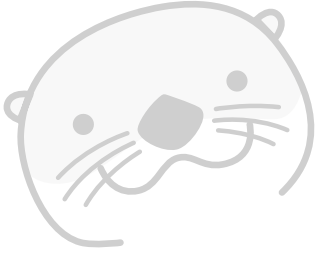


สำเร็จได้ ไม่ต้องรอให้สมบูรณ์แบบ

HOW TO BE AN IMPERFECTIONIST



สตีเฟน โกล์

เขียน

ชนิกันต์ แถงน้อย

แปล

สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์	(6)
คำนำผู้เขียน	(7)
คำนำผู้แปล	(8)
บทที่ 1 บทนำ	4
บทที่ 2 จิตใจของคนรักความสมบูรณ์แบบ	12
บทที่ 3 พิษร้ายของการยึดติดความสมบูรณ์แบบ	30
บทที่ 4 อีสุภภาพแห่งการยอมรับความไม่สมบูรณ์แบบ	58
บทที่ 5 ความคาดหวังที่ไม่อยู่บนพื้นฐานของความจริง	74
บทที่ 6 การหมกมุ่นครุ่นคิด	96
บทที่ 7 ความต้องการการยอมรับ	124
บทที่ 8 ความกังวลต่อความผิดพลาด	146
บทที่ 9 ความสงสัยในการกระทำ	176
บทที่ 10 คู่มือใช้งาน	204
ขอบคุณและช่องทางการติดต่อ	238
เกี่ยวกับผู้แปล	239

คำนำสำนักพิมพ์

นี่ยกขึ้นไปสมัยเด็กตอนเรียนวาดรูป คงมีทั้งคนที่ชอบวาดรูปและไม่ชอบวาดรูป

เวลาต้องวาดอะไรสักอย่าง ถึงในมือจะมีดินสออยู่แล้ว เราก็มักรู้สึกว่าขาดยางลบไม่ได้

หรือบางทีก็เผลอใช้ยางลบมากเกินไปโดยไม่รู้ตัว เหลือบขึ้นมองรอบโต๊ะอีกที อ้าว มีแต่ขี้ยางลบ

ทำไมเราถึงใช้ยางลบเยอะขนาดนั้นนะ

อาจเพราะคิดว่าต้องวาดออกมาให้เหมือนแบบเป๊ะ ๆ หรือต้องสวยสุด ๆ ไม่มีที่ติ

อาจเพราะพอเห็นเส้นเบี้ยว ๆ ที่ไร เป็นต้องหยิบยางลบขึ้นมาทันที ขีดเบี้ยวอีกก็ลบอีกไปเรื่อย ๆ จนบางทีกระดาษขาด

เพราะเราพยายามทำให้มันสมบูรณ์แบบ

แต่โลกใบนี้ไม่มีอะไรสมบูรณ์แบบ

หากเราคิดดูดี ๆ จากหลาย ๆ แง่มุม การที่เราพยายามทำอะไรให้สมบูรณ์แบบมากจนเกินไปอาจให้ผลเสียมากกว่าผลดีก็ได้ และถ้าเป็นอย่างนั้น การยอมรับความไม่สมบูรณ์แบบก็น่าจะเป็นหนทางหนึ่งที่ทำให้เราเข้าใจหลายสิ่งหลายอย่างได้มากขึ้น หนังสือเล่มนี้จะพาคุณผู้อ่านไปทำความรู้จักและรับมือกับความสมบูรณ์แบบที่อยู่ในตัวคุณกันค่ะ

คำนำผู้เขียน

“จงแสวงหาการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง มิใช่ความสมบูรณ์แบบ”

– คิม คอลลินส์

Perfectionism (น.) “ทัศนคติที่ว่า
สิ่งใดก็ตามที่ไม่สมบูรณ์แบบถือเป็นสิ่งที่ยอมรับไม่ได้”

ด้วยความที่มีนิสัยรักความสมบูรณ์แบบ ทำให้ผมรู้ว่าวิธีคิดเช่นนี้มันทั้ง
บั่นทอนและน่าหงุดหงิดมากแค่ไหน ในหนังสือเล่มนี้ผมจึงอยากให้คำอธิบายที่
ไม่เพียงแต่จะทำให้คุณต้องเห็นด้วยเท่านั้น แต่ยังจะทำให้คุณได้เห็นถึงวิธีรับมือ
ความไม่สมบูรณ์แบบไว้เป็นส่วนหนึ่งในชีวิต เพราะความไม่สมบูรณ์แบบไม่ได้
เลวร้าย หากแต่เป็นอิสรภาพ (ขอทำความเข้าใจก่อนว่า “ความสมบูรณ์แบบ”
ก็ไม่ได้เลวร้ายเช่นกัน ดูจากคำจำกัดความแล้ว มันหมายถึงสิ่งที่ดีไร้ที่ติ
ปัญหาจึงอยู่ตรงที่การยึดติดความสมบูรณ์แบบต่างหาก)

การยึดติดความสมบูรณ์แบบทำให้คุณหมกตัวอยู่แต่ในบ้าน ไม่ใช่คว้า
หาโอกาส เอาแต่ผัดวันประกันพรุ่งในการทำงานต่างๆ คิดว่าชีวิตแย่กว่าที่เกิดขึ้น
จริงๆ และยังทำให้คุณไม่ได้เป็นตัวของตัวเอง เครียด มันคอยบอกคุณว่า
สิ่งดี ๆ นั้นมันช่างเลวร้าย และไม่สนใจความเป็นไปของสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตาม
ครรลองธรรมชาติ

เราจะมาพิจารณากลยุทธ์ต่างๆ ที่จะช่วยให้เรายอมรับความไม่สมบูรณ์แบบ
กันครับ แต่ก่อนที่จะเข้าสู่เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้ ยังมีบางเรื่องจากหนังสือเล่มแรก
ของผมที่เกี่ยวข้องกับการเดินทางสู่การยอมรับความไม่สมบูรณ์แบบด้วย

พลังแห่งก้าวเล็กๆ

หนังสือชื่อ *คิดให้เล็กลง แล้วลงมือทำซะ* มีเนื้อหาเกี่ยวกับกลยุทธ์ในการเปลี่ยนแปลงนิสัยของคนเราอย่างยั่งยืน กลยุทธ์นี้มีประสิทธิภาพ ทำให้หนังสือ *คิดให้เล็กลง แล้วลงมือทำซะ* มียอดขายถล่มทลาย และหลายคนนำกลยุทธ์นี้ไปใช้จนเกิดประโยชน์ในชีวิต หลังจากทำยอดขายได้กว่า 45,000 เล่มในสหรัฐอเมริกาภายในปีแรกที่ตีพิมพ์ หนังสือเรื่องนี้ก็ยังคงได้รับการแปลอีกหลายสิบภาษาทั่วโลก

แนวคิดสำคัญใน *คิดให้เล็กลง แล้วลงมือทำซะ* ฟังดูน่าขันนิดๆ นั่นคือการบังคับตัวเองให้ทำพฤติกรรมในแง่บวกเล็กๆ น้อยๆ ที่ (ดูเหมือน) ไม่สำคัญ แต่เป็นสิ่งที่คุณสามารถทำได้ทุกวัน ไม่เว้นแม้จะเป็นวันที่ชีวิตบัดซบที่สุด ผมจะกล่าวถึงก้าวเล็กๆ เป็นระยะๆ ไปจนจบเล่ม จึงขอให้คุณจำไว้ว่า ก้าวเล็กๆ หมายถึงพฤติกรรมที่เล็กจิ๋วจนล้มเหลวได้ยาก และทำได้ทุกวัน

ตัวอย่างของก้าวเล็กๆ ได้แก่ เขียนโค้ดให้ได้หนึ่งบรรทัด อ่านหนังสือให้ได้สองหน้า เขียนหนังสือให้ได้ห้าสิบคำ โทร.หาลูกค้าหนึ่งคน (การขาย) เขียนอีเมลหาคนหนึ่งคน (การสร้างเครือข่าย) หรือส่งจดหมายหนึ่งฉบับ รายการกิจวัตรเช่นนี้ยังมีในเว็บไซต์ minihabits.com/mini-habit-ideas ซึ่งมีแนวคิดเดียวกันคือ เลือกกิจกรรมที่คุณไม่มีทางทำพลาด ทำไปเรื่อยๆ จนกลายเป็นกิจวัตร และต่อยอดไปสู่เรื่องที่ใหญ่ขึ้น ก้าวเล็กๆ นี้ไม่ได้จำกัดขนาดของเป้าหมาย เพราะเป้าหมายเช่นต้องวิดพื้นให้ได้วันละหนึ่งครั้ง สักวันอาจจะเปลี่ยนไปเป็นวิดพื้นวันละห้าสิบครั้งก็ได้ เป้าหมายเล็กๆ จะทำให้คุณมั่นใจว่าตัวเองสามารถเริ่มต้นทำสิ่งต่างๆ ได้ก็เท่านั้นเอง

ผลลัพธ์อันน่าตื่นตะลึงของผมเมื่อทำก้าวเล็กๆ

ผมเขียนหนังสือเล่มนี้หลังจากเริ่มวิดพื้นวันละหนึ่งครั้งมาได้สองปีกว่า จึงอยากแบ่งปันให้ฟังว่า ก้าวเล็กๆ ของผมให้ผลลัพธ์ที่ดีขึ้นเรื่อยๆ อย่างเป็นบ้าง

หลังจากวิดพื้นวันละหนึ่งครั้ง (หรือมากกว่านั้น) เป็นเวลาหกเดือน ผมต่อต้านการออกกำลังกายน้อยลง ผมไปยิมสัปดาห์ละสามวันได้ สามเดือนต่อมาผมเข้ายิมสัปดาห์ละสี่วัน อีกสองเดือนหลังจากนั้นผมก็เข้ายิมสัปดาห์ละห้าวัน ช่วงแรกๆ สิ่งนี้เหมือนเป็นสิ่งที่ผมต้องทำให้ได้ และผมยังคงออกกำลังกายสัปดาห์ละสามถึงห้าวันเพราะอยากทำจริงๆ โดยใช้เวลาวันละหนึ่งชั่วโมงหรือมากกว่านั้น การออกกำลังกายเป็นเหมือนการรับประทานอาหารเช้า นานๆ ที่ผมอาจจะงดเข้ายิมจากเหตุผลที่ไม่คาดคิดบ้างสักครั้ง เช่น ป่วย หรือบาดเจ็บ แต่ถ้าทำได้ ผมจะไม่งดเลย ผมจึงมีรูปร่างที่ดีที่สุดในชีวิต แล้วก็แข็งแรงขึ้นเรื่อยๆ

ไม่นานหลังจากก้าวเล็กๆ เรื่องการออกกำลังกายประสบความสำเร็จ ผมก็เริ่มก้าวเล็กๆ เรื่องใหม่ คือการอ่านหนังสือให้ได้วันละสองหน้าและเขียนหนังสือวันละห้าสิบคำ เวลาผ่านไปหนึ่งปีกว่า ผมก็ยังไม่ได้เพิ่มเป้าหมายให้สูงขึ้นหรอก เพราะไม่จำเป็น ผมยังอ่านและเขียนหนังสือทุกวันในปริมาณที่แตกต่างกันไป แต่ผลลัพธ์ก็ดีขึ้นเรื่อยๆ อย่างสม่ำเสมอมากกว่าที่คาดไว้ ซึ่งผมมองว่าเป็นเรื่องธรรมดาของก้าวเล็กๆ เช่นนี้อยู่แล้ว การกระทำเพียงเล็กน้อยที่เราทำอย่างสม่ำเสมอ และค่อยๆ พัฒนาไปในทางที่เกิดประโยชน์ทีละนิดจะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ยิ่งใหญ่

นอกจากนี้ยังมีผลพลอยได้ที่น่าตื่นตะลึงต่อจิตใจอีกด้วย ผมมีความมั่นใจมากขึ้นเมื่อต้องเข้าสังคม ซึ่งเกิดขึ้นจากการที่ผมสามารถพัฒนาชีวิตให้ดีขึ้นตามที่กล่าวไปแล้วข้างต้น รวมถึงการเรียนรู้ที่จะค่อยๆ ก้าวไปข้างหน้าทีละนิดไม่ว่าจะตกอยู่ในสถานการณ์ที่น่าหวั่นกลัวใด ๆ ก็ตาม ถึงแม้ว่าผมจะมีบุคลิกภาพ

แบบเก็บตัว (introvert) โดยกำเนิด ซึ่งสามารถใช้ชีวิตสันโดษได้เป็นระยะเวลา นานๆ และไม่ถนัดพูดคุยเรื่องสัพเพเหระ (สำหรับคนที่รู้จักการอธิบายลักษณะ บุคลิกภาพแบบมายเออร์ส-บริกส์¹ ผมจัดอยู่ในกลุ่ม INTP²) ผมเปลี่ยนตัวเอง จากคนขี้อายเป็นคนที่เข้าสังคมได้

พื้นที่ปลอดภัย (comfort zone) ของผมกำลังแผ่ขยายออกไปอย่างต่อเนื่อง ผมรู้สึกสบายใจ (และตั้งใจมากขึ้น) กับสิ่งที่สำคัญต่อตัวเองที่สุด ได้แก่ การ ออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เขียนหนังสือ อ่านหนังสือ และเข้าสังคม รูปถ่ายก่อนและหลังช่วยให้เห็นได้ชัดเจนว่าน้ำหนักของผมลดลง แต่ไม่มีรูปไหนที่จะช่วยให้เห็นความเปลี่ยนแปลงหลายอย่างภายในจิตใจที่เกิดขึ้น เมื่อฝึกทำก้าวเล็กๆ เป็นเวลาหนึ่งหรือสองปีได้ ก้าวเล็กๆ ต่างจากโปรแกรม พัฒนาตนเองอื่นๆ ที่ใช้ระยะเวลาเพียงสามสัปดาห์หรือหนึ่งเดือนตรงที่กลยุทธ์นี้ ทำให้การใช้ชีวิตเกิดความเปลี่ยนแปลงอย่างถาวร ทั้งหมดเกิดขึ้นภายในเวลา สองปีโดยไม่มีอะไรผิดพลาดเลย

ผมพัฒนาตัวเองในช่วงสองสามปีล่าสุดได้มากกว่าช่วงสิบปีก่อนเสียอีก เป็นเพราะก้าวเล็กๆ ส่งผลหลายระดับต่อการขับเคลื่อนชีวิตให้ก้าวหน้า และ คนที่ลองใช้วิธีนี้ก็ไม่ต้องยลล้มเหลวเท่าใดนัก

หนังสือเล่มนี้เกี่ยวข้องกับหนังสือ *คิดให้เล็กลง แล้วลงมือทำซะ* อยู่หลายอย่าง แต่สิ่งที่เน้นไม่ใช่เรื่องการสร้างกิจวัตรเสียทีเดียว สาระสำคัญในเล่มนี้คือ วิธีแก้ไข ปัญหาการยึดติดความสมบูรณ์แบบที่แพร่หลายเป็นวงกว้างอย่างตรงจุด

¹ Myers-Briggs Type Indicator (MBTI) แบบทดสอบทางจิตวิทยาเพื่อจำแนกบุคลิกภาพของมนุษย์ จากการรับรู้โลกและการตัดสินใจ

² Introversion, iNtuition, Thinking, Perceiving

จากก้าวเล็กๆสู่การเลิกยึดติด ความสมบูรณ์แบบ

ต่อไปนี่คือตัวอย่างที่ชัดเจนว่าก้าวเล็กๆทำให้ผมกลายเป็นคนที่ยอมรับความไม่สมบูรณ์แบบได้อย่างไร มีวันหนึ่งผมต้องไปร้านขายของชำ ส่วนยิมอยู่ถัดจากร้านนั้น วันนั้นผมอยากออกกำลังกาย แต่มีปัญหาอยู่สองข้อ หนึ่ง ผมไม่ได้สวมชุดออกกำลังกายมา ผมจะดูผิดที่ผิดทางในยิมและอาจออกกำลังกายไม่ค่อยสะดวกเท่าไร ทั้งไม่สบายตัวจริงๆและไม่สบายใจจากสายตาคนอื่นๆ สอง กระจกนิ้วผมร้าว ทำออกกำลังกายส่วนใหญ่ที่ผมทำมีแต่ต้องจับบาร์เบลล์ยกน้ำหนัก ซึ่งถ้านิ้วเจ็บอยู่ผมจะทำได้ไม่ดี ทุกอย่างที่ผมมาเป็นข้ออ้างสุดแจ่มๆทั้งนั้น

ถ้าเป็นเมื่อก่อนก็จะเกิดสถานการณ์แบบเดิมๆคือ “ไว้ออกกำลังกายคราวหลังแล้วกัน” แต่ผมเปลี่ยนไปแล้ว ผมรู้ดีว่าการออกกำลังกายในสถานการณ์เช่นนี้คงไม่สมเหตุสมผลเท่าไร แต่ความจริงก็คือ การออกกำลังกายได้ทุกครั้งที่มีโอกาสนั้นเป็นความคิดที่ดี ด้วยความเข้าใจนี้ ผมจึงออกกำลังกายแม้จะไม่สมบูรณ์แบบ ทั้งย่อเข้า ยันตัวบริหารท้องแขน และยกเวทบริหารกล้ามเนื้ออก การที่ผมยอมรับการออกกำลังกายที่ “ไม่น่าประทับใจ” เกิดเป็นผลลัพธ์ในการออกกำลังกายที่มีคุณภาพ แม้ว่าสถานการณ์จะไม่สมบูรณ์แบบก็ตาม (หมายเหตุ : ทำย่อเข้าโหดมาก)

คนที่รักความสมบูรณ์แบบในตัวผมมองเห็นเหตุผลหนักแน่นที่จะไม่ไปยิมถึงสองข้อ ส่วนคนที่ยอมรับความไม่สมบูรณ์แบบในตัวผมมองเห็นโอกาสสำหรับการพัฒนาเล็กๆและผมก็คิดว่าไว้ สิ่งทั้งหลายคนไม่ได้นึกถึงคือ ชีวิตเราประกอบขึ้นมาจากการตัดสินใจเรื่องเล็กๆน้อยๆ เช่นนี้ เราคิดแต่ว่าการตัดสินใจเรื่องใหญ่ๆ เช่น “ฉันจะลดน้ำหนัก” หรือ “ฉันตัดสินใจจะเขียนหนังสือ” เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด เพียงเพราะเวลาทำสำเร็จมันเห็นผลได้ชัดเจนกว่า แต่เมื่อมองย้อน

กลับไปในชีวิตของคุณ และนี่ถึงช่วงเวลาเล็กๆ หลายพันครั้งซึ่งคุณมีโอกาสลงมือทำสิ่งที่อาจทำให้คุณเก่งขึ้นในตอนนี้ได้ ก็จะทำให้การตัดสินใจเรื่องเล็กๆ ในแต่ละวัน (รวมทั้งสิ่งที่เราละเลย) ต่างหากที่ก่อร่างสร้างชีวิตของเราขึ้นมา

เพื่อสานต่อการเปลี่ยนแปลงจากก้าวเล็กๆ ไปสู่การยอมรับความไม่สมบูรณ์แบบ เราจะมาเจาะลึกถึงไปสู่จุดเชื่อมโยงที่มีร่วมกัน ก้าวเล็กๆ คือเครื่องมือประจำตัวของคนที่ยอมรับความไม่สมบูรณ์แบบ มันเล็กจิ๋วเกินกว่าจะทำให้คนรักความสมบูรณ์แบบรู้สึกปลาบปลื้ม และไม่ได้ทำทนายมากพอที่จะทำให้พวกเขาอยากลอง ดังนั้น ในหนังสือเล่มนี้จึงนำวิธีแก้ปัญหาซึ่งมีก้าวเล็กๆ เป็นพื้นฐานมาใช้ร่วมด้วยมากมาย

คุณก็รู้ว่าตัวเองรักความสมบูรณ์แบบ

ในการหาข้อมูลเพื่อเขียนหนังสือ ผมมักจะดูจากรีวิวของหนังสือที่ใกล้เคียงกัน โดยเฉพาะรีวิวที่ให้คะแนนสามดาวลงไป คำวิจารณ์ทำให้เห็นชัดเจนว่าผู้อ่านอยากให้หนังสือเป็นอย่างไรหรือมีอะไรบ้าง ซึ่งไม่จำเป็นต้องเป็นความผิดของผู้เขียนเสมอไป แต่มันช่วยให้เข้าใจว่าลึกๆ แล้ว สิ่งอื่นที่ผู้อ่านแสวงหาคืออะไร

ผู้อ่านดูจะผิดหวังจากหนังสือที่เกี่ยวกับปัญหาการยึดติดความสมบูรณ์แบบในจุดเดียวกัน นั่นคือ ผู้เขียนใช้เวลาอธิบายสัญญาณที่บอกว่าคนอ่านเป็นคนรักความสมบูรณ์แบบมากเกินไป ไม่ได้มุ่งเน้นไปยังวิธี แก้ปัญหาที่เป็นรูปธรรมอย่างเพียงพอ ผมสังเกตว่าคนส่วนใหญ่ที่ประสบปัญหาการยึดติดความสมบูรณ์แบบ รู้ตัวอยู่แล้วว่าตัวเองเป็นคนแบบนี้ (การซื้อหนังสือแนวนี้มาอ่านก็ถือเป็นสัญญาณบ่งบอกที่ดี) ถึงอย่างนั้นเราก็ยังต้องสนใจและควรทำความเข้าใจในประเด็นเรื่องการยึดติดความสมบูรณ์แบบ เพราะหากจะแก้ปัญหาเราต้องเข้าใจมันอย่างทะลุปรุโปร่งเสียก่อน และปัญหานี้เป็นปัญหาที่ซับซ้อน

จากการค้นคว้า ผมพบหนังสือที่เกี่ยวกับประเด็นนี้อยู่สองแบบ แบบแรกคือหนังสือที่เล่นกับอารมณ์ของคุณเหมือนเล่นฮาร์ป พยายาม หลอกล่อ คุณให้เลิกยึดติดความสมบูรณ์แบบ อีกแบบหนึ่งคือหนังสือที่ขับเคลื่อนด้วยวิทยาศาสตร์ ซึ่งโถมข้อมูลใส่คุณจนกระทั่งคุณตัดสินใจได้ว่า การเป็นคนรักความสมบูรณ์แบบแบบอย่างเดิมดูจะสนุกกว่าทนอ่านหนังสือให้จบ หนังสือเล่มที่ดี ๆ จะผสมสองวิธีการเข้าด้วยกัน แต่ผมไม่เจอเล่มไหนที่น่าเสนอทางออกที่ถูกต้องเลย ดังนั้นเป้าหมายของผมในการเขียนหนังสือเล่มนี้ก็เช่นเดียวกับงานทุกชิ้นที่ผมสร้างสรรค์ขึ้นมา นั่นคือ ค้นหาจุดตัดระหว่างความบันเทิงกับความรู้ สิ่งที่ใช้ได้จริงกับจินตนาการ และเหนือสิ่งอื่นใดคือ สร้างคู่มือที่ทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงอย่างยั่งยืน

ผมพยายามทำหนังสือเล่มนี้ให้สมบูรณ์แบบ

คู่มือการเดินทางสู่การยอมรับ ความไม่สมบูรณ์แบบ

สิ่งสำคัญที่สุดในโครงสร้างของหนังสือเล่มนี้คือ วิธีแก้ไขปัญหาและการนำไปใช้ทั้งหมดจะอยู่ในบทสุดท้าย 9 บทแรกพูดถึงกรอบความคิดโดยละเอียดเพื่อทำความเข้าใจการยอมรับความไม่สมบูรณ์แบบ และบทสุดท้ายผมได้รวบรวมจัดหมวดหมู่ และสรุปวิธีแก้ไขปัญหาที่ทำได้จริง เพื่อให้ผู้อ่านนำไปใช้และนำไปอ้างอิงได้อย่างง่ายดายและรวดเร็ว

ผมอยากเตือนคุณก่อนว่า ส่วนแรก ๆ ของหนังสืออาจดูสะเปะสะปะ ไม่มีคำแนะนำที่ใช้ได้จริงสำหรับคุณ แต่ที่ผมวางโครงสร้างไว้เช่นนี้ก็เพื่อให้คุณเพลิดเพลินกับเนื้อหาได้โดยไม่ต้องกังวลว่าต้องคอยจดจำวิธีแก้ปัญหา หรือสงสัยว่าจะปรับใช้กับชีวิตของคุณได้อย่างไร คุณจะได้พบกับคำแนะนำบางส่วนก่อนถึงบทสุดท้าย แต่ผมจะไม่ได้เปิดเผยออกมาทั้งหมดจนกว่าจะถึงตอนท้าย

โครงสร้างแบบนี้สมเหตุสมผล เพราะการทำความเข้าใจและการนำไปใช้ เป็นกระบวนการที่แยกจากกัน ขั้นตอนแรกคือเราต้องเข้าใจและมองเห็นภาพรวม ก่อน จากนั้นจึงจะสามารถแปลงความเข้าใจในภาพรวมไปปรับใช้ได้

และนี่คือการเดินทางแต่ละก้าวสู่การยอมรับความไม่สมบูรณ์แบบ

บทที่ 1 : ในบทนี้ เราจะตรวจสอบว่าการยึดติดความสมบูรณ์แบบคืออะไร ส่งผลอย่างไร ทำไมจึงเกิดสิ่งขึ้น และมีผลอะไรต่อเรา

บทที่ 2 : เราจะเจาะลึกเข้าไปในความคิดของคนรักความสมบูรณ์แบบเพื่อหารูปแบบการคิดโดยทั่วไป และเหตุผลแฝงที่ทำให้ผู้คนมีนิสัยเช่นนี้

บทที่ 3 : เราจะสำรวจผลเสียของการยึดติดความสมบูรณ์แบบเพื่อบอกเหตุผลที่จะต้องเปลี่ยนแปลง

บทที่ 4 : ถึงตรงนี้ เราจะมาดูกันว่า การยอมรับความไม่สมบูรณ์แบบเป็นอย่างไร และมันมอบอิสระอย่างไรที่ทุกคนโหยหาได้อย่างไร จากนั้นเราจะมาทำความเข้าใจกันว่า ทำไมเราจึงเป็นคนรักความสมบูรณ์แบบ และทำไมเราถึงควรจะเป็นคนที่ยอมรับความไม่สมบูรณ์แบบมากกว่า บทนี้จะจบด้วยวิธีแก้ไข ปัญหาทั่วไปสำหรับคนรักความสมบูรณ์แบบ

บทที่ 5-9 : การยึดติดความสมบูรณ์แบบเป็นกรอบความคิดที่ใหญ่และแตกแขนงออกไป จึงต้องมีการแจกแจงวิธีแก้ไขปัญหแต่ละจุด การยึดติดความสมบูรณ์แบบทั้ง 5 ประเภทจะถูกชำแหละทีละประเภทพร้อมแนวคิดวิธีก้าวข้ามมันไปได้ การปรับวิธีคิดแบบคนไม่ยึดติดความสมบูรณ์แบบสามารถช่วยได้ และเป็นสาเหตุว่าทำไมเราจึงกล่าวถึงในบทที่ 4 – แต่การวางกฎเพื่อสร้างความเปลี่ยนแปลงให้เกิดขึ้นไปในทางที่ดีกว่าเดิมนั้น คุณอาจจะต้องพุ่งเป้าไปยังการยึดติดความสมบูรณ์แบบบางประเภท (หรือหลายประเภท) ที่คุณเป็นด้วยวิธีแก้ไขปัญหที่ปรับจนเหมาะสม คำแนะนำอย่างมีเป้าหมายส่งผลดีกว่า

การพูดว่า “เลิกพยายามทำตัวสมบูรณ์แบบซะที”

บทที่ 10 : สำหรับส่วนท้าย เราจะแปลงบทสรุปทั้งหมดในหนังสือไปสู่วิธีแก้ไขปัญหา โดยใช้ก้าวเล็กๆ ที่นำไปใช้ได้จริง และที่สำคัญที่สุดคือ สรุปกรอบความคิดเพื่อหลอมรวมสิ่งต่างๆ เข้าไปในชีวิตโดยที่ไม่รู้สึกว่าคุณครอบงำ โดยเฉพาะสำหรับคนรักความสมบูรณ์แบบที่มักจะตื่นรนทำตามคำแนะนำดีๆ เพราะอยากจะทำทุกอย่างให้สำเร็จในทันที

ในหนังสือหลายๆ เล่ม คุณอาจจะได้คำแนะนำๆ ถึง 300 ข้อ โดยที่ทุกอย่างกระจัดกระจายไม่เป็นระบบ แล้วปล่อยให้คุณสงสัยว่าจะนำ 300 ข้อนั้นมาปรับใช้ในชีวิตจริงภายในช่วงข้ามคืนได้อย่างไร คำใบ้ก็คือ ไม่สำเร็จหรอกครับ! การปรับใช้คำแนะนำเพื่อความสำเร็จเป็นส่วนที่ยากที่สุดในการเติบโต เพราะเรามักจะมีสิ่งที่ยากทำมากกว่าสิ่งที่เราทำได้จริง ดังนั้นผมจึงคิดว่าบทสุดท้ายและโครงสร้างของหนังสือจะเป็นประโยชน์อย่างมาก

ผมจะทำอย่างดีที่สุดเพื่อไม่ให้คุณอ่านแล้ววังง แต่ถ้าผมล้มเหลว ยังไงก็มีกาแพอยู่่น่า

คำนำผู้แปล

“เพอร์เฟ็กชันนิสต์” เราเชื่อว่าทุกคนมีจิตวิญญาณของคนที่ต้องการความสมบูรณ์แบบในตัว เราอยากจะทำหน้าที่ให้ดีที่สุด คาดหวังสิ่งที่ดีที่สุด และเห็นว่า “ความสมบูรณ์แบบ” คือคุณสมบัติหนึ่งที่มีมนุษย์ทุกคนพึงมี แต่เหรียญยังมีสองด้าน ทำไมความสมบูรณ์แบบจะมีสองด้านไม่ได้ละ หนังสือเล่มนี้ทำทนายการรับรู้ของเรามาก เหตุใดคุณสมบัติที่ทุกคนคิดว่าคืออย่างความสมบูรณ์แบบ การคิดไตร่ตรอง ความเอาใจใส่ เช่นนี้จะส่งผลเสียต่อความก้าวหน้าของเราได้ละ

ทั้งตัวผู้เขียน ผู้แปล และทางสำนักพิมพ์คาดหวังว่า หลังจากคุณผู้อ่านได้อ่านหนังสือเล่มนี้จบแล้ว นิสัยรักความสมบูรณ์แบบในตัวคุณจะลดลง ให้ลองคิดว่า สิ่งใดที่ทำให้คนที่ประสบความสำเร็จนั้นน่าเลื่อมใส เพราะเขาประสบความสำเร็จหรือ เขาสมบูรณ์แบบไปเสียทุกอย่างหรือ หรือเป็นเพราะว่าเขาก็เป็นมนุษย์ที่มีความไม่สมบูรณ์แบบ มีจุดบกพร่อง เคยทำพลาด มีอดีตที่ไม่สวยงาม เช่นเดียวกับเราทุกคน แต่พวกเขาสามารถอยู่จุดนี้ได้เพราะเขาโอบกอดความไม่สมบูรณ์แบบในตัวเขาไว้ และใช้ชีวิตอย่างมีความสุขในโลกที่ไม่มีความสมบูรณ์แบบ ดังนั้น เรามาสรรเสริญความไม่สมบูรณ์แบบในตัวเรากันดีกว่า

หลังจากอ่านหนังสือเล่มนี้จบ หากมีคนพูดกับคุณว่า “พี่เป็นเพอร์เฟ็กชันนิสต์” มุมมองของคำสวยงามที่ (เหมือนจะ) สมบูรณ์แบบนี้ของคุณจะเปลี่ยนไปโดยสิ้นเชิง

บทที่ 1

บทนำ

“การเป็นตัวเองในโลกที่พยายามทำให้เราเป็นคนอื่นอยู่ร่ำไป
คือความสำเร็จที่ยอดเยียมที่สุด”

– รัลฟ วอลโด เอเมอร์สัน

“เวลาคนญี่ปุ่นซ่อมสิ่งของที่แตก เขาซ่อมแซมส่วนที่เสียหาย
ให้ดีขึ้นด้วยการเติมทองคำลงไปตรงรอยแตก

เพราะเชื่อว่าเมื่อบางสิ่งเกิดความเสียหายรุนแรงจนมีภูมิหลัง
มันจะงดงามยิ่งขึ้น”

– บาร์บารา บลูม

คนรักความสมบูรณ์แบบที่ใช้การได้

เมื่อดูจากความหมายที่ถูกต้อง ตรงตามทฤษฎี และตรงตามตัวอักษรมากที่สุด คนรักความสมบูรณ์แบบโดยเนื้อแท้เป็นคนที่ล้มเหลวในโลกความจริง แต่ถ้าตอนนี้คุณกำลังยกมือและพยักหน้า ก็เป็นไปได้ว่าคุณอาจจะมองเกินจริงไปหน่อย เพราะพวกเราส่วนใหญ่แล้วก็เป็นคนรักความสมบูรณ์แบบที่ใช้การได้กันทั้งนั้น แต่ก็ไม่ได้ใช้ชีวิตอย่างเต็มที่เท่าไร

- คุณเคยลำบากใจเวลาต้องตัดสินใจหรือเปล่า - นี่เป็นการยึดติดความสมบูรณ์แบบ
- คุณเคยถูกสถานการณ์รอบตัวบีบให้ยอมจำนนหรือเปล่า - นี่เป็นการยึดติดความสมบูรณ์แบบ
- คุณเคยผัดวันประกันพรุ่งหรือเปล่า - นี่เป็นการยึดติดความสมบูรณ์แบบ
- คุณเครียดง่ายหรือเปล่า - นี่ (เป็นไปได้ว่าจะ) เป็นการยึดติดความสมบูรณ์แบบ
- คุณมีความเคารพตัวเองต่ำหรือเปล่า - นี่เป็นการยึดติดความสมบูรณ์แบบ

การยึดติดความสมบูรณ์แบบส่งผลให้เกิดปัญหาทางจิตใจบางประการที่เลวร้ายที่สุดในชีวิต เพราะมันทำให้ชีวิตที่ไม่สมบูรณ์แบบน่าเบื่อ น่ากลัว และเหมือนสิ่งกีดขวางที่ก้าวข้ามไปไม่ได้ คนรักความสมบูรณ์แบบอาจจะเล่นพลาจอย่างไ้การควบคุม หรือถูกแช่แข็งอยู่ตรงกลางระหว่างความปรารถนากับความเป็นจริง ซึ่งบั่นทอนความสามารถของคนเราในการพัฒนาไปข้างหน้าและรื่นรมย์กับชีวิต มีเพียงคนที่ยอมรับความไม่สมบูรณ์แบบเท่านั้นที่ทนต่อความไม่สมบูรณ์แบบซึ่งเป็นธรรมชาติของโลกได้

น่าดีใจตรงที่ว่า การยึดติดความสมบูรณ์แบบไม่ใช่นิสัยที่ติดถาวร เราสามารถเปลี่ยนแปลงตัวเองได้ เพียงแต่ต้องใช้กลยุทธ์ที่ถูกต้องเท่านั้น เราต้องสำรวจจุดตันตอของปัญหากันก่อนจึงจะพบกลยุทธ์ที่ใช้

“ฉันรักความสมบูรณ์แบบแบบจ้งเลย”

เราล้วนเคยพูดหรือเคยได้ยินคนอื่นพูดว่า “ฉันรักความสมบูรณ์แบบแบบจ้งเลย” กันมาบ้างแล้ว คุณเคยสังเกตไหมว่า เราพูดประโยคนี้ออกมาในแง่ที่มันเป็นข้อบกพร่องก็จริง แต่เราก็กังแอบภูมิใจกับสิ่งนี้้อยู่เล็ก ๆ พูดพลางยิ้มและหัวเราะไปตามปกติ โดยมากแล้วมันมีภาพว่าเป็น “ข้อบกพร่องเชิงบวก” จึงกลายเป็นคำตอบยอดฮิตของคำถามสัมภาษณ์ที่แสนจะไร้ประโยชน์ว่า “ข้อเสียที่แย่ที่สุดของคุณคืออะไร”

คนรักความสมบูรณ์แบบอยากจะแสดงออก มีรูปลักษณ์ และ/หรือ รู้สึกว่าตนเองสมบูรณ์แบบ ในระดับผิวเผินดูเหมือนจะเป็นสิ่งที่น่าภูมิใจ แต่หากตรวจสอบความหมายโดยนัยที่แท้จริงของคำว่า perfectionist อยางละเอียดกลับไม่เป็นแบบนั้น เมื่อเติม ism ต่อท้ายคำว่า perfection และ imperfection เพื่อเปลี่ยนคำนามให้กลายเป็นแนวคิด ความหมายโดยนัยตามรากศัพท์กลับกลายเป็นตรงกันข้าม การยึดติดความสมบูรณ์แบบนั้นไร้ซึ่งเหตุผล ไม่สามารถปฏิบัติได้จริง คับแคบ และถึงขั้นเสี่ยงต่อชีวิตได้ (ตัวอย่างเช่น โรคอะนอเร็กเซีย³ และโรคซึมเศร้า/ฆ่าตัวตาย) ซึ่งห่างไกลจากคำว่าสมบูรณ์แบบนัก

ถ้าเรารู้ซึ่งถึงพลังทำลายล้างของการยึดติดความสมบูรณ์แบบที่มีผลต่อมนุษยชาติแบบเต็ม ๆ แล้ว เราจะไม่รู้สึกรอยากหรือแม้แต่จะมีความสุขที่ได้แปะป้ายบอกตัวเองเป็นคนรักความสมบูรณ์แบบอีกแน่นอน ผมจะไม่ใช้เรื่องนี้ตัดสินใคร เพราะเราทุกคนล้วนมีนิสัยรักความสมบูรณ์แบบในบางเรื่องอยู่แล้ว แต่ประโยคที่ว่า “ฉันรักความสมบูรณ์แบบแบบจ้งเลย” แท้จริงแล้วเป็นบาดแผลเหวอะหวะในคราบของสิ่งที่ดูสวยงามต่างหาก

³ Anorexia Nervosa ความผิดปกติเกี่ยวกับการรับประทานอาหารและอารมณ์ ผู้ป่วยจะหมกมุ่นกับทัศนคติต่อรูปร่างของตัวเองว่ามีน้ำหนักเกิน แม้ว่าจะผอมมากแล้วก็ตาม

ตรงนี้แหละสำคัญ รู้ไหมครับว่าทำไม เป็นเพราะว่าถึงแม้คุณจะมีมองเห็นอิสรภาพและพลังของการยอมรับความไม่สมบูรณ์แบบหลังจากอ่านหนังสือเล่มนี้จบแล้ว มันก็อาจยังไม่พอ ถ้าคุณตีกรอบให้คำว่า **การยึดติดความสมบูรณ์แบบเสียใหม่**ว่ามันบั่นทอนชีวิตและเป็นแนวคิดที่ต่อไม่ได้ ภาพลวงที่ว่าแนวคิดนี้สำคัญจะตามไปขัดขวางการเปลี่ยนแปลงในชีวิตที่คุณปรารถนา

การยึดติดความสมบูรณ์แบบก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพอื่น ๆ ซึ่งเรามักจะวิเคราะห์กันไปที่ปัญหานั้นมีสาเหตุมาจากอย่างอื่น เช่น การยึดติดความสมบูรณ์แบบเป็นสาเหตุหลักของโรคซึมเศร้า ซึ่งอาจนำไปสู่ปัญหาอื่น ๆ ได้ อย่างเช่นอาการเสพติด

ภาพตัวอย่างที่ชัดเจนของการยึดติดความสมบูรณ์แบบ ได้แก่ โรคอะนอเร็กเซีย ซึ่งเป็นโรคทางจิตใจที่อันตรายและรักษาได้ยากที่สุดอีกโรคหนึ่ง เกิดจากการที่ผู้ป่วยปรารถนาว่าจะต้องมีน้ำหนักหรือรูปลักษณ์ที่ “สมบูรณ์แบบ” คุณอาจเห็นว่าโดยรวมแล้วหนังสือเล่มนี้จะเบา ๆ สนุกสนาน แต่ในเมื่อหนังสือหลายเล่มได้ทำให้การยึดติดความสมบูรณ์แบบกลายเป็นเรื่องเล็กลงมากเกินไปแล้ว ผมจึงต้องพูดถึงมันอย่างนี้ เราต้องหยุดความรู้สึกที่ว่า การยึดติดความสมบูรณ์แบบน่าดึงดูดอยู่สัก ๆ ให้ได้ก่อนจึงจะเป็นอิสระจากมันได้

การยึดติดความสมบูรณ์แบบคือสิ่งหลอกลวง จอมปลอม และเป็นแนวคิดที่เลวร้ายที่สุดที่คุณเลือกตัดทิ้งไปจากชีวิตได้ กลับกัน การยอมรับความไม่สมบูรณ์แบบเป็นของจริง มันเลอค่า...ห้าดาว...ยอดเยี่ยมที่สุดเมื่อคุณอ่านไปเรื่อย ๆ ลองพัฒนาความสัมพันธ์ทางใจกับคำนี้ดู บางทีคุณอาจจะเริ่มพูดว่า “ฉันรักความไม่สมบูรณ์แบบ จังเลย!” บ้างก็ได้

วิทยาศาสตร์ว่าด้วยการยึดติด ความสมบูรณ์แบบ

ก่อนจะบอกวิธีที่เป็นประโยชน์เพื่อช่วยให้คุณกลายเป็นคนที่ยอมรับความไม่สมบูรณ์แบบ จำเป็นจะต้องคลายปมเรื่องการยึดติดความสมบูรณ์แบบและพิจารณาองค์ประกอบของมันที่ละส่วนก่อน การรู้วาระถยนต์คืออะไรทำอะไรได้บ้าง ก็ไม่ได้หมายความว่า คุณจะสามารถสร้างรถยนต์ขึ้นมาใหม่ได้ การรู้ว่าการยึดติดความสมบูรณ์แบบคืออะไร ทำอะไรได้บ้าง ก็ไม่ได้หมายความว่า คุณจะรู้วิธีควบคุมมันเช่นกัน นี่เป็นสาเหตุว่าทำไมเราจำเป็นต้องพิจารณาลงลึกถึงรายละเอียด

มีพื้นฐานความรู้ดี ๆ เพื่อช่วยให้เราทำความเข้าใจการยึดติดความสมบูรณ์แบบอยู่แล้ว ปัญหาที่เหลือก็คือ เรายังขาดความคิดเห็นของคนที่ส่วนใหญ่ว่าจริง ๆ แล้ววิธีการผ่าและชำแหละการยึดติดความสมบูรณ์แบบทำอย่างไร (ตามที่คุณจะได้เห็นต่อไป)

งานวิจัยเกี่ยวกับการยึดติดความสมบูรณ์แบบ

เมื่อปี ค.ศ. 1990 ศาสตราจารย์แรนดี ฟรอสต์ ได้พัฒนามาตรวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบหลายมิติฉบับฟรอสต์ (Frost Multidimensional Perfectionism Scale หรือ FMPS) ขึ้น การยึดติดความสมบูรณ์แบบ 6 ประเภทมีอักษรย่อดังนี้

- ความกังวลต่อความผิดพลาด (Concern over Mistakes หรือ CM)
- การตั้งมาตรฐานส่วนตัว (Personal Standards หรือ PS)
- การรับรู้ความคาดหวังจากพ่อแม่ (Parental Expectations หรือ PE)

- การรับรู้การตำหนิและวิพากษวิจารณ์ของพ่อแม่ (Parental Criticism หรือ PC)
- ความสงสัยในการกระทำ (Doubts about Actions หรือ DA)
- ความเป็นคนมีระเบียบชอบจัดการ (Organization หรือ OR)

(ในปี ค.ศ. 1998 ศาสตราจารย์โยอาคิม สโตเบอร์ เสนอว่า มาตรฐานนี้สามารถลดทอนลงได้ จึงตัดให้เหลือแค่ 4 ประเภท แต่เขาก็ตั้งข้อสังเกตไว้ว่า ผลการศึกษาบางอย่าง “อาจจะแสดงให้เห็นว่าประเภทย่อยที่อยู่ใน FMPS แบบดั้งเดิมนั้นชี้วัดได้แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ อย่างน้อยก็ภายในกลุ่มตัวอย่างทางคลินิกที่ทำการศึกษา)

ค.ศ. 1991 ฮิวิตต์และกอร์ดอน เฟลตต์ เสนอมาตรฐานการยึดติดความสมบูรณ์แบบหลายมิติ (Multidimensional Perfectionism Scale) ประกอบด้วยการยึดติดความสมบูรณ์แบบ 45 อย่างซึ่งจัดหมวดหมู่ตามแหล่งกำเนิด ดังนี้

- เกิดจากการยึดติดความสมบูรณ์แบบในตนเอง “มีมาตรฐานที่ไม่ได้อยู่บนพื้นฐานความจริงและแรงจูงใจอันสมบูรณ์แบบในตนเอง”
- เกิดจากการยึดติดความสมบูรณ์แบบในบุคคลอื่น “มีมาตรฐานที่ไม่อยู่บนพื้นฐานความจริงและแรงจูงใจอันสมบูรณ์แบบในผู้อื่น”
- เกิดจากการยึดติดความสมบูรณ์แบบที่เกี่ยวข้องกับข้อกำหนดหรือกฎเกณฑ์ทางสังคม “มีความเชื่อว่าบุคคลอื่นคาดหวังว่าตัวฉันจะต้องสมบูรณ์แบบ”

จะเกิดอะไรขึ้นหากมีใครสักคนรวมเอารูปแบบทั้งหมดนี้เข้าไว้ด้วยกัน ในปี ค.ศ. 2004 คณะนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยแอปพาเลเชียนสเตท นำมาตรฐานการยึดติดความสมบูรณ์แบบทั้ง 2 มาตรฐานมารีเคราะห์ จัดการศึกษาวิจัยชิ้นใหม่ แล้วสร้างมาตรฐานรูปแบบใหม่เป็นการยึดติดความ

สมบุรณ์แบบ 8 อย่างต่อไปนี้ภายใต้สองหมวดหลัก คือ

การยึดติดความสมบุรณ์แบบที่เกิดจากการควบคุมตนเอง (Conscientious Perfectionism)

- ความเป็นคนมีระเบียบชอบจัดการ (Organization)
- การแสวงหาความยอดเยี่ยม (Striving for excellence)
- ความเจ้าแผนการ (Planfulness)
- การวางมาตรฐานสำหรับผู้อื่นไว้สูง (High standards for others)

การยึดติดความสมบุรณ์แบบที่เกิดจากการประเมินค่าตนเอง (Self-Evaluative Perfectionism)

- ความกังวลต่อความผิดพลาด (Concern over mistakes)
- ความต้องการการยอมรับ (Need for approval)
- การรับรู้ความกดดันจากพ่อแม่ (Perceived parental pressure)
- การหมกมุ่นครุ่นคิด (Rumination)

นี่คือกึ่งกำนที่ซับซ้อนของแนวคิดจากคำเพียงหนึ่งคำ คุณคงรู้สึกได้ว่าไม่มีมาตรวัดไหนที่ครอบคลุมความคิดเกี่ยวกับการยึดติดความสมบุรณ์แบบได้ครบถ้วนทั้งหมด บรรดานักวิจัยได้สร้างรูปแบบของการยึดติดความสมบุรณ์แบบโดยมุ่งไปที่การอธิบายความหมายของคำและปัญหาที่เกิดขึ้น มากกว่าการหาวิธีแก้ไขปัญหาโดยใช้ข้อมูลนี้เป็นฐาน ซึ่งผมไม่ได้จะวิพากษ์วิจารณ์อะไร เพราะวัตถุประสงค์ของเขาไม่ใช่หาวิธีแก้ไข หากแต่ต้องการบอกว่า “นี่คือสิ่งที่เราค้นพบ” เท่านั้นเอง

เราจะไม่ลงไปถกกันถึงขั้นว่า ในเชิงเทคนิคแล้วการยึดติดความสมบุรณ์แบบเป็นอย่างไรหรือไม่เป็นอย่างไร เราอยู่ตรงนี้เพื่อหาวิธีแก้ไขปัญหาต่างหาก คำถามที่ผมสนใจ (เสมอ) ก็คือ “เรานำข้อมูลนี้มาใช้อย่างไร

มีเหตุผลที่สุดได้อย่างไรบ้าง”

ผมจึงวิเคราะห์และล้อมกรอบสิ่งที่ผมเชื่อว่าเป็นการยึดติดความสมบูรณ์แบบให้แคบลง เหลือ 5 อย่างหลักๆตาม“แก่น”ของกรอบความคิด และมันจะ“ซ่อมได้”อย่างไร เมื่อเราจะเริ่มรื้อหมัดที่ไม่สมบูรณ์แบบเข้าใส่ การยึดติดความสมบูรณ์แบบ นี่คือเป้าหมายของเรา (ผมเรียงลำดับตามบทในหนังสือเล่มนี้ ต่อด้วยแหล่งที่มาในวงเล็บ)

- ความคาดหวังที่ไม่อยู่บนพื้นฐานความจริง (ผมเติมเอง)
- การหมกมุ่นครุ่นคิด (ฮิลล์)
- ความต้องการการยอมรับ (ฮิลล์)
- ความกังวลต่อความผิดพลาด (ฟรอสต์)
- ความสงสัยในการกระทำ (ฟรอสต์)

ผมตัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบประเภทที่“ดี” อย่างเช่น การแสวงหาความยอดเยี่ยม และการจัดการอย่างมีระบบทิ้งไป เพราะมันไม่ใช่ปัญหา จึงไม่จำเป็นต้องแก้ไข และโดยส่วนตัวแล้ว ผมไม่ได้จัดประเภทมันว่าเป็นการยึดติดความสมบูรณ์แบบด้วยซ้ำ ใ้เราค่อยพูดถึงกันทีหลัง

การยึดติดความสมบูรณ์แบบบางประเภทถูกตัดออกเพื่อให้ง่ายขึ้น และเป็นเอกภาพ เช่น การยึดติดความสมบูรณ์แบบที่เกี่ยวข้องกับพ่อแม่ ซึ่งเป็นสิ่งเดียวกับความคาดหวังที่ไม่อยู่บนพื้นฐานความจริงและความต้องการการยอมรับนั่นเอง วิธีแก้ปัญหาลำนี้ไม่ต่างกัน แม้ว่าจะจะเป็นปัญหาที่เกิดจากพ่อแม่ผู้ปกครองหรือจากคนอื่น ที่นี้เรามาดูความคิดของเหล่าคนรักความสมบูรณ์แบบกันดีกว่า ว่าเราจะพบคำตอบของคำถามที่ว่าทำไมหลายคนจึงมีแนวคิดเช่นนี้หรือไม่

บทที่ 2

จิตใจของคนรัก ความสมบูรณ์แบบ

“หากคุณแสวงหาความสมบูรณ์แบบ

คุณจะไม่มีวันพอใจกับอะไรทั้งสิ้น”

-เลโอ ตอลสตอย



มาตรฐานของนิสัย รักความสมบูรณ์แบบมี 3 ด้าน

การยึดติดความสมบูรณ์แบบก็เหมือนกับไอศกรีม คุณสามารถเลือก
ลิ้มลองได้หลายรสชาติ แต่อย่างไรส่วนผสมหลักก็ยังคงเป็นนมและน้ำตาล
อยู่ดี ในขณะที่การยึดติดความสมบูรณ์แบบเป็นคำที่นิยามให้ชัดเจนครบ
ทุกแง่มุมได้ยาก แต่เราก็พอจะพูดถึงลักษณะโดยทั่วไปของมันได้ ในบทนี้
เราจะมาวิเคราะห์การยึดติดความสมบูรณ์แบบอย่างกว้าง ๆ กันครับ

มาตรฐานของการยึดติดความสมบูรณ์แบบมี 3 ด้าน นั่นคือ สภาพ
แวดล้อม คุณภาพ และปริมาณ

สภาพแวดล้อมที่สมบูรณ์แบบ

การยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านนี้ทำให้เราลงมือทำบางอย่างได้
น้อยลง ผมจะยกตัวอย่างเรื่องการออกกำลังกายเพื่อให้เห็นภาพชัดเจนขึ้น
ว่าสภาพแวดล้อมนั้นจำแนกเป็นอะไรได้บ้าง

1. สถานที่ : โดยธรรมชาติแล้วสถานที่ที่เราอยู่เกี่ยวข้องกับกิจกรรม
ที่เราทำ หากคนคนหนึ่งมีความมุ่งมั่นเต็มเปี่ยมในการออกกำลังกาย
ถึงอย่างไรเขาก็หาวิธีออกกำลังกายให้ได้ ไม่ว่าจะป็นในโบสถ์ งานปาร์ตี้
หรือระหว่างทริปขับรถเที่ยว ทุกที่ที่นั่นคือสถานที่ที่เราไม่เคยคิดมาก่อน
ว่าจะสามารถออกกำลังกายได้ แต่มันก็ไม่ยากเกินไป ในรถคุณจะมีมือถือนั่ง
ข้างลำตัวแล้วออกแรงยกตัวเองขึ้นมา จะเกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง จะยกเข้า
ขึ้นลงบนที่นั่งก็ได้ และถ้าปลดเข็มขัดนิรภัยออกละก็ คุณก็จะมีตัวเลือก

ทำบริหารอื่นๆให้ทำอีกมากมาย (แต่ผมไม่แนะนำให้ทำหรอคะ) ครอบครัวยังเคยกระโดดตบออกกำลังกายที่จุดพักรถตอนพวกเราขับรถเที่ยวเลย!

2. เวลา : คุณตั้งใจว่าจะออกกำลังกายเฉพาะตอนก่อนสี่โมงเย็นเท่านั้นใช่ไหม หากเป็นแบบนั้น ตัวเลือกของคุณก็จะน้อยลง ยิ่งถ้าคุณทำงานประจำที่ต้องเข้างานตอน 9 โมงเช้าและเลิกงานตอน 5 โมงเย็น คุณคงออกกำลังกายได้แค่ช่วงก่อนเริ่มงานหรือระหว่างเวลางานแล้วจะถึงผมจะคิดว่าสามทุ่มไม่ใช่เวลาที่เหมาะสม แต่ผมก็ไม่เคยเสียใจถ้าจะออกกำลังกายเวลานั้น อย่างน้อยก็ดีกว่าไม่ทำเลย

3. อุปกรณ์ : หากไม่มีอุปกรณ์บางคนจะไม่ยอมลงมือทำ เวลาจะออกกำลังกายครั้งหนึ่งคุณต้องมีเสื้อผ้าและอุปกรณ์ฟิตเนสพร้อมเท่านั้นใช่ไหม จริงๆอุปกรณ์ที่จำเป็นก็มีแค่ร่างกายของคุณนั่นละ นอกเสียจากว่าคุณเป็นคนรักความสมบูรณ์แบบ

คุณภาพที่สมบูรณ์แบบ

นี่คือลักษณะของการยึดติดความสมบูรณ์แบบที่ทุกคนรู้จักและนึกถึง คนที่มีลักษณะแบบนี้มักมีความปรารถนาในคุณภาพอันไร้ที่ติจนแทบบ้า พบได้ในที่ทำงานและที่บ้าน ตัวอย่างเช่น บางคนจะทนไม่ได้ถ้ามีอะไรไม่สะอาดเอี่ยมหรือสอไม่ได้คะแนนเต็ม

ปริมาณที่สมบูรณ์แบบ

การยึดติดความสมบูรณ์แบบในปริมาณหมายถึง การไม่พอใจต่อการกระทำที่ล้มเหลวหรือทำได้น้อยกว่าจำนวนที่ตั้งไว้ ถ้ามองว่าบนโลกนี้มีคนที่กำลังทรมานทวยหำกับการยึดติดความสมบูรณ์แบบอยู่กี่คน ผมขอตอบว่ามีอยู่ถึง 95% เลยละ นั่นเป็นเพราะพวกเขาต่างตั้งเป้าหมายไว้ที่ปริมาณที่สมบูรณ์แบบกันทั้งนั้น

เมื่อนึกถึงคำว่าการยึดติดความสมบูรณ์แบบ คนเรามักนึกถึงในแง่คุณภาพ เช่น ต้องเซตผมให้เป๊ะ ต้องเข้าสังคมที่สมบูรณ์แบบ ต้องรักษาโต๊ะทำงานให้ไร้รอยเปื้อน แต่ทัศนคติของคนรักความสมบูรณ์แบบแท้จริงแล้วแฝงไปด้วยเล่ห์เหลี่ยมที่มีพลังทำลายล้างมากกว่าแค่คนที่ยึดติดความสมบูรณ์แบบในคุณภาพและสิ่งแวดล้อมเสียอีก ขนาดของความสำเร็จอันสมบูรณ์แบบยังจู่โจมเราอยู่เสมอ ยังไม่ค่อยมีใครกล่าวถึงการยึดติดความสมบูรณ์แบบในด้านนี้เท่าไรหรอก เพราะยังไม่ชัดเจนว่าขนาดของเป้าหมายสามารถชี้วัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบได้น่าเชื่อถือที่สุด

เราเกือบทุกคนถูกฝึกฝนให้เป็นคนรักความสมบูรณ์แบบด้วยการตั้งขนาดของเป้าหมายตามกรอบข้างโดยไม่รู้ตัว ในการตั้งเป้าหมาย “ทั่วไป” แต่ครั้งลี้ลับเกี่ยวข้องกับการยึดติดความสมบูรณ์แบบด้านปริมาณ คนส่วนใหญ่มักตั้งเป้าเช่นว่า จะลดน้ำหนักลง 10 กิโลภายในในหกเดือน จะเขียนหนังสือให้ได้ 1 เล่มในปีนี้จะต้องทำงานเก็บเงินให้ได้ปีละหลักแสน จะอ่านหนังสือสัปดาห์ละ 1 เล่ม เป้าหมายเหล่านี้เชื่อว่าจะเป็นไปได้ แต่มันมักเกี่ยวข้องกับความสมบูรณ์แบบ เพราะมันแสดงให้เห็นว่าการเดินไปข้างหน้าด้วยก้าวเล็กๆ นั้นยังไม่ได้พอ สมัยที่ผมเป็นคนรักความสมบูรณ์แบบ ผมต้องออกกำลังกายอย่างน้อย 20 นาที (ถ้าเป็น 30 นาทีก็จะดีมาก) ถ้าน้อยไปกว่านี้ถือว่าไม่ดีพอ

เป้าหมายก็เหมือนกับการกระโดดค้ำถ่อนั่นละ ถ้าคุณยังอยู่ใต้แถบไม้กั้นหมายถึงล้มเหลว แต่ถ้าขึ้นไปอยู่เหนือแถบไม้กั้นหมายถึงทำสำเร็จ จะกระโดดได้สูงแค่ไหนไม่สำคัญ สิ่งสำคัญคือคุณต้องขึ้นไปอยู่เหนือไม้กั้นให้ได้ มุมมองต่อเป้าหมายเช่นนี้น่าจะกระตุ้นเราให้ก้าวไปสู่จุดหมายที่วางไว้ แต่มันกลับทำให้ปัญหาของคนรักความสมบูรณ์แบบแฉ่งลง

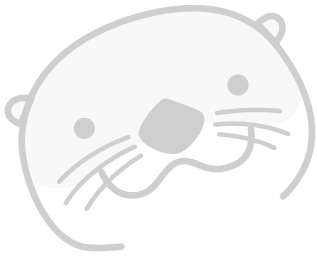
จะมีคนที่คุณรู้จักสักกี่คนที่ไม่ว่าวันนี้พวกเขาผิดหวังได้ตั้ง 3 ครั้ง
ทำไมถึงไม่มีเว็บไซต์สำหรับคนที่มึนนี่น้อยกว่า 30% บ้าง มีโปรแกรม
ออกกำลังกายยอดเยี่ยมโปรแกรมไหนใหม่ที่ช่วยปรับปรุงรูปร่างที่เข้าขั้นแย
ของคุณให้ขึ้นมาอยู่ในระดับต่ำกว่ามาตรฐานไปสักนิดบ้าง

จะว่าไป ทั้งหมดนี้เป็นตัวอย่างของความก้าวหน้าที่แสนจะมี
ความหมาย แต่ในชีวิตจริงคุณกลับไม่สนใจมันสักเท่าไร คนเราให้
ความหมายกับความสำเร็จเล็กๆ น้อยๆ เป็น “ความล้มเหลว” ซึ่งนับว่า
พลาดอย่างมหันต์ ถ้าไม่สมบูรณ์แบบ เราจะรู้สึกอับอายขายหน้า นี่ไม่ใช่
เรื่องไร้สาระนะ แต่เป็นเรื่องคอขาดบาดตายต่อความเจริญก้าวหน้าและ
ชีวิตของพวกเราด้วยซ้ำ! **คนรักความสมบูรณ์แบบไม่ยอมรับความ
ก้าวหน้าแค่เล็กๆ น้อยๆ แต่ต้องการชัยชนะที่ยิ่งใหญ่ ไร้พ่ายพินาศ
และสมบูรณ์แบบ**

หลายคนต่างรู้กันอยู่ว่าเป้าหมายขนาดใหญ่ย่อมมาพร้อมเส้นแบ่ง
ที่ชัดเจนระหว่างความสำเร็จกับความล้มเหลว คนรักความสมบูรณ์แบบ
ชอบทำอะไรสุดขีดอยู่แล้ว อะไรที่มันธรรมดาๆ นะเรียกว่าสมบูรณ์แบบ
ไม่ได้หรอก ต้องสุดขีดนี่ละมาตรฐาน

ความสำเร็จที่มีขนาดสมบูรณ์แบบเ็นนี้แหละนับว่าเป็นรูปแบบของ
การยึดติดความสมบูรณ์แบบที่มีพลังทำลายล้างมากที่สุด เพราะคุณจะ
ไม่สามารถแก้ไขปัญหาใดๆ ก็ตามที่คุณไม่รู้ได้เลย คนเราถูกคาดหวังไว้ว่า
จะต้องตั้งเป้าลดน้ำหนักให้ได้ 10 กิโล 20 กิโล 40 กิโล หรือมากกว่านั้น
ไม่มีใครหวังให้คนรักความสมบูรณ์แบบเลิกตัวเลขอื่นมาเป็นเป้าหมาย
ตามอำเภอใจหรอก เมื่อใดก็ตามที่เราไปไม่ถึงเป้าหมาย เมื่อนั้นเราจะ
รู้สึกผิดและละอายใจ สุดท้ายเราก็จะกลับไปเป็นแบบเดิม

เราเพิ่งพูดถึงมาตรฐานของการยึดติดความสมบูรณ์แบบทั้ง 3 ด้าน
ซึ่งบอกว่าการยึดติดความสมบูรณ์แบบคือ อะไร ตอนนี้ได้เวลามาดูกัน
แล้วล่ะว่ามัน เกิดขึ้นได้อย่างไร ต่อไปเราจะไปดูเหตุผลซ่อนเร้นที่ผลักดันให้
พวกเรายึดติดความสมบูรณ์แบบกัน



ทดลองอ่าน

สาเหตุที่ทำให้เรายึดติด ความสมบูรณ์แบบ

การยึดติดความสมบูรณ์แบบเป็นอาการที่เกิดจากปัญหาอื่น ๆ เรามาสำรวจหาสาเหตุกันดีกว่าครับ

ความไม่มั่นคง

คนที่มั่นคงมักมีนิสัยรักความสมบูรณ์แบบน้อยกว่า เพราะพวกเขา คิดบวก นั่นหมายความว่า พวกเขายอมรับสิ่งดี ๆ ในตัวก่อนจะนึกถึงข้อเสีย ยกตัวอย่างคร่าว ๆ ในการยิงปืน พวกเขาอาจมองคะแนนความแม่นยำ 5 เต็ม 10 ว่าเป็นการยิงเข้าเป้า 5 ครั้ง แทนที่จะมองว่าพลาดเป้า 5 ครั้ง คนที่ยอมรับความไม่สมบูรณ์แบบจะไม่สนใจจุดบกพร่องของตนมากเท่า คนรักความสมบูรณ์แบบ

สมัยวัยรุ่น ผมเคยมีสิวที่สุดแสนจะน่ารังเกียจ มันขึ้นมาเต็มรอบคาง จนเพื่อนคนหนึ่งล้อว่าผมมีหนวด (เขาช่างเป็นสุภาพบุรุษสุดเลิศเลอและ ดิงามซะจริง ๆ) คำพูดของเขานี้แหละที่ทำให้ตอนนั้นผมเป็นคนที่มีวงภาพลักษณ์ มากที่สุดเป็นอันดับห้าในโลกใบนี้ หลังจากสิวจมหายแล้ว ผมได้เจอคนที่ ยังมั่นใจในตัวเองทั้ง ๆ ที่มีสิวขึ้นเขรอะอยู่หลายคน ผมทิ้งมาก พวกเขา แสดงให้ผมเห็นว่าเราไม่จำเป็นต้องรู้สึกไม่มั่นใจเพียงเพราะข้อบกพร่อง ที่เห็นเด่นชัด ไม่เห็นมีกฎข้อไหนระบุไว้ว่าเราต้องใส่ใจภาพลักษณ์เพราะผิว ของเราไม่สมบูรณ์แบบนี่นะ

หากคุณรู้สึกไม่มั่นใจหรือไม่มั่นคงกับอะไรบางอย่าง ให้รู้เอาไว้ว่ายังมี ใครสักคนในโลกที่ใช้ชีวิตอย่างมั่นใจและอยู่ดีมีความสุขกับสิ่งนั้น ๆ คิดแบบนี้ แล้วมันจะช่วยปลดปล่อยจิตใจของคุณและทำให้คุณรู้สึกมีพลังขึ้นมาได้

ปมด้อย

พจนานุกรมในกฎเกิลให้ความหมายคำว่าปมด้อยไว้ว่า เป็น “ความรู้สึกต่อความบกพร่องที่ไม่ได้อยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง อันเกิดจากปมด้อยที่แท้จริงหรือที่ทักท้วงไปเองว่าเป็นจริง บางครั้งเห็นได้ชัดจากพฤติกรรมก้าวร้าวที่แสดงออกมาเพื่อทดแทนข้อด้อยนั้นๆ”

พูดกันโดยทั่วไป คนที่มีปมด้อยจะแสดงพฤติกรรมหนึ่งในสองอย่างนี้ออกมา พฤติกรรมแรกคือ พวกเขาจะพยายามทำให้คนอื่นรับรู้ว่าคุณอยู่เหนือกว่า (อาจเหนือกว่าอยู่แล้วจริงๆ หรือแค่ว่างท่า) อย่างที่สองคือ พวกเขาจะนิ่งเฉย ทั้งสองพฤติกรรมนี้คือปฏิกิริยาตอบสนองที่สมเหตุสมผลต่อมุมมองที่ไม่สมเหตุสมผล ถ้าคุณเชื่อจริงๆ ว่าตัวเองแย่กว่าใครๆ การแสดงพฤติกรรมคล้ายกับปลาบึกเป่า (ขู่ให้ผู้อื่นกลัว) หรือเต่า (ซ่อนตัวอยู่ใต้กระดอง) ออกมาก็เป็นเรื่องที่พอจะเข้าใจได้

ยิ่งคุณนึกถึงตัวเองน้อยลงเท่าไร คุณก็จะยิ่งหาทางชดเชยมากขึ้นเท่านั้น ถ้าคุณเป็นคนก้าวร้าวหรือเปิดเผย ปมด้อยจะนำคุณไปสู่พฤติกรรมตอบสนองคล้ายปลาบึกเป่า ถ้าคุณเป็นคนไม่ได้แย่งใครๆ หรือเหนียมอาย ปมด้อยจะนำไปสู่พฤติกรรมตอบสนองคล้ายเต่า

ยิ่งคุณนึกถึงตัวเองน้อยลงเท่าไร คุณก็ยิ่งเป็นตัวเองยากขึ้นเท่านั้น ปมด้อยสร้างความคิดแง่ลบที่ส่งผลกับเรามาหลายเวลาทำสะพานทุกครั้ง ยิ่งตอกย้ำความรู้สึก และแต่ละก้าวที่พลาดพลั้งคือความหายนะ ความรู้สึกไม่มั่นใจและปมด้อยเหมือนกันตรงที่มันทำให้คุณรู้สึกอ่อนไหวต่อข้อผิดพลาดมากเป็นพิเศษ ความคิดที่ว่า คุณต้องระวังไม่ให้ทุกอย่างเกิดข้อผิดพลาด ไม่ใช่มุมมองต่อความมั่นคงที่ถูกต้อง การยอมรับตัวเอง ณ ปัจจุบันต่างหากคือความมั่นคงที่แท้จริง หากคุณโอบกอดตัวตนของคุณซึ่งมีข้อผิดพลาดรวมอยู่ด้วยได้แล้วละก็ มันจะเป็นเกราะป้องกันอันแข็งแกร่ง ซึ่งแม้แต่เสียงวิพากษ์วิจารณ์ที่รุนแรงที่สุดก็ทำอะไรคุณไม่ได้ ไม่อย่างนั้นภาพลักษณ์

ที่คุณแสดงให้โลกเห็นก็จะแข็งแกร่งคล้ายกระดองเต่า แต่ตัวตนภายในกลับเปื่อยเปล่า เพราะบาง และหวาดกลัวซุกซ่อนอยู่

ถ้าคิดว่าตัวเองด้อยค่ากว่าคนอื่น คุณก็จะประเมินตัวเองหรือคนอื่นอย่างไม่เป็นธรรม ถ้าคุณไม่มองว่าคนอื่นเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบปราศจากปัญหาใดๆ ในโลก (อยากจะหัวเราะให้!) คุณก็คงมองตัวเองว่าเป็นคนที่ต่ำกว่ามาตรฐาน (หรือไม่กี่ทั้งสองอย่างรวมกัน) ถ้าคุณประเมินค่าผู้อื่นสูงไป คุณก็จะพยายามดิ้นตัวให้สมบูรณ์แบบในระดับเดียวกับคนพวกนั้น ถ้าคุณให้ค่าตัวเองต่ำไป คุณก็จะทำตัวสมบูรณ์แบบเพื่อให้อยู่ในมาตรฐานระดับปานกลางในสายตาของคุณ ผลออกมาก็เหมือนกัน นั่นคือ ปมด้อยมาจากมาตรฐานที่ไม่เป็นธรรมและมูมมองต่อความเป็นมนุษย์ที่บิดเบี้ยวซึ่งทำให้คุณแสดงออกเหมือนคนรักความสมบูรณ์แบบ

ความไม่พึงพอใจ

ยิ่งคุณไม่พอใจกับชีวิต คุณก็ยิ่งเสี่ยงว่าจะมีแนวโน้มยึดติดความสมบูรณ์แบบมากขึ้น ผมไม่ได้หมายความว่าคนรักความสมบูรณ์แบบทุกคนไม่พอใจในชีวิตตัวเอง แต่คนที่ไม่พอใจในชีวิตตัวเองนั้นแหละที่จะกลายเป็นคนรักความสมบูรณ์แบบ นี่คือความจริงที่ย้อนแย้งกับการรับรู้ของเรา เมื่อคุณคาดหวังให้อะไรก็ตามดีขึ้น การเสแสร้งหรือยื่นกรานว่าสิ่งนั้นดีอยู่แล้ว เป็นเรื่องที่น่าเฝ้าระวังใจนัก คนที่ไม่พึงพอใจมีแนวโน้มจะหลอกตัวเองว่า *มีความสุขดี*

การเผชิญหน้ากับความเป็นจริง ปมด้อย แล้วตระหนักถึงความไม่สมบูรณ์แบบนั้นไม่ใช่เรื่องง่ายเลยครับ มันเป็นทักษะที่หลายคนไม่เคยเรียนรู้ด้วยซ้ำ และนี่คือคำถามที่น่าสนใจ เราจะโทษใครดีที่ทำให้คนคนหนึ่งไม่ยึดหยุ่นต่อความไม่สมบูรณ์แบบ มีงานวิจัยบ่งบอกว่า การเลี้ยงดูของพ่อแม่กับการยึดติดความสมบูรณ์แบบในวัยเด็กเป็นเรื่องเกี่ยวเนื่องกัน

ความคิดแรก ๆ ที่เห็นได้ชัดเวลาพูดถึงความเป็นพ่อเป็นแม่คือการเรียกร้อง
ความสมบูรณ์แบบจากลูก แต่ผมกลับคิดว่า หากจะโทษพวกเขาเพียง
ฝ่ายเดียวออกจะไม่ยุติธรรมเท่าไร การศึกษาก็ดูเหมือนจะเป็นสาเหตุของ
การยึดติดความสมบูรณ์แบบได้เช่นกัน

โรงเรียน การศึกษา

คะแนนเป็นตัวชี้วัดว่าเด็กนักเรียนแต่ละคนเรียนดีแค่ไหน นี่ก็ใช่ว่า
จะเป็นเรื่องไม่ดีนะ แต่เกรด A กลายเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการไปโรงเรียน
เสียแล้ว ในขณะที่เกรดมาตรฐานควรจะเป็นเกรด C แต่พ่อแม่และเด็ก
บางคนกลับเห็นว่าต้องได้เกรด A เท่านั้นพวกเขาถึงจะยอมรับได้ เกรดที่
ต่ำกว่านี้เป็นเรื่องน่าผิดหวังนัก ฟังดูคุ้นๆ ไหมครับ มันก็คล้ายกับวิธีที่คน
ส่วนใหญ่ตั้งเป้าหมายนี่ละ คะแนนและเป้าหมายที่สมบูรณ์แบบล้วนมาจาก
ความคิดที่ว่า ผลลัพธ์สมบูรณ์แบบเป๊ะ (เช่น ได้เกรด A หรือลดน้ำหนัก
ให้ได้ 20 กิโล) คือเป้าหมายสูงสุดนั่นเอง

ยังไม่พอ พวกครูๆ มักสอนพวกเราว่า ความพยายามทำให้ได้เกรด A
ก็จะได้ผลลัพธ์ที่น่าพึงพอใจคล้ายกับเกรด A แต่ในชีวิตจริง ความพยายาม
เพื่อให้ได้สิ่งที่ดีที่สุดเป็นเพียงแค่การ *เพิ่มโอกาส* ให้เราได้รับผลลัพธ์ที่ดีที่สุด
เท่านั้น ถึงนักเรียนจะออกไปผจญกับตลาดงาน ทำทุกสิ่งทุกอย่างถูกต้องเป๊ะ
แต่ผลลัพธ์อาจเป็น F ก็ได้ถ้าไม่มีใครจ้าง นี่คือที่มาของวิธีคิดแบบคนที่
มีนิสัยรักความสมบูรณ์แบบ

ประเด็นนี้ส่งผลให้พวกเรารู้สึกหวาดกลัวและไม่มั่นคง มีพฤติกรรมและ
ความคิดในแง่ลบ และแนวคิดที่ว่าทุกอย่างต้องสมบูรณ์แบบก็มีผลประโยชน์
หลอกล่อให้เราเข้าหา คุณลองเดาจากผลกระทบของปัจจัยต่าง ๆ
ที่พวกเราเพิ่งพูดมาดูสิว่าผลดีของการยึดติดความสมบูรณ์แบบคืออะไร

ข้อดีของการยึดติด ความสมบูรณ์แบบ (โปรดใช้วิจารณญาณ ในการอ่านด้วยนะครับ)

การยึดติดความสมบูรณ์แบบก็คือเครื่องจักรผลิตข้ออ้างดี ๆ นั่นเอง หลังจากสร้างมาตรฐานที่สมบูรณ์แบบแล้ว ความพยายามไปให้ถึงมาตรฐานนั้นก็ดูเหมือนไร้ประโยชน์ มาตรฐานแบบนี้มีเพื่อตอบสนองความกลัวหรือความเคลือบแคลงใจที่ซุกซ่อนอยู่ เช่น ถ้าผมแต่งหนังสือได้ไม่ดี ผมอาจจะสร้างมาตรฐานสูงแต่ไร้ซึ่งเหตุผลขึ้นมาเพียงเพื่อบั่นทอนกำลังใจตัวเองเวลาที่เขียนอะไรก็ตาม เช่น ร่างแรก *ต้องกระชับ* เหมือนเฮมิงเวย์และมี *ลำดับสำนวน* เหมือนเชกสเปียร์ คิดแบบนี้รับรองผมเขียนอะไรไม่ได้สักคำ!

คนรักความสมบูรณ์แบบมักพอใจเวลาารู้สึกปลอดภัยและมีเกราะป้องกันพวกเขาจากสิ่งที่กลัว และนั่น (ไม่ใช่การแสวงหาความยอดเยี่ยม) คือสาเหตุหลักที่ทำให้คนเรากลายเป็นคนรักความสมบูรณ์แบบ เวลาพวกเรามีนิสัยรักความสมบูรณ์แบบจะเห็นได้ชัดเจน คุณเคยสังเกตไหมล่ะ ยิ่งเรากลัวหรือเสียดายมากเท่าไร เราจะมีนิสัยรักความสมบูรณ์แบบมากขึ้นเท่านั้น

คนส่วนใหญ่พยายามหลีกเลี่ยงเรื่องน่าอายมากกว่าจะสนใจคำชม เบรเน่ บราวน์ นักเขียนและนักวิจัยกล่าวไว้ว่า ความสมบูรณ์แบบก็เหมือนเกราะป้องกันหนักี่ติดตันที่เราแบกไว้ เพราะหวังว่ามันจะช่วยปกป้องภัยอันตราย เธอบอกว่า “จริง ๆ แล้วเกราะป้องกันนั้นะบังเราจากคนอื่นต่างหาก” พอไร้ตัวตน คุณก็จะไม่รู้สึกลัวอาย แต่ใครอยากจะเป็นคนไร้ตัวตนล่ะจริงไหม การมีตัวตนหรือรู้สึกอายบ้างเป็นครั้งคราวเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญของชีวิตนี้

ภาพลวงตาของความยิ่งใหญ่

ความปรารถนาต่อความยิ่งใหญ่และความหวาดกลัวต่อข้อบกพร่อง มีที่มาที่แตกต่างกัน การยึดติดความสมบูรณ์แบบ *ดูเหมือน* ทางออกเพียงอย่างเดียวสำหรับทั้งสองสิ่งนี้ คุณสามารถไฝ่ฝันถึงความยิ่งใหญ่ในขณะที่ยังรู้สึกปลอดภัยภายใต้เกราะป้องกันจากความอับอายได้ การเมินเฉยแบบนี้แสดงให้เห็นว่าศักยภาพอันยิ่งใหญ่ของคุณนั้นอาจเป็นจริงได้ เพราะความปรารถนาถึงความสมบูรณ์แบบแสดงให้เห็นว่าคุณก็สามารถไปถึงมาตรฐานสูงสุดได้ (เมื่อคุณไม่เหลือข้อแก้ตัวใดๆ แล้ว) แต่มันก็ซ่อนศักยภาพของคุณไม่ให้โลกและตัวคุณเองเห็น

ถ้าการยึดติดความสมบูรณ์แบบคือภูเขาน้ำแข็ง ยอดเขาเล็กๆ ที่ปรากฏให้เห็นเหนือผิวน้ำคือการแสวงหาความเป็นเลิศ แต่ส่วนที่ซ่อนอยู่ใต้น้ำซึ่งกินพื้นที่ถึง 90% ของภูเขาน้ำแข็งคือความหวาดหวั่นต่อความล้มเหลว ความกลัวนี้ไม่ใช่สิ่งที่เราอยากจะแสดงให้โลกเห็น แต่มันกลับเป็นสิ่งที่ผลักดันการกระทำของเรา

ยังมีคำเตือนอีกข้อหนึ่งที่ผมอยากจะอธิบายให้ชัดเจนเกี่ยวกับแนวคิดอันซับซ้อนนี้ ความหวาดหวั่นต่อความล้มเหลวไม่ได้ทำให้เรารู้สึกกลัวความคิดที่ว่าเราจะพลาดหลังจากสิ่งที่เราต้องการมากที่สุดต่างหากที่ทำให้เรากลัว

ที่เรายึดติดความสมบูรณ์แบบไม่ใช่เพราะความเสียหายจากความล้มเหลว แต่เป็นเพราะความสำคัญของรางวัลที่จะได้รับต่างหาก ยิ่งอยากได้อะไรมากเท่าไร เราก็ยิ่งกลัวจะไม่ได้สิ่งนั้นมากขึ้นเท่านั้น ตัวอย่างสุด “สมบูรณ์แบบ” อย่างหนึ่งคือการเสี่ยงน้อยนิดเพื่อเติมพันทับรางวัลใหญ่นั้นกระตุ้นให้คนเรามีปฏิกิริยาตอบสนองแบบคนรักความสมบูรณ์แบบ เช่น การชวนสาวออกเดท การขอขึ้นเงินเดือน การพบปะผู้คนใหม่ๆ หรือการลองสิ่งใหม่ๆ แต่ละตัวอย่างที่ยกมานี้มักส่งผลเสีย

แต่ชีพี่ปะตีวเมื่อเทียบกับผลดีอันมหาศาลหากประสบความสำเร็จ แล้วทำไม
สิ่งเหล่านี้ถึงกระตุ้นปฏิกิริยาตอบสนองแบบนี้ล่ะ ความล้มเหลวประกอบ
ไปด้วยสองสิ่งนี้ครับ

ส่วนประกอบของความล้มเหลวมี 2 อย่าง

ส่วนประกอบอย่างแรกที่เราเห็นได้ชัดคือแรงกระแทกจากการล้ม หาก
คุณกระโดดข้ามเหวพลาด คุณจะบาดเจ็บอย่างหนักหรือไม่ก็ตกเหวตาย
แต่ความล้มเหลวที่ผมยกตัวอย่างในย่อหน้าก่อนไม่ได้ส่งผลร้ายแรงขนาดนั้น
หรอกครับ เพราะถึงจะถูกลูกปืน คุณอาจจะรู้สึกแสบและมีความมั่นใจน้อยลง
บ้าง แต่ในสถานการณ์ส่วนใหญ่คุณจะไม่รู้สึกแสบไปกว่านี้หรอก

สาเหตุที่ทำให้เรายังคงหวาดหวั่นต่อความเสี่ยงที่เกือบจะเป็นศูนย์คือ
ส่วนประกอบอย่างที่สองของความล้มเหลว นั่นคือความล้มเหลวในแง่
สัญลักษณ์ หากคุณทำอะไรมันล้มเหลวสักอย่าง ก็เป็นธรรมดาที่คุณจะสงสัย
ว่าทำไม เช่น ทำไมเธอถึงปฏิเสธนะ ทำไมฉันไม่ได้ขึ้นเงินเดือนล่ะ ทำไม
ฉันหมกมุ่นล่องรูบิเคให้สีตรงกันทั้งหมดไม่ได้ในครั้งแรก ครั้งที่สิบก็ยังไม่ได้
นี่ฉันโง่หรือเปล่านะ

คำตอบสำหรับปัญหาที่ใหญ่กว่านี้คือสิ่งที่เรากลัวมากที่สุด หัวหน้า
บอกว่าฉันไม่ได้เงินเดือนเพิ่ม ทำไมล่ะ คุณอาจคิดว่าเพราะฉันไม่ดีพอ
ก็เลยไม่ได้รับสิ่งที่สมควรได้ และงานของคุณก็ขึ้นสูงถึงขีดสุดแล้ว ทัศนใต้นั้น
ความพยายามที่มีความเสี่ยงเท่ากับศูนย์นั้นจะปล่อยหมัดทำร้ายความมั่นใจ
ในตัวเองของคุณจนอ่วม!

เรากลัวถูกตราหน้าว่า เป็น คนล้มเหลว เรากลัวว่าความล้มเหลวจะ
เผยความอ่อนแอออกมาให้เห็น ทำลายความฝันและสันคลอนความหวัง
ของเรา น่ากลัวมากเลยนะครับ! ผมเคยเป็นคนรักความสมบูรณ์แบบที่กลัว

ความล้มเหลวในแง่สัญลักษณ์ว่าจับผู้หญิงไม่ติด ถ้าผู้หญิงเพียงคนเดียว
ปฏิเสธผม ผู้หญิงทั้งโลกก็คงปฏิเสธผมเช่นกัน!

**การยึดติดความสมบูรณ์แบบปกป้องเราจากความล้มเหลวในเชิง
สัญลักษณ์** โอกาสจากการเสี่ยงน้อยนิดเพื่อเติมพันทบรางวัลใหญ่มักผูกติด
กับแนวความคิดที่ว่า พวกเราล้วนแต่กระหายความสำเร็จ ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง
ความรัก การงาน และสังคม ความล้มเหลวเพียงครั้งเดียวถือเป็นสัญลักษณ์
ของความล้มเหลวทั้งหมด แม้ว่าหากพิจารณาอย่างสมเหตุสมผลแล้ว มัน
น่าจะเป็นผลลัพธ์ของความล้มเหลวที่เกิดจากสถานการณ์นั้นมากกว่าเป็น
ความล้มเหลวของชีวิต (เราจะลงลึกประเด็นนี้ในอีกครั้งเล่มหลัง)

“ผลประโยชน์” จากการยึดติดความสมบูรณ์แบบคือปริศนา! ถ้าคุณ
ไม่เคยพยายามทำอะไรสักอย่าง ก็ไม่มีทางรู้หรือว่าคุณไม่ได้เชี่ยวชาญ
ในเรื่องนั้น ความลึกซึ้งที่ซ่อนอยู่ในการยึดติดความสมบูรณ์แบบทำให้เรา
ไม่เคยตระต้องหรือพิสูจน์ว่าความสมบูรณ์แบบเป็นเรื่องที่เราคิดไปเอง ถ้า
มอดด้วยเหตุผลอย่างรวดเร็วจะเห็นว่า แท้จริงแล้ว พวกเราไม่ได้สมบูรณ์แบบ
อะไรเลย ปริศนาจึงไม่มีอยู่จริง มันเป็นเพียงแค่ภาพลวงตาเท่านั้น

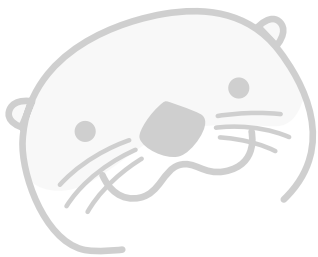
เราต้องยอมรับว่า การยึดติดความสมบูรณ์แบบช่วยปกป้องเรา มัน
ปกป้องเราจากสิ่งที่ทำให้ความมั่นใจและความหวังแตกสลาย (ไม่อย่างนั้น
คงไม่มีคนรู้จักแนวความคิดนี้มากขนาดนี้หรอก) การเป็นคนรักความ
สมบูรณ์แบบ ดูเหมือน จะต้องคอยระวังและรับผิดชอบ นี่ละพื้นฐานของแนว
ความคิดนี้

ผมมีคำถามที่อาจเปลี่ยนชีวิตคุณได้ให้ลองคิดดู คุณต้องการการ
ปกป้องแบบนี้หรือเปล่าล่ะ

การได้รับการปกป้องไม่ใช่เรื่องที่ดีสำหรับเราเสมอไป ลองนึกถึง

สัตว์ที่ได้รับการปกป้องในสถานสงเคราะห์แล้วไม่มีทักษะการเอาตัวรอด
ในธรรมชาติดูสิ ลองนึกถึงเส้นใยกล้ามเนื้อที่ฉีกขาดระหว่างออกกำลังกาย
แล้วมันกลับแข็งแรงขึ้นมาใหม่ได้เองดูสิ การได้รับการปกป้องจะทำให้
บางอย่างอ่อนแอลง

การยึดติดความสมบูรณ์แบบมักปกป้องเราจากความผิดพลาดและ
ความล้มเหลวมากเกินไป จนทำให้เราอ่อนแอลงในเวลาต่อมา ความล้มเหลวนี้
ก่อให้เกิดผลเสียในระยะสั้น แต่มีผลดีในระยะยาว แนวคิดเป็นแบบนี้ **หาก**
คุณสามารถต้านทานอะไรก็ตามที่ไม่พึงปรารถนาได้ คุณจะแข็งแกร่งขึ้น
คุณจะรู้สึกดีกว่าตอนที่ไม่มีอะไรมาปกป้องเสียอีก



ทดลองอ่าน

คุณเป็นคนประเภทที่ขับเคลื่อน ด้วยการยึดติดความสมบูรณ์แบบ มากเกินไป หรือเป็นคนรัก ความสมบูรณ์แบบชนิดอัมพาต

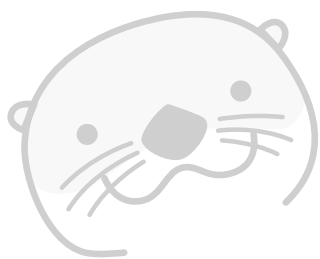
คนรักความสมบูรณ์แบบมีแนวโน้มว่าจะเป็นคนที่ขับเคลื่อนด้วยการยึดติดความสมบูรณ์แบบมากเกินไป หรือไม่ก็เป็นอัมพาต บางกรณีอาจเป็นได้ทั้งสองอย่าง

คนที่ขับเคลื่อนด้วยการยึดติดความสมบูรณ์แบบไม่เคยพอใจอะไรง่าย ๆ พวกเขาไม่ใช่แค่แสวงหาสิ่งที่ดียิ่งขึ้นไปอีก แต่พวกเขายังไม่เคยมีความสุขกับสิ่งที่ตัวเองมีหรือสิ่งที่ตัวเองและคนอื่นทำ

คนที่รักความสมบูรณ์แบบชนิดอัมพาตคือพวกที่ยอมให้ความกลัวต่อความล้มเหลวมากกัซงตัวเองไว้ในห้วงชีวิตอันไร้ความหมาย พวกเขาทำทุกอย่างอย่างระแວระวัง อย่างดูที่วี ทำสิ่งที่พวกเขา “สมควรทำ” และเสี่ยงกับอะไรแค่เล็กน้อย ๆ เท่านั้น

คนที่ขับเคลื่อนด้วยการยึดติดความสมบูรณ์แบบมากเกินไปมักจะทुरนทुरาย **ถ้าสิ่งที่หวังไม่เป็นจริง และ หมกมุ่นครุ่นคิด** คนที่รักความสมบูรณ์แบบชนิดอัมพาตจะทुरนทुरาย **เพราะกังวลต่อความผิดพลาด และ สงสัยในการกระทำ** คนทั้งสองประเภท **ต้องการการยอมรับ** ซึ่งจะช่วยให้พวกเขาพยายามทำบางอย่างอย่างเต็มที่ หรือไม่ก็เก็บซ่อนบางอย่างไปเลย คนทั้งสองประเภททรมาณกับสาเหตุทั้ง 5 อย่างที่กล่าวมา เราจะพูดถึงวิธีแก้ปัญหาในครั้งหลัง

ในบทนี้เราได้เรียนรู้แล้วว่าการยึดติดความสมบูรณ์แบบคืออะไร และส่งผลกระทบต่อเราบ้าง ในบทหน้าผมจะมาเผยผลลัพธ์อันน่าขนลุก อีกหลายอย่างของการยึดติดความสมบูรณ์แบบกันครับ



ทดลองอ่าน