



راهکار

فوری،

ساده

و

قطعی

برای مثبت اندیش شدن

و رفع عادات منفی بینی

و کمال گرایی

۶۰ راهکار به راحتی آب خوردن
برای ایجاد
عادات رشد و موفقیت، ثروتمند شدن
و شادی دائمی

جلد دوم:

رفع عادات کمال گرایی و منفی گرایی

داستانی کوچک از
روش‌های پیروزی بر
عادات بد کمال گرایی و منفی گرایی
و جهش به سوی تعادل خواهی و مثبت اندیشی
در ۳۰ روز

ما انسان‌ها بنده‌ی عادت‌های خودمان هستیم،

اما اینکه

تحت سلطه‌ی ارباب بد یا عالی باشیم،

انتخاب ماست.

بهنام محقق

عادات مربوط به کمال گرایی و منفی گرایی و راهکارهای عملی ترک آنها

از این مغازه به مغازه بعدی می‌رفتیم و ظاهراً با دیدن لباس‌های دیگه، نه تنها کار خرید کردن آسون‌تر نمیشد و انتخاب‌های جدیدتر کمکی نمی‌کردند بلکه شرایط هر لحظه بدتر می‌شد و با دیدن هر پیراهنی چند فاکتور به فاکتورهای قبلی خرید مینا اضافه می‌شدند. که در مغازه بعدی باید به دنبال همه‌ی فاکتورها در یک پیراهن بیچاره می‌گشت در حالی که خُب همه‌ی ویژگی‌های خوب که در یک پیراهن جمع نمی‌شدند مثلاً یک مغازه قیمت مناسبی داشت، مغازه دوم رنگ مناسبی رو ارائه می‌کرد، مغازه سوم طرح جالبی رو پیش روی ما گذاشت، مغازه چهارم سایز لباس عالی بود، مغازه پنجم مدل و برند خوبی داشت، مغازه ششم مدل آستین‌ها جدید بود، مغازه هفتم یقه پیراهن شکیل بود، مغازه هشتم امکان پرو کردن داشت، مغازه نهم جنس نازک و خنک رو نشون ما دادند و ... متأسفانه تک تک ویژگی‌ها که در هر مغازه دیده می‌شدند عالی بودند و تعداد مغازه‌های بازدید شده، داشت از ۱۰۰ عدد می‌گذشت و ما هنوز نتونسته بودیم یک پیراهن بخریم و حداقل ۴ ساعت گشت زده بودیم. بدتر از همه اینکه دیگر مجبور بودیم به دنبال ترکیبی از همه‌ی ویژگی‌های قبلی که تو مغازه‌ها دیده بودیم باشیم. وارد مغازه شدیم و بعد از دیدن و چک کردن بیش از ۱۰ پیراهن که هر کدام نقاط ضعف و قوتی داشتند نتونستیم به نتیجه‌ای برسیم که دوست عزیزمون



یکیشون رو بخره. وقتی تو اتاق پرو داشت یکی از پیراهن‌ها رو پرو می‌کرد من و دوستم به فروشنده گفتیم لطفاً به هیچ عنوان توضیحی در مورد لباس نده و اجازه بده ما بهش بگیم که چقدر این لباس عالیه تا شاید قبول کنه چون نسبت به فروشنده‌ها بدبینه و مطمئنه وقتی تعریف و تمجید می‌کنند قراره کلاهی سرش بگذارند. فروشنده طفلکی قبول کرد و ما هم شروع کردیم به گفتن کلمات زیبا در مورد پیراهن که به به عالیه.

گفت: "آره، به نظر منم این لباس واقعاً قشنگه اما ..."

همین که گفت اما پریدم وسط حرفش و گفتم تو امروز نمی‌تونی خرید کنی. خواهشاً وقت ما رو بیشتر از این نگیر.

ناراحت شد و گفت: "وقتی ایراد داره به خودم دروغ بگم که خوبه، خُب ایراد داره دیگه. اشکال نداره شما بگید خوبه یا نه؟ اگه خوبه که بخرم."

گفتم: "ما که نمی‌خوایم بپوشیم تو قراره خوشت بیاد، حالا بگو ببینم ایرادش چیه؟"

گفت: "احساس می‌کنم شبیه به همین رو تن یکی از دوستانم دیدم، خیلی برام آشناست."

گفتم: "پس فکر می‌کنی آشناست و ممکنه تکراری باشه اما ویژگی‌ها و ظاهر و قیمتش رو پسندیدی. درسته؟"

چند ثانیه مکث کرد و گفت: "آره. باشه همین رو می‌خرم" و خداروشکر همین کار رو کرد.

تو مسیر برگشت دائم داشتی به این فکر می‌کردم که چه اتفاقی افتاد که نظرش به سادگی تغییر کرد و بالاخره تونست خرید کنه. ازش پرسیدم: "موافقی بریم ناهار مرغ بخوریم؟"

چند ثانیه مکث کرد و گفت: "اتفاقاً خیلی هوس مرغ‌های رستوران مرکزی رو دارم اما ولش کن امروز کلی پول خرج کردیم می‌ریم خونه یه چیزی درست می‌کنیم و دور هم می‌خوریم."

باز هم مخالفت کرد. انگار مغز این آدم رو با مخالفت پیوند داده بودند. رفتیم خونشون و جالبه که با ۲ برابر هزینه کردن برای خرید وسایل ناهار و ۲ ساعت معطلی درست کردن و کلی خسته شدن، آخرش هم نصف لذت غذا خوردن تو رستوران رو نداشت. همون جا بود که به خودم قول دادم یا این آدم رو درست می‌کنم یا کلاً از دایره‌ی دوستانم حذفش می‌کنم تا برای هر تصمیمی پدر ما رو در نیاره. البته با توجه به خوبی‌های زیادی که داشت تصمیم اولم این بود که کاری کنم تا بتونه وسواس فکری خودش رو کنار بگذاره. حقیقتش اصلاً نمی‌تونستم درکش کنم و فکر می‌کردم یه جاهایی روی مغز همه است و باید حالشو بگیریم.

وقتی بقیه بچه‌ها رفتند خونشون و ما دو نفر تنها موندیم بهش گفتم: "یه سؤال بپرسم؟"

گفت: "بپرس."



گفتم: "انصافاً وقتی می‌خواهی کاری انجام بدهی دست خودت را که بگردی سریع ایراد کار رو پیدا کنی و حال خودت و بقیه رو بگیری؟"

گفت: "نه، به خدا خیلی موقع‌ها خودم از همه بیشتر اذیت می‌شم انگار از اختیارم خارج می‌شه و نمی‌تونم کاریش کنم. سریع ایرادات و مشکلات همه چیز میاد سراغم و حالمو بد می‌کنه."

گفتم: "دایی من روانشناس خیلی معروف و خوبیه. می‌خواهی یک بار باهاش صحبت کنی یا اصلاً بریم دفتر کارش تا ببینیم نظرش چیه؟"

همین‌طور که داشت ظرف‌های میوه رو تمیز می‌کرد گفت: "باز هم که چراغ اتاق رو روشن گذاشتی. برو خاموش کن اون صندلی رو هم بذار سر جاش."

این هم از همون عادت‌های روی اعصاب بود که داشت. آخه چند سانتی‌متر یک صندلی جلوتر از جای خودش باشه آسمون که به زمین نیامد یا چند لحظه چراغ روشن بمونه مگه چی میشه.

بلند شدم و رفتم سراغ چراغ و صندلی و اون طوری که خواسته بود درستشون کردم، البته که کسی نمی‌تونست کاری کنه که مینا واقعاً رضایت داشته باشه. انگار همه چیز باید خط‌کشی شده، سر جای خودشون که تعیین شده بود قرار می‌گرفتند تا خانم احساس آرامش می‌کرد.

گفت: "برو اون ظرفی که مونا خریده رو بیار ببینم چه کاربردی داره؟"

گفتم: "چند لحظه صبر کن الان می‌رم."

گفت: "تو هم هر وقت ازت کاری می‌خوام می‌گی چند لحظه صبر کن و بعد هم چند ساعت بعد باید خودم انجامش بدم."

خیلی حالم گرفته شد. نفهمیدم چه اتفاقی افتاد به نظر حرفش خیلی هم بد نبود اما واقعاً حالم رو بهم ریخت. خودش رفت و هدیه‌ای که گرفته بود رو باز کرد و گفت: "رنگش قشنگه اما کوچیکه کاشکی یه کم بزرگتر بود." و ظرف رو گذاشت داخل قفسه ظروف. بعد یکدفعه با صدای بلند گفت: "وای، کی در یخچال رو باز گذاشته؟" پرید و در یخچال رو بست و گفت: "نمی‌دونم چی کار کنم. امتحانام نزدیکه و هر چی می‌خونم هیچی نمی‌فهمم. تو کلاس از همه عقب‌ترم." بعد سریع اومد کنار میزی که من پشتش نشسته بودم ایستاد و شروع کرد به سانتی‌متری تنظیم کردن صندلی‌ها تا قرینه‌ی قرینه باشند.

بهش گفتم: "یه چیزی بهت بگم ناراحت نمی‌شی؟"

گفت: "نمی‌دونم؛ حالا بگو"

گفتم: "بیچاره اون شوهری که در آینده بخواد با تو زندگی کنه. باید خط‌کش دستش بگیره دائم سانتی‌متری چک کنه ببینه چیزی جا به جا نشده باشه."



آنچه مطالعه کردید، خلاصه‌ای بود از کتاب:

۶۰ راهکار فوری، ساده و قطعی برای مثبت‌اندیش شدن و رفع عادات منفی‌بینی و کمال‌گرایی

اثر دکتر بهنام محقق

شما عزیزان گرامی جهت مطالعه‌ی متن کامل این کتاب، می‌توانید با مراجعه‌ی مستقیم به سایت‌های اینترنتی زیر و یا اسکن بارکدهای زیر توسط دوربین گوشی خود، اقدام به تهیه اینترنتی این کتاب فرمایید.

www.mmf60.com/our_product



www.digikala.com/seller/afeep

ویراستار و تهیه‌چکیده کتب
سینا قنبری