

النجاح الذاتى



إن بلوغ الكمال
والإتقان فى
إنجازاتنا
وأعمالنا يعتبر
من المستحيلات.
ويمكن تشبيه
الرغبة فى بلوغ
الكمال أو التصرف
المثالى، كالسعى

وراء المستحيل،
فلا شك فى 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.

أصبته وإن كان محدودا.
فمقولة أكون أو لا أكون ليست
دائما ناجعة، لأن النجاح والكمال
مسائل نسبية وقابلة للتغير
والتطور والتقدم.

الكمال والنقد الذاتى :

هل أنت رقيب ونقاد لنفسك؟

إن الرغبة فى بلوغ الكمال،
تتطلب عقلا ناقدا ويقظا، يتتبع
ويفحص خطواتنا وتحركاتنا
وسلوكياتنا، ويقيّمها ويقوم بتحليل
ونقد ذاتى لها، مع تبنى الواقعية
والموضوعية والصدق والرحم
المتفهم والمستوعب للأخطاء
والهفوات التى قد تقع فيها أو لا
نتوفر على المهارات والقدرات
الملائمة لإنجازها وبلوغها فلماذا
نستحسن ونضخم أعمالنا
ومؤهلاتنا ولو كانت معيبة وبعيدة
عن الكمال؟

إن الخوف من الفشل متواجد
وحاضر فى الروابط والعلاقات
الاجتماعية، فالذى يعتقد ويؤمن
بالكمال وتمثل المطلق فى طموحاته
وأهدافه، غالبا ما يكون يعانى
من الخوف والارتباك من الفشل
والإخفاق فهو دائما يميل إلى
الاستقلالية.

والمثل يقول "لا نتعلم المشى إذا

تمثل الكمال وتجسيده، هى رغبة
مغلوبة ورؤية مثالية ، ولا تأخذ
بعين الاعتبار معتقدات وتفكير
الآخرين مما قد يقودنا إلى
السلبية فى تفاعلنا معهم.

فقد أكد الخبراء والباحثون، أن
الذى يسعى إلى المثالية والكمال
يبدل جهودا تتخطى قدراته، أن
يفرق فى دوامة اليأس والوهم.
إن الاعتقاد بالكمال وتبنى
الاستقلالية والدقة والإتقان
اللامتناهى فى الفعل والإنجاز،
قد يصطدم بالامبالاة وعدم
استحسان المحيط، مما قد يكون له
عواقب وأثار سلبية على سلوكياتنا
وانفعالاتنا، وحتى لا نسقط فى فخ
الأوهام والتخيلات، يجب علينا إذا
أردنا بلوغ النجاح وتلمس مشاعر
وأحاسيس الرضا والاقتناع
الحقيقى بمؤهلاتنا الذاتية، أن
نرسم أهدافا أقل عددا وأكثر
موضوعية، فهكذا تتاح أمامنا
فرص أكبر لبلوغ الشعور بالرضا
والاكتمال، وكذلك نحذ من التوتر
والإجهاد فى حياتنا، مما يسمح لنا
بالاستمتاع بلحظات جميلة فبدلا
من أن تمضى الوقت فى جلد ذاتك
بسبب فشل أو إخفاق، يمكنك أن
تهنى نفسك على النجاح الذى

إن الأشخاص الطامحين للكمال،
لا يعترفون بسمات التواصل
المطلوبة فى تعاملنا وتفاعلنا مع
المحيط، الذى يشكل 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 فى النفس. إن
التوق إلى الكمال، مطلب مشروع
وحافز ودافع نحو التطور والتقدم
لكن الثقة المطلقة فى الذات وفى
إمكانياتها ومقوماتها قد يدفع
بنا إلى مستنقع الغرور والتعالى
على الآخرين، والدخول معهم
فى نزاعات وخلافات وسوء فهم
وعدم توافق فى الآراء والأهداف .

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

بلوغ الكمال هو إفصاح وتعبير
عن عزيمة وإرادة فى بلوغ
الأهداف وقدره على التضحية
وتحمل الأعباء والمشقات. إن
الرغبة الجامحة والقدرة على

مركز التدريب ATC وتنمية المهارات

بمستشفى

د. جمال ماضى أبو العزائم

دورات تدريبية

1 - مدرسة الإدمان

2 - الأخصائى النفسى الأكاديمي

3 - فن التعامل مع الأطفال

4 - فن التعامل مع المراهقين

5 - فن العلاقات الزوجية الناجحة

6 - السمعة والعلاج النفسى

7 - كيف تحدد مستقبلك وتختار كلياتك

8 - كيف تقطع عن التدخين

9 - أخصائى علم النفس العصبى

للحجز والاستعلام: 01111660232

د. هبة أبو العزائم

01113377766

لم نسقط أولاً، السقوط يمنحنا فرصة للبدء من جديد، فهو مناسبة لدراسة خطواتنا بعناية وعدم الوقوع فى الخطأ نفسه مرة ثانية.

يستحسن أن ندوّن ونسجل ما يواجهنا من صعوبات فى مذكرة، لأن هذه الطريقة تمنحنا فرصة تأمل التفاصيل بموضوعية، بعيداً عن الألم والشعور بالفشل، فتتوصل 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، تدفعنا إلى مضاعفة وتكثيف الجهود ويعتبر شحذ وتحفيز طاقاتنا وقدراتنا الذاتية عنصراً رئيسياً ومحورياً لتدارك النقص والقصور الذاتى الذى يتجسد ويبرز فى عطاءاتنا وإنجازاتها.

والتحفيز الذاتى، يمكن أن تكون له آثار ونتائج على المستوى القريب، لكن على المستوى البعيد نكون قد وقعنا فى حالة انغلاق وانكماش ذاتى، وبالتالي فإننا نبتعد عن الموضوعية والعقلانية التى بواسطتها نرتقى إلى فهم واستيعاب النواقص والعيوب التى قد تعترى تصرفاتنا وسلوكياتنا خلاصة القول فى هذا المضمار، إن ربط تحديد الأهداف بالرغبة فى الوصول إلى الكمال، هو شعور وإحساس مثالى 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 واقعياً تبني الرغبة فى الكمال والتفوق يفترض

المهنية والحرفية وروح المنافسة . هذه العناصر تطرح وبقوة مفهومى الثقة فى الذات والتقدير الشخصى كعنصرين محوريين فى اختبار مردوديتنا وفعاليتنا .

فهل يعقل أن نطمح إلى الكمال وإمكانياتنا الذاتية محدودة ومتواضعة؟ عزيزى القارئ، إن الرغبة فى

خلاصة القول :

الرغبة فى الكمال هى مطلب مثالى ومتعالى على الطبيعة والواقع الكمال لله الواحد القهار، لهذا يجب أن نحصر فى 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