



الروتين اليوميُّ لاثني عشر كاتبًا مشهورًا (الجزء الأوّل: ١-٦)

كم شخصًا يفارق الحياة ولا يزال أفضل عمل له مدفونًا في داخله؟

كثيرًا ما نفترض أنّ مَنْ يحقّق الإنجازات العظيمة هم مَنْ أنعم الله عليهم بالمواهب الطبيعيّة والعبقريّة والمهارات. لكن كم عملاً عظيمًا يبقى مدفونًا في داخل أشخاص لم يحقّقوا إمكاناتهم بالكامل؟ أعتقد أنّ كثيرين بيننا، بمن فيهم أنا شخصيًا، يستطيعون تحقيق أكثر بكثير ممّا ينجزونه عادة، لكنّ غالبًا ما تبقى أفضل أعمالهم مدفونة في داخلهم.

كيف يمكنك تحقيق إمكاناتك وإظهارها للعالم؟

ربّما أفضل ما يمكنك فعله لتفجير طاقاتك هو اتّباع روتين يوميّ أفضل. عندما تنظر إلى مَنْ يقدمون أفضل أداء في أيّ مجال كان، فإنّك ترى ما هو أعمق من ذكائهم أو مهاراتهم. فهم يملكون استعدادًا مذهلاً لإنجاز العمل المطلوب، وهم يتحكّمون في روتين حياتهم اليوميّة.

اطّلع على الروتين اليومي الذي يتّبعه كتاب مشهورون من الماضي والحاضر لاكتشاف ما يميّز الأشخاص الناجحين عن سواهم.

١. إلوين برووكس وايت: "الكاتب الذي ينتظر الأوضاع المثاليّة للعمل، سيموت قبل أن يكتب كلمة واحدة".

تحدّث إلوين برووكس وايت، المؤلّف الشهير لرواية "شبكة شارلوت" (Charlotte's Web)، في مقابلة مع مجلّة "باريس ريفيو" (Paris Review) الأدبيّة عن روتين الكتابة الذي يعتمده كلّ يوم، وقال:

"أنا لا أستمع بناتًا إلى الموسيقى في أثناء الكتابة؛ فهي لا تستحوذ على اهتمامي، وأنا لا أحبّها قطعًا، لكنني أستطيع أن أعمل بصورة جيّدة إلى حدّ ما وسط عوامل التشبّث الاعتياديّة. غرفة الجلوس تتوسّط منزلي، وهي تشكّل ممرًا إلى القبو والمطبخ والحجرة الصغيرة حيث يوجد الهاتف، وهي تشهد



حركة كبيرة، لكنّها غرفة نيّرة ومبهجة وأنا غالبًا ما أجلس فيها للكتابة، رغم الضوضاء التي تحيط بي. ولا يولي أفراد أسرتي أيّ اهتمام لكوني كاتبًا، بل إنهم يحدّثون ضجيجًا كما يجلو لهم. وإذا شعرتُ بالانزعاج، فإنني أقصد أماكن أخرى للكتابة. فالكاتب الذي ينتظر الأحوال المثاليّة للعمل، سيموت قبل أن يكتب كلمة واحدة“.

٢. هاروكي موراكامي: ”التكرار بحدّ ذاته يصبح الأمر المهمّ“.

تحدّث الكاتب اليابانيّ هاروكي موراكامي، في مقابلة له عام ٢٠٠٤م، عن عاداته البدنيّة والذهنيّة قائلاً:

”عندما أكون مندفعًا لكتابة رواية، أستيقظ عند الرابعة فجراً وأعمل مدة خمس ساعات أو ستّ. وفي ما بعد الظهر، أركض عشرة كيلومترات أو أسبح مسافة ١٥٠٠ متر (أو أمارس النشاطين)، ثمّ أقرأ قليلاً وأستمع إلى الموسيقى، وأخلد للنوم عند الساعة التاسعة مساءً.

أنا أتبع هذا الروتين كلّ يوم دون أيّ تغيير. وهكذا، يصبح التكرار بحدّ ذاته هو الأمر المهمّ. ويشبه تكوين هذه العادة التنويم المغناطيسيّ، وأنا أمارسها على نحو ثابت للوصول إلى حالة ذهنية أعمق. لكنّ تكرار هذه العادة لفترة طويلة تتراوح ما بين ستة أشهر وسنة يتطلّب قوّة بدنيّة وذهنيّة هائلة. من هذا المنطلق، يمكن تشبيه كتابة رواية طويلة بالتدرّب على الاستمرار والبقاء. فالقوّة البدنيّة ضروريّة تمامًا مثل الحسّ الفنيّ“.

٣. إرنست همينغوي: ”أنا أكتب كلّ صباح“.

كشف الكاتب إرنست همينغوي في مقابلة صحفيّة عن روتينه اليوميّ، قائلاً:

”عندما أعمل على تأليف كتاب أو رواية، أكتب كلّ يوم مع بزوغ الفجر بعيدًا عن صخب الناس، ويكون الجوّ منعشًا والنسيم عليلًا، فيغمري الدفء عندما أغوص في الكتابة. ثمّ أراجع ما كتبتّه وأتوقّف دائمًا عن الكتابة عندما أكون قد كوّنت تصوّرًا للحدث التالي في الرواية كي أنطلق منه عندما أستأنف الكتابة.

أنا أسترسل في الكتابة حتّى الوصول إلى مرحلة أشعر فيها بأنني ما زلت محتفظًا بطاقتي وقد كوّنت فكرة عن الحدث التالي، فأتوقّف عن الكتابة وأحاول تنظيم أفكارني حتّى اليوم التالي لكي أكرّر الروتين نفسه. فأنا أبدأ بالكتابة عند السادسة صباحًا، وقد أوصل العمل حتّى الظهر أو ربّما قبل ذلك.



وعندما أتوقّف عن الكتابة، أشعر بأنني فارغ، كما العاشق الذي يعبر عن مشاعره لحبيبته، لكن في الوقت نفسه، لا يفرغ قلبه من حبّها، بل هو في حالة امتلاء مستمرّ. لا شيء يؤلمه، ولا يشعر بالإساءة، ويفقد كلُّ شيء معناه عنده، إلى أن يحلّ اليوم التالي لكي ينكبّ مجدّداً على الكتابة. ويصعب عليه الانتظار حتّى اليوم التالي“.

٤. هنري ميلر: «عندما لا تستطيع أن تبدع، يمكنك أن تعمل».

أعدّ الكاتب والرّسام الشهير، هنري ميلر، عام ١٩٣٢م، برنامج عمل يتضمّن ”الوصايا“ التي يتّبعها بوصفها جزءاً من روتينه اليوميّ:

١. ركّز على عمل واحد حتّى تنجزه.
٢. لا تبدأ بتأليف كتاب قبل الانتهاء من تأليف الذي قبله، ولا تُضف موادّ إلى كتاب أنجزته.
٣. لا تتوتّر، بل اعمل بهدوء وفرح ومغامرة.
٤. اتّبع برنامجاً محدّداً، ولا تستسلم لمزاجك، وتوقّف عن العمل في الوقت المحدّد.
٥. عندما لا تستطيع أن تُبدع، يمكنك أن تعمل.
٦. نقّح ما تكتبه كلّ يوم قبل الإضافة إلى مضمونه.
٧. عش حياة طبيعيّة! تعامل مع الناس، وزر أماكن جديدة، واستمتع بالحياة.
٨. لا تبالغ في العمل، بل احرص على الاستمتاع بعملك.
٩. تجاهل برنامج العمل عندما ترغب في ذلك، لكن عدّ إلى الالتزام في اليوم التالي. ركّز وقلّص واحذف.
١٠. لا تفكّر في الكتب التي تؤدّ تأليفها، بل ركّز فقط على الكتاب الذي تكتبه.
١١. اكتب أوّلاً ودائماً. أمّا الرسم والموسيقا والأصدقاء والسينما فتأتي لاحقاً.

٥. كورت فونيجت، ”أمارس تمارين الضغط والمعدة طوال الوقت“.

كتب المؤلّف الأميركيّ كورت فونيجت، عام ١٩٦٥م، رسالة إلى زوجته جين حول الروتين الذي يتّبعه كلّ يوم في الكتابة. وجاء في رسالته:



”أستيقظ عند الساعة الخامسة والنصف صباحًا، وأعمل حتى الساعة الثامنة، ثم أتناول الفطور في المنزل وأعمل حتى الساعة العاشرة، وأخرج لأتمشى قليلاً في المدينة، وأتبضع. ثم أقصد مسبح البلدية المجاور الذي يكون خاليًا من المرتادين وأسيح مدة نصف ساعة. وقبل الظهر، أعود إلى المنزل وأقرأ البريد وأتناول الغداء عند الظهر. وفي ما بعد الظهر، أقوم بالعمل المدرسي، سواء كان التعليم أم التحضير. وعندما أعود من المدرسة إلى البيت عند الساعة الخامسة والنصف تقريبًا، أشرب شرابًا لذيذًا لأنعش ذهني، وأعدّ العشاء، ثم أقرأ وأستمع إلى موسيقا الجاز (فالمحطّات الإذاعيّة هنا تبتّ موسيقا رائعة) وأنام عند الساعة العاشرة. أنا أمارس تمارين الضغط والمعدة طوال الوقت، وأشعر بأنني أصبحت رشيقيًا ومفتول العضلات، لكنني قد أكون مخطئًا“.

٦. جودي بيكولت، ”يستحيل عليك تنقيح صفحة فارغة“.

حققت الكتب السبعة الأخيرة التي كتبها المؤلفة جودي بيكولت المرتبة الأولى في قائمة أفضل الكتب مبيعًا في صحيفة نيويورك تايمز. وتحدثت بيكولت في مقابلة لها عن نهجها في الكتابة والإبداع، قائلة: ”أنا لا أومن بما يُسمّى «عسر الكتابة». فكّر في الأمر. عندما احتُجزت في الجامعة لكتابة مقالة ضمن مدّة محدودة، ألم تتدبّر أمرك دائمًا عشية الموعد النهائي للتسليم؟ يعني عسر الكتابة أن يكون أمامك متسع من الوقت لتسليم العمل الأدبيّ. أمّا إذا كان لديك وقت محدود للكتابة، فستنكبّ على العمل لتنجزه في الوقت المحدد. قد لا تكتب بصورة متقنة كل يوم، لكن في وُسعنا دائمًا تنقيح نصّ سيئ، لكن يستحيل عليك تنقيح صفحة فارغة.“

(عادات الكتاب ٧-١٢ في المقالة التالية).

مترجم بتصرّف عن:

<https://jamesclear.com/daily-routines-writers>