

## الملحق

## هل أنا من متوخي الكمال؟

ستلاحظ في هذا الاختبار البسيط الذي يتناول توخي الكمال، أنني لم أضع بطاقة تصحيح لتعرف كم الدرجة التي حصلت عليها. فأنت لست في حاجة إلى أحد؛ ليعرف أنك من متوخي الكمال. فأنت ستعرف وحدك إن كنت أحدهم، طبعاً عليك أن تكون صادقاً مع نفسك. فالصدق هو النقطة التي تبدأ عندها رحلة التغيير، كما أسلفت في الفصل الثاني. مثلما أن الاعتراف بالإدمان على الكحول، هو أول خطوة نحو الإقلاع عنها، فالاعتراف بأنك من متوخي الكمال، هو أول خطوة نحو تخفيف الضغط الذي تضعه على حياتك.

### اختبار ذاتي عن توخي الكمال

1. هل أرغب بإثبات أهميتي بصفتي إنساناً، عن طريق يجعل الآخرين يعرفون أنني قادر على القيام بمهمة ما؟ ولماذا؟
2. هل أسعى إلى تعزيز مكانتي في العمل أو لدى الآخرين، بالسعي وراء مهمات، والتأكد من إطلاع الآخرين على مدى مهارتي في إتمامها؟ إذا أجبنا بنعم، فلماذا؟ وإذا أجبنا بلا فلماذا أيضاً؟
3. هل أميل للاعتقاد، بأن الآخرين يريدون مني إنجاز الأمور بشكل متقن، وأن لديهم معايير عالية لي حتى وإن لم يقولوا ذلك؟ ولماذا؟
4. هل أضيّق ذرعاً بأخطائي، وأشعر بأن فشلي في الماضي يطاردني أين ما ذهبت؟
5. كيف أذكر نفسي باستمرار، بالأمور التي لم أنجزها على أتم وجه؟
6. كيف أميز بين السعي وراء التميز الذي يعد تحقيقه ممكناً في بعض المرات، والسعي وراء الكمال الذي يعد مستحيلاً؟ وبناءً عليه، كيف أذكر نفسي بالفرق بينهما، عندما أكون في خضم مشروع مهم؟

7. إذا اشتكى مني شخص كوني أحاول السعي وراء الكمال، ماذا سيكون ردّي؟ ولماذا؟

8. إذا ذكر أحدهم ملحوظة عن موضوع أهتم به، هل أشعر بأنّ علي التأكّد من أنّي أعرف عنه أيضاً؟ إذا كان الجواب نعم؟ فلماذا؟

9. هل يشتكّي الآخرون من أنّ المعايير التي أضعها لهم عالية جداً؟ وما مدى صحة اتّهامهم هذا؟

10. هل صدفت أن حاولت أن أقوم بعمل ما على أكمل وجه (قد أفتنع نفسي طبعاً أن هدفي هو أن أقوم به على نحو جيّد)، ثمّ أجلته لأنّي لم أضع كل الخطوات اللازمة لعمله بشكل «جيد»، ثمّ أحسست بالعجز وانتهى بي المطاف بأنّي لم أفعله مطلقاً؟ هل يحدث ذلك معي بصورة متكرّرة؟

11. هل أحسّ على الأغلب، أنّ كل ما أفعله ليس كافياً؟

12. هل أتصرّف على الأغلب كأنّ كل شيء سأعمله سيكتب على ضريحي؟ إذا أجبت بنعم، هل أشعر بذلك لكنّي لا أعترف به؟

13. هل أفترض أنّه يوجد خطب فيّ، إذا لم أنه مشروعاً في الوقت الذي حدّدته؟

14. هل أنا دائم الشكوى من تقصير الآخرين؟

15. هل أتجنّب فعل الأشياء التي لا أجيدها كثيراً؟

16. إذا لم يمتدحني أحد لقيامي بأمر ما بصورة جيدة حسب رأيي، هل أصاب بخيبة الأمل وحتى الغضب، مع العلم بأنّي لن أظهر ذلك أبداً؟

17. هل أشعر بالذنب، حيال أمور كثيرة قد لا يشعر الآخرون بالشعور نفسه حيالها؟

18. هل أشعر بالفخر حيال ما أقوله وأفعله، وأعتقد أن على الآخرين إدراك كم أنا ذكي ومدحي لذلك؟

19. هل أعتقد أن الآخرين سيكرهونني، إن لم أعمل على مشروع ما بأقصى ما أوتيت من قوة؟

20. هل أتأكد أن يعرف الآخرون أنني أعرف إجابة سؤال أو حل مشكلة ما، حتى وإن لم يكن مهماً أن يعرفوا أنني أعرف، فقط كي لا يظنوا أنني غبي؟

21. هل أشعر بالضيق حين لا يكون أحد مسؤولاً عن سير الأمور، وأحاول أن أستلم أنا زمام المسؤولية إن استطعت؟

22. هل أتوقع أن يمتدحني الآخرون على ما أفعله، وأصاب بخيبة أمل إن لم يفعلوا ذلك؟

23. هل أعد نفسي من متوخي الكمال، ولماذا؟

## نبذة عن الكاتبة

حصلت (آرلين هاردر) على شهادة الماجستير من مركز كاليفورنيا للدراسات العائلية، وهي معالجة مرخصة في شؤون الزواج والعائلة، وكانت تدير عيادة خاصة في مدينة (باسادينا) بولاية كاليفورنيا لأكثر من عشرين عاماً. وهي عضو في جمعية كاليفورنيا لمستشاري شؤون الزواج والعائلة، والجمعية الأمريكية لشؤون الزواج والعائلة.

قامت بتأليف كتابين: (تحرير يافينا) و(متى يكون ما نفعه غير كافٍ) من خلال العمل مع الأهالي وأبنائهم اليافعين، ومن خلال تجربتها الشخصية أيضاً. أسست بالتعاون مع (د. جين تولير)، المششارة المحترفة والمرخصة في مدينة (دالاس) بولاية تكساس، برنامجاً وطنياً لمعالجة العلاقات المتوترة بين الأهالي والأبناء اليافعين.

حصلت (آرلين) على شهادة في التركيب النفسي، الذي يعدّ أحد مدارس الطب النفسي الشمولي قبل التحاقها ببرنامج الدراسات العليا، ثم درّست مع أكاديمية (التصوّر الموجّه)، حيث طوّرت الكثير من التمارين التي تستخدم الخيال والصور الذهنية؛ لمساعدة الناس على التواصل مع قواهم ومصادرهم الداخلية. أدارت العديد من ورش العمل لأناس يعانون من أراض خطيرة باستخدام تلك الأساليب، كما شاركت بتأسيس (ذا ويلنيس كوميونيتي فوتهيل) بصفته جزءاً من برنامج المعالجين النفسيين الوطني لدعم مرضى السرطان وعائلاتهم، وشاركت بتأسيس موقع (كانسر أون لاين) غير الربحي على الإنترنت، وشاركت بصفقتها مديرة تنفيذية، في الأعمال التطوعية مدة خمس سنوات.

أنشأت (آرلين) ثلاثة مواقع إلكترونية أخرى، وتتفاعل مع محتوياتها بكثافة، وأنتجت الكثير من مقاطع الفيديو القصيرة، ونادي (سؤال وجواب)،

وورش عمل عن طريق الإنترنت، إضافة إلى العديد من المشاركات. تتمنى أن تسهم مجهوداتها مع مجهودات غيرها؛ لجعل العالم مكاناً أفضل. يمكنك التواصل مع الكاتبة عبر الموقع الإلكتروني الآتي:

<http://www.support4change.com>