



## פרפקציוניזם או רמה גבוהה?

ההכנות לחג הפסח הם הזדמנות מעולה לכל מי שרוצה להעלות את הרף - לעשות יותר להגיע למקסימום - זה התחיל עם משלוחי מנות מעוצבים, עם תחפושות מתוחכמות ויקרות וזה ממשיך עם ניקיון שלא נגמר, עיצובים, צביעה מחדש, חיפוש הלבשה וטקסטיל לבית ושאיפה להשיג את הצבע המדויק ואת העיצוב החלומי שבלעדיו לא נרגיש שהמקום נראה כמו שרצינו.



**מתי רף גבוה הוא מעולה, מספק ומוכיח אכפתיות ואהבה ומתי אנחנו עוברים את הגבול וחוטאים בפרפקציוניזם מעיק ומיותר?**

הנה התכונות של מי שאכפת לה, שרוצה לבטא את הכישרונות שלה, שאוהבת מה שהיא עושה - ומשקיעה באהבה ובשמחה בעשייה למען הבית והמשפחה:

**א. תועלת.** אפשר להראות בצורה מוחשית את התועלת של מה שהיא עושה.

לנהלים השונים שאנחנו מחילות בבית יש תועלת – שישימו את הבגדים במקום, שיקפלו אותם בארונות כדי שהם לא יתפסו מקום וכדי שיהיה קל למצוא אותם וכדי שלא יתקמטו. אבל אם מישהי משקיעה בקיפול שעות ואפילו מחזקת את הגיהוץ של החולצות בעזרת הסיכות שבהן היו החולצות הלבנות ארוזות כשקנו אותן..... קשה לראות את התועלת בכך! זו הגזמה שלא משרתת את המטרות של הכנסת החולצות מסודרות, מקופלות לארון.



אימהות פרפקציוניסטיות שומרות על נהלים שקשה להציג את התועלת הישירה שלהן. יש תועלת ברמה מסוימת של סדר או ניקיון, אבל ברמה הגבוהה יותר כבר אין תועלת. זה פרפקציוניזם.

### **ב. זו בחירה שלי.**

אימהות שיש להן רף גבוה משקיעות הרבה. אם את כזו – שמשקיעה - את יודעת שאפשר גם בלי להשקיע: אפשר לקנות מנה אחרונה, אבל את אוהבת לעצב. את בוחרת לתפור גם את העיבודים של החולצה עם אוברלוק נוסף. את מחברת ברכה בחרוזים עם אקרוסטיכון לחתן ולכלה שנישאים בבניין שלידכם.

**לא חייבים לעצב, לחרוז, לעבד. לא חייבים!!** הפרפקציוניסטים מרגישים שחייבים! שאי אפשר אחרת!! בשבילם זו אינה בחירה.

### **ג. גמישות.**

אימהות עם רף גבוה, אוהבות מאד לנקות את הבית, ולעבור בכל שבוע על הדלתות השקופות של המקלחון בעזרת חומר מסיר אבנית, אבל אם העוזרת לא הגיעה - הן הולכות לישון ביום שישי בצהריים גם אם השבוע לא נוקתה האבנית בדלתות המקלחון.

הן גמישות ומגיבות לתנאים שנוצרים - לא בכל מחיר!

במצבים של לחץ, אימהות שיש להן רף גבוה, עורכות לעצמן סדרי עדיפויות ומחשבות מסלול מחדש.

הפרפקציוניסטיות נשארות ערות כל הלילה, קונות את המוצר שחלמו עליו גם כשהוא חורג מהתקציב – או אינן רוכשות מוצר חילופי בכלל - ולא מתפשרות. [אגב, הן מאד גאות בכך!!]

**ד. שיפוטיות** כלפי מי שלא נוהג כמוני. אימהות שיש להן רף גבוה, מבינות היטב שלא כולם עושים כך, ואינן בזות למי שהארונות שלה מבולגנים.

הן מסוגלות להכיל את העובדה שיש מי שמלבישות את הילדים בבגדים מיד שניה וגם הריהוט מיד שניה מקובל עליהן. הן מקבלות את זה שיש מי שאצלן מותר לאכול בכל רחבי הבית, ולגזור ניירות גם במרפסת וגם בסלון ואפילו במטבח, ובטח בימים אלו שבהם אין גן ואין בית ספר.



אימהות שיש להן רף אסטטי גבוה, מודעות לכך שלא כולן רואות את ההתאמה בין הגרביים לקשת! יש כאלו שבכלל לא מבחינות בשוני שבגוונים!

הפרפקציוניסטיות שופטות את כל השאר ובלבין חושבות שהן ממש מזניחות, מוזנחות, אדישות ואולי טיפשות.

### **איך את מתמודדת עם התנאים החדשים בבית?**

מה הגמישות שאת מגלה לגבי שעות השינה והקימה של הילדים ושלך? [גמישות – בהחלט כן, אבל לא כאוס מוחלט!]

האם ישבתם לתכנן את עבודות הפסח – מי יעשה מה? האם את מתאימה את התכניות שלך למציאות ומיישרת קו כשההשקעה חורגת מהמשאבים שהחלטת עליהם מראש?

האם את מקבלת את זה שבעלך, שהילדים, מבצעים את העבודה הזו בצורה אחרת, וזה גם בסדר?

האם קל לך להודות שהדברים שאת עושה הם "אקסטרה" ולא מה שחייבים על פי דין ועל פי ההרגלים שהבאת מהבית?

כתבי כאן רשימה של המשימות/ הקניות / הסידורים / הנהלים והכללים שאת מוכנה להתפשר עליהם בגלל שכולם בבית עכשיו.

שימי לב, אחרי שהגמשת את הכללים שלא התאימו למציאות החדשה, את יוצרת את הכללים החדשים ובעזרתם את יוצרת לכם מסגרת מסודרת ובטוחה של שגרה!

