

## توقفي عن تعذيب نفسك بسبب اتخاذ القرارات

قررت حديثاً أن أستقيل من عملي بوصفي مديرة الموارد البشرية في شركة خطوط جوية كبيرة.. لم أعد أريد أن أعمل هذا العمل مطلقاً - السفر والتسريحات المؤقتة، والسلبية- لذلك استقلت وبدأت ببيع العقارات عوضاً عن ذلك.

ما أزال أفكر فيما إذا كان قراري صائباً. عرضت نفسي لكثير من الضغط؛ كي أؤدي عملي أداء جيداً وأنجح فيه، وحتى الآن، لما أحسن صنعاً. لكن هذا لم يحدث. يبيع الموظفون الآخرون عقارين أو ثلاثة في الشهر، لكنني لم أبع أي عقار حتى الآن. إن العمل موجود؛ علي فقط أن أجده.

إنني قلقة؛ لأن توقيت تغيير العمل لم يكن صحيحاً تماماً. أنجبت لتوي طفلي الثاني ونحن نبني منزلاً جديداً. لكن هناك دوماً سبب لعدم تغيير العمل. لم يكن توقيت تبديل العمل صحيحاً حقاً.

ما أنفك أفكر في أن قراري قد دمر مستقبل أسرتي. تدور هذه الفكرة في ذهني مراراً. ذهبت إلى الطبيب الأسبوع الفائت وكان ضغط دمي مرتفعاً. إذا لم ينجح عملي الجديد في أثناء الشهرين أو الأشهر الثلاثة القادمة، فسيكون علي أن أنسحب من عملي في بيع العقارات وأعود إلى الموارد البشرية. أفزعني هذا؛ لأن الأمر سيتطلب الكثير من السفر. الموارد البشرية سلبية جداً - إنك تتعاملين مع موظفين منزعجين من الإدارة، أو مع مديرين يريدون أن يطردوا أحداً من العمل، أو عليك أن تقومي بتسريح مؤقت لأحدهم. لكن ربما ليس لدي خيار آخر. علي أن أبدأ بتحقيق بعض الإيرادات.

أميل كثيراً إلى مراجعة قراراتي. أتعذب بسببها. أنظر إلى كل شيء بمئة طريقة مختلفة. لا أخشى اتخاذ قرارات صغيرة - القرارات الكبيرة التي تغير مجرى الحياة هي القرارات التي يصعب علي اتخاذها.

- جينيفر

نتخذ مئات القرارات كل يوم. بعضها ثانوي - الطعام الذي سنطهيه من أجل العشاء، الحذاء الذي سننتعله، إن كنا نريد مشاهدة التلفاز أن نرغب في قراءة صحيفة. بعضها مهم - مثل إنجاب طفل، تغيير الأعمال، الزواج والطلاق، لكن مهوسات الكمال يمكن أن يجدن الأمر شاقاً على وجه التحديد؛ لأنهن يردن أن يجدن حلولاً مثالية. يعني اتخاذ القرار غالباً الغوص في مجهول كبير أو اتخاذ خيار بين خيارات عديدة أقل من أن تكون مثالية. مهوسات الكمال لا يحببن أن يقمن بأي من هذه الأشياء.

متى كان هناك خيار ما، هناك دوماً فرصة للإخفاق. تريد ناشدات الكمال أن يؤدبن أعمالهن بالطريقة الصحيحة. لا نريد أن نرتكب أي خطأ. بسبب التفكير على أساس أسود وأبيض، يمكن أن يكون صاعقاً الاختيار بين أمرين متساويين من حيث القيمة - سواء أكان جيداً أم سيئاً - لأن الخيار الأول ليس أفضل بالفعل من الآخر. تريدين اختيار الأفضل، لكن عندما لا يكون هناك أفضل على نحو واضح فأنت مرتبكة، تحاولين بقلق أن تتخذي قراراً لا تتدمنين عليه.

يمكن أن يسبب وجوب الاختيار قلقاً هائلاً. يمكن أن تسبب القرارات الصغيرة أحياناً قلقاً أكبر من ذلك الذي تسببه القرارات الكبيرة؛ لأن هناك كثيراً منها. تميل ناشدات الكمال للتفكير في أن هناك طريقة صحيحة واحدة أو طريقة أمثل واحدة للقيام بأي عمل، يشعرون بضغط هائل لاختيار الخيار الصحيح أو الأمثل من بين خيارات عديدة خاطئة. يزيد التقلقل الطبيعي لناشدة الكمال الأمور سوءاً؛ لأنه ينتج ارتياباً ذاتياً وتخميناً ثانياً مما يجعل اتخاذ القرار أكثر صعوبة. يمكن أن تعاني ناشدة الكمال ثقل وطأة أقل القرارات أهمية، مثلما توضح باتريشا:

لم أستطع أن أقرر عندما كنت في النادي الرياضي فيما إذا كنت سأؤدي تمرين المعدة عشرين مرة أو أربعين مرة. يمكن أن يؤدي القيام بالتمرين مرات كثيرة ظهري، وقليل منها لن يقوي معدتي، تعذبت بسبب ذلك وقتاً طويلاً - هذا نموذج من هوس الكمال من أجلك.

إذا ترعرعت في منزل في كنف والدين يتخذان القرارات، ثم تزوجت، برجل يتخذ جميع القرارات، لم يفت الأوان بعد. هناك كثير من النساء اللاتي استفقن من غفلتهن في سن الأربعين أو الخمسين أو الستين وأدركن بأنهن يستطعن اتخاذ قراراتهن الشخصية. عليك أن ترغب في أن تتحسني على صعيد القرار، مثلما فعلت باتريشا:

منذ سنوات عديدة، قررت أن أحسن في اتخاذ القرارات وأخفف قلقي بشأنها. أدركت بأنني أحتاج بسبب القرارات الصغيرة، واعتقدت أن هذا كان سخيماً حقاً. أفوت على نفسي كثيراً من الأمور؛ لأنني أجلس وأعذب نفسي بسبب اتخاذ قرار. تعيين ذلك كان مفتاحاً للحل. عندما أدركت ما هي المشكلة بالنسبة إلي وضعت هدفاً؛ كي أبدأ باتخاذ قرارات أوضح. بدأت للتو بفعل ذلك، قرار واحد في كل مرة. إذا فعلت هذا مراراً بشأن اتخاذ قرارات صغيرة، فستكون القرارات الكبيرة أسهل.

من المحير بما يكفي، أن تجد معظم ناشدات الكمال أن اتخاذ قرارات أمر سهل بالفعل. هنا يكمن السبب: لأن لديهن طريقة صارمة جداً في النظر إلى الأشياء، وجميع قراراتهن متخذة بطريقة تساند نظرتهم الصارمة إلى العالم. يتخذن قرارات دون تفكير مروى فيه؛ لأنها الطريقة التي يتصرفن وفقها فقط. ليس هناك قرار بشأن من أين يشتري الثياب؛ لأنهن يتسوقن دوماً من محل (ماسي). ليس هناك قرار بشأن ما يجري إعداده من أجل العشاء؛ لأنهن يقدمن دوماً المعكرونة وكرات اللحم يوم الخميس. ذهب جدي إلى (برينستون) وذهب والدي إلى هناك أيضاً، لذلك يجب أن يذهب جوني إلى برينستون أيضاً. لا شك في ذلك.

اتخاذ القرار أمر سهل بالنسبة إليهن، لكن هذا لا يعني بأنهن أكثر سعادة عندما تتخلى ناشدات الكمال الصارمات عن محاذيرهن ويبدأن بالانفتاح على خيارات أخرى، يمكن أن يكون هذا قاسياً جداً في البداية. لكن بعد أن يتعودن على ذلك، يملن للشعور بالتحسن جراء تفلتهن من القواعد الصارمة التي يفرضنها على أنفسهن.

### مفارقة اتخاذ القرار

ألف بيرري شوارتز، أستاذ النظرية الاجتماعية والعمل الاجتماعي في جامعة سوارثمور كتاباً أسراً بشأن اتخاذ القرار بعنوان (مفارقة الخيار: لماذا يكون الأكثر أقل / The Paradox of choice: Why More is Less). ساق فيه حجة مقنعة لفكرة أن امتلاك كثير من الخيارات يمكن أن تعزى أسبابه إلى اتخاذ قرار خاطئ، والقلق، والإجهاد، والتذمر، وحتى الاكتئاب السريري. يشير إلى أن بعض الخيارات جيدة لكن هذا لا يعني بالضرورة أن الخيارات الأكثر هي الأفضل. يعتقد أنه فيما تتسع دائرة حرية الاختيار عند الأمريكيين، نشعر بأن مدى رضانا يضيق أكثر فأكثر، يشعرون بالرضا على نحو أقل.

يروى شوارتز ما رآه في المتجر المجاور لمنزل، عرض المتجر، الذي لم يكن كبير الحجم على نحو ملحوظ 85 نوعاً وماركات تجارية مختلفة للحلوى، و285 نوعاً من البسكويت (يشمل ذلك 21 نوعاً من رقائق البسكويت بنكهة الشوكولا)، 85 نكهة وعلامة تجارية للعصير، 230 نوعاً للحساء (يشمل ذلك 29 نوعاً من معكرونة الدجاج)، 175 نوعاً لتوابل السلطة، و275 نوعاً من الحبوب و22 نوعاً من الحلويات المثلجة. جاء فيما كتبه شوارتز: إن كنت متسوقاً حذراً يصدق، ربما تقضي معظم اليوم في اختيار علبة حلوى فقط، بسبب قلقك بشأن الثمن، وإذا كانت طازجة أم تسبب البدانة، والصوديوم والسعرات الحرارية. لكن من لديه الوقت لفعل هذا؟

يقول شوارتز بسبب جميع هذه الخيارات، يقضي الأمريكيون وقتاً أكبر في التسوق أكثر من أفراد أي مجتمع آخر. نذهب إلى مراكز التسوق مرة في الأسبوع تقريباً. هناك مراكز تسوق في أمريكا أكثر من المدارس الثانوية. ليس علينا أن نتخذ خيارات بشأن آلاف المنتجات فقط، بل علينا أيضاً أن نختار أي شركة هاتف نستخدم، وفي أي تأمين

صحي نشترك، وكيف نستثمر مال التقاعد، لدينا خيارات أكبر مما كانت عليه من قبل فيما يتعلق بعملنا، وحياتنا العاطفية، وأدياننا. نستطيع حتى أن نقرر كيف نريد أن نبدا مع العمليات التجميلية.

تجعل الإنترنت اتخاذ القرار أصعب؛ لأنها تمنح ناشدات الكمال إمكانات بحث غير محدودة. لا يهم كم تقرئين عن أي موضوع عبر الإنترنت - سواء كان عن أي إجراء طبي أو معلومات عن أفضل دولاب سيارة تلجي - هناك دوماً معلومات متوافرة. من الصعب على ناشدة الكمال أن تتوقف عن البحث دون إحساسها بأنها تترك قسماً مهماً وغير منته من عملية اتخاذ القرار.

### ناشدات الحد الأعلى والحد الكافي

اتخاذ جميع تلك القرارات عسير على أي شخص لكنه أمر معذب حتى ناشدات الكمال. يسميهن شوارتز «ناشدات الحد الأعلى»؛ لأنهن ينشدن ويقبلن الأفضل فقط. «تقضي ناشدات الحد الأعلى وقتاً كبيراً ويبدلن جهداً عظيماً في البحث، وقراءة المطبوعات، ومراجعة مجلات المستهلكين، وتجريب منتجات جديدة. الأسوأ من ذلك، بعد القيام بالاختيار، يكن منزعات بسبب الخيارات التي لم يكن لديهن وقت لبحثها. في النهاية، من الأرجح أنهن سيكن أقل رضا عن الخيارات التي اخترنها بعناية... عندما يتطلب الواقع منهن أن يجدن حلاً توافقياً - كي ينهين البحث ويخترن موضوعاً - يتملكهن الخوف مما سيقع اختيارهن عليه».

يقول شوارتز: «إن ما يناقض ناشدات الحد الأعلى الكافي» وقد استخدم هذا التعبير أولاً من قبل العالم النفسي هيربرت سايمون في الخمسينيات. ناشدات الحد الكافي نساء يمكن أن «يخترن شيئاً جيداً بما يكفي ولا يقلقن جراء إمكانية وجود شيء أفضل. لدى ناشدة الحد الكافي مقاييس ومعايير. تبحث حتى تجد بنداً يرقى لمستوى معاييرها، وعند هذه النقطة، تتوقف عن البحث».

إن كونك ناشدة حد أعلى يمكن أن يجعلك تعيسة، خاصة في عالم يقدم كما هائلاً من لخيارات. وجد شوارتز أنه مقارنة مع ناشدات الحد الكافي، تستغرق ناشدات الحد

الأعلى وقتاً أكبر لاتخاذ القرارات، ومن الأرجح أنهم أكثر عرضة للندم على خياراتهم. ربما تكون ناشدات الحد الأعلى غير راضيات عن الحياة، وغير سعيدات، ومتشائمات، وكئيبات، وقلقات أكثر من ناشدات الحد الكافي.

لسن أكثر ميلاً للشعور بالندم بعد اتخاذ القرارات فقط، بل يخبرن الندم قبل اتخاذ القرار. يقول شوارتز «هل تتخيل كيف ستشعر إن اكتشفت أن هناك خياراً متوافراً أفضل من خيارك. وربما يكون هذا التخيل سبباً في جعلك تفوص في مستنقع من التردد - وحتى التعاسة - من أجل خيارات محتملة.

الخبر الجيد: يمكن أن تتعلم ناشدات الحد الأعلى طريقة تجعلهن أقرب إلى ناشدات الحد الكافي، سأطلعك أكثر على هذا الموضوع لاحقاً في هذا الفصل.

### تحليل القرار

قابلت كثيراً من النساء اللاتي تواجههن مشكلة الإنجاب. عندما تحمل المرأة التي يكون لديها ضعف في القدرة على الإنجاب، تغمرها البهجة. لقد استجيب لصلواتها! إنها تحمل طفلاً في أحشائها (أو اثنتين أو ثلاثة)! يا للأسف، إن كانت هؤلاء النساء فوق سن الخامسة والثلاثين كما هي حال معظمهن، يواجهن تقريباً واحداً من القرارات الأشد قسوة في حياتهن: وهو إذا ما كان عليهن أن يخضعن لاختبار بزل السلي (اختبار الكيس الغشائي الذي يحيط بالجنين).

بزل السلي اختبار موثوق جداً يمكن أن يكشف عن متلازمة داون وتشوهات صبغوية أخرى. في أثناء إجراء الاختبار، يدخل الطبيب إبرة مجوفة في جوف المرأة على رحمها ويأخذ عينة صغيرة من السائل السلوي الذي يحيط بالجنين، تحلل الخلايا الموجودة في السائل وتختبر من أجل علل مختلفة.

لم يكشف عن تشوهات عند أكثر من 95% من النساء اللاتي أجريهن بزل السلي. ومع ذلك، يكشف الاختبار في بعض الأحيان أن لدى الجنين مشكلة ما، ولا بد أن تقرر الأمهات إن كن سينهين حملهن أو يتابعنه ويلدن طفلاً مصاباً بتشوه صبغوي.

للأسف، لا يخلو بزل السلي من الخطر. بسبب الاختبار إجهاضاً لواحدة من مئتين امرأة أو أقل. إنه عدد صغير لكنه خطر.

مع ذلك، هناك أيضاً خطر صغير غير أنه حقيقي وهو ولادة طفل يعاني تشوهاً خلقياً. إن الخطر يرتفع مع تقدم الأم في العمر. على سبيل المثال، معدلات متلازمة داون هي واحدة من 1250 امرأة في عمر الخامسة والعشرين، واحدة من 1000 في عمر الثلاثين، واحدة من 400 في عمر الخامسة والثلاثين، وواحدة من 100 في عمر الأربعين، وفقاً لمارتش أوف دايمز.

إحدى مريضاتي، جين، بكت في مكثبي وأجرت اختباراً لبزل السلي. قضت جين وزوجها ست سنوات وصرفت عشرات الآلاف من الدولارات؛ كي تتجب طفلاً. من جهة، إن كانت جين قد أجرت بزل السلي وتعرضت للإجهاض، ما كانت ستفقد جنينها فقط، ولكن ربما تفقد فرصتها الوحيدة في إنجاب طفل من صلبها. من جهة أخرى، إن لم تجر اختبار بزل السلي، ربما تضع مولوداً مصاباً بعجز خطر. تبلغ جين من العمر اثنين وأربعين عاماً؛ لدى أكثر من واحد في المئة من النساء في سنها فرصة لولادة طفل بمتلازمة داون. إن الحديث عن قرار يتعلق بحياة أو موت.

تفحصت جين وزوجها قرارهما من كافة الجوانب. إنهما يتحرقان لرؤية طفلهما، لكنهما يشعران أنه ليس بوسعهما تنشئة طفل عاجز على نحو خطر. لا يهم كم من المرات راجعا الأمر؛ لأنهما ما يزالان غير قادرين على اتخاذ قرار. قدمت لهما اقتراحات متعددة وطلبت منهما أن يفكرا في الأمر الذي يمكن أن ينشأ له حدوثه أكثر - حدوث الإجهاض أو طفل عاجز. طلبت منهما تصور كيف ستكون حياتهما إن حدث أي من هذين الخيارين، والتفكير حيال الخيارين سيكون أسوأ لهما. أخيراً، قلت لهما أن يستمعا لما تقوله لهما حكمتهما الداخلية - بعبارة أخرى، أن ينتبها إلى مشاعرهما القلبية.

قررت جين وزوجها أن يجريا اختبار بزل السلي. استخدمتا الأرقام؛ كي يتخذا قرارهما: خطر ولادة جين لطفل مصاب بمتلازمة داون كان أكبر إحصائياً من احتمال حدوث الإجهاض، لذلك قررا إجراء جين للاختبار. لحسن الحظ، لم يؤد الاختبار الجنين وكانت النتائج طبيعية. ويتوقع أن يولد طفلهما في شهرين.

## ألم الندم

يمكن أن يعذبك الندم على ما فات من قرارات. ميليندا، مريضة بسرطان المبيض، شعرت بندم كبير لخضوعها لعملية إجهاض وهي في الجامعة. تتحدر من أسرة شديدة التدين، وشعرت أن السرطان كان عقاباً على الإجهاض. أوضحت لها أن لا علاقة للإجهاض بالسرطان الذي أصابها، لكن هذا لم يحدث فرقاً - لم تستطع التخلص من ندمها.

أخبرتني ميليندا أنها ستقابل راهبة تقوم بتقديم إرشادات بسيطة. لم أتحمس لهذه الفكرة؛ لأنني اعتقدت بلا شك أن الراهبة ستعزز شعور مريضتي بالذنب والندم. أصرت ميليندا على الأمر على الرغم من ذلك، وحددت موعداً لتتحدث معها.

في الزيارة الثانية، أخبرتني ميليندا ما حدث. لقد أخبرت الراهبة بموضوع الإجهاض، وكانت الراهبة مساندة على نحو لا يصدق. لقد قالت لميليندا شيئاً بقي في مخيلتي منذ ذلك الحين: لقد اتخذت ميليندا القرار الأفضل في ذلك الوقت.

ربما تكون هناك خيارات اتخذتها في الماضي وتندمين عليها الآن، لكن بجميع الظروف تقريباً، كانت القرارات الأفضل التي يمكن أن تتخذها وفقاً لمعرفتك، ونضجك، ومصادرك، والدعم الذي تتلقينه، وعوامل أخرى في ذلك الوقت. المشكلة مع الندم هي مراجعة قرارات قديمة والنظر إليها برؤية جديدة - نظرت ميليندا إلى عملية الإجهاض التي أجرتها عندما كانت في التاسعة عشرة من عمرها وعابنت الأمر وفقاً لمراجعة ناشدة كمال تبلغ ثمانية وثلاثين عاماً. لكنها عندما قررت أن تجري عملية الإجهاض، لم تكن امرأة تبلغ من العمر ثمانية وثلاثين عاماً انطلاقاً من منظورها للحياة. لقد كانت مراهقة خائفة. فعلت ما اعتقدته صواباً في ذلك الوقت.

تتبعني مسامحة أنفسنا والعطف عليها عند مراجعة قرارات اتخذناها في عمر أصغر. تزورني مريضة الآن في عقدها السابع. وما تزال تتدم على خيار الزواج الذي اتخذته عندما كانت في السابعة عشرة من عمرها في إدراكها المتأخر، ترى أن الشاب الذي تزوجت به لم يكن مناسباً لها. اقترنت به من أجل أن تغادر المنزل فقط؛ كي تتبعد عن والد متعسف في اتخاذ قراراته. بالنظر إلى الوراء بحكمة من بلغت من العمر سبعين عاماً

يمكنها أن ترى أنه كان لديها خيارات أخرى - لكن الخيار الوحيد الذي رأته عندما كانت في السابعة عشرة من عمرها هو الزواج بأول شخص صادفته.

لا يفيد الحكم على ماضيك في شيء. وكذلك أيضاً. عوضاً عن ذلك، حاولي أن تتذكري قراراتك الماضية بتعاطف وإشفاق.

### سألنا نساء...

**كيف يؤثر التفكير المهوس بالكمال في قدرتك على اتخاذ قرار؟**

لا أستطيع اتخاذ أي قرار أدفع بزوجي إلى حافة الجنون. كنا نتشاجر دوماً ولا نتخذ قراراً صائباً بشأن لون الدهان في كل منزل كنا نقيم فيه يطلي زوجي جانباً من الجدار ويغضب جداً عندما لا يعجبني اللون وأغير رأبي. رمى السلم مرة في الغابة ورفض متابعة طلي المنزل مرة أخرى. عندما هدأ غضبه، قال شيئاً غير واضح مثل، «دعينا ننته من طلي هذا اللون، وإن لم يعجبك، فسأعيد طليه في فصل الخريف». ثم أصبحت سعيدة؛ لأنني وجدت مخرجاً حتى إن بدا غير مثالي - لكن لم ينته الأمر عندي مطلقاً بشأن تغيير لون الدهان في فصل الخريف.

- دوروثي

أستغرق وقتاً في اتخاذ قرارات وأبذل جهداً كبيراً في سبيل ذلك. أردت شراء مكنسة كهربائية في نهاية العطلة. قرأت تقرير المستهلك أولاً، ثم اتصلت بالإنترنت لأقوم بالبحث، اعتقدت أنني عرفت ما أردت، لكن لم أتمكن في أثناء مواصلي البحث من اكتشاف أي النماذج في المتجر تلائم النماذج التي راجعتها في تقرير المستهلك في نهاية الأمر لم أشتري شيئاً.

- هيلين

أنا امرأة عملية. لا أفكر ملياً بشأن القرارات سواء أكانت كبيرة أم صغيرة.

- روث

أعاني مراجعتي لقرارات اتخذتها سابقاً. ابنتي مريضة اليوم. هل يجب أن أتركها في مركز للرعاية في أثناء ساعات عملي، أو يجب أن أبقى في المنزل معها؟ أعيد التفكير في القرارات الكبيرة أيضاً. هل كان علي أن أصبح محامية أم معلمة. هل يجب أن نكون أسرة لا تعمل أو أسرة عاملة، أو نختار منزلاً كبيراً للأسرة أم منزلاً صغيراً لها؟ أعجب بالناس الذين يقولون إ، ما حصل قد حصل. فلنمض قدماً.

- كيمبرلي

أقول بأن كل قرار كبير تقريباً في حياتي سبب إجهاداً لا مبرر له. لا أثق بنفسي، بالرغم من أنني يجب من الآن أن أكون قد تعلمت أنه عندما أتخذ قراراً، لا بد أن يكون قراراً صائباً جداً.

- أنجيلا

### أدوات بوسعك استخدامها

إن كنت تعاني اتخاذ قرارات، يمكن أن تتقذك هذه الوسائل. الوسائل لاحقة الذكر أدوات وإستراتيجيات معرفية تسهل عليك عملية اتخاذ القرار.

### أعيدي تدريب عقلك

يمكن أن تقف التشوهات المعرفية حجر عثرة في طريق اتخاذ قرار صائب. ولأنها مخالفة للمنطق، تنبه هذه التشوهات قدرتك على النظر بوضوح إلى مجموعة من الخيارات واختيار أفضلها. ربما تكون التشوهات المعرفية مفيدة جداً بشأن اتخاذ قرار لأنها تسمح لك بمراجعة خياراتك بطريقة أكثر وضوحاً.

عندما تختبرين إمكانياتك في اتخاذ قرار، تذكرني أن تحددني الفكرة، وتتحديها، ثم تعيدي بناءها.

أحد التشوهات المعرفية الأكثر شيوعاً الذي يعترض سبيل اتخاذ قرار هو التفكير على أساس أسود وأبيض. يقول لك هذا النوع من التفكير إن خياراً واحداً هو الصواب والخيارات

توقفي عن تعذيب نفسك بسبب اتخاذ القرارات

---

المتبقية خاطئة. في بعض الأحيان هذا هو الواقع، لكننا في كثير من الأمور مدعوات لتتخذ قراراً من بين قرارات عديدة صحيحة متساوية - هذا يفسر لم يعد اتخاذ قرار أمراً صعباً جداً.

هذه بعض التشوهات المعرفية الأخرى الشائعة والتي تتضارب مع اتخاذ القرار:

**التشوه: الإفراط في التعميم**

مثال، تقولين لنفسك أنك لا تتخذين قرارات صائبة «أبدأ» و«تندمين» دوماً على خياراتك.

**قولي لنفسك:** «أشك في كل قرار أتخذه غير صائب. إن كان هذا صحيحاً، فسأكون في السجن. نتخذ جميعنا خيارات نندم على اتخاذها بالإضافة إلى خيارات خاطئة بين الحين والآخر لكن معظم قراراتي صائبة».

---

**التشوه: المرشحة (الفلتر) الذهنية**

مثال، في أثناء اتخاذك قراراً بشأن العمل المعروض عليك، تركزين فقط على سلبيات عملك الحالي وإيجابيات عملك الجديد. يمنعك هوس الكمال من رؤية أن لكلا العمليين سلبيات وإيجابيات.

**قولي لنفسك:** «احتمال بعيد جداً أن يكون العمل الجديد مثالياً. وعندما لا أفكر فيه، ألاحظ إيجابيات لا بأس بها في عملي الحالي. سأخذ قراراً بع التفكير بصدق بشأن هذا الأمر وكتابة قائمة الإيجابيات والسلبيات».

---

**التشوه: القفز إلى الاستنتاجات**

مثال، تقول لك صديقة أن الكاميرا التي اشتريتها قد أعجبتك، لذلك تشتري واحدة من النوع نفسه دون أن تستعرق وقتاً لتقرري إن كانت هذه الكاميرا تناسبك.

**قولي لنفسك:** «ما يكون مناسباً لأخريات، ليس بالضرورة مناسباً لي - ربما تكون لدينا احتياجات وتوقعات مختلفة».

---

التشوه: تقليل الشأن

مثال، عندما تتخذين قراراً، تعتمدين على آراء الآخرين على نحو كبير وتتجاهلين شعورك القلبي أو تهملينه.

قولي لنفسك: «لا يستطيع أحد معرفة اهتماماتي أكثر مني. ربما لا يفهم الآخرون كثيراً الخيار الذي سأأخذه. أو ربما تكون نصيحتهم ملونة بمشاعر المنافسة، والغيرة، أو مشاعرهم الشخصية. علي أن أتبع حدسي وأتخذ قراراً يناسبني.»

التشوه: عبارات الوجوب

مثال، عندما تدعوك صديقة إلى حفلة عيد ميلاد مرحة يوم الجمعة، لا تستطيعين أن تقرري فيما إذا كنت ستذهبين؛ لأنك وأطفالك تتناولون العشاء عادة مع الجدة في أيام الجمعة وتشعرين بأنك يجب ألا تخزقي تقاليد الأسرة.

قولي لنفسك: «التغيير مفيد أحياناً. تولد تقاليد جديدة عادة عند تغيير تقاليد قديمة. نتناول جميعاً وجبة الفطور مع الجدة يوم الأحد - سوف نذهب لرؤيتها على الدوام، في وقت مختلف فقط.»

التشوه: النعت

مثال، عندما تحاولين اختيار طبيب من أجل إجراء طبي مهم، تتبعدين عن اختيار أطباء توحى أسماؤهم بأنهم أجانب؛ لأنك لا تريدين أن تتعاملي مع طبيب ذي لهجة مختلفة عن لهجتك.

قولي لنفسك: «إنني أدع التفكير المتحيز والعنصري يؤثر في قراري. إن امتلاك لهجة مختلفة يعني عدم الكفاية. بعض الأطباء والعلماء المتفوقين في الولايات المتحدة جاؤوا من بلدان أخرى ويتحدثون بلهجات مختلفة.»

التشوه: التماس الاستحسان

مثال، عندما تتناولين الطعام في مطعم مع صديقة تتناول طعاماً صحياً، تطلبين سلطة على الرغم من توقعك الشديد لتناول شريحة من اللحم.

توقفي عن تعذيب نفسك بسبب اتخاذ القرارات

---

**قولي لنفسك:** «هذا سخف يجب أن أتناول ما أريد. كل ما تناولته على الغداء كان كوب لبن خالي الدسم، وإنني جائعة جداً. من يعلم، ربما تكون صديقتي قد تناولت وجبة غداء دسمة وما تزال تشعر بالشبع. أو ربما تأكل طعاماً صحياً فقط عندما تكون برفقتي. ربما إن طلبت شريحة من اللحم ستطمئن وتطلب واحدة أيضاً.»

---

**التشوه:** الاعتقاد القائل إن المشكلات المعقدة يمكن تفسيرها بعدها مزيجاً من أمور بسيطة مثال، تمطر السماء في كل يوم من أيام عطلتك، وتلومين نفسك لاختيارك ذلك الأسبوع على الرغم من أن لا علم لك بموعد هطول المطر.

**قولي لنفسك:** «بلى، أمر مزعج أن تهطل الأمطار في العطلة. لكن هذا يحدث، عوضاً عن لوم نفسك، سأبذل جهدي في سبيل بعض النشاطات الجيدة التي يمكن ممارستها في الطقس الماطر. ربما أجد متحفاً أسراً أو صالة عرض لوحات فنية لطيفة كانت ستفوتني زيارتها إن قضيت الأسبوع كله على الشاطئ.»

---

**التشوه:** المقارنة

مثال، تحدد نوع السيارة التي ستشترينها وفقاً لنوع السيارة التي تقودها جارتك. **قولي لنفسك:** «إن نوع السيارة التي سأقودها سيناسب احتياجاتي وليس احتياجات جارتني.»

---

**تعلمي من ناشدات الحد الأدنى**

مشكلتي أن لدي كثيراً من الأفكار فيصعب علي الاختيار. طالما أن قراراتي يجب أن تكون مثالية، من الصعب جداً أن أعرف أيها أفضل.

- ميليسا

تبحث ناشدات الحد الأعلى عن الكمال. يمكن أن يتعلمن كثيراً من ناشدات الحد الأدنى، اللاتي يملن لقبول خيار: «جيد بما يكفي». تفهم ناشدات الحد الأدنى الفرق بين القرار الصائب والقرار المثالي. لديهن استعداد للمجازفة وارتكاب الأخطاء. لا يضيعن وقتهن في الندم على قرار لم يكن صائباً. كما يشير بيير شوارتز في كتابه مفارقة الخيار، تشعر ناشدات الحد الأدنى عادة بالارتياح بعد اتخاذهن قرارات. يكتب شوارتز «العمل البارع هو تعلم احتضان نشدان الحد الأدنى وتقديره لممارسته أكثر فأكثر في الحياة ومظاهرها. التحول إلى ناشدة حد أدنى بطريقة متمعدة ومدركة يجعل مقارنة تصرفات الآخرين أقل أهمية. من المتوقع أن يخفف الندم. ويجعل هدوء الذهن ممكناً في العالم الذي نعيش فيه؛ العالم المعقد والمشح بالخيارات».

### استرخي

ربما تقضي ناشدة الكمال نصف ساعة؛ كي تقرر أي بنطال جينز سترتدي. تدورين في حلقة من القلق والتردد. كلما شعرت بالقلق، يصبح من الصعب اتخاذ قرار - وكلما استغرقت وقتاً في اتخاذ قرار، أصبحت أكثر قلقاً.

لا تفكرين بوضوح عندما تكونين قلقة؛ لأن القلق يجعلك تتبعين أسلوب إما المواجهة أو الهروب. يستجيب جسدك بكامله إلى إدراك الخطر بتهيئتك للمواجهة أو الهروب. تكمن المشكلة في تهيئة جسدك لخوض معركة عند الحاجة إلى أن تقرري أي حذاء تشتريين أو كيف تقصين شعرك أو بمن تتزوجين أو أي الأعمال تمارسين. لاتخاذ قرار صائب، من المفيد جداً أن تكوني في مكان هادئ.

عندما يسبب القرار قلقاً لك، قومي ببعض تدريبات الاسترخاء التي تحدثنا عنها في الفصل الرابع. عندما تهدئين من روعك وتسيطرين على نفسك، تكونين قادرة على التفكير بوضوح أكبر. يمكن أن يوقف الاسترخاء التساؤلات التي تدور في ذهنك ويمنحك الهدوء الذي تحتاجينه لتتخذي قراراً ذكياً. أخبرتني مريضات في مرات عديدة أن حل المشكلة يتبادر إلى أذهانهن عندما يكن في منتصف الاسترخاء».

## ابدئي بخطوات الطفل المتأنية

---

ابدئي بتمهل عند الشروع في تعزيز قدرتك على اتخاذ القرار الصائب. عندما تشعرين بالارتياح، انتقلي إلى قرارات أكبر. اتبعت إحدى مريضاتي هذه الإستراتيجية. نشأت في منزل منظم جداً في ظل أبوين متعصبين لرأيهما، وعندما كانت أصغر سناً تزوجت برجل يكبرها كثيراً في السن وكان يتخذ القرارات التي تخصهما كانا يتناولان الطعام في الخارج دوماً، وقد شجعتها على البدء باتخاذ قرار مجد والتوجه قدماً وإبداء رأيها صراحة بشأن المعلم الذي سيذهبان إليه. استغرقت ثلاثة أسابيع؛ كي تستجمع شجاعته لتقول لزوجها في إحدى الليالي إنها ترغب في الذهاب إلى المطعم الفرنسي عوضاً عن الإيطالي. فرد بالإيجاب - من حسن الحظ أنه أحسن التصرف مع صراحتها في تغيير وجهتهما. أسعدتني رؤيتها عبر السنوات اللاحقة وهي تنتقل من خطوات الطفل إلى قرارات أكبر. أصبحت مع مرور الوقت أما صاحبة قرار في آن معاً.

## تخيلي أنك تعيشين مع قرارك

---

نفكر دوماً في التخيل على أنه طريقة جيدة للاسترخاء - والأمر صحيح. غير أنها أداة ممتازة لاتخاذ قرار أيضاً؛ لأنها تسمح لك برؤية تأثير الخيارات التي تواجهك. بعد استخدامك لوسيلة من وسائل الاسترخاء في الفصل الرابع لتصفية ذهنك، تصوري كيف سيبدو كل واحد من خياراتك. تصوري بأنك تعيشين مع قرارك - اقضي وقتاً لتفهميه وتشعري به وتسمعيه.

ساعد التصور مريضتي جين في أن تقرر فيما إذا كانت ستخضع لاختبار بزل السلي. قضت وقتاً هادئاً ومريحاً في تصور نفسها أما لطفل مصاب بمتلازمة داون. ثم تخيلت أنها أجهضت ولم تعد قادرة على الإنجاب مرة أخرى. أزعجها كلا المشهدين، لكن عند تصورهما بطريقة دقيقة وتفكير عميق، كانت أكثر قدرة على اتخاذها قرارها.

## جربها

تفيد هذه الإستراتيجية ابنتي كيتي التي تبلغ من عمرها ستة أعوام. تحب وبيكنز، وهو حيوان حقيقي محنط حديثاً، وبعد أن خضعت كيتي بشجاعة لاختبار الدم في عيادة طبيب الأطفال، قلت لها إنني سأشتري لها حيوان وبيكنز المحنط. ضيقت دائرة خياراتها فجعلتها تقتصر على خيارين في مخزن الألعاب لكنها لم تستطع أن تتخذ قراراً بشأن أي منهما. لجأت إلى استخدام ضرب من ضروب القرعة (إني - ميني: وهي وسيلة ممتازة لاتخاذ قرار) لكن عندما استقر رأيها على أحدهما وفقاً للوسيلة التي تعمل بها، شحب وجهها. لم يكن هذا الخيار الذي تريده، لكنها لم تدرك ذلك إلا بعد أن فكرت ملياً باقتنائها.

إن كنت لا تستطيعين أن تقرري بين أحد الخيارين (أ) و(ب)، فحاولي تصور اتخاذك الخيار (أ). انظري كيف يبدو الأمر. اتبعي إحساسك. إن كان يبدو جيداً، فمن المحتمل أنه القرار الصائب. إن لم يبد كذلك، فسيكون طلبك هو الخيار (ب). إن كان يبدو كلا الخيارين صائباً على وجه التحديد، ففكري أيهما يبدو أسوأ. لاتخاذ أي قرار منهما ستندمين أكثر؟ تستطيعين أيضاً تصور أن الخيار أ قد استبعد عنك. كيف ستشعرين لوجود الخيار ب أمامك فقط؟ إن فقدت واحداً من الخيارين وكنت سعيدة بذلك - فهو الصواب، هذا ما تريدين فعله. هذه وسيلة أوصي بها النساء اللاتي يواجهن خياراً طبياً، مثل الاختيار بين استئصال الثدي أو استئصال الكتلة الورمية عند الإصابة بسرطان الثدي. أقول لهن أن يتصورن الطبيب يخبرهن بأنه لا يستطيع استئصال الكتلة الورمية نهائياً، وكيف سيشعرن بشأن هذا - بالراحة؟ بالحزن؟ يمكن أن تساعد هذه المشاعر في صياغة قرارهن.

## حددي خياراتك جميعها

إن لم يبد كلا الخيارين ألف وباء صائبين، فربما هناك خيارات أخرى لم تأخذها بحسبانك. أجري تمرين الاسترخاء لتصفي ذهنك، ومن ثم فكري فيما إذا كنت قد عاينت الخيارين جيم ودال.

## استخدمي وسيلة «ماذا لو»؛ كي تفهمي مخاوفك

يساعدك هذا في إظهار مخاوفك التي تقف حجرة عثرة في طريق اتخاذك قراراً. هذا نوع من وسيلة في صنع القرار. اعتادت إحدى مريضاتي استخدام هذه الإستراتيجية لتقرر إن كانت ستبحث عن عمل جديد. بعد استخدام هذه الوسيلة مرة تلو الأخرى، تبعت أفكارها إلى أن وصلت إلى خوفها الحقيقي: إن استقالت من عملها فستخسر ضمانها الاجتماعي وينتهي بها الأمر إلى العيش متشردة. دون إدراكها لهذا الأمر، كانت تساوي بين «البحث عن عمل جديد» واحتمال أن تتشرد في الشوارع. عندما اكتشفت هذا الخوف، كانت قادرة على مواجهته، لاحظي كم كانت غير عقلانية، فمن الضروري أن تغيري النمط المعرفي لوضع الأمور في نصابها.

### دونها

إنني مؤمنة جداً باستخدام الكتابة في اتخاذ قرارات. تساعد الكتابة في التخلص من حيرتك عند وجود خيارات عديدة. هذه بعض إستراتيجيات الكتابة التي تستحق المحاولة:

- استخدمي الكتابة لتوضيح أهدافك. ماذا تريدين، ما هو الشيء الأكثر أهمية بالنسبة إليك؟
- حددي المشكلة بوضوح بالكتابة عنها.
- اكتبي قائمة بالمحاسن والمساوئ تذكرني ما قصير الأمد إضافة لما هو طويل الأمد.
- صفي القرار وكيف تشعرين بشأنه. أحياناً تكون الكتابة عنه فقط هي ما يجعل الاختيار سهلاً.
- بعد أن تصورت اتخاذك خياراً، اكتبي عنه كما لو أنك اتخذته سابقاً وانظري كيف يبدو. إن كنت تفكرين في إنهاء علاقة، على سبيل المثال، فتصوري أنك عازبة وكتبي كيف يبدو الأمر، اكتبي عن الإيجابيات التي سيحدثها قرارك بالإضافة إلى السلبيات. يمكن أن تساعدك الكتابة في تجريب خيارات متنوعة بطريقة واقعية وأمنة.

• استخدمى الكتابة لمراجعة أحدث قرار اتخذته. ما الأمر الجيد الذي فعلته؟  
ما الأمر السيئ الذي فعلته؟ إذا كشفت عن نقاط قوتك ونقاط ضعفك في  
اتخاذ القرار فستكونين أكثر قدرة على استخدام نقاط القوة تلك بما يعود عليك  
بالفائدة وتجنب نقاط الضعف.

• اكتبى عن المعلومات التي جمعتها في معرض إعدادك لاتخاذ القرار، ويشمل هذا  
بيانات محددة بالإضافة إلى آراء الآخرين.

• اكتبى عن مدى صعوبة هذا القرار بالنسبة إليك. هل سيستهجنه أحد تحيينه؟  
هذا أمر شاق؛ لأنك تختارين بين ما تريدينه وما يريده الآخرون؟ إن كان  
الأمر يسير على هذا النحو، فهل تسيئين إلى نفسك إن اعتمدت كثيراً على رأي  
شخص آخر؟

يكمن جمال الكتابة في قدرتك على مراجعة ما كتبته. إن وجدت أنك ستندمين في  
المستقبل على قرارك، يمكن إعادة النظر فيما فعلته، في التفكير على أساس: أسود  
وأبيض، عملية التفكير التي استخدمتها هي التي تصنع القرار الذي اتخذته. يمكن أن  
تساعد مراجعة ما كتبته في تعزيز الاعتقاد بأنك اتخذت القرار الصائب في ذلك الوقت.  
أو إن كنت تدركين أنك اتخذت قراراً خاطئاً، ربما يساعدك تفحص عملية تفكيرك في  
اتخاذ قرارات أفضل في المستقبل.

#### قسمى القرارات الكبيرة إلى قرارات صغيرة

جيجي، واحدة من النساء اللاتي قابلناهن، محامية، لكنها لم تكن واثقة بسلوكها للطريق  
الصحيح. تعتقد أنها ربما تفضل تدريس الموسيقى، لكن إجراء تغيير هائل كهذا يبدو  
مستحيلاً لها. تربكها فكرة استقالتها من عملها والعودة إلى المدرسة.

ستبلى جيجي بلاء حسناً في تقسيم قرار مهنتها إلى سلسلة من القرارات الصغيرة.  
إن ترك مهنتها بوصفها محامية لتصبح مدرسة تغير كبير في حياتها - لكن تعلم درس  
ثقافة في الليل قرار صغير. تناول الغداء مع خبيرة تعلم قرار صغير. الاتصال هاتفياً

توقفي عن تعذيب نفسك بسبب اتخاذ القرارات

---

بالمدرسة وطلب بيان قرار صغير أيضاً. تقسيم خيار كبير إلى مجموعة من الخيارات الصغيرة والعملية يجعل اتخاذ القرار أسهل.

كوني تحليلية

---

هناك كثير من الطرق لاستخدام الإحصاءات، والاحتمال، وتحليل الفائدة والتكلفة، ومناهج أخرى قابلة للقياس لاتخاذ قرار. تستخدمها شركات ومنظمات كبيرة أخرى طوال الوقت لتعد خيارات تكتيكية وخططاً إستراتيجية. ربما تكون أدوات اتخاذ القرارات هذه معقدة إلى حد ما، لذلك لن أناقشها هنا. لكن إذا كنت تحبين التعلم أكثر، فإن منظمة تدعى (أدوات العقل / [www.mindtools.com](http://www.mindtools.com)) (Mind Tools) خيار جيد للبدء.

اطلبي المساعدة في تعاملك مع القلق

---

في بعض الأحيان، يمكن أن يسبب اتخاذ قراراً قلقاً بالغاً حيث يقف حجر عثرة في طريقك فعلياً. إن كان هذا يحدث لك - إن كان القلق يتعارض مع قدرتك على التمتع بالحياة والقيام بنشاطاتك اليومية - ربما تستفيدين من مساعدة احترافية. القلق ردة فعل طبيعية للإجهاد، لكن عندما يزيد عن حده ربما يسبب ضعفاً. يمكن أن يعالج اضطراب القلق بنجاح بالمداداة أو المعالجة. للتعلم أكثر، زوري موقع المعهد الوطني للصحة العقلية ([www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov)). لديه كثير من المعلومات المفيدة والصحيحة عن اضطرابات القلق، ومعلومات أيضاً عن كيفية البحث عن مزودي خدمات الصحة العقلية في مجتمعك.

اتبعي حدسك

---

أخيراً، يتماشى اتخاذ القرار مع اتباعك لحدسك. أو من بهذا على الرغم من كونى عالمة نفس تبني معلوماتها وفقاً لبيانات صعبة. في بعض الأحيان بعد تفحص البيانات المتوافرة جميعها، تبقيين غير مدركة لما يتعين عليك فعله.

### تعلمي قول: لا

«لا» واحدة من الكلمات الأكثر صعوبة على ناشدات الكمال قولها. ناشدات الكمال ناشدات لاستحسان الناس أيضاً. نعتني بالناس من حولنا. نريد من الناس أن يحبونا، ويستحسنونا، ويقدرونا. نريد أن نبود نساء صالحات، ولا نحب تخييب آمال الآخرين. يبدو قول كلمة «لا» أنانياً - لكنه ليس كذلك. هذا تصرف ينمّ على عناية ورعاية ذاتية، كما تعلم ميليسا جيداً: هناك اجتماع لأولياء الأمور في مدرسة ولدي، لم تتمكن مدرسة الموسيقى من الحضور في الدقيقة الأخيرة لتشغيل جهاز الموسيقى. استدعوني وطلبوا مني تشغيل جهاز الموسيقى وتقديم نفسي إلى الحاضرين والغناء مع الأولاد بعض الأغنيات. كان يجب علي أن أجيب بالنفي. كان علي نقل الأغاني الموجودة على الأقراص الليزرية إلى جهاز لم يسبق لي استخدامه. أصبت بالقلق فعلاً بشأن تشغيل الجهاز واختيار الأغاني المناسبة بالإضافة لأدائي بعض الأغنيات وتقديم نفسي للحاضرين جميعهم. بعدئذ لم يشكرني أحد - ولم يقولوا شيئاً. فكرت في نفسي، يا إلهي لم كان كل ذلك؟ لقد كنت لطيفة إلى أبعد حد ولم يلحظ أحد ذلك. أتمنى لو أنني رفضت طلبهم وقلت «لا».

الحقيقة هي أن لنا الحق في قول «لا». لا ندين للعالم بتقديم المساعدة طوال الوقت. لا تحدد قيمة شخصيتنا بمقدار ما نبيع من الكعك المحمص الذي يرصد ريعه للأعمال الخيرية.

عندما تطلب منك جارتك الاعتناء بقططها لثلاثة أسابيع يمكنك قول «لا» بأربع طرق:

1- قولي لا فقط، الأمر الذي يكون قاسياً حقاً.

2- قولي لا مع «لأن». لا، لا يمكن الاعتناء بقططها؛ لأنك شديدة الحساسية من القطط.

3- قولي لا مع «ماذا لو». لا، لا يمكن الاعتناء بقططها لكن ماذا لو أعطيتها رقم هاتف جارة تحب القطط ربما تقبل طلبك.

4- قولي بأنك ستعاودين الاتصال بها. «إنني مشغولة الآن – هل أستطيع الاتصال بك لاحقاً؟» سيمنحك هذا وقتاً لاتخاذ القرار الصائب، وإن كان ردك «لا»، استكشفي طريقة لقولها. لا تأخذ قرارات سريعة، لذلك أستخدم هذا الأسلوب طوال الوقت.

عندما يحدث هذا، حاولي أن تهدئي من روعك. نامي قبل اتخاذ القرار. احتسي شرباً. خذي حماماً ساخناً. أوصدي الأبواب في وجه النزاعات الخارجية بحيث يمكنك الاستماع لما تقوله لك حكمتك الداخلية. تعرفين عادة ما يجب القيام به حتى عند اعتقادك بأنك لا تعرفين. يصيبني الإجهاد

أحياناً عندما يترتب علي اختيار شيء أتناوله عندما أكون في مطعم، أمر يجعلني أضحك من نفسي فعلاً. على الرغم من أنني أفضل مما اعتدت أن أكون عليه. عندما كنت في العشرينيات، كان الذعر يصيبني جراء اختيار الجوارب التي سأرتديها في الصباح – يجب أن يكون كل شيء كاملاً. لقد تحسنت أخيراً في ذلك الأمر، قرارات صغيرة، قرارات كبيرة، سميتها ما شئت. كنت أدير حياتي كما أشاء وأتخذ القرارات المهمة لي.

- كارولين

obeikandi.com

## 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 لخمس وثمانين شخصاً - ما زلت 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 لضيوي؟ 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 ويهئى بعضهم بعضاً منتصف الليل، لكنني لم أشعر بذلك. في الحقيقة، شعرت بارتياح لا يصدق.

كان التخلي عن إقامة الحفلة أعظم هدية قدمتها لنفسي - 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 أحبط 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 المسدي 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

يستنكر بعض الأزواج عندما تخفض زوجاتهن ناشدات الكمال مستوى معاييرهن. إن قبلك 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 تركزن 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. وضحي قيامك ببعض التغييرات لتحسين حياتك. صفي التغيرات وشاركيهم الأسباب التي أدت إليها. هذا مهم خاصة إن كنت تطلبين منهم أن يأخذوا على عاتقهم تحمل مسؤوليات أكبر. إن شاركتهم 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 وصديقاتك فحسب، بل ربما تتجحين إلى حد بعيد: يظهر بحث أن التغيرات الصغيرة والبطيئة تميل للنجاح أكثر من التغيرات الكبيرة والمندفعة.

ابدئي بشيء سهل. عودي إلى الاختيار 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 ثقتك 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، فانتقلي 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، تجدين 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، فاسألني نفسك ما أهمية هذا؟ نقوم بكثير من الأعمال جرياً على عادات متبعة أو لأن والدتنا 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 تجدين، كما فعلت، أن التخلي عن عادة مهوسة بالكمال سيشعرك بالتحرر 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.