**إعادة كتابة تاريخك الشخصي**

حضر معي في أحد البرامج التدريبية شاب يتلقى تعليمه في إحدى الجامعات في تخصص دقيق، كان يتمتع بالتفوق عبر جميع مراحل تعليمه، وعاش حياة طبيعية وسوية، وكان يبادر ويجتهد ويدير أمور حياته. لكنه منذ سنتين تعرض إلى حالة نفسية جعلت معنوياته تهبط، وطموحه ينخفض، وصار يفتقد إلى الحيوية التي كان يتمتع بها. استدعيته أمام المشاركين وكان متجاوبا. جلس في هدوء، أدركت من خلال تقديمه لنفسه أمام زملائه أنه كان يعيش أغلب أوقاته في حالة (اللازمن) النفسي. حيث لم يكن يعلم إلى أين تتحرك أفكاره ومشاعره. كان غير مبال، وغير مكترث، وليس لديه طموح، واختفت تلك الحيوية التي يتمتع بها في مراحل تعليمه الأولى، وانطفأت تلك الجذوة العاطفية التي كانت تضيء حياته نشاطا وحماسا. أدركت وأنا أدربه ضرورة إعادته إلى خط الزمن من جديد، وأن أحرك وعي الوقت في عقله، حتى يستقيم تفكيره ويكون في حالة من الحضور العقلي الدائم.

طلبت منه أن يقف، ثم طلبت منه أن يحدد موقع الماضي بالنسبة إليه. تردد قليلا ولم يفهم ما طلبت منه، فأعدت الطلب بصيغة أخرى أكثر وضوحا، وقلت له: أين يقع الزمن الماضي من حياتك؟ هل يقع خلفك أم أمامك أم على جانبك الأيمن أو جانبك الأيسر أم إلى أعلى من رأسك أم إلى أسفل قدميك؟ استوعب ما أعنيه وأجاب كشأن أغلب أبناء مجتمعنا الذين يجعلون موقع الماضي خلف ظهورهم والحاضر يعبرهم والمستقبل على شكل خط يمتد أمامهم. وهذا شأن أغلب الشرقيين بينما يشير الغربيون الى الماضي ناحية اليسار والحاضر أمامهم قليلا بخطوة أو خطوتين، والمستقبل يتجه إلى أعلى جهة اليمين. ويطول خط الزمن الخاص بالماضي أو بالمستقبل وفقا للحجم الذي يشغله في عقل الشخص.

استطاع الشاب أن يشير إلى أن الماضي يقع خلفه. وهنا سألته: ماذا ترى في الماضي؟ لكنه لم يستطع أن يستعيد أحداث وذكريات ومشاعر الماضي، فنقلت انتباهه من الماضي وطلبت منه أن يشير إلى خط المستقبل، فأشار بيده إلى الأمام، وهنا سألته إن كان يستطيع أن يرى ما يحمله المستقبل من إنجازات ونتائج يسعى من أجل تحقيقها، لكن خط المستقبل بالنسبة إليه كان فارغا أيضا. كان لا بد أن أبذل معه بعض الجهد، وأعطيته ورقة تمثل الزمن الماضي من حياته، و أخرى تمثل المستقبل، وثالثة تمثل الزمن الحاضر( الآن). وطلبت منه أن يكتب بعض ذكريات الماضي على صفحة الماضي، وأن يكتب بعض التصورات التي يحملها في عقله عن المستقبل، وأن يكتب بعد ذلك المشاعر التي تنتابه في الحاضر( الآن). وبشيء من الدعم والمساعدة، استطاع الشاب أن يتخيل خطا للزمن يمتد من الماضي إلى المستقبل مرورا بزمن (الآن) وأن يحمل خبرات وذكريات الماضي وفقا لزمن حدوثها في الماضي، ووفقا لما يتصوره بالنسبة للمستقبل. وبهذه الطريقة استعاد في عقله خريطة الزمن، وأدرك أنه كان منفصلا عن الزمن، وهذا ما سبب له تلك اللامبالاة، وسبب له الخمول وأفقده التركيز. ومن خلال التدريب، استطاع الشاب أن ينتبه لكل زمن في حياته، و أن يدير الزمن الذي يستدعيه إلى عقله. وحظي المستقبل في عقله بمساحة أكبر، تتضمن أحلامه وعواطفه ومشاعره، ولكي أحرره من أحلام اليقظة، طلبت منه أن يستشعر الزمن الحاضر، وأن يوسع مساحته ويجعله حاضرا قي تفكيره ومشاعره. ومن خلال هذا التطبيق، استطاع الشاب أن يمسك بزمام حياته من جديد.

د. أحمد بن علي المعشني

رئيس أكاديمية النجاح للتنمية البشرية