

خلاصه کتاب

چگونه کمال گرا نباشیم

نویسنده: استفان گایز

تهیه شده توسط تیم آموزشی رایینز



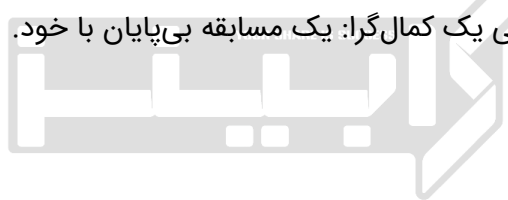
شناخت کمال‌گرایی

کمال‌گرایی به ظاهر جذاب است؛ نوعی طرز فکر که به شما القا می‌کند باید همه‌چیز در بهترین حالت ممکن باشد. اما پشت این نقاب زیبا، ذهنیتی ناسالم پنهان شده که می‌تواند زندگی شما را فلج کند. کمال‌گرایی چیزی نیست جز تلاش بی‌پایان برای دستیابی به استانداردهای غیرواقعی و اغلب غیرممکن. این طرز فکر شما را در چرخه‌ای گرفتار می‌کند که در آن، حتی بهترین تلاش‌هایتان هم کافی به نظر نمی‌رسند.

کمال‌گرایی چیست؟

کمال‌گرایی به ساده‌ترین زبان، «این باور است که هر چیزی کمتر از کامل، قابل قبول نیست». این ذهنیت نه تنها شما را از دستیابی به رضایت واقعی باز می‌دارد، بلکه شما را درگیر ترس دائمی از شکست می‌کند. کمال‌گرایی فراتر از تلاش برای بهبود است. در واقع، کمال‌گراها هرگز به آنچه دارند راضی نیستند. حتی اگر به هدفشان هم برسند، بلافاصله نقصی پیدا می‌کنند که ارزش دستاوردشان را زیر سوال می‌برد.

برای درک بهتر، تصور کنید در حال دویدن در مسیری بی‌انتهای هستید. هرچقدر هم بدوید، خط پایان هرگز نزدیک‌تر نمی‌شود. این است زندگی یک کمال‌گرا: یک مسابقه بی‌پایان با خود.



چرا کمال‌گرا می‌شویم؟

کمال‌گرایی ریشه در نیازهای روانی و اجتماعی دارد. برخی از ما از کودکی یاد گرفته‌ایم که برای دریافت تأیید دیگران، باید عالی باشیم. شاید والدین یا معلم‌انمان به ما القا کرده‌اند که ارزش ما فقط به واسطه عملکرد بی‌نقصمان تعیین می‌شود.

علاوه بر این، فرهنگ عمومی هم نقش پررنگی دارد. رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی دائماً تصاویری از زندگی‌های بی‌نقص و دستاوردهای فوق‌العاده ارائه می‌دهند. این تصاویر ذهن ما را فریب می‌دهند و ما را وادار می‌کنند که احساس کنیم اگر کامل نباشیم، کافی نیستیم.

اما حقیقت این است که کمال‌گرایی اغلب نوعی مکانیسم دفاعی است. ما با ایجاد استانداردهای غیرممکن، از مواجهه با ترس‌هایمان اجتناب می‌کنیم. مثلاً اگر من از نوشتن یک مقاله می‌ترسم، ممکن است استانداردهایی تعیین کنم که هرگز نتوانم به آن‌ها برسم. این کار بهانه‌ای به دستم می‌دهد تا حتی شروع نکنم.

ذهنیت یک کمال‌گرا

کمال‌گرایی مانند یک الگوی ذهنی است که بر اساس سه نوع استاندارد شکل می‌گیرد:

1. کمال در شرایط: برخی از افراد فقط در شرایطی خاص دست به عمل می‌زنند. برای مثال، اگر تجهیزات یا زمان مناسب نداشته باشند، اصلاً شروع نمی‌کنند.
2. کمال در کیفیت: این نوع کمال‌گرایی به وسواس درباره جزئیات مربوط است. مثلاً یک پروژه کاری را ده‌ها بار بازبینی می‌کنند، اما هرگز آن را تمام‌شده نمی‌دانند.
3. کمال در کمیت: این افراد معتقدند هر اقدامی باید به یک نتیجه بزرگ منجر شود. اگر نتیجه‌ای جزئی باشد، آن را شکست می‌دانند.

این استانداردها ما را محدود می‌کنند. مثلاً اگر تنها زمانی ورزش کنیم که لباس ورزشی کامل داشته باشیم، فرصت‌های زیادی را از دست می‌دهیم. اگر انتظار داشته باشیم هر اقدام کوچکی به موفقیتی عظیم منجر شود، دائماً خود را ناکام می‌بینیم.

رابطه کمال‌گرایی با ترس

کمال‌گرایی اغلب با ترس گره خورده است؛ ترس از اشتباه کردن، ترس از قضاوت دیگران، و ترس از ناکامی. این ترس‌ها در نهایت باعث می‌شوند که فرد کمال‌گرا یا کاملاً فلج شود و دست به هیچ کاری نزند یا دائماً در حالت اضطراب باشد.

جالب اینجاست که این ترس‌ها بیشتر به تصورات ما مربوط هستند تا واقعیت. به بیان ساده‌تر، ما بیشتر از معنای شکست می‌ترسیم تا خود شکست. مثلاً اگر درخواستی برای ارتقای شغلی بدهیم و رد شویم، ممکن است