

เรียนรู้ที่จะเป็นคนที่ไม่ต้องสมบูรณ์แบบไปซะทุกอย่าง

คนที่นิยมความสมบูรณ์แบบแบบแทบจะไม่ยอมให้มีความผิดพลาดในชีวิต และนี่ทำให้ลงเอยด้วยความหงุดหงิดกับตัวเอง และกับคนอื่น คุณมีแนวโน้มจะเป็นคนที่นิยมความสมบูรณ์แบบแบบใหม่? ถ้าใช่ ลองทำแบบทดสอบนี้ดู

1 ระบุปัญหา

เลือกสถานการณ์ที่คุณมีโอกาสจะทำตัวเป็นคนที่มีนิยมนความสมบูรณ์แบบมากที่สุด



โรงเรียน

(คุณผิดหวังสุดๆ ถ้าได้เกรดต่ำกว่า A+)



บ้าน

(เวลาที่จัดห้องทุกอย่างจะต้องเป๊ะ ถ้ามีอะไรสักชิ้นวางไม่ถูกองศา คุณจะรู้สึกหงุดหงิด)



ความสัมพันธ์กับเพื่อน

(คุณมีความอดทนเป็นศูนย์กับความผิดพลาดของคนอื่น โดยเฉพาะคนที่คุณรู้สึกว่าสนิท)



อื่นๆ

ตอนนี้ให้คิดถึงสถานการณ์ที่คุณเลือก

ในสถานการณ์นั้น คุณแสดงแนวโน้มว่าเป็นคนที่นิยมความสมบูรณ์แบบยังไงบ้าง?

2 หาทางออกใหม่

คัมภีร์ไบเบิลบอกว่า “สติปัญญาจากเบื้องบนนั้น ... มีเหตุผล” (ยากอบ 3:17) เวลาที่ต้องเจอกับสถานการณ์อย่างที่คุณเลือกก่อนหน้านี้ คุณจะเป็นคนที่มีเหตุผลมากขึ้นได้อย่างไรในเรื่องที่คุณคาดหมายกับตัวเอง (หรือกับคนอื่น)?

▶ แทนที่จะ

▶ ฉะนั้นจะ



3 เลือกข้อคัมภีร์ข้อหนึ่ง

ข้อคัมภีร์ข้อไหนเหมาะกับสถานการณ์ของคุณมากที่สุด?

- “ใช้ชีวิตตามแนวทางของพระเจ้าด้วยความเจียมตัว”
—มีคาห์ 6:8
- “โอ้ยาห์ พระยะโฮวา ถ้าพระองค์คอยจับผิดใครจะทนได้?”
—สดุดี 130:3
- “ในโลกนี้ไม่มีคนดีสักคนที่ทำแต่สิ่งที่ถูกต้อง”
—ปัญญาจารย์ 7:20
- “ทุกคนทำบาปและไม่ได้แสดงคุณลักษณะที่ยอดเยี่ยม
ของพระเจ้าอย่างที่ควรจะแสดง”—โรม 3:23
- “ให้คนอื่นเห็นว่าพวกคุณเป็นคนมีเหตุผล”—ฟิลิปปี 4:5

ข้อคัมภีร์ที่คุณเลือกจะช่วยคุณให้ต่อสู้กับการนิยมความสมบูรณ์แบบได้อย่างไร?

4 เลือกต้นแบบ

คุณเลือกใครเป็นต้นแบบของความมีเหตุผล และเพราะอะไร?



“เวลาที่ฉันรู้สึกว่กำลังทำตัวเป็นคนที่นิยม
ความสมบูรณ์แบบ ฉันจะพยายามคิดถึงคนที่
ฉันชื่นชม เหตุผลหนึ่งที่ฉันชื่นชมพวกเขา
ก็เพราะพวกเขาทำให้ฉันรู้สึกสบายใจเวลาที่อยู่
ด้วย ซึ่งนั่นก็เป็นสิ่งที่ฉันอยากให้คนอื่นคิด
กับฉันแบบนี้เหมือนกัน นี่เลยทำให้ฉันมุ่งมั่น
มากขึ้นที่จะกำจัดแนวโน้มของการเป็นคนที่
นิยมความสมบูรณ์แบบ”—แอนนา



5 ตั้งเป้าหมาย

คุณตั้งเป้าจะทำอะไรเพื่อต่อสู้กับการนิยมความสมบูรณ์แบบ?

“ถ้าบางอย่างไม่เป็นไปตามแผน บอกตัว
เองว่าคุณทำดีที่สุดแล้ว ให้มองแต่สิ่งที่ดี
และมองความผิดพลาดว่าเป็นโอกาสที่จะ
เรียนรู้”—คาร่า