

الكتابة.. هل جربت أن تزور نفسك؟
يقول بيسوا: أن الكتابة هي أن يزور المرء نفسه"

هل جربت أن تزور نفسك؟

ربما يتبادر لذهنك شيء من الضجر بمجرد تخيل قضاء ساعات أو دقائق يومية في خلوة مع الورق الأبيض والقلم، لكن وسائل الكتابة الرقمية، محلّ جيد وتشبع الحاجة للتفريغ والتداعي.

في زمن ما، كانت مسكة القلم، وامتلاك الورق الأبيض، منحة عظيمة، ولحظات مخلدة لشهود الورق ما سيخطه القلم من يوميات، واستطرادات، ونقل وتنقيح وتنفيذ وبحث.

الكتابة، تمرين ذاتي مهم، واستغراق شخصي بحث في عملية فردية، تظهر فيها "الأنا" بشكل حقيقي، عاري، وصادق إن رنت الصدق.

"كنت دائماً متأثراً بعنوان لبودلير: «قلبي عارياً»، من الممكن أن هذه هي الكتابة."

__ عبد الفتاح كيليطو

معاني تحققها لحظات الخلو للكتابة:-

1- السكينة: سكب الذات على الورق، وتفرغ ما يُقلقنا، وتجديل أفكارنا ببعضها البعض، وصياغة رغباتنا وتخطيطاتنا، تمنحنا شيء من السكينة والسلام، السكينة الناتجة عن الفهم، والتأمل.

2- السيطرة: كتابة أهدافنا، ومعالجتها، والتخطيط للسير فيها، يمنحنا مشاعر عميقة بالسيطرة، والقدرة على مسك هذه الأهداف.. مسك الشيء وإرغامه على الوقوف ماثلاً، مكتوباً ومقرؤاً أمامنا.

3- الوصول: تجديد أفكارنا، واستنباط الفكرة تلو الفكرة، والمتعدد خلف المعتقد. والتوصل لفهم وإدراك المواقف والأشخاص والأفكار يمنحنا شعور عميق وحقيقي بالوصول!

كتبت ذات مرة "الحمد لله على الورق الأبيض الناصع، والحمد لله على مسكة القلم، التي تشعرني بشكلٍ ما أن كل شيء على ما يُرام، حتى وإن لم يكن أي شيء على ما يرام"

"طقوس الكتابة"

أحد أجمل الأمور التي تُضفي على الأفعال لمستنا الخاصة، هي الطقوس التي نستحضرها لفعل الشيء، إنها تعبر عميقاً عن جوهرنا، كما تمنحنا شعوراً بالتفرد، الذاتية والامتتان. وعملية التدوين، كأى شيء، يمكن أن نُضفي عليه طقوسنا الشخصية، كي نوسمه بنا، ونستشعر الحضور في كل مرة نقبل فيها عليه، والصلة.

كانت توني موريسون تبدأ كتابتها قبل شروق الشمس قائلة: "أنها تحب أن تكون أول من "يلمس النور" قبل أن يبدأ يومها." كانت تستشعر جيداً النور الذي يمكن أن يضيفه تفرغ أفكارها والحديث مع عقلها. بينما كانت فرجينيا وولف تُفضل السير في الطبيعة قبل الكتابة لتحفز أفكارها.

أما هاروكي موراكامي فكان يلجأ للجري أو السباحة بعد الاستغراق في الكتابة ليستعيد توازنه الذهني.

فالكتابة عملية تفريغ وتخلية، وتجديل، وتشافي، وتداعي، تتطلب جهدًا ذهنيًا مرهقًا ساعات، إدراك بعض الأفكار يؤلم، لكن ألم الوعي يتحول للذة وألفة بعد الإدراك والاستيعاب. الكتابة هي عملية نمو مستمر وحتمي.

وحينما كنت صغيرة، عكفت بشكل دائم على حمل دفتر شخصي، خاصة في أوقات الاجازة الصيفية، مما حفز عندي مهارة الكتابة، وربما هو ما دفعني لاحقًا لالتحاقى بقسم الصحافة، والعمل في الكتابة الإبداعية.

قد نتساءل بعد سيطرة وسائل الكتابة الرقمية عن جدوى الكتابة على الورق.

وفي الحقيقة، إنه لا توجد فروق جوهرية أو عميقة، فعملية الكتابة وما تحمله من سبر للغور، واستشفاف للنفس، وإعادة صياغة الأفكار، والذات، هي ذاتها، سواء كانت موسومة على الورق أو الشاشات.

وما عليك سوى أن تقرر الكتابة، أن تكتب.

فوائد ذاتية جدًا للكتابة الذاتية:-

1- مراجعة الأفكار والمعتقدات الشخصية، إعادة تدوير بعضها، والتخلص من الآخر، أو تجديد فكرة بفكرة ومعتقد بمعتقد، حتى الوصول إلى mindset جديدة، مستحدثة ومتنامية أكثر.

2- تقول أحلام مستغانمي "مخيفة هي الكتابة دائمًا. لأنها تأخذ لنا موعدًا مع كل الأشياء التي نخاف أن نواجهها أو نتعمق في فهمها." قد ينكشف لك خلال الكتابة ذكريات خلا عهدها، أهالت عليها الذكريات التراب، لكنها مخزنة هناك، في اللاوعي، مؤرقة ومؤلمة، تحتاج ليد، لقلم يسمح لها بالتكشف والخروج والمثول واقفة أمامك، في عملية تطهير عميقة.

3- الامتنان والشكر وكتابة تفاصيل الأحداث السارة، التأريخ والتوثيق، والحكي اللذيذ الطويل مع الورق أو الشاشة.

تقول فرجينيا وولف "التدوين هو أرشيف للحياة، سجلٌ صغير لكنه يحمل كل شيء."

دفاترك، ملفاتك المدونة، هي أرشيفك الخاص، أرشيف حياتك، محكيًا ومكتوبًا.

"الكتابة فعل تنظيم وجداني فكري، لأن ضم الكلمة للكلمة والجملة للجملة وجعلها نواقل معرفية وعاطفية تستوجب تنظيمًا داخليًا يُقرأ باللغة المنتخبة، و"اختيار المرء واد عقله" كما تقول العرب."
