



مذكراتي العزيزة: الفوائد العلمية المثبتة لتدوين اليوميات

ن قضي جزءاً معتبراً من أوقاتنا في الكتابة. حيث نردد على الرسائل الإلكترونية، ونملأ الاستمرارات، وندردش مع أصدقائنا. ورغم الانتشار الواسع للمحتوى السمعي والبصري، إلا أن الكتابة لا تزال قناة أساسية للتواصل على الأنترنت لوجود العديد من المجلات، المدونات، والقوائم البريدية التي تجذب الملايين من القراء. لكن بالمقارنة فإن القليل ممن يكتب لأغراض شخصية مثل تدوين تأملاته الخاصة أو إدارة عواطفه.

ولما سُئلت قراءنا إن كانوا يسجلون يومياتهم، أجاب 41% بالمئة فقط إيجاباً. فيما نسبته 21% قالوا أنهم كانوا يفعلون ذلك في السابق لكن توقفوا الآن. وقال 38% أنهم لم يسجلوا يومياتهم من قبل. وهذا يبعث على الحسرة باعتبار الفوائد المرتجلة لتسجيل اليوميات على صحتنا النفسية.

والحق أن التدوين ليس مناسباً للكل، فهناك طرق أخرى للتأمل والاسترخاء مثل طقوس التأمل، ورياضة المشي، وقراءة كتاب أو ممارسة حرفه يدوية. لكن إن لم تجرب التدوين من قبل، فمن الأفضل لك أن تجربه فربما تجده فعالاً.

1

الفوائد الصحية لتدوين اليوميات

تتضمن هذه الورقة البحثية المدهشة والشاملة التي كتبها كل من الدكتورة كارين بايكى والدكتور كاي ويلهام، ونشرتها مطبعة جامعة كامبريدج على الأنترنت -أناصح بمطالعتها بشدة- 17 فائدةً صحيةً للتدوين أثبّتها العلم، وإليكم القائمة:

- .1 نقصان عدد زيارات الطبيب المرتبطة بالقلق.
- .2 تعزيز جهاز المناعة.
- .3 تخفيف ضغط الدم.
- .4 تحسين وظائف الرئة.
- .5 تحسين وظائف الكبد.
- .6 تقليل عدد أيام التعافي في المستشفى.
- .7 تحسين المزاج/العواطف.
- .8 الشعور برفاه نفسي أكبر.
- .9 التقليل من أعراض الإكتئاب قبيل الامتحانات.

10. ظهور أقل للأعراض الإننساب وأعراض ما بعد الصدمة.
11. نتائج إيجابية سلوكياً واجتماعياً.
12. غيبابات أقل من العمل.
13. إعادة إدماج أسرع بعد فقدان الوظيفة.
14. تعزيز الذاكرة العاملة.
15. تعزيز الأداء الرياضي.
16. تحسن النتائج الدراسية للطلاب.
17. إحداث تغييرات إيجابية في السلوكيات الاجتماعية واللغوية.

كيف يحدث كل هذا بمجرد التدوين؟ يقول البحث أن مواجهة مشاعرك القديمة قد تقلل من ضغوطاتك النفسية، لكن من المحتمل ألا يكون هذا هو التفسير الوحيد. فمن الممكن أيضاً أن عملية بناء (كتابه) خطاب سردي متماسك هو ما يساعدك في تنظيم وهيكلة الذكريات القديمة، وهو ما يجعلها أقل إيهاداً. وختاماً، ورغم أن البحث لا يزال غير واضح تماماً، فإن الكتابة بوتيرة

ثابتة تجعلك تتعرض مراًراً وتكراراً لذكرياتك القديمة، مما يساعدك في التخلص من الانفعالات العاطفية السلبية.

وعن نفسي، اندهشت لمدى تعدد الأسباب التي تجعل قراءنا يدّونون يومياتهم باستمرار. فمن ذلك أن "التدوين يمنعني الوضوح، التفكير السليم، والشعور بالسيطرة" قالت لي روث. و"كانت الكتابة في مذكرة اليوميات أداة قوية لجعلني أقل إنسانية". فهي تساعدني على ترتيب أفكاري، وتسلیط الضوء على الشخصيات المتشابكة داخلني لأكون أكثر تصالحاً معها. وكفائدة إضافية فقد جعلتني الكتابة في مذكرة اليوميات أكثر إبداعاً، شرحت لي سوزان. و"التدوين اليومي يستفزني لأنكون أكثر تركيزاً على نفسي، مما يسمح لي بتقرير الطريقة المثلية للتصرف حيال أفكري ومشاعري". قالت آمي.

ومن جهتها: "أكثر ما يهمني هو معالجة مشاعري يومياً، والكتابة هي الأداة المثلية لمارسة ذلك بشكل متستمر". أضافت كوني. "إنها طريقة رائعة لاستكشاف زوايا جديدة لأفكاري ومشاعري، وطريقة لإعادة التفكير حول أهدافي، وللحفاظ بسجل لأوقات ومناسبات التقائي بالناس" كتب جوناثان.

وبعيداً عن الفوائد الصحية النفسية والجسمية، فإنيأشعر أن التدوين هو هدية تقدمها لذاتك المستقبلية. ولما كنت في السادسة عشر، فزت في مسابقة جهوية فحظيت ببرحالة إلى الصين رفقة مدرستي. ولأسباب دينية فقد واظبت على التدوين في مذكرتي يومياً لما كنت هناك، أكتب أفكاري وأسئلتي، وأجمع تذاكر المتاحف التي زرناها. فقدت المذكرة منذ مدة، وأتمنى لو أمكنني قراءتها اليوم لأنضع نفسي مكان بنت السـ عشر ربـعاً التي تزور الصين لأول مرة.

كيف تبني عادة تدوين اليوميات؟

يجد غالبيتنا صعوبة في إيجاد الوقت والطاقة اللازمتين لتدوين يومياته. "لا أكتب يومياتي، لكنني أمضي وقتاً معتبراً من وقتي في الكتابة. أشعر وكأنه عمل إضافي" يشرح بول جارفيس، مؤلف كتاب "شركة الشخص الواحد" ومؤسس شركة فاطوم أناليفيكس.

"أرغب في ذلك، لكن لم أتمكن أبداً من إنشاء تلك العادة" قال قارئ آخر. إن كنت جاداً في رغبتك في تدوين يومياتك، فإليك بعض الإستراتيجيات:

احجز له أوقاتاً: لا تنتظر حتى تنفق إمكانية توفر وقت لتدوين. احرص على حجز وقت مكرّس لذلك. وهذا يعني أن تضيفه لرزنامتك مع الحرص على أن تكون في بيئة مناسبة وقت الموعد. هل تُفضل الصباح الباكر؟ أو آخر المساء لما يأوي الأطفال لأسرتهم؟ أو مساء يوم الأحد لما يصبح البيت هادئاً؟ أيّاً كان احجز وقتاً للكتابة. يجب أن يكون المكان مريحاً وهادئاً، و تستطيع الذهاب

إليه بوتيرة منتظمة. ذلك أن تكريسك لوقت ومكان معينين
للكتابة يسهل عليك تحويله [لـطقس](#).

اختر صيغةً مناسبة: يوجد العديد من الطرق لتدوين اليوميات.
شخصياً أستعمل طريقة تدعى تقنية [رائد ناقص التالي](#) "للتدوين"
فيما يستخدم البعض الكتابة الحرة، أو رؤوس الأقلام، أو يحتفظون
بسجل الامتنان. لدى صديق يكتب شعر هايكو يومياً. يمكنك تجربة
عدة من هذه الطرق. لكن في النهاية يتوجب عليك اختيار الطريقة
الأنسب لك، كي تسهل على نفسك [بناء عادة الكتابة](#). تتضمن هذه
الخطوة تدقيق إن كنت ستكتب على حاسوبك، أو على تطبيق
هاتف، أو على دفتر، أو أي صيغة أخرى.

كن واقعياً: لا تقص على نفسك كثيراً، وضع في حسابك
التزاماتك الشخصية والتزامات العمل. هل تملك ثلاثة أطفال،
ووظيفة بدوام كامل، وأب لتعتني به؟ من الأرجح أن التدوين
اليومي مدة ساعة هدف مبالغ فيه. "[أكتب] جملة واحدة كل يومٍ
تقريباً" قالت روث لما سألت القراء عن عاداتهم في التدوين. العديد
من فوائد التدوين لن تتدنى عليها إلا بالاستمرارية. لذا احرص على
ترسيخ عادة التدوين لديك.

أدوات لتدوين اليوميات

هل اقتنعت الآن وتود خوض تجربة تدوين اليوميات؟ فضلًا ضع في حسبانك أنه لا يهم كثيًرًا أي أداة ستختار ولن تتأثر المنهج المكتسبة من التدوين براء ذلك. ما يهم فعلاً هو قدرتك على الاستمرار والتمسك بالتدوين. مع أخذ كل هذا بعين الاعتبار سيكون من المفيد تجربة مختلف الأدوات لتقرّر أيها أسهل عليك وأدعى للستمرارية. وفيما يلي قائمة من الأدوات التي أرشدناها لك شخصيًّا:

كلمة 750: أنشئت هذه الأداة قبل سنوات، ويستخدمها الآن 50000 شخص حول العالم. وهي أداة كاملة الخصوصية ومتوفرة للاستعمال مباشر على الأنترنت. وهي معايرة للتدوين المعروف- فأنت لا تحتاج إلى عنونة مدخلاتك ولا يوجد خيارات للنشر أو التعليق. إنها مجرد أداة صممـت خصيـضاً لمساعدـتك على

بناء عادة الكتابة اليومية. كما تمنحك بعض الإحصائيات الطريفة عن مدى شتتك وسرعتك في الكتابة.

تطبيقات تسجيل الملاحظات: هناك عدد غير قليل من هذه التطبيقات التي يمكنك استعمالها في تدوين يومياتك، مثل إيفرنوت Evernote ونوشن Notion وتطبيقي المفضل حالياً هو [روم رسشن Roam Research](#). إذ أحببت فيه قدرته على الربط البصري بين المدخلات وإنشاء الأنماط بينها. وإليك [دللًا للمبتدئين](#) إن كنت تود البدء في استعماله.

دفتر جيد من الطراز القديم: سواءً أكنت معجبًا بطريقة رؤوس الأقلام في تسجيل اليوميات أو أي طريقة أخرى - كما قلت سابقًا، فأنا شخصياً أستخدم تقنية [رائد ناقص التالي](#) "للتدوين". فأنت لا تحتاج إلى تكنولوجيا فائقة لتدوين يومياتك. استخدم الناس الدفاتر الورقية في تسجيل يومياتهم لقرون وكانت أمورهم تسير على ما يرام. كما أن استعمال الدفاتر فرصة لقطع اتصالك بالเทคโนโลยيا والتلفزيون بعيداً عن الشاشات.

هناك المئات من تطبيقات تدوين اليوميات، إن لم يكن الآلاف. وكما يفترض أن تفعل مع طريقة التدوين، فقط اختر واحدة ولا تلتفت خلفك. لا تسمح للمقارنة بين الطرق والتطبيقات أن تأخذ الكثير من وقتك. وسواءً أقررت أن تكتب جملةً كل يوم أو اخترت مقاربة أكثر تنظيمًا، فأنت لا تحتاج إلى أداة معقدة لبناء عادة التدوين اليومي. وإن لم تتمكن من المحافظة على وثيرة يومية فلا تجلد ذاتك! فالكثير من الناس -بما فيهم أنا- يدونون يومياتهم على فترات متقطعة.

عن نفسي، أجد الكثير من الإلهام للتدوين حين أكون على سفر، أو حين أمر بتجربة عاطفية صعبة. ولا ضير في هذا. إن تدوين اليوميات أداة يمكنك استعمالها لتحسين إدارتك لصحتك العقلية. وكأي أداة أخرى، أنت لست مجبًراً على استعمالها فقط لأجل الاستعمال. تذكر أنها أداة متوفرة، وقد تفيدك أحياناً، وحين تحتاجها فلن يصعب عليك توظيفها.

حقوق صورة الغلاف: Photo by [Hannah Olinger](#) on [Unsplash](#)

رابط المقال الأصلي

ُترجمت هذه القطعة من المحتوى بإذن كاتبها الأصلي: [آن لوري لو كانف](#).

ترجمتها للعربية: [مصطفى بوشن](#).

نشرت لأول مرة بالعربية في [مدونة يونس بن عمارة](#).

ساهم في استمرارية توطين المعرفة ونشر العلم باللغة العربية.

اشتر نسخة أو أكثر من رواية [إيفيانا بسكال](#).

