



## العصف الذهني: كيف تستحدث الأفكار وتحسن كتابتك

يمكن تعريف العصف الذهني بأنه محاولة استحداث أفكار جديدة أو حلول للمشكلات. وفي مجال الكتابة، سواء كانت في المجال الإبداعي أم الأكاديمي أم التجاري، يمثل العصف الذهني مرحلة تمهيدية مفيدة تساعد الكاتب على تحديد الأفكار اللازمة للتخطيط لمشاريعهم.

تعدُّ الأفكار الركن الأساس لأيَّة عملية تواصل، ما يجعل جلسات العصف الذهني بهدف الكتابة جزءاً حيوياً من هذه العملية، أمَّا الأشخاص الذين ينتظرون أن تأتيهم الأفكار تلقائياً، فيجدون العصف الذهني صعباً جداً، بل محبطاً.

وإن أردت تسهيل عملية العصف الذهني وتحقيق الاستفادة القصوى منها، يمكنك الاستعانة بالتقنيات الأكثر فعالية الواردة أدناه. لكن فلنتحدث بداية بشأن الفوائد المباشرة لاتباع أسلوب العصف الذهني وبالأسباب التي تدفعك إلى مقاومة الرغبة في إغفاله.

### كيف يحسن العصف الذهني كتابتك

نوصي باتباع أسلوب العصف الذهني في بداية عملية الكتابة. لماذا؟ لأنَّ تحديد مضمون كتابك أو مقالتك منذ البداية يسهل الخطوات اللاحقة كثيراً.

أمَّا الاستراتيجية البديلة التي يمكن اعتمادها فتتمثل في استنباط الأفكار في أثناء الكتابة. قد ينجح هذا الأسلوب لدى بعض الأشخاص، لكنَّه يفشل لدى معظم الكتاب. لذا، فاتباع نهج استباقي لتوليد الأفكار يؤدي ليس فقط إلى ابتكار المزيد منها، بل يضمن أيضاً استيحاء أفكار ذات جودة أفضل، كما أنَّ جلسات العصف الذهني تساعدك على التحكم في الوقت الذي تستحدث فيه أفكارك بدل الانتظار.

ويساعد اتباع استراتيجية العصف الذهني بهدف الكتابة على تقسيم الوقت. وما دمتَ تخصِّص وقتاً لوضع المخطَّط التمهيدي والتنقيح، فلم لا تتركس وقتاً لاستحداث الأفكار أيضاً؟ فعندما يكون ذهنك محفَّزاً في أثناء جلسة العصف الذهني، يسهل عليك توليد أفكار بالجملة.



## العصف الذهني الفردي مقابل العصف الذهني الجماعي

يُعدُّ العصف الذهني نشاطاً جماعياً في كثير من الأحيان، لكن يمكن أن يكون فردياً أيضاً في مشروعات الكتابة التي ينفذها مؤلّف واحد (مثلاً، إذا كنت تطرح الأفكار لكتابة مقالة تعتمد على الخبرة الشخصية). ويتضمّن أسلوب العصف الذهني الفردي الخطوات والممارسات المثلثي نفسها الواردة أدناه، فليس بالضرورة أنّك تحتاج إلى أشخاص آخرين لتنفيذه.

والجدير بالذكر هو أنّ العصف الذهني الجماعيّ يحمل في طيّاته بعض الفوائد، ومنها اعتماد وجهات نظر جديدة أو مقارنة المواضيع من زوايا مختلفة. وحتى إذا كنت تؤلّف منفرداً، كما هي الحال في معظم الواجبات المدرسيّة، يمكنك دائماً الاستعانة ببعض الأصدقاء لمساعدتك على ابتكار الأفكار عندما تفتقر إلى البصيرة.

وإذا كنت تخطّط لإجراء جلسة عصف ذهنيّ جماعيّ، فاحرص على وضعها ضمن الإطار الصحيح، وحاول التركيز على الإبداع والتفكير الحرّ، وأوص مجموعتك بتجنّب الاعتراض (مع أنّ التدقيق قد يكون مفيداً لاحقاً لتحديد الأفكار التي يجب الإبقاء عليها وتلك التي يجب حذفها). ولا تستبعد أيّ شخص قد لا تحسبه "مبدعاً"، فمن لا يبدو مبتكراً أو مبدعاً ظاهرياً يفاجئك دائماً بتقديم الفكرة التي تنقصك.

## ست خطوات للعصف الذهني

إن لم تكن قد أجريت جلسة عصف ذهنيّ من قبل، يمكنك اتباع هذه الطريقة السريعة المؤلّفة من ست خطوات لتحقيق أفضل النتائج.

### ١. حضّر الأجواء الملائمة

اخلق بيئة ملائمة للتفكير الإبداعيّ؛ فهذا عنصرٌ أساسي في جلسة العصف الذهنيّ. وقبل كلّ شيء، خصّص وقتاً للاختلاء بنفسك أو حدّد موعداً لإجراء جلسة جماعيّة. وتعامل بجدية مع عمليّة العصف الذهنيّ بتحديد موعد لها، وخصّص لها وقتاً كافياً لئلا تلهي بالخطط الأخرى.

وفي المرحلة التالية، حضّر المكان المناسب للجلسة. اختر مكاناً مريحاً يساعدك على التركيز، وتخلّص من عوامل التشّيت، وانظر في إمكانيّة الامتناع عن استعمال الإنترنت إلى حين انتهاء الجلسة. ويمكنك رفع معنويّات المشاركين في الجلسة بتشغيل موسيقا عذبة أو وضع مصدر ينث رائحة زكيّة في الغرفة أو خفّت الإضاءة أو اتخذ أيّ إجراء آخر محفّز للتفكير. فلكلّ إنسان آراء مختلفة حول ما يساعد على الاسترخاء، لذا اتخذ الإجراءات التي تجدها مناسبة.

ختاماً، احرص على تدوين الملاحظات، واختر الوسيلة التي تطمئنّ لاستعمالها لهذا الغرض، مثل الحاسوب، أو الهاتف النقال، أو الورق، أو أيّة أداة أخرى. وإذا كنت تجري جلسة عصف ذهنيّ جماعيّ، فاستعمل اللوح الأبيض بحيث يرى الجميع ما يطرح من أفكار.

## ٢. حدّد النقاط المحوريّة الرئيسيّة

عندما يمين موعد جلسة العصف الذهنيّ، دوّن النقاط المحوريّة الرئيسيّة. فإذا أردتَ، مثلاً، استحداث أفكارٍ لمقالةٍ حول النقد البناء في الكتابة، دوّن كلمة "النقد" في وسط اللوح أو الشاشة أو في أعلاها ليكون أشبه بمرجعيّة بصرية تساعدك على تركيز أفكارك وترجعك إلى المكان الصحيح إذا تشتت انتباهك.

وعندما تُعدّ مشاريع أكثر تعقيداً، دوّن أيضاً أيّ مواضيع فرعيّة أو فئات ثانويّة. وإذا كانت جلسة العصف الذهنيّ تهدف إلى تجسيد شخصيّة ما، خصّص أقساماً منفصلة لجوانب مختلفة من سمات هذه الشخصيّة، مثل "المخاوف" أو "الدوافع".

وإن لم تحدّد النقاط المحوريّة الرئيسيّة، فيجب أن يكون هذا هدفك الأوّل في جلسة العصف الذهنيّ. وقد تكون هذه العمليّة بسيطة مثل كتابة عبارة "الموضوع الرئيسي" على ورقة، ثمّ تدوين جميع الأفكار التي تتبادر إلى ذهنك. ويفيدك أيضاً التفكير مسبقاً في كتابة المسوّدة الأولى ومحاولة توقّع الأفكار التي تريد إدراجها فيها.

ويمكنك تحقيق أفضل النتائج بواسطة جلسة العصف الذهنيّ عندما تتّبع اتّجاهاً واضحاً. وكلّما كنت واثقاً بما تبحث عنه، سهل عليك إيجاده. إنّ تدوين هذه المواضيع بوصفها عناوين رئيسيّة أو عناوين فئات هو طريقة ذكيّة للتحكّم في اتّجاه الجلسة وإبقائها ضمن الإطار الصحيح.

## ٣. اكتب كلّ أفكارك الأوّليّة

بتعبير آخر، دوّن الأفكار السهلة، أي كلّ الأفكار التي تبادرت إلى ذهنك في أثناء جلسة العصف الذهنيّ، فضلاً عن الأفكار البدهيّة التي قد لا تدعو الحاجة إلى تدوينها.

تساعدك هذه الاستراتيجية على جمع أفكارك، وترتيبها، ومعرفة ما تفتقر إليه. ولعمليّة تدوين الأفكار تأثيرات عصبيّة مذهلة تشمل تعزيز انتباهك. ويمكنك تشبيهها بتفريغ ذهنك "للإفراح في المجال" أمام أفكار جديدة لدخوله.

وتذكّر أنّه لا توجد أفكار سيّئة! فالعصف الذهنيّ يتعلّق بالكميّة لا النوعيّة، لذا، دوّن كلّ الأفكار التي تخطر في بالك، واحذف ما لا يلزم بينها في وقت لاحق. أمّا في هذه المرحلة، فيستحسن جمع أكبر قدر ممكن من الأفكار.

## ٤. ابحث عن أنماط

بعد إعداد قائمة مطوّلة بالأفكار الأوّليّة الأساسيّة، عليك تحليلها. فابحث عن أنماط في الأفكار التي تفضّلها وفي تلك التي لا تروقك فعلاً. وقد تدوّن أفكاراً كثيرة ضمن فئة واحدة، وعدداً غير كافٍ منها ضمن فئة أخرى، فتختار حذف الفئة الصغيرة وتقسيم الفئة الأكبر إلى قسمين.

ويمكنك اعتماد أيّ أنماط أو روابط لتكون معياراً تستند إليه لتلقّف الأفكار الجديدة التي تندرج ضمن الفئة المطلوبة، ورفض كلّ ما هو مخالف لها. وإذا كنت ضمن مجموعة، فقد تكون هذه فرصة جيدة لمناقشة الأفكار المطروحة حتّى هذه المرحلة.

## ٥. أعد قائمة بالثرغات أو بالأهداف غير المحققة

ما الذي ينقص الآن؟ ما الأفكار التي ما زلت تحتاج إليها؟ حين تتخلل جلسة العصف الذهني فترة هدوء، قيم ما لديك وما تفتقر إليه.

وبعد استبعاد الأفكار "الأسهل"، يمكنك إعادة التركيز على تلك التي تطرح الإشكالية الأكبر. لكن بدل الغوص فيها، من الأفضل تحديد النواقص أوّلًا. فإذا كنت تكتب عقدة الرواية، أعد قائمة بكلّ النقاط غير المحددة فيها، واعتمدها بوصفها قائمة تحقق من النقاط، الواحدة تلو الأخرى، إلى أن تدوّن أفكارًا لكلّ منها.

## ٦. ابتكر أفكارًا جديدة لملء الفراغات

والآن، حان الوقت لملء جميع الفراغات التي اكتشفتها في الخطوة السابقة. غالبًا ما يكون هذا الجزء الأصعب من عملية العصف الذهني، ولكنه مفيد أيضًا. ومن الأفضل معالجة هذه الصعوبات منذ البداية، بدل الاصطدام بها لاحقًا. وإذا واجهت العقبات، فإليك بعض تقنيات العصف الذهني لتحفيز إبداعك.

- إقران الكلمات: يحدث إقران الكلمات عندما ترى مصطلحًا ما، وتدوّن أوّل كلمة جديدة تتبادر إلى ذهنك ضمن سياقها. فكلمة "نار"، مثلاً، قد تجعلك تفكر في كلمة "حار" التي تستحضر كلمة "صيف" التي تذكرك بكلمة مثل "شاطئ البحر". رغم أنّ هذا التمرين يبدو آلياً، فهو يساعدك على إنشاء علاقات جديدة وغير معهودة بين المواضيع، أو أنّه يشغل ذهنك ببساطة في ما يتكوّن المزيد من الأفكار في عقلك الباطن.
- طرح الأسئلة: "ما الذي يُغضب هذه الشخصية؟" "ما أقوى دليل داعم لديّ؟" "أين يكمن الجانب العاطفي في هذا الموضوع؟" غالبًا ما تنتج الكتابة الجيدة عن طرح الأسئلة المناسبة على نفسك. فأطلق العنان لفضولك، ولاحظ الأجوبة التي تتوصّل إليها. وللأسئلة أيضًا آثار إيجابية في الدماغ، وهي كلّها مفيدة في عملية العصف الذهني.
- "ماذا لو...": امتدادًا لمرحلة الأسئلة، اقترح سيناريوهات مختلفة تطرح فيها تساؤلات تبدأ بالعبارة: "ماذا لو..."، لدراسة الأجوبة. ويمكن أن تطرح السؤال التالي في مجال الكتابة الإبداعية: "ماذا لو كانت هذه الشخصية أكبر سنًا؟" أو يمكنك أن تسأل في جلسة العصف الذهني الهادفة التي تسبق كتابة المقالة: "ماذا لو طرحت حجج خصمي قبل حججي؟".

من السهل أن تشعر بالإرهاق في أثناء جلسة العصف الذهني، لكن بدل شقّ طريقك بصعوبة، يُستحسن أن تستريح وتحاول مرّة أخرى؛ فعملية العصف الذهني، بطبيعتها، تجعلك تحقق نتائج أفضل عندما تفكر بوضوح. ولا تتردد في الاسترخاء ليوم واحد على أن تعاود الاجتماع لاحقًا لاختتام العمل. فمن المفيد أن تتريث قليلًا كي تستعيد نشاطك.



## كيف تنظّم أفكارك بعد جلسة العصف الذهنيّ

بعد جمع أفكار كافية لوضع مخطّط للكتابة، تنتهي مرحلة العصف الذهنيّ، للانتقال إلى المراحل الأكثر دقّة.

وفي الخطوة التالية، ضع المخطط التمهيديّ ونظّم أفكارك وفق الترتيب الذي تراه مناسباً. عندئذٍ، ستقدّر فعلاً كلّ ما بذلته من مجهود في أثناء جلسة العصف الذهنيّ. تخيل كتابة مخطّط تمهيديّ دون أفكار، والأصعب من ذلك هو صياغة مسوّدّة أوليّة دونها.

مترجم بتصرّف عن:

<https://www.grammarly.com/blog/brainstorming/>