



# چگونه کمال کرا نباشیم؟

راهی جدید به سوی خودبادی،  
زندگی بدون ترس و رهایی از کمال گرایی



## استفان گایز

برگردان: نرگس محمدی



x

x

x

x

+

دانلود آهنگ عرفان و اسدی و ...

reader.taaghche.com/lib/87012/چگونه کمال گرانباشیم؟

x

کرا%20نباشیم؟

ج20%

BCS

E2%

80%

A%

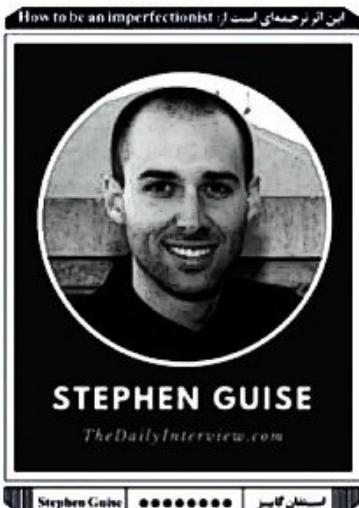
D

&lt;

&gt;

## طافعه

چگونه کمال گرانباشیم؟



چگونه کمال گرانباشیم؟

راهی جدید به سوی خودبایوری، زندگی بدون ترس و رهایی از

کمال گرایی

نویسنده: استفان گایز

مترجم: نرگس محمدی

انتشارات شمشاد



Activate Windows  
Go to Settings to activate Windows.

۴۹۸ از ۱

## طائفه

چگونه کمال گرانباشیم؟

تنظیمات  
فهرست



### مقدمه مترجم

از سال‌های ابتدایی زندگی بک کودک، به او گفته می‌شد که  
داخل خطوط رنگ‌آمیزی کند و اگر از خط بیرون بزند، به او  
می‌گوییم که نقاشی اش غیرقابل قبول است. این همان کمال‌گرایی  
و همان طرز فکر محدود کننده است. برخلاف آن، معمول‌گرایی به  
ما اجازه می‌دهد که بیرون از خطوط و حدود حدود از پیش تعیین  
شده، رنگ‌آمیزی کنیم، آن جا که موقعیت‌های رسیدن به موفقیت  
بی‌شمار است، اشتباهات مجازند و قضاوت در مورد خود، به حداقل  
می‌رسد.

کمال‌گرایی، در دنیایی پراز ناکاملی‌ها، همچون تله‌ای است که  
انسان را گرفتار توهمند بتر بودن کرده و اورا زقدمی به جلو  
برداشتن، باز می‌دارد. شاید فکر کنید ایده‌ای آرمانی است، اما فقط  
فکری بازدارنده است. فکر بتر بودن و در حد کمال بودن، آن چنان  
ذهستان را اسیر خود می‌کند که از ترس آن که نتوانید آنچه در ذهن

ترجمه این کتاب تقدیم به

قدس‌ترین واژه‌ها در لغتنامه قلبی؛  
به پدر و مادرم که هر لحظه وجودم را از چشم‌های سارپراز عشق  
چشمان‌شان سیراب می‌کنند و به پاس گرمای امیدبخش  
وجودشان که در این سردنین روزگاران، بهترین پشتیبان است.



←      →  
تنظیمات      فهرست

چگونه کمال گرانباشیم؟ | مقدمه مترجم

## طائفه

دارید رادر حد کمال اجرا کنید، حتی قدمی هم در آن مسیر بر نمی دارید.

این طرز فکر، همان مانعی است که نویسنده این کتاب و یا بسیاری از افراد را برای سال‌ها در یک نقطه نگاه داشته است. کاش همه ما مانند استفان گایز، لحظه‌ای در زنگ کرده، به مسیری که ناگفون در زندگی طی کرده‌ایم، نگاهی انداخته و بیاموزیم که با خود صادق باشیم و چاره‌ای بیاندیشیم برای تمام غفلت‌ها، خیال پردازی‌ها و تفکرات محدود کننده‌مان.

استفان گایز، نویسنده کتاب چگونه کمال گرانباشیم، از مسیری که برای مقابله با کمال گرایی طی کرده می‌گوید و تجربیات خود را با ما به اشتراک می‌گذارد. همه چیز از آن جا شروع شد که هدف بزرگ انجام ۵۰ حرکت شنای روی زمین را از ذهن خود پاک کرده و تصمیم گرفت به جای برداشتن لقمه‌ای فوق العاده بزرگ، آن را به

چندین لقمه کوچک‌تر و قابل هضم‌تر تقسیم کند. به جای آن که هر روز تمریناتش را به شرایط ایده آل رفتن به باشگاه، پوشیدن لباس ورزشی و داشتن بهترین شرایط روحی و جسمی محدود کند، همان جاروی تختخواب، بدون هیچ پیش شرط ذهنی و ایده‌ای آرمانی، شروع به انجام حرکت شنای روی زمین می‌کند و فقط تصمیم می‌گیرد به جای خیال پردازی و ترتیب دادن شرایطی در حد کمال، بسیار ساده و هر کجا که هست، فقط شروع به انجام کار و یا تمرین کند و فقط شروع کندا با استمرار این حرکت و جایگزین کردن ایده «معمولی بودن» و «در شرایط معمولی کاری را انجام دادن» با «در حد کمال بودن» و «در شرایط حد کمال کاری را انجام دادن»، شاهد پیشرفت‌های بسیاری در زندگی اش بود. پس از آنکه متوجه شد مشکل متوقف ماندن، از طرز فکر خودش رسیده گرفته بود، تصمیم گرفت ایده طلایی «معمولی بودن» را به دیگران منتقل کند و راهکارهای عملی خود را با تمام کسانی که با چنین



## طائفه

طرز فکر محدود کننده‌ای دست و پنجه نرم می‌کنند، به اشتراک بگذارند.

می‌توان گفت، نویسنده چاره «مشکل کمال گرایی» را در به کارگیری راهکار «خرده عادت‌ها» می‌داند. تفاوت راهکارهای او با دیگر راهکارهایی که این روزها توسط نویسنده‌گان و سخنرانان دیگر ارائه می‌شود این است که او عمل کردن را راه رسیدن به هدف می‌داند و نه با انگیزه شدن را سال‌هاست که در مورد راهکارهای انگیزشی بسیار شنیده ایم اما مشکل اینجاست که چطور خود را با انگیزه کنیم؟ و آیا می‌توان برای رسیدن به هدفی بلند مدت، هر روز در بی جرقه‌ای احساسی و انگیزشی باشیم تا خود را تشویق به انجام کاری کنیم؟ استفان گایز از شما می‌خواهد که برای قدمی برداشتن منتظر انگیزه نباشد. فقط از جای خود برخیزید و کاری را شروع کنید. هزاران نفر در سرتاسر دنیا از این تفکر راهبردی نتیجه گرفته‌اند.

## چگونه کمال گران باشیم؟ | مقدمه مترجم

سبک روان و قابل فهم استفان گایز در نگارش کتاب‌هایش و راه کارهای فوق العاده عملی و راهبردی‌اش، او را به نویسنده‌ای بین المللی تبدیل کرده است تا جایی که کتاب اولش «خرده عادت‌ها»، با فروش ۳۰۰۰۰ نسخه و ترجمه به ۱۷ زبان زنده دنیا، در لیست پرفروشترین کتاب‌های سال قرار گرفت و نیز طبق نظرسنجی‌های انجام شده در سایت آمازون، «چگونه کمال گران باشیم؟» جزو پرمخاطب‌ترین کتاب‌ها شناخته شده است.

تمام این عوامل، مترجم را مصمم کرد تا این دو گنجینه ارزشمند و شناخته شده در سطح جهانی را به فارسی و برای هموطنانش ترجمه کند تا چراغ روشنی باشد برای آن‌ها که راه پیشرفت خود را با افکاری آرمانی و محدود کننده بسته‌اند، آن‌ها که به افقی دور و غریقابل دسترس خبره شده‌اند و ترس ناکامل بودن و اشتباہی مرتكب شدن، زنجیری برپا‌هایشان بسته است تا لذت تجربه کردن لحظات معمولی زندگی و پیشرفت تدریجی را از آن‌ها بگیرد.

## طائفه

چگونه کمال گرایشیم؟ | مقدمه مترجم

تنظیمات  
فهرست

مهرماه ۱۳۹۷

این کتاب به تک تک دغدغه‌ها و موانع فکری یک کمال گرا

می‌پردازد و برای هر کدام، چندین راه حل آسان و عملی ارائه می-

دهد: انتظارات غیرواقعی، نشخوار ذهنی، نیاز به تایید شدن، نگرانی

از ارتکاب اشتباه و غیره، از جمله محدودیت‌های ذهن یک کمال گرا

است. اینکه بدانید مشکل‌تان، کمال گرایی است و نگرش‌تان را

نسبت به نحوه انجام کارها تغییر بدید (طرز فکر دوگانه به جای

قیاسی)، همان راه حل کلیدی است که نگرانی از ارتکاب اشتباه را در

وجود‌تان از بین می‌برد. با راهکار تنظیم معیارها، می‌توانید اعتماد به

نفس‌تان را بالا ببرید و با انجام حرکت شورشی، نیاز به تایید را در

وجود‌تان می‌کشید تا راه زندگی خود را آنگونه که خاص خود‌تان

است، برگزینید و لذت دستیابی به موفقیت با برداشتن گام‌هایی

آهسته اما پیوسته را فدای ایده پوچ کمال گرایی نکنید، زیرا که کمال

گرایی فقط در حد یک ایده است و هیچ گاه عملی نخواهد شد.

نرگس محمدی

Activate Windows  
Go to Settings to activate Windows.



## طاقچه

### پیش گفتار

کمال گرایی (اسم): به وضعیتی گفته می شود که فرد هر چیزی بهجز نهایت کمال آن را، غیرقابل قبول تلقی می کند.

از آنجا که خودم تمایلات کمال گرایانه دارم، می دانم که این طرز فکر تاچه حد می تواند مخرب و افسرده کننده باشد. در نظر دارم در این کتاب علاوه بر متقادع ساختن تان، به شمانشان دهم که جگونه «کمال گرانبودن» و «معمول گرایی» را در آغوش بگیرید. معمول گرایی، بد نیست. بلکه خود آزادی است. بگذارید

شفاف سازی کنم، «حد کمال» هم بد نیست، طبق تعریفی که از آن در ذهن داریم، بی عیب و نقص بودن را می رساند، اما این کمال گرایی است که مشکل ساز می شود.

کمال گرایی شما را وادر می کند در خانه بمانند، مانع از آن می شود که از فرصت ها استفاده کنید. و انجام پروژه هایتان را به تأخیر

 Activate Windows  
Go to Settings to activate Windows.

چگونه کمال گرا بایم؟ | پیش گفتار

می اندازد، باعث می شود فکر کنید زندگی تان از آنجه که در واقعیت هست، بدتر است؛ نمی گذارد خودتان باشید؛ به شما استرس می دهد؛ آنچه خوب است را در نظرتان بد جلوه می دهد؛ و سیر طبیعی انجام کارها را تکذیب می کند. قصد داریم در مورد راهکارهایی صحبت کنیم که می توانند به شما کمک کنند تا کمال گرانبوده و یک فرد معمول گرا باشید. قبل از آنکه به این کتاب پیروزیم، قسمت هایی از کتاب اولم را که مرتبط با سفرمان به سوی معمول گرایی است، عنوان می کنم.



تنظیمات  
فهرست



## طائفه

### قدرت خرده عادت‌ها

خرده عادت‌ها: عادت‌های کوچکتر، نتایج بزرگتر؛ راهکاریست برای تداوم یک تغییر همیشگی. میزان اثربخشی راهکار خرده عادت‌ها، چه در مسائل بازرگانی و چه در زندگی افرادی که آن را به کار گرفته‌اند، بسیار بالا و رضایت‌بخش بوده است. پس از آنکه ۴۵... نسخه از این کتاب در سال اول در آمریکا به فروش رفت، در سرتاسر جهان به زبان‌های بسیاری ترجمه شد.

مقدمه خرده عادت‌ها ممکن بود به نظرتان مضحك بیاید: خود را وادار به انجام رفتارهای مثبت (ظاهرآ) بیش از اندازه کوچک کنید، اما کارهایی باشند که هر روز می‌توانید انجام دهید، حتی در بدترین روزتان. هرگاه در طول این کتاب به «خرده عادت‌ها» اشاره کردم، این را به خاطر بیاورید که: خرده عادت، رفتاریست بسیار جزئی تراز آن که هر روز نتوانید انجامش دهید.

### چگونه کمال گرا نباشیم؟ | پیش‌گفتار

#### مثال‌هایی از خرده عادت‌های روزانه:

روزی یک خط از یک کد رمزگشایی کنید، دو صفحه از یک کتاب را بخوانید، با یک مدیر (فروش) تماس بگیرید، با یک نفر (برای خبرگیری) تماس بگیرید. فعالیتی را انتخاب کنید که مطمئن باشد در آن شکست نخواهد خورد و تا جایی انجامش دهید که تبدیل به یک هدف شود و به چیز بزرگتری تبدیل شود. سقفی برای انجام خرده عادت‌ها وجود ندارد، می‌توانید تا جایی بیش بروید که یک حرکت شناور روی زمین در هر روز به ۵۰ حرکت تبدیل شود. هدف کوچک فقط شروع کارتان را حتمی می‌کند.

نتایج جالی که پس از به کارگیری خرده عادت‌ها، به دست آوردم: اکنون که دو سال از زمانی که اولین حرکت شنا روی زمین را انجام دادم، می‌گذرد، می‌خواهم اینکه چگونه پس از به کارگیری خرده عادت‌ها، به نتایج بهتری رسیدم را با شما به اشتراک بگذارم.

## طاقچه

چگونه کمال گرایاشیم؟ | پیش‌گفتار

نگرفتتم، زیرا لازم نمی‌دانم. مقدارش تغییر می‌کند، اما مرتباً نتایج  
بسیار بیشتری از آنچه که انتظار داشتم، به دست آورده است و آنچه  
شاهدش هستم، همان خاصیت خردۀ عادت‌هاست: برداشتن  
قدم‌های کوچک اما پیوسته و صعودی در جهتی درست،  
موفقیت‌های بزرگی به دنبال خواهد داشت.

متوجه تأثیر مسری جالی بر روانم شده‌ام، تحت تأثیر پیشرفت‌هایم  
در زندگی، همان‌ها که با استفاده از خردۀ عادت‌ها کسب کردم و در  
بالا به آن‌ها اشاره شد و نیز آموختن اینکه در هر شرایطی که مرا  
می‌ترساند، باید قدم‌هایی کوچک و رو به جلو ببردارم، توانسته‌ام در  
موقعیت‌های اجتماعی با اعتماد به نفس بالاتری ظاهر شوم. با اینکه  
به طور ذاتی فردی درونگرا هستم که تامدت‌های طولانی به خواب  
زمستانی فور رفته و حتی در مکالمات کوتاه هم نمی‌تواند از حد  
خاصی پیش روی کند. (اگر با طبقه‌بندی شخصیتی میرز<sup>۱</sup> - بریگز  
آشنایی دارد، باید بگویم که من یک INTP هستم) با این وجود،

شش ماه پس از انجام یک (یا چندین) حرکت شنای روی زمین در  
روز، از مقاومتی که در برابر تمرین کردن نشان می‌دادم، کم شد. آن  
هنگام توانستم سه روز در هفته به باشگاه بروم؛ پس از گذشت دو  
ماه، توانستم پنج روز در هفته به باشگاه بروم. در ابتدا، این‌ها لازمه  
کار بودند. هنوز هم سه تا پنج روز در هفته تمرین می‌کنم زیرا  
می‌خواهم که تمرین کنم. و اغلب یک ساعت و یا بیشتر زمان  
می‌برد. تمرین کردن مثل شام خوردن است. ممکن است هر آن‌گاهی  
بنابراین دلایل پیش‌بینی نشده، مثل بیماری و یا جراحت، از آن  
بگذرد، اما اگر بتوانم انجامش دهم، از آن نخواهم گذشت. اکنون در  
بهترین شکل زندگی ام هستم و در حال قوی‌تر شدن‌ام.

در ادامه موفقیتی که از تمرین خردۀ عادت ورزش کردن به دست  
آورده بودم، شروع به خردۀ عادت‌هایی از قبیل خواندن ۲ صفحه از  
یک کتاب و نوشتن ۵۰ کلمه در یک روز کردم. اکنون که پیش از یک  
سال از آن زمان می‌گذرد، هدف بالاتری در این زمینه در نظر

Activate Windows  
Go to Settings to activate Windows.





نظام



فهرست

چگونه کمال گرایی داشتم؟ | پیش گفتار

طائفه

مقایسه با ۱۰ سال پیش از آن داشتمام و به این دلیل است که خرده عادت‌های مراحل بسیاری زندگی تان را به جلو هم می‌دهند و به ندرت پیش می‌آید که کسی که آنها را به کار می‌گیرد، موفقیتی به دست نیاورد.

این کتاب با کتاب خرده عادت‌ها بسیار مرتبط است اما در اینجا تمرکز ما مستقیماً بر شکل‌دهی عادت‌های نیست. کانون توجه کتاب چگونه می‌توان کمال گرانبود برآرائه راه حل‌های خاصی است که برای مشکل همه‌گیر کمال گرایی در نظر گرفته‌ایم.

توانسته ام از فردی خجالتی به فردی اجتماعی تغییر کنم.

حیطه آرامش من در مکان‌های مختلف به طور مداوم رو به گسترش است. از پرداختن به آنچه که برایم اهمیت دارد (و تمایل دارم انجامش دهم) احساس آرامش بیشتری می‌کنم. کارهایی مثل:

ورزش کردن، خوردن غذاهای سالم، نوشتن، خواندن و برقراری روابط اجتماعی. عکس‌های قبل و بعد، به سادگی کم کردن وزن را نشان می‌دهند اما هیچ عکسی نمی‌تواند تغییرات داخلی بسیاری را که پس از به کارگیری خرده عادت‌ها به مدت یک یا دو سال درون شمارخ می‌دهد، به تصویر بکشد و برخلاف برنامه‌های ۲۱ یا ۲۰ روزه، خرده عادت‌ها منجر به تغییرات دائمی سبک زندگی شما می‌شوند. همه آینه‌ای طی مدت دو سال بدون حتی یک بار اشتباه، به دست آمده است.

در سال‌های اخیر زندگی ام، پیشرفت‌های شخصی بسیاری در



Activate Windows  
Go to Settings to activate Windows.

## طاقچه

### از خوده عادت‌های معمول گرانی

در اینجا چند مثال عنوان می‌کنم از اینکه چطور خوده عادت‌ها را به فردی تبدیل کردن که دیگر نمی‌خواهد کمال گرا باشد:

روزی قصد داشتم به خوار و بار فروشی بروم و باشگاه هم کنار آن بود. آن روز می‌خواستم ورزش کنم اما دو مشکل وجود داشت، اول اینکه لباس‌های ورزشی ام را بر تن نکرده بودم و اگر با آن لباس‌ها به باشگاه می‌رفتم به لحاظ شخصی و اجتماعی، راحت نبودم. دوم اینکه با انگشتی مویه کرده، دست و پنجه نرم می‌کردم و بیشتر تمرينات ورزشی‌ای که انجام می‌دادم شامل بلند کردن وزنه‌های باری بود که با انگشتی آسیب دیده، به راحتی نمی‌توانستم انجام دهم. اینها همه بهانه‌های فوق العاده‌ای بودند.

برای من قبلی، می‌توانست موقعیت معمول «وقت دیگری ورزش کن» باشد. اما اکنون من تغییر کرده بودم. فکر کردم که زیاد

### چگونه کمال گرا نباشیم؟ | پیش‌گفتار

منطقی نیست که در چنین موقعیتی تمرين کنم، اما هم‌زمان این ایده به ذهنم خطور کرد که چقدر خوب است هر زمان که فرصتی پیش می‌آید، ورزش کنم.

با چنین بینشی، و در شرایطی که چندان هم در حد کمال نبود، شروع کردم به انجام حرکت لانج<sup>۱</sup>، دیپ پشت باز<sup>۲</sup> و فلای سینه با دستانی باز<sup>۳</sup>. اینکه پذیرفتم چنین تمرين «نه چندان جذابی» را انجام دهم، باعث شد تا برخلاف موقعیت ضد کمالی که در آن قرار داشتم، تمرين با کیفیتی انجام دهم. (نکته: حرکات لانج بسیار باشد هستند)

«من کمال گرا» دو دلیل محکم برای نرفتن به باشگاه داشت. اما «من معمول گرا» در آنچه پیش آمده بود، معنی برای اندکی پیش روی می‌دید که از آن استفاده کردم. چیزی که بیشتر افراد درگ نمی‌کنند این است که زندگی پر از این تصمیمات کوچک است. فکر

## طاقچه

می‌کنیم که تصمیمات بزرگی مثل اینکه «تصمیم دارم وزن کم کنم» و «قصد دارم کتابی بنویسم» فقط در صورتی که در حد کمال انجام شوند، حائز اهمیت هستند. اما برگردید و به زندگی تان نگاهی بیندازید و به هزاران لحظه کوتاهی فکر کنید که موقعیتی داشتید که کاری انجام دهید و به مهارت‌تان در زمینه‌ای اضافه کنید و نکردید. این تصمیمات کوچک هر روزه (حذف شده) می‌توانستند زندگی مان را شکل ببخشند.

باید برای گذر از خرده عادت‌ها به معمول‌گرایی به ارتباطی که این دو با یکدیگر دارند، دقیق‌تر شویم. خرده عادت‌ها ابزاری برای رسیدن به معمول‌گرایی هستند. آن‌ها برای یک کمال‌گرا کوچک‌تر از آن هستند که قدردانشان باشد، اما آنقدرها هم پر ریسک نیستند که یک کمال‌گرا حتی یک بار هم امتحان‌شان نکند. بنابراین، در این کتاب بر اساس خرده عادت‌ها، راه حل‌هایی گنجانده خواهد شد.

## چگونه کمال گرا نباشیم؟ | پیش‌گفتار

### شما می‌دانید که کمال‌گرا هستید

در نظر دارم ضمن تحقیقاتی که برای نوشتن کتاب انجام می‌دهم،  
به نظرات خوانندگان کتاب‌های مشابه هم نگاهی بیندازم،  
مخصوصاً کتاب‌های سه ستاره و یا پایین‌تر. نظرات انتقادی  
خوانندگان نشان می‌دهد که چه انتظاری از یک کتاب و محتویات  
آن دارند. و این لزوماً بیانگر خطای یک نویسنده نیست بلکه نشان  
می‌دهد مردم دربی چه چیز دیگری هستند.

به نظر می‌رسد مردم به طور مشترک از کتاب‌های در رابطه با  
کمال‌گرایی خسته شده‌اند. نویسنندگان زمان زیادی را صرف  
توصیف نشانه‌هایی می‌کنند که به شما ثابت شود کمال‌گرا هستید،  
بدون آنکه به راه حل‌های کاربردی‌ای پردازند که می‌تواند این  
مشکل را حل کند. متوجه شده‌ام که بیشتر افرادی که با  
کمال‌گرایی دست و پنجه نرم می‌کنند، خودشان می‌دانند که به آن  
متلا هستند (خرید یک کتاب در مورد کمال‌گرایی، خود نشانه



دانلود آهنگ عرفان و اسدی و ...

گرای 20% ناشیم! جدّونه 20% BC! کمال/ مطالعه آنلاین



## طائفه

چگونه کمال گرایا شیم؟ | پشت گفتاب



یک تغییر ماندگار را ممکن کند.

سعی می کنم کتابی در حد کمال بنویسم.

واضحی است) گفته بودند خواندن کتابی در مورد کمال گرایی

برایمان مهم است جون کمک می کند که آن را بفهمیم. قبل از حل

هر مشکلی، به خصوص مشکلی به پیچیدگی کمال گرایی، ابتدا باید  
کاملاً آن را فهمید.

در تحقیقاتی که انجام دادم، با دونوع کتاب در رابطه با کمال گرایی

برخوردم. کتاب‌هایی که همچون «نوای یک چنگ» با احساسات

شما بازی می کنند و می کوشند تا شما را از کمال گرایی هو کنند و

کتاب‌هایی برایه علم که آنقدر اطلاعات را بر سر شما می کوبند که

سرانجام ترجیح می دهید کمال گرا بمانند تا اینکه بقیه کتاب را

بخوانید! کتاب‌های بهتر این دو دیدگاه را یکدیگر ترکیب کرده‌اند.

با این وجود، هنوز کتابی پیدا نکرد هم که راه حل مناسبی ارائه دهد.

هدف من از نوشن این کتاب و از هر آنچه می نویسم این است که

نقطه تلاقی سرگرمی و آموزش، عمل گرایی و خیال‌پردازی را بایم و

مهم‌تر از همه اینکه کتاب راهنمایی به نگارش درآورم که رسیدن به



**طایفه****راهنمای سفری به معمول گرایی**

مهم‌ترین چیز در مورد ساختار این کتاب این است که راه حل‌ها و کاربردها در بخش آخر کتاب آمده است. در ۹ فصل اول با جزئیات کامل به مفاهیم می‌پردازم تا بتوانیم آن‌ها را بفهمیم و در فصل آخر، تمام راه حل‌های عملی و کاربردی را جمع‌بندی، طبقه‌بندی و خلاصه کرده‌ام. همین باعث می‌شود بتوان به سرعت به کتاب مراجعه کرد.

لازم بود که این نکته را به شمایادآوری کنم. چون در صورتی که ندانید، ممکن است فصل‌های اول این کتاب را طوماری بی‌سرمه و بدون پیشنهادات کاربردی بیابید. کتاب این‌گونه طبقه‌بندی شده است تا بتوانید بدون نگرانی از به خاطر سپردن راه حل‌ها و چگونگی به کارگیری آن‌ها در زندگی، از مطالب لذت ببرید. قبل از بخش آخر، پیشنهاداتی به شما ارائه می‌شود اما تا قبل از به پایان رساندن کتاب، همه چیز دستگیرتان نخواهد شد.

## چگونه کمال گرایی ناشیم؟ | پیش‌گفتار

چنین ساختاری، منطقی به نظر می‌رسد زیرا فهمیدن و به کار بستن، دو فرآیند متفاوت‌اند. ابتدا، موضوع را می‌فهمیم و نمای کلی آن را در نظر می‌گیریم و سپس درک‌مان را از این نمای کلی به راه کارهایی تبدیل می‌کنیم. در اینجا بخش به بخش سفری به معمول گرایی را مشاهده می‌کنید.

بخش ۱: در مقدمه به بررسی کمال گرایی می‌پردازم: کمال گرایی چیست؟ چگونه عمل می‌کند؟ چرا به وجود آمده و چه نفعی به ما می‌رساند؟

بخش ۲: به طرز عمیق‌تری، اعماق ذهن یک کمال گرایی کاویم تا بتوانیم الگویی فکری معمول و دلایل زیربنایی روی آوردن افراد به کمال گرایی را تشخیص دهیم.

بخش ۳: به معایب کمال گرایی می‌پردازم تا برای تغییر، دلایلی



## طایفه



## چگونه کمال گرایشیم؟ | پیش‌گفتار

اینست که: «سعی نکن در حد کمال باشی».

بخش ۱۰: به عنوان جمع‌بندی، تمام نتیجه‌گیری‌های کتاب را به راه حل‌هایی از نوع خردۀ عادت‌ها و باقابیت به کارگیری بالا، ترجمه خواهیم کرد و مهم‌تر از همه اینکه به شما چهارچوبی ارائه خواهیم داد که بدانید چگونه بدون آنکه حس نامیدی وجودتان را فراگیرد، این راه حل‌ها را در زندگی‌تان بگنجانید.

کمال گرایان برای عمل کردن به یک نصیحت خوب، به طرز عجیبی بسیار تفلا می‌کنند زیرا می‌خواهند تمام آن را به یکباره عملی کنند. بیشتر کتاب‌ها به شما ۳۰۰ نصیحت عالی و پراکنده شده در سرتاسر کتاب، ارائه می‌دهند و شما را با فکر اینکه چگونه می‌توان این ۳۰۰ تنبیر را یک شبه در زندگی به کار گرفت، تنها می‌گذارند. هشدار: این کار شدنی نیست! عمل کردن سخت‌ترین قسمت رشد شخصی است چرا که ما همیشه بیشتر از آنچه که می‌توانیم انجام دهیم، را در

پایه‌ریزی کیم. در این بخش، نگاهی به معمول گرایی انداخته و از نوعی آزادی که هر کس ممکن است آرزویش را در سر برپوراند، سخن می‌گوییم. بنابراین، به درک صحیحی از علت کمال گرا بودن مان و دلیل آنکه چرا بهتر است دیگر کمال گرایشیم، دست یافته‌یم.

بخش‌های ۵ تا ۹: کمال گرایی مفهومی بسیار گسترده و دارای انشعابات بسیاری است پس باید به راه حل‌های خاصی تقسیم شود. پنج زیر مجموعه کمال گرایی را ضمن ارائه ایده‌هایی برای غله برآن بررسی خواهیم کرد. بسیار اثربخش خواهد بود اگر بتوانیم طرز فکریک معمول گرایان را به کار گیریم و به همین دلیل است که در بخش ۴ به آن پرداخته‌ایم. اما برای پایه‌گذاری تنبیری بزرگ و رو به جلو، بهتر است کمال گرایی‌هایتان را در زمینه‌های مختلف با راه حل‌هایی شخصی، مورد هدف قرار دهید. این نصیحت هدف‌گذاری شده، بیشتر از یک حرف، کمک‌تان خواهد کرد و آن



**طائفه**

چگونه کمال گرا نباشیم؟ | پیش‌گفتار

**بخش ۱: مقدمه**

«در دنیا بی که پیوسته می‌کوشد تا تو را به چیز دیگری تبدیل کند، خود بودن مهم‌ترین دستاورده است»

لیست آرزوهایمان می‌گنجانیم. بنابراین فکر می‌کنم بخش آخر کتاب و ساختار این کتاب بسیار کمک حالتان خواهد بود. در طول مسیر، تمام نلاشم را می‌کنم که خوابتان نبرد، اگر موفق نشدم، قهوه که همیشه هست.

**رالف والدو امرسن<sup>\*</sup>**

«هنگامی که زبانی‌ها ظروف شکسته را تعمیر می‌کنند، محل شکستگی را با طلا بر می‌کنند آنها معتقدند وقتی که چیزی آسیب دیده است و سرگذشتی دارد، زیباتر می‌شود.»

**پاربارا بلوم<sup>†</sup>**

## طائفه

چگونه کمال گرایان بشیم؟ | بخش ۱: مقدمه



## کمال گرایان کارآمد

در صحیح‌ترین، فنی‌ترین و دقیق‌ترین معنای کلمه، یک کمال گرای محضور کسی است که در دنیا واقعی کاملاً ناکارآمد است. اگر هم اکنون دستان را بالا برده و گفته‌ام را تأیید می‌کنید، احتمالاً دارید شوخی می‌کنید زیرا قرار بود که همه ما کمال گرایان کارآمدی باشیم اما حقیقت این است که به دلیل داشتن همین خصلت کمال گرایی، نمی‌توانیم به نحو مطلوبی زندگی کنیم.



- آیا تا به حال با تصمیم گرفتن مشکل داشته‌اید؟ کمال گرایی

- آیا تا به حال با قرار گرفتن در موقعیت‌های اجتماعی، دچار ترس شده‌اید؟ کمال گرایی

- آیا تا به حال کاری را به عقب انداخته‌اید؟ (به احتمال زیاد)

کمال گرایی

- آیا اعتماد به نفس پایینی دارید؟ کمال گرایی



Activate Windows  
Go to Settings to activate Windows.

**طاقچه****من چنین کمال‌گرایی هستم**

همه مادیده و یا شنیده‌ایم که کسی می‌گوید: «من چنین

کمال‌گرایی هستم». آیا متوجه شده‌اید مردم با وجود آنکه

کمال‌گرایی را یک عیب می‌دانند، باز هم مخفیانه به آن افتخار

می‌کنند؟ معمولاً لبخندی زده و در حین ادای کلمات، می‌خندند.

بسیار دیده شده که به عنوان «یک عیب مثبت» تلقی شده و به

عنوان پاسخی مورد علاقه به پرسش نفرت‌انگیز، «بزرگ‌ترین نقطه

ضعف‌تان چیست؟» مورد استفاده قرار می‌گیرد.

کمال‌گرایان تمایل دارند که در حد کمال کارها را انجام داده، در

حد کمال به نظر رسانیده و یا در حد کمال بودن را احساس کنند. به

نظر می‌رسد چیزی دارند که به آن می‌بالند اما وقتی معنای دقیق

آن را می‌کاویم، چیز دیگری دستگیرمان می‌شود. وقتی پسوند

«گرایی» را به آخر «کمال» و «معمول» اضافه می‌کنیم، بار معنایی

ریشه کلمه بر عکس می‌شود. کمال‌گرایی متفاوت از کلمه کمال

کمال‌گرایی باعث به وجود آمدن مشکلات روانی بسیاری می‌شود

زیرا در حد کمال نبودن، زندگی تان را به انبوهی از موانع مشکل‌ساز،

تهدید‌کننده و غیرقابل عبور تبدیل می‌کند. شکافی که بین

خواسته‌ها و واقعیت زندگی وجود دارد، باعث می‌شود که

کمال‌گرایان به سرشان زده و در جا بزنند و همین توانایی آنها را

برای پیشرفت فلجه کرد و نمی‌گذارد از زندگی لذت ببرند، فقط

«معمول‌گرایان» اند که می‌توانند ناکاملی‌هارا، که خصوصیت باز

دنیای ماست، تحمل کنند.

خوبشخنانه، کمال‌گرایی یک خصوصیت دائمی نیست. ما این

توانایی را داریم که خودمان را تغییر دهیم، اما فقط در صورتی که

راهکارهای صحیحی به کار گیریم. به منظور یافتن راهکارهایی

صحیح برای مشکل کمال‌گرایی، لازم است ریشه‌های مشکل را

بیابیم.





دست پایین تلقی کنید، توهمند بودن آن نمی‌گذارد به تغییرات  
مطلوبتان برسید.

بوده و غیرمنطقی، فلنج کننده، محدود کننده و حتی کشنده است.  
به عنوان مثال مواردی همچون بی‌اشتهايی، افسردگی و خودکشی  
را به همراه می‌آورد.

کمال گرایی مشکلات جدی دیگری به بازخواهد آورد که معمولاً به  
اشتهاه دلایل دیگری برایشان شمرده می‌شود. کمال گرایی یکی از  
دلایل اصلی بروز افسردگی است که خود مشکلات بسیار دیگری  
مانند اعتیاد را به دنبال دارد.

اگر به درستی متوجه حقیقت تأثیر مخرب کمال گرایی بر انسانیت  
بودیم، از زدن برچسب کمال گرایی خودمان، آنچنان ذوق زده و شاد  
نمی‌شویم. هیچکس را به دلیل داشتن جنین طرز‌تفکری قضاوت  
نمی‌کنم. زیرا همه ما از جهاتی کمال گراییم اما عبارت «من جنین  
فرد کمال گرایی هستم» زخم بازی است که همچون قطعه زیورآلات  
زیبایی با آن برخورد می‌شود.

< فرزند آخر کمال گرایی، بی‌اشتهايی است. تمایل رسیدن به «وزنی در  
حد کمال» و یا تصویری ایده‌آل از بدنتان. این یکی از خطرنگترین  
و سختترین آشتفتگی‌های روانی به لحاظ درمانی است. پس باید  
کمال گرایی را سطحی نگیریم. کمال گرایی یک آشتفتگی ذهنی  
است. متوجه خواهد شد که مطالب این کتاب به طور کلی سبک  
بیان شده است اما باید این طور گفت که تعداد نامحدودی از مردم  
مشکل کمال گرایی را تا حد نامحدودی سطحی تلقی می‌کنند باید

جزئیات مهم‌اند. می‌دانید چرا؟ حتی اگر بتوانیم آزادی و قدرت  
معمول گرایی را پس از خواندن این کتاب درک کنید، باز هم کافی  
نخواهد بود.

اگر تصمیم نگیرید که کمال گرایی را به عنوان طرز فکری مخرب و

**طاقچه**

چگونه کمال گرانا شیم؟ | بخش ۱: مقدمه

**دانش کمال گرانایی**

قبل از آنکه برای ارتباط با «کمال گریزی» و «معمول گرانایی» راهی بیاییم، لازم است کلاف «کمال گرانایی» را باز کرده و قسمت‌های مختلف آن را بررسی کنیم. اینکه بدانیم اتومبیل چیست صرفاً به معنای دانستن یا ندانستن چگونگی ساخت آن نیست، در مورد کمال گرانایی نیز همینطور است. اینکه بدانیم کمال گرانایی چیست صرفاً به معنای دانستن یا ندانستن چگونگی کنترل کردن آن نیست. به همین دلیل است که باید آن را با جزئیات دقیق بررسی کنیم.

مقدمات مطلوبی برای شناخت کمال گرانایی فراهم شده است. تنها مشکلی که باقی می‌ماند. همانطور که خواهید دید نداشتن اتفاق نظر در مورد چگونگی خرد و خمیر کردن آن است.

**تحقیق در مورد کمال گرانایی**

این خوبشاوندی مخفیانه خود را با کمال گرانایی به طور کامل قطع کنیم تا بتوانیم از بند آن خلاص شویم.

کمال گرانایی یک متقلب است. یک جیله؛ بدترین طرز فکری است که ممکن است فردی در سر پروراند و اما کمال گریزی، واقعاً می‌ارزد؛ لوکس است... پنج ستاره... بهترین است. همانطور که کتاب رامی خوانید، سعی کنید با این کلمات ارتباط ذهنی برقرار کنید. شاید بتوانید بگویید «من چنین فرد کمال گریزی هستم.»



## طاقچه



←      Ⓛ      ☰      فهرست

چگونه کمال گرانا شیم؟ | بخش ۱: مقدمه

هویت و گوردون فلت<sup>۱۱</sup> در سال ۱۹۹۱ به یک مقیاس کمال گرایی چند بعدی دست یافتند. طبق آنچه در منبع کمال گرایی آمده است، این مقیاس از ۴۵ مورد طبقه بندی شده تشکیل شده است.

پروفسور رندی فرات<sup>۱</sup> در سال ۱۹۹۰، ایده مقیاس کمال گرایی چند بعدی (FMPS) را طرح کرد. در اینجا به شش مورد از خرده مقیاس‌های فرات و حروف مختصر رایج آن‌ها می‌پردازیم.

- نگرانی از ارتکاب اشتباه (CM)

- استانداردهای شخصی (PS)

- انتظارات والدین (PE)

- انتقاد والدین (PC)

- تردید در مورد کارها (DA)

- سازماندهی (OR)

- خودمحورانه: «استانداردهای غیرواقع گرایانه و تمایلات

کمال گرایانه برای خود»

- دیگر محورانه: «استانداردهای غیرواقع گرایانه و تمایلات

کمال گرایانه برای دیگران»

- تجویز شده جامعه: باب شدن چنین اعتقادی بین افراد که: افراد

خاص از خود انتظار دارند در حد کمال باشند و به همین علت  
خاص شده‌اند.

چه اتفاقی می‌افتد اگر کسی تمام این مدل‌ها را با هم ترکیب کند؟

در سال ۲۰۰۴، محققانی از دانشگاه ایالت آپالاچیان<sup>۱۲</sup> از این ۲

مقیاس کمال گرایی استفاده کردند، آنها را تحلیل کرده و تحقیقات

پروفسور جوآچیم استوپر<sup>۱</sup> در سال ۱۹۹۸ پیشنهاد داد که می‌توان

این موارد را به ۴ خرده مقیاس خلاصه کرده و کاهش داد، اما او

تذکر داد که نتایج برخی مطالعات حاکی از آن است که وجود تمام

خرده معیارهای اصلی (FMPS) برای اندازه‌گیری برخی خصلت

های مهم، حداقل در مورد نمونه‌های بالینی ضرورت دارد.



Activate Windows  
Go to Settings to activate Windows.



کلمه ریشه گرفته‌اند. این حس به شما دست می‌دهد که هنوز هم هیچ یک از مقیاس‌های بالا به طور دقیق مفهوم کمال گرایی را تحت پوشش قرار نداده‌اند. محققان به جای آنکه طبق اطلاعات به دست آمده در پی یافتن راه حل‌هایی برای مشکل کمال گرایی باشند، به مدل‌سازی آن پرداخته و تلاش کرده‌اند این کلمه و مشکلاتی که به بار می‌آورد را تعریف کنند. از چنین طرز فکری انتقاد نکرده‌اند. هدف‌شان بیشتر این است که بگویند «این اطلاعاتی است که ما به دست آورده‌ایم»، تا اینکه تلاش کنند راه حلی بیابند.

نمی‌خواهیم به لحاظ تخصصی بحث کنیم که کمال گرایی چیست و چه نیست.

اینجاییم تا برای این مشکل راه حل‌هایی پیدا کنیم. سوالی که همیشه به آن علاقه‌مندم این است که: «منطقی‌ترین کاری که با این اطلاعات می‌توان انجام داد، چیست؟»

مقیاس کمال گرایی استفاده کردن، آنها را تحلیل کرده و تحقیقات خود را به پیش بردن و مدل جدیدی ارائه دادند که شامل ۸ خرده مقیاس طبقه‌بندی شده در ۲ دسته کلی می‌باشد.

#### کمال گرایی وظیفه شناسانه

- سازماندهی کردن
- تلاش برای برتری
- برنامه کاری بر
- استانداردهای بالا برای دیگران

#### کمال گرایی خود ارزیاب

- نگرانی از ارتکاب اشتباه
- نیاز به تأیید
- تحت فشار والدین بودن
- نشخوار ذهنی

در اینجا دسته بندی پیچیده ایده‌هایی را می‌بینید که همگی از یک

## طایفه

چگونه کمال گرانباشیم؟ | بخش ۱: مقدمه

پرداخت.

بعضی خرده مقیاس‌ها به دلیل سادگی و وجه اشتراکی که با موارد دیگر داشتند، حذف شده‌اند. برای مثال، کمال‌گرایی مرتبط با والدین برگرفته از انتظارات غیرواقع گرایانه و نیاز به تایید می‌باشد؛ راه حل‌های این موارد چنان‌باهم تفاوتی ندارند زیرا مشکل از والدین فرد نشأت می‌گیرد.

موارد مربوط به کمال‌گرایی را بررسی کردم و آنها را به لحاظ

«هسته» ای بودن و قابلیت «انعطاف پذیری» به ۵ مورد خلاصه کرده‌ام. وقتی که می‌خواهیم بر جسب نقص بر کمال‌گرایی بزنیم، این موارد جزء اهدافمان خواهند بود (به ترتیبی که در کتاب آمده و منابع استفاده شده در پرانتز عنوان شده است)

- انتظارات غیرواقع گرایانه (اعتیاد خودم)

- نشخوار ذهنی (هیل)

- نیاز به تایید (هیل)

- نگرانی از ارتکاب اشتباه (فراست)

- تردید در مورد کارها (فراست)

اشکال و ایده‌های دیگری نیز در مورد کمال‌گرایی وجود دارد که می‌شد در اینجا عنوان کرد. اما باز هم می‌گوییم، آنها در راستای هدفی که در این کتاب دنبال می‌کنیم، نبودند. اکنون باید به ذهن یک کمال‌گرانگاهی بیان‌دازیم تا بینیم که آیا می‌توانیم دلیل اینکه اینگونه می‌اندیشند را دریابیم.

جنبه‌های خوب کمال‌گرایی را فراموش کردم، مانند تلاش برای برتری و سازماندهی کردن، زیرا اینها مشکل نیستند و نیازی به چاره‌اندیشی ندارند. حتی شخصاً اعتقاد دارم که نباید جزو موارد کمال‌گرایی طبقه‌بندی شوند اما بعداً به این موضوع خواهیم

Activate Windows  
Go to Settings to activate Windows.





دانلود آهنگ عرفان و اسدی و این

reader.taaghche.com/lib/87012/جگونه کمال 20% ناشیم؟

## طاقچه

چگونه کمال گرانیشیم؟ | بخش ۲: ذهن کمال گرا

### بخش ۲: ذهن کمال گرا

«اگر همه چیز را در حد کمال می خواهی، هرگز راضی نخواهی شد.»

لتو تولستوی<sup>۱۱</sup>



**طاقچه****سه نوع از استانداردهای کمال گرایان**

کمال گرایی مانند بستنی است، می‌توان انواع طعم‌های خاصش را داشت اما مواد اصلی تمام بستنی‌ها شیر و شکر است. از آنجا که پرداختن به تمام اشکال کمال گرایی به طور کامل و مختصر سخت است، به مشخصات کلی آن می‌پردازیم. در این بخش، به طور گسترده کمال گرایی را بررسی می‌کنیم. مردم مطیع ۳ نوع استاندارد در حد کمال می‌شوند: موقفيت، كيفيت و كليت

**حد کمال موقعیت**

این نوع از کمال گرایی، تعداد موقعیت‌هایی را که فرد می‌تواند کاری انجام دهد را کاهش می‌دهد. باید از مثال ورزش کردن استفاده کنیم تا بینیم چطور یک موقعیت می‌تواند ما را ناکام بگذارد.

۱. مکان: مکانی که به طور طبیعی در آن قرار گرفته‌ایم ارتباط بسیار زیادی با کارهایمان دارد می‌گویند که یک فرد مصمم حتی در

Activate Windows  
Go to Settings to activate Windows.

**طاقیه****چگونه کمال گرانیشیم؟ | بخش ۲: ذهن کمال گرا**

دارند. افرادی که در گیراین نوع کمال گرایی اند، از اشتیاق بی‌پایانی که برای رسیدن به کیفیتی بی‌نقص دارند، به ستوه می‌آیند. این افراد معمولاً در محیط کار چنین رفتارهایی از آنها سر می‌زند اما می‌توانند زندگی خانوادگی شان را نیز تحت تأثیر قرار دهد. به عنوان مثال، کسی که پاکیزگی و یا نمرات مدرسه‌اش را فقط در صورتی که در حد کمال باشد، می‌تواند بپذیرد.

**حد کمال کمیت**

کمیت در حد کمال به این معناست که چنانچه تعداد دفعات انجام کاری، کمتر از آستانه خاصی باشد، مورد قبول شخص واقع نمی‌شود. اگر از من بپرسید که به عقیده من چه تعداد از مردم با کمال گرایی دست و پنجه نرم می‌کنند، می‌گوییم ۹۵ درصد از مردم جهان و به این دلیل است که حد کمال کمیت را مدنظر قرار می‌دهند.



در اینصورت و طبق زمانی که در ذهن دارد فقط قبل از کار و یا در حین کار می‌توانید ورزش کنید. گرچه ورزش کردن در ساعت ۹ بعدازظهر ایده‌آل به نظر نمی‌رسد، اما من هیچگاه از انجام آن پشیمان نشده‌ام زیرا ورزش کردن در ساعت ۹ اگرچه ایده‌آل نیست، اما بهتر از این است که هرگز در طول روز ورزش نکنید.

**۳. امکانات:** بعضی افراد هنگامی که امکانات مورد نظر را در دسترس ندارند، کاری از پیش نمی‌برند. آیا شما هم از آن قبیل افرادی هستید که فقط با امکانات باشگاه و در صورتی که لباس ورزشی را بر تن داشته باشید، ورزش می‌کنید؟ اما لازم است بدانید که تنها ابزار و امکاناتی که برای ورزش کردن نیاز دارد، بدنتان است، مگر اینکه کمال گرا باشید.

**حد کمال کیفیت**

این همان نوع از کمال گرایی است که همه می‌دانند و دغدغه‌اش را

Activate Windows  
Go to Settings to activate Windows.



مردم بیشتر در گیر کیفیتی در حد کمال هستند: داشتن موهایی بی‌نظیر، برقراری روابط اجتماعی فوق العاده، و داشتن میز کاری بدون لکه، اما ذهنی کمال‌گرا ترقی‌دهنده مخرب‌تر از موقعیت و یا کیفیت به کار می‌گیرد و آنچنان مورد قبول مردم جهان واقع شده است که از رادار ما می‌گیریزد. انجام کارها به میزانی (کمیتی) در حد کمال! به این قسمت از کمال‌گرایی به میزان کافی پرداخته نشده است زیرا هنوز بر کسی روشن نشده است که اندازه هدف یکی از مهم‌ترین نشانه‌های کمال‌گرایی است.

تقریباً همه افراد با کمی کردن اندازه هدف افرادی که در اطرافشان قرار دارند، به طرز ناخودآگاهی آموزش کمال‌گرایی دیده‌اند. هر هدفی که ما «عادی» تلقی می‌کنیم، در واقع به لحاظ کمیت (اندازه)، هدفی کمال‌گرایانه است و تقریباً همه افراد چنین هدف‌هایی دارند: کم کردن ۳۰ پوند در ۶ ماه، نوشتن یک کتاب در همین امسال، طراحی ۶ تصویر در یک سال، خواندن یک کتاب در

هفته وغیره. اینها اهداف غیرممکنی نیستند اما کمال‌گرایانه‌اند زیرا به شماتیق می‌کنند که پیشروی کمتر، به اندازه کافی خوب نیست. زمانی که یک کمال‌گرا بودم، تمرين‌هایم باید حداقل ۲۰ (و یا ترجیحاً ۳۰) دقیقه زمان می‌برد، کمتر از آن را کافی نمی‌دانستم. رسیدن به یک هدف مانند پرش با نیزه است. زیر میله، شکست تلقی می‌شود و پیروزی، روی آن است. مهم نیست که چقدر بالا می‌روی فقط این مهم است که بالای میله قرار بگیری. بنا بود این دیدگاه دو قطبی به اهداف به ما برای رسیدن به نقطه مورد نظر و حتی بالاتر از آن، انگیزه ببخشد. اما در واقع راهکاری سطح پایین است که مشکل کمال‌گرایی را بدتر می‌کند.

چند نفر را به یاد می‌آورید که از اینکه می‌توانند سه حرکت شنا در روز انجام دهند، به خود می‌بالند؟ چرا و ب سایتی برای مردمی که می‌خواهند ۳۰٪ کمتر بدی هی داشته باشند، وجود ندارد؟ چه برنامه



## طائفه

ورزشی معروفی تضمین می‌کند که وضعیت ضعیف بدنتان را تا کمی مانده به متوسط، برساند؟

تمام این‌ها پیشرفت‌های چشمگیری هستند اما تعاملی به انجام هیچ کدام از آنها در زندگی نشان نمی‌دهیم. اشتباه فاحشی می‌کنیم که پیشروی جزئی را نوعی «شکست» تلقی می‌کنیم. اگر تمام و کمال نباشد، در بهترین حالت آن را باعث خجالت زندگی و در بدترین حالت مایه شرمندگی خود می‌دانیم. که البته غیرمنطقی هم نیست. چون این طرز فکر شماست که ویرانگر پیشرفت و تروتمندی شماست!

کمال گرایان امتیاز و یا پیشرفت کم را نمی‌پذیرند آنها فقط در بی بردی بزرگ، قطعی و در حد کمال هستند.

هدفی در اندازه بزرگ با مرزی مشخص بین شکست و موقعیت، همه گیر شده است. کمال گرایی یک نهایت است. پس به نظر



نمی‌رسد چیزی بسیار «عادی» در حیطه کمال گرایی فرار بگیرد. خب، در جنین شرایطی، حد نهایت هر چیز در نظر فرد حد معمول (وکف) تلقی می‌شود. پیشرفت‌هایی از نوع حد کمال کمیت (اندازه) و پر انگشتی‌های نوع کمال گرایی است زیرا وقتی از مشکل‌تام خبر ندارید، نمی‌توانید آن را حل کنید و حل نخواهد شد. از دیگران انتظار داریم برای کم کردن ۳۰، ۵۰ و یا حتی ۱۰۰ پوند و بیشتر از آن هدف‌گذاری کنند. این روزها، هیچ کس، فردی را که این اعداد بزرگ قراردادی را به عنوان هدف، در نظر می‌گیرد، «کمال گرا» نمی‌داند. وقتی که نمی‌توانیم به این هدف‌ها برسیم، احساساتی مثل گناهکاری و شرم برانگیخته می‌شوند و دوباره به همان حالت قبلی بر می‌گردیم. در این قسمت به انواع استانداردهای کمال گرایی که دنیای مان را فرا گرفته‌اند، نگاهی انداختیم. این همان پاسخ به پرسش



## طائفه

چگونه کمال گراناییم؟ | بخش ۲: ذهن کمال گرا



### علام کمال گرایی

کمال گرایی از علایمی است که می‌تواند عالم مشکل دیگری را به وجود آورد. باید چهار ریشه کمال گرایی را بررسی کنیم.

«کمال گرایی چیست؟» بود. پس وقت آن است که به پرسش «چرا کمال گرایی؟» پیردازیم. در بخش بعد، به دلایل پنهانی که ما را به کمال گرایی سوق می‌دهند، خواهیم پرداخت.

### نامنی

آن‌ها که در خود احساس امنیت می‌کنند کمتر دچار مشکل کمال گرایی می‌شوند زیرا از توان مثبت اندیشی خاصی برخوردارند که قبل از تمرکز کردن بر جنبه‌های منفی، خصوصیات مثبت خود را می‌بینند. یک مثال ابتدایی: آنها هنگام شلیک با گلوله به هدف فرضی، از ۱۰ مورد احتمال می‌دهند که ۵ مورد به هدف بخورد، تا اینکه بخواهند احتمال از دست رفتن شلیک‌ها را بدهنند. آنقدرها که کمال گرایان بر معایب خود تمرکز می‌کنند، معمول گرایان نمی‌کنند.

در جوانی، صور تم جوش‌های بسیار، بسیار بدی می‌زد. یکی از بجهه‌ها ریش مرا بخاطر کورک‌هایی که بر چانه‌ام زده بود، مسخره



Activate Windows  
Go to Settings to activate Windows.

## طاقچه

می‌کرد (او فوق العاده خوش تیپ بود). باید اعتراف کنم که از این بابت، بسیار خجالت می‌کشیدم. بعدها که صورتم صاف شد، در زندگی با افرادی روبرو شدم که با وجود جوش‌های بسیار زیاد، کاملاً دارای اعتماد به نفس بوده و با خودشان راحت بودند، با دیدن آنها از تعجب شوکه می‌شدم. این قضیه به من آموخت که نباید فقط به دلیل اینکه ایراد ظاهری مشخصی دارم، احساس نامنی کنم. هیچ قانونی وجود ندارد که بگوید چون پوستی در حد کمال نداری، باید خجالت زده شوی.

اگر از چیزی احساس نامنی می‌کنید، بدانید که کسی در دنیا وجود دارد که با وجود آنکه همین عیب را دارد، با اعتماد به نفس کامل زندگی می‌کند. این آراماتان کرده و به شما نیرو می‌بخشد.

### خود کم‌بینی

طبق تعریفی که در فرهنگ لغت گوگل آمده است، خود کم‌بینی



احساس غیرواقعی مورد پذیرش عموم قرار نگرفتن است که در نتیجه ضعفی واقعی و یا فرضی در شخص به وجود می‌آید.

به طور کلی، کسانی که خود کم‌بینی دارند به یکی از دو روش زیر برخورده‌اند. تمام تلاش خود را به کار می‌گیرند تا بزرگ به نظر برسند (در واقعیت و یا ظاهرآ) و یا سکوت می‌کنند. اینها، واکنش‌هایی منطقی به طرز فکری غیر منطقی هستند اگر واقعاً معتقد‌دید که بدتر از دیگران هستید، فقط این منطقی به نظر می‌رسد که مانند یک بادکنک ماهی (ترساندن بقیه) و یا یک لاکپشت (مخفي شدن) رفتار کنید.

هرچه خود را کوچک‌تر بینید، بیشتر به فکر پر کردن خلاه احساس شده می‌افتد. اگر شخصیتی پر خاشگرانه و برون گرا دارید، خود کم‌بینی شما باعث می‌شود مانند بادکنک ماهی برخورد کنید و اگر شخصیتی منفعل و خجالتی دارید، معمولاً رفتاری لاکپشت گونه



## طائفه

بروز خواهد داد.

لخت، آسیب‌پذیر و وحشت‌زده خواهد بود.

هرچه خود را کوچک‌تر بینید، به خود سخت‌تر خواهد گرفت.

خود کم‌بینی، نیروی منفی نگری قدرتمندی در شما به وجود

می‌آورد. هر خطایی، حکم سند بزرگ نمایی شده‌ای را ایفا می‌کند

که احساسات‌تان را تشديد می‌کند و هر قدم اشباہی را یک فاجعه

تلقی می‌کنید. نالمنی و خود کم‌بینی شما را نسبت به اشباہات‌تان

فوق العاده حساس می‌کند. این فکر که «اگر حواس‌ت را جمع کنی،

اشباہ نمی‌کنی» حس امنیت غلطی را به شما القا می‌کند. تنها

حس امنیت واقعی زمانی به سراغتان می‌آید که خود را همانطور که

در واقعیت هستید شناخته و پیذیرید. اگر بتوانید هویت خود را با

تمام خطایی که دارید، در آغوش بگیرید، در مقابل حتی تندترین

انتقادها، دفاع محکمی خواهد داشت. در غیر اینصورت، تصویری

که از خود به دنیا ارائه خواهد داد، مانند لاک یک لاک پشت

خواهد بود و شعای واقعی همان موجود پنهان شده در زیر لاک.



## طائفه

### چگونه کمال گرانیشیم؟ | بخش ۲: ذهن کمال گرا

بعضی مطالعات ارتباطی میان سبک تربیت والدین و کمال‌گرایی در کودکان یافته‌اند. با وجود اینکه ممکن است والدین یکی از دلایل احتمالی این مشکل باشند اما منصفانه نیست که همه چیز را گردن آنها بیاندازیم. نظام آموزشی هم می‌تواند یک علت روی آوردن به کمال‌گرایی باشد.

#### والدین و مدرسه

در خواست والدین از کودکان برای در حد کمال بودن، اولین رویارویی با این طرز فکر است. گاهی اوقات، والدین از مدرسه به عنوان اولین خطکش اندازه‌گیری استفاده می‌کنند و بهجه‌هارا وادار می‌کنند که در سطحی بالا عمل کنند.

از نمرات به عنوان درجه‌بندی سطح پادگیری یک دانش‌آموز استفاده می‌شود؛ این ذاتاً ایده بدی نیست اما از آنجا که تمام توجه مدرسه بر این می‌شود که دانش‌آموزان امتیاز حد کمال «A» را

وقتی که شما زندگی تان را دوست ندارید، رسک کمال‌گرایی به طرز قابل ملاحظه‌ای بالا می‌رود. این بدین معنا نیست که تمام کمال‌گرایان زندگی شان را دوست ندارند، اما باید گفت معمولاً تمام کسانی که زندگی شان را دوست ندارند، به کمال‌گرایی روی می‌آورند. این یک حقیقت دور از ذهن است؛ وقتی که آرزو می‌کنید کاش همه چیز بهتر بود، تمایل پیدامی کنید که وانمود کرده و اصرار بورزید که همه چیز همان طور است که آرزو می‌کنید. آن‌هایی که از زندگی خود ناراضی‌اند، تمایل بیشتری دارند که وانمود کنند از همه چیز کاملاً راضی‌اند.

رو به رو شدن با واقعیت، با عیوب‌ها و اعتراف به هویتی ناکامل آسان نیست بلکه مهارتی است که برخی افراد هرگز نمی‌آموزند و سؤالی جالب؛ پس چه کسی آن‌هایی را که نمی‌کوشند توانایی هایشان را بالا برده تا بتوانند ناکاملی (معمولی بودن) را تحمل کنند، به باد انتقاد می‌گیرد؟



## طائفه

بگیرند، تبدیل به ایده‌ای بد می‌شود. به دلیل اینکه «C» نشان

دهنده سطحی متوسط است، بیشتر دانش‌آموزان و والدین به این

باور می‌رسند که «A» تنها امتیاز قابل قبول است و کمتر از آن نامید

کننده است. چنین طرز فکری برایتان آشنا نیست؟ بیشتر مردم

همین‌گونه، هدف گذاری می‌کنند. نمرات مدرسه و اهداف

کمال‌گرایانه از این فرض ریشه می‌گیرند که نتایج ایده‌آل (برای

مثال، گرفتن امتیاز «A» و یا کم کردن ۵۰ بوند) یک هدف ایده‌آل

است.

علاوه بر آن، مدرسه به ما می‌آموزد که نلاشی در سطح «A»،

نتیجه‌ای در سطح «A» می‌دهد. زندگی واقعی به ما نشان می‌دهد

که نلاشی در سطح «A»، فقط به ما این شانس را می‌دهد که

نتیجه‌ای در حد «A» پگیریم، ممکن است دانش‌آموزان به بازار کار

برونند، همه چیز را درست انجام دهنند و با این وجود، هنگامی که در

اصحابه شغلی رد شدند، در زندگی واقعی «F» بگیرند. مواردی که

Activate Windows  
Go to Settings to activate Windows.

## طائفه

### مزیت کمال گرایی (حس امنیت)

کمال گرایی یک ماشین بهانه تراشی است. بعد از آنکه استانداردی کمال گرایانه برای خود تعیین کردید، به نظر می‌رسد، دیگر تلاش برای رسیدن به آن بی‌فایده است. تعیین چنین استانداردی، ممکن است واکنشی به ترس‌ها و شک‌های پنهان تان باشد. برای مثال، اگر از اینکه نمی‌توانم خوب بنویسم، می‌ترسم، ممکن است استانداردی بسیار غیرمنطقی برای نوشتن در نظر بگیرم که همان خود، برای همیشه مرا از نوشتن منصرف کند. برای مثال، اولین پیش‌نویسم باید مانند نوشه‌های همینگوی<sup>۱۵</sup>، مختصر و مفید و مانند نوشه‌های شکسپیر<sup>۱۶</sup>، سرشار از کنایه باشد.

یک کمال گرا از حس امنیت و حمایت تظاهر به آنجه که ترسن را دارد، لذت می‌برد و تلاش نکردن برای برتری - همان دلیل مشترکی است که افراد کمال گرا می‌شوند.

### چگونه کمال گرانا شیم؟ | بخش ۲: ذهن کمال گرا

بیشتر مردم آنقدر که از خجالت زدگی واهمه دارند، به تشویق شدن، اهمیتی نمی‌دهند. پژوهه براؤن<sup>۱۷</sup>، نویسنده و محقق، معتقد است کمال گرایی همچون یک سپر ۲۰ تنی است که دور تدور خود می‌گیریم به امید آنکه ما را از آسیب محفوظ نگه می‌دارد، او می‌گوید، «اما در حقیقت، تنها کاری که این سپر می‌کند این است که نمی‌گذارد دیده شویم» اگر دیده نشوی، از خجالت زدگی هم محفوظ خواهی ماند. اما آیا واقعاً کسی هست که بخواهد دیده نشده، بماند؟ دیده شدن و گهگاه، خجالت زده شدن، بخش غیرقابل گیریزندگی‌اند.

### توهم برتری

میل به برتری و ترس از بی‌کفايتی دو نیروی مخالف هماند و این طور به نظر می‌رسد که کمال گرایی، تنها راه حلی است که می‌تواند چاره هر دو باشد. می‌توانید رویای برتری‌بودن را در سر پیروزانید و در عین حال از خجالت زدگی محفوظ بمانید. در

## طاقچه

واقعیت در این مورد، حتی به نظر می‌رسد که اعتباری بر توانایی بالقوه شما باشد. زیرا با آرزوی در حد کمال بودن چنین تصویری از خود می‌سازید. که از استانداردهای بالایی برخوردارید و یا اینکه می‌توانید به این استانداردها برسید (وقتی که دیگر بهانه‌ای ندارید که خود را توجیه کنید)، اما باید گفت که آنچه در حقیقت اتفاق می‌افتد این است که شما توانایی بالقوه خود را از جسم خود و جهانیان مخفی کرده‌اید.

اگر کمال‌گرایی یک توده بخ شناور برآب بود، قسمت بالایی آن که دیده می‌شود، را میل به برتری نماید و قسمت غرق شده پایینی را که گفته می‌شود ۹۰ درصد توده بخ شناور را تشکیل می‌دهد، ترس از شکست می‌نمایدیم. ترس از شکست چیزی نیست که بخواهیم به مردم جهان نشان دهیم اما می‌تواند به کارهایمان جهت ببخشد. می‌خواهم هشدار دیگری در مورد این طرز فکر گیج کننده بدهم:



اگر در کاری شکست بخورید، به طور طبیعی به این فکر می‌کنید که چرا؟ چرا او به من جواب منفی داد؟ چرا ارتقاء نگرفتم؟ آیا اینکه نتوانستم مکعب رویک را دفعه اول و یا دهم کامل کنم، به این معناست که کم هوشم؟



پاسخ به این سؤال‌های بزرگتر، همان چیزی است که ترسن را داریم. رئیس‌تان گفت که نمی‌توانید ارتقاء بگیرید. چرا؟ ممکن است فکر کنید چون به اندازه کافی خوب نیستید، شایستگی لازم را ندارید و شغل‌تان را از دست خواهید داد و بنابراین ناگهان این تلاش با ریسک صفر می‌تواند اعتماد به نفس و خودباوری‌تان را ضربه فنی کند!

از اینکه شکست، چگونه شخصیت‌مان را «معنا می‌کند» می‌ترسیم. از این می‌ترسیم که ممکن است ضعف‌های مان را آشکار کند و به امید و آرزوهای آسیب پذیرمان خدشهای وارد کند، ترسناک است!

هر کدام از این خواسته‌ها معمولاً ناکامیابی کمی در مقایسه با کامیابی فوق‌العاده‌شان می‌توانند بدنبال داشته باشند. پس چرا، باعث می‌شوند فرد از انجام آنها بپرسد؟ شکست دو ویژگی دارد.

#### دو جنبه شکست

ابتدا باید گفت که بارزترین ویژگی شکست، تأثیر واقعی شکست است. اگر موفق نشود از یک آبراهه بپرید، به شدت آسیب خواهد دید و یا اگر در آن بیفتند، کشته می‌شود. اما چنانچه در مثال‌های پاراگراف قبلی شکست بخورید، عاقب ناچیزی پیش رو خواهد داشت. ممکن است به دلیل رد شدن، کمی احساس بد به شما دست بدهد و یا اعتماد به نفس‌تان کمتر شود اما در بیشتر موارد، چیزی بیشتر از این، رخ نخواهد داد.



اینکه ما از انجام چنین کارهایی که ریسک شان تقریباً صفر است می‌ترسیم، به دلیل دو مبنی ویژگی شکست است. معنی و نماد آن،

Activate Windows  
Go to Settings to activate Windows.

## طائفه



## چگونه کمال گرانیشیم؟ | بخش ۲: ذهن کمال گرا



نخواهید شد که در چیزی صاحب رتبه جهانی نیستید. همین خصوصیت معماگونه بودن کمال گرایی است که اجازه می‌دهد تخیلات در حد کمال مان همواره تست نشده ورد نشده، باقی بمانند. یک بررسی منطقی سریع به ما می‌گوید که در هیچ چیز به حد کمال نیستیم، پس در واقع حتی معماهی هم وجود ندارد. فقط توهمند بتر بودن را داریم.

< باشد در مورد این جمله که کمال گرایی محافظت‌مان می‌کند. با خود روراست باشیم. بله، در برابر خدشهایی که به اعتماد به نفس و امیدهایمان وارد می‌شود، محافظت‌مان می‌کند. (در غیر اینصورت، نااین اندازه محبوب نمی‌شد) به علت چنین دیدگاهی است شخص کمال گرا، عاقل و مسنون به نظر می‌رسد.

از همین رو، سؤالی از شما می‌پرسم: آیا این نوع محافظت شدن را می‌خواهید و یا به آن نیازی دارید؟

من هم از ترس این نوع «شکست نمادین» در رابطه با خانم‌ها، به کمال گرایی روی آورده بودم. اگر خانمی درخواست مراندید، بقیه هم نخواهند پذیرفت.

کمال گرایی ما را در برابر شکست نمادین محافظت می‌کند. به دلیل اینکه فرصت‌هایی با ریسک پایین و پاداش بالا معمولاً با مفاهیمی که آرزوی کامیابی شان را در سر می‌پروراندیم گره خورده‌اند. عشق، شغل و روابط اجتماعی یک فرد کمال گرا حتی ایستادن در آن حیطه راه نماد شکست تلقی می‌کند. اما اگر منطقی فکر کنیم فقط یک نتیجه شانسی بوده است نه شکستی که بتواند زندگی مان را تغییر دهد (در قسمت دوم کتاب بیشتر به این موضوع خواهیم پرداخت).

در این تکاپو، به دیگر «مزیت» کمال گرایی می‌پردازیم. معماگونه بودن! اگر هیچ گاه چیزی را متحان نکنید، به طور تجربی متوجه



**طاقیه****چگونه کمال گراناییم؟ | بخش ۲: ذهن کمال گرا**

آیا شما یک کمال‌گرای فوق سرعت

و یا یک کمال‌گرایی زمین‌گیر شده‌اید؟

کمال‌گرایان تمایل دارند فوق سرعت حرکت کنند و یا اینکه زمین‌گیر شوند و گاهی هر دوی این‌ها باهم.

کمال‌گرایان فوق سرعت هیچ‌گاه راضی نیستند. و به این دلیل نیست که می‌کوشند به چیزهای بهتر و بهتر بررسند، بلکه هیچ‌گاه از آنچه که دارند و از آنچه که خود یا دیگران انجام داده‌اند، خوشحال نمی‌شوند.

کمال‌گرایان زمین‌گیر شده، کسانی‌اند که می‌گذارند ترس از شکست آنها را در یک زندگی کم معناتر به دام اندازد. زندگی خود را با مشغول شدن به کارهایی مثل تماشای تلویزیون، با امنیت کامل به پیش می‌برند. فقط آنچه که «باید» انجام دهند را انجام می‌دهند و بسیار کم ریسک می‌کنند.

محافظت شدن همیشه به نفع مان نیست. حیواناتی را در نظر

بگیرید که در پناهگاه محافظت می‌شوند و بنابراین مهارت‌هایی را که به بقای زندگی‌شان کمک می‌کند، نیاموخته‌اند. یک بافت ماهیچه‌ای را در نظر بگیرید که در اثر تمرین پاره می‌شود اما سپس، قوی‌تر از قبل بازسازی می‌شود. گاهی محافظت باعث ضعیف شدن قسمت محافظت شده می‌شود.

همجنین کمال‌گرایی با پیش از اندازه محافظت کردن از ما در برابر اشتباهات و شکست‌هایی که ممکن بود ناکامی‌هایی کوتاه مدت و اما کامیابی‌هایی بلند مدت به ارمغان آورند، در طولانی مدت ما را ضعیف می‌کنند.

ایده‌آل این است که: اگر می‌توانی چیز نامطلوبی را تحمل کنی و آن تو را قوی کند، بسیار بهتر از آن است که در مقابلش «محافظت شده» باقی بمانی.



**طائفه**

چگونه کمال‌گرانی‌اشیم؟ | بخش ۲: ذهن کمال‌گرا

**بخش ۳: سم کمال‌گرایی**

«تلاش برای برتری به شما انگیزه می‌دهد؛ تلاش برای رسیدن به حد کمال، انگیزه را از شما می‌گیرد.

هریت پریکر<sup>۱۹</sup>

کسانی که فوق سرعت حرکت می‌کنند، بیشتر با انتظارات و نشخوار کردن ذهنی تفکرات غیر واقع گرایانه دست و پنجه نرم می‌کنند. و کمال‌گرایانی که زمین‌گیر شده‌اند، بیشتر در گیر نگرانی از اشتباها و تردید در انجام کارها هستند. هر دو نوع تا حدی در گیر نیاز به تأیید شدن هستند که همین می‌تواند فرد را به تلاش افراط‌گونه و یا مخفی شدن هل دهد. هر دو نوع کمال‌گرا ممکن است با هر یک از پنج زیرمجموعه‌ای که در بخش راه حل‌های کتاب به آن می‌پردازم، دست و پنجه نرم کنند.

در این بخش، به درک صحیحی از کمال‌گرایی و آنچه به سرمان می‌آورد، رسیدیم، در بخش دیگر، نتایج شوم کمال‌گرایی را برملا خواهیم کرد.



## طافق

چگونه کمال گرایشیم؟ | بخش ۳: سه کمال گرایی

## میزان سمی بودن کمال گرایی

ابتدا چنین عنوانی برای این فصل در نظر گرفته بودم «فلاکت کمال گرایی». اما آنچه کمال گرایی با ما می‌کند، فراتراز بد کردن حالمان است، به ما آسیب می‌زند. کمال گرایی مثل یک سم عمل می‌کند. اگر طی مدتی سم ضعیفی را بپلیعید، اذیت خواهد شد اما حتی متوجه تاثیرات منفی آن هم نخواهد شد زیرا به علامتش عادت کرده‌اید. سم کمال گرایی نیز در دوز بایین، تأثیر خود را علنی نمی‌کند بلکه به طرز زیرکانه‌ای زندگی تان را فلنج می‌کند و در دوزهای مصرفی بالاتر، حتی می‌تواند کشنه هم باشد.

می‌تواند به معنای واقعی کلمه کشنه باشد. تحقیقی بر روى ۴۵۰ فرد بزرگسال نشان داد کسانی که تمايلات کمال گرایانه داشتند، طی مدت شش سال و نيمی که زیر نظر بودند، احتمال مرگ شان ۵۱ درصد بالاتر از بقیه بود. دیگر مطالعات بیانگر این بودند که کمال گرایی ارتباط بسیار زیادی با انواع شدید افسردگی و خودکشی



**طاقچه**

دارند و رسک آن دست کم گرفته شده است.

نتایج تحقیقی نشان داد که کمال‌گرایی «اولین عامل مخرب در درمان کوتاه مدت افسردگی محسوب می‌شود»، حال آنکه روش

درمان، دارویی<sup>۱۸</sup> (ایمی پیرامین<sup>۱۹</sup>) باشد، و یا از درمان روان شناختی<sup>۲۰</sup>، درمان میان فردی<sup>۲۱</sup> و یا داروی کاذب<sup>۲۲</sup> استفاده شود.

و این بیانگر آن است که آنچه باید درمان شود، افسردگی نیست.

شاید لازم باشد بر طرز فکرینهان کمال‌گرایی که افراد را به افسردگی و یا فکر خودکشی سوق می‌دهد، تمرکز کنیم.

ارزش یک طرز فکر به این است که چه تأثیری بر کارهایمان می‌گذارد و اینکه شما چه احساسی نسبت به آن کارها دارید. به طور کلی، طرز فکر کمال‌گرایانه تأثیری منفی بر هردو قسمت می‌گذارد اما آیا بعدی از کمال‌گرایی هست که مفید و سالم باشد؟


**آیا کمال‌گرایی کلاً بد است؟**

عقیده من این است که کمال‌گرایی به طور کلی بد است. اما راستش، می‌دانم که به این سادگی‌ها هم نمی‌شود چنین گفت. پس اگر از من بپرسید، «آیا کمال‌گرایی به طور کلی بد است؟» باید اعتراف کنم که کمال‌گرایی آن طور که اکنون این مفهوم تعریف شده است از برخی جهات خوب است.



آنچه دُن همچک<sup>۲۳</sup> معرفی کرده است، احتمالاً همان مفهوم کمال‌گرایی سالم است. او در سال ۱۹۷۸ بیان کرد که کمال‌گرایی از «معمولی به رنجوری» طبقه بندی می‌شود و کمال‌گرایی در محدوده معمولی، سالم تلقی می‌شود، کمال‌گرایی معمولی این آزادی را به خود می‌دهد که «تا آنجا که شرایط اجازه می‌دهد، دقت کمتری به خروج دهد. در حالی که کمال‌گرایی روان رنجور «نمی‌تواند احساس رضایت کند زیرا به نظر خودش، کاری را تا آن حد خوب انجام نمی‌دهد که حس رضایتمندی گند.»



## طاقچه

من مخالفم. چطور می‌توان «دقت کمتری» به خرج دادن را به کمال‌گرایی ارتباط داد؟ زیرا طبق تعریف کمال‌گرایی، کمال‌گرایان به دقتنی کمتر از حد کمال، قانون نیستند.

طبق مقیاس کمال‌گرایی چند بعدی فرات (FMPS)، محققان و عموم مردم به طور مشترک، استانداردهای شخصی (PS) و سازماندهی کردن (O) را جزء انواع مثبت کمال‌گرایی می‌دانند.

روان‌شناسی به نام نوماس گرین اسپان<sup>۱۰</sup>، توضیح می‌دهد که چرا چنین چیزی درست نیست:

«آنچه فرات و دیگران، (۱۹۹۰) به آن پرداخته اند این است که اگرچه این دو خرده مقیاس بیانگر خصوصیات مثبت بسیاری هستند، اما در واقع استانداردهای شخصی به طرز ویژه‌ای با افسردگی مرتبط است و نیز به نظر نمی‌رسد که سازماندهی کردن هم جزء عناصر هسته‌ای کمال‌گرایی باشد.»

نیستند.»

**طایفه**

این گفته بسیار مهم است. اگر فقط جهانیان حقیقت را در گفته گرین اسپان درک می‌کردند، در مورد معنای کمال گرایی تا این حد سردرگم نمی‌شدیم. اما سردرگم شده‌ایم زیرا تلاش برای برتری، بخشی از سفر هر کس به سمت موفقیت است. در نتیجه، بیشتر مردم، کمال گرایی را «نبردی ضروری» برای رسیدن به موفقیت می‌دانند. به ویژه در هنر، و تمام جوانب آسیب رسانش را که در این بخش پوشش خواهیم داد، در خود جای داده است. اگر معتقدید که باید کمال گرا باشید تا چیزهایی که می‌خواهید را به دست آورید، احتمالاً خود انتقادی و دیگر تعلیلات کمال گرایانه مضر را عادی و یا حتی لازم می‌دانید (در حالی که این طور نیست)

اما همانطور که می‌بینید، تعریف واضح کمال گرایی، اکنون کمی مبهم شده است و به جامعه ما نفوذ کرده است. می‌توانم صفحات زیادی را با گفته‌هایی از افراد معروف که ادعای کمال گرایی کرده‌اند، پر کنم. به نظر می‌رسند که بیشتر آن‌ها منظورشان از

**چگونه کمال گرا باشیم؟ | بخش ۳: سه کمال گرایی**

گفته‌شان، تلاش برای برتری است و در واقع، دیگران هم به خود انتقادی پرداخته‌اند. و در گفته‌های برخی نیز، هر دو مورد به چشم می‌خورد. در میان انبوه نقل قول‌هایی با عنوان «من یک کمال گرا هستم»، که تعریف مبهمی از کمال گرایی ارائه داده بودند، فقط توانستم دو چهره معروف پیدا کنم که به نظر می‌رسید کمال گرایی را از تلاش برای برتری جدا کرده بودند.

«مردم به من می‌گویند که یک کمال گرا هستی، اما همانطور نیست. من یک درست گرا هستم، هر کاری را تا جایی که درست باشد انجام می‌دهم، سپس به سراغ کار بعدی می‌روم.»

جیمز کامرون<sup>۱۴</sup>، کارگردان پرفروش ترین فیلم‌های تاریخ (تابستانیک و آواتار<sup>۱۵</sup>)

«من کمال گرایی نیستم، کسی هستم که برای رسیدن به برتری تلاش می‌کند و آن را لازم می‌داند. تفاوتی بین این دو وجود دارد.»

## طاقچه

چگونه کمال گرایی نباشیم؟ | بخش ۳: سه کمال گرایی



کمال گرایی محسوب می‌شوند، پس نه، کمال گرایی اصلاً بد نیست.

معمولًا قطره‌ای از سم، سلطی از آب را سمی می‌کند، اما در این مورد، کمال گرایی مفید (آنطور که بعضی‌ها تعریف‌شده‌اند)، همان قطره‌آبی است که تمام سطل بر از کمال گرایی سمی را پاک می‌کند. حال که قطره‌آب را تعریف کردیم، زمانش رسیده، که به بررسی سم بپردازیم.

أپرا وینفری، مجری گفتگوهای تلویزیونی با بیش از ده بار حضور در

لیست ۱۰۰ نفری مجله تایم، از تأثیرگذارترین مردم آمریکا

بسیار علاقه‌مندم که در ک جهانیان را از مفهوم کمال گرایی تغییر داده و «تلash برای برتری» و «سازماندهی کردن» را از این تعریف خارج کنم. زیرا خصوصیات سالمی هستند. اما بیشتر مردم هنوز هم این خصوصیات را جزئی از تعریف کمال گرایی می‌دانند. این تعریف را قبول می‌کنم، اما حداقل بگذارد مرز مشخصی بین کمال گرایی مضر و کمال گرایی مفید بکشم. چیز مهمی را حین درگیر شدن با حل مشکلات و در طول زندگی ام آموخته‌ام: همیشه بهتر است هر چیزی را از جایی که در واقعیت قرار گرفته است، شروع کنیم، نه از جایی که دوست داریم قرار بگیرد.

اکنون، کمال گرایی را با دوزیر مجموعه سالمش، تعریف کردیم و اگر تلاش برای برتری و سازماندهی کردن به طور گسترده جزئی از



**طائفه****زندگی غیرفعالنه (تلویزیون و کمال گرایی)**

اگر شما کمال گرای زمین گیر شده‌اید، قول می‌دهم زمان زیادی را به تماشای تلویزیون می‌گذرانید. کمال گرایان و به تأخیر اندازان عاشق تماشای تلویزیون اند زیرا هیچ کس به طرز اشتباه تلویزیون نگاه نمی‌کند، بلکه «برد»‌ی غیرفعالنه، خود به خودی، ساده، پر پاداش و بدون اشتباه را براتان رقم می‌زند. هر کار غیرفعالنه‌ای برای یک کمال گرا من تلقی می‌شود زیرا اگر حتی در آن حضور هم نداشته باشند، خرابکاری به بار نمی‌آید. فکر می‌کنم کمال گرایی اولین دلیلی است که آمریکایی‌ها هر روز بسیار تلویزیون می‌بینند.

- افراد در گروه سنی ۱۸ تا ۳۴ سال به طور متوسط ۴ ساعت و ۱۷ دقیقه در روز تلویزیون تماشا می‌کنند.

- افراد در گروه سنی ۳۵ تا ۴۹ سال به طور متوسط ۴ ساعت و ۵۷ دقیقه در روز تلویزیون تماشا می‌کنند.

**چگونه کمال گرایاشیم؟ | بخش ۳: سه کمال گرایی**

- افراد در گروه سنی ۵۰ تا ۶۴ سال به طور متوسط ۶ ساعت و ۱۲ دقیقه در روز تلویزیون تماشا می‌کنند.

بی تحرکی در بازه زمانی افزایش یافته، می‌تواند کشنده باشد. اما این فقط مربوط به کم تحرکی بدنی است. نگران کننده‌ترین چیز در رابطه با این اطلاعات این است که آمریکایی‌ها به لحاظ ذهنی، حداقل ۵ ساعت در روز (به طور متوسط) که با گذرن سبیشتر هم می‌شود، غیر فعال‌اند. که این وضع موضوع «عمر» را به بحث اینکه «آیا اصلاً مازنده‌گی می‌کنیم؟» تغییر می‌دهد.

محدودیت‌های جسمی (مانند آسیب دیدگی و یا کهولت سن) برای غیرفعال ماندن، بهانه‌های بی‌ربطی هستند. جان مورو، یک سرمایه گذار است. او از زمان تولد دارای مشکل تحلیل عضلانی نخاعی بوده است که باعث شده از گردن به پایین فلنج شود. او چاره دیگری جز نشستن ندارد. اما با این وجود، غیرفعال نیست. جان با

## طاقچه

چگونه کمال گرا باشیم؟ | بخش ۳: سه کمال گرایی



زندگی اش را به تأخیر انداخته و از آن فرار کند، تلویزیون برای این کار، بهترین ابزار است.

این اعداد برای مدت زمانی که به تماشای تلویزیون می‌گذرانید، بالا است اما شمارا شوکه نکرد، زیرا بیشتر مردم کمال گراند!

گمان می‌کنم، با وجود مشکلات بسیاری که مطرح شد، یکی از مزایای کمال گرایی این است که حداقل باعث می‌شود عملکرد

بهتری داشته باشد، درست است؟ برخی دانشمندان معتقدند که این طور نیست.

استفاده از صدایش در ماه بیش از ۱۰۰۰۰ دلار درآمد زایی می‌کند.

«ترجیح می‌دهم در حال انجام کاری که دوست دارم، بمیرم تا اینکه در رختخواب بیماری، جایی در حال تماشای تلویزیون به مدت ۱۵ ساعت در روز و در حالیکه اطرافم را افرادی فرا گرفته‌اند که در انتظار مرگ نشسته‌اند، بمیرم. برای من، این وحشتناک‌ترین چیزی است که می‌توانم تصور کنم.»

## جان مورو<sup>۱۸</sup>

اگر فقط یک بهانه قابل قبول برای انجام ندادن کاری جز تماشای تلویزیون وجود داشت، احتمالاً فقط این می‌توانست باشد که کسی از گردن به پایین فلخ باشد، که جان آن را هم رد کرده است. من کسی را به دلیل تماشای تلویزیون سرزنش نمی‌کنم. تلویزیون دشمن نیست. فقط نشانه یک مشکل بزرگ‌تر است. اگر ذهن کمال گرایان، شما را به فردی تبدیل کرده است که می‌خواهد

**طاقچه**

زندگی اش را به تأخیر انداخته و از آن فرار کند، تلویزیون برای این کار، بهترین ابزار است.

این اعداد برای مدت زمانی که به تماشای تلویزیون می‌گذرانید، بالا است اما شمارا شوکه نکرد، زیرا بیشتر مردم کمال گراند! گمان می‌کنم، با وجود مشکلات بسیاری که مطرح شد، یکی از مزایای کمال گرایی این است که حداقل باعث می‌شود عملکرد بهتری داشته باشید، درست است؟ برخی دانشمندان معتقدند که این طور نیست.

## چگونه کمال گرایی نباشیم؟ | بخش ۳: سه کمال گرایی

**کمال گرایی می‌تواند بر عملکرد تأثیر بگذارد**

این تحقیق برایتان جالب خواهد بود: با استفاده از مقیاس

کمال گرایی فراست، از ۵۱ زن دانشجوی مقطع کارشناسی، برای تعیین سطح کمال گرایی‌شان، تستی گرفته شد و سپس، از آن‌ها خواسته شد که متنی را بادقت تمام بدون از دست دادن معنا، بازنویسی کنند. سپس، دو استاد دانشگاه (که از نتیجه تست کمال گرایی دانشجویان خبر نداشتند و در نتیجه دیدی منصفانه داشتند)، برگه‌های آن‌ها را تصحیح کردند. دانشجویانی که نمره بالایی در تست کمال گرایی گرفته بودند، طبق نظر تصحیح کنندگان، از کیفیت بسیار ضعیفتری نسبت به آنها که نمره پایین‌تری در کمال گرایی گرفته بودند، برخوردار بودند.

اگرچه این تحقیق در سطح کوچکی انجام شد. اما تفاوت بین دو گروه قابل توجه بود. توضیح موجبه که می‌توان برایش داد، این است که هرچه دانشجویان در تمرینات‌شان کمال گرایی کمتری به

## طاقیه

چگونه کمال گرایشیم؟ | بخش ۳: سه کمال گرایی



می‌آیند. هنگامی که در مهارتی تا نقطه‌ای آموزش دیده‌اید که ملکه ذهن‌تان شده است (و به طور ناخودآگاه انجامش می‌دهید)، ذهن خودآگاه‌تان می‌تواند آرام بگیرد. و ذهنی آرام گرفته بسیار تأثیرگذارتر و مفیدتر از ذهنی مشوش عمل می‌کند زیرا می‌تواند راحت‌تر تمرکز کند.

کمی عجیب است اگر فکر کنیم که کمال گرایان همیشه بد عمل می‌کنند. مشکل از جایی شروع می‌شود که سعی می‌کنیم برنامه‌ای

بدون کوچکترین اشتباه داشته باشیم (که این با سیستم عامل انسان ناسازگار است و همین‌حتی کمال گرایی را برایمان کم جاذبه‌تر نمی‌کند زیرا قرار بود مزیت کمال گرایی، عملکرد بهتر ما در کارها باشد).

همه ما می‌خواهیم که عملکردمان خوب باشد، نه ضعیف.

کمال گرایان برای گرفتن چنین نتیجه‌ای، از تکنیکی به نام «خود

خرج می‌دادند، (کمال گرایی، و نه ایده نداشتن، اولین و تنها ترین دلیل مسدود ماندن، یک نویسنده است) در نویسنده‌گی، مهارت بیشتری به دست می‌آوردند. توضیح دیگری که می‌توان داد این است که کمال گرایی، شاخص آگاهی‌تان را تا درجات زیادی بالا می‌برد، تا نقطه‌ای که با عملکرد ناآگاهانه‌تان تداخل پیدا می‌کند و این تأثیر منفی‌ای بر خلاقیت، تمرکز، و دیگر فعالیت‌هایی که به صورت ناآگاهانه انجام می‌دهیم، می‌گذارد.

وقتی که بسکتبال بازی می‌کنم، معمولاً آرام و شادم. اما متوجه شده‌ام که در موقع دیگر بسیار نگران اینم که در حد کمال بازی کنم. هر کس تا به حال ورزش کرده، تفاوت این دو طرز فکر را می‌داند و همه آن‌ها به علاوه من به شما می‌گوییم که هنگامی که بازی‌کنان آرامش دارند، نتایج بهتری می‌گیرند. چرا اینگونه است؟ بهترین نتایج در ورزش و در زندگی از طریق آموزش به دست



Activate Windows  
Go to Settings to activate Windows.

## طاقچه

چگونه کمال گرا نباشیم؟ | بخش ۳: سه کمال گرامی



### خودناتوان‌سازی ما را عقب نگه می‌دارد

تابه حال دیده‌اید که کسی در کاری شکست بخورد و بلا فاصله بهانه‌هایی را که از قبل برای دلیل باختش آماده کرده است، رو کند؟ من قبلاً این کار را کرده‌ام.

ناتوان سازی<sup>۱۰</sup> استفاده می‌کنند تا با بی اعتبار کردن شکست‌ها،

احتمال دستیابی به موفقیت خود را بالا ببرند، خوب به نظر می‌رسد. اما خود ناتوان سازی هزینه‌ای دارد.

اصطلاحی به نام «خودناتوان‌سازی» وجود دارد که توضیح می‌دهد

چگونه افراد با اراده خود به صورت آشکار و یا ذهنی - اقدام به

< >  
ناتوان سازی خود می‌کنند تا اگر موفق نشوند، بهانه‌ای در دست داشته باشند. اگر آشکارا اینچنین کنید، احتمالاً می‌خواهید در یک مسابقه، فرجهای به کسی بدھید زیرا اگر فرصتی به کسی بدھیم و او ببرد، می‌توانید بگویید به این دلیل است که او اول شروع کرد و اگر به لحاظ روانی به کسی فرجهای دهیم، ممکن است مسابقه را از همان نقطه آغاز کنید، به جای اینکه بگویید: «این مسابقه را خواهم برد»، در ذهن خود اینطور فکر خواهید کرد که: «زانویم آسیب دیده و خسته‌ام.»

## طاقچه

چگونه کمال گرانشیم؟ | بخش ۳: سه کمال گرانشی



محناتانه بازی کردن، بهترین راه است.

هنگامی که تیم نیوانگلند پاتریوتس<sup>۱۱</sup> در لیگ ملی فوتبال (NFL) در صدر تیم‌های دیگر قرار گرفت، تلاش کردند باز هم برای رسیدن به پیروزی و نه صرفاً شکست نخوردن، بازی کنند. این استراتژی

مربی تیم، بیل بلیچیک<sup>۱۲</sup> بود که همچنان امتیاز بگیرند. بنابراین، به علت "سعی در امتیاز بیش از نیاز گرفتن"، بارها مورد انتقاد شدید قرار گرفتند. به نظر مردی رسید برایشان کارساز هم بود، زیرا در نیمه بازی‌های لیگ با ۷۲ پیروزی مستقیم و برتر قهرمان آن دور لیگ ملی فوتبال شدند.

می‌دانم که گفتش، تکرار حرف‌هاست، اما زندگی کوتاه‌تر از آن است که بخواهید با احتیاط بازی کنید. ما که به طور طبیعی تا حد صد سال بیشتر زندگی نمی‌کنیم پس دلایل زیادی داریم که خود را بدون پروا (هوشمندانه) رهاساخته و به آغوش دنیا پرتاب کنیم. این

ما این چنین حس می‌کنیم تا از خودمان محافظت کنیم. خوب هم به نظر می‌رسد که فرصت برد داشته باشیم اما اگر نلاش مان نتیجه نداد، بگوییم: «خُب ... زانویم درد داشت». اگر بخواهیم تمام عواقب کاری را بپذیریم، ریسک بالاتری دارد.

خودناتوان‌سازی از این جهت که به فرد امکان می‌دهد ستاره‌ای در کنار شکست‌هایش بگذارد، یکی از خصوصیات کمال گرانشی محسوب می‌شود. امامانی برای شکست نیز هست، به جای آنکه بکوشد در بازی زندگی ببرد، می‌کوشد تا با احتیاط کامل بازی کند. تیم‌های فوتبال بی‌شماری را دیده‌ام در زمان یک چهارم آخر بازی، فقط به این دلیل که محناتانه بازی کرده‌اند، اجازه داده‌اند که تیم مقابل حمله کند و در نتیجه بازی را باخته‌اند. قطعاً، بعضی تیم‌ها نیز با بازی محناتانه برده‌اند. همان طور که بعضی افراد با «خودناتوان‌سازی» می‌برند اما اگر فقط یک بار تیمی را دیده باشید که حاضر نیست فرصتی را از دست بدهد، دیگر نخواهید گفت



## طاقچه

همان نشانه معمول گرایی است. اینکه در پایان عمر خود، دلایل محکمی بیاورید که چرا کارهایی که دوست داشته‌اید را نجامنداده‌اید، منقادعتان نخواهد کرد.

شما در سرتاسر زندگی به طور مداوم در حال فراهم آوردن یکی از این دو شرایط هستید: سطح راحتی و یا سطح رشد. برای آنکه بتوانید در زمینه‌ای رشد کنید، چاره‌ای ندارید جز اینکه باریسک، تردید و رنجی روزافزون رو به رو شوید. مطلقاً گزینه دیگری وجود ندارد زیرا اگر رشد کردن با راحتی همراه بود، تاکنون در آن نقطه ایستاده بودید. آیا اصلاً عاقلانه به نظر می‌رسد؟ بگذارید مثال واضحی بزنم.

مثل اینکه من بخواهم به لحاظ بدنی قوی‌تر شوم. از این رو، باید به خود رحمت بدهم. باید وزنه‌های نسبتاً سنگینی بلند کنم تا این کار، ذهن و بدن را به چالش بکشد. همانطور که بدن تلاش می‌کند تا

وزنه را به خود نزدیک کرده و یا از خود دور کند، برآن فشار وارد خواهد شد. به لحاظ ذهنی، بهترین راهی که می‌توانم وزنه‌برداری را توضیح دهم این است که آزار دهنده است. ذهنم به ستوه آمده است: «استفان، وزنه را زمین بگذار و بازی ویدیویی را امتحان کن!» بسیار مشابه با زمانی شکست خورده و یا تجربه تلخی را پشتسر گذاشته‌ایم و «در هم می‌شکنیم»، وزنه‌برداری نیز بافت ماهیجه‌ای را در هم می‌شکند و درست همانطور که یک ماهیجه قوی تراز قبل بازسازی می‌شود، ما هم در نتیجه درس‌هایی که از تلاش‌ها و شکست‌هایمان می‌گیریم، قوی‌تر می‌شویم. این جمله تکراری را دست کم نگیرید: طبق علم عصب‌شناسی<sup>۲۴</sup>، مغزمان در مقابل شکست‌ها و رنج‌هایی که به طور مداوم تجربه می‌کنیم، انعطاف‌پذیرتر می‌شود. پسri که در ۲۰۰ قرار ملاقاتی که گذاشته، ناکام مانده است را با پسر دیگری که تا به حال رد شدن را تجربه نکرده مقایسه کنید. کدام یک راحت‌تر می‌تواند رد شدن بعدی، را



**طائفه**

هضم کند؟ مشخص است، پسری که ذهنش قبل‌این روند را پشت سر گذاشته است.

وقتی که به زندگی افراد بسیار حرفه‌ای در هر زمینه‌ای نگاهی می‌اندازیم، به ذهن مان می‌رسد که او قبل‌در این کار افتضاح بوده است و گویا در آن کار قبل‌هیچ تخصصی نداشته است. جاده رسیدن به برتری، بسیار معمولی آغاز می‌شود. فکر می‌کنم که همه ما این را می‌دانیم اما گمان نکنم که بدانیم تا چه حد به صورت ناخودآگاهانه حتی از پا گذاشتن در این راه بر صخره دوری می‌کنیم تا از طریق جاده روانی که «خودناتوان‌سازی» شیوه‌سازی کرده، عبور کنیم. چنین جاده‌ای هرگز وجود ندارد به جای آنکه پیذیریم که اگرچه گاهی زمین خورده‌ایم، اما می‌توانیم دوباره باشیم، سعی می‌کنیم که برای لغزش‌های مان، بهانه‌ای بتراسیم.

اکنون بخش‌های مهمی از زندگی خود را به یاد آورید. مدرسه،

**چگونه کمال گرانشیم؟ | بخش ۳: سه کمال گرانشی**

کسب و کار، شغل، تناسب اندام، رابطه عاشقانه، زندگی اجتماعی و ... آیا در چنین بخش‌هایی از زندگی، اقدام به «خودناتوان‌سازی» کرده‌اید؟ اگر این چنین است، پس برایتان ارزشمند بوده است. ما فقط هنگامی که به چیزی اهمیت می‌دهیم، «خودناتوان‌سازی» می‌کنیم. برای مثال، هنگامی که می‌خواهیم غذایی سفارش دهیم، هیچ نیازی نمی‌بینیم که خودناتوان‌سازی کنیم: «می‌توانستم ساندویچ ماهی بگیریم اما اه ...، عینکم کثیف بود.» اگر به اشتباه چیزی سفارش دهید، مسنله‌ای نیست. زیرا فقط یک وعده غذایی است. (نکته: بعضی افراد برای سفارش دادن غذا هم زمان زیادی می‌گذارند و یا ممکن است در مورد اینکه غذا را به اشتباه سفارش داده‌اند، اظهار نظر کنند، اما این موارد مربوط به خودناتوان‌سازی نیست).

**بخش‌هایی از زندگی که مردم خودناتوان‌سازی می‌کنند:**

- موفقیت در کسب و کار و شغل (برای مثال، در کار نیمی از آنجه



**طاقچه**

چگونه کمال گرایاشم؟ | بخش ۳: سه کمال گرایی

فکر کنید که هر زمان بخواهید می‌توانید آن ورزش‌ها را انجام دهید.)

باید مردمانی شفته و تشهه زندگی باشیم که عقب نمی‌کشند زیرا کسی از فردایمان خبر ندارد. خودناتوان‌سازی از کمال گرایی می‌آید و مژه سماش همان بهانه‌های از پیش بسته‌بندی شده‌ای هستند که زندگی ما را در حاشیه نگه می‌دارند. در حالی که می‌توان پیشرفت کرده، به زمین خورد، دوباره ایستاد و باز به پیش رفت.

واضح است که کمال گرایی یک مشکل است. اما مشکلی نیست که بنوان به سرعت حلش کرد. زیرا ریشه در عادت‌هایمان دارد.

**عادت کمال گرایی:** « فقط حد کمال هر چیز، کافی است»  
ناخودآگاه ما، الگوهای رفتاری ما - عادت‌ها - را می‌سازند که تقریباً ۴۵ درصد از زندگی‌مان را تشکیل می‌دهند (طبق نتایج به دست آمده از تحقیقات مجله دانشگاه دوک.<sup>۱۱</sup>) برخی عادت‌ها به وضوح

که واقعاً در توان تان هست را به کار گیرید. و یا اینکه کسب و کارتان را شل بگیرید، انگار که بیشترین تلاش تان را برای موقعیتی خاص و یا لحظه‌ای مناسب، ذخیره کرده‌اید.)

- رابطه عاشقانه (برای مثال، بریک رابطه سرمایه‌گذاری نکنید و آن را ادامه ندهید. به این بهانه که به لحاظ احساسی، از هم دورید)

- روابط اجتماعی: (برای مثال، در پی یافتن دلایلی باشد که از گفتگو بپرهیزید زیرا ظاهر می‌کنید برایتان اهمیتی ندارد.)

- ظاهر شخصی: (برای مثال، بهترین وجهه خود را در جمع نشان دهید زیرا اگر مردم بعد‌ها ظاهر کمتر آراسته شده‌تان را نپسندیدند، بهانه‌ای داشته باشید)

- سلامت شخصی: (برای مثال، ورزش نکنید زیرا آسیب دیدگی کمی دارید و یا مسئله سلامت شخصی، برایتان کم اهمیت است؛



## طاقچه

چگونه کمال گرایشیم؟ | بخش ۳: سه کمال گرایی

است که در سرمی پرورانید. اگر در جایی بین کف و سقف خواسته هایتان زندگی می کنید، پس باید شاد باشد زیرا به حداقل آنچه که برای شاد بودن نیاز داشته اید، رسیده اید و به این معنا هم نیست که دیگر به سقف آرزو هایتان نخواهد رسید.

کمال گرایی یک مشکل است زیرا «حد کمال» را کف خواسته هایتان قرار می دهد و وقتی که اینجنبین است، دیگر سقفی باقی نمی ماند. کف، در حکم همان سقف تان خواهد بود زیرا نمی توان از حد کمال بالاتر رفت! این اوضاع حتی من را هم در تنگنا قرار داده بود. من در آپارتمانی با مساحت ۱۵۰ فوت مریع که در واقع یک «سوییت کوچک» است، زندگی می کردم.

کمال گرایان تمایل دارند اینگونه فکر کنند اما باید بدانند که این همان ریشه عادت گونه کمال گرایی است که وادارشان می کند چنین فکر کنند زیرا کمال گرایی، روشنی عادت گونه برای فهم دنیا

دیده می شوند: رفتن به باشگاه، سیگار کشیدن، خوردن سبب به عنوان صبحانه در هر روز، لمس کردن صورت تان هنگامی که مضطرب هستید. بقیه، مانند الگوهای فکری عادت گونه، در کارهایمان به وضوح دیده نمی شوند و مشخص نیستند.

کمال گرایی آندرها هم عادت «غیر قابل وضوحی» نیست. یک روش سازمان یافته فکری است که می گوید: «فقط حد کمال هر چیز، کافی است.» می بینید که در این معادله یک انتباہ وجود دارد. و آن اینکه حد کمال و کافی با هم برابر نیستند. اگر فقط حد کمال چیزی برایتان کفایت می کند، پس زندگی هیچ گاه در نظرتان کفایت نخواهد کرد. فقط حد خوبی را در نظر بگیرید.

کف و سقف دو مسئله مهم در زندگی هستند، در این مورد، کف شما حداقل شرایط ضروری است که نیاز دارید تا از زندگی احساس رضایت کنید. سقف شما نهایت نوانابی نهفته و بزرگترین رویابی



## طائفه

چگونه کمال گرایشیم؟ | بخش ۳: سه کمال گرایی



## چگونه می‌توانیم تغییر کنیم؟

به این سبک است، که باید طبق اصول علم عصب شناختی خود را

تغییر دهیم و نه فقط با جملات هیجان‌انگیزی از قبیل: «ما

می‌توانیم!»

بیایید موضوع کمال گرایی را برای لحظه‌ای کنار بگذاریم تا به بحث  
جدی و مرتبط دیگری بپردازیم: چگونه تغییر کنیم؟ هدف نهایی  
این کتاب این است که کمک‌تان کند فردی معمول گرا شوید. اما  
این کتاب در مقایسه با دیگر کتاب‌ها رویکرد متفاوتی به «تغییر»  
دارد. کتاب‌هایی که بدون ارائه هیچ نوع راهکار کاربردی و ملموسی  
از شما می‌خواهند که «آزاد باشید» و «رها کنید»، (در بهترین  
حالت) اعتبار خود را زیر سوال می‌برند. می‌خواهند که حالتان را  
خوب کنند، اما اگر ذهن‌تان تغییر نکند، شما هم تغییر نخواهید کرد.  
نمی‌خواهم بگویم که جرقه انگیزشی این گونه کتاب‌ها، غیر ممکن  
است در شما منجر به تغییر پایدار می‌شود، اما احتمالش کم است.  
  
اگر پس از مطالعه کتاب خرده عادت‌ها، به سراغ این کتاب آمده‌اید،  
پس با مشکل استفاده از انگیزه، به عنوان راهکاری برای شروع  
کارها، آشنا هستید و ممکن است بخواهید که از این بخش، سطحی



## طاقچه



### چگونه کمال گرا نباشیم؟ | بخش ۳: سه کمال گرانی



تنظیمات

فهرست

آیا تابه حال سعی کرده‌اید که برای انجام کار مثبتی در زندگی تان «دارای انگیزه» شوید؟ اگر بخواهم با تک عبارتی «دارای انگیزه» شدن را توضیح دهم، آن عبارت فربی احساسی خواهد بود. اکنون در مورد انجام کاری حس «اوه» دارید و می‌خواهید که به حس «بهبه و چه چه» برسید تا مایل شوید که انجامش دهید. در مورد خیلی از کارها، به این معناست که آنقدر به مزایای کاری بیاندیشید، که مایل به اقدام کاری شوید.

گذر کنید. اما در این بخش، قسمتی وجود دارد که در کتاب خرده عادت‌های نبود، پس در هر صورت، مرور این قسمت، می‌تواند ایده خوبی باشد زیرا از اهمیت خاصی برخوردار است. به این موضوع می‌پردازد که چرا راه حل‌ها (که در قسمت آخر بخش بعد آمده است) به منظور به کارگیری، به خرده عادت‌های اول - اقدام تغییر می‌یابند.

### آیا انگیزه کافی است؟



هر معنایی که داشته باشد، هدف این است که نوع احساس‌تان را نسبت به رفتاری تغییر دهید. این حس خوشنایندی است زیرا آسان است، حسی طبیعی است و به قدرت اراده خاصی نیازی نیست که خود را مایل به انجام کاری کنید. با این وجود، روش هوشمندانه‌ای هم نیست زیرا همیشه جواب نمی‌دهد. در خصوص کتاب‌هایی که در مورد کمال‌گرانی وجود دارد، باید گفت که تشویق کردن خوانندگان با جملات «شما به اندازه کافی خوب هستید» یا «کار

محبوب‌ترین دیدگاهی که نسبت به تغییر وجود دارد، دارای ایرادات فاحشی است زیرا راهکاری «باد آورده» است و دگرگونی به سرعت اتفاق نمی‌افتد. همانطور که در کتاب خرده عادت‌ها خواندید، برای آنکه تغییر پایداری به وجود آید، لازم است ذهن، زمان کافی برای تکرار داشته باشد تا مسیرهای عصی جدیدی را ایجاد کند. اگر چنین اتفاقی نیفتند، ذهن و رفتار شما، دوباره به مسیرهای قبلی باز خواهند گشت.

Activate Windows  
Go to Settings to activate Windows.

## طاقیه

چگونه کمال گرایی ناشیم؟ | بخش ۳: سه کمال گرایی



اینکه احساس می‌تواند باعث انجام کاری شود، تمرکز می‌کند،  
کمتر کسی به این می‌اندیشد که چگونه انجام کاری می‌تواند  
احساسی در ما به وجود آورد که در واقع همان احساس، باعث  
انجام کارهای بیشتر بعدی خواهد شد.



برای مثال، زن و شوهری را در نظر بگیرید که عاشق هم هستند و  
نسبت به هم حس زیادی دارند و این احساسات باعث می‌شوند که  
بخواهند به یکدیگر نزدیک شوند. این جریانی است که بیشتر مواقع  
شاهدش هستیم: احساساتی که منجر به انجام کاری می‌شوند.



داستان مردی را برایتان می‌گویم که از همسرش خواست از یکدیگر  
جدا شوند زیرا دیگر احساسی نسبت به زنش نداشت. زن ناراحت  
شد، اما قبل از امضا کردن برگه‌های طلاق، از مرد خواست که هر  
روز صبح همانطور که روز عروسی، او را تاتاً خواست جمله حمل کرد،  
اکنون هم هر روز او را از تاتاً خواب تا در خروجی خانه به آغوش

شما به اندازه کافی خوب هست»، ممکن است بتواند تفکر  
سلطه‌جویانه کمال گرایی را به طور موقت ذهن خوانندگان را  
سرکوب کند، و به فرد احساس قدرت ببخشد، اما این یک راه حل  
همیشگی نیست.

«دارای انگیزه شدن» از ذهن آغاز می‌شود. برای آنکه دریابید چرا  
اینجا برای آغاز، جای اشتباهی است، بگذارید در مورد اینکه چگونه  
احساسات، انگیزه، عمل و عادت‌ها به یکدیگر مرتبط می‌شوند،  
صحبت کنیم.

### احساسات، انگیزه، عمل و عادت‌ها

احساسات به ما انگیزه می‌دهد که اقدام به انجام کاری کنیم. اما  
بر عکس آن هم اتفاق می‌افتد: پس از انجام کاری، نسبت به آن  
احساسی پیدا می‌کنید. کارها ما را به احساس و امیدارند و  
احساسات ما را به کار و امیدارند. در حالیکه بیشتر مردم دنیا، بر

## طاقچه

گرفته و حمل کند. مرد به این درخواست عجیب خنده و موافقت کرد اما هر روز که می‌گذشت، همین حرکت حمل کردن او تارب خانه، حس صمیمیتی که نسبت به زن داشت را افزایش می‌داد. عشق‌شان دوباره شعله ورشد و با هم ماندند. طبق آنچه در وب سایت Snopes.com آمده است، این داستان، یک افسانه است اما محتوای آن عین واقعیت است: کارهای ما بر احساسات مان بسیار تأثیرگذار است و تأثیر آن تا حدی قدرتمند است که ما را تغییر می‌دهد حتی اگر که نخواهیم و یا چنین هدفی نداشته باشیم.

مردم دوست دارند بگویند که عشق یک کار است و نه یک احساس، اما در واقع هر دوی اینهاست و این دو، در راستای هم به پیش می‌روند. وقتی شما کاری را عاشقانه انجام می‌دهید، احساس‌تان بیشتر می‌شود. اما وقتی که عشقی نیست، می‌لی هم ندارید که کاری را عاشقانه انجام دهید. چطور می‌توان این موضوع را درک کرد؟ دلایل بسیاری وجود دارد تا به این باور برسیم که

## طاقچه

کورتیزول<sup>۳۴</sup> شان تا ۲۵ درصد کاهش یافت. مشخص شد که گروه قدرتمند، در مقایسه با الفرادی که در همان آزمایش، رُست ناتوانی گرفته‌اند، تمایل بیشتری برای انجام کارهایی با ریسک بالا، پیدا کرده‌اند. تستسترون بالا، میل ما را برای ریسک پذیری و مصمم بودن، بالا می‌برد، در حالیکه کورتیزول پایین، ما را مضطرب‌تر و نگران‌تر می‌کند و دقیقاً برای افراد گروهی که ناتوانمندانه ایستاده بودند، رُست‌شان تاثیر بر عکس داشت: تستسترون تا ۱۰ درصد پایین آمده و کورتیزول تا ۱۵ درصد بالا رفت.

«فقط ۲ دقیقه چنین تغییرات هورمونی ای را به وجود آورد تا ذهن‌تان را کاملاً مصمم، مطمئن و راحت و یا پراسترس و نالمید سازد.»

### امی‌کادی

این سندی معتبر و علمی است که نشان می‌دهد حتی کوچکترین

Activate Windows  
Go to Settings to activate Windows.

## طاقمه

چگونه کمال گراییم؟ | بخش ۳: سه کمال گرایی



پادرشان بیاورند که همین، تغییر احساسی را به تلاشی سخت تبدیل می‌کند. به همین علت است که افراد با انگیزه خود می‌جنگند. اگر احساسی وجود ندارد، به همین سادگی نیست که بتوان انتخاب کرد «با انگیزه» شد و یا به اهداف فکر کرد. ممکن است این راهکار، هرازگاهی جواب بدهد، اما همیشه نتیجه نمی‌دهد.

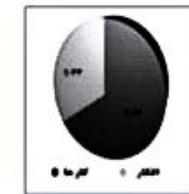


دلیل تأسف من بر محبوب شدن این راهکار این است که بسیار آسان‌تر می‌توان با نخست اقدام کردن، دارای انگیزه شد.

شخص انگیزه‌گرا از آن جهت که پیش فرض غلطی دارد مبنی بر اینکه اگر در مورد کاری انگیزه نداشته باشی، نمی‌توانی انجامش دهی، این راهکار جدید، رانشدنی می‌داند. اما ما قدرت اراده‌ای داریم که توانایی آن را به ما می‌دهد که برخلاف احساسات‌مان عمل کنیم. اگر انجام کار از طریق اراده، چیزی است که بتوان با استفاده

چه چیز احساسات‌مان را تغییر می‌دهد؟

(طبق نتایج تحقیق)



ما در مورد احساس کردن و انجام دادن کاری صحبت می‌کردیم و این مطالعه از فکر کردن در مقابل انجام دادن می‌گوید. در راهکار «انگیزشی» فکر کردن به عنوان مسیر استانداردی قلمداد می‌شود که افراد از طریق آن سعی می‌کنند احساسات‌شان را تغییر دهند. طبق این راهکار، افراد تازمانی که در شرایط ذهنی و احساسی مطلوبی که انجام کار را برایشان جذاب نشان دهد، قرار نگیرند، تلاش نمی‌کنند کاری انجام دهند.



مشکلی دیگر: افکار، آلوده همان احساساتی می‌شوند که بناست از

Activate Windows  
Go to Settings to activate Windows.

**طاقة**

از تکرار به آن رسید، پس باید گفت با نتایج تحقیقات انجام شده، مبنی بر اینکه انجام کار، همان نقطه شروع برتری است که می‌تواند بیشترین حد انگیزه و کار را در ما به وجود آورد، همخوانی دارد.

نکته مهم در این راهکار این است که کار، خود بهترین نقطه شروع برای انجام کارهای بیشتر است. در حالیکه استفاده از فکر کردن، به عنوان مسیری برای رسیدن به انگیزه بیشتر، روشی غیرقابل اطمینان و راهی بی تأثیر برای شتاب گرفتن به سمت جلو است. علاوه بر آن، راهکار «انگیزشی» چنین فرض کرده است که شما همیشه می‌خواهید با انگیزه شوید. اگر برای مثال، هدف نهایی تان از دارای انگیزه شدن برای انجام حرکات ورزشی باشد، اما بعد از یک روز کاری، از فرط خستگی، دیگر حتی نخواهید که خود را برای ورزش با انگیزه کنید و در نتیجه تلاشی هم برای بالا بردن انگیزه‌تان نکنید، چه؟

## چگونه کمال گرا باشیم؟ | بخش ۳: سه کمال گرامی

«راهکار انگیزشی»، راهکاری است که می‌کوشد ساختن را از نقطه ضعف آغاز کند، بهتر است از قدرت شروع کرد.

وقتی برای انجام کاری، بی انگیزه‌ایم، چه چیزی می‌تواند نقطه قوت‌مان باشد که با آن بتوان ساخت؟ ممکن است هیچ چیزی، هیچ نقطه قوتی وجود نداشته باشد و به همین دلیل است که افراد در جا می‌زنند. اما می‌توان با استفاده از کمی نیروی اراده، شرایط شکل‌گیری قدرت را به وجود آورد تا یک قدم به جلو برداشته و یا «خرده هدفی» را کامل کنید. اساس کار خرده عادت‌ها نیز بالا کشیدن این فرآیند به سمت قدرتمندانه‌ترین کاربردشان بود - شکل‌دهی به عادت‌ها.

ممکن است بعضی‌ها بگویند به جز فعالیت‌هایی مثل نفس کشیدن که به طور خودکار انجام می‌شوند، حداقل به کمی انگیزه برای انجام کارهای نیاز داریم و این درست است. اما این از نوع انگیزه‌ای که



## طاقیه



### چگونه کمال گرایاشیم؟ | بخش ۳: سه کمال گرایی



اعتماد می‌کند و بدون شک بسیاری از اهدافتان را در گذشته، برآورده است. اگر شما از آن دسته افرادی هستید که هدفی را در نظر می‌گیرند و یک تاثش هفته قدر تمدنانه به آن می‌چسید و ناگهان، به دلایل متفاوتی رهایش می‌کنید، به خوبی می‌دانید که چگونه انگیزه‌ای که در نوسان باشد، می‌تواند اهدافتان را نابود کند.



چنین انگیزه‌ای را از مفهوم تعریف اولیه جدا می‌کنیم زیرا افراد، دلایلی که برای انجام کاری دارند را به عنوان جرقه‌ای احساسی، برای متمایل شدن به انجام آن کار می‌دانند. من منطقی که پشت آن است را زیر سؤال نمی‌برم، ممکن است دلایلی که برای پرواز کردن دارید، به شما انگیزه آن را بددهد که در روی صندلی خلبان بشینید. معمولاً هم جواب می‌دهد، اما به آنچه که بحث کردیم، بیان نمی‌شود.

صحبتیش را می‌کردیم، نیست. انگیزه ۲ معنا دارد که کاملاً از یکدیگر متفاوتند برای آنکه بتوانیم کاری انجام دهیم، فقط به یک نوع آن احتیاج داریم.

### دونوع انگیزه

آیا می‌دانستید که برای نوشتن یک کتاب می‌توان دارای انگیزه شد اما برای نوشتن درون یک کتاب نمی‌توان؟ انگیزه اولی به معنای داشتن یک دلیل و خواسته کلی برای نوشتن کتاب است. نوع دوم، انگیزه لحظه‌به لحظه‌ای است که طبق شرایط و وضعیت احساسی، تا حد زیادی تغییر می‌کند. فکر کنم همه ما می‌توانیم به موافقی ربطی داشیم که به طور کلی قصد داریم کاری انجام دهیم اما وقتی زمانش می‌رسد، تصمیم مان عوض می‌شود.



انگیزه‌ای که به آن نیازی نداریم، همان نوعی است که در نوسان است. نوسان بی‌دریبی آن، دقیقاً چیزی است که آن را غیرقابل

**طاقچه**

چگونه کمال گران باشیم؟ | بخش ۳: سه کمال گرانی

←      Ⓛ      ☰  
لقطه‌بات فهرست

افکارمان می‌شویم تا انجام کارهای مان، و با این وجود طبق مطالعه انجام شده، انجام کار دو برابر بیشتر از فکر بر احساسات تأثیر می‌گذارد، به درستی ثابت می‌شود که ارتباط کار به احساس بسیار قوی تراز فکر به احساس است.

اگر گمان می‌کنید این ایده انگیزشی که اگر دلیلی برای انجام کار داشته باشم، بالاخره انگیزه هم به وجود می‌آید، هر بار جواب می‌دهد، باید بگوییم بسیار ساده لوحانه می‌اندیشید و بی‌ثانی احساسات انسانی را نادیده گرفته‌اید. نباید قدرت مخرب یک حال بد، آشفته و کسل را دست کم بگیریم. بگذارید اینطور بگوییم؛ وقتی به احساسات نان چنان بهایی می‌دهید که عامل تصمیم گیرنده در مورد انجام کاری باشد، باید گفت برده آن می‌شوید. تکنیک‌های انگیزشی بسیاری را امتحان می‌کنید اما در نهایت، نتایجی که می‌گیرید به بی‌اعتباری احساسات ناپایداران است.

اگر بخواهید بر ارتباطی که بین دلایل انجام کار و خواسته کنونی نان وجود دارد، تکیه کنید، به این معناست که هنگامی که تعابی برای انجام کاری ندارید باید اینطور فکر کنید که چرا لازم است کتاب بنویسید، تمرین کنید، خانه‌تان را تمیز کنید و یا تمرکز کنید اما مطالعات نشان داده است که باز هم رابطه میان انجام کار و احساس است که موثرترین نوع ارتباط است. زیرا انجام یک کار، دو برابر فکر می‌تواند بر احساسات تأثیر بگذارد، این بدین معنا نیست که کار به طور خود به خود از فکر موثرتر است، اما شاید هم اینطور باشد.

مثال کادی را به یاد بیاورید که ثابت کرد بدن ما چگونه از طریق سوخت و سازهای شیمیایی به زبان بدن واکنش نشان داد. اطراف ما پر از شواهدی است که ثابت می‌کند انجام یک کار می‌تواند واکنش احساسی قابل اعتمادتر و قدرتمندتری را در مقایسه با صرفاً فکر کردن، پدید آورد. با در نظر گرفتن اینکه ما روزانه بیشتر در گیر

Activate Windows  
Go to Settings to activate Windows.

**طاقچه**

وقتی که به محبوبیت همه گیر کتاب‌هایی با محتوای «در تعقیب انگیزه» می‌اندیشیم، بسیار تعجب می‌کنم. طبق درجه بندی میزان فروش کتاب‌های پر فروش، «انگیزه» هفتمنی مقوله غیر تخلیلی محبوب مردم و همچنین دومین مقوله محبوب مردم در زمینه خودسازی در آمازون بوده است. (هیچ مقوله‌ای با عنوان «قدرت اراده»، «برنامه‌بزی» و یا «قدم‌های کوتاه» وجود ندارد). این طرز فکر پر ابراد به خوبی در جامعه ماریشه کرده است. به هر جا که نگاه می‌کنی، مردم در جستجوی نکنیک‌های آموزشی و یا در حال آموزش آن‌ها به فرد دیگری هستند و این واقعاً مرا ناراحت می‌کند.

افرادی که توانسته‌اند با موفقیت زندگی شان را تغییر دهند، دریافت‌هایند که وقتی شروع به انجام کاری می‌کنند، احساسات، خود روانه می‌شوند.

هرگز فراموش نکنید که: اگر با انجام کاری بتوانید احساس‌تان را

## چگونه کمال گرایاشیم؟ | بخش ۳: سه کمال گرایی

تغییر دهید بسیار آسان‌تر است تا اینکه با تلاش به فکر کردن و سعی برداشتن احساسی متفاوت، بخواهید کارهایتان را تغییر دهید.

**آیا عادت‌ها، انگیزه را می‌خشکانند**

مشکل دیگری در مورد کار انگیزه محور وجود دارد و آن هم ناسازگاری ذاتی اش با عادت است. طبق مطالعات دانشگاه نگزاں که پیش‌تر هم به آن اشاره شد، افراد نسبت به رفتاری که به صورت عادت درآمده، احساس کمتری دارند تا به رفتاری که تبدیل به عادت نشده است. با ادامه دادن یک رفتار، ناخودآگاه ما لگوی آن را تشخیص می‌دهد، مسیر عصی آن تقویت شده و احساس‌مان نسبت به آن رفتار، کمتر می‌شود. ماین را مستقیماً حس می‌کنیم، زیرا به راستی چه چیزی مانند اولین بوسه، هوش از سرتان برده است؟ چه چیز خوش مزه‌تر از اولین قطعه پیتزایی که خورده‌اید، است؟ یا اینکه لذت قطعه پیتزای را با چهارمین قطعه آن مقایسه کنید. ما از طریق تکرار، چیزی را می‌آموزیم، اما به محض اینکه



**طاقیه**

جگونه کمال گرانا شیم؟ | بخش ۳: سه کمال گرانی



اگر می خواهید که تغییرات مطلوب تان پایدار بمانند، باید کم و بیش از انگیزه چشم پوشی کنید. این بدان معنا نیست که انگیزه بی ارزش است، بر عکس، هر دو نوع انگیزه، برای ساخت یک زندگی فوق العاده، ضروری هستند. اما ما اکنون در بی این هستیم که برای حل مشکل کمال گرانی، از راه حل های مقدماتی شروع کنیم. زیرا داشتن یک راهکار مقدماتی قابل اعتماد، همان چیزی است که ما را قادر می کند طبق تغییرات مطلوبی که در نظر داریم، به پیش رویم.

< >

تا اینجا به این پرداختیم که چرا لازم است از راهکارهای اول - اقدام (اقدام به انجام کار به جای آنکه در بی به وجود آوردن انگیزه باشیم) به عنوان راه حلی برای مشکل کمال گرانی استفاده کنیم. هنوز برای دستیابی به یک تغییر موفقیت آمیز، به چیز دیگری نیاز داریم و آن راه حل های هدفمند است. برای مثال، اگر هزار گاهی تمريناتی انجام می دادید تا شکمی ۶ تکه داشته باشید، به احتمال زیاد، وقت تان را هدر کرده اید. باید بدانید که دقیقاً چه حرکاتی

تازگی آن از بین برود، احساس مان نسبت به آن کمتر خواهد شد. عوامل دیگری نیز هستند که تغییرات احساسی را به دنبال دارند. اما اگر شرایط همه چیز یکسان باشد، باز هم عادت از احساس کم می کند.

حال فردی را در نظر بگیرید که سوار بر موجی از انگیزه احساس گرایانه، سعی دارد عادتی را به وجود آورد (مانند تصمیم گیری های سال نو). هرچه این افراد در شکل دهنده عادت جلوتر می روند، موج انگیزه، ضعیفتر می شود تا جایی که موج از حرکت می ایستد و فرد ناچار می شود خود شنا کند (از قدرت اراده استفاده کند) و یا اینکه تسلیم شود. این منطقی ترین توضیحی است که می توان برای پرسش اینکه چرا افراد بعد از یک تاثش هفته، از اهداف جدید خود دست می کشند، ارائه داد. درست زمانی که در طلب احساس (انگیزه) ایم، احتمال آنکه این رفتار، به ناخودآگاه تبدیل شود، بیش از هر زمانی است.

## طاقچه

چگونه کمال گران باشیم؟ | بخش ۳: سه کمال گرایی

می آورد، خواهیم پرداخت. قسمت جالب‌ش، همین جاست.

می تواند شکمی ۶ تکه به شما بدهد.

تداویم، سخت‌ترین قسمت این معادله است زیرا معمولاً راه حل‌ها مشخص‌اند برای داشتن اندامی مناسب، غذای سالم بخورید و ورزش کنید و برای مهارت یافتن در ورزش تخته اسکی روی برف، باید تمرین ورزش تخته اسکی روی برف را انجام دهید. اما کمال گرایی، آن چنان مفهوم ذهنی و پیچیده‌ای است که راه حل‌های هدفمند، رانمی‌توان به سرعت تشخیص داد. نمی‌توان گفت « فقط سعی کن کمال گران باشی! » گفتنش از انجامش راحت‌تر است و این یک راه حل هدفمند نیست.

در نیمه دوم این کتاب، این دو عامل تغییر را بایکدیگر ترکیب خواهیم کرد و راه حل اول - اقدام را برای برخی مشکلات کمال گرایی، به کار خواهیم بست. قبل از اینکه به آنجا برسیم، در بخش بعد، به طرز فکر کلی معمول گرایی و آزادی‌ای که به همراه



## طائفه

### بخش ۴: آزادی معمول‌گرایی

«مهم نیست که چقدر آرام می‌روی، باز هم از کسانی که روی مبل  
لم داده‌اند، جلوتری»

### نویسنده گمنام



**بدون هیچ محدودیتی**

معمول‌گرایی همان آزادی است زیرا حالت طبیعی ماست.  
همان طور که متولد شده‌ایم. کمال‌گرایی، سازه‌ای مصنوعی است  
که محدود می‌کند، سخت می‌کند و رفتار را به استانداردی  
غیرمنطقی تبدیل می‌کند.

معمول‌گرایی تنبلی نیست. استانداردهای سطح پایین، راضی شدن  
به شکست، بی‌علاقگی به برتری و پیشرفت و یا دلمردگی نیست.  
معنای اصلی معمول‌گرایی، دنبال کردن و انجام کارهای خوب در  
زندگی است بدون آنکه آرزو و یا انتظار حد کمال هر چیز را داشته  
باشیم. انجام دادن بر عالی انجام دادن، مقدم است. مقوله  
معمول‌گرایی مانند کمال‌گرایی، حکم صادر نمی‌کند که همه چیز  
بی عیب و نقص انجام شود فقط ترس فلجه کننده عالی انجام  
ندادن کاری را، در ما از بین می‌برد.

## طائفه

پیش فرض یک معمول گرا - نکته کلیدی همین جاست - این است که داشتن استانداردهای سطح پایین برابر با گرفتن نتایج بدتر نیست. یک تصور غلط و همه گیر شده این است که آرزوی حد کمال چیزی را در سرپروراندن، شما را به آن نزدیکتر می کند. در حالیکه خلاف آن حقیقت دارد: در آغوش کشیدن معمول گرایی بسیار بیشتر از طرز فکری کمال گرایانه، شما را به حد کمال چیزی نزدیکتر خواهد کرد. در تحقیقی که پیش تر به آن اشاره کردیم، دانش جویان کمال گرا به طرز قابل ملاحظه ای تکالیف نوشتند را بدتر از دیگران انجام می دهند.

باید یک قدم به جلو برداریم. پذیرفتن معمول گرایی به این معنا نیست که فکر کنید متأسفانه، باید این طرز فکر را برای آنکه حال خوبی داشته باشم، پذیرم.

اگر معمول گرایی را برای خود، به عنوان دشمنی که حضورش



واجب است تعریف کنید، زیاد کمکتان نخواهد کرد. بهتر است به این باور درونی برسید که چگونه و چرا لازم است آن را به عنوان راه زندگی خود در نظر بگیرید. افراد سخت کوش، همان‌هایی هستند که معمول گرایی را در آغوش گرفته‌اند.

این بحثی جدا و متفاوت از مباحثت «انسانی» نیست. می‌توانیم زیبایی معمول گرایی را در اطراف مان بباییم. به عنوان مثال،

الماش‌ها به شکل سنگ‌های بسیار زیبایی برش داده شده و پرداخته می‌شوند. اما قبل از اینکه به شکل سنگ‌های زیبایی درآیند، چیزی جز توده‌های رشتی از کربن نیستند. پس از آنکه

کربن، سالیان درازی فشار و گرمای زیاد را تحمل می‌کند، به صورت الماش درمی‌آید. تلاش‌هایتان را همان فشار و گرمای فوق العاده

زیادی در نظر بگیرید که توانست کربن را به مشهورترین سنگ جهان تبدیل کند. صرف تلاش بسیار زیاد، کافی نیست، بلکه زمان و استقامات است که می‌تواند شما را به شخص فوق العاده‌تری تبدیل

## طاقچه



چگونه کمال گرایشیم؟ | بخش ۴: آزادی معمول گرایی



### تعزین تصور گردن

اگر تمام نامنی‌ها، ضعف‌ها و اشتباهات‌تان را می‌بذری‌فید، زندگی چگونه بودا از قدرت تخیل خود استفاده کنید تا آزادی معمول گرایی را در زمینه‌ای که هیچ‌گاه به خود اجازه ندادید، فقط یک بار حس کنید. اگر بتوانید آن را تصور کنید، کشش شدیدی به آن پیدا خواهد کرد:

< این خود شما باید. کاملاً از تمام مشکلات‌تان آگاهی دارید. اما آنها آزارتان نمی‌دهند. خودتان را در همان شرایطی که معمول گرایانه می‌اندیشید، در نظر بگیرید اما این نسخه از شما، آسوده‌خاطر است. تعداد کمی مشکل وجود دارد، اما شما واکنش ملایمی نشان می‌دهید. این نسخه از شما اهمیتی به مورد قضاؤت قرار گرفتن، اشتباه کردن، رد شدن و تصمیماتی در حد کمال گرفتن و همه چیز را اصلاح کردن، نمی‌دهد. این نسخه از شما مضطرب و یا آشفته نمی‌شود شما آرام، خونسرد، متصرک و مفید هستید. اکنون در

کند. آنچه که رسیدن به حد کمال را ممکن می‌کند به دلیل این تصور (متناقض) و غلط نیست که تمام چیزهای خوب را می‌توان به یکباره و پس از یک بار تلاش به دست آورد.

اولین مزیت معمول گرایی، استرس کاهش یافته و به دست آوردن نتایج بهتر است که با اقدام به انجام کار مثبت در بیشتر موقعیت‌ها، می‌توان به آن رسید. هر چه فرد، بی‌باک‌تر، به خود مطمئن‌ترو و رهاتر باشد، بیشتر می‌تواند معمول گرایی را در آغاز بگیرد. اگر می‌خواهید چیزهای خوبی در زندگی‌تان اتفاق بیفتد، باید از همین جا به جلو حرکت کنید. حتی اگر یک چرختان پنجره است، اسکلت اتومبیل‌تان زنگ‌زده و چراغ‌جلوی آن شکسته است. فقط با حرکت به سمت جلو است که می‌توانید افق‌های جدید را بینید، احتمالات را بالا برده و موقعیت‌های جدیدی را برای رشد و لذت بردن از زندگی به وجود آورید.



## طاقچه



چگونه کمال گرا نباشیم؟ | بخش ۴: آزادی معمول گرایی



من از او بهتر به نظر می‌رسم! آن مرد دل آدم را می‌زند. به هر کس  
که کسی را داشت، حسودی می‌کردم. اما خودم در حاشیه بودم،  
هیچ اقدامی برای پیدا کردن شریک زندگی ام انجام نمی‌دادم.  
دلیلش این بود که، از این حقیقت ناکامل که خودم را در کار  
دیگری قرار داده و رسیک کنم، می‌ترسیدم. در کار خود، درمانده  
بودم.

مهمنانی هستید و چند حرکت رقصی انجام می‌دهید که کسی تابه  
حال ندیده است (جسارت زیادی می‌طلبد، اما حتی دوبارهم به  
سخنی آن فکر نکرده‌اید).

المعمول گرایان، نهایت لذت زندگی را می‌چشند و از آن جهت که  
بدون احساس شرم، خود خودشان هستند، دیگران را به خود  
جذب کرده و حسادت بسیاری از مردم را به مردمی انگیزانند.

المعمول گرایان، همان‌هایی‌اند که ایرادات آشکاری دارند اما در هر  
صورت جسارت آن را دارند که فعال و به خود مطمئن باشند. آنها  
مردم را به فکر و امی دارند که این فرد اگرچه مشکل (xyz) را دارد،  
ولی باز هم از اعتماد به نفس، روی خوش، موقفیت و ... برخوردار  
است. کاش من هم (آن خصوصیات) را داشتم، اما گیر کرده‌ام!

قبل‌آ، وقتی که یک کمال گرایی مجرد بودم و وقتی زوج‌هایی را  
می‌دیدم، به این فکر می‌کردم که آن زن او را انتخاب کرده است؟



سپس، تصمیم گرفتم که یک معقول گرای مجرد باشم (با گمک  
راه حل‌هایی که در این کتاب آمده است). و آن دو ویژگی دارد: یک  
مجرد قانع باشم و دیگر اینکه ماجراها و مکالمات ناکاملی که با  
خانم‌ها ممکن است پیش بباید را بپذیرم. در حد کمال و یا حتی در  
حد عالی، کارم را انجام ندادم اما مهم این است که بالاخره انجام  
دادم و جالب بود. پایشنهادی که به ۳ خانم نخستی که در شهر  
جدید محل اقامتم دارم، به من ثابت شد که کار آسانی نیست.



Activate Windows  
Go to Settings to activate Windows.

**طاقچه**

چگونه کمال گرانا بشیم؟ | بخش ۴: آزادی معمول گرانی

**دوست داشتنی بودن و اعتماد**

اگر بخواهم کسی مرا دوست نداشته باشد، چنین چیزهایی خواهم

گفت:

نوشته من، جلوه‌ی نقص زبان انگلیسی است. من بهترین نویسنده

جهان هستم.

طبعی است که وقتی کسی بیش از حد از خود تعریف می‌کند،

<

حس تنفر به شما دست بدهد. اما چرا فکر می‌کنید که به جای آنکه، مثل آن فرد را در آغوش بگیرید، حس تنفر، واکنش طبیعی مان است؟ به این دلیل که وقتی می‌بینیم کسی طوری سخن می‌گوید که گویا در حد کمال است، به نظرمان، ریاکارانه آمده و می‌تواند تهدیدی بر نفس ما محسوب شود. همچنین، چنین فردی به ما یادآوری می‌کند که خودمان در حد کمال نیستیم. امیدوارم از اینکه به یادتان آوردم در حد کمال نیستید، ناراحت نشده باشید.

تلاش ۱: او نامزد داشت. سعی کرد رفتار خوبی از خود نشان دهد.

به او گفتم «با نامزد خوش باش». واقعاً که! استفان؟

تلاش ۲: او تعاملی به جنس مخالف نداشت و موضوع به طور کلی منتفي شد.

تلاش ۳: در یک باشگاه ورزشی شلوغ، به او درخواست آشنایی دادم، اما ازدواج کرده بود.



هنوز مجردم، اما از زمانی که به معمول گرانی روی آورده‌ام، موقعیت‌های بسیار بیشتری برای ملاقات با خانم‌های جوان داشته‌ام و قرار ملاقات بیشتری نیز ترتیب داده‌ام. بهترین قسمت آن این است که دیگر نیازی نمی‌بینید برای داشتن حس رضایت، با کسی باشید. وقتی معمول گرانید، محدودیت‌های کمتری دارید و راحت‌تر می‌توانید از زندگی معمول (ناکامل) خود لذت ببرید!

## طایفه

چگونه کمال گرا نباشیم؟ | بخش ۴: آزادی معمول گرایی



حد کمال بودن را دارد، می‌تواند کتاب بهتری بنویسد، اما حقیقت این است که پیشتر مردم، خلاف آن را باور دارند. این مردک، یک حقه باز است! متناقض است این که سعی می‌کنیم در حد کمال به نظر برسیم، اما اغلب تأثیری متضاد می‌گذارد.

تاریخ بیانگر این است که توجیه کردن افراط‌گونه، با بی‌صدقانی مرتبط است. احتمالاً اصطلاح «فروشنده روغن مار» را شنیده‌اید که مترادف با «فروشنده بنداز» است و اگر امروزه کسی بخواهد روغن مار واقعی را هم به شما بفروشد، احتمالاً به دلیل ارتباطی که با کلاهبرداری دارد، ردش خواهد کرد. در حقیقت، روغن مار آیی چیزی، شامل ۲۰ درصد ایکوزاپتانوئیک اسید (EPA)<sup>۱۳</sup> می‌باشد که یکی از دو نوع اسیدهای چرب امگا ۳ است که بدن انسان به آن نیاز دارد و بسیار بیشتر از مقداری است که در ماهی سالمون که به لحاظ داشتن مقدار زیاد EPA (و DHA)<sup>۱۴</sup> شناخته شده است، یافت می‌شود.

حال، اگر به جای جمله‌های بالا، این گونه می‌گفتم، چه؟  
نهایت تلاش را می‌کنم تا پیامی را به شما منتقل کنم که ارزشی به زندگی تان بیفزاید. برای نوشتن این کتاب، تحقیقات و کارهای زیادی انجام داده‌ام، تا چیزی که به شما ارائه می‌دهم، ارزش و قیمتی که می‌گذارید را داشته باشید.

آیا این متن در مقایسه با متن اولی، از میل شما برای کوبیدن مشتی بر صورت من، کم نکرد؟ این متن دوم خالصانه و صادقانه گفته شده و جالی هم برای معمولی بودن گذاشته بود. اگر با تواضع رفتار کنید و تظاهر به «در حد کمال بودن» نکنید، دوست داشتنی تر خواهید بود.

سوال جالی از شما دارم، با خواندن این دو متن به عنوان مقدمه یک کتاب، به نویسنده کدام یک از آن‌ها بیشتر، اطمینان می‌کنید؟ منطقی به نظر می‌رسد که فرد گمان کند نویسنده‌ای که ادعای در



## طاقچه

طبق مطالعات انجام شده، اسیدهای چرب امگا ۳، خواص بسیار زیادی برای بدن انسان دارند، از مانی که انسان به این خواص بی برد، روغن مار آبی چینی با ارزش شد اما به دلیل اینکه بعضی فروشنده‌ها، در مورد فواید این روغن اغراق می‌کردند، سابقه آن برای همیشه خراب شد. فروشنده‌گان روغن مار معمولاً ادعای می‌کردند که این روغن، درمان همه چیز است و به دروغ از «مشتریانی راضی» در محل فروش استفاده می‌کردند. بعضی دیگر، در آن آب می‌ریختند و با اینکه چیزی که می‌فروختند، روغن مار واقعی نبود. مردم هم به سرعت آن‌ها (و روغن مارشان رانیز)، فاقد اعتبار دانستند.

توجه کردن افراد گونه، به لحاظ روان‌شناسی، نشانگر مخفی کردن چیزی است و همچنین عامل دیگری است که باعث می‌شود دیگران ما را از تصویر در حد کمالی که قصد داشتیم ارائه بدھیم، بسیار عقب‌تر بستجند.

چگونه کمال گرا نباشیم؟ | بخش ۴: آزادی معمول گرایی

اگر در ارتباطات مان به افراد منتقل کنیم که تلاش برای رسیدن به حد کمال مدنظرمان است، خود را مثال زدنی کردہ‌ایم. این عبارت را در ذهن خود حک کنید: تلاش برای رسیدن به حد کمال. آنقدر با ارزش هست که شعار زندگی‌تان باشد. در واقع می‌تواند به عنوان یک راه حل کلی برای مشکل کمال گرایی مورد استفاده قرار گیرد. هنگامی که با کمال گرایی و به تأخیر انداختن کارها دست به گریبان شده‌اید، خود را به چالش «سعی‌ات را بکن و بین جه می‌شود» دعوت کنید.

وقتی مردم کسی یا چیزی را مثال می‌زنند، به او اعتماد کرده‌اند و افراد ناکامل (معمولی) را به سبب انجام کارهای ناکامل (معمولی) مثال می‌زنند. تا به حال دقت کرده‌اید که معروف‌ترین سخنرانان با تواضع با مردم سخن می‌گویند؟ سخنرانان حرفه‌ای به جای تعریف از خود، بیشتر تعامل دارند تا حتی با زبان طنز خود را کوچک نیز جلوه دهند. اگر هدف‌تان این باشد که با مردم ارتباط برقرار کنید،





به مخاطب منتقل می‌کنند که آنها «از قبل در این نقطه ایستاده بودند» و نیازی ندارند که خودشان را بالا کشیده و احساس ارزشمند بودن، کنند.

اگر می‌خواهید بیشتر دوست‌تان بدارند، سعی نکنید که بی عیب و نقص به نظر برسید. در مقابل ضعف‌هایتان، راحت باشید و جبهه نگیرید. به همین سادگی است: معمولی بودن (در حد کمال نبودن)، باعث می‌شود مردم بیشتر دوست‌تان داشته باشند.

چنین برخوردي هوشمندانه‌تر است. قطعاً، می‌توانید با تعریف از خود بر دیگران نیز تأثیر بگذارید اما فقط در صورتی‌که آنها ابتدا به لحاظ احساسی شما را پذیرفته باشند. (در غیر این صورت، تعریف از خود، تأثیر معکوس می‌گذارد) و علاوه بر این، وقتی شما موقعیت‌های خود را کم اهمیت جلوه می‌دهید و یا اینکه شخص دیگری از شما تعریف می‌کند، مردم بیشتر تحت تأثیر قرار می‌گیرند. به همین دلیل است که معرفی سخنران توسط شخص دیگری که بتواند از توانمندی‌های او بگوید، تبدیل به حرکتی استاندارد شده است. اگر سخنران، خود بایستد و شروع کند به گفتن اینکه چقدر فرد فوق‌العاده‌ای است، مخاطبان ترجیح می‌دهند آن جا را ترک کنند تا بخواهند سخنانش را بشنوند.

تواضع به لحاظ روانشناسی، معرف چیزی خلاف اثر «فروشند روغن مار» است. آنهایی که فوق‌العاده بودن شان را کم اهمیت جلوه می‌دهند، حتی فوق‌العاده‌تر نیز به نظر می‌رسند. این حس را



## طاقچه

چگونه کمال گرانا شیم؟ | بخش ۴: آزادی معمول گرایی



### ۱. ایده‌ای معمولی: اگر یک صفحه شخصی اینترنت را اندازی کنم،

چه؟

ایرادات: به ندرت می‌توان از یک صفحه شخصی اینترنت پول درآورد، چیزی که به آن نیاز دارم، شغل است و انجام این کار، هدر دادن وقت است.

### ۲. یک تصمیم معمولی: برخلاف شک و تردیدهایم، قصد دارم

همین حالا یک صفحه شخصی اینترنت بسازم.

ایرادات: نمی‌دانم از کجا شروع کنم، تجربه‌ای ندارم.

۳. اقدام به کاری معمولی: قدم اول را می‌دانم، اکنون در حال ثبت کردن نام دامنه هستم (deepexistence.com)، حال، به این فکر می‌کنم که چگونه برنامه WordPress را نصب کنم، پیش زمینه‌ای نیز نصب کرده و پست‌هایی نوشته و منتشر کنم، تمام است. بعد، باید چند پست برای بازدیدکنندگان مهمان بنویسم تا

### مسیر معمول گرایی

معمول گرایی، مسیری چند پله‌ای است. در هر مرحله از این مسیر، ممکن است کمال گرایی بپرد وسط و همه چیز را خراب کند. در اینجا چرخه کامل یک کار موفقیت‌آمیز و معمول گرایانه را مشاهده می‌کنید.

### ۱. افکار و ایده‌های معمولی

### ۲. یک تصمیم معمولی

### ۳. اقدام به کاری معمولی

### ۴. مطابقتی معمولی

### ۵. نتیجه‌ای معمولی اما موفقیت‌آمیز

به یک مثال واقعی در مورد خودم اشاره می‌کنم و توضیح می‌دهم که چگونه کمال گرایی می‌توانست آنچه که در هر مرحله برای من یک برکت بزرگ به شمار می‌رفت، را متوقف کند.



Activate Windows

Go to Settings to activate Windows.

## طاقچه

ترافیک داشته باشم، چقدر هیجان انگیز است!

ایرادات: یادگیری اش وقت‌گیر است، تا به حال دهها بار پیش زمینه را تغییر داده‌ام و پست‌های اولیه هم خوب نیستند.

در این نقطه، وقتی اقدام به انجام کاری می‌کنید، کمال‌گرایی درون‌تان بسیار آرام‌تر می‌شود و به این دلیل است که شرایط واقعی چنین موقعیتی دهها برابر بهتر از پیش‌بینی کمال‌گرایانه و پراز ترس وابهایی است که در سرمه پرورانیم. ممکن است ایراداتی که از آن‌ها هراس داشتید، به ذهن‌تان خطور کنند، اما جالب اینجاست که وقتی در موقعیت انجام کار قرار گرفتید، ایرادات چندان هم، به چشم‌تان نمی‌آیند.

۴. مطابقت دادن معمولی: من صفحه شخصی اینترنت را ساخته‌ام، اما موفقیت آمیز نیست. بعد از ۲ سال کار سخت، فقط ۴۴۰ مشترک ایمیل دارم که باید گفت که پایین‌تر از حدی است که



هم کلاسی‌هایم در همین بازه زمانی انجام داده‌اند. در مورد طراحی آن هم مطمئن نیستم، نمی‌دانم که آیا فضای آن بیش از اندازه وسیع است و خیلی چیزهای دیگر.

به جای آنکه از حرکت بایستم، خود را با آنچه که آموخته‌ام، مطابقت می‌دهم. دوباره پیش زمینه را تغییر می‌دهم، کانون توجه‌ام را محدود می‌کنم (به موضوعاتی مانند تمرکز و توسعه عادت‌هایم)، خروجی نوشته‌های کاربران مهمان داشتم را تغییر می‌دهم. برای نوشتمن پست‌های کاربران مهمان داشتم را تغییر می‌دهم.

ایرادات: به نظر می‌رسد که دارم شکست می‌خورم، کار نسبتاً ضعیف پیش می‌رود.

۵. موفقیتی معمولی: امروز، در رویاهایم به سرمی‌برم، صفحه شخصی‌ام به طور مستقیم حمایت نمی‌کند، اما سکویی است که از آن برای عرضه محصولاتی مثل کتاب‌ها و دوره‌های آموزشی که به

## طاقچه

چگونه کمال گرا نباشیم؟ | بخش ۴: آزادی معمول گرانی



من مقاومت می‌کنم.

وقتی با دقت به زندگی انسان نگاه می‌کنید، می‌بینید که همه‌اش همین است هیچ برنامه، و طرح ماجرا در حد کمالی وجود ندارد، زیرا زندگی همین گونه در جریان است. همان قدر که نقشه کشیدن مهم است، به همان اندازه هم مطابقت دادن خود با شرایط و مشکلات در حال تغییر اهمیت دارد.



اهمیت دارد که دریابید که به طرزی خاص و مداوم، تحت تأثیر ناکاملی‌های خود، دنیا و دیگران هستید. این روند انجام یک کار معمولی بود. اما طرز فکریک معمول گرا چگونه است؟ چطور به نظر می‌آید؟ همه در بخش بعدی است.

لحاظ مالی حمایتم می‌کنند، استفاده می‌کنم. و بهتر آنکه، این محصولات به دیگران کمک می‌کنند که بهتر زندگی کنند و همین می‌تواند با ارزش ترین جنبه زندگی من باشد.

در کشمکش و روند ساخت صفحه شخصی اینترنتی که برایم پراهمیت است، تبدیل به نویسنده، بازاریاب، محقق، راهکارگرا و ویرایش گر بهتری شدم. معتقدم که این همان کلیدی است که چرا خردۀ عادت‌ها از زمان فروش اش، پروفوشن ترین کتاب سال شده است و با این تغییرات توانسته‌ام، از زمان آغاز کندي که داشتم، بیش از ۹۰۰ مشترک را جذب کنم.



اما مدتی زمان برد، شش بار به این فکر کردم که دیگر ادامه ندهم و می‌بینید که تا چه حد ناکاملی در مسیرم وجود داشت. در هر مرحله‌ای از این مسیر، ممکن بود تسلیم شوم زیرا چیزی در حد کمال نبود. هنوز هم در حد کمال نیست. اما باز هم خوب است و

**طاقچه****چگونه یک «معمول گرا» باشیم؟**

تا اینجا به این پرداختیم که چرا مردم کمال گرامی شوند، کمال گرامی چه به روزمان می‌آورد و چرا بهتر است که معقول گرا باشیم. امیدوارم تا اینجا ایده معقول گرامی، توانسته باشد شمارا به خود جذب کند، زیرا بقیه کتاب، چگونه معقول گرا شدن را پوشش خواهد داد. ابتدا، به نقطه محوری معقول گرامی که دربردارنده تمام زیرمجموعه‌هایش می‌باشد، خواهیم پرداخت.

دلیل اینکه بادیدی کلی موضوع را آغاز کرده و سپس به راه حل‌های خاصی محدودش می‌کنیم این است که مشکل کمال گرامی در سطوح متفاوتی شکل می‌گیرد. ممکن است کمال گرامی مسیر کلی تفکر شما باشد و یا اینکه به روش خاصی آن را به کار گیرید مثل نیاز به تأیید شدن و یا نشخوار کردن اتفاقات گذشته در ذهن.



اهرم میله محکمی است که بر روی یک محور قرار می‌گیرد و برای حرکت دادن باری سنگین و یا ثابت شده در انتهای دیگران، استفاده می‌شود که هنگامی که فشار به انتهای دیگران وارد می‌شود، بار جایه جا می‌شود اهرم به شما این امکان را می‌دهد که با نیرویی سیار کمتر از آنچه که بدون کمک کسی قادر بودید جسمی را جایه جا کنید، بتوانید اینچنین کنید. بینشی که از آن سخن خواهم گفت، مانند اهرمی است برای معقول گرامی، زیرا با انتخاب استانداردهایی واقع گرایانه، بسیار راحت‌تر از بلند کردن وزنی سنگین می‌توانیم بارمان را جایه جا کنیم.

این همان «نقطه محوری» طرز فکری معقول گرامی است. نقطه محوری: کمال گرامی و معقول گرامی با آنچه که شما اهمیت می‌دهید، تعریف می‌شوند. لیست زیر نشان می‌دهد که به چه چیزهایی باید (یا نباید) اهمیت بدهید تا یک معقول گرا شوید. اگر این پیشنهاد را دنبال کنید، تضمین می‌کنم که زندگی شادتری

**طاقة**

خواهید داشت.

- کمتر به نتایج اهمیت دهید، بیشتر به شروع کار، اهمیت دهید.
- کمتر به مشکلات اهمیت دهید، بیشتر به این اهمیت بدهید که با وجود آنها، بتوانید پیشرفت کنید و یا اگر باید چیزی را حل کنید، بر راه حل تمرکز کنید.

- کمتر به اینکه مردم چه فکری می‌کنند، اهمیت بدهید، بیشتر به این اهمیت دهید که می‌خواهید چه کسی شوید و یا چه کاری انجام دهید.

- کمتر به درست انجام دادن، اهمیت دهید، بیشتر به خود انجام دادن کار اهمیت بدهید.

- کمتر به شکست اهمیت دهید، بیشتر به پیروزی اهمیت دهید.
- کمتر به زمان بندی اهمیت دهید، بیشتر به خود کار اهمیت



بدهید.

به طور کلی، ایده‌ای که پشت معمول‌گرایی قرار گرفته، این است که زیاد به شرایط و نتایج اهمیت ندهید و بیشتر به این اهمیت دهید که در حال حاضر برای آنکه با هویت خود و زندگی خود به جلو حرکت کنید، چه می‌توانید انجام دهید.



افردی که دچار اختلال اضطراب اجتماعی<sup>۱</sup> هستند، بیشتر از دیگران به ارتباطات اجتماعی اهمیت می‌دهند. آنها آنقدر به بدون ایراد بودن یک رابطه اجتماعی اهمیت می‌دهند که معمولاً به طور کلی از این موقعیت‌ها، دوری می‌کنند و هنگامی که در موقعیت‌های اجتماعی قرار می‌گیرند، به قدری ذهن‌شان را درگیر موضوعاتی از قبیل اینکه جگونه با افراد روبرو شوند و جگونه ارتباطی بدون ایراد و خوشایند ترتیب دهند و جگونه ممکن است اشتباهی رخ دهد، می‌کنند که نمی‌توانند طبیعی رفتار کنند.



**طاقچه**

افراد افسرده بسیار بیشتر از بقیه، به پاک کردن افکار منفی از

ذهن شان، اهمیت می دهند. روزی برادر لنو تولستوی<sup>۱۱</sup>، رمان

نویس معروف، به او گفت که تازمانی که فکر خرس سفید را ز

ذهنش پیرون نیاورده است، در گوشهای بنشیند. مدت ها پس از آن

روز، تولستوی در گوشهای ماند و ذهنش بر همان خرس سفیدی

که قصد داشت از ذهنش پاک کند، بیشتر متتمرکز ماند. این

آزمایش، در مطالعات دیگر نیز تکرار شده است و نتیجه همیشه

پیکسان است: هنگامی که افراد خود را از چیزی منع می کنند یا

سعی می کنند ذهن شان را از شر چیزی خلاص کنند، آن چیز با

استقامت و دوام بیشتری به سمت شان برمی گردد. پس، راه حل

این است که راه افکار منفی را باز بگذاریم، اما به آنها اهمیت ندهیم.

کلی مک گونیگال<sup>۱۲</sup>، دارای مدرک دکترا، در کتابش با عنوان

«غیریه اراده<sup>۱۳</sup>» می نویسد، «مطالعات نشان می دهد که هر چقدر

تلash کنید که افکار منفی را سرکوب کنید، احتمال آنکه دچار

چگونه کمال گرا نباشیم؟ | بخش ۴: آزادی معمول گرامی

افسردگی شوید، بیشتر است.»

آزمون دهندگان مضطرب به نتیجه امتحان بسیار بیشتر از آنچه که من اهمیت می دادم، اهمیت می دهند، و احتمال آنکه اضطراب آنها با توانایی شان در به یادآوردن آنچه مطالعه کرده‌اند، تداخل کند، وجود دارد.

از اضطراب می گوییم. من تمام عمرم سالم و آرام زندگی کرده‌ام. یک روز صبح، عقری نیشم زد و زنجیرهای از اتفاقاتی که برایم رخ داد، مرا سه بار به انجام تست ER<sup>۱۴</sup> کشاند و بدتر از همه، اینکه همین اتفاقات مرا در آستانه از هم پاشیدگی ذهنی قرار دارد. پس از نیش عقرب، در مورد هر حسی که ادراک می کردم، بیش از حد می اندیشیدم و به بیماری‌های غیرقابل درمان فکر می کردم. از این جهت، به نوعی اختلال اضطراب فرگیر<sup>۱۵</sup> و نیز اختلال اضطراب سلامت<sup>۱۶</sup> شدید و آنی دچار شدم و این اختلالات تا نقطه‌ای پیش

## طاقچه



چگونه کمال گرایشیم؟ | بخش ۴: آزادی معمول گرایی



- راه حل تمرکز کنید.
- کمتر به اینکه مردم چه فکری می کنند اهمیت پدیدهد. بیشتر به این اهمیت دهید که می خواهید چه کسی شوید و یا چه کاری انجام دهید.
- کمتر به درست انجام دادن، اهمیت دهید، بیشتر به خود انجام دادن کار اهمیت دهید.



- کمتر به شکست اهمیت دهید، بیشتر به پیروزی اهمیت دهید.
- کمتر به زمان بندی اهمیت دهید، بیشتر به خود کار اهمیت دهید.

این همان جهت کلی است که قصدش را کردہ‌ایم. موضوع فقط این نیست که به چه چیز اهمیت می دهید، شدت اهمیت هم مسئله‌ساز است: معمول گرایی به معنای آن است که به چیزهای

رفت که در گوشه‌ای از تخت، کزمی کردم و بی هیچ دلبلی، از اضطرابی که داشتم، نگران و مضطرب گشته و به خود می لرزیدم. اکنون همچون یک ستاره دریایی، آرامم و به این دلیل است که آموخته‌ام به دل شوره‌های بی دلیل اهمیت ندهم. آموخته‌ام که به اضطراب همیشگی ام اهمیت ندهم. آنچه در حال اتفاق افتادن بود را پذیرفتم و اهمیت ندادم. بی تفاوتی جانم رانجات داد!



اگر به طور کلی به مردم بگویید که بی تفاوت باشند، نصیحت خطرناکی به آنها کرده‌اید اما اگر بی تفاوتی در جای مناسب خود قرار گیرد، می‌تواند به بهترین شکل، زندگی نان را تغییر دهد. کاربرد صحیح آن را دوباره در لیست زیر تکرار کردہ‌ایم.

- کمتر به نتایج اهمیت دهید، بیشتر به شروع کار اهمیت دهید.
- کمتر به مشکلات اهمیت دهید، بیشتر به این اهمیت پدیدهد که با وجود آنها، بتوانید پیشرفت کنید و یا اگر باید چیزی را حل کنید، بر



## طاقچه

چگونه کمال گرا نباشیم؟ | بخش ۴: آزادی معمول گرامی



### بخش ۵: انتظارات غیرواقعی

«وقتی انتظارات کسی به صفر می‌رسد، به معنای واقعی شکرگزار

آنچه که دارد، می‌شود»

استفان هاوکینگ<sup>۱۴</sup>

مشخص کمتر اهمیت بدید زیرا وقتی کمتر اهمیت می‌دهید، در

آن زمینه، احساس راحتی پیشتری می‌کنید و دل نگرانی و حواس

پرتوی زیادی ندارید و ذهن تان شفاف و آماده تمرکز است و این به

معنای آن است که منابع ذهنی پیشتری در دسترس شماست.

حال، راه حل‌ها را برای پنج زیر مجموعه کلیدی کمال گرامی پوشش

خواهیم داد. اگر نگران به ذهن سپردن راه حل‌ها هستید، نگران

نباشید. در بخش آخر، تمام راه حل‌های پیشنهادی خلاصه و به

خرده عادت‌های کاربردی «خرد» خواهند شد و در قالب یک

راهنمای کاربردی پیشنهادی ارائه خواهند شد.





## طاقة



چگونه کمال گرایی داشیم؟ | بخش ۵: انتظارات غیروقوعی



### احساسات با انتظارات مرتبطاند

کمال گرایی و معمول گرایی پیامدهای احساسی شدیدی به دنبال دارد. کمال گرایی احساس گناه، اضطراب، حقارت، اعتماد به نفس پایین و رنجیدگی به همراه داشته و معمول گرایی با رضایت، شادی، لذت، آرامش و نیز حس سالم خود ارزشمندی مرتبط است.



مشخص است که کدام بهتر به نظر می‌رسند، اما چه کسی درستی آن را تایید خواهد کرد. من می‌توانم هر ادعایی بکنم، پس توضیح خواهم داد که چرا درست است.



احساسات ماتا حد زیادی از انتظاراتمان ریشه می‌گیرند. به طور کلی، وقتی انتظاراتتان برآورده می‌شوند، حس منفی به شما دست می‌دهد و وقتی که برآورده نمی‌شوند، حسی منفی وجودتان را فرمی‌گیرد. به همین سادگی و درستی.

طبق مدل خودگردان سایبرنیک<sup>۱۸</sup> کارور و شی بر<sup>۱۹</sup>:

## طاقچه

«میزان انطباق رفتارها و نتایج به دست آمده در زندگی با اهداف شخصی، به احساسات فردی شکل می‌بخشند.» در اصل، انتظارات همان نسخه ضعیفتر اهداف شخصی‌اند پس اصل گفته شده در مورد آنها هم صدق می‌کند و میزان برآورده شدن انتظارات هم مانند رسیدن به اهداف شخصی، در احساسات بسیار تائیرگذار است. همانطور که امتیاز گرفتن، لبخند بر لبان افراد می‌نشاند، جرمیه شدن نیز می‌تواند آن‌ها را ناراحت کند.»

< >

کمال گرایی اغلب افراد را به افسردگی و یا خودکشی متمایل می‌کند زیرا واقعیت زندگی در مقایسه با انتظارات در حد کمالی که دارند، یک فاجعه است. برخی افراد سعی می‌کنند احساسات شان را تغییر دهند تا در کل فرد مثبتی باشند. اما پیشتر نیز گفتیم که چقدر سخت است که بار کمال گرایی را صرفاً بدون اهرم، با ایستادن و تغییر دادن احساسات، جایه‌جا کرد. برای داشتن حس خوش بینی بیشتر، به جای آنکه مستقیماً احساسات شان را هدف



قرار دهید، راهکار موثرتر آن است که چیزی که عامل به وجود آورده‌این احساسات هستند را تغییر دهید.  
برای آنکه از مؤثرترین راهکار برای تغییر استفاده کنید، ابتدا لیست ترین بخش‌های مهم یک فرآیند را هدف قرار دهید. برای مثال، برای آنکه کمتر کلوچه بخورید، بهتر است که از خرید خوار و بار فروشی آغاز کنید تا اینکه وقتی که انبار آشپزی را پر از کلوچه کرده‌اید، بخواهید بر قدرت اراده خود تکیه کنید. اگر می‌خواهید که احساسات شان را نسبت به چیزی تغییر دهید، بهتر است ابتدا انتظارات شان را هدف قرار دهید، زیرا آنها پیش‌قدم توند.

انتظارات، محسوس و ذاتاً معنادار نیستند. آنها از فاصله‌های زیاد در فضا جاری می‌شوند تا به ما بگویند که هر چیز، جگونه باید باشد. می‌توانند خاص و یا انعطاف‌پذیر باشند. (برای مثال، ممکن است از خود انتظار داشته باشید که دقیقاً امتیاز ۱۸ بگیرید و یا اینکه

**طاقچه**

امتیازی بین ۱۵ و ۲۵ بگیرید). وقتی واقعیت انتظارات بالای مان را نشانه می‌رود، احساس رضایتمندی می‌کنیم و وقتی واقعیت از کف انتظارات مان سقوط می‌کند، از هم می‌پاسیم، درجه نامیدی و پاشادمانی مان مناسب با انتظارات اولیه خودمان است. اینجا به مثال ساده‌ای اشاره می‌کنم تا قدرت انتظارات و اینکه چگونه احساسات مان را شکل می‌بخشند، نشان دهم.

**انتظارات کلی و خاص**  
درست است، به همین سادگی نیست. افراد دو نوع انتظارات دارند، کلی و خاص. اگر به دنبال کلید می‌گردید، همین جاست، آن را بردارید. به شما می‌گویم که: بهتر است انتظارات کلی بالا (برای اعتماد به نفس) و انتظارات خاص پایینی (برای استقامت و اعتماد به نفس) داشته باشید.

< انتظارات کلی، همان انتظاراتی هستند که به طور کلی از خودتان دارید. همان‌ها که سقف زندگی شما هستند. اگر نامید هستند، انتظارات کلی تان هم همینطور خواهند بود؛ اگر خوش‌بین و نلاش‌گر هستند، انتظارات کلی تان هم بالا خواهند بود. ساده بگویم، داشتن انتظارات کلی بالا، به این معناست که خوش‌بین هستید اما این انتظارات بالا را نباید در مورد هر طرح ماجرا و یا رویداد خاصی در زندگی تان به کار گیرید. داشتن انتظارات کلی پایین‌تر، یک مشکل است نه به خاطر اینکه سقفی می‌سازند که

بول، ابتدا مردم را خوشحال می‌کند، اما مطالعات نشان می‌دهد که این اثر با گذشت زمان کاهش می‌یابد زیرا که بول بیشتر، انتظارات بیشتری با خود به همراه می‌آورد، حتی برای همان بول درآوردن! اگر انتظار دارید که امروز سر کار ۱۰ دلار بول درآورید و ۱۰۰ دلار درآورید، از خوشحالی سر از پای نخواهد شناخت اما اگر کسی انتظار داشته باشد که امروز ۱۰۰ دلار درآورده ولی فقط ۱۰۰ دلار بول درآورد نامید خواهد شد. پس ممکن است دو نفر تقریباً با همان نتیجه ۱۰۰ دلار، واکنش‌های احساسی متفاوتی داشته باشند.



**طاقچه**

نمی‌توانید از آن بالاتر بروید، بلکه به این دلیل که سمعی نخواهد  
کرد از آن بالاتر بروید.

همچنین ما از موقعیت‌هایی که هر روز می‌سازیم و با آن‌ها رو به رو  
می‌شویم، انتظارات خاصی داریم؛ ارتباطات اجتماعی، کار کردن،  
رانندگی، ورزش کردن و مانند آن. پس، برای مثال، اگر به یک  
مهمنانی می‌روید، در مورد اینکه روابط اجتماعی تان چگونه باید  
بیش برود، انتظارات خاصی خواهد داشت و این همان نقطه است  
که در درس ساز می‌شود؛ کمال‌گرایی مهمنانی تان را خراب می‌کند.

کسانی که با کمال‌گرایی دست و پنجه نرم می‌کنند، به احتمال زیاد  
انتظارات کلی، اطمینان و اعتماد به نفس پایینی دارند. زیرا  
انتظارات خاص شان به قدری بالاست که به ندرت برآورده می‌شود.  
برای مثال، استاندارد شان برای روابط اجتماعی به احتمال زیاد  
چیزی شبیه به صحنه‌ای از فیلم سینمایی جیمز باند است زیرا یک



Activate Windows  
Go to Settings to activate Windows.

**طائفه**

را بر زمین خواهند زد. انتظارات خاص در موقعیت‌های خاص برآورده شدنی نیستند. در نتیجه سطح انتظارات کلی تا رادر زندگی پایین می‌آورند، بنابراین همه چیز را خراب می‌کنند. اما اگر این طرح ماجرا را بچرخانیم چه؟ اگر کمال گرایان در یک جامعه تصمیم بگیرند که انتظارات کلی سطح بالا و انتظارات خاص سطح پایینی داشته باشند، چه؟

در این طرح ماجرا جدید، انتظارات کلی افراد مثبت است به این معنا که مطمئن هستند به طور کلی چیزهای خوبی در زندگی شان اتفاق خواهد افتاد اما انتظارات خاص شان از موقعیت‌هایی مانند روابط اجتماعی پایین است. منظورم از این حرف، آن است که می‌دانند ممکن است اتفاقات ناکامل (معمولی) بسیاری در زندگی شان اتفاق بیفتد و پذیرفته‌اند که هر ماجرا خاصی ممکن است بد پیش رود.

**چگونه کمال گرانشیم؟ | بخش ۵: انتظارات غیرواعقی**

تصور کنید که این فرد در بحثی شرکت می‌کند و ناگهان آروغ بزند؛ آنها به این فرد به طعنه بگویند «ببخشید؟» به او بخندند و بحث را ادامه دهند. همین «اتفاق ناگوار» می‌توانست جو را سپک کند، حتی بیشتر از حد معمول زیرا برای دیگران شرایط خنده را به وجود آورد. وقتی که دیگران می‌بینند که این شخص توانست به راحتی لحظه خجالت آوری را جمع و جور کند، آنها نیز احساس راحتی بیشتری می‌کنند، این شخص در بیان شی که بر از ناکاملی هاست حس می‌کند که زمان فوق العاده‌ای را گذرانده و سطح انتظارات کلی اش افزایش یافته است. اینطور نبود که این فرد به لحظه اجتماعی تأثیرگذار باشد، او فقط انتظارات خاصش را با موقعیت به وجود آمده، مطابقت داد. این گونه افراد هیچ گاه آرزوهایشان را به یک لحظه، یک مکالمه و یا حتی یک شب مرتبط نمی‌کنند.

آیا در این مثال به تفاوت بی بردید؟ داشتن انتظارات سطح پایین و یا به طور کلی انتظاری نداشتن از رویدادهای متفرقه، اعتماد به



**طاقه**

نفس تان را بالا خواهد برد زیرا مشکلات و اشتباها، شوکه تان خواهد کرد. وقتی چیزی خوب پیش نمی‌رود، به اعتماد به نفس محکم و به طور کلی بالاتان تکیه خواهد کرد، نه اینکه همچون برگی در باد باشید و با کوچکترین وزش نسیم ناکاملی، جهت تان عوض شود.

چقدر متناقض است که آن کس که از تعاملات اجتماعی انتظار بیشتری دارد، کمتر می‌تواند در آن‌ها شرکت کرده و چیزی ببرد. این نتیجه چشم امید داشتن به کمال گرایی در دنیای برنقض و مردمانی ناکامل است. قرار گرفتن یک کمال گرایی بر روی کره زمین مانند قرار دادن پتانسیم در آب است (منفجر می‌شود)

معمول گرایی، یک چیز ساختگی نیست، «حقه» ای برای شاد کردن شما نیست. به یاد داشته باشید، طرف غیر واقعی و مضحك این سکه، کمال گرایی است. این ایده که می‌توانیم هر کاری را در حد

## طاقچه

چگونه کمال گرا نباشیم؟ | بخش ۵: انتظارات غیرواقعی



بوده و مشکل اصلی اش، انتظارات غیرواقعی و مفهوم کلمه

کافی

«کافی» بوده است.

در سال ۱۹۹۴ کورت کوباین<sup>۵</sup>، ستاره راک گروه موسیقی نیروانا

خودکشی کرد. کوباین نوشهای بر جای گذاشته بود. در آن

پادداشت، دو جمله نوشته شده بود که نشان می‌داد او با

کمال گرایی دست و پنجه نرم می‌کرده است:

«گاهی احساس می‌کنم که قبل از ورود به صحنه باید از دستگاه

ثبت زمان رفت و برگشت استفاده می‌کردم. نهایت تلاش ام را

کرده‌ام که ارزش اش را بدانم (و می‌دانم خدایا، باور کن ارزشش را

می‌دانم، آنچه انجام می‌دهم کافی نیست»

بر بشی از یادداشت قبل از خودکشی کورت کوباین

کوباین تاکید کرده بود که ارزش اجرایش را بر روی صحنه می‌داند

اما می‌گوید که کافی نبود. پس از آنکه در مورد داستان زندگی

کوباین، بسیار مطالعه کردم، احساس کردم که او شدیداً کمال گرا



کمال گرایان تعصب شدیدی بر «هیچ گاه کافی نبودن» دارند.

می‌خواهم شما را به چالش «احساس رضایت کردن» در هر زمانی

که این متن را می‌خوانید دعوت کنم، زندگی خود را بپذیرید با

همان ناکاملی‌های (قطعی اش). فکر کنید که همین حد کافی است.

رضایتمندی به معنای غیرفعال بودن نیست بلکه برنامه‌ای از

پیش طراحی شده برای رشد شخصی است: ذهنی عاری از هرگونه

عامل بازدارنده و میلی بی قید و شرط برای انجام کاری که برای

خودتان و دنیا ارزشمند است. حس رضایتمندی حتی ما را از

درمانگری و غیرفعال بودن نجات می‌دهد.



دانلود آهنگ عرفان و اسدی و این

گرانه کمال گرا نباشیم؟ | مطالعه آندرید | 20%  
reader.taaghche.com/lib/87012/

## طاقچه



چگونه کمال گرایاشیم؟ | بخش ۵: انتظارات غیرواعی



احساسات مان در مورد اینکه چه چیز کافی است تاثیر بگذارند، و قطعاً تاثیر می‌گذارند. اما این احساسات، فقط یک تأثیرند و تصمیم نهایی نیستند، بگذارید امروز، روزی باشد که انتخاب می‌کنید حد کافی برایتان چه مقدار باشد و از آزادی و شعفی که به دنبالش می‌آید، لذت ببرید.



درست مثل نارضایتی، رضایتمندی می‌تواند تغییر مثبتی به وجود آورد. هنگامی که از زندگی ناراضی هستید، معمولاً جرقه بزرگی برای تغییر زده می‌شود. پس چگونه می‌تواند بین اهمیت رضایتمندی و «عقده» انگیزشی نارضایتمندی، توازنی به وجود آورد؟

**«نسبتاً کافی نیست» در مقابل «هرگز کافی نیست»**

«کافی» به حد کافی خاص نیست. در بیشتر مواقع به حس رضایتمندی از کمیت (و، تا حد کمی به کیفیت) اشاره دارد.

هنگامی در جایی گیرمی افیم که احساس می‌کنیم زندگی هیچ‌گاه کافی نیست: در طول روز، زمان کافی نداریم، به حد کافی نخواهیم دیدیم، امروز صبح به حد کافی کار نکردیم، به حد کافی پول نداریم، و یا اینکه (به دلایل بی‌شماری)، به حد کافی خوب نیستیم.

اما حقیقت این است که در محدودیت‌هایمان، در ایرادات مان و حتی در هر لحظه معکوس شمار تازمان مرگ‌مان هم می‌توانیم آرامش را احساس کنیم. می‌توانید حتی در سخت‌ترین شرایط، با تمرکز بر آنجه که در زندگی تان خوب پیش می‌رود، احساس رضایتمندی کنید. آیا هنوز نفس می‌کشید؟ آیا کسی را دارید که دوست‌تان داشته باشد؟ آیا گریه با مزه‌ای دارید؟ همیشه می‌توانید چیزی پیدا کنید، باید چیزی پیدا کنید.



هیچ کس به جز شمانمی‌تواند تصمیم بگیرد که چه چیز برایتان کافی است. بسیاری چیزها در جامعه وجود دارد که می‌توانند بر

Activate Windows  
Go to Settings to activate Windows.

## طاقچه

کمال‌گرایانی که انتظارات غیر واقعی دارند، با ایندۀ «هرگز کافی نیست» دست و پنجه نرم می‌کنند. حس نارضایتمندی شان آنقدر لبریز است که جهش انگیزشی برای تغییر در برابر حس نارضایتمندی لبریز شده، کم می‌آورد. بسیار نامید کننده است مانند معتمدی که به تزیقی دیگر، به ضربه‌ای دیگر به دستگاه تحويل کالا، نوشیدنی دیگر، سیگار و ... همواره احساس نیاز می‌کند. این نوع تفکر «هرگز کافی نیست» حس آشفتگی را شعله‌ور می‌کند. کمال‌گرایان اهمیت نمی‌دهند که چه مقدار کار انجام داده‌اند و به خود چنین اجازه‌ای هم نمی‌دهند که حس رضایتمندی و خرسندی را هم تجربه کنند.

نسخه مثبت همین طرز تفکر «نسبتاً کافی نیست» نام دارد و به این معناست که شما حس رضایتمندی ندارید، اما به روشه سالم؛ امروز به حد کافی حرکت بارفیکس انجام نداده‌اید، می‌خواهید ۲۰۰ کلمه بیشتر کتابتان را بنویسید و قصد دارید بدھی‌هایتان را زودتر



تمام کنید. این نوع «کافی نبودن» جاه‌طلبی سالمی است که یک فرد برای رشد به آن نیاز دارد.

تفاوت بین این دو عبارت این است که «نسبتاً کافی نیست» به معنایی ضمنی اشاره می‌کند. در حالیکه «نسبتاً کافی نیست» مارا در موقعیت سگ‌های تازی‌ای قرار می‌دهد که هرگز نمی‌توانند خرگوش ربات را به چنگ درآورند، «نسبتاً کافی نیست» به ما این اجازه را می‌دهد که خرگوش این داستان معروف را به چنگ آوریم که البته حسی است همراه با پاداش و رضایتمندی. چیزی که برایم جالب است این است که چگونه این ۲ عبارت مشابه، چنین ریشه‌های متضاد، معانی و مفاهیم مخالفی دارند.

«هرگز کافی نیست» از نارضایتی، بیماری و نامیدی کلی ریشه می‌گیرد و به طور ضمنی این مفهوم را می‌رساند که هرچه فرد نلاش کند، باز هم رضایتمندی و خرسندی دور از دسترس است.

## طاقچه

چگونه کمال گرانشیم؟ | بخش ۵: انتظارات غیرواعقی



پرسید که یک موقعیت را با دید «هرگز کافی نیست» می‌نگردید و یا «نسبتاً کافی نیست»؟ ساده‌ترین راه تشخیص اینکه کدام یک از این دو دیدگاه را دارد، این است که احساساتی که به دنبال هر کدام از آن‌ها می‌آید را شناسایی کنید. «هرگز کافی نیست»، اضطراب، آشتگی و نامیدی به همراه می‌آورد و «نسبتاً کافی نیست»، اشیاق، هیجان و امید را به دنبال دارد.



اگر نتوانید اینکه «چه چیز حد کافی است» را برای خود معین کنید، طرز فکر «هرگز کافی نیست»، جانشین خواهد شد. حتی در مورد یک چیز ذهنی مثل نوشتن کتابی با کیفیت، می‌توانید ملاک‌های واقع گرایانه‌ای برای خود در نظر بگیرید مثل اینکه دوست دارد چه کتابی از کار دریابید. این مهارتی است که با تمرین به دست می‌آید و برای انجام این کار، زمینه‌هایی که از خود انتظاراتی دارد را زیر نظر بگیرید و تصمیم بگیرید که چه حد و چه چیز در آن زمینه برایتان «حد کافی» است. خرده عادت‌ها، راه فوق العاده‌ای برای

تاجیگی که چشم کار می‌کند رضایتی هم وجود ندارد، فقط و فقط گناه و شرم‌گری راحس می‌کند. کمال گربایان در هر کاری که انجام می‌دهند در بی رضایت‌مندی‌اند در حالیکه در واقعیت رضایت‌مندی کامل را فقط در تصوراتی که در مورد انجام کارها داریم، می‌توانیم بیاییم.

«نسبتاً کافی نیست» از هیجان، قدرت، لذت و بله، حتی از رضایت‌مندی ناشی می‌شود. بیانگر این است که حتی ممکن است نیازهای فردی ناکنون برآورده شده باشد اما شخص، بیشتر می‌طلبد و باللاش بیشتر، حتی رضایت‌مندی بیشتری نیز می‌تواند به دست آورد. وقتی که فکر می‌کنید «نسبتاً کافی نیست» صرفاً به این دلیل نیست که مجبور و یا محکوم به کار بیشتری هستید.



اگر کمال گرا هستید، این دو عبارت را به دقت بررسی کنید و بیاموزید که این دورا در زندگی از هم تشخیص بدھید. از خود

Activate Windows  
Go to Settings to activate Windows.

## طائفه

تشییت کردن چنین طرز فکری هستند. هنگامی که تصمیم

می‌گیرید درآوردن روزی یک علف هرز از باججه، برایتان «حد

کافی» است، می‌بینید که پس از مدتی در این باره به خودتان

می‌گویید که این تعداد «نسبتاً کافی نیست» و تعداد علفهای هرز  
بیشتری درمی‌آورید.

## چگونه کمال گرا نباشیم؟ | بخش ۵: انتظارات غیرواقعی

طرح برنامه‌ای در حد کمال را فراموش کنید (میله را پایین تر بیاورید  
تا بتوانید حرکتی انجام دهید)

کمال گرایان با انتظارات غیرواقعی شان برای آنکه اقدام به انجام  
کاری کنند، به دنبال طرح برنامه‌ای در حد کمال می‌گردند. اگر  
بخواهند کتابی بنویسنند، احتمالاً فقط هنگامی که انرژی بالایی  
داشته باشند، چنین خواهند کرد زیرا از نظر آن‌ها، انرژی پایین  
بیشتر مناسب تماشا کردن تلویزیون است و انجام کاری فعلانه،  
مقدار انرژی سطح بالایی می‌طلبد. همچنین، آن‌ها خود را ملزم  
می‌کنند که حتماً با انگیزه باشند (باید بخواهند تا چنین کاری را  
انجام دهند)، فقط وقتی که در مکان ایده‌آل شان نشسته باشند و  
فقط با دستگاه تایپ مورد علاقه‌شان، خواهند نوشت. حتماً باید  
قهقهه و غذا آماده باشند و در شی مهتابی می‌نویسند.

اینگونه افراد، زیاد نمی‌توانند بنویسند.

**طاقچه**

چگونه کمال گرانشیم؟

|

بخش ۵: انتظارات غیروقوعی

هنگامی که چنین فلسفه‌ای زندگی کسی را پوشش می‌دهد، درست مثل کره بیش از حدی که سطح نان را می‌پوشاند، می‌تواند خفه کننده باشد. آن‌ها نمی‌خواهند در موقعیت‌های غیرایده‌آل قرار گیرند. اما نکته‌ای را فراموش کرده‌اند. نکته مهم برای انجام چیزی این است که فقط شروع کنید به انجام دادنش!

وقتی که برای بالا کشیدن خود منتظر طرح برنامه‌ای در حد کمال می‌مانید، فرصت‌های بسیار زیادی را از دست می‌دهید پس به این روش می‌توانید تغییر کنید: هر کاری را که تمایل دارید در زندگی

بیشتر انجام دهید. مانند ورزش کردن، نوشتن، خواندن، شنا کردن، آواز خواندن، خنده‌دن و غیره. میله را پایین تر باورید تا بتوانید آن را انجام دهید، حتی اگر بخواهید آن را در جایی مثل لوله فاضلاب انجام دهید، از انجام دوباره آن ناامید نخواهید شد.

هنگامی که جای میله حرکت شنا روی زمین را در مکان مناسبی



تنظیم کردم، توانستم در بیشتر مواقع تمریناتم را انجام دهم. (در تختخواب، سرویس بهداشتی عمومی، کافه تریا و یا در مغازه‌ها). این چاره‌اندیشی توانست در طول زمان، ارتباطات ذهنی مرا با تمرین ورزشی تغییر دهد. ورزش کردن از یک رویداد خاص به بخشی از زندگی روزمره من تغییر کرد و تا جایی بیش رفت که در هر جایی که می‌توانستم، تمریناتم را انجام می‌دادم زیرا ورزش کردن را برای خود معمولی کرده بودم. اکنون بسیاری از روزهای هفته به باشگاه می‌روم.

ایده‌ای که در جمله آخر آمده است، همان ایده کلیدی است. اگر چیزی برایتان اهمیت دارد، باید هدفتان این باشد که آن را در نظر خود معمولی - و نه خیلی خاص - بدانید زیرا عادت‌ها هم معمولی‌اند. چیزهایی که طبق عادت انجام می‌دهید صرفاً اتفاقات خاصی نیستند، حتی ممکن است کسل کننده نیز باشد. فردی را در نظر بگیرید که قصد دارد واقعاً هر روز، ورزش کند، اگر به همین

←      Ⓛ      ☰      فهرست



تنظیمات  
فهرست

## چگونه کمال گرا نباشیم؟ | بخش ۵: انتظارات غیرواعقی

## طاقیه

شیوه شروع به ورزش کنید، چه می شود؟ برخی افراد ورزش کردن را کار شاقی می دانند و هنگامی که برای انجام تمرینات ورزشی ۳۰ دقیقه وقت می گذارند، احساس می کنند که کار خارق العاده ای انجام داده اند. گاهی لازم است که ورزش کردن و یا هر کار دیگری را «معمولی» در نظر بگیرید و راز رسیدن به جایی این است که از جایی شروع کنید.

تنظیم کردن میله برای انجام یک حرکت، چیزی است که به راحتی تحت کنترل شماست. مشکلی که کمال گرایان با آن مواجه می شوند این است که «اهداف معمولی» شان را جامی گذارند و سعی می کنند که چیزهای دیگر را تغییر دهند و تعجب می کنند که چرانمی توانند تکانی به کمال گرایی بدene. اگر تصمیم گرفته اید که حداقل ۵ حرکت شنا در روز انجام دهید، احتمالاً در توالی عمومی شروع به ورزش نخواهید کرد، در تخت خواب هم حرکتی انجام نخواهید داد. اما اگر بنا باشد فقط یک حرکت شنا انجام دهید، در



تمام این مکان‌ها به راحتی آن را انجام می‌دهید. اگر تمام کارهایی را که باید در یک روز انجام دهید، به شیوه همین مثال انجام دهید، موقعیت‌های بسیار زیادی برای پیشرفت به وجود خواهد آمد.

اگر میله را برای انجام تمام کارهایتان پایین بیاورید، توجه‌تان به ایجاد یک تغییر پایدار جلب خواهد شد. وقتی میله بالا باشد، خود را ملزم می کنید که عملکردی عالی داشته باشید و این فشار بیشتری

برای در حد کمال بودن به شما وارد می کند و شما را ملزم می کند که فقط به دنبال موقعیتی در حد کمال باشید تا بتوانید آن وظیفه در حد کمال را در حد کمال انجام دهید.

آزادی به دست آمده از پایین تر آوردن میله برای شروع به انجام کارها، به شما حس با ارزش استقلالی می بخشد که در هیچ یک از توصیه‌های خود یاری، نمی توان به آن دست یافت. و با گذشت زمان، متوجه می شوید که با حس آزادی و اعتماد به نفس، بسیار

## طاقچه

بیشتر از اهدافی که فشار بسیاری بر شما وارد می‌کنند و انتظارات

سطح بالا، می‌توانید کاری انجام دهید.

می‌توان «انتظارات غیرواقعی» را با عبارت دیگری تعریف کرد: «فکر

کردن بیش از حد به نتایج». بگذارید به این مبحث پردازیم که

چگونه می‌توان به جای تمرکز بر نتایج، بر مسیر حرکت، تمرکز کرد

و اینکه جراهمین نکته، یکی از ویژگی‌های کلیدی و مرکزی

معمول گرایی است و نیز اینکه چرا «بی‌تفاوتنی به نتایج» روشی

غیرمعمول برای دست‌یابی به نتایجی فوق العاده است.

تمرکز بر مسیر (بی‌تفاوتنی به نتایج)

تنها راه رسیدن به نتایج، طی کردن هر آنچه مسیری است که به آن

می‌رسد. اگر واقعاً چیزی را می‌خواهید، نمی‌توان از مسیر رسیدن به

آن گریخت. معمول گرایان به نتایج بی‌توجهی می‌کنند. زیرا هنگامی

که کمتر به نتایجی که در پس یک مسیر است، اهمیت دهید، طی

Activate Windows  
Go to Settings to activate Windows.



تنظیمات  
فهرست

چگونه کمال گرا نباشیم؟ | بخش ۵: انتظارات غیرواقعی

طائفه

(نگرانی در مورد مرتكب اشتباہی شدن، شک و تردید در کارها و نشخوار ذهنی)، تمرکز بر نتایج ممکن است انگیزه ضعیف‌مان را کمی بالاتر ببرد اما ذهن ما را از تمرکز کردن بر مسیر، منحرف خواهد کرد.

لیست نتایجی که باید از اهمیت دادن به آن‌ها چشمپوشی کرد:  
به روش‌های متفاوتی می‌توان «بی نفاوتی به نتایج» را در خود قوی کنیم:

- توانایی تست‌زنی خود را بدون توجه به نمره‌ای که به دست خواهید آورد، تقویت کنید.
- در موقعیت‌های اجتماعی با آرامش و بدون توجه به «احتمال رد شدن»، ظاهر شوید.

- با بی توجهی به ایرادات‌تان و احتمال خراب کردن، سخنرانی

- کمال گرایان از میلی که برای گرفتن نتایج مثبت دارند، به عنوان انگیزه‌ای برای پیش رفتن در مسیر استفاده می‌کنند.

- معمول گرایان بر مسیر تمرکز می‌کنند و نتایج را به حال خود و می‌گذارند.

می‌بینید که معمول گرایان چگونه می‌توانند مفیدتر باشند؟ آنها به جای اینکه از مسیر به عنوان هدفی برای رسیدن استفاده کنند،

مستقیماً وارد مسیر می‌شوند هوشمندانه‌تر است که در زندگی بر چیزی که می‌توانید تحت کنترل خود درآورید، تمرکز کنید و در این مورد، این مسیر است که می‌توانید کنترلش کنید نه نتایج. پس در حقیقت، اهمیت بیشتری به مسیر دادن، نشان می‌دهد که اهمیت بیشتری بر نتایج قائلید.

تمرکز کردن بر نتایج، نه تنها محرك نلاش بیشتر نیست بلکه دلیل مستقیم و عامل موثری در شکل‌گیری نوعی از کمال گرایی است.

**طائفه**

## چگونه کمال گرانشیم؟ | بخش ۵: انتظارات غیرواعی



نتایج به وجود نیامده‌اند. بلکه باعث می‌شوند بتوانیم بر بهتری ارائه دهید.

موقعیت‌های ضعیف غلبه کنیم.  
- با این توجهی به افکار و احساسات نگران کننده، اضطراب خود را

پاسخ به موقعیت‌های دشوار کاهش دهید. (بگذارید باشند، با آنها نجنگید).

- با کم توجهی کردن به افکار منفی‌ای که در سرمی پرورانید، از میزان افسردگی تان کم کنید.

- با کم توجهی کردن به اینکه چه میزان از کار (کمیت) را با چه کیفیتی انجام داده‌اید، کارآئی خود را بالا ببرید.



ایجاد خرده عادت‌ها، بهترین راهی است که برای تمرکز بر مسیر یافته‌ام. اساس خرده عادت‌ها، بر تمرکز بر مسیر است. اینکه قصد دارید ایمیلی را پاسخ دهید، به نتیجه تأثیرگذاری دست نیافته‌اید، اما همین که اقدام به پاسخ دادن ایمیل‌ها می‌کنید، وارد مسیر آن شده‌اید و عادتی را به وجود آورده‌اید. مسیرها صرفاً برای رسیدن به

**طاقیه**

موقعیت‌ها، وجه دیگری از انتظارات غیر واقع گرایانه‌اند زیرا ممکن است خود را در شرایطی بباید که انتظارش را ندارید و یا آمادگی مواجه شدن با آن را ندارید. وقتی که موقعیت‌ها ناامید کننده‌اند و شمانی دانید که چگونه از پس آن‌ها برآید و همین می‌تواند افسردگی را به ناامیدی و ناامیدی را به تبلی تبدیل کند.

افراد یگان و بیزه نیروی دریایی ایالات متحده امریکا<sup>۱۰</sup>، بیشتر از هر کس دیگری با شرایط دشوار آشناشی دارند. ماجراهی مارکوس لوترل<sup>۱۱</sup>، در مورد اینکه چطور می‌توان با چنین شرایطی کنار آمد، به ما درسی فراموش نشدنی می‌دهد. کتاب مارکوس لوترل با نام «تنها بازمانده<sup>۱۲</sup>» را در دور روز خواندم. واقع‌نمی‌توانستم کتاب را بر زمین بگذارم. روایتی است جالب از بی‌رحمی و وحشت جنگ و در عین حال ماجراهی شجاعتی را برایمان بازگو می‌کند که درس‌های زندگی بسیاری به ما می‌آموزد. یکی از درس‌هایش همیشه دریادم می‌ماند.


**چگونه کمال گرا نباشیم؟ | بخش ۵: انتظارات غیر واقعی**

مردم گمان می‌کنند که یگان و بیزه نیروی دریایی ایالات متحده به لحاظ جسمی کاملاً آماده و در نیزد، کاملاً حرفه‌ای هستند. درست است، اما این عامل تعیین کننده برای یگان و بیزه شدن، نیست. یک افسر کارآموز به مارکوس گفته بود که آموزش طاقت فرسای یگان و بیزه، یک تست جسمانی نیست بلکه تست ذهن افراد است. او توضیح داده بود که ذهن، اولین عضوی است که باید تقدیم کنی.

مارکوس از لحظه‌ای حیاتی در هفته جهنمی<sup>۱۳</sup> می‌گوید:

«همانطور که دور تا دور سطح منجمد زمین می‌دوییدیم، به نظرم آمد که بر سردي هوا افزوده می‌شود. سرانجام، ما را به بیرون خواندند و دوباره در سوت‌ها دمیدند. همهٔ ما روی شن‌ها شیرجه زدیم، می‌خزیدیم، بدنمان می‌خرابد و می‌سوخت. پنج نفر در جاز حرکت ایستادند و به کامیون فرستاده شدند. من آن چیزها را نمی‌فهمیدم. چون قبل‌این حرکت‌ها را انجام داده بودیم، اما قسم به حضرت مسیح (ع)، آنقدرها هم بد نبود. گمان کنم آن چند نفر



## طایفه



تسليم شويم، آماده كرد.

بیشتر افراد چنین کتابی را به دلیل ماجرايش می خوانند و من هم همین کار را کردم، اما من با کنجکاوی زيادي آن را خواندم تا بتوانم راهی برای رشد شخصی خود بیابم: چه چیزی نیروهای بگان ویژه‌ای مثل مارکوس را از بقیه جدا می کند؟ و چه چیز مردانی مثل مارکوس را از مردان زیده دیگری که برای شرکت در دوره آموزشی تخریب زیرآئی نلاش کرده، اما تسليم شده بودند، جدا می کند؟



این مرا به انديشیدن در مورد شرایط و مسیر واداشت. نیروهای بگان ویژه در يابي به لحاظ ذهنی فوق العاده هستند زира در جهني ترين شرایطی که ممکن است بر روی زمين به وجود آيد، بر مسیر تمرکز می کنند. همان طور که مارکوس گفته بود، مردانی که در طول هفته جهني کم آورده بودند، احتمالاً در لحظاتی که به روزهای بعد انديشیده بودند، «کمرشان خم شده بود.»

فقط به روزهای بعد فکر می کردن و از پنج روزی که در هفته

جهنمی پيش رو داشتند، و حشت زده شده بودند، اين دقيقاً همان طرز فکري بود که کاپيتان مگایر<sup>۶۵</sup> ماراز آن منع کرده بود.»

مارکوس لوترل، تنها بازمانده عملیات بالهای سرخ<sup>۶۶</sup>

ابنکه تلاش می کنید در زندگی جه کاري انجام دهد، مهم نیست. مقاومت همیشه به دنبال تلاش می آيد. سختی ها آنقدر زياد خواهند شد که آسياش را ز شما می گيرند. شرایط و نتایج مطابق ميل نان خواهند بود.

برای مارکوس، سخت ترين برنامه آموزشی نظامی جهان (دوره آموزشی تخریب زیرآئی بگان ویژه ایالات متحده آمریکا<sup>۶۷</sup>)، در مقایسه با آن چه پنج سال قبل در افغانستان تجربه کرده بود، آسان به نظر می رسيد. با اين وجود، آموزش ها، ذهن او را بر مسیر ناب آوردن در شرایطی که بسیار از ما ممکن بود به بدترین شکل ممکن

## طاقچه



## جگونه کمال گرانا شیم؟ | بخش ۵: انتظارات غیرواعی



آوردن شغل، داشتن اندامی متناسب، بازدید از کشوری دیگر، و زنده ماندن در جنگی در کشور افغانستان، حتی وقی که از سی و پنج نفر، فقط یک نفر می‌ماند!

تصور کنید که: شما و ۳ نفر از سربازان دیگر مانده‌اید و بیش از ۱۰۰ نفر از ارتش دشمن در حال پایین آمدن از نوک کوه به سمت شما هستند. نه تنها تعداد تجهیزات مرگباری که دارند از شما بیشتر است، بلکه مناطق بیشتری را نیز محاصره کردند و آنکنون از دو طرف شمارا محاصره کرده‌اند. شما با تمام توان، می‌جنگید اما می‌بینید که تمام هم رزمان تان دور تا دور قاتم کشته شده‌اند. بارها بر روی زمین سخت می‌افتد و زخم زیادی را تحمل می‌کنید، سپس یک آریچی درست به زمین کنار شما، اصابت می‌کند گلوله، پای تان را پاره می‌کند و شمارا به پایین کوه می‌کشاند.

این موقعیتی بود که برای مارکوس لوتل پیش آمده بود. چیزی که

اگر شخصی که تفکر موقعیت‌گرا دارد، به این نتیجه برسد که خسته‌ام، پس از آن، بارها و بارها به سمت این تفکر دور می‌زند و عمداً بر روی خستگی، تمرکز می‌کند. کارهای بعدی اش را همین وضعیت به وجود آمده، تعیین خواهد کرد، نه به روشنی مبتکرانه، بلکه مطیعانه و شخصی که تفکری مسیر‌گرا دارد، اگر در حین مأموریتی که انجام می‌دهد به این نتیجه برسد که «خسته‌ام»، دوباره مسیر حرکت به سمت وظیفه‌اش را، ادامه می‌دهد.

راه دیگر بیان موضوع این است که افرادی که تفکری موقعیت‌گرا دارند، کشش بیشتری به مشکلات دارند و نه راه حل‌ها. به جای پیگیری فعالانه اهداف‌شان، به زندگی غیرفعالانه، روی می‌آورند. خبر مهمی که می‌خواهم به شما بدهم این است که هر کس که در حال حاضر اینگونه می‌اندیشد، می‌تواند تغییر کند.

برندگان بر مسیر تمرکز می‌کنند. هر چیزی مسیری دارد: به دست



## طائفه


◀ ⊗ ≡  
لقطه‌ها فهرست

چگونه کمال گران باشیم؟ | بخش ۵: انتظارات غیروقوعی

او را در این وضعیت از دیگران تمایز کرده بود، همان چیزی بود که به او اجازه داده بود تا دوره آموزشی اش را به عنوان یگان ویژه ایالات متحده، تمام کند. او بر مسیر نجات یافتن مرکز شده بود و مرتب از خود می‌پرسید که بعد، چه انجام دهم؟ دوره آموزشی بی‌رحمانه یگان ویژه به آن‌ها آموزش داده بود که مهم نیست شرایط تا چه حد سخت می‌شود و چقدر افسرده کننده به نظر می‌رسد، بهترین حرکت، تشخیص و اجرای مرحله بعد است.



بسیاری از مردان در دوره آموزشی تخریب زیرآئی، کم می‌آورند زیرا از فکر اینکه بعد چه باید انجام دهند، دست می‌کشند و به درد و خستگی شان می‌اندیشند. یا اینکه چند روز آینده که پر از بدبهختی است را در ذهن خود تصور می‌کنند. طرز فکر موقعیت‌گرا صرف‌آبه معنای تمرکز کردن بر موقعیت‌های فعلی نیست، بلکه معمولاً ذهن‌تان را به آینده می‌برد. خودتان را جای مارکوس بگذارید، به سختی آسیب دیده‌اید و پیش‌بینی می‌کنید که با توجه به آنچه

بیش آمده، روزهای مصیبت باری را پیش رو دارد. احتمالاً آرزوی مرگ می‌کردید.  
 اما مارکوس نجات پیدا کرد. او نیازهایش را اولویت‌بندی کرده و برای خود مأموریت‌هایی تعیین کرد. او در کتابش به اوضاع وخیم پس از نبرد اشاره می‌کند، نبردی که زخم بسیاری بر بدنش گذاشت و بسیاری از هم رزمانش را در آن از دست داد. مأموریتی برای خود در نظر گرفت: پیدا کردن آب در حالی که بدنش به شدت آب از دست داده بود، تمرکزش بر پیدا کردن آب، او را وادر کرد که به دورترها بیاندیشد، جایی که به احتمال زیاد می‌توانست آب پیدا کند. همین ذهن‌ش را از بسیاری مشکلات دور کرد.  
 چگونه مسیر می‌تواند بر موقعیت نامطلوب غلبه کند؟ تقریباً در تمام موقعیت‌های غیرایده‌آل، مسیری هست که می‌تواند شما را از آن موقعیت نجات دهد. برای مثال، تصور کنید که زنگ

## طائفه

هشدار دهنده ساعت‌تان به صدا درآمده و پس از مدتی خاموش

می‌شود و شمامی دانید که قرار است امروز صبح به باشگاه بروید اما خیلی خسته و بی‌انگیزه‌اید. دارندگان دو طرز فکر، اینگونه واکنش نشان می‌دهند.

کسی که طرز فکر موقعیت گرا دارد: چرا برای امروز صبح، وقت تمرین گذاشتیم؟ احساس خستگی می‌کنم، بد نیست که یک روز دیگر هم استراحت کنم. ماهیجه‌هایم درد می‌کند. چشمانم به زور باز می‌شوند و با این وضع، باید امروز وزنه بزنم؟ نمی‌دانم چگونه می‌توانم این کار را بکنم. چند دقیقه بیشتر در رختخواب می‌مانم. \*چند ساعت می‌خوابد.\*

کسی که طرز فکر مسیرگرا دارد: \*صدای خرویف\* از کنار تختخواب، به بیرون غلت می‌زنم \*شپلَق\* اوها خُب. حالا باید تا جایی که ساعت هشدار دهنده را که در حالت وقفه بین دو زنگ



دانلود آهنگ عرفان و اسدی و این

گرانه کمال گرا نباشیم؟ | مطالعه آندرید | جگونه کمال گرانه نباشیم | 20%



## طائفه

انتظارات غیرواقع گرایانه را در دو بخش پوشش دادیم:

- موقعیت‌ها همان چیزی هستند که زندگی اکنون در آن جریان

دارد (قبل از انجام کار)

- نتایج آن چیزی هستند که زندگی می‌تواند به آن صورت جریان

داشته باشد. (بعد از انجام کار)

- کمال مطلوب، این است که هر ۲ را نادیده بگیریم، طبق دلایل زیر

تمرکز کردن بر هر یک از این‌ها بر توانایی ما برای انجام کاری، ضربه

وارد می‌کند.

- ممکن است از موقعیت فعلی، به عنوان بهانه استفاده کنیم: چون

الآن خسته‌ام، حتی یک مایل هم نمی‌توانم بدم.

- ممکن است از این بررسیم که نتایج به حد کافی، خوب نباشند

(نوع دیگری از بهانه): دویدن احساس بدی به من می‌دهد، پس



چگونه کمال گرا نباشیم؟ | بخش ۵: انتظارات غیرواقعي

حد زیادی نمی‌دوم تا چنین حسی به من دست ندهد.

بانگرانی در مورد موقعیت فعلی و یا نتایجی که در آینده خواهد

گرفت، فقط ساکن بودن تان را می‌توانید توجیه کنید. برای آنکه

ذهن‌تان در گیر نشود، سعی کنید به جای آن که ذهن‌تان را در گیر

مسیر کنید، نسبت به موقعیت‌های فعلی و نتایج احتمالی، بی

تفاوت باشید. هنگامی که بر مسیر تمرکز می‌کنید، فقط

انتظارات‌تان را پایین نیاورده‌اید، بلکه همه آنها را رد کرده‌اید.

**طاقچه**

## چگونه کمال گرانا شیم؟ | بخش ۶: نشخوار ذهنی

**بخش ۶: نشخوار ذهنی**

«یک چیز فریب انگیز در مورد نشخوار ذهنی وجود دارد و آن این است که احساس می‌کنید این کار فایده‌ای دارد اما در واقع شروع به انجام هیچ کاری نکرده‌اید و حتی در بی هیچ گونه راه حلی نیز نرفته‌اید.»

**کارلا گریسون**

## طاقچه

### عقیده نشخوار کنندگان ذهنی

نشخوار ذهنی نوعی از کمال گرایی است که فرد به طرز سواسن گونه‌ای به مشکلات و یا اتفاقاتی که باعث به وجود آمدن آن مشکلات شده‌اند، تمرکز می‌کنند. معمولاً فرد در گیر افکار خود انتقادی در مورد نحوه عملکرد گذشته‌اش می‌شود. محققان دریافت‌هایند که نشخوار ذهنی با کمال گرایی تجویز شده از سوی جامعه که به معنای در حد کمال دیده شدن از دید دیگران است، مرتبط می‌باشد. روان‌شناسان آن را رفتاری ناهنجار در واکنش به جالش‌های زندگی می‌دانند. نشخوار کنندگان ذهنی (طبق افکار و کارهای مستندشان)، چنین عقایدی دارند:

۱. برای حل مشکل، باید بر خود مشکل تمرکز کرد.

۲. انتظارات دیگران از آن‌ها، خیلی بالاست.

۳. هویتشان از چگونگی انجام کارهایشان در سطح عالی، شکل می‌گیرد (در تضاد با اینکه چه می‌کنند و چه کسی هستند)

### چگونه کمال گرایی نباشیم؟ | بخش ۶: نشخوار ذهنی

۴. اگر در نتیجه گرفتن از کاری بدشانسی بیاورند، آن را شکست شخصی خود می‌دانند.

۵. سفر در زمان واقعیت دارد (یک شوخی جدی! بررسی افراط‌گونه گذشته، به شما القا می‌کند که می‌توانید تغییرش دهید)

دست کشیدن از عادت نشخوار ذهنی نیازمند آن است که عقایدی که آن را می‌سازند، حل و فصل کنید. به شما خواهیم گفت که

چگونه با پذیرش هزینه‌های از دست رفته، درک تفاوت بین شانس و شکست، تمرکز بر زمان حال، اصلاح و اگویه‌ها و اقدام به انجام کاری در زمینه‌ای که نشخوار ذهنی می‌کنید، می‌توانید بر نشخوار ذهنی غلبه کنید.



**طاقچه****پذیرید و کاری انجام دهید**

در سال ۱۹۸۵، شرکت نینتندو<sup>۱</sup> یک بازی ویدیویی به نام ماریو شگفت‌انگیز<sup>۲</sup> منتشر کرد. این بازی، مجموعه‌ها و نسخه‌های بعدی بسیاری بیرون داد و توانست با خلق شخصیتی نمادین صدھا میلیون دلار به تور اندامته و ماریو را به گران‌ترین لوله کش تاریخ تبدیل کند. بیشتر مردم، اولین بازی اش را به یاد دارند: این بازی با پس زمینه‌ای ثابت طوری طراحی شده که از بازیکن می‌خواهد به سمت راست و چپ حرکت کرده و از روی موانع و سردهشمنان بپرد تا بتواند به مراحل بعدی برود.

در بیشتر مراحل بازی ماریو شگفت‌انگیز، شما می‌توانید با سرعت دلخواه‌تان حرکت کنید و بازی این امکان را به شما می‌دهد که اگر بخواهید، بتوانید به عقب برگردید. اما در چند مرحله انتخابی، تصویر به صورت خودکار به جلو حرکت می‌کند و اگر شما با سرعت دوربین حرکت نکنید، لبه‌های صفحه شما را از طاقچه‌ها اندامته و

**چگونه کمال گران‌نماییم؟ | بخش ۶: نشخوار ذهنی**

با اینکه بدن‌تان را با یک لوله خرد خواهد کرد. زندگی مانند همین سبک دوم حرکت خودکار تصویر است که اگر به جلو حرکت نکنید (مانند نشخوار کردن فکری از گذشته در ذهن)، با مشکلاتی رو به رو خواهد شد.  
دو چیز وجود دارند که در موردشان نشخوار ذهنی می‌کنیم. مسائل حل شدنی و مسائل غیرقابل حل.

**نشخوار ذهنی مسائل غیرقابل حل؟ پذیرش، اجباری است.**  
هزینه‌های از دست رفته، نوعی زبان، هزینه و یا بد شانسی است. تنها واکنش سالم به هزینه‌های از دست رفته بدون در نظر گرفتن اینکه تا چه حد نایبود کننده است این است که پذیریم شان. می‌دانید، وقتی که دیگر آرزوی اتفاق نیفتادن از دست رفتن هزینه‌ها را نکنید، به این معناست که آن اتفاق را پذیرفته‌اید.

سعی کردم برای دوره آموزشی ویدیویی مهارت در خرده عادت‌ها

## صفحه

+

-



تنظیمات



فهرست

چگونه کمال گرا نباشیم؟ | بخش ۶: نشخوار ذهنی

این هرگز بی احترامی (به آنهایی که ضربه زده‌اید) نیست که با زندگی به جلو حرکت کنید. زیرا نشخوار ذهنی مشکلات تان را حل نخواهد کرد و اشتباهات تان را نیز جبران نخواهد کرد. خود تنبیه‌ی (تبیه کردن خود)، توان آنچه که انجام داده‌اید را نمی‌دهد و وضعیت را بهتر نمی‌کند. نشخوار ذهنی تلاشی است مایوس کننده و بیهوده برای تغییر گذشته از طریق فکر کردن، نوعی انکار کردن است و پذیرش مانند پادر زهر عمل می‌کند.



پذیرش به این معناست که با نیروی شدید درد، ضربه‌ای می‌خورید و اگر چیز جدی‌ای باشد، آسیب می‌بینید اما وقتی که پذیرفتید، به خود این شанс با ارزش را می‌دهید که برخلاف آن حرکت کنید. این همان پذیرش انسان بودن است. شما اجازه دارید که اشتباه کنید حتی و حشتناک‌ترین اشتباهات را زیرا شما یک انسان هستید. هر کدام از ما مرزی شخصی برای پذیرفتن اشتباهات مان داریم، به

در صفحه اینترنتی شخصی‌ام، تبلیغاتی انجام دهم و فقط توانستم ۵۰ دلار از ۲۵۰ دلاری که سرمایه‌گذاری کرده بودم، را دوباره به دست آورم. این هزینه‌ای بود که از دست دادم (اما قابل کسر از مالیات بود ... بله!)

نسبتاً آسان است که در مورد پول از دست رفته‌ای که صرف تبلیغات شده است، نشخوار ذهنی نکنیم اما بروز نشخوار ذهنی می‌تواند فاجعه‌آمیز باشد؛ ممکن است حتی آن فاجعه تقصیر شما باشد. گاهی باید بتوانیم درک کنیم که هیچ مقدار گناه، پشیمانی و نشخوار ذهنی، نخواهد توانست آنچه که تاکنون اتفاق افتاده است را تغییر بدهد. زمان متوقف نمی‌شود و به عقب برنمی‌گردد، ما هم نباید برگردیم و اگر برگردیم، گذشته خاردارمان، مارا در چنگال خود، خواهد فشرد و آسیبی بر ما وارد خواهد کرد که می‌تواند فراتر از اتفاق اولیه باشد.



## طائفه

### چگونه کمال گرانیاشم؟ | بخش ۶: نشخوار ذهنی

چه کرده‌اید، باید به ذهن‌تان استراحتی بدید در غیر این صورت، ذهن‌تان زیر فشار تطبیق دادن اشتباه‌تان با کم‌تحملی شما، به استراحت ابدی خواهد رفت. (مثل کامپیوتری که سعی دارد تقسیم بر صفر را انجام دهد؛ ذهن شما نمی‌فهمد چگونه مشکل را حل کند)

پس از آنکه پیدا شد چیست، می‌توانید به دنبال این بگردید که چه می‌توانست باشد. به طور حتم، گفتن اینکه «هر آنچه اتفاق افتاده است را فقط پیدا شد»، از انجامش آسان‌تر است. شاید لازم باشد قبل از آنکه حسن کنید، آن را زندگی کنید. از ذهن خارج کردن برخی چیزها، نسبت به چیزهای دیگر، زمان بیشتری می‌برد اما من معتقدم باید اوری هدفمند و روزانه اینکه گذشته قابل تغییر نیست، می‌توان سرعت فراموش کردن را بالا برد.

نشخوار ذهنی مسائل قابل حل؟ پیدا شد و دوباره تلاش کنید.

خود این اجازه را می‌دهیم که هزارگاهی لیوانی بشکیم، اما اگر به صورت اتفاقی عابری را زیر اتومبیل بگیریم، چه؟ این مثالی دور از تصور است که تعداد کمی از ما ممکن است تجربه کنیم، اما ممکن است برای هر کس که رانندگی می‌کند، پیش بیاید. اتفاقی است که گمان می‌کنیم برای بیشتر ما خارج از مرز «اشتباه پذیرفتی» باشد. در این مورد، انتخاب‌هایی که داریم، این است که سعی کنیم با اشتباهی نابخوددنی زندگی کنیم و یا اینکه خودمان را ببخشیم. بخشیدن خود، انتخاب بهتری است. اما چگونه می‌توان خود را بخشید؟

اگر اشتباهی مرتکب شدید که خارج از مرز پذیرش شماست، باید آن مرز را بردارید.

هیچ سودی در این نیست که قبل از مرتکب شدن بدترین اشتباهات، مرزی دور آن‌ها بکشید. به عبارتی دیگر، مهم نیست که

Activate Windows  
Go to Settings to activate Windows.

**اطقیه**

اگر با موتور سیکلت تان تصادف کرده‌اید و کسی را می‌شناسید که می‌تواند آن را تعمیر کند (همچنین بازوی شکسته‌تان را)، پس فقط موضوع زمان و پول باقی می‌ماند تا بتوانید به معنای واقعی به سرعت بالا برگردید. اگر طرحی را به رنیس‌تان ارائه داده‌اید و او گفته است «این بدترین طرحی است که تا به حال دیده‌ام»، می‌توانید به نصیحتاش گوش بدهید و بعداً طرح دیگری را ارائه بدهید. تقریباً تمام چیزهایی که مردم در موردشان نشخوار ذهنی می‌کنند، مشکلات قابل حل هستند.

یک مثال عینی؛ فکر اینکه جگونه می‌توانستم این جمله را بهتر بنویسم را در ذهن نشخوار می‌کنم، خب، هی، به جای این کار می‌توانم به جلو حرکت کرده و این جمله بعدی را بنویسم تا ذهنم را از جمله ضعیف اولی دور کرده و توجه‌ام را به جمله دوم باز هم ضعیف متمرکز می‌کند. می‌توانم این زنجیره را تازمانی که جمله مورد قبولم را ننوشتم، ادامه دهم؛ با این کار، به جای اینکه بر



نوشته ضعیف گذشته‌ام تمرکز کنم، لحظه حال مفیدتری را رقم زده‌ام.  
ما از قدرت فوق العاده انتخاب کردن برخورداریم و نشخوار کردن فکری در ذهن، چشم پوشی از این قدرت است. به وجود آوردن عادت انتخاب کردن، مخرب خوبی برای نشخوار ذهنی و در عین حال، کاری آسان است. چاره‌اش این است که سعی کنی، تمرین کنی و پیشرفت کنی و در همان حین، می‌بینیم که چقدر مضحك است که در مورد چیزی که می‌توانید چاره‌ای برایش بیاندیشید و یا دوباره برایش تلاش کنید، نشخوار ذهنی کنید.

راه حل اصلی نشخوار ذهنی این است که اقدام به انجام کاری کنید که ذهن‌تان را به جای بهتری ببرد. اگر نمی‌توان برایش چاره‌ای اندیشید (قابل حل نیست)، علاوه‌تان را دنبال کنید. اگر قابل حل است، دقیقاً زمانی که میل به نشخوار ذهنی دارید، اقدام به انجام

## طائفه

### چگونه کمال گران باشیم؟ | بخش ۶: نشخوار ذهنی

#### درگ تفاوت بین شانس و شکست

یک تغییر کوچک در طرز فکر نان نسبت به موضوع شکست، می‌تواند زندگی تان را تغییر دهد و زندگی من را تغییر داد. نشخوار کنندگان ذهنی - و به طور کلی مردم - به اشتباه بر بدشانسی‌های شان، برچسب شکست می‌زنند. اما اگر بتوانید مرزی بین شانس و شکست بکشید، بسیار کمتر از همیشه فکری را در ذهن نشخوار خواهید کرد.

کاری در آن زمینه کنید. اما چگونه می‌توان برخلاف اشتباها و شکست‌ها، به اندازه کافی مقاومت نشان داد و دوباره نلاش کرد؟ جواب را در بخش بعد خواهید یافت، برای افرادی که خیلی زود با شکست، نامید می‌شوند هم می‌تواند بخش جالی باشد.



لب کلام این که، نتایج حاصل از اتفاقی شانسی را نباید شکست در نظر گرفت. ممکن است شخصی نتایج حاصل از شانس را، به لحاظ معنای لغوی کلمه «شکست» بداند (به معنای نتیجه‌ای که موفقیت‌آمیز نیست)، بد نیست اما مشکل از آنجایی آغاز می‌شود که بیشتر ما شکست را به معنای اشتباهی که از عملکردن ناشی شده و نتیجه کم گذاشتن در انجام کاری است، می‌شناسیم و چنین تعریفی از شکست دربردارنده مفاهیمی و رای یک تعریف لغوی



کارشناس آمار دیگر که با هم یک کتاب درسی آمار را به نگارش درآورده بودند را مستول این کار کرد. آن‌ها هم همین اشتباه را کردند.

ما هم همین اشتباه را می‌کنیم. اغلب بدون به کارگیری علم آمار، عنوان شکست را برنتیجه کارهای مان می‌گذاریم.

تصور کنید: مردی به یک غریبه می‌رسد و از او آدرسی می‌پرسد.

< غریبه بی‌اعتنایی می‌کند و سوالش را پاسخ نمی‌دهد. او، دو هفته بعد، دونفر دیگر هم با او چنین برخورد می‌کنند. اکنون سه بار به او بی‌اعتنایی شده است. او چگونه این اتفاقات را تفسیر می‌کند؟

با خود فکر می‌کند؛ یا غریبه برخورد دوستانه ندارد، یا مردم از من خوشان نمی‌آید. ایست، آقای محترم! باید اینجا به دلیل چنین طرز فکری، به تو کارت آمار بدهم. او سعی کرد با ۳ نفر رابطه برقرار کند. هفت میلیارد نفر بروی کره زمین زندگی می‌کنند. به لحاظ

«این کار، جواب نداده است» می‌باشد. از آنجا که نتایج حاصل از شناسی به ماستگی ندارد، نباید این تعریف شکست را برای آن‌ها به کار گیریم.

#### آمار شکست

برنده جایزه نوبل و روان‌شناس معروف، دنیل کاتمن<sup>۲۴</sup>، سردرگم شده بود. پس از انجام مطالعات مرتبط بسیار، متوجه شد نتایجی که به دست آورده بود، با یکدیگر متناقض بودند. او اطلاعات را از هر زاویه‌ای بررسی کرده، اما از آن‌ها سردر نمی‌آورد.

سرانجام، متوجه اشتباهش شد: کنم از یک جامعه آماری بسیار کوچک تراز آنکه بتواند به نتایجش اعتماد کند، استفاده کرده بود. اگرچه او در علم آمار، فردی شناخته شده است، اما اندازه نمونه را طبق عرف و دریافت خودش انتخاب کرده بود. (نه بر اساس اصول آماری)، او با خود فکر کرد که شاید اشتباه شایعی باشد، پس ۲



باشد و یا اینکه در هر حالت نامناسب دیگری باشد. درخواست شغل دادن؟ شانسی است. از کسی جیزی خواستن؟ شانسی است. ممکن است تحت تأثیر رفتار و یا انتخاب‌های ما باشد اما باز هم خارج از کنترل ما هستند.

آماری باید گفت که حتی دوست‌داشتنی‌ترین افراد، در دوستانه‌ترین شهر، ممکن است با یک اعتنایی ۳ نفر مواجه شوند. اگر نتیجه‌گیری‌اش را به یک کارشناس آمار نشان دهد، چنین پاسخی خواهد شنید:



این توضیحی است برای اینکه چرا استقامت، بهترین دوست شانس است، زیرا اگر برانجام کاری که شانسی اتفاق می‌افتد با فشاری کنید، احتمالاً در طول مدت زمان، نتیجه خواهد گرفت.

«صبر کن، صبر کن، اوه، این که خوب است. \*نیشخند می‌زند\* تو در یک جمعیت هفت میلیاردی چنین نتیجه‌ای گرفتی؟ فقط بر اساس یک جامعه آماری سه نفره، به چنین نتیجه‌ای رسیدی؟ ها!!!! انحراف معیارش <sup>۲۴</sup> چند بود؟ هاهاها! اوه، چیز دیگری به من بگو!»



یک کارشناس آمار به نویسنده‌ای که مصمم بر چاپ کتاب است، چه خواهد گفت؟ دست نوشته‌ات را به همه جا بفرست و در این مورد سریخت باش. قطعاً اگر نوشته‌ات افتضاح باشد، به جایی راه پیدا نخواهی کرد (مگر اینکه در کتاب شخصیت خون آشام وجود داشته باشد!). اما اگر مورد قبول و یا حتی حرفا‌ای باشد، هرچه بیشتر به جایی بفرستی‌اش، شانس اینکه پیشنهادی به تو شود،

یک کارشناس آمار با حس شوخ طبیعی بیمار گونه (طبق آمار) تفاوت بین شانس و شکست هم صحبت شدن با یک غریبه، بر طبق شانس اتفاق می‌افتد. ممکن است سرش شلوغ باشد، بی‌انگیزه باشد، فردی اجتماعی

**طاقیه**

بیشتر است. چهار کتاب آخر هری پاتر<sup>۱۴</sup>، پرفروش ترین کتاب‌های تاریخ شناخته شده‌اند، اما سری اول این کتاب‌ها، قبل از آنکه برای چاپ پذیرفته شود، ۱۲ بار ردد شد. از آنجا که موفقیت کتاب‌های هری پاتر بر همه ثابت شده است، باید گفت که جی کی رویینگ<sup>۱۵</sup> نویسنده آن، اولین کسی نیست که حدود ۱۲ بار ردد شده است.

این اصل در رابطه با تمام اموری که مبنی بر شانس هستند، صدق می‌کند. به این معنا که اگر اتفاق ناخوشایندی افتاد، اما مرتبط با شانس بود، هرگز حق نداری (دلیلش را فراموش کنید) احساس کنی که شخص تو، شکست خورده است. این می‌تواند یک فراغت آنی برای همه ما که به دلیل کار، قرار ملاقات، فرصت‌ها و پاداش‌ها، روحیه‌مان را از دست داده‌ایم، محسوب شود. وقتی مردم تصمیم‌گیری می‌کنند که چه کسی برنده شود، چه کسی ارتقاء بگیرد و چه کسی کتابش چاپ شود، شانس نقش مهمی ایفا می‌کند، این دیدگاه می‌تواند نتایج مبنی بر شانس نامید کننده را

## چگونه کمال گرانا شیم؟ | بخش ۶: ت�وار ذهنی

بلافاصله برایتان کم ارزش جلوه دهد. (لازم است که گاهی در آغاز نیز این موضوع را به خود پادآوری کنید)

شکست تجربه متفاوتی است، و برایمان بسیار مفید است.

- شکست همان چیزی است که توماس ادیسون قبل از دست یافته به فرمول موفقیت‌آمیز لامپ برق، بارها تجربه کرده بود.

- شکست، سعی بررسیدن به هدفی بسیار بزرگ‌تر از ظرفیت اراده فعلی تان است.

- شکست، لمس کردن اجاق گازی داغ با دست و سوختن است. برخلاف شانس، شکست یک نتیجه کامل‌اً قابل پیش‌بینی است شکست واقعاً خوب است. منظورم همین است، خوب، حتی از شانس هم راحت‌تر است، زیرا تفسیر کردنش آسان‌تر است. اگر ۱۰ سطح مختلف را لمس کردید و نفهمیدید کدام دست‌تان را سوزانده، چه؟ ممکن است حتی بترسید به جنس وینیل دست

**طاقیه**

بزند از ترس اینکه نکند این همان سطحی باشد که دستتان را سوزانده است. می‌دانید، این که در همه شرایط، نتیجه‌ای منفی بگیرید، شکست محسوب می‌شود.

ممکن است شانس و شکست، هم پوشانی داشته باشد زیرا اگر در موقعیت‌های مبتنی بر شانس، از راهکار اشتباہی استفاده کنید، احتمالاً هر دفعه شکست خواهد خورد. در بیشتر موارد، نمی‌توان متوجه تفاوت‌شان شد. پس اگر کسی به دلیلی، ناراحتان کرد، بپرسید چرا؟ کمی جسارت می‌خواهد که وقتی کسی ناراحتان کرده، نظرش را بپرسید. اما می‌توان کار فوق العاده با ارزشی باشد زیرا کمکتان خواهد کرد که بدانید دفعه دیگر چگونه می‌تواند رفتار متفاوتی داشته باشد.

گاهی مردم به من ایمیل می‌زنند و از من می‌خواهند که در حقشان لطفی بکنم. در حالیکه حتی هیچ گاه آن‌ها را ندیده‌ام.

**چگونه کمال گرانا شیم؟ | بخش ۶: ت�هار ذهنی**

مانند تمام کسانی که ایمیل‌های زیادی دریافت می‌کنند، فوراً پاسخ منفی به آنها می‌دهم که اغلب هم ایمیل دیگری از آن‌ها دریافت نمی‌کنم. اما اگر آن‌ها ایمیل دیگری به من می‌فرستادند و از من می‌پرسیدند که چرا درخواست‌شان را رد کرده‌ام و یا اینکه چگونه می‌توانند روش‌شان را تغییر دهند، به آن‌ها می‌گفتم، معمولاً مردم صادقانه‌ترین نظرشان را به شما خواهند گفت. اگر از آن‌ها بخواهید.

این‌ها چاره‌هایی هستند که اندیشیده‌ایم، باید برای داشتن یک زندگی بهتر، آن‌ها را دریابیم.

وقتی که چیزی مبتنی بر شانس است، سرسختانه مقاومت کنید. دلیل وجود ندارد که از رسیک رایگانی که مبتنی بر شانس است، دست بکشید. اگر هزینه‌ای برایتان ندارد، دست کشیدن غیرمنطقی است. ارسال مقاله برای کاربران مهمان، درخواست از یک خانم برای صرف شام با شما، تقاضای شغل‌هایی که در سر



**طائفه**

## چگونه کمال گرانیاشم؟ | بخش ۶: ت�وار ذهنی

پست فوق العاده‌ای است اما آن‌ها حتی به من جواب «نه» هم ندادند. از آن‌ها چیزی نشیدم. یکی دیگر فرستادم. باز هم جوابی نگرفتم. سومی را فرستادم که بهترین پستی بود که تا آن زمان نوشته بودم. اما باز هم بی توجهی کردند.

دیگران همچنان برای آن‌ها چیزی می‌نوشتند، پس به این نتیجه رسیدم که احتمالاً، این یک شکست واقعی است. از آنجا که

باز خوردی نگرفته بودم، از یکی از دوستانم که برای آن‌ها پست‌هایی می‌فرستاد، سوالاتی پرسیدم. به نصیحتش گوش دادم. به جای

آنکه در مورد موضوعی که به نظر خودم با اهمیت بود، بنویسم شناخته شده‌ترین مقاله‌هایشان را با دقت عمیق‌تری مطالعه کردم.

موضوع مرتبطی را که تابه حال به آن پرداخته نشده بود، انتخاب کردم و پستی در موردش نوشتم. فوق العاده شد! چهارمین پستم به عنوان کاربرد مهمان پذیرفته شد از آن موقع تاکنون بارها برایشان

می‌پرورانید، و درخواست ارتقاء از رئیس‌تان، همگی رایگان‌اند. اگر نتایج مثبتی بگیرید، می‌توانید نفع بسیاری ببرید. پس بدون

عذرخواهی اقدام کنید. سرسری ترین کسی باشد که می‌شناسید. وقتی که در کاری شکست می‌خورید، روش دیگری به کار گیرید.

شکست‌های واقعی برخلاف شکست‌های مبتنی بر شناس، به شما این فرصت را می‌دهد که روشی را که برای انجام کارها، به کار گرفته‌اید، کنار گذازید (نمونه‌های اولیه چراغ برن ادیسون مثال شناخته شده آن است)

وقتی شک می‌کنید که آیا نتیجه به دست آمده ترکیبی از شناس و شکست است، مقاومت کنید، اما تا جایی که فکر می‌کنید شکست است، از راهکارهای متفاوتی استفاده کنید.

یک بار به عنوان کاربر مهمان در صفحه اینترنت Body Mind Green، لیستی فرستادم، روی آن کار کرده بودم و گمان می‌کدم



## طاقچه

نوشته‌ام.

درک تفاوت بین شانس و شکست، کلید به دست آوردن چیزی است که در زندگی می‌خواهید. شما را از رد شدن نجات داده و به مقاومت فرامی‌خواندتان و علاوه بر آن قادران می‌سازد که مانند یک فرد حرفه‌ای، خود را بازندگی وفق دهد.

چنین دیدگاهی داشته باشد، دیگر در مورد عملکردتان نشخوار ذهنی نخواهید کرد. ممکن است در مورد یک نتیجه ضعیف، احساس بدی به شما دست بدهد اما (نشخوار ذهنی، مشکل است که اگر کشدار شود، تبدیل به یک مشکل می‌شود). اگر قدم محکم بعدی را بردارید که دوباره تلاش کردن با استفاده و یا حتی ب استفاده از راهکاری جدید می‌باشد، دیگر این مشکل کشدار نخواهد شد.

## چگونه کمال گرانیشیم؟ | بخش ۶: نشخوار ذهنی

## «باید» و «گویه

زبانی که استفاده می‌کنیم بسیار مرتبط است با اینکه هزار چند گاهی و به چه میزان نشخوار ذهنی می‌کنیم و این یکی از آسان‌ترین «راه حل» هاست که می‌توانیم به کار بگیریم تا نشخوار ذهنی را خنثی کنیم.

«باید» کلمه خطرناکی است زیرا هنگامی که آن را با اشاره به گذشته استفاده می‌کنید «باید اینچنین می‌کردم»، به طور ضمنی به این اشاره می‌کنید که کاری را به طرز ناصحیحی انجام داده‌اید و باید به طرز متفاوتی انجام می‌دادید. نشان دهنده مقداری پشیمانی است.

«باید اینچنین می‌کردم»، یک عبارت پیشنهادی است و باری از گناه و شرم‌زدگی به دنبال خود می‌آورد. نشخوار کنندگان ذهنی، به طور مشترک وقتی به اتفاق و جریانی از اتفاقات گذشته

## طائفه

### چگونه کمال گران باشیم؟ | بخش ۶: تشویه ذهنی

چیزی که می‌خواست را برایش گرفتم، چون می‌خواستم شب خوبی بربایش بسازم، اما نه آن طور که او می‌خواست و پس از آن که

اصرار کردم چیز دیگری به جای سیگار برایش بخرم گفت که نوشیدنی منین دیو (Dew Mountain) (انتخاب بد از میان بد و بدتر را) می‌خواهد.

برایش نوشابه و مقداری شکلات آوردم. اما وقتی متوجه شد که سیگار نگرفته‌ام، خطی برپیشانی اش افتاد و با تأکید گفت، «من واقعاً احمق هستم! من آنقدر خُل‌ام!» ظاهراً، از اینکه نتوانسته بود مرا منقاد کرد که برایش سیگار بخرم، از خود ناامید شده بود و خودش را تحقیر می‌کرد.

عجیب به نظر می‌رسد تصور این که هر کس با خودش رابطه‌ای داشته باشد، اما وقتی که به رابطه فوق العاده توهین آمیزی که آن مرد با خودش داشت، نگاهی می‌اندازم می‌بینیم که چنین

برمی‌گردند، اغلب به این فکر می‌کنند که چه کاری را باید به طرز متفاوتی انجام می‌دادند و اغلب جنبه‌های مثبت آنچه کردہ‌اند را نادیده می‌گیرند.

البته به این معنا نیست که اگر به طور اتفاقی می‌گفتید «باید یک پنیر خامه‌ای را با این نان شیرینی سفارش می‌دادم»، از حرف خود بترسید. فقط بدانید که این نسخه بی‌گناهی از جمله «باید اینچنین می‌کردم» است که نیازی نیست تصحیح اش کنید، خود پنیر خامه‌ای هم خوشمزه است. نوع کلام و لحن واگویه‌های شما کاملاً مشخص می‌کند که چه رابطه‌ای با خود دارید.

در حین سفر به هاوایی، به مرد بی‌خانمانی برخوردم او پشت یک دیوار آجری نشسته بود و به نظر می‌رسید که به چیزی نیاز دارد. از او پرسیدم که اگر بخواهد می‌توانم برایش از فروشگاه مواد غذایی‌ای که در نزدیک قرار داشت، چیزی بخرم. او سیگار خواست. تقریباً



## طاقچه

چگونه کمال گرانا شیم؟ | بخش ۶: نشخوار ذهنی

### چگونه می‌توان واگویه‌های ضعیف را تغییر داد؟

#### ۱. بگردید تا بفهمید

برای حل مشکل واگویه ضعیف می‌توان از همان تکنیک‌های ارتباطی که برای بهبود روابط غیرسالم گفته شده است، استفاده کرد. زیرا این نیز «رابطه‌ای با خود» است. در این کتاب، بخشی به «۷ عادت افراد فوق العاده تأثیرگذار»<sup>۲۵</sup>، نوشته استفان کاوی<sup>۲۶</sup>، اشاره شده است. او می‌گوید «ابتدا بگردید تا بفهمی، و بعد فهمیده شوی». این نصیحت فوق العاده‌ای برای رابطه بین شما و نشخوار کننده ذهنی درون‌تان است.

اقدام: هنگامی که شروع می‌کنید در مورد اتفاقی نشخوار ذهنی کنید، ۳۰ ثانیه به خود فرصت دهید تا بفهمید چرا کاری که انجام دادید را انجام دادید. همیشه طبق شدیدترین میلی که درون‌تان حس می‌کنید، کاری را انجام می‌دهید. به انگیزه‌هایی که در آن لحظه داشتید، فکر کنید. بپذیرید که انسان، خطای کند. هنگامی

رابطه‌ای وجود داشته و چقدر واضح است. هنگامی که به نشخوار ذهنی می‌پردازید، خودتان را به دلیل کاری که انجام داده‌اید، قضاوت می‌کنید درست مانند اینکه شخص دیگری را قضاوت می‌کنید. حتی با این که همان کسی هستید که آن کار را انجام داده، وقتی نشخوار ذهنی می‌کنید، وجهه تحلیل گرناهن طوری برخورد می‌کند که گویا شخص (فوق العاده تحلیل گر) دیگری است. نشخوار کنندگان ذهنی می‌توانند بیاموزند که با خودشان به نحو دوستانه‌تری رابطه برقرار کنند و این با اصلاح واگویه‌هایتان امکان‌پذیر است.

**طائفه**

## چگونه کمال گران باشیم؟ | بخش ۶: نشخوار ذهنی

مناسب‌تری استفاده می‌کردید. فکر می‌کنم همین جا چیز مهمی را می‌توان آموخت. پس مشکل واقعی نشخوار ذهنی، زمان است. اینکه در نظر بگیرید چگونه تصمیماتی جایگزین می‌توانستند بر نتایج فعلی تأثیر بگذارند، رفتار سالمی است. اما هنگامی که به طور افراطی و بیش از لزوم به آن می‌اندیشید، مزیت‌اش در تاریکی زمان از دست رفته و افکار منفی بازیافته، گم می‌شود.

زبانی که استفاده می‌کنیم بسیار مرتبط با آن است که چه مقدار به گذشته فکر کرده‌ایم.

جانشین فوق العاده‌ای برای «باید اینجنبین می‌کردم»، این است که بگویید: «می‌شد اینجنبین کرد». این عبارتی است که بر «امکان» دلالت دارد، در حالیکه «باید»، حسن قطعیت و اجبار را برمی‌انگیزاند. «می‌شد»، بی‌انتها و آزاد است. دیدگاهی بی‌حد و انتها به زندگی بیشتر معنا می‌دهد، مسیرهای زندگی ما، همیشه

که توانستید «خود قبلی‌تان» را در آن لحظه بفهمید، دیگر خودتان را با آن سندگلی قضاوت نخواهید کرد (همان‌طور که کلید کنتر قضاوت کردن افراد این است که سعی کنیم بیشتر در کشان کنیم)، وقتی حتی یک لحظه را هم به درک خود اختصاص نمی‌دهیم، باید گفت به خود بسیار سخت می‌گیریم.

افرادی که به مواد مضر اعتماد دارند، بسیار سخت می‌توانند از آن دست بکشند اما اگر فقط لحظه‌ای را به درک طبیعت اعتماد و سختی انسان بودن، اختصاص دهند، می‌توانند با خود مهریان تر بوده و کمتر احساس گناه کنند و همین می‌تواند کمک کند خود را از چرخه معمول گناه - اعتماد، بیرون بکشند.

**۲. به جای «باید»، بگویید «می‌شد»**

اگر انگشت‌تان را بایک اره میزی ببرید، احتمالاً به این فکر می‌کنید که چگونه می‌شد دقیق‌تری به خرج داده و یا از ابزار



**طاقچه**

همان‌هایی نیستند که ابتدا به نظر می‌رسد.

- باید بیشتر می‌رقصدیم: خجالت دارد که بیشتر نرقصدیم.

- می‌شد بیشتر برقصم: تشخیص می‌دهم که می‌شد بیشتر برقصم.

اگر می‌خواستم تصمیم بگیرم که تنها اشتباہ زندگی ام چیست،

می‌گفتم رفتن به دانشگاه است، فقط به این دلیل که شخصاً برای

من مفید نبود. اما دانشگاه، همان مسیری بود که مرا به همین جا

که اکنون شاد ایستاده‌ام، رساند. به همین دلیل است که پشیمان

نیستم و از همین رو نمی‌توانم با اطمینان بگویم که «نباید به

دانشگاه می‌رفتم.»

بهتر است که از «می‌شد این چنین کرد» بی‌حد و انتهای استفاده

کرد زیرا غیرممکن است که بتوان تأثیرات کلی تصمیماتی را که

می‌گیریم و آن چه برایمان اتفاق می‌افتد را بروزمان حال و آینده

محاسبه کنیم و اینکه با قاطعیت بگویید باید یا نباید کاری را انجام

## چگونه کمال گرانیاشم؟ | بخش ۶: نشخوار ذهنی

می‌دادید، واقعاً کوتاه فکری است.

در مصاحبه‌های شغلی‌ای که شرکت می‌کردم، اشتباهات زیادی  
می‌کردم که باعث شد نتوانم بعد از دانشگاه، شغلی به دست  
بیاورم. اما از دست دادن آن موقعیت‌ها باعث شد که برای هموار  
کردن مسیر شغلی خود، به سختی تلاش کنم. آن موقع، ممکن بود  
که بگویم، «باید این رامی گفتم» اما اگر بلافاصله پس از پایان  
تحصیلاتم، شغلی به دست می‌آوردم - که برنامه‌ام نیز همان بود -  
شک دارم که می‌توانستم کتابی بنویسم که هم اکنون به ده‌ها زبان  
ترجمه شده است.

برای خود یک یادداشت ذهنی بگذارید که هر موقع فکر کردید چه  
«باید» می‌کردید، آن را بالا بگیرید و وقتی می‌جخ خود را در حال چنین  
فکری گرفتید، موقعیت را دوباره ارزیابی کنید و آن را با «می‌شد این  
چنین کرد» جایگزین کنید.



**طاقة**

**در زمان حال، فعال باشد**

در قسمتی از این بخش که از پذیرش می‌گفتیم، به این پرداختیم که چرا اقدام به انجام کار، پله مهمی است. در اینجا، راهکارهای خاصی برای انجام آن به شما پیشنهاد می‌دهیم.

**نشخوار کنندگان ذهنی هیچ مشکلی برای برگشت به زمان گذشته ندارند:**

- مردی که مصاحبه گذشته را با افکارش بمباران می‌کند به جای آنکه قدمی به جلو بردارد و یا برای شغل‌های بیشتری درخواست بدهد (یا حتی دوباره با آن شرکت تماس بگیرد)، براین تمرکز می‌کند که در مصاحبه چه باید می‌گفت.

- زنی که سر شام، حرف اشتباهی زده، دیگر از صحبت کردن دست می‌کشد و در لاک خود فرو می‌رود و به جای آنکه، آن چه که پیش آمده است را جبران کند، فکر این که نباید آن حرف را می‌گفت، را

**چگونه کمال گرانباشیم؟ | بخش ۶: نشخوار ذهنی**

در ذهن خود نشخوار می‌کند.

- مردی که به جای درخواست قرار ملاقات با خانم‌ها، شکست قبلی اش را در ذهن نشخوار می‌کند، موقعیت‌های بعدی را هم از دست می‌دهد (و باز در آینده، فکر از دست دادن موقعیت‌های امروزش را در ذهن نشخوار خواهد گرد).

- زنی که در باشگاه صدمه دیده است، به جای آنکه فوراً نوبت دکتر

گرفته تا بتواند دوباره به وضعیت بدنی قبل برگردد، بر بدشانسی اش، انگشت می‌گذارد.

- پسری که نمره بدی در مدرسه گرفته است، به جای آنکه برای امتحان بعدی مطالعه کند، فکر نمره‌اش را در ذهن نشخوار می‌کند.

اگر چیزهای کوچک را در ذهن نشخوار می‌کنید، فکر چیزهای

**طاقچه**

## چگونه کمال گرانیاشم؟ | بخش ۶: نشخوار ذهنی

برگردید و در این مسیر قدم بگذارید همانطور که به جلو می‌روید، قدم گذاشتن بر پله‌های بعدی آسان‌تر می‌شود. برای مثال، بسیار سخت است که درست همان لحظه که مج خود را در حال نشخوار ذهنی کردن می‌گیرید، بر لحظه حال تمرکز کنید اما اگر ابتدا گذشته‌تان را پیذیرید و به تفاوت بین شانس و شکست بیاندیشید، و اوگویه‌هایتان را اصلاح کنید، آسان‌تر می‌توانید از نشخوار ذهنی کردن دست بکشید.

هنگامی که نتوانستید با استفاده از تکنیک‌های ابتدایی که عنوان شد، تا حدی خود را از فکری که در ذهن نشخوار می‌کنید، رها کنید، زمان آن می‌رسد که اقدام به انجام کار کنید. ابزار مورد علاقه من برای کارهای فی الدهاه، حرکات سریعی است که می‌توان با استفاده از تایмер انجام داد.

چگونه می‌توان با استفاده از تایمر، فعال بودن را در خود تقویت

بزرگ را هم نشخوار خواهید کرد. زیرا ذهن‌تان را برای اتفاقات بد، اینگونه پرورش داده‌اید. نشخوار ذهنی می‌تواند تبدیل به واکنش همیشگی شما در مورد اتفاقات ناخوشایند شود که این وضعیت در طول زمان، بدتر نیز خواهد شد. وقتی اوضاع خراب می‌شود، مردم فکر اتفاقات پیش آمده را هفته‌ها، ماه‌ها و حتی سال‌ها در ذهن خود نشخوار می‌کنند.

ناکنون برخی راه حل‌هایی را که می‌توان برای مقابله با نشخوار ذهنی به کار گرفت پوشش داده‌ایم: پذیرفتن گذشته‌ای که غیرقابل تغییر است، درک طبیعت نه چندان ترسناک شانس و شکست و بر زبان آوردن اوگویه‌هایی سالم و این اقدامات ما را بربروی پله بعدی مسیر قرار می‌دهد و این یک مسیر است، نه فشار دست‌تان بر روی یک سوئیچ.

اگر متوجه شدید که در مورد چیزی نشخوار ذهنی می‌کنید،

Activate Windows  
Go to Settings to activate Windows.

## طاقچه

کنیم؟

تایمراهای توانند سرنخی در اختیار شما قرار دهند تا اقدام به انجام کاری کنید، فشار ملایعی بر شما وارد کنند تا به جلو حرکت کنید و برنامه‌ای برای کار و پاداش پیش رویتان بگذارند. شخصاً از تکنیک‌هایی که در ادامه آمده است، بسیار جواب گرفته‌ام.

**معکوس شمارآغاز کننده:** وقتی که زمان در نظر گرفته شده، تمام شد. باید بلافاصله شروع به انجام کار کنید.

زمانی که باید کاری را شروع کنید، اما انگیزه‌تان پایین است و از انجام آن طفره می‌روید، از یک تایم معکوس شمار استفاده کنید. من هر بار که از آن استفاده کرده‌ام، جواب گرفته‌ام. اگر بتوانید تایم معکوس شمار را با راهکار خرده عادت‌ها با هم به کار گیرید، می‌توانید همان قدم کوچکی را که برای جلو رفتن به آن نیازمندید، بردارید. برای مثال، اگر برای ورزش کردن، تبلی می‌کنید،

## چگونه کمال گرانیاشم؟ | بخش ۶: ت�وار ذهنی

می‌توانید لباس‌های باشگاه را بر تن کنید (یا مخصوصاً شلوارک باشگاه را بپوشید) هنگامی که تایم بر روی صفحه استاد، خود را ملزم کنید که قدم اول را بردارید.

دلیل آنکه این روش جواب می‌دهد، این است که نقطه شروع مشخصی به شما می‌دهد. اگر بخواهید «هر وقت» که شد، کاری را انجام دهید، معمولاً آن را عقب می‌اندازید. اینکه تا شروع به کار، چه مقدار به خود زمان می‌دهید، با توجه به شرایط تغییر می‌کند. هنگامی که از این روش استفاده می‌کنم و درگیر انجام کار دیگری نیستم، معمولاً به خودم ۶۰ ثانیه زمان می‌دهم که برای آرامش گرفتن و آماده کردن خود برای انجام کار زمانی کافی است.

**معکوس شمار تصمیم‌گیری:** باید قبل از آنکه زمان در نظر گرفته برای معکوس شمار تمام شود، یک تصمیم جدی بگیرید!

از یک تایم معکوس شمار استفاده کنید تا بتوانید به خود فشار

## طاقچه

## چگونه کمال گرانباشیم؟ | بخش ۶: ت�هور ذهنی

وقتی که از این روش استفاده می‌کنم، معمولاً از زمانی که در نظر گرفتم، بیشتر می‌گذرد زیرا در وظیفه مورد نظر غرق می‌شوم.

نکته: اگر برنامه Mac را دارید، بر روی حالت تمام صفحه کلیک کنید زیرا به طور کامل تمام برنامه‌های دیگر را به جز همان برنامه، قفل می‌کند. برای خود قانونی وضع کنید که به هیچ دلیلی، تا پایان زمان در نظر گرفته شده، نمی‌توانید به برنامه دیگری بروید به حرفة

اطمینان کنید، حتی کوچک‌ترین چیزها مثل این که «فکر کنم باید ایمیلم را چک کنم» به طرز فربیض دهنده‌ای بازدهی تان را از بین می‌برد. درست همان طور که قدم‌های کوتاه به جلو، بازدهی تان را بالا می‌برند، وقفه‌های کوتاه نیز مولد حواس پرتی هستند. از محدوده متمرکزان، به هیچ دلیلی دور نشوید.

اگر تمرکز کامل برای مدت طولانی بریک چیز به نظرتان خیلی سخت است، باید گفت که فقط به تمرین نیاز دارید. هدفتان، ۵

ملاجمی داده و ملزم شوید که تصمیمی خاص و یا کلی با این عنوان که «باید کاری کنم، اما چه کاری؟» بگیرید. وارد کردن چنین

فشاری بر خود و تمرین روزانه آن، راهی فوق العاده برای بالا بردن اعتماد به نفس و سرعت تصمیم‌گیری می‌باشد. فشاری که وارد می‌شود، کمی ناخوشایند است اما تا جایی که غیرقابل تحمل نباشد، می‌تواند برای به حرکت درآوردن مان، بسیار تأثیرگذار باشد!

طممن شوید که برای سنجیدن انتخاب‌هایتان، برای خود زمان کافی در نظر گرفته‌اید. زمان کافی و نه زمان بیش از حد. می‌دانم که زمان مناسب برای من با توجه به پیچیدگی تصمیمی که بناسنست بگیرم، سه تا ده دقیقه معکوس شمار است.

تاپر تمرکزی: برای مدت زمان X دقیقه، باید بر وظیفه انتخابی تان، تمرکز کنید. (با وضع قوانین سخت برای جلوگیری از حواس پرتی‌ها)



## طاقیه

## چگونه کمال گرانیشیم؟ | بخش ۶: ت�وار ذهنی



می دانم که گاهی یک ساعت یا بیشتر هم می توانم تمرکز بر روی کار داشته باشم. بعضی موقع دیگر، به زحمت می توانم ۲۰ دقیقه هم وقت بگذارم. (تا وقتی که کار را شروع نکرده ام، این طور فکر می کنم)

اصلی که گفته شد، بی عیب و نقص است و جواب می دهد. خلی بهتر از هیچ کار نکردن است. مراحل انجام این تکنیک را زوب سایت پومودورو، برداشته ایم.

۱. تصمیم بگیرید که قصد دارید چه کاری انجام دهید.
۲. تایم را برای ۲۵ دقیقه تنظیم کنید.
۳. تازمانی که تایم را به صدا در نیامده، بر روی آن کار کنید.
۴. بر روی یک کاغذ علامت تیک بگذارید تا کامل شدن آن را نشان دهد.
۵. استراحت کوتاهی کنید (۳ تا ۵ دقیقه).

دقیقه تمرکز باشد و بر روی آن کار کنید تا بتوانید زمان را به طور اساسی بالا ببرید هر آنچه که به طور مرتب و روزانه انجام دهد. حال آنکه حواس تان را پرت کند یا تمرکز تان را بالا ببرد. در آن ماهر خواهید شد. این روزها، مردم بیشتر در پاسخ دادن به یک پیام و یا چک کردن هشدارهای فیس بوک، استاد شده اند تا تمرکز بر کارهای مهم با تمرین، می توانیم این عادت را تغییر دهیم!

**تکنیک پومودورو:** ۲۵ دقیقه کار کنید، ۵ دقیقه استراحت کنید. تکرار شود.

این تکنیک معروفی است که به خوبی جواب می دهد. تنها گله من این است که وقتی بر روی پروژه ای تمرکز می کنم، بیشتر از ۲۵ دقیقه درگیر آن می شوم. اینکه زمان ۲۵ دقیقه، زمانی جادویی است و یا اینکه هر روز باید همین مقدار کار کرد، مرا متقاعد نمی کند. من بسته به حسی که در آن موقع دارم، ممکن است بیشتر کار کنم.

## چگونه کمال گرانا شیم؟ | بخش ۶: ت�وار ذهنی

## طاقة

۶. بعد از انجام ۴ دوره پومودورو، یک زمان استراحت طولانی تری در نظر بگیرید. (۱۵ تا ۳۰ دقیقه)

چرخ و فلک بازی و کار؛ یک ساعت کار کنید، یک ساعت استراحت کنید. تکرار شود. این تکنیک عقب و جلو به شما برای هر کاری که انجام می دهید، پاداش می دهد.

«اما زمان استراحت خیلی طولانی است»

نظر خواننده‌ای که به طور اتفاقی انتخاب شده است  
اگر فکر می کنید که زمان استراحت طولانی، خوب نیست، به این مطلب توجه کنید: یونانی ها در سال ۲۰۱۲ به طور میانگین ۲۰۳۴ ساعت کار کرده‌اند. در حالیکه آلمانی ها به طور میانگین فقط ۱۳۹۷ ساعت کار کرده‌اند. با اینکه یونانی ها ساعت بیشتری کار کرده‌اند، اما طبق تولید ناخالصی داخلی، آلمانی ها توانسته‌اند در هر ساعت کاری ۷۰٪ بازدهی بالاتری داشته باشند (با اینکه هر فرد

+۶ ساعت کمتر کار کرده است، بازدهی بیشتری داشته‌اند). به دلیل دیگر عوامل اجتماعی - اقتصادی در این کشورها، چنین مقایسه‌ای کامل نیست. اما به خوبی ما را متوجه نکته آن می کند. زمانی که صرف کار کردن می شود، مقیاس ناکاملی است که بخواهیم با آن میزان بازدهی را اندازه‌گیری کنیم.

یک ساعت کار سخت و متصرکز، قطعاً ارزش ۲ ساعت پاداش را در بعضی موارد دارد. احتمالاً زمان هایی را به پاد می آورید که ۴ ساعت «کار کرده‌اید» و خیلی کم جلو رفته‌اید و نیز زمان هایی که ۲۰ دقیقه کار کرده‌اید و برای پیشرفتی که در همان زمان ۲۰ دقیقه در کار به دست آورید، شایستگی یک مдал را داشته‌اید.

قانون پارکینسون می گوید که کار با میزان زمانی که فرد برای انجامش در نظر می گیرد منقبض و یا منبسط می شود تا زمان در نظر گرفته شده را پر کند. اگر به خود زمان زیادی برای استراحت

**طاقیه**

reader.taaghche.com/lib/87012/

**چگونه کمال گرانا شیم؟ | بخش ۶: ت�وار ذهنی**

تنظیمات

فهرست

**ابزارهای تایم‌دار**

پیشنهاد من این است که تمام این تکنیک‌ها را امتحان کنید و پنوسید که کدام برای شما بهتر جواب می‌دهد. حال که روش‌ها را می‌دانید، به یک تایم‌نیاز داریدا در اینجا چند ابزار تایم‌دار را ایگان را معرفی می‌کنم:

داده و زمان کمی برای کار کردن در نظر گرفته‌اید، طبق پدیده

بارکینسون متوجه خواهید شد که سخت‌تر کار خواهید کرد تا بازدهی کارتان را بالا ببرید. یک چیز دیگر، انرژی افزایش یافته‌تان را به دلیل استراحت خوب در نظر بگیرید که می‌تواند برای تمرکز بهتر و دقیق کار بالاتر مورد استفاده قرار گیرد.



- تایم‌ساده آشپزخانه (یک وسیله تایم‌دار و غیردیجیتال): به سختی می‌توان با وسیله تایم‌دار فیزیکی آشپزخانه مقابله کرد زیرا جسم تایم‌دار را سریع تراز نرم افزار تایم‌دار می‌توانید برای شروع تنظیم کنید.

آیا باید از این قانون و یا از قانون یومودورو، استفاده کرد؟ هر دو را امتحان کنید. تکنیک یومودورو بر این اساس است که فرد به بدن و ذهن خود، زمان کوتاهی برای استراحت و تجدید نیرو می‌دهد (تا برای نوبت کاری بعدی، آماده‌تان کند). این تکنیک «چرخ و فلک» بیشتر برای ساخت پاداشی بهتر، بنا شده است. طبق فرضیه‌ای که

- تایم‌دیجیتال آشپزخانه (اندروید): بله نرم افزاری هم برای آن وجود دارد این نرم افزار حتی سه تایم‌مستقل دارد که می‌توانید فعال کنید. فکر نکنم که بخواهید از هر ۳ استفاده کنید ولی چنین انتخابی دارید.

بشت آن وجود دارد، این گونه، ارتباط عصب شناختی فوق العاده مثبت‌تری بین کار و بازی به وجود می‌آید. مغز همیشه ترجیح می‌دهد فعالیت‌هایی را انجام دهد که مستقیماً به پاداش می‌رسند (همانطور که طبق علم ساختار عادت به چنین نتیجه‌های رسیدیم).



## چگونه کمال گرانا شیم؟ | بخش ۶: تشویز ذهنی

## طاقة

<
⊗
☰
فهرست

پایان رسید، چه آهنگی به صداد آید.

- ساعت هشدار دهنده، رایگان (اندروید): این چیزی است که من استفاده می کنم. برایم مثل یک ساعت هشدار دهنده واقعی کار می کند اما این نرم افزار، گزینه نوار بالای صفحه را هم دارد تا بتوانید تایمر معکوس شما را هم از آنجا تنظیم کنید.

- نوار تایمر (جستجوگر اینترنت): این هم برای کسانی که بصورت آنلاین کار می کنند، گزینه خوبی است. زیرا همانطور که از اسمش مشخص است زمان باقی مانده بر روی نوار جستجوگر دیده می شود.



- آیفون و آیپاد: به هیچ نرم افزاری نیاز ندارید. بر روی سیستم عامل iOS، نرم افزار تایمیرداری طراحی شده است. نرم افزار ساعت را انتخاب کنید، «تایمر» بر روی یکی از نوارهای این نرم افزار، قابل مشاهده است. زمان مورد نظر را انتخاب کنید و بر روی شروع بزنید. می توانید انتخاب کنید که وقتی زمان در نظر گرفته شده، به

**طاقیه**

## چگونه کمال گرا نباشیم؟ | بخش ۶: نشخوار ذهنی

توجهتان را به خود جلب کرد، لحظه‌ای به غیرقابل تغییر بودن

گذشته بیاندیشید و پیذیرید که گذشته پایان یافته است. این تمرین خوبی است که «طرز فکر زمان حال» را در خود ارتقا دهید.

۲. اگر مشکلتان نشخوار ذهنی در مورد عملکردتان است، سعی کنید تشخیص بدید که آیا آن عملکرد مبتنی بر شناس بوده و یا شکست؟ اگر شناسی اتفاق افتاده است، دوباره تلاش کنید. اگر یک شکست واقعی بوده، از این خوشحال باشید که یک روش را امتحان کردید و اکنون روش دیگری را امتحان کنید. اگر شک دارید که ترکیبی آن دو است، مانند هنگامی که بارها در کاری یا چیزی رد می‌شود، با استفاده از روشی جدید، دوباره تلاش کنید.

۳. واگویه‌هایتان را کنترل کنید. اگر متوجه شدید که در ذهن نان «باید این چنین می‌کردم» می‌چرخد، با عبارت «می‌شد این چنین کرد»، جایگزینش کنید تا به جای قضاوت کردن، حس

**یک راهنمای سریع برای ترک نشخوار ذهنی**

برای اشاره به آنچه پیشتر گفتم، در اینجا به آن چه پوشش داده شده، می‌پردازیم. در بخش آخر نیز خلاصه‌ای از آن را خواهید یافت.

نشخوار ذهنی یک مشکل تمرکزی است. به جای آنکه بینید اکنون چه می‌توانید بکنید تا بهترین شکل ممکن زندگی کنید، به گذشته با حسرت نگاه می‌کنید (یا آرزو می‌کنید کاش یک ماشین زمان داشتید)

هر موقع که مج خود را در حال نشخوار کردن هر فکر منفی‌ای در مورد گذشته، یافته‌ید، به این روش‌ها می‌توانید، شرایط را تغییر دهید:

۱. پیذیرید که گذشته را نمی‌توان تغییر داد. پس از آنکه همان نشانه‌ای که به محض دیدنش درگیری ذهنی هر روزه به سراغتان می‌آید (زمان، مکان و یا پس از هر فعالیت تکراری دیگری)،



**طاقچه**

مسئولیت‌تان تحریک شود. همچنین، سعی کنید بفهمید که در آن لحظه، بر چه اساسی تصمیم‌گیری کرده‌اید. ما معمولاً برای هر آنچه که انجام می‌دهیم، دلایلی داریم. پس اگر می‌خواهید از خود قبلی‌تان، در دادگاه ذهنی‌تان دفاع کنید، سعی کنید دلایلی که در آن لحظه داشتید، را دریابید.

۴. فعال باشید. بزرگ‌ترین مشکل نشخوار کنندگان ذهنی، غیرفعالی است. اگر ذهن‌تان در گذشته مانده است، ممکن نیست که بتوانید به نحوی مؤثر، بر چیزی در زمان حال تمرکز کنید. برای آنکه جرقه فعال بودن را بزنید، حتماً برای خود، خرده عادت‌های روزانه بسازید اما همچنین فلسفه «جرقه کاری زدن» را با استفاده از خرده عادت‌های در هر زمینه‌ای با انجام کارهای بسیار کوچک و نیز به کارگیری تایم‌ر عملی کنید. برای مثال، اگر فکر بحثی را که با کسی داشتید در ذهن نشخوار می‌کنید، می‌توانید به یک دوست دیگر تماس بگیرید و یا ضربه بر روی گزینه «ارسال» را هدف خود

**چگونه کمال‌گرا نباشیم؟ | بخش ۶: نشخوار ذهنی**

تعیین کنید.

مثال: جری در مرحله دوم یک مصاحبه شغلی شرکت کرد، اما اکنون فکر آن را در ذهن نشخوار می‌کند زیرا آن‌ها شخص دیگری را انتخاب کرده‌اند. او به این فکر می‌کند که باید متفاوت‌تر صحبت می‌کرد، و از اینکه رد شده است، ناامید است از شدت ناامیدی، مشتش را گره کرده است در حالی که می‌داند که نشخوار کردن این افکار در ذهن سودی ندارد، به سختی می‌تواند چنین افکاری را از ذهن خود بپرورون کند. پس از مراحل ارائه شده در این بخش کمک می‌گیرد:

۱. جری به دست نیاوردن این شغل را در ذهنش، موضوعی تمام شده، تلقی می‌کند و از آنجا که شخص دیگری را استخدام کرده‌اند، در می‌باید که حتی مقاومت کردن در این مورد، راه به جایی نمی‌برد. فهم این که شغل مورد نظر را به طور کامل از داده، به او

## طائفه

### چگونه کمال‌گرا نباشیم؟ | بخش ۶: نشخوار ذهنی



اصحابهای آینده نیز کمکش می‌کند. چند یادداشت در مورد این

که جگونه می‌تواند کیفیت مصاحبه بعدی اش را بالا ببرد، می‌نویسد  
واز این که این تجربه، چیزی به او آموخت، احساس بهتری می‌کند.

۴. هم‌اکنون، جری برای شغل دیگری درخواست داده است و در  
حال حاضر بر موقعیت‌های جدید، تمرکز کرده است. حس نامیدی  
ناشی از نتیجه منفی شغل آخری، کاملاً از بین رفته است. دیگر،  
بیشتر فکر کردن به آن را، از دست دادن زمان می‌داند. او دیگر این  
فکر را در ذهنش نشخوار نمی‌کند.

کمک می‌کند که به لحاظ احساسی خود را از آن جدا کند.

۲. جری درمی‌باید که به دست آوردن این شغل، مبتنی بر شناسی  
بوده است و در واقع عملکرد او برای رسیدن به این شغل، به اندازه  
کافی خوب بوده است. وقتی که فکر اینکه قبل‌آنچه چیزی گفته  
است را در ذهن نشخوار می‌کند، می‌فهمد که عمدتاً به این علت  
بوده است که می‌خواسته دلیل پذیرفته نشدنش را بفهمد. حال که  
او در مرحله اول توانسته این نتیجه ناخوشایند را بپذیرد و وابستگی  
احساسی اش را نیز به این شغل از دست داده، موقعیت را با دید  
کلی تری می‌نگرد. با چنین نتیجه‌گیری‌ای، هم‌اکنون به این فکر  
می‌کند که موقعیت شغلی بعدی را در کجا باید.

۳. قبل‌آنچه به این فکر می‌کرد که «چه باید می‌گفت»، اما اکنون  
این فکر را در چارچوب «چه می‌شد گفت»، جای داده است که نه  
تنها حس قضاوت و استرس کمتری ایجاد می‌کند، بلکه در



### بخش ۷: نیاز به تایید شدن

«افرادی که احساس نیاز شدیدی به تایید شدن توسط دیگران می‌کنند، کمتر مورد تأیید قرار می‌گیرند و افرادی که کمتر احساس نیاز به تایید دیگران می‌کنند، بیشتر مورد تأیید قرار می‌گیرند.»

وین دایر



**طائفه**

چگونه کمال گراناشیم؟ | بخش ۷: نیاز به تایید شدن



همان اندازه که به نظر می‌رسد، جالب است.

**چرا مردم در بی تایید شدن هستند؟**

مردم به دو دلیل عمدۀ در بی تایید شدن هستند:

۱. آنها اعتماد به نفس و عزت نفس ندارند و بنابراین در بی آنند که

دیگران این خصوصیات را به آنها بدهند. افرادی که اعتماد به نفس

ندارند به دنبال این هستند که برای کارهایشان از دیگران اجازه

بگیرند و این بدان معناست که به نظرات دیگران بیشتر از نظر

خودشان اهمیت می‌دهند. به یاد داشته باشید، وقتی شخص

دیگری آن را به شما می‌بخشد، دیگر نامش اعتماد به نفس نیست.



۲. می‌خواهند که همه دوستشان داشته باشند. وقتی کسی حس

می‌کند که نیاز دارد دیگران دوستش بدارند، این حس بر تمام

کارهایش تأثیر می‌گذارد و می‌تواند آن قدر فraigیر شود که بر رفتار

این افراد، حتی هنگامی که تنها هستند، تأثیر بگذارد زیرا این افراد

تصور می‌کنند که افراد و یا فرد خاصی تمام حرکات آن‌ها را زیر نظر

دارد. راه حلش جزئی است که من حرکت شورشی نامیده‌ام که به

**طاقچه****اعتماد به نفسitan مانند یک معمول گرا بالا خواهد رفت**

اعتماد به نفس پایین به معنای عدم اطمینان است و هنگامی که به چیزی اطمینان ندارید، به دنبال اعتبار گرفتن از دیگران می‌روید. یک راه حل برای مشکل نیاز به تأیید، این است که اعتماد به نفسitan را بالا ببرید. با اعتماد به نفس بالا، دیگر نیاز به تأیید دیگران ندارید تا حس اعتبار و ارزش کنید.

راه حل‌های اعتماد به نفس ساز عنوان شده در زیر، بسیار تأثیرگذارند زیرا مبتنی بر تمرین می‌باشند. شما نمی‌توانید با فکر کردن به حس اعتماد به نفس، آن را در خود دگرگون کنید بلکه باید از طریق تمرین و عمل کردن آن را بسازید.

**روش سه گانه به وجود آوردن اعتماد به نفس**  
۱- به وجود آوردن اعتماد به نفس از طریق سوخت و سازهای شیمیایی

## چگونه کمال گران باشیم؟ | بخش ۷: نیاز به تأیید شدن

پیش‌تر در این کتاب، در مورد تحقیقات کادی صحبت کردم که نتیجه گرفته بود ایستادن بازست اعتماد به نفس برای مدت ۲ دقیقه، تستسترون شرکت کنندگان را تن ۲۰ درصد بالا می‌برد و کورتیزول آنها را تن ۲۵ درصد پایین می‌برد. این تغییرات شیمیایی بسیار چشمگیری هستند که طی مدت ۲ دقیقه «کار» آسان، در بدن فرد به وجود می‌آیند. فکر نمی‌کنم موقعیتی وجود داشته باشد که نتوان از این راهکار استفاده کرد زیرا اهمیت اعتماد به نفس در تمام جوانب زندگی انسان به قدری بالاست که ارزش آن را دارد که این حرکت را در هر موقعیتی ارزاندگی به کار گیریم.

باتوجه به نتایجی که از این مطالعه به دست آمده است، پیشنهاد رست آموزش اعتماد به نفس به آنهاستی که اعتماد به نفس پایینی دارند، کار احتمانهایی به نظر نمی‌رسد. یک راه حل موقتی است اما اگر هر روز تمرین شود، از طریق تمرین همیشگی خواهد شد و تمرینش هم آسان است: فقط بالهایتان را باز کنید.



**طاقچه**

چگونه کمال گرانا شیم؟ | بخش ۷: باز به تایید شدن

← ⊗ ☰  
 تغییرات فهرست
**۷- تقلید اعتماد به نفس**

من یکی از طرفداران اینم که «تقلید کن تا بتوانی بسازی اش». این راهکار بد به نظر می‌رسد زیرا هیچ کس نمی‌خواهد که تقلید کننده باشد اما معنایش این است که تردید شخصیات را برای لحظه‌ای به حالت تعلیق بگذاری تا بتوانی مانند فردی با اعتماد به نفس بالا فکر کنی و رفتار کنی. اگر قبل‌آ هیچ گاه با اعتماد به نفس رفتار نکرده‌ای، باید آن را تمرین کنی و در ابتدای کار صادقانه‌ای هم به نظر نمی‌رسد.

اگر فرصتی پیش آمده است که با وجود آنکه اعتماد به نفس نداری، بتوانی آن را تقلید کنی، باتمام وجود آن را تمرین کن. مثل این است که طرز فکرت بخواهد نقشی را در یک نمایش و یا یک فیلم سینمایی بازی کند. در ذهن‌ت، انسان با اعتماد به نفسی را مجسم کن، نظاهر کن که آن شخص هستی و سپس اجرایش کن.

ژست‌های اعتماد به نفس‌ساز، با گرفتن فضایی بیشتر، مشخص می‌شوند. ایستادن با پاهای باز، سینه پهن و حالت ایستاده و صاف! و ژست‌های تسلیم شونده، که ثابت شده است تأثیر منضاد (منفی) افزایش کورتیزول و کاهش تستسترون بر بدن می‌گذارند، با کوچک‌ترین کردن بدن قابل تشخیص‌اند: جمع شدن مثل توب، جمع کردن دست و پaha و خم شدن.

پرسه زدن در جمع مانند پرنده‌ای که در پرواز است، پاسخ شما نیست. برای اینکه به شما آموزشی آسان ارائه دهم، بهتر است از این ترفند در موقعیت‌های مختلف استفاده کنید، مثل گرفتن ژست اعتماد به نفس قبل از مصاحبه در توالت (افرادی این مثال خاص را اجرا کردند و خوب جواب داد). و یا گرفتن ژست اعتماد به نفس قبل از یک قرار ملاقات، سخنرانی و یا یک جلسه؟ هر ژست دیگری که بتوانید سینه‌تان را بازتر کرده و فضای بیشتری بگیرید، جواب خواهد داد.



## طاقچه

### چگونه کمال گرانا شیم؟ | بخش ۷: تایید شدن

به چه دلیل دیگری باید اعتماد به نفس تان نوسان داشته باشد؟ پس از آن که در ۱۰ شغل ردد شدید، احتمالاً اعتماد به نفس تان پایین تر خواهد آمد زیرا ناگهان خود را پایین تراز حد معیار خود می بینید و نه به این دلیل که تغییر کرده اید. از آنجا که انسان های خود محوری هستیم، تمایل داریم برای خود از هر کجا اعتبار کسب کنیم، در حالیکه خودمان از محیط اطرافمان بیشتر قابل پیش بینی هستیم.

بیشتر افراد بر اعتماد به نفس شان به لحاظ درونی تمرکز می کنند و ارتباط آن را با دیگر عوامل در نظر نمی گیرند به همین علت است که تمام افراد به شما پیشنهاد می دهند که فقط و همیشه از تکنیک هایی استفاده کنید که بتوانید «اعتماد به نفس خود را بالا ببرید» و «خود را باور داشته باشید». اساساً چنین نصیحتی هیچ ایرادی ندارد اما به دلیل اینکه اعتماد به نفس موضوعی، نسی

است، باید در نظر بگیریم که به چه عواملی مرتبط است.

ممکن است بعضی افراد آن را غیرصادقانه و یا حتی خبلی ساخت بدانند که بتوان در مقابل حس قوی تردید شخصی، نعایشی اجرا کرد. خُب، راهی هم وجود دارد که می توان بدون «تقلید کردن» اعتماد به نفس را تمرین کرد و آن هم تنظیم کردن معیارهایتان است.

#### ۳- تنظیم کردن معیارها

روش سنتی افزایش اعتماد به نفس ابراد دارد زیرا فقط بر افزایش نفس تأکید دارد. دو راه حل بالا همان کار را می کنند. اما افزایش نفس خود، فقط نیمی از معادله است زیرا اعتماد همیشه به چیز دیگری مرتبط است. اعتماد به نفس یک صفت خود محور نیست. حتی اعتماد به نفس کلی هم بیانگر این است که در مقایسه با هر استانداردی که در ذهن دارید، تا چه حد به شایستگی کلی خود اعتقاد دارید.

## طاقة

چگونه کمال‌گرانا شیم؟ | بخش ۷: نیاز به تایید شدن

←  
تنظیمات  
فهرست

۴. مسابقه با پرسرعت‌ترین مرد دونده، او ساین بولت<sup>۲۷.۷۸</sup> (۲۷.۷۸ مایل در ساعت)

معمول گرایان، با اعتماد به نفس ترین مردم دنیا هستند و این، از آن

جهت نیست که ذاتاً برترند. بلکه آن‌ها در تنظیم معیارهایشان

۵. مسابقه با یک چیتا (۷۰ مایل در ساعت)

مطابق آنچه که با خود واقعی شان، جور در می‌آیند، استادند. آنها

فعالانه تصمیم می‌گیرند که در چه موردی از زندگی خود می‌توانند

اعتماد به نفس داشته باشند. برای آنکه از اعتماد به نفس نسی

برایتان مثالی زده باشم، لطفاً به این پنج طرح ماجرا و اعتماد به

نفسی که برای پیروز شدن در هر کدام از آن شرایط می‌توانید داشته

باشید، فکر کنید:

۱. مسابقه با یک لاکپشت غول‌پیکر (حداکثر سرعت = ۲۰ مایل در هر ساعت)

۲. مسابقه با یک مرغ (۹ مایل در هر ساعت)

۳. مسابقه با همسایه‌تان (نامش بتیم است و با سرعت ۱۳ مایل در ساعت می‌دود)

**طائفه**

همه این‌ها فقط با یک چیز مرتبط است. شما چقدر سریع می‌دوید. اما همانطور که در لیست، پایین‌تر می‌روید، پاسخ‌تان به این پرسش تغییر می‌کند. آیا متوجه شدید که همان‌طور که در لیست، به چیتا نزدیکتر می‌شید، اعتماد به نفس‌تان مچاله‌تر می‌شد؟ اعتماد به نفس نیز نسی است و به همین طریق عمل می‌کند. در مقابل لاکپشت غول پیکر، همه ما خدای سرعتیم! در مقابل چیتا، حتی او ساین بولت «انسان رعد و برقی» هم احساس خجالت زدگی خواهد کرد. اعتمادی که به سرعت پاهای تان دارد، به این بستگی دارد که چه معیارهایی را به طور نسی کافی، ضعیف و یا منحصر به فرد، در نظر می‌گیرید.

اگر در یک زمینه خاص و یا به طور کلی به خود اطمینان ندارید، از خود پرسید «معیارم را کجا تنظیم کرده‌ام؟»

من به سرعت دویدن اطمینان دارم، اما فقط به این دلیل اطمینان

**چگونه کمال گرانا شیم؟ | بخش ۷: بیاز به تایید شدن**

دارم که معیارم، چیتا و یا آسامه بولت نیست. راستش را بخواهید، یادم می‌آید که یک بار در دیبرستان، در یک مسابقه دوی دوستانه شرکت کردم. آن موقع، فکر کردم که احتمالاً دومین دونده پرسرعت روی زمین هستم (جدا این طور فکر می‌کردم). اما وقتی چند پسرگ با سرعت جت از جلوی من گذشتند، شوکه شدم. من احساس کردم یک حلقونام چون آن پسرگ‌ها معیار من را بسیار بالا بردنده. بعدها، هنگامی که در مسابقه با افراد دیگری که مسابقه دادم، حس کردم که سریع‌تر می‌دوم، اعتماد به نفس را دوباره به دست اوردم. سریع‌تر ندویده بودم. بلکه معیارم را واقع گرایانه‌تر انتخاب کردم.

در هر زمینه‌ای معیاری وجود دارد: جذابیت، هوشمندی، مهارت‌های اجتماعی، قدرت، شوخ طبیعی و نیز خود اعتماد به نفس (در زمینه اعتماد به نفس، تا چه سطحی به خود مطمئن هستید؟). ما دانماً مهارت خود را طبق معیارهای در حال نوسان‌مان، اندازه

## طاقیه

می‌گیریم.

گمان می‌کنم بسیاری از ما زالگوی «یک شخص سطح متوسط» برای تعیین میزان اعتماد به نفس خود، استفاده می‌کنیم. با خود فکر می‌کنیم که در هر زمینه‌ای، یک شخص سطح متوسط، چگونه می‌تواند باشد و سپس خود را بر اساس آن، قضاوت می‌کنیم. اما برای اندازه‌گیری حد اعتماد به نفس‌مان، چنین روشی، بسیار بر عیب و ابراد است. مثل این است که به جای آنکه بپراهنی که سایزتان است را بخرید، یک اندازه متوسط‌اش را بخرید. ممکن است چنین روشی برای بعضی افراد، جواب بددهد (و می‌دهد) اما برای بیشتر ما جواب نخواهد داد.

با توجه به طبیعت ذهنی، غیرملموس و شخصی بیشتر این حیطه‌ها، باید گفت که حد «متوسط»، چندان معنای خاصی نداشته و به سختی می‌توان تعریف‌ش کرد. ممکن است در بهترین

## چگونه کمال گرانا شیم؟ | بخش ۷: نیاز به تایید شدن

حالت، در نظر خودتان، یک شخص معمولی باشید اما در نظر شخص دیگری، جذاب‌ترین فرد باشید. ممکن است در نظر خودتان، واقعاً شوخ طبع باشید، اما در مقایسه با جیم کری<sup>۱۳</sup>، گمان می‌کنم که همه ماتقریباً کسل کننده‌ایم.

با این وجود، باز هم مردم طبق معیارهای احمقانه‌ای، سطح اعتماد به نفس‌شان را بالا و پایین می‌برند: آن چیزی که به نظر خودشان عادی است، آن گونه که افراد دیگر زندگی می‌کنند و آن چه که در تلویزیون می‌بینند. تمام معیارهای اعتماد به نفس، دلخواهی تعیین می‌شوند، پس ما هم معیار خود را بسازیم.

یکی از جاره جویی‌های من برای آن که به یک «معمول‌گر» دگرگون شوم، شخصی‌سازی کردن اعتماد به نفس‌ام بود. تنها اعتماد به نفس باثبات، همانی است که خودتان برای خود تعیین کرده و شخصی‌سازی اش می‌کنید. در غیر این صورت، بر اساس

**اطلاعات**

اطلاعاتی که از دیگران دریافت می‌کنید (و معیار در حال نوسان تان را در نقطه‌ای برای مدت کوتاهی ثابت می‌کند)، سطح اعتماد به نفس تان به طرز چشم‌گیری بالا و پایین خواهد رفت.

**۴- شخصی‌سازی کردن اعتماد به نفس**

دیدگاه صحیح به اعتماد به نفس، این است که سطح اعتماد به نفس تان را ارزیابی نکنید و سعی کنید به نقطه‌ای که می‌خواهید برسید، خود را بالا بکشید. اگر مطمئن نیستید که بتوانید سخنرانی‌ای ارائه بدید که کشته بدهد، با جنگ اعصاب، هیچ کاری از پیش نخواهید برد. فقط تمرین کردن می‌تواند کم کم وضعیت تان را تغییر دهد. پس، در این بین چه می‌توانید بکنید؟ مطمئن باشید که می‌توانید یک سخنرانی بی مژه و یا حد متوسط ارائه دهید.

کلید ساختن اعتماد به نفسی قدرتمند، این است که تصمیم ویژه‌ای



بگیرید که هم اکنون، در چه موردی می‌توانید اعتماد به نفس داشته باشید و سپس، از همانجا بسازید.

وقتی مردم در مورد چیزی، اعتماد به نفس ندارند، به جای آنکه به روشنی راهبردی با آن مقابله کنند، مایلند به لحاظ احساسی با آن درگیر شوند. اما به یاد داشته باشید: محتوای این کتاب را بر اساس تغییر راهکار و نه احساس، نوشته شده است. به جای آن که بر روی خود کار کنید، بر روی معیار تان کار کنید زیرا تغییرش آسان‌تر است.

بگذارید در مورد خود، مثالی بزنم. همان طور که احتمالاً از مثال‌های قبلی متوجه شده‌اید، یکی از افتضاح‌ترین زمینه‌هایی که در آن کمال گرا بودم، عشق بود. معیار خوش بروختودی و اعتماد به نفس من، جیمز باند بود. همه این‌ها، مرا از نزدیک شدن به خانم‌هایی که به آن‌ها علاقه‌مند بودم، باز می‌داشت و این وضع اعتماد به نفس ام را از بین برده بود چون من جیمز باند نبودم و به جای آن که به

## طائفه



## چگونه کمال گرانا شیم؟ | بخش ۷: نیاز به تایید شدن



به نفسم را بالا ببرم. اما فکر می‌کنید که چرا این راهکار جواب داد؟

سعی کنید معنای معیار را بفهمید. اگر برای خوش برخورد بودن،  
معیارتان جیمز باند است، باید گفت که به طرز احتمانهای بالاست.

درست است، این سطح کافی است، اما برای جیمز باند، نه برای ما.  
به وضعیت جیمز باند نخواهید رسید و احساس نامنی خواهید کرد.

چون نسخه ۲ جیمز باند نمی‌ستید، نه این چیزها برای خود جیمز

باند، حد کافی است و برای من گفتن «سلام»، حد کافی بود.

«کافی»، یکی از ضد کمال‌گرایان مفاهیم دنیا است.

وقتی برای خود معیاری در نظر می‌گیرید که هر بار، می‌توانید با  
اعتماد به نفس کامل به آن برسید، دیگر نگران آن نخواهید بود که  
پس از رسیدن به آن، چه خواهد شد. این حقیقت واضحی است که  
اگر معیارهای تان بسیار بالاست، لازم است بدانید اما اگر پایین‌تر  
بیاریدشان، باید گفت که دیگر مثل سگ تازی، از اینکه نمی‌توانید

قدرتی بر خودم فشار وارد کنم تا بتوانم به آن جا که باور کنم مامور

۷.. هستم، خود را بالا بکشم، که البته این کار در گذشته هم جواب  
نداده بود، سعی کردم معیارم را تغییر بدهم چوب جادویم را تکان  
دادم و معیارم را به شکل یک لاک پشت غول پیکر تغییر دادم. البته،  
کمی خوش برخوردتر (و سریع‌تر) از یک لاک پشت غول پیکر

هستم!

با به کار گرفتن روش‌هایی عملی، سطح معیار جدیدم را در این حد  
در نظر گرفتم که بتوانم به خانم‌ها «سلام» کنم. این چیزی بود که  
مطمئن بودم می‌توانم انجام دهم و انجام دادم. هیچ فشاری بر خود  
وارد نمی‌کردم که بخندانم‌شان و با اینکه دلشان را ببرم. چند ماه  
بعد، نظر غریبه‌ها را در مورد خودم خواستم. که یکی از آن‌ها گفت  
که من «جذبه یک مرد آهنین» را دارم و از اینکه توانسته‌ام در مقابل  
دیدگان همه در کنار دستگاه پله ثابت با او صحبت کنم، احتمالاً  
اعتماد به نفس کاملی دارم. می‌بینید که چه سریع توانستم اعتماد



## طاقة

آن خرگوش مزاحم را بگیرید، آشفته نخواهد شد. بگذارید حس موفقیت رسیدن به معیارهایتان را لمس کنید. هدف این است که شالوده اعتماد به نفس تان را پایه ریزی کنید.

تأثیرپاداشش این است که پس از رسیدن به آن معیار، میل بیشتری برای جلو رفتن خواهد داشت. اگر احساس موفقیت داشته باشد، به طور طبیعی، آرام تر خواهد شد و دیگر نگران «سنجدن ها» نخواهد شد و این دقیقا همان روشی است که افراد دارای اعتماد به نفس، به کار می گیرند! پس در حقیقت، ۲ عامل در تنظیم معیار و رسیدن به حس آرامش نقش مهمی دارند.

توانایی و اعتماد به نفس، دو عامل موفقیت در بازی اند. ابتدا باید توانایی انجام کاری را داشته باشد. سپس، می توانید با اعتماد به نفس، انجامش دهید وقتی من معیار «سلام کردن» را برای خود مشخص کردم، همیشه نمی توانستم با اعتماد به نفس آن را برابر

چگونه کمال گران باشیم؟ | بخش ۷: بیاز به تایید شدن

جاری کنم. فقط به توانایی ام در انجام آن، مطمئن بودم، و نه به توانایی ام در انجام آن با اعتماد به نفس کامل. قبلاً، می دانستم که نمی توانم مثل جیمز باند باشم، و به ندرت هم تمرین می کردم و هیچ شانسی هم برای پیش رفتن به سوی اعتماد به نفس واقعی هم نداشتمن رسیدن به یک معیار، این گونه نیست که بتوانید خود به خود با اعتماد به نفس ظاهر شوید بلکه با گذر زمان به آن می رسید، احتمالاً زودتر و نه دیرتر - این را گفتم که مطمئن شوید با تمرین به آن می رسید.

برای آن که بتوانید کاری را با اعتماد به نفس انجام دهید، باید تمرین کنید. اعتماد به نفس برایتان آرامش می آورد. اگر به مهارت تان در نجاری اعتماد دارید، در مهارت نجاری احساس آرامش خواهید کرد. اگر به طور کلی، به خود اعتماد دارید، در بیشتر موقعیت ها، احساس آرامش خواهید داشت.

## طائفه

### چگونه کمال گراناوشیم؟ | بخش ۷: نیاز به تأیید شدن

اندازه، به کسب اجازه از دیگران برای انجام کاری، وابسته‌ایم. اجازه گرفتن، بخش بزرگی ارزندگی خارجی ما را تشکیل می‌دهد - دور نادور ما را قوانین گرفته‌اند (یک قانون برایمان مجوز انجام کار و یا اجازه نداشتن انجام کاری، محسوب می‌شود). مانند قوانین فدرال و قوانین دولتی، سیاست‌های شرکت‌ها، هنجارها و تشریفات شرکت‌ها وغیره.

افراد با اعتماد به نفس، نیاز به تأیید و اعتبار بخشی دیگران ندارند. زیرا آن‌ها هر ۲ را در وجود خود حس می‌کنند. اعتماد به نفس مهارتی است که می‌توانید آن را تمرین کرده و پیشرفت کنید.

### اجازه گرفتن و خجالت زدمگی

نیاز داشتن به تأیید دیگران بین شما و ابده‌هایتان دیواری می‌سازد. نیاز به تأیید دیگران، مانند تمام انواع کمال‌گرایی، تهدید کننده آزادی‌مان هستند. ممکن است فکر کنید که تصمیماتی که بدون تأیید خارجی گرفته می‌شوند بسیار پر ریسک هستند زیرا تأیید دیگران فقط آن لایه خارجی آرامش و امنیت را به کار مورد نظر اضافه می‌کند. (مثل اینکه دکترتان تأیید کند که می‌توانید کاری را انجام دهید)

شاید به این دلیل است که از کودکی این گونه بزرگ شده‌ایم و با شاید این همان حس ناامنی است اما تعداد زیادی از ما، بیش از

Activate Windows  
Go to Settings to activate Windows.

## طائفه

چگونه کمال گراناوشم؟ | بخش ۷: نیاز به تایید شدن

هر اس اند، خجالت زدگی و رد شدن می باشد. برای مثال، فرستادن ۴ ایمیل در یک دور می تواند باعث خجالت زدگی شود و یا باعث شود طرف مقابله طرح پیشنهادی تان را رد کند. اما اگر تا آن حد مصمم هستید، شاید همین ۴ بار فرستادن، باعث شود که دیده شوید. بهترین کار این است که اصلًا در مورد این چیزها نگرانی به خود راه ندهید. اگر می خواهید کاری انجام دهید و دلیل خوبی برای انجامش دارید، آن را انجام بدهید.

رد شدن می تواند باعث ناراحتی تان شود اما به یاد داشته باشید که آن رد شدن و شکست خوردن محدود به شرایط خاصی بوده اند؛ توسط آن شخص، در آن زمان، به آن روش، و یا در آن زمینه خاص. یک مورد شکست هرگز نشان دهنده شکست در تمام کارهای

آینده نیست.

**خجالت زدگی**

برخی قوانین برای سر جای خود نگهداشتن امور، ضروری هستند. اما معمولاً این وضع تا جایی پیش می رود که از زیر پا گذاشتن قوانینی که چندان اهمیتی هم ندارند، ترس وجودمان را فرا می گیرد. اگر ساعت ۳ بعد از ظهر بستنی بخوریم اشکالی دارد؟ آیا به لحاظ اجتماعی بدیرفته شده است که اگر به غریبه‌ای رسیدیم سر صحبت را با او باز کنیم؟ آیا فرستادن ۴ ایمیل در یک دور به همان نفر، عاقلانه است؟ حتی اگر پاسخ «نه» باشد، باز هم می شود آن قوانین را به نرمی زیر پا گذاشت.

ایمن کردن تصمیماتی که می گیرید، نه تنها غیر ضروری است بلکه آسیب رسان نیز هست. زیرا به شما عدم اعتماد به نفس را می آموزد. افراد با اعتماد به نفس، نیاز به اجازه کسی ندارند.

تمام رفتارها، نتایجی به دنبال دارند اما فقط تعداد خاصی از آن ها نتایج خاصی به بار می آورند. نتایج بی زیان که مردم از آن ها در

Activate Windows  
Go to Settings to activate Windows.

## طائفه

۷

چگونه کمال گران باشیم؟ | بخش ۷: نیاز به تایید شدن

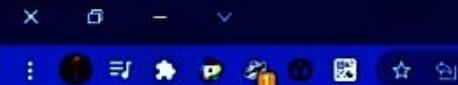
بین بردن حس خجالت‌زدگی در خود با آن مواجه خواهد شد، (تا جایی که به کسی صدمه‌ای وارد نکنید)، این است که ممکن است دیگران با شما بیگانه شوند، اما اگر این توانی است که باید برای زندگی کردن مطابق دلخواه خود پردازید، (و معمولاً چنین توانی هم دارد)، پس ارزشش را دارد.

این ایده که حس خجالت‌زدگی «برای حفظ آبرو» ضروری است، به حدی افراطی است که نیاز به بحث دارد. به این دلیل چنین حرفي می‌زنم که بیشتر مردم در این زمینه بسیار افراط می‌کنند. چرا تعداد قابل ملاحظه‌ای از مردم از خنده‌دن با صدای بلند در یک باشگاه خنده، جایی که برای خنده‌دن و شادی ساخته شده است، واهمه دارند؟

آیا تا به حال افرادی را دیده‌اید که در جمع کارهای خجالت‌آوری انجام دهند؟ باعث شدنند چه حسی به شما دست بدهد؟ آیا

خجالت کشیدن زیاد کمک‌مان نمی‌کند. آیا راه خاصی به نظرتان می‌رسد که «خجالت‌زدگی» توانسته باشد پیشرفته در زندگی تان به وجود آورد؟ طرز کار خجالت‌زدگی عبارتست از نامید کردن ما از انجام آنچه که می‌تواند خجالت‌زدگی‌های بیشتری به بار آورد. اما این فقط چرخه استدلال شماست. درد باعث می‌شود از شرایط به وجود آورنده درد در آینده دوری کنیم. اما همین درد نقش مهمی در حفاظت از ما بر عهده دارد. اگر احساس درد کنید، و انجام دادن کاری که حس درد را به وجود آورده است را ادامه دهید، ممکن است، دچار ناتوانی‌های جسمی شدید و یا احتمالاً دانمی، شوید. زیرا درد به این معنا است که در حال آسیب زدن به بدن تان هستید! ولی حس خجالت‌زدگی به جز حس بد خجالت‌زده شدن، ره آورد دیگری ندارد.

این به معنای آن است که اگر حس خجالت‌زدگی را در خود از بین ببرید، با مشکلی مواجه نخواهید شد، تنها ضرر احتمالی‌ای که باز



چگونه کمال گران باشیم؟ | بخش ۷: نیاز به تایید شدن

۷

۷

چگونه کمال گران باشیم؟ | مطالعه آنلاین

گرای ۲۰٪ نباشیم! E2%80%BC% جگونه ۲۰٪ کمال



## طائفه

چگونه کمال گراناوشیم؟ | بخش ۷: نیاز به تایید شدن



لذت بربرند، بیشتر مردم تا حد غیرقابل تحملی خجالت خواهند کشید. اما اگر این کار را هر روز به مدت یک سال انجام دهید، چه؟ شرط می‌بندم که در پایان سال، با وجود احتمالهای بودن این کار اگر از انجام آن، کاملاً احساس راحتی نکند. حداقل تا حدی راحت خواهید بود.

هیچ‌گاه، در بی‌اجازه گرفتن از دیگران نباشید و هرگز از خجالت زدگی ترسید، مگر این که کارنام غیرقانونی باشد و یا به کسی آسیب بزنید. در غیر این صورت، خودتان باشید. اما چطور می‌توان این گونه بود؟ مانند هر کار دیگری، با تمرین می‌توانید انجامش دهید. با تمرین شورشی!

### تمرین شورشی

یک راه منطقی برای غلبه بر حس نیاز به تایید شدن، انجام کارهایی است که مورد تأیید دیگران نیست. نه، لازم نیست قانونی را زیر پا

خندیدید؟ در اعمق وجودتان، آیا کمی احساس حسادت کردید از اینکه چنین جسارتی به خرج داده‌اند تا بدون نیاز به اجازه دیگران، کارهای دیوانه‌واری انجام دهند؟

اگر گمان می‌کنید که می‌خواهم هلتان بدhem که لخت در خیابان بدوید، خُب، باید بگویم نه. حرف من این است که خجالت‌زدگی به خودی خود، ترسناک نیست. اما اگر با حس خجالت زدگی غریبه باشید، از آن خواهید ترسید. یک کمال گرا فقط با تمرین انجام دادن کاری ناکامل، می‌تواند بر کمال‌گرایی خود، غلبه کند. دلیل آن هم بر هم زدن عادت است. ما بیشتر موقع با گذران زندگی طبق روال قبلی، راحت تریم.

تصور کنید که به مدت ۵ دقیقه پا به صحنه‌ای بگذارید که ۳۰۰ نفر نظاره‌گر شما هستند و بدون هیچ دلیلی و با صدای بلند قهقهه بزنید، به جز افراد «جالی» که ممکن است از انجام چنین کاری

## طائفه

چگونه کمال گران باشیم؟ | بخش ۷: نیاز به تأیید شدن

می‌روند زیرا هر آن چه که انجام می‌دهند را به عملی استاندارد مرتبط می‌سازند و یا سعی می‌کنند طوری زندگی کنند که کمترین انتقادی از دیگران بشنوند. آن‌ها باید در برابر نیازی که به تأیید شدن دیگران دارند، شورش کنند و باید تمرین کنند. وقتی اهمیتی به تأیید دیگران نمی‌دهید، آزادید که خودتان باشید و کارهای انجام دهید که قبل از آن حتی به ذهن‌تان هم خطور نمی‌کرد.

بگذارید و یا بلاعی سر مردم بیاورید. شورش معمولاً مرتبط با احزاب سیاسی، مواد غیرقانونی و یا زندگی غیر مسئولانه است. اما ماز�وش خاصی سخن می‌گوییم. شورش علیه اختیار، از کودکی به طور مداوم تحت اختیار مستقیم کسانی بوده‌ایم. از والدین به معلمان و مریبان دست به دست گشته‌ایم. شورش، فراتر از آن است.



نیاز به تأیید شدن ممکن است کلی و یا خاص باشد. ممکن است بخواهید در نظر افراد خاصی تأیید شده باشید و یا این که از نظر جامعه مورد تأیید باشید و یا هر دو مورد. برای مثال، مشکل یک مرد مجرد خجالتی، ممکن است این باشد که قبل از هر اقدامی، منتظر تأیید خانم‌ها بماند. اگر به خانمی احساس را بگوید و او احساس مشترکی با مرد جوان نداشته باشد، برایش چنین معنایی خواهد داشت که آن خانم او را به عنوان شریک احتمالی تأیید نکرده و یا پیشنهادش را رد کرده است.

- می‌توانید در برابر روش معمول زندگی خود شورش کنید.

- می‌توانید در برابر انتظارات جامعه، شورش کنید.

- می‌توانید در برابر فشاری که هم سن و سالان‌تان بر شما وارد می‌کنند، شورش کنید.

- می‌توانید در برابر هر گونه استاندارد و یا انتظاری، شورش کنید. آن‌هایی که نیاز شدید به تأیید دیگران دارند، شورشی نیستند. آن‌ها برای اینکه بتوانند به روش خودشان زندگی کنند، با خود گلنگار

## طاقچه

جگونه کمال گراناوشم؟ | بخش ۷: نیاز به تایید شدن



در بی تایید گرفتن از دیگران نباشد، در این صورت هیچ‌گاه مورد تایید خودتان نخواهد بود.

شورش را با حماقت و یا بی تفاوتی اشتباه نگیرید. ممکن است این خصوصیات در یک فرد شورشی وجود داشته باشد اما معنای شورش این است که اجازه ندهید کسی رفتارتان را کنترل کند. پوشیدن یک کیف کمری در قرن ۲۱، نوعی شورش است. هرگز کسی را راضی نخواهد کرد. حتی سعی بر راضی کردن گروه خاصی نیز بی معناست. زیرا «خود بودن» به طور طبیعی ممکن است افرادی را از شما راضی کرده و یا افرادی را با شما بیگانه سازد. شما بدون نیاز به این چیزها، کار خود را انجام خواهید داد.



نیاز به تایید دیگران، نقض هویت خودتان است. این حقیقت به حقیقت دیگری اشاره می‌کند: آن‌هایی که نیاز به تایید دیگران دارند، نمی‌دانند که «خود» چه کسی هستند. بسیار آسان‌تر است اگر مانند خودتان زندگی کنید. اگر مطمئن نیستید که چه کسی هستید (شاید جوان هستید و یا برای مدت زمان طولانی، کسی را دنبال کرده‌اید) خارج از خود به دنبال هویت‌تان می‌گردید.

## طائفه



چگونه کمال گران باشیم؟ | بخش ۷: نیاز به تایید شدن



نقشه شورش باید با نیازی که هم اکنون برای تایید شدن حس می کنید، هم خوانی داشته باشد. من خود به انتظارات و قضاوت های کلی جمعی که در آن قرار دارم، بسیار حساسم. پس تمرين مورد نیاز من برای شورشی بودن شامل موارد زیر است: دراز کشیدن بر کف زمین در جمع های دوستانه (این کار را انجام داده ام)، قهقهه زدن بدون علت در جمع (تمام مدت این کار را کردم)، و دیگر کارهایی که می توانند خجالت آور باشند. پس از انجام هر یک از این کارها، بدون آن که کم بیاورم، فوق العاده احساس قدرت کردم. این حس، اتفاقی به من دست نداده بود بلکه از آن جهت بود که من به خودم و دنیای اطرافم نشان دادم که توسط آن ها کنترل نمی شوم.

اگر نیازتان به تایید شدن وابسته به شخص و یا گروه خاصی است، روش های خاصی که او / آن ها بر رفتار شما به طرز مصنوعی تأثیر می گذارند را شناسایی کنید. برای مثال، آیا از نظر دوستان نان در

گفتن آن از انجامش آسان تر است. اگر سال هاست که هویت خود را پیدا نکرده اید، نمی توانید دقیقاً یک شبه آن را بیابید. اما می توانید برای یافتن آن، قدم پیش نیاز را بردارید - شورش. شورش در برابر هر آن چه که زندگی تان را در زنجیر کرده است. اگر فقط یک بار آزادانه، برای انتخاب هایتان تصمیم بگیرید، کشف خواهید کرد که واقعاً چه کسی هستید.

عمل: به انتخاب هایی که تابه حال داشته اید، نگاهی بیاندازید و بیاندیشید که تا چه حد نیازتان به تایید دیگران، بر آن ها تأثیر گذاشته است؟ آیا انتخاب هایتان اسیر کسی است که می خواهد در زندگی شما دقیق شده و قضاوت تان کند؟ آیا اسیر گروهی از اقوام و یا دوستانی است که می خواهید احترام شان را به دست آورید؟ و یا یک حس نامنی کلی است برای برآوردن انتظارات جامعه از شخصی با موقعیت شما؟



## طائفه

مورد شغلی که واقعاً علاقه‌مند به انجامش هستید، خجالت می‌کشید؟ آیا راه دلخواه شما جدا از راهی است که والدین تان تایید می‌کنند؟ در این گونه موارد، کارتان سخت‌تر می‌شود زیرا هیچ کس نمی‌خواهد که مادرش را از خود نالمید کند. چگونه در دست گرفتن این اوضاع، نیاز به سنجش مورد به مورد موقعیت‌ها دارد که لازم است رابطه‌تان را با آن شخص در یک کفه ترازو و فعالیت با فعالیت‌هایی که تأثیر آن شخص، مانع از انجام‌شان می‌شود، را در کفه دیگر ترازو قرار داده و سنجید. چگونه شورش شما، رابطه‌تان را با آن شخص تحت تأثیر قرار خواهد داد و آیا ارزشش را دارد؟

اگر برای مقابله با کمال‌گرایی مصمم هستید، و نیاز به تایید دیگران، دلیل اصلی گرایش تان به کمال‌گرایی بوده است، پس ضرورت دارد که خرده‌عادت شورش کردن را ساخته و هر روز تمرینش کنید. لازم نیست خیلی سخت طراحی اش کنید.

## چگونه کمال‌گرا نباشیم؟ | بخش ۷: نیاز به تایید شدن

اگر تا به اینجا، متوجه شدید که بانیاز به تایید شدن دیگران، درگیر هستید، اما مطمئن نیستید که چه نوع شورشی با موقعیتی که در آن قرار دارید، جور درمی‌آید یک سری تمرینات کلی را به شما پیشنهاد می‌دهم.

انجام تمرینات شورشی در جمع می‌تواند شما را در موقعیت‌های شخصی کمک کند زیرا به شما می‌آموزد که چگونه شورش کنید، این که بدانید فقط در صورتی می‌توانید روش زندگی تان را تغیر دهید و نیاز به تایید دیگران را در خود از بین ببرید که دیگران را از خود نالمید کنید، جای پای محکمی خواهد بود. دوباره تأکید می‌کنم لطفاً «کارهای ناشایست» به ذهن تان خطور نکند. منظورم از نالمید کردن دیگران، می‌تواند ازدواج با شخصی که وضع مالی چندان خوبی ندارد، باشد یا انتخاب شغلی که پیش از این، در خانواده‌تان رواج نداشته است و نیز، میلیون‌ها انتخاب بی ضرر و غیرقابل پیش‌بینی دیگری که ممکن است به دلیل انجام‌شان، مورد

## طاقچه

قضاؤت قرار بگیرید. در اینجا به برخی ایده‌های شورشی کلی اشاره می‌کنیم:

در جمع دوستان، رُست افراد با اعتماد به نفس را بگیرید. با یک تیر، دونشان بزنید. ترکیب کردن تحقیقات کادی درخصوص اعتماد به نفس با تعریف شورش چنین معنایی دارد که می‌توانید بازواتنان را مانند یک پرنده در جمع باز کنید و از دو مزیت برخوردار شوید. اول اینکه، به لحاظ شیمیایی سطح اعتماد به نفس نان را بالا می‌برد.

دوم، در جمع مضحك به نظر خواهید رسید و این یک تمرین شورشی فوق العاده است.

آواز خواندن در جمع دوستانه. تابه حال افرادی را دیده‌اید که ناگهان در جمع شروع به خواندن می‌کنند؟ باید اعتراف کنم که این افراد را قضاؤت کرده‌ام، اما آن‌ها به قضاؤت ما اهمیت نمی‌دهند. به آن‌ها خوش می‌گزرد و از زندگی لذت می‌برند. این راه خوبی برای

تمرین شورش است زیرا نجاش واقعاً آسان بوده (به لحاظ جسمی و نه ذهنی)، خجالت‌آور و خنده‌دار است. اگر در آواز خواندن افلاط هستید، پس دلیل خوبی برای خنده به دیگران می‌دهید. ممکن است دوستان تان فکر کنند دیوانه‌اید، اما این بخشی از برنامه‌مان است. اگر مردم فکر کنند که دیوانه‌اید، نشان دهنده این است که شما را تایید نمی‌کنند. بیشتر مردم صرف‌آگمان می‌کنند که شما بازم‌اید.

به مدت ۳۰ ثانیه بر کف زمین سالن مهمانی دراز بکشید. این ایده را از تیم فریس<sup>۲۴</sup>، نویسنده کتاب هفتۀ کاری ۴ ساعته<sup>۲۵</sup> گرفته‌ام که در این کتاب پر فروش از چنین راهکاری صحبت می‌کرد. او پیشنهاد داد که به این روش می‌توانید محدوده امنیت‌تان را گسترش دهید؛ هوشمندی زیرگانه نهفته در این روش، این است که بنا به دلایلی، با وجود اینکه یکی از قوانین نانوشه جامعه این است که: «شما نباید بدون دلیلی قانع کننده، در حضور دیگران روی زمین دراز

## طائفه

چگونه کمال گراناوشیم؟ | بخش ۷: نیاز به تایید شدن



باید گفت که چنین تفکری، کاملاً اشتباه است (همان طور که تمام کسانی که معمولاً سر صحبت با غریبه‌ها را باز می‌کنند، تایید خواهند کرد). حتی تحقیقی در این باره انجام شده است که پیشنهاد می‌دهد صحبت‌های کوتاه با غریبه‌ها، افراد را شادتر می‌کند. این تحقیق در یک مکان گذر عموم، به بررسی تنهایی در مقابل روابط اجتماعی پرداخته بود. بسیاری از شرکت‌کنندگان ادعا کرده بودند که ترجیح می‌دهند تنها باشد اما گزارشات به دست آمده پس از این آزمایش، حاکی از آن بود که هنگامی که با دیگران ارتباط برقرار کرده بودند، «تجربه مثبت‌تری»، (ونه کمتر تأثیرگذاری) را پشت سر گذاشته‌اند.

ممکن است یک کمال گرا این نصیحت را پذیرد اما بعد مقاومت کند که «اما به یک غریبه چه بگوییم؟» در پاسخ، شما را به «معیار» تان ارجاع می‌دهم. اگر از این که بتوانید مکالمه فوق العاده‌ای داشته باشید، به خود مطمئن نیستید، فقط بگویید «سلام» و همین

بکشید.»، ولی شما آن را نقض می‌کنید. اما همزمان، انجام آن به کسی آسیبی نزدیک و غیرقانونی هم نیست. روشی امن و مؤثر برای به چالش کشیدن اراده همواره حاکم جامعه در کنترل رفتار شماست. پیشنهاد می‌کنم این کار را در یک جمع دوستانه انجام دهید.

شخص‌تأمیل دارم تنوعی هم به آن بدhem، مثل انجام حرکت شناور جمع. فقط خود را به زمین انداخته و با دو دست خود را بالا بکشید.

این حرکت را به تازگی در یک مهمانی شلوغ امتحان کردم و گروهی از دوستانی که در آن نزدیکی بودند، از من عکس گرفتند.

کیف کمری بپوشید، هرچه جوان‌تر باشید، خنده‌دارتر به نظر خواهید رسید.

صحبت با غریبه‌ها. برخی افراد که خودم هم شامل شان می‌شوم، چنین حسی دارند که طبق هنجره‌های اجتماعی، شایسته نیست که بدون داشتن یک دلیل واقع‌آخوب، با کسی سر صحبت را باز کرد.

را موفقیت خود بدانید. اگر به چیز دیگری برای گفتن فکر می‌کند،

مثل پورقدی که روی کیک ریخته می‌شود، بی نظر خواهد بود.

اگرچه ناشیانه به نظر می‌رسد، اما تمرين شورشی خوبی است!

با حرکت آهسته راه برويد. این نمونه دیگری از یک رفتار اجتماعی

بی ضرر است باعث می‌شود مردم به شما خیره شوند. بعید نیست

که بگویید، «احمقانه است، که جه بشود؟»، شاید سوال مفیدتر و

جالبتری که می‌توان در اینجا پرسید، این است که، «چرا افراد از

انجام کاری به این کوچکی تا این حد، احساس ناراحتی می‌کنند؟»

پاسخ این سوال کمال گرایی است. جامعه از ما می‌خواهد که با

سرعت مشخصی در خیابان راه رفته و حتی در این حین، به جهت

مشخصی نگاه کنیم. هرچه خارج از این انجام دهیم، موشکافی

شده، مورد سوال قرار گرفت و قضاوت خواهد شد، مضحك است.

برای وفق دادن خود با شرایط جدید، فشاری بر ما وارد خواهد شد.

همیشه و همین فشار و سختی ما را بیشتر پذیرای گرایشات  
کمال گرایانه می‌کند. تمریناتی که در بالا گفته شد، به منظور به  
چالش کشیدن و نمایان کردن همین انتظارات مضحکی است، که  
از ما دارند. وقتی که وسط زمین مهمانی دراز بکشد و یا با حرکت  
آهسته راه بروید، مردم گمان خواهند کرد که عقل تان را از دست  
داده‌اید. اما این واقعاً دیوانگی است؟ شاید، اما اینکه دیگران از  
کارهایمان احساس نگرانی می‌کنند، بیشتر دیوانه وار به نظر  
می‌رسد.

نمی‌گوییم که در زندگی خود، هرگز به تایید مردم نیاز نخواهد  
داشت، نیاز دارید. برای مثال، اینکه بخواهید و نلاش کنید که  
همسرتان شما را تایید کند، عاقلانه است. مشکل وقتی بالا می‌گیرد  
که به تایید هر آن کس که تماسی با او برقرار کرده‌اید، نیاز پیدا  
می‌کنید تا حدی که افراد و به طور کلی جامعه، شخصیت واقعی و  
ترجیحات شخصی تان را رام حرف‌های آبکی‌شان، انتظارات‌شان و با

**طائفه**

احتیاط زندگی کن بی دری شان می کنند.

مردم به یکدیگر می گویند «واقع گرا باش». چیزی که باید به جای آن بگویند این است که «بدون دلیل روی زمین دراز بکش». اگر بتوانید این کار را بکنید، واقع گرایید. زیرا نشان می دهید که با دست انداختن مرسومات، هرچند به قیمت قضاوت شدن نان هم باشد، مشکلی ندارید.

اگر بتوانید به مدت ۳۰ ثانیه در یک مهمانی و بر روی زمین دراز بکشید، پس حتماً می توانید در گفتگو با خود، خودتان باشید و هنگامی که موقعیت ایجاب می کند جواب «نه» بدهید. شورشی بودن را تمرین کنید تا از بند تأیید مردم دنیا آزاد شوید تا به وقت شر بتوانید آزادانه تر زندگی کنید.

هر چقدر که این ایده ها مضحک تر به نظر برسند، از تمرین کردن آن ها بیشتر سود خواهد برد.

Activate Windows  
Go to Settings to activate Windows.

## طاقچه

جگونه کمال گران باشیم؟ | بخش ۷: بیاز به تایید شدن



## مسابقات کمتر از حد کمال

در سال ۲۰۰۸، مسابقات قهرمانی ده نفر برتر دو میدانی داخل

سالن<sup>۲۴</sup> در حال برگزاری بود. یکی از دوندگان، هیژ دورنیدن<sup>۲۵</sup> نام

داشت که انتظار می‌رفت در دوی سرعت ۶۰۰ مایلی که شامل سه

دور، گردآگرد زمین مسابقه می‌شد، به پیروزی برسد. دوندگان

آماده بودند و شلیک تفنگ به صدا درآمد.

< مسابقه برای همه یکسان آغاز شد. سپس، در انتهای دور دوم، هیژ

از بقیه جلو زد. اما به محض آن که دونده دوم رسید، به زمین خورد

واز همه عقب افتاد. همین که از جایش بلند شد و دوباره شروع به

دویدن کرد، یکی از گزارش‌گران مسابقه ابراز تأسف کرد و گفت:

«خیلی خوش شانس بود که آسیبی ندید.» گزارش‌گر دیگر گفت:

«با این وجود، همتیمی او جلو زد پس ممکن است (تیم) بتواند آن را

جبران کند.»



**طاقچه****چگونه کمال گران باشیم؟ | بخش ۷: بیاز به تایید شدن**
↶ ⊗ ☰  
تنظیمات فهرست

موقع، گمان می‌کنیم که اشتباه کردن باعث می‌شود که خود به خود همه چیز را از دست بدھیم، در صورتی که اشتباه، همان تفکری است که آن چنان نالمیدمان می‌کند که باعث می‌شود همه چیز را از دست بدھیم. اگر هیتر پس از آن که بر زمین افتاد، تسلیم می‌شد، دلیل باختش، به زمین افتدنش نبود بلکه به این دلیل بود که اجازه داده بود به زمین خوردنش، او را زادمه راه منصرف کند. مطمئنم هیتر اکنون، از اینکه به تلاشش ادامه داد احساس خوبی دارد. این ماجرا باعث می‌شود تا به تعداد دفعاتی که خیلی زود از ادامه کاری منصرف شده‌اید، بیاندیشید.

بردن، نتیجه بر زمین افتدن و سطح یک مسابقه نیست. اما قطعاً نتیجه مقاومت کردن با وجود اشتباهات است.

این که توانست مسابقه را به پایان برساند، ستودنی بود. اما او فقط مسابقه را به پایان نرساند، بلکه پیروز شد. ویدنوی آن بی‌نظیر است. بعضی‌ها خواهند گفت فوق العاده الهمبخش است. وقتی می‌بینیم که هیتر بر زمین می‌افتد، بلا فاصله از جا بر می‌خیزد و سپس تمام تلاش خود را می‌کند تا پیروز شود. در همین لحظه است که صدایی در گوش‌مان نجوا می‌کند، «معنی انسان بودن، همین است».

اما درسی که من از این داستان گرفتم، چیزی بزرگ‌تر از الهمبخش بودن آن است. به این فکر کنید: دختری که پیروز شد، بیشتر از تمام دخترانی که در مسابقه باختند، اشتباه کرده بود.

واقعاً برای یک دقیقه هم که شده، به این جمله فکر کنید. دختری که در این مسابقه پیروز شد، اشتباه بسیار بزرگی را مرتكب شده بود و آن‌هایی که باختند، اشتباه قابل توجهی نکرده بودند. ما بیشتر



Activate Windows  
Go to Settings to activate Windows.



## طائفه

تهاجمی، به قدری که از دست دادن یک موقعیت، اشتباه تلقی می‌شود، به جسم نمی‌آید.

چنین نتایجی بیانگر آن است که نگرانی در مورد انجام اشتباه، می‌تواند هوشیاری خوداگاه مان را بالا ببرد و همین بر میزان اشتباهاتی که مرتکب می‌شویم، تأثیر می‌گذارد. با این وجود، نگرانی اصلی ما در این مورد نیست.

نگرانی از ارتکاب اشتباه، اضطراب و ترس از انجام کار را بالا می‌برد. تحقیقاتی که به آن‌ها اشاره شد شامل شرکت کنندگانی بود که کاری را انجام داده بودند. بازیکنان، حرکت پرتاب آزاد را انجام داده بودند. دانش‌آموزان تست داده بودند، در حالی که من و شما آنچنان نگران انجام دادن کار اشتباه هستیم که حتی نلاشی هم نمی‌کیم.

با مطالعات انجام شده و آمار به دست آمده، نمی‌توان تأثیر انگیزشی



Activate Windows  
Go to Settings to activate Windows.

نگرانی از ارتکاب اشتباه را تشخیص داد، بلکه در این تحقیقات فقط به بعد از انجام کاری پرداخته شده است. با این که نتایج مطالعات انجام شده، جالب است اما کمتر به ما مربوط می‌شود، به کسانی که از ترس اشتباه کردن، حتی اقدام به انجام کاری هم نمی‌کنیم! محققانی با نام‌های هویت و فلت<sup>۱۵</sup>، در زمینه کمال گرانی مطالعه می‌کنند، به طور خلاصه اصل موضوع را این گونه بیان کرده‌اند: «اگر شخص کمال گرا، به خود اطمینان نداشته باشد که بتواند کاری را در سطح عالی انجام دهد، فعالیت‌های بسیار کمی در لیست کارهای او قرار می‌گیرند.»

قبل از آن که به راه حل آن بپردازم، بگذارید از این بگوییم که چرا مردم، از ارتکاب کاری اشتباه نگران می‌شوند، یک دلیل اصلی آن سندروم و انmodگرانی است.

## طائفه

### سندروم وانمودگرایی (خود ویرانگری)<sup>۲۷</sup>

اگر از اشتباه انجام دادن کارهایتان، بسیار نگرانید، شاید به سندروم خود ویرانگری مبتلا هستید، که می‌توان آن را خواهر کمال گرایی داشت. در علم روان شناسی، فرد مبتلا به سندروم خود ویرانگری، کسی است که از سوی جامعه و دنیای اطرافش فردی موقق محسوب می‌شود اما از درون، «احساس می‌کند که دیگران را فرباید و شرایط ایجاد موقیتش، شانسی بوده است.» و این باعث می‌شود که شرایطی به وجود آید که اگرچه موفق ظاهر شده و هست، اما به لحاظ درونی، احساس وانمود کردن به موقیت می‌کند (وانمودگرایی).

براساس نتایج یک مطالعه که در همین زمینه انجام شده است، «وانمودگرایان» طبق این تعریف، بیشتر به اشتباه کردن حساس بودند و بیشتر از دیگران از انجام کاری اشتباه، مضطرب می‌شدند. سندروم وانمودگرایی به این معنا نیست که شما واقعاً وانمود

### چگونه کمال گراناوشیم؟ | بخش ۷: بیاز به تایید شدن

می‌کنید بلکه به معنای آن است که فقط چنین حسی دارید، برای مثال اگر شایستگی‌ها و پرستیز خود را پایین تراز شغل‌تان می‌دانید، به سندروم وانمودگرایی مبتلا هستید. برخی از موفق‌ترین افراد، به دلیل «موقیت‌هایشان»، از این سندروم، رنج می‌برند.

حتی آبروت اینشتین<sup>۲۸</sup> بزرگ، علام این سندروم را بروز می‌داد، شاید به دلیل اینکه مردم بعد از نامش، کلمه «بزرگ» را می‌آوردن. درست یک ماه قبل از مرگش به ملکه ایزابت بلزنیک<sup>۲۹</sup> گفته بود: «احترام اغراق شده‌ای که به لحاظ زندگی کاری ام به دست آورده‌ام، توانسته است مرا به راحتی بیمار کند. حسی مرا وادر می‌کند که فکر کنم فربیکاری هستم که به طور غیر عمدی، دیگران را فرباید می‌دهم.»

«تصویر کامل» اینشتین را، خودش نساخته بود. بلکه توسط جامعه به او بخشیده شده بود. دیدن خود از چشم تک‌تک افراد جامعه،

## چگونه کمال گران باشیم؟ | بخش ۷: نیاز به تایید شدن

## طائفه

حس بدی به او القا می کرد. معمولاً هم اینگونه آغاز می شود.

اینستین می دانست که او هم مرتكب اشتباه می شود، و مشکلاتی

دارد: با این وجود، مفتش و کارهایش به دلیل حیرت انگیز

بودن شان، تقریباً توسط همه ستوده می شد. این تصویر غیر واقعی

باعث می شود به افراد حس و اندود کردن (و فریب دادن دیگران)،

دست بدده و باعث می شود از این که اشتباهی مرتكب شوند و

حقیقت به جهانیان ثابت شود، بترسند.



کمی در مورد صفت‌ها و عنوان‌هایی که جامعه به صورت

غیرمستقیم و یا مستقیم، به شما می دهد، و اینکه آن‌ها چگونه بر

اعتقاد شما به خودتان و سنجشی که از خود دارید، تأثیر می گذارند،

بیان دیشید. سال‌ها پیش، هنگامی که یک لیسانسه بیکار بودم،

دقیقاً حسی بر عکس سندروم و اندودگرایی (یا همان خود

ویرانگری)، داشتم. احساس می کردم که شایستگی‌ها و توانایی‌هایم

بسیار بیشتر از وضعیت کنونی‌ام، یعنی بیکاری و نداشتن

Activate Windows  
Go to Settings to activate Windows.



پیشنهادهای شغلی، است. از زمانی که کتاب «خرده عادت‌ها» را نوشت، و به دلیل موقوفیتی که به دست آورد، بازخوردهای منتهی دریافت کردم، احساس و اندودگرایی در من به وجود آمد.

چرا ذهن اینستین تا به این حد، مورد احترام است؟ و چرا کارهایش خاص هستند؟ این که کارهایش همیشه مورد احترام بوده و هست، به دلیل شخصیت معمول گرایش بوده است، کسی مثل همه ما. اگر

او و هر کس دیگر، در حد کمال بودند، و ماتمام دنیا را به راحتی درک می کردیم، دیگر چیزی برای شگفت‌زده شدن، وجود نداشت. آیا وجود داشت؟ فقط هنگامی که به در حد کمال بودن احساس نیاز پیدا می کنیم است که هر آنچه انجام می دهیم، عادی به چشم مان می آید.

چیز عجیبی که در مورد و اندودگرایان وجود دارد، این است که آن‌ها به طور آشکارا معمولی بودن شان را بر ملامتی کنند. آن‌ها،



## طاقچه

چگونه کمال گراناوشیم؟ | بخش ۷: بیاز به تایید شدن



«آن هاتلاش می کنند که ناکامل بودن خود را با قرار نگرفتن در شرایطی که ممکن است ناتوانی هایشان بر ملا شود، مخفی کنند. با کشف چنین خصوصیاتی در وامود گرایان می توان گفت که از آن جهت که خود آگاهی فوق العاده ای داشته و برای در حد کمال به نظر رسیدن، میل شدیدی به مخفی کردن اشتباهاتشان از دیگران دارند، بسیار مشابه با کمال گرایان اند. (فراست و دیگران، ۱۹۹۵)<sup>۱۵</sup>

< اگر شما در نظر جهانیان فرد موفقی هستید، به یاد داشته باشید که موفقیت های انسانی از آن جهت ستدنی است که انسان موجودی ناقص است (در غیر اینصورت، موفقیت عادی بود). هنگامی که زندگی را زیر این نور ببینید، فشار هم اندازه کردن خود با تصویری در حد کمال، از شما برداشته خواهد شد. اگر فکر می کنید مردم حد کمال را از شما انتظار دارند، پایداری این حقیقت که بیشتر مردم حتی اهمیت نمی دهند که شما چه می کنید، آرامش بگیرید.

قسمت های خاصی از عملکردشان را، خاص می دانند اما هرگز به این فکر نیستند که خودشان را در حد کمال نشان بدهند. حتی ممکن است تمایل داشته باشند که از شاخ و برگ تصویر آراسته ای که عموم از آن ها ساخته اند، بزنند.

«طبق یافته های تامپسون<sup>۱۶</sup> و بقیه، (۲۰۰۰)، وامود گرایان در مقایسه با غیر وامود گرایان، از ارزیابی منفی دیگران بیشتر و اهم داشته و می کوشند تا در پس پیروزی هایشان، خود را به استانداردهای عموم مردم، نزدیک کنند.» >

وامود گرایان در هر زمینه ای، استانداردهای دیگران را اندازه گیری می کنند. (ممولاً تمایل دارند که آن ها را بیش از اندازه بزرگ کنند) و در مقایسه ای که با استانداردهای عمومی دارند، خود را ناکافی می بینند. در مورد ارتباط سندروم وامود گرایی با عقب کشیدن از صحنه انجام کار، این چنین آمده است:

## طائفه

چگونه کمال گراناوشم؟ | بخش ۷: بیاز به تایید شدن

موفقیت‌هایشان با تصویر در حد کمال ذهنی شان، تبدیل به یک عادت می‌شود. این بدان معناست که تمام موفقیت‌هایشان را با پیش زمینه‌ای منفی می‌بینند. پس، راه حل این است که برآن چه در واقعیت هستید، تمرکز کنید. کسی که نقص‌هایی دارد، آن «تصویر» در حد کمال را فراموش کنید. خود واقعی شما، خط مبنا هستید و اشتباهات قسمتی از شما است؛ اشتباهاتی که عادی بوده و انتظار می‌رود، و نه اینکه چیز عجیبی باشند.

چاره شما این است که نقایص خود را نادیده نگیرید و حواس‌تان را به جای دیگری پرت نکنید. فقط هنگامی که نقایص‌تان را به عنوان یک دوست در آغوش بگیرید است که می‌توانید کنترل آن‌ها را بر اعتماد به نفس و دیدگاه‌تان، در نظرفه خفه کنید.

آیا سندروم و انmodگرایی (خود ویرانگری) فقط مخصوص افراد

موفق است؟

«همان کسی که واقعاً هستید، باشید و همان چیزی را که احساس می‌کنید، بگویید. زیرا آن‌هایی که حواس‌شان به شعاست، به این چیزها اهمیت نمی‌دهند و آن‌هایی که به این چیزها اهمیت می‌دهند، حواس‌شان به شما نیست.»

دکتر سیوس<sup>۸۵</sup>

تفاوت در نقطه تمرکز شعاست که دیدگاه‌تان را ثابت می‌کند؛ معمول گرایان خودشان را معمولی می‌بینند و می‌بذریند که همین باعث می‌شود هر موفقیتی و تمام موفقیت‌هایشان، در نظرشان عالی بیاید.

کمال گرایان می‌کوشند تا تصویر ایده‌آل و در حد کمالی از خود بسازند. همین باعث می‌شود که هر موفقیتی و همه موفقیت‌هایشان در نظرشان مثل چرک دست باشد.

برای افرادی که دارای سندروم و انmodگرایی هستند، اندازه گرفتن

## طاقچه

دانلود آهنگ عرفان و اسدی و ...



چگونه کمال گران باشیم؟ | بخش ۷: بیاز به تایید شدن



ناظمهات



فهرست



جدا از این که لازم است تصمیم بگیرید به طور آگاهانه بر خود  
واقعیت آن تمرکز کنید، بهترین راه برای مبارزه با سندروم  
وانمودگرایی، درونی کردن موفقیت‌تان از طریق نوشتن می‌باشد.  
هنگامی که در حال نوشتن‌اید، به یاد داشته باشید که شما نقایصی  
دارید و همین موفقیت‌تان را برجسته می‌کنند، نه پاک کردن  
نقایص.



حرکتی برای مقابله با سندروم و انمودگرایی؛ موفقیت‌هایتان را  
بنویسید. بزرگترین کارهایی که انجام داده‌اید و یا به بالاترین  
جهایی که رسیده‌اید، می‌توانید از یک دفترچه یادداشت و یا از  
نرم‌افزار آن در موبایل خود استفاده کنید و هر زمان که احساس  
وانمودگرایی به شما دست داد، از دفترچه موفقیت‌تان، مشورت  
بگیرید. کامل کردن این دفترچه، سرمایه با ارزش زندگی شماست،  
زیرا در عرض چند دقیقه نوشته می‌شود و تا آخر عمر به شما سود  
می‌رساند. حتی اگر به سندروم و انمودگرایی مبتلا نیستید، باز هم

اگرچه ارتباطی بین موفقیت و سندروم و انمودگرایی وجود دارد، اما  
ممکن است فردی که موفق نیست هم آن را تجربه کند:

«هاروی [۱۹۸۱](#) (۱۹۸۱) ادعا می‌کند که هر کس نتواند موفقیت خود را  
درونی‌سازی کند، ممکن است خود را شخصی و انمودگرا بیند و  
چنین تجربه‌ای فقط محدود به کسانی که فوق العاده موفق هستند،  
نمی‌شود.»



کسانی هستند که فقط به دلیل این است که دیگران به آن‌ها عشق  
می‌ورزند، دچار حس و انمودگرایی می‌شوند. باور نمی‌کنند که  
شایستگی آن را داشته باشد و گمان می‌کنند که اگر اشتباہی  
مرتکب شوند، همه چیز فاش شده و محبت دیگران را از دست  
می‌دهند. آن‌ها فکر می‌کنند که مورد محبت واقع شدن مشروط به  
این است که بتوانند همسر، دوست و پدری در حد کمال باشند و  
می‌دانند که نمی‌توانند آن گونه باشند.

Activate Windows  
Go to Settings to activate Windows.

**طاقچه**

دانلود آنلاین کتاب‌ها و مقالات آنلاین | جگونه کمال گراناوشیم؟ | گرایشی ۲۰٪ | reader.taaghche.com/lib/87012/

**چگونه کمال گراناوشیم؟ | بخش ۷: نیاز به تایید شدن**

به مثال اینشتین برمی‌گردیم. با توجه به حجم کارهایی که انجام داده است، باید گفت که به نظر نمی‌رسد که به دلیل نگرانی از ارتکاب اشتباه، سرعتش پایین آمده باشد. واضح است که نشانه‌های سندروم و انmodگرایی را بعدها تا حدی در زندگی اش بروز داده است. اما احتمالاً در طول سال‌های کاری اش به آن مبتلا نبوده است و یا اگر بوده، به نظر نمی‌رسد که بر کارآئی اش تأثیری گذاشته باشد. نداشتن هیچ ترسی و یا داشتن کمی ترس از ارتکاب اشتباه، یکی از خصوصیات «انجام دهنگان» است، درست مانند اینشتین. در واقع طرز تفکر او در مورد ارتکاب اشتباه این بوده است: «کسی که هرگز اشتباهی نکرده است، هرگز چیز جدیدی را هم امتحان کرده است.»

رفتار ما تحت تأثیر دو عامل ترس و میل قرار دارد. آن‌ها که ترس‌شان از میل‌شان نشان بیشتر است، به سختی می‌توانند برای پیش‌برد زندگی‌شان اقدام به انجام کاری کنند. همان‌طور که گفته

یادداشت کردن لیست موفقیت‌هایتان بسیار مفید است. همان‌طور که به مراتب بالاتر می‌رسید، موارد جدید را به لیست‌تان اضافه کنید. این دفترچه، می‌تواند به عنوان گزارش پیشرفت نیز مورد استفاده قرار گیرد. (تاریخ دست‌یابی به موفقیت‌هایتان را هم یادداشت کنید تا تصویری از مسیر زندگی‌تان داشته باشید).

سندروم و انmodگرایی، زیر مجموعه نگرانی از ارتکاب اشتباه است، درست همان‌طور که نگرانی از ارتکاب اشتباه زیرمجموعه کمال گرایی است. اکنون قصد داریم دوباره به نگرانی از ارتکاب اشتباه برگردیم که به سادگی ترس از اشتباهات به دلیل پیامدهایش می‌باشد. پیش از هر چیز، باید گفت که ارتکاب اشتباه، چیز لذت‌بخشی نیست. اینکه فقط به همین دلیل بخواهیم از اشتباهات دوری کنیم، غیرمنطقی نیست اما چنین انتخابی، نتیجه‌ای غیرفعالانه، کسل کننده و زندگی‌ای ناکارآمد به دنبال دارد.

 Activate Windows  
 Go to Settings to activate Windows.



می‌کردم که با انگیزه‌تان کنم (میل‌تان را افزایش دهم). یا این که به شما می‌گفتم هم با ترس‌هایتان رو به رو شوید و هم خود را به آرزو‌هایتان برسانید. اما این گونه راهکارها در عمل راه به جایی نمی‌برند. زیرا برای درمان دیدگاهی که در اعماق‌تان ریشه کرده و میلی که همچون باد گذر خواهد کرد، دارویی سطحی محسوب می‌شود.

اینشتین نشان می‌دهد، میل شدید او برای کشف ناشناخته، بسیار شدیدتر از ترسشن از ارتکاب اشتباه بوده است. درست مثل این است که مه شدیدی در جنگل بینید؛ ممکن است خطر کمین کرده باشد. اما جذبه معماً‌گونه آن، باز هم شیفتگانش را به خود می‌کشاند. با این وجود، همه انسان‌ها، همچون اینشتین، از چنان «کشن کنجکاوی» شدیدی برخوردار نیستند که بتوانند پا به عرصه جدیدی بگذارند.



اگر چیزی داشته باشید که مانع انجام کاری می‌شود و چیز دیگری که باعث انجام کاری شود، آیا این عقلانی است که عامل باعث شونده را بیشتر کنید؟ قطعاً نه. در بیشتر موارد، راه حل منطقی این است که آن مانع را از میان بردارید. اگر با ترس‌های پنهانی‌تان مقابله نکنید، اینکه چقدر برای رسیدن به موفقیت میل و انگیزه دارید، اهمیتی ندارد زیرا آن ترس‌های نهانی همیشه در وجودتان می‌مانند تا خراب کاری کنند.

پس ما غیر اینشتین‌ها چگونه می‌توانیم بر ترس‌مان از ارتکاب اشتباه غلبه کنیم؟ اضطراب مرتبط با آن را کم کنیم و با اعتماد به نفس، اقدام به انجام کاری کنیم؟

سوال مهم این است که آیا برای آنکه این معادله در مورد ما هم صدق کند، باید ترس‌مان را کمتر کرده و میل‌مان را بیشتر کنیم و یا هر دو؟ اگر این کتاب دیگری بود، احتمالاً در همین نقطه سعی



## طائفه

چگونه کمال گراناوشیم؟ | بخش ۷: نیاز به تایید شدن



### طرز فکر دوگانه

از کل این کتاب، این قسمت را می‌توانم به عنوان ابزار مورد علاقه‌ام معرفی کنم.

با تغییر دیدگاه‌تان می‌توانید حس ترس از ارتکاب اشتباه را پایین بیاورید اما مشکل با گفتن «تصمیم بگیر که از اشتباه کردن نترسی»، حل نمی‌شود. این نصیحت خشک، تأثیرگذار نیست زیرا

اگر تا این حد آسان بود، تاکنون همه ما چنین تصمیمی گرفته و به آن عمل کرده بودیم. طرز فکر دوگانه، به سادگی همان نصیحت است با این تفاوت که، به کارگیری اش هم آسان است. خرده عادت‌های ثابت کرده‌اند که حتی نیازی نیست که راه حل‌ها بسیار پیچیده باشند تا نتایج خوبی به ما بدهند.

از زمان نگارش کتاب خرده عادت‌های تاکنون، این قسمت از کتاب جالب‌تری ایده‌ای است که با جمع‌بندی کردن به آن رسیده‌ام.

باید ترس‌هایمان را سرسرا نگیریم. باید برای ترس‌هایمان همان احترامی را قائل شویم که یک جنگجو برای دشمنی قدر، قائل می‌شود. به جای قدم گذاشتن در مسیر افزایش میل و انگیزه، قصد داریم از راهکار کاهش ترس استفاده کنیم. استفاده از یک شیوه تاکتیکی سه جانبه که خنجری بر قلب ترس وارد کرده و به ما می‌آموزد که نترسیم.

از طرز فکر دوگانه استفاده می‌کیم: نه تنها بسیار اثربخش بوده و کاربردی آسان دارد، بلکه از آنجه که به نظر می‌رسد، جالب‌تر است و به خوبی می‌تواند همان تکه طلایی باشد که از این کتاب خواهد گند.





ضعیف باشد، کیفیت تصویر هم بد خواهد بود.

حال که انتظارات شما را بیش از حد منطقی بالا بردم، بگذارید طرز

اطلاعات دوگانه / دیجیتال، اطلاعاتی محدود و مشخص‌اند، در

فکر دوگانه را برایتان باز کنم!

حالی که سیستم آنالوگ (قیاسی) عملأ در طیف وسیعی از امکانات

طرز فکر دوگانه

نامحدود، جریان دارد. خب، این موضوع چه ربطی به رفتار ما دارد؟

دوگانه، زبان کامپیوترهاست و فقط از ۲ عدد تشکیل شده است: ۰ و

یکی از مشکلاتی که مردم برای دست کشیدن از کمال گرانی دارند،

۱. فن آوری دیجیتالی که امروزه بر همه چیز حکم فرمای می‌کند، بر

این است که از اینده در حد کمال بودن، خوشان می‌آید.

اساس زبان دوگانه پایه‌ریزی شده است.



کمال گرانی بسیار جذاب است. به همین دلیل است که قول



تلویزیون‌ها می‌توانند سیگنال‌های دیجیتال (دوگانه) و یا آنالوگ

می‌دهم کمال گرانیان عاشق طرز فکر دوگانه خواهند شد. طرز فکر

(قیاسی) دریافت کنند. (امروزه تلویزیون‌ها و سیستم‌های پخش

دوگانه ما را قادر می‌سازد که از میلی که برای رسیدن به حد کمال

کننده همگی دیجیتالی شده‌اند) هر سیگنال تلویزیون دیجیتال در

داریم، برای ضربه زدن به زیر مجموعه کمال گرانی، استفاده کنیم.

اصل از اطلاعات دوگانه‌ای تشکیل شده است که در قالب تصویر،

(ترس از اشتباه کردن). اگر بخواهیم با استفاده از مثال سیگنال‌های

تفییر شکل می‌دهند. اگر یک سیگنال‌های دیجیتال و یا آنالوگ

تلویزیونی دیجیتال و قیاسی، استعاره‌ای از رفتارمان در مقابل

(قیاسی) ضعیف باشد، اما باز هم اطلاعات منتقل می‌شوند و تصویر

وظایف‌مان بزنیم اینطور توضیح خواهیم داد: وظایف قیاسی را

خوبی به مارانه می‌دهد. اما اگر یک سیگنال آنالوگ (قیاسی)

## طایفه

چگونه کمال گرانا شیم؟


← ⊗ ☰ فهرست

| بخش ۷: نیاز به تایید شدن

چقدر خوب انجام داده‌اید.

نمی‌توان در حد کمال انجام داد. وظایف و مفاهیم دوگانه را

می‌توان در حد کمال انجام داد. برای آن که سیستم قیاسی در حد کمال عمل کند، سیگنال آن هم باید در حد کمال عمل کند. اما سیستم دوگانه حتی با وجود یک سیگنال ضعیف هم می‌تواند تصویری در حد کمال به ما ارائه بدهد. بگذارید در مورد هر دوی آن‌ها مثالی بزنیم.

یک کار دوگانه معمول: فرض کنید که اکنون وظیفه دارید کلید برق را بزنید تا چراغ اتاق تان روشن شود. اگر بتوانید، انجام می‌شود. عالی است حتی اگر به زمین بخورید و به زانوی تان ضربه‌ای وارد شود و بیفتید، ولی با این وجود در نهایت کلید را فشار دهید، در هدفتان که روشن کردن برق است، موفق شده‌اید و حد وسطی وجود ندارد. کلید برق یا بالا است یا پایین. در حالت دوگانه واقعی، کلید بالا «یک» است و کلید پایین «صفرا» است. دقت کنید که در این جا مرکز برآن است که آیا کار را انجام داده‌اید و یا نه. نه اینکه



یک کار آنالوگ (قیاسی) معمول: اگر وظیفه‌تان این است که سخنرانی ای ارائه دهید. این طور نیست که بتوانید کاملاً بی عیب و نقص ارائه دهید و یا ۱۰۰٪ افتضاح باشد. اما چیزی بین این دو حد، اتفاق خواهد افتاد. ممکن است کلمه‌ای را اشتباه بگویید، زست ناشیانه‌ای بگیرید و یا این که در هر لحظه، بیش از اندازه مکث کنید. ممکن است در حال گفتن مطلبی عمیق، لکنت زبان بگیرید و یا این که با بیانی روان، مطلب پیش با افتاده و کسل کننده‌ای را بگویید. ممکن است سخنرانی خوبی از آب در بیابد و یا این که به طور کلی خوب نباشد. اما هر انفاقی هم که بیفتند، نتیجه‌اش ترکیبی و قیاسی خواهد بود. دقت کنید که در این جا بر چیزی خلاف مثال کلید برق تمرکز داریم: شما به این که وظیفه‌تان را تا چه حد خوب انجام می‌دهید، توجه دارید، نه این که اصل‌اً انجام می‌دهید یا خیر.

## طاقیه

یک موفقیت کامل!

فکر می‌کنید که کدام یک از این دو دیدگاه، دیدگاه یک کمال گراست؟ همه کمال‌گرایان در لشکر انجام کارها به روش آنالوگ (قیاسی) هستند زیرا می‌خواهند تمام جزئیات انجام کار در حد کمال باشد. اما نکته جالی که در مورد انجام کارها به روش دوگانه وجود دارد، این است که آن‌ها هم می‌توانند در حد کمال انجام شوند. اگر می‌خواهید معمول گرایی باشید که از انجام کار اشتباه، نمی‌ترسد، وظایفتان را به روش دوگانه انجام دهید زیرا می‌توان به راحتی آن‌ها را «در حد کمال» انجام داد.

معمول‌آنکمال‌گرایان را تشویق می‌کنند که از «ناکامل بودن» به عنوان ابزاری برای تغییر استفاده کنند. اما بهترین راه تغییر این است که تعریف «حد کمال» را در ذهن خود تغییر دهید. با انجام کارها به روش دوگانه به طرزی منطقی می‌توانید حد کمال را

## طائفه

چگونه کمال گرانا شیم؟ | بخش ۷: نیاز به تایید شدن

بسیار زیاد - می‌تواند به نتیجه مطلوب روشن کردن برق، ختم نشود. به این فکر کنید که اگر برای انجام هر کاری بخواهید تا این حد به تمام پیش نیازهایی که در ذهن تان وجود دارد، جامعه عمل پیوشاورد، حتی موفق نخواهید شد که کلید برق را هم بزنید.

کار قیاسی معمول را به روش دوگانه انجام می‌دهیم: تصور کنید که می‌خواهید در جمع ۵۰۰۰ نفر سخنرانی کنید. ممکن است بسیاری از افراد فکر کنند که روش صحیح انجام آن، قیاسی است زیرا نتیجه سخنرانی از خوب به ضعیف و یا چیزی بین این دو، درجه بندی می‌شود. اما اگر تصمیم بگیرید که همان بالای صحنه رفتن و شروع به صحبت کردن، را همان کلید بالای موفقیت در نظر بگیرید چه؟ همین است. اگر بر روی صحنه بروید و کلمات را برزبان تان جاری سازید، موفق شده‌اید و تنها چیزی که کلید پایین شکست شماست، این است که هیچ چیز نگویید. حتی اگر سخنرانی تان، سرشار از اشتباهات باشد، شما (۱) را به دست آورده‌اید و نه (۰) را.

مثال‌های بالا، نمونه‌های معمولی است از وظایفی که انجام می‌دهیم. اما ببینید که چه اتفاقی می‌افتد اگر آنها را بجزئیاتی، این نکته مهمی است زیرا به مانایت می‌کند که روش انجام هر یک از این وظایف، به انتخاب خودمان است (و بسیار تأثیرگذار است، خواهید دید).

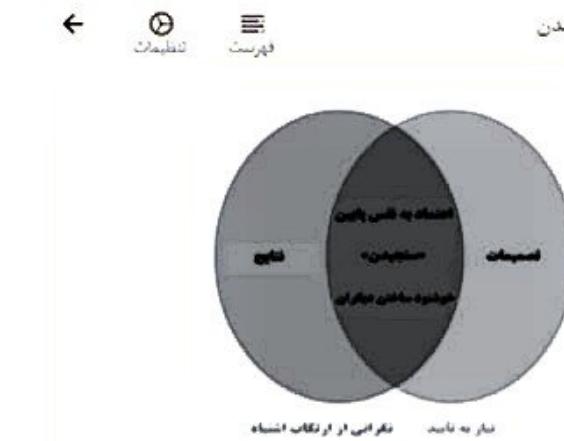
کار دوگانه معمول را به روش قیاسی انجام می‌دهیم: تصور کنید که وظیفه دارید کلید برق را بزنید، اما برای آن که در این کار موفق شوید، باید به روش خاصی انجامش دهید. به همین منظور، تصمیم می‌گیرید که انگشت‌تان کاملاً هم راستای کلید برق باشد و همان لحظه‌ای که در حال زدن کلید برق هستید، باید کلمه «پاستا» را با صدای اوکتاو هفتم بیان کنید (لطفاً ویدنوی آن را برای من بفرستید). اکنون توانسته‌اید یک وظیفه دوگانه معمول را به روش قیاسی انجام دهید. حتی زدن کلید برق، به دلیل تمام اشتباهاتی که ممکن است در حین انجامش مرتكب شوید، اشتباهاتی کم و یا



## طایفه

را به کاری ملموس و امکان پذیر خلاصه می کند. به همین دلیل است که این روش انجام کارها، راضی کننده است. می توانید از این که به هدفی که کاملاً انجام شدنی است، به طور کامل دست پیدا کنید، به حس رضایتمندی برسید.

در مثال زیر، همان راهکاری که در قسمت «نیاز به تأیید دیگران» بیان کردم، و آن را «شخصی کردن معیارهایتان» نامیدم را از زاویه‌ای دیگر بررسی می کنیم. (مثالی که فقط به «سلام کردن» به خانم‌ها قانع شده بودم) دلیلش این است: از اشتباه کردن در رابطه با خانم‌ها می ترسیدم زیرا به تأیید آن‌ها احساس نیاز می کردم.



می توانید ارتباط بسیاری که بین نیاز به تأیید و نگرانی از ارتکاب اشتباه وجود دارد را ببینید، بالا بردن اعتماد به نفس در هر دو مورد، کمک حال مان خواهد بود؛ هنگامی که اعتماد به نفس دارد، کمتر به تأیید دیگران حس نیاز پیدا می کنید و به توانایی تان در انجام کاری، مطمئن‌تر هستید (اگر اعتماد به نفس داشته باشد)، مشکلات کمتر ناراحت‌تان می کند.) در عمل، تفاوت نامحسوسی بین تنظیم معیار اعتماد به نفس و به کارگیری روش دوگانه در انجام کارها، وجود دارد. مهم‌ترین تفاوت‌شان تمرکز است. تنظیم



## طاقچه



معیار برای افزایش اعتماد به نفس و طرز فکر دوگانه برای کاهش

ترس استفاده می شود.

مورد من، در قسمت همپوشانی آنها قرار داشت. پس بگذارد  
برایتان تعریف کنم که چگونه طرز فکر دوگانه، کمک کرد.

از زمان های گذشته، در رابطه با خانم ها همیشه خجالتی و کمال گرا  
بوده ام و همیشه از این که اشتباہی مرتكب شوم، می ترسیده ام. چیز  
اشتباهی بگویم، پیام اشتباہی بفرستم، اذیت شان کنم، بد به نظر  
برسم و غیره. زمانی توانستم خود را بالا بکشم که طرز فکرم را به  
دوگانه، تغییر دادم. می توانم آن لحظه سرنوشت ساز را با جزئیات  
دقیقش برایتان تعریف کنم.

یک روز در مغازه خواروبار فروشی بودم که خانمی را دیدم و نفس  
بند آمد. از همان خانم هایی بود که هیچ گاه جرات نمی کردم با آنها  
صحبت کنم زیرا رسک بالایی داشت و همیشه فکر می کردم که



گند خواهم زد. اما حالا مدتی بود که به مفهوم طرز فکر دوگانه  
می اندیشیدم و می دانستم که بالاخره باید امتحانش کنم. برای خود  
هدف دوگانه ای که رسیدن به آن آسان بود، تعیین کردم:  
اگر به او بگویم «سلام» = ۱۱ گز نگویم = .  
برایم حالب بود زیرا نه تنها کار برایم آسان شد (خودم را مجبور  
کردم که یک کلمه بگویم)، بلکه حتی برای اولین بار در زندگی ام  
توانستم بدون آن که فشاری بر من وارد شود، مثل وقتی که ملوان  
زیل اسفناجش را می خورد رفتار کرده و رشته کلام را هم در دست  
بگیرم. اگر می خواستم، می توانستم فقط همین برد را در جیب  
گذاشته و از مغازه بیرون بزنم. پس خود را مجبور کردم که به  
سمتش بروم. با او تماس چشمی برقرار کنم و با صدای آرامی  
«سلام» کنم. به نظر می رسید کمی هیجان زده شد و جوابم را با  
«سلام» داد. دیگر چیزی نگفتم و به راهم ادامه دادم. عجیب بودا  
مطمئنم همین را می گوییدا آیا آن خانم گیج شده بود؟ قطعاً آیا با

## طائفه

این وجود، من بردم؟ دقیقا همینطور است.

چگونه کمال گران باشیم؟ | بخش ۷: بازار به تایید شدن

می دانستم که طرز برخوردم آن قدرها هم در حد کمال نبود، اما  
برایم اهمیت نداشت. من پیروز شده بودم. درست مثل سیگنال  
ضعیفی که باز هم می تواند تصویری در حد کمال به تصویر بکشد،  
«سلام» ضعیف من هم موفقیتی در حد کمال بود.

همان طور که از درون، به موفقیتم لبخند می زدم، وانمود کردم که  
به میوه های فله خیره شده ام. در کمال حیرت دیدم که پس از مدت  
کوتاهی، در چند قدمی من ایستاد، فکر کنم مکالمه یک کلمه ای  
من توجه اش را جلب کرده بود، پس از او پرسیدم که مشغول به چه  
کاری است. مکالمه ای کوتاه و رضایت بخش داشتیم. از او نخواستم  
که شماره اش را بدهد و واقعاً مضطرب بودم اما تمام آن مکالمه  
برای من یک امتیاز محسوب می شد. این روزها، برای صحبت با  
خانم ها و درخواست آشنایی بسیار راحت ترم و به همین دلیل باید  
قدرتان طرز فکر دوگانه باشم.



## طائفه

برای آن که بیشتر با روش دوگانه انجام کارها و آزادی ای که می تواند به شما بدهد، آشناییتان کنم، چند نمونه از کارهایی را که اغلب به روش آنالوگ انجام می دهیم، اما می تواند به روش دوگانه انجام شود و پاداشی قابل ملاحظه به ما بدهد را برایتان عنوان می کنم.

سخنرانی کردن: اگر افتضاح ترین سخنرانی ممکن را از آن بدھید و باز هم آن را موفقیت خود بدانید، چه؟ می توانید، اگر از روش دوگانه استفاده کنید، چرا نباید آن را موفقیت بدانید؟ سخنرانی کردن کاری نیست که بیشتر مردم بتوانند به طور ذاتی در آن فوق العاده باشند. به تمرين نیاز دارد.

## چگونه کمال گراناوشیم؟ | بخش ۷: نیاز به تایید شدن

اصحابه، احساس موفقیت می کنم. اکنون بعد از حدود دهها مصاحبه، ۳۰۰ بار بهتر از مصاحبه های اولیه ام که (به طرز دردناکی) بسیار ضعیف بودند، احساس موفقیت می کنم. اگرچه هنوز هم جای بسیاری برای پیشرفت دارم.

اگر از همان ابتدا، با طرز فکر قیاسی، به مصاحبه نگریسته بودم، با مجسم کردن عملکردی که خواهم داشت، هرگز اولین مصاحبه را هم نمی پذیرفتم. یا اگر هم به طور اتفاقی، با طرز فکری قیاسی مصاحبه اول را می پذیرفتم، عملکرد ضعیفم را تا مدت ها در ذهن نشخوار می کردم و دیگر، هرگز مصاحبه را نمی پذیرفتم. (زیرا واقعاً افتضاح بود)

امتحان دادن: روش های زیادی برای امتحان دادن به روش دوگانه وجود دارد. بیشتر، مسئله آمادگی قبل از امتحان است. پس می توانید **X** ساعت مطالعه را موفقیت خود بدانید و یا اینکه

من همیشه گفته ام که در مقایسه سخنرانی و نویسنده، نویسنده بهتری هستم و واقعیت هم همین است. اما همیشه به درخواست مصاحبه های اینترنتی پاسخ «مثبت» می دهم و دوباره پس از

**طاقة**

دانلود آنلاین مطالعه آنلاین



چگونه کمال گران باشیم؟ | بخش ۷: نیاز به تایید شدن

< ⊗ ≡  
 تبلیغات فهرست

گذاشتن × مدت زمان بر روی هر صفحه از کتاب مورد نظر را

موفقیت در نظر بگیرید. (به جای نگرانی در مورد این که چه مقدار

از آن را به ذهن خواهید سپرد). در مورد امتحان و نه آمادگی قبل از

آن، روش «تمام تلاشت را بکن و همه سوالات را پاسخ بده». همان

بُرد محسوب می‌شود. اگر برای هر سؤالی، تمام تلاشت را بکنی،

موفق شده‌ای. اما اگر در امتحان رد شدید چه؟ نگرانی نتیجه را

تفییر نمی‌دهد، پس نگران نباشید!



اجتماعی بودن: روابط اجتماعی یکی از پر ریسک‌ترین فعالیت‌هایی

است که در آن شرکت می‌کنیم. زیرا اگر در برقراری ارتباط با

انسان‌ها شکست بخوریم، آنقدر تنها خواهیم شد که احساس

می‌کنیم در دنیا، جایی نداریم بر روی زمینی که پرازنگ است، هر

کس می‌تواند افرادی را پیدا کند که با آن‌ها ارتباط برقرار کند. اگر

فقط به تلاش و جستجویشان، ادامه دهند.



اگر خجالتی هستید، برايان قانون جدیدی دارم. وقتی فکر می‌کنید  
که باید اجتماعی باشد، اما می‌ترسید، تمام کاری که باید انجام  
دهید این است که صورت‌تان را مقابل دیگران گرفته و شروع به  
صحبت کنید. ممکن است یک احمق ناشی به نظر برسید، اما باز  
هم کار مهمی انجام داده‌اید، تمرین کرده‌اید. افراد خجالتی به جای  
تمرین کردن، تمام عمر تلاش می‌کنند که برای شروع یک مکالمه،  
«روشی در حد کمال»، بیاموزند. «صورت‌تان را به طرف آن‌ها گرفته  
و صحبت کنید»، روشی ساده و مؤثر است. هرجه بیشتر تمرین  
کنید، باز خود راهی بیشتری در مورد این که چگونه حرف‌تان را بیان  
کرده و با دیگران، مرتبط شوید، دریافت خواهید کرد و در شروع  
کردن یک مکالمه، راحت‌تر و حرفاًی تر عمل خواهید کرد.  
همان‌طور که قبلاً گفتم، خجالتی بودن من بیشتر در ارتباط با  
خانم‌ها بود. اکنون به تفاوتی که طرز فکر دوگانه بر جریان فکری  
من به وجود آورد، دقت کنید:



## طائفه

به عنوان یک کمال‌گرا؛ اول باید به او چه بگویم؟ او خود، می‌داند که زیباست و تعریف کردن از او، من را مثل تمام مردان دیگر نشان خواهد داد. اما می‌خواهم به چشمش خوب بیایم و نشان بدhem که جذبش شده‌ام. اما اینطور گفتن ممکن است من را فردی محتاج نشان دهد. شاید باید با شیطنت اذیتش کنم. پس، چه باید بگویم؟ نمی‌خواهم از روش مخ‌زدن، استفاده کنم، اما روش جالی است، ممکن است خوش بیاید. فکر می‌کنم در حین صحبت با او، دست و پا جلفتی به نظر برسم. اووه، او پنج دقیقه پیش اینجا را ترک کرده است.

به عنوان یک معمول‌گرا؛ همین که صحبت را با او باز کنم، یک برد است. «سلام» خواهم کرد.

آزادی این است که به سمت شخص مورد علاقه‌تان قدم بردارید، پایتان سربخورد، سه بار سرفه کنید، در گفتن اولین کلمه، لکنت



## چگونه کمال گرانا شیم؟ | بخش ۷: نیاز به تایید شدن

زبان بگیرید و بعد از این همه اشتباها مختلط، با او سر صحبت را باز کنید و آن را موفقیت بدانید.

مزیت دیگر آن، دستیابی به قدرت تمرکز کردن است. آنچه اغلب ما را سراسیمه می‌کند متغیرهای بی شماری هستند که از نظر می‌گذرانیم و این که چه چیز ممکن است به دلخواه ما پیش نرود (طرز فکر آنالوگ یا قیاسی). باید به او چه بگویم؟ اگر دستیابه شوم، چه؟ نکند نامزد داشته باشد و دارم و قدم را هدر می‌دهم؟ تمام این‌ها جزئیات نامعلومی هستند و به همین دلیل است که وقتی زمان انجام کاری می‌رسد، اینها دیگر واقعاً اهمیت ندارد. باید دست از حدس و گمان بکشیم و با استفاده از این طرز فکر دوگانه، کاری را شروع کنیم تا در واقعیت جواب سؤال‌هایمان را پیدا کنیم.

تمام اشتباها یکسان نیستند

ممکن است عجیب به نظر برسد، اما یکی از بهترین نمونه‌هایی که

**طائفه**

می توان آن را به روش دوگانه انجام داد، لباس شستن است. من تقریباً در شستن لباس، افلاطون، انگار همینه بعد از خالی کردن خشک کن ماشین لباس شویی، باید لباسی را روی زمین بیندازم. همین چند وقت پیش، بعد از این که کار شستن لباس ها تمام شد و سبد لباس ها را در همان نقطه، سر جایش گذاشتم، یک جوراب کثیف کف زمین، توجه ام را به خودش جلب کرد. آن یکی را جا گذاشته بودم، اشتباه کرده بودم.

< >  
چرا وقتی مردم بعد از برداشتن لباس ها، جورابی را کف زمین جای می گذارند، در درون خود، احساس ناراحتی نمی کنند؟ زیرا تمام اشتباهات یکسان نیستند، اما چرا؟

این موضوع اشتباه کردن نیست که اذیت مان می کند (جا گذاشتن یک جوراب، نزد کلید برق و غیره). ترس ما از این است که اشتباهات تعیین کنند که چه شخصی هستیم. قطعاً این ترس بی

**چگونه کمال گرانا شیم؟ | بخش ۷: بیاز به تایید شدن**

اساس است، زیرا همان طور که هیئت دورنیden وقتی در مسابقه پیروز شد، نشان داد این اشتباهات مان نیستند که ما را تعریف می کنند و آینده مان را شکل می بخشنند، بلکه واکنش مان را بسیار به آنهاست که تعیین کننده است. اگرچه که انجام هر کار اشتباهی، حس یکسانی را در شما به وجود نمی آورد، اما واکنش تان را بسیار آنها باید یکسان باشد. بیاموزید و ادامه بدھید. شاید روزی بتوانم تمام جوراب هایم را بشویم، اما اگر نتوانستم باز هم به شستن لباس ها، ادامه خواهم داد.

**چرا سادگی کمال گرانی و ترس را در هم می شکند؟**  
انجام کارها به روش دوگانه، دستیابی به هدف را برایتان آسان می کند. (زدن کلید برق = ۱، ادامه سخنرانی = ۱، انجام ندادن آنها = ۰) ترس کمال گرانی آنها را به دام پیچیدگی گرفتار می سازد. تصور کردن تمام راه های احتمالی ارتکاب اشتباه، فعالیت ذهنی بسیاری می طلبد. این روش برای این گونه افراد، «جواب می دهد»

زیرا تصور کردن اینکه چه اشتباهاتی ممکن است رخ دهد، چنان

فشار طاقت فرسا و ترس فزاینده‌ای به آن‌ها وارد می‌کند که به

انجام فعالیتی مطمئن‌تر کشیده می‌شوند، جایی که بتوان آسوده

خاطر بود (تازمانی که دوباره یادشان بباید). حال می‌بینید که چرا

کمال گرایی، ریشه به تأخیر انداختن کارهاست؟

به تأخیر انداختن کارهای ناشی از تنبلی نیست بلکه از ترس و اهداف

فوق العاده پیچیده‌ای نشأت می‌گیرد که از ذهنی کمال گرانا تراوش

می‌شوند.

طرز فکر دوگانه، قلب معمول گرایی است و روشی قدرتمند برای

حل مشکل نگرانی از ارتکاب اشتباه محسوب می‌شود. عملکرد آن

به گونه‌ای است که اشتباهات آنقدرها هم اشتباه به جسم نمی‌آیند.

روشی نیرویبخش است زیرا با بهانه تراشی‌هایی مثل تماشای

تلوزیون، رقابت می‌کند، بهانه‌تراشی‌ها را کنار می‌زند و با ساده

کردن کارها، شما را تشویق می‌کند به جلو حرکت کنید.

مثال ورزش کردن را به یاد بیاورید. با این طرز فکر دیگر لازم نیست

تمرینی «عالی» انجام دهید. این روش، بهانه تراشی‌هایی مثل

انرژی کم، تجهیزات کم، زمان مناسب، مکان بد و ... را از سر راهتان

برمی‌دارد. بهانه‌ها به ندرت معنای غریب‌ممکن بودن چیزی را

می‌دهند بلکه به این معنا هستند که شرایط ایده‌آل نیست. اگر به

نیاز نان برای یک تمرین «عالی»، جواب رد بدید، آن را در برابر

بهانه تراشی مقاوم کرده‌اید. دقیقاً همان موقع است که حس

«نشان بد که می‌توانی پیروز شوی»، شمارا به جلو هل می‌دهد.

روش دوگانه بر حقیقت‌های مرکزی می‌کند - آیا اتفاق افتاد یا خیر؟ و

اما روش آنالوگ (قیاسی)، و فردی بر کیفیت، تأثیر، میزان پذیرش

دیگران، اشتباهات و به طور کلی به اینکه چقدر کارتان می‌تواند به

حد کمال نزدیک باشد، تمرکز می‌کند. همیشه از روش دوگانه برای

## طاقچه

چگونه کمال گران باشیم؟ | بخش ۷: نیاز به تایید شدن

### مسیری با حداقل سختی، بسازید

به طور کلی، مردم اشتباهات را نوعی پس رفت می دانند، اما شخصی معمول گرا که طرز فکری دوگانه دارد اشتباهاتی که در مسیر حرکشن مرتکب می شود تابه «۱» برسد را، بخش قابل قبولی از روند موفقیت می داند. می خواهم چیزی را در ذهن تان فرو کنم که می تواند زندگی تان را تغییر دهد: کسانی که در ذهن خود موفقیت را ساده کرده اند و راه رسیدن به آن را نزدیک تر از شکست تجسم کرده اند، همان هایی هستند که وارد «چرخه موفقیت» خواهند شد.

انجام کارهایتان استفاده کنید و بایادگیری و تمرین، بدون نگرانی به نتیجه دلخواهتان خواهید رسید.



بیشتر اوقات به اطراف مان که نگاه می کنیم می بینیم که مردم در چرخه هایی مانند افسردگی - غیرفعالی - افسردگی - غیرفعالی، گناه - پرخوری - گناه - پرخوری، خستگی - تنبلی - خستگی - تنبلی، گرفتار شده اند. این چرخه های منفی بسیار فراگیر شده اند زیرا راه های از پیش تعیین شده ای هستند که بر اساس حداقل سختی شکل گرفته اند. وارد آن ها شدن بسیار آسان است. و ما هم

## طائفه



چگونه کمال گران باشیم؟ | بخش ۷: بیاز به تایید شدن



هستند که هر زمان بخواهیم غذایی آماده در اختیارمان می‌گذارند.

تلوزیون‌ها، جعبه‌هایی جادویی هستند که به ما این امکان را می‌دهند که به طور عاریتی، زندگی هیجان‌انگیز دیگران را تجربه کنیم. اینجا، جعبه‌های جادویی بسیار رواج دارند، زیرا زندگی را آسان‌تر می‌کنند.

ما آسانی را دوست داریم. با این اوضاع، هل دادن خودمان به سمت کارهای سخت، زیاد دوام نمی‌آورد زیرا ما علاقه‌ای به آن نداریم؛ پس چاره این است که کارهای سخت را آسان‌تر کنیم. پا در ک این موضوع، پس دیگر شوکه نخواهید شد اگر بگوییم که بزرگ‌ترین پیشرفت من در تناسب اندام (و در زندگی) زمانی اتفاق افتاد که با ملزم کردن خودم به انجام روزی یک حرکت شنای روی زمین، به وضع نابسامان قبلی زندگی ام، تکانی دادم، خیلی آسان بود. آن قدر آسان بود که توانستم این یک حرکت را به طور مرتب انجام دهم و تصویر ذهنی ام را از آنچه که یک تمرین ورزشی «باید باشد»، به طور

راه آسان را می‌پسندیم و به همین دلیل است که آسان کردن موفقیت، زندگی من را دیگر گون کرد. (و همچنین زندگی بسیاری از افراد دیگری که کتاب خردۀ عادت‌ها را خوانده بودند نیز دیگر گون شد).

نمی‌توان این حقیقت را انکار کرد که در راه رسیدن به تمام

ارزش‌های انسانی، راهی را ترجیح می‌دهیم که کمترین میزان سختی را دارد. اگرچه، وارد مسیرهای سخت نیز می‌شویم، اما انرژی و قدرت اراده بسیاری می‌طلبد. من در آمریکا زندگی می‌کنم و کل جامعه ما بر اساس آسان‌تر کردن همه چیز، بنا شده است.

ماشین‌های لباس‌شویی این امکان را به ما می‌دهند که لباس‌های کثیف را به درون یک جعبه جادویی پرتاب کنیم و سپس لباس‌هایی تمیز تحويل بگیریم. ماشین ظرف‌شویی این امکان را به ما می‌دهد که ظرف‌های کثیف را داخل یک جعبه جادویی پرتاب کنیم و بعد ظرف‌هایی تمیز تحويل بگیریم. مايكروویوها، جعبه‌هایی جادویی

## طاقچه

چگونه کمال گراناوشیم؟ | بخش ۷: نیاز به تایید شدن



چرخه‌های منفی افسردگی، اضطراب، خوردن، گناه‌کاری و غیره مقابله کرده‌اید، تاکنون متوجه قدرت تخریب‌گر جریان منفی شده‌اید. می‌دانید که ماریپیج‌های منفی تا چه حد می‌توانند قوی‌ترین افراد را از نامیدی به زانو درآورد. می‌خواهم به شما بگویم که می‌توان از همان اصلی که افراد را به دام بدترین ماریپیج‌ها می‌اندازد، برای ساخت ماریپیج‌های موفقیت و رو به ترقی استفاده کرد.



موفقیت را از شکست آسان‌تر کنید، پیروز خواهید شد.

موفقیت را مجددًا تعریف کنید و آن را برابر با پیشروی بدانید.  
(موفقیت ذره‌ای)

بخش چالش‌انگیز تغییر از فردی کمال گرا به معمول گرا در این است که به گونه‌ای این تغییر انجام شود که فرد حس نکند سطح استانداردهایش پایین آمده است، این کار همیشه اشتباه است. طرز

کلی بر هم زد. کمی بعد، کمال گرایی ام در روزش، اثر خود را از دست داد.

راز موفقیتی مداوم که با گذرازمان بر آن افزوده شود، این است که اهداف کوچک را با طرز فکر دوگانه بیامیزید: یک حرکت شنا در روز = (طرز فکر دوگانه) ۱ = موفقیت. طرز فکر دوگانه موفقیت و حد کمال را برایتان در قاب دیگری معنا می‌کند و هدف کوچک، رسیدن به هدف نهایی را آنچنان آسان می‌کند که مقاومت کردن در برابر، تقریباً غیرممکن است.



بولدار، پولدارتر می‌شود، تنبل، تنبل‌تر می‌شود، فرد با اعتماد به نفس، اعتماد به نفس بیشتری می‌گیرد؛ فرد مناسب، مناسب‌تر می‌شود و چاق، چاق‌تر می‌شود. این همان راهی است که اغلب جواب می‌دهد و اگر از سمت دیگرش، وارد مسیر شده‌اید، اوضاع بسیار ناالمید کننده‌ای به وجود خواهد آمد. اگر تا به حال با


 تلاش  
 فهرست

چگونه کمال گرانا شیم؟ | بخش ۷: نیاز به تایید شدن

**طاقة**

به کار داشته باشد، بلکه از آن فراتر است. گاهی اوقات اقدام به انجام کار به معنای تماسی یک فیلم سینمایی و یا چرت زدن، هنگامی که نیاز به تجدید نیرو دارید، می‌باشد. استراحت دادن به بدن، بخش مهمی از یک زندگی متعادل و سالم است. جانشین ننگین آن، زندگی غیرفعالانه است، آن جا که در مسیر «جاری» می‌شود و اجازه می‌دهید که زندگی شما را به جایی ببرد که خودتان هرگز انتخاب نکرده بودید بروید.



پیشروی، همان موفقیت است

اگر زمین بخورم و جلوتر بیفتم، باز هم نسبت به زمانی که قدمی برنداشته بودم، جلوتر هستم. انجام هر کاری - هر چند کوچک و پر عیب و ابراد - باز هم کمکتان می‌کند، پس، خوب است. همین سادگی زجراور این حقیقت، در ذهن یک کمال گرا تحریف شده است. طبق تجربه‌ای که از پیش به عنوان یک کمال گرا داشتم، این چنین می‌گویم.

فکر دوگانه، یکی از راه‌هایی است که به ما این امکان را می‌دهد تا موفقیت را برای خود مجدد تعریف کنیم. راه‌های مفید دیگری نیز هستند که می‌توان با استفاده از آن‌ها به کار پیشتر، ترس کمتر و در نهایت، زندگی بهتری رسید.

معمول گرایان نیز از جهتی، کمال گرایند.

معمول گرایان به جای آن که منتظر نتایجی در حد کمال باشند، در انتظار پیشروی (پیشرفت) و تداوم آن تا حد کمال هستند. اگر شما همیشه و هر روز به سمت جلو پیش روی می‌کردید، چه اتفاقی می‌افتد؟ اگر سابقه پیشروی‌های روزانه‌تان در حد کمال بود، چه؟ در صورت تداوم، حتی پیشرفته‌ی کوچک و پر عیب و ابراد هم، راهی به جلو پیدا می‌کند.



بسیاری از مردم تاکنون دریافته‌اند که کلید زندگی، اقدام به انجام کارهای صحیح است. این به معنای آن نیست که شخصیتی معتاد

←      Ⓛ      ☰      فهرست

چگونه کمال گرانا شیم؟ | بخش ۷: نیاز به تایید شدن

طائفه

انرژی‌ای که از تنبیه کردن خود دریافت می‌کنید، حتی یک شب هم دوام نخواهد آورد اما میزان انرژی‌ای که از تشویق خود برای به کارگیری یک راهکار عمل گرایانه هوشمندانه، به دست می‌آورید، می‌تواند برای یک عمر دوام بیاورد.

پس از تمرین خوده عادت‌ها به این نتیجه رسیدم که قدردانی از خودم به دلیل تمام پیشروی‌های رو به جلویی که از انجام کارهای کوچک به دست آورده‌ام، به قدری انرژی بخش است که می‌تواند زندگی‌ام را تغییر دهد.

همچنین متوجه شدم که چنین طرز فکری بسیار نایاب است. وقتی که فردی از چنین طرز تفکری بهره می‌جوید و آن را تمرین می‌کند، به طور سازمان یافته‌ای می‌تواند موانع «در حد کافی خوب نبودن» را کنار بزند. این به معنای پایین آوردن سطح استانداردهای تان نیست، بلکه تعریف مجدد موفقیت به این صورت است: «پیشروی

زیرا تعریفی که کمال گرایان از مفهوم موفقیت در ذهن خود ساخته‌اند، طوری است که با انجام ۸۰ حرکت شنای روی زمین هم، باز آن را یک شکست تلقی می‌کنند زیرا به هدفشان که ۱۰۰ حرکت شنا بوده، نرسیده‌اند. بدن‌شان از وزرشی که انجام داده‌اند، سود می‌برد، اما با چنین دیدگاهی که دارند، ضرر بسیاری متوجه پیشرفت‌های آینده‌شان می‌شود. هنگامی که خود را برابر عملکردی ناکامل سرزنش می‌کنید، به یاد داشته باشید که باز هم می‌توانید از این که در مدت زمان کوتاهی، عملکردتان پیشرفته داشته است، فریاد خوشحالی سردهید. به همین دلیل است که بیشتر مردم از موفقیت‌های کوچک خود، خوشحال می‌شوند. کمال گرایی باعث می‌شود در طولانی مدت به حس خود ارزشی و لیاقت‌تان آسیب بزند. حتی اگر آسیب کوچکی باشد، باید آن را با زمانی که می‌توانستید قدردان حتی کوچک‌ترین پیشرفت‌تان باشید، مقایسه کنید.

## طائفه

و بالا بردن سطح استانداردها به منظور تداوم آن‌ها».

اگر بتوانید حقیقت نهفته در این تعریف جدید را درک کنید، به معنای واقعی می‌توانید با انجام یک حرکت شنای روی زمین، احساس خوبی داشته باشید. پس از یک عمر داشتن «اهداف به اصطلاح معمولی»، چنین طرز فکر جدیدی کمی برایتان عجیب خواهد بود. اما همین که شروع کنید، به احتمال زیاد شیفتنه همین احساس موفقیت مداوم روزانه خواهد شد.



## چگونه کمال گرانا شیم؟ | بخش ۷: بیاز به تایید شدن

**ذرهای از موفقیت می‌تواند تکه بزرگ موفقیت را در هم پشکند**

جامعه از زمان تولدمان در تمام مراحل زندگی ما را به گونه‌ای تربیت کرده است که موفقیت را در قالب تکه‌های بزرگ جستجو می‌کنیم. در مدرسه، در تمام طول ترم، درس می‌خوانیم و امتحان پایان ترم را می‌دهیم، به امید این که یک «A» بزرگ نصیب مان شود. پس از مدرسه، در مصاحبه‌های شغلی شرکت می‌کنیم تا شغلی بزرگ به ما بدهند. می‌بینیم که اطرافیان مان قصد دارند ۵۰ پوند وزن کم کنند و چنین چیزهای را از کسانی که وزن کم کرده‌اند، می‌شنویم و همین فریب مان می‌دهد که فکر کنیم ذات موفقیت همین است - این که کوهی از تمرینات ورزشی جلوی مان بگذاریم و در قبال آن، تکه پاداش بزرگی به ما بدهند.

فلسفه چنین طرز فکری را فقط با یک سوال می‌توان زیر سؤال برد: آیا انجام مقدار کمی از کاری، مایل تان می‌کند که آن کار را بیشتر انجام دهید یا کمتر؟ شعار معروف چیزی سیب زمینی «لیز»<sup>۱۴</sup> این

## طاقچه

چگونه کمال گرانا شیم؟ | بخش ۷: نیاز به تایید شدن

بود: «شرط می‌بندم که نمی‌توانید فقط یک عدد بخورید.»، زیرا ذات انسان این نیست که پس از چشیدن طعم موفقیت در کاری، دست از آن بکشد. موفقیت برای ما مثل خون برای کوسه‌هاست. شرکت لیز فهمیده است که چشیدن طعم چیزی خوشمزه، نوعی موفقیت (پاداش) است که وادارمان می‌کند بخواهیم آن روند را تکرار کنیم. این همان موفقیت ذره‌ای است.

برخی مردم به چنین عقیده‌ای رواورده‌اند که به منظور انجام کاری، به هدفی با اندازه مشخص نیاز دارند. آن‌ها فکر می‌کنند برای آن که به هدف ۲۰ حرکت شنا برستند، از همان ابتدا باید این ۲۰ حرکت را برای خود هدف قرار دهند. تا این لحظه، هزاران نفر با انجام خرد عادت‌ها، اشتباه بودن چنین نظریه‌ای را ثابت کرده‌اند. تاکنون صدها نفر، ماجرای اینکه چگونه توانسته‌اند با تکرار و تداوم از هدف کوچک اولیه‌شان جلوتر بزنند را با هیجان بسیار برام تعريف کرده‌اند.

ذره‌ای از موفقیت می‌تواند تکه بزرگ موفقیت را در هم بشکند

جامعه از زمان تولدمان در تمام مراحل زندگی ما را به گونه‌ای تربیت کرده است که موفقیت را در قالب تکه‌های بزرگ جستجو می‌کنیم. در مدرسه، در تمام طول ترم، درس می‌خوانیم و امتحان پایان ترم را می‌دهیم، به امید این که یک «A» بزرگ نصیب‌مان شود. پس از مدرسه، در مصاحبه‌های شغلی شرکت می‌کنیم تا شغلی بزرگ به ما بدهند. می‌بینیم که اطرافیان مان قصد دارند ۵۰ پوند وزن کم کنند و چنین چیزهای را از کسانی که وزن کم کرده‌اند، می‌شنویم و همین فریب‌مان می‌دهد که فکر کنیم ذات موفقیت همین است - این که کوهی از تمرینات ورزشی جلوی مان بگذاریم و در قبال آن، تکه پاداش بزرگی به ما بدهند.

فلسفه چنین طرز فکری را فقط با یک سوال می‌توان زیر سؤال برد: آیا انجام مقدار کمی از کاری، مایل تان می‌کند که آن کار را بیشتر انجام دهید یا کمتر؟ شعار معروف چیز سیب‌زمینی «لیز<sup>۱۲</sup>» این

Activate Windows  
Go to Settings to activate Windows.



## طائفه



## چگونه کمال گرانا شیم؟ | بخش ۷: نیاز به تایید شدن



امر می‌کند نمی‌توانید از ورزش کردن به مقدار تعیین شده، در بروید. زیرا حرف، حرف اوست. و شما سعی می‌کنید بهله قربان گوی او باشید، در نتیجه به همان تصمیم قبلی نخ‌نما شده قبلی، بر می‌گردید.

می‌بینید که این چطور نوع دیگری از خود تنبیه است؟ مانند تمام خود تنبیه‌ها، ممکن است زمان زیادی حکم رانی کند. اما کمی

بعد، احتمال آن هست که شورش کنید و ناخودآگاه شما همان کسی خواهد بود که فریاد شورش و سریعی سرداده و پرجم را در دست می‌گیرد. شورش در کودکان به شکل اوقات تلخی بروز می‌کند و در بزرگسالان، با تماسای تلویزیون و می‌گساری، بی فکرانه هدر دادن وقت در اینترنت و راه‌های متعدد دیگری که صرف‌نظر کردن از اهداف را به دنبال دارد، خود را نشان می‌دهد.

موفقیت را برای خود، دوباره تعریف کنید و در تعریف جدید، آن را

ذات موفقیت آن «تکه‌های بزرگی» که جامعه وانمود می‌کند، نیست. هویت واقعی موفقیت «ذرهای» است. حتی اگر شخصی به «تکه بزرگی» از موفقیت دست پیدا کرد، انرژی ناشی از چنین سوختی، آن قدر کافی نیست که بتوان به بلندی‌های بیشتری رسید، زیرا زندگی روزانه ما به منبع سوختی روزانه نیاز دارد.

عامل دیگری نیز در اینجا نقش ایفا می‌کند و آن اختیار (آزادی) است. اختیار به این معناست که شما بر تصمیمات‌تان کنترل دارید و برایتان با معنا هستند. هنگامی که هدف بزرگی برای خود تعیین می‌کنید، از کنترل هدفتان صرف‌نظر کرده و اختیار آن را از دست می‌دهید. آنچه مطبع هدفتان می‌شود که گویا در مقابل ارباب جدیدی تعظیم می‌کنید و بدتر از آن، هنگامی است که هدفتان را یک عددی فراردادی و یا هنجار اجتماعی در نظر می‌گیرید. کم کردن ۵۰ یا ۱۰۰ پوند، رفتن به باشگاه روز در هفته، دنبال کردن یک برنامه ورزشی، آن برایتان در حکم والدینی می‌شود که به شما





دانلود آهنگ عرفان و اسدی و

مطالعه آن



چگونه کمال گرانباشیم؟



reader.taaghche.com/lib/87012/جگونه%20کمال/E2%80%BC%



گرای 20% نباشید! ۲۰٪ جگونه کمال

## طاقچه

چگونه کمال گرانباشیم؟ | بخش ۷: نیاز به تایید شدن

### بخش ۹: تردید در مورد انجام کارها

نقشهٔ خوبی که هم‌اکتون به سختی انجام شود، بهتر از نقشهٔ در حد کمالی است که هفته‌اینده اجرا کنید.

هم معنای «پیشروی» و «بیشرفت» بدانید. موفقیت برایتان مفهوم

ذره‌ای پیدا خواهد کرد. این گونه، می‌توانید بیشتر موقع احساس رسیدن به موفقیت را تجربه کنید و پایه قدرتمندی خواهید ساخت

که همیشه می‌توانید چیزی به آن اضافه کنید.

جورج اس. پاتن<sup>۵۸</sup>





به جای پیش بینی کردن، تجربه کردن را انتخاب کنید  
اگر به طور کلی و یا در حال حاضر در مورد انجام کاری اندکی شک  
و تردید دارید، بهترین واکنش تان به آن چه می‌تواند باشد؟ تازمانی  
که در مورد انجام آن کار مطمئن‌تر شوید، کارتان را به تأخیر  
بیندازید.

< پیش بینی کردن، اولین دلیلی است که مردم در مورد انجام کارها،  
تردید می‌کنند. پیش بینی به معنای پیش گویی و یا نصوحه کردن  
نتیجه کاری است؛ معمولاً هم صحیح نیست. تا به حال دقت  
کرده‌اید که قبل از انجام کاری که به تلاش زیادی نیاز دارد، به طور  
ناخودآگاهانه آن را بسیار سخت و ناخوشایند پیش بینی می‌کنید؟  
دلیلی دارد.

یک ویژگی متمایز کننده ذهن ناخودآگاه این است که تمایلی به  
تغییر ندارد و سعی می‌کند افکار آگاهانه‌تان را نیز متمایل به وضعیت





## طاقچه

سکون کند و ارائه دادن پیش‌بینی‌های ناصحیح یکی از راه‌هایی است که این کار را النجام می‌دهد. یادم می‌آید که روزی تصمیم گرفتم ۲۰ دقیقه ورزش کنم اما اندکی بعد این کار به نظرم خسته کننده، بسیار سخت و بی‌ازش آمد. وقتی که با یک حرکت شنای روی زمین کارم را شروع کردم و توانستم کم کم یک تمرین ۳۰ دقیقه‌ای را ترتیب دهم، به این نتیجه رسیدم که پیش‌بینی او لیه‌ام بی‌مورد بود. نه تنها خیلی سخت نبود، بلکه لذت‌بخش هم بود و پس از آن حس فوق العاده ارزنده‌ای به من دست داد.

هنگامی که یک کمال‌گرا پیش‌بینی می‌کند، مشکل بزرگی به وجود می‌آید، زیرا معمولاً پیش‌بینی‌های غیر واقع گرایانه‌تری، خلاف جهت ایده‌آل‌های در حد کمال‌شان می‌کنند. اما حتی هنگامی که شما حد کمال چیزی مدنظرتان است و انتظارش را می‌کشید، حتی پیش‌بینی واقع گرایانه هم مشکل ساز خواهد بود زیرا چنین پیش‌بینی‌ای به معنای آن است که هرگز برای انجام آن کار اقدامی

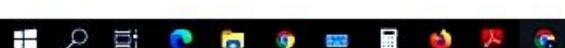


نخواهید کرد. هنگامی که نتیجه هر تصمیم‌گیری و یا روند انجام کاری را پیش‌بینی می‌کنید، همیشه یک نکته منفی وجود دارد که توجه‌تان را جلب کند.

## اجازه دهید تجربه معلم شما باشد

مشکلی که پیش‌بینی کردن دارد، این است که بر پایه نظریه است. شما می‌توانید تمام عمر پیش‌بینی کنید اما تنها راهی که می‌توانید مطمئن شوید همه چیز چطور پیش خواهد رفت، امتحان کردن آن است. همین که تجربه کردن را شروع کنید، در پیش‌بینی‌های اولیه‌تان، اشکالاتی خواهید یافت. به دنبالشان بگردید، احتمالاً در آینده هم می‌توانید پیش‌بینی‌های پرعیب و ایراد این روزهای‌تان را به یاد آورید.

هر بار که ورزش می‌کنم، نتیجه‌اش را با آنچه از قبل، پیش‌بینی می‌کرم، مقایسه می‌کنم. تا امروز، به این نتیجه رسیده‌ام که جوابی





## طائفه

+ |



چگونه کمال گران باشیم؟ | بخش ۹: تردید در مورد انجام کارها

که در واقعیت گرفته‌ام، بهتر بوده است. اکنون، وقتی که حس

ورزش کردن ندارم و شروع می‌کنم به پیش‌بینی کردن، سرمایه‌ای

از تجربه در اختیار دارم که با آن مبارزه کنم. پیش‌بینی‌های من

معمولًا به من تلقین می‌کنند که سطح انرژی ام در طول مدت انجام

تمرین ورزشی، ثابت می‌ماند. اما در واقعیت، وقتی که شما شروع به

تمرین کردن می‌کنید و جریان خون افزایش می‌یابد، ورزش کردن

برایتان آسان‌تر می‌شود زیرا بدن تان از وضعیت سکون به فعال

«تغییر وضعیت می‌دهد». این همان چیزی است که زمانی که

پیش‌بینی می‌کنیم آن را به حساب نمی‌آوریم، حتی اگر بدانیم که

صحت دارد.

افرادی که از حالت خجالت زدگی به اجتماعی تغییر کرده‌اند که من

هم جزئی از آن‌ها هستم - این کار را با وادار کردن خود به روابط

اجتماعی و کسب تجربه انجام داده‌اند. آن‌ها به تدریج یاد گرفته‌اند

که انجام این کارها به ترسناکی آن چه که همیشه پیش‌بینی



کرده‌اند، نیست.

فکر می‌کنید که من پیش‌بینی کرده بودم اولین کتابم، پروفروش ترین  
کتاب در سطح بین‌الملل خواهد شد؟ هرگز! من به ارزش محتوای  
کتاب اطمینان داشتم اما زمانی که آن را می‌نوشتم، باید با  
پیش‌بینی‌هایی از این قبیل مقابله می‌کردم: من ماه‌ها برای این  
کتاب وقت می‌گذارم در حالی که کمتر کسی برای خرید آن بول  
خواهد داد و اگر شغلی پیدا نکنم، آواره خیابان خواهم شد.

می‌دانستم که تنها چیزی که به آن یقین دارم این است که باید  
مفیدترین کتابی که می‌توانستم را بنویسم، و به بهترین وجه ممکن  
آن را تبلیغ کنم و منتظر شوم و بینم که چه پیش می‌آید. نتیجه‌ای  
که گرفته‌ام، زندگی ام را تغییر داد.

اگر این گونه فرض کنید که «من هرگز یک (شغل) مورد نظرتان نداشتم، هرگز آن را امتحان هم نخواهید کرد. اگر ناکنون آن را

## طاقچه

امتحان کرده و شکست خورده‌اید، به یاد داشته باشید که لازم است

تام تجربیات تان را تجزیه و تحلیل کنید تا بتوانید عواملی چون

شانس و شکست را در آن زمینه تشخیص بدهید. بیشتر کارها بسیار

مرتبط با شانس هستند و لازم است فرد بسیار تلاش کند تا

نتیجه‌ای بگیرد، بنابراین دست کشیدن از کاری پس از گرفتن فقط

یک نتیجه منفی، صرفاً به این دلیل که آن کار را تجربه کرده‌اید،

قابل توجه نیست.



بیش‌بینی کردن کاری معمول و آسان است، اما جایگزین ضعیفی

برای وارد عمل شدن و تشخیص راه و چاه آن کار است.

برای آن که بیشترین نتیجه را بگیرید، همان طور که کاری را

بیش‌بینی می‌کنید، آن را یادداشت کنید. سپس، وارد میدان عمل

شده و نتایجی که در واقعیت گرفتید را نیز یادداشت کنید تضمین

می‌کنم مقایسه بیش‌بینی‌های قبلی و نتایج واقعی، شما را



هیجان‌زده خواهد کرد.

اگر نمی‌خواهید چیزی یادداشت کنید، فقط کافی است

بیش‌بینی هایتان را به ذهن بسپارید و دریافتی که از وظایف تان در

بخش‌های مهم زندگی تان دارید را در ذهن یادداشت کنید. اگر

نمی‌دانید که از کجا شروع کنید، بخش‌های معمول زندگی را که

نیاز به مقاومت دارند، به ذهن بیاورید مانند ورزش کردن، وظایف

کاری، کارهای خانه، پاسخ به ایمیل‌ها، مطالعه، تعاملات در روابط،

نوشتن، تمرین یادگیری زبان و یا تمرین آلات موسیقی، بخش‌هایی

از زندگی که نیاز به مقاومت بالا دارند، از ظرفیت بالایی برای

بیش‌بینی برخوردارند. زیرا هنگامی که حس می‌کنید که در حال

مقاومت کردن هستید، به این معناست که ناخودآگاه شما چیز

دیگری می‌خواهد و تلاش می‌کند نتیجه متعصبانه‌ای را بیش‌بینی

کند تا بتواند بذر تردید را در ذهن تان بکارد و راهی برای خود پیدا

کند.



## طائفه

چگونه کمال گران باشیم؟ | بخش ۹: تردید در مورد انجام کارها



کردن، آزار تان می دهد و بایک برنامه منظم روزانه، سعی کنید تاثیر آن عامل آزار دهنده را به حداقل برسانید.

گاهی اوقات پیش‌بینی هایمان مبهم‌اند. مثل موافقی که پیش‌بینی می کنید از چیزی لذت نماید یا موافقی که نتیجه منفی غیرمعمولی را پیش‌بینی می کنید. پیش‌بینی های بی دلیل و مبهم، می توانند بدترین نوع پیش‌بینی باشند زیرا حل مشکلات مبهم بسیار سخت‌تر از حل مشکلات مشخص است. اما می توانید پیش‌بینی های مبهم‌تان را بنتایجی که بعداً در واقعیت می گیرید، مقایسه کنید و ببینید که چقدر بی اساس بوده‌اند.



ممکن است برخی پیش‌بینی ها درست از آب درآیند. اگر این طور شد، حداقل می فهمید که از کاری مثل زدن چمن‌ها (مانند من) متنفرید. یا اگر واقعاً از ورزش کردن متنفرید و فقط به دلیل سلامتی‌تان می خواهید که انجامش دهید، حال که وارد عمل شده‌اید، اطلاعات بسیار بیشتری از زمانی که فقط پیش‌بینی کردید، در اختیار دارید و با این اطلاعات راحت‌تر مشکل‌تان را حل خواهید کرد. سعی کنید بفهمید که دقیقاً چه چیز است که در مورد ورزش

Activate Windows  
Go to Settings to activate Windows.

## طاقچه

### ارتباط با به تأخیر انداختن

اگر در مورد انجام کاری تردید دارید، بعد از تردید کردن چه کاری انجام خواهید داد؟ احتمالاً هیچ کار، به تأخیر انداختن کارها، واکنش معمول ما پس از شک و تردید در مورد انجام آنهاست.

- هر کس در مورد به تأخیر انداختن نظریه‌ای دارد:
- به این دلیل است که از انجام کاری هراس داریم.

- به این دلیل است که زمان در نظر گرفته شده را پر کنیم (قانون پارکینسون)

- به این دلیل است که معتقد به خوردن شکلات کراش شده‌ایم.
- دلایل به تأخیر انداختن کارها از موردی به مورد دیگر متفاوت است، اما دلایل فردی چندان هم در حل مشکل کمکمان نخواهد کرد. باید با بررسی چگونگی عملکرد به تأخیر انداختن، ریشه آن را بیابیم. ابتدا، می‌دانیم که به تأخیر انداختن به این

### چگونه کمال گران باشیم؟ | بخش ۹: تردید در مورد انجام کارها

معناست که نتوانسته‌ایم تصمیم گرفته شده را انجام دهیم و یا این که نتوانسته‌ایم بروی تصمیم‌مان کار کنیم. تصمیم جلوتر است. پس، از آن شروع می‌کنیم.

**به تأخیر اندازان در مرحله تأمل می‌مانند**

کاربردی‌ترین تعریفی که برای به تأخیر انداختن می‌توان ارائه داد عبارتست از: ناتوانی در وارد شدن به مرحله اجرا

در تصمیم‌گیری‌ها ابتدا تأمل می‌کنیم (انتخاب‌هایمان را سبک و سنگین می‌کنیم) و سپس آن‌ها را اجرا می‌کنیم (عمل). در مورد شک‌هایی که برای انجام کاری داریم، همیشه موضوع این نیست که آیا آن عمل، ایده خوبی است یا نه، بلکه معمولاً با تصمیم‌گیری در مورد آن مشکل داریم. اقدام به انجام کاری به این معناست که آن زمان نمی‌توانید کار دیگری انجام دهید. مردم این را می‌دانند، پس با خود کلنگار می‌روند که نکند این تصمیم، بهترین



## طایفه

تصمیم‌شان نباشد.

اگر متوجه شوید که وظیفه‌ای را انجام دهید، فکرتان به مرحله اجرا، تغییر جهت می‌دهد و شما اقدام به انجام کاری خواهید کرد.

آن طور که محققان، وُهم و بامیستر<sup>A</sup> می‌گویند:

«گذر از وضعیت ذهنی اول به دوم، نیازمند آن است که از روند تأمل کردن دست کشیده و در راستای گزینه انتخابی مان، اقدام به انجام کاری کنیم. (...). اندیشمندی به نام سی‌پرل<sup>A</sup> (۲۰۰۲) به بررسی تفاوت بین تأمل کردن و انتخاب کردن پرداخته و معتقد است منطقی بودن مستلزم اراده‌ای آزاد است (و یا کنترل هدف‌مند برروی رفتار) زیرا اگر فرد قدرت آن را نداشته باشد که طبق نتایج تحلیلی اش عمل کند، تحلیل منطقی عمل‌آبی فایده است. سپس، سی‌پرل تأکید می‌کند که ممکن است افراد دلایل متفاوتی را برای آنکه به روش خاصی عمل کنند، بیابند اما باز هم آن رفتار را بروز



تنظیمات  
فهرست

چگونه کمال گران باشیم؟ | بخش ۹: تردید در مورد انجام کارها

ندهند و این دوباره نشان‌گر آن است که تأمل کردن و انتخاب

کردن مراحل جداگانه‌ای هستند.»

این گفته‌ها، کمی کلیشه‌ای به نظر می‌رسند اما ریشه مشکل

آن‌هایی که کارهایشان را به تأخیر می‌اندازند، این است که

نمی‌توانند خود را متوجه شوند به انجام کاری ارزشمند کنند. آن‌ها

نمی‌توانند از مرحله تأمل کردن بیرون بیایند. ممکن است بگویید

شاید چنین افرادی فعالیت دیگری را انتخاب کرده‌اند اما آن‌هم

چنین مفهومی دارد که نتوانسته‌اند خود را متوجه شوند به انجام

وظیفه‌ای ارزشمند کنند و در عوض، کار پیش فرض دیگری را

انتخاب می‌کنند.

اکنون سوال دیگری به ذهن مان خطوط می‌کنند: چرا به تأخیر

اندازان، تعهد به انجام کارهای مهم را به تأخیر می‌اندازند؟

چگونه کمال گرانی و ترس اولویت‌هایتان را وارونه می‌کنند؟

## طائفه



چگونه کمال گران باشیم؟ | بخش ۹: تردید در مورد انجام کارها

← ⊗ ≡  
 تبلیغات فهرست

بسیاری از مردم از کمال گرایی به عنوان یک بهانه استفاده می‌کنند.  
 آن‌ها کمال گرایی را هم چون نقابی بر صورت می‌زنند تا ترس شان را  
 مخفی کنند. در زیر آن نقاب، شخصی مخفی شده است که  
 آن چنان از روپارویی با حقیقت وحشت دارد که تمام زندگی‌اش را  
 کارهایی خارج از حد کمال در برگرفته‌اند. (نکته: منظورم کسانی که  
 دچار مشکل بالینی OCD یا وسواس فکری<sup>۱۴</sup>، عملی می‌باشند،  
 نیست، موضوع آن‌ها فرق دارد.)



وقتی کمال گرایی اولویت‌های نان را وارونه کند، می‌تواند زندگی‌تان  
 را ویران کند.

مزیت کاذب به تأخیر انداختن کارها (ماندن در مرحله تامل)، این  
 است که شما را در توهمندی کمال گرایی نگاه می‌دارد. فقط هنگامی که  
 ماشه را بکشید و بگویید، «می‌خواهم همین لان شروع به نوشتمن  
 کتابم کنم.»، است که خود را کاملاً در معرض موج معمول گرایی

کمال گرایی ترس را به همراه می‌آورد و یا به دنبال ترس بروز  
 می‌کند. اگر وحشت‌زدایید، ذهن شکننده شما همه چیز را در حد  
 کمال خواهد خواست. (یا اینکه هرگز آن چیزها را نخواهد خواست).  
 یا اگر کمال گرایی هستید که در انتظار بهترین نتایج نشسته‌اید،  
 فشار واردہ بر شما، وحشت‌زداتان خواهد کرد. کمال گرایی و ترس  
 با یکدیگر پیوند ازدواج بسته‌اند.



از آنجا که مهم‌ترین وظایفمان به طور خودکار وحشتناک‌ترین  
 وظایفمان هستند، ترس وارد شده بر ما و ادارمان می‌کند که خود  
 را به فعالیت‌های پرکننده و با ریسک صفر مشغول کنیم.  
 (اولویت‌هایمان را وارونه می‌کند) هنگامی که اولویت‌هایتان وارونه  
 شوند، خود را در حال انجام بازی‌های پیش‌پا افتاده و یا در  
 شبکه‌های اجتماعی خواهید یافت طوری که گویا آن‌ها در لیست  
 کارهای مهم‌تان قرار دارند و کاری که واقعاً می‌خواهید انجام دهید  
 را نادیده می‌گیرید.

Activate Windows  
 Go to Settings to activate Windows.

## طائفه

چگونه کمال گران باشیم؟ | بخش ۹: تردید در مورد انجام کارها



به پاها و دیگر قسمت‌های بدن فشار می‌داد، نوشتم. چنین وضعی برای کارآمد بودن، در حد کمال نیست. او قلق‌کم می‌داد و خندادم می‌آورد. اما من باز هم ادامه دادم (به بهترین شکلی که می‌توانستم).

بکی از روش‌هایی که می‌توان کارها را بهتر انجام داد، در نظر گرفتن کسانی است که همان کار را انجام داده‌اند. قهرمان فیلم‌های سینمایی در مواجهه با مرگ قطعی، ترسی از خود بروز نمی‌داند، اما آیا این موضوع را هم در نظر می‌گیرید که آنها کاری را هم به تأخیر نمی‌انداختند؟

درس‌هایی از هالیوود به نظر می‌رسد که ذات نترس قهرمانان فیلم‌های سینمایی و راه‌های به تأخیر نینداخته‌ای که طی می‌کنند، به طور پیچیده‌ای با یکدیگر مرتبط هستند.

قرار داده‌اید. ممکن است این موج بر تردید معمول گرایی توده‌ای باشد ملواز سطح ارزی پایین، نداشتن ایده برای نوشن کتاب، نداشتن انگیزه‌ای برای نوشن، زمان‌بندی نامناسب و اعتماد به نفس پایین در توانایی تان برای انجام کاری خوب به هر دلیل. قبل از شروع کار، به نظرتان می‌رسد که می‌توانید به وضعیتی در حد کمال برسید، بهترین ایده‌ها را داشته باشید و بهترین نتیجه را بگیرید. اما به محض اینکه وارد آن کار شوید، معمولی بودن حقیقت آزارتان خواهد داد و این برایتان جالب نخواهد بود.

با اینکه همه ما می‌دانیم که برای انجام کاری پرمعنا، باید زحمتی آزار دهنده را به جان بخریم، باز هم در مورد شرایط کاری و زندگی مان، در حد کمال، خیال‌پردازی می‌کنیم زیرا این یک خواسته احساسی است (ونه منطقی). در زندگی واقعی، شرایط کاری و نتایج به دست آمده از آن، هرگز در حد کمال نخواهند بود. برای مثال، من بخشی از این کتاب را در شرایطی که گریه‌ام خود را



Activate Windows  
Go to Settings to activate Windows.

## طائفه

آیا جیمز باند، که به بی باکی بقیه قهرمانان ماست تا به حال فکر  
کرده است که او مومم...، خُب... شاید ما باید... نه... اوه...  
نمی دانم چه کار کنم.

نه، او تصمیمی سریع و مطمئن می گیرد درست مانند من که این  
کتاب را می نویسم گاهی، تصمیم اش اشتباه است (ناکامل!) و او خود  
را در شرایطی می باید که سه تفنگ مغزش را نشانه گرفته اند، اما  
حدس برزید که بعدش چه اتفاقی می افتد؟ فیلم نامه نویس او را  
نجات می دهد. خُب، اگر لطیفه های مربوط به امداد غیبی (خدایی  
از پس منجنيق<sup>۱۳</sup>) را کنار بگذاریم، باید گفت که جیمز باند بر  
می گزیند و پیروز می شود. و اگر شما قصد دارید که یک  
معمول گرای واقعی باشید، برگزیندن، سلاحی است که باید آن را  
انتخاب کنید! معنایش این است که: وارد عمل شوید.

آیا فکر نمی کنید که کلید موفقیت زندگی همین است؟ وارد عمل



چگونه کمال گراناوشیم؟ | بخش ۹: تردید در مورد انجام کارها

شوید، برگزینید و پیروز شوید. بسیار هیجان انگیزتر و کاربردی تر  
است از این که ثابت بایستید و برای آنکه وارد کاری شوید منتظر  
یک علامت بمانید تا صحیح بودن آن کار را برایتان تضمین کند.

اگر یک تصمیم ناکامل (معمولی) بگیرید که در شرایط ناکامل  
(معمولی)، کاری ناکامل (معمولی) را انجام دهید، آن وقت است که  
می توانید تا خیر انداختن کارها را از سر راهتان بردارید.

در آغوش گرفتن معمول گرایی در تمام مراحل روند یک کار  
بهانه تراشی ها را در هم می شکند و حس شکست را می کشد زیرا  
معمول گرایان شکست را جزئی از روند کار می دانند: «می دانم که  
کارم در حد کمال نخواهد بود، اما ادامه خواهد یافت.»

**طائفه****داستان غمانگیز تصمیم گیرنده کمال گرا**

قرار گرفتن در هر شرایطی، پوست بیرونی تان را در برابر حس درد و یا وحشت، ضخیم‌تر می‌کند. خانمی که به طور مرتب سخنرانی بدی ایجاد می‌کند، هر بار که می‌گذرد، نسبت به دفعه اول، حس بد کمتری به او دست می‌دهد. آری، ذهن ما تا این حد عجیب است. طبق گفته یک روان‌شناس به نام نیکو فریجاد، «با گذرزمان شیرینی لذت‌های مداوم، بی مزه می‌شود و سختی‌های مداوم نیز، تلخی‌شان را از دست می‌دهند.»

اگر اجازه بدهید که هر مشکلی شما را از کاری باز بدارد، خود را از یک زندگی پرمعنا، محروم کرده‌اید، اما اگر تا جایی که توان دارد، برای رسیدن به هر آنچه که می‌خواهید، تلاش کنید، همه مشکلات را حل خواهید کرد. آزمون و خطرا راهی است به سوی پیشرفت این روش آزمون خود را پس داده است.

**چگونه کمال گران باشیم؟ | بخش ۹: تردید در مورد انجام کارها**

اگر کسی برای انجام کارهایش، با شک و تردید خود گلنگار می‌رود، چه مهارتی را باید در خود تقویت کند که مستقیماً تواند از آن کمک بگیرد؟ پیش‌تر، به این پرداختیم که چگونه کسانی که کارهایشان را به تأخیر می‌اندازند، به سختی می‌توانند از مرحله تأمل بپرورن آیند. زیرا نه تنها در مورد ایده‌شان تردید دارند، بلکه از این جهت نیز تردید دارند که آیا ایده‌ای که در سر دارند، بهترین ایده است یا نه؟ یک درمان عمل‌گرایانه برای این مشکل وجود دارد و آن سرعت است.

بالا بردن سرعت، یکی از مهارت‌های انسانی است که آن را دست کم می‌گیریم. مانند هر مهارت دیگری، می‌توان تانقطعهای آن را تمرین کرد و گسترش داد که پرونده تمام تردیدهای جزئی تان را در مورد کارهای مهمی که می‌توانند زندگی تان را بهبود ببخشند، به سرعت بیندید. باید بینیم که چگونه می‌توان تصمیمات سریع‌تری گرفت.

## طائفه

### سریع‌تر تصمیم بگیرید

به دلیل وجود متغیرهایی از جمله: زمان‌بندی، سختی کار، پاداش، رسیک، جایگزین‌ها و انتظارات، به سختی می‌توان تصمیم‌گیری کرد. تصمیم‌گیری بین نوشتن یک داستان، ورزش کردن و نواختن گیتار به طرز فربیندهای پیچیده است. یافتن عوامل منفأتوی که می‌توانند هر کدام از انتخاب‌ها را به «بهترین انتخاب» تبدیل کنند، برای ذهن کار بسیار سختی است و نبرد همیشه اینجا پایان نمی‌پذیرد.

ممکن است به این نتیجه برسید که اگر نواختن گیتار، بهترین کاری است که می‌تواند انجام دهد. اما بحث قبلی‌مان را در رابطه با تأمل کردن و عمل کردن (اجرا کردن) و اینکه چگونه کمال گرایان در تأمل اینکه کدام «انتخابی در حد کمال است» متوقف می‌مانند، به یاد بیاورید. اگر حتی برای زمان کوتاهی برای حرکت به مرحله اجرا تردیدی به خود راه دهد، ممکن است دوباره

### چگونه کمال گرایی ناشیم؟ | بخش ۹: تردید در مورد انجام کارها

به مرحله تأمل بازگردید و در جزئیات متغیرهای پیچیده گم شوید. حتی بدتر، ممکن است به این روای، عادت کنید. به جای آنکه خود را به «بازگشت به مرحله تأمل» عادت دهید، می‌توانید خود را به سریع‌تر مانشه را کشیدن، عادت دهید. می‌توانید شخصی باشد که همیشه در بی آن است سریع تر وارد افکار اجرایی شود واقعاً، این همان جاست که همه ماسعی داریم برویم. اجرا کردن یعنی وارد عمل شدن و وارد عمل شدن یعنی آموختن و پیشروی (پیشرفت) و سرانجام همین مسیر منجر به موفقیت خواهد شد.

به جای آن که کورکورانه پیشنهاد بدhem عجله کنید و کاری انجام دهید، بگذارید به این بپردازیم که تأمل بیشتر برایتان نفعی نخواهد داشت.

وقتی برای دومین بار به این نتیجه می‌رسید که انجام کاری سود

## طاقچه

بیشتر و ضرر کمتری به دنبال دارد، انجامش دهد. و همین حالا انجامش دهد مگر اینکه وسط کار بسیار مهم دیگری باشد. به این فکر نکنید که قبل از انجام کار، یک میان و عده بخورید یا اینکه اول فیس بوک را چک کنید. این چیزها، مخرب ذهن تان هستند و می‌توانند شما را از فکر اولیه‌تان دور کنند و وادارتان کنند که دوباره وارد مسیر تأمل کردن شوید.

یک راه کلیدی برای شکست به تأخیر اندختن کارها وجود دارد. توضیح اش کمی سخت است، زیرا در ذهن اتفاق می‌افتد اما در واقع وقتی که دارید به این فکر می‌کنید که «بله، فکر می‌کنم برای ورزش کردن کمی وقت دارم.» تصمیم خودتان را گرفته‌اید. اگر برای ورزش کردن، وقت دارید و به طور کلی می‌خواهید که این کار را انجام دهید، از سپک و سنگین کردن آن با کارهای دیگری که می‌توانید انجام دهید، سودی نخواهید برد. من به تازگی از این روش استفاده کرده‌ام و واقعاً مرا کمک کرده است که بتوانم زود

## چگونه کمال گران باشیم؟ | بخش ۹: تردید در مورد انجام کارها

هنگام و به دفعات، کارهایم را انجام دهم. یک راه برای آن که بتوانید از چنین طرز فکری بهره ببرید این است که ذهن تان را خاموش کنید. اجازه ندهید که وقتی ضرورتی ندارد، بیش از حد لازم، تجزیه و تحلیل کنید.

**احساسات میهمان در مورد ریسک (معمولًاً اشتباہ‌آند)**

تصور کنید که سه نفر ایستاده و آماده شلیک کردن هستند. هر کدام از آن‌ها سر دیگری را شانه گرفته است. فکر می‌کنید که آن‌ها باید سریعاً وارد مرحله عمل شوند؟ شاید نه، اگر یک کدام از آن‌ها شلیک کند، تصمیمی گرفته است که ریسک بالابی داشته و به طور بالقوه هیچ پاداشی به همراه ندارد. ممکن است جان یک با دو نفر را بگیرد. در این گونه موارد، تأمل کردن حیاتی است.

به داستان زندگی‌هایمان برمی‌گردیم. اغلب در مواردی مانند مطالعه کردن، نوشتمن، پرداخت مالیات، ورزش کردن و صحبت



## طاقچه

کردن با یک دوست، تصمیم گیری می‌کنیم. تمام این‌ها،

فعالیت‌هایی با ریسک پایین و ارزش‌های فرصتی مشابه هستند که

بدین معناست که تقریباً غیر ممکن است پس از انجام هر یک از این

فعالیت‌ها احساس کنید انتخاب اشتباہی داشته‌اید. تا به حال

نشده که لباس‌هایم را بشویم و پس از آن شیون سردهم و به چند

روز نیاز داشته باشم تا غمم را فراموش کنم، با این وجود باز هم

انجام چنین کارهایی را به تأخیر می‌اندازم، چرا؟

وقتی همه چیز را در کنار هم قرار می‌دهیم، جوابی که می‌گیریم

مشخص است. ما (از روی عادت) گمان می‌کنیم به دلیل اینکه

ذهن‌هایمان، ماسیح‌های تحلیل گر خوبی هستند، باید در مورد هر

تصمیم ... کوچک و ... ناجیزی، آن‌ها را به کار بیاندازم.

داشتن ذهنی تحلیل گر، برای تصمیم گرفتن در مواردی مانند

شریک ازدواج، سبک و سنگین کردن گزینه‌های وام گرفتن، و یا



تصمیم گیری در مورد یک شغل، بسیار مفید خواهد بود اما در مورد کارهای کوچک، زیاد تأثیرگذار نیستند.

چگونه این اطلاعات را به کار بگیریم و تأخیر اندختن را ویران کنیم؟ حواس‌تان به ریسک واقعی یک انتخاب اشتباه باشد. اگر انتخاب بین شستشوی لباس‌ها و نواختن گیتار است، انتخاب اشتباہی در کار خواهد بود مگر این که دیگر جوراب تمیزی نداشته باشد (یک ضرورت و حشتناک). اگر در انتخاب بین استیک و یا ماهی برای شام

مانده‌اید، من که ماهی را پیشنهاد می‌دهم، اما حتی ارزش انرژی گذاشتن برای تصمیم گیری را هم ندارد. اگر تصمیم گیری در مورد چیزهای بسیار زیاد دیگری است که می‌خواهید در اوقات فراغت انجام دهید، یکی از اینده‌های خوب‌تان را در پیش بگیرید و از انتخاب‌تان شاد باشید.

برای انجام این کار، باید:

## طایفه

- معمول گرایی را با آغوش باز پذیرید.

- رسک واقعی و عواقب احتمالی انجام کار اشتباه را پذیرید. (در بیشتر موارد رسک اش صفر است و همین نکته فشار «انتخاب صحیح» را از رویتان بر می دارد.)

- ساده فکر کنید تا پیش از حد یک گزینه را تحلیل نکنید. اگر این فعالیت، فعالیت خوبی است، پس انجامش دهید. این سطح از فکر کردن، همان سطح تفکر غارنشین هاست، اما تأثیرگذار است.

با حرکتی سریع و بدون نتش به مرحله اجرای یک تفکر، زمان و انرژی فوق العاده ای ذخیره خواهد شد که با آن می توانید تمام کارهایی که علاقه دارید را انجام دهید. تصمیم گیری توسط قسمت فوقانی مغز انجام می شود و همین انرژی بسیاری می طلبد پس با سرعت بخشیدن به این روند، انرژی بسیاری ذخیره خواهد کرد! نکته ای در مورد به تأخیر اندختن مهلت انجام کارها



چگونه کمال گران باشیم؟ | بخش ۹: تردید در مورد انجام کارها

ممکن است به موقعی فکر کنید که مهلت مشخصی برای انجام یک پروژه دارید. در این گونه موارد، در یک چهار چوب زمانی تعیین شده، هدف مشخصی دارید. اما بیشتر مواقع، تا آخرین دقیقه کار را به عقب می اندازید. در واقع، این با چیزی که در موردش بحث کردیم، تفاوتی ندارد. با وجود اینکه هدف مشخصی دارید که تا تاریخ خاصی باید انجامش دهید، هنوز نقطه شروع مشخصی برای خود در نظر نگرفته اید. پس این کار را هم به لیست کارهایی که باید انجام دهید، اما نمی دهید، اضافه می کنید.

در اینجا به ۲ روش برای غلبه بر این مشکل اشاره می کنیم:  
روش اول: راه حل کوتاه مدت این است که آن را برنامه ریزی کنید.  
ساده و موثر است.

روش دوم: راه حل طولانی مدت این است که به خود آموزش دهید.  
لحظه‌ای که فکر می کنید زمان مناسبی برای شروع کاری است،

## طاقچه

انجامش دهید (واز تأمل کردن دست بکشید). دوباره به آن فکر نکنید، انجامش دهید. با تمرین کافی، می‌توانید از این شیوه، به عنوان روشی جدید برای انجام کارهایتان استفاده کنید. افرادی که عادت تصمیم‌گیری سریع دارند، به عنوان افرادی بی‌باک و با اعتماد به نفس شناخته می‌شوند و این یک امتیاز است.

تصمیم‌گیری در مورد انجام کاری سریع‌تر خواهد شد اگر آن را با پایین آوردن انتظارات که در بخش ۵ (انتظارات غیر واقع گرایانه) به آن پرداختیم، ترکیب کنید. به تازگی مقاله‌دیریک صفحه شخصی اینترنتی خواندم که پسری آن را نوشته بود، و تمام پست را در گوشی همراهش پادداشت کرده بود. او در اتوبوس بود و بقیه منتظر بودند که پستی در صفحه شخصی اینترنتی اش بگذارد، اما آن موقع، لپتاپش را به همراه نداشت. بیشتر دارندگان صفحات شخصی اینترنتی - که من هم شامل آن‌ها هستم - استانداردی دارند که می‌گوید: «اگر لپتاپ نباشد، نمی‌توانم پستی بنویسم و در

## چگونه کمال گرا نباشیم؟ | بخش ۹: تردید در مورد انجام کارها

صفحه بگذارم.» اما از آنجا که این پسر سطح استانداردش را برای انجام کارها، پایین آورده بود، توانسته بود در شرایط غیر ایده‌آل، تصمیمی تأثیرگذار بگیرد. اگر او برای انجام کارها، استانداردی سرخstanane در سر می‌پروراند، احتمالاً برای مدتی مردد می‌ماند که چه کاری انجام دهد و زمان و انرژی اش را در این بین هدر می‌داد.

### قانون دو دقیقه‌ای

یک حقه کاربردی و عالی برای کوتاه کردن تأملی ناکارآمد، استفاده از قانون دو دقیقه‌ای است. در مورد این قانون در کتاب دیوید آلن<sup>۱۰</sup>، به نام «سامان دادن کارها»<sup>۱۱</sup>، مطلی خوانده بودم. قانونش به این صورت است: اگر انجام کاری دو دقیقه و یا کمتر وقت می‌برد، بدون تأمل بیشتر انجامش دهید. از آنجا که تأمل کردن، انرژی ذهنی بسیاری می‌برد (تا حد زیادی مرتبط با توانایی تحلیلی قسمت فوقانی مغز است)، ناکارآمدی و صرف‌تأمل کردن، بسیار مشکل‌ساز خواهد شد. قانون هوشمندانه‌ای است زیرا در این چهارچوب زمانی



تنظیمات



فهرست

## طاقمه

چگونه کمال گران باشیم؟ | بخش ۹: تردید در مورد انجام کارها

در نظر گرفته شده، هرگز نمی‌ارزد که زمانی را صرف تأمل کردن

کنید. کارهایی که ممکن است ۲ دقیقه و یا کمتر زمان ببرد.

- جارو کردن یا تمیز کردن کف اتاق

- انجام هر مرحله‌ای از شستشو (شستن، خشک کردن، جدا کردن لباس‌ها)

- ریختن یک لیوان آب

- نوشتن و فرستادن ایمیل

- انجام هر یک از خرده عادت‌هایتان

جمع بندی اینکه چگونه سریع‌تر تصمیم‌گیری کنیم:

۱. حواسات به ریسک واقعی کاری باشد.

۲. همیشه در بی آن باشید که با متوجه ساختن خود به انجام کاری، از مرحله تأمل کردن خارج شوید. (با پایین آوردن استانداردها و یافتن انتخابی «خوب»، به جای انتخابی «تضمين شده» می‌توان

Activate Windows  
Go to Settings to activate Windows.



وقتی که متوجه شدید در حال به تأخیر انداختن و تردید کردن در مورد کاری هستید، از خود پرسید که مورد شما کدام يك از ۲ احتمال بالا است. در حقیقت، به تأخیر انداختن تصمیم‌گیری هرگز انتخاب صحیحی نیست، به این دلیل که حتی اگر به اطلاعات بیشتری برای تصمیم‌گیری نیازمندید، می‌توانید همان لحظه تصمیم بگیرید که به دنبال اطلاعات جدیدی بروید. اگر اطلاعات جدید بر تصمیم‌تان تأثیری ندارد، بهتر است که این پا و آن پا نکنید. در هر دو صورت، به جای به تأخیر انداختن کارها سعی کنید انتخابی فعالانه داشته باشید.

فرض کنید که در نظر دارید با چه‌ای بسازید. فوریت نداشتن این کار باعث می‌شود احساس کنید که بعداً برای شروع آن، زمان بسیار زیادی خواهد داشت. علاوه بر آن، مراحل و نکات ابتدایی بسیاری در مورد باغداری وجود دارد که لازم است قبل از شروع کار، بدانید. ترکیب این دو - اطلاعات بسیار کم و زمان بسیار زیاد - باعث

### اطلاعات بیشتر، مشکلات بیشتر

تردید در شعاع میلی برای کسب اطلاعات بیشتر، به وجود می‌آورد. و این اطلاعات در قسمت خاکستری مغز می‌توانند مقیاس سنجش ما را به این جهت و آن جهت بکشانند. این همان ماجراجویی است که باعث می‌شود فکر کنیم به تأخیر انداختن کارها، مفید است.

اگر احساس می‌کنید که برای تصمیم‌گیری در مورد موضوعی به اطلاعات بیشتری نیاز دارید، احتمالاً مُنتظر می‌مانید تا به دستش بیاورید. در اینجا ۲ احتمال وجود دارد:

۱. به دست آوردن اطلاعات بیشتر باعث می‌شود آسان‌تر تصمیم بگیرید.

۲. نمی‌توان اطلاعات بیشتری به دست آورد و یا اینکه اطلاعات بر تصمیم‌تان تأثیری نمی‌گذارند.



دانلود آهنگ عرفان و اسدی و ...

گرای 20% ناشیم؟ جگونه کمال ۸۰% BC% E2% 80% reader.taaghche.com/lib/87012/

## طاقچه



چگونه کمال گران باشیم؟ | بخش ۹: تردید در مورد انجام کارها



ساختم. ۴ سال بعد، این تصمیم مسیر شغلی‌ام را تغییر داد.

### ریسک، پاداش و امتحان

به طور کلی، برای تصمیم‌گیری به اطلاعاتی بسیار کمتر از آن چه که فکر می‌کنیم، نیاز داریم. کسانی که به طور مداوم در بیان به دست آوردن اطلاعات هستند، به احتمال زیاد، مشکل اعتماد به نفس دارند. اعتماد به نفس به این معناست که هنگامی که وارد وضعیت نامعلومی شوید، اعتقاد داشته باشید که از آن به خوبی بیرون خواهد آمد. اعتماد به نفس، اطمینان کردن به خودتان است، به این معنا نیست که قادر باشید همیشه تصمیمات در حد کمالی بگیرید بلکه معناش این است که قادر باشید هر زمان که نیاز است خود را با موقعیت‌های در حال تغییر، سازگار کنید. در موارد محدودی نیاز به اطلاعات بیشتر و تحقیق خواهد داشت اما برای هر مورد دیگری، سریعاً این سوالات را از خود بپرسید:

می‌شود که به جای داشتن یک باغچه پشت حیاط خانه‌تان، فقط رویای داشتن باغچه را در سر بپرورانید.

راه حل پیشنهادی من این است که شروع کنید و ببینید که چه اتفاقی می‌افتد.

در سال ۲۰۱۱، من هم چنین مشکلی داشتم، می‌خواستم برای به اشتراک گذاشتن افکارم، یک سایت اینترنتی و یا یک صفحه شخصی اینترنتی داشته باشم. اما تا آخر عمر زمان داشتم که این کار را شروع کنم و اطلاعات و دانش قبلی بسیار کمی در مورد اینکه از کجا شروع کنم، در اختیار داشتم. به این نتیجه رسیدم که باید با سر به سمت شروع و در طول مسیر، آنچه که مورد نیاز است را بیاموزم. می‌دانستم که اولین مرحله، ثبت دامنه یک صفحه است. سپس صفحه deepexistence.com را ثبت کردم. همین، کارهایم را به جریان انداخت. آموختم، تجربه کردم و صفحه شخصی اینترنتی ام را



## طایفه

### مثال باعجه:

۱ بدرترین حالت: ۷ امتیاز از ۱۰، پس از ساعتها کار، یکی از بلایای طبیعی و یا هجوم حشرات، باعجه را ناید می‌کند و یا این که باعجه را درست می‌کنم، و بعد به این نتیجه می‌رسم که برای نگهداری اش به اندازه کافی، وقت ندارم. درصد احتمال آن: احتمالش کم است، احتمال اینکه چنین اتفاقی بیفتند کم است، با وجود این که کار بسیار سختی است، اما حالم رو به راه خواهد شد، اطلاعاتم را در مورد باغداری، بالامی برم و از تجربه‌ای که پشت سر گذاشتم، درس می‌گیرم.

۲ بهترین حالت: ۹ امتیاز از ۱۰، باعجه‌ای زیبا با سبزیجاتی تازه و سالم خواهم داشت. مشکلات کمی دارم! درصد احتمال آن: احتمال دارد. با انجام اقدامات مناسب، چنین احتمالی وجود دارد. نمی‌توانم از آب نارنج خانگی بگذرم.

۱. بدرترین چیزی که ممکن است در صورت انجام این کار، اتفاق

بیفتند چیست؟ جگونه احتمال دارد چنین چیزی اتفاق بیفتند و چطور می‌توانم خود را از آن بیرون بکشم؟

۲. بهترین چیزی که ممکن است اتفاق بیفتند چیست؟ جگونه احتمال دارد که چنین چیزی اتفاق بیفتند و تا چه حد برايم خوب خواهد بود؟

۳. احتمال رخ دادن کدام حالت بیشتر است؟

می‌توانید برای امتیاز دادن به هر یک از نتایج، از اعداد یک تا ده استفاده کنید و در هر مورد، ده را بالاترین امتیاز در نظر بگیرید. اگر بالاترین امتیاز احتمالی برای یک مورد ۱۰ و باین ترتیب آن ۴ باشد، به احتمال زیاد، ایده خوبی است. این کار معنای رسیک و پاداش را برایتان مشخص می‌کند و راه آسانی است تا به منظور تصمیم‌گیری، اطلاعات بیشتری در اختیار خود قرار دهید.



جگونه

کمال

نباشیم؟

مطالعه آنلاین

دانلود آهنگ

عرفان و اسدی و

۴۰

## طائفه

۳ نتیجه‌ای با احتمال بالا: باغی با مشکلات گاه و بیگاه، آفت‌ها و آب

و هوای نامساعد که باز هم با این وجود، سبزیجات خوبی به بار می‌دهد.

بیشتر مردم در مورد ریسک و پاداش تصمیمات، افکار مبهمی در ذهن دارند که همین افکار باعث می‌شود نتوانند در مورد با ارزش بودن کاری، قضاوت درستی بکنند. از این رو، اغلب در بی‌یافتن اطلاعات بیشتری هستند تا مطمئن شوند که اشتباہی مرتکب نخواهد شد. اما اینشتبین با این گفته خود، به اشتباہ خود اشاره کرده است:

«کسی که هرگز اشتباہی مرتکب نشده، هیچ چیز جدیدی امتحان نکرده است.» شمانعی توانید با اطمینان کامل از این که کاری که انجام می‌دهید، کاملاً درست است، کار جدیدی شروع کنید.

چگونه کمال گران باشیم؟ | بخش ۹: تردید در مورد انجام کارها

## برتری کمیت بر کیفیت

آیا کمیت مهم‌تر است یا کیفیت؟ بستگی دارد که در مورد چه چیز صحبت می‌کنیم. در بیشتر موارد، مردم به طور خودکار گمان می‌کنند که کیفیت بهتر است. اما وقتی صحبت از تصمیم‌گیری و انجام کاری است، کمیت پیروز می‌شود.

موفق‌ترین افراد (هر طور که موفقیت را تعریف کنید)، آن‌هایی نیستند که دقیقاً بار اول آن را به دست می‌آورند، بلکه افرادی‌اند که می‌جنگند و از تجربیات خود می‌آموزند.

اگر پایی صحبت تاجران موفق بنشینید، تقریباً تمام آن‌ها داستان‌هایی از شکست تجاری، ایده‌های افتضاح و دیگر کم و کاستی‌هایی نه چندان تعریف کردنی‌شان برایتان خواهند گفت. تمام این افراد قبل از رسیدن به مراحل بالای شهرت، ثروت و موفقیت، ورشکست شده‌اند. والت دیزنی<sup>۱۱</sup>، هنری فورد<sup>۱۲</sup>، دونالد

## طائفه

ترامپ<sup>۱۶</sup>، دیو رسمی<sup>۱۷</sup>، اج، جی هینز<sup>۱۸</sup> و لری کینگ<sup>۱۹</sup>.

هنگامی که شخصی به موفقیت و شهرت دست می‌باید، تمام توجهات به موفقیت فعلی اش جلب می‌شود و مادر ذهن، تصویری نادرست از آنجه آن‌ها را به این نقطه رسانیده، داریم. ما آن‌ها را با استعداد می‌دانیم در حالیکه ممکن است آن‌ها فقط بیشتر از ما مقاومت کرده باشند. حتی آبرت اینشتین نابغه گفته است: «دست‌یابی به این موفقیت‌ها از آن جهت نیست که من باهوش‌ترم، بلکه فقط به این دلیل است که تحمل بیشتری در برابر مشکلات داشته‌ام.»

به دنبال کمیت بروید، سپس اصلاح کنید

به جای آن که فقط شجاعت خود را برای بارها و بارها تلاش کردن، بالا برید، باید بر استقامت‌تان در حین تلاش بیفزایید. باید دیدگاه‌مان را اصلاح کنیم.



چگونه کمال گران باشیم؟ | بخش ۹: تردید در مورد انجام کارها

در توضیح بحث کمیت در مقابل کیفیت در رابطه با تصمیمات زندگی و پیشرفت، صحیح تر است که بگوییم کمیت راهیست به سوی کیفیت. وقتی که می‌توانید با تلاش‌های بی‌دری بجزی را اصلاح کنید و با هر بار تکرار، آن را بهبود ببخشید، احتمال دست‌یابی به موفقیت‌تان بسیار بالاتر از زمانی است که با وسوسات بسیار فقط برای یک بار «تلاش در حد کمال» برنامه‌ریزی کنید. جالب است، زیرا این به معنی آن است که کسانی که درگیر کیفیت‌اند باید برای کمیت‌های بالاتر برنامه‌ریزی کنند تا به هدف اصلی‌شان برسند.

مقایسه کیفیت و کمیت درست مانند مقایسه طرز فکر کمال گرا و معمول گرا است. هدف کمال گرایان کیفیت است: آیا نمی‌خواهند اشتباهی مرتکب شوند؛ می‌خواهند همان بار اول همه چیز را درست انجام دهند؛ اگر نتوانند درست انجام دهند، دیگر ادامه نخواهند داد.



## طاقچه

هدف معمول گرایان کمیت است: آن‌ها همان تلاش نپخته

اویه‌شان را هم قبول دارند: اگر بار بینجم هم بتوانند کارها را درست انجام دهند، خوشحال می‌شوند. اگر بدانند که آن کار را در حد ضعیف می‌توانند انجام دهند، باز هم تلاش‌شان را می‌کنند.

بدون شک، وقتی که صحبت از نتایج نهایی می‌شود، کیفیت را ترجیح می‌دهیم اما در گیر کیفیت شدن مانع از آن می‌شود که بتوانیم از طریق تکرار عملکردمان را اصلاح کنیم و در نتیجه احتمال دستیابی به موفقیت را کاهش خواهد داد.

نویسنده‌گان با تجربه می‌دانند که تنها راه نوشتمن یک متن فوق العاده آن است که مدام بنویسید و نوشته‌هایتان را اصلاح کنید. نمی‌توان با نوشتمن فقط یک چرک‌نویس، معجزه کرد. به اعتقاد ارنست همینگوی، «نوشتمن، دوباره نوشتمن است». مثال‌های دیگر: - برنامه‌های ورزشی خود را با درنظر گرفتن اینکه بدن‌مان چگونه





## طاقچه

تقویت کردن رفتاری معمول گرایانه اما هدفمند در طولانی مدت می‌توان به هدف مورد نظر رسید. (مانند خرده عادت انجام + ۱ حرکت شنا روی زمین در روز)

تمرکز بر کمیت و یا همان میزان تکرارها و نه کیفیت تکرارها در طول زمان، به وجود آورنده ثبات است و ثبات منجر به شکل دهنده عادت خواهد شد و شکل دهنده عادت‌ها، همان قلب رشد شخصی است. وقتی که شما وارد این مسیر شوید و رفتار تبدیل به عادت شود، ناخودآگاهتان به جای مقاومت کردن در برابر عادت، آن را ترجیح خواهد داد. این همان پیروزی است. اکنون متوجه می‌شوید که چرا وقتی می‌بینم بیشتر مردم سعی می‌کنند برای رسیدن به اهداف‌شان، خود را «بانگیزه» کنند، به خود می‌پیجم؟ برای پیروز شدن، به عادت‌هایی طولانی مدت نیاز داریم و نه فوران هیجانات کوتاه مدت.

بیشتر نصیحت‌هایی که در این باره به شما می‌شود، این است که آرزوهای بزرگی داشته باشید. اما بزرگ آرزو کردن به این معنا نیست که هدف‌گذاری‌های بزرگی کنید. خود من یکی از کسانی هستم که آرزوهای بزرگی دارم. یکی از آرزوهایم دگرگون کردن صنعت سرگرمی است. و از این رو منحصرأ بر اهدافی بسیار کوچک تمرکز می‌کنم. فقط موقعي که اهداف بزرگ و در حد کمال را رها کردم بود که آرزوهایم در زمینه تناسب اندام، نویسنده‌گی و مطالعه، شروع کردند به تحقق یافتن. بزرگ آرزو کردن را با تبدیل کردن آرزوهای تان به هدفی سنگین، قاتی نکنید. بزرگ‌ترین شانسی که برای رسیدن به آرزوهای بزرگ‌تان دارید از طریق تقسیم کردن هدف‌تان به کمیت‌ها (اندازه‌ها) بی کوچکتر است.



## طائفه

### بخش ۱۰: راهنمای کاربردی

«من همیشه زیبایی را در چیزهای عجیب و ناکامل می‌جویم. آن‌ها  
بسیار حیرت انگیزترند.»

مارک جاکوبز<sup>۱۰</sup>



**طایفه****آغاز یک پایان**

از این که در این مسیر با من همراه شدید، سپاس گزارم. گرچه این کتاب غیر تخیلی است، ولی همیشه سعی می‌کنم کتاب‌هایم تجربه لذت بخشی برای دیگران بسازند و در عین حال پندی تأثیرگذار را به آن‌ها انتقال دهد. به همین دلیل است که در ابتدای هر بخش، تصاویری را به کتاب اضافه می‌کنم.

می‌خواهم وقتی که این کتاب را نام کردید، فرست بی‌پایانی گرفته باشید و باور کرده باشید که می‌توانید یک معمول گرا باشید. قبل از آن که به راه حل‌ها پردازم، می‌خواهم در مورد مسیری که طی می‌کنیم، چیزی بگویم.

## چگونه کمال گرانا شیم؟ | بخش ۱۰: راهنمای کاربردی

**ایده یک مسیر طلایی را در ذهن خود بگشید**

زندگی یک جاده نک مسیره و یک طرفه نیست، بلکه دشته بر پیچ و خم و رایگان برای عموم است. اگر هدفتان این است که از نقطه A به نقطه B بروید، راهتان حتماً مستقیم و مشخص نخواهد بود و ممکن است بهترین انتخاب هم نباشد. کمال گرایان تصور می‌کنند که برای رسیدن به هدف‌شان، همیشه یک مسیر طلایی وجود دارد و هیچ مسیر دیگری را کافی نمی‌دانند.

اکنون، من خود را فردی انعطاف‌پذیر می‌بینم، به دلیل این که در سال ۲۰۱۱ و ۲۰۱۲ از کارافتادگی ذهنی غیرمنتظره و نابود کننده‌ای را پشت سر گذاشتم. یادم می‌آید که در بدترین شرایطی که داشتم در گوشه‌ای از نخت می‌نشستم و بی هیچ دلیلی، به خود

می‌لرزیدم. این چیزی نبود که از پیش تصورش را هم بکنم و به معنای واقعی، یک بدبهختی بود. اما با نگاه به گذشته در می‌بایم که همین اتفاق مرا به فرد قوی‌تری تبدیل کرد و به طرز تأثیرگذاری

## طائفه

مفهوم مسیر طلایی را در ذهن من کشت.

وقتی که مصبتی را پشت سر می‌گذارید و قوی‌تر بپرون می‌آید، می‌فهمید که بهترین مسیر، آن قدرها هم ساده نیست که بتوان تعریف‌ش کرد. به جز کسانی که از مشکل آزارطلبی <sup>۱</sup> رنج می‌برند، هیچ کس از پشت سر گذاشتن تجربیاتی در داؤر لذت نمی‌برد، اما ما از آن‌ها بسیار می‌آموزیم و از طریق آن‌ها، بسیار رشد می‌کنیم.

من نمی‌گویم که باید نامحاطانه به سمت هر آنچه که بیشتر آزارمان می‌دهد، بدوم، بلکه می‌گویم حتی بدترین مسیرهای انحرافی هم، ارزشمندند. این بدین معناست که تمام مسیرها دارای ارزش‌اند و اگرچه بعضی از آن‌ها به میزان قابل ملاحظه‌ای از بقیه بهترند، اما بایدا کردن بهترین مسیر، به اهمیت حرکت به جلو در زندگی نیست. واضح می‌گوییم، بدترین انتخاب غیرفعال بودن است، کمال گرایان معمولاً غیرفعال بودن را انتخاب می‌کنند زیرا به



قدرتی مسیرهای ممکن نامحدودی وجود دارد که یافتن مسیری در حد کمال بسیار دشوار می‌شود. وقتی که در بیی هدفی هستید، می‌توانید بفهمید که کجا می‌خواهید بروید. اما برای رسیدن به آن مقصد کمی انعطاف‌پذیرتر باشید. اگر مسیرتان را انعطاف‌پذیرتر کنید و استقامت را تمرین کنید، به بسیاری از چیزهایی که در زندگی می‌خواهید، دست پیدا خواهید کرد. پیش‌تر، برایتان از سفر ناکاملی که برای نویسنده شدن پشت سر گذاشته بودم، گفتم. اگر فقط یک مسیر مستقیم را قبول داشتم، نمی‌دانم که اکنون چه می‌کرم فقط می‌دانم که دیگر نویسنده نبودم.

هر تصمیمی که از امروز به بعد می‌گیریم، تصمیمی ناکامل (معمولی) خواهد بود، پس بگذارید راحت و بدون حس گناه بی مورد و انتقاد از خود، انتخاب کنیم.

## طائفه

### خلاصه راه حل ها

بسیاری از راه حل هایی که در این کتاب آمده است، بر مبنای تغییر طرز فکر شما پایه گذاری شده است. اما چنین چیزی فوراً امکان پذیر نیست. و در آخر، چگونه، دیدتان را نسبت به دنیا تغییر می دهید؟ مانند هر تغییر دیگری، به مقداری تمرین کاربردی نیاز دارد.

برای آنکه بتوانید هر یک از این تغییرات ذهنی را به عمل تبدیل کنید، کاری که باید انجام دهید این است که روزی یک دقیقه (و یا حتی کمتر) وقت بگذارید و به آن فکر کنید. برای مثال، اولین راه حل کلی برای مشکل کمال گرانی این است که آنچه برایتان اهمیت دارد را تغییر بدهید. پس اگر می خواهید به راه دیگری تغییر مسیر دهید، یک دقیقه برای یادآوری این موضوع به خودتان وقت دهید. این تکنیک فوق العاده است زیرا تغییرات ذهنی ای را که بسیار حیاتی بوده و البته تحت فشار بسیاری به طرز فکر فعلی مان تبدیل شده اند، را به جریانات فکری مشخص و عملی، تغییر

خواهد داد.

با گذر زمان، از مزایای این روش جدید فکری آگاهتر خواهید شد و سرانجام، آن را به عنوان طرز فکری پیش فرض، برمی گزینید. همان طور که هر روز به تغییر دیدگاهتان تمرکز می کنید، بسیار بیشتر متمایل خواهید شد تا طبق دیدگاه جدید رفتار کنید و نتایج فوق العاده ای به دست آورید که در نهایت بتوانید این ایده را ملکه ذهن تان کنید.

برای رسیدن به چنین تغییرات طرز فکری، روزانه یک دقیقه یک عادت خرد را به شما پیشنهاد می دهم. (تا حد ممکن صبح زود آنها را نجات دهید زیرا این عادت ها، ذهنی اند). با در نظر گرفتن سرعت تفکر، یک دقیقه، مقدار زمان قابل ملاحظه ای برای فکر کردن به چیزی است و البته برای آن که بتوانید هر روز بدون شکست آن را در برنامه کاری تان قرار دهید، به حد کافی ساده و

**طاقچه**

چگونه کمال گرانا شیم؟ | بخش ۱۰: راهنمای کاربردی



را پرسیدم، خودم را معرفی کردم، کمی با او صحبت کردم و ازاو خواستم بایکدیگر بیشتر آشنا شویم که گفت نامزد دارد. پس ازان که گفت خوشحال می‌شود باز هم مرا بیند، آن جمله تأسف‌انگیز را گفتم: «برو با نامزد خوش باش»

اکنون مطمئنم که منظور بدی نداشتم، اما نمی‌توانم تصور کنم که تا چه حد بد به نظر رسیده است! حرفی تند و طعننه‌آمیز از یک مرد رد شده‌ای و شاید حرفم را گفته‌ای ناشایست و عجیب و غریب از جنس مخالف خود قلمداد کرده است. به هیچ وجه نمی‌توانم گفته‌ام را توجیه کنم، قبول دارید؟

طبعی بود که انتخاب نادرست کلمات را در ذهنم نشخوار کنم، به همان دلیلی که همیشه نشخوار ذهنی می‌کنیم؛ اهمیت دادن امن به عشق و روابط دو طرفه اهمیت می‌دهم و همیشه ترجیح می‌دهم به خانم‌هایی که در ذهن دارم، حرف‌های زننده نزنم. اما اکنون

آسان نیز هست. همین ویژگی آن را به فعالیتی تاثیرگذار، بی‌رحمت و بدون در درست تبدیل می‌کند.

قبل از آنکه به راه حل‌ها پردازم، بگذارید بگویم که لازم نیست کاملاً از کمال گرایی پرهیز کنید.

خب این عادی است زیرا هدف شما اکنون، معمول گرایی است اما چیزی که مهم است این است که لازم نیست مج خود را در حین نشخوار ذهنی رویدادی در گذشته و یازمانی که مانند کمال گرایان رفتار کرده‌اید، بگیرید. بخشی از معمول گرایی، مهریان بودن با خودتان و صبور بودن در مورد خودتان است و این رو ...

هرگز از حس گناه به عنوان انگیزه استفاده نکنید به تازگی حتی پس از آنکه نوشتمن بخش نشخوار ذهنی را تمام کردم، خود را در حال نشخوار ذهنی موضوعی یافتم، به تازگی با خانم جذابی در باشگاه برخورد کرده بودم، به سمتی رقم، اسمش



**طاقچه**

چگونه کمال‌گرانی‌اشم؟ | بخش ۱۰: راهنمای کاربردی

**کمال‌گرایی کلی (۲ راه حل)**

۱- حرکت تغییر هر آنچه که برایتان اهمیت دارد: روزی یک دقیقه به تمام موارد لیست زیر فکر کنید و سعی کنید برایشان اهمیت قائل شوید.

مشکلم را تشخیص دادم و فهمیدم که چگونه به آن پایان دهم و چطور به جلو حرکت کنم. به عبارتی دیگر: بروز موردی کمال‌گرایی (وزیر مجموعه‌هایش) مشکلی ایجاد نمی‌کند. واکنش شما نسبت به آنهاست که می‌تواند مسئله‌ساز باشد.

- به نتایج اهمیت ندهید، به انجام کار اهمیت دهید.

- به مشکلات اهمیت ندهید، به این اهمیت دهید که با وجود آن‌ها، پیشرفت کنید یا اگر باید مشکلی را حل کنید، بر راه حل اش نمرکز کنید.

- اهمیت ندهید که مردم چه فکری می‌کنند. به این اهمیت دهید که می‌خواهید چه کسی باشد و چه کاری انجام دهد.

- کمتر به درست انجام دادن اهمیت بدهید. بیشتر به انجام دادن کار اهمیت دهید.



**طاقچه**

- کمتر به شکست اهمیت بدهید. به موفقیت اهمیت دهید.
- کمتر به زمان بندی اهمیت بدهید. به خود کار اهمیت بدهید.
- ۲- حرکت تصور انجام کاری به شیوه معمول گرایانه: روزی یک دقیقه برنامه های روزمره‌تان را با روندی معمول گرایانه مجسم کنید. تصور کنید که جگونه چند هدفی که در طول روز دارید را می‌توانید با پذیرش ناکاملی‌شان (معمول بودن شان) به پیش ببرید.

&lt; ۱. افکار و ایده‌های معمولی

۲. تصمیم گیری معمولی

۳. کاری معمولی

۴. تطابقی معمولی

۵. نتیجه‌ای معمولی اما موفقیت‌آمیز

در اینجا می‌بینید که جگونه با دیدگاهی معمول گرایانه می‌توان چند حرکت ورزشی انجام داد:

**طایفه**

چگونه کمال گرانا شیم؟ | بخش ۱۰: راهنمای کاربردی

**انتظارات غیر واقعی (۴ راه حل)**

۱- حرکت تنظیم سطح انتظاراتتان: برای زمان یک دقیقه، انتظاراتتان را چک کنید.

تصمیم بگیرید که انتظارات کلی بالا و انتظارات خاص پایینی داشته باشید (حتی می‌توانید سطح انتظارات خاص را به صفر برسانید).

این بدان معناست که به طور کلی دیدگاهی خوشبینانه به خودتان و زندگی‌تان داشته باشید. شما به توانایی‌های تان اطمینان دارید اما

متوجه می‌شوید که در هر مورد خاصی، چه در سطحی وسیع و یا کوچک، ممکن است نتیجه‌ای که می‌گیرید ضعیف باشد. برای مثال، در یک مکالمه ممکن است چیزی بگویید که بعد پشیمان شوید و یا این که از کل آن مکالمه احساس پشیمانی کنید. این هر ۲

حالت، زیرمجموعه یک مورد «خاص» هستند. به همین دلیل، سعی کنید انتظارات خاصی از هر روبیداد متفرقه و یا تعهدی نداشته باشید. با دانستن این موضوع که شکست‌های متفرقه جز کوچکی

دارد زیرا تمام ناکاملی‌ها را نامربوط تلقی می‌کند. بعد از انجام ورزش، بعد از بیرون کشیدن علف‌های هرز با غچه، یا بعد از آن که چند صفحه از رمان‌تان را نوشته‌ید، به خود افتخار خواهید کرد و دیگر مهم نیست اگر روند انجام کار چندان هم تأثیرگذار نبوده است.



## طائفه

از یک تصویر بزرگ‌تر هستند، آن‌ها را به راحتی پیدا می‌کنند.

انتظارات تان از هر رویدادی که در برنامه کاری تان قرار دارد چیست؟

اگر انتظارات تان بالاست، پایین‌تر تنظیم‌شان کنید یا بهتر است که

انتظارات تان را خط بزنید و با رویکرد «باید ببینیم چه پیش می‌آید»

جلو بروید. این کار تأثیر منفی‌ای بر لذتی که از رویدادهای مثبت

خواهید برد، ندارد؛ بلکه فقط با محافظت از شما در برابر هیجانات

منفی، آن لذت را افزایش می‌دهد. سعی کنید به طور کلی

خوش‌بین باشید اما آرزوهای تان را به هیچ موقعیتی گره نزنید. این

باعث می‌شود در مواجهه با ناکاملی‌ها، انعطاف‌پذیر باشید.

۲- حرکت تصمیم بگیرید چه چیز «کافی» است: این ایده را می‌توان

در مواردی خاص و یا به طور کلی به کار گرفت. اگر در مورد خاصی،

مشکل کمال‌گرایی دارد، تصمیم بگیرید که امروز چه حد از آن

مورد خاص، برایتان کافی است. و یا اینکه، می‌توانید به طور کلی

## چگونه کمال گرانا شیم؟ | بخش ۱۰: راهنمای کاربردی

هم تصمیم بگیرید که زندگی تان تا حدی که هم‌اکنون هست، کافی می‌باشد (رضایت). بهترین راه برای آن که این حرکت را به یک خردۀ عادت تبدیل کنید، این است که روزی یک دقیقه تمرین کنید که از آن چه که دارد، احساس رضایت کنید.

مسئولیت آن چه که «کافی» است را بپذیرید. فقط خودتان می‌توانید تصمیم بگیرید که چه چیز برایتان کافی است؛ اجازه

ندهید که پیام «هرگز کافی نیست» جامعه، شعار شما شود. در یک بررسی مورد به مورد، می‌توانید تصمیم بگیرید که چه چیزهایی کافی نیستند. احتمالاً در پایان بررسی، از این که می‌بینید در برخی زمینه‌های تا چه حد، کم نیاز دارید هیجان‌زده خواهید شد. آپارتمان من فقط ۱۵۰ فوت مربع است و همین اندازه برایم کافی است.

درست مانند همین گفته‌ای که قبل‌اً در موردش گفتیم:

«مردم به من می‌گویند کمال‌گرا هستی، اما این طور نیست، من



**طاقیه**

reader.taaghche.com/lib/87012/



## چگونه کمال گرانا شیم؟ | بخش ۱۰: راهنمای کاربردی

انتظاراتتان تأثیر عمیق‌تری می‌گذارد زیرا در نهایت ناخودآگاهان را بازنویسی می‌کند که بتوانید ذرات کوچک‌تر پیشفرفت و موفقیت را پیذیرید. مشکل انتظارات غیرواقعی آن است که طبق معمول شما را منجمد شده (ساکن) نگاه می‌دارد زیرا اگر مطمئن نباشدید که با اولین تلاش به موفقیت کامل می‌رسید، میلی تدارید که وارد عمل شوید. خرده عادت‌ها این مانع را از میان بر می‌دارند.

<      >

اگر هم‌اکنون خرده عادتی دارید یا اینکه می‌خواهید بنابه دلایل گفته شده، یکی را بازیابد، سعی کنید در زمینه مهمی از انتخاب‌های هر روزتان، ایده‌ای به خود پیشنهاد داده و بنابه موقعیتی که در آن قرار دارید، میله را برای حرکت پایین‌تر بیاورید. (مثال: تصمیم بگیرید که علاقه‌مندید متنی را در گوشی همراه خود بنویسید، شب‌ها ورزش کنید، زیر باران بدودید، با وجود خستگی، ورزش کنید وغیره). تبدیل آن به عادتی روزانه سخت است زیرا پایین آوردن میله بنا به موقعیت‌های مختلف، متفاوت است. به

یک درست گرام هستم و هر کاری را تا جایی که درست باشد انجام می‌دهم. سپس به سراغ کار بعدی می‌روم».

**چیز کامرون**

توجه کنید که او چطور میزان کافی بودن چیزی را کنترل می‌کند. این یک تصمیم شخصی است. مشکل کمال‌گرایان، تلاش برای رسیدن به برتری نیست. بلکه مشکل اینجاست که برای رسیدن به استانداردهایی تلاش می‌کنند که شخصاً تنظیم‌شان نکرده‌اند. اگر هدفتان رسیدن به چیزی غیر ممکنی است، پس به این دلیل است که احساس ناامنی می‌کنید.

۳- حرکت پایین آوردن میله: با انتخاب خود، یک تا ۴ خرده عادت بازیابد. آسان‌ترین راه برای پایین آوردن میله، استفاده از خرده عادت‌هایست که به شما آموزش می‌دهد که هیچ کاری آنقدر کوچک و با ناکامل نیست که بی اهمیت نلقی شود. این روش بر

Activate Windows.  
Go to Settings to activate Windows.



## طایفه



## چگونه کمال گرانا شیم؟ | بخش ۱۰: راهنمای کاربردی



معناست که نتیجه خاصی را مدنظر دارد که بدون تلاش و تمرین قابل ملاحظه رسیدن به آن غیرممکن است و یا احتمالش بسیار کم است.

نکته جالب این است که تمرکز بر مسیر (رونده) انجام کار، تضمین کننده نتایج بهتری است، در حالی که تمرکز بر نتایج، ذهن تان را از توجه به مسیری که برای رسیدن به نتایج ضروری است، منحرف می کند. نتایج همینه با پا گذاشتن به مسیرهای پشت سر به دست آمده است. در زمینه هایی که می خواهید نتیجه های بگیرید، خرده عادت هایی برای خود تعیین کنید تا تمرکزتان دوباره بر مسیر جلب شود.

همین دلیل پیشنهاد دادم ایده ای طراحی کنید که بعداً توانایی اجرای آن را در موقعیت های مختلف داشته باشید.

۴- حرکت تمرکز بر روند کار؛ روز خود را از پیش در ذهن مجسم کنید. هولناک ترین چالش تان را انتخاب کنید و آن را به مسیری (روندي) که توانایی دنبال کردنش را داشته باشد، تجزیه کنید. وقتی که زمان انجام کار فرا بر سد، مسیر آسان شده را به یاد خواهید آورد و آن کار پر جالش برایتان بسیار کم استرس و تحسین برانگیزتر خواهد شد!

بر مسیر (رونده) کار تمرکز کنید و از اهمیت دادن به نتایج دست بکشید. این هم هدف دیگری است که با به کار گیری خرده عادت ها (که درست مانند چاقوی چند کاره جیبی سوئیسی<sup>۱۱</sup> بسیار کاربردی بوده و ضد مفهوم کمال گرایی است) محقق خواهد شد. وقتی که کسی انتظاراتی غیرواقعی را در سرمی پروراند، بدین





**طاقچه**

درخواست دادن برای مصاحبه‌ای دیگر است. اگر فکر رابطه‌ای که داشته‌اید را در ذهن نشخوار می‌کنید، بیرون رفتن و ملاقات با افراد جدید، بهترین راهی است که می‌تواند شما را به جلو حرکت دهد. اگر نشخوار ذهنی تان مربوط به رویداد تلخی است که در گذشته تجربه کرده‌اید، یک تصمیم‌گیری کلی برای آنکه شادتر از همیشه زندگی را به پیش ببرید، تصمیمی ایده‌آل خواهد بود. خرده عادت‌ها نیز در این راستا به طرز فوق العاده‌ای کمک‌تان خواهد کرد، زیرا میله انجام حرکت را به قدر کافی پایین می‌آورند تا فردی که به لحاظ احساسی ویران شده است، باز هم بتواند خود را به آن کار مشغول کند.

گلندا لین، خواننده کتاب خرده عادت‌ها، این ایمیل را برایم فرستاده است:

«شب چهارشنبه همین هفته، نوهام را در یک تصادف رانندگی از

دست دادم، پس بیچه ۱/۸ ماهه‌اش نیز همراه او بود که خوشبختانه از این حادثه جان سالم به در بردا. اما این اتفاق مسلماً مصیبت بزرگی برای خانواده ما بود. از این جهت، باید قدردان کتاب خرده عادت‌ها و نرم افزار آداب شاد زیستن باشم که قادرم کردند بتوانم کارهای روزمره و عادات بهتری که پیش از این مصیبت شروع کرده بودم را ادامه دهم. فکر کردم که شاید برایتان جالب باشد که بدانید این کتاب برایم مثل هدیه‌ای از طرف خداوند بود که کمک کرد تا بتوانم به سالم‌ترین روش ممکن این اتفاق را بگذرانم. شاید اگر این ماجرا را به مباحثت کلاسی تان اضافه کنید، برای دیگران نیز تأثیرگذار باشد. آیا تحقیقی در این زمینه انجام شده است که نشان دهد انجام عادت‌های روزمره تا چه حد در پشت سر گذاشتن مصیبت‌ها، کمک‌مان می‌کنند؟

عادت‌ها مؤثرترین راهی هستند که می‌توانند کمک‌مان کنند تا زمین گیر مصیبت‌ها نشویم. همه ما باید برای خود عادت‌هایی خوب

## طاقچه

چگونه کمال گرانا شیم؟ | بخش ۱۰: راهنمای کاربردی

خودتان مسئول آنچه که اتفاق افتاده است باشید؛ مثل زمانی که پایتان گیر کند و به زمین بخورید، مقدار اشتباہی از یک ماده را به معجون تان اضافه کنید، و یا هنگامی که کلمه قصه را غصه تلفظ کنید و نتیجه‌ای، شانسی به دست می‌آید که شخص دیگری مخصوصاً در تصمیم‌گیری آن نقش داشته باشد. مانند دعوت کردن دوستان به شام، درخواست ارتقاء، شرکت در رقابت‌های امریکن آیدل<sup>۱۴</sup>، یا گرفتن نمره‌ای در درس نگارش کمتر از آنچه که مورد نظرتان است.

مثال جالی که می‌توان در این مورد عنوان کرد، دنبال کردن اهداف شخصی‌تان مانند ورزش کردن می‌باشد؛ نرسیدن به این اهداف، شکست تلقی می‌شود زیرا رفتن یا نرفتن به باشگاه کاملاً بستگی به خود شما دارد. به همین دلیل است که افراد با اجرایی کردن خرده عادت‌ها به موفقیت دست می‌یابند. این راهکار در مقایسه با ایده «حکمت در رسیدن و یا نرسیدن به اهداف»، اساساً

واهدافی ساده تعیین کیم تا در مقابل حس شکست، پیروزی‌هایی آسان و کوچک نصیب مان کنند. این کار کمک‌مان می‌کند تا در مقابل بدترین اتفاقاتی که زندگی پیش پایمان می‌گذارد، دوام بیاوریم.

۳- حرکت در ک تفاوت بین شانس و شکست: اگر در مورد نتیجه منفی کاری و یا اشتباہی نشخوار ذهنی می‌کنید، یک لحظه وقت بگذارید تا مشخص کنید که آیا نتیجه‌ای که گرفتید به دلیل شانس بوده است و یا شکست. اگر قطعاً شکست است، سعی کنید از راهکار دیگری استفاده کنید. اگر یک نتیجه شانسی قطعی بوده است، زودتر همان راهکار قبلی را دوباره به کار گیرید. اگر نتیجه به دست آمده ترکیبی از شکست و شانس بوده است، به تلاش‌تان ادامه دهید و در عین حال راهکار‌تان را نیز تغییر دهید.

زمانی نتیجه به دست آمده را می‌توان شکست نامید که فقط



Activate Windows  
Go to Settings to activate Windows.



**طاقیه**

راهکار متفاوتی است.

ایده مشترکی که می‌توان برای هر ۲ نتیجه شناسی و یا شکست قطعی به کار گرفت تا نشخوار ذهنی را مغلوب کرد، «ادامه دادن بر تلاش» است. درک تفاوت بین شناس و شکست در به کار گیری یک راهکار به کمکتان نصی‌آیند، بلکه فقط برای آنکه بتوانید به لحاظ احساسی، خود را متعادل ساخته و به لحاظ منطقی به نتایج منفی کارهایتان واکنش نشان دهید، کمک حالتان خواهد بود. هنگامی که در می‌باید «شکست» تان در واقع فقط یک نتیجه مبتنی بر شناس بوده است، بسیار راحت‌تر می‌توانید به خودتان استراحتی داده و دوباره به سرکارتان برگردید.

**۴- حرکت تغییر و اگویه‌هایتان:** اگر موضوعی را در ذهن نشخوار می‌کنید، جمله «باید این چنین می‌کردم» را از ذهن تان بپرون رانده و آن را با «می‌شد این چنین کنم» به عنوان گزینه‌ای که امکان

## چگونه کمال گرانا شیم؟ | بخش ۱۰: راهنمای کاربردی

انتخابش وجود داشت، جایگزین کنید. حتی اگر چنین افکاری را در ذهن نشخوار نمی‌کنید، به سختی‌های موجود در زندگی تان بیان‌دیشید و تصمیم پگیرید که به جای آن که آن‌ها به عنوان موقعیت‌هایی «سخت» و «طاقت فرسا» بینید، با دید چالش‌های زندگی با آن‌ها کنار بیایید. «باید این چنین می‌کردم»، حس گناهکار بودن شما را نسبت به گذشته‌تان نشان می‌دهد، «می‌توانستم این چنین کنم»، به فرصت‌هایتان در آینده اشاره می‌کند. و اگویه‌های شما بر دیدگاه‌تان بسیار تأثیر می‌گذارند و به عنوان یکی از آسان‌ترین چیزهایی که می‌توانید تغییر دهید، می‌تواند به سرعت تأثیر فوق العاده‌ای بر زندگی تان بگذارد.

نکته امتیازی = مشکلات زندگی؟ آن‌ها «سخت» و «طاقت فرسا» و باحتی «مشکل» نیستند. آن‌ها چالش‌اندا چنین دیدگاه قدرت بخشی باعث می‌شود که درست با همان انگیزه و هیجانی که به چالش‌های پینگ پونگ واکنش نشان می‌دهید، در زندگی نیز به

## طاقچه

دانلود آهنگ عرفان و اسدی و ...



جگونه کمال‌گرا نباشم؟ | بخش ۱۰: راهنمای کاربردی



تنظیمات  
فهرست

مانند همان‌هایی که در بخش ۶ (نشخوار ذهنی) عنوان شد:

- آغازگر معکوس شمار: هنگامی که زمان در نظر گرفته شده، به پایان رسید، باید فوراً کارتان را آغاز کنید.

- شمارش معکوس تصمیم‌گیری: قبل از آن که زمان در نظر گرفته شده به پایان برسد، یک تصمیم جدی بگیرید!

- تایمتر مرکزی: برای مدت  $\times$  دقیقه، باید برعیک کار انتخابی تان مرکز کنید (با وضع قوانینی جدی برای جلوگیری از حواس پرتی)

- تکنیک پومودورو: ۲۵ دقیقه کار کنید، ۵ دقیقه استراحت کنید، تکرار شود.

- چرخ و فلک کار و بازی: ۱ ساعت کار کنید، ۱ ساعت به خود استراحت دهید، تکرار شود.

همان روش با چالش‌های موقعیت‌های مختلف روپرتو شوید.

۵- حرکت استفاده از قایمو: حداقل روزی یک بار از این ابزارهای تایم‌دار استفاده کنید تا در شما اشتیاق انجام کاری را برانگیزاند و از این طریق مستقیماً حواس‌تان را از موضوعی که در ذهن نشخوار می‌کنید، پرت کرده و یا به بهبود این مشکل کمک کنند.

فعال باشید. موضوعی که در ذهن نشخوار می‌کنید، هر چه که باشد، چاره‌اش فعال بودن است. هر چه در لحظه حال فعال تر باشید، فرصت کمتری برای نشخوار کردن فکری در ذهن داشته و فرصت بیشتری برای ساخت زندگی‌ای خواهید داشت که ارزش فکر کردن را داشته باشد. (به جای فکری که در ذهن نشخوار می‌کنید). به طور کلی، بهترین راهکاری که می‌تواند شما را به حرکتی و ادارد، ایجاد خرده عادت‌های است. برای انجام کارهای بیشتر، پیشنهاد می‌کنم که از تکنیک‌های تایم‌دار استفاده کنید



Activate Windows.  
Go to Settings to activate Windows.

## طاقة

### نیاز به تأیید (۴ راه حل)

حس نیاز به تأیید به این معناست که شما می‌جنگید تا خودتان باشید و از کمبود اعتماد به نفس رنج می‌برید (مخصوصاً در موقعیت‌های اجتماعی، می‌توانید با این رویکرد ۴ گانه اعتماد به نفس خود را بالا ببرید.

### ۱- حرکت افزایش اعتماد به نفس با کمک سوخت و سازهای

شیمیابی: قبل از قرار گرفتن در هر موقعیتی که نیازمند اعتماد به نفس است، به مدت ۲ دقیقه به حالت «ژست قدرتمندانه»

بایستید، با وضعیتی باز دستانتان را به حالت کشیده و رو به پیرون گرفته و با دستان تان را برروی باسن تان قرار دهید و یا در حالت نشسته، دستان تان را با آرنج‌های پیرون، پشت سرتان قرار دهید.

با استفاده از ژست قدرتمندانه به مدت تقریباً ۲ دقیقه، اعتماد به نفس تان را به کمک سوخت و سازهای شیمیابی بدن بالا ببرید



(احمقانه به نظر می‌رسد، اما ثابت شده است) قبل از هر موقعیتی که نیاز به اعتماد به نفس دارد، (مساحبه‌ها، مناسبات‌های اجتماعی، قرار ملاقات‌ها، جلسه‌ها، سخنرانی‌ها، کنفرانس‌ها و غیره...) بر روی این حرکت کار کنید تا زبان بدن تان به طور کلی نشان گر اعتماد به نفس بالایتان باشد و این تغییر، به تغییری بلند مدت تبدیل شود.

۲- حرکت تقلید اعتماد به نفس: حداقل ۱ دقیقه در روز با اعتماد به نفس رفتار کنید (حتی اگر در واقعیت اصلاً چنین حسی ندارید)، تا آن را به حرکتی خاص و کاربردی تبدیل کنید.

با بروز رفتاری سرشوار از اعتماد به نفس، حتی زمانی که چنین حسی ندارید می‌توانید اعتماد به نفس را «تقلید» کنید. گاهی باید قبل از آن که چنین حسی به شما دست دهد و در واقعیت به خود اطمینان کنید، آن را تقلید کنید. تقلید اعتماد به نفس به این معنا نیست که

၁၀

شخص تقلید کاری هستید بلکه مانند این است که کاری را که هنوز مهارتی در آن به دست نیاورده‌اید، تمرین کنید.

تظاهر کنید که در هر موقعیتی، بسیار به خود مطمئن اید. می توانید در آن اغراق کنید و احتمالاً از اینکه ببینید که چطور این باور به طور طبیعی به دیگران منتقل شده است، هیجان زده خواهد شد. اگر هر روز به فروشگاه می روید، می توانید با اعتماد به نفس برخورد کردن را با صندوق دار آنجا تمرين کنید. اگر در حین انجام این کار، مضطرب شدید، نگران نشوید، اضطرابتان به موقع از بین خواهد رفت.

۳- حرکت تغییر معیارهایتان: در مورد هر کاری که شما را می‌ترساند و یا احساس می‌کنید که نمی‌توانید خود را به حد نصابش برسانید، معیارهایتان را تا جایی که می‌دانید می‌توانید به آن دسترسی پیدا کنید، یا می‌توانید.

آسان ترین و سریع ترین راه برای به دست آوردن اعتماد به نفس ای  
است که چیزی که می خواهد در آن اعتماد به نفس داشته باشید  
تفیر دهد. به جای آن که سعی کنید جیمز باند باشید، سعی کنید  
کسی باشید که می تواند به دیگران یک «سلام» ساده بگوید، پس  
آنکه به حد نصب معیار در نظر گرفته تان رسیدید، اعتماد به  
نفس تان بالاتر خواهد رفت. تنها دلیلی که افراد نمی توانند اعتماد  
نفس داشته باشند، استانداردهای از پیش تعیین شده‌ای است که  
به آن‌ها دیگرنه می کند در هر زمینه‌ای باید به چه حد نصانی برسند  
وقتی که چنین مفهوم از پیش تعیین شده‌ای را کنار بگذارید، و  
اعتماد به نفس تان را شخصی سازی کنید. خود خودتان خواهد کرد  
بود و اعتماد به نفس به طور طبیعی از وجود تان تراویش خواهد کرد  
توانانی دویدن خود را با دوستی که دونده ماراتون است و یا با یک  
چیتا مقایسه نکنید؛ اگر بناست که مقایسه کنید، معیار تان را در  
سطح توانانی یک لایک بیشتر در نظر بگیرید. در مورد روابط



خنده.

اجتماعی، شخصیت‌های فیلم‌های سینمایی را ملاک خود در نظر

اگر نیاز به تأیید شخص خاصی دارید و حس می‌کنید که لازم است تغیر کنید، از یک روش ساده‌اما نمادین استفاده کنید تا طی آن بتوانید در مقابل کنترل فردی، شورش کنید. لازم نیست از حد معمول بالاتر بروید تا توانایی رسیدن به نقطه‌ای را ثابت کنید (گرچه اگر نیاز به تأیید دیگران دارید، هرگز نمی‌توانید از حد معمول بالاتر روید). ایده پیشنهادی این است که به روش خود زندگی کردن را تا جایی تمرین کنید که عادت کنید دیگر نیازی به این نداشته باشد دیگران روش زندگی تان را تعیین کنند. زست‌های نمادین کوچک مانند بلند آواز خواندن، برکف زمین دراز کشیدن در جمع و حتی صحبت با غریبه‌ها راههای خوبی‌اند که بتوانید به خودتان و دنیا ثابت کنید که خود مستنول زندگی تان هستید.

نگیرید. روابط در زندگی واقعی مانند آنچه که در متن فیلم‌نامه نوشته شده است، نیست و پیچیده‌تر است.

۴- حرکت شورشی: هر روز در مقابل هنجارهای اجتماعی و انتظارهایی که دیگران از شما دارند، یک حرکت شورشی انجام دهید.

نیاز به تأیید شدن در خلاف جهت شورش قرار دارد و از همین رو آن‌هایی که مشکل نیاز به تأیید دیگران دارند، باید تمرین شورش کنند. راه‌های بسیاری وجود دارد که فرد بتواند در مقابل نیازی که به تأیید شدن دارد، به روشی امن و قانونی شورش کند. ساده‌ترین روش تمرین این است که در جمع، غیرعادی رفتار کنید. این کاری است که معمولاً افراد از انجامش خجالت زده می‌شوند. اما هر آن‌گاهی آواز خواندن با صدای بلند در یک جمع دوستانه، به کسی صدمه نخواهد زد. به احتمال زیاد، مردم فقط می‌زنند زیر





## طائفه

چگونه کمال گرانا شیم؟ | بخش ۱۰: راهنمای کاربردی

که به زندان می‌رود، کتابی چاپ کند که به فروش نرود، در حین سخنرانی زبانش بگیرد و جمعیت او را «هو» کند. اما باز هم این پنج مورد، برد محسوب می‌شوند. انعطاف‌پذیری شکل گرفته، جسارت به وجود آمده، حس قدرتی که با وارد میدان عمل شدن، به شما دست خواهد داد، و بازخورد با ارزشی که در نهایت دریافت خواهید کرد، این روز را به یکی از کارآمدترین روزهای زندگی تان تبدیل خواهد کرد و با وجود این که تمام این موارد با بدترین طرح ماجرای ممکن، جربان یافته، اما احتمال آن که در تمام این موارد فرد حس کند که نتیجه منفی گرفته، بسیار کم است. شکست، هرگز به اندازه «هیچ کاری انجام ندادن»، نالمید کننده، نیست. به همین دلیل است که طرز فکر دوگانه، یک روش طلاقی است.

۳- حرکت آسان تر کردن موفقیت: خرده عادت‌هایی بسازید و دنبال کنید که موفقیت روزانه‌تان را به حدی آسان جلوه دهنده که نتوانید به انجام شان «نه» بگویید. در ذهن خود راه دست‌یابی به موفقیت

هنگامی که بر انجام دادن کاری تمکن ندارید و آن را موفقیتی خود به خود، حساب می‌کنید، در زندگی بیشتر پیشرفت خواهد کرد و با آرامش بیشتری زندگی تان را به جلو خواهید برد.

مثال:

- «سلام» کردن به کسی که نظرتان را جلب کرده است = برد
- فرستادن ایمیل به هر آن کس که مدنظرتان است (به منظور کسب و کار، برقراری تماس با دیگران و یا درخواستی خاص) = برد
- نوشتن طرح یک داستان (لازم نیست که حتماً خوب باشد) = برد
- چاپ یک کتاب = برد
- سخنرانی کردن = برد

ممکن است شخصی به دیگری «سلام» کند و بی محلی بینند، ایمیل درخواستی بفرستد که رد شود، داستان پنگوئنی را بنویسد





## طائفه

چگونه کمال گرانباشم؟ | بخش ۱۰: راهنمای کاربردی



تأکیدتان بر این خواهد بود که برای حرکت به جلو، قدم دیگری را از شکست آسان‌تر تصور کنید و موفق خواهید شد.

بردارید.

۴- حرکت موفقیت ذره‌ای: هنگامی که روز خود را آغاز می‌کنید،

پس از آن که مدتی پیش روی را جستجو کردید، به موفقیت‌های موفقیت را هدف خود قرار ندهید، بلکه پیش روی را هدف خود در نظر بگیرید، و آن را در هر اندازه‌ای، بپذیرید. به این ایده، روزی یک دقیقه فکر کنید.



یک هدف بی نقص و در حد کمال مثل کم کردن ۱۰۰ یوند برای

خود در نظر نگیرید، هدف خود را در ذهن با پنکیکی به ذره‌های

کوچک‌تر خرد کنید، وقتی که به صدھا قطعه ریز خرد می‌شوند،

می‌توانند قطعه‌ای را برداشته و به خود بگویید که هدف بزرگ قبلی

بدون این کار، امکان پذیر نبود. موفقیت را ذره‌ای بدانید و اجازه

دهید «پیش روی» و «پیشرفت» تعریف جدید شما از موفقیت باشد.

وقتی که پیش روی تان را موفقیت خود بدانید، کمتر بر این تأکید

خواهید کرد که به هدفی بزرگ و بی عیب و ابراد بررسید و بیشتر

Activate Windows.  
Go to Settings to activate Windows.

## طایفه

### شک و تردید در مورد انجام کارها (۳ راه حل)

۱- حرکت ضد پیش بینی کردن: هنگامی که در مورد انجام کاری تردید دارید و طرح ماجراهای منفی ای را پیش بینی می کنید، آن را با جزئیات بنویسید. از قبل جایی برای یادداشت آن ها در نظر بگیرید در غیر این صورت، هرگز نخواهد نوشت. پس از آن که در موقعیت مورد نظر قرار گرفتید و آن را تجربه کردید، نتایجی که در واقعیت گرفتید را با پیش بینی های قبلی خود مقایسه کنید. قبل از آن که در مورد رسیک انجام کاری گمانه زنی کنید (در مورد کاری که ارزش شک و تردید را داشته باشد)، می توانید با انجام کارهای آرامش بخش دیگری از جمله صحبت کردن با غریبه ها، رفتن به باشگاه در هنگام خستگی و کمک خواستن از دیگران، کار را به تدریج شروع کنید.

نسبت به پیش بینی ها هوشیار باشید و برای نتیجه گیری تا جایی که ممکن است به تجربیات و آنچه از پیش امتحان گردیده است، تکیه کنید.



معمول‌آتمایل داریم در مورد هر آنچه که جدید بوده و به طور ذاتی ناشناخته است، شک و تردید به خود راه دهیم. تا وقتی که چیزی را امتحان نکرده‌اید، نمی‌توانید بفهمید که چطور پیش خواهد رفت. معمولاً، پیش‌بینی‌ها نادرست از آب در می‌آیند، به خصوص در مورد کارهایی که نیازمند تلاش‌اند. هنگامی که به طور ناخودآگاه می‌خواهیم از انجام کاری که تلاش زیادی می‌طلبد، طفره برویم، شروع به گمانه‌زنی‌هایی نادرست و بدینانه می‌کنیم.

۲- حرکت تصمیم‌گیری سریع تو؛ روزی یک بار، <sup>۴</sup> گزینه مرتبط با برنامه‌ای که در سر دارید را مرور کنید مانند این که برای شام جه بخورید، کارهایی / وظایفی که می‌توانید همین حالا انجام دهید، با افرادی که می‌توانید تماس تلفنی بگیرید و غیره و به سرعت آن را بر روی یک کاغذ یادداشت کنید. برای طرح ریزی ایده‌های تان زمان بگذارید، اما به محض آن که کار مورد نظر و تمام گزینه‌های ممکن را یادداشت کردید، با سرعت هرجه بیشتر دور یکی از

## طاقچه

گزینه‌هایی که می‌توانید با آن راحت‌تر باشید، خط بکشید. بقیه گزینه‌ها از روی اطمینان خط بزنید. برای انتخاب بین گزینه‌ها کمتر از ۱۰ ثانیه وقت بگذارید. خود را متعهد کنید که دور هر کدام از گزینه‌هایی را که خط کشیدید، همان روز انجامش دهید. هرچه بیشتر این کار را انجام دهید، بیشتر به این نتیجه خواهید رسید که سریع تصمیم گرفتن در مورد مسائل نسبتاً جزئی (و گاهی حتی در مورد مسائل مهم)، یکی از مهم‌ترین مهارت‌هایی است که لازم است هر کس داشته باشد.

ما معمولاً در تصمیم‌گیری‌ها، تأمل می‌کنیم (گزینه‌ها را سپک و سنگین می‌کنیم) و سپس اجرایشان می‌کنیم (اقدام به انجام کاری می‌کنیم). به تأخیر اندازان، حتی پس از آن که بهترین قدمی که می‌توانند برای شروع کاری بردارند را انتخاب کردند، دوباره به مرحله تأمل باز می‌گردند. اگر تمرین کنید که از مرحله تمرین بیرون آمده و سریع‌تر وارد مرحله اجرا شوید، متوجه خواهید شد که تأمل



کردن چندان هم مفید نیست. سریع‌تر تصمیم بگیرید.

۳- حرکت تحلیل نتیجه کار؛ در مورد کارهایی که شک و تردید دارید، می‌توانید چنین تحلیل آسانی کنید:

میزان و خامت اتفاق افتادن بدترین مورد ممکن؛ تصور کنید که بدترین حالتی که با انجام این کار می‌تواند اتفاق بیفتد چیست.

میزان و خامت آن را از ۱ تا ۱۰ درجه بندی کنید. اگر قصد دارد باعچه‌ای بسازید، نباید فکرهایی از این قبیل کنید: «ممکن است در

حين اينكه پايم را روی يك زنبور عسل می گذارم، دچار صاعقه زدگی شوم». حداقل ماجراهای را پیش بینی کنید که علاوه بر اینکه بدترین حالت ممکن است، بتوان اتفاق افتادن آن را در واقعیت تصور کرد.

احتمال اتفاق افتادن بدترین حالت ممکن؛ احتمال اتفاق افتادن بدترین حالت ممکن را درجه بندی کنید (احتمال اتفاق افتادن

## طاقچه



چگونه کمال گرانا شیم؟ | بخش ۱۰: راهنمای کاربردی

موردی که اتفاق افتادنش بیشترین احتمال را دارد: آن‌چه که احتمال اتفاق افتادنش بیشتر است را در نظر گرفته و آن را تحلیل کنید.

نتیجه احتمالی و تأثیر بالقوه اتفاقات را تخمین بزنید. برای مثال، درصد شکست راهاندازی کسب و کاری جدید به لحاظ آماری بسیار زیاد است، اما ممکن است تأثیر شکست برای فرد قابل تحمل باشد و با وجود آنکه احتمال رسیدن به موفقیت کم است اما ممکن است در صورت موفق شدن، زندگی تان تغییر کند. اگر این موارد را برای خود شفاف سازی نکنید، به سختی خواهید توانست از مرحله نأمل کردن بیرون بیایید.

کار آسانی است، هنگامی که آن را می‌نویسید، راحت‌تر می‌توانید تصمیم‌تان را تحلیل کنید که بینید آیا شک و تردید‌هایتان ارزشی هم دارند یا خیر. تحلیل کردن نتایج هم، بسیار با اهمیت است. زیرا

بسیار کم است، احتمال ندارد، ۵۰ درصد احتمال دارد که اتفاق بیفتد، احتمالش بسیار احتمال دارد.)

مزیت اتفاق افتادن بهترین مورد ممکن: تصور کنید بهترین حالتی که با انجام این کار می‌تواند اتفاق بیفتد چیست و مزیت آن را درجه‌بندی کنید. از این قبیل فکرها نکنید: «در حالی که مشغول جمع‌آوری لوپیا سبزها هستم، خانم بسیار زیبایی بالباس سفید به من نزدیک می‌شود». حداقل ماجراهی را پیش‌بینی کنید که علاوه بر این که بهترین حالت ممکن است، احتمال اتفاق افتادن آن در واقعیت وجود داشته باشد.

احتمال اتفاق افتادن بهترین حالت ممکن: احتمال اتفاق افتادن بهترین حالت ممکن را درجه‌بندی کنید (احتمال اتفاق افتادنش بسیار کم است، احتمال ندارد، ۵۰ درصد احتمال دارد که اتفاق بیفتد، بسیار احتمال دارد).



⊗  
لیست  
فهرست

چگونه کمال گرانا شیم؟ | بخش ۱۰: راهنمای کاربردی

طایفه

پاداش را در نظر بگیرید همان طور که بیشتر افراد در نظر می‌گیرند.

به نظر می‌رسد شرط‌بندی ایده خوبی باشد. اما احتمال اتفاق

افتدان بدترین حالت (پیروز نشدن در شرط بندی) تقریباً نضمین

شده است، که باید گفت برخلاف نتایج مطلوب ریسک و پاداش،

انجام این کار را به ریسکی نامطلوب تبدیل می‌کند.

به معنای بررسی عواقب و نتایج انجام هر حرکتی و میزان احتمال

اتفاق افتادن شان می‌باشد.

**مثال ۱:** بدترین طرح ماجرايی که برای اسکیت سواری پيش‌بینی

گردهاید، شکست دست‌تان است. که میزان و خامت اتفاق افتادن

آن را از ۱۰ از ۹۹ در نظر گرفته‌اید. مزیت اتفاق افتادن بهترین طرح

ماجرایی که پيش‌بینی گردهاید هم از ۱۰ است. اما اگر احتمال

شکستن دست بسیار کم است و احتمال اتفاق افتادن بهترین طرح

ماجرای ممکن هم بسیار زیاد است، پس باید گفت که برخلاف

مزیت و خامت بالای بدترین طرح ماجرايی ممکن، انجام این کار

ارزش ریسک کردن را دارد.

**مثال ۲:** در یک شرط‌بندی، بدترین حالت ممکن این است که ۱ یا ۲

دلار از دست بدھید (مزیت و خامت از ۱۰) و بهترین حالت ممکن

این است که پول زیادی ببرید (مزیت از ۱۰). اگر فقط ریسک و



Activate Windows.  
Go to Settings to activate Windows.



⊗  
لیست  
ناظمیات

چگونه کمال گرانا شیم؟ | بخش ۱۰: راهنمای کاربردی

طافعه

یک ساعت در روز، بایکدیگر قابل مقایسه نیستند. علاوه بر آن، همه مادرها لحظه، انجام دهها کار را در سرمی پروانیم. تکنیک استانداردی که در چندین موقعی می‌توان به کار گرفت این است که سعی کنیم آن‌چه که اهمیت دارد را اولویت‌بندی کنیم و سپس حدس بزنیم که چه مقدار از آن‌ها را می‌توانیم به یکباره انجام دهیم، اما معمولاً بسیار بیشتر از آنچه را قادریم به طور مرتب انجام دهیم، در نظر می‌گیریم و به همین علت است که افراد اغلب از اهداف‌شان دست می‌کشند.

در کتاب خerde عادت‌ها، برای هر نوبت بیشتر از ۴ خerde عادت را پیشنهاد نداده‌ام و این راه حل‌ها را در قالب خerde عادت‌ها جای داده‌ام. (زیرا خerde عادت‌ها به طور طبیعی، با دیدی «معمول‌گرایانه» به اهداف می‌نگرند و برای تغییر رفتار به طرز قابل اطمینانی، ایده‌آل هستند) طبق بازخوردهای بسیاری که دریافت کرده‌ام، همچنان بر پیشنهادی که دادم، پافشاری می‌کنم. بله،

### یک نصیحت کاربردی

این کتاب پر است از راه حل‌هایی برای حل مشکل کمال گرایی. یکی از دلایلی که از کتاب‌هایی که در زمینه کمک به خود (خودبایگری) نوشته می‌شوند، نامید می‌شوم، این است که راه حل‌های بسیاری به شما پیشنهاد می‌دهند بدون آن که چهارچوبی برای انتخاب بین آن‌ها و به کار گرفتن شان در زندگی‌تان، به شما ارائه دهند. به عقیده من، این یکی از مهم‌ترین بخش‌های حل مشکلات در زندگی است. شما باید برای پذیرش و اجرای راهکارها و اهداف جدیدتان برنامه‌ای طراحی کنید.

اولین سوال این است که: چند هدف را می‌توانید به یکباره دنبال کنید؟

به آسانی نمی‌توان به این پرسش پاسخ داد زیرا اندازه هر هدفی متفاوت است. اهدافی مانند نوشیدن یک لیوان آب و تمرین پیانو



**طاقچه**

چگونه کمال گرانا شیم؟ | بخش ۱۰: راهنمای کاربردی



بازدهی به همراه بیاورد. اما راه حل های آماده در این کتاب با هدف تغییر به فردی معمول گرایانه شده و کمی متفاوت از تلاش برای شکل دهی به یک عادت خوب است. با توجه به طبیعت راه حل های این کتاب، به راهکار خرده عادت گونه جدیدی نیاز داریم و آن راهکار، خرده عادت های پروژه محور هستند.

کسانی بوده اند که توانسته اند ۵ یا ۶ خرده عادت را در هر نوبت کامل کنند، اما آن ها استثنانند و احتمال شکست شان هم به مراتب بالاتر است. در مورد بیشتر افراد، انجام ۲ یا ۳ خرده عادت در هر نوبت، حالت ایده‌آلی است.

می دانید هدف یک کمال گرا از تلاش کردن چیست؟ آن ها تلاش می کنند که همه چیز را هم اکنون و به یک باره حل کنند، شکست هم می خورند. بخش مهم «معمول گرایی» را صبر نشکیل می دهد. ممکن است نتوانید زندگی را یک شبه تغییر دهید، اما از روند تغییر به یک معمول گرایی، لذت خواهید بردا!

اگر تاکنون کتاب خرده عادت ها را خوانده اید و در حال حاضر خرده عادت هایی را شروع کرده اید، پس سعی نکنید باز هم به آن ها چیزی اضافه کنید. انبوهی از کار بر سر خود ریختن، بازدهی تان را بالا نخواهد برد؛ بلکه یک برنامه کاری ساده است که می تواند



**طائفه**

چگونه کمال گران بشیم؟ | بخش ۱۰: راهنمای کاربردی



تنظیمات



فهرست



مرتبطی می‌کوشید که هماهنگ و هم راستا بایکدیگر پیش  
می‌روند. با توجه به ۲۲ راه حلی که در این کتاب در زمینه حل  
مشکل کمال گرایی ارائه شد، باید گفت که طرح خرده عادت‌های  
پروژه محور کاربرد پیشتری دارد زیرا:

۱- تجربیات به شما ثابت می‌کنند که برای حل مشکل کمال گرایی،  
بعضی تکنیک‌های خاص، موثرتر از بقیه هستند. اگر در طولانی  
مدت فقط ۳ راه حل را انتخاب کنید، ممکن است موثرترین آن‌ها را  
از دست بدهید.

۲- با یک حمله همه جانبه می‌توان کمال گرایی را مغلوب کرد زیرا  
هدف ما این است که یک طرز فکر کلی را تغییر دهیم. کمال گرایی  
ریشه‌های زیادی دارد و با حمله‌ای برنامه‌ریزی شده می‌توان همه  
آن‌ها را تضعیف کرد.

ممکن است روزی با نگرانی از ارتکاب اشتباهات، کلنگار بروید، و

**خرده عادت‌های پروژه محور**

قصد داشتم این راهکار را در کتاب بعدی ام با عنوان خرده  
عادت‌های ۲، معرفی کنم. آن طور که در کتاب خرده عادت‌ها  
گفته‌یم، معمولاً از خرده عادت‌ها برای شکل دهی به عادت‌ها در  
بخش‌های مهم زندگی کمک می‌گیریم. اما اگر فردی تاکنون در  
زمینه ایجاد عادت‌هایی خوب کارکرده است و اکنون قصد دارد  
روی مشکل کمال گرایی خود کار کند و یا برای بالا بردن سطح  
زندگی خود، خصوصیات مثبت دیگری را تجربه کند چه؟ در چنین  
مواردی، می‌توان از طرح خرده عادت‌های پروژه محور استفاده کرد.

خرده عادت‌های پیگیری طولانی مدت همین تک رفتارهای مثبت  
هستند اما خرده عادت‌های پروژه محور انعطاف‌پذیر بوده و قابل  
تفعیل به یکدیگر می‌باشند. تفاوت‌شان این است که در مورد خرده  
عادت‌های پروژه محور، به جای آن که سعی کنید تک عادت‌هایی را  
به منظور بهبود زندگی خود گسترش دهید، بر ارتقاء مهارت‌های

## طاقچه

چگونه کمال‌گرانا بشیم؟ | بخش ۱۰: راهنمای کاربردی



موفقیت می‌رسید، ممکن بود در زمینه دیگری نتواند با موفقیت عمل کند اما با خود می‌گفت که حداقل توانسته است در مسیر کلی مورد نظر خود، کمی جلوتر برود. اگرچه هدفش این بود که در این زمینه‌ها به حد کمال برسد، اما راهی معمول گرایانه را برای رسیدن به چنین هدفی برگزینده بود زیرا قصد نداشت به یکباره در همه این خصوصیات به موفقیت برسد.

بنابراین لازم است طرز فکر دوگانه را تمرین کنید. روزی دیگر، بانياز به تأیید شدن کلنجر می‌روید پس باید بر علیه‌اش شورش کنید. ایده پیشنهادی این نیست که هر روز از این به آن یکی تغییر جهت دهید بلکه باید به قدری هر ۲ راه حل را تمرین کرده باشید که تجربه دست اولی در مورد به کار گیری هر دو مهارت در موقع نیاز داشته باشد.



خوب است که ما هم در رسیدن به هدف در حد کمال «معمول گرای» بودن، کمی درنگ کنیم. اگر راهکار فرانکلین، را بانیرویی که از خرده عادت‌ها می‌گیریم و ما را برای انجام کاری توانمند می‌سازند، ترکیب کنیم می‌توانیم سریع‌تر به هدف آزادی درونی خود نزدیک شویم. می‌توانید به این صورت عمل کنید:

می‌خواهم از یک تقویم بزرگ برای دنبال کردن خرده عادت‌هایم استفاده کنم و در کنار هر روز که هر کدام از آن‌ها را انجام می‌دهم،

بسیار مشابه با «۱۳ خصلت پسنديده» بن فرانکلین<sup>۱۳</sup> می‌باشد. فرانکلین فرد پر انگیزه‌ای بود که به طرز جالی سعی داشت به حد کمال برسد. ایده‌آو این بود که ۱۳ خصلت نیکو را برگزیند و تلاش کند که هر بار در یکی از آن‌ها، هر هفته بربکی از آن‌ها مسلط شود. هر هفته، او به خود این اجازه را می‌داد که در زمینه‌های دیگر، چندان با دقت عمل نکند اما تمام انرژی خود را برای موفقیت در زمینه‌ای که انتخاب کرده بود، و می‌توانست خصلتی مثل صداقت، عدالت و یا تواضع باشد، به کار می‌گرفت. وقتی در زمینه انتخابی به

Activate Windows  
Go to Settings to activate Windows.



## طاقچه

چگونه کمال گرانا بشیم؟ | بخش ۱۰: راهنمای کاربردی

علماتی بزند، از آنجا که سال هاست از راهکار خرد عادت‌ها استفاده

می‌کنم و توانسته‌ام با استفاده از آن، بر نیرویی که مرا از انجام آنچه

که بدان متمایل بودم، باز می‌داشت، غلبه کنم، برایم فراتر از

گزینه‌ای شده است که بخواهم انتخاب کنم تا وقت را چطور به

نحوی بهمنه سپری کنم (آن را به طور ناخودآگاه به کار می‌گیرم و

برای انتخاب آگاهانه آن با خود کلنجر نمی‌روم). اکنون می‌توانم

مطلوبی تخیلی، غیرتخیلی، یک کتاب و یا مطلبی در صفحه شخصی

اینترنتی خود، مطلبی برای کاربران مهمان و ... بنویسم. می‌توانم

مطالعه کنم، تمرکز کنم و یا هر ۲ کار را انجام دهم. یا این که تصمیم

بگیرم به طور کلی بر روی یک پروردگار تمرکز کنم.

با استفاده از یک تقویم چاپی راحتتر از هر نوع تقویم دیگری

می‌توان از راهکار خرد عادت‌های پرورده محور استفاده کرد. به

راحتی، زمان شروع خرد عادت‌هایی را که قصد دارید در یک روز

دنبال کنید یادداشت کنید. برای مثال: ۲۲ ماه مه = نوشتن ۵۰



کلمه از کتاب، مطالعه ۲ صفحه در هر روز.  
گذاشتن علماتی در کنار آن روز و هر روز دیگری پس از آن (ناظمانی  
که تغییری رخ دهد) به معنای این است که آن کار را به طور کامل  
انجام داده‌اید. اما فرض کنید که مطالعه آن کتاب را به پایان  
رسانیده‌اید و از عادت‌های شکل گرفته مطالعه و نوشتن راضی  
هستید و حال قصد دارید ماه دیگر به جای این‌ها، «معمول گرانی»  
را تمرین کنید. در تاریخ ۱ زون می‌توانید این طور بنویسید.



۱. تمرین یک حرکت شورشی
۲. تمرکز بر لیست مواردی که یک معمول گرا باید اهمیت بدهد، به  
مدت ۱ دقیقه
۳. استفاده از طرز فکر دوگانه برای رسیدن به یک هدف  
این ۳ کار ناظمانی که تبدیل به عادت شما شوند، خرد عادت‌های  
جدیدتان خواهد بود. از آن روز به بعد، علماتی که کنار هر روز





## طاقچه



چگونه کمال گرانا شیم؟ | بخش ۱۰: راهنمای کاربردی



عادت نوشن ۵۰ کلمه در روز توانستید کتاب تان را چاپ کنید، می توانید در مورد اینده دیگری تحقیق کنید و یا برای پروژه بعدی تان، هر روز وقتی را به مطالعه کردن اختصاص دهید. با استفاده از یک تقویم - چاپی و یا دیجیتال - که به شما امکان یادداشت کردن و چک کردن را در هر روز بدهد، به راحتی می توانید این روش را عملی کنید. با استفاده از نرم افزارهای پیگیری عادت‌ها، به سختی می توان عادت‌ها را از برنامه خارج و یا دوباره وارد کرد که البته منطقی است زیرا نرم افزار پیگیری عادت‌ها، به منظور شکل دهی به عادت‌ها، طراحی شده‌اند ولی راهکار پیشنهادی ما بیشتر به منظور تجربه کردن و کامل کردن پروژه‌ها و به چرخه درآوردن خرده عادت‌های مرتبط است تا جایی که بتوان بر مشکلات چند ریشه‌ای مانند کمال گرایی غلبه کرد. اینکه هر از چند گاهی خرده عادت‌هایی را به یکدیگر تغییر بدھید، بستگی به خودتان دارد.

می‌گذارید به این معناست که توانسته‌اید این ۳ خرده عادت را به طور کامل انجام دهید (منظور عادت‌های مطالعه کردن و نوشتنتی که ۲۲ مه آغاز کرده بودید، نیست) این یک روش عملی ساده است که می‌توانید خرده عادت‌ها را آن قدر بالا و پایین ببرید تا در جای مناسب خود قرار بگیرند. این راهکار، شانس ایجاد یک عادت را کاهش می‌دهد، اما کمک تان می‌کند تا بتوانید در مقوله گستره‌ای مانند «معمول گرایی»، به قدری تمرین کنید که مهارت‌های تان بالا برود.

این راهکار همچنین برای کسانی که نمی‌توانند با وارد میدان عمل شدن، رفتار مطلوب‌شان را تبدیل به یک عادت کنند، و در عوض تعامل دارند رفتارهای بسیار دیگری را کشف و تجربه کنند، بسیار مناسب است. و در نهایت باید گفت، که این روش برای کسانی که دیدی پروژه - محور به زندگی دارند (معمولًا تاجران چنین دیدی دارند)، سودمند واقع خواهد شد. پس از آن که با استفاده از خرده

Activate Windows.  
Go to Settings to activate Windows.



**طایفه**

اگر یک کمال‌گرای کلی هستید، به شما پیشنهاد می‌دهم که برای هر کدام از زیرمجموعه‌های کمال‌گرایی یک هفته وقت بگذارید و یک هفته را به مشکل کمال‌گرایی کلی اختصاص دهید. در نتیجه، چرخه کلی آن ۶ هفته زمان می‌برد و در نهایت، از اینکه توانسته‌اید از راه حل‌ها، نتیجه بگیرید، احساس خوبی وجودتان را فرا خواهد گرفت. اگر فکر می‌کنید که یکی از زیرمجموعه‌های ذهن‌تان را بیشتر در گیر خود کرده است، می‌توانید زمان بیشتری برای آن بگذارید و طبق آن زمان‌بندی را تنظیم کنید. برای مثال، می‌توانید ۲ هفته را به تمرین کردن راه حل‌های مربوط به نشخوار ذهنی اختصاص دهید.

عنوان اولین قسمت این بخش «آغاز یک پایان» نام‌گذاری شده است. اکنون به پایان یک پایان رسیده‌ایم، اما پایان این کتاب می‌تواند آغاز تغییر فوق العاده‌ای را برای شما رقم بزند. همان‌طور که از مثال‌های عنوان شده در سرتاسر کتاب می‌توان فهمید، من

## چگونه کمال‌گرایی ناشیم؟ | بخش ۱۰: راهنمای کاربردی

شخصاً قدرت این تغییرات را در زندگی ام حس کرده‌ام و مطمئنم که شما هم می‌توانید تغییر کنید. معمول‌گرایان تا آن حد تناقض‌گرانیستند که زندگی در حد کمالی داشته باشند: آن‌ها فقط شادترند، سالم‌ترند و موثرتر از بقیه می‌توانند در آنجه که اهمیت دارد، نقشی ایفا کنند. کمال‌گرایی محدودیت است و معمول‌گرایی آزادی. پس راه حل‌هایی که در این کتاب آمده است را امتحان کنید و به فردی معمول‌گرای‌گون شوید. مطمئنم از اینکه توانسته‌اید چنین تغییری کنید، خوشحال خواهید شد.

در سفر معمول‌گرایانه‌تان به جلو، برایتان بهترین‌ها را آرزو می‌کنم. شاد باشید.

استفغان گایز

**اطفال****بیشتر از این کتاب!****خرده عادت‌ها**

اگر تا به حال کتاب اول مرا با عنوان «خرده عادت‌ها» نخوانده‌اید، به شما پیشنهاد می‌کنم که حتماً آن را تهیه کنید. اگرچه برای بهره‌بری از این کتاب، الزامی در خواندن کتاب قبلی وجود ندارد، این دو کتاب تا حد زیادی مکمل یکدیگرند. با خواندن کتاب خرده عادت‌ها، متوجه خواهید شد که چرا تمرینات معمول‌گرایی در این کتاب در قالب خرده عادت‌ها، بیان شده‌اند.

**تبھریافتن در خرده عادت‌ها**

اگر ترجیح می‌دهید در این زمینه ویدئویی تماشا کنید و با مفهوم خرده عادت‌ها بیشتر آشنا شوید، می‌توانید دوره ویدئویی تburgh در خرده عادت‌ها را تماشا کنید. این کتاب و دوره‌های مربوط به آن، طبق نظر مردم و درجه‌بندی محصولات فرهنگی، جزء بهترین آثار بوده‌اند (دوره‌ها پنج ستاره‌ای شده‌اند) و من صحت نظرات مردم را در مورد محصولاتم، تایید می‌کنم.

لینک دریافت دوره ویدئویی تburgh را در خرده عادت‌ها با کیفیت

:HD

[y.com/minihabitmastery/?couponcode=imperfectionist](https://www.youtube.com/watch?v=...&feature=youtu.be&list=PLD...)

**پیام‌های عمق وجودی سه‌شنبه‌ها**

هر سه‌شنبه، راهکارهای پرکاربردی در مورد زندگی می‌نویسم و برای مشترکان می‌فرستم، به گفته مردم، این نوشته‌ها توانسته

طبق نتایج تحقیقات علمی، می‌توان با استدلال ثابت کرد که راهکار خرده عادت‌ها برای شکل‌دهی به عادت‌ها، مؤثرترین راهکار دنیاست و همچنین طبق نظرات خوانندگان، می‌توان با استدلال گفت که دوست داشتنی‌ترین راهکار است. مردم هرگز از صحبت کردن در مورد راهکاری که زندگی‌شان را تغییر داده است، دست نخواهند کشید!



## طائفه

چگونه کمال گرا نباشیم؟ | یکتر از این کتاب!



### سپاس

از اینکه کتاب «چگونه می‌توان کمال گرانبود؟» را مطالعه کردید،  
بسیار سپاس گزارم. امیدوارم لذت برده باشید.

اگر معتقدید که این کتاب پیام مهمی را به شما منتقل کرده است،  
لطفاً در وب سایت آمازون نظر بدید. نظرات (به لحاظ تعداد و  
درجه بندی) مهم‌ترین ابزاری هستند که افراد برای قضاوت در مورد  
یک کتاب، از آن استفاده می‌کنند و اگر نویسنده‌ای دیگر معمول گرا  
شود، لطفاً برگردید و پیشرفت‌تان را با دیگر خوانندگان (و من) به  
اشتراک بگذارید!

هر یک نظر، تأثیر فوق العاده‌ای در متمایل کردن دیگران به مطالعه  
کتاب دارد. اگر این راهکار توانسته است زندگی تان را تغییر دهد،  
شما هم می‌توانید با انتشار گفته‌ها، زندگی فرد دیگری را تغییر  
دهید. تأثیرگذاری و دامنه دسترسی این کتاب، به شما بستگی دارد.

است زندگی شان را تغییر دهد. پس از آن که ثبت‌نام کردید،  
می‌توانید آرشیو پیام‌های ابراز علاقه‌مندی قبلی را مشاهده کنید.

این قسمت خاص مشترکان بوده و برای آنها رایگان است. برای من  
این نفع را دارد که می‌توانم به شما بگویم چه زمانی کتاب و یا دوره  
بعدی آموزشی ام در دسترس خواهد بود.

لینک ثبت‌نام برای ایمیل سه‌شنبه‌ها:

<http://deepexistence.com/suscribe/>





## طاقچه

چگونه کمال گرایشیم؟ | سپاس



## یادداشت‌ها

کتاب خرد عادت‌ها، نمونه بارز این گفته است. زیرا خوانندگان

[←۱]

نظرات خود را بیان کرده‌اند و آن را به اشتراک گذاشته‌اند. به زودی

Imperfectionism

مردم این کتاب را در سرتاسر دنیا خواهند خواند! آیا در انتشار پیام

[←۲]

«چگونه می‌توان کمال گرانبود؟» در دنیایی که پر است از

Briggs Myers .۱

انسان‌های کمال‌گرا، من را باری خواهید کرد؟

[←۳]

برای ادامه نظرات خود در مورد کتاب می‌توانید به وب سایت

طبق طبقه‌بندی شخصیتی ارائه شده توسط میرز بریگز، INTP به  
شخصیتی درون‌گرا و منطقی اشاره دارد.

an be to How www.amazon.com

رفته و عنوان کتاب imperfectionist را جستجو کرده و نظر خود را بیان کنید.

و یا اینکه،

lunges

خواندن این کتاب را به یک دوست پیشنهاد دهد.

[←۴]

dips triceps

[←۶]

fly chest handed Open



Activate Windows  
Go to Settings to activate Windows.