

الكتابة علاج

أ.د. لطيفة حسين الكندري

كيف نجعل من القلم صديقا ودودا لنيل مطالبنا المشروعة، وإدراك غاياتنا الطموحة؟ لا زلت أذكر أنني في يوم من الأيام تضايقت من موقف جعلني في حرج كبير... وفي وقت متأخر من الليل لازمت قلمي وكتبت مشاعري الغاضبة في تلك اللحظة تجاه صديقتي، وصغت عبارات تأنيب ممزوجة بالعتب والحب، ومقرونة بالمشاعر التي جالت في ذهني وخاطري... بعثت رسالتي إلى صديقتي عبر الهاتف في نفس الليلة... وشعرت براحة المصارحة وبعد أقل من ساعة انقلبت مشاعر الألم إلى أحاسيس مشتركة أشرفت معها معاني الصداقة صافية بهية. أصبحت هذه الصديقة بعد المكاشفة أقرب إلى قلبي وكانت استجابتها ومشاعرها وتدفق محبتها وجها جميلا باسم امتص كل الضيق الذي حاصرني وكدر خاطري... إن رسائل العتاب بين الأصدقاء والمحبين والأبناء قد تنير حياتنا وتجعلها تتبوأ مكانة أرقى.

كلنا لدينا السبيل السهل إلى استخدام تقنيات حديثة نستطيع استثمارها في التعبير بأدب عن مشاعرنا وتوصيل ما يلج في قلوبنا، وما يخرج منها من تغيرات ومخاوف وآلام... الكتابة أداة نورانية لتربية أنفسنا والتواصل مع من حولنا، وتحسين واقعنا. لا يتصور الإنسان ما تفعله الكلمة المكتوبة رغم بساطتها، هذا ما ألمسه مع أبنائي وطالباتي وعندما أقدم بعض الاستشارات الاجتماعية والتربوية عبر البريد الإلكتروني.

من عادتي أن أكتب بضعة جمل قصيرة لمن أحب وأبعثها في مناسبات وأحيانا من غير مناسبات فإذا بها ساحرة تفعل مفعول العسل في تحسين العلاقات، وشفاء النفوس، وزيادة المودة. الرسائل النصية الصادقة سريعة الأثر، بالغة الأهمية فهي لا تؤثر في الآخرين بل تشرح صدر الكاتب قبل أن تصل إلى يد القارئ لتمس شغاف قلبه.

الإيمان بقدره الكتابة وقوتها الشفائية الهائلة في علاج همومنا، وتبديد أوهامنا من الأمور التي قد نغفل عنا ولا نلتفت إليها ساعة العسر، ونعجز أن نجعلها حيلة للتغلب على العوائق التي تواجهنا، والآلام التي توجعنا. إن منافع الكتابة في الجانبين السيكولوجي

والسوسولوجي كثيرة جدا والتجارب الذاتية المتتالية، والدراسات العميقة تعزز هذا الاتجاه وتكشف شطرا مذهلا عن روعة الكتابة باعتبارها وسيلة رائعة لاكتشاف ذاتنا على نحو جديد ولعلاج أنفسنا، وكتابة الخلجات التي تسكن أعماقنا، وتسيطر على أعمالنا، وتصنع المشاعر المشتركة مع أولئك الذين تتصل بهم أرواحنا. ولكي تحقق كتاباتنا وكلماتنا مرادتها فيتعين أن ننتقي من الكلمات أعذبها وعلينا أن نركز على العبارات الأثيرة لنفوس من نخاطبهم، ونبرز بلا تكلف الجوانب النفيسة الرزينة في شخصياتهم. وفي المقابل ولكي تصبح الكتابة علاجاً لأعماق القلوب فلا بد من تجنب كثرة العتاب واللوم وسوء الظن، وأن نبتعد تماما عن تجريح الذات. لا شك أن التقليل من شأن المخاطب افساد لأي عملية اصلاح. كي تصبح الكتابة بلسما شافيا لا سما ناقعا. الكلمات الجارحة لا تورث إلا حقا، أما عبارات المودة تنعش روح التواصل الصحيح، وتُزهر سلاما وسؤددا، وقلبا نقيا.