

سحر التدوين

كيف يمكن أن نختبر
الحياة من خلال الكتابة اليومية؟

صفية الشحي

مذيعة | مدربة | مؤلفة | معلقة صوتية | أم

ماجستير في فن الاتصال الجماهيري

إعلامية ومدربة معتمدة في مجال الاتصال والتواصل الاجتماعي

كاتبة وإعلامية

“

إذا كنت جادًا لتصبح شخصًا
غنيًا، قويًا، متحضرًا، واعيًا،
مؤثرًا، مثقفًا، وفريدًا من
نوعك ابدأ في تدوين
مذكراتك

جيم رون

رسالة مني

صفية الشحي



مرحباً بكم. إن أساس فكرة التدوين كامن في التاريخ البشري منذ قرر الإنسان اختراع أساليب عديدة للتعبير عن نفسه ومشاعره ومخاوفه وآماله وحتى ما تتفق عنه مخيلته. وقد ظهرت المدونات التي عرفت باسم "كتب الـ وساند" في القرن العاشر الميلادي في امبراطورية اليابان، حيث كانت السيدات يقمن بالكثير من الرصد لمشاهد الحياة المختلفة وأنشطتها، واهتمامات الناس وما يعبرون عنه، حتى أن بعضهم استخدمنها أسلوباً لتعلم طرق جذب الانتباه والحصول على التقدير.

في عام 1600 كتب سامويل بابيز كل ما يتعلق بوضعه المالي راصداً مصروفاته ومداخله يوماً بيوم، كما أنه استخدم التدوين لمتابعة تطوره المهني، وهذه العادة الفعالة لم تقتصر على هذا الأمر، فقد حفظت لنا الذاكرة الكثير من المدونات على شكل مدخلات يومية، أفكار، نظريات، يوميات، رسائل، مذكرات وقوائم لا تعد ولا تحصى لعشرات الأشياء. لقد اعتمد كثير من السياسيين والمفكرين والقادة والفلاسفة والعلماء والكتاب التدوين لاختبار مبادئهم في الحياة وتقديم أنفسهم لنا ورصد مشاهد مختلفة قد لا يطلع عليها أحد، وهذا ما فعله ليوناردو دافنشي – على سبيل المثال - الذي مثلت مذكراته قيمة معرفية وإنسانية غيرت وجه التاريخ العلمي والمعرفي، كما أنها كانت مثلاً ساحراً للحياة الممتلئة عطاء وتميزاً، وإرثاً تناقلته الأجيال من بعده.

الحياة التي لا نختبرها لا تستحق " هكذا يقول الفيلسوف سقراط، وهناك عشرات الطرق التي يمكن من خلالها التفاعل مع الحياة واختبار تفاصيلها إلا أنه لا شيء يضاهي هذا النشاط الذهني على الورق " التدوين " الذي يسمح لنا بمساءلة الذات، حل المشكلات، وضع الفرضيات والمقارنة بين الخبرات المختلفة وإجراء حوارات مطولة حول أهدافنا ومستقبلنا بتحكم كامل ودون قلق من معرفة الآخرين.

إن اعتماد هذه العادة كنشاط يومي يساهم وبشكل كبير في تحسين عملية تدفق المعلومات ومعالجتها في الدماغ، رفع مستوى التركيز، وتقليل مستويات التوتر وتحسين جودة النوم.

أدعوكم في هذه الرحلة لاكتشاف سحر أن نختلي مع ورقة وقلم، ونمارس الكتابة والتفكير بحرية مطلقة، ونتطور على صعد ذهنية ونفسية وفكرية وشخصية.

محيتي لكم

ما هو التدوين؟

هو نشاط ذهني نقوم به بطرق مختلفة مثل الكتابة على الورق، الكتابة الإلكترونية، تسجيل المقاطع المرئية أو المسموعة، للتعبير عن مختلف الأفكار والطموحات والتحديات بل وإيجاد حلول للمشكلات وتجاوز الأزمات النفسية والعاطفية. هذا النشاط متحرر من القيود اللغوية والقوالب الكتابية، ما يميزه عن الكتابة الإبداعية أو المتخصصة، كما أنه عمل صادق وشفاف ومشجع على التواصل مع الذات دون أقنعة أو تزييف. يساعد التدوين في تحديد الأولويات ووضع الأهداف والخطط والنظر في قائمة الالتزامات ومراجعة القيم والرؤى الحياتية " الانعكاس " .

من خلال التدوين اليومي والمستمر سنبقى على تواصل مع ذاتنا، أجسادنا، وأهدفنا في الحياة. وسنجد مكانا نعود إليه عندما تواجهنا الكثير من التحديات، ومساحة نسجل فيها ذكرياتنا وإنجازاتنا، لنعود إليها لاحقا كلما احتجنا حافزا أقوى للاستمرار.

من يحتاج للتدوين؟

التدوين لا يقتصر على المشاهير والقادة والكتاب والعلماء، بل هو من حق الجميع من كل الأعمار والمستويات العملية والمهنية والثقافية، وقد أثبتت الكثير من الدراسات ضرورة تطبيق هذه العادة اليومية عند الطلبة والموظفين والمبدعين من كل المجالات.



“

الكتابة تحفز الجانب الأيسر من المخ المسؤول
عن المنطق والتفكير التحليلي، وعندما يكون
الجانب الأيسر مشغولاً يصبح الجانب الأيمن
متفرغاً للقيام بما هو أفضل، بالابتكار و
الإحساس وبهذه الطريقة فإن الكتابة تزيل
الحواجز الفكرية وتعرّفنا على عقولنا بسهولة،
لإصلاح أنفسنا وتحسين العالم من حولنا

الصحفي المعالج النفسي
مود بورسيل

كيف نستفيد من التدوين؟

الآلية

تحديد الأهداف

تسجيل الأحداث اليومية

رصد المهام

جمع المعلومات والمعارف

اقتناص الأفكار

ممارسة النقد والتحليل

التعبير عن المشاعر

مواجهة الخوف

إجراء حوار متخيل مع الآخرين

تسجيل أهم النقاط
في الاجتماعات والمؤتمرات

حل المشكلات

وضع خرائط طريق للمشاريع

جمع الاقتباسات من الكتب

الدروس المستفادة من التجارب والأشخاص

جمع أهم المعلومات حول المادة
التعليمية أو التدريبية

النتيجة

تطوير الأهداف وتعديلها

أرشفة أهم الأحداث والمعارف

متابعة الإنجاز اليومي

تطوير الهوية المهنية للأشخاص

تقليل التوتر وتحسين الصحة

تطوير ملكة التفكير وتوسيع المدارك

تفريغ المشاعر السلبية

فريغ القلق والنظر للخوف بمنطقية

تحسين علاقة الفرد بالآخرين

تطوير الحوار الداخلي للأشخاص

إيجاد مساحة لمعالجة المشاكل

التخطيط والتنظيم الفعال للمشاريع

تلخيص الكتب والعودة إلى المعرفة

اكتساب تجارب جديدة والتعلم منها

تحفيز الذاكرة وتقوية التركيز

تنظيم الحياة اليومية وتعزيز الإيجابية

تحسين أسلوب الكتابة

مالذي يميز التدوين اليومي عن الكتابة الإبداعية أو المتخصصة؟

- 1- كتابة غير مقيدة بقواعد لغوية أو إملائية
- 2- مؤرخة وترتبط بالأحداث اليومية، الفترات الزمنية القصيرة أو بعيدة المدى
- 3- مرنة من حيث الشكل والمضمون
- 4- خاصة بالفرد
- 5- يمكن أرشفتها وحفظها للعودة إليها لاحقا
- 6- يمكن أن تمثل مرحلة مهمة تسبق الكتابة الإبداعية

هل يجب أن أكتب بالقلم؟

يمكننا الكتابة بالقلم أو إلكترونيا أو تسجيل أصواتنا أو تسجيل فيديوهات لنا، ولكن..

أظهرت دراسة أن الكتابة بخط اليد قادرة على تحسين عملية صنع القرار، والتفكير الناقد في عدد من المهن الطبية. كما أنها تساهم في:

- تحسين التعلم
- تطوير العقل
- كتابة أفضل
- المساعدة في عسر القراءة
- تحافظ على ذكاء الأكبر سنا
- إنجاز قائمة المهام
- تهدئة الأعصاب

ما هي طرق التدوين؟

الكتابة الحرة – الكتابة الحرة المركزة على موضوع – القوائم والنقاط – اليوميات – الحوار المتخيل –
التجسيد بالرسم – الخرائط الذهنية – المذكرات – الرسائل – الكتابة الإلكترونية
– الفيديوهات -الصوت

ما هو الانعكاس؟

التدوين لا يقتصر على صف الأفكار وتفريغ المشاعر وتدوين المهام والأهداف، بل هو "انعكاس"
أي : نشاط ذهني مركز ومنظم يساعدنا على التعلم من خلال التفكير بتجاربنا و تحليل مواقفنا
وخوض التجربة على الورق بعد أن نكون عشناها على أرض الواقع ، وبالتالي يمكن رسم مسارات
تقودنا إلى نتائج مذهلة ، وتساعدنا على التكيف مع الواقع والناس ، والانفتاح الفكري على عشرات
الخيارات المتاحة في مواجهة التحديات الكثيرة.

التعلم لا يمكن أن يحدث دون تجربة وانعكاس، ولذلك لا نتعلم من تجارب الآخرين إذا ما اكتفينا
بمراقبتها دوم مساءلتها والتفكير بها بيننا وبين أنفسنا. وهذا يتطلب منا:

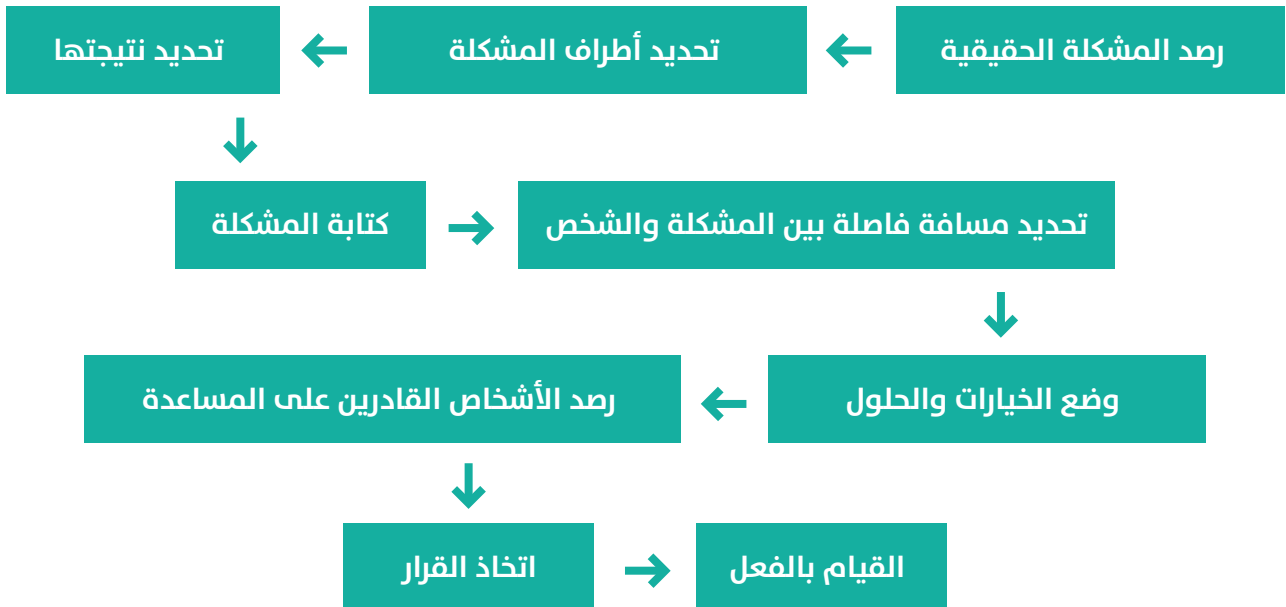
رصد التجربة – ربطها بغيرها – وضع الفرضيات – اتخاذ القرار – القيام بالفعل

كيف يساعدنا التدوين على حل مشكلاتنا؟

حتى نحل مشكلة نواجهها علينا أن نوجد مساحة للتفكير فيها، وذلك لا يمكن أن يحدث إذا كان الدماغ مشغول بالمشكلة نفسها وليس الحل

تمرين

اتبع الخطوات التالية لحل مشكلة معينة تواجهك:



ما هو الدرس الذي ستحتفظ به من التجربة؟

أمثلة لكتاب اختبروا حياتهم من خلال التدوين

كتاب عرب

جلال أمين: ماذا علمتني الحياة

طه حسين: الأيام

عباس العقاد: أنا

رضوى عاشور: أثقل من رضوى

غازي القصيبي: حياة في الإدارة

أدوارد سعيد: خارج المكان

كتاب غير عرب

جورج أورويل: اليوميات

هنري ميلر: الكتب في حياتي

فيرجينيا وولف: اليوميات

نيلسون مانديلا: الطريق للحرية

نجيب محفوظ: أحلام فترة النقاهاة

فنسنت فان غوخ: المراسلات

أساليب بسيطة لبدء عادة التدوين

- لنبدأ بطريقة بسيطة، سطر واحد يوميا يكفي حول نعمة تشكرون الله عليها، أو إنجاز صغير.
- خمس دقائق صباحا لوضع قائمة مهام اليوم أو ذكر مشروع مهم في حياتك.
- خمس دقائق مساء لذكر تجربة مفيدة في اليوم أو إنجاز جميل.
- استخدموا المذكرات المجهزة بالتواريخ أو القوائم أو الأسئلة
- احملوا معكم مفكرة صغيرة لتدوين الأفكار اليومية أو الأحداث المهمة أو أسماء الأشخاص في كل مكان.
- فرغوا مشاعرهم السلبية على الورق حتى تفسحوا مجالا للإبداع والابتكار.

كيف أنظم مدونتي؟

- استخدام لون لكل موضوع
- استخدام قسم لكل موضوع
- استخدام مفكرة منفصلة لكل موضوع
- استخدام الفهرسة وأرقام الصفحات في بداية المفكرة
- استخدام مفكرة الجيب في كل مكان

تمرين

لنطبق الفكرة على أول مدونة لنا

ما هو الموضوع الأساسي الذي تود الكتابة عنه يوميا؟

ما هو الوقت المناسب للكتابة بالنسبة لك؟ وكم ستستثمر من الوقت في ذلك؟

ما هي اللغة المفضلة للتدوين؟

إلى كم فصل ستقسم مدونتك؟

حدد التاريخ الذي ستعود فيه كل شهر لمدونتك؟

تذكروا، لا تنسوا بذاكرتكم..

تعاملوا مع التدوين بالتالي:

الجدية – العودة لما نكتب – التصنيف المريح حسب المواضيع – تخصيص وقت يومي للتدوين- التحرر من قيود القالب واللغة -استخدام كل أشكال التدوين

أتمنى أن تكون قراءة هذه الأوراق أزلت شيئاً من الغموض المتعلق بفعل القراءة
ساهموا في نشر هذه المعرفة من خلال مشاركة هذه الصفحات مع غيركم

لمعرفة المزيد حول:

تدريب المؤسسات – تدريب الأفراد – الجلسات الفردية
الجلسات المباشرة عبر الشبكة – إصداراتي

تواصلوا معي

البريد الإلكتروني

contact@safiaalshehi.com

حسابات التواصل الاجتماعي



@safiaalshehi

مدير الحسابات

contact@qrucommunications.com

