حياتنا من صنع أفكارنا

◄العلاج بخط الزمن من التقنيات الحديثة التي ظهرت في السبعينيات، وكان أوّل من تولى العلاج بها العالم الاسترالي الدكتور "تاد جيمس"، وفكرة وآلية العلاج بها لها جانبان مهمان أوّلهما جانب متعلق بالمشاعر والمواقف والتجارب السلبية الماضية، كتعرض لضرب أو اغتصاب أو تحرش، مما أدى إلى حالة سلبية كإحباط أو اكتئاب، قلق، توتر، وثانيهما متعلق بالحاجات المستقبلية، الخوف من الإقدام على خطوة قادمة سواء تعيين أو مقابلة أو حتى زواج، وفي هذه الحالات يفيد أيضاً العلاج بخط الزمن.

- ما فلسفة العلاج بخط الزمن؟

فلسفة العلاج ببساطة تتلخص في أنّ الإنسان يعيش عادة في ثلاث فترات زمنية، ماضي، حاضر ومستقبل. ويرتكز العلاج على الذهن والخيال من خلال استدعاء الأحداث الماضية المؤثرة أو المسببة للتوتر النفسي والعمل على تحويل المشاعر السلبية المتولدة عن ذلك الموقف السابق إلى مشاعر إيجابية، بالكلمات الإيحائية ولغة تسمى "ميلتون أريكسون" وهي لغة تخاطب العقل الباطن من خلال تمارين يستخدم فيها نبرة صوت ومفردات معينة، وبعدها يشعر الإنسان الذي يعالج بأنّه قوي قادر على التخلص من المشاعر السلبية، وان لديه القدرات والقيم التي تؤهله لذلك، وتجعل منه شخصية أكثر نجاحاً، وأكثر قوة وتمكناً بإذن ا.

فعلى سبيل المثال إنسان مقدم على اختبار أو مقابلة ويشعر بالرهبة والقلق، فنسأله عن موعد المقابلة، فلو كان بعد عشر ساعات فإننا نخاطب العقل الباطن ونجعله يتخيل أنّ المقابلة بعد نصف ساعة من الآن وانه يستعد لإجرائها وسيجتازها بأمر ا بكل سهولة، ويتخيل أنّه الآن في المقابلة واجتازها ووفق فيها، ونطلب منه عدم الرجوع أو الالتفات بالزمن إلى الخلف، ونذكره انه الآن أكثر قوة ونجاحاً وثقة بالنفس بعد تخطيه هذه المرحلة، وسنلحظ على المتدرب علامات الارتياح على الوجه والنبض

والتنفس.

وفسر ذلك قائلاً: عندما يرى الإنسان المستقبل من خلال هذا التمرين ينكسر لديه حاجز الخوف، فالعقل الباطن يتصف بعدم القدرة على التمييز بين الحقيقة والخيال، فعندما يستقبل رسالة مضمونها انه تخطى المقابلة بنجاح وتخطى العقبات، وعندما يذهب بالفعل لإجراء المقابلة، يشعر وكأنّه يعيده مرّة أخرى. ولكن بعد أن تخلص من الرهبة والخوف، وهنا نصل إلى النتيجة المرجوة وهي تخطي المشاعر السلبية وبناء شعور إيجابي للمستقبل.

- ما المشاعر السلبية؟ وكيف تولد هذه المشاعر؟

المشاعر السلبية إما إحباط أو توتر أو خوف وقلق يصيب الإنسان نتيجة تعرضه لموقف معين في الصغر، أو تعرضه لفشل في فترة سابقة سواء في علاقة زوجية، تعرض لخيانة أو تحرش، خسارة أو فشل في تجارة أو مشروع.

وتتولد المشاعر سواء كانت سلبية أو إيجابية من أربعة مسارات، البيئة. العمل، الحي، أو بيئة المجتمع، الوالدين، الإعلام بمختلف وسائله، وأخيراً الأصدقاء.

- ما خطورة المشاعر السلبية؟ وما تأثيرها على حياة الإنسان؟

هناك دراسة تشير إلى أن ما يزيد على 85% من الأمراض العضوية سببها المشاعر السلبية، فهي تؤثر أوّلاً على الجسد وأيضاً على الحالة النفسية، فينجم عنها شعور بالاكتئاب، القلق، التوتر، الخوف من المستقبل، انخفاض نسبة الطموح، التشاؤم، والمشاعر السلبية يترتب عليها سلوكيات سلبية، في المشي، الحديث، الدراسة، العمل، العلاقات الاجتماعية والأسرية.

- هل لكل إنسان خط زمن خاص به؟

بالطبع، فكل إنسان يمر بالأزمنة الثلاثة، ولكن هناك نوعان من الأشخاص، شخص "يعيش في الزمن" وهو الشخص الذي يستمتع بكل لحظة يمر بها، وشخص "يعيش خلال الزمن" وهو يعيش كأنّه منفصل عن الزمن، فهو يتطلع إلى المستقبل ويشكل الزمن بالنسبة له أهمية كبرى.

- وأي الشخصيتين أفضل؟

هذا يتعلق بكيف يستغل الإنسان وقته، فهناك فرق مثلاً بين شخص يقرأ القرآن ويستمتع به، وبين إنسان يعيش اللحظة ويقضي وقته في مطالعة أفلام أو مواقع إباحية. إذن العبرة فيم يقضي الإنسان الوقت، وكذلك الالتزام بالوقت جيّداً، ولكن قد يصيب الإنسان بالجمود، فالمفترض أن تكون الشخصية متزنة بين الزمن وخلال الزمن.

- ما نسبة الإصابة بالقلق أو المشاعر السلبية في الوطن العربي؟

أذكر دراسة تحت عنوان "دع القلق وابدأ الحياة" للكاتب "دايل كارينجي"، ذكر فيها أن 90% من الأحداث التي يقلق منها الإنسان لا تحدث، والمجتمع الغربي أصدر دراسة بينت أن ما يزيد على 83% من المجتمع الأميركي يعاني من القلق، وأننا كعرب مسلمين محصنين بذكر ا وهم في الغرب لا ينتبهون إلى قول الحق تعالى: (وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكاً) (طه/ 124)، والضنك هو الغم والتوتر، وهذا ما صرح به غير المسلمين بعد إسلامهم، فالدين هو العمود الفقري للحماية من المشكلات النفسية، فقلما تجد إنساناً متمسكاً بالقيم والأخلاق الإسلامية يصاب باكتئاب أو توتر.

- أيهما أكثر عرضة للمشاعر السلبية.. الرجل أم المرأة، ولماذا؟

في الغالب المرأة لأنّها أكثر عرضة للضغوط، ولأن لديها الجانب العاطفي أقوى من الرجل، وتتغلب عليها مشاعرها.

- كيف يتعرف الإنسان على السلبية لديه؟

هناك أشخاص يتعرفون، وآخرون تكون المشاعر السلبية مختزنة في العقل الباطن ولا يستطيعون التوصل إليها إلا بمساعدة المدرب.

- هل بالإمكان أن يغير الإنسان خط الزمن الخاص به؟ وكيف؟

بنفسه لا يستطيع، ولكن من خلال المعالج يمكن أن يغير من خط الزمن الخاص به.

- هل يفيد العلاج بخط الزمن في الشفاء من أمراض عضوية؟ وكيف؟

بالتأكيد بما أنّ 90% من الأمراض العضوية سببها مشاكل نفسية إذن يستطيع الإنسان أن يحمي نفسه بالعلاج بخط الزمن ليزيد ثقته با سبحانه وتعالى وبإمكانياته وقدرته على التغيير.►

* مستشار ومدرب محترف للتنمية البشرية