

## التخيّلات الموجهة

تأليف: Matt Buchanan

ترجمة: إليس أغازريان

### الرحلة

من الضروري في هذا التمرين أن يجد كل واحد فيكم مكانا مريحا خاصا به. سأحكي لكم قصة: كل واحد منكم هو الشخصية الرئيسية فيها، أثناء الاستماع الى القصة، على كل واحد فيكم أن يتخيل أنها تحصل معه فعلا، لذلك يجب التركيز بشكل خاص على الحواس الخمس: حاسة اللمس، حاسة الشم، حاسة الذوق، حاسة البصر، حاسة السمع. لن تتحرك من مكانك أو تمثل القصة، هذا التمرين ليس من ذلك النوع الذي يتم التمثيل فيه. بدلا من ذلك، أنت ستستعمل حواسك عبر الخيال لتكتشف القصة.

من المهم جدا أثناء سرد القصة ألا تحدث أي صوت. لأن الجميع سيركز كثيرا للإصغاء إلى الأصوات في خيالهم والأصوات الواقعية ستجعل الاستماع صعبا. عليك ألا تتجول أو تلمس أحداً في الغرفة، فلتركز على حواسك بواسطة الخيال.

كي نبدأ القصة عليك أن تفكر بمكان خاص بك فقط، ربما يكون غرفة، أو إذا كنت تعيش في غرفة مشتركة مع آخرين عليك الاهتمام بالجزء الخاص بك، قد يكون المكان شرفة أو أي مكان في الخارج أنت تحبه. أنت ستقرر المكان الذي تختاره، ولكن يجب أن يكون مكاناً خاصاً ومميزاً بالنسبة لك.

تخيل أنك الآن في المكان المفضل، انظر حولك، انظر بإمعان، واستعمل حاسة البصر لاستيعاب كل التفاصيل قدر الإمكان - حتى تلك التي لم تلاحظها سابقا، قد تكون هناك شقوق صغيرة في السقف، إن كان هناك سقف، قد تكون هناك ألوان أو تراكيب لم تلاحظها سابقا. مدهش كم من الأشياء ترى كل يوم ولكنك في الواقع لا تراها. استمع الآن. لكل

التخيّلات الموجهة تقنية شبيهة بالإيماءات السردية، ولكنها تلقائيا بسيطة و«مركبة»، وهي تتشابه كثيراً مع بعض أساليب التأمل والاسترخاء، وتمارين التخيّلات الموجهة هذه تساعد الممثلين الصغار على اكتشاف الدور التخيلي للحواس الخمس في خلق جو للدور، حيث يتعلم الطلاب/ المشاركون الاسترخاء والتركيز الكامل، ويتعلمون التركيز على الجوانب الحسية والعاطفية في أداء الدور، بالإضافة لذلك فإن تمارين التخيّل الموجهة تساعد الطلاب في إبداع قصص يمكن تطويرها بأشكال أخرى، خاطرة، قصيدة، مسرحية ...

في عملية التخيّلات الموجهة لا يتحرك المشاركون عادة، يجلسون بهدوء وأعينهم مغلقة (قد يساعد تعميم الغرفة في ذلك)، ومن خلال إحساس عميق يجربون «قصة» التمرين، دون محاولة «تمثيلها» بأية طريقة. في أغلب الأحيان يصعب على المشاركين إدراك ذلك في البداية، وهذا يعتمد على الخصائص الفردية للمجموعة، وقد يكون من الضروري تغيير متطلبات التمرين، غير أنه حين تقتنع المجموعة بتبني المفهوم، فإنها تتجاوب مع ذلك بحماس.

إن أبسط طريقة لشرح كيفية عمل التخيّل الموجه هي تدوين ما قد نقوله للمشاركين في الصف أثناء أداء التمرين. وفي الوقت الذي قد أضع فيه تفاصيل قصصية، إلا أنه بالإمكان أيضا خلق تفاصيل قصصية في موضوع عام أو خاص، بشرط أن تشمل هذه القصص فرصا عديدة لتوظيف الحواس ومجال واسع للمساهمات التخيلية من قبل المشاركين.

(أثناء سردي للتمرين، أتوقف كلما كان ضروريا للسماح لحدوث الأفكار والمشاعر المرغوبة).

الرحلة الحقيقية، قد تجد أن إبطاء الزمن قد يكون ضروريا للحاق بالقصة، إذا كانت الرحلة قصيرة جدا، قد تجبر على إبطاء الزمن، ولكن معظمكم قد يحتاج إلى أن يسرع زمن الرحلة.

تخيل أنك الآن في بداية سفرك، لا أدري ماذا يجري هناك، سيكون مختلفا بالنسبة لك، ولكن أثناء سفرك استعمل حواسك الخمس: ما هي المشاهد التي تراها؟ ما هي الأصوات التي تسمعها؟ ما هي الروائح التي تشمها؟ ما هي المثيرات الجسدية؟ هل توجد هناك مثيرات تذوقية؟ حقا، جرب هذا الجزء من الرحلة. حسنا، هنا قد تحتاج إلى إبطاء الزمن، تخيل أنك قد قطعت نصف المسافة بالضبط الى المكان المقصود، هناك أنواع مختلفة من المواصلات ربما تكون قد اتخذتها، بينما قد تكون قد اتخذت المواصلات نفسها. مرة أخرى، استعمل الحواس الخمس: ماذا ترى؟ ماذا تتذوق؟ ماذا تشم؟ ماذا تسمع؟ ماذا تلمس؟.

الآن، تخيل أنك وصلت بالضبط إلى عتبة مكانك المقصود، قد يعني ذلك أشياء مختلفة بالنسبة لك، إذا كان للمكان بوابة أو إذا كنت أمام مبنى تقف خلف باب، تخيل أنك بالضبط عند البوابة أو الباب، أما إذا كان الموقع المقصود مجرد مكان عام -فلنقل صحرا- تخيل أنك في سيارة أو في وسيلة نقل أخرى وعلى وشك الخروج منها والدخول إلى المكان. على أية حال، قبل دخولك للمكان المقصود، توقف واستخدم حواسك مرة أخرى: كيف يبدو المكان من الخارج؟ كيف صوته؟ رائحته؟ باعتقادك كيف سيكون إحساسك في الداخل؟

حسنا، حان الوقت للدخول، ماذا ستفعل في الداخل، لا تعلم حتى أين أنت الآن، ولكن أثناء استغراقك بعض الوقت لاختبار هذا المكان الجديد، انتبه لما تقوله الحواس الخمس. قد يكون هناك العديد من المشاهد، والأصوات، والمشيرات الحسية،

والروائح، والأذواق للاختبار. أثناء أداء ما جئت لأجله، عليك التفكير للحظة، من آخر شخص تتوقع مقابلته/ها في هذا المكان؟ من أكثر

الأصوات المميزة في مكانك المفضل، حتى للمكان الهادئ أصوات إذا أصغيت لذلك فعلا، ربما تتغير نبرة صوت بيتك، ربما بعيدا هناك حركة مرور، لا أدري، يجب أن تصغي للأصوات المميزة للمكان الخاص بك، وانتبه للروائح، تقريبا لكل شيء في العالم رائحة خاصة، ربما لم تلاحظ أبدا روائح أمكنتك المفضلة، ولكن من المؤكد أنها مريحة وأمنة، انظر إن كنت تستطيع تمييز روائح متعددة، للخشب رائحة، للأرض رائحة، قد تكون رائحة مكانك المفضل مثل رائحتك تماما، تنفس رائحة مكانك المفضل. قد يكون هناك طعم حتى للهواء، حاول تفحص ذلك. الآن باستخدام اليد، حاول لمس أشياء متعددة في موضعك، تلمس طبيعة ومدى حرارة المكان، هل الأسطح خشنة أو ناعمة؟ دافئة أو باردة؟ رطبة أو جافة؟ حقا، اكتشف مكانك بحاسة اللمس.

الآن وأنت جالس في مكانك الخاص فكر في رحلة تود تحقيقها، فكر بمكان آخر تود الذهاب إليه، قد يكون مكاناً قريباً جداً أو على امتداد نصف العالم، يجب أن تقرر بنفسك وأنت جالس في موضعك، راجع نفسك كيف يمكن الوصول إلى ذلك المكان، بعضهم يمكنه القيام بالرحلة كاملة على الأقدام، البعض الآخر قد يحتاج إلى سيارة، وربما يحتاج البعض إلى طائرة أو قارب، وبحسب علمي، قد يحتاج البعض مركبة فضائية، ولكن عليك أن تفكر بانتباه حول كل الخطوات التي يحتاجها سفرك. فرضاً، إذا كان عليك أخذ طائرة، عليك أولاً أن تركب سيارة أو تاكسي يقلك إلى المطار، عليك أن تفكر بكل الخطوات اللازمة.

لقد قررت عمل الرحلة، حان الوقت لرزم أمتعتك، بما أنك فقط من يعلم إلى أين سيذهب وكم سيسغرق غيابك، أنت فقط من تعلم ماذا ستحتاج للرزم. إذا جهّز حقيبة سفرك أو أي حقيبة -أي شيء يبدو مناسباً - وابدأ بالرزم، أثناء وضع كل قطعة في الحقيبة عليك تفحصها

بعناية بحواسك الخمس: ما هو لونها؟

هل لها رائحة؟ هل هي خفيفة أو

ثقيلة؟ إذا تم هزها هل تصدر

صوتا؟ هل لها تراكيب

معينة؟.. ستأخذ وقتاً كافياً

لرزم الأمتعة بعناية.

الآن وقد أوشكت على بدء

الآن وأنت جالس في مكانك الخاص فكر في رحلة

تود تحقيقها، فكر بمكان آخر تود الذهاب إليه، قد يكون

مكاناً قريباً جداً أو على امتداد نصف العالم، يجب أن تقرر بنفسك

وأنت جالس في موضعك، راجع نفسك كيف يمكن الوصول إلى ذلك

المكان

من تقل احتمالية وجوده / **عندما تنتهي القصة، تنتهي بنفس الشخص المسترخي** /  
 ها هنا؟ في ذهنك، حاول **غالباً، ونطلب من الطلاب المشاركين عمل تمارين تمديدية**  
 تخيل شكل هذا الشخص، **لجعل الدم يتحرك مرة أخرى، وبعدها نتناقش**  
 وصوته/ها الخ...  
 انظر أمامك، لتجد ذلك  
 الشخص أو هؤلاء الأشخاص هنا!  
 تستغرب فعلاً لرؤيتهم، ولكنك لا تدري  
 إن كانت مفاجأة جيدة أم سيئة، لا تدري من هم  
 وكيف تشعر إزاءهم، قد تسرّر لرؤيتهم، أو قد تتمنى أن  
 يذهبوا بعيداً، أثناء رؤيتهم، ومحاولة مراقبة تفاصيلهم  
 قدر الإمكان، يبدأون بالحديث، كيف يبدو صوتهم؟ ماذا  
 يقولون؟  
 لا أدري إن كنت تجيب عليهم، وماذا يقولون. لا أدري ماذا  
 تفعل معهم، هذا الجزء من القصة راجع لك.  
 وأخيراً يغادر هذا الشخص أو هؤلاء الأشخاص، لا أدري  
 لماذا ولكنهم يغادرون، لا أعلم إن كنت قد تسببت في  
 مغادرتهم، لا أدري إن كنت تشعر بالسعادة أم بالحزن  
 لمغادرتهم، ولكن على أية حال، بما أنهم غادروا، تدرك أن  
 الوقت قد حان لمغادرتك أيضاً، أثناء مغادرتك للمكان،  
 عليك أن تلتفت حولك للمرة الأخيرة، حاول تذكر أكبر قدر  
 من المشاهد، والأصوات، والروائح، والمؤثرات اللمسية.  
 قلص الوقت مرة أخرى وتخيل أنك قطعت نصف المسافة  
 للبيت، أي مشاهد ترى؟ أي روائح تشم؟ أي أصوات تسمع؟  
 أي طعم تتذوق؟ بأي مشيرات تشعر؟  
 حصل خطأ ما، لا أدري ما هو فالأمر عائد لك، ولكنه أمر  
 جاد، لا أدري إن كانت المشكلة تتعلق بأمر تراه أم لا، قد  
 تتعلق المشكلة بصوت ما أو برائحة ما أو قد تشعر بشيء  
 ما... لا أدري. ولكن أياً كانت طبيعة المشكلة، أنت لا  
 تدري كيف يمكن حلها.  
 وأخيراً تتمكن من حل المشكلة، لا أدري كيف، هل يتعلق  
 علاجك للمشكلة بأصوات أو روائح معينة؟ ماذا ترى  
 وتشعر؟ على أية حال، بالتأكيد ستشعر بالسرور عندما  
 تسرع أو تبطئ الزمن مرة أخرى للبلوغ إلى مكانك المفضل -  
 المنزل.  
 قبل الدخول، حاول رؤية كم من التفاصيل تتذكر، ثم أياً

منها تتذكر بصواب بعد  
 الدخول، لقد كان يوماً  
 شاقاً، ولم تكن الرحلة  
 قصيرة، وأنت متعبون، ادخل  
 إلى مكانك المفضل ونم.  
 عندما تنتهي القصة، تنتهي بنفس  
 الشخص المسترخي غالباً، ونطلب من  
 الطلاب المشاركين عمل تمارين تمديدية لجعل الدم  
 يتحرك مرة أخرى، وبعدها نتناقش.  
 عادة علينا أن نعطي فرصة لبعض المشاركين أو كلهم  
 ليصفوا مغامرتهم بالتفصيل، نتحدث كيف أنه بالرغم من  
 سردي القصة نفسها للجميع، لم يكن لأي من المشاركين  
 القصة نفسها أو حتى قصص مشابهة، أنوه لهم أن القوة  
 المبدعة المسؤولة عن القصص التي عاشوها نابعة منهم وليس  
 مني، إذاً فالقصص تعود إليهم الآن وبإمكانهم استخدامها  
 بأية طريقة يريدونها، بإمكانهم كتابتها كقصص قصيرة أو  
 كمسرحيات أو قصائد، وبإمكانهم عمل صور منها، أو  
 كتابة أغان تتحدث عنها، بإمكان عمل أشرطة فيديو أو  
 تشخيصها في «سكيتشات».  
 أقول بصراحة أن هذه الطريقة من التخيل الهادئ هي غالباً  
 نفس الطريقة التي توصلني إلى القصص والتفاصيل التي  
 استخدمها في كتاباتي، غير أن الأمر الأهم هو نقاشنا  
 لكيفية تمكننا من استخدام حواسنا الخمس بفاعلية عبر  
 خيالنا.  
 عادة يستغرب المشار كيف انه تمكن من تذكر ومعايشة هذا القدر  
 من التفاصيل المتعلقة بالأجزاء المألوفة من قصصه - مثل «المكان  
 المفضل» - كما يستغرب من مدى حيوية الإحساس بالأجزاء الأصلية  
 من قصصه، (باستثناء الحالات التي يصعب فيها على  
 المجموعة أن تحافظ على الهدوء، فلا يتمكن أحد من  
 سماع أصوات القصص بوضوح، وهنا تبدو القصص متشابهة  
 أكثر من الحالات الأخرى، بما أن أصواتهم تكون قد أثرت  
 على بعضها، إذا حدث هذا علينا أن نتناقش في ذلك)  
 تزيد فاعلية التمرين إذا حُصص وقت كاف للنقاش في  
 النهاية.  
 هنا قصة أخرى أستعملها مع طلابي في تمارين التخيل

أثناء التسلق خارج الجحر، أحس بالأرض الجديدة تحت قدمي، استنشقت الهواء الخارجي، فجأة أشعر وكأن الشمس مشعة كثيراً وأني قد عميت، ولكن مع الاعتياد على الضوء، أرى أن الحفرة في وسط مجموعة كثيفة من الأعشاب، مثل مرج الحقل، أبدأ باختبار المنطقة حول الحفرة، أثناء الاستكشاف، أستخدم كل حواسي. أختبر الأشياء باستخدام البصر، الشم، اللمس، الإصغاء إليها وحتى تذوقها. أكتشف أن طعم البرسيم لذيذ، بعكس طعم إخوتي. حتى الآن، كنت قريباً من الجحر، ولكنني لاحظت شيئاً على الطرف الآخر من المنطقة المليئة بالأعشاب، لا أدري ما هو، ولكنه كبير جداً، يملؤني الفضول، أجتاز الحقل لأنظر عن كثب.

أثناء ذهابي، أحس بالعشب تحت قدمي، استنشقت هواء الربيع العذب، أتذوق أي نباتات جديدة أصادفها على الطريق. استمع إلى أصوات العالم الأكبر الذي اكتشفته، ولكنني لا أصرف النظر عن الشيء الكبير الذي أحببت رؤيته عن قرب.

أصل، وأختبر ذلك الشيء الكبير بعناية، اشتمه، إن كان يبدو آمناً، أتذوقه، انظر إليه بعناية، أصغي للأصوات التي يصدرها، وألمسه بعناية، أحاول التعلم قدر الإمكان من ذلك الشيء.

فجأة أسمع صوتاً من حول الأعشاب، لم أسمع ذلك الشيء قط، ولكن أدرك تلقائياً ما هو، إنها ماما، إنها تقول: «هيا، سنعود إلى الجحر!» اركض على العشب وأنزل إلى الجحر، حيث تبدأ أمي بتغطية سطح الجحر بالأعشاب والفضلات.

لقد أمضيت تقريباً كل حياتي داخل الحفرة، وقد كنت أشعر فيها بالدفء والأمان، ولكنني أشعر الآن أنه مظلم ومنغلق، أحد إخوتي يقف على رأسي، ولا توجد في الغرفة فسحة كافية للتحرك، ولكن على الأقل في الوقت الحاضر سأضطر للبقاء هنا، ربما لكي أستغل الوضع لأخذ غفوة.

الموجهة، أود أن تتذكر مرة أخرى أن بإمكانك دائماً خلق تمارينك القصصية كما شئت، المقدمة والنقاش في النهاية نفسهما. (قد تعمل القصة أيضاً كإيماءات سردية).

## الربيع

أنا حيوان في جحر صغير، أنا في الواقع حيوان قد ولد حديثاً، وقد عشت حياتي حتى الآن في الجحر، نزلت أمي إلى الجحر الخريف الماضي، وعندما حل الربيع وُلدت مع إخوتي، وبما أن الجحر يغمره ظلام حالك، لم أر أي شيء حتى الآن، في الواقع لا أدري حتى ماذا تعني الرؤية، ولكنني أستخدم أربع حواس لدي.

أحاول الإصغاء إلى أصوات الجحر، قد أسمع دقات قلب أمي، ودقات قلبي وقلوب إخوتي، ربما تصدر أصوات عنا جميعاً أثناء التحرك داخل الجحر، أحاول اشتمام رائحة التراب والجدران الرطبة، وتلك الرائحة المميزة التي تعني «ماما»، أحس بالجدران الرطبة المغلفة بكثافة، وأحس بإخوتي وأخواتي في هذا المكان الصغير.

قبل يوم تقريباً، تغير أمر ما، أخذت جدران الجحر تزداد رطوبة ودفناً، لا أدري لماذا، ولكن يبدو وكأن أمي تلاحظ التغيير، لقد حان الوقت لفتح الجحر، جاء الربيع، أصغي إليها أثناء تحركها نحو مدخل الجحر، أحس بالفضلات تضرب وجهي أثناء حفرها في المدخل المسدود للحفرة، أتذوق الفضلات التي تدخل فمي، لقد قامت أمي بفتح حفرة صغيرة للعالم الخارجي.

للمرة الأولى في حياتي، أبصر! انظر أمامي إلى الجحر ذي الضوء الخافت، للمرة الأولى، انظر لمن حولي - أمي وإخوتي - الذين قد أمضيت معهم حياتي حتى الآن، أتطلع للأعلى، إلى الدائرة الضوئية التي تكبرها أمي.

فجأة تختفي أمي من الجحر، لا أدري ما العمل، ولكن بعدها أسمع صوتاً غريباً، لم

أسمع قط صوتاً مشابهاً له، ولكن نوعاً ما أفهم ما المقصود

بالضبط، إنها ماما، إنها تقول: «هيا، أخرجوا من

الجحر!»

أنا حيوان في جحر صغير، أنا في الواقع حيوان قد

حتى الآن في

ولد حديثاً، وقد عشت حياتي

الجحر