**تعزيز الوعي وتطوير جودة الذات**

هل تنتبه إلى حالتك العقلية وما يحدث في مسارات وعيك؟ هل تمارس نشاط اليقظة العقلية في جميع أحوالك؟ ما الصورة التي تحملها في عقلك عن ذاتك؟ كيف تصنف أفكارك؟ وما الذي يشغل عقلك؟ هل أنت واع بحركة ونشاط تفكيرك؟ هل تراقب كلماتك قبل أن يخرجها لسانك؟ ما المساحة التي يشغلها الماضي في عقلك؟ كم نصيب الناس والظروف من حولك من انتباهك وتفكيرك؟ هل أنت راض عن الطريقة التي تشغل بها عقلك؟ هل تفكر في الحاضر أكثر مما تفكر في الماضي والمستقبل؟ ما الإنجازات التي تعتز بأنك حققتها فيما مضى من حياتك؟ وما الأهداف التي تريد تحقيقها في المستقبل؟ هل تنشغل بالآخرين وتنتقدهم أم تنشغل بالتفكير الإيجابي وما يجب عليك أن تفعله لتحقيق النتائج؟ هل يذهب تركيزك إلى خارجك أم إلى داخلك؟ كانت هذه بعض الأسئلة التي طلب منا المدرب أن نجيب عليها في 10 ابريل 2003 في دورة بعنوان علم وفن التفوق البشري. كان ذلك أول برنامج تدريبي أحضره في تطوير الذات مع د. نجيب الرفاعي من دولة الكويت الشقيقة، تذكرت هذه الأسئلة بعد مرور 18 سنة على حضوري ذلك البرنامج الشيق. قضيت في تلك الدورة ثلاثة أيام كانت مفيدة جدا، مكنتني من القيام بمسؤولية حياتي وتحررت من التفكير السلبي، وتخلصت تماما من لوم الناس ونقدهم وصرت أوجه انتباهي وجهدي إلى ما يمكنني عمله وتحويله إلى نتائج. ومنذ ذلك الحين أقبلت على كتب التنمية البشرية بنهم، وانتهزت الفرصة ووظفت كثيرا من جهدي ووقتي ومالي في حضور تلك البرامج والدورات. سافرت كثيرا وأنفقت بسخاء حتى حصلت على شهادات ممارس متقدم ومعالج بالطاقة ومدرب متقدم في العديد من مجالات الطاقة وتطوير الذات، ثم تكللت جهودي بتقديم أطروحة نلت عليها درجة الدكتوراة في الإرشاد النفسي، وكان موضوع رسالتي " مدى فاعلية برنامج تدريبي على تقنيات البرمجة اللغوية العصبية في تطوير الوعي بالذات" دراسة لبعض متغيرات الشخصية على طلبة الجامعة بسلطنة عمان". دارت هذه المراجعة في عقلي وأنا أقرأ في أحد مجموعات التواصل الاجتماعي نصوصا تهاجم علوم تطوير الذات وتكفر من يشتغلون في العلاج بالطاقة، ويصورونهم كالمشعوذين والدجالين بدون أن يقرأوا شيئا في هذا المجال ومن غير أن يحاوروا المختصين والباحثين في هذه العلوم التي تشهد ازدهارا في حياة الناس، وهي مأخوذة من علوم منهجية واجرائية تخضع للدراسة والقياس، وتظهر آثارها الإيجابية في حياة الناس كأفراد ومؤسسات. بعد ذلك حضرت في مجلس عام فأثار أحد الجالسين الموضوع على خلفية ما قرأه في تلك المجموعات، وبدأ يثير اللغط والتشكيك حول برامج تطوير الشخصية وعلوم الطاقة، فتارة يصورها خداعا للناس ونهب أموالهم وتارة يصنفها علوما بوذية وطريقة وثنية، ويستشهد بأقوال شيوخ دين على طريقة شخص أعمى سئل ذات مرة عن حكم لبس(الكرفتة) هل هو حلال أم حرام؟ فسأل سائله: وما هي الكرفتة؟ فأخبره بأنها لبس الكفار، فأفتي قائلا: لبس الكرفتة حرام! وسئل آخر هل لبس البدلة حلام أم حرام؟ فسأل وما هي البدلة ولم يكن يعرف شيئا عنها، فأخبره السائل قائلا: إنها لبس الكفار! فأصدر فتوى قائلا: لبس البدلة حرام! إن كثيرا من الناس لا يحب أن يسمع شيئا عن النزعة الإيجابية في الحياة، خاصة الذين يمارسون حيل التذمر والشكوى والتشكيك في قدرة الإنسان على تطوير حياته والنهوض بها. إن التنمية البشرية وعلوم تطوير الذات ليست فلسفة أو دينا وليست عقيدة أو ملة؛ إنها أدوات وتطبيقات تساعد من يتدرب عليها ويمارسها أن يعزز فهمه ووعيه بذاته، فيدرك نقاط قوته ويعززها ويكتشف نقاط ضعفه فيعالجها، فيساعده ذلك في تطوير جودة حياته في مجالاتها المختلفة، فيحقق السعادة والرضا.

د. أحمد بن علي المعشني

رئيس أكاديمية النجاح للتنمية البشرية