

## 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 شراكتهم الزوجية، غير أن وتيرة علاقتهم 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 حياته: 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 المريضة. 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 اعتنيتن 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 بصورة 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 ويات جزءاً من ذواتنا عقوداً من الزمن. فمن أجل احتضان آمالنا والالتزام بالرعاية الذاتية، يجب أن نتعهد بتغيير بعض توقعاتنا 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 تعقدين 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.