

## كوني سعيدة دون أن تبلغي الكمال

إنني واثقة أن بعض الناس سينظرون إلي ولن يستطيعوا أن يخمنوا أنني أنشد الكمال. على الأقل، منزلي ليس مثالياً، وأنا بدينة، ومسار مهنتي حافل بالصعاب. أبحث دوماً عن عمل آخر، تحدياً، وربحاً، وتحفيزاً. قضيت وقتاً شاقاً وأنا أبحث عن موقع أعمل فيه بحيث أستطيع أن أعطي أفضل ما لدي وأستمتع به.

أعتقد أن موقفي ممن تنشد الكمال المثالي ينجم عما تربيت عليه. اهتمت والدتي بالمظاهر الخارجية جداً - المنزل والملابس - في حين ركز والدي على إنجازاته. حذوت حذوه في هذه الناحية. فكان لا بد لي من نيل أعلى الدرجات عندما كنت تلميذة في المدرسة، وإن حصلت على أقل من الدرجة الممتازة - لا سمح الله - درجة متوسطة - أنزعج من نفسي كثيراً. في أثناء إتمام الدراسات العليا، مرضت ودخلت المشفى وقتاً قصيراً قبل الامتحانات الفصلية. كان شعوري رهيباً جداً ولم أبلِ بلاء حسناً في أحد امتحانات. فحصلت على درجة نهائية متوسطة، وكانت تلك هي المرة الوحيدة التي أحصل فيها على درجة متوسطة. ومازلت أفكر في الأمر إلى الآن.

كان وزني زائداً دوماً. وعلى الرغم من محاولتي إقناع نفسي ألا أبالي بما يفكر فيه المجتمع، مازلت أفكر في الأمر محاولة اتباع نظام حمية، ومحبطة لصعوبة إنقاص وزني. كانت أُمي سبباً في معاناتي هذه كونها نحيلة، وكنت أعنتي بالودي الذي كان ذا وزن زائد أيضاً. مع تقدمي في السن، قل انزعاجي من الأمر، لكن، كمعظم الأولاد، رغبت أن يفخر بي والدي ويشعرا بأنهما حسناً فعلاً إذ ربياني. أما الآن وقد بلغت من العمر سبعة وأربعين عاماً، فقد تحول الأمر إلى مسألة صحية، وسبب لي إجهاداً أكبر.

عانيت كأبة ما بعد الولادة بعدما أنجبت طفلي الثالثة - وكنت أشعر بتقهر شديد حين أنجبتها. انتقلنا للعيش في ولاية أخرى، فانطلق زوجي بعيداً من دوني، وكان علي أن أعني بطفلي الآخرين وأبيع المنزل. كان وقتاً عصيباً جداً، ولم أكن سعيدة بحملي؛ لأنني كنت قد خططت من أجل العودة إلى الدراسة بعد انتقالنا. أحب زوجي عمله الجديد وأمضى معظم وقته فيه. كنت وحيدة وحزينة. لم أكن أنام سوى ساعات قليلة كل ليلة. أصبت باكتئاب ما بعد الوضع بعد أيام من ولادتي. كان لذلك وقع الصاعقة علي وأحسست بأن العالم انتهى. بعد تناول الدواء ونيل قسط من الراحة، تحسنت صحتي غير أنني استغرقت وقتاً طويلاً - نحو ستة أشهر - لاستعادة قوتي والعودة إلى طبيعتي. أتمنى ألا أعود إلى ذلك ثانية.

عندما يحين وقت اتخاذ القرارات، فأنا ملكة الندم. ما أزال أفكر في أخطاء ارتكبتها عندما كنت في سن التاسعة عشرة، وأتمنى لو استطعت تصحيحها. تعاملت مع هذه المشكلة طوال سنوات، إذ أجريت كثيراً من الجلسات المطولة والتمينة مع معالجاتي للحديث عنها. الزواج هو أول قرار أندم على اتخاذه. كبرت في ظل أسرة شديدة التدين، وعندما حملت، شعر والدي أن الزواج هو أحسن ما أفعله. وما أزال متزوجة بالرجل نفسه، لكن ربما كانت حياتي ستكون مختلفة - أفضل - إن تزوجت برجل آخر، أو إن ارتبطت بزوجي في وقت أكثر ملاءمة.

أحب أن أشعر بأنني أسيطر على الأمور، لذلك لا أتناول الكحول كثيراً؛ لأنني لا أحب أن أفقد القدرة على السيطرة نهائياً. أكره القيادة مع شخص آخر أيضاً، وأشعر بأنني أفضل سائقة، على الرغم من اعتقادي أنه يتعين علي أن أسيطر على الأمور إلى درجة تفوق قدرتي على القيادة.

إن تمنّي أن يكون كل شيء كاملاً طريقة غير عقلانية للعيش. لا يوجد شيء كامل في هذا العالم، ومحاولة نيل الكمال مراراً تؤدي إلى مشكلات كثيرة. لم أشعر يوماً أن كل شيء على ما يرام، وأعتقد أن ذلك ناجم عن إدراكي غير الواقعي لما يجب أن يكون عليه العالم. سينثيا

كان عمل المرأة واضحاً منذ مئة عام: إنجاب الأطفال، والمحافظة على حياتهم، وتحضير وجبات الطعام، والاعتناء بالمنزل. إن نظفت بيتك وأطعمت أطفالك، فسيدعك الناس تقومين بعملك كما ينبغي. إضافة إلى هذه المسؤوليات، لدى نساء هذا العصر مسؤوليات لا تعد ولا تحصى. إذ تعمل كثير منهن خارج المنزل، وتنقل بشأن أعمالنا، ونوعية علاقاتنا بأزواجنا، ومستوى أطفالنا في المدارس، والصورة التي تبدو عليها منازلنا، ومقدار الجهد الطوعي الذي نبذله، ومقدار ما نسهم في الأعمال الخيرية، وحسن تصرفات أطفالنا، وأكثر من ذلك، نحن مسؤولات أيضاً عن حياة أطفالنا الاجتماعية. في الجيل السابق، لم تكن أمهاتنا ينظمن مواعيد للعب أطفالهن معاً. تخرجك أمك من المنزل وتكون مهمتك أن تبحتي عن تلعبين معه، في حين تقوم هي بعملها المنزلي (أو تدعو إحدى الجارات لاحتساء القهوة).

لا عجب في أننا غير سعيدات! نريد أن نتفوق في عمل كل شيء. لكن مع الأعمال الكثيرة التي يتعين علينا إنجازها، لا يمكن تحقيق ذلك. من المستحيل إنجاز عمل عظيم على سعيد حياتك الزوجية، ومنزلك، وأطفالك، ومهنتك، وجسدك، وصدقاتك، وعاداتك الصحية، وكل شيء أيضاً. مع ذلك، هذا هو هدفنا - أداء الأعمال على أكمل وجه؛ وعندما لا نستطيع ذلك، نشعر بالفشل.

هل تذكرن مريضتي كيم، التي ذكرتها في التمهيد؟ كانت كل أمورها، تقريباً، تجري وفق ما تريد، لكنها اكتأبت؛ لأن بيتها لم يكن مرتباً. وهذا يظهر الطبيعة الفاسدة لمسألة طلب الكمال. عندما تفكر كيم ملياً في حياتها، تنظر إلى نفسها قائلة: «إنك فاشلة؛ لأن الفوضى تعم منزلك»، وذلك عوضاً عن النظر إلى الأشياء الكثيرة التي حصلت لها. إن لم تتعلمي كيف تتخلصين من شعور كهذا، وكيف تصرفين عنك شغف هوس الكمال، فسيكون هناك يوماً خلل ما في حياتك.

### عالم جديد كامل

هوس الكمال ظاهرة أمريكية فريدة من نواح كثيرة. شُيِّدت أول مستعمرة أمريكية عام 1620 من قبل حجيج كانوا مشبعين بأفكار قوية عن كيفية ممارستهم دينهم، إلى درجة

أنهم أبحروا كل المسافات الطويلة تلك وصولاً إلى القارة الجديدة؛ كي يتصرفوا بالأمور جميعها وفقاً لطريقتهم. حملت سفينة «مي فلور» هذا الفريق المثالي إلى أمريكا، حيث اندفع المهاجرون أفواجاً إلى هذا المكان أملين أن يجدوا الحرية، والفرصة المناسبة، والسعادة التي حرموا منها في بلادهم.

بدأت الحركة البوريتانية (التطهيرية) الأمريكية وإلها الغاضب بفسح المجال أمام ظهور الفردانية، في أوائل القرن التاسع عشر، مع تركيزها على قوة الناس في تحديد طرق خلاصهم عبر العمل الصالح والسلوك القويم. «أصبح الأمريكيون، في بداية القرن التاسع عشر، مصلحين ثائرين بشيء من الغرور المبرر أخلاقياً»، الذي يأتي من تحقيقهم أكبر ديمقراطية منذ عهد الإمبراطورية الرومانية؛ هذا ما كتبه لورا شينون، مؤلفة كتاب ساحر يدعى: «ألف سنة فوق موقد حار / thousand Years Over a hot Stove». وتضيف الكاتبة: «إن أصحاب السياسة في أمريكا أكثر عدلاً من سياسيي إنكلترا. الشعب الأمريكي أرفع مكانة، حتى طعام الجمهورية الجديدة أفضل مذاقاً».

للوصل إلى هذه الذرى، وجّه المصلحون الاهتمام نحو النساء الأمريكيات. وجدوا كثيراً مما يجب إصلاحه. حتى ذلك الوقت، لم تكن معظم النساء يستطعن القراءة. غير أن أمريكا تحتاج إلى رجال أقوياء، وذوي مبادئ لبناء الأمة الجديدة. ولكي تربي النساء رجالاً كهؤلاء يجب أن يتعلمن. أول مرة، تعلمت أعداد هائلة من الفتيات القراءة، وارتفع عدد النساء المتعلمات من العرق الأبيض على نحو سريع ومفاجئ.

مع ازدياد التثقيف الأنثوي، تطورت صناعة نشر الكتاب. انتشرت في القرن التاسع عشر موجة كتب الطهي، والكتب الخاصة بالنساء، والكراسات التي أشارت إلى نواقصهن العديدة. وحثت تلك الكتب على استخدام المكتشفات الهائلة في مجال التدبير المنزلي لتحسين حياتهن، وبيوتهن، وصحة أسرهن.

في عام 1829، ألّفت ليديا تشايلد كتاباً بعنوان: «ربة المنزل المقتصدّة / The Frugal Housewife»، وقد حقق رواجاً مشهوداً في ذلك الوقت. وهو نموذج للكتب الموجهة إلى

النساء في القرن التاسع عشر التي وفرت لهن دليلاً شاملاً يتضمن تشكيلة واسعة من الأعمال: تدبير المنزل، وتحضير أدوية منزلية، وصنع الثياب، وإعداد الطعام، وتعليم الفتيات، وتحمل معاناة الفقر. ذكرت الدكتورة تشايلد جميع أساسيات التدبير المنزلي: علمت النساء كيفية الاستخدام الكامل لبقرة مذبوحة (امزجى دماغها بفتات الخبز واغليها في وعاء مدة ساعة)، ومعالجة الإمساك (احتسى شاي التوت البري المجفف حين «لا يعمل جهازك الهضمي»)، والعناية بالعينين (لا تقرأ ولا تخطي الثياب في ضوء خافت)، وتمشيط شعر الأطفال (لا تغلقي عيون الأطفال، وذلك بجعل شعرهم متديلاً على جباههم، بحيث لا يرون غيره).

كمعظم كتّاب عصرها، كان لدى تشايلد مثاليات صارمة عن كيفية إدارة النساء الصالحات لبيوتهن وحياتهن، ولم تكن خجلة من تقديم الإملاءات اللازمة. على سبيل المثال، حذرت من أن التسلية العامة مثل قوارب اللهو، والحانات، وقضاء أيام العطلات ستؤدي جميعها إلى قيام جمهورية الترف والكسل التي ستنتهي بالانهيار. كانت الرسالة الموجهة إلى النساء عالية الصوت وواضحة: إنهن غير مسؤولات عن سعادة أسرهن فحسب، بل أيضاً عن خير الأمة كلها وعن أخلاقياتها ونجاحها. تحدثني عن آمال عريضة.

### الطعام = الصحة

تعلمت النساء دروساً في القرن التاسع عشر فيما يتعلق بالمطبخ، بحيث إن الكمال ليس هدفاً فحسب، بل مسألة حياة وموت. كتبت كاترين إي. بيتشر وهاربيت بيتشر ستوو في كتاب «منزل المرأة الأمريكية / The American Woman Home»، الذي نشر عام 1869: «الشخص الذي يقرر ما طعام أسرة وشرابها، وأساليب التحضير لكليهما، هو الشخص نفسه الذي يقرر - إلى حد ما - كيف يجب أن تكون صحة الأسرة، إنه رأي معظم رجال الطب: الإفراط في تناول الطعام واحد من أهم الأسباب المؤدية إلى المرض والوفاة، إن كان الأمر كذلك، فإن المرأة التي تكيّف طعام أسرتها تبعاً للقواعد الصحية، تبعد عنهم أعظم الأخطار التي تهدد حياتهم».

وقد حثت الشقيقتان النساء على جعل مهاراتهن كاملة في صنع الخبز، والزبدة، واللحم، والخضار، والشاي. «إن كانت الأقسام الخمسة جميعها متقنة، فإن النتائج العظيمة للطهو المنزلي ستكون تامة، وذلك فيما يتعلق بالراحة والسعادة في الحياة أيضاً». الزبدة السيئة، على وجه الخصوص، سببت لهما القلق والانزعاج. عزت الشقيقتان ببتشرز أسباب الأمراض في أمريكا إلى معظم أنواع الزبدة في أمريكا لكونها «جنيًا ساحراً من الكريمة يتحول إلى سموم مؤذية وكريهة». فضلنا أنواع الزبدة المستعملة في فرنسا وإنكلترا وإيطاليا - في الحقيقة، أثبتنا على جودة الطبخ الفرنسي بحماس منقطع النظير؛ إذ يجب على نساء أمريكا أن يشعرن بأن التميز في المطبخ قد فاتهن ببساطة؛ لأنهن لم يكن فرنسيات.

احتضنت نساء القرن التاسع عشر الكتب والأفكار، ووجدن طاقتهن الأمريكية المميزة لتابعتهن. أنشأن أجيالاً من البنين والبنات تتمتع بصحة جيدة وتعليم ممتاز وغذاء متوازن. ساعدن في بناء أمة، وكان أفرادها يتمتعون، في طفولتهم، بصحة جيدة وأخلاق كريمة معاً. لكن بعضهن أراد أكثر من ذلك.

### التصويت حق شرعي

وكما حشدت مؤلفات كتب الطبخ وكتب الاقتصاد المنزلي أنفسهن وجمعن قواهن من أجل التغيير في المطابخ، نشدت كذلك حركة حقوق النساء الحديثة العهد إجراء تغيير في عمليات الاقتراع. وعقد أول مؤتمر لحقوق النساء في عام 1848 في سينيكا فولز، نيويورك. حيث طالبت المشاركات بمعاملة متساوية للرجال والنساء في ظل القانون، بالإضافة إلى منح النساء حق التصويت في عمليات الاقتراع. وقد حثت سوزان أنتوني النساء على شن حملات في الولايات المتحدة جميعها؛ للسماح لهن بالاقتراع. وفي عام 1920 عدل الكونغرس الدستور إذ أصبح يعطي النساء حق التصويت في عمليات الاقتراع. في أثناء ذلك، عام 1916، افتتحت مارغريت سانغر عيادة لتحديد النسل في نيويورك. وقد خطت بذلك أول خطوة على طريق منح النساء حرية الإنجاب، الأمر الذي سمح لهن بالتحكم أكثر بمسائل الولادة.

سارت أعمال المهتمات بالاقتصاد المنزلي والناشطات في مجال حقوق النساء في اتجاهين مختلفين تماماً - اتجاه قاد إلى المطبخ وآخر قاد إلى العالم. أحدث كل منهما تغييراً ثورياً في جزء من حياة المرأة، واستمرت النساء الأمريكيات بالشعور بعمق تأثير ذلك التغيير طوال عقود من الزمن.

في الأربعينيات من القرن الماضي، أخرجت الحرب العالمية الثانية النساء من منازلهن وزجت بهن في أماكن العمل - ملايين النساء - اللاتي ألهمهن ملصق روزي العاملة الدعائي، فأدّين واجباتهن الوطنية وقمن بأعمال في المصانع والمكاتب في أمريكا كلها. لم تكتشف النساء أنهن يستطعن القيام بما خلفه أزواجهن وراءهم من أعمال فحسب، بل أحببت كثير منهن تلك الأعمال. أذاق العمل خارج المنزل النساء طعم الحرية المالية والشخصية، التي كانت في معظمها حكراً على عالم الرجال.

عند عودة الرجال من الحرب، عادت معظم النساء الأمريكيات إلى مطابخهن، سواء أحببن ذلك أم لم يحببهن. حدث ذلك في الخمسينيات، إذ أملت الدولة الأمريكية أن يكون لكل امرأة أسرة كبيرة ومنزل مريح، بحيث ينعم الأزواج العائدون من أعمالهم في القوات المسلحة بالعيش بها بعد عناء يوم طويل. أمطرتهن المجالات المخصصة لهن بوابل من رموز المثالية، لقد استطعن أن يشاهدن عبر شاشات تلفازهن الجديدة جون كليفر ودونا ريد يتحركان بطريقة انسيابية عضوية في عالم تدير فيه النساء شؤون المنازل وتربي الأطفال (وهن مرتديات تنانيرهن وجواربهن ومنتعلات أحذيتهم ذات الكعوب العالية، لا أقل من ذلك)؛ لكن الأب كان دوماً يعرف أكثر.

### وصفة لكل شيء

دأبت مقالات المجالات في الخمسينيات والستينيات من القرن الماضي على تعليم النساء على نحو دقيق كيفية ارتداء الثياب، والتنظيف، والطهي، وتربية الأطفال، والعناية بالأزواج المرهقين من متاعب الحياة. مثال على ذلك هو العدد الصادر في تشرين الثاني / نوفمبر عام 1956 بعنوان «التدبير الجيد للمنزل / Good House

keeping»، الذي أصدر توصيات للنساء عن كل شيء، من السلوكيات إلى فن العمارة: كيف نأكل الطعام دون أن نعرض أنفسنا لخطر أدوات المطبخ (قشّري الموز بيدك، ثم ضعيه في صحن، وقطعيه، وتناوليه بالشوكة)، وكيف نخفض نسبة الأملاح في المياه العسرة (استأجري نظام تعقيم المياه بـ 3 دولارات ونصف دولار في الشهر)، وكيف تتخلصين من مندوبي البيع المتجولين الذين يقاطعونك في أثناء الاستحمام (ركبي نظام اتصال داخلي في غرفة الغسيل «حيث تستطيعين قول «لا» بطريقة مهذبة وصارمة للمندوبين دون فتح الباب»)، وكيف نتعلم الفرنسية بأسرع الطرق، وكيف تساعدن نباتاتك على النمو (رشي المياه الجيدة بطريقة خاصة لأنواع النباتات جميعها)، وكيف تميزين الأنواع السبعة الرئيسة لـ السقوف، وكيف تهجين الكلمات الثلاثين الأكثر التباساً في التهجية، وكيف تميزين كلمات مثل «ممنوع التدخين» في بلجيكا، والدانمارك، وفنلندا، وفرنسا، وتسع دول أخرى. اقرئي مقالات عن الطريقة الأنسب لإعداد الطاولة، وإعادة تصنيع الأدوات المتكسرة، واختاري قبعة ربيعية، واغسلي الثياب التي لا تحتاج إلى الكي.

من أجل المظهر، أعطى كتاب «التدبير المنزلي الصحيح» هذه النصيحة لامرأة تدخل عامها الثلاثين: «مظهر حسن مدى الحياة هو نظام حمية جيد مدى الحياة. إذا أردت وجهاً ذا إشراق وتسريحة شعر رائعة، فعليك بالعناية اليومية؛ ادفعي لكليهما. لا يهم أيهما. لن تكوني امرأة سيئة المظهر، وبأئسة، في حين يبقى احترامك لذاتك قائماً».

في أثناء ذلك، بشرت الإعلانات النساء أن الشيء الوحيد الذي يفصلهن عن السعادة أدوات كهربائية تخفف الجهد المبذول في العمل (كثير من الأعجوبات في متناول يدك مع مجمدة بين - هور تشيست)، ومنظفات (من المضحك أن تطهي في وعاء مصقول)، ومنتجات العناية الشخصية (مزيل الرائحة فيتو - لأنك الهواء الذي تنتفسه)، والطعام (السلطة - أو تحضير وجبة كاملة)، وملابس داخلية (مايدن فورم: الثياب التي تظهر جاذبيتك).

## المهنة: ربة منزل

في عام 1963، أَلقت بيتي فريدان كتابها «الغموض الأنثوي / The Feminine Mystique»، الذي يصف الاستياء الذي بدأ بالظهور بين نساء الطبقة الوسطى متناولاً الوظائف المحددة للأم، والزوجة، وعاملة المنزل.

كتبت فريدان: «بقيت المشكلة مدفونة وغير متحدث عنها سنوات عديدة في عقول النساء الأمريكيات». وأضافت: «كان ذلك موضوعاً غريباً وقابلاً للطرح، ونوعاً من عدم الرضا، وإشفاقاً على معاناة المرأة الأمريكية في منتصف القرن العشرين في الولايات المتحدة. عانت كل امرأة ريفية هذا الموضوع وحدها. فبينما قامت بترتيب الأسرة، وتسوق الخضار، واختيار قماش ملائم للأغطية، وتناول شطيرة زبدة الفول السوداني مع أطفالها، واصطحاب الفتيان والفتيات إلى الكشافة، والاستلقاء بجانب زوجها في الليل، كانت خائفة من توجيهه سؤال صامت حتى لنفسها: أهذا كل شيء؟».

أدركت فريدان أن التأمّلات المشوهة عن الكمال الأنثوي وجدت طريقها إلى الثقافة الأمريكية بعد الحرب العالمية الثانية: «عاشت ملايين من النساء حياتهن بانطباع أنهن يقدمن نموذجاً رائعاً عن ربة المنزل الريفية الأمريكية، حيث يقبلن أزواجهن أمام النافذة قبل مغادرتهم إلى العمل ويوصلن أطفالهن إلى المدرسة، ويبتسمن كما لو أنهن نلن جائزة للأم الصالحة. أعددن خبزهن، وخيطن ثيابهن وثياب أطفالهن، وأبقين الغسالة وأداة التجفيف تعمل طوال اليوم، وبدلن ملاءات الأسرة مرتين عوضاً عن مرة واحدة، وحضرن دروس تنظيف السجاد في صفوف تعليم الكبار، وأشفقن على أمهاتهن المسكينات اللواتي حلمن باتخاذ مهنة. كان حلمهن فقط أن يصبحن زوجات وأمّهات مثاليات، وطموحهن الأعلى إنجاب خمسة أطفال، وامتلاك منزل جميل، ونضالهن الحقيقي للمحافظة على أزواجهن. وليست لديهن فكرة عن المشكلات غير الأنثوية الموجودة في العالم خارج حدود المنزل؛ لقد أردن أن يتخذ الرجال القرارات جميعها. إنهن يتفنن بوظائفهن كونهن نساء، ويكتبن بفخر على ورقة الإحصاء السكاني: المهنة ربة منزل».

## حرية وواجبات

بعد أن تعرضت فريدان للمشكلة «التي لا اسم لها»، بدأت حياة النساء بالتغيير. في أثناء عقود لاحقة من الزمن، بدأ حاجز تلو آخر بالسقوط. أعطت قوانين جديدة ومعتقدات ثقافية متغيرة النساء حريةً منقطعة النظير؛ كي يلتحقن بالجامعة، ويمتهن أعمالاً، ويعود القرار إليهن فيما إذا كن سينجن أطفالاً ومتى سيحدث ذلك.

توجهت النساء إلى أماكن العمل في حشود في عام 1960، فقد عملت 36% من النساء فوق السادسة عشرة خارج المنزل، وفي عام 2005 ارتفعت النسبة إلى 60%. ووفقاً لما صرح به المجلس الأمريكي للعمل، تمثل النساء نصف القوى العاملة عام 2005.

لكن كان يحدث شيء مضحك، فعلى الرغم من عملهن خارج المنزل، بقيت التوقعات كبيرة لوظائفهن داخل المنزل. قطعن أشواطاً كبيرة، وما يزال عليهن أن يحضرن العشاء على الطاولة، ويعتنين بأطفالهن، ويغسلن الثياب، وينظفن المنزل، ويتذكرن إرسال بطاقات معايدة للأقارب، ويقمن بواجبات أزواجهن الشخصية. أبدى المجتمع رأيه جوهرياً في الأمر، حيث إنه من المؤكد أنك تستطيعين فعل ذلك كله - لكن إن فعلته، فعليك أن تقومي بذلك كما ينبغي.

ومن المؤسف أن قليلاً من الرجال خطأ باتجاه مساعدة الأمهات العاملات، وذلك بشراء الخضر والعناية بالأطفال والتنظيف. في كتابها الذي صدر 1989 بعنوان «مناوبة ثانية / The Second Shift»، أشارت المؤلفة والاختصاصية بعلم الاجتماع آرلي راشيل هوكشيلد إلى أن لدى الرجال حرية الاستراحة بعد العمل، والأمر مختلف عند النساء: «توجد فوارق في الأجر المالي بين الرجال والنساء في العمل، وفي «استغلال أوقات الفراغ» بينهم في المنزل. وتعمل معظم النساء مناوبة واحدة في المكتب أو المصنع «ومناوبة ثانية» في المنزل».

قدرت هوكشيلد أنه بسبب أعمال المنزل والعناية بالأطفال، عملت النساء بمعدل خمس عشرة ساعة في الأسبوع أكثر من الرجال. وفي أثناء عام، عملت النساء بمعدل شهر إضافي في أربع وعشرين ساعة في اليوم. لا وقت في اليوم أكثر مما تملكه ربات

المنازل، حيث يوجد أعمال كثيرة يجب عليهن القيام بها على نحو رئيس عندما يبتلعن السرعة.

مع اتخاذ النساء أدواراً مهمة في المجتمع وتزايد ذلك، غالباً ما صاحب ذلك دعم متضارب من قبل الرجال في حياتهن. أما فيما يتعلق بتوقعات أكبر على صعيد حياة النساء، فقد تعتقدين بأنهن ربما يحصلن على استراحة؛ لكن هذا لم يحدث. عبر التسعينيات وما أعقبها من سنوات، استمرت الأجهزة الإعلامية في تصوير سعادة كاملة لمظاهر الحياة بوصفها هدفاً سهل المنال. فلا يمكنك شراء أي مجلة إلا وستقرئين فيها توصيات من أجل تحسين نفسك. تناولت معظم المقالات تقريباً الطريقة التي تحسنين نفسك بها: كيف تخبزين حلويات لذيذة، وتتخلصين من البقع نهائياً وبطريقة مثالية، وكيف تحصلين على حمل سليم، وتكونين رشيقة تماماً، وكيف تضبطين أطفالك، وترتدين ثياباً أنيقة. لم يقل أحد أبداً: «أنت جيدة كما أنت»، كانت الرسالة التي تطرقت إليها المجالات أن عليك أن تحسني نفسك في مجالات الحياة جميعها.

تحدث مثال فاضح عن الأمر نفسه عام 1990 بصدور العدد الأول من مجلة رفعت مستوى الكمال في العمل إلى الذروة على نحو مدهش، وغيرت توجهات النساء الأمريكيات في منازلهن إلى الأبد: مارثا ستيوارت ليفنغ.

### عالم مارثا

لا أحد أفضل من مارثا ستيوارت في تعليمنا كيف يبدو الكمال. في مجلتها، وكتبها، وبرامجها التلفزيونية، تُعدّ مارثا المائدة أفضل من أي وقت مضى. مثال على ذلك هو العدد الصادر في تشرين الثاني/نوفمبر عام 2006 من مجلتها الذي أشار إلى «عيد الشكر - مآدبة نموذجية في منزل مارثا». وهي مثالية فعلاً. وقد استغرق المقال عشر صفحات (مضافاً إليها ست صفحات لوصفات الطهي)، وتظهر مارثا وهي تعد العشاء لثلاثة وعشرين ضيفاً في إسطنبول في مقاطعة ويستشستر في نيويورك. امتلأت طاولتها المصنوعة من خشب الماهوغياني الفاخر البني الضارب إلى الحمرة البالغ طولها سبع عشرة قدماً ونصف القدم بأنواع الطعام، التي بدت لوحة فنية اشتملت على خبز يشبه

ذيل الديك الرومي، وحساء الفطر مع كريمة السرفيل (مقدونس إفرنجي)، وقطع الخبز المحمص الصغيرة، وديك مطهو مع سفرجل مطبوخ، وسبعة أطباق إضافية على جانب المائدة، وثلاثة أنواع من الصلصة، ونوعين من الحلوى معدة جميعها كيفما اتفق طبعاً.

تُظهر صورُ المقال مارثا وضيوفها الراشدين يجلسون مسترخين إلى طاولة العشاء المزينة بالشموع، في حين يجلس الأطفال فرحين إلى طاولة مصنوعة من ألواح خشبية موضوعة فوق حزم من القش ومغطاة بقماش كتاني، وثمة خمسة أفراس أصيلة جميلة تقف في إسطبلاتها، تزيد من روعة المكان، ويوجد حوض ممتلئ بقوارير الشراب ومياه متلألئة موضوعة أسفل بركة دائرية الشكل مصنوعة من جزر طبيعي. يبدو أن مارثا تحكمت بالطقس أيضاً؛ إذ ابتكرت إضاءة أوحث بتساقط ناعم للثلج كسا الأشجار حلة بيضاء، وراكم الصقيع فوق الأسطح، وغطى الأرض بدثار من البلس (نسيج أبيض ذو زئبر طويل).

ما الخطأ في هذه الصورة؟ سأخبرك أين يكمن الخطأ. ترين كمالاً لكنك لا ترين أفواج الناس الذين أعدوا كل ذلك السحر - الطهارة، والمسؤول عن تنظيم الأطفمة، والمحرون، ومصممو الأزياء، وخبراء الإضاءة، ومدربو الخيول، ومساعدو المطبخ، على سبيل الذكر - الذين عملوا ساعات متواصلة من أجل ابتكار هذا الخيال. ترين مارثا في الصور تعد هذا العشاء الضخم الهائل بنفسها، غير أن ضيفاً ضخماً ساعدها وظهر في صورة واحدة وهو يساعدها في حمل الديك المحمر الذي يزن ستة وعشرين رطلاً إلى المائدة. لكن لا يستطيع شخص واحد إعداد مائدة كهذه بنفسه؛ لأنك تحتاجين إلى إحدى وعشرين وصفة تحتوي على مئة وخمسين مكوناً لإعداد هذه المائدة. تحتاجين إلى فريق عمل مطعم لإعداد عشاء عيد الشكر مثل الذي أعدته مارثا.

يبدو كل هذا جيداً بوصفه خيالاً ساحراً، لكن عندما تنظر النساء الحقيقيات إلى صور المقال وتقارن عشاء عيد الشكر الذي يعدده بالعشاء الذي تعده مارثا، فلن يكون لهن حظ بالنجاح. لا مكان لصلصة التوت البري الملب، وطبق الفاصولياء الخزي الأخضر، والبصل الفرنسي المقلي، وعجينة حلوى الخطمية مع البطاطا على مائدة مارثا. سيرسل خبز مارثا الذي يشبه ذيل الديك الرومي خبزاً بوب الطازج الذي أعده إلى سلة المهملات،

وستجعل حلوياتها المصنوعة من «الهريس الموروث من الأجداد والمختار لحسن مظهره» كعكة الحلوى التي أعدها من اليقطين المقلب والعجينة الجاهزة تبعث على الخجل.

تبدو مارثا وهي تملأ الأطباق الخزفية الصينية بالحساء هادئة ومنتعشة دون أن تبذل مئزرها بقطرة واحدة من العصير - لا أعرف ما قد تفعلينه في موقف مشابه - لكنني في منزلي عندما أضع الأطعمة في الأطباق أتعرق، وأبذل ثيابي بمرق اللحم، وأنظر حولي بقلق لتناول كأس آخر من الشراب. إن تناولت أسرة حقيقية طعامها عند مارثا، فسيتشاجر الأطفال «لا أريد الجلوس إلى مائدة الأطفال، ولا يعني كوني كوني مصنوعة من القش»، وسيبحث الرجال عن تلفاز في الإسطنبول، وستأكل الأفراس وجبة إكليل الجزر الطبيعي، ولا تجعليني أتابع ما تعده مارثا في أعياد الميلاد.

### الامر العادي الجديد

حتى إن لم تعجبي بعالم مارثا الخيالي فهو يؤثر فيك. رفع وجود مارثا في ثقافتنا سقف تأملاتنا إلى مستويات غير واقعية، سواء أقبلنا بذلك أم لم نقبل، إذ إنها تغير ما يعتقد المجتمع «عادياً». وليست مارثا فقط من يفعل ذلك على الرغم من أنها الأطراف في الاختيار. تروج ريتشل ريه للخيال أيضاً، وذلك عبر صفقات تلفازية مدتها ثلاثون دقيقة. تستغرق وصفاتها بالتأكيد نصف ساعة للتحضير - شريطة أن تكون لديك جنية متخصصة بالخضر لتغسل الكرفس، وتقرم البصل، وتقطع الفطر، والطماطم، وتسحق الثوم، وتعد سلطة الخضر الطازجة. ما ترينه على شاشة التلفاز هو ريتشل المرحية وهي تعد البيتزا كيفما اتفق في نصف ساعة. ما لا ترينه هو التسوق والتحضير لكل هذه المكونات الجاهزة للاستخدام من الثلجة.

تروج المخازن التجارية والكتيبات الدعائية للخيال أيضاً. ويليامز - سونوما (حيث يساوي الديك الرومي ذو الستة والعشرين رطلاً 129 دولاراً أمريكياً فما فوق، مضافاً إليه أجرة الشحن)، وبوتري بارن، وريستوريشن هارد وير من أشد من يصور اللحم على أنه حقيقة واقعية وذلك على نحو فاضح، لكن حتى سلسلة متاجر تارغت التي تباع السلع بأسعار مخفضة تمجد المظهر الخادع للحفل المثالي. تشير سلسلة متاجر تارغت

إلى طبق الطعام المرتبط تاريخياً بكرة القدم بوصفه طعاماً أساسياً سائغاً. ليس من الضروري أن تقتني طبقاً كهذا، ولا يهم كم من الأطباق الفاخرة تقدمين لضيوفك. لن يتكلم الضيوف عنك بسوء إن قدمت لهم بسكويتاً مملحاً في طبق تقديم عادي أو في حقيبة. طالما أنك تقدمين شراباً مثلجاً، فسيحسن ضيوفك الظن بك سواء أكان طبق التقديم فاخراً أم لم يكن كذلك. وإن كان الشراب يكفي الجميع، فلن يتذكروا إن قدمت لهم الطعام أم لا.

الأكثر مكرراً في هذا كله أن أجهزة الإعلام لا تخبرك فقط ماذا تفعلين لنيل حياة الكمال، بل ترشدك عبر الإعلانات إلى كل ما يجب أن تقتنيه؛ كي تعيشين حياة مثالية. غالباً ما ننسى أن للأجهزة الإعلامية مصلحة خاصة في تبيهننا لحاجتنا من أجل أن نصبح أفضل ونقتني الكماليات. لا تريد أجهزة الإعلام إلا بلداً ممتلئاً بنساء لا يقبلن بأقل من الكمال – تستطيعين أن تتفقي مبالغ طائلة لتعقب الكمال.

ليست الطبقة الوسطى وحدها من يشعر بضغط هوس الكمال، فقد جعل الإعلام هوس كمال الشريحة العليا من الطبقة الوسطى والاشتغال بالشؤون المادية مطلباً لجميع طبقات المجتمع. وصفت جوديث وارنر هذه الظاهرة جيداً على أنها جنون مطبق في كتابها «أمومة في عصر القلق / Perfect Madness Motherhood in the age of Anxiety»: «إن تأثير الشريحة العليا من الطبقة الوسطى في الثقافة الأمريكية هو تأثير يفتقر إلى التجانس، إذ نشاهد في الأفلام السينمائية منازلها، بالإضافة إلى أنماط حياتها بجميع تفاصيلها في المجالات، ومفاهيمها عن المرغوبة التي تجمل الإعلان الموجه إلينا جميعاً. تعد هذه الشريحة مرجعنا لما يجب أن تكون عليه الحياة الأمريكية الجيدة وما تحتويه».

تجلى الحلم الأمريكي سابقاً وفي الوقت الحاضر في الحصول على ضمان مالي، وحرية فكرية، ورفاهية مادية. وهذا يعني المضي أبعد قليلاً مما أنجزه والداك وحققاه في الحياة. لكن هذا لم يعد جيداً على نحو كافٍ. فالحلم الأمريكي اليوم هو أن يبدو مظهرك كنجمة تلفزيونية، وأن تعيشي حياة مثل حياتها.

## افعلي ولا تفعلي

عندما روجت مارثا ومتاجر السعادة الوهمية للكمال في المنزل، وضعت المجلات النسائية معايير عالية إلى حد مفرط تحكم المظهر الذي يجب أن نكون عليه. على سبيل المثال، قدمت مجلة غلامور «10 قواعد متزلفة» عبر كتاب كبير عن القواعد التي ينبغي اتباعها، لم تترك هذه القواعد شيئاً إلا وتحديث عنه، من ارتداء ملابس إلى إظهار معالم الجسد المفضلة، بالإضافة إلى ممارسة فن الخداع باختيار قماش يدل على التملق والمداهنة وذلك باستخدام الزخارف بحكمة، ومعرفة أن التنورة ذات الخصر الضيق والعريضة في أسفلها هي صديقتك.

إن لهذه القواعد معنى واضحاً - لا تستطيعين أن تخالفي أحداً يوصي المرأة الزائدة الوزن بأن تتجنب التنورة الضيقة والقمصان القصيرة. لكن غلامور دفعت بالكمال إلى أبعد من ذلك حين أوصت النساء باتباع هذه القواعد العشر: «احفظيها عن ظهر قلب، وآمني بها، واتبعيها، فإن فعلت فستغادرين منزلك كل يوم أنيقة وعلى هيئة مطابقة للزي الحديث الدارج». إنه مطلب مروع - سأكون سعيدة إن غادرتُ منزلي على نحو مطابق للزي الحديث الدارج مرة في الأسبوع. بالإضافة إلى ذلك، وُضِّحت كل قاعدة بصورة لرمز مشهور - جينيفر أنستون، وبيونسيه نوليز، وسلمى حايك، وأخريات جميلات مدهشات، غير أن القارئة العادية لن تشبهن مهما اتبعت من قواعد الحداثة التي يتبعنها.

ما تقوله هذه القواعد والمجلات التي تنشرها: كوني نحيلة، وكوني حيوية، وامتلكي صدرًا كبيراً وخصراً ضامراً. اقضي أوقاتاً عديدة في الأسبوع للتفكير فيما تريدين ارتدائه وكيف ستبدين عند ارتدائه. افعلي ما أخبرناك به واشتري ما يروِّج له المعلنون عبر وسائل إعلامنا وستبدين مثلي سلمى، وجينيفر، وبيونسيه، وإن لم تفعلي فهذا يعني أنك لم تبدلي قصارى جهدك ولم تحفظي قواعداً جيداً.

وأما غلامور إيماءة جديرة بالثناء لمقاسات الثياب الكبيرة في القاعدة العاشرة، التي تقول إن أي جسم هو جسم جميل سواء أكان مقاسه 2 أم 22. تسري هذه القاعدة على الملكة لطيفة التي يقترب مقاسها من 22، ولكن مع أن مقاسها 22 فهي واحدة من نساء هذا المقاس الأجل في أمريكا، وقليل منهن يظهرن مثلها مهما ارتدتين.

مرة أخرى، إن كنت تفترضين أن كل هذا تسلية، فهذا جيد، لكن إن كان شعورك سيئاً اتجاه نفسك لأنك لا تبدين كما تريد أجهزة الإعلام، فهذه مشكلة. سواء أكننا نريد ذلك أم لا، ندع للأجهزة الإعلامية والمعتقدات الثقافية الحرية في وضع المعايير التي يجب أن نعيش عليها.

### رسائل لوقتنا الحاضر

إلى أين يوصلنا هذا كله، خاصة النساء اللاتي يحاولن تحقيق حياة سعيدة لنا في وقتنا الحاضر؟ اجتمعت في الجزء الأخير من القرن العشرين القوى التي كانت تبني مدة قرنين تقريباً - التفوق في المنزل والحرية في العالم - لتحمل النساء مسؤوليات جديدة، إذ استطنن الالتحاق بالجامعة، والزواج، وإنجاب الأطفال، والعمل. نستطيع جميعاً امتلاك هذا كله، لكن الشيء الوحيد الذي لم نستطع الحصول عليه هو الوقت الإضافي والقوة التي نحتاج لتنفيذ ذلك كله، بالإضافة إلى ما نتوقعه من أنفسنا وما ينتظره مجتمعنا منا. لذلك نأخذ على عاتقنا إجراء مناوبتين كاملتين - واحدة في المنزل وواحدة في ميدان العمل.

كانت توقعاتنا هي الأمر الوحيد الذي لم نبذل قصارى جهدنا لتحقيقه. نريد أن تبدو منازلنا مرتبة كما تبدو منازل صديقاتنا اللاتي لا يعملن. تحاول الأمهات العاملات أن يؤديين أعمالهن كما يؤدي العاملون الذكور أعمالهم، أو نظيراتهم اللاتي أنشأننا، كما تشير جوديث وارنر في كتابها «جنون مطبق»:

حتى إن كانت لديهن الرغبة أو الشجاعة لفعل ذلك، لم يكن لدى أمهاتنا متسع من الوقت لتربيتنا بالشدة نفسها التي نحملها لأنفسنا كوننا أمهات اليوم. كانت الأسر أكبر عدد في أفرادها، ولم يلتحق الأطفال بالضرورة بمدارس قبل المرحلة الدراسية الأولى... لقد بذلت الأمهات مجهوداً منزلياً أكبر. لم يكن لديهن وقت للذهاب إلى «جلساتهن الدينية» من أجل ممارسة الشعائر مع أطفالهن. كن يضعن أطفالهن الصغار في المكان المخصص للعب ويقمن بكي الثياب.

أمهات اليوم/ربات المنازل لسن معضيات من التعرض لضغط هوس الكمال. يرى معظمهن أنهن بوصفهن ربات منازل يفترض أيضاً أن يكن أمهات خارقات. فبسبب عدم عملك خارج المنزل، يقع عليك ضغط الأعمال المنزلية في تنظيف المنزل، وتحدي براعة الأطفال، وجدولة دروس السباحة، وتنظيم أوقات اللعب، وطهي وجبات صحية. أخبرتني صديقة ربة منزل: «طالما أن عملي هو أمومتي، أشعر بأن علي اتخاذ الأمر على محمل الجد أكثر من صديقاتي اللاتي يعملن». وأضافت قائلة: «أشعر بالذنب إن لم أخطط لمشروع فني، وأقوم برحلات تنقيفية للأولاد. ثم إنني أحمل أعباءهم المدرسية—أساعد أمينة المكتبة وأشارك في اجتماع أولياء الأمور كل عام، وأصطحبهم في رحلات ميدانية، وأطلي خزانة الكتب في يوم التقدير المدرسي. طالما أننا نعيش على دخل مالي واحد لا اثنين، أمضي وقتاً طويلاً في اقتناص الصفقات، وأشتري كثيراً من ألعاب الأطفال وثيابهم من متاجر للدخار وساحات البيع. أسوق مشترياتني من مخزنين أو ثلاثة. يستغرق الأمر وقتاً طويلاً، خاصة عندما تصطحبين معك طفلاً صغيراً. إن مهمتي تقتضي مني أن أعمل ذلك كله؛ فأنا لا أجلس في منزلي أتناول الحلوى وأقرأ روايات عاطفية».

سواء عملنا خارج المنزل أم لا، تصل لأسماعنا أصوات خافتة— من أنفسنا والمجتمع— تذكرنا كيف «يجب» أن نكون. فمنذ لحظة استيقاظنا ونهوضنا من أسرّتنا في الصباح حتى استغراقنا في النوم ليلاً، نحن مغمورات برسائل تقول إن علينا أن نكون نحيلات، وجميلات، وناجحات ومثيرات، بالإضافة إلى كوننا أمهات استثنائيات، وزوجات مساندات، وموظفات متفوقات، ومتطوعات مرحات. أوه، من المفترض أن نعد عشاء عيد الشكر كما يعد في مطعم لثلاثة وعشرين شخصاً دون إرهاق أو تعب. وعلى الرغم من التقدم الذي حصدناه، ما يزال هوس الكمال يقف حجر عثرة في طريقنا.

بإمكانك إيقاف هذا الجنون المرتكز على هوس الكمال. لا يتعين عليك أن تكوني أمةً لهذه الرسائل. تستطيعين أن تغيري طريقة استجابتك لتوقعات الآخرين منك، وأن تعيدي النظر في المطالب التي ألقيتها تلقائياً على عاتقك. لكن دعونا نتمعم قليلاً وننظر أين نحن اليوم.

