

# چگونه کمال گرا نباشیم؟

راهی جدید به سوی خودباوری،  
زندگی بدون ترس و رهایی از کمال گرایی

استفان گایز

نویسنده «خرده عادت‌ها»  
پرفروش‌ترین کتاب سال در سطح بین‌الملل

برگردان: نرگس محمدی

\*\*\*\*\*

## \* فهرست \*

۹.....	مقدمه مترجم
۱۳.....	پیش‌گفتار
۲۳.....	بخش ۱: مقدمه
۳۳.....	بخش ۲: ذهن کمال‌گرا
۴۹.....	بخش ۳: سم کمال‌گرایی
۷۳.....	بخش ۴: آزادی معمول‌گرایی
۸۹.....	بخش ۵: انتظارات غیر واقعی
۱۰۹.....	بخش ۶: نشخوار ذهنی
۱۳۷.....	بخش ۷: نیاز به تایید شدن
۱۵۷.....	بخش ۸: نگرانی از ارتکاب اشتباه
۱۸۵.....	بخش ۹: تردید در مورد انجام کارها
۲۰۹.....	بخش ۱۰: راهنمای کاربردی
۲۴۲.....	بیشتر از این کتاب!
۲۴۴.....	سپاس

## مقدمه مترجم



از سال‌های ابتدایی زندگی یک کودک، به او گفته می‌شود که داخل خطوط رنگ‌آمیزی کند و اگر از خط بیرون بزند، به او می‌گویند که نقاشی‌اش غیرقابل قبول است. این همان کمال‌گرایی و همان طرز فکر محدود کننده است. برخلاف آن، معمول‌گرایی به ما اجازه می‌دهد که بیرون از خطوط و حدود از پیش تعیین شده، رنگ‌آمیزی کنیم، آن‌جا که موقعیت‌های رسیدن به موفقیت بی‌شمار است، اشتباهات مجازند و قضاوت در مورد خود، به حداقل می‌رسد.

کمال‌گرایی، در دنیایی پر از ناکاملی‌ها، همچون تله‌ای است که انسان را گرفتار توهم برتر بودن کرده و او را از قدمی به جلو برداشتن، باز می‌دارد. شاید فکر کنید ایده‌های آرمانی است، اما فقط فکری بازدارنده است. فکر برتر بودن و در حد کمال بودن، آن‌چنان ذهن‌تان را اسیر خود می‌کند که از ترس آن که نتوانید آنچه در ذهن دارید را در حد کمال اجرا کنید، حتی قدمی هم در آن مسیر بر نمی‌دارید.

این طرز فکر، همان مانعی است که نویسنده‌ی این کتاب و یا بسیاری از افراد را برای سال‌ها در یک نقطه نگاه داشته است. کاش همه‌ی ما مانند استفان گایز، لحظه‌ای درنگ کرده، به مسیری که تاکنون در زندگی طی کرده‌ایم، نگاهی انداخته و بیاموزیم که با خود صادق باشیم و چاره‌ای بیاندیشیم برای تمام غفلت‌ها، خیال‌پردازی‌ها و تفکرات محدود کننده‌مان.

استفان گایز، نویسنده‌ی کتاب چگونه کمال‌گرا نباشیم، از مسیری که برای مقابله با کمال‌گرایی طی کرده می‌گوید و تجربیات خود را با ما به اشتراک می‌گذارد. همه چیز از آن‌جا شروع شد که هدف بزرگ انجام ۵۰ حرکت شنای روی زمین را از ذهن خود پاک کرده و تصمیم گرفت به جای برداشتن لقمه‌ای فوق‌العاده بزرگ، آن را به چندین