

" موانع درونی برای شروع سخنرانی _ رهایی از کامل گرایی "

در مقاله قبل که اولین مقاله از بحث موانع درونی برای شروع سخنرانی بود به موضوع " کامل گرایی " پرداختیم و با مثالهای گوناگون و بیان نمودهای رفتاری این موضوع در پایان مقاله از شما خوانندگان عزیز درخواست کردیم در صورتی که به هر صورتی کامل گرایی باعث عدم پیشرفت شما در زندگیتان شده ، با بررسی رفتارهای روزانه خود نمودهای رفتاری این موضوع را در خود بیابید.

در این مقاله سعی داریم بعد از بیان نمودهای رفتاری کامل گرایی به ارائه راهکارهایی برای گذر از این مشکل پردازیم اما پیش از بیان راهکارها از شما می‌خواهیم به چند نکته مهم توجه بفرمایید:

اولین نکته این است که بپذیریم که **ما میتوانیم تغییر کنیم** اما به خاطر داشته باشیم تغییر در رفتارها و عاداتی که در وجود ما ریشه دوانده با اینکه قطعاً امکان پذیر است اما کاری است یک مقدار مشکل ، زیرا مغز ما به این سبک زندگی شرطی شده است و از آنجایی که کار مغز حفظ وضعیت موجود است بپذیریم که برای تغییر رفتارهای گذشته خود باید **اراده قوی و محکم** داشته باشیم.

دومین نکته این است که **انتظار تغییرات سریع و آنی نداشته باشید** . متأسفانه دیده میشود که برخی از افراد انتظار دارند با شرکت در یک کارگاه یا سمینار یا مطالعه یک مقاله یا کتاب به سرعت تغییر کنند که همین انتظار غیرواقع بینانه یک انتظار کامل گرایانه است. تغییرات در ما انسانها با گامهای کوچک یا (Micro action) آغاز میشود و همین گامهای کوچک و پیوستگی و استمرار در ادامه این گامهاست که شرط اساسی است برای اینکه تغییرات را در ما نهادینه میکند.

نکته سوم در تغییر این است که **به خودمان پاداش بدهیم**.

برای هر قدم کوچک و هر پیشرفت اندک از خودمان تشکر کنیم و به خودمان پاداش بدهیم. مغز ما انسانها از دوبرخش منطقی و احساسی تشکیل شده است وقتی شما قصد دارید تغییری در خود ایجاد کنید به صورت منطقی تصمیم میگیرید اما پاداش دادن به حرکات مثبت در جهت تغییر باعث درگیر شدن بخش احساسی مغز شما میشود و همین نکته بسیار ساده اما فوق العاده مهم باعث ایجاد انگیزه برای ادامه راه تغییر است.

نکته چهارم و آخرین نکته این است که به عنوان فردی که در رشته روانشناسی تحصیل میکند از شما خواهش میکنم حتما تمرینات و راهکارهای ارائه شده در این مقالات را جدی بگیرید و **در دام فیلترهای ذهنی نیفتید** به صرف اینکه " این راهکار ساده است " یا این تمرین را " من میدانستم " از کنار نکته ها عبور نکنید . در بحث درمان های رفتاری در روانشناسی ، بسیاری از

اوقات تمریناتی بسیار ساده به مراجعین داده میشود که در ظاهر کاملا ساده و پیش پا افتاده است اما انجام این تمرینات و پیوستگی و استمرار اینها باعث تغییرات پایدار در رفتار و افکار فرد میشود.

در این مقاله در هفت گام به ارائه راهکارهایی در زمینه رهایی از دام کامل گرایی اشاره کرده ایم:

گام اول: تبدیل کردن منتقد درونی به یک مربی مهربان

گرایش به کامل گرایی باعث انتقاد کردن از خودمان می شود. پیامهای والدی از دوران کودکی، یک منتقد درونی بزرگ در ما بوجود می آورد که دائما اشتباهات و خطاهای ما را گوشزد میکند و دائما ما را سرزنش میکند. اگر بخواهم تاثیر این منتقد را به شما نشان دهم از شما دعوت میکنم به رفتارهای خود دقت کنید. اگر دائما اشتباهات خود را در طول روز بررسی میکنید یا دائما اشتباهات دیگران را در ذهن خود ثبت میکنید یا بیشتر جنبه های منفی یک موضوع یا جنبه های منفی رفتار دیگران را مد نظر قرار می دهید به احتمال زیاد این منتقد در درون شما فعال است. به خاطر داشته باشیم تا زمانیکه این منتقد را مهار نکنیم زندگی بسیار سختی را در این دنیای متفاوت تجربه خواهیم کرد. اکثر افرادی که با این مشکل مواجه هستند در روابط خود بسیار سخت گیرند و با قضاوتهای بیشمار نسبت به دیگران و یا با دیدن یک اشتباه یا خطا از یک فرد کل شخصیت او را زیر سوال میبرند چنین افرادی با این منتقد درونی سخت گیر قطعاً با خودشان هم مهربان نیستند و با کوچکترین اشتباه و خطایی به شدت خود را سرزنش میکنند.

برای تبدیل این منتقد به مربی دلسوز سعی کنید صدای انتقادگر درونتان را بشناسید، اصطلاحات و صفاتی که در گفت و گوهای درونی یا (Self-Talk) با خود مرور میکنید و به خود نسبت میدهید نمودهایی از صدای انتقادگر درون شماست. به عنوان مثال فرض کنید میخواهید یک ارائه دانشجویی در برابر جمعیتی حدود بیست نفر داشته باشید اگر گفت و گوی درونی شما دائما این باشد که :

" من نمیتونم ، من خراب میکنم ، من قبلا این کار کردم و افضضاح بوده ، اصلا من برای این کار ساخته نشدم ، اصلا من بی عرضه ام ، اصلا من کلا به درد هیچ کاری نمی خورم و....."

این نوع صداهای درونی نمود بارز یک منتقد درونی وحشتناک و سختگیر است که هر اشتباهی را معادل یک گناه بزرگ قلمداد میکند و هرگز به شما اجازه حرکت به جلو را نمیدهد پس حتما این



بیشتر از یک نفر...

صدای درونی را بشناسید این صدای درونی سخت گیر در افراد کامل گرا ترمز بزرگیست در حرکت به سمت جلو، ترمزی که باید آهسته آهسته تاثیر آن را کم کرد.

دو تمرین مهم برای تبدیل این منتقد به مربی این است که هرروز صفات و ارزشهایی که در وجودتان است را با خود مرور کنید به عنوان مثال :

" من با صداقت هستم "

" من فرد هدفمندی هستم "

" من اهل مطالعه و یادگیری هستم "

" من اهل کار خیر هستم "

" من در کارم مسئولیت پذیر و متعهد هستم "

" من فردی خوش قول و وقت شناس هستم "

با این تمرین شما ارزشهای وجودی و ویژگیها و صفات مثبت خود را به خود یادآوری میکنید.

تمرین دوم این است که هرشب کارهای خوب و مثبتی که درطول روز انجام داده اید را یادداشت کنید مثلاً اینکه :

"صبح به نگهبان آپارتمان سلام کردم."

"در مترو بایک فرد جدید آشنا شدم."

"به یک عابر پیاده آدرس دادم."

"امروز دوستم را ناهار دعوت کردم."

"برای منزل خرید کردم."

"ظرفها را شستم."

و همین کارهای ساده اما مثبت و سازنده ای که هرروز انجام میدهیم ولی به چشم نمی آید را به خودمان یادآوری کنیم. پیشنهاد میکنم این دوتمرین ساده ولی خیلی مهم را به مدت **چهل روز** به طور مستمر انجام دهید تا تاثیرات شگرف آن را آهسته آهسته دردروتتان احساس کنید.

در انجام این تمرینها تصور کنید میخواهید با یک کودک ۵ ساله صحبت می کنید و خوبها و ارزشهایش را به او یادآور میشوید این کودک ۵ ساله کودک درون شماست که باید با شفقت و مهربانی هرچه بیشتر با او صحبت کنید تا صدای مهربان و دلسوز مربی درونی بیشتر و بیشتر در شما آشکار شود.

گام دوم : تبدیل قوانین خشک زندگی به قوانین قابل انعطاف

سعی کنید تمام قوانین زندگیتان و اجبارها و بایدهایی که شما برای خود در نظر گرفته اید را مورد بررسی قرار دهید مثلا قانونی خشک نظیر اینکه " من نباید هرگز شکلات بخورم " را با یک قاعده انعطاف پذیر مثل " بهتر است که شکلات نخورم اما اگر در زمانهایی این موضوع را رعایت نکردم هم اشکالی ندارد " جایگزین کنید. با بررسی قوانین و بایدهای زندگیتان آهسته آهسته خود را از قید و بندهای غیر معمولی که در ذهنتان ساخته اید رها کنید مثلا بد نیست به این موضوعات و بایدها نگاهی بیندازید :

" به این فکر کنید که اگر بعد از بیدار شدن از خواب تخت خود را مرتب نکنید چه میشود؟"

" اگر لباسهایتان مرتب در کمد قرار نگیرد چه میشود؟"

" اگر گاهی اوقات وقتتان را به خواندن مجلات یا دیدن برنامه های کم ارزش سپری کنید چه اتفاقی می افتد؟"

" اگر گاهی اوقات آراسته نباشید و ظاهری عالی نداشته باشید و در مهمانی شرکت کنید چه پیش می آید؟"

" اگر برخی مواقع موهای شما کاملا مرتب نباشد چه پیامدی در انتظار شماست ؟"

ممکن است با خواندن جملات بالا متعجب شوید که چرا این چنین پیشنهادهایی به شما داده میشود اما تمام تمرینات و پیشنهادات بالا بر این مبناست که آهسته آهسته ما را از بایدهای خودساخته و قوانین سخت گیرانه خارج کند و این نگرش " کامل باش " را در درون ما کاهش دهد تا بپذیریم که همیشه لازم نیست عالی و کامل باشیم.



بیشتر از یک نفر...

گام سوم : گاهی اوقات عمدا کارهایتان را ناقص انجام دهید.

درست دیده اید عمدا کارتان را ناقص انجام دهید حتی اگر این نقص باعث تذکر و یا انتقاد دیگران به شما بشود. این تمرین وحشت از شنیدن انتقاد را که یکی از پیامدهای جدی کامل گرایی است در درون شما کاهش میدهد.

به عنوان مثال اگر ده کار در لیست برنامه های روزانه خود ثبت کرده اید عمدا و آگاهانه دو مورد را انجام ندهید.

اگر ظرف میشویید عمدا در پایان کار یکی دو ظرف کثیف در سینک ظرفشویی رها کنید.

اگر میخواهید پاورپویتی ارائه دهید عمدا یک یا دو غلط املایی در اسلایدها بگذارید که به چشم دیگران دیده شود.

گام چهارم : رهایی از دام تفکر " هیچ " یا " همه چیز "

تفکر همه یا هیچ با تفکر صفر و یک شامل قضاوت دوقطبی در مورد مسائل مختلف است. در نتیجه یک مورد یا خوب است یا بد ، یا درست است یا غلط ، یا کاملا شکست خورده یا کاملا موفق.

نمود بارز این تفکر در رفتارهای ما " هیچ کاری انجام ندادن " یا " به شدت کار کردن " است. مورد اول در رفتارهای ما منجر به اهمالکاری و اجتناب از پیگیری بسیاری از اهداف و برنامه ها میشود و مورد دوم یعنی " به شدت کار کردن " نوعی اضطراب و وسواس بیش از حد برای انجام دادن یک کار را درون ما ایجاد میکند. نمود بارز این تفکر در سخنانی این است که من یا باید عالی سخنرانی کنم یا اصلا کاری نکنم. من هرگز نباید مضطرب شوم. اگر در حین سخنرانی اشتباهی از من سر بزنند فاجعه خواهد بود و کل سخنرانی من زیر سوال میرود.

گام پنجم : مقابله با افکار پیش گویانه منفی

افکار پیش گویانه منفی یکی از مخرب ترین پیامدهای کامل گرایی است. اگر من قبل از سخنرانی دائما به این فکر کنم که سخنرانی من خراب میشود. یا من ضایع میشوم یا از من سوالی پرسیده میشود که من نمیتوانم پاسخ دهم یا کسی به صحبت های من توجه نمیکند و قطعاً این پیشگویی

ها انرژی روانی و انگیزه من را برای یک کار کاهش میدهد. پیشگویی های منفی را با قضاوت های واقع بینانه جایگزین کنید. مثلاً به خودتان بارها و بارها تلقین کنید که " من تمام تلاش خود را به کار میگیرم کارم را به درستی انجام دهم اگر هم از من انتقادی شد یا اگر اشتباهی از من سر بزند اشکالی ندارد من فرد کاملی نیستم"

یا فرض کنید میخواهید به یک جلسه مذاکره بروید ابتدا پیشگویی های منفی در ذهن شما می آید که " نه پیشنهاد ما رو قبول نمیکنه... اصلاً فایده ای نداره.... من میدونم که این ایده جواب نمیده و " به جای این عبارات با خود بگویید " من به جلسه میرم و پیشنهادم رو مطرح میکنم و تمام تلاشم رو میکنم که طرف مقابل متقاعد بشه ، اگر در نهایت هم نشد حداقل من تلاش خودم رو انجام دادم "

این تمرین یعنی تبدیل پیش داوری ها منفی به پیش داوری واقع بینانه تمرینی است برای روبرو شدن با بسیاری از موقعیتهایی که به خاطر میل به کامل گرایی و ترس از شکست از روبرو شدن با آنها اجتناب میکنیم.

گام ششم : رهایی از کامل گرایی در روابط اجتماعی

افرادی که میل شدید به کامل گرایی دارند افرادی هستند سخت گیر و با روابط اجتماعی محدود. علت این موضوع این است که این افراد با سخت گیری بیش از حد اشتباهات دیگران را آنقدر بزرگ میکنند که کل شخصیت و هویت یک فرد را با اشتباه او برابر میدانند. این افراد اگر در سر کلاس درس یا در محل کار یا در یک جمع ، مطلبی را متوجه نشوند جرات نمیکند از گوینده بخواهند که دوبرتبه مطلب را توضیح دهد و نزد خودشان این تصور را دارند که اگر سوال کنند یا مجدداً درخواست کنند مطلب گفته شود دیگران در موردشان قضاوت بدی میکنند. افراد کامل گرا در روابط خود از بیان نظر مخالف و بیان احساساتی مثل ناراضی ، خشم و رنجش اجتناب میکنند تا رابطه شان با دیگران در یک قالب کامل و زیبا باقی بماند.

تمرین خیلی مهم برای خروج از این وضعیت این است که اگر در جمعی مطلبی یا موضوعی را متوجه نشدیم از گوینده بخواهیم برایمان توضیح دهد این پیشداوری ذهنی ماست که تصور میکنیم با پرسش مجدد دیگران ما را تمسخر میکنند.

تمرین دوم این است که به تدریج و با قدم های کوچک احساسات منفی و ناراحتی ها خود را در روابط خود ابراز کنید. اگر اشتباهی از کسی دیدید به این فکر کنید که آیا خودتان این اشتباه را مرتکب نشده اید. مثلاً اگر دوستی به شما دروغ گفت یا بدقولی کرد یا موجب رنجش شما شد ، به جای اینکه



بیشتر از یک نفر...

کل شخصیت او را زیر سوال ببرید به این فکر کنید که آیا من خودم تا به حال دروغ نگفته ام ، بدقولی نکرده ام ، کسی را از خودم نرنجاندم.

" به خاطر داشته باشید انسانی که احتمال خطا کردن در خود را ببیند ، خطای دیگران را هم درک خواهد کرد ، انسانی که از خطای دیگری نمیگذرد احتمالا از خطای خودش هم نخواهد گذشت "

گام هفتم : به جای امروز و فردا اقدام کنید....

امروز و فردا کردن یا اهمالکاری (Procrastination) یکی از پیامدهای میل به کامل گرایی است. تنها راه برای رهایی از این وضعیت این است که کار مورد نظر را به قطعات کوچک تقسیم کنید و بلافاصله اقدام کنید. به خاطر داشته باشید که منتظر ایجاد انگیزه برای شروع کارها نباشید. "همیشه انگیزه بعد از اقدام در شما ایجاد میشود"

پس فقط اقدام کنید. تمام تحقیقات علمی بر روی موضوع اهمالکاری نشان می دهد که به تعویق انداختن کارها ، اهداف و پروژه ها در کوتاه مدت اضطراب شما را برای انجام وظایف و روبرو شدن با موقعیتهای اضطراب زا و ترس آور کاهش میدهد اما در بلندمدت این اضطراب بیشتر شده و یک حس بی کفایتی و بی ارزشی که ناشی از کاهش عزت نفس است در انسان پدیدار میشود و تنها راه نجات و رهایی از این موضوع **اقدام کردن و روبرو شدن با موقعیتهای اضطراب آور** است اگر شما مدتهاست در فکر برگزاری یک سخنرانی هستید بهتر است هر چه سریعتر دست به کار شوید و با قدمهای کوچک با این موضوع اضطراب آور یعنی صحبت کردن در مقابل یک جمعیت روبرو شوید و این بهترین گزینه و بهترین اقدام برای از بین بردن اهمالکاری و در نتیجه روبرو شدن با ترسهای است که در واقعیت همگی حبابی بیش نیستند.

در پایان این متن از شما خوانندگان عزیز و کاربران وبسایت آموزش سخنرانی و فن بیان به خاطر مطالعه و پیگیری این مقاله تشکر میکنم و به شما یادآوری میکنم ما انسانها به حکم انسان بودنمان ناقصیم . ما راه رفتن را با زمین خوردن ، نوشتن را با غلط املایی ، رانندگی را با خاموش شدنهای پی در پی آموخته ایم.

برای حرکت کردن به سمت جلو راهی جز سعی و تلاش و یادگیری از اشتباهات خود نداریم.

اشتباه نتیجه حرکت کردن است و این بی حرکتی و اقدام نکردن است که خیال ما را از بابت اشتباه نکردن راحت میکند. اگر میخواهیم وارد عرصه سخنرانی شویم اول بپذیریم که در شروع کار قطعاً اشتباه میکنیم و اجازه اشتباه کردن را به خود بدهیم پذیرش این موضوع توقعات ما را از خودمان کاهش میدهد و ما با آرامش و راحتی بیشتری دست به کار میشویم و به خاطر داشته باشیم به



بیشتر از یک نفر...

تعداد مخاطبینی که در برابر ما قرار دارند نقدهای متفاوت درباره سخنرانی ما وجود دارد پس بپذیریم که ما دائما نقد میشویم و چه بهتر که از این نقدها در جهت رشد خود استفاده کنیم.