

بالفيديو: لبنى الخميس تكشف مفهوم "متلازمة المحتال".. ولماذا تصيب الأكثر نجاحًا وكفاءة؟

9 مارس، 2026



كشفت الكاتبة والباحثة لبنى الخميس مفهوم ما يُعرف بـ«متلازمة المحتال»، مشيرة إلى أنها حالة نفسية تصيب غالبًا الأشخاص الأكثر نجاحًا وكفاءة.

وجاء ذلك خلال حديثها في برنامج الليوان ، حيث أوضحت أن هذه المتلازمة تظهر عندما يصل الإنسان إلى مستوى عالٍ من النجاح أو يعمل في بيئات تنافسية قوية، سواء في الشركات أو الجامعات.

الشك في الاستحقاق رغم النجاح

وبيّنت الخميس أن المصاب بهذه الحالة يبدأ بالتساؤل عمّا إذا كان يستحق التقدير الذي يحصل عليه، أو إذا كان الآخرون سيكتشفون يومًا أنه «ليس بذلك القدر من الكفاءة»، وكأنه محتال في المكان الذي وصل إليه، خصوصًا عندما يبالغ الآخرون في تقديره.

لماذا تصيب الأكفأ؟

وأضافت أن المفارقة أن هذه المتلازمة غالبًا ما تصيب الأشخاص الأعلى كفاءة، لأن النجاح والظهور تحت الأنوار قد يربك البعض.

وقالت إن الإنسان قد لا يكون مهياً دائماً للتعامل مع هذا القدر من الضوء، موضحة أن بعض الناس لا يخافون من الظلام بقدر ما يخافون من النور.

أمثلة من شخصيات عالمية

وضربت مثلاً بالعالم الفيزيائي الشهير ألبرت أينشتاين، الذي قال إنه كان يشعر أحياناً بأن أحداً سيأتي ليخبره أنه ليس العالم الفذ الذي يعتقده الناس.

كما أشارت إلى تجربة الشاعرة والكاتبة الأمريكية مايا أنجيلو، التي عبّرت عن شعور مشابه رغم نجاحاتها الكبيرة وتأثيرها الواسع.

أسباب محتملة لظهور المتلازمة

وأوضحت الخميس أن التعرض لبيئات عالية التنافسية، أو الوصول إلى مستوى عالٍ من النجاح دون الاستعداد النفسي له، قد يسهم في ظهور هذه المتلازمة لدى بعض الأشخاص.

كيف يمكن التعامل معها؟

وأوضحت أن التعامل مع هذه الحالة يتطلب إحاطة النفس بأشخاص داعمين يرون الجوانب المختلفة من شخصية الإنسان، والتعرف على أجزاء متعددة من الذات بدل النظر إلى جانب واحد فقط.

كما شددت على ضرورة عدم التعامل مع الحياة بجدية مفرطة، مشيرة إلى أن «متلازمة المحتال» غالباً ما تكون قصيرة العمر، وليس من الضروري دائماً أخذها على محمل الجد.

<https://x.com/almodifershow/status/2030769036317892748>