

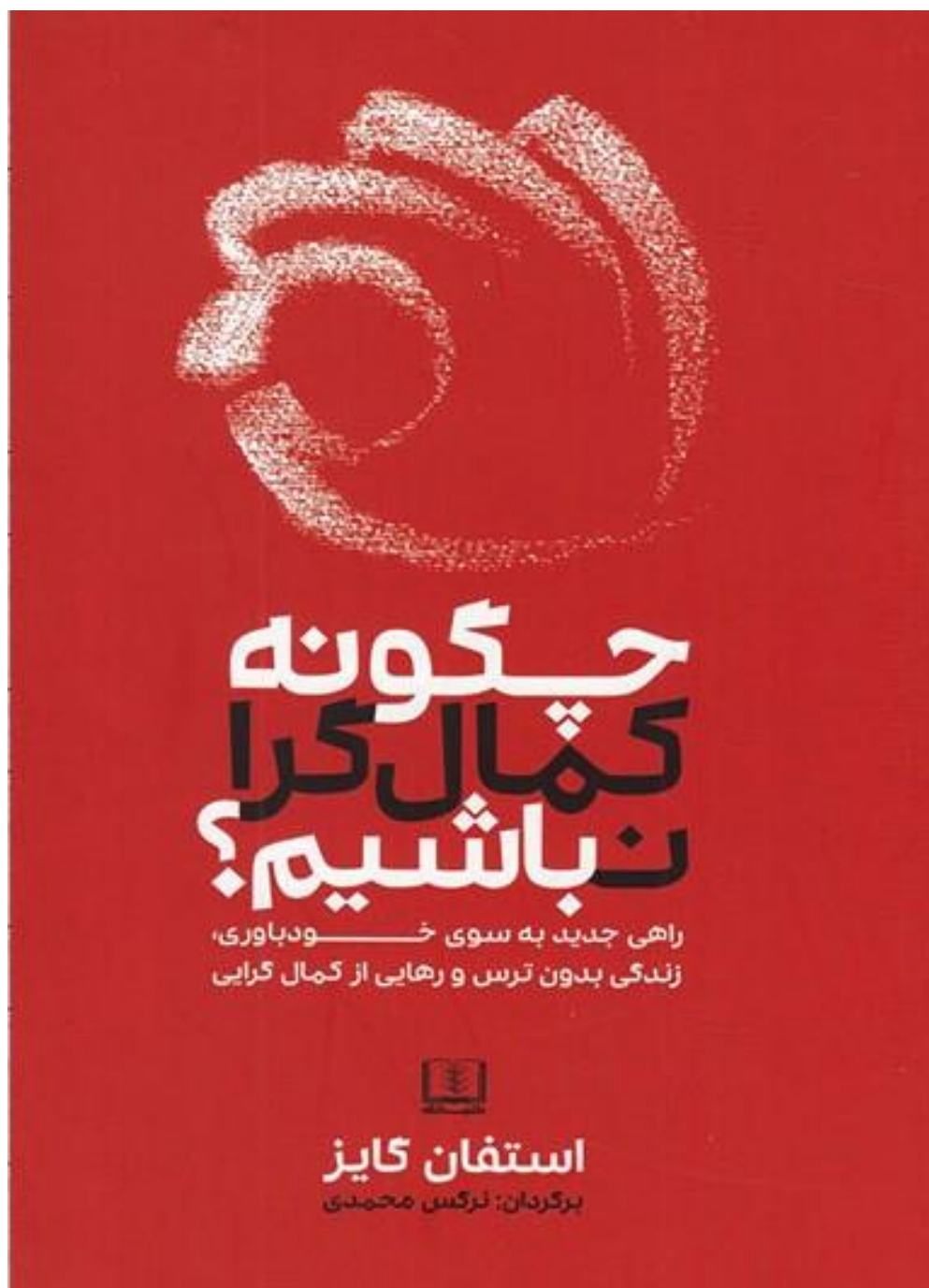


تهیه کنندگان:

اعظم طهماسبی

ریحانه طهماسبی

مریم مرادی



خلاصه کتاب چگونه کمال گرا نباشیم

نوشته استفان گایز

بخش 1

مقدمه

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

(رالف والدو امرسون)

کمال‌گرایان کارآمد

در صحیح‌ترین، فنی‌ترین و دقیق‌ترین معنای کلمه، یک کمال‌گرای محض کسی است که در دنیای واقعی کاملاً ناکارآمد است. 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 کمال‌گرایی

* آیا اعتماد به نفس پایینی دارید؟ کمال‌گرایی

کمال‌گرایی باعث به وجود آمدن مشکلات روانی بسیاری می‌شود. شکافی که بین خواسته‌ها و واقعیت زندگی وجود دارد، باعث می‌شود که کمال‌گرایان به سرشان زده و درجا بزنند و همین توانایی آن‌ها را برای پیشرفت فلج کرده و نمی‌گذارد از زندگی لذت ببرند.

من چنین کمال‌گرایی هستم

آیا متوجه شده‌اید مردم با وجود آن که کمال‌گرایی را یک عیب می‌دانند، بازهم 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 ضعف تان 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. کمال‌گرایی متفاوت از کلمه کمال بوده و غیر منطقی، فلج‌کننده، محدود‌کننده و حتی کشنده است.

اگر تصمیم‌نگیرید که کمال‌گرایی را به عنوان طرز فکری مخرب و دست‌پایین‌تلقی کنید، توهم برتر بودن آن نمی‌گذارد به تغییرات مطلوب‌تان برسید. کمال‌گرایی یکی از دلایل اصلی بروز افسردگی است که خود مشکلات بسیار دیگری مانند اعتیاد را به دنبال دارد.

دانش کمال‌گرایی

پروفسور رندی فراست در سال ۱۹۹۰، ایده مقیاس کمال‌گرایی چند بعدی را مطرح کرد.

۶ مورد از این خرده مقیاس‌ها عبارت است از:

- نگرانی از ارتکاب اشتباه
- استانداردهای شخصی
- انتظارات والدین
- انتقاد والدین
- تردید در مورد کارها
- سازماندهی

بخش ۲

ذهن کمال گرا

"اگر همه چیز را در حد کمال می خواهی هرگز راضی نخواهی شد"

(لئو تولستوی)

سه نوع از استانداردهای کمال گرایان

مردم مطیع سه نوع استاندارد در حد کمال می شوند: موقعیت، کیفیت و کلیت

حد کمال موقعیت

این نوع از کمال گرایی، تعداد موقعیت هایی را که فرد می تواند کاری انجام دهد را کاهش می دهد. بیايد از مثال ورزش کردن استفاده کنیم تا ببینیم چگونه می تواند ما را ناکام بگذارد. ۱- مکان: مکانی که به طور طبیعی در آن قرار گرفته ایم ارتباط بسیار زیادی با کارهایمان دارد می گویند یک فرد مصمم حتی در کلیسا، مهمانی یا در مسیر مسافرت، می تواند راهی برای انجام حرکات ورزشی پیدا کند.

۲- زمان روز: اگر می خواهید فقط قبل از ساعت ۴ بعد از ظهر ورزش کنید انتخاب هایتان به طرز قابل ملاحظه ای کاهش می یابد، به خصوص اگر ساعت کاریتان از ۹ تا ۵ باشد. گرچه ورزش کردن در ساعت ۹ شب ایده آل نیست، اما من هیچگاه از انجام آن پشیمان نشده ام زیرا بهتر از این است که هرگز در طول روز ورزش نکنید.

۳- امکانات: آیا شما هم از آن قبیل افرادی هستید که فقط با امکانات باشگاه و در صورتی که لباس ورزشی بر تن داشته باشید ورزش می کنید؟ اما لازم است بدانید که تنها ابزار و امکاناتی که برای ورزش کردن نیاز دارید، بدنتان است، مگر اینکه کمال گرا باشید.

حد کمال کیفیت

افرادی که درگیر این نوع کمال گرایی اند، از اشتیاق بی پایانی که برای رسیدن به کیفیتی بی نقص دارند، به ستوه می آیند.

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 نمی شود.

به عقیده من ۹۵ درصد از مردم جهان با کمال گرایی دست و پنجه نرم می کنند و به این دلیل است که حد کمال کمیت را مد نظر قرار می دهند. به این قسمت از کمال گرایی به میزان کافی پرداخت نشده است. انجام کارها به میزانی (کمیتی) در حد کمال! زیرا هنوز بر کسی روشن نشده است که اندازه هدف یکی از مهمترین نشانه های کمال گرایی است.

هر هدفی که ما «عادی» تلقی می کنیم، در واقع به لحاظ کمیت هدفی کمال گرایانه است و تقریباً همه افراد چنین هدف هایی دارند: کم کردن ۳۰ کیلو در شش ماه، نوشتن یک کتاب در همین امسال، خواندن یک کتاب در هفته و غیره... این ها اهداف غیرممکنی نیستند اما کمال گرایانه اند زیرا به شما تلقی می کند که پیشروی کمتر، به اندازه کافی خوب نیست. وقتی که نمی توانیم به این هدف ها برسیم احساساتی مثل گناهکاری و شرم برانگیخته می شوند و دوباره به همان حالت قبلی برمی گردیم. کمال گرایان امتیاز و یا پیشرفت کم را نمی پذیرند آن ها فقط در پی بردی بزرگ، قطعی و در حد کمال هستند. پیشرفت های از نوع حد کمال کمیت ویرانگرترین نوع کمال گرایی است.

علائم کمال گرایی

ناامنی

آن ها که در خود احساس امنیت می کنند کمتر دچار مشکل کمال گرایی می شوند زیرا از توان مثبت

اندیشی خاصی برخوردارند که قبل از تمرکز کردن بر جنبه‌های منفی، خصوصیات مثبت خود را می‌بینند.

خود کم بینی

خود کم بینی احساس غیر واقعی مورد پذیرش عموم قرار نگرفتن است که در نتیجه ضعفی واقعی و یا فرضی در شخص به وجود می‌آید. کسانی که خود کم بینی 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.

هرچه خود را کوچک‌تر ببینید، به خود سخت‌تر خواهید گرفت. خود کم بینی، نیروی منفی نگری قدرتمندی در شما به وجود می‌آورد. هر خطایی، حکم سند بزرگ‌نمایی شده‌ای را ایفا می‌کند که احساسات تان را تشدید می‌کند و هر قدم اشتباهی را یک فاجعه تلقی می‌کنید.

نارضایتی

وقتی که شما زندگی تان را دوست ندارید، ریسک کمال گرایی به طرز قابل ملاحظه‌ای بالا می‌رود. روبرو شدن با واقعیت، با عیب‌ها و اعتراف به هویتی ناکامل آسان نیست بلکه مهارتی است که برخی افراد هرگز نمی‌آموزند.

والدین و مدرسه

درخواست والدین از کودکان برای در حد کمال بودن، اولین رویارویی با این طرز فکر است. گاهی اوقات والدین از مدرسه به عنوان اولین خط کش اندازه‌گیری استفاده می‌کند و بچه‌ها را وادار می‌کنند که در سطحی بالا عمل کنند.

از نمرات به عنوان درجه بندی سطح یادگیری یک دانش آموز استفاده می‌شود و تمام توجه مدرسه بر این می‌شود که دانش آموزان امتیاز حد کمال A را بگیرند.

بیشتر دانش آموزان و والدین به این باور می‌رسند که A تنها امتیاز قابل قبول است و کمتر از آن ناامید کننده است.

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 دانش آموزان 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.

مزیت کمال گرایی (حس امنیت)

کمال گرایی یک ماشین بهانه تراشی است. بعد از آن که استاندارد کمال گرایانه برای خود تعیین کردید، به نظر می‌رسد دیگر تلاش برای رسیدن به آن بی فایده است. یک کمال گرا از حس امنیت و حمایتِ تظاهر به آنچه که ترسش را دارد، لذت می‌برد و تلاش نکردن برای برتری همان دلیل مشترکی است که افراد کمال گرا می‌شوند.

توهم برتری

میل به برتری و ترس از بی کفایتی دو نیروی مخالف هم‌اند و این طور به نظر می‌رسد که کمال گرایی، تنها راه حلی است که می‌تواند چاره هر دو باشد. اگر کمال گرایی یک توده یخ شناور بر آب بود، قسمت بالایی آن که دیده می‌شود را میل به برتری نامیده و قسمت غرق شده پایینی را که گفته می‌شود ۹۰ درصد توده یخ شناور را تشکیل می‌دهد، ترس از شکست می‌نامیدیم. ترس از شکست چیزی نیست که بخواهیم به مردم جهان نشان دهیم اما می‌تواند به کارهایمان جهت ببخشد.

دو جنبه شکست

ابتدا باید گفت که بارزترین ویژگی شکست تاثیر واقعی شکست است. اگر موفق نشوید از یک آبراهه بپريد، به شدت آسیب خواهید دید و یا اگر در آن بیفتید، کشته می‌شوید. اما اینکه ما از انجام 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 به من جواب

منفی داد؟ چرا ارتقا نگرفتم؟ پاسخ به این سوال ها، همان چیزی است که ترسش را داریم. ممکن است فکر کنید چون به اندازه کافی خوب نیستید، شایستگی لازم را ندارید. بنابراین ناگهان این تلاش با ریسک صفر می تواند اعتماد به نفس و خودباوری تان را ضربه فنی کند!

معما گونه بودن

اگر هیچ گاه چیزی را امتحان نکنید، به طور تجربی متوجه نخواهید شد که در چیزی صاحب رتبه جهانی نیستید. همین خصوصیت معما گونه بودن کمال گرایی است که اجازه می دهد تخیلات در حد کمال مان همواره تست نشده و رد نشده باقی بماند.

باید در مورد این جمله که کمال گرایی محافظت مان می کند با خود روراست باشیم. بله، در برابر خدشه ای که به اعتماد به نفس و امیدهایمان وارد می شود، محافظت مان می کند. به علت چنین دیدگاهی است که شخص کمال گرا، عاقل و مسئول به نظر می رسد. اما آیا این نوع محافظت شدن را می خواهید و یا به آن نیازی دارید؟

کمال گرایی با بیش از اندازه محافظت کردن از ما در برابر اشتباهات و شکست هایی که ممکن بود ناکامی های کوتاه مدت و اما کامیابی های بلندمدت به ارمغان آورند، در طولانی مدت ما را ضعیف می کنند.

بخش ۳

سم کمال گرایی

کمال گرایی مثل یک سم عمل می کند. اگر طی مدتی سم ضعیفی را ببلعید اذیت خواهید شد اما حتی متوجه تاثیرات منفی آن هم نخواهید شد. سم کمال گرایی نیز در دوز پایین، تاثیر خود را علنی نمی کند بلکه به طرز زیرکانه ای زندگی تان را فلج می کند و در دوزهای مصرفی بالاتر، حتی می تواند کشنده هم باشد.

به طور کلی، مطالعات بیانگر این بودند که کمال گرایی ارتباط بسیار زیادی با انواع شدید افسردگی و خودکشی دارند و ریسک آن دست کم گرفته شده است.

آیا کمال گرایی کلاً بد است؟

دن همپچک در سال ۱۹۷۸ بیان کرد که کمال گرایی از «معمولی به رنجوری» طبقه بندی می شود و کمال گرایی در محدوده معمولی، سالم تلقی می شود، کمال گرایی معمولی این آزادی را به خود می دهد که تا آنجا که شرایط اجازه می دهد، دقت کمتری به خرج دهد. در حالی که کمال گرایی روان رنجور نمی تواند احساس رضایت کند زیرا به نظر خودش، کاری را تا آن حد خوب انجام نمیدهد که حس رضایت مندی کند.

البته من با این گفته مخالفم. چطور می توان دقت کمتری به خرج دادن را به کمال گرایی ارتباط داد؟ زیرا طبق تعریف کمال گرایی، کمال گرایان به دقتی کمتر از حد کمال قانع نیستند.

برخی روانشناسان معتقدند کمال گرایی در هر شرایطی ناسالم است و کسانی که به عنوان کمال گرایان سالم شناخته می شوند، در واقع هیچ گاه در جستجوی حد کمال چیزی نیستند.

تعریف واضح کمال گرایی اکنون کمی مبهم شده است و ما در مورد معنای کمال گرایی 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.

خود ناتوان سازی ما را عقب نگه می دارد

آیا تا به حال دیده اید که کسی در کاری شکست بخورد و بلافاصله بهانه‌هایی را که از قبل برای دلیل باختش آماده کرده است، رو کند؟ اصطلاحی به نام «خود ناتوان سازی» وجود دارد که توضیح می‌دهد چگونه افراد با اراده خود به صورت آشکار و یا ذهنی اقدام به ناتوان سازی خود می‌کنند تا اگر موفق نشدند، بهانه‌ای در دست داشته باشند. خود ناتوان سازی از این جهت که به فرد امکان می‌دهد ستاره‌ای در کنار شکست‌هایش بگذارد، یکی از خصوصیات کمال گرایی محسوب می‌شود. اما مانعی برای شکست نیز هست، به جای آنکه بکوشد در بازی زندگی ببرد، می‌کوشد تا با احتیاط کامل بازی کند.

شما در سرتاسر زندگی به طور مداوم در حال فراهم آوردن یکی از دو شرایط هستید: سطح راحتی و یا سطح رشد. برای آن که بتوانید در زمینه‌ای رشد کنید، چاره‌ای ندارید جز اینکه با ریسک، تردید و رنجی روز افزون رو به رو شوید. زیرا اگر رشد کردن با راحتی همراه بود تاکنون در آن نقطه ایستاده بودید.

عادت کمال گرایی: فقط حد کمال هر چیز کافی است

کمال گرایی آنقدرها هم عادت «غیرقابل وضوحی» نیست. یک روش سازمان یافته 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 نظرتان کفایت نخواهد کرد.

کف و سقف دو مسئله مهم در زندگی هستند، 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 و به این معنا نیست که دیگر به سقف آرزوهایتان نخواهید رسید.

چگونه می توانیم تغییر کنیم؟

آیا انگیزه کافی است؟

آیا تا به حال سعی کرده اید که برای انجام کار مثبتی در زندگی تان دارای انگیزه شوید؟ اگر بخواهم با تک عبارتی دارای «انگیزه شدن» را توضیح دهم، آن عبارت فریب احساسی خواهد بود، و این بدین معناست که آنقدر به مزایای کاری بیاندیشید، که مایل به اقدام کاری شوید. هدف این است که نوع احساس تان را نسبت به رفتاری تغییر دهید. این حس خوشایندی است زیرا آسان است، حسی طبیعی است و به قدرت اراده خاصی نیازی نیست. اما روش هوشمندانه‌ای هم نیست زیرا همیشه جواب نمی‌دهد.

احساسات، انگیزه، عمل و عادت ها

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. بیشتر مردم دنیا، بر 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. طبق تحقیقات مجله دانشگاه دوک، تاثیر 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.

وقتی برای انجام کاری بی‌انگیزه‌ایم، چه چیز می‌تواند نقطه قوت مان باشد؟ ممکن است هیچ چیزی، هیچ نقطه قوتی وجود نداشته باشد و به همین دلیل است که افراد در جا می‌زنند. اما می‌توان با استفاده از کمی نیروی اراده، شرایط شکل‌گیری قدرت را به وجود آورد تا یک قدم به جلو برداشته و یا خرده هدفی را کامل کنید.

فردی را در نظر بگیرید که سوار بر موجی از انگیزه احساس گرایانه، سعی دارد عادت را به وجود آورد، هرچه این افراد در شکل‌دهی عادت جلوتر می‌روند، موج انگیزه، ضعیف‌تر می‌شود تا جایی

که موج از حرکت می ایستد و فرد ناچار می شود از قدرت اراده استفاده کند و یا اینکه تسلیم شود. درست زمانی که در طلب احساس انگیزه ایم، احتمال آنکه این رفتار به ناخودآگاه تبدیل شود، بیش از هر زمانی است.

اگر می خواهید که تغییرات مطلوبتان پایدار بمانند، باید کم و بیش از انگیزه چشم پوشی کنید. این بدان معنا نیست که انگیزه بی ارزش است، اما ما اکنون در پی این هستیم که برای حل مشکل کمال گرایی، از راه حل های مقدماتی شروع کنیم.

بخش ۴

آزادی معمول گرایی

بدون هیچ محدودیتی

معمول گرایی همان آزادی است زیرا حالت طبیعی ماست. کمال گرایی، سازه‌ای مصنوعی است که محدود می‌کند، سخت می‌کند و رفتار را به استاندارد غیر منطقی تبدیل می‌کند. معمول گرایی تنبلی نیست. دنبال کردن و انجام کارهای خوب در زندگی است بدون آنکه آرزو و یا انتظار حد کمال هر چیز را داشته باشیم. معمول گرایی مانند کمال گرایی، حکم صادر نمی‌کند که همه چیز بی‌عیب و نقص انجام شود فقط ترس فلج‌کننده عالی انجام ندادن کاری را، در ما از بین می‌برد.

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

اولین مزیت معمول گرایی، استرس کاهش یافته و به دست آوردن نتایج بهتر است. هرچه فرد بی‌باک‌تر، به خود مطمئن‌تر و رهاتر باشد، بیشتر می‌تواند معمول گرایی را در آغوش بگیرد. اگر می‌خواهید چیزهای خوبی در زندگی‌تان اتفاق بیفتد، باید از همین جا به جلو حرکت کنید. معمول‌گرایان نهایت لذت زندگی را می‌چشند و از آن جهت که بدون احساس شرم، خود خودشان هستند، دیگران را به خود جذب می‌کنند. آن‌ها ایرادات آشکاری دارند اما در هر صورت جسارت آن را دارند که فعال و به خود مطمئن باشند.

مسیر معمول گرایي

معمول گرایي مسیری چند پله‌ای است در اینجا چرخه کامل یک کار موفقیت آمیز و معمول گرایانه را مشاهده می‌کنید

۱- افکار و ایده‌های معمولی

۲- یک تصمیم معمولی

۳- اقدام به کاری معمولی

۴- مطابقتی معمولی

۵- نتیجه معمولی اما موفقیت آمیز

چگونه یک «معمول گرا» باشیم؟

لیست زیر نشان می‌دهد که به چه چیزهایی باید یا نباید اهمیت بدهید تا یک معمول گرا شوید. اگر این پیشنهاد را دنبال کنید، تضمین می‌کنم که زندگی شادتری خواهید داشت.

* کمتر به نتایج اهمیت دهید، بیشتر به شروع کار، اهمیت دهید.

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

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

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

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

* کمتر به زمان بندی اهمیت دهید. بیشتر به خود کار اهمیت بدهید.

بخش ۵

انتظارات غیر واقعی

احساسات با انتظارات مرتبط اند

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

میزان انطباق رفتارها و نتایج به دست آمده در زندگی با اهداف شخصی، به احساسات فردی شکل می بخشد. در اصل، انتظارات همان نسخه ضعیف تر اهداف شخصی اند پس انتظارات هم مانند رسیدن به اهداف شخصی، در احساسات بسیار تاثیر گذار است.

اگر می خواهید که احساسات تان را نسبت به چیزی تغییر دهید، بهتر است ابتدا انتظارات تان را هدف قرار دهید، زیرا آن ها پیش قدم ترند.

انتظارات کلی و خاص

افراد دو نوع انتظارات دارند کلی و خاص.

بهتر است انتظارات کلی بالا و انتظارات خاص پایینی داشته باشید.

انتظارات کلی، همان انتظاراتی هستند که به طور کلی از خودتان دارید. همان ها که سقف زندگی شما هستند. انتظارات کلی بالا، به این معناست که خوش بین هستید اما این انتظارات بالا را نباید در مورد هر طرح، ماجرا و یا رویداد خاصی در زندگی تان به کار گیرید.

کسانی که با کمالگرایی دست و پنجه نرم می کنند، به احتمال زیاد انتظارات خاص شان به قدری بالاست که به ندرت برآورده می شود.

اگر کمال گرایان در یک جامعه تصمیم بگیرند که انتظارات کلی سطح بالا و انتظارات خاص سطح

پایینی داشته باشند چه؟

در این طرح ماجرای جدید، انتظارات کلی افراد مثبت است به این معنا که مطمئن هستند به طور کلی چیزهای خوبی در زندگی شان اتفاق خواهد افتاد اما انتظارات خاص شان از موقعیت‌هایی مانند روابط اجتماعی پایین است.

منظورم از این حرف آن است که می‌دانند ممکن است اتفاقات ناکامل (معمولی) بسیاری در زندگی شان اتفاق بیفتد و پذیرفته‌اند که هر ماجرای خاصی ممکن است بد پیش برود.

نسبتاً کافی نیست در مقابل هرگز کافی نیست

کمال‌گرایانی که انتظارات غیر واقعی دارند، با ایده‌ی «هرگز کافی نیست» دست و پنجه نرم می‌کنند. این نوع تفکر «هرگز کافی نیست» حس آشفتگی را شعله‌ور می‌کند. نسخه مثبت همین طرز تفکر «نسبتاً کافی نیست» نام دارد و به این معناست که شما حس رضایتمندی ندارید، اما به روشی سالم مثلاً: امروز به حد کافی ورزش نکرده‌اید، این نوع «کافی نبودن» جاه‌طلبی سالمی است که یک فرد برای رشد به آن نیاز دارد.

«هرگز کافی نیست» از نارضایتی، بیماری و ناامیدی کلی ریشه می‌گیرد و به طور ضمنی این مفهوم را می‌رساند که هرچه فرد تلاش کند، باز هم رضایت و خرسندی دور از دسترس است. «نسبتاً کافی نیست» از هیجان، قدرت، لذت و حتی از رضایتمندی ناشی می‌شود. بیانگر این است که حتی ممکن است نیازهای فردی تاکنون برآورده شده باشند اما شخص، بیشتر می‌طلبد و با تلاش بیشتر رضایتمندی بیشتری نیز می‌تواند به دست آورد.

اگر کمال‌گرا هستید، بیاموزید که این دو عبارت 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»؟

تمرکز بر مسیر (بی تفاوتی به نتیجه)

تنها راه رسیدن به نتایج، طی کردن مسیری است که به آن می‌رسد. معمولی‌گرایان به نتایج بی توجهی می‌کنند. زیرا هنگامی که کمتر به نتایجی که در پس یک مسیر است، اهمیت دهید، طی کردن آن

مسیر برایتان آسان تر می شود. البته، بی تفاوتی به این معنا نیست که فرد زیاد تلاش نکند. تمرکز کردن بر نتایج، نه تنها محرک تلاش بیشتر نیست بلکه دلیل مستقیم و عامل موثری در شکل گیری نوعی از کمال گرایی است.

ایجاد خرده عادت ها، بهترین راهی است که برای تمرکز بر مسیر یافته ام. اساس خرده عادت ها بر تمرکز بر مسیر است. اینکه قصد دارید ایمیلی را پاسخ دهید، به نتیجه تاثیرگذاری دست نیافته اید، اما همین که اقدام به پاسخ دادن ایمیل ها می کنید، وارد مسیر آن شده اید و عادت را به وجود آورده اید. مسیرها صرفاً برای رسیدن به نتایج به وجود نیامده اند، بلکه باعث می شوند بتوانیم بر موقعیت های ضعیف غلبه کنیم.

بخش ۶

نشخوار ذهنی

عقیده‌ی نشخوارکنندگان ذهنی

نشخوار ذهنی نوعی از کمال‌گرایی است که فرد به طرز وسواس گونه‌ای به مشکلات و یا اتفاقاتی که باعث به وجود آمدن مشکلات شده‌اند، تمرکز می‌کند.

نشخوارکنندگان ذهنی 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.

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

۵- سفر در زمان واقعیت دارد.

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

دو چیز وجود دارند که در موردشان نشخوار ذهنی می‌کنیم. مسائل حل شدنی و مسائل غیر قابل حل.

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

نشخوار ذهنی تلاشی است مایوس کننده و بیهوده 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.

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

ما از قدرت فوق العاده 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 درعین حال، کاری آسان است. راه حل اصلی نشخوار ذهنی این است که اقدام به انجام کاری کنید که ذهن‌تان را به جای بهتری ببرد.

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 به طور کلی مردم- به اشتباه بر بدشانسی‌های-شان برچسب شکست می‌زنند. اما اگر بتوانید مرزی بین شانس و شکست بکشید، بسیار کمتر از همیشه فکری را در ذهن نشخوار خواهید کرد. لب کلام این که، نتایج حاصل از اتفاقی شانس را نباید شکست در نظر گرفت. از طرفی استقامت، بهترین دوست شانس است، زیرا اگر بر انجام کاری که شانس اتفاق می‌افتد پافشاری کنید، احتمالاً در طول مدت زمان، نتیجه خواهید گرفت. این اصل در رابطه با تمام اموری که مبتنی بر شانس هستند صدق می‌کند. به این معنا که اگر اتفاق ناخوشایندی افتاد، اما مرتبط با شانس بود، هرگز حق نداری احساس کنید که شخص تو، شکست خورده است.

شکست تجربه متفاوتی است و برایمان بسیار مفید است.

شکست همان چیزی است که توماس ادیسون قبل از دستیابی به فرمول موفقیت آمیز لامپ برق، بارها تجربه کرده بود.

شکست سعی بر رسیدن به هدفی بسیار بزرگتر از ظرفیت اراده فعلی تان است.

شکست لمس کردن اجاق گازی داغ با دست و سوختن است.

برخلاف شانس، شکست یک نتیجه کاملاً قابل پیش بینی است. شکست واقعاً خوب است منظورم همین است، خوب. حتی از شانس هم راحت تر است، زیرا تفسیر کردنش آسان تر است. ممکن است شانس و شکست همپوشانی داشته باشد زیرا اگر در موقعیت های مبتنی بر شانس، از راهکار اشتباهی استفاده کنید، احتمالاً هر دفعه شکست خواهید خورد. بنابراین در بیشتر موارد، نمی توان متوجه تفاوتشان شد.

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 هزینه ای برایتان ندارد دست کشیدن غیرمنطقی است. وقتی که در کاری شکست می خورید، روش دیگری به کار گیرید. شکست های واقعی بر خلاف شکست های مبتنی بر شانس، به شما این فرصت را می دهد که روشی را که برای انجام کارها، به کار گرفته اید، کنار بگذارید. درک تفاوت بین شانس و شکست، کلید به دست آوردن چیزی است که در زندگی میخواهید. شما را از رد شدن نجات داده و به مقاومت فرا می خواند و علاوه بر آن قادرتان می سازد که مانند یک فرد حرفه ای، خود را با زندگی وفق دهید.

«باید» و واگویه

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

باید کلمه خطرناکی است زیرا هنگامی که آن را با اشاره به گذشته استفاده می‌کنید «باید اینچنین می‌کردم»، و به طور ضمنی به این اشاره می‌کنید که کاری را به طرز ناصحیحی انجام داده‌اید و باید به طرز متفاوتی انجام می‌دادید. نشان دهنده مقداری پشیمانی است. هنگامی که به نشخوار ذهنی می‌پردازید، خودتان را به دلیل کاری که انجام داده‌اید، قضاوت می‌کنید. درست مانند اینکه شخص دیگری را قضاوت می‌کنید. وقتی نشخوار ذهنی می‌کنید، وجهه تحلیل‌گرتان طوری برخورد می‌کند که گویا شخص دیگری است. نشخوارکنندگان ذهنی می‌توانند بیاموزند که با خودشان به نحوه دوستانه‌تری رابطه برقرار کنند و این با اصلاح واگویه- هایتان امکان پذیر است.

چگونه می‌توان واگویه های 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 «رابطه ای با خود» است.

۲- به جای «باید» بگویید «می‌شد»

جانشین فوق‌العاده ای برای «باید این چنین می‌کردم»، این است که بگویید: «می‌شد اینچنین کرد.» این عبارتی است که بر «امکان» دلالت دارد، در حالی که «باید»، حس قطعیت و اجبار را برمی‌انگیزاند. «می‌شد»، بی انتها و آزاد است. دیدگاهی بی حد و انتها به زندگی. مسیرهای زندگی ما، همیشه همان‌هایی نیستند که ابتدا به نظر می‌رسد.

مثال:

× باید بیشتر می‌رقصیدم: خجالت دارد که بیشتر نرقصیدم.

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

بنابراین بهتر است که از «می‌شد این چنین کرد» بی‌حد و انتها، استفاده کرد. زیرا غیرممکن است که بتوان تأثیرات کلی تصمیماتی را که می‌گیریم و آنچه برایمان اتفاق می‌افتد را بر زمان حال و آینده محاسبه کنیم و اینکه با قاطعیت بگویید باید یا نباید کاری را انجام می‌دادید، واقعاً کوتاه فکری است. برای خود یک یادداشت ذهنی بگذارید که هر موقع فکر کردید چه «باید» می‌کردید، آن را بالا بگیرید و وقتی می‌چ خود را در حال چنین فکری گرفتید، موقعیت را دوباره ارزیابی کنید و آن را با «می‌شد این چنین کرد» جایگزین کنید.

در زمان حال فعال باشید

• زنی که در باشگاه صدمه دیده است، به جای آن که 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.

بنابراین 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 می‌چ خود را در حال نشخوارذهنی کردن می‌گیرید، بر لحظه حال تمرکز کنید اما اگر ابتدا گذشته‌تان را بپذیرید و به تفاوت بین شانس و شکست بیندیشید و واگوی‌هایتان را اصلاح کنید، آسان‌تر می‌توانید از نشخوار ذهنی کردن دست بکشید.

چگونه می توان با استفاده از تایمر، فعال بودن را در خود تقویت کنیم؟

تایمرها می توانند سرنخی در اختیار شما قرار دهند تا اقدام به انجام کاری کنید، فشار ملایمی بر شما وارد کنند تا به جلو حرکت کنید و برنامه های برای کار و پاداش پیش رویتان بگذارند. برای مثال، اگر برای ورزش کردن، تنبلی می کنید، می توانید لباس های باشگاه را بر تن کنید، هنگامی که تایمر بر روی صفر ایستاد، خود را ملزم کنید که قدم اول را بردارید. دلیل آن که این روش جواب می دهد، این است که نقطه شروع مشخصی به شما می دهد. اگر بخواهید هر وقت که شد، کاری را انجام دهید، معمولاً آن را عقب می اندازید. اینکه تا شروع به کار، چه مقدار به خود زمان می دهید، با توجه به شرایط تغییر می کند.

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

مراحل انجام این تکنیک:

- ۱- تصمیم بگیرید که قصد دارید چه کاری انجام دهید.
- ۲- تایمر را برای ۲۵ دقیقه تنظیم کنید.
- ۳- تا زمانی که تایمر به صدا در نیامده، بر روی آن کار کنید.
- ۴- بر روی یک کاغذ علامت تیک بگذارید تا کامل شدن آن را نشان دهد.
- ۵- استراحت کوتاهی کنید (۳ تا ۵ دقیقه)
- ۶- بعد از انجام ۴ دوره پومودورو، یک زمان استراحت طولانی تری در نظر بگیرید. (۱۵ تا ۳۰ دقیقه)

یک راهنمایی سریع برای ترک نشخوار ذهنی

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

۱-پذیرید که گذشته را نمی‌توان تغییر داد.

۲-اگر مشکلاتان نشخوار ذهنی در مورد عملکردتان است. سعی کنید تشخیص بدهید که آیا آن عملکرد مبتنی بر شانس بوده و یا شکست؟ اگر شانس اتفاق افتاده است، دوباره تلاش کنید. اگر یک شکست واقعی بوده، از این خوشحال باشید که یک روش را امتحان کردید و اکنون روش دیگری را امتحان کنید.

۳-واگویه‌های تان را کنترل کنید.

۴-فعال باشید. برای آنکه جرقه فعال بودن را بنزید حتماً برای خود، خرده عادت‌های روزانه بسازید اما همچنین فلسفه‌ی «جرقه کاری زدن» را با استفاده از خرده عادت‌ها در هر زمینه‌ای با انجام کارهای بسیار کوچک و نیز به کارگیری تایمر عملی کنید.

بخش ۷

نیاز به تایید شدن

چرا مردم در پی تایید شدن هستند؟

۱- آنها اعتماد به نفس و عزت نفس ندارند و بنابراین در پی آنند که دیگران این خصوصیات را به آنها بدهند.

۲- می‌خواهند که همه دوستشان داشته باشند.

روش سه گانه به وجود آوردن اعتماد به نفس

۱- از طریق سوخت و سازهای شیمیایی

ایستادن با ژست اعتماد به نفس برای مدت ۲ دقیقه، تستسترون را تا ۲۰ درصد بالا می‌برد و کورتیزول را تا ۲۵ درصد پایین می‌آورد. اینها تغییرات شیمیایی بسیار چشمگیری هستند که طی مدت دو دقیقه «کار» آسان، در بدن فرد به وجود می‌آیند.

ژست‌های اعتماد به نفس ساز، عبارتند از: ایستادن با پاهای باز، سینه پهن و حالت ایستاده و صاف.

۲- تقلید اعتماد به نفس

در ذهنت انسان با اعتماد به نفسی را مجسم کن، تظاهر کن که آن شخص هستی و سپس اجرایش کن.

۳- تنظیم کردن معیارها

روش سنتی افزایش اعتماد به نفس ایراد دارد. زیرا فقط بر افزایش نفس تاکید 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 خودمختار نیست. حتی اعتماد به نفس کلی هم بیانگر این است که در مقایسه با هر استاندارد که در ذهن دارید، تا چه حد به شایستگی کلی خود اعتقاد دارید.

بیشتر افراد براعت‌مد 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. 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. در هر زمینه‌ای معیاری وجود دارد: جذابیت، هوشمندی، مهارت‌های اجتماعی، قدرت، شوخ‌طبعی و غیره. بنابراین تنها اعتماد به نفس با ثبات همانی است که خودتان برای خود تعیین کرده و شخصی‌سازی‌اش می‌کنید. در غیر این صورت بر اساس اطلاعاتی که از دیگران دریافت می‌کنید سطح اعتماد به نفس‌تان به طرز چشمگیری بالا و پایین خواهد رفت.

۴- شخصی سازی کردن اعتماد به نفس

دیدگاه صحیح اعتماد به نفس، این است که سطح اعتماد به نفستان را ارزیابی نکنید و سعی کنید به نقطه‌ای که می‌خواهید برسید. خود را بالا بکشید. فقط تمرین کردن می‌تواند کم‌کم وضعیت‌تان را تغییر دهد.

کلید ساختن اعتماد به نفسی قدرتمند، این است که تصمیم ویژه 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 بنابراین، به جای آن که بر روی خود کار کنید، بر روی معیار‌تان کار کنید زیرا تغییرش آسان‌تر است.

توانایی و اعتماد به نفس دو عامل موفقیت در بازی‌اند. ابتدا باید توانایی انجام کاری را داشته باشید. سپس می‌توانید با اعتماد به نفس، انجامش دهید. وقتی من معیار «سلام کردن» را برای

خود مشخص کردم، همیشه نمی‌توانستم با اعتماد به نفس آن را بر لب جاری کنم. فقط به توانایی در انجام آن مطمئن بودم.

اجازه گرفتن و خجالت زدگی

نیاز داشتن به تایید دیگران بین شما و ایده‌های تان دیواری می‌سازد. نیاز به تایید دیگران مانند تمام انواع کمال‌گرایی، تهدید کننده‌ی آزادی‌مان هستند. ممکن است فکر کنید که تصمیماتی که بدون تایید خارجی گرفته می‌شوند بسیار پر ریسک هستند. زیرا تایید دیگران فقط آن لایه خارجی آرامش و امنیت را به کار مورد نظر اضافه می‌کند. مثل اینکه دکترا تا تایید کند که می‌توانید کاری را انجام دهید.

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.

خجالت زدگی

خجالت کشیدن زیاد کمک‌مان نمی‌کند. آیا راه خاصی به نظرتان میرسد که «خجالت زدگی» توانسته باشد پیشرفتی در زندگی‌تان به وجود آورد؟

یک کمال‌گرا فقط با تمرین انجام دادن کاری ناکامل، می‌تواند بر کمال‌گرایی خود، غلبه کند. دلیل آن هم بر هم زدن عادت است. هیچگاه، در پی اجازه گرفتن از دیگران نباشید و هرگز از خجالت زدگی نترسید، مگر اینکه کارتان غیرقانونی باشد یا به کسی آسیب بزنید. در غیر این صورت خودتان باشید.

تمرین شورش

یک راه منطقی برای غلبه بر حس نیاز به تایید شدن، انجام کارهایی است که مورد تایید دیگران نیست. نه، لازم نیست قانونی را زیر پا بگذارید و یا بلایی سر مردم بیاورید. ما از شورش خاصی سخن می‌گوییم. شورش علیه اختیار.

شورش را با حماقت و بی تفاوتی اشتباه نگیرید. ممکن است این خصوصیات در یک فرد شورش‌ی وجود داشته باشد اما معنای شورش، این است که اجازه ندهید کسی رفتارشان را کنترل کند. 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. بنابراین بسیار آسان‌تر است اگر مانند خودتان زندگی کنید. اگر برای مقابله با کمال‌گرایی مصمم هستید و نیاز به تایید دیگران، دلیل اصلی گرایش‌تان به کمال‌گرایی بوده است، پس ضرورت دارد که خرده عادت شورش کردن را ساخته و هر روز تمرینش کنید.

مثلاً در جمع دوستان ژست افراد با اعتماد به نفس را بگیرید یا آواز خواندن در جمع دوستانه را شروع کنید.

اگر بتوانید به مدت ۳۰ ثانیه در یک میهمانی بر روی زمین دراز بکشید، پس حتماً می‌توانید در گفتگو با خود، خودتان باشید و هنگامی که موقعیت ایجاد می‌کند جواب «نه» بدهید. شورش‌ی بودن رو تمرین کنید تا از بند تایید مردم دنیا آزاد شوید تا به وقتش بتوانید آزادانه‌تر زندگی کنید. هرچقدر ایده‌ها مضحک‌تر به نظر برسند از تمرین کردن آنها بیشتر سود خواهید برد.

بخش ۸

نگرانی از ارتکاب اشتباه

چگونه نگرانی از ارتکاب اشتباه، ما را تحت تاثیر قرار می دهد؟

طبق مطالعه‌ای که در بخش سه به آن اشاره کردیم، کمال‌گرایان در یک تکلیف‌نگارشی خلاقانه، بدتر عمل کردند که می‌توان آن را نتیجه حس نگرانی از ارتکاب اشتباه دانست. که عملکرد خلاقانه را تحت تاثیر قرار می‌دهد. نتیجه‌گیری دو مطالعه دیگر نشان داد که نگرانی از ارتکاب اشتباهات منجر به ارتکاب اشتباهات بیشتر در شرایط آکادمیک نمی‌شود. اما یکی از آنها به چنین نتیجه رسیده بود که «نگرانی از ارتکاب اشتباه می‌تواند به فرد حس وارد مسیری دشوار شدن را القا کند و اضطراب بیشتر و روحیه منفی‌تری را به او تلقین کند.»

نگرانی از ارتکاب اشتباه، اضطراب و ترس از انجام کار را بالا می‌برد. 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 می‌گیرد. قبل از آنکه به راه حل آن پردازیم، بگذارید از این بگوییم که چرا مردم از ارتکاب کاری اشتباه نگران می‌شوند، یک دلیل اصلی آن سندروم وانمودگرایی است.

سندروم وانمودگرایی (خود ویرانگری)

اگر از اشتباه انجام دادن کارهای‌تان بسیار نگرانید، شاید به سندروم خود ویرانگری مبتلا هستید که می‌توان آن را خواهر کمال‌گرایی دانست. در علم روانشناسی، فرد مبتلا به سندروم خود ویرانگری کسی است که از سوی جامعه و دنیای اطرافش فردی موفق محسوب می‌شود اما از درون، احساس می‌کند که دیگران را فریب داده و شرایط ایجاد موفقیتش، شانس بوده است. بر اساس نتایج یک مطالعه که در همین زمینه انجام شده است، وانمودگرایان طبق این تعریف، بیشتر به اشتباه کردن حساس بودند و بیشتر از دیگران از انجام کاری اشتباه مضطرب می‌شدند.

سندروم وانمودگرایی به این معنا نیست که شما واقعاً وانمود می‌کنید بلکه به معنای آن است که فقط چنین حسی دارید. برای مثال اگر شایستگی‌ها و پرستیژ خود را پایین‌تر از شغل‌تان می‌دانید، به سندروم وانمودگرایی مبتلا هستید. برخی از موفق‌ترین افراد، به دلیل موفقیت‌هایشان از این سندروم رنج می‌برند.

کمی در مورد صفت‌ها و عنوان‌هایی که جامعه به صورت غیرمستقیم و مستقیم، به شما می‌دهد، و اینکه آنها چگونه بر اعتقاد شما به خودتان و سنجشی که از خود دارید، تاثیر می‌گذارند، بیاندیشید.

سال‌ها پیش هنگامی که یک لیسانسه بیکار بودم، دقیقاً برعکس سندروم وانمودگرایی داشتم. احساس می‌کردم که شایستگی‌ها و توانایی‌هایم بسیار بیشتر از وضعیت کنونی‌ام، یعنی بیکاری و نداشتن پیشنهادهای شغلی، است. از زمانی که کتاب «خرده عادت‌ها» را نوشتم و به دلیل موفقیتی که به دست آوردم، بازخوردهای مثبتی دریافت کردم، احساس وانمودگرایی در من به وجود آمد. وانمودگرایان در هر زمینه‌ای، استانداردهای دیگران را اندازه‌گیری می‌کنند. و در مقایسه‌ای که با استانداردهای عمومی دارند، خود را ناکافی می‌بینند. اگر شما در نظر جهانیان فرد موفق هستید به یاد داشته باشید که موفقیت‌های انسانی از آن جهت ستودنی است که انسان موجودی ناقص است. در غیر اینصورت موفقیت عادی بود. 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.

تفاوت در نقطه تمرکز شماست که دیدگاه‌تان را تثبیت می‌کند:

لَا معمول گرایان خودشان را معمولی می‌بینند و می‌پذیرند، که همین باعث می‌شود هر موفقیتی و تمام موفقیت‌هایشان در نظرشان عالی بیاید.

لاکمال‌گرایان می‌کوشند تا تصویری ایده آل و در حد کمالی از خود بسازند. همین باعث می‌شود که هر موفقیتی و همه موفقیت‌هایشان، در نظرشان مثل چرک دست باشد.

پس، راه حل این است که بر آنچه 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 بگیرید و حواستان را به جای دیگری پرت نکنید. فقط هنگامی که نقایص‌تان را به عنوان یک دوست در آغوش بگیرید، می‌توانید کنترل آنها بر اعتماد به نفس و دیدگاهتان، را در نطفه خفه کنید.

آیا سندروم وانمودگرایی فقط مخصوص افراد موفق است؟

اگر چه ارتباطی بین موفقیت و سندروم وانمودگرایی وجود دارد، اما ممکن است فردی که موفق نیست هم آن را تجربه کند.

جدا از اینکه لازم است تصمیم بگیرید به طور آگاهانه بر خود واقعی‌تان تمرکز کنید، بهترین راه برای مبارزه با سندروم وانمودگرایی، درونی کردن موفقیت‌تان از طریق نوشتن می‌باشد. هنگامی که در حال نوشتن‌اید، به یاد داشته باشید که شما نقایصی دارید و همین موفقیت‌تان را برجسته می‌کند، نه پاک کردن نقایص.

سندروم وانمودگرایی زیرمجموعه نگرانی از ارتکاب اشتباه است، درست همانطور که نگرانی از ارتکاب اشتباه، زیرمجموعه کمال‌گرایی است.

رفتار ما تحت تاثیر دو عامل ترس و میل قرار دارد. آنها که ترس‌شان از میل‌شان بیشتر است، به سختی می‌توانند برای پیشبرد زندگی‌شان اقدام به انجام کاری کنند. درست مثل این است که مه‌شدیدی در جنگل ببینید؛ ممکن است خطر کمین کرده باشد. اما جاذبه معماگونه آن، بازهم شیفتگان را به خود می‌کشانند.

سوال مهم این است که آیا برای آنکه این معادله در مورد ما هم صدق کند، باید ترس مان را کمتر کرده و میل مان را بیشتر کنیم و یا هر دو؟ اگر این کتاب دیگری بود، احتمالاً در همین نقطه سعی می کردم که با انگیزه تان کنم. یا اینکه به شما می گفتم که هم با ترس هایتان روبرو شوید و هم خود را به آرزوهای تان برسانید. اما اینگونه راهکارها در عمل راه به جایی نمی برند. در بیشتر موارد، راه حل منطقی این است که آن مانع را از میان بردارید. اگر با ترس های پنهانی- تان مقابله نکنید، اینکه چقدر برای رسیدن به موفقیت میل و انگیزه دارید، اهمیتی ندارد. زیرا آن ترس های پنهانی همیشه در وجودتان می مانند تا خرابکاری کنند.

بیایید ترس هایمان را سرسری نگیریم. بیایید برای ترس هایمان همان احترامی را قائل شویم که یک جنگجو برای دشمنی قدر، قائل می شود.

طرز فکر دو گانه

طرز فکر دو گانه به سادگی همان نصیحت است با این تفاوت که، به کارگیری اش هم آسان است.

دو گانه زبان کامپیوترهاست و فقط از دو عدد تشکیل شده است، صفر و یک. فناوری دیجیتالی که امروز بر همه چیز حکم فرمایی می کند، بر اساس زبان دو گانه پایه ریزی شده است.

یکی از مشکلاتی که مردم برای دست کشیدن از کمال گرایی دارند، این است که از ایده در حد کمال بودن، خوششان می آید. کمال گرایی بسیار جذاب است. به همین دلیل است که قول می دهیم کمال گرایان عاشق طرز فکر دو گانه خواهند شد. طرز فکر دو گانه ما را قادر می سازد که از میلی که برای رسیدن به حد کمال داریم، برای ضربه زدن به زیر مجموعه کمال گرایی استفاده کنیم.

برای آن که بیشتر با روش دوگانه انجام کارها و آزادی ای که می‌تواند به شما بدهد آشنایان کنم یک نمونه از کارهایی را که اغلب به روش آنالوگ انجام می‌دهیم اما می‌تواند به روش دوگانه انجام شود و پاداشی قابل ملاحظه به ما بدهد را برایتان عنوان می‌کنم.

سخنرانی کردن: اگر افتضاح‌ترین سخنرانی ممکن را ارائه بدهید و باز هم آن را موفقیت خود بدانید چه؟ اگر از روش دوگانه استفاده کنید. چرا نباید آن را موفقیت بدانید؟ سخنرانی کردن کاری نیست که بیشتر مردم بتوانند به طور ذاتی در آن فوق العاده باشند. به تمرین نیاز دارد.

امتحان دادن: روش‌های زیادی برای امتحان دادن به روش دوگانه وجود دارد. بیشتر، مسئله آمادگی قبل از امتحان است. پس می‌توانید X ساعت مطالعه را موفقیت خود بدانید و یا اینکه گذاشتن X مدت زمان بر روی هر صفحه از کتاب مورد نظر را موفقیت در نظر بگیرید. در مورد امتحان و نه آمادگی قبل از آن، روش «تمام تلاشت را بکن و همه سوالات را پاسخ بده». همان برد محسوب می‌شود. اگر برای هر سوالی، تمام تلاشت رو بکنی، موفق شده‌ای. اما اگر در امتحان رد شدید چه؟ نگرانی نتیجه را تغییر نمی‌دهد، پس نگران نباشید!

مسیری با حداقل سختی بسازید

به طور کلی مردم اشتباهات را نوعی پسرفت می‌دانند، اما شخصی معمول‌گرا که طرز فکری دوگانه دارد اشتباهاتی که در مسیر حرکتش مرتکب می‌شود تا به «۱» برسد را بخش قابل قبولی از روند موفقیت می‌داند.

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.

نمی‌توان این حقیقت را انکار کرد که در راه رسیدن به تمام ارزش‌های انسانی راهی را ترجیح می‌دهیم که کمترین میزان سختی را دارد. اگرچه وارد مسیرهای سخت نیز می‌شویم، اما انرژی و قدرت اراده

بسیاری می‌طلبند.

ما آسانی را دوست داریم. با این اوضاع، هول 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.

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 زیرا تعریف که کمال‌گرایان از مفهوم موفقیت در ذهن خود ساخته‌اند، طوری است که با انجام ۸۰ حرکت شنای روی زمین هم باز آن را یک شکست تلقی می‌کنند زیرا به هدفشان که ۱۰۰ حرکت شنا بوده نرسیده‌اند. بدنشان از ورزشی که انجام داده‌اند، سود می‌برد، اما با چنین دیدگاهی که دارند ضرر بسیاری متوجه پیشرفت‌های آینده‌شان می‌شود. کمال‌گرایی باعث می‌شود در طولانی مدت به حس خود ارزشی و لیاقت‌تان آسیب بزنید. 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 زندگی مرا تغییر دهد.

بخش ۹

تردید در مورد انجام کارها

به جای پیش‌بینی کردن، تجربه کردن را انتخاب کنید

هنگامی که یک کمال‌گرا پیش‌بینی می‌کند مشکل بزرگی به وجود می‌آید، زیرا معمولاً پیش‌بینی‌های غیر واقع‌گرایانه‌تری خلاف جهت ایده‌آل‌های در حد کمال‌شان می‌کنند اما حتی هنگامی که شما حد کمال چیزی مدنظرتان است و انتظارش را می‌کشید، تا پیش‌بینی واقع‌گرایانه هم مشکل ساز خواهد بود زیرا چنین پیش‌بینی‌ای به معنای آن است که هرگز برای انجام آن کار اقدامی نخواهید کرد. اجازه دهید تجربه معلم شما باشد. شما می‌توانید تمام عمر پیش‌بینی کنید اما تنها راهی که می‌توانید مطمئن شوید همه چیز چطور پیش خواهد رفت امتحان کردن آن است. برای آن که بیشترین نتیجه را بگیرید، همانطور که کاری را پیش‌بینی می‌کنید، آن را یادداشت کنید. سپس، وارد میدان عمل شده و نتایجی که در واقعیت گرفته‌اید را نیز یادداشت کنید تضمین می‌کنم مقایسه پیش‌بینی‌های قبلی و نتایج واقعی، شما را هیجان زده خواهد کرد.

داستان غم انگیز تصمیم گیرنده کمال‌گرا

قرار گرفتن در هر شرایطی، پوست بیرونی‌تان را در برابر حس درد یا وحشت ضخیم‌تر می‌کند. شخصی که به طور مرتب سخنرانی بد ایراد می‌کند هر بار که می‌گذرد نسبت به دفعه اول، حس بد کمتری به او دست می‌دهد. آری ذهن ما تا این حد عجیب است. اگر اجازه بدهید که هر مشکلی شما را از کاری باز ندارد، خود را از یک زندگی پر معنا، محروم کرده‌اید، اما اگر تا جایی که توان دارید، برای رسیدن به هر آنچه که می‌خواهید، تلاش کنید همه مشکلات را حل خواهید کرد. آزمون و خطا، راهی است به سوی پیشرفت! این روش آزمون خود را پس داده است.

قانون دو دقیقه‌ای

قانون 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، ناکارآمدی و صرفاً تأمل کردن بسیار مشکل‌ساز خواهد شد. قانون هوشمندانه‌ای است زیرا در این چارچوب زمانی در نظر گرفته شده، که هرگز نمی‌ارزد که زمانی را صرف تأمل کنید. کارهایی که ممکن است دو دقیقه و یا کمتر زمان ببرد

— جارو کردن یا تمیز کردن کف اتاق

— ریختن یک لیوان آب

— نوشتن و فرستادن ایمیل

و انجام هر یک از خرده‌عادت‌هایتان

جمع بندی اینکه چگونه سریع‌تر تصمیم‌گیری کنیم:

۱. حواستان به ریسک واقعی کاری باشد.

۲. همیشه در پی آن باشید که با متعهد ساختن خود به انجام کاری از مرحله تأمل کردن خارج شوید.

۳. با دنبال کردن قانون دو دقیقه‌ای می‌توان از تحلیل افراطی بی‌ارزش دست کشید.

بخش ۱۰

راهنمای کاربردی

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 خواهد بود و ممکن است بهترین انتخاب هم نباشد. کمال گرایان تصور می کنند که برای رسیدن به هدفشان، همیشه یک مسیر طلایی وجود دارد و هیچ مسیر دیگری را کافی نمی دانند. وقتی که مصیبتی را پشت سر می گذارید و قوی تر بیرون می آید میفهمید که بهترین مسیر، آن قدرها هم ساده نیست که بتوان تعریفش کرد. به جز کسانی که از مشکل آزار طلبی رنج می برند، هیچکس از پشت سر گذاشتن تجربیاتی درد آور لذت نمی برد، اما ما از آنها بسیار می آموزیم و از طریق آنها، بسیار رشد می کنیم. من نمیگویم که باید نامحاطانه به سمت هر آنچه که بیشتر آزارمان می دهد، بدویم، بلکه می گویم حتی بدترین مسیرهای انحرافی هم، ارزشمندند.

خلاصه راه حل ها

بسیاری از راه حل هایی که در این کتاب آمده است، بر مبنای تغییر طرز فکر شما پایه گذاری شده است. اما چنین چیزی فوراً امکان پذیر نیست. و در آخر، چگونه، دیدتان را نسبت به دنیا تغییر می دهید؟ مانند هر تغییر دیگری، به مقداری تمرین کاربردی نیاز دارد.

برای آن که بتوانید هر یک از این تغییرات ذهنی را به عمل تبدیل کنید، کاری که باید انجام دهید این است که روزی یک دقیقه وقت بگذارید و به آن فکر کنید. برای مثال، اولین راه حل کلی برای مشکل کمال گرایی این است که آنچه برایتان اهمیت دارد را تغییر بدهید. با گذر زمان از مزایای این روش جدید فکری آگاه تر خواهید شد و سرانجام آن را به عنوان طرز فکری پیش فرض برمی گزینید. برای رسیدن به چنین تغییرات طرز فکری روزانه یک دقیقه یک عادت خود را به شما پیشنهاد می دهم.

روز 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 آن ها، پیشرفت کنید یا اگر باید مشکلی را حل کنید، و راه حل اش تمرکز کنید.
- اهمیت ندهید که مردم چه فکری می کنند. به این اهمیت دهید که می خواهید چه کسی باشید و چه کاری انجام دهید.

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

- کمتر به شکست اهمیت بدهید. به موفقیت اهمیت بدهید.

- کمتر به زمان بندی اهمیت بدهید به خود کار اهمیت بدهید.



شورای کتاب فرودگاه بین المللی مهرآباد

زمستان ۱۴۰۱