



مرکز مشاوره و راهنمایی دانشجویان
دانشگاه علوم پزشکی تهران



دانشگاه علوم پزشکی تهران
معاونت دانشجویی و فرهنگی

"سعی نکن چیزی که نیستی باشی"، از توانمندیهای لذت ببر"

کارل گوستاو یونگ

مقدمه

هیچ کس کامل نیست! کمال گرایان اشخاصی هستند که احساس می کنند کارها را باید صد درصد درست انجام دهند و در غیر این صورت بازنده هستند و یا احساس می کنند کاری را که به انجام رسانده اند به اندازه کافی خوب نیست.

این افراد دوست دارند هر کاری را در بالاترین حد استانداردهایش انجام دهند و به همین خاطر انجام برخی کارها از جمله درس خواندن، نوشتن مقالات و طرح های خود را به بهانه اینکه بایستی آنها را دقیق و بی عیب انجام دهند، به تعویق می اندازند. در این صورت شخص به جای حرکت کردن در مسیر موفقیت، سعی در کامل بودن دارد.



کمال گرایی در واقع باوری غیر منطقی است که اشخاص نسبت به خود و محیط اطراف خود دارند این افراد معتقدند که خود و محیط اطرافشان باید کامل بوده و هرگونه تلاشی در زندگی باید بدون اشتباه و خطا باشد. کمال گرایی مانند تمام ویژگی های اخلاقی دیگر، درجات مختلفی دارد. این ویژگی را می توان بر اساس میزان انعطاف پذیری درباره استانداردها به دو دسته تقسیم کرد:

کمال گرایان کارآمد و کمال گرایان ناکارآمد.

کمال‌گرایان کارآمد استانداردهای بالایی برای خود دارند، اما در مواقع لزوم استانداردهای خود را پایین می‌آورند. این افراد خود ارزیابی منفی از دستاوردهایشان ندارند، بنابراین، این نوع کمال‌گرایی یک ویژگی اخلاقی مثبت است که باعث می‌شود این افراد پیشرفت و موفقیت بیشتر در زندگی و عملکرد روانی خوبی داشته باشند.



در مقابل کمال‌گرایان ناکارآمد هیچ‌گاه حس نمی‌کنند، کارشان را به درستی انجام داده‌اند. آنها به هنگام خطا و اشتباه، خود را به باد انتقاد می‌گیرند. استانداردهای شخصی بالا و خود سرزنشگری در این افراد معمولاً منجر به شکست آنها می‌گردد. این ویژگی در افراد باعث عوارض روانی و جسمی مانند افسردگی، اضطراب، وسواس، اعتیاد، فوبیای اجتماعی، بیماری‌های قلبی - عروقی، بی‌اشتهایی عصبی، خودکشی و ناتوانی در فعالیت‌های مختلف می‌شود.

علل کمال‌گرایی

- ۱- وراثت و عوامل زیست‌شیمیایی: شواهد آشکاری در مورد اینکه کمال‌گرایی علت ژنتیکی و زیست‌شیمیایی دارد، وجود ندارد.
- ۲- یادگیری: افراد کمال‌گرا احتمالاً در کودکی یاد گرفته‌اند که دیگران با توجه به میزان کارآیی در انجام کارها به آنها بها می‌دهند این افراد یاد گرفته‌اند در صورتی به خود بها دهند که مورد قبول در نتیجه دیگران واقع شوند. این امر می‌تواند آنها را نسبت به نقطه نظرها و انتقادات دیگران حساس و به شدت آسیب‌پذیر سازد. تلاش برای حمایت از خود و رهایی از اینگونه انتقادات سبب می‌شود کامل بودن را تنها راه دفاع از خود بدانند. نگرانی در مورد اشتباهات و تعیین استانداردهای بالا در هر کاری از دیگر عوامل کمال‌گرایی می‌باشد.



ابعاد کمال گرایی

۱- کمال گرایی خود مدار: یک مؤلفه انگیزشی است که شامل کوشش‌های فرد برای دستیابی به خویشتن کامل است. در این بعد از کمال گرایی، افراد دارای انگیزه قوی برای کمال، معیارهای بالای غیر واقعی، کوشش اجباری و دارای تفکر همه یا هیچ در رابطه با نتایج موفقیت‌ها یا شکست‌های خود می‌باشند. این افراد بسیار موشکاف و انتقادگر هستند به طوری که نمی‌توانند عیوب و اشتباهات یا شکست‌های خود را در جنبه‌های مختلف زندگی بپذیرند.

۲- کمال گرایی دیگر مدار: این نوع کمال گرایی یک بعد میان فردی است که شامل تمایل به داشتن معیارهای کمال گرایانه برای اشخاصی است که برای فرد اهمیت بسیار دارند. از این رو این نوع کمال گرایی ممکن است به روابط بین فردی دشوار منتهی گردد.

۳- کمال گرایی جامعه مدار: در این نوع از کمال گرایی، دیگران انتظارات اغراق‌آمیز و غیر واقعی از شخص دارند. اگر چه بر آوردن این انتظارات مشکل است، ولی شخص باید به این استانداردها نایل آید تا مورد تأیید و پذیرش دیگران قرار گیرد.



ویژگی‌های افراد کمال‌گرا

- ترس از شکست : افراد کمال‌گرا غالباً شکست در رسیدن به هدف‌هایشان را با از دست دادن ارزش و بهای شخصی مساوی می‌دانند.

- اعتماد به نفس پایین : این اشخاص اعتماد به نفس کمی دارند، زیرا هرگز نسبت به آنچه انجام می‌دهند احساس خوبی ندارند و همیشه خود را بازنده احساس می‌کنند.

- احساس گناه : آنها به دلیل داشتن استانداردهای افراطی، نسبت به مسئولیت‌پذیر بودن خود در زندگی احساس گناه می‌کنند.



- ترس از اشتباه کردن : افراد کمال‌گرا غالباً اشتباه را مساوی با شکست می‌پندارند و سعی می‌کنند از اشتباه پرهیز کنند و به همین دلیل فرصت یادگیری و ارتقاء را از دست می‌دهند.

- بدبینی : این افراد بر این باورند که رسیدن به یک هدف ایده‌آل بسیار مشکل است، بنابراین به آسانی ناامید و دلسرد می‌شوند.

- ترس از نارضایتی : کمال‌گراها در صورتی که دیگران شاهد نقایص و معایب کارشان باشند، اغلب به دلیل ترس از عدم پذیرش از سوی آنان دچار وحشت می‌گردند. تلاش برای کامل بودن در واقع روشی برای حمایت گرفتن از دیگران به جای انتقاد و طرد شدن و نارضایتی هست.

- افسردگی : این افراد همیشه نیازمند تکامل هستند و فکر می کنند رسیدن به این هدف غیر ممکن است. ناامیدی حاصل از این دیدگاه آنها را در معرض افسردگی قرار می دهد.

- تفکر همه یا هیچ : افراد کمال گرا به ندرت بر این باورند که در صورت به پایان رسیدن یک کار به طور متوسط هنوز با ارزش هستند. این افراد در دیدن دور نمای موقعیت ها دچار مشکل هستند. برای مثال دانشجویی که همیشه نمره A داشته، در صورت گرفتن نمره B بر این باور است که : "من بازنده هستم".

- ناامیدی : این حالت ممکن است به این علت روی دهد که آنان خود را افرادی بی کفایت می پندارند و هنگامی که در رسیدن به اهداف خود شکست می خورند دچار ناامیدی می شوند.

- انعطاف ناپذیری و تأکید زیاد بر بایدها : نیاز به کامل بودن همه چیز در زندگی به انعطاف ناپذیری و سخت گیری زیاد منجر می شود. زندگی این گونه افراد بر پایه لیست پایان ناپذیری از بایدها بنا شده است.

- وسواس : داشتن الگوها و ساختارهای زیاد در زندگی منجر به این می شود که این افراد برای حفظ یک الگوی خاص بسیار جزئی نگر و سخت گیر باشند.

- نداشتن انگیزه برای تغییر : باور به اینکه تغییر در زندگی هیچگاه نمی تواند ایده آل و کامل باشد موجب از بین رفتن انگیزه افراد می شود.

درمان کمال گرایی

اولین گام در تغییر نگرش های کمال گرایی، خود ارزیابی و داشتن عدم رضایت از کمال گرایی است. بی نقص بودن یک خطای غیر قابل دست یابی است. گام بعدی چالش با افکار و رفتارهای خود تخریب گرانه ای است که بی نقص گرایی را تغذیه می کنند. برای غلبه بر این ویژگی افراد باید اهداف واقعی و قابل دسترسی





را بر پایه خواسته‌های شخصی، نیازها و عملکردهای قبلی خود هماهنگ نمایند. این امر آنها را قادر خواهد ساخت تا به خواسته‌های خود رسیده و نیز احساس ارزشمندی را در آنها افزایش خواهد داد. اشخاص باید اهداف را به ترتیب ارزش آنها مرتب نمایند و به محض رسیدن به یک هدف، هدف بعدی را یک سطح فراتر از سطح عملکرد قبلی‌شان تعیین نمایند، با معیارهای خود برای رسیدن به موفقیت تلاش کنند و هرگونه فعالیت و هدفی را که انتخاب می‌کنند با ۱۰۰٪، ۹۰٪، ۸۰٪ و یا حتی ۶۰ درصد موفقیت بپذیرند. این امر کمک می‌کند که تشخیص دهند کامل نبودن به معنای پایان زندگی و پایان دنیا نیست.

طی مراحل انجام کار نباید تنها بر روی نتایج پایانی تمرکز کرد، افراد موفقیت خود را نباید تنها بر اساس آنچه که به پایان رسانده‌اند، ارزیابی نمایند، بلکه به این موضوع نیز دقت کنند که انجام این کار چقدر موجب لذت در آنها شده است و اینکه مراحل به انجام رسانیدن یک هدف تا چه حد می‌تواند ارزشمند و لذت بخش باشد. به این نکته توجه شود که بسیاری از دستاوردهای مثبت تنها با اشتباه کردن، قابل یادگیری هستند.

به طور مشخص به آخرین اشتباه خود فکر کرده و عبرت‌هایی که از آن موضوع گرفته‌اید را برای خود فهرست کنید. احساس اضطراب و افسردگی در زندگی باید همچون فرصتی جهت ارزیابی خویش مغتنم شمرده شود و با طرح سوالاتی از خود با ترسی که پشت کمال‌گرایی نهفته است روبرو شوند مانند: "آیا من انتظارات غیر ممکن را در چنین موقعیتی از خود دارم؟" و از چه چیزی در هراسم؟ "بدترین چیزی که ممکن است اتفاق بیفتد چیست؟" شرایط انسان ایجاب می‌کند که گاهی اشتباه کند، در مواردی ضعیف باشد و نقص داشته باشد.





احتمالاً برخی از دستورالعمل‌های زیر نیز می‌تواند برای غلبه بر این ویژگی کمک‌کننده باشد :

- پذیرفتن خود به عنوان یک انسان
- بخشیدن خود به خاطر اشتباهات و شکست‌ها
- بازگشت فوری به روال عادی زندگی پس از شکست
- پذیرفتن اینکه ایده‌آل فقط یک راهنما و هدف است که باید برای رسیدن به آن تلاش کرد نه اینکه باید ۱۰۰٪ به دست آید.
- در نظر گرفتن قالب‌های زمانی واقع‌گرایانه و قابل انعطاف برای رسیدن به یک هدف
- ایجاد شکیبایی در خود برای رسیدن به اهداف
- آسان گرفتن به خود، ایجاد اهداف و ضرب‌العجل‌های غیر واقع و غیر منطقی برای رسیدن به آن فقط می‌تواند افراد را در مسیر شکست قرار دهد.
- درک اینکه همه انسانها دچار شکست، نقص، ضعف، انحراف و اشتباه می‌شوند و این مسائل کاملاً برای انسان‌ها طبیعی است.
- درک اینکه شکست و اشتباهات انسان به معنای آخر زندگی نیست و می‌توان بعد از یک شکست دوباره از جا بلند شد و به مسیر ادامه داد.
- استفاده از تکنیک توقف فکر در زمانی که ذهن به سرزنش خود می‌پردازد، چرا که به اندازه کافی خوب نبوده است.
- تصویرسازی واقعیت به صورتی که برای یک انسان ساخته شده باشد، نه یک فرا انسان.
- یادگیری اینکه خود را همانطور که هستید بپذیرید، نه اینکه چطور می‌توانید باشید.





- لذت بردن از موفقیت و پیروزی خود با غروری سالم و عدم سرزنش خود و کوچک شمردن کاذب

- جایزه و بها دادن به پیشرفت و ترقی‌ها تا میل به تغییر و پیشرفت بیشتر شود.

- دوست داشتن خود و باور به اینکه هر کسی ارزش و لیاقت بهترین چیزها را دارد.

- پایین آوردن انتظارات و توقعات غیر واقعی و تصور اینکه فردی خطا ناپذیر هستید.

- تجسم کردن خود به عنوان فردی پیروز و موفق، حتی زمانی که به انرژی و صبری بسیار بیشتر از آنچه تصور می‌کردید برای رسیدن به آن نیاز باشد.

- کنار گذاشتن تفاوت‌های سختیگرانه و اخلاقی در مورد نحوه عملکرد خود و ایجاد درکی باز و دلسوزانه نسبت به موانع، مشکلات و سختی‌ها

- درک اینکه مهم‌ترین چیز این است که در یک مسیر مثبت قدم بردارید.

وقتی که شما افراد کمال‌گرا این پیشنهادات را به کار ببندید، احتمالاً تشخیص می‌دهید که کمال‌گرایی نه تنها در زندگی شما مسئله‌ای مفید، ضروری و مؤثر نمی‌باشد بلکه خود مشکل‌آفرین است با استفاده از این روشها نه تنها بدون نیاز به کمال‌گرایی به اهدافتان خواهید رسید، بلکه احساس بهتری نیز در مورد خود خواهید داشت.

