

## تمهيد

### هوس الكمال

التقيت منذ بضع سنين بـ كيم، وهي مريضة جديدة. وكان أول شيء أفعله في أثناء إجراء أي موعد مع مريضة جديدة هو تدوين تاريخها كاملاً، مستفسرة عن: صحتها النفسية والجسدية، وأسرتها، وعلاقاتها الاجتماعية، ومهنتها، ومستوى إجهادها، وعاداتها الصحية. وبعد ذلك أسأل المريضة عن سبب قدومها لرؤيتي، ثم نحاول الخروج معاً بخطة للعلاج.

أخبرتني أنها عاشت حياة زوجية سعيدة مدة عشرين عاماً. أحبت زوجها تيد واحترمته. كانا سعيدين في شراكتهما الزوجية، غير أن وتيرة علاقتهما الحميمة تناقصت بمرور السنين بموافقتهم كليهما. ولكن عند قضاء وقت حميم كانا يشعران بالرضا. كان تيد مخلصاً لها دوماً.

عمل تيد في عالم المال ونجح في توفير حياة كريمة، وهذا ما مكنه من إبقاء زوجته كيم داخل المنزل ربةً للأسرة، وهذا أيضاً ما فضله واستمتع به. رُزقا بأربعة أطفال أصحاء، أبلوا بلاء حسناً في المدرسة ومارسوا الرياضة ونشاطات أخرى بنجاح. تطوعت كيم للعمل في مدرسة أطفالها، وكانت لها صداقات عديدة، وكانت حياتها الاجتماعية حيوية ونشيطة. توفى والدها عندما بلغت سن المراهقة، غير أن علاقتها بوالدها كانت وثيقة ودافئة. إذ أقامت والدتها بالقرب منها، وكانت مستعدة دوماً لتقديم العون لها وحمل أعباء أطفالها. قضت كيم وأطفالها عطلات الصيف في منزل الشاطئ الخاص بالأسرة، في حين اعتاد تيد اللحاق بهم ليقضوا العطلة معاً.

تمتعت كيم بلياقة بدنية عالية ورشاقة ملحوظة، إذ اعتادت أن تمارس رياضة الجري بانتظام، وبدأت حديثاً بتدريبات من أجل إنقاص الوزن. لم يحدث أن دخنت السجائر أو

تناولت مشروبات كحولية إلا في المناسبات الاجتماعية وفي أثناء العطل؛ لذلك لم تصب بالكآبة أو القلق أو الاضطرابات الصحية. وجدتُ مما رأيت أن كيم كانت مثلاً للصحة الجسدية والنفسية.

طوال الوقت الذي كنت أدون فيه ملحوظات عن تاريخها الصحي، تساءلت عما جعلها تطلب موعداً لرؤيتي بوصفي متخصصة بعلاج الإجهاد والتوتر. بدت الأمور على خير ما يرام (صدّقوا أو لا تصدّقوا أن الأطباء النفسيين يحسدون مرضاهم أحياناً). تساءلت ما الذي أزعجها؟ وأخيراً، سألتها لماذا أتت لتراني، فأربكتني إجابتها:

«لأنني كلما أفتح درجاً أو خزانة وأرى الفوضى، أشعر بالفشل الذريع».

بدت حياة كيم - من وجهة نظري - رائعة ومثالية، لكن لم يكن هذا ما فكرت فيه هي. وجدتُها حين روت حكايتها امرأة ناجحة ومحظوظة وذكية ومحبوبة وتتمتع بصحة جيدة. غير أن كيم لم تر في حياتها شيئاً سوى الفوضى في الخزائن والأدراج.

كان مستوى القلق عند كيم مرتفعاً كقلق شخص معتل الصحة، أو مثل قلق شخص قضى معظم حياته في اضطراب. عانت اضطراباً وقلقاً مثل معاناة مرضى القلب، أو الذين سُرحوا من أعمالهم. لكن المشكلة كانت من صنعها - لأن العلة كانت في عقلها. حيث إن الخطأ في حياة كيم هو طريقة رؤيتها إياها، فقد رأت نصف الكأس فارغاً بما يكفي. لم تستمتع بحياتها المثالية تقريباً؛ لأنها لم تستطع أن تتجاوز العيوب الصغيرة التي تعترها.

ألّفتُ هذا الكتاب؛ لأن حياة كيم كانت مفاجئة لي. وفكرت فيها طوال الوقت؛ لأن كل مريضة تأتي لمقابلي تفعل ما فعلته كيم - وما أفعله أنا أيضاً. نحن نقسو في الحكم على أنفسنا أكثر من حكمنا على غيرنا، ونضع توقعات وآمالاً كبيرة على أديارنا، ونقسو جداً على أنفسنا عندما لا نصل إلى مستواها. نشعر بأننا فاشلات ونترك لهذا الشعور أن يلوّن لنا الطريقة التي ننظر بها إلى أنفسنا، وإلى الحياة التي نعيشها. نعذب أنفسنا حين ننسى أداء واجباتنا، ونفسد ملابسنا ونقضي كثيراً من الليالي الطويلة ونحن نويخ أنفسنا، وندع هفواتنا تلقي ظلماً على كثير من إنجازاتنا.

لا بأس في ميلك إلى أن تكوني أمّاً جيدة، أو أن يكون بيتك نظيفاً، أو أن تؤدي عملك بطريقة ممتازة. ليس هناك خطأ في وضع أهداف سامية، وهذا لا يعني أنك تعانين مشكلات نفسية. لكن إذا كان سقف آمالك مرتفعاً جداً، إلى درجة تؤثر على نحو سلبي في نوعية حياتك، ولم يكن باستطاعتك أن تكوني سعيدة إلا إذا كان كل شيء صحيحاً 100%، فقد حان الوقت للتوقف عن الحكم على نفسك، والبدء بتقدير المعالم الإيجابية في حياتك حق قدرها، وسترين في هذا الكتاب كيفية عمل ذلك.

عملت مع كيم في أثناء جلساتنا العلاجية؛ لأساعدها على إيجاد سبل تمكنها من العودة إلى الورا، وتقليص الاهتمام بالأدراج والخزائن، وزيادة التركيز على ما هو جميل في حياتها: زوجها الذي تحبه، وأطفالها الذين تعشقهم، وصحتها الجيدة، ونجاحها في بقائها رشيقة، وعلاقتها الجيدة بوالدتها وأصدقائها الكثر. وسأفعل الشيء ذاته معك عبر صفحات هذا الكتاب.

## حل لغز

عملت مع النساء طوال سنوات المهنة، لذلك هدفت دوماً إلى أن أخفف الضغط عنهن، وأساعدهن؛ ليكنّ في حالة صحية ونفسية وجسدية جيدة. لكن وجدت من الصعب إقناعهن بالعناية بأنفسهن طوال السنوات العشرين التي قضيتها في العمل السريري.

هذا ما أربكني عندما بدأت باستقبال المريعات. عرفت أن العناية الذاتية وتخفيف الضغط النفسي يثمران نتائج طيبة وصحيحة ومتواصلة. ولناخذ ألم الشقيقة مثلاً على ذلك. إذا أخذنا مجموعة من النساء يعانين ألم الشقيقة، وعلمن نصفهن كيفية تخفيف التوتر النفسي والجسدي، وأساليب العناية الذاتية، فلا بد أنهن سيشعرن بالتحسن، وتخفف معاناتهن من الصداع، مقارنة باللاتي لم يتعلمن ذلك. وبعد الشيء نفسه صحيحاً تقريباً مع كل حالة من الحالات الصحية، من أمراض القلب إلى القلق والآلام المزمنة. يسبب الإجهاد كثيراً من الأمراض الصحية، وكلها تقريباً تتفاقم خطورتها بسببه. تُظهر الأبحاث المتتابعة أنه إذا تعلم الناس كيفية تخفيف توترهم والاعتناء بأنفسهم عاطفياً، فسيشعرون أنهم أفضل حالاً، وفي بعض الحالات يشهد وضعهم الصحي تحسناً.

اقتحمتُ، قبل عشرين عاماً، عالم الطب مهتمة بسبل تثقيف النساء وتعليمهن كيف يشعرن بالتحسن. بدأتُ بتعليم المريضات مجموعة من المهارات، وشعرت بالإنارة حين رأيت التحسن النفسي والجسدي لأولئك اللاتي دمجن تلك التغييرات في حياتهن. لكنني اكتشفت شيئاً آخر أيضاً. فعلى الرغم من أن مريضاتي كن على استعداد للمجيء وتعلم هذه المهارات، فإن عديداً منهن لم يمارسناها بعد مغادرة العيادة الطبية. لذلك لم تُحدث تغييراً: عرفن طرقاً متنوعة وبسيطة ومبرهنات عليها من أجل إمكانية التحسن نفسياً، لكنهن لم يستخدمنها.

لاحظت، بعد دراسة هذه المشكلة المبهمة، أن جزءاً من سبب إحجامهن عن ممارسة المهارات يعود إلى شعورهن بالذنب: شعرن بالذنب لتخصيص وقت لتلبية احتياجاتهن الشخصية. ورأين أن التأمل، وعمليات الاسترخاء الوجيهة، ونزهات التأمل ذات الخلوة، واليوغا، وقراءة الجرائد، والدعم الاجتماعي، وكل الوسائل الأخرى المبرهن عليها هي تصرفات أنانية؛ بسبب الوقت الذي يقتطعنه من أوقات أسرهن. عدت كثير من المريضات أن العناية الذاتية هي أنانية، حتى إن ثبت بالدليل أن هذه الأفعال ستحسن حالتهم النفسية وصحتهم، ومن ثم تحقق سعادة الأسرة ورخائها. لكن إحجام السيدات كان سببه أكبر من مجرد الشعور بالذنب.

ألقيت عشرات المحاضرات في كل عام عن كيفية رعاية النساء أنفسهن، فحضرن حشوداً. وقد ألّفت كتاباً عن ذلك أسميته «الرعاية الذاتية»، وقد حقق رواجاً مشهوداً. كنّ يقتربن مني بعد قراءة كتابي وسماع محاضراتي ويخبرنني بوّد عن حبهن فكرة الرعاية الذاتية، لكن المشكلات واجهتهن في أثناء التنفيذ. من الصعب قضاء وقت مع الأصدقاء عندما لا تكون مهمة الغسيل منجزة أو لا يكون حوض غسيل الأطباق فارغاً. من الصعب أن تخرجي في موعد مع زوجك عندما تشعرين بأنك أم غير صالحة كثيراً ما تترك أطفالها مع جليسة لهم. ومن الصعب الجلوس باسترخاء عندما تسيطر عليك فكرة أن وزنك ازداد ورشاقة جسمك لم تعد كما كانت حين كنت في العشرين.

فهمتُ أخيراً ما الذي سبّب انقطاع الصلة بين أفكار هؤلاء النسوة وأفعالهن. ولا يقتصر الأمر على شعورهن بالذنب إن اعتنين بأنفسهن؛ إذ يشعرن أن تخصيص بعض الوقت لتلبية احتياجاتهن الشخصية - بل وجود احتياجات في الحقيقة - مؤثر على

الضعف أو الفشل، وعلامة للنقص في عالم لا يتوقع إلا الكمال. إن الإقرار بالحاجة إلى العمل لتحسين أمر هو إقرار بالفشل فيه، وهذا ما يصعب القيام به.

حاربت هوس الكمال طوال حياتي، وعلى الرغم من أنني كنت أعلم النساء وأرشدن في هذا المجال، فقد كنت أحياناً أتابع كفاحي ضده بنفسي. أعمل هذا الصباح على إتمام الكتاب، وبعد الظهر أصحب ابنتي وزميلاتها في فرقة الكشافة لممارسة رياضة التزلج - لا لأنني أملك وقتاً إضافياً، ولكن بسبب ما أشعر به من ذنب كوني أمّاً عاملة. أقطن في بلدة لا تعمل معظم الأمهات فيها خارج المنزل، وتشعرنني رؤيتهن بأنني يجب أن أكون أمّاً خارقة في أثناء الأيام التي أفضيها في المنزل. أحاول أن أكون على مستوى توقعاتي وفكرتي عن الأم المثالية (طبعاً لن أبتعد تماماً عن ممارسة التزلج. أرغب في أن أكون أمّاً طيبة، لكنني لست حمقاء إلى درجة إذلال نفسي في أثناء حضور عشرات الأطفال المرتبين تحت سن المراهقة).

من المستحيل أن تعترفي بحاجتك إلى الاعتناء بنفسك وأنت تستهلكين معظم طاقتك للارتقاء إلى مستوى توقعاتك وتوقعات الآخرين. حتى المرأة لا تعدّ نفسها كاملة، ستمطرها أسئلة من ينشدن الكمال عبر الرسائل والتوقعات. من غير الممكن ألا تقارني نفسك بالآخرين في حياتك وبالمشاهير الذين تظنين أنهم أفضل منك.

## على مرّ السنين

تغير عالمنا كثيراً عبر الأجيال القليلة الماضية منذ نشأتني في الستينيات والسبعينيات. وفي المقابل، كانت الآمال المعقودة على الأمهات مختلفة - إن أبقيت أطفالك أصحاء وداخل المنزل، فإنك تقومين بعملك جيداً. أما في الوقت الحاضر، فستكونين أمّاً مهملة إن لم تلحقي أطفالك في دروس الرياضة، ودروس العزف على الناي، وتعلم رقص الباليه، وممارسة الكاراتيه، والسباحة، والرياضيات، وتعلم لغة أجنبية، والتثقيف دينياً، والالتحاق بالكشافة، ونادي العدالة الاجتماعية في المدرسة. حتى إن عملت دواماً كاملاً، يجب أن تديري معرض المدرسة، وتكوني رائدة كشافة، وتعلمي دروس يوم الأحد، وتديري فريق الكرة، وتبيعي بـ 500 دولار - لكن ليس كثيراً.

بعد سنوات من التوقعات غير الواقعية التي لم تعد سهلة المنال، كوّنا انطباعاتنا وصورة ذهنية عما يجب أن نكون عليه، وكيف تبدو بيوتنا، وكيف ننشئ أطفالنا، وكيف نؤدي أعمالنا. نعدّ كل يوم قائمة طويلة من الآمال المرجوة سواء أدركنا ذلك أم لم ندركه. إن الإقرار بأن لدينا احتياجات تستحق أحياناً أن تسبق احتياجات أسرنا، وأرباب أعمالنا، وبيوتنا، يناقض كثيراً المسائل التي سمعناها وباتت جزءاً من ذواتنا عقوداً من الزمن. فمن أجل احتضان آمالكن والالتزام بالرعاية الذاتية، يجب أن تتعهدن بتغيير بعض توقعاتكن عن الحياة.

ألّفت هذا الكتاب من أجل مريضتي كيم، التي ذكرتها سابقاً، والنساء الأخريات جميعهن اللاتي لديهن كثير من المزايا والحسنات ولا يستمتعن بها؛ لأنهن لا يرين إلا ما افتقدن، من أجل النساء جميعهن اللاتي يشعرن بأنهن لن ينلن السعادة - سواء أدركن ذلك أم لا - إلا إذا كان كل شيء كاملاً. لن يكون كل شيء كاملاً وإن توقعت ذلك، فإن السعادة الحقيقية والرضا الذاتي سيكونان بعيدين.

يتناول هذا الكتاب تعلم كيفية إعادة النظر في الآمال الكبيرة الخيالية والاستبدال بها أخرى سهلة المنال وواقعية تثمر نجاحاً لا فشلاً. سأريك كيف تعقدن آمالاً معقولة لمنزلك، وأسرتك، وعلاقاتك، وعملك، وجسدك. سأقدم دروساً تعلمتها بوصفي عاملة نفس وامرأة بذلت مساعي حثيثة في مقاومة هوس الكمال من حين إلى آخر.

سألقي الضوء عبر فصول هذا الكتاب على حكايات أكثر من خمسين امرأة - من النساء المريضات وصديقاتهن وصديقات الصديقات، حتى اللاتي لا أعرفهن وواقفن على الحديث عن حياتهن وإجراء مقابلة معي من أجل هذا الكتاب. لقد كانت تجاربهن غنية ونصائح مفيدة. بعض حكاياتهن مؤثرة جداً؛ ورؤية وقع هوس الكمال على حياتهن تجعلك تذرفين الدموع.

سأبرهن على صحة عشرات الأساليب البسيطة والمؤثرة والمثبتة سريرياً، التي تساعدك على إعادة رسم طريقة تفكيرك وشعورك بحياتك (لا تقلقي، لن يكون عليك تعلمها جميعها. فمهارات الجسد / العقل المختلفة تناسب مختلف النفوس، لذلك أقدم

تنوعاً واسعاً بحيث تلائم شخصيتك مهما كان نوعها). وسأساعدك على تقرير المهم حقاً في الحياة - وكيف تتخلصين من الترهات.

في النهاية، سأظهر لك كيف تستخدمين حليفك الأقوى - عقلك - لإيجاد التوازن، والاطمئنان، والرضا، والسعادة التي تتوقين إليها.

من الممكن أن تكوني أكثر سعادة. تستطيعين العناية بنفسك وصحتك على نحو أفضل، وأن تكوني أكثر سروراً ورضى. قد تبدو هذه أهدافاً خيالية، لكنك ستتجحين بسهولة أكثر مما تتوقعين. ستسعين بإعادة النظر في توقعاتك والتماس حياة غير مثالية. تستطيعين أن تكوني سعيدة دون بلوغ مستوى الكمال.

obeikandi.com

## 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: جسّدك

- 1- أعني 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 أبدو حسنة المظهر، لا أصدقهم \_\_\_\_\_
- 7- أغضب عندما يزداد وزني؛ لأنني أشعر أنه يجب عليّ التحكم أكثر فيما أتناوله \_\_\_\_\_
- 8- كلما بدوت نحيلة، أُعجبت 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 ثمّ 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- أجهد 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 لأبيتي 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، أستاء 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 أياماً 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 بعملي؛ 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 نسيت صديقة لي إرسال بطاقة معايدة لي في يوم عيد ميلادي \_\_\_\_\_
- 4- لا أشعر بالارتياح لطلب الدعم العاطفي من أسرتي وأصدقائي \_\_\_\_\_
- 5- أؤوم نفسي إن لم تسرّ علاقة ما على نحو صحيح \_\_\_\_\_

اختبار: إلى أي درجة تتشدين 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 أخطاءً \_\_\_\_\_
  - 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

بالغين، 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 أرغب 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 تصرّف بأسلوب لا يليق \_\_\_\_\_
  - 8- عندما لا تتضمن طفلاتي إلى فريق لعبة البيسبول، أو لا تفوز في منافسة تهجية الكلمات، أو لا تلتحق بالجامعة التي ترغب، أعدّ ذلك فشلاً شخصياً من جهتي \_\_\_\_\_
  - 9- أشعر بالذنب؛ لاقطاعي 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 نفذ صبري وصرخت في وجه أطفالي، فإنني أغضب من نفسي عدة ساعات \_\_\_\_\_
  - 13- مهما حاولت جاهدة، فلن أكون أمّاً صالحة كما أرغب 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 أُرغب \_\_\_\_\_
- 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، أعتد كلياً على آراء الآخرين: زوجي ووالديّ، 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 كلّها؛ وهو عدد نقاط النهائي. استخدمي نقاطك النهائية لتحديد مقدار هوسك بالكمال. (إن تخطيتِ 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 الصفح عن الأخطاء والقبول عندما لا تسير 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. تتخفف 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 متتابعي

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)

obeikandi.com