

ما يجب معرفته عن الكمال

5 أسئلة لحل هذا اللغز

كتابة:

شفيق الحوشي

تأمل التفاصيل بموضوعية، بعيداً عن الألم والشعور بالفشل، فتوصل إلى خلاصات إيجابية وبناءة. الكمال وانعدام الموضوعية؛ فهل نحن على علم ودراية بمقوماتنا ومؤهلاتنا؟

إن عدم معرفتنا وإدراكنا للتطور المحقق وكذا لقدرتنا على اكتساب عناصر التحفيز، يدفعنا إلى مضاعفة وتكثيف الجهود.

ويعتبر شحذ وتحفيز طاقاتنا وقدراتنا الذاتية عنصراً رئيسياً ومحورياً لتدارك النقص والقصور الذاتي الذي يتجسد ويبرز في عطاءاتنا وإنجازاتها.

والتحفيز الذاتي، يمكن أن تكون له آثار ونتائج على المستوى القريب، لكن على المستوى البعيد تكون قد وقعنا في حالة انغلاق وانكماش ذاتي، وبالتالي فإننا نبتعد

عن الموضوعية والعقلانية التي بواسطتها نرتقي إلى فهم واستيعاب النواقص والعيوب التي قد تعترى تصرفاتنا وسلوكياتنا.

وخلاصة القول في هذا المضمار، أن ربط تحديد الأهداف بالرغبة في الوصول إلى الكمال، هو شعور وأحاسيس مثالي أكثر منه واقعياً وعملياً، لأن هذه الرغبة الجامحة تعرقل إمكانية السير قدماً نحو سبل تحقيق الطمأنينة والسعادة والنجاح.

الكمال والاضطرابات النفسية
إن أبعاد الإرادة والعزيمة غير محدودة، غير أن تفعيلها وتطبيقها على المحك، صعب وقد تعترضه الصعاب والمشقات.

فواقعياً تبني الرغبة في الكمال والتفوق يفترض المهنية والحرفية وروح المنافسة.

هذه العناصر تطرح بقوة ومفهومي الثقة في الذات والتقدير الشخصي كعنصرين محوريين في اختبار مردوديتنا وفعاليتنا. فهل يعقل أن نطمح إلى الكمال

إن بلوغ الكمال والاتقان في إنجازاتنا وأعمالنا وسلوكياتنا يعتبر من المستحيلات. ويمكن تشبيه الرغبة في بلوغ الكمال أو التصرف المثالي، كالسعي وراء المستحيل. فلا شك في أن هذه الرغبة تؤدي بأصحابها إلى عواقب وخيمة وتجلب لهم معاناة وآلاماً.

لذلك إذا أردت استغلال حياتك إلى أقصى حد، فقد يكون من الأفضل، أن تبدأ بقبول عيوبك ونواقصك. فبلوغ الكمال، هدف يستحيل إدراكه، وحتى لا نكون عديمين، نقول يصعب إدراكه ونيله والحصول عليه. فهذا النوع من الأفراد، له رؤية متشجعة ومنغلقة تجاه الآخرين.



خطواتنا وتحركاتنا وسلوكياتنا، وقيّمها ويقوم بتحليل ونقد ذاتي لها، مع تبني الواقعية والموضوعية والصدق والرحم المتفهم والمستوعب للأخطاء والهفوات التي قد تقع فيها أو لا تتوفر على المهارات والقدرات الملائمة لإنجازها وبلوغها.

فلماذا نستحسن ونضخم أعمالنا ومؤهلاتنا ولو كانت معيبة وبعيدة عن الكمال؟ إن الخوف من الفشل متواجد وحاضر في الروابط والعلاقات الاجتماعية، فالذي يعتقد ويؤمن بالكمال وتمثل المطلق في طموحاته وأهدافه، غالباً ما يكون يعاني من الخوف والارتياح من الفشل والإخفاق، فهو دائماً يميل إلى الاستقلالية والفرادية. والمثل يقول "لا نعلم المشي إذا لم نسقط أولاً"، السقوط يمنحنا فرصة للبدء من جديد، فهو مناسبة لدراسة خطواتنا بعناية وعدم الوقوع في الخطأ نفسه مرة ثانية.

ويستحسن أن ندوّن ونسجل ما يواجهنا من صعوبات في مذكرة، لأن هذه الطريقة تمنحنا فرصة

يصطدم بلامبالاة وعدم استحسن المحيط. مما قد يكون له عواقب وأثار سلبية على سلوكياتنا وانفعالاتنا، وحتى لا نسقط في فخ الأوهام والتخيلات، يجب علينا إذا أردنا بلوغ النجاح وتلمس مشاعر وأحاسيس الرضا والافتخار الحقيقي بمؤهلاتنا الذاتية، أن نرسم أهدافاً أقل عدداً وأكثر موضوعية. فهكذا نتاح أمامنا فرص أكبر لبلوغ الشعور بالرضا والاكتمال، وكذلك نحذ من التوتر والإجهاد في حياتنا، مما يسمح لنا بالاستمتاع بلحظات جميلة.

فعوض أن تمضي الوقت في جلد وتضرب ذاتك بسبب فشل أو إخفاق، يمكنك أن تهني نفسك على النجاح الذي أصبته وإن كان محدوداً. فمقولة أكون أو لا أكون ليست دائماً ناجحة، لأن النجاح والكمال مسائل نسبية وقابلة للتغير والتطور والتقدم.

الكمال والنقد الذاتي: هل أنت رقيب وناقد لنفسك؟

إن الرغبة في بلوغ الكمال، تتطلب عقلاً ناقداً ويقظاً، يتتبع ويتفحص

إن الأشخاص الطامحين للكمال، لا يعترفون بسمات ووشائج التواصل المطلوبة في تعاملنا وتفاعلنا مع المحيط، الذي يشكل أحد عناصره ومكوناته. فهم يكتفون وينكفئون على مقوماتهم الذاتية وعلى التحفيز الشخصي لتحقيق ما يودونه وما يرغبون فيه.

إن الأشخاص الذين لهم ميولات ورغبات لتحقيق الكمال، لا تجمعهم علاقة وثيقة بالآخرين. فهم يعتبرون أن التساهل والتسامح مثلاً، من علامات الضعف وعدم الثقة في النفس.

إن التوق إلى الكمال، مطلب مشروع وحافز ودافع نحو التطور والتقدم. لكن الثقة المطلقة في الذات وفي إمكانياتها ومقوماتها قد تدفع بنا إلى مستنقع الغرور والتعالي على الآخرين، والدخول معهم في نزاعات وخلافات وسوء فهم وعدم توافق في الآراء والأهداف.

الكمال والتفكير القاصر: هل أنت نصير (أكون أو لا أكون)؟

بلوغ الكمال هو إفصاح وتعبير عن عزيمة وإرادة في بلوغ الأهداف وقدرة على التضحية وتحمل الأعباء والمشقات. إن الرغبة الجامحة والقدرة على تمثيل الكمال وتجسيده، هي رغبة مغلوطة ورؤية مثالية، ولا تأخذ بعين الاعتبار معتقدات وتفكير الآخرين مما قد يقودنا إلى السلبية والعدمية في تفاعلنا معهم.

فقد أكد الخبراء والباحثون، أن الذي يسعى إلى المثالية والكمال يبذل جهوداً تتخطى قدراته، فيغرق في دوامة اليأس والوهم.

إن الاعتقاد بالكمال وتبني الاستقلالية والدقة والاتقان الاملتاهي في الفعل والإنجاز، قد



د. عزت عبدالمعظيم الطويل
أستاذ علم النفس
كلية الآداب بجامعة بنها

الخصال الخمس لأولياء الله

تعتمد دراسة سلوك الناس وملاحظة أحوالهم ومواقفهم، على التأمل والتفسير للفعل ورد الفعل نحو ما يصدر عنهم من أفعال وأقوال أثناء تعاملنا معهم من خلال الاتصال والتواصل والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين في البيئة الاجتماعية من ناحية والمناخ النفسي من ناحية أخرى.

يتسم بحياة هاشمية في عمله وأسرته وعلاقاته الاجتماعية مع الآخرين، إنه لا يبالي بأفعال الآخرين حوله، ولا بأحداث العالم المتغير، تتقرب إليه فيناى بعيدا عنك، تحدته فيسمعك فقط دون الاهتمام بما تقول «ورب مستمع والقلب في صمم»، يعيش حالة اغتراب دائم تصل إلى مرحلة «التمرد» على الآخرين من الأسرة وزملاء العمل والمجتمع بوجه عام، إذا تحدث معك يذكرك صوته بنقيض الضدع أو نقيض البومة.

خامسا: النمط السامي؛ تطالعك خصاله التي تتسم بالسمو والرفعة في خلقه ومواقفه وعلاقاته الإنسانية الكثيرة، تراه

دائما باسم الثغر مشرق الوجه يعطي أكثر مما يأخذ، يستمع جيدا لشكوى الآخرين، خيره كثير، وعطفه على الناس وفير، إذا حدثك فهو الصادق، وإذا وعدك فهو الحر، وإذا جلست معه أشع عليك نورا تخلل كل جوانب نفسك، فأدرت نفسك وأدرت كل شيء حولك صافيا مشرقا جميلا كأنك شاهدت

مصباحا ساطعا منيرا ، بعد أن سلط عليك شعاعا نفسيا مثيرا.

ويذكرني هذا ونحن في معرض الحديث عن الإشعاع النفسي Psychological Radiance بما قيل ويقال عن خصال وصفات وخصائص شخصية عمر بن الخطاب التي تشع إشعاعا نفسيا وروحيا تضفي على صاحبها مهابة وجلالا ، وتنحني أمام أشعتها هامات الجبابرة ونفوس القياصرة.

وفي هذا المجال سأل لقمان الحكيم والده: يا أبت أي الخصال من الإنسان خيرة؟ .. قال له والده لقمان: «الدين»، قال الولد فإن كانت اثنتان؟.. قال أبوه «الدين والمال»، فإذا كانت ثلاثا؟.. قال «الدين والمال والحياء» قال فإن كانت أربعة؟.. قال «الدين والمال والحياء وحسن الخلق» قال فإن كانت خمسة؟.. قال «الدين والمال والحياء وحسن الخلق والسخاء» قال الولد فإن كانت ستا؟.. قال لقمان: يا بني إذا اجتمعت فيه الخمس خصال فهو (نقي تقي ولله ولي ومن الشيطان بري) ..

وتقوم العلاقات الإنسانية بين الناس على ركائز أساسية مثل: المسايرة والمغايرة، التصالح والتصالح، والصراع والمعاشية، والأنانية والأناملية، والمودة والجفاء لدى معظم الأنماط البشرية التي تتكون - في نظري- من خمسة أنماط:

أولاً: النمط المخادع؛ ومن خصاله النفسية الغموض والكراهية، قد تحسبه صديقا وهو ليس بصديق، تتسم شخصيته بالمركر والدهاء، ويميل للعزلة والانطواء، إذا حدثك فصوته كنفخ الأفاعي، يأخذ ولا يعطي، يتمنى الشر للآخرين ويعشق العيش مع الحاقدين والحاسدين، يضع نفسه في زمرة الشامتين، الزمالة عنده هي الاستفادة، مشاعر الآخرين لديه ترجم إلى ابتسامة بلهاء، يظهر عكس ما يبطن، تغلب على خصاله الخسة والدناءة.

ثانياً: النمط المكتئب؛

وتتبلور خصاله النفسية في الإحساس بالذنب، والشعور بتقاهة الحياة، يميل إلى الانطواء والتشاؤم، تتنابه الأفكار السوداوية مثل الانتحار بيكي بكاء متقطعا،

يعاني العذاب الأليم والهم المقيم. إنك إذا تعاملت مع هذا النمط البشري، أصابك البؤس والبأس مما يعانيه من صراعات واضطرابات نفسية، واختلالات وجدانية، كما أنك إذا تحدثت معه فأنت أمام نباح كلب عقور.

ثالثاً: النمط الهلامي؛ هو نمط من البشر تتلخص خصاله النفسية في الاتكالية، والتسويف والنسيان الكثير، وسخاء الأقوال، وندرة الأفعال، لا يقيم للانضباط حسابا، منفلت المعايير الأخلاقية، لا هوية له ولا وزن كل شيء عنده بسيط وميسور طبقا للقول الشائع: «سياسة صر الفيل في المنديل»، وفي مجال العلاقات الإنسانية، إن شئت النفاق فهو أمير المناققين، وإن شئت الوفاء بالعهد، فهو أول من يتقض العهود والمواثيق، عديم المصداقية والمروءة لأنه مسلوب الإرادة، ضعيف الإيمان، شره أكثر من خيره، هو التعلب في روغانه، وطحلب الماء في جريانه.

رابعاً: النمط اللامتمي؛ ومن خصاله أنه

وإمكانياتنا الذاتية محدودة ومتواضعة؟

عزيزي القارئ؛ إن الرغبة في تحقيق الكمال تعترضها وتعكر صفوها مجموعة من الاضطرابات والانتكاسات التي قد يسببها الإخفاق والسقوط. ومن هذه الأعراض عدم الثقة في الذات وفي الآخر، الانزعال والتفوق في مكان بعيد عن الآخرين، جلد الذات وتقريعها وتحميلها ما لا طاقة لها به. لهذا وذاك عزيزي القارئ، إن بلوغ السعادة والهناء الشخصي، غير ملزوم بالكمال والتفوق المطلق، بل يتطلب فقط الإلمام الموضوعي والإدراك المنطقي لمقوماتنا ومؤهلاتنا، دون تضخيم أو مغالاة، إذا مطلب الموضوعية والواقعية مطلوب في تحديد وتحقيق أهدافنا وغاياتنا.

وإسهابا لما سبق، فإن عدم المغالاة والتضخيم في مقوماتنا الذاتية، وتبني التمحيص والتقييم لمهاراتنا وإمكانياتنا وملاءمتها مع أهدافنا ومحيطنا، هو السبيل والطريق المستقيم لنيل المقاصد والمرامي.

الكمال والعزلة النفسية؛ كيف تتعامل مع الوسط الاجتماعي؟

إن الرغبة في بلوغ الكمال وما قد يترتب عنها من عواقب وآثار تؤثر وتتنقص من ثقنا في أنفسنا، وتدفعنا إلى الابتعاد عن الآخرين وإلى افتقاد الصحبة ودعم الآخرين. إن الآخر مهم في توجيهنا وحثنا على الموضوعية والواقعية في التفاعل والتجاوب مع الواقع، فالنقد والتقييم بالنسبة للطامح للكمال يعتبر في نظره تهجما ونظرة الآخرين اتهاما، أي أن هذه النظرات تحمل في طياتها التدمير والسخط، مما يمنعه من بلوغ أهدافه ومراميه الموصوفة بالكمال والإتقان والتألق.

إن الرهاب الاجتماعي وعدم الثقة في الآخر، يؤثر بشكل عميق في تفكيرنا ونفسياتنا ويدفع بنا إلى الانزواء والانطواء، ولربما إلى شيطنة الآخر وتجريمه.

وخلاصة القول؛ الرغبة في الكمال هي مطلب مثالي ومتعال على الطبيعة والواقع (الكمال لله الواحد القهار)، لهذا يجب أن نحرض في تحقيق أهدافنا على مقوماتنا الذاتية ونحاول تقويتها وإغنائها، ثم نعمل على التركيز والاعتماد على أليات ووسائط المحيط، ليسهل علينا التفاعل والتواصل داخله، وبذلك نتمكن من فرض تواجدنا وحضورنا عند الآخر.