



پندل ساینس

# تلخ تر از زهر مار! کمال گرایی

مصطفی تابان - روان‌شناس



احساس می‌کنید کارهایی که تا حالا کرده‌اید به اندازه‌ی کافی خوب نیستند؟

وقتی در یک امتحان جامع درسی را کم‌تر از ۱۰۰٪ می‌زنید تا چند وقت اعصاب‌تان به هم می‌ریزد؟

آیا احساس می‌کنید که کارها را باید ۱۰۰٪ درست انجام دهید و در غیر این صورت آدمی متوسط و یا حتی بازنده هستید؟

اگر چنین نگرشی داشته باشید، در این صورت به جای حرکت در مسیر موفقیت سعی در کامل بودن دارید و به عبارت دیگر، آدم کمال‌گرایی هستید. کمال‌گرایی یعنی افکار و رفتارهای خودتخریب‌گرانه‌ای که هدفشان رسیدن به اهداف به شدت افراطی و غیرواقع‌گرایانه است. در جامعه‌ی امروزی، به اشتباه کمال‌گرایی چیزی مطلوب و حتی لازم برای موفقیت در نظر گرفته می‌شود در حالی که هرگز این‌گونه نیست! مطالعات اخیر روان‌شناسان نشان می‌دهد که نگرش کمال‌گرایانه موجب اخلال در موفقیت می‌شود. آرزوی کامل بودن، هم احساس رضایت از خودتان را از شما می‌گیرد و هم شما را بیش از سایر مردم (کسانی که اهداف واقع‌گرایانه‌ای دارند)، در معرض ناکامی قرار می‌دهد. زندگی آدم‌های کمال‌گرا، غالباً بر اساس فهرست پایان‌ناپذیری از بایدها بنا شده است که با قوانینی خشک برای هدایت زندگی آن‌ها به خدمت گرفته می‌شود. افراد کمال‌گرا با داشتن چنین تاکیدهایی بر روی بایدها به ندرت بر روی خواسته‌ها و آرزوهای خود حساب می‌کنند. «من باید این دفعه ریاضی را بالای نود و پنج بزنم!» «رتبه‌ی من در آزمون سراسری باید یک شود!» و... حالا بیایید قضیه را این‌طوری ببینید که چند صد یا چند هزار داوطلب کمال‌گرای دیگر هم دارند خودشان را برای آزمون سراسری آماده می‌کنند. آیا قرار است آن‌ها هم رتبه‌های تکریمی بیاورند؟ واقع‌بین بودن در مورد شرایطی که در آن قرار دارید، همیشه احساس بهتری به شما خواهد داد و در عوض به جای قفل شدن روی هدفهایی که شاید وجود خارجی نداشته باشند، سعی می‌کنید در مسیر رشد گام بردارید. افراد کمال‌گرا کوشش‌های خود را پایان‌ناپذیر و ناکافی تلقی می‌کنند.

## ابعاد کمال‌گرایی

با کمال‌گرایی چه باید کرد؟

ابتدا به خودتان در مورد آنچه انجام داده‌اید اطمینان کنید. اگر تمایل به نشان دادن کمال‌گرایی مستقیم دارید، راه‌هایی برای اعتبار بخشیدن به آنچه دیگران انجام می‌دهند جست‌وجو کنید. این عادت را در خود ایجاد کنید که به آنچه خود و دیگران کسب می‌کنند توجه کنید و به آن ارج بگذارید. بازخورد مثبت گرفتن احساس خوبی ایجاد می‌کند، حتی اگر این بازخورد مثبت را از خودتان بگیرید. گروهی از روان‌شناسان توصیه می‌کنند که نه تنها برای موفقیت‌های عینی از قبیل نمره‌ی امتحان باید خود را تشویق کنید، بلکه روابط موفق‌تری را هم که ایجاد کرده‌اید باید شناسایی کنید و به خاطر ایجاد این روابط موفق به خودتان پاداش بدهید. افراد کمال‌گرا اغلب سعی می‌کنند اشتباهات خود را انکار کنند و این تنها به بدتر شدن موقعیت منجر می‌شود. اگر اشتباهات‌تان را ببخشید، می‌توانید به تجربه‌ی یادگیری مثبت بازگردید. این پذیرش را نسبت به اشتباهات دیگران نیز باید ایجاد کنید.

## شکست خوردن را تمرین کنید

برای افراد کمال‌گرا ترس از شکست توان‌فرساست. برای غلبه بر ترس، مواجه شدن با آن ضروری است. به خاطر بسپارید که ما از اشتباهات‌مان بیش از موفقیت‌های‌مان درس می‌گیریم. سعی کنید فعالیت جدیدی که در آن عملکرد خوبی ندارید انجام دهید. در تلاش‌های اول احتمالاً نتایج عالی به دست نخواهید آورد. حتی ممکن است تا حدی احساس مضحک بودن کنید. اما انجام دادن چنین کارهایی به شما کمک می‌کند تا متوجه شوید شکست مفید است. هر شکستی به شما یاد می‌دهد که چگونه در دفعات بعد بهتر عمل کنید. از آن‌جا که افراد کمال‌گرا تمایل دارند خیلی جدی به کارهای‌شان بپردازند، اگر شما یاد بگیرید که به خودتان بخندید، پاداشی بزرگ می‌گیرید و بیشتر لذت می‌برید. در پروژه‌های طولانی‌مدت، برنامه‌های زمانی مناسبی را برای تهیه‌ی چندین پیش‌نویس در نظر بگیرید.



### کمال گرایی، اوج موفقیت است؟

اگر شما به انتظار یک الهام یا معجزه برای شروع کار هستید ، این معجزه مطمئناً هرگز اتفاق نخواهد افتاد. یک معلم هنر تصمیم می‌گیرد همین اصل را مورد آزمون قرار دهد. او به نیمی از دانش‌آموزان خود می‌گوید که نمره‌ی آن‌ها را بر اساس کیفیت کارشان خواهد داد و برای دیگر دانش‌آموزان کمیت کارهای‌شان را ملاک نمره‌گذاری قرار می‌دهد. شگفت‌آور است که پس از یک هفته، گروهی که کارهای هنری بیش‌تری داشتند، بهترین کارها را نیز ارائه دادند. چرا؟ به این دلیل که آن‌ها آزادانه و بدون اینکه نگرانی خاصی در مورد کمال‌گرایی هنری داشته باشند ، آثارشان را خلق می‌کردند. آن‌ها نمونه‌های بیش‌تری ارائه کرده بودند و بنابراین احتمال این که از میان نمونه‌های آنان اثر بهتری برگزیده شود ، بیش‌تر بود. اگر شما نیز روی کاری که باید انجام دهید بیش‌تر از این که آن را باید کامل انجام دهید تمرکز کنید، موفق‌تر عمل خواهید کرد.

همیشه به تصویری کلی که از فعالیت مورد نظر ترسیم کرده‌اید نگاه کنید و آن‌گاه کاری را که مورد نیاز است انجام دهید. به این ترتیب، از گیر کردن در جزئیات دوری خواهید کرد. در نظر گرفتن زمان معین و محدود برای تکالیف کوچک به شما کمک می‌کند تا به تصویر کلی و اصلی بازگردید.

### به خودتان اجازه دهید که کمال‌گرا نباشید

افراد کمال‌گرا اغلب سعی می‌کنند اشتباهات خود را انکار کنند و این تنها به بدتر شدن موقعیت منجر می‌شود. اگر اشتباهات‌تان را ببخشید، می‌توانید به تجربه یادگیری مثبت بازگردید. این پذیرش را نسبت به اشتباهات دیگران نیز باید ایجاد کنید.