

چگونه از نفرین کمال‌گرایی رها شویم؟

در این نوشتار یاد می‌گیریم چگونه استانداردهای بالای کمال‌گرایی را حفظ کنیم بدون اینکه پیامدهای منفی آن را تجربه کنیم.

تهیه و تنظیم : علی خانی

مشاور و رابط استانی دانشگاه فنی استان اردبیل

دیماه ۱۴۰۰

کمال گرایی به همان اندازه که نعمت است، می تواند به نفرین هم بدل شود. مانند هر نیروی طبیعی، چون باد، آتش یا آب، بیش از حد هر چیزی منجر به آشفته‌گی می شود. تصور کنید باران چگونه به تمام موجودات زمین حیات تازه می بخشد، اما همین باران رحمت اگر بیش از حد ببارد سیل به بار می آورد و به دنبال خود رد پای ویرانی بجا می گذارد.

همین اصل در مورد کمال‌گرایی صادق است. شما مزایای دقیق بودن، جزئی‌نگری، وظیفه‌شناسی و موفقیت را می‌دانید. چالش زمانی بوجود می‌آید که دنبال کردن این ویژگی‌ها به حس رفاه و رضایت منجر نشود. تلاش مداوم برای درست کردن همه چیز و بهترین بودن ممکن است هزینه بالایی داشته باشد و روابط شخصی، سلامتی و رفاه شما را به‌طور ناخوشایندی تحت تاثیر قرار دهد.

من با افراد موفق زیادی کار کردم، کسانی که خودشان را کمال‌گرا می‌دانند و تلاش می‌کنند در تمام جنبه‌های زندگی عالی باشند، در زندگی، رابطه، کار، تحصیل، همسرداری و نظایر آن. این‌ها افراد با استعدادی هستند که انگیزه بی‌امان شان به آن‌ها در رسیدن به اهداف عالی کمک کرده است. شاید نگاه دیگران به این افراد ترس آمیخته با احترام باشد، اما خود این افراد از هر حسی برای گفتن حرف دارند جز کامل بودن!

پس از شنیدن تجربیات مراجعینی که تاکنون داشته‌ام به
روشنی می‌دانم مقدر است کمال‌گرایان درد، خستگی و حس
شکست را تجربه کنند، چون کمال دست‌نیافتنی است و هیچ
خط پایانی ندارد.

کمال‌گرایی چیست؟

فرهنگ لغت کمال‌گرایی را اینگونه تعریف می‌کند:
«خودداری از پذیرش هرگونه استاندارد که فاقد کمال
باشد.» یک پژوهش آن را «تمایل غیرمنطقی برای
موفقیت به همراه انتقاد بیش‌ازحد از خود و دیگران»
توصیف می‌کند. کمال‌گرایی نیاز بی‌امان به برآورده
کردن انتظارات دیگران از شما و انتظاراتتان از خودتان
است.

به نقل از برنه براون (Brené Brown) استاد پژوهش، سخنران و نویسنده آمریکایی:

«وقتی فرمان زندگی به دست کمال‌گرایی باشه، شرمساری (خجالت) همیشه در صندلی کنار راننده و ترسِ آزاردهنده در صندلی عقب همراه فرد کمال‌گرا هستند. کمال‌گرایی یه جور طرز فکره ... اگه من عالی به نظر برسم، اگه عالی زندگی کنم، اگه عالی کار کنم می‌تونم شرمساری، انتقاد، سرزنش، قضاوت یا تمسخر رو به حداقل برسونم یا ازشون اجتناب کنم. کمال‌گرایی شبیه اینه که یک سپر ۲۰ تنی رو با خودت همه‌جا حمل کنی به این امید که آسیب نبینی. ولی حقیقت اینه که این سپر جلوی

دیده شدن ما رو می‌گیرد.

چگونه دست از کمال‌گرا بودن برداریم؟

بنابراین چطور می‌توانیم قدرت‌های کمال‌گرایی‌مان را برای همیشه مهار کنیم؟ چگونه پشتکار، آرزو و انگیزه‌مان را بدون احساسِ استرس، ناامیدی و درد بی‌مورد و غیرضروری محترم‌شماریم؟ بیاد داشته باشید که قرار نیست به کلی قید خوب و بدِ کمال‌گرایی را با هم بزنیم. در عوض، باید عمیق‌تر و گسترده‌تر به این فکر کنیم که چگونه استانداردهای بالای آن را نگه داریم بدون اینکه پیامدهای منفی آن را تجربه کنیم

تصدیق مشکل:

زمانی از یک مربی شنیدم که «آگاهی» «نود درصدِ راه حل است. وقتی آگاه باشید و به مشکل زندگی تان اعتراف کنید، آن مشکل قدرتش را از دست می‌دهد. وقتی مشکل از یک الگوی ناخودآگاه به یک الگوی آگاهانه تبدیل شود، فرمان زندگیتان را دوباره به دست می‌گیرید.

درک مشکل

سعی کنید عواملی را که محرک طبیعت کمال‌گرای شما هستند بشناسید. محرک اصلی کمال‌گرایی شما چیست؟ تلاش شما برای کمال حتماً دلیل دارد. بسیاری از افراد برای رفع نیاز به عشق یا نداشتن عزت‌نفس برای کامل بودن تلاش می‌کنند. خود من دریافتم بسیاری از رفتارهای کمال‌گرایانه‌ام ناشی از ترس طردشدگی بود، گرچه حاصل این تلاش‌ها همان طردشدگی بود که سعی می‌کردم از آن اجتناب کنم.

شناسایی عواقب

کمال‌گرایی می‌تواند موجب بهره‌وری پایین، آشفتگی روابط، عدم اعتماد به نفس، اضطراب، افسردگی و فکر خودکشی شود. این ویژگی که شاید تا پیش از این به داشتنش افتخار می‌کردید هزینه دارد. وقتی عواقب کمال‌گرایی را بشناسید و به آن‌ها توجه کنید مغزتان شما را وادار می‌کند در جهت رفع این مشکل اقدام کنید.

کمال‌گرایی چگونه بر سلامت و رفاه شما اثر می‌گذارد؟

آیا تا به حال شده فرصت کار جدیدی را به خاطر ترس اینکه مبادا نتوانید آن را عالی انجام دهید از دست بدهید؟

آیا جستجوی کمال سبب ایجاد اصطکاک در روابط شما با شریک عاطفی، فرزندان یا دوستانتان شده است؟

من به عنوان رهبر و مشاور تیم به خوبی می‌دانم چگونه این گرایش‌ها
کمال‌گرایانه در صورتی که شناخته و مدیریت نشوند محدودکننده کار
خواهند شد.

پیشنهاد: یک اقدام اساسی اینست که ۳ نتیجه منفی کمال‌گرایی را در
حیطه‌های کار، سلامت یا روابط‌تان شناسایی کنید.

بپذیرید که شما کافی هستید

بسیاری از مردم به خاطر تصور اشتباه کافی نبودن در زیبایی، تناسب
اندام، ثروت، موفقیت و امثال این‌ها به خود سخت می‌گیرند. این‌ها
صدای منتقد درونی ماست. اما حدس بزنید! حق با این صدای درونی
نیست که به شما می‌گوید کافی نیستید. شما کافی هستید، حتی بیش از
اندازه! شما لایق عشق، شادی و موفقیت هستید، صرف‌نظر از کارهایی
که می‌کنید یا اینکه تا چه اندازه کامل هستید.

شاید همین حالا باور نکنید، اما در عمق وجودتان صحت این حرف‌ها را تایید می‌کنید. می‌دانم آسان نیست. به عنوان یک کمال‌گرا قبل از دیدن درستی‌ها، تمایل دارید اشتباهات را موشکافی کنید. به جای تمرکز کردن روی اشتباهات، تمام کارهایی را که درست انجام داده‌اید تصدیق کنید. حداقل قبل از فهمیدن راه رسیدن به پیشرفت‌های آینده این کار را انجام دهید!

شعار جدید شما: پیشرفت بر کمال مقدم است.

پیشنهاد: قدر موفقیت‌ها، استعدادها و توانایی‌هایتان را بدانید. هر روز به مدت ۳۰ روز ۳ چیزی را یادداشت کنید که در انجام آن مهارت دارید یا ویژگی خودتان را که دوست دارید. این ویژگی‌ها می‌تواند ویژگی‌های شخصیتی، نقاط قوت، موفقیت‌های روزانه یا دستاوردهای عمر شما باشد

هر روز نهایت تلاشتان را بکنید:

در طول سال‌ها از پدرم جملات پندآموز بی‌شماری شنیده‌ام. با این حال، بهترین نصیحت او که بیش از همه به آن متکی هستم این است: «هر روز نهایت تلاشت رو بکن!» بارها شده بود با پدرم تماس می‌گرفتم در حالی که نگران اتفاقی بودم و خودم را به در و دیوار می‌زدم یا مدام فکر می‌کردم چه تصمیمی باید بگیرم. هر بار مکالمه‌ی من و پدرم این‌طور پیش می‌رفت:

پدر: نهایت تلاشت رو کردی؟

من: بله!

پدر: هر کاری که از دستت برمیومده کردی. از اینجا به بعد دیگه کنترل اتفاقات دست تو نیست.

مکالمه ساده‌ای به نظر می‌رسد. این‌طور نیست؟ اما اگر به آن فکر کنید، روش قدرتمندی برای کناره‌گیری از کمال‌گرایی است. وقتی نهایت تلاشتان را بکنید می‌توانید یک نفس راحت بکشید با علم به اینکه هر کاری که می‌توانستید انجام دادید. پس جای هیچ نگرانی و پشیمانی نیست. البته ممکن است بخواهید دفعه بعد بهتر از قبل عمل کنید و احتمالاً زمینه‌هایی هم برای پیشرفت وجود دارد. شما نمی‌توانید اتفاقی که هم‌اکنون افتاده تغییر دهید، پس اگر انرژی‌تان را صرف خودخوری و نگرانی

پیشنهاد: بار دیگر که در حال سرزنش خودتان برای ناکامل بودن گفته یا عملتان هستید از خودتان بپرسید:

«آیا من با توجه به داشته‌ها و دانسته‌هام نهایت تلاشم رو نکردم؟» اگر پاسخ شما یک بله پرطنین است، پس اجازه رها شدن به خودتان دهید، به حرکت ادامه دهید و از زمان و انرژی‌تان برای بهتر کردن اوضاع در تجربه‌ی بعدی استفاده کنید.

برای کمال‌گرایی جایگزین انتخاب کنید
کمال را با هدف مهم‌تر و دست‌یافتنی‌تری جایگزین کنید. مکالمه من و یکی از دوستانم را درباره دخترم که یک ژیمناست موفق و رقابت‌جوست در نظر بگیرید.

دوستم: تو المپیک هم شرکت می‌کنه؟
من: نه!

دوستم: پس چرا اینهمه از وقتش رو صرف باشگاه رفتن می‌کنه؟
من:، چون عاشق این ورزشه.

دوستم: آره، اما اگه قرار نیست بره المپیک پس چرا وقت و پولش رو هدر میده؟
من: خب تو شرکت خودتو اداره می‌کنی، مگه نه؟

دوستم: آره!

من: آیا شرکت تو نمی‌خواد بهترین و شناخته‌شده‌ترین شرکت تو صنعت خودتون بشه؟
دوستم: نه البته که نه! تو که می‌دونی ما یه شرکت کوچیکیم.

من: اگه اینو میدونی، پس اصلاً چرا این شرکت کوچیک رو سرپا نگه داشتی؟

اینجا بود که دوستم متوجه اشتباهش شد، اما من نگران منطق او شدم. آیا این طرز برخورد ما با علایق فرزندان مان است؟

پیشنهاد: به یک جایگزین مهم برای کمال‌گرایی فکر کنید. شاید بتوانید آن را با مهربانی، شادی، رضایت، مشارکت یا عشق جایگزین کنید.

شکست را در آغوش بگیرید

شاید شما هم داستان‌های بیشمار افراد موفق را شنیده‌اید که از شکست‌هایشان به عنوان گامی برای رسیدن به موفقیت استفاده کرده‌اند. والت دیزنی از روزنامه کانزاس سیتی استار اخراج شد، چون سردبیر آن احساس کرد دیزنی «فاقد تخیل است و هیچ ایده خوبی ندارد». به آپرا وینفری گفتند مناسب تلویزیون نیست و، اما مایکل جوردن: «من در دوران حرفه‌ای خودم بیش از ۹۰۰۰ پرتاب رو از دست دادم. تقریباً ۳۰۰ بازی رو باختم. بیست و شش بار به من اعتماد کردن که پرتاب‌هام به گل میشینه و نشد. تو زندگی بارها و بارها شکست خوردم. به همین دلیل الان آدم موفق هستم»

موفق ترین رهبران، کارآفرینان و ورزشکاران نخبه به شما خواهند گفت که شکست باعث موفقیتشان شده است. البته از حق نگذریم گفتن اینکه «شکست را در آغوش بگیرید» آسان تر از انجام آن است.

در یکی از نخستین شغل‌هایم بعد از اتمام کالج روی پروژه‌ای کار می‌کردم تا افراد بیشتری را جذب برنامه‌ای کنم که در ساخت آن مشارکت داشتم. متقاعد شده بودم کار فوق‌العاده‌ایست و ما می‌توانیم به راحتی مردم را جذب برنامه کنیم. من برای به نتیجه رساندن کارم وقت، پول و انرژی صرف کردم، اما تاثیر بسیار کمی داشت. درنهایت، احساس خجالت و شکست به سراغم آمد. من شرکت و خودم را ناامید کردم. روزی که غرق دلسوزی به حال خودم بودم با استادم تماس گرفتم و ماجرا را برای او تعریف کردم. او گفت: «تریسی! شکست یک رویداده، نه یک شخص.» از آن روز به بعد همین یک جمله در طول زندگی کاری آویزه گوش من شد.

اگر شما در حال رشد و تلاش هستید منتظر شکست‌های زیادی در زندگیتان باشید. انتظار داشته باشید اشتباه کنید، گند بزنید و دیگران را ناامید کنید. وقتی مرتکب این اشتباهات شدید به یاد بیاورید که شما

• اشتباه کرده‌اید، اما خود اشتباه نیستید.

کاستی‌هایتان را جشن بگیرید

اگر بزرگ‌ترین نقطه ضعف شما در واقع بزرگ‌ترین نقطه قوت شما باشد چطور؟ اگر ناملایمات شما به نفع شما باشد چطور؟

ناپلئون هیل در یکی از معروف‌ترین آثار خود به نام «بیندیشید و ثروتمند شوید» از پسر خود بلر می‌گوید که ناشنوای مادرزاد بود. ناپلئون باور داشت ناشنوایی پسرش دارای بارزشی است. او عقیده داشت هر مشقتی با خود بذر موفقیت به همراه دارد. ناپلئون نمی‌دانست ناشنوایی پسرش قرار است چگونه به دارای بارزش او تبدیل شود، فقط به فکرش ایمان داشت. ایمان او سرانجام نتیجه داد و پسرش یک زندگی باورنکردنی و موفق را تجربه کرد. او به شنوایی دست یافت و ماموریت زندگی‌اش امید دادن و کمک به ناشنویان و کم‌شنویان شد و توانست بر زندگی میلیون‌ها انسان اثر بگذارد.

یک گام به عقب بروید

این احتمال وجود دارد که کمال‌گرایی بر شما مسلط شود و شما متوجه نباشید زمان، پول و انرژی‌تان را صرف چیزی می‌کنید که اصلاً نیازی به کمال ندارد. برای مقابله با این دیدگاه راه‌های اثبات‌شده‌ای وجود دارد:

متناسب با اهمیت کار انرژی مصرف کنید. تشخیص دهید نیاز چیست و چه چیزی واقعاً از اهمیت برخوردار است. در اقتصاد به این رویکرد قانون بازده نزولی می‌گویند، نقطه‌ای که در آن سطح سود یا منفعت بدست‌آمده کمتر از مقدار پول یا انرژی سرمایه‌گذاری شده است.

فدا کردن را یاد بگیرید. ببری شوآرتس در کتاب خود «تناقض انتخاب: چرا بیشتر کمتر است» از قدرت بسنده‌سازی (متقاعد شدن به حداقل) به جای حداکثرسازی می‌گوید. حداکثرسازها می‌خواهند عالی‌ترین تصمیم‌ها را بگیرند در حالی که برای بسنده‌سازها خوب بودن به قدر کافی رضایت‌بخش است، چون می‌دانند هیچ‌وقت هیچ تصمیمی عالی و بی‌نقص نیست، پس به دنبال تصمیمی هستند که بیشتر نیازهایشان را برآورده کند. وقتی بسنده‌سازی را جایگزین حداکثرسازی کنید می‌توانید با پشیمانی کمتر تصمیمات بهتر و سریع‌تری بگیرید.

وقتی دست‌تان از همه جا کوتاه است مراقبه کنید .مدیتیشن به
دوای هر دردی تبدیل شده است. دلیل خوبی هم دارد. با مراقبه
افکار‌تان را آرام می‌کنید، بر ترس و اضطراب غلبه می‌کنید و
سکوتی را خلق می‌کنید که به شما امکان ارزیابی خود واقعیتان
را می‌دهد. به زبان ساده مراقبه تمایلات کمال‌گرایانه شما را آرام
می‌کند و از بار نگرانی‌هایتان می‌کاهد تا ذهن‌تان را به حالت
تعادل سالم بازگرداند.

همه ما در حال پیشرفت هستیم

همین حقیقت که ما انسانیم ثابت می‌کند نمی‌توانیم کامل باشیم و همیشه در حال فرگشت (دگرگونی) دائم هستیم. همیشه جایی برای پیشرفت، اشتباه و یادگیری وجود دارد. مانند سیسیفوس که به عنوان مجازات سنگ بزرگی را تا نزدیک قله حمل می‌کرد و سنگ دوباره به پایین کوه می‌غلتید و این چرخه تا ابد برای او ادامه داشت، کمال‌گرایی هم پایان ندارد.

موفق و پیروز باشید

علی خانی: مشاور دانشگاه فنی استان اردبیل

زمستان ۱۴۰۰