

عقدة الكمال

يضع الشخص المصاب بعقدة الكمال مقاييساً عاليةً جداً لا يستطيع أحد أن يُلبّيها. وهو يسعى جاهداً لتحقيق أهداف مستحيلة ويُقيّم نفسه على قدر إنجازاته.

يُعدُّ وضع الأهداف أمراً إيجابياً، وهو يهبنا الدافع لإنجاز أمور عظيمة. أمّا عقدة الكمال فتضع أهدافاً صعبةً جداً وتتسبب في أن نصير غير مُنتجين، بالإضافة إلى أننا نشعر بالإحباط الشديد عندما نفشل في تحقيق هذه الأهداف. وقد يتسبب هذا في الشعور بالضغط والاضطراب وصغر النفس والقلق، والإحساس أننا غير قادرين على الإنجاز. وعندما يحدث هذا في نطاق العلاقات الشخصية فإنه يتسبب في: التوقعات الغير المنطقية من أعضاء العائلة والأصدقاء، والذي بدوره يتسبب في المشاكل لأن الآخرين لا يعملون الأشياء بطريقتنا فيؤدي ذلك إلى الانعزال والوحدة، لأن كل من هم حولنا يجدون صعوبة شديدة في إرضائنا.

إن كنت تُصارعين لأنك لم تُحققي شيئاً مناسباً بالشكل الكافي والمُرضي لك، وإن كنت لا تريدين أن تتركي الآخرين يُديرون أمراً ما لأنهم لن يفعلوه بالقدر المناسب بحسب توقعاتك، وإن كان أفراد عائلتك وأصدقائك يصارعون مع مطالبك التي يصعب تحقيقها، فمن الممكن أنك تُعانين من عقدة الكمال.

أريد أن أعرف أكثر

سبع علامات ودلائل على وجود عقدة الكمال:

إن كنت تميلين إلى الكمال في كل ما تفعلينه فمن الممكن أن تلاحظي هذه الأشياء عن نفسك:

1. المبالغة:

مثلاً، هل تشتريين أكثر من هدية لأحد أصدقائك لأنك غير متأكدة أن الهدية الأولى جيدة بالشكل الكافي؟ أو هل تُعديين بحثين بدلاً من بحث واحد في دراستك؟ وربما تدفعين الحساب بدلاً من أصدقائك في العديد من المناسبات وتشتريين لهم الهدايا حتى يستمروا في الإعجاب بك.

2. المبالغة في أخذ الاحتياط:

هل ترجعين أكثر من مرة إلى المنزل لتتأكدي أنك أغلقت الباب بشكل جيد، وأطفأت البوتاجاز، وأخذت كل الأوراق التي ستحتاجينها؟ أغلب الناس قد يفعلون هذه الأمور مرتين في المناسبات الهامة، أما بالنسبة لك فهل تفعلين هذا لمرات عديدة وفي مناسبات عدّة؟

3. التباطؤ والتأجيل:

يتردد ويتباطأ بعض الناس عن عمل الأشياء لأنهم كسالي، وأيضاً قد نتباطأ عن عمل الأشياء لأنه يوجد لدينا خوف دفين أننا لن نفعل الأمور بالجودة المطلوبة التي سترضيها.

4. الصعوبة في اتخاذ القرار:

هل تصابين بالقلق والخوف الشديدين من أنك قد تقررين قرارات خاطئة، وتُشكّين دائماً في حكمك على الأمور وتطلبين النصيحة من كل من هم حولك؟ فينتهي بك الحال بأن تأخذي قراراً خاطئاً بسبب قلقك الشديد، أو لأنك انتظرت لآخر دقيقة فتضطرين لاختيار أي شيء فقط لأنك يجب أن تختاري.

5. الانتقاد الزائد:

هل تحاولين دائماً أن تُغيّري من سلوكيات الآخرين ليفعلوا الأمور "بحسب طريقتك"؟ وهل تقلقين من أن لا أحد ممن هم حولك سينجز الأمور بالشكل المطلوب فينتهي بك الحال بأن تفعلي كل شيء بنفسك؟ وهل تصارعين في أن تقبلي طرقاً مختلفة عن طريقتك لعمل وإنجاز الأمور وتقللي من قدر مشاركة الآخرين؟

6. الاستسلام:

هل تستسلمين بسهولة لأنك لا تستطيعين إنجاز أمرٍ ما بشكل دقيق وسريع في الوقت نفسه؟ وهل تتسبب خيرة فشل واحدة حدثت في الماضي في أن تُقرّري أنك لن تفعلي أبداً هذا الأمر مرة ثانية؟

7. الخزي والشعور بالذنب:

هل تشعرين بالخزي والذنب لأنك لم تعيشي بناءً على التوقعات التي وضعتها لحياتك، أو وضعها الآخرون لك؟ وقد يتسبب ذلك في شعورك بأنك شخص سيء، فمثلاً تقولين: "لن أستطيع أن أتحمّل مسؤولية إنجاب أطفال فأنا لست صالحة لأي شيء"، أي عديمة النفع.

إذا انطبق عليك 3 أو أكثر من هذه السلوكيات وشعرت أنها شائعة بالنسبة لك، فسيكون من الأفضل لك أن تبدأ في محاولة التغيير من هذه التوجّهات نحو الكمال.

أريد أن أتعلّم كيف أتغيّر

سبع خطوات لتكوني في سلام مع نفسك:

1. كوني لطيفة تجاه نفسك:

عندما تكونين أمام مجموعة من السلام ليس من المنطقي أن تقفزي للأعلى مرة واحدة. وبالطريقة نفسها لا تتوقعي النجاح المطلق المفاجئ، ولكن تعلّمي أن تُشجّعي نفسك بالخطوات الصغيرة التي تأخذينها نحو النجاح.

2. كوني لطيفة تجاه الآخرين:

لا يحب الناس هذا الشعور بالسيطرة بأن يخبرهم أحد ما ماذا يجب أن يفعلوه بشكل دائم، حتّى لو كانت لديك معرفة أفضل منهم، أعطي من حولك المساحة ليكونوا أنفسهم وهذا يتضمّن أطفالك أيضاً.

3. تعلّمي أن تنظري للحياة ذات الألوان المتعدّدة:

جهّزي قائمة من الكلمات لتقييم الأمور وتدرّبي على استخدام العديد منها، حتى إن كنت تُقيّمين أمراً في ذهنك، حاولي أن تفكّري في ثلاثة أشياء إيجابية تقولينها لكلّ شيءٍ سلبيّ تلاحظينه.

4. كوني مرحة بعض الشيء:

يعتمد روح المرح على كوننا نستطيع رؤية الأمور من زاوية مختلفة وغير اعتيادية. هل قلت لنفسك في أحد المواقف "لا أستطيع أن أرى ما هو الأمر المضحك في هذا الموقف"، في المرة المقبلة اطلبي من الشخص المقابل أن يشارك معك لماذا يعتقد أنّ ما حدث يُعدُّ أمراً مضحكاً وتعلّمي أن تنظري للحياة من زاوية مختلفة.

5. لا تعني الأخطاء بالضرورة نهاية العالم!:

إنّ مراحل التعلّم يجب أن تتّصف بالآتزان بين عمل الأمور بشكل صحيح والوقوع في أخطاء عديدة. تخيّلِي نفسك تتعلّمين لغة أجنبية أو تتعلّمين العزف على آلة موسيقية. فهؤلاء الذين لا يريدون أن يرتكبوا أي أخطاء سوف يتعلّمون ببطء شديد أو قد لا يتعلّمون على الإطلاق!، تعلّمي أن تقبلي أنّ الأخطاء البسيطة هي جزء طبيعي من الحياة. ومن الممكن أنك أحياناً قد تجدي جانباً مرحاً ومضحكاً في هذه الأخطاء.

6. لا تجعلِي خوفك من ارتكاب الأخطاء يمنعك من أن تبدأي:

خذي الخطوات الأولى وابدأي المشروع الذي تفكرين فيه، جرّبي أمراً جديداً، وتذكري أن تشجّعي نفسك بكل خطوة صغيرة تأخذينها.

لا تبالغي في تعميم الأمور السلبية:

حتّى لو وقعت في خطأ أحمق لا يعني هذا أنك إنسانة غير ذكية. فهذه الأشياء تحدث طوال الوقت حتى لأفضل الناس وأكثرهم مهارة، بل على العكس سوف تجدين أنّ أخطاءك الغير مقصودة ستكون دافع تشجيعٍ وراحةٍ لمن هم حولك فيقولوا في ارتياح "هي بشر مثلنا في نهاية الأمر".

أريد أن أجد السلام مع الله أيضاً

الحصول على سلام الله الكامل

وماذا عن أن نحيا بمقاييس الله؟ فقد تشعرين أنك تحتاجين أن تفعلي كل شيء بشكل كامل تماماً وإلا لن يقبلك الله.

ولكن يعلمنا الكتاب المقدس أننا لا يمكن في الواقع أن نكون كاملين بالشكل الكافي لكي يقبلنا الله:

كما هو مكتوب: «أنه ليس بارٌّ ولا واحد. ليس من يفهم. ليس من يطلب الله. الجميع زاغوا وفسدوا معاً. ليس من يعمل صلاحاً ليس ولا واحد» رومية 3: 10-12

إنّ الخبر السارّ هو أنّ الله يعلم تماماً عن نقصنا وضعفنا ولقد تعامل مع هذا الأمر من خلال المسيح. فلقد أخذ المسيح كلّ خطايانا وضعفاتنا ونقائصنا على نفسه لكيما نتصالح مع الله. فهو الذي كان كاملاً في كل شيء وكاملاً في طاعته حتى الموت.

"وإذ وُجِدَ في الهيئة كإنسان، وضع نفسه وأطاع حتى الموت موت الصليب. لذلك رفعه الله أيضاً، وأعطاه اسماً فوق كل اسم لكي تجثو باسم يسوع كل ركبة ممّن في السماء ومن على الأرض ومن تحت الأرض، ويعترف كل لسان أنّ يسوع المسيح هو ربُّ لمجد الله الأب" فيلبي 2: 8-11

إنّ الأخبار السارّة هي أنّ الله يقَدِّم لنا الغفران والمصالحة بسبب ما فعله المسيح من أجلنا، فنستطيع أن نأتي إلى الله الآن وكما نحن، وهو يقبلنا بالكامل بسبب نعمته ورحمته وليس بسبب أي شيء عملناه أو أي استحقاق بشري.

"إنّ اعترفنا بخطايانا فهو أمين وعادل حتى يغفر لنا خطايانا ويطهرنا من كل إثم" 1 يوحنا 1: 9

بل أكثر من ذلك فهو يَعِدُ أنه سيعمل في قلوبنا وسيحيا فينا بقوته ليغيّرنا شيئاً فشيئاً لنصير مشابهيين صورة المسيح.

"واثقاً بهذا عينه أنّ الذي ابتدأ فيكم عملاً صالحاً يكمل إلى يوم يسوع المسيح" فيلبي 1: 6


هل أنتِ مستعدّة أن تعطي نفسك بالكامل لله وتنقي أنه يستطيع أن يجعلك كاملة؟ فهذا هو الطريق لنحيا في سلام الله الكامل، لقد قال يسوع لتلاميذه:


"سلاماً أترك لكم. سلامي أعطيكم. ليس كما يعطي العالم أعطيكم أنا. لا تضطرب قلوبكم ولا ترهب" يوحنا 14: 27


أريد أن أجد السلام مع الله

تواصلنا معنا:



+201280050726 : 

+9613134822 : 

khalil-maarifa : 

Email: info@maarifa.org

www.maarifa.org