ما يجب معرفته عن الكمال: خمسة أسئلة لحل هذا اللغز





إن بلوغ الكمال والإتــقـان في إنــجـازاتــنــا وأعمالنا يعتبر من المستحيلات. ويمكن تشبيه الرغبة في بلوغ الكمال أو التصرف المثالي، كالسعى وراء المستحيل، فلا شك في أن هذه الرغبة تؤدى بأصحابها إلى عواقب وخيمة وتجلب لهم معاناة وآلاما.

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 عدميين، نقول يصعب إدراكه ونيله والحصول عليه.

إن الأشخاص الطامحين للكمال، لا يعترفون بسمات التواصل المطلوبة في تعاملنا وتفاعلنا مع المحيط، الذي نشكل أحد عناصره ومكوناته .

فهم يكتفون وينكفئون على مقوماتهم الذاتية وعلى التحفيز الشخصى لتحقيق ما يودونه وما يرغبون فيه. إن الأشخاص الذين لهم رغبات لتحقيق الكمال، لا تجمعهم علاقة وثيقة بالآخرين.

فهم يعتبرون أن التساهل والتسامح مثلا، 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 يدفع بنا إلى مستنقع الغرور والتعالى على الآخرين، والدخول معهم فى 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 وتحمُّل الأعباء والمشقات. إن الرغبة الجامحة والقدرة على

تمثّل الكمال وتجسيده، هي رغبة مغلوطة ورؤية مثالية ، ولا تأخذ بعين الاعتبار معتقدات وتفكير الآخرين مماقد يقودنا إلى السلبية في تفاعلنا معهم.

فقد أكد الخبراء والباحثون، أن الذي يسعى إلى المثالية والكمال يبدل جهودا تتخطى قدراته، فيغرق في دوامة اليأس والوهم. إن الاعتقاد بالكمال وتبنى الاستقلالية والدقة والإتقان اللامتناهي في الفعل والإنجاز، قد يصطدم بالامبالاة وعدم استحسان المحيط، مما قد يكون له عواقب وآثار سلبية على سلوكياتنا وانفعالاتنا، وحتى لا نسقط في فخ الأوهام والتخيُّلات، يجب علينا إذا أردنا بلوغ النجاح وتلمس مشاعر وأحاسيس الرضا والاقتناع الحقيقي بمؤهلاتنا الذاتية، أن نرسم أهدافا أقل عددا وأكثر موضوعية، فهكذا تتاح أمامنا فرص أكبر لبلوغ الشعور بالرضا والاكتفاء، وكذلك نحُدُّ من التوتر والإجهاد في حياتنا، مما يسمح لنا بالاستمتاع بلحظات جميلةفبدلا من أن تَمضى الوقت في جلد ذاتك بسبب فشل أو إخفاق، يمكنك أن تهنئ نفسك على النجاح الذي

أصبته وإن كان محدودا. فمقولة أكون أو لا أكون ليست

دائما ناجعة، لأن النجاح والكمال مسائل نسبية وقابلة للتغير والتطوُّر والتقدم.

اعداد:

الكمال والنقد الذاتي : هل أنت رقيب وناقد لنفسك؟

إن الرغبة في بلوغ الكمال، تتطلب عقلا ناقدا ويقظا، يتتبع ويتفحص خطواتنا وتحركاتنا وسلوكياتنا، ويقيِّمها ويقوم بتحليل ونقد ذاتي لها، مع تبني الواقعية والموضوعية والصدر الرحب المتفهم والمستوعب للأخطاء والهفوات التي قد نقع فيها أو لا نتوفر على المهارات والقدرات الملائمة لإنجازها وبلوغهافلماذا نستحسن ونضخم اعمالنا ومؤهلاتنا ولوكانت معيبة وبعيدة

عن الكمال؟ إن الخوف من الفشل متواجد وحاضر في الروابط والعلاقات الاجتماعية، فالذى يعتقد ويؤمن بالكمال وتمثل المطلق في طموحاته وأهدافه، غالبا ما يكون يعانى من الخوف والارتياب من الفشل والإخفاق فهو دائما يميل إلى الاستقلالية

والمثل يقول "لا نتعلم المشى إذا

لم نسقط أولا"، السقوط يمنحنا فرصة للبدء من جديد، فهو مناسبة لدراسة خطواتنا بعناية وعدم الوقوع في الخطأ نفسه مرة

يستحسن أن ندوِّن ونسجِّل ما يواجهنا من صعوبات في مذكرة، لأن هذه الطريقة تمنحنا فرصة تَـأُمُّـل التفاصيل بموضوعية، بعيدا عن الألم والشعور بالفشل، فنتوصل إلى خلاصات إيجابية

الكمال وانعدام الموضوعية: فهل نحن على علم ودراية بمقوماتنا ومؤهلاتنا؟

إن عدم معرفتنا وإدراكنا للتطور المحقّق وكذا لقدرتنا على اكتساب عناصر التحفيز، تدفعنا إلى مضاعفة وتكثيف الجهودويعتبر شحذ وتحفيز طاقاتنا وقدراتنا الذاتية عنصرا رئيسيا ومحوريا لتدارك النقص والقصور الذاتى الذى يتجسد ويبرز في عطاءاتنا وإنجازاتنا.

والتحفيز الذاتى، يمكن أن تكون له آثار ونتائج على المستوى القريب، لكن على المستوى البعيد نكون قد وقعنا في حالة انغلاق وانكماش ذاتى، وبالتالى فإننا نبتعد عن الموضوعية والعقلانية التي بواسطتها نرتقي إلى فهم واستيعاب النواقص والعيوب التى قد تعترى تصرفاتنا وسلوكياتناخلاصة القول في هذا المضمار، إن ربط تحديد الأهداف بالرغبة في الوصول إلى الكمال، هو شعور وإحساس مثالي أكثر منه واقعيا وعمليا، لأن هذه الرغبة الجامحة تعرقل إمكانية السير قدما 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 واقعيا تبنى الرغبة في الكمال والتفوُّق يفترض المهنية والحرفية وروح المنافسة. هذه العناصر تطرح وبقوة مفهومي الثقة في الذات والتقدير

الشخصى كعنصرين محوريين في اختبار مردوديتنا وفعاليتنا. فهل يعقل أن نطمح إلى الكمال

وإمكانياتنا الذاتية محدودة ومتواضعة؟

عزيزى 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، الانعزال والتقوقع في مكان بعيد عن الآخرين، جلد الـذات وتحميلها ما لا طاقة لها بها لهذا وذاك عزيزى القارئ، إن بلوغ السعادة والهناء الشخصى، غير مقترن بالكمال والتفوُّق المطلق، بل يتطلب فقط الإلمام الموضوعي والإدراك المنطقي لمقوماتنا ومؤهلاتنا، دون تضخيم أو مغالاة، إذاً مطلب الموضوعية والواقعية مطلوب فى تحديد وتحقيق أهدافنا وغاياتناوإسهابا الماسبق، فإن عدم المغالاة والتضخيم في مقوماتنا الذاتية، وتبنى التمحيص والتقييم لمهاراتنا وإمكانياتنا وملاءمتها مع أهدافنا

المستقيم لنيل المقاصد والمرامي. الكمال والعزلة النفسية: كيف نتعامل مع الوسط

ومحيطنا، هو السبيل والطريق

الاجتماعي؟ إن الرغبة في بلوغ الكمال وما قد يترتب عنها من عواقب وأثار تؤثر وتنقص من ثقتنا في أنفسنا، وتدفعنا إلى الابتعاد عن الأخرين 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 ونفسيتنا ،ويدفع بنا إلى الانزواء والانطواء، ولربما إلى شيطنة الآخر وتجريمه.

خلاصة القول:

الرغبة في الكمال هي مطلب مثالى ومتعالى على الطبيعة والواقع الكمال لله الواحد القهار، لهذا يجب أن نحرص في تحقيق أهدافنا على مقوماتنا الذاتية ونحاول تقويتها ، ثم نعمل على التركيز والاعتماد على آليات ووسائط المحيط، ليسهل علينا التفاعل والتواصل داخله، وبذلك نتمكن من فرض تواجدنا وحضورنا عند الآخر

مركز التدريب وتنمية المهارات A C

(Samura)

د. جمال ماضى أبو العزائم

دورات تدريبية

1 - مدرسة الإدمان

2 - الأخصائي النفسي الأكلينيكي

3 - فن التعامل مع الأطفال

4 - فن التعامل مع المراهقين

5 - فن العلاقات الزوجية الناجحة

6 - السمنة والعلاج النفسي

7 - كيف تحدد مستقبلك وتختار كليتك

8 - كيف تقلع عن التدخين

9 - أخصائي علم النفس العصبي

للحجز والاستعلام: 01111660232

د. هبة أبو العزائم

01113377766