عبء إثبات القيمة

دراسة فلسفية في علم النفس وعلم الاجتماع



رضا الحكيم الشعيري

علم النفس · علم الاجتماع · الفلسفة

عبء إثبات القيمة

دراسة فلسفية في علم النفس وعلم الاجتماع

رضا الحكيم الشعيري

2026

المحتويات

مقدمة — حين تصبح الحياة امتحانًا 4

القسم الأول كيف تتشكل قيمتنا **12**

الفصل 1 — القيمة المشروطة بالإنجاز 13

الفصل 2 — نظرة الآخرين وتكوين الذات 24

الفصل 3 — الأسرة والانتماء والدَّين المعنوي 35

الفصل 4 — النجاح والخوف من التعثر 45

القسم الثاني سوق المقارنة والحياة المعروضة **56**

الفصل 5 — المؤثرون وصناعة الحياة المرغوبة 57

الفصل 6 — الرغبة في حياة الآخرين 69

الفصل 7 — اللايكات والمشاهدات وقياس القبول 81

الفصل 8 — الصداقة الرقمية والانتماء الهش 93

الفصل 9 — تحويل الذات إلى محتوى 105

المحتويات

القسم الثالث تكلفة الإثبات وحدود التحرر **116**

الفصل 10 — القلق من الاختفاء 117

الفصل 11 — استنزاف الانتباه والعجز عن الراحة 128

الفصل 12 — حين يعجز الحل الفردي 139

الفصل 13 — استعادة الرغبة والخصوصية والانتماء 150

الفصل 14 — الكفاية والكرامة خارج الامتحان الدائم 161

خاتمة — حياة لا تبدأ بعد إثباتها 172

ملاحظات الفصول ومراجعها **180**

قائمة المراجع الموحدة 194

مقدمة

حين تصبح الحياة امتحانًا

قد ينتهي عمل ويبقى السؤال الذي صاحبه مفتوحًا. أُنجزت المهمة، ووصل الجواب، وظهرت النتيجة، لكن الشعور بأن على الإنسان أن يقدم دليلًا إضافيًا لا ينتهي معها. يحتاج النجاح إلى نجاح يتبعه، ويحتاج القبول إلى علامة جديدة تؤكده، ويحتاج الحضور إلى ما يمنع نسيانه. في هذه المسافة بين اكتمال الفعل واستمرار المطالبة يبدأ سؤال هذا الكتاب: ماذا يحدث حين تصبح أفعالنا مطالبة بأن تثبت قيمتنا، فوق ما تؤديه من وظائف في الحياة؟

نستطيع أن نفهم قيمة تقرير من وضوحه ودقته، وقيمة تدريب مما يضيفه إلى مهارة، وقيمة وعد من الوفاء به. لكل فعل موضوع يمكن النظر فيه. لكن الحكم قد يتجاوز موضوعه، فيصبح تعثر التقرير تعثرًا في الشخص كله، ويتحول بطء التعلم إلى دليل على نقصه، ويصير تأخر الاستجابة علامة على أنه غير جدير بالاهتمام. تتسع النتيجة حتى تحمل سؤالًا أكبر منها. وهذا الاتساع هو ما سنحاول تتبعه، من طريقة تشكل علاقتنا بأنفسنا إلى القواعد التي تنظم الاعتراف بيننا.

أسمي هذه العلاقة «عبء إثبات القيمة». وهو مفهوم تحليلي، لا اسم اضطراب ولا مقياسًا نفسيًا. يشير إلى الضغط الذي ينشأ عندما يُعلَّق احترام الذات أو استحقاق الاعتبار على امتحانات متجددة في الإنجاز

والقبول والظهور. يحتاج المفهوم إلى هذا التحديد كي يبقى نافعًا: بعض الجهد تفرضه مهمة صعبة، وبعض القلق يستجيب لخطر واقعي، وبعض التنافس يُختار لما فيه من متعة أو منفعة. موضوعنا هو ما يُضاف إلى ذلك حين تصبح النتيجة حكمًا شاملًا على حق صاحبها في الاحترام.

لهذا يميز الكتاب بين أشياء تتقارب في الكلام اليومي وتختلف في المعنى. الكفاءة قدرة تتفاوت وتُكتسب وتخضع للتقييم. والمكانة موقع يتشكل داخل علاقات ومؤسسات. وتقدير الذات خبرة نفسية يمكن أن تتغير. أما الكرامة فتطرح سؤالًا أخلاقيًا عن المعاملة التي يستحقها الإنسان. يمكن أن نحاسب على خطأ، وأن نرفض عملًا ضعيفًا، وأن نختلف في الرأي، مع الاحتفاظ بهذا الاحترام الأساسي. تنشأ قسوة إضافية حين تصبح المحاسبة إذلالًا، أو حين يُطلب من النجاح أن يمنح صاحبه حقًا يفقده عند أول تعثر.

قد يبدو الفصل بين هذه المستويات واضحًا في العبارة وصعبًا في التجربة. نعرف أن نتيجة اختبار محدد تقيس أداءً محددًا، ثم نسمح لها بأن تلوّن نظرتنا إلى مستقبل كامل. ونعرف أن منشورًا يصل إلى بعض الناس دون بعض، ثم نقرأ ضعف الوصول كأنه إجماع على انعدام الأهمية. لا يكفي تصحيح المعلومة وحده لفهم هذه النقلة؛ يجب النظر إلى المعاني التي تعلمنا ربطها بالنتائج، وإلى العلاقات التي تكافئ هذا الربط أو تساعد على تخفيفه.

هنا يلتقي علم النفس بعلم الاجتماع. يهتم الأول، في الأسئلة التي نستعمله من أجلها، بكيفية بناء التقييم وتفسير الإشارات وتنظيم الدوافع والاستجابة للقبول والرفض. ويساعد الثاني على رؤية المؤسسات والمعايير وتوزيع الموارد وشروط العضوية التي تجري داخلها هذه العمليات. حين يعتقد شخص أن عليه أن يكون متاحًا طوال الوقت، نستطيع بحث خوفه من خيبة الآخرين، ونحتاج كذلك إلى معرفة ما يحدث فعلًا لمن يتأخر في الرد داخل عمله. يشترك الشعور والقاعدة في تشكيل الموقف، وتتحدد إمكانات التغيير بفهمهما معًا.

وتمنح الفلسفة هذا اللقاء سؤالًا عن الغايات. حتى لو استطعنا زيادة الأداء، فما مقدار الحياة الذي يجوز أن يُستهلك في خدمته؟ وحتى لو كان مقياس ما دقيقًا في وصف نشاط، فمن أين يستمد حقه في تحديد قيمة الإنسان؟ هذه أسئلة عن حدود استعمال المعرفة وعن المعاملة التي نختار الدفاع عنها. لا تجيب عنها نسبة إحصائية وحدها، كما أن الموقف الأخلاقي لا يغنينا عن البحث فيما يحدث بالفعل. نحتاج إلى الأدلة لفهم الظواهر، وإلى الحجة كي نناقش ما ينبغي أن نقبله منها.

تبدو وسائل التواصل موقعًا كثيفًا لهذه الأسئلة لأنها تجمع العرض والقياس والاعتراف في مساحة واحدة. يمكن أن ننشر ما نفعل، وأن نرى استجابة إليه، وأن نقارنه بما يفعله آخرون، ثم نعود لنغير طريقة تقديمه. يصبح جزء من العلاقة مرئيًا وقابلًا للعد. غير أن وفرة العلامات تفتح أيضًا إمكان سوء قراءتها: قد تُعامل المشاهدة بوصفها محبة، والمتابعة بوصفها صداقة، والصورة المنتقاة بوصفها وصفًا لحياة كاملة. وبين ما تعرضه العلامة وما نطلب منها أن تقوله مساحة تستحق الفحص.

وتكتسب ظاهرة المؤثرين أهميتها من اجتماع أدوار متعددة في صورة تبدو شخصية. التوصية قد تكون تجربة، وقد تكون عملًا مدفوعًا، وقد تجمع الاثنين. المكان المعروض قد يكون جزءًا من الحياة اليومية أو موردًا أتيح من أجل إنتاج محتوى. يحتاج فهم الرغبة في حياة الآخرين إلى الانتباه لهذه الشروط، بدل الاكتفاء باتهام المشاهد بالحسد أو اتهام كل صانع محتوى بالخداع. السؤال الأهم هو كيف تتحول صورة قابلة للتداول إلى معيار ينبغي أن تُقاس عليه حياة لا تملك الموارد نفسها ولا الأغراض نفسها.

ويظل للاتصال الرقمي ما يتيحه من معرفة وتعاون ومساندة. قد تنشأ عبره صداقة ذات التزام، وقد يبقى لقاء متكرر في المكان نفسه خاليًا من الإصغاء. لذلك سيجري فحص العلاقات بما تتيحه من تبادل واستمرار واعتراف، مع الانتباه إلى أثر الوسيط في بنائها. وصف العلاقة بالوهم يحتاج إلى تحديد موضعه: هل نتخيل معرفة متبادلة حيث توجد معرفة في اتجاه واحد؟ هل ننتظر من جمهور ما يستطيع أن يقدمه صديق؟ بهذه الأسئلة يصبح النقد أدق، ويحتفظ بما يستحق الحماية داخل التجربة.

وسيحضر السياق المغربي حيث تتوافر معطيات تساعد على فهم شروط العمل والرعاية والوقت. فالدخل غير المضمون يغير ثمن الرفض، وتوزيع الأعمال المنزلية يغير مقدار الوقت الذي يستطيع الفرد التصرف فيه. تُقرأ هذه المعطيات بوصفها وصفًا لشروط اجتماعية، ثم يُبحث اتصالها بحجة الكتاب دون استخراج مشاعر الناس من الأرقام. وحيث

تعتمد البحوث النفسية على عينات من بيئات أخرى، تبقى تلك البيئات جزءًا من معنى النتيجة. يسمح هذا الجمع بالاستفادة من المعرفة المتاحة مع إبقاء الأسئلة المحلية مفتوحة للبحث.

تتقدم الحجة في ثلاثة أقسام. يبحث الأول في تشكل القيمة الذاتية داخل القبول والتقييم والتوقعات، وفي انتقال الالتزام إلى دَين معنوي يصعب إغلاقه، وفي العلاقة بين الجدارة والإنجاز. ويستدعي ذلك التمييز بين الامتنان الذي يعترف بالعطاء، والمطالبة التي تجعل العطاء حقًا في توجيه حياة المتلقي. كما يحتاج إلى رؤية العمل الذي يُنجز بعيدًا عن علامات النجاح المعتادة، لأن ما يغيب عن الحساب قد يبقى أساسيًا لاستمرار الحياة المشتركة.

وينتقل القسم الثاني إلى سوق المقارنة والحياة المعروضة. يتناول صناعة الصورة، والرغبة في حياة الآخرين، وتحويل الاستجابة إلى عدد، وحدود الصداقة والانتماء، ثم أثر الجمهور في طريقة عيش التجربة نفسها. لكل موضوع سؤاله: المقارنة تبحث ما نريده حين ننظر إلى غيرنا، والقياس يبحث ما نستنتجه من الاستجابات، والعيش أمام الجمهور يبحث ما يتغير عندما نصنع الفعل وفي حسابنا عرضه اللاحق. يساعد الفصل بين هذه الأسئلة على رؤية العلاقات بينها دون اختزالها في مشكلة واحدة.

أما القسم الثالث فيبحث كلفة الاستمرار وحدود التحرر. يبدأ بالخوف من الاختفاء، ثم يتناول الإنهاك وصعوبة التوقف، ومسؤولية المؤسسات والمنصات والجماعات، وإمكان استعادة الرغبة والخصوصية والانتماء. ويصل إلى سؤال الكفاية والكرامة: متى يكون ما أُنجز كافيًا لغرضه؟ وما

الذي يبقى للإنسان حين يتراجع أداؤه أو تتعطل قدرته؟ تكتسب هذه الأسئلة معناها حين تُطرح على العلاقات والترتيبات، إلى جانب طرحها على الفرد، كي يصبح التوقف ممكنًا في الواقع وقابلًا للاحترام بين الناس.

تستند الفصول إلى بحوث نظرية وتجريبية ومراجعات تجمع نتائج دراسات متعددة. تظهر المراجع في ملاحظات كل فصل، وتجمعها قائمة موحدة في نهاية الكتاب. وتُذكر حدود النتيجة عندما تؤثر في معناها: الارتباط يختلف عن إثبات السببية، والتجربة القصيرة تختلف عن متابعة حياة ممتدة، والعينة المحددة تترك سؤال التعميم قائمًا. وعندما تختلف الأدلة، يصبح الاختلاف جزءًا من الحجة. فما لا تؤيده النتائج بوضوح ينبغي أن يبقى سؤالًا، مهما بدت الإجابة المألوفة مريحة أو موافقة لانطباع قوي.

وتؤدي الأمثلة القصيرة وظيفة أخرى. مقارنة منشورين، أو فحص طلبين في موعد واحد، أو النظر إلى مهمة تُنجز دون أن تظهر في التقييم، يوضح حركة الفكرة داخل وضع مفهوم. هذه أمثلة تحليلية تشرح الإمكان الذي نناقشه، وتختلف عن الأدلة التي تثبت شيوعه أو تقيس أثره. يحتاج القارئ إلى كليهما: إلى ما يجعل المفهوم قابلًا للفهم، وإلى ما يمنع وضوح المثال من أن يتحول إلى تعميم على الجميع. لهذا تتجاور الأمثلة والبحوث دون أن يقوم أحدهما مقام الآخر.

وقد يقاوم القارئ بعض التحليل لأنه يعرف في حياته رغبة في النجاح تمنحه قوة وفرحًا. لهذه المقاومة مكانها؛ فهي تساعد على حفظ الفرق بين الطموح الذي يتجه إلى غرض وبين الامتحان الذي يتسع بلا نهاية.

يستطيع الإنسان أن يحب التميز وأن يعمل له، وأن يريد اعترافًا بجهده، وأن يختار المشاركة العلنية. ما يحتاج إلى بحث هو مقدار الحرية داخل هذه الاختيارات: هل يمكن تعديل الهدف؟ هل يمكن قبول نتيجة متوسطة؟ هل يبقى للتعلم معنى حين يتأخر التصفيق؟ وهل يسمح المحيط بذلك فعلًا؟

ويمتد السؤال إلى ما نطلبه من غيرنا. قد نعاني مراقبة التوفر ثم نطالب الآخرين برد فوري، أو نرفض اختزالنا في نتيجة ثم نعامل تعثرهم كصفة ثابتة. يمنحنا موقعنا داخل أسرة أو عمل أو جماعة قدرة، متفاوتة، على تشكيل شروط الاعتراف. يمكن أن نحفظ حق الغائب في العودة، وأن نرى مساهمة خفية، وأن نفرق بين نقد العمل وإهانة صاحبه. تتضح جدية الفكرة في هذه المعاملات الصغيرة، حيث يصبح الاحترام قاعدة يمكن للآخرين الاعتماد عليها.

وتبقى القراءة نفسها مساحة للتفكير خارج السرعة التي نناقشها. يمكن التوقف عند تمييز واحد، والعودة إلى مثال، والاختلاف مع استنتاج. يتقدم الفهم حين يجد القارئ لغة أدق لسؤاله، حتى إذا لم ينته إلى الموقف نفسه. وما يرجوه هذا الكتاب هو أن يجعل بعض الأحكام أكثر قابلية للنقاش وبعض المطالب أقل غموضًا.

قد يساعد الكتاب على تسمية ضغط ظل غامضًا، أو على تضييق حكم اتسع أكثر من واقعه، أو على نقل مشكلة من لوم الفرد إلى مناقشة ترتيب مشترك. هذه إمكانات للقراءة تترك للقارئ حريته في التقدير والمراجعة. وما يجمعها سؤال عن حياة يمكن تحسينها دون تعليق مشروعيتها على

النجاح في تحسينها. سنبدأ من الموضع الذي تتعلم فيه الذات أن تسأل عن قيمتها، ثم نتتبع كيف تتسع دوائر السؤال، إلى أن نعود إلى حق الإنسان في أن يسعى ويتعثر ويظل جديرًا بالاعتبار.