

قرار است در این صفحه خبر خروای رادیوی ذهن را معرفی کنیم. اگر ندانی موج رادیوی ذهنت در چه فرکانسی صدای شفاف می‌دهد، نمی‌توانی آن را تنظیم کنی. اما در این جا فرکانس‌های خارج از موج را به تو معرفی می‌کنم. مثل طوفان است: آنتن را کج می‌کند، تلویزیون ذهنت برفکی می‌شود و... می‌دانی کی؟ وقتی فاجعه می‌شود.

کمال کجاست؟

علیرضا متولی

آخرین شماره مجله در سال تحصیلی را در اختیار داری. سعی کردم مطالب مهمی را که در ارتباط با خطاهای شناختی در میان ما رواج دارند، برایت بنویسم. اما همه خطاهای شناختی این‌ها نیستند. برای من کافی است که تو را با چنین واقعیتی روبه‌رو کنم که بیشتر وقت‌ها، رنج‌هایی که در زندگی می‌بریم و با آن‌ها کلنجار می‌رویم، به دلیل این است که ذهن ما روی موج درست قرار ندارد. وقتی که موج رادیوی ذهن ما تنظیم نباشد، نگاه ما به بیرون از خودمان نگاهی تار و مخدوش است. به همین دلیل نمی‌توانیم ارتباط خوبی با خودمان و دیگران برقرار کنیم. فکر می‌کنم اگر از همین سن و سال بتوانی شناختی درباره خطاهای شناختی پیدا کنی، بهتر می‌توانی ذهنت را کنترل کنی. برای رفتن به یک نشانی باید نشانی درست را بدانی. اما در زندگی ممکن است گاهی نشانی‌های درست را غلط برویم. یک نشانی درست در زندگی درونی ما هست که ممکن است از آن به غلط استفاده کنیم. و آن چیزی نیست جز «کمال‌طلبی»!

کمال‌طلبی؟

بله، کمال‌طلبی؛ یعنی این که بخواهی در هر چیزی کامل باشی. کمال‌طلبی یک حس درونی است که باعث پیشرفت بشر می‌شود.

این که بد نیست!

بله در اصل اگر کمال‌طلبی در انسان وجود نداشته باشد تکامل پیدا نمی‌کند. اما همین کمال‌طلبی اگر درست استفاده نشود، نتیجه‌اش هیتلر و چنگیز مغول است. پس آن چه در این جا برایت می‌گویم همان کمال‌طلبی منفی است. که بعضی از روان‌شناس‌ها به آن بی‌نقص‌طلبی هم می‌گویند.

مگر نباید آدمی در هر چیزی کامل باشد

آدمی باید سعی کند در هر چیزی کامل باشد. اما این امکان ندارد. اصلاً امکان ندارد آدمی بتواند در هر چیزی کامل باشد. کامل فقط خداست. بنده‌های خدا موجوداتی ناقص هستند و تمام تلاششان این است که این نقص‌ها را برطرف کنند. تو می‌توانی بگویی می‌خواهم بهترین باشم.

بهترین؟

بله، تو می‌توانی در کاری تلاش کنی و بهترین باشی، اما نمی‌توانی کامل‌ترین باشی. تفاوت بهتر بودن با کامل بودن در این است که بهتر بودن یک امر نسبی است و کامل بودن یک امر مطلق. دومین فرق آن این است می‌توان چنین بیان کرد که وقتی می‌خواهی بهترین باشی، با چیزهای قابل شمارش و اندازه‌گیری روبه‌رو می‌شوی، اما وقتی می‌خواهی کامل باشی با یک مسئله ذهنی روبه‌رو هستی. تو هر جای دنیا باشی، می‌توانی سعی کنی بهترین شهروند و بهترین دانش‌آموز باشی.

کامل‌ترین شهروند

امکان ندارد تو کامل‌ترین شهروند باشی، چون تعریف واحدی ندارد. چون هیچ‌جای دنیا کامل‌ترین شهروند یا کامل‌ترین دانش‌آموز قابلیت ارزیابی ندارد. برای تو کافی است تلاشت را بکنی. و اگر نشد خودت را رنج ندهی.

پدیده رنج‌آور؟

بله، رنج‌آور است، چون باعث افسردگی می‌شود. مثل این است که بخواهی از سربالایی بالا بروی، اما روی شانه‌هایت، کوله‌ای سنگین گذاشته باشی. یا دیر به مقصد می‌رسی، یا از بالا رفتن لذت نمی‌بری و یا وقتی رسیدی خسته‌ای. هر وقت کمال‌طلبی یابی نقص‌طلبی در تو احساس بد ایجاد کند، به آن می‌گوییم کمال‌طلبی منفی.

حالا این کمال‌طلبی چی هست؟

بگذار مثال بزنم. با خودت نجوا می‌کنی: «اگر به معیارها و ارزش‌های زندگی‌ام نرسم، خودم را نمی‌بخشم.» به این می‌گویند: «کمال‌طلبی اخلاقی» (نبخشیدن خودت در تو احساس منفی ایجاد می‌کند اما اگر بگویی من تلاش‌م را کردم و باز هم تلاش‌م را می‌کنم، تو کمال‌طلب مثبت هستی). یا فکر می‌کنی، دو دوست هرگز با هم مشاجره نمی‌کنند. به این می‌گویند: «کمال‌طلبی ارتباطی». آدم باید همیشه شاد باشد و احساسات منفی نداشته باشد. این هم «کمال‌طلبی احساسی» است. خوش‌تیپ نیستم و باید به ظاهرم برسیم. این هم «کمال‌طلبی در وضع ظاهر» است. «کمال‌طلبی عملکردی»: من باید در کارم موفق بشوم! اگر گرفتار این افکار هستی، باید فکری به حال خودت بکنی. باید موج ذهن‌ت را تنظیم کنی. باید بدانی هر کاری انجام می‌دهی، حتماً نباید در آن موفق شوی. باید بپذیری گاهی باید شکست بخوری. باید وضع ظاهرت را همین‌طور که هست بپذیری. نباید وقت خودت و ذهن‌ت را صرف زیباتر شدن خودت بکنی. باید بپذیری گاهی میان دوستان صمیمی هم مشاجره پیش می‌آید.

راه‌چاره؟

راه‌چاره این است که اول از همه در این زمینه‌ها مطالعه کنی تا ریزه‌کاری‌های ذهن را بشناسی. بعد هم بدانی که هیچ‌چیز در دنیا به جز خداوند کامل نیست. هر وقت نجوایی در درون افکار دیدی که بوی کمال‌طلبی می‌دهد، آن را با یک امر نسبی تعویض کنی.

