



سلسلة شذرات

أكاديمية الدكتور عبد القادر العداقي الدولية للتدريب والكويتشينغ AIA

الصراع بين الفردية والامتثال

لماذا على الإنسان أن يظهر -كما يقال- بمظهر لائق؟

وما هو المظهر اللائق؟

هل هو أن تكون نظيفا ولباس مستور يعني لا يُظهر عورتك ؟ أو شيء آخر؟
لماذا عليك أن تسامر المجتمع ، وتظهر في قالب لا يشبهك ؟ تتكلم بطريقة أهل المجتمع الراقى، كما يصنفون أنفسهم .. وتلبس مثلهم حتى إن كان هذا اللباس لا يشبهك، ولا يمتّ لشخصيتك بصلة؟

لماذا عندما نظهر بما نحن عليه حقيقة لا نعجب أحداً؟ وبعدها نلوم أنفسنا ..

ولماذا اللوم؟

لماذا قول : "ما كان علي فعل ذلك؟" أو "ما كان علي قول ذلك ؟ "

نحن نوّكد في التنمية الذاتية أنه علينا أن نعرف أنفسنا جيدا ونطور ذاتنا.. فهل نعرف أنفسنا لنطور من ذواتنا أو لنصبح واحدا ضمن الجماعة أو الفئة التي نرغب أن ننضم إليها في المجتمع؟

هل فعلا حقيقتنا هي ما نحن عليه؟ أم أننا نعيش أكذوبتنا في مسار لحقائق

مجتمعية وهمية؟

فما يصادق عليه المجتمع اليوم، سوف ينفيه ويرفضه غدا. أين نحن من أنفسنا

وقناعاتنا الحقيقية؟

ربما يكون هذا التساؤل عميقاً ومهماً جداً ويتوغل في صميم العلاقة بين الفرد والمجتمع، وبين الذات الحقيقية والذات الظاهرة. سأحاول تناول هذه النقاط بتسلسل منطقي.

لماذا المظهر اللائق وما هو؟

1. لماذا يحرص الإنسان على المظهر اللائق؟

إن الحاجة إلى الظهور بمظهر لائق نابعة من مجموعة من العوامل الاجتماعية والنفسية الأساسية مثل :

التواصل غير اللفظي: المظهر هو أول رسالة نرسلها للآخرين قبل أن نتحدث. وهو الذي يحدد الانطباع الأولي الذي يشكل حوالي 55% من عملية التواصل. حيث يمنح شرعية لوجودك ورسالتك في سياق معين.

احترام الذات والآخرين: إن الاهتمام بالنظافة والترتيب يعكس احترامك لذاتك أولاً، وثانياً يعكس احترامك للآخرين الذين ستتعامل معهم، كأنك تقول لهم: "لقد استعددت لهذا اللقاء أو الحدث".

الثقة والاحترافية: في كثير من السياقات (العمل، التعليم، المناسبات الرسمية)، يرتبط المظهر بترتيب معين بمستوى الثقة والكفاءة والاحترافية.

2. ما هو المظهر اللائق؟ المظهر اللائق ليس قالباً واحداً، بل هو مفهوم مرن يتغير حسب:

- **السياق (Context):** ما هو لائق في حفل زفاف ليس لائقاً في ندوة علمية، وما هو لائق في المنزل ليس لائقاً في مكان العمل.
- **النظافة:** هي الأساس الذي لا يتغير هو النظافة الشخصية والاهتمام بترتيب الملابس والمظهر العام. هذا هو الحد الأدنى العالمي للمظهر اللائق.

- **الستر:** هو الشق المتعلق بستر العورة، وهو أيضاً أساسي ومرتبطة بالأعراف الدينية والثقافية للمجتمع الذي تعيش فيه، وهدفه الأساسي هو حفظ الحياء العام.
- **الملائمة:** هو المظهر الذي يخدم الهدف من وجودك في ذلك المكان. فإذا كنت في اجتماع عمل، فالمظهر اللائق هو ما يوحي بالجدية والاحترافية، حتى لو لم يكن يشبهك بالضرورة في حياتك الخاصة.

صراع الذات الحقيقية والتكيف المجتمعي

1. لماذا نساير المجتمع ونظهر في قالب لا يشبهنا؟

هنا يكمن الصراع. فنحن كبشر لدينا حاجة أساسية للانتماء والقبول، وهي حاجة قوية قد تتفوق أحياناً على حاجتنا للتعبير عن الذات الحقيقية.

الانتماء والبقاء: بما أن الإنسان كائن اجتماعي، فالقبول الاجتماعي يعادل الأمان والبقاء تاريخياً. ومسايرة المجتمع في بعض المظاهر (كاللغة، وطريقة اللبس في محيط معين) وهي طريقة لتأكيد هذا الانتماء، وتجنب الرفض أو النبذ الاجتماعي.

تسهيل الحياة: إن القالب الذي لا يشبهك قد يكون في الحقيقة لغة مشتركة لتسهيل التعامل. فأنت عندما تتحدث بطريقة أهل المجتمع الراقى أو تلبس لباساً رسمياً في محيطهم، فأنت لا تخفي حقيقتك بقدر ما تستخدم القناة المتفق عليها لإيصال رسالتك بطريقة مقبولة وفعالة بالنسبة لهم.

2. لماذا لا نعجب أحداً عندما نظهر على حقيقتنا؟

ليس بالضرورة أن حقيقتنا لا تعجب أحداً، ولكن أحياناً تتداخل أمور في هذا مثل:

الرفض للألفة: الناس يرتاحون لما هو مألوف ومتوقع. فخروجك عن القالب بشكل كبير قد يسبب صدمة أو نفوراً لأنك كسرت التوقع.

الحكم على الغلاف: المظهر الخارجي وقواعد السلوك (القالب) هي الأدوات التي يستخدمها المجتمع لتصنيف الأفراد بسرعة. وعندما تخالفها، يصبح تصنيفك أصعب، وقد يتم وضعك في خانة الغريب أو غير المنضبط.

3. لماذا اللوم والندم؟

شعور سلبي ولوم ذاتي: "ما كان عليّ فعل ذلك".

اللوم لا يأتي من رفض المجتمع لذاتك الحقيقية فقط، بل هو في الغالب ناتج عن فشل عملية التواصل الاجتماعي التي تتمثل في :

فقدان الهدف: أنت تلوم نفسك لأنك ربما فشلت في تحقيق الهدف من تفاعلك (مثل الحصول على وظيفة، أو إقناع شخص، أو المحافظة على علاقة) نتيجة لتصرفك أو قولك الذي لم يكن لائقاً في ذلك السياق.

مؤشر على التطور: اللوم الصحي هو آلية تعلم. إنه يشير إلى أنك أدركت أن هناك طريقة أكثر فعالية للتصرف أو التعبير عن الذات لتحقيق غايتك مع الحفاظ على ذاتك.

الذات الحقيقية والتنمية الذاتية

1. هل نعرف أنفسنا للتطوير أم للانضمام للجماعة؟

الجواب هو كلاهما، ويجب أن يكون الأول أولاً. فالتنمية الذاتية الحقيقية تبدأ بمعرفة الذات الحقيقية (القيم، المبادئ، نقاط القوة والضعف). ثم يليها التطوير و هو صقل هذه الذات لتمتلك مهارات التكيف والتعبير الفعال. فأنت تطور ذاتك لتستطيع أن تعيش بفعالية وأصالة داخل المجتمع.

الاختيار الواعي: الإنسان الناضج هو من يختار بوعي متى يساير القواعد الاجتماعية (لتحقيق هدف أو لإظهار الاحترام) ومتى يعبر عن ذاته بصدق. فالهدف ليس أن تصبح نسخة كربونية من الجماعة، بل أن تكون فردًا مؤثرًا من داخلها أو إلى جوارها.

2. حقيقة الذات والحقائق المجتمعية:

"ما يصادق عليه المجتمع اليوم، سوف ينفيه ويرفضه غدًا." لهذا عليك أن تتمسك بـ .. وتبتعد من .. :

الحقيقة الذاتية: الحقيقة التي يجب أن تتمسك بها هي قيمك الجوهرية ومبادئك الأخلاقية التي لا تتغير بتغير الموضوعات أو الآراء الاجتماعية. فهذه هي البوصلة الداخلية التي تحدد من أنت؟ بغض النظر عن السياق.

الأكذوبة في المسار: عندما تجعل القواعد الاجتماعية المتغيرة هي مركز حقيقتك، وعندها تصبح حياتك **أكذوبة** لأنك تتغير باستمرار لتلبية توقعات الآخرين.

أين نحن من أنفسنا وقناعاتنا الحقيقية؟

نكون نحن في أنفسنا وقناعاتنا الحقيقية عندما نكون قادرين على التعبير عن جوهرنا بطريقة لائقة وفعالة في السياق الموجودين فيه.

المعادلة هي: $() \times () = \dots$

{الأصالة (الذات الحقيقية)} × {المرونة (القدرة على التكيف)} = {التأثير الإيجابي والقبول الذاتي}

أن تكون لائقاً يعني أنك وجدت التوازن بين احترام قواعد اللعبة الاجتماعية حتى يُسمع صوتك، وبين الحفاظ على قيمك الجوهرية حتى لا تفقد نفسك.



ما وراء القالب (كيف نستخدم المظهر اللائق كأداة لا كسجن).

إن العلاقة بين الذات الأصلية والامتثال المجتمعي ليست صراعاً دائماً بين الخير والشر، بل هي مساحة معقدة تتطلب وعياً عميقاً. وللحفاظ على هويتنا أثناء التعامل بفعالية في محيطنا، يجب أن نتقن فن التكيف الذكي. سوف نتناول في هذه النقاط التالية أربع زوايا حيوية لفهم هذا التوازن بدءاً من الحاجة إلى استخدام القالب الاجتماعي كأداة وليس قيد، مروراً بالدور الحاسم للوعي الذاتي

كدرع ضد الضغوط الخارجية، ووصولاً إلى تحليل تأثير الإعلام الجديد وتوظيف المظهر اللائق كقوة وتأثير.

1. المساحة الرمادية بين الأصالة والامتثال (التكيف الذكي).

○ نحن غالباً ما نتحدث عن الذات الحقيقية كشيء ثابت وواضح، وعن القلب المجتمعي كشيء غريب ودخيل. لكن الحقيقة أن هناك مساحة رمادية واسعة حيث يمكن للإنسان أن يتكيف بذكاء دون أن يفقد هويته.

○ التكيف الذكي يعني أن تفهم قواعد اللعبة (المظهر، اللغة، السلوك) في موقف معين، وتستخدمها كأداة للوصول إلى هدفك، مع الحفاظ على جوهرك الداخلي سليماً. أنت بهذا لا تنتهك القواعد كقناعات، بل تستخدمها كتكتيك.

مثال: قد ترتدي بدلة رسمية لتقديم عرض تقديمي مهم (تماشياً مع القالب المهني)، لكنك لا تسمح لهذه البدلة بتغيير قيمك، أفكارك، أو شغفك الذي ستقدمه. أنت تستخدم البدلة كبوابة لا كسجن.

2. الوعي الذاتي كدرع ضد الأكذوبة المجتمعية.

○ السؤال عن: "هل فعلاً حقيقتنا هي ما نحن عليه؟ أم أننا نعيش أكذوبتنا في مسار لحقائق مجتمعية وهمية؟" يتعمق داخل نقطة جوهرية تثبت حقيقتنا. فالسبيل الوحيد لعدم الوقوع في فخ الأكذوبة هو تعزيز الوعي الذاتي بشكل مستمر.

○ التأمل والمراجعة: أن تسأل نفسك باستمرار: "لماذا أفعل هذا؟ هل هذا يتماشى مع قيمتي؟ هل هذا هو ما أريده حقاً أم هو ما يُتوقع مني؟" هذا التساؤل المستمر هو ما يجعلك في حالة يقظة تجاه ذاتك الحقيقية.

- **القوة في الاختيار:** عندما تكون واعياً، يمكنك أن تختار متى تمثل ذاتك الحقيقية بكل وضوح، ومتى تتبنى مظهرًا اجتماعيًا لائقًا لهدف معين، وتدرك أن هذا مجرد أداة وليس جزءًا من هويتك.

3. تأثير السوشيال ميديا على مفهوم المظهر اللائق والذات الحقيقية.

- في عصرنا الحالي، أصبحت منصات التواصل الاجتماعي ساحة ضغط إضافية هائلة لتشكيل المظهر اللائق والصورة المثالية.
- الجميع يعرض أفضل ما هو عليه (ما يتم الإشارة إليه بأفضل نسخة منه)، مما يخلق توقعات غير واقعية ويضخم الشعور بالقصور أو عدم الكفاية لدى الآخرين.
- هذا يدفع الكثيرين لتبني أكاذيب مجتمعية على نطاق أوسع، حيث يصبح المظهر (الصورة، الفيديو) هو كل شيء، ويتم إغفال الجوهر الحقيقي خلف الشاشات.
- هنا تزداد أهمية التمييز بين ذاتنا المعروضة و ذاتنا الحقيقية بشكل أكبر من أي وقت مضى.

4. المظهر اللائق كمؤشر للقوة والسلطة.

- في بعض الحالات، لا يكون المظهر اللائق مجرد مسابرة، بل هو أداة للقوة والتأثير.
- الأشخاص في مواقع السلطة أو التأثير غالبًا ما يتبنون مظهرًا معينًا ليس فقط للامتثال، بل لإرسال رسالة غير لفظية عن جدارتهم، ثقتهم، وسيطرتهم على الموقف.
- فهم هذا الجانب يساعدنا على رؤية أن المظهر اللائق يمكن أن يكون تكتيكيًا فعالًا لتحقيق الأهداف، وليس فقط استسلامًا للضغط المجتمعي.

هذه النقاط تفتح آفاقًا أوسع للنقاش وتساعد على فهم تعقيدات هذه العلاقة بين الفرد والجماعة.

كيف ننشئ "مظهرًا لائقًا" يعكس الأصالة؟

هذا يعني الانتقال من الصراع (أنا أو القالب) إلى الدمج (أنا داخل القالب، ولكن بأسلوبى). فالأمر لا يتعلق باللباس فقط، بل بالهيئة والسلوك ككل.

بناء المظهر اللائق الأصل

هناك ثلاثة مستويات لتطبيق التوازن بين الذات والمجتمع:

1. القناعة الداخلية (الوعي بالجوهر)

هذا هو الأساس الذي يحميك من الأكذوبة المجتمعية:

- **تحديد القيم:** ما هي قيمك الأساسية (الصدق، الشغف، التميز، الهدوء... إلخ)؟ هذه القيم يجب أن تكون غير قابلة للتفاوض وتوجه كل سلوكك ومظهرك.
- **ماذا تريد أن تقول؟** قبل أي مناسبة أو تفاعل، اسأل نفسك: "ما الرسالة التي أريد أن أوصلها عن شخصيتي وقدراتي؟" المظهر اللائق يصبح حينها أداة لإيصال هذه الرسالة بوضوح.

2. التعبير السلوكي (المرونة الذكية)

هذا هو كيفية استخدام القالب المجتمعي بذكاء:

● **اقتناص الأجزاء:** بدلاً من رفض القلب بالكامل، **اقتنص** الأجزاء التي تخدم هدفك.

○ **مثال:** إذا كان الزي الرسمي مطلوباً (القلب)، يمكنك اختيار لون أو قصة أو إضافة بسيطة (وشاح، إكسسوار فريد) يعكس شخصيتك دون كسر القاعدة. أنت تتبنى 90% من القلب، وتضيفي 10% من نفسك.

● **لغة الجسد الواعية:** المظهر اللائق يشمل طريقة الكلام والوقوف. كن مهذباً ومنضبطاً (امتثال اجتماعي لائق) ولكن استخدم نبرة صوتك الفريدة وحركات يديك الواثقة (الأصالة) لإظهار شغفك ومعرفتك.

3. إدارة التوقعات (التأثير المزدوج)

هذا يتعلق بكيفية تفاعل الآخرين مع أصالتك:

● **قبول الانزعاج المبدئي:** عندما تظهر أصالتك في بيئة صارمة، قد تشعر ببعض الانزعاج أو قد يظهر على الآخرين استغراب. تقبل هذا، الأصالة غالباً ما تحدث صدمة بسيطة قبل أن يتم تقديرها.

● **إثبات الكفاءة أولاً:** عندما تثبت أنك كفؤ ومؤثر وتحترم المكان (المظهر اللائق)، يصبح تقبل الناس لاختلافك (أصالتك) أسهل بكثير. فالمظهر الجيد يفتح الباب، والكفاءة تجعلهم يستمعون للذات الحقيقية.

هذا المنهج يسمح لنا بالخروج من فخ التفكير الثنائي (إما أنا أو هم) إلى التفكير التكاملي (أنا أُعبر عن نفسي بفعالية ضمن إطار مقبول).

ويمكن تلخيص الأمر في جملة واحدة :

"الأصالة ليست رفضاً للقواعد، بل هي استخدام للقواعد بوعي وحكمة لإظهار جوهرك بأقوى طريقة ممكنة."

د. جواهر هبهم