



چالش تصمیم‌های سال نو و غلبه بر کمال‌گرایی بیش‌ازحد

پس از گذراندن روزهای پر رفت‌وآمد تعطیلات سال نو، پذیرایی از مهمانان، یافتن هدیه مناسب و ... تازه نوبت به باورها و جریان‌های فرهنگی رایج می‌رسد ...

پس از گذراندن روزهای پر رفت و آمد تعطیلات سال نو، پذیرایی از مهمانان، یافتن هدیه مناسب و ...، تازه نوبت به باورها و جریان‌های فرهنگی رایج می‌رسد که در روزهای آغازین سال جدید ما را به انجام دادن کارهای بیشتر سوق می‌دهند. در این میان «تصمیم‌های سال نو» هم ظاهر می‌شوند؛ همان دستورات عمل‌های خودساخته برای بهتر کردن خود که اغلب بر سلامت فردی تمرکز دارند. در حالی که گاهی اوقات راهکار دستیابی به سلامتی بهتر - چه از نظر ذهنی، چه احساسی و چه جسمانی - انجام دادن کارهایی کمتر و یاد گرفتن «رها کردن» است، حتی به میزان اندک.

به گزارش ایسنا، دکتر «الن هندریکسن»، روانشناس بالینی در مرکز اختلالات اضطرابی دانشگاه بوستون و نویسنده که خود را هم فردی کمال‌گرا معرفی می‌کند، به دکتر «سانجی گوپتا»، خبرنگار ارشد پزشکی سی ان ان، می‌گوید که در این احساس تنها نیست و اغلب مراجعانش با معضل کمال‌گرایی دست‌وپنجه نرم می‌کنند. با این حال هیچ‌یک از آن‌ها نمی‌گویند که «من یک انسان کمال‌گرا هستم و همه چیز باید بی‌نقص باشد»، بلکه می‌گویند: احساس می‌کنم دارم شکست می‌خورم. احساس می‌کنم از دیگران عقب افتاده‌ام. باید خیلی جلوتر از جایی که الان هستم، می‌بودم. هزارتا کار روی سرم ریخته و هیچ‌کدام را درست انجام نمی‌دهم و

او اضافه می‌کند: این‌ها باعث می‌شود من به این نتیجه برسم که شاید کمال‌گرایی توصیف درستی نباشد؛ چون به جای تلاش برای بی‌نقص بودن، بیشتر بر این متمرکز است که فرد هرگز احساس کافی بودن نمی‌کند.

به گفته هندریکسن، کمال‌گرایی بیشتر به معنی تلاش برای رسیدن به برتری، تعیین استانداردهای بالا، سختکوشی و احساس مسئولیت بالا است که البته ویژگی‌های مثبتی به شمار می‌روند و حتی در بسیاری از حرفه‌ها مانند خلبانی یا جراحی مغز، یک مزیت بزرگ محسوب می‌شود، اما در عین حال می‌تواند به رفتارهای ناسالم نیز منجر شود.

او که در زمینه خودانتقادی و کمال‌گرایی کتابی هم نوشته است، می‌گوید: کمال‌گرایی در مرکز بسیاری از چالش‌های پزشکی و سلامت روان قرار دارد. این ویژگی عامل اصلی بسیاری از اختلالات تغذیه‌ای، انواع مختلف افسردگی و اختلال وسواس فکری - عملی است و حتی در بروز مشکلاتی مانند میگرن و حمله عصبی هم نقش دارد. گاهی وقت‌ها هم می‌تواند به شکل ناراحتی‌های گوارشی ظاهر شود یا موجب گرفتگی عضلات شود.

هندریکسن معتقد است که کمال‌گرایی ریشه‌های مختلفی دارد؛ می‌تواند ژنتیکی باشد، از محیط خانواده ناشی شود یا حتی برآمده از فرهنگ غالب در جوامع غربی باشد که در آن سرمایه‌داری، مصرف‌گرایی و شبکه‌های اجتماعی غالب اند و تأکید می‌کند که همه‌گیری این مشکل را تشدید کرد.

به گفته او، برای رهایی از کمال‌گرایی نیازی نیست استانداردهایتان را پایین بیاورید یا کمتر تلاش کنید. فقط کافی است که این پنج نکته را در نظر داشته باشید:

۱- تنها دستاوردهایتان معرف شما نیست

به گزارش ایندپندنت، هندریکسن می‌گوید که ما عادت کرده‌ایم خودم را با آنچه به دست می‌آوریم و موفقیت‌هایمان ارزیابی می‌کنیم. طبیعتاً همه ما از نمرات عالی، شغل خوب، رسیدن به اهداف ورزشی یا حتی موفق شدن در پختن یک غذای جدید خوشحال می‌شویم. اما هویت و ارزش ما فراتر از نتایج و موفقیت‌ها است. وقتی فرد عملکردش را با ارزش و هویت خود یکی بداند، در دام «ارزیابی بیش از حد» گرفتار شود. این نوع ارزیابی می‌تواند باعث نوسان‌های شدید در احساس ارزش خود شود. به این ترتیب که هر بار موفقیتی کسب می‌کند، آن را به عنوان آزمونی برای ارزش خود ببیند.

هندریکسن خاطرنشان می‌کند ما از این دستاوردهایمان بسیار فراتریم. آنچه ما را شکل می‌دهد علائق، روابط، ارزش‌ها و لذت بردن از زندگی است.

۲- منتقد درونتان را آرام کنید

به گفته هندریکسن، ما کمال گراها معمولاً اهداف بلندمدت داریم، سخت کار می‌کنیم، به مسائل خیلی اهمیت می‌دهیم و همه چیز برایمان جدی است و تعهدات و مسئولیت‌ها را جدی می‌گیریم. همه این‌ها به این معنی است که تمام افکارمان را هم جدی می‌گیریم، در حالی که نباید اینطور باشد. زیرا گاهی افکار می‌گویند که تو به قدر کافی خوب نیستی، کم می‌آوری و توانایی نداری و... در حالی که این‌ها تنها افکاری‌اند که می‌آیند و می‌روند.

۳- با خود مهربان باشید

همدلی با خود را معمولاً «صحبت کردن با خود مانند یک دوست خوب» توصیف می‌کنند. اما معنی‌اش این نیست این صحبت‌ها باید خیلی محبت‌آمیز باشند. همدلی با خود می‌تواند یک کلمه یا یک عبارت ساده باشد مثل «سخت‌نگیر» یا «تو خوبی». حتی چند کار ساده؛ سه نفس عمیق کشیدن، درخواست کمک، استراحت کردن، وقت گذاشتن برای لذت بردن از قهوه صبحگاهی یا خواندن یک کتاب قبل از خواب.

همدلی با خود همچنین می‌تواند به معنای اجازه دادن به خود برای انجام ندادن تمام کارهایی باشد که از خودتان انتظار دارید. مثل اجازه دادن به خود برای یک روز باشگاه نرفتن، چون چیزی که واقعاً نیاز دارید یک ساعت خواب بیشتر است.

در نهایت، همدلی با خود یعنی با احساسات خود با مراقبت و درک برخورد کنید و از خود بپرسید: «من الان دلم می‌خواهد چکار کنم؟».

۴- اجازه دهید تنبل درون شما رها شود

هندریکسن می‌گوید این که احساس کنید دارید توان و شخصیت خود را ارتقا می‌دهید خیلی خوب است، اما باید در برابر تمایل به اینکه سرگرمی‌های اوقات فراغت شما باید الزاماً سازنده باشند، مقاومت کنید. لازم نیست مدام یک مهارت تازه کسب کنید، چیز جدید یاد بگیرید یا یک کاری «خوب برای جسم و روح» انجام دهید.

کارهایی را که دوست دارید انجام دهید، اما نه به این دلیل که باید آن‌ها را انجام دهید. اگر از خواندن کتاب‌های غیرداستانی لذت می‌برید، حتماً آن‌ها را مطالعه کنید یا اگر عاشق دویدن هستید، بدوید اما اگر فکر می‌کنید که «باید» کتاب دارای بار علمی بخوانید یا چون دویدن خوب است، بدوید، در این طرز تفکر بازنگری کنید و به خود اجازه دهید در «فعالیت‌های بی‌فایده» غرق شوید؛ حتی اگر تماشای یک فیلم یا سریال کمدی یا عامیانه باشد.

۵- کار خوب را به دلایل درستش انجام دهید

هندریکسن می‌گوید: استانداردهای بالایتان در کار را حفظ کنید، اما تمرکزتان روی کار باشد نه خودتان. گاهی اوقات به افراد کمال‌گرا توصیه می‌شود که استانداردهایشان را پایین بیاورند اما این راهکار خوبی نیست و می‌تواند به این معنی باشد که خودتان هم پذیرفته‌اید ضعیف‌اید.

در واقع نوک پیکان انتقاد نباید به سمت شخصیت شما باشد، بلکه باید بر کار متمرکز شود. او پیشنهاد می‌کند مانند یک مجسمه ساز عمل کنید که به یک سنگ مرمر نگاه می‌کند و می‌پرسد: چه کار کنم که اثر بهتری خلق شود؟ نه اینکه من باید چه اثری خلق کنم؟.