

## اعقدي سلاماً مع كرات الغبار

لدينا منزل قديم محبب إلى النفس ويحتاج إلى كثير من العمل. نواجه الآن مشكلة بشأن مدخله. يغطي معظمه الأسفلت، ولكن هناك جزء بسيط منه محجر. يحتاج الجزء المحجر للترميم أو لتبديل، لكن إن استبدلت القديم بالأسفلت، سيصبح المدخل بلونين مختلفين. ربما يقودني هذا الجنون. لذلك أبحث في أنواع الوسائل جميعها لأعدل بالأسفلت أو أستخدم لوناً لأعدل لون المحجر كي يناسب الأسفلت. إن البيت كله يروق لي علي فقط أن أستبدل المحجر بالأسفلت كي يكون المدخل عملياً - لم يكن علي أن أهتم بتناسب الألوان. لكنني أريد أن يكون كل شي مثالياً.

أفكر في كل شيء بهذه الطريقة. أضع كل فصل صيف أخص الأزهار خارج البناء. اشتريها عادة من هوم ديبوت. توقفت عنده البارحة واشترت بعضاً مما احتجته، لكنني لم أجد عنده الأزهار الأرجوانية الصغيرة التي أردتها. لذلك قصدت مشتلاً، ولم يكن لديه أيضاً اللون المطلوب وانتهى بي الأمر إلى العودة خالية الوفاض. قلت لنفسني: لا بأس من اختيار أي شيء، لكنني لم أفعل. لذلك توقفت عند مشتل آخر. وجدت ما احتجته، لكنني تعثرت ثلاث مرات. على الأقل لم أذهب إلى ستة عشر مشتلاً. كان يمكن اختيار نوع مختلف من الأزهار لكنني لو فعلت، لكنت سأنظر إلى الأصص كل يوم وأشعر بالنعاسة بسبب اللون.

كانت إزالة الطلاء الممزوج بالرصاص من الناحية الخارجية للمنزل كابوساً. واستغرق الأمر مني سنوات عديدة لأكتشف كيف أزيل الطلاء الممزوج بالرصاص دون أن يتعرض أطفالتي ولو للطحخة صغيرة من الدهان. اشتريت آلة لإزالة الدهان، أزالته وامتصته وهي مزودة بمصفاة خاصة. وظفت دهانين لاستخدامهما. لكن واجهتهم مشكلات كثيرة معها.

أخبرت موظفي الشركة أن الدهانين لم يستطيعا تشغيل الآلة لتعمل كما ينبغي، فأرسلت الشركة مندوباً من ولايتين بعيدتين ليريهما كيفية عملها. استغرق هذا الأمر سنوات.

المنزل جميل جداً، لكنني اكتشفت أنني لا أملك الوقت أو المهارة لترميمه؛ خاصة لأنني أريد أن يكون كل شيء مثالياً. لطالما رغبت في منزل قديم، لكنني لست سعيدة كثيراً به. نتحدث عن بيع، لكن علينا أن نبذل كل ما بوسعنا لترميمه قبل عرضه للبيع.

- بربارا

يجب أن يكون منزلك ملاذاً - مكاناً آمناً ومريحاً تستطيعين فيه أن تضعي إرهابك من العالم جانباً وأن تسترخي.

يمكن أن يكون المنزل لناشئات الكمال مصدراً للإجهاد بدلاً من أن يكون مكاناً للاسترخاء. كل ذرة غبار، وكل كأس متسخة، وكل سرير غير مرتب نقص صارخ لا يمكن تجنبه. تلتسمن سكوناً وهدوءاً، لكن الإجهاد الذي يسببه شعر الكلب الموجود على السجادة، وبصمات الأصابع على الجدران، ومخلفات الخبز المحمص في الفرن، وأوراق الشجر في فناء المنزل يمكن أن تحول منزلك إلى مصدر قلق كبير. قدم المنزل منذ آلاف السنين حماية من العوامل الطبيعية - أبقى الأسر دافئة وبعيدة عن البلل. كان المنزل ملجأً، وليس مكاناً للعرض - لم تكن تحتاج امرأة العصر الحجري إلى أن تماثل الستائر وأثاث المنزل.

يضعك هوس الكمال في المنزل في حلقة مفرغة. تتوقين إلى السلام والنظام، لكن لا يمكنك الاسترخاء حتى تفرغ آلة غسل الصحون وترمي القمامة خارجاً. لا تهتم مشقة ما تفعلينه، ففائتة ما يجب فعله لا تنتهي أبداً. كلما طاردت أهدافاً مثالية لا يمكن نيلها في المنزل، تصبحين أكثر إجهاداً.

## ثقافة أمانا

جزء كبير من مشكلتنا هو رغبتنا في بلوغ توقعات كانت مفيدة منذ خمسين عاماً، ولكنها تعد مناسبة لحياتنا اليوم. تشير آرلي راشيل هوكسشيلد، مؤلفة كتاب «مناوبة ثانية / Second Shift»، إلى أن المرأة المعاصرة تعمل بنشاط شديد لتبقى متصلة بالثقافة

المنزلية التي كانت متبعة بالماضي، والتي باتت مهجورة الآن وغير مناسبة: «تواجه النساء من كل طبقة اجتماعية وفي كل أنواع العمل، مشكلة شائعة؛ كيف أحفظ الثقافة المنزلية لأمي وجدتي في ساعات العمل فيه من الساعة التاسعة حتى الخامسة، أو من الثامنة حتى السادسة أو (من الثامنة حتى الثامنة!). تعتقد هوكسشيلد أن النساء يبقين على المثاليات المنزلية القديمة حقاً وذلك بقضاء المناوبة الأولى في العمل والمناوبة الثانية في المنزل. كتبت هوكسشيلد: «تعود معظم النساء العاملات في عطلات نهاية الأسبوع والإجازات ليعملن ربات منازل»، تكافح النساء في معركة غالباً ما تكون نتیجتها محسومة «أن تحفظ ثقافة منزلية للمستقبل» - ثقافة الأعباء الكثيرة في المنزل (الخبز - وخياطة الثياب التنكرية).

يعقد الغرور الأمور أكثر. منزلك انعكاس لك - وإن لم بيد لطيفاً، فإن ذلك ينعكس سلبياً عليك، فضلاً عن زوجك أو أطفالك. إذا كان الدهان منزوعاً والأثاث متسخاً، وإن كان على الضيوف أن يدفعوا جانباً أكداًس المجلات القديمة؛ كي يجدوا مكاناً يجلسون فيه، لا يسعك إلا أن تشعري أن هذا يجعلك فوضوية إلى حد ما. تقول ناشدة الكمال لنفسها: «وإن كان منزلي فوضوياً، أكون كذلك». وإن وجد شيء نمقته نحن ناشدات الكمال، فهو الفوضى. هذا هو السبب الذي يجعل هوس الكمال مزعجاً في المنزل أكثر من أي مكان آخر تقريباً.

النساء العاملات - على وجه التحديد - أكثر عرضة للمشقات التي تواجه ناشدة الكمال في المنزل. أظهر بحث أنه عندما تقارن المرأة العادية منزلها بمنازل الأخريات، تصدر حكماً عليه مقارنة مع منزل أمها أو منازل صديقاتها ربات المنازل. ربما يكون أساس المقارنة غير عادل، طالما لدى معظم النساء اللاتي يعملن خارج المنزل وقتاً لتدبير شؤون المنزل أقل من الوقت الذي تحظى به النساء اللاتي يبقين في المنزل.

الأمر كله يتعلق بالتحكم. كلما تشعر المرأة بفقدان السيطرة في مكان آخر من حياتها، تحرص على إحكام السيطرة على بيتها. ربما لا تستطيع التحكم بعملها، وزوجها، وأطفالها، وصحتها - لكنها تستطيع إلى أقصى حد أن تتأكد من عدم وجود شعر ققط على الستائر. عندما تجتاز المرأة عتبة تنظيف المنزل بطريقة طبيعية وصولاً إلى تنظيفه بطريقة هوسية، تحتاج إلى أن تنظر إلى ما يجري في حياتها؛ لترى إن كانت هناك مشكلة أعمق تسبب لها الشعور بإرهاق شديد من تنظيف المنزل.

## سألنا نساء...

### كيف يؤثر هوس الكمال في كيفية اعتنائك بمنزلك؟

إنني خبازة، ولا أجيد الطبخ. فكرة وضع محتويات الطعام في القدر لطبخها أمر مرعب لي. أريد نتيجة متوقعة.

- ليندا

لا أستطيع أبداً أن أغادر المنزل عند وجود أطباق متسخة. يجب المحافظة على قدر معين من الترتيب. أستطيع إبقاء أكداش المجلات بالقرب من السرير، ولكنني لا أستطيع أن أترك أطباقاً متسخة أو ثياباً بحاجة إلى الغسيل مبعثرة هنا وهناك. أعد سريرتي كل صباح. أقول لنفسني: «ليس عليك أن تفعل هذا، اخرجي من المنزل فحسب»، لكنني لا أستطيع. أتأخر أحياناً في إيصال ابنتي إلى المدرسة؛ لأنني أرتب الأشياء.

- إليزابيث

أشعر بإجهاد أقل عندما أكون مرتبة. يسخر زوجي مني عندما أتجول في المنزل وألتقط الألعاب آخر الليل. يسألني لماذا لا أجلس وأقرأ مقالة فحسب. لكنني أشعر بالتحسن عندما ترتب الأشياء، وتملاً الثلجة بالسلع، وتعد قائمة البقالة. لا أستطيع أخذ استراحة قصيرة - أفكر دوماً بالأعمال التي ينبغي إنجازها.

- دينيس

اشترينا حديثاً مزرعة وكنا نعمل في ترميمها. بدأت بطلاء الإطار الخارجي من النوافذ، ودهن الإطار الداخلي بالزيت واستغرقت كل نافذة من 4-6 ساعات تقريباً لإنهاء طلائها. يسبب دهن النوافذ بالزيت الفوضى، ويستغرق التنظيف وقتاً طويلاً. يقول زوجي دوماً بأن النوافذ جيدة كما هي، وأنا حريصة جداً على الأشياء، لكن بالنسبة إلي، إنها تسبب الفوضى.

- كارول

تصيبني الفوضى بالجنون. لا أستطيع تحملها، منزلي نظيف جداً وبحالة جيدة - لا يوجد أوساخ على طاولة القهوة. إنه مرتب جداً. أنظفه وأعتني به من أجل نفسي. لست قلقة من الآخرين. تزعجني الفوضى أكثر من منطلق استشاري للنظام.

- لورا

لم أكن أعد حفلات عشاء لسنوات طوال ما لم أثق أن كل شيء مثالي - منزلي وطبخي وما إلى ذلك. إن لم أحكم السيطرة على كل شيء لا أكلف نفسي عناء العمل، فلا أعد وجبة طعام الضيوف أو السباغيتي أو الحساء. يقف هذا حجر عثرة في طريق حياتي الاجتماعية.

- ليندا

أنا مهتمة جداً بجعل المنزل مثالياً في عطل نهاية الأسبوع فغالباً ما أنسى أن «أضع برنامجاً» للتسلية مع خطيبي ضمن وقت فراغي المحدود. علي إضافة ذلك للائحة عطلة نهاية الأسبوع. يمكن القول بأنني أشعر بالسعادة عندما تكون الأشياء المدونة في اللائحة قد شطبت.

- جانيت

### أدوات بوسعك استخدامها

الخبر الجيد أن تقنيات العقل والجسد تعمل على نحو مجد في المنزل كما في أي مكان آخر أيضاً. إذا كنت ترغبين في الكف عن إجهاد نفسك بشأن منزلك وفي الشروع بالاستمتاع به، يمكنك ذلك. ارمي ملابسك المتسخة، وتمددي على سرير غير مرتب، وتابعي القراءة.

### أعيدي تدريب عقلك

ماذا تقولين لنفسك بشأن منزلك؟ ما الانتقادات التي تقفز إلى ذهنك عندما تطبخين، أو تتظفين، أو تستضيفين أحداً؟ ما التشوهات المعرفية التي تجذرت في أفكارك الآلية؟

بين التشوهات المعرفية جميعها، فإن التشوهات التي تبدو بارزة غالباً بين النساء ناشدات الكمال بشأن منازلهن: هي التنقية (الفلتر) الذهنية، وانتقاص قيمة الإيجابيات، والتماس الاستحسان، والتفكير على أساس: إما أن تكون الأمور مثالية أو لا تكون وعبارات «الوجوب». هذه بعض الأمثلة:

#### التشوه: التنقية (الفلتر) الذهنية

مثال، تعدين عشاء ضخماً لاثني عشر شخصاً. نسيت الخبز المحمص فاحترق في الفرن. أعددت كل شيء آخر كما ينبغي، لكنك تشعرين بأن العشاء لم يكن ناجحاً؛ لأن الخبز المحمص احترق.

قولي لنفسك: «انظري إلى كل الكربوهيدرات التي خلصت ضيوفاً منها بعدم تقديم أرغفة الخبز».

---

#### التشوه: انتقاص قيمة الإيجابيات

مثال، تعلق جارة على مظهر بيتك وكم يبدو لطيفاً وتفكرين سراً، «ماذا تعرف هي؟ تعم الفوضى منزلها دوماً».

قولي لنفسك: «من اللطيف أنها لاحظت ذلك. ربما ستستفيد من منزلي بوصفه عاملاً ملهماً لها».

---

#### التشوه: التماس الاستحسان

مثال، تعيدين تأثيث مطبخك، على الرغم من أنك تفضلين الأثاث المصنوع من خشب البلوط المستخدم للتزيين، تفكرين باختيار أثاث مصنوع من خشب الكرز؛ لأن صديقة أخبرتك أن الأثاث المصنوع من خشب البلوط مبتدل.

قولي لنفسك: «من ستستخدم هذا المطبخ، صديقتي أم أنا؟ يجب أن أختار ما أربغ فيه - بالإضافة إلى ذلك، ربما لن تستحسن صديقات أخريات خشب الكرز، إذاً لم أختار ما يناسبني فحسب؟».

---

التشوه: التفكير على أساس إما أن تكون الأمور مثالية أو لا تكون

مثال، عندما ترين بعض الغبار على المنضدة وتفكرين، «هذا المنزل قذر. لست سوى مهملة».

قولي لنفسك: «ما كنت لأقول ذلك إلى صديقة، إذاً لماذا أقوله لنفسي؟ أستحق أن أعامل بطريقة أفضل من ذلك».

---

التشوه: عبارات «الوجوب»

مثال، تقولين لنفسك: «يجب أن أكون قادرة على المحافظة على المنزل نظيفاً ومرتباً طوال الوقت. يجب ألا يكون فوضوياً».

قولي لنفسك: «ربما يكون منزلي فوضوياً، لكنه نظيف على الأقل».

---

فيما أنت تفكرين في ميولك للهوسية بالكمال في المنزل، كوني واعية لما تقولينه لنفسك. دوني أفكارك في سجلك. عندما تحددين أفكارك الآلية، ضعيتها في قيد الاختبار مستخدمة إستراتيجيات تغيير النمط المعرفي المدرجة في الفصل الثاني. اسألي نفسك: ما هي الأفكار والتوقعات التي تسبب لي الإجهاد؟ هل هي صحيحة؟ كيف أعيد بناء الأفكار بطريقة تخفف عني الإجهاد؟

اسألي نفسك: هل يستحق الأمر ذلك؟

---

تعمل هذه الإستراتيجية في أي نوع من أنواع التفكير الهوسي بالكمال، لكنها مجدية خاصة في المنزل؛ لأن لأفعالنا تأثيراً هائلاً على من نعيش معهم. تكمن المشكلة التي تواجهنا نحن مهوسات الكمال في تفكيرنا بأننا دوماً على صواب، ولا نتوقف مطلقاً للتفكير في أن هناك طرقاً أخرى ربما تفيد مثل طرقنا.

اجلسي وأعدي قائمة في سجلك بالفوائد الناتجة عن نشدائك للكمال. ثم، أعدي قائمة بالفوائد التي ستنتج إذا خفضت حدة معاييرك. هذا ما يوضحه المثال:

بعض الفوائد في كونك ناشدة كمال في المنزل:

- يبدو المنزل مرتباً دوماً عندما يزورني الأصدقاء.
- أشعر بالرضا عن منزلي - يبدو لطيفاً مرتباً وأنيقاً.
- عندما يتناول الناس عشاء في منزلي يعجبون بأنواع الطعام.
- عندما يجري عمل كل شيء وفقاً للطريقة التي أرغب فيها، يرتقي منزلي إلى مستوى توقعاتي لما يجب أن يكون عليه المنزل.

بعض الفوائد في التخفيف من حدة معايير ناشدة الكمال في المنزل:

- سيكون لدي وقتاً أطول أقضيه مع نفسي، وزوجي، وأطفالي، وصديقاتي إن قضيت وقتاً. أقل في أعمال المنزل
- أستطيع أن أخلد إلى النوم في وقت أبكر إن خففت قلقي بشأن التنظيف في نهاية اليوم.
- ستكون أوقات الصباح أقل قلقاً دون إلحاحي على إعداد الأسرة جميعها وبطريقة كاملة.
- ستكون التسلية أكثر إمتاعاً - وسأقوم بها في أغلب الأوقات - إن لم أصر على تقديم وجبة متقنة معدة من لا شيء.
- سأجادل مع زوجي على نحو أقل.

بعد أن أعددت قائمتك من المحاسن والمساوئ، اسألي نفسك ما المهم أكثر. قارني كل نقطة واختاري أولوياتك. على سبيل المثال، ما هو الشيء الأكثر أهمية: التنظيف في الليل أم الحصول على نصف ساعة نوم إضافية؟ هل الاستمتاع بحفل عشاء أكثر أهمية من إعجاب الضيوف بطعامك اللذيذ؟ أنت الوحيدة التي تستطيعين الإجابة عن هذه الأسئلة. إنها أسئلة جديرة بالطرح بالتأكيد؛ لأنك ستشعرين بإجهاد أقل، حتى إن كنت تستطيعين

أن تجدي وسائل قليلة للتحرر من توقعاتك الهوسية بالكمال في المنزل. اعتدت دوماً على صنع أرغفة الخبز المحمص في المنزل لدى دعوة الأصدقاء إلى مأدبة العشاء. تغير ذلك كله عندما ذهبنا إلى منزل صديقة لتناول العشاء - أثنى جميع المدعوين لحسن صنعها الخبز والتمهوه بشهية. فيما بعد، أخبرتنا أن الخبز كان خبز بوب الطازج! وهذا ما أقدمه الآن، إنها طريقة أخرى لتخفيف الإجهاد عندما يأتي الزوار بطريقة خاطئة لتناول وجبة. إنها بداية ...

تأكدي من أن تأخذي تأثير هوسك بالكمال على الآخرين بالحسبان، وذلك عندما تحللين العلاقة بين الكلفة والربح. ربما يكون لهوس الكمال أثر حقيقي على الأسرة، خاصة عندما يعيش الناس العاديون ومهوسو الكمال تحت سقف واحد. يسير هوس الكمال جنباً إلى جنب مع الانتقاد. وإصدار الأوامر، والسخط، والغضب؛ يوسع التخفيف من حدة هوس الكمال أن يساعدك وأسرتك لجهة الشعور بالتحسن والاستمتاع أكثر بالحياة.

عندما كان ولدي في مدرسة مونتيسوري، طلب من الأطفال أن يكتبوا عن أسرههم. لن أنسى أبداً ما كتبه ولدي: «يلعب معي والدي لعبة كرة القاعدة، بينما تطهو أمي الدجاج». عندما قرأت ذلك فكرت، بأنني ربما يجب أن ألعب معهم كرة القاعدة وأطلب وجبة بيتزا جاهزة.

- سوزان

أذهب دوماً لحضور مباريات السوكر (ضرب من لعبة كرة القدم) التي يشارك فيها ولدي، لكنني اضطررت إلى التغيب عن مباراة واحدة؛ وذلك بسبب التزامي بعمل. قال ولدي إنها أفضل مباراة لعب فيها، وعندما سألته عن السبب؟ قال إنه لم يسمع نصيحة عالية الصوت موجهة له وهو يلعب. قال بأنه يمزح لكنني لا أعتقد ذلك؛ لأنني أنصحه بصوت مرتفع من زاوية الملعب. فكرت في الأمر بطريقة مبهجة، لكنني لا أعتقد أنه كان يفكر في الأمر على هذا النحو. أما الآن، أبقى فمي مغلقاً.

- تامي

## ضعي نفسك أولاً

لنواجه الأمر: من الجيد أن يكون المنزل نظيفاً ومرتباً. أصبت حديثاً باهتياج يدفعني إلى إعادة ترتيب منزلي، من الفوضى منذ وفاة والدي وقد ورثت عنها نصف مقتنيات المنزل. أرتب المنزل غرفة فغرفة، ويجب أن أقول بأنني عندما أمشي في غرفة بعد الانتهاء من ترتيبها أشعر بالسعادة. هل هو شعور بالهدوء؟ بالسيطرة؟ بالتححرر من القلق؟ يحتمل أن يكون هذا الشعور مزيجاً من قليل من كل ذلك.

لا أحب الفوضى. أحب أن أكون قادرة على إيجاد الأشياء بسهولة. لكن يتعين علي أحياناً أن أضع احتياجات أسرتي أو احتياجاتي الشخصية أولاً. عندما يضيق الوقت أشعر بالإجهاد، ولدي الخيار بين ترتيب خزانة الأطعمة أو الاستلقاء وقراءة الكتاب، يجب أن يقع الخيار على الكتاب على الرغم من رغبتني في أن تكون خزانة الأطعمة مرتبة أكثر. تمر أيام أحتاج فيها إلى وقت فراغ أكثر من احتياجي إلى أن يكون المنزل حسن الترتيب.

لا أقول بأن تدعي منزلك ينهار، لكنني أقترح أن تتخذي خيارات واعية عوضاً عن القيام بأعمال المنزل روتينياً فقط. من الجيد أن ترتبي الخزائن، لكن إن عانيت مشقة يوم طويل واحتجت إلى حمام ساخن، دعي الخزائن تنتظر.

هذه بعض إشارات حاجتك إلى العمل على نحو أكبر؛ كي تضعي احتياجاتك الخاصة

### قبل احتياجات المنزل:

- تخبزين الحلوى في العاشرة مساءً بعد العودة من رحلة عمل استغرقت ثلاثة أيام.
- تقييمين حفلة العطللة في المنزل بعد أسبوعين من الخضوع لعملية قيصرية - بعدد الأطباق نفسه الذي قدمته العام الفائت.
- يسألك أطفالك لم تتصين وقتاً كبيراً في التنظيف بدل عاملة التنظيف.

هذه طريقة لتضعي نفسك أولاً في أثناء قيامك بأعمال المنزل: ادعي صديقة من أجل المساعدة. فعلت ذلك حديثاً - زارتي صديقة قديمة، فقضينا اليوم في

ترتيب غرفة الأسرة. انتهينا من العمل وقضينا وقتاً عظيماً في الثرثرة، واستنكار الذكريات، واحتساء الشاي. قمت بمعظم الترتيب، لكن وجودها والتحدث معها في أثناء العمل جعل الأمر ألطف من أن يكون أمراً روتينياً بغيضاً. عندما تحتاج صديقتي إلى المساعدة في منزلها، سأكون سعيدة في رد المعروف لها؛ لأنني أعلم أننا سنحظى بيوم عظيم.

يستغرق عمل المنزل وقتاً طويلاً كما تعرفين. مهما يكن الوقت الذي تقضينه في الارتقاء إلى مستوى توقعات غير واقعية إنه وقت مقتطع من الصديقات، والأسرة، والهوايات، والنوم، والعناية النفسية، والتأمل الذاتي، والتدريب، والتفكير، والذهاب لمشاهدة الأفلام، والقراءة، وكثير من الأشياء الجيدة الأخرى. مرة ثانية، إنني لا أقول لك بأن تدعي منزلك ينهار - لكنني أمل منك أن تشرعي بإيلاء احتياجاتك الخاصة أهمية أكبر، وأهمية أقل قليلاً لاحتياجات المنزل، كما فعلت ليندا:

عندما سافرت إلى بعض الأماكن وتركت معظم أغراضني في المنزل، أدركت كم كان تفكيري ضئيلاً في الأشياء التي خلفتها ورائي. اعتقدت أن هذه المقتنيات كانت مهمة جداً لي - بأنها تعرفني بطريقة أو بأخرى - لكنني أدركت أن كل ما أحججه فعلاً هو بعض المال في جيبي والثياب على جسدي ومحبة الناس الذين أكون معهم. إنني أتخلى عن الأغراض القديمة، وأرمي الأشياء التي لا أريدها من أجل فرصة جديدة. إذا كنت مهووسة جداً بالمنزل وبأغراضك، فلا يوجد غرفة جديدة لأي شيء جديد.

- ليندا

حددي المصدر

---

خطوة مهمة نحو تعديل توقعات ناشدة الكمال في المنزل هي أن تفهمي من أين نشأت المشاعر. نحمل معظمنا انطباعاتاً في الأذهان لما يجب أن تبدو عليه منازلنا. لهذا الانطباعات تأثيرات عديدة، في الدرجة الأولى أمهاتنا، وأسرنا، وأصدقائنا، وأجهزة الإعلام. من أين نشأت انطباعاتك؟

انظري إلى كيفية تأثير أسرتك عليك. هل كان والداك ناشدين للكمال؟ هل كانا غير معتنين بنفسيهما؟ ماذا عن أسرة شريك حياتك؟ إن فهم هذه التأثيرات والاعتراف بها ببساطة يمكن أن يكون مفيداً.

من المفيد أيضاً فهم ماهية نوع هوس الكمال (أو الافتقار إليه) الذي يكمن في ماضي شريك حياتك. كبرت مع - كيف لي أن أعبر عن هذا بطريقة دبلوماسية - والدة غير ناشدة للكمال، تربت في منزل ثري ممتلئ بالخدم في ألمانيا في مرحلة تاريخية قبل هتلر. عندما فرت من بلدها، وكانت تقريباً مفلسة، جاءت إلى أمريكا، كان لديها اهتمام ضئيل في تعلم كيفية المحافظة على منزل مثالي. لسوء الحظ، كان والدي شخصاً أنيقاً جداً، لذلك سبب هذا التفاوت خلافاً. على الرغم من أنني كنت قريبة من والدتي أكثر من والدي، إلا أنني أكثر شبهاً بالوالدي عندما يصل الأمر إلى الفوضى - إنني أقل تسامحاً مع الأمر مما كانت عليه والدتي.

إنه أمر ممتع دوماً بالنسبة إلي أن أسأل مهوسات الكمال أين أخفقت والداتهن في مقياس ناشدة الكمال. لدى ناشدة الكمال في معظم الوقت إما والدة أنيقة جداً ومرتبة أو والدة فوضوية جداً وغير منظمة. إننا إما نقلد أمهاتنا أو نذهب في الاتجاه المعاكس. لا تنشأ مهوسات الكمال في بيئة متوسطة. إنني متفاجئة لما وجدته مراراً بأن أناساً أنيقين جداً ترعرعوا في منازل تعدمها الفوضى، أو العكس. يذكرني هذا بتمرد المراهق.

يفيد التعرف إلى مصدر توقعاتك المتصلة بهوس الكمال في المنزل؛ لأنه يعطيك بعضاً من القدرة على رؤية الأشياء - وفقاً لعلاقاتها الصحيحة - والتبصر للذين تحتاجينهما من أجل التغيير.

تعديني ابنتي ناشدة كمال. أعتقد من المحتمل أنها ليست الوحيدة في تفكيرها هذا. منزلي أنيق جداً ومرتب. أنتبه إلى التفاصيل ولا أعتقد أن معظم الناس يفعلون ذلك. أظن أن الأمر يزعجها قليلاً؛ لأنني ليس لدي طفلان صغيران يركضان في أرجاء المنزل وليس في حياتي متطلبات تضغط علي من حيث حاجتها إلى الوقت كتلك التي لديها. بالمقارنة، ربما يجعلها هذا لا توافق على ما أنا عليه. لاحظت أن

الناس يشعرون ببعض الرعب من منزلي؛ لأنه مرتب ونظيف وأبقيه لطيفاً جداً.  
لكنهم لا يفهمون أنني أفعل ذلك من أجل نفسي.

- روز

### افصلي واقع كل يوم عن وهم أجهزة الإعلام

---

انطباعاتنا عما «يجب» أن تبدو عليه منازلنا تشكل أغلب الأوهام التي تنتجها أجهزة الإعلام. هل تتوقعين أن يشابه منزلك ما تبثه الأفلام أو ما تنشره المجلات؟ هل تقضين وقتاً طويلاً جداً في مشاهدة مارثا ستيورات؟ (نعم عدنا إلى مارثا مرة أخرى). لا أحد يغذي الخيال أفضل من مارثا. إنها تسحرنني حقاً. أكره إسهاماتها في تعزيز قلق ناشدة الكمال في هذا البلد، ومع ذلك لا أستطيع أن أتوقف عن ملاحظتها. رسالتها واحدة من أسوأ التي يمكن أن تتكيف معها المرأة الأمريكية - ومع ذلك تعشقها النساء. يردن تقليدها وأن يكن مثلها. حتى إنني أشعر بجاذبيتها في بعض الأحيان. من يستطيع أن ينظر إلى غلاف مجلتها المنتشرة في المتاجر، ويمنع نفسه من محاولة العيش بالطريقة التي تقدمها؟

زارتني مريضة أخبرتني أن مارثا كانت السبب في التماسها العلاج. شاهدت برنامج عشاء مارثا ستيورات في عيد الشكر عبر التلفاز، وأرادت أن تبتكر عشاء عيد الشكر الضخم نفسه الذي شاهدته عبر البرنامج التلفازي، لذلك طلبت مجموعة كاملة من المواد من موقع مارثا الإلكتروني. جاءت إلي تتساءل ما الذي أصابها حتى لا تتمكن من إعداد عشاء عيد الشكر الذي يبدو مثالياً على شاشة التلفاز. شعرت بأنها مخففة وساذجة.

كان علي أن أذكرها أن عالم مارثا خيال، وأن المرأة الحقيقية لا تستطيع أن تفعل ما فعلته مارثا. يبدو الأمر مثل توقعك أنك تستطيعين إعادة ابتكار ديزني في فناء منزلك.

لماذا تعد مارثا واحدة من أنجح النساء في تاريخ العمل التجاري الأمريكي؟ ما الذي يجذب الناس إليها؟ أعتقد أن هذا يحدث بسبب رغباتنا جميعاً في إحداث الجمال في حياتنا. لن أنسى أبداً واحدة من القصص التي قرأتها عنها في كتاب

يحمل عنوان مؤسسة مارثا ألفه كريستوفر بايرون. كانت تحاول فرض برنامجها التفازي على موظف إداري مسؤول عن البث الخاص بالتلفاز. قدمت حلقة ربان الطائرة مقطعاً عن طريقة مثالية في قص الأزهار ذات السوق الطويلة. سألتها الموظف الإداري لم تقوم بعمل جزء كهذا في برنامج سيبت من طائرة تحلق فوق مدن كبيرة مثل ديترويت، شيكاغو، ونيويورك، قال الموظف الإداري: لدى قليل من أولئك النسوة حداثق ممتلئة بالأزهار. لخصت استجابة مارثا إدراكها المدهش لما يحفز النساء الأمريكيات: «لكنهن يردنها».

تمثل مارثا ستيفورات ما ترغب فيه النساء. نريد أن تكون أزهارنا مثالية، نريد عشاء عيد الشكر الخاص بنا مثالياً، ونريد أن تكون الحلوى مثالية. إمبراطوريتها برمتها مبنية على تلك الرغبة. لا بأس فيما يتعلق بالحلوى. لكن عندما يبدأ الأمر بامتصاص المرح من حياتك، عليك أن تعيدي النظر في أولوياتك. إذا بقيت وقتاً متأخراً من أجل إعداد الحلوى لحفلة المدرسة مستخدمة مزيجاً من الكعك ومعلبات مثلجة (مثلما أفعل أنا)، وتشعرين بالذنب لعدم ابتكارك حلويات تشبه حلويات مارثا الرائعة، فهذه مشكلة، ليس لدي مأخذ على الحلويات على الحلويات المدهشة الشكل. المشكلة مع مارثا هي بعدم إظهار أن إعداد الحلوى الرائعة يستغرق ساعات عديدة.

إنني أختار مارثا، لكن أجهزة الإعلام ممتلئة بأمثلة عن الكمال المنزلي بوصفه توقعاً يومياً. أوصيك بقوة أن تنظري إلى مدى تأثير أجهزة الإعلام في انطباعك الشخصي لما تريدين لمنزلك أن يبدو عليه. من المفيد جداً أن تفصلي الخيال عن الواقع.

دوني في سجلك السؤال: لماذا أفعل ذلك؟

التقطي سجلك اليومي واكتبي عن مشاعر ناشدة الكمال التي تشعرين بها اتجاه منزلك. لم تريدين منزلاً مثالياً حقاً؟ هل هذه هي فعلاً الطريقة التي ترغبين في اتباعها للعيش؟ هل تحتاجين فعلاً كل مظهر خارجي لتكوني خلواً من الأخطاء والعيوب؟ هل هذه الطريقة التي ترغبين في أن تقضي وقتك فيها؟ إذا حكم عليك زوارك بسبب نظافة أرضية مطبخك، فهل تقضين الوقت مع الأشخاص الملائمين لك؟ هل هذه الطريقة الأفضل لك للاعتناء بنفسك؟

إذا كنت أما وربة منزل، فاسألني نفسك فيما إذا كنت تشعرين بأن عليك أن تبقي المنزل نظيفاً وفائق الجمال لتبرري بقاءك في المنزل. هل الذنب هو ما يغذي هوسك بالكمال؟ إن كان الأمر كذلك، سيفيدك كثيراً بعض التفكير، وإعادة بناء هذه الأفكار.

### رتبي أهدافك وفقاً لأولوياتك

---

منذ عدد من السنين، تعلمت درساً مهماً في إبقاء أولويات هوس الكمال متسلسلة.

انضمت إلى مجموعة بونكو. (بونكو لعبة نرد خاصة بمجموعة تشبه ياهتزي). إنها البدعة السائدة في كثير من البلدات في الضواحي - تحبها النساء؛ لأنها مسلية وهي حقاً تبرير للتسكع والثرثرة واحتساء الشراب مع مجموعة من النساء الأخريات، وهي من الأمور التي أويدها فعلاً. هناك اثنتا عشرة امرأة في هذه المجموعة - إحدى عشرة أما من ربات المنازل وأنا. كنا نلتقي دورياً في منزل كل منا.

أتذكر، شهراً بعد شهر، الذهاب للعب البونكو في كل منزل مختلف. كنت منذهلة: بيوت هؤلاء النساء فائقة الجمال. لديهن أثاث في كل غرفة. الأثاث كله ملائم. اللوحات معلقة على الجدران. أصبحت في كل شهر أكثر قلقاً بشأن دعوة الجميع إلى منزلي، مع أنه نظيف لكن تعمه الفوضى وليس مزيناً على نحو جميل قطعاً. طلينا غرفة الأسرة منذ عامين وما نزال غير متبهرين لإعادة تثبيت اللوحات.

جاء دوري أخيراً. نظفت بواسطة المكنسة الكهربائية وأصلحت وخبزت وقضيت زقناً أطول ليكون المنزل جاهزاً لاستقبال سيدات البونكو. رحبت بهن على الباب، مشت واحدة من السيدات في الرواق الأمامي وقالت: «لا أستطيع أن أصدق أن جدران منزلك بيضاء». صدمت. ما هي طبيعية شخص يتفوه بأشياء كهذه؟ شعرت بالانزعاج من الأمر طوال الليل لسببين: ذهلت؛ لأن أحداً ما يمكن أن يكون قاسياً لهذه الدرجة لكنني خجلت قليلاً؛ لأنني لم أحرص ظاهرياً على اتباع إرشادات التصميم المنزلي «الديكور» المعروفة جيداً.

جرح كبريائي، لكنني أدركت في الحال كم كان سخيماً كل ما حدث. انقلبت أولوياتي رأساً على عقب بسبب مجموعة البونكو. لم أستثمر طاقتي بذلك القدر الذي يجب أن يبدو منزلي عليه. لا أعطي اهتماماً لألوان الطلاء الحديثة، إذاً لماذا يجب أن أهتم إن علق أحد ما علي جدرانني ذات اللون الأبيض؟ الناس مبدعون في طرق مختلفة. بعض النساء يحصرن إبداعهن في منازلهن. أما أنا فأوجه معظم قدراتي الإبداعية إلى أسرتي وعملي. لا حاجة للقول إنني انسحبت من المجموعة بعد مدة. لا مزيد من البونكولي. أفضل أن أتواصل اجتماعياً مع النساء اللواتي يشاركنني أكثر في أولوياتي - أقوم بذلك الآن. نحقق في كل شهر أنا وزميلاتي الثلاث في (غيرل نايت أوت) قدراً مدهشاً من المشاركة، والدعم، والقهقهة. دون الحديث عن (الديكور).

أفصد ما ذكرت أنك كلما كنت تستطيعين ترتيب الأولويات، ستكونين سعيدة. ما هو الأمر الأكثر أهمية لك؟ بالنسبة إلي تنحصر أولوياتي في أن أكون أماً وزوجة صالحة، وصديقة جيدة، وأقوم بالعمل الذي أشعر باني متحمسة له. ترتيب تصميمات منزلي أمر لا أستطيع التخلي عنه. لن أقضي عطلات نهاية الأسبوع في البحث عن وسادة مناسبة مثالية لأريكتي. لكنني أعرف كثيراً من النساء يفعلن ذلك - أمر من الممكن أن يكون جيداً. فيما إذا كن يستمتعن به ويعدونه مهماً جداً لهن. لكن إن لم يكن للأمر أولوية كبيرة، فلم قضاء الوقت في تنفيذه؟

أستطيع أن أكون مفيدة في تدوين أولوياتك وفقاً لأهميتها. إن لم يكن امتلاك منزل مدهش واحداً من أولوياتك الخمسة الأولى، إذاً اقضي وقتاً أقل في التفكير في هذا الأمر ووقتاً أطول في التفكير في أمور أكثر أهمية.

جانيت مثال عظيم لإنسانة استفادت كثيراً من ترتيب أهدافها وفقاً لأولوياتها:

منذ نحو عشر سنوات اشترت منزلاً جديداً لم يستخدم من قبل، كان مثالياً - لكنني كنت أحاول باستمرار أن أبقيه مثالياً. إن ظهرت علامة ما على جدار، أستخدم الطلاء فوراً لإصلاحها. أتلمس قائمتي السلم باستمرار وأنظف الأشياء الحاصلة مع مرور الزمن وأصلحها. استهلك

ذلك طاقتي وكنت تعيسة؛ لأنه من المستحيل أن أجاري الأمر. وظفت شخصاً ليقوم بأعمال التنظيف ويساعدني، وقضيت أيام العطل جميعها وأنا مهوسة عوضاً عن الاستمتاع بالعطلة! لكنني تعلمت. اشترت منذ وقت قريب منزلاً قديماً مشيداً منذ 166 عاماً ممتلئاً بالعيوب بحيث إن ذلك لن يزعجني. اشترت أيضاً سيارة مستعملة يوجد فيها سابقاً عيب أو اثنان بحيث لا يصيبني الهوس جراء محاولة إبقائها مثالية. أبقى المنزل والسيارة بمظهر لطيف، لكنني لا أستطيع أن أجعلهما مثاليين، لذلك لم أصب بالهوس. إنني سعيدة أكثر الآن.

اجعلي المهام التي يتعين القيام بها في رأس سلم أولوياتك

---

توجد ملايين الأعمال في كل منزل، من إعداد الأسرة إلى التخلص من القمامة. بعض الأعمال يجب أن تنجز - إبقاء المطبخ آمناً على سبيل المثال. إذا كنت تزيلين الجليد عن الدجاج فأنت لا تريدين أن تتقطر عصارة الدجاج على المنضدة وفوق الأرض حتى لا يلعقها طفلك الصغير. نظافة الحمام هي أيضاً موضوع مهم - لا يروق لأحد أن تكون رائحة الحمام كريهة. هذه بعض الأعمال التي يجب القيام بها.

ثم توجد المهام التي يتعين القيام بها. تتضمن هذه الأعمال أشياء مثل إعداد الأسرة وتعليق الستائر بحيث تلائم الأريكة.

تنزع ناشدات الكمال إلى وضع الأعمال التي يستحب القيام بها في لائحة الأعمال التي يجب القيام بها. هناك طريقة مهمة لتحرير نفسك من قبضة هوس الكمال وهي أن ترسمي خطوطاً واضحة لما يجب عليك القيام به. عليك أن تتخلصي من القمامة. ليس علك أن ترتبي التوابل وفق نظام أبجدي.

لا يعني هذا أنه يجب عليك ألا تنفذي المهام التي تحبين. إن كان لديك وقت وتجعلك هذه الأعمال سعيدة، قومي بها دون تأخير. لكن اجعليها أول الأشياء التي ستتخلين عن القيام بها عندما تشعرين بالإجهاد والتشتت، كما فعلت ساندرنا:

انتقيت فقط خمساً وعشرين بانتيماً من توت العليق، وفي نهاية الأسبوع أعددت المرابي والفظائر. إنني قادرة أيضاً على شراء فطيرة. إنني فخورة؛ لأنني أستطيع فعل هذا، لكنني لست بصدد الوقوف في موقع مزرعة وشراء فطيرة.

عندما تفصلين بين الأعمال التي يجب القيام بها وبين الأعمال التي تريدين القيام بها وبين الأعمال التي تريدين القيام بها، ألقى نظرة أكثر تفحصاً على لائحة ما تريدين القيام به. اقضي بعض الوقت في وضع البنود في ترتيب الأولويات. ما هو الأكثر أهمية لك؟ في منزلي، البند الأول على لائحة ما أريد القيام بعمله هو ترتيب الأسرة. كبرت في ظل والد روسي مهوس، ولم نكن نغادر الغرفة في الصباح دون ترتيب السرير. من المهم حقاً لي الآن أن تكون الأسرة مرتبة دوماً – لا أحتمل أن أخطو داخل غرفتي وأرى سريراً غير مرتب. لا يعجبني أيضاً أن أرى أطباقاً متسخة في حوض غسيل الأطباق؛ لذلك قبل أن أخلد إلى النوم، أتأكد عادة من أن يكون حوض الغسيل فارغاً، على الرغم من أنني منذ أن بدأت العمل على إنجاز هذا الكتاب كنت أرجح أن أترك الأطباق هناك حتى يحين الصباح الآتي. لكن أتخلى عن التنظيف بالمكنسة الكهربائية؟ لا أستطيع التخلي عنه. البدء بإعداد الخبز من نقطة الصفر؟ انسي هذا الأمر. أقوم بهذه الأعمال عندما أمتلك وقتاً كافياً، لكن إن لم أحظ بهذا الوقت، أعرف ما يجب أن أركز عليه: الأعمال التي يجب القيام بها والبند الأول من قائمة الأعمال التي يراد القيام بها. ستجدين نفسك مع مرور الوقت تتخيلين عن بعض الأشياء، كما فعلت بيّتي:

لا أطهو كثيراً، لذلك لا يشكل المطبخ لي مشكلة كبيرة. لا أصاب بالهوس جراء تنظيفه. من ناحية ثانية، إذا كنت أزيل الجليد عن الدجاج الملفوف بقطعة نايلون، أشعر بعدم الترتيب والرضا عندما تتبلل المنضدة. مع معرفتي التامة أن سبب البلل هو نقاط الماء من الجليد وليس عصارة الدجاج. أنظف ذلك الجزء من المنضدة برشاش مضاد للجراثيم، حتى إن كنت أعلم منطقياً أنه لا توجد هناك أي جراثيم.

أبدأ بتجاهل غرف نوم الأطفال، وأريد أن تكون غرفة المعيشة مرتبة ونظيفة، لذلك أتجاهل غرف النوم. اعتدت أن أكون فعلاً مهوسة بالتنظيف

بعد لعب الأطفال - جميع سيارات الأطفال الصغيرة يجب أن تكون في سلة الألعاب، وجميع الكرات في سلة الكرات. الآن، إذا كان هناك لعبة خشبية فُقد منها قطعة واحدة، أقول لنفسي ليس علينا أن نتخلص منها؛ لأن هناك قطعة مفقودة. يمكن أن تلعب هذه اللعبة بواسطة شخص واحد على الأقل.

بعد انتهائك من إعداد لائحتك، حاولي أن تتجنبي التماس الاستحسان. افصلي الأعمال التي تقومين بها؛ لأنها مهمة لك ولأسرتك، عن الأعمال التي تسعين بقيامك بها إلى الاسترخاء، وإحداث تأثير، أو كسب الاستحسان من الآخرين.

إذا بقيت تحملين نفسك أعباء ثقيلة - قولي إنك وعدت نفسك بألا تقضي وقتاً طويلاً في ترتيب المرآب، لكنك تقومين بذلك بأي طريقة - فحاولي أن تعطي نفسك إذناً مكتوباً لتتجاهلي الأمر. اكتبي إذناً على قصاصة ورق، وعلقها، وعلقها في مكان ما يمكنك من رؤيتها في أغلب الأوقات. يمكن أن يكون هذا النوع من التفكير العميق مفيداً جداً.

#### احذري من المقارنات

---

إنها طبيعة الإنسان. تكونين سعيدة بما لديك حتى ترين أن لدى أحد آخر شيئاً أفضل، فمن الطبيعي أن تقارني، لكنني أنصحك أن تقارني بحذر. إذا كنت أماً عاملة وتقارنين منزلك بمنزل أمر غير عاملة أو أم أولادها راشدون، فمن المحتمل أن يكون من الجيد إلى حد ما ألا تقارني منزلك بمنزلها. مقارنة منزلك بمنزل والدتك، أو صديقاتك، أو شقيقاتك هي دعوة مفتوحة لعدم الرضا وللقلق.

#### ادفعي الثمن

---

إذا كان لديك عمل منزلي يسبب كثيراً من الإجهاد، فخذي بحسابك أن توظفي أحداً ما ليقوم بالعمل. إن صرف مبلغ من المال ربما يرفع على نحو مهم معنوياتك في الحياة. إن كان تنظيف المنزل يؤدي بك إلى الجنون، ربما تستطيعين أن تدفعي لامرأة ما لتأتي مدة ساعات قليلة كل أسبوع وتقوم بأكثر الأعمال التي تكرهينها، مثل تنظيف الحمام والأرضيات. ربما سيكون عليك أن تقدمي بعض الترضيات من أجل تحقيق ذلك - إنني

شخصياً كنت لأفعل أي شيء لأتجنب تنظيف الحمام. مساعدة صغيرة يمكن أن تفيد، وكما تقول ساندررا ربما تساعد حتى في المحافظة على زواجك:

لدينا فناء كبير جداً، ويستغرق ثلاثين ساعة إلى أربعين في ستة أسابيع لجمع جميع أوراق الأشجار. يسبب هذا توتراً كل عام؛ لأنني أقوم بجمع الأوراق أكثر من زوجي ويسبب هذا إجهاداً كبيراً لنا. بدأت أشعر بالإجهاد من جمع أوراق الشجر في شهر أيلول / سبتمبر، حيث تبدأ بالتساقط، ولا يتوقف هذا حتى عيد الشكر، في كل مرة أكون هناك أجمع الأوراق ويكون هو في الداخل يعمل على الحاسوب، أغضب منه؛ لأنني أعمل كثيراً. أقنعت زوجي هذا العام بتوظيف أحد ليقوم بجمع أوراق الأشجار. لا نملك مالملاً كافياً لننفقه على هذا الأمر، لكنك تصنعين قرارات معينة تحافظ على زواجك، وهذا واحد منها.

تذكيري: لا أحد معني بمراقبتك

تميل ناشدات الكمال للاعتقاد بأن الزوار يلاحظون كل ذرة غبار وكل منضدة متسخة. أفضت إلي واحدة من مريضاتي بأنه إن كانت هناك أطباق متسخة على المنضدة عندما يقوم الأصدقاء بزيارة عرضية مفاجئة، فإنها لا تجيب من يطرق الباب. الحقيقة هي أن الناس لا يلاحظون، وإن كانوا يلاحظون، لا يهتمون بذلك. الزوار يرون أقل بكثير مما نعتقد. إن كانوا فعلاً يلاحظون قطع السباغتي المحترقة الملتصقة بالمقلاة فوق موقدك، فمن المحتمل أنهم لن يحكموا عليك جراء هذا الأمر - وإن فعلوا ذلك، عيب عليهم لكونهم قساة جداً. أي نوع من الصديقة تلك التي تقلل من شأنك (وتعلق على الأمر) إذا كانت توجد شباك عنكبوت على السقوف؟ إنك لا تحتاجين إلى صديقات مثلها.

أصاب بالهوس فقط عندما يكون لدي ضيوف ويحدث هذا عندما أمسح الغبار عن إزار الجدار. أقول لنفسني: لن يلاحظ أحد من الضيوف إزار الجدار إن أبقيت الأضواء خافتة. اعتدت أن أستاء عندما تكون غرف الأولاد غارقة بالفوضى، لكن الآن أقول إن الطابق الأسفل فقط يجب أن

يكون نظيفاً، بالإضافة إلى الحمامات. عندما يزورني أشخاص لتناول عدة أكواب من الشراب وبعض المقبلات اللذيذة، لا يهتمون إذا كان المنزل غير مثالي.

استرخيت بعد أن قضيت وأصدقائي وقتاً ممتعاً ذات يوم. لم يكن منزلي يرتقي لمستوى معايير الاعتيادية، ولم يلاحظ أحد، أو يهتم، أو يشتكي. قضوا جميعاً وقتاً ممتعاً على الرغم من وجود غبار على أزر الجدران أيضاً، ولقد زرت منازل أناس آخرين ورأيت أوساخاً على المناضد وغباراً على الطاولة، ولم أهتم للأمر. لذلك من المحتمل أنهم لا يكتثرون عندما يرون ذلك في منزلي.

- بيتي

كما وجدت بيتي، يشعر الناس أحياناً بارتياح أكبر في منزلك إن كان فيه شيء من الفوضى. أكون مرتاحة كثيراً في منازل أناس آخرين عندما تكون تعمها الفوضى ولكنها نظيفة. تبدو هذه الأنواع من المنازل حيوية وتشعرك بالجابية. أكره الذهاب إلى منازل يرعبني التحرك فيها، خاصة مع أطفالتي.

لقد اتخذت وزوجي قراراً عندما دخلنا إلى المنزل أنه لا توجد «مقتنيات» في المنزل أكثر أهمية من «الناس» الموجودين فيه. هل ما أزال أستخدم حصيراً؟ طبعاً، لكن إن سكب أحد ما شيئاً على السجادة، ما أهمية الأمر؟ إنها سجادة والأشخاص أكثر أهمية من الأشياء. العلاقات بين الأشخاص في الحياة أكثر أهمية من أثاثنا. تقص غلوريا هذه القصة:

دعنتي صديقة أنا وزوجي إلى مأدبة عشا وقدمت جميع الأطعمة مبتاعة من مخزن - لازانيا مجمدة من متجر كوستو، وسلطة معلبة، وسلطة معدة من الخضار المعلبة، وخبزاً وفطيراً اشتريتهما من متجر كبير يبيع الخبز. حظي كل المدعويين بوقت ممتع كما لو أنها قضت اليوم بكامله تتسوق، وتقطع، وتخبز. شكل ذلك دعوة كبيرة للانتباه بالنسبة إلي لاسيما أنه كان

من الواضح أنها تقضي وقتاً مسلياً مثلها في ذلك مثل كل من دعي إلى المأدبة. هل بوسعي الاستمتاع بحفلة العشاء الخاصة بي؟ لم يخطر هذا لي في بال مطلقاً. من أجل بضع أسباب كان لدي شعور دائم بأنني إن لم أقدم وجبة لذيذة المذاق، سيقبل الناس من شأني.

إذا كانت ناشدة كمال في منزلك، فانظري إلى احترامك لذاتك، كيف تحكمين على نفسك؟ وكيف يحكم عليك الآخرون برأيك؟ هل تختبئين خلف منزلك المثالي وتستخدمينه لتخفي مشكلة داخل الأسرة؟

### تعاوننا في العمل

العمل المنزلي هو واحد من الأشياء الأساسية التي يتشاجر الزوجان بشأنها. تقول النساء إن الرجال لا يساعدونهن في أعمال المنزل. يقول الرجال إن النساء ينتقدنهم عندما يساعدونهن، تقول النساء إن الرجال يستغرقون وقتاً طويلاً جداً في أداء عمل بسيط. يقول الرجال إن النساء يتوقعن كثيراً. ويسير الأمر على هذا النحو.

الطرق التي يعالج بها الرجال والنساء عمل المنزل مختلفة جداً. هذا ما تقوله ماريان جي. ليغاتو، الطبيبة ومؤلفة الكتاب الممتع بعنوان t (لم لا يتذكر الرجال أبداً ولا تنسى النساء أبداً / Why Men never remember and women never forget) «يفكر الرجال والنساء، ويقاربون المشكلات، ويؤكدون أهمية الأشياء بطرق مختلفة، ويختبرون العالم من حولنا عبر وجهات نظر مختلفة».

تقول ليغاتو: «على سبيل المثال، لأن عقولهن متوترة، تستجيب النساء للأشياء المجيدة (مثل منزل غير مرتب) درامياً أكثر بكثير من الرجال». وبسبب قدرة النساء على تحمل الأشياء المجهدة، فنرى أنه قبل خمس دقائق من وصول الضيوف، يشاهد زوجك مباراة كرة قدم بهدوء في الوقت الذي تنظفين فيه بأقصى سرعة. تفرز أجسام النساء هرموناً يحفزنا على أن نقيم علاقات اجتماعية ونحافظ عليها - الأمر الذي يبين شدة الأهمية في إحضارك حلويات صنعتها بنفسك إلى حفلة بينما تكون الأهمية أقل بالنسبة إلى زوجك.

تلاحظ النساء تفاصيل لا يراها الرجال ببساطة، ويتذكرن بطريقة أفضل. عندما تكون هناك كومة من الثياب المتسخة على أرضية غرفة النوم، من الأرجح أن تلاحظها النساء أكثر من الرجال، ويمكن أن يثرن بسببها، ويتذكرن أنها موجودة هناك. كان من المفيد لي أن أتعلم هذا؛ لأنني كنت لأنزعج من زوجي بسبب سيره فوق ركاب الجرائد أو الألعاب. أدرك الآن بأنه لم يتعمد أن يكون مهملاً - هو لم ير الركاب فقط. وأفهم أن علي أن أقول: «رجاء ارفع الكؤوس الموجودة على طاولة القهوة وضعها في آلة غسيل الأطباق»، لأن هذه الكؤوس غير مرئية له. هذا أمر يعطي نتائج عكسية عند افتراضنا أن الرجال والنساء لديهم المعايير الأسرية نفسها - من الأفضل أن نقر بالاختلافات ونتناقش بشأنها.

إن هذا منطقي من منظور النشو والارتقاء - في الماضي عندما كان الرجال يصطادون الثيران وتعتني النساء بالكهف، اختلافات «الجنس» ساعدت في إبقاء الناس أحياء. كان الرجال مصممين بحيث يخرجون من أماكن سكنهم للعثور على طعام العشاء - ركزوا جل اهتمامهم على الإمساك بالثور وذبحه، وهؤلاء الذين نجحوا في ذلك ظلوا في قيد الحياة. في الوقت نفسه، النساء اللاتي يقين في قيد الحياة كن قادرات على البقاء في المنزل والاعتناء بالأطفال، وجمع الجوز والتوت، وتحضير الوجبات، وكس الكهف، وإنشاء علاقات مع نساء الكهف الأخريات. الرجال الذين عاشوا عمراً أطول وورثوا جيناتهم كانوا من ذوي توجه واحد في العمل؛ النساء اللاتي استطعن التحمل والثبات إنما تمكن من ذلك؛ لأنهن استطعن أن يقمن بمهام متعددة، ما يزال لدى رجال هذه الأيام ونسائهن شيء من المكونات الجوهرية التي أتاحت لأجدادهم وجداتهم القدامى أن يبقوا أحياء، لكن في هذا العالم الحديث، تجعل تلك الميول من الصعب أحياناً على الرجال والنساء أن يتعايشوا بسلام.

تتعامل النساء والرجال مع روتين أعمال المنزل بطريقة مختلفة وهذا لا يعني أنكم لا تستطيعون العمل جنباً إلى جنب. وقد قالت ليغاتو: «إن فهماً بسيطاً للاختلافات الحاصلة بيننا يسمح لنا بمعالجة تلك الاختلافات بدلاً من الاصطدام بها» وأضافت:

«إن لدى الطرفين شيئاً ثميناً يقدمانه». تظهر الدراسات أنه بسبب الطريقة التي تعمل بها عقولهن، فإن النساء أفضل في تعدد الأعمال، والرجال أفضل عندما يركزون على مهمة واحدة من البداية وحتى النهاية.

عملت مع كثير من الأزواج والزوجات الذين اكتشفوا كيف يعملون بعضهم مع بعض للعناية بالمنزل. هذه بعض الأفكار المفيدة.

### أعدي قائمة تعاونية

إن لم يلحظ زوجك أن المنزل تعمه الفوضى فلا يعني هذا أنه لا يجب عليه أن يساعدك في التنظيف. يبقى عليه أن يتحمل أعباء نصيبه من العمل. وجدت أن أفضل طريقة لعمل ذلك هي إعداد قائمة تعاونية. أقول للأزواج أن يدونوا قائمة لما يجب القيام بفعله، ثم يتقاسمان تحمل أعباء الأعمال التي يجب إتمامها. لعمل قائمة تعاونية مجدية، يمكن لكليكما أن يحتفظ بكراسة وقلم في متناول يده مدة أسبوعين، ويكتب جميع الأعمال الروتينية التي يقوم بها، وبعدها قرارا تقاسم المهام.

توجد دوماً أشياء تزعج واحداً منكما وليس الآخر، وأعمال لا يمانع الطرف الأول في القيام بها بينما يكرهها الآخر. أكره إخراج القمامة - على سبيل المثال - لكن زوجي لا يمانع في إخراجها. لا يحتمل أن يغسل الأطباق، لكن ذلك لا يزعجني. إذا تقاسمتما الأعباء في المنزل بطريقة توافقية مرتبة، فإن كلاً منكما يعلم ما العمل الذي يجب أن يقوم به. عندما توجد أطباق يجب غسلها أعلم أن ذلك مسؤوليتي. عندما تكون القمامة مكدسة فأبني أعلم أنها مسؤوليته.

فيما تناقشين أمر أعمال المنزل مع زوجك، تأكدي من أن تكونا ضمن الصفحة نفسها المتعلقة بتوقيت القيام بالأعمال التي يجب عملها - لا تفترضي أنه يفكر بالطريقة نفسها التي تفكرين بها. قبل أن أقدم على الزواج، اشتركت في السكن مع زميلين. لم يكن أي أحد فينا أنيقاً، وكنا جميعاً منشغلين. كنت أترك القمامة متراكمة في المطبخ حيث يصل تراكمها إلى قمة سلة المهملات وعندها أتخلص منها؛ كان زميلاي ينتظران

حتى تتكدس القمامة على أرضية المطبخ. فمستويات تحملهم للوضع أكبر من مستوى تحملي له. والأمر نفسه صحيح مع زوجي، ديف. عندما توزعين المهام يتعين عليك أن توافق عليها عندما يحين وقت إنجازها. فعندما يكون دوره في تنظيف الأطباق، فهذا لا يعني أن تأمره بالبدء بالتنظيف؛ لأنك وجدت طبقاً واحداً في حوض غسيل الأطباق، أو عندما لا تجدین أطباقاً للاستعمال. ربما عليك إيجاد تسوية - وهذا شيء يكون صعباً على ناشدة الكمال تنفيذها. إذا كنت تحبذين أن تنظفي بواسطة المكسنة الكهربائية يومياً ويعتقد زوجك أن ذلك يمكن أن ينجز كل أسبوعين، يجب عليك أن تتوصلي إلى توافق معين أو أنك ستتشاجرين من أجل هذا الأمر بلا توقف.

تدوين كل الأعمال التي تقومان بها يمكن أن يكون طريقة مفيدة لك؛ لتعرفي كم يشترك معك الطرف الآخر في العمل. أشعر أحياناً أنني أقوم بعمل كل شيء في منزلي، ولكن عندما أجلس وأفكر فعلياً بشأن كمية الأعمال التي يقوم بها زوجي، أرى أنه يعمل أكثر مما لاحظ عادة.

حدث بين بعض الأزواج أن الزوج هو ناشد كمال في المنزل أكثر من الزوجة. لقد أرشدت أزواجاً من هذا القبيل - غالباً ما تقوله المرأة إن الرجل ينتقدها ويشتكى؛ لأن المنزل تعمه الفوضى. تكون استجابتي: «حسناً، صديقتي، استخدمتي المكسنة الكهربائية».

### كفي عن التذمر

---

إن كنت ستقومين بتقسيم عمل المنزل بينك وبين زوجك، عليك أن تتعلمي أن تدعيه يقوم بعمله وفقاً لطريقته في العمل. أعلم، إنه أمر صعب. ربما عليك أن تضعي يدك فوق فمك لتتوقفي عن إعادة توجيه زوجك حينما يطوي المنشفة على نحو ملتو. إذا أردت منع أن يساعد، فعليك أن توجدي طريقة لتدعيه يعمل وفق أسلوبه. (تغيير النمط المعرفي أداة عظيمة للاستخدام في هذا الوضع). تذكرني أنه لا بأس إن كانت المنشفة ملتوية قليلاً. إذا انتقدته بلا توقف، فسينزعج ويصاب بالإحباط، وسينتهي بك الأمر لعمل كل شيء بنفسك.

خذي بحسابك أن طريقتك ليست بالضرورة الأفضل أو ليست الطريقة الوحيدة لعمل شيء ما. تعد النساء طعام العشاء بحيث يجري فعل كل شيء في الوقت نفسه. يظهو الرجال الدجاج وعندما ينتهون يبدؤون بطهي الأرز. لكن مهما تكن الطريقة سيتناول الأولاد طعامهم. الطفل الذي يرتدي ثياباً تمنع البرد لن يمرض. الأشياء التي لا يمكن أن تنفذ بطريقة صحيحة إلا بطريقة واحدة هي أشياء قليلة جداً.

احصلي على المساعدة إذا كنت تتجاوزين الحد

إذا وجدت نفسك مهوسة بشأن منزلك ربما تستفيدين من العلاج المتوافر المتعلق بالسلوك المعرفي. وهوس الكمال المفرط في المنزل يمكن أن يكون إشارة إلى مشكلة في مكان آخر من حياتك.

### هل يجب أن تزوري معالجا؟

بعض المشكلات أكبر من أن تتمكني من تدبر أمرها بنجاح بمفردك. إذا وجدت أنك تواجهين فعلاً من أجل قضايا عاطفية، ففكري في رؤية معالج. إنني متحيزة للعلاج - فأنا معالجة، قبل أي اعتبار آخر. لكن أوّمن تماماً أن هناك أوقاتاً في الحياة يكون فيها الجلوس مع خبير مفيداً جداً. يجبرك هذا على النظر في أنماط تفكيرك وسلوكك من وجهة نظر إنسان آخر.

هناك عدد كبير من المعالجين ذوي الاختصاصات المختلفة. يهتم معالجو السلوك المعرفي، وأنا منهم، بالنظر إلى الأفكار والسلوك. تساعد المرضى في تمييز أنماط السلوك سيئة التكيف والتشوهات المعرفية وإعادة بنائها بطريقة صحيحة. علاج السلوك المعرفي مجد جداً في حالات اضطراب المزاج مثل الكآبة والقلق وهو أقل فاعلية في اضطرابات الشخصية، والاضطراب المسي الانقباضي (المتسم بالانتقال المفاجئ من الاكتئاب الشديد إلى فرط السعادة)، والفصام.

يحتاج بعض المرضى إلى الدواء في أثناء العلاج، وآخرون يتحسنون دون اللجوء إليه. لتجدي معالماً كفيماً، اسألني طبيبك ليحولك إلى معالج نفسي. وهناك أماكن أخرى للبحث هي أقسام العلاج النفسي في المستشفى وجمعية تعزيز العلاج السلوكي:

(www.aabt.org)

لا تشعري بالحرج من إجراء حديث عبر الهاتف مع المعالج قبل تحديد موعد. يمكن أن تمنحك خمس دقائق من المحادثة الهاتفية إحساساً جيداً فيما إذا كانت شخصية المعالج ووجهة نظره، تنسجم مع شخصيتك ووجهة نظرك، فالناس يتحدثون معي عبر الهاتف طوال الوقت. أنا معالمة ودودة جداً، وهذا مفيد لبعض الناس وغير مفيد لآخرين.

التعاطف المتبادل أمر أساسي، فقد قابلت مريضة جديدة حديثاً وأخبرتني، بعد الموعد الأول، أنني منحتها تبصراً في خمسين دقيقة أكثر مما أعطتها المعالج السابق في أربع سنوات. ليس الأمر في أنني معالمة أفضل - بل يعني فقط أننا كنا منسجمتين جداً. شعرت بأنني فهمتها فعلاً. يحدث عكس ذلك أيضاً، يمكن أن أرى مريضة ما ولا أنسجم معها أبداً. عندما يحدث ذلك، ليست لدي مشكلة إذا اختارت المريضة معالماً آخر.

أخيراً، تذكرني أن المعالمة المشهورة جداً ليست بالضرورة مناسبة لك. إن ظهرت في مقابلة التلفاز، أو أجرت مقابلة صحفية، أو ألقت كتاباً ربما لا تكون معالمة بارعة - إن كانت أجهزة الإعلام تعتقد أنها جيدة لا يعني هذا أنها كذلك. حتى إن أوصتك صديقة بزيارة هذه المعالمة، فربما لا تكون تلك المعالمة الأنسب لك. يلعب الأسلوب الشخصي دوراً كبيراً في علاقة المريضة بالمعالمة، فتعارض أسلوبيكما، ربما ينتج علاجاً أقل فاعلية. استعيني بشجاعتك من أجل اتخاذ قرار كهذا.