

• الشعور بالخواء

بطلبك قايح فوق شجرة ولكنك لا تعرف كيف تجعله ينزل عنها، وبعد عملك المستمر لعدة أشهر تكتشف فجأة أنك خاو ولا تدري ما الذي يجب أن يحصل بعد ذلك. إنك تشبه الواقف فوق جدار تخشى أن تتقدم خطوة كي لا تقع. ربما تكون المشكلة أنك لا تملك المعرفة الكافية. لذا أرجع بضع خطوات إلى الوراء، إلى مرحلة البحث والتقصي واطرح أسئلة مناسبة على الشخصوس المناسبين، أو أعد التفكير بالمشروع برمته، وعندها سوف تتمكن من ملء الفراغات. حاول التفكير بالعديد من البدائل. وكلما كثر عدد تلك البدائل كلما كان ذلك أفضل. وعندئذ ستشاهد الجسر الذي تعبر عليه وتستمر.

• نقطة التقاطع

في ذهنك أفكار وأخيلة وأنت متشوق لتجسيدها على الورق. وفي كل يوم من مشروعك، ولكن وفي اللحظة التي تجلس فيها للكتابة، يتناك ألم ممض وتشعر بعدم توفر الطاقة لديك للكتابة، ويبدأ ذهنك بالتصب وتشرذ الأفكار وتبخر. والعلاج لهذه الحالة تغيير البرنامج اليومي وربما يترتب على ذلك تغيير إجمالي نمط الحياة.

هل تكتب دائماً في وقت متأخر؟ هل تجعل من الكتابة مهرباً لقضاء الوقت؟ إن كان الحال كذلك فلا غرابة من معاناتك، أما إذا كانت الكتابة جزءاً رئيسياً من حياتك فعليك إعطائها جزءاً أساسياً من وقتك. حدد الوقت الذي تكون فيه في أحسن أوضاعك، فمعظمنا تمر به خلال اليوم أوقات نفسية جيدة وأخرى سيئة، وبالنسبة لي فإنني أستيقظ في الخامسة صباحاً وأبقى في أفضل أوضاعي طوال الصباح، ثم يبدأ مزاجي بالتغير منذ ما بعد الغداء حتى ما بعد العشاء. وقد أوضحت الدراسات الحديثة أن 80٪ من الأمريكيين يعانون من إشكالات الأرق، ولم يتفق الخبراء حول عدد الساعات المطلوبة لنوم الفرد. ولكن إن شعرت بالعاس أثناء الكتابة فعليك اختيار وقت آخر. كما أنك بحاجة إلى تغذية منتظمة، ويجب أن يكون على مصّة الكتابة بعض الفواكه والمكسرات. الكتابة عمل ممض فإن كنت تمارس الكتابة كعمل جزئي بالإضافة إلى عملك، يتوجب عليك أن تقضي بعض