"الكماليـــــــة" الأنسـب ترجمـــة لـ" البيرفيكشنيـــزم"

http://www.arabpsynet.com/Documents/DocAbuHendiArPerfectTrans.pdf

أ. د. وائـــل ابـوهنـــــدي
الطب النفسي - مصر
maganinposta@yahoo.com

طرحت على هذه الشبكة الميمونة تساؤلا حول الترجمة الأصح لمصطلح بيرفيكشنيزم بعد أن رأيت بعضنا يستخدم مفردة الاستكمالية ترجمة له بدلا من الترجمة الشائعة بالكمالية، ولما كنت أقابل في ممارستي الإكلينيكية كما كبيرا من مرضى اضطرابات نطاق الوسواس القهري فقد شعرت بعدم مناسبة مفردة الاستكمال لنقل المعنى المراد فقد رأيت أن أتحاور مع الزملاء سعيا لفهم أعمق وترجمة أدق.

أتفق مع أ.د نزار عيون السود أن الترجمة الأكثر انتشاراً لمصطلح Perfectionism هي الكمالية أو مذهب الكمالية، وأوافق أ.د صادق السامرائي على أن الكمالية تشير إلى الكماليات من حيث المعنى اللغوي أو المعنى الدارج، كما أتفق في أن المصطلح الأجنبي نفسه يشير في جانب منه إلى كون الكمالي يهتم بغير الضروريات أو الكماليات.

ويعد كلٌّ من الرغبة في بلوغ الكمالية Perfectionism وعدم الإحساس باكتمال الفعل أو الإحساس بعدم اكتمال الفعل Incompleteness من السمات المعرفية السلوكية التي تعذبُ كثيرين من مرضى اضطرابات نطاق الوسواس القهري، وكثيرا ما تكون الدافع المحرك وراء أعراضهم.

ويمكننا تعريف الكمالية Perfectionism بأنها "جَعْل أيّ خطأ بسيط سيئا مثل عيب كامل والرغبة في الوصول بالأداء إلى مستويات قياسية مما يؤدي إلى بطء الأداء وكثيرا ما يؤدي إلى التكرار، وهناك نقطة مهمة تتعلق بالبيرفيكشنيزم هي أن هدف المتصف بهذه الصفة لا يكون الوصول إلى أفضل ما يمكن من نتيجة بل مهم جدا لديه أن تتحقق الدقة الكاملة لكل خطوة من المهمة التي ينجزها فيهتم لا فقط بتفوق الناتج النهائي وإنما أيضا بدقة كل خطوة من

يمكننا تعريف الكمالية Perfectionism بأنها "جَعْل أيّ خطأ بسيط سيئا مثل عيب كامل والرغبة في الوصول بالأداء إلى مستويات قياسية مما يؤدي إلى بطء الأداء وكثيرا ما يؤدي إلى التكرار

أن هدف المتصف بهذه الصفة لا يكون الوصول إلى أفضل ما يمكن من نتيجة بل مهم جدا لديه أن تتحقق الدقة الكاملة لكل خطوة من المهمة التي ينجزها فيهتم لا فقط بتفوق الناتج النهائي وإنما أيضا بدقة كل خطوة من الخطوات

تقييم النفس/ الآخر دائما على أساس القدرة على

الخطوات.

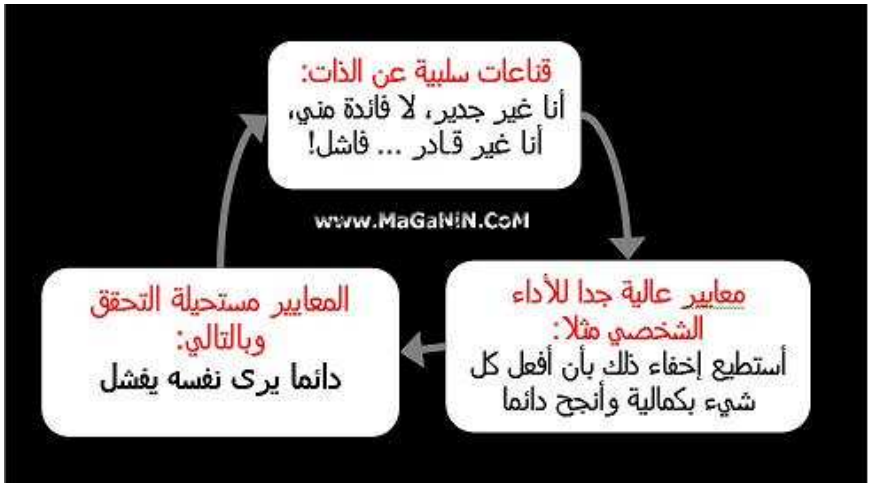
والكمالية تختلف عن إتقان العمل أو إحسانه وتشمل في صورتها المرضية 3 سمات معرفية سلوكية هي:

1- وضع معايير عالية جدا للأداء (لنفسك أو للآخرين) والكفاح المستمر لتحقيقها، برغم كونها صعبة بالنسبة للفرد، ويراها من ينظر من الخارج غير معقولة بالنسبة للفرد وظروفه.... أما الشخص نفسه فيراها –رغم ما فيها من مبالغة– الأجدر بمثله، فهو يستطيعها ويكافح باستمرار لتحقيقها، بل ويفخر بقدرته على ذلك.

2- تقييم النفس/ الآخر دائما على أساس القدرة على تحقيق المعايير، ويظهر في الخلفية المعرفية للشخص شيء من الغرور بقدرته على تحقيقها مقابل عجز الآخرين، لكنه في أكثر الأحيان عندما يصل إلى المعايير المحددة تجده يضع معايير إعلى وشرطا أدق بما يجعل الكمال المنشود كالسراب كما أشار أستاذنا د. صادق السامرائي.

3- عدم القدرة على التخلي عن هذه المعايير رغم الاعتراف بالتضرر من آثارها السلبية.

وإن من أهم سمات الشخص الكمالي فرط الاهتمام بالأخطاء وأثرها المبطل للعمل والمبالغة في وضع معايير الأداء المقبول، والمبالغة في إدراك توقعات الآخرين منه وانتقاداتهم له فضلا عن الشك الدفين في قدرته على الأداء المقبول والذي يدفعه إلى كل ما سبق....فغالبا ما يبين العمل المعرفي مع هؤلاء الأشخاص أن لديهم قناعات سلبية دفينة راسخة عن الذات تدفعهم كما يبين الشكل التالي إلى وضع معايير عالية جدا للأداء يفشلون عاجلا أو آجلا في تحقيقها بما يعزز قناعاتهم السلبية عن أنفسهم



وأما عدم الإحساس باكتمال الفعل أو الشعورُ بعدم الاكتمال فيعني أن الشخص لا يشعر

تحقيق المعايير، ويظهر في الخلفية المعرفية للشخص شيء من الغرور بقدرته على تحقيقها مقابل عجز الآخرين

في أكثر الأحيان عندما يصل إلى المعايير المحددة تجده يضع معايير إعلى وشرطا أدق بما يجعل الكمال المنشود كالسراب كما أشار أستاذنا د. صادق السامرائي

عدم القدرة على التخلي عن هذه المعايير رغم الاعتراف بالتضرر من آثارها السلبية

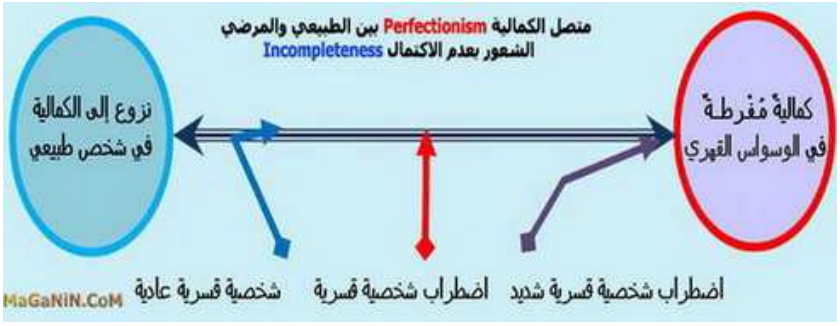
من أهم سمات الشخص الكمالي فرط الاهتمام بالأخطاء وأثرها المبطل للعمل والمبالغة في وضع معايير الأداء المقبول

غالبا ما يبين العمل المعرفي مع هؤلاء الأشخاص أن لديهم قناعات سلبية دفينة راسخة عن الذات تدفعهم إلى وضع

معايير عالية جدا للأداء يفشلون عاجلا أو آجلا في تحقيقها بما يعزز قناعاتهم السلبية عن أنفسهم

باكتمال فعله ويشعر بالحاجة لتكراره وصولا إلى الشعور بالاكتمال أو مقاربة الكمال بما يكفيه، والشعورُ بعدم الاكتمال هو الرابطةُ ما بينَ اضطراب الوسواس القهري وما بينَ مجموعة سمات الكمالية من بين سمات الشخصية المختلفة ويمكنُنا النظرُ إلى هذا الشعور بتمثيله على متصل معرفي وشعوري كما في الشكل نضعُ على طرفه البسيط سمات الكمالية الموزعة بين الأشخاص العاديين مرورًا بالشخصية القهرية غير المضطربة ثم باضطراب الشخصية القسرية ووصولاً إلى اضطراب الوسواس القهري في أكثرِ الحالات من حيث شدةِ السمات القهرية (Summerfeldt etal.,2000)b

أن الشخص لا يشعر باكتمال فعله ويشعر بالحاجة لتكراره وصولا إلى الشعور بالاكتمال أو مقاربة الكمال بما يكفيه



بينما تكون درجة الشعور بعدم الاكتمال خفيفة في الأشخاص الطبيعين وتزيد في أصحاب الشخصية القهرية (القسرية) الطبيعية وتزيد أكثر كلما زادت سمات تلك الشخصية فإنها تصل أقصاها في حالة اضطراب الوسواس القهري.

فإذا حاولت من واقع فهمي وخبرتي الشخصية توضيح العلاقة بين الكمال والاكتمال والاستكمال وهي المفردات الثلاثة التي اقترحت كترجمة لمفردة بيرفيكشنيزم فإنني أرى الكمال هو المثال المنشود والسابق فهما على الشعور بالاكتمال بمعنى أن الشخص (البيرفيكشنيست) يضع المعايير التي يتعتبرها كمالا أولا ثم هو يفعل الفعل فلا يشعر بالاكتمال فيستكمله معنى ذلك أن الاستكمال هنا هو التكرار محاولة للشعور بالاكتمال وصولا إلى الكمال.

أرى الكمال هو المثال المنشود والسابق فهما على الشعور بالاكتمال بمعنى أن الشخص (البيرفيكشنيست) يضع المعايير التي يتعتبرها كمالا أولا ثم هو يفعل الفعل فلا يشعر بالاكتمال فيستكمله معنى ذلك أن الاستكمال هنا هو التكرار محاولة للشعور بالاكتمال وصولا إلى الكمال

فمفردة الاستكمال توحي بنقص في الفعل الذي يستكمل وينتج هذا الشعور بالنقص عن عدم الشعور بالاكتمال والذي يدفع إلى التكرار طلبا للشعور بالاكتمال والذي ينتج باقتراب الشخص أكثر ما يمكن من الكمال الذي غالبا يبقى منشودا، أي أن الاستكمال يعني التكرار محاولة للوصول إلى شعور الاكتمال وهو المرتبة الأقرب قدر الإمكان من الكمال.

وفي خبرتي وخبرة الزملاء العاملين في مجال العلاج المعرفي السلوكي لمرضى الوسواس القهري ذي الأعراض الدينية من المسلمين نجد متلازمة الكمالية/ عدم الإحساس بالاكتمال

تترجم إلى أعراض تتسم بالمبالغة وبالتعمق والتنطع (المتنطعون هم المتعمقون المغالون المتجاوزونَ الحدود في أقوالهم وأفعالهم) في أداء العبادات وبالإفراط في تقييم أثر الخطأ على صحة العبادة، والإفراط في التطهر من النجاسات ...إلخ.... لكننا بالرجوع إلى الفقه نجد الحديث عن التعمق والتنطع أوسع من الكمالية والشعور بعدم الاكتمال، فليس كل المتنطعين كماليين وإن اتسموا دائما بالتعمق، كذلك هناك من المتنطعين ما لا علاقة له لا بالوسوسة ولا بالكمالية، بما يجعلني لا أحيز اختيار التنطع أو التعمق أصول ترجمة لمصطلح بيرفيكشنيزم

أن الاستكمال يعني التكرار محاولة للوصول إلى شعور الاكتمال وهو المرتبة الأقرب قدر الإمكان من الكمال

بخد متلازمة الكمالية/ عدم الإحساس بالاكتمال تترجم إلى أعراض تتسم بالمبالغة وبالتعمق والتنطع (المتنطعون هم المتعمقون المغالون المتجاوزونَ الحدود في أقوالهم وأفعالهم) في أداء العبادات وبالإفراط في تقييم أثر الخطأ على صحة العبادة، والإفراط في التطهر من النجاسات

وحقيقة فإن الكمال الذي ينشده الشخص الكمالي يظل منشودا لا يصل إليه الشخص وإنما يكافح للوصول إليه ونراه يحدد سلوكياته بما يمكننا من وصفه بأنه شخص متعلق بالكمال كما أشار الزميل محمد فرج، ونسبة الشخص إلى صفة فيه أو إلى مبدأ يعتنقه هي أمر شائع في كل اللغات وبالتالي فإن إضافة ياء النسب هنا تغني عن قولنا ناشد الكمال، وينطبق نفس الكلام أيضًا على قولنا الكمالية بدلا من نشود الكمال كما اقترحت الزميلة ياسمين بريك، أو قولنا نزعة الكمالية كما اقترح د. مصطفى أكن.

وبهذا الفهم تكون الكمالية (وهي الترجمة الأكثر شيوعا) هي بالفعل الأقرب لوصف المصطلح بيرفيكشنيزم.... والله أعلى وأعلم

المجلة العربية للعلوم النفسية

Index APN eJournal

www.arabpsynet.com/apn.journal/index-apn.htm

ملفات الأعداد القادمة

العدد 39– صيف 2013

موضوع الملف: " العلاج النفسي من منظور ثنائي البعد"

المشرف: د. إدريس عبد السلام شاهدي الوزاني – المغرب/السعودية

driss.chahdi@gmail.com

arabpsynet@gmail.com

آخر أجل لقبول الأبحاث 28 – 06 – 2013

العدد40 – خريف 2013

موضوع الملف: " الإرشاد النفسي في المجتمع العربي... المعوقات و التحديات "

المشرف: أ. د. عبد العزيز المطوع /الدمام – السعودية

dr.motawa@gmail.com

arabpsynet@gmail.com

آخر أجل لقبول الأبحاث 30 - 08 - 2013

العدد 41 – خريف 2013

موضوع الملف: " الجنوسة المثلية... من الاسواء الى الاضطراب "

المشرف: د. مأمون مبيض –قطر/سوريا

mobayed@hotmail.com

arabpsynet@gmail.com

آخر أجل لقبول الأبحاث 28 - 10 - 2013

ملف العدد 42– شتاء 2014

موضوع الملف: "الطيف الوسواسي من الطبع الى المرض... رؤية من منظور ثقافي مغاير"

المشرف: أ. د. وائل ابوهندي – مصر

maganinposta@yahoo.com

arabpsynet@gmail.com

آخر أجل لقبول الأبحاث 30 - 12 - 2013

العدد 43– ربيع 2014

موضوع الملف: الترجمة في العلوم النفسية مالها و ماعليها

المشرف: الأستاذ الدكتور بوفولة بوخميس

boufoulab@yahoo.fr

arabpsynet@gmail.com

آخر أجل لقبول الأبحاث 30 - 02 - 2014

Arabpsynet

Arabic Edition

http://www.arabpsynet.com/defaultAr.ASP

English Edition

http://www.arabpsynet.com/defaultEng.ASP

French Edition

http://www.arabpsynet.com/defaultFr.ASP