

## الفصل الثاني

### لماذا لا أستطيع فعل كل شيء على نحو صحيح؟

أحاول أن أكون مثالية في كل ما أفعل. أحب المنافسة جداً وأحتاج كثيراً إلى أن أكون على صواب؛ هذا ما يجعل الحياة شاقة أحياناً. قضيت وقتاً عصبياً في الآونة الأخيرة؛ بسبب مشروع كنت أديره بعد أن سببت لي المرأة التي وظفتها لتنسيق المشروع مشكلة هائلة. أخبرت الموظفين الذين تعمل معهم أنني مديرة مرعبة، وأنتي أصرخ في وجهها. صدق بعض رؤساء العمل في الشركة زعمها. استغرق هذا الأمر عاماً تقريباً، في زمن كنت أعاني فيه أرقاً وآلاماً مبرحة في ظهري. كنت محطمة جسدياً وعقلياً وعاطفياً. وفي نهاية الأمر استقلت من العمل، إذ لم أعد أحتمل أن يكون الناس عني فِكراً خاطئةً.

أدرك أنني أقضي كثيراً من الوقت في التفتيش عن أعذار؛ كي أفعل ما يناسبني، ولكن ربما يؤثر ذلك في الآخرين وفي رأيهم بي. يصيبني الرعب من ارتكاب الأخطاء وذلك يجعلني أكتب تماماً.

عندما كنت في الجامعة، تغير وضع والدي المادي على نحو مفاجئ، إذ لم يعد قادراً على دفع رسوم تعليمي. وفي أثناء سنوات الكفاح الثلاث، أردت أحياناً أن أنتقل إلى جامعة أخرى أو أنسحب من جامعتي؛ لأن أسرتي لم تعد قادرة على تحمل أعباء تعليمي. أقنعني والداي بأن أصمد حتى أجد حلاً للمشكلة، وأن أقترض ما وسعني ذلك وأقتصد في إنفاق المال. استدعيْتُ إلى مكتب مراقب النفقات وتعرضت لضغط من أجل دفع قيمة الفواتير. لم أكن أملك نقوداً ولم أعد أستطيع السيطرة على الوضع. جعلتني هذه التجربة كلها، وإلى جانبها مشكلتي في تسديد رسوم الجامعة، راغبة في إحكام السيطرة على الأمور كافة.

يوجد قسم صغير للتزلج على الجليد في الجامعة. وكانت المنافسة قوية في دورة التزلج فأردت النجاح فعلاً. عايشت فصلاً دراسياً حافلاً بإشغال المنهج الدراسي الثقيل، والرياضة الجامعية. درّبت نفسي بتوتر شديد. وعندما تقدمت للاختبار النهائي لرياضة التزلج حصلت على أعلى درجة. لم أصدق أنني تفوقت على الآخرين (من الواضح أنهم مؤهلون أكثر مني). لم أكن قادرة على التعامل مع نجاحي بطريقة طبيعية؛ كي أعزز احترامي لذاتي.

عندما أنهيت تخرجي في الجامعة، أنهى صديقي علاقته بي، بعد علاقة استمرت خمس سنوات. اعتقدت أنني من الأفضل أن أسافر إلى كاليفورنيا لزيارة شقيقاتي، فأرسلت لي نقوداً من أجل مصاريف الرحلة. في ذلك الوقت، أصابني الرعب من الطيران (مثل أي هاوٍ جيد يسيطر على نفسه!). عندما أقلعت الطائرة، اختبرت اندفاع الانطلاق وهذا ما جعلني مبهتة جداً. شعرت بأن علي أن أثق بالآخرين في هذا العالم (بمن فيهم ذلك الطيار). تجاهلت أمر سيطرة والدي علي، وتجاهلت أيضاً الأسى الذي حل بي بسبب الانفصال الذي عانيته، وتذوقت طعم الحرية في قبول الكون كما هو أول مرة في حياتي.

وعلى الرغم من ذلك، ما زلت أعاني بسبب كل ما حصل. فقد سبب لي اتخاذ كل قرار كبير في حياتي تقريباً إجهاداً مفرطاً. لا أثق بنفسني، على الرغم من أنني يجب أن أكون قد تعلمت أنني حين أتخذ قراراً، فإنه غالباً ما يكون جيداً جداً. منذ مدة عام تقريباً، قررنا - أنا وشريكي - أن نتزوج، فقضيت وقتاً حميماً معه في منزلنا وبكيت بعد حدوث ذلك أربعة أيام، حيث كنت أمشي مع كلبتي وحيدة في طقس شهر شباط البارد والماطر والرمادي. شعرت بأنني وقعت في فخ وأصابني رهاب الاحتجاز من الأماكن المغلقة. أعتقد أنني كنت أشتبب بأي صورة وهمية لنفسني بأني ما أزال عازبة، على الرغم من أننا قضينا معاً أربعة عشر عاماً أو زمناً قريباً من ذلك. تملكنتي بطريقة أو بأخرى فكرتي التي كانت تراودني أيام الصبا. لم أرغب قط في أن أكون «زوجة»؛ لأن العيش ضمن علاقة زوجية يحتاج إلى كثير من العمل وهو شخصي جداً، وأرعبني أن يضاف إليّ تعريف اجتماعي جديد. بالإضافة إلى ذلك، كان والداي مطلقين مثل والدي زوجي، وكنت أخاف دوماً أن يحدث لي الأمر نفسه. إن إعطاء كلمة قبول مهم جداً لي.

لماذا لا أستطيع فعل كل شيء على نحو صحيح؟

فعندما قلت: «على السراء والضراء»، كنت أعنيها وعلي أن أثق أن هذه الكلمات حقيقية؛ لأنني لم أتزوج كما يفعل الجميع. سررت لأننا انتظرنا وقتاً ثم تزوجنا على طريقتنا.

عندما أقارن نفسي بالأخريات، أعتقد أحياناً أنني أفضل منهن بما لا يقاس، وأحياناً أخرى أجد العكس. لم يكن هناك حل وسط بين الأمرين، ولم تكن فكرتي واضحة عن الموقع الذي أحتهلته ضمن هذه اللوحة الكبيرة. هناك عدد قليل جداً من النساء اللاتي أتواصل معهن؛ لكن عندما أتواصل مع صديقات أعني بأن تكون صداقاتي طويلة الأمد وعميقة.

أستلقي أحياناً مستيقظة في الليل وقلقة بشأن التزاماتي أمام الآخرين. يصيبني القلق فيما إذا كنت سألتزم بالأمر التي اتخذت قراراً فيها في يوم سابق. أتممت دوماً ما اعترمت القيام به، ومع ذلك ما زلت أشك في مقدرتي على المتابعة.

يبدو أن ترقب أن يكون كل شيء كاملاً هو أمر جيد. نعيش في عالم ممتلئ بالنقائص إلى حد بعيد - يلومنا إن أردنا أن نجعل الزاوية البسيطة التي نحتلها فيه مثالية. المشكلة في هوس الكمال نسبية. فمقدار بسيط من هوس الكمال هنا وهناك يمكن أن يكون بناءً؛ ويمكن لمستويات أعلى من هوس الكمال أن تثير الشعور بخيبة الأمل، والقلق، والكآبة، وقلة احترام الذات، والشعور بالذنب. قد تسبب المبالغة في الانغماس في هوس الكمال مشكلات زوجية، وإدماناً على الكحول، وإجهاد المرء نفسه في العمل، وإدماناً على المخدرات، وقد تؤدي إلى الانتحار.

لكن، دعونا نترث قليلاً. قبل أن أدخل في تفاصيل ما يفعله هوس الكمال، سأوضح ماهيته ومنشأه، ثم سأشرح بعض أضرار هوس الكمال الخارج عن السيطرة في حياة المرأة.

### ما هوس الكمال؟

ألف الباحثان الكنديان غوردون إل. فليت وبول إل. هيوت كتاباً عن هوس الكمال، إذا جاز التعبير. سُمي كتابهما المدرسي عن الموضوع «هوس الكمال: نظرية، وبحث، ومعالجة». لقد عدا هوس الكمال «السوي» أمراً لا تشوبه شائبة: «هوس الكمال العادي

يُعرّف على أنه سعي لنيل معايير معقولة وواقعية تؤدي إلى الإحساس بالرضا الذاتي وتعزيز احترام الذات».

عندما يقطع هوس الكمال شوطاً بعيداً جداً يُعدّ تطرفاً، أو «مرضاً عصبياً»، وفقاً لرأي الكاتبين: «هوس الكمال العصابي نزعة للارتقاء إلى معايير عالية مفرطة، يحرضه الخوف من الفشل والقلق من تخييب آمال الآخرين». بعبارة أخرى، الرغبة في بلوغ الكمال أمر طبيعي، أما توقع الكمال في مظاهر حياتك أمر مبالغ فيه. ستعمل المرأة الساعية إلى الكمال جاهدة للحصول على درجة الامتياز؛ ستعدّ ناشدة الكمال العصابية كل شيء أقل من درجة الامتياز فشلاً - في الحقيقة، ربما تعتقد أن درجة الامتياز عينها فشلاً إن كان عليها أن تبذل مجهوداً كبيراً جداً لنيلها. وجد فليت وهيوت أن بعض النزعات الآتية تبرز بين ناشدات الكمال:

- توقع أوضاع وأشخاص دون نقائص أو أخطاء. هناك ثلاثة نماذج منهم: فئة تتوقع الكمال من نفسها، وفئة تطالب الآخرين بالكمال، وفئة تظن أن الناس يتوقعون منهم الكمال.
- «الافتتان» بالمهمات. يُحدث الشك والاهتمام بتجنب الأخطاء مماثلةً في العمل.
- امتلاك أفكار تلقائية ذات توجه مثالي. تقول ناشدات الكمال لأنفسهن: يجب أن يكن مثاليات، حتى عندما لا يدركن ذلك.
- الوعي المفرط للعيوب والنقائص. تلاحظ ناشدات الكمال كل عيب ويركزن عليه.
- الشعور بالحرج والذنب. عندما ترتكب المهووسة بالكمال خطأ، تشعر بالخجل وبالذنب مما سيظنه الآخرون بسبب أدائها الذاتي غير المقبول.
- تجعل من الحبة قبة. إن ناشدة الكمال تحمّل العقبة الثانوية أهمية كبيرة أكثر مما تستحق.
- وضع معايير صارمة. تضع ناشدة الكمال توقعات جنونية وغير واقعية، فالتجاح عندها أسود وأبيض - إما ناجحة تماماً أو فاشلة تماماً.

- توقع المستحيل. تشعر ناشدات الكمال أنهم يجب أن يتفوقن في كل مجال - حتى المجالات التي لم يمارسها أو يجربها أو غير مهمة.
- أحكام ناشدة الكمال مطلقة لا تعرف الحل الوسط. إن لم تستطع ناشدة الكمال أن تؤدي عملاً كما ينبغي، يمكن أن تحذفه من قائمتها كأنه لا قيمة له.
- المبالغة في توكيد ما على المحك. تقنع مهوسات الكمال أنفسهن أن مصير العالم متوقف على قرار أو حدث.
- المبالغة في ردة الفعل. تنزع ناشدات الكمال إلى مواجهة المشكلات بردة فعل انفعالية شديدة بدلاً من مواجهتها مباشرة عبر التركيز عليها بإستراتيجيات معينة.

### هوس الكمال مقابل الاضطراب الوسواسي القهري

غالباً ما تسخر ناشدات الكمال من إصابتهن بالاضطراب الوسواسي القهري ويعدونه أمراً مثيراً للضحك. لكن يوجد اختلاف كبير بين هوس الكمال وبين الاضطراب الوسواسي القهري.

تصبح النساء المصابات بالاضطراب الوسواسي القهري أسيرات فكرٍ تلح عليهن على نحو متواصل (وساوس)، ويلزم من أنفسهن إلزاماً قهرياً بالسيطرة على الاضطراب الذي تنتجه تلك الفكر. على سبيل المثال، إن كانت لديك وساوس من الجراثيم، ربما تعيدين تعقيم منضدة المطبخ مرات عديدة. وإن كنت مهوساً بالدقة في الكتابة، ربما تسخين رسالة عدة مرات قبل أن تكوني راضية عن النتائج.

تشعر المصابات بالاضطراب الوسواسي القهري أحياناً بالحاجة إلى لمس الأشياء مراراً وعدّها وتفحصها (مثل موقد المطبخ للتوثق من إطفائه). ربما تتعارض أفكارهن الهوسية وطقوسهن مع حياتهن اليومية.

يؤثر هذا المرض في 2,2 مليوناً تقريباً من الراشدين حسب تقرير المعهد الوطني للصحة العقلية، على الرغم من أنه يظهر عادة في أثناء الطفولة، أو المراهقة، أو مرحلة النضج المبكرة. وقد يظهر هذا المرض وحده أو ربما تصحبه اضطرابات

الأكل والاكْتئاب، أو اضطرابات قلق أخرى مثل نوبات الهلع والاضطراب العام. يؤثر هذا المرض في الرجال والنساء على حد سواء، ومن المؤكد أنه منتشر بين الأسر. يمكن أن يتداخل هذا المرض الخطر مع كل مظاهر حياتك. يمكن أن يعالج على نحو فاعل بالمدَاوة وبالْعلاج النفسي، أو بأحدهما. ولا يتناول هذا الكتاب موضوع النساء المصابات بالاضطراب الوسواسي القهري الاستحوادي أو أي حالة نفسية رئيسة. إنه موجه إلى النساء اللاتي يجدن أن ميلهن إلى نيل الكمال يلحق الضرر أحياناً بنوعية حياتهن.

إن ارتبتِ بإصابتك بهذا المرض تحدثي مع طبيبكِ النفسي الذي سيحكّمك - إن اقتضى الأمر - إلى معالج نفسي. معظم المعلومات المتعلقة بهذا المرض النفسي متوافرة لدى الأكاديمية الأمريكية لأطباء الأسرة:

[www.Familydoctor.org](http://www.Familydoctor.org) under "conditions A to Z"

أو المعهد الوطني للصحة العقلية:

[www.nimh.gov](http://www.nimh.gov) under "health information"

### كيف تبدو المصابة باضطراب وسواسي قهري؟

شارون هي واحدة من النساء اللاتي قابلناهن في معرض إعدادنا لهذا الكتاب، أصيبت باضطراب وسواسي قهري منذ عشرين عاماً، وعرضت شارون لمحات من معاشتها هذا المرض:

إنني مصابة باضطراب الأناقة المفرط، وهو ما أثر في حياتي على نحواً مساوي. إذ تثير تصرفاتي السخرية في نفوس أطفالي، فهوس الأناقة جعلني أرتب الدمى التي يلعبون بها فور وصولي إلى المنزل قبل إلقاء التحية على أحد. فقد احتجت إلى ترتيب الأشياء جميعها قبل الإقدام على أي خطوة أخرى. ولم يكن بإمكانني تناول طعام الإفطار قبل إعداد الأسرة على نحو تام، ويجب عليّ ترتيب الثياب قبل التفكير في مغادرة المنزل. وقد اعتاد زوجي على التصريح باستيقاظه صباحاً؛ كي أسارع فوراً لترتيب السرير.

قررت منذ أربع سنوات المضي قدماً في معالجة نفسي؛ حيث تناولت عقار «بروزاك» علّه يقدم لي العلاج المناسب. لقد دمر مرض اضطراب الوسواس القهري حياتي الزوجية تقريباً وأرهق أطفالي نفسياً؛ لذلك رأيت أن الأمر يستحق مني المحاولة. وقد أحدث ذلك فرقاً، فقد تمكنت بنجاح من مقاومة أكثر المظاهر خطورة في مرض اضطراب الوسواس القهري، غير أنني ما أزال أقوم بعمل الأشياء بطريقة كاملة. وقد أطلق أفراد أسرتي المقربون عليّ اسم «السيدة نظافة» أو «المملكة ويندكس»، في حين تعلّم زوجي وأطفالي التعامل مع الموضوع بروية وحلم أكثر، الأمر الذي عجّل في انخفاض مستوى التوتر والقلق لديّ.

زوجي رائع جداً، لكنني غالباً ما أستاذ من تصرفاته؛ وذلك لأنه لا ينفذ الأمور بالسرعة الكافية أو وفقاً لمعاييري. ويغضب مني؛ لأنني أحكم على أفعاله وفقاً لتوقعاتي. وغالباً ما يقول إن لا شيء يرقى إلى مستوى توقعاتي. ويثور عليّ في بعض الأحيان بسبب شخصيتي المثالية ولا يقوم بما أطلبه منه. وقد حاولت تقليص مستوى التوتر في حياتي الزوجية بالقيام بالأعمال كافة بنفسني وتجنب الجدل مع الآخرين. ونجح هذا في حل معظم المشكلات، لكنني غالباً ما أصاب بالرعب مراراً بسبب هذا الجنون.

لقد وجدت الأمر شاقاً جداً في التعامل مع الآخرين، حتى عند إعداد هدية عيد ميلاد لأحد ما؛ أشعر كأنني لا أستطيع شراء ورق جميل أغلف الهدية به، وأحتاج إلى شريط خاص، وبطاقة ملائمة، أو عند شراء مقنيات تصيب من يراها بالدهشة. أضغط على ذاتي؛ كي تحدث الأمور «بطريقة صحية»، إذ لا يمكنني قبول أن يبدو أي شيء لا بأس به. لقد كانت هذه مشكلة عظيمة أعانيها، وقد أدى ذلك لإحداث توتر كبير في حياتي. وامتد هذا الأمر إلى جميع مظاهر حياتي كتصميم الأثاث، وكيفية ارتداء الثياب، والعمل، وأطفالي... إلخ. أشعر دوماً أن بإمكانني عمل الأشياء بطريقة أفضل مما هي عليه.

## انفعالات وإجهاد

يمكن أن يقلل التفكير المهوَّس بالكمال من احترام الذات بسبب ميل ناشدات الكمال إلى الانخراط في نمط تفكير على أساس إما أسود أو أبيض عندما يقمّن بأداء أعمالهن. إن أخفقت ناشدة الكمال في أداء عمل - لنقل إنها حصلت على درجة متدنية في امتحان - تميل إلى توسيع دائرة شعورها بالذنب لتشمل العمل ونفسها أيضاً. تنتقل ناشدات الكمال بسرعة من فكرة «أخفقت في أداء هذه المهمة» إلى «إنني فاشلة». عندما تكون هناك أشياء في غير مكانها على منضدة المطبخ، ينتقلن فوراً من «منضدتي مكان للفوضى» إلى «مطبخي مكان تعمه الفوضى» إلى «إنني فوضوية».

تقاوم ناشدات الكمال الإجهاد كثيراً؛ إذ غالباً ما يسبب لهن مشاعر الحزن، والإحباط، وخيبة الأمل، والاكتئاب. لديهن توقعات غير واقعية عن الإجهاد - يعتقدن أنهن إن بذلن جهداً كافياً لإيجاد حلول مثالية لمشكلاتهن فسيزول إجهادهن كله. بالنسبة إلى مهوَّسة كمال، فإن الإجهاد علامة فشل.

## مرض وعافية

تتعرض ناشدات الكمال لنسب مرتفعة من اضطرابات عديدة يسببها الإجهاد والقلق أو يزيدان من خطورتها. على سبيل المثال، إن ناشدات الكمال عرضة للإصابة باكتئاب ما بعد الولادة. الشعور بالحزن والقلق والاكتئاب لأيام عدة بعد الإنجاب هو أمر طبيعي - يسميه الأطباء «كآبة ما بعد الولادة». لكن تعاني 10% من الأمهات الحديثات العهد بالأمومة كآبة ما بعد الولادة بصورة اضطراب مزاجي أكثر حدة. تواجه النساء المصابات بهذا الداء مشكلات في تأدية أعمالهن اليومية العادية بسبب شعورهن بالقلق، والكآبة، واليأس.

تؤدي أسباب عديدة للإصابة بكآبة ما بعد الولادة: الافتقار إلى الدعم الأسري، ومرض نفسي سابق، وإجهاد أصيبت به الأم حديثاً (مثل حالة وفاة في الأسرة)، وتغير مستويات الهرمون، وعدم انتظام وظيفة الغدة الدرقية، والإجهاد العصبي، وعلاقة

مضطربة مع الأم. تظهر دراسات، على أي حال، أنه من الممكن أن تعزى الإصابة بهوس الكمال إلى كآبة ما بعد الولادة.

الأم الجديدة التي تعاني ميول هوس الكمال تتوقع من نفسها أن تكون أمًا مثالية منذ لحظة ولادة طفلها. تقترض أنها يجب أن تعرف بفرزتها كيف تُرضع طفلها وتعتني به. تشعر بالذنب إن لم تكن هناك صلة بينها وبين طفلها بالطريقة الصحيحة (كثير من النساء لا يفعلن ذلك)، أو تلوم نفسها ومهارتها بوصفها أمًا إن احتاج طفلها على نحو غير عادي. تسارع الأمهات المهوسات بالكمال إلى التشبث بانطباعهن عن الأم المثالية، ويفضبن وتخيب آمالهن متى يخفقن في تعزيز هذا الانطباع.

أذكر عندما كنت حاملاً بطفلي الأولى، سارة - الطفلة التي طال انتظارها كثيراً - راودتني هواجس بشأن أنني لن أكون أمًا صالحة على نحو كافٍ. أعلمت والدتي بهذه الأفكار فأخبرتني بحكمتها المعهودة أنني تأخرت كثيراً في إثارة شكوك كهذه، لذلك لا جدوى من التركيز عليها (وأكدت لي أيضاً أنني سأصبح أمًا عظيمة). عندما بلغت سارة ستة أسابيع وبدأت بالاستيقاظ كل ساعتين كي أرضعها، أُرهِقت جداً لاعتقادي أنني لن أنجو من ذلك. أخبرت أمي أنني غيرت رأيي ولم أكن راغبة في إنجاب طفل. فذكرتني مرة أخرى أنني تأخرت في تقرير هذا الأمر، وأحضرتني إلى منزلي وربتت لسارة كي تنام، ثم جعلتني آخذ قسطاً من النوم وأثبتت المرة الألف أن لا غنى عن الأمهات مهما حصل. ولا يهم ما قلناه لهن عندما كنا في الخامسة عشرة.

يلعب الكمال دوراً في اضطرابات تناول الطعام أيضاً. ويبلغ عدد النساء المصابات بهذا الاضطراب نحو 10 ملايين، إضافة إلى مليون رجل في الولايات المتحدة يعانون اضطرابات الأكل، والقهم العصبي (فقد الشهوة إلى الطعام) أو النهام العصابي. لدى كثير منهن ميول هوسية بالكمال فيما يتعلق بالحمية، والتمرين، والانطباع الذهني عن الجسد والوزن.

حدد فريق عالمي من الباحثين يقوده باحثون في جامعة كارولينا الشمالية في تشابل هيل وكلية الطب في جامعة بيتسبرغ، سمات السلوك / الشخصية الست العليا بين النساء

المصابات باضطرابات الأكل. تتضمن السمات الست: الاستحواذية (المصلح النفسي للصيغة اللغوية لهوس الكمال) والقلق من ارتكاب الأخطاء.

لدى النساء المصابات باضطراب الأكل توقعات كبيرة وغير واقعية من حيث التخلص من الوزن الزائد، والتحكم بنظام حميتهن، ومظهرهن، والالتزام بالتمارين الرياضية. إذ يحددن وحداتهن الحرارية، أو الأكل الزائد وتعاطي أدوية مسهلة، أو يجربن التمارين الرياضية بطريقة مفرطة؛ كي يصبح وزنهن مثالياً؛ على أي حال، لا يشعرن مطلقاً بأنهن حققن أهدافهن مهما بلغ الوزن الذي يخسرنه.

يمكن أن يسبب هوس الكمال أيضاً الأرق أو يزيد من خطورته، بالإضافة إلى عوارض الآلام المعدية والمعوية، والحالات الأخرى المرتبطة بالإجهاد والقلق، كما فعل مع دوروثي:

«لابنتي احتياجات خاصة. أذهب في مليون اتجاه كوني خارقة الأمومة، وأحاول تقديم أفضل ما يمكنني عمله من أجلها. ثم أنهك تماماً من تسجيل مواعيد العلاج المهني والفيزيائي، وكل شيء آخر لها. أصبح سريعة الغضب بالإضافة إلى أنني أنسى أن أمتع ابنتي الجميلة. أدرك كم تكبر وكم فاتني تحمل أعباء الأم المعالجة المتفرغة فأبكي وأحزن لما أضعته. ومع ذلك، إن تباطأت واستمتعت فقط، تتوقف عن إحراز أي تقدم. لذلك أجدني باكية وحزينة في أي طريقة اتبعها، وأشعر كأنني أسوأ أم في العالم، على الرغم من أنني أعلم منطقياً كم أنا عظيمة في التعامل معها، إذ لا تفعل أي أم ما أفعله من أجلها.

أرُهقت كثيراً، وعانيت كآبة ما بعد الولادة، ومتلازمة القولون المتهيج، وتأرجحت على حافة الكآبة مرة أخرى. عانيت أيضاً اضطراب المفصل الصدغي الفكي. لقد سبب الإجهاد كل تلك المعاناة. لا أعلم إن كان هوس الكمال السبب الأساسي في حدوث ذلك أو أنه يوقد النار فقط.

### أبرز عشر سمات تشير إلى أنك تعاني من هوس الكمال

- 1- لا تستطيعين التفاوضي عن خطأ قمت به.
- 2- تنافسين بانفعال ولا تحتملين أن يكون عملك أسوأ من أعمال الآخرين.
- 3- تريدين أن تكون الأمور صحيحة جداً أو ألا تكون مطلقاً.
- 4- تطلبين الكمال من الآخرين.
- 5- ليس بإمكانك طلب العون من أحد إن كان ذلك سيظهر نقصاً أو ضعفاً في شخصيتك.
- 6- ليس بإمكانك التوقف عن التفكير في خطأ ارتكبتِه.
- 7- إنكِ منافسة قوية وليس بإمكانك احتمال تفوق الآخرين عليكِ.
- 8- تريدين عمل الأشياء «بطريقة صحيحة فقط» أو عدم القيام بها مطلقاً.
- 9- تشعرين بالخجل جداً من ارتكاب الأخطاء أمام أشخاص آخرين.
- 10- لاحظتِ الخطأ الموجود في عنوان هذه القائمة.

### من أين ينشأ هوس الكمال؟

ترعرعت كثير من النساء اللاتي قابلناهن في معرض إعدادنا لتأليف هذا الكتاب في ظل هوس الكمال. ربتهن أمهات أعطين قيمة كبيرة للمظاهر الخارجية، وعشن في منازل نظيفة، وتعلمن بالأمثلة كيف يتبرّجن، ويرتدين الثياب، ويتحكمن بأوزانهم ليبيدين أجمل ما لديهن. تعرضن للضغط من قبل ذويهن من أجل التفوق في التعليم، والنشاطات الرياضية، والمهن. كان النجاح مفروضاً، أما الفشل فإما أن يعاقبن عليه أو يبقين متجاهلات تماماً.

ترعرعتُ على يد أب ناشد للكمال وأم لا مبالية. أربكني هذا أحياناً في مرحلة الطفولة، وأعتقد أن تأثيره ما يزال يطغى على شخصيتي حتى الآن. أشعر أحياناً كأن لي شخصية منفصمة - هناك مجالات أهتم بها فعلاً ومجالات أخرى لا أكرث بها مطلقاً. أضبط

نفسي باستمرار بوصفي أمأ وامرأة عاملة؛ لأنني ناشدة كمال. لكن يسعدني أن أَدع الأمور تسير كيفما اتفق في مجالات أخرى، على سبيل المثال، في المنزل وعندما أعتني بمظهري. اكتسبت بعض السمات من شخصية والدي، الذي أجهد نفسه في العمل بلا هوادة، ومن شخصية والدتي التي شعرت بالارتياح وسط الفوضى ولم تتبرج باستثناء استخدامها أحمر شفاه من حين إلى آخر. لم تكن أمي ناشدة كمال فيما يتعلق بارتداء الثياب، وقد اكتسبت هذه السمة منها أيضاً - لا أهتم كثيراً بالثياب، والتبرج، وأساليب تصفيف الشعر، وهو أمر يناسبني، لكنه يصعب جداً على وكيلتي. قبل قيامي بجولة في معرض إعداد كتابي الأول، كانت كريس مستاءة جداً من مظهر ثيابي إلى الحد الذي جعلها تسافر جواً بالطائرة من نيويورك مع طفلتها التي كان لها من العمر سنة واحدة واصطحبتي إلى متجر لورد وتايلور لتشتري لي بعض الثياب. ثمة صورة التقطت لنا في حجرة تجربة الثياب نظهر فيها نحن الأربع: كريس وطفلتها، ونورا، وأنا مع طفلي سارة التي كانت تبلغ من العمر أربعة أشهر. بالمناسبة، حدث هذا منذ أحد عشر عاماً وما أزال أرتدي بعضاً من هذه الثياب. أشعر بالإحراج إن سمعت انتقاداً لعملي، لكن لا يهمني أبداً إن سمعت انتقاداً لمظهري.

هل ناشدات الكمال مصنوعات أم مولدات؟ من المحتمل أن يكن نتاج كلا الأمرين. إن للاضطراب الوسواسي القهري عنصراً جينياً، وعلى الرغم من أن هوس الكمال يختلف عن الاضطراب الوسواسي القهري، ربما تكون هناك صلة جينية بينهما. أعتقد أن تكوين السلوك يلعب دوراً كبيراً في إكساب الآخرين عادات مهوسات الكمال ومعتقداتهن. الوالدان المهوسان بالكمال يميلان إلى تربية أطفال مهوسين بالكمال.

ليست هذه هي الحال دوماً، ومع ذلك رأيت كثيراً من الحالات حيث نشأت ناشدات الكمال في منازل فوضوية. يجعلن هوس الكمال طريقة تمكنهن من التحكم بأنفسهن في حالات فقدان السيطرة أو ليهربن منها، كما حدث مع بريتاني:

أعتقد أن لهوس الكمال الذي أعانيه جذوراً منذ الطفولة. كنت الأكبر سناً بين إخوتي، وكنت ذكية - أكاديمياً كان الأمر سهلاً علي. لم أكن ذات

ميول رياضية، لذلك لم أمارس رياضة تستوجب مني اقتطاع وقت لها من زمن دراساتي. عندما كنت صغيرة السن كان والدي يعاقر الكحول، ولكن عندما بلغت مرحلة المراهقة أقلع عن هذه العادة. كان والدي صغيرين في السن عندما تزوجا. أقلع والدي معاقر الخمر منذ سنوات، لكنه كان يتناول الخمر عندما كنت صغيرة. أما أمي فقد أرادت أن يكون كل شيء كاملاً - يجب أن يناسب لون الجوارب لونَ الثياب. أعتقد أنها كانت تحاول أن تسيطر على الأشياء التي تستطيع السيطرة عليها؛ لأن والدي عندما كان يشرب، يصبح كل شيء خارجاً عن السيطرة، لم يكن والدي تعسفياً، ولم يجعله إدمانه على الكحول يهمل عمله. كان مع حياة الفريق - مرحاً واجتماعياً جداً. لكن لم تكن الأمور على ما يرام. هكذا كبرت. هذا ما أنا عليه اليوم. لو جرت الأمور على نحو مختلف، لكنت حياتي تسير بطريقة مختلفة أيضاً. إنني واثقة أنني ما كنت سأصبح ناشدة كمال.

كبرت كثير من النساء وقد جعلن الكمال تعويضاً عن أخ أو أخت غير مثاليين. فوجئتُ بعدد من النساء اللاتي تحدثنا معهن وأخبرتنا بحكايات عن قريبات أكبر سناً منهن وُلدن عاجزات، أو فارقن الحياة، أو خيبن آمال أسرهن بطريقة أو بأخرى. سواء تعرضن للضغط أم لا، فقد شعرت هؤلاء النساء بأن عليهن أن يحملن الشعلة التي عجزت قريباتهن الأكبر سناً عن حملها أو لم يرغبن في ذلك. في أثناء نموهن، شعرن بالضغط من أجل أن يكن متفوقات في المدرسة، ومهnen، والزواج، وفي إنجاب الأحفاد أيضاً - كما حدث مع دونا:

توفيت شقيقتي في حادث سيارة عندما كنت في العشرين من عمري، وشعرت بكل تأكيد أن عليّ أن أصبح أكثر كمالاً بعد وفاتها. هذا جزء من السبب الذي دعاني إلى الزواج - كان علي أن أكون ابنة مثالية، ولا أغادر البلدة، ولا أذهب في رحلة خاصة، وأرعى والدي فقط. كان علي أن أكون قوية. تزوجت رجلاً ناشداً للكمال، وكان الأمر مروعاً. كان كل منا ينتقد الآخر طوال الوقت. توقع كل منا من الآخر أموراً لم تكن ممكنة

ولم يكن الوضع جيداً، وبالنظر إلى الماضي، أرى أن كلينا كان صارماً جداً – كانت طريقتي هي الطريقة الوحيدة الصحيحة ولم يكن هناك طريقة أخرى لتأدية الواجبات.

شعرت بالذنب لحدوث الطلاق بيننا. شعرت بأنني اخترت شخصاً مثالياً على الورق – أنهى تخرجه لتوه من كلية الحقوق. أردنا أن نحيا حياة مثل التي نقرأ عنها في الروايات حيث أبقى في المنزل وأربي أطفالنا، في حين يعمل زوجي – نمط حياة قائماً على الكدح والكفاح. لكن بعد عامين من الزواج قلت: «هذا ممل، لا أريد متابعة ذلك». بدأنا بالابتعاد أحدهما عن الآخر والتفتيش عن أخطاء كل منا من قبل الآخر. أدركت أن أسباب زواجي كانت خاطئة، ويجب أن أطلب منه الطلاق. كانت أسرتي وأسرته مساندتين له كلياً، لا لي، واعتقدوا أنني وصلت إلى النهاية. أذكر قول والدي: «لا تستطيعين أن تفعلي شيئاً أفضل منه». كان لدي كثير من القوة الداخلية كي أتجاوز الأمر، لكنني شعرت حقاً بالذنب؛ لأنني خيبت آمالهم جميعاً؛ خاصة والدي.

### في مرآة الرؤية الخلفية

بعض النساء اللاتي تحدثنا معهن كن الأخوات الأكبر في الأسرة وخفن – إما بسبب ما قد قالته أسرهن عنهن أو ما قلنه لأنفسهن – أنهن إن لم يبذلن مجهوداً كافياً، فستفعل أخواتهن الأصغر سنأ الشيء نفسه أو – لا سمح الله – يتفوقن عليهن أداءً. استخدمت أخريات ما حققته على أنه طريقة للصمود في الحياة، مثل درجات الامتياز وجوائز مدرسية تجذب الانتباه الإيجابي الذي كن يتقن إليه.

حتى تعليق وحيد من قبل أحد الوالدين أو فرد من أفراد الأسرة يمكن أن يطلق العنان لسلوك هوس الكمال. عندما كنت طفلة، قال والدي إنني كسولة. إلى هذا اليوم، هذا هو النعت الذي أخاف منه كثيراً. سمعت ذلك التعليق عندما جلست بعد عشاء يوم طويل. أشعر بأنه ما يزال علي أن أثبت لأحد ما أنني لست كسولة على الرغم من وفاة والدي منذ عشر سنوات.

لدى شريكتي في التأليف أليس تجربة مماثلة عندما كانت في المدرسة الابتدائية. في طريق عودتها من المدرسة الثانوية التي تدرس فيها ابنة خالتها، بعد أن حضرت حفلة توزيع الشهادات، لاحظت جدة أليس أن بنات خالاتها جميعهن حصدن جوائز حفلات توزيع شهادات المدرسة الثانوية. أدهشتها الملاحظة؛ ماذا إن فشلت هي في نيل الجائزة في أثناء حفلة إنهاء تخرجها؟ تخيلت أليس العار الذي سيلحق بها إن لم تنل أي جائزة. وتخيلت جدتها محبطة بسبب اكتشافها أن واحدة من حفيداتها قطعت سلسلة النجاح. سيؤثر الإخفاق سلباً فيها وفي والديها. لكن ماذا تستطيع أن تحقق؟ كانت طالبة مجتهدة، لكن هل كانت مجتهدة بما يكفي لنيل درجة الامتياز في مادة ما؟ لم تكن واثقة. بمحاولات يائسة كي لا تقطع سلسلة النجاح، بدأت أليس تعليمها الثانوي بتطلعها نحو الجائزة الوحيدة التي يمكن أن تحصل عليها: جائزة الحضور الكامل. لم تفوت يوماً من المدرسة، وما كان يهمها إن كانت مريضة. كان عليها أن تحصل على الجائزة. وقد حصلت عليها فعلاً. توفيت جدتها في أثناء انتقالها إلى السنة الثانية في الثانوية، لكنها شعرت بالارتياح عندما سمعت اسمها معلناً بين أسماء الناجحين. لم تدهش أو تشعر بالفخر لنيلها الجائزة مع أنها حققت ما توقعت لنفسها من نجاح.

بوصفي أما لطفلتين، أعني تماماً أن التعليقات التي أبدوها بشأن الطعام وخفض الوزن يمكن أن تؤثر فيهما. أعلم أن طفلتينا تريان أنني ووالدهما نجهد أنفسنا بالعمل إلى حد كبير، لذلك أشير إلى أي خطأ ارتكبه - أريد أن أكون مثلاً يحتذى للأم، وأريدهما أن تريا أن لا بأس من ارتكاب الأخطاء. لا أبدي أي تعليمات عن وزنهما أو طعامهما؛ لأنني أعلم أن هذا قد يؤثر في انطباعهما عن جسديهما. إن للكلمات قوة هائلة في التأثير في النساء ذوات الحساسية العالية، كما يوضح مثال الأميرة ديانا: قرأت أنه حين كانت ديانا وتشارلز في موعد، وضع ذراعاه حولها ولاحظ أنها مكتنزة قليلاً. بعد ذلك، فقدت ديانا من وزنها وعانت اضطراباً في الأكل.

### الرغبة في السيطرة

هوس الكمال هو حب السيطرة. إن كانت الأشياء مثالية، يشعرون بأنهن أكثر ترتيباً وتحكماً. دعيني أخبرك أن لأصغر ذرة إجهاد، أو أي شيء يحضر الناس إلى عيادات

الطب النفسي صلة بشعور فقدان السيطرة. تتغاضى بعض النساء عن فقدانهن السيطرة؛ أما مهوسات الكمال فيشعرن بأنهن مشتتات بسبب ذلك.

قد يوجد في حياة ناشدات الكمال فوضى تصعب السيطرة عليها - أب أو زوج مدمن، على سبيل المثال - ولأن ذلك الجزء من حياتهن غارق في الفوضى يحاولن تحويل السيطرة عن طريق ممارسة سيطرة خارقة في مجالات أخرى من حياتهن. ربما لا يستطعن فعل شيء مع أب مدمن، لكنهن يتوثقن من عدم زيادة أوزانهن رطلاً واحداً، وأن تبدو منازلهن جميلة، وأن يمتلك أطفالهن أوليات\*. يمنحهن ذلك إحساساً خاطئاً بالسيطرة - إن «يبدُ» كل شيء جيداً، «يجب» أن يكون جيداً.

بوصفي عالمة نفسية، تعلمت أن كثيراً من أنماط حياة الناس تبدو مثالية من الخارج لكنها مشوشة من الداخل. لكن بوصفي إنسانة، عندما أقابل امرأة جميلة وناجحة تتميز بحسن تصرفاتها، يكون افتراضي الأول أنها يجب أن تكون سعيدة جداً. ثم أعود فأنظر إلى الأمور من زاوية علم النفس وأتذكر أن كثيراً من مريضاتي اللاتي يعانين مشكلات رئيسة في حياتهن، يعشن حياة تبدو مثالية من الخارج. تعمل معظم النساء بنشاط شديد؛ كي تبدو حياتهن كاملة من أجل إخفاء مشكلات جوهرية هائلة.

واحدة من النساء اللاتي قابلناهن توضح هذه الفكرة توضيحاً كاملاً. تبدو حياتها مثل حلم ناشدة كمال تحقق - إنها مدهشة، لديها أطفال رائعون، ومنزل ساحر، ومال وافر؛ لديها كل شيء - لكن أسرتها تنهار وراء هذه المشاهد. اعتقلت الشرطة ولدها الخلق بتهمة السرقة، ولا تتبادل مع زوجها الحديث إلا بشق الأنفس، وتحتاج ابنتها إلى علاج من أجل التحكم بغضبها. لم تعلم جاراتها بذلك - يعتقدن بأن كل أمورها على ما يرام.

عندما تشعرين بأنك تحسدين امرأة، ثقي بي، فليست حياتها، على الأرجح، عظيمة كما تبدو. غالباً ما تعاني النساء، اللواتي يُظهرن أن كل شيء في حياتهن يسير وفقاً لرغباتهن، مشكلات عظيمة، لكنك لا ترين ذلك؛ لأنهن يعملن بجد كي يظهرن مثاليات. إنها طريقتهن في السيطرة على الأمور.

\*الأويلة: أداة إلكترونية صغيرة رائعة الابتكار

لماذا لا أستطيع فعل كل شيء على نحو صحيح؟

---

من الجيد التفاوضي عن بعض الأمور، يمكن أن يكون التخلي عن بعض السيطرة محرراً، وتجربة مرضية. من الصعب عمل ذلك، أعلم هذا – لكن ليس بالصعوبة التي تعتقد. كما هي الحال مع أي عمل، تحتاجين إلى الأدوات الصحيحة من أجل النجاح. سأخبرك عن أداة يمكن أن تغير حياتك في الفصل المقبل.

obeikandi.com