



غلبه بر کمال‌گرایی شغلی با ۴ استراتژی کاربردی و موثر

این روزها رقابت سنگینی برای پیشرفت و کسب موفقیت در جریان است. همه می‌خواهند در حرفه خود به بالاترین موقعیت‌ها برسند. اما گاهی اوقات، این اهداف بلندپروازانه استرس بسیار زیادی را به افراد تحمیل می‌کند. این استرس می‌تواند به کاهش کیفیت عملکرد فرد و حتی شکست او منجر شود. در این مقاله چهار روش ساده و موثر برای غلبه بر فشارهای ناشی از میل به کمال‌گرایی را معرفی می‌کنیم.

هیچ‌کس کامل نیست؛ اما گاهی ما با تعیین اهداف جاه‌طلبانه به دنبال کمال می‌رویم. این کار فشار زیادی را به ما تحمیل می‌کند. فشاری که می‌تواند عملکرد شغلی ما را تحت‌تاثیر قرار دهد، ما را خسته و درمانده کند و حتی مانع دستیابی به اهداف شود. این فشارها خود را به شکل‌های مختلفی از جمله داشتن توقعات بیش‌ازحد از خودمان یا دیگران، نشان می‌دهند. درمان کمال‌گرایی در زندگی شخصی و کاری اهمیت دارد.

کمال‌گرایی ویژگی اصلی انسان‌های امروزی است. اغلب ما فشار کسب موفقیت را از

دوران کودکی و نوجوانی تجربه می‌کنیم. توقع کسب نمرات عالی در مدرسه و همچنین رقابت برای ورود به بهترین مراکز آموزشی و ارائه بهترین عملکرد در رقابت‌های ورزشی و هنری، از جمله فشارهایی هستند که در گذشته متحمل شده‌ایم. پس طبیعی است که همین ویژگی را در دوران بزرگسالی و در حرفه خود نیز تجربه کنیم.

کمال‌گرایی مفهومی ذهنی است که معمولا با موفقیت مترادف نیست به‌خصوص در مسائل کاری. پافشاری بر بهترین بودن، اغلب موجب ایجاد فشارهای غیرضروری و کاهش بازدهی خواهد شد.

کمال‌گرایی ذاتا بد نیست و داشتن استانداردهای شخصی بالا، رفتاری سالم و موجب پیشرفت است؛ اما کمال‌گرایی افراطی نه‌تنها تضمینی برای موفقیت شغلی نیست، بلکه بیشتر منجر به ناامیدی، کاهش اعتمادبه‌نفس و ناراحتی می‌شود. اگر شما هدف غیرواقع‌گرایانه‌ای را مانند پیشرفت شغلی در سه ماه اول ورود به کار جدید دنبال کنید، ناکامی در این راه منجر به تضعیف روحیه و عملکردتان خواهد شد.

رهایی از شر عاداتی که شما را وادار به کامل بودن می‌کنند، کار ساده‌ای نیست. همچون هر عادت دیگری، رهایی از کمال‌گرایی افراطی نیز به زمان، صبر و تمرین نیاز دارد. اگر فکر می‌کنید کمال‌گرایی عملکرد و رضایت شغلی شما را تحت‌تاثیر قرار داده است، چهار راهکار زیر به حل مشکل شما کمک خواهند کرد.

۱. رویکرد خود را تغییر دهید

برای کاهش استرس ناشی از کمال‌گرایی شغلی، باید با شکست‌های گاه‌وبی‌گاه کنار بیایید. پذیرش شکست‌ها باعث ایجاد انعطاف‌پذیری خواهد شد؛ پس با کارهای کوچکی که در ادامه به آن اشاره می‌کنیم، فرصت‌های جدیدی به وجود بیاورید و از شکست‌هایتان درس بگیرید:

هفته‌ای یک بار، نیم ساعت زودتر محل کارتان را ترک کنید یا ده دقیقه دیرتر در محل

کار حاضر شوید.

ایمیل‌های کاری را بدون سختگیری بخوانید و پیش از اینکه درگیر تجزیه و تحلیل بیش از حد شوید، سریعاً به آنها پاسخ دهید.

حداقل برای یک آخر هفته به هیچ‌کدام از ایمیل‌های کاری جواب ندهید.

شاید این کارها در ابتدا شما را عصبی و نگران کنند، اما با گذر زمان به کاهش استرس شما کمک می‌کنند و به شما یاد می‌دهند که حتی اگر اشتباه کنید، با درس گرفتن از آنها قوی‌تر خواهید شد.

۲. سریع عمل کنید

اکثر کمال‌گرایان با مشکل تعلل در تصمیم‌گیری روبه‌رو هستند. آنها می‌خواهند بهترین تصمیم ممکن را بگیرند، در نتیجه فشار روانی زیادی را به خود تحمیل می‌کنند. اگر این مشکل را دارید از راهکار پنج ثانیه استفاده کنید. هرگاه در تصمیم‌گیری دچار تعلل و تحلیل بیش از حد شدید، دست نگر دارید، نفسی عمیق بکشید و از پنج تا یک بشمارید و بلافاصله تصمیم‌گیری و اقدام کنید تا فرصتی برای بروز افکار نگران‌کننده پیش نیاید.

۳. انتظارات را با مشارکت دیگران تعیین کنید

معمولاً افراد کمال‌گرا بر اساس انتظاراتی که تصور می‌کنند دیگران از آنها دارند، هدف‌گذاری می‌کنند. آنها حتی این کار را بدون علم به واقع‌گرایانه بودن این توقعات انجام می‌دهند. برای حل این مشکل کافی است به‌جای پافشاری بر پیروی کردن از استانداردها و توقعاتی که برای خود ایجاد کرده‌اید، از دیگران کمک بخواهید و اهداف قابل‌دستیابی تعیین کنید.

با رئیس یا همکاران خود گفت‌وگو کنید تا متوجه شوید که چه توقعاتی از شما

دارند. این کار موفقیت شما را تضمین می‌کند.

۴. زاویه دید خود را تغییر دهید

اگر مدام از نتایج کارتان یا عملکرد همکاران خود ناراضی هستید، سعی کنید زاویه نگاه خود را تغییر دهید و مسائل را از دریچه جدیدی ببینید. مثلاً اگر از نتیجه پروژه‌ای رضایت ندارید، از خودتان بپرسید: «آیا اگر شخص دیگری به این نتایج نگاه کند، او هم پروژه را شکست‌خورده خواهد دید؟» نگرش کمال‌گرایانه بسیار بسته است و تغییر زاویه دید به کاهش برداشته‌های منفی، خستگی و استرس شما کمک می‌کند.

پافشاری بر کمال‌گرایی، به‌مرور خسارات بسیاری را به حرفه شما وارد خواهد کرد؛ از طرفی تغییر افکار، رفتارها و دیدگاه‌هایی که بر پایه توقعات دست‌نیافتنی بنا شده‌اند، کار آسانی نیست. به‌جای این کار با اهداف امکان‌پذیر شروع کنید و مطمئن باشید که دستاوردهای به‌ظاهر کوچک شما به موفقیت‌های بزرگی ختم خواهند شد. با بخشیدن خود و تعیین اهداف واقع‌گرایانه، اعتمادبه‌نفس و انعطاف‌پذیری خود را تقویت کنید تا در حرفه خود موفق شوید.