

(63)

دَوْن مَنَاعِبِكَ

قد يكون المرض أكثر مما نستطيع تحمله. إحدى الطرق التي تساعد على التعامل مع ما يحدث من غير أن يقهرنا بكتابة أفكارنا في (مفكرة شخصية). إن كتابة ما يحدث في حياتنا يساعدنا على تخفيف مستوى الضغوط التي نواجهها، وأيضاً يحسن حالتنا الصحية عموماً.

• • •

يقوم كيرك بتعليم الناس على تسجيل أفكارهم ومشاعرهم، والأحداث اليومية التي تحدث معهم، أو أي شيء يخطر ببالهم في المفكرة الشخصية. لا يعمل كيرك في مدرسة أو في كلية، ولكنه يعمل في مستشفى.

"تساعد الكتابة عن المرض أو عن الأحداث المؤلمة المرضى على التعامل وقبول ما يحدث معهم، وهذه الطريقة تقلل من الإجهاد والأرق. إن تغيير علامات الإجهاد النفسي في أجسامهم يحسّن حالتهم الصحية".

يتابع كيرك قائلاً: "يحتاج الناس إلى مكان لسماع الأصوات النابعة من داخلهم. تساعدك الكتابة على إيجاد حلول لمشكلاتك

المروعة التي تعيش بداخلك أكثر من اعتمادك على إجابات الآخرين. ومن خلال ذلك يتولد لديك إحساس بالقوة".

أياً كان نوع المفكرة، فالقواعد كلها متشابهة: لا قواعد على الإطلاق. "كلنا نعاني من داء اللغة الإنجليزية الأساسي"، يقول كيرك: "لا تهتم برؤوس الأقلام، وقواعد اللغة، حتى علامات الترقيم. فالمفكرة لا علاقة لها بالمدرسة أو بعلامات تقييمك. إنها من أجلك فقط".

يقترح كيرك البدء بتحديد وقت معين لكتابة كل ما يدور في ذهنك على الأقل لمدة ثمان دقائق. لست ملزماً بالنظر إلى مفكرتك يوماً". المفكرة الشخصية هي الصديق الذي ترغب به، والمكاملة اليومية واللقاء الذي يحدث من حين لآخر".



طلب مشروع البحث المعد في جامعة ولاية شمال داكوتا من الأشخاص الذين يعانون من حالات مزمنة مثل الأزمة الصدرية والتهاب المفاصل أن يكتبوا عن حياتهم في مفكرة شخصية مدة ساعة في الأسبوع. في الأشهر التي تلت بدءهم للكتابة، أظهر 47٪ من المرضى تحسن ملحوظ في الأعراض التي يعانون منها.

