

چگونه کمال گرا نباشیم - بخش اول: مقدمه

کمال گرایی چیست؟

کمال گرایی (اسم) وضعیتی گفته می شود که فرد هر چیزی را به جز نهایت کمال آن غیر قابل قبول تلقی می کند

شما را وادار می کند در خانه بمانید و مانع از آن می شود که از فرصت ها استفاده کنید انجام پروژه ها را به تاخیر می اندازد باعث میشود فکر کنید زندگی از آنچه در واقعیت هست و تر است

بیشتر مردم آنقدر که از خجالت زدگی واهمه دارند به تشویق شدن اهمیتی نمی دهند کمال گرایی همچون یک سپر ۲۰ تنی است که دور تا دور خود می گیریم به امید آن که ما را از آسیب محفوظ نگه دارد اما در حقیقت تنها کاری که این سپر می کند این است که نمی گذارد دیده شویم اگر دیده نشوی که از خجالت زدگی هم محفوظ خواهی ماند. دیده شدن و گهگاه خجالت زده شدن بخش های غیر قابل گریز زندگی هستند

من چنین کمال گرایی هستم

بسیاری از مردم به کمال گرایی به چشم یک عیب مثبت نگاه می کنند اگر به درستی متوجه حقیقت تاثیر مخرب کمالگرایی بر انسانیت بودیم از زدن برچسب کمانگر را به خودمان آنچنان ذوق زده و شاد نمی شدیم

اگر تصمیم نگیرید که کمال گرایی را به عنوان طرز فکری مخرب و دسته پایین تلقی کنید توهم برتر بودن آن نمی گذارد به تغییرات مطلوب تان برسید

دانش کمال گرایی

بسیاری از مطالعات علمی که در رابطه با کمال گرایی انجام شده اند به طبقه بندی جنبه های مختلف آن و ارائه آمار در گروه های مورد مطالعه پرداختند به نظر می رسد منطقی ترین کاری که با این اطلاعات می توان انجام داد این است که کمال گرایی را در ۵ زمینه خلاصه کرد کنیم

در اینجا روی جنبه های خوب کمال گرایی مانند تلاش برای برتری و سازماندهی کردن تمرکز نمی کنیم زیرا اینها مشکل نیستند و نیازی به چاره اندیشی ندارند

به علاوه برخی خرده مقیاس ها نیز به دلیل سادگی و وجه اشتراکی که با موارد دیگر داشتند حذف شده اند برای مثال کمال گرایی مرتبط با والدین برگرفته از انتظارات غیر واقع گرایانه و نیاز به تایید میباشد راه حل های این موارد با موارد دسته بالاتر چندان تفاوتی ندارد

انتظارات غیر واقع گرایانه

نشخوار ذهنی

نیاز به تایید

نگرانی از ارتکاب اشتباه

تردید در مورد کارها