

حکمت

صحیفه سجادیه

دعای یازدهم



خدایا! اگر برای ما فراغتی از کار مقدر کرده‌ای، پس آن را فراغت همراه با سلامتی قرار ده تا در دنبال آن، هیچ وبالی به ما نرسد و در آن فراغت ملالتی به دامن حیات ما ننشیند، تا نویسندگان اعمال زشت از نزد ما با دفتری خالی از کردار بد بزرگردند و نویسندگان خوبی‌ها به سبب آنچه از حسنات ما نوشته‌اند شادان و مسرور بازآیند.

چطور خودمان را از تله شخصیتی «کمال‌گرایی» نجات دهیم؟

هنر ایده‌آل‌گرانبودن

اگر احساس می‌کنید کارهایی که انجام داده‌اید به اندازه کافی خوب نیستند و شما را هیچ وقت راضی نمی‌کنند، اگر فکر می‌کنید کارهایتان مثل دیگران پیش نمی‌رود، اگر انجام دادن کارها را با هدف انجام دقیق آنها به تعویق می‌اندازید و همیشه به انتظار بهترین و بی‌نقص‌ترین‌ها هستید در دسته کمال‌گراها قرار دارید و به جای حرکت در مسیر موفقیت و پیشرفت در یک تله شخصیتی مهلک مثل کمال‌گرایی گیر افتاده‌اید. کمال‌گرایی به افکار و رفتارهای مخربی گفته می‌شود که برای رسیدن به اهداف افراطی و غیرواقع‌بینانه، احساس رضایت و آرامش را از فرد می‌گیرد و او را در معرض ناکامی و شکست قرار می‌دهد. یک فرد کمال‌گرا نگرش‌ها و افکار غیرمنطقی داشته و در نتیجه اهداف و انتظارات غیرواقعی از زندگی دارد. او انتظار دارد در هر کاری کامل و بی‌نقص باشد و موفقیت را معادل عدم اشتباه و خطا می‌داند. از نظر یک فرد کمال‌گرا کسی موفق و پیروز است که اشتباهی از او سر نزنند. او فکر می‌کند یا باید در کاری موفق بود یا باید آن را اصلاً انجام نداد.

عطیه رضایی

روان‌شناس بالینی



کمال‌گرایی خوب و کمال‌گرایی بد

افرادی که کمال‌گرایی خوب دارند، هدف‌های بالایی را برای خود در نظر می‌گیرند اما به جای این که رسیدن یا نرسیدن به آن معیارها برایشان مهم باشد، نفس خود تلاش کردن برای رسیدن به هدف برایشان اهمیت دارد. این دسته کمال‌گراها از کار و تلاش زیاد لذت می‌برند و همیشه سعی می‌کنند آن را به نحو مطلوبی انجام دهند و در همین حین استعدادهای خود را شکوفا کنند و مهم‌تر از همه به احساس رضایت شخصی دست پیدا کنند. اما کمال‌گرای بد همیشه در فکر آن هستند که مبادا اشتباهی از آنها سر بزنند. آنها هیچ وقت کاملاً احساس پیروزی نمی‌کنند؛ حتی اگر از دیگران بهتر کار کنند، باز هم احساس رضایت نمی‌کنند. این افراد هر چقدر هم که به موفقیت دست پیدا کنند راضی نیستند و خود را سرزنش می‌کنند و هدف بالاتری را در نظر می‌گیرند و همیشه با خودشان در جنگ و ستیزند.

کمال‌گرایی چه فرقی با تلاش سالم دارد؟

داشتن اهداف سالم و منطقی و تلاش و پشتکار برای رسیدن به آن با اهداف غیرمنطقی و تلاش‌هایی از جنس کمال‌گرایی کاملاً تفاوت دارد. انتخاب اهداف، بر پایه خواسته‌های شخصی و آرزوها نه بر اساس پاسخگویی به انتظارات جامعه و والدین منجر به تلاش سالم و سازنده می‌شود. اهداف افرادی که تلاش سالم دارند همیشه تنها یک قدم یا یک پله از اهداف قبلی، بالاتر است. در این روش افراد از انجام کار در دست اجرا، بیشتر از تفکر در مورد نتیجه پایانی آن لذت می‌برند و وقتی با تجاری چون نارضایتی و شکست مواجه می‌شوند، آن را به شرایط و موقعیت‌ها ربط می‌دهند و شخصیت خود را زیر سؤال نمی‌برند؛ در حالی که افراد کمال‌گرا فرض را بر این می‌گذارند که باید یک کار را به بهترین وجه انجام دهند که این خود، فکری غیرمنطقی و ناسالم بوده و برای رسیدن به آن، فرد خود را بیش از حد به زحمت می‌اندازد.

چطور می‌توانیم کمال‌گرایی را از خود دور کنیم؟

تغییر دادن ویژگی شخصیتی که سال‌ها در ما بوده و با آن زندگی کرده‌ایم بسیار سخت است و نیاز به تلاش ویژه‌ای دارد ولی اگر باور داشته باشید این ویژگی شخصیتی ناکارآمد باعث بروز ناراحتی‌هایی در زندگی و روابط شما شده، شاید به مرور زمان و با انجام روش‌های زیر و البته با صبر و حوصله بتوانید آن را کنار بگذارید.

شخصیت کمال‌گرای خود را بپذیرید

پذیرش این که شما در کارها و روابط خود فردی کمال‌گرا هستید و به همین دلیل دچار مسائل و مشکلاتی شده‌اید قدم اول برای تغییر کردن است. این که بپذیرید این یک ویژگی شخصیتی است که با مرور زمان قابل حل شدن است گام بزرگی در رهایی از این تله شخصیتی است.

علت کمال‌گرایی‌تان را پیدا کنید

دانستن دلیل و ریشه این که چرا به فردی کمال‌گرا تبدیل شده‌اید خودآگاهی و انگیزه را برای تغییر افزایش می‌دهد. البته شناختن این دلایل نباید باعث شود نسبت به شخص خاصی که مسؤول به وجود

آمدن این ویژگی شخصیتی در شما شده غضبناک شوید، بلکه شناخت دلیل و مقصر اصلی باید گامی در جهت تغییر رفتار شما و تکرار نکردن آن ویژگی ناخوشایند شود.

افکار غیرمنطقی خود را اصلاح کنید

برای تغییر افکار غیرمنطقی خود اول از همه باید آنها را شناسایی کنید. افکاری مثل باید همه چیز بی‌نقص باشد یا من باید همه کارهایم را به صورت ایده‌آل انجام دهم و نباید در کارهایم خطا کنم، سم مهلکی است که آرام‌آرام ذهن شما را مسموم می‌کند. بعد از شناسایی این افکار ناکارآمد باید با آنها مواجهه منطقی داشته باشید یعنی مثلاً هرگاه این فکر در ذهن شما آمد که من باید در امتحان ریاضی نمره ۲۰ بگیرم وگرنه آدم خنکی هستم باید با خودتان بگویید: «من همه تلاش‌م را کرده‌ام و هدفم کسب نتیجه خوب و نه الزاماً نمره ۲۰ است.» با تمرین و تکرار و روبه‌رو کردن افکار غیرمنطقی خود با افکار سالم کم‌کم این سم مهلک از ذهن شما خارج می‌شود.

بپذیرید که انسان هستید و ممکن الخطا

ما انسان‌ها همگی ناکامل هستیم. آن‌که کامل

کمال‌گرایی چه آسیبی به روان ما می‌زند؟

فرد کمال‌گرا قادر نیست خود را با همه عیب و نقص‌هایش بپذیرد و همیشه خود را بی‌ارزش، بی‌لیاقت و بی‌کفایت می‌داند و در نتیجه احساس اعتماد به نفس در او به وجود نمی‌آید. چنین فردی به دلیل این که همیشه دنبال انتقاد کردن و ارزشگذاری بر دیگران است ارتباط و تعامل خوبی با دیگران ندارد و اگر کسی نیز از او انتقاد کند آن را نمی‌پذیرد. افراد کمال‌گرا همیشه در تصمیم‌گیری دچار تردید و دودلی می‌شوند تا از بین گزینه‌های موجود بهترین گزینه را انتخاب کنند و همین مسأله باعث می‌شود همیشه کارهای خود را به تعویق بیندازند تا بلکه بی‌نقص‌ترین‌ها بر سر راه آنها سبز شود. فرد کمال‌گرا علاقه‌ای به انجام کار گروهی ندارد؛ چون از نظر او هیچ‌کس به اندازه او قادر به درست انجام دادن کار خود نیست، در نتیجه این افراد همیشه کارهای خود را یک‌تنه انجام می‌دهند و از دیگران کمک نمی‌خواهند و همیشه خسته و مضطرب هستند. از نظر این افراد همیشه باید شماره یک بود و به دلیل همین انتظارات نایجا همیشه احساس گناه، نارضایتی از خود، بدبینی، پایین بودن عزت نفس و اعتماد به نفس، فقدان انگیزه، بی‌تحریکی و افسردگی دارند و هیچ وقت احساس لذت، شادمانی، آرامش، آزادی و خوشی در زندگی نمی‌کنند.

و بی‌نقص است خداوند است. پس ما در مسیر زندگی مان حق اشتباه کردن داریم و این اصلاً ویژگی بدی نیست. زمانی که به عنوان یک انسان حق اشتباه کردن برای خود قائل شوید، به راحتی خطاها و اشتباه‌های خود را می‌پذیرید و راه تلاش سالم و مناسب را اتخاذ کرده و به راحتی سختی‌ها را پشت سر می‌گذارید تا به اهداف خود برسید. پس به جای سرزنش کردن از اشتباهات خود درس بگیرید.

از تفکر دو قطبی پرهیز کنید

جهت‌رهایی از افکار کمال‌گرایانه، پیدا کردن «افکار باید و مطلق‌گرایانه» و تغییر آن به «افکار معتدل و معقول» لازم و ضروری است. به این صورت که «باید موفق شوم» به «بهتر است موفق شوم»، «ن باید این کار را انجام می‌داد» به «بهتر بود این کار را انجام نمی‌داد» تبدیل می‌شود. با تغییر افکار و باورهای نامعقول به معقول، خود را از اسارت حکومت باید‌ها رها کنید تا بیشتر احساس آرامش داشته باشید.

کارهای مثبت خود را در نظر بگیرید

بیشتر از این که به نتایج و دستاوردهای کار خود فکر کنید به تلاش خود پاداش دهید. فراموش نکنید قدم در مسیر انجام کاری گذاشتن بیشتر از نتیجه آن کار اهمیت دارد و همین مسأله باعث افزایش احساس ارزشمندی و عزت نفس ما می‌شود.

هدف‌های واقع‌بینانه انتخاب کنید

باید در زندگی هدف‌هایی را متناسب با شرایط، امکانات و توان‌تان انتخاب کنید. هر چه بیشتر هدف‌های دور از دسترس در زندگی انتخاب کنیم، امکان شکست خوردن و در نتیجه ناکامی و افسردگی ما در زندگی بیشتر خواهد بود.

نسبت به خود ملایم و مهربان باشید

برای حل مشکلات تلاش کنید ولی خود را به زحمت نیندازید. با خودتان مهربان باشید چرا که ما انسانی کامل نیستیم که همه امور را کامل و بی‌عیب و نقص انجام دهیم. اگر تمام وقت و انرژی خود را صرف انجام کارهایمان کنیم باز کامل و بی‌عیب نخواهد بود.