

چگونه کمالگرا باشیم؟

www.ketab.ir
نویسنده:
استفان گایز



سرشناسه: گایز، استیون Guise, Stephen
عنوان و نام پدیدآور: چگونه کمالگرا نباشیم / نویسنده استفان گایز: مترجم زهرا رجایی؛ ویراستار
اسماعیل قاسم‌پور سرچشمه.
مشخصات نشر: ارمغان گیلار، ۱۴۰۳.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۰۲۷-۲۰-۳
وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: How to be an imperfectionist: the new way to self-acceptance, fearless living, and freedom from perfectionism, 2015.

یادداشت: کتاب حاضر توسط ناشران و مترجمان مختلف در سالهای مختلف منتشر شده است.

موضوع: وابستگی متقابل Codependency

کمال‌گرایی (Personality trait) Perfectionism

انتقاد شخصی Criticism, Personal

خودپذیری Self-acceptance

شناسه افزوده: رجایی، زهرا، ۱۳۷۸-، مترجم

رده بندی دیویی: ۶۸/۶۱۶

رده بندی کنگره: ۵/۹۶۵CR

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

شماره کتابشناسی ملی: ۹۵۹۱۰۴۱

چگونه کمالگرا نباشیم؟

www.ketab.ir

نویسنده: استفان گایز

مترجم: زهرا رجایی

ویراستار: اسماعیل قاسم‌پور سرچشمه

ناشر: ارمغان گیلار

طراح و صفحه‌آرا: استودیو جوانه

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۳

تیراژ: ۲۰۰ نسخه

چاپخانه: آریا

قیمت: ۳۶۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۰۲۷-۲۰-۳



ارمغان گیلار

تلفن: ۰۲۵-۳۷۸۳۷۵۵۸
۰۹۱۳۳۵۱۲۵۵
کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است
armaghane-gilar@gmail.com



فهرست مطالب

فصل ۱: مقدمه	۱۵
فصل ۲: ذهن افراد کمال‌گرا	۲۲
فصل ۳: سم کمال‌گرایی	۳۵
فصل ۴: آزادی کمال‌گرا نبودن	۵۸
فصل ۵: انتظارات غیرواقعی	۷۱
فصل ۶: نشخوار فکری	۹۰
فصل ۷: نیاز به تأیید	۱۱۵
فصل ۸: نگرانی از ارتکاب اشتباهات	۱۳۴
فصل ۹: تردید در کارها	۱۶۳
فصل ۱۰: راهنمای کاربردی برای خوانندگان	۱۹۱

پیشگفتار

«به جای کمال گرایی، برای بهبود مستمر و هرچه بیشتر خود تلاش کنید.»

کیم کالینز

ابتدا می‌خواهم تعریف کمال گرایی را برایتان بیان کنم.

کمال گرایی چیست؟ کمال گرایی وضعیتی است که در آن فرد، هر چیزی که در نهایت حد کمال نباشد و عیب و نقصی داشته باشد (یا عالی نباشد) را غیرقابل قبول تلقی می‌کند.

از آنجایی که خود من تمایلات کمال گرایانه ای دارم، می‌دانم که این طرز فکر چقدر می‌تواند مخرب، آزاردهنده و ناامیدکننده باشد. در این کتاب، مواردی را عنوان خواهم کرد که شما را متقاعد می‌کند «نقص‌ها» ی زندگی و همین‌طور «معمول گرایی» را در آغوش بگیرید و به شما می‌آموزد که چطور با این نقص‌ها کنار بیایید. «کامل نبودن» یک نیست، بلکه به‌نوعی «آزادی» است. البته برای شفاف‌سازی باید بگویم «کمال» هم نیست. طبق تعاریفی که از کمال گرایی بیان شده، خود واژه‌ی «کمال» به معنی «بی‌عیب و نقص بودن» است که این به‌خودی‌خود خوب است، این «کمال گرایی» است که مشکل‌ساز است.

«کمال گرایی» باعث می‌شود در خانه بمانید و از فرصت‌ها و موقعیت‌هایی که برایتان پیش می‌آید استفاده نکنید، برای هیچ فعالیتی انگیزه‌ای نداشته باشید، کارهایتان را همیشه به تعویق بیندازید تا مبادا مرتکب اشتباهی شوید؛ درواقع زندگی‌تان را در نظرتان بدتر از آنچه هست نشان می‌دهد. این شما را از خودتان بودن باز می‌دارد. شما را تحت فشار قرار می‌دهد. آنچه خوب است را در نظرتان بد جلوه می‌دهد و سیر طبیعی انجام کارها را بی‌اساس می‌کند. در این کتاب، در مورد راهکارهایی بحث خواهیم کرد که می‌توانند در «معمول گرا شدن» به شما کمک کنند. قبل از اینکه وارد مباحث این کتاب شویم، نکاتی را در مورد اولین کتابم بیان می‌کنم که با سفرمان به سمت معمول گرایی مرتبط است.

مزایایی که کتاب خرده عادت‌ها دارد

کتاب «خرده عادت‌ها» که با نام‌های دیگری مانند «عادات کوچک‌تر، نتایج بزرگ‌تر» نیز به فروش می‌رسد، راهکارهایی را بیان می‌کند که برای تداوم یک تغییر ماندگار بسیار مؤثر خواهد بود. میزان اثربخشی راهکارهای کتاب خرده عادت‌ها به حدی چشمگیر بوده است که هم به سود مالی و تجاری انجامید و هم در زندگی افرادی که این راهکارها را اجرا می‌کنند تأثیرات بسیار مثبت و چشمگیری را بر جای گذاشته است. این کتاب در اولین سال انتشارش در ایالات متحده به یکی از پرفروش‌ترین کتاب‌ها تبدیل شد و بیش از ۴۵۰۰۰ نسخه از این کتاب، به بیش از ده‌ها زبان در سراسر جهان ترجمه شد. مطالبی که در این کتاب بیان کردم تماماً حول و محور این بود که حتی در بدترین روزهای زندگی‌تان، روزهایی که حوصله‌ی انجام هیچ کاری را ندارید خودتان را مجبور کنید که کارهایی مثبت انجام دهید، حتی کارهایی که از نظرتان بسیار کوچک یا ناچیزند. در نظر داشته باشید که سراسر این کتاب هر جا به خرده عادت‌ها اشاره کردم، منظورم همان رفتارهای بسیار جزئی و کوچکی است که هر روز، به صورت خرده خرده انجام می‌دهید تا به بهترین حالت ممکن شما هم از نظر اخلاقی و هم رفتاری و هم سبک زندگی کمک می‌کند.

مثال‌هایی از خرده عادت‌های روزانه: روزی یک خطه بنویسید، دو صفحه کتاب بخوانید، روزی ۵۰ کلمه بنویسید، با یکی از مشتریان تماس بگیرید، به یک نفر ایمیل بنزید (شبکه‌سازی و برقراری ارتباط با دیگران)، فعالیتی را انتخاب کنید که مطمئنید در انجام آن شکست نمی‌خورید و تا آنجایی که به یکی از عاداتتان تبدیل شود انجام آن کار را ادامه دهید. هیچ سقفی برای خرده عادت‌ها وجود ندارد. شما می‌توانید حتی انجام یک حرکت شنای روی زمین را به یکی از خرده عادت‌هایتان تبدیل کنید و تا جایی پیش بروید که ۱ حرکت شنا به ۵۰ حرکت شنا در روز تبدیل شود. تعیین هدف کوچک، فقط شروع کارتان را تضمین می‌کند. شما می‌توانید با تعیین هدف‌های کوچک و رسیدن به آن‌ها، راه رسیدن به هدف‌های بزرگ‌تر را برای خودتان هموار کنید.

نتایج هیجان‌انگیز من، بعد از به کارگیری خرده عادت‌ها

اکنون که این را می‌نویسم دو سال از انجام اولین حرکت شنای روی زمین گذشته است. حالا می‌خواهم با شما این موضوع را به اشتراک بگذارم که چطور



توانستم در طول زمان، با استفاده از روش خرده عادت‌ها و تمرین پیایی نتایج بهتری به دست آورم و بتوانم تعداد بیشتری حرکت شنا انجام دهم.

پس از شش ماه از انجام یک حرکت شنا در روز یا گاهی اوقات بیشتر، تحملم در برابر انجام حرکت شنا بیشتر شده بود و همچنین مقاومت‌م در برابر ورزش کردن نیز کم شده بودم، در نتیجه توانستم سه روز در هفته به باشگاه بروم. سه ماه بعد، چهار روز در هفته و دو ماه بعد از آن سه ماه، پنج روز در هفته به باشگاه می‌رفتم.

هنوز هم سه تا پنج روز در هفته ورزش می‌کنم؛ زیرا آن را به یکی از اهداف خودم تبدیل کرده‌ام و خودم می‌خواهم انجامش دهم؛ زمانش هم اغلب یک ساعت یا بیشتر از یک ساعت است. ورزش کردن مثل شام خوردن است. ممکن است هرچند وقت یک بار به دلایل غیرقابل پیش‌بینی، مانند بیماری یا آسیب جسمانی، از انجام آن صرف‌نظر کنم؛ اما اگر بتوانم انجامش دهم، به هیچ‌عنوان بهانه‌تراشی نمی‌کنم و نادیده‌اش نمی‌گیرم. این بهترین روشی است که در زندگی به کار برده‌ام و به آن پایبندم. الان در بهترین شکل زندگی‌ام هستم و هرروز در حال قوی‌تر شدن هستم.

پس از موفقیت‌م در خرده عادت‌هایی که در ورزش کردن برای خودم ایجاد کرده بودم، شروع کردم به تعیین عادت «خواندن دو صفحه از یک کتاب» و «نوشتن ۵۰ کلمه در روز». حالا بیست و یک سال از تعیین این خرده عادت‌ها می‌گذرد، و هنوز هدف بالاتری در این زمینه تعیین نکردم یا مقدار مشخصی در نظر نگرفته‌ام. هنوز هم هرروز می‌خوانم و می‌نویسم. مقدار آن متفاوت است، گاهی کم است و گاهی زیاد؛ اما نتایج مثبتی که از آن به دست آورده‌ام خیلی بیشتر از حد انتظارم بوده است؛ پس به این نتیجه رسیدم که وقتی خرده عادت‌هایی که برای خودمان تعیین می‌کنیم را رعایت کنیم به دست آوردن چنین نتایج خوبی کاملاً رایج است. «گام‌های کوچک و مداوم و آهسته در راهی درست، نتایج و موفقیت‌های بزرگی به همراه خواهد داشت.»

هر زمان که به پیشرفت‌هایم در زندگی که با استفاده از خرده عادت‌ها کسب کردم - و در بالا هم به آن اشاره کردم - فکر می‌کنم، می‌بینم که آموخته‌ام هر وقت در موقعیت‌هایی قرار گرفتم که مرا می‌ترساند باید پا پس نکشتم، تسلیم نشوم و روبه‌جلو گام بردارم. با این روش در موقعیت‌های اجتماعی اعتماد به نفس بیشتری دارم؛ حتی احساس می‌کنم چیزی به عنوان «اثر سرریز» در درون و در

روانم وجود داشته است که برای خودم هم به عنوان فردی که از بدو تولد ذاتاً درون‌گرا بوده و حتی در مکالمات کوتاه هم نمی‌توانست زیاد پیشروی کند، جای تعجب دارد (اثر سرریز اصطلاحی اقتصادی است که در متون روانشناسی هم کاربرد یافته است. به عنوان مثال بحران اقتصادی یک کشور به صورت زنجیروار بر کشورهای همسایه و حتی دیگر کشورهای جهان اثر می‌گذارد یا مثلاً اگر پیشرفتی در اقتصاد یک کشور روی دهد کشورهای دیگر نیز تحت تأثیر قرار می‌گیرند. در اینجا نویسنده به این اصطلاح، کاربرد روانشناسی داده و می‌گوید خرده‌عادت‌هایی که پیوسته تمرین می‌کرده مانند اثر سرریز در درونش اثر گذاشته است و حتی سبب تغییری مثبت در شخصیت او شده است). باین حال توانسته‌ام از فردی خجالتی به فردی اجتماعی تبدیل شوم (برای کسانی که با شخصیت شناسی مایرز بریگز آشنایی دارند می‌گویم که من شخصیت INTP دارم).

«منطقه‌ی امن من» در زمینه‌های گوناگون به طور مداوم در حال گسترش است. من با پرداختن به چیزهایی که برایم مهم‌تر است یا تمایل بیشتری به انجامشان دارم راحت‌تر هستم مثل: ورزش کردن، خوردن غذای سالم، نوشتن، خواندن و روابط اجتماعی. اگر برای مدتی یک سبک زندگی سالم را دنبال کنید و کارهایی مانند ورزش کردن و خوردن غذای سالم را به خرده‌عادت‌های خود تبدیل کنید، پس از مدتی با نگاه کردن به عکس‌های مربوط به قبل از آن خرده‌عادت‌ها، خودتان متوجه تغییراتی که در شما به وجود آمده خواهید شد. این عکس‌های قبل و بعد از ورزش کردن و کاهش وزن نمونه‌هایی عالی هستند؛ اما هیچ عکسی نمی‌تواند تغییرات درونی بسیار زیادی که در طی یک یا دو سال و با تمرین این خرده‌عادت‌ها درونتان رخ می‌دهد را ثبت کند. برخلاف برنامه‌های ورزشی یا خرده‌عادت‌های ۲۱ یا ۳۰ روزه که آن‌چنان‌که باید پایدار و قابل اعتماد نیستند، این خرده‌عادت‌ها منجر به تغییر سبک زندگی آن‌هم به صورت دائمی می‌شوند. در دو سال گذشته که روش «خرده‌عادت‌ها و همیشگی ساختن آن‌ها» را در پیش گرفته‌ام پیشرفت‌های بیشتری نسبت به ۱۰ سال قبل از آن داشته‌ام و این به این دلیل است که خرده‌عادت‌ها در زمینه‌های مختلف به پیشبرد زندگی می‌انجامد و کسانی که آن را امتحان می‌کنند به ندرت شکست می‌خورند.

این کتاب پیوسته از خرده‌عادت‌ها سخن به میان خواهد آورد؛ اما من



نمی‌خواهم چگونگی شکل‌گیری عادت‌ها را برایتان شرح دهم. تمام توجه و تمرکز در کتاب «چگونه کمال‌گرا نباشیم» این است که راه‌حل‌های خاصی که برای مشکل شایع کمال‌گرایی وجود دارد را برایتان شرح دهم.

از خرده‌عادت‌ها تا معمول‌گرایی

درواقع خرده‌عادت‌ها از من کسی ساخت که بیشتر از این که کمال‌گرا باشد یاد گرفته است چگونه به‌دوراز کمال‌گرایی بیندیشد. حال می‌خواهم مثالی واضح از این که چطور رعایت خرده‌عادت‌ها من را به یک معمول‌گرا تبدیل کرد را بیان کنم. یک روز به یکی از خواربارفروشی‌ها رفتم که باشگاه ورزشی‌ام درست در کنار آن بود. دلم می‌خواست ورزش کنم؛ اما دو مشکل داشتم: اول اینکه لباس‌های ورزشی‌ام را نپوشیده بودم و برای باشگاه ظاهری نامناسب داشتم و واقعاً با آن وضعیتی که داشتم و با آن لباس‌ها، برای ورزش کردن در باشگاه احساس راحتی نمی‌کردم. دوم، انگشت دستم شکسته بود و بیشتر تمرین‌هایی که باید انجام می‌دادم شامل گرفتن وزنه‌های هالتر بود که با انگشت آسیب‌دیده نمی‌توانستم به‌خوبی انجامشان دهم. این‌ها بهانه‌های بسیار خوبی بودند. برای من قدیمی، این یک موقعیت «یک‌وقت دیگر ورزش کن» بود؛ اما من تغییر کرده بودم. از یک طرف این فکر به ذهنم خطور می‌کرد «ورزش کردن در این موقعیت چندان منطقی نیست»؛ اما از طرف دیگر چون به این باور رسیده بودم که هر وقت بتوان ورزش کرد خوب است دست‌به‌کار شدم و هر جور که بود و با هر مشقتی که داشت شروع کردم به ورزش لانژ و دیپ پشت بازو، فلای قفسه سینه. همین که پذیرفته بودم با آن وضعیتی که داشتم نمی‌توانستم در حد کمال و عالی ورزش کنم و به خودم سخت نگرفتم، منجر به انجام تمرینی باکیفیت شد (توجه داشته باشید که حرکات لانژ حرکتی بسیار سخت و سنگین است).

بعد کمال‌گرایی من دو دلیل محکم و قوی برای نرفتن به باشگاه داشت؛ اما آن بعد من که دیگر نمی‌خواست کمال‌گرا باشد، یک فرصتی کوچک برای پیشرفتی کوچک دید و از آن استفاده کرد. چیزی که بعضی‌ها از آن خبر ندارند یا نادیده‌اش می‌گیرند این است که زندگی متشکل از همین تصمیمات کوچک است. ما فکر می‌کنیم که تصمیمات بزرگی مانند «می‌خواهم وزن کم کنم» و «تصمیم دارم کتابی بنویسم»، فقط در صورتی که در «نهایت کمال» و «عالی» انجام شوند مهم هستند؛ اما به زندگی خود نگاه کنید و به آن هزاران لحظات

کوتاهی فکر کنید که فرصت انجام کاری را داشتید و می‌توانستید در یک زمینه‌ای مهارت پیدا کنید؛ اما از آن استفاده نکردید. این تصمیمات کوچک روزمره‌ای که نادیده گرفته‌ایم بخش عمده‌ای از زندگی ما را تشکیل می‌دهند. در ادامه این بخش که درباره‌ی «بهره‌جویی از خرده‌عادت‌ها برای رهایی از کمال‌گرایی» است، بیایید پیوند میان این دو (یعنی «خرده‌عادت‌ها و رهایی از کمال‌گرایی») را دقیق‌تر بررسی کنیم. خرده‌عادت‌ها ابزاری برای رسیدن به معمول‌گرایی هستند. آن‌ها کوچک‌تر از آن‌اند که یک فرد کمال‌گرا ارزشمندشان بداند؛ اما به اندازه کافی خوشایند هستند که خودش دلش بخواهد آن‌ها را تجربه کند؛ بنابراین، در این کتاب، راه‌حل‌های مبتنی بر عادت گنجانده خواهند شد.

زمانی که کمال‌گرا از کمال‌گرایی خود آگاه است

ضمن نوشتن این کتاب، بهتر دانستم ابتدا به دیگر کتاب‌های مشابه که در زمینه‌ی کمال‌گرایی نوشته شده است، و همچنین نظرات خوانندگان این کتاب‌ها نگاهی بیندازم و آن‌ها را بررسی کنم. نظرات و انتقادهای نشان می‌دهد که خوانندگان می‌خواهند یک کتاب و محتوای آن به گونه‌ای باشد. این خرده‌گیری‌ها به اندازه‌ی لازم نشان‌دهنده‌ی اشتباه نویسنده یا مفید بودن آن مطلب نیست، بلکه نشان‌دهنده‌ی این است که افراد، دیگر به دنبال چه چیزهایی هستند و با یک کتاب چه می‌خواهند. چنانچه من دریافت‌م به نظر می‌رسد تمامی خوانندگان کتاب‌هایی که در زمینه‌ی کمال‌گرایی نوشته شده است، در یک چیز به این کتاب‌ها خرده می‌گیرند و آن این است که «نویسندگان این کتاب‌ها با زیاد نوشتن درباره‌ی نشانه‌های کمال‌گرا بودن، وقت خواننده را می‌گیرند و به اندازه‌ای که باید شاید درباره‌ی چاره‌ی کار چیزی نمی‌نویسند». من می‌دانم که اکثر افرادی که با کمال‌گرایی دست‌وپنجه نرم می‌کنند خودشان از قبل به این موضوع آگاه‌اند و خریدن کتابی که در مورد کمال‌گرایی و رهایی از آن باشد نشانه‌ی واضحی از آن است. با این حال نمی‌شود که بدون مطرح کردن نشانه‌های کمال‌گرایی و نوشتن درباره‌ی آن‌ها، به دنبال چاره‌ای برای این مشکل باشیم؛ به‌ویژه مشکلی به پیچیدگی کمال‌گرایی؛ قبل از رفع هر مشکلی باید اول آن را به‌طور کامل درک و بررسی کنیم.

در تحقیقاتم دو نوع کتاب در مورد کمال‌گرایی پیدا کردم. یک دسته آن کتاب‌هایی هستند که احساسات شما را مانند چنگ می‌نوازند و سعی می‌کنند شما را از کمال‌گرایی دور کنند. دسته‌ی بعد کتاب‌های علم‌محور هستند که آن‌قدر

مغز شما را با اطلاعات علمی پر می کنند تا آنجایی که تصمیم می گیرید که کمال گرا بودن بهتر از خواندن بقیه کتاب است. بهترین کتاب، کتابی است که این دو رویکرد را باهم ترکیب کرده باشد؛ اما من کتابی پیدا نکردم که راه حل های مناسبی را ارائه دهد.

هدف من از نوشتن این کتاب - مانند همه ی کارهایی که تاکنون کرده ام - این بوده است که در آن راهکارهایی را با خوانندگان در میان بگذارم که در عین «سرگرم کننده بودن» «آموزنده» نیز باشد، همچنین ترکیبی از «تفکر و به کارگیری» باشد و مهم تر از همه، کتاب راهنمایی باشد که تغییری پایدار و دائمی را امکان پذیر کند.

قصدم این است کتابی «عالی» و «در حد کمال» بنویسم.

راهنمایی برای خواندن کتاب از آغاز تا پایان

مهم ترین چیز در مورد ساختار این کتاب این است که راه حل ها و کاربردها همه در فصل آخر گنجانده شده است. در نه فصل اول، مفاهیم را به طور مفصل و با جزئیات مورد بحث قرار خواهیم داد تا بتوانیم بهتر آن ها را درک کنیم. در فصل آخر، تمام راه حل های علمی و کاربردی را جمع آوری، دسته بندی و خلاصه کرده ام که باعث می شود بسیار سریع تر و آسان تر به آن ها مراجعه کرد.

برای اینکه قسمت های اولیه ی کتاب را بپیمایید و یک جست و جوی طولانی و فاقد پیشنهاد های عملی در نظر نگیرید باید چیزی را به شما یادآور شوم. از آغاز این کتاب تا فصل نهم، چند پیشنهاد و راه حل را ارائه خواهم داد ولی تا پایان این کتاب، هیچ کدام را به طور کامل بیان نکرده ام و به طور کامل چیزی دستگیرتان نخواهد شد. هنگامی که به انتهای کتاب برسید، به درک درستی از آن راه حل ها خواهید رسید. چنین ساختاری بسیار منطقی است؛ زیرا درک و به کارگیری این راه حل ها، دو فرآیند مجزا هستند. این ساختار و طبقه بندی به این صورت است که می توانید از مطالب لذت ببرید بدون اینکه نگران به خاطر سپردن راه حل ها باشید و فکر کنید که چطور آن ها را در زندگی تان اعمال کنید. هر موضوعی را ابتدا درک می کنیم و نمایی کلی از آن دریافت می کنیم، بعد درکمان از این نمای کلی را به راهکارهایی قابل اجرا تبدیل می کنیم.

در اینجا فصل به فصل سفرمان به سمت معمول گرایی آمده است:

فصل ۱: در مقدمه، کمال گرایی را بررسی می کنیم: کمال گرایی چیست؟

چگونه روی می‌دهد؟ چرا وجود دارد؟ چه هدفی را دنبال می‌کند؟ و آدمی را به کجا می‌کشاند؟

فصل ۲: در این فصل عمیق‌تر در ذهن افراد کمال‌گرا کنکاش می‌کنیم تا الگوهای فکری رایج و دلایل اساسی کمال‌گرا بودن افراد را شناسایی و بررسی کنیم.

فصل ۳: ابعاد منفی کمال‌گرایی را بررسی می‌کنیم تا دلایلی برای تغییر پیدا کنیم.

فصل ۴: در این بخش، نگاهی به معمول‌گرایی خواهیم داشت و این که چطور می‌تواند آزادی‌ای که هرکسی می‌خواهد را به او بدهد. سپس، درک کاملی از اینکه چرا کمال‌گرا هستیم و چرا نباید کمال‌گرا باشیم خواهیم داشت. این فصل با راه‌حل‌های کلی برای کمال‌گرایی به پایان می‌رسد.

فصل ۵ تا ۹: کمال‌گرایی یک مفهوم گسترده و دارای انشعابات زیادی است؛ بنابراین راه‌حل‌های آن نیز باید متناسب با شرایط آن باشد. پنج زیرمجموعه کمال‌گرایی را مورد بحث قرار خواهیم داد ضمن اینکه با راهکارهای چگونگی غلبه بر آن‌ها آشنا خواهیم شد. اگر می‌خواهیم به درکی کلی از مفهوم «معمول‌گرایی» برسیم می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد. به همین دلیل است که در فصل ۴ تماماً به مفهوم «معمول‌گرایی» پرداخته‌ایم؛ اما برای ایجاد تغییرات بزرگ و قابل توجه، ممکن است لازم باشد با راه‌حل‌های خاص و متناسب با ویژگی‌ها و خلق‌و‌خوی خودتان، کمال‌گرایی‌هایتان را مورد بررسی قرار دهید. این توصیه‌ای هدفمند و راهگشا است و با چنین توصیه‌هایی مبنی بر اینکه: «کمال‌گرا نباش»، بسیار تفاوت دارد.

فصل ۱۰: در این فصل برای جمع‌بندی، تمامی نتیجه‌گیری‌های کتاب را به راه‌حل‌هایی از جنس خرده‌عادت تبدیل کرده‌ایم و مهم‌تر از همه، چارچوبی را به شما ارائه می‌دهیم که چطور بدون گیج شدن و سردرگمی آن‌ها را در زندگی‌تان بگنجانید. به‌ویژه، کمال‌گراها برای عمل کردن به توصیه‌های خوب و کاربردی تلاش زیادی می‌کنند و می‌خواهند تمام آن را به یک‌باره اجرا کنند. بسیاری از کتاب‌ها ۳۰۰ توصیه عالی را در سراسر کتاب و به‌طور پراکنده ارائه می‌دهند و شما را به فکر فرومی‌برند که چطور آن‌هم در یک شب، ۳۰۰ تغییر را در زندگی خود اعمال کنید. نکته‌ی قابل ذکر این است: این کار امکان‌پذیر نیست! «اجرائی



کردن»، سخت‌ترین بخش «رشد شخصیتی» است؛ همان‌طور که آرزوهای بسیاری داریم؛ اما نمی‌توانیم به تمام آن آرزوها دست یابیم؛ بنابراین فکر می‌کنم فصل آخر و ساختار کتاب بسیار مفید خواهد بود. تمام تلاشم را می‌کنم که در طول مسیر خوابت نبرد و مطالب برایت کسل‌کننده نباشد. باین حال هر جا خسته شدی و احساس خواب‌آلودگی کردی، همیشه قهوه هست و می‌توانی قهوه‌ای نوش جان کنی... .

www.ketab.ir

