

# رمضان والكتابة: يقظة الروح والقلم



الثلاثاء 3 مارس 2026 08:00 م

يرتبط شهر رمضان باليقظة الذهنية وتعزيز الاتصال بالذات وتهيئ أيام رمضان تهيئ طبيعتها بيئة خصبة لإحياء مهارة التأمل والعيش في اللحظة يرتبط هذا المعنى بمفهوم "اليقظة الذهنية" المعروف في العلاج الجدلي السلوكي، وهو ترجمة لمصطلح "Mindfulness". وتدعو اليقظة الذهنية إلى التحرر من أسر الماضي وقلق المستقبل، والتركيز على الحاضر بوعي واتزان. تدفع العبادات في رمضان، مثل الذكر والدعاء وقراءة القرآن والصلاة، الإنسان إلى استحضار معية الله، فيرتقي وعيه وتعمق صلته بروحه. تتطلب هذه الحالة مجاهدة وصبرًا، لكنها تمنح صفاءً داخليًا وتدريبًا عمليًا على التركيز والانتباه.

## اليقظة الذهنية والاتصال بالحاضر

يوضح مفهوم الثبات في اللحظة الحالية أن يحرق الإنسان نفسه من الانجراف وراء مشاعر قديمة أو توقعات مستقبلية قد تتحكم في سلوكه، ويستبدل ذلك بردود فعل متزنة تتبع من وعي حقيقي بالموقف. يبرز هنا جوهر الفكرة: يعيش الإنسان حاضره بوعي كامل، فيتفاعل مع ما يحدث أمامه بعقلانية وهدوء.

رمضان هو فرصة عملية لتطبيق هذا المفهوم، لأن الصيام والعبادات اليومية تفرض إيقاعًا مختلفًا للحياة. يعيد ترتيب الأولويات، ويخفف ضجيج العالم الخارجي، ويوجه الانتباه نحو الداخل. تعين هذه الأجواء الروحية على ترسيخ عادة التأمل، وتجعل التدريب على اليقظة أقرب وأيسر مقارنة بأيام العام الأخرى.

## الكتابة كأداة لليقظة والتأمل

ترتبط الكتابة التعبيرية ترتبط ارتباطًا وثيقًا بتفريغ المشاعر وتنظيم الأفكار. فعندما يدرك المرء جميع أبعاد الموضوع الذي يتناوله، وأن يستحضر تفاصيله ومشاعره وأفكاره بتركيز عميق. حين يندمج في نصه، يفصل عن المشتتات من حوله، ويغوص في عالمه الداخلي، فتتلاحم الأفكار وتنساب على الورق بوضوح وتسلسل.

تشبه هذه العملية حالة يقظة موجهة، إذ يجمع المرء بين التركيز والانتباه والتحليل في آن واحد. يستخدم مهارات متعددة؛ فيفكر وينظم ويعبر ويراجع، بينما يتعد عن الضجيج المحيط. تمنح الكتابة مساحة آمنة لمواجهة الأفكار الصعبة، وتعزز الإيجابي منها، وتعيد ترتيب الخبرات والتجارب. يواجه الكاتب ذاته بصدق، ويحل مشاعره بين حزن وفرح وحيرة، ويصنف دروسه ومخرجاتها، فيرتقي وعيه بذاته.

لا يشكل نوع الكتابة عائقًا أمام تحقيق هذه الفائدة، سواء كانت تديويًا شخصيًا أو كتابة إبداعية أو مقالات تحليلية. المهم أن يشعر المرء بخفة الفعل وصدق النية، وألا تتعارض ممارسته مع أولوياته التعبدية في الشهر الفضيل. ينسجم السعي المعرفي مع العبادة حين يتجه بنية نافعة ولا يطغى على ما هو أهم.

## طقوس الكتابة في رمضان وتجديد النشاط

تخفف الكتابة في رمضان من الالتزام اليومي الصارم؛ حيث تساعد على مراجعة موضوع واحد بإيقاع هادئ بعيد عن العجلة. ننجز الالتزامات المرتبطة بروتين الشهر أولًا، ثم نخصص وقتًا للكتابة بوصفها أداة تذكيرية بمسار طويل يتجاوز حدود رمضان. يختار بعض الكتاب التوقف عن الكتابة خلال الشهر، بينما يفضل آخرون الاستمرار بوتيرة أخف، ويجد كل طريقة التي تناسب حاله وطاقته.

من الافضل استثمار رمضان في تجربة أنواع جديدة من التدوين، مثل تدوين تدبر القرآن أو كتابة الامتنان اليومي أو التعبير الحر عن المشاعر[] يفتح التدوين باباً للتواصل العميق مع الذات، ويعمنح فرصة لاكتشاف جوانب لم تحظ بالاهتمام الكافي خلال انشغالات العام[]

يعاني بعض الناس من خمول أو تغير مزاجي في بداية رمضان بسبب تبدل مواعيد النوم والطعام والنشاط[] تساعد الكتابة في هذه الحالة على كسر الرتابة، وتنظيم الأفكار، ورفع جودة اليوم بشعور بسيط بالإنجاز[] يبدأ الكاتب يومه بسطور قليلة، فيستعيد إحساسه بالسيطرة والتوازن، ويتأقلم مع الإيقاع الجديد عبر فعل يحبه ويتقنه[]

هل وضعت خطة للتدوين فيما تبقى من رمضان؟