# אל תהיה 100%

**האם אתה שואף לשלמות בכל השטחים? אם כן, השאר לנפשך. אלה שמציגים לעצמם אידיאלים נעלים ומרבים לדרוש מעצמם ומזולתם, צפויים לאכזבות מרות. כפי שלמדו אנשים רבים בהיסטוריה לפניך.**

לפני ימים מספר סיפר לי ידידי על אדם שעזב את אשתו לאחר עשרים וחמש שנות נישואין. לא, הוא לא התאהב באשה אחרת. פשוט נמאס לו להסיר את נעליו בהיכנסו הביתה ביום גשום ולנהוג בכיסאות העתיקים בעדינות, כאילו היו תינוקות.

„במלים אחרות," סיים ידידי, „אותו אדם לא היה מסוגל לסבול את אהבת־הסדר המושלמת של אשתו. היא אהבה נקיון וסדר במאה אחוז."

הביטוי „מאה אחוז" עורר בי זכרונות ישנים. נזכרתי כי בהיותי בבית־הספר שאפתי תמיד להגיע לתכונות המושלמות, אשר ציירתי לי בדמיוני, וכאשר לא הצלחתי לעשות זאת, באתי להתייעץ עם המורה שלי.

„הצרה היא שאת רוצה להיות מאה אחוז," אמר המורה, „את רוצה להיות מושלמת — ואת שוכחת כי אין בעולם בני־אדם מושלמים. כולנו מתקדמים תוך ליקוי, יום הזה. היא הצטיינה בנטיות רומנטיות, התאהבה ממבט ראשון בגבר בעל קסם רב וכו־דיבור משכנע. הוא נראה בעיניה כאביר בעל שריון־זהב, לו חיכתה זמן כה רב. אולם בתקופת אירוסיהם החלו להופיע בשריון סדקים: גאווה אנוכיות וכל שאר הליקויים האנושיים הרגילים. יותר מכל צערה אותה תשומת הלב שהקדיש ארוסה לגורמים יפות אשר לא דרשו ממנו שלמות כה גדולה. היא הפרה את האירוסין ומאז אין היא יכולה למצוא לה בן־זוג מתאים. כל הגברים הנמשכים אליה נוחלים אכזבה ר שבעים מרירות.

כאן מתעוררת שאלה אחת: מהו הדבר בי אופיים של אוהבי־השלימות שמרעיל את יחסיהם עם הזולת ואת אושרם האישי? התשובה היא: חוסר גבולות. יהיו אנשים אלה מוכשרים ומפותחים כאשר יהיו אבל להם.

אולם מאחר שאוהבי־השלימות אינם אלא בני־אדם רגילים אין להם כל אפשרות להגיע למטרותיהם. אין להם כל רצון להודות בכשלונותיהם. הם סובלים מרגש־נחיתות מתמיד ומנסים לפצות את עצמם בהתאם. הם רואים את חסרונותיהם באחרים ומתחים עליהם ביקורת.

## האם אתה שואף לשלמות?

אדם השואף לשלימות מרגיז את כל הסובבים אותו. אולם אדם אסור כל רמה לא יוכל להשיג דבר בחייו. הדרך הטובה ביותר היא דרך־הביניים — שביל הזהב. האם אתה נמצא על שביל־הזהב? כדי להשיב על כך, קרא את השאלות הבאות וצייר עיגול מסביב למספר המתאים ביותר לדרגת־התנהגותך.
1 פירושו לעולם לא, לגמרי לא. 2 פירושו לפעמים, במידת־מה. 3 — לעתים קרובות, פעמים רבות. 4 — לעתים קרובות ביותר, פעמים רבות מאד. 5 — תמיד, לגמרי. סמן את המספרים בגלוי־לב, אחר סכם אותם לסך־כולל.

1. האם בתקופת לימודיך בבית־הספר היית אומלל(ה), כאשר לא קיבלת את הציונים הגבוהים ביותר בכיתה? 5, 4, 3, 2, 1.
2. האם את(ה) לובש(ת) את בגדיך הטובים ביותר בלכתך לבית־הקולנוע הסמוך? 5, 4, 3, 2, 1.
3. האם את(ה) מתקשה לרכוש ידידים, מפני שאין הם מתאימים לרמה שלך? 5, 4, 3, 2, 1.
4. האם את(ה) מנסה לשמור על ביתך, או מכוניתך, שיהיו נקיים ללא דופי? 5, 4, 3, 2, 1.
5. האם את(ה) מנסה למתוח ביקורת שלילית על סרט פופולארי, שזכה לביקורת חיובית בעתונות? 5, 4, 3, 2, 1.
6. האם את(ה) מרגיז(ה) את הזבנים בחנויות באנינות הטעם שלך? 5, 4, 3, 2, 1.
7. המרבה את(ה) להסס לפני קנותך חפצים פחותי־ערך? 5, 4, 3, 2, 1.
8. האם את(ה) מרגיש(ה) כי יש להניח לילדים להמרות את פי־הוריהם, מבלי להעניש? 5, 4, 3, 2, 1.
9. המרגיש(ה) את(ה) כי עליך למלא כל רגע ורגע של יום עבודתך? 5, 4, 3, 2, 1
10. הדורש(ת) את(ה) כי בן(בת)־זוגך יהיה מגולח או מסורק כהלכה? 5, 4, 3, 2, 1
11. הסבור את(ה) כי הילדים צריכים תמ להיראות נקיים ומסודרים? 5, 4, 3, 2, 1
12. אם את(ה) יושב(ת) בראש אסיפה, או חעדה, הדורש(ת) את(ה) להתחכח רק לפי הנוהג של הכנסת? 5, 4, 3, 2, 1.
13. כאשר את(ה) שולחת מכתב אל ידידיך, הכותב(ת) את(ה) אותו פעמים רבות, כדי לעשות עליהם רושם טוב? 5, 4, 3, 2, 1
14. כאשר את(ה) ממהר(ת) לפגישה, ולבושך אינו מוצא חן בעיניך, האם את(ה) משתהה כדי להחליף אותו? 5, 4, 3, 2, 1.
15. האם את(ה) נרגז(ת) כאשר שכניך אינם מקפידים על נקיון־ביתם, או על הופעתם החיצונית? 5, 4, 3, 2, 1
16. האם את(ה) תוחב(ת) מאפרות מתחת לחוטמם של אורחיך? 5, 4, 3, 2, 1.
17. האם את(ה) לוקח(ת) למסעותיך חפצים חסרי־ערך „לכל צרה שלא תבוא"? 5, 4, 3, 2, 1
18. כאשר את(ה) מחכה לאורחים, האם את(ה) מנקה אפילו חפצים, אשר לא יתגלו לעיניהם? 5, 4, 3, 2, 1
19. האם את(ה) סבור(ה) כי ההורים צריכים לבחור ידידים מתאימים לילדיהם, כדי שהם לא יפלו בחברה רעה? 5, 4, 3, 2, 1
20. האם את(ה) דורש(ת) לערוך את השולחן בקפדנות לכל סעודה? 5, 4, 3, 2, 1

סך הכל — — — — —

**אם צברת:**

76=100 נקודות — הזהר. הנטיה שלך לשלמות גדולה מדי.
61=75 נקודות — הרמה אליה אתה שואף גבוהה למדי, אבל יתכן כי תוכל להגיע אליה.
41=60 נקודות — אתה אדם נמוכ, המתייחס בסבלנות לעצמו ולאחרים.
פחות מ־41 נקודות — אתה חלוש־אופי. אתה זקוק ליתר מרץ ובטחון עצמי.

## חיים נדושי־טרגדיה

לעתים קרובות אורבת הטרגדיה בחיים של אנשים אלה, השואפים לשלמות. האב העריץ עלול לגלות כי בנו הפך חלוש־אופי. הבעל אוהב־השלטון עלול להביא את אשתו לידי בגידה, או גירושין. האדם המצמא להצלחה מרחיק מעליו את ידידיו ובני־משפחתו, לוקה באולקוס ובלחץ־דם.

קחו, למשל, את אמילי קונווי. היא היתה יפה, משכילה ועליזה. היו לה מחזרים רבים, אולם היא מצאה בהם תמיד פגם זה או אחר. הרקע המחברתי שלהם, או הופעתם, לא מצאו חן בעיניה. היא הרגישה כי הם רגישים יותר מדי — או פחית מדי היא לא העריכה את עיסוקם, או את משכורתם. היא העבה את מנהגיהם והרגליהם. בקיצור היא יצרה לעצמה דמות אידיאלית של בעל — ומובן מאליו שדמות כזאת לא היתה קיימת במציאות.

השנים חלפו. יופיה של אמילי דהה, ופתע הובר לה כי עליה לנצל כל הזדמנות — או להישאר רווקה וקנה. היא הסתבכה בעלילת־אהבים עם שופר־תנועה נשוי, שחי בקרבת ביתה, הרסה את משפחתו ונישאה לו. אין אלה נישואים מאושרים. לה ולי בעלה אין כל דבר משותף.

## הערצה ואכזבה

כאשר אנו מאוהבים, יש לנו נטייה מסוכנת ליחס שלמות של מאה אחוזים לבן, או בת, זוגנו. אנו מייחסים לו תכונות דמיוניות והתוצאה היא, בדרך כלל, אכזבה מרה.

חלומותיה של אשה אחת נופצו עוד לפני נישואיה, ושוויי־משקלה הנפשי הופר עד היום הזה. היא הצטיינה בנטיות רומנטיות. התאהבה ממבט ראשון בגבר בעל קסם רב וכו־דיבור משכנע. היא נראה בעיניה כאביר בעל שריון־זהב, לו חיכתה זמן כה רב. אולם בתקופת אירוסיהם החלו להופיע בשריון סדקים: גאווה אנוכיות וכל שאר הליקויים האנושיים הרגילים. יותר מכל צערה אותה תשומת הלב שהקדיש ארוסה לגורמים יפות אשר לא דרשו ממנו שלמות כה גדולה. היא הפרה את האירוסין ומאז אין היא יכולה למצוא לה בן־זוג מתאים. כל הגברים הנמשכים אליה נוחלים אכזבה ר שבעים מרירות.

כאן מתעורת שאלה אחת: מהו הדבר בי אופיים של אוהבי־השלימות שמרעיל את יחסיהם עם הזולת ואת אושרם האישי? התשובה היא: חוסר גבולות. יהיו אנשים אלה מוכשרים ומפותחים כאשר יהיו אבל להם.

אולם מאחר שאוהבי־השלימות אינם אלא בני־אדם רגילים אין להם כל אפשרות להגיע למטרותיהם. אין להם כל רצון להודות בכשלונותיהם. הם סובלים מרגש־נחיתות מתמיד ומנסים לפצות את עצמם בהתאם. הם רואים את חסרונותיהם באחרים ומתחים עליהם ביקורת.

העמים. הדמוקרטיה הינה בשבילם רק מתק זכויות מלאות לבני־מעמדם. אנשים אלה נוטים לדבוק בעקרונות פאשיסטיים, כדי להגן על דעותיהם הקדומות.

את אוהבי־השלימות הקיצוניים אפשר למצוא גם בתוך המשפחה. אלה הם ההורים הסבורים כי מחובתם לשלוט בילדיהם במאה אחוזים. אב עריץ אחד הפך את שלושת ילדיו לחולי־נפש. איש מהם לא היה יכול לתת ביטוי לשאיפותיו, אם השאיפות לא התאימו לרצון־האב. הבן רצה להיות מוסיקאי, אולם אביו הכריח אותו לעסוק במסחר והיה נוזף בו קשות על חוסר־התענייתות בעסקים. הבן, אשר לא אזר עוז להשתחרר מעבדותו, מצא תנחומים בסמים משכרים. שתי בנותיו של האב למדו לשנוא את שאיפת השלטון הגברית, ובעליהן סובלים מהן קשות.

לעתים מגיע האדם השואף לשלימות לְ מתיחות נפשית כה גדולה, עד כי כל לחץ נוסף עלול להפר את שיווי־משקלו. דבר זה אירע גם לתום מילפורד, איש הרפואה הדגול, אשר חייו נהרסו עקב שאיפתו לשלמות.

בהיותו בן 35 היה תום מילפורד ראש מחלקת הניתוחים של בית־חולים אמריקאי גדול, הצטיין בביצוע הניתוחים הקשים ביותר בחוט־השדרה. שנתיים לאחר מכן הפך מילפורד לשיכור כרוני, מנודה ונתון לבוז.

במשך כל ימי חייו דרש מילפורד את המאק סימום מעצמו ומאחרים. כאשר היה מחטיא את הגומה במשחק הגולף, היה מנפץ את מקל־הגולף לרסיסים. לאחר נישואיו סרב להניח לאשתו להכין את ארוחת־הבוקר, טען שאין היא מיטיבה לבשל. כאשר נתקף באפנדיציט, סרב להניח לרופאים אחרים לטפל בו.

אשתו של מילפורד לא יכלה לשאת את התנהגותו, עזבה אותו במהרה. או יצא הוא מגדרו לחלוטין, עזב את עבודתו כרופאית, השתכן בצריף קטן, באחת העיירות, התמסר לשתיית־חיסקי. במהרה רחקו ממנו כל, והוא מת מוחרם ומנודה. אפילו משרתו הזקן לא היה נוכח בהלוויתו.

## המחשבות הגורמות לסחלות

ואחרון אחרון, הבה ונראה מה קורה לבריאותו של אדם, המדרבן את עצמו ללא רחמים, כדי להגשים את שאיפותיו. המחשבה הבלתי פוסקת על הדרך הטובה ביותר להצטיין ולהתבלט בחברה עלולה להביא איתו ישר אל שולחן־הניתוחים. סיר הניג׳ אוגילבי, המנתח הבריטי הנודע, אמר על אנשים אלה: „לא כמות המחשבות, אלא איכותן היא הגורמת למחלות. האדם השואף לשלימות מתעייף מן המאמץ. העייפות היא המחיר, אשר כל מיליונר משלם עבור שלטונו.

לעתים קרובות מוזעזעים שואפי־השלימות בגלותם את היסודות הרעועים, עליהם נבנתה עליונותם המזוייפת. אשה אחת, אשר האלילה את עצמה בקדושה, מתארת תגלית זאת בפרוטרוט:

„במשך כל ימי־חיי תיארתי את עצמי כעולה בהרבה על כל האחרים. כל אשר עשיתי היה מכוון כדי להמחיש את עליונותי. אולם פתע תקפה אותי הרגשה מוזרה. הרגשתי את עצמי כעץ בעל שורשים רקובים. גיליתי כי דנתי בני־אדם לכף־חובה על התנהגותם, רק מפני שמעולם לא הרגשתי ולא נהגתי כמוהם. זו הפעם הראשונה בחיי הרגשתי אהדה כלפי בני־אדם אלה. הבינותי כי במשך כל השנים הללו העמדתי פנים ונהגתי בציעות. נאלצתי להודות כי איני טובה מזולתי. ממש נדהמתי."

„זאת היתה רק ההתחלה. בהדרה התפתחה בי נטייה קיצונית לכיוון ההפוך. חשבתי את עצמי לרעה מכולם, נחותה מכולם. הייתי מלאה יאוש. רק לאחר שנים רבות של סבל הובר לי כי איני עולה על האחרים — ואיני נופלת מהם."

עתה, כאשר רואה אשה זאת את חייה באור ריאליסטי, הוקל לה בהדרה. אין פירושו של דבר שהיא ארישה כלפי כל הנוגע להתפתחותה האישית. היא עדיין שואפת להיות טובה יותר, אלא שהיא עושה זאת בשלווה, ללא מתיחות, ללא דאגות ומחשבות הורסות בריאות. בליבה נעוץ רגש אהבת־האדם — ודבר זה, בפני עצמו, שיפר את אופיה מכל הבחינות.

כזה יהיה גם גורלם של אלפי־השואפים לשלימות, אם רק יצליחו למחוק את התמונות הנעלות של עצמם, החרוטות מתחת להכרתם. בריאותם תהיה טובה יותר, חדוות־החיים שלהם תהיה גדולה יותר. המרץ האצור בקרבם ישוחרר, והם יוכלו להתחיל בפיתוח אמיתי של אופיים.

ביסודם הם ילדים אשר לא למדו לעמוד בפני המציאות. הם חושבים ממש כבני־נוער מפונקים: אני רוצה שהדברים יהיו כך —והכל מוכרח להיכנע לרצוני.

כאשר העמיקו הפסיכולוגים לחקור באופיים של אנשים אלה נתגלו להם עובדות נוספות: התנהגותם של אוהבי־השלמות היא תוצאה ישירה של תסונה נעלה — אך בלתי־מודעית — של עצמם שנצטיירה בתת־הכרתם. הם רוצים להסוך את התמונה למציאות — ודורשים מאחרים להיות דומים

## מקור הצביעות והגזענות

הדוגמה הבולטת ביותר של אדם השואף לשלימות ומפגה את עצמו היא דוגמת האדם הרואה את בני מעמדו כנעלים על כל שאר היצורים האנושיים. הוא מתאמץ להוכיח את עליונותו. הוא הופך בני דתות, או גזעים אחרים לשעירים לעזאזל, מאשים אותם בחוסר־יושר וחוסר פטריוטיות, בה בשעה שהוא רואה את עצמו ככמל השלימות והמידות הטובות. קיצוניים אלה אינם מכירים בשיתוף־פעולה דמוקראטי בין כל