

## سبب آخر يجعلك تحترف الكتابة!



يعتقد بعض الناس أن الكتابة والتأليف نخبويان، أو أن من يمارسهما ويقوم بوظيفتهما هم نخبة من المجتمع، ولا يعلم هؤلاء أن الكتابة والتأليف مشاع للجميع دون استثناء الصغير والكبير.. الغني والفقير، مشاع دون شروط أو هالات أو مقدمات، فمادمت قادراً على الكتابة وتجيد القراءة فإن المجال مجالك.. هكذا بكل بساطة.

وبطبيعة الحال فإن من يقتحم هذا المجال ويريد أن يقدم إنتاجاً أدبياً للناس، فإن هذا يتطلب منه المهارة في عدة جوانب حياتية مهمة قبل خوض هذه الغمار، لعل من أبرزها القراءة، فالذي يكتب يجب عليه المطالعة وهو ما يعني زيادة الحصيلة اللغوية وأيضاً المعرفة الثقافية، ويجب أن يكون ذا معارف متنوعة تساعد على الكتابة، كما توجد عدة جوانب أخرى يجب الحرص عليها لكل من يريد التوجه نحو هذا المضمار.

غني عن القول أن هناك أسباباً متنوعة تجعل المؤلف أو الكاتب يقتحم هذا المضمار، وتجعله يمضي الوقت الكبير من عمره وهو يشكل الكلمات، فضلاً عن الهم بنشر المعرفة والرغبة في تحقيق الذات لدى البعض، فإن هناك ثلة تجد في الكتابة مساحة لإيصال رسالتهم ومقاصدهم، والهدف في العموم هو فائدة الناس، ولكن الأسباب كما ذكرنا متنوعة ومتعددة ولا مجال لحصرها هنا، وعلى الرغم من هذا فإنني أعتقد أننا اليوم أمام سبب جديد وحديث ومختلف تماماً عن أي أسباب كنا نسمعها في ما مضى على ألسنة المؤلفين عندما يسألون عن سبب توجههم للكتابة والتأليف، وهذا السبب الجديد جاء في خبر تناقلته وكالات الأنباء العالمية، ويقول: ينصح علماء النفس بكتابة المخاوف والهواجس التي تنتابنا، انطلاقاً من أن الكتابة تسهم بنقل مخاوفنا من العقل إلى الورق، الأمر الذي من شأنه أن يساعد على تجسيد المشاعر والأحاسيس السلبية والعمل على مواجهتها والتغلب عليها، ويؤكد العلماء أن 20 دقيقة في اليوم كافية لاستعادة التوازن النفسي والثقة بالذات.

ولعل هذه الدراسة ليست حديثة بالشكل الدقيق، فقد عرف بين عدة مجتمعات أن بعض الناس يكررون الكلمات الإيجابية حتى يغمرهم التفاؤل، أو ما يسمى الحديث الإيجابي الذاتي، وهو الذي يعني أن يقوم الشخص بتعويض النقص الذي يشعر به في مجال الإطراء والمديح، ولكنه أيضاً ينمي قدراته الذاتية ويطور مهاراته، ولماذا نذهب بعيداً؟

فقد عرف علي نطاق واسع أن هناك منهجية علاجية تتمثل في الكتابة وإن لم يكن هناك اعتراف واسع بها، لكن مصطلح أو موضوع العلاج بالكتابة موجود بطريقة أو بأخرى، ونحن نعلم وقد يكون مر بنا أن عدداً من المؤلفين يصرح بالقول إنه يشعر بالراحة عند الكتابة، بل إن البعض قال بعد أن نشر روايته: إنه لا يحب قراءتها أو العودة لأي تفصيل فيها لأنها تذكره بأمور لا يريد تذكرها، وهذا حقيقي فهو بطريقة أو بأخرى أخرج بعض جوانبها من داخله ومن ذكرياته ومن عمق الألم الذي يشعر به، فمن الطبيعي ألا يحب قراءتها، وأعتقد من دون شك أن للكتابة وظيفة جوهرية غفلنا عنها مطولاً؛ وهي مساعدتنا في تخفيف آلامنا ومعالجة تصدعات قد تحدث داخل أرواحنا، وفي العموم فإن الكتابة خير وسعادة.