

# کتاب کار میمون ذهن

برای غلبه بر کمال‌گرایی

رهایی از دام اضطراب و

خلق شفقت به خود طی ۳۰ روز

# فهرست مطالب

۹.....	دیباچه.....
۱۱.....	کمال‌گرایی کوچولو.....
۱۳.....	حباب‌های شکننده، ارزش‌های از دست رفته.....
۱۷.....	تغذیهٔ میمون.....
۲۱.....	باورها و رفتارها.....
۲۷.....	شکستن چرخه.....
۳۱.....	تنفس خوشامدگویی.....
۳۵.....	چگونه تمرین‌ها را انجام دهیم.....
۴۰.....	تمرین‌ها.....
۴۳.....	۱. هدفی منطقی تعیین کنید.....
۴۷.....	۲. برای انجام وظایف‌تان زمان تعیین کنید.....
۵۰.....	۳. مقابله با انتقاد.....
۵۴.....	۴. پیامی اشتباه بفرستید.....
۵۷.....	۵. آزادنویسی در برابر تمرکز بر درستی.....
۶۱.....	۶. کارهایی را که نباید انجام دهید، فهرست کنید.....
۶۵.....	۷. جانی تازه بگیرید! جانی تازه بگیرید! جانی تازه بگیرید!.....
۶۹.....	۸. کارتان را به شیوهٔ باتری یدکی انجام دهید!.....
۷۳.....	۹. سوآلی احمقانه پرسید.....
۷۶.....	۱۰. در برنامهٔ زندگی‌تان تفریح بگنجانید.....
۷۹.....	۱۱. لباسی عجیب بپوشید.....
۸۲.....	۱۲. تعریف دیگران از خود را قبول کنید.....
۸۶.....	۱۳. فهرست خود را دور بیندازید.....
۸۹.....	۱۴. شیر یا خط کنید.....
۹۳.....	۱۵. درخواست کمک کنید.....
۹۷.....	۱۶. با غریبه‌ها صحبت کنید.....
۱۰۰.....	۱۷. ببازید تا برنده شوید.....
۱۰۳.....	۱۸. وظایف خود را به صورت تصادفی انجام دهید نه به ترتیب.....
۱۰۷.....	۱۹. جنبه‌های ناخوشایند وجودتان را در معرض دید بگذارید.....
۱۱۰.....	۲۰. به پشت سر نگاه نکنید.....

۱۱۳.....	۲۱. تصمیم بگیرید و پیروز شوید.....
۱۱۷.....	۲۲. نه بشنوید.....
۱۲۱.....	۲۳. کلمه یا عبارتی را سلاخی کنید.....
۱۲۴.....	۲۴. شکست بخورید و خود را ببخشید.....
۱۲۷.....	۲۵. مراقب عذرخواهی‌های خود باشید.....
۱۳۰.....	۲۶. توضیح ندهید.....
۱۳۴.....	۲۷. خام باشید.....
۱۳۷.....	۲۸. به نام عشق توقف کن.....
۱۴۰.....	۲۹. هنرمندی واقعی باشید.....
۱۴۳.....	۳۰. ناکامل بودن را جشن بگیرید.....
۱۴۵.....	سخن آخر.....
۱۴۷.....	پیوست‌ها.....
۲۲۱.....	پرسشنامهٔ کمال‌گرایی.....
۲۳۱.....	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....
۲۳۲.....	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....

## دیباچه

علی‌رغم تمام پژوهش‌هایی که طی دو دهه گذشته در زمینه کمال‌گرایی انجام شده است، هنوز هم کمال‌گرایی رؤیایی فریبنده برای ما ترسیم می‌کند. در فرهنگ رقابتی ما، دستاورد و عملکرد بهتر متضمن قدرت، موفقیت و موقعیت‌های اجتماعی بالاتر است اما برای اثرگذاری چنین جادویی باید بهای سنگینی بپردازیم. اگر ریسک اشتباه کردن یا لغزش را نپذیریم یا پس از ارتکاب اشتباه، نتوانیم خود را ببخشیم، آزادی‌مان را در ریسک کردن، خلاقیت، اکتشاف و جاری بودن در جریان زندگی، منکر می‌شویم. دست آخر ناتوانی در بخشش خطاهای خود، بزرگ‌ترین مانع در برابر موفقیت حرفه‌ای، روابط، رشد شخصی و شادکامی است.

خوانندگان کتاب پیشینم با عنوان *میمون ذهن را تغذیه نکن*، می‌دانند که تفکر کمال‌گرایانه، در کنار مسئولیت‌پذیری بیش از حد و ناشکیبایی در برابر بلا تکلیفی، ارکان سه‌گانه مفهومی هستند که من ساختار فکری *میمون ذهن* می‌نامم؛ تفکر واکنشی‌ای که وقتی تحت تأثیر هشدارهای جنگ یا گریز سیستم لیمبیک مغزمان قرار می‌گیریم، به‌صورت ترس و اضطراب تجربه می‌شود. فکر کردن به اینکه باید همیشه کامل باشیم یا حتی فکر اینکه توانایی کامل بودن را داریم، تصویری اشتباه است و پذیرش بی‌قید و شرط خود ناکامل‌مان، فضیلتی بدیهی است. با وجود این هنوز هم با هر شکست یا کمبود ادراک‌شده‌ای، خود را تخریب می‌کنیم. چرا؟

همان‌طور که در این کتاب متوجه خواهید شد، کمال‌گرایی فقط یک شیوه تفکر نیست، بلکه الگویی رفتاری است. من در قالب درمانگری شناختی-رفتاری در کنار شناخت‌ها یا افکار مراجعانم، روی رفتارشان نیز کار می‌کنم. این مراجعان بارها و بارها به من ثابت کرده‌اند که برای نهادینه شدن تفکری جدید در ذهن، باید آن تفکر با رفتاری جدید همراه شود. به همین دلیل این کتاب-نخستین کتاب از مجموعه سه‌گانه‌ای که هر کدام، یکی از ارکان ساختار فکری *میمون ذهن* را نشان می‌دهند-

کتاب کار است. برای بهره بردن از آن باید نه تنها الگوی تفکر که رفتار کمال‌گرایانه خود را نیز کنار بگذارید. به عبارت دیگر شما باید پوست بیندازید! با انجام هر تمرین، تاب‌آوری و اعتماد به نفس بیشتری به دست می‌آورید تا خود را از یوغ اسارت کمال برهانید و باور کنید که همین کسی که اکنون هستید، کافی است.

پیش از شروع پرسشنامه کمال‌گرایی من را که بر روی سایت زیر قابل دانلود است، بر روی خود اجرا کنید. (<http://monkeymindbooks.com/p/>). با استفاده از این پرسشنامه متوجه تأثیر کمال‌گرایی بر زندگی‌تان خواهید شد

# کمال‌گرای کوچولو

معلم کلاس پنجمم اعلام کرد: «بچه‌ها یه خبر ویژه دارم. یکی از اعضای کلاس ما در مسابقه مقاله‌نویسی مدرسه برنده شده!» با چشم‌هایش چهره‌های تک‌تک‌مان را برانداز کرد و ما کنجکاوتر شدیم. حس کردم امیدی در دلم جرقه زد، درست مثل اولین دانه ذرت بوداده‌ای که درون ظرف می‌پرد اما صدای آرامی در ذهنم گفت که من نمی‌توانم برنده باشم. مقاله من مزخرف است!

موضوع مقاله «مزخرف» من پاتریک هنری بود. پدر بنیانگذاری که گفت: «یا به من آزادی بده یا مرگ.» هنگام نوشتن این مقاله هزار بار مردم و زنده شدم. طی دو هفته گذشته، هر روز بعد از مدرسه، ساعت‌ها خودم را در اتاق حبس می‌کردم. می‌نوشتیم و نوشته‌ام را تأیید نمی‌کردم، تا جایی که کف اتاق پر از کاغذهای مچاله شد. وقتی مادرم سعی کرد کمکم کند، هر پیشنهادش را انتقاد تلقی می‌کردم و پذیرفتم که من در حد این کار نیستم. بارها پس از نوشتن مقاله گریه‌ام گرفت. دیشب مقاله یک صفحه‌ای‌ام را با فاصله زیاد بین خطوط سر هم کردم که تحویل بدهم و اکنون در کمال تعجب، مخاطب نگاه ستایشگر معلم من بودم!

او گفت: «مبارک‌ه جنی!». احساس کردم قلبم سرشار از غرور شده است. معلم با دست‌هایش به من اشاره کرد که جلوی کلاس بروم: «پاشو بیا اینجا و مقاله برنده‌ات رو واسه کلاس بخون.»

چی؟ قلبم از شدت ترس به سینه می‌کوبید. خواندن مطلب با صدای بلند در برابر کلاس همیشه مضطربم می‌کرد اما این بار حرف‌های خودم بود. فکر کردم اگر آن را بخوانم، همه متوجه می‌شوند که چقدر مقاله‌ام ضعیف نوشته شده است. اگر کلمه‌ای را اشتباه تلفظ کنم چه می‌شود؟ مثل احمق‌ها به‌نظر

می‌رسم. در صندلی‌ام فرو رفتم، می‌خواستم ناپدید شوم. معلم بعد از چند تلاش ناموفق برای قانع کردن من، دست آخر خودش مقاله را برای کلاس خواند. شنیدنش مثل شکنجه بود؛ تمام واژه‌ها به نظرم احمقانه و اشتباه بودند. وقتی خواندنش تمام شد نفس راحتی کشیدم.

من کوچولوی بیچاره! در تلاش برای نوشتن مقاله‌ای که به نظر معلم و هم‌کلاسی‌هایم به اندازه کافی خوب باشد، خودم را از نظر هیجانی چلانده بودم. در سن یازده سالگی، کمال‌گرایی تمام عیار بودم. تصور کنید چه وحشتی وجودم را فرا گرفت، وقتی فهمیدم برنده شدن در مسابقهٔ مدرسهٔ ابتدایی به این معنا بود که باید مقالهٔ جدیدی برای مسابقات ناحیه‌ای بنویسم!

اکنون پس از گذشت نیم‌قرن، درمانگری متخصص در زمینهٔ اختلالات اضطرابی هستم. قبل از اینکه کار با مراجعانم را شروع کنم، از آنها می‌پرسم هدفشان از درمان چیست؟ به‌طور معمول پاسخ می‌دهند: «می‌خوام اضطرابم کمتر شه و احساس بهتری نسبت به خودم داشته باشم.»

خواه تاکنون به شرکت در درمان فکر کرده باشید، خواه تحت درمان قرار گرفته باشید و خواه مانند من درمانگر باشید، می‌دانید که هرکسی می‌تواند این هدف را از درمان داشته باشد. اگر تا این حد مضطرب نبودیم و خودمان را بیشتر دوست داشتیم، می‌توانستیم با دیگران خودانگیخته و اصیل‌تر ارتباط برقرار کنیم و دیگر نگران قضاوت و انتقاد آنها نباشیم. اگر دائم خود را عذاب نمی‌دادیم که کار درست کدام است، می‌توانستیم آرزوهای قلبی‌مان را دنبال کنیم، ریسک‌های بزرگ‌تری بکنیم، خلاق‌تر باشیم و خود را برای کوتاهی‌هایمان ببخشیم و هر گاه خسته شدیم، به‌جای اینکه آن-قدر ادامه دهیم که از خستگی هلاک شویم، دست از کار برداریم و از خود مراقبت کنیم، حتی اگر کارمان را به اتمام نرسانده باشیم. مجبور نبودیم نسبت به خود باور دروغین داشته باشیم و اعتماد به نفس‌مان حقیقی بود.

برای کمال‌گرایایی مانند ما، مانع دشواری در برابر رسیدن به اعتماد به نفس حقیقی وجود دارد. درست مانند مقاله نوشتن جنی کوچولو، در هر ماجرای که دست‌کم گرفته می‌شویم، باید با بزرگ‌ترین منتقدمان مواجه شویم: خودمان.

## حباب‌های شکننده، ارزش‌های از دست رفته

چند بار عهد بسته‌ایم که نسبت به خود مهربان‌تر باشیم؟ که با خود مانند دوستی حرف بزنیم که در حال رنج کشیدن است؟ ما مشتاقانه جملات مثبتی را ذکر می‌کنیم که تصدیق می‌کنند دوست‌داشتنی، باارزش و سزاوار احترام هستیم. قول می‌دهیم که دست از مقایسه خود با سوپرمدل‌ها، ورزشکاران و کارآفرینان برداریم. کتاب‌ها، سمینارها، سخنان بودا، هندوها و سخنرانی‌های سازمان تد (TED) به ما می‌گویند: «تو به اندازه کافی عالی هستی» و ما نیز می‌خواهیم باورش کنیم. با خود عهد می‌بندیم که از امروز به بعد با وجود ناکامل بودن، خود را دوست خواهیم داشت. خودپذیری و شفقت تنها راه‌حل ما هستند؛ پادزهری برای بیماری‌مان.



سپس واقعیت سر بر می‌آورد. در حال خارج شدن از جلسه صبحگاهی متوجه می‌شوید که نکته مهمی را از قلم انداخته‌اید. با خود می‌اندیشید که چطور توانستم چنین اشتباه/احتمالاً ای بکنم؟ هنگام ظهر خسته و گرسنه‌اید و نیاز به استراحت دارید اما با خود می‌گویید: تا وقتی این گزارش را تکمیل نکنم، نباید استراحت کنم! من را مسئول این کار کرده‌اند و اگر همکارانم خرابکاری کنند، من مقصر شمرده می‌شوم. دیر هنگام و با استرس و کج خلقی محل کار را ترک می‌کنید.

در خانه ایمیل‌تان را چک می‌کنید و می‌بینید که موعد پرداخت یکی از قبض‌هایتان سر رسیده است. چرا پرداخت قبض‌ها را به تأخیر انداختیم؟ چرا به محض دریافت قبض‌ها پرداخت‌شان نکردم؟ می‌خواهید شلوار جین‌تان را عوض کنید و متوجه می‌شوید همه شلوارها تنگ شده‌اند. با خود می‌گویید من چاق و زشتم! با بچه‌های خود در پارک هستید، فرزند کوچک‌تان برای بار سوم می‌خواهد به دستشویی برود و



به او تشر می‌زنید. با خود می‌گویید من یه پدر/مادر افتضاحم! همسرتان غر می‌زند که زباله‌ها را دم در نگذاشته‌اید و با عصبانیت سر او داد می‌زنید. چرا کسی قدر کارهایم را نمی‌داند!



عصر پست‌هایی از دوستان خود را می‌بینید که در سفر بی نظیر اروپایی به سر می‌برند. چرا من آن قدر پول ندارم که بتوانم چنین سفرهای خوبی بروم؟ و شب‌هنگام چراغ‌ها را که خاموش می‌کنید، یادآورهای روی گوشی‌تان ظاهر می‌شوند. از فهرست کارهایی که باید انجام می‌دادم، یک مورد را فراموش کرده‌ام! اکنون احساس می‌کنید کاملاً بی‌ارزش هستید. سپس یادتان می‌آید که قول داده بودید در مورد خود با پذیرش و شفقت رفتار کنید. به خود می‌گویید من همین‌طور که هستم، خوبم.

اما این جمله منسوخ شده و قانع‌تان نمی‌کند. حتی نمی‌توانید درست و حسابی نسبت به خود شفقت بورزید. فکر می‌کنید آگه فقط کمی بهتر بودم، راحت‌تر می‌توانستم باور کنم که به اندازه کافی خوبم!

البته برای کمال‌گراها «کمی بهتر بودن» به سختی کفایت می‌کند. خودپذیری و شفقت برای ما همیشه با قید و شرط همراه است. فکر می‌کنیم من فقط وقتی با ارزشم که همه کارها را درست انجام دهم، اگر رئیسم را تحت تأثیر قرار دهم، اگر کمی وزن کم کنم، اگر... این فهرست بی‌انتهاست. زندگی کمال‌گراها مجموعه‌ای بی پایان از اشتباهاتی است که باید از آن اجتناب کنند و استعدادهایی که باید شکوفا شوند و وقتی شکست بخوریم، باید تنبیه شویم. برای اینکه حباب اظهارنظرهای مثبت دوام بیاورند، باید علاوه

بر لبه‌های تیز حصار زندگی ما، نوک دندان‌های خودقضاوتی مان را نیز تاب آورند.

اوضاع وقتی برای کمال‌گراها گیج‌کننده‌تر می‌شود که شاید کامل انجام دادن کارها یا اجتناب از کارهایی که نمی‌توانیم به سر حد کمال انجام‌شان دهیم، بُرد به حساب آید؛ یعنی همان راهبرد «کمال». ما اغلب با خون دل، ریختن اشک و عرق و کمی شانس، ارتقای کاری را به دست می‌آوریم، دیگران را مدیریت می‌کنیم، حقوق‌مان بالاتر می‌رود، جامعه را تحت تأثیر قرار می‌دهیم و موقعیت‌های اجتماعی بالاتر را برای خود تضمین می‌کنیم، اما ببینید چه بهایی برای کمال‌گرایی می‌پردازیم!

چون تحمل انتقاد را نداریم، در برابر بازخوردهایی که ممکن است به شکوفایی ما کمک کنند، پذیرا نخواهیم بود.

چون تحمل اشتباه کردن را نداریم، نمی‌توانیم کارهایی را انجام دهیم که کسب مهارت در آنها نیاز به آزمون و خطا دارد.

چون تا وقتی که همه کارها به خوبی انجام نشده باشد، نمی‌توانیم دست از کار برداریم، وقتی برای خودمراقبتی نداریم یا زمانی که به خانواده و دوستان مان اختصاص می‌دهیم، کیفیتی نخواهد داشت.

چون از قضاوت دیگران می‌ترسیم، نمی‌توانیم صادق، اصیل و انتقادپذیر باشیم.

چون از شکست می‌ترسیم، شجاعت پیگیری اهداف دشواری که ما را به بالاترین حد رضایتمندی در زندگی می‌رسانند، نداریم.

چون نیاز داریم که همه چیز را «شخصاً» انجام دهیم، نمی‌توانیم هیچ کاری را به دیگران واگذار کنیم و از آنها کمک بخواهیم.

در جریان تلاش برای رسیدن به کمال، ارزش‌های خودانگیختگی، خلاقیت، اصالت، خودمراقبتی، برقراری ارتباط، هدفگرایی و شفقت به خود را قربانی می‌کنیم. بدون این ارزش‌ها هم زنده می‌مانیم اما آیا کامیاب می‌شویم؟ پژوهش‌ها نشان می‌دهند با شیوع اضطراب، افسردگی و فرسودگی روانی در جامعه، ما صرفاً زنده هستیم. جای تعجب نیست که خوددرمانی با دارو و الکل، راحت کردن خود با غذاهای آماده، پرت

کردن حواس مان به خرید و رسانه‌های اجتماعی، تبدیل به هنجار شده‌اند و غیرعادی نیستند.

وقتی متوجه می‌شویم که برای کمال‌گرایی چه بهای سنگینی می‌پردازیم، ممکن است این سؤال پیش بیاید که چرا کنار گذاشتن سختگیری نسبت به خود تا این حد برای مان دشوار است؟ چرا نمی‌توانیم تصمیم بگیریم نسبت به خود سهل‌گیرتر باشیم؟ آیا کنار گذاشتن کمال‌گرایی واقعاً نیاز به تمرین دارد؟ بله زیرا زمانی که به خودمان اجازه دهیم اشتباه کنیم و شکست بخوریم، باید به شدت با مخالفت‌های درونی مواجه شویم؛ با سائق اولیه مان برای بقا.

## تغذیه میمون

زنده ماندن همیشه نخستین اولویت ما است، اگر بمیریم دیگر نمی‌توانیم خلاق، با اعتماد به نفس و به‌صورت خودانگیز شاد باشیم. هرچند ما به‌مثابه گونه انسان خزن نداریم تا از بدن‌مان در برابر عناصر چهارگانه طبیعت محافظت کند و چنگال یا دندان تیز نداریم تا درندگان را از خود برانیم، عملکردمان در این زمینه شگفت‌انگیز بوده است. ما لوب قدامی‌مان را که بسیار تکامل‌یافته است، وقف این موفقیت کرده‌ایم، همچنین باید قادران قدیمی‌ترین بخش مغز یعنی سیستم لیمبیک باشیم؛ مجموعه‌ای از مواد خاکستری که در میانه جمجمه قرار دارد. سیستم لیمبیک برای بقا ضروری است، اوضاع را در پس پرده سامان می‌دهد و هر چیزی را که تجربه می‌کنیم - دیده‌ها، شنیده‌ها، احساسات و افکار-مورد بررسی قرار می‌دهد تا تهدیدهایی که در کمین به‌زیستی و ایمنی‌مان هستند، پیدا کند. لیمبیک به‌مثابه سیستم هشداردهنده اولیه عمل می‌کند و هشدارهای جنگ یا گریز را خیلی پیش‌تر از آنکه متوجه هرگونه خطری شویم، به صدا در می‌آورد.

سیستم لیمبیک کمال‌گراها نسبت به خطر اشتباه کردن حساس است زیرا اشتباه را نشانه ضعف می‌داند که می‌تواند انتقاد دیگران را برانگیزد و موقعیت اجتماعی‌مان را به خطر اندازد. سیستم لیمبیک در ما کمال‌گراها به دلیل سرشت ژنتیکی یا تجارب زندگی یا هردو-انتقال دهنده‌های عصبی-شیمیایی و هورمون‌هایی که به‌صورت هیجان‌ات منفی تجربه‌شان می‌کنیم-در زمان نامناسب به ما هشدار می‌دهد. اگر در حال آشپزی رشته‌ها زیادی بپزند، از خودمان عصبانی می‌شویم؛ چطور توانستم این‌گند را بالا بیاورم؟ اگر در حال سخنرانی باشیم و کسی تلفن همراهش را نگاه کند، وحشت-زده می‌شویم؛ یعنی حوصله همه را سر برده‌ام؟ اگر کسی در باشگاه بیشتر از ما تمرین کند، ماشینش از ما بهتر باشد یا نمرات بچه‌هایش از بچه‌های ما بالاتر باشد، احساس شرم و بی‌کفایتی می‌کنیم؛ نکند مورد احترام همه نباشم؟

حساسیت بیش از حد سیستم لیمبیک نشان می‌دهد که چرا نمی‌توانیم لحظه‌ای دست از سر خود برداریم، چرا دوست داریم اوضاع تحت کنترل باشد، چرا همه چیز باید «مرتب و دقیق» باشد؟ شکست جز گزینه‌های ما نیست. اگر نتوانیم کاری را

درست انجام دهیم، اصلاً نباید انجامش دهیم. با هرگونه احتمال طرد یا انتقاد از سوی کسانی که به آنها وابسته هستیم؛ خواه این فرد رئیس، همکار، خانواده یا دوست‌مان باشد، احساس می‌کنیم زندگی‌مان به خطر افتاده است. ترس دیرینه از طرد شدن، تنها ماندن و ضعیف بودن در دنیای خطرناک بر ما مستولی می‌شود.

برخی کمال‌گرایی را بهای عادلانه‌ای می‌دانند که باید برای بقا بپردازیم، اما همان‌طور که می‌دانیم زنده ماندن مهم است، اما تنها مسئله ما نیست. زندگی کردن با انکار ممکن‌الخطا بودن انسان، بدون اینکه به خودمان اجازه اشتباه کردن یا کوتاهی بدهیم، یا نسبت به این کوتاهی شفقت کنیم، زندگی واقعی نیست. اگر می‌توانستیم فقط کمی فعالیت سیستم لیمبیک را کاهش دهیم، فرایند جنگ یا گریز کمتر می‌شد، بیشتر به آرامش و آسایش می‌پرداختیم و می‌توانستیم نسبت به خود مشفق‌تر و سهل‌گیرتر باشیم.

اما این قسمت از مغز مستقل کار می‌کند و تفکر خاص خود را دارد. او به ارزش‌های شخصی ما و هیچ ارزش دیگری جز بقا احترام نمی‌گذارد. سیستم لیمبیک سایر بخش‌های مغز از جمله لوب قدامی را که تکامل یافته‌تر است، تحت تأثیر خود قرار می‌دهد که فکر کنند حتی وقتی از پا در آمده‌ایم، نباید متوقف شویم. وقتی سیستم لیمبیک ارباب ما شود، غیر از خدمت چه کار دیگری از دست‌مان برمی‌آید؟

نخستین و مهم‌ترین کاری که می‌توانیم انجام دهیم، این است که از نظر روان‌شناختی اندکی از سیستم لیمبیک فاصله بگیریم. ما سیستم لیمبیک نیستیم، او فقط بخشی از ما است، مغزی در درون مغزمان که به‌طور مستقیم نمی‌توانیم کنترلش کنیم. واکنش‌دهی سریع سیستم لیمبیک، ناتوانی‌اش در توجیه یا ارزیابی خطر، عزم راسخ آن برای اینکه از قبیلۀ خود اخراج نشویم، تمامی اینها شخصیت حیوانی او هستند. به همین دلیل دوست دارم او را «میمون ذهن» بنامم. هو-هو-هو! نباید مرتکب اشتباه شوی! این قانون جنگل ناهشیار ما است.

خوشبختانه ما می‌دانیم که قادر به آموزش خود هستیم تا از سائق ناخودآگاه‌مان برای «کامل بودن» رها شویم و وقتی ناکامل بودن را بپذیریم، میمون ذهن را طوری بار می‌آوریم که نسبت به این موضوع کمتر واکنش نشان دهد.

## چرخه کمال‌گرایی

بیاید به قصه مقاله پاتریک هنری بازگردیم و به قصه‌ام از دیدگاه میمون ذهن نگاه کنیم. این فکر که شاید نتوانم معلم و هم‌کلاسی‌هایم را تحت تأثیر قرار دهم و مورد انتقاد قرار گیرم، اگرچه فقط احتمال بود، در سیستم لیمبیک به صورت خطری جدی مخابره شده بود. سیستم لیمبیک برای اینکه به من هشدار دهد که خطری غیر قابل پذیرش ادراک کرده است، احساسات جنگ یا گریز را در من برانگیخت و میمون من را به اقدام فراخواند: هو-هو-هو! یه کاری بکن!

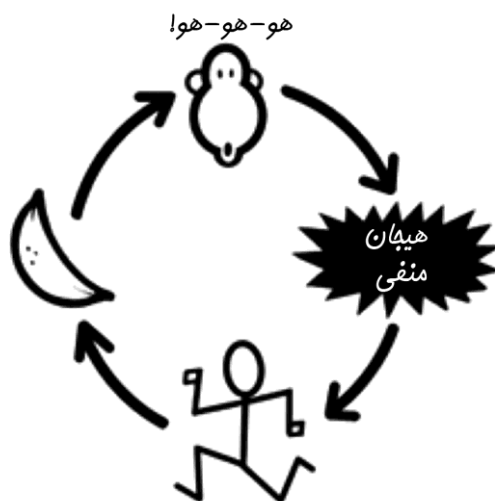
واکنش من به فراخوانی میمون این بود که در اتاقم ماندم و مشغول نوشتن شدم. هرگاه مطمئن نبودم نوشته‌ام به اندازه کافی خوب هست یا نه، برگه را مچاله می‌کردم و از نو می‌نوشتیم. برای کسب اطمینان از اینکه همه را راضی خواهم کرد، خودم را به‌حدی خسته می‌کردم که دیگر انرژی نداشتم.

رفتارم حلقه‌ای از واکنش زنجیره‌ای بود. فکر کردم که شاید انتظارات قبیله‌ام را برآورده نکنم، این فکر از دیدگاه میمون ذهن تهدید محسوب می‌شد و هشدار را برانگیخت، احساس اضطراب سر بر آورد و به واکنش من منجر شد؛ بیش از حد فکر کردن و بیش از حد تلاش کردن.



زنجیر فکر-احساس-رفتار روزی صد بار در زندگی ما اتفاق می‌افتد. برخی از این زنجیرها مشهود هستند مانند مقاله من، اما از وجود بسیاری از آنها به زحمت می‌توان آگاه شد. وقتی متوجه این واکنش‌های زنجیره‌ای می‌شویم، فکر می‌کنیم به تنهایی اتفاق می‌افتند. اما وقتی کارکرد این واکنش‌ها را بشناسیم، متوجه می‌شویم که هر زنجیر فکر-احساس-رفتاری در واقع بخشی از زنجیر بسیار بزرگ‌تری است. بیاید نگاهی به این موضوع بیندازیم که هر زنجیر فکر-احساس-رفتاری چگونه به تولید زنجیر دیگری منجر می‌شود.

با توجه به اینکه برای سیستم لیمبیک همیشه اولویت با زنده ماندن است، میمون ذهن به دقت همه چیز را بررسی می‌کند. برای مثال بررسی می‌کند که وقتی ما را به اقدام فرامی‌خواند، چه واکنشی نشان می‌دهیم. وقتی من در برابر اضطرابم با تلاش بیشتر واکنش نشان دادم و سعی کردم از شر احساسم خلاص شوم، پیام را به میمون ذهن مخابره کردم. من ادراک او را از خطری که در کمین بود، تأیید کردم. وقتی سیستم لیمبیک بر اساس واکنش ما حس می‌کند کارش خوب بوده است، آن را طوری برنامه‌ریزی می‌کنیم که در آینده هرگاه موقعیت مشابهی پیش آمد، اضطراب بیشتری در ما برانگیزد. واکنش کمال‌گراها در برابر اضطراب ناشی از انتقاد یا قضاوت دیگران، مانند موزی است که میمون را تغذیه می‌کند و سوخت مورد نیاز برای تداوم چرخه مضطرب شدن در برابر انتقاد و قضاوت دیگران را تأمین می‌کند.



اجتناب کمال‌گراها از اشتباه کردن باعث می‌شود کنترل اوضاع را در دست بگیرند و باور آنها تقویت می‌شود که عملکردشان درست بوده است، این باور باعث می‌شود از اشتباه اجتناب کنند تا کنترل اوضاع را در دست بگیرند. این چرخه در سراسر زندگی جریان دارد؛ از هر دست بدهی از همان دست می‌گیری.