

المضي قدماً

عندما كنت في الثانوية، قررت وشقيقتي إقامة حفلة ليلة رأس السنة وأن نعد ضرباً من الطعام السويسري لهذه المناسبة. حظي الجميع بالمرح لإقامتنا حفلة أخرى في السنة الثانية والثالثة. أصبح تقليداً ابتعته مراراً لسنوات عديدة، أولاً مع شقيقتي وتابعت الأمر بعد ذلك مع زوجي ديف. دعونا أصدقاء جدد وقدامى لحضور الوليمة. كبرت قائمة المدعوين على مر السنين؛ لأننا لم نشعر بالارتياح لحذف بعض الأسماء من القائمة، حتى إن كان الوقت الوحيد الذي نراهم فيه هو في الحفلة. أصبح منذ عشر سنين عدد المدعوين أكبر بكثير من أن يستوعبه حفل يقتصر على تقديم النوع المذكور من الطعام، لذلك أضفنا الشطائر والحلويات إلى قائمة الطعام وطلبنا من كل مدعو أن يحضر معه نوع المقبلات الذي يحبه.

توفيت والدتي في سبتمبر/ أيلول الفائت. عند اقتراب موعد أيام العطل، أدركت أنه لم يعد باستطاعتي التخطيط لإقامة حفلة لخمسة وثمانين شخصاً - مازلت أشعر بأن الحزن يسكنني قررت وزوجي ألا نقيم حفلة رأس السنة السنوية.

لم يستطع بعض أصدقائنا تصديق أن هذا التقليد قد انتهى. قال لنا بعضهم أنهم احتفلوا كل ليلة رأس سنة في حفلتنا. بعد أن خاب أملهم، كان عليهم البحث عن طرق أخرى للاحتفال بقدوم السنة الجديدة.

عندما اقترب موسم العطلة، تملكنتي مشاعر هوس الكمال وجعلني الشعور بالذنب أعيد النظر في قراري. هل قمت بالعمل الصحيح، إنهاء تقليد يقام كل سنة؟ هل كان يجب أن أضغط على نفسي لإقامة الحفلة إكراماً لضيوفي؟ هل كنت أخذلهم بعد إخفاقي في عمل كان متوقعاً مني؟ لم أكن واثقة.

في ليلة رأس السنة، قضيت وديف أمسية هادئة في منزل صديق لنا وشاهدنا احتفالات (تايمز سكوير) عبر جهاز التلفاز ونحن نعانق ابنتينا. اعتقدت بأنني ربما أشعر بالحزن والوحدة دون خمسة وثمانين شخصاً يحتسون الشراب ويهتئ بعضهم بعضاً منتصف الليل، لكنني لم أشعر بذلك. في الحقيقة، شعرت بارتياح لا يصدق.

كان التخلي عن إقامة الحفلة أعظم هدية قدمتها لنفسى - تصرفاً تعلقاً بالرعاية الذاتية. لم أدرك كم أصبحت الحفلة عبئاً ثقيلاً وإقامتها في هذا الوقت الأشد حماسة من السنة. أضحك عندما أفكر في الأمر: لو لم تفارق أمي الحياة، لما خطر ببالي تجاهل أمر الحفلة. كان توقعاً تلقائياً غير مدروس. كان علي أن أقيم الحفلة؛ لأنني كنت أقيمها دوماً. لم يكن هناك من خيار، لقد كان تقليداً.

تعلمت شيئاً في ليلة رأس السنة تلك، لا بأس في تجاهل التقاليد التي لا تحمل معنى واضحاً. لا يجب انتظار مأساة كبيرة للحصول على إذن لذلك. لا بأس في وضع احتياجاتك الخاصة أولاً في بعض الأحيان، حتى إن أحببت تصرفك خمسة وثمانين شخصاً. سيجتازون الأمر. ليس تغيير العادات والتقاليد والأعمال الروتينية مؤشراً على الضعف أو النقص إنها طريقة لتكوني سعيدة دون أن تكوني مثالية.

إجراء تغييرات

عندما يعرف عنك بذلك جهداً مضاعفاً في عمل كل شيء، سيتوقع العالم منك كثيراً - منزل دائم الترتيب، استعداد لا نقاش فيه للعمل وقتاً إضافياً. كلمة نعم تلقائية عندما تحتاج منظمة المعلمات والأمهات جميعاً إلى التبرعات يقوم به متطوعون لجمع مال من أجل شراء تجهيزات ملعب جديد. التخلي عن عادات هوس الكمال يمكن أن يكون صعباً على الناس من حولك - لكن عدم التخلي عنها يمنعك من تغيير نمط حياتك للأفضل.

فيما كنت تقرئين النصح المسدى إليك في هذا الكتاب. ربما تكونين قد شعرت بأن أسرتك لن تعرف كيف تتعامل مع الوضع إن بدأت بالسيطرة على ميولك المهوسة بالكمال. ماذا سيفعلون عند تقديم وجبة دجاج مشوي جاهزة عوضاً عن تقديم دجاج

طهيته بنفسك؟ كيف ستكون ردة فعلهم عند ترك أطباق متسخة في حوض غسيل الأطباق مساء؟

من الطبيعي أن تراودك مخاوف بشأن استجابة من حولك عند البدء بتغيير عاداتك وتصرفاتك. ومع ذلك، فقد رأيت عبر خبرتي في مساعدة النساء على التحسن جسدياً ونفسياً وفي معظم الحالات، أنه عندما تبدأ المرأة بالتغيير للأفضل، لا يخيب أمل أسرتها-يطمئنون لذلك. لا أستطيع أن أخبرك بالقدر الكبير من النساء اللاتي أخبرتني أن أزواجهن كانوا مسرورين عند رؤيتهن أقل عصبية وأكثر رفقاً بأنفسهن. اطمأن أزواجهن لرؤيتهن أقل اهتماماً بكيفية ترتيب الأطعمة المعبأة في خزائن المطبخ أو بلون الأقلام التي يجب أن تستخدم لكتابة العناوين على ظروف بطاقات عيد الميلاد. حتى أولادهن يتجاوبون بإيجابية.

أزواج معارضون

يستكر بعض الأزواج عندما تخفض زوجاتهن ناشدات الكمال مستوى معاييرهن. إن قابلك زوجك بالرفض عند تطبيقك للمقترحات التي قدمتها في هذا الكتاب، ربما يشعر بالقلق؛ لأنه استبعد من اتخاذ القرارات. سيفيدك الجلوس معه وتوضيح أفكارك له. إن لم يجدي هذا نفعاً، وتابع استنكاره لتغيير عاداتك المهوسة بالكمال، ربما تحتاجين إلى رؤية مرشدين لتقديم النصح. العلاقات جميعها متقلبة. إن أحدثت تغييراً مفاجئاً، فقد يعصف هذا بكيان العلاقة برمتها. ربما يساعد الإرشاد في إعادة التوازن لعلاقتكما.

تجد بعض النساء أن أزواجهن لا يقبلونهن عند تراجعهن عن طرقهن المهوسة بالكمال. لقد عالجت مريضات تركن أزواجهن لعدم قدرتهن على تحمل محاولتهن الارتقاء لمعايير أزواجهن المثالية. في هذه الحالات جميعها تقريباً، كانت النساء أكثر سعادة دون أزواجهن. من الأفضل أن تكوني عازبة وسعيدة على أن تكوني متزوجة وتحاولين الارتقاء لمستوى توقعات غير عقلانية أو غير سليمة.

لن يهتم الناس الذين يحبونك إن كان الغبار يملأ طاولة القهوة أو إن كانت الثياب غير مطوية جيداً. لكنهم سيلحظون أنك تبسمن أكثر من السابق.

هوني الأمور على أسرتك بإيضاح ما يجري لهم. وضح قيامك ببعض التغييرات لتحسين حياتك. صفي التغييرات وشاركهم الأسباب التي أدت إليها. هذا مهم خاصة إن كنت تطلبين منهم أن يأخذوا على عاتقهم تحمل مسؤوليات أكبر. إن شاركهم في عمليات تفكيرك، ربما يمنحونك صبرهم وتعاونهم لتنجحي بل يغدو هذا الأمر أكثر رجحاناً.

لا تستعجلي

عندما يقرر الناس تغيير عادة سلبية، غالباً ما يعقدون العزم على إجراء تغيير هائل فوراً. يقرر الناس قليلو الحركة أن يؤدوا تمرينات مدتها تسعون دقيقة في اليوم بينما يقرر البدينون خسارة مئة باوند من أوزانهم. أما ناشدات الكمال فهن أكثر عرضة من غيرهن لإجراء تغيير سريع؛ وذلك لميلهن للاستسلام لنمط التفكير القائم على أساس: إما أن يكون الأمر على هواي أو لا يكون. حاولي مقاومة إغراء إحداث تغييرات كبيرة في حياتك في آن واحد. تابعي بذل جهدك في إبعاد نفسك عن هوس الكمال بتأن وحذر. اتخذي خطوات الطفل، لا سيما في أوضاع تؤثر في أناس آخرين. أجري تغييراً واحداً صغيراً عملية كل مرة. لن تسهلي عملية تحولك على أسرتك وصدقاتك فحسب، بل ربما تنجحين إلى حد بعيد: يظهر بحث أن التغييرات الصغيرة والبطيئة تميل للنجاح أكثر من التغييرات الكبيرة والمندفعة.

ابدئي بشيء سهل. عودي إلى الاختبار المدرج في بداية هذا الكتاب وأنعشي ذاكرتك بشأن مجال حياتك الأقل تأثراً بهوس الكمال. ابدئي من حيث يؤثر هوس الكمال فيك على نحو أقل؛ لأن هذه المنطقة هي التي ستجعلك قادرة على حصد نجاحات على أساس ثققتك بنفسك. ستكونين قادرة يعد حين على إجراء تغييرات أكثر صعوبة في حياتك.

لا تستسلمي إن لم تثمر جهودك. إن كنت تحاولين تغيير شيء واحد في مجال معين من مجالات حياتك وفشلت بطريقة تخيب الآمال، فانقلبي إلى تغيير مجال آخر.

ربما تحتاجين إلى التفكير بشأن كل ما يحصل لك مدة قصيرة من الزمن قبل تحويل نمط حياتك إلى مستوى أقل من الكمال. وجد الباحثون الذين يدرسون عملية التغيير أن اكتساب بعض «الجهوزية» للتغيير، التي تأتي بعد تفكير وتخطيط سابقين، يعزز النجاح. لا بأس في التفكير بهذا كله مدة قصيرة. لقد كنت ناشدة للكمال طوال حياتك، لذلك لن تحدث أسابيع أو شهور إضافية فرقاً كبيراً.

متعة كلمة «لا»

عندما تشرعين بالتخلي عن توقعاتك المهوسة بالكمال، تجددين نفسك غالباً تقولين لا. لن يكون هذا مريحاً لك ولن تقولين لهم لا. ابدئي بتمهل وقولي لا للأشياء الصغيرة. لاحظي أن العالم لن ينهار بقولك كلمة لا. ثم قولي لا للأشياء الكبيرة أيضاً. ستحترفين قريباً كلمة لا.

عندما تشعرين بأنك أحرزت تقدماً ملحوظاً، يمكنك البدء بتشجيع ناشدات الكمال الأخريات اللاتي تعرفينهن على اتخاذ خطوات الطفل أيضاً لإجراء تغيير في حياتهن. لا يمكنك إجبار الأخريات على تغيير أنماط حياتهن المهوسة بالكمال، لكن يمكن أن تكوني مثلاً يحتذى. إذا كنت تشعرين باسترخاء أكثر وإجهاد أقل وسعادة أكبر، إن كنت تضحكين أكثر، وتقلقين أقل، وتشعرين بالرضا عن حياتك أكثر، فلن يكون بوسع الأخريات تجنب ملاحظة هذا الأمر.

إن وجدت نفسك عالقة ببعض عادات هوس الكمال القديمة، فاسألي نفسك ما أهمية هذا؟ تقوم بكثير من الأعمال جرياً على عادات متبعة أو لأن والداتنا كن يتصرفن وفقاً لهذه الطريقة. لكن فيما يتعلق بليلة رأس السنة التي كنت أقيمها، نادراً ما كنا نسأل أنفسنا إن كنا بحاجة فعلاً إلى القيام بشيء بطريقة «مثالية» معينة، ربما تجددين، كما فعلت، أن التخلي عن عادة مهوسة بالكمال سيشعرك بالتححرر والسعادة.

توقعي حدوث بعض التحولات القاسية بينما تبدئين بالتخلص من هوس الكمال. عندما تعملين؛ كي تصبحي أقل تأثراً بهوس الكمال، سترتكبين أخطاء أحياناً - الأمر

الذي سيظهر هوس الكمال لديك! كوني صبورة على نفسك واعلمي أن الأخطاء جزء طبيعي من عملية التغيير. يقول اختصاصيو التغذية أن عليك أن تقدمي طعاماً جديداً للأطفال عشر مرات قبل أن يتعلموا أن يحبوه. الأمر نفسه ينسحب على ناشدات الكمال - يستغرق تغيير أساليبنا وقتاً إن كنت تعانين، أنعشي نفسك وعاودي تكرار المحاولة.

تذكري - إن الممارسة تحقق الإتقان.