

butt-in-chair

المكافح العنيد لظاهرة التفخيد

دليل المؤلفين الكسالى

نحو الإنجاز في الكتابة

بلا أعذار



ترجمة

إسلام عماد

by jennifer
blanchard with
joe williams

Butt-in-chair

By: Jennifer Blanchard/Joe Williams

المكافح العنيد لظاهرة التفخيد

دليل المؤلفين الكسالي نحو الانجاز في الكتابة بلا اعدار

ترجمة : إسلام عماد

ملحوظة: تم اختزال بعض المقاطع الطويلة, او تجاهل الافكار المكررة والتي سبق شرحها في مقاطع سابقة, لذلك يعتبر ذلك الكتاب نسخة ملخصة غنية بالافكار الرئيسية للكتاب الاصلي, دون الحاجة للمقاطع المطولة المكررة

شكر خاص لصديقي مصمم اغلفة الكتب الرائع/ إسلام مجاهد,

علي إلهامه لي بالعنوان المترجم للكتاب

<3> شكر خاص <3>

د. احمد تركي, مصطفى شهاب, عصام منصور, محمود ابو العلا, فارس مجدي, مادلين سالم,
شيماء طارق, اسماعيل محمد, عماد ماهر, تقي اشرف حسين, آلاء البلاسي, محمد تامر,
عمر ابراهيم, محمد اسماعيل كامل, مصطفى هاني, رانيا احمد حسين, هبة محروس, وصال,
مريم منصور, يوسف نادي, محمد النحاس, عزة شرقي

علي اهتمامهم و دعمهم الكامل الغير مشروط طوال فترة الترجمة

إياك تتخلي عن احلامك الخاصة بالكتابة

"عقلي عاوزني استسلم, لكن قلبي بيمنعني من دا"...

عديد من المؤلفين هيحسوا بالمقولة دي, خصوصاً اللي اترفض لهم روايات قبل كده كتير, و اللي كسلوا و أجلوا الكتابة لغاية ما وصلوا لنقطة الاندهاش من استمرار وجود الامل اساساً.

انسوا كل دا, و ارموه ورا ضهركم. الحل الوحيد لكتابة مستقبلكم, هو السماح لنفسكم ببداية الكتابة دي.

ككاتب عنده احلام كبيرة, اكدى قابلت ناس حسستك ان احلامك دي مستحيلة, و ساعتها فكرت لثواني و قلت لنفسك "يمكن عندهم حق. يمكن دا شئ مش هيحصل لي فعلاً."

لكنك بعدها بتقنع نفسك انك تتجاهلهم, و تفضل مستمر بطاقتك الايجابية و تكمل احلامك.

اكدى من الصعب انك تفضل تطارد حلمك, و تحس انه مهما عملت ومهما تعبت, مش هتوصل!

كل الكتاب مدركين الاحساس دا..(في الواقع, كل الناس اللي يتعلم احلام عظيمة مدركين الاحساس دا).

لكن لازم تتقدم, و تستمر في المحاولة, و الاهم أنك تستمر في ايمانك بقدرتك.

انتا جواك القوة الكافية لتنفيذ كل احلامك و تحويلها لحقيقة, اهم شئ انك تنوي و تبدأ, و تواجه كل الناس اللي بتعطلك و تديك طاقة سلبية, و تنفذ اللي عاوزه سواء بإرادتهم او غصباً عنهم.

و دايماً هيفضل حد عاوزك تفشل, و محرر او مصحح لغوي بيكره شغلك, و مدير دار نشر مش هيقبل كتابتك عنده.

لكن مش مهم هيحصل ايه, المهم هيحصل امتا.

فما بالك لو كان السبب في تعطيلك مش المجتمع, ولا اصحابك, ولا اعداء النجاح ولا النقاد, ولا انك فقير ولا ان محدش مقتنع بأنك هتنجح..

ما بالك لو كان السبب في تعطيلك هو...انتا شخصياً؟

[حقائق عن الكتابة]

قيود كتابتك انتا اللي حاططها بنفسك.. لنفسك

"احنا اللي بنفرض علي نفسنا قيود تمنعنا من الحرية.."

هل اتمنيت قبل كده انك تدخل مسابقة في الكتابة؟ او انك تتعلم ازاي تكتب سيناريو؟ او رواية؟

طب ايه اللي مانعك؟

هل انتا حاسس انك مش هتقدر تعمل دا؟ هل انتا "متأكد" انك مش هتقدر تعمل دا؟ هل جاسس انك محتاج تعرف اكثر عن اللي هتكتبه؟ او انك لازم تبقي خبير في الكتابة عشان تبدأ تكتب؟

مهما كان اللي مانعك...لازم تعرف انك السبب الاكبر في المنع دا.

لو اقنعت نفسك دايماً انه صعب تكتب رواية, يبقي فعلاً عقلك هيكون صعب عليه انه يساعدك تكتب رواية. لكن لما تعرف ان قيودك دي داخلية, ساعتها هتغلب علي الموانع, و هتبدأ تكتب.

تخيل لو صاحبك جه و قاللك انه هيكتب رواية.. هل هتشجعه؟ و هل هتحفزه لو بدأ يكسل او ييأس؟

ولا هتخط عليه قيود اكبر و انه لازم يعمل كذا و كذا وكذا عشان يبقي يعرف يبدأ يكتب بعدين؟ وانك هتقنعه بأن حلمه دا مستحيل؟

اكيد مش هتعمل دا.. اكيد هتشجعه و تساعده, و هتبقي اكبر معجبيته.

يبقي ليه مش عاوز تعمل دا لنفسك؟

انتا الوحيد اللي باقي لك طول العمر, يبقي لازم تحب نفسك, و تخاف عليها. لازم تبقي اعز اصدقاء نفسك.

ومينفعش تحط قيود لأعز اصدقائك, ولا تتكلم عنه بطريقة وحشة, ولا تحسسه ان احلامه دي ملهاش لازمة.

بطل تعمل كده ف نفسك!

انتا كاتب ذكي وموهوب, و القيود اللي مانعك دي كلها وهم ف دماغك.

فك القيود, و استعد للعظمة اللي جاية لك ف السكة.

كفاية نظري, ابدأ في العملي..

1- صاحب نفسك:

لما تبقي صاحب نفسك, هتعرف ان الطريقة اللي عاملت بيها نفسك كل السنين اللي فاتت كانت غلط (بأنك تحدد قدراتك ف اطار ضيق, او انك تقلل من امكانياتك, او تبطل تحلم). مادام مش هتعامل اعز صحابك او افراد عيلتك بالشكل دا, بيبقي بتعامل نفسك كده ليه؟

2- اعرف ايه سبب القيود اللي فرضتها:

هل عشان انتا بتخاف؟ ولا عشان فاكر ان الناس هترفض حاجاتك؟
انك تعرف سبب القيود, دا اول خطوة عشان تشيلها فعلاً.

3- غير من طريقة كلامك لنفسك:

دي خطوة مهمة جداً.. لو عاوز تشيل القيود اللي حطتها لنفسك, لازم تغير طريقة كلامك و تفكيرك مع نفسك. من الطرق اللطيفة لكده, انك تكتبها.. اكتب قدامك "انا مؤلف شاطر", أو "انا بكتب حلو", و اقنع نفسك الداخلية بكده, عشان تبدأ تمشي علي طريق قبول ذاتك و تشجيع نفسك بنفسك.
يمكن ف الاول هيكون صعب انك تصدق كده, لكن كل ما تشتغل بناءً علي كده, هتبدأ تصدق و تؤمن بيه كحقيقة واقعية... انتا بس جرب الاول.

4- اقبل نفسك و عيوبك زي ماهي :

انتا مش هتبقي ستيفن كينج ولا نجيب محفوظ ولا د. احمد خالد توفيق... طب و ايه المشكلة ؟
انتا هتبقي انتا.. و دا احسن شئ ممكن يحصل لك. انتا مميز لأنك ليه نظرة مختلفة عن الباقين.
طبعاً, قبول نفسك هياخد منك وقت, ومش هيحصل ف يوم وليلة. لكن بمجرد ما تبطل تقول لنفسك انك متقدرش, و تقنع نفسك بأنك تقدر علي اي شئ, دا هيشيل عنك القيود اللي مانعاك عن الحاجة اللي بتحبها... الكتابة... اقعدي, امسك ورقة... و اكتب ياللا.

5- اعمل قائمة بالحاجات اللى بتحبها فيك :

لما تركز علي مميزاتك و نقاط قوتك, هتكتشف حاجات تانية بتحبها ف نفسك, ولما تحب نفسك (بالطريقة الصح المفيدة ليك, من غير غرور او نرجسية), هتبدأ تهتم بنفسك, و تهتم بأنك تدوس ف الحاجات اللى عاوزها لنفسك أولاً.

6- فكر ف قائمة بأسباب تقييدك لنفسك :

لما تعرف سبب تأخيرك لنفسك عن احلامك ف الكتابة, هتقدر تاخذ خطوة لقدام, و تبدأ تشيل القيود دي.

7- ابدأ بكتابة كل دا:

لما تكتب افكارك ع الورق, هتلاقي ان الكتابة دي ف حد ذاتها ساعدتك انك توطي صوت عقلك الباطن اللى بيوسوس لك بالكسل و الفشل دائماً.

انتا كويس, و هتقدر تبقي احسن و احسن, و تقدر تعمل دا.

خليك ايجابي, و دور ع الجانب الايجابي لأي شئ يحصل دائماً.

اعرف خسائك..

هل فكرت فعلاً قبل كده انتا ليه بتكسل تبدأ تكتب ؟

لأنك بدل الكتابة, تقدر تنجز حاجات تانية كثيرة جداً...ممكن تخلص توضيب اوضتك, او تنزل مشوار مع صحابك, او تنفرج علي سلسلة افلام كاملة...عشان كده طبيعي انك تكسل تبدأ تكتب...بتبقي اتحركت من مكانك شوية, و خرجت مع صحابك, و قضيت وقت لطيف, بدل ما تتضطر تواجه حاجات تانية, زي مخاوفك الداخلية, شكوكك, و افكارك اللي ف اعماق دماغك.

لكن بعد الخروجة و الوقت اللطيف, هتلاقي ان الحاجات التانية مازالت موجودة مخرجتش ف حنة.

الكتابة حاجة مخيفة فعلاً في البداية..انك تجمع افكارك و الكلمات اللي عاملة زحمة ف دماغك, و تنقلهم قدامك علي ورقة, وتلاقيهم بقوا حاجة واقعية ملموسة انتا اللي عملتها, وبعدها هتعرض ع الناس عشان يقرأوها...شئ مخيف فعلاً !

لكن تعالاي نبص لها من منظور تاني, وساعتها هتعرف ان الكسل بيضيع عليك كتيير.

انتا بتضيع علي نفسك فرصة انك تطلع اللي جواك, انك تحكي للناس حكاياتك, ان شخصياتك هتفضل طول الوقت محبوسة مش قادرة تقول ولا كلمة للناس....انتا بتدفن فكرة جبارة, و بتسكت الصوت اللي جواك اللي بيقول "انا عاوز ابقى كاتب"...انتا بتتخلي عن حاجة قبل ما تديها فرصة تحصل اساساً.

و مع ضياع كل دا, طبيعي انه يضيع معاهم احلامك الخاصة بالكتابة.

الكسل حلو, و مريح, لكنك بسببه هتكتشف انك ماشي في حلقة مقفولة مش بتخلص, و مش هتوديك ف حنة. اقعد, امسك ورقة...و اكتب ياللا.

اكتب قائمة بالحاجات اللي بتخسرهما بسبب كسلك.

و احياناً مش لازم تكسل تبدأ كتابة, لكن بيجيلك الكسل عن طريق سكة تانية..انك مش لاقى الوقت الطويل بشكل كافي للكتابة...

و دا اللي اسمه مبدأ "إما كل شئ أو مفيش" !

المبدأ دا بيحصل لعدد كبير من المؤلفين و الكتاب..و دا شئ اكيد بيحصل لكل, كلنا بقينا مشغولين و الحياة صعبة, و فيها مسئوليات و أولويات اهم غصب عننا كلنا.

بس للاسف, المبدأ دا يعتبر نوع من انواع القيود اللي بنقيد بيها نفسنا بنفسنا..

لأن ف الحقيقة هتقدر تخلص كتابة روايتك سواء بتكتب 10 دقائق ف اليوم, او 10 ساعات ف اليوم.. اهم حاجة هو التصميم و النية, و انك تنسي مبدأ "إما كل شئ او مفيش" اللى بيبعدك عن الكتابة و تحقيق اهدافك.

فيه اكر من طريقة عشان تقدر تطلع بوقت للكتابة, حتي ولو كانت 10 دقائق بس ف اليوم.. انتا بس انسي شوية جزئية "الكتابة محتاجة قعدة طويلة", لأنه صعب انه يحصل كتير.

طب إزاي اتخلص من مشكلة "إما كل شئ او مفيش" ؟

1- استغل اي وقت ممكن:

بدلاً من انك تستني الوقت المناسب بشكل كافي للكتابة, استغل اي وقت بييجي قدامك.. لو عندك 10 دقائق قبل الغدا, اكتب فيهم. لو عندك دقيقتين وانتا مستني توصل للكاشير, اكتب ملاحظاتك بخصوص الرواية ع الموبايل , لو اولادك ناموا بدري شوية, اكتب.

2- قسم الكتابة لأجزاء خفيفة:

بدل ما تقرر تكتب 10 صفحات من الرواية ف كل مرة, اكتفي بصفحة او اثنين مثلاً يومياً.. اظن دا اسهل شوية, مش كده ؟

3- وفر وقت للكتابة جوا روتينك اليومي:

لمدة اسبوع, حاول انك تظبط ولو 10 دقائق يومياً عشان الكتابة. و الاسبوع اللى بعده خليه ربع ساعة, وكل اسبوع زود عليهم ولو خمس دقائق, لغاية ما توصل لنص ساعة او ساعة يومياً تقدر تكتب فيهم.

وخليك فاكر, اي كتابة تعملها ف اي وقت تلاقيه, احسن بكتيبيير من عدم الكتابة خالص.

"إما كل شئ أو مفيش", و بقية اخواته من القيود اللى بنفرضها علي نفسنا, يعتبروا كلهم افراد في العيلة الكبيرة.. عيلة " الأعدار" ..

و هتلاقي ناس كتيرة بنتناقش ان الانشغالات اليومية دي مش اعدار, دا شئ واقع مفروض علينا, او ان جالهم ال writer's block او "قفلة الكتابة" او "حبسة الكتابة" دي مرض مش اعدار, ولكن خليني اقولهالك بشكل صريح....دي كلها اعدار!

كل التبريرات أذار...!

مادام انتا كاتب كسول, اكيد استخدمت الاف اذار عشان تبرر لنفسك سبب التأخر عن الكتابة.
يمكن تكون بالنسبة لك اسباب مقنعة, لكن ف النهاية, دي مجرد اذار بس مستخبية شوية.
مش مصدقني؟ طب تعالا نشوف اشهر الاسباب دي, و ليه هي اذار مستخبية:

العذر الأول: انا مرهق جداً...مش هقدر اكتب.

ليه دا عذر مستخبي: دي طريقة من طرق الهروب من الكتابة. كلنا بنقدر نقسم وقتنا علي الحاجات اللي بتتعمل, و اللي بيتبقي ف نهاية اليوم, بنخليه لليوم الثاني. فلو انتا مرهق جداً و مش هتقدر تكتب, يبقي انتا من البداية مش حاطط الكتابة كألوية ضمن اولوياتك.

العذر الثاني: المود قافل/ عندي قفلة كتابة.

ليه دا عذر مستخبي: المود القافل مش بيمنعك من الكتابة, لكن اللي بيمنعك فعلاً هو عدم اختيارك للخروج من المود القافل دا.

لو انتا مش مرتاح و واثق لما تيجي تكتب, هتلاقي الافكار معصلجة معاك. و فيه سبب ثاني لكده, انك مصعبها علي نفسك اوي, و حاطط نفسك تحت ضغط كبير. لما تنزق فعلاً, ساعتها قول ان مودك قافل, و قوم ارتاح شوية, و روق دماغك.

العذر الثالث: معنديش اي افكار للكتابة.

ليه دا عذر مستخبي: لما بتقول كده, بيبقي عقلك مليون طاقة سلبية. فيه ملايين الافكار اللي ممكن تكتب عنها, لكن انتا دلوقتتي حبست نفسك ف سجن الكسل و الخوف. متخافش, شغل دماغك و فكر زي مانتا عاوز, وشارك افكارك مع الناس كلها.

العذر الرابع: هبقي اكتب بعدين مش دلوقتني.

ليه دا عذر مستخبي: انا و انتا عارفين كويس انك مش هتكتب بعدين (;

هتفضل تقول لنفسك انك هتكتب بعدين, لكن مش هتعمل دا إلا لو انزقت ف معاد تسليم الكتابة. دا العذر الاول عند كل الكسالي.

يمكن عدم تأجيل الكتابة لوقت بعيد يكون حل مؤقت, لكن مع الوقت, هتلاقي نفسك بطلت تعمل الحركة دي.

العذر الخامس: انا مشغول جداً و مش هلحق اكتب.

ليه دا عذر مستخبي: انتا فعلاً عندك وقت كبير جداً عشان تعمل فيه حاجات تانية اقل اهمية, زي الفرجة ع التلفزيون, الفيسبوك.. الخ.

لازم تعرف ان اللي هيخليك تخلص كتابة روايتك المتأخرة, هو انك تخليها اولوية عندك قبل حاجات تانية.

العذر السادس: اول ما هبدأ كتابة, هخلص الرواية كلها ف كام يوم.

ليه دا عذر مستخبي: اكيد الكتابة مش هتاخذ معاك وقت طويل, لكنك عمرك ما هتبدأ كتابة و انتا بنفكر بالطريقة دي. لو انتا مصدق فعلاً انك هتخلصها في كام يوم, طب ياللا ابدأ دلوقتي و خالصها: D

العذر السابع: مش عارف ابدأ اكتب منين او اكتب ايه.

ليه دا عذر مستخبي: مش لازم دايماً تكون عارف هتكتب ايه او هتبدأ منين. ابدأ بس, و ابعد القلق عن نفسك, و هتلاقي الكلام بيحبيب بعضه.

العذر الثامن: محدش هينشر الكلام اللي بكتبه دا.

ليه دا عذر مستخبي: ايه اللي يضمن لك ان دا هيحصل ولا لأ؟ ابدأ بس, و ملكش دعوة بالنشر دلوقتي.

العذر التاسع: انا مش عارف اركز دلوقتي للكتابة.

ليه دا عذر مستخبي: عدم التركيز دا شئ اساسي و مستمر. لو عاوز تبقي كاتب, هتحتاج تتعلم ازاي تتخطي عدم التركيز و كل عوامل التشثيت اللي حواليك, و تبدأ تكتب مهما حصل.

العذر العاشر: فيه ناس كثيرة بتكتب احسن مني.

ليه دا عذر مستخبي: دي مجرد مشكلة قلة ثقة بالنفس. ثق بنفسك. انتا موهوب و تقدر تكتب حلو. و عادي ان فيه ناس احسن منك, طور من نفسك و هتتقي زيهم و احسن.

العذر الحادشر: الإلهام مش ببيجي لي ف الوقت اللي ببقى فاضي فيه.

ليه دا عذر مستخبي: دا عذر شبه عذر قفلة الكتابة. و الحقيقة, انك كل ما تكتب اكثر, كل ما الإلهام هيبدا يظبط وقته علي وقتك. صدقني, اقعد و ابدأ كتابة دلوقتي.

شفت بقي ان الاسباب طلعت ف الاخر مجرد اعدار مستخبية؟

راقب نفسك و اعمل قائمة بأسبابك الشخصية اللي مانعاك عن الكتابة, و بعدين راجعها و اكتشف ازاى هي اعدار مستخبية.

اقعد علي مكتبك, وابدأ كتابة ياللا.

مفيش مشكلة انك تخاف, بس قوم اكتب بعدها...

الخوف زي ما القاموس بيقول هو احساس ضاغط بالخطر أو الألم, سواء كان الخطر دا حقيقي او متخيل.

و لما نيجي نتكلم عن اسباب كسل الكتابة, بيبقي الخوف دا متخيل.

و مادام الخوف دا مش حقيقي, بيبقي ليه المؤلفين بيخافوا؟

لأنهم بيعتقدوا ان الخوف دا حقيقي, و بينقسم بالنسبة لهم لأربع انواع, هي: الخوف من النجاح, الخوف من الفشل, الخوف من الرفض, الخوف من عدم كونهم كويسين كفاية.

لكن الكسل مش بيبقي بسبب المخاوف دي بشكل مباشر, و بيستخبي ورا الأعدار المستخبية زي ما قولنا قبل كده... بس متقلقوش, المخاوف دي ليها حلول, هنعرفها حالياً ^_^

أولاً: الخوف من النجاح:

النجاح حاجة كبيرة بتخوف الكسالي... اكيد مش مصدق, صح؟ ازاى حد هيخاف من حاجة كويسة زي النجاح؟ طيب.. تعالا نشوف.

ناس كتيرة بتخاف من النجاح لأنه بيختبر حدودهم, و بيعرضهم لمواقف جديدة عليهم... دا كمان ممكن يكشف لهم نقاط ضعفهم, و يجبرهم علي اصلاح عيوبهم الداخلية.

مشكلة تانية بتظهرلنا... اي نجاح لازم يحصل معاه تغيير... و التغيير مخيف لعدد كبير من الناس.

النجاح بيوجب معاه تحديات و مسؤوليات, و دا شئ لازم يخوف الكسالي.

احياناً, فيه ناس بتخاف من النجاح عشان المديح اللي هيجيلهم من بعده.. فعلاً, فيه ناس مبتحش الناس تمدح فيها, او بيخافوا يعرفوا أنهم عندهم حاجات مميزة.. بس دا عشان هما من جواهر مقللين من قيمة أنفسهم... الحقيقة دايماً صادمة... بس انا هقولك شوية حاجات, هتخليك تعرف انتا بتخاف من النجاح ولا لا:

- عندك كسل... سواء كان بسبب انشغالك الدائم, او تعبك, او وراك حاجات بتخلصها ف البيت, او هتبقي تكتب شوية بعد ما تشوف حلقة مسلسلك المفضل.

- عندك انطباع سلبي عن كتابتك... دايماً شايف ان مفيش هدف من الكتابة دي, مادام محدش هينشرلك كتابتك, او ان الكتابة دي هتبقي مجرد تضييع وقت, و ان فيه ناس كتيرة حواليك بيكتبوا احسن منك.

- اقوال لا افعال... دائماً بتتكلم مع الناس عن افكارك للكتابة, وتخطيطاتك, و مسوداتك, و ازاي نفسك تبقي كاتب كبير.... لكنك مكتبتش ولا حرف... انتا عملت كل حاجة ماعدا انك تكتب فعلاً.

النجاح ممكن يبجي معاه ضغوطات و تغييرات كبيرة فعلاً, لكنه هيقق لك احلامك بالنهاية, عشان كده ثق ف قدراتك و ف جودة كتابتك مهما كانت... احياناً بيبقي الخوف من النجاح بسبب قلة الثقة ف النفس.

ثانياً : الخوف من الفشل :

بعد ما عرفنا الخوف من النجاح عامل ازاي, تعالوا نشوف اخوه التوأم.. الخوف من الفشل.

الخوف من الفشل هو اخطر انواع المخاوف الاربعة عند الكسالي, لأنه بيبعدهم عن البدء بسبب خوفهم من الفشل, لدرجة انهم بيقللوا من قيمة نفسهم الداخلية, عشان ميضطروش للبدء ف اي حاجة كبيرة.

و العجيب انك بمجرد ما تقرر تكسل , ساعتها هتوصل للحاجة اللي بتخاف منها فعلاً... هتفشل بجد !

الخوف دا غالباً بيرتبط بعقد في الطفولة, سواء بسبب مواقف حسيت فيها بالفشل قدام الأهل, او بالإحراج قدام ناس غريبة عنك بسبب فشلك دا... علماء النفس بيقللوا ان الخوف دا ممكن يستمر من الطفولة لغاية بقية حياتنا, بل هيفضل يزيد مع مرور الوقت... إلا لو قررنا نعمل حاجة و نبعده عننا.

دي شوية علامات, هتعرف منها ان عندك الخوف من الفشل:

- بتتجنب انك تعمل حاجة لو عرفت انها هتاخذ وقت و مش هتخلص فوراً.
- مبتحطش اهداف لنفسك, لأنك فاكر طول ما مفيش اهداف لازم تتعمل, بيبقي مفيش فشل هيحصل.
- بتكسل في حاجات نفسك فيها, لأنك مش واثق انك تقدر تعملها.
- بترضي بحاجة اقل من المطلوب (و انتا عارف دا كويس), و بتعيش حياة متوسطة.. ممكن تبقي احسن, بس ليه تصلح ف حاجة لسه متكسرتش ؟
- بترفض تطلع برة ال comfort zone بتاعتك, وبتعمل الحاجات اللي انتا عارف انك كويس فيها و بس.
- بتخلي كسلك يحطلك حدود علي حياتك.
- قبل ما تعمل حاجة جديدة, بتتخيلها ف عقلك, لو لقيتها احتمال تفشل, او الناس هتنتقدك بسببها, بتبعد عنها.
- بتتنازل عن الحاجات بسهولة جداً.
- بتخاف ان الناس تحكم عليك او تنتقدك علي انك متقدرش تعمل الحاجة بشكل ممتاز.

المخاوف كثير...بس ليها حل

الخوف من الفشل حاجة مرعبة فعلاً, لكن تيجي ايه جنب انك مش هتقدر تحقق احلامك في الكتابة أبداً ؟
يبقي نبدأ نعالج الخوف من الفشل بالخطوات دي:

1- تقبل خوفك من الفشل...دا اهم حاجة تقدر تعملها لنفسك. الفشل هيحصل هيحصل, محدش بينجح من اول مرة بشكل مفاجئ, لازم فشل في البداية و بعدها بيدأ النجاح يظهر تدريجياً مع الوقت و الاجتهاد. بمجرد ما تتقبل وجود الفشل كجزء من الحياة, هتقدر تستغل خوفك من الفشل كبنزين يحركك لقدام.

2-اتحرك...مادام الفشل ببسبب لك شلل, بيجي لازم تبدأ تتحرك. اتحرك عشان تحقق احلامك, ابدأ اكتب قصة قصيرة, او ابعث القصيدة اللي ألفتها للمسابقة الفلانية..اعمل اي حاجة غير القعود. الحركة هتساعدك تغير الظروف اللي رابطاك.

3- استمر في الحركة...لو سألت اي حد ناجح, هيقولك ان النجاح مظهرش من اول محاولة, ويمكن ظهر بعد 100 محاولة! الخلاصة انك لو يأسست, هتفشل. لكن لما تستمر ف المحاولة, هتوصل ف النهاية.
كل ما تحس ان الخوف بيعطلك, اسأل نفسك سؤال "ياتري كنت هتصرف ازاي, لو عارف اني مش هفشل أبداً ؟"

4- اتعلم من كل مرة تفشل فيها..هتبقى كتابتك قوية, لما تعرف ايه الضعيف اللي كتبتة, و منكتهوش تاني.

5- استمر في الايمان بنفسك...اهم حاجة تقدر تعملها لمستقبلك ف الكتابة, انك تفضل واثق ف قدراتك, وانك تقدر علي اي شئ, و انك الافضل دايماً.

ساعد نفسك دلوقتي بانك تراجع ماضيك, و تعرف ايه اللي فشلت فيه, لأننا اكيد كلنا فشلنا قبل كده, وبعد ما تقرا قائمة الفشل بتاعك, لاحظ انك فشلت كل دا, و مازلت عايش, و مازلت بتتطور و تتحسن, ساعتها هتعرف ان الفشل هيبدأ يبعد عنك...و مهما حصل, متخليش الرفض يقلل من ثقتك ف نفسك.

و بكده نوصل للنوع الثالث..

الخوف من الرفض.

هل بتخاف من ان حد يرفضك او يرفض كتابتك ؟

مؤلفين كتير عندهم الخوف دا. لكن الخوف من الرفض هو قلة ثقة بالنفس, وللاسف ممكن يكون بسبب عقدة طفولة. دايماً اهلك كانوا بيقارنوك بابن خالتك ؟ هما بيفتكروا انهم كده بيحفظوك تتحسن, لكن للاسف دا بيسبب قلة ثقة بالنفس.

هل كنت بتحس بخيبة الامل, لما تلاقي اللي قدامك مش مقدر المجهود اللي بذلته علشانك ؟

هل مريت ف حياتك بتجارب رفض كتيرة ف مجالات مختلفة, و من ساعتها بقي جواك رد فعل سلبي تجاه المواقف اللي زي دي؟

طب لو مش متأكد انك عندك الخوف دا ولا لأ. دي علامات مميزة ليه:

- مش بتساعد نفسك او تدافع عنها ف المشاكل
- خايف تبعت كتابتك لحد عشان يقرأها
- خايف ان حد يقرأ الكتابة اللي بتكتبها
- لما يجيلك افكار او اقتراحات, بتسكت و مش بتقولها قدام الناس
- مش واثق ف نفسك ولا ف كتابتك
- مش بتحب تجرب ف حاجة فيها مخاطرة (او بتخاطر بس بشكل نادر)
- فاكر ان كل المؤلفين احسن منك
- عمرك ما قررت تجري ورا حلمك

لكن متخافش, لما يحصل لك رفض, بيبقي الرفض للكتابة بس, مش ليك انتا شخصياً... دا مش رفض, دا عملية اختيار عادية... طبيعي مرة تصيب, و مرة تخيب... خلي الرفض دا وسيلة لتحفيزك علي الوصول للافضل دايماً, عندك مثلاً ستيفن كينج, ياما اترفض له قصص, و كان بيجمع جوابات الرفض دي, ويعلقها علي سقف اوضته عشان يفضل شايفها دايماً اول ما يصحي و قبل ما ينام.

انك تكتب كتير و تترفض كتير, احسن من انك متكتبش خالص... و اعتبر الرفض دا طريقة تعرف بيها رأي الناس ف كتابتك, بحيث تصلح الناقص فيها, او تحسن الضعيف منها.

عادي انك تترفض, و انك تحس انك مش كويس كفاية..

لازم تتخطي خوفك من الرفض..بس ازاي؟

1- تقبل اهمية الرفض كجزء من كونك كاتب...افتكر دايماً أن كل الكتاب العظماء, اترفضوا ولو ع الاقل مرة واحدة ف وقت من الاوقات.

2- احتفظ بكل مواقف الرفض...سواء كانت متوتقة في جوابات ورقية او ايميلات, و خليهم قدامك كدليل علي شجاعتك, وانك هتخاطر و تكمل مهما حصل. خليهم يفكروك انك مازلت بتجري ورا حلمك, و انك هتعمل علشانه كل شئ تقدر عليه.

3- اتعود علي الرفض...حتي لو هتخلي حد يرفضك كل شوية, و مع الوقت هتلاقي ان الموضوع مبقاش مؤثر, و مش هتقلق ولا تخاف من الرفض...بعد ما تترفض 100 مرة, ايه المشكلة ف الرفض رقم 101؟

4- استمر في عرض كتابتك ع الناس...ابعتها للناشرين, و مهما اترفضت, استمر في المحاولة و طور من نفسك و ابعت تاني.

بس لقيت نفسك عمال تحاول و تعافر, بس لسه مفيش نتيجة بتحصل...فهل حاسس انك مش كويس كفاية؟

هل كل ما تحس بالاحساس دا, بتلاقي بطنك تتقلب و حاسس بمغص؟ هل بتبدأ تقلق و تخاف وقت ما تفكر ف كده؟

ألف مبروك, انتا كده عندك نوع شائع جداً من انواع المخاوف..بس فيه فرق بين انك تكون مش كويس كفاية بس مازلت بتطور من نفسك, و بين انك كويس بس جواك خوف كبير مخليك حاسس انك مهما عملت, هتبقى مش كويس كفاية..

الخوف دا بيقي بسبب المقارنات الدائمة بينك و بين التانيين, انك في مسابقة معاهم و دايماً هتطلع فيها الخسران, بس دا بسبب انك بتحكم علي نفسك قبل ما تجرب, و بتقارن سلبياتك الداخلية بالإيجابيات الظاهرية للناس التانية.

هتلاقي نفسك دائماً بتعمل معظم الحاجات دي:

- بتقارن نفسك باللي حواليك
- شايف ان التانيين احسن منك في كذا و كذا و كذا
- بتحكم علي كل الناس, بسبب قلة ثقتك ف نفسك
- معندكش احترام لذاتك
- شاكك ف قدراتك ف الكتابة
- بتحاول دائماً تعمل كل حاجة بشكل كامل و مميز
- بتلوم نفسك علي فشلك في عمل كل حاجة بشكل كامل و مميز
- بتهتم اوي بأن الحاجة تبقى كاملة

اغلب الحاجات دي سببها شئ واحد... عدم الثقة ف النفس.

و دا هيخليك مهما تعمل , هتحس انك مش هتقدر تتقارن بالناس التانية.

ثق بنفسك و بكتابتك, و إنك كويس بالشكل الكافي حالياً, ساعتها هتبدأ تقدر تعمل اي حاجة و كل حاجة.. انتا اسوأ عدو لنفسك, طول ما هتعتبر نفسك قليل, هتلاقي نفسك بقيت قليل فعلاً... خليك افضل صديق لنفسك, بدل ماتبقي اسوأ عدو.

احسن طريقة تخليك كويس ف حاجة, انك تواظب علي عملها بشكل مستمر.. كل ما تزود معلوماتك عن الكتابة, و تتدرب عليها اكثر, كل ما هتلاقي نفسك بقيت احسن و احسن.

و علي فكرة مش عيب انك تطلب المساعدة من غيرك. لو انتا مش واثق ف كتابتك 100%, اسأل اللي حواليك عن رأيهم ف كتابتك, و خذ نصايح منهم, او انضم لورش كتابة و اتعلم اكثر و اكثر.

و لازم تعرف انك عشان تكتب, مش لازم تكون عارف كل حاجة عن أي حاجة... الكتابة عبارة عن رحلة خلالها بتعرف حاجات اكثر عن اللي بتكتبه.

و اخر و اهم حاجة... بطلّ تحاول تبقى كامل 100%.. مفيش حد كامل 100%.. الكمال لله وحده, لكن انتا بشخصيتك العادية فيك حاجة مميزة.. دور علي سبب تميزك دا, و امسك فيه و زوده و طوره, و هتلاقي ف النهاية انك بقيت افضل نسخة ممكنة لنفسك, فمفيش داعي تلوم نفسك دائماً علي اي نواقص موجودة فيك..

الأولويات بالأفعال مش بالأقوال و النوايا..

لما تيجي ترتب اولوياتك, فيه 3 غلطات اوعي تقع فيها..

1- عدم التفكير ف قيمة الاولويات اساساً..

بنشوف ناس كتيرة بتعمل شغلها و عايشة حياتها من غير ما يحطوا اولويات, و بيخلوا تصرفاتهم هي اللي تحدد اولوياتهم دي.. عشان كده ف النهاية بيلاقوا نفسهم عايشين حياة مش عاوزينها, وبيشتغلوا شغل مش حايبينه.. خلاص, دول وقعوا ف فخ الحياة اللي فرضوها علي نفسهم, بدل ما يخططوا لحياتهم اللي عاوزينها فعلاً..

2- التعقيد الزيادة في ترتيب الاولويات..

فيه ناس بتحط اولوياتها فعلاً بشكل صحيح, لكنهم بيعملوا دا بنظام معقد من الارقام و الكلمات, فمثلاً الهدف أ-1 هو اللي ليه الاولوية, وبعدين أ-2 و بعدين نخش ف ب-1 و ب-2, عشان ننهي في ج-1 و ج-2... في الحقيقة, انتا مينفعش تحقق غير حاجتين من اولوياتك بس ف نفس الوقت, ولو انتا حاسس ان اولوياتك كتير, بيقى انتا كده بتضحك علي نفسك.. و هتلاقي نفسك بتأجل حاجتين من الاولويات دي ف الاخر, و دا معناه انهم من البداية مكانوش اولويات فعلية.

3- عدم التعايش مع الاولويات فعلاً..

انك ترتب اولوياتك دا شئ, وانك تعيش طبقاً للاولويات دي شئ تاني..

اولوياتك لازم يكون لها تأثير علي حياتك, لازم تتدخل في اللي بتعمله ف يومك, و ازاى بتقضي وقتك, لأنك وقتها بتكتشف فعلاً ايه اكبر اهتمامك بأولوياتك الشخصية..

عموماً, اغلب الناس بتغلط ال3 غلطات دي, و خصوصاً الغلطة الثالثة... فكر فيها, و هتلاقي ان كلامي صحيح..

مش انتا بتقول ان الكتابة من اولوياتك؟ طب بنديها قد ايه من وقتك و مجهودك فعلاً؟

ابدأ تحمل مسؤولية اختياراتك و افعالك..

المسئولية الشخصية شئ مهم جداً...ومعناها انك تبقي مسئول عن نفسك الداخلية..تحافظ علي صحتك, تتحكم ف مشاعرك, تحترم ذاتك و تفضل ايجابي...إلخ
طب ايه ازاي اتحمل المسؤولية دي؟

بأنك تعرف انك مسئول عن حياتك... اختياراتك, مشاعرك, افكارك..انتا الوحيد اللي بتختار طريق حياتك.
بأنك تتقبل الآخرين و العوامل الخارجية... مينفعش تلوم الظروف او اي حاجة حواليك علي اختياراتك.
بأنك تواجه نفسك... لما تيجي تفكر ف نتائج افعالك و اختياراتك, ساعتها لازم تواجه نفسك.

مثلاً, بعد ما تخلص شغلك و ترجع للبيت, و عندك نية للكتابة لمدة ساعتين, لكن تجيلك مكالمة تليفون مع اهلك و شوية مشاغل ثانية, تيوظ لك خطتك للكتابة, فمينفعش تلوم اهلك انهم عطوك عن الكتابة.
لازم تتقبل انك وافقت علي الرد علي المكالمة, و فضلت مكمل ف المشاغل اللي بعدتك عن الكتابة, بدل ما تأجلهم لبعد ما تخلص كتابة.

طب ايه اللي بيحصل لما منتحملش مسؤولية افعالنا؟

- *هتصدق دايماً ان العوامل الخارجية هي اللي بتعطلك عن الكتابة.
- *هتتعد تفكر مع نفسك, ان الحياة كانت ممكن احسن لو حصل كذا و كذا و كذا.
- *هتتمني لو كانت انتاجيتك اكثر, او لو انك تقدر تكتب اكثر, او لو كان عندك وقت اكبر.
- *هتفكر احياناً انك تتنازل عن الكتابة مادام معدل كتابتك قليل اوي كده.
- *هتخاف من المخاطرة, او انك تخلي حد يقرأ اللي كتبته, او انك تشارك بكتابتك ف اي مسابقات (او ف اسوأ الاحوال, هتخاف تكتب اساساً).
- *هتبدأ تفكر ف انك ضحية للظروف اللي حواليك.
- *هتعتبر نفسك خلاص فعلاً ضحية للظروف اللي حواليك.

اول شئ لازم تعرفه, انتا مش ضحية..لأن مفيش اي عوامل خارجية تمنعك عن الكتابة.

انتا مش بتكتب كتير, لأن للاسف الكتابة مش مهمة بالنسبة لك.

اوباللا...مفاجأة, مش كده؟

دي حقيقة صادمة شوية, لكنها حقيقة فعلاً.

الحاجة المهمة ليك, هتدور لها علي وقت بأي طريقة.و لو عاوز تعمل حاجة, هتوضب نظام يومك او نظام حياتك عشان تخليها هي محور الكون بالنسبة لك.

طب ازاي هتبدأ تتحمل مسئوليتك الشخصية ؟

لو انتا جاهز تتحمل مسئولية افعالك, دي شوية خطوات هتتفعلك.

(1) اسأل نفسك دائماً:

ايه معني تحمل مسئوليتي الشخصية بالنسبة لنفسي؟

ايه مدي اللوم اللي بلومه للناس و الظروف عشان كتابتي قليلة ؟

ليه بحس اني ضحية للظروف؟

(2) ابدأ بتقييم نفسك:

بمجرد ما تعرف موقفك الشخصي عامل ازاي, ابدأ بتقييم نفسك بأه.

جاوب بـ"نعم" أو "لا" علي الجمل الجاية:

* انا موضب وقت مخصوص للكتابة ف جدولي اليومي

* بحط خطط للكتابة

* بقعد و ابدأ ف الكتابة فعلاً

* بخلص الكتابة اللي المفروض اكتبها

* بعرف انظم وقتي كويس اوي

* بضيع الوقت المفروض للكتابة كثير

* بلوم الناس و الظروف علي تأخيري ف الكتابة

لو جاوبت ب "لا" لأول خمس جمل او "نعم" لآخر اثنين , يبقي لازم تبدأ تتحمل مسئوليتك الشخصية.

(3) تقبل الوضع الجديد:

لازم نتقبل اللي هيحصلك اول ما تبدأ تتحمل مسئوليتك الشخصية, في البداية هتحمس بغضب و تقول لنفسك "لأ, انا مش السبب, الحياة صعبة و مشاغلها كثيرة, و مفيش وقت للكتابة فعلاً"...بعدها هتحمس بالذنب, و تقول لنفسك "عندك حق, دي غلطتي فعلاً.. انا بضيع وقتي.. انا فاشل"...بعدها هتحمس بالحزن, و تقول لنفسك "واو... انا قعدت سنين طويلة مش متحمل مسئولية نفسي, و دلوقتي مازلت بضيع الوقت. كان زمامي كتبت عشر كتب لغاية دلوقتي".

بس لازم تعرف ان الاحاسيس دي كلها مؤقتة. فيه امل, متقلقش.

(4) ابدأ بالتخطيط:

لازم تحدد ايه اللي ف دماغك بيعطلك دلوقتي عن الكتابة.

يعني مثلاً, هل انتا بتفكر ف انك مش متحكم ف حياتك؟ ان حياتك مليانة فوضي؟ انك مش هتقدر تغير عاداتك الشخصية؟ انك هتفضل دايماً نفس الشخصية الكسولة الفاشلة؟

لازم تبدأ تقاوم افكارك السلبية دي, عشان تقدر تعرف تتحمل مسئوليتك الشخصية فعلاً.

ولازم تعرف, انك مش هتعرف تتحكم ف الظروف اللي حواليك, لكن هتعرف تتحكم ف افعالك و افكارك كويس اوي, وماماد قدرت تتحكم فيهم, يبقي انتا كده بقيت مسيطر علي حياتك.

قاوم افكارك السلبية..

افكارك و معتقداتك شئ ثابت جواك, وهما اللى ببساعدوك في اتخاذ القرارات يوم ورا يوم, و تفضل بيهم ماشي في سكة معينة طول حياتك.

لما تؤمن بشئ, هيتحول لواقع حقيقي بالنسبة لك. لكن لو عاوز تتطور, بيبقى لازم تبدأ تقاوم الحاجات اللى بتؤمن بيها, لو لقيتها بتعطلك او تحدد حركتك, يعني مثلاً انا بقاوم الافكار دي جوايا:

الفلوس مش بتيجي من الهوا.. امي كانت بتقولها لي انا و اخويا طول الوقت واحنا صغيرين.

مش هتقدر تعيش بفلوس الكتابة.. المجتمع و كل مدرسين الكتابة اللى شفتم ف حياتي, كانوا بيقولوا انه مستحيل انك تقدر تعيش كويس, لو اشتغلت كاتب و بس.

المعتقدات دي كلنا اتعلمناها واحنا صغيرين لغاية دلوقتي, و قالها لنا اكثر ناس بنثق فيهم ف حياتنا. و بعدها زودها المجتمع ف دماغنا, و ثبتها اكثر, و بقينا مقتنعين بالكلام دا فعلاً.

دلوقتي لما استرجع الكلام دا, بشوف قد ايه ليه تأثير قوي علي قرارات حياتي, ف بدل ما ادخل كلية لدراسة الكتابة الابداعية (زي ماكنت بحلم دايماً), دخلت كلية الصحافة, عشان هي دي "الكتابة الحقيقية اللى بتقبض فلوس".

كان عندي اقتناع داخلي, ان الافكار دي خلاص هتستمر معايا طول حياتي, حتي لو مش عاوزها...خلاص لزقوا و مش هيطلعوا, لدرجة اني مبعثش مقتنع بالافكار المخالفة لها.

لكن ف اخر سنة ف الكلية, سمعت اغنية بيتقال ف اولها سؤال مهم جداً لكل الكتاب و المؤلفين, سؤال لازم يسألوه لنفسهم كل ما يفكروا بخصوص احلامهم و اهدافهم ف الكتابة...مين قال؟

مين قال انك متقدرش تعيش بفلوس الكتابة و التأليف ؟

مين قال انك متقدرش تكتب رواية ؟

مين قال ان احلامك مش هينفع تتحقق ؟

افتكر كده معايا, وشوف قد ايه سمعت جملة "بيقولك..". ؟ متعديش يا جيمي !

عشان كده رد عليهم و قوللهم.. هما مين اللى بيقولوا ؟ هتلاقي مفيش اجابة.

لأن "بيقولوا" دي كلمة عشان اللى قدامك يفرض عليك رأيه الشخصي عن طريقها...انتا نفسك بتعمل كده مع غيرك احياناً, حتي واننا مش واخذ بالك..

انا رأبي ان مفيش "بيقولوا"..كفاية بأه, متخليش الحدود الضيقة تعطلك عن التفكير, و تبعدك عن الحياة اللي انتا عاوزها و تستحقها فعلاً.

اقعد مع نفسك, و شوف معتقداتك و افكارك السلبية ازاي بتأثر علي حياتك, وكل ما تحب تقاومهم, قول لنفسك: "مين قال ؟"

مين قال اني مش مؤلف ؟ مين قال اني مقدرش ابقى الشخص اللي نفسي اكونه ؟ مين قال اني مينفعش احقق احلامي في الكتابة ؟ "

ثق ف نفسك, و الكتابة هتجيك...

اكيد سمعت الجملة دي كتير من ناس اكثر. ثق ف نفسك, و هتنجح ف الاخر. و يمكن تكون شفت ناس تانية مشيوا بالقاعدة دي, و نجحوا فعلاً... لكن, ازاي تطبقها علي نفسك ؟
عشان تعمل دا, لازم تثق ف نفسك و كتابتك.

و الثقة ف الكتابة بتيجي من التدريب الكثير, والتعلم الأكثر.

و كل ما تزود معدلك ف الكتابة, هتلاقي نفسك ان الثقة دي بتزيد, و هتبتل تقلل من نفسك قدام بقية المؤلفين, و هتحس ان الكلمات بتجيك بسهولة اكبر من زمان.

لما توصل للمرحلة دي, هتكتشف ان فعل الكتابة ف حد ذاته, اهم بكثير من جودة الكتابة دي.

ثق بنفسك ببرمجة طريقة كلامك مع نفسك

الثقة ف النفس بتبدأ بالتحكم في طريقة كلامك لنفسك, فلما بتصدق حاجة بيبقي معناه انها واقعية بالنسبة لك, ف صعب انك تصدق بأنك واثق ف نفسك, واننا بتكلم نفسك بطريقة سلبية دائماً, و بتحبطها برويتك السلبية لكل حاجة حواليك.. انك شايف نفسك مش هتقدر تعمل دا, او ان الظروف صعبة عليك.

*قول لنفسك "انا اقدر اكتب" بدل ما تقول "انا مش قادر اكتب"

*قول لنفسك "كل شئ ممكن" بدل ما تقول "كل شئ مستحيل"

*قول لنفسك "انا عاوز اكتب" بدل ما تقول "انا مضطر اكتب".

*قول لنفسك "انا اخترت اني اكتب" بدل ما تقول "انا محتاج اني اكتب".

*قول لنفسك "لما اخلص كتابة روايتي" بدل ما تقول "لو خلصت كتابة روايتي".

*قول لنفسك "لما انشر روايتي" بدل ما تقول "لو نشرت روايتي".

طريقة كلامك الايجابية, هتبقى سبب كبير في تحسين رؤيتك الخاصة لكل حاجة حواليك, و هتبقى الطريق نحو حصولك علي درجة الثقة المطلوبة ف النفس.

انتا عاوز تحقق ايه ف حياتك ؟

مادام انتا بدأت طريق تحمل مسئوليتك الشخصية لمكافحة الكسل, يبقي هتبدأ تغير سلوكياتك. و كل دا بيبدأ بسؤال لازم تسأله لنفسك: انا عاوز احقق ايه ف حياتي؟

ايه اهدافي ف الكتابة ؟ ايه الناتج اللي عاوزه من الكتابة ؟ ايه احلامك ف الكتابة ؟

اول هدف ف تحقيق اهدافك, هو انك تعرفها كويس. فكر فيها و اعرف هي ايه, يمكن تكون عاوز تكتب رواية, او عاوز تخش مسابقة كتابة, او عاوز تكسب فلوس من الكتابة دي.

مهما كانت اهدافك, لازم تكتبها قدامك...بعد كده اتأكد دايماً ان الاهداف دي:

***واضحة و محددة...** متقولش انا عاوز اكتب رواية و خلاص. لأ, قول انا عاوز اكتب رواية رومانسية من 300 صفحة.. او عاوز اكتب مقالة عن صحة المرأة..كل ما تحدد هدفك, كل ما كان دا افضل لك.

***ينفع تقيسها...** مادام عندك هدف واضح و محدد, يبقي ينفع تقيسه..تقدر تعرف روايتك هتبقى كام صفحة, او مقالاتك هتنتشر ف انهي جريدة..الخ

***ينفع تحققها...** اي شئ ينفع يتحقق مادام انتا ركزت فيه, و اجتهدت عشان تعمله. لكن لو انتا لسه بادئ حوار الكتابة دا, يبقي لازم تتأكد انك مش رافع سقف الطموحات بزيادة, و إلا السقف هيقع عليك ! ابدأ بهدف صغير, زي انك تكتب رواية صغيرة, وبعدها رواية اكبر, و بعدها تبدأ تنشر..و هكذا.

***واقعية..** زي ما اهدافك لازم تكون ينفع تتحقق, لازم تكون برضو اهداف واقعية.. يعني انتا مصدق انها ممكن تحصل, فلو انتا فعلاً مش مصدق انك هتنتشر روايتك ف يوم من الايام, يبقي متحطش الهدف دا قصادك من الاول..لأن تصديقك لهدفك يساوي 90% من تحقيقه فعلاً.

***ليها وقت معين..** مش ضروري يكون وقت قصير, بس ع الاقل تكون عارف هدفك دا هيستلزم وقت قد ايه, و إلا هتفضل بتجري ورا هدفك من غير ما توصل لخط النهاية, فبالتالي هتتعب و تقع و تنهار ف مكانك...فلو بتكتب رواية صغيرة, حط لنفسك وقت معين...3 شهور مثلاً, و هكذا.

خلي الكتابة من اولوياتك..

من اهم اجزاء وصولك لأهدافك و تحقيقها, انك تخلي الكتابة اولوية مهمة من اولوياتك.
بكل بساطة, ما دام الكتابة شئ مهم بالنسبة لك, يبقي تستاهل تكون جزء من اولوياتك فعلاً.
ولو عاوز تحقق اهدافك ف الكتابة, يبقي لازم تقبل مسؤولية وجود الكتابة ضمن اولوياتك.
مينفعش تتكاسل عنها عشان حسيت بارهاق, او عشان محتاج تشوف حلقة مسلسلك المفضل انهارده.
لو الكتابة مش محطوة علي قمة اولوياتك, يبقي انتا كده ماشي ف السكة الغلط.
كل شئ باختيارك... انك تكتب, او ماتكتبش..مفيش اختيار ثالث.

دلوقتي وقت الاختيار...

هل الكتابة مهمة لك ولا لأ ؟

هل انتا عاوز تكتب فعلاً ولا لأ ؟

اعمل اتفاق للكتابة مع نفسك...

مادام انتا مستعد انك تلتزم بأهدافك , يبقي جه الوقت عشان تمضي اتفاقية الكتابة مع نفسك.
اظن انها فكرة مفيدة, لعدة اسباب:

*هتجبرك تتنازل عن اعدارك و تبدأ تلتزم بالكتابة.

*هتخليك مسئول عن الوصول لأهدافك.

*هتفكرك دائماً بكل حاجة نفسك تحققها.

*هتخليك مواظب علي الطريق, لأنك عارف نهاية الطريق ايه.

*هتساعدك تقيم و تقيس ايه اللي حققته بنهاية السنة.

خلينا نكون واقعيين, طبعاً انتا تقدر تحدد اهدافك و تسعى ليها من غير ما تمضي اتفاقية الكتابة دي, لكن المغزي هنا من الموضوع دا انك تبقي ملتزم مع نفسك بحاجة ثابتة.

لأنك من غير الالتزام دا, عمرك ما هتعرف تنجح ف الاخر.

هات قلم, و تعالا اقرا الاتفاقية دي و امضيها ف الاخر.

أقر أنا, _____, أنني سألتزم بتحقيق اهدافي, و سأخطو بخطوات بسيطة يومياً نحو احلامي, و اتعهد بأنني سأجعل الكتابة اهم اولوياتي, وابعدها عن قاع قائمة مهامي اليومية.

الاهداف التي سألتزم بتنفيذها هي الآتي:

.....

.....

.....

.....

.....

ولقد تأكدت من ان هذه الاهداف "واضحة و محددة, يمكن قياسها, يمكن تحقيقها, واقعية, لها وقت محدد",
وان تلك الاهداف متسقة مع احلامي الخاصة بالكتابة.

كما اتعهد بمراجعة اهدافي بشكل دوري, لأظل مستمراً في تحديثهم, ولأؤكد انني مازلت علي الطريق
الصحيح. و ستكون مواعيد المراجعة كالآتي:

المراجعة رقم 1 لمراجعة الأهداف :

المراجعة رقم 2 لمراجعة الأهداف :

المراجعة رقم 3 لمراجعة الأهداف :

المراجعة رقم 4 لمراجعة الأهداف :

المراجعة رقم 5 لمراجعة الأهداف :

التاريخ

.....

الامضاء

.....

اكتب كل يوم, ولا لأ ؟

ياما اتناقش الناس بخصوص النقطة دي لسنين طويلة...

هل لازم الكتاب يكتبوا بشكل يومي؟

فيه بعض الكتاب بيعتقدوا ان الكتابة اليومية شئ مش ضروري, و كتاب تانيين بيحبوا يكتبوا لما يحسوا بالإلهام بس, و كتاب تانيين بيرفضوا يتنازلوا عن روتينهم اليومي ف الكتابة.

ايأ كان النوع اللي انتا شايف نفسك فيه من دول (او نوع تاني خالص غير كل اللي فوق), اهم حاجة لازم تفكرها دايماً : كل ماتكتب اكثر, كل ما هتتحسن كتابتك بشكل اسرع و افضل.

انا اظن ان الكتاب محتاجين لوجود الكتابة كعادة مستمرة ليهم, لكن مش ضروري يكون دا بشكل يومي (لأنك مش مضطر تعمل اي حاجة عموماً).

الكتاب يكتبوا زي ما يحبوا, بالشكل المناسب ليهم. فيه ناس يناسبها الكتابة اليومية, و ناس تانية يناسبها الكتابة كام مرة ف الاسبوع و خلاص.

لكن لو انتا مش متعود علي الكتابة بشكل مستمر (ع الاقل كام يوم ف الاسبوع), يبقى انتا كده محتاج تراجع نفسك تاني.

الكاتب الشاطر هو اللي يعرف يخلي نفسه يكتب, سواء كان قادر ولا لأ.

و من مصلحتك انك تمارس الكتابة علي قد ماتقدر, ولو كان دا بشكل يومي, يبقى افضل اكيد.

اظن ان النقاش دا نتيجته الحقيقية متحددة بهدفك انتا... لو بتكتب عشان تنشر اللي كتبته, يبقى الكتابة اليومية هتبقى شئ مفيد جداً جداً ليك..

انما لو بتكتب كهواية, و مش شايفها شغلانة ليك ف المستقبل, ولا ناوي تنشر, يبقى اعتبرها هواية فعلاً, و اكتب وقت ما تحب تعمل دا.

اعمل جدول كتابة خاص بيك..

بعيداً عن كمية الوقت اللي هتخطط لها انك تكتب فيها, لازم تعمل جدول كتابة خاص بيك.
جدول الكتابة دا هيساعدك في المحافظة علي عادة الكتابة, و تفضل محافظ علي دماغك شغالة مش بتنام.
لما تكتب بشكل مستمر, هيفضل الالهام شغال ف دماغك, فهتقدر تحافظ علي تقدمك, وتنجز الكتابة اللي معاك بشكل افضل.

جدول الكتابة دا ممكن يبقي ف اي وقت يناسبك...مثلاً ف ايام الاثنين, الاربع, الجمعة من 10 الصبح لمدة ساعة... او ساعتين يوم السبت, و ثلاث ساعات يوم الحد...إلخ.

و خليك فاكرا انك كل ما تحدد تفاصيل الجدول بشكل دقيق, كل ما يبقي اسهل لك انك تلتزم بيه, فلو كتبت ف الجدول انك كل يوم الساعه 7 ونص الصبح هتكتب نص ساعة, هيبقي اسهل لك وقتها انك تقعد و تكتب فعلاً...بدل ما تقول ف الجدول انك هتكتب نص ساعة الصبح كل يوم..ساعتها تركيزك هيتشتت, و هتلاقي دائماً بتحصل حاجات تبعدك عن الكتابة.

لكن قبل ما تعمل الجدول, لازم تكون عارف فعلاً قدامك وقت قد ايه مناسب للكتابة.

17 طريقة عشان تلاقي 10 دقائق مناسبين للكتابة

من الأعدار المشهورة للناس الكسولة: "مش لاقى وقت كفاية للكتابة" ..

دا صحيح, الناس بقت مشغولة دايماً اكثر من زمان, و بقينا نضطر نعمل اكثر من حاجة ف نفس الوقت
عشان نقدر ننجز, و مفيش دقيقة فاضية ف اليوم... إلخ إلخ إلخ

لو وقفت ثانية, و بصيت علي يومك, هتلاقي ان فيه ع الاقل 10 دقائق خلال اليوم تقدر تكتب فيهم لو
عاوز... و يمكن اكثر من 10 دقائق كمان.

مش لازم تكتب طول اليوم و كل يوم عشان تخلص روايتك, يمكن تكون الـ 10 دقائق دول هما طريقتك
الناجحة في انجاز كتابة روايتك المتأخرة..

دي 17 فكرة, تقدر بيهم تطلع 10 دقائق خلال يومك عشان تكتب فيهم:

- 1- قبل ما تقوم من سريرك الصبح, اتمتع كويس, و نور الاوضة, و امسك النوتة بتاعتك و اكتب لمدة عشر دقائق.
- 2- لما تبقي مستني حد, سواء صاحبك/صاحبتك/مراتك/اولادك عقبال ما يخرج من الحمام.. اكتب شوية عقبال ما يطلع.
- 3- عقبال ما تستني القهوة تغلي... "بس خليك مراقب الكنكة بدل ما تفور".
- 4- لما تبقي مستني اتوبيس مدرسة اولادك يوصل.
- 5- لما تبقي قاعد ف الاتوبيس و الطريق طويل و زحمة.. طبعاً مينفعش تكتب لو انتا سابق, لكن لو الاشارة حمرا و الطريق واقف عشان حادثة ولا خناقة, مفيش مانع تطلع النوتة و تكتب كام فكرة جت ف دماغك (وخليك مركز مع الطريق, عشان تجهز لما السكة تفتح قدامك).
- 6- اول ما توصل للشغل, بدل ما تقعد نص ساعة بتقلب ف الايميلات, بص عليهم بصة سريعة و شوف لو حاجة تستاهل رد فوري, و بعدها امسك النوتة او ملف الورد, و اكتب لمدة 10 دقائق بس, و بعدها ارجع للإيميلات.
- 7- وانتا ف بريك الشغل, امسك قهوتك و النوتة و اكتب شوية.
- 8- وانتا ف اي مينتج... ابوه, احنا كلنا عارفين ان اغلب المينتج بتبقي مملة و ملهاش لازمة, ف لو عرفت تطلع النوتة تكتب كام سطر ساعتها, اعمل كده..

- 9- و انتا ف بريك الغدا, لو معاك اكل خفيف, تقدر تستغل الوقت و تكتب شوية كمان.
- 10- و انتا ف بريك اخر اليوم, او لو خرجت تشرب سجارة.. اكتب شوية و انتا بتدخن.
- 11- اول ما توصل البيت بعد الشغل, و بعيداً عن توضيب الغدا و مساعدة العيال ف الواجب بتاعهم, تقدر تاخذ 10 دقائق قبل كل دا, و تكتب فيهم شوية.
- 12- وقت ما الاكل بيتسخن ع النار, اكيد هيبقي عندك اكثر من 10 دقائق وقتها, ساعتها تقدر تكتب شوية. بس لو انتا مبتدى ف الطبخ, خليك مركز مع الاكل احسن.
- 13- بعد الغدا, و قبل ما تقعد قدام التلفزيون و تدخل ف دوشة المسلسلات, اكتب شوية.
- 14- خلال الاعلانات الطويبيبييلة اللي ف المسلسل, تقدر تخطف لك اكثر من 10 دقائق.
- 15- مش لاقى حاجة جديدة تشوفها ع التلفزيون, ف اضطريت تتفرج علي حاجة شفتها قبل كده.. طب خذ من وقتك 10 دقائق ساعتها, و اكتب شوية.
- 16- بعد ما تتظمن ان العيال ناموا, اكتب شوية.
- 17- قبل ما تنام, استغل 10 دقائق بس للكتابة, و بعدها تصبح علي خير.

و للي يقدر, دي طرق اضافية عشان توفر علي نفسك وقت اكبر:

- * هات مربية اطفال او ودي الاطفال للحضانة مرتين ف الاسبوع, و استغل الوقت دا للكتابة.
- * اطلب من حد قريبك او صديقك انه يفسح الكلب بتاعك "لو عندك كلب", و استغل الوقت دا للكتابة.
- * خلي تنظيف الشقة بيبقي تبع الشغالة ولو مرة واحدة كل اسبوعين, و استغل الوقت دا للكتابة.
- * اصحا بدري, و اكتب شوية.
- * اطلب اكل من برة مرتين ف الاسبوع, بدل ما تطبخ الاكل, و استغل الوقت دا للكتابة.
- * اطبخ وجبتين تقال, و اعد بيهم بقية الاسبوع لغاية ما يخلصوا, بدل ما تطبخ كل يوم و الاكل يتكدس ف التلاجة.
- * سجل المسلسلات اللي عاوز تشوفها, او ابقى هاتها من النت و شوفها ف اي وقت تاني.
- * الغي كل مواعيدك و مشاوريرك المش مهمة خلال الاسبوع دا, او اجلها لوقت تاني.
- * اشتري الخضار و الفاكهة مرة واحدة ف الاسبوع, بدل ما تضطر تنزل كل يوم تجيب احتياجات البيت.

الارهاق الزايد هيبعدك عن الكتابة..

الكتابة بتستهلك وقت و مجهود.. و دا شئ صعب يتغير, لأن الكتابة مش حاجة سحرية بتخلص ف ثانية, لأ, دي لازمها قعدة و تركيز و تفكير و ضغط ع الكيبورد او كتابة بالقلم, لغاية ما الصفحات تتملي.

الضغط و الارهاق الزايد مشكلة معروفة, و احياناً كثيرة الناس بتحط ضغوط علي نفسها, وهي مش عارفة ان دا هيبضرها ف النهاية.

طب تعرف ازاي انك بترهق نفسك ..انا هقولك:

* نادراً ما ترفض طلب حد, حتي لو معندكش وقت لكده.

* جدولك مليون جداً من وقت ما بتصحأ, لغاية لما تنام.

* حاسس بتعب و ارهاق, و كأنك معندكش وقت كافي للراحة.

* حاسس انك مش بتتنجز حاجة, بالرغم من انك مشغول دايماً.

* حاسس بضغط عصبي.

* فاكر انك هتقدر تخلص كل اللي وراك.

* فاكر انك لازم تخلص كل اللي وراك.

لكن الحقيقة هي انك مش هتقدر تخلص كل اللي وراك, و مش لازم اصلاً تخلص كل اللي وراك.

لو وقعت ف الفخ دا, يبقي لازم تبدأ تخفف الامور من علي نفسك شوية.

بص بصة علي ال To-Do List بتاعتك (لو مش عاملها, انصحك تعملها عشان هتنتفعك), و شوف ايه فيها مش لازم تعمله بنفسك؟ هل فيه حاجة ممكن حد يعملها بدالك؟ (سواء بمقابل مادي, او من غير).

او يمكن الوقت جه عشان تتعلم كلمة مهمة اوي.....كلمة " لأ ".

لأ هتخليك تنجز أكثر...قول لأ !

لازم تعرف ايه هي اهم اولوياتك, و يبقي عندك الشجاعة الكافية عشان تقول " لأ " للحاجات التانية.
اتعلم تقول لأ..

اكيد انتا عندك مشكلة ف قول لأ, مش كده ؟

متقلقش, انا حاسس بيك. ناس كتيرة بتبقي حاطة امل فيك عشان تساعدهم ف حاجاتهم, بس لازم تعرف ان احياناً هتحتاج تقول كلمة " لأ " عشان تحمي نفسك و وقتك و طاقتك من الضياع.

هنقول لي: " لكن ازاي؟ انا بحس ان كلمة لأ دي كلمة بتضايق, و كلها انانية.. وانا مش عاوز اظهر إني اناني"...هقولك ماشي, دي 6 طرق تقول بيهم لأ من غير ما تعمل لك مشاكل:

1- قول "لأ, شكراً": بتتضايق لما تقول لأ للناس؟ خلاص اشكرهم و انتا بتقول لأ..قول لهم: (شكراً جداً انك افكرتني لما احتجت لحد يساعدك, بس أسف مش هقدر)...شفت ؟ ممكن تقول الكلمة بكل أدب, و ترفض ف نفس الوقت.

2- شوف لو ينفع تأجل الطلب دا: احياناً بنوافق نعمل حاجة لحد ف نفس الوقت..لكن دلوقتي لو حد طلب منك حاجة, قول له انك محتاج وقت تفكر و بعدين هتبقي تبلغه برأيك. بعدها ابقى قرر مع نفسك هتعمل الطلب دا ولا لأ.

3- اعرض طلب تاني غير اللي اتطلب منك: لو انتا مش مهتم بتنفيذ الطلب اللي اتطلب منك, تقدر تعرض المساعدة ف حاجة تانية, مثلاً: "انا اسف, مش هقدر اساعدك ف مشوار انهارده, بس ممكن اجيلك بكرة اخلاص لك كذا و كذا". (دي تعتبر لأ علي فكرة, بس بتسمح لك انك تشارك ف حاجة انتا عاوز تشارك فيها, مش حاجة مفروضة عليك).

4- وضح اسباب رفضك: احياناً بتضطر تقول لأ و بأسباب منطقية, فلو معندكش مشكلة ف انك تقولهم, اعرضهم علي اللي قدامك و وضح له انتا رفضت ليه, او بكل بساطة قول له انك كنت مشغول جداً الفترة دي و محتاج تفصل, او مازلت مشغول و مش فاضي خالص.

5- او متوضحش اي اسباب: "انا اسف, مش هقدر اعمل كده." بس كده. مش محتاج تقول اكثر من الكلمتين دول. يمكن هتحس بنأييب ضمير و احساس بالذنب, بس بعدها بربع ساعة هتحس بقيمة دا, و انك مضغطتش نفسك بحاجة هتعطلك.

6- اقترح حد تاني يعمل الطلب: مادام انتا متقدرش تعملها, شوف لو تعرف حد مهتم يعملها. و يمكن وقتها هتبقي بتعمل خدمة لحد هيستفاد كويس من تنفيذه للطلب دا.

حط لنفسك ديدلاين شخصي...

لغاية ما تبدأ تقبض فلوس مقابل الكتابة, هتحتاج تعود نفسك تحط لنفسك ديدلاين شخصي..

الديدلاين Deadline يعني وقت معين لازم تكون خلصت فيه الكتابة.. ساعة الصفر.. وإلا ساعتها هتبقى فشلت, و راحت عليك الجائزة/الفلوس/معاد التسليم.. إلخ

مؤلفين كتير عندهم مشاكل مع الديدلاين اللي بيحطوه بنفسهم, إما لأنهم مش بيحطوه من البداية, أو لأنهم مش بيلتزموا بيه للنهاية... و دا الصعب فيه, لأن مش كل الناس بيقدروا يتحدوا أنفسهم, و يفضلوا ملتزمين بحاجة معينة, و يفضلوا مراقبين أنفسهم فيها.

لو انتا محطيتش لنفسك ديدلاين شخصي, مش هتخلص اي حاجة شغال فيها.. و لو بدأت ف حاجة من غير ماتكون حاططها ديدلاين شخصي, بيبقى انتا كده بتعرض الحاجة دي للتطوير و الكسل.

عشان بيبقى الموضوع سهل بالنسبة لك, اشتغل علي مشروع واحد ف كل مرة.. بلاش تحط مواعيد ديدلاين كتيرة.. اختار مشروع واحد بس, و حط له ديدلاين, و اول ما تنجح في تنفيذه و تخلصه, خش ف الثاني.

ولما تعمل لنفسك ديدلاين شخصي, لازم تحط معيار مناسب للوقت.. لأن الوقت هو اهم تفصييلة ف الموضوع كله... لو حطيت وقت قليل, بيبقى هتضغط نفسك و ترهقها بسرعة. و لو حطيت وقت طويل, هتكسل جامد. افضل معيار وقت مناسب, هو اللي بيبقى منطقي, بس فيه درجة من درجات التحدي.

و عشان تنجز الكتابة قبل الديدلاين الشخصي, حاول انك تواظب علي الكتابة اليومية ولو بمقدار قليل, و بكده هتضمن انك مش هتترنق ف اللحظات الاخيرة.

اهم حاجة انك تلتزم بالديدلاين دا, و عشان متكسلش, حفز نفسك بنفسك.. تخيل ان روايتك اللي بنكتبها دي عشان تقدمها ف البوكر "اكبر مسابقات الكتابة في العالم", او انك هتنشرها مع دار نشر كبيرة... او ممكن كزيادة تحفيز, انك تدور فعلاً علي مسابقة للكتابة و تقرر تقدم فيها روايتك, و تخلي الديدلاين هو ديدلاين المسابقة فعلاً.

اما لو انتا من النوع اللي عارف انك مش هتقدر تكمل ف حوار الديدلاين الشخصي دا, يبقي خد الاقتراحات دي و جربها:

*** استعين بواحد صاحبك يراقب جدولك ف الكتابة...** ف لو انتا بتكتب رواية مثلاً, شوف كام فصل هتحتاج تكتبه, و ضبط جدولك علي النتيجة, و اطلب من صاحبك اللي مهتم بقراءة روايتك, أنه لازم يستلم منك كل فصل خلصان ف معاده, بحيث يفضل متأكد انك ملتزم بالديدلاين و جدول الكتابة... و بمجرد ما يكون فيه حد متابع معاك, و مستني منك الحاجات ف مواعيدها, و متلهف يعرف ايه اللي جاي ف الرواية, هتلاقي ان دا عامل تحفيز كبير, و هتقدر بيه انك تنجز الكتابة قبل ما توصل للديدلاين.

*** اكتب وصل أمانة علي نفسك لحد مش بتطبيقه...** دي حركة زيادة شوية, بس فعالة للناس الكسولة.. اكتب وصل امانة او شيك بمبلغ كبير, و اديه لحد مش حبيبك اوي (او ممكن لجمعية خيرية مثلاً, و اهو تبقي عملت خير لنفسك). و اكتب ف الشيك او الوصل معاد الديدلاين بتاعك, بحيث انك لو مخلصت الرواية قبل الديدلاين, يبقي هتضطر تدفع الفلوس دي فعلاً....قرار مجنون حبتين, بس طريقة مفيدة عشان تفضل ملتزم بالكتابة.

ازاي تسكت صوت الناقد السلبي اللي جواك..

صوت الناقد السلبي اللي جواك هتلاقيه دائماً يطلعك وقت الكتابة, عشان يقولك بس انك مش بتعرف تكتب, او انك لازم تمسح الصفحة اللي فاتت, و تكتبها تاني.. او امسح الفصل كله.. اقولك؟ امسح الرواية كلها.. امسح !

طبعاً الصوت دا هو صوتك انتا, مش صوت حد غريب, ف كده انتا الوحيد المسئول عن الصوت دا فعلاً.

و كل ما الصوت دا يظهر, هتظهر معاه حاجات كتيرة, زي التردد و الفلق, و قلة الثقة بالنفس, و كل الحاجات دي هتخليه موجود بشكل ظاهر و قوي.

لكن مهما كان الصوت دا عالي, و مشيلك هموم فوق كتافك, لازم متركز معاه, و كمل ف الكتابة اللي بتكتبها, و خليك واثق ف اللي انتا بتعمله, و انك قادر تعمله بشكل رائع.

الافكار هتظهر لما الدماغ تبقي هادية من غير اصوات مزعجة, و الثقة هتساعد دماغك انها تفضل هادية.

لما الكتابة بتبقي معصجة معاك, و مش عارف تجيب الكلمة المناسبة اللي تكمل بيها السطور, ساعتها بيظهر الصوت دا, و بتلاقي ان السطور اكتملت, بس مش واثق ف اللي انتا كتبتة (و ممكن الامر يوصل بيبك انك متكلمش السطور اساساً).

مهما حصل, اي موقف يواجهك ف الكتابة لازم تبقي مستعد انك تكمله, بالرغم من كل الصعوبات اللي هتواجهها, و الافضل وقتها انك تسكت صوت الناقد السلبي دا, و تكمل كتابتك بكل هدوء.

اكتب براحتك, مهما حسيت ان فيه اخطاء او حاجة مستواها قليل...خلي التعديل و التصحيح للمسودة الثانية, اللي تكتبها بعد ما تخلص المسودة الاولى لروايتك.

خليك فاكراً, انك عدو نفسك الوحيد, واللحظة اللي تقرر فيها انك تبقي واثق من نفسك, ساعتها هتقدر تهزم العدو دا, و تخلص روايتك اللي نفسك فيها.

اختار وقت معين للكتابة عشان تبعد عن الكسل..

لو انتا كسول زيي, هتلاقي نفسك كل يوم بتقول: "انا هكتب انهارده", و بعدها هتلاقي 300 حاجة تانية تعملها طول اليوم, و بيقوا اغلبهم حاجات مش مهمة.

و ف النهاية, اليوم خلص, وانتا مكتبتش ولا حرف, و هتفضل حاسس بتأنيب الضمير وانتا نايم ف السرير. لما تقول "انا هكتب انهارده", انتا كده بتحط نفسك علي بداية طريق الفشل, خصوصاً لو انتا شخص كسول.

انتا بتورط نفسك بعدم تحديك للوقت بشكل دقيق..لما تسبب الوقت مفتوح بجمله "هكتب انهارده", او "هكتب ف الاسبوع دا", ف كده بتحط علي نفسك ضغط بضرورة الكتابة ف الوقت دا..و ساعتها عقاك الباطن بشكل تلقائي بيبدأ يدور علي مليون عذر يبعدك عن الكتابة.

عشان تخلص الكتابة اللي عليك, ابدأ بتحديد الوقت اللي هتكتب فيه..قول: "انا هكتب يوم الحد الصبح لمدة ساعتين".... كده انتا بتدي لنفسك الحرية ف انك تعمل اي حاجة ف اي وقت غير الساعتين دول بالتحديد...و هتلاقي نفسك وقتها بتكتب من غير اي احساس بالتقصير او بتأنيب الضمير انك سايب الحاجات التانية و بتكتب لمدة ساعتين.

جرب الموضوع دا, و اختار يوم ف الاسبوع بأي عدد من الساعات, و لما يبجي اليوم دا و الساعات دي, اقع و اكتب, ولما تخلص هتلاقي نفسك حاسس احساس عظيم.

كفاية تشتيت !

خليك عارف ان عوامل التشتيت هتفضل دايماً حواليك...دا واقع مفيش هروب منه.

لكن انتا تقدر تقلل العوامل دي بشوية حاجات:

* اقل التليفزيون و النت لما تيجي تكتب.

* اعد ف اوضة هادية لوحدك لما تيجي تكتب.

* اكتب ف وقت بالليل, ميكونش فيه حد هيتصل بيك او هيقعد معاك.

* استعمل To-Do list.

* متعملش حاجات كتير ف نفس الوقت..اكتفي بنشاط واحد ف المرة الواحدة.

* اقل موبايلك, او خليه صامت ع الاقل.

ازاي تزود معدل انتاجيتك ؟

طول ماننا عايش, و بتحاول تزود الوقت المتاح ليك للكتابة, هتحس احياناً كثيرة أنك بقيت مضغوط.

ممکن تكون شغال علي اكثر من حاجة ف نفس الوقت, فمش قادر تواكب فيهم كلهم بنفس المقدار.

او ممكن تكون حاسس انك شغال بجهد كبير, بس النتيجة صفر, و ان مفيش حاجة بتخلص.

او ممكن مش عارف تخلص حاجاتك ف المواعيد اللي بتحطها لنفسك.

مهما كانت المشكلة, هقولك علي شوية ادوات تساعدك ف انك تزود معدل انتاجيتك, و تضمن بيها انك هتفضل ماشي ف الطريق الصح, و تشيل من علي نفسك شوية من الضغط التقليل دا.

السر هو انك تنظم حياتك, و تفكر بشكل ايجابي. و الباقي هنتكفل بيه الادوات اللي هقولك عليها:

اعمل تقرير اسبوعي بمعدل انجازاتك و تطورك.

هل حسيت قبل كده انك دايماً مشغول ف كتابتك, بس برضو مش بتخلص الرواية اللي المفروض تكتبها ؟

لو دا حصل لك فعلاً, بيبقي ابدأ بأنك تعمل لنفسك تقرير اسبوعي باللي عملته, انا بقالي فترة بعمل الكلام دا, و حاسس فعلاً اني بقيت بنجز اكثر.... و هقولك ليه دا حصل:

* تقرير الانجاز بيوضح لك كل التفاصيل الصغيرة اللي لازم تعملها عشان توصل من النقطة أ للنقطة ب.

* تقرير الانجاز بيساعدك انك تعرف ايه اللي خلصته, و ايه اللي متبقي لك.

* تقرير الانجاز بيوضح لك فعلاً قدام عينيك خلصت قد ايه ف الحاجات اللي عليك.

لو انتا بقيت مقتنع بأهمية التقرير الاسبوعي دا, بيبقي خد النصائح دي و اعملها علي قد ماتقدر:

1- استعين بواحد صاحبك, تبعته التقرير الاسبوعي بحيث يفضل متابع معاك اللي بيحصل ويحفرك دايماً.

2- هات قلم و نوتة , او علي الكمبيوتر بتاعك, و اكتب كل مشروع انتا شغال فيه حالياً.

3- تحت كل اسم مشروع, اكتب قائمة بكل الخطوات اللي لازم تتعمل عشان تخلصه...فلو مثلاً انتا ف مشروع كتابة رواية, بيبقي ف القائمة بتاعته اكتب تحتها : تجهيز حبكة الرواية, تجهيز الشخصيات, تجهيز

مسار الاحداث, كتابة المقدمة, كتابة الفصل الاول, كتابة الفصل الثاني...إلخ, و تكتب كل خطوة مهما كانت صغيرة.

4- اللي تخلصه, علم عليه انه خلص.

5- اي حاجة جديدة تحصل, ضيفها ف القائمة فوراً.

6- بنهاية كل اسبوع ابعت التقرير لصاحبك اللي بيتابع معاك.

7- كل شوية ابق اقر التقرير, عشان تحس بقيمة اللي خلصته علي مدار الاسبوع.

خلي بالك, لو التقرير مفهوش تفاصيل كافية, هتحس انك مش بتنجز بالشكل اللازم, و هتضيع منك ف النص حاجات اتعملت بس مش لاقيلها وصف تفصيلي مناسب ف القائمة, و هتفضل حاسس انك مخلصتتش.

الصديق الحقيقي هو اللي تقدر تعتمد عليه...

اغلب الكتاب – وخصوصاً الكسالي- يحتاجوا لحد يعتمدوا عليه ف الدعم و المساعدة..بيحتاجوا لحد متأكدين انه هخليهم ملتزمين بالكتابة بتاعتهم لغاية ما يخلصوها...

الحد دا هو اللي تقدر تعتمد عليه يساعدك ف وقت الشدة, ف وقت الكتابة لما تقف, و هخليك ملتزم بجداولك الخاصة و مواعيد كتابتك..الحد دا هيسمك لما تفضض عن كتابتك و افكارك اللي مالية دماغك.. هتلاقي نفسك بتكتب باهتمام, عشان عارف انه هيقرا كتابتك دي, و انه هيزعل لو انتا اتأخرت عنه ف الكتابة حسب المواعيد اللي انتا وعدته بيها..

هل الحد دا صعب نلاقه دلوقتي؟

لأ طبعاً...الحد دا ممكن يكون امك, اختك, مراتك/جوزك, اقرب اصدقائك...إلخ

بس عشان متبقاش تقيل علي حد منهم, لازم تراعي الحاجات دي لما تختار اللي هيساعدك:

*** اختار حد هخليك فعلاً ملتزم بالكتابة:** متخترش حد بيحبك بزيادة, فممكن يتغاضي احياناً عن مواعيد الكتابة, او واحد صاحبك ممكن يوافق علي خروجه معاك بدل ما تكتب...لازم اللي تختاره يكون ملتزم, عشان يقدر يخليك تلتزم انتا كمان.

*** اختار حد هيبقي فاضي لك :** متخترش حد هيراجع وراك الكتابة مرة او اتنين, و بعدها هيزهق او يبقي مشغول عنك..

*** اختار حد يتعامل معاه كتير و بطريقة مريحة:** حتي لو حد قريب منك, احياناً هتتفاجئ من رد فعله لما تطلب منه يعمل لك حاجة تخص مواعيد الكتابة او المراجعات...عشان كده اختار حد هيتقبل اي شئ تطلبه منه ف حوار الكتابة, و يبقي حد انتا بتحس بالراحة ف التعامل معاه, لأنك هتتعامل معاه كتير, و هتأخذ رأيه ف كتابتك و يتابع معاك تطورك, و هينصحك و ينقد شغلك, فمينفعش تتضايق منه او تتخانق معاه.

*** اختار حد تقدر تثق فيه:** لأنك هتبقي كأنك عامل صفقة معاه, ف لازم يلتزم بالمطلوب منه, زي مانتا المفروض تلتزم بالمطلوب منك.

اهم 3 حاجات لازم تتعمل كل يوم...

الطريقة دي مفيدة علشان تقدر تطبط اولويات يومك..

اكيد يومك مليان حاجات بتتعمل, بس الاكيد برضو ان فيه 3 حاجات مينفعش تتهاون فيهم.. و من مصلحتك ان حاجة من ال3 دول بيبقى متعلق بالكتابة و بأهدافك الشخصية.

انا مثلاً عندي طريقة بتعامل بيها مع ال3 حاجات دول عشان افضل فاكرهم..

1- كل ليلة قبل ما انام, بفكر ف ايه اللي هحتاجه عشان انجز حاجات اليوم التالي.

2- بجيب النوتة و اكتب فيها اهم 3 حاجات بتتبع بكرة.

3- بخلي النوتة دي جنبني دائماً ف اي مكان.

4- ثاني يوم الصبح, تراجع ال3 حاجات بتتبع اليوم, و بفكر ازاي هخلصهم.

5- كل ما اخلص حاجة من ال3 حاجات, بشطب عليهم.

6- و اكرر العملية دي ثاني يوم, و هكذا.

و غالباً بتبقي حاجة من ال3 دول مرتبطة بالكتابة, و ف وقت اللزوم, بيبقوا ال3 حاجات عن الكتابة.

الطريقة دي بتساعد علي زيادة التركيز, و تسهيل انجاز اي حاجة تخصني... و عموماً بخلاف ال3 حاجات المهمين, حاول دائماً تسجل قائمة انجازاتك اليومية.. دي برضو طريقة مفيدة عشان تعرف معدل انجازك كل يوم ماشي ازاي.. و هتندش لما تشوف النتائج بنهاية كل يوم..

بص هتعمل دا ازاي.. بنهاية كل يوم, هات ورقة و قلم, و اكتب كل اللي انجزته خلال اليوم, حتي الحاجات اللي انتا تحس انها بسيطة و سهلة, زي كأنك تاكل فطار صحي, او تنزل تجري ربع ساعة حتي.

لما تفضل دائماً بتسجل كل حاجة حققتها خلال ايامك, هتبدأ تحس بمدي قدرتك علي انجاز الحاجات عموماً, و دا هيفزك اكثر ف حاجات كثير, منها الكتابة.

كافئ نفسك بجائزة لما تنجز حاجة مهمة..

- لما حد بيعمل المطلوب منه بشطارة و باتقان, غالباً بياخد جايزة او مكافأة علي الفعل دا.
- لما الكاتب يشتغل باجتهد علي نفسه و علي التسويق لكتابته, هياخد الجائزة ف الاخر علي شكل قراء و متابعين مهتمين بكتابته.
- لما تبقي عارف انك هنتكافئ علي مجهودك المبدول, ساعتها هتحب انك تجتهد اكثر و اكثر عشان المكافأة.. مش كده ؟
- طبق دا علي نفسك, و لما تجتهد ف الكتابة و تنجزها ف وقتها المطلوب, كافئ نفسك بحاجة بتحبها.
- الجوايز و المكافآت دي وسيلة تحفيزية كبيرة, طول ماها مناسبين ليك , و ليهم اهمية فعلاً.
- مثلاً, لو انتا بتحب القراءة (و مين يعني مش بيجبها؟), و من النوع اللي ميقدرش يعدي يوم من غير قراءة, يبقي كافئ نفسك لما تنجز كتابتك, بأنك تشتري لنفسك رواية حلوة او رواية جديدة.
- الجوايز برضو ممكن تتعمل بشكلها السلبي...العقاب !
- لما تتأخر و تكسل ف الكتابة اللي المفروض تخلصها, يبقي لازم تحرم نفسك و تعاقبها بحاجة صعبة.
- و دي شوية افكار لجوايز صغيرة تناسب اهداف الكتابة اليومية:
- * اخرج مع صحابك او اتمشي ف الشارع و استمتع بالجو اللطيف.
 - * لعب مع حيوانك الاليف.
 - * اتفرج علي فيلم او مسلسك المفضل
 - * اقرا كتاب او مجلة او كومكس
 - * اخرج مع عيلتك او اقعدهم قعدة لطيفة.
 - * اشرب حاجة بتحبها "قهوة/شاي/عصير...إلخ.
 - * لعب لعبة بتحبها ع البلاي ستيشن او الكمبيوتر.
 - * اشترى حاجة نفسك فيها من فترة.
 - * لو بنت, روعي الكوافير او اشترى هودوم جديدة ليكي.

كيف تصبح كاتباً افضل في 30 يوم؟؟

فيه طريقة مثيرة اوي للاهتمام, بتقدر تخلص بيها كتابتك المتأخرة... و الطريقة دي بتتكون من 3 خطوات سهلة جداً:

1- اكتب كل يوم... كل يوم فعلاً, ولمدة شهر (او اكثر لو هتقدر), هتلاقي نفسك مع الوقت مستواك اتحسن بشكل ملحوظ.. مش لازم الكتابة تكون ف روايتك, ممكن تكتب اي حاجة جانبية, بس المهم انك تكتب.

و اشطب ف النتيجة علي كل يوم تكتب فيه, بحيث انك متكسرش السلسلة, و تفضل مستمر ف الكتابة لمدة الـ 30 يوم, ولو حصل انك كسلت ف يوم, او ملحتش, هتعيد الايام من الاول تاني.

و مش لازم تكتب طول اليوم, كفاية حتي تلت ساعة يومياً.. و سكت صوت الناقد السلبي اللي جواك, و اكتب اي حاجة حتي لو مستواها ضعيف... الكتابة الضعيفة احسن من انك تبعد لمدة يوم عن الكتابة.

2- اكتب مقالة ف صفحتك كل يومين او ثلاثة, و راجع الكتابة اللي عملتها مرة كل اسبوع... اكيدي اننا مش هنتشر كل مقالاتك او بوستاتك ف كتابة, لكن حاول تكتب مقالة او بوست كل يومين او 3 ايام, و بكده هتفضل فايق و صفحتك شغالة, و القراء هيفضلوا متابعين معاك.

3- دور علي فكرتين كل يوم... كل يوم اكتب فكرتين من دماغك... مش مهم فكرتين لإيه, سواء كانوا افكار لمقالة, او لقصة قصيرة, او لمشهد ف روايتك, او بيت شعر..

سجل الافكار دي ف نوتة و خليها جنبك دائماً, او ف حنة قريبة منك سهل توصل لها. و متخافش, مش لازم الافكار دي تبقي عبقرية, طبيعي ان يبقي منها افكار ضعيفة, لكن المهم ان دماغك تفضل شغالة, و بتطلع افكار, و مع الوقت هتقدر تعمل فلتر عليهم و تطلع منهم الافكار الحلوة...

طب لو دماغك هنجت و مش لاقى افكار, تعمل ايه؟ فكر ف حاجة اننا عملتها او كتبتها, او حاجة قرأتها او شفتها قدامك, بس بص لها من زاوية تانية, وافترضها بشكل جديد.

و فيه مقولة بتقول: "كل الناس بتعدي قدامها 1000 فكرة يومياً من غير ما يلاحظوها.. لكن الكاتب الشاطر هو اللي يقدر يشوف منها خمس او ست افكار ع الاقل."

ف كفاية فكرتين يومياً, هتقدر تبعد بيهم قفلة الكتابة عن دماغك.

و ف النهاية, دي طريقة لمدة 30 يوم, مش ضروري اكثر من كده, إلا لو حبيت تطول عن 30 يوم.

احسب كلماتك بالآلة الحاسبة...

فيه كتاب بيحطوا لنفسهم معيار للكتابة حسب الوقت (نص ساعة يومياً مثلاً), و ناس تانية بتحب تتعامل بالكلمة (500 كلمة يومياً مثلاً).

طريقة الحساب بالكلمات تعتبر طريقة ممتازة فعلاً, و بتقدر تخلي الكتاب ينجزوا فعلاً ف كتابتهم.

لو مجربتهاش, هقولك بتتعمل ازاي:

***حط لنفسك عدد معين من الكلمات كهدف للكتابة:** و خلي هدفك دايماً بعد كده يبقي ضعف العدد الطبيعي بقدر الامكان..يعني اغلب الكتاب بيعتبروا 500 كلمة يومياً شئ عادي, و ناس تانية بتعتبر ال1000 كلمة هي الشئ العادي. فلو انتا لسه مبتدئ, انصحك تحط هدف 250 كلمة يومياً, وبعدين لما تلاقي نفسك قادر عليهم, زودهم ل500, و هكذا.

اهتم دايماً بأن عدد الكلمات يبقي مناسب, بحيث ميقاش اقل من المطلوب, و لا عدد كبير عليك خصوصاً ف اكثر ايامك انشغالاً.

***اعرف هدفك هيبقي عامل ازاي ع الورق :** لما تعرف شكل هدفك من عدد الكلمات لما يتكتب ع الورق, هتحس بتشويق اكبر و حماس اكثر انك تبدأ ف كتابة العدد دا. فمثلاً, 500 كلمة بتعتبر حوالي صفحتين, و ال1000 كلمة حوالي 4 صفحات...فلو حسيت انك عاوز تكسل و منكتبش, حاول تكتب ولو صفحتين, علي اعتبار انهم حاجة سهلة نسبياً.

***نفذ ف هدفك يومياً:** بمجرد ما تعرف انتا هتفد ايه, هتلاقي نفسك بدأت ف تنفيذه بشكل اسهل...اعمل جدول لعدد الكلمات المطلوبة كل يوم, و لما تقعد و تكتب, متقومش الا و انتا مخلص.

***سجل انجازاتك:** استخدم النتيجة او النوتة, و سجل فيهم كتبت كام كلمة يومياً, و بمراجعة ارقام انجازاتك اليومية, هتحس بنشاط اكبر, و دافع اقوي للاستمرار.

***جرب طرق مختلفة عشان متزهقش:** بدل ما تلنزم بهدف يومي لعدد كلمات الكتابة, خلي العدد بشكل اسبوعي..فمثلاً, خلي هدفك تكتب 3500 كلمة ف الاسبوع, او حتي كتابة 1000 كلمة ف الاسبوع...و

الطريقة دي مفيدة للكتاب اللي مش بيحبوا الالتزام بعدد يومي معين, او معندهم مش الرغبة ف الكتابة اليومية.. ممكن برضو تجرب الحساب بالصفحة بدل عدد الكلمات, بحيث تكتب 14 صفحة اسبوعياً, او حتي 5 صفحات اسبوعياً.. نقول ثاني, الهدف لازم يبقى يبقي مناسب عموماً, بحيث مبيقاش اقل من المطلوب, ولا عدد كبير عليك خصوصاً ف اكثر ايامك انشغالاً.

و اياً كان هدفك سواء عدد كلمات, او عدد صفحات, فالمهم انك بتعمل الحاجة الاساسية: الكتابة.. سواء بشكل يومي او غير يومي.. مش مهم بتننّفذ دا ازاي, المهم انك بتننّفذه.

خطوات جانبية ممكن تساعدك ف تنفيذ هدف عدد الكلمات:

- 1- اكتب قدامك ف بداية الصفحة العدد المطلوب تنفيذه قبل ما تبدأ ف اي حاجة.
- 2- اكتب قبل ما توصل لفترة الغدا.
- 3- اكتب قبل ما يبجي معاد خروجائك او انشطتك الترفيهية.
- 4- او عد نفسك, بأنك لو خلصت كتابة 500 كلمة مثلاً, هتتفرج علي المسلسل المفضل ليك.
- 5- فكر نفسك ان المطلوب مجرد 500 كلمة بس, و اعملهم عشان بعد كده تكمل يومك بشكل عادي.
- 6- استخدم المكافآت الشخصية لمصلحتك (كل ما تنجز اكثر, كل ما تكافئ نفسك بشكل افضل).

ركز ف مشروع كتابة واحد لغاية ما تخلصه..

للاسف اغلب الناس مش بيلتزموا بالقاعدة دي, و انا شخصياً ياما تعبت عقبال ما خليت نفسي تركز ف حاجة واحدة بس لغاية ما تخلص, لأنني ببقى متحمس لحاجات كتيرة ف نفس الوقت , وببقي نفسي اعملهم كلهم بلا استثناء...لكني بقيت ماشي بطريقة المشروع الواحد ف المرة, و بصراحة دي افضل و اريح طريقة للشغل.

شيل كل حاجة من جدولك, ع الاقل حالياً, و ركز ف حاجة واحدة..خلي التركيز علي حاجة قليلة, عشان ميأخدش المشروع الواحد وقت اطول من اسبوع مثلاً (ولو اخذ اكثر من كده, قسمه لمشاريع صغيرة).

و ناس كتيرة بتنصح بتغيير المشاريع كل فترة منعاً للملل, وانا رأيي كده برضو, عشان تفضلوا فريش...لكن ارجع و اقول ف الاخر, كل واحد ينام ع الجنب اللي يريحه.

حاول تركز علي مشروع واحد لغاية ما تخلصه, عشان هتلاقي الموضوع دا مليون فوايد, زي مثلاً:

1- هتחס بارهاق و ضغط اقل: حيث احياناً الكتاب المبتدئين بيضغطوا نفسهم بشكل لا ارادي لدرجة اكبر من احتمالهم, و الضغط دا هو اللي بيسبب الكسل بعدين.

2- هتחס انك انجزت حاجة فعلاً: لما تشتغل ف اكثر من مشروع ف نفس الوقت, بتחס مهما بذلت جهد فيهم انهم مش بيخلصوا, وانهم واخدين وقت طويل جداً. لكن لما تركز مجهودك ف مشروع واحد, هتلاقي النتائج ظهرت بشكل اسرع و ف وقت اقل.

3- هتتعلم تلاقي الالهام في اماكن تانية: لما تركز ف اكثر من مشروع بنفس الوقت, بتلاقي افكار جديدة. لكن فيه طرق تانية احسن عشان تلاقي الافكار و الالهام, زي انك تتمشي في الشارع, او ترسم صورة, او تسمع مزيكا حلوة, او اي حاجة فيها ابداع.

4- هتبقي كاتب اقوي : لما تحافظ علي تركيزك ف حاجة واحدة لفترة طويلة, هتחס بارهاق, لكن دا هيبقي درس ليك ف قوة الاحتمال, و انك ازاي تلتزم بحاجة لغاية نهايتها مهما حصل. و دا درس لا يُقدر بثمن, خصوصاً لو انتا ناوي تبقي كاتب محترف و تبقي شغلتنك بعد كده.

النوتة سلاح الكاتب..

اسأل اي كاتب لو كان عنده نوته بيستعملها دايماً, و انا واثق انه هيجابوك بنعم..

النوتة سلاح الكاتب, زي ما الموبايل سلاح رجل الاعمال اللي ممكن ينجز شغله من غيره, لكن هينجزه بشكل افضل لو كان معاه..

النوتة ممكن تستعملها ف مليون حاجة, زي:

*كتابة الملخصات او الملاحظات بخصوص قصصك أو قصائدك أو رواياتك.

*تسجيل الافكار اللي بتيجي ف دماغك ف اي لحظة.

*ممارسة تمارين الكتابة المطلوبة يومياً.

*تسجيل اي جمل محادثات, ممكن تنفعك ف رواية بعد كده.

*تجرب فيها افكارك لرواياتك و قصصك.

المفروض تحتفظ بنوتة ف بيتك و مكتبك, لكن هتعمل ايه لو كنت ف مكان تاني غير المكانين دول؟ زي كأنك ف مطعم, او ف مانش كورة؟ هتعمل ايه لو جاتلك فكرة رائعة و انتا ف السينما؟ هتكتبها علي تذكرة السينما؟؟

التذكرة او المنديل او اي ورقة تلاقها هتبقي حل مناسب, لكنه مش حل عملي, فيستحسن دايماً تبقي معاك النوتة طول الوقت و ف اي مكان تحسباً للظروف...ساعتها هتقدر تحتفظ بكل ملاحظاتك و افكارك, و متخاطرش بضياعهم منك ف مواقف تكون مش لاقى فيها ورقة و قلم لتسجيلهم, او انك تنسي و ترمي الورقة اللي كتبت فيها, او تضيع منك لأي سبب من الاسباب.

و النوتة هتساعدك في توفير وقت مناسب للكتابة طول اليوم, ف مهما كان مكانك, تقدر تطلع النوتة و تكتب ولو 10 دقائق ف اليوم, و ساعتها تبقي ضربت كل العصافير بحجر واحد.

اكتب كام صفحة ف بداية اليوم..

عدد كبير من الكتاب الكسالي, بيشتكوا ان احياناً دماغهم بتهنج, و مهما قعدوا يكتبوا, مفيش حاجة بتطلع..

فيه طريقة ظريفة جداً للموضوع دا, وهي طريقة الصفحات الصباحية... ايه هي الطريقة دي ؟

هي عبارة عن 3 صفحات من الكلام اللي جواك.. اكتبهم اول ما تصحي, طب هتكتب ايه بالظبط؟ اكتب اي حاجة تجيلك ف دماغك.. اي كلمة او جملة او موقف بييجي علي بالك...حتي لو هتكتب : "انا لسه صاحي دلوقتي, و مش لاقى حاجة اكتبها, ولازم اكتب 3 صفحات. ايدي واجعاني, و محتاج اشرب قهوة عشان افوق. مش عاوز اكتب ال3 صفحات. اظن عندي ميتنج انهارده كمان كام ساعة...ياي النيلة! لازم اشوف النتيجة بتاعت انهارده..." و هكذا... فهمت قصدي ايه ؟

و احلي حاجة ف الموضوع دا, ان مفيش طريقة صح او طريقة غلط لتنفيذ الحركة دي... اكتب زي ماتحب.

و مش مطلوب منك ان ال3 صفحات دول بيبقوا تحفة فنية ادبية, ولا انهم بيبقوا كتابة حتي... انتا ممكن تكتب كلمات اغاني, او نكت مضحكة, او حتي نكت سخيفة.. لكن المهم انك تكتب, و تحرك ايديك و دماغك شوية.

هتقول لي: "صعب جداً... انا مش بصحي الصبح اساساً", او "هتأخر عن الشغل لو عملت دا الصبح". لكن قبل ما تطلع اعذار سلبية, لازم تعرف ايه اهمية كتابة الصفحات الصباحية دي:

1- هتعلمك تسكت صوت الناقد السلبي اللي جواك, فمادام مفيش طريقة صح او غلط لكتابة الصفحات, بيبقي مفيش معيار للتقييم, و ساعتها هتلاقي دماغك ساكنة و هادية, و هتقدر تكتب.

2- هيساعدوك تفك دماغك شوية بدل التهنيج, لأن كل الكلام اللي هتكتبه دا هو اللي بيبقي عامل الحاجز بينك و بين الابداع و التفكير اللي جوا دماغك... اعتبر الصفحات اللي هتكتبها هي غسيل و تنضيف لدماغك من اي شوائب جواه.

3- الصفحات دي هتساعدك انك توصل لعقلك الباطن... تكتشف مخاوفك المستخبية, و افكارك السلبية, و مزاجك المتقلب اللي مش عارف اسبابه, و تعرفك علي كل الاسباب اللي قافلة دماغك ومنعها تفكر.

لو مستعد تجرب كتابة الصفحات الصباحية, حط نوتة و قلم جنب سريرك, بحيث انك اول ماتصحا, و قبل ما تغسل وشك, هتكتب ال3 صفحات, بكل اللي ف دماغك من غير فلترة... و متعملش اي حاجة ولا تقوم نم السرير إلا بعد ما تخلص ال3 صفحات... خلصتهم ؟ قوم من سريرك و ابدأ يومك بأه براحتك.

الموضوع بسيط, و لما تعمله بشكل يومي, هتلاقي نتائج مذهلة.

مش عارف تبدأ منين ؟ ابدأ بكتابة حاجة تعرفها..

انا مش بنصح بأنك تفضل دائماً بتكتب ف نطاق الحاجة اللي تعرفها و بس.. لأن لازم بييجي وقت علي الكاتب, و بيحتاج انه يبدأ يكتب ف حاجة جديدة عليه, حاجة يخاطر فيها و يجرب لغاية ما يوصل لها.

لكن حالياً, خلينا ف اللي نعرفه احسن من اللي مانعرفهوش... خصوصاً لو لسه مبتدئ.

الكتابة ف الحاجة اللي تعرفها بتسهل عليك الامور, و بتوفر عليك الوقت..

لو فاكرك انك متعرفش حاجة, متقلقش, هتكتشف انك تعرف حاجات اكثر مماكنت متخيل..

عشان تبدأ, دي نصايح خفيفة هتساعدك:

*** فكر كثير و اعمل عصف ذهني Brain-Storm:** انتا عارف حاجات كثيرة, و ف مجالات مختلفة.. اكتب اي حاجة تيجي ف دماغك منهم, و خليه ياخدوك معاهم للاخر.

*** استخدم الحاجات اللي تعرفها:** و خليهم بدايات تبدأ بيهم للحاجة اللي عاوز تكتبها, سواء كانت رواية او مقالة او قصة قصيرة.. ساعتها هتلاقي الموضوع سهل بالنسبة لك, لأنك هتكتب ف حاجة عارفها كويس.

*** اكتب كل الافكار دي ع الورق:** استخدم معلوماتك و افكارك دي ف انك تكتب قصة قصيرة او قصيدة ع الورق, او مقالة ف مجلتك المفضلة, او بوست علي صفحتك الشخصية.

سخن نفسك بتدريبات الكتابة و بعدها هتدخل ف مود الكتابة الحقيقي..

لما تيجي تلعب رياضة, بيبقي ضروري تعمل تدريبات خفيفة علي سبيل التسخين و تجهيز جسمك قبل التدريبات الرئيسية... و هتلاقي ان الكتابة يمشي عليها نفس المبدأ, لازم تسخن الاول بحاجات خفيفة, و هتلاقي نفسك بعدها دخلت ف مود الكتابة المطلوب, خصوصاً لو انتا من النوع اللي صعب يخش ف مود الكتابة بسرعة..

الحقيقة بتقول انك كل ما تكتب, كل ما هتخش ف المود و تعوز تكتب اكر و اكر..

طب ايه هي التسخينات الخفيفة اللي تساعدك ع الدخول ف المود؟ افضل اختار منهم اللي يعجبك....

* اختار خمس اشخاص تعرفهم كويس, و اكتب وصف مختصر لكل واحد فيهم

* افتح جرنان انهارده, شوف عنوان شد انتباهك, و اكتب قصة بناءً عليه

* اكتب نهاية مختلفة لرواية من رواياتك المفضلة

* اختار شخصية خيالية من اي رواية تعجبك, او حتي شخصية انتا اللي عملتها قبل كده, و حطها ف عالم مجهول, و شوف هيجصل ايه..

* روح قهوة او مطعم, و اقعّد اسمع الناس بيقولوا ايه و بيحكوا ف ايه, و اكتب مقتطفات من كلامهم دا ف النوتة بتاعتك, و لو حابب, ابتكر قصة من الكلام اللي انتا سمعته و كتبته دا..

عموماً, فيه تدريبات كتيرة اوي مناسبة للتسخين قبل الكتابة, ولو حابب تلاقي اكر, ابحت ف جوجل عن Writing exercises, و هتلاقي افكار رائعة..

استعد لعرض كتابتك علي جمهورك..

قبل ما تعرض كتابتك ع الناس, سواء قراء او دور نشر, لازم تكون متأكد من انها مكتوبة صح و مفيهاش غلطات...

اعادة القراءة كويس و التعديل ع الكتابة هيساعدوك ف انك تلاقي الاخطاء دي, لأن الكمال لله وحده و طبيعي تبقي فيه اخطاء كتيرة وسط الكتابة..

لو عاوز طريقة فعالة لاكتشاف الاخطاء دي قبل تقديم كتابتك للنشر, يبقي لازم تقراها بصوت عالي..
ليه ؟ هقولك ليه...

بالرغم من ان اغلب الكتاب مش بيعملوا كده, لكن فيه اسباب مهمة لقراءة كتابتك بصوت عالي..

هتكتشف جُمل معقدة فيها كلمات كتيرة بزيادة... خصوصاً لو لقيت ان نفسك بيخلص وانتا بتقول الجملة, ساعتها اعرف ان الجملة زادت عن معدلها الطبيعي اوي.

هتكتشف كلمات ناقصة او متكررة كتير... متكررة كتير... متكررة كتير...

هتكتشف جُمل ملهاش معني !

هتكتشف علامات ترقيم ناقصة, و غلطات نحوية

هتكتشف ان كتابتك بتتحسن مع مرور الوقت..

هتبقي عندك قدرة اعلي ف التعديل و المراجعة عموماً..

و فيه شوية اختيارات تنفعك لما تيجي تقرا كتابتك بصوت عالي, فمثلاً:

*اقرها بصوت عالي لنفسك, و اختار مكان هادي عشان تسمع صوتك كويس..

*سجل صوتك علي الموبايل و اسمعه تاني,

*ممكن تخلي حد يقرأها لك بصوت عالي, بدل ما تقراها انتا.

ازاي تستفيد من النقد ؟

طالما انتا كتبت حاجة, يبقى هتحب ان الناس تقراها و تقول رأيها فيها, علشان تقدر تعرف نقط ضعفك و تشتغل عليهم, و تتطور مع مرور الوقت..

يبقي لازم تستعد انك تستفاد من النقد البناء اللي هيجيلك من آراء اللي قرأوا كتابتك دي..

في البداية, هتحس ان تقبل النقد دا حاجة صعبة, لأنك مش هتقدر تستقبل حد بيقول فيك رأي سلبي, او بيكشف نقاط ضعف كتابتك اللي انتا كتبتها بمجهود و وقت و اهتمام كبير بالنسبة لك..

لكن النقد, لو استعملته صح, هيبيقي السبب في تطوير و تحسين كتابتك مليون ف المية.

يبقي عشان تستفيد من النقد, لازم تهتم انك تعمل الآتي:

*** جهز نفسك...** استعد انك خلاص هتقدم كتابتك للناس عشان يقرأوها, و دي خطوة كبيرة فعلاً, بس مبروك عليك, و اجهز يا بطل اللي هيحصل, ف لازم تكون متأكد 100% انك قدها قبل ما تعمل الخطوة دي.. استعدادك دا هيديلك نتيجة احسن بكثير من استقبالك للنقد و انتا قلقان, او عندك انطباع سلبي ان اللي قدامك هيقل منك و يهزقك ف النقد بتاعه.

*** اختار قراء عندهم القدرة علي النقد البناء...** لما تطلب رأي حد معين ف كتابتك, اختار حد يكون عنده موضوعية ف آرائه, و نصايحه مفيدة للكاتب و تطوره فعلاً... لازم تتعامل مع النقد دايماً انه بناء, ف لو كان اللي بينقد كتابتك دا شخص سخي, او اتريق عليك, او قليل الذوق, بيبقي من حقك انك تتجاهل كلامه تماماً, و متطلبش رأيه مرة ثانية ف كتابتك بعد كده.

*** اسمع النقد للاخر...** بمجرد ما يجيلك النقد من اللي قرأ كتابتك, متجاوبش علي كل جزء كأنه سؤال او اتهام من القارئ ليك, لكن اسمع النقد للاخر, او اقرأه لو كان مكتوب, و متحكمش علي اللي قدامك, او تستعد تدافع عن نفسك.. اقرا الكلام كله, و مش لازم تقعد تفسر سبب اخطائك او كتبت الجزء دا كده ليه.

*** خليك دايماً هادي و متقبل لأي شئ...** النقد البناء ممكن يجيبلك توتر بسهولة لو مكنتش اوبن مايند.. خليك هادي و انتا بتقرا النقد او بتسمعه, لأن اللي بينقدك نقد بناء, جاي هنا عشان يساعدك, و انتا اللي طلبت منه كده ف الاول, بيبقي لازم تديهم الفرصة بشكل كامل, و تهتم باللي بيقولوه, بدل ما تهتم بأنك تدافع عن نفسك و خلاص.

*** أفهم ان النقد البناء هيخلي كتابتك احسن بعد كده ... بعد ما تفضل فترة طويلة شغال ف حاجة, بيبقي صعب انك تتخلي عنها ف النهاية, و بيبقي اصعب لما تلاقي حد جاي يقولك ان الحاجة دي مش ممتازة, او انها محتاجة شغل اكبر. لكن ف الواقع, دي النصيحة الاهم اللي انتا محتاج لها فعلاً عشان توصل للمرحلة الثانية في مستقبلك بالكتابة. كل ما تتقبل النقد, و تتعلم ازاي تستفاد منه, كل ما كتابتك تتحسن.**

*** خليك عارف انك مش عارف كل حاجة... الكلام اللي اكتب, انتا اللي كتبتة, يعني انتا مسئول عنه بشكل كامل, و دا بيخليك محكوم بوجهة نظر واحدة. علشان كده النقد مهم, لأن اللي هيقرأ كلامك هيبيقي عنده وجهة نظره الخاصة, و اختلاف وجهات النظر دا هيساعدك ف تحسين كتابتك للأفضل.**

*** دائماً الاختيار بايدك انتا ... انتا اللي اخترت ان الناس تقرا كتابتك و ينقدوها.. لكن دا مش معناه ان كل اللي يقولوه بيبقي صح. اكيد طبعا نصيحتهم مهمة و علي راسنا, لكن القرار النهائي ف ايديك انتا, انتا اللي هتختار انهي نصايح تنفذها وانهي نصايح تتجاهلها.**

لما تيجي تطلب رأي و نقد حد لكتابتك, اختار حد فاهم هو بيقول ايه... لو عرضت كتابتك علي والدتك, او اهلك و اصحابك, هيقلوا لك انها عجبتهم جداً, وانهم حبوا اللي كتبتة... لكن القارئ الناقد اللي عنده خبرة كويسة ف الكتابة والقراءة, هيقدر يساعدك برأيه العميق و اللي هيكشف تفاصيل مكانتش واضحة لقرايبك.

جه معاد نشر الرواية..

ازاي تتغلب علي رفض الناشر لروايتك؟؟

الرفض جزء من الحياة, و لو عاوز تشتغل كاتب بشكل رسمي, يبقي استعد لمراحل كثير هتترفض فيها كتابتك من دور النشر... (و لاحظ اني بقول ان كتابتك هي اللي هتترفض, مش انتا شخصياً اللي بتترفض.. انتا جميل و زي الفل مهما حصل!).

كل كاتب لازم هيتعرض للرفض.. دا طبيعة الشغلانة دي.

و دي الطرق اللي هتحتاجها عشان تتغلب بيها علي الرفض دا:

1- خليك مؤمن ايمان كامل بنفسك... خليك مؤمن بنفسك قبل ما تبعت الرواية للناشر, و بعد ما تبعتها, سواء وافق عليها او اترفضت... ولو لسه معندكش ايمان بنفسك, يبقي متجربش تنشر حاجة إلا لما تبقي مؤمن بقدراتك 100%... ايمانك دا هو 90% من نجاحك ف الاخر.

2- واجه الحقيقة المرة... كتابتك اترفضت, بس كده. خلاص ولا يهملك, انتا مازلت كاتب كويس, و كتابتك تستحق تتبعت لدور نشر تانية عادي, و خليك فاكتر ان الرفض دا عبارة عن فلترة و اختيارات من دور النشر... ف لو فضلت تبعت كتابتك بشكل متواصل لأكثر من مكان, هتلاقي ف النهاية حد هيقبل كتابتك.

3- استمر, استمر, استمر... استمر ف ارسال كتابتك للناشرين, استمر ف كتابتك, لأن اغلب اللي فشلوا, مكانوش عارفين انهم كانوا قربوا جداً من النجاح, لكنهم يأسوا و قرروا ميكملوش الطريق..

كلمة أخيرة...

ف مرة من المرات, كنت بشرب مياة غازية, ف لقيت مكتوب علي جانب الكان: "امنح, عيش, حب".
الكلمات الثلاثة دول اثروا فيا جامد, لأنهم بيختصروا كل الحاجات اللي لازم يعملها الكتاب عشان ينجحوا.

امنح

ف بداية كتابتك, طبيعي ان فكرة النشر تستولي علي دماغك, و انك تعمل لنفسك شخصية ادبية معروفة
وسط الناس, او انك تنشر كتابتك بنفسك.. لكن ف الواقع, الكاتب المبتدئ محتاج يركز علي حاجة واحدة
بس... انه يكتب!

لكن اغلب الكتاب بيوقعوا ف فخ الحاجات الجانيبة, زي اي حاجة تخص انك هتبقى كاتب, ماعدا الكتابة.

و هنا لازم تفهم معني كلمة "امنح" دي...

ف بداية كتابتك, هيبقي صعب شوية انك تشارك كتابتك مع العالم, لكن متخافش من دا, و اهتم بأنك تمنح
وبس.. امنح.. امنح.. امنح, و اكتب بدون توقف, و بدل ما تكتب حاجة و تقعد تعدل فيها و تراجعها, وبعد كده
تفضل مركونة علي جنب, او تقرر تبعثها لمليون دار نشر... بدل كده, امنحها للكل... نزل قصصك القصيرة
علي صفحتك الشخصية, نزلها في جروبات القراءة و الكتب, او انشرها ف مواقع المقالات و القصص.

نزل روايتك كلها ع النت للناس, او حتي علي شكل حلقات مسلسلة, او مقتطفات و اقتباسات.

لما تمنح جزء من كتابتك للناس, هتجذب القراء ليك, و تضمهم لحزب المعجبين بكتابتك, و يبقي عندك
قاعدة جماهيرية بتبدأ تتوسع كل ما تتحسن, وبالتالي هيبقي اسهل لك بعد كده لما تقرر تنشر, لأن عندك
جمهورك فعلاً اللي مستعد يشتري كتابتك لما تنتشر.

عيش

اغلب الكتاب (وخصوصاً المبتدئين) بيقضوا وقت طويل قدام شاشة الكمبيوتر او الورقة و القلم, بحيث انهم
بيحرموا نفسهم من الوقت الكافي لتجارب الحياة.

الحياة حلوة, الحياة جميلة, الحياة مليانة حاجات مدهشة و مجنونة و ممتعة و حزينة, وكل الصفات اللي ف
الكون هتلاقها فيها.

ف رأيي, انك تبقي كاتب, دا اجمل وظيفة (او هواية) ف الكون...هتبقي عندك فرصة ذهبية لمشاركة رأيك و افكارك مع الناس, و استخدام المواقف الحقيقية و اعادة توظيفها و وصفها ف قصصك بطريقتك الخاصة... بتقدر تبتدع حاجات من العدم, و تحط الكون كله جوا كتابتك دي بالشكل اللي يعجبك.

هل فيه حاجة احسن من كل دا ؟

لكن عشان تبقي كاتب مميز بطريقتك الخاصة, هتحتاج كل شوية خبرات حياتية كتيرة. هتحتاج تروح و تيجي و تشوف كتير, و تتعلم من كل حاجة حواليك, و تبقي جزء من حاجات كتيرة حصلت قدامك...لأن اي حاجة بنعملها, بنشوفها, بنحسها, بندوقها او بنلمسها, بتدينا حاجة نقدر نتكلم عنها بعد كده ف كتابتنا.

لو مجربتش حاجة خالص, يبقي مش هتقدر تتكلم عن اي حاجة.

هتقدر تبقي كاتب شاطر حتي لو عشت المواقف عن طريق وصف حد عاشها, او عن طريق القراءة عنها او مشاهدتها ف فلم تسجيلي, او انك تتخيلها و خلاص.

لكن احسن كتابة ممكنة, بتبقي اللي طالعة من حاجة انتا جربتتها فعلاً...حاجة علمت ف روحك, و اعماقك من جوا, و اثار جواك مشاعر كبيرة. حاجة محدش يقدر يوصفها غيرك, لأنه محدش شافها زي ماننا شفناها و حسيتها...و هو دا مغزي انك تبقي كاتب اصلاً..

حب

عشان تبقي كاتب ناجح, لازم تحب..

حب الكلمات, حب الخبرات, حب الحياة, حب الناس, حب العالم كله من حواليك.

لكن اهم شئ, لازم تحب نفسك, و تحب كتابتك....

لما متحبش نفسك, هتقف ف طريقها. هتبقي سبب كسلك, و سبب عدم مقدرتك علي الكتابة.

لما متحبش نفسك, مش هتصدق ان ليك لازمة, و لا ان احلامك ليها قيمة حقيقية...و هتفتكر ان الاحسن انك تبطل كتابة اساساً, لأن اي حاجة نفسك ليها هتبقي مش مهمة خالص.

لما متحبش نفسك, هتخط نفسك ف اخر قائمة الاولويات, و هتلاقي ان كتابتك بقت ف الحضيض معاها.

عشان كده...حب نفسك, حب نفسك كلها, بأخطائها و نواقصها, و قوتها و ضعفها. بالحاجات اللي بتأثر فيك, و الحاجات اللي بتثير تفكيرك, و تديك وجهة نظرك الخاصة ف الحياة. حب شكلك, و طريقتك .

لما تتقبل نفسك و تحبها, هتبقى كاتب افضل, لأنك مش هتضيع وقت الكتابة ف اختلاق الاعذار, او تخيل انك مش كويس كفاية, او هتسمع صوت الناقد السلبي اللي جواك.

لما تتقبل نفسك و تحبها, هتلاقي ان السحر بدأ يشتغل, و ثققتك بنفسك هتظهر, و هتعرف انتا محتاج ايه.

حس بالامتنان, و اشكر ربنا علي شخصيتك, لأن مفيش حد ف العالم زيك بالظبط...

و محدش هيبقي زيك اصلاً..



نبذة عن مؤلفين الكتاب..

جينيفر بلانكارد Jennifer Blanchard

مؤسسة جماعة "المؤلفين الكسالي", و موقع InkyBites الداعم للكتاب المبدعين, والتي بيساعدهم علي تنمية ابداعهم عن طريق تغيير و تطوير نظام اكلهم و قواعد حياتهم و كتابتهم.

للمؤلفة كتب تانية عن الكتابة, زي:

eGuide

Pen Name: How to create yours

و في وقت فراغها, بتستمتع بالطبخ, الاكل, القراءة و قضاء الوقت مع اسرتها.

جو ويليامز Joe Williams

مطرب و مؤلف اغاني روك-اند-رول, ملتزم بالكتابة اليومية, و شايف ان كل كاتب لازم يلاقي اسلوبه الخاص المميز.

A. Maxwell Townsend من تنفيذ الغلاف



نبذة عن مترجم الكتاب..

إسلام عماد

شاب مصري مواليد 1993, عاشق للقراءة و الكتابة و الترجمة, خريج كلية فنون جميلة قسم جرافيك شعبة رسوم متحركة 2016, و غاوي كومكس الابطال الخارقين, و خصوصاً باتمان..

سبق له و نشر ثلاثية روائية بعنوان "المسافر" عن السفر ف الزمن, و له تجارب شخصية غير منشورة عن الكومكس و ترجمات لكتب اخري منها "الاساطير النوردية" لنيل جايمان, و "كيف تعلم إن كان قطك يخطط للقيام بقتلك", و "الدليل الشامل في رحلة البطل"..

تقدروا تلاقوا كل الكتابات و الترجمات دي بشكل مجاني في صيغة pdf علي اللينك دا:

<https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1gEy60ctSqEfCYRiRtqQDKai8k0TRLcx5>

و للتواصل الشخصي معاه:

<https://www.facebook.com/batman.of.egypt>