

## کمال‌گرایی

با سلام خدمت استاد شهبازی عزیز و همه دوستانم

انسان کمال‌گرا نسبت به زحمت دیگران ناسپاس است و کار و لطف آن‌ها را ناقص و بی‌ارزش می‌داند.

من با گنج‌حضور متوجه شدم که نسبت به همسر و فرزندانم ناسپاس و ناراضی هستم و هنوز هم درصدی از آن در من هست و کاملاً جدا نشده.

من قبلاً فقط دنبال عیب و نقص در خودم و اطرافیانم و وضعیت‌های زندگی‌ام و همه‌چیز بودم.

چند سال پیش یک‌روز که داشتم غر می‌زدم که چرا خانه ما این‌طوری هست و آن‌طوری نیست، پسر -- که آن موقع نوجوان بود -- به من گفت:

ماما چرا این قدر غر می‌زنی و ناشکری؟ می‌دانی همین الان نصف بیشتر خانم‌های ایرانی دوست دارن آشپزخانه‌ای به بزرگی و زیبایی آشپزخانه تو داشته‌باشن و در شرایطی که تو زندگی می‌کنی زندگی کنن؟ چرا قدر شرایط و زندگی تو رو نمی‌دونی؟

با تعجب و حیرت نگاهش کردم، انگار از خواب بیدار شده بودم. تازه متوجه شدم چقدر ناشکر و ناسپاس هستم.

قبلاً باید هر کاری را به نحو احسن انجام می‌دادم. اگر نود درصد خوب انجام می‌شد، قبولم نبود و راضی نمی‌شدم و ده درصد خطا یا نقص آن را می‌دیدم.

خیلی خودم را اذیت می‌کردم، سرزنش می‌کردم و به خودم سخت می‌گرفتم. در مورد دیگران هم همین‌طور بودم اما خیلی کمتر.

وقتی فرزندانم کوچک بودند به شدت آن‌ها را کنترل می‌کردم. یادم هست اولین روزی که دخترم به دبستان رفت، آرام و قرار نداشتم و دلم می‌خواست او را در کلاس هم کنترل کنم و بدانم چه رفتاری دارد تا مبادا اشتباهی از او سر بزند.

« خدایا این من‌ذهنی با ما چه کارها که نمی‌کند. »

قضاوت بدترین کاری‌ست که هنوز هم من‌ذهنی کمال‌گرای من انجام می‌دهد. به نظرم بدترین و قوی‌ترین خاصیت کمال‌گرایی، قضاوت و عیب‌بینی‌ست و باعث می‌شود برکات را در زندگی‌مان نبینیم و قانون جبران را زیر پا بگذاریم و رعایت نکنیم. هر کسی هم که قانون را رعایت نکند باید جریمه‌اش را بپردازد.

مولانای عزیز چقدر زیبا فرموده که:

علتی بتر ز پندار کمال  
نیست اندر جان تو، ای ذودلال

مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۴

بیماری از این بدتر برای من‌ذهنی نیست. شاید قوی‌ترین و مهم‌ترین خصلت‌های من‌ذهنی، همه با هم در کمال‌گرایی و پندار کمال جمع باشد.

از دل و از دیده‌ات بس خون رود  
تا ز تو این معجبه بیرون شود

مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۵

واقعاً درد ناآگاهانه و آگاهانه زیادی باید بکشیم تا پندار کمال از ما بیرون بشود.

کمال‌گرایی یک مار سیاه بزرگ است که خیلی به من صدمه زده و زندگی مرا بلعیده. برای من ذهنی من، یک روی سکه، کمال‌گرایی و روی دیگرش حس نقص است. یا از اینور بام می‌افتد یا از آنور بام.

من ذهنی من یا همه چیز را می‌داند و عقل کل است یا هیچ چیز نمی‌داند و بی‌لیاقت و ناتوان است. حس نقص، حس بی‌ارزشی و بی‌لیاقتی، بسیار مخرب است.

با گنج حضور متوجه شدم که هیچ اشکالی ندارد که من آدم متوسط و معمولی باشم یا حتی در خیلی از موارد آدم ضعیفی باشم.

یاد گرفتم که از خودم سؤال کنم و روی سؤال تأمل کنم.

چرا اینقدر خودم و عزیزانم را تحت فشار می‌گذارم و اذیت می‌کنم؟

چه اشکالی دارد که من هم اشتباه کنم؟

چرا برای هر اشتباه کوچکی اینقدر خودم را سرزنش می‌کنم؟

چرا نمی‌توانم خودم را ببخشم؟

چرا اینقدر نسبت به خودم سخت‌گیر هستم؟

و ده‌ها پرسش دیگر...

با گنج حضور یاد گرفتم خودم را زیر نورافکن بگذارم و ادا و اصول من ذهنی را ببینم. خیلی چیزها یاد گرفتم که واقعاً در زندگی روزمره به کارم می‌آید و استفاده می‌کنم.

با گنج حضور متوجه شدم که همه عیب و نقص‌ها از من ذهنی‌ست و اصل من، بی‌عیب و نقص و کامل است، خود زندگی‌ست.

گنج حضور یک برنامه تلویزیونی ساده نیست که هنگام بی‌کاری با آن سرگرم شوم و چند بیت شعر مولانا یاد بگیرم.

من با گنج حضور متوجه شدم که چگونه انسان در دام من ذهنی گرفتار شده و چگونه باید رها بشود. انشاءالله.

خدایا متشکرم، گنج حضور متشکرم، 🙏🌹🙏🌹🙏

دوستون دارم خیلی زیاد

ناهید --- اهواز