

چگونه کمالگرا نباشیم

• استیون گایز •

• مترجم: مینا خوشگند •

How To Be Imperfectionist

Stephen guise

جهان
کتاب

سرشناسه : گایز، استیون Guise, Stephen
عنوان و نام پدیدآور : چگونه کمال گرا نباشیم/استیون گایز؛ مترجم مینا خوشگفتار/موفق؛
ویراستار جواد شاهدی.
مشخصات نشر : قم: آثار نور، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری : ۱۶۸ ص. : مصور؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۸۴۰۶-۰۱-۵ : ۹۷۸-۶۲۲-۸۴۰۶-۰۱-۵
وضعیت : در دسترس نیست
یادداشت : عنوان اصلی : How to be an imperfectionist : the new way to self-acceptance, fearless living and freedom from perfectionism, 2015
موضوع : وابستگی متقابل
کمال گرایی (Personality trait)
انتقاد شخصی (Criticism, Personal)
خودپذیری (Self-acceptance)
شناسه افزوده : خوشگفتار موفق، مینا. ۱۳۷۰، مترجم
رده بندی کنگره : RC۵۶۹/۵
رده بندی دیویی : ۶۱۶/۸۶
شماره کتابشناسی ملی : ۹۶۰۷۱۱۹
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

• چگونه کمالگرا نباشیم •

- نویسنده: استغن گایز
- مترجم: مینا خوشگفتار موفق
- ویراستار: جواد شاهدهی
- ناشر: آثار نور
- ناظر فنی چاپ: علی قربانی
- طراح جلد: علیرضا حسن زاده
- صفحه آرای: زیبا کتاب
- تاریخ ویرایش چاپ: اول، ۱۴۰۳
- شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
- شابک: ۹۷۸-۶۰۲-۸۴۰۶-۰۱-۵

قیمت: ۱۸۸/۰۰۰ تومان

۰۹۱۲۷۵۹۹۴۰۴



Jahaneeketab

جهان
کتاب

فهرست

• پیشگفتار ... ۷ •

• قدرت خرده عادت ها ... ۸ • از خرده عادت ها تا واقع بین گرایي ... ۱۰ •

• شما می دانید که یک کمال گرا هستید ... ۱۲ • راهنما: سفر به معمول گرایي ... ۱۳ •

• فصل اول: مقدمه ... ۱۵ • فصل دوم: ذهن کمال گرا ... ۲۱ •

• فصل سوم: سه کمال گرایي ... ۳۲ • فصل چهار: آزادی معمول گرایي ... ۵۰ •

• فصل پنجم: انتظارات شیوا ... ۶۱ • فصل ششم: نشخوار فکری ... ۷۶ •

• فصل هفتم: نیاز به تأیید شدن ... ۹۴ • فصل هشتم: نگرانی از بروز اشتباهات ... ۱۰۹ •

• فصل نهم: تردید در مورد انجام کارها ... ۱۳۰ • فصل دهم: انجمای کاربردی ... ۱۴۸ •

پیشگفتار

"به جای کمال، برای پیشرفت مستمر تلاش کنید."

- کیم کالینز

کمال‌گرایی (اسم): "گرایش به غیرقابل قبول دانستن هر چیزی کمتر از کمال."

من با داشتن تمایلات کمال‌گرایانه، به خوبی می‌دانم که این طرز فکر چقدر می‌تواند ویرانگر و ناامیدکننده باشد. در این کتاب می‌خواهم علاوه بر پذیرش این موضوع، این نکته را دریابید که چگونه کمال‌گرا نبودن را در آغوش بگیرید. کمال‌گرا نبودن نقص نیست بلکه خودآزادی است. این است توضیح دهم «کمال» هرگز بد نیست و معرف بی‌عیب و نقص بودن است، اما کمال‌گرایی مشکل‌ساز است.

کمال‌گرایی باعث می‌شود که در خانه بمانید و دست‌ها را از دست بدهید و پروژه‌ها را به تعویق بیندازید. باعث می‌شود فکر کنید زندگی شما از آنچه هست بدتر است. اجازه نمی‌دهد خودتان باشید. شما را تحت فشار قرار می‌دهد؛ خوب را بد نشان می‌دهد و روال طبیعی کارها را انکار می‌کند.

ما در مورد راهکارهایی حرف خواهیم زد که می‌توانند به ما کمک کنند تا کمال‌گرا نباشیم. قبل از ورود به مباحث این کتاب به نکاتی از اولین کتابم می‌پردازیم که با سفر ما به سوی کمال‌گرا نبودن ارتباط دارد.

قدرت خرده عادات‌ها

خرده عادات‌ها: عادات کوچک‌تر، نتایج بزرگ‌تر؛ یک راهکار موثر برای تضمین یک تغییر دائمی است. تأثیر مثبت راهکار خرده عادات‌ها هم از نظر تجاری و هم در زندگی افرادی که آن را اجرا می‌کنند، تضمین شده و موفقیت آمیز بوده است. کتاب خرده عادات‌ها پس از آن که ۴۵۰۰۰ نسخه در ایالات متحده در اولین سال انتشار آن به فروش رفت، اکنون در سراسر جهان به ده‌ها زبان ترجمه و منتشر شده است.

راهکار خرده عادات‌ها کمی مسخره به نظر می‌رسد رفتارهای مثبت (به ظاهر) بسیار کوچک انجام دهید؛ اما نتایجی باشد که بتوانید به نحو روزانه و مستمر انجام دهید، حتی در بدترین روزتان. این را در کتاب مشاهده کنید که منظور من از خرده عادات‌ها در این کتاب عبارت از رفتاری است بسیار جزیی که نتواند آن را انجام ندهید.

نمونه‌هایی از خرده عادات روزانه: هر روز یک خط جدید را آنالیز کنید. دو صفحه از یک کتاب را مطالعه کنید. با یک مدیر بازاریاب تماس بگیرید، یا یک نامه را پردازش کنید. فعالیت‌های را انتخاب کنید که بدون تردید روزانه انجامش دهید تا زمانی که به یک عادت و به چیزی بزرگ‌تر تبدیل شود. هیچ سقفی برای انجام عادات کوچک وجود ندارد، زیرا یک حرکت شنای روی زمین شما، پتانسیل آن را دارد که به ۵۰ حرکت مداوم روزانه تبدیل شود. هدف کوچک فقط شروع کارتان را قطعی می‌کند.

نتایج هیجان‌انگیز من با خرده عادات‌ها

درحالی‌که بیش از دو سال از انجام اولین حرکت شنای روی زمین من می‌گذرد، می‌خواهم راز این روند موفقیت آمیز را با شما به اشتراک بگذارم. در شش ماه گذشته از روزی که اولین حرکت را انجام دادم به تدریج از مقاومت من در برابر استمرار انجام آن کاسته شد، سپس توانستم سه روز در هفته به باشگاه بروم. سه ماه بعد، چهار روز در هفته به باشگاه می‌رفتم. دو ماه بعد از آن، پنج روز در هفته به باشگاه می‌رفتم. در ابتدا این‌ها الزاماتی بود که باید رعایت می‌کردم. من هنوز هم سه تا پنج روز در هفته ورزش

می‌کنم؛ زیرا می‌خواهم تمرین را ادامه دهم و معمولاً یک ساعت یا بیشتر طول می‌کشد. ورزش مانند خوردن شام است. ممکن است هر چند وقت یک بار به دلایل غیرقابل پیش‌بینی، مانند بیماری یا جراحت، آن را حذف کنم، اما اگر بتوانم انجامش دهم آن را نادیده نمی‌گیرم. من در بهترین حالت زندگی‌ام هستم و قوی‌تر می‌شوم. پس از استمرار خرده عادت ورزش کردن، به خرده عادت‌های دیگری پرداختم. خواندن دو صفحه از یک کتاب و نوشتن ۵۰ کلمه در روز را شروع کردم. یک سال است تمرین می‌کنم ولی لازم ندانستم اهداف بالاتری را در نظر بگیرم، زیرا ضروری نیست. هنوز هم هر روز می‌خوانم و می‌نویسم. مقدار آن متفاوت است، اما نتایج به‌طور مداوم بیشتر از حد انتظار بوده است که در خرده عادت‌ها سراغ داشتم. گام‌های کوچک، پیوسته و تدریجی در جهتی سالم، نتایج بزرگی به همراه دارد.

این راهکار، تأثیر هیجان‌انگیزی بر روح و روانم داشته است. اکنون آموخته‌ام تأثیر پیشرفت‌هایی که از خرده عادت‌ها کسب کرده‌ام مرا به برداشتن گام‌های کوچک و مستمر تشویق می‌کند. حتی در موقعیت‌هایی که ترس آور به نظر می‌رسند در حال حاضر در موقعیت‌های اجتماعی به اعتماد به نفس بیشتری رفتار می‌کنم. یا این که فردی درونگرا هستم و مدت مدیدی است مدد خواب و خوی زمستانی‌ام فرو رفته‌ام و هنوز در گفتگوها سرآمد محسوب نمی‌شوم (من یک INTJ برای کسانی هستم که با معیار شخصیت مایرز-بریگر آشنا هستند)، از خجالتی به اعتماد به نفس تبدیل شده‌ام.

محدوده‌ی آسایش من به‌طور مداوم در اماکن مختلف در حال گسترش است. من با انجام اموری که برایم حائز اهمیت است راحت‌تر هستم (و مایلیم آن را انجام دهم): ورزش کردن، خوردن غذای سالم، نوشتن، خواندن و معاشرت. عکس‌های قبل و بعد در نشان دادن کاهش وزن عالی هستند، اما هیچ عکسی نمی‌تواند تغییرات درونی بسیاری را که از انجام مستمر خرده عادت‌ها برای یک یا دو سال رخ می‌دهد، ثبت کند و برخلاف برنامه‌های ۲۱ یا ۳۰ روزه، این‌ها تغییر سبک و سیاق‌ها، دائمی هستند. همه‌ی این‌ها طی دو سال بدون هیچ اشتباهی اتفاق افتاده است.

من در دو سال گذشته پیشرفت شخصی بیشتری نسبت به ۱۰ سال قبل از آن داشتم. به این دلیل است که خرده عادت‌ها در سطوح گوناگون زندگی تسری می‌یابد و به ندرت کسانی که آن‌ها را امتحان می‌کنند، شکست می‌خورند.

این کتاب با خرده عادت‌ها رابطه‌ای انکارناپذیر دارد اما تمرکز اصلی ما بر شکل‌گیری عادات نیست. تمرکز کتاب «چگونه کمال‌گرا نباشیم» بر یافتن راه‌حل‌های تخصصی برای مشکل گسترده‌ی کمال‌گرایی است.

از خرده عادات ها تا واقع بین گرایي

در اینجا چند مثال می آورم که چگونه خرده عادت ها مرا بیشتر به یک واقع بین گرا تبدیل کرده است: یک روز به سمت خواربارفروشی رفتم و سالن بدنسازی من، کنار آن بود. آن روز می خواستم ورزش کنم، اما دو مشکل داشتم. اول این که لباس ورزشی همراه نداشتم و حضور در آن جا نیز از لحاظ اجتماعی برایم سخت بود. در واقع انجام حرکات ورزشی بدون لباس مناسب برایم راحت نبود. در ضمن من شکستگی انگشت دست داشتم و بیشتر تمرین هایی که انجام می دهم، شامل گرفتن وزنه های هالتر است که نمی توانستم با انگشت آمده دیدم به خوبی انجام دهم. این ها بهانه هایی فوق العاده بود. برای من قبلی، این یکی موقعیت عادی «زمانی دیگر ورزش کن» بود، اما من تغییر کرده بودم. می دانستم که ورزش کردن در این موقعیت چندان منطقی نیست، اما به این واقعیت هم فکر کردم که هر زمان که می توان ورزش کنید، ایده ی خوبی است. با این فکر و در شرایط پیش آمده حرکت ها را آغاز کردم. حرکت پشت بازو و فلای سینه با دستان باز را انجام دادم. پذیرش تمرین در شرایطی که برایم جذاب نبود و در واقع تمرین در وضعیت ضد کمالی که آن را دلخواه نمی دانستم به نتیجه رضایت بخش و مفیدی انجامید که انتظارش را نداشتم. من کمال گرا دو دلیل قوی برای نرفتن به باشگاه داشتم، اما فرد واقع بین ضد کمال گرای من، فرصت پیش آمده را مغتنم شمرد و از آن استفاده کرد. نکته همین است که بسیاری از مردم هنوز نمی دانند که زندگی از این تصمیمات کوچک تشکیل شده است. ما فکر می کنیم که تصمیم های بزرگ؛ مانند «من وزن کم می کنم» و «تصمیم گرفتم کتابی بنویسم»، فقط در صورت تحقق مهم هستند، اما به زندگی خود نگاه کنید و به هزاران لحظه ی کوچک فکر کنید که در آن ها فرصت انجام کاری را داشتید که می توانست در حال حاضر به تسلط در یک زمینه اضافه شود. این تصمیمات کوچک روزمره (و حذفیات) بخش عمده ای از زندگی ما را تشکیل می دهند.

برای ادامه ی گذار از عادات کوچک به معمول گرایي، بیایید عمیق تر به ارتباط مشترک آن ها نگاه کنیم. خرده عادت ها ابزارهای کوچک و مهمی برای کمال گرا نبودن

محسوب می شوند و یک کمال گرا آن ها را کوچک تر از آن می بیند که مورد توجه قرار دهد، اما ریسک انجام خرده عادت ها آن قدر هزینه ساز نیست که یک کمال گرا آن ها را امتحان نکند. بنابراین راه حل های مطرح شده در این کتاب بر مبنای خرده عادت ها ارائه خواهد شد.

www.ketab.ir

شما می دانید که یک کمال گرا هستید

ترجیح می دهیم در روند تحقیق برای نوشتن کتاب، نظرات خوانندگان کتاب های همتراز را به ویژه نقد های سه ستاره به پایین را مورد توجه قرار دهیم. بررسی های نقطه نظر های انتقادی نشان می دهد که مردم چه توقعی از نویسندگان چنین کتاب هایی دارند. هدف ما مقصر دانستن نویسندگان نیست بلکه ارائه ی بینشی است که سطح توقعات مردمی را اساس کار خود می داند.

به نظر می رسد که خوانندگان از کتاب های کمال گرایی یک انتقاد مشترک دارند: نویسندگان توان محسوب می شوند به عنوان علائم کمال گرایی می کنند بدون اینکه به اندازه ی کافی روی راه حل های مشترک برای رفع مشکل تمرکز کنند. من می دانم، اکثر افرادی که با کمال گرایی دست و پنجه نرم می کنند کمال گرا بودن خود را پذیرفته اند. (خریدن کتابی در مورد کمال گرایی نشانه ی خوبی از آن است. با این حال، برای ما مهم است که موضوع کمال گرایی را برای درک آن بررسی کنیم. هر مشکلی قبل از رفع آن باید به طور کامل فهمیده شود، به ویژه مشکلی پیچیده که تحت عنوان «کمال گرایی» مطرح می شود. در تحقیقاتی که انجام دادم، دو نوع کتاب در مورد کمال گرایی پیدا کردم. یک دسته از این کتاب ها احساسات شما را مانند چنگ می نوازند و تلاش می کنند شما را از کمال گرایی دور کنند. گروه دوم کتاب هایی علمی-آماري هستند که شما را وامی دارند تصمیم بگیرید که کمال گرا بودن از خواندن بقیه ی کتاب سرگرم کننده تر به نظر می رسد. بهترین کتاب ها، ترکیبی از این دو رویکرد هستند، اما من کتابی پیدا نکردم که راه حل های مناسبی را ارائه دهد. هدف من از این کتاب. مانند همه ی چیزهایی که نوشته ام یافتن فصل مشترکی شامل سرگرمی و آموزش، عمل گرایی و تخیل است و مهم تر از همه، نوشتن کتابی است که تغییرات لازم را در شما نهادینه کند.

من سعی می کنم کتابی در حد کمال بنویسم.

راهنما: سفر به معمول‌گرایی

مهم‌ترین چیز در مورد ساختار این کتاب، این است که راه حل‌ها و کاربردها همه در بخش پایانی ارائه شده است. در نه فصل اول مفاهیم را به طور کامل و جامع مورد بحث قرار می‌دهیم تا به درک صحیحی از آن‌ها برسیم. در فصل آخر تمام راه حل‌های کاربردی را جمع‌آوری، دسته‌بندی و خلاصه کرده‌ام تا دسترسی به هر بخش از کتاب آسان شود. لازم است در این مورد به شما هشدار دهم، زیرا در غیر این صورت ممکن است قسمت‌های اولیه‌ی کتاب را مبحثی طولانی و فاقد رهیافت و راهکار ببینید. ساختار این کتاب به گونه‌ای است که شما می‌توانید از مطالب لذت ببرید، بدون این که نگران به خاطر سپردن راه حل‌ها باشید و می‌توانید به چگونگی آن‌ها را مورد استفاده قرار دهید، البته چندین راهکار و پیشنهاد قبل از فصل آخر ارائه شده است اما شما را از مراجعه به فصل آخر بی‌نیاز نمی‌کند.

این ساختار کاملاً منطقی است، زیرا درک و کاربرد دو فرایند مجزا هستند. روال کار این است که ابتدا باید موضوع را درک کنیم و یک تصور کلی از آن به دست آوریم و از این مسیر به راهکارهای مناسب دست یابیم.

در این جا سفر گام به گام به سوی کمال‌گرا نبودن (معمول‌گرایی) آمده است.

فصل اول: در مقدمه، کمال‌گرایی را مورد بررسی قرار می‌دهیم. کمال‌گرایی چیست؟ چگونه کار می‌کند؟ چرا وجود دارد و چه سودی برای ما دارد؟

فصل ۲: عمیق‌تر در ذهن افراد کمال‌گرا فرو می‌رویم تا الگوهای ذهنی رایج و دلایل زیر بنایی تمایل افراد به کمال‌گرایی را بیابیم.

فصل ۳: جنبه‌های نامطلوب کمال‌گرایی را بررسی می‌کنیم تا دلایلی برای تغییر ارائه دهیم.

فصل ۴: در اینجا، نگاهی مبسوط به معمول‌گرایی (کمال‌گرا نبودن) خواهیم داشت و شرح می‌دهیم که این دیدگاه چگونه به افراد آزادی عمل می‌بخشد. سپس به درک کاملی از اینکه چرا کمال‌گرا هستیم و چه ضرورتی دارد که کمال‌گرا نباشیم دست می‌یابیم.

فصل ۵ تا ۹: کمال‌گرایی یک مفهوم بزرگ و چندشاخه است، بنابراین باید به راه‌حل‌های خاص تقسیم شود. پنج زیرمجموعه‌ی کمال‌گرایی را با ایده‌هایی در مورد چگونگی غلبه بر آن‌ها بررسی می‌کنیم. مهم است که راهکار معمول‌گرایی را مورد توجه قرار دهیم که در فصل ۴ مورد بحث قرار گرفته است، اما برای ایجاد تغییرات قابل توجه برای ارتقای فردی، ممکن است لازم باشد جنبه‌های کمال‌گرایانه‌ی شخصیت خود را با راهکارهای اختصاصی‌تان مورد هدف قرار دهید. این نکته‌ی پندآموز را به خاطر بسپار "سعی نکن در حد کمال باشی".

فصل ۱۰: در این بخش پایانی، تمام نتیجه‌گیری‌های کتاب را به راهکارهایی آسان و قابل دسترسی تبدیل می‌کنیم و مهم‌تر از همه، چارچوبی را به شما ارائه می‌دهیم که آن‌ها را بدون احساس یأس و درماندگی در زندگی خود بگنجانید. کمال‌گراها برای اجرای توصیه‌ها، نهایت تلاش خود را به کار می‌گیرند، زیرا می‌خواهند آن را به یکباره اجرا کنند. بسیاری از کتاب‌ها ۳۰۰ توصیه‌ی مقابل شما قرار می‌دهند که در سراسر بخش‌ها پراکنده شده است و شما را در این سردرگمی رها می‌سازند که چگونه در یک شب ۳۰۰ تغییر را در زندگی خود اعمال کنید. توجه کنید! این کار ناشدنی است. پیاده‌سازی دشوارترین بخش رشد شخصی است زیرا ما همیشه بیش از حد توان خود در فهرست آرزوهایمان قرار می‌دهیم، بنابراین فکر می‌کنیم فصل پایانی و ساختار این کتاب بسیار سودمند خواهد بود.

در طول مسیر، نهایت تلاش خود را به کار می‌گیرم که کرجت و خواب آلوده نشوید، اگر موفق نشدم قهوه را فراموش نکنید.