

اختبار: إلى أي درجة تنشدين الكمال؟

سيساعدك الاختبار الآتي على تحديد مدى تأثير المثالية في حياتك، وما جوانب حياتك الأكثر تأثراً بها. ضعي لكل سؤال درجة تراوح بين (0) (لا ينطبق عليّ أبداً) وبين (3) (ينطبق عليّ تماماً).

دوّني نقاطك واجمعها في نهاية كل قسم.

الجزء الأول: جسدك

- 1- أعي باستمرار ما أتناول من طعام _____
- 2- عندما أحادث امرأة فاتنة - في العمل أو في مخزن - أشعر بالرهبة وضعف الثقة بالنفس وبشيء من الدونية _____
- 3- أستخدم عبارات سلبية لوصف مظهري، وأشير إلى عيوبي عندما أتحدث إلى الآخرين _____
- 4- شراء الثياب أمر محبط؛ لأنني أشعر أن كل ما أرتديه يبدو غير مناسب لي _____
- 5- يخبرني الأصدقاء أنني أتدرب كثيراً _____
- 6- عندما يخبرني الناس أنني أبدي حسنة المظهر، لا أصدقهم _____
- 7- أغضب عندما يزداد وزني؛ لأنني أشعر أنه يجب عليّ التحكم أكثر فيما أتناوله _____
- 8- كلما بدت نحيلة، أعجبت بنفسني أكثر _____

- 9- القلق الذي يصيبني بسبب عدم رضاي عن مظهري يعيق مقدرتي على قضاء وقت حميم مع زوجي ———
- 10- أشعر بعدم الرضا كلما رأيت صورة لي؛ لأنني غير سعيدة بمظهري ———
- 11- أشعر بخيبة أمل من جسدي عندما أمرض ———
- 12- أشعر أنني إن بذلت جهداً كافياً، فلن تصيبني أي علة جسدية أو مرض مزمن ———
- 13- إذا اكتأبتُ غضبتُ من نفسي؛ لأنني لا أستطيع أن أخرجها من مزاجي السيئ ومن ثمَّ أتحسن سريعاً ———
- عدد نقاط الجزء الأول: ———

الجزء الثاني: منزلك

- 1- لا أستطيع النوم قبل أن يُنظف المنزل وتُغسل الصحون ———
- 2- مرت أوقات لم أدعُ صديقات أو قريبات إلى منزلي؛ لأنني شعرت بالخجل به ———
- 3- زيارة صديقة تملك منزلاً أكبر وأحدث وأفضل زخرفة من منزلي تجعلني في مزاج سيئ ———
- 4- أُجهد كثيراً عندما أدعو ضيوفاً إلى العشاء فوق المعتاد؛ لأنني أعد قائمة موسعة للطعام، أو لأنني أطهو بطرق جديدة وصعبة ———
- 5- عندما يزورني الأصدقاء فجأة، أعتذر كثيراً إن كانت الفوضى تعمّ منزلي ———
- 6- قراءة مجلات زخرفة المنازل وتزيينها تشعرنني بالكآبة؛ لأنني أعتقد أن منزلي أقل ترتيباً وجمالاً مما رأيته في الصور ———

- 7- يقلّ احترامي للنساء اللاتي تعم الفوضى بيوتهن _____
- 8- أنا شديدة القلق لوجود جراثيم في المطبخ، لذلك غالباً ما أمسح المنضدة والطاولة
بمعقم _____
- 9- أغضب من نفسي عندما أعدّ المعجنات وأطهو ويحترق شيء من غير قصد _____
- 10- أشعر بضغط يدفعني إلى أداء أعمال زخرفة متقنة داخل منزلي وخارجه أيام
العطل _____
- 11- أنزعج عندما لأبقي جيراني أفنية منازلهم نظيفةً كما أرغب أن تكون _____
- 12- عند توجهي إلى المتجر، أعدّ قائمة مفصلة أتبعها بدقة. فإذا كان شيء مما
أريده قد نفذ أشعر بالإحباط والانزعاج _____
- 13- أشعر أن منزلي لن يكون أبداً جيد الترتيب ونظيفاً ومنظماً كما أرغب أن
يكون _____
- عدد نقاط الجزء الثاني: _____

الجزء الثالث: عملك

- (ملحوظة: إن لم تكوني موظفة، فاحذفي هذا الجزء من الاختبار)
- 1- عندما يكون لدي مراجعة للأداء، أستاذ كثيراً إن لم أحصل على أعلى مرتبة _____
- 2- يقلقني إنجاز المهمات في المواعيد النهائية؛ لأنني أشعر أن تنفيذ الأعمال على
أكمل وجه يقيدني تماماً _____
- 3- أشعر أن مكان عملي ممتلئ بموظفين لا يبذلون قصارى جهدهم لتأدية عمل
جيد _____
- 4- أبذل مجهوداً أكبر في المشروعات من الجهد الذي يبذله زملائي في العمل _____

- 5- أتضايق أياً ما إن انتقد المدير عملي _____
- 6- أصاب بالقلق من ارتكابي أخطاءً في أثناء العمل؛ لأنني أشعر إن فعلت ذلك فسأطرد وتتهار حياتي المهنية _____
- 7- عندما أنظر إلى عمل قمت به لا أرى غير العيوب فيه _____
- 8- لا أحب أن أفوض الآخرين بعملتي؛ لأنهم لن يؤديه جيداً كما أفعل _____
- 9- أنزعج إن قدّم أحد لي مقترحات عن كيفية أداء عمل أفضل، حتى إن كانت صحيحة _____
- 10- خوفي من عدم إتقان العمل يمنعي أحياناً من تنفيذه _____
- 11- لا أحب أن أطلب مساعدةً ونصحاً وعوناً من مديري وزملائي في العمل _____
- 12- أكره العمل ضمن فريق؛ لأن زملائي لا يرتقون إلى مستوى عملي _____
- 13- لا أحب عملي، لكنني أخشى البحث عن غيره _____
- عدد نقاط الجزء الثالث: _____

الجزء الرابع: علاقاتك

- 1- أرغب أن يعجب الجميع بي _____
- 2- أستطيع أن أكون شديدة النقد لأصدقائي وأسرتي، حين أشعر بأنهم لا يرتقون إلى مستوى المعايير السامية التي أبلغها _____
- 3- أتألم ويخيب أمني إن نسيّت صديقة لي إرسال بطاقة معايدة لي في يوم عيد ميلادي _____
- 4- لا أشعر بالارتياح لطلب الدعم العاطفي من أسرتي وأصدقائي _____
- 5- ألوم نفسي إن لم تسرّ علاقة ما على نحو صحيح _____

اختبار: إلى أي درجة تشدين الكمال؟

- 6- أشعر بالذنب؛ لاعتقادي أنني لن أستطيع أبداً أن أقدم ما يكفي لوالديّ _____
- 7- لا يبدو من واعدتهم بمظهر حسن، أو يقول زوجي إنني أنتقده كثيراً _____
- 8- أعاني خيبة أمل شديدة بسبب حجم إسهام العمل في إنجاح الزواج، وكذلك العلاقات بالآخرين _____
- 9- إنني محبطة؛ لأن معايير زوجي في تدبير شؤون المنزل وتنشئة الأطفال دون مستوى معايير _____
- 10- أشعر أنني سأنبذ من قبل أصدقائي وأسرتي إن ارتكبت خطأ _____
- 11- حدثت خلافات مع أفراد الأسرة إلى درجة عدم التحدث إليهم مدة أيام أو أسابيع أو شهور _____
- 12- أجد من الصعب أن أصفح عن أخطأ بحقي _____
- 13- أشعر أن أسرتي وأصدقائي سيهجروني إن علموا ما أنا عليه حقاً _____
- عدد نقاط الجزء الرابع: _____

الجزء الخامس: تنشئة الأطفال

(ملحوظة: إن لم تكوني أمّاً، أو إن لم يكن لديك أطفال

بالعين، فعليك حذف هذا الجزء من الاختبار)

- 1- عندما حاولت أن أنجب طفلاً، شعرت أنني إن قمت بما يجب عليّ فعله بطريقة جيدة فسأرزق بمولود كما أَرغب ويكون بصحة جيدة؛ وإن لم يحدث ذلك، فسيكون الذنب ذنبي _____
- 2- أخجل من نفسي عندما أملّ من اللعب مع أطفالي _____
- 3- إن أخطأت في تربية أطفالي، فسيتضررون ضرراً تبقى آثاره _____

- 4- أقرأ باستمرار كتباً عن تنشئة الأطفال _____
- 5- بوصفي أمّاً، لا أثق دوماً بمقدرتي _____
- 6- من الصعب أن أسامح نفسي إن أخطأت في تنشئة أطفالي _____
- 7- ألوم نفسي إن أساء طفلي التصرف، أو تصرف بأسلوب لا يليق _____
- 8- عندما لا تنضم طفلي إلى فريق لعبة البيسبول، أو لا تفوز في منافسة تهجية الكلمات، أو لا تلتحق بالجامعة التي ترغب، أعد ذلك فشلاً شخصياً من جهتي _____
- 9- أشعر بالذنب؛ لاقتطاعي جزءاً من الوقت الذي يجب أن يُكرّس لأطفالي، وذلك لعمل أشياء شخصية لنفسي _____
- 10- أشعر أن أطفالي يجب أن يتفوقوا في كل ما يعملون _____
- 11- أشعر أنه لا توجد جليسة أطفال جيدة بما يكفي _____
- 12- إن نقد صبري وصرخت في وجه أطفالي، فإنني أغضب من نفسي عدة ساعات _____
- 13- مهما حاولت جاهدة، فلن أكون أمّاً صالحة كما أَرغب أن أكون _____
- عدد نقاط الجزء الخامس: _____

الجزء السادس: اتخاذ القرار

- 1- من الصعب جداً أن أتخذ قرارات مهمة _____
- 2- من الصعب جداً أن أتخذ قرارات صغيرة كل يوم _____
- 3- لدي مشكلة في اتخاذ القرارات؛ لأنني أخشى من اتخاذ قرار خاطئ _____
- 4- بعد اتخاذي قراراً، فغالباً ما أعيد فيه النظر مرة أخرى _____

- 5- غالباً ما أُوجَل اتخاذ قرار _____
- 6- عموماً، أشك في قدرتي على اتخاذ قرارات صحيحة _____
- 7- أندم على بعض القرارات الكبرى التي اتخذتها في حياتي _____
- 8- اتخاذ القرارات يأخذ مني زمناً طويلاً؛ لأنني أبالغ في إجراء البحث وجمع الحقائق سلفاً _____
- 9- أواجه صعوبة في مسامحة نفسي حين أتخذ قراراً يتبين لي في النهاية أنه خاطئ _____
- 10- أجعل ضغط زملائي يؤثر في قراراتي أكثر مما أرغب _____
- 11- إن كنت ضمن جماعة تتخذ قراراً، يصعب عليّ ألا أوافق أفرادها _____
- 12- إن اتخذت قراراً سيئاً، فإنني أقول لنفسي: إنني حمقاء، وبعد ذلك أنتقد نفسي زمناً طويلاً _____
- 13- عندما أتخذ قراراً، أعتمد كلياً على آراء الآخرين: زوجي ووالدي، على سبيل المثال _____
- عدد نقاط الجزء السادس: _____
- عدد النقاط الإجمالي: _____

حساب النقاط

بدايةً، اجمعي نقاطك في كل جزء على حدة. يتناسب ارتفاع عدد النقاط طرداً مع حجم المشكلات التي يسببها لك هوس الكمال. تتسجم أجزاء الاختبار مع فصول هذا الكتاب، لذلك من السهل أن تختاري أي الفصول تقرئين أولاً. ثم اجمعي نقاط الأجزاء كلها؛ وهو عدد نقاطك النهائي. استخدمي نقاطك النهائية لتحديد مقدار هوسك بالكمال. (إن تخطيت اختباري «تنشئة الأطفال» أو «عملك»، فانظري إلى حساب النقاط البديل في الصفحة المقبلة).

(1): 0 - 40: ليس هوس الكمال مشكلة كبيرة لديك. ربما تشعرين إلى حدٍ ما بشغف الكمال في بعض أجزاء حياتك. لكن إجمالاً، أنت قادرة على الصّح عن الأخطاء والقبول عندما لا تسيّر الأمور كما ترغبين (ربما هناك شخص مهووس بالكمال في حياتك وتستطيعين إعارته هذا الكتاب).

(2): 41 - 91: لا يسبب لك هوس الكمال مشكلة معظم الوقت. تميلين إلى وضع أهداف واقعية على الرغم من كونك صارمة في توقعاتك في بعض الأحيان. ربما يشغل شغف الكمال مساحةً من حياتك - مثلاً مهنتك - وتكونين قاسية على نفسك في بعض الأحيان.

(3): 92 - 142: تشدين الكمال في بعض مجالات حياتك، لا فيها كلها. تنخفض معنوياتك، أحياناً؛ بسبب الآمال المبالغ فيها. لديك أفكار قوية عن الطريق الصحيح لعمل الأشياء، لكن يمكن أن تكوني واقعية ومرنة أحياناً.

(4): 143 - 193: من الصعب أن تقبلي إخفاقاتك وإخفاقات الآخرين، وهذا يتعارض مع نجاحك في مهنتك وعلاقاتك الشخصية. تضعين معايير صارمة وتصابين بالإحباط عندما لا تبلغينها. يعيق هوس الكمال قدرتك على تحقيق السعادة.

(5): 194 - 234: يمنعك هوس الكمال من الاستمتاع بحياتك. ربما يقودك إيمانك أن كل شيء يجب أن يكون كاملاً - ويمكن أن يكون كذلك - إلى تقليل احترام الذات والكآبة والشعور بالذنب والجمود والقلق. ربما تتسمرين ذعراً من رهبة الفشل. إن بلغت نقاطك هذا المستوى، فإن شغف الكمال يعترض طريقك، وأنت بحاجة إلى مساعدة متخصصة.

النتائج على نحو متابعي

إن تخطيت جزأين من الاختبار
فستكون فئة نقاطك:

27 – 0 (1)

61 – 28 (2)

95 – 62 (3)

129 – 96 (4)

156 – 130 (5)

إن تخطيت جزءاً من الاختبار
فستكون فئة نقاطك:

34 – 0 (1)

76 – 35 (2)

118 – 77 (3)

160 – 119 (4)

195 – 161 (5)