

اخبار

چگونه احساساتمان را کنترل کنیم

برای اینکه بتوانیم احساساتمان را کنترل کنیم و در برقراری ارتباط با دیگران بیروز میدان باشیم، به هوش هیجانی بالایی نیاز داریم. هوش هیجانی عبارت است از توانایی شناسایی، درک و کنترل احساسات فردی به منظور جلوگیری از بروز رفتارهای تکانشی. این فرآیند شاید به ظاهر ساده به نظر برسد، اما کنترل احساسات در لحظاتی که مورد هجوم احساسات به ظاهر غیرقابل کنترل قرار می‌گیریم، به سختی امکان‌پذیر است؛ مگر اینکه بر مهارت کنترل احساساتمان تسلط کافی داشته باشیم. در ادامه با ما همراه باشید تا با چند نکته‌ی طلایی درباری‌ای اینکه چگونه احساساتمان را کنترل کنیم، آشناشوید.

۱. به روزهایی که در پیش داریم فکر کنیم
برای اینکه بدانیم چگونه احساساتمان را کنترل کنیم، باید به گذر زمان فکر کنیم. استادان فن توصیه می‌کنند هر وقت در لحظه به شدت احساس خشم، اندوه، کینه یا ناامیدی کردید، از خودتان بپرسید که شدت احساسات‌تان با گذشت زمان چه تغییری خواهد کرد.

احساسات خیلی شدید موجب می‌شوند چشم‌تان را به روی آینده ببندید و به اشتباه فکر کنید همه‌ی چیزی که اهمیت دارد، همین زمان حال است. آدم‌ها وقتی دچار خشم یا اضطراب آتی می‌شوند، یادشان می‌رود که فردایی هم هست. پس وقتی در لحظه و از روی خشم تصمیم می‌گیرید که با مشت، وسط صورت رئیس‌تان شیره ج بربود، به خودتان بزنید که این تندخویی پیامدهای جبران‌ناپذیری داشته و آینده‌ی شغلی‌تان را به خطر خواهدانداخت.

همه‌ی ما گاهی مغلوب احساساتمان می‌شویم و رفتارهایی از خودمان بروز می‌دهیم که پشیمانی به بار می‌آورند. هر وقت از دست کسی عصبانی شدید، به خودتان بگویید: «من هر روز باهاش چشم تو چشم می‌شم. اگه صصبانیتم باعث بشه احترامم رو پیش این آدم از دست بدم، اونوقت هر بار که ببینمش چه حالی پیدا می‌کنم؟» هر وقت از دست اتفاقات زمان حال آشفته شدید، از خودتان بپرسید: «وقتی به مدت از این ماجرا بگذره، احساسی که الان دارم چه تغییری می‌کنه؟» پس آرامش‌تان را حفظ کنید و از آن دسته افرادی نباشید که فقط تا نوک دماغ‌شان را می‌بینند، بلکه سعی کنید چند قدم آن طرف‌تر را هم در نظر داشته باشید.

۲. احساساتمان را بشناسیم

یاد بگیریم فراز و نشیب‌های احساسی خود را بشناسیم. برای اینکه بدانیم چگونه احساساتمان را کنترل کنیم، باید قبل از هر چیزی بفهمیم چه وقت‌هایی و به چه دلایلی احساساتی می‌شویم. هر وقت یکباره از چیزی شدیدا شاکي شدید، دلیل عصبانیت‌تان را جستجو کنید. کنترل احساسات به هیچ‌وجه به این معنی نیست که مجبورید احساسات واقعی‌تان را انکار کنید در عوض، هر احساسی را که دارید، باید به همان شکلی که هست ببینید. مثلا به خودتان بگویید: «خب، از این حسِی که دارم اصلا خوشم نیامد، اما در هر صورت خیلی حسودیم شده» در قدم بعدی، از خودتان بپرسید که چرا چنین حسی دارید: «متنفرم از اینکه بگم حسودیم شده، اما واقعیت اینه که چون رضا ماثیش رو عوض کرده و من فعلا مجبورم با همین قراضه برم و بیام، حسایی بهش حسودیم شده» به جای اینکه احساسات‌تان را توجیه کنید، به نفع‌تان است که با خودتان روراست باشید. اغلب افراد در چنین موقعیت‌هایی سعی می‌کنند خودشان را گول بزنند و احساسات واقعی‌شان را انکار کنند. اما برای اینکه بتوانید احساسات‌تان را کنترل کنید، قبل از هر چیزی باید دلیل بروز احساسی را که به جان‌تان افتاده با شهامت جستجو کنید.

۳. حال‌وهوای خود را تغییر دهیم

اغلب افراد فکری می‌کنند احساسات ناخوشایندی که دارند، خودبه‌خود اتفاق افتاده‌اند و درست مثل وقتی هوا طوفانی می‌شود، فقط می‌توانند صبر کنند تا بالاخره از شدت احساسات‌شان کاسته شود. اما جالب است بدانید احساسات شدیدی که یکباره هجوم می‌آورند، قابل کنترل هستند. شما می‌توانید تغییر دهنید، اما نه به وسیله‌ی راهکارهای مخربی چون پرخوری یا سیگار کشیدن. فردی که بتواند کنترل احساساتش را به‌دست بگیرد و خویشتن‌داری کند، یعنی از سلامت روانی و بلوغ احساسی برخوردار است و می‌داند چگونه شاد زندگی کند.

برای اینکه حال‌وهوای خود را تغییر دهید، یک کار جدید انجام دهید. مثلااگر احساس بی‌حوصلگی می‌کنید، مطمئن باشید با تماشای برنامه‌های تلویزیونی خسته‌کننده، فقط بی‌حوصله‌تر می‌شوید. در چنین موقعیت‌هایی، تلویزیون را خاموش کنید و به بیابردی بروید. اگر عزیزی را رنجیده‌خاطر هستید، فقط کافی‌است به چیزهایی فکر کنید که از داشتن‌شان در زندگی خرسندید. اگر از پیشامدی نگران و بی‌مناک هستید، در عوض به خودتان بگویید که همین پیشامد می‌توانست خیلی بدتر از این‌ها اتفاق بیفتند.

مهم این است که به یک کار جدید دست بزنید و افکار‌تان را تغییر دهید. نباید بر موج احساسات سوار شوید و با این موج مخرب هر کجا که رفت بروید. در عوض، چشم‌تان را ببندید و برعکس این احساسات ناخوشایند فعلی‌تان را تصور کنید. مثلا هر وقت چیزی اعصاب‌تان را به هم ریخت، چشم‌تان را ببندید و فقط چند لحظه خودتان را در حالت آرامش و راحتی تصور کنید. حداقل فایده‌ی این راهکار، خنثی شدن احساسات منفی است. با این راهکار شاید حتی بتوانید احساسات مثبت را جایگزین احساسات منفی کنید.

۴. کنترل احساسات را از دیگران بیاموزیم

برای اینکه یاد بگیریم چگونه احساساتمان را کنترل کنیم، می‌توانیم از دیگران هم کمک بگیریم. ببینیم افرادی که در کنترل احساسات‌شان مهارت دارند، چگونه با ناملایمات کنار می‌آیند. مثلا بهرسم چطور جلوی بی‌احساسیت‌شان را می‌گیرند یا با اینکه به اهداف‌شان نرسیده‌اند، چطور می‌توانند باز هم لبخند بزنند. اگر توصیه‌هایی که به این افراد در اختیارمان می‌گذارند، به کار بیندیم، حتما در کنترل احساساتمان موفق‌تر خواهیم بود.

افراد حساس معمولا مورد سرزنش هستند

و اغلب اوقات، حساس بودن ویژگی مثبتی تلقی نمی‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد ۱۵ تا ۲۰ درصد افراد بسیار حساس، زن حساس بودن را به ارث برده‌اند. الاین ارون (ELAIN ARON) روان‌شناسی است که مطالعات گسترده‌ای روی این پدیده انجام داده و در تحقیقات خود از MRI مغز افراد بسیار حساس استفاده کرده است. او به این نتیجه رسید که این افراد نسبت به افراد معمولی، دریافت عمیق‌تری از صداها، احساسات و حتی حضور اشخاص دیگر دارند. با ما همراه باشید تا با نشانه‌های حساس بودن آشنا شوید.

حساس بودن و هوش هیجانی

ارتباط هوش هیجانی و خیلی حساس بودن هوش هیجانی (EQ) به توانایی شما در درک و شناخت احساسات و هیجانات خودتان و دیگران و همچنین توانایی‌هایتان در استفاده از این دریافت برای مدیریت رفتارها و روابط گفته می‌شود. جالب است بدانید هوش هیجانی افراد خیلی حساس، تفاوتی با هوش هیجانی سایر افراد ندارد.

افراد خیلی حساس، دریافت و حس بسیار قوی‌تری دارند و هیجانات شدیدشان را راحت‌تر از هیجانات افراد معمولی می‌توان تشخیص داد که البته این به نفع‌شان تمام می‌شود. این ویژگی به آنها کمک می‌کند ارتباط مؤثرتری برقرار کنند، زیرا علاوه بر کمالاتی که از زبان طرف مقابل‌شان می‌شوند، متوجه نکات ریز نهفته در ژست و لحن او نیز می‌شوند.

البته آن روی سکه هم این است که احساسات و هیجانات عمیقی که مورد غفلت قرار بگیرند عواقب وحشتناکی می‌توانند در پی داشته باشد. افراد خیلی حساس تنها زمانی می‌توانند از این هوش هیجانی به نفع خود بهره ببرند که بدانند «خیلی حساس» هستند و نسبت به این ویژگی خود آگاهی پیدا کنند. این آگاهی تضمین می‌کند که «خیلی حساس بودن» به نفع آنهاست و به شناختن نقاط ضعف و رفع آنها کمک می‌کند.

ویژگی‌های یک فرد خیلی حساس
شاید این سؤال برایتان مطرح شود که آیا شما یا کس دیگری در اطرافتان، جزو «خیلی

حساس»‌ها هستید یا نه. در اینجا متداول‌ترین ویژگی‌های افراد بسیار حساس را برای‌تان آورده‌ایم. ببینید چندان از این ویژگی‌ها در شما هم وجود دارد:

عمیقا فکر می‌کنید

وقتی زندگی به‌طور ناگهانی شما را در شرایط سخت و دشواری قرار می‌دهد، به گوشه‌ای فرار کرده و به لاک تنهایی خود پناه می‌برید و قبل از هر اقدامی، تمام جوانب اتفاق پیش آمده را بررسی و به آن فکر می‌کنید. رویدادهای کوچک و جزئی، چه در زندگی خودتان و چه در زندگی دیگران، می‌تواند تأثیر بزرگی روی شما بگذارد.

به جزئیات اهمیت بسیاری می‌دهید همان اندازه که به احساسات و هیجانات توجه دارید، به جزئیات هم حساس هستید. ریزه‌کاری‌هایی را می‌بینید که ممکن است دیگران توجهی به آنها نکنند و تا زمانی که به تمام این جزئیات نپردازید، راضی نمی‌شوید. این صفتی اگر در جای درست استفاده شود، امتیاز ارزشمندی محسوب می‌شود.

به زمان بیشتری برای تصمیم‌گیری‌ها نیاز دارید

از آنجایی که فردی سطحی نیستید و عمیقا فکر می‌کنید و از جزئیات نیز به سادگی عبور نمی‌کنید، روند تصمیم‌گیری‌هایتان بسیار طولانی است. به شدت در افکار‌تان غرق می‌شوید تا بتوانید تصمیمات مهم را از اعماق ذهن‌تان بیرون بکشید. تمام تلاش‌تان را می‌کنید که همه‌ی احساسات



ممکن را بررسی کنید، و این کار به قیمت سپری شدن زمان‌های با ارزش زندگی شما تمام می‌شود. در صورت ارتکاب یک اشتباه احساس شکست خواهید کرد

اگر در با تصمیم اشتباه احساس شکست می‌کنید خیلی حساس هستید
وقتی بعد از مدت‌ها بالاخره تصمیمی می‌گیرید و بعدا معلوم می‌شود تصمیم و انتخابتان درست نبوده، خیلی سخت می‌گیرید و خودتان را سرزنش می‌کنید. این حالت باعث ایجاد یک چرخه‌ی معیوب می‌شود که روند تصمیم‌گیری‌تان را کندتر از قبل هم می‌کند، چون حالا ترس از تصمیم‌گیری اشتباه نیز به سایر عوامل مؤثر در طولانی شدن این روند اضافه شده است.

از نظر هیجانی، واکنش‌پذیرید
وقتی به حال خودتان رها می‌شوید و کسی کاری به کارتان ندارد، به احساسات خودتان واکنش غیرارادی نشان می‌دهید. همچنین نسبت به تجربیات احساسی دیگران نیز واکنش‌های شدید نشان می‌دهید. وقتی این هیجانات عمیق و پررنگ می‌شوند به راحتی رفتارتان را تحت تأثیر قرار می‌دهند و بروز پیدا می‌کنند. بخش سخت این قضیه این است که احساسات خود را به‌گونه‌ای مدیریت کنید که بتوانید رفتار مورد نظرتان را در پیش بگیرید.

مورد انتقاد قرار گرفتن برای‌تان ناخوشایند و تلخ است
احساسات عمیق و واکنش‌های شدید هیجانی

نشانه‌هایی که می‌گویند شما فرد حساسی هستید

شما می‌تواند باعث واکنش تند در برابر انتقاد هم باشد و این برای‌تان بسیار ناخوشایند خواهد بود. اگر انتقادی از شما بشود، علاوه بر اینکه همان اول عکس‌العمل شدید نشان می‌دهید، ناخودآگاه در موردش عمیقا به فکر فرو می‌روید و سعی می‌کنید حواشی و جزئیاتش را هم کشف و بررسی کنید. این کنش‌افات و بازبینی‌هایی که درباره‌ی انتقادها انجام می‌دهید در بلند مدت نتایج خوبی در پی خواهد داشت، مثلا عدم توانایی شما در «بی‌اعتنایی کردن» به انتقادها در شما کمک می‌کند تغییرات مناسبی ایجاد کنید.

عملکرد خوبی در کارهای تیمی دارید

توانایی منحصربه‌فردتان در توجه به احساسات دیگران، یک امتیاز ارزشمند دیگر هم محسوب می‌شود، چون توجه شما به جزئیات ریزتر باعث می‌شود در محیط‌های جمعی و تیمی، فردی بی‌نهایت ارجمند و قابل توجه باشید. البته، اگر مسئولیت تصمیم‌گیری‌های نهایی به عهده‌ی شما باشد، این ویژگی ممکن است نتیجه‌ی معکوس بدهد و به ضرر‌تان تمام شود؛ بنابراین شما برای اطلاعات دادن و تجزیه و تحلیل، مناسب‌تر هستید تا تصمیم‌گیری‌های مهم و نهایی.

شما در رفتار و آداب معاشرت عالی هستید

آگاهی و درک بالای شما از احساسات و هیجانات دیگران باعث می‌شود بسیار خوش‌رفتار و دقیق باشید. به تأثیر رفتارهای خود بر دیگران توجه خاصی دارید و این را به خوبی منعکس می‌کنید. از بی‌دبی و گستاخی دیگران هم به شدت آزرد می‌شوید.

فضای کاری باز شما را عصبی می‌کند

حساسیت شما به وجود دیگران، صداهای بلند و سایر محرک‌ها باعث می‌شود در یک محیط کاری باز، تقریبا نتوانید به خوبی به کارتان برسید. در واقع بهتر است در اتاق ساکت و درسته‌ی مخصوص خودتان یا در خانه کار کنید.

خلاصه اینکه مانند خیلی چیزهای دیگر در زندگی، «خیلی حساس بودن» هم خوب است و هم بد. در کل به این بستگی دارد که شما چطور از این ویژگی استفاده کنید!

اخبار

چگونه سریع تصمیم بگیریم که بعدا پشیمان نشویم
قرارگیری در موقعیت‌های دشوار و تصمیم‌گیری در عرض کوتاه‌ترین زمان ممکن برای همه‌ی ما پیش آمده است. در چنین مواقعی احساس می‌کنیم توانایی تفکر و استدلال‌مان مختل شده است و قادر به تصمیم‌گیری نیستیم. بهتر است آینده‌نگر باشیم و از الان خودمان را برای موقعیت‌های مشابه آینده کنیم. در این مقاله می‌آموزیم چگونه تصمیم بگیریم تا با احساس آزاردهنده‌ی پشیمانی ناشی از تصمیم‌گیری‌های نادرست مواجه نشویم.

چگونه سریع تصمیم بگیریم؟

توانایی تصمیم‌گیری سریع که گاهی به آن «تصمیم بدون فکر» می‌گویند، بسیار کارآمد است. در زندگی روزمره با این تصمیمات، زیاد مواجه می‌شویم، گاهی ساده از کنار آنها می‌گذریم، مثلا هنگامی که تصمیم می‌گیریم از کدام مسیر به مدرسه یا محل کار برویم. اما گاهی هم در شرایطی قرار می‌گیریم که باید در مدت زمان کوتاهی تصمیم مهمی بگیریم، احتمالا شما هم در چنین شرایطی نمی‌توانید راه حل مناسبی پیدا کنید. اگر در شرایطی قرار گرفتید که لازم بود سریع تصمیم بگیرید، بهتر است برای ارزیابی انتخاب‌هایتان از مهارت‌های تفکر انتقادی استفاده کنید تا با اطمینان خاطر تصمیم بگیرید. در این مقاله راهکارهایی برای تصمیم‌گیری سریع معرفی کرده‌ایم که با تمرین در تصمیمات روزانه می‌توانید سریع‌تر تصمیم بگیرید، پس مقاله را تا انتها بخوانید.

۱. حاشیه‌های تصمیم خود را مشخص کنید
آیا تصمیمی که می‌خواهید بگیرید تصمیمات دیگری هم در پی دارد یا تحت تأثیر تصمیمات دیگری است؟ برای تصمیم‌گیری مسئله‌ی اصلی را از عوامل فرعی جدا کنید.

اگر تصمیمی که می‌خواهید بگیرید برایتان واضح نیست، سعی کنید اطلاعات بیشتری کسب کنید. تا زمانی که صورت مسئله را به خوبی نشاناسید، نمی‌توانید سریع تصمیم بگیرید. مانند مسئله‌ی ریاضی، اگر یکی از پارامترهای مسئله را درک نکنید قادر به حل آن نخواهید بود.

۲. تا حد امکان احساسات خود را در تصمیم‌گیری دخالت ندهید
از خودتان بپرسید آیا نتیجه‌ی این تصمیم روی زندگیتان تأثیر زیادی دارد؟ اگر پاسخ منفی است، می‌توانید با کنار گذاشتن استرس و ناامیدی ذهن خود را باز کنید و هوشمندانه‌تر تصمیم بگیرید.

۳. معیارهای تصمیم‌گیری خود را مشخص کنید

عوامل لازم برای عملی کردن تصمیم معیارهای تصمیم‌گیری هستند. مثلا اگر می‌خواهید تصمیم بگیرید برای شام چه غذایی آماده کنید، معیار تصمیم‌گیری شما ممکن است مواد غذایی موجود یا علایق فرزندان باشد.

۴. در مواجهه با گزینه‌های پیش رو صادق و صریح باشید
گزینه‌هایی را که قصد انتخاب ندارید، حذف کنید. هر چه تعداد گزینه‌ها کمتر باشد، تصمیم‌گیری آسان‌تر می‌شود. حواس‌تان باشد در بیشتر مواقع عدم تصمیم‌گیری، یک انتخاب نیست در تصمیم‌موقعی تصمیم‌نگرفتن از تصمیم‌بد گرفتن بدتر است. مثلا اگر می‌خواهید تصمیم بگیرید برای استرااده‌تان چه غذایی تهیه کنید، نمی‌توانید تصمیم بگیرید هیچ غذایی تهیه نکنید.

به ندرت پیش می‌آید انتخابی بدون نقص باشد؛ هر انتخابی عواقبی دارد. مهارت تصمیم‌گیری سریع به شما کمک می‌کند تا توجه به معیارها و اطلاعات خود بهترین گزینه را انتخاب کنید.

۵. از مهارت‌های تفکر انتقادی استفاده کنید

تفکر انتقادی نوعی شیوه‌ی استدلال سطح بالا بر مبنای مشاهده، تجربه، تجزیه‌وتحلیل و بازتاب است. پیش از تصمیم‌گیری، پیامدهای هر انتخاب را مجسم کنید. برای صرفه‌جویی در زمان، به جای نوشتن فهرست مزایا و معایب آنها را در ذهن خود تجسم کنید. انتقادهایی را که به هر گزینه وارد است در نظر بگیرید و بهترین گزینه را انتخاب کنید.

۶. اگر با راهکارهای بالا به نتیجه نرسیدید، از گزینه خود کمک بگیرید

تصمیم‌گیری سریع در موقعیت بحرانی گاهی «تصمیم‌گیری واکنشی» نامیده می‌شود، زیرا واکنشی به محرک‌های بیرونی است. این تصمیمات بیشتر اوقات تا تکیه بر مهارت‌های تفکر انتقادی گرفته می‌شوند.

محققان در ژوئن سال ۲۰۰۵ گزارش داده‌اند، مردم حتی اگر درست تصمیم گرفته باشند، اکثرا از تصمیم‌گیری سریع احساس پشیمانی می‌کنند. آنها اشاره کرده‌اند، تصمیم‌گیری سریع احتمال خطا را افزایش نمی‌دهد. در واقع تصمیمات گرفته شده مثبت بودند، اما برداشت افراد از آنها منفی بود. بررسی کنید آیا این مسئله در مورد شما هم صدق می‌کند یا خیر؟ آگاهی از این ویژگی باعث می‌شود احساس بهتری نسبت به تصمیم خود داشته باشید.

۷. تصمیم خود را اجرا کنید

با عملی کردن تصمیم، دیگران را هم از بلاتکلیفی خارج می‌کنید؛ به این ترتیب آنها هم می‌توانند تصمیم بگیرند و پیش روند.



می‌کنید، زمین می‌خورید و حتی همه چیز را خراب می‌کنید. وقتی به خودتان اجازه دهید در حوزه‌هایی که تازه‌کار هستید اشتباه کنید، در تمام جنبه‌های زندگی احساس راحت‌تری نسبت به اشتباه کردن خواهید داشت.
۸. از هر چیزی که کمال‌گرایی شما را تقویت می‌کند فاصله بگیرید
چند وقت پیش از تلویزیون برنامه‌ای پخش می‌شد که یک خانم زیبا را نشان می‌داد، این خانم یک جراح مغز و اعصاب نابغه بود. در یکی از بهترین دانشگاه‌های آمریکا تحصیل کرده بود و به چندین زبان مسلط بود. وقتی نشان داد که دوندۀ مرأتان هم هست، کاتال را عوض کردم.
— خیره‌های تجارت همیشه به ما می‌گویند خدمات فراتر از عالی بدهید.
— تلویزیون و مجله‌ها پر از افرادی هستند که چهره و تیپ بی‌نقصی دارند.
— همه در شبکه‌های اجتماعی وانمود می‌کنند که همسر عالی، بچه‌های عالی، خانه‌ی عالی و شغل بی‌نقصی دارند.
— تازه همه‌چیز به همین‌ها هم ختم نمی‌شود. بنابراین باید از تمام محرک‌هایی که گرایش‌ات کمال‌گرانه‌ی شما را تقویت می‌کنند فاصله بگیرید.
— مجله‌هایی بخوانید که به شما احساس بازنده بودن می‌دهند.
— در شبکه‌های اجتماعی افرادی را فالو نکنید که همیشه در حال تعریف کردن از زندگی عالی‌شان هستند.
— با افرادی معاشرت نکنید که باعث می‌شوند احساس کنید هیچ کاری را درست انجام نمی‌دهید.
— خانواده و زندگی فوق العاده در عوض:
— مطالبی بخوانید که به شما روحیه می‌دهند.
— افرادی را اطراف‌تان نگه دارید که شما را همان‌طور که هستید پذیرفته‌اند و تشویقاتان می‌کنند بهتر هم بشوید.
— افرادی را در شبکه‌های اجتماعی دنبال کنید که به شما انگیزه و انرژی می‌دهند.

۹. قبول کنید هیچ‌وقت کارتان تمام نمی‌شود
ممکن است به وزن دلخواهتان برسید و در شغل‌تان موفق باشید، اما شریک زندگی‌تان شغلش را از دست بدهد و رابطله‌ی شما تحت استرس ناشی از این موضوع قرار بگیرد. بعد که نتوانستید رابطه‌تان را به حالت عادی برگردانید، رئیس‌تان عوض می‌شود و عادت کردن به شرایط جدید چندان راحت نیست و استعفا می‌دهید. چند ماه دنبال پیدا کردن کار هستید، وقتی یکی کار خیلی خوب پیدا می‌کنید، می‌بینید که از وزن‌تان غافل شده بودید و چند کیلو اضافه‌وزن پیدا کرده‌اید.
می‌بینید؟ زندگی همین‌طور جریان دارد. حتی اگر بتوانید به جایی برسید که همه‌چیز کلاما بی‌نقص باشد— تاکید می‌کنیم: اگر— با اطمینان می‌توان گفت عمر چندان بلندی ندارد. برای غلبه بر کمال‌گرایی باید قبول کنید که هیچ‌وقت کارتان تمام نمی‌شود.
۱۰. از سواری لذت ببرید
کمال‌گراها هیچ‌وقت چشم از مقصد بر نمی‌دارند، چون تنها چیزی که برای آنها اهمیت دارد مقصد است. در واقع آنقدر روی هدف تمرکز کرده‌اند که یادشان می‌رود از سواری لذت ببرند.
اگر امروز نتوانستید ۱۰ کیلومتر بدوید، از اینکه ۶ کیلومتر دویده‌اید راضی و خوشحال باشید.
— اگر هنوز از شغل اصلی‌تان راضی نیستید، از این که کسب‌وکار کوچک خودتان روزبه‌روز در حال رشد است احساس غرور کنید.
— اگر هنوز نمی‌توانید سونات مهتاب بنهون را بزنید، از نواختن قطعات دیگری که یاد گرفته‌اید نهایت لذت را ببرید.
و اینکه اجازه ندهید کمال‌گرایی زندگی شما را خراب کند. از اجرای این نکات شروع کنید و از زندگی نهایت لذت را ببرید.