

(٩) الخطوات المتبعة لمساعدة الكماليين اللاتكفيين :

لقد اقترحت سيلفرمان *Silverman* (١٩٨٩) أن الأطفال ينمون الكمالية السوية ويضعون أهدافاً واقعية عندما يكسبون الثقة في الذات، فالآباء والمدرسون من الممكن أن يدعموا ثقة الأطفال في قدراتهم من خلال تضمين الأطفال في الأنشطة المركبة دون الخوف من التقييم الشديد، وتشجيع هؤلاء الأطفال على تقدير وتقييم وتنمية قدراتهم الخاصة، وأن تكون المستويات المرتفعة التي يضعونها لأنفسهم غير مفروضة على الآخرين، وأن يفهموا أن الكمالية أداة تستخدم عندما يحتاج إليها، وتطرح جانباً عندما لا تكون هناك حاجة لاستخدامها.

(In : Wisconsin, 2002 : 8)

ويرى بروفي *Brophy* (١٩٩٦ : ٢) أن الطلاب الكماليين في حاجة إلى تعلم

معايير الأداء وتوقعات العمل، فهم يحتاجون أن يتعلموا :

- أن المدارس هي أماكن لتعلم المعرفة والمهارات وليست أماكن للظهور.
- أن صنع الأخطاء شئ طبيعي ومتوقع، وهو جانب ضروري للتعلم.
- أن كل فرد يصنع الأخطاء ويتضمن ذلك المعلم ذاته.
- لا يوجد سبب صريح لتقييم الفرد أو الخوف من النذب والرفض والعقاب لأن الفرد صنع خطأ.
- عادة يكون قياس تقدم الفرد أكثر إفادة بواسطة مقارنة أين يوجد الفرد مع كان عليه في الماضي، أفضل من مقارنة الفرد بأقرانه أو بالمثاليات أو بالكمال.

وتضع آمال باظة (١٩٩٦ : ٣٠٩) مجموعة من المقترحات للحد من الكمالية

اللاتكيفية على النحو التالي:

- ١- ينبغي أن يتناسب المستوى الذي نتوقعه من أداء الطفل مع إمكانياته الجسدية والعقلية والوجدانية، وأيضاً، لا نطلبه بأعمال لا يستطيع أداءها، وبالتالي نشعره بالفشل والإحباط.
- ٢- لا نضخم أخطاء الأطفال فذلك يشعروهم بالنذب وعدم الرضا الدائم عما يقدمون عليه من أعمال ومهام.
- ٣- التقبل من المحيطين بالطفل، فذلك يزيد من دافعه إلى الكمالية السوية والإتقان، فعدم التقبل يؤدي إلى الكمالية العصائية وعدم القدرة على الحكم على الأداء، ويميل إلى كسب تقبل الآخرين بمزيد من الكمالية العصائية المصحوبة بعدم الرضا والتوتر الدائم.
- ٤- الواقعية في تقييم الأداء لدى الطفل وعدم المغالاة في إظهار التفوق أو الفشل.

ومن خلال هذه الإيضاحات يرى بروفي *Brophy* (١٩٩٦ : ٣) أن المدرسين

الفعالين يستطيعون تغيير اتجاهات الطلاب الكماليين بواسطة ما يلي :

- كون بيئة تعليمية تشجيعية قائمة على الصداقة.

- افهم أن الأخطاء جزء طبيعي لعملية التعلم.
- ليكن المعلمون مهتمين بترقية تعلم الطالب، أكثر من أن يكونوا نماذج للسلطة يهتمون بتقييم الأداء.

- تفضيل الآمال والتوقعات الى تؤكد التعلم والتحسين، أكثر من الأداء الكامل.
- شرح كيف أن الكمالية تقاوم الإنتاجية.
- طمئن الطلاب الكماليين أنهم سوف يحصلون على المساعدة التي يحتاجونها لإنجاز النجاح، وأنهم سيحصلون على الاستحسان نتيجة التقدم والإنجاز.

ويقدم **سابادين Sapadin (١٩٩٦ : ٢٢١)** مجموعة من الاستراتيجيات الفعالة للتغلب على التسويف والتأجيل لدى الكمالى :

أولاً : بدل وغير طريقة تفكيرك :

- اعترف بأن الكمالية هى مشكلتك، فمعظم الكماليين يرون مشكلاتهم خارج نطاقهم، ويخبرون أنفسهم : لماذا أخفض مستوياتى ومعاييرى؟ إذا عمل العالم بالطريقة التى يجب أن تكون فلن يكون هناك اضطراب أو قلق شديد.
- كافح من أجل الامتياز والتميز أكثر من الكمالية، فالكمالية شئ مطلق وكون الفرد بدون أخطاء.

- ركز على ما هو واقعى أكثر من تركيزك على ما هو مثالى.
- تقبل الذات أكثر من لومها وعقابها ، فنقد الذات المرتفع من الممكن أن يشل الفرد.

ثانياً : بدل وغير طريقة كلامك :

- غير بينغياتك إلى إمكانيات.
- تجنب استخدام الكلمات المتطرفة فى محادثتك، فالكمالى يضع مستويات ومعايير متطرفة.

ثالثاً : بدل وغير طريقة تصرفك :

- اعط نفسك وقتاً محدداً لإتمام المهمة.
- اصنع قائمة يومية قصيرة وعملية يمكن أداؤها، وضع الأوليات.
- دع الآخرين يفعلون الأشياء بطريقتهم، وضعهم فى الاعتبار.
- كافئ نفسك على الإنجازات.
- تفهم قيمة وجودك وكونك، فكثير من الكماليين يفكرون أن قيمتهم تتوقف على مدى إنجازهم.

ويشير **ميندا جليو وبايريات Mendaglio & Pyryt (١٩٩٦ : ٤)** إلى عدد من النقاط التى تستخدم للتعامل بفعالية مع الاتجاهات الكمالية :

- يحتاج الكماليون أن ينموا سعة الفشل البنائى، بأن يضعوا فى الاعتبار أن الأداء الحاضر، حتى إن كان غير كامل، يضع الأساس للتحسن المستقبلى.
- يحتاج الكماليون أن ينموا مفاهيم الذات منفصلة عن إنتاجيتهم، فهم يحتاجون معرفة أن لديهم وكرامة واعتبار بصورة فطرية وقيمة للذات غير مشروطين.
- يجب أن يوضع فى الاعتبار أن الالتزام بالامتياز والتميز هو كفاح على المدى الطويل للحياة، وهو يحتاج إلى التأمل فى الظروف الحالية والتخطيط تجاه المستقبل.
- يجب وضع أهداف أكثر واقعية.
- توفير الاهتمامات الوظيفية التى تجلب المتعة.

ويشير **كول Cole (١٩٩٧ : ٢)** إلى ما يسمى بنموذج افعله فحسب " *Just do it* "، فعلى سبيل المثال، عندما يعانى رئيس العمل من الكمالية عليه أن يلتزم بما يلي : اختر الأفراد الجيدين، فوض إليهم المسؤولية، ارجع إلى مكانك، اتركهم يقومون بأعمالهم، وخطة " *Three A* " والى تتمثل فى :

- **الوعى بالمشكلة** *Awareness*
- **تقبل المشكلة** *Acceptance*
- **التصرف لتصحيح المشكلة** *Taking action*

ويضع **كارريت Carrett (١٩٩٨ : ١٨٣)** مجموعة من الإرشادات التى تساعد على التغلب على النزعة إلى الكمال :

- ضع أهدافاً واقعية.
- لا تركز فقط على الناتج النهائى.
- يجب أن تعلم أنك لا تستطيع أن تتحرك إلى الأمام بدون أخطاء.
- تجنب التفكير المنصب على (كل شئ أو لا شئ) فى علاقتك بأهدافك.
- استخدم شعورك بالقلق والاكتئاب كفرصة كى تسأل نفسك : هل وضعت آمالاً وتوقعات مستحيلة.
- جابه المخاوف تجاه نزوعك إلى الكمال بأن تسأل نفسك : ما أسوأ شئ من الممكن أن يحدث.

ولقد أكد **سويفت وسيفاك Swift & Spivack (١٩٧٥)** أن مساعدة الكماليين لأن ينمو توقعات وآمالاً أكثر واقعية هى عملية تحتاج لأن تكون داخل سياق تقبل دافعيتهم للإنجاز، وحاجتهم لأن يشعروا بالرضاء عن إنجازاتهم، ومن ذلك فبدلاً من رفض اهتماماتهم وكأنها لا توجد، يستطيع المدرسون أن يستخدموا طرق الاستماع الفعال لتشجيع الطلاب كى يعبروا عن اهتماماتهم فالهدف هو مساعدة الطلاب الكماليين لأن ينجزوا بتغير يساوى ٢٠ أو ٣٠ درجة لا أن يكون التغير ١٨٠ درجة منقلباً رأساً على عقب .

(In Brophy, 1996 : 3)

ويضع شلر *Schuler* (١٩٩٩ : ٧٣-٧٦) مجموعة من أساليب التعامل، ومعايير التفهم للآباء والمعلمين والمرشدين لتمكين الطلاب المراهقين المتفوقين عقلياً للتغلب على الكمالية اللاتكيفية لديهم على النحو التالي :

أولاً : الآباء

- ضع في اعتبارك أن الخصائص العقلية والانفعالية للمراهقين المتفوقين عقلياً يؤثر كل منها في الآخر.
- افهم وقدر الكمالية كسمة شخصية قد تكون لديك وقد تكون لدى مراهقك، عن طريق معرفة المظاهر والمكونات الإيجابية والسلبية للكمالية.
- تعلم أن تضع الأولويات في حياتك وساعد مراهقك لصنع ذلك، وساعدهم كي يدركوا أن صنع الأخطاء خبرة تعليمية.
- ضع مستويات مرتفعة ولكن واقعية، وساعد مراهقك على صنع مثل ذلك، ولكن لا تتوقع من الآخرين أن يصادقوا ويوافقوا عليها.
- ساعد مراهقك كي يفهموا أن الإحباط الشديد ووجع وألم الكمالية من الممكن أن يدفعهم كي يكونوا حاليين لمشكلاتهم.
- اعمل مع مراهقك المتفوق عقلياً لتحسين مهارات تقييم الذات، ساعدهم كي يفهموا أن القيمة لا تعتمد على تقييمات الآخرين، ولكن كل فرد مسئول عن سلوكاته ونتائجها.
- وضح لمراهقك أن لديهم عزة نفس وكرامة وقيمة للذات بصورة واضحة وبشكل غير مشروط، تجنب المقارنة مع الصغار والأقران، ولكن لتكن المقارنة مع الأقل قدرة.

ثانياً : المدرسون

- يجب أن تكون على وعى بالخصائص العقلية والجوانب الاجتماعية والانفعالية للمراهقين المتفوقين عقلياً .
- ضع في اعتبارك مظاهر الكمالية عندما تصبح مصدراً للضغط الشديد : تأجيل الابتداء، عدم وجود رغبة للمشاركة في العمل، الرفض للتحويل في العمل أو إنجاز هدف، قصور في تحمل الأخطاء، عدم الصبر تجاه الجوانب غير الكاملة للآخرين.
- توقع الامتياز والتميز ولكن ليس الكمالية من طلابك.
- شجع اجترؤ على الحلم *dare to dream*، وتحدث مع طلابك عن إمكانية أن تخدم المستويات المرتفعة كدوافع.
- تعلم مهارات تحليل المهمة، وإدارة الوقت، ووضع الأهداف في الفصول المدرسية.

- استخدم أسلوب الحل الإبداعي للمشكلات، وشجع وكافئ الإبداع والابتكار فى التفكير والإنتاج.
- استخدم محكاً متخصصاً للتقويضات والمشاريع والمنتجات التى يخلقها الطلاب، واعرض عليهم منتجات الطلاب الآخرين، وهذا يجعلهم قادرين على وضع أهداف واقعية.
- ساعد الطلاب الكماليين ليصوغوا تفكيرهم من خلال وضع أهداف وآمال مفضلة للتقويضات الخاصة بالفصل الدراسى لتقييم أعمالهم أثناء وبعد أن تنتهى.
- أمدهم بفرص إمكانية الفشل، هبى للمراهقين المتفوقين عقلياً الكماليين الخبرات الجديدة ليستطيعوا مواجهة المخاطر ركز على الأنشطة مفتوحة النهاية.
- أمدهم بالمكافآت التى ترتبط بالتحسن، وليس بالكمال.
- ركز على طاقات وجوانب قوة المراهقين المتفوقين عقلياً الكماليين، وليس على الأخطاء التى يصنعونها، كن حريصاً تجاه النقد، لأنه من الممكن أن يضاف لنقدهم لذاتهم.
- كن على وعى أن المراهقات المتفوقات عقلياً يضعن ضغطاً متزايداً على أنفسهن للأداء، وكيف أن مكابدهن من جانب المراهقين لكونهم أذكى أو كماليين هى شئ ضار.
- استخدم فنيات العلاج التعليمى، العلاج بالقراءة *Bibliotherapy*، الفن، الموسيقى، الأفلام، الاستنارات، لعب الدور، مجموعات القدرة، مجموعات المنافسة الصغيرة.

ثالثاً: المرشدون

- تقبل طاقات الطلاب وجوانب ضعفهم، واعلم أن الفرد لا يكون متفوقاً فى كل مجهوداته.
- تمّ تقديراً لأوجه الشبه وأوجه الاختلاف بين الفرد والآخرين.
- تمّ إحساساً صحياً بالنسبة للفرد على أنه عملية نمائية مستمرة.
- نم مهارات التكيف الاجتماعى، ونم روحاً تعاونية.
- تمّ شعور تقبل الأخطاء، ونم تحقيراً للخوف من الفشل.
- تمّ طرق استخدام الضغط والإحباط فى نواح ابتكارية.
- حلل مشكلات الفرد.
- تمّ مهارات حل المشكلات والعصف الذهنى.
- تمّ مهارات التوجيه الذاتى والمسئولية.
- تمّ اتجاهاً إيجابياً تجاه التعلم والمدرسة والمجتمع المحلى، والمجتمع الكبير.
- تمّ إحساساً بالملاطفة كأداة إيجابية لتقبل الذات والآخرين.
- تمّ حب الاستكشاف والابتكار والاكتشاف.

ويؤكد كارد *Card* (١٩٩٩ : ٣٣) مجموعة من الإرشادات التى يمكن أن يستخدمها

الكمالى اللاتكىفى للتغلب على الميول الكمالية لديه على النحو التالى :

- ضع الأولويات، ولا تحاول أن تكون كاملاً فى كل شئ، فالجميع يريدون أن يكونوا كاملين جراحين وموسيقيين.... إلخ ولكن ليس على الدوام.

- يمكنك أن تضع لنفسك مستويات مرتفعة، ولكن لا تفرضها على الآخرين، فإذا حصلت على الدرجة (A) على بحثك، وحصل صديقك على الدرجة (C) فإنه يجب أن تبقى أصدقاء.

- لا تعاقب نفسك على الفشل، فقيمتك كشخص لا تقاس فقط من خلال إنجازاتك.

- يجب أن تدرك أنك من الممكن أن تفشل أحياناً، وتظل على الرغم من ذلك محتفظاً بقيمتك، فهذا توماس أديسون *Tomas Edison* فشل عشرة آلاف مرة فى تجاربه مع بطاريته، ولكنه رفض أن يقع تحت وطأة الإحباط، وكان يرد على ناقديه بقوله: أنا لم يدركنى الفشل، ولكنى فقط اكتشفت عشرة آلاف طريقة لم يستخدمها أحد.

- عندما يتخذ النزوع إلى الكمال لديك شكل المحاولة كى تكون أفضل إنسان يمكن أن تستطيعه فهى جيدة، ولكن عندما يصبح احتياجاً دائماً بأن تكون الفائز فهنا يكمن الخطر.

ويشير **كوتمان Kottman (٢٠٠٠ : ١٨٨)** إلى مجموعة من الفنيات المستخدمة مع

الطلاب الكمالين على النحو التالى :

- استخدام فنية العلاج السلوكى العقلانى الانفعالى، الخاصة باستئصال الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية، التى تظهر تحت الحاجة المدركة للكمال، فالعميل يعتقد أنه بدون قيمة إذا كان سلوكه أقل من الكمال، أو أن التناقض بين مستوياته والأداء يصبح كارثة تقود إلى الدمار.

- تعيين الأعراض، وفيها يسأل المرشد الفرد أن يستمر فى إظهار السلوكيات اللاتكيفية، ويتضمن أن ينتهج الطفل فى أوقات محددة يكون فيها ناقداً للذات بصورة شديدة، أو يكون قلقاً من عدم قدرته على الأداء بناء على المستويات المرتفعة.

- تقييم الرابطة بين الأفكار الكمالية والسلوك، وهى استراتيجية تستخدم مع المراهقين والراشدين، يسأل فيها المرشد العميل أن يتبع الأوقات عندما تظهر كمالية مقترنة بانهزامية الذات، وبعد ذلك يناقش هذه الاتجاهات والميول مع المرشد، وبناء على هذه المناقشة يبني العميل والمرشد خطة لزيادة مدى النماذج الكمالية الإيجابية، وانقاص النماذج الكمالية السلبية.

- استكشاف كيف أن الرغبة لأن تكون كاملاً ترتبط بالآمال والتوقعات الوالدية، وقيم العائلة، والكفاح من أجل الظهور، وهى استراتيجية تعمل بصورة جيدة فى شكل اللعب مع الأطفال فى المرحلة الابتدائية، وفى شكل المنافسة مع الطلاب فى المرحلة العالية والمتوسطة، ومع الطلاب الأصغر، فإن المرشد من الممكن أن يستخدم التماثيل والعرائس والدمى لعرض التفاعلات العائلية.

- توضيح كيف أن الدافع للكمالية ينجز حاجة الطالب، ففي العلاج بالواقع يساعد المرشد العميل أن يختبر كيفية حصوله على الحاجات الخاصة بواسطة سلوكه.

- استخدام نموذج التحليل التفاعلي *Transactional analysis* لاختبار الوضع الأصلي الذى يوضح أن العميل يجب أن يكون دائماً كاملاً بدون أخطاء، وهذا وضع أساسه فى السنوات المبكرة للنمو .

- استخدام الإرشاد الجماعى مع الكماليين اللاتكفيين لمساعدتهم فى نمذجة السلوكات الناجحة، وأن يتعلموا من الأخطاء ونجاحات الآخرين، وذلك بناء على المستويات المختلفة للكمالية التكيفية واللاتكيفية.

ويشير شلر *Schuler* (١٩٩٩ : ٧٦) أن العلاج بالواقع لجلاسر *Glasser* (١٩٧٥) يساعد الكماليين للتعامل مع أخطاء الماضى والتركيز على الفرص المستقبلية وهو نموذج علاجى يساعد الكماليين على تقبل الحقيقة بما لا يستطيعون تغييره، وتحمل المسئولية بالنسبة لسلوك الفرد، وتأسيس علاقات مفيدة ذات معنى، ولقد وصى بورجرز *Borgers* (١٩٨٠) باستخدام العلاج بالواقع فى الفصول المدرسية مع الطلاب المتفوقين عقياً، وهذا النموذج سوف يساعد الكماليين المتفوقين عقلياً على التركيز على سلوكهم الحاضر، وتقييم سلوكهم، وتخطيط سلوك مسئول أكثر، وضع التزامات منطقية معقولة، وقبول عدم وجود الأعذار ونقبل النتائج الطبيعية لسلوكاتهم، كما تمت التوصية باستخدام العلاج العقلانى الانفعالى لإليس *Ellis* (١٩٦٢) مع الكماليين، حيث يتم إدماج استراتيجيات التعليم العقلانى الانفعالى كجزء من برنامج الحماية الأولى بالنسبة للمتفوقين عقلياً، ويتضمن هذا البرنامج أنشطة تركز على تقبل الذات، وفهم المشاعر، واختيار الاعتقادات الشخصية، وتتعلم هذه المهارات لمساعدة المراهقين المتفوقين عقلياً لإعادة بناء الأهداف الكمالية الصحية، ووضع مستويات ومعايير مرتفعة للذات بصورة صحية، حيث يتم التحول من الاعتقادات اللاعقلانية من الواجبات والينبغيات والملزمات إلى الآمال ولتفضيلات، كما يؤكد أن جماعات الإرشاد للمراهقين المتفوقين عقلياً استراتيجية أكثر فعالية لمناقشة المشكلات والنتائج التى ترتبط بنموهم الانفعالى، مما يعمل على تحولهم من البيئة الأكاديمية التنافسية ومدادهم بالفرص لكى يخبروا حيزاً فعالاً أكثر تحكماً وضبطاً .

ومن الأساليب الأخرى التى يمكن استخدامها مع الطلاب الكماليين ما يلى :

- استخدام التماثيل والعرائس الصغيرة لنمذجة الموضوعات للطلاب، لوضع مستويات مرتفعة بصورة مناسبة لا تجلب النقد الذاتى الشديد عندما لا يحقق أداءهم المستويات المرتفعة التى وضعوها لأنفسهم.

- أعط للطلاب سيناريوهات فى المجال الذى يجب أن يقرروا فيه أنواع المستويات كى يضعوها لأنفسهم، والتي تتضمن النواحي الأكاديمية والاجتماعية وغيرها، وأن يمارسوا لعب الدور والعصف الذهنى (Kottman, 2000 : 188) .

- شجع إمكانية الوقوع الصحى فى الخطر.

- قلل التقييم غير الضرورى للأنشطة التى يقوم بها الطفل.

- جد طرقاً وأساليب للمنافسة العكسية.

- قيم أنشطة التفكير الموجهة ذاتياً، والمبدوءة ذاتياً .

- تجنب استعمال الجمل الاستشهادية المرجعية أمام الطفل.

- عالج النمو الدائم والكمالية علناًهما شئ طبيعى.

- أتح وقتاً للمحادثة العائلية ونظم وقتاً خاصاً مع كل طفل.

- أعلم الأطفال بخصائص تفوقهم العقلى (Wisconsin, 2002 : 15).

ويضع سليفرمان Silverman (1995 : 6) مجموعة من وسائل التعامل مع الكمالية

لدى الطلاب المتفوقين عقلياً على النحو التالى :

- قدر سمة الكمالية :

لا تكن خجولاً من كونك كمالياً، وتفهم مشاعر الإحباط لدى أطفالك، وشارك معهم شعورهم.

- افهم أن الكمالية تخدم هدفاً معيناً :

فالمستويات المثالية والمرتفعة شئ جيد.

- ضع الأولويات والأفضليات لنفسك :

اسمح لنفسك أن تكون كاملاً فى الأنشطة المهمة حقيقة لك، ولا تكن كمالياً فى كل شئ.

- تمسك بمستويات مرتفعة لنفسك :

ولكن لا تفرضها على الآخرين حتى لا تكون طاغية.

- احتفظ بالكفاح حتى عندما تكون محاولتك الأولى غير ناجحة :

شجع أطفالك ألا يقلعوا عن الكفاح، وذكرهم أنه مع الممارسة يصبحون أكثر قرباً من أهدافهم

- لا تهدأ ولا تخمد همتهك :

أعط لأطفالك بعض أمثلة لأفراد شعروا بالإحباط فى مجهوداتهم، وتغلبوا على عقباتهم.

- لا تعاقب نفسك على الفشل :

ركز طاقتك على النجاحات المستقبلية، حاول أن تكون نموذجاً لتقبل الذات.

- استمر وأبق على أفكارك، وأعتقد في قدرتك للوصول إلى هذه.

- ويشير **نوجينت Nugent** (٢٠٠٠ : ٢١٨) إلى مجموعة من التدخلات العلاجية والإرشادية التي تستخدم مع الكماليين اللاتكفيين داخل الفصول المدرسية، وهي :
- ١- إنشاء وإبداع ثقافة فصلية دراسية.
 - ٢- المشاركة الذاتية بين المعلم والطالب داخل الفصل الدراسي.
 - ٣- تشجيع الاستماع الفعال.
 - ٤- استراتيجيات تقييم الذات والميتا معرفية.
 - ٥- العلاج بالقراءة.
 - ٦- الأنشطة الفنية.
 - ٧- استراتيجيات وضع الهدف.

ويشير **ويتنبرج ونوركروس Wettenberg & Norcross** (٢٠٠١ : ١٥٤٨) أن كل الأنظمة الكبيرة للعلاج النفسي تستخدم طرقاً لتخفيف الكمالية مثل العلاج المعرفي والذي يعيد بناء الينبغيات المدمرة للذات والمسئولية الشديدة، والتجريد الانتقائي، والعلاج التجريبي القائم على المحادثات، والعلاج التحليلي النفسي القائم على تأسيس "أنا" أعلى أقل تأديباً واعتزال فكرة القدرة على كل شيء.

(١٠) الكمالية في تيارات علم النفس :

مقدمة:

لكل شخص صياغة نفسية متفردة، وله من الدوافع والسمات والاهتمامات والقيم ما يحمل أسلوبه الخاص المتميز، حيث يكون السلوك سواء كان سوياً أو عصائياً أفضل تعبير عن هذه الصياغة.

ويشير **واطسون وليندجرين Watson & Lindgren** (١٩٧٩ : ٣٣٤) أننا نتوقع الأشياء المرغوبة من أنفسنا، ونتوقع أن نتصرف على نحو يجلب الإعجاب، ونحن للأبد جاهزون كي نحمل تقييم أنفسنا، ونصبح عدوانيين أو نستخدم وسائل دفاع أخرى عندما يهدد شيء، ما تقيّمنا لأنفسنا، وعندما لا يلائم شيء هذه القيمة، وعندما ينتقص شيء من نظرتنا لأنفسنا، فإننا نكون عرضة للتعبير بقولنا : "أنا لست هذا"، ونحن نظهر تقديرنا لذاتنا للدرجة التي تجعلنا نحفظ بتقنتنا في ذاتنا، أو الرضاء عن سلوكنا، وفي الواقع هناك درجات مختلفة لتقبل الذات، فنحن أحياناً لا نقيم أنفسنا بصورة مرتفعة جداً، وأحياناً نكره أو حتى لا نتقبل أنفسنا.

١- الكمالية في التحليل النفسي:

يرى هشام الخولى (٢٠٠٧) أن النزعة إلى الكمال موجودة عند كل البشر، ولكن الأسباب وراء تلك النزعة متعددة ومتنوعة، منها أسباب داخلية، أى أن النزعة نابعة من الذات، ومنها ما هو خارجي، أى أنها مستمدة من الوسط المحيط، وبالرغم من أنها تبدو خارجية المصدر إلا إنها لا بد وأن تحركها قوى داخلية، وكلاهما، الداخلية المصدر والخارجية المصدر، ينتج عنهما سلوكات تكيفية أو لاتكيفية، مباشرة أو غير مباشرة.

ويرى الباحث أن النزعة إلى الكمال تتمثل فى كنه الإنسان وهويته، فكل منا يضع لنفسه مستويات ومعايير مرتفعة (وهذا هو جوهر الكمالية)، واقعية (يستطيع تحقيقها)، أو غير واقعية (لا يستطيع تحقيقها، أو قد لا يرضى عن تحقيقه إياها)، وهو فى سبيل ذلك قد يدور فى حلقة مفرغة ودائرة مغلقة، ويكون للواقع الخارجى هنا بما يتضمنه من موضوعات تأثير عظيم الأثر إذ يدخل إلى المعادلة، وهى موضوعات يرى الكمالى مدى إسهامها فى تقييم ذاته وتحديد خبراته النفسية، وبالطبع فإن هذا يختلف لدى السوى عنه لدى العصابى.

والكالمالية تنمخض عن نمط المثالية الأولية *Primitive Idealization* والتي تشير إلى الاتجاه لرؤية الموضوعات الخارجية جيدة تماماً لصنع تأكيد على أنها تستطيع أن تحمى الفرد ضد الموضوعات السيئة والتي لا يمكن أن تدمر أو تسلب بواسطة العدوان الخاص بالفرد ، فالمثالية الأولية تخلق تصورات موضوعاتية غير واقعية، وبتصور الكل جيد تماماً ، وهذا يؤثر سلباً فى نمو عنوان الأنا المثالية *ego Ideal* ، والأنا الأعلى *Super ego* ، والكالمالية الأولية تتضمن لا المعرفة الشعورية أو اللاشعورية للعدوان تجاه الموضوع، ولا الذنب الناتج فوق هذا العدوان أو القلق تجاه الموضوع، ولكنها بالأحرى توضيح وتصور مباشر للبناء الخيالى الأولى الوقائى أثناء عدم وجود تصور حقيقى للتصور الكمالى للموضوع، ولكن احتياج بسيط بالنسبة لها كحماية ضد العالم المحيط ، ووظيفة واحدة أخرى لمثل هذا التصور المثالى الكمالى للموضوع هى خدمته كوعاء بالنسبة للتوحد كلى القدرة وتحقيق الذات وإثبات الهوية، فالتصور المثالى للموضوع يحمى ضد العدوان، وهو مكافأة مباشرة للحاجات النرجسية **(Kernberg, 1975: 30)**.

ويرى الباحث أن النزعة إلى الكمال بشقها التكىفى تنتمى إلى غرائز الحياة والتي تهدف إثراء الحياة اشتهاً للمثير لا خفضاً للتوتر فحسب، بينما تنتمى الكالمالية اللاتكيفية إلى غرائز الموت هدماً للحياة وقهراً للتكرار، حيث تنقلب الذات على الذات فى سعى إلى هدف إذا تم تحقيقه لم يرض عنه، وإذا لم يتم تحقيقه لا يغض الطرف عنه.

وفى هذا السياق قرر فرويد وجود خاصيتين فى النفس : خاصية تدمير الذات "غريزة الموت"، وخاصية بحث عن موضوع تجاهد من أجل وحدات أعلى، الحب، والاعتراض بأنه لا

يوجد فى الواقع الحى سلوك تدميرى ذاتى خالص، ولا سلوك بحث عن موضوع خالص، فالظواهر النفسية الواقعية تتألف من خلطات متنوعة من هاتين الخاصيتين معاً.

(أوتوفينخل، ١٩٦٩ : ١٥٢)

وبناء على ذلك فإن النزعة اللاتكيفية إلى الكمال قد تحدث توافق الفرد ولكن بصورة تفككية تنال من قيمة الذات، بينما تحدث النزعة التكيفية إلى الكمال توافقاً بصورة بنائية حقيقية يتمخض عنها الاتزان الحقيقى، وقد تتخذ النزعة التكيفية من النزعة اللاتكيفية مطيتها إلى هدفها، وقد تتخذ النزعة اللاتكيفية من النزعة التكيفية مطيتها إلى هدفها.

ويرى صلاح مخيمر (١٩٨١ : ٤٠) أن صميم الحياة توتر وصراع ومخاطرة بالحياة من أجل إثراء الحياة بالجديد، ومن هنا فإذا كنا نسبنا خفض التوتر إلى غرائز الموت يكون علينا مسابرة للمعقولة أن ننسب اشتها المثير إلى غرائز الحياة ولكن كل مجموعة من المجموعتين تتخذ من الأخرى وسيلتها إلى هدفها، ولذلك تتركب غرائز الحياة مخاطر الموت كوسيلة لإثراء الحياة، كذلك فإن غرائز الموت تجد فى إشباعات غرائز الحياة فى إفراط سبيلها للبلوغ إلى العدم، ومع هذا يظل الهدف فى الحالتين مختلفاً، فغرائز الحياة تتشد لإثراء الحياة ومن ثم تفتش عن الجديد والاستثارة، وتركب المخاطر تشتهيها وتسعى إلى توليدها، بينما غرائز الموت تتشد العدم وتركب الإشباعات المسرفة فى سعيها إلى إخفاء جذوة الاستثارة وإزالة التوتر وخفض الرغبة، وفى كلمات فإن غرائز الحياة تتخذ من غرائز الموت مطيتها لإثراء الحياة، بينما تتخذ غرائز الموت من غرائز الحياة مطيتها للتأدى إلى العدم.

فالكمالية بشقيها التكيفى واللاتكيفى قد تكون صورة للعدوانية الإيجابية (الكمالية التكيفية التى يسعى صاحبها للنبوغ والتفوق)، وقد تكون صورة للعدوانية التدميرية (الكمالية اللاتكيفية التى تأخذ بيد صاحبها إلى مسعى قهرى يكمله عدم الرضاء ووضع لمستويات غير واقعية ومحاولة تحقيقها بصورة لا عقلانية).

فالعدوانية من حيث هى طاقات الحياة تكون بصفة أساسية فى خدمة غرائز الموت بشكل غير مباشر، وإن كانت فى الحالات السوية وبشكل مباشر تخدم غرائز الحياة، فى هذه الحالة الأخيرة لا تكون العدوانية شيئاً آخر غير الإيجابية وتوكيد الذات، وهذه العدوانية السوية [وهذه الإيجابية] تتخذ صورة المشروعة للمقومات من الأشياء والأحياء أو صورته الإيجابية والإنتاج الحاشد، وكل ما من شأنه أن يعمل على الازدهار الكمى للحياة أو تتخذ صورته الابتكارية على المستوى الفردى والقيادة على المستوى الاجتماعى، بما يتيح للحياة أن تزدهر من الزاوية الكيفية، ونفس هذه العدوانية الإيجابية هى ما يتحدث عنه وولبى تحت اسم التوكيدية،

بحساباتها وسطاً فاضلاً بين العدوانية كتدميرية غير مشروعة [سادية غير مجدولة] والعدوانية كطاقات انقلبت ضد الذات فعدت مازوشية أو إزعانية بلغة وولبي.

(صلاح مخيمر، ١٩٨٤ : ١٩)

والنزعة إلى الكمال رغبة متأصلة في كون الإنسان باعتبارها بحثاً عن التفوق والنبوغ والتميز، ووفقاً للتيار السيكودينامي الأصولي أو التقليدي، فإن الكائن يظل سجيناً لتاريخه الطفلي، وهذا هو الذي جعل **أدلر Adler (١٩٥٦ : ٢٤١)** يعطى وجهة نظر أكثر قبولاً، فالرغبة في التفوق والتميز لدى الكائن هي أحد المحركات الرئيسة لسلوكه ودوافعه، وعدم تحقيقه للنجاح والارتواء الروحي والإشباع العاطفي يحرك لديه عقدة النقص التي يحملها تاريخه اللاشعوري منذ طفولته، والتي تتحكم بقوة في سلوكه ومدركاته، حيث ينخرط في سلوك تعويضي لمواجهة عقدة النقص أو الدونية، فيبدأ في التطلع إلى أهداف ذاتية واجتماعية ذات قيمة عالية، ويجتهد في سعيه لتحقيقها، وفي حالة ما إذا أخفق في تحقيق هذه الأهداف فإنه يقع فريسة للعصاب.

وأدلر بذلك يقدم توضيحاً لذلك السعي الدائب نتيجة فرض الأنا مهام على نفسها، وهي في الواقع مهام مستدخلة سواء من الأسرة أو من المجتمع، مما يجعل الأنا تعاني التوتر والقلق بسبب هذه المستدخلات، وعلى الرغم من أن هذا السعي ذو تأثير شديد على الذات ولكنه ضروري للكفاح من أجل التفوق، وتحقيق التقدم للجنس البشري (Adler, 1982 : 38).

وبصورة عامة رأى **أدلر** أن الأفراد يولدون دونيين، وهي حالة ضد ما يحاربون ويكافحون من أجله أثناء مراحل حياتهم وذلك كي يصلوا إلى تحقيق الذات وتحسين الذات والتفوق والنبوغ والإنجاز، فالكفاح من أجل الكمال واضح في نظرية أدلر، وعندما يكون هذا الكفاح مستنداً لأسباب وعلل عملية فإنه يكون طبيعياً سويماً، بينما تنشأ العصابية بسبب الكفاح كهدف في ذاته، مما يتمخض عنه القلق حول تفوق ونبوغ الفرد والذي يتأسس على مستويات ومعايير مرتفعة للأداء (Pae et al, 2004 : 7).

إن فرض مستويات جودة وإنجاز مرتفعين على الذات قد يكون نوعاً من الاستثمارات المضادة والنوعية التي تمارسها الأنا، حيث يتعذر إنجاز كل هذه الجودة، مما يؤدي إلى الوقوع في برائق أنشطة مكفوفة كأن يكون المرء باحثاً، أو مؤلفاً أو نحو ذلك، فيظل يكتب ثم يلقي ما يكتبه في سلة المهملات، أو يمزقه أو لا يظهره للنور بسبب واحد هو أن ما يكتبه ليس بمعايير الجودة التي يتصورها في عقله، لقد أصبح مكفوفاً.

(شادية عبد الخالق، ٢٠٠٥ : ٢٢٨)

ومن الواضح أن كون الفرد مكفوفاً *inhibited* يشير إليه كثير من آراء التحليل النفسى على أنه يرتبط بمشاعر الذنب والرغبة فى عقوبة الذات.

(أوتوفينخل، ١٩٦٩ : ١٣٦-١٣٧)

وقد تكون الكمالية استمراراً لرغبة الأنا فى تحقيق القدرة المطلقة . فالأنا الأولية تعد فى مقابل الأنا الأكثر تمايزاً ضعيفة، بمعنى أنها عاجزة فى علاقتها مع غرائزها وفى علاقتها مع العالم الخارجى على السواء، ولكن بما أن الانفصال السيكولوجى للأنا عن العالم الخارجى لم يكتمل بعد بسبب احتوائها للعالم الخارجى أو لأجزاء منه بداخلها، فإن الأمر يتأدى بالأنا إلى أن تستشعر نفسها مطلقة القدرة وقد تحدث فيرنزى عن قدرة مطلقة أولى وغير محدودة تستمر فى البقاء محدودة من خلال معاناة الإثارة التى لا يمكن السيطرة عليها مما يتمخض عن حركات إفراغ غير متساقطة، وانفصال الأنا عن العالم الخارجى ليس عملية فجائية بل تدرجية وهى عملية غير متجانسة بالنظر إلى أن النزلات التى تشكل أنا الطفل نزلاته مع واقعه ومع بدنه تقع مرتبطة بحاجات متنوعة (أوتوفينخل، ١٩٦٩ : ١٠٦-١٠٧).

