بسم الله

يا هلا و يا مرحبا

مع ظروف الحياة الحياة اليومية تواجهنا أمور لم نريدها أن تحدث فنستاء و ننزعج ، و نظل نقلب أفكارنا حولها و أحيانا تكبر و تتسع و تملأ مساحتنا الفكرية و قد يطول ذلك لأيام و أحيانا أسابيع و في أسوء الأحوال يبقى ملازما لنا على مدى سنوات . .

و ما يزعجنا و يسيئنا ليس الحدث نفسه ؛ انما نظرتنا للحدث و تفسيرنا لما حصل ، و أيضا نظرتنا للثلاثي :

- ذاتنا
- الآخرين
- أحداث الحياة

و من هنا تنبع (المشاعر السلبية) :

الغضب ، التوتر ، القلق ، الحزن الشديد ، الشعور بالخزي ، الألم ، الحسد ، اللوم ، الرغبة بالعقاب

و من خلال خبرتي في الحياة ، تعرضت لما يتعرض له بنو آدم من ضعف أو قلة حيله و مصاعب مع نفسي و مع الآخرين و مع الحياة ، و كنت أحب البقاء لوحدي أفكر في الحدث المؤلم و الأهم : كيف أتخطاه و أحل المشكلة و لا أقف عندها .

و كانت الكتابة هي أداتي في ذلك هي : التنفيس و التعبير و التخطيط و أخيرا تعلمت كيف تكون علاجا يجلب الشفاء و العافية .

و عندما دخلت عمر العشرين صرت أبحث عن موضوع الكتابة العلاجية في الدراسات النفسية المعتمدة و الكتب و أخذت أقرأ و أبحث و أحضر دورات خارج الكويت (لأني لم أجد دورة مختصة في الكويت)

كانت رحلة طويلة جدا ولكنها تستحق المعاناة و الصبر و التحدي : فقد أثمرت ثمارا عظيمة و طيبة ، حصدت فيها خيرت عظيمة .

و ها أنت أختي العزيزة تسعديني بمشاركتك في هذه الدورة لأنقل لك ما تعلمته و طبقته من عشرات السنين و أثبت فاعليته ، أليس ذلك شعورا جميلا ؟؟

متحمسة للبداية ؟ ننطلق على بركة الله

سؤال و جواب :

- كم يتطلب هذا الكورس من الوقت ؟

أربع أسابيع كل أسبوع تقرأين المعلومات ثم تطبقين التمرين المكتوب لهذا الجزء طوال الأسبوع

- كيف أحقق أعلى فائدة من الكورس ؟

بتطبيق المعلومات ؛ فالمعلومات ليست تحفة تقتنى المعلومات : أدوات للاستخدام ، افتحي ذهنك للمعلومات و كوني مستعدة لاستثمار وقتك في ممارسة الكتابة يوميا و بنفس الموعد ٣٠ دقيقة فأكثر .

كما أنه سيكون من المفيد تحفيز صديقة للاشتراك بالدورة و تقوموا بتشجيع بعضكم على التنفيذ .

- هل ستحل هذه الدورة مشاكلي ؟

لا . هذه الدورة ستعطيك أدوات لحل المشاكل و لكنها لن تحل مشاكلك .

- هل أستطيع عرض مشكلتي ؟

لا ، هذه الدورة عن الكتابة فقط و يمكنك كتابة ملاحظة أو تعليق **comment** فيما يتعلق بالدورة .

تنبيه :

لو شعرتي بأن أفكارك سلبيه جدا و تعيسة بدرجة قوية و شعرت أنك غير قادرة على حل التمارين و استخدام المهارات فقد تحتاجين لمراجعة معالجة نفسية أو طبيبة نفسية .

WWW.BASMAALKOAS.COM
جميع الحقوق محفوظة