

در مورد کمال گرایی

در مورد کمال گرایی بیشتر بدانیم

آیا احساس می کنید کارهایی که به اتمام رسانده‌اید به اندازه کافی خوب نیستند؟

آیا نوشتن مقالات و طرحها را با هدف انجام دقیق آنها به تعویق می اندازید؟

آیا احساس می کنید که کارها را باید صد درصد درست انجام دهید و در غیر اینصورت فردی متوسط و یا حتی بازنده هستید؟

اگر چنین باشد در آن صورت شما به جای حرکت در مسیر موفقیت سعی در کامل بودن دارید. کمال گرایی به افکار و رفتارهای خود تخریب گرانه‌ای اشاره می کند که هدف آنها نیل به اهداف به شدت افراطی و غیر واقع گرایانه است. در جامعه امروزی، به اشتباه کمال گرایی چیزی مطلوب و حتی لازم برای موفقیت در نظر گرفته می شود.

بهر حال مطالعات اخیر نشان می دهند که نگرش کمال گرایانه موجب اخلال در موفقیت می شود. آرزوی کامل بودن هم احساس رضایت از خودتان را از شما می گیرد و هم شما را بیش از سایر مردم (کسانی که اهداف واقع گرایانه تری دارند)، در معرض ناکامی قرار می دهد.

کمال گرایان اشخاصی هستند که سعی می کنند هر کاری را در حد بالاترین استانداردهایش انجام دهند. چه در محیط کار، چه در ورزش، آشپزی، کارهای شخص و... مانند تمامی ویژگی های اخلاقی دیگر، آنها در درجات مختلفی از کمال گرایی قرار می گیرند.

کمال گرایان را می توان بر اساس انعطاف پذیری درباره استانداردهایشان به دو دسته تقسیم کرد:

کمال گرایان نرمال: استانداردهای بالایی برای خود در نظر می گیرند اما در موقع لزوم استانداردهایشان را پایین می آورند.

کمال گرایان عصبی: هیچگاه حس نمی کنند که کارشان را به درستی انجام داده اند. آنها درباره خطا بسیار متعصب و بی گذشتند و خود را به باد انتقاد می گیرند.

ریسک بیماری

کمال گرایان نرمال معمولاً در زندگی به موفقیت های خوبی می رسند. کمال گرایی معمولاً صفت اخلاقی خوبی است، چه شما یک بانکدار باشید، یا یک قهرمان ورزشی، هنرمند، بازیگر یا ساختمان ساز، زیرا شما را در آنچه انجام می دهید به موفقیت می رساند. برای مثال بسیاری از قهرمانان بزرگ ورزشی از نظر کمال گرایی نمره بالایی می آورند.

اما کمال گرایان افراطی یا عصبی که به شدت از خود انتقاد می کنند، خود را از نظر اختلالات روانی و جسمانی در ریسک قرار می دهند و دچار عوارضی بشرح ذیل می شوند: افسردگی - اعتیاد - فویبای اجتماعی - بیماری های قلبی عروقی - وسواسی شدن حاد - وسواس شخصیتی شدید - خودکشی - بی اشتهایی عصبی - ناتوانی در تفکر و نوشتن

ابعاد کمال گرایی

طبق یک آمار ابعاد متفاوت از کمال گرایی به شرح زیر است: - نگرانی درباره اشتباهات: کمال گرایان در هنگام اشتباه بیشتر از مردم

عادی ناراحت می شوند زیرا می ترسند دیگران درباره شان بد بیندیشند. در نتیجه این افراد برای تصحیح اشتباه خود کمتر از دیگران کمک می خواهند و اصرار زیادی برای پوشاندن اشتباه دارند. نگرانی زیاد درباره خطاها می تواند منجر به انواع فوبیا و اختلالات روانی شود.

- استانداردهای شخصی: تعیین استانداردهای بالایی که شما فکر می کنید حتماً باید به آن رسید، یک ویژگی معمول در بین هر دو نوع کمال گرایی است. در صورت عدم انعطاف پذیری می تواند منجر به اختلال در اشتها (بی اشتهایی عصبی) شود.

کمال گرایان مدام از خود ایراد می گیرند و سخت گیری می کنند و البته همواره تمایل دارند همه چیز منظم و مرتب باشد

- توقع والدین: تلاش فراوان برای زندگی طبق توقعات والدین نیز یکی از صفات معمول کمال گرایی است. دلیل آن زندگی دایم با خانواده و دریافت عشق و محبت از آنها بصورتی است که فرزند به سوی توقعات آنها راهنمایی شده و در همین راه بزرگ می شود. این فرزندان از ترس رد شدن از سوی خانواده برای مقبول بودن هر کاری می کنند. گاهی اوقات به دلیل انتقاد بیش از حد والدین فرزند دچار این حس می شود که هیچ گاه به کمال مطلوب والدین نخواهد رسید و این ترسی در او ایجاد می کند.

- شک در کارها: احساس بی اطمینانی نسبت به کاری که انجام و تمام شده یکی دیگر از صفات معمول این اشخاص است. بنابراین کار را رها نمی کنند تا زمانی که از آنها خواسته شود و همواره دچار دو دلی هستند.

- سازماندهی: کمال گرایان مدام از خود ایراد می گیرند و سخت گیری می کنند و البته همواره تمایل دارند همه چیز منظم و مرتب باشد. این از نتایج مستقیم کمال گرایی نیست اما در راه رسیدن به استانداردهایشان کمکشان می کند.

همانطور که گفته شد کمال گرایی در حد مطلوب، صفت پسندیده ای است، پس اگر چنین ویژگی را در خود می بینید، سعی کنید با رعایت اعتدال از به وجود آمدن هرگونه اختلال در زندگی خود به این دلیل، جلوگیری کنید.

علل کمال گرایی

اگر شما فردی کمال گرا باشید، احتمالاً در کودکی یاد گرفته‌اید که دیگران با توجه به میزان کارآیی شما در انجام کارها به شما بها می دهند در نتیجه احتمالاً شما یاد گرفته‌اید در صورتی به خود بها دهید که مورد قبول دیگران واقع شوید. (فقط بر پایه میزان پذیرش دیگران به خود بها دهید). بنابراین عزت نفس شما، بر اساس معیارهای خارجی، پایه ریزی شده است. این امر می تواند شما را نسبت به نقطه نظرها و انتقادات دیگران، آسیب پذیر و به شدت حساس سازد.

تلاش برای حمایت از خودتان و رهایی از اینگونه انتقادات، سبب می گردد کامل بودن را تنها راه دفاع از خود بدانید، بعضی از احساسات، افکار و باورهای منفی ذیل، احتمالاً با کمال گرایی مرتبط هستند:

- ترس از بازنده بودن - افراد کمال گرا، غالباً شکست در رسیدن به هدف هایشان را با از دست دادن ارزش و بهای شخصی مساوی می دانند.

- ترس از اشتباه کردن - افراد کمال گرا، غالباً، اشتباه را مساوی با شکست می دانند. موضع آنها در زندگی، حول و حوش اجتناب از اشتباه است. کمال گراها فرصت‌های یادگیری و ارتقاء را از دست می دهند.

- ترس از نارضایتی - افراد کمال گرا در صورتی که دیگران شاهد نقایص یا معایب کارشان باشند، غالباً بدلیل ترس از عدم پذیرش از سوی آنان ، دچار وحشت می گردند. تلاش برای کامل بودن در واقع روشی جهت حمایت گرفتن از دیگران به جای انتقاد ، طرد شدن یا نارضایتی می باشد.