



تلاش مداوم برای بهبود کارها با انجام مجدد آنها (مثلاً چندین بار بازنویسی یک سند کاری برای «عالی» کردن آن) عذاب آور برای جزئیات کوچک کم اهمیت (مثلاً چه فیلمی را ببینیم) تهیه فهرست دقیق «کارها» (مانند زمان بیدار شدن، مسواک زدن، دوش گرفتن و غیره) اجتناب از امتحان چیزهای جدید و ریسک اشتباه کردن

### گام دوم: ابزارهایی برای غلبه بر کمال گرایی

ابزار شماره ۱: تغییر تفکر کمال گرا (الف) تفکر واقع بینانه از آنجا که بزرگسالان مبتلا به کمال گرایی اغلب نسبت به خود بسیار انتقاد می کنند، یکی از مؤثرترین راه ها برای غلبه بر کمال گرایی، جایگزینی افکار خودانتقادی با اظهارات واقعی تر و مفیدتر است.

این ایده خوبی است که این جملات مفید را به طور منظم تمرین کنید. حتی اگر فوراً آنها را باور نکنید، تکرار، افکار واقع بینانه مثبت را به یک عادت تبدیل کرده و به از بین بردن خودگویی منفی کمک می کند.

### چند نمونه از گزاره های واقع گرایانه مثبت

«هیچ کس بی عیب نیست!»  
«اشتباه کردن به این معنی نیست که من احمق یا شکست خورده هستم. این فقط به این معنی است که من مثل بقیه «انسان» هستم. هرکسی اشتباه می کند!»  
«اشکالی ندارد که همیشه باب میل دیگران نباشم. برای همه پیش می آید که روز بدی داشته باشند.»  
«اشکالی ندارد اگر برخی از مردم مرا دوست نداشته باشند. من بستنی نیستم که همه من را دوست داشته باشند.»

(ب) چشم انداز از زاویه نگاه دیگران به موضوعات بنگرید. فکر کنید اگر فلان دوستم (شخصی که مسأله کمال گرایی ندارد) در این شرایط بود، چه می کرد، چه می گفت یا چه احساسی داشت؟

(ج) نگاه کردن به تصویر بزرگ بزرگسالان کمال گرا معمولاً در جزئیات غرق می شوند و زمان زیادی را صرف نگرانی در مورد «چیزهای کوچک» می کنند (مثلاً از چه فونتی در ایمیل استفاده کنند). یکی از راهبردهای مفید برای نگرانی کمتر در مورد جزئیات این است که سؤالات زیر را از خود بپرسید:

واقعاً مهم است؟  
بدترین چیزی که می تواند اتفاق بیفتد چیست؟  
اگر بدترین اتفاق بیفتد، آیا می توانم از آن زنده بیرون بیایم؟  
آیا این موضوع فردا همچنان اهمیت خواهد داشت؟ هفته بعد چطور؟ سال آینده؟

(د) سازش

این یک ابزار مفید برای مقابله با تفکر سیاه و سفید است. سازش شامل تعیین استانداردهای واقعی تریا انعطاف پذیری بیشتر با استانداردهای بسیار بالا است. به عنوان مثال، اگر فکر می کنید که اشتباه کردن در حین ارائه به معنای احمق بودن شماست، سعی کنید از خود بپرسید: «من حاضر چه سطحی از نقص را تحمل کنم؟» در نتیجه، می توانید سعی کنید استانداردهای معقول تری برای خود قرار دهید که مایل به پذیرش ریسک آن هستید.

از آنجایی که وقتی برای اولین بار شروع به تلاش برای تنظیم مجدد/ کاهش استانداردهای خود می کنید، کاملاً اضطراب خواهید داشت، پس می توانید این کار را بتدریج و در مراحل کوچک تر انجام دهید. به عنوان مثال، اولین گام برای استانداردهای معقول تر ممکن است شامل صرف ۳ ساعت به جای ۵ ساعت برای آماده کردن یک ارائه باشد، به خودتان اجازه دهید در هر ۵ ارائه، یک بار اشتباه کنید، یا اینکه اگر کمتر از ۵ نفر از شما تمجید کردند، اشکالی نداشته باشد.

هنگامی که با کمی کاهش در استانداردهای خود راحت شدید، کمی بعد آنها را پایین بیاورید. به عنوان مثال، مرحله بعدی ممکن است شامل یک ساعت وقت گذاشتن برای آماده شدن برای ارائه باشد، به خود اجازه دهید در هر ۲ ارائه، یک بار اشتباه کنید، یا از اینکه نمی دانید دیگران در مورد عملکرد شما چه فکر می کنند، ناراحت نشوید.

### ابزار شماره ۲: تغییر رفتارهای کمال گرایی

داشتن مشکل با کمال گرایی بسیار شبیه به داشتن «فوبیا» از اشتباه کردن است - شما از اشتباه کردن می ترسید. مواجهه تدریجی و مداوم با ترس ها، مؤثرترین راه برای غلبه بر فوبیاست. به عنوان مثال، بهترین راه برای غلبه بر فوبیا ارتفاع این است که بتدریج بودن در ارتفاع را تجربه کنید، مثلاً اول روی صندلی تان بایستید، بعد از نردبان بالا بروید، بعد پل عابریاده را تجربه کنید و... تا یاد بگیرید که آنقدرها هم که در ابتدا فکر می کردید، ترسناک و خطرناک نیست.

به طور مشابه، غلبه بر «فوبیا» خود از اشتباه کردن مستلزم انجام همین کار است - اشتباه کردن تدریجی و عمدی. این تکنیک همچنین شامل قرار دادن تدریجی خود در موقعیت هایی است که معمولاً به دلیل ترس از اینکه اوضاع به خوبی پیش نمی رود از آنها اجتناب می کنید.

در اینجا چند مثال وجود دارد که به

شما در این مسیر و برای کاهش کمال گرایی کمک می کند:

- با ۱۵ دقیقه تأخیر برای قرار ملاقات حاضر شوید  
- یک قسمت قابل مشاهده در خانه را کمی نامرتب بگذارید  
- وقتی خسته هستید (یا سایر احساساتی که از نظر شما نقطه ضعف است) به اطرافیان تان بگویید این حس را دارید.

- لباسی بپوشید که روی آن لکه قابل مشاهده باشد  
- عمداً اجازه دهید چندین سکوت ناراحت کننده در طول ناهار با یک همکار رخ دهد  
- نامه یا ایمیلی که حاوی چند اشتباه است را ارسال کنید  
- در یک جلسه صحبت کنید بدون اینکه ابتدا آنچه را که قرار است بگویید در ذهن خود تکرار کنید

### یک رستوران جدید را امتحان کنید بدون اینکه ابتدا در مورد میزان خوب بودن آن تحقیق کنید

یک نکته مفید دیگر: از درگیر شدن با رفتارهای افراطی که برای جلوگیری از نقص طراحی شده اند، خودداری کنید. برای مثال، اگر تمایل دارید مکرراً اسناد مکتوب را از نظر اشتباه بررسی کنید، از بررسی بیش از یک بار خودداری کنید یا به جای ۲ ساعت، ۳۰ دقیقه ای برای ارائه آماده شوید.

تمرین مکرر و مکرراً قبل از اینکه با اشتباه کردن احساس راحتی کنید، باید تکنیکی را که انتخاب کرده اید، چندین بار تمرین کنید. اگر اضطراب شما فوراً کاهش پیدا نکرد، ناامید نشوید، این طبیعی است. سعی کنید و تا جایی که می توانید تمرینات را تکرار کنید.

بیشتر در مورد تعیین استانداردهای واقع بینانه بدانید: آیا از پایین آوردن استانداردهای خود می ترسید؟ زیرا نگران این هستید که اگر بسیاری از استانداردهای خود را رها کنید، ممکن است همیشه اشتباه کنید؟ در اینجا چند نکته مفید برای رفع نگرانی شما آورده ایم:

### ابزار شماره ۳: غلبه بر تعلل

بسیاری از بزرگسالان مبتلا به کمال گرایی، اغلب با به تعویق انداختن کارها، با ترس خود از اشتباه کردن کنار می آیند. زمانی که

استانداردهای «کامل» را برای خود تعیین می کنید، گاهی اوقات ممکن است با به تعویق انداختن انجام یک کار به جای

صرف ساعت ها تلاش برای انجام آن، احساس راحتی کنید. برای مثال، ممکن است متوجه شوید که خانه شما معمولاً نامرتب است، حتی اگر استانداردهای تمیز و سازماندهی بسیار بالایی دارید. یا ممکن است نوشتن گزارش کاری را به تعویق بیندازید، زیرا می ترسید نتوانید آن را کامل انجام دهید.

به تعویق انداختن کار تنها یک راه حل موقتی است و به مرور زمان اضطراب شما را بدتر می کند. در اینجا چند راه برای کمک به شما برای غلبه بر اهمال کاری آورده ایم:

با ایجاد برنامه های واقعی، وظایف بزرگتر را به مراحل قابل مدیریت تقسیم کنید. روی یک نمودار یا تقویم، هدف یا ضرب الاجل تان را یادداشت کرده و برای رسیدن به آن تلاش کنید و در طول مسیر برای خود اهداف کوچکی تعیین کنید. فراموش نکنید که برای رسیدن به هر هدف به خودتان پاداش دهید. همچنین تصمیم گیری از قبل برای انجام یک کار مفید است. به یاد داشته باشید، هدف تکمیل کار است، نه کامل و بی نقص انجام دادن آن!

تعیین اولویت های افراد کمال گرا، گاهی در تصمیم گیری در مورد اینکه انرژی و تلاش خود را در کجا اختصاص دهند، مشکل ایجاد می کند. وظایف خود را با تصمیم گیری در مورد اینکه کدام مهم ترین و کدام کم اهمیت تر هستند، اولویت بندی کنید. در هر کاری ۱۰۰ درصد انرژی خود را نگذارید.

مرحله ۳: به خود پاداش دهید از آنجایی که رویارویی با ترس هایتان و تغییر روش های قدیمی انجام کارها، سخت است، مطمئن شوید که همیشه برای تمام کارهایی که انجام می دهید به خودتان پاداش دهید. یک جایزه ممکن است شامل بیرون رفتن برای یک وعده غذایی خوب، پیاده روی، بیرون رفتن با دوستان، یا صرف کمی وقت برای استراحت یا حتی تشویق کلامی خود باشد.



### درخواست کمک

اشکالی ندارد. گاهی

اوقات، دشوار است

که بدانیم چگونه یک

استاندارد غیر واقعی را

به سطح معقول تری

کاهش دهیم. ایده

خوب این است که

از یک فرد حامی که

مشکلی با کمال گرایی

ندارد، بخواهید در

تعیین استانداردهای

جدید و واقع بینانه به

شما کمک کند