

دور طرق معرفة النفس في القيادة إلى طريق معرفة النفس الحقيقية

طرق معرفة النفس

نحن غالباً ما نخلط بين مفهومي "معرفة النفس" و"علم النفس"، فنلجأ إلى اختبارات الشخصية للتعرف على أنفسنا. لكن كما قلنا سابقاً، فإنّ ذاتنا الحقيقية هي معنى مستقل لا علاقة لها بسماتنا الشخصية والأخلاقية. لكل إنسان بُعد فريد ومميز يسمى "النفس الحقيقية" إلى جانب أبعاده الأخرى المختلفة من وجوده، وهي التي تعتبر وجه تسميته "إنساناً". والمقصود من طرق معرفة النفس هي الطرق التي تؤدي إلى معرفة نفسنا الحقيقية والتصالح معها. الطريق في هذه الرحلة جذاب للغاية حيث أنك ما إن تخطو فيه حتى لن ترغب في تركه.

الطرق المسدودة

الشعور بالنقص والاضطراب أمر مؤسف يلقي بظلاله على حياة الإنسان المعاصر ويجعله يشعر بالاختناق. حيث أنّ كل الناس فيه سواء، الغني منهم أو الفقير، متعلماً أو غير متعلم، رئيس أو مواطن عادي، كلهم مشتركون في امتلاك هذا الشعور، و كأن للبشر جميعاً أمر مفقود لا يمكنهم العثور عليه مهما يبحثون عنه في خضم الحياة اليومية.

قد يحاول الإنسان ملء هذا الخلاء بمختلف الطرق المعروفة، منها سيكولوجية النجاح والثروة، وعلم إدارة العقل والبرمجة اللغوية العصبية (NLP)، وقانون الجذب، والتأمل (ميديتيشن)، وما إلى ذلك. لقد شعر الإنسان في الآونة الأخيرة أنه إذا حقق النجاح في علاقاته الشخصية والمهنية، سيهدأ له هذا الشعور بالضياع، إلا أنه لم يعثر على ضالته وظل يشعر بخيبة أمل. الحقيقة أن كل هذه الطرق تعمل كمسكن مؤقت للألم، والذي لا يوقف الشعور بالضلال إلا لفترة قصيرة، بينما تظل أصل المشكلة موجودة.

ضالة تدعى ب: "النفس الحقيقية"

من المؤسف أن نقول إن معظمنا نعاني من نسيان الذات وذلك أننا انشغلنا الكثير بالحياة لدرجة أننا نسينا أنفسنا الحقيقية. والدليل على ذلك، خذ ورقة وقلماً واكتب برنامجك اليومي كاملاً. ألق نظرة على القائمة المكتوبة وانظر إلى الدقائق التي خصصتها للخلوة مع نفسك الحقيقية ليلاً ونهاراً. إنّ النتيجة مخيبة للأمل

بالنسبة لمعظمنا. قد يبدو هذا غريباً ولكن **ضالتنا الحقيقية** التي نبحث عنها طيلة الحياة، هي ليست غير **أنفسنا!**

ما دمنا أننا لم نجد ولا نعرف أنفسنا، ستبقى حياتنا متشابكة وكلما حاولنا جاهدين لتحقيق السعادة والسلام لن نستطيع التخلص من المشاعر المزعجة التي تعيق قدراتنا على الإنجاز والتغلب على النكسات. إن **المعرفة** التي نمتلكها عن أنفسنا إن لم تكن ناقصة فهي خاطئة، تماما مثل أحجية (البازل) التي فقدت أكبر قطعة منها، أو كتاب ضاعت أهم صفحاته. لا بد علينا النظر إلى داخلنا لكي نجد أنفسنا والذي لا يمكن تحقيقه إلا من خلال الخلوة والصمت والتفكير.

التفكير هو الطريقة الوحيدة للتصالح مع ذاتنا الحقيقية

حسب رأي الباحثين إنّ دماغ كل إنسان قادر على تحليل أكثر من ٥٠٠٠٠٠٠ فكر مختلف طوال اليوم. قد لا تصدق معرفة أنه من بين كل هذه الأفكار المختلفة، لا يتجاوز عدد الأفكار المركزة على النفس الإنسانية عند البعض صفراً!

واليوم قد اتسعت أفكار الناس في ظل وسائل الإعلام التي تقوم بالتخطيط لأفكارهم وتقرر حتى مادة تفكيرهم. إن قوة وسائل الإعلام كبيرة لدرجة أنها يمكن أن تحوّل قضية سخيفة ومضحكة إلى موضوع هام جدا و يجعل الشخص يخوض متجولا في الإنترنت لساعات طويلة متطلعا بفضول إلى حياة المشاهير مثلا و كشف السبب وراء طلاق أحدهم و زوجته، أو متابعة كيفية إقامة احتفالات لعائلة ملكية في بلد ما، وغيره.

لقد أصبح الأمر كذلك وكانّ **الخلوة مع النفس** تخلق خوفا في نفس الإنسان. فما إن نجد أنفسنا وحيدين حتى نبدأ بالاتصال هاتفي أو تشغيل التلفاز أو التجول في عالمنا الافتراضي. طالما أننا لا نفرغ أنفسنا للخلوة، فلن نتيح لنا فرصة للوصول إلى السلام والسعادة؛ لأنهما من نتائج **معرفة النفس**، ولا تتحقق **معرفة النفس** دون **الصمت و الخلوة والتفكير**. وبالتالي فمن الضروري قضاء بعض الوقت، مهما كان قصيرا يوميا، للخلوة مع أنفسنا و الأنس بها. وأفضل الأوقات للتفكير هي بداية اليوم قبل طلوع الفجر و نهاية الليل. يمكننا الجلوس في زاوية مريحة ومنح أنفسنا الحقيقية فرصة لتظهر نفسها. يجب أن نترك لها العنان لتطرح أسئلة قد يقودها العثور على أجوبتها إلى **السعادة الحقيقية** الأبدية والسكينة التي لا نهاية لها.

هذه هي أهم الأسئلة في حياتنا والتي نتجاهلها طيلة عمرنا:

- من أنا؟ لماذا أتيت إلى هذا العالم؟

- ما هي فلسفة الولادة والموت؟
 - هل أتيت إلى هذا العالم للدراسة والزواج وإنجاب الأطفال و الموت في النهاية فقط؟
 - لو كان الغرض من الحياة هو هذا فحسب، فما هي ضرورة من أن يكون العالم بأسره و تعقيده كله في تسخير الإنسان؟ والذي كان عُشره كافياً لتلبية حاجاته!
 - هل الكون نتيجة صدفة؟ بكل كواكبه ونجومه ومجراته والنباتات ومختلف الحيوانات والأطعمة بأنواعها والروائح والألوان المختلفة، إلى آخره.
- إن تكن صابراً في التركيز والتفكير بماهية نفسك، فسوف يتبادر إلى ذهنك المزيد من الأسئلة المهمة، والتي ستفودك إلى فهم فلسفة تواجدك في هذا العالم شيئاً فشيئاً وتساعدك على كشف الستار عن السرّ الأعظم في الخلق والذي يدل على: "من أنا؟" و "ما هو مهمني ورسالتي في الدنيا؟" اليوم الذي تجد فيه الإجابة على هذا السؤال، هو يوم ميلادك الجديد!

على شاطئ السلام

نحن البشر نبحث عن سعادة حقيقية دائمة وسلام طوال حياتنا إلا أننا كنا خاطئين في اختيار طرق الحصول عليها. فبالتالي كلما تمضي أيام العمر، نشعر بالقلق والإكتئاب أكثر. إنّ الطريق الوحيد الذي يفضي إلى السعادة والسلام هو "معرفة النفس" ولاكتساب ذلك، نحن بحاجة إلى الخلوة والصمت و التفكير للتعرف على أنفسنا والتصالح معها. وعندما يتم العثور على إجابات لأهم الأسئلة الحياتية، لن تضر نوائب الدهر سعادتنا أبداً.