



## ۴ گام برای مقابله با کمال‌گرایی

آیا می‌دانید هدف افراد کمال‌گرا از تلاش کردن چیست؟ آن‌ها می‌کوشند همه چیز را یک‌باره جفت‌وجور کنند و در نهایت شکست می‌خورند.

کمال‌گرایی، شمشیری دو لبه است که در ظاهر، تعهد به انجام بی‌نقص کارها را نشان می‌دهد؛ اما در باطن، زنجیری از استرس، اضطراب و ناکامی را به دنبال می‌کشد.

اکثر مردم کمال‌گرا هستند. کمال‌گرایی عامل برخی مشکلات روحی روانی جدی است. خوشبختانه این یک خصلت ثابت و همیشگی نیست و ما این توانایی را داریم که خودمان را تغییر دهیم.

راه‌حل کمال‌گرایی فوری نیست؛ زیرا معضل کمال‌گرایی در عادت‌هایمان ریشه دارد.

قبل از مطالعه ادامه مقاله این سوالات را از خود بپرسید:

۱. آیا تا به حال در تصمیم‌گیری به مشکل خورده‌اید؟
۲. آیا تا به حال تعلل در کارهای خود داشته‌اید، به طوری که آنها را پشت‌گوش

بیندازید؟

۳. آیا به راحتی ناراحت یا افسرده می‌شوید؟

اگر پاسخ یک یا چند مورد از سوالات بالا مثبت است، شما کمال‌گرا هستید!

[message\_box text\_color="light]

### کمال‌گرایی می‌تواند در جنبه‌های مختلف زندگی نمود پیدا کند:

• **تحصیلات.** کمال‌گرایان در تحصیل، نمره‌های بالا و بهترین عملکرد را هدف قرار می‌دهند و از هرگونه عملکرد متوسط ضعیف، به شدت هراس دارند.

• **شغل.** در محیط کار، کمال‌گرایان وظایف خود را با وسواس و دقت زیادی انجام می‌دهند و از کوچک‌ترین جزئیات نیز نمی‌گذرند. این امر می‌تواند منجر به فرسودگی شغلی و اضطراب شدید شود.

همیشه بهتر است از جایی شروع کنید که اوضاع واقعا آن‌گونه است، نه از جای که دوست داریم باشد.

[message\_box/]

استفان گایز در کتاب «چگونه کمال‌گرا نباشیم»، راهکارهای متعددی برای رهایی از کمال‌گرایی ارائه می‌دهد. برخی از مهم‌ترین این راهکارها عبارتند از:

### ۱. انتظارات غیرواقعبینانه

اولین قدم برای غلبه بر کمال‌گرایی، تعیین اهداف واقع‌بینانه است. سعی کنید انتظارات عمومی بیشتر و انتظارات خاص کمتری داشته باشید. وقتی شخصی انتظارات غیرواقعبینانه دارد، بدین معناست که خواهان نتیجه خاصی است که یا

دستیابی به آن غیرممکن است یا بدون تلاش و پشتکار قابل توجه احتمالش بسیار ضعیف است. پس روی فرایند مسیرتان تمرکز کنید و از اهمیت دادن و نگرانی از نتایج دست بردارید.

## ۲. نشخوار ذهنی

اگر گذشته را در ذهنتان نشخوار می‌کنید، مشغول کردن خودتان در زمان حال بهترین روش پایان بخشیدن به آن است. مستقیماً علیه نشخوار ذهنی‌تان اقدام کنید. اگر در کسب و کارتان به خاطر از دست رفتن یک مشتری نشخوار ذهنی می‌کنید، کاری کنید که مشتری جدیدی جذب کنید یا در نهایت، با مشتری قبلی مسئله را حل کنید. بنابراین یکی از بهترین موارد تغییر ذهنیت در مورد چیزی، این است که مطابق با تغییری که مدنظرتان است عمل کنید

## ۳. نگرانی در مورد اشتباهات

اگر نگران هستید که مرتکب اشتباهی شوید پس تمام عمرتان باید نگران باشید، چون اشتباهات رخدادهایی گریزناپذیر و رایج برای همه هستند. در زمینه‌ای که از اشتباه کردن می‌ترسید یک دیدگاه دوگانه ایجاد کنید. این ذهنیت، روشی بی‌دردسر برای منحرف کردن ذهنتان از ارتکاب به اشتباه و متمرکز ساختن بر کارهایی است که فرصت انجامش را دارید. به جای آنکه موقعیتی را به شکل ضعیف یا در حد کمال ببینید، آن‌ها را به صورت انجام ندادن هیچ کاری و انجام چیزی در نظر بگیرید. از اشتباهات نترسید: اشتباه جزئی از فرایند یادگیری است. از آن‌ها درس بگیرید و به جلو حرکت کنید.

## ۴. اولویت‌هایتان را تغییر دهید

به نتایج اهمیت ندهید، به انجام کار اهمیت دهید؛ به زمان‌بندی اهمیت ندهید، به

کاری که باید انجام گیرد اهمیت دهید؛ به شکست اهمیت ندهید به موفقیت اهمیت دهید.

["message\_box text\_color="light]

کمال یک توهم است و پیشرفت مهم‌تر از کمال است. هیچ‌کس بی‌نقص نیست و تلاش برای رسیدن به آن، تلاشی بیهوده و طاقت‌فرسا است. به‌جای اینکه روی بی‌نقص بودن تمرکز کنیم، باید روی پیشرفت و حرکت به‌سوی اهدافمان تمرکز کنیم.

[message\_box/]

کمال‌گرایی یک نوع ترس است. ترس از شکست، ترس از دیده شدن اشتباه. کمال صددرصدی وجود ندارد؛ زیرا هر چیزی که می‌پسندید، مورد دیگر نیز است که بهتر از آن وجود دارد. هیچ کاری هیچ‌وقت عالی نیست. به یاد داشته باشید که شما لایق خوشبختی و رضایت هستید، حتی اگر کامل نباشید. با رها کردن خود از بند کمال‌گرایی، دریچه‌های جدیدی به‌سوی موفقیت و شادکامی برایتان گشوده خواهد شد.

["message\_box text\_color="light]

**نام کتاب:** «چگونه کمال‌گرا نباشیم»

**نویسنده:** استفان گایز

**ترجمه:** سیما ایرانخواه

**انتشارات:** آرایان

[message\_box/]