

## هوس تطوير الذات: متى أصبح تحسين النفس عبئاً نفسياً؟

### المقدمة

لم يعد خطاب تطوير الذات حدثاً هامشياً في حياة الناس، بل صار حضوراً يومياً شبه تلقائي. كتاب على طاولة القهوة، بودكاست في الطريق، دورة قصيرة عند المساء، منشور تحفيزي قبل النوم، وتحدي صباحي يعدك بانضباط يغير حياتك خلال 21 يوماً. ومع تضخم هذا المحتوى، تحولت مفرداته إلى لغة عامة: استثمر في نفسك، انت مسؤول عن كل شيء، اصنع نسختك الأفضل، حتى بدا أن الحياة العادلة لا تكتمل إلا بخطة تحسين مستمرة. هذا الحضور ليس ثقافياً فقط، بل اقتصادي أيضاً؛ فتقارير سوقية تذكر أن سوق المنتجات وخدمات التحسين الذاتي ارتفع من 59.22 مليار دولار في 2024 إلى 64.48 مليار في 2025، مع توقعات استمرار النمو خلال السنوات المقبلة (The Business Research Company, 2025).

لكن المفارقة أن هذا الوعد بالطمأنينة كثيرة ما ينتج فلماً جديداً: فلق التأخر، وقلق عدم الكفاية، وقلق ان تكون حياتك أقل انتاجاً من حياة الآخرين. حين يمضي المستخدم النموذجي نحو ساعتين و23 دقيقة يومياً على منصات التواصل، تصبح المقارنة مادة خاماً لا تنقطع؛ وحين تشير تحليلات طولية إلى ان النزعة إلى الكمالية ارتفعت عبر اجيال طلاب الجامعة بين 1989 و2016، يبدو أن معيار الأفضل دائماً لم يعد ذوقاً فردياً بل اتجاه اجتماعياً (Curran & Hill, Kemp, 2024). (2019).

من هنا تطرح الورقة سؤالها المركزي: متى ولماذا تحول تطوير الذات من إدراة تحرر إلى عباءة نفسية؟ وتمهد لاطروحة مفادها أن المشكلة ليست في التحسن ذاته، بل في خطاب نزع عنه انسانيته عبر ثقافة الانجاز، والمقارنة المستمرة، وتحويل الإنسان إلى مشروع تحسين لا ينتهي. وتزداد حدة هذه المفارقة حين يختلط خطاب تطوير الذات بخطابات السوق والإدارة، فيتحول الحديث عن الصحة النفسية إلى قوائم مهام، وعن المعنى إلى مؤشرات وقياسات، وعن العلاقات إلى شبكات ينبغي تحسينها. هكذا يصبح السؤال ليس: كيف أحيي أفضل؟ بل: كيف أبدو أفضل؟ في كل لحظة.

### المحور الأول: من السعي إلى التحسن إلى ثقافة الانجاز القسري

لا يمكن فهم تحول السعي إلى التحسن من رغبة شخصية إلى انجاز قسري دون العودة إلى جذوره الثقافية. فمنذ بدايات القرن العشرين، ربطت أدبيات النجاح الشعبي بين الأخلاق والعمل الجاد والارتقاء الاجتماعي، ثم جاءت موجات التفكير الإيجابي والقدرات الكامنة لتعزز الفرد بان التغيير الداخلي وحده قادر على فتح الابواب. غير ان الخطاب المعاصر يختلف في نقطتين حاسمتين: اولاً، انه اكثر التصاقاً بقيم السوق من اي وقت مضى؛ ثانياً، انه اكثر اعتماداً على لغة القياس والإدارة. فبدلاً من نصائح عامة حول الثقة بالنفس، نرى وصفات لتحسين الأداء: جدول عادات، مؤقت تركيز، تتبع نوم، وعدد صفحات يومي،

وتقييم اسبوعي للإنتاج. هذه الادوات قد تكون نافعة حين تظل في حدودها، لكنها تصبح اداة ضغط حين يتحول القياس الى هوية.

في سياق اقتصاد تنافسي، يعاد تعريف النجاح بوصفه قدرة على الانتاج المتواصل، لا توازننا بين العمل والحياة. هنا تتدخل اخلاق العمل مع منطق الاستثمار: الوقت رأس مال، الجسد مشروع، والعلاقات موارد. وتكشف مؤشرات الضغوط العامة كيف تصير الحياة اليومية تربة خصبة لهذا التحول؛ فوق تقرير جمعية علم النفس الامريكية عن الضغوط في 2024، كانت القضايا الصحية بنسبة 66% والعمل بنسبة 65% والمال بنسبة 64% بين اكثر مصادر الضغط الشخصي شيوعا لدى البالغين في الولايات المتحدة (American Psychological Association, 2024). حين تكون هذه النسب بهذا الاتساع، يصبح من السهل ان يعرض خطاب تطوير الذات نفسه كحل فردي سريع: اصلاح نظامك اليومي بدل مساعدة شروط العمل، وارفع انتاجيتك بدل التفاوض على عبء مهام معقول. وبذلك يعيد الخطاب ترجمة مشكلات اجتماعية الى مشكلات مهارية، ويستبدل سؤال العدالة بسؤال الكفاءة.

تعمل ثقافة الانجاز القسري ايضا عبر اعادة تعريف القيمة الذاتية. فالانسان لا يقاس بما هو عليه، بل بما ينتجه وبمقدار تحكمه في ذاته. ومع الوقت، يكتسب الفشل معنى اخلاقيا: ليس تعثرا طبيعيا، بل دليل كسل او ضعف اراده. في هذه النقطة تحديدا يتذكر تمجيد الانضباط القاسي وشيطنة التعب والبطء. تصبح عبارات مثل لا اعذار وانهض مهما كان معيارا للفضيلة، بينما يعامل التباطؤ كخيانا للمستقبل. واللافت ان هذا المنطق يلتقط عناصر من خطاب العافية والصحة النفسية ثم يعيد تدويرها في اتجاه معاكس: بدلا من التعاطف مع الذات، يصبح التعاطف ترفا يعرقل التقدم.

ويظهر تأثير هذا التحول في اللغة التي تنتج شعورا دائمًا بالنقص. حتى حين يحقق الفرد بعض التحسن، يبقى الخطاب يضع امامه درجة اعلى: خطوة اطول، هدف اكبر، قائمة مهارات لا تنتهي. وفي اقتصاد انتباه ضخم، يتحول هذا النقص الى محرك تسويقي: كل شعور بعدم الكفاية يمكن ان يقابله منتج جديد، كورس جديد، تطبيق جديد، او جلسة تدريب. والنتيجة ان الفرد يطارد مثالية غير قابلة للتحقق: نسخة متقدمة دائمًا، منتجة دائمًا، سعيدة دائمًا، ومتماسكة دائمًا.

تعمق ثقافة الانجاز القسري حين ترتبط بسردية المسؤولية المطلقة. صحيح ان تحمل المسؤولية عنصر اساسي في اي تغيير، لكن الخطاب الشائع يميل الى اختزال كل شيء في الاختيار الفردي، وكأن الظروف البنوية ليست موجودة: تفاوت الدخل، اعباء الرعاية، الصحة، البيئة التعليمية، والتمييز. بهذه الطريقة، يصبح الانسان مسؤولا حتى عن ما لا يملكه، ويصبح التقصير دليلا على عيب شخصي لا على خلل في السياق. وهذا ما يجعل تطوير الذات يتحول من اداة تحرير الى اداة تأديب: بدل ان يوسع خيارات الفرد، يضيقها داخل معايير اداء ثابتة.

ومن المهم هنا الرابط بين هذا الضغط وبين مفهوم الاحتراق. حتى المؤسسات الدولية تشير الى ان الاحتراق يرتبط بضغط مزمن في العمل لم تتم ادارته بنجاح (World Health Organization, 2019). غير ان خطاب تطوير الذات القسري يوسع منطق الضغط نفسه الى الحياة كلها: يصبح النوم اداء، القراءة اداء، والرياضة اداء، وحتى العلاقات اداء. حينذاك يفقد الانسان القدرة على التمييز بين التحسن كخيار وبين التحسن كشرط للقبول الاجتماعي.

ويغدو هذا المنطق اكثر اقناعا حين يبدو التعب واقعا عاما لا تجربة فردية. غالبا ما تقدم المؤسسات حلولها عبر تدريب فردي وورش مرونة بدل مراجعة التصميم التنظيمي نفسه. وفي هذا السياق، تكشف بيانات غالوب عن صورة عالمية لبيئات عمل مضغوطة: فقد انخفضت نسبة الموظفين المنخرطين عالميا من 23% الى 21% في 2024، وقدرت غالوب كفة هذا التراجع على الاقتصاد العالمي بنحو 438 مليار دولار من الانتاجية المفقودة، كما اشارت الى ان 33% فقط من الموظفين يقولون انهم مزدهرون في حياتهم عموما (Gallup, 2025). عندما تهيمن هذه المؤشرات، يصبح من السهل ان تتحول برامج التطوير الشخصي داخل الشركات الى تعويض نظري عن غياب شروط صحة العمل: يطلب من الفرد ان يدير نفسه افضل، بدل ان يدير النظام ضغطه بشكل عادل.

كما تتغذى ثقافة الانجاز القسري من مواسم الوعود الجماعية، مثل قرارات بداية العام. ففي استطلاع لجمعية الطب النفسي الأمريكية، قال 37% من البالغين في الولايات المتحدة إن صحتهم النفسية متوسطة أو سيئة، وأشار 26% إلى توقعهم مستوى أعلى من الضغط مع بداية 2023، فيما افاد 29% بأنهم يضعون قرارات تتعلق بالصحة النفسية (American Psychiatric Association, 2022). في بيئة كهذه، يمكن لخطاب تطوير الذات أن يخلط بين الرعاية الذاتية والانضباط القاسي، فيصبح التحسن واجباً أخلاقياً يرافق الفرد حتى في لحظات الهشاشة. بهذا المعنى، لا يعود الانجاز هدفاً يختاره الإنسان، بل معياراً يختار الإنسان بواسطته نفسه: يقيم وجوده كما يقيم منتجه، ويتعلم أن يخاف من الفراغ أكثر مما يخاف من الصياغ دائمًا.

#### **المحور الثاني: المقارنة المستمرة وتحويل الذات الى مشروع**

اذا كان المحور الاول يشرح كيف يربط خطاب تطوير الذات بين القيمة والانتاجية، فان هذا المحور يوضح كيف تجعل المقارنة المستمرة ذلك الرابط تجربة يومية محسوسة. فوسائل التواصل الاجتماعي ليست مجرد منصات ترفيه، بل بيئة عرض دائمة للإنجازات: صور قبل وبعد، جداول عادات، نتائج تعلم، شهادات، أجساد مثالية، ومكاتب عمل مثالية. ومع ان هذه الصور لا تمثل الحياة بكل تعقيداتها، فإنها تقدمها كحكاية بسيطة عن ارادة تتجدد دائماً. وحين يعيش الفرد حياة مختلطة بالتعثر والتردد، يبدو له تعثره استثناء مخجلـاً. أهمية هذا ليست اخلاقية فحسب، بل زمنية ايضاً: تشير بيانات DataReportal الى ان المستخدم النموذجي يقضي نحو ساعتين و23 دقيقة يومياً على الشبكات الاجتماعية، وان السوشيال ميديا تمثل في المتوسط 35.8% من الوقت اليومي على الانترنت، وان الزمن التراكمي المستهلك سنوياً يعادل نحو 500 مليون سنة بشرية (Kemp, 2024). حين تصبح المقارنة بهذا الحجم، لا تعود حادثة عابرة، بل مناخاً دائماً للذات.

تتخذ المقارنة في خطاب تطوير الذات شكلًا لغويًا شديد الاغراء: النسخة الأفضل منك. هذه العبارة تبدو لطيفة، لكنها تحمل افتراضًا ضمنيًا بأن النسخة الحالية ناقصة. ومع التكرار، يتحول النقص من احساس عابر إلى تعريف مستقر للذات. وتدعم الابحاث فكرة أن المقارنة الصاعدة على منصات التواصل تميل إلى إنتاج استجابات سلبية؛ فمراجعة تحليلية واسعة حول التعرض للمقارنة الاجتماعية على المنصات تشير إلى أن المقارنة الصاعدة غالباً ما ترتبط بتقييمات ذاتية أكثر سلبية، لأن الاستجابة المهيمنة تكون المبادلة أو المفارقة لا الإلهام (McComb et al., 2023). المعنى هنا أن مشاهدة إنجازات

الآخرين لا ترفع الدافعية بالضرورة؛ بل قد تعمق شعوراً بأنك أبعد مما ينبغي عن الهدف، خصوصاً حين تعرض الإنجازات في صور محررة ومختارة.

الأخطر أن المقارنة لا تعمل وحدها، بل تتقاطع مع تسليع التجربة الإنسانية. ففي ثقافة الروتين، تتحول ببساطة الأفعال إلى منتجات قابلة للمشاركة: صباحك يصبح قالباً، طعامك يصبح محتوى، ووقتك يصبح علامة شخصية. هنا ينزلق تطوير الذات من معنى داخلي إلى أداء اجتماعي. بدلاً من أن يكون التقدم تجربة ذات معنى، يصبح قابلاً للقياس والعد: عدد الخطوات، عدد الساعات، عدد الصفحات، عدد الدورات، وعدد المتابعين. وهذه الأرقام لا تقيس المعنى، لكنها تمنح وهما بالسيطرة وتخلق قابلية للمقارنة السريعة. وبكفي أن نلاحظ كيف تعيد المنتصات نفسها إنتاج هذا المنطق عبر مؤشرات ظاهرة للعيان: اعجابات، مشاركات، مشاهدات، وتفاعل. حينذاك يتحول الإنسان إلى مشروع يجب أن يعرض تقدمه لآخرين لكي يصدقه هو نفسه.

في هذا المناخ، يعيش الفرد حالة تقييم دائم للذات. فهو لا يسأل فقط: هل أنا بخير؟ بل: كيف يراني الآخرون؟ وهل أنا متقدم بما يكفي؟ و يؤدي هذا إلى فقدان الرضا الذاتي، لأن معيار الرضا ينتقل من الداخل إلى الشاشة. ومع الوقت، يتشكل شعور بعدم الاتكمال: كل إنجاز يبدو ناقصاً لأن هناك دائماً من سبقك، أو لأن المنصة تكشف لك نسخة أكثر لمعاناً من حياتك نفسها. وتلمح أدبيات الاستخدام الأشكالي لوسائل التواصل إلى الصلة بين هذا النمط وبين اعراض نفسية؛ فمراجعة تحليلية شملت مراهقين وشباباً راشدين وجدت ارتباطات ذات دلالة بين استخدام الأشكالي للسوشال ميديا وبين مؤشرات الاكتئاب والقلق والضغط النفسي (Shannon et al., 2022). ورغم أن الارتباط لا يعني السببية وحده، فإن الرسالة مهمة: حين تتحول المنتصات إلى مرآة تقييم متواصل، تصبح النفس أكثر عرضة للتذبذب وفقاً لردود فعل خارجية.

وتتضاعف قوة هذه المقارنة حين تتخذ شكل تدقيق رقمي في الحياة. وتشير بيانات DataReportal أيضاً إلى أن العالم يقضي نحو 15 مليار ساعة يومياً في استهلاك محتوى السوشايل ميديا، وهو ما يعادل أكثر من 1.7 مليون سنة من الوجود البشري في كل يوم (Kemp, 2024). بهذه الاحجام، لا يصبح التحسن موضوعاً شخصياً، بل معياراً جماعياً يعاد انتاجه لحظة بلحظة، حتى حين يحاول الفرد الانسحاب من المقارنة يجد نفسه محاطاً بمنطقها داخل تطبيقات التطوير نفسه: لوحات صداره، سلاسل التزام، شارات إنجاز، ورسائل تتبعه تذكرك بأنك تأخرت. والنتيجة أن الذات تفقد حقها في العادلة، فتعلم أن تبرر وجودها بالتحسن الدائم، لا بالعيش المتوازن.

### **المحور الثالث: الكلفة النفسية وحدود خطاب تطوير الذات**

تتجلى الكلفة النفسية لهوس تطوير الذات حين يصبح الجهد المستمر شرطاً للكرامة، وحين تتحول الراحة إلى ذنب. فالارهاق هنا لا يظهر كعرض عابر، بل كخبرة تراكمية: استنزاف، فقدان شغف، وتبدل تجاه ما كان يمنح معنى. ومن المفيد تذكر أن منظمة الصحة العالمية عرفت الاحتراق بوصفه متلازمة ناتجة عن ضغط مزمن في مكان العمل لم يتم إدارته بنجاح، ويتسم بالاستنزاف والتبعاد الذهني وترابع الفاعلية (World Health Organization, 2019).

القسري يوسع منطق الضغط نفسه ليغطي الحياة كلها، فيصير الانسان "موظفاً" لدى ذاته: يراقبها، يحاسبها، ويطلبها بالتحسن حتى خارج العمل.

يترافق مع هذا التوسيع شعور بالذنب عند الراحة او الفشل. فبدلاً من ان تفهم الراحة كحاجة جسدية ونفسية، يعاد تعريفها كإضاعة لوقت، بينما يعاد تعريف الفشل كعيوب في الشخصية لا كجزء من التعلم. وفي هذه اللحظة، تتحول لغة "العادات" من اداة تنظيم الى اداة تأنيب: اذا انقطعت عن الروتينين، انت وحدك المخطئ؛ اذا لم تتقى، فمشكلتك في الارادة. هذا المنطق يضغط على الاشخاص الذين يعيشون ظروفاً قاهرة او تفاوتاً في الموارد، لأنه يتتجاهل الاختلافات البنوية والفرق الفردية: الصحة، الاعاقة، اعباء الرعاية، الفقر، عدم الاستقرار، والتمييز. عندما يطلب الخطاب من الجميع "القواعد نفسها" للنجاح، فهو يساوي بين غير المتساوين، ثم يلقي باللوم على الافراد عند تعثرهم.

هذا يبرز السؤال النقيدي: هل صار تطوير الذات شكلاً ناعماً من العنف النفسي؟ العنف هنا ليس صرحاً، بل هندسة للوعي يجعل الفرد يراقب نفسه بعين قاسية، ويعيد انتاج الضغط من دون سلطة خارجية واضحة. وتظهر مؤشرات على امكانية كسر الحلقة حين تتغير بيئة المقارنة؛ فمراجعة تجريبية (تجارب معيشة) وجدت ان خفض استخدام السوشال ميديا يرتبط بانخفاض اعراض الاكتئاب باثر متوسط صغير (May et al., 2025). لذلك تدعو الورقة الى اعادة تعريف النمو النفسي بانسانية اكبر: نمو يعترف بالحدود، يقبل البطل، ويربط التحسن بالمعنى لا بالسابق، ويعيد توزيع المسؤولية بين الفرد والبيئة بدل تحملها للفرد وحده.

#### الخاتمة:

تكشف هذه الورقة ان المشكلة لا تكمن في رغبة الانسان في التعلم والتحسن، بل في ان خطاب تطوير الذات المعاصر اعاد تشكيل هذه الرغبة كواجب دائم داخل ثقافة انجاز تقيس القيمة بالانتاجية، وتغذيها منصات مقارنة لا تنتهي. حين يصبح الانسان "مشروعًا" بلا نهاية، تتحول الحياة الى تقييم مستمر، وتظهر كلفة نفسية من ارهاق وذنب واحتراء، مع تجاهل الفروق الفردية والظروف البنوية. البديل ليس رفض النمو، بل استعادته كمسار اكثر انسانية: يقبل البطل، يعترف بالضعف، ويفصل الكرامة عن الانجاز، وينح للراحة معناها الطبيعي. ويبقى السؤال المفتوح: هل نريد ان نصبح افضل... ام فقط اقل قسوة على انفسنا؟

#### قائمة المراجع:

American Psychiatric Association. (2022). Americans anticipate higher stress at the start of 2023 and think they have too many expectations.

American Psychological Association. (2024). Stress in America 2024: A nation in political turmoil.

Curran, T., & Hill, A. P. (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*, 145(4), 410–429.

Gallup. (2025). State of the Global Workplace 2025.

Kemp, S. (2024). Digital 2024: The time we spend on social media. DataReportal.

The Business Research Company. (2025). Self-improvement products and services global market report.

World Health Organization. (2019). Burn-out an occupational phenomenon. ICD-11.