ضرورة معرفة النفس | إلى أي مدى تشعر بالحاجة إلى معرفة نفسك؟

لماذا يجب أن نعرف أنفسنا؟ ضرورة معرفة النفس في حياتنا

ما هي حاجتنا إلى **معرفة النفس**؟ هذا سؤال يشغل بال كل إنسان ويتطلب منه البحث عن إجابة. نحن البشر نشعر بالحاجة إلى **معرفة** كل شيء حولنا، بما في ذلك الماء والتربة والهواء والبحار والحيوانات والنباتات والعديد من الظواهر الأخرى، و خصصنا مجالات دراسية للتعرف على هذه الظواهر مثل الكيمياء والفيزياء والبيولوجيا.

يوجد في إيران فقط أكثر من ٥٩٠٠ فرع جامعي في مختلف العلوم.[1] مما يعني أن الذات البشرية تتوق لمعرفة ودراسة خصائص كل ظاهرة موجودة لكي يصل إلى تعريف صحيح لها. أما من جهة أخرى هل نشعر بنفس هذه الحاجة **لمعرفة أنفسنا؟**

لم علينا الإهتمام **بمعرفتنا لأنفسنا؟** هذا سؤال مهم للغاية، اذا تمكنا من الاجابة عنه قد تتغير طريقة تفكيرنا ورؤيتنا للأمور. يحتاج كل انسان سواء كان طالبا أو موظفا أو على وشك أن يكون علاقات مع آخرين إلى أن **يعرف نفسه** قبل أن يخوض في أي من هذه العلاقات. هل من الممكن أن يغير **الإنسان** من خياراته في الحياة على أساس تعريفه لنفسه؟ سنناقش في هذه المقالة السبب الرئيسي لحاجتنا الى **معرفتنا لأنفسنا** و كيف تؤثر هذه **المعرفة** على حياتنا.

معرفة النفس، سؤال وجودي

كل منا يتوق إلى **معرفة** جوهره، بغض النظر عن نوعية شخصيته .فنحن نطمح إلى **معرفة** من خلقنا، ما الغرض وراء خلقتنا؟ لأي سبب نحن على الأرض؟ ما هو دور الموت في حياتنا؟ و ماذا يحدث بعد الموت؟ كل هذه الاسئلة تدور في خلدنا كفضول طبيعي في مرحلة ما في حياتنا.

من الممكن أن تشغلنا حياتنا اليومية عن البحث عن أجوبة هذه التساؤلات، لكن الصمت عنها لن يعفي من ضغط الأسئلة وستظل في داخلنا الى أن نبحر للبحث عنها.

1. بناءً على إحصائيات من موقع وزارة العلوم الإيرانية

كيف تؤثر معرفة النفس على الرغبات البشرية

سؤال كهذا ليس حديثاً بل كان موجوداً منذ بداية الخلق البشري، وقد أثر على الجوانب الفردية والاجتماعية لأسلوب حياتنا. كما أن هذه التعاريف أدت إلى تأسيس العديد من المدارس الفكرية وبناء عليها بُنيت و دُمرت حضارات بشرية عديدة عبر العصور. في الحقيقة فإن رغباتنا وأحلامنا مرتبطة بالطريقة التي نُعرّف بها أنفسنا. على سبيل المثال، المراهق الذي لا يفكر في شيء آخر غير الاستمتاع بملذات المراهقين، قد تفوته بعض الفرص و سوف يتولد عنده شعور بالفراغ في نهاية هذه الفترة من حياته. إذا حصرنا أنفسنا ورغباتنا في إطار الحياة الدنيا، فمن الطبيعي أن تقتصر أحلامنا وبالتالي سلوكياتنا في نطاق هذا الإطار.

معرفة الذات، شرط مسبق لكل أنواع المعرفة الأخرى

اذاً يمكننا القول أن الإجابة عن هذا السؤال: **"ما هو الإنسان؟"** لا يعين فقط نوع الفرح و الحزن الذي نعيشه، بل وأيضا يحدد معايير السعادة و الإنسانية لدينا، و يحدد بشكل عام سير حياتنا. فتعتمد اختيار الوظيفة، شريك الحياة و نوع سلوكنا و كل أعمالنا اليومية على الإجابة عن هذه الأسئلة. ذلك لأننا عندما نمتلك **معرفة** صحيحة عن أنفسنا نستطيع أن ننظم أنفسنا مع جميع الأمور والمسائل الموجودة في حياتنا. حيث مع كل خيار وعلاقة نواجهها نقوم أولا بتقييمها على أساس توافقها مع **"أنفسنا"** وبعد ذلك نتخذ قراراً ما إذا كنا سنقبلها أو نرفضها. لذلك **معرفة النفس** تحدد مدى التوافق والانسجام بيننا وبين الظواهر الموجودة حولنا. بمعنى آخر، نستطيع القول أن **معرفة النفس** هي مفتاح المعارف الأخرى. لأنه من المستحيل أن نصل إلى فهم صحيح عن الظواهر والكائنات المحيطة بنا و وظائفها إذا لم نبلغ فهماً مناسبا عن أنفسنا واحتياجاتنا و قدراتنا. اذاً طريقة رؤيتنا لأنفسنا و مدى معرفتنا بها ستحدد مصيرنا و كل هذا يدل على أهمية **معرفة النفس.**

دور معرفة النفس في تلبية الاحتياجات الإنسانية

دعنا الآن نعطي مثالا، لنفترض أننا نسينا كل خصائص جسمنا واحتياجاته وفي نفس الوقت شعرنا بالعطش. في هذا الافتراض، بما أننا لا نعرف شيئًا عن جسدنا، لذلك لا نعرف كيف نتعامل و نصلح هذا الشعور غير السار. قد نفكر في ممارسة أنشطة مختلفة مثل الجري في الهواء الطلق للتغلب على العطش ، لكن النتيجة التي سنحصل عليها بعد الجري بضع مئات من الأمتار هي اشتداد العطش. لنأمل أن نبقى على قيد الحياة حتى نصل إلى طريقة ما لإرواء هذا العطش! الخطوة التالية قد تكون أننا نتذوق أشياء مختلفة من حولنا، فنحاول على سبيل المثال تذوق مسحوقًا ابيضاً و سيكون لدينا عندها طعماً مالحاً قوياً في فمنا.

في هذا الافتراض الرهيب، علينا أن نعرف أولاً أنه يجب علينا أن نشرب شيئا ما لإخماد هذا الإحساس المزعج المسمى بالعطش، ثم علينا أن نعلم أن الشيء الوحيد الذي يروي هذا العطش هو سائلا يسمى بالماء. بعبارة أخرى، يجب علينا في المرحلة الأولى أن نحدد ما هي حاجتنا، و في المرحلة التالية يجب أن يكون لدينا **معرفة** ما هو الشيء الذي يلبي هذه الحاجة.

الآن و قد أصبحت ضرورة **معرفة النفس** واضحة إلى حد ما، يجب علينا أن نتساءل ما هو المقصود بكلمة **"النفس"** في هذا التعبير.

من أي جانب من جوانب وجودنا تتكون هذه **النفس** التي هي من الواجب علينا أن نعرفها؟ هل تعني **معرفة النفس** العلم بأجزاء مختلفة من جسم الإنسان مثل الجهاز العصبي أو وظائف الدماغ، كما طرحنا في المثال أعلاه؟

هل الحديث عن **معرفة النفس** يعادل ما نعرفه اليوم بعلم النفس؟

سوف نتطرق الى هذا الموضوع تحت عنوان «**ما هي معرفة النفس؟**» في مقال آخر.

و سنقدم منظوراً واسعاً و اكثر عملياً حول هذا المعنى من خلال مناقشة الآثار التي تتركها **معرفة النفس** على مختلف الجوانب من حياتنا.

يرجى نشر تعليقاتك هنا، و الانتقال إلى المقالة التالية.