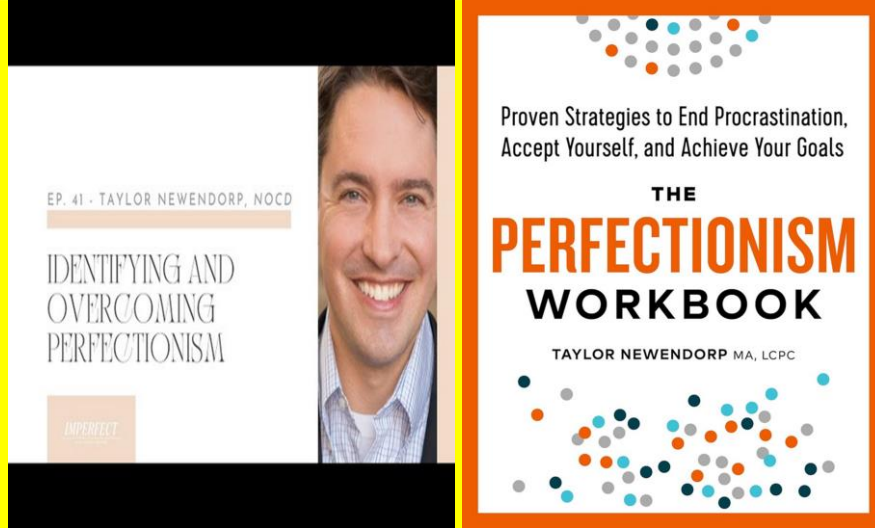


**دليل عمل التغلب على الكمالية: استراتيجيات مثبتة لإنهاء التسويف،
وتحقيق تقبل ذاتك، وتحقيق هدفك**

The Perfectionism Workbook: Proven Strategies to End Procrastination, Accept Yourself, and Achieve Your Goal. (2018)

تايلور نيوندورب Taylor Newendorp



إعداد وعرض وتقديم: محمد السعيد أبو حلاوة، أستاذ الصحة النفسية المشارك، كلية التربية، جامعة دمنهور

Choose the type of perfectionism that promotes well-being.



Adaptive Perfectionism

Promotes well-being and goal-directed behavior



Maladaptive Perfectionism

Hinders well-being and causes distress

المقارنة بين الكمالية التكيفية في مقابل الكمالية غير التكيفية.

. أولاً- الفكرة المركزية للكتاب:

يتضمن كتاب "الدليل العملي للتغلب على الكمالية" عددا من التمارين والتدريبات لمساعدة من يعانون منها في التغلب على العقبات والمشكلات التي تفرضها الكمالية على الشخص، علاوة على كيفية تعلم واكتساب المهارات اللازمة لتمكينه من عيش حياة أكثر فاعلية وأكثر إثمار. وتجدر الإشارة إلى أن الرغبة في تحسين الذات والارتقاء بها سمة إيجابية تدفع الشخص باتجاه الإنجاز والنجاح في الحياة، ومع ذلك قد تتحول حال سيطرتها على الشخصية وتعلقها بطموحات مرتفعة جدا إلى "تخليق ملامح حالة أو بيئة الكمالية غير السوية أو غير التكيفية" بكل ما يترافق معها من ضغوط غير واقعية ومعايير أداء بالغة الارتفاع وقد تكون مستحيلة تؤثر سلبا على كيفية تفكيرنا وتصرفاتنا. واستخدم تايلور نيويندورب في عمله العلاجي الكلينيكي في هذا المجال "العلاج المعرفي السلوكي لمساعدة عدد كبير من المرضى الذين يعيشون تحت وطأة الضغوط النفسية الهائلة التي تفرضها "الكمالية غير السوية" عليهم، علاوة على تعامله مع ذوي اضطرابات نفسية أخرى مثل اضطراب الوسواس القهري، اضطرابات القلق، اضطرابات الأكل، والاكتئاب. وصمم تايلور عددا من التمارين والتدريبات العملية الواقعية الفعالة لمساعدة ذوي الكمالية غير السوية على تغيير الطريقة التي ينظرون بها إلى أنفسهم، مع تعليمهم استراتيجيات وضع الأهداف الواقعية، والتغلب على كل ما يمكن أن يجعلهم يشعرون بالرضا في الحياة اليومية. ويعد كتاب الدليل العملي للتغلب على الكمالية دليلاً تطبيقياً مصمم خصيصاً لتحديد وحل الأسباب الجذرية لحالة الكمالية، وعلى ذلك يلقي الكتاب الضوء على ظاهرة الكمالية من حيث تعريفها وأسبابها ولامحها وعوامل وديناميات تشكيلها وتداعياتها، وما يمكن فعله لعلاجها. ويركز في الكتاب الحالي أيضاً على وصف وتحليل الميول السامة للكمالية والتي تتمثل في :

1- حاجة أو تعطش الشخص إلى الحصول على قبول الآخرين واستحسانهم

Need for approval لهم وتوجهه على الدوام نحو إرضاء الآخرين وإسعادهم

and pleasing others وفقاً لاعتقاد بأن الطريقة الوحيدة لتحقيق ذلك القيام بأعمال وأداءات متقنة بشكل تام.

2- التسويف والإرجاء Procrastination على الدوام لتصور الشخص أنه مهما بذل من

جهد لن يتطابق الناتج مع القياسات العالية جداً لتقييمه أو الرضا عنه.

3- التفاعس والشلل الأدائي: inaction and paralysis لا اعتبارات لا علاقة لها بالقدرة

على الأداء بل للخوف من عدم تحقيق المعايير والتوقعات غير الواقعية.

4- **الخوف من ارتكاب الأخطاء** Fear of making mistakes: لتصور أن ارتكاب الأخطاء

له علاقة مباشرة بقيمة الشخص وهويته وليس تعبيراً عن الأداء فقط.

5- النقد المستمر والزائد للذات: Highly self-critical بما يتعلق به من لوم وتوبيخ وجلد

للذات لمجرد تصور أو توهم إمكانية وجود قصور ما في تكوينها أو في أي أداء تقوم به

6- **الحكم على الذات وعلى الآخرين** Judgment of self and others: كتوجه عام لتقييم

الشخص ذاته وتقييمه للآخرين بناء على الأداء وليس الجهد والمحاولة.

وتبعاً لهذا التحليل يتضمن الكتاب استراتيجيات عملية قائمة على مبادئ العلاج المعرفي

السلوكي، اليقظة الذهنية، والتقبل والتي يمكن أن تساعد ذوي حالة الكمالية في إسكات صوت الناقد الداخلي، والتغلب على التسويف، وتنمية شعور حقيقي بتقدير واحترام الذات.

. ثانياً- محتويات الكتاب:

يتكون الكتاب في طبعته الأولى من (287) صفحة موزعة على ثلاثة أقسام، مع مقدمة

استهلاكية عامة، وعلى ذلك يحتوي الكتاب على الموضوعات التالية:

1- مقدمة: مشكلة الكمال.

2- القسم الأول- خرافة الكمالية (الاكتمال)، ويتضمن هذا الباب الفصول التالية:

أ- الفصل الأول- فهم ماهية وطبيعة الكمالية.

ب- الفصل الثاني- علاج الكمالية.

3- القسم الثاني- الكمالية السامة: الميول الخمسة الأساسية:

أ- الفصل الثالث- الحاجة إلى الحصول على قبول الآخرين واستحسانهم والرغبة في إسعادهم وإرضائهم.

ب- الفصل الرابع- التسويف، الكف وعدم النشاط، والشلل السلوكي.

ت- الفصل الخامس- الجانب الإيجابي لارتكاب الأخطاء.

ث- الفصل السادس- المبالغة في النقد.

ج- الفصل السابع- الخوف من الحكم.

4- القسم الرابع- إشفاء جذور الكمالية- تقبل الذات والشفقة بالذات. ويتضمن هذا القسم الفصول التالية:

أ- الفصل الثامن- ما الذي تخاف منه حقاً؟.

ب- الفصل التاسع- الشعور بالاكتمال وتحقيق الأهداف دون خوف

5- المصادر.

6- المراجع.

7- الشكر والتقدير.

8- التعريف بالمؤلف.

• ثالثاً- مقدمة الكتاب:

- مقدمة- مشكلة الكمالية:

"هل أنت متخصص في علاج النزعة الكمالية؟ ما معنى ذلك؟" تلقيت هذا السؤال قبل بضع سنوات عندما بدأت بالإعلان عن تخصصي في علاج مشكلة النزعة الكمالية في جلسات الإرشاد النفسي. مع أن الاعتقاد السائد هو أن السعي نحو الكمال أمر إيجابي، إلا أنه قد يتحول في الواقع إلى عائق كبير في حياة المرء. إذا كنت من ذوي النزعة الكمالية، فأنت تدرك ما أقصده. هل تشعر أنه مهما بلغت من براعة في شيء ما أو مهما حققت من نجاح في حياتك، فإنه لا يبدو كافياً أبداً؟ هذه هي مشكلة النزعة الكمالية. فالحاجة المستمرة إلى التحسين الدائم والشعور بالرضا تؤدي في النهاية إلى الشعور بالاستياء والإحباط، بل إن السعي لأن تكون "الأفضل" قد يضر بشعورك بالثقة بالنفس وتقدير الذات.

من المحبط والمقلق ألا أشعر أبداً بالرضا. أتفهم ذلك. كلما أقنعت نفسي بأنني أستطيع بذل جهد أكبر، وأنه ينبغي علي تحقيق المزيد في حياتي، على الصعيدين الشخصي والمهني، ازداد شعوري سوءاً. لقد أعدت قراءة الجملة الأخيرة وتعديلها عشر مرات على الأقل، وما زلت أعتقد أنه كان بإمكانني صياغتها بشكل أفضل. وهذا ما يجعلني قلقاً من أن لا يوافق عليها الآخرون، وأنهم سيعتقدون أنني كاتب سيئ. مع ذلك، يمكنني أيضاً أن أقبّل أنه من غير المرجح أن يضع أي شخص آخر توقعات عالية جداً على تلك الجملة. يمكنني أن أقر بأنني بالفعل أشد منتقدي نفسي، وأن أدرك أن هذه طريقة غير عادلة للتعامل مع نفسي، وأن أتجاوز الأمر. يمكنك أنت أيضاً الوصول إلى هذه المرحلة.

لا تفهمني خطأً، فالسعي للكمال ليس سيئاً بالكامل. ربما تكون قد رأيت العديد من الطرق التي يمكن أن يفيد بها السعي لتحسين الأمور حياتك. ولكن، إذا كنت قد بدأت بقراءة هذا الكتاب، فأنت أيضاً أدركت واعترفت بأن نزعتك للكمال قد وصلت إلى نقطة أصبحت فيها تضرك أكثر مما تنفعك.

وبالنسبة للعديد من الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الوسواس القهري، أو اضطرابات القلق، أو اضطرابات الأكل، أو الاكتئاب، قد تؤدي معتقدات الكمالية المفرطة إلى ما يمكن اعتباره عادات تهدد الحياة حرفياً.

وبصفتي معالجا متخصصا في علاج الأشخاص الذين يعانون من هذه الحالات، فقد اضطررت إلى تعلم كيفية التعامل مع الكمالية بطريقة تساعد الناس على تحسين جودة حياتهم بشكل حقيقي.

والخبر السار هو أنك، كشخص يسعى للكمال، تمتلك بالفعل العديد من السمات التي ستحتاجها للتغلب على جوانب السعي للكمال المسببة للقلق والهدامة للذات واستخدام ميولك نحو الكمال لصالحك. تخيل أنك تستخدم ذكاءك وإبداعك ومثابرتك وطموحك لتحقيق التميز دون الشعور بالإرهاق الجسدي والنفسي والعاطفي الذي دفعك في النهاية إلى قراءة هذا الكتاب. تخيل أنك تشعر بالفخر بنفسك وتختبر شعورا بالرضا يدوم لأكثر من لحظات. إن تعلم كيفية إدارة سعيك نحو الكمال بطريقة صحية سيسمح لصفاتك الإيجابية الأخرى بأن تصبح أكثر وضوحا ويعزز ثقتك بنفسك على المدى الطويل.

سيعلمك هذا الكتاب مهارات محددة تساعدك على تحديد وتغيير أنماط التفكير غير المنتجة وغير الصحية، ويأخذك في رحلة عبر تمارين لزيادة قدرتك على تحمل التوتر والخوف المرتبطين بارتكاب الأخطاء والتعرض للنقد، وسيكون بمثابة دليل عملي لإدارة توقعاتك الشخصية والمهنية بطريقة واقعية وإيجابية. لقد استخدمت هذه الأساليب مع عشرات الأشخاص الذين يسعون للكمال من مختلف مناحي الحياة على مر السنين، وما زلت أستخدمها لأنني أرى نتائجها الإيجابية مرارا وتكرارا.

وتتمثل الخطوة الأولى أن تسأل نفسك سؤالاً واحداً، ستستخدمه بطرق عديدة في جميع أنحاء الكتاب لمساعدتك على فحص تصوراتك الخاصة وقياس تقدمك في التغلب على السعي غير الصحي نحو الكمال: كيف ستعرف أنك قد حققت الكمال؟.

– كيف تستخدم الكتاب الحالي؟:

صمم هذا الكتيب لتعليمك أسلوب عمل مختلفا عما اعتدت عليه. ويركز على الطرق التي يمكنك استخدامها في حياتك اليومية لتحقيق التحسينات التي ترغب بها.

1- القسم الأول أو الباب الأول- يتضمن القسم الأول من الكتاب نظرة عامة على الأنماط الشائعة التي يمر بها أصحاب النزعة الكمالية، مع تقييمات ذاتية يمكنك إكمالها لفهم كيف تؤثر ميولك الكمالية على مختلف جوانب حياتك. أوصي بشدة بإكمال التقييمات الذاتية، لأن النتائج ستوجهك في تحديد أهدافك الشخصية التي ستضعها لنفسك خلال قراءة هذا الكتاب وما بعده. يمكنك أيضا إجراء التقييمات مرة أخرى بعد الانتهاء من الكتاب لمعرفة التغييرات التي طرأت على تصوراتك وسلوكياتك. يقدم هذا القسم أيضا

مدخلاً إلى أساليب علاجية أكثر تحديداً للكمالية المفرطة. ورغم أن هذه الاستراتيجيات تستند إلى العلاج السلوكي المعرفي، والعلاج المعرفي القائم على اليقظة الذهنية، والتعرض ومنع الاستجابة، وغيرها من الأساليب العلاجية، إلا أنها تشرح بأسلوب مبسط. يبدأ هذا القسم بتزويدك بتمارين محددة يمكنك البدء بتجربتها، ويسلط الضوء على أمثلة واقعية لكيفية استخدام الآخرين لها في علاجهم. إذا كنت تعاني من الوسواس القهري، أو القلق (بما في ذلك القلق الاجتماعي أو القلق الصحي)، أو الاكتئاب، أو اضطراب الأكل، فسأطرق إلى كيفية كون النزعات المثالية المفرطة نتاجاً لهذه المشكلات، وكيف تساهم في استمرارها.

2- القسم الثاني - يتناول الجزء الثاني أنواع الكمالية المختلفة التي يعاني منها الناس بشدة. عند قراءة وصف كل فصل، قد تجد فصلاً مميّزاً يثير اهتمامك وترغب في الانتقال إليه مباشرة. لا تتردد في ذلك! فليس هناك طريقة صحيحة أو خاطئة لقراءة هذا الكتاب. ومع ذلك، بما أن معظم الأشخاص الذين يعانون من الكمالية المفرطة يميلون إلى تجربة عناصر من جميع الميول التي تم تناولها في الجزء الثاني، فإنك ستستفيد أكثر من قراءة كل ما ورد فيه وتجربة المهارات المذكورة. مرة أخرى، يتضمن كل فصل تمارين مفصلة يمكنك استخدامها لإدارة الميول التي تؤثر سلباً على حياتك بشكل أفضل. أستخدم قصصاً من تجربتي مع عملاء سابقين لأوضح كيف أثرت هذه الميول سلباً على آخرين يمرون بتجربة مشابهة لما تمر به، والأهم من ذلك، كيف تعلموا التغلب على مخاوفهم من الفشل والحكم عليهم ليشعروا بمزيد من الرضا في حياتهم.

3- صمم الجزء الثالث لترسيخ ما تعلمته في الجزأين الأول والثاني، وإرشادك لتقبل النقص كجزء ضروري وقيم من الحياة. ويستعرض هذا الجزء العقبات والمزالق الشائعة التي يواجهها الناس عند العمل على التغلب على الجوانب السلبية لسعيهم للكمال وطرق تجاوزها. ويدعوك لوضع أهداف إضافية لنفسك تتوافق مع قيمك الحقيقية وتحديد وسائل واقعية لتحقيقها دون إرهاقك. كما يتضمن الجزء الثالث أساليب لإدارة التوتر والحفاظ على رعاية ذاتية إيجابية للمساعدة لضمان سعيك نحو إحداث تغييرات دائمة وذات مغزى لنفسك.

• رابعاً- توثيق الكتاب:

Newendorp, T. (2018). The Perfectionism Workbook: Proven Strategies to End Procrastination, Accept Yourself, and Achieve Your Goals. Callisto.

الكمالية غير التكيفية (العُصابية): تعريفها، أبعادها، أنماطها، ومؤشراتهما.

What is Perfectionism?

Hamacek (1978)

- A combination of thoughts and behaviors associated with high standards or expectations for one's own performance
- On a continuum: duration and intensity varies

Healthy or Normal Perfectionists

... derive a very real sense of pleasure from the labors of a painstaking effort and feel free to be less precise as the situation permits.

Neurotic or Dysfunctional Perfectionists

... are unable to feel satisfaction because in their own eyes they never seem to do things good enough to warrant that feeling.



إعداد وعرض وتقديم: محمد السعيد أبو حلاوة، أستاذ الصحة النفسية المشارك، كلية التربية، جامعة دمنهور



PERFECTIONISM VS. STRIVING FOR EXCELLENCE

Perfectionism

- Rooted in fear of failure of making mistakes
- Sets unrealistic and unattainable goals
- Driven by the need for external validation



Striving for Excellence

- Focused on growth and improvement
- Sets high but achievable standards
- Views failure as a learning opportunity



الكمالية غير التكيفية (العصابية): تعريفها، أبعادها، أنماطها، ومؤشراتها.

• مقدمة:

تزايد الاهتمام في العقود الأخيرة بدراسة متغير الكمالية وأصبح موضوعاً أساسياً في بحوث علم النفس الكلينيكي، وتغيرت الصياغات الإجرائية لمتغير الكمالية في بدايات العقد الثامن من القرن العشرين عندما قدم (Burns, 1980) وصفاً سيكولوجياً للكمالية باعتبارها مركباً نفسياً أحادي البعد، وتأثراً بهذه الصياغة نظر إلى الكمالية كتوجه نفسي يجسد ميل الشخص لتبني أنساق معرفية مشوهة *distorted Cognition Systems* تدفعه باتجاه وضع مجموعة من المعايير المبالغ فيها وغير الواقعية لسلوكياته ومنجزاته في الحياة.

وبموجب هذه التصورات وصف ذوي المستويات المرتفعة من الكمالية بأنهم أشخاصاً لا يتوقفون عن المثابرة والاجتهاد لتحقيق أهداف ذات مستويات معيارية بالغة الارتفاع مع ميل انتقائي للانتباه لكل الإشارات التي توحى بالنقص والقصور في الأداء؛ فضلاً عن التعميم لجوانب قصورهم وفشلهم الشخصي، في إطار تبني نمط تفكير مرتكز على قاعدة الكل أو لا شيء فيما يخص إنجاز أهدافهم الشخصية، ويقترن كل ذلك بقياس جدارتهم واقتدارهم وتقديرهم لذاتهم وفقاً لمعامل الإنجاز والنجاح الاستثنائي غير الاعتيادي (Flett, Hewitt & De Rosa, 1996). وتتضمن الكمالية العصابية خصائص نمطية تتمثل في التفكير التصنيفي أحادي الوجهة القائم على قاعدة إما . أو ، والتعلق بأهداف نمطية غير قابلة للتغيير على الإطلاق، والتركيز على جوانب القصور والإخفاقات، وتجاهل مؤشرات النجاح (O' Sullivan, 2014; Marsero et al. 2011).

وتزداد في مرحلة المراهقة التوجهات نحو الكمالية العصابية؛ إذ غالباً ما يرى المراهق العالم من منظور مثالي، ومع اقتران هذه التوجهات بالحساسية المفرطة للمشكلات وجوانب القصور في المجتمع وبصور التناقض الحياتي والميل إلى التقييم والنقد تزداد حدة الضغوط النفسية على المراهق، وقد يتعذر عليه تحملها فينخفض معامل رضاه عن الحياة ويبدأ في التشكيك في نسق المعايير والقيم السائدة وربما يتخلق وفقاً لهذا التشكيك مؤشرات الاغتراب

الديني (Herman, Wang, Trotter, Reinke & Ialongo, 2013) .

وفيما يتعلق بتفسير زيادة التوجه نحو الاغتراب الديني في مرحلة المراهقة وجد (Grzegorek, Slaney, Franze, & Rice, 2004) أن الكمالية العصابية وما يقترن بها من نظرة مثالية للعالم وحساسية مفرطة للتناقضات القيمية في المجتمع ربما تكون من العوامل الكامنة وراء مثل هذا التوجه، كما وجد أن أكثر من 66% من طلاب التعليم الثانوي والجامعي يعانون من الكمالية

ويتبنون توجهات ذات طابع كمالي يدفع بهم باتجاه المبالغة في معايير الأداء للدرجة التي قد توهن همتهم وتدفعهم باتجاه التسويف، وتسبب لهم بعض المشكلات الدراسية والاجتماعية.

وذهب (Chang & Rand, 2000; Rice & Aldea, 2006; Rice & Dellwo, 2002; Wei, 2004; Mallinckrodt, Russell, & Abraham, 2004) في نفس الإطار إلى أن زيادة معدلات التوجهات الكمالية العصابية يرتبط بصورة دالة بانخفاض دال في تقدير الذات، وزيادة مستويات الضغوط النفسية والاكتئاب وأعراض القلق ومظاهر الاغتراب الديني.

وأشارت (سارة محمد شاهين، 2014) إلى أن الميول نحو الكمالية السوية والعصابية تبدأ في الإعراب عن نفسها مع بداية الالتحاق بالمدرسة الثانوية؛ وذلك لما تتميز به مرحلة المراهقة من ميل نحو النقد والتقييم النقدي والتصورات المثالية للحياة؛ وربما يفسر هذا الميل إخفاق بعض الطلاب في المرحلة الثانوية برغم تفوقهم الشديد في المراحل الدراسية السابقة.

وأفاد (Dudley, 1978; Dudley, R. & Laurent, 1988) إلى أنه لا يمكن عزل الاغتراب عن الدين في مرحلة المراهقة عن خصائص النمو العقلي للمراهق والذي غالبا ما يتميز بأحادية الرؤية والتفكير الثنائي الاستقطابي القائم على قاعدة إما . أو والاعتقادات غير المنطقية المؤسسة على قاعدة التصورات المعيارية الغارقة في المثالية والتي تجعله شديد الحساسية لواقعه الاجتماعي والحياتي وما يموج به من مفارقات قيمية يتعذر تفسيرها؛ الأمر الذي قد يخلق لديه مشاعر الاغتراب.

• أولاً- تعريف الكمالية العصبية:

أفادت (آمال عبد السميع باظه، 1996 أ) أن الكمالية العصابية حالة يرى الفرد فيها أن عمله وجهوده ليست جيدة رغم جودة أدائه، ويرى أنه لا بد أن يكون أفضل باستمرار، ويصاحب ذلك شعوره بعد الرضا، ويضع لنفسه مستويات لا يستطيع الوصول إليها بقدراته وإمكاناته، كما أن لديه خوفاً دائماً من الفشل.

وأشار (Pearson & Gleaves, 2006) إلى أن مصطلح الكمالية العصابية يجسد ميل الشخص لوضع معايير أداء عالية جداً وغير واقعية، وعدم القدرة على تقبل الأخطاء، مع الخوف من الفشل أكثر من الخوف من تحقيق النجاح؛ فضلاً عن التعبير عن الاستياء الشديد من الذات للعجز عن تحقيق الكمال المنشود.

وعرف (سيف النصر عبد الحي الإمام، 2013: 6) الكمالية العصابية بأنها "تطلع الشخص لإحراز المستويات المرتفعة في الأداء، والاهتمام الزائد بالأخطاء، والمغالاة في شدة تقييم الذات والتوجه الدائم لنقدها؛ بمعنى أن ينظر الفرد إلي أدائه بأنه غير مميز بالقدر الكافي علي الرغم

من جودته ويضع لنفسه مستويات صعبة لا يستطيع الوصول إليها ولا تتلاءم مع الواقع، ويكابر من أجل تحقيق أهدافه التي سبق وضعها".

ورأت (شادية محمد عبد الخالق، 2005) أن الكمالية العصابية "بناء إدراكي وسلوكي له دوافع وحاجات وصور ذهنية خاصة تميل بالفرد نحو الشك في قدرته على الأداء الجيد، وانخفاض تقديره لذاته، وعدم الرضا عن أي أداء بالرغم من جودته، والإفراط في نقد الذات، والحساسية الشديدة نحو نقد الآخرين له، ووضع مستويات إنجاز عالية يحاول تحقيقها".

ويتبنى الباحث تعريف (سامية محمد صابر عبد النبي، 2010) للكمالية العصابية ومفاده "خاصية شخصية تجعل الفرد يهتم بتحقيق الكمال والتمام في كل مظاهر الحياة، وهي إما كمالية مرتفعة غير سوية عصابية، أو كمالية معتدلة سوية، أو كمالية منخفضة غير سوية". وتتحدد أبعادها فيما يلي:

أ- المستويات العالية والمبالغ فيها للأداء: ويقصد بها توجه الشخص نحو المبالغة في معايير تقييم أدائه لدرجة قد يتعذر في كثير من الحالات الالتزام بهذه المعايير.

ب- الخوف من الفشل: ويعكس توجه الشخص نحو الحذر الشديد والخوف المبالغ فيه من افتقاد القدرة على تحقيق أداء يتسق مع المستويات العالية والمبالغ فيه التي يحكم بها عليه.

ج- عدم الرضا بوجه عام: ويعكس مشاعر السخط من الذات ومن الحياة إجمالاً نتيجة الاعتقاد بأنه مهما بذل من مجهود فلن يحقق ما يصبو إليه وفقاً لمستويات الأداء المحددة سلفاً.

د- الشعور بالنقص وعدم الثقة بالنفس: اعتقاد الشخص بافتقاده إلى الجدارة والافتقار الشخصي وبعجزه عن تحقيق أهدافه وفقاً للمستويات والمعايير المثالية مهما بذل من جهد.

وأشارت (آمال عبد السميع باظه، 1996 أ، 1996 ب، 2002) إلى أن الدراسات ميزت بين نوعين من الكمالية (السوية . العصابية) وأن الكمالية السوية تتميز بوضع الشخص لأهداف عالية لكنها متفقة مع قدراته وإمكاناته ويصاحبها الشعور بالرضا وتقدير الذات، أما الكمالية العصابية فتكون أهداف الشخص فيها عالية، لكنها ليست متفقة مع قدراته وإمكاناته، فهي تدفعه للعمل في البداية لخوفه من الفشل، ثم تظهر الأخطاء أثناء سعيه لتحقيق هذه الأهداف، كما أنه يشعر بعد الرضا والدونية على الرغم من الإنجاز الذي يحققه؛ لذا تصنف الكمالية العصابية في الدليل التشخيصي للاضطراب النفسية ضمن أعراض اضطرابات الشخصية.

وعرفت (آمال عبد السميع باظه، 1996) الكمالية العصابية بأنها حالة يرى الفرد فيها أن عمله وجهوده ليست جيدة رغم جودة أدائه، ويرى أنه لا بد أن يكون أفضل باستمرار، ويصاحب ذلك شعوره بعد الرضا، ويضع لنفسه مستويات لا يستطيع الوصول إليها بقدراته وإمكاناته، كما أن لديه خوفاً دائماً من الفشل.

وينظر إلى متغير الكمالية في علم النفس كسمة شخصية Personality trait يتميز صاحبها بسعيه المتواصل من أجل إنجاز أداءات سلوكية بلا أي قصور أو نقص فعلي أو متوهم، مع وضع معايير أداء ذات مستويات بالغة الارتفاع، والتقييم النقدي للذات، والخوف المبالغ فيه من تقييمات الآخرين (Flett & Hewitt, 2002, P: 5-31) ..

ويوجد اتفاق بين المتخصصين في علم النفس على أن الكمالية تركيباً نفسياً متعدد الأبعاد، يتضمن جوانب إيجابية وأخرى سلبية، ففي الصيغة غير التكيفية من الكمالية وتعرف عادة بالكمالية العصابية يندفع الشخص باتجاه الإصرار على تحقيق أهدافاً هي بطبيعتها مثالية ومطلقة ويتعذر التوصل إليها في الواقع، أما الصيغة السوية أو التكيفية من الكمالية فتدفع الشخص باتجاه المثابرة والاجتهاد لتحقيق أهدافهم الذاتية المعقولة مع الاستمتاع والشعور بالابتهاج والنشوة عند تحقيقها (Hongfei & Joachim, 2012) .

واعتبر (Flett & Hewitt, 2002a) الكمالية أسلوباً للشخصية personality style تتحدد بنيته على مستوى تفكير وانفعال وتصرفات الشخص في الحياة يجعله لا يقبل على الإطلاق أي قصور في أدائه ومنجزاته في الحياة، مع الخوف الشديد من الفشل واعتباره داله على عدم الجدارة الشخصية.

ورأي (Cattell & Mead, 2008) أن الكمالية عاملاً من بين العوامل الستة عشر للشخصية، وهي خاصية تميز الأشخاص المندفعون باتجاه النسقية والتمسك الحرفي بالاتقان والتوجيه الذاتي والدقة المطلقة في العلاقات الاجتماعية والمولعون بإرادة القوة وال ضبط والحساسية الانفعالية لجوانب النقص والقصور في أدائهم ومنجزاتهم الحياتية.

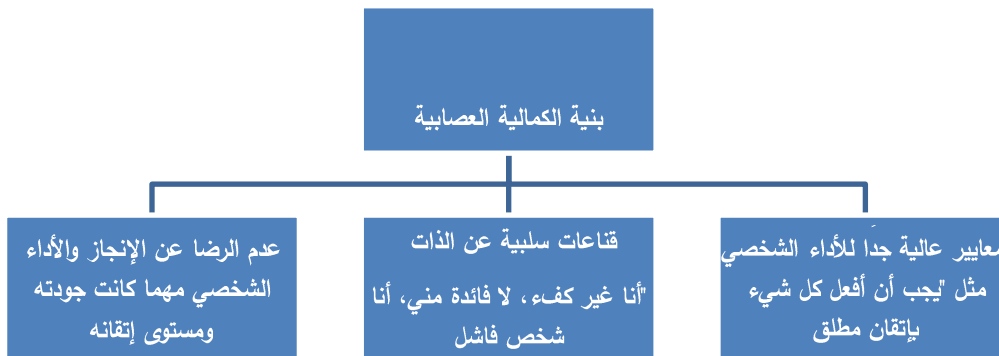
وأفاد (حسين على فايد، 2005) أن الكمالية العصابية دالة لرغبة الفرد في الوصول إلى الكمال، وعدم رضاه عن مجهوداته وأدائه بالرغم من جودة هذا الأداء، وهذه الكمالية إما أن تكون بتوجيه ذاتي حيث يضع الفرد لنفسه مستويات عالية ويحاول تحقيقها، أو أن تكون مكتسبة اجتماعياً حيث يكتسبها الفرد من إدراكه للمواقف الاجتماعية المحيطة، أو أن تكون بتوجيه من الآخرين حيث يضع الآخرون للفرد مستويات عالية ويحاول تحقيقها بدافع منهم.

ورأي (سيف النصر عبد الحي الإمام، 2013: 6؛ عماد متولى ناصف، 2013) أن الكمالية العصابية "التطلع لتحقيق مستويات عالية من الأداء، والمغالاة في تقييم الذات بشكل ناقد، بمعنى أن ينظر الفرد إلى أدائه بأنه غير مميز بالقدر الكافي على الرغم من جودته،

ويضع لنفسه مستويات صعبة لا يستطيع الوصول إليها ولا تلائم الواقع، ويكابر من أجل تحقيق أهدافه التي سبق وضعها".

وعرف (وائل أبو هندي، 2010) الكمالية Perfectionism بأنها "جعل أي خطأ بسيط شيئاً مثل عيب كامل والرغبة في الوصول بالأداء إلى مستويات قياسية؛ مما يؤدي إلى بطء الأداء وكثيراً ما يؤدي إلى التكرار، وتختلف الكمالية عن إتقان العمل أو إحسانه وتشمل في صورتها المرضية ثلاث سمات معرفية سلوكية هي:

- وضع معايير عالية جداً للأداء للذات أو للآخرين والكفاح المستمر لتحقيقها،
- برغم كونها صعبة بالنسبة للفرد، ويراها من ينظر من الخارج غير معقولة بل ومستحيلة بالنسبة للفرد وظروفه.
- تقييم الذات والآخرين دائماً على أساس مدى القدرة على تحقيق المعايير.
- عدم القدرة على التخلي عن هذه المعايير رغم الاعتراف بالتضرر من آثارها السلبية.



شكل (1) بنية الكمالية العصابية.

ويعد (Hamachek, 1978) من أوائل الباحثين الذين تناولوا متغير الكمالية من الوجهة النفسية، واتفق بصورة عامة مع من يذهبون إلى أن للكمالية تأثيرات إيجابية على سلوك الإنسان في بعض الأحيان، والكمالية وفقاً لتصوراته طريقة للتصرف وطريقة للتفكير في السلوك، والكمالية خاصية ذات نمطين أساسيين كمالية سوية وكمالية عصابية يمثلان معاً ما يعرف بمتصل السلوكيات الكمالية، ومن يتصفون بالكمالية السوية يتمتعون بدافعية داخلية لتحقيق إنجازات ذات مستويات إتقان إلى أقصى حد تسمح به قدراتهم ومتطلبات الموقف الذي يتواجدون فيه، مع شعور بالنشوة والابتهاج بهذه المنجزات (Stoeber & Otto, 2006).

أما الكمالية العصابية على الجانب الآخر فتصف الأشخاص غير القادرون على الشعور بالرضا عن الذات، لأنهم ومن وجهة نظرهم الشخصية لن يصلوا مهما بذلوا من جهد إلى مستوى الإتقان الذي يأملون فيه (Hamachek, 1978) .

وأشار (Hamachek, 1978) إلى وجود ستة سلوكيات تتداخل مع الكمالية وتحدد وجهتها بين الكمالية السوية والكمالية العصابية، وأن الفرق يكمن في شدة هذه السلوكيات ومدى دوامها وتشمل: الاكتئاب، التذمر والاستياء، مشاعر الخزي والذنب، وسلوك حفظ ماء الوجه، الخجل والتسويق، وانتقاص الذات وتحقيرها.

وتبعاً لذلك توصف الكمالية العصابية وفقاً لخاصية إلزام الذات وإلزام الآخرين بمستويات مرتفعة من الأداء المثالي المتقن بدرجة قد لا يفرضها الموقف أو السياق، ويوصف الشخص الكمال في قاموس (The Oxford American Dictionary, 1980, P: 663) بأنه ذلك الشخص الذي لا يرضى بشيء أقل مما يعتقد أنه متقن.

ووفقاً لذلك يميل ذوو النزعة الكمالية إلى عدم التوقف عن التقييم النقدي المبالغ فيه للذات، وتعميم خبرات الفشل حتى وإن كانت في مجالات حياتية لا أهمية تذكر لها، واقتتران هذا التوجه بالانتباه المفرط للفشل والتركيز عليه على حساب النجاح المحقق والمُعترف به من قبل الآخرين، وأكدت (آمال عبدالسميع باظه، 1996 ب) على أن الكمالية متغير عصابي يتضح في الرغبة في الوصول إلى الكمال، وصعوبة رضا الفرد عن أدائه رغم جودته، مع الميل لوضع معايير غير واقعية للأداء، والجمود والالتزام والمتابعة لتنفيذ تلك المعايير، والموازنة بين قيمة الذات والأداء.

وقد يؤدي الخوف من الفشل Fear of Failure ، والخوف من عدم الوصول إلى مستوى الإتقان المطلق وعدم تحقيق توقعات الذات والآخرين إلى سيطرة مجموعة من المشاعر السلبية تجاه الذات والتي قد تدفع الشخص بدورها باتجاه التسويق كآلية تجنب بما يعني تجنب الشخص الأداء غير المتطابق مع المستويات المعيارية المتوقعة (Joachim & Julian, 2010) .

ويعكس الخوف من الفشل في إطار علاقته بالكمالية العصابية خمس مجالات أساسية

يتبلور فيها ذلك الخوف (Hewitt, Flett, Besser, Sherry & McGee, 2003) :

- الخوف من الشعور بالخزي والذنب نتيجة الأداء غير المناسب.
- الخوف من خسارة الذات كما يتجسد في التقليل من شأن الذات وتحقيرها.
- الخوف من خسارة تصور الشخص للمستقبل وخطته التي وضعها له.
- الخوف من خسارة التأثير الاجتماعي، وإزعاج الآخرين وتخيب ظنهم فيه.
- والخوف من الوصول إلى مستقبل غامض أو مجهول.

وأفاد (أشرف محمد عطية، 2009) أن الكمالية رغبة في الوصول إلى الكمال وعدم رضا الفرد عن مجهوداته وأدائه بالرغم من جودة هذا الأداء، وهي رغبة عارمة وملزمة للأداء والإنجاز خوفاً من الفشل، وهي بناء إدراكي وسلوكي له دوافع وحاجات صور ذهنية خاصة، تميل بالفرد نحو الشك في قدراته وانخفاض تقديره لذاته، ويصعب على ذوي الكمالية العصابية قبول أي نقص أو قصور في أدائهم، كما أن لديهم شعور طاغ بأنهم يجب أن يكونوا مثاليين في كل شيء، مع الانشغال المفرط بأي نقد يقلل من كفاءاتهم الذاتية؛ وبذلك قد ينتج عن الكمالية العصابية شعور بعدم احترام وانخفاض الشعور بتحقيق الذات.

ويشير تعبير الكمالية العصابية إلى مجموعة من الأفكار والسلوكيات الهازمة للذات self-defeating thoughts and behaviours والتي تدفع من يتبناها إلى عدم التوقف عن المثابرة والإصرار المجهد للذات والمستهلك للطاقة النفسية الكاملة من أجل تحقيق أهدافاً غير واقعية وذات مستويات تكاد تكون مستحيلة، بل وقد تكون غير وظيفية وفقاً لمنطق الكل أو لا شيء، مع عدم الرفق بالذات حال وجود أي نقص أو قصور حتى ولو متخيل في الأداء (Rice, Ashby & Gilman, 2011).

جدول (2) مقارنة بين الكمالية السوية والكمالية العصابية (Enns & Cox, 2002: 51;)

(Canter, 2008: 9).

الموضوع العناصر	الكمالية السوية	الكمالية العصابية
الخصائص الأساسية	اجتهاد الشخص ومثابرته من أجل إنجاز أهداف واقعية قابلة للتحقيق وفقاً لمستويات معيارية ممكنة تتناسب مع قدراته وما يوفره الموقف والسياس	اجتهاد الشخص ومثابرته من أجل إنجاز أهداف غير واقعية وغير قابلة للتحقيق وفقاً لمستويات معيارية مبالغ فيها ولا تتناسب مع قدراته ولا مع متطلبات الموقف والسياس
	الشعور بالأهلية والجدارة الشخصية غير مرتبط بالأداء، بل يرتبط بالثقة المسبقة بالذات وبفاعلية الذات المدركة	اعتماد الشعور بالأهلية والجدارة الشخصية بصورة مطلقة على الأداء ونوعيته
	الالتزام بجدول زمني عقلائي للإنجاز	غالبا ما ترتبط بسلوكيات التسويف والتلكؤ والميل إلى الإرجاء
	يقترن الفشل بخيبة الأمل مع الميل لاستعادة الهمة وتجديد المجهود وتركيزه	يقترن الفشل بالنقد الشديد للذات والميل لتحقيرها وعدم التوقف عن لومها
الاعتقادات المحورية	تفكير متوازن قائم على فكرة الاقتراب التدريجي من أفضل مستوى ممكن من الإتقان تتيحه قدرات الشخص ومتطلبات الموقف	التفكير المرتكز على قاعدة الكل أو لا شيء "التفكير ثنائي القطبية أبيض في مقابل أسود"، إتقان مطلق - إخفاق مطلق.
	تفكير قائم على السعى للتفوق وإثبات الذات	تفكير قائمة على قاعدة يجب، يتعين، من المحتم

الموضوع العناصر	الكمالية السوية	الكمالية العصابية
	ثقة في الذات، وفاعلية ذات عقلانية قائمة على التقدير المنطقي للإمكانيات والقدرات الذاتية	ميول قهرية والشك في الذات والقدرات الشخصية
الدافعية	دافعية داخلية لتحقيق النجاح والاقتراب من أعلى مستوى له قدر الإمكان من أجل الرضا عن الذات بغض النظر عن تقييمات الآخرين	الخوف من الفشل ومن التقييمات السلبية من قبل الآخرين
	تحفيز ذاتي وعدم التوقف عن تشجيع الذات وتعزيزها مع الاقتراب التدريجي نحو الهدف، وامتلاك عادات عمل جيدة، وتقديرهم لذواتهم يرتبط مباشرة ببذلهم المجهود ومثابرتهم والتزامهم وليس بالضرورة تحقيق النجاح إلى درجة الكمال.	تحفيز خارجي وعدم التوقف عن التقييم النقدي للذات ولومها، مع الافتقار إلى عادات العمل الجيدة مثل تحديد الأولويات وتنسيق المجهود، كما أن أي تقصير أو إخفاق أو نقص يفسر على أنهم أشخاص فاشلون ولا قيمة أو جدارة شخصية لهم.
	التركيز على تحقيق تغذية راجعة ذاتية إيجابية	التركيز على تجنب التذاعيات السلبية
	التركيز على النجاح والاجتهاد والمثابرة لتحقيقه كإثابة في حد ذاته	التركيز على تجنب الخطأ مهما كان قدره ولم الذات وتحقيرها حال تحققه
الموقف من الأداء	اعتبار الأخطاء فرصة للتعلم وتصويب الذات والاقتراب التدريجي من تحقيق الهدف وإنجاز المهام بأعلى قدر من الجودة والإتقان الممكن.	الخوف الشديد من ارتكاب الأخطاء واعتبارها مؤشر لعدم الجدارة وعدم الأهلية الشخصية.
	الشعور بالسعادة والرضا مع الاقتراب التدريجي من مستوى الإنجاز المطلوب تحقيقه.	عدم الشعور بالسعادة مهما كان مستوى الإنجاز الذي تحقق.
	التركيز على أداء المهام بصورة صحيحة	توجه محمل بالقلق والخوف من المهام
معايير الأداء	تعديل معايير الأداء والإنجاز وفقاً لمقتضيات الموقف.	- التمسك التام بمعايير إنجاز مبالغ فيها وقد تكون مستحيلة.
	- التمسك بمعايير أداء وإنجاز واقعية وقابلة للتحقق	- التمسك التام بمعايير أداء وإنجاز غير واقعية وغير عقلانية.
	اتساق معايير الأداء والإنجاز المرتفعة مع قدرات الشخص وإمكانياته ومقتضيات الموقف.	- تعميم معايير الإنجاز والأداء المرتفعة جداً على كل المواقف وبغض النظر عن خصائص الشخص وإمكانياته الذاتية.
	اتساق نسبي بين الأداء المنجز والمعايير التقييمية لذلك الأداء	فجوة كبيرة بين الأداء الفعلي والمعايير المبالغ فيها

• ثانياً- المداخل المعرفية السلوكية للكمالية:

تعرف الكمالية العصابية "المرضية" في إطار المداخل المعرفية السلوكية على أنها "اعتماد الشخص بصورة مطلقة في تقييمه لذاته على مدى نجاحه في تحقيق مطالب وأهداف وفقاً لمستويات معيارية تكاد تكون مستحيلة يفرضها على ذاته دون أن تقتضيها متطلبات الموقف أو موصفات الأداء المطلوب إنجازه.

واتساقاً مع هذا المعنى رأى أن الكمالية العصابية (Carver & Ganellen, 1983) في ضوء علاقتها بما بالميل لمعاقبة الذات self-punitiveness وما يترتب عليه من اضطرابات نفسية تتضمن ثلاثة أبعاد أساسية تتمثل في:

- الميل إلى وضع معايير عالية جداً للإنجاز والأداء الشخصي.
- عدم القدرة على تحمل الفشل في الالتزام بهذه المعايير.
- الميل إلى تعميم الفشل في مجالات واحد من مجالات الأداء على جميع المجالات واعتباره دالة للقصور في التركيبة النفسية.
ويمكن وراء الكمالية العصابية وفقاً لهذه المداخل مجموعة من الآليات منها سلوك عدم التوقف عن المراجعة والتدقيق، والتفكير القائم على التضاد، والتمسك بقواعد نمطية، والتحيز المعرفي المؤدي إلى التهوين من النجاح والتهويل من الفشل وتعميمه وما يرتبط بذلك من تقييم نقدي سلبي للذات (Shafran, Cooper, & Fairburn, 2004).
النموذج ثنائي المكونات للكمالية العصابية:

حاول (Alden, Ryder & Mellings, 2002) تقديم تصوراً نظرياً للكمالية يمكن بموجبه فهم طبيعة وديناميات تشكيل الكمالية العصابية بصورة مباشرة ووظيفية بالنسبة لعمليات التدخل العلاجي، وانطلاقاً من نتائج دراسات القلق الاجتماعي والتي أفادت بأن غالبية من يعانون من اضطرابات القلق الاجتماعي هم بطبيعته ميالون نحو الكمالية العصابية.
ورأي (Alden, Ryder & Mellings, 2002) أن الكمالية العصابية تتكون من عنصرين أساسيين هما: توقعات مرتفعة للأداء high performance expectations ، والتقدير المعرفي غير التكيفي للذات high maladaptive self-appraisal وتشير التوقعات المرتفعة للأداء إلى ميل الشخص للمثابرة الالتزام بمعايير أداء مفرطة ومبالغ فيها والانطلاق منها في تقييم الذات، أما التقدير المعرفي غير السوي للذات فيشير إلى شعور الشخص بعدم الجدارة والشك العصابي في الذات مع اقتران ذلك بتبنيه نظام تقدير معرفي سلبي للذات يجعله يركز على الأخطاء الصغيرة جداً واعتبارها دالة على الفشل التام وعدم الاقتدار الشخصي، مما يترتب عليه شعوراً شديداً بالقلق والرتاء للذات والتوجه نحو انتقادها وتوبيخها.

• ثالثاً- المدخل متعدد الأبعاد للكمالية:

على الرغم من وجود مداخل نظرية كثيرة تعاملت مع متغير الكمالية كتركيب نفسي متعدد الأبعاد، مثل نموذج الكمالية متعدد الأبعاد الذي صاغه وطوره (Frost, Marten, Lahart & Rosenblate, 1990) إلا أن النموذج الذي طرحه (Hewitt & Flett, 1991; Stoeber & Childs, 2010) من أكثر النماذج النظرية استخداماً في المجال؛ نظراً لطابعه التصنيفي المتقن نسبياً، والذي ينظر بمقتضاه إلى الكمالية كظاهرة نفسية متعددة المصادر وتتضمن ما يعرف بالكمالية الموجهة من الذات (SOP self-oriented)، والكمالية الموجهة نحو الآخرين (OOP other-oriented)، والكمالية

المحددة اجتماعيا socially prescribed perfectionism ، ويمكن توضيح هذه الصيغ على النحو التالي:

- الكمالية الموجهة من الذات:

تجسد الكمالية الموجهة من قبل الذات البعد الشخصي الداخلي للكمالية، وتميز الأشخاص الذين يضعون لأنفسهم معايير أداء مرتفعة جدا وبصورة غير واقعية، والذين لا يتوقفون عن التقييم النقدي للذات، والموضوع الذي يتوجه صوبه سلوك مثل هؤلاء الأشخاص هو إرضاء الذات فقط إذ غالبا ما ينطبق عليهم دلالات التمسك بتعبير " من أهدافي الشخصية أن أتقن بصورة مطلقة كل شيء أفعله"، ويعتقد مثل هؤلاء الأشخاص أن جدارتهم واقتدارهم الشخصي وتقديرهم لذواتهم يتوقف على إنجازاتهم ونجاحاتهم في الحياة وفقا للمستويات المعيارية العالية جدا، وأي نقص أو قصور في الأداء يبرر تحقيرهم لأنفسهم وعدم التوقف عن لومها وإهانتها واعتبار أنفسهم أشخاصا فاشلون.

- الكمالية الموجهة نحو الآخرين:

تشير الكمالية الموجهة من قبل الآخرين إلى ميل الشخص إلى توقع أنه يتعين على الآخرين أن يصلوا إلى درجة الإتقان التام في أدائهم "إذا طلبت من شخص أن يفعل شيئا ما، أتوقع أن يؤديه بدون أي أخطاء".

- الكمالية المحددة اجتماعيا:

وتميز الشخص الذي يرى أن الآخرين يفرضون عليه معايير أداء عالية يتعين عليه الالتزام من أجل الحصول على استحسانهم وتقبلهم، وهنا يكون هدف سلوك الشخص الكمالى موجه نحو الآخرين أكثر من نفسه " المحيطون بي يتوقعون مني النجاح في كل شيء أفعله، وعلى أن لا أخيب ظنهم"، وإذا كانت الكمالية الموجه من الذات تقع تحت سيطرة الشخص وتتضمن معايير قابلة للتغيير بطريقة نشطة، فإن الكمالية المحددة اجتماعية نابعة من إدراك المعايير والتوقعات التي يفرضها الآخرون.

عندما يستبد بك الخوف من فقدان كل شيء في الحياة: ترى ماذا تفعل؟ هل يوجد علاج لهذا الكابوس النفسي المزعج؟

. أولا- مقدمة:

ربما من اليسير أن نستمع ما يتردد على ألسنة عديد من الناس على نحو يومي تعبيرات لغوية بالغة الدلالة على استبداد الخوف من كل شيء في الحياة والخوف من فقدان كل شيء في الحياة منها "لا يوجد شيء مضمون في الحياة"، "آه من الغد وما يخبئه لنا جميعا من مآزق"، "ترى ماذا سيكون حالي إذا فقدت كل شيء في الحياة؟"، والأمر الغريب في مثل هذه التعبيرات أنها أضحت من الشيع بـ ما لا يمكن معه تجاهلها أو مقاربتها وصفا وتفسيرا فيما يمكن أن يسمى بروح العصر الحالي وفكرته المركزية Zeitgeist . وما يمكن التتويه إليه أن "الخوف من فقدان كل شيء في الحياة The fear of

"losing everything in life" مثل الخوف من فقدان شخص عزيز، الخوف من فقدان القدرة على السيطرة على الذات وضبط وتنظيم ردود أفعالها تجاه أحداث ووقائع الحياة، الخوف من فقدان العمل، الخوف من فقدان المال أو خسارة المال، الخوف من فقدان الطمأنينة والأمن النفسي، الخوف من فقدان السمعة لسبب أو آخر، الخوف من فقدان القيمة والمكانة،.... الخ، لذلك صدق من قال أننا نعيش في عصر "الفرع الوجودي" الدال على افتقاد يقين إنسان العصر الحالي لبوصلة القيمة والمعنى والغاية في ظل سياق وجودي كل ما فيه سفه وعثر وإخفاق، إنها حالة البؤس النفسي التام التي لا تبقى للإنسان أي قدرة على رؤية أي ضوء باد في ذلك النفق المظلم. ولا ريب في أن خوف الشخص من فقدان الأشياء ذات الطابع المادي أهون بكثير جدا وربما يستطيع بصبر وصمود تجاوز الأسى التالي لخبرات الفقد هذه، مقارنة بالخوف أو الفرع من فقدان المعنى والقيمة والغاية والمكانة والسمعة والأمن والسلام النفسي الداخلي، والخوف من فقدان الطمأنينة على الآخر المحبوب من زوج وأولاد وأحباب وأصدقاء، والأخطر من ذلك والأكثر إهانة لخصوصية الوجود الإنساني ذلك الخوف المتعلق بفقدان الأمل، فهل وصلت الإنسانية في عالمنا الحال "هنا والآن" إلى على الأقل أعتاب "فقدان الأمل"، وإذا كان الأمر كذلك وربما هو كذلك بالفعل فكيف السبيل إلى النجاة بقارب الحياة من ذلك المأرق الوجودي الخانق.

• ثانياً- أنماط الخوف من فقدان كل شيء:

1- الخوف من فقدان النجاح The Fear Of Losing Success: بالتأكيد سمعت من قبل مقولة "ليس المهم تحقيق النجاح، الأكثر أهمية الحفاظ على النجاح واستدامة توسيع نطاقه"، وربما تتمثل الأزمة النفسية التي يعاني منها من يستبد به الخوف من فقدان النجاح تحقيقه أولاً لمستويات فائقة من النجاح المتميز في مجال ما، ثم يتصور أنه مهما بذل من جهد لن يستطيع تحقيق نجاح أو إنجاز فائق آخر مماثل أو حتى على الأقل مقارب للنجاح السابق، والأخطر من ذلك أن يستبد به خوف من فقدانه للامتيازات التي ترتبت على نجاحه الفائق في السابق مع تعرضه لأي إخفاق أو تقصير أو فتور أو حتى إهمال. وبديهي أننا جميعاً أو على الأقل الغالبية العظمى منا نعمل بجد واجتهاد ومثابرة لضمان حدوث أشياء مبهجة أو مفرحة لنا في الحياة، ونخصص لذلك ساعات طوال من العمل وربما المخاطرة أو الإقبال على المخاطرة المحسوبة مع إيماننا بقدرتنا على الإنجاز والإثمار. وربما من الجدير بالإشارة إلى أن النجاح الحقيقي هو الاستمرار أو الاستدامة في الارتقاء بالذات لا لتحقيق رضا عن الذات فقط إنما للتخارج من أنفسنا وكسر شرنقة التمرکز حولها خدمة للآخرين والعمل المثمر على الارتقاء بهم وخدمتهم وتحسين نوعية حياتهم. ومع ذلك وبمجرد أن يصل بعض الناس إلى الخبرة بالنجاح وتحقيقه، تنتابه مخاوف وربما يحتل تكوينه النفسي قلقاً غامضاً من خسارة أو فقدان ذلك النجاح؟ وعادة يدور في التكوين النفسي لمن تنتابه مثل هذه المخاوف الأسئلة المزعجة التالية:

أ- ماذا لو توقف الجميع عن الاحتياج إلي؟

ب- ماذا لم أستطيع المحافظة على هالة البريق التي تحيط بي نتيجة نجاحاتي السابقة في الحياة؟

ت- ماذا لو مل الناس من (من موهبتي، من منتجاتي، ومن خدماني)؟

ث- ماذا لو أصبح الناس يتحدثون بلغة الماضي وبتعبير كان بالأمس؟ وانتقل تركيزهم على شخص آخر حقق

نجاحاً فائقاً ومميزاً؟

ج- ترى ماذا لو لم أعد جيداً أو مقتدراً بما يكفي لتحقيق مزيداً من النجاح فيما تبقى لي في الحياة؟

ح- هل بالفعل لكل شيء إذا ما تم نقصان؟ هل بالفعل لن أنجز أعمالاً ناجحة مقارنة بما سبق تحقيقه؟

خ- ترى ما موقعي من نفسي إذا كانت الإجابة عن ما سبق من أسئلة بنعم؟

على أية حال طبيعي جداً أن تنتاب الأشخاص ذوي المنجزات والنجاحات الفائقة مثل هذه الأسئلة خاصة إذا كانوا من ذوي الشخصيات "الكمالية" **Perfectionistic Personalities**، أو من ذوي الشخصيات القاسية في تقييمها لذاتها ولومها لذات ومحاسبتها لذاتها **Harsh self-criticism Personalities**، خاصة وأنه يبدو أن أدمغة البشر تتضمن برمجة أو دوائر تدفعنا نحو "التحيز للسلبية" **negativity bias**، بما يعني أننا نولي انتباهاً مبالغاً فيه للأفكار والمشاعر والاتجاهات السلبية. ومع ذلك السؤال المطروح كيف يمكن التغلب على الخوف من النجاح؟ هل للنجاح بعد أن يحققه الشخص ضريبة يدفعها؟ وكيف يمكن دفعه باتجاه تحمل دفع أو تسديد فاتورة النجاح الفائق؟، يقول نيلسون مانديلا ذلك المناضل الرائع في واقع الأمر "يمكن للجميع تجاوز ظروفهم وتحقيق النجاح إذا كانوا مخلصين ومتحمسين لما يفعلونه". ويبدو أن الطبيعة البشرية تتطوي على تكوينات نفسية بالغة التعقيد، إذ الملاحظ تباين شديد في الطرائق التي يتفاعل بها الناس مع المواقف والوقائع والأحداث والظروف الحياتية المختلفة وتتباين توقعاتهم بصورة ربما لا تساعد في التنبؤ بصورة دقيقة ويتوقف ذلك التباين على عدد متنوع من العوامل النفسية والعصبية والفسولوجية. ومع ذلك لا ريب في أن الهدف الغالب على معظم الناس هو تحقيق النجاح في الحياة سواء تمثل ذلك النجاح في شراء منزل، سيارة، الارتقاء في الحياة المهنية، أو كسب المال، أو تحقيق مكانة وسمعة إنسانية راقية أم غير ذلك. والحال كذلك للأسف يلاحظ ظاهرة بالغة الغرابة تتمثل في الخوف من النجاح ذاته، فقد يتوق الشخص إلى وظيفة جديدة وعندما تأتية الفرصة للالتحاق بها يحتل تكوينه النفسي بالخوف من المجازفة ويخاف من أن يترك وظيفته القديمة التي ألفها واعتاد عليها. وينظر إلى الخوف من النجاح **Fear Of Success** على أنه خوفاً نفسياً مرضياً أو وفقاً للغة الإكلينيكيون "قوبيا النجاح" على أنه حالة تنشأ في إطار مركب للتفاعل بين عدد من العوامل منها التعرض لخبرات صادمة في الماضي، وتبني الشخص لاعتقادات خاطئة أو مختلة وظيفياً، علاوة على وجود سمات شخصية معينة يتصف بها من يعانون من هذا الرهاب أو الخوف المرضي. وتوجد إحدى المقاربات التفسيرية للخوف من النجاح ربطته بما يعرف في أدبيات المجال "متلازمة المحتال" **imposter syndrome** وهي متلازمة مرضية يتصور الشخص بموجبها أن إنجازاته أو بالأحرى نجاحاته لا ترتبط بقدراته وإمكانياته الشخصية فيما يجسد "الشك والارتياح في قدرات الذات"، الأمر الذي يولد في تكوينه نمطاً من الخوف من أن يقال عنه أنه "مخادع أو مضلل" **fraud** رغم أن نجاحاته وإنجازاته حقيقة وتعزى إلى مجهوده وقدراته الذاتية بالفعل. ويجدر الإشارة إلى أن من يخافون من النجاح غالباً تتنابهم مخاوف وقلق حول تصورات الآخرين عنهم ويتصورون أن الآخرين في حالة من الانتباه الشديد إليها، وغالباً ما ينزعجون من الضغوط الاجتماعية والخوف من المجهول. ومن التفسيرات المحتملة والمطروحة أيضاً للخوف من النجاح ما يعرف بالتكون الاشتراطي في مرحلة الطفولة **childhood conditioning** وتعرض الأشخاص لخبرات حياتية وأساليب معاملة بثت فيهم الشعور بالنقص وعدم الثقة في الذات. ويبدو أن علينا أن نفهم أن تحقيق النجاح يتطلب أولاً أن

تكون الرغبة في النجاح أعلى بكثير من الخوف من الإخفاق **fear of failure**، ذلك الخوف الذي يرتبط عادة بانخفاض شعور الشخص بقيمة ذاته **low self-worth** بل وربما تصوره أو اعتقاده أنه فضلاً عن عدم قدرته على تحقيق النجاح لا يستحق النجاح أصلاً. وما يثير الاستغراب في واقع الأمر تعدد الإجابات عن عدد من الأسئلة الأساسية في هذا الصدد منها على سبيل المثال:

- 1- لماذا يحقق بعض الناس نجاحات فائقة في حين يخفق آخرون رغم تساوي الظروف وربما القدرات والإمكانيات؟
 - 2- هل أنت لا تحقق النجاح لخوفك من النجاح أكثر من خوفك من التعثر والإخفاق؟
 - 3- وإذا كان الأمر على نحو التصوير السابق، ما كيف يمكنك الوصول إلى النجاح؟ هل يوجد وصفة أو روشة مباشرة للنجاح؟.
- وقبل الإبحار في الإجابة عن هكذا أسئلة كل ما عليك الآن أن تضيق نطاق اعتقاداتك عن ذلك وأن تلخص ما تشعر به وما تفكر فيه عن نفسك، إذ بمجرد أن اكتشافتك لذاتك وتعرفك على أفكارك ومشاعرك تجاه ذاتك ربما تنتقل بتلقائية إلى تحليلها وتدارسها ومجابهتها حال وضوح تهافتها، وربما بإمكانك هنا استثمار ما يعرف بتدريبات توكيد الذات أو التعبيرات التوكيدية للذات مثل "لا بأس من النجاح"، "النجاح قيمة وغاية أساسية في الحياة"، "إن كنت أخاف أن يكرهني الناس أو يحسدوني ويحقدون علي إذا حققت نجاحاً فائقاً لا بأس فمن يكرهني سيكرهني بلا سبب".
- من جانب آخر يمكن التدبر والتفكير في الطرق التي تتجنب بها النجاح ربما من خلال رصد سلوكيات الذات وتدوينها والتعبير عن مخاوفك من خلال ما يعرف الرسم أو الفنون الإبداعية، واعلم أنه لا يوجد حلاً سحرياً للتغلب على خوفك من النجاح عليك أن تبدأ وأن تتخلص من عقلية كبش الفداء.

ويوجد ثلاثة أنماط لتجسيد الخوف من النجاح تتمثل فيما يلي:

- 1- **الخوف من عدم القدرة على التوافق مع النجاح** **The Fear Of Not Coping With Success**: حتى وإن كان الشخص لا يحتل المكانة المناسبة لقدراته وإمكاناته بل وإنجازاته، يشعر ذوو الخوف من النجاح بالراحة فيما هم عليه ويستمرئون مثل هذه الحالة لخوفهم مما هو غير مألوف بالنسبة لهم، بل ويشعرون أن التحرك نحو مزيد من النجاح ربما يفضي بهم إلى الوصول إلى منطقة مجهولة مما قد يهبط ظروفهم لإمكانية تعرضهم للنقد وضغوط ومتطلبات المجال الجديد؛ ومن ثم فإن من يخافون من النجاح يجدون راحة فيما هو مألوف بالنسبة لهم. من جانب آخر يتصف ذوو الخوف المرضي من النجاح من الإقبال على المخاطرة والتجديد ومتابعة التغييرات والتطورات الحياتية الطارئة، ومن ثم يسجنون أنفسهم في وضعية حياة ثابتة لا يتصورون إمكانية تغييرها ويتوقعون أن تغييرها لا فائدة منه ولا طائل من ورائه.
- 2- **الخوف من العجز عن التعامل مع ما يترتب على النجاح من تغييرات في الحياة**: يمكن أن تكون فكرة النجاح بالنسبة لبعض الأشخاص مخفية لما تستلزمه من الانتقال مما يعرف بمنطقة الراحة ومواجهة أخطار قد يتصور الشخص عجزه عن التعامل معها.
- 3- **الخوف من أن تكون شخصاً آخر** **The Fear Of Being Someone Else**: النجاح قد يضع الشخص في بؤرة التركيز

والانتباه، ويتصور البعض أن تغيير وضعيتهم إلى مثل هذا الشأن قد يجعلهم غرباء عن الشخصية التي كانوا عليها.

والسؤال المطروح ما علامات الخوف من النجاح؟ تتمثل أهم علامات الخوف من النجاح فيما يلي:

- نقص الدافعية لإكمال الأعمال والمهام والمشاريع.
 - تجنب المسؤولية.
 - رفض وضع أهداف.
 - الإخفاق في احترام المواعيد المحددة لإنهاء الأعمال.
 - اعتياد التسويف.
 - تفويت الفرص وعدم استثمارها.
 - ألفة الشخص بالوضع الحياتية التي هو عليه.
 - اختلاق الأعذار والتعامل مع الذات كضحية والتحدث السلبي مع وعن الذات.
- ويبدو أن الخوف من النجاح تمثيلاً لخوف الشخص من قدراته وقوته الذاتية، وربما يعد مركب شبيه بالتفاعل بين كل من: التسويف × الشعور بعدم الأمن. وعندما يصبح الخوف من النجاح أمراً مألوفاً أو معتاداً عليه ويفضي بالشخص إلى البلادة والجمود والركونية والسكون في الحياة. ويوجد في واقع الأمر عديداً من الأسباب التي تدفع بعض الناس إلى الخوف من النجاح منها ما يلي:
- شعور الشخص بأنه غير جدير بالنجاح أو لا يستحق النجاح **Feeling they are not worthy of success**:
 - على المستوى الداخلي يميل بعض الناس إلى النقد القاس للذات ويشعرون أنهم لا يستحقون أفضل مما هم عليه.
 - الشك في الذات **Self-doubt**: كإخفاق في ثقة الشخص في قدراته وإمكاناته.
 - كراهية جذب الانتباه **Hate for attention**: غالبية الناس خاصة الانطوائيون يكرهون أن يكونوا في مركز الضوء. علاوة على أن من يعانون من الخجل ربما يفضلون البقاء في منطقة الظل نتيجة نقص الثقة في أنفسهم.
 - الخوف من الرفض أو النبذ **Fear of rejection**: يخشى غالبية الناس فكرة التميز عن زملائهم، أصدقائهم أو حتى شركاء حياتهم ظناً منهم أن ذلك التميز قد يرتب شعوراً بالغيرة والحقد والانتقام ومن ثم النبذ أو الرفض.

• راجع:

- 1- Eric J. Clay (2022). How To Overcome The Fear Of Success: <https://buenosdiasnoticias.com/overcome-fear-of-success/>

5 STRATEGIES TO HELP YOU OVERCOME THE FEAR OF SUCCESS

If you struggle to make decisions, miss opportunities, self-sabotage & have lots of incomplete projects, you may have a deep-rooted fear of success. Here are some tips to help you!



1 IMAGINE YOURSELF BEING SUCCESSFUL

Imagine yourself living your day as if you had overcome your fear of success and had taken all the action you need to catapult yourself into your dream day as a successful entrepreneur.

2

PRACTICE BEING SEEN

There are a variety of ways you can practice standing out in your business. Start small and increase your visibility as your confidence grows.



3 REFRAME FAILURE

See failure as opportunity to evolve & don't take it personally; it says nothing about you. You may need more practice, more time, or a better approach. View failure objectively.

4

STOP OVERTHINKING & START DOING

You can't fear success if you don't think. If you have that thing you need to do, then just GET IT DONE. The longer you think about it, the harder it becomes. Decide to do it today.



5 HAVE A KICK-ASS VISION FOR YOUR BUSINESS & LIFE

Create an amazing future in your mind that is worth overcoming any obstacle for. The fear of success seems less significant if you have a compelling vision for your business & life.



www.calmpreneur.com

رابعاً- الخوف المرضي من النقص أو القصور :atelophobia

يعطي مصطلح آتيلوفوبيا دلالة مباشرة مفادها "رهاب النقص أو القصور أو العيب أو وجود أي خلل في تكوين الشخص أو حياته أو أعماله"، وهو نمط نوعي من "المخاوف المرضية"، ويندرج تحت فئة اضطرابات القلق ويتصف من يعاني منه بخوف شديد ودائم من أي يبدو في تكوينه أو شخصيته أو أفعاله أو حياته أي عيب أو نقص أو قصور أو خلل أو شائبة imperfection ، دون أن يعني ذلك توجهه نحو النقيض المنطقي لذلك وهو "الكمال

Perfectionism، إنما يرتبط بحساسية مبالغ فيها جداً تجاه أي مؤشرات فعلية أو مدركة للنقص أو القصور أو الاختلال أو التشوه في كافة جوانب وأبعاد حياته.

"Atelophobia is the fear of imperfection. People with atelophobia are always worried that they will do something wrong."

MENTAL SYMPTOMS



Extreme fear of failure



Low self-esteem



Constant worry about everything

PHYSICAL SYMPTOMS



Trembling of body



Nausea



Panic attacks

WAYS TO TO BE MORE ASSERTIVE AND LESS NEGATIVE

1. Say goodbye to shame and guilt
2. Tell people how you are feeling
3. Stay firm on your ground
4. Don't forget to breathe
5. Know that you are enough



Copyright © TheMindFool, All rights reserved.
Designed by Freepik

TheMindFool

و يعد الخوف المرضي من النقص أو القصور شكلاً مرضياً من الخوف يعاني منه عديد من الناس دون معرفة كيفية التغلب عليه. وقد تتضمن بعض أعراضه: الاكتئاب والقلق. ويقدم هذا الكتاب وصفاً لأعراضه وتوصيات لكيفية التغلب عليه، ومن المتعذر أن يعيش من يعانون من هذا الخوف المرضي حياة هانئة أو سعيدة.

والخوف المرضي من النقص أو القصور دالة في جزء منه إلى التعرض للنقد الشديد، والميل إلى المقارنة، وارتفاع معامل الحساسية الشخصية، وخبرات الطفولة، الأمر الذي يرتب لدى المصاب به نوعاً من عدم الاستقرار وعدم الثبات، الأرق والسهاد، الغثيان والتقيؤ والاشمئزاز، حالة فرط تهوية وسرعة التنفس، ويمكن أن يتطور إلى صيغة من صيغ اضطراب الوسواس القهري.

ويعكس الخوف المرضي من النقص أو القصور امتلاء التكوين النفسي للشخص بالرعب من أن يبدو الشخص غير جيداً أو أن يتبدى عليه أي نقص أو قصور فيما يقوله أو يفعله، وعادة ما يصنف تحت مظلة اضطراب القلق ويؤثر بصورة سلبية على علاقات المصاب

به وقد يؤدي إلى انخفاض معامل نجاحه المهني، ويجعله يشعر على الدوام أن كل ما يفعله خطأ.

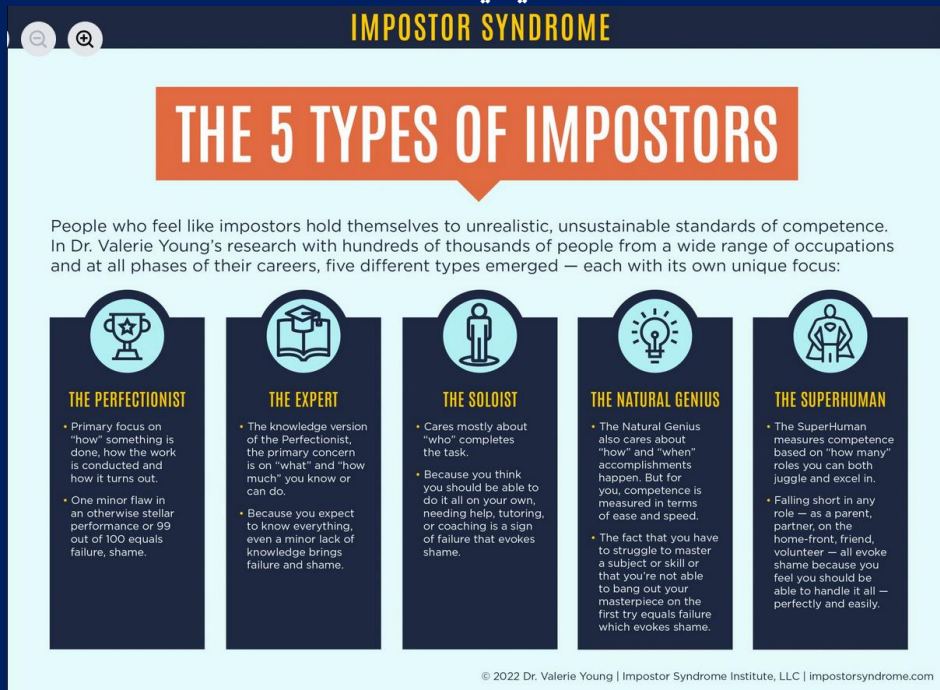
• الفرق بين الخوف المرضي من النقص أو القصور، والكمالية The Difference

between Atelophobia and Perfectionism: يشترك الخوف المرضي من النقص أو القصور مع

الكمالية "العصابية" في عديد من الخصائص، لكنهما حالتين مختلفتين في نفس الوقت، صحيح يجعل ذوو الخوف المرضي من النقص أو القصور "الكمال" و "الإتقان" التام هدفاً أساسياً لهم، إلا أنه هدف من المستحيل الوصول إليه أو تحقيقه، كما أن الخوف المرضي من النقص أو القصور أكثر من مجرد وضع معايير عالية لنفسك؛ فالمشكلة الحقيقية فيه ما يرتبط به من حالة الشلل والتعويق، وليس الدافعية واستنهاض الهمة.

فغالبية الكماليون يستجيبون للضغوط والتحديات بمزيد من العمل الشاق والجاد، على الجانب الآخر لا يفعل ذوو الخوف المرضي من النقص أو القصور أي لتجنب ارتكاب أي أخطاء.

إطار شارح متلازمة المحتال: نموذج الأربعة بي في وصف بنيتها (كلارا جوزا Clare Josa ، 2019 ، 2022).



• مقدمة:

ما المقصود بالمكونات الأربعة بي المشكلة لبنية متلازمة المحتال؟ ولماذا من المهم جداً تفكيك هذه البنية؟ وكيف تساعدنا معرفتها على اكتشاف العلامات المبكرة المنذرة بنشأت وتطور هذه المتلازمة؟ وكيف تتسق أو تتعارض هذه المكونات صيغ الاستجابة للمشقة والمتمثلة في استجابات القتال والإقدام، استجابة الاستسلام والهروب، واستجابة التجمد؟ وكيف يمكن التغلب على بنية متلازمة المحتال إذا كانت تتبدى عليك المؤشرات السلوكية لهذه المكونات

الأربعة؟.

وعلى ذلك يلقي المقال الحالي الضوء على العناصر التالية:

- 1- لماذا من المهم للغاية أن تكون قادراً على اكتشاف العلامات التحذيرية المبكرة لمتلازمة المحتال؟.
- 2- كيف كلارا جوزا صاغت وطورت نموذج العناصر الأربعة لوصف متلازمة المحتال؟.
- 3- ما العناصر الأربعة في نموذج كلارا جوسي لمتلازمة المحتال وكيف يمكنك اكتشاف ما إذا كنت تعاني منها؟.
- 4- ما الذي يمكنك فعله لتحرير نفسك من العناصر الأربعة؟.

وفيما يلي تناول موجز لهذه العناصر:

- أولاً- المصادر العلمية المتاحة عن نموذج الأربعة بي لمتلازمة المحتال:

1- دراسة الاحتراق النفسي The burnout research study:

أجرت كلارا جوزا وآخرون (2022) دراسة استمرت لمدت عامين لاستقصاء والكشف عن العلاقة بين متلازمة المحتال والاحتراق النفسي بعنوان "بحث الاحتراق النفسي: استراتيجيات مواجهة الوباء، الصمود السام & متلازمة المحتال Burnout Research: Pandemic Coping Strategies, Toxic Resilience & Imposter Syndrome". ويمكن الحصول على المحتوى الكامل لهذه الدراسة من الرابط الإلكتروني التالي:

<https://www.clarejosa.com/souledleaders/burnout-research/>

- 2- دراسة متلازمة المحتال (2019): وهي الدراسة التي مكنت كلارا جوزا من التوصل إلى نموذج الأربعة بي لبينة متلازمة المحتال، ويمكن الحصول على محتوى الدراسة كاملة من على الرابط الإلكتروني التالي:

<https://www.ditchingimpostersyndrome.com/research/>

- 3- فجوة متلازمة المحتال Imposter Syndrome Gap: ويتضمن هذا المحتوى المصور تعريفات كلارا جوزا لمتلازمة المحتال وأبعادها وبنيتها بصورة تفصيلية وسبب هذه التسمية وضرورة دراسة هذه المتلازمة ومن ثم كيفية إدارتها. ويمكن الحصول على محتوى هذه التناول من على الرابط الإلكتروني التالي:

<https://www.youtube.com/watch?v=PRtfy3Nc4yM>

- 4- كيف تطرح وتناقش موضوع متلازمة المحتال مع فريق العمل لموقع "اكتشف متلازمة المحتال" على شبكة المعلومات العالمية: تتيح كلارا جوزا رائدة دراسات متلازمة المحتال والمدير التنفيذي لموقع "اكتشف متلازمة المحتال" الفرصة لمن يريد مناقشة مخاوفه بشأن متلازمة المحتال مع أحد أعضاء فريق الموقع، وتقدم دليلاً علمياً مجانياً لتوضيح ماهية هذه المتلازمة مع خمس نصائح عملية لكيفية إدارتها. والذي يتضمن العناصر التالية:
- أ- ما الذي يمثل متلازمة المحتال وما لا يمثلها: ولماذا من الصعب المساواة بين "متلازمة المحتال"، و "الشك أو الارتباك في الذات".

- ب- لماذا يهرع الناس إلى تصفح شبكة المعلومات العالمية كأول ملاذ للمعلومات عن هذه المتلازمة؟ وكيف يمكن أن يزيد هذا الملاذ متلازمة المحتال سوء؟

- ت- كيف تلتقط العلامات التحذيرية المبكرة لمتلازمة المحتال لدى فريق العمل، العميل، زميل العمل، أو الصديق

ومتى تتدخل لتقديم المساعدة قبل أن تتحول إلى ظاهرة كبش الفداء؟

ث- خمس أشياء شائعة جداً حول متلازمة المحتال يجب عليك تجنبها وما يمكنك قوله للناس بدلاً من ذلك؟.

ج- تجاوز التعامل باستراتيجية "الشاي والتعاطف": عندما يطلبون منك المساعدة في التعامل مع متلازمة المحتال، وكيف يمكنك أن تشعر بالثقة في دعمهم؟ ويمكن الحصول على هذا الدليل من على الرابط الإلكتروني التالي:

[https://www.clarejosa.com/advice /](https://www.clarejosa.com/advice/)

. ثانياً- نموذج الأربعة بي لمتلازمة المحتال The 4 Ps of Imposter Syndrome

أود التحدث اليوم عن نموذج الأربعة B لمتلازمة المحتال. جاءت كلمة "جبل الجليد" من دراسة بحثية أجريت عام 2019 على أكثر من 20 شخصاً على مستوى العالم، ويمكننا استخدامها لأنفسنا أو لزملائنا أو أحبائنا. قد يكون هذا هو المكان الذي سيلعب فيه فيلم "التخلص من متلازمة المحتال Ditching Imposter Syndrome". لذا فإن أول حرف P لن يكون مفاجأة لمعظم أولئك الذين يشاهدون هذا الفيلم والذين تخلوا عن متلازمة المحتال إنها "الكمالية perfectionism".

1- **الكمالية perfectionism**: التوجهات الكمالية هي ما تجعل نرفع معايير تقييم الأداء إلى مستويات عالية للغاية بشكل غير طبيعي وغير منطقي، وإذا قدر لنا تحقيق هذه المعايير فإننا نميل إلى عزو ذلك التحقيق إلى مجرد الحظ والصدفة. لقد وجدنا في دراسة بحثية أن هناك بعض الأشخاص الذين أسميهم "ذوو الشخصية الكمالية personality perfectionists" الذين يؤمنون بحتمية أن يكون كل شيء تاماً ومنتقناً وكمالياً. ومع ذلك ينظر آخرون إلى وضعية خاصية الكمالية في سياق بيئة متلازمة المحتال على أنها استراتيجيات تكيفية ومواجهة للإجهاد والضغط ومتلازمة المحتال. وقد يدفع الشخص المصاب بمتلازمة المحتال تحت تأثير هذه السمة إلى الغرق في العمل لساعات طوال بما قد يدخله في دوامة جائحة إدمان العمل Work holism.

2- **التسويف والإرجاء procrastination**: ومع اقترانها بالكمالية لدى ذوي متلازمة المحتال يستغرق الأمر منهم وقتاً أطول كثيراً. فليجوز في دوامة تخمين كيفية استجابة الآخرين وقد يترددون في اتخاذ القرارات لأنهم يخشون ارتكاب الأخطاء. وعلى ذلك يحدث التسويف أيضاً عندما نقوم بمهمة تشبه الرقص حول حواف ما يفترض بنا القيام به بدلاً من الانغماس فيه وإنجازه. لقد نشرنا للتو دراسة بحثية لعام 2022، ووجدنا أن أكثر من 70 % من الأشخاص المصابين بمتلازمة المحتال كانوا يستخدمون التسويف كآلية للتكيف أكثر من مرة في اليوم. ويتعلق التسويف من جانب آخر بملء وقتنا بأشياء لا تدفعنا نحو الهدف - الانشغال. هذا يبطئ التقدم ويعني أننا نشعر دائماً بأننا "مليئون بالوقت".

3- **الشلل المعرفي والسلوكي Paralysis**: وطبعي أن تمهد الكمالية والتسويف للولوج في دوامة الاستقالة السلوكية من الحياة بلاذة وفقورا ولا مبالاة. ويشبه ذلك لعبة الاستعمارية كأنك الأرنب الكلاسيكي أمام المصاييح الأمامية تختبئ مثل طفل يلعب لعبة الغميضة خلف الستائر أو خلفهم وتغمض عينيك وكأنك

تعتقد أنك لا تراهم. نحن نختبئ من الشيء الذي نحتاج إلى القيام به والذي فتح فجوة متلازمة المحتال. ويعبر عن وضعية الشلل بحالة التوهان أو التجمد السلوكي والعجز عن التفكير أو الأداء بشكل فعال بما يرتبط بذلك من عدم القدرة على التركيز أو إكمال المهام خاصة المهام العاجلة، وتتمثل أنماط الشلل في إطار متلازمة المحتال في توتر وتشوش وامتلاء الدماغ بكميات هائلة ومرتبكة من المعلومات والعبء المعلومات بما يفضي به إلى ما يمكن تسميته التكسر أو التوقف عن العمل والمعالجة Brain Crash، والإفراط في التفكير Overthinking، والميل إلى التسويف والإرجاء Procrastination. وعلى ذلك يستخدم مصطلح "الشلل" في إطار بنية متلازمة المحتال لوصف عملية الغلق والكف المعرفي والسلوكي الناتج عن الارتباك والتوتر خاصة عند تكليف الشخص بمهام وأنشطة كثيرة وعندما تتراكم في تكوينه النفسي انفعالات ومشاعر كثيرة وشديدة ومتناقضة الأمر الذي يفضي به إلى التجمد كطريقة للاستجابة للتوتر؛ ومن ثم فإن حالة الشلل التي قد تصاحب اضطراب فرط الحركة وقصور الانتباه ليست كسلاً أو تكاسلاً، إنما حالة من الإرهاق الذهني والجسمي.

4- **التوجه لإرضاء الآخرين وإسعادهم People Pleasing:** المبالغة أو الإفراط في التوجه نحو إرضاء الآخرين وإسعادهم بالتماهي مع رؤاهم وتصوراتهم وأحكامهم ، بما قد يدفع بالشخص نحو القيام بمهام ليست من اختصاصه وتغيير الأولويات حتى يشعر بالانتماء. وهذا يؤدي إلى وضع حدود ضعيفة، والإفراط في العطاء، وإضافة المزيد إلى عبء العمل الممتلئ بالفعل.

• المصدر:

- Clare Josa (2024). The 4 Ps of Imposter Syndrome. <https://ditchingimpostersyndrome.com/what-is-imposter-syndrome/the-4-ps>

• خامساً- العلاج المعرفي – السلوكي للكمالية:

1- ما المقصود بالكمالية What is Perfectionism؟

الكمالية تجسيد لحاجة ملحة ومسيطرة على من توجد لديه للتوجه نحو الإلحاح التام في تحقيق الإتقان المطلق لكل ما يقوم له، وتحقق ملامح هذه الحالة عندما يشعر الشخص بأنه "يتحتم عليه أن الالتزام في أدائه لكل ما يقوم به من أفعال ومهام وأنشطة بمعايير إتقان عالية جداً لا يقبل النزول عنها أو التقليل من سقفها، مع اعتقاده أن النجاح لا بد وأن يقاس فقط بمدى الالتزام بهذه المعايير".

وتجدر الإشارة إلى أنه ربما تشعر أنت بالحاجة إلى أن تكون متقناً لكل مهام وأنشطة ومجالات حياتك، أو قد تقتصر هذه الحاجة على جانب معين من جوانب حياتك كأن تنشده الكمالية في المدرسة، أو العمل، أو المظهر الشخصي، أو العلاقات بين الشخصية. وغالباً ما تتضمن الكمالية وضع الشخص لمعايير عالية جداً وغير واقعية لذاته لا يقبل أن يتنازل عنها مهما كانت الظروف.

	<u>Healthy Perfectionism</u>	<u>Neurotic Perfectionism</u>
1. Relationship with goals	You feel positively motivated by your goals. There's a sense of excitement, joy as you work on them.	You often feel weighed down by your goals. There's a sense of fear that you may not succeed or do as well as you like.
2. Bias for action	You focus on taking action, while improving as you go along	You constantly procrastinate, in anticipation of that "perfect" moment to do something
3. Personal Satisfaction	You celebrate every small victory and give yourself credit where credit is due	You feel constant dissatisfaction with what you've created or achieved, always feeling that nothing is ever "enough"
4. Macro vs. Micro	You recognize the big picture and do what is necessary to achieve the best outcome, never getting caught up with little details	You obsess about correcting tiny mistakes (that have no impact on the big picture), often at the expense of other priorities
5. Work vs. Self	You have a healthy focus on personal health, relationships, and rest	You constantly neglect your personal health, relationships, and rest time for work
6. Attitude toward failures	When failures happen, you focus on learning from them. You understand failure is part and parcel of success.	You hate failure. You beat yourself up over every failure, even small mistakes.
7. Attitude toward the past mistakes	You use past mistakes as positive learning points to be better	You feel regret over things that are long past

© Celestine Chua, Learn to overcome perfectionism: <http://personalexcellence.co/blog/perfectionism/>

وتتمثل المشكلة في هذه الحالة ليست في سلوكيات الانسياب نحو الأداء بل تتمثل في "المعايير المرتفعة جدا وغير الواقعية" الأمر الذي يرتبط بزيادة احتمالات الإخفاق في الالتزام بها، وعلى ذلك فإن السعي لتحقيق الكمال لا يعني الرغبة في تحقيق أداء جيدا وفائقا فقط بل يعني كذلك شعور الشخص بأنه غير كفؤ بما يكفي في أي وقت للالتزام أو للوفاء بمعايير الأداء الممثل للسلوك الكمال.

2- أعراض الكمالية :Symptoms of Perfectionism

قد تتبدي أعراض الكمالية غير التكيفية في عديد من الطرق، ومن بين أكثر أعراض الكمالية شيوعا ما يلي:

- أ- الخوف من الفشل أو الخوف من الإخفاق **Fear of Failure**: امتلاء التكوين النفسي للشخص الكمالى بالخوف والقلق من ارتكاب أي خطأ وتصوره أن ارتكابه لأي خطأ يعرضه للنقد والرفض.
- ب- التسويف **Procrastination**: ميل الشخص الكمالى إلى تأجيل أداء المهام والأنشطة لخشيته من أنه قد لا يتمكن من أدائها بالشكل المثالي المتقن.
- ت- العمل الزائد أو الإفراط في العمل **Overworking**: تقضي قدرا كبيرا من الوقت في أداء المهام حتى البسيطة منها للتأكد من أنها خالية من العيوب أو جوانب القصور والخلل.
- ث- التفكير بعقلية الكل أو لا شيء **All-or-Nothing Thinking**: أن ترى الأشياء إما أبيض أو أسود، إما أن يكون الشيء كامل وتام بشكل مطلق أو ناقص وغير مكتمل بشكل مطلق.
- ج- صعوبة الشعور بالراحة والاسترخاء **Difficulty Relaxing**: تجد صعوبة في الاسترخاء أو الاستمتاع بالأنشطة لأنك تركز دائما على القيام بالأشياء بشكل مثالي تام ومطلق.
- ح- نقد الذات **Self-Criticism**: كما يتبدى في القسوة على الذات وعدم التوقف عن لوم الذات وتوبيخها ونقدها والشعور الدائم بأنك غير كفؤ، بل وربما إظهار بعض أعراض ما يعرف بمتلازمة المحتال.
- وقد تؤدي هذه الأعراض إلى إمكانية معاناة من توجد لديه من المشقة، القلق، بل وحتى الاكتئاب، علاوة على تأثيرها على علاقاته بين الشخصية المتبادلة مع الآخرين الأمر الذي قد يحول بينه وبين الاستمتاع بالحياة.

7 SIGNS OF PERFECTIONISM THAT KILL YOUR COMPANY



3- سلوكيات التجنب الشائعة Common Avoidant Behaviours

سلوكيات التجنب أفعال تصدر عن الشخص لتجنب المواقف التي يخشى أن لا يكون على درجة عالية من الإتقان للأداء فيها. وقد تمنعك هذه السلوكيات من مواجهة مخاوفك وعادة تجعلك تخفق في التغلب على الكمالية. وفيما يلي بعض السلوكيات التجنبية الأكثر شيوعاً:

أ- **الإرجاء Procrastination**: ميل الشخص إلى تأجيل أداء المهام والأنشطة خوفاً من عدم الوصول إلى الإتقان.

ب- **تجنب التحديات Avoiding Challenges**: تجنب المهام الجديدة أو الصعبة خوفاً من احتمالية الفشل.

ت- **المبالغة في التحضير والاستعداد Over-preparing**: قضاء وقت طويل في التخطيط أو البحث لتجنب الوقوع في الأخطاء.

ث- **الاستسلام والتوقف عن المحاولة Giving Up**: ترك المهام أو المشاريع إذا لم تسير على ما يرام منذ البداية.

ج- **تجنب المواقف الاجتماعية Avoiding Social Situations**: الابتعاد عن المناسبات الاجتماعية أو التفاعلات التي تخشى فيها الحكم عليك أو انتقادك.

يمكن أن تحد هذه السلوكيات التجنبية من نموك وتبقيك عالقاً في حلقة مفرغة من الكمالية. وغالباً ما تؤدي إلى تفويت الفرص وزيادة التوتر والمشقة والضييق.



4- سلوكيات السلامة الشائعة للتعامل وطأة الكمالية Common Safety

:Behaviours in Perfectionism

سلوكيات السلامة أو التأمين عبارة عن أفعال يقوم بها الشخص الكمالى لخفض القلق في المواقف التي يشعر فيها بضغط وإلحاح الحاجة إلى الكمالية. على الرغم من أنها قد تجعلك تشعر بتحسّن على المدى القصير إلا أنها قد تزيد من القلق على المدى الطويل.

وفيما يلي بعض سلوكيات السلامة الشائعة:

أ- عدم التوقف عن التحقق فيما يعرف بهوس الفحص والتحقق المزدوج -Double

checking: التحقق من عملك بشكل متكرر للتأكد من عدم وجود أخطاء.

ب- البحث عن كل ما يطمئن الشخص على أدائه وعمله Seeking

Reassurance: فيما يعرف بطلب التصديق والاستحسان من الآخرين.

ت- لإفراط في التحرير وإعادة التحرير Over-Editing: قضاء الكثير من الوقت في

تحسين المهام وتعديلها دون الشعور أبدا بأنها جيدة بما فيه الكفاية.

ث- تجنب التغذية الراجعة Avoiding Feedback: تجنب التغذية الراجعة وربما

تجاهلها لتجنب الانتقادات المحتملة.

ج- التخطيط الكمالى Perfectionistic Planning: تكوين خطط مفصلة للغاية للتأكد

من أن كل شيء يسير على ما يرام.

وتجدر الإشارة إلى أن سلوكيات التأمين أو السلامة هذه قد تفضي إلى شعور زائف بالسيطرة والتحكم إلا أنها تمنعك من تنمية ثقتك في قدراتك، وعادة ما تقترن بمزيد من القلق والمشقة؛ ومن ثم فإن وصف وتحليل وفهم هذه السلوكيات الخطوة الأولى في مسار التغلب

عليها، ويمكن تحقيق ذلك بمساعدة المعالج المعرفي السلوكي، والعلاج القائم على الدعم والمساندة لتعليمك طرائق أكثر واقعية في التعامل مع مخاوفك.



5- تداعيات الكمالية :Consequences of Perfectionism

للسعى نحو تحقيق الكمالية بالتأكيد عديد من الفوائد، ومع ذلك قد يترتب عليها حال سيطرتها بشكل مطلق على الشخص إلى تحويلها إلى كمالية غير سوية أو كمالية غير تكيفية بما يلي ذلك من تداعيات سلبية وربما بالغة السوء على الشخص، ومن هذه التداعيات ما يلي:

أ- **المشقة والقلق Stress and Anxiety**: يشعر الكماليون عادة بمزيد من الضغط

وربما الإجبار على الانسياب في مسار تحقيق الكمال والإتقان، وعادة ما يترتب على ذلك شعورا طاعيا بالمشقة والقلق بسبب حالة الانشغال الزائد والهم والتوجس والخوف من ارتكاب الأخطاء وعدم الالتزام بمعايير الأداء أو الإنجاز المرتفعة التي يضعونها لأنفسهم.

ب- **التسويف Procrastination**: يؤجل الكماليون عديد من المهام والأنشطة والأعمال بسبب خوفهم من عدم الإتقان.

ت- **الاحتراق Burnout**: لا ريب في أن سعى الشخص بشكل تام وطوال الوقت نحو تحقيق الكمال والإتقان التام يضعه في حالة من الإرهاق الشديد والإعياء للدرجة التي تقضي به إلى الاستنزاف الجسدي والانفعالي.

ث- انخفاض معامل تقدير الذات Low Self-Esteem: إذا لم يحقق أصحاب الكماليون معاييرهم العالية، فقد يشعرون بأنهم ليسوا جيدين بما فيه الكفاية. وقد يؤدي هذا إلى انخفاض احترامهم لذواتهم وجعلهم يشعرون بالسوء تجاه أنفسهم.

ج- **صعوبات في العلاقات بين الشخصية Difficulty in Relationships**: قد يكون لدى الأشخاص الذين يسعون إلى الكمال توقعات عالية ليس فقط لأنفسهم بل وللآخرين أيضا. وقد يجعل هذا من الصعب عليهم إقامة علاقات صحية لأنهم قد يكونون منتقدين أو يصعب إرضائهم.

ح- **الخوف من الإخفاق Fear of Failure**: غالبا ما يخشى الكماليون الفشل، الأمر الذي قد يمنعهم من تجربة أشياء جديدة. وقد يتجنبون المخاطرة أو تجربة أنشطة قد لا ينجحون فيها.

خ- **عدم الكفاءة أو عدم الكفاية Inefficiency**: إن محاولة جعل كل شيء مثاليا قد تستغرق وقتا طويلا. قد يقضي الأشخاص الذين يسعون إلى الكمال وقتا طويلا في التفاصيل الصغيرة، مما قد يجعلهم أقل كفاءة في إنجاز الأمور.

6- العلاج المعرفي السلوكي للكمالية CBT Treatment for Perfectionism:

يعد العلاج المعرفي السلوكي من أكثر صيغ العلاج النفسي تطبيقاً فيما يتعلق بعلاج الكمالية، إذ يمكن بموجبه وصف وتحليل وفهم وتغيير الأفكار والسلوكيات والانفعالات التي تدفع الأشخاص باتجاه الكمالية غير التكيفية.

وفيما يلي توضيح لكيفية تأثير العلاج المعرفي السلوكي في هذا المجال:

أ- تعرف ورصد وتحديد الأفكار السلبية Identifying Negative Thoughts: تتمثل الخطوة الأولى هي التعرف على الأفكار السلبية التي تغذي رغبتك في الكمالية. قد تكون هذه الأفكار مثل "يجب أن أكون مثالياً" أو "إذا ارتكبت خطأ، فأنا فاشل".

ب- تحدي هذه الأفكار السلبية Challenging These Thoughts: بمجرد تحديد هذه الأفكار ستتعلم كيفية تحديها وتنفيذها ودحضها. هل صحيح أنه يتعين عليك أن تكون مثالياً وكمالياً ومتقناً بصورة تامة لكل شيء؟ ما هو أسوأ ما يمكن أن يحدث إذا ارتكبت خطأ؟.

ت- تغيير السلوكيات غير السوية Changing Behaviours: يتضمن العلاج السلوكي المعرفي أيضاً تغيير سلوكياتك، الأمر الذي يعني تعليمك كيفية وصياغة ووضع أهداف أكثر واقعية، وتعلم تقبل الأخطاء، وأخذ فترات راحة عندما تحتاج إليها.

ث- ممارسة الشفقة بالذات أو التراحم الذاتي Practicing Self-Compassion: يتطلب التغلب على الكمالية أن تكون أكثر لطفاً مع نفسك وأكثر شفقة بذاتك. وهذا يعني الاعتراف بأن الجميع يرتكبون أخطاء وأن عدم الكمال أمر طبيعي.

ج- التعريض التدريجي Gradual Exposure: يستخدم المعالجون في بعض الأحيان فنية تسمى التعريض التدريجي. وتتضمن هذه الفنية مواجهة مخاوفك بخطوات صغيرة. على سبيل المثال قد تبدأ بارتكاب خطأ صغير عمداً وتذكر أن العالم لن ينتهي.

ويعد العلاج المعرفي السلوكي أداة قوية للتغلب على الكمالية؛ يساعدك ذلك على كسر دائرة التوقعات غير الواقعية والنقد الذاتي. وقد يستغرق الأمر وقتاً وجهداً ولكن مع الدعم المناسب، يمكنك أن تتعلم كيف تكون أكثر تقبلاً لنفسك وتستمتع بالحياة.

7- سابعاً- سبع خطوات للعلاج المعرفي السلوكي من أجل إدارة الكمالية 7 CBT

•Tips for Managing Perfectionism

أ- دحض وتنفيذ وتحدي الأفكار السلبية Challenge Negative Thoughts: ابدأ بتحديد الأفكار السلبية التي تغذي رغبتك في الكمالية. وقد تكون هذه الأفكار اعتقادات مثل "يجب أن أكون مثالياً" أو "ارتكاب خطأ أمر غير مقبول". وبمجرد التعرف على هذه

الأفكار عليك تحليلها منطقياً وتحدي صحتها. اسأل نفسك، "هل هذا صحيح؟" أو "ما هو أسوأ ما يمكن أن يحدث إذا لم تكن الأمور مثالية؟".

ب- وضع أهداف واقعية Set Realistic Goals: غالباً ما يضع أصحاب الكمالية أهدافاً غير واقعية من المستحيل تحقيقها. تدرب على تحديد أهداف صعبة ولكن يمكن تحقيقها. قسم المهام إلى خطوات أصغر يمكن إدارتها، وركز على التقدم بدلاً من الكمالية. احتفل بالإنجازات الصغيرة على طول الطريق.

ت- ممارسة الشفقة بالذات Practice Self-Compassion: تعلم أن تتعامل مع ذاتك برقة ولطف وتقبل وتسامح ربما بنفس الطريقة التي تتعامل بها مع أفضل أصدقاء، مع الاعتقاد بأن الخطأ والقصور جزء طبيعي من الحياة وينطبقان على كل الناس، وأنه من الطبيعي أن يتقبل الإنسان ذاته رغم ما به من عيوب أو قصور.

ث- الحد من الإفراط في التدقيق والتحرير Limit Over-Checking and Over-Editing: يميل الكماليون إلى التدقيق في كل شيء بشكل تام وأداء وإعادة أداء المهام والأنشطة مرات متتاليات للتأكد من عدم ارتكاب أي أخطاء. ويتطلب الأمر وضع حدوداً زمنية لهذه الأنشطة. على سبيل المثال، قرر أنك لن تراجع المستند إلا مرتين قبل اعتباره مكتملاً. يمكن أن يساعدك هذا في تجنب الوقوع في دوامة من التحسينات التي لا نهاية لها.

ج- واجه مخاوفك Face Your Fears: يعد التعريض التدريجي فنية من فنيات العلاج المعرفي السلوكي يمكن بموجبها تمكينك من مواجهة مخاوفك. إذا كنت تخشى ارتكاب الأخطاء، فاسمح لنفسك عمداً بارتكاب خطأ بسيط ولاحظ النتيجة. على سبيل المثال، يمكنك تضمين خطأ مطبعي صغير في رسالة بريد إلكتروني إلى صديق. بمرور الوقت، ستتعلم أن ارتكاب الأخطاء ليس كارثياً كما قد تظن.

ح- تقبل القصور Embrace Imperfection: تدرب على القيام بالأشياء بشكل غير كامل (أو "جيد بما فيه الكفاية") عن قصد. وقد يعني هذا تسليم مشروع به بعض الأخطاء البسيطة أو ترك منزلك في حالة من الفوضى. يمكن أن تساعدك هذه الأفعال الصغيرة على الشعور بمزيد من الراحة مع عدم الكمال. كما ستقلل من القلق المرتبط بضرورة أن يكون كل شيء خالياً من العيوب.

خ- ابحث واطلب التغذية الراجعة البناءة: بدلاً من تجنب التغذية الراجعة حاول أن تتعلم البحث عنها واعتبارها فرصة للنمو وليس تهديداً. وعند تلقي تغذية راجعة ركز على الجوانب البناءة وكيف يمكنك التحسن. تدرب على عدم الحكم على نفسك أو قيمتك عندما تتلقى هذه التغذية الراجعة.

• خاتمة:

تجدر الإشارة إلى أن التغلب على الكمالية العصابية أو غير التكيفية رحلة طويلة، ويمكن أن تساعدك النصائح المشار إليها على اتخاذ خطوات نحو تبني عقلية سوية وإيجابية في الحياة. ومن المهم أيضا طلب المساعدة من المعالج النفسي المتخصص لتتعلم مع الوقت والجهد تقبل القصور والأخطاء وعيش حياة أكثر توازنا.

التسويق: ماهيته ومؤشراته، نماذج وصفه وتفسيره،

طرائق قياسه، ومداخل علاجه.

To do it now or later: the cognitive mechanisms and neural substrates underlying procrastination

Why do people procrastinate

Effects on aversiveness:

Self-control ↓

Procrastination

Engagement

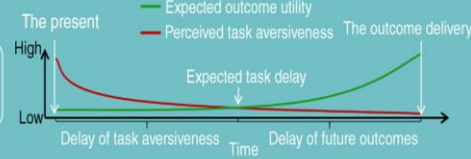
Effects on outcomes:

Delay of outcome ↓
Self-control ↑
Impulsivity ↓

Task aversiveness Future incentive outcomes

When to do the task

Planning to do the task in the future



Neural substrates underlying procrastination



PHG



vmPFC



dlPFC

PHG:
episodic prospection
emotional memory

vmPFC & dlPFC:
cognitive control
emotion regulation

Based on Cognitive, Emotive,
Behavioral Techniques

END

Procrastination

NOW!

Getting It Done
with a Proven
Psychological Approach

William Knaus, Ed.D.



د. محمد السعيد أبو حلاوة

أستاذ الصحة النفسية المشارك، كلية

التربية، جامعة دمنهور



مقدمة:

تشير نتائج عديد من الدراسات إلى أن "شخصاً" من بين كل "خمسة أشخاص" يعانون مما يعرف باسم "التسويق المزمن" للدرجة التي يطلق عليهم اسم "المسوفون المزمنون"، أو مزمنون التسويق، ويفيد (95%) من هؤلاء المسوفون بأنهم يحبون يرغبون في التخلص من هذه العادة السلوكية السيئة (Steel, 2007).

ومع ذلك السؤال المركزي ذات الطابع العملي أو البراجماتي في هذا الصدد هو: كيف يمكنك التخلص من التسويق أو إيقاف التسويق؟ وربما الأكثر أهمية أيضاً: متى يكون التسويق مفيداً لك حقاً؟ بمعنى هل يوجد ما يمكن تسميته "التسويق الإيجابي Positive procrastinating"، أو "التسويق المفيد Useful procrastination"، في مقابل "التسويق غير التكيفي"، أو "حتى التسويق المرضي Pathological procrastinating"؟.

يستهدف المقال الحالي الإجابة عن مثل هذه الأسئلة، فضلاً عن تبين تأثيرات التسويق على الناس استشهاده بأمثلة توضيحية من الحياة الفعلية، علاوة على وصف عديد من الأساليب التي أثبت الخبراء المهنيين العاملين في المجال فاعليتها في التخلص من التسويق، وربما نقطة البداية في هذا المسار وصف وتحديد ماهية التسويق ومؤثراته وأسبابه وأنماطه، خاصة وأن غالبية الأطر النظرية تقارب التسويق من منظور كونه شكلاً شائعاً وبائساً من إخفاق المصاب به في "ضبط وتنظيم الذات self-regulatory failure" دون وصف لديناميات تكوينه ومساراته ومآلاته.

وعلى ذلك يتضمن المقال الحالي العناصر التالية:

أولاً- ما المقصود بالتسويق؟ تعريف التسويق ومؤثراته.

ثانياً: نمطين أساسيين للتسويق:

1- التسويق المزمن.

2- التسويق الموقفي.

ثالثاً- التأثيرات السلبية للتسويق:

أ- مشكلات الصحة الجسمية.

ب- مشكلات الصحة النفسية.

ت- نقص وانخفاض جودة الأداء في بيئة العمل.

ث- صنع واتخاذ قرارات سيئة.

ج- التأثيرات السلبية للتسويف على الآخرين.

رابعا- لماذا يميل بعض الناس إلى التسويف؟

- 1- السمات الخمس الكبرى للشخصية في علاقتها بالتسويف.
- 2- الأسباب الستة العامة الدافعة لتوجه بعض الناس إلى التسويف.
- خامسا- خطوات إيقاف التسويف أو التخلص من التسويف:
 - 1- خطوات التعامل مع نقص التنظيم والمحاسبية.
 - 2- خطوات التعامل مع المهارة غير السارة.
 - 3- خطوات التعامل مع تصور أن الموعد النهائي لإنجاز المهمة على أنه مستقبل بعيد.
 - 4- خطوات التعامل مع مشاعر الحيرة والارتباك والتوتر.
 - 5- خطوات التعامل مع المجهول والخوف من الإخفاق.
 - 6- خطوات التعامل مع الكمالية العصابية كأحد عوامل التسويف.
- سادسا- استراتيجيات ووسائل إيقاف التسويف أو التخلص منه وفقا لآراء الخبراء في المجال:

1- إتباع قاعدة "الدقيقتين".

2- تكون نسق "غير مجدول".

3- زيادة الدافعية والتحفيز.

سابعا- متى يكون التسويف جيدا لك: قصص ملهمة:

- 1- العمل تحت ضغط المهام والأعباء الزائد.
- 2- الاحتياجات إلى وقت ولو قليل لأداء مهمة صعبة ومعقدة وفي حاجة إلى تركيز.
- 3- ربما يسمح لك التسويف بأداء مهام أخرى.

ثامنا- أمثلة للتسويف: مسوفون من الحياة الفعلية وقصصهم الشخصية:

1- أشهر المسوفون في العالم.

2- قصص التسويف في الحياة اليومية.

تاسعا- ملخص واستنتاجات.

=====

وفيما يلي تناول موجز لهذه العناصر:

أولاً- ما المقصود بالتسويف؟ What is procrastination؟ تعريف التسويف ومؤشرات:

يعد تعريف بيير ستيل Piers Steel (2007) رائد دراسات الدافعية والتحفيز في الآونة الحالية من التعريفات الأكثر شيوعا فيما يتعلق بتعريف "التسويف"، ونصه أن التسويف "توقع

إرادي من قبل الشخص نحو تأجيل أو إرجاء أداء مهمة غير سارة، غالباً بصورة مناقضة لحكم الشخص بضرورة أدائها وتصوره للتداعيات السلبية التي يمكن تترتب على هذا التأجيل".

وأفاد وادكنز وشراو (2007) أن التسويف يحدث عندما يتوجه الشخص أو ينشغل بأداء مهام تافهة لا ضرورة لها بدلاً من المهام العاجلة المهمة التي يعتين عليه القيام بها، أو عندما يقوم الشخص بالاندماج في أنشطة يستمتع بها بدلاً من الأنشطة المهمة التي ينبغي عليه القيام بها أو التي خطط ورغب في أدائها والقيام بها لضرورتها وقيمتها وفائدتها بالنسبة له أو لعمله".

• (Wadkins & Schraw, 2007)

واشتقت كلمة procrastination في اسمها الغربي من كلمة لاتينية قديمة تتضمن جزئين، الأول هو "برو" وتعني باتجاه أو نحو، والثاني crastinus ويعني "الغد" وعليه فإن التسويف يعني كترجمة حرفية "تأجيل شيئاً ما للغد". (Klein, 1971) ومن التعريفات الشائعة لمصطلح "التسويف"، تعريف لاي (1086) ومفاده "قيام الشخص بتأجيل أو إرجاء أداء أو فعل ما هو ضروري للوصول إلى هدف ما". (Lay, 1986, p. 475) "ورأى توكمان وسيكستون (1986) أن التسويف تجسيد "لميل الشخص إلى تأخير أو إرجاء أو حتى تجنب المسؤوليات أو القرارات أو المهام التي يجب أن يؤديها الآن بشكل كامل". (Tuckman & Sexton, 1986, p. 503) "ويعرف مصطلح "التسويف" في قاموس أكسفورد الإنجليزي بأنه "فعل أو عادة قيام الشخص بتأخير أو تأجيل أو إرجاء فعل شيئاً ما".

ويفيد عديد من المتخصصين أن "التسويف" بهذا المعنى يرتبط ارتباطاً وثيقاً وبصورة مباشرة بنقص وقصور مهارات إدارة الوقت، ولحسن الحظ يوجد عديد من الوسائل والخطوات التي يمكن اتخاذها للتعامل مع التسويف، وربما يكون من الأوفق أولاً أن نحدد أنواع التسويف قبل تناول أسبابه وحلوله.

من جانب آخر التسويف Procrastination صيغة من صيغ سلوكيات "إعاقة الذات self-handicapping behavior" تتحقق ملامحه عندما يقوم الناس بتأجيل أداء مهمة ما كانوا ينتون القيام بها أو أدائها، وربما يفضي هذا التسويف إلى ندرة الإنتاجية، وقصور ونفس الأداء، فضلاً عن زيادة مشاعر الضيق والاستياء والكرب. (Steel, 2007)

والتسويف ظاهرة إنسانية شائعة، ويوجد أكثر من (600) من كتب مساعدة الذات التي استهدفت تقديم حلول له. (Ferrari, 2010) ولسلوك التسويف تأثيرات هائلة للدرجة التي أمكن في سنة 2020 لوحدها رصد (120) كتاباً جديداً كتب ونشر عن هذا الموضوع. (McRaney, 2010) ورغم شيوع ظاهرة التسويف أو الإرجاء إلا أننا مازلنا ينقصنا الكثير من المعلومات لفهمها بصورة عميقة.

ثالثاً- نمطين أساسيين للتسويف:

رغم أن جوهر مفهوم "التسويف" واحد، إلا أن درجات التسويف تتفاوت من شخص إلى آخر، ويمكن التمييز بين نمطين أو نوعين أساسيين للتسويف بناءً على معدل التكرار ودرجة الشدة على النحو التالي:

1- التسويف المزمن **Chronic procrastination**: أو ما يمكن تسميته "التسويف كسمة"،

أو "التسويف كطبع"، ويتصف به من يعانون من مشكلات دائمة في أداء وإكمال أو إنهاء المهام في الوقت المحدد وذلك بصورة مستمرة أو متواصلة.

2- التسويف الموقفي **Situational procrastination**: أو التسويف المتعلق بمهام محددة

وأنشطة معينة في سياق أو موقف محدد، ويتصف به من يميلون إلى تأجيل أداء عمل معين أو مهام نوعية محددة.

وخلصت نتائج دراسة أجراها جوزيف آر فيراري، وخوان فرانسيسكو دياز موراليس، وجان أوكالاجان، وكارم دياز، ودوريس أرغوميدو سنة 2007 على عينة قاربت 1.300 مشاركاً من ست دول في إطار بحث عبر ثقافي على "التسويف المزمن"، أن حوالي (28%) من المشاركين وصفوا أنفسهم بأنهم يعانون من التسويف المزمن (Ferrari, Díaz-Morales, 2007). (O'Callaghan, Díaz, & Argumedo, 2007).

ومن التفسيرات المحتملة لشيوع نمط التسويف المزمن أن الناس بصفة عامة يرغبون في الاستمتاع باللحظة الحاضرة، بدلاً الانشغال بمهام مجعدة حتى وإن كانت مفيدة، وعادة يكون مثلاً هذا التأجيل متعمداً وإرادياً وبعد فترة يصبح عادة سلوكية وروتين يومي يجعل من هذه العادة مزمنة.

ثالثاً- التأثيرات السلبية للتسويف:

لا ريب في أن استمرار الشخص للتوجه نحو التسويف المزمن على وجه التحديد يحدث بصورة كبيرة من قدراته وإمكانياته ويمنعه من استثمارها والإعراب عنها، فضلاً عن فقدانه لعدد من فرص تحقيق الأهداف الشخصية والارتقاء بالذات.

وبالإضافة إلى ما يترتب على التسويف من فقدان الشخص للقدرة على الالتزام بأداء المهام والأنشطة المهمة في الحياة في التوقيت الملائم، يترتب على التسويف وفي نفس الوقت مشكلات صحية جسدية ونفسية، إضافة إلى نقص وانخفاض جوهري في كفاءة الأداء في بيئة العمل، ناهيك عن التأثيرات السلبية للتسويف على حياته الشخصية، ويمكن وصف التأثيرات السلبية للتسويف على النحو التالي:

1- مشكلات الصحة الجسمية:

خلصت نتائج عديد من الدراسات إلى أن تجنب الشخص صنع واتخاذ القرارات في التوقيت المناسب، مع الميل إلى تأجيل أداء مهام العمل وواجباته في التوقيات المحددة يمكن أن يفضي به إلى المعاناة من أمراض القلب مثل: ارتفاع ضغط الدم؛ نتيجة زيادة الضغوط والمشاق المرتبطة بعدم إنجاز مهام وأنشطة العمل.

فقد نشر في مجلة الديلي ميل (2022) تقريراً عن نتائج دراسة مجموعة من الباحثين الكنديين أفاد بأن من يميلون إلى تجنب صنع واتخاذ القرارات وإرجاء مهام وأنشطة العمل أكثر عرضة للمعاناة من الضغوط والمشاق والكروب النفسية الأمر الذي يجعلهم في حالة عامة من الإجهاد الدائم؛ مما يزيد من احتمالات إصابتهم بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم، وتكونت عينة هذه الدراسة من (980) مشاركاً تم تقسيمهم إلى مجموعتين بناءً على أسئلة معينة منها "أميل إلى قول سوف أفعل ذلك غداً"، وأفاد باحثون من جامعة بيشوب بأهمية التعرف على الأفراد الذين يعانون من متاعب في القلب من ذوي الميول إلى التسويف المزمن، وأشارت الكاتبة العلمية ناتالي شوميكر على موقع Big Think الأمريكي على شبكة المعلومات العالمية "من الشاق على النفس تأجيل الأعمال أو إرجاؤها، وأن هذا التأجيل عبارة عن ثقل وعبء قاس على الصدر".

ويمكن أن يكون للتسويف تأثيرات سيئة غير مباشرة على الصحة الجسمية للمسوف، إذ أن الأشخاص الذين يميلون إلى الإرجاء والتأجيل في مجالات أخرى من حياتهم، يرجئون بصورة عامة الذهاب إلى الطبيب للعلاج الطبي والاختبارات التشخيصية رغم ضرورة قيامهم بذلك.

2- مشكلات الصحة النفسية:

الكمالية عاملاً أساسياً كامناً وراء التسويف أي يمكن أن يؤدي إلى توجه الشخص الكمالي نحو التسويف، وطبيعي أن يؤدي التسويف به إلى المعاناة مما يعرف اصطلاحاً بـ "قلق الوقت [time anxiety](#)" المرتبط بشعور الشخص أنه دائماً يهدر وقته ويضيع منه الوقت سدى دون أي إنجاز؛ وعلى ذلك يعد "قلق الوقت"، و "المشقة والكرب النفسي" أسوأ تأثيرات التسويف على الإطلاق خاصة مع قرب وصول الشخص إلى "الوقت المحدد" له لأداء مهام وأنشطة محددة له سلفاً ويتعين عليه أدائها، ومع اقتراب الوقت المفترض أن ينتهي فيه من أداء المهام المكلف بها تزداد مشاعر القلق والتوتر والارتباك.

وعادة يميل ذوو التوجه الكمالي والتسويف إلى اختلاق أعذاراً لعدم التزامه منها على سبيل المثال تصوير المهام المكلف بها على أنها مهام مثالية وذات معايير عالية جداً وشديدة التعقيد، الأمر الذي يدخله في حلقة مفرغة تزيد من قلقه وتوتره وربما تفضي به في نهاية الأمر

إلى الاكتئاب، والأسوأ من ذلك امتلاء تكوينه النفسي بعدم الرضا عن الذات وتهينة ظروفًا نفسية للمعاناة من التأثيرات النفسية التالية للإخفاق في العمل.

3- انخفاض وقصور جوهري في الأداء في بيئة العمل:

بالإضافة إلى مشكلات الصحة النفسية المختلفة التي قد ترتبط بتوجه الشخص نحو التسويف في الحياة بصفة عامة، فإن التسويف في بيئة العمل ربما يكون له تأثيرات سيئة بالغة الضرر على الأداء المهني للشخص؛ ومن ثم على إنتاجيته وإثماره الوظيفي في العمل، فقد خلصت نتائج دراسة تسي وبومستير (1997) إلى أن التسويف كتعبير عن توجه الشخص نحو ترك إنهاء مهام العمل وتأجيلها إلى آخر دقيقة أو إلى آخر وقت مسموح به يفضي إلى انخفاض جوهري في جودة الأداء المهني للعامل، الأمر الذي يرتب نقصا فيما يمكن تسميته "الهناء في بيئة العمل" (Tice & Baumeister, 1997).

من جانب آخر كشفت نتائج دراسة أريلي وويرتتلروتش (2002) والتي تناولت متغير "التسويف الأكاديمي" أن الطلاب ذوو التوجهات الدراسية القائمة على التسويف والإرجاء يحصلون على درجات أقل من أقرانهم في كافة الاختبارات الدراسية؛ الأمر الذي يؤشر إلى معاناتهم من انخفاض عام في معامل التحصيل الدراسي (Ariely & Wertenbroch, 2002).

4- صنع واتخاذ قرارات سيئة أو خاطئة Making poor decisions:

من التأثيرات بالغة الخطورة في واقع الأمر للتسويف توجه الشخص إلى صنع واتخاذ قرارات سيئة وغير فعالة؛ فقراراتنا ترتبط بصورة مباشرة بانفعالاتنا ومشاعرنا، وعادة يقترن بالتسويف امتلاء التكوين النفسي للشخص بالانفعالات والمشاعر السلبية. والحقيقة المتفق عليها أن الانفعالات السلبية والتي قد تتضمن لوم الذات والخوف من النتائج السلبية وتوقع الإخفاق يعيق من قدرتنا على التفكير في البدائل والاحتمالات المختلفة بصورة صحيحة، الأمر الذي يعبر عن "التردد والحيرة والارتباك"؛ ومن ثم التوجه نحو مزيد من التلكؤ والإرجاء والتسويف، بما يرتب تفويت الفرص وإضاعة الوقت ومن ثم عدم الارتقاء الشخصي في الحياة.

5- التأثير السيء للتسويف على الآخرين:

لا يترتب على التسويف تأثيرات سيئة مباشرة على الشخص المسوف وعلى أسلوبه وعاداته في الحياة وحسب، بل ربما يمتد هذا التأثير السيء للتسويف على الآخرين وكل من يتعاملون مع ذلك الشخص مثل: أعضاء أسرته، وأصدقائه، وزملاء العمل. ولا ريب في أن تبصرة الشخص المسوف بالتأثيرات السلبية والعواقب السيئة للتسويف على علاقاته بالآخرين ربما يحفزها على تصويب ذاته ومحاولة التخلص من عادة التسويف.

6- التأثيرات السلبية للتسويق في بيئة العمل:

عندما يميل العامل إلى التسويق، يمكن لهذه العادة السلبية التأثير على فريق العمل كله بل وربما على الشركة كلها؛ إذ يمكن أن يؤدي تأخير الأعمال حتى فوات المواعيد النهائية لإنجازها إلى تأخير عمل الآخرين، وهو أمر محبط بشكل خاص لأولئك الذين يكملون مهامهم في الوقت المحدد. ويمكن أن يؤدي تفويت المواعيد النهائية إلى تأخير عمل الآخرين، وهو أمر محبط بشكل خاص لأولئك الذين يكملون مهامهم في الوقت المحدد.

من جانب آخر فإن التسويق في العمل يضر بسمعة العامل بشدة، ولسوء الحظ لا يقتصر الأمر على العامل بذاته أو بمفرده، وعادة ينظر إلى المسوقين على أنهم أشخاص كسالي وغير جديرين بالثقة؛ مما يؤدي ببقية أعضاء العمل إلى رفض وتجنب العمل معه في المستقبل. كما أن تسويق العامل لأداء مهام عمله في مؤسسته أو الشرطة التي يعمل بها يجعله ومع قرب انتهاء وقت إنجاز هذه المهام في حالة من العجلة والتسرع مما يزيد من احتمالات ارتكابه أخطاء ومن ثم تقليل جودة المنتج النهائي مما يؤدي إلى الإضرار ليس بسمعته الشخصية الخاصة وفقط بل بسمعة الشركة ككل بما قد يصاحب ذلك من إمكانية ترك العملاء للمؤسسة أو الشركة واعتبارها شركة غير موثوق فيها وغير مهنية.

7- التأثيرات السيئة للتسويق على الحياة الشخصية:

كما هو الحال في بيئة العمل، فإن التسويق في سياق علاقاتك بين الشخصية مع الآخرين يجعلك شخص غير جدير بالثقة ولا يعتمد عليك، فالشخص المسوق الذي اعتاد التأخر عن المناسبات العائلية واللقاءات الاجتماعية المهمة تتأثر علاقاته الشخصية بصورة سلبية. من جانب آخر يتعلق التسويق بالبطء والتأخر الشديد في صنع واتخاذ القرارات وقد يفضي بالشخص مع مرور الوقت إلى اتخاذ قرارات سيئة تؤدي إلى تشويه وربما تدمير علاقاته مع الآخرين كأفراد العائلة والأصدقاء أو شريك الحياة (الزوج أو الزوجة). ومن المرجح ميل المصابون بالتسويق المزمن إلى تأجيل وإرجاء المحادثات المهمة باستمرار وهو أمر يمكن أن يكون مصدرا أساسيا لتوتر العلاقات مع الآخرين المهمين في حياته، ومع تفاقم مثل هذا التوتر قد يصل الأمر إلى حدوث مشكلات بين شخصية سيئة تركز على الاعتقاد أن الشخص المسوق لا يمكن الاعتماد عليه.

رابعاً- لماذا يميل بعض الناس إلى التسويق؟

1- انخفاض فعالية الذات Low-self efficacy:

يعد انخفاض معامل فعالية الذات السبب الأساسي الكامن وراء توجه الشخص نحو التسويق والإرجاء والتأجيل والتلكؤ في الحياة بصفة عامة، فعندما يعتقد الشخص أنه غير قادر

على إنجاز أو إنهاء أداء شيئاً ما يتكون لديه وبالتدريج انخفاض مصاحب في "تقدير الذات"، والذي يعزز بدوره من "التوجه" نحو مزيد من التسويف. ويبدو جديراً بالإشارة إلى أن "التسويف" ليس مشكلة مرتبطة بالعصر الراهن على الرغم من أن التكنولوجيا والإنترنت في الوقت الحاضر مكنت الناس من الاستمتاع أكثر أثناء التسويف والمماطلة.

ومع ذلك يوجد أدلة تفيد أن التسويف ظاهرة بدأت مؤشراتنا منذ بداية الوجود الإنساني على ظهر الأرض ربما على الأقل منذ الحضارة الفرعونية القديمة ومن الأمثلة الدالة على ذلك: أ- وجود نصوص هيروغليفية قديمة من مصر القديمة يعود تاريخها إلى 1400 قبل الميلاد نصها "صديقي توقف عن تأجيل العمل، واسمح لنا بالعودة إلى المنزل في الوقت المناسب".

ب- ما كتبه الشعر اليوناني هسيود في سنة 800 قبل الميلاد في قصيدة عنوانها "أعمال وأيام" (هناك من يقول ... أرجئ عملك إلى الغد وبعد الغد، اعلم أن العامل البطيء لا يملأ حظيرته، وكذلك الشخص الذي يؤجل عمله".

ت- تناول المفكر والمؤرخ والفيلسوف والخطيب المفوه شيشرون في خطبته الشهيرة ضد ماركوس أوريليوس في سنة 44 قبل الميلاد موضوع التسويف قائلاً "إن البطء في إنجاز الأعمال والتسويف خاصيتين مكروهتين".

وعلى ذلك يمكننا أن نستنتج أن التسويف كان دائماً توجهها سلوكياً شائعاً بين الناس، بغض النظر عن تراثهم وثقافتهم وجنسياتهم، ومع ذلك يوجد فروقاً بين الأشخاص في التوجه نحو التسويف بناء على نمط شخصيتهم.

2- السمات الخمس الكبرى للشخصية والتسويف The Big 5 traits and procrastination:

دراس بيرس ستيل في إحدى أهم بحوثه في المجال سنة 2007 بعض الأنماط النفسية "الشخصية" المميزة للمسوفين والشائعة بينهم وربطها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية والتي تتمثل في:

أ- الانفتاح على الخبرة.

ب- يقظة الضمير وحيويته.

ت- الانبساطية.

ث- الطيبة والمقبولية.

ج- العصابية.

وكشفت نتائج هذه الدراسة عن ارتباط التسويف بسمات شخصية معينة على النحو التالي:

أ- انخفاض معامل يقظة الضمير وحيويته **Low conscientiousness**: يوجد علاقة ارتباطية قوية بين نقص حيوية الضمير ويقظته والميل إلى الإرجاء والمماطلة والتكؤ أو التسويف، وهذا أمر يمكن تفسيره بأن يقظة الضمير وحيويته يتضمن خاصية التنبه واليقظة والرغبة في أداء الأعمال بصورة جيدة ومتقنة وفي التوقيت المحدد؛ ومن ثم فإن نقص أو انخفاض هذه السمة طبيعي أن يرتبط بالتسويف.

ب- انخفاض معامل الطيبة أو المقبولة **Low agreeableness**: يوجد ارتباطاً قوياً بين نقص الطيبة والمقبولية والميل إلى الإرجاء والتسويف، والمثير للدهشة أن عدم الطيبة يرتبط بسمات ذات علاقة مباشرة بالتمرد؛ وعلى ذلك فإن مثل هذه النوعية من الناس تميل إلى الإرجاء والتأجيل بسبب صعوبة التزامها وموافقتها مع الجداول الزمنية المحددة سلفاً لإنجاز المهام والأعمال، علاوة على أن "التأجيل والإرجاء" يجعلهم يشعرون بأنهم يثبتون استقلاليتهم وذاتيتهم.

ت- انخفاض معامل الانبساطية **Low extroversion**: يوجد علاقة بين "نقص الانبساطية"، والميل إلى الإرجاء والتسويف، ومع ذلك فإن هذه العلاقة بحاجة إلى مزيد من الاستقصاء، خاصة في ظل تصور أن "الانبساطية" تشير إلى مستويات منخفضة من الاندماج في العمل والطاقة والتوجه نحو التركيز على العلاقات والتفاعلات.

ث- ارتفاع معامل العصبية **High neuroticism**: وجود علاقة ارتباطية موجبة ضعيفة بين العصبية والميل إلى التسويف، ربما تفسير في إطار ما يعرف بعامل "الاندفاعية".
ج- الانفتاح على الخبرة **openness to experience**: لم تكشف الدراسة عن وجود علاقة بين الانفتاح على الخبرة والميل إلى التسويف.

3- الأسباب الستة الشائعة للتسويف 6 most common reasons why people procrastinate:

ومع ذلك يبقى السؤال المثال ما الأسباب الأساسية التي قد تدفع بعض الناس إلى التسويف في غالبية الحالات؟ فيما يلي الأسباب العامة والأكثر شيوعاً للتسويف:

أ- نقص التنظيم والمحاسبية.

ب- تصور أن المهام والتكليفات والأعمال غير مبهجة أو غير سارة.

ت- تصور أن التوقيت المحدد لإنهاء المهام والأعمال يمثل مستقبلاً بعيداً أي يوجد وفرة في الوقت.

ث- الشعور بالتوتر والارتباك والحيرة بشأن العمل.

ج- الخوف من المجهول والخوف من الإخفاق.

ح- الكمالية.

• مصدر المقال:

Aleksandra Dragutinovic (2022). **Dealing with procrastination: Why it happens and how to fix it.** Clockify: <https://clockify.me/blog/productivity/procrastination-guide/>

• من أفضل الكتب المرجعية التي تناولت موضوع "التسويف أو الإرجاء والتأجيل والتلكؤ":

نشر تقارير في عديد من الصحف العالمية وهيئات الإذاعة والتلفزيونات ودور النشر العالمية الكبرى عن عديد من الكتب الأكثر مبيعا والتي تناولت قضايا "التسويف" أو "الإرجاء والتلكؤ" والتي ألفها عديد من العلماء والخبراء المتخصصين في مجالات علمية وعملية متنوعة بما فيها قطاع الأعمال وريادة الأعمال، فضلاً بطبيعة الحال عن علماء النفس الأكثر شهرة في هذه المجال ومن هؤلاء جينيفر واتسون Jennifer Watson ، بيرت ستينجرايبر Burt Steingraeber، تانيا هاريسون Tanya Harrison، غونزالو برونولدي Gonzalo Brunol، مارتن ميستيك جوناس Martin Mystik Jonáš، بيرس ستيل Piers Steel، و د. جوزيف فيراري Dr. Joseph Ferrari.

وفيما يلي تناول شديد الإيجاز لعشرين كتابا مرجعيا في قضايا التسويف وصفا وتفسيرا وقياسا وعلاجاً:

1- بلا حدود: قم بترقية دماغك، تعلم أي شيء بصورة أسرع، وافتح حياة

شخصية استثنائية. تأليف جيم كويك Jim Kwik (2020).

Limitless: Upgrade Your Brain, Learn Anything Faster, and Unlock Your Exceptional Life.

يصنف كتاب "بلا حدود" لجيم كويك ضمن فئة الكتب الأكثر مبيعا وفقا لإحصائيات مجلة نيويورك تايمز وول ستريت جورنال، ويعد جيم كويك في نفس الوقت المتصدر الأول لهشتاج "التدريب التوجيهي للدماغ" خاصة بعد تأليفه لدليل "الإثراء أو التوسيع العقلي واللياقة الدماغية The owner's manual for mental expansion and brain fitness".

ويتضمن كتاب "بلا حدود" وصفاً تفصيلياً لعدد من الصفات والاستراتيجيات التي تيسر للناس استثمار القدرة على الإنجاز وزيادة معامل إنتاجيتهم في الحياة وتحقيقهم لتحولات نوعية إيجابية في حياتهم وصولاً إلى النجاح في الحياة الشخصي وفي الإنجاز المهني في قطاعات الأعمال وريادة الأعمال، من خلال التركيز على استراتيجيات تنمية "العقلية أو الوجهة الذهنية القائمة على الإنجاز والانضباط الذاتي"، و "التحفيز والدافعية الداخلية الذاتية"، و "امتلاك استراتيجيات ومهارات إدارة الذات والأنشطة والمهام"، وفقاً لمعادلة رائعة تعرف باسم "معادلة الثلاثة إم 3 M's":

- 1- العقلية أو الوجهة الذهنية القائمة على النماء والموجهة نحو الإنجاز Mindset.
- 2- الدافعية الذاتية التلقائية "التحفيز الداخلي" Motivation.
- 3- الأساليب والطرائق الفعالة في ضبط وتنظيم وأداء وإنجاز المهام والأعمال والأنشطة Methods.

ويؤسس جيم كويك محتويات كتابه على هذه المعادلة وتطبيقاتها وفقاً لفنيات عملية يمكن للشخص بموجبها تحرير قدراته وقواه وعتاده النفسي وتغيير عاداته ببسر وسهولة. وربما من أهم المصادر التي مكنت جيم كويك من تأليف هذا الكتاب عمله وتفاعله لأكثر من (25) عاما مع عديد من الرجال والنساء الناجحات في الحياة وفي العمل ممن يحتلون مكانات مهنية وعلمية وعملية مرموقة مثل نجوم التمثيل، ونجوم الألعاب الرياضية، ورواد الأعمال، والقيادات المهنية، وغيرهم ممن استطاعوا استثمار طاقاتهم وقدراتهم وإمكاناتهم إلى أقصى حد من التميز والإبداع.

ويوفر الكتاب مادة علمية وتدريبية تكشف عن عديد من الممارسات القائمة على الدليل العلمي والإرشادات العملية لتسريع عملية التعلم الذاتي وتنمية مهارات التواصل والذاكرة والتركيز والاستدعاء والقراءة السريعة لتحقيق نتائج فعالة ودقيقة ببسر وسرعة.

2- ترتيب العادة اليومية للتغلب على التسويف: زيادة الإنتاجية، التركيز بصورة أفضل، حافظ على صحتك الجسم والعقل. (زوي مكي زوي مكي، 2018).

Daily Habit Makeover Beat Procrastination, Get More Productive, Focus Better, And Become Healthier in Body and Mind

رغم أن عنوان الكتاب يصنفه تحت مسمى "كتب التنمية البشرية"، و "كتب مساعدة الذات"، إلا أنه يتضمن تأصيلاً نظرياً وتطبيقات عملية يمكن بموجبها التخلص من عادة التسويف وتعلم عادات تنظيم الذات وإدارة مهام وأنشطة الحياة الشخصية والعمل، ويبدأ الكتاب بطرح عدد من الأسئلة الأساسية في هذا المجال منها:

- أ- هل غالباً تفقد تركيزك بسرعة أثناء أداء المهام والأنشطة أو ما تكلف به من أعمال؟
- ب- هل أنت ممن يعتقدون أن بإمكانك تأجيل أداء المهام... رغم وجوبية قيامك بها؟
- ت- هل تعجز عن تغيير عاداتك التي ألفتها حتى وإن كانت غير مفيدة؟
- ث- هل عندما يقترب الموعد النهائي لتسليم ما كلفت به من مهام وأعمال وأنت لم تنجزها تشعر بالذعر والتوتر والارتباك للدرجة التي تعجز معها عن تحديد من أين تبدأ أداء هذه المهام والأعمال؟

إذا كانت الإجابة بنعم، إذن أنت ممن يعاني من نمط سيء من أنماط التسويف يعرف باسم "التسويف المزمن"، ومع ذلك يقدم لك الكتاب الحالي وصفات علمية مجربة ومثبتة علمياً وإمبيريقياً تمكنك من تغيير هذه العادة السيئة.

وعلى ذلك يتضمن الكتاب الحالي أنشطة يمكن بموجبها تعلم:

أ- كيفية جدولة وتحديد المهام وفقاً لمعامل الأهمية والأولوية.

ب- مهارات التركيز وإتقان الأداء.

ت- أساليب التخلص من العادات السيئة وتعلم عادات جديدة.

ث- تعرف الطرق المختلفة لزيادة إنجازاتك في الحياة.

ج- التدريب على البدء بالحلول السهلة والبسيطة والقابلة للتنفيذ.

ح- تنظيم مهام وروتين الحياة اليومية بصورة واضحة ومجدولة.

بما يجسد فلسفتين أساسيتين في الحياة يتفاعلان معاً لتمكينك من تحقيق ذاتك وزيادة إنجازاتك الشخصية في الحياة بصفة عامة وفي العمل بصفة خاصة وهما فلسفة الإرادة الذاتية وتتمثلان فيما يلي:

- السلوك الموجه بالهدف والمسار الصحيح.

- الأنشطة اليومية الصغيرة السارة التي غالباً لا ندرك مدى أهميتها في تحسين صحتنا النفسية.

3- علم التغلب على التسويف: كيف تحقق الانضباط الذاتي، وتكسر الجمود،

وتدير وقتك، وتكون منتجاً، تجنب التأخر وأنجز الأمور (باتريك كينج Patrick King، 2018).

The Science of Overcoming Procrastination: How to Be Disciplined, Break Inertia, Manage Your Time, and Be Productive. Get Off Your Butt and Get Things Done!

يبدأ الكتاب بالإشارة إلى أن التسويف هو العدو الأول والحقيقي للإنسان مع تشبيه التسويف بالوحش الكاسر الذي يرغب كل إنسان في الهروب منه دائماً والابتعاد عنه ومع ذلك قد لا يستطيع البعض إنفاذ هذه الرغبة أو تحقيقها؛ نظراً لأن سيطرة التوجه نحو التسويف على الشخص أمراً قاسياً ومؤلماً وبمثابة الكائن المرعب الذي يتربص به من كل زاوية ويخرب عليه حياته؛ وعلى ذلك يستهدف الكتاب تفصيل القول في استراتيجيات وأساليب التغلب على التسويف وكسر دائرة الكسل وتعلم مهارات الانضباط الذاتي وتنظيم الذات، بما يفضي إلى تعلم قهر التسويف وهزيمته والتخلص منه والابتعاد عن إضاعة الوقت فيما لا يجدي.

ويمثل الكتاب الحالي وعاء يتضمن معلومات عميقة تلج بنا في وصف وتفسير الميل إلى تأجيل أداء المهام والأعمال والأنشطة حتى اللحظات الأخيرة، كونه يتضمن معرفة علمية من أنظمة علمية متنوعة مثل علم البيولوجيا والأسس التطورية الكامنة وراء التسويف، وكيفية التغلب على الدوافع الغريزية والانتصار إلى دافعية الارتقاء بالذات في المجال الشخصي والمجال المهني.

ويتناول الكتاب عديد من الدراسات والبحوث بالوصف والتحليل ورصد الحلول العلمية والعملية للتغلب على التسويف في سياق الحياة اليومية بحيث يتمكن الشخص المسوف من تطبيق عديد من الأساليب والفنيات والإجراءات القائمة على الدليل لتحقيق استدامة فعاليته في الحياة الشخصية والمهنية بدون تلكؤ أو تأجيل أو إرجاء.

وعزز باتريك كينج كتابه في هذا المجال بعديد من المصادر العلمية المتنوعة من البحث العلمي والخبرة الأكاديمية والمهنية التدريبية والتجارب من الحياة الواقعية، وكرس حياته لدراسات وبحوث التسويف وإجراءات التغلب عليه بفنيات تدخل مثبت فعاليتها بالدليل، بحيث استهدف من تطبيق هذه الفنيات تحقيق ما يلي:

أ- تعلم مهارات الانضباط الذاتي.

ب- تنمية قوة الإرادة الذاتية والتحفيز الذات.

ت- الأسس العلمية والعملية والبيولوجية الخاصة بعادة التسويف.

ث- العلامات التحذيرية للتسويف ومؤشرات وتأثيراته في بيئة العمل.

ج- فنيات تحفيز وتنمية ما يعرف بالتوجه الذهني القائم على الإنجاز والإنتاجية.

ح- تصويب مسار الذات في الحياة.

خ- تعلم استراتيجيات ضبط وتنظيم الذات.

د- مهارات التخلص من الجمود العقلي.

ذ- جدولة المهام والأنشطة وفقا للأولويات وإمكانية التحقيق.

إطار شارح: أنماط التسويف أو الإرجاء Procrastination Types

التسويف أو الإرجاء أو التأجيل والتلكؤ خبرة نفسية عامة يمكن أن يعاني منها أو يعاني منها بالفعل كل طلاب الجامعة أو على الأقل الغالبية العظمى منهم. وأول خطوة للتغلب على التسويف تتمثل في أن يعرف الطالب أي نمط من أنماط المسوفين هو؟ ويوجد ستة أنماط مختلفة من المسوفين تتمثل في: المسوف الكمالي، المسوف الحالم، المسوف القلق، المسوف المستفز المتحدي، المسوف صانع الأزمات، والمسوف المبالغ في الفعل أو الأكثر من الفاعل. ويقدم الرابط الإلكتروني التالي فكرة عامة عن أداة قياس تقرير ذاتي للتسويف يمكن من خلالها معرفة مستوى ونمط التسويف الذي يعاني منه، وهي أداة منشورة على موقع "تحفيز

المتعلمين الراشدين" بجامعة ماريلاند.

<http://userpages.umbc.edu/~koconne1/605TheAdultLearner/quizInstructions.htm>

وفيما يلي تناول موجز لأنماط التسويف وفقاً لما يعرف بأنماط المسوفين من المتعلمين:

1- المسوف الكمال The Perfectionist Procrastinator:

أ- الخصائص:

- الميل إلى بذل جهد تام وطاقة شديدة وتخصيص وقت طويل للتأكد من أن كل ما يفعله مثالي ومتقن إلى درجة عالية جداً.
- الميل إلى تأجيل البدء بأداء المهام نتيجة الخوف من الفشل أو نتيجة الشك أو لمجرد تطرق الشك إليه من احتمال أن ما يؤديه سيؤدي به بطريقة خاطئة.
- يميل ذوو هذا النمط من التسويف إلى تصور أن كل شيء في الحياة يجب القيام به ويتعين القيام بصورة مطلقة وتامة، وليس بالضرورة ما يريدون هم بالفعل القيام به، بل كل شيء في الحياة يجب القيام به.

ب- استراتيجيات التعامل مع التسويف الكمال:

- السعي من أجل التميز وليس من أجل تحقيق الكمال والإتقان المطلق.
- التركيز على ما هو واقعي وممكن وقابل للتحقيق أكثر من التركيز على ما هو مثالي معياري.
- تجنب خطأ التفكير المجسد لمقولة "الكل أو لا شيء".
- تغيير اعتقاد "ينبغي"، "يتعين"، إلى مركب "أرغب في"، "أود أن...".
- وضع وقتاً محدداً أو أجندة زمنية واضحة وثابتة لأداء المهمة أو لإكمال المهمة.
- اكتب قائمة بما تفعله على نحو يومي، وبما فعلته أو أنجزته على أن تتضمن هذه القائمة أشياء قليلة وعملية.

2- المسوف الحالم The Dreamer Procrastinator:

أ- الخصائص:

- الميل إلى التوقف عن أو الارتداد عن أي شيء يكون صعباً أو مؤلماً.
- الميل إلى التكاثر والسلبية أكثر من الفاعلية والنشاط.
- الميل إلى إيلاء انتباه ضئيل للحقائق أو التفاصيل، الأمر الذي يصعب عليه التركيز في المهام أو أداء المهام الصعبة.
- الميل إلى التفكير في الذات كما لو أنه شخص متميز وخاص؛ ومن ثم فإن القدر يحقق لهم هذا التميز وعلى ذلك فإن العمل الجاد والكفاءة غير ضروريين.

ب- استراتيجيات التغلب على التسويف الحالم:

- تدريب الذات على التمييز بين الأحلام والأهداف.

- تطوير ما يعرف بعادة التفكير القائم على مركب "الخمسـة W's ، و 1 H و 5 W's {H" وهي: ماذا؟ متى؟ أين؟ من؟ لماذا؟ وكيف؟
- تغيير العادة القائمة على "أحب أن..."، إلى "أريد أن...".
- تغيير التفكير بعقلية "يوما ما"، إلى "التفكير بعقلية الآن".
- خطط لكل مشروع رئيسي كتابة، مع استخدام الأجندات الزمنية المحددة وفقاً لكل خطوة من خطوات إنجاز هذا المشروع.
- اسع لمزيد من التفاعل مع الآخرين.

3- المسوف القلق The Worrier Procrastinator:

أ- الخصائص:

- الميل إلى التردد مع الإخفاق في إلزام الذات بقرارات محددة فيما يتعلق بما يجب القيام به أو فعله.
- نقص الثقة في القدرات الشخصية، الأمر الذي يسبب الوجه نحو تجنب أو تأجيل أداء الأشياء أو المهام.
- الميل إلى الاعتماد على نصائح الآخرين ورعايتهم وطمأننتهم ومساعدتهم.
- الميل إلى الرفض أو المقاومة العالية للتغيير، مع تفضيل السلامة والأمن وفقاً لمقولة "ما تعرفه أفضل مما لا تعرفه"، مع الافتقاد إلى الإقبال على المخاطرة.

ب- استراتيجيات التعامل مع التسويف القلق:

- أن يدرك الشخص أن عدم وجود قرار، يعني عدم وجود فعل على الإطلاق .
- اتباع نموذج "خطوتي عملية صنع القرار"، الأولى: إلزام الذات بهدف محدد وواضح. الثانية: تحديد الخطوات التي يعتين عليك القيام بها لتحقيق هذا الهدف.
- تغيير التفكير بعقلية "لا أعرف"، إلى التفكير بعقلية "يمكنني أن أعرف".
- تغيير التفكير بذهنية "لا أستطيع"، إلى التفكير بذهنية "أستطيع".
- قم على نحو يومي بعمل شيء واحد فقط كنت قد أجلته من قبل.
- قم على نحو أسبوعي بأداء شيء واحد فقط ما تتصور أن أداء غير مريح بالنسبة لك.
- قم بتجزئة المهمة أو المشروع الكبير إلى خطوات صغيرة ومهام بسيطة يسهل القيام بها أو إدارتها.

4- المسوف المستفز الماثل والملكي The Defier Procrastinator:

أ- الخصائص:

- يميلون إلى رؤية الحياة من منظور ما يتوقعه الآخرون أو يطلبون منهم القيام به ، وليس ما يودون أو يريدون القيام به بأنفسهم.

- يميلون إلى تجنب التعبير عن الانفعالات والمشاعر السلبية، ويعبرون عنها من خلال المماطلة والتلكؤ.
- يميلون إلى التسويف كآلية أو وسيلة لاستفزاز أو تحدي السلطة "الآباء"، "المعلمين" أو غيرهم.
- يميلون إلى التشاؤم بطبيعتهم، مما يقلل من دوافعهم لإكمال المهام في الوقت المناسب.

ب- استراتيجيات التعامل مع التسويف القائم على المماطلة والاستفزاز والتحدي:

- تعلم رؤية ما يريده منك شخص آخر على أنه رغبة منه وليس أمراً أو طلباً.
- عليك أن تتعلم "أن تعني ما تقول بالضبط"، وتحدد ما تريد قوله دون مراوغة أو تمويه.
- إذا لم تكن قد قمت بفعل أو أداء شيء ما كنت مكلفاً به، اعترف بذلك بصورة مباشرة.
- احرص على التصرف أو القيام بفعل يقربك من أداء ما أنت مكلف به بدلاً من الرد بتعابير لفظية.
- افعل ما يجب عليك القيام به.
- احرص على العمل مع الآخرين في فريق عمل لتتعلم منهم.
- افعل بصورة محددة أشياء مفيدة ترضيك كونها من اختيارك.

5- المسوف صانع الأزمة The Crisis-Maker Procrastinator:

أ- الخصائص:

- يميل إلى تجاهل المهمة، ثم سرعان ما ينتابه اهتمام شديد بها عندما يواجهه أو يفرض عليه مهمة أخرى غير مرغوب فيها.
- يميل إلى التصوير المأساوي وإضفاء الطابع الدرامي على الموقف، ليجعل نفسه في مركز الاهتمام والانتباه.
- يميل إلى سهولة الشعور بالملل الشعور بالفتور والملل بسرعة الأمر الذي يصيبه بالتكاسل والبلادة.
- يميل إلى الاعتقاد بوهم أن إثبات الذات هو في الاكتفاء والعيش على حافة الهاوية.

ب- استراتيجيات التعامل مع التسويف الصانع للأزمة:

- وضع قائمة بالمحفزات الذاتية المضادة للمشقة والضغط.
- تغيير ذهنية التفكير القائمة على المبالغة والتطرف إلى ذهنية التفكير القائمة على الممكن والمتاح والبسيط والمعتدل والمحدد.
- تجنب التفكير القائم على ذهنية إما أو ، أي التفكير الاستقطابي.
- عند مناقشة مهمة أو مسئولية، حاول التركيز على الجاذب الإيجابي والفاعل والنشط، بدلاً من

- الجوانب السلبية، والتصرفات القائمة على السلوك الاستجابي القائم على رد الفعل.
- ضع الطرائق الجيدة للتعامل مع الأشياء مع تجنب تجاهل فعل الأشياء التي تسبب لك الأزمات.
- تحفيز الذات مهما كانت المهام التي يتعين عليك القيام بها مملة.
- اقنع نفسك بأنه ليس من الضروري الشعور بالارتياح، فهناك مهام وأنشطة يتعين على الإنسان القيام بها في كل الأحوال.

6- المسوف المبالغ في الفعل أو الأكثر من الفاعل The Overdoer Procrastinator:

أ- الخصائص:

- يميل إلى المعاناة من انخفاض في تقدير الذات، بما يدفعه إلى القيام بأعمال وأفعال كثيرة أكثر مما بإمكانه إدارتها أو التعامل معها.
- يعاني من صعوبات جوهرية في قول "لا"، أو في "طلب المساعدة".
- يميل إلى تحمل مسؤوليات وأدوار عديدة تفضي به إلى تشتيت مجهوده وتشتيت تركيزه ومعاناته من الحيرة والارتباك في ترتيب الأولويات.
- المعاناة من صعوبات في "ضبط وتنظيم الذات" أو "إدارة الذات"، خاصة فيما يتعلق بحاجاته الشخصية.
- يصعب عليه إراحة الذات على الإطلاق، وإن فعل يشعر بالذنب والخل أو الخزي من الذات.

ب- استراتيجيات التعامل مع التسويف القائم على المبالغة في الفعل:

- الاعتراف بالفروق بين "الأولويات"، و "المطالب".
- حاول أن لا تعتمد على "استحسان الآخرين"، أو "رايهم فيك" ولا تفعل أشياء لمجرد إرضائهم على حساب أولوياتك.
- ركز تفكيرك في طرائق ضبط الأشياء والسيطرة عليها وتنظيمها، ولا تجعلها هي التي تسيطر عليك.
- لا تتردد في قول "لا" للآخرين عندما يستلزم الأمر ذلك، أي تعلم مهارة رفض الطلبات غير المقبولة أو غير المسوغة أو التي تلقي أعباء عليك لا يفترض أن تتحملها أنت.
- تحدث كثيرا عن البدائل أكثر من "الالتزامات"، أو "الإملات".
- ضع قائمة يومية بما يتوجب عليك فعله وركز فيها جهدك ووقتك وطاقتك.
- لا تتردد في طلب المساعدة عند الضرورة.
- أدخل قدرا كبيرا من الأنشطة الترفيهية في حياتك.

الكمالية والقلق: كيف يفضي الخوف من الإخفاق إلى إعاقة تقدمنا في الحياة؟

• مقدمة:

سمعت كثيرا عن حالة الاقتران أو ربما الصداقة المباشرة بين "الكمالية والقلق" ويقال أن "الكمالية"، و "القلق" أفضل صديقين. وهذه هي المشكلة، وغالبا ما تمثل هذه المشكلة أسوأ أعدائنا في الحياة. ربما يكون الارتباط بين الكمالية والقلق "قريبة مني"، حيث إنني محاطة دوماً بأشخاص طموحين وأذكياء للغاية. والرغبة في مواكبة هؤلاء الأشخاص بل وأيضا الحفاظ على ذلك بلا أخطاء أي متابعة حياتي في كل مجالاتها بلا أي أخطاء جعلتني أشعر بالإرهاق والمشقة في بعض الأحيان.

أتذكر أنني تعرضت للسخرية في المدرسة الثانوية بسبب دفاتري الأنيفة. أو بسبب رسم خط الكسر باستخدام مسطرة (حتى الجامعة، لأنه لا يوجد أحد لديه الوقت لذلك!). وحتى الآن، لا يزال صديقي يكافح لفهم أنه عندما أطلب ستراتي الصوفية حسب اللون؛ أو أقول له "هذا هو المفترض أن يكون" لأتفه الأسباب؛ لا يكون ذلك لأنني أريد أن أزعه، ولكن لأن هذه الخصائص الغريبة أصبحت جزءاً بالغ الأهمية من شخصيتي، لدرجة أنني لا أتحكم فيها أو أختارها دائماً! للأسف.

1- الكمالية والقلق- جذور المشكلة Perfectionism and anxiety: the roots of the problem

لماذا تفضي الكمالية غالبا إلى القلق؟ يوجد لدى الغالبية العظمى من الناس اعتقاد مفاده أنه من المحتم أن نؤدي كل شيء على أكمل وجه وفي كل الأحوال وبغض النظر عن الظروف إذا أردنا أن نكون سعداء وناجحون؟ وعلى ذلك يأتي التسليم بأن "الكمالية" في كل شيء أساس السعادة والنجاح.

وغالبا ما يتم ترسيخ وتعزيز مثل هذا الاعتقاد في تكويننا النفسي في سنوات طفولتنا والمراهقة. ومن ثم فإن أي تقصير في أدائنا لأي فعل أو مهمة أو نشاط دون تحقيق هذه الكمالية يعني أننا غير جديرين بالتقدير أو القيمة، والغريب أن عديد من ذوي الاعتقادات الكمالية هم من ذوي الإنجازات الفائقة The perfectionists are also over-achievers في سياق بيئات التعليم والتعلم ومع ذلك لا يشعرون بأي سعادة أو رضا عن الذات.

ومع مرور السنين أصبحت طبيعة المشاكل التي نواجهها في الحياة أكثر تنوعا وتحديا انفعاليا. ففي مرحلة ما، لم يعد الأمر يتعلق فقط بكونك طالبا جيدا؛ فقد يصبح الأمر فجأة يتعلق بالبقاء في الخارج، وتكوين شبكات علاقات، وفهم سوق العمل، وأن تصبح شريكا لشخص ما أو والدا له، وأن تتساءل عن المكان الذي تريد أن تكون فيه في الحياة وما إلى ذلك. ومن أجل النجاح في هذه المواقف الصعبة، يجب علينا أن نتكيف مع حلولنا بسرعة ودون تأخير، وليس بشكل مثالي أو توقف عند الكمالية التامة والمطلقة.

ومع ذلك وللأسف قد لا تستطيع تعليم شخصاً قديماً تقليدياً حياً جديدة، ولا يمكنك تعليم شخص يسعى إلى الكمال فجأة ألا يشعر بالقلق بشأن عدم إكمال المهام بشكل مثالي أو تام. وهكذا ومن عجيب المفارقات ولفترة من الوقت على الأقل أن الرغبة في الكمال والرغبة في قمع الحاجة إلى الكمال، تؤديان إلى القلق. وسوف يظل هذا هو الحال إلى أن يتعلم الكماليون كيفية فصل كماليتهم عن قلقهم.

2- فك الارتباط بين "الكمالية" و "القلق":

لتفكيك بنية الارتباط بين الكمالية والقلق، علينا أن نتوقف عن ممارسة ما يلي:

- التوقف التام عن تقدير قيمتنا الشخصية في الحياة بناء على أداءنا الكمالي المثالي التام.
- التوقف عن الخوف من الإخفاق، وعلينا التوجه في الحياة نحو تفعيل ما يعرف بالمخاطر العقلانية المحسوبة دون خوف من الأخطاء.
- التوقف عن التوجه في الحياة بذهنية إرضاء الناس.

وفيما يلي تناول موجز لهذه الإجراءات:

أ- قيمة الذات أو جدارة الذات لا تتوقف ولا تعني ولا تساوي بالضرورة الأداء الكمالي المطلق أو المثالي التام Self-worth does not equal perfect performance: إن فكرة أننا نستحق أن نكون بشراً وأن نحظى بالحب والقبول والتقدير فقط إذا حققنا الكمالية هي فكرة مدمرة للغاية. ولكن من المسؤول حقاً عن هذه الفكرة؟ أعني أننا نعيش في عالم حيث نشيد بالإنجازات العظيمة قبل كل شيء. إن الانشغال الدائم وقلة النوم من المؤشرات على مدى "روعتك". وبالتالي فليس من المستغرب أن تكون توقعات الكماليين مرتفعة بشكل غير واقعي إلى الحد الذي يجعلهم غالباً ما يحددون أهدافاً شخصية تتجاوز إمكانياتهم أو طاقتهم أو قدراتهم أو الإمكانيات والمصادر المتاحة لهم. والحقيقة أن فشل الكماليين في كثير من الأحيان في إقامة الصلة بين الكمالية والقلق لا يساعد كثيراً أيضاً. ذلك أن أنماط التفكير المشوهة distorted thinking patterns لدى الكماليين تمنعهم من تقييم احتمالات أن يصفهم المحيطون بهم بأنهم "أغبياء" أو "غير قادرين" أو "فاشلون" بسبب أدائهم "الأقل من الكمالية".

ب- توقف عن الإبحار في الحياة بذهنية حصر المخاطر والمعوقات والخوف من الإخفاق Stop rejecting calculated risks and fearing failure: دعونا نضع و ننجي القلق (المحتمل) جانبا للحظة. ما هو الجانب السلبي الأكبر للكمالية؟ أعتقد أنه الخوف من ارتكاب الأخطاء، والذي يؤدي بدوره إلى تجنب المخاطر بأي ثمن. وهذا لا ينطبق

فقط على العمل، بل وأيضا في أي جانب آخر من جوانب حياة المرء: العلاقات بين الشخصية، واختيار الملابس وتصفيفة الشعر، وحتى عادات الأكل والهوايات. وفي أغلب الأحيان يتجنب الكماليون حتى أصغر المخاطر في أسلوب حياتهم، لأن مجرد فكرة الفشل أو عدم التفوق في ما يفعلونه تسبب لهم الشلل. ولكن من المؤسف أن هذا يعني أنه على الرغم من أننا لا نفشل، فإننا لا نشهد أيضا قدرا كبيرا من النجاح الباهر. وعندما أقول النجاح لا أعني بالضرورة المال أو المكانة أو النتائج في العمل، لأنني أعتقد أن تعريف النجاح أمر شخصي. ومع ذلك بغض النظر عما يعنيه النجاح بالنسبة لك إذا كنت تسعى وراء الكمالية فأنت تهرب من النجاح لأنك ستخرب كل إمكانية للتطور والمثابرة من أجل قيمك ومعتقداتك وأفكارك.

ت- التوقف عن الإبحار في الحياة بذهنية إرضاء الناس: بما يعني حتمية التوقف عن إرضاء الناس Stop people-pleasing: إن إرضاء الناس يجمع بين النقطتين المذكورتين أعلاه في نقطة واحدة. فمن ناحية يرتبط هذا بكيفية الحكم على قيمتنا الذاتية لأننا تعلمنا عندما كنا أطفالاً أنه عندما نقوم بشيء جيد حقاً (أو مثالي أو كمالي)، فإن آباءنا ومعلمينا يمدحوننا أو يكافئوننا. وبعد فترة وجيزة نبدأ في مساواة هذه الإنجازات بقيمتنا الذاتية. وفي الوقت نفسه نستمر في السعي لتحقيقها حتى عندما لم نعد نرغب فيها. وببساطة نعطي الأولوية لإرضاء الناس من حولنا والحفاظ على صورة الطفل الصالح. ومن بين الحالات الشائعة على سبيل المثال أن يظل الطفل في الالتحاق بنفس العمل الذي يعمل به والده. على الرغم من أن لديه رغبات مختلفة تماما. من ناحية أخرى. ويرتبط إرضاء الناس بتجنب المخاطرة لأنه عندما نتبع القواعد التي يضعها لنا الآخرون فإننا نرضيهم؛ ولكن تجنب المخاطرة التي قد تؤدي إلى كسر القواعد قد يؤدي أيضا إلى الفرح. هذه هي لعنة الطفل الصالح الذي يواجهه - بمجرد أن يصبح بالغاً - مشاكل لا حصر لها.

3- تعرف ورصد ملامح الكمالية والقلق لديك ولدى الآخرين Recognizing perfectionism and anxiety in yourself and others

أ- العلامات السلوكية للقلق خاصة التسويف والتجنب Behavioral signs of anxiety, especially procrastination and avoidance يقال أن ذوي التوجه إلى التسويف والإرجاء هم أشخاص على درجة عالية من التكاسل والخمول والبلادة وليس لديهم اهتمام بعملهم، والواقع غالبا ما يكون على العكس تماما من هذه الفكرة. وأكد هذا التصور الأخير دومينيك فوج Dominic (Nic) Voge من جامعة برينستون في

محاضرة له عن "نظرية قيمة وجدارة الذات Self Worth Theory " على منصة TEDx بقوله " اعتدنا أن نعتقد في علم النفس أنه إذا كنت تريد حقاً تحقيق النجاح، فلن ترغب تلقائياً في تجنب الفشل. لكن في الواقع، هذا ليس هو الحال. هناك في الواقع قوتان متعارضتان: نحن مدفوعون نحو النجاح من ناحية؛ ولكننا مدفوعون بقوة وقوة لتجنب الفشل من ناحية أخرى. لذا نشعر بالعجز. ثم نصل إلى هذه البصيرة ونقول "إذا لم أبدأ الآن، فلن أتمكن من إنجاز هذا الأمر". والخوف من عدم إنجازه يتجاوز الخوف من القيام بأقل من الكمال أو وفقاً لمعايير استثنائية أو بنفس الجودة التي قمت بها في المرة الأخيرة. ولأن أولئك منا الذين يتسمون بالكمالية والتسويق فقد تفوقوا كثيراً على مستويات عالية في الماضي، نبدأ في استيعاب هذه المعايير ونشعر أنه يتعين علينا الوفاء بها في كل مرة. وبين دومينيك فوج أن ما يقرب من 80% من طلاب الجامعات أفادوا بأن التسويق يشكل مشكلة كبيرة بالنسبة لهم. والتسويق ليس مجرد "كسل" والحل ليس ببساطة "إدارة أفضل للوقت". هل يمكن أن يكون التسويق في الواقع استراتيجية فعالة للغاية لحماية الذات self-protection ولهذا السبب نستمر في القيام بذلك؟ في هذه المحاضرة، يكشف نيك عن الديناميات التحفيزية المدهشة والمحيرة التي تكمن وراء التسويق لدينا والتي تؤدي في كثير من الأحيان إلى الانفصال والإرهاق والتعب والضيق والمشقة. من خلال توضيح الأمثلة المستمدة من عقدين من تدريب الطلاب، يقدم نظرية قيمة الذات كأحد نظريات الدافعية self-worth theory of motivation وهي إطار مفاهيمي قوي قائم على البحث لفهم والتغلب على التسويق والتجنب والإفراط في الالتزام.

ب- العلامات الجسمية الفسيولوجية للقلق Physical signs of anxiety: تشمل هذه العلامات غالباً تسارع ضربات القلب وصعوبة التنفس والتعرق والصداع ومشاكل المعدة. وفي الحالات القصوى، قد يتحول القلق إلى نوبة هلع. كما ترتبط الأرق بالقلق، والذي قد يؤدي بدوره إلى تفاقم الأعراض مثل مشاكل الذاكرة والإفراط في التفكير وقلة الصبر.

4- خاتمة:

يوجد ارتباط قوي بين "الكمالية"، و "القلق" عبر عديد من العلامات السلوكية والجسمية والانفعالية. لكي يتغلب المرء حقاً على الحاجة إلى الكمالية والقلق الناتج عنها، يجب عليه حقاً تغيير عقلية الكمال. ويبدأ ذلك بفهم أننا أكثر من مجرد إنجازات قابلة للقياس؛ وأن الإنجازات العالية لا تتحدث بأي شكل من الأشكال عن كيفية صداقتنا أو شراكتنا؛ أو مدى مساعدتنا للآخرين؛ أو مدى تعاطفنا. فنحن أكثر بكثير من مجرد معدل تراكمي أو ترقية في العمل.

ويتطلب الأمر بشكل أساسي أن يحاول المرء الإقبال على المخاطرة المحسوبة ربما يمكننا أن نتشجع لتجربة طرق جديدة لحل مشكلة قديمة، بمجرد أن ندرك أنه حتى لو فشلنا، فسوف نظل على نفس القدر من الجدارة كما لو كنا قد حللنا المشكلة دون المخاطرة بأي شيء .

5- المصدر :

Ivona Kafedjiska (2020). Perfectionism and anxiety: How is the fear of failure hindering our progress?: <https://jungle-dancer.com/perfectionism-and-anxiety/>

تذكر أن: الكمالية = المبالغة المختلة وظيفياً في صفة جيدة.



لنجاح في الحياة خاصة في مواقف الإنجاز على الإنسان أن يهتم بما يفعله وأن يثابر ويجتهد لتحقيق أفضل ما يمكن الوصول إليه في ظل قدراته وإمكانياته وحدود الواقع ومقتضياته، ويتطلب هذا الأمر أن يتوافر للإنسان قدراً معتدلاً من التوجهات الكمالية perfectionism أو النزوع نحو الإتقان قدر الإمكان وإلى أقصى حد ممكن. والكمالية من المنظور السلبي أو غير التكيفي abnormal perfectionism سمة من سمات الشخصية تشير إلى توجه الشخص نحو الالتزام التام بتحقيق أداء وفقاً لمعايير بالغة الارتفاع مع توجه نحو التقييم السلبي للذات وربما عدم التوقف عن لوم الذات وتأنيبها نتيجة مجرد التفكير في احتمالات عدم القدرة على الالتزام بمعايير الأداء سابقة التحديد أو الوصول إلى مستوى الأداء المثالي المرغوب فيه. وعادة ما يتم التمييز بين نمطين أساسيين من الكمالية بهذا المعنى على النحو التالي:

1- الكمالية المقررة أو الموجهة ذاتياً Self-oriented perfectionism : وتعلق بميل الشخص إلى

وضع معايير إنجاز أو أداء مرتفعة جداً في ضوء أهدافه الشخصية من الحياة وتقييم ذاته بناء عليها، والمثابرة باتجاه كل ما يقربه من تحقيق مثل هذا الأهداف وفقاً للمعايير المحددة سلفاً.

2- الكمالية المحددة أو الموصفة اجتماعياً Socially prescribed perfectionism : ويشير هذا

النمط من الكمالية إلى إدراك الشخص أن الآخرين يفرضون عليه ضغوطاً ليصل إلى مستويات أداء كمالية أو متقنة، مع اعتقاده بحتمية التزامه وتحقيقه لمستويات الأداء المتوقعة منه وفقاً للمعايير المحددة من قبل الآخرين، وعلى ذلك يجتهد ويثابر الشخص من أجل تحقيق أهداف صعبة جداً لمجرد إسعاد الآخرين والوصول إلى مستويات التميز الأدائي التي يتوقعونها منه.

وعادة ما يترتب على الكمالية المحددة اجتماعية تداعيات نفسية بالغة الخطورة على البنية النفسية للشخص حال

تبنيه لها والتزامه بها بصورة تامة وحال اعتبارها المحدد الأساسي لنجاحاته وبالتالي صورة ذاته في عيون الآخرين، ويوضح شكل (1) الإطار العام لتأثير هذا النمط من الكمالية على الشخص:

1- **القلق Anxiety:** عادة ما تتناب مشاعر القلق الشخص الذي يظهر خصائص الكمالية المحددة اجتماعية (وضع أهداف أداء وفقاً لمعايير عالية جداً بصورة غير عقلانية، نقد الذات، الشعور بالضغط النفسية) وأظهرت نتائج بعض الدراسات البحثية في هذا الصدد وجود علاقات ارتباطية بين ارتفاع معامل الكمالية المحددة اجتماعياً ومعامل القلق (Champaign, 2012).

2- **الغضب Anger:** خلصت نتائج بعض الدراسات والتي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الكمالية والغضب، وتكونت عينتها من مجموعة من اللاعبين إلى أن اللاعبين ذوي معايير الإنجاز الشخصية العالية، والذي تملكهم مشاعر الخوف من ارتكاب الأخطاء، والذين يتعرضون لضغوط من الآخرين لتحقيق الإتقان يظهرون مستويات مرتفعة من الغضب بدون أية استثارة خارجية وبدون تعرضهم للإحباط.

3- **تقدير الذات Self-esteem:** كشفت نتائج بعض الدراسات عن أنه كلما زاد مستوى التوجهات الكمالية كلما زاد شعور الشخص بعدم الثقة في قدراته على النجاح، وكلما قل مستوى فعالية ذاته، فضلاً عن أن ذوي المستويات العالية من الكمالية مع مستويات منخفضة من تقدير الذات غالباً ما تتنابهم مشاعر عدم الرضا عن أدائهم مهما كان مستواه.

4- **الاحتراق النفسي Psychological Burnout:** يقصد بالاحتراق النفسي شعور الشخص بالإعياء البدني والنفسي ونفاذ همته وطاقته وانخفاض الأداء بصورة واضحة فضلاً عن فقد الاهتمام بأنشطة ومهام الحياة وخبراتها، وغالباً ما تتناب الشخص مثل هذه المشاعر بعد الإرهاق الشديد من العمل دون المرور بفترات راحة أو تعافى كافية، وانتهت نتائج دراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين الكمالية خاصة الكمالية المحددة اجتماعياً والاحتراق النفسي لدى الأشخاص خاصة في مواقف الإنجاز المرتكز على التنافس.

• المصدر:

- Nicholls, A. (2018). Perfectionism: too much of a good thing?: <https://www.sportsperformancebulletin.com/psychology/perfectionism-too-much-of-a-good-thing>

الكمالية الوجودية والندم أو الحسرة: تعلم أن تعيش في عالم حقيقي. (مقال:
روبرت ليهي Robert L. Leahy، 2022، راجعته علمياً فانيسا لانكاستر، 2022،
تعريب: محمد السعيد أبو حلاوة، 2024).

. النقاط المحورية:

1- الكمالية الوجودية Existential perfectionism مجموعة من التصورات والأفكار والرؤى التي يتبناها الشخص وتكون اعتقاده بحتمية وجود حياة كمالية وممتنة ومثالية بشكل تام.

2- يؤدي الاعتقاد بوجود حياة مثالية كمالية إلى الإحباط وعدم الرضا وخيبة الأمل.

3- يستلزم اكتشاف معنى الحياة وتحقيق الرضا فيها وعنها وطمأنينته فيها بتقبل لتناقضات الحياة وتقلباته بين العثرات والنجاحات، بين الأفراح والأفراح، بين السعادة والتعاسة...الح.

إن إيجاد الرضا والقناعة يتطلب قبول المقايضات في الحياة الحقيقية.



ولسان حالها: ماذا أريد من الحياة لا أعرف؟ ماذا تريد مني الحياة لا أعرف؟ إنها ثقافة إلهاء وتشيتت الذات عن قضايا الوجود والمصير.

إذا كنت تستخدم وسائل التواصل الاجتماعي فمن المحتمل أنك ستعتقد أن أصدقاءك والغرباء الذين تطلق عليهم اسم "الأصدقاء" يعيشون حياة مثالية مليئة بالفرح وعلاقات مثالية ووظائف مرضية، وواقع الحال على نحو مغاير تماماً عن حالة التصوير المثالي للوجود كما يتبدى على شبكات ومنصات التواصل الاجتماعي كونه ادعاء بما لا يمكن تحقيقه أو حتى تصور وجوده.

وعلى ذلك فإن هذا التصوير المثالي الكمالي للوجود الإنساني أبعد ما يكون عن الحقيقية وما نهمس به في أذنك تحذيراً وتوعية "كلما زاد وقت تصفحك ونشاط على منصات وشبكات ووسائل وتطبيقات التواصل الاجتماعي كلما زادت احتمالات معاناتك من القلق والاكتئاب وربما كلما امتلئ تكوينك النفسي بالحسد والحقْد".

ولأسف الشديد ونتيجة ما يمكن تسميته الهوس القهري بمنصات وشبكات ووسائل وتطبيقات التواصل الاجتماعي اشترينا على المستوى المعنوي النفسي رسالة مفادها أن "حياتنا

يجب أن تكون مثالية ومرضية ومثبية ومفعمة بالرضا، ويجب أن يكون كل ما نفعل كل ما نريد القيام به، ويجب أن نكون سعداء طوال الوقت، ويجب أن لا تكون حياتنا ولا عملنا محبطاً ولا مملاً على الإطلاق، ولا بد أن تعطينا الحياة ما نريد بالنحو والصورة التي نريد، ولا بد أن تكون الحياة على الصورة المثالية التي نبتغيها".

وأفاد روبرت ليهي (2022) أن التسمية الأكثر قبضا على هذه الحالة الوجودية البائسة وهي في حالة تلبس بوجودها هي "الكمالية الوجودية existential perfectionism" وتناولها بصورة تفصيلية في كتابه "علاج المخطط الانفعالي Emotional Schema Therapy".

• الكمالية الوجودية Existential Perfectionism :

تتضمن هذه الطريقة المثالية في التفكير سبعة أوهام عن الحياة، فهل تتبنى أو تعرف قريب لك يتبنى أي منها:

- 1- يتعين أن أعيس حياة مثالية، وأستحق أن أكون سعيداً وأن تلبي الحياة كل احتياجاتي في التوقيت الذي أريد وبالشكل الذي أريد.
- 2- لا أحتمل التعرض لأي إحباط، وينبغي أن لا تشعرني الحياة أو تعرضني لأي إحباط.
- 3- أرغب ومن حقي في واقع الأمر الحصول على الأشياء وعلى كل ما أريد بطريقتي الخاصة ووفقاً لتصوراتي الشخصية.
- 4- أكثر من الاستياء والتذمر والشكوى من أشياء كثيرة في الحياة.
- 5- أشعر في كثير من الأحيان بعدم الرضا لأن الأمور ليست بالطريقة التي أريدها.
- 6- أ تأخر من أجل تحقيقي أهدافي، وبمجرد تحقيقها أرغب بشكل تام في تحقيق المزيد منها.
- 7- أشعر بخيبة الأمل بسهولة وبسرعة.

ويجدر التأكيد أنه إذا كنت تفكر بهذه الطريقة لن تجني إلى الحزن والمرارة والحسرة والندم، من جانب آخر فإن استمرارك في مقارنة واقع حياتك الفعلية الطبيعية بالأوهام المثالية والعالم المثالي الافتراض المصور على منصات وشبكات وتطبيقات ووسائل التواصل الاجتماعي لن يفضي بك إلا للندم على كل القرارات التي صنعتها واتخذتها في حياتك.

• كيف يمكنك تعلم العيش في العالم الواقعي وتوقع عن الإلحاح في المطالب والتوقعات المجسدة للكمالية الوجودية؟:

Existential Perfectionism	Rational Alternative
My life should be fulfilling.	Real life involves ups and downs, disappointments, and some unpleasantness. You are not owed anything.
I should only do what I want to do.	Why? Often doing what is difficult and challenging helps us make progress. We can take pride in overcoming obstacles.
I should be happy all the time.	Why? No one else is. This expectation will make you miserable. An alternative is to accept a full range of emotions.
My work should never be boring.	You get paid to work because you wouldn't do it for free. Boredom is part of the landscape of life.

تكمّن الكمالية الوجودية وراء عديد من الشكاوى والمتاعب والنقص الجوهري في الرضا عن الحياة وفي الرضا عن الذات. وبدلاً من استهداف تحقيق الحياة المثالية الكمالية، عليك أن تتصف المرونة في الحياة وأن تندمج في العالم الواقعي بصورته التي هو عليها، واعلم أن الإحباط دالة للتوقف التام حول ما يعرف بالمفارقة بين "المأمول"، و "الواقع".

وطبيعي أن يشعر كل الناس بقليل من الإحباط المؤقت بسبب متاعب الحياة مشاقها إلا أن الارتقاء في الحياة والازدهار فيها يستلزم تحمل هذا الإحباط والاجتهاد والمثابرة للتخلص من خيبات الأمل التي هي ربما جزء طبيعياً في متن الحياة.

واعلم أنه إذا واصلت الإصرار والمطالبة بأن تسير كل أمورك حياتك وفقاً لما تريد فسوف تجعل نفسك بائساً وستبتعد عن كل من حولك وسيصبح وجودك في حياتهم ووجودهم في حياتك عبئاً ثقيلاً غير مرغوب فيه وغير مرحب به.

وأفاد روبرت ليهي (2022) بأننا كثيراً ما نبذو مثل جوردون جيكو Gordon Gekko في فيلم وول ستريت Wall Street، الذي يرى الجشع أمراً طيباً ويعتقد أن ما يريده ببساطة هو "المزيد". وهذا الطموح الزائف يجعل الحياة عبارة عن سلسلة من الأهداف التي بمجرد تحقيقها يتم النفور والاستياء منها والجشع في تحقيق المزيد والمزيد منها. وهذه النقاط المرجعية المتراجعة تدفعنا إلى المطالبة بالمزيد فلا يوجد رضا، وعلى ذلك يتشكل اعتقاد الشخص بعدم الرضا عن الحياة وعن الذات وعن الآخرين بشكل عام.

وبين روبرت ليهي (2022) أن الكمالية الوجودية لا تعني أن لديك معايير عالية للذات وللحياة وللعالم من حولك فقط بل لديك كذلك وربما أكثر خطورة "توقعات مستحيلة impossible expectations"، والغريب أن تمسكك بهذه المعايير العالية جداً والتوقعات المستحيلة تدفعك إلى

الانسياب والتماوج غرقاً في كل ما هو مثالي جداً وإنساني بدرجة مطلقة ومستحيلة ولن تكفي على الإطلاق من أي شيء.

وتجدر الإشارة إلى أن "الاعتقاد في الكمالية الوجودية" في الحياة تتناقض مع "الحياة الإنسانية الواقعية الفعلية المعاشة" ويدفع الإنسان باتجاه ما يمكن تسميته الاحتراب مع الذات في الحياة والاعتقاد بأنه يملك أقل ما يستحقه ويفضي ذلك إلى تخليق مشاعر الندم والحسرة لتصور الشخص بأنه غير مثالي.

وأفاد روبرت ليهي (2022) "سألت طبيباً ناجحاً جداً عما إذا كان يتذكر لحظة من لحظات الرضا الحقيقي عن الحياة فقال لي كنت في كلية الطب مع أصدقائي وكنا نجلس على شاطئ نهر نشاهد البط وهو يسبح بانسيابه وفرح في هذه اللحظة شعرت براحة نفسية شديدة، ولا أتذكر أن اشتكى لي مريض من معاناته من الرضا فالرضا عن الحياة وعن الذات وعن الآخرين لا يمكن أن يكون مصدر شكوى على الإطلاق".

• توثيق المقال:

Existential Perfectionism and Regret: Learning to live in the real world. [Reviewed by: Vanessa Lancaster. Psychology today home page: https://www.psychologytoday.com/intl/blog/anxiety-files/202211/existential-perfectionism-and-regret](https://www.psychologytoday.com/intl/blog/anxiety-files/202211/existential-perfectionism-and-regret)

الكمالية وهم البرونويا: وهم حسن النية القائم على سذاجة التصور.

مصطلح Pronoia "برونويا" تعبير مجازي صيغ لوصف حالة ذهنية مناقضة لحالة "البارانويا" paranoia فإذا كانت "البارانويا" حالة ذهنية تجسد الشعور بالاضطهاد وتصور الشخص بأن الآخرين يتآمرون عليه غالباً لإيذائه وإيقاع الضرر به مع التربص به وإضمار الشر نحوه، فإن الشخص الذي يخبر حالة البرونويا pronoia يشعر أن الآخرين والعالم من حوله يتآمرون أو يتحالفون لفعل كل ما هو في مصلحته وكل ما هو جيد ومفيد له وكل ما يمكن أن يحقق السعادة له.

وأفاد ليون إف سيلتزر (2015 Leon F Seltzer) أن لسان حال الشخص الذي يسيطر عليه وهم "البرونويا" بالمعنى السابق وعلى نحو ما ورد على لسان أحد شخصيات قصة "رفع شعاع الشقف: النجارين Raise High the Roof Beam, Carpenters" للقاص J. D. Salinger " سنة 1963

وهو شخصية سيمور Seymour في وصفه لذاته بعبارة "أنا من نوع الأشخاص المسكون بهاجس أن الناس اجتمعوا لإسعادي في الحياة".

ويعد عالم الاجتماع الأمريكي فريد إتش جولندر (1981) أول من صاغ مصطلح Pronoia في ورقة علمية قدمت في الاجتماع السنوي لجميع دراسة المشكلات الاجتماعية نشرت بمجلة المشكلات الاجتماعية سنة 1983 للتعبير عن اعتقاد غير عقلاني ينتاب بعض الأشخاص يظنون بموجبه أن الناس يدبرون لتحقيق كل ما في مصلحته ولفعل كل ما هو خير وجيد له.

فقد عرف الكاتب والمؤسس المشارك لمؤسسة الحدود الإلكترونية جون بيرى بارلو John Perry Barlow (1993) مصطلح "برونويا pronoia" بأنه "شك الشخص وارتيابه بأن الكون يتأمر نيابة عنه لتحقيق مصلحته وسعادته الشخصية في الحياة" (Brezsny, 2005).

وعلى ذلك يجسد تعبير "برونويا Pronoia" من المنظور اللغوي والاصطلاحي النقيض الإيجابي لتعبير "بارانويا paranoia"، ويتضمن تعبير "برونويا Pronoia" وهما يمثل أحد الضلالات المعرفية مفاده اعتقاد وتصور الشخص أن الآخرين يفكرون بصورة جيدة فيه أو عنه، مع الظن بأن أفعاله ومنجزاته سيتم تقديرها وامتداحها من قبل الآخرين في كل الأحوال وعلى الدوام (Goldner, 1982).

ويمكن فهم ماهية تعبير "برونويا" بالمعنى السابق من خلال التوقف عند المضامين الاصطلاحية الكامنة في بنية تعبير "بارانويا paranoia" ذلك لأن تعبير "بارانويا" ذاته لا يعني ذلك الخوف والارتياح غير العقلاني وغير المبرر في الآخرين، ولا الارتياح في نواياهم ودوافع تجاهه فقط، بل يتضمن كذلك امتلاء البنية النفسية للشخص بالعدائية تجاه الآخرين بصفة عامة (Seltzer, 2015).

ومن هنا فإن عكس حالة البارانويا (جنون العظمة والاضطهاد العكسي) pronoia وهي حالة البرونويا على الجانب الآخر لا يمثل الخوف والارتياح الاجتماعي في الآخرين، بل يجسد توجهها أكثر ترحيباً بهم وتتميز بمشاعر الأمل والثقة والإيمان والمحبة، وترتبط تلك الصفات الإيجابية بميل قوي نحو التفاؤل والمرونة والتحمل والتقبل، إلا أن جانبها السلبي يتضمن سلامة النية وسذاجتها وتصور أن الآخرين كل الآخرين يجتهدون لإسعاده وراحته وبهجته الشخصية في الحياة، الأمر الذي يجعله أقرب إلى الوهم المفعم بالبلاهة وسلامة النية، مما يصح معه تصوير هذا التوجه الذهني في الحياة بالتفاؤل المفتعل أو التفاؤل المرتكز على المنشطات الوهمية
•optimism on steroids

ووفقاً لهذا التحليل فإن من يسيطر عليه وهم "البرونويا" كوجهة ذهنية في الحياة قد يتحقق لديه نوعاً من الدعة والاعتمادية على الآخرين في إطار نقص معامل ثقته في الذات،

خاصة وأنه يتصور أن الحياة مفعمة هكذا بكل جميل وتسير في صالحه لوجود آخر يعمل لإسعاده وتحقيق منفعته، الأمر الذي يفقده الدافعية الحياتية العامة والإبحار في الحياة في ظل متلازمة السلوك غير الموجه بالهدف **Un-goal directed behavior**.

وتعكس حالة البرونويا بالمعنى المشار إليه تبنى الشخص ما يعرف "بفلسفة وهمية غارقة في الإيجابية **radically positive philosophy**" مبالغة في مثالياتها المفارقة للواقع" عبر عنها العراف أو المنجم روب بريزني (2005 Rob Breznsny) في كتاب بعنوان "البرونويا ترياق البارانويا: كيف يتأمر العالم كله لإغراقك بالنعم **Pronoia Is the Antidote for Paranoia: How the Whole World Is Conspiring to Shower You with Blessing**".

وقد تلقف عديد من مروجي الوهم المتاجرون "بالباحثون عن السعادة" في دكاكين ما سموه التنمية البشرية هذا الوهم وبنوا عليه ما أطلقوا عليه "قانون الجذب" **Law of Attraction** في تركيزهم على أن بقدرة الإنسان جذب كل ما هو حسن وإيجابي بمجرد تمنيه واستدامة التفكير فيه وتوقعه وبالتركيز على أحلامنا وآمالنا وتخيالاتنا وحسن وسلامة النية على الدوام.

وتم التعبير عن هذا الوهم في عديد من الأعمال السينمائية المشهورة مثل فيلم "السر **The Secret**" ل نابليون هيل ، لويز هاي ، وإستير وجيري هيكس ، وروندا بيرن، والذي يمثل افتراضات عامة لا يمكن التحقق منها عن فكرة الطفو والنهوض **buoyant** والتلهف على السعادة وتمني تحققها بمجرد التوقع **happifying** لاعتماده على تصورات قولية ذات طابع افتراضي يجسد ما يعرف في أدبيات علم النفس بالتحيز التوكيدي أو التأكيد **confirmation bias** دون شواهد أو دون أسانيد علمية إمبيريقية.

وهذا ما أكدته ماري كارمايكل وبن رادفورد **Mary Carmichael & Ben Radfor** من أنه لا الكتاب المشار إليه ولا الفيلم يرتكزان على واقعية علمية بل يمثلان فرضية ترتكز على جوانب الوهم والترويج للخرافة والتي يعزى بموجبها اختلال مسار الإنسان في الحياة وعثراته فيها إلى مقولة شديدة السطحية والسذاجة في نفس الوقت "ما حدث لك من مأسى نتيجة أنك لم تتحلى بالتفاؤل بدرجة كافية".

ويتضمن مصطلح "البرونويا" من حيث الاشتقاق اللغوي تجسيدا لدلالات كلمة إغريقية قديمة هي **πρόνοιᾱ** (برونويا) وتعني لغويا "المعرفة السابقة والاستبصار وبعد النظر والاعتقاد بأن الشخص محاطاً بعناية إلهية وتدبير إلهي مع حسن نية مطلقة في الآخرين" في تماهي هذا المعنى مع دلالات التعبير اللاتيني **pronoia** والذي يعني "العناية والرعاية" كأن الشخص محاطاً برعاية وعناية من الآخرين كل الآخرين الذين يكونون له الحب كل الحب ويمتتون له الخير كل الخير ويسعون لإراحته وتحقيق النفع والرفاهية له.

ويشار إلى مصطلح "البرونويا Pro-noia" من منظور سيكولوجي وفقاً لغزو المصطلح إلى "علم الاجتماع الأمريكي" فريد إتش جولدنر Fred H. Goldner في ورقة علمية قدمها في الملتقى السنوي "مجتمع دراسة المشكلات الاجتماعية" في أغسطس 1981 ونشرت في مجلة المشكلات الاجتماعية في أكتوبر سنة 1982 مع تأكيد على أن الدلالات الاصطلاحية لهذا التعبير تجسد "اعتقاد الشخص بأن العالم والناس من حوله يتآمرون إيجابياً معاً لفعل كل ما هو في صالحه وكل ما هو خير وجيد بالنسبة له"، بما يعكس حسن النية المطلقة في الحياة وفي الآخرين كل الآخرين، وعلى ذلك يمثل مصطلح برونويا بهذا المعنى "اعتقاداً غير عقلانياً" لا تتطابق دلالاته مع ماهية وطبيعة الحياة الإنسانية التي هي حبل على الدوام باستواء مستوى الطرفين إن جاز التعبير بمعنى أن الحياة فيها الصالح والطالح، فيها المحب والكاره، فيها الصديق الوفي والعدو الخبيث، وبالجملة فيها "الخير والشر" في وحدة كلية معاً.

من جانب آخر أضافت الجمعية الأمريكية American Psychological Association (2020) بعداً آخرًا لدلالات مصطلح "البرونويا" مفاده أن البرونويا "اعتقاد غير عقلاني يتصور بموجبه الشخص أن "أفعاله وما يترتب على مجهوداته من نواتج ستحظى في كل الأحوال بالقبول والاستحسان والإطراء والمديح والثناء من قبل الآخرين"، ورغم ما يمكن أن يتعلق بهذا الاعتقاد من راحة واستبشار وتفاؤل خاصة وأن الاعتقاد السائد أن من يميلون إلى النجاح ويتوجهون إليه في الحياة يعتقدون أنهم محبوبون وقادرون، الأمر الذي يترتب زيادة في ثقتهم في ذاتهم، إلا أن الأمر عادة يسير على خلاف هذا الاعتقاد غير العقلاني فمن غير المنطقي أن يتصور الإنسان "أي إنسان"، أن أفعاله ومجهوداته في كل الأحوال ستلقى قبولاً واستحساناً من الآخرين، لأن هذا أمر غير واقعي وحدث ما يحالف هذا التصور وهذا التوقع ربما يهيئ ظروفاً نفسية لمعاناة الشخص من اعتلالات نفسية نتيجة مخالفة الواقع لتوقعه.

ما المقصود بالبرونويا؟

البرونويا Pronoia؟ ما هي وما المقصود بها؟ تقول ليندا جروتشلز (2019) أنها سمعت بتعبير "برونويا" للمرة الأولى في حياتها عندما كانت ملتحقة بأحد فصول التدريب على رياضة اليوجا، كتعبير مناقض في دلالاته لدلالات مصطلح "البارانويا paranoia" (جنون العظمة والاضطهاد).

وأشارت ليندا جروتشلز (2019) إلى أن البرونويا مصطلحاً جديداً صيغ للتعبير عن توجه ذهني في الحياة مناقض لدلالات مصطلح البارانويا، ففي حالة معاناة شخص ما من البارانويا يشعر بأن الناس كل الناس يتآمرون ضده ويكيدون له ويخططون لإيقاع الأذى أو الضرر به، في

المقابل فإن الشخص الذي يتبنى التوجه الذهني المجسد لدلالات البرونويا يشعر بأن العالم من حوله يتآمر لفعل كل ما جيد وخير له.

ويبدو أن سيطرة الاعتقاد بأن العالم والآخرين لديهم نوايا حسنة تجاه الشخص في كل الأوقات وفي كل الأحوال وينون فعل كل ما هو في صالحه أمرا جيدا، ومع ذلك أشار د. فريد إتش جولدنر Dr. Fred H. Goldner (1982) إلى أن البرونويا كوهم أن الآخرين يفكرون فيك بصورة جيدة ويتمنون لك الخير ويفعلونه لك أمرا غير حقيقيا في كل الأوقات وفي كل المواقف، ويعكس هذا التصور مجرد حسن نيتك وتأدبك وتصورك أن الحياة حبل على الدوام بكل ما هو خير وبأنك سليم النية ولديك تعلق شديد قائم على الحب وتوقع الخير بصورة مطلقة ودائمة من الآخرين.

وإذا تجاهلنا فكرة اعتبار أن "البرونويا" وهم واعتقاد غير عقلاني، أفادت ليندا جروتشلاز (2019) أنها تحب هذا المصطلح لما يترتب عليه من راحة لمجرد تصور الشخص وشعوره أن الكون يقف في صفه وليس ضده.

وجدير بالإشارة إلى أن الطابع الإيجابي الظاهري لدلالات مصطلح برونويا كترياق مضاد "لجنون العظمة والاضطهاد أو البارانويا" أمرا مثيرا للاهتمام وربما يحظى بقبول بل وترحيب من عديد من الناس، ومع ذلك علينا أن ننتبه جيدا إلى أنه إذا اعتقد شخص ما أن "الآخرين" كل "الآخرين" مفعمون بالنوايا الحسنة تجاهه ويتآمرون إن جاز التعبير تأمرا إيجابيا للعمل على راحته وإسعاده ومساعدته من وراء ظهره ربما يتخلى عن دوره في الحياة وربما يستمرئ الدعة والطمأنينة الزائفة، ومع ذلك أليس هذا أمر ضروري للغاية؟ ألا يتضمن مصطلح البرونويا دلالات قريبة من دلالات مصطلح "الاتجاه النفسي الإيجابي positive mental attitude"، والذي يعبر عن "موقفا وتوجها إيجابيا في الحياة يركز على فلسفة عامة في الحياة مفادها تفاءلوا بالخير تجدوه"، بما يعني أن التوجه للإبحار في الحياة بتفاؤل هكذا بصورة عامة في كل موقف من مواقف الحياة يفضي إلى تحقيق تغييرات إيجابية ويزيد من القابلية والقدرة على الإنجاز، علاوة على البحث الدائم عن طرائق لتحقيق نواتج مرغوبة بغض النظر عن الظروف.

وتأسيسا على ذلك أفادت ليندا جروتشلاز (2019) أن "البرونويا" كتوجه ذهني في الحياة يتصور بموجبه الشخص أن "الكون والحياة والآخرين يعملون هكذا تلقائيا على الوقوف بجانبه والعمل على تحقيق مصلحته ونفعه وإيصال الخير له" تكوينا نفسيا يتعلق بصورة مباشرة بثلاثية:

- اتجاه Attitude نحو الحياة قائم على التفاؤل التام والمطلق وربما "غير الواقعي"، و"غير العقلاني".

- أفكار Thoughts غير عقلانية تعبر عن اعتقاد قوامه أن كل ما في الحياة "خير وصالح وطيبة ونقاء"، وأن الآخرين كل الآخرين هكذا وبصورة تلقائية يعملون لإسعاد الشخص وراحته ومصلحته؛ ومن ثم وجب التعويل على ذلك والاعتماد التام على هذا التوجه.
- انفعالات Emotions قوامها ما يصح تسميته "الطمأنينة الزائفة" وحسن النية التامة وسلامة المقاصد على الدوام.

وصور باري دافنبورت Barrie Davenport أهم المتخصصين فيما يعرب "بمدرب الحياة life coach" فيما نشره على موقع Live Bold & Bloom في الفقرات الافتتاحية لكتاب "الاتجاه النفسي الإيجابي: 10 توجهات ذهنية للسعادة Positive Mental Attitude: 10 Mindsets for Happiness" البرونويا كترياق أو كمضاد لحالة وهم التعاسة التي يغرق الإنسان فيها ذاته بسبب ما يموج في تكوينه النفسي من أفكار سلبية وتشاؤمية على الدوام إذ أشار باري دافنبورت Barrie Davenport في تصريح لا دليل علمي على الإطلاق على صحته أن "الشخص العادي ربما يتضمن تكوينه النفسي أكثر من 45000 فكرة سلبية في اليوم، بما يمثل فيما رأى حوالي (80%) من كل ما يوجد لدى الإنسان من أفكار، وأن الغالبية العظمى من هذه الأفكار أفكارا سيئة مزعجة غير سارة ومرهقة وقائمة على تصوير الذات كضحية ومن ثم لها تأثيرات سلبية بل ربما مدمرة له، كما لو أن دماغنا بمثابة قناة إخبارية لا ينقل لنا إلا كل ما هو سيء وبائس وموحش؛ ومن ثم وجب تغيير هذه الوضعية لتصبح وضعية وجود لا تنتشر إلا الأخبار السارة المريحة المبهجة ربما لوقاية أنفسنا من الغرق في الهاوية ورمي الذات فيها.

وإذا كان الأمر كذلك، وإذا كانت الأفكار السلبية لا يترتب عليها إلا انفعالات بائسة، فقد حان الوقت إذن لتغييرها، وعلى ذلك قدم باري دافنبورت Barrie Davenport 10 مقترحات يمكن بموجبها تحقيق ما يدعيه وتتمثل فيما يلي:

- 1- تنمية الوعي بالذات ومراقبة الذات لرصد متى يسيطر عليك التفكير السلبي.
- 2- تفكيك بنية دائرة أو "تعويذة" حلقات التفكير السلبي.
- 3- تعبئة التكوين النفسي للذات بالأفكار الإيجابية البديلة من خلال إعادة توجيه أفكار الذات عن الحياة والعالم والآخرين.
- 4- مارس الامتنان على نحو يومي، بما يستلزمه من تقدير كل شيء إيجابي والتوقف عنده والتعبير عنه والتوسيع من نطاقه.
- 5- توقف عن التفاعل في الحياة بذهنية "رد الفعل" واستبدله بالتفاعل القائم على اليقظة والوعي.
- 6- ابحث عن الأشخاص الإيجابيين في الحياة، واقض وقتاً أطول مع الأشخاص السعداء والمفعمون بالتفاؤل.

7- توجه نحو إزكاء روح المرح والدعابة والحس الفكاهي مع ممارسة تدريبات الاسترخاء والتوجه نحو التخطيط لإراحة الذات.

8- توقف عن سماع أو مشاهدة الأخبار السيئة البائسة، مع تركيز على الوقائع والأحداث والأخبار الإيجابية الملهمة.

9- أسس حياة بسيطة وغير معقدة مع التخلص من كل ما هو غير ضروري بما في ذلك المهام والأنشطة غير الضرورية.

10- احرص على قضاء وقت أطول مع العائلة والأصدقاء وأكثر من العلاقات الحوارية الهادفة الممتلئة بالأمل والبشر والغاية.

ومع بساطة التصوير السابق لدلالات مصطلح "برونويا"، وجب التنبيه إلى أنه مصطلح "البرونويا" يمكن تسميته بأنه "ابن العم البعيد لقانون الجذب The Law of Attraction" أو ما أفضل تسميته "خرافة وهم قانون الجذب"، وهو ذلك المفهوم الذي روح له بريان تريسي ربما منذ أكثر من عشرين عاما ومفاده ببساطة أن "الإنسان يميل إلى الاقتراب من الأشخاص والأفكار والموارد التي تتوافق مع أفكاره وتوجهاته المسيطرة عليه في الحياة" بما يعني أيضا أن الإنسان يميل إلى أن يجذب إليه كل ما يتوافق مع رؤاه وتصوراتهِ واعتقاداتهِ واتجاهاته في الحياة، وحتى ولو تصور الإنسان أن الحياة لا تسير وفقا لما يروم إليه، فإن بإمكان الإنسان إدارة تفكيره وضبط وتنظيم الأفكار السلبية واستبدالها بأخرى إيجابية، مع إشارته إلى أن الإنسان قد لا يستطيع التحكم في كل ما يحدث له وحوله، لكن بإمكانه التحكم فيما يفكر فيه مع تقبل الواقع بالصورة التي هو عليها بابتسامة ورضا.

• المصدر:

- 1- Linda Gorchels (2019). What is Pronoia? <http://lindagorchels.com/blogs/what-is-pronoia/>
- 2- Leading Synergies (2020). Pronoia is REAL! <https://www.leading synergies.com/blog/pronoia-is-real>