

## 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 يעדك 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 العادية لا تكتمل إلا بخطة تحسين مستمرة. هذا الحضور ليس ثقافياً فقط، بل اقتصادي أيضاً؛ فتقارير سوقية تذكر أن سوق منتجات 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 كثيراً ما ينتج قلقاً جديداً: قلق التأخر، وقلق عدم الكفاية، وقلق أن تكون حياتك أقل إنتاجاً من حياة الآخرين. حين يمضي المستخدم النموذجي نحو ساعتين و23 دقيقة يومياً على منصات التواصل، تصبح المقارنة مادة خاماً لا تنقطع؛ وحين تشير تحليلات طويلة إلى أن النزعة إلى الكمال ارتفعت عبر أجيال طلاب الجامعة بين 1989 و2016، يبدو أن معيار الأفضل دائماً لم يعد ذوقاً فردياً بل اتجاهاً اجتماعياً (Kemp, 2024؛ Curran & Hill, 2019).

من هنا تطرح الورقة سؤالها المركزي: متى ولماذا تحول تطوير الذات من أداة تحرر إلى عبء نفسي؟ وتمهد لاطروحة مفادها أن المشكلة ليست في التحسن ذاته، بل في خطاب نزعت عنه إنسانيته 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 أحيا أفضل؟ بل: كيف ابدو 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 لتعد الفرد بأن التغيير الداخلي وحده قادر على فتح الأبواب. غير أن الخطاب المعاصر يختلف في نقطتين حاسمتين: أولاً، أنه أكثر التصاقاً بقيم السوق من أي وقت مضى؛ وثانياً، أنه أكثر 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 للانتاج. 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 توازنا بين العمل والحياة. هنا تتداخل اخلاق العمل مع منطق الاستثمار: الوقت رأس مال، الجسد مشروع، والعلاقات موارد. وتكشف مؤشرات الضغوط العامة كيف تصير الحياة اليومية تربة خصبة لهذا التحول؛ فوفق 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: اصلح نظامك اليومي بدل مساءلة شروط العمل، وارفح 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 ارادة. في هذه النقطة تحديدا يتجذر تمجيد الانضباط القاسي وشيطة التعب والبطء. تصبح عبارات مثل لا اعدار وانهض مهما كان معيارا للفضيلة، بينما يعامل التباطؤ كخيانة 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 دائما بالنقص. فحتى حين يحقق الفرد بعض التحسن، يبقى الخطاب يضع امامه درجة اعلى: خطة 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 متفوقة دائما، منتجة دائما، سعيدة دائما، ومتماسكة دائما.

تتعمق ثقافة الانجاز القسري حين ترتبط بسرديّة المسؤولية المطلقة. صحيح ان تحمل المسؤولية عنصر اساسي في اي تغيير، لكن الخطاب الشائع يميل الى اختزال كل شيء في الاختيار الفردي، وكأن الظروف البيئية 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 الربط بين هذا الضغط وبين مفهوم الاحترق. فحتى المؤسسات الدولية تشير الى ان الاحترق 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، والقراءة اداء، والرياضة اداء، وحتى العلاقات اداء. حينذاك يفقد الانسان القدرة على التمييز بين التحسن كخيار وبين التحسن كشرط للقبول الاجتماعي.

ويغدو هذا المنطق أكثر اقناعا حين يبدو التعب واقعا عاما لا تجربة فردية. فغالبا 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 كلفة 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 الامريكية، قال 37% من البالغين في الولايات المتحدة ان صحتهم النفسية متوسطة او سيئة، واثار 26% الى توقعهم مستوى اعلى من الضغط مع بداية 2023، فيما افاد 29% بانهم يضعون قرارات تتعلق بالصحة النفسية (American Psychiatric Association, 2022). في بيئة كهذه، يمكن لخطاب تطوير الذات ان يخلط بين الرعاية الذاتية والانضباط القاسي، فيصبح التحسن واجبا اخلاقيا يرافق الفرد حتى في لحظات الهشاشة. بهذا المعنى، لا يعود الانجاز هدفا يختاره الانسان، بل معيارا يختار الانسان بواسطته نفسه: يقيم وجوده كما يقيم منتجه، ويتعلم ان يخاف من الفراغ اكثر مما يخاف من الضياع دائما.

## 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 الربط تجربة يومية محسوسة. فوسائل التواصل الاجتماعي ليست مجرد منصات ترفيه، بل بيئة عرض دائمة للانجازات: صور قبل وبعد، جداول عادات، نتائج تعلم، شهادات، اجساد مثالية، ومكاتب عمل مثالية. ومع ان هذه الصور لا تمثل الحياة بكل تعقدها، فانها تقدمها كحكاية بسيطة عن ارادة تنجح دائما. وحين يعيش الفرد حياة مختلطة بالتعثر والتردد، يبدو له تعثره استثناء مخجلا. اهمية هذا ليست اخلاقية فحسب، بل زمنية ايضا: تشير بيانات DataReportal الى ان المستخدم النموذجي يقضي نحو ساعتين و23 دقيقة يوميا على الشبكات الاجتماعية، وان السوشال ميديا تمثل في المتوسط 35.8% من الوقت اليومي على الانترنت، وان الزمن التراكمي المستهلك سنويا يعادل نحو 500 مليون سنة بشرية (Kemp, 2024). حين تصبح المقارنة بهذا الحجم، لا تعود حادثة عابرة، بل مناخا دائما للذات.

تتخذ المقارنة في خطاب تطوير الذات شكلا لغويا شديد الاغراء: النسخة الافضل منك. هذه العبارة تبدو لطيفة، لكنها تحمل افتراضا ضمنيا بان النسخة الحالية ناقصة. ومع التكرار، يتحول النقص من احساس عابر الى تعريف مستقر للذات. وتدعم الابحاث فكرة ان المقارنة الصاعدة على منصات التواصل تميل الى انتاج استجابات سلبية؛ فمراجعة تحليلية واسعة حول التعرض للمقارنة الاجتماعية على المنصات تشير الى ان المقارنة الصاعدة غالبا ما ترتبط بتقييمات ذاتية اكثر سلبية، لان الاستجابة المهيمنة تكون المباشرة او المفارقة لا الالهام (McComb et al., 2023). المعنى هنا ان مشاهدة انجازات

الآخرين لا ترفع الدافعية بالضرورة؛ بل قد تعمق شعورا بانك ابعد مما ينبغي عن الهدف، خصوصا حين تعرض الانجازات في صور محررة ومختارة.

الاخطر ان المقارنة لا تعمل وحدها، بل تتقاطع مع تسليع التجربة الانسانية. ففي ثقافة الروتين، تتحول ابسط الافعال الى منتجات قابلة للمشاركة: صباحك يصبح قالبا، طعامك يصبح محتوى، ووقتك يصبح علامة شخصية. هنا ينزلق تطوير الذات من معنى داخلي الى اداء اجتماعي. وبدلا من ان يكون التقدم تجربة ذات معنى، يصبح قابلا للقياس والعد: عدد الخطوات، عدد الساعات، عدد الصفحات، عدد الدورات، وعدد المتابعين. وهذه الارقام لا تقيس المعنى، لكنها تمنح وهما بالسيطرة وتخلق قابلية للمقارنة السريعة. وكفي ان نلاحظ كيف تعيد المنصات نفسها انتاج هذا المنطق عبر مؤشرات ظاهرة للعيان: اعجابات، مشاركات، مشاهدات، وتفاعل. حينذاك يتحول الانسان الى مشروع يجب ان يعرض تقدمه للآخرين لكي يصدقه هو نفسه.

في هذا المناخ، يعيش الفرد حالة تقييم دائم للذات. فهو لا يسأل فقط: هل انا بخير؟ بل: كيف يراني الآخرون؟ وهل انا متقدم بما يكفي؟ ويؤدي هذا الى فقدان الرضا الذاتي، لان معيار الرضا ينتقل من الداخل الى الشاشة. ومع الوقت، يتشكل شعور بعدم الاكتمال: كل انجاز يبدو ناقصا لان هناك دائما من سبقك، او لان المنصة تكشف لك نسخة اكثر لمعانا من حياتك نفسها. وتلمح ادبيات الاستخدام الاشكالي لوسائل التواصل الى الصلة بين هذا النمط وبين اعراض نفسية؛ فمراجعة تحليلية شملت مراهقين وشبابا راشدين وجدت ارتباطات ذات دلالة بين الاستخدام الاشكالي للسوشال ميديا وبين مؤشرات الاكتئاب والقلق والضغط النفسي (Shannon et al., 2022). ورغم ان الارتباط لا يعني السببية وحده، فان الرسالة مهمة: حين تتحول المنصات الى مرآة تقييم متواصل، تصبح النفس اكثر عرضة للتذبذب وفقا لردود فعل خارجية.

وتتضاعف قوة هذه المقارنة حين تتخذ شكل تدقيق رقمي في الحياة. وتشير بيانات DataReportal ايضا الى ان العالم يقضي نحو 15 مليار ساعة يوميا في استهلاك محتوى السوشال ميديا، وهو ما يعادل اكثر من 1.7 مليون سنة من الوجود البشري في كل يوم (Kemp, 2024). بهذه الاحجام، لا يصبح التحسن موضوعا شخصيا، بل معيارا جماعيا يعاد انتاجه لحظة بلحظة، حتى حين يحاول الفرد الانسحاب من المقارنة يجد نفسه محاطا بمنطقها داخل تطبيقات التطوير نفسها: لوحات صدارة، سلاسل التزام، شارات انجاز، ورسائل تنبيه تذكرك بانك تأخرت. والنتيجة ان الذات تفقد حقها في العادية، فتتعلم ان 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 شرطا للكرامة، وحين تتحول الراحة الى ذنب. فالارهاق هنا لا يظهر كعرض عابر، بل كخبرة تراكمية: استنزاف، فقدان شغف، وتبلد تجاه ما كان يمنح معنى. ومن المفيد تذكر ان منظمة الصحة العالمية عرّفت الاحتراق بوصفه متلازمة ناتجة عن ضغط مزمن في مكان العمل لم تتم ادارته بنجاح، ويتسم بالاستنزاف والتباعد الذهني وتراجع الفاعلية (World Health Organization, 2019). غير ان خطاب تطوير الذات

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

ينتج عن هذا التوسع شعور بالذنب عند الراحة او الفشل. فبدلاً من ان تُفهم الراحة كحاجة جسدية ونفسية، يعاد تعريفها كإضاعة للوقت، بينما يعاد تعريف الفشل كعيب في الشخصية لا كجزء من التعلم. وفي هذه اللحظة، تتحول لغة "العادات" من اداة تنظيم الى اداة تأنيب: اذا انقطعت عن الروتين، انت وحدك المخطئ؛ اذا لم تتقدم، فمشكلتك في الارادة. هذا المنطق يضغط على الاشخاص الذين يعيشون ظروفًا قاهرة او تفاوتاً في الموارد، لأنه يتجاهل الاختلافات البنيوية والفروق 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.

هنا يبرز السؤال النقدي: هل صار تطوير الذات شكلاً ناعماً من العنف النفسي؟ العنف هنا ليس صراخاً، بل هندسة للوعي تجعل 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 معشاة) 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 بإنسانية اكبر: نمو يعترف بالحدود، يقبل البطء، ويربط التحسن بالمعنى لا بالسباق، ويعيد توزيع المسؤولية بين الفرد والسياق بدل تحميلها للفرد وحده.

الخاتمة:

تكشف هذه الورقة ان المشكلة لا تكمن في رغبة الانسان في التعلم والتحسين، 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 "مشروعاً" بلا نهاية، تتحول الحياة الى تقييم مستمر، وتظهر كلفة نفسية من ارهاق وذنوب واحترق، مع تجاهل للفروق الفردية والظروف البنيوية. البديل ليس رفض النمو، بل استعادته كمسار اكثر انسانية: يقبل البطء، يعترف بالضعف، ويفصل الكرامة عن الانجاز، ويمنح 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.