كيف تساعدنا الكتابة الإبداعية في أوقاتنا الصعبة؟

كتبه حفصة جودة | 17 ديسمبر, 2020

ربما اختلف الناس حول تعريف الكتابة الإبداعية، لكن المؤكد أنها كتابة أصلية تعبر عن مشاعر وذات كاتبها في موقف ما، إذًا فالمقال الإخباري ليس كتابة إبداعية لأنه يقدم حقائق ولا يتحدث عن مشاعر كاتبه، كذلك الكتابة الأكاديمية أو الفنية.

تهدف الكتابة الإبداعية إلى مشاركة التجارب البشرية والمشاعر المتعلقة بها مثل الحب والفقد والغضب، يظهر هذا النوع من الكتابة في الملاحم والروايات والقصائد والأغاني والقصص القصيرة.

أنواع الكتابة الإبداعية

تنقسم الكتابة الإبداعية إلى نوعين، فهناك كتابة خيالية مثل كتابة رواية أو قصة قصيرة أو قصيدة شعرية، تتميز تلك الكتابة باختيار شخصيات وأحداث غير واقعية والتعبير عنها بأسلوب أدبي مبتكر.

أما الكتابة غير الخيالية فهي التي نستخدمها لرواية قصة ما أو حدث حقيقي بطريقة مبتكرة تعبر عن مشاعرنا الحقيقة تجاه الأمر، يبدو ذلك جليًا في المذكرات والتدوينات الشخصية.

فوائد الكتابة الإبداعية

بناء الثقة

عندما تمارس الكتابة الإبداعية فإنك تشارك في أمر يسمح لك بتطوير وجهة نظرك الخاصة ومنظورك تجاه الأشياء دون تبعية، وتتمكن من استكشاف مشاعرك والتعبير عنها حيال الموضوعات والأحداث والشخصيات، مما يمنحك الراحة والثقة.

> الكتابة أثناء التوتر تساعدك على تحديد سبب توترك أو على الأقل الكشف

عن مشاعرك السلبية تجاه أمر ما.

التعبير الفني عن الذات

عندما تكتب بشكل إبداعي فإنك تعبر عن ذاتك بطريقة صحية وتطرح الأفكار السلبية التي تمر بها، مما يساعدك على الحفاظ على هويتك الإيجابية وإعادة بنائها، كما أن الكتابة أثناء التوتر تساعدك على تحديد سبب توترك أو على الأقل الكشف عن مشاعرك السلبية تجاه أمر ما فيساعدك على تجاوزه.

تعزيز الخيال

يعتقد بعض الناس أن الكتابة الإبداعية سلوك تافه فهي تدور حول مواقف وشخصيات خيالية، لكن في الحقيقة هذه الطريقة تساعد في تحفيز خيالك والتفكير خارج الصندوق وإعادة تركيز طاقتك واكتشاف بدائل وحلول أفضل للمشكلات التي تواجهها.

توضيح الفكر

تساعد الكتابة الإبداعية على توضيح الأفكار والمشاعر، هذه الطريقة قد تساعدك في العمل، فمثلًا إذا كنت تعمل في التسويق يمكنك كتابة قصة ترويجية لعملائك ترسم فيها بشكل تعبيري كل ما يتعلق بالمنتج.

فهم آليات القراءة والكتابة بشكل أفضل

عندما تبدأ في الكتابة بانتظام ستكتسب الكثير من المفردات وستطور مهاراتك اللغوية وفهمك للقواعد النحوية، وسينطبق ذلك على كل ما تكتبه في حياتك، كما ستبدأ في فهم آليات القراءة والكتابة بشكل أفضل وكيف تكتب وماذا تكتب في موقف ما، وستتمكن من التعبير بشكل واضح وسلس عن فكرتك ومشاعرك.

مهارات التواصل والتعاطف

عندما تبدأ في كتابة قصة أو رواية ستحتاج لاختيار شخصيات وأحداث ومشاعر ومسارات حياتية، هذا الخيال سيمنحك فرصة التعاطف مع الآخرين وفهم ما يدور بداخلهم والقدرة على فهم وجهات النظر الأخرى بشكل أفضل والتواصل مع الآخرين بشكل جيد ومتوازن.

> احتفظ دائمًا بمذكرة صغيرة معك وكلما تمر بموقف ما أو تشعر بشعور معين تجاه شئ ما سواء كان جيدًا أم سيئًا اكتب عنه.

تحسين الصحة النفسية والجسدية

أثبتت الدراسات أن الكتابة الإبداعية تساعد في الحد من التوتر والقلق الذي بدوره يتسبب في أمراض جسدية خطيرة، كما أنها تحميك من كبت مشاعرك وتساعدك في التعبير عنها بشكل صحي.

نصائح تساعدك في الكتابة الإبداعية

اقرأ كثيرًا

لكي تتمكن من الكتابة بشكل جيد، يجب أن تقرأ كثيرًا في البداية أنواع مختلفة من الكتب، اقرأ الأعمال الأدبية الكبيرة واقرأ للكتاب المشهورين حتى تكتشف اهتمامتك وتتعلم الكثير عن طرق الكتابة الإبداعية.

اكتب بشكل مستمر

بمجرد أن تخطر ببالك فكرة اكتب هنا ولا تتردد، احتفظ دائمًا بمذكرة صغيرة معك وكلما تمر بموقف ما أو تشعر بشعور معين تجاه شئ ما سواء كان جيدًا أم سيئًا اكتب عنه، هذا التدوين

المستمر سيساعدك لاحقًا في ترتيب أفكارك ومشاعرك وتنظيمها والكتابة بسلاسة.

امتلك وجهة نظر

عندما تكتب بشكل مرسل دون دافع سيبدو سرد سطحيًا للغاية وغير مفهوم، وبالتالي لن يجذب الانتباه، لذا عبر عن وجهة نظرك بطريقة مميزة وواضحة ليكون لها صدى بين الجمهور وتترك انطباعًا دائمًا عنك.

اعرف جمهورك

هل تكتب لنفسك فقط، أم تكتب لأصدقائك أم ترغب في أن تكتب لعامة الناس، إن تحديد جمهورك ومعرفته يساعدك في تحديد طريقتك بشكل مناسب لجمهورك.

اكتب ثم راجع كتابتك

ربما تشعر في البداية بالتوتر والقلق من الكتابة وكيف ستبدو قصتك، لكن الممارسة هي أفضل طريق لتحسين مهاراتك في الكتابة وغيرها، بعد الكتابة اقرأ ما كتبته مرة أخرى وجرب إعادة صياغته بشكل آخر، ستجد أنك قادر على تطوير نفسك بشكل مذهل.

الكتابة من أجل لحظاتك الصعبة

من منا لم يمر بموقف ما تمنى لو أنه تحدّث بشكل مختلف أو اتخذ موقفًا مغايرًا، من منا لم يضطر إلى الصمت في مواقف محرجة وبعدها أحس أنه كان بإمكانه التصرف بشكل مختلف. الكتابة الأمريكية سكينة هوفلر تتحدث عن كيفية استخدام الكتابة الإبداعية في تلك المواقف الصعبة.

تتحدث هوفلر عن أهمية الكتابة الإبداعية لتسجيل ما رأيته أو سمعته أو اختبرته بنفسك، فهذه الطريقة من التسجيل تخبرك بأن ما حدث هو الحقيقة، إنها تشبه الشهادة في المحكمة، لكنك تكتب هنا وتشهد لذاتك.

هناك عدة خطوات تستخدمها هوفلر للكتابة الإبداعية، تبدأ الخطوة الأولى بالعصف الذهني وتحديد 10 مواقف في حياتك كنت تتمنى أن تتعامل معها بشكل مختلف، بالانتهاء من هذه الخطوة نكون قد انتهينا من خطوة هامة وهي التأكيد على حدوث هذا الموقف بعد أن تجاهلناه وصمتنا عنه لفترة من الوقت.

في الخطوة الثانية حدد فقط 3 مواقف تشعر بالانجذاب الشديد إليهم والرغبة في الكتابة عنهم، ثم اجلس في مكان هادئ بمفردك دون أي مشتتات لمدة 20 أو 30 دقيقة واكتب بالتفصيل كل ما يتعلق بالأمر، ركز على ترتيب الأحداث وكيف كان شعورك حينها، هل كنت تشعر بالغضب أم اليأس أم الاشمئزاز، لا تتردد في تدوين كل ما شعرت به خلال الموقف.

في النهاية اختر موقفًا واحدًا منهم واكتب قصتك، لست بحاجة لأن تكون كاتبًا متميزًا ومبدعًا، إننا بشر والبشر بفطرتهم رواه للقصص، كل ما تحتاجه قصتك بداية ووسط ونهاية، يمكنك أن تكتب هذه القصة لنفسك في الطفولة أو لنفسك في المستقبل.

إنك لست بحاجة لأن تنشر قصتك أو أن تخبر أحد عنها، فمجرد كتابة ما حدث يعني أن تصدق ذاتك، وأن هذا الموقف الغريب هو ما حدث حقًا وليس أمرًا تختلقه في رأسك، تساعدك الكتابة على التعافي، كما تساعدك هذه الدقائق من التركيز على التوقف عن التفكير في حياتك الصعبة

والكتابة عن أمر واحد، عندما تنتهي من ذلك ستشعر براحة أكبر وتحسّن شديد.

> تساعد الكتابة أيضًا في تطوير العديد من المهارات الجسدية مثل تحسين التنسيق بين اليد والعين وتقوية العضلات.

تقول عالمة النفس الإكلينكي كارين بيكي إن الكتابة الإبداعية عن الأحداث المؤلمة تحسن الصحة النفسية والجسدية وذلك وفقًا لتجربة سريرية حيث قام المشاركون بالكتابة لمدة 20 دقيقة، كانت النتائج مختلفة بشكل ملحوظ عند المقارنة بين من كتبوا عن مواضيع محايدة ومن كتبوا عن مواقف حقيقية صعبة مروا بها.

فوائد الكتابة الإبداعية للأطفال

من الجيد أن نشجع الأطفال منذ الصغر على الكتابة، فالأطفال يمرون بمواقف جديدة كل يوم ويتعلمون كلمات جديدة دائمًا، لذا ستساعدهم الكتابة على بناء تلك المفردات وتطويرها وتطوير الإبداع في عقولهم.

تساعد الكتابة أيضًا في تطوير العديد من المهارات الجسدية مثل تحسين التنسيق بين اليد والعين وتقوية العضلات وتحسين المهارات الحركية الدقيقة وهو أمر جيد في المهام الحياتية اليومية.

تعمل الكتابة الإبداعية على تطوير المهارات العاطفية وتعلم الطفل توجيه مشاعره وتطويرها وكيفية التعامل مع المواقف المختلفة، فتعاطفه من الشخصيات أو التعامل المختلف بينها يساعده في فهم مشاعره والإحساس بالآخرين.

إن التدريب المبكر للأطفال على الكتابة يساعدهم على التطور ليصبحوا أشخاصًا بالغين أقوياء عقليًا يستطيعون التحدث عن وجهة نظرهم وآرائهم بثقة وسلاسة والتعبير عن مشاعرهم بوضوح، لذا ابدأ الآن.

رابط المقال : https://www.noonpost.com/39239/