

یک تمرین مدیتیشن برای غلبه بر کمال گرایی

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۱۱/۱)

به نظر من تلاش برای تعالی یک تلاش سالمی است. من همیشه بلند پرواز بوده ام و به استانداردهای بلندبالای خودم افتخار می کنم. با این حال، پس از سال ها عذاب دادن خودم به خاطر هرگونه اشتباه لپی یا هرگونه اقدام اشتباه - از بزرگ گرفته تا کاملاً ناچیز - فهمیدم که اشتباه کردن نیز خوب می باشد و طبیعی است.

من یک کمال گرای درگیر دوره نقاهت هستم، و هنوز هم در حال مبارزه برای جلوگیری از برگشت مجدد آن هستم. گرایش های کمال گرایی من می تواند در هر زمینه از زندگی ظاهر شود: من می ترسم مقاله من ویرگول اضافی داشته باشد، یا شام من ممکن است کمی نمک اضافی داشته باشد، یا اینکه کلاسی که تصمیم دارم تدریس کنم ممکن است به اندازه کافی چالش برانگیز نباشد، یا اینکه خیلی چالش برانگیز باشد، یا بدتر از آن - ممکن است برای شرکت کنندگان در کلاس خسته کننده تلقی شود.



اگر شما به درجه یک بودن در همه چیز تمایل داشته باشید، و اگر از لغزش داشتن، اشتباه کردن و ناقص بودن ترس دارید - ممکن است یک فرد کمال گرا باشید.

حال ببینیم آیا شما گرایش های کمال گرایی دارید؟ در اینجا به برخی از علائم گویای کمال گرایی می پردازیم:

۳ مورد از بدترین مشکلات کمال گرایی

- شما در واقعیت هیچ پروژه ای را به اتمام نمی رسانید، زیرا برای اتمام آنها کاملاً خود را درگیر وسواس می کنید. سعی کنید از این پند قدیمی بیاموزید که: "تمام کردن کار بهتر از اینکه اصلاً به پایان نرسد." اگر انتظار انجام کار در حد کمال هستید، مطمئن باشید که هرگز نخواهید توانست آن کار را به پیش ببرید.

- **با کوچک ترین لغزش خود را نکوهش می کنید.** شما بدترین منتقد خود هستید. اگر در نوشته خود یک خطای املائی ببینید در تحقیق خود یک اشتباه تایپی پیدا کنید، یا اینکه در بازی امروز خود یک حرکت اشتباه کرده باشید، چه می کنید؟ آیا این ارزش دارد که تمام بعد از ظهر یا شب خود را با تاکتیک های خودآزایی بگذرانید تا اطمینان حاصل کنید که دیگر این کار را انجام ندهید؟
- **شما دائما ناامید می شوید.** این یکی هم در مورد خودتان صدق می کند و هم در مورد دیگران. اگر متوجه شدید که در حال القای استانداردهای بالای خود به دیگران هستید، مطمئن باشید وقتی آنها این انتظارات غیر واقعی شما را برآورده نکنند، شما دائما ناامید و ناامیدتر خواهید شد. این می تواند به خلق و خوی خشم انگیز مداوم، فروپاشی عصبی، و دلسرد شدن منجر شود. این امر همچنین می تواند به ایجاد اشکال در روابط شخصی با دیگران، هم در محل کار و هم در خانه، منتهی شود.

اگر هر یک از این مشکلات را در زندگی خود تجربه کرده اید، شما باید کار کردن به سمت کمال را کاهش دهید. این بدان معنا نیست که شما نباید برای تعالی تلاش کنید - کمتر از حد کمال کار کردن و عالی بودن تقریبا همسان هستند. **بر انجام بهترین کار در حد توان و ارائه بهترین وجهه خود تمرکز کنید.** اما در این فرایند، به یاد داشته باشید که شما انسان هستید و تنها به دلیل ذات انسانی خود، شما هیچ شانس برای کامل بودن ندارید. قرار نیست که انسان ها کامل باشد، و غلبه بر کمال گرایی مستلزم پذیرش این واقعیت است.



مدیتیشن بعنوان دارو

همان طور که اشاره کردم، من اعتقاد ندارم که دستیابی و میل سالم به تعالی هیچ مشکلی داشته باشد - اما در زمانی که ترس از شکست وارد هر چیز و همه چیز می شود، سررشته امور ما به ناکجاآباد ختم می شود. مدیتیشن (مراقبه) به شما کمک می کند تا موارد ناشناخته را حل و فصل کنید، نیاز به کنترل کامل و "کمال گرایی" را کنار بگذارید، و ترس دائمی از شکست را از بین ببرید.

هدف از تمرکز حواس این است که به شما کمک کند "گاهی از لحظه کنونی را بدون قضاوت" تمرین کنید. قسمت مشکل برای ما کمال گرایان "بدون قضاوت" عمل کردن است. ما به عنوان کمال گراها مشروط به قضاوت - خود و دیگران، هر چیز و همه چیز - هستیم.

رها کردن قضاوت بزرگ ترین فرصتی است که شما برای آزاد کردن کلاه کمال گرایانه خود دارید، و مدیتیشن مکانی عالی برای شروع آشتی با کمال گرایی است.

اولین چیزی که باید در اینجا پذیرفت این است که مدیتیشن هرگز کامل نخواهد بود. هر چقدر هم تلاش کنید، بدانید که چیزی به نام مدیتیشن کامل وجود ندارد. بنابراین اگر خود را در جستجوی آن یافتید، به زودی ناامید خواهید شد. مسیر بسیار آسان تر و توصیه شده این است که همیشه آن را به عنوان نقطه شروع خود بپذیرید.

مراقبه (مدیتیشن) هدایت شده برای غلبه بر کمال گرایی

این که آیا شما یک کمال گرای کامل هستید یا فقط مقداری گرایش به آن دارید، این تمرین مراقبه و یادداشت نویسی به شما کمک خواهد کرد تا کمی در این زمینه شل شوید و آن را رها کنید. بهترین زمان برای امتحان این مراقبه، زمانی است که به خاطر یک اشتباه کوچک یا بزرگ به خود سخت می گیرید. لحظه ای وقت بگذارید و کمی آرامش پیدا کنید تا بتوانید خودداوری (و در بعضی مواقع، نفرت از خود) را از اشتباه خود خلاص کنید.

برای این تمرین حتماً یادداشت بردارید. از آنجا که مراحل زیادی در این راه وجود دارد، من توصیه می کنم ابتدا کل مراقبه هدایت شده را بخوانید، سپس دستورالعمل ها را در نزدیکی خود داشته باشید تا بتوانید هر موقع که نیاز داشتید به آنها مراجعه کنید. می توانید در طول مسیر یا در پایان کار خود یادداشت بردارید. برای شروع، روی یک صندلی راحت بنشینید، یک تایمر را به مدت ۱۵ دقیقه تنظیم کنید و چشمان خود را ببندید.



۱. همه توجه خود را به نفس خود جلب کنید، سرعت آن را کاهش دهید - دم و بازدم خود را از طریق بینی داخل و خارج کنید. برای شروع حداقل پنج یا ۱۰ نفس بکشید.
۲. چیزی را به خاطر بیاورید که به خود افتخار می کنید - این می تواند یک استعداد، مهارت یا پروژه خاصی باشد. وقتی نفس می کشید، این احساس غرور و قدردانی در مورد خود را در ذهن داشته باشید.
۳. اکنون افراد دیگری را که می شناسید (یا از آنها چیزی شنیده اید) که دارای استعداد، مهارت یا موفقیت مشابهی هستند، تجسم کنید و ارتباط بین شما و آنها را تشخیص دهند.
۴. اکنون خطایی را که مرتکب شده اید به ذهن بیاورید - اشتباهی که در حال حاضر به دلیل آن خود را سرزنش می کنید یا خطایی که در گذشته برای خود سخت گیر بوده اید.
۵. اکنون افراد دیگری را تجسم کنید (می توانید آنها را شخصاً بشناسید یا نه) که اشتباهاتی مشابه شما را مرتکب شده اند.
۶. خصوصیات انسانی مشترک بین کسانی که دارای استعدادهای مشابه و افرادی که دارنده اشتباهات مشابه را تشخیص دهید. از آن جایی که همه شما انسان هستید، بنابراین می بینید که هیچ کدام نمی توانید کامل باشید.

۷. حالا چیزی که در حال حاضر بصورت استرس زا روی آن کار می کنید را به ذهن بیاورید - چیزی که استانداردهای بسیار بالایی برای آن در نظر دارید و به دلیل آن عصبی هستید که این امر به طور کامل پیش نمی رود.
 ۸. سطح استانداردهای خود را بررسی کنید، و اینکه آیا آنها برای خود و دیگران واقع بینانه هستند یا نه.
 ۹. تعریف جدیدی از رضایت برای خودتان ایجاد کنید. این را با یک جمله مشخص اعلام کنید. موفقیت این پروژه چگونه خواهد بود؟
 ۱۰. سپس از خود بپرسید: "بدترین چیزی که واقعاً می تواند اتفاق بیفتد چیست؟" معمولاً پاسخ هرچه باشد مرا به واقعیت بازمی گرداند، زیرا در بدترین حالت چندان بد هم نیست.
 ۱۱. توجه خود را به نفس خود برگردانید. توجه کنید که چه زمانی خود را قضاوت می کنید. آیا صدای درونی شما می گوید: "ذهن من بیش از حد فعال است، و در هنگام مراقبه باید آرام تر باشد."، یا "من در این کار خوب نیستم!". تمایل به قضاوت مراقبه های خود را بررسی کنید، یا اینکه خود را در حین مراقبه قضاوت کنید، سپس همه اینها را رها کنید و توجه خود را به نفس خود بازگردانید.
 ۱۲. توجه داشته باشید که ذهن شما حرکت عقب و جلو داشته باشد، از کنترل نفس به خود انتقاد. نیاز به قضاوت حرکت ذهن را برطرف کنید. بگذارید همه چیز راحت به جلو برود و وقتی متوجه خودانتقادی شدید، به سرعت به نفس کشیدن برگردید.
 ۱۳. وقتی تایمر خاموش شد، چشمان خود را بسته نگه دارید و دو نفس عمیق بکشید.
 ۱۴. به عنوان یک گزینه، می توانید لحظه ای وقت بگذارید و مراحل ۲ تا ۶ را دوباره طی کنید. برای تمرکز یا انتخاب موارد جدید می توانید از همان تجسم ها، احساسات و افراد استفاده کنید.
 ۱۵. وقتی کارتان تمام شد، می توانید چشم های خود را به آرامی باز کنید.
- پس از پایان تمرین با چشمان بسته، کمی وقت بگذارید تا یک دفترچه یادداشت را بردارید و آنچه در هر یک از این مراحل برای شما به وجود آمده است را یادداشت کنید.



ترک عادت خودداوری برای کمال‌گرایان آسان نیست، و این چالش می تواند به همان اندازه که در محل کار ظاهر می شود، در حین مراقبه نیز نمایان گردد. اگر انتظار اشتباهی در مورد آسان بودن مدیتیشن دارید یا اینکه باید در آن اجرای "عالی" باشید، استرس شما بیشتر از زمانی که شروع کرده اید خواهد شد. در اصل، شما باید به این واقعیت توجه کنید: اینکه ذهن شما ممکن است در کاهش سرعت مشکل داشته باشد یا اینکه با خود تمرین مدیتیشن مبارزه کند. پذیرش این طبیعت ناقص، مرحله آخر این تمرین مراقبه خاص است.

مدیتیشن به شما کمک می کند تا علی رغم گام های اشتباه و لغزش های موجود در این مسیر، صداقت و آرامش پیدا کنید، عشق به خویش را بیاموزید، و به شما این امکان را می دهد که خود را به خاطر اشتباه ببخشید.

بعلاوه، یادآوری می شود که همیشه می توان از یک اشتباه چیزهای زیادی یاد گرفت، ضمن اینکه اگر به خاطر یک لغزش خود را سرزنش و ملامت نکنید، شما شانس گرفتن یک درس مهم و فرصت رشد را از دست خواهید داد. با تمرین، شما این احساسات را به هر قسمت از زندگی خود وارد می کنید و به تلاش خود برای بهترین شدن ادامه خواهید داد، اما فراموش نکنید که جزئیات را کنار بگذارید.

Melissa Eisler