

چگونه کمال گرا نباشیم؟

راهی جدید به سوی خودباوری،
زندگی بدون تدبیر و رهایی از کمال گرایی

اسقفان گیز

نویسنده «خوبه عادت‌ها»
پرفروش‌ترین کتاب سال در سطح فرانسه

برگردان: نرگس محمدی

چگونه کمال‌گرا نباشیم؟

راهی جدید به سوی خودباوری، زندگی بدون ترس

و رهایی از کمال‌گرایی

استفان گایز

برگردان: نرگس محمدی

مجری طرح: خلیل حسینی عطار

ناظر چاپ: فاطمه محمد علی زاده

طراح جلد و صفحه آرا: عباس پرچمی

چاپ اول، ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۹۲-۷۰-۵

حق هرگونه چاپ و انتشار محفوظ است

۳۵۰۰۰ تومان

نشر شمشاد | مشهد، میدان تقی آباد، ابتدای خیابان دانشگاه

کتاب آبان، ۳۸۴۳۳۱۵۷ - ۵۱

تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، کوی فاتحی رادیان

پلاک ۲، واحد ۱۰، انتشارات آبان | ۶۶۴۰۱۶۴۳ - ۲۱



شمشاد

خرید اینترنتی:

www.shemshadpub.ir

* فهرست *

۹	مقدمه مترجم
۱۳	پیش گفتار
۲۳	بخش ۱: مقدمه
۳۳	بخش ۲: ذهن کمال گرا
۴۹	بخش ۳: سه کمال گرایی
۷۳	بخش ۴: زادش معقول گرایی
۸۹	بخش ۵: اندیشه انانیت غیر افعی
۱۰۹	بخش ۶: نشخوار دهنی
۱۳۷	بخش ۷: نیاز به تایید شدن
۱۵۷	بخش ۸: نگرانی از ارتکاب اشتباه
۱۸۱	بخش ۹: تردید در مورد انجام کارها
۲۰۶	بخش ۱۰: راهنمای کاربردی
۲۴۲	بیشتر از این کتاب!
۲۴۴	سپاس

مقدمه مترجم



از سال‌ها، ابتدایی زندگی یک کودک، به او گفته می‌شود که داخل خطوط رنگ‌آمیزی کند و از آن خط بپرهیزد، به او می‌گوییم که نقاشی‌اش غیرقابل قبول است. این همان کمال‌گرایی و همان در فکر محدود کننده است. برخلاف آن، معمول‌گرایی به ما اجازه می‌دهد که بیرون از خطوط، محدودیت از پیش تعیین شده، رنگ‌آمیزی کنیم، آن‌جا که موقعیت‌های رسیدن به موفقیت بی‌شمار است، اشتباهات مجازند و قضاوت در مورد خود، به حداقل می‌رسد.

کمال‌گرایی، در دنیایی پر از ناآرامی، همان تله‌ای است که انسان را گرفتار توهم برتر بودن کرده و او را از قدمی به جلو برداشتن باز می‌دارد. شاید فکر کنید ایده‌ای آرمانی است، اما فقط فکری بازدارنده است. فکر برتر بودن و در حد کمال بودن، آن‌چنان ذهنتان را اسیر خود می‌کند که از ترس آن که نتوانید آن به ذهن دارید را در حد کمال اجرا کنید، حتی قدمی هم در آن مسیر بر نمی‌دارید.

این طرز فکر، همان مانعی است که نویسنده‌ی این کتاب و بسیاری از افراد را برای سال‌ها در یک نقطه نگاه داشته است. کاش همه‌ی ما مانند استفان گایز، لحظه‌ای درنگ کرده، به مسیری که تاکنون در زندگی طی کرده‌ایم، نگاهی انداخته و ببینیم که با خود صادق باشیم و چاره‌ای بیاندیشیم برای تمام غفلت‌ها، خیال‌پردازی‌ها و تفکرات محدود کننده‌مان.

استفان گایز، نویسنده‌ی کتاب چگونه کمال‌گرا نباشیم، از مسیری که برای مقابله با کمال‌گرایی طی کرده می‌گوید و تجربیات خود را با ما به اشتراک می‌گذارد. همه چیز از آن‌جا شروع شد که هدف بزرگ انجام ۵۰ حرکت شنای روی زمین را از ذهن خود پاک کرده و تصمیم گرفت به جای برداشتن لقمه‌ای فوق‌العاده بزرگ، آن را به چندین

لقمه کوچک‌تر و قابل هضم‌تر تقسیم کند. به جای آن که هر روز تمریناتش را به شرایط ایده‌آل رفتن به باشگاه، پوشیدن لباس ورزشی و داشتن بهترین شرایط روحی و جسمی محدود کند، همان‌جا روی تخت‌خواب، بدون هیچ پیش شرط ذهنی و ایده‌ای آرمانی، شروع به انجام حرکت شنای روی زمین می‌کند و فقط تصمیم می‌گیرد به جای خیال پردازی و ترتیب دادن شرایطی در حد کمال، بسیار ساده و هر کجا که هست، فقط شروع به انجام کار و یا تمرین کند و فقط شروع کند! با استمرار این حرکت و جایگزین کردن اید «معمولی بودن» و «در شرایط معمولی کاری را انجام دادن» با «در حد کمال بودن» و «در شرایط حد کمال کاری را انجام دادن»، شاهد پیشرفت‌های بسیاری در زندگی‌اش بود. پس از آنکه متوجه شد مشکل متوقف ماندن، از طرز فکر خودش ریشه گرفته بود، تصمیم گرفت ایده طلایی «معمولی بودن» را به دیگران منتقل کند و راهکارهای عملی خود را با تمام کسانی که با چنین طرز فکر محدود کننده‌ای دست و پنجه نرم می‌کنند، به اشتراک بگذارد.

می‌توان گفت، نویسند چاره «مشکل کمال‌گرایی» را در به‌کارگیری راهکار «خرده‌عادت‌ها» می‌داند. تفاوت راهکار، نام او با دیگر راهکارهایی که این روزها توسط نویسندگان و سخنرانان دیگر ارائه می‌شود این است که او عمل کردن را راه رسیدن به هدف می‌داند و نه با انگیزه شدن را! سال‌هاست که در مورد راهکارهای انگیزشی بسیار شنیده ایم اما مشکل اینجاست که چطور خواب انگیزه کنیم؟ و آیا می‌توان برای رسیدن به هدفی بلند مدت، هر روز در پی جرقه‌ای احساسی و انگیزشی باشیم تا خود را تشویق به انجام کاری کنیم؟ استفان گایز از شما می‌خواهد به رای‌ق‌دی برداشتن منتظر انگیزه نباشید. فقط از جای خود برخیزید و کاری را شروع کنید.

هزاران نفر در سرتاسر دنیا از این تفکر راهبردی نتیجه گرفته‌اند. سبک روان و قابل فهم استفان گایز در نگارش کتاب‌هایش و راهکارهای فوق‌العاده عملی و راهبردی‌اش، او را به نویسنده‌ای بین‌المللی تبدیل کرده است تا جایی که کتاب اولش «خرده‌عادت‌ها»، با فروش ۳۰۰۰۰۰ نسخه و ترجمه به ۱۷ زبان زنده دنیا، در لیست پرفروش‌ترین کتاب‌های سال قرار گرفت و نیز طبق نظرسنجی‌های انجام شده در سایت آمازون، "چگونه کمال‌گرا باشیم؟" جزء پرمخاطب‌ترین کتاب‌ها شناخته شده است.

تمام این عوامل، مترجم را مصمم کرد تا این دو گنجینه‌ی ارزشمند و شناخته شده در

سطح جهانی را به فارسی و برای هم‌وطنانش ترجمه کند تا چراغ روشنی باشد برای آن‌ها که راه پیشرفت خود را با افکاری آرمانی و محدود کننده بسته‌اند، آن‌ها که به افقی دور و غیرقابل دسترس خیره شده‌اند و ترس ناکامل بودن و اشتباهی مرتکب شدن، زنجیری بر پاهایشان بسته است تا لذت تجربه کردن لحظات معمولی زندگی و پیشرفت تدریجی را از آن‌ها بگیرد.

این کتاب به تک تک دغدغه‌ها و موانع فکری یک کمال‌گرا می‌پردازد و برای هر کدام، چندین راه‌حل آسان و عملی ارائه می‌دهد؛ انتظارات غیرواقعی، نشخوار ذهنی، نیاز به تایید، نگرانی از ارتکاب اشتباه و غیره، از جمله محدودیت‌های ذهن یک کمال‌گرا است. اینکه بدانید مشکل‌تان، کمال‌گرایی است و نگرش‌تان را نسبت به نحوه‌ی انجام کارها تغییر دهید (طرح‌کردن دوگانه به جای قیاسی)، همان راه‌حل کلیدی است که نگرانی از ارتکاب اشتباه را در دوران از بین می‌برد. با راهکار تنظیم معیارها، می‌توانید اعتماد به نفس‌تان را بالا ببرید و انجام حرکت شورش، نیاز به تایید را در وجودتان می‌کشید تا راه زندگی خود را آنگونه که خام‌سردتان است، برگزینید و لذت دستیابی به موفقیت با برداشتن گام‌هایی آهسته‌ام‌نیوس را از دایه‌ی پوچ کمال‌گرایی نکنید، زیرا که کمال‌گرایی فقط در حد یک ایده است و به مرحله عملی نخواهد شد.

پیش‌گفتار



کمال‌گرایی (اسم): وضعیتی گفته می‌شود که فرد هر چیزی به جز نهایت کمال آن را، غیرقابل قبول می‌داند.

از آنجا که خودم می‌دانم که ال‌گرایانه دارم، می‌دانم که این طرز فکر تا چه حد می‌تواند مخرب و افسرده کننده باشد. در نظر دارم در این کتاب علاوه بر متقاعد ساختن تان، به شما نشان دهم که چگونه «کمال‌گرایی نبودن» و «معمول‌گرایی»^۱ را در آغوش بگیرید. معمول‌گرایی، بد نیست، بلکه خوب آن است. بگذارید شفاف‌سازی کنم، «حد کمال» هم بد نیست، طبق تعریفی که از آن در بهر داریم، بی‌عیب و نقص بودن را می‌رساند، اما این کمال‌گرایی است که مشکل‌ساز می‌شود.

کمال‌گرایی شما را وادار می‌کند در خانه بمانید، مانع از آن می‌شود که از فرصت‌ها استفاده کنید. و انجام پروژه‌هایتان را به تأخیر می‌اندازد. باعث می‌شود فکر کنید زندگی تان از آنچه که در واقعیت هست، بدتر است؛ نمی‌گذارد خودتان باشید؛ به شما استرس می‌دهد؛ آنچه خوب است را در نظرتان بد جلوه می‌دهد؛ و غیره. طبعی انجام کارها را تکذیب می‌کند. قصد داریم در مورد راهکارهایی صحبت کنیم که می‌توانند به شما کمک کنند تا کمال‌گرا نبوده و یک فرد معمول‌گرا باشید. قبل از آنکه به این کتاب بپردازیم، قسمت‌هایی از کتاب اولم را که مرتبط با سفرمان به سوی معمول‌گرایی است، عنوان می‌کنم.

قدرت خرده عادت‌ها



خرده عادت‌ها: عادت‌های کوچکتر، نتایج بزرگتر؛ راهکاریست برای تداوم یک تغییر همیشگی. میزان اثربخشی راهکار خرده عادت‌ها، چه در مسائل بازرگانی و چه در زندگی افرادی که آن را به کار در می‌آورند، بسیار بالا و رضایت‌بخش بوده است. پس از آنکه ۴۵۰۰۰ نسخه از این کتاب ارسال و در آمریکا به فروش رفت، در سرتاسر جهان به زبان‌های بسیاری ترجمه شد.

مقدمه خرده عادت‌ها ممکن است به نظرتان مضحک بیاید؛ خود را وادار به انجام رفتارهای مثبت (ظاهراً) بیش از سایر کارچک کنید، اما کارهایی باشند که هر روز می‌توانید انجام دهید، حتی در بدترین روزتان هرگاه در طول این کتاب به «خرده عادت‌ها» اشاره کردم، این را به خاطر بیاورید که: «خرده عادت، رفتار نیست بسیار جزئی‌تر از آن که هر روز نتوانید انجامش دهید».

مثال‌هایی از خرده عادت‌های روزانه:

روزی یک خط از یک کد را رمزگشایی کنید، دو صفحه از یک کتاب را بخوانید یا یک مدیر (فروش) تماس بگیرید، با یک نفر (برای خبرگیری) تماس بگیرید. فعالیتی را انتخاب کنید که مطمئن باشید در آن شکست نخواهید خورد و تا جایی انجامش دهید که تبدیل به یک هدف شود و به چیز بزرگتری تبدیل شود. سقفی برای انجام خرده عادت‌ها وجود ندارد، می‌توانید تا جایی پیش بروید که یک حرکت شای روی زمین در هر روز به ۵۰ حرکت تبدیل شود. هدف کوچک فقط شروع کارتان را حتمی می‌کند.

نتایج جالبی که پس از به‌کارگیری خرده‌عادت‌ها، به دست آوردم:

اکنون که دو سال از زمانی که اولین حرکت شنا روی زمین را انجام دادم، می‌گذرد، می‌خواهم اینکه چگونه پس از به‌کارگیری خرده‌عادت‌ها، به نتایج بهتری رسیدم را با شما به اشتراک بگذارم.

شش ماه پس از انجام یک (یا چندین) حرکت شنای روی زمین در روز، از مقاومتی که در برابر تمرین کردن نشان می‌دادم، کم شد. آن هنگام توانستم سه روز در هفته به باشگاه بروم. پس از گذشت دو ماه، توانستم پنج روز در هفته به باشگاه بروم. در ابتدا، این‌ها اره‌ها کار بودند. هنوز هم سه تا پنج روز در هفته تمرین می‌کنم زیرا می‌خواهم که تمرین کنم. و غلبه بر ساعت و یا بیشتر زمان می‌برد. تمرین کردن مثل شام خوردن است. ممکن است هرگاه بی‌تابی به دلایل پیش‌بینی نشده، مثل بیماری و یا جراحت، از آن بگذرم، اما اگر بتوانم انجامش دهم، از آن نخواهم گذشت. اکنون در بهترین شکل زندگی‌ام هستم و در حال قرن‌رشدن.

در ادامه موفقیتی که از تمرین خرده‌عادت ورزش کردن به دست آورده بودم، شروع به خرده‌عادت‌هایی از قبیل خواندن کتاب و نوشتن ۵۰ کلمه در یک روز کردم. اکنون که بیش از یک سال از آن زمان می‌گذرد، هدف بالاتری در این زمینه در نظر نگرفته‌ام، زیرا لازم نمی‌دانم. مقدارش تغییر نکند اما مرتباً نتایج بسیار بیشتری از آنچه که انتظار داشتم، به دست آورده‌ام و آنچه به دست می‌آورم، همان خاصیت خرده‌عادت‌هاست: برداشتن قدم‌های کوچک اما پیوسته به سوی درجهتی درست، موفقیت‌های بزرگی به دنبال خواهد داشت.

متوجه تأثیر مسری جالبی بر روانم شده‌ام، تحت تأثیر پیشرفت‌هایم در زندگی، همان‌ها که با استفاده از خرده‌عادت‌ها کسب کردم و در بالا به آن‌ها اشاره شد و نیز آموختن اینکه در هر شرایطی که مرا می‌ترساند، باید قدم‌هایی کوچک و رو به جلو بردارم، توانسته‌ام در موقعیت‌های اجتماعی با اعتماد به نفس بالاتری ظاهر شوم. با اینکه به طور ذاتی فردی درونگرا هستم که تا مدت‌های طولانی به خواب زمستانی فرو رفته و حتی در مکالمات کوتاه هم نمی‌تواند از حد خاصی پیشروی کند. (اگر با طبقه‌بندی شخصیتی میرز ۱ - بریگز آشنایی دارید، باید بگویم که من یک INTP^۲ هستم) با این وجود، توانسته‌ام از

1. Myers Briggs

۲. طبق طبقه‌بندی شخصیتی ارائه شده توسط میرز بریگز، INTP به شخصیتی درون‌گرا و منطقی اشاره دارد.

فردی خجالتی به فردی اجتماعی تغییر کنم.

حیطه‌ی آرامش من در مکان‌های مختلف به طور مداوم رو به گسترش است. از پرداختن به آنچه که برایم اهمیت دارد (و تمایل دارم انجامش دهم) احساس آرامش بیشتری می‌کنم. کارهایی مثل: ورزش کردن، خوردن غذاهای سالم، نوشتن، خواندن و برقراری روابط اجتماعی. عکس‌های قبل و بعد، به سادگی کم کردن وزن را نشان می‌دهند اما هیچ عکسی نمی‌تواند تغییرات داخلی بسیاری را که پس از به‌کارگیری خرده عادت‌ها به مدت یک یا دو سال درون شما رخ می‌دهد، به تصویر بکشد و برخلاف برنامه‌های ۲۱ یا ۳۰ روزه، خرده عادت‌ها منجر به تغییرات دائمی سبک زندگی شما می‌شوند. همه‌ی اینها طی مدت دو سال بدون حتی یک بار اشتباه، به‌دست آمده است.

در سال‌های اخیر زندگی‌ام، پیشرفت‌های شخصی بسیاری در مقایسه با ۱۰ سال پیش از آن داشته‌ام و به این دلیل است که خرده عادت‌ها طی مراحل بسیاری زندگی‌تان را به جلو هل می‌دهند و به قدری پیش می‌آید که کسی که آنها را به کار می‌گیرد، موفقیتی به‌دست نیاورد.

این کتاب با کتاب خرده عادت‌ها به‌طور مرتبط است اما در اینجا تمرکز ما مستقیماً بر شکل‌دهی عادت‌ها نیست. کانون توجه کتاب چگونه می‌توان کمال‌گرا نبود بر ارائه راه‌حل‌های خاصی است که برای مشکل همان‌کمال‌گرایی در نظر گرفته‌ایم.

از خرده عادت‌ها تا معمول‌گرایی



در اینجا چند مثال عنوان می‌کنم از اینکه چطور خرده عادت‌ها مرا به فردی تبدیل کردند که دیگر نمی‌خواهد کمال‌گرا باشد:

روزی قصد داشتم به وارنر بار فروشی بروم و باشگاه هم کنار آن بود. آن روز می‌خواستم ورزش کنم اما دو مشکلی وجود داشت، اول اینکه لباس‌های ورزشی‌ام را برتن نکرده بودم و اگر با آن لباس‌ها به باشگاهی رفتم به لحاظ شخصی و اجتماعی، راحت نبودم. و دوم اینکه با انگشتی مویه کرده، دست و پاچه نرم می‌کردم و بیشتر تمرینات ورزشی‌ای که انجام می‌دادم شامل بلند کردن وزنه‌های سنگین بود که با انگشتی آسیب دیده، به راحتی نمی‌توانستم انجام دهم. اینها همه بهانه‌های فوق‌العاده‌ای بودند.

برای من قبلی، می‌توانست موقعیت معمول «وقت بیکری ورزش کن» باشد. اما اکنون من تغییر کرده بودم. فکر کردم که زیاد منطقی نیست که در چنین موقعیتی تمرین کنم، اما هم‌زمان این ایده به ذهنم خطور کرد که چقدر خوب است که هر زمان که فرصتی پیش می‌آید، ورزش کنم.

با چنین بینشی، و در شرایطی که چندان هم در حد کمال نبود، شروع کرده به انجام حرکت لانچ^۱، دیپ پشت باز^۲ و فلای سینه با دستانی باز^۳. اینکه پذیرفتم چنین تمرین «نه چندان جذابی» را انجام دهم، باعث شد تا برخلاف موقعیت ضد کمالی که در آن قرار داشتم، تمرین با کیفیتی انجام دهم. (نکته: حرکات لانچ بسیار با شدت هستند)

«من کمال‌گرا» دو دلیل محکم برای نرفتن به باشگاه داشت. اما «من معمول‌گرا» در آنچه پیش آمده بود، موقعیتی برای اندکی پیش روی می‌دید که از آن استفاده کردم.

1. lunges

2. triceps dips

3. Open handed chest fly

چیزی که بیشتر افراد درک نمی‌کنند این است که زندگی پراز این تصمیمات کوچک است. فکر می‌کنیم که تصمیمات بزرگی مثل اینکه «تصمیم دارم وزن کم کنم» و «قصد دارم کتابی بنویسم» فقط در صورتی که در حد کمال انجام شوند، حائز اهمیت هستند. اما برگردید و به زندگی‌تان نگاهی بیندازید و به هزاران لحظه کوتاهی فکر کنید که موقعیتی داشتید که کاری انجام دهید و به مهارت‌تان در زمینه‌ای اضافه کنید و نکردید. این تصمیمات کوچک هر روزه (حذف شده) می‌توانستند زندگی‌تان را شکل ببخشند.

بیا یاد بای گذر از خرده عادت‌ها به معمول‌گرایی به ارتباطی که این دو با یکدیگر دارند. دقیق‌تر شویم. خرده عادت‌ها ابزاری برای رسیدن به معمول‌گرایی هستند. آن‌ها برای یک کمال‌گرا در جهت‌تراز آن هستند که قدردانشان باشد، اما آنقدرها هم پیرریسک نیستند که یک کمال‌گرا حتی یک بار هم امتحان‌شان نکند. بنابراین، در این کتاب بر اساس خرده عادت‌ها، راه‌حلی گنجانده خواهد شد.

شما می دانید که کمال گرا هستید



در نظر ارم ضمن تحقیقاتی که برای نوشتن کتاب انجام می دهم، به نظرات خوانندگان کتاب های مشابه هم نگاه می بینم، مخصوصاً کتاب های سه ستاره و یا پایین تر. نظرات انتقادی خوانندگان نشان می دهد که چه انتظاری از یک کتاب و محتویات آن دارند. و این لزوماً بیانگر خطای کتاب نویسنده نیست بلکه نشان می دهد مردم در پی چه چیز دیگری هستند.

به نظر می رسد مردم به طور مشخص از کتاب های در رابطه با کمال گرایی خسته شده اند. نویسندگان زمان زیادی را صرف در یافتن وریف نشانه هایی می کنند که به شما ثابت شود کمال گرا هستید، بدون آنکه به راه حل های کاربردی ای بپردازند که می تواند این مشکل را حل کند. متوجه شده ام که بیشتر افراد که با کمال گرایی دست و پنجه نرم می کنند، خودشان می دانند که به آن مبتلا هستند (خوب، یک کتاب در مورد کمال گرایی، خود نشانه واضحی است) گفته بودند خواندن کتابی در مورد کمال گرایی برایمان مهم است چون کمک می کند که آن را بفهمیم. قبل از حل هر مشکلی، به خصوص مشکلی به پیچیدگی کمال گرایی، ابتدا باید کاملاً آن را فهمید.

در تحقیقاتی که انجام دادم، با دو نوع کتاب در رابطه با کمال گرایی برخورد کردم. کتاب هایی که همچون «نوی یک چنگ» با احساسات شما بازی می کنند و می کوشند تا شما را از کمال گرایی هو کنند و کتاب هایی بر پایه علم که آنقدر اطلاعات را بر سر شما می کوبند که سرانجام ترجیح می دهید کمال گرا بمانید تا اینکه بقیه کتاب را بخوانید! کتاب های بهترین دو دیدگاه را با یکدیگر ترکیب کرده اند. با این وجود، هنوز کتابی پیدا نکرده ام که راه حل مناسبی ارائه دهد. هدف من از نوشتن این کتاب و از هر آنچه می

نویسم این است که نقطه تلاقی سرگرمی و آموزش، عمل‌گرایی و خیال‌پردازی را بیابم و مهم‌تر از همه اینکه کتاب راهنمایی به نگارش درآورم که رسیدن به یک تغییر‌ماندگار را ممکن کند.

~~سعی می‌کنم کتابی در حد کمال بنویسم.~~

www.ketab.ir

راهنما: سفری به معمول‌گرایی



مهم‌ترین چیز در مورد ساختار این کتاب این است که راه‌حل‌ها و کاربردها در بخش آخر کتاب آمده است. در اصل اول با جزئیات کامل به مفاهیم می‌پردازیم تا بتوانیم آن‌ها را بفهمیم و در فصل آخر تمام راه‌حل‌های عملی و کاربردی را جمع‌بندی، طبقه‌بندی و خلاصه کرده‌ام. همین باعث می‌شود بتوان به سرعت به کتاب مراجعه کرد.

لازم بود که این نکته را به شما یادآوری کنم. چون در صورتی که ندانید، ممکن است فصل‌های اول این کتاب را طومانی بی‌سرو و بی‌دون پیشنهادات کاربردی ببایید. کتاب این‌گونه طبقه‌بندی شده است تا برای شما آسان‌تر و نگرانی از به‌خاطر سپردن راه‌حل‌ها و چگونگی به‌کارگیری آن‌ها در زندگی، از مصائب لذت ببرید. قبل از بخش آخر، پیشنهاداتی به شما ارائه می‌شود اما تا قبل از به‌پایان رساندن کتاب، همه چیز دستگیرتان نخواهد شد. چنین ساختاری، منطقی به نظر می‌رسد زیرا فرایند و به‌کار بستن، دو فرآیند متفاوت‌اند. ابتدا، موضوع را می‌فهمیم و نمای کلی آن را در نظر می‌گیریم و سپس درک مان را از این نمای کلی به راه‌کارهایی تبدیل می‌کنیم.

در اینجا بخش به بخش سفری به معمول‌گرایی را مشاهده می‌کنید.

بخش ۱: در مقدمه به بررسی کمال‌گرایی می‌پردازیم: کمال‌گرایی چیست؟ چگونه عمل می‌کند؟ چرا به وجود آمده و چه نفعی به ما می‌رساند؟

بخش ۲: به طرز عمیق‌تری، اعماق ذهن یک کمال‌گرا را می‌کاویم تا بتوانیم الگویی فکری معمول و دلایل زیربنایی روی آوردن افراد به کمال‌گرایی را تشخیص دهیم.

بخش ۳: به معایب کمال‌گرایی می‌پردازیم تا برای تغییر، دلایلی پایه‌ریزی کنیم. در این

بخش، نگاهی به معمول‌گرایی انداخته و از نوعی آزادی که هر کس ممکن است آرزویش را در سر بپروراند، سخن می‌گوییم. بنابراین، به درک صحیحی از علت کمال‌گرا بودن مان و دلیل آنکه چرا بهتر است دیگر کمال‌گرا نباشیم، دست یافتیم.

بخش‌های ۵ تا ۹: کمال‌گرایی مفهومی بسیار گسترده و دارای انشعابات بسیاری است پس باید به راه‌حل‌های خاصی تقسیم شود. پنج زیر مجموعه کمال‌گرایی را ضمن ارائه ایده‌ها برای غلبه بر آن بررسی خواهیم کرد. بسیار اثربخش خواهد بود اگر بتوانیم طرز فکر یک معمول‌گرا را به کار گیریم و به همین دلیل است که در بخش ۴ به آن پرداختیم. اما برای پایه‌گذاری تغییری بزرگ و رو به جلو، بهتر است کمال‌گرایی‌هایتان را در زمینه‌های مختلف با راه‌حل‌هایی شخصی، مورد هدف قرار دهید. این نصیحت هدف‌گذاری شما بیشتر از یک حرف، کمک‌تان خواهد کرد و آن اینست که: «سعی نکن در حد کمال باشی».

بخش ۱۰: به عنوان جمع‌بندی، تمام نتیجه‌گیری‌های کتاب را به راه‌حل‌هایی از نوع خرده عادت‌ها و با قابلیت به کارگیری ۱۵، ترجمه خواهیم کرد و مهم‌تر از همه اینکه به شما چهار چوبی ارائه خواهیم داد که بدانید چگونه بدون آنکه حس ناامیدی و جودتان را فرا گیرد، این راه‌حل‌ها را در زندگی‌تان بگنجانید.

کمال‌گرایان برای عمل کردن به یک نصیحت خوب به طرز عجیبی بسیار تقلا می‌کنند زیرا می‌خواهند تمام آن را به یکباره عملی کنند.

بیشتر کتاب‌ها به شما ۳۰۰ نصیحت عالی و پراکنده می‌دهند. در سرتاسر کتاب، ارائه می‌دهند و شما را با فکر اینکه چگونه می‌توان این ۳۰۰ تغییر را یک شب در زندگی به کار گرفت، تنها می‌گذارند. هشدار: این کار شدنی نیست! عمل کردن سخت‌ترین قسمت رشد شخصی است چرا که ما همیشه بیشتر از آنچه که می‌توانیم انجام دهیم، را در لیست آرزوهایمان می‌گنجانیم. بنابراین فکر می‌کنم بخش آخر کتاب و ساختار این کتاب بسیار کمک‌حالتان خواهد بود.

در طول مسیر، تمام تلاشم را می‌کنم که خوابتان نبرد، اگر موفق نشدم، قهوه که همیشه هست.