

رهایی از زندان کامل گرای، قسمت دوم: نقشه راه

در مقاله قبل یاد گرفتیم که کامل گرای چیست و چطور می تواند ما را از گام نهادن در هر مسیر تازه ای باز دارد و در ابتدای راه فلج کند.

مهم ترین استراتژی در مقابله با کامل گرای، ناکامل گرای است. یعنی انجام دادن کار به هر قیمتی و با هر کیفیتی!

تغییر تعریف اهمیت کار:

ایده اصلی ناکامل گرای این است که هیچ اهمیتی به شرایط یا نتایج نمی دهد اما به کاری که می توانیم در "حال حاضر" در جهت پیش بردن زندگی انجام دهیم توجه بسیاری می کند. هدف اصلی این مورد این است که دیوارهای ذهنی که قبلا بنا نهاده شده اند با ناکامل گرای از بین برده شوند.

پیشروی در ناکامل گرای:

هدف این است که تفکر ناکامل گرای را در قالب های مختلف فکری پیاده شود و با ساختن مسیر عصبی این قالب ها تثبیت شده و عادت تبدیل شوند.

قالب های مدنظر:

ناکامل گرای در افکار:

فرض کنید وقتی آقا کمال قصد راه اندازی وبسایت شخصی خود را دارد اما دست دست می کند، با خودش می گوید خب حالا به چه مشکلاتی برمی خورد اگر شروع کند به راه اندازی سایت؟

ناکامل گرای در تصمیم:

آقا کمال می گوید که خوب من چجوری شروع کنم؟ تجربه ای ندارم! اما آقا جمال به کمک آقا کمال آمده و علی رغم شک و تردیدها به او کمک می کند که تصمیمی سریع گرفته و آغاز به کار کند.

ناکامل گرای در عمل:

به جای اینکه از مسیر کلیشه ای کامل گرای که به آقا کمال تلقین می کند که یادگیری سایت سازی یک پروسه یادگیری طولانی و سخت است، جمال کار را آغاز می کند و با چند سرچ ساده مراحل ساخت سایت را تکمیل می نماید.

ناکامل گرای تغییر پروسه:

وقتی که آقا کمال به یک مسیر ثابت و بدون پیشرفت برمی خورد و به نظر خودش شکست خورده است اما ناکامل گرای به او کمک می کند که با تغییر فاکتورهایی مثل: تغییر محتوا، تم، افزایش خروجی سایت و یا تغییر استراتژی برای کاربران، عملا با مهندسی معکوس پروسه، شکست را به پیروزی تبدیل کند.

ناکامل گرایی در موفقیت:

شاید بعد از گذشت ۵ ماه سایت آقا کمال متاثر شده از آقا جمال، بازده آنچنان بالایی نداشته باشد و تنها ۸۰۰ نفر او را دنبال کنند، این موفقیت آنچنان بزرگ نیست اما در همین خلل موفقیت هایی بزرگ مثل: تقویت نوشتن، ویرایش، بازاریابی قوی تر و ... او را امیدوار به جمال شدن می کنند. این موفقیت ها بی نقص و فوق العاده نیستند اما بسیار خوب هستند، پس سوخت ادامه راه را برای آقا کمال فراهم می آورند.

موانع ذهنی افراد کامل گرا: توقعات غیرواقعی

توقعات غیرواقعی یکی از اصلی ترین ویژگی های کمال هاست، بدین صورت که تمامی شرایط باید بر وفق مراد آنها باشد!

داشتن توقعات بیش از حد انتظار نشأت گرفته از احساس گناه، اضطراب، کمبود اعتماد به نفس و عواملی از این حیث هستند.

با تنظیم درست این توقعات آقا کمال می تواند به کاهش این عوامل در خود کمک کند و ذهن آزاد و خلاق تری داشته باشد.

### ۱- نقطه آغاز راه تنظیم توقعات این است که کمال توقع کلی خود از زندگی و اهدافی که دارد را مشخص کند.

بالا بودن توقع در داشتن هدف نه تنها مضر نیست بلکه می تواند توشه راه موفقیت انسان باشد. اما در شرایطی خاص، کاهش دادن توقعات به آقا کمال کمک می کند که با در نظر گرفتن تمام عواملی که در مسیر می توانند مانع پیشرفت او بشوند و پذیرفتن آنها به عنوان قسمتی از مسیر، راه طولانی پیشرفت را برای خود لذت بخش کرده و بدون استرس و با اعتماد به نفس به سوی احقاق آن قدم بردارد.

مثلا آقا کمال که در ابتدای دورانی جوانی خود به سر می برد، می تواند با تفکر به اینکه در آینده چه کمکی می خواهد به مردم کند؟ نهایت آرزوهای او کجا هستند؟

دقیقا به چه شخصیتی تبدیل خواهد شد؟

شغل مورد علاقه ی او چیست و راه دسترسی به آن چیست و...

ذهنیت خود را برای برنده شدن و رسیدن به شخصیت آرمانی خود آماده کند.

### ۲- تعریف کردن یک حد کفایت برای توقعات خود:

اگر آقا کمال در ابتدای راه، توقع داشته باشد که همان شخصی باشد که در اهداف خود مشاهده می کند، خب پس چرا برای رسیدن به آن شرایط آرمانی تلاش کند؟

دقیقا مشکل همینجاست!

اما اگر آقا کمال بداند که در حال حاضر نمی تواند آن به شخصیت دست پیدا کند اما با تلاش و استمرار در کارها می تواند در آینده به آن دست پیدا کند، می تواند روزی به آن هدف برسد، اما لازمه دستیابی به این ذهنیت این است که از شرایطی که در حال حاضر دارد راضی باشد و با پیشرفت های کوچک، مسیر خود را هموار کند.

در نمونه های مختلفی که کامل گرایی دامن گیر آقا کمال می شوند، او می تواند با تعریف یک حد کفایت برای خود، توقعات بیش از حد را کنترل کند.

“جمال” می داند که هیچ موقع در روز به مقدار مورد نیاز او زمان وجود ندارد، به مقدار کافی نخواهید است، درآمد کافی ندارد و یا هنوز به حد مورد نظر خودش نرسیده است، همه این عوامل اما با مشخص کردن حد قناعت او و تمرین روزانه و مستمر شکرگزاری و احساس رضایت او از زندگی می توانند کاهش یافته و با **ساختن مسیر ذهنی قناعت** کاملا از بین بروند.

### ۳- کاهش توقعات:

“آقا جمال” برای سهولت داشتن رضایت روزانه و یادآوری خود به رضایت داشتن از داشته هایش، لیستی از چیزهایی که یادآور نکته هایی مثبت از خودش هستند را آماده کرده است. بهترین راه پیشنهادی جمال برای انجام این کار تبدیل این پروسه به “عادات کوچک و قابل انجام در هر روز” هستند.

به عنوان مثال: “آقا کمال” می داند که در صحبت کردن در جمع استعداد دارد اما افکار کامل گرایانه، او را از رد شدن توسط دیگران می ترسانند، در اینجا می تواند با تمرکز بر روی استعداد و توانایی صحبت کردن خود، سموم کامل گرایی را از خود دور کرده و در مسیر رسیدن به هدف خود پیشرفت کند. و یا اینکه در زمینه تحصیلی، “جمال” به جای تمرکز بر روی کسب نمره های درخشان و افزایش استرس، بر روی تکنیک های تمرین کردن برای عملکرد بهتر در امتحان کار می کند و با تقویت قوای علمی خود، بدون توجه به نمره مورد نظر، در مسیر کسب این موفقیت تلاش میکند.

### ۴- تمرکز بر روی پیشرفت در کار:

بسیاری از مواقع آقا کمال ها با گذاشتن اهداف غیرقابل دسترسی، عملا انجام آن کار را برای خود غیرممکن می کنند.

روش ناکاملگرایی برای حل این معضل تقسیم کردن کارهای بزرگ و عملا غیرممکن به پروسه های کوچک تر و قابل انجام است که در طی زمان و با ثبات این پروسه ها به هدف نهایی و نتیجه منتهی می شوند. مثال: آقا کمال که دانشجوی ترم اول است، می خواهد در درسی که پایه ضعیفی در آن دارد، نمره قبولی بالایی بگیرد، آقا کمال با یک شروع طوفانی و هیجانی دست به کار شده و روزی چهار ساعت برای این درس وقت می گذارد، اما کم کم با گذشت زمان، آقا کمال با سرعت کمتری پیش می رود تا اینکه کمتر از یک هفته دست از تلاش برداشته و عملا بیخیال این پروژه سنگین اما قابل حل می شود. در حالی که آقا جمال که ترم قبل دقیقا وضعیتی مشابه با آقا کمال داشته است، همین درس را با تقسیم بندی به برنامه هایی نیم ساعته در روز، تا پایان ترم مطالعه کرده و با همان نمره ای که “کمال” میخواست، در این درس قبول شده است.

موانع فکری افراد کامل گرا:

نشخوار کردن یکی دیگر از سدهایی که ذهن آقا کمال را احاطه کرده و از او را از عمل بازمیدارد، **افکار و پل هایی هستند که او را وابسته به گذشته کرده** و توان عمل کردن در حال حاضر را از او سلب می کنند.

آقا کمال باید بداند که هرگز قادر به تغییر گذشته خود و دیگران نیست، اما می تواند با سرمایه گذاری بر روی اعمال خود در حال، به پیشرفت خود کمک بسزایی کند.

همچنین راه جایگزینی که آقا کمال می تواند با آن اثرات گذشته را کمرنگ کند، شروع به انجام دادن کار است،

این گزینه بهترین رویکرد برای مقابله با نشخوار کردن اعمال گذشته است. بعنوان مثال: آقا کمال از این گزینه می تواند برای غلبه کردن بر مصیبت ها و غم های گذشته خود استفاده کند و با استفاده از اهداف کوچک و روزانه، با تغییر دادن رویکرد مغز خود نسبت به گذشته، ساختاری برنده برای مغز خود ترسیم نماید.

الگوی شکست و شانس:

این الگوی کمک می کند که کمک می کند به ارزیابی آقا کمال در شرایط مختلف و تصمیم گیری در آنها، به این ترتیب که:

۱/ اگر عملی با شکست صد درصدی مواجه شد، با تغییر دادن استراتژی به امتحان کردن ایده های دیگر می پردازیم.

۲/ اما اگر استراتژی ما با شکست کامل مواجه نشده باشد، با استمرار در انجام همان کار در اسرع وقت، به استفاده از همان شانس می پردازیم.

مثال این (الگو) این است که به عنوان مثال آقا کمال پس از ماه ها تلاش حتی ده دنبال کننده هم در سایت خود نمی بیند و نسبت به ادامه کار دلسرد شده است، در این موقع عملاً آقا کمال شکست خورده، اما او میتواند با تغییر استراتژی، روش دیگری را امتحان کند.

اما اگر آقا کمال پس از طی همین مدت زمان، با تعدادی متوسط دنبال کننده مواجه شده است و دلسرد شده است، هرگز شکست نخورده، بلکه راه موفقیت از ادامه دادن همین راه و دستیابی به موفقیت طی مدت زمانی طولانی است.

تغییر نحوه صحبت با خویش:

طبیعتاً برای تقویت ذهنیت مثبت و برنده در خود، آقا کمال نیاز دارد که از ذهن خودش آغاز کند و پله پله در جهت اصلاح آن پیش برود.

بعنوان مثال: به جای استفاده از عبارت **ای کاش** در به یاد آوردن اتفاقات گذشته، از عبارت **می توانستم** استفاده کند.

مثلاً به جای جمله **ای کاش فراگیری زبان انگلیسی را زودتر آغاز کرده بودم** که القا کننده احساس گناه به آقا کمال است و کمکی به برداشتن قدم مثبت در جهت رسیدن به نتیجه نمی کند، با یک تغییر کوچک و گفتن **می توانستم زبان انگلیسی را زودتر فرا بگیرم اما \*هنوز\* دیر نشده است** یک شانس بزرگ به خودش داده و می تواند شانس موفقیت خود را افزایش دهد.

استفاده از تایمر

بسیار از حسرت ها و یا کارهای عقب مانده از گذشته که آقا کمال در زندگی روزمره خود با آنها روبرو می شود، به این دلیل است که انجام یک کار را به تاخیر می اندازد و عملاً از آنها فرار می کند. با استفاده از تایمر، آقا کمال می تواند با محدود کردن خود، روند انجام کار را کاتالیز کند، پس در نتیجه مقدار فعالیت او افزایش می یابد.

پنج راه پیشنهادی به آقا کمال برای جلوگیری از تاخیر در انجام کار:

۱- شمارش معکوس:

با پایان یافتن یک عدد معین در کرنومتر، بلافاصله به آغاز کار پرداخته، مثلا کرنومتر را بر روی ۵ دقیقه تنظیم کرده و پس از پایان یافتن آن به آغاز کار می پردازد.

۲- شمارش معکوس تصمیم گیری:

مثلا ۵ دقیقه وقت می گیرد و در آن پنج دقیقه باید تصمیم خود درباره کاری که خیلی ذهن او را به خود مشغول کرده است را اخذ نماید.

۳- تایمر تمرکز:

برای مدت زمانی معین، تمامی عوامل حواس پرتی از جمله موبایل، چک کردن ایمیل و تلگرام، صحبت کردن با همکار و... را متوقف نموده و در طی این بازه زمانی فقط و فقط بر روی کار مدنظر تمرکز کند.

۴- تکنیک: Pomodoro

به ازای هر ۲۵ دقیقه کار کردن، پنج دقیقه استراحت کند. این تکنیک یکی از بهترین روش های ممکن برای افرادیست که در حین انجام کار، حواسشان دائما پرت می شود و قادر به تمرکز طولانی مدت نیستند.

۵- چرخ و فلک بازی و کار:

یکی از جذاب ترین راه ها برای جمال و دانش آموزان او که خیلی خیلی جواب داد! نه منع کردن از بازی تفریح، نه فشار، بلکه آزادی در تفریح و در نتیجه بازدهی فوق العاده بالا در کار یا درس.

طریقه این تکنیک به این شکل است که به ازای هر یک ساعت مطالعه یا کار، یک ساعت استراحت و تفریح مجاز است و این چرخه به همین ترتیب تکرار شده و خستگی در بر ندارد. با استفاده از این روش های نامبرده، آقا کمال میتواند ذهن خود را از عوامل جانبی و از بین برنده تمرکز مبارزه کند و با استمرار بخشیدن به روند عملکرد خود، با عادت های کوچک به نتیجه دلخواه خودش نزدیک و نزدیک تر شود.