



چرا نباید هر روز سعی کنیم بهترین نسخه‌ی خودمون باشیم؟

یه لحظه تصور کن تو یه تیم دو هستی، تازه وارد شدی. مربی روز اول ازت می‌پرسه: «رکورد ۵ کیلومتر چنده؟» تو هم جواب می‌دی. مربی می‌گه: «خب، همین الان برو و همونو بدو!» روز بعد هم می‌گه: «دوباره همونو بدو یا یه کم سریع‌تر.» تو گیج می‌شی. خب معلومه که نمی‌تونی هر روز رکورد بزنی. نه بدنت آماده‌ست، نه شرایط مسابقه‌ست، نه روحیه‌ت همونه. ورزشکار حرفه‌ای هم هر روز سعی نمی‌کنه بهترین عملکردش رو تکرار کنه. چون واقع‌بینانه نیست.

ولی ما تو زندگی روزمره‌مون این اشتباه رو می‌کنیم. از خودمون انتظار داریم هر روز در بهترین حالت باشیم، مثل یه ربات بدون نوسان. نتیجه؟ موفق نمی‌شیم و بعدش احساس ناامیدی می‌کنیم.

عملکرد ما معمولاً یه نموداره که بالا و پایین داره

واقعیت اینه که عملکرد روزانه ما شبیه یه نمودار نوسانی هست. یه سری روزا خیلی خوبیم، یه سری روزا خیلی بد، ولی بیشتر روزا یه چیزی بین این دوتاست.

وقتی می‌خوای هر روز در اوج باشی، در واقع داری سعی می‌کنی فقط وسط این نمودار بمونی؛ نه اون قله‌های درخشان‌تو تجربه می‌کنی، نه اجازه می‌دی یه وقتایی حداقل عملکرد و تجربه کنی.



دانشمندا وقتی توی دوره‌های پرانرژی و خلاقشون هستن، هم بهترین کاراشونو انجام می‌دن، هم بدتریناشو. چون خلاقیت واقعی از دل همون ایده‌های خام درمیاد.

یه استاد دانشگاه استنفورد می‌گه: وقتی جلوی ایده‌های ضعیف رو بگیری، به طور ناخودآگاه جلوی ایده‌های درخشان رو هم می‌گیری. هیچ نقاشی نمی‌تونه هر روز یه مونا لیزا بکشه. هیچ کسب‌وکاری هم نمی‌تونه همیشه بهترین قراردادشو ببنده.

تکرار بهترین عملکردمون، جلوی تجربه کردن رو می‌گیره

ما آدمای همیشه بین «استفاده از روشای قبلی» و «امتحان روشای جدید» در حال انتخابیم. وقتی زیاد به خودمون فشار میاریم که حتماً هر روز باید عملکردمون در سطح بالا باشه، معمولاً می‌ریم سمت همون روشای تکراری و آشنا. یعنی ترجیح می‌دیم اون کاریو بکنیم که قبلاً جواب داده.

مثلاً یه یوتیوبر وقتی به خودش فشار میاره که هر روز بهتر باشه، احتمالاً همون فرمتی که قبلاً براش جواب داده رو دوباره تکرار می‌کنه. یا یه فروشنده که می‌خواد حتماً همیشه بهترین فروش‌ها رو انجام بده، دوباره همون مسیر قبلی رو می‌ره.



نتیجه چیه؟ از تجربه کردن، از امتحان کردن چیزای جدید و حتی از اشتباه کردن دور می‌شیم. در حالی که رشد واقعی از دل همون تجربه‌ها و ریسک‌ها درمیاد. حتی اگه آخرش اون روز بهترین نباشی، یه چیز جدید یاد گرفتی، و همین یعنی پیشرفت. ولی تو فرهنگ «همیشه در حال تلاش بودن» یا همون hustle culture، اینا رو کسی نمی‌گه. همه‌چی رو جوری نشون می‌دن که انگار موفقیت مثل آموزش قدم‌به‌قدمه.

نوسان عملکردمون، طبیعی و لازمه

یکی از دلایلی که آدمای خیلی به ثبات علاقه دارن، اینه که بالا پایین داشتن سخته. آدمو از نظر ذهنی و احساسی خسته می‌کنه. برای اینکه بتونیم به بالاترین سطح عملکردمون برسیم، باید یاد بگیریم این نوساناتو بپذیریم. باید یاد بگیریم با خودمون همون جوری که هستیم کنار بیایم.

یه روز خوب نیستی؟ اشکالی نداره. باید بلد باشی با فکر و خیال‌های منفی و شک‌هایی که سراغت میان، کنار بیای. باید بدونی اگه یه روز نتیجه نگرفتی، لازم نیست بری تو حالت کنترل کردن شرایط. چون این کارا خودش باعث می‌شه نتونی درست فکر کنی. تا حالا چندبار شده تو این شرایط تصمیماتی گرفتی که بعدها پشیمون شدی؟



فقط دنبال کارایی نباش که همیشه از پشون برمیای!

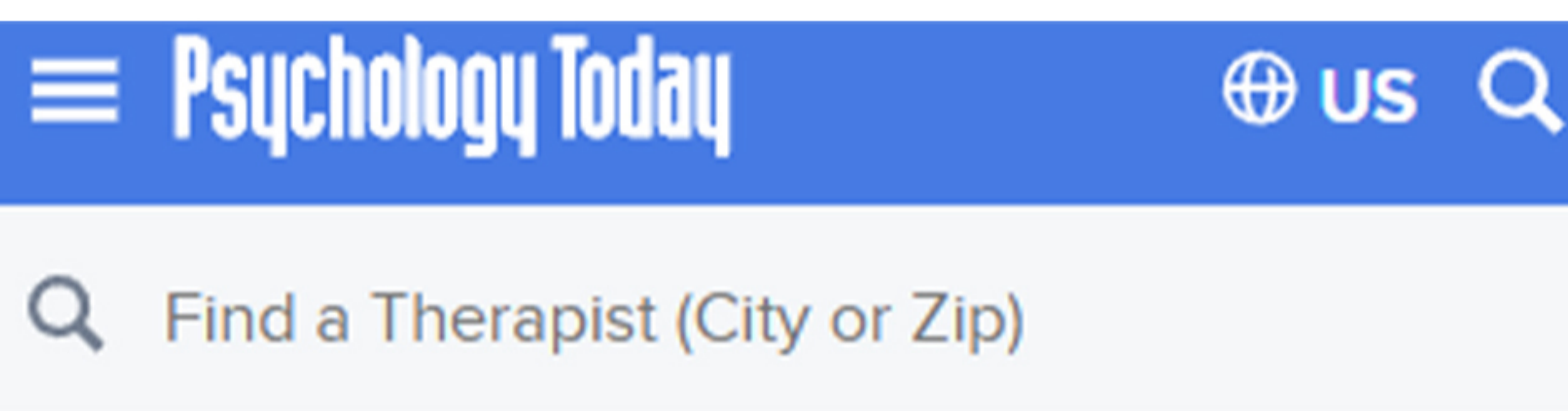
بازم بریم سراغ مثال ورزشکار.

ورزشکارای حرفه‌ای تو هفته فقط دو تا تمرین سخت دارن. بقیه‌ش تمرینای سبک می‌رن یا یه دویدن آروم و طولانی دارن. مثلاً یه ماراتن کار ممکنه فقط دو بار در سال مسابقه بده! چرا؟ چون بدنش نیاز به ریکاوری داره. چون برای رسیدن به اوج، باید براش برنامه‌ریزی کنه.

حالا فکر کن یه دونده فقط تمرینایی رو انجام بده که مطمئنه همیشه از پشش برمیاد. خب، هیچ‌وقت پیشرفت نمی‌کنه. ما هم اگه فقط دنبال کارایی باشیم که مطمئنیم نتیجه می‌ده، هیچ‌وقت تجربه‌های جدید نمی‌کنیم و رشد نمی‌کنیم.

هدف نباید این باشه که همیشه در بهترین حالت باشی


وقتی انگیزه داریم که موفق بشیم، خیلی وقتا فکر می‌کنیم باید همیشه تو اوجمون باشیم. ولی این یه اشتباه بزرگه. از ورزشکارا بگیر تا دانشمندا و آدمای خلاق... همه‌شون نشون دادن که بهترین نتیجه‌ها از دل همین نوسان‌ها درمیاد. همون جوری که یه دونده نمی‌ره هر روز رکورد بزنه، تو هم نباید هر روز بخوای بهترین خودت باشی.



Alice Boyes Ph.D.
In Practice

SELF-SABOTAGE

Why You Shouldn't Aim to Be Your Best Self Every Day

زندگی با آرامش، از راه دانش، با بوک لآو 
کانال تلگرام و اینستاگرام: @booklove_blog

www.booklove.blog