



کمال گرایی



آیا فکر می‌کنید هر کاری که انجام می‌دهید به اندازه کافی خوب نیست؟

آیا بیشتر اوقات مقالات و پروژه‌های خود را به بعد موکول می‌کنید چون فقط اجرای بی‌عیب و نقص آن‌ها شما را راضی می‌کند؟

آیا فکر می‌کنید در هر کاری باید بیش از ۱۰۰٪ خوب باشید، در غیر این صورت متوسط هستید و متوسط بودن را به معنای شکست می‌دانید؟

در صورتی که پاسخ شما به هر یک از پرسش‌های بالا مثبت است، به جای تلاش برای دستیابی به موفقیت در حقیقت برای کامل بودن تلاش می‌کنید. کمال‌گرایی به مجموعه‌ای از افکار و رفتار خود مغلوب‌ساز اشاره دارد که اهداف بیش از حد غیر واقع بینانه را نشانه گرفته است. غالباً در جامعه ما کمال‌گرایی را به اشتباه مطلوب و حتی گاهی برای رسیدن به موفقیت آن را ضروری می‌دانند. با این وجود پژوهش‌های جدید نشان داده که افکار کمال‌گرایانه با موفقیت تداخل دارند. تمایل به کامل بودن می‌تواند حس رضایت فردی شما را تحت تاثیر قرار داده و همچنین در مقایسه

با افرادی که تلاش‌های واقع‌بینانه‌تری دارند کمال‌گرایی منجر به موفقیت کمتر می‌شود.

دلایل کمال‌گرایی

اگر شما کمال‌گرا هستید ممکن است به این دلیل باشد که در دوران ابتدایی زندگی یاد گرفته‌اید تنها به خاطر دستاوردها و موفقیت‌هایتان با ارزش هستید. در نتیجه شاید شما نیز برای خود تنها براساس تایید دیگران ارزش قائل می‌شوید. بنابراین ممکن است عزت نفس شما در درجه اول بر اساس معیارهای بیرونی بنا شده باشد. این موضوع می‌تواند باعث آسیب‌پذیری و حساسیت بیش از اندازه شما نسبت به نظرات و انتقادهای دیگران شود و ممکن است به این نتیجه برسید که تنها راه محافظت از خود در برابر انتقاد دیگران کامل بودن است. برخی از احساسات، افکار و باورهای منفی زیر ممکن است با کمال‌گرایی مرتبط باشد:

- ترس از شکست. کمال‌گراها اغلب شکست در رسیدن به اهداف را به معنای بی‌ارزشی خود می‌دانند.
- ترس از اشتباه. کمال‌گراها اغلب اشتباه را با شکست برابر می‌دانند. از آنجایی که این افراد زندگی خود را به گونه‌ای تنظیم می‌کنند که از اشتباه اجتناب کنند، فرصت‌های زیادی برای رشد و یادگیری را از دست می‌دهند.
- ترس از طرد شدن. کمال‌گراها از این نگرانند که اگر دیگران کاستی‌ها و عیب‌های آنان را ببینند، طردشان کنند. در حقیقت تلاش برای کامل بودن راهی برای محافظت از خود در برابر انتقاد، طرد و عدم پذیرش از سوی دیگران می‌باشد.
- تفکر همه یا هیچ. کمال‌گراها غالباً بر این باورند که اگر کارهایشان کامل نباشد بی‌ارزش هستند. کمال‌گراها اغلب قادر نیستند شرایط را به صورت یک طیف ببینند. برای نمونه

دانشجویی با نمره الف زمانی که نمره ب می‌گیرد فکر می‌کند "من کاملاً شکست خوردم."

- تاکید بیش از حد بر "بایدها". زندگی کمال‌گراها اغلب با فهرستی تمام‌نشدنی از "بایدها" تشکیل شده که این بایدها قوانین سخت و محکم شیوه زندگی می‌باشد. با این تاکید بیش از اندازه بر بایدها کمال‌گراها به ندرت به خواسته‌ها و اهداف خود دست پیدا می‌کنند.
- اعتقاد به این که دیگران به راحتی موفق می‌شوند. کمال‌گراها تمایل دارند دیگران را به عنوان افرادی ببینند که با کمترین تلاش، اشتباه و فشار هیجانی، و بیشترین اعتماد به نفس به موفقیت دست پیدا می‌کنند. ضمن این که کمال‌گراها تلاش‌های خود را بی‌نهایت ناکافی می‌دانند.

دور باطل کمال‌گرایی

نگرش‌های کمال‌گرایانه یک دور باطل را به وجود می‌آورند. در درجه اول کمال‌گراها اهداف غیرقابل دستیابی تعیین می‌کنند. دوم، شروع این اهداف غیرممکن است. بنابراین شکست در رسیدن به این اهداف اجتناب‌ناپذیر است. سوم، فشار همیشگی برای رسیدن به کمال و شکست‌های پی در پی و غیرقابل اجتناب بهره‌وری را کاهش می‌دهد. چهارم، این چرخه باعث سرزنش و انتقاد از خود در کمال‌گراها می‌شود که منجر به حرمت نفس پایین‌تر، اضطراب و افسردگی شود. در این مرحله کمال‌گراها ممکن است دست از تلاش برای رسیدن به اهداف خود بردارند و اهداف متفاوتی را انتخاب کنند و با خود فکر کنند "اگر این بار بیشتر تلاش کنم حتماً موفق خواهم شد". چنین شیوه تفکری کل این دور باطل را دوباره به راه می‌اندازد. این دور باطل را می‌توان در روابط بین فردی این افراد نیز مشاهده کرد. کمال‌گراها تمایل به پیش‌بینی عدم پذیرش و طرد شدن از سوی اطرافین خود و نگرانی بابت آن را دارند. با توجه به چنین ترسی، کمال‌گراها ممکن است به انتقاد دیگران به حالت دفاعی واکنش نشان

دهند که این امر باعث ناامیدی و دور شدن دیگران از آن‌ها می‌شود. کمال‌گراها بدون آن‌که متوجه باشند معیارهای غیر واقع‌بینانه خود را در مورد سایرین نیز به کار می‌بندند و نسبت به سایرین منتقد و متوقع می‌شوند. علاوه بر این کمال‌گراها اجازه نمی‌دهند دیگران متوجه اشتباهات آن‌ها شوند در صورتی که نمی‌دانند خود افشاگری به دیگران اجازه می‌دهد آن‌ها را همانند یک انسان و دوست داشتنی‌تر ببینند. به دلیل وجود این چرخه باطل، کمال‌گراها در صمیمی شدن با دیگران دچار مشکلاتی می‌شوند در نتیجه روابط بین فردی رضایت‌بخش کمتری دارند.

تلاش سالم

هدف‌گذاری و تلاش سالم با فرآیند خود مغلوب‌ساز کمال‌گرایانه کاملا متفاوت است. افرادی که تلاش سالمی دارند تمایل دارند به جای انتظارات دیگران در درجه اول براساس خواسته‌ها و تمایلات خود اهدافشان را تعیین کنند. اهداف آن‌ها معمولا فقط یک گام فراتر از آن‌چه که انجام داده‌اند، می‌باشد. به عبارت دیگر اهداف آن‌ها واقع‌بینانه، درونی و قابل دستیابی است. افرادی که تلاش سالمی دارند از فرآیند انجام فعالیت‌های خود بیشتر از تمرکز صرف بر نتیجه نهایی لذت می‌برند. زمانی که عدم پذیرش یا شکست را تجربه می‌کنند واکنش آن‌ها معمولا محدود به شرایط خاص می‌شود و آن را به ارزش درونی خود تعمیم نمی‌دهند.

چه می‌توان کرد

اولین گام در تغییر از کمال‌گرایی به داشتن تلاش سالم درک نامطلوب بودن کمال‌گرایی است. کمال یک خیال‌واهی غیرقابل دستیابی می‌باشد. گام بعدی به چالش کشیدن افکار و رفتار خودمغلوب‌ساز است که کمال-گرایی را تقویت می‌کند. راهبردهای زیر می‌تواند کمک‌کننده باشد:

- اهداف خود را واقع‌بینانه و قابل دستیابی تنظیم کنید به طوری که براساس خواسته‌ها، نیازها و دستاوردهای قبلیتان

باشد. به این صورت شما قادر به دستیابی به اهدافتان هستید و این امر منجر به افزایش حرمت نفس در شما می‌شود.

- اهداف خود را به صورت گام به گام تنظیم کنید. به محض رسیدن به یک هدف، هدف خود را در گام بعدی تعیین کنید.
- استانداردهای خود را برای موفقیت محک بزنید. هر هدفی که را انتخاب می‌کنید به جای تلاش برای رسیدن به موفقیت ۱۰۰ درصد برای ۹۰ درصد، ۸۰ درصد و یا حتی ۶۰ درصد تلاش کنید. این امر به شما کمک می‌کند تا متوجه شوید در صورت کامل نبودن دنیا به آخر نمی‌رسد.

- به جای تمرکز بر نتیجه نهایی بر فرآیند انجام یک کار تمرکز کنید. موفقیت خود را تنها بر اساس آن‌چه که به انجام رسانده‌اید ارزیابی نکنید بلکه میزان لذتی که از کار خود برده-اید را نیز حساب کنید. به یاد داشته باشید که فرآیند پیگیری یک هدف نیز با ارزش است.

- تجربه اضطراب و افسردگی فرصتی است تا از خود بپرسید "آیا در این شرایط انتظارات غیر واقع‌بینانه‌ای از خود دارم؟"
- با ترس‌های خود که پشت کمال‌گرایی پنهان شده‌اند روبرو شوید. از خود بپرسید "از چه چیزی می‌ترسم؟ بدترین اتفاقی که ممکن است بیفتد، چیست؟"

- به یاد داشته باشید درس‌های مثبت زیادی را تنها از طریق اشتباه کردن می‌توان آموخت. زمانی که مرتکب اشتباه می‌شوید از خود بپرسید "چه چیزی از این تجربه می‌توانم بیاموزم؟". به تازه‌ترین اشتباهی که مرتکب شده‌اید فکر کنید و تمام چیزهایی را که از این اشتباه می‌توانید بیاموزید فهرست کنید.

- از تفکر همه یا هیچ در اهداف خود بپرهیزید. یاد بگیرید بین اهداف دارای الویت بالا و اهدافی که اهمیت کمتری برای شما

دارند تمایز قایل شوید. در انجام وظایفی که اهمیت کمتری دارند تصمیم بگیرید تلاش کمتری به خرج دهید. زمانی که به این توصیه‌ها عمل کنید متوجه می‌شوید کمال‌گرایی در زندگی مفید یا ضروری نیست. شیوه‌های تفکر بهتری برای جایگزینی وجود دارد. بدون کمال‌گرایی نه تنها موفقیت‌های بیشتری خواهید داشت بلکه به مرور زمان احساس بهتری نسبت به خود خواهید یافت.

آیا به کمک بیشتری نیاز دارید؟

اگر پس از عمل کردن به این توصیه‌ها کمال‌گرایی همچنان به عنوان یک مشکل یا برجاست، شاید به مشورت بیشتر احتیاج دارید. شما می-توانید از کمک‌های تخصصی مرکز مشاوره با شماره تلفن ۰۱۰۵ ۸۸۸ ۹۰ بهره‌مند شوید. آدرس ما: خیابان سمیه، بین خیابان سپهد قزنی و نجات الهی، بن بست بهار

مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی دانشجویی جوانه