى بعد كل

هذه السنوات. أشعر أن كدّي وكفاءتي لم ينالا التقدير المستحق، كأني

مُنحت مقعداً على الطاولة لمجرد أن المؤسسة التي أعمل بها احتاجت

إلى ملء خانة التنوع لتهتة نفسها على ذلك. أدرك الآن أن ثمة الكثير مما

ينبغي فعله. ولا يمكنني مواصلة النظر من الخطوط الخلفية. عليّ أن أكون

التغيير الذي أنشده.

- هذا رائع.

لم أرغب في الاستفاضة، لأنني كنت أعني في تلك اللحظة أن شانيس بحاجة

إلى من يُصني إليها.

(*) أما: شخصية محورية في رواية فتاة، امرأة، أخرى. تدير مسرحاً ينتج مسرحيات للنساء السوداوات.

- لكن الأهم أنني فُتنت بقراءة قصص شخصيات سود شعروا بالتهميش بسبب عرقهم، وكيف أسهمت طبقتهم الاجتماعية ونوعهم في تشكيل نظرة الآخرين لهم وإدراكهم لأنفسهم. بدا وصف إيفارستو للنساء السوداوات مزيجًا من المألوف والغريب، لكن جميع الشخصيات خاطبتي وشعرتُ بالأمان في صحبتهن. إنهن نساء، على الرغم من صراعاتهن الخاصة، أثرن أن يكنَّ حاضرات في حياة من يحيطون بهن. تظهر روابطهن معًا مدى ترابطنا جميعًا، وكيف يسع بعضنا الارتقاء ببعض. هذا ما ألهمني تأسيس جماعة «سوداوات المدينة». بل بلغ بي الحال أنني فكرت في إرسال دعوة لإيفارستو نفسها!

ابتسمت شائيس.

- يسعدني كثيرًا سماع الأثر الإيجابي الذي تركه الكتاب فيكِ يا شائيس. انتابتي مشاعر أمومية تجاه شائيس، وأسعدتني كثيرًا معرفة أنها شعرت بالتفاؤل والأمل بعد قراءة فتاة، امرأة، أخرى. وإزاء هذه الاستجابة الحماسية، تملكني الفضول لمعرفة انطباعها عن صلبان ودوائر. فسألتها:

- وماذا استخلصتِ من أدب مالوري بلاكمان؟

- كان منعشًا بحق أن أقرأ عملاً خياليًا جامحًا متمردًا على القوالب التقليدية.

ذكرتني علاقة سيفي وكالوم بمسرحية روميو وجوليت لشكسبير. فهما شابان حالمان نشأ في عالم ممزق لا يجدان لمنطقه تفسيرًا. كانت الرواية تذكرة صارخة بأن التهميش لا ينفع أحدًا، وأن الانقسام يسلب الإنسانية حتى من المتحيزين، ولا يستجلب في النهاية سوى مزيد من الخوف والشقاء. كانت قراءة مفيدة جدًا في مجملها. ما زلت بحاجة إلى قراءة كويني لكارتني - وليامز وأنطلع إلى اكتشاف ما قد تثيره في نفسي.

بالنسبة إلى شائيس، كانت قراءة روايات عن أشخاص يمثلونها في الأدب أشبه بالقراءة عن نفسها. رأت تجاربها مع التجاهل والإسكات على الصفحات. شعرت كأنها انتُشلت من العتمة ووُضعت في «أرض مشمسة مشرقة، تفيض دفنًا».

كان ذلك استعادة لروحها. منحها صلة حقيقية. منحها مصادقة. منحها الوعي. كل مقومات العملية العلاجية مجتمعة.

في كتابه خداع الذات، تناول الطبيب النفسي وعالم الأعصاب جريجوري بيرنز كيف أن هوياتنا عابرة، تتبدل باستمرار مع تلقينا معلومات جديدة سواء خارجية (من العالم المحيط بنا) أو داخلية (من ذكرياتنا وأعمق أفكارنا ورؤانا)^(٤١). لذا بوسعنا أن نعيد تشكيل بطلنا الداخلي. أجرى بيرنز تجربة لاستكشاف ما إذا كان الكتاب قادرًا على إحداث تغيير دائم في الدماغ، أو على الأقل أثر طويل الأمد^(٤٢). رتب مجموعة من المشاركين لقراءة رواية بومباي (Pompeii) لروبرت هاريس، المستوحاة من القصة الحقيقية لانفجار جبل فيزوف في إيطاليا القديمة. اختيرت هذه القصة لقوة حبكتها. يرى فيها البطل أعمدة البخار المتصاعدة حول البركان، فيعود لإنقاذ المرأة التي يحبها، بينما لا يلاحظ سائر سكان المدينة نُذر الانفجار الوشيك حتى تداهمهم الكارثة. في إطار التجربة، قسّم بيرنز الرواية إلى تسعة أجزاء وطلب من المشاركين قراءة قسم واحد يوميًا على مدى تسعة أيام، ينهونه مساءً ثم يأتون في صباح اليوم التالي للخضوع لفحوصات التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي (fMRI) في وضع السكون. وكانت النتائج كاشفة للغاية: في أغلب المرات، اعترى القارئ شعور بأنه يسكن جسد البطل - أو بتعبير أدق، أضواء الدماغ تحت الفحص كما لو كان المشارك نفسه يعيش الحدث الذي يقرأ عنه. بهذه الطريقة، تتبنى هوية البطل، مما يثبت نظرية أن أدمغتنا تتعدل وتكيف باستمرار، فاتحة أمامنا إمكانيات وطرقًا جديدة للوجود.

بالنسبة إلى شانيس، كنا قد كشفنا عن الجوانب المؤلمة من تجاربها المظلمة عبر السنين. وتفرغنا الآن للاعتناء بجراحها ومداواتها، مع منحها متسعًا من الوقت للتعافي. كنا في قلب العملية.

أردت أيضًا معاونة شانيس لبناء ذخيرة من الأدوات تواجه بها إصاباتنا المستقبلية، نقيها من الألم أو تمكّنها من التعامل معه إن وقع. يمكن لجميع

ممارسات العلاج بالقراءة الإبداعية المضمنة في هذا الكتاب أن تشكل جزءاً من ذخيرة مستقبلية للتعامل مع الألم وتقدّم سبلاً رائعة للتواصل مع ذواتنا والآخرين. وهذا التواصل هو ما يمكننا من فهم عواطفنا وتحريرها.

أردت أن أزود شائيس بذخيرة من النصوص التي تبث الأمل لتستعين بها في المستقبل، نصوص كتبها مؤلفون من مختلف أنحاء العالم للبرهنة على أن من واجهوا العنصرية لم ينجوا فحسب، بل حلّقوا. تضمنت هذه الباقة أعرف لماذا يغرّد الطائر الحبيس لمايا أنجلو وجريمة الولادة لتريفور نوا ومسيرة طويلة نحو الحرية لنيلسون مانديلا وبنات أفريقيا الجددات (*New Daughters of Africa*) لمارجريت باسباي.

واستكمالاً لهذه النصوص وتحقيقاً للتوازن بينها، أضفت روايات أخرى لكتاب سود بريطانيين من بينها أناس عاديون (*Ordinary People*) لديان إيفانز، والأم (*The Mother*) لإيفيت إدواردز. فضلاً عن رواية كويني لكانديس كارتني-وليامز التي كانت تتشوق لقراءتها في وقت لاحق من مساء ذلك اليوم.

عدة العلاج بالقراءة

الأساليب المستخدمة: كتابة الشعر.

يوصى به لـ: إيجاد صوتك، فهم مشاعرك.

الكتب الموصوفة: كويني لكانديس كارتي-وليامز، صلبان ودوائر لمالوري
بلاكمان، فتاة، امرأة، أخرى لبرنادين إيفارستو، أعرف لماذا يغرد الطائر
الحبيس لمايا أنجلو، جريمة الولادة لترفورنوا، مسيرة طويلة نحو الحرية
لنيلسون مانديلا، بنات أفريقيا الجديديات لمارجريت باسباي، أناس عاديون
لديان إيفانز، الأم لإيفيت إدواردز.

أساليب العلاج بالقراءة المتبعة - نقاط رئيسة وتمارين

كتابة الشعر

انظر «كتابة الشعر - نقاط رئيسة» في الصفحتين ٩٣ و ٩٤.

تمارين

- اكتب قصيدة حول حدث ترك في نفسك أثرًا عاطفيًا عميقًا أو مفاجئًا.
- تحدث عن المشاعر التي تفجرت داخلك، وعن سبب اختيارك الكتابة عن هذا الحدث.

- أطلق العنان لكلماتك؛ لا تكبح جماحها أو تفكر بإفراط في العملية. اكتب ما يخطر ببالك وركز على الكتابة والقصيدة ذاتها. ابتعد عن جميع المشتتات.
- نحّ القصيدة جانبًا لفترة ثم عُد إليها لاحقًا. هل ما زالت المشاعر نفسها تساورك؟ عدّلها حسب الضرورة حتى تشعر بأن حقيقتك بكلّيتها ماثلة على الورق.
- تأملها وانظر كيف تؤثر في مشاعرك مع مرور الأيام. هل تبدل شعورك؟ هل لمست أي تغييرات إيجابية منذ كتابة القصيدة؟ هل طرأ على سلوكك أي تغيير؟

عندما نكتب الشعر ونودع فيه مشاعرنا ورغباتنا ومخاوفنا، تغير القصيدة شيئًا ما في أعماقنا. إنها أشبه بتدخل علاجي؛ تعالج ذكرياتنا المؤلمة وتعبّر عن حقيقتنا فتنقلنا إلى مكان نشعر فيه بالخفة والانعقاد. تلك هي الخطوة الأولى نحو التعافي والسلام الداخلي.

رينا وديفي وديبورا وآمي

«امنح الحزن كلمات؛ فالأسى المكتوم يُحكّم قبضته
على القلب المتعب حتى ينفطر».

وليام شكسبير، ماكبث

تعريف بالحالة: مجموعة من الأمهات الآسيويات اللواتي فقدن أطفالهن
في سن مبكرة جداً أو تعرضن للإجهاض.

إلى جانب جلسات العلاج بالقراءة الفردية، أعمل أحياناً مع مجموعات صغيرة. أتذكر إشرافي على مجموعة من الأمهات الآسيويات اللاتي فقدن صغارهن أو تعرضن للإجهاض، وذلك ضمن مبادرة محلية مجتمعية. بوسع أي امرئ عايش الفقد أن يصف لك كيف يزلزل أركان الحياة. يتخذ الأسى أشكالا شتى؛ قد يصدم أو يطغى أو يدمر أو يشل. قد يشعل نيران الغضب والسخط اللذين يفسحان المجال لاحقاً لحزن يتلع كل شيء. والأهم أن الأسى فوضوي، فما من طريقة واحدة للتعامل معه. إنه تجربة فردية، يخوضها كل بمفرده، غير أن الرابط الذي يربطنا بمن يشاطروننا المشاعر نفسها وثيق. والتأسي في جماعة يبدو أقل إيلاماً من التأسي في عزلة.

في الثقافة الهندية، عندما يرحل أحدهم، تجتمع أسرته المقربة مع الأهل والأصحاب البعيدين خلال الأيام العشرة إلى الأربعة عشر الأولى، كي لا يُتركوا أبدًا مع الحزن بمفردهم؛ أما فيما يتصل بالإجهاض، فيندر أن يُداول في الأحاديث، ناهيك بالحزن عليه. تُظلل النساء الهنديات اللواتي يتعرضن للإجهاض غمامةً من الخزي تحول بينهن وبين عيش أساهن.

ضمت مجموعة العلاج بالقراءة هذه أربع نساء: رينا وديفي وديورا وآمي. كانت مجموعة صغيرة صُممت لخلق جو من الحميمة الفورية تمنح الأمهات إحساسًا بالأمان. نعمت رينا بزواج هانئ، لكنها تعرضت للإجهاض في نهاية الثلث الأول من حملها. كان من المفترض لهذا الجنين أن يكون طفلها البكر. وعلى الرغم من الدعم الهائل الذي قدمه زوجها، فإنها واجهت صعوبة في الحديث عن فقدانها مع عائلتها الممتدة. أما ديفي فكانت من ويلز وتعرفت على زوجها من خلال زواج مدبر. فقدت ابنها ذا الثلاث سنوات في حادثة مفاجئة. وبعد رحيله، أنجبت طفلًا آخر موفور الصحة. ديورا كانت مسيحية متدينة. لديها فتاة في الرابعة، لكنها فُجعت بإجهاض حدث قبل ستة أشهر ولم يندمل جرحها بعدُ على ما يبدو. وعلى الرغم من السلوى التي وجدتها في النصوص المقدسة ومجتمع كنيستها، فقد ظلت تشعر بالحنين. وفي بعض الأيام، كانت تجد الأمر كله عصيًا على الاحتمال. شعرت بأنها مضطرة إلى العيش بشخصيتين، وقد أنهكها ذلك - «شخصية تتظاهر بأن كل شيء على ما يرام» و«شخصية مفجوعة». آمي كانت آخر عضوة في المجموعة. أصلها من جيانا، استقرت في المملكة المتحدة بعد أن التقت زوجها وعانت إجهاضًا قبل عام. لم تتحدث مع زوجها فعليًا عن الأمر، ولا تطلعت إلى إنجاب طفل آخر. كانت السيدات الأربع في أواخر الثلاثينيات أو أوائل الأربعينيات من العمر، ولم يلتمسن مساعدة متخصصة تُذكر. شعرن بأن تجاربهن لم تكن من النوع الذي يُناقش صراحةً داخل مجتمعهن، على الرغم من شيوع هذا النوع من الفقد المضني، لم يتعامل أحد مع فقدهن بوصفه أمرًا طبيعيًا، مما فاقم من مشاعر الخزي وانفطار القلب. وعندما أوضحت لهن آلية العلاج بالقراءة وأنها سنركز على العلاج بالشعر، الذي يُعد أداة ممتازة للمجموعات، أبدين اهتمامًا شديدًا.

العلاج الجماعي بالقراءة - آلية العمل

العلاج الجماعي بالقراءة هو شكل علاجي يعتمد على استثمار الأدب أو الكتابات لمساعدة الأفراد على استكشاف مشاعرهم وأفكارهم وسلوكياتهم في بيئة جماعية داعمة.

في جلسة العلاج الجماعي بالقراءة، يختار المرشد أو المعالج (بالقراءة) نصوصًا، روايات أو قصائد أو مذكرات، تتماشى مع احتياجات المجموعة واهتماماتها. ثم يُمنح المشاركون مهلة لقراءة المادة المختارة وتأملها، إما بصفة فردية وإما ضمن المجموعة. قد يقدم المرشد تلميحات أو يطرح أسئلة لتوجيه دفة النقاش أو تحفيز المشاركين على تبادل أفكارهم ومشاعرهم تجاه المادة المطروحة.

من خلال مناقشة النصوص الأدبية، يرى المشاركون تجاربهم بعين جديدة، ويتعلمون من تجارب الآخرين، ويطورون استراتيجيات تكيف أو أساليب تفكير مختلفة للتعامل مع تحدياتهم. كما يمكن للعلاج الجماعي بالقراءة أن يمنح شعورًا بالانتماء ودعمًا اجتماعيًا للأفراد الذين يعانون العزلة أو الوحدة في مواجهة صعابهم.

مزايا العلاج الجماعي بالقراءة

- التعبير عن الذات في جماعة: إن التعبير عن أنفسنا في جماعة يسمح لأصواتنا ومشاعرنا أن تُسمع وأن تُرى وأن يُعترف بها. يمكن أن يكون هذا علاجيًا وشفافيًا، ومُعينًا على تعزيز تقدير الذات والثقة بها.
- الإبداع: كتابة تأملاتنا أو مناقشتها تستنفر ملكاتنا الإبداعية، الأمر الذي

- يستحث عملية التعافي. ذلك لأن الإبداع يستلزم حالة من اليقظة الذهنية تبعث على الاسترخاء وتساعد الفرد على إدراك أفكاره وعواطفه بوضوح أكبر، مما يُفضي إلى مستويات أعلى من الوعي بالذات وحل المشكلات.
- التواصل: مشاركة تأملاتنا و/ أو كتاباتنا يمكن أن تعيننا على إقامة صلة أعمق مع سائر أفراد المجموعة. ويمكن لهذا أن يسهم في تنمية التفهم والفهم والدعم بين الأفراد وخلق شعور بالانتماء، كما يعزز من همة المجموعة والتزامها بالعملية العلاجية.
 - التأمل: يتبادل الأفراد انطباعاتهم، مما يثري وعيهم بذواتهم ويكسبهم بصيرة ويحسن فهمهم لاستراتيجيات التكيف القديمة مع تعلم أخرى جديدة.
 - تنوع الأفكار: تقدم المنظورات المختلفة فهماً أشمل للموضوع أو القضية محل النقاش، مما يتيح اتخاذ قرارات وتبني آراء أكثر نضجاً من منطلق مدروس بعناية.

ممارسة التأمل الأدبي باستخدام الشعر - آلية العمل

«ستترك لأنصار الشعر - أولئك الذين لم يتمرسوا بنظمه، وإن كانوا به مغرمين - أن يقيموا دفاعاً ثرياً عنه، مبرهنين أن الشعر ليس مصدرًا للمتعة فحسب، بل فيه أيضًا تكمن مصلحة المجتمعات وحياة البشر».

أفلاطون، الجمهورية

لمعرفة المزيد عن ممارسة التأمل الأدبي باستخدام الشعر، استعن بمنهجية ممارسة التأمل الأدبي الموضحة في الصفحة ٨٠.

ما سر فعالية العلاج بالشعر في العلاج الجماعي بالقراءة؟

- تتسم القصائد بطول مثالي يتيح قراءتها ومناقشتها في جلسة جماعية واحدة.
- يمنحنا الشعر نفاذاً فورياً إلى عواطفنا يمكننا من التواصل مع مشاعرنا ومشاركتها، مما يسمح بالنقاش والتأمل خلال جلسة جماعية واحدة.
- يمكن بعد ذلك مناقشة هذه المشاعر والتأمل فيها بعمق أكبر في الجلسة اللاحقة بعد أن يحظى كل فرد بوقت أطول لتدبرها في الفترة الفاصلة بين اللقاءات.
- كما يتشجع أفراد المجموعة لكتابة قصائدهم الخاصة استجابة للقصيدة التي قرأوها، مما ييسر التعبير عن الأفكار والعواطف من خلال الكتابة. يلطف هذا من حدة الألم ويمكن أن يفضي إلى التطهر، سواء ل كاتب القصيدة أو لأفراد المجموعة الذين يتماهون مع القصيدة ويتفعلون بمناقشة التجربة المشتركة.

بعد تبادل التحيات المهيبة، بدأنا نصوغ ميثاق الثقة. أوضحنا أن كل ما يناقش داخل المجموعة سيظل حبيس جدرانها. ومع إرساء القواعد الأساسية، عرضت على السيدات قصيدتنا الأولى «لأجل الأسى» (For Grief) لجون أودونوهيو. تناوبنا على قراءة الأبيات. كانت القصيدة مذهلة. ناقشت السيدات كيف استطاع أودونوهيو وصف أساهن بدقة، كما لو كان قد عاش كابوسهن بنفسه. قلن إن ثمة أياماً تبدو فيها الحياة محتملة، ثم فجأة، يطل الأسى برأسه القبيح، فيجدن أنفسهن أسيرات قبضته من جديد. «لا أحد يفهم حقاً ما انتزع

منك». هذه الحقيقة، المبينة في السطر التاسع من القصيدة، كانت ربما الأشد عمقًا. كان من المدهش مراقبة هؤلاء النسوة، اللاتي واجهن صعوبة بالغة في الحديث عن معاناتهن مع الأصدقاء وأفراد العائلة الممتدة، يفتح بعضهن قلوبهن لبعض ويعبرن بحرية عن آلامهن. بدت الضغوط الخارجية التي أخرست أساهن تتلاشى في هذا المكان، حيث وجدت كل عضوة في المجموعة فجأة نفسها بين أخريات يفهمن فعلاً ما انتزع منها، نساء سلكن الدرب نفسه وعشن التجربة نفسها. ساد شعور عميق بالتواصل، وبدأت المجموعة تسترخي حين أدركت السيدات أنهن في مساحة آمنة لا تُلزمهن بإنكار أساهن. لم يعد هناك متسع للخزي والإدانة والذنب.

خلال حديثنا، نوهت آمي إلى أنها على عكس الأخريات، استصعبت التعبير عن الحزن بجميع أشكاله. شعرت بأن هذا هو السبب الذي جعلها هي وزوجها يغضبان الطرف عن أساهما، ويتجنبان الحديث عن محاولة إنجاب طفل آخر.

أردت التعمق أكثر فسألت برفق:

- هل كان صعبًا عليكِ دومًا التعبير عن حزنك؟

أومأت:

- نعم. نادرًا ما أبكي. الأمر أثقل مما أطيق.

سألت بفضول:

- متى كانت آخر مرة بكيتِ فيها؟

- بكيتُ بحرقة؟ أذكر كم أحزنني رحيل والدتي. كنت في الرابعة من عمري

فحسب، وبعد وفاتها، تكفلت جدتي برعايتنا. كنا أربعة أطفال؛ وأنا ثاني

أصغرهم. هجرنا أبي وأنا في الثانية من عمري فحسب، وأختي الصغرى

في شهرها السادس، ثم فارقت أُمي الحياة بعد ذلك بعامين.

قلت بحنو:

- لا شك أنها كانت تجربة مدمرة حقًا لطفلة في الرابعة من عمرها.

أقرت آمي بهدوء:

- أجل. فطرت قلبي.

بدأت ديفي تبكي، ثم قالت والدموع تنهمر على وجنتيها:

- آسفة جدًا. تذكّرت ولدي فحسب ولا يسعني أبدًا تصور أن يُضطر إلى العيش من دوني.

كانت آمي متماسكة، لكنني فوجئت قليلاً بالتأثر البالغ الذي أبدته ديفي تجاه رحيل الأم. كثيرًا ما يحدث هذا في المجموعات. نبدأ بتشرب عواطف الآخرين المؤلمة، نحملها ونعبر عنها نيابةً عنهم. كانت ديفي تفعل ذلك من أجل آمي. واجهت آمي صعوبة في التعبير عن الحزن لأنه على الأرجح كان يعيدها إلى طفولتها وإلى فقد أم لم تستكمل مراحل أساها عليها بعد. كان أمامها الكثير من البكاء والتأسي - على الفقد العميق الذي أحست به جراء غياب أمها، وكذا على الإجهاض. أردت لآمي أن تفكر مليًا في ذلك قبل الجلسة الجماعية المقبلة - في إخراج الألم والحزن اللذين ظلت محتفظة بهما في داخلها من تلك الخسائر الجسيمة.

من أجل الجلسة المقبلة، طلبت من السيدات كتابة استجابة شخصية لقصيدة «لأجل الأسى» لجون أودونوهيو، وكذا لقصيدته الأخرى التي ناقشناها «في رثاء الحبيب» (On the Death of the Beloved)، لتشارك هذه الكتابات وناقشها في جلستنا المقبلة.

أرشدتهن:

- اكتبين كل ما يتوارد إلى أذهانكن. لتكن خاطرة. كلمة. عبارة. اقتباسًا. شعورًا. ذكرى أو قصة. عناوين كتب. نصائح نافعة. ربما حتى قصيدة. أيًا كان، فلتكتبينه فحسب - اكتبين كأن أحدًا لن يطلع على ما كتبتن. إنها مساحتكن الآمنة. وتذكرن، لا تشاركن إلا ما ترتحن لمشاركته. لسنا هنا لإصدار أحكام أو انتقادات. وأمرٌ آخر، إذا استعصت عليكين الكتابة،

فلا بأس بتسجيل مشاعر كمن صوتيًا. أحيانًا ما يكون التعبير الشفهي عما نشعر به أسهل من تدوينه.

وبانتهاء جلسة ذلك اليوم، لاحظنا أن توترهن الأول قد تبدد، وبدأن يشعرون بالفعل بمزيد من الارتياح.

التقينا مجددًا بعد أسبوع، في أربعماء مشمس من شهر أكتوبر. كان الجو دافئًا على غير عادة هذا الفصل. وصلت السيدات الأربع في الموعد المحدد. للعلاج الجماعي سحره الخاص؛ فالكل يحضر في مواعده. أظنه شعورًا بالترابط والانتماء، يجعلك تريد الحضور من أجل أولئك الذين شاركوك ألمهم بكل صدق.

شعرت بالتناغم الذي اكتنف الغرفة وكأنه منة ربانية نزلت في أوانها. وعلى الرغم من أن أيًا منهن لم تدخل متألفة مبتهجة، متحمسة للبدء، فقد كانت هناك سكونية وطمأنينة توحى بأن النساء وجدن الراحة في هذا المكان وفي صحبة بعضهن. ذكرتهن كلماتهن، المدونة في مفكراتهن، بأن مشاعرهن لم تُنس، بل ستجد من يشهداها ويصادق عليها في جلستهن القادمة. تلك هي قوة العلاج الجماعي بالقراءة.

كان لدى ديورا دائمًا الكثير لتقوله. كانت تتمتع ببصيرة ثابتة وغالبًا ما أصغت إلى حدسها. بدأت قائلة:

- قرأت قصيدتي أودونوهيو وفكرت مليًا في جلستنا السابقة. وبصراحة، لدي الكثير لأشاطركم إياه. الشعور الذي هيمن عليّ هو أنني لم أعد وحيدة كما كنت. فجأة، امتلكت حيزًا يخصني وحدي حيث يمكنني أن أغضب وأستشعر ألمي. شعرت بالتخفف. أدركت أنني، شأني شأن أمني، لم أجرب الغضب قط. لم يُلقني أحد كيفية التعبير عنه. في أسرتي، كنا دومًا مهووسين بفعل الصواب والتحلي بالهدوء والشعور بالامتنان. وفي حين أن تلك كلها كانت خصالًا نبيلة، ظل الغضب عاطفة مستخفًا بها، شيئًا يستوجب الخشية لا الشعور به. عندما تأملت قصيدة «في رثاء

الحبيب» لأودونوهيو، وجدت الكثير مما أردت مشاركته، لكن هذا هو
ما اخترته من مفكرتي.
قرأت بصوت مسموع:

قصيدة «في رثاء الحبيب» هي تأمل مؤثر في الأسى والفقد والقوة الخالدة
للحب. تخاطب مشاعر الخسارة والحزن المصاحبة لرحيل الأحبة
وتقدم كلمات العزاء والأمل للحزاني. دوت الكلمات بصدق مرعب
بالنسبة إليّ، و[ساعدتني على] الإقرار بهول خسارتي، وما شعرت به
من خواء وعتمة. يتحدث أودونوهيو عن الصلة العميقة التي تجمعنا
بمن نحب، والغياب الجسيم الذي يخلفونه وراءهم عندما يرحلون.
ومع تقدم القصيدة، يبدأ أودونوهيو بتناول فكرة أن الحب يظل باقياً
حتى في حضرة الموت.

يتحدث عن الكيفية التي يواصل بها أحباؤنا العيش فينا، في الذكريات
التي نحفظ بها والحب الذي يظل بداخلنا تجاههم. يحثنا على الاعتزاز
بهذه الذكريات، وإيجاد العزاء والسلوى في معرفة أن أحباءنا ما زالوا
معنا، بطريقة ما، حتى بعد رحيلهم.

واستجابةً لقصيدة أودونوهيو، كتبت ديورا قصيدة تخصها:

شعرتُ كأن الأرض تنشق من تحت قدمي.
لم أعد أشعر بها من تحتي.
عيناني مشدودتان، متسعتان.
تستجيبان للخطر الذي استشعرت.
ثم تأكدت الفاجعة.
لم يعد الطفل بيننا.

صرخت: مستحيل!
لكنه كان واقعًا. حقيقة لا مفر منها.

هوت معدتي لأسفل.
أردت أن أصرخ إلى الأبد.
لأن لا شيء كان بمقدوره تسكين غضبي.
كان غضبًا لا حدود له.

وبعد ما بدا كدهر، انهمرت الدموع.
وتمامًا كحبل الأسى الذي وصفه أودونوهيو،
نزلت الدمعة الأخيرة، بعد أن أضنى البكاء عيني.
تقبلت خسارتي.

كنتَ هناك في روحي.
كنتَ هناك في أنفاسي.
كنتَ هناك في قلبي.
كنت في عظامي.

أعلم يقينًا أننا سنلتقي يومًا ما في هيئة مغايرة.
سنعود لبعضنا.

ربما غير مرئيين، ربما في الفضاء.
متحدثين من جديد. إلى الأبد.

كلمات أسرة، صادقة، منفتحة. أو مأت السيدات الأخريات برؤوسهن موافقات.
هزت قوة الكلمات شيئًا ما في ديبورا فانخرطت في البكاء.

- أريد أن أسمح لنفسي بالبكاء اليوم. أحتاج إلى ذلك. سأغتنم كل فرصة للتعبير عن حزني.

حين نطقت ديورا بهذه الكلمات، بدأت ديفي تبكي هي الأخرى، وتبادلت النسوة الدموع والعناق والمناديل الورقية. كانت لحظة تطهّر. أردت أن تستمر هذه اللحظة لأطول فترة ممكنة. هنا يحدث التحول الحقيقي. يُرفع الألم. لا يعود حبيس جسدك أو عقلك أو الصفحات، بل يتبدد في الهواء. التأمت المجموعة مجددًا في سكون. أرادت ديفي أن تكون التالية. وبتوتر ملحوظ، رتبت أفكارها وبدأت تقرأ من مفكرتها.

لمست قصيدة «في رثاء الحبيب» لأودونوهيو وتراً حساساً في أعماقي. كان حب طفلي الصغير أشبه بضياء الفجر - ينير أيامي. كان صوته موسيقى، وما زال يطاردني صده كما لو كان حاضراً، مستعداً ليخبرني ألا أقلق، ألا أبكي. «ما زلت هنا يا ماما. لم أرحل قط. ما عشتِه كان مجرد كابوس رهيب!». ليت ذلك كان صحيحاً يا حبيبي.

يبدو أن أودونوهيو استطاع وصف تلك التفاصيل الدقيقة التي تخاطب الأم الثكلى. إنه يعي تماماً معنى الفقد، وهذا ما فجر دموعي - سيل جارف من الألم انهمر مني. لا أدري إلى أين يتجه، كانت دموعي تتساقط بغزارة. وشيئاً فشيئاً، جفّت الدموع، وشعرت بدفء يأتيني من صغيري، أينما كان، يث في الشجاعة لأعيش كل يوم بملئه. يعزيني ويواسيني، ويطمئنني.

يلمح أودونوهيو في قصيدته إلى أنه سيجتمع يوماً ما بابنه؛ وأنا أيضاً أنتظر ذلك اليوم. أتصالح كل يوم مع غيابك، موقنة أننا سنلتقي عما قريب. هذا هو المشهد الذي أحمله في ذهني. مشهد اللقاء. إنه وسيلتي للتكيف والصمود. هذا المشهد هو الضوء في نهاية هذا النفق المظلم بالنسبة إليّ.

حين فرغت ديفي من حديثها، بدت أكثر ثقةً وطمأنينة.

وعلى الرغم من احتفاظ آمي بهدوئها، فقد ترقرت في عينيها دموع. وعلى الرغم من أن تلك الدموع ظلت متشبثة بزوايا عينيها، رافضة الانسياب على وجنتيها، فقد لمستُ تحولاً حقيقياً. لقد بدأت رحلة التأسى. كان هذا تحولاً في غاية الأهمية، خصوصاً أنها كثيراً ما واجهت صعوبة في التعبير عن حزنها. ها هي ذي الآن تشعر. هذه هي نصف مهمة العلاج النفسي، أن يبيح المرء لنفسه أن يشعر.

قلت لآمي:

- يسعدني أن أراك تحترمين حزنك.

لم أُرِدْ مقاطعة هذه العملية، ولا أردت لها أن تشعر بالإحراج أو التعري، خشية أن يطنى الانزعاج على الأسى.

وبما اكتسبته من شجاعة، قررت آمي أن تكون التالية، فشاركت تأملاتها ببلاغة بصوتها المخملي العذب:

بالنسبة إليّ، كانت لحظة التجلي في جلستنا السابقة حين أدركت أنني لا أشعر بالحزن. أنني أشد خوفاً من مواجهته. أن ألمه أشد مما أطيق، وأنني عادةً ما أهرب منه. لذا، استعنت بالقصائد للتركيز على استدعاء مشاعر الحزن. في البداية، كان هذا التمرين صعباً عليّ، وظللت لفترة خدرة لا يرد إلى ذهني شيء. فعمدت إلى قراءة القصائد جهراً ثم تسجيل ما شعرت به صوتياً فور الانتهاء.

مستني قصيدة «لأجل الأسى» أكثر من غيرها. ذلك التقلب الذي وصفه أودونوهيو - أيام تستيقظ فيها مبتهجاً، ثم ينفرط عقد البهجة وتجد نفسك فجأة غارقاً في لجة الفقد القاتمة. أعيش هذا التناقض باستمرار. يزداد الأمر سوءاً حين أخلو بنفسي. توجعني هذه التقلبات بشدة. أنتشطي وألملم شتات نفسي مراراً. ثم يراودني شعور أنني لا أملك

رفاهية الانغماس في تلك المشاعر. يجب أن أظل قوية من أجل زوجي، ومن أجل بقية أفراد أسرتي، تمامًا كما كنت عندما رحلت أمي، حين اعتنيت بأختي الصغيرة وربيتها بنفسي. لذا، أنحي المشاعر المؤلمة جانبًا، وأشتت نفسي بالطعام والموسيقى والرياضة. الآن أدركت أنني كنت أتهرب من مواجهة مشاعري.

عندما أعدت الاستماع إلى التسجيل الصوتي، انهمرت دموعي. منحني الاستماع إلى ألمي رخصة البكاء. كانت لحظة مؤثرة. أدركت فجأة في تلك اللحظة ما أنا بحاجة إلى فعله. لقد مكنتني التسجيلات الصوتية من التعاطف مع نفسي. بدت طريقة التواصل مع نفسي هذه عميقة. أعتقد أن هذا هو النهج الذي سأتبعه في قادم الأيام للتعامل مع مشاعري في الأوقات العصيبة.

انضمت رينا، أشدهن حياة في المجموعة، وبصوت خفيض قرأت من مذكراتها:

بالنسبة إليّ، كان الدرس الأعظم هو إدراكي أن لا شيء يستدعي الخزي. إنها تجربة تمر بها الكثيرات. فلماذا نُوصَم أو نُلام على ما حدث؟ عندما استمعت إلى تجارب الجميع هنا، شعرت بأنني لست وحيدة، وأن ما حدث ليس تقصيرًا مني. لقد لازمني شعور بالنقص لفترة طويلة. تمر نساء كثيرات بهذه التجربة، لكن صمتنا يحولها إلى محنة شخصية، نشعر كأن هذه الفاجعة الظالمة قد خصتنا دون سوانا، فنُضطر إلى حمل أوجاعنا منفردات، ويسحقنا الخزي. كأن فينا خللاً ما. لكن ما من واحدة منا أخطأت. ليس ذنبنا أننا فقدنا أطفالنا. فلم نخجل وقد حلت بنا هذه المصيبة؟ لم لا نواسى عوضًا عن ذلك؟ لم لا تتوفر شبكات دعم كافية؟ لم نُجبر على الشعور بالخزي في حين أن ما نحتاج إليه حقًا هو التآسي؟

لأول مرة، استطعت التركيز على الخسارة الحقيقية. وكما في قصيدة «في رثاء الحبيب» لأودونوهيو، وجدت نفسي أتواصل مع أميرة [الاسم الذي كانت تنوي منحه طفلتها] كما لو أنها جاءت إلى هذا العالم. وعلى الرغم من أنني لم أحظَ بفرصة لقائها قط، فقد شعرت بالطاقة التي أهدتني إياها. لقد أضاعت حياتي، مانحة الألوان لأيامي الحالكة. والآن صرت أشعر بها في رتم أنفاسي. إنها قريبة. سنلتقي حتمًا في المستقبل، وهذا اليقين يُعزيني ويُبهِجني ويمُنحني أملًا من نوع مختلف.

من خلال التدوين والتأمل في القصائد، بدأت المجموعة تكتشف ثيمة مشتركة تتخلل كتاباتهن وتأملاتهن جميعًا: البحث عن وسيلة لإبقاء حبل الوصل ممدودًا مع أحبتهن الراحلين. لم يكن ذلك مستغربًا، فقد عرض وليام ووردن، الباحث في مجال الأسى، في كتابه الإرشاد والعلاج النفسي للأسى (*Grief Counselling and Grief Therapy*)، المهمات الأربع التي يتعين على المرء إنجازها لتجاوز أساءه، وكانت المهمة الأخيرة هي «إقامة صلة مستديمة مع الراحل بالتزامن مع الماضي قدمًا نحو حياة جديدة» (أما المهمات الثلاث الأولى فهي: «تقبُّل واقع الخسارة» و«معالجة ألم تلك الخسارة» و«التكيف مع عالم يخلو ممن رحلوا»). كان إبقاء حبل الوصل ممدودًا مع الأحبة الراحلين رغبة متكررة تبدو كأنها حُفرت بلا رجعة في أذهان أولئك النسوة الأربع اللاتي أذهلنني بشجاعتهم وجمال أرواحهن. وتماشياً مع هذا المنحى، وجدت أن من المناسب أن أختتم بقصيدة «النافذة» (*The Window*) لجلال الدين الرومي:

جسدك ناءٍ عني
لكن ثمة نافذة مُشرعة
تصل ما بين قلبي وقلبك.

ومن هذه النافذة، كالبدر
أبعث إليك بالأخبار خُفية.

تسللت إلى شفتَيَّ بعض الابتسامات وتساقطت من عينيَّ دموع امتزجت فيها
الحلاوة والمرارة، لكنني شعرت بأن هؤلاء النسوة قد قطعن شوطاً في رحلة
تجاوز أساهن. صارت بين أيديهن الآن عطية الشعر يأوين إليها كلما احتجن
إلى متنفس عاطفي أو شيء يذكرهن بأهمية مشاعرهن عوضاً عن قمعها أو الظن
بانعدام منافذ البوح بها. صار بمقدورهن الآن التماس التعافي عبر الشعر والتأمل،
وعبر مشاركة أفكارهن مع من وثقن بهم.

تخففت رينا من عبء خزيها من واقعة إجهاضها، وصارت قادرة على
الحديث عنها صراحة. وبدأت ديورا تطلق العنان لغضبها، بعدما أدركت أهمية
ذلك وتعلمت كيفية ممارسته فعلياً، بعد سنوات طويلة من كبته. بدأت ديفي
تستدعي صوراً إيجابية في مخيلتها، مستوحاة من قصائد بعثت فيها الأمل، مما
أعانها على التصالح مع الأسى وغيره من تحديات الحياة. أما آمي، فقد استهلكت
رحلتها الطويلة المؤجلة في استكشاف الحزن، ذلك الشعور الذي تنكرت له لأكثر
من ثلاثة عقود. كان الشعر والتواصل الجماعي الشرارة التي أطلقت رحلاتهن
إلى التعافي.

عدة العلاج بالقراءة

الأساليب المستخدمة: العلاج الجماعي بالقراءة، العلاج بالشعر، التدوين الأدبي.

يوصى بها لـ: معالجة مشاعر الأسى والخزي والغضب والحزن وخيبة الأمل والوحدة. كما تساعد المرء على الوصول إلى خاتمة نفسية.

القصائد الموصوفة: «لأجل الأسى» و«في رثاء الحبيب» لجون أودونوهيو، «النافذة» لجلال الدين الرومي.

أساليب العلاج بالقراءة المتبعة - نقاط رئيسة وتمارين

العلاج الجماعي بالقراءة - نقاط رئيسة

- يستخدم العلاج الجماعي بالقراءة الأدب أو النصوص المكتوبة أداة لمساعدة الناس على استكشاف مشاعرهم وأفكارهم وسلوكياتهم في بيئة جماعية داعمة.
- يتتقى المرشد أو المعالج المؤلفات ذات الصلة باحتياجات المجموعة واهتماماتها، ليتأمل المشاركون في محتواها على المستويين الفردي والجماعي.
- تناقش المجموعة النص، متبادلين أفكارهم ومشاعرهم، ومستلهمين رؤى جديدة لتجاربيهم.
- يوفر العلاج الجماعي بالقراءة شبكة من الدعم الاجتماعي وإحساسًا بالتواصل والانتماء لمن تطوقهم العزلة.

- ينمي التواصل مع أفراد المجموعة عبر تبادل التأملات والكتابات تعاطفًا وفهمًا، مما يرفع من حافزية المجموعة والتزامها.
- يخلق تنوع الأفكار فهمًا أشمل للموضوع أو المسألة المعنية، مما يُفضي إلى قرارات أكثر نضجًا.

تمرين

هذا تمرين جماعي مخصص للقراء المنتمين إلى نواذ أدبية أو الراغبين في المشاركة في مناقشة حميمية ذات مغزى مع الأهل أو الأصدقاء استنادًا إلى الأدب.

- اختر نصًا يتماشى مع احتياجات مجموعتك واهتماماتها. قد يكون رواية أو قصة قصيرة أو قصيدة أو مذكرات. فعلى سبيل المثال، إذا كانت المجموعة تواجه مشاعر أسى وفقد، فقد تختار قصيدة مثل «الخلود» (Immortality) لكليمر هارنر.
- احرص على توفير نسخة لكل عضو من أعضاء المجموعة، وأتخ فترة زمنية وافية لقراءتها. شجعهم على تأشير أو تمييز المقاطع التي مستهم أو رأوا فيها دلالة خاصة.
- عندما يفرغ الجميع من قراءة النص، اطلب منهم مشاركة الأفكار والمشاعر التي أثارها لديهم. يمكن طرح أسئلة تحفيزية مثل:
 - ما المشاعر التي أثارها هذا النص الأدبي فيك؟
 - هل ثمة عبارات أو مقاطع استوقفتك بشكل خاص؟ ولم؟
 - كيف يتقاطع هذا النص مع تجاربك الشخصية؟
 - ما الرؤى أو العبر التي استقيتها من هذا النص؟
- شجع الجميع على التفاعل مع مداخلات بعضهم بعضًا ومشاركة وجهات نظرهم الخاصة. يمكنك إدارة مناقشة جماعية أو تقسيم المجموعة إلى ثنائيات لتبادل أحاديث أكثر حميمية.

- بصفتك المنظم، كن حاضرًا للإصغاء إلى مداخلات المجموعة وتقديم الدعم عن اللزوم. امنح المصادقة والتشجيع لتوجيه النقاش نحو موضوعات بناءة وملهمة.

بممارسة هذا التمرين، يتمكن المشاركون من استكشاف مشاعرهم والتواصل مع الآخرين واكتساب رؤى ووجهات نظر جديدة.

التدوين الأدبي - نقاط رئيسة

انظر «التدوين الأدبي» في الصفحتين ٨٨ و ٨٩.

كتابة الشعر - نقاط رئيسة

انظر «كتابة الشعر - نقاط رئيسة» في الصفحتين ٩٣ و ٩٤.

ممارسة التأمل الأدبي باستخدام الشعر - نقاط رئيسة

انظر «ممارسة التأمل الأدبي - نقاط رئيسة» في الصفحتين ٩١ و ٩٢.

١٠ ليو

«نحن الحالمون، والمبدعون، والفنانون، نفكر بشكل مختلف، ونرى الكون بأعين مختلفة، ونحل المشكلات بأساليب مختلفة. ومن هذا الاختلاف يستمد دماغ من يعاني عسر القراءة عبقريته».

تيفاني صنداي، الميزة التنافسية لعسر القراءة
(*Dyslexia's Competitive Edge*)

تعريف بالحالة: ليو م. طفل يبلغ من العمر ثماني سنوات يواجه صعوبة في القراءة نتيجة إصابته بعسر القراءة.

صاح ليو متذمرًا:

- الحروف تتراقص أمام عيني! لا أريد مواصلة القراءة! تعبت!
كان ليو طفلًا في الثامنة من عمره، يدرس في مدرسة حكومية ابتدائية تقع في إحدى ضواحي شمال لندن الخضراء المورقة. تنبّه والدته، سوزان، إلى إصابته بعسر القراءة حين بدأ يجلب واجبات القراءة للمنزل. لاحظ معلموه أنه

يجد صعوبة في التمييز بين حرفي «b» و«d» ويبدل مواقع الحروف عند التهجئة: فتتحول «there» إلى «three»، و«heart» إلى «hreat»، و«wheel» إلى «whele». كان يعرف الحلول الصحيحة لجميع المسائل الحسابية، لكنه يكتب الأرقام بصورة معكوسة. عُين له منسق احتياجات تعليمية خاصة لمساعدته في المدرسة وضمان تلقيه الدعم المناسب. وأكدت سوزان فيما بعد التشخيص من خلال تقييم خاص. أوضحت سوزان:

- أصدقاؤه في المدرسة يضحكون ويسخرون منه حين يُطلب منه القراءة جهراً، وهو لا يطيق ذلك. وكثيراً ما ينساقون إلى ترديد أغنية هازئة: «ليو قارئ أحق، ليو قارئ أحق!».

ولأن جزءاً كبيراً من الحياة المدرسية يتمحور حول القراءة، استطعت أن أدرك كمّ الإحباط واليأس اللذين يشعر بهما ليو وأمه على السواء. كانت سوزان تتابع بودكاست سجّله مع اختصاصي تخاطب ولغة بعنوان «نشئة قارئ وراوي قصص»^(*)، الذي يتناول سبل تنمية حب القراءة لدى اليافعين. شدها مفهوم العلاج بالقراءة وظنت أنه قد يكون وسيلة لمساعدة ليو في التغلب على بعض صعوبات القراءة لديه واستعادة دافعيته المفقودة، فضلاً عن معالجة المشاعر التي يعانيتها: الإحباط وخيبة الأمل والخزي وتدني الثقة بالنفس في أثناء تحبُّطه في دروس القراءة والكتابة بالمدرسة. كان ليو فتى ذكياً يمتلك حصيلة لغوية مذهشة. الأمر الوحيد الذي أعجزه كان ترجمة هذه المعرفة الاستثنائية على الورق. كانت الكلمات تتراقص أمامه فلا يستطيع تثبيتها، مما جعله يخطئ في النطق أو يتألم إلى درجة تمنعه من النظر إلى الصفحة حيث «تمارس الكلمات ألاعيبها» ضده.

في صبيحة ذلك اليوم، جاءت به سوزان إليّ أملًا في أن نتمكن من تعزيز ثقة ليو، وإثارة اهتمامه بالكتب، وتخفيف الألم والخزي اللذين يشعر بهما كلما

(*) يمكن مشاهدة بودكاست «نشئة قارئ وراوي قصص» على الرابط التالي:

<https://www.audible.co.uk/pd/Raising-A-Reader-Storyteller-Podcast/B08JK1T4Q7>

تعلق الأمر بالقراءة والكتابة. وعلى الرغم من حصوله على دعم فردي إضافي في المدرسة، فقد أردت له أن يتفاعل مع القراءة بأسلوب مختلف، أسلوب يمكنه من التعافي وإيجاد البهجة والعزاء والفهم.

ممارسة التأمل الأدبي باستخدام الروايات المصورة

تبادرت إلى ذهني فوراً فكرة الروايات المصورة. إنها أداة مثالية لبناء الثقة لدى القراء الممانعين، فهي تخطف انتباه الناشئة برسوماتها وأسلوبها القصصي الأخاذ، معجبة إياهم ذلك العناء الذي يُضطرون إلى بذله حين يقرأون كتباً تعتمد بشكل أكبر على المحتوى النصي. كما تستطيع الروايات المصورة أن تثري ذخيرة الطفل اللغوية بيسر، حيث تسهّل الرسوم التوضيحية فهم واستيعاب اللغة المستخدمة. بوسعنا استغلال القصة وسياقها للتعامل مع المشاعر التي تستثيرها في نفوس الأطفال، ومواجهة المسائل التي قد يصعب على الطفل في غير هذه الظروف التعبير عنها شفهيًا.

ممارسة التأمل الأدبي

باستخدام الروايات المصورة - آلية العمل

تمثل السرديات المصورة، التي تشمل الروايات والمذكرات المصورة، أدباً علاجياً مثاليًا لكل من البالغين والأطفال. وفي حين أن الكتب المصورة كانت حاضرة منذ مائة عام^(٤٣)، فقد برز نوع فرعي جديد منها يُعرف باسم الباثوغرافيا المصورة^(٤٤)، وهي في أساسها سرديات تتناول الصحة النفسية أو الجسدية مقدمة بصيغة مصورة. تمنح هذه الباثوغرافيا المصورة القراء رؤى حول أمراضهم حين يقارنونها بتجربة البطل مع علته الجسدية أو

النفسية. وقد أثبتت نجاعتها في مجال الصحة النفسية، وساعدت الأشخاص الذين يعانون الاكتئاب واضطرابات ما بعد الصدمة^(٤٥). فعلى سبيل المثال، تجسد رواية فأر (Maus) لأرت سبيجلمان فظائع الهولوكوست من خلال شخصيات حيوانية ذات طابع بشرية، وتتقصى الصدمة النفسية المتوارثة عبر الأجيال والذنب الذي يشعر به الناجون، بينما تتناول رواية اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) لغيوم سنجيلان واقع المحاربين القدامى الذين يكابدون الصدمة النفسية بعد عودتهم إلى أوطانهم من حرب ضروس.

على هذا النحو، تسهم السرديات المصورة أيضًا في نشر الوعي بالصحة النفسية^(٤٦)، حيث توفر رؤى عميقة حول مشكلات الصحة النفسية وموضوعاتها وتهيئ للقراء الفرصة للتعرف أكثر على مرضهم أو مشكلتهم النفسية، مع المصادقة على فهمهم وتجربتهم لها.

تتسم السرديات المصورة أيضًا بقدرتها الفائقة على استمالة فئات «القراء الممانعين». فكثير من اليافعين والكبار ممن لا يُبدون ولعًا كبيرًا بالقراءة ما زالوا يستمتعون بالروايات أو المذكرات المصورة. قد تمتلك هذه الشريحة مهارات قراءة وكتابة أدنى وحصيلة لغوية أقل، لكنها تستطيع صقل هذه المهارات من خلال قراءة هذه السرديات المصورة.

كيف تدعم السرديات المصورة العملية العلاجية

- عن طريق الحكى المرثي، تتفوق سرديات القصة المصورة على الشر الخطي للروايات التقليدية في تصوير التجربة الاجتماعية الحقيقية للراوي أو الفنان، حيث تنقل الإيماءات والحركات والوقائع في بعدها الزمني، مما يجعلها أكثر جاذبية وإدماجًا للقارئ مقارنة بالروايات التقليدية^(٤٧).

- يمكن استخدام الصور والكلمات القراء من التواصل والتعاطف مع القصة والمؤلف و/ أو الفنان على المستوى العاطفي.
- تمهد الروايات المصورة السبيل لمناقشة مشكلات الصحة النفسية بيسر أكبر من خلال الصور والكلمات التي قد تستعصي أو تؤلم مناقشتها بشكل مباشر.

ممارسة التأمل الأدبي باستخدام السرديات المصورة

لممارسة التأمل الأدبي باستخدام الروايات المصورة، طُبِّقَت منهجية ممارسة التأمل الأدبي المبينة في الصفحة ٨٠.

استخدام الروايات المصورة للأطفال

غالبًا ما تتميز الروايات المصورة الموجهة للأطفال ببطل رئيس يواجه في البداية عائقًا أو أزمة من نوع ما ويستطيع تجاوزها من خلال المثابرة. تعكس هذه القصص قوة المثابرة، وتتبع مسيرة البطل في اكتشاف إمكانيات أو حلول مبتكرة لمشكلات بدت في البداية جسيمة أو عصية على الحل.

يتماهى القراء الصغار مع الأزمة التي يواجهها البطل وما يقترن بها من مشاعر. ولأن استكشاف هذه المشاعر يحدث بطريقة غير مباشرة، يشعر الطفل بأمان أكبر وانكشاف أقل. لا مكان للأحكام المسبقة. يدرك الطفل ماهية هذه المشاعر، سواء بالمسمى أو بالتجربة، مما يسهم في تنمية وعيه العاطفي. ومع استمرار الطفل في القراءة، تؤثر القصة فيه على المستويين

الواعي واللاواعي (وهنا يكمن العلاج الحقيقي) فيكتشف سبلاً جديدة ومستدامة للتكيف، للتعامل مع المشكلة والوجود.

غالبًا ما يدرك الطفل أن استراتيجيات التكيف التي كان يتبعها سابقًا (كتمان المشاعر، أو إبداء العدوانية تجاه الآخرين، أو الاستسلام/ اللامبالاة، أو حتى الخنوع وتقبل التصرفات المسيئة) لم تعد مجدية، ويتشجع لتقبل وتبني استراتيجيات تكيف أصح. وبهذه الطريقة، تغير الرواية المصورة، في سياق القصة العلاجية، تصور الطفل لذاته ووضعه.

ينمو وعي الطفل وفهمه، مما يُفضي في نهاية المطاف إلى اعتناق هذه الاستراتيجيات، لتصبح مهارات دائمة للتعامل مع تحديات الحياة.

ممارسة التأمل الأدبي مع الأطفال

قد يحتاج الطفل إلى أسئلة تحفيزية ومناقشات عند ممارسة التأمل الأدبي باستخدام الروايات المصورة. استرشد بالتمرين والأسئلة التحفيزية الواردة في ختام هذا الفصل.

كنت أنوي اتباع نهج ذي شقين مع ليو. خططت إلى إدخاله عالم القراءة بلطف، من خلال البدء بكتاب يتصدى لبعض مشاعر الخزي التي اعترته في المدرسة ويعينه على استعادة بعض الثقة في القراءة. أردنا الاستعانة بالنسخ المصورة من سلسلة بيرسي جاكسون والأولمبيون لريك ريوردان. كثيرًا ما شعر بطل السلسلة، بيرسي جاكسون، بأنه مختلف بعض الشيء عن أصدقائه، ويتضح لاحقًا أن ذلك يعود إلى كونه ابنًا لأم فانية والأولمبي الإغريقي بوسيدون. أملت أن رؤية بيرسي وهو يواجه النبذ ستحث ليو على مناقشة مشاعره مع

العزلة، خصوصًا عندما اكتشف بيرسي أن ذلك الاختلاف الذي سبب عزلته كان قوته الخارقة.

ساعدت الصور ليو على ربط الكلمات والجمل بوتيرة أسرع ومنحته الحيز البصري لاستيعاب القصة من دون إبطاء. عملنا على الكتاب معًا، وكنت حاضرة لتقديم الدعم متى احتاج إليه. طرحْتُ بعض الأسئلة الموجَّهة لتسليط الضوء على مشاعر ليو. أردنا له أن يمتلك المفردات العاطفية لا لمناقشة الكتب التي يقرأها فحسب، بل لاستيعابها أيضًا. القصص هي لغة الأطفال الأولى فعلاً. فكثيرًا ما يجدون صعوبة في التعبير المباشر عن مشاعرهم وتجاربهم، لافتقارهم في أغلب الأحيان إلى المفردات والتمكن اللغوي المطلوب. تشكّل القصص مدخلًا، حيث تصير الصور والاستعارات والشخصيات أداة مهمة يستطيعون بها التعبير عن مشاعرهم وعواطفهم لنا.

سألت ليو:

- ما شعورك تجاه بيرسي؟

أجاب بانفعال:

- أشعر بالحزن عليه. لو كان حقيقيًا، لصار صديقي بكل يسر. أفهم ما يشعر به. فأنا أعيش الشعور نفسه.

سألت برفق، حريصة على الحفاظ على هذه المساحة الآمنة:

- متى تشعر بالحزن يا ليو؟

قال، مطرقًا برأسه متجنبًا النظر في عيني:

- أشعر به أحيانًا حين أجد صعوبة في القراءة أمام الآخرين.

طمأنته:

- لا بأس بذلك. من حقك أن تشعر بالحزن وأن تأخذ وقتك في القراءة.

جميعنا ننمو ونتطور بإيقاعات مختلفة.

أومأ ليو لكنه لم يُضف الكثير. يمكن للحزن أن يكون مؤلمًا بشدة للأطفال، وغالبًا ما يفضلون تجاهله. لاحظت أن هذا ما كان يفعله ليو. بدأ يقلب صفحات

بيرسي جاكسون وسارق البرق، مع شيء من التملل. ثم دسَّ يده في جيبه وأخرج مكعب روبيك صغيرًا.

أردت أن أجعله يركز ويعاود الاتصال بمشاعره باستخدام لغة الصور والتعابير. قلت:

- أفهّم مدى صعوبة هذا الشعور وما فيه من جور وتحذّر. كثيرًا ما نشعر في تلك الأوقات بالوحدة وبشيء من الحيرة حول كيفية التعامل مع الموقف في حينه. كأن أحدًا لم يخبرك قطّ بكيفية التصرف أو ما ينبغي فعله عندما يتعامل الناس معك بطرق مؤذية.

شيءٌ ما أثار اهتمام ليو، فبدأ يُصغي بتركيز أشد. أعدته إلى مجرى القصة، خشية أن يفلت مني وهج اللحظة. فعندما نتحدث مع الأطفال بلغة سريرية جافة، غالبًا ما يفتر حماسهم. لذا، أثرتُ استثمار قصة بيرسي في سارق البرق لإثارة حوار علاجي مثمر. إن للعقل البشري قدرة عجيبة على التعامل مع المسائل العاطفية عبر آليات القص. يمكّننا خيالنا وعقلنا الباطن من مزج الصور والمشاعر للتعبير عما نختبره، بدلًا من الاكتفاء بمحادثة تبادلية قد لا تكون بالكفاءة نفسها في معالجة المشاعر؛ وبهذه الطريقة، يتسنى لنا ضم مشاعر الماضي إلى مشاعر الحاضر، والتصالح معها ومعالجتها.

قلت:

- أخبرني بشيء واحد من القصة ظل عالقًا في ذهنك.
- عندما قالت أنابيث لبيرسي إنه يهرب، أدركت أنني ربما كنتُ أهرب أيضًا من المشكلة والأطفال الذين يضايقونني.
طمأنته:

- هذا رد فعل طبيعي. ربما بدا لك الموقف مخيفًا أو مهددًا بعض الشيء، ولحماية نفسك، وجدت أنك بحاجة إلى التوقف عن القراءة أمامهم والانزواء داخل قوقعتك.

أجاب بحماس، كأن شخصًا قد قرأ أفكاره:

- نعم، هذا تحديدًا ما شعرت به. الخوف والحزن و...
اقترحت:

- وربما الخزي؟

- نعم، شعرت بالحرج والخذلان.
نظر إلى حذائه، وعاوده الشعور بأنه ارتكب خطأ ما.
ابتسمت بتفاؤل:

- الخزي شعور صعب للغاية. لكن ثمة وسيلة للتعامل معه. الخزي أشبه بحال زهرة برية جميلة تهاب التفتح في الحديقة خشية أن تُنبذ وأن يُنظر إليها كحشيشة. لكنك لا تستطيع التحكم في مكان نمو الأزهار البرية، مثلما لا تستطيع التحكم في مسار نموك ونضجك. وكون تفتحها مباغتًا لا ينتقص من جمال الزهرة شيئًا. لكل منا ما يميزه. أتنظن أن بيرسي شعر بالخزي؟
أوما ليو:

- أظنه قد فعل. يلهمني لأنه يعاني عسر القراءة مثلي. لقد اكتشف أن دماغه بُرمج على قراءة اليونانية القديمة، لذا بدت الكلمات مختلطة له. ربما هذا ما يجري معي.

وجد ليو منظورًا جديدًا وبارقة أمل بين دفتي الكتاب. لم يعد كل شيء قاتمًا ومظلمًا. صار مستعدًا لرؤية عسر القراءة من زاوية مختلفة. وصار قادرًا على موازنة نفسه وعدم السماح لهذه العقبة بأن تقلل من تقديره لنفسه وتصوره لذاته. استطاع فصل نفسه عن مشاعر الخزي، رافضًا أن تحدد هويته. كانت تلك الخطوة الأولى نحو التغلب على الخزي ومعالجته.

كان استخدام استعارة الزهرة لشرح فكرة الخزي ذا نفع عظيم لليو. حفزت خياله وزودته بصور ولغة رمزية استطاع من خلالها الوصول إلى عمق مشاعره. ذكّرته بأنه، مثله مثل الزهرة، ليس أقل شأنًا - وقطعًا ليس شخصًا «سيئًا» - لمجرد كونه مختلفًا. فالاستعارات، شأنها شأن القصص، لها قدرة على إبطال أثر الأحكام لأنها تستنهض الخيال وتطرق أبواب العواطف، مما يمكننا من معايشة المواقف

من منظور جديد، مع ما تحمله من موضوعات ورسائل إنسانية مشتركة تمسنا على صعيد عاطفي عميق.

كلتاها أداة علاجية قوية ومذهلة، إذا ما استخدمت بحكمة، تأخذنا إلى صميم مشاعرنا بطريقة عميقة وهادفة. غالبًا ما يمتلك الأطفال ما أطلق عليه المحلل النفسي والكاتب البريطاني كريستوفر بولاس «معارف مُدرّكة بلا تفكير». إنها تلك الحالة حيث لا ننسب معنى أو تسمية محددة لشعور ما، لكننا نعرف بالبداهة ماهيته. ذلك الشعور الذي يجتاحنا حين نصغي إلى مقطوعة موسيقية تلمسنا أو نشاهد فيلمًا يؤثر فينا بعمق. تخلق القصص النوع نفسه من المشاعر العميقة إلى درجة لا تصدّق في نفوس الأطفال. وعندما نُضفي اللغة والكلمات على تلك المشاعر، نُحس بأننا مفهومون ونتمكن من إدراك السبب الذي جعل القصة تمسنا.

العلاج السردى

سألت ليو:

- لو كان بوسعك أن تكون بطل قصتك الخاصة، مثلما كان بيرسي، فأى قصة ستكتب؟

- سنكون أنا وجميع أصحابي في عطلة بيلد حار، إسبانيا ربما، ونسبح في حمام السباحة. ثم يقع رافى [رافى هو أحد الصبية الذي يطلقون تعليقات مؤذية حول قراءة ليو في المدرسة]، الذي لا يجيد السباحة، في المسبح. لا أحد يلحظه سواي، لأنى دائماً أنتبه للتفاصيل! تخبرني أمى أننى بارع جداً في رصد التفاصيل، تلك التى لا يراها غيرى. أنجح فى القفز وإنقاذ رافى. يصير رافى ممتناً لى جداً بعدها وأكثر لطفاً. وأصير أنا الشخص الذى يرى ما لا تراه الآخرين. تلك هى قوتى الخارقة. وفى المقابل،

سيساعدني الأطفال الآخرون في القراءة، وأساعدهم في إيجاد أغراضهم المفقودة أو أساعدهم بطرق أخرى. أنا بارع أيضًا في استخدام يدي، وفي إصلاح الأشياء. أحب مساعدة أصحابي في إصلاح ألعابهم المكسورة. وستصير مهاراتي القرائية رائعة أيضًا! سيصغي الجميع إليّ باهتمام وأنا أقرأ. سأصير نجمًا!

هنا ابتداء ليو قصته الخاصة لتجاوز المشكلة التي تعترضه، ووصل إلى نهاية سعيدة يشعر فيها بالثقة بنفسه. إنه «نجم». صار أكثر تفاؤلًا واستبشارًا تجاه الحياة. هذا نموذج للعلاج السردي: قصة نكتبها عن أنفسنا للوصول إلى خاتمة نفسية، لاستيعاب ما مررنا به، لمعالجته واحتوائه، والتصالح مع مآلاته. توهجت قصة ليو بالأمل في نهايتها. بدا أنه تجسيد للشجاعة والتفاؤل طوال سرده. وأبرزت النهاية الإيجابية ثقته ومرونته. تلك هي جدوى العلاج السردي، وسبب فعاليته مع الصغار، الذين هم أكثر تقبلًا للنهايات المتفائلة. خير ما يمكننا تعليمه إياهم هو كيفية بلوغ الخاتمة حين لا يكون الحصول عليها ميسرًا، وكيفية عيش الحياة من منظور متفائل، مع الاعتراف في الوقت نفسه بالمشاعر السلبية التي ربما شعرنا بها ذات يوم والمصادقة عليها.

من خلال استكشاف أسئلة مفتوحة وموجهة استوحيناها من رواية مصورة، خُضنا حوارًا ثريًا قاد ليو إلى سلسلة من الاكتشافات عن ذاته، فأدرك أن بوسعه تخطي العقبات مهما بدت عصية في حينها. وعلى غرار بيرسي، عرف ليو أن بوسعه أن يكون جريئًا وشجاعًا وأن يصبح بطل قصته الخاصة.

من غرائب المصادفات أن ابن ريك ريوردان نفسه عانى عسر القراءة واضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، فقرر أن يحول ابنه إلى بطل لقصته. بفضل فهم ريوردان العميق ودقته، مسّت السلسلة شريحة واسعة من القراء، من ذوي التنوع العصبي والنمطيين على حدّ سواء.

في ختام عملنا معًا، أفادت أم ليو بأنه قد صار أهدأ وأكثر مرونة وقدرة على

التكيف مع ضغوط الأقران في المدرسة. بدا واثقًا ومتحمسًا للعودة إلى القراءة والكتابة. صارت الروايات المصورة استراتيجية تكيف، حتى إنه ابتكر شخصياته الخاصة، طامحًا لتأليف روايته المصورة عن صبي صغير استعان بالقراءة للتغلب على مخاوفه. لا تزال مهارات ليو القرائية في تطور، ولا تزال أمه تستخدم الأسئلة الموجهة المتعلقة بالروايات المصورة والعلاج السردي دعائم لصحته النفسية.

عدة العلاج بالقراءة

الأساليب المستخدمة: ممارسة التأمل الأدبي باستخدام السرديات المصورة، العلاج السردى.

يوصى بهال: القلق والاكتئاب والتنوع العصبي وفهم الأمراض.

الروايات المصورة الموصوفة: سلسلة بيرسي جاكسون والأولمبيون: النسخ المصورة.

أساليب العلاج بالقراءة المتبعة - نقاط رئيسة وتمارين

ممارسة التأمل الأدبي باستخدام السرديات المصورة

- تشمل السرديات المصورة كلاً من الروايات والسير الذاتية المصورة. أما سرديات المرض المصورة (وهي نوع فرعي من القصص المصورة يتناول الحالات الصحية والنفسية عبر الرسوم) فتمنح القارئ فهماً أعمق لتجاربه مع الأمراض العضوية أو الاضطرابات النفسية.
- ترفع من مستوى الوعي بالصحة النفسية وتتيح للقارئ فرصة للتعمق في فهم مرضه أو مشكلته النفسية.
- تستميل السرديات المصورة «القراء الممانعين» وذوي المهارات القرائية المحدودة.
- تُعد مثالية في وصف التجربة الاجتماعية الحقيقية للراوي أو الفنان، مما يجعلها أكثر جاذبية وإدماجاً للقارئ مقارنة بالروايات التقليدية.

• بفضل مزج الصور والكلمات، يتسنى للقارئ الوصول إلى مشاعره بيسر أكبر.

• تسهل مناقشة الموضوعات الصعبة أو المؤلمة.

• انظر «ممارسة التأمل الأدبي» صفحة ٨٠. عند العمل مع الأطفال،

حاول استخدام أسئلة وتلميحات تحفيزية لمساعدتهم في ممارسة التأمل الأدبي - انظر التمرين أدناه.

تمرين

دع طفلك أو المراهق ينتقي رواية مصورة يشعر بصلة خاصة بها. استخدم الأسئلة التالية لبدء حوار حول المشاعر والأفكار:

• ما الذي دفعك إلى اختيار هذا الكتاب؟

• هل تود مقابلة أيٍّ من شخصيات هذه القصة؟ ولماذا؟

• هل تذكر أيٍّ من الشخصيات بشخص تعرفه؟

• لو أُتيحت لك الفرصة لتكون إحدى شخصيات هذه القصة، فمن ستختار؟

• أي شخصية تود مصادقتها؟ ولماذا؟

• كيف ستمد يد العون للشخصية في القصة؟

• ما الذي أسعدك في القصة؟

• ما الذي أحزنك فيها؟

• ما المصير المحتمل للشخصية (الشخصيات) الرئيسة في نهاية القصة؟

• هل من أسئلة تود طرحها على أيٍّ من الشخصيات؟

• ما شعور الشخصيات الرئيسة مع تصاعد الأحداث في رأيك؟

• ما الذي يسعد الشخصية؟ وما الذي يحزنها أو يخيفها؟

• كيف تبدلت ملامح الشخصيات مع تقدم أحداث القصة؟

• هل يوجد بطل مضاد أو شرير في القصة؟ هل به سمة أعجبتك؟

- ما المشهد المفضل لديك في القصة؟ ولماذا؟
- هل في القصة مقطع أزعجك أو سبب لك القلق أو الخوف أو الغضب؟
- هل تذكرك القصة بقصتك الخاصة أو حالتك بأي شكل من الأشكال؟ إذا كانت الإجابة «نعم»، فكيف؟
- كيف كنت تفضل أن تنتهي القصة؟
- كيف كنت ستعدل مسار القصة، لو كان ذلك بمقدورك؟
- هل تعلمت شيئًا جديدًا أو مختلفًا بعد قراءة القصة؟
- هل فاجأتك القصة بأي شكل؟
- ما العبرة التي تراها من القصة، أو الدرس الذي يود المؤلف أن تستخلصه من القصة؟
- هل استمتعت بالقصة؟ هل توصي بها لأصدقائك؟
- هل ثمة قصة تود أن تكون أنت بطلها؟ وإن كان الأمر كذلك، فما هي؟

إن شعرت بأن الأمر قد يفيد، فاطلب من طفلك أو المراهق رسم ما يعتريه من مشاعر. وإن كنت تتعامل مع أطفال صغار، فأحضر دُمَاهِم وأَسْنَد إليها أدوار شخصيات. فمن خلال إعادة عيش التجربة العاطفية من خلال الحكى أو الرسم أو اللعب، يستطيع الأطفال التعبير عن دواخلهم من مسافة آمنة، ويسر يفوق بمراحل ما قد يُعبرون عنه بقاموسهم العاطفي اليومي المحدود، الذي قد يكون بدائيًا للغاية في هذه المرحلة.

ابقَ مع مشاعر الطفل؛ لا تحاول إقناعه بتغييرها ولا تهون من شأنها. من الضروري حقًا أن تلازم جوار طفلك، مهما بدا ذلك مؤلمًا، لأن هذه هي الطريقة الوحيدة التي يتعلم بها تنظيم عواطفه.

وفي النهاية، لخص اكتشافاته من خلال إعادة صياغة ما شعر به. واحرص على سؤاله عما تعلمه وما إذا كان سيضع خطة استنادًا إلى ذلك (بما فيها من سلوكيات واستراتيجيات تكيف جديدة). من أمثلة ذلك تعليم طفلك أو المراهق:

- كيفية الترحيب بالحب مع تعلم وضع حدود تحميه.
- كيفية تقبل التغيير والاستعداد للعمل بأسلوب مختلف.
- متى يختار معاركه. في بعض الأحيان، يفضل الانسحاب وتقبل الموقف، ولكن في أوقات أخرى، من الضروري تحدي الوضع ومواجهته.
- أن من حقه أن يقول «لا»، أن يكون نفسه و/ أو أن يكون مختلفاً.
- أنه قادر على تغيير شعوره.
- أن من حقه التحرر من خوفه أو قلقه.

العلاج السردي - نقاط رئيسة

انظر «العلاج السردى - نقاط رئيسة» صفحة ١٦٣.

تمرين

اقترح تأليف قصة مع طفلك يلعب فيها دور البطل. اطرح عليه الأسئلة التحفيزية التالية:

- ما المشكلة أو المسألة المطروحة؟
- ما طبيعة مشاعره تجاهها؟
- هل توجد شخصيات أخرى في القصة؟ ما الذي يجري لهم؟
- كيف يحل المشكلة؟
- كيف يفضل أن تنتهي القصة؟ وكيف يشعر في النهاية؟

ناقش القصة في النهاية، واسمح لطفلك بأن يطلق العنان لإبداعه، حتى إن بدت القصة غير منطقية. ابقَ متفاعلاً مع أحداث القصة، واستحضر شخصياتها عند

مناقشة حدث في سياق السرد. على سبيل المثال: «كم كان موحشًا بالنسبة إلى فتى صغير أن يُضطر إلى التعامل مع كل هذا بمفرده!».

القاموس العاطفي للأطفال

إلى جانب المشاعر الأساسية كالغضب، والحزن، والسعادة، والخوف وما شابه، قد تكون التعبيرات التالية مفيدة عند التماور مع الصغار أو وصف ما تختبره الشخصيات في القصة:

- يشعر بالوحدة/ العزلة.
- يشعر بالضيق.
- يشعر بأنه غير مرغوب فيه.
- يشعر بالتهميش/ الإقصاء.
- يفتقد شخصًا ما.
- يشعر بالغضب.
- يكره شخصًا أو شيئًا ما.
- يشعر بالظلم.
- يشعر بأن ثمة ما يؤلمه أكثر مما ينبغي.
- يشعر بالحيرة.
- يشعر بخيبة الأمل.
- يشعر بأن الحمل أثقل مما ينبغي.
- يشعر بأنه «يريد الهروب من هنا».
- يشعر بأن لا أحد يكثرث لأمره.
- يشعر بأنه «يفشل في كل ما يحاول فعله».

يمكن فن القص الطفل من عبور عتبات الخيال، حيث يتسنى له استكشاف

مشاعره بلا قيود. فالإكتفاء بقراءة الكلمات أو سماعها قد يقصر عن مس عواطفه كما يجب. أما الخيال فمفتاح اللاوعي، حيث نعيش ونستكشف ونبدع بتلقائية وحدس، ونعبر عن جوهرنا بانسياب. في القص أداة لا تضاهى يبدأ الطفل عبرها رحلة بناء سرديته الخاصة: سردية تمنحه القوة والتفاؤل، وتحرره من أسر المشاعر التي طالما كبَلته في الماضي.

الجزء الثالث

فن الانتقاء الأدبي

«لن أتمكن أبدًا من قراءة كل ما أريد من كتب؛ لن أتمكن من تقمص كل ما أريد من شخصيات ولا من عيش كل ما أريد من حيوات. لن أتمكن أبدًا من صقل نفسي بكل ما أريد من مهارات. ولماذا أريد كل ذلك؟ لأنني أريد أن أحيوا وأن أشعر بكل ألوان ودرجات وتباينات التجارب النفسية والجسدية في حياتي. لكنني رهينة حدود مروعة».

سيلفيا بلاث، اليوميات الكاملة لسيلفيا بلاث

اختيار الكتب

القارئ في الحسبان

في كتابه المجهول المجهول - متاجر الكتب وبهجة عدم الحصول على ما تريده *The Unknown Unknown - Bookshops and the Delight of Not Getting What You Wanted*، يطرح مارك فورسيث فكرة أن «أفضل الأشياء هي تلك التي لم تعرف أنك راغب فيها إلا بعد أن وقعت بين يديك»^(٤٨). هذا الشعور بالرضا والغبطة هو ما أسعى لبثه في نفوس مسترشدتي وقرائتي.

إن جهل المرء بما سيناله ينشئ لديه إحساسًا بالترقب، وهذا هو ما يثير حماسة القارئ. تفشل الخوارزميات الرقمية في محاكاة الطابع غير المتوقع لعملية العلاج بالقراءة، لأن توصياتها مبنية على ما تفضل قراءته والكتب التي سبق أن استمتعت بها؛ فهي، باختصار، لم تُبرمج على الإتيان بأفكار خارج الصندوق. وهنا تكمن أهمية عمل المعالج بالقراءة: فالانتقاء المدروس هو لب عملنا. تتجاوز مهنتي حدود الإنترنت ومتاجر الكتب والمكتبات، لتشمل الحوار مع الناس، ومع غيري من مختصي الصحة النفسية، ومع المدرسين، والأخصائيين الاجتماعيين، والقراء من جميع أنحاء العالم. والأهم من ذلك كله أنها تتطلب فهمًا عميقًا للقارئ الجالس أمامي وتعاطفًا حقيقيًا معه.

اختيار الكتب فن، مهارة مصقولة تتطلب حكمة ومرونة واستيعاباً لما يناسب القارئ. فالقراءة بالنسبة إلى البعض، هي ذلك المزيج من الأساليب العلاجية التي تفضي إلى الراحة والتعافي النفسي. بينما هي للبعض الآخر مصدر للمتعة ومهزّب من الواقع وإبداع ومساحة وزمن ومسافة.

من خلال الأسئلة والتوجيه البسيط، يستطيع المعالج بالقراءة معرفة دوافع القارئ وبدء التعرف عليه بصورة أكثر حميمية. وهذا يمكنه من اقتراح أعمال تلبي احتياجات القارئ وتفضيلاته وأهدافه. وعلى الرغم من أن المعالجين بالقراءة عادةً ما يحاولون تجنب اقتراح كتب سبق للقارئ أن قرأها، ففي بعض الحالات قد يكون من المجدي للقارئ أن يعيد قراءة مقاطع مهمة من نصوص معينة، أو معلومات قد تنفعه في وضعه الراهن.

مكتبة
t.me/soramnqraa

فن الانتقاء الأدبي

ما نوع النص الذي تبحث عنه؟

تنحدر كلمة قيّم (curator) من اللفظة اللاتينية «*curare*»، التي تحمل معنى «العناية» وكانت تُستخدم في الأصل في إطار الاعتناء بحمامات روما القديمة. أما اليوم، فغالبًا ما تُستعمل للإشارة إلى انتقاء القطع الفنية والأعمال لعرضها في المعارض والمتاحف. وتماّمًا كما ينتقي قيّم الفن أو المتحف بعناية وتمعّن قطعًا ذات مغزى لمعرض ما، أتعامل مع كل وصفة كتب أو طلب قائمة قراءة بمنتهى التدبر والاهتمام، ساعية إلى ابتكار شيء فريد له قيمة لقرائي. ما الموضوعات البارزة التي ستفيد القارئ؟ أي الكتب ستسجم معًا؟ أي المؤلفين وأساليب الكتابة ستروقه؟ هل سيتسع وقته لقراءة هذه الكتب في ظل ظروفه الحالية؟ أيها أنسب: الرواية الطويلة أم القصيرة أم المجموعة القصصية؟ هل نسخة الكتب المقترحة مناسبة (النسخة ذات الغلاف الورقي، النسخة ذات الغلاف المقوى،

النسخة الإلكترونية، النسخة الصوتية؟ هل الكتب متنوعة بما يكفي؟ هل تقدم تمثيلًا وافيًا؟ هل قائمة القراءة متوازنة، أم أنه يفضل قراءة نوع أدبي واحد فقط؟ يتمحور الأمر حول وضع نفسك حرفيًا محل القارئ، وسكنى عالمه، والسعي إلى الإحاطة بأكبر قدر ممكن من المعطيات المحيطة به. ما الصعاب التي تواجهه؟ بم يشعر؟ علام يريدني أن أصب اهتمامي؟ هل يبحث عن شيء ذي طابع علاجي؟ هل يتغني التعافي؟ هل يريد للأدب أن يبدل حاله؟ أم أنه يشتهي الهروب من واقعه؟ ملاذًا أدبيًا؟

يظل الارتباط بالنص ومؤلفه وأسلوب الكتابة محور اهتمامي. هل سيمس النص القارئ حقًا؟ هل سيشد انتباهه؟ هل سيشعر بأنه قد وجد صديقًا حميمًا في شخص المؤلف؟ غالبًا ما يتضح ذلك عند النظر إلى المؤلفين والأنواع الأدبية والكتب التي أحبها في الماضي - فمن خلال تاريخ قراءات المسترشد، يمكنني تكوين صورة واضحة عما قد يستمتع به.

في مستهل كتاب كل شيء وأقل: الرواية في عصر أمازون (*Everything and Less: The Novel in the Age of Amazon*)، يذهب الكاتب والناقد الأدبي مارك ماكجورل إلى أن القراءة ضمن نوع أدبي معين هي في جوهرها قراءة تعيد نفسها - رغبة تتشكل لدينا بوصفنا قراء صغارًا وتلازمنا حتى سن الرشد^(٤٩). تبدأ هذه الرغبة بقراءة قصصنا المفضلة مرارًا وتكرارًا؛ ثم تتحول لاحقًا إلى رغبة في قراءة قصص مماثلة. وهنا يكمن سر ما نسعى إليه بلا هوادة. فبعد كل شيء، كما يلاحظ ماكجورل بفطنته، كل فعل قرائي هو فعل بدائي، يعيدنا إلى حكايات ما قبل النوم التي أحببناها ونحن صغار برفقة من يرعوننا. ربما هي رغبة في تلقي الحب (الأدب الرومانسي)، أو في أن نكون مرثيين (أدب المذكرات)، أو في الهرب إلى عوالم أكثر إثارة من عالمنا (أدب الفانتازيا).

هل توجه هذه المعطيات مسار القراءات المقبلة؟ إنها العامل الحاسم بين اختيار كتاب مثل الجامحة (*Untamed*) لجلينون دويل، واختيار كتاب مثل انكسار

قلب (Heartbreak) لفلورنس وليامز لقارئ يبحث عن سيرة ذاتية بعد طلاق مرير. يتناول كلا الكتائين تجربة الطلاق بصدق بالغ، ولكن من منطلقين شديدي التباين. فمع أي أسلوب كتابة سيتواصل القارئ أكثر؟ تمتاز كتابة وليامز بطابعها المُلهم الجذاب المفعم بالأمل، حيث تمزج القصص بالبحوث والقصص الشخصية. أما دويل، فتتفرد ببصيرة نافذة وتكتب عن تجربة الطلاق بدقة متناهية. تستكشف الأسئلة التي نخشى طرحها، بتفهم حقيقي لاحتياجاتنا ومخاوفنا ورغباتنا الكامنة. وتدخل كل هذه الاعتبارات في عملية الاختيار.

كم تملك من الوقت للقراءة؟

الوقت هو أحد أكبر قيود القراءة. فعندما نختار كتابًا، نحن بالضرورة نُعرض عن آخر، نظرًا للمحدودية الوقت المتاحة لنا. فإن حالفنا الحظ، قد نتمكن من قراءة نحو ٤٨٨٠ كتابًا خلال حياتنا (*). لذا، في عالم يعجُّ بأكثر من مائة مليون كتاب، يسهل أن يملكنا القلق إزاء سُح الوقت المخصص للقراءة. فالحياة حرفيًا أقصر من أن تتسع لقراءة كل ما نريد، وهكذا تطول قائمة «ما ينبغي قراءته» وتتنامي، لتصير تذكيرًا ماديًا بكل الكتب التي لن نطالعها أبدًا. ومع ذلك، ما إن تطأ أقدامنا عتبة مكتبة حتى يستوقفنا كتاب آخر قائلاً: «اقرأني أنا بدلًا من ذلك! ستجد في صحبتي

(*) يستند هذا إلى استطلاع أجرته إيميلي تيمبل، المحررة التنفيذية لموقع ليثاب (Lithub)، حيث استعانت ببيانات من حاسبة العمر المتوقع التابعة للضمان الاجتماعي ومركز بيو للبحوث، لحساب متوسط عدد الكتب التي يقرأها كل من الرجال والنساء طوال حياتهم (على افتراض أن الرجال يعيشون حتى الثانية والثمانين والنساء حتى السادسة والثمانين)، كما حددت «فترة القراء» التي ينتمون إليها، مثل «قارئ عادي» و«قارئ نهم» و«قارئ استثنائي». ويشير العدد ٤٨٨٠ إلى أعلى متوسط لعدد الكتب المقروءة، وهو ما تحققه «القارئات الاستثنائيات» ممن تصل أعمارهن إلى ستة وثمانين عامًا. أما بالنسبة إلى «القراء الاستثنائيين» من الرجال، فقد بلغ أعلى متوسط لما يقرأونه ٤٥٦٠. وفيما يتعلق بالقراء النهمين، فقد وصلت هذه الأرقام إلى ٣٠٥٠ و ٢٨٥٠ كتابًا على التوالي. تيمبل، إ. (٢٠١٧). «كم كتابًا ستقرأ قبل رحيلك؟» lithub.com.

متعة أكبر!»، وهكذا ندخل في حلقة مفرغة. فكيف نكسرهما ونضمن اختيار الكتب الجديرة بوقتنا، تلك التي ستري حياتنا، وتبعث فينا شعورًا بالدهشة - والأهم، تلك التي سنقرأها فعلاً.

انتقاء قائمة قراءة

انطلاقاً من خبرتي في العلاج بالقراءة، وبعد أن ساعدت شريحة متنوعة من القراء بمختلف الأذواق، أعددت مجموعة من الأسئلة لمساعدتك في وضع قائمة كتب ستقرأ فعلاً. ويمكنك أيضاً الاستعانة بهذه الأسئلة لانتقاء قائمة قراءة من أجل صديق أو أحد أفراد العائلة:

- ما المسألة (المسائل) التي تؤرقك في الوقت الراهن؟ ما ظروفك الحالية؟ هل ثمة موضوع معين تود التركيز عليه؟
- بماذا تشعر في هذه الفترة؟
- ما الفائدة التي تتطلع لجنيها من وصفة الكتب/ جلسة العلاج بالقراءة؟
- ما تفضيلاتك في القراءة؟ (على سبيل المثال، الروايات، الكتب غير الروائية، الشعر، الفلسفة، إلخ).
- كم من الوقت يمكنك تكريسه للقراءة؟
- ما الكتب/ الكُتاب المفضلون لديك؟
- ما وسائل القراءة المفضلة لديك؟ هل تُفضل القراءة على قارئ إلكتروني أم الاستماع للكتب الصوتية؟ هل تُفضل الكتب ذات الغلاف المقوى أم الكتب ذات الغلاف الورقي؟
- هل ثمة معلومات أخرى تود إطلاعنا عليها؟

لتحديد الكتب التي سيتواصل معها القارئ، أستعين بسبعة معايير إضافية. أُقيّم ما إذا كانت النصوص المختارة تحاكي مشاعر المسترشد واهتماماته وغاياته، وما إذا كانت الأعمال المختارة توائم تفضيلاته.

- هل ستمس القصة المسترشد بحيث تتيح له التواصل مع النص واستكشاف مشاعره واحتياجاته واهتماماته وغاياته؟
- هل تعرض الشخصيات نماذج للتكيف وإيجاد حلول؟
- هل ثمة أنشطة/ تمارين تكميلية ينبغي للمسترشد إنجازها بالتزامن مع قراءة النص، مثل التدوين الأدبي، أو كتابة رسالة أو قصيدة، أو تسجيل خواطر صوتية حول المشاعر التي انتابته في أثناء قراءة النص؟
- كيف تلقى الناس هذا الكتاب (استنادًا إلى مراجعات النقاد والقراء، والتقييمات ومقالات الرأي، وانطباعات المسترشدين)؟

كم من مرة عثرت على كتب كنت أعلم يقينًا أنني لن أتواصل معها، لذا تعلمت أن أميز بين الغث والسمين، وأن أقول لا للكتب التي لن أستمع بها. إننا محاصرون بالفعل بمسؤوليات كثيرة تتنازع على أوقاتنا - من التزامات العمل إلى التزامات الأسرة والأصدقاء - مما يُحتم علينا ألا نقول نعم إلا للكتب التي نوقن أنها ستثري حياتنا. أطلق على ذلك اسم «الحدس القرائي»، ذلك الشعور الذي يراودني حين أعرف بالغريزة أن ما بين يدي من نص لن يجدي نفعًا معي.

كيف تنمي حدسك القرائي؟

- مجرد توالي التجارب القرائية يمكن أن يسهم في تنمية حاسة خاصة تجاه الأسلوب والكتابة والنوع الأدبي ووسيلة القراءة التي تفضلها. برهنت دراسة نُشرت عام ٢٠١٠ أن الخبرة في مجال معين تُكسب الأفراد حدسًا أرهف وأكثر موثوقية في ذلك المجال^(٥٠). تقصت الدراسة القدرات الحدسية في صناعة القرار لدى رجال الإطفاء، وخلصت إلى أن ذوي الخبرة الأوسع كانوا أقدر على اتخاذ قرارات صائبة وناجعة تحت الضغط.
- يمكن لتأملات اليقظة الذهنية أن تنمي ملكات اتخاذ القرار، وفقًا لدراسة تتبعت عينة من الأفراد الذين مارسوا تلك التأملات على مدى ثمانية أسابيع متواصلة. تبين أن المتأملين قد أبدوا تطورًا في القوة الحدسية وتحسنًا في قدرات اتخاذ القرار مقارنةً بالمجموعة الضابطة^(٥١).
- تنوع القراءات عبر الألوان الأدبية المختلفة يمكن أن يعين القارئ على تنمية حدس أرهف وأكثر موثوقية تجاه الأعمال الأدبية التي سيستمع بها.

عند التأمل، قد ندرك أحيانًا أن ثمة كتبًا لا يسعنا التواصل معها ببساطة، ولا بأس بذلك. قد تحمل موضوعات الكتاب ما يمس فينا أوتارًا حساسة. وقد يفضنُّ علينا الوقت بمتسع للقراءة. في جميع هذه الحالات، أقترح خيارات بديلة. فإذا كان القارئ يعاني شُح الوقت، فاثمن ما أستطيع اقتراحه وأكثره قيمةً هو قصة قصيرة أو مقالة، عمل يستطيع إنهاءه في جلسة واحدة. وفي بعض المناسبات، أدعو مسترشدِّي إلى تقبل كتب ربما لم تكن لتجذبهم في ظروف مختلفة، ذلك

لأن إدخال عنصر مفاجئ قد يمنح القارئ منظورًا جديدًا يمكنه من استكناه ذاته بشكل أعمق.

اعتدت جمع مراجعات وانطباعات القراء والمسترشدين، سواء عن الكتب التي أحببها، أو عن تلك التي لم يوفّقوا في تجاوز الفصل الأول منها. وقد أسهمت هذه المعطيات على مر الزمن في تنمية حدسي وفهمي لما قد يتناغم مع أحد القراء، في حين قد يكون نشازًا كليًا مع آخر.

صدفة اكتشاف كتاب

في بعض الأحيان، يحضر المسترشد إلى الجلسة وهو يحمل كتابًا بالفعل. قد يكون كتابًا ذكره صديق، ثم بدا فجأة كأنه يلاحقه أينما يوجه بصره، أو ربما هو كتاب لمحبه مع عابر سبيل في رحلة قطار فأحس أنه يناديه. أيًا كان السبب، فقد شعر بأن ذلك هو الكتاب الذي يحتاج إليه حقًا في تلك الآونة. هذه هي صدفة اكتشاف كتاب. وما من شك في أن لهذه الكتب مكانتها في عملية العلاج بالقراءة، وتُستقبل بكل ترحاب.

بالطبع لا ينتهي العمل بمجرد وضع قوائم القراءة، الحق أن هذه مجرد خطوة أولى.

كيف تنمي عادة القراءة؟

ما إن تحدد الكتب التي تعلم أنك ستجد في صحبتها متعة، مستعينًا بأسئلتني التوجيهية، عاهد نفسك على اقتطاع الوقت للقراءة. انظر إلى الأمر بصفته طقسًا مهمًا للعناية بالذات.

أحد أكثر الأسئلة التي تُلقى عليّ هو: «كيف أُدخل القراءة في إيقاع حياتي المحموم؟».

ويأتي جوابي دائماً: «كيف تدخل التمارين الرياضية أو أي عادة منتظمة تراها مهمة؟».

المسألة تكمن في صنع ذلك الالتزام كل يوم بانتظام. يجب أن تكون القراءة ممارسة يومية - مثلها مثل غسل الأسنان. فإذا قرأت كل يوم، فالأرجح أن تواصل القراءة يومياً طوال العمر. وإلا انتهى بك المطاف قارئاً موسميّاً. لا وسط بينهما. إليك بعض الإرشادات لتنمية عادة القراءة.

- يمكن لتخصيص خمس عشرة دقيقة يومياً للقراءة، سواء في المواصلات أو قبيل الخلود إلى النوم، أن يعينك على تنمية عادة قراءة منتظمة. تشير البحوث المتعلقة بالعادات إلى أن الأمر يستغرق ما بين ١٨ إلى ٢٨٤ يوماً حتى تترسخ العادة في حياتنا^(٥٢).
- اجعله فعلاً متعمّداً. أغلق منصّات التواصل الاجتماعي، وتفلّكس، وألعاب الفيديو - أيّا كان المشتت - وركز على القراءة.
- تُعد الكتب الصوتية خياراً ممتازاً في المواصلات.
- ابحث عن رفيق قراءة وليكن كلّ منكما رقيباً على الآخر.
- ضع لنفسك تحدياً في القراءة.
- استحضّر في ذهنك المكاسب الفورية التي يمكن للقراءة أن تمنحك إياها فيما يتصل بسلامتك النفسية ومستويات الضغط النفسي لديك - انظر أدناه.

أثر القراءة في تخفيف حدة الضغط النفسي

في عام ٢٠٠٩، كشفت دراسة بحثية أجراها عالم النفس العصبي الدكتور ديفيد لويس في جامعة ساسكس أن القراءة لمدة ست دقائق يوميًا أدت إلى هبوط مستويات الضغط النفسي بنسبة ثمانية وستين بالمائة. في حين كانت نسبة هبوط تلك المستويات بعد الاستماع إلى الموسيقى واحدًا وستين بالمائة، وبعد احتساء كوب من الشاي أربعة وخمسين بالمائة، وبعد المشي اثنين وأربعين بالمائة، وبعد ممارسة ألعاب الفيديو واحدًا وعشرين بالمائة، وهكذا تبين أن القراءة هي أنجع وسيلة لتخفيف الضغط النفسي مقارنةً بأي نشاط ترفيهي آخر^(٥٣).

أومن أن القراءة سبيلنا للإلمام بأنفسنا، وبالإنسانية والعالم الأوسع. القراءة تداوينا وتسعدنا في آن واحد. تثبت أقدامنا في الواقع، وتلقي بنا في عوالم الخيال. تفسح لنا المجال لارتياذ قمم مخيلتنا، وسبر غور أحزاننا ومصائبنا. كالمرآة، تعكس صورتنا ومناطق عمانا، ولكن حين نحتاج إليها لترعانا أو تخلصنا من أنفسنا، ترشدنا أيضًا إلى مسالك خفية تتحول إلى طوق نجاتنا حين تعصف بنا تحديات الحياة. تمدنا بجسور التواصل الإنساني من خلال شخصيات ثرية ومتنوعة في أشد لحظاتها عوزًا، ولكنها تمنحنا أيضًا ركنًا هادئًا حين نكون بحاجة إلى ربيع أكثر انزواءً.

ومع كل ما يمنحنا إياه الأدب والقراءة، سؤالي لك، أيها القارئ، هو: كيف ستستثمر منافع القراءة في حياتك؟ هل أنت مستعد لتلقي كل ما يمكن أن تجلبه القراءة، من استجلاء الذات إلى التحول الشخصي والعافية، عبر إيلاء الأولوية للكتب التي تحمل بين طياتها القيمة والمتعة والمغزى؟

الدليل الألفبائي لوصفات الكتب

«أن تقرأ أعني أن تستسلم لحلم يوجهه غيرك».

فيرناندو بيسوا، كتاب اللاطمانية

في قوائم القراءة سحر خاص. تُرى هل لأنها، في زمن تتزاحم فيه الكتب وتضيق دوائر الوقت، تمنحنا بوصلة ترشدنا إلى القراءة حول موضوع بعينه، فنعرف أي الكتب أهم وأكثر قيمة وإمتاعاً؟ أم أن السر يكمن في ذلك الترقب لِمَا يمكن استكشافه حول موضوع أو مسألة معينة؟ فعناوين الكتب وأغلفتها ونبذاتها توقظ مخيلتنا وتتيح لنا التنعم بعوالمها حتى قبل الشروع في قراءتها. ثم يطالعنا ذلك الوعد الذي يحمله الكتاب وما قد يهبنا إياه، سواء بتلبية حاجة علاجية أو بإشباع نهم فكري.

هنا تكمن قوة قوائم القراءة. ومع ذلك، نعلم أن قوائم القراءة تبقى دوماً ناقصة، وأن بوسعنا دوماً إضافة كتاب آخر أو اقتراحه أو التوصية به. وبصفتي معالجة بالقراءة، يتعين عليّ التصالح مع هذا النقص، على أمل أن أكون قد منحت الأولوية للنصوص الأهم والأكثر نفعاً لقرائي.

وانطلاقاً من هذا المبدأ، أردت مشاركة قوائمي للكتب الموصى بها، مرتبة ألفبائياً ومصنفة وفق موضوعات الصحة والرفاه النفسي. يروق لي أن أطلق عليها «وصفات الكتب». وقد استلهمتها جزئياً من العمل الاستثنائي للمعالجتين

بالكتب إيلابيرثود وسوزان إلدركين، مؤسستي خدمة العلاج بالكتب في مدرسة الحياة ومؤلفتي كتاب المداواة بالرواية: دليل ألفبائي للعلاجات الأدبية^(٥٤)، واللتين لعبتا دورًا بارزًا في تعزيز شعبية هذه الممارسة. آمل أن تجد اقتراحاتي نافعة وقيّمة، فضلًا عن كونها مبهجة وجاذبة وملهمة. يمكن العثور على مزيد من هذه القوائم على الرابط booktherapy.io/pages/az-of-book-prescriptions. كما يمكنك أيضًا تقديم طلب لموضوع غير متوفر هنا من خلال مراسلتنا على البريد الإلكتروني hello@booktherapy.io.

أ

الأبوة

تدشن الأبوة انبلاج فصلٍ حياتيٍّ جديدٍ مفعم بالإنارة. قد تجلب معها تغييرات جذرية وتحديات لم تطرق بابك من قبل، فإن كنت قلقًا إزاء سبل التعاطي مع هذا الدور المستجد، فأليك نخبة من الروايات والمذكرات الرائعة التي تستكنه معنى الأبوة، وما ينبغي أن تتهيأ له، وكيفية تذليل العقبات التي قد تعترض سبيلك.

روايات

درجة حرارة الغرفة (*Room Temperature*) لنيكولسون بيكر (رواية)

لا تقتل عصفورًا ساخرًا الهاربر لي (رواية)

حيرة (*Bewilderment*) لريتشارد باورز (رواية)

كتب غير روائية

بين العالم وبينني لتانيهيسي كوتس (مذكرات)

دور الأب في تطور الطفل (*The Role of the Father in Child Development*)
 لمايكل إ. لامب (علم نفس)
 لعبة البيت: دليل غير مخطط له للأبوة (*Home Game: An Accidental Guide to Fatherhood*)
 لمايكل لويس (مذكرات)
 ما يجب أن يعرفه ابني عن العالم (*Things My Son Needs to Know About the World*)
 لفريدريك باكرمان (مذكرات)

الأرق

يُعد الأرق حالة محبطة في التعامل معها، إذ يعيثُ فسادًا في أذهاننا على مدى الساعة، تاركًا آثاره في أمزجتنا وإنتاجيتنا وجودة حياتنا العامة. وفي حين قد تستدعي نوبات السهاد استشارة أهل الاختصاص، فإننا قد نجد العزاء والدعم في الأعمال التالية، التي تضم مجموعة شعرية عن الأرق.

روايات

ما بعد الظلام لهاروكي موراكامي (رواية)
 البوصلة لماتياس إينار (رواية)

كتب غير روائية

عدم: بورتريه للأرق (*Nothing: A Portrait of Insomnia*) لبليك بتلر (مذكرات)
 أرق (*Insomnia*) لمارينا بنجامين (مذكرات)
 لماذا ننام: اكتشاف قوة النوم والأحلام لماثيو ووكر (علم أعصاب)
 صحوات (*Awakenings*) لأوليفر ساكس (علم نفس، علم أعصاب)
 طقوس النوم: ١٠٠ تمرين للنوم العميق والهادئ (*Sleep Rituals: 100 Practices for a Deep and Peaceful Sleep*)
 لجينيفر وليامسون (مساعدة ذاتية)

ألفة مع الليل: قصائد الأرق (*Acquainted with the Night: Insomnia Poems*)
 ليلزا روس سبار (مجموعة شعرية)

أزمات الهوية

قد تدفعنا أزمات الهوية إلى مساءلة قناعاتنا وقيمنا وأهدافنا والغاية التي نعزو إليها وجودنا. وربما تستجلب هذه المساءلة حالة من القلق وانعدام الأمان والحيرة. تُعد أزمات الهوية محطة طبيعية وصحية من النمو الشخصي، حيث تمنحنا فرصة لاستكشاف جوانب مختلفة من ذاتنا لنصل في نهاية المطاف إلى صورة واضحة للذات. غير أنها قد تتحول إلى محن شاقة ومزعجة تجعلنا في أمس الحاجة إلى الدعم والإرشاد. ولعل في الكتب التالية ما يفيدك في رحلة استكشاف قيمك وأهدافك والغاية التي تنشدها من وجودك.

روايات

نصف شمس مشرقة لتشيما ماندا نجوزي أديتشي (رواية)
 الراحل ماتيا باسكال للويجي بيراندللو (رواية)
 لم يعد بشراً الأوسامو دازاي (رواية)
 أسنان بيضاء لزادي سميث (رواية)
 مياه مالحة (*Saltwater*) لجيسيكا أندروز (رواية)

كتب غير روائية

الأكاذيب التي تربطنا: نظرة جديدة في مفهوم الهوية (*The Lies That Bind: Re-thinking Identity*) لكوامي أنتوني أيبا (فلسفة، علم نفس)
 لعبة المكانة لول ستور (علم نفس، علم اجتماع)

الهوية: مقدمة قصيرة جداً (Identity: A Very Short Introduction) لفلوريان

كولماس (علم نفس، علم اجتماع)

الهويات القاتلة لأمين معلوف (علم نفس، فلسفة)

غريب في المرآة: البحث العلمي عن الذات (Stranger in the Mirror: The

Scientific Search for the Self) لروبرت ليفين (فلسفة)

الأسرار

تتعدد الأسباب التي تدفعنا إلى كتم الأسرار. فتارة يكون ذلك صوتاً لأنفسنا أو للآخرين من الوصمة. وتارة أخرى يكون تجنباً للتوبيخ والنبذ الاجتماعي. يمكن لعبء السر أن يطاردنا، ويورثنا القلق أو الضغط النفسي أو الذنب أو الخزي، مما يؤثر سلبياً على عافيتنا النفسية. فإن كنت تكتُم سرّاً وتتساءل عن جدوى الإفصاح عنه، فربما تجد في الروايات والكتب غير الروائية التالية ما ينير طريقك.

روايات

حيوات سرية (Secret Lives) لديان تشامبرلين (رواية)

اختفاء إزمي لينوكس (The Vanishing Act of Esme Lennox) لماجي أوفاريل (رواية)

كتب غير روائية

الميراث: مذكرات في علم الأنساب والأبوة والحب (Inheritance: A Memoir

of Genealogy, Paternity and Love) لداني شابيرو (مذكرات)

الحياة السرية للأسرار: كيف تشكل عوالمنا الداخلية رفاهنا وعلاقاتنا ومن نكون

(The Secret Life of Secrets: How Our Inner Worlds Shape Well-Being,)

لمايكل سليبيان (علم نفس) (Relationships, and Who We Are)

يأتي الأسى مقرونًا بالفقد، سواء إثر موت، أو انهيار علاقة، أو خسارة جزء من صحتنا، أو أي تغيير جوهري، كتغيير المسكن أو خسارة وظيفة. فالحياة سلسلة من الخسارات وكلنا نذوق مرارتها في محطة أو أخرى من العمر. إنها تجربة إنسانية مشتركة، شديدة الإيلام ومعقدة. تأتي رائحة ماكس بورتر، حزن يغطيه الريش، تلك القصة القصيرة التأملية حول الأسى، لتصف هذه التجربة العابرة الزائلة، وتنظر بعين ثاقبة في تشعباتها، وترافقنا في رحلة عاطفية عبر محطاتها من إنكار وغضب ومساومة وحزن ويأس وصولاً إلى التسليم. من خلال الروايات والمذكرات وكتب التنمية الذاتية، نفهم هذه المشاعر ونتعرف عليها في أنفسنا، ونتواصل مع من خبروها، ونتعلم كيف نبوح بمشاعرنا، لنجد السلام والراحة.

روايات

السما في كل مكان (*The Sky is Everywhere*) لجاندي نيلسون (رواية)

حزن يغطيه الريش لماكس بورتر (رواية)

بيت الملح (*The Salt House*) لليزا دافي (رواية)

ليلى والأخطبوط (*Lily and the Octopus*) لستيفن راولي (رواية)

ما نخسره (*What We Lose*) لرينزي كليمنس (رواية)

الوداع للمبتدئين (*The Beginner's Goodbye*) لأن تايلر (رواية)

كتب غير روائية

عام التفكير السحري لجوان ديدون (مذكرات)

تشریح الحزن لسي. إس. لويس (مذكرات)

لا بأس إن لم تكن بخير (*It's OK That You're Not OK*) لميجان ديفاين (علم

نفس، مساعدة ذاتية)

عاشقة: سيرة حب وفقد (*In Love: A Memoir of Love and Loss*) لآمي بلوم
(مذكرات)

لغات الفقد: رحلة طبية نفسية عبر الأسى (*Languages of Loss: A*

Psychotherapist's Journey Through Grief) لساشا بيتس (مذكرات)

الاختيار: اعتناق الممكن للدكتورة إيديث إيفا إيجر (مذكرات)

الدماغ المتأسي: الأبعاد العلمية المدهشة للطريقة التي نتعلم بها من الحب

والخسارة (*The Surprising Science of How We Learn from Love and*

Loss) لماري-فرانسيس أوكونور (علم نفس)

الخيار الآخر لشيريل ساندبرج وآدم جرانت (مساعدة ذاتية)

واجه الموت: لحياة أفضل (*Do Death: For a Life Better Lived*) لآماندا بليني

(مساعدة ذاتية)

كسر الحزن (*Breaking Sad*) لشيلي فيشر وجينيفر جونز (مساعدة ذاتية)

مداواة قلب الأخ الحزين: ١٠٠ فكرة عملية بعد رحيل الأخ والأخت (*Healing*

the Adult Sibling's Grieving Heart: 100 Practical Ideas After Your

Brother or Sister Dies) لآلان د. وولفلت (مساعدة ذاتية)

آلية الأسى: قصص عن الحياة والموت والبقاء (*Grief Works: Stories of Life,*

Death and Surviving) لجوليا صامويل (علم نفس، مساعدة ذاتية)

الأشياء الأخيرة: مذكرات مصورة عن الفقد والحب (*Last Things: A Graphic*

Memoir of Loss and Love) لماريسا موس (مذكرات مصورة)

عن الأسى والتأسي لديفيد كيسلر وإليزابيث كوبلر-روس (علم نفس)* (*)

شعر

بطريقة ما (*Somehow*) لهيلين كالكوت (مجموعة شعرية)

(*) الكتب المتبوعة بنجمة هي اقتراحات من المترجمة بالاتفاق مع المؤلفة. (المترجمة).

بدءاً من حالات الحمل غير المخطط لها، ومشكلات الخصوبة، واكتئاب ما بعد الولادة، وعدم اليقين بشأن الأمومة وتنشئة أطفال ليسوا من صلبك، وصولاً إلى التحديات التي تواجه الأم العزباء العاملة، يرسم الأدب اليوم تجربة الأمومة بكل تعقيداتها وتشعباتها. وتتجلى تيارات الأمومة المعاصرة في الكتب التي تكشف بحميمية وهشاشة عن هذه التجارب.

روايات

هذا النوع من الأمهات (*That Kind of Mother*) لرمان عَلم (رواية)
مباهج الأمومة (*The Joys of Motherhood*) لبوتشي إيميتشيتا (رواية)
أثناء ويض (*Breasts and Eggs*) لميكو كاواكامي (رواية)
الأمهات (*The Mothers*) لبريت بينيت (رواية)
حرائق صغيرة في كل مكان لسيليست إنج (رواية)
من دفع العربة لأشلي أودرين (رواية)

كتب غير روائية

الأمهات: مقال في الحب والقسوة (*Mothers: An Essay on Love and Cruelty*)
لجاكلين روز (مجموعة مقالات)
فلسفة الأمومة (*The Tao of Motherhood*) لفيمالا مكلور (تربية)
ولادة المرأة: الأمومة بين التجربة والمؤسسة (*Of Woman Born: Motherhood as Experience and Institution*)
أمومة (*Motherhood*) لشيلا هيتي (نسوية)
شهادات الأمومة (*The Motherhood Affidavits*) للورا جين بيكر (مذكرات)
حليب أسود: عن الأمومة والكتابة لإليف شافاك

أشياء ساعدت (Things That Helped) لجيسيكا فريدمان.

قرار صائب: بين الهلع والفرح في مسيرتي الفردية نحو الأمومة (An Excellent Choice: Panic and Joy on My Solo Path to Motherhood) لإيما بروكس (مذكرات)

والآن لدينا كل شيء: عن الأمومة قبل الاستعداد (And Now We Have Everything: On Motherhood Before I Was Ready) لميجان أوكونيل (مذكرات)
كيف تلتم: عن الأمومة وأشباهها لإيمان مرسال (مقالات)*

الإدمان

يحدث الإدمان حين نعلق في نمط قهري متكرر من تعاطي مواد أو ممارسة سلوكيات معينة على الرغم مما تجلبه من عواقب سلبية. وفي حين قد يرتبط الإدمان بمواد كالمخدرات أو الكحوليات، أو سلوكيات كالمقاومة أو الجنس أو تصفح الإنترنت، إلا أنه قد يتلبس أقنعة أخرى أقل شيوعاً. وقد وجد كثير من المسترشدين لديّ في العناوين التالية ضالتهم في استكشاف الإدمان، لكن إن كنت تشك في انخراطك في سلوك إدماني، فاحرص رجاءً على التواصل مع أحد مختصي الرعاية الصحية.

روايات

رسائل من الهاوية (Postcards from the Edge) لكاري فيشر (رواية)
شمال غرب (NW) لزادي سميث (رواية)

كتب غير روائية

تيري: صراع ابنتي بين الحياة والموت مع إدمان الكحول (Terry: My Daughter's Life-And-Death Struggle with Alcoholism) لجورج س. مكجفرن (سيرة ذاتية)

كلنا ننهار: الحياة في كنف الإدمان (We All Fall Down: Living with Addiction)

لنيك شيف. (مذكرات)

بيولوجيا الرغبة (The Biology of Desire) لمارك لويس (علم نفس، علم أعصاب)
مواجهة الخزي: أسر تتعافى (Facing Shame: Families in Recovery) لميرل

أ. فوسوم ومارلين ج. ميسبون (علم نفس)

ما وراء الإدمان: كيف يساعد العلم واللفظ الناس على التغيير (Beyond
Addiction: How Science and Kindness Help People Change) لجيفري

فوت (علم نفس)

دماغ لا ينكسر: منظور جديد وثنوري لفهم الإدمان (Unbroken Brain: A
Revolutionary New Way of Understanding Addiction) لمايا شلافيتز

(علم نفس)

ظماً لا يرتوي: علم الأعصاب وتجربة الإدمان (Never Enough: The
Neuroscience and Experience of Addiction) لجوديث جريسيل (علم

نفس)

أمة الدوبامين: العثور على التوازن في عصر الانغماس المفرط لآنا ليمبيكي
(علم نفس)

في عالم الأشباح الجائعة لجابور ماتيه (علم نفس)*

الاحتراق النفسي

الاحتراق النفسي ظاهرة تزداد شيوعاً، ولا سيما لدى العاملين في بيئات عالية
الضغط و/أو في مهن تستلزم ساعات عمل طويلة وتركيزاً شديداً ودرجة عالية
من الانخراط العاطفي. كما يمكن لانعدام الدعم، وتضارب المطالب، واختلال
التوازن بين العمل والحياة الشخصية، أن تؤدي إلى الاحتراق النفسي. ومن
الضروري التفتن إلى علاماته واتخاذ التدابير للوقاية منه أو معالجته، مثل أخذ

فترات راحة، والاعتناء بالذات، ووضع حدود، والتماس الدعم، وتعديل عادات العمل أو أسلوب الحياة. تطرح الكتب التالية استراتيجيات ممتازة للتعامل مع أعراض الاحتراق النفسي وتأسيس نمط يوازن بين العمل والحياة الشخصية بطريقة صحية.

روايات

لا يوجد عمل سهل (*There's No Such Thing as an Easy Job*) لكيكوكو تسومورا (رواية)

كتب غير روائية

أنثى عاطفية (*Emotional Female*) ليوميكو كادوتا (مذكرات)

هل أنت مستنزفة؟ دليلك نحو الفكاك من أسر التوتر لإميلي ف. وإميليا ناجوسكي (مساعدة ذاتية) مكتبة سر من قرأ

تصميم حياتك: كيف تبني حياة رائعة ومبهجة لبيل بيرنت وديف إيفانز (مساعدة ذاتية)

أربعة آلاف أسبوع: إدارة وقتنا المحدود في الحياة لأوليفر بوركمان (تطوير الذات)

العادات الذرية لجيمس كلير (تطوير الذات)

عمل عميق: قواعد لتحقيق نجاح مركز في عالم مشته لكال نيوبورت (تطوير الذات)

اضطرابات صورة الجسم

نواجه كل يوم مئات الصور المنقحة المثالية ظاهرياً في الإعلانات وعلى وسائل التواصل الاجتماعي، ويمكن لهذا أن يترك تأثيراً بالغاً في تقديرنا لذواتنا وعلاقتنا

بأجسامنا. إذا لاحظت أنك منخرط في حوار داخلي سلبي متواصل فيما يخص جسمك، فأرجو منك التفكير في التماس المشورة من أحد المختصين. كما تبين لي أيضًا أن الكتب التالية تُعد وسائل نافعة لفهم صورة الجسم وعلاقتنا المتوترة في الغالب مع أجسامنا.

روايات

كيف وقعت مون فويتز في غرام الكون (*How Moon Fuentez Fell in Love with the Universe*) لراكيل فاسكينز جيليلاند (رواية)

كتب غير روائية

الجسم ليس اعتذارًا: قوة حب الذات الراديكالي لسونيا رينيه تايلور (علم نفس، علم اجتماع)

حديث الجسم: كيف تصالح جسمك وتعيش حياة أفضل (*Body Talk: How to Embrace Your Body and Start Living Your Best Life*) لكاتي ستورينو (مساعدة ذاتية، كتاب تمارين)

«ما عليك إلا أن تنقص وزنك»: و١٩ خرافة أخرى عن البدانة لأوبري جوردن (صحة نفسية)*

اضطراب الوسواس القهري (OCD)

يمكن للأفكار المستبدة والمتطفلة (الوساوس) والسلوكيات المتكررة (السلوكيات القهرية) أن تعترض مسار الحياة اليومية بشدة. لفهم هذه السلوكيات في أنفسنا، قد يفيدنا أن نراها في تجارب غيرنا. إليك مجموعة من الروايات والمذكرات والكتب غير الروائية لمساعدتك في التعرف على الأعراض المعقدة لاضطراب الوسواس القهري ومعالجتها.

روايات

سلاحف إلى ما لا نهاية لجون جرين (رواية)
لم تترك لي سوى الماضي (*History is All You Left Me*) لآدم سيلفيرا (رواية)
قائمة من عشرة (*List of Ten*) لهالي جوميز (رواية)

كتب غير روائية

مهووسة: سيرة حياتي مع الوسواس القهري (*Obsessed: A Memoir of My Life with OCD*) لأليسون بريتز (مذكرات)
التغلب على الوسواس القهري: دليل عملي من عشر خطوات لاستعادة حياتك
(*Getting Over OCD: A 10-Step Workbook for Taking Back Your Life*)
للدكتور جوناثان س. أبراموفيتز (كتاب تمارين)
الفتى الذي لم يستطع التوقف عن الاغتسال: اضطراب الوسواس القهري وعلاجه
(*The Boy Who Couldn't Stop Washing: The Experience and Treatment of Obsessive-Compulsive Disorder*)
أعد شغلٌ كرر: سيرة اضطراب الوسواس القهري (*Rewind Replay Repeat: A Memoir of Obsessive-Compulsive Disorder*) لجيف بيل (مذكرات)

الاكتئاب

الاكتئاب، تلك الحالة التي تتسم بمشاعر الحزن واليأس وفقدان الاهتمام أو الشغف بما كان ذات يوم مصدرًا للمتعة، هو اضطراب نفسي خطير، لذا من الضروري التماس الدعم والإرشاد اللازمين من أهل التخصص، بما يتناسب مع خصوصية تجربتك مع هذا الاضطراب. وإذا أردت، بالتزامن مع ذلك، استكشاف ماهية التعايش مع هذه الحالة من خلال عدسة الأدب، فربما تجد في الكتب التالية ما يفيد.

روايات

السيدة دالاي لفرجينيا وولف (رواية)
فيرونيكا تقرر أن تموت لباولو كويلو (رواية)
بحثاً عن ألاسكالجون جرين (أدب شباب)
حكايات نفسية (Psychiatric Tales) لداريل كاننجهام (رواية مصورة، سيرة ذاتية روائية)

كتب غير روائية

سعيدة بجنون: كتاب مضحك عن أشياء فظيعة (Furiously Happy: A Funny Book About Horrible Things) لجيني لوسون (مذكرات)
شيطان الظهيرة: تشريح الاكتئاب لأندرو سولومون (علم نفس، مذكرات)
المبعثرة لسوزانا كيسن (مذكرات)
أسباب للبقاء حيّاً لمات هيج (علم نفس، مذكرات)
سلم التعافي (The Upward Spiral) لأليكس كورب (علم نفس، علم أعصاب)
الشيخ المدنس: أقلام في مواجهة الاكتئاب (Unholy Ghost: Writers on Depression)، تحرير: نيل كاسي (مقالات)
العلاج المعرفي السلوكي للاكتئاب (The Cognitive Behavioral Workbook for Depression) لوليام ج. نوس (علم نفس، كتاب تمارين)
رخام: الهوس والاكتئاب ومايكل أنجلو وأنا (Marble: Mania, Depression, Michelangelo and Me) لإيلين فورني (مذكرات مصورة)
ظلام مرثي: مذكرات الجنون لوليام ستايرون (مذكرات)*
الحزن الخبيث: تشريح الاكتئاب للويس ولبرت (علم نفس)*

الاكتئاب وحيل سحرية أخرى (Depression & Other Magic Tricks) لسابرينا
بينام (مجموعة شعرية)

ثائه في عقلي (Lost in my Mind) لزابيلي كينكيد (مجموعة شعرية)

انقطاع الطمث

انقطاع الطمث هو عملية بيولوجية طبيعية تعلن انتهاء سنوات الخصوبة في عمر المرأة. غالبًا ما يحدث بين عمر الخامسة والأربعين والخامسة والخمسين، مع إمكانية حدوثه قبل ذلك أو بعده. وعلى الرغم من طبيعته المألوفة والطبيعية، فيمكن لتأثيره في حياة المرأة أن يكون عميقًا. تمر النساء خلاله بعدة أعراض منها تدني الحالة المزاجية والأرق والهبات الساخنة والتعرق الليلي. سواء كنتِ تمرين بهذه المرحلة أو تعرفين امرأة تمر بها، فقد تجددين في الأعمال التالية ما يفيد. تضم هذه القائمة روايات تستكشف تجارب بطلاتها مع انقطاع الطمث، ومذكرات، وقصصًا واقعية، وكتبًا صحية تقدم زادًا وافرًا من المعلومات حول هذه المرحلة.

روايات

السيدة دالوي لفرجينيا وولف (رواية)

مطلع النهار (Break of Day) لكوليت (رواية، سيرة روائية)

ما مدى صعوبة هذا الأمر؟ (How Hard Can It Be?) لأليسون بيرسون (رواية)

امرأة غضوب (Woman of a Certain Rage) لجورجي هول (رواية)

كتب غير روائية

اعترافات امرأة في سن انقطاع الطمث لآندريا ماكليين (مذكرات)

دفتر الهبات الساخنة: انقطاع الطمث ودفاع عن الحياة الطبيعية (Flash Count)
لدارسي ستانك (مذكرات)

الكلمة المحظورة (The M Word) للدكتورة فيليبا كي (صحة)
تجاوز انقطاع الطمث: خريطة إيجابية إلى ربيعك الثاني (Menopausal: The)
لدافينا مكال والدكتورة (Positive Roadmap to Your Second Spring)
نعومي بوتر (صحة)

مونولوجات انقطاع الطمث: الجزء الأول والثاني (The Menopause Monologues)
لهاريت باول (مقالات)

التغير: النساء والشيخوخة وانقطاع الصمت (The Change: Women, Ageing)
لجيرمين جرير (صحة، علم نفس)

ب

البحث عن معنى

في مسعانا لإيجاد المعنى، يمكننا أن نتخذ من الأدب مرشدًا، فالكلمات التي
نطالعها غالبًا ما تستدرجنا إلى فحص النفس، وتحثنا على تأمل ومساءلة قناعاتنا
وقيمنا - وطريقة رؤيتنا للعالم. ستجد في الكتب التالية أدوات ثمينة تعينك على
استكشاف المعنى والغاية في حياتنا.

كتب غير روائية

الإنسان والبحث عن المعنى لفيكتور إ. فرانكل (مذكرات، علم نفس)
الروح المتحررة: رحلة إلى ما وراء الذات لمايكل سينجر (روحانيات)

كنت تزهو طوال الوقت: خواطر للعيش بلا حدود (*All Along You Were Blooming*)
 لمورجان هاربر نيكولز (مجموعة شعرية) (*Thoughts for Boundless Living*)
 إلى الداخل (*Inward*) ليونج بويلو (روحانيات)

البطالة

حين تقع في دائرة البطالة، قد تواجه جملة من التحديات، منها الصعوبات المادية، وفقدان الشعور بالمعنى أو الهوية، ومشاعر العزلة أو النقص. من الضروري أن تتذكر أن البطالة وضع مؤقت، وأن ثمة موارد ومصادر دعم متوفرة. يمكن للكتب أدناه أن تعيننا على التعامل مع التبعات النفسية للبطالة.

روايات

نادي الأفلام للمسرحيين إجبارياً (*The Forced Redundancy Film Club*) لبريان
 فينيجان (رواية)

مؤقت (*Temporary*) لهيلاري ليشر (رواية)
 متزده الحرب الأهلية في أزمة (*Civil War Land in Bad Decline*) لجورج سوندرز
 (مجموعة قصصية وقصة قصيرة)

كتب غير روائية

الشمس بوصلة (*The Sun is a Compass*) لكارولين فان هيمرت (مذكرات)
 لماذا يمكن لخسارة وظيفتك أن يكون أفضل ما حدث لك: خمس خطوات
 بسيطة للازدهار بعد التسريح (*Why Losing Your Job Could be the Best*)
 (*Thing That Ever Happened to You: Five Simple Steps to Thrive after*
Redundancy) لإليانور تويديل (مساعدة ذاتية)

كيف تجد عملاً مُرضياً (مدرسة الحياة) *How to Find Fulfilling Work (The)*

(School of Life) لرومان كرزناريك (مساعدة ذاتية)

القمة الثانية: نحو تحقيق حياة قويمة لديفيد بروكس (مساعدة ذاتية)

مسيرتك المهنية الإبداعية (Your Creative Career) لآنا ساينو (تطوير الذات)

العقبات طريق النجاح لريان هوليداي (تطوير الذات)

ت

التربية

يمكن لتربية الأبناء أن تكون مهمة معقدة وصعبة. وثمة وفرة من الكتب التي تتحدث عن الموضوع، تتفرع عنها موضوعات متعددة تغطي جوانب شتى، من تنشئة الفتیان إلى التنافس بين الإخوة، ومن العواطف والصدمات إلى سبل التعامل مع الصحة النفسية للأطفال. فيما يلي قائمة متنوعة من العناوين الروائية وغير الروائية التي تتناول بعضًا من أكثر التحديات شيوعًا في التربية.

روايات

حيث ننتمي (Where We Belong) لإميل جيفن (رواية)

فتى من مكعبات (A Boy Made of Blocks) لكيث ستورات (رواية)

زلازل صغيرة (Little Earthquakes) لجينفر واينر (رواية)

إحدى عشرة ساعة (Eleven Hours) لباميل إيرنز (رواية)

كل ما تمنته (All She Ever Wanted) لروزاليند نونان (رواية)

الفرع الأعوج (The Crooked Branch) لجانين كامينز (رواية)

كل شيء لم أخبرك به لسيلبيست إنج (رواية)

بعيداً عن الشجرة (Far From the Tree) لروبن بينواي (رواية)

هامنت لماجي أوفاريل (رواية)

الصبيان لا يبكون (Boys Don't Cry) لفيونا سكارلت (رواية)

أول يد أمسكت بيدي (The Hand That First Held Mine) لماجي أوفاريل

(رواية)

الابنة الغامضة لإيلينا فيرانتى (رواية)

كتب غير روائية

حصاد العمر (A Life's Work) لراشيل كاسك (مذكرات)

طفل المخ الكامل: استراتيجية ثورية للعناية بالمخ النامي لطفلك لدانيال ج.

سيجل وتينا باين برايسون (علم نفس)

كيف تتحدث فيصغي الصغار إليك وتصغي إليهم عندما يتحدثون لأديل فابر

والين مازليش (علم نفس)

الكتاب الذي تتمنى لو قرأه أبواك وسيكون أطفالك سعداء لأنك قرأته لفيليبا

بيري (علم نفس)

أشقاء من دون نزاع: كيف تساعد أطفالك على العيش معاً لكي تعيش أنت أيضاً

لأديل فابر والين مازليش (علم نفس)

المرحلة الانتقالية: دليل لآباء الأطفال من سن الثامنة إلى الثالثة عشرة لسارة

أوكويل-سميث (تربية)

تربية الفتيان في القرن الحادي والعشرين (Raising Boys in the 21st Century)

لستيف بيدولف (علم نفس)

تمسك بأطفالك: لماذا ينبغي أن يكون الآباء أقرب من الأصدقاء لجابور ماتيه

وجوردن نيوفيلد (تربية، علم نفس)

أبناء بالغون لوالدين غير ناضجين عاطفياً: التعافي من والدين متباعدين أو رافضين

أو منغلقيين على ذاتيهما لليندسي س. جيبسون (علم نفس)

لماذا يهم الحب: كيف تشكّل المودة دماغ الرضيع (*Why Love Matters: How Affection Shapes a Baby's Brain*) لسو جير هارت (علم نفس)

محادثات مهمة: التحدث مع الأطفال والمراهقين بطرق داعمة (*Conversations That Matter: Talking with Children and Teenagers in Ways That Help*) لمارجوت ساند رلاند (علم نفس)

لغات الحب الخمس التي يستخدمها الأطفال: سر حب الأطفال بفعالية لجاري تشابمان وروس كامبل (تربية)

لغات الحب الخمس للمراهقين: سر حب المراهقين بفعالية لجاري تشابمان (تربية)

الطفل شديد الحساسية: مساعدة أطفالنا على الازدهار حين يربكهم العالم (*The Highly Sensitive Child: Helping Our Children Thrive when the World Overwhelms Them*) لإلين ن. آرون (علم نفس)

تربية الأطفال المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه: استراتيجيات تربوية ناجحة للتعامل مع الطفل مفرط الحركة وتهديته (*Parenting Children with ADHD: Successful Parenting Strategies to Handle and Calm*) لأمبر بيرري (علم نفس، تربية)

لا تتخلّ عنه أبداً: كيف تربي طفلك في مواجهة المرض النفسي (*Never Let Go: How to Parent Your Child Through Mental Illness*) لسوزان أندرسون (علم نفس)

العيش جنباً إلى جنب مع أبناء بالغين (*Doing Life with Your Adult Children*) لجيم بيرنز (علم نفس)

التوحد: كيف تربي طفلاً متوحداً سعيداً (*Autism: How to Raise a Happy Autistic Child*) لجيسي هويتسون (علم نفس)

عسر القراءة في البيت: دليل الوالدين لدعم طفلهم (*At Home with Dyslexia: A Parent's Guide to Supporting Your Child*) لساشا روس (تربية)

تربية المراهق المعاصر في عصر القلق (*Parenting the New Teen in the Age of Anxiety*)
للدكتور جون دافي (علم نفس)
آباء مطمئنون أبناء سعداء للدكتورة لورا ماركهام (تربية)*

شعر

ما لم يخبرني به أحد: الشعر والأمومة (*Nobody Told Me: Poetry and Parenthood*)
لهولي ماكنيش (مجموعة شعرية)

التشاؤم

إن تبني نظرة سلبية أو قاتمة تجاه الحياة، تعمينا عن رؤية جوانبها المشرقة أو
الفرص التي تفتح أمامنا، كفيل بأن يوقعنا فريسة لليأس والشك. ولكن بالدعم
والتدخلات الصحيحة، يمكننا أن ننمي نظرة أكثر إيجابية للحياة وأن نحسن عافيتنا
النفسية عموماً. يمكن للكتب المقترحة أدناه أن تدعم هذه العملية.

روايات

رحلة إلى آخر الليل لفرديناند سيلين (رواية)
الغريب لألبير كامو (رواية)

كتب غير روائية

على مرتفعات اليأس لإميل م. سيوران (فلسفة)
رسالة في التحلل لإميل م. سيوران (فلسفة)

شعر

أناشيد لجاكومو ليوباردي (مجموعة شعرية)

التفكير الإيجابي

تثير عبارة «التفكير الإيجابي» استجابات متضاربة: فهي من ناحية ممارسة مفيدة تشحذ الهمم وتزيد السعادة، ومن ناحية أخرى قد تتخفى بوصفها شكلاً من أشكال الإنكار وتجنب السلبيات. في المجمل، تُعد أداة قيّمة للنمو والتنمية الذاتية، قادرة على تعزيز المرونة النفسية وتحسين العافية. توازن الروايات وكتب الفلسفة التالية بين الدفاع عن التفكير الإيجابي والتصدي للجوانب الأشد إيلامًا في حياتنا.

روايات

الخيمنيائي لباولو كويلو (رواية)

البشر لمات هيچ (رواية)

كتب غير روائية

كيف يمكن لبروست أن يغير حياتك لآلان دوبوتون (فلسفة)

كما يفكر الإنسان يكون لجيمس آلن (فلسفة)

التفكير المفرط

غالبًا ما يتسم التفكير المفرط باجترار الأفكار نفسها مرارًا أو الانخراط في تخيل «أسوأ السيناريوهات»، أو ترقب وقوع المصائب. ونظرًا لتأثيره السلبي على صحتنا، فمن الأهمية بمكان أن نميز اللحظة التي نساق فيها وراء هذا السلوك وأن نتعلم استراتيجيات تكيّف ناجعة تساعدنا على ضبط أفكارنا وعواطفنا.

روايات

كتاب الضحك والنسيان لميلان كونديرا (مجموعة قصصية)

كتب غير روائية

كن هنا الآن (*Be Here Now*) لرام داس (تطوير الذات)

لا أستطيع التوقف عن التفكير: كيف تتخلص من القلق وتحرر نفسك من

الوساوس المستمرة لنانسي كولير (تطوير الذات)

التغلب على الأفكار الدخيلة: منهج معرفي سلوكي للتحرر من الأفكار المرعبة

أو الوسواسية أو المزعجة (*Overcoming Unwanted Intrusive Thoughts*)

A CBT-Based Guide to Getting over Frightening, Obsessive, or

Disturbing Thoughts) للدكتورة سالي م. وينستون والدكتور مارتين ن.

سيف (علم نفس)

السكون هو المفتاح لريان هوليداي (تطوير الذات)

كيف تتنفس (*How to Breathe*) لأشلي نيس (تطوير الذات)

القلق الاستباقي: كيف يذهب عقلك إلى المستقبل ويتوقع الأسوأ؟ وماذا تفعل

حيال ذلك؟ للدكتورة سالي م. وينستون والدكتور مارتين ن. سيف (علم

نفس)*

شعر

ألف صباح (*A Thousand Mornings*) لماري أوليفر (مجموعة شعرية)

تقدير الذات

تنبؤاً إشكاليات تقدير الذات مكانة محورية في كثير من المناقشات المتعلقة

بالصحة النفسية والحوارات الثقافية، ومع ذلك، ما زال العديد منا يعاني تقديرًا

متدنيًا لذاته وتشكيكًا فيها ومشاعر انعدام القيمة. البشرى أن بوسعنا تنمية تقدير

صحي للذات - وإليك مجموعة من القصص والخبرات لمساعدتك على تحقيق

هذا الهدف بالضبط.

روايات

حارسة النهايات السعيدة (*The Keeper of Happy Endings*) لباربرا ديفيس
(رواية)

قائمة الحظ (*The Lucky List*) لراشيل ليبينكوت (رواية)
لمعان النجوم لنادية هاشمي (رواية)

كتب غير روائية

ياله من زمن للعزلة: دليل سلامفلور لإدراك أنك كافٍ كما أنت (*What a Time to be Alone: The Slumflower's Guide to Why You are Already Enough*)

لشيديرا إيجروي (مساعدة ذاتية)

مداواة جراحك العاطفية والنفسية ليفرلي إنجل (مساعدة ذاتية)
تجربة حب الذات: ١٥ مبدأ لتصير أكثر لطفاً وتعاطفاً مع نفسك وتقبلاً لها

(*The Self-Love Experiment: 15 Principles for Becoming More Kind,*)

لشانون كايزر (تطوير الذات) (*Compassionate and Accepting of Yourself*)

نعمة عدم الكمال: تخلّ عمن يفترض أن تكون عليه وتقبلّ ذاتك لبرنيه براون
(مساعدة ذاتية)

الاتفاقيات الأربع لدون ميجيل رويز (تطوير الذات)

أنت قوة مذهلة: كيف تكف عن الشك في أنك شخص عظيم لكي تبدأ عيش
حياة رائعة لجين سينسيرو (مساعدة ذاتية)

يمكنك شفاء حياتك للويز هاي (مساعدة ذاتية)

شعر

قصائد في حب الذات: للعقول والقلوب (*Self-Love Poetry: For Thinkers &*)

(*Feelers*) لميلودي جودفريد (مجموعة شعرية)

يمكن لرعاية الآخرين أن تكون تجربة مجزية ومُرضية، ولكنها في الوقت ذاته تحدُّ صعب ومرهق، يستلزم وقتًا وجهدًا وصبرًا. عادةً ما تساورنا مشاعر كالضغط والإنهاك والإحباط والذنب والحزن. وقد تصعب علينا الموازنة بين احتياجاتنا واحتياجات من نعني بهم. لذا من الأهمية بمكان أن نخصص وقتًا لأنفسنا ونسعى إلى التماس الدعم الذي نحتاج إليه لتفادي الاحتراق النفسي. وقد يشعر مقدم الرعاية أيضًا بالوحدة الشديدة؛ وللتخفيف من وطأة هذه العزلة، إليك بعض الروايات والكتب غير الروائية عن مقدمي رعاية آخرين قد نجد لقصصهم وتجاربهم صدى فينا.

روايات

أمريكا الأرجوانية (*Purple America*) لريك مودي (رواية)

إيلين (*Eileen*) لأوتيسا مشفق (رواية)

مقدم الرعاية (*The Caregiver*) لصامويل بارك (رواية)

حكاية الاسم الجديد لإيلينا فيرانتى (رواية)

كتب غير روائية

خلق لحظات الفرح: في رحلة ألزهايمر (*Creating Moments of Joy: Along the Alzheimer's Journey*) لجولين براكي (صحة، علم نفس)

هما والداك أيضًا!: كيف يتعامل الإخوة مع شيخوخة الوالدين من دون أن يدفع بعضهم بعضًا للجنون (*They're Your Parents, Too!: How Siblings Can Survive Their Parents' Aging Without Driving Each Other Crazy*) لفرانسين روسو (مساعدة ذاتية)

الراعي المتمرّد: شذرات من شفا الحياة (*The Reluctant Carer: Dispatches from the Edge of Life*) لمجهول (مذكرات)

رقة: فن الرعاية الناقص (*Tender: The Imperfect Art of Caring*) لبيني وينسر
(مذكرات)

تمكين المرأة

تناولت العديد من الأعمال الأدبية موضوع تمكين المرأة. إليك باقة من أبرز الكتب في هذا المجال. تقدم هذه الكتب طيفاً واسعاً من الرؤى، وتعين القارئ على استيعاب المشكلات التي تواجه المرأة في عصرنا الراهن.

روايات

القوة (*The Power*) لنعمومي ألدرمان (رواية)

سرسي لمادلين ميلر (رواية)

ملء الجسم نجوم (*Body of Stars*) للورا مايلين والتر (رواية)

كتب غير روائية:

عام من قول نعم: كيف ترقص بحرية وتقف تحت الشمس وتكون نفسك (*Year*

of Yes: How to Dance It Out, Stand in the Sun and Be Your Own

Person) لشوندا رايمز (مذكرات)

وأصبحت لميشيل أوباما (مذكرات)

رجال يشرحون أموراً لي (*Men Explain Things to Me*) لريبيكا سولنت (نسوية،

مقالات)

عندما تستمد النساء قوتهن من الجذور: رحلة نحو الأصالة والانتماء (*If Women*

Rose Rooted: A Journey to Authenticity and Belonging) لشارون بلاكي

(نسوية)

علينا جميعاً أن نصبح نسويين لتشيما ماندا نجوزي أديتشي (نسوية، مقالات)

نساء يركضن مع الذئاب لكلا ريسا بنكولا إستيس (نسوية، علم نفس، فلسفة)

شعر

ربات عظيمات: دروس حياتية من الأساطير والوحوش (*Great Goddesses*)
(*Life Lessons from Myths and Monsters*) لنيكيثا جيل (مجموعة شعرية)

التململ

ينشأ التملل من عوامل شتى. قد يكون منبعه الضغط المتولد من السعي نحو الإنتاجية، وتحقيق إنجازات أكبر، ووضع أهداف أكثر. تساعدنا الكتب التالية على بلوغ حالة «الراحة» المستعصية، والتحرر من تلك الرغبة القهرية في الانخراط في أنشطة متواصلة.

روايات

عام من الراحة والاسترخاء (*My Year of Rest and Relaxation*) لأوتيسا مشفق
(رواية)

كتب غير روائية

فن ألا تفعل شيئاً: مقاومة سوق الانتباه (*How to Do Nothing: Resisting the*
Attention Economy) لجيني أوديل (مساعدة ذاتية)
بيات شتوي (*Wintering*) لكاثرين ماي (مذكرات)

التنمر

يمكن للتنمر أن يخلف أثراً جسيماً على صحتنا النفسية ويثير مجموعة متنوعة من المشاعر، التي منها الوحدة والانفصال والغضب والحزي والخوف. كما يمكن

أن يتركك فريسة للقلق والاكتئاب والشعور بانعدام القيمة، لذا من الضروري أن تبوح بما في نفسك لشخص تثق به. وبغض النظر عن المشاعر التي استبدت بك في تلك اللحظة، فالجميع يستحق أن يعامل بلطف واحترام. إذا كنت في مرحلة التعافي، فقد تجد في الكتب التالية العزاء.

روايات

أعجوبة لآر. جيه بالاسيو (رواية)

ثلاثة عشر سبباً (Thirteen Reasons Why) لجاي آشر (رواية)

شحم (Blubber) لجودي بلوم (رواية)

الجنة لميكو كاواكامي (رواية)*

كتب غير روائية

أرجوكم لا تسخروا مني: القصة الملهمة والمؤثرة لحياة امرأة لجودي بلانكو (مذكرات)

ث

ثانتوفوبيا (الخوف من الموت)

يمكن للخوف من الموت أن يكون كاسحًا، خصوصًا إن كنا قد عايشناه مؤخرًا عبر فقد (أو احتمالية فقد) شخص عزيز أو خطر صحي. وقد يقتصر هذا أيضًا على هواجس دخيلة تثير في النفس رعبًا هائلًا من الموت. تعيننا هذه الروايات على استكشاف مشاعرنا حيال الموت، في حين تطرح الكتب غير الروائية منظورات متنوعة عنه، بدءًا من الطرق التي تحزن بها الثقافات المختلفة على موتاهم وصولاً إلى منهجية العلاج النفسي للتصالح مع حتمية الفناء.

روايات

فرانكنشتاين لماري شيلي (رواية)

تذكر أنك فإن (Memento Mori) لموريل سبارك (رواية)

كل من في هذه الغرفة سيكون ميتاً ذات يوم (Everyone in this Room Will)

(Someday Be Dead) لإميلي أوستن (رواية)

كتب غير روائية

من الفناء إلى الخلود - رحلة لاستكشاف اهتمام الثقافات المختلفة بالموتى

والطقوس الجنائزية حول العالم لكيتلين دوتي (علوم إنسانية)

حكمة انعدام الأمن لآلان واتس (فلسفة، علم نفس)

التحديق في الشمس: التغلب على الرعب من الموت لإرفين يالوم (فلسفة،

علم نفس)

إنكار الموت لإرنست بيكر (فلسفة، علم نفس)

في معنى أن نموت لكوري تايلور (مذكرات)

كتاب الموتى التبتى (The Tibetan Book of the Dead) لجراهام كولمان (فلسفة)

الموت والاحتضار لإليزابيث كوبلر روس (علم نفس)*

ح

الحسد

مع أننا غالبًا ما نميل إلى رؤية الحسد والغيرة صنوين، فالحسد هو تلك النزعة إلى اقتناء ما يمتلكه الآخر، أما الغيرة فهي الخوف من ضياع ما نمتلكه بالفعل. ومن المعتاد والطبيعي جدًا أن تعترينا لسعات طفيفة من الحسد بين حين وآخر،

لكنه قد يتحول إلى شعور حاد موجه يعصف بالنفس. إذا كنت تجاهد لكبح جماح حسدك، فلعلك تود استكشاف مجموعة الروايات التالية التي تتمحور حول الحسد، إلى جانب بعض الكتب غير الروائية التي تقدم إرشادات صريحة للتعامل معه.

روايات

المتلصص (*Looker*) للورا سيمز (رواية)
مدام بوفاري لجوستاف فلوبيير (رواية)
ولا تزال الشمس تشرق لإرنست هيمنجواي (رواية)

كتب غير روائية

الحسد: نظرية في السلوك الاجتماعي (*Envy: A Theory of Social Behaviour*)
لهيلموت شوك (علم نفس)
قلق السعي إلى المكانة لآلان دو بوتون (فلسفة)

الحكمة

المقصود بالحكمة هنا المعرفة والفراصة المستقتاتان من تجارب الحياة، تلك التي تمكننا من اجتياز المصاعب والتعقيدات ببصيرة وغاية. وتتضمن مجموعة من السمات، كالوعي بالذات والذكاء العاطفي والرافة والمرونة النفسية، ويمكن صقلها من خلال النمو الشخصي والتعلم والانفتاح على وجهات نظر مختلفة. وغالبًا ما تتضمن الاتعاظ من أخطائنا وإخفاقاتنا، وبناء علاقات ذات معنى، والسعي وراء تجارب جديدة، والانخراط في تأمل الذات ومحاسبتها. فيما يلي مجموعة متنوعة من الأعمال المعنية بحكمة الحياة، تشمل نصوصًا فلسفية عميقة وروايات وأشعارًا وكتبًا حديثة في الفلسفة وعلم النفس.

روايات

- العودة إلى الحياة «نبوءة سلسيتين» لجيمس ردفيلد (رواية)
الأمير الصغير لأنطوان دو سانت أكرزويري (قصة قصيرة)
كائن لا تحتمل خفته لميلان كونديرا (رواية)
شرق عدن لجون شتانيك (رواية)
ساحر من إيرثسي لأورسولا ك. لوجوين (رواية)
الإخوة كارامازوف لفودور دوستوفسكي (رواية)
سيدهارتالهيرمان هسه (رواية)

كتب غير روائية

- الملك المتسول وسر السعادة (*The Beggar King and the Secret of Happiness*)
لجويل بن عزي (مذكرات)
الإنسان والبحث عن المعنى ليفكتور فرانكل (فلسفة)
تعزية الحب لإرفين يالوم (فلسفة)
الطريق الأقل ارتياداً للمورجان سكوت بيك (علم نفس، فلسفة)
أسطوريات لرولان بارت (مقالات)
هذاماء: بعض الأفكار، أُلقيت في مناسبات مهمة، عن العيش بتعاطف (*This is Water: Some Thoughts, Delivered on a Significant Occasion, about Living a Compassionate Life*)
لديفيد فوستر والاس (فلسفة)
أربعة آلاف أسبوع: إدارة وقتنا المحدود في الحياة لأوليفر بوركمان (فلسفة، تطوير الذات)
قوة الأسطورة لجوزيف كامبل (فلسفة، ميثولوجيا)

شعر

- النبي لجبران خليل جبران (مجموعة شعرية)

قد يستجلب غياب الحميمية مع الشريك شعورًا ممضًا بالانفصال، وقد يمتد ليشمل الرفض والهجر. يؤثر في تقديرنا لذواتنا، حيث نشعر بأننا لم نعد جذابين ولا مرغوبين. وربما نعاني أيضًا مرارة الفقد أو الأسى على الحميمية التي ألفناها ذات يوم، ونتوق إلى القرب والمودة والدعم العاطفي الذي تقاسمناه مع شريك الحياة. تقدم الأعمال التالية الإرشاد اللازم لترميم وإحياء تلك الحميمية المفقودة.

روايات

أعدّها (Prepare Her) لجينيفيف بلانكت (مجموعة قصصية)

مستر فوكس (Mr Fox) لهيلين أوييمي (رواية)

حياة صامتة (Still Life) لسارة وينمان (رواية)

مذكرات حب لنيكولاس سباركس (رواية)

أوليف كيتريدج لإليزابيث سترأوت (رواية)

في جنح الليل (What Happens at Night) لبيتر كامرون (رواية)

كتب غير روائية

ثلاث نساء (Three Women) لليزا تاديو (ريبورتاج)

الجنس مع شكسبير (Sex with Shakespeare) لجيليان كينان (مذكرات)

لغات الحب الخمس: كيف تعبر عن حبك العميق لشريك حياتك لجاري

تشابمان (تطوير الذات)

دواء العلاقات: دليل من خمس خطوات لتحسين الزواج والأسرة والصداقات

(The Relationship Cure: A 5 Step Guide to Strengthening Your)

لجون جوتمان وجوان ديكليير (Marriage, Family, and Friendships)

(تطوير الذات)

متعلق: العلم الجديد لتعلق البالغين وكيف يستطيع مساعدتك في العثور على
الحب والحفاظ عليه لأمير ليفين وريتشل س. ف. هيلر (علم نفس)
قصص الزوجية: تحرير الذكاء الإيروتيكي (*Mating in Captivity: Unlocking*
Erotic Intelligence) لإستر بيرل (علم نفس)
تطور الرغبة: استراتيجيات الزواج البشري (*The Evolution of Desire: Strategies*
of Human Mating) لديفيد م. بوس (علم نفس)

شعر

العشق الليلي (*Love by Night*) لـ «س. ك. وليامز» (مجموعة شعرية)

الحنين

جميعنا شعرنا بالحنين في لحظة ما من حياتنا، ذلك التوق أو التعطش العميق
لشيء غائب أو بعيد المنال، مما يولد في النفس شعورًا بالخواء أو الحزن أو
انعدام الرضا. قد يكون مرده الفقد أو الانفصال أو الحب من طرف واحد. وقد
يكون رغبة عارمة في العودة ولقاء شخص أو شيء لم يعد موجودًا. يمكن للحنين
أن يقضي إلى تملل، أو توتر، أو حتى انشغال دائم بالشخص أو الموقف الذي
تتوق إليه. لاستكشاف مشاعر الحنين في نفسك، غُص في القصص التالية لأبطال
يعانون الشعور نفسه. وقد تتعجب من عمق التألف الذي ستجده بينك وبينهم.

روايات

زوجة مسافر عبر الزمن لأودري نيفينيجر (رواية)
الحياة الخفية لأدي لارول «ف. إ. شفاف» (رواية)
إليانور أوليفانت في أحسن حال لجيل هانيمان (رواية)
جتلمان في موسكو لأمور تاوولز (رواية)

كتب غير روائية

حلو ومر: كيف يداوينا الحزن والشوق لسوزان كين (فلسفة)

خ

مكتبة
t.me/soramnqraa

الخزي

عندما نشعر بأننا اقترفنا أمراً خاطئاً أو فعلاً يستهجنه المجتمع، من الطبيعي أن نشعر بالخزي. في الواقع، قد يكون هذا الشعور صحيحاً إلى حد كبير. بيد أنه حين يتحول إلى حالة مستديمة، فإنه يتركنا مع شعور مزمن بالنقص وانعدام القيمة والقلق وخوف من النبذ الاجتماعي. كما يمكن لهذا النوع من الخزي السام أن يُفضي إلى الاكتئاب أو تدني تقدير الذات. فيما يلي قائمة لمساعدتك في التعامل مع الخزي.

روايات

الخزي في الدم (*Shame in the Blood*) لتيتسو ميورا (رواية)

كتب غير روائية

التنصل من الظاهر (*Unbecoming*) لإريك مايكلز (مذكرات)

كنت أظن أنني وحدي في هذا: نساء يستعدن القوة والشجاعة في ثقافة يحكمها

الخزي (*I Thought it was Just Me: Women Reclaiming Power and*)

(*Courage in a Culture of Shame*) لبرينيه براون (مساعدة ذاتية)

الشفاء من الخجل السام لجون باردشو (علم نفس)

الوجوه المتعددة للخزي (*The Many Faces of Shame*) لدونالد ناانسون (علم

نفس)

أيام الخزي والفشل (*Days of Shame & Failure*) لجينيفر ل. نو كس (مجموعة شعرية)

د

ديناميات الأسرة

لكل أسرة فرادتها وحكاياتها وتحدياتها الخاصة، من تنافر الطبائع إلى الصدمات المتوارثة عبر الأجيال، ومن الاضطرابات النفسية إلى الضوايق المالية، جميعها تحديات تترك أثرها في نسيج ديناميات الأسرة. لكن معرفة أنك لست وحدك في معاناتك، وأن كل أسرة تقاسي نصيبها من المشكلات، يمكن أن تمنحك العزاء. تستعرض الأعمال التالية الروائية وغير الروائية ديناميات الأسرة التي نحيا في ظلها، طارحةً استراتيجيات لتوجيهها نحو منحى أكثر إيجابية.

روايات

بعيداً عن الشجرة (*Far from the Tree*) لروبن بينواي (رواية)
اسمي لوسي بارتون لإليزابيث ستراوت (رواية)

كتب غير روائية

المتعلمة لتارا ويستوفر (مذكرات)
القلعة الزجاجية (*The Glass Castle*) لجانيت وولز (مذكرات)
ما نحمله (*What We Carry*) لمايا لانج (مذكرات)

إنهم يدمرونك: كيف تنجو من الحياة الأسرية (They F*** You Up: How to Survive Family Life) لأوليفر جيمس (علم نفس)
 التعافي الأسري (Family Healing) لسلفادور مينوشين (علاج أسري)
 لكل عائلة حكاية: كيف نرث الحب والخسارة (Every Family Has a Story) لجوليا صامويل (علم نفس)
 بعيداً عن الشجرة: الآباء والأطفال والبحث عن الهوية (Far from the Tree: Parents, Children and the Search for Identity) لأندرو سولومون (علم نفس، تربية)

ذ

الذنب

يتملكنا الذنب حين نشعر بأننا انتهكنا ميثاقاً أخلاقياً أو معنوياً وارتكبنا فعلاً مذموماً. وعادةً ما يقترن بمشاعر الحسرة والندم وتقريع الذات. ويمكن له أن يكون محركاً قوياً لإصلاح ما فسد، والتماس العفو، واتخاذ خطوات لتصويب تلك الأخطاء. أما الذنب بشكل مطول أو مغالى فيه، فقد ينعكس بالسلب على الصحة النفسية والعافية. تُعد الأعمال التالية استكشافاً ممتازاً لعاطفة الذنب.

روايات

محبوبة لتوني موريسون (رواية)

كتب غير روائية

التحرر من الذنب السام: خمس خطوات مجرّبة للتخلص من الذنب نهائياً!

Escaping Toxic Guilt: Five Proven Steps to Free Yourself from Guilt)

(for Good!) لسوزان كاريل (تطوير الذات)

Let Go of the Guilt:) تخلص من الذنب: توقف عن جلد ذاتك واسترد سعادتك (

Stop Beating Yourself Up and Take Back Your Joy) لفالوري بيرتون

(تطوير الذات)

ز

زينوفوبيا (رهاب الأجانب)

رهاب الأجانب هو الخوف من أولئك الذين نراهم مختلفين عنا، خصوصًا فيما يتعلق بالجنسية أو العرق أو الخلفية الثقافية. إن كنت تعاني رهاب الأجانب، فمن الضروري أن تعلم أنه سلوك مكتسب، ويمكن التخلص منه. من بين وسائل تحقيق ذلك أن تثري معارفك حول الثقافات وأنماط الحياة المختلفة، لتتمكن من تقدير الاختلافات بين البشر. تمنحك الكتب التالية رؤى حول منظورات وتجارب متعددة. كما أن الاستعانة بالمساعدة المتخصصة يمكن أن تفيدك في الكشف عن جذور هذا الخوف.

روايات

الأرنب الثابت (*The Constant Rabbit*) لجاسبر فورد (رواية)

مزرعة الحيوان لجورج أورويل (رواية)

مساحة شاسعة من البحر (*A Very Large Expanse of Sea*) لطاهرة مافي (رواية)

قلوبنا المفقودة لسيليست إنج (رواية)

كتب غير روائية

الطبقية: أصول منغصاتنا (Caste: The Origins of Our Discontents) لإيزابيل

ويلكرسون (علم اجتماع، تاريخ)

متلازمة الجدار: العبء النفسي للعيش على الحدود (Wall Disease: The

Psychological Toll of Living Up Against a Border) لجيسيكا وابنر

(علم اجتماع، سياسة)

دليل القائد للتحيزات اللاواعية: كيف تعيد تشكيل التحيزات، وتعزز الترابط،

وتبني فرقاً عالية الأداء (The Leader's Guide to Unconscious Bias: How

to Reframe Bias, Cultivate Connection, and Create High-Performing

Teams) لباميليا فولر (قيادة، علم نفس اجتماعي)

أصل الآخرين لتوني موريسون (علم نفس اجتماعي)

س

السخط

إذا سبق أن شعرت بالغدر، أو عوملت بجور، أو هُـمِّـشـت، أو خابت توقعاتك، فمن الطبيعي أن تشعر بالسخط. تمنحنا قراءة قصص الآخرين مع السخط والغضب أثرًا مهدئًا، ربما لأننا نشعر حينئذٍ بأننا مفهومون، كأن غضبنا وسخطنا قد حظيا بالاعتراف. إليك قائمة ببعض الروايات وكتب المساعدة الذاتية لتعينك على فهم مشاعر السخط.

روايات

بلزاك والخياطة الصينية الصغيرة لداي سيجي (رواية)

ورق الحائط الأصفر لشارلوت بيركنز جيلمان (رواية)

كتب غير روائية

طيور الهجرة (*Birds of Passage*) لديناي فيسليتس (رواية)

الذات المتسامحة: الرحلة من السخط إلى التواصل (*The Forgiving Self: The*

Road from Resentment to Connection) لروبرت كارين

هبة الغفران: قصص ملهمة من أناس تجاوزوا ما لا يُغتفر (*The Gift of*

Forgiveness: Inspiring Stories from Those Who Have Overcome the

Unforgivable) لكاثارين شوارزنيجر برات (قصص ولقاءات)

ش

الشجاعة

تستلزم الشجاعة عقلية إيجابية: مزيجًا من العزم والبراعة والثقة. وعادةً ما تقترن بالإقدام على المخاطر أو مواجهة المخاوف، وتتضمن استعدادًا للتغلب على التحديات أو العقبات العصبية. يُنظر إليها بصفاتها استجابة عاطفية للمحن، يمكن أن تفضي إلى النمو الشخصي والإنجاز. إن كنت تكابد من أجل إيجاد الشجاعة للسعي وراء شيء قد يحدث تغييرًا إيجابيًا في حياتك، فقد تساعدك هذه القصص على اكتشاف قوتك وشجاعتك الداخلية.

روايات

عاملة المنزل لكاثارين ستوكيت (رواية)

تكلم (*Speak*) للوري هالس أندرسون (رواية)

كتب غير روائية

في البراري لشيريل سترايد (مذكرات)
جرأة تكفي لشيريل سترايد (مجموعة اقتباسات)

الشيخوخة

الشيخوخة منحة، لكنها قد تصبح مصدر إحباط وضيق ووحدة ونحن نشهد تدهور أجسامنا التدريجي. غير أننا، بالاستعانة بالمصادر المناسبة، يمكننا أن نسلك درب الشيخوخة بحكمة وفهم أعمق، ونعزز من قدرتنا على التكيف مع التغيرات التي تجتاحنا. تقدم هذه الكتب حول الشيخوخة رؤى ملهمة عن خريف العمر، وكيفية عيش حياة عامرة بالتواصل الاجتماعي والصحة الوافرة، مع المحافظة على قيمة الذات والكرامة.

روايات

رجل يدعى أوف لفريدريك باكمان (رواية)
تلك الحماقات (*These Foolish Things*) لديورا موجاش (رواية)

كتب غير روائية

لا شيء يستدعي الخوف (*Nothing to Be Frightened of*) لجوليان بارنز
(مذكرات)

ألا يمكننا الحديث عن شيء أكثر بهجة؟ (*Can't We Talk about Something More Pleasant*) لروز شاست (مذكرات)

فن الشيخوخة، وصفة طبيب للعافية (*The Art of Aging, A Doctor's Prescription for Well-Being*) لنولاند (صحة)

لأن الإنسان فإن: الطب وما له قيمة في نهاية المطاف لأتول جواندي (صحة)

ماذا دور كبار السن؟: كيف سينقذ الشيوخ العالم (What Are Old People For?)
(How Elders Will Save the World) لوليامز هـ. توماس (صحة، علم اجتماع)

دروس قرن من الحياة لإدجار موران (فلسفة)*

ص

الصدمة

الصدمة تجربة بشرية غائرة تستحث استجابة عاطفية قوية. قد تحدث نتيجة واقعة أو تجربة مفاجئة، كحادث أو كارثة طبيعية أو إساءة أو عنف، من بين محن أخرى. فيتهدد إحساسنا بالأمان، ورفاهنا، وقدرتنا على مزاولة الحياة. مما يتمخص عنه سلسلة من الأعراض الجسدية والعاطفية والنفسية، كالقلق، واضطراب ما بعد الصدمة (PTSD)، والتفارق (disassociation)، واستعادة ومضات من الماضي. وقد صُوِّرت الصدمة باستفاضة في الأدب من خلال الروايات، والمذكرات، وكتب علم الأعصاب، وعلم النفس، والمساعدة الذاتية، والشعر أيضًا.

روايات

حياة صغيرة (A Little Life) لهانيا يانا جيهارا (رواية)

محبوبة لتوني موريسون (رواية)

إله الأشياء الصغيرة لأروندهاتي روي (رواية)

عدن (Eden) لأندريا كلاين (رواية)

الجبال تغني (he Mountains Sing) لنجوين فان كوي ماي (رواية)

اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) لغيوم سينجلين (رواية)

كتب غير روائية

جسمك يتذكر كل شيء ليسيل فان دير كولك (علم نفس)
الوجوه المتعددة للخزي (*The Many Faces of Shame*) لدونالد ناانسون (علم
نفس).

لم يبدأ الأمر معك: كيف شكلت الصدمات الأسرية الموروثة شخصياتنا وكيف
وضع حد للدوامه لمارك وولين (علم نفس)
البئر الأعماق: مداواة الآثار طويلة المدى لمحن الطفولة (*he Deepest Well*)
Healing the Long-Term Effects of Childhood Adversity لنادين بورك
هاريس (علم نفس)

يدا جدتي: الصدمة العرقية وطريق إصلاح قلوبنا وأجسامنا (*My Grandmother's*
Hands: Racialized Trauma and the Pathway to Mending Our Hearts
and Bodies) لريسا ميناكم (علم نفس، علم اجتماع)
فأر (*Maus*) لأرت سبيجلمان (رواية مصورة، سيرة ذاتية)

شعر

طائر الشتاء (*Bird of Winter*) لأليس هيلر (مجموعة شعرية)

ط

الطلاق

الطلاق تجربة بالغة الصعوبة تعجُّ بشتى الصعاب، من الأسى على علاقة كانت -
وهو أسى مشروع حتى إن كنتَ أنت صاحب قرار إنهاء الزواج - إلى انعدام اليقين
إزاء ما سيأتي. وعلى الرغم مما يصاحبه من تداعيات قانونية ومالية ووصمة

اجتماعية، فأخذ الوقت للاطلاع على تجارب الآخرين مع الطلاق كفيل بتبديد الوحدة، وتخفيف وطأة الوصم وانعدام اليقين التي نشعر بها.

روايات

فليشمان في مأزق (*Fleishman Is in Trouble*) لتافي برودسر - أكثر (رواية)
حرق القلب (*Heartburn*) لنورا إفرون (رواية)
أقدار وغضب (*Fates and Furies*) للورين جروف (رواية)

كتب غير روائية

قصة زواج سعيد (*This is the Story of a Happy Marriage*) لأن باتشيت (كتاب غير روائي)

انكسار قلب: رحلة شخصية وعلمية (*Heartbreak: A Personal and Scientific*)

(*Journey*) لفلورنس وليامز (علوم، علم نفس)

التداعيات: في الزواج والانفصال (*Aftermath: On Marriage & Separation*)

لراشيل كاسك (مذكرات)

طعام، صلاة، حب: امرأة تبحث عن كل شيء لـ إيليزابيث جيلبرت (مذكرات)

شعر

بين مد وجزر (*Changing with the Tides*) لشيلبي لي (مجموعة شعرية)

العقم

عندما نجد أنفسنا في مواجهة العقم، يصير من الضروري أن نولي ذواتنا عناية خاصة، على المستويين النفسي والجسدي. قد نحتاج إلى معالجة مشاعر الأسى والغضب والإحباط. ويمكن لأنشطة العناية بالذات، مثل القراءة أو التمارين الرياضية أو التأمل، أن تسهم في تخفيف حدة الضغط الذي نكابده وتحسين عافيتنا العامة. من الضروري أيضًا أن نتذكر أن خصوبتنا لا ينبغي أن تكون معيارًا لقيمتنا، وأن هناك دروبًا متعددة لتكوين أسرة. لعل الكتب التالية تفتح أمامك دربًا جديدًا.

روايات

ذرية (Brood) لجاكي بولزن (رواية)
 نور بين محيطين لـ «م. ل. ستيدمان» (رواية)
 ابق معي لأيو بامي أديبايو (رواية)

كتب غير روائية

تأملات ذاتية (Notes to Self) لإميلي باين (مقالات - انظر مقال بعنوان «من سنوات الطفولة» (From the Baby Years))
 فن الانتظار: عن الخصوبة والطب والأمومة (The Art of Waiting: On Fertility, Medicine, and Motherhood) لبيلا بوجز (مذكرات)
 أخوية الصمت: مسيرة امرأة عاقرة بين الانشغال والغضب والضياع والاكتشاف (Silent Sorority: A Barren Woman Gets Busy, Angry, Lost and Found)
 لبامبلا ماهوني تسيجدينوس (مذكرات)

كل شيء يبدأ بالبويضة: كيف يمكن لعلم جودة البويضات أن يساعدك على الحمل بشكل طبيعي ومنع الإجهاض وتحسين فرصك في التلقيح الصناعي
It Starts with the Egg: How the Science of Egg Quality Can Help You Get Pregnant Naturally, Prevent Miscarriage, and Improve Your Odds in IVF (لريبكا فيت (صحة)

العلاقات المسيئة

في رحلة الحياة أحياناً، قد نقع نحن أو من نحب في علاقة سيئة. نمط علاقتي يستخدم فيه أحد الطرفين مختلف أساليب السيطرة والتحكم لفرض هيمنته على الطرف الآخر. قد تأتي الإساءة في صورة عنف جسدي و/أو عاطفي و/أو لفظي و/أو استغلال مادي و/أو اعتداء جنسي. يمكن للكتب المشار إليها أدناه أن تساعد القارئ على تمييز ديناميات الإساءة وفهمها، وتطوير استراتيجيات تكيف، وإرساء حدود صحية. كما تعيننا على اكتشاف مواطن قوتنا، وتعزيز المرونة النفسية، لنشق طريقنا نحو غدٍ أفضل وأكثر تمكناً.

روايات

فراشات ورقية (*Paper Butterflies*) لليزا هيثفيلد (رواية)
حياة صغيرة (*A Little Life*) لهانيا ياناجيهارا (رواية)
المرأة ليست رجلاً لعطاف رام (رواية)
زهرة الثلج والبرودة السرية لليزا سي (رواية)*
شوجي بين لدوجلاس ستيوارت (رواية)*

كتب غير روائية

موافقة (*Consent*) لفانيسا سبرينجورا (مذكرات)

توت القلب (*Heart Berries*) لتيريز ماري مايلهوت (مذكرات)
 وعد بأن يكف (*He Promised He'd Stop*) لمايكل جرويتش (مساعدة ذاتية)
 حدود أفضل: امتلك حياتك وقدرها (*Better Boundaries: Owning and*
Treasuring Your Life) لجان بلاك (مساعدة ذاتية)
 أين نضع الحد (*Where to Draw the Line*) لأن كاثرين (مساعدة ذاتية)
 شجاعة التعافي: دليل للنساء الناجيات من الاعتداء الجنسي في الطفولة (*The*
Courage to Heal: A Guide for Women Survivors of Child Sexual
Abuse) لإلين باس ولورا ديفيس (مساعدة ذاتية)
 المتعلمة لتارا ويستوفر (مذكرات)*
 عندما تحب النساء أكثر مما ينبغي لروبين نورود (مساعدة ذاتية)*

العلاقة بين العقل والجسم

يرمز مصطلح العلاقة بين العقل والجسم إلى تلك الرابطة المعقدة بين أفكارنا وعواطفنا وسلوكياتنا وصحتنا الجسدية. للأفكار والمشاعر أثر بالغ في صحتنا الجسدية، فالضغط النفسي، مثلاً، يؤثر في الجسم عن طريقة إفراز هرمون الكورتيزول. والإفراز المزمن للكورتيزول يضعف جهاز المناعة ويسهم في الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. يستحث الضغط النفسي أيضًا أعراض القلق والاكتئاب، مما ينعكس سلبًا على صحتنا النفسية. لفهم العلاقة بين العقل والجسم وآثارها المتبادلة على صحتنا النفسية والجسدية، قد تفيدك الكتب التالية.

كتب غير روائية

وصفة العقل والجسم: شفاء الجسم، شفاء الألم (*The Mind-Body Prescription:*
Healing the Body, Healing the Pain) لجون إ. سارنو (علم نفس)

جزيئات العاطفة: الأبعاد العلمية لطب العقل - الجسد (*Molecules of Emotion*)

(*The Science Behind Mind-Body Medicine*) لكانديس بيرت.

كيف تُصنع العواطف: الحياة السرية للدماغ لليزا فيلدمان باريت (علم نفس) *

عندما يقول الجسد لالجابور ماتيه (علم نفس) *

جسمك يتذكر كل شيء ليبسيل فان دير كولك (علم نفس) *

غ

الغضب

يمكن للغضب أن يكون وسيلة فعالة للتعبير عن مشاعر العداء والإحباط والضييق، كما يمكن أن يحفزنا على التنقيب بعمق لفهم أسباب هذا الشعور وتعقب جذوره. ستمنحك العناوين المختارة أدناه فرصة استكشاف غضبك في بيئة صحية وآمنة.

روايات

نادي القتال لتشاك بولانيك (رواية)

عناقيد الغضب لجون شتاينبك (رواية)

الطريق لكورماك مكارثي (رواية)

الجرس الزجاجي لسيلفيا بلاث (رواية)

اللون أرجواني لأليس ووكر (رواية)

كتب غير روائية

الغضب: التعامل مع العواطف القوية بطريقة صحية (*Anger: Handling a*)

(*Powerful Emotion in a Healthy Way*) لجاري تشابمان (مساعدة ذاتية)

لا تغضب مرة أخرى: السبيل المضمون للبقاء هادئًا ومسيطرًا في أي محادثة أو موقف لديفيد ج. ليرمان (مساعدة ذاتية)
رقصة الغضب لهارييت ليرنر (مساعدة ذاتية)

الغيرة

تراوح الغيرة بين قطبين متناقضين: إيجابي وسلبى. ففي تبعاتها الإيجابية، تدفعنا إلى مواجهة المشكلات في علاقاتنا أو تحسين وعينا بذاتنا. أما حين تجرنا إلى سلوكيات مؤذية، كتفتيش هاتف أحد الأحبة، أو تتبع أنشطته على مواقع التواصل الاجتماعي، أو توجيه اتهامات واهية، أو التصرف بتملكية مفرطة، فقد يكون من المجدي تطوير استراتيجيات للتعامل مع المشاعر التي توججها الغيرة. ولعل من بين هذه الاستراتيجيات ترسيخ دعائم الثقة وتحسين سبل التواصل في علاقاتنا. إليك قائمة تستكشف موضوع الغيرة.

روايات

عطيل لوليام شكسبير (مسرحية)
مرتفعات وذرينغ لاميلى برونتي (رواية)
سوفانة لكروتزر ليو تولستوي (رواية)
المثيرون للاهتمام لميج ووليتزر (رواية)
يُكسر في حالة الطوارئ (Break in Case of Emergency) لجيسيكا ويتنر (رواية)

كتب غير روائية

علاج الغيرة: تعلم الثقة وتغلب على حس التملك وأنقذ علاقتك (The Jealousy Cure: Learn to Trust, Overcome Possessiveness, and Save Your Relationship) لروبرت ل. ليهي (تطوير الذات)
الغيرة (Jealousy) لمارسيل بروس (علم نفس)

القلق

الخوف والقلق والتوجس كلها استجابات طبيعية تجاه أحداث مستقبلية أو مآلات مجهولة. ولكن عندما تطفئ هذه المشاعر وتستمر، وتُعرقل سير حياتك اليومية، يصبح من الضروري الاعتراف بوجودها والتماس المشورة من المختصين. تتفاوت أعراض القلق تفاوتًا كبيرًا، لكنها تتضمن التملل وسرعة التهيج وصعوبة التركيز وتوتر العضلات واضطرابات النوم. انتقيت مجموعة من العناوين - تشمل الروايات وكتب التمارين والأدلة العملية - التي أظهرت أفضل النتائج مع مسترشدتي، ولكن احرص رجاءً على مناقشة هذا الأمر أيضًا مع أحد مختصي الرعاية الصحية.

روايات

سلاحف إلى ما لا نهاية لجون جرين (رواية، أدب شباب)
وُلدت لأجل هذا (*I Was Born for This*) لأليس أوسمان (رواية، أدب شباب)

كتب غير روائية

تجرأ: الطريقة الجديدة للتخلص من القلق ووقف نوبات الهلع بسرعة (*Dare: The New Way to End Anxiety and Stop Panic Attacks Fast*) لباري

ماكدونا (مساعدة ذاتية)

عصر القلق: الخوف والأمل والرغبة والبحث عن راحة البال (*My Age of Anxiety: Fear, Hope, Dread, and the Search for Peace of Mind*)

لسكوت ستوسل (مساعدة ذاتية)

القلق والرهاب لإدموند ج. بورن (مساعدة ذاتية، كتاب تمارين)

القلق والتوجس: الحل السلوكي المعرفي (*The Anxiety and Worry Workbook*)

لآرون ت. بيك وديفيد أ. كلارك (مساعدة ذاتية، كتاب تمارين)

من الهلع إلى القوة (*From Panic to Power*) للوسيندا باسيت (مساعدة ذاتية)

ملاحظات حول كوكب متوتر لمات هيج (كتاب علاجي)

لا تغدّ عقل القرد: كيف توقف دورة القلق والخوف والرغبة لجينيفر شانون
(مساعدة ذاتية)

لا تهلع: السيطرة على نوبات القلق (*Don't Panic: Taking Control of Anxiety*)

لريد ويلسون (مساعدة ذاتية)

وابي سابي: الحكمة اليابانية للعيش المثالي في حياة غير مثالية لبيث كيمبتون
(مساعدة ذاتية)

القيادة

تنطوي القيادة على مسيرة متواصلة من التعلم والتنمية الذاتية والممارسة. وتستلزم صقل الوعي بالذات وتعزيز مهارات التواصل مع الآخرين، والعثور على مرشدين ومدرّبين أكفاء يعضدون مسيرتك، وصنع بيئة إيجابية مفعمة بالتمكين. تقدم الأعمال التالية رؤى قيّمة في دروب القيادة من خلال الروايات والأعمال غير الروائية ذات البُعدين النفسي والفلسفي.

روايات

أشياء تتداعى لتشينو أتشيبي (رواية)

يوليوس قيصر لوليام شكسبير (مسرحية)

موت بائع متجول لآرثر ميلر (مسرحية)

أنتيغونة لسوفوكليس (مسرحية)

كتب غير روائية

فن الحرب لصون تزو (فلسفة)

فن التجمع: كيف نلتقي ولماذا يهم ذلك (*The Art of Gathering: How We Meet*)

(*and Why it Matters*) لبريا باركر (علم نفس، علم اجتماع)

تجرأ على القيادة: عمل شجاع، محادثات صعبة، قلوب مكتملة (*Dare to Lead:*)

(*Brave Work. Tough Conversations. Whole Hearts*) لبرينيه براون (علم

نفس)

الأصليون: كيف يحرك المستقلون العالم لأدم م. جرانت (علم نفس)

عاشق الأحذية: مذكرات مؤسس نايكي (*Shoe Dog: A Memoir by the Creator*)

(*of Nike*) لفيل نايت (مذكرات)

ك

كاينوتوفوبيا (الخوف من التغيير)

غالبًا ما يكون التغيير صعبًا لأنه يستلزم مواجهة الفقد - فقد نشاط أو شخص أو حياة اعتدناها. ويتجلى الخوف من التغيير في صور شتى: كالتأني بالنفس عن التجارب أو التحديات الجديدة، والتشبث بالأنماط أو العادات المألوفة، وإيصاد الأبواب أمام فرص النمو أو التطور، أو الشعور بالقلق عند مواجهة موقف غير متوقع. وحين تكبلك مخاوفك من التغيير، قد يُفضي ذلك إلى إحساس عميق بانعدام الرضا.

روايات

السيدة بالفري في كلير مونت (*Mrs Palfrey at the Claremont*) لإليزابيث تايلور

(رواية)

التغيير (*The Change*) لكيرستن ميلر (رواية)

كتب غير روائية

المتعلمة لتارا ويستوفر (مذكرات)

الثلاثاء بصحبة موري لميتش ألبوم (مذكرات)

ولدن لهنري ديفيد شورو (مذكرات، فلسفة)

التأملات لماركوس أوريليوس (فلسفة)

فن الممكن: تحويل الحياة المهنية والشخصية (*The Art of Possibility*)

لروزاموند ستون زاندر (*Transforming Professional and Personal Life*)

وبنجامين زاندر (تطوير الذات)

المرونة العاطفية: أطلق العنان لنفسك، وتقبل التغيير، وازدهر في عملك وحياتك

لسوزان ديفيد (تطوير الذات)

مانيفستو حامل النور: كيف تسعى إلى التغيير من دون التضحية بسعادتك (*The*

Lightmaker's Manifesto: How to Work for Change Without Losing

Your Joy) لكارين والروند (تطوير الذات)

القفزة: تحرير أنفسنا من العادات والمخاوف القديمة (*Taking the Leap: Freeing*

Ourselves from Old Habits and Fears) ليما شودرون (تطوير الذات)

م

المخاوف المتعلقة بالحياة المهنية

قد نجد أنفسنا أحياناً نُشكك في المسار الذي سلكناه، ونتساءل: أهذا حقاً ما أريد فعله لبقية عمري؟ ما غاييتي الحقيقية؟ ربما مردُّ ذلك قلقنا من نقص في

مهاراتنا، أو ربما مرده شُح الفرص في المجال الذي اخترناه. ومن بواعث القلق الأخرى التي كثيرًا ما سمعتها من المسترشدين صعوبة التعامل مع بيئة عمل سامة - خصوصًا عند الشعور بالعجز بسبب غياب الدعم من رب العمل. كما يمكن للأزمات الاقتصادية أو التحولات التكنولوجية أن تهدد الأمان الوظيفي. تقدم الكتب التالية فسحة للتأمل واستكشاف أهدافنا المهنية، مشتملةً على استجلاء غايتنا ونوع العمل الذي قد نجده ذا مغزى.

روايات

الأسود الناجح (*Black Buck*) لماتيو أسكاريبور (رواية)
سعيدة لأجلك (*Happy for You*) لكثير ستانفورد (رواية)
عبيد العصر الرقمي (*Microserfs*) لدوجلاس كوبلاند (رواية)
المراعي (*Pastoralia*) لجورج ساندرز (رواية)

كتب غير روائية

أستطيع فعل أي شيء لو أدركت ما أريد: كيف تكتشف ما تريده حقًا وكيف تحصل عليه (*I Could Do Anything if I Only Knew What It Was: How to Discover What You Really Want and How to Get It*) لباربرا شير وباربرا سميث (مساعدة ذاتية)

داوود وجالوت: المستضعفون والمهمشون وفن مقارعة العظماء (*David and Goliath: Underdogs, Misfits and the Art of Battling Giants*) لجالادويل (علم نفس)

الحافز: الحقيقة المدهشة بشأن الأشياء التي تحفزنا للدانيال بينك (علم نفس)
ما لون مظلتك؟ لريتشارد إن. بوليز (علم نفس، تطوير الذات)
عملك لن يبادللك الحب (*Work Won't Love you Back*) لسارة جيف (مساعدة ذاتية)

ضائع في العمل: الهروب من الرأسمالية (*Lost in Work: Escaping Capitalism*)
لأميليا هورجان (فلسفة، علم اجتماع)
كيف تجد عملاً مُرضياً (*How to Find Fulfilling Work*) لرومان كرزناريك
(مساعدة ذاتية)

القمة الثانية: نحو تحقيق حياة قويمه لديفيد بروكس (فلسفة)
كيف تغير العالم: رواد العالم الاجتماعي وقوة الأفكار الجديدة لديفيد بورنشتاين
(تغيير اجتماعي، ريادة)
الوادي الغريب (*Uncanny Valley*) لآنا وينر (مذكرات)

مرض السرطان

قد يلقي تشخيص السرطان بثقله الساحق على النفس، ولا سيما أن أسباب معظم أنواعه لا تزال مجهولة. وفي غالب الأحيان، يبدو العلاج أشبه بمحاولات تحمل النجاح والفشل، لذا فمن الطبيعي أن تشعر بالقلق وعدم اليقين والوحدة والسخط والإحباط. يستطيع طبيبك تزويدك بنصائح مستفيضة وسبل للتكيف تساعدك على مواجهة هذا المرض المعقد والشاق، لكنك قد تجد أيضًا في قصص الآخرين، سواء خيالية كانت أم واقعية، ما يمنحك الطمأنينة والعزاء.

روايات

خرائط أجسامنا المذهلة (*Maps of Our Spectacular Bodies*) لمادي مورتيمر
(رواية)

ما تخبئه لنا النجوم لجون جرين (رواية)

دروب الخلود (*Ways to Live Forever*) لسالي نيكولز (رواية)

منقذة أختي لجودي بيكولت (رواية)

كتب غير روائية

عندما تتحول الأنفاس إلى هواء لبول كولانثي (مذكرات)
إمبراطور المآسي لسيدهارتا موكارجي (صحة)
الحياة الخالدة لهنريينا لاكس لريبيكا سكلوت (سيرة ذاتية)

المماثلة

لفهم ظاهرة المماثلة، من الضروري استقصاء الدوافع الخفية. فثمة عوامل متعددة قد تفضي بنا إلى المماثلة، منها الخوف من الفشل، والرغبة في بلوغ أفضل النتائج، والمشتتات، وضعف الهمة، والافتقار لمهارات تنظيم الوقت. حين نفهم السبب، يسهل التحرر من دوامة المماثلة. تساعدنا الكتب التالية على تمييز هذه الأسباب ومعالجتها.

كتب غير روائية

عمل عميق: قواعد لتحقيق نجاح مركز في عالم مشتت لكال نيوبورت (تطوير الذات)
العادات الذرية لجيمس كليير (تطوير الذات)
ابداً بالأهم ولو كان صعباً (التهم هذا الضفدع) لبريان ترايسي (تطوير الذات)

منتصف العمر

من الشائع أن تمر بأزمة هوية في منتصف عمرك، مما يسبب تقلبات نفسية وعاطفية جمّة. إذا كنت تعيش أزمة كهذه، فالأرجح أنك ساخط على وضعك الحالي، وترغب في التغيير أو خوض تجارب جديدة، وتشعر بتوجس وقلق إزاء الغد. حين تواجه أزمة منتصف العمر، قد تتألف مع تجارب الآخرين المماثلة سواء في الروايات أو الكتب غير الروائية. إليك نخبة من الأعمال التي تستعرض قصص منتصف العمر، التي ربما تعكس تجربتك الخاصة.

حارسة القصص (*The Keeper of Stories*) لسالي بيچ (رواية)
 الصيف قبل الظلام لدوريس ليسنج (رواية)
 الحميمة لحنيف قريشي (رواية)

كتب غير روائية

الكثير من الشموع، الكثير من الكعك (*Lots of Candles, Plenty of Cake*) لآنا كويندلن (مذكرات)

وقفة منتصف العمر (*The Middlepause*) لمارينا بنجامين (مذكرات)

منتصف العمر: دليل فلسفي لكيران سيتيا (فلسفة، تطوير الذات)

الممر الأوسط: من البؤس إلى المعنى في منتصف العمر (*The Middle Passage*)

(*From Misery to Meaning in Midlife*) لجيمس هوليس (فلسفة، تطوير

الذات)

نساء يُحرن شمالاً: نجدف عبر نهر الحياة ونزداد تألقاً مع العمر لماري بيغير

(علم نفس، مذكرات)

كيف تعايش الحياة: حياة مونتاني في سؤال واحد وعشرون محاولة للإجابة لسارة

بكويل (سيرة ذاتية)

حكمة العمر المتقدم: رؤية جديدة للنصف الثاني من العمر (*Hagitude*)

(*Reimagining the Second Half of Life*) لشارون بلاكي (نسوية)

أزمة منتصف العمر الرائعة لإيدا لوشان (سيرة ذاتية) *

الندم

الباب الذي أُوصِد، والدرب الذي لم نسلكه، والفرصة التي ضاعت - جميعها أحمال تنوء بها أكتافنا. ولكن علينا تذكر أن الندم عاطفة طبيعية، وللتخفيف منه علينا مواجهته والشعور به. الرأفة بالذات والدعم المعنوي والتسليم بالأمر الواقع، جميعها وسائل للتحرر من ندمنا. تلقي الروايات وكتب المساعدة الذاتية التالية الضوء على الطريقة التي يتعامل بها البشر مع ندمهم، مما يحثنا على الإقرار بندمنا وتقبله. كما أن تبني استراتيجيات إيجابية لإعادة تشكيل المنظور، واكتساب وجهات نظر بديلة، والتحرر من قيود الماضي من خلال الرأفة بالذات، كلها وسائل تعيننا على المضي قدماً ومواجهة المستقبل بإيجابية وحماس متجدد.

روايات

مكتبة منتصف الليل لمات هيج (رواية)

بقايا اليوم لكازو إيشيجورو (رواية)

أمير المد والجزر (*The Prince of Tides*) لبات كونروي (رواية)

عالم ما بعد عيد الميلاد (*The Post-Birthday World*) لليونيل شرايفر (رواية)

كتب غير روائية

قوة التخلي: كيف تتحرر من كل ما يعيق تقدمك لجون بوركيس (مساعدة ذاتية)

قرارات صائبة، ندم قليل: خمسة أسئلة ترشدك في خطواتك التالية (*Better*)

(Next Move) لآندي ستانلي (مساعدة ذاتية)

قوة الندم: كيف يدفعنا النظر إلى الخلف نحو الأمام لدانيال هـ. بينك (مساعدة ذاتية)

النرجسية واضطراب الشخصية النرجسية

عندما يعاني المرء تضخمًا في تقديره لذاته ويظهر حاجة مفرطة إلى نيل الإعجاب، فالأرجح أنه مصاب بالنرجسية أو اضطراب الشخصية النرجسية (NPD). (لاحظ أن اضطراب الشخصية النرجسية هو حالة نفسية معقدة وخطيرة تستوجب تشخيصًا من مختص مؤهل). إذا كنت تعتقد أن هذا ينطبق عليك أو على شخص تحبه، فحريٌّ بك أن تستكشف النرجسية واضطراب الشخصية النرجسية من خلال الأعمال الروائية وغير الروائية التالية.

روايات

صورة دوريان جراي لأوسكار وايلد (رواية)

مختل أمريكي (American Psycho) لبريت إيستون إليس (رواية)

جاتسي العظيم لـ «ف. سكوت فيتزجيرالد» (رواية)

الدفلى البيضاء (White Oleander) لجانيت فيتش (رواية)

كتب غير روائية

النرجسية الصادمة والتعافي: الخروج من سجن الخزي والخوف (Traumatic

Narcissism and Recovery: Leaving the Prison of Shame and Fear

لدانيال شو (علم نفس)

حب الذات الخبيث (Malignant Self-Love) لسام فاكنين (علم نفس، اضطرابات

شخصية)

رؤية جديدة للنرجسية (*Rethinking Narcissism*) للدكتور كريج مالكين (علم نفس، اضطرابات شخصية)
تعرية النرجسي لويندي بيهاري (علم نفس، علاقات)
هل أبقى أم أرحل؟ (*Should I Stay or Should I Go?*) للدكتورة رمانى دورفاسولا (علم نفس، علاقات)
المشكلة ليست فيك أنت: النرجسيون كيف يخسروننا وكيف نستعيد أنفسنا
للدكتورة رمانى دورفاسولا (علم نفس، علاقات)*

نوبات الهلع

إن سبق أن عايشت نوبات فجائية عنيفة من الخوف مصحوبة بأعراض جسدية كتسارع نبضات القلب، وضيق النفس، والتعرق، فالأرجح أنها نوبة هلع. يمكن للنوبة بأكملها أن تكون مضنية ومؤلمة، ولكن بالأدوات الصحيحة، يمكنك الحد من تواترها وآثارها. إليك نخبة من الكتب لفهم نوبات الهلع وتعلم استراتيجيات التعامل معها.

روايات

وُلدت لأجل هذا (*I Was Born for This*) لأليس أوسمان (رواية)
أعراض الإنسانية (*Symptoms of Being Human*) لجيف جارفين (رواية)

كتب غير روائية

عندما يهجم الهلع (*When Panic Attacks*) لديفيد بيرنز (علم نفس)
الهلع: جذوره وفهمه وعلاجه (*Panic: Origins, Insight and Treatment*) لبروك وارنر ولينارد شيمت (علم نفس)

الهجر

جميعنا معرضون لمعايشة مشاعر الهجر في مرحلة ما من حياتنا - ربما في صورة انفصال مؤلم، أو خسارة صديق كان موضع ثقة، أو غياب الدعم من أحد الوالدين - وهذا كفيل بأن يترك أثراً عميقاً في سلامتنا النفسية، ويتركنا فريسة للوحدة والبؤس. عندما نكتم مشاعرنا، يمكن أن تتحول مع مرور الوقت إلى جروح متقيحة تنخر في تقديرنا لذاتنا وقدرتنا على الوثوق بالآخرين في علاقاتنا المستقبلية. لعلك تجد في الكتب التالية ما يعينك على استكشاف مشاعر الهجر.

روايات

ديفيد كوبر فيلد لتشارلز ديكنز (رواية)

أيام الهجران لإيلينا فيرانتي

مكتبة
t.me/soramnqraa

كتب غير روائية

ما تعرفه عني عظامي لستيفاني فو (مذكرات)

حياتنا تبدأ من البيت (Home is Where We Start From) لـ «د. و. وينيكات»

(علم نفس، مقالات)

التحليل النفسي للأسرة والطفل: الطفل والأسرة أولى العلاقات لـ «د. و. وينيكات» (علم نفس)*

الطفولة المأسورة لأليس ميلر (علم نفس)*

الوحدة

كانت الوحدة، تلك العاطفة المشتركة بين بني البشر، محور استكشاف في الأدب على مر القرون. كتب مؤلفون كثر عن الوحدة، سواء في الأعمال الروائية أو عبر مشاركة تجاربهم الشخصية. فيما يلي قائمة بأعمال تساعدنا على فهم الوحدة.

روايات

رجال بلا نساء لهاروكي موراكامي (رواية)
 عاملة متجر البقالة لساياكا موراتا (رواية)
 كل الضوء الذي لا يمكننا رؤيته لأنثوني دور (رواية)
 إليانور أوليفانت في أحسن حال لجيل هانيمان (رواية)
 القلب صياد وحيد لكارسن مكلولز (رواية)*

كتب غير روائية

المدينة الوحيدة لأوليفيا لانج (مذكرات)
 أفلاطوني: كيف يساعدك علم التعلق على تكوين صداقات والحفاظ عليها
 لماريسا فرانكو (علم نفس، علاقات)
 عزلة: البحث عن حياة فردية في عالم مزدحم (*Solitude: In Pursuit of a*
Singular Life in a Crowded World) لمايكل هاريس (علم نفس، فلسفة)

أصداء خالدة: استكشاف تعطينا للانتماء (*Eternal Echoes: Exploring Our*)
 لجون أودونوهيو (*Hunger to Belong*) (مجموعة شعرية)

وضع الحدود

غالبًا ما يمثل وضع الحدود تحديًا عسيرًا لأسباب متعددة. فإذا كان ماضينا حافلًا باسترضاء الآخرين أو تجنب الصدام، فقد نخشى أن يثير وضع الحدود استياء الآخرين ويُفضي إلى شكل من أشكال المواجهة. قد نشعر بالذنب لتصرفنا بأنانية وتمسُّكنا بخطوطنا الحمراء على حساب توقعات من حولنا. غير أن الحدود هي ركن أساسي من أركان العناية بالذات، بل تُمكننا في الواقع من الحفاظ على علاقات صحية. مهما بدا الأمر مربكًا، يمكننا تنمية قدرتنا على مناصرة أنفسنا ومعالجة أي مشاعر سلبية تكتنف مسألة وضع الحدود. وقد تبين لي أن الكتب غير الروائية أدناه تُعد مراجع ممتازة في موضوع الحدود.

كتب غير روائية

الحدود للدكتور هنري كلاود والدكتور جون تاونسند (علم نفس)
 أين نضع الحد (*Where to Draw the Line*) لأن كاثرين (علم نفس)
 الجرأة بعظمة لبرينيه براون (مساعدة ذاتية)
 ضع حدودك، تجد السلام (*Set Boundaries, Find Peace*) ليندرا جلوفر تواب.
 (مساعدة ذاتية)

اليأس

يولد اليأس من إحساس بالعجز وانعدام الفاعلية، كحالنا حين نواجه تحديًا يفوق طاقتنا أو نشعر بأننا محاصرون ولا سبيل أمامنا إلى الفرار من موقف صعب. فنغرق في لجة من انعدام الحيلة والقنوط والحزن. من الضروري التماس الدعم والبحث عن سبل لاستعادة السيطرة والفاعلية في مثل هذه المواقف. الأعمال المقترحة أدناه قميئة بأن تبث فينا الأمل من جديد، كما تحوي استراتيجيات تساعدنا على الشعور بمزيد من التمكن لممارسة فاعليتنا، أنى كانت الظروف التي وجدنا أنفسنا فيها.

روايات

سامحني يا لينارد بيكوك (*Forgive Me, Leonard Peacock*) لماثيو كويك (رواية)

كتب غير روائية

أسباب للبقاء حيًّا لمات هيج (علم نفس، مذكرات)

الفتى الذي طوَّع الرياح: توليد تيارات من الكهرباء والأمل لوليام كامكوامبا (مذكرات)

هذا أيضًا سوف يمضي: قصص التغيير والأزمات والبدايات المفعمّة بالأمل (*This*

Too Shall Pass: Stories of Change, Crises and Hopeful Beginnings)

لجوليا صامويل (علم نفس)

نعم للحياة على الرغم من كل شيء لفيكاتور فرانكل (تطوير الذات)

أشياء كبيرة صغيرة (*The Little Big Things*) لهنري فريزر (مذكرات)

اليقظة الذهنية والتأمل

حظيت ممارسات اليقظة الذهنية والتأمل باهتمام بحثي واسع في مجالي علم النفس وعلم الأعصاب. وهي ممارسات فعالة لدعم العافية النفسية وتقليل مستويات الضغط النفسي. إليك بعض الكتب المتميزة التي تتناول هذين الموضوعين.

كتب غير روائية

قوة الآن لإكهارت تول (تطوير الذات)

الروح المتحررة: رحلة إلى ما وراء الذات لمايكل أ. سينجر (تطوير الذات)

أينما تذهب، فأنت هناك (Wherever You Go, There You Are) لجون كابات-

زين (تطوير الذات)

شكر وتقدير

أود أن أبدأ بالإعراب عن امتناني لمسترشديّ. فاستعدادكم للتعاون، ومشاركة قصصكم الخاصة، واثماني على تجاربكم خلال جلسائنا، لم يُثر رحلتي المهنية فحسب، بل أسهم إسهامًا بالغًا في تطوير نهجي العلاجي. وسوف أظل مدينة لكم جميعًا.

إلى جميع المعالجين الذين تركوا بصمتهم في حياتي، سواء عبر لقاءات عابرة أو علاقات ممتدة، لقد ألهمني تفانيكم للغوص في عالم العلاج بالقراءة واستكشاف الأثر العميق الذي يمكن أن تتركه الكلمات في عافيتنا النفسية. أتوجه بشكر خاص لوكيلتي الأدبية، كيزي تومسون، ومحررة التكليف برناديت مارون، وفريق دار بياتكوس للنشر، لمنحي الفرصة كي أخبر العالم عن القوة الشافية للقراءة وإخراج هذا الكتاب إلى النور.

إلى زوجي، أميت، لإيمانك الراسخ بي ولدعمك وحبك الثابتين. ممتنة لرؤاك العميقة، وأفكارك وصبرك، ولقراءة كلماتي مرات ومرات. لقد كان لصدقك وتعليقاتك أثر بالغ في تشكيل جهودي.

إلى ولدي، أريان وروشان، كان حماسكما وفضولكما وتشجيعكما أشبه بوقود محرك خلال رحلة تأليف هذا الكتاب. أريانا، غمرتني رسائلك الصغيرة المفعمة بالحب، التي كنت تضعينها على مكتبي، بالطاقة والعزيمة طوال مسيرة الكتابة. روشان، أمدني فضولك وأسئلتك التي لا تنقطع بالقوة

للمضي قدمًا، صفحة إثر صفحة. إنني لمحظوظة بشكل يفوق الوصف لوجودكما في حياتي.

إلى والدَي، كيرتي ودليلب، لغرسكما في حب القراءة، لن أوفيكما أبدًا حقكما من الشكر على الفرص التي أتحمتاها لي والتضحيات التي بذلتماها من أجلي. كان دعمكما، ولطفكما، وحبكما غير المشروط على مر السنين، من دون انتظار مقابل، ركيزة أساسية في هذه الرحلة.

إلى أبوي زوجي، أورمي وكانتيلال، وشقيقته، روما، شكرًا لكم على دعمكم وسخائكم، وحضوركم الدائم كلما دعت الحاجة. شكرًا لوقوفكم إلى جوارني خلال هذه الرحلة. كان لطفكم كنزًا لا يُقدر بثمن بالنسبة إليّ.

ممتنة لأصدقائي، تروشار، وأرتميس، وتشينج تشينج - شكرًا لكم على دعمكم وثقتكم بي. أقدر بشدة تعليقاتكم وإطراءكم وتشجيعكم.

وأخيرًا، إلى القراء في كل مكان، ممن وجدوا العزاء، والقوة، والتجدد بين صفحات الكتب. إن وفاءكم للكلمة المكتوبة لشهادة حية على القدرة التحويلية للقراءة. عسى أن يظل ترحالكم في عوالم الأدب مصدر إلهام وشفاء.

- 1 Freud, S. (1908). 'Creative writers and day-dreaming'. *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume IX (1906-1908): Jensen's 'Gradiva' and Other Works*, 141-153.
- 2 Crocq, M. A., Crocq, L. (2000). 'From shell shock and war neurosis to post-traumatic stress disorder: a history of psychotraumatology'. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 2(1):47-55. Epizelus' story is believed to be one of the first recorded suggestions of PTSD in ancient civilisation. See: Hacker Hughes, J., Abdul-Hamid, W. K. (2014). 'Nothing new under the sun: post-traumatic stress disorders in the ancient world'. *Early Science and Medicine*, 19(6):549-57.
- 3 McCulliss, D. (2012). 'Bibliotherapy: Historical and research perspectives'. *Journal of Poetry Therapy*, 25(1), 23-38.
- 4 Green, K. (2020). *Rethinking Therapeutic Reading: Lessons from Seneca, Montaigne, Wordsworth and George Eliot*. Anthem Press.
- 5 Ross, W. D. (trans). (2009). *Aristotle's Nicomachean Ethics*. Oxford University Press.
- 6 de Montaigne, Michel. (1958). *The Complete Essays of Montaigne*. Translated by Donald M. Frame. Stanford University Press.
- 7 Rotenberg, C. (2023). 'George Eliot - Proto-Psychoanalyst'. *PSYART: A Hyperlink Journal for the Psychological Study of the Arts*.
- 8 Jones, E. (1953). *The Life and Work of Sigmund Freud*. Vol. 1. New York: Basic Books.
- 9 Freud, S. (1953). *Interpretation of Dreams*. Translated by James Strachey.
- 10 Freud, S. (1920). *Introductory Lectures on Psychoanalysis*. Translated by G. Stanley Hall.
- 11 Freud, S. (1908). 'Creative writers and day-dreaming'. *The Standard Edition of*

the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume IX (1906-1908): Jensen's 'Gradiva' and Other Works, 141-153.

- 12 Levin, L., Gildea, R. (2013). 'Bibliotherapy: tracing the roots of a moral therapy movement in the United States from the early nineteenth century to the present'. *Journal of the Medical Library Association*, 101(2):89-91.
- 13 Brewster, E. (2007). 'Medicine for the Soul: Bibliotherapy and the Public Library'. Master's thesis, University of Sheffield, 75.
- 14 Galt, J. M. (1853). 'On the reading, recreation, and amusements of the insane'. *Journal of Psychological Medicine and Mental Pathology*, 6(24): 581-9.
- 15 Galt, J. M. (1846). *The Treatment of Insanity*. New York, NY: Harper & Brothers, 566; Galt, J. M. (1843). 'Report of the physician and superintendent of the Eastern Lunatic Asylum'. Williamsburg, VA: Eastern Lunatic Asylum, 26; Rush, B. (1830). *Medical Inquiries and Observations Upon the Diseases of the Mind*. Hard Press.
- 16 Jones, E. K. (1913). *A Thousand Books for the Hospital Library*. American Library Association.
- 17 American Library Association. (February 1939). 'A National Plan for Libraries as Revised and Adopted by the ALA Council, December 29, 1938'. *ALA Bulletin*, 33(2): 145.
- 18 Dufour, M. (2014). 'Reading for Health: Bibliotherapy and the Medicalized Humanities in the United States, 1930-1965'. D. Phil dissertation, Virginia Polytechnic Institute and State University.
- 19 Gubert, B. K. (1993). 'Sadie Peterson Delaney: Pioneer Bibliotherapist'. *American Libraries*, 24(2): 124-130.
- 20 Shrodes C. (1960). 'Bibliotherapy: An Application of Psychoanalytic Theory'. *American Imago*, 17(3): 311-319.
- 21 Sabine, G., and Sabine, P. (1983). *Books That Made the Difference*. Hamden, CN: Library Professional Publications.
- 22 Djikic, M., et al. (2009). 'On Being Moved by Art: How Reading Fiction Transforms the Self'. *Creativity Research Journal*, 21(1): 24-9.
- 23 Shrodes, C. (1955). 'Bibliotherapy'. *The Reading Teacher*, 9(1): 24-29. See also: Shrodes, C. (1961). 'The Dynamics of Reading: Implications for Bibliotherapy'. *ETC: A Review of General Semantics*, 18(1):21-33.
- 24 Ibid. 18(1):25.
- 25 Kaufman, G., and Libby, L. (2012). 'Changing Beliefs and Behavior Through Experience-Taking'. *Journal of Personality and Social Psychology*, 103(1):1-19.
- 26 Djikic, M., Oatley, K., Zoeterman, S., and Peterson, J. B. (2009). 'Defenseless

- against art? Impact of reading fiction on emotion in avoidantly attached individuals'. *Journal of Research in Personality*, 43(1): 14-17.
- 27 Baikie, K., and Wilhelm, K. (2005). 'Emotional and physical health benefits of expressive writing'. *Advances in Psychiatric Treatment*, 11(5): 338-346.
- 28 Sawhney, N., et al. (2018). 'Audio-journaling for self-reflection and assessment among teens in participatory media programs'. *Proceedings of the 17th ACM Conference on Interaction Design and Children*.
- 29 Sherman, D. (2013). 'Self-Affirmation: Understanding the Effects'. *Social and Personality Psychology Compass* 7(11).
- 30 Fox, G., et al. (2015). 'Neural correlates of gratitude'. *Frontiers in Psychology Journal*, 6. Sec. Emotional Science.
- 31 Hazlett, L.I., Moieni, M., Irwin, M. R., Byrne Haltom, K. E., Jevtic, I., Meyer, M. L., Breen, E. C., Cole, S. W., Eisenberger, N. I. (2021). 'Exploring neural mechanisms of the health benefits of gratitude in women: A randomized controlled trial', *Brain, Behavior, and Immunity*, 95: 444-453.
- 32 Fox, G., et al. (2015). 'Neural correlates of gratitude'. *Frontiers in Psychology Journal*, 6. Sec. Emotional Science.
- 33 *Is The Man Who is Tall Happy?: An Animated Conversation with Noam Chomsky* (2013). Directed by Michel Gondry.
- 34 Zak P. J. (2015). 'Why inspiring stories make us react: the neuroscience of narrative'. *Cerebrum*, 2.
- 35 Schacter, D. L., Addis, D. R., and Buckner, R. L. (2008). 'Episodic simulation of future events: concepts, data, and applications'. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1124: 39-60.
- 36 Kleim, B., Graham, B., Fihosy, S., Stott, R., and Ehlers, A. (2014). 'Reduced Specificity in Episodic Future Thinking in Posttraumatic Stress Disorder'. *Clinical Psychological Science*, 2(2): 165-73.
- 37 Erten, M. N., and Brown, A. D. (2018). 'Memory Specificity Training for Depression and Posttraumatic Stress Disorder: A Promising Therapeutic Intervention'. *Frontiers in Psychology*, 9: 419.
- 38 Sumner, J. (2012). 'The mechanisms underlying overgeneral autobiographical memory: an evaluative review of evidence for the CaR-FA-X model'. *Clinical Psychology Review*, 32(1): 34-48.
- 39 Frith, C. D., and Frith, U. (2006). 'The neural basis of mentalizing'. *Neuron*, 50(4), 531-4; and Caracciolo, M. (2014). 'Beyond other minds: Fictional characters, mental simulation, and "unnatural" experiences'. *Journal of Narrative Theory*, 44(1), 29-53.

- 40 Kidd, D. C., and Castano, E. (2013). 'Reading literary fiction improves theory of mind'. *Science*, 342(6156): 377-80.
- 41 Berns, G. (2022). *The Self-Delusion: The New Neuroscience of How We Invent - and Reinvent - Our Identities*. Basic Books.
- 42 Berns, G., Blaine, K., Prietula, M. and Pye, B. 'Short-and Long-Term Effects of a Novel on Connectivity in the Brain'. *Brain Connectivity*, 2013; 3 (6): 590.
- 43 Sabin, R. (1996). *Comics, Comix & Graphic Novels*. Phaidon.
- 44 Green, M. and Myers, K. (2010). 'Graphic medicine: Use of comics in medical education and patient care'. *BMJ (Clinical research ed.)*, 340.
- 45 Hourani, L., et al. (2017). 'Graphic Novels: A New Stress Mitigation Tool for Military Training: Developing Content for Hard-to-Reach Audiences'. *Health Communication*, 32(5): 541-9; Carlton, N. (2018). 'Illustrating stories: Using graphic novels in art therapy research and practice'. *Psychology's New Design Science and the Reflective Practitioner*, eds S. Imholz and J. Sachter. Riverbend; Czerwicz, M. K., et al. (2015). *Graphic Medicine Manifesto*. Penn State University Press; Mulholland, M. (2004). 'Comics as Art Therapy'. *Art Therapy*, 21(1): 42-3.
- 46 Farthing, A. and Priego, E. (2016). "'Graphic Medicine" as a Mental Health Information Resource: Insights from Comics Producers'. *The Comics Grid: Journal of Comics Scholarship*, 6(1): 3.
- 47 Charon, R. (2005). 'Narrative Medicine: Attention, Representation, Affiliation'. *Narrative*, 13(3): 261-270.
- 48 Forsyth, M. (2013). *The Unknown Unknown: Bookshops and the Delight of Not Getting What You Wanted*. Icon Books Ltd.
- 49 McGurl, M. (2021). *Everything & Less: The Novel in the Age of Amazon*. Verso.
- 50 Klein, G., Calderwood, R. and Clinton-Cirocco, A. (2010). 'Rapid Decision Making on the Fire Ground: The Original Study Plus a Postscript', *Journal of Cognitive Engineering and Decision Making*, 4(3): 186-209.
- 51 Dane, E., and Pratt M. G. (2000). 'Conceptualizing and measuring intuition: A review of recent trends'. *Academy of Management Annals*, 3(1): 1-38.
- 52 Lally, P., et al. (2009). 'How are habits formed: Modelling habit formation in the real world'. *European Journal of Social Psychology*, 40(6): 998-1009.
- 53 Lewis, D. (2009). *Galaxy Stress Research*. Mindlab International, Sussex University, UK.
- 54 Berthoud, E., and Elderkin, S. (2013). *The Novel Cure: An A-Z of Literary Remedies*. Edinburgh and London: Canongate Books.

المؤلفة

بيجال شاه معالجة بالقراءة، ومرشدة نفسية، وكاتبة. أسست مشروع العلاج بالكتب، الذي يقدم جلسات العلاج بالقراءة للأفراد والأزواج والمجموعات، وخدمات الانتقاء الأدبي، والقراءة المخصصة، فضلاً عن تدريب المختصين في هذا المجال. ظهرت توصياتها في الجارديان وماري كلير وشبكة إن بي سي الإخبارية، من بين صحف أخرى. وهي عضو في الاتحاد الدولي لجمعيات المكتبات وجمعية المكتبات الأمريكية، وقدمت ورش عمل حول العلاج بالقراءة لصالح الأمم المتحدة، بالإضافة إلى مؤسسات ومكتبات متعددة في بريطانيا والولايات المتحدة. كما تشارك في تقديم بودكاست بعنوان تنشئة قارئ وراوي قصص.

حصلت بيجال على دبلوم الدراسات العليا في الإرشاد النفسي ومؤهل مهني عالٍ في المحاسبة. تحمل شهادة البكالوريوس في الرياضيات من جامعة وارويك، وسبق لها العمل في مصرفي دويتشه بنك وباركليز كابيتال. تعيش في حي هامبستيد بلندن مع زوجها وطفليها.

مكتبة

t.me/soramnqraa

المترجمة

إيمان السعودي مترجمة مصرية. تخرّجت في كلية الآداب قسم اللغة الإنجليزية في جامعة المنصورة عام ٢٠١٢، وحصلت على دبلومة اللغة الإنجليزية من كلية التربية في جامعة المنصورة عام ٢٠١٣. عملت في مجالات تدريس اللغة الإنجليزية وكتابة المحتوى والترجمة منذ التخرج، وصدر لها عديدٌ من الترجمات العلمية والأدبية، مثل: «عندما يقول الجسد لا» و«في عالم الأشباح الجائعة» و«خرافة العادي» لجابور ماتييه، و«آباء مطمئنون... أبناء سعداء: كيف توقف الصباح وتبدأ التواصل» للدكتورة لورا ماركهام، و«الحب الآمن: بناء علاقات تدوم مدى الحياة» لجولي ميناو.



«مدهش بكل معنى الكلمة» — بيث كيمبتون، مؤلفة
الكتاب الأكثر مبيعًا «وابي سابي: الحكمة اليابانية للعيش
المثالي في حياة غير مثالية»

«من أروع ما قرأت منذ سنوات! مكتوب بأسلوب ساحر زاخر
بالرؤى العميقة، يكشف لك عن القوة الشافية للقصص،
وكيف يمكن للقراءة أن تعيّر حياتك» — سايمون ألكسندر
أونج، مؤلف الكتاب الأكثر مبيعًا «تنسّط»

في هذا الدليل الاستثنائي، نُحدثنا المعالجة النفسية بيجال شاه عن مفهوم
«العلاج بالقراءة» أو «البليوثيرابي»، وكيف يمكن للقراءة أن تكون شكلًا من
أشكال العلاج، مقدمةً نصائح عملية مدروسة، وقوائم كتب منتقاة بعناية لكل
مزاج وحالة نفسية.

تأخذنا شاه في رحلة عبر تاريخ هذا الفن العلاجي، مبينة كيف واسب الأدب
العظيم أرواحًا أثقلها الفقد والألم والتعقيدات العاطفية. وتشاركنا قصصًا
حقيقية لمسترشديها الذين وجدوا في الكتب عزاءً وسط المحن.

هذا الكتاب احتفاء كبير بسحر الكتب، وتذكير رقيق بقدرتها الفريدة على مواساتنا
 وإعادة تشكيل حياتنا. إنه دعوة صادقة إلى إعادة اكتشاف القراءة، ليس كمهرب
من الواقع فحسب، بل كأحد أصدق أشكال العناية بالذات.

مكتبة

t.me/soramnqraa

