

الكتابة عن الذات و متعة السرد اقتراح لمشروع حول التعليم من خلال كتابة السيرة الذاتية سيلفيا مونتي فكيي

مجالات التطبيق:

الكتابة عن الذات. عن حياتنا الخاصة، عن ذكرياتنا، عن فشلنا و نجاحنا، عن عواطفنا، عن الأصدقاء، عن الحب و عن أشياء أخرى كثيرة. إن الأدب العالمي غني بقصص السيرة الذاتية و بشخصيات مشهورة وشخصيات أقل شهرة و لكن بشكل عام هو أدب يتمتع بسحر خاص لأن " كل حياة تستحق أن تصبح رواية ". إن قراءة القصص التي تتحدث عن الحياة الحقيقية المروية بضمير الشخص الأول تتيح فهم الكثير من الأشياء لا نجد فهمها من قراءة تلك الكتابات التحليلية المهمة في التاريخ و السياسة (يقرؤها عادة المختصين المكلفين بالعمل في تلك المجالات و ليس عامة الشعب و هي كتابات مملّة الى المالا نهاية).

عدا عن طريقة السرد التي حققت تطورا رائعا خلال سنوات القرن الماضي لدي عدد من البلدان فإن السيرة الذاتية أصبحت تستخدم في مجالات عدة: في الأبحاث الاجتماعية و المتعلقة بالثقافة و علم الإنسان و طبعا – بكثرة- في العلاج النفسي. في السنوات الاخيره توسع استخدام السيرة الذاتية كنشاط خاص في عملية التعليم التي تهدف إلى تعميق مبدأ اعتبار الطلاب ليس فقط متلقين للمعرفة و إنما هم كائنات غنية بكل ما تحتويه من أشياء يريدون قولها أو سردها. و بناء على هذا يجب مساعدتهم للتعبير عن حاجاتهم ورواية قصصهم مع كل الهواجس التي يحملونها بداخلهم في جيل الشباب. أي مساعدتهم على التطور و البحث مع أنفسهم عن الطريق إلى تحقيق الذات دون الخضوع لضغط البيئة التي قد تفرض عليهم أنماط معينة. السيرة الذاتية تستخدم أيضا في المجال العلاجي حتى وان لم يكن بشكل طبي. على سبيل المثال هناك الكثير من الحالات بحاجة إلى علاج مساعد: البيئة الاجتماعية البديلة للمدمنين علي المخدرات، مراكز إيواء للذين يعانون من أمراض مزمنة و المعاقين، مجموعات الشباب التي تعاني من انحراف في السلوكيات نتيجة لظروف خاصة تعود للأوضاع العائلية الصعبة التي يعيشونها، مراكز كبار السن الذين يشعرون أن حياتهم شارفت على الانتهاء و أنهم عبئ على المجتمع لا فائدة من وجودهم. كل هؤلاء عندما يبدؤون برواية قصصهم يكتشفون عمقا آخر في حياتهم و متعة جديدة. عدا عن كل مجالات الاستخدام هذه يجب الأخذ بعين الاعتبار الأهمية الثقافية لجمع قصص عن الحياة الحقيقية كثروة اجتماعية. هذا أيضا اخذ بالانتشار بكثرة في السنوات الاخيره في عدد من الدول.

في أوروبا هناك العديد من ارشيفات الذاكرة القومية التي تشبه المكتبات و لكن بدلا من ان تحتوي كتب للنشر و البيع تحتوي علي قصص شخصيه كتبها و أرسلها أناس عاديين و ليس كتاب أو أدباء معروفين. أحيانا تكون مكتوبة باللهجة الدارجة مليئة بالأخطاء اللغوية و هذا هو مصدر غناها و جمالها.

في ايطاليا تأسس أول ارشيف للذاكرة سنة 1987 من قبل احد الصحفيين الذي أحب جمع قصص من الحياة اليومية. الآن يحتوي هذا الارشيف¹ على ما يقارب الخمسة آلاف من السير الذاتية (في تطور متنامي حيث يصل المئات من السير المكتوبة كل عام) التي تشكل ثروة ثقافية و تاريخية مهمة للوطن. المئات من هذه القصص كتبت في فترات الحروب العالمية من قبل أناس عاشوا

الصحفي المؤسس هو سيفريو توتينو. و كان احد المؤسسين لاحدى اهم الصحف اليومية الايطالية في 1975 " لا ريوبليكا". الارشيف يقع في بلدة " بيفه سانتو ستيفانو" ف ضواحي مدينة اريتسو. عندما تصلون الي تلك البلدة بين التلال المحيطة بها الغنية بالتاريخ الانساني. ترون www.archiviodiari.it لوحة مكتوب عليها " بيفه سانتو ستيفانو مدينة اليوميات". العنوان الالكتروني

ويلاتها أو كتبها مهاجرين ايطاليين تعرضوا للقهو و الجوع أثناء بحثهم عن عمل في أمريكا و استراليا خلال منتصف القرن الماضي. قصصهم مشحونة بالعواطف و يصفون بها عوالم لم تعد قائمة. هناك أيضا قصص عن حياة الفلاحين و عن تقاليد لم تعد موجودة في ايطاليا, و قصص كتبها أناس عاشوا مع الأمراض المزمنة, والكثير من قصص الرحلات و العنف الأسري. كل هذا سوف يشكل مصدرا غنيا لباحثي " الآثار" في المستقبل و قد بدأ فعلا استخدام تلك السير من قبل الطلاب في كتابة أبحاثهم.

عدا عن ارشيفات الذاكرة على المستوى القومي بدأت أيضا في الانتشار على المستوى الإقليمي ارشيفات أخرى في المجتمعات المحلية و هي كنوز صغيرة تكمن أهميتها في المحافظة علي ثقافتها و هويتها. يقول عالم الاجتماع هامبت به من المالي " في أفريقيا كل كهل يموت يعني أن هناك مكتبة تحرق ". فعلا أن نفقد ذاكرة من كنا يعني فقدان شيئا مهما من جذورنا. انه لمن المحزن أن نرى العديد من الثقافات قد اختفت خلال السنوات الماضية في زوبعة التطور العصري و كم منها تغير بسرعة خاصة في البلدان الفقيرة و لم نعمل أي شيء في المحافظة علي ذاكرة هؤلاء الكهول لإلقاء الضوء علي أنماط الحياة السابقة قبل أن يغزو نمط الحياة الرأسمالي بشكل كامل الكرة الأرضية.

في نفس الوقت يتم اغناء ارشيفات الذاكرة بسير ومذكرات يكتبها العمال المهاجرين من البلدان الفقيرة أو تلك التي تجتاحها الحروب. و بذلك تصبح شاهد علي العصر الذي يتغير و كيف يتغير. المهاجرين يحكون قصصهم, يتحدثون عن أحلامهم, عن غربتهم و عن صعوبة اندماجهم في حياة البلدان الجديدة مع كل ما يفرزه ذلك من مشاكل. هذا أيضا قد يصبح أداة حوار جديدة بين الثقافات المختلفة.

ختام المسك : بما ان السيرة الذاتية لاقت نجاحا واسعا في الكثير من المجالات ولم تكن المدارس بمنئي عن ذلك. و أوضح هنا أن الأمر لا يتعلق بمدارس " تعلم الكتابة " التاريخ الذاتي بالعكس لا يوجد نمط معين من كتابة السيرة الذاتية و لا يوجد سيرة صحيحة أو خاطئة!. بالتأكيد هناك من يكتب أفضل و من يكتب أسوء. هذا ما يعطي جاذبية إلي حد ما بالنسبة للقارئ المحتمل لتلك القصص . و لكن المهم هنا أن كتابة السيرة الذاتية تفيد من يكتبها بالدرجة الأولى و ليس من يقرأها. و من الممكن أن لا يقرأها احد. هناك الكثيرين يكتبون و لا يريدون أن يقرأ أحد قصصهم (كم من النساء يعيشون ظروفًا عائلية صعبة يخفون ما يكتبون عن أزواجهن! و كم من الشباب يخفون ما يكتبون عن والديهم!). إن الأمر يتعلق بمدارس للذاكرة هدفها أن تعلم التذكر. أن نتذكر دون خوف كما يحدث في الكثير من الحالات من أجل سرد ذاكرتنا دون قلق أو خجل أو هيبية من أحكام الآخرين. هذه المدارس تمنح الفرصة للتمارين و الحوافز و الاقتراحات من أجل محاسبة الماضي الشخصي حتى لو بدت كفة الميزان تميل إلي الأشياء السلبية. فمن الممكن أن يكون الغوص في الذكريات البعيدة الدفينة ذو فائدة في إعادة اكتشاف مسارات حياتنا التي قد تبدو غير قائمة و الماضي قدما متصالحين مع ذواتنا.

لماذا الكتابة عن الذات؟

من خلال ما تعرضنا له باختصار عن مجالات تطبيق السيرة الذاتية استطعنا تحديد الكثير من الأسباب التي تجيب علي السؤال "لماذا نكتب سيرتنا الذاتية". أما الآن فهنا نعقد النقاش حول الموضوع , أي حول المجال الذي يعنينا بشكل خاص و هو ليس المجال العلاجي و لا مجال البحث و إنما التعليمي التربوي. و هنا من المفيد أن نلجأ إلي التأمل الحر. نسأل من يقوم بالقراءة " بالنسبة لك في ماذا جدوى أن نكتب عن أنفسنا؟ أي أن نكتب قصتنا؟. نجمع الإجابات علي لوحة

كبيرة. النتيجة أن أشياء ساحرة سوف تطفو علي السطح و من الممكن أن تكون مشحونة بالعواطف. فعندما نوقظ الذاكرة تبدأ أوتار المشاعر و الأحاسيس في اصدار ذبذباتها بسهولة. يصبح الإنسان ذا حساسية عالية.

لنري معا بعض الإجابات الممكنة علي التساؤل المذكور أعلاه:

- سرد ما يحدث أو ما حدث في الماضي, كتابته على الورق هو بحد ذاته فعل يحرر النفس و يؤدي إلي التهدئة. بالطبع لا يشكل هذا حلا للمشكلة و لكن هي طريقة " لعزل المشكلة " لرؤيتها خارج الذات كما نري حياتنا الخاصة أو جزءا منها في "فلم" سينمائي. هذا احد الدوافع العميقة (لهذا فهو علاجي) لكتابة السيرة الذاتية. أن نحكي عن أنفسنا هو شيء يبعث علي الراحة.
- تخصيص الوقت للذات و العناية بها, باختصار يعني: الرضا عن أنفسنا.
- إمعان النظر في مشاعر و أحاسيس عشناها في الماضي لفهم دوافع بعض الاختيارات في حياتنا والتي قد لانعود إليها اليوم فدائما هناك تفسير واحد لهذه الاختيارات.
- اكتشاف تلك التفاصيل المنسية في ثنايا حياتنا الخاصة. و يعني هذا أن نعرف أنفسنا أكثر. أن نحاول فهم مسارات معينة في حياتنا قد تبدو غير متماسكة أو غير متوازنة أو دون شكل. أن نبحث عن أجوبه لأسئلة قديمة. و بناءا علي ذلك فان السيرة الذاتية هي أداة دائمة لإعادة تكوين الذات أي كان العمر الزمني.

- أن كتابة قصتنا أو فترات من حياتنا أو بعض أجزائها المبعثرة عن شخصيات عرفناها و عن لحظات عشناها تساعد علي نسج خيوط مفقودة للحصول علي تفسيرات بقيت حتى تلك اللحظة مختفية. هذه طريقة من طرق التحليل الذاتي تساعد, أينما تستدعي الحاجة, علي الوصول إلي إجابات شخصية أصلية لمشاكل خاصة لا يستطيع أحدا غير ذواتنا البحث عن حلول لها.
- إن القدرة علي طرح مشكلة, ربما تسبب لنا المعاناة, خارج إطار الذات قد تكون طريقة لرؤية المشكلة من زوايا مختلفة. أحيانا تكون الكتابة بحد ذاتها كافية لجعلنا نري الأشياء بطرق مغايرة, قد يكون بسخرية أو بروح الدعابة أو بقدرة جديدة علي جعلنا نضحك من أنفسنا و نكون أقل جدية.
- إن البحث عن الذكريات يساعد في البحث عن الجمال. من الممكن أن تكون هناك الكثير من الذكريات الجميلة المنسية في ثنايا منعطفات الحياة التي مررنا بها حيث تساعد تمارين الذاكرة علي التقاطها و بالتالي أن نبتسم أكثر.

- إن التذكر من اجل السرد هو بحث عن السعادة. فعندما نعطي أنفسنا مجال للانفراد والصمت والتفرغ للذات

فان ذلك بحد ذاته مصدر سعادة.

- إن عملية السرد و الكتابة عندما تكون متبادلة مع الآخرين يعني منح هؤلاء الفرصة لمعرفةنا من خلال ما ندرکه نحن في ذواتنا.

- كنتيجة لما تقدم يحصل التبادل لتلك اللحظات الجميلة التي وجدناها من خلال التذكر.
- منح الآخرين فرضيات حلول. عند الإطلاع علي خبرات حياتية مكتوبة بضمير الشخص الأول يكون ذلك مصدرا مهما للتعلم لكل أولئك الذين يجدون أنفسهم في ظروف مشابهة (حالات العنف و المرض المزمن... الخ)

- سرد الذاكرة يترك للأجيال اللاحقة المعرفة بالجنور و بأنماط حياة في طريقها إلي الزوال. فالأب أو الجد عندما يترك للأبناء أو الاحفاد مذكرات حياته قبل أن يولد الأطفال يعني انه ترك ثروة رائعة من المعرفة و العواطف الإنسانية.

- الكتابة عن الذات تساعد في اكتساب الثقة . تفتح أبواب خيارات الحياة المختلفة من خلال ما نستمع إليه من تداعيات خاصة في أعماق أنفسنا متجاوزين الخوف من حكم الآخرين علينا.

- إن تمارين الذاكرة هي تمارين استماع أيضا. الاستماع إلي ما بداخلنا و الذي يعمل بدوره علي تطوير قدراتنا في الاستماع للآخرين والي قصصهم و هذا يخلق حالة من الاتصال والمشاركة. لو دخلنا في حالة من التأمل الحر جميعا فمن الاحتمال أن تصبح اللوحة من أمامنا مليئة بقائمة أطول مما ذكر أعلاه. و لكنني اعتقد أن قائمة الدوافع وراء كتابة السيرة الذاتية التي سجلتها هنا هي أكثر من كافية لكي نفهم الجدوى من إيجاد الوقت اللازم للجلوس و البدء في الكتابة عن أنفسنا بضمير الشخص الأول.

السيرة الذاتية و الشباب

غالبا ما يعتقد أن كتابة الذاكرة هي نشاط مقتصر علي من " لديه الكثير منها " بحكم السن! بالتأكيد من عاش كثيرا و قام بالعديد من المغامرات يستطيع أن يؤلف الكتب التي سوف يحب قراءتها الكثيرون. احدي أجمل السير الذاتية التي نشرت خلال السنوات العشر الأخيرة هي ما كتب نلسون مانديلا " الطريق نحو الحرية" الذي يقع في حوالي ستمائة صفحة. من الواضح أن السير الذاتية هي قصص مروية علي مدار سنوات من التاريخ و الأحداث العالمية. مثل كتاب السيرة الرائع الذي يحمل العنوان " سبع سنوات في التبت " , تحولت القصة إلي فلم سينمائي من بطولة براد بت. هنا أيضا هي قصة فرد نتابع من خلالها أحداث بعيدة و منسية كاحتلال التبت من قبل الصين (عشرات من سنوات الاحتلال التي لم تنتهي حتي اليوم). كل هذا لا يعني أن الأجداد هم فقط من يملك الحق في كتابة قصصهم! علي العكس و كما ذكرت سابقا فان السيرة الذاتية تستخدم كنشاط مدرسي, في المدارس من مختلف المستويات حتي الابتدائية و بشكل خاص للشباب يوصي بالاستفادة من السيرة (المدرسين يقومون بشحن هذا النشاط و خاصة أولئك الذين يقدمون المواد الأدبية). مرحلة المراهقة ربما هي الأصعب في مسار تطور الإنسان. هي مرحلة الاختيارات الصعبة و التشكك الكبير.

هي المرحلة التي يجب أن يبدأ بها وليد الإنسان في الانفصال عن نواة العائلة ليشق طريقا مستقلة. هذا من الصعب أن يتحقق بهدوء و خاصة الشباب الذين يعيشون ضمن بيئات اجتماعية صعبة (الأحياء الفقيرة في المدن الكبيرة حيث نسبة البطالة المرتفعة) أو في عائلات تعاني من مشاكل متنوعة اقتصادية ثقافية أو تعيش حزنا عميقا لسبب ما.... الخ. و علي هذا فان العمل مع الشباب من خلال كتابة السيرة الذاتية (سواء كان في المدارس أو مراكز التسلية المنتشرة في الأحياء) يعني إعطائهم الفرصة للتعبير عن أنفسهم و مواجهتها للدخول في تلك الرحلة إلي عالمهم الداخلي لمساعدتهم في طرح الأسئلة, التحليل, البحث عن إجابات و في النهاية بعد تعب للوصول إلي الخلاصة التي يرونها مناسبة. الجواب بالطبع سيكون من صنع أنفسهم . لا احد يستطيع أن يفرض عليهم أو أن يعتقد انه يعرف أفضل منهم الحل لمشاكلهم أو الطريق التي يختارونها لحياتهم سواء كان مدرسا, مربيا, أب, أم, صديق.... الخ. إن دور المربي (مدرس, الآباء) يتلخص بالمربية التي تساعد الشاب في " ميلاد الطفل الذي بداخله": أفكاره, أحلامه, و متابعة علي ألمدي البعيد. هذا هو دور المربي الذي يستند بنشاطه علي الحرية. أي لا يفرض طريقا و لكنه يساعد علي أن يتابع كل شخص الطريق التي يرتئيها لنفسه حتى لو كان هناك بعض الألم أو الانعزال و يجب قبول فكرة أن الشاب الذي يحاولون مساعدته لا يستجيب لتوقعاتهم بالمقارنة مع آخرين. كم من المرات يجد الآباء أن الأبناء لديهم اختيارات حياة مخالفة لما يتمنون لهم!. إذا أردنا السعادة لشخص ما علينا أن نساعد في متابعة الطريق الذي يرسمه لنفسه و ليس ما نرغب له. نسمع في الكثير من الحالات عن أناس بلغوا الأربعين أو الخمسين من العمر و لا يزالوا يحملون في أنفسهم الندم والمرارة من

أنهم لم ينجروا أشياء كانوا يودون لو يستطيعوا تحقيقها أو لان العائلة أجبرتهم في مرحلة ما من حياتهم علي اختيارات مختلفة عما كانوا يريدون, ربما كان ذلك بإجبارهم علي التسجيل في تخصص معين دون غيره حيث كان لهذا نتائج علي كل مجري حياتهم فيما بعد أو نهم اجبروا علي رحلة أو إجازة مع الأصدقاء....الخ. إن الضغط العائلي و الاجتماعي من الممكن أن يكون متنوعا لكنه الأكثر ضررا علي ما تبقي من حياة الفرد. إن مساعدة الشباب علي النظر إلي ما بداخلهم يعني مساعدتهم علي البحث في عالم تتعدد فيه الاختيارات الممكنة و تصبح متغيرة.

كتابة السيرة و التعليم المشارك

بناءا علي كل ما سبق ذكره حول الكتابة عن الذات و استخدامها في مجالات متعددة يظهر كنتيجة لذلك مدي قرب هذه التقنية من ما يسمى التربية المشاركة و هي ذات أهمية جوهرية خاصة ضمن الأطر التي تهدف إلي تحقيق تعليم ديمقراطي بشكل عميق. إن منهج المشاركة تم تطويره بشكل خاص في البلدان الفقيرة ضمن سياق المساعدة من اجل التنمية انطلاقا من القاعده, أي من الشعب: يتعلق الأمر بجمعيات من اجل الفلاحين في القرى, أو من اجل تحرر المرأة أو من اجل الدفاع عن الأطفال الذين يتحولون إلي عمال في المدن الكبرى للبلدان الفقيرة جنوب العالم.

هذا المنهج ينطلق من فكرة أساسية: إن الإجابة علي مشاكل الفرد و المجموعات والمجتمعات لا يمكن أن يأتي من كيانات خارجية و إنما يجب البحث و إيجاد الحل من قبل من يعيش تلك المشاكل. فقط من يعيش المشكلة مباشرة يستطيع إيجاد المخرج.

فيما يتعلق بهذا الموضوع هناك أدبيات كثيرة. فانا مهتمة بهذا الموضوع بشكل خاص من خلال متابعتي للأعمال التي تمت في العديد من المدن الأفريقية لحماية الأطفال الذين تحولوا إلي سوق العمل² باستخدام أسلوب التربية المشاركة, حيث وجدت العديد من نقاط الالتقاء بين هذا المنهج و التطبيق " الجماعي " لكتابة السيرة الذاتية التي نستطيع تحقيقها في أوروبا, علي سبيل المثال بين مجموعات الطلبة من الصفوف الثانوية التي تمثل مجتمعا صغيرا بحد ذاته.

إن الكتابة عن الذات كما رأينا تتضمن رحلة ما داخل عالمنا الذاتي و البحث عن أسئلة و أجوبة و إذا ما استخدمت كأسلوب في التعليم الشبابي ستؤدي إلي تطوير قدرات المجموعة علي التعلم الذاتي كمجتمع صغير و كأفراد. أي إيجاد الحلول انطلاقا من التحليل العميق.

منهجية العمل

عندما نتحدث عن السيرة الذاتية بالتأكيد تتوارد إلي الذهن الرواية. هذه بدورها تتحقق بمساعدة أو بإضافة بعض تقنيات السرد عدا عن "الاستراتيجيات". يعتمد هذا علي القدرات الإبداعية و السردية للراوي. بعض السير الذاتية غنية بالصور الفوتوغرافية , أخرى غنية بالرسومات, اذا كان الراوي مصمم بارع فانه يحب أن يجسد ذكرياته أو لحظات عاشها أو حتى رموز عنها باستعمال خط قلم الرصاص. في العديد من الحالات يكتسب الرسم أهمية في السرد و يصبح تقريبا مثل قصة مصورة. إن الصور الفوتوغرافية و الرسم تصبchan بديلا يأخذ مكانه في السرد و بدونها لا تكون القصة قابلة للقراءة. هناك أيضا من يحب أن يضم بعض من أشياءه الحقيقية إلي قصة مذكراته:

يمكن الاطلاع بالتفصيل علي الاعمال و المنشورات المتعلقة بالمنظمة غير الحكومية السنغالية²

www.enda.sn

تذكرة سفر, زهرة محفوظة بين الكتب منذ سنوات عديدة, بعض خصلات الشعر , رسالة, وثيقة.... كما قلت في البداية أن الكتابة عن الذات هي شيء شخصي و له خصوصية حيث لا يوجد أسلوب صحيح و آخر خاطئ. فكل فرد له الحق المقدس في رواية قصته و حفظ ذاكرته بالطريقة التي يراها مناسبة. و هذا ينطبق أيضا علي نمط السرد. فهناك من يكتب بطريقة تعليمية تقريبا مثل كتب الوصفات و هناك من هو أكثر عاطفية أو أكثر عقلانية و من يملك روح السخرية و الضحك مما يكتب (حتى عندما يكتب عن مأساة). و بالتأكيد هناك نمط من الكتابة النسوية و آخر ذكري يظهران بوضوح منذ الجمل الأولي. بشكل عام يمكن تميز الجيل الذي ينتمي إلي الكاتب من نمط السرد.

الكثير من الحرية تعطي أيضا للمضامين و الفترات الزمنية التي تتحدث عنها السيرة الذاتية. فهناك السيرة الكلاسيكية والتي تتبع الترتيب الزمني للإحداث التي يذكرها المؤلف.. يوجد القصص الرائعة أو اللطيفة التي تتحدث عن فترات خاصة. اذكر صديقة كتبت قصة حياتها من خلال " النساء الأكثر أهمية بالنسبة لها " (الأم, بناتها, زوجة الابن, الصديقات) و آخر كتبت في وصف الخمسة عشر سنة الأخيرة من حياته من خلال ذكريات الصيف, أي فترات الإجازة: الأماكن التي ذهب إليها, الأشخاص الذين قابلهم, عن الأشياء التي فعلها و شعوره بها. قد تركز القصة علي فترة خاصة من مرحلة الطفولة أو من مرحلة الشباب أو مرحلة الابوة و قد تتحدث عن فترة المرض.... علي أي حال السرد قد يتطور بشكل أفقي أو عمودي و تكون السيرة قصيرة أو طويلة و ليس بالضرورة أن تبدأ منذ الولادة و إنما تبدأ من حدث ما شكل نقطة تحول جديدة في حياتنا: لحظة الزواج , تغيير العمل , الحصول علي الشهادة الجامعية , البدء برحلة ما..... هناك سير ذاتية تبدأ منذ ما قبل الولادة: يتخيل الأبوين قبل أن يصل إلي الحياة , كيف يتحرك في رحم أمه , لحظة خروجه إلي النور (هل كانت لحظة سعادة؟ صدمة؟ أو ألم؟.....). قد تكون السيرة أيضا مكتوبة علي شكل رسالة , أن نتخيل أننا نكتب إلي شخص آخر سواء كان موجودا أو لا و من الممكن أن تكون بضمير الشخص الأول أو أن يتم استعمال ضمير الشخص الثالث و كأنه يتحدث عن شخص آخر حيث تتحدد المسافة بين الذات و "الفلم" الذي يتحدث عن حياتها. و هناك القصص المكتوبة بشكل رمزي باللجوء إلي الأبعاد السحرية في الحكاية الخيالية و هذه قصص "علاجية" بشكل خالص يناور فيها المؤلف لإشباع حاجته في الخروج من حالة الألم. تدخل الحكاية الخيالية إلي السيرة الذاتية بالقدر الذي لا يستطيع فيه المؤلف أن يقول شيئا يؤرقه (أو يخاف أن يقوله). من هنا يلجأ إلي الرمزي و الغير واقعي سواء في الوصف أو في إيجاد الحلول. في هذه الحالة من السهل على المربي والمعلم الانزلاق من المستوي التعليمي إلي المستوي العلاجي و هذا ما لا نختص به هنا.

و لكن تحليل الرمز برؤيا تعليمية هو مهم لما ذكر سابقا: مساعدة الشباب علي فهم ما هو مقصود بتلك الصورة , لماذا خطرت في خيال المؤلف تلك الصورة دون غيرها , ما هي الحلول التي يسمح بتخليها استعمال ذلك الرمز أو ذلك الحدث السحري الذي تم إدخاله إلي القصة.

من السيرة الذاتية إلي دفتر اليوميات

من يقترب من الكتابة عن الذات سيجد أنها تجربة ساحره تمنح المتعة و المعرفة و سوف لا يستطيع تركها!.

إن و صف عواطفنا, الأشياء التي تحدث من أماننا, العواطف و اللقاءات تصبح حاجة دائمة من أجل التركيز, التفكير, و تأمل أنفسنا و العالم الذي نعش به. أحيانا بعض السير لا تنتهي أبدا. ف دائما هناك إعادة نظر, تصحيح و إعادة تصحيح حيث تبدأ لعبة لا تنتهي من العودة للذاكرة و استعادتها

من جديد، إلغاء و تدقيق و إضافة و تلوين....الخ. إن الانتقال من من السيرة الذاتية إلى اليوميات هو مسار مطروق إن لم يكن مرغوب به أيضا. تجميع أشياء من حياتنا الخاصة هو بمثابة علاج جيد. فدفتر صغير أو كبير أو مجموعة من الأوراق البيضاء حيث الملاحظات المكتوبة للذكرى أو تصاميم أو خربشات بخط اليد أو صور فوتوغرافية بالتأكيد سوف تفيد في يوم من الأيام في فهم مسار معين من حياتنا حتى و إن كان هذا الجمع من الأشياء غير منظم. كما يساعد هذا أيضا في فهم العديد من التساؤلات التي لم نعد نذكرها أو اختيارات كنا قد قررناها فترات زمنية أصبحت جزءا من الماضي البعيد. في العصر الحالي يتم استخدام الأجهزة الالكترونية لكتابة اليوميات و بالطبع أصبح هذا موضوع بحث و دراسات. هناك من يعمل علي تحضير رسالة التخرج عن " كيف يتصل الشباب بأنفسهم عبر المواقع الالكترونية " أو عن " الوسيلة الالكترونية و تقنيات كتابة السيرة الذاتية ".

إن كتابة اليوميات، الآخذة في التطور والانتشار في أوساط المراهقين، هي مساعدة علاجية للكبار و هي لحظة توقف و استماع أثناء رحلة السباق اليومي من أجل الحياة حتى لا نخطو إلي الأمام بعيدا عن الحقيقة حيث تتنازعنا العواصف و التيارات المتعارضة.

من الكتابة عن الذات إلي جمع القصص

هذا الانتقال أيضا شائعا" بل مرحبا به. من استماع و سرد ذواتنا إلي استماع و سرد قصص الآخرين حيث اكتشاف الجمال الذي يكمن في هؤلاء العاديين من الناس الذين لا يستمع إليهم احد. إن مساعدة الآخرين علي كتابة قصصهم أو التعبير عنها من خلال الاستماع إليهم في لقاءات طويلة بهدوء تام و بالطبع دون إصدار الأحكام هو نشاط فريد من نوعه هذه الأيام. كم من الناس لديها الاستعداد للاستماع؟ . في كل مرة اجمع فيها قصة (استعمل التسجيل الصوتي لكي أستطيع إعادة كتابة القصة بأمانة) ينتهي اللقاء بابتسامه و بتبادل كلمات الامتنان!. من استطاع أن يتحدث يشعر بالأهمية و الإثارة و قد تم وضعة في دائرة اهتمام شخص ما في لحظة ما حيث تم خلق فرصة للتعلم الذاتي من خلال علاقة الاتصال المباشر هذه. فمن خلال هذا التبادل بين المستمع و المتحدث تتطور شخصية الاثنين معا بالحكمة و المعرفة. إن احد أمراض العصر الحالي هو عدم الاستماع للآخر. نعرف النتيجة: عزلة، اكتئاب، تعاسة....الخ. كما يقال أن الوقت هو ثروة ثمينة. فعندما نعطي من و قتنا من أجل الاستماع إلي شخص ما أو شيخ ما أو كائنا من كان يعني أننا نعطيه شيئا ثمينا و هو يعرف ذلك. إن جمع القصص أو الحوارات المتبادلة في المدرسة أو في أي مجال آخر يساعد في خلق و تمرير الإحساس بالسعادة و جمال الحياة. تربية الشباب للتعبير عن قصصهم يعني تربيتهم علي الاستماع للآخرين و أن يبحثوا عن المعاني بين السطور و ما بعد المظاهر، أن يشعروا بمشاكل الآخرين، أن يكونوا متسامحين و منفتحين و متعقلين.

السيرة الذاتية في الإطار الفلسطيني

إن احدي الأشياء التي تميز بشكل جوهري ما يسمى بالمجتمعات الغربية عن المجتمعات الاخرى هي مدي الأهمية التي للفرد أو للجماعة ككل. إن المجتمعات التقليدية (الزراعية و القبلية) هي

مجتمعات مبنية علي المجموعة حيث يختفي الفرد كشخص بذاته تقريبا. هذا ما هو عليه الحال في جزء كبير من أفريقيا و آسيا

(اليابان, الصين, حيث المصلحة العامة تأتي في المقام الأول, بالطبع هذا اخذ في التحول).
أما المجتمعات الغربية التي تطورت أكثر نحو الرأسمالية و التحرر فأنها تركز علي دور الفرد الواحد و أحيانا حتى بقسوة. نعرف ذلك. أما المجتمعات العربية فهي تقليدية عشائرية تنتمي إلي النمط الأول بشكل واضح حيث العشيرة أو المجموعة تقرر و تدير حياة الفرد. حتى في الزواج أو في مواقف شبيه بذلك من الصعب علي الفرد يقرر مصيره و اختياراته الشخصية. يترتب علي هذا فقدان كلي تقريبا "لعادة" التحدث عن أذات كفرد أو حتى التفكير بذلك. فعندما يتم الحديث عن الذات يجري الحديث عن الهوية الوطنية أو عن العائلة و قصصها أو عن القضية الفلسطينية. و في هذه الحالة من الصعب أن نسمع كلمة أنا. نسمع كلمة "نحن" أو بالتعميم " الناس هنا...". علي أي حال الأفراد هنا يتحدثون القليل عن أنفسهم و علي الأخص أمام الآخرين و كأن هناك خوف أو حذر. ربما الخوف من حكم الآخرين. ربما فكرة أننا كإفراد لسنا مهمين بالمقارنة مع أهمية المجتمع و القضية الفلسطينية. و كما لفت انتباهي احد الفلسطينيين حول الفرق بين الفلسطينيين و الاسرائيليين: الاسرائيليين يتعلمون أكثر التحدث عن أذات و أمام الجمهور العام و كنتيجة لهذا فهم أكثر ثقة. أما الفلسطيني فدائما يحمل بداخله خجل من نوع ما و علي الأخص إذا كانت امرأة.
إن تعليم الشباب علي النظر بشكل أساسي إلي عالمهم الداخلي كأفراد عدا عن كونهم فلسطينيين, أي النظر أولا إلي الهوية الفردية عدا عن الهوية الجماعية أو الاجتماعية, سيشكل حافز مهم بالنسبة لهم لكي يهتدوا إلي نموذجهم الإنساني الأصلي و تقرير مصير حياتهم و التعبير عن أنفسهم بثقة عالية.

نكتب قصة حياتنا

عشرون لعبه من اجل ان نتعلم ان نتذكرها

الأشياء التي نطرحها هنا هي عباره عن تمارين \ العاب , مدروسه تهدف الى زيادة نمو القدره على التذكر. استرجاع صور بعيده من حياتنا , من اجل ملئ وتكوين رسم معين, حيث نستفيد منه في لعبه معينه.

كل و احده من تلك الاشياء ممكن ان نعملها بحريه مطلقه, دون التقيد بفترة زمنية محدده. من الممكن ان نعملها بانفراد او بشكل جماعي, بشكل متبادل, من اجل ان نتعرف على انفسنا بشكل اعرق, بين الاصدقاء او بين افراد العائله. تتناسب مع اعمار مختلفه. لكل منها, القارئ – الكاتب يعطي المعنى المناسب (او الاكثر ترفاً): محتوى مناسب و تاريخي, و رمزي قصصي . كل تمرين, يمثل فترة من حياة الذاتيه للشخص, او طريقه معينه للنظر اليها.

كثير من تلك الاشياء تحتوي على اشياء مكتوبه: مكتوبه على اوراق مبعثره, على قطع ورق صغيره و منفصله اذا جمعتوها و وضعتوها في دفتر, في النهايه نحصل بشكل تلقائي على " كتاب حياتنا " .

أو من الممكن ان يساعدنكم في تذكر اعمال, اشخاص , لأحداث, مشاعر,.... و عندها تبدئون جدياً" في عمل الكتابه عن ذاتكم, " من الألف ال الياء " . في كل الأحوال, تستطيعوا ان تر فقوا جميع الاشياء التي يوحى بها خيالكم: صور, رسومات, بطاقات اعياد, تذاكر,.....

إذا استخدمتم هذه الاقتراحات بشكل متبادل, بالصوت, بين الأصدقاء او بين افراد العائله, من المستحسن ان لا تتحول الى " ثرثرات " والتي فيها " يقول كل منهم ما يخطر له!" الأستماع يجب ان بهدوء تام , و خاصة يجب الأمتناع عن أي ملاحظات التي من الممكن ان تشكل حكم (اي كان ايجابي ام سلبي) للشخص الذي يتحدث عن نفسه. و يجب ان يشعر الشخص المتحدث بانه الجميع يسمع له و يحترمه, و يجب ان لا نحكم عليه من خلال حديثه, والاشياء التي يفكر و يحس بها .

1- ألمره الأولى التي.....

هذا التدريب – مثل معظم التمارين المقترحه- من المستحسن ان نقوم به باعطاء اجابات سريعه, تلقائيه , بدون التفكير كثيراً". من الممكن عملها على انفراد, او بطريقه مكتوبه, أو في مجموعه, باستماع الجميع لأجابات كل فرد. من الممكن للفرد ان يكتب ما يريد, ان نقفز عن جزئ معين.

ألمره الأولى التي.....

عملت فيها شيئ مهم لنفسي

عملت شئ مهم لشخص ما
تألمت من الم شديد

شعرت بالحريه

شعرت بانى اعشق

شعرت بالخوف

اكتشفت الظلم

اكتشفت الجمال

شعرت نفسي بالفرح

رأيت شئنا" اثار اهتمامي

اكتشفت وجود الخير و الشر

قمت بالسفر(بعيد او قريب)

2- ذاكره الجسم.

الشعور الملموس بواسطة الحواس الخمس

هنا أيضا", يجب اعطاء اجابات فوريه, بدون " استطلاع", الذكريات

الذوق. أطيب شئ تتذكر انك اكلته, أ و تذوقته. اين كنت, مع من ,كيف كان شعوري
ألشم. اتذكر عطر مميز, أو رائحه طريهه...! لها علاقه باشخاص, بلحظات ,أحاث,... في بعض
الأوقات الروائح تذكرنا بذكريات قويه, لدرجه أن الماضي يصبح حاضر, حتى و لو للحظة واحده
.

اللمس. اتذكر عندما نلمس بلطف , نعبث , نلمس , نضغط ... (من الممكن ان يكون شئ , شخص
, نبتة , حيوان...)

أنظر. تلك الصور التي لا تنتسى.... " افلام ألذهن".

ألسمع. اتذكر... تلك الموسيقى العظيمه, ذلك الصوت المزعج, صوت حيوان, صوت,

3- بناء الذاكرة

اتذكر عندما

حلمت و عيناى مفتوحتين
اخذت أهم الخيارات با لنسبه لمرحلة الطفوله أو الشباب
عملت جدال قوي , مقتنع اى بافكارى
شعرت بامتلاك افكار شخصيه , مستقلة
عندى ثقه بشخص معين
شعرت بالذنب, كان على ان اعتذر

4- لعبة الوزه

لعبة الوزه هي لعبه بسيطه جدا ؛ قوانينها قليله نذكركم بها فيما يلي و هذه القوانين مرنه ممكن ان تقوموا بادخال عليها اشياء من افكاركم اوبعض التعديلات التي تروها مناسبه .

قوانين اللعبه:

- 1- عدد الاشخاص المثالي لهذه اللعبه هو (4- 5) , من الممكن ايضا" ان يلعبها شخص لوحد او شخصين .
- 2- يلزمنا للعب هذه اللعبه حجر نرد, ورقه كبيره مكونه من (65) مربع كل مربع يحتوي على رقم و صورته و كلمه, اجسام صغيره من اجل و وضعها على الارقام حتى تدل كل لاعب اين هو في اي وقت من اوقات اللعبه.
- 3- الرمي الاول لحجر النرد تعطينا ترتيب اللاعبين من اجل البدئ في اللعبه
- 4- اللاعب الاول يرمي حجر النرد و الرقم الذي يستقر عليه الحجر, تقوم بوضع جسم صغير من الاجسام التي ذكرناها سابقا" على المربع الذي رقمه يطابق رقم الحجر.
- 5- كل مربع يحتوي على كلمه و صورته ؛ على اللاعب عندما يحصل على رقم و(بالتالي على صورته و كلمه) ان يقص او يروي شئ حصل معه في حياته مرتبط بالكلمه الموجوده في المربع الذي وصل اليه
- 6- ليست هذه اللعبه هي لعبه الحقيقه, ممكن ان تكون القصه التي نقصها مخترعه و ليس حقيقه , بشرط ان تكون معقوله و مقبوله من اللاعبين الاخرين.
- 7- يفوز باللعبه من يصل الى الرقم (65) , من يفوق الرقم نعمل الفرق بين ال (65) و الرقم الاعلى والفرق يكون هو رقم البدايه بالنسبه لنا في اللعبه الجديده.
- 8- من يكسب اللعبه يحصل على لقب ملك اللعبه و يستطيع ان يمارس سلطته على اللاعبين الاخرين. يستطيع مثلاً ان يقرر من هي اجمل قصه سردت من قبل اللاعبين اثناء اللعب و يستطيع ان يكافئ الراوي و له حق خيار المكافئه المناسبه ؛ او ان يسأل الملك كل لاعب سؤال فضولي – مع الزامهم بقول الحقيقه؛ او من الممكن ايضا" ان يسأل و يطلب استفسارات من اي لاعب عن قصته التي رواها خلال اللعبه والتي فيها نوع من الفراغ و عدم الدقه, كذلك من الممكن ان يطلب غناء اغنيه مرتبطه بنوع من الذكرى .

9- يستطيع اللاعبون التفكير في تغيير بعض الأشياء في اللعبة و تكوين منها لعبه خاصه بهم,حيث تبقى مرتبطه بتاريخ مجموعه مميزه من الأصدقاء , و صف واحد, رحله معينه, امسيه من امسيات الشتاء.

5- الأشياء

أشياء ملموسه في حياتي, ماضي و حاضري, ذكريات عائليه, أ و دميّه عندما كنت صغير / ه , صورته, ثوب . أو شيء لا يستطيع ان ا بتعد عنه. مع اي مناسبه مرتبط ؟ بمن يذكرني ؟ من هي ؟ و لماذا, هل هذا الشيء مهم بالنسبه لي ؟

6- كلمات

جمله معينه بقيت في ذهني, تذكرني بشكل فوري بشخص ما, ود, او موقف سلبي, او خوف او شيء جميل . كانت حكاية, اغنيه, مثل ..ز من كان يقولها, متى ؟ كيف كان شعوري ؟ و كيف هو شعوري الآن ؟ (... اشعر بانها موجوده ...)

7- استرجاع أحواله الشخصيه

هذا التمرين يتطلب وقت طويل, يجب ان يكون على مرحلتين مختلفتين : الأولى سريعه, الثانيه.... من الممكن ان تكون بلا نهايه!
في البدايه نقرأ الكلمات المتتاليه بسرعه و نعلم باشاره ما تلك الكلمات اللواتي يذكرنا بحاله معينه مررنا بها. بعدها نذهب لنتفحص الكلمات اللواتي علمناها باشاره معينه, وعلى كل كلمه من تلك الكلمات نستطيع ان نبني قصه : "صير, قصير جدا", "طويل , طويل جدا"....

.....
.....
.....

8- هدايا

كل وحدي منا كان له معلمين كثيرين في حياته. أشخاص أ كسبونا اشياء مهمه,حتى بدون ان نشعر بذلك احيانا". لكن نتذكر هدايا حصلنا عليها, هذا يذكرنا بوجوه لم نكن نتوقع ان تخطر ببالنا ابدا".
هنا أيضا", يفضل الا جابه السريعه, حيث نكتب الاسم الذي يخطر ببالنا بجوار الهديه. شيء مهم :
من الممكن ان تكون الهديه من انفسنا ! لذلك بجوار الهديه اكتب "أنا ". في الواقع ...
اشياء كثيره بنيناها لنا بانفسنا, بعد كثير من التعب .

من اعطاني الخيال.....

من اعطاني..... القوه

من اعطانيالعناد.....

من أعطاني حب الاستطلاع.....

من اعطاني ألمرح.....

من أعطاني ألحذر.....

من اعطاني ألشجاعه.....

من أعطانيالقدره على التغيير.....

من اعطاني..... القدره على أ لتحليل.....

من اعطاني الرغبه في الحياه.....

من اعطاني

بطبيعة الحال بعد ان عملنا هذه القائمه , من يريد ان يكتب حكاية عن " من اعطاني شيء " .
الوضع , الفتره ازمنيه, تفاصيل الشخص, شعورنا في تلك اللحظه, او شعورنا الآن, أو انه شخص
نتبادل اللقاءات معه.

هذا التمرين , في بعض المرات يجعلنا نرغب في الاتصال مع شخص او عدة اشخاص تذكرناهم.
ممكن ان تكون فرصه لأرسال رساله(من الممكن ان تكون هذه الرساله فرصه لقول اشياء نود
ان نقولها منذ زمن, شكر, حوار مشترك, ابتسامه).

9- أوقات القمه

في حياتنا نمر بفترات سعاد كبيره و رضا, و فترات تعاسه عميقه. اوقات نشعر فيها باننا في قاع
بئر مظلم و بدون امل في الخروج منه.
سرد/ كتابة الذي نتذكره و نصفه باوقات " القمه " : الوضع العام, الاماكن, الأشخاص , كيف كان
شعورك و لماذا. ممكن ان تكون اوقات نجاح أو فشل .
تشعر بانك/ي " تخرج من قاع البئر " تحدث كيف استطعت ان تخرج, اي استراتيجيه استخدمت في
الخروج.
ممكن ان تكون فتره طويله او يوم واحد فقط . بعيده في الماضي , او حصلت قبل ايام قليله.

10- الأعجاب

هناك اشياء , اشخاص , اماكن, حفزت في انفسنا , في اوقات معينه, احاسيس انبهار. ممكن ان
تكون باعجاب كبير. الأعجاب في بعض الحالات يولد الحب, لتلك الاماكن , تلك الاوضاع, الخ.
تحدث متى حصل لك. ممكن ان يكون خلال سفر, او امام تحفه فنيه, أو مشهد لقريه صغيره , في السينما , عند
سماع نوع معين من الموسيقى, عندما نتكلم مع شخص, عندما نقرأ كتاب.

11- محطات و تغيرات

حياتنا هي عباره عن مجموعه من التغيرات, جسور رمزيه تمكنا من العبور من ضفه الى اخرى
, من وضع الى اخ. أحيانا" تكون المحطات بطيئه و على مراحل , مثلما يحصل في حالة انتهاء
علاقه ما؛ أحيانا" تكون سريعه و مفاجئه, هذا يحصل عندما تنتقل الى مدينه اخرى, نغير البيت,
العمل و كل حياتنا اليوميه. هناك مراحل عاديه و تعليميه (مدرسه جديده ,
الدبلوم, الشهاده العلميه, الزواج) هناك مراحل حداد شديد ايضا" (الطلاق , فقد انسان
عزيز, مرحله مرض). . تغيرات عشوائيه, تغيرات اراديه , مثال على ذلك عندما نقرر أن
نغير عملنا أو على الأقل صاحب العمل.

هنالك اشياء صغيره لكنها ذات معنى : شراء سياره جديده , او شئ ما نفكر بشرائه منذ مده طويله. اشياء صغيره لكنها تجعلنا نشعر باننا اشخاص نختلف عن الماضي. هناك تغيرات مثيره وذات شعور عميق , ممكن ان تكون نابعه نتيجة سفر, أو جراء لقاء اشخاص عرفونا على عالم و اشياء جديده. بعض المرات المحطات تاتي من خلال قراءة كتاب معي, حيث يعطينا دفعه داخلية, و تفتح لنا افاق جديده في نظرتنا الى العالم . قائمة الأمثله ممكن ان تستمر , لكن هذا ليس مهم. أكتب انت الآن و على الدفتر –الكتاب- قصه حياتنا, أهم التغيرات التي تتذكر انك عشتها. كيف , متى حصلت, لماذا. كيف كنت قبل ذلك, و كيف اصبحت بعد ذلك.

12- لحظاتي التاريخيه

حاول ان تفكر, وان تكتب , ما هي اللحظات "المميزه" التي تتذكرها من حياتك, ضعها بتسلسل زمني , اختار منها ان امكن سنه واحده, تبدأ باسترجاع الذكرى الأبعد (في العاده ثلاث سنوات). تستطيع ان تضع ما تريد : شئ ما حصل لك, او شئ رأيته, شخص قابلته, شئ تأثرت به حصل لشخص ما, تغيرات عشتها في عائلتك.... أي شئ, تشعر انها كانت حاسمه في حياتك في تلك الفتره.

عندما كان عمرك 3 سنوات
عندما كان عمرك 4 سنوات
عندما كان عمرك 5 سنوات
عندما كان عمرك 6 سنوات
عندما كان عمرك 7 سنوات

نكمل هذه الطريقه لنصل السن الذي نحن فيه في هذه الساعه, حيث نحاول ان نبحث عن العناصر المهمه في عام, او عامين.

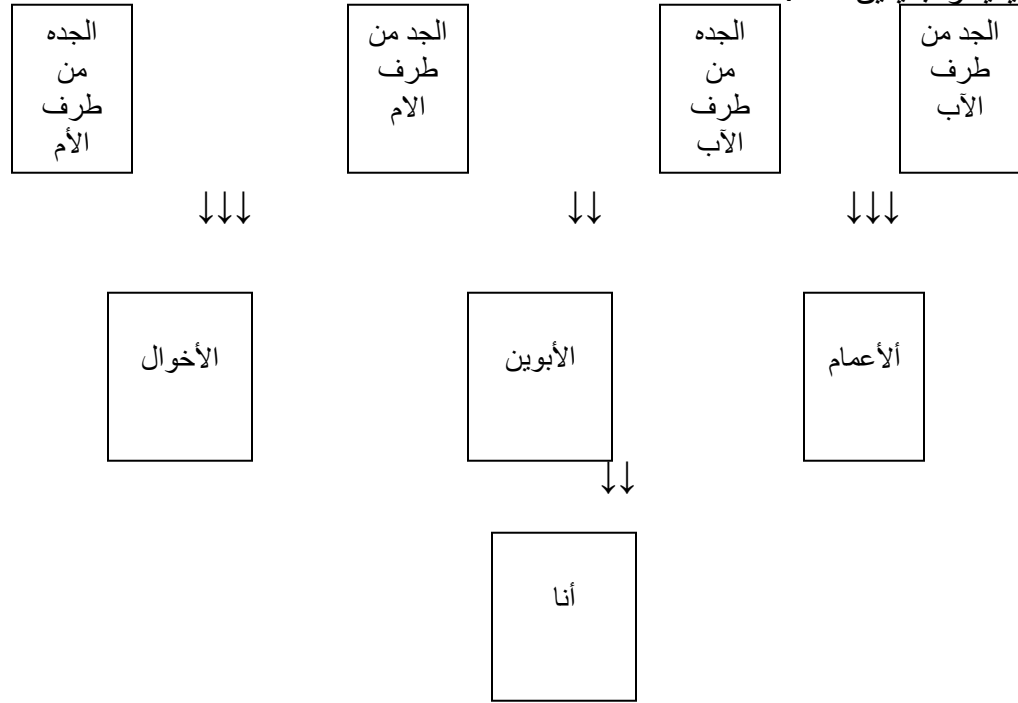
13- الأقدار

ليس كل الذي يحصل يكون بمحض الصدفة, او من ارادتنا.توجد لحظات من اممكن ان نتصور فيها تحالف مثير للاهتمام بين الصدفة و الاراده, كأنهما متفقتان, ضدنا او لصالحنا . هنالك لحظات , على العكس, نستخدم طاقتنا لعمل شئ ما او لمنع و قوع الشئ نفسه, في النهايه لا تحصل او تحصل.

في كلا الحالتين, نشع و كانه لدينا احساس بانه هناك " مشروع القدر " طريق مرسوم. حاول ان تقص اذا وحدت لك اشياء شبيهه, التفاصيل. الاحساس الذي شعرت به و تشعر به حالياً". بماذا تفكر, كم تعتبر ان هذه الاشياء اثرت في حياتك الصدفة, الاراده, القدر.

14- شجرة العائله

ارسم شجرة عائلتك , بحيث تحتوي على اسماء الاشخاص المتوفين , او الذين لا تعرفهم لانهم يعيشوا بعيدين عنك.



هكذا تضع اخواتك و اخوانك, اولاد الأعمام و الأخوال, اولادك , احفادك, او جد الوالد... تستطيع اذا اردت, ان توضع بعض الصور. او تدخل الاماكن المختلفه التي يعيش فيها الاقارب, والتي من الممكن ان تكون قري, مدن او دول مختلفه. هنالك اشخاص نشعر انهم من العائله حتى لو لم يكونوا من العائله حقاً حيث نضيفهم الى شجرة العائله. بطبيعة الحال لا نستثني الحيوانات! مرات عديده هذه الحيوانات ترافقنا في حياتنا لسنوات عديده و عندما تتركنا تسبب لنا كثير من الالم و الداد على فراقها. حتى في هذه التدريبات نستطيع ان ندخل اشخص نعتبره مهم بالنسبه لنا . (نعمله لنفسنا ولا احد يستطيع ان يسائلنا عن ذلك!). بلا شك هو تدريب جيد, في كثير من الاحيان يجعلنا نعمل "مقابلات" مع الأقارب من اجل السؤال عن بعض الأسماء التي لا نتذكرها , او لا نعلم اين هي, كم عدد اولاد العم الموجود في الولايات المتحده..... من الممكن ان مسلي جدا , و كثير يحمل لنا مفاجئات غير متوقعه.

15- أرخبيل من الجزر

ماضيها و حاضرها مكون من عدد من " أرخبيلات" كل واحد منها مكون من عدة جزر صغيره, صخور, اماكن تبعث الراحة, ممتعه, مليئه بالمخاطر , على كل الاحوال , كثيرا من الاحيان دورنا يختلف بشكل كلي , نقوم بادوار مختلفه.

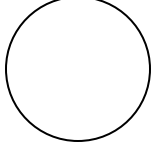
نحاول ان نرتبها, و نصفها, و نصف طبيعتها, و نقول كيف نجد انفسنا فيها, و كيف "نغوص" بين ارجييل و اخر, بين جزيره و اخرى.
أمثله: ارجييل العمل, ارجييل الصف, ارجييل العائله, مجموعه تطوع , المجموعه التي اعمل معها المسرح, ارجييل اصدقاء الرحلات و العطل,....

16- دائرة الأصدقاء

على دفتر حياتك,

ارسم دائره

اكتب بداخلها جميع اسماء الاشخاص الذين لك علاقه معهم او التقيت بهم خلال حياتك
والذين هم عزيزين عليك
والذين تتمنى ان لا تنساهم ابدا"



17- المراحل

لقد و صلنا الى الطريقه الكلاسيكيه و المتعارف عليها في كتابة قصتنا, والتسلسل الزمني. من يواظب على هذه الاشياء, يستطيع ان يكتب "كتاب" عن حياته. كتاب يحتوي على عدد غير محدد من الصفحات: 200,100,10...
والذي غالبا", لا ينتهي المؤلف من مراجعته و تصحيحه, لأنه تاتي افكار جديده, اشياء للاضافه او التغيير و افاق جديده وبالتالي تحليل جديده.

من الممكن تتبع المراحل المتعارف عليها, الطفوله- الشباب – النضوج – الشيخوخه, لكن بداخل كل مرحله نعرف و ندخل عده مراحل جزئيه . على سبيل المثال مرحله المدرسيه ,العلاقه مع الأبوين و الأجداد, منذ الصغر, اللعب مع الرفاق؛ ألعائله, الوضع المادي و الوضع على صعيد العلاقه بين افراد الاسره؛ ألمدرسه الثانويه أو العمل أوفتره العشق, الخطوبه و الزواج, او الجامعه, انتظار و ولاده المولود البكر, السفر.....الخ.

حاول ان تعطي عناوين لكل موضوع تكتبه, حيث يعرفوا ما هو المهم بالنسبه لك, الشيء الذي تجد نفسك فيه, في الفتره المذكوره, من الممكن ان تكون جملة من الموضوع.
في النهايه, من الضروري ان اعطاء اسم لكل العمل , اذكر عمل صديقه : " شجره كمثرى بلون الصدى" . كان العنوان ذكرى لصوره في فترة الطفوله, و التي بقيت في مخيلتها , لأن تلك الشجره بقيت شيء مهم في حياتها.
نحاول ان نتمتع بحريه مطلقه في النمط الذي نختاره. يجب ان نتذكر انك لا تكتب كتاب للنشر , او شيء حتى يقرأه الاخرين, من اجل ان يقيموا عملك. انت تكتب لنفسك . تستطيع ان تكتب ما تريد و كما تريد, حتى لو ارتكبت بعض الاخطاء اللغويه, لا أحد يمكنه ان يعطيك علامه على عملك!!!
تستطيع ان تكتب بالصفه الاولى او الثالثه, تستطيع ان تروي على لسان شخص اخر, كما لو انك تكتب حياة شخص اخر, ممكن ان نكتب على شكل رساله, والتي نوجهها الى شخص معين, موجود او غير موجود. ممكن ان تتبع تسلسل زمني او "قفزات", يعني ان نرجع الى الماضي بين الحينه و الاخرى. ممكن ان تكون على شكل فيلم وثائقي, حيث من الممكن ان نستخدم فيها اجزاء من قصائد الشعر. النمط هو تفصيلي الى حد كبير لشخصيتنا و عن حالتنا الجسميه. لهذا السبب لا يوجد واحد صحيح و واحد غير صحيح, لكن لك و احد شيء خاص بهو والذي يشعر بانه الافضل له.
عندما تنتهي من عمل كتابك , انت الذي تقرر ان يقرأه أحد ام لا.

18- وصف الذات

هذا تدريب اصعب من التدريبات الت ذكرناها. حتى هنا ذهبنا الى البحث عن الذكريات, لنجمعها. الآن, نريد ان نوصف مجموعه الاشياء – أي انت _ بطريقه امينه و موجزه و سريعه.

لأيس المطلوب هو البحث عن الحقيقه, والتي نعرف انها غير ثابتة لكنها دائما " متغيره و كل واحد له حقيقته , لكن جرب ,في اقل من عشر دقائق, ان تصف نفسك , و كيف ترى نفسك, الصفات او العيوب التي تقول انك تمتلكها, الاشياء التي تحب ان تعملها أو الاشياء التي تحلم وتتمنى ان تعملها, ما هو حكمك على حياتك حتى هذه اللحظة.

19- التشبيه

حاول ان توجد شيء او اكثر تشبه به حياتك, او مراحل معينه منها, او وضعك الروحي و الجسدي.

20- رسائل في القاروره

انت في البحر . معك قاروره و قطعه من الورق تستطيع ان ترك الى المالا نهايه تحيه, عتاب, صورته قصيره تتكلم باسمك او عنك . من الممكن ان تكون جمله, قصيدة شعر, رسمه, فكره عابره , نشيد و طني, شيء له وزنه يمثل كيانهك و وجودك, و تترك للعالم و تقول له من انت و من كنت.

هذه التدريبات اخذت من كتاب للسيد دوتشيرو ديمتريو بعنوان " لعبة أحياء " . ميلانو 1997

الجزئ الثالث
الكتابه عن الذات في سياق التعليم المدرسي
ارشادات للمربين

كما ذكرنا في الجزء الأول من هذا البحث، الكتابة عن الذات انتشرت بشكل واسع، تعتبر عملية كتابته شخصية، اجتماعية، بحثية، بالإضافة الى كونها عملية تربوية، للشباب و الأطفال. سوف نعطي بعض الارشادات لستخدامها في السياق المدرسي. قبل كل شيء من المستحسن ان نذكر ان للمدرس الذي يريد ان يتبنى هذه العملية كطريقة عمل في المدرسة (مثل المربي في الاوقات الحرة او في الظروف الصعبة) يجب اولاً ان يتحدث عن نفسه و يطبق قسم كبير من التمارين المذكورة سابقاً على نفسه .

ذلك ضروري حتى نستطيع ان نطبقها على اشخاص اخرين: يجب "ان نكون قد مررنا بالتجربة". كل شخص يستطيع ان يعطي الطابع الذي يراه مناسباً على كتاباته. من الممكن ان تكون شخصيه، و مهنيه ايضاً، و هو ان يقوم الشخص بان يكتب بتفاصيل عن عمله (أي مدرس انا؟ متى وكيف بدأت؟ ما هي توقعاتي؟ ما هي اهدافي؟ ما الذي حققته و ما الذي لم يتحقق؟ الخ....)

القاعده الثانيه (التي لن نمل من ذكرها) و التي هي عندما يتكلم احد يجب على المستمعين ان يمتنعوا عن الحكم عن الكلام الذي يسمعون. الانتقال من الكلام عن الذات الى النميه صعب جداً. الشخص الذي يتكلم (مهما كان سنه) عليه ان يشعر بان الجميع يسمعه و الجميع يشاطره افكاره ولكن حديثه غير قابل لأصدار أحكام المستمعين. لذلك ليس من المهم ان يكون المستمع موافق او غير موافق مع ما يسمع. يجب عليه ان يتحكم بمشاعره تجاه ما يسمع من حديث. هذا نظرياً سهلاً، لكن عملياً صعب جداً. في مجال التربيه، نفكر ان الشاب بطريق حتميه هو الذي يجب على البالغين ان يعلموه الحياه. صعب جداً على المعلم ان يستمع الى طلابه او ان يقرأ ما يكتبونه بدون ان يدخل في تفاصيلهم الشخصية و المعنويه.

هذا تدريب مهم جداً بالنسبه للمعلم، من اجل قبول الآخرين، و يعمل على ان يكون كل شخص يعبر عن ذاته فعلاً. من خلال الكتابات عن الذات، على المعلم ان يساعد الطلاب على التعبير عن ذاتهم، و ليس التعبير او الكتابه عن الاشياء التي يفضلها المعلم نفسه، يستطيع ان يتعرف على احلامهم، يساعدهم على اكتشاف قدراتهم، التغلب على صعوباتهم، رؤية الشمس خلف الغيوم. يجب عليه ان لا يرسم طريق غير موجود و وهمي لهم.

قاعد مهمه، تهمل في بعض الاحيان لكنها مهمه، و هي الخصوصيه. عندما تكون الكتابه عن الذات مستخدمه في مجالات لأكثر من شخصين، يجب عمل "عقد". أي ما هي الاشياء التي يستطيع ان يقرأها او لا يقرأها. لا احد يجبر على ان يسمح للآخرين بقراءة كتاباته، الفتى و الفتاه الذي يكتب الاشياء وفي راسه ان معلم معين فقط هو الذي سوف يقرأها، من المهم جداد ان لا نخيب ظنه. بعض التمارين او الالعاب التي عرضناها سابقاً، من الممكن ان تساعد شخص ان يقول اشياء من الصعب ان يقولها علانيه. هذا يجب ان يحترم. اذا صارح طالب معلمه، من خلال الكتابات التي يطلع عليها، يستطيع المعلم ان يتعرف على طبيعة الطالب، ومشاكله، احلامه، خوفه، احساسه بان الآخرين افضل منه، من الممكن ان تكون هناك مشاكل عائليه، الخ. الفتى او الفتاه يجب ان يشعر بان المعلم هو حليفه له، و ليس فاحص له. على الأقل ليس فس هذا لسياق. هناك فرق بين المواد المدرسيه، اللغه، و الكتابه عن الذات. هذا يأسس علاقته، ومن المهم ان تكون هذه العلاقه واضحه منذ البدايه.

هذه الأسس , ليس فقط صالحه لعلاقة الطالب و المعلم , لكنها ايضا صالحه لعلاقة الطلاب بعضهم ببعض. عندما نتكلم مجموعه من الاشخاص عن الاشياء الشخصية , على الفتيه ان يتعلموا (هذه الاشياء تساعدكم في ذلك) ان يستمعوا بهدوء, بدون مقاطعه, بدون اصدار احكام , بدون صحك او تشبيهات. هذا النوع من الحوار يساعد في التعلم و قبول الآخرين على طبيعتهم , وبالتالي قبول الغير) الذي هو من العناصر المهمه للتربيه على اليمقراطيه و التعايش بسلام). ادراك و فهم ان ان لكل شخص ردة فعل مختلفه حتى لو كانت الظروف متشابهه, و ليس هناك فقط وجهة نظر واحده , وليس هناك حقيقه و احده مطلقه. هذه المقارنه تساعد كل شخص كل مشترك على ان يتروى , و اعتبار ان هناك اكثر من وجهة نظر, هناك اكثر من احتمال للاختيار لأنفسنا ايضا". هذه المرحله تتمتع بصفه التكوين الذاتي للمجموعه, لأن الذي يعتبره الافراد في النهايه , سينبع من خلال التبادل و التمعن , و ليس من تعليمات خارجيه , مثل الصفات الجاهزه للتنفيذ .

سوف نرى بعض الاعتبارات لسياقات مدرسيه مختلفه , ابتداءا من

المدرسه الابتدائيه :

عندما يبدأ الاطفال بدراسة التاريخ و الجغرافيا , يبدأ بالعهده من عالم الاطفال به, بيته, عائلته,.... : البيئه المحيطه به : الطرق المحيطه بالبيت, القرية, البقالات , الحرف, من يعمل و ماذا, الأعمال الصباحيه و المسائيه,..... و من ثم نتوسع قليلا : المدن الأخرى , اقليمي , بلدي , البلدان الأخرى

اذن, نبدء من السيره الشخصية . قصة الطفل, من خلال الرسومات و المواضيع , الخرائط الجغرافيه المرسومه من قبلهم, الخ ... هذا عمل حساس , والذي فيه كثيرا" ما يواجه الأطفال صعوباتهم الأولى في مقارنة انفسهم مع الاطفال الآخرين من نفس الجيل, المعلم يواجه اشكالات في ادارة الصعوبات حتى وان كانت صغيره .

في بعض الأحيان هنا لك معلمين يرجعون الى طرق قديمه للتغلب على هذه الصعوبات , حيث يبدأ التاريخ مع الأطفال مباشرة من الانسان البدائي , هذا صعب بالنسبه للأطفال حيث من الممكن ان لا يستوعبوا فكرة تعريف الزمن و الفراغ. هناك ايضا" بعض المعلمين يخلق داخل الاطفال معاناه و صراع داخلي , مثال نموذجي على ذلك هو ما يحدث مع كثير من الاطفال الذين لا يستطيعون ان يرسموا تركيبة عائلتهم لان احد الوالدين متوفى, او الوالدين مطلقين , او ان يكون الوالدين منفصلين و يعيشوا مع اشخاص اخرين, حيث من الممكن ان يكون لهؤلاء الاشخاص اولاد , وبالتالي يصعب على الطفل ان تبدأ و اين تنتهي عائلته .

هناك حالات لنساء يعشن لوحدهن , اطفال لم يتعرفوا ابدا" على والدهم. اتذكر طفل رسم امه وزوجها الجديد , حيث المعلمه اخبرته بدون مقدمات بان لا يرسم زوج الام لانه ليس والده الحقيقي. ومثال اخر هو لطفله عمرها عشر سنوات قامت برسم صورته لوالديها و اخاها الصغير , في نفس يوم زفاف الوالدين. المعلم على الفور قال لهل" ليس هكذا, عندما تزوجوا انتم لم تكونوا مولودين". في هذه الحاله المعلم لم يقدر حساسية الموقف فقط , لكنه ايضا" اثبت نوعا" من الغباء لان الوضع كان كالتالي: الوالدين كانوا يعيشون مع بعض منذ 20 سنه ولم يكونا متزوجين, لكن عندما تزوجا كانت الطفله معهما و احتفلت بالزفاف معهما.

التكلم في قصص الاطفال هو شئ صعب و معقد , هذا لا يعني لمعلمي المرحله الابتدائيه ان

" تجنبه افضل " . على العكس يحتاج الاطفال ان يعبروا عن وضعهم النفسي , و يحتاجوا (ولهم الحق) ان يجدوا المسانده و مساعدة الكبار الموجودين حولهم. و وظيفة المدرس في هذه الحالات ان يكونوا لهم الاحترام و مره اخرى عدم اصدار احكام مطلقا". من الممكن ان اصدار احكام و انتقادات تسبب جروح عميقه في نفسيه الطفل, و هذه الجروح تبقى و وعندئذ الحوار يصل ال طريق مسدود , الطفل يدرك انه لا يستطيع ان يثق بالكبار. رسومات الاطفال هي كتابه عن ذاتهم . و يجب ان نضعهم في عين الاعتبار . الرسومات هن ايضا المرايا التي تعكس ما هو بدخلهم. هن ايضا" الادوات , للمعلمين و المعلمات , من اجل فهم الصعوبات التي يوا جهها الاطفال و البحث عن طرق مناسبه لمساعدتهم. لكن يجب التحدث , وعدم تجنب المواضيع , اذا تجنبنا موضوع معين بسبب الخوف , لان الشخص البالغ لا يعرف كيف يواجهه , هذا يعني ان الطفل يترك لوحده. يجب البحث عن المعاناه التي يكمنها الطفل في نفسه . و العمل على ان يعبر عنها : بهذه الطريقه, يشعر انه اخف , يعرف ان احد يشاركه همومه , و يقف الى جانبه. لهؤلاء , استخدام الكتابه عن الذات شهد في السنوات الاخيره عدة تجارب حتى في المدارس الابتدائيه, خاصه التي فيها ظروف صعبه: حيث يوجد نسبه عا ليه من المهاجرين , وبالتالي اطفال من عدة اماكن مختلفه , مع صعوبة التأقلم , اطفال عاشوا صعوبه التغير المفاجئ: انتقلوا من بلد الى اخر , حيث يتكلم الناس لغه اخرى , الناس يختلفوا عن الناس المعتود عليهم , او او ضاع اجتماعيه صعبه متعددة الاسباب. الكتابه عن الذات ومثلما ذكرنا , تساعد في تحليل المشكله, و البحث عن حلول مناسبه لها.

بالنسبه للمدارس الاعداديه وا لثانويه من الممكن استخدام جميع الالعاب و التمارين التي رايناها سابقا" , مع امكانيه تكيفها اذا اقتضى الامر . بشكل خاص يجب البحث عن المواضيع المناسبه للفئه العمريه والاخذ بعين الاعتبار مشاكل المراهقه: اعتبارات حول اصدائه و علاقه مع الاخرين من نفس الفئه العميه, التوقعات بالنسبه للدراسه و المستقبل, تفهم الحب و مشاكل الجنس الاخر, و الحياه , والقيم الاجتماعيه, مثل التضامن, حقوق الانسان , الايمان و العقيده, (يجب ان نتوقع كل شئ ! كل شخص يستطيع ان يعبر عن نفسه, حسب معتقداته أو علمانيته) , الحفاظ على البيئه, الخ

الكتابه عن الذات في المدارس الثانويه ممكن ان يدخل في اطار تعليم المواد الادبيه لعدة سنوات, بهذه الطريقه يستطيع الطلاب ان يحتفظوا باعمالهم و يكون شئ جميل ان يراجعوا و يطالعوا بعد الانتهاء من المرحله المدرسيه دفاترهم و مذكراتهم و كتب حياتهم, الدرب الذي ساروا عليه و كيف يتطلعون الى الذي ينتظرهم .

The Autobiography of Malcolm X -- by Malcolm X, et al; Mass Market Paperback

Gandhi An Autobiography: The Story of My Experiments With Truth Beacon Press

Long Walk to Freedom: The Autobiography of Nelson Mandela Little Brown & Co

My Land and My People: The Original Autobiography of His Holiness the Dalai Lama of Tibet - Warner Books

Survival In Auschwitz - by Primo Levi
Touschstone Books

Hard Times: Force of Circumstances, 1952-1962 (Autobiography of Simone De Beauvoir) Marlowe & Co

Daughter of Isis: The Autobiography of Nawal El Saadawi
Zed Books

Keeping Faith: Memoirs of a President, Jimmy Carter
University of Arkansas Press

Every Second Counts, Lance Armstrong
Broadway Books

The Downing Street Years, Margaret Thatcher
HarperCollins

لمحه عن المؤلفه

سيلفيا مونتيفيكي مولوده في مدينة بولونيا (ايطاليا), عام 1962 , مربيه, ماتيه , مصوره. ناشطه في مجال التربيه
عل ترسيخ فكرة السلام ومناهضة العنصريه, عملت لسنوات طويله في عدة بلدان افريقيه تعاني من الحروب. من
عام 2000-2002 درست معهد تاهيل في الكتابه عن اذات, وقامت بجمع قصص عن الحياه في ايطاليا و الخارج (
من بينها: قصص لاجئين من جبهة البوليساريو 2002). حاليا" تعمل في رام الله كخبيره تربيه و مديره لمشروع من
قبل مؤسسة

تر دس هومس – ايطاليا و بيسان – فلسطين, و المشروع ممول من الاتحاد الاوربي. كثير من كتاباتها , بالاضافه الى
كتاباتها من فلسطين من الممكن (فقط باللغة الايطاليه) تصفحها على العنوان الالكتروني

www.silviamontevicchi.it