



آلبدو

معمول گرایی تنبلی نیست. استانداردهای سطح پایین، راضی شدن به شکست، بی علافگی به برتری و پیشرفت، یا دلمردگی نیست. معنای اصلی معمول گرایی دنبال کردن و انجام کارهای خوب در زندگی است بدون آنکه آرزو و یا انتظار حد کمال هر چیز را داشته باشیم.

انجام دادن بر عالی انجام دادن مقدم است مقوله ی معمول گرایی مانند کمال گرایی حکم صادر نمی کند که همه چیز بی عیب و نقص انجام شود فقط ترس فلج کننده ی عالی انجام ندادن کاری را در ما از بین می برد

اولین مزیت معمول گرایی، استرس کاهش یافته و به دست آوردن نتایج بهتر است که با اقدام به انجام کار در بیشتر موقعیت ها می توان به آن رسید.

اگر تمام ناامنی ها ضعف ها و اشتباهات را می پذیرفتی زندگی چگونه بود؟ معمول گرا بودن یعنی شما از تمام مشکلاتان آگاهی دارید اما آنها آزارتان نمی دهند. این نسخه از شما آسوده خاطر است. تعداد کمی مشکل وجود دارد و شما به آنها واکنش ملایمی نشان می دهید اهمیتی به مورد قضاوت قرار گرفتن، اشتباه کردن، رد شدن و همه چیز را اصلاح کردند نمی دهید این یعنی معمول گرایی

دوست داشتنی بودن و اعتماد: وقتی کسی بیش از حد از خود تعریف می کند به دیگران حس تنفر منتقل می شود اما چرا این گونه است؟ شاید این کار به نظرم ریاکارانه آمده می تواند تهدیدی بر نفس ما محسوب شود همچنین چنین فردی به ما یادآوری می کند که ما خودمان در حد کمال نیستیم پس اگر می خواهید دوست داشتنی تر باشید رفتار کمال گرایانه را کنار بگذارید. معمولی بودن (و نه در حد کمال بودن) باعث می شود اطرافیان شما را بیشتر دوست بدارند.

هنگامی که با کمال گرایی و به تأخیر انداختن کارها دست به گریبان می شوید، خودتان را به چالش «سعی ات را بکن ببین چه می شود» دعوت کنید.

چگونه کمال گرا نباشیم - بخش چهارم: آزادی معمول گرایی

مسیر معمول گرایی

ایده های معمولی

اگر ۱ صفحه ی شخصی اینترنت راه اندازی کنم چه می شود؟ ایرادات: به ندرت می توان از ۱ بلاگ شخصی اینترنت پول درآورد چیزی که به آن نیاز دارم یک شغل درست و حسابی است و انجام این کار هدر دادن وقت است.

یک تصمیم معمولی

بر خلاف شک و تردید هایم قصد دارم همین حالا ۱ صفحه ی شخصی اینترنت بسازم ایرادات نمی دانم از کجا شروع کنم تجربه ای ندارم

اقدام به کاری معمولی

قدم اول را می دانم اکنون در حال سبک کردن نام دامنه هستم حال به این فکر می کنم که چگونه برنامه ی ورد پرس را نصب کنم و پست هایی نوشته و منتشر کنم. تمام است. بعد باید چند پست برای بازدیدکنندگان مهمان بنویسم تا سایت ترافیک داشته باشد. چقدر هیجان انگیز است! ایرادات: یادگیری وقت گیر است. تا به حال ده ها بار قیافه سایت را عوض کرده ام. متن نوشته هایم هنوز به اندازه کافی خوب نیست که بخواهم در اینترنت منتشرش کنم.

مطابقت دادن معمولی

من بلاگ شخصی ام را ساخته ام اما موفقیت آمیز نیست. بعد از ۲ سال کار سخت فقط ۴۴۰ مشترک ایمیل دارم که باید گفت پایین تر از حدی است که همکلاسی هایم در همین بازه ی زمانی جمع کرده اند. در مورد طراحی آن هم مطمئن نیستم و خیلی چیزهای دیگر. به جای آن که از حرکت بایستم برمی گردم به آنچه در قبل آموخته ام. باز هم پیش زمینه ی بلاگم را تغییر می دهم. کانون توجهم را محدود می کنم به موضوعاتی مانند تمرکز و توسعه ی عادت هایم خروجی نوشته هایم را افزایش می دهم اما هرگز همه چیز را دور نمی ریزم تا از اول شروع کنم ایرادات: به نظر می رسد که دارم شکست می خورم کار نسبتا ضعیف پیش می رود

موفقیتی معمولی

امروز صفحه ی شخصی ام اصلی ترین منبع درآمد نیست. اما سکویی ست که از آن برای عرضه ی محصولاتی مثل کتاب ها و دوره های آموزشی ام که به لحاظ مالی حمایت می کنند استفاده می کنم و بهتر آنکه این محصولات به دیگران کمک می کنند که بهتر زندگی کنند و همین می تواند با ارزش ترین جنبه ی زندگی من باشد

چگونه یک معمول گرا باشیم؟

کمتر به نتایج اهمیت دهید بیشتر به شروع کار اهمیت دهید

کمتر به مشکلات اهمیت دهید بیشتر به این اهمیت بدهید که با وجود آنها بتوانید پیشرفت کنید و یا اگر باید چیزی را حل کنید بر راه حل آن تمرکز کنید

کمتر به این که مردم چه فکری می کنند اهمیت بدهید بیشتر به این اهمیت دهید که می خواهید چه کسی شوید و یا چه کاری انجام دهید

کمتر به درست انجام دادن اهمیت دهید بیشتر به خود انجام دادن کارها اهمیت دهید

کمتر به شکست اهمیت دهید بیشتر به پیروزی اهمیت دهید

کمتر به زمان بندی اهمیت دهید بیشتر به خود کار اهمیت دهید

موضوع فقط این نیست که به چه چیز اهمیت می دهید شدت اهمیت هم مسئله ساز است معمول گرایی به معنای آن است که به چیزهای مشخص کمتر اهمیت بدهید زیرا وقتی کمتر اهمیت می دهید در آن زمینه احساس راحتی بیشتری می کنیم دل نگرانی و حواس پرتی زیادی ندارید ذهنتان شفاف و آماده ی تمرکز است و این به معنای آن است که منابع ذهنی بیشتری در دسترس شماست