



الفصل التاسع

مكافحة الألم العاطفي بهوايات مبدعة



الحياة صعبة ففي بعض الأحيان. تسوء الأمور فيما يتعلق بالحياة بصفة عامة، وفي الحب، وفي الأعمال، والصدقة، وفي الصحة، وفي كل الطرق الأخرى التي يمكن أن تسير على نحو خاطئ. وعندما تصبح الأمور صعبة، هذا هو ما يجب عليك القيام به.

★ مارس هوايات المبدعة.

★ أنا جادة، زوجك طلقك؟ مارس هواياتك المبدعة.

★ كسرت ساقك؟ مارس هواياتك المبدعة.

★ مصلحة الضرائب كلفتك الكثير؟ مارس هواياتك المبدعة.

★ قطعت ماتت؟ مارس هواياتك المبدعة.

★ شخص ما على شبكة الإنترنت يفكر في فعل شيء غبي أو شر؟

مارس هواياتك المبدعة.



بدأ جيم كاري الرسم لأسباب مماثلة، يوضح ذلك قائلاً: «يمكنك أن تقول ما تحب بألوان لوحاتك، فيمكنني أن أخبرك بحياتي المظلمة أحياناً في بعض منهم، ويمكنك معرفة بريق حياتي في بعض منهم».

الواقع هو أن الفن كان دائماً واحداً من أفضل منافذ التعبير العاطفي، إنه يأخذ ألمنا، وإجهادنا، وإحباطاتنا وتحويلها إلى شيء جميل مع الهوايات الإبداعية.

يجب أن تكون الهوايات الإبداعية واحدة من أسهل نقاط الانطلاق نحو إضافة نشاط جديد، بدأ معظمنا بعمل شيء ما كطفل، سواء كان ذلك التلوين أو الرسم أو قول قصص سخيفة أو خيالية أو تشكيل بالصلصال. ومع ذلك، في مرحلة ما من نشأتنا قيل لنا أننا لسنا مبدعين، أو ببساطة قارنا عملنا بأصدقائنا واستسلمنا، في هذه المرحلة، ربما نكون قد نسينا ما كنا نحبه ونهواه.

إذا كنت تعرف بالضبط ما كنت تستمتع به دائماً، فهذا رائع! فابدأ من هناك، إذا لم تكن لديك أفكار، فسنقدم بعض النقاط والاقتراحات لاستكشاف الجانب الإبداعي الخاص بك، لا تكن كذلك خائفاً من التقاط شيء وتجربته لمدة أسبوع أو اثنين، فقط إلى أن تقرر أن هذا الشيء لا يمثلك، الاحتمالات لا حصر لها حقاً، لذلك استمر في البحث حتى تجد شيئاً تستمتع

به حقًا، مهما كان اختيارك، أخبر شركاء المساءلة في التعافي عن ذلك؛ سيتمكنون من تشجيعك عند البدء.

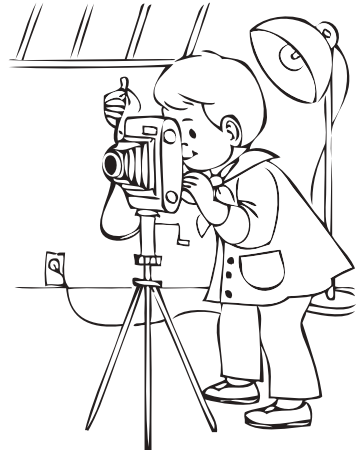
الفنون البصرية ودورها في التعافي

عندما يفكر معظم الناس في الفنون الإبداعية، فإنهم يفكرون في الفنون البصرية أولاً، وقد تتبادر إلى الذهن لوحات مثل الموناليزا، أو يمكنك فقط تذكر ذلك الفتى الذي كان يرسم في المدرسة دائماً، الفنون البصرية هي أيضاً واحدة من المجالات الإبداعية التي يشعر الناس تجاهها بالإحباط في وقت مبكر؛ لأنه من السهل جداً مقارنة نفسك بالشكل الفني للرسام الذي يبدو فنه وكأنه على وشك المجيء إلى قيد الحياة.

ومع ذلك، لا تدع هذا يثبط عزيمتك! فمثل كل الأشياء جيدة، الأمر يحتاج إلى الممارسة، ولكن هناك الكثير من البرامج التعليمية عبر الإنترنت أو الكتب الإرشادية المتاحة للتعليم.

التصوير:

إذا كنت تملك هاتفًا ذكيًا، فلديك بالفعل أول أداة للبدء في تعلم التصوير الفوتوغرافي! صحيح أن كاميرا الهاتف الذكي تفتقر إلى القدرات المتطورة (DSLR)، ولكن لا يزال بإمكانك استخدامه لتجربة



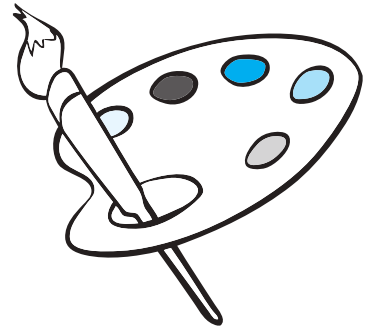


مثلاً قاعدة التثليث أو القاعدة الثلاثية في التصوير، وهي قاعدة في التصوير للحصول على صورة ناجحة؛ لأن التوسيط في الصورة بمعنى وقوع الجسم المراد تصويره في وسط الصورة، عادة لا يعطي نتائج جيدة في الصورة.

في كل مرة تلتقط فيها صورة فوتوغرافية، حاول التقاط لقطات متعددة من زوايا متعددة حتى بدون استخدام فلتر الأنيسجرام، هذا سيساعدك على فرز ومعرفة الجيد في التصوير الفوتوغرافي وما ليس بجيد. وسواء كنت مصوراً هاوياً أو مصوراً محترفاً فعليك بدء سلسلة من الصور باعتبارها هواية «التعافي»، حاول التقاط صورة يومياً بما يشير إلى حالة عاطفية معينة (لقطة مقربة من زهرة ليوم جيد) تعبيراً عن يومك الرائع في التعافي أو لقطة لك وأنت تمارس رياضتك المفضلة؛ أو يمكنك القيام بالمشي اليومي بهدف أخذ صورة لشجرة معينة في جوارك ومشاهدة كيفية تغيرها خلال الطقس والمواسم.

الرسم:

هل سبق لك أن قمت بالعبث خلال اجتماع أو في الصف الدراسي بدلاً من أخذ ملاحظات؟ ثم تبدأ في الرسم؟ يتطلب ذلك تدريباً لرسم وجوه واقعية أو حتى وعاء واقعي من الفاكهة، ولكن





هناك الكثير من الكتب لتعليم الرسم، قد يكون لديك خوف من البدء، ولكن يمكنك حتى التفكير في البدء كطفل يتعلم رسم الديناصورات مثلاً، وقد تكون شخصيات ديزني مقدمة رائعة لتعلم الرسم، ويمكنك الاستعانة بكتب مثل جون هندريكس «الرسم هو السحر»، وأيضاً أشجعك لتطوير نمط من الرسم فريد خاص بك، كما هو الحال مع التصوير الفوتوغرافي، فكر في الخروج بسلسلة من أجل نفسك وأنت على طريق التعافي (مثل حيوان مختلف كل اليوم، أو شرح رسومي لكتاب مفضل).

أقترح أيضاً التفكير في عمل مجموعة من البطاقات تتناولها عندما تحارب الإباحية في لحظة الرغبة الشديدة، قم بعمل مجموعتين من البطاقات، مجموعة من أسماء الوظائف (على سبيل المثال: طبيب، رائد فضاء)، ومجموعة من أسماء الحيوانات (على سبيل المثال: قرد، سلاحف النينجا) احتفظ بهم فهذا مفيد، وعندما تأتيك الرغبة الشديدة، بدلاً من فتح صفحة ويب بالمتصفح، اختر من كل مجموعة واحدة وارسم أي شيء يخرج (على سبيل المثال: رائد فضاء ونينجا). اضبط المؤقت لمدة لا تقل عن ١٠ دقائق لتعطي نفسك متسعاً من الوقت لتجاوز الإغراء بالانشغال بالرسم.

الكتابة:

- إذا كنت لا تمتلك أي نوع من الإبداع، فالكتابة واحدة من الهوايات التي تحوي أدنى عدد من الحواجز التي تحول بينك وبين الدخول إلى عالم الإبداع، لماذا؟
- (١) الجميع تعلم أساسيات الكتابة في المدرسة.
 - (٢) أدوات الكتابة غير مكلفة مثل قلم ومفكرة (أو الكمبيوتر).
- لحسن الحظ، لن يتم تقييم ما تكتبه، لذلك اكتب أي شيء مما يدور في رأسك من الأفكار.

كتابة اليوميات:

الاحتفاظ باليوميات هو أسهل طريقة لبدء الكتابة.

أولاً: إنها تسجيل بسيط لأحداث يومك: فلا يتطلب كتابتها قوة الخيال.

ثانياً: إنها طريقة رائعة لبدء التفكير في انعكاس استخدام الإباحية عليك، وما يمكن أن يثيرها، مثل: بعض حالات الإجهاد، أو الذهاب مع بعض الأصدقاء.

الثالثة: سوف تساعدك على تتبع التقدم، ستتمكن من الرجوع إلى تسجيل مكان وجودك عندما بدأت رحلتك للإقلاع عن الإباحية.





تأليف الروايات:

أحد الأسباب التي توجه الناس إلى الإباحية هو أن الإباحية عالم يشعرون فيه بالسيطرة؛ فيمكنهم أن يضعوا أنفسهم مكان الممثلين، أو تخيل أنفسهم كمخرجين، وإذا لم تعجبه الطريقة التي تم بها المشهد؟ ينقر على الفيديو التالي، والقادم وهكذا.

الحل الوحيد إذاً، هو كتابة قصة أفضل، تكون في الواقع أنت المسيطر على الشخصيات والحبكة بالكامل.

الرواية هي مشروع طموح. أفضل خطة هي أن تبدأ بقصة قصيرة. إذا كنت حقاً لا تعرف من أين تبدأ، فاكتب نسخة خيالية من آمالك الخاصة في المستقبل، مثل: قصة قصيرة حول ما تفعله بعد التحرر من الإباحية لعدة سنوات.

لا تتردد في فعل ذلك، واجعل من شريك التعافي متابعاً لتقدمك في هذا المجال.

وإذا قررت مواصلة كتابة المزيد بجدية فابحث عن ورشة عمل على الإنترنت لتعلم كتابة الروايات، وأينما كنت في عملية الكتابة تجنب وصف المشاهد الجنسية أو المثيرة، قد يكون المغزى هو التحول من المواد الإباحية إلى



مشاهد الإغراء، ولكنك بحاجة إلى التخلص من كل السموم، أنت تحتاج لفصل نفسك عن فكرة: أن الناس من المفترض أن يستخدموا في المقام الأول لممارسة الجنس.

الشعر:



الشعر لديه سمعة سيئة بأنه ممل أو غير مفهوم، لكنه شكل مهم للغاية في التواصل؛ فهو ينقل العواطف العميقة والمعقدة.

الهوايات الإبداعية الأخرى:

الهوايات المدرجة بالأعلى هي بالطبع مجرد قطرة في دلو من الأعمال الإبداعية، تحقق من نشاطات وزارة الشباب والرياضة مثلاً أو قصور الثقافة وغيرها من الهيئات الحكومية والخاصة التي توفر دورات قصيرة في تشكيل الفخار، ونحت الخشب، وفن تلميع الأحجار، أو غيرها من الهوايات غير العادية.

الإبداعية قيحة، ولكن العالم مكان جميل، اخرج وأضف شيئاً أو أشياء من إبداعك إلى هذا الجمال.

