

### 3. الحس المشعور (استمارة جملتي المفترضة) التعليمات

- 1 اكتب موضوعك, تستطيع تغيير كلمات الموضوع لاحقا.
- 2 انظر الى كامل 1. استمارة السطح(الطفو) أو 2. استمارة الحالة الحقيقية (المحتوى يتغير تبعا للدورة التدريبية). اشعر من جديد بالتجربة والتي عينتها كموضوعك اذا لم تكن قد انهيت كلا الاستمارتين. تابع الاحساس بالشئ المكتوب مع موقف لفهم كلية الحالة من دون التعبير عنها بالكلمات. عين الشعور أو الاحساس كشعور مع الاخذ بعين الاعتبار شعورك الداخلي. عن طريق فعل هذا, تستطيع ان تعرف الشعور. الشعور هو شعور معبر /احساس, ولهذا ندعوه الحس المشعور.
- 3 اسأل نفسك كيف تستطيع ان تعبر عن الحس المشعور. اكتب الأشياء التي تخطر في بالك مع شعور بأنك تنشر قصة جديدة أو شئ جديد يطفو بكلمات مقتضبة. هذه الكلمات يمكن ان تعبر بشكل افضل إن كانت صفات, فعل صفة, كلمات مقلدة(الكلمات التي صوتها أو طريقة لفظها تعبر عن معناها), كلمات ذات محاكاة صوتية. تستطيع أن تكتب اسماء, أفعال, أو ظروف حال ايضا. من المفضل ان تستعمل تعبيرات يمكن مقارنتها بشئ اخر. هذه العملية تهدف الى الاصغاء /المراجعة , وانه ليس من الضروري ان تصنع جملة كاملة. وايضا ليس هناك حاجة الى ان تكتب حتى يفهم الاخرين ما تعنيه عندما يقرأون. انه من الأكثر أهمية ان تشعر بعمق عوضا عن أن تكتب العديد من الأشياء.
- 4 تستطيع أن تستخرج عدد لا نهائي من الكلمات من الحس المشعور. ولكن بعد كتابة عدد كافي من الكلمات , تستطيع ان تنهي العملية عن طريق وضع «,,» في نهاية الكلمة. هذه النقاط تعني أنه لا يمكنك كتابة المزيد. يمكنك أن تترك بعض الهوامش في اطار الاستمارة. الشعور الذي لست متأكدا منه هو متوفر لتتم معالجته عن طريق اعطاء انتباه أكثر للأجزاء التي تعرفها جيدا والتي تشعر بهم. لا تستطيع معالجة أشياء لا تعرفها بشكل كامل. ضع خطا تحت كلمتين او ثلاث كلمات/عبارات تعتقد انها مهمة.
- 5 عبر عن الحس المشعور الذي تشعر به بجملة وحيدة عن طريق استخدام كلمة واحدة او كل الكلمات التي وضعت خطا تحتها. املا الفراغ, (هذا الشعور هو 【 】). في الاستمارة (الجملة التي انت على وشك كتابتها تدعى جملتي المقترحة). التعبيرات التي سوف تصنعها في هذه المرحلة هي تعبيرات مؤقتة. وسوف تقوم باصلاحها لاحقا. من المفضل ان تكون تستطيع صنع جملة تستطيع التعبير عن الحس المشعور بطريقة أو بأخرى. عن طريق صنع جملتي المقترحة, انه اسهل أن تستذكر الحس المشعور.
- 6 اختر كلمتين تريد ان تركز عليهما بشدة من التعبير الذي كتبتة في الفراغ, وضع خطا تحتهما. يمكنك ان تختار الكلمات التي تصف الشعور بشكل واضح او تشعر بحاجة لاستبدالها. في هذا الموقع, إن الحس المشعور يدل على الحس المشعور لتجربتك والتي تعتبر الموضوع في حالتنا هذه.