

# الطموح الناعم: كيف تطارد أحلامك من دون قلق أو احتراق نفسي



الجمعة 9 يناير 2026 08:00 م

تكتب شانون سبايفي عن مفهوم «الطموح الناعم» بوصفه مقارنة مختلفة للنجاح، مقارنة لا تُقضي الراحة ولا تُقدّس الإرهاق، بل تسعى إلى موازنة الطموح المهني مع العافية النفسية والحياة الشخصية. تنطلق الكاتبة من صورة مثالية تبدو بعيدة المنال: عمل ذو معنى، ساعات مرنة، وقت للهوايات، ومساحة حقيقية للعناية بالنفس، ثم تؤكد أن هذا الحلم صار واقعًا تعيشه نساء كثرات.

يقدم المقال المنشور على موقع ليتل إنفينيت هذا الطرح ضمن سياق أوسع يهتم بالرفاه النفسي ومراجعة ثقافة العمل السائدة التي تمجّد الإرهاق وتربط القيمة الإنسانية بالإنتاجية وحدها.

## ما هو الطموح الناعم؟

يعرّف المقال الطموح الناعم بأنه السعي المتوازن نحو الأهداف المهنية والشخصية من دون أن يطغى أحدهما على الآخر. يرفض هذا المفهوم «ثقافة السعي المحموم» التي تجعل العمل محور الحياة، وي طرح بديلًا يرى الإنسان ككائن متعدد الجوانب، لا آلة إنجاز.

تشير الكاتبة إلى أن كثيرًا من النساء تبين لسنوات عقلية «أفعل كل شيء وأمتلك كل شيء»، وهي عقلية شجعتها الثقافة الشعبية ونماذج النجاح السريع. غير أن التجربة، بحسب المقال، كشفت أن هذا النمط لا يفي بوعوده، بل يقود إلى إنتاجية سامة وشعور دائم بالاستنزاف.

مع مرور الوقت، اختارت نساء كثرات «الطموح الناعم» كفعل مقاومة، لا بوصفه كسلًا أو انسحابًا، بل كإعادة تعريف للنجاح، حيث يحظى الهدوء، والإبداع، والعلاقات الإنسانية بالمكانة نفسها التي يحظى بها التقدم المهني.

## من ثقافة الإرهاق إلى التوازن

يربط المقال نشأة الطموح الناعم بجائحة كوفيد-19 ومرحلة «الاستقالة الكبرى» في الولايات المتحدة، حين أعادت شريحة واسعة من النساء تقييم علاقتها بالعمل. في تلك المرحلة، انتشرت ظاهرة «الانسحاب الهادئ» كرد فعل على إنهاك طويل الأمد، ثم جاء الطموح الناعم بوصفه مرحلة تالية، لا تنكر الطموح، لكنها تخلصه من القسوة.

توضح الكاتبة أن الهدف لا يكمن في التخلي عن الإنجاز، بل في بناء طموح أكثر إنسانية، يسمح بالنمو من دون احتراق، ويمنح الراحة والإبداع دورًا أساسيًا في الحياة اليومية. تسمي ذلك «البناء بلطف»، حيث تزدهر الحياة المهنية جنبًا إلى جنب مع العناية بالنفس.

## كيف تظل طموحًا من دون احتراق؟

يضع المقال تعريف النجاح الشخصي في قلب هذه الفلسفة. تدعو الكاتبة القراء إلى مقاومة المعايير الجاهزة للنجاح، وإعادة تخيل معنى النجاح وفق القيم الفردية لا التوقعات الاجتماعية. تقترح تمرينًا كتابيًا يبدأ بتصوير الحياة المثالية بكل تفاصيلها، ثم اختزالها إلى ثلاث أو خمس أولويات أساسية، ما يكشف غالبًا أن البساطة والهدوء يمنحان شعورًا أعمق بالرضا.

بعد هذا التعريف الجديد للنجاح، يطرح المقال ممارسات عملية لدعم التعافي من الاحتراق، خاصة لدى المبدعين: وضع حدود واضحة لساعات العمل، إدارة التوتر بوعي، التواصل الصريح مع الرؤساء والعائلة، وإعطاء الراحة قيمة غير قابلة للتفاوض. تؤكد الكاتبة أن النوم، وأخذ الإجازات، والابتعاد المنتظم عن الشاشات ليست رفاهية، بل ضرورة للاستدامة النفسية والمهنية.

في ختام المقال، تفنّد الكاتبة الربط الشائع بين اللين والكسل، وتؤكد أن «النعمومة» قوة فاعلة تعزّز الإبداع وتزيد الكفاءة، لأنها تجعل الإنتاجية أكثر إنسانية ومتعة. تشجع القراء على الاهتمام بالصحة النفسية عبر طقوس بسيطة: جداول مرنة، هوايات غير تنافسية، كتابة يوميات، واحترام الإيقاع الموسمي للطموح لا يحتاج إلى قسوة ليكون حقيقيًا، ويمكن للحياة الهادئة أن تكون مليئة بالإنجاز بقدر ما هي مليئة بالمعنى.

[/https://www.littleinfinite.com/soft-ambition-preventing-anxiety-and-burnout-while-still-chasing-your-dreams](https://www.littleinfinite.com/soft-ambition-preventing-anxiety-and-burnout-while-still-chasing-your-dreams)