



چگونه گمال گرا نباشیم -
فصل ششم: نشخوار ذهنی

نشخوار ذهنی نوعی از کمال گرایی است که فرد به طرز وسواس گونه ای به مشکلات و با اتفاقاتی که باعث به وجود آمدن آنها شده اند تمرکز می کند: آنها چنین عقایدی دارند:

- برای حل مشکل باید بر خود مشکل تمرکز کرد
- انتظارات دیگران از آنها خیلی بالا است
- هویت شان از چگونگی انجام کارهایشان در سطح عالی شکل می گیرد و نه اینکه چه کسی هستند و چه کاری می کنند
- اگر در نتیجه گرفتن از کاری بدشانسی بیاورند و آن را شکسته شخصی خود می دانند
- اگر به اندازه کافی درباره گذشته فکر کنند می توانند آن را تغییر دهند

راه حل های غلبه بر نشخوار ذهنی

بپذیرید که گذشت
پایان یافته است

مسائل غیرقابل حل: بپذیرید و عبور کنید

- در مواجهه با مشکلات غیرقابل حل پذیرش اجباری است
- گاهی باید بتوانیم درک کنیم که هیچ مقدار گناه پشیمانی و نشخوار ذهنی نخواهد توانست آنچه که اتفاق افتاده است را تغییر بدهد این هرگز بی احترامی به آنهايي که به شان ضربه زده ایم نیست که با زندگی به جلو حرکت کنیم
- نشخوار ذهنی هرگز مشکلات را حل نمی کند
- هر کدام از ما مرزی شخصی برای پذیرفتن اشتباهات ما نداریم اگر اشتباهی مرتکب شدید که خارج از مرز پذیرش شماست باید آن مرز را عوض کنید
- پس از پذیرش تلاش کنید تا توجه خود را به کارهای دیگری که به آنها علاقه مند هستید معطوف کنید
- راه حل اصلی نشخوار ذهنی این است که اقدام به انجام کاری کنید که ذهنتان را به جای بهتری ببرد اگر مشکل قابل حل است دقیقاً زمانی که میل به نشخوار ذهنی دارید به سراغ انجام کاری در مسیر حل آن مشکل بروید

مسائل قابل حل: بپذیرید و دوباره تلاش کنید

درک تفاوت بین شانس و شکست

- پدیده های شانسى آنهايي هستند که به عوامل بسیار زیادی وابسته اند و نه فقط تصمیم گیری و کیفیت عملکرد ما
- شکست تجربه بسیار مفیدی است برخلاف شانس یک نتیجه کاملاً قابل پیش بینی است
- اگر شانس و شکست همپوشانی داشته باشند چه کنیم
- اگر طرف مقابل یک انسان دیگر است اول از او بپرسید چرا و برای پاسخ گرفتن سرسختی بخرج دهید
- برای جدا کردن موارد شانس از شکست در انتخاب مسیر های متفاوت استقامت به خرج دهید راههای مختلفی را برای حل مسئله تان انتخاب کنید و این قدر این کار را ادامه دهید تا با کمک علم آمار بالاخره یکی از راه حل های درست را پیدا کنید و موفق شوید

باید و واگویه

- باید کلمه خطرناکی ست نشان دهنده مقداری پشیمانی است نشخوار کنندگان می توانند با خودشان به نحو دوستانه تری ارتباط برقرار کنند با این روش ها
- بگردید تا بفهمید دلیل کاری که انجام دادید چه بوده؟ گاهی اوقات ما بیش از حد به خودمان سخت میگیریم
- به جای باید بگوید میشد این حس بی انتها و آزاد بودن را می دهد و به ما امکان تلاش دوباره را فراهم می کند

در زمان حال فعال باشید

- به یاد داشته باشید که پذیرفتن گذشته ای که غیر قابل تغییر است درک طبیعت نه چندان ترسناک شانس و شکست و بر زبان آوردن واگویه های سالم یک مسیر است نه فشار دادن دستان بر روی یک کلید یک فرآیند است و نیاز به زمان دارد
- استفاده از تکنیک های زمان برای کمک به فعال بودن
- معکوس شمار آغاز کننده: زمانی را در نظر بگیرید و بعد از آن حتماً کاری را شروع کنید
- معکوس شمار تصمیم گیری: زمانی را در نظر بگیرید و بعد از آن حتماً تصمیم بگیرید
- تایمر تمرکزی: برای مدت زمان یکس دقیقه باید بر وظیفه انتخابی تان تمرکز کنید با وضع قوانین سخت برای جلوگیری از حواس پرتی ها
- تکنیک پومودورو: ۲۵ دقیقه کار کنید ۵ دقیقه استراحت کنید و تکرار شود
- چرخ و فلک بازی و کار: یک ساعت کار کنید یک ساعت استراحت کنید تکرار شود