ظاهرة المحتال: الشعور بعدم الاستحقاق

ظاهرة المحتال هي تجربة الشك في قدراتنا والخوف من أن يكشف أننا محتالون، رغم أن لدينا إنجازات حقيقيةً. وقد وصفتها عالمتا النفس بولين روز كلانس وسوزان إيمز عام ألف وتسعمئة وثمانية وسبعين، بعد دراسة نساء متفوقات. وتشير أبحاث لاحقة إلى أن الرجال والنساء من خلفيات كثيرة قد يشعرون بها. وهي ليست تشخيصاً طبيًا، لكنها قد تسبب التوتر وتعيق الناس. ونتابع مازن، وهو قائد فريق تمت ترقيته حديثاً، حين يتعلم التعامل معها.

1. ما هي الظاهرة

يعتقد من يشعرون بأنهم محتالون في الغالب أن نجاحهم جاء من الحظ أو التوقيت أو أخطاء الآخرين، لا من مهارتهم. ويخافون أن يكتشف زميل أو مدير قريباً أنهم ليسوا بالكفاءة التي يبدون بها. ولا يفيد المدح كثيراً، لأنه يفسر بسرعة على نحو آخر. وقد يكون هذا الشعور شائعاً بين أصحاب الأداء العالي، فهم كثيراً ما يضعون لأنفسهم معايير مرتفعةً.

مثال: تظن مغنية حصلت على جوائز كثيرة أن الجمهور يصفق لطفاً فقط. فهي تظهر شعور المحتال: تفسر كل جائزة بالحظ، رغم أنها تتدرب بجد كل يوم. وشكها حقيقي، لكنه لا يطابق الوقائع.

في العمل: تمت ترقية مازن للتو. فيقول لصديق إن ذلك كان حظًا وإن الجميع سيرون قريباً أنه غير جاهز، وهذا هو شعور المحتال في العمل. لكن سجله يظهر ثلاثة مشاريع سلمت في موعدها.

2. دورة المحتال

وصفت كلانس دورةً متكررةً تبقي هذا الشعور حيًا. فالمهمة الجديدة تجلب القلق والشك في الذات. ثم إما أن نفرط في الاستعداد فنعمل أكثر بكثير مما يلزم، وإما أن نماطل ونتعجل في النهاية. وعندما تنجح المهمة نشعر بالارتياح، لكننا ننسب النتيجة إلى الجهد الإضافي أو الحظ، لا إلى القدرة. فيعود الشك مع المهمة التالية، وتتكرر الدورة.

مثال: يقضي طالب لديه امتحان كل ليلة في الإفراط بالاستعداد، ثم ينسب الدرجة الجيدة إلى الساعات الإضافية لا إلى قدرته. وهذه هي دورة المحتال: مهمة وشك وجهد إضافي ونجاح يفسر بغير حقيقته. وقبل الامتحان التالي يعود الشك.

في العمل: قبل عرض تقديمي، يعيد مازن كتابة شرائحه ست مرات، ثم ينسب النجاح إلى اجتهاده وحده. فيرى دورة المحتال: مهمة وقلق وإفراط في الاستعداد وارتياح وتقليل من النجاح. ويدرك أن الدورة، لا قدرته، هي ما يرهقه.

حقوق الطبع والنشر محمية © - أكاديمية أساسيات (شركة أساسيات للخدمات الاستشارية)

3. جمع الأدلة

خطوة عملية هي الفصل بين المشاعر والوقائع. فنحتفظ بسجل لإنجازاتنا والملاحظات التي تلقيناها والمهارات التي استخدمناها، مثل رسائل الشكر والمشاريع المنتهية. وعندما يظهر الشك نقرأ السجل ونسأل عن الدليل الذي يدعم هذا الشك. وتكرار ذلك بانتظام يسهل تقبل أن للنجاح أسباباً حقيقيةً.

مثال: يحتفظ عداء بسجل تدريب كسجل أدلة. وبعد سباق سيئ يقرؤه فيرى أشهراً من التقدم الثابت. فتهدئ الوقائع الشك.

في العمل: يبدأ مازن ملف أدلة فيه رسائل ملاحظات ونتائج مشاريع. وقبل أول اجتماع لفريقه يقرؤه ويسأل عن الدليل الذي يدعم فكرة أنه لا ينتمي. فيظهر الملف دليلاً واضحاً على العكس، ويدخل الاجتماع أهدأ.

4. الحديث والتعلم المستمر

تنمو مشاعر المحتال في الصمت، لذلك يفيد الحديث عنها. والتحدث مع مرشد أو صديق أو زملاء يظهر في كثير من الأحيان أن لدى غيرنا شكوكاً مشابهةً. ونستطيع أيضاً قبول المدح بشكر بسيط، واعتبار الأخطاء والثغرات جزءاً من التعلم لا دليلاً على الاحتيال. وإذا كان الشعور شديداً أو استمر طويلاً، فقد يساعد مستشار متخصص.

مثال: يعترف طالب جديد في الجامعة لزميل بأن الجميع يبدون أذكى منه. فيجيب الزميل بأنه يشعر بالشعور نفسه. فيجعل تبادل الشك كليهما أقل شعوراً بالوحدة.

في العمل: يخبر مازن مرشدته بأنه يشعر كأنه محتال. فتخبره بأنها شعرت بالشيء نفسه بعد ترقيتها هي، وتقترح عليه اعتبار الثغرات أهدافاً للتعلم. ويقبل مازن مدحاً من فريقه بشكر بسيط.

الخاتمة

وخلاصة القول، ظاهرة المحتال هي الخوف من أن يكشف أننا محتالون رغم الإنجازات الحقيقية. وقد وصفتها بولين روز كلانس وسوزان إيمز عام ألف وتسعمئة وثمانية وسبعين. فنفهم الدورة، ونحتفظ بأدلة على إنجازاتنا، ونشارك شكوكنا، ونستمر في التعلم. وهذه الخطوات لا تزيل كل شك، لكنها تمنع الشك من التحكم في قراراتنا.

المصادر

• كلانس وإيمز (1978): دراسة The Impostor Phenomenon in High Achieving Women: Dynamics and Therapeutic Intervention، مجلة Psychotherapy: Theory, Research and Practice – https://paulineroseclance.com/pdf/ip_high_achieving_women.pdf
• بولين روز كلانس (1985): كتاب The Impostor Phenomenon: Overcoming the Fear That Haunts Your Success، دار Peachtree Publishers (دورة المحتال؛ كتاب بلا رابط).

حقوق الطبع والنشر محمية © - أكاديمية أساسيات (شركة أساسيات للخدمات الاستشارية)