



دانشگاه علوم پزشکی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی

کمال‌گرایی و راهکارهای غلبه بر آن

ویژه مطالعه دانشجویان





کمال‌گرایی و راهکارهای غلبه بر آن

گردآورنده: الهام مرادیان
روانشناس بالینی

۱۴۰۳



دانشگاه علوم پزشکی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی

کمال‌گرایی و راهکارهای غلبه بر آن

گردآوری:

الهام مرادیان

روان‌شناس بالینی

طراحی و گرافیک: حمیدرضا منتظری

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۳

تیراژ: محدود

فهرست مطالب

۶	کمال‌گرایی چیست؟
۶	تفاوت کمال‌گرایی با پیشرفت‌طلبی
۷	آیا من کمال‌گرایی دارم؟
۷	مشکلاتی که کمال‌گرایی به دنبال دارد
۹	راهکارهای غلبه بر کمال‌گرایی
۱۴	مواردی از فعالیت‌های لذت‌بخش

«هر چه معیارهای دشوارتر و سخت‌تر تعیین کنم و هر چه بیشتر تلاش کنم، نتیجه بهتری کسب می‌کنم.» این باور در افرادی که کمال‌گرایی آسیب‌زننده دارند، وجود دارد. اینجا باید یادآور شد که سنگ بزرگ نشانه نزدن است.

کمال‌گرایی چیست؟

کمال‌گرایی عبارت است از تعیین معیارهای بسیار سخت و دشواری که فرد برای خودش تعیین کرده است (مثلاً؛ من باید یک خانه‌ی کاملاً تمیز داشته باشم) و تلاش شدید و بی‌رحمانه برای دستیابی به آن‌ها، با وجود مشکلاتی که برای فرد ایجاد می‌کنند. هم‌چنین فرد کمال‌گرا، احساس ارزشمندی خود را تقریباً فقط بر اساس میزان پیگیری و دستیابی به این معیارها تعیین می‌کند. کمال‌گرایی شامل خودسرزنش‌گری نیز می‌شود، زمانی که فرد فکر می‌کند به یکی از معیارهایش نرسیده است (مثلاً، نمره‌ای کسب کرده که فکر می‌کند به اندازه‌ی کافی خوب نیست).

در کمال‌گرایی سه جنبه‌ی مهم وجود دارد:

- ✱ معیارهای دشوار و سرزنش کردن خود
- ✱ تلاش شدید برای رسیدن به معیارهای دشوار با وجود پیامدهای منفی و مشکلاتی که ایجاد می‌کند
- ✱ تعیین ارزش خود بر اساس معیارهای بالا

تفاوت کمال‌گرایی با پیشرفت‌طلبی

کمال‌گرایی با پیشرفت‌طلبی متفاوت است و وقتی ایجاد مشکل می‌کند که شما عزت‌نفس خود را بر مبنای رسیدن به معیارهایتان تعیین می‌کنید، در واقع درگیر کمال‌گرایی زیان‌بار هستید.

آیا من کمال‌گرایی دارم؟

- برای تشخیص اینکه آیا کمال‌گرایی زیان بار دارید، بهتر است سوالات زیر را از خودتان بپرسید. اگر به شش سوال و اکثر سوالات پاسخ "بله" دادید، احتمالاً درگیر کمال‌گرایی زیان بار هستید.
۱. آیا مدام در تلاش برای رسیدن به اهدافتان هستید؟
 ۲. آیا شما بیشتر بر شکست‌هایتان تمرکز می‌کنید یا بر موفقیت‌هایتان؟
 ۳. آیا دیگران به شما می‌گویند که معیارهایتان خیلی سطح بالا است؟
 ۴. آیا از این که به معیارهایتان دست نیابید، خیلی می‌ترسید؟
 ۵. اگر به هدفتان برسید، آیا برای دفعه بعد، معیارهای بالاتری تعیین می‌کنید؟
 ۶. آیا عزت نفس شما به تلاش و موفقیت‌تان بستگی دارد؟
 ۷. آیا مدام کیفیت کارهایی را که برای رسیدن به هدف‌تان انجام می‌دهید، بررسی می‌کنید؟
 ۸. آیا برای دست‌یابی به معیارهایتان دائماً تلاش می‌کنید، حتی اگر به بهای از دست دادن چیزهای دیگری باشد یا برای شما مشکلات دیگری ایجاد کند؟
 ۹. آیا به خاطر ترس از شکست یا نداشتن وقت کافی برای انجام یک کار، از انجام آن اجتناب می‌کنید؟

مشکلاتی که کمال‌گرایی به دنبال دارد

اضطراب: زمانی که فرد معیارهای سخت‌گیرانه‌ای برای خودش در نظر می‌گیرد و احساس می‌کند به آن‌ها نمی‌رسد، معمولاً مضطرب می‌شود. فکر کردن زیاد درباره عملکرد یا بررسی مداوم آن نیز می‌تواند منجر به اضطراب شود، به گونه‌ای که فرد می‌ترسد به معیارهایش نرسد. در این موقعیت فرد دائماً دنبال نشانه‌ای است که اثبات‌کننده عملکردش رضایت‌بخش نیست، همچنین اگر کارهایش آهسته پیش

برود، فرد بسیار نگران، مضطرب و آشفتنه می‌شود.

اضطراب اجتماعی: اکثر ما، وقتی در یک موقعیت اجتماعی جدید مانند یک مهمانی بزرگ که اکثرشان را نمی‌شناسیم، قدم می‌زنیم کمی دچار نگرانی می‌شویم، اما اضطراب اجتماعی چیزی بیشتر از احساس خجالت صرف است. اضطراب اجتماعی شامل اضطرابی دائمی درباره‌ی موقعیت‌های اجتماعی است و هسته اصلی آن نگرانی درباره‌ی این است که مبادا کاری انجام دهیم یا حرفی بزنیم که در برابر دیگران شرمنده یا خجالت‌زده شویم. کمال‌گرایی هم باعث اضطراب اجتماعی می‌شود و هم آن را تداوم می‌بخشد. اغلب افراد در مورد ادراک دیگران در مورد خودشان، افکار کمال‌گرایانه‌ای دارند و اگر احساس کنند به معیارهای سطح بالای خود در عملکرد اجتماعی دست نیافته‌اند، خودشان را سرزنش می‌کنند.

خلق پایین و افسردگی: اگر مدت زمان زیادی را با این فکر گذرانده باشید که به معیارهایتان نرسیده‌اید، این افکار منجر به احساس غمگینی، افسردگی، ناامیدی یا بی‌کفایتی در شما می‌شود. ممکن است به دلیل تردیدها و دودلی‌هایتان فلج شوید، زیرا برای اطمینان یافتن از رسیدن به بهترین نتایج بسیار تلاش کرده‌اید. وقتی حوصله ندارید، یا افسرده می‌شوید، یا انگیزه و نیروی کافی برای انجام کارهایی که قبلاً به طور معمول انجام می‌دادید را ندارید، وضع بدتر هم می‌شود. در نتیجه ممکن است درگیر رفتارهای ناکارآمدی مانند اهمال‌کاری یا اجتناب شوید که باعث افزایش افسردگی و یا نشخوار فکری در شما می‌شود.

اجتناب: یکی از رفتارهای زیان‌باری است که فرد به منظور کاهش یا فرار از اضطراب در یک موقعیت خاص انجام می‌دهد. معمولاً دلیل اجتناب در افراد کمال‌گرا، ترس از شکست می‌باشد که اغلب براساس پیش‌بینی‌های منفی درباره موقعیتی می‌باشد که در آن احساس می‌

کنند برای انجام آن کار، تحت فشار قرار دارند. به مثال زیر توجه کنید:
پیش بینی منفی: در امتحان شکست خواهم خورد.

رفتار اجتنابی: شرکت نکردن در امتحان.

اهمال کاری: اهمال کاری یا موکول کردن کارها به زمانی دیگر، رفتاری است که در افراد کمال گرا بسیار رایج است. اهمال کاری اغلب به این دلیل اتفاق می افتد که آنقدر فرد درباره ی انجام بی عیب و نقص کارش مشغله ذهنی دارد که ترجیح می دهد شروع تکلیف را به تاخیر بیندازد، تا مبادا در انجام آن کار حتی با کوچکترین نقصی مواجه شود.

راهکارهای غلبه بر کمال گرایی

راهکار اول: شناسایی حیطه های زندگی

اولین گام برای غلبه بر کمال گرایی، شناسایی حیطه هایی از زندگیتان است که در آن ها مشکلی وجود دارد. به بیانی دیگر، حیطه هایی که در آن ها معیارهای بسیار دشواری را تعیین کرده اید، مشخص کنید. یک راه برای کمک به شما در شناسایی این حیطه ها، این است که شرایطی را به خاطر بیاورید که فکر کردید باید در آن عالی باشید یا همه چیز باید درست انجام شود یا زمانی که مجبور شده اید عملکردی پایین تر از سطح عالی داشته باشید، بسیار نگران شده اید.

راهکار دوم: اصلاح و بازنگری در باورها

همه ی ما باورهایی درباره ی شیوه ی صحیح انجام دادن کارها و صحیح رفتار کردن داریم؛ مثلاً ممکن است فکر کنید شیوه ی درست کتاب خواندن این است که نقطه به نقطه آن را دقیق بخوانید و یک کلمه را نیز از قلم نیندازید. باورهای ما درباره ی درست و اشتباه بودن، شامل

کارهای روزمره ساده نظیر مرتب کردن تخت خواب، درست کردن صبحانه، نظافت و دوش گرفتن و همچنین کارهای پیچیده‌تر مثل داشتن یک ارتباط موفق می‌باشد. بنابراین لازم است واقعیت‌های خود را بشناسید و باورهای اشتباه را تغییر دهید. مثلاً این یک واقعیت است که اگر ۱۰ دقیقه دوش بگیرید به همان اندازه تمیز می‌شوید که ۳۰ دقیقه دوش بگیرید.

راهکار سوم: آگاهی نسبت به الگوهای رفتاری خود و ایجاد تغییرات رفتاری.

شاید خودتان متوجه نشده باشید که تاثیر کمال‌گرایی در زندگی چقدر عمیق است. اگر نسبت به رفتارهایتان آگاهی داشته باشید، راحت‌تر می‌توانید آن‌ها را تغییر دهید. اگر برایتان امکان‌پذیر است، زمانی که افکار کمال‌گرایانه به ذهن شما خطور می‌کند، آن‌ها را روی کاغذ بنویسید. شب‌ها قبل از خواب نوشته‌هایتان را مرور کنید و سعی کنید بفهمید چه زمان‌هایی احساس شکست، ناکامی و بی‌کفایتی کرده‌اید؟ در آن لحظات به چه چیزی فکر می‌کردید؟ این کار به شما کمک می‌کند وقتی دوباره این افکار به ذهنتان آمد، آن‌ها را سریع‌تر تشخیص داده و نسبت به کمال‌گرایی منفی خود آگاهی پیدا کنید.

راهکار چهارم: صدای خود انتقادگر درون را تغییر دهید.

صدای درون افراد کمال‌گرا همواره به آن‌ها می‌گوید که کارشان به اندازه کافی خوب نیست، به اندازه کافی خوب تلاش نمی‌کنند و به اندازه کافی خوب نیستند. یکی از راهکارهای غلبه بر کمال‌گرایی این است که صدای درون خود را تغییر دهید. صدای درونی منفی می‌تواند باعث رفتارهای منفی و تخریب اعتماد به نفستان شود. برای غلبه بر کمال‌گرایی سعی کنید بیشتر از زندگی لذت برده و روی جنبه‌های مثبت عملکردتان تمرکز کنید و بابت آن‌ها خودتان را تحسین کنید و برای خود و کاری که انجام



می‌دهید، ارزش بیشتری قائل شوید.

راهکار چهارم: اهداف خود را خرد و کوچک کنید.

کمال گرایی، باعث می‌شود فرد اهداف غیرواقعی و غیر قابل دسترس برای خود تعیین کند. می‌توانید اهداف خود را به اهداف کوچک و واقعی‌تر تقسیم کنید. با این کار استرس کمتری را تجربه می‌کنید. وقتی به هرکدام از اهدافتان می‌رسید، به خود پاداش کوچکی بدهید. کوچک کردن اهداف، باعث می‌شود در صورت وجود اشتباه، پذیرش آن برای شما ساده‌تر شود. مثلاً فرض کنید برای تناسب اندام قصد دارید پنج روز در هفته ورزش کنید. اگر بدن شما آمادگی لازم را نداشته باشد خیلی زود خسته می‌شوید. اما اگر ابتدا هدف خود را برای دو روز در هفته تنظیم کنید و به تدریج آن را افزایش دهید تا به هدفتان برسید، دستیابی به هدف و موفق شدن ساده‌تر خواهد بود.

راهکار پنجم: از تفکر همه یا هیچ به سوی انعطاف پذیری

❀ "اگر به جای وزن ایده آل من که ۵۰ کیلو است، ۵۱ کیلو باشم، کاملاً شکست خورده‌ام"

❀ "اگر نمره ی برتر نگیرم، فردی کاملاً شکست خورده‌ام"

❀ "اگر امروز نتوانم همه ی گزارش‌ها را کامل کنم، انگار که اصلاً آن را شروع نکرده‌ام"

این‌ها مثال‌های از تفکر همه یا هیچ است، که در کمال گرایی آسیب‌زننده وجود دارد. تفکر همه یا هیچ، قضاوت در مورد مسائل به طور مطلق، با استفاده از مقوله‌های دوقطبی متضاد است. در نتیجه یک چیز یا "خوب" یا "بد" یا "درست" یا "غلط" یا "کاملاً شکست خورده" یا "کاملاً موفق" است. راهکار مناسب در این زمینه این است که قواعد بسیار خشک درباره‌ی معیارهایتان را مشخص کنید و بنویسید و افکار همه یا هیچ را در حوزه‌هایی که در آن کمال گرایی دارید، شناسایی کنید. سپس یک باور، اصلاح شده واقع بینانه و انعطاف پذیر را جایگزین کنید. برای مثال: یک

قانون خشک نظیر "من نباید هرگز شکلات بخورم" را با یک باور واقع بینانه مثل "هدف من این است که به طور سالم غذا بخورم و هر روز شکلات نخورم، اما خوردن گاه به گاه آن اشکالی ندارد".

راهکار هشتم: تمرین کنید به نکات مثبت عملکردتان توجه کنید.

یکی از مشکلات افراد کمال گرا، این است که به جنبه های منفی عملکردشان بیشتر توجه می کنند، اگر چه شاید نقص در عملکردشان بسیار ناچیز باشد. ابتدا حوزه هایی که در آن ها عملکردتان را زیر ذره بین قرار می دهید را شناسایی کنید و سپس توجه خود را، در آن حوزه روی جنبه های مثبت عملکردتان بسط دهید. برای انجام این کار می توانید از خودتان پرسید که چه جنبه های مثبتی از عملکردم را در نظر نگرفتم؟ و اینکه چگونه می توانم توجه خود را بر چیزهای دیگری مانند توجه به جزئیات اطرافم، به غیر از نقص های منفی متمرکز کنم؟ در ادامه احساس خود را در مورد انجام این تکلیف بنویسید و پیامدهای گسترش توجه خود را یادداشت کنید.

راهکار نهم:

بین زمان استراحت و انجام تکالیف تعادل برقرار کنید. اکثر افرادی که انرژی زیادی صرف دستاوردها و کمال گرایی می کنند، مشکلاتی در مدیریت زمان دارند. این مشکل معمولاً به چند صورت اتفاق می افتد: عجله بسیار به علت تطابق دادن خود با زمان (تند تند کارها را انجام می دهند تا خودشان را با زمانی که در نظر گرفته اند هماهنگ کنند). به خاطر این که همیشه بر دستاوردها و انجام تکالیف متمرکز هستند، به ندرت برای استراحت یا تفریح برنامه ریزی می کنند. یا چنان اهمال کاری می کنند که تکالیف ضروری را هم انجام نمی دهند. اگر فکر می کنید در اداره کردن زمان مشکل دارید، بهتر است برنامه های مدیریت زمان را امتحان کنید. این برنامه به شما کمک می کند تا به صورت کارآمدی برای هفت روز هفته، برنامه ریزی کنید و تعادل بیشتری در

زندگیتان بدست آورید، به طوری که تمام وقت شما صرفا به انجام تکالیف، دستاوردها و کمال خواهی اختصاص نیابد.

راهکار هشتم: رویدادها و فعالیت های لذت بخش

افراد اغلب به خاطر کمال گرایی دچار عاداتی می شوند که معمولا نمی توانند به طور منظم به فعالیت های لذت بخش بپردازند. شاید به این دلیل است که آن ها برای انجام تکالیف و تلاش برای رسیدن به اهدافشان وقت زیادی اختصاص می دهند، که دیگر زمانی برای انجام فعالیت های لذت بخش باقی نمی ماند، یا اگر وقتشان را صرف فعالیت های لذت بخش کنند، چون به کارهایی پرداخته اند که مستقیما ربطی به دست یابی به اهدافشان ندارد، تصور می کنند، دارند وقتشان را تلف می کنند و به همین دلیل احساس گناه می کنند. مشکل اینجاست که همه انسان ها برای حفظ تعادل بین دستاوردها، آرامش، تفریح و سرگرمی به رویدادهای لذت بخشی نیاز دارند که باید به طور منظم در زندگی شان اتفاق بیفتد. همچنین برای اینکه روحیه تان را در سطح خوبی حفظ کنید؛ انجام دادن کارهای لذت بخش به صورت منظم، اهمیت دارد. انجام کارهای شاد و خوشایند، اکثر مواقع روش ساده ای است که برای بالا بردن روحیه بسیار موثر است. فهرستی از فعالیت های لذت بخشی که فکر می کنید برای شما مسرت بخش است تهیه کنید. همچنین فعالیت های لذت بخشی را که قبلا به انجام دادن آن عادت داشته اید اما متوقف شان کرده اید و می خواهید دوباره شروع کنید، را بنویسید.

مواردی از فعالیت های لذت بخش

خواندن یک مجله، دوچرخه سواری، نقاشی کشیدن، رفتن به سینما، شنا کردن، دیدن دوستی برای ناهار، ورزش کردن، دوش گرفتن، خواندن کتاب، یادگیری زبان جدید، رفتن به بازی فوتبال، روشن کردن شمع، رفتن به پارک و ...



دانشگاه علوم پزشکی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی



آدرس: تهران، بزرگراه شهید همت غرب، بین تقاطع
شیخ فضل الله نوری و شهید چمران، جنب ساختمان
معاونت دانشجویی و فرهنگی، مرکز مشاوره
دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی ایران



تلفن پذیرش: ۸۶۷۰۳۵۴۱ - ۸۸۶۲۲۶۴۳



تلفن مشاوره تلفنی (hot line): ۰۹۰۱۸۸۵۵۵۸۰



اینستاگرام مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:
<https://instagram.com/counseling.iums>



سایت مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:
<https://counseling.iums.ac.ir>