



سبعة أساليب للتغلب على عُسر الكتابة

إذا كنت تُصارع مع عُسر الكتابة (عدم القدرة على كتابة الجديد)، لا تُحَبِّط؛ فهذا يحدث مع كل كاتبٍ عظيمٍ في مرحلةٍ ما، ومن السهل التغلب عليه. أذكرُ أنّي علقتُ مرّاتٍ عدّة في منتصفِ رواية، وكدتُ أفقدُ مصدرَ إلهامي وشعرتُ بعدم الرغبة في الكتابة، وحدّقتُ في شاشة الحاسوب، ولم أجدُ أيّة كلماتٍ تخطر ببالي، وشعرتُ بأنّ رأسي عالق، عالق، عالق. قد يكون هذا مُحَبِّطًا. وبعد عشرين عامًا من كتابة القصص التاريخية المثيرة، وروايات الرعب الفائقة للطبيعة، تعلّمتُ كيفية تجاوز عُسر الكتابة، وفي ما يلي سبعة أساليب قويّة يُمكنك بها العودة إلى تدفّق الكتابة:

١. ابتعد عن كلّ ما تكتبه، وافعل أيّ شيءٍ إبداعيٍّ. ارسم أو اكتب شعراً أو صمّم صوراً باستخدام برنامج فوتوشوب، أو يُمكنك إنشاء سجلّ قصاصات أو توليف القصاصات في صورة، أو يُمكنك أن تنشغل بأعمال يدويّة أو بدنيّة تحبّ ممارستها. اشتغل على مشروع إبداعيٍّ آخر بضع ساعات أو أيّام، ثمّ عدّ إلى الكتابة. عندما أكون عالقًا، أرسّم لوحاتٍ أو أعمل على موقعي الإلكترونيّ أو مُدوّنتي؛ فالقفز إلى مشاريعٍ أخرى ينشّط قدراتي على الإبداع. يكمنُ السرُّ هنا في الاستمرار في تشغيل الجزء الإبداعيّ من عقلك، وستكون النتيجة في النهاية هي العودة إلى تدفّق الكتابة.

٢. استعنْ بطريقة الكتابة الحرّة. خصّصْ ١٥ دقيقةً أو أكثر يوميًا في كتابة كلّ ما يخطر ببالك، وتجاهل علامات التقييم واكتب بحريّة، واسمح لكتابتك بأن تتسم بالعشوائية، إذ يُمكنك تغيير الموضوعات مرّاتٍ عدّة. قد تخلط ما بين الخيال واليوميات أو التنفيس عن الإحباط، وهذه العمليّة هي تدريبٌ عقليٌّ على الاستفادة من الكلمات الموجودة في رأسك، واستخدامها لتظهر على شاشة الحاسوب أو في دفتر اليوميات. ويمكنك أن تفعل ذلك مدّة أسبوع، ثمّ تعود إلى مشروعك وكتابتك. البديل هو الكتابة الحرّة مدّة ١٥-٢٠ دقيقة لإخراج أفكارك ثمّ العودة فوراً إلى كتابة كتابك أو مقالتك. فأنا أذكر أن بعض كتاباتي الحرّة قد ألهمتني بأفكارٍ جديدةٍ استعنتُ بها في كُتبي.

٣. حرّك جسمك. مارس التمارين الرياضيّة، أو إحدى الهوايات البدنيّة. عندما تسمحُ للدماغ بالتدفّق بحريّة في جسمك، ستتدفّق من عقلك الأفكار تبعاً لذلك (قد يبدو هذا مضحكًا، لكنّه قد يحدث). مارس التأمل وخذ أنفاسًا طويلة وعميقة؛ فالعقل المسترخي يتّسم بأنّه أكثر انفتاحًا، كما أنّ العقل المتفتح يكون أكثر إبداعًا. ويُمكنك التركيز مدّة أطول عندما تكون في حالة سكون، ويُمكنك بعدها العودة إلى الكتابة بحالةٍ أكثر إبداعًا.



٤. تخلّص من التشويش. عليك أن تُغلق الهاتف وتفصله عن الإنترنت، وتُنظّف مكان عملك؛ فالمكتب الفوضويّ يضع العقل في حالةٍ من التشويش. خصّصْ بعض الوقت في جدولك للكتابة من ثلاث إلى أربع ساعاتٍ على الأقلّ، واطلبْ إلى أحبائك احترام مكان عملك حتّى تتمكنَ من الكتابة دون مقاطعة، أو يمكن أن تكتبَ حينما ينامُ الجميع. من المهمّ أن تمنحَ نفسك الوقت والمكان لتكونَ في عزلةٍ للحفاظ على تركيزك.

٥. اكتبْ في الصباح الباكر. عندما تستيقظ مُبكراً يظلُّ عقلك في وُضع "موجاتٍ ثباتاً"، وهو نمط موجات الدماغ الذي يكون عقلك نشطاً فيه وأنت تحلم. اكتبْ أفضلَ كتاباتي عندما أستيقظ في الرابعة أو الخامسة صباحاً، وأشعرُ بالدهشة ممّا يخطر ببالي وأنا في حالة نصف نائم.

٦. اكتبْ في أثناء نومك (أجل! في أثناء النوم). يعمل عقلك الباطن دائماً على حلّ المشكلات حتّى عندما تكون نائماً. أحياناً عندما أعلّق في كتابتي لأحد الفصول، أكتب مدّة ١٥-٣٠ دقيقة قبل وقت النوم، وأواصل تفكيري في هذا الفصل الذي يُسبّب لي مشكلة وأنا أنام. وفي صباح اليوم التالي، عادة ما أستيقظ بحلٍّ للمشكلة، وأعود إلى تدفّق الكتابة، وأبدأ في رؤية المشهد من منظورٍ جديدٍ أو أجد شخصياتي تقول أو تفعل أموراً تتّجه بقصّتي في اتجاهٍ جديدٍ ومثير.

٧. إذا لم ينجح أيّ شيءٍ آخر، ألجأ إلى سلاحي الأول الفتّاك لعلاج عسر الكتابة: تقنية كأس الماء. قبل النوم، أحضِرْ كأساً من الماء، ثمّ ارفعه وتحدّثْ إلى الكأس بشأن هدفك من الكتابة مثلاً، هدفي هو الاستفادة من إبداعي والكتابة ببراعةٍ غدًا، وأنا أختار أن أتمتّع بأفضل تدفّق أفكار للكتابة، وسأصل إلى حلول لمشكلات قصّتي وأنا نائمٌ وأحلم. اشربْ نصفَ كأس الماء، ثمّ ضعْ الكأس بنصفه الممتلئ بجانبك، ثمّ نمّ. عندما تستيقظ في صباح اليوم التالي، اشرب ما تبقى من الماء فوراً، ثمّ توجّه مباشرةً إلى حاسوبك، واكتبْ ساعةً على الأقلّ دون تشويش. قد يبدو هذا الأمر بعيداً عن الموضوع، لكنّ جرّبه، كثيرًا ما ينجح! كرّر هذه التقنية لثلاث ليالٍ متتالية. إنّها تُخرجني كلّ مرّةٍ من عسر الكتابة حينها أعلّقُ فيه، وغالبًا ما يحدث ذلك في صباح اليوم التالي وبكلّ تأكيدٍ في غضون ٧٢ ساعةً.

عند تطبيق أحد هذه الأساليب أو عددٍ منها، ستجد أن عسر الكتابة هو مجرد مطبّ بسيطٍ يُمكنك التغلّب عليه وتخطّيه بسهولة، والاستمرار في التدفّق الإبداعي. كتابة سعيدة!

مترجمة بتصرّف من الرابط:

<https://www.writersdigest.com/whats-new/-7ways-to-overcome-writers-block>