

## کمال‌طلبی

در روانشناسی باوریست که در آن باید تمام کارها را به شیوه‌ای وسواسی کامل انجام داد و غیر از آن مورد قبول نیست. از دیدگاه پاتولوژی، کمال‌پرستی اختلال شخصیتی مربوط به حالت وسواس و اجبار است که در آن اگر انجام کاری یا نتیجه کاری کمتر از کمال باشد، مورد قبول فرد قرار نمی‌گیرد. در چنین حالاتی باورهای یاد شده غیر سالم هستند و روانشناسان از چنین افرادی به عنوان کمال‌طلبان *ناهنجار* یاد می‌کنند.

### نشانه های رفتاری

همیشه در تصمیم‌گیری مشکل دارند چون از اشتباه کردن می‌ترسند. تصمیم‌گیری قطعی برای شان سخت است مثلا وقتی می‌خواهند لباس بخرند بارها و بارها مغازه‌های مختلف را می‌بینند با دیگران مشورت می‌کنند بالاخره نمی‌توانند به راحتی تصمیم بگیرند.

- از این که مورد انتقاد قرار بگیرند می‌ترسند، وقتی انتقادی را می‌شنوند ناراحت می‌شوند
- بسیاری از اوقات ناراضی و سرخورده و ناراحت هستند چون یک آدم کمال‌گرا انتظارات و توقعات زیادی از خودش، دیگران و دنیای پیرامون دارد
- مرتب میزان پیشرفت شان را ارزیابی می‌کنند .
- همیشه نگاه شان این است که یا همه یا هیچ. یعنی فکر می‌کنند، تنها یک راه درست وجود دارد .
- برای این آدم‌ها قوانین و چهارچوب‌ها خیلی مهم است
- آنقدر به دنبال بی‌نقص‌ها و کامل‌ها هستند که چندان از زندگی لذت نمی‌برند
- ذهن خیلی شلوغی دارند
- نظم و هماهنگی و همیشه مرتب و با برنامه بودن برای شان خیلی مهم است
- همواره برای شان درست و غلط مهم است، یعنی همیشه می‌خواهند کارهای شان درست و بهترین باشد
- اگر زمانی بفهمند کار نادرست یا اشتباهی کرده‌اند، کاملا به هم می‌ریزند .
- همیشه یک ترس درونی از اشتباه کردن در آنها وجود دارد.

### علل کمال‌گرایی:

بعضی از احساسات ، افکار و باورهای منفی ذیل ، احتمالا با کمال‌گرایی مرتبط هستند:

- ترس از بازنده بودن: افراد کمال گرا ، غالبا شکست و رسیدن به هدفهایشان را با از دست دادن ارزش و بهای شخصی مساوی می‌دانند

- ترس از اشتباه کردن: افراد کمال گرا ، غالبا اشتباه را مساوی با شکست می‌دانند. موضع آنها در زندگی حول و حوش اجتناب از اشتباه است. کمال گراها فرصتهای یادگیری و ارتقا را از دست می‌دهند

- همه یا هیچ پنداری: افراد کمال گرا ، بندرت بر این باورند که در صورت به پایان رسیدن یک کار ، به طور متوسط هنوز با ارزش هستند افراد کمال گرا ، در دیدن دورنمای موقعیتها دچار مشکل هستند.

- **تاکید بسیار بر روی بایدها** زندگی افراد کمال گرا ، غالبا براساس لیست پایان ناپذیری از **بایدها** بنا شده است، که با قوانین خشکی برای هدایت زندگی آنها ، به خدمت گرفته می‌شود. افراد کمال گرا با داشتن چنین تاکیدهایی بر روی **بایدها** بندرت بر روی خواسته‌ها و آرزوهای خود حساب می‌کنند

#### • در مورد کمال گرایی چه باید کرد :

اولین گام در تغییر نگرشهای کمال گرایانه به تلاشهای سالم ، داشتن عدم رضایت از کمال گرایی است، بی‌نقص بودن یک خطای غیر قابل حصول است. گام بعدی چالش با افکار و رفتارهای خود تخریب گرانه‌ای است که بی‌نقص گرایی را تغذیه می‌کنند. احتمالا برخی از دستورات عملی زیر می‌توانند کمک کننده باشند :

- اهداف واقعی و قابل دسترسی را برپایه خواسته‌های شخصی ، نیازها و عملکردهای قبلی خود هماهنگ نمایید. این امر شما را قادر خواهد ساخت، تا به خواسته‌های خود برسید و نیز احساس ارزشمندی شما را افزایش خواهد داد .

- اهداف بعدی را به ترتیب ارزش آنها مرتب نمایید. به محض آنکه به یک هدف می‌رسید، هدف بعدی را یک سطح فراتر از سطح قبلی عملکردتان تعیین نمایید

- طی مراحل انجام کار در فعالیت ، تنها بر روی نتیجه پایانی تمرکز نکنید. موفقیت خود را تنها بر اساس اینکه چه چیزی را به پایان رسانیده‌اید، ارزیابی نمایید، بلکه به این مساله نیز تنها دهید که انجام این کار چقدر موجب احساس لذت در شما شده است. به این موضوع دقت کنید که ، مراحل به انجام رسانیدن یک هدف نیز می‌تواند ارزشمند باشد .

- به این نکته دقت کنید که بسیاری از چیزهای مثبت تنها با اشتباه کردن ، قابل یادگیری هستند. بطور مشخص به آخرین اشتباه خود فکر کرده و عبرتهایی را که از آن گرفته‌اید، برای خود فهرست کنید
- از تفکر همه یا هیچ در ارتباط با اهدافتان اجتناب نمایید .بیاموزید که بین کارهای که اولویت بالایی برای شما دارند و کارهایی که اهمیت کمتری دارند، تفاوت بگذارید و نسبت به کارهایی که اهمیت تلاش کمتری داشته باشند کوشش کمی به عمل آورید