

THE JOY OF

IMPERFECTION

สุขได้ แม้ไม่สมบูรณ์แบบ



“คู่มือสร้างความสุข
ในวันที่ชีวิตไม่เพอร์เฟกต์”

DAMON ZAHARIADES

ปฏิกาน กุลวพันธ์ เปา

THE JOY OF IMPERFECTION

สารบัญ

คำพูดอันโด่งดังเกี่ยวกับความสมบูรณ์แบบ	7
นิยายยึดติดความสมบูรณ์แบบ เคลือบสับสนกับความทุกข์แบบเรื้อรัง	9
ผมชื่อดามอนและผมกำลังแก้ไขนิยายยึดติดความสมบูรณ์แบบ	13
การยึดติดความสมบูรณ์แบบลักษณะปรับตัวได้ VS ปรับตัวยาก	17
ทัศนคติของคนที่ยึดติดความสมบูรณ์แบบ (ถ้าไม่เราถึงไล่ตามความสมบูรณ์แบบ)	23
สิ่งที่คุณจะได้เรียนรู้จากหนังสือเล่มนี้	29
วิธีอ่านหนังสือเล่มนี้ให้ได้ประโยชน์สูงสุด	35

ส่วนที่ 1 ข้อเสีย 12 ประการที่นิยายยึดติดความสมบูรณ์แบบ ส่งผลกระทบต่อชีวิตของคุณ	41
--	-----------

ข้อที่ 1	มันทำให้คุณปรับตัวตามสภาวะแวดล้อม ที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาได้ยากขึ้น	45
ข้อที่ 2	มันกระตุ้นให้เกิดทัศนคติแบบ “ถ้าไม่สมบูรณ์แบบก็เท่ากับทุกอย่างเสียเปล่า”	49
ข้อที่ 3	มันทำให้คุณไม่กล้าเสี่ยง	53
ข้อที่ 4	มันทำให้นิสัยการพูดแง่ลบกับตัวเองก่อตัวขึ้น ในความคิดของคุณ	57
ข้อที่ 5	มันลดทอนความสามารถในการตัดสินใจของคุณ	61
ข้อที่ 6	มันทำให้คุณมีแนวโน้มที่จะผัดวันประกันพรุ่ง	65
ข้อที่ 7	มันเพิ่มระดับความเครียดให้กับคุณ	69
ข้อที่ 8	มันปิดกั้นความคิดสร้างสรรค์ของคุณ	73

ข้อที่ 9	มันทำให้คุณไม่พร้อมรับมือกับปัญหาที่ไม่คาดฝัน	77
ข้อที่ 10	มันอาจก่อให้เกิดความผิดหวัง ความวิตกกังวล และความเศร้า	81
ข้อที่ 11	มันอาจส่งผลเสียต่อความสัมพันธ์ของคุณ	85
ข้อที่ 12	มันเอื้อให้คุณสร้างนิสัยชอบทำให้คนอื่นพอใจ	89

ส่วนที่ 2	สัญญาณ 10 ข้อที่บ่งบอกว่าคุณควบคุม นิสัยยึดติดความสมบูรณ์แบบไม่ได้แล้ว	95
-----------	---	----

สัญญาณที่ 1	คุณรู้สึกเศร้า เมื่อคุณทำตามเป้าหมายของคุณไม่สำเร็จ	99
สัญญาณที่ 2	ความสำเร็จแทบจะไม่ (หรือไม่เคย) นำพาความสุขมาให้กับคุณเลย	103
สัญญาณที่ 3	คุณเอาแต่จดจ่อกับสิ่งที่คุณทำพลาด แทนที่จะมีความสุขกับสิ่งที่คุณทำได้	107
สัญญาณที่ 4	คุณมีท่าทีต่อต้าน เมื่อคนอื่นพูดถึงข้อผิดพลาดที่คุณก่อ	111
สัญญาณที่ 5	คุณมองว่าการขอความช่วยเหลือ คือสัญญาณของความอ่อนแอ	115
สัญญาณที่ 6	คุณปฏิเสธที่จะมอบหมายงานหรือว่าจ้างคนอื่นมาช่วย เพราะคุณต้องการจัดการให้ได้ด้วยตัวเอง	119
สัญญาณที่ 7	คุณไม่สามารถเดินหน้าต่อไปได้ หลังจากที่คุณทำผิดพลาด	123
สัญญาณที่ 8	คุณมักจะติดกับดักความลังเลและไม่ลงมือทำอะไร	127
สัญญาณที่ 9	คนอื่นมองว่าคุณเป็นคนที่ทำงานด้วยยาก เพราะคุณต้องการทำสิ่งต่าง ๆ ให้เสร็จ ด้วยวิธีการของตัวเอง	131
สัญญาณที่ 10	คุณรู้สึกว่าการทำงานต่าง ๆ ให้เสร็จเป็นเรื่องที่ยากลำบาก	135
Pop Quiz :	นิสัยยึดติดความสมบูรณ์แบบของคุณรุนแรงแค่ไหน	139

ส่วนที่ 3 แผนปฏิบัติการฉบับสมบูรณ์ เพื่อเอาชนะนิสัยยึดติดความสมบูรณ์แบบ	147
--	------------

ตระหนักว่าความสมบูรณ์แบบคือมายาคติ	151
ยอมรับว่าการไล่ตามความสมบูรณ์แบบเป็นภัยกับตัวคุณ	155
หมั่นหักล้างเสียงวิจารณ์ภายในตัวคุณ	161
ยอมให้ตัวเองทำผิดพลาดได้	165
ยอมรับว่าคุณก็ผิดพลาดได้	171
ลดมาตรฐานอันสูงเสียดฟ้าของคุณลง	177
ประเมินความคาดหวังของคุณใหม่ (และปรับเปลี่ยนหากจำเป็น)	181
พาตัวเองออกมาจากการแข่งขันทั้งปวง	187
อย่าเตือนตัวเองว่าไม่มีใครให้ความสนใจมากขนาดนั้น	193
เต็มใจก้าวออกมาสำรวจสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่นอกพื้นที่ปลอดภัยของคุณ	199
ทุ่มเทให้กับการนำกฎ 80/20 มาปรับใช้กับชีวิต	205
ทำผิดพลาดโดยเจตนา	211
ทำสิ่งที่คุณไม่ได้เชี่ยวชาญ	215
ปรับเปลี่ยนมุมมองที่คุณมีต่อคำวิจารณ์	221
จงเป็น “คนประเภททำให้ดีที่สุด”	227
กำหนดเวลาในการทำงานและโปรเจกต์ต่าง ๆ	233
มองรายการสิ่งที่คุณต้องทำให้เป็นเหมือนการเล่นเกม	239
มองหาแรงบันดาลใจผ่านการเชื่อมสัมพันธ์กับคนอื่น	245

ข้อคิดของหนังสือเล่มนี้	249
คุณชอบอ่านหนังสือเล่มนี้หรือเปล่า	253
เกี่ยวกับผู้เขียน	256
ของขวัญฟรี ๆ สำหรับคุณ	257
หนังสือเล่มอื่นที่เขียนโดย ดามอน ซาฮาเรียเดส	258

สิ่งที่คุณจะได้เรียนรู้ จากหนังสือเล่มนี้

หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณจัดการกับพฤติกรรมยึดติดความสมบูรณ์แบบ
ถ้าคุณเป็นคนจำพวกที่คลั่งความไร้ที่ติ หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณกลับ
มาควบคุมนิสัยนี้ได้

มีหนังสือหลายเล่มที่พูดถึงเรื่องจิตวิทยาเกี่ยวกับการยึดติดความ
สมบูรณ์แบบ โดยมีการนำเสนอเรื่องนี้ในบริบทของการวิจัยเชิงพฤติกรรม
และกระบวนการคิด

แต่เราจะไม่ทำแบบนั้น หนังสือเล่มนี้คือคู่มือปฏิบัติกร ซึ่งมี
วัตถุประสงค์ที่จับต้องได้ นั่นคือ ช่วยให้คนเอาชนะนิสัยยึดติดความ
สมบูรณ์แบบในชีวิตของคุณได้

ผมจะใส่ลิงก์ข้อมูลต่าง ๆ เอาไว้ในช่วงท้ายบทเพื่อว่าคุณสนใจ
ที่จะเรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องจิตวิทยาที่อยู่เบื้องหลังพฤติกรรมนี้ โดยคุณจะได้
ได้ศึกษาจากงานวิจัยที่พูดถึงนิสัยยึดติดความสมบูรณ์แบบในแง่มุม
ของกระบวนการคิด (มีบางลิงก์ที่ต้องจ่ายค่าธรรมเนียมเพื่ออ่าน)

หนังสือเล่มนี้แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ผมจะสรุปส่วนต่าง ๆ โดยสังเขปของหนังสือเล่มนี้ไว้ด้านล่าง

ส่วนที่ 1

การจะแก่นิสัยแย่ ๆ หรือพฤติกรรมที่ไม่เป็นประโยชน์ได้นั้น คุณจำเป็นต้องค้นหาตัวกระตุ้นหรือเหตุผลที่คุณทำพฤติกรรมเหล่านั้นให้เจอ ก่อน ซึ่งเหตุผลนี้เป็นสิ่งที่สร้างแรงกระตุ้นให้คุณทำนิสัยนั้นต่อแม้สมองของคุณจะพยายามขัดขวาง เพราะฉะนั้นการเข้าใจว่าพฤติกรรมยึดติด ความสมบูรณ์แบบในลักษณะต่าง ๆ ส่งผลเสียต่อชีวิตของคุณอย่างไร จึงถือเป็นเรื่องที่สำคัญมาก

ในส่วนที่ 1 เราจะมาพูดถึงผลเสียของนิสัยยึดติดความสมบูรณ์แบบ นิสัยบางด้านอาจจะไม่ปรากฏชัดเจนนัก และคุณอาจจะรู้สึกแปลกใจเมื่อพบว่านิสัยด้านใดกำลังส่งผลบางอย่างต่อตัวคุณอยู่

ส่วนที่ 2

การพยายามทำสิ่งต่าง ๆ ให้ออกมาดีเยี่ยมนั้นนับเป็นเรื่องหนึ่ง นี่คือการพยายามที่บรรดาผู้ประสบความสำเร็จจากทุกสาขาอาชีพมีเหมือนกัน ทว่าการถูกความสมบูรณ์แบบครอบงำนั้นถือเป็นสิ่งที่แตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง มุมมองที่ตายตัวเกี่ยวกับประสิทธิภาพการทำงานในรูปแบบนี้จะสร้างความรู้สึกผิดหวัง ความวิตกกังวล รวมถึงความเศร้าให้กับเราอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

ในส่วนที่ 2 เราจะมาทำความรู้จักกับสัญญาณต่าง ๆ ที่บ่งบอกว่านิสัยยึดติดความสมบูรณ์แบบของคุณเกินจะรับมือไหวแล้ว ถ้าคุณเป็นคนที่เสพติดความสมบูรณ์แบบมาทั้งชีวิต คุณก็อาจจะไม่รู้ว่าคุณนี้เป็นการความคิดและการกระทำของคุณไปถึงขั้นไหนแล้ว ในบทนี้คุณจะได้เรียนรู้วิธีการค้นหาสัญญาณเตือนเหล่านี้

ส่วนที่ 3

ส่วนที่ 3 ของหนังสือเล่มนี้จะนำเสนอแผนปฏิบัติการเชิงกลยุทธ์ที่จะช่วยให้คุณเอาชนะนิสัยยึดติดความสมบูรณ์แบบได้ หากคุณเคยพยายามทำรำนิสัยนี้มาก่อนในอดีต คุณจะรู้ว่ามันไม่ง่ายเหมือนกับการบอกตัวเองว่า “ปล่อยมันไปเถอะ” คุณจำเป็นต้องใช้วิธีการอย่างมีแบบแผนเพื่อให้แก่นิสัยได้สำเร็จ

ในส่วนนี้ผมจะพาคุณมาศึกษาแผนปฏิบัติการแต่ละแบบที่จะช่วยกำจัดนิสัยยึดติดความสมบูรณ์แบบของคุณ เมื่อคุณเข้าใจแนวทางต่าง ๆ ทั้งหมดแล้ว คุณจะสามารถยับยั้งนิสัยที่ส่งผลเสียต่อตัวคุณได้สำเร็จ

เป็นไปได้ว่าสาเหตุที่คุณหยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาอ่านนั้นเป็นเพราะคุณกำลังต่อสู้อยู่กับนิสัยยึดติดความสมบูรณ์แบบ และคุณก็ตระหนักได้ด้วยว่ามันกำลังส่งผลกระทบต่อชีวิตของคุณ ชาวดีคือคุณได้ออกเดินทางก้าวสำคัญในการควบคุมนิสัยนี้แล้ว

ในส่วนต่อ ๆ ไปของหนังสือเล่มนี้มีอะไรให้คุณได้ศึกษาอีกมาก ผมสัญญาว่าเราจะไปกันอย่างรวดเร็วเพื่อให้คุณสามารถใช้ประโยชน์จากคำแนะนำเหล่านี้ได้อย่างรวดเร็วที่สุด

ส่วนที่ 1

ข้อเสีย 12 ประการ
ที่นิสัยย่ำแย่ติดความสมบูรณ์แบบ
ส่งผลกระทบต่อชีวิตของคุณ

ข้อเสีย 12 ประการ

ที่นิสัยยึดติดความสมบูรณ์แบบ
ส่งผลกระทบต่อชีวิตของคุณ

การไล่ตามความสมบูรณ์แบบมีต้นตอมาจากความต้องการได้รับการยอมรับ หลายคนที่ยึดติดความสมบูรณ์แบบมักต้องการให้คนอื่นมองว่าตัวเองมีค่า ไม่ว่าจะเป็นเพื่อน สมาชิกครอบครัว เพื่อนร่วมงาน และหัวหน้า การทำงานให้ออกมาสมบูรณ์แบบนำมาซึ่งคำชมและเกียรติยศ ซึ่งเหล่าผู้ที่ยึดติดความสมบูรณ์แบบใช้สิ่งเหล่านี้ประเมินคุณค่าของตัวเอง

คนที่ยึดติดความสมบูรณ์แบบบางคนต้องการรู้ดีกว่าตัวเองมีคุณค่า สำหรับพวกเขาแล้วการทำงานให้ออกมาสมบูรณ์แบบเป็นเหมือนกับการเสริมแรงให้ตัวเอง กล่าวคือ มันทำให้พวกเขารู้สึกมั่นใจในคุณค่าของตัวเอง

นอกจากนี้ยังมีคนอีกกลุ่มหนึ่งที่ต้องการทั้งสองอย่าง พวกเขาอยากให้คนอื่นมองว่าตัวเองมีค่าและยังต้องการรู้สึกว่ามีคุณค่าไปพร้อม ๆ กันด้วย ดังนั้นพวกเขาจึงพยายามอย่างสุดความสามารถในการทำให้สิ่งต่าง ๆ ไร้จุดบกพร่อง

พฤติกรรมนี้มีข้อเสียเช่นกัน เมื่อคุณพยายามทำให้ตัวเองสมบูรณ์แบบอยู่ตลอด สมongของคุณจะถูกฝึกให้ไม่ยอมรับสิ่งใดก็ตามที่มาตรฐานต่ำกว่านั้น พฤติกรรมนี้ส่งผลให้สมongของคุณหลีกเลี่ยงการลงมือทำสิ่งต่าง ๆ ที่อาจก่อให้เกิดข้อผิดพลาด ซึ่งหลายครั้งอาจรวมไปถึงการเลี่ยงไม่ลงมือทำอะไรสักอย่างเลย (เช่น การผัดวันประกันพรุ่ง)

ในส่วนที่ 1 เราจะมาเจาะลึกดูกันว่านิสัยยึดติดความสมบูรณ์แบบส่งผลต่อชีวิตของคุณในทางใดบ้าง

ตัวอย่างหนังสือ

THE JOY OF IMPERFECTION

สุขได้แม้ไม่สมบูรณ์แบบ

คู่มือสร้างความสุขในวันที่ชีวิตไม่เพอร์เฟกต์

ข้อที่ 1

มันทำให้คุณปรับตัวตามสภาวะแวดล้อม
ที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดได้ยากขึ้น

โลกของเราซับซ้อนและดำเนินไปด้วยความรวดเร็วขึ้นเรื่อย ๆ ทุกปี
สภาวะแวดล้อมต่าง ๆ เปลี่ยนแปลงไปเร็วกว่าที่เคยเป็นมาและมักจะ
บังคับให้เราต้องเลือกระหว่าง 2 ทางเลือก นั่นคือ ปรับตัวหรือถูกทิ้งไว้
ข้างหลัง

การปรับตัวเพื่อรับมือกับความเปลี่ยนแปลงนั้นไม่ใช่เรื่องง่าย
แม้จะเป็นการเปลี่ยนแปลงในด้านดีก็ตาม การเปลี่ยนแปลงนำมาซึ่ง
ความไม่แน่นอนและความเสี่ยงซึ่งทำให้คนส่วนใหญ่ต่อต้านมัน

คนที่ยึดติดความสมบูรณ์แบบรู้สึกต่อต้านความเปลี่ยนแปลง
มากขึ้นเพราะมันทำให้พวกเขาควบคุมสิ่งต่าง ๆ ได้ยาก ทั้งยังทำให้
พวกเขารู้สึกว่าตัวเองมีอิทธิพลต่อผู้คนรอบข้างน้อยลง ความรู้สึกนี้
ทำให้พวกเขารู้สึกอ่อนแอมากกว่าเดิมเนื่องจากพวกเขารู้สึกว่ามีโอกาส
เกิดข้อผิดพลาดได้มากขึ้น

เหล่าคนที่ยึดติดความสมบูรณ์แบบไม่สามารถยอมรับสถานการณ์
ทำนองนี้ได้

แต่ปัญหาคือ สถานการณ์ต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงไปถือเป็นตัวแปร
ที่เกิดขึ้นกับชีวิตของเราอยู่ตลอด บ่อยครั้งที่เราต้องรับมือกับความ
เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นที่บ้าน ที่ทำงาน และที่โรงเรียน รวมถึงในความ
สัมพันธ์ของเรากับเพื่อนและครอบครัว ทุกอย่างที่เราทำล้วนมีความ
เปลี่ยนแปลงทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นการซื้อของ การออกไปรับประทานอาหาร
อาหารค่ำ ไปจนถึงการออกกำลังกายและการทำความสะอาดบ้าน

การปรับตัวคือแนวทางที่เป็นประโยชน์ในการตอบสนองต่อความ
เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับเรา โดยเราจะต้องยอมรับความเปลี่ยนแปลง
วิเคราะห์มัน และค้นหาว่าเราจะปรับตัวเพื่อรับมือกับมันได้ดีที่สุดด้วย
วิธีการใด จากนั้นจึงค่อยก้าวเดินต่อไป

นี่คือความท้าทายครั้งสำคัญสำหรับบรรดาคนที่ยึดติดความ
สมบูรณ์แบบ เขาหรือเธอเกรงกลัวต่อสถานการณ์ใหม่ ๆ เหล่านี้และ
พยายามที่จะหนีมัน ซึ่งก็โชคร้ายเพราะความเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยง
ไม่ได้ และการเลือกที่จะวิ่งหนีอาจทำให้คุณตกที่นั่งลำบาก

ที่แย่กว่านั้นคือ ทำಯที่สุดแล้วการหลีกเลี่ยงความเปลี่ยนแปลง
จะนำไปสู่ความเครียดทางจิตใจ ทางอารมณ์ หรือในบางกรณีอาจเกิด
ขึ้นในทางร่างกายด้วย การสูญเสียการควบคุมอันเนื่องมาจากสถานการณ์
ที่เปลี่ยนแปลงไปไม่ได้ช่วยให้คนที่ยึดติดความสมบูรณ์แบบเลิกโทษ
ตัวเองเมื่อเกิดข้อผิดพลาด พวกเขายังคงมองว่าสถานการณ์เหล่านั้น
เป็นข้อผิดพลาดที่เกิดจากตัวพวกเขาเอง โดยพวกเขาจะนำความ
ล้มเหลวที่เกิดขึ้นมาใช้ประเมินคุณค่าผลงานของตัวเอง

ข้อที่ 3

มันทำให้คุณไม่กล้าเสี่ยง

เราทุกคนจำเป็นจะต้องลองเสี่ยงก้าวออกมาจากพื้นที่ปลอดภัย หรือ “คอมฟอร์ตโซน” ของเราหากอยากสร้างความก้าวหน้าให้กับตัวเอง แต่ปัญหาคือ การทำเช่นนี้ก็มีความเสี่ยงอยู่มากเหมือนกัน ความเสี่ยงจะทำให้ผลลัพธ์มีความแน่นอนน้อยลงและมีโอกาสเกิดความล้มเหลวมากขึ้น (หรืออย่างน้อยที่สุดเราอาจจะรับรู้ได้ถึงความล้มเหลว)

นี่คือสถานการณ์ที่น่ากังวลสำหรับผู้คนที่ยึดติดความสมบูรณ์แบบ กล่าวคือ พวกเขาเกลียดความล้มเหลว เพียงแค่ความเป็นไปได้ที่จะเกิดความล้มเหลวก็สร้างความเจ็บปวดใจพวกเขาได้แล้ว

ทัศนคติที่มีต่อความล้มเหลวฝังรากลึกอยู่ในสมองของพวกเขา แม้เรามีแนวโน้มที่จะมองว่านิสัยยึดติดความสมบูรณ์แบบมีต้นตอมาจากการที่เราต้องการให้สิ่งต่าง ๆ ไร้ที่ติ ทว่าความจริงแล้วมันกลับมีรากฐานมาจากการกลัวความล้มเหลวต่างหาก

ด้วยเหตุนี้คนที่ยึดติดความสมบูรณ์แบบจึงชอบทำงานในสถานการณ์ที่การันตีความสำเร็จได้ เนื่องจากสถานการณ์เหล่านี้ช่วยให้พวกเขาคาดการณ์ผลลัพธ์ได้อย่างแม่นยำพอสมควร รวมถึงทำให้พวกเขารู้สึกสบายใจและมั่นใจไปด้วย

ความเสี่ยงจะทำให้ลายจุดประสงคนี้ ความไม่แน่นอนทำให้คนที่ยึดติดความสมบูรณ์แบบมั่นใจในตัวเองน้อยลง ซึ่งนั่นทำให้เขาหรือเธอ ผิดหวัง หดกำลังใจ และติดแข็งอยู่กับความล้มเหลว

สิ่งสำคัญที่เราจะต้องจำให้ขึ้นใจอยู่เสมอ คือ ชีวิตคือการเสี่ยง ไม่ว่าเราจะรู้ตัวหรือไม่ก็ตาม เราอยู่ในความเสี่ยงทุกครั้งที่เราพบปะกับผู้คนใหม่ ๆ ทำตามความสนใจ ตามหาโอกาสในหน้าที่การงาน และลงทุนกับอนาคตของเรา

เราลองเสี่ยงตอนที่เรากำลังงาน เราอยู่ในความเสี่ยงตอนเรา ลาออกจากงานเดิมเพื่อหางานใหม่ การเริ่มต้นธุรกิจ การทำอาหารเมนูใหม่ ๆ และการเดินทางไปท่องเที่ยวในสถานที่ที่เราไม่คุ้นเคยก็ล้วนแต่เป็นการเสี่ยงทั้งหมด

กล่าวคือ การจะสร้างความมั่งคั่งมั่งมีให้กับชีวิตอย่างเต็มที่ได้นั้น เราจำเป็นจะต้องผ่านการลองเสี่ยงมาก่อน

พฤติกรรมยึดติดความสมบูรณ์แบบส่งผลเสียต่อคุณภาพชีวิตของเรา มันขัดขวางไม่ให้เราเลือกทำสิ่งที่มีความเสี่ยงต่ออำนาจควบคุมของเรา ซึ่งรวมถึงกิจกรรมที่มีประโยชน์และคุณค่ากับเราเป็นอย่างสูง

อย่างไรก็ตามสภาวะนี้ไม่ได้คงอยู่อย่างถาวร คุณสามารถปรับเปลี่ยนทัศนคติของคุณจากรากฐานผ่านแผนปฏิบัติการที่ถูกต้องได้ (เราจะพูดถึงเรื่องนี้กันในส่วนที่ 3)

ส่วนที่ 3

แผนปฏิบัติการฉบับสมบูรณ์
เพื่อเอาชนะนิสัยยึดติดความสมบูรณ์แบบ

ยอมรับว่า คุณก็ผิดพลาดได้

ไม่มีใครอยากเป็นคนผิด นี่เป็นสถานการณ์ที่อยากจะยอมรับได้สำหรับคนส่วนใหญ่ เราต่างมีอารมณ์ร่วมกับความคิดเห็น การตัดสินใจ และการกระทำของเรา ซึ่งการทำผิดพลาดกระทบกระเทือนต่อความถือตัวของเรา

ลองนึกถึงครั้งสุดท้ายที่คุณแสดงความคิดเห็นแล้วถูกคนอื่นโต้แย้ง คุณรู้สึกต่อต้านคนคนนั้นหรือเปล่า คุณคิดถึง “สนับสนุน” ความเห็นของคุณต่อไปโดยรู้สึกกลัวว่าตัวเองจะถูกวิพากษ์วิจารณ์แทนที่จะรู้สึกมั่นใจและเชื่อมั่นในหรือไม่

ผมเข้าใจเรื่องนี้ดี ผมทำแบบนี้อยู่ตลอดเวลา ผมทนให้ตัวเองเป็นคนผิดไม่ได้เพราะนั่นหมายความว่าผมรับรู้คุณค่าในตัวเอง (ซึ่งยืนยันว่าผมเป็นคนถูก) ผิดไป

กล่าวคือ ผมเป็นพวกฟุ้งผยองหาตะเข็บ ผมจะรู้สึกต่อต้านขึ้นมาทันทีเมื่อรู้ว่าใครสักคนคิดว่าผมเป็นคนผิด

ฟังดูคุ้น ๆ ใหม คุณเข้าใจเรื่องนี้ดีเลยใช่ใหมละ

การกลัวว่าตัวเองจะเป็นคนผิดคือคุณลักษณะที่พบเจอได้บ่อย ๆ ในหมู่คนที่ยึดติดความสมบูรณ์แบบ ซึ่งไม่เพียงแต่จะทำให้เกิดการปะทะคารมโดยไม่จำเป็นเท่านั้น แต่มันยังเพิ่มความเครียด ลดความเชื่อมั่นในตัวเอง และก่อให้เกิดการตำหนิตัวเองด้วย

จงตระหนักว่าการทำผิดพลาดไม่ได้สะท้อนถึงทักษะ ความรู้ และความมีศีลธรรมของคุณ นอกจากนี้มันยังไม่ได้บ่งบอกถึงคุณค่าในตัวคุณด้วย อันที่จริงก็แค่หมายความว่าความคิดเห็นที่คุณยึดมั่นนั้นไม่ถูกต้อง หรือคุณอาจจะก้าวเดินไปผิดทางก็แค่นั้นเอง

สิ่งเหล่านี้คือโอกาสในการเรียนรู้

เมื่อคุณให้โอกาสตัวเองได้ผิดพลาด นั่นเหมือนกับการอนุญาตให้ตัวเองได้เติบโตจากโอกาสเหล่านี้ คุณจะเริ่มใส่ใจกับเปลือกนอกของการเป็นคนที่ถูกอยู่เสมอน้อยลง และใส่ใจกับการแก้ไขจุดยืนอันไม่น่าเชื่อถือและนิสัยแย่ ๆ มากยิ่งขึ้น

การยอมรับว่าคุณเป็นคนผิดนั้นไม่ใช่เรื่องง่าย เห็นได้ชัดว่านี่เป็นสิ่งที่ผู้คนที่ยึดติดความสมบูรณ์แบบรู้สึกไม่สบายใจ แต่ยังคงยอมรับได้มากเท่าไร คุณก็จะยิ่งรู้สึกว่ามันง่ายขึ้นเท่านั้น ท้ายที่สุดแล้วโอกาสในการเกิดความผิดพลาดจะสร้างความกลัวให้กับคุณไม่ได้อีกต่อไป

| แบบฝึกหัดที่ 5 |

ครั้งถัดไปหากมีใครสักคนโต้แย้งสิ่งที่คุณพูด ให้คุณขอคำอธิบายจากเขาหรือเธอ พยายามทำความเข้าใจข้อโต้แย้ง และจากนั้นจึงประเมินอย่างมีเหตุและผล จงเต็มใจที่จะยอมทิ้งจุดยืนของตัวเองหากข้อโต้แย้งฟังดูมีเหตุผล

หากความคิดเห็นของคุณอิงตามหลักความเป็นจริง นั่นก็ควรจะตรวจสอบได้ง่ายว่าข้อโต้แย้งที่คุณได้รับนั้นถูกต้องหรือผิด

ตัวอย่างเช่น สมมุติว่าคุณบอกเพื่อนของคุณว่า “ภาพยนตร์จะเริ่มฉายตอน 1 ทุ่ม”

เพื่อนของคุณตอบกลับว่า “ไม่ใช่ มันเริ่มฉายตอน 1 ทุ่ม 20 นาทีต่างหาก”

คุณสามารถหาคำตอบได้ง่าย ๆ ว่าเพื่อนของคุณพูดถูกหรือผิด ถ้าเขาพูดถูก คุณก็แค่ขอโทษแล้วลืมมันไป

หากสิ่งที่คุณพูดมาจากความคิดเห็น นั่นก็อาจจะประเมินความถูกต้องได้ยากยิ่งขึ้น แต่ไม่ว่าจะยังไงคุณก็ควรจะตระหนักถึงเหตุผลจากความเห็นของคนที่ได้แย้งคุณด้วย แม้คุณจะไม่เห็นด้วยกับเขาหรือเธอก็ตาม

ตัวอย่างเช่น สมมุติว่าคุณบอกเพื่อนของคุณว่า “ภาพยนตร์เรื่องนี้สุดยอดมาก ๆ”

เพื่อนของคุณตอบกลับว่า “ภาพยนตร์เรื่องนี้ไม่สนุกเอาเสียเลย”

แทนที่จะต่อต้านเขาหรือเธอ ให้คุณขอให้เพื่อนอธิบายมุมมองของตัวเอง หากข้อโต้แย้งของเขาหรือเธอฟังดูมีเหตุผล คุณก็จงยอมรับมันไม่ว่าคุณจะเปลี่ยนความคิดของตัวเองหรือไม่ เห็นด้วยหรือเห็นต่างหรือไม่ จากนั้นค่อยเดินหน้าต่อ

เต็มใจก้าวออกมาสำรวจสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่นอกพื้นที่ปลอดภัยของคุณ

การรู้ว่าตัวเองจะต้องลงมือทำสิ่งที่ไม่คุ้นเคย ถือเป็นเรื่องที่น่ากังวลใจมาก ๆ สำหรับคนที่ยึดติดความสมบูรณ์แบบ เพราะนั่นหมายความว่ามีโอกาสล้มเหลวรออยู่ภายนอกหน้า พวกเขาชอบอยู่ในพื้นที่ปลอดภัยหรือคอมฟอร์ตโซนของตัวเอง ซึ่งเป็นทั้งความปลอดภัยและเป็นสิ่งที่คาดเดาได้สำหรับพวกเขา

ปัญหาคือ การเลี้ยงที่จะย่างกรายเข้าไปในพื้นที่ที่ตัวเองไม่คุ้นเคย นับเป็นเรื่องที่ทำให้พฤติกรรมยึดติดความสมบูรณ์แบบร้ายแรงมากขึ้น นอกจากนี้การเอาแต่อยู่ในคอมฟอร์ตโซนยังส่งเสริมให้เกิดเสียงวิจารณ์ในตัวเองขึ้นด้วย

ทำไมนะเธอ

คนที่มีนิสัยยึดติดความสมบูรณ์แบบมักจำกัดตัวเองอยู่กับมาตรฐานที่สูงเกินจริงเกี่ยวกับทักษะความเชี่ยวชาญด้านต่าง ๆ รวมถึงยังตัดสินตัวเองอย่างรุนแรงมากขึ้นด้วย เมื่อเกิดข้อผิดพลาด (ซึ่งมักเกิดเสมอ) ก็เสี่ยงไม่ได้ที่ความคาดหวังถึงความไร้ที่ติอย่างไม่มีเหตุผลนี้จะ

ทำให้เราตำหนิตัวเองในแง่ลบ อีกทั้งยังทำให้เกิดความวิตกกังวล ความรู้สึกผิด และความอับอาย

ความรู้สึกแง่ลบเหล่านี้ทำให้คุณมีแนวโน้มที่จะออกไปสำรวจประสบการณ์ที่คุณไม่เคยพบเจอบ่อยลง นั่นทำให้คุณตั้งคำถามกับตัวเองว่า ถ้าคุณรู้สึกผิดหวังกับผลงานในเรื่องที่คุณเชี่ยวชาญ การออกไปลองทำสิ่งใหม่ ๆ ก็คงจะเลวร้ายกว่านั้นอีกเยอะเลยไม่ใช่หรือ

นี่ถือเป็นวงจรของปัญหา

วิธีการที่มีประสิทธิภาพที่สุดในการแก้ไขทัศนคติแสนอันตรายนี้คือการเผชิญหน้ากับมันโดยตรง อันดับแรกคุณจะต้องเผชิญหน้ากับความกลัวที่จะก้าวออกไปนอกพื้นที่ปลอดภัยก่อน ต่อมาให้คุณพิจารณาอย่างละเอียดทีละเรื่องเพื่อดูว่ามันจริงแค่ไหน และจากนั้นให้คุณตัดสินใจทำหายตัวเอง

การเสี่ยงทำอะไรที่เราไม่คุ้นเคยก็เหมือนกับนิสัยด้านอื่น ๆ นั้นแหละ มันทำได้ยากหรืออาจจะถึงขั้นดูน่ากลัวในตอนแรก ทว่ามันจะง่ายขึ้นเมื่อเวลาผ่านไป ความกลัวของคุณจะลดลงทีละนิดทุกครั้งที่คุณลองเสี่ยง จนในท้ายที่สุดแล้วการทำหายตัวเองจะกลายเป็นนิสัยของคุณ

การก้าวออกมาจากพื้นที่ปลอดภัยมีบทบาทสำคัญต่อการแก้ไขนิสัยยึดติดความสมบูรณ์แบบ คำเตือน : หนทางนี้ยังอีกยาวไกลแบบฝึกหัดต่อไปนี้จะประโยชน์กับคุณในการเดินทางบนเส้นทางนี้

| แบบฝึกหัดที่ 10 |

ขีดเส้นตรงยาวลงมาเพื่อแบ่งหน้ากระดาษออกเป็น 2 ฝั่ง โดยในฝั่งซ้ายให้คุณเขียนรายชื่อกิจกรรมที่คุณคิดว่าคุ้มค่าเวลาและความพยายาม แต่ทำให้คุณรู้สึกอึดอัดและไม่สบายใจเอาไว้ นี่คือตัวอย่าง

- กล่าวสุนทรพจน์
- กอดเพื่อนสักคนที่คุณแทบจะไม่เคยกอดเลย
- ขอใครสักคนออกเดท
- อาสาตรวจสอบโครงการ
- ทำอาหารใหม่ ๆ ด้วยสูตรที่ไม่คุ้นเคย
- ตัดสินใจให้กับกลุ่มที่มีแต่คนลังเล
- เขียนจดหมายขอบคุณใครสักคนที่คุณชื่นชม

ให้คุณเขียนสิ่งที่แย่ที่สุดที่มีโอกาสเกิดขึ้นถ้าคุณทำกิจกรรมเหล่านี้ในฝั่งขวาของหน้ากระดาษ

ตัวอย่างเช่น สิ่งที่ย่ำแย่ที่สุดที่อาจเกิดขึ้นคืออะไรหากคุณสวมกอดเพื่อนคนที่ปกติคุณไม่เคยกอดเขาหรือเธอเลย เขาหรือเธออาจจะมองคุณแปลก ๆ แต่ไม่เห็นเป็นอะไรเลยนี่นา คุณแค่แสดงออกถึงความรักอย่างจริงจัง มีแต่คนจำพวกดู ๆ จริงจัง และไร้อารมณ์ขันสุด ๆ เท่านั้นแหละที่จะมองว่าคุณทำสิ่งที่ไม่ถูกต้อง

สิ่งที่แย่ที่สุดที่อาจเกิดขึ้นคืออะไรหากคุณทำอาหารเมนูใหม่แน่นอนว่าคุณอาจจะปรุงพลาดได้ แต่แล้วยิ่งไงล่ะ พ่อครัวแม่ครัวเก่ง ๆ ทุกคนก็เคยปรุงอาหารได้ไม่ดีหลายจานตลอดอาชีพของเขาหรือเธอ

ทุกเหตุการณ์คือโอกาสในการเรียนรู้ นอกจากนี้ถ้าอาหารเมนูใหม่ไม่อร่อยถึงขั้นกินไม่ได้ คุณก็ออกไปกินอาหารข้างนอกบ้านได้เสมอ

วัตถุประสงค์ของแบบฝึกหัดนี้ คือการทลายความกลัวในการก้าวออกมาจากคอมฟอร์ตโซน เป็นการเน้นย้ำข้อเท็จจริงที่ว่า การทำทายตัวเองอาจจะมอบผลลัพธ์ที่ไม่สมบูรณ์แบบให้เรา แต่การทำเช่นนั้นจะไม่ก่อให้เกิดความเครียดและความวิตกกังวล อันที่จริงการได้ทดลองทำอะไรใหม่ ๆ อาจจะเป็นเรื่องที่น่าตื่นเต้นและมอบคุณค่าอย่างลึกซึ้งให้กับเราก็ได้

และที่สำคัญมากกว่านั้น นี่ยังเป็นวิธีการที่ยอดเยี่ยมในการเผชิญหน้าและจัดการกับเสียงวิจารณ์ภายในตัวคุณด้วย

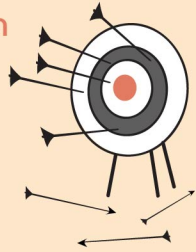
๐

THE JOY OF IMPERFECTION

สุขได้แม้ไม่สมบูรณ์แบบ

คู่มือสร้างความสุขในวันที่ชีวิตไม่เพอร์เฟกต์

หากนิสสัยยึดติดความสมบูรณ์แบบแบบทำให้คุณรู้สึกเครียด
หงุดหงิด และเป็นทุกข์แบบเรื้อรัง บอกเลยว่า
คุณไม่ได้กำลังรับมือกับเรื่องนี้เพียงคนเดียว
มีคนนับล้านที่เผชิญกับปัญหาเดียวกันกับคุณ



จะดีแค่ไหนหากคุณกำราบเสียงในหัวที่เอาแต่วิจารณ์คุณและยอมรับใน
ความไม่สมบูรณ์แบบได้ การเปลี่ยนแปลงอันแสนเรียบง่ายทั้ง 2 อย่างนี้
จะช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของคุณได้อย่างไร

จินตนาการดูว่าจะเป็นอย่างไหากคุณสามารถลงมือทำสิ่งต่าง ๆ ได้โดยไม่รู้สึกกลัว
เสียงวิจารณ์ในหัวที่เอาแต่ตำหนิคุณ จะเป็นอย่างไรหากคุณไม่ต้องรู้สึกติดกับ
ความลังเลในการตัดสินใจอีกต่อไป และจะเป็นอย่างไรหากในที่สุดคุณปล่อยวาง
นิสสัยยึดติดความสมบูรณ์แบบได้ และเริ่มต้นใหม่ด้วยการรู้สึกพึงพอใจในตัวเอง

หนังสือเล่มนี้เป็นคู่มือที่ช่วยสร้างความกระตือรือร้นและประเทืองปัญญา
รวมถึงช่วยให้คุณจัดการกับนิสสัยยึดติดความสมบูรณ์แบบได้ อีกทั้งยังทำหน้าที่
เป็นแผนปฏิบัติการอันครอบคลุม ซึ่งถูกออกแบบมาเพื่อช่วยให้คุณเลิกกดดัน
ตัวเองให้ต้องสมบูรณ์แบบ และสามารถใช้ชีวิตโดยไม่จำเป็นต้องคาดหวัง
การยอมรับจากคนอื่น

เกี่ยวกับผู้เขียน

ดามอน ซาฮาเรียเดส (Damon Zahariades) คือนักเขียนหนังสือขายดีประจำเว็บไซต์ Amazon
ซึ่งให้คำแนะนำที่สามารถปฏิบัติได้จริงและเป็นขั้นตอนเกี่ยวกับวิธีการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน
การพัฒนาแนวทางในการจัดการเวลา และการออกแบบไลฟ์สไตล์ที่มีคุณค่า คู่มือพัฒนาตัวเอง
ที่ได้รับการยอมรับของดามอนถูกขนานนามว่าเป็นเคล็ดลับที่สามารถ
นำไปใช้ได้จริง ให้ผลลัพธ์รวดเร็ว และสามารถเริ่มใช้ได้ทันที



ซื้อหนังสือสะดวก ส่งถึงบ้านบนช่องทางออนไลน์ที่ Shopee และ Lazada
หรือผ่านทางร้านหนังสือออนไลน์ www.serazu.com



thinkbeyond books

จิตวิทยาพัฒนาตนเอง



9 786164 495067

ราคา 380 บาท