



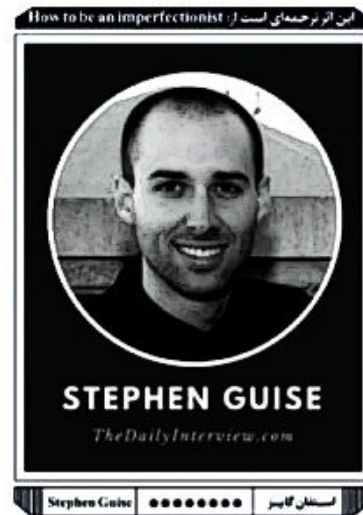
چگونه کمال‌گرا نباشیم؟

راهی جدید به سوی خ—ودباوری،
زندگی بدون ترس و رهایی از کمال‌گرایی



استفان گایز

برگردان: نرگس محمدی



چگونه کمال گرا نباشیم؟

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

کمال گرایی

نویسنده: استفان گایز

مترجم: نورگس محمدی

انتشارات شمشاد

طاقچه

چگونه کمال‌گرا نباشیم؟ | مقدمه مترجم

فهرست
تنظیمات

دارید را در حد کمال اجرا کنید، حتی قدمی هم در آن مسیر بر نمی‌دارید.

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 درنگ کرده، به مسیری که تاکنون در زندگی طی کرده‌ایم، نگاهی انداخته و بیاموزیم که با خود صادق باشیم و چاره‌ای بیاندیشیم برای تمام غفلت‌ها، خیال‌پردازی‌ها و تفکرات محدود کننده‌مان.

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

چندین لقمه کوچک‌تر و قابل هضم‌تر تقسیم کند. به جای آن که هر روز تمریناتش را به شرایط ایده‌آل رفتن به باشگاه، پوشیدن لباس ورزشی و داشتن بهترین شرایط روحی و جسمی محدود کند، همان‌جا روی تخت‌خواب، بدون هیچ پیش شرط ذهنی و ایده‌ای آرمانی، شروع به انجام حرکت شنای روی زمین می‌کند و فقط تصمیم می‌گیرد به جای خیال‌پردازی 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 کند! 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 زندگی‌اش بود. پس از آنکه متوجه شد مشکل متوقف ماندن، از طرز فکر خودش ریشه گرفته بود، تصمیم گرفت ایده طلایی «معمولی بودن» را به دیگران منتقل کند و راهکارهای عملی خود را با تمام کسانی که با چنین

سبک روان و قابل فهم استفان گایز در نگارش کتاب‌هایش و راه کارهای فوق‌العاده عملی و راهبردی‌اش، او را به نویسنده‌ای بین‌المللی 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 کمال‌گرا نباشیم؟ " جزء 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 غیرقابل دسترس خیره شده‌اند و ترس ناکامل بودن و اشتباهی مرتکب شدن، زنجیری برپاهایشان بسته است تا لذت تجربه کردن لحظات معمولی زندگی و پیشرفت تدریجی را از آن‌ها بگیرد.

مهرماه ۱۳۹۷

این کتاب به تک تک دغدغه ها و موانع فکری یک کمال گرا می‌پردازد و برای هر کدام، چندین راه حل آسان و عملی ارائه می‌دهد: انتظارات غیرواقعی، نشخوار ذهنی، نیاز به تایید شدن، نگرانی از ارتکاب اشتباه و غیره. از جمله محدودیت‌های ذهن یک کمال‌گرا است. اینکه بدانید مشکل‌تان، کمال‌گرایی است و نگرش‌تان را نسبت به نحوه انجام کارها تغییر دهید (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 شورش، 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 کمال‌گرایی نکنید، زیرا که کمال‌گرایی فقط در حد یک ایده است و هیچ گاه عملی نخواهد شد.

فرگس محمدی

پیش گفتار

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

از آنجا که خودم تمایلات کمال گرایانه دارم، می دانم که این طرز فکر تا چه حد می تواند مخرب و افسرده کننده باشد. در نظر دارم در این کتاب علاوه بر متقاعد ساختن تان، به شما نشان دهم که چگونه «کمال گرا نبودن» و «معمول گرایی»^۱ را در آغوش بگیرید.

معمول گرای، 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 می‌رساند، اما این
کمال گرایی است که مشکل ساز می‌شود.

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

می‌اندازد، باعث می‌شود فکر کنید زندگی‌تان از آنچه که در واقعیت هست، بدتر است؛ نمی‌گذارد خودتان باشید؛ به شما استرس می‌دهد؛ آنچه خوب است را در نظرتان بد جلوه می‌دهد؛ و سیر طبیعی انجام کارها را تکذیب می‌کند. قصد داریم در مورد راهکارهایی صحبت کنیم که می‌توانند به شما کمک کنند تا کمال‌گرا نبوده و یک فرد معمول‌گرا باشید. قبل از آنکه به این کتاب بپردازیم، قسمت‌هایی از کتاب اولم را که مرتبط با سفرمان به سوی معمول‌گرایی است، عنوان می‌کنم.

مثال‌هایی از خرده عادت‌های روزانه:

روزی یک خط از یک کد را 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 باشید در آن شکست نخواهید 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 پیش بروید که یک حرکت شنای روی زمین در هر روز به ۵۰ حرکت تبدیل شود. هدف کوچک فقط شروع کارتان را حتمی می‌کند.

نتایج جالبی 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.

— **Activate Windows**
Go to Settings to activate Windows.

مقایسه با ۱۰ سال پیش از آن داشته‌ام و به این دلیل است که خرده

عادت‌ها طی مراحل بسیاری زندگی‌تان را به جلو هل 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 شکل دهی عادت‌ها نیست. قانون توجه کتاب

چگونه می‌توان کمال گرا نبود برارانه راه‌حل‌های خاصی است که

برای مشکل همه گیر کمال گرایی در نظر گرفته ایم.

شما رخ می‌دهد، به تصویر بکشد و برخلاف برنامه‌های ۲۱ یا ۳۰

روزه، خرده عادت‌ها منجر به تغییرات دائمی سبک زندگی شما

می‌شوند. همه اینها طی مدت دو سال بدون حتی یک بار اشتباه،

به دست آمده است.

در سال‌های اخیر زندگی‌ام، پیشرفت‌های شخصی بسیاری در

منطقی نیست که در چنین موقعیتی تمرین کنم، اما هم‌زمان این

پیش می‌آید، ورزش کنم.

با چنین بینشی، و در شرایطی که چندان هم در حد کمال نبود، شروع کردم به انجام حرکت لانج^۴، دیپ پشت باز^۵ و فلای سینه با دستانی باز^۶. اینکه پذیرفتم چنین تمرین «نه چندان جذابی» را انجام دهم، باعث شد تا برخلاف موقعیت ضد کمالی که در آن قرار داشتم، تمرین با کیفیتی انجام دهم. (نکته: حرکات لانج بسیار با شدت هستند)

«من کمال گرا» دو دلیل محکم برای نرفتن به باشگاه داشت. اما «من معمول گرا» در آنچه پیش آمده بود، موقعیتی برای اندکی پیش روی می دید که از آن استفاده کردم. چیزی که بیشتر افراد درک نمی کنند این است که زندگی پر از این تصمیمات کوچک است. فکر

می‌کنیم که تصمیمات بزرگی مثل اینکه «تصمیم دارم وزن کم

کنم» و «قصدم دارم کتابی بنویسم» فقط در صورتی که در حد کمال انجام شوند، حائز اهمیت هستند. اما برگردید و به زندگی‌تان 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 زندگی‌تان را شکل ببخشند.

بیا یاد 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 قدرانشان باشد، اما آنقدرها هم پرریسک نیستند که یک کمال‌گرا حتی یک بار هم امتحان‌شان نکند. بنابراین، در این کتاب بر اساس خرده عادت‌ها، راه‌حل‌هایی گنج‌نازده خواهد شد.

سعی می‌کنم کتابی در حد کمال بنویسم.

کاملاً آن را فهمید.

مهمتر از همه اینکه کتاب راهنما به نگارش در آورم که بسند به

راهنما: سفری به معمول‌گرایی

مهم‌ترین چیز در مورد ساختار این کتاب این است که راه‌حل‌ها و کاربردها در بخش آخر کتاب آمده است. در ۹ فصل اول با جزئیات کامل به مفاهیم می‌پردازیم تا بتوانیم آن‌ها را بفهمیم و در فصل آخر، تمام راه‌حل‌های 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 شما یادآوری کنم. چون در صورتی که ندانید، ممکن است فصل‌های اول این کتاب را طوماری بی‌سروته و بدون پیشنهادات کاربردی ببینید. کتاب این‌گونه طبقه‌بندی شده است تا بتوانید بدون نگرانی از به‌خاطر سپردن راه‌حل‌ها و چگونگی به‌کارگیری آن‌ها در زندگی، از مطالب لذت ببرید. قبل از بخش آخر، پیشنهاداتی به شما ارائه می‌شود اما تا قبل از به‌پایان رساندن کتاب، همه چیز دستگیرتان نخواهد شد.

چنین ساختاری، منطقی به نظر می‌رسد زیرا فهمیدن و به‌کار 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 راه‌کارهایی تبدیل می‌کنیم.

در اینجا بخش به بخش سفری به معمول‌گرایی را مشاهده می‌کنید.

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

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

بخش ۳: به معایب کمال‌گرایی می‌پردازیم تا برای تغییر، دلایلی

پایه‌ریزی کنیم. در این بخش، نگاهی به معمول‌گرایی انداخته و از نوعی آزادی که هر کس ممکن است آرزویش را در سر بیوراند، سخن می‌گوییم. بنابراین، به درک صحیحی از علت کمال‌گرا بودن مان و دلیل آنکه چرا بهتر است دیگر کمال‌گرا نباشیم، دست یافتیم.

بخش های ۵ تا ۹: کمال گرایی مفهومی بسیار گسترده و دارای انشعابات بسیاری است پس باید به راه حل های خاصی تقسیم شود. پنج زیر مجموعه کمال گرایی را ضمن ارائه ایده هایی برای غلبه بر آن بررسی خواهیم کرد. بسیار اثربخش خواهد بود اگر بتوانیم طرز فکری معمول گرا را به کار گیریم و به همین دلیل است که در بخش ۴ به آن پرداخته ایم. اما برای پایه گذاری تغییری بزرگ و رو به جلو، بهتر است کمال گرایی هایتان را در زمینه های مختلف با راه حل هایی شخصی، مورد هدف قرار دهید. این نصیحت هدف گذاری شده، بیشتر از یک حرف، کمک تان خواهد کرد و آن

اینست که: «سعی نکن در حد کمال باشی».

بخش ۱۰: به عنوان جمع‌بندی، تمام نتیجه‌گیری‌های کتاب را به راه‌حل‌هایی از نوع خرده‌عادت‌ها و با قابلیت به کارگیری بالا، ترجمه خواهیم کرد و مهم‌تر از همه اینکه به شما چهارچوبی ارائه خواهیم داد که بدانید چگونه بدون آنکه حس ناامیدی وجودتان را فرا گیرد، این راه‌حل‌ها را در زندگی‌تان بگنجانید.

کمال گرایان برای عمل کردن به یک نصیحت خوب، به طرز عجیبی بسیار تقلا می کنند زیرا می خواهند تمام آن را به یکباره عملی کنند. بیشتر کتاب ها به شما ۳۰۰ نصیحت عالی و پراکنده شده در سرتاسر کتاب، ارائه می دهند و شما را با فکر اینکه چگونه می توان این ۳۰۰ تغییر را یک شبه در زندگی به کار گرفت، تنها می گذارند. هشدار: این کار شدنی نیست! عمل کردن سخت ترین قسمت رشد شخصی است چرا که ما همیشه بیشتر از آنچه که می توانیم انجام دهیم، را در

بخش ۱: مقدمه

«در دنیایی که پیوسته می‌کوشد تا تو را به چیز دیگری تبدیل کند، خود بودن مهم‌ترین دستاورد است»

رالف والدو امرسون^۱

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

باربارا بلوم^۲

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

کمال گویان کارآمد

در صحیح‌ترین، فنی‌ترین و دقیق‌ترین معنای کلمه، یک کمال‌گرای محض کسی است که در دنیای واقعی کاملاً ناکارآمد است. اگر هم اکنون دست‌تان را بالا برده و گفته‌ام را تأیید می‌کنید، احتمالاً دارید شوخی می‌کنید زیرا قرار بود که همه ما کمال‌گرایان کارآمدی باشیم اما حقیقت این است که به دلیل داشتن همین خصلت کمال‌گرایی، نمی‌توانیم به نحو مطلوبی زندگی کنیم.

- آیا تا به حال با تصمیم گرفتن مشکل داشته‌اید؟ کمال‌گرایی
- آیا تا به حال با قرار گرفتن در موقعیت‌های اجتماعی، دچار ترس
شده‌اید؟ کمال‌گرایی

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

کمال گرایى

- آیا اعتماد به نفس پایینی دارید؟ کمال گرایی



کمال‌گرایی باعث به وجود آمدن مشکلات روانی بسیاری می‌شود زیرا در حد کمال نبودن، زندگی‌تان 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 فلج کرده و نمی‌گذارد از زندگی لذت ببرند، فقط «معمول‌گرایان» اند که می‌توانند ناکاملی‌ها را، که خصوصیت بارز دنیای ماست، تحمل کنند.

خوشبختانه، 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.

من چنین کمال‌گرایی هستم

همه ما دیده 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 رسیده 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 برعکس می‌شود. کمال‌گرایی متفاوت از کلمه کمال

دست پایین تلقی کنید، توهم برتر بودن آن نمی گذارد به تغییرات
مطلوبان برسید.

کمال گرایی مشکلات جدی دیگری به بار خواهد آورد که معمولاً به اشتباه 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.

فرزند آخر کمال گرایی، بی‌اشتهایی است. تمایل رسیدن به «وزنی در حد کمال» و یا تصویری ایده‌آل از بدن‌تان. این یکی از خطرناک‌ترین و سخت‌ترین آشفتگی‌های روانی به لحاظ درمانی است. پس بیاید کمال‌گرایی را سطحی نگیریم. کمال‌گرایی یک آشفتگی ذهنی است. متوجه خواهید شد که مطالب این کتاب به طور کلی سبک بیان شده است اما باید این‌طور گفت که تعداد نامحدودی از مردم مشکل کمال‌گرایی را تا حد نامحدودی سطحی تلقی می‌کنند باید

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

طاقچه

چگونه کمال‌گرا نباشیم؟ | بخش ۱: مقدمه

فهرست
تنظیمات

پروفسور رندی فراست^۱ در سال ۱۹۹۰، ایده مقیاس کمال‌گرایی چند بعدی (FMPS) را طرح کرد. در اینجا به شش مورد از خرده مقیاس‌های فراست 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)

پروفسور جواچیم استوبر^۲ 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 خصلت‌های مهم، حداقل در مورد نمونه‌های بالینی ضرورت دارد.

هویت و گوردون فلت^۳ در سال ۱۹۹۱ به یک مقیاس کمال‌گرایی چند بعدی دست یافتند. طبق آنچه در منبع کمال‌گرایی آمده است، این مقیاس از ۴۵ مورد طبقه بندی شده تشکیل شده است.

- خودمحورانه: «استانداردهای غیرواقع‌گرایانه و تمایلات

کمال‌گرایانه برای خود»

- دیگر محورانه: «استانداردهای غیرواقع‌گرایانه و تمایلات

کمال‌گرایانه 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^۴ از این ۲ مقیاس کمال‌گرایی استفاده کردند، آن‌ها را تحلیل کرده و تحقیقات

کلمه ریشه گرفته‌اند. این حس به شما دست می‌دهد که هنوز هم هیچ یک از مقیاس‌های بالا به طور دقیق مفهوم کمال‌گرایی را تحت پوشش قرار نداده‌اند. محققان به جای آنکه طبق اطلاعات به

دست آمده در پی یافتن راه‌حلهایی برای مشکل کمال‌گرایی

باشند، به مدل سازی آن پرداخته و تلاش کرده اند 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 کمال‌گرایی چیست و

چه نیست.

اینجایم تا برای این مشکل راه‌حلی پیدا کنیم. سوالی که

همیشه به آن علاقه مندم این است که: «منطقی ترین کاری که با

این اطلاعات می‌توان انجام داد، چیست؟»

49A; 4-

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 غیر واقع‌گرایانه و نیاز به تایید می‌باشند؛ راه‌حل‌های این موارد چندان با هم تفاوتی ندارند زیرا مشکل از والدین فرد نشأت می‌گیرد.

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

بخش ۲: ذهن کمال‌گرا

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

لئو تولستوی^{۱۲}



کلیسا، مهمانی و یاد در مسیر مسافرت، می‌تواند راهی برای انجام

حرکات ورزشی پیدا کند. اینها نمونه‌هایی از مکان‌هایی هستند برای ورزش کردن که حتی شاید هیچ‌گاه به ذهنتان هم نرسیده باشد. اما آنقدرها هم سخت نیست. در اتومبیل می‌توانید دست‌هایتان را در کنارشان قرار داده و وزن بدنتان را بالا بکشید. می‌توانید عضله شکم‌تان را منقبض کنید می‌توانید در حالی که روی صندلی اتومبیل نشسته‌اید، زانوهایتان را بالا و پایین ببرید. اگر بخواهید

کمر بند ایمنی تان را باز کنید (پیشنهاد نمی شود)، انتخاب های بسیار

بیشتری خواهد داشت. خانواده من موافقی که به سفر می‌رفتیم در استراحتگاه‌های بین جاده‌ای حرکت ورزشی پروانه را انجام می‌دادند.

۲. زمان روز: آیا می‌خواهید فقط قبل از ساعت ۴ بعد از ظهر ورزش کنید؟ اگر اینطور است، انتخاب‌هایتان به طرز قابل ملاحظه‌ای کاهش می‌یابد، به خصوص اگر ساعت کاری‌تان از ۹ تا ۵ باشد که

دارند. افرادی که درگیر این نوع کمال‌گرایی‌اند، از اشتیاق بی‌پایانی که برای رسیدن به کیفیتی بی نقص دارند، به ستوه می‌آیند. این افراد معمولاً در محیط کار چنین رفتارهایی از آنها سر می‌زند اما می‌تواند زندگی خانوادگی‌شان 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 کمال‌گرایی دست و پنجه نرم می‌کنند، می‌گویم ۹۵ درصد از مردم جهان و به این دلیل است که حد کمال کمیت را مدنظر قرار می‌دهند.

این همان نوع از کمال گرایی است که همه می دانند و دغدغه اش را

>

<

طاقچه

چگونه کمال‌گرا نباشیم؟ | بخش ۲: ذهن کمال‌گرا

فهرست
تنظیمات

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

تمام این‌ها پیشرفت‌های چشمگیری هستند اما تمایلی 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 نروتمندی شماست!

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

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

نمی‌رسد چیزی بسیار «عادی» در حیطه کمال‌گرایی قرار بگیرد. خب، در چنین شرایطی، حد نهایت هر چیز در نظر فرد حد معمول (و کف) تلقی می‌شود.

پیشرفت‌هایی از نوع حد کمال کمیت (اندازه) ویرانگرترین نوع کمال‌گرایی است زیرا وقتی از مشکل‌تان 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، «کمال‌گرا» نمی‌داند. وقتی که نمی‌توانیم به این هدف‌ها برسیم، احساساتی مثل گناهکاری و شرم برانگیخته می‌شوند و دوباره به همان حالت قبلی برمی‌گردیم.

در این قسمت به انواع استانداردهای کمال‌گرایی که دنیای مان را فرا گرفته‌اند، نگاهی انداختیم. این همان پاسخ به پرسش

«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 می دهند، خواهیم پرداخت.

>

آن‌ها که در خود احساس امنیت می‌کنند کمتر دچار مشکل کمال‌گرایی 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 بدهند. آنقدرها که کمال‌گرایان بر معایب خود تمرکز می‌کنند، معمول‌گرایان نمی‌کنند.

در جوانی، صورتم جوش‌های بسیار، بسیار بدی می‌زد، یکی از بچه‌ها ریش مرا بخاطر کورک‌هایی که بر چانه‌ام زده بود، مسخره

طاقچه

چگونه کمال‌گرا نباشیم؟ | بخش ۲: ذهن کمال‌گرا

فهرست
تنظیمات

می‌کرد (او فوق‌العاده 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 ناامنی کنم. هیچ قانونی وجود ندارد که بگوید چون پوستی در حد کمال نداری، باید خجالت زده شوی.

اگر از چیزی احساس ناامنی می‌کنید، بدانید که کسی در دنیا وجود دارد که با وجود آنکه همین عیب را دارد، با اعتماد به نفس کامل زندگی می‌کند. این آرام‌تان 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 برخورد می‌کنند. تمام تلاش خود را به کار می‌گیرند تا بزرگ به نظر برسند (در واقعیت و یا ظاهراً) و یا سکوت می‌کنند. اینها، واکنش‌هایی منطقی به طرز فکری غیر منطقی هستند اگر واقعاً معتقدید که بدتر از دیگران هستید، فقط این منطقی به نظر می‌رسد که مانند یک بادکنک ماهی (ترساندن بقیه) و یا یک لاک‌پشت (مخفی شدن) رفتار کنید.

هرچه خود را کوچک‌تر ببینید، بیشتر به فکر پر کردن خلاء احساس شده می‌افتید. اگر شخصیتی پرخاشگرانه و برون‌گرا دارید، خود کم‌بینی شما باعث می‌شود مانند بادکنک ماهی برخورد کنید و اگر شخصیتی منفعل و خجالتی دارید، معمولاً رفتاری لاک‌پشت‌گونه

لخت، آسیب پذیر و وحشت زده خواهید بود.

اگر خود را با دیگران در شرایطی نامنصفانه بسنجید، باعث می شود

دچار خود کم بینی شوید: اینکه دیگران را تا حد زیادی در حد کمال

و بدون هیچ مشکلی ببینید (ها!) و یا اینکه خود را فردی پایین‌تر از

سطح عادی ببینید (و یا تا حدودی ترکیب این دو حالت). اگر

دیگران را بیش از آنچه که هستند، بزرگ می‌بینید، باید در حد

کمال باشید تا خود را هم سطح آن‌ها ببینید. اگر خود را پایین از حد

معمول می‌بینید، باز هم باید در حد کمال باشید تا حداقل به چ

خودتان فردی معمولی به نظر برسید، تمام این موارد مانند هم

عمل می کنند، زیرا خود کم بینی بر اساس استانداردهایی نامنص

و بینشی دور از انسانیت بنا می شود و باعث می شود مانند یک

کمال گرا رفتار کنید.

فارضائے

بعضی مطالعات ارتباطی میان سبک تربیت والدین و کمال گرایی 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 کمال گرایی باشد.

درخواست والدین از کودکان برای در حد کمال بودن، اولین روبرویی با این طرز فکر است. گاهی اوقات، والدین از مدرسه به عنوان اولین خط کش اندازه گیری استفاده می کنند و بچه ها را وادار می کنند که در سطحی بالا عمل کنند.

از نمرات به عنوان درجه‌بندی سطح یادگیری 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

طاقچه

چگونه کمال‌گرا نباشیم؟ | بخش ۲: ذهن کمال‌گرا

فهرست
تنظیمات

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 ناامید کننده است. چنین طرز فکری برایتان آشنا نیست؟ بیشتر مردم همین گونه، 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 پوند) یک هدف ایده‌آل است.

علاوه بر آن، مدرسه به ما می‌آموزد که تلاشی در سطح «A»، نتیجه‌ای در سطح «A» می‌دهد. زندگی واقعی به ما نشان می‌دهد که تلاشی در سطح «A»، فقط به ما این شانس را می‌دهد که نتیجه‌ای در حد «A» بگیریم. ممکن است دانش‌آموزان به بازار کار بروند، همه چیز را درست انجام دهند و با این وجود، هنگامی که در مصاحبه شغلی رد شدند، در زندگی واقعی «F» بگیرند. مواردی که

در بالا اشاره شد، پسترساز ایده‌آلی هستند که فرد به طرز فکری کمال‌گرایانه روی آورد.

تأثیر مشترک این مباحث آن است که به ما حس ترس و بی‌اطمینانی القا می‌کنند و این سؤال را به ذهنمان می‌آورند که: چرا این‌ها منجر به کمال‌گرایی می‌شوند؟ تمام رفتارها و طرز فکری منفی، که شامل کمال‌گرایی نیز می‌شوند، حتماً مزیتی دارند که افراد را به خود می‌کشند. بر اساس تأثیر مشترک مواردی که بحث شد، آیا می‌توانید اولین مزیت کمال‌گرایی را حدس بزنید؟

بیشتر مردم آنقدر که از خجالت زدگی واهمه دارند، به تشویق

شدن، اهمیتی نمی دهند. بپنه براون^{۱۹}، نویسنده و محقق، معتقد است کمال گرایی همچون یک سهر ۲۰ تنی است که دورتادور خود می گیریم به امید آنکه ما را از آسیب محفوظ نگه می دارد، او می گوید، «اما در حقیقت، تنها کاری که این سهر می کند این است که نمی گذارد دیده شویم» اگر دیده نشوی، از خجالت زدگی هم محفوظ خواهی ماند. اما آیا واقعا کسی هست که بخواهد دیده نشده، بماند؟ دیده شدن و گهگاه، خجالت زده شدن، بخش غیرقابل گریز زندگی اند.

توهم برتری

میل به برتری و ترس از بی‌کفایتی دو نیروی مخالف هم‌اند و این‌طور به نظر می‌رسد که کمال‌گرایی، تنها راه حلی است که می‌تواند چاره هر دو باشد. می‌توانید رویای برتر بودن را در سر پیروانید و در عین حال از خجالت زدگی محفوظ بمانید. در

این ترس از شکست نیست که ما را می‌ترساند بلکه این فکر است که ممکن است در کاری که به آن بسیار علاقه‌مندیم، شکست بخوریم.

به کمال گرایی چسبیده ایم، نه به این دلیل که ممکن است احتمال شکست بالا برود بلکه به این دلیل که در صورت تظاهر به کمال گرا بودن پاداش ما در نظر مردم بیشتر می شود. البته این حقیقت نیز هست که هر چقدر چیزی را بیشتر بخواهیم، بیشتر از اینکه به دستش نیاوریم، می ترسیم. یک مثال «در حد کمال» آن، رفتارهای ریسک پایین و پرهیزی است که منجر به واکنشی کمال گرایانه در افراد می شود: از خانمی درخواست آشنایی کنیم، درخواست ارتقاء، ملاقات با افراد جدید، و یا امتحان کردن چیزی جدید.

طبق مثال توده یخ، هر کدام از این خواسته ها معمولاً قسمت پایینی کوچکی (ناکامی کمی) در مقایسه با قسمت بالایی بزرگشان دارند.

طاقچه

چگونه کمال‌گرا نباشیم؟ | بخش ۲: ذهن کمال‌گرا

فهرست
تنظیمات

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

دو جنبه شکست

ابتدا باید گفت که بارزترین ویژگی شکست، تأثیر واقعی شکست است. اگر موفق نشوید از یک آبراهه بپريد، به شدت آسیب خواهید دید و یا اگر در آن بیفتید، کشته می‌شوید. اما چنانچه در مثال‌های پاراگراف قبلی شکست بخورید، عواقب ناچیزی پیش رو خواهید 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 ریسک‌شان تقریباً صفر است می‌ترسیم، به دلیل دومین ویژگی شکست است. معنی و نماد آن.

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 روبیک را دفعه اول و یا دهم کامل کنم، به این معناست که کم‌هوشم؟

پاسخ به این سؤال‌های بزرگ‌تر، همان چیزی است که ترسش 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!

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 ضعیف‌تر شدن قسمت محافظت شده می‌شود.

همچنین کمال‌گرایی با بیش 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.

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

آیا شما یک کمال‌گرای فوق سرعت

و یا یک کمال گرای زمین گیر شده اید؟

کمال‌گرایان تمایل دارند فوق‌سرعت حرکت کنند و یا اینکه زمین‌گیر شوند و گاهی هر دوی این‌ها با هم.

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

کمال گرایان زمین گیر شده، کسانی اند که می گذارند 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 می برند. فقط آنچه که «باید» انجام دهند را انجام می دهند و بسیار کم ریسک می کنند.

بخش ۳: سم کمال گرایی

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

۱۷ هريت پريڪر

کسانی که فوق سرعت حرکت می کنند، بیشتر با انتظارات و نشخوار کردن ذهنی تفکرات غیر واقع گرایانه دست و پنجه نرم می کنند. و کمال گرایی که زمین گیر شده اند، بیشتر درگیر نگرانی از اشتباهات و تردید در انجام کارها هستند. هر دو نوع تا حدی درگیر نیاز به تأیید شدن هستند که همین می تواند فرد را به تلاش افراط گونه و یا مخفی شدن هل دهد. هر دو نوع کمال گرا ممکن است با هریک از پنج زیرمجموعه ای که در بخش راه حل های کتاب به آن می پردازیم، دست و پنجه نرم کنند.

در این بخش، به درک صحیحی از کمال گرایی و آنچه به سرمان می‌آورد، رسیدیم، در بخش دیگر، نتایج شوم کمال گرایی را بر ملا خواهیم کرد.

میزان سمی بودن کمال‌گرایی

ابتدا چنین عنوانی برای این فصل در نظر گرفته بودم «فلاکت کمال‌گرایی». اما آنچه کمال‌گرایی با ما می‌کند، فراتر از بد کردن حالمان است، به ما آسیب می‌زند. کمال‌گرایی مثل یک سم عمل می‌کند. اگر طی مدتی سم ضعیفی را ببلعید، اذیت خواهید شد اما حتی متوجه تاثیرات منفی آن هم نخواهید شد زیرا به علائم عادت کرده‌اید. سم کمال‌گرایی نیز در دوز پایین، تأثیر خود را علنی نمی‌کند بلکه به طرز زیرکانه‌ای زندگی‌تان را فلج می‌کند و در دوزهای مصرفی بالاتر، حتی می‌تواند کشنده هم باشد.

می‌تواند به معنای واقعی کلمه کشنده باشد. تحقیقی بر روی ۴۵۰ فرد بزرگسال نشان داد کسانی که تمایلات کمال‌گرایانه داشتند، طی مدت شش سال و نیمی که زیر نظر بودند، احتمال مرگ شان ۵۱ درصد بالاتر از بقیه بود. دیگر مطالعات بیانگر این بودند که کمال‌گرایی ارتباط بسیار زیادی با انواع شدید افسردگی و خودکشی



آیا کمال‌گرایی کلاً بد است؟

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

آنچه دُن هَمْچِک^{۱۲} معرفی کرده است، احتمالاً همان مفهوم کمال‌گرایی سالم است. او در سال ۱۹۷۸ بیان کرد که کمال‌گرایی از «معمولی به رنجوری» طبقه‌بندی 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 خرج 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 کند.»

دارند و ریسک 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^{۱۸} (ایمی پیرامین)^{۱۹} باشد، و یا از درمان روان شناختی^{۲۰}، درمان میان فردی^{۲۱} و یا داروی کاذب^{۲۲} استفاده شود. و این بیانگر آن است که آنچه باید درمان شود، افسردگی نیست. شاید لازم باشد بر طرز فکر پنهان کمال‌گرایی که افراد را به افسردگی و یا فکر خودکشی سوق می‌دهد، تمرکز کنیم.

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

با استدلال می‌توان گفت که سازمان‌دهی کردن، زیر مجموعه کمال‌گرایی نیست. همه محققان با آزادی‌هایی که از این کلمه برداشت می‌شود، موافق نیستند. ^{۲۵} اشرنچ روان‌شناس معتقد است کمال‌گرایی در هر شرایطی ناسالم است. و گرین اسپان، مشکلی که با ساخت عنوان به اصطلاح «کمال‌گرایی سالم» به وجود آمده را این‌طور جمع می‌کند که: «کسانی که به عنوان کمال‌گرایان سالم شناخته می‌شوند، در واقع هیچ‌گاه در جستجوی حد کمال چیزی نیستند.»

این گفته بسیار مهم است. اگر فقط جهانیان حقیقت را در گفته
گرین اسپان درک می کردند، در مورد معنای کمال گرایی تا این حد
سردرگم نمی شدیم. اما سردرگم شده ایم 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
می دانند. 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 می خواهید را به دست آورید،
احتمالاً خود انتقادی و دیگر تمایلات کمال گرایانه مضر را عادی و یا
حتی لازم می دانید (در حالی که این طور نیست)

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

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 کمال‌گرا هستم»، که تعریف مبهمی از کمال‌گرایی ارائه داده بودند، فقط توانستم دو چهره معروف پیدا کنم که به نظر می‌رسید کمال‌گرایی را از تلاش برای برتری جدا کرده بودند.

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

جیمز کامرون^{۲۶}، کارگردان پرفروش‌ترین فیلم‌های تاریخ (تایتانیک و آواتار)^{۲۷}

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

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

معمولاً قطره‌ای از سم، سطلی از آب را سعی می‌کند، اما در این

مورد، کمال گرایی مفید (آنطور که بعضی ها تعریفش کرده اند)،

همان قطره آبی است که تمام سطل پر از کمال گرایی سمی را پاک

می‌کند. حال که قطره آب را تعریف کردیم، زمانش رسیده، که به

بررسی سم پردازیم.

را قبول می‌کنم، اما حداقل بگذارید مرز مشخصی بین کمال‌گرایی

مضر و کمال گرای، مفید بکشم، چیز مهمی را حین درگیر شدن با

حل مشکلات و در طول زندگی ام آموخته‌ام: همیشه بهتر است هر

چیزی را از جای که در واقعیت قرار گرفته است، شروع کنیم، نه از

جایے، کہ دوست داریم قرار بگیرد.

اکنون، کمال گرایی را با دوزیر مجموعه سالمش، تعریف کردیم و اگر

تلاش برای پرتی و سازمان دهی کردن به طور گسترده جزئی از

زندگی غیرفعالانه (تلویزیون و کمال گرایی)

اگر شما کمال گرای زمین گیر شده اید، قول می دهم زمان زیادی را به تماشای تلویزیون می گذرانید. کمال گرایان و به تأخیر اندازان عاشق تماشای تلویزیون اند زیرا هیچ کس به طرز اشتباه تلویزیون نگاه نمی کند، بلکه «برد»ی غیر فعالانه، خود به خودی، ساده، پر پاداش و بدون اشتباه را برایتان رقم می زند. هر کار غیر فعالانه ای برای یک کمال گرا امن تلقی می شود زیرا اگر حتی در آن حضور هم نداشته باشند، خرابکاری به بار نمی آید. فکر می کنم کمال گرایی اولین دلیلی است که آمریکایی ها هر روز بسیار تلویزیون می بینند.

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

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

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

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

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

زندگی‌اش 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 شما را شوکه نکرد، زیرا بیشتر مردم کمال گرا اند!

گمان می‌کنم، با وجود مشکلات بسیاری که مطرح شد، یکی از

مزایای کمال گرایی این است که حداقل باعث می شود عملکرد

بهتری داشته باشید، درست است؟ برخی دانشمندان معتقدند که

این طور نیست.

از گردن به پایین فلج باشد، که جان آن را هم رد کرده است. من

از گردن به پایین فلج 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 گزیتان، شما را به فردی تبدیل کرده است که می‌خواهد

زندگی‌اش 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 شما را شوکه نکرد، زیرا بیشتر مردم کمال‌گرا اند!

گمان می‌کنم، با وجود مشکلات بسیاری که مطرح شد، یکی از مزایای کمال‌گرایی این است که حداقل باعث می‌شود عملکرد بهتری داشته باشید، درست است؟ برخی دانشمندان معتقدند که این طور نیست.

کمال‌گرایی می‌تواند بر عملکرد تأثیر بگذارد

این تحقیق برایتان جالب خواهد بود: با استفاده از مقیاس کمال‌گرایی فراست، از ۵۱ زن دانشجوی مقطع کارشناسی، برای تعیین سطح کمال‌گرایی‌شان، تستی گرفته شد و سپس، از آن‌ها خواسته شد که متنی را با دقت تمام بدون از دست دادن معنا، بازنویسی کنند. سپس، دو استاد دانشگاه (که از نتیجه تست کمال‌گرایی دانشجویان خبر نداشتند و در نتیجه دیدی منصفانه داشتند)، برگه‌های آن‌ها را تصحیح کردند. دانشجویانی که نمره بالایی در تست کمال‌گرایی گرفته بودند، طبق نظر تصحیح کنندگان، از کیفیت بسیار ضعیف‌تری نسبت به آن‌ها که نمره پایین‌تری در کمال‌گرایی گرفته بودند، برخوردار بودند.

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

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 کمال‌گرایان 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 همین حتی کمال‌گرایی را برایمان کم جاذبه‌تر نیز می‌کند زیرا قرار بود مزیت کمال‌گرایی، عملکرد بهتر ما در کارها باشد).

همه ما می‌خواهیم که عملکردمان خوب باشد، نه ضعیف. کمال‌گرایان برای گرفتن چنین نتیجه‌ای، از تکنیکی به نام «خود

خرج می‌دادند، (کمال‌گرایی، و نه ایده نداشتن، اولین و تنهاترین دلیل مسدود ماندن، یک نویسنده است) در نویسندگی، مهارت بیشتری به دست می‌آوردند. توضیح دیگری که می‌توان داد این است که کمال‌گرایی، 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 مواقع 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

ناتوان سازی^{۳۱} استفاده می‌کنند تا با بی اعتبار کردن شکست‌ها،

احتمال دستیابی به موفقیت خود را بالا ببرند، خوب به نظر

می‌رسد. اما خود ناتوان‌سازی هزینه‌ای دارد.

خودناتوان‌سازی ما را عقب‌نگه می‌دارد

تا به حال دیده‌اید که کسی در کاری شکست بخورد و بلافاصله

بهانه‌هایی را که از قبل برای دلیل باختش آماده کرده است، رو

کند؟ من قبلاً این کار را کرده‌ام.

اصطلاحی به نام «خودناتوان‌سازی» وجود دارد که توضیح می‌دهد

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

ناتوان‌سازی خود می‌کنند تا اگر موفق نشدند، بهانه‌ای در دست

داشته باشند. اگر آشکارا اینچنین کنید، احتمالاً می‌خواهید در یک

مسابقه، فرجه‌ای به کسی بدهید زیرا اگر فرصتی به کسی بدهیم و

او برود، 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.»

محتاطانه بازی کردن، بهترین راه است.

هنگامی که تیم نیوانگلند پاتریوتس^{۲۱} در لیگ ملی فوتبال (NFL)^{۲۲} 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^{۲۳} بود که همچنان امتیاز بگیرند. بنابراین، به علت "سعی در امتیاز بیش از نیاز گرفتن"، بارها مورد انتقاد شدید قرار گرفتند. به نظر می‌رسید برایشان کارساز هم بود، زیرا در نیمه بازی‌های لیگ با ۷۲ پیروزی مستقیم و برتر قهرمان آن دور لیگ ملی فوتبال شدند.

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

وزنه را به خود نزدیک کرده و یا از خود دور کند، بر آن 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 پشت سر گذاشته‌ایم و «در هم می‌شکنیم»، وزنه‌برداری نیز بافت ماهیچه‌ای را در هم می‌شکند و درست همانطور که یک ماهیچه قوی‌تر از 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^{۲۲}، مغزمان در مقابل

شکست‌ها و رنج‌هایی که به طور مداوم تجربه می‌کنیم،
انعطاف‌پذیرتر می‌شود. پسری 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

طاقچه

چگونه کمال‌گرا نباشیم؟ | بخش ۳: سم کمال‌گرایی

فهرست
تنظیمات

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

وقتی که به زندگی افراد بسیار حرفه‌ای در هر زمینه‌ای نگاهی می‌اندازیم، به ذهن‌مان می‌رسد که او قبلاً در این کار افتضاح بوده است و گویا در آن کار قبلاً هیچ 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 پر صخره دوری می‌کنیم تا از طریق جاده روانی که «خودناتوان‌سازی» شبیه‌سازی کرده، عبور کنیم. چنین جاده‌ای هرگز وجود ندارد به جای آنکه بپذیریم که اگر چه گاهی زمین خورده‌ایم، اما می‌توانیم دوباره بایستیم، سعی می‌کنیم که برای لغزش‌های مان، بهانه‌ای بتراشیم.

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

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، مسئله‌ای 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 آنچه

^ ENG 10:12 ط.ب

طاقچه

چگونه کمال‌گرا نباشیم؟ | بخش ۳: سم کمال‌گرایی

فهرست
تأییدات

دیده می‌شوند: رفتن به باشگاه، سیگار کشیدن، خوردن سیب به عنوان صبحانه در هر روز، لمس کردن صورت‌تان هنگامی که مضطرب هستید. بقیه، مانند الگوهای فکری عادت‌گونه، در کارهایمان به وضوح دیده نمی‌شوند و مشخص نیستند.

کمال‌گرایی آنقدرها هم عادت «غیر قابل وضوحی» نیست. یک روش سازمان‌یافته فکری است که می‌گوید: «فقط حد کمال هر چیز، کافی است.» می‌بینید که در این معادله یک اشتباه وجود دارد. و آن اینکه حد کمال و کافی با هم برابر نیستند. اگر فقط حد کمال چیزی برایتان کفایت می‌کند، پس زندگی هیچ‌گاه در نظر تان 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 توانایی نهفته و بزرگ‌ترین رویایی

است که در سر می‌پرورانید. اگر در جایی بین کف و سقف خواسته‌هایتان زندگی می‌کنید، پس باید شاد باشید زیرا به حداقل آنچه که برای شاد بودن نیاز داشته‌اید، رسیده‌اید و به این معنا هم نیست که دیگر به سقف آرزوهایتان نخواهید رسید.

کمال‌گرایی یک مشکل است زیرا «حد کمال» را کف خواسته‌هایتان قرار می‌دهد و وقتی که اینچنین است، دیگر سقفی باقی نمی‌ماند. کف، در حکم همان سقف‌تان خواهد بود زیرا نمی‌توان از حد کمال بالاتر رفت! این اوضاع حتی من را هم در تنگنا قرار داده بود. من در آپارتمانی با مساحت ۱۵۰ فوت مربع که در واقع یک «سوییت کوچک» است، زندگی می‌کردم.

کمال‌گرایان تمایل دارند اینگونه فکر کنند اما باید بدانند که این همان ریشه عادت‌گونه کمال‌گرایی است که وادارشان می‌کند چنین فکر کنند زیرا کمال‌گرایی، روشی عادت‌گونه برای فهم دنیا

طاقچه

چگونه کمال‌گرا نباشیم؟ | بخش ۳: سم کمال‌گرایی

فهرست
تنظیمات

چگونه می‌توانیم تغییر کنیم؟

بیا باید موضوع کمال‌گرایی 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 معمول‌گرا 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

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!»

طاقچه

چگونه کمال‌گرا نباشیم؟ | بخش ۳: سم کمال‌گرایی

فهرست
تنظیمات

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

آیا انگیزه کافی است؟

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 عصبی جدیدی را ایجاد کند. اگر چنین اتفاقی نیفتد، ذهن و رفتار شما، دوباره به مسیرهای قبلی باز خواهند گشت.

آیا تا به حال سعی کرده‌اید که برای انجام کار مثبتی در زندگی‌تان «دارای انگیزه» شوید؟ اگر بخواهم با تک عبارتی «دارای انگیزه» شدن را توضیح دهم، آن عبارت فریب احساسی خواهد بود. اکنون در مورد انجام کاری حس «اوه» دارید و می‌خواهید که به حس «به‌به و چه‌چه» 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.

هر معنایی که داشته باشد، هدف این است که نوع احساس‌تان را نسبت به رفتاری تغییر دهید. این حس خوشایندی 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 کمال‌گرایی وجود دارد، باید گفت که تشویق کردن خوانندگان با جملات «شما به اندازه کافی خوب هستید» یا «کار

اینکه احساس می‌تواند باعث انجام کاری شود، تمرکز می‌کنند، 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 تا اتاق حجله حمل کرد، اکنون هم هر روز او را از اتاق خواب تا در خروجی خانه به آغوش

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

شروع کردن با کار، بهترین راهکار است.

یک روانشناس اجتماعی به نام امی کادی^{۲۵}، آزمایشی را بر دو گروه انجام داد. به یک گروه آموزش داده شده بود که ژستی قدرتمندانه بگیرند و به گروه دیگر آموزش دادند که ژست یک فرد ناتوان را بگیرند. هر ۲ گروه برای مدت ۲ دقیقه باید این کار را انجام می دادند. گروهی که ژست قدرتمندانه گرفته بودند، باید صاف ایستاده و دستانشان را پشت شان می گذاشتند و پا بازوها را به سمت عقب، بیرون نگه می داشتند. (باز، پهن و جاگیر). آنها که ژست یک فرد ناتوان را گرفته بودند، بازوهایشان را به حالت دست به سینه، به سمت داخل جمع کرده بودند و به حالت خمیده ایستاده بودند. (پسته، محدود و فضای کمی گرفته بودند)

فقط بعد از دو دقیقه سطح تستسترون^{۲۶} افراد گروهی که ژست قدرتمندانه به خود گرفته بودند تا ۲۰ درصد افزایش یافت و سطح

کارهای توانند تا چه حد از طریق سوخت و سازهای شیمیایی بر احساس شما تأثیر بگذارند.

حتی سند شفاف‌تری نیز وجود دارد که ثابت می‌کند که چگونه راهکار اول - اقدام از طریق تغییراتی که در احساسات مان به وجود می‌آورد (و از طریق افزایش انگیزه) بر دیگر راهکارها، برتری دارد. طبق تحقیقات مجله دانشگاه دوک، که پیش‌تر هم به آن اشاره شد، تأثیر تغییرات احساسی (و انگیزشی) که پس از اقدام به انجام کاری در فرد به وجود می‌آید، تقریباً دو برابر تأثیر تغییرات احساسی است که در نتیجه فکر و تلقین حاصل می‌آید.

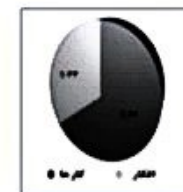
این سندی معتبر و علمی است که نشان می‌دهد حتی کوچکترین

طاقچه

چگونه کمال‌گرا نباشیم؟ | بخش ۳: سم کمال‌گرایی

چه چیز احساسات مان 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 استاندارد قلمداد می‌شود که افراد از طریق آن سعی می‌کنند احساسات‌شان را تغییر دهند. طبق این راهکار، افراد تا زمانی 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

پا درشان 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 احساسات مان عمل کنیم. اگر انجام کار از طریق اراده، چیزی است که بتوان با استفاده

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

وقتی برای انجام کاری، بی انگیزه‌ایم، چه چیز 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 درجا می‌زنند. اما می‌توان با استفاده از کمی نیروی اراده، شرایط

شکل گیری 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 فرایند به سمت قدرتمندانه‌ترین کاربردها بود -

شکل دهی به عادت‌ها.

کتابخانه عمومی خوارزمی

کتابخانه ملی افغانستان - کابل

طاقچه

چگونه کمال‌گرا نباشیم؟ | بخش ۳: سم کمال‌گرایی

فهرست
تنظیمات

صحبتش 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.

دو نوع 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 لحظه‌به‌لحظه‌ای است که طبق شرایط و وضعیت احساسی، تا حد زیادی تغییر می‌کند. فکر کنم همه ما می‌توانیم به مواقعی ربطش دهیم که به طور کلی قصد داریم کاری انجام دهیم اما وقتی زمانش می‌رسد، تصمیم‌مان عوض می‌شود.

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

اعتماد می‌کند و بدون شک بسیاری از اهدافتان را در گذشته، بر باد داده است. اگر شما از آن دسته افرادی هستید که هدفی را در نظر می‌گیرند و یک تا شش هفته قدرتمندانه به آن می‌چسبید و ناگهان، به دلایل متفاوتی رهاش 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 بدهد که در روی صندلی خلبان بنشینید. معمولاً هم جواب می‌دهد، اما به آنچه که بحث کردیم، بیاندیشید.

طاقچه

چگونه کمال‌گرا نباشیم؟ | بخش ۳: سم کمال‌گرایی

فهرست
تنظیمات

اگر بخواهید بر ارتباطی که بین دلایل انجام کار و خواسته کنونی‌تان وجود دارد، تکیه کنید، به این معناست که هنگامی که تمایلی 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 درگیر

افکارمان می‌شویم تا انجام کارهایمان، 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 قوی‌تر از فکر به احساس است.

اگر گمان می‌کنید این ایده انگیزشی که اگر دلیلی برای انجام کار داشته باشیم، بالاخره انگیزه هم به وجود می‌آید، هر بار جواب می‌دهد، باید بگویم بسیار ساده لوحانه می‌اندیشید و بی‌ثباتی احساسات انسانی را نادیده گرفته‌اید. نباید قدرت مخرب یک حال بد، آشفته و کسل را دست کم بگیریم. بگذارید اینطور بگویم: وقتی به احساس‌تان 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 ناپایدارتان است.

طاقچه

چگونه کمال‌گرا نباشیم؟ | بخش ۳: سم کمال‌گرایی

فهرست
تنظیمات

وقتی که به محبوبیت همه گیر کتاب‌هایی با محتوای «در تعقیب انگیزه» می‌اندیشم، بسیار تعجب می‌کنم. طبق درجه بندی میزان فروش کتاب‌های پرفروش، «انگیزه» هفتمین مقوله غیر تخیلی محبوب مردم و همچنین دومین مقوله محبوب مردم در زمینه خودسازی در آمازون بوده است. (هیچ مقوله‌ای با عنوان «قدرت اراده»، «برنامه‌ریزی» و یا «قدم‌های کوتاه» وجود ندارد.) این طرز فکر پراباد به خوبی در جامعه ما ریشه کرده است. به هر جا که نگاه می‌کنی، مردم در جستجوی تکنیک‌های آموزشی و یا در حال آموزش آن‌ها به فرد دیگری هستند و این واقعاً مرا ناراحت می‌کند. افرادی که توانسته‌اند با موفقیت زندگی‌شان را تغییر دهند، دریافته‌اند که وقتی شروع به انجام کاری می‌کنند، احساسات، خود روانه می‌شوند. هرگز فراموش نکنید که: اگر با انجام کاری بتوانید احساس‌تان را

تغییر دهید بسیار آسان‌تر است تا اینکه با تلاش به فکر کردن و سعی بر داشتن 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 ذاتی‌اش با عادت است. طبق مطالعات دانشگاه نگزاس 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 الگوی آن را تشخیص می‌دهد، مسیر عصبی آن تقویت شده و احساس‌مان نسبت به آن رفتار، کم‌تر می‌شود. ما این 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 پیتزا را با چهارمین قطعه آن مقایسه کنید. ما از طریق تکرار، چیزی را می‌آموزیم، اما به محض اینکه

اگر می‌خواهید که تغییرات مطلوب‌تان پایدار بمانند، باید کم و بیش از انگیزه چشم‌پوشی کنید. این بدان معنا نیست که انگیزه بی‌ارزش است، برعکس، هر دو نوع انگیزه، برای ساخت یک زندگی فوق‌العاده، ضروری هستند. اما اکنون در پی این هستیم که برای

حل مشکل کمال گرایی، از راه‌حل‌های مقدماتی شروع کنیم. زیرا داشتن یک راهکار مقدماتی قابل اعتماد، همان چیزی است که ما را قادر می‌کند 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 پی به وجود آوردن انگیزه باشیم) به عنوان راه‌حلی برای مشکل کمال گرایی استفاده کنیم. هنوز برای دستیابی به یک تغییر موفقیت‌آمیز، به چیز دیگری نیاز داریم و آن راه‌حل‌های هدفمند است. برای مثال، اگر هر از گاهی تمریناتی انجام می‌دادید تا شکمی ۶ تکه داشته باشید، به احتمال زیاد، وقت‌تان را هدر کرده‌اید. باید بدانید که دقیقاً چه حرکاتی

می‌آورد، خواهیم پرداخت. قسمت جالبش، همین جاست.

می‌تواند شکمی ۶ تکه به شما بدهد.

تداوم، سخت‌ترین قسمت این معادله است زیرا معمولاً راه‌حل‌ها 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 کمال‌گرایی، آن چنان مفهوم ذهنی و پیچیده‌ای است که راه‌حل‌های هدفمند، را نمی‌توان به سرعت تشخیص داد. نمی‌توان گفت «فقط سعی کن کمال‌گرا نباشی!» گفتنش از انجامش راحت‌تر است و این یک راه‌حل هدفمند نیست.

در نیمه دوم این کتاب، این دو عامل تغییر را با یکدیگر ترکیب خواهیم کرد و راه‌حل اول - اقدام را برای برخی مشکلات کمال‌گرایی، به کار خواهیم بست. قبل از اینکه به آنجا برسیم، در بخش بعد، به طرز فکر کلی معمول‌گرایی و آزادی‌ای که به همراه

بدون هیچ محدودیتی

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

معمول گرایى تنبلی نیست. استانداردهای سطح پایین، راضی شدن به شکست، بی علاقه‌گی به برتری و پیشرفت و یا دلمردگی نیست. معنای اصلی معمول گرایى، 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 معمول گرایى مانند کمال گرایى، حکم صادر نمی‌کند که همه چیز بی عیب و نقص انجام شود فقط ترس فلج کننده عالی انجام ندادن کاری را، در ما از بین می‌برد.



Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

کند. آنچه که رسیدن به حد کمال را ممکن می‌کند به دلیل این

اگر تمام ناامنی‌ها، ضعف‌ها و اشتباهات‌تان را می‌پذیرفتید، زندگی چگونه بود؟ از قدرت تخیل خود استفاده کنید تا آزادی

معمول گرابی 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 خواهید کرد:

این خود شماست. کاملاً از تمام مشکلاتتان آگاهی دارید. اما آنها آزارتان نمی‌دهند. خودتان را در همان شرایطی که معمول گریبان 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 قضاوت 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، متمرکز و مفید هستید. اکنون در

طاقچه

چگونه کمال‌گرا نباشیم؟ | بخش ۴: آزادی معمول‌گرایی

فهرست
تنظیمات

مهمانی هستید و چند حرکت رقصی انجام می‌دهید که کسی تا به حال ندیده است (جسارت زیادی می‌طلبید، اما حتی دو بار هم به سختی آن فکر نکرده‌اید).

معمول‌گرایان، 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 برمی‌انگیزانند.

معمول‌گرایان، 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 واهی دارند که این فرد اگر چه مشکل (xyz) را دارد، ولی باز هم از اعتماد به نفس، روی خوش، موفقیت و ... برخوردار است. کاش من هم (آن خصوصیات) را داشتم، اما گیر کرده‌ام!

قبلاً، وقتی که یک کمال‌گرایی مجرد بودم و وقتی زوج‌هایی را می‌دیدم، به این فکر می‌کردم که: آن زن او را انتخاب کرده است؟

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 زندگی‌ام انجام نمی‌دادم. دلیلش این بود که، از این حقیقت ناکامل که خودم را در کنار دیگری قرار داده و ریسک کنم، می‌ترسیدم. در کار خود، درمانده بودم.

سپس، تصمیم گرفتم که یک معمول‌گرای مجرد باشم (با کمک راه‌حلهایی 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 بیاید 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. با پیشنهادی که به ۳ خانم نخستین که در شهر جدید محل اقامتم دارم، به من ثابت شد که کار آسانی نیست.

دوست داشتنی بودن و اعتماد

اگر بخواهم کسی مرا دوست نداشته باشد، چنین چیزهایی خواهم

گفت:

تلاش ۲: او تمایلی به جنس مخالف نداشت و موضوع به طور کلی

منتفی 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 گرایی 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 نمی بینید برای داشتن حس رضایت، با

کسی باشید. وقتی معمول گرایید، محدودیت‌های کمتری دارید و

راحت‌تر می‌توانید از زندگی معمول (ناکامل) خود لذت ببرید!

نوشته من، جلوه بی نقص زبان انگلیسی است. من بهترین نویسندگان

جهان هستم.

طبیعی است که وقتی کسی پیش از حد از خود تعریف می‌کند،

حس تنفر به شما دست بدهد. اما چرا فکر می‌کنید که به جای

آنکه، مثلاً آن فرد را در آغوش بگیرد، حس تنفر، واکنش طبیعی مان

است؟ به این دلیل که وقتی می بینیم کسی طوری سخن می گوید

که گویا در حد کمال است، به نظرم، 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.

منطقی، به نظر می‌رسد که فرد گمان کند نویسنده‌ای که ادعای در

یافت می شود.

چنین برخوردی هوشمندانه تر 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 «فروشنده روغن مار» است. آنهایی که فوق العاده بودنشان را کم اهمیت جلوه می دهند، حتی فوق العاده تر نیز به نظر می رسند. این حس را

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 دوستان بدانند، سعی نکنید که بی‌عیب 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 دوستان‌تان داشته باشند.

۱. ایده‌های معمولی: اگر یک صفحه شخصی اینترنت راه‌اندازی کنم،

جہ؟

ایرادات: به ندرت می‌توان از یک صفحه شخصی اینترنت پول درآورد، چیزی که به آن نیاز داریم، 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

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

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

طاقچه

چگونه کمال‌گرا نباشیم؟ | بخش ۴: آزادی معمول‌گرایی

فهرست
تنظیمات

ترافیک داشته باشم. چقدر هیجان‌انگیز است!

ایرادات: یادگیری‌اش 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 پر از ترس و ابهامی است که در سر می‌پرورانیم. 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 ساختم، اما موفقیت‌آمیز 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 نوشته‌هایم را افزایش می‌دهم و راهکاری که برای نوشتن 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 سر می‌برم. صفحه شخصی‌ام به طور مستقیم حمایت نمی‌کند، اما سکویی است که از آن برای عرضه محصولات مثل کتاب‌ها و دوره‌های آموزشی که به

طاقچه

چگونه کمال‌گرا نباشیم؟ | بخش ۴: آزادی معمول‌گرایی

فهرست
تنظیمات

من مقاومت می‌کنم.

لحاظ مالی حمایت می‌کنند، استفاده می‌کنم. و بهتر آنکه، این

محصولات به دیگران کمک می‌کنند که بهتر زندگی کنند و همین می‌تواند با ارزش‌ترین جنبه زندگی من باشد.

در کشمکش و روند ساخت صفحه شخصی اینترنتی که برایم

پراهمیت است، تبدیل به نویسنده، بازارباز، محقق، راهکارگرا و

ویرایش‌گر بهتری شدم. معتقدم که این همان کلیدی است که چرا

خرده‌عادت‌ها از زمان فروش‌اش، پرفروش‌ترین کتاب سال شده

است و با این تغییرات توانسته‌ام، از زمان آغاز کندی که داشتم،

بیش از ۹۰۰۰ مشترک را جذب کنم.

اما مدتی زمان برد، شش بار به این فکر کردم که دیگر ادامه ندهم و

می‌بینید که تا چه حد ناکامی 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

وقتی با دقت به زندگی انسان نگاه می‌کنید، می‌بینید که همه‌اش

همین است هیچ برنامه، و طرح ماجرایی 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 فکر یک معمول‌گرا چگونه است؟ چطور به نظر

می‌آید؟ همه در بخش بعدی است.

چگونه یک «معمول‌گرا» باشیم؟

تا اینجا به این پرداختیم که چرا مردم کمال‌گرا می‌شوند، کمال‌گرایی چه به روزمان می‌آورد و چرا بهتر است که معمول‌گرا باشیم. امیدوارم تا اینجا ایده معمول‌گرایی، توانسته باشد شما را به خود جذب کند، زیرا بقیه کتاب، چگونه معمول‌گرا شدن را پوشش خواهد داد. ابتدا، به نقطه محوری معمول‌گرایی که دربردارنده تمام زیرمجموعه‌هایش می‌باشد، خواهیم پرداخت.

دلیل اینکه با دیدی کلی موضوع را آغاز کرده و سپس به راه‌حل‌های خاصی محدودش می‌کنیم این است که مشکل کمال‌گرایی در سطوح متفاوتی شکل می‌گیرد. ممکن است کمال‌گرایی 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 دیگر آن، استفاده می‌شود که هنگامی که فشار به انتهای دیگر آن وارد می‌شود، بار جابه‌جا می‌شود اهرم به شما این امکان را می‌دهد که با نیرویی بسیار کمتر از آنچه که بدون کمک کسی قادر بودید جسمی را جابه‌جا کنید، بتوانید اینچنین کنید. بینشی که از آن سخن خواهم گفت، مانند اهرمی است برای معمول‌گرایی، زیرا با انتخاب استانداردهایی واقع‌گرایانه، بسیار راحت‌تر از بلند کردن وزنی سنگین می‌توانیم بارمان را جابه‌جا کنیم.

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

طاقچه

چگونه کمال‌گرا نباشیم؟ | بخش ۴: آزادی معمول‌گرایی

فهرست
تنظیمات

خواهید داشت.

بدهید.

- 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.

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.

- 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.

افردی که دچار اختلال اضطراب اجتماعی^۴ هستند، بیشتر از دیگران به ارتباطات اجتماعی اهمیت می‌دهند. آنها آنقدر به بدون ایراد بودن یک رابطه اجتماعی اهمیت می‌دهند که معمولاً به طور

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

کلی از این موقعیت‌ها، دوری می‌کنند و هنگامی که در موقعیت‌های اجتماعی قرار می‌گیرند، به قدری ذهن‌شان را درگیر

- کمتر به شکست اهمیت دهید. بیشتر به پیروزی اهمیت دهید.

- کمتر به زمان بندی اهمیت دهید. بیشتر به خود کار اهمیت

موضوعاتی از قبیل اینکه چگونه با افراد روبه‌رو شوند و چگونه ارتباطی بدون ایراد و خوشایند ترتیب دهند و چگونه ممکن است اشتباهی رخ دهد، می‌کنند که نمی‌توانند طبیعی رفتار کنند.

افسردگی شوید، بیشتر است.»

آزمون دهندگان مضطرب به نتیجه امتحان بسیار بیشتر از آنچه که من اهمیت می‌دادم، اهمیت می‌دهند، و احتمال آنکه اضطراب آنها با توانایی‌شان در به یادآوردن آنچه مطالعه کرده‌اند، تداخل کند، وجود دارد.

از اضطراب می‌گوییم. 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^{۲۲} کشاند و بدتر از همه، اینکه همین اتفاقات مرا در آستانه‌ای از هم‌پاشیدگی ذهنی قرار دارد. پس از نیش عقر، در مورد هر حسی که ادراک می‌کردم، بیش از حد می‌اندیشیدم و به بیماری‌های غیرقابل درمان فکر می‌کردم. از این جهت، به نوعی اختلال اضطراب فراگیر^{۲۵} و نیز اختلال اضطراب سلامت^{۲۶} شدید و آنی دچار شدم و این اختلالات تا نقطه‌ای پیش

افراد افسرده بسیار بیشتر از بقیه، به پاک کردن افکار منفی از ذهن‌شان، اهمیت می‌دهند. روزی برادر لئو تولستوی^{۲۷}، رمان نویس معروف، به او گفت که تا زمانی که فکر خرس سفید را از ذهنش بیرون نیاورده است، در گوشه‌ای بنشیند. مدت‌ها پس از آن روز، تولستوی در گوشه‌ای ماند و ذهنش بر همان خرس سفیدی که قصد داشت از ذهنش پاک کند، بیشتر متمرکز ماند. این آزمایش، در مطالعات دیگر نیز تکرار شده است و نتیجه همیشه یکسان است: هنگامی که افراد خود را از چیزی منع می‌کنند یا سعی می‌کنند ذهن‌شان را از شر چیزی خلاص کنند، آن چیز با استقامت و دوام بیشتری به سمت‌شان برمی‌گردد. پس، راه حل این است که راه افکار منفی را باز بگذاریم، اما به آنها اهمیت ندهیم. کلی مک‌گونیگال^{۲۸}، دارای مدرک دکترای، در کتابش با عنوان «غریزه اراده^{۲۹}» می‌نویسد، «مطالعات نشان می‌دهد که هر چقدر تلاش کنید که افکار منفی را سرکوب کنید، احتمال آنکه دچار

طاقچه

چگونه کمال‌گرا نباشیم؟ | بخش ۴: آزادی معمول‌گرایی

فهرست
تعلیمات

رفت که در گوشه‌ای از تخت، کز می‌کردم و بی هیچ دلیلی، از

اضطرابی که داشتم، نگران و مضطرب گشته و به خود می‌لرزیدم.

اکنون همچون یک ستاره دریایی، آرامم و به این دلیل است که

آموخته‌ام به دل‌شوره‌های بی‌دلیل اهمیت ندهم. آموخته‌ام که به

اضطراب همیشگی‌ام اهمیت ندهم. آنچه در حال اتفاق افتادن بود

را پذیرفتم و اهمیت ندادم. بی تفاوتی جانم را نجات داد!

اگر به‌طور 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، زندگی‌تان را تغییر دهد. کاربرد

صحیح آن را دوباره در لیست زیر تکرار کرده‌ایم.

- 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 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 کرده‌ایم. موضوع فقط

این نیست که به چه چیز اهمیت می‌دهید، شدت اهمیت هم

مسئله‌ساز است: معمول‌گرایی به معنای آن است که به چیزهای

مشخص کمتر اهمیت بدهید زیرا وقتی کمتر اهمیت می‌دهید، در

آن زمینه، احساس راحتی بیشتری می‌کنید و دل‌نگرانی و حواس

پرتی زیادی ندارید و ذهن‌تان شفاف و آماده تمرکز است و این به

معنای آن است که منابع ذهنی بیشتری در دسترس شماست.

استفان هاو کینگ ^{tv}

حال، راه‌حل‌ها را برای پنج زهر مجموعه کلیدی کمال گرایی پوشش

خواهیم داد. اگر نگران به ذهن سپردن راه حل ها هستید، نگران

نباشید. در بخش آخر، تمام راه‌حل‌های پیشنهادی خلاصه و به

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

راهنمای کاربردی پیشنهادی ارائه خواهند شد.

کمال‌گرایی و معمول‌گرایی پیامدهای احساسی شدیدی به دنبال دارد. کمال‌گرایی احساس گناه، اضطراب، حقارت، اعتماد به نفس پایین و رنجیدگی به همراه داشته و معمول‌گرایی 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 ما تا حد زیادی از انتظارات مان ریشه می گیرند. به طور کلی، وقتی انتظارات تان برآورده می شوند، حس مثبتی به شما دست می دهد و وقتی که برآورده نمی شوند، حس منفی وجودتان را فرا می گیرد. به همین سادگی و درستی.

طبق مدل خودگردان سایبرنتیک^{۲۸} کاروروشی^{۲۹}:



انتظارات، محسوس و ذاتاً معنادار نیستند. آنها از فاصله‌های زیاد در فضا جاری می‌شوند تا به ما بگویند که هر چیز، چگونه 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

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 می‌پاشیم. درجه ناامیدی و یا شادمانی مان متناسب با انتظارات اولیه خودمان است. اینجا به مثال ساده‌ای اشاره می‌کنم تا قدرت انتظارات و اینکه چگونه احساسات مان را شکل می‌بخشند، نشان دهم.

<

پول، ابتدا مردم را خوشحال می‌کند، اما مطالعات نشان می‌دهد که این اثر با گذشت زمان کاهش می‌یابد زیرا که پول بیشتر، انتظارات بیشتری با خود به همراه می‌آورد، حتی برای همان پول درآوردن! اگر انتظار دارید که امروز سر کار ۱۰ دلار پول درآورید و ۱۰۰ دلار درآورید، از خوشحالی سر از پای نخواهید شناخت اما اگر کسی انتظار داشته باشد که امروز ۱۰۰۰ دلار درآورد ولی فقط ۱۰۰ دلار پول درآورد ناامید خواهد شد. پس ممکن است دو نفر تقریباً با همان نتیجه ۱۰۰ دلار، واکنش‌های احساسی متفاوتی داشته باشند.

طاقچه

چگونه کمال‌گرا نباشیم؟ | بخش ۵: انتظارات غیرواقعی

فهرست
تنظیمات

نمی‌توانید از آن بالاتر بروید، بلکه به این دلیل که سعی نخواهید 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 مهمانی می‌روید، در مورد اینکه روابط اجتماعی‌تان چگونه باید پیش برود، انتظارات خاصی خواهید داشت و این همان نقطه است که دردسرساز می‌شود: کمال‌گرایی مهمانی‌تان 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 خاص‌شان به قدری بالاست که به ندرت برآورده می‌شود. برای مثال، استانداردشان برای روابط اجتماعی به احتمال زیاد چیزی شبیه به صحنه‌ای از فیلم سینمایی جیمز باند است زیرا یک

کمال‌گرای اجتماعی انتظار دارد که تمام روابطش با دیگران، بدون ایراد، روان و خوب ... در حد کمال باشد و به دلیل اینکه به ندرت می‌توانند (حتی اگر شرایطش به وجود آید) به چنین استاندارد خاصی دست یابند، اعتماد به نفس و سطح انتظارات کلی‌شان هم پایین می‌رود.

این چرخه معیوبی می‌سازد زیرا وقتی که وارد بحثی می‌شوند (و یا حتی قبل از آن) انتظارات‌شان در لحظه از هم می‌پاشد. حرف اشتباهی می‌زنند و یا به طرز اشتباهی آن را بیان می‌کنند، یا خیلی ساکت خواهند بود و یا نه به اندازه کافی. ممکن است موضوع جالب نباشد، و یا اینکه عرق می‌کنند، مضطرب می‌شوند و یا طرف مقابل مضطرب شده و ارتباط چشمی مؤثری به وجود نیاید و یا به اشتباهات لپی که ممکن است از هر کسی سر بزنند، توجه می‌کنند. انتظارات کلی سطح پایین و انتظارات خاص سطح بالا، اینگونه شما

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

بیشتری می کنند، این شخص در پایان سبی که بر او تا داملی هاست حس می کند که زمان فوق العاده ای را گذرانده و سطح انتظارات کلی اش افزایش یافته است. اینطور نبود که این فرد به لحاظ اجتماعی تأثیر گذار 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 نمی کنند.

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

طاقچه

چگونه کمال‌گرا نباشیم؟ | بخش ۵: انتظارات غیرواقعی

کمال انجام دهیم، کاملاً و به طرز قابل تغییری در تضاد با منطق، تاریخ بشریت و خارج از تجربیات انسانی است.

روابط اجتماعی فقط مثالی بود تا در باید چگونه انتظارات خاص و کلی می‌توانند چرخه اعتماد به نفس‌تان را بالا و پایین‌تر ببرند.

همین مبحث در مورد پیدا کردن شغل، خوب ظاهر شدن در

مصاحبه، مفید واقع شدن، رقابت در ورزش و فعالیت‌های بی‌شمار

دیگری نیز صدق می‌کند. وقتی که در هر مورد خاصی، انتظارات

بسیار بالایی دارید و کم می‌آورید، به اعتماد به نفس و دیدگاه‌تان

ضربه وارد می‌کنید. اگر بتوانیم در خود اعتماد به نفسی کلی ساخته

و از مرتبط ساختن آن با اتفاقات متفرقه، جلوگیری کنیم، همواره

برنده خواهیم بود و از زندگی بیشتر لذت خواهیم برد.

نفس‌تان را بالا خواهد برد زیرا مشکلات و اشتباهات، شوکه‌تان

نخواهد کرد. وقتی چیزی خوب پیش نمی‌رود، به اعتماد به نفس

محکم و به طور کلی بالا‌تان تکیه خواهید کرد، نه اینکه همچون

برگی در باد باشید و با کوچک‌ترین وزش نسیم ناکاملی، جهت‌تان

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 چشم‌امید داشتن به کمال‌گرایی در دنیای پرنقص و

مردمانی ناکامل است. قرار گرفتن یک کمال‌گرا بر روی کره زمین

مانند قرار دادن پتاسیم در آب است (منفجر می‌شود)

معمول‌گرایی، یک چیز ساختگی نیست، «حقه» ای برای شاد کردن

شما نیست. به یاد داشته باشید، طرف غیر واقعی و مضحک این

سکه، کمال‌گرایی است. این ایده که می‌توانیم هر کاری را در حد

در سال ۱۹۹۴، کورت کوباین^{۵۰}، ستاره راک گروه موسیقی نیروانا

هروگز کافی نیست

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 (قطعی‌اش). فکر کنید که همین حد کافی

است.

رضایت‌مندی به معنای غیرفعال بودن نیست بلکه برنامه‌ای از

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

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

خودتان و دنیا ارزشمند است. حس رضایت مندی حتی ما را از

درماندگی و غیر فعال بودن نجات می دهد.

تا جایی که چشم کار می‌کند رضایتی هم وجود ندارد، فقط و فقط گناه و شرمندگی را حس می‌کند. کمال‌گرایان در هر کاری که انجام می‌دهند در پی رضایت‌مندی‌اند در حالیکه در واقعیت رضایت‌مندی کامل را فقط در تصویری که در مورد انجام کارها داریم، می‌توانیم بیابیم.

«نسبتاً کافی نیست» از هیجان، قدرت، لذت و بهله، حتی از رضایت‌مندی ناشی می‌شود. پیانگر این است که حتی ممکن است نیازهای فردی تاکنون برآورده شده باشند اما شخص، بیشتر می‌طلبد و با تلاش 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 دو را در زندگی از هم تشخیص بدهید. از خود

پرسید که یک موقعیت را با دید «هرگز کافی نیست» می‌نگرید و یا «نسبتاً کافی نیست»؟ ساده‌ترین راه تشخیص اینکه کدام یک از این دو دیدگاه را دارید، این است که احساساتی که به دنبال هر کدام از آن‌ها می‌آید را شناسایی کنید. «هرگز کافی نیست»، اضطراب، آشفتگی و ناامیدی به همراه می‌آورد و «نسبتاً کافی نیست»، اشتیاق، 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 واقع‌گرایانه‌ای برای خود در نظر بگیرید مثل اینکه دوست دارید چه کتابی از کار دربیاید. این مهارتی است که با تمرین به دست می‌آید و برای انجام این کار، زمینه‌هایی که از خود انتظاراتی دارید را زیر نظر بگیرید و تصمیم بگیرید که چه حد و چه چیز در آن زمینه برایتان «حد کافی» است. خرده عادت‌ها، راه فوق‌العاده‌ای برای

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

کمال‌گرایان با انتظارات غیر واقعی‌شان برای آنکه اقدام به انجام کاری کنند، به دنبال طرح برنامه‌ای در حد کمال می‌گردند. اگر بخواهند کتابی بنویسند، 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 فعالانه، 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 ایده‌آل‌شان نشسته باشند و فقط با دستگاه تایپ مورد علاقه‌شان، خواهند نوشت. حتماً باید قهوه و غذا آماده باشد! و در شی می‌نویسند.

اینگونه افراد، زیاد نمی‌توانند بنویسند.

تثبیت کردن چنین طرز فکری هستند. هنگامی که تصمیم می‌گیرید درآوردن روزی یک علف هرز از باغچه، 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.

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 پیش 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 کسل‌کننده نیز باشد. فردی را در نظر بگیرید که قصد دارد واقعاً هر روز، ورزش کند، اگر به همین

طاقچه

چگونه کمال‌گرا نباشیم؟ | بخش ۵: انتظارات غیرواقعی

فهرست
تنظیمات

شیوه شروع به ورزش کنید، چه می‌شود؟ برخی افراد ورزش کردن را کار شاقی می‌دانند و هنگامی که برای انجام تمرینات ورزشی ۳۰ دقیقه وقت می‌گذارند، احساس می‌کنند که کار خارق‌العاده‌ای انجام داده‌اند. 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 کمال‌گرایان با آن مواجه می‌شوند این است که «اهداف معمولی» شان را جا می‌گذارند و سعی می‌کنند که چیزهای دیگر را تغییر دهند و تعجب می‌کنند که چرا نمی‌توانند تکانی به کمال‌گرایی بدهند. اگر تصمیم گرفته‌اید که حداقل ۵۰ 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 می‌کنید که عملکردی عالی داشته باشید و این فشار بیشتری برای در حد کمال بودن به شما وارد می‌کند و شما را ملزم می‌کند 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 پایین‌تر آوردن میله برای شروع به انجام کارها، به شما حس با ارزش استقلال می‌بخشد که در هیچ یک از توصیه‌های خود یاری نمی‌توان به آن دست یافت. و با گذشت زمان، متوجه می‌شوید که با حس آزادی و اعتماد به نفس، بسیار

طاقچه

چگونه کمال‌گرا نباشیم؟ | بخش ۵: انتظارات غیرواقعی

فهرست
تنظیمات

بیشتر از اهدافی که فشار بسیاری بر شما وارد می‌کنند و انتظارات سطح بالا، می‌توانید کاری انجام دهید.

می‌توان «انتظارات غیر واقعی» را با عبارت دیگری تعریف کرد: «فکر کردن بیش از حد به نتایج». بگذارید به این مبحث بپردازیم که چگونه می‌توان به جای تمرکز بر نتایج، بر مسیر حرکت، تمرکز کرد و اینکه چرا همین نکته، یکی از ویژگی‌های کلیدی و مرکزی معمول‌گرایی است و نیز اینکه چرا «بی‌تفاوتی به نتایج» روشی غیرمعمول برای دستیابی به نتایجی فوق‌العاده است.

تمرکز بر مسیر (بی‌تفاوتی به نتیجه)

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. معمول‌گرایان به نتایج بی‌توجهی می‌کنند. زیرا هنگامی که کمتر به نتایجی که در پس یک مسیر است، اهمیت دهید، طی

کردن آن مسیر برایتان آسان‌تر می‌شود.

بی‌تفاوتی نسبت به نتایج به این معنا نیست که فرد زیاد تلاش نکند، سعی نکردن از بی‌تفاوتی کلی ناشی می‌شود. اما بی‌تفاوتی به نتایج این است که: «من تمام تلاشم را می‌کنم و به این که چه اتفاقی می‌افتد، اهمیت نمی‌دهم.»

این همان تفکر طلایی زندگی است. حتی می‌توان گفت طرز فکری ... در حد کمال است. طرز فکر غلط رایجی که افراد را به زمین می‌زند این است که نمی‌دانند چگونه بدون اهمیت دادن به نتایج، تمام تلاش‌شان را به کار گیرند. چیزی که هرگز امتحانش نکرده‌اند. درست مانند ارتباط بین انگیزه و کار است که به اشتباه گمان می‌کنیم برای رسیدن به نقطه B، به نقطه A نیاز داریم. می‌خواهم به شما بگویم که می‌توانید حس نیاز به نتایج را نادیده بگیرید، بهتر عمل کنید و در عین حال همان نتایج دلخواه را به دست آورید.

طاقچه

چگونه کمال‌گرا نباشیم؟ | بخش ۵: انتظارات غیرواقعی

فهرست
تنظیمات

- کمال‌گرایان از میلی که برای گرفتن نتایج مثبت دارند، به عنوان انگیزه‌های برای پیش رفتن در مسیر استفاده می‌کنند.

- معمول‌گرایان بر مسیر تمرکز می‌کنند و نتایج را به حال خود وا می‌گذارند.

می‌بینید که معمول‌گرایان 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 درآوردید، 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 محرک تلاش بیشتر نیست بلکه دلیل مستقیم و عامل موثری در شکل‌گیری نوعی از کمال‌گرایی است.

(نگرانی در مورد مرتکب اشتباهی 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 تفاوتی 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.

- بای بی‌توجهی به ایرادات‌تان و احتمال خراب کردن، سخنرانی

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

موقعیت‌های ضعیف غلبه کنیم.

پاسخ به موقعیت‌های دشوار

- با بی‌توجهی به افکار و احساسات نگران‌کننده، اضطراب خود را

کاهش دهید. (بگذارید باشند، با آنها نجنگید.)

- با کم‌توجهی کردن به افکار منفی‌ای که در سر می‌پرورانید، از

میزان افسردگی‌تان کم کنید.

- با کم‌توجهی کردن به اینکه چه میزان از کار (کمیت) را با چه

کیفیتی انجام داده‌اید، کارایی خود را بالا ببرید.

ایجاد خرده‌عادت‌ها، بهترین راهی است که برای تمرکز بر مسیر

یافته‌ام. اساس خرده‌عادت‌ها، 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 عادت‌ها را به وجود آورده‌اید. مسیرها صرفاً برای رسیدن به

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

جهنمی پیش رو داشتند، وحشت زده شده بودند، این دقیقاً همان

طرز فکری بود که کاپیتان مگایر^{۵۵} ما را از آن منع کرده بود.

مارکوس لوتزل، تنها بازمانده عملیات بال‌های سرخ^{۵۶}

اینکه تلاش می‌کنید در زندگی چه کاری انجام دهید، مهم نیست.

مقاومت همیشه به دنبال تلاش می‌آید. سختی‌ها آنقدر زیاد خواهند

شد که آسایش را از شما می‌گیرند. شرایط و نتایج مطابق میل‌تان

نخواهند بود.

برای مارکوس، سخت‌ترین برنامه آموزشی نظامی جهان (دوره

آموزشی تخریب زیر آبی یگان ویژه ایالات متحده آمریکا^{۵۷})، در

مقایسه با آن چه پنج سال قبل در افغانستان تجربه کرده بود، آسان

به نظر می‌رسید. با این وجود، آموزش‌ها، ذهن او را بر مسیر تاب

آوردن در شرایطی که بسیار از ما ممکن بود به بدترین شکل ممکن

تسلیم شویم، آماده کرد.

بیشتر افراد چنین کتابی را به دلیل ماجرایش می‌خوانند و من هم

همین کار را کردم، اما من با کنجکاوی زیادی آن را خواندم تا بتوانم

راهی برای رشد شخصی خود بیابم: چه چیزی نیروهای یگان

ویژه‌ای مثل مارکوس را از بقیه جدا می‌کند؟ و چه چیز مردانی مثل

مارکوس را از مردان زبده دیگری که برای شرکت در دوره آموزشی

تخریب زیر آبی تلاش کرده، اما تسلیم شده بودند، جدا می‌کند؟

این مرا به اندیشیدن در مورد شرایط و مسیر واداشت. نیروهای

یگان ویژه دریایی به لحاظ ذهنی فوق‌العاده هستند زیرا در

جهنمی‌ترین شرایطی که ممکن است بر روی زمین به وجود آید، بر

مسیر تمرکز می‌کنند. همان‌طور که مارکوس گفته بود، مردانی که

در طول هفته جهنمی کم آورده بودند، احتمالاً در لحظاتی که به

روزهای بعد اندیشیده بودند، «کمرشان خم شده بود.»

پیش آمده، روزهای مصیبت باری را پیش رو دارید. احتمالاً آرزوی مرگ می کردید.

اما مارکوس نجات پیدا کرد. او نیازهایش را اولویت بندی کرده و برای خود مأموریت هایی تعیین کرد. او در کتابش به اوضاع وخیم پس از نبرد اشاره می کند، 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 وادار کرد که به دورترها بیاندیشد، جایی که به احتمال زیاد می توانست آب پیدا کند. همین ذهنش را از بسیاری مشکلات دور کرد.

چگونه مسیر می‌تواند بر موقعیت نامطلوب غلبه کند؟
تقریباً در تمام موقعیت‌های غیر ایده‌آل، مسیری هست که می‌تواند شما را از آن موقعیت نجات دهد. برای مثال، تصور کنید که زنگ

هشدار دهنده ساعت‌تان به صدا درآمده و پس از مدتی خاموش می‌شود و شما می‌دانید 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 موقعیت‌گرا دارد: چرا برای امروز صبح، وقت تمرین گذاشتم؟ احساس خستگی می‌کنم، بد نیست که یک روز دیگر هم استراحت کنم. ماهیچه‌هایم 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 می‌خواهد*.

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

قرار دارد، گذاشته‌ام، بروم و یا روی زمین بخزم.

آنکه طرز فکر مسیرگرا دارد، همین حالا بر سختی تمرین تمرکز نمی‌کند زیرا مسیر از آنجا شروع نمی‌شود بلکه از همین حالا شروع می‌شود. طی کردن مسیرهای سخت با طرز فکر «هر دفعه، یک قدم» آسان‌تر می‌شوند. و تقریباً با به جلوتر نگاه کردن، غیرممکن می‌شوند. اینطور نیست که کسی که طرز فکر مسیرگرا دارد، مرثیه سوزناک آن موقعیت را که دور سرش می‌چرخد، نشنود. او فقط می‌گوید: «جالب است» اما من همچنان می‌خواهم در مسیر قدم بگذارم و ببینم بعد چه می‌شود. زمانی که در باشگاه (و یا هر کجا که هدف‌تان همان جاست) هستید و انجام تمرینات را شروع می‌کنید، و وقتی که نادرستی بهانه‌هایی را که در موقعیت بیدار شدن از خواب، برای خود می‌آورید را به یاد می‌آورید، شوکه می‌شوید.

به هر چیزی در زمان خودش فکر کن

حد زیادی نمی‌دوم تا چنین حسی به من دست ندهد.

با نگرانی در مورد موقعیت فعلی و پتانسیلی که در آینده خواهید گرفت، فقط ساکن بودن‌تان را می‌توانید توجیه کنید. برای آنکه

ذهن‌تان درگیر نشود، سعی کنید به جای آن که ذهن‌تان را درگیر مسیر کنید، نسبت به موقعیت‌های فعلی و نتایج احتمالی، بی

تفاوت باشید. هنگامی که بر مسیر تمرکز می کنید، فقط انتظاراتتان را پایین نیاورده‌اید، بلکه همه آنها را رد کرده‌اید.

- ممکن است از این بترسیم که نتایج به حد کافی، خوب نباشند
(نوع دیگری از بهانه): دویدن احساس بدی به من می دهد، پس

شخصی خود می دانند.

نشخوار ذهنی نوعی از کمال گرایی است که فرد به طرز وسواس

گونه‌ای به مشکلات و یا اتفاقاتی که باعث به وجود آمدن آن

مشکلات شده‌اند، تمرکز می‌کنند. معمولاً فرد درگیر افکار خود

انتقادی در مورد نحوه عملکرد گذشته‌اش می‌شود. محققان

دریافته‌اند که نشخوار ذهنی با کمال‌گرایی 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

چالش‌های 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)

۵. سفر در زمان واقعیت دارد (یک شوخی جدی! بررسی افراط گونه

گذشته، به شما القا می‌کند که می‌توانید تغییرش دهید)

دست کشیدن از عادت نشخوار ذهنی نیازمند آن است که عقایدی

که آن را می سازند، 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 واگویی‌ها و اقدام به انجام

کاری در زمینه‌ای که نشخوار ذهنی می‌کنید، می‌توانید بر نشخوار

ذهنی، غلبه کنید.

یا 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 نشوآر کردن فکری از گذشته در ذهن)، با مشکلاتی رو به رو خواهید شد.

دو چیز وجود دارند که در موردشان نشخوار ذهنی می‌کنیم. مسائل حل‌شدنی و مسائل غیرقابل حل.

نشخوار ذهنی مسائل غیر قابل حل؟ پذیرش، اجباری است.

هزینه‌های از دست رفته، نوعی زبان، هزینه و یا بد شانس است. تنها واکنش سالم به هزینه‌های از دست رفته بدون در نظر گرفتن اینکه تا چه حد نابودکننده است این است که بپذیریم‌شان. 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

در سال ۱۹۸۵، شرکت نینتندو^{۲۱} یک بازی ویدیویی به نام ماریو شگفت‌انگیز^{۲۲} منتشر کرد. این بازی، مجموعه‌ها و نسخه‌های بعدی بسیاری بیرون داد و توانست با خلق شخصیتی نمادین صدها میلیون دلار به تور انداخته و ماریو را به گران‌ترین لوله‌کش تاریخ تبدیل کند. بیشتر مردم، اولین بازی‌اش 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 سر دشمنان بپرد تا بتواند به مراحل بعدی برود.

در بیشتر مراحل بازی ماریوی 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 انداخته و

طاقچه

چگونه کمال‌گرا نباشیم؟ | بخش ۶: نشخوار ذهنی

فهرست
تنظیمات

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، ما را در چنگال خود، خواهد فشرد و آسیبی بر ما وارد خواهد کرد که می‌تواند فراتر از اتفاق اولیه باشد.

این هرگز بی‌احترامی (به آنهایی که ضربه زده‌اید) نیست که با زندگی به جلو حرکت کنید. زیرا نشخوار ذهنی مشکلات‌تان را حل نخواهد کرد و اشتباهات‌تان را نیز جبران نخواهد کرد. خود تنبیهی (تنبیه کردن خود)، تاوان آنچه که انجام داده‌اید را نمی‌دهد و وضعیت را بهتر نمی‌کند. نشخوار ذهنی تلاشی است مایوس‌کننده و بیپوده برای تغییر گذشته از طریق فکر کردن، نوعی انکار کردن است و پذیرش مانند پادزهر 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 شانس با ارزش را می‌دهید که برخلاف آن حرکت کنید. این همان پذیرش انسان بودن است. شما اجازه دارید که اشتباه کنید حتی وحشتناک‌ترین اشتباهات را زیرا شما یک انسان هستید. هر کدام از ما مرزی شخصی برای پذیرفتن اشتباهات‌مان داریم. به

طاقچه

چگونه کمال‌گرا نباشیم؟ | بخش ۶: نشخوار ذهنی

فهرست
تنظیمات

خود این اجازه را می‌دهیم که هرازگاهی لیوانی بشکنیم، 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 پذیرفتنی» باشد. در این مورد، انتخاب‌هایی که داریم، این است که سعی کنیم با اشتباهی نابخشودنی 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

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

نشخوار ذهنی مسائل قابل حل؟ بپذیردش و دوباره تلاش کنید.

نوشته ضعیف گذشته‌ام تمرکز کنم، لحظه حال مفیدتری را رقم زده‌ام.

ما از قدرت فوق‌العاده انتخاب کردن برخورداریم و نشخوار کردن فکری در ذهن، چشم‌پوشی 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، می‌بینی که چقدر مضحک است که در مورد چیزی که می‌توانی چاره‌ای برایش بیاندیشی و یا دوباره برایش تلاش کنی، نشخوار ذهنی کنی.

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)، علایق‌تان را دنبال کنید. اگر قابل حل است، دقیقاً زمانی که میل به نشخوار ذهنی دارید، اقدام به انجام

درک تفاوت بین شانس و شکست

یک تغییر کوچک در طرز فکر تان نسبت به موضوع شکست، می‌تواند زندگی‌تان را تغییر دهد و زندگی‌تان را تغییر داد. نشخوار کنندگان ذهنی - و به‌طور کلی مردم - به اشتباه بر بدشانسی‌های‌شان، بر چسب شکست می‌زنند. اما اگر بتوانید مرزی بین شانس و شکست بکشید، بسیار کمتر از همیشه فکری را در ذهن نشخوار خواهید کرد.

لب کلام این که، نتایج حاصل از اتفاقی شانس 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 عملکردمان ناشی شده و نتیجه کم گذاشتن در انجام کاری است، می‌شناسیم و چنین تعریفی از شکست در بر دارنده مفاهیمی و رای یک تعریف لغوی

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

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

ما هم همین اشتباه را می‌کنیم. اغلب بدون به کارگیری علم آمار، عنوان شکست را بر نتیجه 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، دو نفر 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 بر خورد دوستانه ندارد، یا مردم از من خوششان 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 بر روی کره زمین زندگی می‌کنند. به لحاظ

طاقچه

چگونه کمال‌گرا نباشیم؟ | بخش ۶: نشخوار ذهنی

فهرست
تنظیمات

آماري بايد گفت که حتي دوست‌داشتني‌ترين افراد، در

دوستانه‌ترين شهر، ممکن است با يی اعتنايی ۳ نفر مواجه شوند.

اگر نتیجه‌گیری‌اش را به یک کارشناس آمار نشان دهد، چنین

پاسخی خواهد شنید:

«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 ^{۲۲} چند بود؟ هاهاها! اوه، چیز دیگری به من

بگو!»

یک کارشناس آمار با حس شوخ‌طبعی بیمارگونه (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

باشد و یا اینکه در هر حالت نامناسب دیگری باشد. درخواست

شغل دادن؟ شانس است. از کسی چیزی خواستن؟ شانس است.

ممکن است تحت تأثیر رفتار و یا انتخاب‌های ما باشد اما باز هم

خارج از کنترل ما هستند.

این توضیحی است برای اینکه چرا استقامت، بهترین دوست شانس

است، زیرا اگر برانجام کاری که شانس اتفاق می‌افتد پافشاری

کنید، احتمالاً در طول مدت زمان، نتیجه خواهید گرفت.

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 سرسخت باش. قطعاً اگر نوشته‌ات افتضاح باشد، به جایی راه

پیدا نخواهی کرد (مگر اینکه در کتاب شخصیت خون آشام وجود

داشته باش!). اما اگر مورد قبول و یا حتی حرفه‌ای باشد، هرچه

بیشتر به جایی بفرستی‌اش، شانس اینکه پیشنهادی به تو شود،

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، بیا بیا برای داشتن یک زندگی بهتر، آن‌ها را دریابیم.

وقتی که چیزی مبتنی بر شانس است، سرسختانه مقاومت کنید.
دلیلی وجود ندارد که از ریسک 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

عنوان کاربرد مهمان پذیرفته شد از آن موقع تاکنون بارها برایشان

«باید» و واگویه

زبانی که استفاده می‌کنیم بسیار مرتبط است با اینکه هر از چندگاهی و به چه میزان نشخوار ذهنی می‌کنیم و این یکی از آسان‌ترین «راه‌حل» 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 می کنید «باید اینچنین می کردم»، به طور ضمنی به این اشاره می کنید که کاری را به طرز ناصحیحی انجام داده اید و باید به طرز متفاوتی انجام می دادید. نشان دهنده مقداری بیشمار است.

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

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 فوق‌العاده تأثیرگذار»^{۲۶}، نوشته استفان کاوی^{۲۷}، اشاره شده است. او می‌گوید «ابتدا بگرد تا بفهمی، و بعد فهمیده شوی». این نصیحت فوق‌العاده‌ای 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، خطا می‌کند. 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 تحلیل‌گرتان طوری برخورد می‌کند که گویا شخص (فوق‌العاده تحلیل‌گر) دیگری است. نشخوار کنندگان ذهنی می‌توانند پیام‌وزند که با خودشان به نحو دوستانه‌تری رابطه برقرار کنند و این با اصلاح واگویه‌هایتان امکان‌پذیر است.

طاقچه

چگونه کمال‌گرا نباشیم؟ | بخش ۶: نشخوار ذهنی

فهرست
تنظیمات

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

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

۲. به جای «باید»، بگویید «می‌شد»

اگر انگشت‌تان را با یک اهر می‌زی ببرید، احتمالاً به این فکر می‌کنید که چگونه می‌شد دقت بیشتری به خرج داده و یا از ابزار

مناسب‌تری استفاده می‌کردید. فکر می‌کنم همین‌جا 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 باز یافته، گم می‌شود.

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

جانشین فوق‌العاده‌ای برای «باید اینچنین می‌کردم»، این است که بگویید: «می‌شد اینچنین کرد». این عبارتی است که بر «امکان»

دلالیت دارد، در حالیکه «باید»، حس قطعیت و اجبار را

برمی‌انگیزاند. «می‌شد»، بی‌انتهای آزاد است. دیدگاهی بی‌حد و انتها به زندگی بیشتر معنا می‌دهد، مسیرهای زندگی ما، همیشه

در زمان حال، فعال باشید

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)، بر این تمرکز می‌کند که در مصاحبه چه باید می‌گفت.

- زنی که سرشام، 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

در ذهن خود نشخوار می‌کند.

- مردی که به جای درخواست قرار ملاقات با خانم‌ها، شکست قبلی‌اش 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 کرد).

- زنی که در باشگاه صدمه دیده است، به جای آنکه فوراً نوبت دکتر گرفته تا بتواند دوباره به وضعیت بدنی قبل برگردد، بر بدشانسی‌اش، 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 کمال‌گرا نباشیم؟ | بخش ۶: نشخوار ذهنی

فهرست
تظیمات

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.

تاکنون برخی راه‌حلهایی 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 واگویی‌هایی سالم و این اقدامات ما را بر روی پله بعدی مسیر قرار می‌دهد و این یک مسیر است، نه فشار دست‌تان بر روی یک سونچ.

اگر متوجه شدید که در مورد چیزی نشخوار ذهنی می‌کنید،

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 می‌ج خود را در حال نشخوار ذهنی کردن می‌گیرید، بر لحظه حال تمرکز کنید اما اگر ابتدا گذشته‌تان را بپذیرید و به تفاوت بین شانس و شکست ببینید، و واگویی‌هایتان را اصلاح کنید، آسان‌تر می‌توانید از نشخوار ذهنی کردن دست بکشید.

هنگامی که توانستید 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 فی‌البداهه، حرکات سریعی است که می‌توان با استفاده از تایمر انجام داد.

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

طاقچه

چگونه کمال‌گرا نباشیم؟ | بخش ۶: نشخوار ذهنی

فهرست
تعلیمات

کنیم؟

تایمرها می‌توانند سرنخی در اختیار شما قرار دهند تا اقدام به انجام کاری کنید، فشار ملایمی 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 شمار آغاز 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 تایمر معکوس شمار استفاده کنید. من هر بار که از آن استفاده کرده‌ام، جواب گرفته‌ام. اگر بتوانید تایمر معکوس شمار را با راهکار خرد 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، تنبلی می‌کنید،

می‌توانید لباس‌های باشگاه را بر تن کنید (یا مخصوصاً شلوارک باشگاه را بپوشید) هنگامی که تایمر بر روی صفر ایستاد، 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 تایمر معکوس شمار استفاده کنید تا بتوانید به خود فشار

وقتی که از این روش استفاده می‌کنم، معمولاً از زمانی که در نظر

گرفته‌ام، 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 حرفم

اطمینان کنید، حتی کوچک‌ترین چیزها مثل این که «فکر کنم باید

ایمیل را چک کنم» به طرز فریب دهنده‌ای بازدهی‌تان را از بین

می‌برد. درست همان‌طور که قدم‌های کوتاه به جلو، بازدهی‌تان را

بالا می‌برند، وقفه‌های کوتاه نیز مولد حواس پرتی هستند. از

محدوده متمرکزتان، به هیچ دلیلی دور نشوید.

اگر تمرکز کامل برای مدت طولانی بر یک چیز به نظر تان خیلی

سخت است، باید گفت که فقط به تمرین نیاز دارید. هدف‌تان، ۵

۵. استراحت کوتاهی کنید (۳ تا ۵ دقیقه)

طاقچه

چگونه کمال‌گرا نباشیم؟ | بخش ۶: نشخوار ذهنی

+۶۰۰ 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 می‌کند.

زمانی که صرف کار کردن می‌شود، مقیاس ناکاملی است که

بخواهیم با آن میزان بازدهی را اندازه‌گیری کنیم.

یک ساعت کار سخت و متمرکز، قطعاً ارزش ۲ ساعت پاداش را در

بعضی موارد دارد. احتمالاً زمان‌هایی را به یاد می‌آورید که ۴ ساعت

«کار کرده‌اید» و خیلی کم جلو رفته‌اید و نیز زمان‌هایی که ۲۰ دقیقه

کار کرده‌اید و برای پیشرفتی که در همان زمان ۲۰ دقیقه در کار به

دست آورید، شایستگی یک مدال را داشته‌اید.

قانون پارکینسون می‌گوید که کار با میزان زمانی که فرد برای

انجامش در نظر می‌گیرد منقبض و یا منبسط می‌شود تا زمان در

نظر گرفته شده را پر کند. اگر به خود زمان زیادی برای استراحت

۶. بعد از انجام ۴ دوره پومودورو، یک زمان استراحت طولانی‌تری

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 می‌دهید، پاداش می‌دهد.

«اما زمان استراحت خیلی طولانی است»

نظر خواننده‌ای که به طور اتفاقی انتخاب شده است

اگر فکر می‌کنید که زمان استراحت طولانی، خوب نیست، به این

مطلب توجه کنید: یونانی‌ها در سال ۲۰۱۲ به طور میانگین ۲۰۳۴

ساعت کار کرده‌اند. در حالیکه آلمانی‌ها به طور میانگین فقط

۱۳۹۷ ساعت کار کرده‌اند. با اینکه یونانی‌ها ساعات بیشتری کار

کرده‌اند، اما طبق تولید ناخالصی داخلی، آلمانی‌ها توانسته‌اند در هر

ساعت کاری ۷۰٪ بازدهی بالاتری داشته باشند (با اینکه هر فرد

ابزارهای تایمردار

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

پارکینسون 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 دقت کار بالاتر مورد استفاده قرار گیرد.

آیا باید از این قانون و یا از قانون پومودورو، استفاده کرد؟ هر دو را

امتحان کنید. تکنیک پومودورو 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 بر پایه ساخت پاداشی بهتر، بنا شده است. طبق فرضیه‌ای که

پشت آن وجود دارد، این گونه، ارتباط عصب شناختی فوق‌العاده

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 نتیجه‌ای رسیدیم).

پیشنهاد من این است که تمام این تکنیک‌ها را امتحان کنید و

بنویسید که کدام برای شما بهتر جواب می‌دهد. حال که روش‌ها را

می‌دانید، به یک تایمر نیاز دارید! در اینجا چند ابزار تایمردار رایگان

را معرفی می‌کنیم:

- تایمر ساده آشپزخانه (یک وسیله تایمردار و غیردیجیتال!): به

سختی می‌توان با وسیله تایمردار فیزیکی آشپزخانه مقابله کرد زیرا

جسم تایمردار را سریع‌تر از نرم افزار تایمردار می‌توانید برای شروع

تنظیم کنید.

- تایمر دیجیتال آشپزخانه (اندروید): به نرم‌افزاری هم برای آن

وجود دارد این نرم‌افزار حتی سه تایمر مستقل دارد که می‌توانید

فعال کنید. فکر نکنم که بخواهید از هر ۳ استفاده کنید ولی چنین

انتخابی دارید.

- ساعت هشدار دهنده، رایگان (اندروید): این چیزی است که من

استفاده می‌کنم. برایم مثل یک ساعت هشدار دهنده واقعی کار

- نوار تایمر (جستجوگر اینترنت): این هم برای کسانی که بصورت

• آیفون و آیپاد: به هیچ نرم‌افزاری نیاز ندارید، بر روی سیستم عامل

iOS، نرم افزار تایمرداری 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

برنید، می‌توانید انتخاب کنید که وقتی زمان در نظر گرفته شده، به

تعیین کنید.

۴. فعال باشید. بزرگ‌ترین مشکل نشخوار کنندگان ذهنی،

مثال: جری در مرحله دوم یک مصاحبه شغلی شرکت کرد، اما

افکار در ذهن سودی ندارد، به سختی می‌تواند چنین افکاری را از

۱. جری به دست نیاوردن این شغل را در ذهنش، موضوعی تمام

شده، تلقی می‌کند و از آنجا که شخص دیگری را استخدام کرده‌اند،

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

۲. جری درمی‌یابد که به دست آوردن این شغل، مبتنی بر شانس بوده است و در واقع عملکرد او برای رسیدن به این شغل، به اندازه کافی خوب بوده است. وقتی که فکر اینکه قبلاً چه 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 احساسی‌اش را نیز به این شغل از دست داده، موقعیت را با دید کلی‌تری می‌نگرد. با چنین نتیجه‌گیری‌ای، هم اکنون به این فکر می‌کند که موقعیت شغلی بعدی را در کجا بیابد.

۳. قبلاً جری 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

مصاحبه‌های آینده نیز کمکش می‌کند. چند یادداشت در مورد این که چگونه می‌تواند کیفیت مصاحبه بعدی‌اش را بالا ببرد، می‌نویسد و از 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 ناامیدی 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.

بخش ۷: نیاز به تأیید شدن

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

وین دایر



چرا مردم در پی قایید شدن هستند؟

۱. آنها اعتماد به نفس و عزت نفس ندارند و بنابراین در پی 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 دوستان داشته باشند. وقتی کسی حس می‌کند که نیاز دارد دیگران دوستش بدارند، این حس بر تمام کارهایش تأثیر می‌گذارد و می‌تواند آن قدر فراگیر 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. راه‌حلی چیزی است که من حرکت شورشی نامیده‌ام که به

بیشتر در این کتاب، در مورد تحقیقات گادی صحبت کردم که

نتیجه گرفته بود ایستادن با زُست اعتماد به نفس برای مدت ۲ دقیقه، تستسترون شرکت کنندگان را تا ۲۰ درصد بالا می‌برد و کورتیزول آنها را تا ۲۵ درصد پایین می‌برد. این‌ها 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 از زندگی به کار گیریم.

با توجه به نتایجی که از این مطالعه به دست آمده است، پیشنهاد
رُست آموزش اعتماد به نفس به آنهایی که اعتماد به نفس پایینی
دارند، کار احمقانه‌ای به نظر نمی‌رسد. یک راه‌حل موقتی است اما
اگر هر روز تمرین شود، از طریق تمرین همیشگی خواهد شد و
تمرینش هم آسان است: فقط بال‌هایتان را باز کنید.

۱- به وجود آوردن اعتماد به نفس از طریق سوخت و سازهای شیمیایی

رُست‌های اعتماد به نفس ساز، با گرفتن فضایی بیشتر، مشخص

می‌شوند. ایستادن با پاهای باز، سینه پهن و حالت ایستاده و صاف! و رُست‌های تسلیم‌شونده، که ثابت شده است تأثیر متضاد (منفی) افزایش کورتیزول و کاهش تستسترون بر بدن می‌گذارند، با کوچک‌ترین کردن بدن قابل تشخیص‌اند: جمع شدن مثل توپ، جمع کردن دست و پاها و خم شدن.

من یکی از طرفداران اینم که «تقلید کن تا بتوانی بسازی» 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 قبلاً هیچ‌گاه با اعتماد به نفس رفتار نکرده‌ای، باید آن را تمرین کنی و در ابتدا کار صادقانه‌ای هم به نظر نمی‌رسد.

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 رُست اعتماد به نفس قبل از مصاحبه در توالی (افرادی این مثال خاص را اجرا کردند و خوب جواب داد). و یا گرفتن رُست اعتماد به نفس قبل از یک قرار ملاقات، سخنرانی و یا یک جلسه؟ هر رُست دیگری که بتوانید سینه‌تان را بازتر کرده و فضای بیشتری بگیرید، جواب خواهد داد.

اگر فرصتی پیش آمده است که با وجود آنکه اعتماد به نفس نداری، بتوانی آن را تقلید کنی، با تمام وجود آن را تمرین کن. مثل این است که طرز فکر بخواهد نقشی را در یک نمایش و یا یک فیلم سینمایی بازی کند. در ذهنت، انسان با اعتماد به نفسی را مجسم کن، تظاهر کن که آن شخص هستی و سپس اجرایش کن.

طاقچه

چگونه کمال‌گرا نباشیم؟ | بخش ۷: نیاز به تأیید شدن

فهرست
تنظیمات

ممکن است بعضی افراد آن را غیرصادقانه و یا حتی خیلی سخت بدانند که بتوان در مقابل حس قوی تردید شخصی، نمایشی اجرا کرد. خُب، راهی هم وجود دارد که می‌توان بدون «تقلید کردن» اعتماد به نفس را تمرین کرد و آن هم تنظیم کردن معیارهاست.

۳۰- تنظیم کردن معیارها

روش سنتی افزایش اعتماد به نفس ایراد دارد زیرا فقط بر افزایش نفس تأکید دارد. دو راه حل بالا همان کار را می‌کنند. 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 استاندادی که در ذهن دارید، تا چه حد به شایستگی کلی خود اعتقاد دارید.

به چه دلیل دیگری باید اعتماد به نفس‌تان نوسان داشته باشد؟ پس از آن که در ۱۰ شغل رد شدید، احتمالاً اعتماد به نفس‌تان پایین‌تر خواهد آمد زیرا ناگهان خود را پایین‌تر از حد معیار خود می‌بینید و نه به این دلیل که تغییر کرده‌اید. از آنجا که انسان‌های خود محوری هستیم، تمایل داریم برای خود از هر کجا اعتبار کسب کنیم، در حالیکه خودمان از محیط اطرافمان بیشتر قابل پیش‌بینی هستیم.

بیشتر افراد بر اعتماد به نفس‌شان به لحاظ درونی تمرکز می‌کنند و ارتباط آن را با دیگر عوامل در نظر نمی‌گیرند به همین علت است که تمام افراد به شما پیشنهاد می‌دهند که فقط و همیشه از تکنیک‌هایی 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، نسبی است، باید در نظر بگیریم که به چه عواملی مرتبط است.

۴. مسابقه با پرسرعت‌ترین مرد دوندۀ اوساین بولت (۲۷.۷۸ مایل در ساعت)

۵. مسابقه با یک چیتا (۷۰ مایل در ساعت)

۱. مسابقه هایک لاک پشت غول پیکر (حداکثر سرعت = ۰.۲ مایل در هر ساعت)

۳. مسابقه با یک مرغ (۹ مایل در هر ساعت)

۳. مسابقه با همسایه‌تان (نامش بتسی است و با سرعت ۱۳ مایل در ساعت می‌دود)

دارم که معیارم، چیتا و یا آسامه بولت نیست. راستش را بخواهید،
یادم می‌آید که یک بار در دبیرستان، در یک مسابقه دوی دوستانه
شرکت کردم. آن موقع، فکر کردم که احتمالاً دومین دونده
پرسرعت روی زمین هستم (جداً این طور فکر می‌کردم). اما وقتی
چند پسرک با سرعت جت از جلوی من گذشتند، شوکه شدم. من!
احساس کردم یک حلزون‌ام چون آن پسرک‌ها معیار من را بسیار
بالا بردند. بعدها، هنگامی که در مسابقه با افراد دیگری که مسابقه
دادم، حس کردم که سریع‌تر می‌دوم، اعتماد به نفس را دوباره به
دست آوردم. سریع‌تر ندویده بودم، بلکه معیارم را واقع‌گرایانه‌تر
انتخاب کردم.

در هر زمینه‌ای معیاری وجود دارد: جذابیت، هوشمندی، مهارت‌های اجتماعی، قدرت، شوخ طبعی و نیز خود اعتماد به نفس (در زمینه اعتماد به نفس، تا چه سطحی به خود مطمئن هستید؟).

ما دائماً مهارت خود را طبق معیارهای در حال نوسان مان، اندازه

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^{۷۰}، گمان

می‌کنم که همه ما تقریباً 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 می کنند و آن چه که در

تلويزيون مي پيڻند. تمام معيارهاى اعتماد به نفس، دلبخواهي

تعیین می‌شوند، پس ما هم معیار خود را بسازیم.

یکی از چاره جوئی‌های من برای آن که به یک «معمول‌گرا»

دگرگون شوم، شخصی سازی کردن اعتماد به نفس ام بود. تنها

اعتماد به نفس با ثبات، همانی است که خودتان برای خود تعیین

کرده و شخصی سازی اش می کنید، در غیر این صورت، بر اساس

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 روشی 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 معیاران کار کنید زیرا تغییرش آسان تر است.

بگذارید در مورد خود، مثالی بزنم. همان طور که احتمالاً از مثال‌های قبلی متوجه شده‌اید، یکی از افصح‌ترین زمینه‌هایی که در آن کمال‌گرا بودم، عشق بود. معیار خوش برخوردی 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 نفس‌ام را از بین برده بود چون من جیمز باند نبودم و به جای آن که به

کلید ساختن اعتماد به نفسی قدرتمند، این است که تصمیم ویژه‌ای

قدری بر خودم فشار وارد کنم تا بتوانم به آن جا که باور کنم مامور ۰۰۷ 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 بر خور دتر (و سریع تر) 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 یا اینکه دلشان را ببرم. چند ماه بعد، نظر غریبه‌ها را در مورد خودم خواستم. که یکی از آن‌ها گفت که من «جذب 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

به نسقم را بالا ببرم. اما فکر می‌کنید که چرا این راهکار جواب داد؟ سعی کنید معنای معیار را بفهمید. اگر برای خوش برخورد بودن، معیار تان جیمز باند است، باید گفت که به طرز احمقانه‌ای بالاست. درست است، این سطح کافی است، اما برای جیمز باند، نه برای ما. به وضعیت جیمز باند نخواهید رسید و احساس ناامنی خواهید کرد. چون نسخه ۲ جیمز باند نیستید، نه. این چیزها برای خود جیمز

«کافی»، یکی از ضد کمال‌گراترین 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 سنگ تازی. از اینکه نم‌تان

جاری کنم. فقط به توانایی‌ام در انجام آن، مطمئن بودم، و نه به توانایی‌ام در انجام آن با اعتماد به نفس کامل. قبلاً، می‌دانستم که نمی‌توانم مثل جیمز باند باشم، و به ندرت هم تمرین می‌کردم و

هیچ شانسى هم براى پیش رفتن به سوى اعتماد به نفس واقعی هم نداشتم رسیدن به یک معیار، این گونه نیست که بتوانید خود به خود با اعتماد به نفس ظاهر شوید بلکه با گذر زمان به آن می‌رسید، احتمالاً زودتر و نه دیرتر - این را گفتم که مطمئن شوید با تمرین به آن می‌رسید.

برای آن که بتوانید کاری را با اعتماد به نفس انجام دهید، باید تمرین کنید. اعتماد به نفس برایتان آرامش می‌آورد. اگر به مهارت‌تان در نجاری اعتماد دارید، در مهارت نجاری احساس آرامش خواهید کرد. اگر به طور کلی، به خود اعتماد دارید، در بیشتر موقعیت‌ها، احساس آرامش خواهید داشت.

اندازه، به کسب اجازه از دیگران برای انجام کاری، وابسته ایم. اجازه گرفتن، بخش بزرگی از زندگی خارجی ما را تشکیل می دهد - دور تا دور ما را قوانین گرفته اند (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 و غیره.

هراس‌اند، خجالت زدگی و رد شدن می‌باشد. برای مثال، فرستادن

۴ ایمیل در یک دور، می‌تواند باعث خجالت زدگی شود و یا باعث

شود طرف مقابل 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 اصلاً در مورد این چیزها نگرانی به

خود راه ندهید. اگر می‌خواهید کاری انجام دهید و دلیل خوبی

برای انجامش دارید، آن را انجام بدهید.

آن رد شدن و شکست خوردن محدود به شرایط خاصی بوده‌اند:

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.

تمام رفتارها، نتایج، به دنبال دارند اما فقط تعداد خاصی از آنها

خجالت زدگی

بین بردن حس خجالت‌زدگی در خود با آن مواجه خواهید شد، (تا جایی که به کسی صدمه‌ای وارد نکنید)، این است که ممکن است دیگران با شما بیگانه شوند، اما اگر این تاوانی است که باید برای زندگی کردن مطابق دلخواه خود بپردازید، (و معمولاً چنین تاوانی هم دارد)، پس ارزشش را دارد.

این ایده که حس خجالت زدگی «برای حفظ آبرو» ضروری است، به حدی افراطی است که نیاز به بحث دارد. به این دلیل چنین حرفی می‌زنم که بیشتر مردم در این زمینه بسیار افراط می‌کنند. چرا تعداد قابل ملاحظه‌ای از مردم از خندیدن با صدای بلند در یک باشگاه خنده، جایی که برای خندیدن و شادی ساخته شده است، واهمه دارند؟

آیا تا به حال افرادی را دیده‌اید که در جمع کارهای خجالت‌آوری انجام دهند؟ باعث شدند چه کسی به شما دست بدهد؟ آیا

لذت ببرند، 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 احمقانه بودن این کار اگر از انجام آن، کاملاً احساس راحتی نکنید. حداقل تا حدی راحت خواهید بود.

هیچ گاه، در پی اجازه گرفتن از دیگران نباشید و هرگز از خجالت زدگی نترسید، مگر این که کارتان غیرقانونی باشد و یا به کسی آسیب بزنید. در غیر این صورت، خودتان باشید. اما چطور می توان این گونه بود؟ مانند هر کار دیگری، با تمرین می توانید انجامش دهید. با تمرین شورش!

تقریر شورشی

یک راه منطقی برای غلبه بر حس نیاز به تأیید شدن، انجام کارهایی است که مورد تأیید دیگران نیست. نه، لازم نیست قانونی را زیر پا

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 کارهایی انجام دهید که قبل از آن حتی به ذهن‌تان هم خطور نمی‌کرد.

شورش، فراترازان است.

نیاز به تایید 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 احساسش 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 تایید

٢٩٨ : ٢٨٢

در پی تأیید گرفتن از دیگران نباشید، در این صورت هیچ گاه مورد تأیید خودتان نخواهید بود.

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.

گفتن آن از انجامش آسان‌تر است. اگر سال‌هاست که هویت خود را پیدا نکرده‌اید، نمی‌توانید دقیقاً یک شبه آن را بیابید. اما می‌توانید برای یافتن آن، قدم پیش نیاز را بردارید - شورش. شورش در برابر هر آن چه که زندگی‌تان را در زنجیر کرده است. اگر فقط یک بار آزادانه، برای انتخاب‌هایتان تصمیم بگیرید، کشف خواهید کرد که واقعاً چه کسی هستید.

عمل: به انتخاب‌هایی که تا به حال داشته‌اید، نگاهی بیاندازید و ببانیدشید که تا چه حد نیازتان به تأیید دیگران، بر آن‌ها تأثیر گذاشته است؟ آیا انتخاب‌هایتان اسیر کسی است که می‌خواهد در زندگی شما دقیق شده و قضاوت‌تان کند؟ آیا اسیر گروهی از اقوام و یا دوستانی است که می‌خواهید احترام‌شان را به دست آورید؟ و یا یک حس ناامنی کلی است برای برآوردن انتظارات جامعه از شخصی با موقعیت شما؟

نقشه شورش باید با نیازی که هم‌اکنون برای تأیید شدن حس می‌کنید، هم‌خوانی داشته باشد. من خود به انتظارات و قضاوت‌های کلی جمعی که در آن قرار دارم، بسیار حساسم. پس تمرین مورد نیاز من برای شورشی بودن شامل موارد زیر است: دراز کشیدن بر کف زمین در جمع‌های دوستانه (این کار را انجام داده‌ام)، قهقهه زدن بدون علت در جمع (تمام مدت این کار را کردم)، و دیگر کارهایی که می‌توانند خجالت‌آور باشند. پس از انجام هر یک از این کارها، بدون آن که کم بیاورم، فوق‌العاده 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 آن‌ها کنترل نمی‌شوم.

اگر نیازتان به تأیید شدن وابسته به شخص و یا گروه خاصی است، روش‌های خاصی که او / آن‌ها بر رفتار شما به طرز مصنوعی تأثیر می‌گذارند را شناسایی کنید. برای مثال، آیا از نظر دوستان‌تان در

اگر تا به اینجا، متوجه شدید که با نیاز به تأیید 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 زندگی‌تان را تغییر دهید و نیاز به تأیید دیگران را در خود از بین ببرید که دیگران را از خود ناامید کنید، جای پای محکمی خواهد بود. دوباره تأکید می‌کنم لطفاً «کارهای ناشایست» به ذهن‌تان خطور نکنند. منظورم از ناامید 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 بی‌ضرر و غیرقابل پیش‌بینی دیگری که ممکن است به دلیل انجامشان، مورد

تمرین شورش است زیر انجامش واقعاً آسان بوده (به لحاظ جسمی و نه ذهنی)، خجالت‌آور و خنده‌دار است. اگر در آواز خواندن افتضاح

هستید، پس دلیل خوبی برای خنده به دیگران می‌دهید. ممکن است دوستان‌تان 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 صرفاً گمان می‌کنند که شما بامزه‌اید.

از تیم فریس^{۷۱}، نویسنده کتاب هفته کاری ۴ ساعته^{۷۲} گرفته‌ام که در

این کتاب پرفروش از چنین راهکاری صحبت می‌کرد. او پیشنهاد داد که به این روش می‌توانید محدوده امنیت‌تان را گسترش دهید؛ هوشمندی زیرکانه نهفته در این روش، این است که بنا به دلایلی، با وجود اینکه یکی از قوانین نانوشته جامعه این است که: «شما نباید بدون دلیلی قانع کننده، در حضور دیگران روی زمین دراز

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 شرکت کنندگان 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»، (و نه کمتر تأثیر گذاری) را پشت سر گذاشته‌اند.

ممکن است یک کمال‌گرا این نصیحت را بپذیرد 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 فوق‌العاده‌ای داشته باشید، به خود مطمئن نیستید، فقط بگویید «سلام» و همین

طاقچه

چگونه کمال‌گرا نباشیم؟ | بخش ۷: نیاز به تأیید شدن

فهرست
تأییدات

را موفقیت خود بدانید. اگر به چیز دیگری برای گفتن فکر می‌کنید، مثل پودر قندی که روی کیک ریخته می‌شود، بی‌نظیر خواهد بود. اگرچه ناشیانه به نظر می‌رسد، اما تمرین شورشی خوبی است!

با حرکت آهسته راه بروید. این نمونه دیگری از یک رفتار اجتماعی بی‌ضرر است باعث می‌شود مردم به شما خیره شوند. بعید نیست که بگویند، «احمقانه است، که چه 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 کمال‌گرایی 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، مضحک 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 کمال‌گرایانه 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 بکشید و یا با حرکت آهسته راه بروید، مردم گمان خواهند کرد که عقل‌تان را از دست داده‌اید. اما این واقعاً دیوانگی است؟ شاید، اما اینکه دیگران از کارهایمان احساس نگرانی می‌کنند، بیشتر دیوانه وار به نظر می‌رسد.

نمی‌گویم که در زندگی خود، هرگز به تأیید مردم نیاز نخواهید داشت، نیاز دارید. برای مثال، اینکه بخواهید و تلاش کنید که همسران شما را تأیید کنند، عاقلانه است. مشکل وقتی بالا می‌گیرد که به تأیید 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 شخصی‌تان را رام حرف‌های آبی‌شان، انتظارات‌شان و با

مسابقه‌ای کمتر از حد کمال

در سال ۲۰۰۸، مسابقات قهرمانی ده نفر برتر دو میدانی داخل سالن^{۷۹} در حال برگزاری بود. یکی از دوندگان، هیژ دورنیدن^{۷۹} نام داشت که انتظار می‌رفت در دوی سرعت ۶۰۰ مایلی که شامل سه دور، گرداگرد 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 و از 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.»



مواقع، گمان می‌کنیم که اشتباه کردن باعث می‌شود که خود به خود همه چیز را از دست بدهیم، در صورتی که اشتباه، همان تفکری است که آن چنان ناامیدمان می‌کند که باعث می‌شود همه چیز را از دست بدهیم. اگر هیئر پس از آن که بر زمین افتاد، تسلیم می‌شد، دلیل باختش، به زمین افتادنش نبود بلکه به این دلیل بود که اجازه داده بود به زمین خوردنش، او را از ادامه راه منصرف کند. مطمئنم هیئر اکنون، از اینکه به تلاشش ادامه داد احساس خوبی

ادامه کاری منصرف شده‌اید، بیاندهشید.

بردن، نتیجه بر زمین افتادن وسط یک مسابقه نیست. اما قطعاً نتیجه مقاومت کردن با وجود اشتباهات است.

^ ENG 10:15 ب.ط

طاقچه

چگونه کمال‌گرا نباشیم؟ | بخش ۷: نیاز به تأیید شدن

فهرست
تنظیمات

تهاجمی، به قدری که از دست دادن یک موقعیت، اشتباه تلقی می‌شود، به چشم نمی‌آید.

چنین نتایجی بیانگر آن است که نگرانی در مورد انجام اشتباه، می‌تواند هوشیاری خودآگاه‌مان 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 تلاشی هم نمی‌کنیم.

با مطالعات انجام شده و آمار به دست آمده، نمی‌توان تأثیر انگیزشی

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^{۲۶}، در زمینه کمال‌گرایی مطالعه می‌کنند، به طور خلاصه اصل موضوع را این گونه بیان کرده‌اند: «اگر شخص کمال‌گرا، 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 بپردازیم، بگذارید از این بگوییم که چرا مردم، از ارتکاب کاری اشتباه نگران می‌شوند، یک دلیل اصلی آن سندروم وانمودگرایی است.

«آن‌ها تلاش می‌کنند که ناکامل بودن خود را با قرار نگرفتن در شرایطی که ممکن است ناتوانی‌هایشان برملا شود، مخفی کنند. با کشف چنین خصوصیتی در وانمودگرایان می‌توان گفت که از آن جهت که خود آگاهی فوق‌العاده‌ای داشته و برای در حد کمال به نظر رسیدن، میل شدیدی به مخفی کردن اشتباهاتشان از دیگران دارند، بسیار مشابه با کمال‌گرایان اند. (فراست و دیگران، ۱۹۹۵)^{۸۷}

اگر شما در نظر جهانیان فرد موفقی هستید، به یاد داشته باشید که موفقیت‌های انسانی از آن جهت ستودنی 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 می‌کنید مردم حد کمال را از شما انتظار دارند، با یادآوری این حقیقت که بیشتر مردم حتی اهمیت نمی‌دهند که شما چه می‌کنید، آرامش بگیرید.

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، با یادآوری این حقیقت که بیشتر مردم حتی اهمیت نمی دهند که شما چه می کنید، آرامش بگیرید.

موفقیت‌هایشان با تصویر در حد کمال ذهنی‌شان، تبدیل به یک عادت می‌شود. این بدان معناست که تمام موفقیت‌هایشان را با پیش زمینه‌ای منفی می‌بینند. پس، راه حل این است که بر آن 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 نطفه خفه کنید.

آیا سندروم وانمودگرایی (خود ویرانگری) فقط مخصوص افراد موفق است؟

طاقچه

چگونه کمال‌گرا نباشیم؟ | بخش ۷: نیاز به تأیید 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 وانمودگرایی را بعدها تا حدی در زندگی‌اش بروز داده است. اما احتمالاً در طول سال‌های کاری‌اش به آن مبتلا نبوده است و یا اگر بوده، به نظر نمی‌رسد که بر کارایی‌اش تأثیری گذاشته باشد. نداشتن هیچ ترسی و یا داشتن کمی ترس از ارتکاب اشتباه، یکی از خصوصیات «انجام دهندگان» 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 وانمودگرایی، زیر مجموعه نگرانی از ارتکاب اشتباه است، درست همان‌طور که نگرانی از ارتکاب اشتباه زیر مجموعه کمال‌گرایی 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، کسل‌کننده و زندگی‌ای ناکارآمد به دنبال دارد.

بیایید ترس هایمان را سرسری نگیریم. بیایید برای ترس هایمان

همان احترامی را قائل شویم که یک جنگجو برای دشمنی قدر، قائل می‌شود. به جای قدم گذاشتن در مسیر افزایش میل و انگیزه، قصد

تاکتیکی سه جانبه که خنجری بر قلب ترس وارد کرده و به ما

می آموزد که نترسیم.

از طرز فکر دوگانه استفاده می‌کنیم: نه تنها بسیار اثربخش بوده و

کاربردی آسان دارد، بلکه از آنچه که به نظر می‌رسد، جالب‌تر است

و به خوبی می‌تواند همان تکه طلایی باشد که از این کتاب خواهید

کند.

پیچیده باشند تا نتایج خوبی به ما بدهند.

جالب‌تری ایده‌ای است که با جمع‌بندی کردن به آن رسیده‌ام.

ضعیف باشد، کیفیت تصویر هم بد خواهد بود.

اطلاعات دوگانه / دیجیتال، اطلاعاتی محدود و مشخص‌اند، در حالی که سیستم آنالوگ (قیاسی) عملاً در طیف وسیعی از امکانات نامحدود، جریان دارد. خب، این موضوع چه ربطی به رفتار ما دارد؟ یکی از مشکلاتی که مردم برای دست کشیدن از کمال‌گرایی دارند، این است که از ایده در حد کمال بودن، خوششان می‌آید.

۱. فن آوری دیجیتالی که امروزه بر همه چیز حکم فرمائی می کند، بر اساس زبان دو گانه پایه یزی شده است.

تلویزیون‌ها می‌توانند سیگنال‌های دیجیتال (دوگانه) و یا آنالوگ (قیاسی) دریافت کنند. (امروزه تلویزیون‌ها و سیستم‌های پخش کننده همگی دیجیتالی شده‌اند) هر سیگنال تلویزیون دیجیتال در اصل از اطلاعات دوگانه‌ای تشکیل شده است که در قالب تصویر، تغییر شکل می‌دهند. اگر یک سیگنال‌های دیجیتال و یا آنالوگ (قیاسی) ضعیف باشد، اما باز هم اطلاعات منتقل می‌شوند و تصویر خوبی به ما ارائه می‌دهد. اما اگر یک سیگنال آنالوگ (قیاسی)

کمال گرایی بسیار جذاب است. به همین دلیل است که قول می‌دهم کمال گرایان عاشق طرز فکر دوگانه خواهند شد. طرز فکر دوگانه ما را قادر می‌سازد که از میلی که برای رسیدن به حد کمال داریم، برای ضربه زدن به زیر مجموعه کمال گرایی، استفاده کنیم. (ترس از اشتباه کردن). اگر بخواهیم با استفاده از مثال سیگنال‌های تلویزیونی دیجیتال و قیاسی، استعاره‌ای از رفتارمان در مقابل وظایف مان بنزیم اینطور توضیح خواهیم داد: وظایف قیاسی را

چقدر خوب انجام داده‌اید.

یک کارآنا لوگ (قیاسی) معمول: اگر وظیفه‌تان این است که سخنرانی‌ای 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، رُست ناشایسته‌ای 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 پا افتاده و کسل کننده‌ای را بگویید. ممکن است سخنرانی خوبی از آب دربیاید و یا این که به طور کلی خوب نباشد، اما هر اتفاقی هم که بیفتد، 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.

دوباره برای خود تعریف کنید. اینکه سخنرانی جلوی ۵۰۰۰ نفر را

موفقیتی در حد کمال بدانید، غیرمنطقی نیست بلکه شروع به انجام

این کار، حتی بدون در نظر گرفتن نتایج‌اش، موفقیتی خاص است.

از «حد کمال» برای توصیف همه چیز استفاده می‌کنیم و همچنین

وقتی افراد می‌گویند که کمال گرایی، منظورشان این است که در هر

زمینه‌ای، حد کمال آن را مدنظر قرار می‌دهند. اما حتی هنگامی که

این زمینه‌ها را مشخص می‌کنیم مانند «نویسنده‌ای در حد کمال».

الشيخ محمد بن أبي بكر

[illegible]

همه چیز در حد کمال؟ تا وقتی که دقیقاً مشخص نکنید که «همه

حیز» برای شما شامل چه چیزهایی می شود، نمی توانید آن را هدف

قَالَ دَعِدْ جَنبَ هَدَفْ غَزَاةً «مَهْم» نَاكَام هَارِ هَمِشْكَ

ضد و نقیض و خلاف آن چه که یک کمال بگما انتظا دارد به یا

طاقچه

چگونه کمال‌گرا نباشیم؟ | بخش ۷: نیاز به تایید شدن

فهرست
تنظیمات

مثال‌های بالا، نمونه‌های معمولی است از وظایفی که انجام می‌دهیم. اما ببینید که چه اتفاقی می‌افتد اگر آنها را بچرخانیم. این نکته مهمی است زیرا به ما ثابت 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 ویدئوی 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 مرتکب شوید، اشتباهاتی کم و یا

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 پیش‌نیازهایی که در ذهن‌تان وجود دارد، جامعه عمل ببوشانید، 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 بر زبان‌تان جاری سازید، موفق شده‌اید و تنها چیزی که کلید پایین شکست شماست، این است که هیچ چیز نگوئید. حتی اگر سخنرانی‌تان، سرشار از اشتباهات باشد، شما (۱) را به دست آورده‌اید و نه (۰) را.



فشار به ناسود فقرانی از ارتکاب اشتباه

می‌توانید ارتباط بسیاری که بین نیاز به تایید 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 دارید، کمتر به تایید دیگران حس نیاز پیدا می‌کنید و به توانایی‌تان در انجام کاری، مطمئن‌تر هستید (اگر اعتماد به نفس داشته باشید، مشکلات کمتر ناراحت‌تان می‌کند). 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

را به کاری ملموس و امکان‌پذیر خلاصه می‌کند. به همین دلیل است که این روش انجام کارها، راضی‌کننده است. می‌توانید 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 معیارها» نامیدم را از زاویه‌ای دیگر بررسی می‌کنیم. (مثالی که فقط به «سلام کردن» به خانم‌ها قانع شده بودم) دلیلش این است: از اشتباه کردن در رابطه با خانم‌ها می‌ترسیدم زیرا به تأیید آن‌ها احساس نیاز می‌کردم.

طاقچه

چگونه کمال‌گرا نباشیم؟ | بخش ۷: نیاز به تأیید شدن

فهرست
تنظیمات

معیار برای افزایش اعتماد به نفس و طرز فکر دوگانه برای کاهش ترس استفاده می‌شود.

مورد من، در قسمت هم‌پوشانی آن‌ها قرار داشت. پس بگذارید برایتان تعریف کنم که چگونه طرز فکر دوگانه، کمک کرد.

از زمان‌های گذشته، در رابطه با خانم‌ها همیشه خجالتی و کمال‌گرا بوده‌ام و همیشه از این که اشتباهی مرتکب شوم، می‌ترسیده‌ام. چیز اشتباهی بگویم، پیام اشتباهی بفرستم، اذیت‌شان کنم، بد به نظر برسم و غیره. زمانی توانستم خود را بالا بکشم که طرز فکرم را به دوگانه، تغییر دادم. می‌توانم آن لحظه سرنوشت‌ساز را با جزئیات دقیقش برایتان تعریف کنم.

یک روز در مغازه خواروبار فروشی بودم که خانمی را دیدم و نفسم بند آمد. از همان خانم‌هایی بود که هیچ گاه جرأت نمی‌کردم با آن‌ها صحبت کنم زیرا ریسک بالایی داشت و همیشه فکر می‌کردم که

گند خواهم زد. اما حالا مدتی بود که به مفهوم طرز فکر دوگانه می‌اندیشیدم و می‌دانستم که بالاخره باید امتحانش کنم. برای خود هدف دوگانه‌ای که رسیدن به آن آسان بود، تعیین کردم:

اگر به او بگویم «سلام» = ۱۱ اگر نگویم = ۰

برایم جالب بود زیرا نه تنها کار برایم آسان شد (خودم را مجبور کردم که یک کلمه بگویم)، بلکه حتی برای اولین بار در زندگی‌ام توانستم بدون آن که فشاری بر من وارد شود، مثل وقتی که ملوان زبل اسفناجش را می‌خورد رفتار کرده و رشته کلام را هم در دست بگیرم. اگر می‌خواستم، می‌توانستم 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 می‌رسید کمی هیجان زده شد و جوابم را با «سلام» داد. دیگر چیزی نگفتم و به راهم ادامه دادم. عجیب بود! مطمئنم همین را می‌گویید! آیا آن خانم گیج شده بود؟ قطعاً! آیا با

می‌دانستم که طرز برخورد من آن قدرها هم در حد کمال نبود، اما
برایم اهمیت نداشت. من پیروز شده بودم. درست مثل سیگنال
ضعیفی که باز هم می‌تواند تصویری در حد کمال به تصویر بکشد،
«سلام» ضعیف من هم موفقیتی در حد کمال بود.

همان طور که از درون، به موفقیتیم لبخند می‌زدیم، وانمود کردم که به میوه‌های فله خیره شده‌ام. در کمال حیرت دیدم که پس از مدت کوتاهی، در چند قدمی من ایستاد، فکر کنم مکالمه یک کلمه‌ای من توجه‌اش را جلب کرده بود، پس از او پرسیدم که مشغول به چه کاری است. مکالمه‌ای کوتاه و رضایت‌بخش داشتیم. از او خواستم که شماره‌اش را بدهد و واقعاً مضطرب بودم اما تمام آن مکالمه برای من یک امتیاز محسوب می‌شد. این روزها، برای صحبت با خانم‌ها و درخواست آشنایی بسیار راحت‌ترم و به همین دلیل باید قدر دان طرز فکر دوگانه باشم.

اگر خجالتی هستید، برایتان قانون جدیدی دارم. وقتی فکر می‌کنید که باید اجتماعی باشید، 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. هر چه بیشتر تمرین کنید، بازخوردهای 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 حرفه‌ای‌تر 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:

آزادی این است که به سمت شخص مورد علاقه‌تان قدم بردارید،
 بایتان سر بخورد، سه بار سرفه کنید، در گفتن اولین کلمه، لکنت

می‌توان آن را به روش دوگانه انجام داد، لباس شستن است. من تقریباً در شستن لباس، افتضاح‌ام. انگار همیشه 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 لباس‌ها تمام شد و سبد لباس‌ها را در همان نقطه، سر جایش گذاشتم، یک جوراب کثیف کف زمین، توجه‌ام را به خودش جلب کرد. آن یکی را جا گذاشته بودم. اشتباه کرده بودم.

چرا وقتی مردم بعد از برداشتن لباس‌ها، جورابی را کف زمین جای می‌گذارند، در درون خود، احساس ناراحتی نمی‌کنند؟ زیرا تمام اشتباهات یکسان نیستند، اما چرا؟

این موضوع اشتباه کردن نیست که اذیت‌مان می‌کند (جا گذاشتن یک جوراب، نزدن کلید برق و غیره). ترس ما از این است که اشتباهات تعیین کنند که چه شخصی هستیم. قطعاً این ترس بی

اساس است، زیرا همان طور که هیئر دورنیدن وقتی در مسابقه پیروز شد، نشان داد این اشتباهات مان نیستند که ما را تعریف می‌کنند و آینده‌مان را شکل می‌بخشند، بلکه واکنش ما نسبت به آنهاست که تعیین کننده است. اگرچه که انجام هر کار اشتباهی، حس یکسانی را در شما به وجود نمی‌آورد، اما واکنش تان نسبت به آنها باید یکسان باشد. بیاموزید و ادامه بدهید. شاید روزی بتوانم تمام جوراب‌هایم را بشویم، اما اگر نتوانستم باز هم به شستن لباس‌ها، ادامه خواهم داد.

چرا سادگی کمال‌گرایی و ترس را در هم می‌شکند؟

انجام کارها به روش دوگانه، دست‌یابی به هدف را برایتان آسان می‌کند. (زدن کلید برق = ۱، ادامه سخنرانی = ۱، انجام ندادن آن‌ها = ۰) ترس کمال‌گرایان آن‌ها را به دام پیچیدگی گرفتار می‌سازد. تصور کردن تمام راه‌های احتمالی ارتکاب اشتباه، فعالیت ذهنی بسیاری می‌طلبد. این روش برای این گونه افراد، «جواب می‌دهد»

طاقچه

چگونه کمال‌گرا نباشیم؟ | بخش ۷: نیاز به تأیید شدن

فهرست
تنظیمات

زیرا تصور کردن اینکه چه اشتباهاتی ممکن است رخ دهد، چنان فشار طاقت فرسا و ترس فزاینده‌ای به آن‌ها وارد می‌کند که به انجام فعالیت‌های مطمئن‌تر کشیده می‌شوند، جایی که بتوان آسوده خاطر بود (تا زمانی که دوباره یادشان بیاید). حال می‌بینید که چرا کمال‌گرایی، ریشه به تأخیر انداختن کارهاست؟

به تأخیر انداختن کارها ناشی از تنبلی نیست بلکه از ترس و اهداف فوق‌العاده پیچیده‌ای نشأت می‌گیرد که از ذهنی کمال‌گرا تراوش می‌شوند.

طرز فکر دوگانه، قلب معمول‌گرایی است و روشی قدرتمند برای حل مشکل نگرانی از ارتکاب اشتباه محسوب می‌شود. عملکرد آن به گونه‌ای است که اشتباهات آنقدرها هم اشتباه به چشم نمی‌آیند. روشی نیروبخش است زیرا با بهانه تراشی‌هایی مثل تماشای تلویزیون، 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 غیرممکن بودن چیزی را می‌دهند بلکه به این معنا هستند که شرایط ایده‌آل نیست. اگر به نیازتان برای یک تمرین «عالی»، جواب رد بدهید، آن را در برابر بهانه تراشی مقاوم کرده‌اید. دقیقاً همان موقع است که حس «نشان بده که می‌توانی پیروز شوی»، شما را به جلو هل می‌دهد. روش دوگانه بر حقیقت‌ها تمرکز 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

مسیری با حداقل سختی، بسازید

به طور کلی، مردم اشتباهات را نوعی پس رفت می دانند، اما شخصی

حرکتش مرتکب می‌شود تا به «۱» برسد را، بخش قابل قبولی است

روند موفقیت می‌داند. می‌خواهم چیزی را در ذهن‌تان فرو کنم که

می‌تواند زندگی‌تان را تغییر دهد: کسانی که در ذهن خود موفقیت

را ساده کرده‌اند و راه رسیدن به آن را نزدیک‌تر از شکست تجسم

کرده‌اند، همان‌هایی هستند که وارد «چرخه موفقیت» خواهند شد.

بیشتر اوقات به اطراف مان که نگاه می کنیم می بینیم که مردم در

چرخه‌هایی مانند افسردگی - غیرفعال - افسردگی - غیرفعال،

گناه - پر خوری - گناه - پر خوری، خستگی - تنہلی - خستگی -

تنبلی، گرفتار شده‌اند. این چرخه‌های منفی بسیار فراگیر شده‌اند

زیرا راه‌های از پیش تعیین شده‌ای هستند که بر اساس حداقل

سختی، شکل گرفته‌اند. وارد آن‌ها شدن بسیار آسان است. و ما هم

طاقچه

چگونه کمال‌گرا نباشیم؟ | بخش ۷: نیاز به تأیید شدن

فهرست
تنظیمات

راه آسان را می‌پسندیم و به همین دلیل است که آسان کردن موفقیت، زندگی من را دگرگون کرد. (و همچنین زندگی بسیاری از افراد دیگری که کتاب خرده عادت‌ها را خوانده بودند نیز دگرگون 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 ازاده 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 تحویل بگیریم. ماشین ظرف‌شویی این امکان را به ما می‌دهد که ظرف‌های کثیف را داخل یک جعبه جادویی پرتاب کنیم و بعد ظرف‌هایی تمیز تحویل بگیریم. مایکروویوها، جعبه‌هایی جادویی

هستند که هر زمان بخواهیم غذایی آماده در اختیارمان می‌گذارند. تلویزیون‌ها، جعبه‌هایی جادویی هستند که به ما این امکان را می‌دهند که به طور عارضی، 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. با درک این موضوع، پس دیگر شوکه نخواهید شد اگر بگویم 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 زندگی‌ام، تکانی دادم. خیلی آسان بود. آن قدر آسان بود که توانستم این یک حرکت را به طور مرتب انجام دهم و تصویر ذهنی‌ام را از آنچه که یک تمرین ورزشی «باید باشد»، به طور

طاقچه

چگونه کمال‌گرا نباشیم؟ | بخش ۷: نیاز به تأیید شدن

فهرست
تنظیمات

کلی بر هم زد. کمی بعد، کمال‌گرایی‌ام در ورزش، اثر خود را از دست داد.

راز موفقیتی مداوم که با گذر زمان 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 برابرش، تقریباً غیرممکن است.

پولدار، پولدارتر می‌شود، تنبل، تنبل‌تر می‌شود، فرد با اعتماد به نفس، اعتماد به نفس بیشتری می‌گیرد: فرد متناسب، متناسب‌تر می‌شود و جاق، جاق‌تر می‌شود. این همان راهی است که اغلب جواب می‌دهد و اگر از سمت دیگرش، وارد مسیر شده‌اید، اوضاع بسیار ناامید‌کننده‌ای به وجود خواهد آمد. اگر تا به حال با

چرخه‌های منفی افسردگی، اضطراب، خوردن، گناه‌کاری و غیره مقابله کرده‌اید، تاکنون متوجه قدرت تخریب‌گر جریان منفی شده‌اید. می‌دانید که ماریج‌های منفی تا چه حد می‌تواند قوی‌ترین افراد را از ناامیدی به زانو درآورد. می‌خواهم به شما بگویم که می‌توان از همان اصلی که افراد را به دام بدترین ماریج‌ها می‌اندازد، برای ساخت ماریج‌های موفقیت و رو به ترقی استفاده کرد.

موفقیت را از شکست آسان‌تر کنید، پیروز خواهید شد.

موفقیت را مجدداً تعریف کنید و آن را برابر با پیشروی بدانید.
(موفقیت ذره‌ای)

بخش چالش‌انگیز تغییر از فردی کمال‌گرا به معمول‌گرا 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

به کار داشته باشید، بلکه از آن فراتر است. گاهی اوقات اقدام به انجام کار به معنای تماشای یک فیلم سینمایی و یا چرت زدن، هنگامی که نیاز به تجدید نیرو دارید، می باشد. 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» می شوید و اجازه می دهید که زندگی شما را به جایی ببرد که خودتان هرگز انتخاب نکرده بودید بروید.

معمول گرایان نیز از جهتی، کمال گرایند.

معمول گریان 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 می‌افتاد؟ اگر سابقه پیشروی‌های روزانه‌تان در حد کمال بود. چه؟ در صورت تداوم، حتی پیشرفتی کوچک و پر عیب و ایراد 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

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 ایراد - باز هم کمک‌تان می‌کند، پس، خوب است. همین
سادگی زجرآور این حقیقت، در ذهن یک کمال‌گرا تحریف شده
است. طبق تجربه‌ای که از پیش به عنوان یک کمال‌گرا داشتم، این
چنین می‌گویم.

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 عمل‌گرایانه هوشمندانه، به دست می‌آورید، می‌تواند برای یک عمر دوام بیاورد.

پس از تمرین خرده 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، به‌طور سازمان‌یافته‌ای 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

ذره‌ای از موفقیت می‌تواند تکه بزرگ موفقیت را درهم 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 اطرافیان‌مان 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 جلوی‌مان بگذاریم و در قبال آن، تکه پاداش بزرگی به ما بدهند.

فلسفہ جنین طرز فکری را فقط با یک سوال می توان زیر سوال برد:
آیا انجام مقدار کمی از کاری، مایل تان می کند که آن کار را بیشتر
انجام دهید یا کمتر؟ شعار معروف جیسیس سیبزمینی «لیر^{۸۴}» این

طاقچه

چگونه کمال‌گرا نباشیم؟ | بخش ۷: نیاز به تأیید شدن

فهرست
تأییدات

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 اطرافیان‌مان 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 جلوی‌مان 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، مایل‌تان می‌کند که آن کار را بیشتر انجام دهید یا کمتر؟ شعار معروف چیپس سیب‌زمینی «لِیز^{۴۹}» این

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 لِیز فهمیده است که چشیدن طعم چیپسی خوشمزه، نوعی موفقیت (پاداش) است که وادارمان می‌کند بخواهیم آن روند را تکرار کنیم. این همان موفقیت ذره‌ای است.

برخی مردم به چنین عقیده‌ای رو آورده‌اند که به منظور انجام کاری، به هدفی با اندازه مشخص نیاز دارند. آن‌ها فکر می‌کنند برای آن که به هدف ۲۰ حرکت شنا برسند، از همان ابتدا باید این ۲۰ حرکت را برای خود هدف قرار دهند. تا این لحظه، هزاران نفر با انجام خرده عادت‌ها، اشتباه بودن چنین نظریه‌ای را ثابت کرده‌اند. تاکنون صدها نفر، ماجرایی که چگونه توانسته‌اند با تکرار و تداوم از هدف کوچک اولیه‌شان جلوتر بزنند را با هیجان بسیار برایم تعریف کرده‌اند.

بخش ۹: تردید در مورد انجام کارها

نقشه خوبی که هم‌اکنون به سختی انجام شود، بهتر از نقشه در حد کمالی است که هفته آینده اجرا کنید.

جورج اس. پاتن

هم معنای «پیشروی» و «پیشرفت» بدانید. موفقیت برایتان مفهوم ذره‌ای پیدا خواهد کرد. این گونه، می‌توانید بیشتر مواقع احساس رسیدن به موفقیت را تجربه کنید و پایه قدرتمندی خواهید ساخت که همیشه می‌توانید چیزی به آن اضافه کنید.



۳۶٪ از ۴۹۸

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.



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 پیش بینی کردن دارد، این است که بر پایه نظریه است. شما می‌توانید تمام عمر پیش بینی 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 پیش بینی‌های اولیه‌تان، اشکالاتی خواهید یافت. به دنبال‌شان بگردید، احتمالاً در آینده هم می‌توانید پیش بینی‌های پریع و ایراد این روزهای‌تان را به یاد آورید.

هر بار که ورزش می‌کنم، نتیجه‌اش را با آنچه از قبل، پیش‌بینی می‌کردم، مقایسه می‌کنم. ناامروز، به این نتیجه رسیده‌ام که جوابی

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

هیچ‌جان زده خواهد کرد.

اگر نمی‌خواهید چیزی یادداشت کنید، فقط کافی است پیش‌بینی‌هایتان را به ذهن بسپارید و دریافتی که از وظایف‌تان در بخش‌های مهم زندگی‌تان 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 پیش‌بینی 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 پیش‌بینی کند تا بتواند بذرتردید را در ذهن‌تان بکارود و راهی برای خود پیدا کند.

برای آن که بیشترین نتیجه را بگیرید، همان طور که کاری را پیش‌بینی می‌کنید، آن را یادداشت کنید. سپس، وارد میدان عمل شده و نتایجی که در واقعیت گرفتید را نیز یادداشت کنید تضمین می‌کنم مقایسه پیش‌بینی‌های قبلی و نتایج واقعی، شما را

گاهی اوقات پیش‌بینی‌هایمان مبهم‌اند. مثل مواقعی که پیش‌بینی می‌کنید از چیزی لذت نبرید یا مواقعی که نتیجه منفی غیر معمولی را پیش‌بینی می‌کنید. پیش‌بینی‌های بی‌دلیل و مبهم، می‌توانند بدترین نوع پیش‌بینی باشند زیرا حل مشکلات مبهم بسیار سخت‌تر از حل مشکلات مشخص است. اما می‌توانید پیش‌بینی‌های مبهم‌تان را با نتایجی که بعداً در واقعیت می‌گیرید، مقایسه کنید و ببینید که چقدر بی‌اساس بوده‌اند.

ممکن است برخی پیش‌بینی‌ها درست از آب درآیند. اگر این طور شد، حداقل می‌فهمید که از کاری مثل زدن چمن‌ها (مانند من) متنفرید. یا اگر واقعاً از ورزش کردن متنفرید و فقط به دلیل سلامتی‌تان می‌خواهید 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

معناست که نتوانسته ایم تصمیم گرفته شده را انجام دهیم و یا این

پس، از آن شروع می‌کنیم.

کاربردی‌ترین تعریفی که برای به تأخیر انداختن می‌توان ارائه داد عبارتست از: ناتوانی در وارد شدن به مرحله اجرا

عبارتست از: ناتوانی در وارد شدن به مرحله اجرا

در تصمیم‌گیری‌ها ابتدا تأمل می‌کنیم (انتخاب‌هایمان را سبک و

شک‌هایی که برای انجام کاری داریم، همیشه موضوع این نیست

که آیا آن عمل، ایده خوبی هست 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 کلنجار می‌روند که نکند این تصمیم، بهترین

ندهند و این دوباره نشان گر آن است که تأمل کردن و انتخاب

اگر متعهد 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، وُهِس و بامیستر ^{AF} می گویند:

«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 سی پرل^{۸۷} (۲۰۰۲) به

بررسی تفاوت بین تأمل کردن و انتخاب کردن پرداخته و معتقد

است منطقی بودن مستلزم اراده‌ای آزاد است (و یا کنترل هدف‌مند

بر روی رفتار) زیرا اگر فرد قدرت آن را نداشته باشد که طبق نتایج

تحلیلی‌اش عمل کند، تحلیل منطقی عملاً بی‌فایده است. سپس،

سی پرل تأکید می کند که ممکن است افراد دلایل متفاوتی را برای

آنکه به روش خاصی عمل کنند، بیابند اما باز هم آن رفتار را بروز

این گفته‌ها، کمی کلیشه‌ای به نظر می‌رسند اما ریشه مشکل

آن‌هایی که کارهایشان را به تأخیر می‌اندازند، این است که

نمی‌توانند خود را متعهد به انجام کاری ارزنده کنند. آن‌ها

نمی‌توانند از مرحله تأمل کردن بیرون بیایند. ممکن است بگویند

شاید چنین افرادی فعالیت دیگری را انتخاب کرده‌اند اما آن هم

چنین مفهومی دارد که نتوانسته‌اند خود را متعهد به انجام

وظیفه‌ای ارزشمند کنند و در عوض، کارپیش فرض دیگری را

انتخاب می کنند.

اکنون سوال دیگری به ذهن مان خطور می کنند: چرا به تاخیر

اندازان، تعهد به انجام کارهای مهم را به تأخیر می‌اندازند؟

چگونه کمال گرایی و ترس اولویت‌هایتان را وارونه می‌کنند؟

بسیاری از مردم از کمال گرایی به عنوان یک بهانه استفاده می کنند. آن ها کمال گرایی را هم چون نقابی بر صورت می زنند تا ترس شان را مخفی کنند. در زیر آن نقاب، شخصی مخفی شده است که آن چنان از رویارویی با حقیقت وحشت دارد که تمام زندگی اش را کارهایی خارج از حد کمال دربر گرفته اند. (نکته: منظورم کسانی که دچار مشکل بالینی OCD یا وسواس فکری^{۸۸}، عملی می باشند،

نهیست، موضوع آن‌ها فرق دارد.)

وقتی کمال‌گرایی اولویت‌های‌تان را وارونه کند، می‌تواند زندگی‌تان را ویران کند.

مزیت کاذب به تأخیر انداختن کارها (ماندن در مرحله تامل)، این است که شما را در توهم کمال‌گرایی نگاه می‌دارد. فقط هنگامی که ماشه را بکشید و بگویید، «می‌خواهم همین الان شروع به نوشتن کتابم کنم»، است که خود را کاملاً در معرض موج معمول‌گرایی

به پاها و دیگر قسمت‌های بدنم فشار می‌داد، نوشتم. چنین وضعی برای کارآمد بودن، در حد کمال نیست. او قلقلکم می‌داد و خنده‌ام می‌آورد. اما من باز هم ادامه دادم (به بهترین شکلی که می‌توانستم).

یکی از روش‌هایی که می‌توان کارها را بهتر انجام داد، در نظر گرفتن کسانی است که همان کار را انجام داده‌اند. قهرمان فیلم‌های سینمای 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.

آیا جیمز باند، که به بی‌باکی بقیه قهرمانان ماست تا به حال فکر کرده است که او هم ...، خُب ... شاید ما باید ... نه ... اوه ... نمی‌دانم چه کار کنم.

نه، او تصمیمی سریع و مطمئن می‌گیرد درست مانند من که این کتاب را می‌نویسم گاهی، تصمیم‌اش اشتباه است (ناکامل!) و او خود را در شرایطی می‌یابد که سه تفنگ مغزش را نشانه گرفته‌اند، اما حدس بزنید که بعدش چه اتفاقی می‌افتد؟ فیلم‌نامه نویس او را نجات می‌دهد. خُب، اگر لطیفه‌های مربوط به امداد غیبی (خدایی از پس منجنیق^{۸۹}) را کنار بگذاریم، باید گفت که جیمز باند بر می‌گزیند و پیروز می‌شود. و اگر شما قصد دارید که یک معمول‌گرای واقعی باشید، برگزیدن، سلاحی است که باید آن را انتخاب کنید! معنایش این است که: وارد عمل شوید.

شويد، برگزينيد و پيروز شويد. بسيار هيچان انگيزتر و كاربردي تر است از اين كه ثابت بايستيد و براي آنكه وارد كاري شويد منتظر يك علامت بمانيد تا صحيح بودن آن كار را براي تان تضمين كند.

اگر یک تصمیم ناکامل (معمولی) بگیرید که در شرایط ناکامل (معمولی)، کاری ناکامل (معمولی) را انجام دهید، آن وقت است که می‌توانید تاخیر انداختن کارها را از سر راهتان بردارید.

در آغوش گرفتن معمول‌گرایی در تمام مراحل روند یک کار، بهانه‌تراشی‌ها را در هم می‌شکند و حس شکست را می‌کشد زیرا معمول‌گرایان شکست را جزئی از روند کار می‌دانند: «می‌دانم که کارم در حد کمال نخواهد بود، اما ادامه خواهد یافت.»

اگر کسی برای انجام کارهایش، با شک و تردید خود کلنجار

می‌رود، چه مهارتی را باید در خود تقویت کند که مستقیماً بتواند از آن کمک بگیرد؟ پیش‌تر، به این پرداختیم که چگونه کسانی که کارهایشان را به تأخیر می‌اندازند، به سختی می‌توانند از مرحله تأمل بیرون 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 تا نقطه‌ای آن را تمرین کرد و گسترش داد که پرونده تمام تردیدهای جزئی‌تان را در مورد کارهای مهمی که می‌توانند زندگی‌تان را بهبود ببخشند، به سرعت ببندید. بیایید ببینیم که چگونه می‌توان تصمیمات سریع‌تری گرفت.

سریع‌تر تصمیم بگیرید

به دلیل وجود متغیرهایی از جمله: زمان‌بندی، سختی کار، پاداش، ریسک، جایگزین‌ها و انتظارات، به سختی می‌توان تصمیم‌گیری کرد. تصمیم‌گیری بین نوشتن یک داستان، ورزش کردن و نواختن گیتار به طرز فریبنده‌ای پیچیده است. یافتن عوامل متفاوتی 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 اکنون نواختن گیتار، بهترین کاری است که می‌توانید انجام دهید. اما بحث قبلی‌مان را در رابطه با تأمل کردن و عمل کردن (اجرا کردن) و اینکه چگونه کمال‌گرایان 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 دهید، ممکن است دوباره

به مرحله تأمل بازگردید و در جزئیات متغیرهای پیچیده گم شوید. حتی بدتر، ممکن است به این روال، عادت کنید.

به جای آنکه خود را به «بازگشت به مرحله تأمل» عادت دهید، می‌توانید خود را به سریع‌تر ماشه را کشیدن، عادت دهید. می‌توانید شخصی باشید که همیشه در پی آن است سریع‌تر وارد افکار اجرایی شود و واقعاً، این همان جاست که همه ما سعی 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 بدهم 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

هنگام و به دفعات، کارهایمان را انجام دهیم. یک راه برای آن که بتوانید از چنین طرز فکری بهره ببرید این است که ذهن‌تان را خاموش کنید. اجازه ندهید که وقتی ضرورتی ندارد، بیش از حد لازم، تجزیه و تحلیل کنید.

احساسات مبهم‌تان در مورد ریسک (معمولاً اشتباه‌اند)

تصور کنید که سه نفر ایستاده و آماده شلیک کردن هستند. هر کدام از آن‌ها سر دیگری را نشانه 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 بالایی داشته و به طور بالقوه هیچ پاداشی به همراه ندارد. ممکن است جان یک یا دو نفر را بگیرد. در این گونه موارد، تأمل کردن حیاتی است.

مطالعه کردن، نوشتن، پرداخت مالیات، ورزش کردن و صحبت

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 انداختن را ویران کنیم؟

حواس‌تان به ریسک واقعی یک انتخاب اشتباه باشد. اگر انتخاب

بین شستشوی لباس‌ها و نواختن گیتار است، انتخاب اشتباهی در

کار نخواهد بود مگر این که دیگر جوراب تمیزی نداشته باشید (یک

ضرورت وحشتناک). اگر در انتخاب بین استیک و یا ماهی برای شام

مانده‌اید، من که ماهی را پیشنهاد می‌دهم، اما حتی ارزش انرژی

گذاشتن برای تصمیم‌گیری را هم ندارد. اگر تصمیم‌گیری در مورد

چیزهای بسیار زیاد دیگری است که می‌خواهید در اوقات فراغت

انجام دهید، یکی از ایده‌های خوبتان را در پیش بگیرید و از

انتخاب تاز شاد باشید.

برای انجام این کار، باید:

طاقچه

چگونه کمال‌گرا نباشیم؟ | بخش ۹: تردید در مورد انجام کارها

فهرست
تنظیمات

- معمول‌گرایی را با آغوش باز بپذیرید.

- ریسک واقعی و عواقب احتمالی انجام کار اشتباه را بپذیرید. (در بیشتر موارد ریسک‌اش صفر است و همین نکته فشار «انتخاب صحیح» را از رویتان برمی‌دارد.)

- ساده فکر کنید تا بیش از حد یک گزینه را تحلیل نکنید. اگر این فعالیت، فعالیت خوبی است، پس انجامش دهید. این سطح از فکر کردن، همان سطح تفکر غارنشین‌هاست، اما تأثیرگذار است.

با حرکتی سریع و بدون تنش به مرحله اجرای یک تفکر، زمان و انرژی فوق‌العاده‌ای ذخیره خواهد شد که با آن می‌توانید تمام کارهایی که علاقه دارید را انجام دهید. تصمیم‌گیری توسط قسمت فوقانی مغز انجام می‌شود و همین انرژی بسیاری می‌طلبد پس با سرعت بخشیدن به این روند، انرژی بسیاری ذخیره خواهید کرد!

نکته‌ای در مورد به تأخیر انداختن مهلت انجام کارها

ممکن است به مواقعی فکر کنید که مهلت مشخصی برای انجام یک پروژه دارید. در این گونه موارد، در یک چهارچوب زمانی تعیین شده، هدف مشخصی دارید. اما بیشتر مواقع، تا آخرین دقیقه کار را به عقب می‌اندازید. 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 نگرفته‌اید. پس این کار را هم به لیست کارهایی که باید انجام دهید، اما نمی‌دهید، اضافه می‌کنید.

در اینجا به ۲ روش برای غلبه بر این مشکل اشاره می‌کنیم:

روش اول: راه حل کوتاه مدت این است که آن را برنامه‌ریزی کنید. ساده و موثر است.

روش دوم: راه حل طولانی مدت این است که به خود آموزش دهید. لحظه‌ای که فکر می‌کنید زمان مناسبی برای شروع کاری است،

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، استانداردِی سرسختانه در سر می‌پروراند، احتمالاً برای مدتی مردم می‌ماند که چه کاری انجام دهد و زمان و انرژی‌اش 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^{۱۱}، به نام «سامان دادن کارها»^{۱۲}، مطلبی 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 صرفاً تأمل کردن، بسیار مشکل‌ساز خواهد شد. قانون هوشمندانه‌ای است زیرا در این چهارچوب زمانی

این چنین کرد.)

۳. با دنبال کردن قانون ۲ دقیقه‌ای می‌توان از تحلیل افراطی

پی ارزش دست کشید.

۴. موارد بالا را امتحان کنید. در مسیر ترک عادت به تاخیر انداختن،

با تصمیم‌گیری سریع و اقدام به انجام کار، با موفقیت قدم بردارید.

<

>

جمع بندی اینکه چگونه سریع تر تصمیم گیری کنیم:

۲. همیشه در پی آن باشید که با متعهد ساختن خود به انجام کاری،

یافتن انتخابی، «خوب»، به جای انتخابی، «تضمین شده» می توان

^ ENG 10:17

می‌شود که به جای داشتن یک باغچه پشت حیاط خانه‌تان، فقط
رویای داشتن باغچه را در سر پیروزانید.

راه‌حل 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 سمتش بروم 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 اینترنتی‌ام را

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 پی 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
خواهید آمد. اعتماد به نفس، اطمینان کردن به خودتان است، به
این معنا نیست که قادر باشید همیشه تصمیمات در حد کمالی
بگیرید بلکه معنایش 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 خواهید داشت اما برای
هر مورد دیگری، سریعاً این سوالات را از خود بپرسید:

مثال باغچه:

۱ بدترین حالت: ۷ امتیاز از ۱۰، پس از ساعت‌ها کار، یکی از بلایای

طبیعی و یا هجوم حشرات، باغچه را نابود می کند و یا این که باغچه

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 بیفتد کم است، با

وجود این که کار بسیار سختی است، اما حالم رو به راه خواهد شد،

گذاشتم، درس می گیرم.

۲ بهترین حالت: ۹ امتیاز از ۱۰، باغچه‌ای 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.

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

>

«کسی که هرگز اشتباهی مرتکب نشده، هیچ چیز جدیدی امتحان نکرده است.» شما نمی‌توانید با اطمینان کامل از این که کاری که انجام می‌دهید، کاملاً درست است، کار جدیدی شروع کنید.

اگر پای صحبت تاجران موفق بنشینید، تقریباً تمام آن‌ها داستان‌هایی از شکست تجاری، ایده‌های اف‌تضاح و دیگر کم و کاستی‌های نه چندان تعریف کردنی‌شان برایتان خواهند گفت. تمام این افراد قبل از رسیدن به مراحل بالای شهرت، ثروت و موفقیت، ورشکست شده‌اند. والت دیزنی^{۹۲}، هنری فورد^{۹۳}، دونالد

در توضیح بحث کمیت در مقابل کیفیت در رابطه با تصمیمات

زندگی و پیشرفت، صحیح‌تر است که بگوییم کمیت راهیست به
 تنوع کیفیت. وقتی که می‌توانید با تلاش‌های پی‌درپی چیزی را
 اصلاح کنید و بارها تکرار، آن را بهبود ببخشید، احتمال
 دستیابی به موفقیت‌تان بسیار بالاتر از زمانی است که با وسواس
 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 نمی خواهند اشتباهی مرتکب شوند؛ می خواهند همان بار اول همه چیز را درست انجام دهند؛ اگر نتواند درست انجام دهند، دیگر ادامه نخواهند داد.

طاقچه

چگونه کمال‌گرا نباشیم؟ | بخش ۹: تردید در مورد انجام کارها

فهرست
تنظیمات

هدف معمول گرایان کمیت است: آن‌ها همان تلاش نیخته

اولیه‌شان را هم قبول دارند؛ اگر بار پنجم 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 درگیر 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.

نویسندگان با تجربه می‌دانند که تنها راه نوشتن یک متن

فوق‌العاده آن است که مدام بنویسید و نوشته‌هایتان را اصلاح کنید.

نمی‌توان با نوشتن فقط یک چرک‌نویس، معجزه کرد. به اعتقاد

ارنست همینگوی، «نوشتن، دوباره نوشتن است.» مثال‌های دیگر:

- برنامه‌های ورزشی خود را با در نظر گرفتن اینکه بدن‌مان چگونه

به تمرینات روزمره، وزنه‌ها و حجم تمرین واکنش نشان می‌دهد،

اصلاح می‌کنیم.

- مهارت‌های اجتماعی خود را با دیدن واکنش دیگران به جمله‌ها،

جک‌ها، سوالات، موضوعات و حرکات زبان بدن، اصلاح می‌کنیم.

- زبان در طی سالیان طولانی اصلاح می‌شود و به تکامل خود ادامه

می‌دهد تا انعطاف‌پذیرتر شود. (خخخ، B نظیر شده، اوکی؟)

خود زندگی یک مسیر است. اگر چیزی که در آن قرار داریم را حد

کمال بدانیم، دیگر «رسیدن» به آن معنا ندارد. ما همیشه در

حرکتیم! اگر شخصی بخواهد ۵۰ پوند کم کند، پس از آن چه خواهد

شد؟ آیا دوباره سعی می‌کند آن وزن کم کرده را به دست آورد؟

خوشبختانه نه، زیرا با هدفش مغایرت دارد. هدف واقعی، رسیدن به

یک استاندارد مشخص و حفظ آن است و نمی‌توان فقط با ۳۰ روز

رفتاری در حد کمال داشتن، به هدف مورد نظر رسید؛ بلکه با

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 منحصراً بر اهدافی بسیار کوچک تمرکز می‌کنم. فقط موقعی که اهداف بزرگ و در حد کمالم را رها کردم بود که آرزوهایم در زمینه تناسب اندام، نویسندگی و مطالعه، شروع کردند به تحقق یافتن. بزرگ آرزو کردن را با تبدیل کردن آرزوهای تان به هدفی سنگین، فانی نکنید. بزرگ‌ترین شانس‌ی که برای رسیدن به آرزوهای بزرگ تان دارید از طریق تقسیم کردن هدف‌تان به کمیت‌ها (اندازه‌ها) بی کوچک‌تر است.

بخش ۱۰: راهنمای کاربردی

«من همیشه زیبایی را در چیزهای عجیب و ناکامل می‌جویم. آن‌ها

بسیار حیرت انگیزترند.»

مارک جاکوبز



ایده یک مسیر طلایی را در ذهن خود بکشید

زندگی یک جاده تک مسیره و یک طرفه نیست، بلکه دشتی پر 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. کمال‌گرایان 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 تخت می‌نشستم و بی هیچ دلیلی، به خود می‌لرزیدم. این چیزی نبود که از پیش تصور را هم بکنم و به معنای واقعی، یک بدبختی بود. اما با نگاه به گذشته درمی‌یابم که همین اتفاق مرا به فرد قوی‌تری تبدیل کرد و به طرز تأثیر گذاری

قدری مسیرهای ممکن نامحدودی وجود دارد که یافتن مسیری در

حد کمال بسیار دشوار می‌شود. وقتی که در پی 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 می‌کردم 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 بی‌مورد و انتقاد از خود، انتخاب کنیم.

خلاصه راه‌حل‌ها

بسیاری از راه‌حل‌هایی که در این کتاب آمده است، بر مبنای تغییر طرز فکر شما پایه‌گذاری شده است. اما چنین چیزی فوراً امکان‌پذیر نیست. و در آخر، چگونه، دیدتان را نسبت به دنیا تغییر می‌دهید؟ 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 راه‌حل کلی برای مشکل کمال‌گرایی این است که آنچه برایتان اهمیت دارد را تغییر بدهید. پس اگر می‌خواهید به راه دیگری تغییر مسیر دهید، یک دقیقه برای یادآوری این موضوع به خودتان وقت دهید. این تکنیک فوق‌العاده است زیرا تغییرات ذهنی‌ای را که بسیار حیاتی بوده و البته تحت فشار بسیاری به طرز فکر فعلی‌مان تبدیل شده‌اند، را به جریانات فکری مشخص و عملی، تغییر

خواهند داد.

با گذر زمان، از مزایای این روش جدید فکری آگاه‌تر خواهید شد و سرانجام، آن را به عنوان طرز فکری پیش فرض، برمی‌گزینید. همان‌طور که هر روز به تغییر دیدگاه‌تان تمرکز می‌کنید، بسیار بیشتر متمایل خواهید شد تا طبق دیدگاه جدید رفتار کنید و نتایج فوق‌العاده‌ای به دست آورید که در نهایت بتوانید این ایده را ملکه ذهن‌تان کنید.

برای رسیدن به چنین تغییرات طرز فکری، روزانه یک دقیقه یک عادت خرد را به شما پیشنهاد می‌دهم. (تا حد ممکن صبح زود آن‌ها را انجام دهید زیرا این عادت‌ها، ذهنی‌اند.) با در نظر گرفتن سرعت تفکر، یک دقیقه، مقدار زمان قابل ملاحظه‌ای برای فکر کردن به چیزی است و البته برای آن که بتوانید هر روز بدون شکست آن را در برنامه کاری‌تان قرار دهید، به حد کافی ساده و

را پرسیدم، خودم را معرفی کردم، کمی با او صحبت کردم و از او خواستم بایکدیگر بیشتر آشنا شویم که گفت نامزد دارد. پس از آن که گفت خوشحال می‌شود باز هم مرا ببیند، آن جمله تأسفانگیز را گفتم: «برو با نامزدت خوش باش»

اکنون مطمئنم که منظور بدی نداشتیم، اما نمی توانم تصور کنم که تا چه حد بد به نظر رسیده است! حرفی تند و طعنه آمیز از یک مرد رد شده! و شاید حرفم را گفته ای ناشایست و عجیب و غریب از جنس مخالف خود قلمداد کرده است. به هیچ وجه نمی توانم گفته ام را توجیه کنم. قبول دارید؟

طبیعی بود که انتخاب نادرست کلمات را در ذهنم نشخوار کنم، به همان دلیلی که همیشه نشخوار ذهنی می‌کنیم؛ اهمیت دادن! من به عشق و روابط دو طرفه اهمیت می‌دهم و همیشه ترجیح می‌دهم به خانم‌هایی که در ذهن دارم، حرف‌های زننده نزنم، اما اکنون

هرگز از حس گناه به عنوان انگیزه استفاده نکنید
به تازگی حتی پس از آنکه نوشتن 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 سمتش رفتم، اسمش

کمال‌گرایی کلی (۲ راه‌حل)

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.

- 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 راه‌حل‌اش تمرکز کنید.

- اهمیت ندهید که مردم چه فکری می‌کنند. به این اهمیت دهید که می‌خواهید چه کسی باشید و چه کاری انجام دهید.

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

مشکلم را تشخیص دادم و فهمیدم که چگونه به آن پایان دهم و چطور به جلو حرکت کنم. به عبارتی دیگر: بروز موردی کمال‌گرایی (و زیر مجموعه‌هایش) مشکلی ایجاد نمی‌کند. واکنش شما نسبت به آنهاست که می‌تواند مسئله‌ساز باشد.

۱. امروز می‌خواهم در باشگاه ورزش کنم اما مطمئن نیستم که ایده‌ای که برای برنامه‌های روزم‌رهم دارم، ایده‌آل باشد و تا حدی از وضعیت جسمانی‌ام در باشگاه خود آگاهی دارم.

۲. می‌روم که ورزش کنم، با اینکه ممکن است از کارهای دیگری عقب بی‌فتم.

۳. اکنون در حال ورزش کردن هستم. به نظر می‌رسد انرژی زیادی ندارم، اما باز هم ادامه می‌دهم.

۴. آخ! دمبل روی انگشت ششم افتاد. دیگر آن را انجام نخواهم داد.

۵. با وجود شک و تردیدها، ناکاملی‌ها و شستی باد کرده، ورزش کردم تا بتوانم قوی‌تر و سالم‌تر زندگی کنم!

پنجمین مرحله انجام کارها به شیوه‌ای معمول گرایانه، بسیار اهمی

۵. نتیجه‌ای معمولی اما موفقیت‌آمیز

- **Activate Windows**
Go to Settings to activate Windows.

دارد زیرا تمام ناکامی‌ها را نامربوط تلقی می‌کند. بعد از انجام

ورزش، بعد از بیرون کشیدن علف‌های هرز باغچه، یا بعد از آن که

چند صفحه از رمانتان را نوشتید، به خود افتخار خواهید کرد و

دیگر مهم نیست اگر روند انجام کار چندان هم تأثیرگذار نبوده

است.

>

<

کوچک، ممکن است نتیجه‌ای که می‌گیرید ضعیف باشد. برای

شوید و یا این که از کل آن مکالمه احساس پشیمانی کنید. این هر

سعی کنید انتظارات خاصی از هر رویداد متفرقه و یا تعهدی نداشته

باشید، با دانستن این موضوع که شکست‌های متفرقه جز کوچکی

از یک تصویر بزرگ‌تر هستند، آن‌ها را به راحتی بپذیرید.

انتظار 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 دارید، تصمیم بگیرید که امروز چه حد از آن

مورد خاص، برایتان کافی است. و یا اینکه، می‌توانید به طور کلی

هم تصمیم بگیرید که زندگی تان تا حدی که هم‌اکنون هست، کافی

می‌باشد (رضایت). بهترین راه برای آن که این حرکت را به یک

خرده عادت تبدیل کنید، این است که روزی یک دقیقه تمرین کنید

که از آن چه که دارید، 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

زمینه‌ها تا چه حد، کم نیاز دارید هیجان زده 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

انتظارات تان تأثیر عمیق تری می‌گذارد زیرا در نهایت ناخودآگاهتان را بازنویسی می‌کند که بتوانید ذرات کوچک‌تر پیشرفت و موفقیت را بپذیرید. مشکل انتظارات غیرواقعی آن است که طبق معمول شما را منجمد شده (ساکن) نگاه می‌دارد زیرا اگر مطمئن نباشید که با اولین تلاش به موفقیت کامل می‌رسید، میلی ندارید که وارد عمل شوید. خرده عادت‌ها این مانع را از میان برمی‌دارند.

<

اگر هم اکنون خرده عادت‌ی دارید یا اینکه می‌خواهید بنا به دلایل گفته شده، یکی را بسازید، سعی کنید در زمینه مهمی از انتخاب‌های هر روزتان، ایده‌ای به خود پیشنهاد داده و بنا به 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 بدوید، با وجود خستگی، ورزش کنید و غیره). تبدیل آن به عادت‌ی روزانه سخت است زیرا پایین آوردن میله بنا به موقعیت‌های مختلف، متفاوت است. به

۳- حرکت پایین آوردن میله: با انتخاب خود، یک تا ۴ خرده عادت بسازید. آسان‌ترین راه برای پایین آوردن میله، استفاده از خرده عادت‌هاست که به شما آموزش می‌دهد که هیچ کاری آنقدر کوچک و یا ناکامل نیست که بی اهمیت تلقی شود. این روش بر

طاقچه

چگونه کمال‌گرا نباشیم؟ | بخش ۱۰: راهنمای کاربردی

فهرست
تنظیمات

همین دلیل پیشنهاد دادم ایده‌های طراحی کنید که بعداً توانایی اجرای آن را در موقعیت‌های مختلف داشته باشید.

۴- حرکت تمرکز بر روند کار: روز خود را از پیش در ذهن مجسم کنید. هولناک‌ترین چالش‌تان را انتخاب کنید و آن را به مسیری (روندی) که توانایی دنبال کردنش را داشته باشید، تجزیه کنید. وقتی که زمان انجام کار فرا برسد، مسیر آسان شده را به یاد خواهید آورد و آن کار پرچالش برایتان بسیار کم استرس و تحسین برانگیزتر خواهد شد!

بر مسیر (روند) کار تمرکز کنید و از اهمیت دادن به نتایج دست بکشید. این هم هدف دیگری است که با به کارگیری خرده عادت‌ها (که درست مانند چاقوی چندکاره جیبی سونپسی^{۱۱} بسیار کاربردی بوده و ضد مفهوم کمال‌گرایی است) محقق خواهد شد. وقتی که کسی انتظاراتی غیرواقعی را در سر می‌پروراند، بدین

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 (روند) انجام کار، تضمین کننده نتایج بهتری است، در حالی که تمرکز بر نتایج، ذهن‌تان را از توجه به مسیری که برای رسیدن به نتایج ضروری است، منحرف می‌کند. نتایج همیشه با پا گذاشتن به مسیرهای پشت سر به دست آمده است. در زمینه‌هایی که می‌خواهید نتیجه‌ای بگیرید، خرده عادت‌هایی برای خود تعیین کنید تا تمرکزتان دوباره بر مسیر جلب شود.

نشخوار ذهنی (۵ راه حل)

۱- حرکت پذیرفتن گذشته: برای مدت یک دقیقه به طبیعت

غیرقابل تغییر بودن همیشگی گذشته فکر کنید.

با ساخت یک یادآوری کننده روزانه این حقیقت که تغییر آنچه که

اتفاق افتاده است غیر ممکن است، می‌توانید غیرقابل تغییر بودن

دائم گذشته را بپذیرید. قبل از اینکه به لحاظ احساسی با این

موضوع کنار بیایید، باید به لحاظ منطقی غیرقابل تغییر بودن آن را

بپذیرید. تکذیب واقعیت همچون سوختی است که احساسات را

شعله‌ور می‌کند و در نتیجه برافروخته شدن احساسات، ما را به

نشخوار ذهنی وا می‌دارد.

۲- حرکت جایگزین کردن نشخوار ذهنی: مستقیماً با نشخوار ذهنی

مقابله کنید (ترجیحاً با به کارگیری یک خرده عادت). اگر فکر از

دست دادن مشتری‌تان را در ذهن نشخوار می‌کنید، کاری انجام

دهید تا مشتری جدیدی به سراغ‌تان بیاید و یا به این منظور، تماس

تلفنی بگیرید. اگر فکر بحثی که داشته‌اید را در ذهن نشخوار

می‌کنید، سعی کنید کاری انجام دهید تا رابطه‌تان را با آن فرد

بهبود بخشید یا اینکه برای گذران یک روز فوق‌العاده با دوستی

دیگر برنامه‌ریزی کنید. اگر فکر اتفاق تلخ و غیرقابل جبرانی

ناراحت‌تان کرده است، خود را مشغول خرده عادت‌هایتان کنید و یا

راه دیگری بیابید که بتوانید زندگی‌تان را به جلو ببرید.

یکی از بهترین راه‌ها برای آنکه فکر‌تان را در مورد چیزی تغییر دهید

این است که در راستای تغییری که مورد نظر‌تان است، کاری انجام

دهید. اگر فکر گذشته را در ذهن نشخوار می‌کنید، انجام کاری در

زمان حال (مخصوصاً در همان زمینه‌ای که نشخوار ذهنی

می‌کنید)، بهترین راه برای متوقف کردن آن است. برای مثال، اگر

فکر مصاحبه شغلی ضعیفی که پشت سر گذاشته‌اید را در ذهن

نشخوار می‌کنید، بهترین کاری که می‌توانید انجام دهید،

گنندالین، خواننده کتاب خرده عادت‌ها، این ایمیل را برایم فرستاده است:

«شب چهارشنبه همین هفته، نوهام را در یک تصادف رانندگی از

دست دادم، پسر بچه ۱/۸ ماهه اش نیز همراه او بود که خوشبختانه از این حادثه جان سالم به در برد. اما این اتفاق مسلماً مصیبت بزرگی برای خانواده ما بود. از این جهت، باید قدردان کتاب خرده عادت‌ها و نرم‌افزار 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 مباحث کلاسی‌تان 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 زمین‌گیر مصیبت‌ها نشویم. همه ما باید برای خود عادت‌هایی خوب

طاقچه

چگونه کمال‌گرا نباشیم؟ | بخش ۱۰: راهنمای کاربردی

فهرست
تنظیمات

و اهدافی ساده تعیین کنیم تا در مقابل حس شکست، پیروزی‌هایی آسان و کوچک نصیب‌مان کنند. این کار کمک‌مان می‌کند تا در مقابل بدترین اتفاقاتی که زندگی پیش پایمان می‌گذارد، دوام بیاوریم.

۳- حرکت درک تفاوت بین شانس و شکست: اگر در مورد نتیجه منفی کاری و یا اشتباهی 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 شانس قطعی بوده است، زودتر همان راهکار قبلی را دوباره به کار بگیرید. 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

خودتان مسئول آنچه که اتفاق افتاده است باشید؛ مثل زمانی که پایتان گیر کند و به زمین بخورید، مقدار اشتباهی از یک ماده را به معجون‌تان اضافه کنید، و یا هنگامی که کلمه قصه را غصه تلفظ کنید و نتیجه‌ای، شانس 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^{۱۰}، یا گرفتن نمره‌ای در درس نگارش کمتر از آنچه که مورد نظرتان است.

مثال جالبی 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

طاقچه

چگونه کمال‌گرا نباشیم؟ | بخش ۱۰: راهنمای کاربردی

فهرست
تنظیمات

راهکار متفاوتی است.

ایده مشترکی که می‌توان برای هر ۲ نتیجه شانس و یا شکست قطعی به کار گرفت تانشخوار ذهنی را مغلوب کرد، «ادامه دادن بر تلاش» است. درک تفاوت بین شانس و شکست در به کارگیری یک راهکار به کمک‌تان نمی‌آیند، 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 خواهند بود. هنگامی که در می‌یابید «شکست» تان در واقع فقط یک نتیجه مبنی بر شانس بوده است، بسیار راحت‌تر می‌توانید به خودتان استراحتی داده و دوباره به سرکارتان برگردید.

۴- حرکت تغییر واگوبه‌هایتان: اگر موضوعی را در ذهن نشخوار می‌کنید، جمله «باید این چنین می‌کردم» را از ذهن‌تان بیرون رانده و آن را با «می‌شد این چنین کنم» به عنوان گزینه‌ای که امکان

انتخابش وجود داشت، جایگزین کنید. حتی اگر چنین افکاری را در

ذهن نشخوار نمی‌کنید، به سختی‌های موجود در زندگی‌تان بیاندیشید و تصمیم بگیرید که به جای آن که آن‌ها را به عنوان موقعیت‌هایی «سخت» و «طاقت فرسا» ببینید، 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. واگوبه‌های شما بر دیدگاه‌تان بسیار تأثیر می‌گذارند و به عنوان یکی از آسان‌ترین چیزهایی که می‌توانید تغییر دهید، می‌تواند به سرعت تأثیر فوق‌العاده‌ای بر زندگی‌تان بگذارد.

نکته امتیازی = مشکلات زندگی؟ آن‌ها «سخت» و «طاقت فرسا» و یا حتی «مشکل» نیستید. آن‌ها چالش‌اند! 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

همان روش با چالش‌های موقعیت‌های مختلف روبرو شوید.

۵- حرکت استفاده از تایمر: حداقل روزی یک بار از این ابزارهای تایمردار استفاده کنید تا در شما اشتیاق انجام کاری را برانگیزانند 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 فعال‌تر 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). به‌طور کلی، بهترین راهکاری که می‌تواند شما را به حرکتی وادارد، ایجاد خرده عادت‌هاست. برای انجام کارهای بیشتر، پیشنهاد می‌کنم که از تکنیک‌های تایمردار استفاده کنید

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!
- تایمر تمرکزی: برای مدت X دقیقه، باید بر یک کار انتخابی‌تان تمرکز کنید (با وضع قوانینی جدی برای جلوگیری از حواس‌پرتی)
- 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.

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

شیمیایی: 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 بیرون گرفته و یا دستانتان را بر روی باسن‌تان قرار دهید و یا در حالت نشسته، دستانتان را با آرنج‌های بیرون، پشت سرتان قرار دهید.

با استفاده از ژست قدرتمندانه به مدت تقریباً ۲ دقیقه، اعتماد به نفس‌تان را به کمک سوخت و سازهای شیمیایی بدن بالا ببرید

(احتمالاً به نظر می‌رسد، اما ثابت شده است) قبل از هر موقعیتی

که نیاز به اعتماد به نفس دارید، (مصاحبه‌ها، مناسبت‌های اجتماعی، قرار ملاقات‌ها، جلسه‌ها، سخنرانی‌ها، کنفرانس‌ها و غیره...) بر روی این حرکت کار کنید تا زبان بدن‌تان به‌طور کلی نشان‌گر 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 آن‌را به حرکتی خاص و کاربردی تبدیل کنید.

با بروز رفتاری سرشار 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

طاقچه

چگونه کمال‌گرا نباشیم؟ | بخش ۱۰: راهنمای کاربردی

فهرست
تنظیمات

شخص تقلید کاری هستید بلکه مانند این است که کاری را که هنوز مهارتی در آن به دست نیاورده‌اید، تمرین کنید.

نظاھر کنید که در هر موقعیتی، بسیار به خود مطمئن اید. می‌توانید در آن اغراق کنید و احتمالاً از اینکه ببینید که چطور این باور به طور طبیعی به دیگران منتقل شده است، هیجان زده خواهید شد. اگر هر روز به فروشگاه می‌روید، می‌توانید با اعتماد به نفس برخورد کردن را با صندوق‌دار آنجا تمرین کنید. اگر در حین انجام این کار، مضطرب شدید، نگران نشوید، اضطراب‌تان به موقع از بین خواهد رفت.

۳- حرکت تغییر معیارها: در مورد هر کاری که شما را می‌ترساند و یا احساس می‌کنید که نمی‌توانید خود را به حد نصابش برسانید، معیارتان را تا جایی که می‌دانید می‌توانید به آن دسترسی پیدا کنید، پایین بیاورید.

آسان‌ترین و سریع‌ترین راه برای به دست آوردن اعتماد به نفس این است که چیزی که می‌خواهید در آن اعتماد به نفس داشته باشید را تغییر دهید. به جای آن که سعی کنید جیمزباند باشید، سعی کنید کسی باشید که می‌تواند به دیگران یک «سلام» ساده بگوید، پس از آنکه به حد نصب معیار در نظر گرفته‌تان رسیدید، اعتماد به نفس‌تان بالاتر خواهد رفت. تنها دلیلی که افراد نمی‌توانند اعتماد به نفس داشته باشند، استانداردهای از پیش تعیین شده‌ای است که به آن‌ها دیکته می‌کند در هر زمینه‌ای باید به چه حد نصایب برسند، وقتی که چنین مفهوم از پیش تعیین شده‌ای را کنار بگذارید، و اعتماد به نفس‌تان را شخصی سازی کنید. خودِ خودتان خواهید بود و اعتماد به نفس به طور طبیعی از وجودتان تراوش خواهد کرد. توانایی دویدن خود را با دوستی که دوندۀ ماراتون است و یا با یک چیتا مقایسه نکنید؛ اگر بناست که مقایسه کنید، معیارتان را در سطح توانایی یک لاک‌پشت در نظر بگیرید. در مورد روابط

خنده.

اگر نیاز به تأیید شخص خاصی دارید و حس می‌کنید که لازم است

تغییر کنید، از یک روش ساده اما 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 باشید دیگران روش زندگی‌تان را تعیین کنند. رُست‌های

نمادین کوچک مانند بلند آواز خواندن، بر کف زمین دراز کشیدن

در جمع و حتی صحبت با غریبه‌ها راه‌های خوبی‌اند که بتوانید به

خودتان و دنیا ثابت کنید که خود مسئول زندگی‌تان هستید.

مرتکب شوید، دیدگاهتان را دوگانه کنید. پس بیرون بزنید و برنده

برگردید. برای اینکه آن را به حرکتی روزمره تبدیل کنید، خود را

ملزم به تعیین برنامه‌ای دوگانه کنید که قابل اجرا در زندگی‌تان

باشد و یا خود را ملزم به کسب بردی دوگانه با جزئیاتی که از پیش

تعیین کرده‌اید، کنید. می‌توانید روزهای اول را به ایده‌پردازی در این

زمینه بگذرانید و سپس آنها را عملی کنید.

این کار، زمان زیادی نمی‌برد. فقط چند دقیقه لازم است تا بعضی

کارهای خوبی را که انجام داده‌اید و یا خصوصیاتی را که در خود

نقویت کرده‌اید، یادداشت کنید، افرادی که با سندروم وانمودگرایی

دست و پنجه نرم می کنند، در درونی کردن موفقیت های شان ضعیف

هستند. نوشتن کارهایی که با موفقیت به پایان رسانیده‌اید، بسیار

کمک‌تان خواهد کرد تا در ذهن‌تان، ملموس‌تر نقش ببندند.

(حد شمال) در نظر بگیرید، آن‌ها را در بازه $\cdot$ (انجام ندادن هیچ

اگر نگران آن هستید که اشتباهی مرتکب شوید، پس تمام طول

زندگی خود نگران خواهید ماند زیرا اشتباهات، اتفاقاتی معمولی اند

که برای همه اتفاق می‌افتند. طرز فکر دوگانه روشی بدون رحمت

است که ذهن‌تان را از تمرکز بر اشتباهاتی که ممکن است مرتکب

شوید، دور کرده و متوجه انجام کارهایی می‌کند که فرصت

انجامش را دارید. به جای آن که موقعی را در بازه ۱ (ضعیف) تا ۱۰

(حد کمال) در نظر بگیرد، آن‌ها را در بازه ۰ (انجام ندادن هیچ

کاری) تا ۱۱ (انجام حتمی که حکم برین کار در آن زمینه) پسند.

طاقچه

چگونه کمال‌گرا نباشیم؟ | بخش ۱۰: راهنمای کاربردی

فهرست
تنظیمات

هنگامی که بر انجام دادن کاری تمرکز می‌کنید و آن را موفقیتی خود به خود، حساب می‌کنید، در زندگی بیشتر پیشرفت خواهید کرد و با آرامش بیشتری زندگی‌تان 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 ببیند، ایمیل درخواستی بفرستد که رد شود، داستان پنگوینی را بنویسد

که به زندان می‌رود، کتابی چاپ کند که به فروش نرود، در حین سخنرانی زبانش بگیرد و جمعیت او را «هو» کنند. 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 زندگی‌تان تبدیل خواهد کرد و با وجود این که تمام این موارد با بدترین طرح ماجرای ممکن، جریان یافت، 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»، ناامید کننده، نیست. به همین دلیل است که طرز فکر دوگانه، یک روش طلایی است.

۳- حرکت آسان‌تر کردن موفقیت: خرده عادت‌هایی بسازید و دنبال کنید که موفقیت روزانه‌تان را به حدی آسان جلوه دهند که نتوانید به انجام‌شان «نه» بگویید. در ذهن خود راه دست‌یابی به موفقیت

را از شکست آسان‌تر تصور کنید و موفق خواهید شد.
تأکیدتان بر این خواهد بود که برای حرکت به جلو، قدم دیگری بردارید.

۴- حرکت موفقیت‌ذره‌ای: هنگامی که روز خود را آغاز می‌کنید، موفقیت را هدف خود قرار ندهید، بلکه پیشروی را هدف خود در نظر بگیرید، و آن را در هر اندازه‌ای، بپذیرید. به این ایده، روزی یک دقیقه فکر کنید.

یک هدف بی‌نقص و در حد کمال مثل کم کردن ۱۰۰ پوند برای خود در نظر بگیرید، هدف خود را در ذهن با پُنتکی به ذره‌های کوچک‌تر خرد کنید، وقتی که به صدها قطعه ریز خرد می‌شوند، می‌توانید قطعه‌ای را برداشته و به خود بگویید که هدف بزرگ قبلی بدون این کار، امکان‌پذیر نبود. موفقیت را ذره‌ای بدانید و اجازه دهید «پیشروی» و «پیشرفت» تعریف جدید شما از موفقیت باشد. وقتی که پیشروی‌تان را موفقیت خود بدانید، کمتر بر این تأکید خواهید کرد که به هدفی بزرگ و بی‌عیب و ایراد برسید و بیشتر

شک و تردید در مورد انجام کارها (۳ راه‌حل)

۱- حرکت ضد پیش بینی کردن: هنگامی که در مورد انجام کاری تردید دارید و طرح ماجرهای منفی‌ای را پیش‌بینی می‌کنید، آن‌ها را با جزئیات بنویسید. از قبل جایی برای یادداشت آن‌ها در نظر بگیرید در غیر این صورت، هرگز نخواهید نوشت. پس از آن که در موقعیت مورد نظر قرار گرفتید و آن را تجربه کردید، نتایجی که در واقعیت گرفتید را با پیش‌بینی‌های قبلی خود مقایسه کنید. قبل از آن که در مورد ریسک انجام کاری گمانه‌زنی کنید (در مورد کاری که ارزش شک و تردید را داشته باشد)، می‌توانید با انجام کارهای آرامش بخش دیگری از جمله صحبت کردن با غریبه‌ها، رفتن به باشگاه در هنگام خستگی و کمک خواستن از دیگران، کار را به تدریج شروع کنید.

نسبت به پیش‌بینی‌ها هوشیار باشید و برای نتیجه‌گیری تا جایی که ممکن است به تجربیات و آنچه از پیش امتحان کرده‌اید، تکیه کنید.

معمولاً تمایل 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 بدبینانه می‌کنیم.

۲- حرکت تصمیم‌گیری سریع‌تر: روزی یک بار، ۴ گزینه مرتبط با برنامه‌ای که در سر دارید را مرور کنید مانند این که برای شام چه بخورید، کارهایی / وظایفی که می‌توانید همین حالا انجام دهید، با افرادی که می‌توانید تماس تلفنی بگیرید و غیره و به سرعت آن‌ها را بر روی یک کاغذ یادداشت کنید. برای طرح ریزی ایده‌های‌تان زمان بگذارید، اما به محض آن که کار مورد نظر و تمام گزینه‌های ممکن را یادداشت کردید، با سرعت هر چه بیشتر دور یکی از

ما معمولاً در تصمیم‌گیری‌ها، تأمل می‌کنیم (گزینه‌ها را سبک و سنگین می‌کنیم) و سپس اجرایشان می‌کنیم (اقدام به انجام کاری می‌کنیم). به تأخیراندازان، 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

موردی که اتفاق افتادش بیشترین احتمال را دارد: آن چه که احتمال اتفاق افتادش 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، زندگی‌تان تغییر کند. اگر این موارد را برای خود شفاف سازی نکنید، به سختی خواهید توانست از مرحله نامل کردن بیرون بیایید.

کار آسانی است، هنگامی که آن را می‌نویسید، راحت‌تر می‌توانید تصمیم‌تان را تحلیل کنید که ببینید آیا شک و تردید هایتان ارزشی هم دارند یا خیر. تحلیل کردن نتایج هم، بسیار با اهمیت است. زیرا

انجام این کار را به ریسکی نامطلوب تبدیل می‌کند.

مثال ۲: در یک شرط بندی، بدترین حالت ممکن این است که ۱ یا ۲ دلار از دست بدهید (میزان وخامت ۱ از ۱۰) و بهترین حالت ممکن این است که پول زیادی ببرید (مزیت ۱۰ از ۱۰). اگر فقط ریسک و

یک ساعت در روز، بایکدیگر قابل مقایسه نیستند. علاوه بر آن، همه

ما در هر لحظه، انجام ده‌ها کار را در سر می‌پروانیم. تکنیک استاندارد می‌تواند در چنین مواقعی به کار گرفت این است که سعی کنیم آن چه 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 خرده عادت‌ها، برای هر نوبت بیشتر از ۴ خرده عادت را پیشنهاد ندادهم و این راه‌حل‌ها را در قالب خرده عادت‌ها جای داده‌ام. (زیرا خرده عادت‌ها به طور طبیعی، با دیدی

«معمول گرایانه» 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،

بازدهی به همراه بیاورد. اما راه‌حل‌های آماده در این کتاب با هدف تغییر به فردی معمول‌گرا ارائه شده و کمی متفاوت از تلاش برای شکل‌دهی به یک عادت خوب است. با توجه به طبیعت راه‌حل‌های این کتاب، به راهکار خرده عادت‌گونه جدیدی نیاز داریم و آن راهکار، خرده عادت‌های پروژه محور هستند.

اگر تاکنون کتاب خرده عادت‌ها را خوانده‌اید و در حال حاضر خرده عادت‌هایی را شروع کرده‌اید، پس سعی نکنید باز هم به آن‌ها چیزی اضافه کنید. انبوهی از کار بر سر خود ریختن، بازدهی‌تان را بالا نخواهد برد؛ بلکه یک برنامه کاری ساده است که می‌تواند

خرده عادت‌های پروژه محور

قصداً داشتم این راهکار را در کتاب بعدی‌ام با عنوان خرده عادت‌های ۲، معرفی کنم. آن‌طور که در کتاب خرده عادت‌ها گفتیم، معمولاً از خرده عادت‌ها برای شکل‌دهی به عادت‌ها در بخش‌های مهم زندگی کمک می‌گیریم. اما اگر فردی تاکنون در زمینه ایجاد عادت‌هایی خوب کار کرده است و اکنون قصد دارد روی مشکل کمال‌گرایی 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 عادت‌ها پیگیری طولانی مدت همین‌تک رفتارهای مثبت هستند اما خرده عادت‌های پروژه محور انعطاف‌پذیر بوده و قابل تغییر 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

مرتبطی می‌کوشید که هماهنگ و هم‌راستا با یکدیگر پیش

می‌روند. با توجه به ۲۲ راه‌حلی که در این کتاب در زمینه حل مشکل کمال‌گرایی ارائه شد، باید گفت که طرح خرده عادت‌های پروژه محور کاربرد بیشتری دارد زیرا:

۱- تجربیات به شما ثابت می‌کنند که برای حل مشکل کمال‌گرایی، بعضی تکنیک‌های خاص، موثرتر از بقیه هستند. اگر در طولانی مدت فقط ۳ راه‌حل را انتخاب کنید، ممکن است موثرترین آن‌ها را از دست بدهید.

۲- با یک حمله همه‌جانبه می‌توان کمال‌گرایی را مغلوب کرد زیرا هدف ما این است که یک طرز فکر کلی را تغییر دهیم. کمال‌گرایی ریشه‌های زیادی دارد و با حمله‌ای برنامه‌ریزی شده می‌توان همه آن‌ها را تضعیف کرد.

ممکن است روزی با نگرانی از ارتکاب اشتباهات، کلنجار بروید، و

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 معمول‌گرایانه را برای رسیدن به چنین هدفی برگزیده بود زیرا قصد نداشت به یکباره در همه این خصوصیات به موفقیت برسد.

خوب است که ما هم در رسیدن به هدف در حد کمال «معمول گرا» بودن، کمی درنگ کنیم. اگر راهکار فرانکلین، را با نیرویی 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،

طاقچه

چگونه کمال‌گرا نباشیم؟ | بخش ۱۰: راهنمای کاربردی

فهرست
تنظیمات

می‌گذارید به این معناست که توانسته‌اید این ۳ خرده عادت را به طور کامل انجام دهید (منظور عادت‌های مطالعه کردن و نوشتن 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 کمک‌تان می‌کند تا بتوانید در مقوله گسترده‌ای مانند «معمول‌گرایی»، به قدری تمرین کنید که مهارت‌های‌تان 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 تمایل 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 (معمولاً تاجران چنین دیدی دارند)، سودمند واقع خواهد شد. پس از آن که با استفاده از خرده

عادت نوشتن ۵۰ کلمه در روز توانستید کتاب‌تان را چاپ کنید، می‌توانید در مورد ایده دیگری تحقیق کنید و یا برای پروژه بعدی‌تان، هر روز وقتی را به مطالعه کردن اختصاص دهید. با استفاده از یک تقویم - چایی و یا دیجیتالی - که به شما امکان یادداشت کردن و چک کردن را در هر روز بدهد، به راحتی می‌توانید این روش را عملی کنید. با استفاده از نرم‌افزارهای پیگیری عادت‌ها، به سختی می‌توان عادت‌ها را از برنامه خارج و یا دوباره وارد کرد که البته منطقی است زیرا نرم‌افزار 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 کمال‌گرایی غلبه کرد. اینکه هراز چندگاهی خرده عادت‌هایی را به یکدیگر تغییر بدهید، بستگی به خودتان دارد.

شخصاً قدرت این تغییرات را در زندگی ام حس کرده‌ام و مطمئنم که شما هم می‌توانید تغییر کنید.

معمول گرایان تا آن حد تناقض گرا نیستند که زندگی در حد کمالی داشته باشند: آن‌ها فقط شادترند، سالم‌ترند و موثرتر از بقیه می‌توانند در آنچه که اهمیت دارد، نقشی ایفا کنند. کمال گرایی محدودیت است و معمول گرایی آزادی. پس راه‌حلی‌هایی که در این کتاب آمده است را امتحان کنید و به فردی معمول گرا دگرگون شوید. مطمئنم از اینکه توانسته‌اید چنین تغییری کنید، خوشحال خواهید شد.

شاد باشید.

استفان گایز

^ ENG 11:38 b.g

سپاس

از اینکه کتاب «چگونه می‌توان کمال گرا نبود؟» 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 بدهید. نظرات (به لحاظ تعداد و

درجه بندی) مهم ترین ابزاری هستند که افراد برای قضاوت در مورد

یک کتاب، از آن استفاده می‌کنند و اگر توانسته‌اید یک معمول‌گرا شوید، 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 زندگی‌تان 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 زندگی‌شان 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 ثبت نام برای ایمیل سه‌شنبه‌ها:

<http://deepexistence.com/suscribe/>

یادداشت‌ها

کتاب خرده عادت‌ها، نمونه بارز این گفته است. زیرا خوانندگان

نظرات خود را بیان کرده‌اند و آن را به اشتراک گذاشته‌اند. به زودی

مردم این کتاب را در سرتاسر دنیا خواهند خوانند! آیا در انتشار پیام

«چگونه می‌توان کمال‌گرا نبود؟» در دنیایی که پر است از

انسان‌های کمال‌گرا، من را یاری خواهید کرد؟

برای ادامه نظرات خود در مورد کتاب می‌توانید به وب سایت

www.amazon.com رفته و عنوان کتاب an be to How

imperfecionist را جستجو کرده و نظر خود را بیان کنید.

و یا اینکه،

خواندن این کتاب را به یک دوست پیشنهاد دهید.

[←۱]

Imperfectionism

[←۲]

Briggs Myers .۱

[←۳]

طبق طبقه‌بندی شخصیتی ارائه شده توسط میرز بریگز، INTP به

شخصیتی درون‌گرا و منطقی اشاره دارد.

[←۴]

lunges

[←۵]

dips triceps

[←۶]

fly chest handed Open