

۲۴۹۲۸۲۱

چگونه کمال گرا نباشیم

روشی جدید برای خوباوری، زندگی بدون ترس و
رهایی از کمال گرایی

www.ketab.ir

نویسنده:

استفان گایز

مترجم:

مهناز حاجی کریمی



انتشارات سحر نام

سرشناسه	گایز، استفان
عنوان و نام پدیدآور	Guise, Stephen
مشخصات نشر	چگونه کمالگرا نباشیم: روشی جدید برای خودباوری، زندگی بدون ترس و رهایی از کمال گرایی / نویسنده استفان گایز؛ مترجم مهناز حاجی کریمی؛ ویراستار محمد صادقی سیار. تهران: سفیر قلم، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری	۲۰۰ ص.
شابک	978-600-7435-87-8
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: How to be an imperfectionist: the new way to self-acceptance, fearless living, and freedom from perfectionism, 2015
عنوان دیگر	روشی جدید برای خودباوری، زندگی بدون ترس و رهایی از کمال گرایی.
موضوع	وابستگی متقابل Codependency کمال گرایی Perfectionism (Personality trait) انتقاد شخصی Criticism, Personal خودپذیری Self-acceptance
شناسه افزوده	حاجی کریمی، مهناز، ۱۳۶۴- مترجم
رده بندی کنگره	RC۵۶۹/۵
رده بندی دیویی	۶۰۶/۸۶
شماره کتابشناسی ملی	۹۶۶۰۴۶۱
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیا

چگونه کمالگرا نباشیم

نویسنده:	استفان گایز
مترجم:	مهناز حاجی کریمی
ناشر:	سفیر قلم
ویراستار:	محمد صادقی سیار
صفحه آرا:	اعظم الوندکوهی
نوبت چاپ:	اول / ۱۴۰۳
قیمت:	۲۲۰۰۰ تومان
شمارگان:	۱۰۰ جلد
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۷۴۳۵-۸۷-۸

مرکز پخش: میدان انقلاب، خیابان فخر رازی، بن بست فاتحی داریان، پلاک ۵، طبقه دوم،

انتشارات سفیر قلم، تلفن: ۶۶۴۸۳۱۶۷ همراه: ۰۹۱۲۴۳۷۲۱۳۱

خرید اینترنتی: www.safireghalampub.com

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	پیشگفتار
۱۳	فصل اول: مقدمه
۱۴	کمال‌گرایان عملکردی
۱۵	«من یک کمال‌گرا هستم»
۱۷	دانش کمال‌گرایی
۱۷	پژوهش در مورد کمال‌گرایی
۲۱	فصل دوم: ذهن کمال‌گرا
۲۲	سه نوع استاندارد انسان کمال‌گرا
۲۲	زمینه کمال‌گرایی
۲۳	کیفیت کمال‌گرایی
۲۴	کمیت کمال‌گرایی
۲۶	پیش‌نیازهای کمال‌گرایی
۲۸	والدین و مدرسه
۲۹	مزایای کمال‌گرایی (احساس امنیت)
۳۰	توهم برتری
۳۱	دو مؤلفه‌ی شکست
۳۳	کمال‌گرای افراطی یا کمال‌گرای منفعل؟
۳۵	فصل سوم: سم کمال‌گرایی
۳۶	مسمومیت کمال‌گرایی
۳۷	آیا کل مفهوم کمال‌گرایی بد است؟
۴۰	زندگی انفعالی (تلویزیون و کمال‌گرایی)
۴۱	آسیب کمال‌گرایی به سطح عملکرد
۴۳	مانعی به نام خودناتوان‌سازی

۱۶۱	درس‌هایی از هالیوود.....
۱۶۲	تراژدی تصمیم‌گیرنده‌ی کمال‌گرا.....
۱۶۳	تصمیم‌گیری خیلی سریع.....
۱۶۵	احساس خطر مبهم (معمولاً اشتباه هستند).....
۱۶۶	نحوه‌ی اعمال اطلاعات و از بین بردن تعلل.....
۱۶۷	قانون دو دقیقه‌ای.....
۱۶۸	داده‌های بیشتر، مشکلات بیشتر.....
۱۷۰	ریسک، پاداش و احتمال.....
۱۷۱	کمیت فراتر از کیفیت.....
۱۷۲	پیگیری کمیت و اصلاح دوباره‌ی آن.....
۱۷۴	فصل دهم: راهنمای کاربردی.....
۱۷۵	آغاز یک پایان.....
۱۷۶	رهاکردن مسیر طلایی.....
۱۷۷	خلاصه‌ی راه‌حل‌ها.....
۱۷۸	کمال‌گرایی کلی (دو راه‌حل).....
۱۷۹	انتظارات غیر واقعی (چهار راه‌حل).....
۱۸۳	نشخوار ذهنی (پنج راه‌حل).....
۱۸۶	نیاز به تأییدشدن (چهار راه‌حل).....
۱۸۸	نگرانی درباره‌ی ارتکاب اشتباهات (چهار راه‌حل).....
۱۹۰	تردید برای انجام کارها (سه راه‌حل).....
۱۹۲	پیشنهادهای کاربردی.....
۱۹۴	خرده‌عادت‌های پروژه محور.....

«به جای بی‌نقص بودن و کمال‌گرایی، برای پیشرفت مستمر تلاش کنید.»
(کیم کالینز)

کمال‌گرایی (اسم): «گرایش به غیرقابل قبول دانستن هر چیزی کمتر از حد کمال می‌باشد.»
بنده به واسطه‌ی تمایلات کمال‌گرایانه‌ای که داشتم، می‌دانم که این طرز تفکر چقدر می‌تواند مخرب و ناامیدکننده باشد. در کتاب حاضر، تلاش نموده‌ایم با ذکر دلایلی به شما نشان دهیم که چگونه وجود نقص در زندگی‌تان را بپذیرید. نقص بد نیست بلکه آزادی و راحتی است (بدیهی است که «کمال» نیز به خودی خود بد نیست بلکه بی‌عیب و نقص بودن است، اما کمال‌گرایی مشکل‌ساز است).
کمال‌گرایی باعث می‌شود که شما بدون امتحان فرصت‌ها در خانه بمانید، و انجام پروژه‌هایتان را به تعویق بیندازید؛ این موضوع باعث می‌شود که شما زنده‌گی‌تان را بدتر از آن چیزی که هست ببینید؛ این موضوع شما را از اینکه خود واقعی‌تان باشید دور می‌کند؛ شما را تحت فشار قرار می‌دهد؛ به شما می‌گوید که خوب بودن، بد است و روش طبیعی کار کردن چیزها (اشیاء) را نادیده می‌گیرد.
در این کتاب ما در مورد استراتژی‌هایی که قادرند شما را در معمولی‌گرایی یاری کنند، بحث و گفتگو خواهیم کرد. قبل از اینکه وارد دنیای این کتاب شویم، در مورد اولین کتابم که با موضوع همین کتاب مرتبط است، سخن خواهیم گفت.

قدرت خرده‌عادات‌ها

خرده‌عادات‌ها: عادت‌های کوچکتر، نتایج بزرگتر. این نتیجه درباره‌ی استراتژی تغییر عادت همیشگی می‌باشد. در نتیجه‌ی اثربخش بودن این استراتژی، خرده‌عادت‌ها هم از نظر تجاری و هم در زندگی افرادی که این استراتژی را اجرا می‌کنند، موفقیت بزرگی به همراه داشته است. این کتاب پس از فروش بیش از ۴۵۰۰ نسخه در سال اول انتشار در ایالات متحده، به بیش از ده‌ها زبان در سراسر جهان نیز ترجمه شده است.

فرضیه خرده‌عادت‌ها نظریه‌ی جالبی است: خود را وادار به انجام رفتارهای (به ظاهر) مثبت بسیار کوچک ولی ممکن در هر روز - حتی در بدترین روزها - کنید. این موضوع را به یاد داشته باشید که من

در کتاب حاضر به خرده‌عادت‌ها و رفتارهای کوچکی که ممکن است هر روز از شما سر بزند اشاره خواهم کرد.

نمونه‌ی خرده‌عادت‌های روزانه: نوشتن یک خط برنامه، خواندن دو صفحه از یک کتاب، نوشتن پنجاه کلمه، تماس با یک شخص (فروشی)، ایمیل زدن به فردی (شبکه‌سازی) و یا پردازش کردن قسمتی از یک نامه. در هر صورت منظور این است که فعالیتی را انتخاب کنید که احتمالاً می‌توانید انجامش دهید و آن را تا زمانی که تبدیل به یک عادت شود، ادامه دهید. هیچ سقفی برای خرده‌عادت‌ها وجود ندارد، زیرا هدف‌گذاری شما برای انجام یک‌بار شنای سوئدی در روز می‌تواند به پنجاه بار شنای سوئدی در هر روز تبدیل شود. اهداف کوچک تنها شروع کارتان را تضمین می‌کنند.

نتایج هیجان‌انگیز من درباره خرده‌عادت‌ها

دو سال از روزی که برای اولین بار نرمش شنای سوئدی را شروع کردم می‌گذرد و اکنون می‌خواهم این موضوع را با شما درمیان بگذارم که چگونه تمرینات ورزشی من به مرور زمان به‌واسطه خرده‌عادت‌ها بهبود یافت.

شش ماه پس از تمرین مداوم شنای سوئدی، از مقاومت من در برابر ورزش کردن کم شده بود. بعد از آن 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 بودند که باید رعایت می‌کردم. من هنوز هم سه تا پنج روز در هفته ورزش می‌کنم زیرا می‌دانم که این کار را انجام دهم و این کار اغلب یک ساعت یا بیشتر طول می‌کشد. ورزش کردن همانند خوردن شام است: ممکن است هر چند وقت یک‌بار به دلایل غیرقابل‌پیش‌بینی مانند بیماری یا آسیب‌دیدگی آن را حذف کنم ولی تا جایی که بتوانم آن را انجام می‌دهم. من در بهترین فرم زندگی خود هستم و روز به روز قوی‌تر می‌شوم.

پس از موفقیت در خرده‌عادت ورزش کردن، خرده‌عادت‌هایی چون خواندن دو صفحه از یک کتاب و نوشتن پنجاه کلمه در روز را آغاز کردم. هیچ وقت ضرورتی ندیدم که هدفم را از انجام این کار بیان کنم. من هنوز هم هر روز کتاب می‌خوانم و می‌نویسم. درست است که میزان آن متغیر است، ولی نتایج قابل‌توجهی به‌دست آورده‌ام. همیشه گام‌های کوچک ولی پیوسته و تدریجی در یک مسیر صحیح، نتایج بزرگی را به ارمغان می‌آورند.

به‌خاطر پیشرفت در زندگی و همچنین یادگیری برداشتن گام‌های کوچک برای پیشرفت، شور و شغف فوق‌العاده‌ای در روح و روان من پدید آمده است. من اکنون در موقعیت‌های اجتماعی اعتماد به‌نفس بیشتری دارم. من به عنوان یک درون‌گرای بالقوه که قادر است مدت زمانی طولانی بخوابد و در مکالمه‌های کوتاه نیز عملکرد خوبی ندارد، اکنون توانسته‌ام از یک فرد خجالتی به یک فرد اجتماعی تبدیل شوم.

سبک زندگی راحت و بدون چالش من به‌طور مداوم و به شیوه‌های متعدد در حال گسترش است. اکنون در خصوص آنچه برایم مهم است (و مایل به انجامش هستم) راحت‌تر هستم: ورزش کردن، خوردن

غذای سالم، نوشتن، خواندن و معاشرت کردن. عکس‌های قبل و بعد از ثبت کاهش وزن، عالی هستند، اما هیچ عکسی نمی‌تواند تغییرات درونی زیادی را که هنگام تمرین خرده‌عادت‌ها در طول یک یا دو سال رخ می‌دهند را ثبت کند. همچنین، برخلاف برنامه‌های ۲۱ یا ۳۰ روزه، این خرده‌عادت‌ها تغییراتی دائمی در سبک زندگی من به وجود آورده‌اند. همه این تغییرات در یک دوره دو ساله بدون سهل‌انگاری و خطا اتفاق افتاده‌اند.

من در یکی دو سال گذشته پیشرفت زیادی نسبت به ده سال قبل از آن داشتم. این موضوع به این دلیل است که خرده‌عادت‌ها برای پیشبرد زندگی کمک زیادی می‌کنند و کسانی که آنها را امتحان می‌کنند به ندرت در انجامشان شکست می‌خورند.

این کتاب پیوندهای متعددی با خرده‌عادت‌ها دارد، اما تمرکز مستقیم این کتاب بر روی شکل‌گیری عادت‌ها نیست. بلکه بر روی حل معضل کمال‌گرایی است.

از خرده‌عادت‌ها تا معمولی‌گرایی

در اینجا مثال خاصی خواهم آورد تا نشان دهم که چگونه خرده‌عادت‌ها مرا به یک فرد معمولی تبدیل کردند. یک روز به فروشگاه‌ای که در کنار باشگاه ورزشی‌ام بود رفتم، من آن روز می‌خواستم ورزش کنم ولی دو مشکل اساسی وجود داشت، اول این که من لباس ورزشی مناسبی نداشتم، در باشگاه خیلی تابلو به نظر می‌رسیدم و به معنای واقعی کلمه با لباسهایی که بر تن داشتم برای انجام تمرینات خیلی راحت نبودم. دوم، انگشت دستم شکسته بود و بیشتر تمریناتی که انجام می‌دادم شامل گرفتن وزنه‌های هالتر بود که با انگشت آسیب دیده نمی‌توانستم این کار را به خوبی انجام دهم. اینها بهانه‌های بسیار خوبی برای ورزش نکردن بودند.

برای من قبلی، این بهترین موقعیت بود تا «زمان دیگری را برای ورزش انتخاب کنم». اما من تغییر کرده بودم. من متوجه شده بودم که ورزش کردن در این موقعیت چندان منطقی نیست، اما به گزینه‌ی کار خوبی است که هر زمان که می‌توانم ورزش کنم هم فکر می‌کردم. با همین استدلال، خود را ملزم به انجام دادن حرکات ورزشی سبک‌تری مثل، پشت بازو و دمبل سینه کردم. با اینکه تمریناتم بی‌تاثیر بودند ولی من قبولش کرده بودم و به رغم شرایط نامساعد، تمرین خوبی داشتم.

فرد کمال‌گرایی که در درونم وجود داشت، دو دلیل قوی برای نرفتن به باشگاه داشت. ولی فرد معمولی‌گرایی که در درونم وجود داشت فرصت پیشرفت اندکی را می‌دید که من از آن استفاده کردم. چیزی که خیلی از افراد نمی‌دانند این است که زندگی پر از این تصمیمات کوچک است. همه‌ی ما فکر می‌کنیم که تصمیمات بزرگ، مانند «من وزن کم می‌کنم» و «تصمیم گرفته‌ام کتابی بنویسم» به‌خاطر مهم بودنشان - در صورتی که تحقق یابند - دارای اهمیت هستند. اما به زندگی‌تان بنگرید و به هزاران لحظه‌ی کوچکی که در آن فرصت داشتید در یک زمینه‌ی به‌خصوص مهارت پیدا کنید، فکر کنید. این تصمیمات کوچک روزمره (و غفلت‌ها) بخش عمده‌ای از زندگی ما را تشکیل می‌دهند.