

کمال‌گرایی چیست و چگونه بر آن غلبه کنیم؟

سمی مهلک در ظرف شکلات

رضا نبوی
روانشناس

بالا همچنین می‌تواند شما را به سمت اوج عملکرد خود سوق دهد. به عنوان مثال، ورزشکاران اغلب برای رسیدن به موفقیت و گرفتن مدال در ورزش خود، طولانی و سخت تمرین می‌کنند.

اکثر مردم داشتن استانداردهای بالا را یک رفتار خوب در نظر می‌گیرند. تلاش برای برتری می‌تواند نشان دهد که شما دارای اخلاق کاری خوب و شخصیت قوی هستید. استانداردهای

زیاد برای انجام یک کار، به نتیجه دل‌خواهتان نرسیده باشید. اینجاست که مدام از خودتان انتقاد می‌کنید که به اندازه کافی کارتان را خوب انجام نداده‌اید.

نمونه‌هایی از تفکر کمال‌گرایانه:

تفکر سیاه و سفید (مثلاً «هر چیزی کمتر از کمال شکست است»)، «اگر به کمک دیگران نیاز دارم، پس ضعیف هستم».

تفکر فاجعه‌آمیز (مثلاً «اگر در مقابل همکارانم اشتباه کنم، نمی‌توانم از تحقیر جان سالم به در ببرم»); «نمی‌توانم تحمل کنم که کسی از من ناراحت باشد».

تخمین بیش از حد احتمالات (مثلاً «اگر چه من تمام شب را صرف آماده کردن برای یک سخنرانی کردم، اما می‌دانم که نتیجه خوبی نمی‌گیرم»); «رئیس من فکرمی‌کند که من تنبل هستم اگر چند روز بیمار باشم».

جملات باید (مثلاً «من هرگز نباید اشتباه کنم»); «هرگز نباید عصبی یا مضطرب باشم»؛ «همیشه باید بتوانم مشکلات را قبل از وقوع پیش بینی کنم».

نمونه‌هایی از رفتار کمال‌گرا:

به تعویق انداختن مزمن، مشکل در انجام وظایف یا به آسانی تسلیم شدن

بیش از حد محتاط و دقیق بودن در کارها (مثلاً صرف ۳ ساعت برای یک کار که انجام آن برای دیگران ۲۰ دقیقه طول می‌کشد) بررسی بیش از حد (مثلاً صرف ۳۰ دقیقه وقت برای جست‌وجوی یک ایمیل کوتاه به رئیس برای پیدا کردن اشتباهات املائی احتمالی)

نمونه‌ای از احساسات کمال‌گرایانه:
کمال‌گرایی می‌تواند باعث شود که شما احساس افسردگی، ناامیدی، اضطراب و حتی عصبانیت کنید. بخصوص اگر پس از صرف زمان و تلاش

اگر در تشخیص اینکه آیا مشکلی با کمال‌گرایی دارید یا خیر، به نتیجه درستی نمی‌رسید، ممکن است پاسخ به سؤالات زیر برایتان مفید باشد: آیا من در رعایت استانداردهای خودم مشکل دارم؟ آیا هنگام تلاش برای برآورده کردن استانداردهایم اغلب احساس ناامیدی، افسردگی، اضطراب یا عصبانیت می‌کنم؟

آیا به من گفته‌اند که خیلی سخت می‌گیرم؟ آیا استانداردهای من در مسیر زندگی خودم قرار دارند؟ به عنوان مثال، آیا استانداردهایم برای من در رسیدن به ضرب‌الاجل، پایان دادن به یک کار، اعتماد به دیگران یا انجام هر کاری خود به خود مشکل ایجاد می‌کنند؟

اگر به هر یک از این سؤالات پاسخ «بله» داده‌اید، ممکن است با کمال‌گرایی مشکل داشته باشید.

کمال‌گرایی بر نحوه تفکر، رفتار و احساس فرد تأثیر می‌گذارد. اگر با کمال‌گرایی مشکل دارید، مثال زیر ممکن است برای شما آشنا باشد:

از سوی دیگر، کمال‌گرایی شامل تمایل به تعیین استانداردهایی است که به قدری بالا هستند که یا نمی‌توان آنها را برآورده کرد یا فقط با دشواری زیادی برآورده می‌شوند. کمال‌گرایان بر این باورند که هر چیزی کمتر از کمال وحشتناک است و حتی نقص‌های جزئی منجر به فاجعه می‌شود. به عنوان مثال، اکثر مردم معتقدند مهم است که سعی کنیم بهترین کار را انجام دهیم و اشتباه نکنیم، اما همچنین معتقدند که اشتباه کردن هرزگاهی اجتناب‌ناپذیر است و به این معنی نیست که آنها در کاری کاملاً شکست خورده‌اند. با این حال، افراد کمال‌گرا معمولاً معتقدند که هرگز نباید اشتباه کنند و اشتباه کردن به این معنی است که آنها فردی شکست خورده یا ناامید کننده دیگران هستند. اینگونه فکر کردن، اشتباه کردن را برای آنها بسیار ترسناک می‌کند. تلاش برای کامل بودن نیز به احتمال زیاد باعث می‌شود که آنها استرس زیادی را تجربه کنند و حتی ممکن است اغلب اوقات از خود ناامید شوند، زیرا نمی‌توانند استانداردهای خود را برآورده کنند. با گذشت زمان، حتی ممکن است به این باور برسند که به اندازه دیگران توانایی ندارند و همین موضوع کم‌کم به سرخوردگی، افسردگی و انزوای می‌رسد. بنابراین، ارزش آن را دارد که کمی این استانداردها را کاهش دهیم تا استرس و اضطراب ناشی از تلاش بسیار برای کامل بودن را کم کنیم.

در اینجا مراحل و وجود دارد که به شما کمک می‌کند بر کمال‌گرایی غلبه کنید

گام اول: یادگیری و شناخت کمال‌گرایی

اولین قدم که بسیار هم مهم است، این که به شما کمک می‌کند تا بفهمید آیا مشکلی با کمال‌گرایی دارید یا خیر. به یاد داشته باشید، داشتن استانداردهای بالا هیچ اشکالی ندارد، اما زمانی که این استانداردها بیش از حد بالا باشند، واقعاً می‌توانند مانع کار، روابط و لذت از زندگی شما شوند.

