

دانلود کتاب



چگونه کمال گرا نباشیم

نویسنده : استفان گایز

چگونه کمال گرا نباشیم؟

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

نویسنده: استفان گایز

مترجم: نرگس محمدی

این اثر ترجمه‌ای است از: How to be an imperfectionist



STEPHEN GUISE

TheDailyInterview.com

Stephen Guise

استفان گایز

ترجمه این کتاب تقدیم به

مقدس‌ترین واژه‌ها در لغت‌نامه قلم؛

به پدر و مادرم که هر لحظه وجودم را از چشمه‌سار پراز عشق چشمان‌شان سیراب می‌کنند و به پاس گرمای امیدبخش وجودشان
که در این سردترین روزگاران، بهترین پشتیبان است.

مقدمه مترجم

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

کمال‌گرایی، در دنیایی پر از ناکاملی‌ها، همچون تله‌ای است که انسان را گرفتار توهم برتر بودن کرده و او را از قدمی به جلو برداشتن، باز می‌دارد. شاید فکر کنید ایده‌ای آرمانی است، اما فقط فکری بازدارنده است. فکر برتر بودن و در حد کمال بودن، آن‌چنان ذهنتان را اسیر خود می‌کند که از ترس آن که نتوانید آنچه در ذهن 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 کمال، گرا نباشیم، از مسیری که برای مقابله با کمال‌گرایی طی کرده‌ام، گوید و تحسینات 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 خیال پردازی و ترتیب دادن شرایطی در حد کمال، بسیار ساده و هر کجا که هست، فقط شروع به انجام کار و یا تمرین کند و فقط شروع 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 طرز فکر محدود کننده‌ای دست و پنجه نرم می‌کنند، به اشتراک بگذارد.

می‌توان گفت، نویسنده چاره «مشکل کمال گرایی» را در به کارگیری راهکار «خرده‌عادت‌ها» می‌داند. تفاوت راهکارهای او با دیگر راهکارهایی که این روزها توسط نویسندگان و سخنرانان دیگر ارائه می‌شود این است که او عمل کردن را راه رسیدن به هدف می‌داند و نه با انگیزه شدن را! سال‌هاست که در مورد راهکارهای انگیزشی بسیار شنیده ایم اما مشکل اینجاست که چطور خود را با

انگیزه کنیم؟ و آیا می‌توان برای رسیدن به هدفی بلند مدت، هر روز در پی جرقه‌ای احساسی و انگیزشی باشیم تا خود را تشویق به انجام کاری کنیم؟ استفان گایز از شما می‌خواهد که برای قدمی برداشتن منتظر انگیزه نباشید. فقط از جای خود برخیزید و کاری را شروع کنید.

هزاران نفر در سرتاسر دنیا از این تفکر راهبردی نتیجه گرفته‌اند. 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 ۳۰۰۰۰۰ 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 باشیم؟ " 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.

این کتاب به تک تک دغدغه‌ها و موانع فکری یک کمال‌گرا 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 بدهید (طرز فکر دوگانه به جای قیاسی)، همان راه‌حل 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.

نرگس محمدی

مهرماه ۱۳۹۷

پیش گفتار

کمال گرایی (اسم): به وضعیتی گفته می شود که فرد هر چیزی به جز نهایت کمال آن را، غیرقابل 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 گرایی، بد نیست. بلکه خود آزادی است. بگذارید شفاف سازی کنم، «حد کمال» هم بد نیست، طبق تعریفی که از آن در ذهن داریم، بی عیب و نقص بودن را می رساند، اما این کمال گرایی است که مشکل ساز می شود.

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

قدرت خرده عادت‌ها

خرده عادت‌ها: عادت‌های کوچکتر، نتایج بزرگتر؛ راهکاریست برای تداوم یک تغییر همیشگی. میزان اثربخشی راهکار خرده عادت‌ها، چه در مسائل بازرگانی و چه در زندگی افرادی که آن را به کار گرفته‌اند، بسیار بالا و رضایت‌بخش بوده است. پس از آنکه ۴۵۰۰۰ نسخه از این کتاب در سال اول در آمریکا به فروش رفت، در سرتاسر جهان به زبان‌های بسیاری ترجمه شد.

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

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. فعالیت 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 یس 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.

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

در ادامه موفقیتی که از تمرین خرده عادت ورزش کردن به‌دست آورده بودم، شروع به خرده عادت‌هایی از قبیل خواندن ۲ صفحه از یک کتاب و نوشتن ۵۰ کلمه در یک روز کردم. اکنون که بیش از یک سال از آن زمان می‌گذرد، هدف بالاتری در این زمینه در نظر نگرفته‌ام، زیرا لازم نمی‌دانم. مقدارش تغییر می‌کند، اما مرتباً نتایج بسیار بیشتری از آنچه که انتظار داشتم، به‌دست آورده‌ام و آنچه شاهدش هستم، همان خاصیت خرده عادت‌هاست: برداشتن قدم‌های کوچک اما پیوسته و صعودی در جهتی درست، موفقیت‌های بزرگی به دنبال خواهد داشت.

متوجه تأثیر مسری جالبه، بر روانم شده‌ام، تحت تأثیر پیشرفت‌هایم در زندگی، همان‌ها که با استفاده از خرده عادت‌ها کسب کردم و

در بالا به آن‌ها اشاره شد و نیز آموختن اینکه در هر شرایطی که مرا می‌ترساند، باید قدم‌هایی کوچک و رو به جلو بردارم، توانسته‌ام در موقعیت‌های اجتماعی با اعتماد به نفس بالاتری ظاهر شوم. با اینکه به طور ذاتی فردی درونگرا هستم که تا مدت‌های طولانی به خواب زمستانی فرو رفته و حتی در مکالمات کوتاه هم نمی‌تواند از حد خاصی پیشروی کند. (اگر با طبقه بندی شخصیتی میرز^۲ - بریگز آشنایی دارید، باید بگویم که من یک INTP^۲ هستم) با این وجود، توانسته‌ام از فردی خجالتی به فردی اجتماعی تغییر کنم.

حیطه آرامش من در مکان‌های مختلف به طور مداوم رو به گسترش است. از پرداختن به آنچه که برایم اهمیت دارد (و تمایل دارم انجامش دهم) احساس آرامش بیشتری می‌کنم. کارهایی مثل: ورزش کردن، خوردن غذاهای سالم، نوشتن، خواندن و برقراری روابط اجتماعی. عکس‌های قبل و بعد، به سادگی کم کردن وزن را نشان می‌دهند اما هیچ عکسی نمی‌تواند تغییرات داخلی بسیاری را که پس از به کارگیری خرده عادت‌ها به مدت یک یا دو سال درون 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 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 شکل‌دهی عادت‌ها نیست. کانون توجه کتاب چگونه می‌توان کمال‌گرا نبود برارانه راه‌حل‌های خاصی است که برای مشکل همه‌گیر کمال‌گرایی در نظر گرفته‌ایم.

از خرده عادت‌ها تا معمول گرایی

در اینجا چند مثال عنوان می‌کنم از اینکه چطور خرده عادت‌ها مرا به فردی تبدیل کردند که دیگر نمی‌خواهد کمال‌گرا باشد: روزی قصد داشتم به خوار و بار فروشی بروم و باشگاه هم کنار آن بود. آن روز می‌خواستم ورزش کنم اما دو مشکل وجود داشت، اول اینکه لباس‌های ورزشی‌ام را بر تن نکرده بودم و اگر با آن لباس‌ها به باشگاه می‌رفتم به لحاظ شخصی و اجتماعی، راحت نبودم. و دوم اینکه با انگشتی مویه کرده، دست و پنجه نرم می‌کردم و بیشتر تمرینات ورزشی‌ای که انجام می‌دادم شامل بلند کردن وزنه‌های باربل بود که با انگشتی آسیب دیده، به راحتی نمی‌توانستم انجام دهم. اینها همه بهانه‌های فوق‌العاده‌ای بودند.

برای من قبلی، می‌توانست موقعیت معمول «وقت دیگری ورزش کن» باشد. اما اکنون من تغییر کرده بودم. فکر کردم که زیاد منطقی نیست که در چنین موقعیتی تمرین کنم، اما هم‌زمان این ایده به ذهنم خطور کرد که چقدر خوب است هر زمان که فرصتی پیش می‌آید، ورزش کنم.

با چنین بینشی، و در شرایطی که چندان هم در حد کمال نبود، شروع کردم به انجام حرکت لانچ^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 لانچ بسیار با شدت هستند)

«من کمال‌گرا» دو دلیل محکم برای نرفتم، به باشگاه داشتم. اما «من، معمول‌گرا» در آنچه پیش آمده بود، موقعیت را، اندک،

پیش روی می‌دید که از آن استفاده کردم. چیزی که بیشتر افراد درک نمی‌کنند این است که زندگی پر از این تصمیمات کوچک است. فکر می‌کنیم که تصمیمات بزرگی مثل اینکه «تصمیم دارم وزن کم کنم» و «قصد دارم کتابی بنویسم» فقط در صورتی که در حد کمال انجام شوند، حائز اهمیت هستند. اما برگردید و به 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 زندگی‌مان را شکل ببخشند.

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

شما می دانید که کمال گرا هستید

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

به نظر می‌رسد مردم به طور مشترک از کتاب‌های در رابطه با کمال گرایی خسته شده‌اند. نویسندگان زمان زیادی را صرف توصیف نشانه‌هایی می‌کنند که به شما ثابت شود کمال گرا هستید، بدون آنکه به راه‌حل‌های کاربردی‌ای بپردازند که می‌تواند این مشکل را حل کند. متوجه شده‌ام که بیشتر افرادی که با کمال گرایی دست و پنجه نرم می‌کنند، خودشان می‌دانند که به آن مبتلا هستند (خرید یک کتاب در مورد کمال گرایی، خود نشانه واضحی است) گفته بودند خواندن کتابی در مورد کمال گرایی برایمان مهم است چون کمک می‌کند که آن را بفهمیم. قبل از حل هر مشکلی، به خصوص مشکلی به پیچیدگی کمال گرایی، ابتدا باید کاملاً آن را فهمید.

در تحقیقاتی که انجام دادم، با دو نوع کتاب در رابطه با کمال گرایی برخورددم. کتاب‌هایی که همچون «نوی یک چنگ» با احساسات شما بازی می‌کنند و می‌کوشند تا شما را از کمال گرایی هو کنند و کتاب‌هایی بر پایه علم که آنقدر اطلاعات را بر سر شما می‌کوبند که سرانجام ترجیح می‌دهید کمال گرا بمانید تا اینکه بقیه کتاب را بخوانید! کتاب‌های بهتر این دو دیدگاه را با یکدیگر

ترکیب کرده‌اند. با این وجود، هنوز کتابی پیدا نکرده‌ام که راه حل مناسبی ارائه دهد. هدف من از نوشتن این کتاب و از هر آنچه می نویسم این است که نقطه تلاقی سرگرمی و آموزش، عمل‌گرایی و خیال‌پردازی را بیابم و مهم‌تر از همه اینکه کتاب راهنمایی به نگارش درآورم که رسیدن به یک تغییر ماندگار را ممکن کند.

سعی می‌کنم کتابی در حد کمال بنویسم.

راهنما: سفری به معمول گرایی

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 جمع بندی، طبقه بندی 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 ببایید. کتاب این‌گونه طبقه بندی شده است تا بتوانید بدون نگرانی از به خاطر سپردن راه‌حل‌ها و چگونگی به کارگیری آن‌ها در زندگی، از مطالب لذت ببرید. قبل از بخش آخر، پیشنهاداتی به شما ارائه می‌شود اما تا قبل از به پایان رساندن کتاب، همه چیز دستگیرتان نخواهد شد.

چنین ساختاری، منطقی به نظر می‌رسد زیرا فهمیدن و به کار بستن، دو فرآیند متفاوت‌اند. ابتدا، موضوع را می‌فهمیم و نمای کلی آن را در نظر می‌گیریم و سپس درک‌مان را از این نمای کلی به راه‌کارهایی تبدیل می‌کنیم.

در اینجا بخش به بخش سفری به معمول گرایی را مشاهده می‌کنید.

بخش ۱: در مقدمه به بررسی کمال گرایی می‌پردازیم: کمال گرایی 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 پیروrand، سخن می‌گوییم. بنابراین، به درک صحیحی از علت کمال‌گرا بودن مان و دلیل آنکه چرا بهتر است دیگر کمال‌گرا نباشیم، دست یافتیم.

بخش‌های ۵ تا ۹: کمال‌گرایی مفهومی بسیار گسترده و دارای انشعابات بسیاری است پس باید به راه‌حل‌های خاصی تقسیم شود. پنج زیرمجموعه کمال‌گرایی را ضمن ارائه ایده‌هایی برای غلبه بر آن بررسی خواهیم کرد. بسیار اثربخش خواهد بود اگر بتوانیم طرز فکری معمول‌گرا را به کار گیریم و به همین دلیل است که در بخش ۴ به آن پرداخته‌ایم. اما برای پایه‌گذاری تغییری بزرگ و رو به جلو، بهتر است کمال‌گرایی‌هایتان را در زمینه‌های مختلف با راه‌حل‌هایی شخصی، مورد هدف قرار دهید. این نصیحت هدف‌گذاری شده، بیشتر از یک حرف، کمک‌تان 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 خرده عادت‌ها 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.

کمال‌گرایان برای عمل کردن به یک نصیحت خوب، به طرز عجیبی بسیار تقلا می‌کنند زیرا می‌خواهند تمام آن را به یکباره عملی کنند.

بیشتر کتاب‌ها به شما ۳۰۰ نصیحت عالی و پراکنده شده در سرتاسر کتاب، ارائه می‌دهند و شما را با فکر اینکه چگونه می‌توان این ۳۰۰ تغییر را یک شبه در زندگی به کار گرفت، تنها می‌گذارند. هشدار: این کار شدنی نیست! عمل کردن سخت‌ترین قسمت رشد شخصی است چرا که ما همیشه بیشتر از آنچه که می‌توانیم انجام دهیم، را در 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.

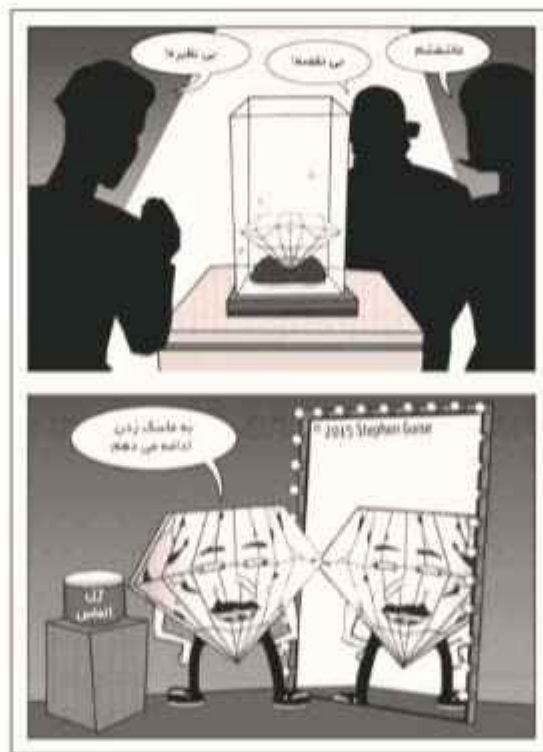
بخش ۱: مقدمه

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

رالف والدو امرسون^۷

«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^۸



کمال گرایان کارآمد

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

- آیا اعتماد به نفس پایینی دارید؟ کمال‌گرایی

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 کمال گرایی، لازم است ریشه‌های مشکل را بیابیم.

من چنین کمال گرایی هستم

همه ما دیده و یا شنیده‌ایم که کسی می‌گوید: «من چنین کمال گرایی هستم». آیا متوجه شده‌اید مردم با وجود آنکه کمال گرایی 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. کمال گرایی متفاوت از کلمه کمال بوده و غیرمنطقی، فلج کننده، محدود کننده و حتی کشنده است. به عنوان مثال مواردی همچون بی‌اشتهایی، افسردگی و خودکشی را به همراه می‌آورد.

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

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

اگر تصمیم نگیرید که کمال‌گرایی را به عنوان طرز فکری مخرب و دست‌پایین‌تلقی کنید، توهم برتر بودن آن نمی‌گذارد به تغییرات مطلوب‌تان برسید.

کمال‌گرایی مشکلات جدی دیگری به بار خواهد آورد که معمولاً به اشتباه دلایل دیگری برایشان شمرده می‌شود. کمال‌گرایی یکی از دلایل اصلی بروز افسردگی است که خود مشکلات بسیار دیگری مانند اعتیاد را به دنبال دارد.

فرزند آخر کمال‌گرایی، 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 این خویشاوندی مخفیانه خود را با کمال‌گرایی به طور کامل قطع کنیم تا بتوانیم از بند آن خلاص شویم.

کمال‌گرایی یک متقلب است. یک حيله؛ بدترین طرز فکری است که ممکن است فردی در سر پروراند و اما کمال‌گریزی، واقعاً

می‌ارزد؛ لوکس است ... پنج ستاره ... بهترین است. همانطور که کتاب را می‌خوانید، سعی کنید با این کلمات ارتباط ذهنی برقرار کنید. شاید بتوانید بگویید «من چنین فرد کمال‌گریزی هستم.»

دانش کمال گرایی

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

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

تحقیق در مورد کمال گرایی

پروفسور رندی فراست^۱ در سال ۱۹۹۰، ایده مقیاس کمال گرایی 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 جوآچیم استوبر^{۱۱} 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^{۱۲} در سال ۱۹۹۱ به یک مقیاس کمال‌گرایی چند بعدی دست یافتند. طبق آنچه در منبع کمال‌گرایی آمده است، این مقیاس از ۴۵ مورد طبقه‌بندی شده تشکیل شده است.

- خودمحورانه: «استانداردهای غیرواقع‌گرایانه و تمایلات کمال‌گرایانه برای خود»

- دیگرمحورانه: «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 آیالاحا،^{۱۳} از این ۲

مقیاس کمال گرایی استفاده کردند، آنها را تحلیل کرده و تحقیقات خود را به پیش بردند و مدل جدیدی ارائه دادند که شامل ۸ خرده مقیاس طبقه بندی شده در ۲ دسته کلی می باشد.

کمال گرایی وظیفه شناسانه

- سازماندهی کردن

- تلاش برای برتری

- برنامه کاری پر

- استانداردهای بالا برای دیگران

کمال گرایی خود ارزیاب

- نگرانی از ارتکاب اشتباه

- نیاز به تأیید

- تحت فشار والدین بودن

- نشخوار ذهنی

در اینجا دسته بندی پیچیده ایده هایی را می بینید که همگی از یک کلمه ریشه گرفته اند. این حس به شما دست می دهد 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 مدل‌سازی آن پرداخته و تلاش کرده‌اند این کلمه و مشکلاتی که به بار می‌آورد را تعریف کنند. از چنین طرز فکری انتقاد نکرده‌اند. هدفشان بیشتر این است که بگویند «این اطلاعاتی است که ما به دست آورده‌ایم»، تا اینکه تلاش کنند راه‌حلی بیابند.

نمی‌خواهیم به لحاظ تخصصی بحث کنیم که کمال‌گرایی چیست و چه نیست. اینجاییم تا برای این مشکل راه‌حلهایی پیدا کنیم. سوالی که همیشه به آن علاقه‌مندم این است که: «منطقی‌ترین کاری که با این اطلاعات می‌توان انجام داد، چیست؟»

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

- انتظارات غیرواقع‌گرایانه (اعتیاد خودم)

- نشخوار ذهنی (هیل)

- نیاز به تأیید (هیل)

- نگرانی از ارتکاب اشتباه (فراست)

- تردید در مورد کارها (فراست)

جنبه های خوب کمال گرایی را فراموش کردم، مانند تلاش برای برتری و سازماندهی کردن، زیرا اینها مشکل نیستند و نیازی به چاره اندیشی ندارند. حتی شخصاً اعتقاد دارم که نباید جزو موارد کمال گرایی طبقه بندی شوند اما بعداً به این موضوع خواهیم پرداخت.

بعضی خرده مقیاس ها به دلیل سادگی و وجه اشتراکی که با موارد دیگر داشتند، حذف شده اند. برای مثال، کمال گرایی مرتبط با والدین برگرفته از انتظارات غیر واقع گرایانه و نیاز به تایید می باشند؛ راه حل های این موارد چندان با هم تفاوتی ندارند زیرا مشکل از والدین فرد نشأت می گیرد.

اشکال و ایده های دیگری نیز در مورد کمال گرایی وجود دارد که می شد در اینجا عنوان کرد. اما باز هم می گویم، آنها در راستای هدفی که در این کتاب دنبال می کنیم، نبودند. اکنون بیایید به ذهن یک کمال گرا نگاهی بیاندازیم تا ببینیم که آیا می توانیم دلیل اینکه اینگونه می اندیشند را دریابیم.

بخش ۲: ذهن کمال گرا

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

لئو تولستوی^{۱۳}



سه نوع از استانداردهای کمال گرایان

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

حد کمال موقعیت

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

۱. مکان: مکانی که به طور طبیعی در آن قرار گرفته‌ایم ارتباط بسیار زیادی با کارهایمان دارد می‌گویند که یک فرد مصمم حتی در کلیسا، مهمانی و یا 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 ایمنی‌تان را باز کنید (پیشنهاد نمی‌شود)، انتخاب‌های بسیار بیشتری خواهد داشت. خانواده من مواقعی که به سفر می‌رفتیم در استراحتگاه‌های بین جاده‌ای حرکت ورزشی

پروانه را انجام می‌دادند.

۲. زمان روز: آیا می‌خواهید فقط قبل از ساعت ۴ بعدازظهر ورزش کنید؟ اگر اینطور است، انتخاب‌هایتان به طرز قابل ملاحظه‌ای کاهش می‌یابد، به خصوص اگر ساعت کاری‌تان از ۹ تا ۵ باشد که در اینصورت و طبق زمانی که در ذهن دارید فقط قبل از کار و یا در حین کار می‌توانید ورزش کنید. گرچه ورزش کردن در ساعت ۹ بعدازظهر ایده‌آل به نظر نمی‌رسد، اما من هیچگاه از انجام آن پشیمان نشده‌ام زیرا ورزش کردن در ساعت ۹ اگرچه ایده‌آل نیست، اما بهتر از این است که هرگز در طول روز ورزش نکنید.

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

حد کمال کیفیت

این همان نوع از کمال‌گرایی است که همه می‌دانند و دغدغه‌اش را دارند. افرادی که درگیر این نوع کمال‌گرایی‌اند، از اشتیاق بی‌پایانی که برای رسیدن به کیفیتی بی‌نقص دارند، به ستوه می‌آیند. این افراد معمولاً در محیط کار چنین رفتارهایی از آنها سر می‌زند اما 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 ببذیرد.

حد کمال کمیت

کمیت در حد کمال به این معناست که چنانچه تعداد دفعات انجام کاری، کمتر از آستانه خاصی باشد، مورد قبول شخص واقع نمی‌شود. اگر از من بپرسید که به عقیده من چه تعداد از مردم با 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.

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

تقریباً همه افراد با کپی کردن اندازه هدف افرادی که در اطرافشان قرار دارند، به طرز ناخودآگاهی آموزش کمال‌گرایی دیده‌اند. هر هدفی که ما «عادی» تلقی می‌کنیم، در واقع به لحاظ کمیت (اندازه)، هدفی کمال‌گرایانه است و تقریباً همه افراد چنین هدف‌هایی دارند: کم کردن ۳۰ پوند در ۶ ماه، نوشتن یک کتاب در همین امسال، طراحی ۶ تصویر در یک سال، خواندن یک کتاب در هفته و غیره. اینها اهداف غیرممکنی نیستند اما کمال‌گرایانه‌اند زیرا به شما تلقی می‌کنند که پیشروی کمتر، به اندازه کافی خوب نیست. زمانی که یک کمال‌گرا بودم، تمرین‌هایم باید حداقل ۲۰ (و یا ترجیحاً ۳۰) دقیقه زمان می‌برد، کمتر از آن را کافی نمی‌دانستم.

رسیدن به یک هدف مانند پرش با نیزه است. زیر میله، شکست تلقی می‌شود و پیروزی، روی آن است. مهم نیست که چقدر بالا می‌روی فقط این مهم است که بالای میله قرار بگیری. بنا بود این دیدگاه دو قطبی به اهداف به ما برای رسیدن به نقطه مورد نظر و حتی بالاتر از آن، انگیزه ببخشد. اما در واقع راهکاری سطح پایین است که مشکل کمال‌گرایی را بدتر می‌کند.

چند نفر را به یاد می‌آورید که از اینکه می‌توانند سه حرکت شنا در روز انجام دهند، به خود می‌بالند؟ چرا وب سایتی برای مردمی که می‌خواهند ۳۰٪ کمتر بدهی داشته باشند، وجود ندارد؟ چه برنامه 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 ثروتمندی 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. خوب، در چنین شرایطی، حد نهایت هر چیز در نظر فرد حد معمول

(وکف) 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 «کمال‌گرایی چیست؟» بود. پس وقت آن است که به پرسش «چرا کمال‌گرایی؟» پردازیم. در بخش بعد، به دلایل پنهانی که ما را به کمال‌گرایی سوق می‌دهند، خواهیم پرداخت.

علائم کمال گرایی

کمال گرایی از علایمی است که می تواند علایم مشکل دیگری را به وجود آورد. بیایید چهار ریشه کمال گرایی را بررسی کنیم.

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 جنبه های منفی، خصوصیات مثبت خود را می بینند. یک مثال ابتدایی: آنها هنگام شلیک با گلوله به هدف فرضی، از ۱۰ مورد احتمال می دهند که ۵ مورد به هدف بخورد، تا اینکه بخواهند احتمال از دست رفتن شلیک ها را بدهند. آنقدرها که کمال گرایان بر معایب خود تمرکز می کنند، معمول گرایان نمی کنند.

در جوانی، صورتم جوش های بسیار، بسیار بدی می زد. یکی از بچه ها ریش مرا بخاطر کورک هایی که بر چانه ام زده بود، مسخره می کرد (او فوق العاده خوش تیپ بود). باید اعتراف کنم که از این بابت، بسیار خجالت می کشیدم. بعدها که صورتم صاف شد، در زندگی با افرادی روبرو شدم که با وجود جوش های بسیار زیاد، کاملاً دارای اعتماد به نفس بوده و با خودشان راحت بودند، با دیدن آنها از تعجب شوکه می شدم. 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 می کنید، 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 لاک‌پشت گونه بروز خواهید داد.

هرچه خود را کوچک‌تر ببینید، به خود سخت‌تر خواهید گرفت. خود کم‌بینی، نیروی منفی نگری قدرتمندی در شما به وجود

می‌آورد. هر خطایی، حکم سند بزرگ نمایی شده‌ای را ایفا می‌کند که احساسات‌تان را تشدید می‌کند و هر قدم اشتباهی را یک فاجعه تلقی می‌کنید. ناامنی و خود کم‌بینی شما را نسبت به اشتباهات‌تان فوق العاده حساس می‌کند. این فکر که «اگر حواست را جمع کنی، اشتباه نمی‌کنی» حس امنیت غلطی را به شما القا می‌کند. تنها حس امنیت واقعی زمانی به سراغتان می‌آید که خود را همانطور که در واقعیت هستید شناخته و بپذیرید. اگر بتوانید هویت خود را با تمام خطاهایی که دارید، در آغوش بگیرید، در مقابل حتی تندترین انتقادهای دفاع محکمی خواهید داشت. در غیر اینصورت، تصویری که از خود به دنیا ارائه خواهید داد، مانند لاک یک لاک‌پشت خواهد بود و شما ی واقعی همان موجود پنهان شده در زیر لاک، لخت، آسیب‌پذیر و وحشت‌زده خواهید بود.

اگر خود را با دیگران در شرایطی نامنصفانه بسنجید، باعث می‌شود دچار خود کم‌بینی 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 چشم خودتان فردی معمولی به نظر برسید. تمام این موارد مانند هم عمل می‌کنند، زیرا خود کم‌بینی بر اساس استانداردهایی نامنصفانه و بینشی دور از انسانیت بنا می‌شود و باعث می‌شود مانند یک کمال‌گرا رفتار کنید.

نارضایتی

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

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

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

والدین و مدرسه

درخواست والدین از کودکان برای در حد کمال بودن، اولین رویارویی، با این طرز فکر است. گاهی اوقات، والدین از مد، سه به عنوان

اولین خط‌کش اندازه‌گیری استفاده می‌کنند و بچه‌ها را وادار می‌کنند 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 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، بستر ساز 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 فکرها منفی، که شامل کمال‌گرایی نیز می‌شوند، حتماً مزیت دارند که افراد را

به خود می کشند. بر اساس تأثیر مشترک مواردی که بحث شد، آیا می توانید اولین مزیت کمال گرایی را حدس بزنید؟

مزیت کمال گرایی (حس امنیت)

کمال گرایی یک ماشین بهانه تراشی است. بعد از آنکه استاندارد کمال گرایانه برای خود تعیین کردید، به نظر می‌رسد، دیگر تلاش برای رسیدن به آن بی‌فایده است. تعیین چنین استاندارد، ممکن است واکنشی به ترس‌ها و شک‌های پنهان‌تان باشد. برای مثال، اگر از اینکه نمی‌توانم خوب بنویسم، می‌ترسم، ممکن است استاندارد بسیار غیرمنطقی برای نوشتن در نظر بگیرم که همان خود، برای همیشه مرا از نوشتن منصرف کند. برای مثال، اولین پیش‌نویسم باید مانند نوشته‌های همینگوی^{۱۴}، مختصر و مفید و مانند نوشته‌های شکسپیر^{۱۵}، سرشار از کنایه باشد.

یک کمال‌گرا 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 کمال‌گرا می‌شوند.

بیشتر مردم آنقدر که از خجالتِ زندگیِ واهمه دارند، به تشویق شدن، اهمیتی نمی‌دهند. برنه براون^{۱۶}، نویسنده و محقق، معتقد است کمال‌گرایی همچون یک سپر ۲۰ تنی است که دورتادور خود می‌گیریم به امید آنکه ما را از آسیب محفوظ نگه می‌دارد، او می‌گوید، «اما در حقیقت، تنها کاری که این سپر می‌کند این است که نمی‌گذارد دیده شویم» اگر دیده نشوی، از خجالتِ زندگی هم محفوظ خواهی ماند. اما آیا واقعاً کسی هست که بخواهد دیده نشده، بماند؟ دیده شدن و گهگاه، خجالت زده شدن، بخش غیرقابل‌گریز زندگی‌اند.

توهم برتری

میل به برتری و ترس از بی کفایتی دو نیروی مخالف هم‌اند و این طور به نظر می‌رسد که کمال‌گرایی، تنها راه حلی است که می‌تواند چاره هر دو باشد. می‌توانید رویای برتر بودن را در سر پیورانید و در عین حال از خجالت زدگی محفوظ بمانید. در واقعیت در این مورد، حتی به نظر می‌رسد که اعتباری بر توانایی بالقوه شما باشد. زیرا با آرزوی در حد کمال بودن چنین تصویری از خود می‌سازید. که از استانداردهای بالایی برخوردارید و یا اینکه می‌توانید به این استانداردها برسید (وقتی که دیگر بهانه‌ای ندارید که خود را توجیه کنید)، اما باید گفت که آنچه در حقیقت اتفاق می‌افتد این است که شما توانایی بالقوه خود را از چشم خود و جهانیان مخفی کرده‌اید.

اگر کمال‌گرایی 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.

می‌خواهم هشدار دیگری در مورد این طرز فکر گیج کننده بدهم: 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 کمال‌گرای، جسبیده ایم، نه به این دلیل، که ممکن است احتمال شکست بالا برود بلکه به این دلیل که در صحت 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 پرپاداشی 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.

هر کدام از این خواسته ها معمولاً ناکامیابی کمی در مقایسه با کامیابی فوق العاده شان می توانند به دنبال داشته باشند. پس چرا، باعث می شوند 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 می شوید. اما چنانچه در مثال های 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 نفس تان کمتر شود اما در بیشتر موارد، چیزی بیشتر از این، رخ نخواهد داد.

اینکه ما از انجام چنین کارهایی که ریسک شان تقریباً صفر است می‌ترسیم، به دلیل 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 روییک را دفعه اول و یا دهم کامل کنم، به این معناست که کم هوشم؟

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! من هم از ترس این نوع «شکست نمادین» در رابطه با خانم‌ها، به کمال‌گرایی روی آورده بودم. اگر خانمی درخواست مرا نپذیرد، بقیه هم نخواهند پذیرفت.

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

در این تکاپو، به دیگر «مزیت» کمال‌گرایی می‌پردازیم. معماگونه بودن! اگر هیچ‌گاه چیزی را امتحان نکنید، به طور تجربی متوجه نخواهید شد که در چیزی صاحب رتبه جهانی نیستید. همین خصوصیت معماگونه بودن کمال‌گرایی است که اجازه می‌دهد تخیلات در حد کمال‌مان همواره تست نشده و رد نشده، باقی بمانند. یک بررسی منطقی سریع به ما می‌گوید که در هیچ چیز به حد کمال نیستیم. پس در واقع حتی معمایی هم وجود ندارد. فقط توهم برتر بودن را داریم.

باید در مورد این جمله که کمال‌گرایی محافظت‌مان می‌کند، با خود روراست باشیم. بله، در برابر خدش‌های که به اعتماد به نفس و امیدهایمان وارد می‌شود، محافظت‌مان می‌کند. (در غیر اینصورت، تا این اندازه محبوب نمی‌شد) به علت چنین دیدگاهی است شخص کمال‌گرا، عاقل و مسئول به نظر می‌رسد.

از همین رو، سؤالی از شما می‌پرسم: آیا این نوع محافظت شدن را می‌خواهید و یا به آن نیازی دارید؟
محافظت شدن همیشه به نفع‌مان 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 کامیایه‌هایی، 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 تو را قوی کند، بسیار بهتر از آن است که در مقابلش «محافظت شده» باقی بمانی.

آیا شما یک کمال‌گرای فوق‌سرعت و یا یک کمال‌گرایی زمین‌گیر شده‌اید؟

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

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

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

کسانی که فوق‌سرعت حرکت می‌کنند، بیشتر با انتظارات و نشخوار کردن ذهنی تفکرات غیر واقع‌گرایانه دست و پنجه نرم می‌کنند. و کمال‌گرایی که زمین‌گیر شده‌اند، بیشتر درگیر نگرانی از اشتباهات و تردید در انجام کارها هستند. هر دو نوع تا حدی درگیر نیاز به تأیید شدن هستند که همین می‌تواند فرد را به تلاش افراط‌گونه و یا مخفی شدن هل دهد. هر دو نوع کمال‌گرا ممکن است با هریک از پنج زیرمجموعه‌ای که در بخش راه‌حل‌های کتاب به آن می‌پردازیم، دست و پنجه نرم کنند.

در این بخش، به درک صحیحی از کمال‌گرایی، و آنچه به سرمان می‌آورد، رسیدیم، در بخش دیگر، نتایج شوم کمال‌گرایی را به ملا

خواهیم کرد.

بخش ۳: سم کمال گرایی

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

دکتر بن نقص

کمال گرایی



تا آخر عمر هر ≥ 5 ثانیه یک آپدیت مصرف کنید.
در صورت فراموشی کردن هر نوبت
مصرف زندگی تان خراب خواهد شد. متأسفیم

عوارض جانبی: افسردگی، اضطراب، تشنگی،
روزهای بی تمرکز، حس آشوب امنیت داشتن

© 2015 Stephen Guise

میزان سمی بودن کمال گرایی

ابتدا چنین عنوانی برای این فصل در نظر گرفته بودم «فلاکت کمال گرایی». اما آنچه کمال گرایی با ما می‌کند، فراتر از بد کردن حالمان است، به ما آسیب می‌زند. کمال گرایی 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 علانمش عادت کرده‌اید. سم کمال گرایی 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 کمال گرایی ارتباط بسیار زیادی با انواع شدید افسردگی و خودکشی دارند و ریسک آن دست کم گرفته شده است.

نتایج تحقیقی نشان داد که کمال گرایی «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 کمال گرایی 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؟

آیا کمال گرایی کلاً بد است؟

عقیده من این است که کمال گرایی به طور کلی بد است. اما راستش، می دانم که به این سادگی ها هم نمی شود چنین گفت. پس اگر از من بپرسید، «آیا کمال گرایی به طور کلی بد است؟» باید اعتراف کنم که کمال گرایی آن طور که اکنون این مفهوم تعریف شده است از برخی جهات خوب است.

آنچه دُن هَمچک^{۲۳} معرفی کرده است، احتمالاً همان مفهوم کمال گرایی سالم است. او 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 نمی دهد که حس رضایت مندی کند.»

من 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.

طبق مقیاس کمال گرایی چند بُعدی فراست (FMPS)، محققان و عموم مردم به طور مشترک، استانداردهای شخصی (PS) و سازماندهی کردن (O) را جزء انواع مثبت کمال گرایی می دانند. روان شناسی به نام توماس گرین اسپان^{۲۴}، توضیح می دهد که چرا چنین چیزی درست نیست:

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

استانداردهای شخصی به وجود آورنده ویژگی‌های مثبتی هستند اما با افسردگی نیز مرتبط‌اند زیرا از دو جزء تشکیل شده‌اند: تلاش برای برتری و انتظارات بالا. همانطور که در بخش انتظارات غیرواقع‌گرایانه توضیح خواهیم داد، می‌توانیم و البته بهتر است که این دو را از هم جدا کنیم. تلاش برای برتری، به خودی خود، بسیار خوب است اما مشکل، انتظارات بالا است.

با استدلال می‌توان گفت که سازمان‌دهی کردن، زیر مجموعه کمال‌گرایی نیست. همه محققان با آزادی‌هایی که از این کلمه برداشت می‌شود، موافق نیستند. ^{۲۵} اشریچ 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 این طور 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 می‌کردند، در مورد معنای کمال‌گرایی تا این حد سردرگم نمی‌شدیم. اما سردرگم شده‌ایم زیرا تلاش برای برتری، بخشی از سفر هر کس به سمت موفقیت است. در نتیجه، بیشتر مردم، کمال‌گرای، را «نبردی ضروری» برای رسیدن به موفقیت می‌دانند. به ویژه در هنر، و تمام جوانب آسیب‌رسانش. ^{۱۰} که در این

بخش پوشش خواهیم داد، در خود جای داده است. اگر معتقدید که باید کمال‌گرا باشید تا چیزهایی که می‌خواهید را به دست آورید، احتمالاً خود انتقادی و دیگر تمایلات کمال‌گرایانه مضر را عادی و یا حتی لازم می‌دانید (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 پر فروش ترین فیلم‌های تاریخ (تایتانیک و آواتار^{۲۷})

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

آپرا وینفری، مجری گفتگوهای تلویزیونی با بیش از ده بار حضور در لیست ۱۰۰ نفری مجله تایم، از تأثیرگذارترین مردم آمریکا بسیار علاقه‌مندم که درک جهانیان را از مفهوم کمال‌گرایی تغییر داده و «تلاش برای برتری» و «سازماندهی کردن» را از ادب تعریف

خارج کنم. زیرا خصوصیات سالمی هستند. اما بیشتر مردم هنوز هم این خصوصیات را جزئی از تعریف کمال‌گرایی می‌دانند. این تعریف را قبول می‌کنم، اما حداقل بگذارید مرز مشخصی بین کمال‌گرایی مضر و کمال‌گرایی مفید بکشم. چیز مهمی را حین درگیر شدن با حل مشکلات و در طول زندگی‌ام آموخته‌ام: همیشه بهتر است هر چیزی را از جایی که در واقعیت قرار گرفته است، شروع کنیم، نه از جایی که دوست داریم قرار بگیرد.

اکنون، کمال‌گرایی را با دو زیرمجموعه سالمش، تعریف کردیم و اگر تلاش برای برتری و سازمان‌دهی کردن به طور گسترده جزئی از کمال‌گرایی محسوب می‌شوند، پس نه، کمال‌گرایی اصلاً بد نیست.

معمولاً قطره‌ای از سم، سطلی از آب را سمی می‌کند، اما در این مورد، کمال‌گرایی مفید (آنطور که بعضی‌ها تعریفش کرده‌اند)، همان قطره آبی است که تمام سطل پر از کمال‌گرایی سمی را پاک می‌کند. حال که قطره آب را تعریف کردیم، زمانش رسیده، که به بررسی سم پردازیم.

زندگی غیرفعالانه (تلویزیون و کمال گرایی)

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

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

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

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

بی تحرکی در بازه زمانی افزایش یافته، می‌تواند کشنده باشد. اما این فقط مربوط به کم تحرکی بدنی است. نگران کننده‌ترین چیز در رابطه با این اطلاعات این است که آمریکایی‌ها به لحاظ ذهنی، حداقل ۵ ساعت در روز (به طور متوسط) که با 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 کهولت سن) برای غیرفعال ماندن، بهانه‌های بی‌ربطی هستند. جان مورو، یک سرمایه گذار است. او از زمان تولد دارای مشکل تحلیل عضلانی نخاعی بوده است که باعث شده از گردن به پایین فلج شود. او

چاره دیگری جز نشستن ندارد. اما با این وجود، غیرفعال نیست. جان با استفاده از صدایش در ماه بیش از ۱۰۰.۰۰۰ دلار درآمدزایی می‌کند.

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

جان مورو^{۲۸}

اگر فقط یک بهانه قابل قبول برای انجام ندادن کاری جز تماشای تلویزیون وجود داشت، احتمالاً فقط این می‌توانست باشد که کسی از گردن به پایین 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 کمال‌گرایتان، 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 کمال‌گراوند! 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، طره نیست.

کمال گرایی می تواند بر عملکرد تأثیر بگذارد

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

اگرچه این تحقیق در سطح کوچکی انجام شد. اما تفاوت بین دو گروه قابل توجه بود. توضیح موجهی که می توان برایش داد، این است که هرچه دانشجویان در تمرینات شان کمال گرایی کمتری به خرج می دادند، (کمال گرایی، و نه ایده نداشتن، اولین و تنهاترین دلیل مسدود ماندن، یک نویسنده است) در نویسندگی، مهارت بیشتری به دست می آوردند. توضیح دیگری که می توان داد این است که کمال گرایی، شاخص آگاهی تان را تا درجات زیادی بالا می برد، تا نقطه ای که با عملکرد ناآگاهانه تان تداخل پیدا می کند و این تأثیر منفی ای بر خلاقیت، تمرکز، و دیگر فعالیت هایی که به صورت ناآگاهانه انجام می دهیم، می گذارد.

وقتی که بسکتبال بازی می کنم، معمولاً آرام و شادم. اما متوجه شده ام 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 می داند و همه آن ها به علاوه من به شما می گوئیم که هنگامی که

بازیکنان آرامش دارند، نتایج بهتری می گیرند. چرا اینگونه است؟

بهترین نتایج در ورزش و در زندگی از طریق آموزش به دست می آیند. 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 ناتوان سازی»^{۲۹} استفاده می‌کنند تا با بی اعتبار کردن شکست‌ها، احتمال دستیابی به موفقیت خود را بالا ببرند، خوب به نظر می‌رسد. اما خود ناتوان سازی هزینه‌ای دارد.

خودناتوان سازی ما را عقب نگه می دارد

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 «خودناتوان 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 نشوند، 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 ببرد، می‌توانید بگویید به این دلیل است که او اول شروع کرد و اگر به لحاظ روانی به کسی فرجه‌ای دهیم، ممکن است مسابقه را از همان نقطه آغاز کنید، به جای اینکه بگویید: «این مسابقه را خواهم برد»، در ذهن خود اینطور فکر خواهید کرد که: «زانویم آسیب دیده و خسته‌ام.»

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

خودناتوان سازی از این جهت که به فرد امکان می‌دهد ستاره‌ای در کنار شکست‌هایش بگذارد، یکی از خصوصیات کمال‌گرایی محسوب می‌شود. اما مانعی برای شکست نیز هست، به جای آنکه بکوشد در بازی زندگی ببرد، می‌کوشد تا با احتیاط کامل بازی کند. تیم‌های فوتبال ب، شماری را دیده‌ام در زمان یک چهارم آخر بازی، فقط به این دلیل که محتاطانه بازی کرده‌اند، احازه داده‌اند

که تیم مقابل حمله کند و در نتیجه بازی را باخته‌اند. قطعاً، بعضی تیم‌ها نیز با بازی محتاطانه برده‌اند. همان طور که بعضی افراد با «خودناتوان‌سازی» می‌برند اما اگر فقط یک بار تیمی را دیده باشید که حاضر نیست فرصتی را از دست بدهد، دیگر نخواهید گفت محتاطانه بازی کردن، بهترین راه است.

هنگامی که تیم نیوانگلند پاتریوتس^{۳۰} در لیگ ملی فوتبال (NFL)^{۳۱} 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^{۳۲} 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 همان نشانه معمول‌گرایی است. اینکه در پایان عمر خود، دلایل محکمی بیاورید که چرا کارهایی که دوست داشته‌اید را انجام نداده‌اید، متقاعدتان نخواهد کرد.

شما در سرتاسر زندگی به طور مداوم در حال فراهم آوردن یکی از این دو شرایط هستید: سطح راحتی و یا سطح رشد. برای آنکه بتوانید در زمینه‌ای رشد کنید، چاره‌ای ندارید جز اینکه با ریسک، تردید و «نجه» روزافزون رو به رو شوید. مطلقاً گزینه دگ، و جهود

ندارد زیرا اگر رشد کردن با راحتی همراه بود، تاکنون در آن نقطه ایستاده بودید. آیا اصلاً عاقلانه به نظر می‌رسد؟ بگذارید مثال واضحی بزنم.

مثل اینکه من بخواهم به لحاظ بدنی قوی‌تر شوم. از این رو، باید به خود زحمت بدهم. باید وزنه‌های نسبتاً سنگینی بلند کنم تا این کار، ذهن و بدنم را به چالش بکشد. همانطور که بدنم تلاش می‌کند تا 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^{۳۳}، 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 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 می شود. فکر می کنم که همه ما این را می دانیم اما گمان نکنم که بدانیم تا چه حد به صورت ناخودآگاهانه حتی از پا گذاشتن در این راه پر صخره دوری می کنیم تا از طریق جاده روانی که «خودناتوان سازی» شبیه سازی کرده، عبور کنیم. چنین جاده ای هرگز وجود ندارد به جای آنکه بپذیریم که اگرچه گاهی زمین خورده ایم، اما می توانیم دوباره بایستیم، سعی می کنیم که برای لغزش های مان، بهانه ای بتراشیم.

اکنون بخش های مهمی از زندگی خود را به یاد آورید. مدرسه، کسب و کار، شغل، تناسب اندام، رابطه عاشقانه، زندگی اجتماعی و ... آیا در چنین بخش هایی از زندگی، اقدام به «خودناتوان سازی» کرده اید؟ اگر این چنین است، پس برایتان ارزشمند بوده است. ما فقط هنگامی که به چیزی اهمیت می دهیم، «خودناتوان سازی» می کنیم. برای مثال، هنگامی که می خواهیم غذایی سفارش دهیم، هیچ نیازی نمی بینیم که خودناتوان سازی کنیم: «می توانستم ساندویچ ماهی بگیریم اما اه ...، عینکم کثیف بود.» اگر به اشتباه چیزی سفارش دهید، مسئله ای نیست. زیرا فقط یک وعده غذایی است. (نکته: بعضی افراد برای سفارش دادن غذا هم زمان زیادی می گذارند و یا ممکن است در مورد اینکه غذا را به اشتباه سفارش داده اند، اظهار نظر کنند، اما این موارد مربوط به خودناتوان سازی نیست.)

بخش هایی از زندگی که مردم خودناتوان سازی می کنند:

- موفقیت در کسب و کار و شغل (برای مثال، در کار نیمی از آنچه که واقعاً در توان تان هست را به کار گیرید. و یا اینکه کسب و

کارتان را شل بگیرید، انگار که بیشترین تلاش‌تان را برای موقعیتی خاص و یا لحظه‌ای مناسب، ذخیره کرده‌اید.)

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

- روابط اجتماعی: (برای مثال، در پی یافتن دلایلی باشید که از گفتگو پرهیزید زیرا تظاهر می‌کنید برایتان اهمیتی ندارد.)

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

- سلامت شخصی: (برای مثال، ورزش نکنید زیرا آسیب دیدگی کمی دارید و یا مسئله سلامت شخصی، برایتان کم اهمیت است؛ فکر کنید که هر زمان بخواهید می‌توانید آن ورزش‌ها را انجام دهید.)

بیایید مردمانی شیفته و تشنه زندگی باشیم که عقب نمی‌کشند زیرا کسی از فردایمان خبر ندارد. خودناتوان‌سازی از کمال‌گرایی می‌آید و مزه سم‌اش همان بهانه‌های از پیش بسته‌بندی شده‌ای هستند که زندگی ما را در حاشیه نگه می‌دارند. در حالی که می‌توان پیشرفت کرده، به زمین خورد، دوباره ایستاد و باز به پیش رفت.

واضح است که کمال‌گرایی یک مشکل است. اما مشکلی نیست که بتوان به سرعت حلش کرد. زیرا ریشه در عادت‌هایمان دارد.

عادت کمال گرایی: «فقط حد کمال هر چیز، کافی است»

ناخودآگاه ما، الگوهای رفتاری ما - عادت‌ها - را می‌سازند که تقریباً ۴۵ درصد از زندگی‌مان را تشکیل می‌دهند (طبق نتایج به دست آمده از تحقیقات مجله دانشگاه دوک.^{۲۴}) برخی عادت‌ها به وضوح 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 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. 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، دنگ سقف، 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 عادت گونه کمال‌گرایی است که وادارشان می‌کند چنین فکر کنند زیرا کمال‌گرایی، روشی عادت گونه برای فهم دنیا 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!»

چگونه می‌توانیم تغییر کنیم؟

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

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

احساسات، انگیزه، عمل و عادت‌ها

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

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، گرفته و حمل کند. مرد به این درخواست عجب خندید و

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

مردم دوست دارند بگویند که عشق یک کار است و نه یک احساس، اما در واقع هر دوی اینهاست و این دو، در راستای هم به پیش می‌روند. وقتی شما کاری را عاشقانه انجام می‌دهید، احساسات‌تان بیشتر می‌شود. اما وقتی که عشقی نیست، میلی هم ندارید که کاری را عاشقانه انجام دهید. چطور می‌توان این موضوع را درک کرد؟ دلایل بسیاری وجود دارد تا به این باور برسیم که 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 می‌دادند. گروهی که ژست قدرتمندانه گرفته بودند، باید صاف ایستاده و دستانشان را پشت‌شان می‌گذاشتند و یا بازوها را به سمت عقب، بیرون نگه می‌داشتند. (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. (بسته، 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 کورتیزول^{۲۷} شان تا ۲۵ درصد کاهش یافت. مشخص شد که گروه قدرتمند، در مقایسه با افرادی که در همان آزمایش، ژست ناتوانی گرفته‌اند، تمایل بیشتری برای انجام کارهایی با ریسک بالا، پیدا کرده‌اند. تستسترون بالا، میل ما را برای ریسک پذیری و مصمم بودن، بالا می‌برد، در حالیکه کورتیزول پایین، ما را مضطرب‌تر و نگران‌تر می‌کند و دقیقاً برای افراد گروهی که ناتوانمندان ایستاده بودند، ژست‌شان تأثیر برعکس داشت: تستسترون تا ۱۰ درصد پایین آمده و کورتیزول تا ۱۵ درصد بالا رفت.

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

امی کادی

این سندی معتبر و علمی است که نشان می‌دهد حتی کوچکترین کارها می‌توانند 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 احساسات‌مان 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.

چه چیز احساسات مان را تغییر می دهد؟

(طبق نتایج تحقیق)



ما در مورد احساس کردن و انجام دادن کاری صحبت می کردیم و این مطالعه از فکر کردن در مقابل انجام دادن می گوید. در راهکار «انگیزشی» فکر کردن به عنوان مسیر استاندارد قلمداد می شود که افراد از طریق آن سعی می کنند احساسات شان 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 نمی کنند کاری انجام دهند.

مشکلی دیگر: افکار، آلوده همان احساساتی می شوند که بناست از پا درشان بیاورند که همین، تغییر احساسی را به تلاشی سخت تبدیل می کند. به همین علت است که افراد با انگیزه خود می جنگند. 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 نمی دهد.

دلیل تأسف من بر محبوب شدن این راهکار این است که بسیار آسان تر می توان با نخست اقدام کردن، دارای انگیزه شد. شخص انگیزه گرا از آن جهت که پیش فرض غلطی دارد مبنی بر اینکه اگر در مورد کاری انگیزه نداشته باشی، نمی توانی انجامش دهی، این راهکار جدید، را نشدنی می داند. اما ما قدرت اراده ای داریم که توانایی آن را به ما می دهد که برخلاف احساسات مان عمل کنیم. اگر انجام کار از طریق اراده، چیزی است که بتوان با استفاده از تکرار به آن رسید، پس باید گفت با نتایج تحقیقات انجام شده، مبنی بر اینکه انجام کار، همان نقطه شروع برتری است که می تواند بیشترین حد انگیزه و کار را در ما به وجود آورد، همخوانی دارد.

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

«راهکار انگیزشی»، راهکاری است که می کوشد ساختن را از نقطه ضعف آغاز کند، بهتر است از قدرت شروع کرد. وقتی برای انجام کاری، بی انگیزه ایم، چه چیز می تواند نقطه قوت مان 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 شکل‌گیری قدرت را به وجود آورد تا یک قدم به جلو برداشته و یا «خرده هدفی» را کامل کنید. اساس کار خرده عادت‌ها نیز بالا کشیدن این فرآیند به سمت قدرتمندانه‌ترین کاربردها بود - شکل‌دهی به عادت‌ها.

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

نظر می گیرند و یک تا شش هفته قدرتمندانه به آن می چسبید و ناگهان، به دلایل متفاوتی رهایش می کنید، به خوبی می دانید که چگونه انگیزه‌ای که در نوسان باشد، می تواند اهداف تان را نابود کند.

چنین انگیزه‌ای را از مفهوم تعریف اولیه جدا می کنیم زیرا افراد، دلایلی که برای انجام کاری دارند را به عنوان جرقه‌ای احساسی، برای متمایل شدن به انجام آن کار می دانند. من منطقی که پشت آن است را زیر سؤال نمی برم، ممکن است دلایلی که برای پرواز کردن دارید، به شما انگیزه آن را بدهد که در روی صندلی خلبان بنشینید. معمولاً هم جواب می دهد، اما به آنچه که بحث کردیم، بیاندهشید.

اگر بخواهید بر ارتباطی که بین دلایل انجام کار و خواسته کنونی تان 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، خانه تان 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 می تواند 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 می کند انجام یک کار می تواند 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 باشم، 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.

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

حال فردی را در نظر بگیرید که سوار بر موجی از انگیزه احساس گرایانه، سعی دارد عادت‌های را به وجود آورد (مانند تصمیم‌گیری‌های سال نو). هرچه این افراد در شکل دهی عادت جلوتر می‌روند، موج انگیزه، ضعیف‌تر می‌شود تا جایی که موج از حرکت می‌ایستد و فرد ناچار می‌شود خود شنا کند (از قدرت اراده استفاده کند) و یا اینکه تسلیم شود. این منطقی‌ترین توضیحی است که می‌توان برای پرسش اینکه چرا افراد بعد از یک تا شش هفته، از اهداف جدید خود دست می‌کشند، ارائه داد. درست زمانی که در طلب احساس (انگیزه) ایم، احتمال آنکه این رفتار، به ناخودآگاه تبدیل شود، بیش از هر زمانی است.

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 ما اکنون در پی این هستیم که برای حل مشکل کمال‌گرایی، 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 کمال‌گرایی 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 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 می‌آورد، خواهیم پرداخت. قسمت جالبش، همین جاست.

بخش ۴: آزادی معمول گرایی

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

نویسنده گمنام



بدون هیچ محدودیتی

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

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

پیش‌فرض یک معمول‌گرا - نکته کلیدی همین جاست - این است که داشتن استانداردهای سطح پایین برابر با گرفتن نتایج بدتر نیست. یک تصور غلط و همه‌گیر شده این است که آرزوی حد کمال چیزی را در سر پروراندن، شما را به آن نزدیک‌تر می‌کند. در حالیکه خلاف آن حقیقت دارد: در آغوش کشیدن معمول‌گرایی بسیار بیشتر از طرز فکری کمال‌گرایانه، شما را به حد کمال چیزی نزدیک‌تر خواهد کرد. در تحقیقی که پیش‌تر به آن اشاره کردیم، دانش‌جویان کمال‌گرا به طرز قابل ملاحظه‌ای تکالیف نوشتن را بدتر از دیگران انجام می‌دهند.

بیاید یک قدم به جلو برداریم. پذیرفتن معمول‌گرایی به این معنا نیست که فکر کنید متأسفانه، باید این طرز فکر را دور کنید، آنکه حال

خوبی داشته باشم، بپذیرم.

اگر معمول‌گرایی 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 معمول‌گرایی را در آغوش گرفته‌اند.

این بحثی جدا و متفاوت از مباحث «انسانی» نیست. می‌توانیم زیبایی معمول‌گرایی را در اطراف‌مان بباییم. به عنوان مثال، الماس‌ها به شکل سنگ‌های بسیار زیبایی برش داده شده و پرداخته می‌شوند. اما قبل از اینکه به شکل سنگ‌های زیبایی درآیند، چیزی جز توده‌های زشتی از کربن نیستند. پس از آنکه کربن، سالیان درازی فشار و گرمای زیاد را تحمل می‌کند، به صورت الماس درمی‌آید. تلاش‌هایتان را همان فشار و گرمای فوق‌العاده زیادی در نظر بگیرید که توانست کربن را به مشهورترین سنگ جهان تبدیل کند. صرفاً تلاش بسیار زیاد، کافی نیست، بلکه زمان و استقامت است که می‌تواند شما را به شخص فوق‌العاده‌تری تبدیل کند. آنچه که رسیدن به حد کمال را ممکن می‌کند به دلیل این تصور (متناقض) و غلط نیست که تمام چیزهای خوب را می‌توان به یکباره و پس از یک بار تلاش به دست آورد.

اولین مزیت معمول‌گرایی، استرس کاهش یافته و به دست آوردن نتایج بهتر است که با اقدام به انجام کار مثبت در بیشتر موقعیت‌ها، می‌توان به آن رسید. هرچه فرد، به‌پاک‌تر، به خود مطمئن‌تر و رهاتر باشد، بیشتر می‌تواند معمول‌گانه‌تر، آغوش

بگیرد. اگر می‌خواهید چیزهای خوبی در زندگی‌تان اتفاق بیفتد، باید از همین جا به جلو حرکت کنید. حتی اگر یک چرخان پنچر است، اسکلت اتومبیل‌تان زنگ زده و چراغ جلوی آن شکسته است. فقط با حرکت به سمت جلو است که می‌توانید افق‌های جدید را ببینید، احتمالات را بالا برده و موقعیت‌های جدیدی را برای رشد و لذت بردن از زندگی به وجود آورید.

تمرین تصور کردن

اگر تمام ناامنی‌ها، ضعف‌ها و اشتباهات‌تان را می‌پذیرفتید، زندگی چگونه بود! از قدرت تخیل خود استفاده کنید تا آزادی معمول‌گرایی 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 شما هستید. کاملاً از تمام مشکلات‌تان آگاهی دارید. اما آنها آزارتان نمی‌دهند. خودتان را در همان شرایطی که معمول‌گرایانه 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 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).

معمول گرایان، نهایت لذت زندگی را می‌چشند و از آن جهت که بدون احساس شرم، خود خودشان هستند، دیگران را به خود جذب کرده و حسادت بسیاری از مردم را برمی‌انگیزانند. معمول گرایان، همان‌هایی‌اند که ایرادات آشکاری دارند اما در هر صورت جسارت آن را دارند که فعال و به خود مطمئن باشند. آنها مردم را به فکر واهی دارند که این فرد اگرچه 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 کمال گرایی 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 راه‌حلی‌هایی 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.

تلاش ۱: او نامزد داشت. سعی کرد رفتار خوبی، از خود نشان دهد. به او گفتم «با نامزدت خوش باش». واقعاً که! استفا...؟!.

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

دوست داشتنی بودن و اعتماد

اگر بخواهم کسی مرا دوست نداشته باشد، چنین چیزهایی خواهم گفت:

نوشته من، جلوه بی‌نقص زبان انگلیسی است. من بهترین نویسنده جهان هستم.

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

حال، اگر به جای جمله‌های بالا، این‌گونه می‌گفتم، چه؟

نهایت تلاشم را می‌کنم تا پیامی را به شما منتقل کنم که ارزشی به زندگی‌تان بیفزاید. برای نوشتن این کتاب، تحقیقات و کارهای زیادی انجام داده‌ام، تا چیزی که به شما ارائه می‌دهم، ارزش وقتی که می‌گذارید را داشته باشید.

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

سوال جالبی از شما دارم، با خواندن این دو متن به عنوان مقدمه یک کتاب، به نویسنده کدام یک از آن‌ها بیشتر، اطمینان می‌کنید؟ منطقی به نظر می‌رسد که فرد گمان کند نویسنده‌ای که ادعای در حد کمال بودن را دارد، می‌تواند کتاب بهتری بنویسد، اما حقیقت این است که بیشتر مردم، خلاف آن را باور دارند. این مردک، یک حقه باز است! متناقض است این که سعی می‌کنیم در حد کمال به نظر برسیم، اما اغلب تأثیری متضاد می‌گذارد.

تاریخ بیانگر این است که توجیه کردن افراط‌گونه، با بی صداقتی مرتبط است. احتمالاً اصطلاح «فروشنده روغن مار» را شنیده‌اید که مترادف با «فروشنده بنداز» است و اگر امروزه کسی بخواهد روغن مار واقعی را هم به شما بفروشد، احتمالاً به دلیل ارتباطی که با کلاهبرداری دارد، ردش خواهید کرد. در حقیقت، روغن مار آبی چینی، شامل ۲۰ درصد ایکوزانتانوتیک اسید (EPA)^{۲۸} می‌باشد که یکی از دو نوع اسیدهای چرب امگا ۳ است که بدن انسان به آن نیاز دارد و بسیار بیشتر از مقداری است که در ماه . سالمن، که به

لحاظ داشتن مقدار زیاد EPA (و DHA)^{۳۹} شناخته شده است، یافت می شود.

طبق مطالعات انجام شده، اسیدهای چرب امگا ۳، خواص بسیار زیادی برای بدن انسان دارند، از زمانی که انسان به این خواص پی برد، روغن مار آبی چینی با ارزش شد اما به دلیل اینکه بعضی فروشندگان، در مورد فواید این روغن اغراق می کردند، سابقه آن برای همیشه خراب شد. فروشندگان روغن مار معمولاً ادعا می کردند که این روغن، درمان همه چیز است و به دروغ از «مشتریانی راضی» در محل فروش استفاده می کردند. بعضی دیگر، در آن آب می ریختند و یا اینکه چیزی که می فروختند، روغن مار واقعی نبود. مردم هم به سرعت آن ها (و روغن مارشان را نیز)، فاقد اعتبار دانستند.

توجه کردن افراط گونه، به لحاظ روان شناسی، نشانگر مخفی کردن چیزی است و همچنین عامل دیگری است که باعث می شود دیگران ما را از تصویر در حد کمالی که قصد داشتیم ارائه بدهیم، بسیار عقب تر بسنجند.

اگر در ارتباطات مان به افراد منتقل کنیم که تلاش برای رسیدن به حد کمال مدنظرمان است، خود را مثال زدنی کرده ایم. این عبارت را در ذهن خود حک کنید: تلاش برای رسیدن به حد کمال. آنقدر با ارزش هست که شعار زندگی تان باشد. در واقع می تواند به عنوان یک راه حل کلی برای مشکل کمال گرایی مورد استفاده قرار گیرد. هنگامی که با کمال گرایی و به تأخیر انداختن کارها دست به گریبان شده اید، خود را به چالش «سعی ات را بکن و ببین چه می شود» دعوت کنید.

وقتی مردم کسی یا چیزی را مثال می‌زنند، به او اعتماد کرده‌اند و افراد ناکامل (معمولی) را به سبب انجام کارهای ناکامل (معمولی) مثال می‌زنند. تا به حال دقت کرده‌اید که معروف‌ترین سخنرانان با تواضع با مردم سخن می‌گویند؟ سخنرانان حرفه‌ای به جای تعریف از خود، بیشتر تمایل دارند تا حتی با زبان طنز خود را کوچک نیز جلوه دهند. اگر هدف‌تان این باشد که با مردم ارتباط برقرار کنید، چنین برخوردی هوشمندانه‌تر است. قطعاً، می‌توانید با تعریف از خود بر دیگران نیز تأثیر بگذارید اما فقط در صورتیکه آنها ابتدا به لحاظ احساسی شما را پذیرفته باشند. (در غیر این صورت، تعریف از خود، تأثیر معکوس می‌گذارد) و علاوه بر این، وقتی شما موقعیت‌های خود را کم اهمیت جلوه می‌دهید و یا اینکه شخص دیگری از شما تعریف می‌کند، مردم بیشتر تحت تأثیر قرار می‌گیرند. به همین دلیل است که معرفی سخنران توسط شخص دیگری که بتواند از توانمندی‌های او بگوید، تبدیل به حرکتی استاندارد شده است. اگر سخنران، خود بایستد و شروع کند به گفتن اینکه چقدر فرد فوق‌العاده‌ای است، مخاطبان ترجیح می‌دهند آن جا را ترک کنند تا بخواهند سخنانش را بشنوند.

تواضع به لحاظ روانشناسی، معرف چیزی خلاف اثر «فروشنده روغن مار» است. آنهایی که فوق‌العاده بودن‌شان را کم اهمیت جلوه می‌دهند، حتی فوق‌العاده‌تر نیز به نظر می‌رسند. 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 دوست‌تان 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 می شود مردم بیشتر دوستتان داشته باشند.

مسیر معمول گرایي

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

۱. افکار و ایده‌های معمولی

۲. یک تصمیم معمولی

۳. اقدام به کاری معمولی

۴. مطابقتی معمولی

۵. نتیجه‌ای معمولی اما موفقیت‌آمیز

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

۱. ایده‌ای معمولی: اگر یک صفحه شخصی اینترنت راه‌اندازی کنم، چه؟

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

۲. **یک تصمیم معمولی:** برخلاف شک و تردیدهایم، قصد دارم همین حالا یک صفحه شخصی اینترنت بسازم. ایرادات: نمی دانم از کجا شروع کنم، تجربه ای ندارم.

۳. **اقدام به کاری معمولی:** قدم اول را می دانم. اکنون در حال ثبت کردن نام دامنه هستم (deepexistence.com)، حال، به این فکر می کنم که چگونه برنامه WordPress را نصب کنم، پیش زمینه ای نیز نصب کرده و پست هایی نوشته و منتشر کنم. تمام است. بعد، باید چند پست برای بازدیدکنندگان مهمان بنویسم تا ترافیک داشته باشم. چقدر هیجان انگیز است!

ایرادات: یادگیری اش وقت گیر است، تا به حال ده ها بار پیش زمینه را تغییر داده ام و پست های اولیه هم خوب نیستند. در این نقطه، وقتی اقدام به انجام کاری می کنید، کمال گرایی درون تان بسیار آرام تر می شود و به این دلیل است که شرایط واقعی چنین موقعیتی ده ها برابر بهتر از پیش بینی کمال گرایانه و پراز ترس و ابهامی است که در سر می پرورانیم. ممکن است ایراداتی که از آن ها هراس داشتید، به ذهن تان خطور کنند، اما جالب اینجاست که وقتی در موقعیت انجام کار قرار گرفتید، ایرادات چندان هم، به چشم تان نمی آیند.

۴. **مطابقت دادن معمولی:** من صفحه شخصی اینترنت را ساخته ام، اما موفقیت آمیز نیست. بعد از ۲ سال کار سخت، فقط ۴۴۰ مشترک ایمیل دارم که باید گفت که پایین تر از حدی است که هم کلاسی هایم در همین بازه زمانی انجام داده اند. در مورد طراحی آن هم مطمئن نیستم، نمی دانم 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 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، بازاریاب، 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 ناکاملی در مسیرم وجود داشت. در هر مرحله‌ای از این مسیر، ممکن بود تسلیم شوم زیرا چیزی در حد کمال نبود. هنوز هم در حد کمال نیست. اما باز هم خوب است و من مقاومت می‌کنم.

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 معمول گرا چگونه است؟ چطور به نظر می‌آید؟ همه در بخش بعدی است.

چگونه یک «معمول گرا» باشیم؟

تا اینجا به این پرداختیم که چرا مردم کمال گرا می شوند، کمال گرایی چه به روزمان می آورد و چرا بهتر است که معمول گرا باشیم. امیدوارم تا اینجا ایده معمول گرایی، توانسته باشد شما را به خود جذب کند، زیرا بقیه کتاب، چگونه معمول گرا شدن را پوشش خواهد داد. ابتدا، به نقطه محوری معمول گرایی که دربردارنده تمام زیرمجموعه هایش می باشد، خواهیم پرداخت.

دلیل اینکه با دیدی کلی موضوع را آغاز کرده و سپس به راه حل های خاصی محدودش می کنیم این است که مشکل کمال گرایی در سطوح متفاوتی شکل می گیرد. ممکن است کمال گرایی 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 می گیرد و برای حرکت دادن باری سنگین و یا ثابت شده در انتهای دیگر آن، استفاده می شود که هنگامی که فشار به انتهای دیگر آن وارد می شود، بار جابه جا می شود اهرم به شما این امکان را می دهد که با نیرویی بسیار کمتر از آنچه که بدون کمک کسی قادر بودید جسمی را جابه جا کنید، بتوانید اینچنین کنید. بینشی که از آن سخن خواهم گفت، مانند اهرمی است برای معمول گرایی، زیرا با انتخاب استانداردهایی واقع گرایانه، بسیار راحت تر از بلند کردن وزنی سنگین می توانیم بارمان را جابه جا کنیم.

این همان «نقطه محوری» طرز فکری معمول، گرایانه است.

نقطه محوری: کمال گرایی و معمول گرایی با آنچه که شما اهمیت می دهید، تعریف می شوند. لیست زیر نشان می دهد که به چه چیزهایی باید (یا نباید) اهمیت بدهید تا یک معمول گرا شوید. اگر این پیشنهاد را دنبال کنید، تضمین می کنم 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 می کنند، اهمیت بدهید، بیشتر به این اهمیت دهید که می خواهید چه کسی شوید و یا چه کاری انجام دهید.
 - کمتر به درست انجام دادن، اهمیت دهید، بیشتر به خود انجام دادن کار اهمیت بدهید.
 - کمتر به شکست اهمیت دهید. بیشتر به پیروزی اهمیت دهید.
 - کمتر به زمان بندی اهمیت دهید. بیشتر به خود کار اهمیت بدهید.
- به طور کلی، ایده ای که پشت معمول گرایی 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 می توانید انجام دهید.

افرادی که دچار اختلال اضطراب اجتماعی^{۴۰} هستند، بیشتر از دیگران به ارتباطات اجتماعی اهمیت می دهند. آنها آنقدر به بدون ایراد بودن یک رابطه اجتماعی اهمیت می دهند که معمولاً به طور کلی از این موقعیت‌ها، دوری می کنند و هنگامی که در موقعیت‌های اجتماعی قرار می گیرند، به قدری ذهن‌شان را درگیر 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، می کنند که نمی‌توانند طبیعی رفتار کنند.

افراد افسرده بسیار بیشتر از بقیه، به پاک کردن افکار منفی از ذهن‌شان، اهمیت می دهند. روزی برادر لئو تولستوی^{۴۱}، 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 می کنند یا سعی می کنند 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 مک گونیگال^{۴۲}، دارای مدرک دکترا، در کتابش با عنوان «غریزه اراده^{۴۳}» می‌نویسد، «مطالعات نشان می‌دهد که هر چقدر تلاش کنید که افکار منفی را سرکوب کنید، احتمال آنکه دچار 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 توانایی شان در به یاد آوردن آنچه مطالعه کرده اند، تداخل کند، وجود دارد.

از اضطراب می گوئیم. من تمام عمرم سالم و آرام زندگی کرده ام. یک روز صبح، عقبی نیشم زد و زنجیره ای از اتفاقاتی که برایم رخ داد، مرا سه بار به انجام تست ER^{۴۴} کشاند و بدتر از همه، اینکه همین اتفاقات مرا در آستانه از هم پاشیدگی ذهنی قرار دارد. پس از نیش عقب، در مورد هر حسی که ادراک می کردم، بیش از حد می اندیشیدم و به بیماری های غیر قابل درمان فکر می کردم. از این جهت، به نوعی اختلال اضطراب فراگیر^{۴۵} و نیز اختلال اضطراب سلامت^{۴۶} شدید و آنی دچار شدم و این اختلالات تا نقطه ای پیش رفت که در گوشه ای از تخت، کز می کردم و بی هیچ دلیلی، از اضطرابی که داشتم، نگران و مضطرب گشته و به خود می لرزیدم.

اکنون همچون یک ستاره دریایی، آرامم و به این دلیل است که آموخته ام به دل شوره های بی دلیل اهمیت ندهم. آموخته ام که به اضطراب همیشگی ام اهمیت ندهم. آنچه در حال اتفاق افتادن بود را پذیرفتم و اهمیت ندادم. بی تفاوتی جانم را نجات داد!

اگر به طور کلی به مردم بگوئید که بی تفاوت باشند، نصیحت خطرناکی به آنها کرده اید اما اگر بی تفاوتی در جای مناسب خود قرار گیرد، می تواند به بهترین شکل، زندگی تان را تغییر دهد. کاربرد صحیح آن را دوباره در لیست زیر تکرار کرده ایم.

- 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 می کنند اهمیت بدهید. بیشتر به این اهمیت دهید که می خواهید چه کسی شوید و یا چه کاری انجام دهید.

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

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

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

این همان جهت کلی است که قصدش را کرده ایم. موضوع فقط این نیست که به چه چیز اهمیت می دهید، شدت اهمیت هم مسئله ساز است: معمول گرایی به معنای آن است که به چیزهای مشخص کمتر اهمیت بدهید زیرا وقتی کمتر اهمیت می دهید، در آن زمینه، احساس راحتی بیشتری می کنید و دل نگرانی و حواس پرتی زیادی ندارید و ذهن تان شفاف و آماده تمرکز است و این به معنای آن است که منابع ذهنی بیشتری در دسترس شماست.

حال، راه حل ها را برای پنج زیر مجموعه کلیدی کمال گرایی پوشش خواهیم داد. اگر نگران به ذهن سپردن راه حل ها هستید، نگران نباشید. در بخش آخر، تمام راه حل های پیشنهادی خلاصه و به خرده عادت های کاربردی «خرد» خواهند شد و در قالب یک راهنمای کاربردی پیشنهادی ارائه خواهند شد.

بخش ۵: انتظارات غیر واقعی

«وقتی انتظارات کسی به صفر می‌رسد، به معنای واقعی شکرگزار آنچه که دارد، می‌شود»

استفان هاو کینگ^{۴۷}



احساسات با انتظارات مرتبطاند

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 می‌گیرند. به طور کلی، وقتی انتظارات‌تان برآورده می‌شوند، حس مثبتی به شما دست می‌دهد و وقتی که برآورده نمی‌شوند، حسی منفی وجودتان را فرا می‌گیرد. به همین سادگی و درستی.

طبق مدل خودگردان سایبرنتیک^{۲۸} کارور و شی^{۲۹}:

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

کمال‌گرایی اغلب افراد را به افسردگی و یا خودکشی متمایل می‌کند زیرا واقعیت زندگی در مقایسه با انتظارات در حد کمالی که دارند، یک فاجعه است. برخی افراد سعی می‌کنند احساسات‌شان را تغییر دهند تا در کل فرد مثبتی باشند. اما پیش‌تر نیز گفتیم که چقدر سخت است که بار کمال‌گرایی را صرفاً بدون اهرم، با ایستادن و تغییر دادن احساسات، جابه‌جا کرد. برای داشتن حس خوش بینی بیشتر، به جای آنکه مستقیماً احساسات‌تان را هدف قرار دهید، راهکار موثرتر آن است که چیزی که عامل به وجود آورنده این احساسات هستند را تغییر دهید.

برای آنکه از مؤثرترین راهکار برای تغییر استفاده کنید، ابتدایی‌ترین بخش‌های مهم یک فرآیند را هدف قرار دهید. برای مثال، برای آنکه کمتر کلوچه بخورید، بهتر است که از خرید خوار و بار فروشی آغاز کنید تا اینکه وقتی که انبار آشپزی را پر از کلوچه کرده‌اید، بخواهید بر قدرت اراده خود تکیه کنید. اگر می‌خواهید که احساسات‌تان را نسبت به چیزی تغییر دهید، بهتر است ابتدا انتظارات‌تان را هدف قرار دهید، زیرا آنها پیش‌قدم‌ترند.

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 بالای‌مان را نشانه می‌رود، احساس رضایت‌مندی می‌کنیم و وقتی واقعیت از کف انتظارات‌مان سقوط می‌کند، از هم می‌پاشیم. درجه ناامیدی و یا شادمانی‌مان 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.

انتظارات کلی و خاص

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

انتظارات کلی، همان انتظاراتی هستند که به‌طور کلی از خودتان دارید. همان‌ها که سقف زندگی شما هستند. اگر ناامید هستند، انتظارات کلی‌تان هم همین‌طور خواهند بود؛ اگر خوش‌بین و تلاش‌گر هستند، انتظارات کلی‌تان هم بالا خواهند بود. ساده بگویم، داشتن انتظارات کلی بالا، به این معناست که خوش‌بین هستید اما این انتظارات بالا را نباید در مورد هر طرح ماجرا و یا رویداد خاصی در زندگی‌تان به کار گیرید. داشتن انتظارات کلی پایین‌تر، یک مشکل است نه به خاطر اینکه سقفی می‌سازند که 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 خب ... 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 لیه، که ممکن است از هر کس، سر بزنند، توجه می‌کنند.

انتظارات کلی سطح پایین و انتظارات خاص سطح بالا، اینگونه شما را بر زمین خواهند زد. انتظارات خاص در موقعیت‌های خاص برآورده شدنی نیستند. در نتیجه سطح انتظارات کلی‌تان را در زندگی پایین می‌آورند، بنابراین همه چیز را خراب می‌کنند. اما اگر این طرح ماجرا را بچرخانیم چه؟ اگر کمال‌گرایان 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 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.

تصور کنید که این فرد در بحثی شرکت می‌کند و ناگهان آروغ بزند؛ آنها به این فرد به طعنه بگویند «ببخشید؟» به او بخندند و بحث را ادامه دهند. همین «اتفاق ناگوار» می‌توانست جو را سبک کند، حتی بیشتر از حد معمول زیرا برای دیگران شرایط خنده را به وجود آورد. وقتی که دیگران می‌بینند که این شخص توانست به راحتی لحظه خجالت‌آوری را جمع و جور کند، آنها نیز احساس راحتی بیشتری می‌کنند، این شخص در پایان شبی که پر از ناکاملی‌هاست حس می‌کند که زمان فوق‌العاده‌ای را گذرانده و سطح انتظارات کلی‌اش افزایش یافته است. اینطور نبود که این فرد به لحاظ اجتماعی تأثیرگذار باشد، او فقط انتظارات خاصش را با

موقعیت به وجود آمده، مطابقت داد. این گونه افراد هیچ‌گاه آرزوهایشان را به یک لحظه، یک مکالمه و یا حتی یک شب مرتبط نمی‌کنند.

آیا در این مثال به تفاوت پی بردید؟ داشتن انتظارات سطح پایین و یا به طور کلی انتظاری نداشتن از رویدادهای متفرقه، اعتماد به 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 بالایتان 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 کمال انجام دهیم، کاملاً و به طرز قابل‌تغییری در تضاد با منطق، تاریخ بشریت و خارج از تجربیات انسانی است.

روابط اجتماعی فقط مثالی بود تا دریابید 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.

کافی

در سال ۱۹۹۴، کورت کوباین^۵، ستارهٔ راک گروه موسیقی نیروانا خودکشی کرد. کوباین نوشته‌ای برجای گذاشته بود. در آن یادداشت، دو جمله نوشته شده بود که نشان می‌داد او با کمال‌گرایی دست و پنجه نرم می‌کرده است:

«گاهی احساس می‌کنم که قبل از ورود به صحنه باید از دستگاه ثبت زمان رفت و برگشت استفاده می‌کردم. نهایت تلاش‌ام را کرده‌ام که ارزش‌اش را بدانم (و می‌دانم خدایا، باور کن ارزشش را می‌دانم، آنچه انجام می‌دهم کافی نیست)»

برشی از یادداشت قبل از خودکشی کورت کوباین

کوباین تأکید کرده بود که ارزش اجرایش را بر روی صحنه می‌داند اما می‌گوید که کافی نبود. پس از آنکه در مورد داستان زندگی کوباین، بسیار مطالعه کردم، احساس کردم که او شدیداً کمال‌گرا بوده و مشکل اصلی‌اش، انتظارات غیر واقعی و مفهوم کلمه «کافی» بوده است.

هرگز کافی نیست

کمال‌گرایان تعصب شدیدی بر «هیچ‌گاه 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 پیش طراحی شده برای رشد شخصی است: ذهنی عاری از هرگونه عامل بازدارنده و میلی بی قید و شرط برای انجام کاری که برای خودتان و دنیا ارزشمند است. حس رضایت‌مندی حتی ما را از درماندگی و غیرفعال بودن نجات می‌دهد.

هنگامی در جایی گیر می‌افتیم که احساس می‌کنیم زندگی هیچ‌گاه کافی نیست: در طول روز، زمان کافی نداریم. به حد کافی نخواهیدیم، امروز صبح به حد کافی کار نکردیم، به حد کافی پول نداریم، و یا اینکه (به دلایل بی‌شماری)، به حد کافی خوب نیستیم. اما حقیقت این است که در محدودیت‌هایمان، در ایراداتمان و حتی در هر لحظه معکوس شمار تا زمان مرگ‌مان هم می‌توانیم آرامش را احساس کنیم. می‌توانید حتی در سخت‌ترین شرایط، با تمرکز بر آنچه که در زندگی‌تان خوب پیش می‌رود، احساس رضایت‌مندی کنید. آیا هنوز نفس می‌کشید؟ آیا کسی را دارید که دوست‌تان داشته باشد؟ آیا گربه یا مژه‌ای دارید؟ همیشه می‌توانید چیزی پیدا کنید، باید چیزی پیدا کنید.

هیچ کس به جز شما نمی‌تواند تصمیم بگیرد که چه چیز برایتان کافی است. بسیاری چیزها در جامعه وجود دارد که می‌توانند بر احساسات‌مان در مورد اینکه چه چیز کافی است تأثیر بگذارند، و قطعاً تأثیر می‌گذارند. اما این احساسات، فقط یک تأثیرند و تصمیم نهایی نیستند، بگذارید امروز، روزی باشد که انتخاب می‌کنید حد کافی برایتان چه مقدار باشد و از آزادی و شعفی که به دنبالش می‌آید، لذت ببرید.

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

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

«کافی» به حد کافی خاص نیست. در بیشتر مواقع به حس رضایتمندی از کمیت (و، تا حد کمی به کیفیت) اشاره دارد. کمال‌گرایانی که انتظارات غیر واقعی دارند، با ایده «هرگز کافی نیست» دست و پنجه نرم می‌کنند. حس نارضایت‌مندی‌شان آنقدر لبریز است که جهش انگیزشی برای تغییر در برابر حس نارضایت‌مندی لبریز شده، کم می‌آورد. بسیار ناامید کننده است مانند معتادی که به تزریقی دیگر، به ضربه‌ای دیگر به دستگاه تحویل کالا، نوشیدنی دیگر، سیگار و ... همواره احساس نیاز می‌کند. این نوع تفکر «هرگز کافی نیست» حس آشفتگی را شعله‌ور می‌کند. کمال‌گرایان اهمیت نمی‌دهند که چه مقدار کار انجام داده‌اند و به خود چنین اجازه‌ای هم نمی‌دهند که حس رضایت‌مندی و خرسندی را هم تجربه کنند.

نسخه مثبت همین طرز تفکر «نسبتاً کافی نیست» نام دارد و به این معناست که شما حس رضایت‌مندی ندارید، اما به روشی سالم: امروز به حد کافی حرکت باریکس انجام نداده‌اید، می‌خواهید ۲۰۰ کلمه بیشتر کتاب‌تان را بنویسید و قصد دارید بدهی‌هایتان را زودتر تمام کنید. این نوع «کافی نبودن» جاه‌طلبی سالمی است که یک فرد برای رشد به آن نیاز دارد.

تفاوت بین این دو عبارت این است که «نسبتاً کافی نیست» به معنای، ضمنی، اشاره می‌کند. در حالیکه «نسبتاً کافی نیست» ما را در

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

«هرگز کافی نیست» از نارضایتی، بیماری و ناامیدی کلی ریشه می‌گیرد و به طور ضمنی این مفهوم را می‌رساند که هرچه فرد تلاش کند، باز هم رضایت‌مندی و خرسندی دور از دسترس است. 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 تصوراتی که در مورد انجام کارها داریم، می‌توانیم بیابیم.

«نسبتاً کافی نیست» از هیجان، قدرت، لذت و بله، 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، 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 کمال‌گرا هستید، این دو عبارت را به دقت بررسی کنید و بیاموزید که این دو را در زندگی از هم تشخیص بدهید. از خود بپرسید 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 احساسات، که به دنبال هر کدام از آن‌ها می‌آید را شناسایی کنید. «هرگز کافی نیست»، اضطراب،

آشفته‌گی 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 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.

طرح برنامه‌ای در حد کمال را فراموش کنید (میلۀ 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 می‌متهابی می‌نویسند.

اینگونه افراد، زیاد نمی‌توانند بنویسند.

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

وقتی که برای بالا کشیدن خود منتظر طرح برنامه‌ای در حد کمال می‌مانید، فرصت‌های بسیار زیادی را از دست می‌دهید پس به این روش می‌توانید تغییر کنید: هر کاری را که تمایل دارید در زندگی بیشتر انجام دهید. مانند ورزش کردن، نوشتن، خواندن، شنا کردن، آواز خواندن، خندیدن و غیره. میلۀ را پایین‌تر بیاورید تا بتوانید آن را انجام دهید، حتی اگر بخواهید آن را در جایی مثل لوله

فاضلاب انجام دهید، از انجام دوباره آن ناامید نخواهید شد.

هنگامی که جای میله حرکت شنا روی زمین را در مکان مناسبی تنظیم کردم، توانستم در بیشتر مواقع تمریناتم را انجام دهم. (در تختخواب، سرویس بهداشتی عمومی، کافه تریا و یا در مغازه‌ها). این چاره‌اندیشی توانست در طول زمان، ارتباطات ذهنی مرا با تمرین ورزشی تغییر دهد. ورزش کردن از یک رویداد خاص به بخشی از زندگی روزمره من تغییر کرد و تا جایی 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 کسل کننده نیز باشد. فردی را در نظر بگیرید که قصد دارد واقعا هر روز، ورزش کند، اگر به همین 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 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 میحث 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

معمول گرای است و نیز اینکه چرا «بی تفاوتی به نتایج» روشی غیر معمول برای دستیابی به نتایجی فوق العاده است.

تمرکز بر مسیر (بی تفاوتی به نتیجه)

تنها راه رسیدن به نتایج، طی کردن هر آنچه مسیری است که به آن می رسد. اگر واقعاً چیزی را می خواهید، نمی توان از مسیر رسیدن به آن گریخت. معمول گرایان به نتایج بی توجهی می کنند. زیرا هنگامی که کمتر به نتایجی که در پس یک مسیر است، اهمیت دهید، طی کردن آن مسیر برایتان آسان تر می شود.

بی تفاوتی نسبت به نتایج به این معنا نیست که فرد زیاد تلاش نکند، سعی نکردن از بی تفاوتی کلی ناشی می شود. اما بی تفاوتی به نتایج این است که: «من تمام تلاشم را می کنم و به این که چه اتفاقی می افتد، اهمیت نمی دهم.»

این همان تفکر طلایی زندگی است. حتی می توان گفت طرز فکری ... در حد کمال است. طرز فکر غلط رایجی که افراد را به زمین می زند این است که نمی دانند چگونه بدون اهمیت دادن به نتایج، تمام تلاش شان را به کار گیرند. چیزی که هرگز امتحانش نکرده اند. درست مانند ارتباط بین انگیزه و کار است که به اشتباه گمان می کنیم برای رسیدن به نقطه B، به نقطه A نیاز داریم. می خواهیم به شما بگویم که می توانید حس نیاز به نتایج را نادیده بگیرید، بهتر عمل کنید و در عین حال همان نتایج دلخواه را به دست آورید.

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

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

می‌بینید که معمول گرایان چگونه می‌توانند مفیدتر باشند؟ آنها به جای اینکه از مسیر به عنوان هدفی برای رسیدن استفاده کنند، مستقیماً وارد مسیر می‌شوند هوشمندانه‌تر است که در زندگی بر چیزی که می‌توانید تحت کنترل خود درآورید، تمرکز کنید و در این مورد، این مسیر است که می‌توانید کنترلش کنید نه نتایج. پس در حقیقت، اهمیت بیشتری به مسیر دادن، نشان می‌دهد که اهمیت بیشتری بر نتایج قائلید.

تمرکز کردن بر نتایج، نه تنها 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.

- با بی توجهی به ایرادات تان و احتمال خراب کردن، سخنرانی بهتری ارائه دهید.
 - با بی توجهی به افکار و احساسات نگران کننده، اضطراب خود را کاهش دهید. (بگذارید باشند، با آنها نجنگید.)
 - با کم توجهی کردن به افکار منفی ای که در سر می پرورانیید، از میزان افسردگی تان کم کنید.
 - با کم توجهی کردن به اینکه چه میزان از کار (کمیت) را با چه کیفیتی انجام داده اید، کارایی خود را بالا ببرید.
- 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 تأثیرگذاری دست نیافته اید، اما همین که اقدام به پاسخ دادن ایمیل ها می کنید، وارد مسیر آن شده اید و عادت ی 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.

پاسخ به موقعیت های دشوار

موقعیت‌ها، وجه دیگری از انتظارات غیر واقع‌گرایانه‌اند زیرا ممکن است خود را در شرایطی بیابید که انتظارش را ندارید و یا آمادگی مواجه شدن با آن را ندارید. وقتی که موقعیت‌ها ناامید کننده‌اند و شما نمی‌دانید که چگونه از پس آن‌ها برآیید و همین می‌تواند افسردگی را به ناامیدی و ناامیدی را به تنبلی تبدیل کند.

افراد یگان ویژه نیروی دریایی ایالات متحده آمریکا^{۵۱}، بیشتر از هر کس دیگری با شرایط دشوار آشنایی دارند. ماجرای مارکوس لوترل^{۵۲}، در مورد اینکه چگونه می‌توان با چنین شرایطی کنار آمد، به ما درسی فراموش نشدنی می‌دهد. کتاب مارکوس لوترل با نام «تنها بازمانده^{۵۳}» را در دو روز خواندم. واقعاً نمی‌توانستم کتاب را بر زمین بگذارم. روایتی است جالب از بی‌رحمی و وحشت جنگ و در عین حال ماجرای شجاعتی را برایمان بازگو می‌کند که درس‌های زندگی بسیاری به ما می‌آموزد. یکی از درس‌هایش همیشه در یادم می‌ماند.

مردم گمان می‌کنند که یگان ویژه نیروی دریایی ایالات متحده به لحاظ جسمی کاملاً آماده و در نبرد، کاملاً حرفه‌ای هستند. درست است، اما این عامل تعیین کننده برای یگان ویژه شدن، نیست. یک افسر کارآموز به مارکوس گفته بود که آموزش طاقت فرسای یگان ویژه، یک تست جسمانی نیست بلکه تست ذهن افراد است. او توضیح داده بود که ذهن، اولین عضوی است که باید تقدیم کنی. مارکوس از لحظه‌ای حیاتی در هفته جهنمی^{۵۴} می‌گوید:

«همانطور که دور تا دور سطح منجمد زمین، می‌دویدیم، به نظرم آمد که بر سردی هوا افزوده می‌شود. سرانجام، ما، ا به بیرون

خواندند و دوباره در سوت‌ها دمیدند. همه ما روی شن‌ها شیرجه زدیم، می‌خریدیم، بدنمان می‌خارید و می‌سوخت. پنج نفر در جا از حرکت ایستادند و به کامیون فرستاده شدند. من آن چیزها را نمی‌فهمیدم. چون قبلاً این حرکت‌ها را انجام داده بودیم. اما قسم به حضرت مسیح (ع)، آنقدرها هم بد نبود. گمان کنم آن چند نفر 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 لوترل، 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 زنده دیگری که برای شرکت در دوره آموزش، 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.»

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

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

برندگان بر مسیر تمرکز می‌کنند. هر چیزی مسیری دارد: به دست آوردن شغل، داشتن اندامی متناسب، بازدید از کشوری دیگر، و

زنده ماندن در جنگی در کشور افغانستان، حتی وقتی که از سی و پنج نفر، فقط یک نفر می ماند!

تصور کنید که: شما و ۳ نفر از سربازان دیگر مانده اید و بیش از ۱۰۰ نفر از ارتش دشمن در حال پایین آمدن از نوک کوه به سمت شما هستند. نه تنها تعداد تجهیزات مرگباری که دارند از شما بیشتر است، بلکه مناطق بیشتری را نیز محاصره کرده اند و اکنون از دو طرف شما را محاصره کرده اند. شما با تمام توان، می جنگید اما می بینید که تمام هم رزمان تان دور تا دورتان کشته شده اند. بارها بر روی زمین سخت می افتید و زخم زیادی را تحمل می کنید، سپس یک آرمپچی درست به زمین کنار شما، اصابت می کند گلوله، پایتان را پاره می کند و شما را به پایین کوه می کشاند.

این موقعیتی بود که برای مارکوس لوترل پیش آمده بود. چیزی که او را در این وضعیت از دیگران متمایز کرده بود، همان چیزی بود که به او اجازه داده بود تا دوره آموزشی اش را به عنوان یگان ویژه ایالات متحده، تمام کند. او بر مسیر نجات یافتن متمرکز شده بود و مرتب از خود می پرسید که بعد، چه انجام دهم؟ دوره آموزشی بی رحمانه یگان ویژه به آنها آموزش داده بود که مهم نیست شرایط تا چه حد سخت می شود و چقدر افسرده کننده به نظر می رسد، بهترین حرکت، تشخیص و اجرای مرحله بعد است.

بسیاری از مردان در دوره آموزشی تخریب زیر آبی، کم می آورند زیرا از فکر اینکه بعد چه باید انجام دهند، دست می کشند و به درد و خستگی شان می اندیشند. یا اینکه چند روز آینده که پر از بدبختی است را در ذهن خود تصور می کنند. طرز فکر موقعیت گرا صرفاً به معنای تمرکز کردن بر موقعیت های فعلی، نیست، بلکه معمولاً ذهن تان را به آینده می برد. خودتان را جای مارکوس بگذارید، به

سختی آسیب دیده‌اید و پیش بینی می‌کنید که با توجه به آنچه پیش آمده، روزهای مصیبت باری را پیش رو دارید. احتمالاً آرزوی مرگ می‌کردید.

اما مارکوس نجات پیدا کرد. او نیازهایش را اولویت‌بندی کرده و برای خود مأموریت‌هایی تعیین کرد. او در کتابش به اوضاع وخیم پس از نبرد اشاره می‌کند، نبردی که زخم بسیاری بر بدنش گذاشت و بسیاری از هم‌رزمانش 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 می‌توانست 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 می‌خوابد*.

کسی که طرز فکر مسیرگرا دارد: *صدای خروپف* از کنار تختخواب، به بیرون غلت می‌زنم *شپلق* اوه! 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

انتظارات غیر واقع‌گرایانه را در دو بخش پوشش دادیم:

- موقعیت‌ها همان چیزی هستند که زندگی اکنون در آن جریان دارد (قبل از انجام کار)
- نتایج آن چیزی هستند که زندگی می‌تواند به آن صورت جریان داشته باشد. (بعد از انجام کار)
- کمال مطلوب، این است که هر ۲ را نادیده بگیریم، طبق دلایل زیر تمرکز کردن بر هریک از این‌ها بر توانایی ما برای انجام کاری،

ضربه وارد می کند.

- ممکن است از موقعیت فعلی، به عنوان بهانه استفاده کنیم: چون الان خسته ام، حتی یک مایل هم نمی توانم بدوم.

- ممکن است از این بترسیم که نتایج به حد کافی، خوب نباشند (نوع دیگری از بهانه): دویدن احساس بدی به من می دهد، پس حد زیادی نمی دوم تا چنین حسی به من دست ندهد.

با نگرانی در مورد موقعیت فعلی و یا نتایجی که در آینده خواهید گرفت، فقط ساکن بودن تان را می توانید توجیه کنید. برای آنکه ذهن تان درگیر نشود، سعی کنید به جای آن که ذهن تان را درگیر مسیر کنید، نسبت به موقعیت های فعلی و نتایج احتمالی، پی تفاوت باشید. هنگامی که بر مسیر تمرکز می کنید، فقط انتظارات تان را پایین نیاورده اید، بلکه همه آنها را رد کرده اید.

بخش ۶: نشخوار ذهنی^{۵۸}

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

کارلا گریسون^{۵۹}



عقیده‌نشخوار کنندگان ذهنی

نشخوار ذهنی نوعی از کمال‌گرایی 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)
 ۴. اگر در نتیجه گرفتن از کاری بدشانسی بیاورند، آن را شکست شخصی خود می‌دانند.
 ۵. سفر در زمان واقعیت دارد (یک شوخی جدی! بررسی افراط‌گونه گذشته، به شما القا می‌کند که می‌توانید تغییرش دهید)
- دست کشیدن از عادت نشخوار ذهنی نیازمند آن است که عقایدی که آن را می‌سازند، حل و فصل کنید. به شما خواهیم گفت که چگونه با پذیرش هزینه‌های از دست رفته، درک تفاوت بین شانس و شکست، تمرکز بر زمان حال، اصلاح واگویه‌ها و اقدام به انجام

کاری در زمینه‌ای که نشخوار ذهنی می‌کنید، می‌توانید بر نشخوار ذهنی غلبه کنید.

بپذیرید و کاری انجام دهید

در سال ۱۹۸۵، شرکت نینتندو^۴ یک بازی ویدیویی به نام ماریوی شگفت‌انگیز^۵ 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 لوله کش 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 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 نشخوار کردن فکری از گذشته در ذهن)، با مشکلاتی رو به رو خواهید شد.

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

نشخوار ذهنی مسائل غیرقابل حل؟ پذیرش، اجباری است.

هزینه‌های از دست رفته، نوعی زیان، هزینه و یا بد شانسی 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 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 بر نمی‌گردد، 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 بی احترامی (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 بیهوده برای تغییر گذشته از طریق، فکر کردن، نوع، 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 اشتباهات مان داریم. به 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 کامیپه‌تری، که سعی دارد تقسیم بر صفر را انجام دهد: ذهن شما نمی‌فهمد چگونه مشکلی 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؟ بپذیریدش و دوباره تلاش کنید.

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

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

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

ما از قدرت فوق‌العاده انتخاب کردن برخورداریم و نشخوار کردن فکری در ذهن، چشم پوشی از این قدرت است. به وجود آوردن عادت انتخاب کردن، مخرب خوبی برای نشخوار ذهنی و در عین حال، کاری آسان است. چاره‌اش این است که سعی کنی، تمرین کنی و پیشرفت کنی و در همان حین، 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 کنی که ذهنتان را به جای بهتری ببرد. اگر نمی‌توانی برای چاره‌ای اندیشی (قابل حل نیست)، علایقتان را دنبال کنی. اگر قابل حل است، دقیقاً زمانی که میل به نشخوار ذهنی دارید، اقدام به انجام کاری در آن زمینه کنی. 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.

درک تفاوت بین شانس و شکست

یک تغییر کوچک در طرز فکرتان نسبت به موضوع شکست، می‌تواند زندگی‌تان را تغییر دهد و زندگی من 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.

لُب 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 دربردارنده مفاهیمی و رای یک تعریف لغوی «این کار، جواب نداده است» می‌باشد. از آنجا که نتایج حاصل از شانس به ما بستگی ندارد، نباید این تعریف شکست را برای آن‌ها به کار گیریم.

آمار شکست

برنده جایزه نوبل و روان‌شناس معروف، دنیل کانمن^{۶۲}، سردرگم شده بود. پس از انجام مطالعات مرتبط بسیار، متوجه شد نتایجی که به دست آورده بود، با یکدیگر متناقض بودند. او اطلاعات را از هر زاویه‌ای بررسی کرده، اما از آن‌ها سردر نمی‌آورد. سرانجام، متوجه اشتباهش شد؛ کانمن از یک جامعه آماری بسیار کوچک‌تر از آنکه بتواند به نتایجش اعتماد کند، استفاده کرده بود.

اگرچه او در علم آمار، فردی شناخته شده است، اما اندازه نمونه را طبق عَرَف و دریافت خودش انتخاب کرده بود. (نه بر اساس اصول آماری). او با خود فکر کرد که شاید اشتباه شایعی باشد، پس ۲ 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 می کنیم. اغلب بدون به کارگیری علم آمار، عنوان شکست را بر نتیجه کارهای مان می گذاریم. تصور کنید: مردی به یک غریبه می رسد و از او آدرسی می پرسد. غریبه بی اعتنائی می کند و سوالش را پاسخ نمی دهد. او، دو هفته بعد، دو نفر دیگر هم با او چنین برخورد می کنند. اکنون سه بار به او بی اعتنائی شده است. او چگونه این اتفاقات را تفسیر می کند؟ با خود فکر می کند: یا غریبه برخورد دوستانه ندارد، یا مردم از من خوششان نمی آید. 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 می کنند. به لحاظ آماری باید گفت که حتی دوست داشتنی ترین افراد، در دوستانه ترین شهر، ممکن است با بی اعتنائی ۳ نفر مواجه شوند. اگر نتیجه گیری اش را به یک کارشناس آمار نشان دهد، چنین پاسخی خواهد شنید:

«صبر کن، صبر کن، او، این که خوب است. *نیشخند می زند* تو در یک جمعیت هفت میلیاردی چنین نتیجه ای گرفتی؟ فقط بر اساس یک جامعه آماری سه نفره، به چنین نتیجه ای رسیدی؟ ها!!!! انحراف معیارش^{۶۳} چند بود؟ هاهاها! او، چیز دیگری به من بگو!»

یک کارشناس آمار با حس شوخ طبعی بیمارگونه (طبق آمار)

تفاوت بین شانس و شکست

هم صحبت شدن با یک غریبه، بر طبق شانس اتفاق می افتد. ممکن است سرش شلوغ باشد، بی انگیزه باشد، فردی اجتماعی باشد و یا اینکه در هر حالت نامناسب دیگری باشد. درخواست شغل دادن؟ شانسی است. از کسی چیزی خواستن؟ شانسی است. ممکن است تحت تاثیر رفتار و یا انتخاب های ما باشد اما باز هم خارج از کنترل ما هستند.

این توضیحی است برای اینکه چرا استقامت، بهترین دوست شانس است، زیرا اگر بر انجام کاری که شانسی اتفاق می افتد پافشاری کنید، احتمالاً در طول مدت زمان، نتیجه خواهید گرفت.

یک کارشناس آمار به نویسندehای که مصمم بر چاپ کتاب است، چه خواهد گفت؟ دست نوشته ات را به همه جا بفرست و در این مورد سرسخت باش. قطعاً اگر نوشته ات افتضاح باشد، به جایی راه پیدا نخواهی کرد (مگر اینکه در کتاب شخصیت خون آشام وجود داشته باشد!). اما اگر مورد قبول و یا حتی حرفه ای باشد، هرچه بیشتر به جایی بفرستی اش، شانس اینکه پیشنهادی به تو شود، بیشتر است. چهار کتاب آخر هری پاتر^{۶۴}، پرفروش ترین کتاب های تاریخ شناخته شده اند، اما سری اول این کتاب ها، قبل از آنکه برای چاپ پذیرفته شود، ۱۲ بار رد شد. از آنجا که موفقیت کتاب های هری پاتر بر همه ثابت شده است، باید گفت که جی کی رولینگ^{۶۵}، نویسنده آن، اولین کسی نیست که حدود ۱۲ بار رد شده است.

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 (دلیلش را فراموش کنید) احساس کنی که شخص تو، شکست خورده است. این می‌تواند یک فراغت آنی برای همه ما که به دلیل کار، قرار ملاقات، فرصت‌ها و پاداش‌ها، روحیه‌مان را از دست داده‌ایم، محسوب شود. وقتی مردم تصمیم‌گیری می‌کنند که چه کسی برنده شود، چه کسی ارتقاء بگیرد و چه کسی کتابش چاپ شود، شانس نقش مهمی ایفا می‌کند، این دیدگاه می‌تواند نتایج مبتنی بر شانس ناامید کننده را بلافاصله برایتان کم ارزش جلوه دهد. (لازم است که گاهی در آغاز نیز این موضوع را به خود یادآوری کنید)

شکست تجربه متفاوتی است، و برایمان بسیار مفید است.

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

- شکست، سعی بر رسیدن به هدفی بسیار بزرگ‌تر از ظرفیت اراده فعلی‌تان است.

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

برخلاف شانس، شکست یک نتیجه کاملاً قابل پیش‌بینی است

شکست واقعاً خوب است. منظورم همین است، خوب. حتی از شانس هم راحت‌تر است، زیرا تفسیر کردنش آسان‌تر است. اگر ۱۰ سطح مختلف را لمس کردید و نفهمیدید کدام دست‌تان را سوزانده، چه؟ ممکن است حتی بترسید به جنس وینیل دست بزنید از

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

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

گاهی مردم به من ایمیل می‌زنند و از من می‌خواهند که در حق‌شان لطفی بکنم. در حالیکه حتی هیچ گاه آن‌ها را ندیده‌ام. 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، بیایید برای داشتن یک زندگی بهتر، آن‌ها را دریابیم. وقتی که چیزی مبتنی بر شانس است، سرسختانه مقاومت کنید. دلیل وجود ندارد که از ریسک رایگانه، 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 می‌پرورانید، و درخواست ارتقاء از رئیس‌تان، همگی رایگان‌اند. اگر نتایج مثبتی بگیرید، می‌توانید نفع بسیاری ببرید. پس بدون عذرخواهی اقدام کنید. سرسخت‌ترین کسی باشید که می‌شناسید.

وقتی که در کاری شکست می‌خورید، روش دیگری به کار گیرید. شکست‌های واقعی برخلاف شکست‌های مبتنی بر شانس، به شما این فرصت را می‌دهد که روشی را که برای انجام کارها، به کار گرفته‌اید، کنار بگذارید (نمونه‌های اولیه چراغ برن ادیسون مثال شناخته شده آن است)

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

یک بار به عنوان کاربر مهمان در صفحه اینترنت Green Body Mind، لیستی فرستادم، روی آن کار کرده بودم و گمان می‌کردم پست فوق‌العاده‌ای است اما آن‌ها حتی به من جواب «نه» هم ندادند. از آن‌ها چیزی نشنیدم. یکی دیگر فرستادم. باز هم جوابی نگرفتم. سومی را فرستادم که بهترین پستی بود که تا آن زمان نوشته بودم. اما باز هم بی‌توجهی کردند.

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

بازخوردی نگرفته بودم، از یکی از دوستانم که برای آن‌ها پست‌هایی می‌فرستاد، سوالاتی پرسیدم. به نصیحتش گوش دادم. به جای آنکه در مورد موضوعی که به نظر خودم با اهمیت بود، بنویسم شناخته‌شده‌ترین مقاله‌هایشان را با دقت عمیق‌تری مطالعه کردم.

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

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

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

«باید» و واگویه

زبانی که استفاده می‌کنیم بسیار مرتبط است با اینکه هرازچندگاهی 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 می‌کنید «باید اینچنین می‌کردم»، به طور ضمنی به این اشاره می‌کنید که کاری را به طرز ناصحیحی انجام داده‌اید و باید به طرز متفاوتی انجام می‌دادید. نشان دهنده مقداری پشیمانی است.

«باید اینچنین می‌کردم»، یک عبارت پیشنهادی است و باری از گناه و شرمندگی به دنبال خود می‌آورد. نشخوار کنندگان ذهنی، به طور مشترک وقتی به اتفاق و جریانی از اتفاقات گذشته برمی‌گردند، اغلب به این فکر می‌کنند که چه کاری را باید به طرز متفاوتی انجام می‌دادند و اغلب جنبه‌های مثبت آنچه کرده‌اند را نادیده می‌گیرند.

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

در حین سفر به هاوایی، به مرد بی خانمانی برخورددم او پشت یک دیوار آجری نشسته بود و به نظر می‌رسید که به چیزی نیاز دارد. از او پرسیدم که اگر بخواهد می‌توانم برایش از فروشگاه مواد غذایی‌ای که در نزدیک قرار داشت، چیزی بخرم. او سیگار خواست. تقریباً چیزی که می‌خواست را برایش گرفتم، چون می‌خواستم شب خوبی برایش بسازم، اما نه آن‌طور که او می‌خواست و پس از آن که اصرار کردم چیز دیگری به جای سیگار برایش بخرم گفت که نوشیدنی منتین دیو (Dew Mountain) (انتخاب بد از میان بد و بدتر را) می‌خواهد.

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

عجیب به نظر می‌رسد تصور این که هر کس با خودش رابطه‌ای داشته باشد، اما وقتی که به رابطه فوق‌العاده توهین‌آمیزی که آن مرد با خودش داشت، نگاهی می‌اندازیم می‌بینیم که چنین 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 بیاموزند که با خودشان به نحو دوستانه‌تری

رابطه برقرار کنند و این با اصلاح واگویه‌های تان امکان‌پذیر است.

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»^{۶۶}، نوشته استفان کاوی^{۶۷}، 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 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 انگشتان را با یک اره 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 پیش 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» دلالت دارد، در حالیکه «باید»، حس قطعیت و اجبار را برمی‌انگیزاند. «می‌شد»، بی‌انتهای و آزاد است. دیدگاهی بی‌حد و انتها به زندگی بیشتر معنا می‌دهد، مسیرهای زندگی ما، همیشه همان‌هایی نیستند که ابتدا به نظر می‌رسد.

- باید بیشتر می‌رقصیدم: خجالت دارد که بیشتر نرقصیدم.

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

اگر می‌خواستیم تصمیم بگیریم که تنها اشتباه زندگی‌ام چیست، می‌گفتم رفتن به دانشگاه است، فقط به این دلیل، که شخصاً برای

من مفید نبود. اما دانشگاه، همان مسیری بود که مرا به همین جا که اکنون شاد ایستاده‌ام، رساند. به همین دلیل است که پشیمان نیستم و از همین رو نمی‌توانم با اطمینان بگویم که «نباید به دانشگاه می‌رفتم.»

بهتر است که از «می‌شد این چنین کرد» بی حد و انتها، استفاده کرد زیرا غیرممکن است که بتوان تأثیرات کلی تصمیماتی را که می‌گیریم و آن چه 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.

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

برای خود یک یادداشت ذهنی بگذارید که هر موقع فکر کردید چه «باید» می‌کردید، آن را بالا بگیرید و وقتی مچ 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

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

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 مچ 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 بیندیشید، 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 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 خرده عادت‌ها با هم به کار گیرید، می‌توانید همان قدم کوچکی را که برای جلو رفتن به آن نیازمندید، بردارید. برای مثال، اگر برای ورزش کردن، 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 مشخص، 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 ملایمی داده و ملزم شوید که تصمیمی خاص و یا کلی با این عنوان که «باید کاری کنم، اما چه کاری؟» بگیرید. وارد کردن چنین فشاری بر خود و تمرین روزانه آن، راهی فوق‌العاده برای بالا بردن اعتماد به نفس و سرعت تصمیم‌گیری می‌باشد. فشاری که وارد می‌شود، کمی ناخوشایند است اما تا جایی که غیرقابل تحمل نباشد، می‌تواند برای به حرکت درآوردن مان، بسیار تأثیرگذار باشد!

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

تایمر تمرکزی: برای مدت زمان x دقیقه، باید بر وظیفه انتخابی‌تان، تمرکز کنید. (با وضع قوانین سخت برای جلوگیری از حواس پرتی‌ها)

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 همان طور 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 نظرتان خیلی سخت است، باید گفت که فقط به تمرین نیاز دارید. هدف‌تان، ۵ دقیقه تمرکز باشد و بر روی آن کار کنید تا بتوانید زمان را به طور اساسی بالا ببرید هر آنچه که به طور مرتب و روزانه انجام دهید، حال آنکه حواس‌تان را پرت کند یا تمرکزتان را بالا ببرد. در آن ماهر خواهید شد. این روزها، مردم بیشتر در پاسخ دادن به یک پیام و یا چک کردن هشدارهای فیس بوک، استاد شده‌اند تا تمرکز بر کارهای مهم با تمرین، می‌توانیم این عادت را تغییر دهیم!

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

این تکنیک معروفی است که به خوبی جواب می‌دهد. تنها گله من این است که وقتی بر روی پروژه‌ای تمرکز می‌کنم، بیشتر از ۲۵ دقیقه درگیر آن می‌شوم. اینکه زمان ۲۵ دقیقه، زمانی جادویی است و یا اینکه هر روز باید همین مقدار کار کرد، مرا متقاعد نمی‌کند.

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

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

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)

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

«اما زمان استراحت خیلی طولانی است»

نظر خواننده‌ای که به طور اتفاقی انتخاب شده است

اگر فکر 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 +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 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).

ابزارهای تایمردار

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): بله 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 می‌کند اما این نرم‌افزار، گزینه نوار بالای صفحه را هم دارد تا بتوانید تایمر معکوس شما را هم از آنجا تنظیم کنید.
- نوار تایمر (جستجوگر اینترنت): این هم برای کسانی که بصورت آنلاین کار می‌کنند، گزینه خوبی است. زیرا همانطور که از اسمش مشخص است زمان باقی مانده بر روی نوار جستجوگر دیده می‌شود.
- آیفون و آیپاد: به هیچ نرم‌افزاری نیاز ندارید. بر روی سیستم عامل iOS، نرم‌افزار تایمر دارای طراحی شده است. نرم‌افزار ساعت را انتخاب کنید، «تایمر» بر روی یکی از نوارهای این نرم‌افزار، قابل مشاهده است. زمان مورد نظر را انتخاب کنید و بر روی شروع بزنید. می‌توانید انتخاب کنید که وقتی زمان در نظر گرفته شده، به پایان رسید، چه آهنگی به صدا درآید.

یک راهنمای سریع برای ترک نشخوار ذهنی

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

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

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

۱. بپذیرید که گذشته را نمی‌توان تغییر داد. پس از آنکه همان نشانه‌ای که به محض دیدنش درگیری ذهنی هر روزه به سراغتان می‌آید (زمان، مکان و یا پس از هر فعالیت تکراری دیگری)، توجه‌تان را به خود جلب کرد، لحظه‌ای به غیرقابل تغییر بودن گذشته بیاندیشید و بپذیرید که گذشته پایان یافته است. این تمرین خوبی است که «طرز فکر زمان حال» را در خود ارتقا دهید.

۲. اگر مشکل‌تان نشخوار ذهنی در مورد عملکردتان است، سعی کنید تشخیص 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. اگر شک دارید که ترکیبی آن دو است، مانند هنگامی که بارها در کاری یا چیزی رد می‌شوید، با استفاده از روشی جدید، دوباره تلاش کنید.

۳. واگویه‌هایتان را کنترل کنید. اگر متوجه شدید که در ذهن‌تان «باید این چنین می‌کردم» می‌چرخد، با عبارت «می‌شد این چنین کرد»، جایگزینش کنید تا به جای قضاوت کردن، حس مسئولیت‌تان تحریک شود. همچنین، سعی کنید بفهمید که در آن لحظه، بر چه اساسی تصمیم‌گیری کرده‌اید. ما معمولاً برای هر آنچه که انجام می‌دهیم، دلایلی داریم. پس اگر می‌خواهید از خود قبلی‌تان، در دادگاه ذهنی‌تان دفاع کنید، سعی کنید دلایلی که در آن لحظه داشتید، را دریابید.

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

مثال: جری در مرحله دوم یک مصاحبه شغلی شرکت کرد، اما اکنون فکر آن را در ذهن نشخوار می‌کند زیرا آن‌ها شخص دیگری را انتخاب کرده‌اند. او به این فکر می‌کند که باید متفاوت‌تر صحبت می‌کرد، و از اینکه رد شده است، ناامید است؛ شدت ناامیدی،

مشتش را گره کرده است در حالی که می‌داند که نشخوار کردن این افکار در ذهن سودی ندارد، به سختی می‌تواند چنین افکاری را از ذهن خود بیرون کند. پس از مراحل ارائه شده در این بخش کمک می‌گیرد:

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

«افرادی که احساس نیاز شدیدی به تایید شدن توسط دیگران می کنند، کمتر مورد تایید قرار می گیرند و افرادی که کمتر احساس نیاز به تایید دیگران می کنند، بیشتر مورد تایید قرار می گیرند.»



چرا مردم در پی تایید شدن هستند؟

مردم به دو دلیل عمده 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. افرادی که اعتماد به نفس ندارند به دنبال این هستند که برای کارهایشان از دیگران اجازه بگیرند و این بدان معناست که به نظرات دیگران بیشتر از نظر خودشان اهمیت می‌دهند. به یاد داشته باشید، وقتی شخص دیگری آن را به شما می‌بخشد، دیگر نامش اعتماد به نفس نیست.

۲. می‌خواهند که همه دوستشان داشته باشند. وقتی کسی حس می‌کند که نیاز دارد دیگران دوستش بدارند، این حس بر تمام کارهایش تأثیر می‌گذارد و می‌تواند آن قدر 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. راه حلش چیزی است که من حرکت شورش نامیده‌ام که به همان اندازه که به نظر می‌رسد، جالب است.

اعتماد به نفستان مانند یک معمول گرا بالا خواهد رفت

اعتماد به نفس پایین به معنای عدم اطمینان است و هنگامی که به چیزی اطمینان ندارید، به دنبال اعتبار گرفتن از دیگران می‌روید. یک راه حل برای مشکل نیاز به تأیید، این است که اعتماد به نفستان را بالا ببرید. با اعتماد به نفس بالا، دیگر نیاز به تأیید دیگران ندارید تا حس اعتبار و ارزش کنید.

راه حل های اعتماد به نفس ساز عنوان شده در زیر، بسیار تأثیر گذارند زیرا مبتنی بر تمرین می باشند. شما نمی توانید با فکر کردن به حس اعتماد به نفس، آن را در خود دگرگون کنید بلکه باید از طریق تمرین و عمل کردن آن را بسازید.

روش سه گانه به وجود آوردن اعتماد به نفس

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

پیش تر در این کتاب، در مورد تحقیقات کادی صحبت کردم که نتیجه گرفته بود ایستادن با ژست اعتماد به نفس برای مدت ۲ دقیقه، تستسترون شرکت کنندگان را تا ۲۰ درصد بالا می برد و کورتیزول آنها را تا ۲۵ درصد پایین می برد. این ها تغییرات شیمیایی بسیار چشمگیری هستند که طی مدت ۲ دقیقه «کار» آسان، در بدن فرد به وجود می آیند. فکر نمی کنم 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 ژست آموزش اعتماد به نفس به آنهایی که اعتماد به نفس پایینی دارند، کار احمقانه‌ای به نظر نمی‌رسد. یک راه حل موقتی است اما اگر هر روز تمرین شود، از طریق تمرین همیشگی خواهد شد و تمرینش هم آسان است: فقط بال‌هایتان را باز کنید.

ژست‌های اعتماد به نفس ساز، با گرفتن فضایی بیشتر، مشخص می‌شوند. ایستادن با پاها باز، سینه پهن و حالت ایستاده و صاف! و ژست‌های تسلیم شونده، 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.

پرسه زدن در جمع مانند پرنده‌ای که در پرواز است، پاسخ شما نیست. برای اینکه به شما آموزشی آسان ارائه دهم، بهتر است از این ترفند در موقعیت‌های مختلف استفاده کنید، مثل گرفتن ژست اعتماد به نفس قبل از مصاحبه در توالی (افرادی این مثال خاص را اجرا کردند و خوب جواب داد). و یا گرفتن ژست اعتماد به نفس قبل از یک قرار ملاقات، سخنرانی و یا یک جلسه؟ هر ژست دیگری که بتوانید سینه‌تان را بازتر کرده و فضای بیشتری بگیرید، جواب خواهد داد.

۲- تقلید اعتماد به نفس

من یکی از طرفداران اینم که «تقلید کن تا بتوانی بسازی‌اش». 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 فرد، 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.

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 تو 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.

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 معیارهایتان است.

۳- 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.

معمول‌گرایان، با اعتماد به نفس‌ترین مردم دنیا هستند و این، از آن جهت نیست که ذاتاً برترند. بلکه آن‌ها در تنظیم معیارهایشان مطابق آنچه که با خود واقعی‌شان، جور در می‌آیند، استاندارد. آنها فعالانه تصمیم می‌گیرند که در چه موردی از زندگی خود می‌توانند اعتماد به نفس داشته باشند. برای آنکه از اعتماد به نفس نسبی برایتان مثالی زده باشم، لطفاً به این پنج طرح ماجرا و اعتماد به نفسی که برای پیروز شدن در هر کدام از آن شرایط می‌توانید داشته باشید، فکر کنید:

۱. مسابقه با یک لاک‌پشت غول‌پیکر (حداکثر سرعت = ۰.۲ مایل در هر ساعت)

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

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

۴. مسابقه با پرسرعت‌ترین مرد دونده. اوساین بولت^{۶۹} (۲۷.۷۸ مایل در ساعت)

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

همه این‌ها فقط با یک چیز مرتبط است. شما چقدر سریع می‌دوید. اما همانطور که در لیست، پایین‌تر می‌روید، پاسخ‌تان به این پرسش تغییر می‌کند. آیا متوجه شدید که همان‌طور که در لیست، به چیتا نزدیک‌تر می‌شدید، اعتماد به نفس‌تان مچاله‌تر می‌شد؟ اعتماد به نفس نیز نسبی است و به همین طریق عمل می‌کند. در مقابل لاک‌پشت غول پیکر، همه ما خدای سرعتیم! در مقابل چیتا، حتی اوساین بولت «انسان رعد و برقی» هم احساس خجالت زدگی خواهد کرد. اعتمادی که به سرعت پاهای‌تان دارید، به این بستگی دارد که چه معیارهایی را به طور نسبی کافی، ضعیف و یا منحصر به فرد، در نظر می‌گیرید.

اگر در یک زمینه خاص و یا به طور کلی به خود اطمینان ندارید، از خود بپرسید «معیارم را کجا تنظیم کرده‌ام؟»

من به سرعت دویدم اطمینان دارم، اما فقط به این دلیل اطمینان 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 دهنده 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 می گیریم.

گمان می کنم بسیاری از ما از الگوی «یک شخص سطح متوسط» برای تعیین میزان اعتماد به نفس خود، استفاده می کنیم. با خود فکر می کنیم که در هر زمینه ای، یک شخص سطح متوسط، چگونه می تواند باشد و سپس خود را براساس آن، قضاوت می کنیم. اما برای اندازه گیری حد اعتماد به نفس مان، چنین روشی، بسیار پر عیب و ایراد است. مثل این است که به جای آنکه پیراهنی که سایزتان است را بخرید، یک اندازه متوسطاش را بخرید. ممکن است چنین روشی برای بعضی افراد، جواب بدهد (و می دهد) اما برای بیشتر ما جواب نخواهد داد.

با توجه به طبیعت ذهنی، غیر ملموس و شخصی بیشتر این حیطه ها، باید گفت که حد «متوسط»، چندان معنای خاصی نداشته و به سختی می توان تعریفش کرد. ممکن است در بهترین حالت، در نظر خودتان، یک شخص معمولی باشید اما در نظر شخص دیگری، جذاب ترین فرد باشید. ممکن است در نظر خودتان، واقعاً شوخ طبع باشید، اما در مقایسه با جیم کری^۷، گمان می کنم که همه ما تقریباً کسل کننده ایم.

با این وجود، باز هم مردم طبق معیارهای احمقانه ای، سطح اعتماد به نفس شان را بالا و پایین می برند: آن چیزی که به نظر خودشان عادی است، آن گونه که افراد دیگر زندگی می کنند و آن چه که در تلویزیون می بینند. تمام معیارهای اعتماد به نفس،

دلبخواهی تعیین می‌شوند، پس ما هم معیار خود را بسازیم.

یکی از چاره جویی‌های من برای آن که به یک «معمول‌گرا» دگرگون شوم، شخصی سازی کردن اعتماد به نفس‌ام بود. تنها اعتماد به نفس با ثبات، همانی است که خودتان برای خود تعیین کرده و شخصی سازی‌اش می‌کنید. در غیر این صورت، بر اساس اطلاعاتی که از دیگران دریافت می‌کنید (و معیار در حال نوسان‌تان را در نقطه‌ای برای مدت کوتاهی ثابت می‌کند)، سطح اعتماد به نفس‌تان به طرز چشم‌گیری بالا و پایین خواهد رفت.

۴- شخصی سازی کردن اعتماد به نفس

دیدگاه صحیح به 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. اگر مطمئن نیستید که بتوانید سخنرانی‌ای ارائه بدهید که کشته بدهد، با جنگ اعصاب، هیچ کاری از پیش نخواهید برد. فقط تمرین کردن می‌تواند کم‌کم وضعیت‌تان را تغییر دهد. پس، در این بین چه می‌توانید بکنید؟ مطمئن باشید که می‌توانید یک سخنرانی بی‌مزه و یا حد متوسط ارائه دهید.

کلید ساختن اعتماد به نفسی قدرتمند، این است که تصمیم ویژه‌ای بگیرید که هم اکنون، در چه موردی می‌توانید اعتماد به نفس داشته باشید و سپس، از همانجا بسازید.

وقتی مردم در مورد چیزی، اعتماد به نفس ندارند، به جای آنکه به 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 معیارتان کار کنید زیرا تغییرش آسان‌تر است.

بگذارید در مورد خود، مثالی بزنم. همان‌طور که احتمالاً از مثال‌های قبلی متوجه شده‌اید، یکی از افتضاح‌ترین 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 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 برخوردتر (و سریع‌تر) از یک لاک پشت غول پیکر هستم!

با به کار گرفتن روش‌هایی عملی، سطح معیار جدیدم را در این حد در نظر گرفتم که بتوانم به خانم‌ها «سلام» کنم. این چیزی بود که مطمئن بودم می‌توانم انجام دهم و انجام دادم. هیچ فشاری بر خود وارد نمی‌کردم که بخندانم‌شان و یا اینکه دلشان را ببرم. چند ماه بعد، نظر غریبه‌ها را در مورد خودم خواستم. که یکی از آن‌ها گفت که من «جذب‌ه یک مرد آهنین» را دارم و از اینکه توانسته‌ام در مقابل دیدگان همه در کنار دستگاه پله ثابت با او صحبت کنم، احتمالاً اعتماد به نفس کاملی دارم. می‌بینید که چه

سریع توانستم اعتماد به نفسم را بالا ببرم. اما فکر می کنید که چرا این راهکار جواب داد؟

سعی کنید معنای معیار را بفهمید. اگر برای خوش برخورد بودن، معیارتان جیمز باند است، باید گفت که به طرز 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 باند، حد کافی است و برای من گفتن «سلام»، حد کافی بود. «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 معیارهای‌تان بسیار بالاست، لازم است بدانید اما اگر پایین‌تر بیاریدشان، باید گفت که دیگر مثل سگ تازی، از اینکه نمی‌توانید آن خرگوش مزاحم را بگیرید، آشفته نخواهید شد. بگذارید حس موفقیت رسیدن به معیارهایتان را لمس کنید. هدف این است که شالوده اعتماد به نفس‌تان را پایه‌ریزی کنید.

تأثیر پاداشش این است که پس از رسیدن به آن معیار، میل بیشتری برای جلو رفتن خواهید داشت. اگر احساس موفقیت داشته باشید، به طور طبیعی، آرام‌تر خواهید شد و دیگر نگران «سنجیدن‌ها» نخواهید شد و این دقیقاً همان روشی است که افراد دارای اعتماد به نفس، به کار می‌گیرند! پس در حقیقت، ۲ عامل در تنظیم معیار و رسیدن به حس آرامش نقش مهمی دارند.

توانایی و اعتماد به نفس، دو عامل موفقیت در 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 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 شانس هم برای پیش رفتن به سوی 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.

افراد با اعتماد به نفس، نیاز به تایید و اعتبار بخشی دیگران ندارند. زیرا آن‌ها هر ۲ را در وجود خود حس می‌کنند. اعتماد به نفس مهارتی است که می‌توانید آن را تمرین کرده و پیشرفت کنید.

اجازه گرفتن و خجالت زدگی

نیاز داشتن، به تأیید دیگران بین شما و ایده‌هایتان دیواری می‌سازد.

نیاز به تأیید دیگران، مانند تمام انواع کمال‌گرایی، تهدیدکننده آزادی‌مان هستند. ممکن است فکر کنید که تصمیماتی که بدون تأیید خارجی گرفته می‌شوند بسیار پرریسک هستند زیرا تأیید دیگران فقط آن لایه خارجی آرامش و امنیت را به کار مورد نظر اضافه می‌کند. (مثل اینکه دکترتان تأیید کند که می‌توانید کاری را انجام دهید)

شاید به این دلیل است که از کودکی این‌گونه بزرگ شده‌ایم و یا شاید این همان حس ناامنی است اما تعداد زیادی از ما، بیش از اندازه، به کسب اجازه از دیگران برای انجام کاری، وابسته‌ایم. اجازه گرفتن، بخش بزرگی از زندگی خارجی ما را تشکیل می‌دهد - دور تا دور ما را قوانین گرفته‌اند (یک قانون برایمان مجوز انجام کار و یا اجازه نداشتن انجام کاری، محسوب می‌شود). مانند قوانین فدرال و قوانین دولتی، سیاست‌های شرکت‌ها، هنجارها و تشریفات شرکت‌ها و غیره.

برخی قوانین برای سر جای خود نگه داشتن امور، ضروری هستند. اما معمولاً این وضع تا جایی پیش می‌رود که از زیر پا گذاشتن قوانینی که چندان اهمیتی هم ندارند، ترس وجودمان را فرا می‌گیرد. اگر ساعت ۳ بعدازظهر بستنی بخوریم اشکالی دارد؟ آیا به لحاظ اجتماعی پذیرفته شده است که اگر به غریبه‌ای رسیدیم سر صحبت را با او باز کنیم؟ آیا فرستادن ۴ ایمیل در یک دور به همان نفر، عاقلانه است؟ حتی اگر پاسخ «نه» باشد، باز هم می‌شود آن قوانین را به نرمی زیر پا گذاشت.

ایمن کردن تصمیماتی که می‌گیرید، نه تنها غیرضروری است بلکه آسیب‌رسان نیز هست. زیرا به شما عدم اعتماد به نفس را می‌آموزد. افراد با اعتماد به نفس، نیاز به اجازه کسی ندارند.

تمام رفتارها، نتایجی به دنبال دارند اما فقط تعداد خاصی از آن‌ها نتایج خاصی به بار می‌آورند. نتایج بی‌زیان که مردم از آن‌ها در 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 پیشنهادی‌تان 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.

رد شدن می‌تواند باعث ناراحتی‌تان شود اما به یاد داشته باشید که 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.

خجالت زدگی

خجالت کشیدن زیاد کمک مان نمی کند. آیا راه خاصی به نظرتان می رسد که «خجالت زدگی» توانسته باشد پیشرفتی در زندگی تان به وجود آورد؟ طرز کار خجالت زدگی عبارتست از ناامید کردن ما از انجام آنچه که می تواند خجالت زدگی های بیشتری به بار آورد، اما این فقط چرخه استدلال شماسست. درد باعث می شود از شرایط به وجود آورنده درد در آینده دوری کنیم. اما همین درد نقش مهمی در حفاظت از ما بر عهده دارد. اگر احساس درد کنید، و انجام دادن کاری که حس درد را به وجود آورده است را ادامه دهید، ممکن است، دچار ناتوانی های جسمی شدید و یا احتمالاً دائمی، شوید. زیرا درد به این معنا است که در حال آسیب زدن به بدن تان هستید! ولی حس خجالت زدگی به جز حس بد خجالت زده شدن، ره آورد دیگری ندارد.

این به معنای آن است که اگر حس خجالت زدگی را در خود از بین ببرید، با مشکلی مواجه نخواهید شد، تنها ضرر احتمالی ای که با از بین بردن حس خجالت زدگی در خود با آن مواجه خواهید شد، (تا جایی که به کسی صدمه ای وارد نکنید)، این است که ممکن است دیگران با شما بیگانه شوند، اما اگر این توانایی است که باید برای زندگی کردن مطابق دلخواه خود بپردازید، (و معمولاً چنین توانایی 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 ادله، 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 حسی به شما دست بدهد؟ آیا خندیدید؟ در اعماق وجودتان، آیا کمی احساس حسادت کردید از اینکه چنین جسارتی به خرج داده‌اند تا بدون نیاز به اجازه دیگران، کارهای دیوانه‌واری انجام دهند؟

اگر گمان می‌کنید که می‌خواهم هلتان بدهم که لخت در خیابان بدوید، خُب، باید بگویم نه. حرف من این است که خجالت‌زدگی به خودی خود، ترسناک نیست. اما اگر با حس خجالت زدگی غریبه باشید، از آن خواهید ترسید. یک کمال‌گرا فقط با تمرین انجام دادن کاری ناکامل، می‌تواند بر کمال‌گرایی خود، غلبه کند. دلیل آن هم بر هم زدن عادت است. ما بیشتر مواقع با گذران زندگی طبق روال قبلی، راحت‌تریم.

تصور کنید که به مدت ۵ دقیقه پا به صحنه‌ای بگذارید که ۳۰۰ نفر نظاره‌گر شما هستند و بدون هیچ دلیلی و با صدای بلند قهقهه بزنید، به جز افراد «جالبی» که ممکن است از انجام چنین کاری 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 شورشی!

تمرین شورشی

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. شورش معمولاً مرتبط با احزاب سیاسی، مواد غیرقانونی و یا زندگی غیر مسئولانه است. اما ما از شورش خاصی سخن می گوئیم. شورش علیه اختیار. از کودکی به طور مداوم تحت اختیار مستقیم کسانی بوده ایم. از والدین به معلمان و مربیان دست به دست گشته ایم.

شورش، فراتر از آن است.

- می توانید در برابر روش معمول زندگی خود شورش کنید.
- می توانید در برابر انتظارات جامعه، شورش کنید.
- می توانید در برابر فشاری که هم سن و سالان تان بر شما وارد می کنند، شورش کنید.
- می توانید در برابر هر گونه استاندارد و یا انتظاری، شورش کنید.

آن‌هایی که نیاز شدید به تأیید دیگران دارند، شورش‌ی نیستند. آن‌ها برای اینکه بتوانند به روش خودشان زندگی کنند، با خود کلنجار 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.

نیاز به تأیید شدن ممکن است کلی و یا خاص باشد. ممکن است بخواهید در نظر افراد خاصی تأیید شده باشید و یا این که از نظر جامعه مورد تأیید باشید و یا هر دو مورد. برای مثال، مشکل یک مرد مجرد خجالتی، ممکن است این باشد که قبل از هر اقدامی، منتظر تأیید خانم‌ها بماند. اگر به خانمی 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 تأیید نکرده و یا پیشنهادش را رد کرده است.

شورش را با حماقت و یا بی‌تفاوتی 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. پوشیدن یک کیف کمری در قرن ۲۱، نوعی شورش است. هرگز کسی را راضی نخواهید کرد. حتی سعی بر راضی کردن گروه خاصی نیز بی‌معناست. زیرا «خود بودن» به طور طبیعی ممکن است افرادی را از شما راضی کرده و یا افرادی را با شما بیگانه سازد. شما بدون نیاز به این چیزها، کار خود را انجام خواهید داد.

نیاز به تایید دیگران، نقض هویت خودتان است. این حقیقت به حقیقت دیگری اشاره می‌کند: آن‌هایی که نیاز به تایید دیگران دارند، نمی‌دانند که «خود» چه کسی هستند. بسیار آسان‌تر است اگر مانند خودتان زندگی کنید. اگر مطمئن نیستید که چه کسی هستید (شاید جوان هستید و یا برای مدت زمان طولانی، کسی را دنبال کرده‌اید) خارج از خود به دنبال هویت‌تان می‌گردید. در پی تایید گرفتن از دیگران نباشید، در این صورت هیچ‌گاه مورد تایید خودتان نخواهید بود.

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 ببینیدشید که تا چه حد نیازتان به تایید 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 تایید 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 خجالت آور 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 دوستان تان در مورد شغلی که واقعاً علاقه‌مند به انجامش هستید، خجالت می‌کشید؟ آیا راه دلخواه شما جدا از راهی است که والدین تان تأیید می‌کنند؟ در این گونه موارد، کارتان سخت‌تر می‌شود زیرا هیچ کس نمی‌خواهد که مادرش را از خود ناامید کند. چگونه در دست گرفتن این اوضاع، نیاز به سنجش مورد به مورد موقعیت‌ها دارد که لازم است رابطه‌تان را با آن شخص در یک کفه ترازو و فعالیت یا فعالیت‌هایی که تأثیر آن شخص، مانع از انجام‌شان می‌شود، را در کفه دیگر ترازو قرار داده و سنجید. چگونه شورش شما، رابطه‌تان را با آن شخص تحت تأثیر قرار خواهد داد و آیا ارزشش را دارد؟

اگر برای مقابله با کمال‌گرایی مصمم هستید، و نیاز به تأیید دیگران، دلیل اصلی گرایش تان به کمال‌گرایی بوده است، پس ضرورت دارد که خرده‌عادت شورش کردن را ساخته و هر روز تمرینش کنید. لازم نیست خیلی سخت طراحی‌اش کنید.

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 زندگی تان را تغییر دهید و نیاز به تأیید دیگران را در خود از بین ببرید که دیگران را از خود ناامید کنید، جای یای محکمی خواهد بود. دوباره تأکید می‌کنم لطفاً «کارهای ناشایست» به ذهن تان خطور نکند. 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 قضاوت قرار بگیرید. در اینجا به برخی ایده‌های شورش‌کی اشاره می‌کنیم:

در جمع دوستان، رُست افراد با اعتماد به نفس را بگیرید. با یک تیر، دو نشان بزنید. ترکیب کردن تحقیقات کادی درخصوص اعتماد به نفس با تعریف شورش چنین معنایی دارد که می‌توانید بازوانتان را مانند یک پرنده در جمع باز کنید و از دو مزیت برخوردار شوید. اول اینکه، به لحاظ شیمیایی سطح اعتماد به نفس‌تان را بالا می‌برید. دوم، در جمع مضحک به نظر خواهید رسید و این یک تمرین شورش‌کی فوق‌العاده است.

آواز خواندن در جمع دوستانه. تا به حال افرادی را دیده‌اید که ناگهان در جمع شروع به خواندن می‌کنند؟ باید اعتراف کنم که این افراد را قضاوت کرده‌ام، اما آن‌ها به قضاوت ما اهمیت نمی‌دهند. به آن‌ها خوش می‌گذرد و از زندگی لذت می‌برند. این راه خوبی برای تمرین شورش است زیرا 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.

به مدت ۳۰ ثانیه بر کف زمین سالن مهمانی دراز بکشید. این ایده را 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 بکشید.»، ولی شما آن را نقض می‌کنید. اما همزمان، انجام آن به کسی آسیبی نزده و غیرقانونی هم نیست. روشی امن و مؤثر برای به چالش کشیدن اراده همواره حاکم جامعه در کنترل رفتار شماست. پیشنهاد می‌کنم این کار را در یک جمع دوستانه انجام دهید. شخصاً تمایل دارم تنوعی هم به آن بدهم، مثل انجام حرکت شنا در جمع. فقط خود را به زمین انداخته و با دو دست خود را بالا بکشید. این حرکت را به تازگی در یک مهمانی شلوغ امتحان کردم و گروهی از دوستانی که در آن نزدیکی بودند، از من عکس گرفتند.

کیف کمری بپوشید. هرچه جوان‌تر باشید، خنده‌دارتر به نظر خواهید رسید.

صحبت با غریبه‌ها. برخی افراد که خودم هم شامل‌شان می‌شوم، چنین حسی دارند که طبق هنجارهای اجتماعی، شایسته نیست که بدون داشتن یک دلیل واقعاً خوب، با کسی سر صحبت را باز کرد. باید گفت که چنین تفکری، کاملاً اشتباه است (همان‌طور 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 می دهند 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 مثبت تری»، (و نه کمتر تأثیرگذاری) را پشت سر گذاشته اند.

ممکن است یک کمال گرا این نصیحت را بپذیرد اما بعد مقاومت کند که «اما به یک غریبه چه بگوییم؟» در پاسخ، شما را به «معیار» تان ارجاع می دهم. اگر از این که بتوانید مکالمه فوق العاده ای داشته باشید، به خود مطمئن نیستید، فقط بگویید «سلام» و همین را موفقیت خود بدانید. اگر به چیز دیگری برای گفتن فکر می کنید، مثل پودر قندی که روی کیک ریخته می شود، بی نظیر خواهد بود. اگر چه ناشیانه به نظر می رسد، اما تمرین شورش خوبی است!

با حرکت آهسته راه بروید. این نمونه دیگری از یک رفتار اجتماعی بی ضرر است باعث می شود مردم به شما خیره شوند. بعید نیست که بگویید، «احمقانه است، که چه بشود؟»، شاید سوال مفیدتر و جالب تری که می توان در اینجا پرسید، این است که، «چرا افراد از انجام کاری به این کوچکی تا این حد، احساس ناراحتی می کنند؟» پاسخ این سوال کمال گرایی است. جامعه از ما می خواهد 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 بدذات، گرایشات

کمال گرایانه می‌کند. تمریناتی که در بالا گفته شد، به منظور به چالش کشیدن و نمایان کردن همین انتظارات مضحکی است، که از ما دارند. وقتی که وسط زمین مهمانی دراز 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 همسرتان شما را تأیید کند، 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 احتیاط زندگی کن پی‌درپی‌شان می‌کنند.

مردم به یکدیگر می‌گویند «واقع‌گرا باش». چیزی که باید به جای آن بگویند این است که «بدون دلیل روی زمین دراز بکش». اگر بتوانید این کار را بکنید، واقع‌گرایید. زیرا نشان می‌دهید که با دست انداختن مرسومات، هرچند به قیمت قضاوت شدن‌تان هم باشد، مشکلی ندارید.

اگر بتوانید به مدت ۳۰ ثانیه در یک مهمانی و بر روی زمین دراز بکشید، پس حتماً می‌توانید در گفتگو با خود، خودتان باشید و هنگامی که موقعیت ایجاب می‌کند جواب «نه» بدهید. شورشی بودن را تمرین کنید تا از بند تأیید مردم دنیا آزاد شوید تا به وقتش بتوانید آزادانه‌تر زندگی کنید.

هر چقدر که این ایده‌ها مضحک‌تر به نظر برسند، از تمرین کردن آن‌ها بیشتر سود خواهید برد.

بخش ۸: نگرانی از ارتکاب اشتباه

«اشتباهات بخشی از وجود انسانی ما هستند. اشتباهات‌تان را همان‌طور که هستند بپذیرید: آن‌ها درس‌های با ارزش زندگی هستند که فقط از آن طریق می‌توانید بیاموزید. مگر این که اشتباه نابود کننده‌ای باشد، که در این صورت هم، حداقل دیگران از آن چیزی خواهند آموخت.»



مسابقه‌ای کمتر از حد کمال

در سال ۲۰۰۸، مسابقات قهرمانی ده نفر برتر دو میدانی داخل سالن^{۷۴} در حال برگزاری بود. یکی از دوندگان، هیژ دورنیدن^{۷۵} 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.»

این که توانست مسابقه را به پایان برساند، ستودنی بود. اما او فقط مسابقه را به پایان نرساند، بلکه پیروز شد. ویدئوی آن بی‌نظیر است. بعضی‌ها خواهند گفت فوق‌العاده الهام‌بخش است. وقتی می‌بینیم که هیژ بر زمین می‌افتد، بلافاصله از جا برمی‌خیزد و سپس تمام تلاش خود را می‌کند تا پیروز شود، در همین لحظه است که صدایی در گوش مان نجوا می‌کند، «معنی انسان بودن، همین است.»

اما درسی که من از این داستان گرفتم، چیزی بزرگ‌تر از الهام‌بخش بودن آن است. به این فکر کنید: دختری که یه‌ه‌ه شد، بشت از

تمام دخترانی که در مسابقه باختند، اشتباه کرده بود.

واقعاً برای یک دقیقه هم که شده، به این جمله فکر کنید. دختری که در این مسابقه پیروز شد، اشتباه بسیار بزرگی را مرتکب شده بود و آن‌هایی که باختند، اشتباه قابل توجهی نکرده بودند. ما بیشتر 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 آن‌چنان ناامیدمان می‌کند که باعث می‌شود همه چیز را از دست بدهیم. اگر هیتر 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. مطمئناً هیتر اکنون، از اینکه به تلاشش ادامه داد احساس خوبی دارد. این ماجرا باعث می‌شود تا به تعداد دفعاتی که خیلی زود از ادامه کاری منصرف شده‌اید، بیاندهشید.

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

چگونه نگرانی از ارتکاب اشتباه، ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد؟

آیا نگرانی از انجام کاری اشتباه، باعث می‌شود بیشتر مرتکب اشتباه شویم؟ مطالعات آکادمیک در این زمینه ناتمام مانده است. طبق مطالعه‌ای که در بخش سه به آن اشاره کردیم، کمال‌گرایان در یک تکلیف نگارشی خلاقانه، بدتر عمل کردند که می‌توان آن را نتیجه حس نگرانی از ارتکاب اشتباه دانست که عملکرد خلاقانه را تحت تأثیر قرار می‌دهد. نتیجه‌گیری دو مطالعه دیگر نشان داد که نگرانی از ارتکاب اشتباه منجر به ارتکاب اشتباهات بیشتر در شرایط آکادمیک نمی‌شود. اما یکی از آن‌ها به چنین نتیجه‌ای 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.»

بررسی آماری پرتاب‌های آزاد بازیکنان بسکتبال می‌تواند ما را به فکر فرو ببرد. آن‌ها به این نتیجه رسیدند که تیم‌های میزبان در پرتاب‌های آزاد و در شرایط پیچیده بازی بدتر و در حملات تهاجمی برگشتی، بهتر عمل می‌کنند. بازیکنی که در تیم میزبان بازی می‌کند، از جمعیت کشورش، احساس حمایت را دریافت می‌کند، اما همچنین فشار شدیدی بر اوست که مبادا اشتباهی مرتکب شود و تیم و هواداران را در جریان بازی، ناامید کند. همین عامل باعث می‌شود که ذهنش متمرکز بر این موضوع شود و بیشتر تلاش کند، و در نتیجه، ذهنش از انجام پرتاب آزادی با کیفیت، منحرف شود.

برخلاف حرکت پرتاب آزاد که بازی در کمترین سرعت ممکن جریان دارد، هنگامی که بازیکنی برای بازگشت به وضعیت قبلی

می‌جنگد، برایش زمانی باقی نمی‌ماند که نگران اشتباه کردن باشد و در اوج بازی، بازیکنان چاره‌ای جز تکیه بر واکنش‌های غیر ارادی و ناخودآگاهانه ندارند.

علاوه بر آن، به دست نیاوردن فرصتی برای حرکت برگشتی 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^{۷۶}، 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 آنپردازیم، بگذارید از این بگوییم که چرا مردم، از ارتکاب کاری اشتباه نگران می‌شوند، یک دلیل اصلی آن سندروم وانمودگرایی است.

سندروم وانمودگرایی (خود ویرانگری)^{۷۷}

اگر از اشتباه انجام دادن کارهایتان، بسیار نگرانید، شاید به سندروم خود ویرانگری مبتلا هستید، که می‌توان آن را خواهر کمال‌گرایی داشت. 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.» و این باعث می‌شود که شرایطی به وجود آید که اگرچه موفق ظاهر شده و هست، اما به لحاظ درونی، احساس وانمود کردن به موفقیت می‌کند (وانمودگرایی).

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.

حتی آلبرت اینشتین^{۷۸} بزرگ، علائم این سندروم را بروز می‌داد، شاید به دلیل اینکه مردم بعد از نامش، کلمه «بزرگ» را می‌آوردند. درست یک ماه قبل از مرگش به ملکه الیزابت بلژیک^{۷۹} گفته بود: «احترام اغراق شده‌ای که به لحاظ زندگی کاری‌ام به دست آورده‌ام، توانسته است مرا به راحتی بیمار کند. حسی مرا وادار می‌کند که فکر کنم فریبکاری هستم که به طور غیر عمدی، دیگران را

فریب می‌دهد.»

«تصویر کامل» اینشتین را، خودش نساخته بود. بلکه توسط جامعه به او بخشیده شده بود. دیدن خود از چشم تک‌تک افراد جامعه، حس بدی به او القا می‌کرد. معمولاً هم اینگونه آغاز می‌شود. اینشتین می‌دانست که او هم مرتکب اشتباه می‌شود، و مشکلاتی دارد؛ با این وجود، مغزش و کارهایش به دلیل حیرت‌انگیز بودن‌شان، تقریباً توسط همه ستوده می‌شد. این تصویر غیر واقعی باعث می‌شود به افراد حس وانمود کردن (و فریب دادن دیگران)، دست بدهد و باعث می‌شود از این که اشتباهی مرتکب شوند و حقیقت به جهانیان ثابت شود، بترسند.

کمی در مورد صفت‌ها و عنوان‌هایی که جامعه به صورت غیرمستقیم و یا مستقیم، به شما می‌دهد، و اینکه آن‌ها چگونه بر اعتقاد شما به خودتان و سنجشی که از خود دارید، تأثیر می‌گذارند، بیاندیشید. سال‌ها پیش، هنگامی که یک لیسانسه بیکار بودم، دقیقاً حسی برعکس سندروم وانمودگرایی (یا همان خود ویرانگری)، 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 آورد، بازخوردهای مثبتی دریافت کردم، احساس وانمودگرایی در من به وجود آمد.

چرا ذهن اینشتین تا به این حد، مورد احترام است؟ و چرا کارهایش خاص هستند؟ این که کارهایش همیشه مورد احترام بوده و هست، به دلیل شخصیت معمول‌گرایش، بوده است، کسی مثل همه ما. اگر او و هر کس دیگر، در حد کمال بودند، ما تمام دنیا را

به راحتی درک می کردیم، دیگر چیزی برای شگفت زده شدن، وجود نداشت. آیا وجود داشت؟ فقط هنگامی که به در حد کمال بودن احساس نیاز پیدا می کنیم است که هر آنچه انجام می دهیم، عادی به چشم مان می آید.

چیز عجیبی که در مورد وانمودگرایان وجود دارد، این است که آن ها به طور آشکارا معمولی بودن شان را برملا می کنند. آن ها، قسمت های خاصی از عملکردشان را، خاص می دانند اما هرگز به این فکر نیستند که خودشان را در حد کمال نشان بدهند. حتی ممکن است تمایل داشته باشند که از شاخ و برگ تصویر آراسته ای که عموم از آن ها ساخته اند، بزنند.

«طبق یافته های تامپسون^۸ و بقیه. (۲۰۰۰)، وانمودگرایان در مقایسه با غیر وانمودگرایان، از ارزیابی منفی دیگران بیشتر واهمه داشته و می کوشند تا در پس پیروزی هایشان، خود را به استانداردهای عموم مردم، نزدیک کنند.»

وانمودگرایان در هر زمینه ای، استانداردهای دیگران را اندازه گیری می کنند. (معمولاً تمایل دارند که آن ها را بیش از اندازه بزرگ کنند) و در مقایسه ای که با استانداردهای عمومی دارند، خود را ناکافی می بینند. در مورد ارتباط سندروم وانمودگرایی با عقب کشیدن از صحنه انجام کار، این چنین آمده است:

«آن ها تلاش می کنند که ناکامل بودن خود را با قرار نگرفتن در شرایطی که ممکن است ناتوانی هایشان برملا شود، مخفی کنند. با کشف چنین خصوصیتی در وانمودگرایان می توان گفت که از آن جهت که خود آگاهی فوق العاده ای داشته و برای در حد کمال به

نظر رسیدن، میل شدیدی به مخفی کردن اشتباهاتشان از دیگران دارند، بسیار مشابه با کمال‌گرایان‌اند. (فراست و دیگران، ۱۹۹۵)^{۸۱}

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.

«همان کسی که واقعاً هستید، باشید و همان چیزی را که احساس می‌کنید، بگویید. زیرا آن‌هایی که حواس‌شان به شماست، به این چیزها اهمیت نمی‌دهند و آن‌هایی که به این چیزها اهمیت می‌دهند، حواس‌شان به شما نیست.»

دکتر سیوس^{۸۲}

تفاوت در نقطه تمرکز شماست که دیدگاه‌تان را تثبیت می‌کند:

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

کمال‌گرایان می‌کوشند تا تصویر ایده‌آل و در حد کمالی از خود بسازند. همین باعث می‌شود که هر موفقیتی و همه موفقیت‌هایشان در نظرشان مثل چرک دست باشد.

برای افرادی که دارای سندروم وانمودگرایی هستند، اندازه گرفتن 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، راه‌حل 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؟

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

«هاروی^{۸۳} (۱۹۸۱) ادعا می‌کند که هر کس نتواند موفقیت خود را درونی‌سازی کند، ممکن است خود را شخصی وانمودگرا ببیند و چنین تجربه‌ای فقط محدود به کسانی که فوق‌العاده موفق هستند، نمی‌شود.»

کسانی هستند که فقط به دلیل این است که دیگران به آن‌ها عشق می‌ورزند، دچار حس و نمودگرایی می‌شوند. باور نمی‌کنند که شایستگی آن را داشته باشد و گمان می‌کنند که اگر اشتباهی مرتکب شوند، همه چیز فاش شده و محبت دیگران را از دست می‌دهند. آن‌ها فکر می‌کنند که مورد محبت واقع شدن مشروط به این است که بتوانند همسر، دوست و پدری در حد کمال باشند و می‌دانند که نمی‌توانند آن‌گونه باشند.

جدا از این که لازم است تصمیم بگیرید به‌طور آگاهانه بر خود واقعی‌تان تمرکز کنید، بهترین راه برای مبارزه با سندروم و نمودگرایی، 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.

حرکتی برای مقابله با سندروم و نمودگرایی: موفقیت‌هایتان را بنویسید. بزرگترین کارهایی که انجام داده‌اید و یا به بالاترین جاهایی که رسیده‌اید. می‌توانید از یک دفترچه یادداشت و یا از نرم‌افزار آن در موبایل خود استفاده کنید و هر زمان که احساس و نمودگرایی به شما دست داد، از دفترچه موفقیت‌تان، مشورت بگیرید. کامل کردن این دفترچه، سرمایه با ارزش زندگی شماست، زیرا در عرض چند دقیقه نوشته می‌شود و تا آخر عمر به شما سود می‌رساند. حتی اگر به سندروم و نمودگرایی مبتلا نیستید، باز هم 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 زندگی تان داشته باشید).

سندروم وانمودگرایی، زیر مجموعه نگرانی از ارتکاب اشتباه است، درست همان طور که نگرانی از ارتکاب اشتباه زیرمجموعه کمال گرایی است. اکنون قصد داریم دوباره به نگرانی از ارتکاب اشتباه برگردیم که به سادگی ترس از اشتباهات به دلیل پیامدهایش می باشد. پیش از هر چیز، باید گفت که ارتکاب اشتباه، چیز لذت بخشی نیست. اینکه فقط به همین دلیل بخواهیم از اشتباهات دوری کنیم، غیرمنطقی نیست اما چنین انتخابی، نتیجه ای غیرفعالانه، کسل کننده و زندگی ای ناکارآمد به دنبال دارد.

به مثال اینشتین برمی گردیم. با توجه به حجم کارهایی که انجام داده است، باید گفت که به نظر نمی رسد که به دلیل نگرانی از ارتکاب اشتباه، سرعتش پایین آمده باشد. واضح است که نشانه های سندروم وانمودگرایی را بعدها تا حدی در زندگی اش بروز داده است. اما احتمالاً در طول سال های کاری اش به آن مبتلا نبوده است و یا اگر بوده، به نظر نمی رسد که بر کارایی اش 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. آن ها که ترس شان از میل شان نشان بیشتر است، به سختی می توانند برای پیش برد زندگی، شان اقدام به انجام کاری، کنند. همان طور که گفته اینشتین، نشان می دهد، میل شدید او برای کشف ناشناخته،

بسیار شدیدتر از ترسش از ارتکاب اشتباه بوده است. درست مثل این است که مه شدیدی در جنگل ببینید؛ ممکن است خطر کمین کرده باشد. اما جذبه معماگونه آن، باز هم شیفتگانش را به خود می کشاند. با این وجود، همه انسان ها، همچون اینشتین، از چنان «کشش کنجکاوی» شدیدی برخوردار نیستند که بتوانند پا به عرصه جدیدی بگذارند.

پس ما غیر اینشتین ها چگونه می توانیم بر ترس مان از ارتکاب اشتباه غلبه کنیم؟ اضطراب مرتبط با آن را کم کنیم و با اعتماد به نفس، اقدام به انجام کاری کنیم؟

سوال مهم این است که آیا برای آنکه این معادله در مورد ما هم صدق کند، باید ترس مان را کم تر 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 (میل تان را افزایش دهم). یا این که به شما می گفتم هم با ترس هایتان رو به رو شوید و هم خود را به آرزوهایتان برسانید. اما این گونه راهکارها در عمل راه به جایی نمی برند. زیرا برای درمان دیدگاهی که در اعماق تان ریشه کرده و میلی که همچون باد گذر خواهد کرد، دارویی سطحی محسوب می شود.

اگر چیزی داشته باشید که مانع انجام کاری می شود و چیز دیگری که باعث انجام کاری شود، آیا این عقلانی است که عامل باعث شونده را بیشتر کنید؟ قطعاً نه. در بیشتر موارد، راه حل منطقی این است که آن مانع را از میان بردارید. اگر با ترس های پنهانی تان مقابله نکنید، اینکه چقدر برای رسیدن به موفقیت میل و انگیزه دارید، اهمیتی ندارد زیرا آن ترس های پنهانی همواره د، و خودتان

می مانند تا خراب کاری 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. به جای قدم گذاشتن در مسیر افزایش میل و انگیزه، قصد داریم از راهکار کاهش ترس استفاده کنیم. استفاده از یک شیوه تاکتیکی سه جانبه که خنجری بر قلب ترس وارد کرده و به ما می آموزد که نترسیم.

از طرز فکر دوگانه استفاده می کنیم: نه تنها بسیار اثربخش بوده و کاربردی آسان دارد، بلکه از آنچه که به نظر می رسد، جالب تر است و به خوبی می تواند همان تکه طلایی باشد که از این کتاب خواهید کند.

طرز فکر دوگانه

از کل این کتاب، این قسمت را می‌توانم به عنوان ابزار مورد علاقه‌ام معرفی کنم.

با تغییر دیدگاه‌تان می‌توانید حس ترس از ارتکاب اشتباه را پایین بیاورید اما مشکل با گفتن «تصمیم بگیر که از اشتباه کردن نترسی»، حل نمی‌شود. این نصیحت خشک، تأثیرگذار نیست زیرا اگر تا این حد آسان بود، تاکنون همه ما چنین تصمیمی گرفته و به آن عمل کرده بودیم. طرز فکر دوگانه، به سادگی همان نصیحت است با این تفاوت که، به کارگیری‌اش هم آسان است. خرده عادت‌ها ثابت کرده‌اند که حتماً نیازی نیست که راه‌حل‌ها بسیار پیچیده باشند تا نتایج خوبی به ما بدهند.

از زمان نگارش کتاب خرده عادت‌ها تاکنون، این قسمت از کتاب جالب‌تری ایده‌ای است که با جمع بندی کردن به آن رسیده‌ام. حال که انتظارات شما را بیش از حد منطقی بالا بردم، بگذارید طرز فکر دوگانه را برایتان باز کنم!

طرز فکر دوگانه

دوگانه، زبان کامپیوترهاست و فقط از ۲ عدد تشکیل شده است: ۰ و ۱. فناوری دیجیتالی که امروزه بر همه چیز حکم‌فرمانی می‌کند، بر اساس زبان دوگانه پایه‌ریزی 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 د، قالب تصویر،

تغییر شکل می دهند. اگر یک سیگنال های دیجیتال ویا آنالوگ (قیاسی) ضعیف باشد، اما باز هم اطلاعات منتقل می شوند و تصویر خوبی به ما ارائه می دهد. اما اگر یک سیگنال آنالوگ (قیاسی) ضعیف باشد، کیفیت تصویر هم بد خواهد بود.

اطلاعات دوگانه / دیجیتال، اطلاعاتی محدود و مشخص اند، 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 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 دوگانه خواهند شد. طرز فکر دوگانه 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. (ترس از اشتباه کردن). اگر بخواهیم با استفاده از مثال سیگنال های تلویزیونی دیجیتال و قیاسی، استعاره ای از رفتارمان در مقابل وظایف مان بزنیم اینطور توضیح خواهیم داد: وظایف قیاسی را نمی توان در حد کمال انجام داد. وظایف و مفاهیم دوگانه را می توان در حد کمال انجام داد. برای آن که سیستم قیاسی در حد کمال عمل کند، سیگنال آن هم باید در حد کمال عمل کند. اما سیستم دوگانه حتی با وجود یک سیگنال ضعیف هم می تواند تصویری در حد کمال به ما ارائه بدهد. بگذارید در مورد هر دوی آن ها مثالی بزنیم.

یک کار دوگانه معمول: فرض کنید که اکنون، وظیفه دارید کلید برق را بزنید تا چراغ اتاق تان روشن شود. اگر بتوانید، انجام می شود.

عالی است حتی اگر به زمین بخورید و به زانوی تان ضربه‌ای وارد شود و بیفتید، ولی با این وجود در نهایت کلید را فشار دهید، در هدف تان که روشن کردن برق است، موفق شده‌اید و حد وسطی وجود ندارد. کلید برق یا بالا است یا پایین. در حالت دوگانه واقعی، کلید بالا «یک» است و کلید پایین «صفر» است. دقت کنید که در این جا تمرکز بر آن است که آیا کار را انجام داده‌اید و یا نه. نه اینکه چقدر خوب انجام داده‌اید.

یک کار آنالوگ (قیاسی) معمول: اگر وظیفه تان 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، ژست ناشیانه‌ای بگیرید و یا این که در هر لحظه، بیش از اندازه مکث کنید. ممکن است در حال گفتن مطلبی عمیق، لکنت زبان بگیرید و یا این که با بیانی روان، مطلب پیش 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 وظیفه تان را تا چه حد خوب انجام می‌دهید، توجه دارید، نه این که اصلاً انجام می‌دهید یا خیر.

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 انگشتان 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 پیش نیازهایی که در ذهن‌تان وجود دارد، جامعه عمل بپوشانید، 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 شماسست، این است که هیچ چیز نگوئید. حتی اگر سخنرانی‌تان، سرشار از اشتباهات باشد، شما (۱) را به دست

آورده‌اید و نه (۰) را. یک موفقیت کامل!

فکر می‌کنید که کدام یک از این دو دیدگاه، دیدگاه یک کمال‌گراست؟ همه کمال‌گرایان در لشکر انجام کارها به روش آنالوگ (قیاسی) هستند زیرا می‌خواهند تمام جزئیات انجام کار در حد کمال باشد. اما نکته جالبی که در مورد انجام کارها به روش دوگانه وجود دارد، این است که آن‌ها هم می‌توانند در حد کمال انجام شوند. اگر می‌خواهید معمول‌گرایی باشید که از انجام کار اشتباه، نمی‌ترسد، وظایف‌تان را به روش دوگانه انجام دهید زیرا می‌توان به راحتی آن‌ها را «در حد کمال» انجام داد.

معمولاً کمال‌گرایان را تشویق می‌کنند که از «ناکامل بودن» به عنوان ابزاری برای تغییر استفاده کنند. اما بهترین راه تغییر این است که تعریف «حد کمال» را در ذهن خود تغییر دهید. با انجام کارها به روش دوگانه به طرز منطقی می‌توانید حد کمال را 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 کمال‌گرایند، 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»، باز هم بسیار گنگ است. آیا منظورشان دستور زبانی در حد کمال است؟ ساختار جملاتی در حد کمال؟ بیان داستان در حد کمال؟ همه چیز در حد کمال؟ تا وقتی که دقیقاً مشخص نکنید که «همه چیز» برای شما شامل چه چیزهایی می‌شود، نمی‌توانید آن را هدف قرار دهید. چنین هدف‌گذاری «مبهمی»، ناکامی‌هایی

همیشگی، ضد و نقیض و خلاف آن چه که یک کمال‌گرا انتظار دارد، به بار می‌آورد. انجام کارها به روش دوگانه، هدف رسیدن به «حد کمال» 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 معیارهایتان» 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.



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

مورد دوم، در قسمت هم‌پوشانی آن‌ها قرار داشت. پس بگذارید برایتان تعریف کنم که چگونه طرز فکر دوگانه، کمک‌کننده

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

این وجود، من بردم؟ دقیقا همینطور است.

می دانستم 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 می تواند تصویری در حد کمال به تصویر بکشد، «سلام» ضعیف من هم موفقیتی در حد کمال بود.

همان طور که از درون، به موفقیت لبخند می زدم، وانمود کردم که به میوه های فله خیره شده ام. در کمال حیرت دیدم که پس از مدت کوتاهی، در چند قدمی من ایستاد، فکر کنم مکالمه یک کلمه ای من توجه اش را جلب کرده بود، پس از او پرسیدم که مشغول به چه کاری است. مکالمه ای کوتاه و رضایت بخش داشتیم. از او نخواستم که شماره اش را بدهد و واقعاً مضطرب بودم اما تمام آن مکالمه برای من یک امتیاز محسوب می شد. این روزها، برای صحبت با خانم ها و درخواست آشنایی بسیار راحت ترم و به همین دلیل باید قدردان طرز فکر دوگانه باشم.

برای آن که بیشتر با روش دوگانه انجام کارها و آزادی ای که می تواند به شما بدهد، آشنایان کنم، چند نمونه از کارهایی را که اغلب به روش آنالوگ انجام می دهیم، اما می تواند به روش دوگانه انجام شود و پاداشی قابل ملاحظه به ما بدهد را برایتان عنوان می کنم. سخنرانی کردن: اگر افتضاح ترین سخنرانی ممکن را ارائه بدهید و باز هم آن را موفقیت خود بدانید، چه؟ می توانید، اگر از روش دوگانه استفاده کنید. چرا نباید آن را موفقیت بدانید؟ سخنرانی کردن کاری نیست که بیشتر مردم بتوانند به طور ذاتی در آن فوق العاده باشند. به تمرین نیاز دارد.

من همیشه گفته‌ام که در مقایسه سخنرانی و نویسندگی، نویسنده بهتری هستم و واقعیت هم همین است. اما همیشه به درخواست مصاحبه‌های اینترنتی پاسخ «مثبت» می‌دهم و دوباره پس از مصاحبه، احساس موفقیت می‌کنم. اکنون بعد از حدود ده‌ها مصاحبه، ۳۰۰ بار بهتر از مصاحبه‌های اولیه‌ام که (به طرز دردناکی) بسیار ضعیف بودند، احساس موفقیت می‌کنم. اگرچه هنوز هم جای بسیاری برای پیشرفت دارم.

اگر از همان ابتدا، با طرز فکر قیاسی، به مصاحبه نگریسته بودم، با مجسم کردن عملکردی که خواهم داشت، هرگز اولین مصاحبه را هم نمی‌پذیرفتم. یا اگر هم به طور اتفاقی، با طرز فکری قیاسی مصاحبه اول را می‌پذیرفتم، عملکرد ضعیفم را تا مدت‌ها در ذهن نشخوار می‌کردم و دیگر، هرگز مصاحبه را نمی‌پذیرفتم. (زیرا واقعاً افتضاح بود)

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. (به جای نگرانی در مورد این که چه مقدار از آن را به ذهن خواهید سپرد). در مورد امتحان و نه آمادگی قبل از آن، روش «تمام تلاشت را بکن و همه سؤالات را پاسخ بده». همان بُرد محسوب می‌شود. اگر برای هر سؤال، تمام تلاشت را بکنی، موفق شده‌ای. اما اگر در امتحان رد شدید چه؟ نگرانی نتیجه را تغییر نمی‌دهد، پس نگران نباشید!

اجتماعی بودن: روابط اجتماعی یکی از بدترین فعالیت‌هایی است که در آن شرکت می‌کنیم. زیرا اگر در a, b, c, d ، ارتباط با

انسان‌ها شکست بخوریم، آنقدر تنها خواهیم شد که احساس می‌کنیم در دنیا، جایی نداریم بر روی زمینی که پر از تنوع است، هر کس می‌تواند افرادی را پیدا کند که با آن‌ها ارتباط برقرار کند. اگر فقط به تلاش و جستجویشان، ادامه دهند.

اگر خجالتی هستید، 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. هرچه 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:

به عنوان یک کمال‌گرا: اول باید به او چه بگویم؟ او خود، می‌داند که زیباست و تعریف کردن از او، من را مثل تمام مردان دیگر نشان خواهد داد. اما می‌خواهم به چشمش خوب بیایم و نشان بدهم که جذبش شده‌ام. اما این‌طور گفتن ممکن است من را فردی محتاج نشان دهد. شاید باید با شیطنیت اذیتش کنم. پس، چه باید بگویم؟ نم، خواهم از روش مخ‌زدن، استفاده کنم، اما نه، ش، جالبه،

است، ممکن است خوشش بیاید. فکر می‌کنم در حین صحبت با او، دست و پا چلفتی به نظر برسم. اووه، او پنج دقیقه پیش اینجا را ترک کرده است.

به عنوان یک معمول‌گرا: همین که صحبت را با او باز کنم، یک برد است. «سلام» خواهم کرد. آزادی این است که به سمت شخص مورد علاقه‌تان قدم بردارید، پایتان سر بخورد، سه بار سرفه کنید، در گفتن اولین کلمه، لکنت زبان بگیرید و بعد از این همه اشتباهات مختلف، با او سر صحبت را باز کنید و آن را موفقیت بدانید.

مزیت دیگر آن، دستیابی به قدرت تمرکز کردن است. آنچه اغلب ما را سراسیمه می‌کند متغیرهای بی شماری هستند که از نظر می‌گذرانیم و این که چه چیز ممکن است به دلخواه ما پیش نرود (طرز فکر آنالوگ یا قیاسی). باید به او چه بگویم؟ اگر دستپاچه شوم، چه؟ نکند نامزد داشته باشد و دارم وقتم را هدر می‌دهم؟ تمام این‌ها جزئیات نامعلومی هستند و به همین دلیل است که وقتی زمان انجام کاری می‌رسد، اینها دیگر واقعاً اهمیت ندارد. بیایید دست از حدس و گمان بکشیم و با استفاده از این طرز فکر دوگانه، کاری را شروع کنیم تا در واقعیت جواب سؤال‌هایمان را پیدا کنیم.

تمام اشتباهات یکسان نیستند

ممکن است عجیب به نظر برسد، اما یکی از بهترین نمونه‌هایی که می‌توان آن را به روش دوگانه انجام داد، لباس شستن است. من تقریباً در شستن لباس، افتضاح‌ام. انگار همیشه بعد از خالی کردن خشک‌کن ماشین لباس‌شویی، باید لباسی را روی زمین بگذارم.

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، زدن 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 اشتباهات‌مان 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 واکنش‌تان 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 کمال گرایی 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 می‌طلبند. این روش برای این گونه افراد، «جواب می‌دهد» زیرا تصور کردن اینکه چه اشتباهاتی ممکن است رخ دهد، چنان فشار طاقت فرسا و ترس فزاینده‌ای به آن‌ها وارد می‌کند که به انجام فعالیتی مطمئن‌تر کشیده می‌شوند، جایی که بتوان آسوده خاطر بود (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 انجام کارهایتان استفاده کنید و با یادگیری و تمرین، بدون نگرانی به نتیجه دلخواهتان خواهید رسید.

مسیری با حداقل سختی، بسازید

به طور کلی، مردم اشتباهات را نوعی پس رفت می دانند، اما شخصی معمول گرا که طرز فکری دوگانه دارد اشتباهاتی که در مسیر حرکتش مرتکب می شود تا به «ا» برسد را، بخش قابل قبولی از روند موفقیت می داند. می خواهم چیزی را در ذهن تان فرو کنم که می تواند زندگی تان را تغییر دهد: کسانی که در ذهن خود موفقیت را ساده کرده اند و راه رسیدن به آن را نزدیک تر از شکست تجسم کرده اند، همان هایی هستند که وارد «چرخه موفقیت» خواهند شد.

بیشتر اوقات به اطراف مان که نگاه می کنیم می بینیم که مردم در چرخه هایی مانند افسردگی - غیرفعالی - افسردگی - غیرفعالی، گناه - پرخوری - گناه - پرخوری، خستگی - تنبلی - خستگی - تنبلی، گرفتار شده اند. این چرخه های منفی بسیار فراگیر شده اند زیرا راه های از پیش تعیین شده ای هستند که بر اساس حداقل سختی شکل گرفته اند. وارد آن ها شدن بسیار آسان است. و ما هم راه آسان را می پسندیم و به همین دلیل است که آسان کردن موفقیت، زندگی من را دگرگون کرد. (و همچنین زندگی بسیاری از افراد دیگری که کتاب خرده عادت ها را خوانده بودند نیز دگرگون شد.)

نمی توان این حقیقت را انکار کرد که در راه رسیدن به تمام ارزش های انسانی، راهی را ترجیح می دهیم که کمترین میزان سختی را دارد. اگرچه، وارد مسیرهای سخت نیز می شویم، اما انرژی و قدرت اراده بسیاری می طلبد. من در آمریکا زندگی می کنم و کل جامعه ما بر اساس آسان تر کردن همه چیز، بنا شده است. ماشین های لباس شویی این امکان را به ما می دهند که لباس های 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 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 چاق، چاق‌تر می‌شود. این همان راهی است که اغلب جواب می‌دهد و اگر از سمت دیگرش، وارد مسیر شده‌اید، اوضاع بسیار ناامید کننده‌ای 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 ماریچ‌های 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 ماریچ‌ها می‌اندازد، برای ساخت ماریچ‌های 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 فکر دوگانه، یکی از راه‌هایی است که به ما این امکان را می‌دهد تا موفقیت را برای خود مجدد تعریف کنیم. راه‌های مفید دیگری نیز هستند که می‌توان با استفاده از آن‌ها به کار بیشتر، ترس کمتر و در نهایت، زندگی بهتری رسید.

معمول گرایان نیز از جهتی، کمال گرایند.

معمول گرایان به جای آن که منتظر نتایجی در حد کمال باشند، در انتظار پیشروی (پیشرفت) و تداوم آن تا حد کمال هستند. اگر شما همیشه و هر روز به سمت جلو پیش روی می کردید، چه اتفاقی می افتاد؟ اگر سابقه پیشروی های روزانه تان در حد کمال بود. چه؟ در صورت تداوم، حتی پیشرفتی کوچک و پر عیب و ایراد هم، راهی به جلو پیدا می کند.

بسیاری از مردم تاکنون دریافته اند که کلید زندگی، اقدام به انجام کارهای صحیح است. این به معنای آن نیست که شخصیتی معتاد 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.

پیشروی، همان موفقیت است

اگر زمین بخورم و جلوتر بیفتم، باز هم نسبت به زمانی که قدمی برنداشته بودم، جلوتر هستم. انجام هر کاری - هرچند کوچک و پر عیب و ایراد - باز هم کمک تان می کند، پس، خوب است. همین سادگی زجرآور این حقیقت، در ذهن یک کمال گرا تحریف شده است. طبق تجربه ای که از پیش به عنوان یک کمال گرا داشتم، این چنین می گویم.

زیرا تعریفی 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. هنگامی که خود را برای عملکردی ناکامل سرزنش می‌کنید، به یاد داشته باشید که باز هم می‌توانید از این که در مدت زمان کوتاهی، عملکردتان پیشرفتی داشته است، فریاد خوشحالی سر دهید. به همین دلیل است که بیشتر مردم از موفقیت‌های کوچک خود، خوشحال می‌شوند. کمال‌گرایی باعث می‌شود در طولانی مدت به حس خود ارزشی و لیاقت‌تان آسیب بزنید. حتی اگر آسیب کوچکی باشد، باید آن را با زمانی که می‌توانستید قدردان حتی کوچک‌ترین پیشرفت‌تان باشید، مقایسه کنید.

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 پایبندی به سطح

استانداردهای تان نیست، بلکه تعریف مجدد موفقیت به این صورت است: «پیشروی و بالا بردن سطح استانداردها به منظور تداوم آن‌ها».

اگر بتوانید حقیقت نهفته در این تعریف جدید را درک کنید، به معنای واقعی می‌توانید با انجام یک حرکت شنای روی زمین، احساس خوبی داشته باشید. پس از یک عمر داشتن «اهداف به اصطلاح معمولی»، چنین طرز فکر جدیدی کمی برایتان عجیب خواهد بود. اما همین که شروع کنید، به احتمال زیاد شیفته همین احساس موفقیت مداوم روزانه خواهید شد.

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^{۸۲}» 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 این‌گونه توانسته‌اند با تکرار و تداوم از هدف کوچک اولیه‌شان جلوتر بزنند را با هیجان بسیار برایم تعریف کرده‌اند.

ذات موفقیت آن «تکه‌های بزرگی» که جامعه وانمود می‌کند، نیست. هویت واقعی موفقیت «ذره‌ای» است. حتی اگر شخصی به «تکه بزرگی» از موفقیت دست پیدا کرد، انرژی ناشی از چنین سوختی، آن قدر کافی نیست که بتوان به بلندی‌های بیشتری رسید، زیرا زندگی روزانه ما به منبع سوختی روزانه نیاز دارد.

عامل دیگری نیز در اینجا نقش ایفا می‌کند و آن اختیار (آزادی) است. اختیار به این معناست که شما بر تصمیمات‌تان کنترل دارید و برایتان با معنا هستند. هنگامی که هدف بزرگی برای خود تعیین می‌کنید، از کنترل هدف‌تان صرف‌نظر کرده و اختیار آن را از دست می‌دهید. آنچه مطیع هدف‌تان می‌شوید که گویا در مقابل ارباب جدیدی تعظیم می‌کنید و بدتر از آن، هنگامی است که هدف‌تان را یک عددی قراردادی و یا هنجار اجتماعی در نظر می‌گیرید. کم کردن ۵۰ یا ۱۰۰ پوند، رفتن به باشگاه X روز در هفته، دنبال کردن یک برنامه ورزشی. آن برایتان در حکم والدینی می‌شود که به شما امر می‌کند نمی‌توانید از ورزش کردن به مقدار تعیین شده، در بروید. زیرا حرف، حرف اوست. و شما سعی می‌کنید بله قربان گوی او باشید، در نتیجه به همان تصمیم قبلی نخ‌نما شده قبلی، برمی‌گردید.

ما، بینید که این، چطور نوع دیگری از خود تنبیهی است؟ مانند تمام خود تنبیهی‌ها، ممکن است زمان زیادی حکم‌راند. کند. اما کم،

بعد، احتمال آن هست که شورش کنید و ناخودآگاه شما همان کسی خواهد بود که فریاد شورش و سرپیچی سر داده و پرچم را در دست می‌گیرد. شورش در کودکان به شکل اوقات تلخی بروز می‌کند و در بزرگسالان، با تماشای تلویزیون و می‌گساری، بی‌فکرانه هدر دادن وقت در اینترنت و راه‌های متنوع دیگری که صرف‌نظر کردن از اهداف را به دنبال دارد، خود را نشان می‌دهد.

موفقیت را برای خود، دوباره تعریف کنید و در تعریف جدید، آن را 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.

بخش ۹: تردید در مورد انجام کارها

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

جورج اس. پاتن^{۸۵}



به جای پیش بینی کردن، تجربه کردن را انتخاب کنید

اگر به طور کلی و یا در حال حاضر در مورد انجام کاری اندکی شک و تردید دارید، بهترین واکنش تان به آن چه می تواند باشد؟ تا زمانی که در مورد انجام آن کار مطمئن تر شوید، کارتان را به تأخیر بیندازید.

پیش بینی کردن، اولین دلیلی است که مردم در مورد انجام کارها، تردید می کنند. پیش بینی به معنای پیش گویی و یا تصور کردن نتیجه کاری است؛ معمولاً هم صحیح نیست. تا به حال دقت کرده اید که قبل از انجام کاری که به تلاش زیادی نیاز دارد، به طور ناخودآگاهانه آن را بسیار سخت و ناخوشایند پیش بینی می کنید؟ دلیلی دارد.

یک ویژگی متمایز کننده ذهن ناخودآگاه این است که تمایلی به تغییر ندارد و سعی می کند افکار آگاهانه تان را نیز متمایل به وضعیت سکون کند و ارائه دادن پیش بینی های ناصحیح یکی از راه هایی است که این کار را انجام می دهد. یاد می آید که روزی تصمیم گرفتم ۳۰ دقیقه ورزش کنم اما اندکی بعد این کار به نظرم خسته کننده، بسیار سخت و بی ارزش آمد. وقتی که با یک حرکت شنای روی زمین کارم را شروع کردم و توانستم کم کم یک تمرین ۳۰ دقیقه ای را ترتیب دهم، به این نتیجه رسیدم که پیش بینی اولیه ام بی مورد بود. نه تنها خیلی سخت نبود، بلکه لذت بخش هم بود و پس از آن حس فوق العاده ارزنده ای به من دست داد.

هنگامی که یک کمال گرا پیش بینی می کند، مشکل بزرگی به وجود می آید، زیرا معمولاً پیش بینی های غیر واقع گرایانه تری، خلاف جهت ایده آل های در حد کمال شان می کنند. اما حتی هنگامی که شما حد کمال چیزی مدنظر تان است و انتظارش را می کشید،

حتی پیش‌بینی واقع‌گرایانه هم مشکل‌ساز خواهد بود زیرا چنین پیش‌بینی‌ای به معنای آن است که هرگز برای انجام آن کار اقدامی نخواهید کرد. هنگامی که نتیجه هر تصمیم‌گیری و یا روند انجام کاری را پیش‌بینی می‌کنید، همیشه یک نکته منفی وجود دارد که توجه‌تان را جلب کند.

اجازه دهید تجربه معلم شما باشد

مشکلی که پیش‌بینی کردن دارد، این است که بر پایه نظریه است. شما می‌توانید تمام عمر پیش‌بینی کنید اما تنها راهی که می‌توانید مطمئن شوید همه چیز چطور پیش خواهد رفت، امتحان کردن آن است. همین که تجربه کردن را شروع کنید، در پیش‌بینی‌های اولیه‌تان، اشکالاتی خواهید یافت. به دنبالشان بگردید، احتمالاً در آینده هم می‌توانید پیش‌بینی‌های پرعیب و ایراد این روزهای‌تان را به یاد آورید.

هر بار که ورزش می‌کنم، نتیجه‌اش را با آنچه از قبل، پیش‌بینی می‌کردم، مقایسه می‌کنم. تا امروز، به این نتیجه رسیده‌ام که جوابی که در واقعیت گرفته‌ام، بهتر بوده است. اکنون، وقتی که حس ورزش کردن ندارم و شروع می‌کنم به پیش‌بینی کردن، سرمایه‌ای از تجربه در اختیار دارم که با آن مبارزه کنم. پیش‌بینی‌های من معمولاً به من تلقین می‌کنند که سطح انرژی‌ام در طول مدت انجام تمرین ورزشی، ثابت می‌ماند. اما در واقعیت، وقتی که شما شروع به تمرین کردن می‌کنید و جریان خون افزایش می‌یابد، ورزش کردن برایتان آسان‌تر می‌شود زیرا بدن‌تان از وضعیت سکون به فعال «تغییر وضعیت می‌دهد». این همان چیزی است که زمانی که

پیش‌بینی می‌کنیم آن را به حساب نمی‌آوریم، حتی اگر بدانیم که صحت دارد.

افرادی که از حالت خجالت زدگی به اجتماعی تغییر کرده‌اند که من هم جزئی از آن‌ها هستم - این کار را با وادار کردن خود به روابط اجتماعی و کسب تجربه انجام داده‌اند. آن‌ها به تدریج یاد گرفته‌اند که انجام این کارها به ترسناکی آن چه که همیشه پیش‌بینی کرده‌اند، نیست.

فکر می‌کنید که من پیش‌بینی کرده بودم اولین کتابم، پرفروش‌ترین کتاب در سطح بین‌الملل خواهد شد؟ هرگز! من به ارزش محتوای کتاب اطمینان داشتم اما زمانی که آن را می‌نوشتم، باید با پیش‌بینی‌هایی از این قبیل مقابله می‌کردم: من ماه‌ها برای این کتاب وقت می‌گذارم در حالی که کمتر کسی برای خرید آن پول خواهد داد و اگر شغلی پیدا نکنم، آواره خیابان خواهم شد. می‌دانستم که تنها چیزی که به آن یقین دارم این است که باید مفیدترین کتابی که می‌توانستم را بنویسم، و به بهترین وجه ممکن آن را تبلیغ کنم و منتظر شوم و ببینم که چه پیش می‌آید. نتیجه‌ای که گرفته‌ام، زندگی‌ام را تغییر داد.

اگر این گونه فرض کنید که «من هرگز یک (شغل مورد نظرتان)، نخواهم شد، هرگز آن را امتحان هم نخواهید کرد. اگر تاکنون آن را امتحان کرده و شکست خورده‌اید، به یاد داشته باشید که لازم است تمام تجربیات‌تان را تجزیه و تحلیل کنید تا بتوانید عواملی چون شانس و شکست را در آن زمینه تشخیص بدهید. بیشتر کارها بسیار مرتبط با شانس هستند و لازم است فرد بسیار تلاش کند تا نتیجه‌ای بگیرد، بنابراین، دست کشیدن از کاری پس از گرفتن فقط یک نتیجه منفی، صرفاً به این دلیل که آن کار، نتیجه ندهد،

قابل توجه نیست.

پیش‌بینی کردن کاری معمول و آسان است، اما جایگزین ضعیفی برای وارد عمل شدن و تشخیص راه و چاه آن کار است. برای آن که بیشترین نتیجه را بگیرید، همان‌طور 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 هیجان‌زده خواهد کرد.

اگر نمی‌خواهید چیزی یادداشت کنید، فقط کافی است پیش‌بینی‌هایتان را به ذهن بسپارید و دریافته‌ای 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 بکارد و راهی برای خود پیدا کند.

گاهی اوقات پیش‌بینی، هایمان 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 کردن، آزارتان می‌دهد و با یک برنامه منظم روزانه، سعی کنید تاثیر آن عامل آزار دهنده را به حداقل برسانید.

ارتباط با به تأخیر انداختن

اگر در مورد انجام کاری تردید دارید، بعد از تردید کردن چه کاری انجام خواهید داد؟ احتمالاً هیچ کار، به تأخیر انداختن کارها، واکنش معمول ما پس از شک و تردید در مورد انجام آنهاست.

هر کس در مورد به تأخیر انداختن نظریه‌ای دارد:

- به این دلیل است که از انجام کاری هراس داریم.

- به این دلیل است که زمان در نظر گرفته شده را پر کنیم (قانون پارکینسون)

- به این دلیل است که معتاد به خوردن شکلات کراش شده‌ایم.

دلایل به تأخیر انداختن کارها از موردی به مورد دیگر متفاوت است، اما دلایل فردی چندان هم در حل مشکل کمک‌مان نخواهند کرد. بیایید با بررسی چگونگی عملکرد به تأخیر انداختن، ریشه آن را بیابیم. ابتدا، می‌دانیم که به تأخیر انداختن به این معناست که نتوانسته‌ایم تصمیم گرفته شده را انجام دهیم و یا این که نتوانسته‌ایم بر روی تصمیم‌مان کار کنیم. تصمیم جلوتر است. پس، از آن شروع می‌کنیم.

به تأخیر اندازان در مرحله تأمل می‌مانند

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

در تصمیم‌گیری‌ها ابتدا تأمل می‌کنیم (انتخاب‌هایمان را سبک و سنگین می‌کنیم) و سپس آن‌ها را اجرا می‌کنیم (عمل). در مورد شک‌هایی که برای انجام کاری داریم، همیشه موضوع این نیست که آیا آن عمل، ایده خوبی 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 نکنند این تصمیم، بهترین تصمیم‌شان نباشد.

اگر متعهد شوید که وظیفه‌ای را انجام دهید، فکرتان به مرحله اجرا، تغییر جهت می‌دهد و شما اقدام به انجام کاری خواهید کرد. آن‌طور که محققان، وُهس و بامیستر^{۸۶} می‌گویند:

«گذر از وضعیت ذهنی اول به دوم، نیازمند آن است که از روند تأمل کردن دست کشیده و در راستای گزینه انتخابی‌مان، اقدام به انجام کاری کنیم. (...) اندیشمندی به نام سی‌یرل^{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، سی‌یرل تأکید می‌کند که ممکن است افراد دلایل متفاوتی را برای آنکه به روش خاصی عمل کنند، بیابند اما باز هم آن رفتار را بروز ندهند و این دوباره نشان‌گر آن است که تأمل کردن و انتخاب کردن مراحل جداگانه‌ای هستند.»

این گفته‌ها، کم، کلیشه‌ای به نظر می‌رسند اما ریشه مشکل آن‌ها، 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 بگویید 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 می‌کنند.

اکنون سوال دیگری به ذهن‌مان خطور می‌کند: چرا به تأخیر اندازان، تعهد به انجام کارهای مهم را به تأخیر می‌اندازند؟

چگونه کمال‌گرایی و ترس اولویت‌هایتان را وارونه می‌کنند؟

کمال‌گرایی ترس را به همراه می‌آورد و یا به دنبال ترس بروز می‌کند. اگر وحشت‌زده‌اید، ذهن‌شکننده شما همه چیز را در حد کمال خواهد خواست. (یا اینکه هرگز آن چیزها را نخواهد خواست). یا اگر کمال‌گرایی هستید که در انتظار بهترین نتایج نشست‌اید، فشار وارده بر شما، وحشت‌زده‌تان خواهد کرد. کمال‌گرایی و ترس با یکدیگر پیوند ازدواج بسته‌اند.

از آنجا که مهم‌ترین وظایف‌مان به طور خودکار وحشتناک‌ترین وظایف‌مان هستند، ترس وارد شده بر ما وادارمان می‌کند که خود را به فعالیت‌های پرکننده و با ریسک صفر مشغول کنیم. (اولویت‌هایمان را وارونه می‌کند) هنگامی که اولویت‌هایتان وارونه شوند، خود را در حال انجام بازی‌های پیش پا افتاده و یا در شبکه‌های اجتماعی خواهید یافت طوری که گویا آن‌ها در لیست کارهای مهم‌تان قرار دارند و کاری که واقعاً می‌خواهید انجام دهید را نادیده می‌گیرید.

بسیاری از مردم از کمال‌گرایی به عنوان یک بهانه استفاده می‌کنند. آن‌ها کمال‌گرایی را هم چون نقابی بر صورت می‌زنند تا

ترس‌شان را مخفی کنند. در زیر آن نقاب، شخصی مخفی شده است که آن‌چنان از رویارویی با حقیقت وحشت دارد که تمام زندگی‌اش را کارهایی خارج از حد کمال دربرگرفته‌اند. (نکته: منظورم کسانی که دچار مشکل بالینی OCD یا وسواس فکری^{۸۸}، عملی می‌باشند، نیست، 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 قرار داده‌اید. ممکن است این موج پرتردید معمول‌گرایی توده‌ای باشد مملو از سطح انرژی پایین، نداشتن ایده برای نوشتن کتاب، نداشتن انگیزه‌ای برای نوشتن، زمان‌بندی نامناسب و اعتماد به نفس پایین در توانایی‌تان برای انجام کاری خوب به هر دلیل. قبل از شروع کار، به نظرتان می‌رسد که می‌توانید به وضعیتی در حد کمال برسید، بهترین ایده‌ها را داشته باشید و بهترین نتیجه را بگیرید. اما به محض اینکه وارد آن کار شوید، معمولی بودن حقیقت‌آزارتان خواهد داد و این برایتان جالب نخواهد بود.

با اینکه همه ما می‌دانیم که برای انجام کاری پرمعنا، باید زحمتی آزاردهنده را به جان بخریم، باز هم در مورد شرایط کاری و زندگی‌مان، در حد کمال، خیال‌پردازی می‌کنیم زیرا این یک خواسته احساسی است (و نه منطقی). در زندگی واقعی، شرایط کاری و نتایج به دست آمده از آن، هرگز در حد کمال نخواهند بود. برای مثال، من بخشی از این کتاب را در شرایطی که گربه‌ام خود را 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 اوممم ...، 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 منجیق^{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.

آیا فکر نمی‌کنید که کلید موفقیت زندگی همین است؟ وارد عمل شوید، برگزینید و پیروز شوید. بسیار هیجان‌انگیزتر و کاربردی‌تر است از این که ثابت بایستید و برای آنکه وارد کاری شوید منتظر یک علامت بمانید تا صحیح بودن آن کار را برایتان تضمین کند. اگر یک تصمیم ناکامل (معمولی) بگیرید که در شرایط ناکامل (معمولی)، کاری ناکامل (معمولی) را انجام دهید، آن وقت است که 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.»

داستان غم‌انگیز تصمیم گیرنده کمال‌گرا

قرار گرفتن در هر شرایطی، پوست بیرونی‌تان را در برابر حس درد و یا وحشت، ضخیم‌تر می‌کند. خانمی که به طور مرتب سخنرانی بدی 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. طبق گفته یک روان‌شناس به نام نیکو فریجا، «با گذر زمان شیرینی لذت‌های مداوم، بی مزه می‌شود و سختی‌های مداوم نیز، تلخی‌شان را از دست می‌دهند.»

اگر اجازه بدهید که هر مشکلی شما را از کاری باز بدارد، خود را از یک زندگی پرمعنا، محروم کرده‌اید، اما اگر تا جایی که توان 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.

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 انسان 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 جزئی تان را در مورد کارهای مهمی که می توانند زندگی تان را بهبود ببخشند، به سرعت ببندید. بیاید ببینیم که چگونه می توان تصمیمات سریع تری 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 پردازیم که تأمل بیشتر برایتان نفعی نخواهد داشت.

وقتی برای دومین بار به این نتیجه می‌رسید که انجام کاری سود بیشتر و ضرر کمتری به دنبال دارد، انجامش دهید. و همین حالا انجامش دهید مگر اینکه وسط کار بسیار مهم دیگری باشید. به این فکر نکنید که قبل از انجام کار، یک میان وعده بخورید یا اینکه اول فیس بوک را چک کنید. این چیزها، مخرب ذهن‌تان هستند و می‌توانند شما را از فکر اولیه‌تان دور کنند و وادارتان کنند که دوباره وارد مسیر تأمل کردن شوید.

یک راه کلیدی برای شکست به تأخیر انداختن کارها وجود دارد. توضیح‌اش کمی سخت است، زیرا در ذهن اتفاق می‌افتد اما در واقع وقتی که دارید به این فکر می‌کنید که «بله، فکر می‌کنم برای ورزش کردن کمی وقت دارم.» تصمیم خودتان را گرفته‌اید. اگر برای ورزش کردن، وقت دارید و به طور کلی می‌خواهید که این کار را انجام دهید، از سبک و سنگین کردن آن با کارهای دیگری که می‌توانید انجام دهید، سودی نخواهید برد. من به تازگی از این روش استفاده کرده‌ام و واقعاً مرا کمک کرده است که بتوانم زود هنگام و به دفعات، کارهایم را انجام دهم. 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.

به داستان زندگی هایمان برمی‌گردیم. اغلب در مواردی مانند مطالعه کردن، نوشتن، پرداخت مالیات، ورزش کردن و صحبت کردن با یک دوست، تصمیم‌گیری می‌کنیم. تمام این‌ها، فعالیت‌هایی با ریسک پایین و ارزش‌های فرصتی مشابه هستند که بدین معناست که تقریباً غیر ممکن است پس از انجام هر یک از این فعالیت‌ها احساس کنید انتخاب اشتباهی داشته‌اید. تا به حال نشده که لباس‌هایم را بشویم و پس از آن شیون سر دهم و به چند روز نیاز داشته باشم تا غم را فراموش کنم، با این وجود باز هم انجام چنین کارهایی را به تأخیر می‌اندازیم. چرا؟

وقتی همه چیز را در کنار هم قرار می‌دهیم، جوابی که می‌گیریم مشخص است. ما (از روی عادت) گمان می‌کنیم به دلیل اینکه ذهن‌هایمان، ماشین‌های تحلیل‌گر خوبی هستند، باید در مورد هر تصمیم ... کوچک و ... ناچیزی، آن‌ها را به کار بیاندازیم. داشتن ذهنی تحلیل‌گر، برای تصمیم گرفتن در مواردی مانند شریک ازدواج، سبک و سنگین کردن گزینه‌های وام گرفتن، و یا تصمیم‌گیری 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 انتخاب‌تان شاد باشید.

برای انجام این کار، باید:

- 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. تصمیم گیری توسط قسمت فوقانی مغز انجام می شود و همین انرژی بسیاری می طلبد پس با سرعت بخشیدن به این روند، انرژی بسیاری ذخیره 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 می اندازید. در واقع، این با چیزی که در موردش بحث کردیم، تفاوتی ندارد. با وجود اینکه هدف مشخصی دارید که تا تاریخ خاصی باید انجامش دهید، هنوز نقطه شروع مشخصی برای خود در نظر نگرفته‌اید. پس این کار را هم به لیست کارهایی که باید انجام دهید، اما نمی دهید، اضافه می کنید.

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

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

روش دوم: راه حل طولانی مدت این است که به خود آموزش دهید. لحظه‌ای که فکر می کنید زمان مناسبی برای شروع کاری است، انجامش دهید (و از تأمل کردن دست بکشید). دوباره به آن فکر نکنید، انجامش دهید. با تمرین کافی، می توانید از این شیوه، به عنوان روشی جدید برای انجام کارهایتان استفاده کنید. افرادی که عادت تصمیم گیری سریع دارند، به عنوان افرادی بی باک و با اعتماد به نفس شناخته می شوند و این یک امتیاز است.

تصمیم‌گیری در مورد انجام کاری سریع‌تر خواهد شد اگر آن را با پایین آوردن انتظارات که در بخش ۵ (انتظارات غیر واقع‌گرایانه) به آن پرداختیم، ترکیب کنید. به تازگی مقاله در یک صفحه شخصی اینترنتی خواندم که پسری آن را نوشته بود، و تمام پست را در گوشی همراهش یادداشت کرده بود. او در اتوبوس بود و بقیه منتظر بودند که پستی در صفحه شخصی اینترنتی‌اش بگذارد، اما آن موقع، لپ‌تاپش را به همراه نداشت. بیشتر دارندگان صفحات شخصی اینترنتی - که من هم شامل آن‌ها هستم - استاندارد دارند که می‌گوید: «اگر لپ‌تاپم نباشد، نمی‌توانم پستی بنویسم و در 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، استاندارد سرسختانه در سر می‌پروراند، احتمالاً برای مدتی مردد 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^{۹۱}، به نام «سامان دادن کارها»^{۹۲}، 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 در نظر گرفته شده، هرگز نمی‌ارزد که زمانی را صرف تأمل کردن کنید. کارهایی که ممکن است ۲ دقیقه و یا کمتر زمان ببرد.

- جارو کردن یا تمیز کردن کف اتاق

- انجام هر مرحله‌ای از شسشو (شستن، خشک کردن، جدا کردن لباس‌ها)

- ریختن یک لیوان آب

- نوشتن و فرستادن ایمیل

- انجام هر یک از خرده عادت‌هایتان

جمع بندی اینکه چگونه سریع‌تر تصمیم‌گیری کنیم:

۱. 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. (با پایین آوردن استانداردها و

یافتن انتخابی «خوب»، به جای انتخابی «تضمین شده» می‌توان این چنین کرد.)

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

۴. موارد بالا را امتحان کنید. در مسیر ترک عادت به تأخیر انداختن، با تصمیم‌گیری سریع و اقدام به انجام کار، با موفقیت قدم

بردارید.

اطلاعات بیشتر، مشکلات بیشتر

تردید در شما میلی برای کسب اطلاعات بیشتر، به وجود می‌آورد. و این اطلاعات در قسمت خاکستری مغز می‌توانند مقیاس سنجش ما را به این جهت و آن جهت بکشانند. این همان ماجرای است که باعث می‌شود فکر کنیم به تأخیر انداختن کارها، مفید است.

اگر احساس می‌کنید که برای تصمیم‌گیری در مورد موضوعی به اطلاعات بیشتری نیاز دارید، احتمالاً منتظر می‌مانید تا به دستش بیاورید. در اینجا ۲ احتمال وجود دارد:

۱. به دست آوردن اطلاعات بیشتر باعث می‌شود آسان‌تر تصمیم بگیرید.
 ۲. نمی‌توان اطلاعات بیشتری به دست آورد و یا اینکه اطلاعات بر تصمیم‌تان تأثیری نمی‌گذارند.
- وقتی که متوجه شدید در حال به تأخیر انداختن و تردید کردن در مورد کاری هستید، از خود بپرسید که مورد شما کدام یک از ۲ احتمال بالا است. در حقیقت، به تأخیر انداختن تصمیم‌گیری هرگز انتخاب صحیحی نیست، به این دلیل که حتی اگر به اطلاعات بیشتری برای تصمیم‌گیری نیازمندید، می‌توانید همان لحظه تصمیم بگیرید که به دنبال اطلاعات جدیدی بروید. اگر اطلاعات جدید بر تصمیم‌تان تأثیری ندارد، بهتر است که این پا و آن پا نکنید. در هر دو صورت، به جای به تأخیر انداختن کارها سعی کنید انتخابی فعالانه داشته باشید.

فرض کنید که در نظر دارید باغچه‌ای بسازید. فوریت نداشتن این کار باعث می‌شود احساس کنید که بعداً برای شروع آن، زمان بسیار زیادی خواهید داشت. علاوه بر آن، مراحل و نکات ابتدایی بسیاری در مورد باغداری وجود دارد که لازم است قبل از شروع کار، بدانید. ترکیب این دو - اطلاعات بسیار کم و زمان بسیار زیاد - باعث می‌شود که به جای داشتن یک باغچه پشت حیاط خانه‌تان، فقط رویای داشتن باغچه را در سر بپرورانید.

راه حل پیشنهادی من این است که شروع کنید و ببینید که چه اتفاقی می‌افتد. در سال ۲۰۱۱، من هم چنین مشکلی داشتم، می‌خواستم برای به اشتراک گذاشتن افکارم، یک سایت اینترنتی و یا یک صفحه شخصی اینترنتی داشته باشم. اما تا آخر عمر زمان داشتم که این کار را شروع کنم و اطلاعات و دانش قبلی بسیار کمی در مورد اینکه از کجا شروع کنم، در اختیار داشتم. به این نتیجه رسیدم که باید با سر به 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 پرسید:

۱. بدترین چیزی که ممکن است در صورت انجام این کار، اتفاق بیفتد چیست؟ چگونه احتمال دارد چنین چیزی اتفاق بیفتد و چگونه می‌توانم خود را از آن بیرون بکشم؟

۲. بهترین چیزی که ممکن است اتفاق بیفتد چیست؟ چگونه احتمال دارد که چنین چیزی اتفاق بیفتد و تا چه حد برایم خوب خواهد بود؟

۳. احتمال رخ دادن کدام حالت بیشتر است؟

می‌توانید برای امتیاز دادن به هر یک از نتایج، از اعداد یک تا ده استفاده کنید و در هر مورد، ده را بالاترین امتیاز در نظر بگیرید. اگر بالاترین امتیاز احتمالی برای یک مورد ۱۰ و پایین‌ترین آن ۴ باشد، به احتمال زیاد، ایده خوبی است. این کار معنای ریسک و پاداش را برایتان مشخص می‌کند و راه آسانی است تا به منظور تصمیم‌گیری، اطلاعات بیشتری در اختیار خود قرار دهید.

مثال باغچه:

۱ بدترین حالت: ۷ امتیاز از ۱۰، پس از ساعت‌ها کار، یکی از بلایای طبیعی و یا هجوم حشرات، باغچه را نابود می‌کند و یا این که باغچه را درست می‌کنم، و بعد به این نتیجه می‌رسم که برای نگهداری‌اش 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، اطلاعاتم را در مورد باغداری، بالا می‌برم و از تجربه‌ای که پشت سر گذاشتم، درس می‌گیرم.

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.

۳ نتیجه‌ای با احتمال بالا: باغی با مشکلات گاه و بیگاه، آفت‌ها و آب و هوای نامساعد که باز هم با این وجود، سبزیجات خوبی به بار می‌دهد.

بیشتر مردم در مورد ریسک و پاداش تصمیمات، افکار مبهمی در ذهن دارند که همین افکار باعث می‌شود نتوانند در مورد با ارزش بودن کاری، قضاوت درستی بکنند. از این رو، اغلب در پی یافتن اطلاعات بیشتری هستند تا مطمئن شوند که اشتباهی مرتکب نخواهند شد. اما اینشتین با این گفته خود، به اشتباه خود اشاره کرده است:

«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.

برتری کمیت بر کیفیت

آیا کمیت مهم‌تر است یا کیفیت؟ بستگی دارد که در مورد چه چیز صحبت می‌کنیم. در بیشتر موارد، مردم به طور خودکار گمان می‌کنند که کیفیت بهتر است. اما وقتی صحبت از تصمیم‌گیری و انجام کاری است، کمیت پیروز می‌شود.

موفق‌ترین افراد (هر طور که موفقیت را تعریف کنید)، آن‌هایی نیستند که دقیقاً بار اول آن را به دست می‌آورند، بلکه افرادی‌اند که می‌جنگند و از تجربیات خود می‌آموزند.

اگر پای صحبت تاجران موفق بنشینید، تقریباً تمام آن‌ها داستان‌هایی از شکست تجاری، ایده‌های افتضاح و دیگر کم و کاستی‌های نه چندان تعریف‌کردنی‌شان برایتان خواهند گفت. تمام این افراد قبل از رسیدن به مراحل بالای شهرت، ثروت و موفقیت، ورشکست شده‌اند. والت دیزنی^{۹۳}، هنری فورد^{۹۴}، دونالد ترامپ^{۹۵}، دیو رمسی^{۹۶}، اچ، جی هینز^{۹۷} و لری کینگ^{۹۸}.

هنگامی که شخصی به موفقیت و شهرت دست می‌یابد، تمام توجهات به موفقیت فعلی‌اش جلب می‌شود و مادر ذهن، تصویری نادرست از آنچه آن‌ها را به این نقطه رسانیده، داریم. ما آن‌ها را با استعداد می‌دانیم در حالیکه ممکن است آن‌ها فقط بیشتر از ما مقاومت کرده باشند. حتی آلبرت اینشتین نابغه گفته است: «دستیابی به این موفقیت‌ها از آن جهت نیست که من باهوش‌ترم، بلکه فقط به این دلیل است که تحمل بیشتری در برابر مشکلات داشته‌ام.»

به دنبال کمیت بروید، سپس اصلاح کنید

به جای آن که فقط شجاعت خود را برای بارها و بارها تلاش کردن، بالا ببرید، باید بر استقامت‌تان در حین تلاش بیفزایید. باید دیدگاه‌مان را اصلاح کنیم.

در توضیح بحث کمیت در مقابل کیفیت در رابطه با تصمیمات زندگی و پیشرفت، صحیح‌تر است که بگوییم کمیت راهیست به سوی کیفیت. وقتی که می‌توانید با تلاش‌های پی در پی چیزی را اصلاح کنید و با هر بار 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 کمال‌گرا و معمول‌گرا است. هدف کمال‌گرایان کیفیت است؛ آیا نمی‌خواهند اشتباهی مرتکب شوند؛ می‌خواهند همان بار اول همه چیز را درست انجام دهند؛ اگر نتواند درست انجام دهند، دیگر ادامه نخواهند داد.

هدف معمول‌گرایان کمیت است؛ آن‌ها همان تلاش نپخته 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 تقویت کردن رفتاری معمول گرایانه اما هدفمند در طولانی مدت می‌توان به هدف مورد نظر رسید. (مانند خرده عادت انجام + ۱ حرکت شنا روی زمین در روز)

تمرکز بر کمیت و یا همان میزان تکرارها و نه کیفیت تکرارها در طول زمان، به وجود آورنده ثبات است و ثبات منجر به شکل‌دهی عادت خواهد شد و شکل‌دهی عادت‌ها، همان قلب رشد شخصی است. وقتی که شما وارد این مسیر شوید و رفتار تبدیل به عادت شود، ناخودآگاه‌تان به جای مقاومت کردن در برابر عادت، آن را ترجیح خواهد داد. این همان پیروزی است. اکنون متوجه می‌شوید که چرا وقتی می‌بینم بیشتر مردم سعی می‌کنند برای رسیدن به اهداف‌شان، خود را «با انگیزه» کنند، به خود می‌پیچم؟ برای پیروز شدن، به عادت‌هایی طولانی مدت نیاز داریم و نه فوران هیجانات کوتاه مدت.

بیشتر نصیحت‌هایی که در این باره به شما می‌شود، این است که آرزوهای بزرگی داشته باشید. اما بزرگ آرزو کردن به این معنا نیست که هدف‌گذاری‌های بزرگی کنید. خود من یکی از کسانی هستم که آرزوهای بزرگی دارم. یکی از آرزوهایم دگرگون کردن صنعت سرگرمی است. و از این رو منحصراً بر اهدافی بسیار کوچک تمرکز می‌کنم. فقط موقعی که اهداف بزرگ و در حد کمال 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 آرزوهای‌تان به هدفی سنگین، قاتی نکنید. بزرگ‌ترین شانس که برای رسیدن به آرزوهای بزرگ‌تان دارید از طریق تقسیم کردن هدف‌تان به کمیت‌ها (اندازه‌ها) یی کوچک‌تر است.

بخش ۱۰: راهنمای کاربردی

«من همیشه زیبایی را در چیزهای عجیب و ناکامل می جویم. آن‌ها بسیار حیرت انگیزترند.»

مارک جاکوبز^{۹۹}



آغاز یک پایان

از این که در این مسیر با من همراه شدید، سپاس گزارم. گرچه این کتاب غیر تخیلی است، ولی همیشه سعی می‌کنم کتاب‌هایم تجربه لذت بخشی برای دیگران بسازند و در عین حال پندی تأثیرگذار را به آن‌ها انتقال دهد. به همین دلیل است که در ابتدای هر بخش، تصاویری را به کتاب اضافه می‌کنم.

می‌خواهم وقتی که این کتاب را تمام کردید، قدرت بی‌پایانی گرفته باشید و باور کرده باشید که می‌توانید یک معمول‌گرا باشید. قبل از آن که به راه‌حل‌ها بپردازم، می‌خواهم در مورد مسیری که طی می‌کنیم، چیزی بگویم.

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 تصورش 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 تأثیرگذاری مفهوم مسیر طلایی را در ذهن من کشت.

وقتی که مصیبتی را پشت سر می‌گذارید و قوی‌تر بیرون می‌آیید، می‌فهمید که بهترین مسیر، آن قدرها هم ساده نیست که بتوان تعریفش کرد. به جز کسانی که از مشکل آزارطلبی^۱ رنج می‌برند، هیچ کس از پشت سر گذاشتن تجربیاتی دردآور لذت نمی‌برد، اما ما از آن‌ها بسیار می‌آموزیم و از طریق آن‌ها، بسیار رشد می‌کنیم.

من نمی‌گویم که باید نامحتاطانه به سمت هر آنچه که بیشتر آزارمان می‌دهد، بدویم، بلکه می‌گویم حتی بدترین مسیرهای انحرافی هم، ارزشمندند. این بدین معناست که تمام مسیرها دارای ارزش‌اند و اگرچه بعضی از آن‌ها به میزان قابل ملاحظه‌ای، از بقیه

بهترند، اما پیدا کردن بهترین مسیر، به اهمیت حرکت به جلو در زندگی نیست. واضح می‌گویم، بدترین انتخاب غیرفعال بودن است، کمال‌گرایان معمولاً غیرفعال بودن را انتخاب می‌کنند زیرا به 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 ناکامی 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 راه حل ها

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

برای آنکه بتوانید هر یک از این تغییرات ذهنی را به عمل تبدیل کنید، کاری که باید انجام دهید این است که روزی یک دقیقه (و یا حتی کمتر) وقت بگذارید و به آن فکر کنید. برای مثال، اولین راه حل کلی برای مشکل کمال گرایی این است که آنچه برایتان اهمیت دارد را تغییر بدهید. پس اگر می خواهید به راه دیگری تغییر مسیر دهید، یک دقیقه برای یادآوری این موضوع به خودتان وقت دهید. این تکنیک فوق العاده است زیرا تغییرات ذهنی ای را که بسیار حیاتی بوده و البته تحت فشار بسیاری به طرز فکر فعلی مان تبدیل شده اند، را به جریانات فکری مشخص و عملی، تغییر خواهند داد.

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. همان طور که هر روز به تغییر دیدگاهتان تمرکز می کنید، بسیار بیشتر متمایل خواهید شد تا طبق دیدگاه جدید رفتار کنید و نتایج فوق العاده ای به دست آورید که در نهایت بتوانید این ایده را ملکه ذهن تان کنید.

برای رسیدن به چنین تغییرات طرز فکری، روزانه یک دقیقه یک عادت خرد را به شما پیشنهاد می دهیم. (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 آسان نیز هست. همین ویژگی آن را به فعالیتی تاثیرگذار، بی زحمت و بدون دردسر تبدیل می‌کند.

قبل از آنکه به راه‌حل‌ها بپردازیم، بگذارید بگویم که لازم نیست کاملاً از کمال‌گرایی پرهیز کنید. خب این عادی است زیرا هدف شما اکنون، معمول‌گرایی است اما چیزی که مهم است این است که لازم نیست میچ خود را در حین نشخوار ذهنی رویدادی در گذشته و یا زمانی که مانند کمال‌گرایان رفتار کرده‌اید، بگیرید. بخشی از معمول‌گرایی، مهربان بودن با خودتان و صبور بودن در مورد خودتان است و از این رو ...

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 را پرسیدم، خودم را معرفی کردم، کمی با او صحبت کردم و از او خواستم با یکدیگر 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 نداشتم، اما نمی‌توانم تصور کنم که تا چه حد بد به نظر رسیده است! حرفی تند و طعنه‌آمیز از یک

مرد رد شده! و شاید حرفم را گفته‌ای ناشایست و عجیب و غریب از جنس مخالف خود قلمداد کرده است. به هیچ وجه نمی‌توانم گفته‌ام را توجیه کنم. قبول دارید؟

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

کمال‌گرایی کلی (۲ راه حل)

۱- حرکت تغییر هر آنچه که برایتان اهمیت دارد: روزی یک دقیقه به تمام موارد لیست زیر فکر کنید و سعی کنید برایشان اهمیت قائل شوید.

- به نتایج اهمیت ندهید، به انجام کار اهمیت دهید.

- به مشکلات اهمیت ندهید، به این اهمیت دهید که با وجود آن‌ها، پیشرفت کنید یا اگر باید مشکلی را حل کنید، بر راه حل‌اش 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.

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

- کمتر به زمان‌بندی اهمیت بدهید. به خودِ کار اهمیت بدهید.

۲- حرکت تصور انجام کاری به شیوه معمول‌گرایانه: روزی یک دقیقه برنامه‌های روزمره‌تان را با روندی معمول‌گرایانه مجسم کنید. تصور کنید که چگونه چند هدفی که در طول روز دارید را می‌توانید با پذیرش ناکاملی‌شان (معمول بودن‌شان) به پیش ببرید.

۱. افکار و ایده‌های معمولی

۲. تصمیم گیری معمولی

۳. کاری معمولی

۴. تطابقی معمولی

۵. نتیجه‌ای معمولی اما موفقیت‌آمیز

در اینجا می‌بینید که چگونه با دیدگاهی معمول‌گرایانه می‌توان چند حرکت ورزشی انجام داد:

۱. امروز می‌خواهم در باشگاه ورزش کنم اما مطمئن نیستم که ایده‌ای که برای برنامه‌های روزمره‌ام 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 بیافتم.

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 شستی‌باد کرده، ورزش کردم تا بتوانم قوی‌تر و سالم‌تر زندگی کنم!

پنجمین مرحله انجام کارها به شیوه‌ای معمول‌گرایانه، بسیار اهمیت دارد زیرا تمام ناکاملی‌ها 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.

انتظارات غیر واقعی (۴ راه حل)

۱- حرکت تنظیم سطح انتظارات تان: برای زمان یک دقیقه، انتظارات تان را چک کنید.

تصمیم بگیرید که انتظارات کلی بالا و انتظارات خاص پایینی داشته باشید (حتی می‌توانید سطح انتظارات خاص را به صفر برسانید). این بدان معناست که به‌طور کلی دیدگاهی خوش‌بینانه به خودتان و زندگی‌تان داشته باشید. شما به توانایی‌های‌تان اطمینان دارید اما متوجه می‌شوید که در هر مورد خاصی، چه در سطحی وسیع و یا کوچک، ممکن است نتیجه‌ای که می‌گیرید ضعیف باشد. برای مثال، در یک مکالمه ممکن است چیزی بگویید که بعد پشیمان شوید و یا این که از کل آن مکالمه احساس پشیمانی کنید. این هر ۲ حالت، زیرمجموعه یک مورد «خاص» هستند. به همین دلیل، سعی کنید انتظارات خاصی از هر 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.

انتظاراتان از هر رویدادی که در برنامه کاری‌تان 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 به‌طور کلی خوش‌بین باشید اما آرزوهای‌تان را به هیچ موقعیتی گره نزنید. این باعث می‌شود در مواجهه با ناکاملی‌ها، انعطاف‌پذیر باشید.

۲- حرکت تصمیم بگیریید چه چیز «کافی» است: این ایده را می‌توان در مواردی خاص و یا به‌طور کلی به کار گرفت. اگر در مورد خاصی، مشکل کمال‌گرایی دارید، تصمیم بگیریید که امروز چه حد از آن مورد خاص، برایتان کافی است. و یا اینکه، می‌توانید به‌طور کلی هم تصمیم بگیریید که زندگی‌تان 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 بگیریید 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 بگیریید که چه چیزهایی کافی نیستند. احتمالاً در پایان بررسی، از این که می‌بینید در برخی زمینه‌ها تا چه حد، کم نیاز دارید هیجان‌زده خواهید شد. آپارتمان من فقط ۱۵۰ فوت مربع است و همین اندازه برایم کافی است. درست مانند همین گفته‌ای که قبلاً در موردش گفتیم:

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

جیمز کامرون

توجه کنید که او چطور میزان کافی بودن چیزی را کنترل می‌کند. این یک تصمیم شخصی است. مشکل کمال‌گرایان، تلاش برای رسیدن به برتری نیست. بلکه مشکل اینجاست که برای رسیدن به استانداردهایی تلاش می‌کنند که شخصاً تنظیم‌شده، نکرده‌اند.

اگر هدف‌تان رسیدن به چیز غیر ممکن است، پس به این دلیل است که احساس ناامنی می‌کنید.

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 انتظارات‌تان تأثیر عمیق‌تری 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 هم‌اکنون 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 همین دلیل پیشنهاد دادم ایده‌ای 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، با باد خواهید

آورد و آن کارپرچالش 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 سوئیسی^{۱۰۱} 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، تضمین‌کننده 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، می توانید 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 شعله ور می کند و در نتیجه برافروخته شدن احساسات، ما را به نشخوار ذهنی وا می دارد.

۲- حرکت جایگزین کردن نشخوار ذهنی: مستقیماً با نشخوار ذهنی مقابله کنید (ترجیحاً با به کارگیری یک خرده عادت). اگر فکر از دست دادن مشتری تان را در ذهن نشخوار می کنید، کاری انجام دهید تا مشتری جدیدی به سراغ تان بیاید و یا به این منظور، تماس تلفنی بگیرید. اگر فکر بحثی که داشته اید را در ذهن نشخوار می کنید، سعی کنید کاری انجام دهید تا رابطه تان را با آن فرد بهبود بخشید یا اینکه برای گذران یک روز فوق العاده با دوستی دیگر برنامه ریزی کنید. اگر فکر اتفاق تلخ و غیرقابل جبرانی ناراحت تان کرده است، خود را مشغول خرده عادت هایتان کنید و یا راه دیگری بیابید که بتوانید زندگی تان را به جلو ببرید.

یکی از بهترین راه ها 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 می کنید، انجام کاری در زمان حال (مخصوصاً در همان زمینه ای 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، درخواست دادن برای مصاحبه‌ای دیگر است. اگر فکر رابطه‌ای که داشته‌اید را در ذهن نشخوار می‌کنید، بیرون رفتن و ملاقات با افراد جدید، بهترین راهی است که می‌تواند شما را به جلو حرکت دهد. اگر نشخوار ذهنی‌تان مربوط به رویداد تلخی است که در گذشته تجربه کرده‌اید، یک تصمیم‌گیری کلی برای آنکه شادتر از همیشه زندگی را به پیش برید، تصمیمی ایده‌آل خواهد بود. خرده عادت‌ها نیز در این راستا به طرز فوق‌العاده‌ای کمک‌تان خواهند کرد، زیرا میله انجام حرکت را به قدر کافی پایین می‌آورند تا فردی که به لحاظ احساسی ویران شده است، باز هم بتواند خود را به آن کار مشغول کند.

گلندالین، 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 ۱۸ ماهه‌اش 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 کمکم 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 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^{۱،۲}، 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 راهکار متفاوتی است.

ایده مشترکی که می‌توان برای هر ۲ نتیجه شانس و یا شکست قطعی به کار گرفت تا نشخوار 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 واگویه‌هایتان: 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 ۱۰ 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. واگویه‌های 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 کارت‌تان را آغاز کنید.
- شمارش معکوس تصمیم‌گیری: قبل از آن که زمان در نظر گرفته شده به پایان برسد، یک تصمیم جدی بگیرید!
- تایمر تمرکز: 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 (احمقانه 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 آن را 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 شخص تقلید کاری هستید بلکه مانند این است که کاری را که هنوز مهارتی در آن به دست نیاورده‌اید، تمرین کنید.

تظاهر کنید که در هر موقعیتی، بسیار به خود مطمئن‌اید. 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 معیارهایتان: 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 حد

نصابی 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 دهنده 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 اجتماعی، شخصیت‌های فیلم‌های سینمایی را ملاک خود در نظر نگیرید. روابط در زندگی واقعی مانند آنچه که در متن فیلم‌نامه نوشته شده است، نیست و پیچیده‌تر است.

۴- حرکت شورشی: هر روز در مقابل هنجارهای اجتماعی و انتظاراتی که دیگران از شما دارند، یک حرکت شورشی انجام دهید. نیاز به تأیید شدن در خلاف جهت شورش قرار دارد و از همین رو آن‌هایی که مشکل نیاز به تأیید دیگران دارند، باید تمرین شورش کنند. راه‌های بسیاری وجود دارد که فرد بتواند در مقابل نیازی که به تأیید شدن دارد، به روشی امن و قانونی شورش کند. ساده‌ترین روش تمرین این است که در جمع، غیرعادی رفتار کنید. این کاری است که معمولاً افراد از انجامش خجالت زده می‌شوند. اما هرازگاهی آواز خواندن با صدای بلند در یک جمع دوستانه، به کسی صدمه نخواهد زد. به احتمال زیاد، مردم فقط می‌زنند زیر 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 کند (گرچه

اگر نیاز به تأیید دیگران دارید، هرگز نمی‌توانید از حد معمول بالاتر روید.) ایده‌پیشنهادی 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.

نگرانی از ارتکاب اشتباه (۴ راه حل)

۱- **حرکت دفترچه موفقیت:** جایی را برای یادداشت کردن موفقیت‌هایتان در نظر بگیرید (دفترچه، کامپیوتر، تلفن همراه) و روزی حداقل یکی از کارهایی را که با موفقیت انجام داده‌اید (یا یک خصوصیت مثبت‌تان را) در آن یادداشت کنید تا جایی که دیگر چیزی به ذهن‌تان نرسد.

این کار، زمان زیادی نمی‌برد. فقط چند دقیقه لازم است تا بعضی کارهای خوبی را که انجام داده‌اید و یا خصوصیتی را که در خود تقویت کرده‌اید، یادداشت کنید. افرادی که با سندروم وانمودگرایی دست و پنجه نرم می‌کنند، در درونی کردن موفقیت‌هایشان ضعیف هستند. نوشتن کارهایی که با موفقیت به پایان رسانیده‌اید، بسیار کمک‌تان خواهد کرد تا در ذهن‌تان، ملموس‌تر نقش ببندند.

۲- **حرکت طرز فکر دوگانه:** در زمینه‌ای که می‌ترسید اشتباهی 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.

اگر نگران آن هستید که اشتباهی مرتکب شوید، پس تمام طول زندگی، خود نگران خواهید ماند زیرا اشتباهات، اتفاقات معمولی‌اند.

که برای همه اتفاق می افتند. طرز فکر دوگانه روشی بدون زحمت است که ذهن تان را از تمرکز بر اشتباهاتی که ممکن است مرتکب شوید، دور کرده و متوجه انجام کارهایی می کند که فرصت انجامش را دارید. به جای آن که موقعیتی را در بازه ۱ (ضعیف) تا ۱۰ (حد کمال) در نظر بگیرید، آن ها را در بازه ۰ (انجام ندادن هیچ کاری) تا ۱ (انجام حتی کوچک ترین کار در آن زمینه) ببینید. هنگامی که بر انجام دادن کاری تمرکز می کنید و آن را موفقیتی خود به خود، حساب می کنید، در زندگی بیشتر پیشرفت خواهید کرد و با آرامش بیشتری زندگی تان را به جلو خواهید برد.

مثال:

- «سلام» کردن به کسی که نظرتان را جلب کرده است = برد
 - فرستادن ایمیل به هر آن کس که مدنظرتان است (به منظور کسب و کار، برقراری تماس با دیگران و یا درخواستی خاص) = برد
 - نوشتن طرح یک داستان (لازم نیست که حتماً خوب باشد!) = برد
 - چاپ یک کتاب = برد
 - سخنرانی کردن = برد
- ممکن است شخصی به دیگری «سلام» کند و بی محلی ببیند، ایمیل درخواستی بفرستد که رد شود، داستان پنگوئنی را بنویسد که به زندان می رود، 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 ماجرایی 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.

۴- حرکت موفقیت ذره‌ای: 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 بی نقص و در حد کمال مثل کم کردن ۱۰۰ پوند برای خود در نظر نگیرید، هدف خود را در ذهن با پُتکی 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 تاکید خواهید کرد که به هدفی بزرگ و بیهوده و ایرادناک رسیده‌اید.

تأکیدتان بر این خواهد بود که برای حرکت به جلو، قدم دیگری بردارید.

پس از آن که مدتی پیشروی را جستجو کردید، به موفقیت‌های بزرگ‌تری که همیشه آرزویش را داشتید، دست پیدا خواهید کرد.

شک و تردید در مورد انجام کارها (۳ راه حل)

۱- حرکت ضد پیش بینی کردن: هنگامی که در مورد انجام کاری تردید دارید و طرح ماجرهای منفی ای را پیش بینی می کنید، آن ها را با جزئیات بنویسید. از قبل جایی برای یادداشت آن ها 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 پیش بینی های قبلی خود مقایسه کنید. قبل از آن که در مورد ریسک انجام کاری گمانه زنی کنید (در مورد کاری که ارزش شک و تردید را داشته باشد)، می توانید با انجام کارهای آرامش بخش دیگری از جمله صحبت کردن با غریبه ها، رفتن به باشگاه در هنگام خستگی و کمک خواستن از دیگران، کار را به تدریج شروع کنید.

نسبت به پیش بینی ها هوشیار باشید و برای نتیجه گیری تا جایی که ممکن است به تجربیات و آنچه از پیش امتحان کرده اید، 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 نکرده اید، نمی توانید بفهمید که چطور پیش خواهد رفت. معمولاً، پیش بینی ها نادرست از آب در می آیند، به خصوص در مورد کارهایی که نیازمند تلاش اند. هنگامی که به طور ناخودآگاه می خواهیم از انجام کاری که تلاش زیادی می طلبد، طفره برویم، شروع به گمانه زنی هایی نادرست و بدبینانه می کنیم.

۲- حرکت تصمیم گیری سریع تر: روزی یک بار، ۴ گزینه مرتبط با برنامه ای 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 ایده‌های تان زمان بگذارید، اما به محض آن که کار مورد نظر و تمام گزینه‌های ممکن را یادداشت کردید، با سرعت هرچه بیشتر دور یکی از گزینه‌هایی که می‌توانید با آن راحت‌تر باشید، خط بکشید. بقیه گزینه‌ها را از روی اطمینان خط بزنید. برای انتخاب بین گزینه‌ها کمتر از ۱۰ ثانیه وقت بگذارید. خود را متعهد کنید که دور هر کدام از گزینه‌هایی را که خط کشیدید، همان روز انجامش دهید. هرچه بیشتر این کار را انجام دهید، بیشتر به این نتیجه خواهید رسید که سریع تصمیم گرفتن در مورد مسائل نسبتاً جزئی (و گاهی حتی در مورد مسائل مهم)، یکی از مهم‌ترین مهارت‌هایی است که لازم است هر کس داشته باشد.

ما معمولاً در تصمیم‌گیری‌ها، تأمل می‌کنیم (گزینه‌ها را 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 کردن چندان هم مفید نیست. سریع‌تر تصمیم بگیرید.

۳- حرکت تحلیل نتیجه کار: در مورد کارهایی که شک و تردید دارید، می‌توانید چنین تحلیل آسانی کنید:

میزان وخامت اتفاق افتادن بدترین مورد ممکن: تصور کنید که بدترین حالتی که با انجام این کار می‌تواند اتفاق بیفتد چیست.

میزان وخامت آن را از ۱ تا ۱۰ درجه بندی کنید. اگر قصد دارید باغچه‌ای بسازید، نباید فکری از این قبیل کنید: «ممکن است در حین اینکه پایم را روی یک زنبور عسل می‌گذارم، دچار صاعقه زدگی شوم». حداقل ماجرای را پیش بینی کنید که علاوه بر اینکه بدترین حالت ممکن است، بتوان اتفاق افتادن آن را در واقعیت تصور کرد.

احتمال اتفاق افتادن بدترین حالت ممکن: احتمال اتفاق افتادن بدترین حالت ممکن را درجه بندی کنید (احتمال اتفاق افتادن بسیار کم است، احتمال ندارد، ۵۰ درصد احتمال دارد که اتفاق بیفتد، احتمالش بسیار احتمال دارد)

مزیت اتفاق افتادن بهترین مورد ممکن: تصور کنید بهترین حالتی که با انجام این کار می‌تواند اتفاق بیفتد چیست و مزیت آن را درجه بندی کنید. از این قبیل فکرها نکنید: «در حالی که مشغول جمع‌آوری لوبیا سبزه‌ها هستم، خانم بسیار زیبایی با لباس سفید به من نزدیک می‌شود». حداقل ماجرای را پیش‌بینی کنید که علاوه بر این که بهترین حالت ممکن است، احتمال اتفاق افتادن آن در واقعیت وجود داشته باشد.

احتمال اتفاق افتادن بهترین حالت ممکن: احتمال اتفاق افتادن بهترین حالت ممکن را درجه بندی کنید (احتمال اتفاق افتادن بسیار کم است، احتمال ندارد، ۵۰ درصد احتمال دارد که اتفاق بیفتد، بسیار احتمال دارد).

موردی که اتفاق افتادنش بیشترین احتمال را دارد: آن‌چه که احتمال اتفاق افتادنش بیشتر است را در نظر گرفته و آن را تحلیل

کنید.

نتیجه احتمالی و تأثیر بالقوه اتفاقات را تخمین بزنید. برای مثال، درصد شکست راه‌اندازی کسب و کاری جدید به لحاظ آماری بسیار زیاد است، اما ممکن است تأثیر شکست برای فرد قابل تحمل باشد و با وجود آنکه احتمال رسیدن به موفقیت کم است اما ممکن است در صورت موفق شدن، زندگی‌تان تغییر کند. اگر این موارد را برای خود شفاف سازی نکنید، به سختی خواهید توانست از مرحله تأمل کردن بیرون بیایید.

کار آسانی است، هنگامی که آن را می‌نویسید، راحت‌تر می‌توانید تصمیم‌تان را تحلیل کنید که ببینید آیا شک و تردیدهایتان ارزشی هم دارند یا خیر. تحلیل کردن نتایج هم، بسیار با اهمیت است. زیرا به معنای بررسی عواقب و نتایج انجام هر حرکتی و میزان احتمال اتفاق افتادن‌شان می‌باشد.

مثال ۱: بدترین طرح ماجراجویی که برای اسکیت سواری پیش‌بینی کرده‌اید، شکست دست‌تان است. که میزان وخامت اتفاق افتادن آن را ۹ از ۱۰ در نظر گرفته‌اید. مزیت اتفاق افتادن بهترین طرح ماجراجویی که پیش‌بینی کرده‌اید هم ۶ از ۱۰ است. اما اگر احتمال شکستن دست بسیار کم است و احتمال اتفاق افتادن بهترین طرح ماجراجویی ممکن هم بسیار زیاد است، پس باید گفت که برخلاف میزان وخامت بالای بدترین طرح ماجراجویی ممکن، انجام این کار ارزش ریسک کردن را دارد.

مثال ۲: در یک شرطبندی، بدترین حالت ممکن این است که ۱ یا ۲ دلار از دست بدهید (میزان وخامت ۱ از ۱۰) و بهترین حالت ممکن این است که پول زیادی ببرید (مزیت ۱۰ از ۱۰). اگر فقط ریسک و پاداش را در نظر بگیرید همان طور که بیشتر افراد در نظر می گیرند. به نظر می رسد شرطبندی ایده خوبی باشد. اما احتمال اتفاق افتادن بدترین حالت (پیروز نشدن در شرط بندی) تقریباً تضمین شده است، که باید گفت برخلاف نتایج مطلوب ریسک و پاداش، انجام این کار را به ریسکی نامطلوب تبدیل می کند.

یک نصیحت کاربردی

این کتاب پر است از راه‌حل‌هایی برای حل مشکل کمال‌گرایی. یکی از دلایلی که از کتاب‌هایی که در زمینه کمک به خود (خودپاریگری) نوشته می‌شوند، ناامید می‌شوم، این است که راه‌حل‌های بسیاری به شما پیشنهاد می‌دهند بدون آن که چهارچوبی برای انتخاب بین آن‌ها و به کار گرفتن‌شان در زندگی‌تان، به شما ارائه دهند. به عقیده من، این یکی از مهم‌ترین بخش‌های حل مشکلات در زندگی است. شما باید برای پذیرش و اجرای راهکارها و اهداف جدیدتان برنامه‌ای طراحی کنید.

اولین سوال این است که: چند هدف را می‌توانید به یکباره دنبال کنید؟

به آسانی نمی‌توان به این پرسش پاسخ داد زیرا اندازه هر هدفی متفاوت است. اهدافی مانند نوشیدن یک لیوان آب و تمرین پیانو یک ساعت در روز، با یکدیگر قابل مقایسه نیستند. علاوه بر آن، همه ما در هر لحظه، انجام ده‌ها کار را در سر می‌پرورانیم. تکنیک استاندارد این است که در چنین مواقعی می‌توان به کار گرفت این است که سعی کنیم آن‌چه که اهمیت دارد را اولویت‌بندی کنیم و سپس حدس بزنیم که چه مقدار از آن‌ها را می‌توانیم به یکباره انجام دهیم، اما معمولاً بسیار بیشتر از آنچه را قادریم به طور مرتب انجام دهیم، در نظر می‌گیریم و به همین علت است که افراد اغلب از اهداف‌شان دست می‌کشند.

در کتاب خرده عادت‌ها، برای هر نوبت بیشتر از ۴ خرده عادت را پیشنهاد نداده‌ام و این راه‌حل‌ها را در قالب خرده عادت‌ها جای داده‌ام. (زیرا خرده عادت‌ها به طور طبیعی، با دیدی «معمول‌گرایانه» به اهداف می‌نگرند و برای تغییر رفتار به طرز قابل اطمینانی،

ایده‌آل هستند) طبق بازخوردهای بسیاری که دریافت کرده‌ام، همچنان بر پیشنهادی که دادم، پافشاری می‌کنم. بله، کسانی بوده‌اند که توانسته‌اند ۵ یا ۶ خرده عادت را در هر نوبت کامل کنند، اما آن‌ها استثنایند و احتمال شکست‌شان هم به مراتب بالاتر است. در مورد بیشتر افراد، انجام ۲ یا ۳ خرده عادت در هر نوبت، حالت ایده‌آلی است.

می‌دانید هدف یک کمال‌گرا از تلاش کردن چیست؟ آن‌ها تلاش می‌کنند که همه چیز را هم اکنون و به یک باره حل کنند، شکست هم می‌خورند. بخش مهم «معمول‌گرایی» را صبر تشکیل می‌دهد. ممکن است نتوانید زندگی را یک شبه تغییر دهید، اما از روند تغییر به یک معمول‌گرا، لذت خواهید برد!

اگر تاکنون کتاب خرده‌عادت‌ها 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 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.

خرده عادت‌های پروژه محور

قصد 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 شکل دهی 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 همین تک 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 هم راستا 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 همه جانبه 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 بنابراین لازم است طرز فکر دوگانه را تمرین کنید. روزی دیگر، با نیاز به تأیید شدن کلنجار می‌روید پس باید بر علیه‌اش شورش کنید. ایده پیشنهادی این نیست که هر روز از این به آن یکی تغییر جهت دهید بلکه باید به قدری هر ۲ راه حل را تمرین کرده باشید که تجربه دست اولی در مورد به کارگیری هر دو مهارت در مواقع نیاز داشته باشید.

بسیار مشابه با «۱۳ خصلت پسندیده» بن فرانکلین^{۱۳} می‌باشد. فرانکلین فرد پرانگیزه‌ای بود که به طرز جالبی سعی داشت به حد کمال برسد. ایده او این بود که ۱۳ خصلت نیکو را برگزیند و تلاش کند که هر بار در یکی از آن‌ها، هر هفته بر یکی از آن‌ها مسلط شود. هر هفته، او به خود این اجازه را می‌داد که در زمینه‌های دیگر، چندان با دقت عمل نکند اما تمام انرژی خود را برای موفقیت در زمینه‌ای که انتخاب کرده بود، و می‌توانست خصلتی مثل صداقت، عدالت و یا تواضع باشد، به کار می‌گرفت. وقتی در زمینه انتخابی به 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 «معمول‌گرا» بودن، کمی درنگ کنیم. اگر راهکار فرانکلین، ۱۳ تا نباشد، 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، علامتی بزنم. از آنجا که سال‌هاست از راهکار خرده عادت‌ها استفاده می‌کنم و توانسته‌ام با استفاده از آن، بر نیرویی که مرا از انجام آنچه که بدان متمایل بودم، باز می‌داشت، غلبه کنم، برایم فراتر از گزینه‌ای شده است که بخواهم انتخاب کنم تا وقتی را چطور به نحوی بهینه سپری کنم (آن را به طور ناخودآگاه به کار می‌گیرم و برای انتخاب آگاهانه آن با خود کلنجار نمی‌روم). اکنون می‌توانم مطلبی تخیلی، غیرتخیلی، یک کتاب و یا صفحه شخصی اینترنتی خود، مطلبی برای کاربران مهمان و ... بنویسم. می‌توانم مطالعه کنم، تمرکز کنم و یا هر ۲ کار را انجام دهم. یا این که تصمیم بگیرم به طور کلی بر روی یک پروژه تمرکز کنم.

با استفاده از یک تقویم چاپی راحت‌تر از هر نوع تقویم دیگری می‌توان از راهکار خرده عادت‌های پروژه محور استفاده کرد. به راحتی، زمان شروع خرده عادت‌هایی را که قصد دارید در یک روز دنبال کنید یادداشت کنید. برای مثال: ۲۲ ماه مه = نوشتن ۵۰ کلمه از کتاب، مطالعه ۲ صفحه در هر روز.

گذاشتن علامتی در کنار آن روز و هر روز دیگری پس از آن (تا زمانی که تغییری رخ دهد) به معنای این است که آن کار را به طور کامل انجام داده‌اید. اما فرض کنید که مطالعه آن کتاب را به پایان رسانیده‌اید و از عادت‌های شکل گرفته مطالعه نه‌شته، راضی

هستید و حال قصد دارید ماه دیگر به جای این‌ها، «معمول‌گرایی» را تمرین کنید. در تاریخ ۱ ژوئن می‌توانید این‌طور بنویسید.

۱. تمرین یک حرکت شورشی

۲. تمرکز بر لیست مواردی که یک معمول‌گرا باید اهمیت بدهد، به مدت ۱ دقیقه

۳. استفاده از طرز فکر دوگانه برای رسیدن به یک هدف

این ۳ کار تا زمانی که تبدیل به عادت شما شوند، خرده عادت‌های جدیدتان خواهند بود. از آن روز به بعد، علامتی که کنار هر روز می‌گذارید به این معناست که توانسته‌اید این ۳ خرده عادت را به طور کامل انجام دهید (منظور عادت‌های مطالعه کردن و نوشتنی 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 - چاپی و یا دیجیتال - 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 هر از چندگاهی خرده عادت‌هایی را به یکدیگر تغییر بدهید، بستگی به خودتان دارد.

اگر یک کمال‌گرای کلی هستید، به شما پیشنهاد می‌دهم که برای هر کدام از زیرمجموعه‌های کمال‌گرایی یک هفته وقت بگذارید و یک هفته را به مشکل کمال‌گرایی کلی اختصاص دهید. در نتیجه، چرخه کلی آن ۶ هفته زمان می‌برد و در نهایت، از اینکه توانسته‌اید از راه‌حل‌ها، نتیجه بگیرید، احساس خوبی وجودتان را فرا خواهد گرفت. اگر فکر می‌کنید که یکی از زیرمجموعه‌ها ذهن‌تان را بیشتر درگیر خود کرده است، می‌توانید زمان بیشتری برای آن بگذارید و طبق آن زمان‌بندی را تنظیم کنید. برای مثال، می‌توانید ۲ هفته را به تمرین کردن راه‌حل‌های مربوط به نشخوار ذهنی اختصاص دهید.

عنوان اولین قسمت این بخش «آغاز یک پایان» نام‌گذاری شده است. اکنون به پایان یک پایان رسیده‌ایم. اما پایان این کتاب می‌تواند آغاز تغییر فوق‌العاده‌ای را برای شما رقم بزند. همان‌طور که از مثال‌های عنوان شده در سرتاسر کتاب می‌توانید فهمید، من

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

معمول‌گرایان تا آن حد تناقض‌گرا 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. کمال‌گرایی محدودیت است و معمول‌گرایی آزادی. پس راه‌حلهایی که در این کتاب آمده است را امتحان کنید و به فردی معمول‌گرا دگرگون شوید. مطمئنم از اینکه توانسته‌اید چنین تغییری کنید، خوشحال خواهید شد.

در سفر معمول‌گرایانه‌تان به جلو، برایتان بهترین‌ها را آرزو می‌کنم. شاد باشید.

استفان گایز

بیشتر از این کتاب!

خرده عادت‌ها

اگر تا به حال کتاب اول مرا با عنوان «خرده عادت‌ها» نخوانده‌اید، به شما پیشنهاد می‌کنم که حتماً آن را تهیه کنید. اگرچه برای بهره‌بری از این کتاب، الزامی در خواندن کتاب قبلی وجود ندارد، این دو کتاب تا حد زیادی مکمل یکدیگرند. با خواندن کتاب خرده عادت‌ها، متوجه خواهید شد که چرا تمرینات معمول‌گرایی در این کتاب در قالب خرده عادت‌ها، بیان شده‌اند.

طبق نتایج تحقیقات علمی، می‌توان با استدلال ثابت کرد که راهکار خرده عادت‌ها برای شکل‌دهی به عادت‌ها، موثرترین راهکار دنیاست و همچنین طبق نظرات خوانندگان، می‌توان با استدلال گفت که دوست داشتنی‌ترین راهکار است. مردم هرگز از صحبت کردن در مورد راهکاری که زندگی‌شان را تغییر داده است، دست نخواهند کشید!

تبحر یافتن در خرده عادت‌ها

اگر ترجیح می‌دهید در این زمینه ویدئویی تماشا کنید و با مفهوم خرده عادت‌ها بیشتر آشنا شوید، می‌توانید دوره ویدئویی تبحر در خرده عادت‌ها را تماشا کنید. این کتاب و دوره‌های مربوط به آن، طبق نظر مردم و درجه‌بندی محصولات فرهنگی، جزء بهترین آثار بوده‌اند (دوره‌ها پنج ستاره‌ای شده‌اند) و من صحت نظرات مردم را در مورد محصولاتم، تایید می‌کنم.

لینک دریافت دوره ویدئویی تبحر یافتن در خرده عادت‌ها با کیفیت HD:

<http://udemy.com/minihabitmastery/?couponcode=imperfectionist>

پیام‌های عمق وجودی سه‌شنبه‌ها

هر سه‌شنبه، راهکارهای کاربردی در مورد زندگی می‌نویسم و برای مشترکان می‌فرستم، به گفته مردم، این نوشته‌ها توانسته 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 آموزشی‌ام در دسترس خواهد بود.

لینک ثبت‌نام برای ایمیل سه‌شنبه‌ها:

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

سپاس

از اینکه کتاب «چگونه می‌توان کمال‌گرا 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 درجه‌بندی) مهم‌ترین 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 فوق‌العاده‌ای 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 دامنه‌دست‌رسی این کتاب، به شما بستگی دارد. کتاب خرده‌عادت‌ها، نمونه‌بارز 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 خواند! 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](#) [imperfectionist](#) را جستجو کرده و نظر خود را بیان کنید.

و یا اینکه،

خواندن این کتاب را به یک دوست پیشنهاد دهید.

یادداشت‌ها

[\[←۱\]](#)

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

[← ۷](#)

Emerson Waldo Ralph

[← ۸](#)

Bloom Barbara

[← ۹](#)

Frost Randy Professor

[← ۱۰](#)

Stoeber Joachim Professor

[← ۱۱](#)

Flett Gordon and Hewitt

[← ۱۲](#)

University State Appalachian

[← ۱۳](#)

Tolstoy Leo

[\[←١٤\]](#)

Hemingway Ernest

[\[←١٥\]](#)

Shakespeare William

[\[←١٦\]](#)

Brown Brene

[\[←١٧\]](#)

Braiker Harriet

[\[←١٨\]](#)

Pharmacotherapy

[\[←١٩\]](#)

Imipramine

[← 20]

Therapy Behavior Cognitive

[← 21]

Therapy Interpersonal

[← 22]

Placebo

[← 23]

Hamacheck Don

[← 24]

Greenspon Thomas

[← 25]

Pacht Asher

[← 26]

Cameron James

[\[← 27\]](#)

Avatar and Titanic

[\[← 28\]](#)

Morrow Jon

[\[← 29\]](#)

handicapping – Self

[\[← 30\]](#)

Patriots England New

[\[← 31\]](#)

(NFL) League Football National

[\[← 32\]](#)

Belichick Bill

[\[← ۳۳\]](#)

Neurologically

[\[← ۳۴\]](#)

University Duke

[\[← ۳۵\]](#)

Cuddy Amy

[\[← ۳۶\]](#)

Testosterone

[\[← ۳۷\]](#)

Cortisol

[\[← ۳۸\]](#)

(EPA) Acid Eicosapentaenoic

[\[← ۳۹\]](#)

دو کوزا هگزائنوئیک اسید = (DHA)

[\[←۴۰\]](#)

Disorder Anxiety Social

[\[←۴۱\]](#)

Tolstoy Leo

[\[←۴۲\]](#)

McGonigal Kelly

[\[←۴۳\]](#)

Instinct Willpower The

[\[←۴۴\]](#)

Receptor Estrogen = ER: آزمایش تعیین فراوانی گیرنده هورمون استروژن در تومورها

[\[←۴۵\]](#)

Disorder Anxiety Health

[←۴۶]

Disorder Anxiety General

[←۴۷]

Hawking Stephen

[←۴۸]

سایبرنتیک = Cybernetics: علم نوپایی است که در قرن بیست شکل گرفت و موضوع آن ماهیت کنترل ارگانیسم‌های زنده می‌باشد. در روان‌شناسی به معنای قدرت کنترل اندیشه‌ها و حل مشکلات از این طریق است.

[←۴۹]

Scheier and Carver

[←۵۰]

Cobain Kurt

[←۵۱]

SEALS Navy: تیم‌های دریا، هوا و زمین نیروی دریایی ایالات متحده آمریکا یا یگان ویژه «نیروی دریایی ایالات متحده آمریکا»

[\[←۵۲\]](#)

Luttrell Marcus

[\[←۵۳\]](#)

Survivor Lone

[\[←۵۴\]](#)

Week Hell: هفته سوم از ۲۵ هفته آموزشی یگان‌های ویژه نیروی دریایی آمریکا که به دلیل طاقت‌فرسا بودن تعلیمات نظامی و شرایط آموزش، به هفته جهنمی معروف شده است.

[\[←۵۵\]](#)

Maguire Captain

[\[←۵۶\]](#)

Wings Red Operation

[\[←۵۷\]](#)

SEAL Demolition/ Underwater Basic: دوره آموزشی تخریب زیرآبی برای یگان ویژه دریایی آمریکا به مدت ۲۵ هفته.

[\[←۵۸\]](#)

Rumination: اصطلاحی است در روانشناسی که به بیش از اندازه فکر کردن به موضوعی ناراحت کننده و یا خاطرات و تجارب تلخ اشاره دارد. نشخوار کردن فکری آزار دهنده در ذهن، یکی از عوامل بروز فسردهی شناخته شده است.

[\[←۵۹\]](#)

Grayson Carla

[\[←۶۰\]](#)

Nintendo

[\[←۶۱\]](#)

Bros Mario Super

[\[←۶۲\]](#)

Kaheneman Daniel

[←۶۳]

Deviation Standard = انحراف معیار: در آمار، انحراف معیار یکی از شاخص‌های پراکندگی است که نشان می‌دهد به طور میانگین داده‌ها، چه مقدار از حد متوسط، فاصله دارند.

[←۶۴]

Potter Harry

[←۶۵]

Rowling .J.K

[←۶۶]

People Effective Highly of Habits √ The

[←۶۷]

Covey Stephen .۲

[\[←68\]](#)

Dyer Wayne

[\[←69\]](#)

Bolt Usain

[\[←70\]](#)

Carrey Jim

[\[←71\]](#)

Ferriss Tim

[\[←72\]](#)

Workweek Hour † The

[\[←73\]](#)

Franken Al

[\[←74\]](#)

Championship Track Indoor Ten Big

[←۷۵]

Dorniden Heather

[←۷۶]

Flett and Hewitt

[←۷۷]

سندروم وانمودگرایی یا خود ویرانگری افراد موفق = Syndrome Imposter: این اختلال در برخی افراد موفق دیده می شود که با وجود قابلیت ها و موفقیت های مداوم و تحسین مردم، احساس می کنند که شایستگی تمجیدها را ندارند زیرا موفقیت هایشان در نتیجه موقعیت های شانسی و برخی عوامل دیگر به دست آمده است. در نتیجه، احساس می کنند که در حال فریب دادن دیگران بوده و موفقیت را وانمود می کنند، در حالی که این فقط حسی است که به این افراد دست می دهد و واقعیت ندارد.

[←۷۸]

Einstein Albert

[←۷۹]

Belgians the of Elisabeth Queen

[\[← 80\]](#)

(2000) al et Thompson

[\[← 81\]](#)

(1995) al et Frost

[\[← 82\]](#)

Seuss .Dr

[\[← 83\]](#)

(1988) Harvey

[\[← 84\]](#)

Company Chips Lays

[\[← 85\]](#)

S.Patton George

[←۸۶]

Baumeister and Vohs

[←۸۷]

Searle

[←۸۸]

Disorder Compulsive Obsessive = OCD

[←۸۹]

Machina Ex Deus = خدا از درون منجنیق: این اصطلاح به تئترهای یونان و روم باستان اشاره دارد که شخصیتی خداگونه در لحظه حساس نمایشنامه، از درون منجنیق پیاده می شد و مشکلات را حل کرده و شخصیت داستان را از خطر نجات میداد. این اصطلاح به طور کلی به امدادهای غیبی اشاره دارد.

[←۹۰]

Fridja Nico

[←۹۱]

Allen David

[\[←92\]](#)

Done Things Getting

[\[←93\]](#)

Disney Walt

[\[←94\]](#)

Ford Henry

[\[←95\]](#)

Trump Donald

[\[←96\]](#)

Ramsey Dave

[\[←97\]](#)

Heinz .H.]

[←۹۸]

King Larry

[←۹۹]

Jacobs Marc

[←۱۰۰]

Masochists

[←۱۰۱]

Knife Army Swiss = یک چاقوی چند کاره و جیبی است که سال‌ها پیش توسط کشور سوئیس و برای سربازان ارتش این کشور ساخته شد.

[←۱۰۲]

برنامه تلویزیونی استعدادیابی آمریکا در زمینه خوانندگی که با استقبال زیادی روبه رو شده است، عنوان این برنامه American Idol می‌باشد که می‌توان ترجمه اسطوره آمریکا را برای آن در نظر گرفت.

[←۱۰۳]

virtues” “13 Franklin’s Ben