

پیامدهای ازدواج با افراد کمالگرا چیست؟

کمال‌گرایی یا بی‌نقص‌گرایی به افکار و رفتارهای مخربی گفته می‌شود که هدف آن‌ها رسیدن به اهداف به شدت افراطی و غیر واقع بینانه و آرزوی کامل شدن است که احساس رضایت و آرامش را از فرد می‌گیرد.



کمال‌گرایی یا بی‌نقص‌گرایی به افکار و رفتارهای مخربی گفته می‌شود که هدف آن‌ها رسیدن به اهداف به شدت افراطی و غیر واقع بینانه و آرزوی کامل شدن است که احساس رضایت و آرامش را از فرد می‌گیرد.

به گزارش سلامت نیوز، خیلی‌ها وقتی کمال‌گرا لقب داده می‌شوند فکر می‌کنند مورد تحسین قرار گرفته‌اند. در واقع این افراد تصور می‌کنند کمال‌گرا بودن نشان‌دهنده‌ی موفق بودن و داشتن ویژگی‌های ممتاز است. اما خیلی زود متوجه می‌شوند که کمال‌گرایی، صفتی نیست که کمکی به آن‌ها بکند.

کمال‌گرایی چیست؟

کمال‌گرایی اغلب ریشه در اضطراب و ضعف در خود باوری دارد. نیاز به این احساس که هر کاری که انجام می‌دهید کامل و بی‌عیب است منجر به احساس شکست مداوم خواهد شد. چه کسی کامل است؟ کمال‌گرایی در بیشتر موارد موجب تسلیم شدن، رها کردن پشتکار و عدم تجربه‌ی فعالیت‌های جدید یا فرا گرفتن مهارت‌های جدید می‌شود، چون فرد می‌ترسد شکست بخورد. بعضی از کمال‌گراها ترجیح می‌دهند کار جدیدی را امتحان نکنند تا مجبور نشوند ضعف‌ها و ایراد‌های خود را بپذیرند. اضطرابی که کمال‌گراها را احاطه می‌کند می‌تواند گاهی واقعا توانفرسا باشد. افراد کمال‌گرا ممکن است دچار حملات پانیک، حساسیت‌پذیری شدید و افسردگی شوند. تلاش این افراد برای کامل بودن وسیله‌ای است برای کنترل اضطرابی که از شکست ناشی می‌شود. برای یک فرد کمال‌گرا، روبرو شدن با محدودیت‌ها و ضعف‌ها واقعا چالش برانگیز است. کمال‌گرایی اغلب موجب بروز اختلاف‌هایی در روابط می‌شود.

چه می‌شود اگر با یک کمال‌گرا ازدواج کنید؟

وقتی کسی به راحتی تحت تاثیر شکست و ناکامی‌اش قرار می‌گیرد و استاندارد‌های غیر واقعی برای خودش دارد چگونه می‌تواند با همین توقعات و انتظاراتش اطرافیان‌ش را درگیر نکند؟

به این سوال‌ها پاسخ دهید تا متوجه شوید همسر شما هم یک کمال‌گرا است یا خیر. آیا احساس می‌کنید مدام مورد انتقاد قرار می‌گیرید؟ آیا همسر شما مرتباً شما را ناامید می‌کند؟ آیا همسر شما سعی می‌کند تمام امور مربوط به شما را نیز کنترل کند، چون به شما اعتماد ندارد که بتوانید کارهای‌تان را طبق استاندارد‌های او پیش ببرید؟

اگر پاسخ شما مثبت است پس یعنی همسر شما با این اضطراب درگیر است که مدام شما را کنترل کند. یادتان باشد، کمال‌گرایی با ترس از شکست تغذیه می‌شود و اگر همسر‌تان فکر کند شما نمی‌توانید کاری را کاملاً درست انجام دهید، اضطراب‌ش بیشتر خواهد شد. شاید با همسر‌تان جروبحث کنید که اجازه دهد کارها را به روش خودتان انجام دهید یا دست از کنترل شما بردارد تا با هم دچار اختلاف نشوید. هیچکدام از این رهکار‌های درازمدت به نفع هیچکدام‌تان نیستند؛ همسر شما از تمام فشارها و قید و بند‌هایی که برای خودش ایجاد کرده خسته و فرسوده خواهد شد و شما نیز از رفتار‌های او خشمگین و ناراضی و آزرده خواهید شد. از سویی دیگر، آن‌هایی که با کمال‌گرایی درگیرند به مرور زمان دچار اختلاف‌ها و جروبحث‌های روزافزون خواهند شد که هیچ راه حلی نیز نمی‌تواند برای آن‌ها پیدا کند.

نکاتی برای تان داریم تا با کمک آن‌ها حد و حدودی برای خود مشخص کنید و از اختلافات مرتبط با کمال‌گرایی بکاهید.

مشکل را شناسایی کنید

اگر مشکلی را تشخیص ندهیم نمی‌توانیم برطرفش کنیم. اگر دارید این مقاله را می‌خوانید پس به احتمال زیاد کمال

گرایی رابطه‌ی شما را تحت تاثیر قرار داده است. اگر فکر می‌کنید همسرتان دچار کمال‌گرایی است، این موضوع را در گفتگویی مهربانانه و با روشی دوستانه مطرح کنید. هر چه بیشتر در مورد مشکلی که موجود دارد بدانید، راحت‌تر می‌توانید قدم بعدی را بردارید.

از مشاوره به صورت فردی یا با هم‌دیگر کمک بگیرید

اگر مشکل کمال‌گرایی در رابطه‌ی وجود داشته باشد چیزی است که نیاز به استراتژی‌هایی برای کنترل اضطراب و افزایش خودباوری دارد. کمک گرفتن از یک مشاور حرفه‌ای که در زمینه‌ی اضطراب کار می‌کند در بهبود شرایط حال حاضر بسیار مفید خواهد بود. زوج‌درمانی نیز ایده‌ی خوبی است. در اغلب موارد شما به عنوان یک زوج که درگیر کمال‌گرایی هستید نیاز به یک زاویه دید سوم دارید تا مطمئن شوید نیازهای هم‌را می‌توانید برآورده کنید.

ارتباط خیلی مهم است

ارتباط موثر در تمام جنبه‌های یک رابطه‌ی دو نفره اهمیت دارد و می‌تواند یک ازدواج موفق و سالم را از یک ازدواج پُرچالش نیز متمایز کند. هر دو طرف باید احساس کنند که حرف‌های‌شان شنیده می‌شود و ارزش دارد. ارتباط شفاف و سالم باید بر پایه‌ی درک متقابل و احترام میان دو طرف باشد. حتماً به طور منظم زمان‌هایی را برای گفتگو با هم در نظر بگیرید و اجازه ندهید مشغله‌ها و مسئولیت‌ها، فرصت این ارتباط صمیمانه را از شما بگیرند.

حد و مرزها را مشخص کنید

شما به عنوان همسر یک فرد کمال‌گرا حتماً باید به باورها و استانداردهای خودتان پایبند بمانید و تحت تاثیر باورهای منفی همسر کمال‌گرای‌تان نباشید. شاید شما نیاز به مشاوره‌ی فردی داشته باشید تا مهارت‌های لازم را فرا بگیرید. وقتی همسرتان از شما انتقاد می‌کند یا به دلیل اضطراب زیادی که درگیرش است می‌خواهد کاملاً کنترل‌تان کند، با آرامش به او یادآوری کنید که حدود باورهای شما کجاست و همانجا باید او اضطرابش را پایان بدهد، چون در این منطقه فقط شما هستید که کنترل خود را به دست می‌گیرید. توافق و سازش، ابزار قدرتمندی در ازدواج است، اما پایبند ماندن به اصول و باورهای شخصی‌تان نیز ضروریست.

کار کردن روی مشکل کمال‌گرایی در یک رابطه‌ی زناشویی بدون تردید کار بسیار سختی است، اما اگر هر دو طرف تصمیم بگیرند رابطه‌شان را بهتر کنند می‌توانند این چالش را پشت سر بگذارند و رابطه‌ای قوی‌تر، سالم‌تر و متعادل‌تر برقرار کنند.