

## جدي المرح في إقامة العلاقات الاجتماعية

لا أعتقد أنني أدركت أنني كنت ناشدة كمال حتى تزوجت وبدأت أرى نفسي في عيني زوجي. بدأ يخبرني باستمرار أن السرير لا يجب أن يكون مرتباً بطريقة مثالية عندما أستيقظ، وأن الحلويات المبتاعة من المتجر مقبولة، وأن كل التزام اجتماعي لا ينبغي أن يقابل بمثله في عدد معين من الأيام. لكن المشكلات لم تبدأ بكثرة بملاحظاته الانتقادية لسلوكي، عندما بدأت أسقط توقعاتي عن الكمال عليه. كانت المواعدة سهلة جداً، ثم انشغلت كثيراً بالتخطيط لحفل زفافي، لكن عندما انتقلنا إلى الشقة نفسها بدأ الأمر يصبح جدياً، بدأت أنزعج عند تركه ممسحة الحمام على الأرض، وعند تركه الطاولة وقد تناثر عليها الفتات، وحتى من شدة ارتفاع صوته عندما يكون مع أصدقائه يشاهدون لعبة عبر التلفاز.

لكن مشكلاتي معه بوصفه شريكاً في السكن أقل أهمية إذا ما قورنت بمشكلاتي الحالية معه بوصفه أباً. إنني محرجة لقولي هذا نظراً لكرهي ذلك في نفسي، لكنني أعلم أنني أنتقده باستمرار على الرغم من علمي من أعماق قلبي أنه زوج وأب عظيم. عملت نصف دوام وكان علي فقط أن أسافر مرتين في السنة من أجل الاجتماعات. أصنف قبل أن أذهب صفحات تعليمات طولها يقارب طول أطروحة، وهي عبارة عن تعليمات ومذكرات واقتراحات. أتصل كل يوم لأحدث الأطفال وأتحدث أيضاً إن كان يقوم بعمل كل شيء جيداً وأتأكد من ذلك - أقصد بطريقتي. عندما أعود إلى المنزل أنظر ما وراء حقيقة الأطفال سعداء، أصحاء وليسوا جائعين وأنهم قاموا بكل نشاطاتهم أو على الأقل بمعظمها. أركز على الأسرة المرتبة عشوائياً، وأكوام الثياب المتسخة، وعلب البيتزا

المرمية في المرآب، ووجهه غير الحليق. لا أحتفظ بملاحظاتِي لِنفسي؛ يعرف زوجي ما أفكر فيه إما بطريقة مباشرة أو غير مباشرة.

لذلك كثيراً ما كنا نتشاجر، وللموضوع عينه دوماً، يشعر بأنه يقوم بعمل جيد وكل ما يسمعه مني هو العمل الذي لم أنجزه أو كيف يمكن أن يقوم بعمله بطريقة أفضل. أخشى أن يهجرني من أجل امرأة متساهلة، تقدر حقيقة أنه رجل ذو أجر جيد، وأنه ما كان ليغش، وأنه لا يتناول الكحول أو يسيء معاملتنا.

لماذا لا أستطيع أن أرى جميع الأفعال التي يقوم بها، وكم هو طيب حقاً؟ لم علي أن أجادله في آتفه الأمور طوال الوقت؟

- غلوريا

تقول ماريان جي ليغاتو، الدكتورة ومؤلفة كتاب لم لا يتذكر الرجال أبداً ولا تنسى النساء أبداً: إن تحقيق الصلات في المجالات كافة أمر مهم للنساء. نعتمد على أزواجنا، وأصدقائنا، وعلاقاتنا وزملائنا في العمل من أجل الصداقة، والدعم العاطفي، والنصيحة. إننا - حتى أكثر من الرجال - نواقات لنكون مخلوقات اجتماعية. عندما يواجهون الإجهاد، يميل الرجال لمواجهة الأمر وهم وحيدون، «مقارنة مع النساء، فإنهن يعالجن الإجهاد عبر الاتصال مع أناس آخرين، نساء أخريات خاصة. يقمن علاقات اجتماعية، ويتحدثن عن مشكلاتهن، ويلتمسن المساعدة. قد لا يقتصر أمر هذه الاستجابة على أنها تساعدن في التغلب على تهديدن الحالي فحسب، بل ستحميهن من الأذى الذي يخلفه الإجهاد عموماً».

فطرت النساء بيولوجياً على التماس الدعم الاجتماعي. عندما تشعر امرأة بالعزلة، يرتفع مستوى هرمون أوكسيتوسين في الدم. تقول ليغاتو: «وهذا لا يهدئها فحسب، بل يحثها على طلب المساعدة، ضمن إطار علاقة اجتماعية مع الآخرين، ولا سيما مع نساء أخريات». إن سبق لك وأرضعت طفلاً صغيراً، فأنت تعرفين قوة الأوكسيتوسين مباشرة؛ إنه أحد الهرمونات التي يفرزها الجسم في أثناء الولادة وبعدها، يساعد في تأسيس الصلة بين الأم وأطفالها.

يمكن أن تخرب التوقعات غير الواقعية فرص المرأة في تحقيق زواج سعيد وعلاقات صداقة مرضية بسبب الطريقة التي تنظر بها ناشدات الكمال إلى العالم، غالباً ما يكافح للإبقاء على علاقات من كل الأنواع على سبيل المثال، تميل ناشدات الكمال إلى أن:

- يمتلكن توقعات كبيرة على نحو غير واقعي عن الآخرين، ويشعرن أن الآخرين يمتلكون توقعات كبيرة بطريقة غير واقعية عنهن.
- يؤمن بأن الآخرين يحكمون عليهن باستمرار، وينتقدونهن، ويشعرن بعدم الرضا تجاههن.
- يشعرن بحساسية كبيرة تجاه انتقاد الآخرين لهن.
- يترددن في إقامة علاقات مع الآخرين خوفاً من الرفض أو الظهور بمظهر الحمقوات.
- يقمن علاقات سطحية؛ لأنهن غير مستعدات للبوح للآخرين والمخاطرة بالتعرض لنقائصهن.
- ينخرطن في تصرفات التماس الاستحسان في محاولة لجعل الآخرين مثلهن، ويشعرن بخيبة الأمل عند عدم ارتقاء الآخرين لمستوى معاييرهن.
- ينتقدن الآخرين، في بعض الأحيان حتى دون أن يدركن ذلك.

إن معظم علاقات النساء الأكثر حميمية تكون مع أزواجهن أو من يعاشرن، لذلك تكون العلاقة الأكثر تأثراً بهوس الكمال. في هذا الفصل، سأناقش بعض الحواجز التي يمكن لهوس الكمال أن ينقلها للزواج، مع بعض الإستراتيجيات الناجحة التي ستساعد ناشدات الكمال في تهدئة أنفسهن قليلاً. ثم سأعرض بعض التوضيحات عن معاناة ناشدات الكمال أحياناً في علاقاتهن مع الأصدقاء، والأسرة، مرفقة بنصيحة عن كيفية تحسين تلك العلاقات.

## حكايات وقت النوم

في أثناء سنواتي في إرشاد ناشدات الكمال وأزواجهن. رأيت تشوهاً معرفياً ضاراً جداً يظهر أكثر فأكثر: الاعتقاد بأنك إذا وجدت السيد المثالي، فستحظين بعلاقة رائعة ومثالية تملؤها السعادة والهناء، والعلاقة الرومانسية العظيمة، من دون شجار لوجود بشأن المرحاض أو أغطية مواسير معجون الأسنان. وسيكون كلاكما قادراً على تلبية احتياجات الآخر العاطفية إذ سيفهم كل منكما الآخر. وفقاً لهذا الوهم المشوه، عندما تقعين في الحب، تكون مهنتك الأصعب قد أنجزت. الجزء الأصعب هو إيجاد الرجل المثالي، وليس المحافظة عليه. أتمنى لو كان هذا صحيحاً، ولكنه ليس كذلك. الحقيقة هي أن، الزواج أمر شاق فعلاً. ولا يوجد زواج يمكن أن يقال عنه زواج مثالي.

لا أستطيع انتقاد مريضاتي لتفكيرهن على هذا النحو؛ لأنني فعلت الأمر نفسه عدة سنوات. عندما كنت فتاة يافعة، كان والداي مشتركين في أمور أكثر من النقاشات التي تدور بينهما؛ كانا مغتربين أوروبيين يشتركان بطرح (آرائهما) بحرية. أذكر فكريتي السابقة - عندما سمعتهما يتشاجران - بأنني عندما أتزوج، سيحميني الحب الحقيقي من جدالات كالتي يثيرانها. كان منطقتاً بسيطاً: إذا وجدت أحداً أحببته بحق - السيد المثالي - فسيبحر مركب زواجنا بصفاء. سيكون الاستيقاظ في كل يوم من حياتي ورؤية وجهه متعة، ولن نتجادل أبداً مثلما فعل والداي، وسننظر دوماً أحداً إلى الآخر بعيون متلائمة وسنعمل بوصفنا فريقاً منسجماً. أنت تعلمين - القصة الخيالية التي تتحدث عن الحياة السعيدة للأبد التي قرأناها كثيراً عندما كنا فتيات.

استمررت في تصديق هذا بوصفي مراهقة صغيرة على الرغم من أن تجربتي أظهرت لي العكس. استنفذت كثيراً من نشاطي عندما كنت في العشرينيات في البحث عن رجل أحلامي - لكنني لم أعثر عليه مطلقاً بين الرجال الذين واعدتهم من بني البشر. في أحد الأيام، قالت زميلتي في السكن - كانت مخطوبة - بأن عليها أن تجهد نفسها كثيراً بشأن علاقتها بخطيبها. أربكني هذا التعليق المحير. تساءلت لم قد تجد زميلتي صعوبة كبيرة في مواصلة العلاقة. قررت أن هذا قد حدث معها؛ لأنها اختارت السيد الخطأ بدلاً من السيد المثالي.

أخيراً أدركت أنه حتى الزيجات الناجحة تتطلب جهداً – على مدى كثير من الأيام، يجب أن تبدلي شيئاً من الجهد كي تبقى الرابطة بينكما قوية. أدركت أنه من غير المهم مقدار حبك لأحد؛ إذ ليس بالضرورة أن يعجبك تصرفه دوماً. لن تنسجما طوال الوقت – بإمكانك ألا تتوافقى معه، كما يمكن أن تجادلبيه، وتشعري بخيبة أمل، وتشعري بالاشمئزاز من أحد ما تزالين تحبينه. لماذا؟ لأنه لا يوجد شريك مثالي، ولا علاقة مثالية ولا زواج مثالي. وإذا أضمرت توقعاً بأن نصفك المهم الآخر «يجب» أن يكون مثالياً، فإنك مقبلة على مشكلة. تعلمي من روث:

أظن أنني ما أزال أعاني «متلازمة سندريلا». إنني بانتظار أن يأتي الأمير الساحر ويرضي مفاهيمي جميعها عن الزيجات. تزوجت أربع مرات. كان الزوج رقم أربعة قريباً من نموذجي المثالي، ومع ذلك ما أزال أتساءل، هل سيكون هناك زوج مقبل؛ لأنني ما أزال أرغب بحماقة في العثور على رجل أحلامي؟ هل سأكون قادرة أبداً على تجاهل ذلك الوهم؟ ما أزال أعمل على هذه القضية.

### تبدل المشاعر

يمكن أن تكون الأسابيع الأولى – من ستة إلى اثني عشر أسبوعاً – من العلاقة رائعة؛ لأنها مرحلة تعرفك على الحب دون قيد أو شرط. هو يعتقد أنك مثالية، وأنت تعتقدين أنه مثالي، ستتزوجينه وتحظين بحياة مثالية. لكن بعد ذلك، تبدأ المعوقات بالظهور. يتحدث كثيراً عن السياسة. تريدين أن تصبحي جدية بسرعة فائقة. تبدأ المعوقات بالظهور. يقضي كثيراً من الوقت مع أصدقائه غير الناضجين. تتدمرين كثيراً من العمل. وهكذا يمضي الأمر. لا تتجح كثير من العلاقات بسبب هذه النقطة. هؤلاء الذين يحققون تحولاً آخر الأمر نحو ارتباط أكثر استناداً إلى الواقع يتغلبون على مشكلاتهم، لكن سواء عليهم أ أدركوا الأمر أم لم يدركوه، يستمر كثير منهم في توقع أمور من شركائهم أقرب ما تكون للكمال.

لقد كانت زميلتي في السكن على حق: يمكن أن يكون الزواج صعباً حقاً في بعض الأحيان. ويمكن أن يواجه الزواج الناجح عواصف ضخمة - لا لأن الثنائي غير منسجمين - (على الرغم من أنه يمكن أن يكون هذا هو السبب أحياناً) - بل لأن الزواج الناجح يتطلب حقيقة بذل الجهد على مدى كثير من الأيام، إن لم يكن معظمها. تمر بك أوقات تكونين فيها في وضع سيئ حقاً، حيث تكون أفكارك ومشاعرك منشغلة بما تعانينه، ويكون آخر ما تفكرين فيه عواطف زوجك (أو يكون هو في هذه الحال). وتمر أوقات يشعر بها كلاكما بالقرب من الآخر كما شعرتما عند وقوعكما في الحب أول مرة، وتمر أوقات تسألين نفسك بها إن تزوجت بالرجل الخطأ. حدوث تقلبات كهذه أمر عادي. إذا كنت خالية الأمل بسببها - وتشعرين بأنها لا يجب أن تحدث - تزيد من تفاقم المشكلة فقط.

من السهل كثيراً وضع متطلبات الزواج في قيد العمل إذا كنت تقبلين بمستوى معين من الشوائب التي تخالط العلاقة. الإقرار بالنقص وإيجاد تسوية - مع الاعتراف أن الحب لا يحل مشكلة - أول خطوة تجاه بناء علاقة أكثر عمقاً وإرضاء. مما يثير السخرية أنه إذا أمكنك تجاهل وهم الزواج المثالي، ربما يصبح زواجك أقل احتواءً على العيوب والشوائب.

### كل الأمكنة

عندما ينزلق مستوى زواجك إلى درك أدنى، أول شيء يجب أن تفعله هو الاعتراف بذلك. ثم فكري بالتدبير الذي ينبغي عليك اتخاذه. هل يجب أن تعدي برنامجاً يطيل وقت لقاءك بزواجك، أو الذهاب معه في رحلة، أو التنزه معه؟ أو هل يجب أن تكوني صبورة وتعلمي أن حدثاً في حياتك - طفل جديد، أو مرض في الأسرة، أو تخفيض رتبة العمل - قد اعترض سبيلك، وستعود الأمور إلى نصابها تلقائياً عندما يهدأ هذا التشويش؟

في بعض الأحيان عدم الإقدام على فعل شيء يكون الجواب. لا بأس في امتلاك حيز خاص بك في بعض الأحيان. تنقلب جميع العلاقات من حيث قوتها. يرتاح الناس

لسماعهم هذا؛ لأنهم يعتقدون أن الزواج السعيد هو الزواج على طريقة برنامج كوسبي Cosby Show، حيث يحب الزوج والزوجة بعضهما الآخر طوال الوقت. هذا ضرب من الخيال. لا يجب أن تعجبي بزوك دوماً كي تستمري في حبك له. يمكن أن يكون هذا شاقاً على ناشدات الكمال؛ لأنهن يعتقدن أنهن يجب أن يشعرن بالسعادة طوال الوقت.

يتغير الناس مع مرور الوقت، وستتغيران كلاكما على نحو يبعث على الأمل في اتجاهات قابلة للمقارنة. إذا انخفض مستوى زواجك مراراً فهل يجب طلب الطلاق؟ ليس بالضرورة يبقى بوسعك أن تحبي شخصاً مختلفاً. يستطيع كلاكما أن يواصل اهتماماته التي يجبها - لا يجب أن تفعل كل شيء معاً.

على سبيل المثال، ميل الرجال والنساء إلى معالجة العقبات بطريقة مختلفة: تحبذ النساء التبصر. ويحبذ الرجال الاستماع للمشكلة، والخروج بحل مناسب، ثم العودة إلى قراءة صحيفتهم أو لعبة كرة القاعدة. بين الحين والآخر، عندما تكون لدي مشكلة مربكة أو معقدة خاصة، أحبذ مناقشتها مطولاً وتفحص الحلول الممكنة جميعها، عادة ما يساندني زوجي في أثناء أوقات كهذه، لكن بين الحين والآخر، احتاج إلى تدخل صديقاتي للمساعدة - إنهن اللاتي أعود إليهن عندما أحتاج إلى من يستمع إلي، عند المرور بأزمة والحاجة للتحدث عنها وتحليلها من الزوايا جميعها. لا تضعف الصلة بيني وبين زوجي إن تحدثت مع صديقاتي عوضاً عنه. يحدث العكس تماماً - يعزز هذا علاقتنا. توقع أن يكون شريكك المصدر الوحيد لسعادتك هو السبيل لحدوث كارثة.

لا يمكنك تلبية جميع احتياجات شريكك، ولا يمكنك الغضب منه لعدم تلبية جميع احتياجاتك. كثير من الناس، ذكوراً وإناثاً يتوقعون أنه إذا أحبك أحد فسيعرف بالتحديد ما تحتاجينه، وسيكون قادراً على تلبية احتياجاتك جميعها، وجعلك سعيدة طوال الوقت، هذا غير ممكن ببساطة. قارني الأمر بارتداء الجوارب في يوم بارد: يجب ارتداء الجوارب عندما يكون الجو بارداً؛ لأنها تبقى قدميك دافئتين. لكن ارتداء الجوارب فقط

لن يبقيك دافئة بالتأكيد - تحتاجين أيضاً لارتداء حذاء وثياب داخلية ومعطف وما إلى ذلك. عنصر أساسي للسعادة لنساء كثيرات (وليس لجميعهن) أن يكون للمرأة زوج محب، لكن هذا لا يعني أنه الأمر الوحيد الذي ربما يجعلك سعيدة، أو أنك لا تحتاجين لشيء آخر لجعلك سعيدة. لن يستطيع الزوج الأفضل في العالم أن يمنحك كل السعادة التي تحتاجين إليها.

الزوج المثالي غير موجود - حتى إن وجد سيبقى لديك مشكلات أخرى - إن زوجاً عظيماً لا يمكن أن يجعل مديرك أكثر عقلانية أو والدك أقل مرضاً أو يجعلك تبدين نحيلة. يمكن أن يكون شقيق روحك وأباً عظيماً لأطفالك، لكنه لا يستطيع أن يكون كل شيء لك.

### هوس كمال خطر

هل أنت ناشدة كمال بالفطرة - أو هل تحاولين أن تكوني مثالية لترضي شريكك؟  
هل تخشين مما سيحدث إن خذلت شريكك؟

ربما يشكل هوس الكمال في علاقة ما في بعض الأحيان إشارة حمراء أو لسوء المعاملة. هذا شائع في العلاقات التعسفية عندما يتوقع الرجل من زوجته أن تكون مثالية، ويسيء إليها إن فشلت في تحقيق توقعاته. يريد الرجال التعسفيون غالباً أن يكون مسيطرين على زوجاتهم؛ عندما يدركون أنهم يفقدون السيطرة قد يصبحون عنيفين.

يجذب الرجال التعسفيون النساء اللاتي يكون احترامهن لذاتهن قليلاً - عرض من أعراض هو الكمال - أكثر من اجتذابهم للاتي يكن قويات الشخصية.

إذا كان هوسك بالكمال مرتبطاً بالعنف المنزلي فيوسعك الحصول على مساعدة. يمكن أن يعالجك طبيب مما لحق بك من أذى، ويحيلك إلى برامج محلية للنساء اللاتي يعانين سوء معاملة. أو اتصلي بخط الاتصال المباشر للجمعية الوطنية للعنف المنزلي على الرقم (800) 787 - 3224.

## ليس كافياً

ربما تشعرين أحياناً بأن زوجك ليس كفيلاً عندما يصل الأمر إلى تلبية ما تحتاجين إليه. قبل أن تنزعجي تماماً منه، اسألي نفسك: هل أخبرته ما أحتهاجه، أو هل أتوقع منه أن يقرأ أفكارى؟ إذا كنت تشعرين - مثل كثير من ناشدات الكمال - بأنه يجب أن يعلم فقط ما تحتاجينه دون أن تخبريه بذلك، فأنت مخطئة. تحتاجين إلى الكلام بوضوح وإخطار زوجك بما تريدين.

شعرت مريضة أعالجهها، تعاني مشكلات قلبية صعبة، بإحباط فظيع، ولم يحسن زوجها التصرف لمساعدتها عاطفياً في التعامل مع وضعها. اقترحت أنه ربما لا يعرف كيف يساعدها، لذلك اقترحت عليها إعداد قائمة بعشرين عملاً يمكن القيام به لمساعدتها على الصعود. ففعلت ذلك، وقد ساعد هذا الأمر في حل كثير من سوء التفاهم الحاصل بينهما؛ لأنها عند احتياجها للراحة، لم يكن عليه محاولة قراءة أفكارها لاكتشاف ما يمكن أن يساعدها - يكفيها أن ينظر إلى القائمة فقط.

لا يوجد رجل أو امرأة يمكن أن يلبي كل منهما جميع احتياجات الآخر. وهذا سبب أهمية الإقرار بالاحتياجات التي يمكن لشريكك أن يحققها وتلك التي ليس بوسعها تحقيقها. ثم يمكن أن تقرري إما إنهاء الزواج أو تغيير توقعاتك، والتوقف عن الغضب منه عندما لا يلبي احتياجاتك كلها.

## في مكانه

يمكن أن يخرب هوس الكمال الزواج. ضعي نفسك مكانه. تخيلي كيف يشعر وهو يحاول أن يعاشرك معاشرة الأزواج فيما يتناوبك قلق حيال اكتسابك خمسة باوندات وزناً زائداً. تخيلي كيف يشعر عندما تصرين على مطبخ لا يقع فيه ومعرفته بمدى انزعاجك إن أفسد الأمر. عندما كنت تواعدينه، ربما وجد إصرارك على ترتيب السرير جيداً أمراً لطيفاً، ومعرفة وزنك كل يوم، أو تسجيل برامج مارثا ستيورات لمشاهدتها كل ليلة قبل النوم. ربما جذبته بعض من سمات شخصيتك المهوسة بالكمال. لكن يصبح بعد حين

العيش مملأً مع ناشدة الكمال. ما لم يكن هو ناشد كمال، أيضاً، لن يفهم عدم قدرتك على مغادرة المنزل إلا عندما يكون المطبخ نظيفاً، أو قيامك بكي الجينز الذي ترتدينه في المنزل.

عندما تتصرفين مع زوجك وفقاً لتأثير هوسك بالكمال عليك، ربما تشعرين بأنه لا يستطيع عمل أي شيء بطريقة صحيحة. ويرسل هذا رسالة مشوشة ومدمرة جداً: «أحبك طالما أنك ترتقي لمستوى معاييري. حبي مشروط». وهذا ليس جيداً، كما تبين القصص الآتية لمريضات:

- أخبرتني إحدى مريضاتي أن زوجها لم يفعل شيئاً لمساعدتها في القيام بأعمال المنزل. عند سؤاله عن الأمر، قال لي إنه أخذ على عاتقه مهمة غسل الثياب عندما كانا متزوجين حديثاً، ولكنها كانت تقف أمامه بينما يرتبها وتقول إنه يقوم بعمل خاطئ، ثم تعيد طيها بطريقة بعد انتهائه من العمل. فقرر أن يكف عن غسل الثياب.

- تدمرت أم ربة منزل من قراءة زوجها للصحيفة عند عودته ليلاً إلى المنزل، كان يقرأ الصحيفة أو يشاهد التلفاز ولا يتحدث معها. عندما سألته عن القصة، قال أنه عندما يحدث زوجته عن عمله، تنتقده بشأن خياراته في العمل. أدت به إلى الجنون؛ لأنه يعرف عن عمله أكثر مما تعرف هي، وكان يعلم أنه يقوم بعمله كما ينبغي. لأنها كانت تصدر الأحكام عليه باستمرار تخلى عن الحديث معها بشأن عمله نظراً للإحباط الذي سببته له.

- تعتمد مريضة تسافر كثيراً من أجل العمل على زوجها في تولي رعاية أطفالهما عند غيابها. غضب زوجها جداً عند عودتها إلى المنزل من رحلة استغرقت خمسة أيام. شعر بأنه تعامل مع كل شيء كما ينبغي - أعد الوجبات، وأوصل أطفاله إلى مدرستهم في الوقت المحدد، وتأكد من إنجازهم لفروضهم المدرسية. عندما عادت زوجته إلى المنزل، كان أول شيء لاحظته أنه لم يتفقد البريد كله أو لم يحتفظ لها بصحف الأسبوع. غضب جداً؛ لأنها تجاهلت كل العمل الشاق الذي

قام به، وركزت على ما عدته نقيصة عوضاً عن ذلك. كان يريد أن يسمع منها: «كم هو عظيم العمل الذي قمت به!» لكن تعليقاتها عدته غير دقيق في العمل. هذه حالة حيث كانت الزوجة ناشدة الكمال تطبق توقعات غير واقعية حقاً، الأمر الذي فاقم إحباط زوجها.

لا أفترض أنه لا يجب انتقاد زوجك أبداً. إذا كان قد سمح لطفلك باللعب خارجاً - في فصل الشتاء - دون ارتداء معطفه، وقبعته وقفازاته، فإنه يحتاج على نحو واضح إلى من يذكره باللباس المناسب للشتاء. لا بأس بهذا. لكنك إن كنت تلومينه لسماحه لطفلك باللعب في الخارج مستخدماً قفازين لا يلائم أحدهما الآخر، فإنك تغالين كثيراً.

من الصعب زواج رجل غير ناشد للكمال بناشدة كمال. أخبرتني إحدى مريضاتي أنه «يقول زوجي لي أحياناً إن كل ما أفعله هو انتقاده، فهو يقوله هذا يحطم فؤادي؛ لأنني أحبه كثيراً ولا أريد أن أؤذي مشاعره». عندما تعلمين من أجل تغيير نمط تفكيرك المهوس بالكمال، تذكرني أن زوجك سيكون واحداً من أوائل الناس الذين سيفيدون من فعلك هذا.

### أسلوب التواصل

يزيد هوس الكمال الأمور سوءاً؛ لأن مهوسات الكمال يعتقدن أن طريقتهن في التواصل هي الطريقة «الصحيحة»، وطريقة أزواجهن هي الطريقة «الخاطئة». ولا واحدة من كلتا الطريقتين صحيحة أو خاطئة - إنهما مختلفتان فقط.

إن قبول اختلاف أساليب تواصل الرجال والنساء، وتفهمها، يجعل تفسير بعضهم رسائل بعض أكثر سهولة كما يجعل إعراب المرء عما يجول في خاطره بوضوح سهلاً أيضاً. تقول الدكتورة ديورا تانين، مؤلفة الكتاب المدهش، (إنك لا تتفهم فقط / you just don't understand): «عندما يدرك الأفراد أن لدى شركائهم في الحياة الزوجية أساليب تواصل مختلفة، يميلون لقبول الاختلافات دون لوم أنفسهم، أو شركائهم في الحياة الزوجية أو علاقاتهم الاجتماعية».

## التذمر

يعد التذمر أحد أكثر الشكاوى شيوعاً لدى أزواج ناشدات الكمال من زوجاتهم. أسمع عن ذلك كثيراً عندما أقدم مشورة إلى زوجين. الزوجة تتذمر، والزوج يقاطعها، فتغضب؛ لأنه لم يستمع إليها فتتذمر أكثر، فيقاطعها أكثر... وهكذا يمضي الأمر.

يظهر التذمر اختلافاً جوهرياً بين الطرق التي ينظر بها الرجال والنساء إلى العالم. ولأن المنزلة تلعب دوراً رئيساً في معظم علاقات الرجال، ينزعج الرجال عندما يوجهون؛ لأن هذا يشعرهم بأنهم في منزلة منخفضة، وفقاً لوجهة نظر تانين. من ناحية ثانية، تميل النساء لاستخدام المحادثة طريقة للتوصل إلى تفاهم؛ وبسبب هذا الميل، فإن النساء أكثر انفتاحاً على التوجيه من الرجال. تكتب تانين: «ستكون المرأة ميالة لإعادة طرح طلب لم يلق استجابة؛ وذلك لاقتناعها بأن زوجها سيفعل ما تطلب منه إن فهم فقط أنها تريد فعلاً أن يقوم به. لكن الرجال الذي يريد أن يتجنب الشعور بتنفيذ الأوامر. ربما ينتظر فطرياً قبل القيام بما طلبته زوجته؛ كي يتصور قيامه بالأمر بإرادته الخاصة، التذمر هو النتيجة؛ لأنه في كل مرة تكرر زوجته الطلب، يتجنب إنجاز العمل مجدداً.

## سألنا نساء...

### كيف أثر هوس الكمال في علاقتك بزوجك؟

إنني وزوجي منشغلان كثيراً بمهنتنا، والأطفال، والمنزل، وبذهابنا للتدريب على الرياضة البدنية؛ الأمر الذي لا يتيح لي أن أراه كثيراً. كل ما في الأمر أنني لم أحقق الزواج الذي تمنيته. هذا ليس زواجاً مثالياً، وإنه يخيب أمني.  
- دينيز

يغضب زوجي كثيراً عندما يطول وقت اتخاذي لقرار بشأن أمر ما. عادة ما يبتاع أول شيء يراه - لا يعجبني دوماً أو شيء يراه - ويسبب هذا شجاراً وصراعاً بيننا.

- باربارا

أذهب وزوجي إلى مركز للإرشاد مرة بين الحين والآخر؛ لأنني أوّمن بأنك إذا كنت تذهبين إلى الطبيب مرة في السنة للاعتناء بجسدك، لم لا تقعليين الشيء نفسه للاطمئنان على عقلك؟

- سوزان

يؤمن زوجي المال، وأقوم بكل شيء آخر؛ لأن محاولتي في جعله يقوم بما أريد، أمر محبط جداً. أحاول أن أطلب منه القيام بما لا أستطيع القيام به بنفسني فحسب. في هذه العطلة، كل ما كان عليه نقل مكيف للهواء لم أستطع نقله. لم ينجز العمل طوال يوم السبت؛ ثم بدأ بنقله في العاشرة مساءً. بعد مبادلات شديدة، توقف وتابع الأمر في اليوم الثاني. هذا أمر محبط لي.

- ساندر

غالباً ما تؤثر حاجتي لنيل الكمال على زوجي. يجب أن أتذكر بأن أسلوبينا مختلفان، فهو ليس قادراً على القيام بأكثر من عمل واحد في وقت بعينه ولا يحب التخطيط. نريد ترميم الممشى المؤدي إلى منزلنا. أريد منه أن يطلع بخطة للقيام بالعمل قبل البدء به. أعلم أن هذا يستغرق عدداً من أيام العطل، لكنه يعتقد أنه يستطيع الاندفاع في العمل وإتمامه في يوم عطلة واحد.

- ربيكا

ينتفس زوجي محدثاً صوتاً عالياً جداً في أثناء نومه أحياناً، وأنبهه لذلك. إنه لا يخبرني مطلقاً عن أمر من هذا القبيل إن استطعت أن أكتشف كيف لا أنزعج من أشياء كهذه، ربما أكون أكثر سعادة.

- هيلين

أهتم كثيراً بالدقة التي يجري بها العمل - على سبيل المثال، إعداد منضدة الطعام. يجب وضع الشوكة على الطرف الأيسر من الصحن فإن أعد زوجي المنضدة ووضع الشوكة في غير مكانها، أمسك نفسي ولا أغير ما فعله. في نهاية المطاف، ماذا يهم إن لم تكن الشوكة على الطرف الأيسر؟ أشعر قليلاً بتهوسي القهري من الأمر، لكن ليس هذا هو الموضوع. أريد أن يجري عمل الأشياء بالطريقة التي يجب أن تجري وفقها، هذا كل ما في الأمر.

- تشيريل

### سألنا نساء...

## كيف يؤثر هوس الكمال فيك بوصفك امرأة عازبة؟

بوصفي امرأة في الثامنة والثلاثين من العمر ولم أتزوج ولست مرتبطة حالياً بعلاقة، أجد أن هوس الكمال هو القضية التي تطفئ على ذهني في الأوضاع الاجتماعية جميعها تقريباً، خاصة لدى رؤيتي أناساً لم أرهم منذ وقت طويل. أشعر بأنني فشلت بطريقة أو أخرى - وأنتي فقدت الوصفة السحرية التي يبدو أن الجميع قد فهمها واكتشفها. أشعر بأنني أقل قيمة؛ لأنني امرأة عازبة.

- مارثا

لدي معايير راقية جداً. أعلم أن رفضي للاستقرار ربما يعني بقائي وحيدة في النهاية، لكنني لا أقلق من هذا. أدى في أمي وأبي مثلاً رائعاً يحتذى هذا نوع العلاقة التي أبحث عنها - علاقة من جيل آخر.

- ماري

يقف هوسي بالكمال حجر عثرة في طريقي مع الرجال. لا يبدو أي رجل صالحاً بما يكفي بنظري أو بنظر والدتي أو حتى شقيقي. أعلم تماماً أنني عندما أعجب بأحد فعلاً، أستطيع أن أغض الطرف عن نواقصه بحيث لا أهتم بالشعر الكثيف الذي يكسو ظهره أو أسنانه عوجاء.

- آنا

## أدوات بوسعك استخدامها

لا ينبغي أن يقف نشدانك الكمال حجر عثرة في طريق إقامتك علاقات مرضية مع آخرين يمكن أن تساعدك التقنيات في هذا الفصل في بناء شبكة علاقات اجتماعية غنية تلبي تطلعاتك.

## أعيدي تدريب عقلك

---

هناك قول قديم يلخص معنى التشوهات المعرفية بطريقة مثالية: «إننا لا نرى العالم كما هو؛ بل كما نريده أن يكون». أذكر هذا؛ لأنني أعتقد أنه ينسحب على العلاقات بوجه خاص، لا نرى الآخرين كما يبدو، بل كما نريدهم أن يكونوا - تحديداً إذا كنا ناشدات كمال ونتوقع من الآخرين الارتقاء إلى مستوى المعايير التي نضعها لأنفسنا. حتى من غير أن ندرك ذلك، ربما تنتج تشوهاتنا المعرفية دوافع وانفعالات ونوايا عند الآخرين لم تكن ظاهرة عندهم. ربما تفجر التشوهات المعرفية تعليقات الآخرين أو ردات أفعالهم مما يجب، وتؤثر في كيفية معاملتنا للناس الذين نحبهم.

بوسع تغيير النمط المعرفي أن يساعدك في رؤية الناس كما يبدو. يسمح لك بالتخلص من المصفاة التي تقف بينك وبين كلمات الآخرين وأفعالهم، بحيث تستطيعين رؤيتهم بوضوح أكبر على ما هم عليه في واقع الحال.

أحد التشوهات الأكثر شيوعاً التي تبرز في العلاقات قراءة الأفكار. يحدث هذا طوال الوقت. صديق أو شخص محب سريع الانفعال، ومتقلب المزاج، أو سريع الغضب. إذا وقعت في فخ قراءة الأفكار - مثلما يفعل معظمنا نحن ناشدات الكمال - تلومين نفسك وتفترضين أن الذنب ذنبك. إن تصرفاً كهذا يفتح الباب لتعاسة غير ضرورية.

عندما تقرئين الأفكار، تفترضين عادة أنك السبب وراء المزاج السيئ للطرف الآخر. تحملين نفسك المسؤولية سواء أكان هناك دليل على افتراضك هذا أم لا.

تغضبين أحياناً من الشخص لغضبه منك - لكنك لا تعلمين حقاً إن كان غاضباً منك! ربما تغيرين حتى تصرفك وفقاً لما استنتجته من قراءة أفكارك على الرغم من أنها يمكن أن تكون مضللة تماماً. تكمن مشكلة قراءة الأفكار في استحالة معرفة ما يفكر فيه الشخص الآخر - حتى إن كان المقصود زوجك أو صديقتك المقربة. ربما تكون صديقة منزعجة من شيء حدث في العمل، لكنك تأخذين الأمر على محمل شخصي؛ لافتراضك أنها منزعجة لتأخرك خمس عشرة دقيقة عند مقابلتها على الغداء.

عوضاً عن محاولة قراءة أفكار شريكك، اسأليه عن الأمر. قولي شيئاً مثل: «أظن أنك تبدو غاضباً. هل للأمر علاقة بي؟ وإن كان كذلك، هل هناك أي شيء يمكنني فعله لمساعدتك؛ كي تشعر أنك بت في وضع أفضل؟ إن كان لديك دور في انزعاجه، يمكنك أن تتحدثي في الأمر وتحاولي تصحيح الأمور، إن لم يكن لديك ما تفعليه، أعطيه حيزاً من الوحدة. إنه لمن الأسهل عليك تدبر أمر المزاج السيئ لشخص آخر إن كنت تفهمينه وتعرفين أن لا علاقة لك بالأمر.

ينتشر عدد من التشوهات المعرفية الأخرى بين العلاقات أيضاً. ألقى نظرة عليها. إن كان الأمر كذلك، استخدمتي التعليمات في الفصل الثالث لتغيير أنماط تفكيرك غير المفيدة.

#### التشوه: المغالاة في التعميم

مثال، ينسى زوجك فيغسل قميصك المفضل الذي يجب غسله يدوياً في غسالة الثياب الآلية؛ تثورين وتقولين إنه يفسد كل عمل يقوم به في المنزل.

قولي لنفسك: «على الأقل إنه يحاول - كثير من الرجال لا يعلمون حتى أين مكان غسالة الثياب الآلية. من الأفضل أن تدعيه يقوم بالغسيل ويفسد الأمر مرة بين الحين والآخر، عوضاً عن مضايقته كثيراً فيتخلى عن الموضوع أستطيع دوماً أن أشتري قميصاً جديداً.

التشوه: مرشحة (فلتر) ذهنية

مثال، تشي والدتك على ملاسك عندما تزورك، كما تشي على منزلك، والعشاء الذي أعدته، لكن كل ما يمكن أن تفكري به حقيقة هو إشارتها إلى بقعة على قميص طفلك. قولي لنفسك: «أليس رائعاً أن أمي كانت إيجابية بنسبة خمساً وسبعين في المئة».

---

التشوه: إنقاص قيمة الإيجابيات

مثال، «تشكر صديقة شكراً جزيلاً من أجل تطوعك لإدارة مبيعات حلويات المدرسة؛ تقللين من شأن تعليقاتها عبر إخبار نفسك بأنها مجرد حفلة تبرعات متواضعة، وليس هذا أمراً يقارن بليلة المونتي كارلو التي تديرها كل عام». قولي لنفسك: «كان لطفاً منها أن تشكرني - طالما أنها تدير كثيراً من حفلات التبرعات، وتعلم كم من الجهد والوقت تستغرق فاعليات كهذه».

---

التشوه: قراءة الأفكار

مثال، يقول شريكك - الذي عادة ما يكون مؤسماً لك بعد العشاء - إنه يريد أن يكون وحيداً؛ فتفترضين أنه منزعج منك. قولي لنفسك: «سأسأله إن كنا على وفاق، فإن أجاب بلى، سأفترض أنه منزعج من شيء لا علاقة لي به. لا يمكن افتراض أنني الشخص الوحيد الذي ينزعج منه».

---

التشوه: التنجيم

مثال، تتحدثين مع شقيقتك على الهاتف وتكونين في مزاج سيئ؛ وذلك لمعرفتك بانها ستسسى عيد مولدك ثانية هذا العام. قولي لنفسك: «على الأقل إنها تتذكر عيد الميلاد. أعتقد أنه يجب تخفيض مستوى توقعاتي منها؛ لأنني استمر في تلقي خيبات الأمل فقط، ولا أريد الشعور على هذا النحو. هذا ما هي عليه، وهذا كل ما في الأمر».

---

---

التشوه: القفز إلى الاستنتاجات

مثال، لا يهديك زوجك أزهاراً في عيد الحب، فتأتي ردة فعلك عبر التفكير بأنه لا يهتم كثيراً في إحضار باقة من الزهور.

قولي لنفسك: «انظري إلى كل المال الذي ندخره بعدم شرائنا أزهاراً باهظة الثمن»، أو «من المهم لي فعلاً أن يهديني أزهاراً في عيد الحب، لذلك سأجلس معه وأذكر ذلك أمامه ثم أذكره بالأمر من أجل العام المقبل».

---

التشوه: المبالغة

مثال، تخرج اثنتان من صديقاتك معاً لتناول العشاء ولا تخبرانك بذلك، فتقررين في نفسك أن السبب في عدم دعوتكما لك أنك ما عدت تروقين لهما مطلقاً، ولا تريدان أن تكوني صديقتهما بعد الآن.

قولي لنفسك: «من الصعب أن أترك وحيدة، لكن يفضل الناس أحياناً حفلة أصغر؛ لأنها أسهل من ناحية التحدث. ربما لديهما شيء خاص يناقشانه».

---

التشوه: عبارات الوجود

مثال، إن المتزوجين الذين حظوا بزواج سعيد ينبغي ألا يختلفوا أو يتجادلوا مطلقاً - إذا كنت مغرمة حقاً، يجب أن تكوني سعيدة طوال الوقت.

قولي لنفسك: «لا بد أنني أحلم. كل المتزوجين يتجادلون - من الجيد طرح الاختلافات والامتناعات للمناقشة قبل أن تغدو مشكلات ضخمة».

---

التشوه: النعت

مثال، عندما تنسى أفضل صديقة لك أن تسألك عن موعد الطبيب قلت لك إنك تخشينه وتعتينها بصفات مثل: غير مهتمة وأنايية.

**قولي لنفسك:** «إنني خائبة الأمل لأنها نسيت، لكن ربما لا تفهم مدى أهمية الأمر. أو ربما غاب عن ذهنها؛ لأنها منشغلة جداً. وهذا لا يعني أنها غير مهتمة.

---

**التشوه:** التماس الاستحسان

مثال، تعرضين خدمات غير ضرورية على جارتيك؛ لأنك تريدني أن تعجب بك وتستحسنك.

**قولي لنفسك:** «هل أريد حقاً أن أصادق أحداً يستفيد مني؟ إن لم تكن معجبة بي كما أنا، فلا يجب أن نكون صديقتين».

---

**التشوه:** الأسى هو أنا

مثال، عندما تترك أسرتك طاولة العشاء دون عرض مساعدة للتنظيف، وتلعبن دور الشهيد وتدممين تدمراً في سرك وأنت تقومين بالعمل بدلاً من مناداتهم؛ ليعودوا إلى المطبخ ويسهموا في العمل.

**قولي لنفسك:** «يجب أن أتحدث جهراً في طلب المساعد. مع ذلك، من الأفضل أن أدعو الأسرة إلى اجتماع وأختار مهمات تنظيف للجميع. إن لم أتحدث جهراً، سيكون التنظيف مهمتي وحدي».

---

**التشوه:** المقارنة

مثال، تقارنين الاهتمام الذي توليك صديقتك إياه بالاهتمام الذي توليه إلى صديقة أخرى، وتشعرين بأنك قليلة الشأن.

**قولي لنفسك:** «لا أريد أن تكون الصديقة الأخرى في مأزق، وصديقتي تساعدني في ذلك، هذا جيد حقاً منها. عندما تتقضي الأزمة، نستطيع أن نقضي وقتاً معاً».

---

## تعلمي أن تتحدثي، لا أن تتشاجري

الاختلافات أمر حتمي في كل علاقة، لذلك من الجيد تطوير إستراتيجيات تواصل جيدة، تساعدك في حل النزاعات عن طريق التحدث بدل الشجار. هذه بعض الوسائل التي تفيد مع الأصدقاء، وأفراد الأسرة، وزوجك، أو أي أحد آخر قد تتشبه بينك وبينه مشادة:

- لا تقدمي على عمل أحق، إن كنت تجادلين بسبب عدم وضع غطاء معجون الأسنان في مكانه، لا تعممي المشكلة وتكوني الوحيدة التي تضع الأشياء في مكانها الصحيح.

- تحدثي بعبارات صيغة «المتكلم» بدلاً من صيغة المخاطب، عوضاً عن قولك: «إنك غير مراع لشعور الآخرين، قولي: «أنزعج عندما تنتقدين».

- تجنبي استخدام لغة تتسم بالغضب، استخدام عبارات مهينة، ونعوت سلبية، واتهامات بعدم الكفاية وبالحماسة يصب الزيت على النار فقط.

- فكري قبل أن تتحدثي، أسألي نفسك: هل ما سأقوله قاس جداً؟ هل أرغب في أن يقول لي أحد كلاماً كهذا؟ على الرغم من أنه ربما يكون مرضياً قول ذلك الآن، هل سيلحق الضرر بعلاقتنا على المدى البعيد؟ هل سيؤذي مشاعر الطرف الآخر؟

- إن كنت مخطئة، اعترفي بذلك، هذا ليس سهلاً على ناشدة الكمال، لكن الاعتراف بأخطائك والاعتذار يساعد في تعزيز العلاقة بينك وبين الطرف الآخر. اعترافك بارتكاب الخطأ لا يجعلك خائبة – عوضاً عن ذلك، يوحى للطرف الآخر بالتزام ناضج وكثير الاهتمام.

- اختاري معارك، من الأفضل أحياناً تجاهل الأمور فقط.

- قولي شيئاً مسلياً، بعد أن نتجادل أنا وزوجي، نقدر النسب المثوية للوم. ربما يقول: «سأتحمل 78% من اللوم». أو أقول إنني لم أكن عقلانية: «سأتحمل 84% من اللوم». هذه طريقة لطيفة لوضع حد للتوتر والتحول عن المجادلة.

• حاولي أن تتوقفي عن الامتعاض، يقول الدكتور والعالم النفسي والمؤلف وأحد المعلمين الأوائل الذين تعلمت منهم، جوان بوريسينكو: يشبه الامتعاض إمساكك بجمرة في يدك - تلتقطينها لترميها على أحد آخر، لكنك تحترقين بناها. حاولي أن تجدي حلاً للصراعات من احتراقك وامتعاذك.

• استرخي قليلاً، ربما تساعد الاسترخاءات لوقت قصير في تهدئتك بحيث تستطيعين التحدث بدلاً من اللجوء إلى الصراخ والجمعجة الفارغة يمكن القيام باسترخاء وجيز قبل الشجار أو في أثنائه أو بعده دون أن يعلم الطرف الآخر أيضاً.

**تجنبي التفكير على أساس: «على الشخص الآخر أن يوافق على ما أقول أو يرحل»**

---

تبدأ كثير من الجدالات عند إصرار ناشدة الكمال على صحة منهجها ومغالطة مناهج الآخرين. بلى، تمر أوقات تكون فيها طريقتك هي الوحيدة والأفضل، لكن عادة ما تكون هناك طريقتان جيدتان بالتساوي للقيام بعمل ما. تذكري هذا إن كان لديك طفل - رأيت حالات كثيرة جداً يحاول فيها أب حديث العهد بالأبوة الاعتناء بطفله لكنه يتخلى عن الأمر لانتقاد زوجته له. إن كانت مسألة متعلقة بأمان الطفل، استمري وصحي له تصرفه، وإلا حاولي تجنب ذلك. لا يوجد طريقة واحدة مثلى لتغيير حفاض الطفل. عانت نانسي هذا الأمر طوال الوقت:

قضيت وقتاً شاقاً في تجاهل الأمور وجعل زوجي يقوم بالأعمال بطريقته الخاصة. عندما دارت في ذهني أفكار متعلقة بالأشياء التي يجب أن يجري عملها بطريقة معينة، لم تخطر ببالي حقيقة أنه ربما تكون هناك أكثر من طريقة صحيحة، أو أن القيام بالعمل بطريقة مختلفة لن يسبب أذى كبيراً لأطفالي. بقي زوجي في المنزل أخيراً مع الأطفال بينما كنت أعمل دواماً كاملاً خارج المنزل. كانت لديه طريقته في إعداد الغداء وفي إلباس الأطفال ثيابهم، وتحديد مواعيد النوم، ولم أستطيع إجباره على العمل وفقاً لطريقتي. أطلب قائمة مفصلة عما يحدث طوال اليوم وينتهي بي الأمر أحياناً وأنا أنتقده على أشياء كنت سأفعلها بطريقة مختلفة. أتمنى لو أستطيع أن أكون أقل سيطرة في هذا المجال.

## تفهمي من أين جاء زوجك

عندما يكون دور زوجك في إعداد العشاء، فإنه يقوم بالشيء نفسه طوال الوقت - شي صدور الدجاج، وتحميص البطاطا، وإعداد السلطة. إنك منزعجة؛ لأنه يطهو الطعام نفسه في كل مرة. لكنه يشعر كأنه يقوم بعمل رائع؛ لأنه يعد طعام العشاء. لماذا يوجد انفصال كهذا؟

من المهم أن تتفهمي الناحية الثقافية للبيئة التي نشأ فيها زوجك. معظم الرجال الذين بلغوا الأربعينيات والخمسينيات الآن، كبروا في ظل آباء لم يسهموا في أي عمل في المنزل - لم يغيروا حفاضات أطفالهم أبداً، ولم يعرفوا كيفية استخدام المكسرة الكهربائية، بغض النظر عن أكداص فطائر صباح الأحد، لا يطهون. كل ما عليهم فعله هو كسب المال، أما اليوم، فدور الزوج والوالد مختلف كثيراً عما كان عليه منذ خمسين عاماً. يجب التخلي ببعض التعاطف من أجل ذلك.

يشعر رجال جيلنا بالفخر بأنفسهم؛ لأنهم يقومون بكثير من العمل في المنزل وأكثر من آباؤهم، ويشعرون بأنهم رياضيون نشيطون - مع ذلك تتقدمهم زوجاتهم مهوسات الكمال باستمرار.

يوجد على نحو بين أناس حمقى وساذجون هنا وهناك. لكنني أتحدث عن الرجال الذين يحاولون بصدق أن يسهموا في العمل، عندما تفرض زوجاتهم ناشدات الكمال معايير غير واقعية مطلقاً، ليس من العجب أن يصبحوا غاضبين ومنطوين على أنفسهم. يشعرون بأنهم اشتهروا بطيببتهم؛ لأنهم يساعدون زوجاتهم، ونحبط معنوياتهم بملاحظة نقائصهم فقط. يريدون أن يسمعو مديحاً مثلهم في ذلك مثل جميع الناس. عندما لا يكون هناك دعم إيجابي، يتوقفون عن إسهامهم في العمل، ويبدوون بالامتعاض والغضب.

تعلم كثير من ناشدات الكمال أنهن لسن منصفات، لكنهن يجدن من الصعب منع أنفسهن عن ذلك. إذا كان هذا ما تشعرين به، يسعدني إخبارك أنه يوجد بعض الأساليب التي تساعدك كثيراً.

### خذي وقتاً لتشعري بالامتنان

---

عندما تكونين منشغلة جداً في انتقاد زوجك غير المثالي، من السهل نسيان مدى حبك له. حاولي أن تضغطي على نفسك وتكرسي مشاعر الامتنان، كما فعلت كيمبرلي:

أحاول أن أكون موضوعية وممتنة، واجهتنا منذ سنوات أنا وزوجي مشكلات زوجية مهمة، لذلك أفكر في مدى شعوري الطيب حيال ما وصلنا إليه وحيال ما نحن مقدمان عليه. حتى إنني لم أستغرق وقتاً لأذكر نفسي أنه من غير المهم كم يكون الأمر سيئاً، فهذا أمر جيد، الأشياء التي تكون سيئة لي ليست سيئة حقاً. عندما أفكر بطريقة موضوعية وأتذكر الشعور بالامتنان، أكون سعيدة بحياتي.

### ابدئي بخطوات متأنية (خطوات الطفل)

---

إنه لضرب من الوهم أن تفكري بأن الزوجة ناشدة الكمال يمكن أن تغير أساليبها بين عشية وضحاها. لا يمكن ذلك. بإمكانك اتخاذ خطوات متأنية. ابدئي بالأشياء التي لا تبدو جلية. لقد فعلت ذلك - في عالمي، تطوى الشراشف بطريقة مثالية عندما أخرجها من المجفف. في عالم زوجي، لا يوجد سبب لكيلا يجري طيها بطريقة أسطوانية ثم وضعها في الخزانة. يؤدي بي هذا إلى الجنون، لكن أنعلمين أمراً؟ تمد الشراشف التي جرى طيها بطريقة أسطوانية على السرير مثل التي طويت بطريقة مثالية. تجاهل الشراشف المطوية بطريقة مثالية يعد مثلاً عن الخطوات المتأنية.

فكري في الأمور التي تكونين أقدر على تجنب الخلاف بشأنها، اختاري منها أقلها إيلاًماً لك، و ابدئي بخطوات متأنية. بالنسبة إلي، على سبيل المثال، أعمال المنزل - كيف يطوى الغسيل. بالنسبة إلى امرأة أخرى، ربما تكون الطريقة التي يطهى بها طعام العشاء. ستكون هناك بعض الأعمال التي لا يمكن القيام بها. اجلسي مع زوجك وقولي، «أعلم أنني غير عقلانية بعض الشيء، لكنني لا أطيق أبداً رؤية فتات خبز على منضدة المطبخ». إذا كان يرى محاولتك في مجالات أخرى، ربما لا يمانع بشأن فتات الخبز.

أطلعي زوجك على محاولتك أن تكوني أقل تهوساً بالكمال، أخبريه أنك تحتاجين إلى دعمه - اطلبي منه امتداحك عند تجاهلك بعض الأمور، والثناء عليك عند رؤيتك تحاولين القيام بذلك.

### قومي بمراجعات واقعية

تدفعين لشراء عشرات الهدايا من أجل الأسرة، والصديقات، والمعلمات، والجارات في أثناء موسم العطلة. عندما يراك زوجك بكل هذا النشاط، يسألك: «لم لا تحذفين أسماء بعضهن من لائحتك وتشتريين هدايا أقل؟» ترغبين في الضحك - ما هو إلا رجل لا فكرة لديه عن مدى أهمية تقديم الهدايا. لكنك تفكرين فيما بعد، ماذا لو كان محقاً؟ يقول هذا عن طريق المصادفة تماماً، أم إنك ناشدة كمال فعلاً؟ هل من الطبيعي أن تجعلي منزلك مبهرجاً من أجل ساعي البريد؟

هذه أسئلة صعبة؛ لأننا نميل للشعور بأن الطريقة التي نعمل بها هي الطريقة الصحيحة. لكن هوس الكمال يغشي بصرك، ابحثي عن وسائل لتبعدي غيوم هوس الكمال عنك. اسألي صديقاتك غير الناشدات للكمال وغير المتهربات من العمل ماذا كن سيفعلن. عودي إلى الاختبار في بداية الكتاب وراجعي مجالات هوس الكمال الأكثر بروزاً ووضوحاً فيك - إن كان زوجك يشتكي من أمور يخرجك فيها هوسك بالكمال عن جادة الصواب فقد يكون محقاً.

عندما تبلغين وزوجك أفكاراً كهذه، تحدثا عنها، ابحثا عن حلول للتوافق واعملا معاً للوصول إلى حل تطمئنان إليه. يتطلب هذا جهداً، لكن يستفيد كلاكما في النهاية.

### تبادلا الأدوار

لدى ناشدات الكمال مشكلة في إيجاد توافق، إذا قدم الطرفان تنازلات، فلن يحصل أحد على ما يريد. لنقل إنكما عازمان على تناول طعام العشاء خارج المنزل. إن كنت تريدين طعاماً إيطالياً ويرغب زوجك في طعام هندي، فإن اتفاقكما على تناول طعام مكسيكي

ليس منطقياً (ما لم تكونا تحبان الطعام المكسيكي). عوضاً عن ذلك، حاولي تبادل الأدوار معه - تختارين المطعم هذا الأسبوع، ويختاره هو الأسبوع المقبل، أو تختارين المطعم ويقرر هو إلى أين تذهبان في نزهة. إذا كنت تحبين طعاماً مختلفاً تماماً عن الأطعمة الغربية، ويفضل هو اللحم والبطاطا، فاذهبي مع أصدقائك إلى مطعم تتناولين فيه طعاماً تايلندياً، واذهبي إلى مطعم يقدم الستيك عندما تكونين معه. إذا كنت تحبين أحداً، يجب أن تتساوى احتياجاته مع احتياجاتك. اكتشفي ما هو مهم لكل منكما واعملا وفقاً لذلك.

### لا تكوني ملتزمة استحسان

---

في العلاقة الصحيحة، يعطي كلا الطرفين ويأخذان بالقدر نفسه. يهتم أحدهما بالآخر ويتواصلان بانفتاح، ويتوافقان (أو يتبادلان الأدوار)، تبادلان الإيماءات الرقيقة، وتشاركا باعتدال في جني فوائد الصلة بالتساوي. في العلاقة التي تشد استحسان الآخرين تكون العلاقة أحادية الجانب إلى حد بعيد.

تصور الدكتورة هاربيت بي برايكير وصفاً واضحاً جداً في كتابها (مرض التماس الاستحسان / The Disease To Please) لما يبدو عليه ملتسمو الأشخاص.

### الوصايا العشر للتمسي الاستحسان

- 1- يجب أن أفعل دوماً ما يريده الجميع، أو يتوقعونه أو يحتاجونه مني.
- 2- يجب أن أعني بكل من هم حولي سواء أطلبوا المساعدة أم لم يطلبوها.
- 3- يجب أن أستمع إلى مشكلات الجميع، وأحاول القيام بأفضل ما عندي لحلها.
- 4- يجب أن أكون لطيفة دوماً وألا أخرج مشاعر أحد.
- 5- يجب أن أؤثر الناس على نفسي.
- 6- يجب ألا أقول لا لأي أحد يحتاج شيئاً ما مني أو يطلبه.
- 7- يجب ألا أخيب أمل أحد مطلقاً أو أخذه بأي طريقة.

8- يجب أن أكون سعيدة دوماً ومبتهجة، ولا أظهر مشاعر سلبية تجاه الآخرين.

9- يجب أن أحاول دوماً أن أرضي الآخرين وأجعلهم سعداء.

10- يجب ألا أحمل الآخرين عبء احتياجاتي الخاصة أو مشكلاتي مطلقاً.

قد تضحكك هذه القائمة في شرك - من سيقوم فعلاً بممارسة هذه الأعمال؟ الحقيقة هي أن كثيراً من النساء يفعلن ذلك. انظري إلى القائمة مجدداً واستبدلي «النساء الأخريات» بـ «زوجي أو والدتي» أو «أفضل صديقة عندي»، وربما تكتشفين أنك أقرب ما تكونين إلى ناشدة لإرضاء الزوج أو الوالدة أو أفضل صديقة، أكثر مما تدركين. إن كان الأمر كذلك، حاولي أن تكوني أكثر وعياً لسلوكك في إرضاء الآخرين - يعد الإقرار به أول خطوة تجاه تغييره. استخدمي تغيير النمط المعرفي لتعدي أفكارك وتصرفاتك، وحاولي أن تتفهمي سبب شعورك بالحاجة إلى إرضاء الآخرين.

تقترح برايكرد دراسة القائمة بدقة، وإعادة كتابتها، وتبديل كل عبارة بفكرة تشخيصية تصحيحية - على سبيل المثال، استبدلي «يجب أن أفعل دوماً ما تريده أمي أو تتوقعه أو تحتاجه» بـ «أعلم أنه ليس علي دوماً أن أفعل ما تريده أمي أو تحتاجه أو تتوقعه مني. أستطيع اختيار التوقيت وإذا ما كنت في فعل ذلك».

### قوة الصداقة

بالنسبة إلى النساء، لا يمكن أن نبالغ في قوة الصداقة. الدعم الاجتماعي ليس ترفاً - تظهر الدراسات أن الصداقة مهمة للصحة العقلية والجسدية الجيدة. مقارنة بالناس الذين يفتقرون للدعم الاجتماعي، فإن الناس الذين يملكون شبكة أصدقاء وأسرة يعنون بهم، ربما يتمرنون أكثر ويشعرون بإجهاد أقل، وينامون وقتاً أطول، ويشعرون بكآبة أقل، ويجرون فحوصاً طبية بانتظام، ويعيشون مدة أطول. يخفض قضاء الوقت مع الأشخاص الذين نحب من مستوى ضغط الدم، ويعزز المناعة، ويعجل في الشفاء، ويخفف مشاعر الكآبة والقلق ويزيد من احترام الذات. امتلاك مجموعة يعتمد عليها من أصدقاء وأفراد أسرة مساندين يعزز المشاعر الإيجابية في أثناء الأوقات الجيدة، ويساعدك في مواجهة الأزمة على نحو أفضل عندما تتشب.

على الرغم من فوائد الدعم الاجتماعي المثبتة جميعها، يغدو الأمريكيون أكثر انعزالاً في الواقع. أجرى باحثون من جامعتي أريزونا وديوك مسحاً للدعم الاجتماعي عام 1985 ومسحاً آخر بعد مرور عشرين سنة. خرجوا باكتشافات مدهشة عن كيفية تغير الشبكات الاجتماعية في أثناء عقدين من الزمن:

• تضاعف ثلاث مرات تقريباً عدد الناس القائلين إنه ليس لديهم أحد يناقشون معه أموراً مهمة.

• للأمريكي الواحد صديقان بالمتوسط، مقارنة بثلاثة أصدقاء عام 1985.

• مقارنة بالعام 1985، أضحى الذين قالوا بعد عشرين سنة إن ليس لديهم أي شخص محل ثقة ما عدا أزواجهم أكثر بنسبة 50%.

تقول لين سميث لوفين، المتخصصة بعلم الاجتماع في جامعة ديوك، التي شاركت في الإشراف على الدراسة: «يوجد القليل حقاً من الشبكات الاجتماعية الآمنة للأصدقاء المقربين والحميمين».

عندما تقع النساء في الحب، يتجاهلن صديقاتهن أحياناً. يعتمدن على أزواجهن ويتوقعن منهم تلبية جميع احتياجاتهن. وهذا أمر خاطئ. مهما كان زوجك عظيماً، بقين بحاجة إلى صديقاتك.

هذا لا يعني أن علاقتك مع أصدقائك لن تتغير حياتك كما تتغير حياتك. لقد لاحظت ذلك حياتي الخاصة. عندما كنت - عازبة، كان السكن مع الصديقات العازبات أمراً مسلياً أكثر. عندما تزوجت، كان لدينا كثير من الأحاديث نتبادلها مع متزوجين آخرين. عندما رزقتنا أطفالاً، كان لدينا كثير من الأمور التي اشتركنا بها مع الأمهات. هذا صحيح مع معظم الناس. لكن على الرغم من أنها الطبيعة الإنسانية، والرغبة في قضاء الوقت مع الناس الذين لديهم أشياء مشتركة معك، من المهم حقاً المحافظة على علاقات صداقة مع نساء أخريات بغض النظر عن مكانتك الزوجية، وإذا كنت أمماً. يمكن أن تنتهي الزيجات، ويكبر الأطفال - لكن علاقات الصداقة يمكن أن تدوم للأبد، شريطة رعايتها.

النساء معزولات في مجتمعنا الحديث، وهذا مخالف لما فطرنا عليه وأريد لهن في المجتمعات الأقدم، اهتمت النساء بعضهن ببعضهن. أمهاتهن، وأخواتهن، وخالاتهن، ووالدات نسيباتهن اللاتي في الجوار، وقد عرفن جارتهن. منذ مئة عام كان المتزوجون حديثاً يسكنون بالقرب من منازل أسرهن أو فيها. كان شيئاً يشبه فيلم My big Fat Greek wedding . عندما امرأة ترزق طفلاً، يجتمع نساء أسرتهن جميعهن ويعتني بها وبطفلها ويعدن العشاء للوالد والأطفال الآخرين. إن احتاجت أحداً لرعاية أطفالها، تستطيع أن ترسلهم إلى منزل جارتها أو منزل شقيقتها ساعات قليلة. بعد سنوات، عندما كانت تتقدم الجدة بالسن وتعاني مشكلات صحية، كانت تعتني بها بناتها وزوجات أبنائها وحفيداتها.

لم يعد هذا يحدث مطلقاً منذ جيل أو اثنين، أضاعت النساء منظومات دعمهن الأنثوي. في الخمسينيات والستينيات، كانت المرأة التي تلد طفلاً تبقى في المستشفى أسبوعاً. بينما تحافظ صديقاتها وأسرتهن على المنزل وترعينه. لم يعد هذا يحدث الآن، ربما تساعدك والدتك أو والدة زوجك أياماً قليلة بعد الولادة، ولكن معظم النساء يجدن أنفسهن وحيدات بعد وقت قصير جداً.

## أصدقاء مثاليون

يمكن أن يؤثر هوس الكمال في صداقاتك، كما توضح بريندا:

ربما تخبرك صديقاتي بأنني صديقة طيبة يصعب التعامل معها؛ وذلك لتوقعاتي الكبيرة. إن أعياد الميلاذ مشكلة كبيرة لي - كعكة كبيرة من أكبر الأحجام. من المفترض ألا ترغبي في الاحتفال بعيد ميلادك بعد تجاوزك سن الثلاثين، لم يتذكر أحد عيد ميلادي. لم يتذكره إنسان واحد. منذ ذلك اليوم، أعلمت الجميع بتاريخ عيد ميلادي. أقيم حفلات لنفسي لكنها فعلياً حفلات من أجل أصدقائي؛ لأنني أفضي معظم وقتي في التأكد من أن جميع ضيوبي في سعادة.

تعطي ناشدات الكمال كثيراً لصديقاتهن، ويتوقعن كثيراً بالمقابل. يمكن أن يهيئن أنفسهن لتلقي خيبات الأمل، كما يحدث معي أحياناً. أحب إعداد كعكة عيد الميلاذ لصديقاتي اللاتي يسكن بالقرب مني. أعد عادة عشرين كعكة في السنة من أجل

أعياد ميلاد صديقاتي وأعياد ميلاد أولادهن. هذا شيء أختار القيام به وأستمتع بذلك - أحب إعداد الكعك مع أطفالتي. لكن يجب أن أتذكر ألا أشعر بأنني منسية عندما لا تعد صديقاتي كعكة لعيد ميلادي. (من المحتمل أن الأمر سار على هذا النحو دون أي سبب، أو يجب تناول العشرين كعكة!) إذا كنت أريد اختيار فعل شيء لصديقاتي فسيكون سببه أبعد وأسمى من الصداقة، ليس من الإنصاف أن أتوقع منهن عمل الشيء نفسه من أجلي. إنه صعب أحياناً - عندما يحين موعد عيد ميلادي ولا يعد أحد كعكة لي، هل أصاب بخيبة أمل؟ أحياناً، نعم، أشعر بقليل من الإحباط. لكنني أتذكر فيما بعد السبب وراء تصرفي في هذا - إنه شيء أحب فعله وأشعر بالارتياح لا أقوم بهذا العمل من أجل أن تقابلني الأخريات بالعمل نفسه يتعين على كل امرأة أن تضع معاييرها الذاتية. إذا كان هناك شيء تريدين فعله لصديقاتك، يجب أن تفعليه لرغبتك؛ لا كي تقابلي بمثله.

لا يعني هذا أنه يجب ألا تتوقعي شيئاً من صديقاتك. إذا كن صديقات بحق، فسيكن معك عند الحاجة إليهن. ربما لن تعد صديقاتي دوماً كعكة عيد ميلاد من أجلي، لكنني إن وقعت في أزمة، سيكون معي في كل خطوة.

يجب على ناشدات الكمال أن يحذرن من القفز إلى الاستنتاجات بشأن صديقاتهن. إن لم تتلقي اتصالاً من إحداهن مدة معينة، لا تقفزي إلى استنتاج أنها غاضبة منك ولا ترغب في التحدث إليك. من المحتمل أنها منشغلة ومجهدة، ولا علاقة لصمتها بك، أخبرتني إحدى مريضاتي أنها انزعجت؛ لأن أفضل صديقة عندها لم تدعها إلى منزلها. اقترحت عليها أن تتحدث بصدق وتساءلها عن السبب. فقالت الصديقة إنها توقفت عن دعوة الصديقات إلى منزلها؛ لأنها كانت خجلة بشأن بيتها المهمل.

حاولي أن تبقي صداقاتك متوازنة. إذا كنت تحاولين أن تفعلي كثيراً من أجل صديقاتك أو معهن، ربما يبعدهن هذا ويشعرهن بالذنب وعدم الارتياح. إذا كنت - مثل بعض ناشدات الكمال - تهدين صديقاتك هدايا سخية لا يستطعن مقابلتك بمثلها، ربما يجعل هذا صداقتكن غير متوازنة. لا يجب الناس الدخول في علاقات غير متوازنة.

هناك طرق لموازنة صداقات من هذا القبيل، على كل حال. جوان، إحدى النساء اللاتي قابلناهن، لديها صديقة ثرية تعرض عليها استخداماً مجانياً لمنزلها الصيفي المطل على البحر لأسبوعين كل فصل صيف. جوان - التي ليست ثرية - لا تستطيع حتى أن تبدأ بإيفائها حقها، لكنها توازن صداقتها بطرق أخرى، مثل أن تحيك لها كنزة صوفية جميلة، أو تعد لها الحلويات المنزلية المفضلة عندها.

### تحديات الصداقة

قد يكون صعباً أن تكوني صديقة جيدة - أعتقد أنه من السهل أن أكون أمّاً وزوجة صالحة؛ لأن القواعد المتعلقة بالأمومة والزواج أكثر وضوحاً. لكن أن تكوني صديقة جيدة، يتطلب ذلك منك حساسية وحكمة. عندما تحدث مشكلة في حياة صديقة، فأنت لا تريدين أن تكوني متطفلة، ولكنك لا تريدين أن تكوني بعيدة. تريدين أن تشاركها الأفكار والنصح لكنك لا تريدين أن تكوني مزعجة. الصداقة دقيقة وحساسة - هناك دوماً احتمال أن تنقطع. لا يمكن أن تخسري قريباتك، لكن الصديقات يمكن أن تخسريهن. يمكن أن تختلف التوقعات بين الصديقات، مثلما تعرف هيلين:

أعلم أنني أتوقع كثيراً، لكنني أريد من الجميع أن يكن أفضل الصديقات لي كما هي حالي معهن. لكن هذا يؤدي إلى خيبة أمل، ربما تصبح حياتي أفضل إذا استطعت أن أصادق أكثر من صديقات مقربات. أغار قليلاً عندما تكون واحدة من صديقاتي المقربات، وصديقة لأخرى غيري. غير أنني أعالج هذا الأمر.

كبرت صديقة لي مع تقليد في أسرتها وهو إرسال بطاقتين أو ثلاث بطاقات معايدة في كل عطلة أو عيد ميلاد. لم يخطر ببالي أبداً أن أرسل إليها ثلاث بطاقات في عيد ميلادها، لكن في أحد الأيام انفجرت في وجهي قائلة إنها منزعجة مني منذ سنوات؛ لأنني أرسل لها بطاقة معايدة واحدة كل عام. أدهشني حقاً غضبها؛ لأنني تذكرت إرسال بطاقة واحدة - ونسيت إرسال ثلاثة فقط.

غالباً ما تسقط ناشدات الكمال معايرهن الخاصة على صديقاتهن عن كيفية تربية الأولاد والحفاظ على المنزل والنجاح في المهنة. وهذا يدخل العلاقات في ورطة. تستطيعين أن تحبي صديقاتك بغض النظر عن حقيقة أن لديهن مشاعر مختلفة تماماً بشأن السياسة أو بشأن تدريب الأطفال على استخدام المرحاض الخاص بهم.

ربما تشعرين بأنك عندما تكونين صديقة لأخرى، فعليكما أن تبقياً صديقتين للأبد. لست مضطرة إلى ذلك - على الرغم من أن الأمر ربما ينتهي بكما وأنتما ترسلان بطاقات معايدة إحداكما للأخرى بقية حياتكما. لكن البشر يتغيرون، وتجارب الحياة تتغير. إذا وجدت أنك تتواصلين دوماً مع صديقة لم تتواصل معك قط، فقد حان الوقت لتتجاهلي هذه الصداقة. إذا كنت تفضلين ألا تتجاهليها، إذاً ناقشي الأمر بانفتاح وصدق معها. اسأليها لم لا تتواصل معك - اكتبي رسالة إلكترونية إذا كنت تفضلين ألا تقومي بذلك شخصياً. ربما تواجه مشكلة لا تعرفينها. في كلتا الحالتين، حاولي ألا تتشبثي بالغضب والاستياء.

من الجيد أن يكون لديك أنواع مختلفة من الأصدقاء. يشير زوجي إلى أصدقائنا المقربين «أصدقاء وقت الشدة» - لأننا إن وقعنا في أزمة، نستطيع أن نتصل بهم هاتفياً في الثانية صباحاً وسيأتون إلى منزلنا بأقصى سرعة ممكنة دون طرح أسئلة. أصدقاء آخرون مرحون كثيراً - ندعوهم أصدقاء المسامرة؛ لأنهم روح المجموعة دوماً - لكنهم ليسوا بالضرورة من نتصل بهم إذا وقعنا في مأزق. لا تستطيعين أن تتوقعي من جميع أصدقائك أن يكونوا «أصدقاء وقت الشدة» وأصدقاء مسامرة. لم يكن بعض من أصدقائي الهادئين يملكون روح المجموعة، لكن ألم يهرعوا إلي عندما توفيت والدتي؟ عليك أن تتفهمي مقدرات أصدقائك المتنوعين. ليسوا، بالضرورة، غير راغبين في أن يكونوا معك عندما يتطلب الموقف، لكن ربما يكونون غير قادرين على ذلك. لا يعلم بعض الناس كيف يساعدون عند الوقوع في الأزمات - لا يستطيعون التعامل مع فكرة المرض أو الموت، على سبيل المثال.

مثل الأصدقاء كمثل الأيس كريم، يتنوعون لكن لكل منهم نكهته الرائعة.

## اجعلي الصداقة أولوية

النساء مبرمجات جينياً ليرعين أناساً آخرين، ويشمل ذلك نساء أخريات. سار هذا على نحو جيد في عصر جداتنا. لكننا نتبع الآن دافعنا الجيني لنرعى الآخرين، ولكن لا أحد يرعانا. إن ذلك تغير هائل. إن لم يرعك أحد، عليك أن تقومي بذلك بنفسك - شيء نادراً ما يحدث منذ أن كانت الرعاية النفسية توضع في أسفل قوائم ما يجب القيام به عند النساء. الأسرة، والعمل، والأعمال المنزلية، والمسؤوليات الاجتماعية، تأتي جميعها أولاً ويبدو أنها تستغرق كثيراً من الوقت إلى حد لا يبقى لك معه شيء من الوقت. ولا توجد مجموعة من الصديقات، والقريبات، والجارات اللاتي يقضن على أهبة الاستعداد لتقديم المساعدة عند الحاجة. تستطيعين تغيير ذلك بجعل الصداقة أولوية.

تعطينا الصديقات الطيبات حيزاً لنستكشف أفكارنا ومشاعرنا وتحدياتنا. تقول ديبورا: «أتحدث مع أفضل صديقة عندي ثلاث مرات أو أربع مرات في الأسبوع. نجد حلاً لجميع المشكلات في عالمنا عبر الهاتف. إنها تشكل جزءاً كبيراً من حياتي».

تعطينا الصديقات وجهة نظر، ودعماً، وحباً مختلفاً عما نتلقاه من أزواجنا أو أسرنا. تتذكر كاثلين: «كنت أمر بوقت عصيب فعلاً في أثناء السنوات القليلة المنصرمة. أرسلت لي صديقتي المفضلة رسالة إلكترونية تقول: أريد منك فقط أن تري في نفسك ما يعلمه الآخرون ويحبونه. سينطبع هذا التعليق في ذاكرتي إلى الأبد، وكان نقطة تحول في قراري لأنظر إلى نفسي بإيجابية أكبر».

إذا لم يكن لديك منظومة جاهزة من الصديقات والقريبات - ربما تكونين قد انتقلت إلى بلدة جديدة حديثاً - اقضي وقتاً في إنشاء علاقة اجتماعية واحدة. ليس سهلاً، خاصة إذا كنت أماً عاملة مشغولة. لكنك تستطيعين القيام بذلك. تعرض سوزان آهيرن والدكتور كينت جي بايلي، مؤلفاً كتاب أسرة بالاختيار: تكوين أسرة في عالم من الغرباء / *Family by choice; creating in a world of strangers*، هذه النصيحة: «يجب على كثير منا في عصرنا الحاضر اختيار بنيات أساسية جديدة للأسرة من أجل النجاة. إذا

كان الأفراد الذين ينتمون إلى الأسرة الواحدة ليسوا قريبين من بعضهم بعضاً، جغرافياً أو عاطفياً، نستطيع إعادة إنشاء أسر مساندة». كيف؟ عبر البحث عن أناس يكونون بمنزلة الأهل في الجوار، أو الكنيسة، أو مكان العمل، وتخصيص الوقت لرعاية الصداقة معهم. إذا كنت أماً عاملة، فابني علاقات بنساء تستطيعين تبادل المساندة معهم. ابحثي عن مجالات لعلاقات تبادلية متكافئة ممكنة. ولا تضعي حدوداً لنفسك لمصادقة نساء من عمرك نفسه - امتلاك صديقات من جميع الأعمار يغذي روحك. بناء صلة مع جارة تكبرك سناً يمكن أن يفيدك وإياها: تستطيع هي أن تعنى بأطفالك في أثناء ذهابك إلى المتجر، وتستطيعين أن تتسوقي لها الحليب والبيض، والخبز الموجود على لائحة بقالتها. نحتاج إلى شبكات الدعم هذه من أجل أسباب عملية وعاطفية.

### اجهري بصوتك

---

تجدي معظم النساء طلب المساعدة أمراً صعباً - لا يردن أن يعتقد أنهن يعملن على استغلال صديقاتهن، وجاراتهن، وأسرهن. لا تمانع معظم النساء من مد يد العون لك إن مددتها لهن. رأيت ذلك فعلياً منذ وقت قريب. سمعت مصادفة والدتين في مدرسة ابنتي منذ بضعة أيام تشتكيان من الإزعاجات الناجمة عن مرورهما بأطفالهما واصطحبهما إياهن من المدرسة إلى البيت، ومن ثم العودة بهن إلى المدرسة لحضور أنشطة ما بعد الدوام. عندما لاحظتا أن أطفالهما يحضرون معاً درس الشطرنج ذاته، اتفقتا من فورهما على العمل معاً، بحيث تقوم إحدهما بإيصال الأطفال لتلقي درس الشطرنج فيما تعيدهم الأخرى إلى المنزل.

يمكن أن يكون الانفتاح على الصديقات صعباً على ناشدات الكمال، لكنني أحثك على أن تحاولي؛ لأن ذلك يمكن أن يرتقي بصداقتكما إلى مستوى مرض جداً كما اكتشفت لورا:

لدي الملايين من الصديقات، لكنني أعلم عنهن أكثر مما يعلمن عني. كبرت وأنا مؤمنة بأنك يجب ألا تخبري الأخريات عن مشكلاتك. لا أذكر أبداً بأن والدتي كانت تجالس صديقاتها وتشركنهن بمشكلاتها. إذا أخفقت في أي أمر، فإنك لا تتحدثين عن ذلك - تعملين بجهد أكبر فقط. لكنني

تعلمت أن هذا لم يكن مجدياً دوماً. حبرت منذ سنوات مشكلة عاطفية صعبة جداً، ولم أخبر أياً من صديقاتي في العمل عن ذلك، سألتني إحداهن أخيراً عما حدث لي فلم أتمالك نفسي وأوضحت لها كل شيء. عرف الجميع سريعاً، وشعرت بتحسن كبير.

إيجاد وقت من أجل الصديقات أمر ليس سهلاً دوماً، لكنك إن جعلت من الصداقة أولوية، فستكتشفين وسائل لقضاء الوقت معهن حتى إن كنت مشغولة جداً. أمشي كل يوم عطلة ساعة من الزمن، وأحاول دوماً أن أجد صديقة تراقبني. إنني أسير على كل حال، لذلك ربما أستطيع أيضاً أن أصيب بعصفورين بحجر واحد وأجعله موعداً مع صديقة. هناك كثير من الوسائل لتكريس وقت للصديقات في أثناء تأدية التزامات معينة - إذا كنت ذاهبة إلى اجتماع أولياء الأمر في المدرسة، فذهبي مع صديقة وأفيدي من الوقت الذي تقضيه في السيارة في إدراك ما فاتك. إذا كنت ستغادرين المنزل وتبقيين فيه ساعات الظهيرة مع أطفالك، فاتصلي بأم ثانية لتأتي إليك بصحبة أطفالها بحيث تحتسيان الشاي في أثناء لعب الأطفال. إذا كنت مبدعة، يمكنك أن تجدي كثيراً من الوسائل ليكون لك صديقات أكثر في حياتك. سيدخل هذا إلى حياتك كثيراً من المرح، مثلما حدث مع سارة:

بدأت ببيع مستحضرات التجميل في المنازل وأقوم ببعض النزاهات وقد تطلب مني هذا الخروج مع نساء أخريات. إن الجانب الأنثوي في شخصيتي قد أهمل طويلاً بوصفي مهندسة، وكنت محوطة بالرجال معظم أوقات عملي إنه لأمر عظيم أن أقضي وقتاً مع نساء.

## توقعات الأسرة

هذا موضوع يشكل عبئاً ثقيلاً - ولا أكاد أن الأمس سطح هذا الأمر العميق. إن توقعات الأسرة هائلة جداً، وهي قوى شديدة تعبت بناشداً الكمال كما يعبت يوم عاصف بأوراق الأشجار. يتنافس الأقارب بعضهم مع بعض. يتصرف بعض الآباء والأمهات تصرفات مهوسة بالكمال؛ بينما يتصرف آخرون بعكس ذلك تماماً. تتعتنا الأسر «بأفضل الناس»

أو «الأكثر ذكاء». وحتى الأجداد، والخالات والأخوال ينهمكون في الأمر، ويعطون آراء ويطلقون أحكاماً.

يمكن أن تطلق توقعات الأسرة جميع أجهزة إنذار الهوس بالكمال لديك، إنها متأثرة بأحداث حصلت في أثناء طفولتك، الشعور بالذنب وعدم الشعور بالطمأنينة والخوف من الرفض. تميل هذه التوقعات للوصول إلى نقطة الغليان في أثناء أيام العطل، مع إعطاء الهدايا والتزيين والطهي وجميع المحاولات على صعيد تشكيل الذاكرة عندما نكون مع آبائنا وأمهاتنا وأقاربنا، نميل جميعاً للوقوع في الأدوار القديمة التي يحتمل أنها لم تعد ملائمة لروح العصر - يمكن أن يشار ببساطة إلى امرأة ناضجة على أنها ما تزال «فوضوية»؛ لأنها رمت الطعام هنا وهناك مثل طفل صغير. إذا كبرت وصنفت مع زمرة مهوسات الكمال، ربما تشعرين بان عليك أن تستمري في لعب ذلك الدور أمام والديك.

حتى إن غادرت المنزل في الثامنة عشر من العمر وتلقيت علاجاً طوال سنوات، فإنك تبقي فتاة صغيرة عندما تكونين مع أسرتك.

تحب ناشدات الكمال الأعمال الروتينية، لذلك يمكن أن يكون أمراً شاقاً لنا عندما تتغير الأشياء. إذا حدث شيء من هذا نشعر أن العالم انعطف انعطافاً حاداً، على سبيل المثال، عندما يركز والدك على حياتهما الخاصة عوضاً عن الاهتمام بحياتك، أو عندما يتوفى أحد الوالدين ويتزوج الآخر. حينما تصبح تصرفات والديك لا يمكن التنبؤ بها فجأة، يمكن أن تتقلب حياتك رأساً على عقب.

لا تستطيعين أن تغيري أسرتك، لكنك تستطيعين تغيير الطريقة التي تفكرين فيها وتتفاعلين معها. راجعي نفسك واسألها عما يزعجك من أسرتك. لم تشعرين بأنك سريعة الاهتياج، وحزينة، وغاضبة، أو عديمة الصبر معهم؟ اكتبي صفحات قليلة (مئات الصفحات القليلة؟) في دفتر يومياتك عن علاقتك بوالديك وإخوانك. فكري في توقعاتهم منك وتوقعاتك منهم.

أعدي قائمة لثلاثة هموم تكون الأكثر إزعاجاً لك. باستخدامك أساليب تغيير النمط المعرفي، اسألني نفسك من أين تأتي هذه الهموم وهل تشكل ضغطاً عليك، وكيف بوسعك

أن تجدي حلولاً لها أو أن تتجنبها أو أعيدي بناءها بطريقة تسبب لك قدراً أقل من القلق. جربي الوسائل الأخرى في بناء العلاقات والموجودة في هذا الفصل أيضاً - يمكن أن تفيد الجميع بطريقة مؤثرة، ووالدتك أيضاً.

فيما تفكرين بمشاعر هوسك بالكمال المرتكزة إلى الأسرة، فكري بنصيحة كريستل ناني، التي لديها حدس سليم في مجال الطب وهي مؤلفة كتاب خيارات جديرة بالتوقير / Sacred choicer: Thinking outside the Tribe to heal your spirit، التفكير خارج نطاق القبيلة لتشفي روحك. تعتقد ناني أن «المعتقدات القبلية» غير المختبرة التي تصل إلينا عبر أسرتنا، يمكن أن تحرمنا من تحقيق أنماط حياة سعيدة. تنصحنا بتفحص معتقداتنا القبلية و«إعادة كتابة» المعتقدات التي لا تفيدنا. إنه نوع من تغيير النمط المعرفي الذي يمكن أن يكون مفيداً جداً في مجال كشف الافتراضات التي تؤثر في سلوكنا.

في كتابها، تدرج ناني في قائمة بعض المعتقدات القبلية غير المختبرة التي يتمسك الناس بها على نحو شائع بالنسبة إلى أسرهم:

### المعتقدات القبلية غير المختبرة تجاه الأسرة

1. لا يمكن لصلة الدم أن تنتهي (لذلك قفي إلى جانب أسرتك مهما قالت أو فعلت).
2. إذا لم تحبك والديك، فلن يحبك أحد.
3. يجب أن تقضى أيام العطل مع أسرتك.
4. استسلمي لتحفظي على طمأنينة الأسرة.
5. تعنتي البنات / الأبناء الصالحون بأبائهم وأمهاتهم مهما كانت الأسباب.
6. المعارف الذين لا تربطك بهم صلة قريبي ليسوا جديرين بالثقة مثل أسرتك «الحقيقة».
7. من الأنانية أن تكوني سعيدة بينما تكون أسرتك حزينة.

8. اكنمي أسرار الأسرة مهما كلف الأمر.
  9. عندما تتعرضين لموقف صعب فإن أسرتك هي المكان الوحيد الذي تستطيعين أن تلوذي به أو تتقي فيه.
  10. الاهتمام بنفسك قبل الاهتمام بأسرتك أمر أناني.
  11. يتكاتف أفراد الأسرة بعضهم مع بعض ويهتم بعضهم ببعض مهما كلف الأمر.
  12. لا يمكن لك أن تنعمي برغد العيش ما لم تنعم به أسرتك.
  13. ما يطهى في المنزل، يجري تناوله في المنزل.
  14. أجلي والديك مهما كلف الأمر.
  15. تدينين لوالديك برعايتهما عند كبرهما.
  16. الابن الصالح أو الابنة يجب عليهما أن يتخليا عن كل شيء في حياتهما ليتوليا رعاية أب متوعدك أو أم مريضة.
  17. الولاء للأسرة أكثر أهمية من الاعتناء بنفسك.
  18. إذا تخلت والدتك عنك من أجل التبني، فأنت لست محببة، ولن يحبك أحد مطلقاً.
- لا يوجد - للأسف - أسرة مثالية - على الرغم من أن الأمر يتطلب علاجاً فقط من أجل الإقرار بهذه الحقيقة. يتغير الآباء والأمهات مع مرور الزمن. وكذلك الأقرباء أيضاً - تتقلب حاجتهم وقدرتهم على محبتك ودعمك. من السهل نسيان هذا، لكن عليك أن تبذلي جهداً من أجل الزواج والصدقة بقدر الجهد الذي تبذلينه من أجل الحفاظ على أسرتك وهذا يعني أن لديك الحق أيضاً في أن تكوني سعيدة، فإذا كانت توقعات أسرتك تقف حجر عثرة في طريقك، فلديك الحق في إبعادها عن طريقك.

بعد سنتين من العلاج أدركت أن كثيراً من الخيارات التي اتخذتها في الحياة كانت من أجل أسرتي. كان لديهم توقعات كبيرة جداً تدرك دون

أن يجري التحدث عنها بشأن نوع الشخصية التي يجب أن أكون عليها. عندما أكملت دراستي في الجامعة أردت أن أبتعد عنهم إلى مكان بعيد. اعتقدت في ذلك الوقت أنني رغبت فقط في أخوض مغامرة، لكنني أدرك الآن أنني كنت بحاجة إلى أن أبتعد عنهم وعن توقعاتهم. أبلغ من العمر أربعة وأربعين عاماً الآن، وتعلمت أخيراً أن أفعل ما أريد فعله، وليس ما يريدون مني أن أفعله. ما يزال الأمر صعباً؛ خاصة لأن والدتي متقدمة في السن وأشعر أحياناً بأنني متدمرة لعدم استجابتي لها عندما تطلب مني أن أفعل شيئاً من أجلها، وأعتقد أنه أمر غير معقول، لكن لدي الحق في أن أكون صادقة مع نفسي.

- تيرزا