

مشاور شریف

نشریه مرکز مشاوره و خدمات روانشناسی دانشگاه صنعتی شریف

شخصیت کمال گرا و ناراضی!

بی نقص گرایی با پیشرفت گرایی؟

چند گام اساسی تا پیشرفت

۷ نکته برای رضایت از خود!

شخصیت کمال گرا و ناراضی!

همان طور که از اسمش مشخص است، افراد این تیپ همیشه دنبال بهترینها هستند در حقیقت آدم های آرمانگرایی هستند که خیلی برای آنها مهم است خوب باشند. این افراد می خواهند همیشه در زندگی نقش پسر خوب یا دختر خوب را بازی کنند. دیگران نیز از اینگونه افراد انتظار دارند که همیشه آدم خوبه باشند. مثلاً والدین آنها همیشه آنها را به عنوان پسر خوب یا دختر خوب می شناسند. همواره برای آنها درست و غلط مهم است، یعنی همیشه می خواهند کارهای آنها درست و بهترین باشد. اگر زمانی بفهمند کار نادرست یا اشتباهی کرده اند، کاملاً به هم می ریزند. همیشه یک ترس درونی از اشتباه کردن در آن ها وجود دارد. این افراد سرزنش های درونی فراوانی دارند به همین دلیل همیشه در درونشان احساس گناه و سرزنش می کنند. همیشه فکر می کنند، باید کاری انجام دهند که بهتر شوند. این آدم ها در تمام طول زندگی شان به دنبال انجام کارهایی هستند که مفید باشد. این آدمها معمولاً از لحظات زندگی لذت نمی برند و نمی توانند در همان لحظه باشند یعنی همیشه در آینده به دنبال نتیجه هستند. تنها وقتی به نتیجه برسند احساس خوبی خواهند داشت که البته این احساس خوب موقت است چون وقتی نتیجه ای به دست می آید دیگر تمام است و تلاش برای نتیجه دیگری آغاز می شود.

آنها در حال ارزیابی خودشان هستند و در ذهن شان در حال پرسیدن سوال هایی مانند من به اندازه کافی خوب هستم؟ یا من به اندازه کافی کار می کنم؟ یا... هستند یعنی همیشه در درونشان دادگاهی برپاست. بسیاری از اوقات ناراضی و سرخورده و ناراحت هستند چون یک آدم کمال گرا انتظارات و توقعات زیادی از خودش، دیگران و دنیای پیرامون دارد. مرتب میزان پیشرفت شان را ارزیابی می کنند. همیشه نگاهشان این است که یا همه یا هیچ. یعنی فکر می کنند، تنها یک راه درست وجود دارد. برای این آدم ها قوانین و چهارچوب ها خیلی مهم است. آنقدر به دنبال بی نقص ها و کامل ها هستند که چندان از زندگی لذت نمی برند. ذهن خیلی شلوغی دارند. نظم و هماهنگی و همیشه مرتب و با برنامه بودن برایشان خیلی مهم است.

افرادی که در طول زندگی خود بخصوص دوران کودکی، تنها به خاطر موفقیت های خود مورد ستایش و تحسین قرار گیرند، یاد گرفته اند که ارزش آنها تنها بر پایه تأکید دیگران است. از اینرو عزت نفس آنها عمدتاً بر معیارهای بیرونی بنا گردیده است. آنها یاد گرفته اند که "باید بدون عیب و نقص بود" و "باید کاملاً درست و صحیح انجام داد" این تفکرات غیر منطقی آنها را آسیب پذیر و در مقابل انتقادات و نگرش های دیگران بسیار حساس ساخته است و برای محافظت از خود در برابر این انتقادات، "کامل بودن" تنها راه دفاع آنهاست.

نگرش های کمال گرایانه در یک چرخه معیوب عمل می کند، نخست کمال گراها بر اساس باورهای ناسالم و غیر منطقی اهداف غیر واقع بینانه ای برای خود وضع می کنند؛ دوم در نیل به این اهداف غیر واقعی شکست می خورند؛ سوم فشار مستمر برای رسیدن به اهداف و شکست مزمن گریز ناپذیر سبب کاهش زاینده گی و اثر بخشی می گردد؛ چهارم این چرخه سبب خود انتقاد گری و خود سرزنشگری کمال گراها می شود که در نتیجه باعث افت عزت نفس می گردد. ممکن است فرد را دچار اضطراب و افسردگی نماید. زمانی که به اهداف مورد نظرشان نمی رسند، دست از اهداف خود برداشته و اهداف غیر واقع بینانه دیگری وضع می کنند و با این فکر که اگر بیشتر و سخت تر تلاش کنند موفق خواهند شد؛ چنین فکری مجدداً باعث راه اندازی دور معیوب کمال گرایی می گردد.



بی نقص گرایی یا پیشرفت گرایی؟

خصوصیات بی نقص گرایی:

- * **اشتغال ذهنی در مورد شکست** : اگر من اشتباه کنم مردم در مورد من بد فکر می کنند.
- * **شک و تردید در اعمال** : من معمولاً در مورد هر چیز کوچکی که انجام می دهم شک می کنم.
- * **نظم و ترتیب بی اندازه** : در اتاق من همه چیز باید کاملاً مرتب و منظم باشند.
- * **اهمالکاری** : چون می خواهم بهترین سمینار را ارائه بدهم و باید منابع زیادی جمع کنم پس تا آخرین فرصت تعیین شده صبر می کنم.
- * **ترس از شکست** : اگر این کار را انجام دهم و شکست بخورم اقتضاح می شود.
- * **بی تصمیمی** : چون تصمیم من باید عاقلانه باشد پس بهتر است که در تصمیم گرفتن تمام نکات را در نظر بگیرم. افراد بی نقص گرا چون می خواهند از هر گونه اشتباهی مصون باشند بسیاری از فرصت های خوب زندگی را از دست می دهند و نمی توانند تصمیم بگیرند و برای تصمیم گیری برای ازدواج ، انتخاب رشته ، انتخاب رنگ و مد لباس و... همیشه در حالت دودلی و تردید قرار دارند.

دو نوع کلی بی نقص گرایی:

بی نقص گرایی متمرکز بر خود : داشتن معیارهای بالا و غیر واقع بینانه برای ارزیابی عملکرد خود. این نوع بی نقص گرایی موجب انتقاد از خود و تنبیه خویش می گردد. مثل " من باید هر کاری که می کنم بهترین کار باشد".

بی نقص گرایی متمرکز بر دیگران : داشتن معیارهای بالا و غیر واقع بینانه برای ارزیابی عملکرد دیگران. این نوع بی نقص گرایی موجب سرزنش دیگران، بی اعتمادی و احساس خصومت نسبت به آنها می شود.

اصول غلبه بر بی نقص گرایی:

- ۱- انجام کار در حد تمام و کمال مسأله ایده آل است ولی باید دانست که ایده آل هرگز در دسترس قرار ندارد.
- ۲- خواسته ها و تمایلات افراد بسیار است و لی در راه پیوستن به آنها باید منطقی عمل کرد.
- ۳- تصور تمام و کمال ، یک اندیشه ذهنی است و در عمل ، هیچ کاری خالی از نقصی نمی باشد. بدین جهت افراد کمال گرا هرگز از کارشان راضی نیستند.
- ۴- ارزش فرد تنها به آن نیست که کارش را در حد کمال انجام دهد.

اگر معیارهای فردی در هر زمینه ای (ارزشمندی، پیشرفت، مسائل خانوادگی، تحصیلی، فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و...) سه خصوصیت زیر را داشته باشد مطابق با اقییت نیستند: ۱. معیارها از حد کفایت و استعداد فرد بیرون است. ۲. امکانات و شرایط محیطی اجازه رسیدن به چنین معیارهایی را نمی دهند. ۳. معیارها انعطاف ناپذیرند. در این حالت فرد دوست دارد دنیا را مطابق معیارهای خود تغییر دهد و به هیچ عنوان حاضر نیست در معیارهای خود تجدید نظر کند.

افراد بی نقص گرا دوست دارند در هر کاری نفر اول باشند و در ضمن، کارشان نیز خالی از عیب و ایراد باشد. آن ها باید های زیادی دارند و عبارتی دیگر دچار "استبداد بایدها" هستند! این افراد اگر طبق بایدهای خود عمل نکنند دچار غمگینی، ناامیدی و تأسف می شوند و خود را سرزنش ملامت می کنند و اگر دیگران مطابق معیارهای آن ها عمل نکنند نسبت به آن ها خشم و خصومت میورزند. بی نقص گرایی همانند کاخی است که از دور بسیار مجلل و پرشکوه به نظر می رسد اما همینکه داخل آن می شوی پیامدی به جز افسردگی، ناراحتی، غمگینی، درد و رنج، مشکلات بین فردی، تعارض، وسواس و... نخواهد داشت. ارزش افراد بی نقص گرا وابسته به این است که به معیارهایشان دست پیدا کنند و از آن جا که معیارهای آن ها غیر واقع بینانه است کمتر به این معیارها دست پیدا می کنند و نتیجتاً ارزش خود را پایین می بینند (عزت نفس پایین).

همه انسانها دوست دارند به معیارهای خود دست یافته و پیشرفت کنند اما افراد بی نقص گرا چنان معیارهای بلند پروازانه ای دارند که خود و دیگران را برای رسیدن به این معیارها به دردمس و مشکل میاندازند. اینگونه افراد تحمل هیچ گونه نقصی را ندارند و این امر مسلم را نمی پذیرند که انسان جایز الخطاست، به گونه ای دیگر می توان گفت آن ها از این نظر می خواهند جای خدا را بگیرند! تحقیقات زیادی ارتباط بین بی نقص گرایی را با افسردگی، اضطراب اجتماعی و وسواس نشان داده است.



چند گام اساسی تا پیشرفت...

گام اول: اغلب عزت نفس فرد کمالگرا پایین است. چنین فردی برای جبران عزت نفس خودش، باید چیزی را کسب کند، باید اشکالی را برطرف کند. پیشرفتهای تحصیلی، شغلی، اجتماعی و ... او صرفاً می-خواهد نتیجه‌ای را کسب کند تا عزت نفس پایین خود را وصله کند ... **پس:** مدتی دست از تلاش بردارید و خود را بشناسید. خودتان را دوست بردارید و به خود بگویید که من مساوی آنچه به دست می‌آورم نیستم. من مساوی هستم با آنچه که اکنون هستم.

گام دوم: آفت نتیجه گرایی شما را از پا در خواهد آورد. با توجه به اینکه، فرد کمالگرا نتیجه‌گرایی محض است. او از مسیر و روش و فرایندها لذت نمی‌برد. او از نتیجه به عنوان هدفی که می‌تواند عزت نفس پایین او را جبران کند بهره می‌گیرد. لذا اگر هدف کسب نشود عزت نفس او بیشتر آسیب می‌بیند و در راهها کسب نتیجه همیشه مردد هست که نکند موفق نشود. در نتیجه، اضطراب مزمنی را در زندگیش به وجود می‌آورد. چنین فردی پس از حصول نتیجه، خیلی زود می‌فهمد اغنا نشده است و از خودش راضی نیست. فرد کمالگرا دوباره سعی در انتخاب و طراحی هدفی بزرگتر می‌کند. **پس:** تمرین لذت بردن از فرایند و مسیر به جای هدف را پیش بگیرید. مثال: اگر شما قصد دارید سفری به شمال داشته باشید. نباید طی مسیر و فرایند مسافرت، مرتب مضطرب و نگران باشید که چه وقت به شمال یا دریا می‌رسید تا لذت بردن شما آغاز شود. باید یاد بگیرید از اول از مسیر لذت ببرید. زیبایی و زشتی‌های مسیر را جزء سفر بدانید. و منتظر نتیجه و آخر سفر نباشید. در فعالیتهایی که برای هدف خاصی انجام می‌دهید کاری به نمره و نتیجه نداشته باشید. از ساعاتها و لحظه لحظه‌های زندگی لذت ببرید.

گام سوم: برای حل مشکلاتان بیشتر از آگاهی نیاز به مهارت یعنی بکارگیری، تمرین و عملگرایی دارید. لذا هرچه سعی می‌کنید مشکلاتان را بیشتر بررسی کنید و بیشتر بدانید در واقع در حال دور شدن از هدف هستید. وقتی که انرژی روانی زیاد خود را خرج آنالیز، بررسی، ارزیابی، قضاوت یا مجازات خودتون می‌کنید راندمان شما بسیار پایین می‌آید. **پس:** از کسب اطلاعات بیشتر و ارزیابی مداوم خود دست بردارید و عملگرا باشید. هر وقت می‌خواهید تصمیم بگیرید که خود را ارزیابی کنید، به جای آن قرارداد کنید که به آن کار مشغول باشید. محاسبه و ارزیابی را برای پایان هفته یا پایان ماه محدود کنید. اجازه ندهید که ذهن شما به صورت خودکار هر لحظه با خطاهای هیجانی شناختی، انرژی شما را به هدر بدهد.

گام چهارم: چون فرد کمالگرا خودش را خیلی کمتر آنچه هست می‌بیند (ممکن است ناخودآگاه هم باشد)، لذا هدف گذاری‌های خود را بسیار سنگین انجام می‌دهد. یک فرد کمالگرا نمی‌تواند هزینه و سود

اهدافش را درست ترسیم کند. فرد کمالگرا شبیه کودکی است که فقط ۵۰۰ تومان دارد اما دوست دارد یک دوچرخه با آن بخرد. فرد کمالگرا هدفی بزرگ را در نظر می‌گیرد و توان و بضاعت خود را زیاد ارزیابی نمی‌کند. **پس:** هدف‌ها را اولاً بر اساس لذتی که می‌برید (نه برای اینکه با آن شخصیت خودتان را وصله کنید)، انتخاب کنید. ثانیاً: هدف خود را به اهداف کوچکتر تقسیم کنید. به نوعی که سهم یکسال به یکماه بشکنند، سهم یک ماه به یک هفته بشکنند، سهم یک هفته به یک روز و در نهایت سهم هر ساعت دقیقاً مشخص شود. برای مثال کسی که قصد موفقیت در کنکور دارد باید بداند بابت آن امروز باید ۳ ساعت مطالعه کند. ثالثاً: در ابتدا حداقل برنامه و تلاش را برای خود در نظر بگیرید. و بعد اگر موفق شد به تدریج آنرا اضافه کند. مثلاً از روزی یک ساعت مطالعه شروع کند. اگر موفق شد آنرا به ساعتهای بیشتر تغییر دهد، به شرطی که مشکلی برای سایر برنامه‌های زندگیش ایجاد نکند.

گام پنجم: همراهی مشکل کمالگرایی با آفت توجه کردنوقتی پیش می‌آید که متغیرهایی را که برای موفقیت و آرامش لازم دارید محدود به چند متغیری کنید که در اختیار خودتان هست. برای اینکه یک کاری انجام شود و هدفی حاصل شود عوامل مختلفی دست به دست هم می‌دهند. اما همه این عوامل نه در حوزه آگاهی ماست و نه در حوزه کنترل ما و نه در حوزه اختیار ما. اما ما از نظر عقلانی چند متغیر ساده و خود آگاه و در اختیار را برای حصول نتیجه کافی می‌دانیم. **پس:** همانطور که کنکور نیاز به علاقه، برنامه ریزی، تلاش، مطالعه و پشت

کار دارد، به عواملی نیز مرتبط است که در حوزه اختیار و کنترل ما نیست. مثل ظرفیت پذیرش و درجه سختی سوالها. بنابراین در برنامه-ریزی‌های خود نقش عوامل خارج از کنترل و اختیار را نیز در نظر بگیرید.

ششم: عدم آگاهی به نیازهای ناخودآگاه خود. معمولاً ما در حیطه خودآگاهی برای خود هدف‌گذاری می‌کنیم اما ممکن است به شکل ناخودآگاه نیاز دیگری داشته باشیم. مثلاً خیلی از افراد برای کسب وجهی اجتماعی تحصیل می‌کنند. اما تصور می‌کنند به تحصیل علاقمند هستند. **پس:** اهداف و برنامه‌های زندگی خود را تحت نظر بگیرید. با خودتان روراست باشید و

صادقانه در ارتباط با اهداف زندگیتان قضاوت کنید. گاهی نظر یک دوست امین یا مشاور خوب در این زمینه به شما کمک خواهد کرد.



نکته برای رضایت از خود!

۵- به نکات مثبت عملکرد خود نیز توجه کنید: زمانیکه کاری را انجام دادید بر اساس کیفیت نتایج نهایی و پایان کار خود، خودتان را ارزیابی نکنید، بلکه به آنچه در مراحل انجام کار عاید شما شده و مثبت بوده نیز توجه داشته باشید. توجه به دستاوردها و جنبه‌ی مثبت فعالیت باعث افزایش اعتماد به نفس در شما خواهد شد.

۶- در هدفگذاری خود واقع بین باشید: تلاش برای "ابر مرد یا ابر زن" بودن را متوقف کنید، چرا که انتظار و هدف غیر واقعی و محالی است. اهداف خود را بر اساس خواستها و نیازهای فعلی و عملکردهای قبلی خودتان بنا کنید. بطوریکه اهداف جدید شما زیر بنای اهداف قبلی شما باشد و با اهداف قبلی شما خیلی فاصله نداشته باشد.

۷- نسبت به خودتان ملایم و مهربان باشید. به خودتان زحمت بیش از حد توان ندهید. دربرابر حل مشکلات تلاش کنید ولی خود را به عذاب نیندازید. با خودتان مهربان باشید. رسیدگی به خودتان و برخورد با ملایمت به شما انرژی و قدرتی می‌دهد تا با موانع و مشکلات زندگی مقابله کنید. در صورت سرزنش و تنبیه خود افراطی مانند فرد شکست خورده‌ای هستید که قدرت مقابله با سختی‌ها و موانع زندگی را نخواهید داشت.



مشاور شریف

آدرس: تهران، خیابان آزادی، دانشگاه صنعتی شریف

شماره تماس: ۶۶۰۲۲۷۰۹

مشاوره تلفنی: ۶۶۰۲۲۷۰۹

دسترسی به سایت و مشاوره الکترونیکی:

Website: <http://moshaver.sharif.ir>

e-mail: counselling@mehr.sharif.ir

اولین مرحله در جهت مقابله با کمال گرایی آگاهی فرد نسبت به نگرشها و افکار غیر معقول و غیر منطقی خود است. مرحله بعدی جایگزین ساختن افکار معقول و سالم به جای افکار منفی و غیر منطقی است. این دو گام اساسی برای دستیابی به پیشرفت و موفقیت لازم است. ما توصیه می‌کنیم دستورالعملهای زیر را به کار بگیرید تا از آفت بی‌نقص‌گرایی دور بمانید:

۱- **پذیرید که انسان هستید** و مثل بقیه انسانها جایز الخطا و ناکامل هستید. سعی نکنید برای دستیابی به چیزی تلاش کنید که دستیابی به آن امکان پذیر نیست. خودتان را با تمام نقاط قوت و ضعف خود دوست داشته باشید. بخاطر داشته باشید که فردی که جرات متوسط بودن را دارد، قدرت پیشرفت و موفقیت را نیز خواهد داشت.

۲- **اشتباهات خود را بپذیرید:** زمانیکه بعنوان یک انسان حق اشتباه کردن برای خود قائل شوید، به راحتی خطاها و اشتباهات خود را می‌پذیرید. با پذیرش خطاها و اشتباهات خود راه تلاش سالم و مناسب را اتخاذ نموده و به راحتی سختیها را پشت سر می‌گذارید تا به اهداف خود برسید.

۳- **از اشتباهات خود درس بگیرید:** کسیکه اشتباهات خود را بپذیرد، اشتباه و خطای خود را به صورت یک مانع و سد راه نخواهد دید بلکه آنرا بعنوان فرصتهای طلایی برای یادگیری و عبرت آموزی خواهد دید و چه بسا راه پیشرفت و ترقی را طی خواهد کرد.

۴- **افکار باید اندیشی و مطلق‌گرایانه را اصلاح کنید:** جهت رهایی از افکار کمال‌گرایانه پیدا کردن افکار بایندی 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"، "نباید این کار را انجام می‌داد" به "بهتر بود این کار را انجام نمی‌داد"، "هرگز با ادب رفتار نمی‌کند" به "بعضی اوقات با ادب رفتار نمی‌کند" همیشه بد رفتاری می‌کند" به "بعضی اوقات بد رفتاری می‌کند" تبدیل می‌شود. با تغییر افکار و باورهای نامعقول به معقول، فرد خود را از اسارت حکومت "بایدها" رها ساخته و آرامش بیشتری احساس خواهد کرد. اجازه ندهید که پیروی از بایدها شما را اسیر مطلق‌گرایی کند.

سال چهارم، شماره ۴۰، آبان ۱۳۹۳

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره و خدمات روانشناسی

مدیر مسئول: دکتر ابوالفضل محمدی

سر دبیر: غلامحسین زهتاب‌ور

همکاران این شماره: امید ساعد، مونا بزرگمهری

تنظیم مطالب و صفحه‌آرایی: فرزانه ابادری

تهیه نسخه صوتی: مرتضی فاتحی