

آیا شما یک مدیر کمالگرا هستید؟



آیا از اینکه باید کارها بی‌عیب و نقص باشد، در عذاب هستید؟ ممکن است شما یک فرد کمالگرا باشید.

تست شخصیت کلیفتون را انجام دهید تا متوجه شوید.

دقیق بودن یک چیز است، اما اگر در کار خود وسواس داشته باشید و اگر مرتکب اشتباهی شوید خود را مورد مؤاخذه قرار دهید، می‌توانید یک کمال‌گرا باشید.

در حالی که کمالگرا بودن قطعاً جنبه‌های مثبتی دارد (احتمالاً این افراد به دقیق بودن و جزئی‌نگر بودن معروف هستند)، اگر ادامه دادن یک کار را غیرممکن بدانید، یک نقطه ضعف برای شما محسوب می‌شود.

در مطالعه‌ای در سال ۱۹۷۸ توسط DE Hamachek انجام شد، دو نوع کمالگرا را شناسایی شد: «کمالگرای عادی» که برای کمال تلاش می‌کند ولی قادر به پذیرش شکست است و «کمالگرا روان‌رنجور» که فرد در آن ترس از شکست دارد.

کمالگراها به شدت از خود انتقاد می‌کنند و ممکن است از طیف وسیعی از مشکلات سلامت روانی و جسمی رنج ببرند، از افسردگی گرفته تا اختلالات خوردن.

پس آیا کمالگرایی یک اختلال روانی است؟ پاسخ خیر است، به خودی خود یک اختلال نیست، اما می‌تواند یک عامل خطر برای شرایط دیگر باشد.

کمالگرایی و اضطراب

اگر یک کمالگرا هستید، تعهد شما به درست انجام دادن کارها می‌تواند منبع استرس و اضطراب باشد. آن‌ها در قلب خود ترس از شکست دارد و آنقدر ناامید هستند که از اشتباه کردن، دوری می‌کنند. تا چیزی بی‌نقص نباشد، به سختی می‌توانند از آن جلو بروند و این ترس می‌تواند منجر به اضطراب شود.

مقیاس فراست MPS برای اندازه‌گیری کمالگرایی استفاده می‌شود و نشان می‌دهد که کمالگرایان اغلب ویژگی‌های مشترکی دارند. افراد کمالگرا بیش از حد نگران اشتباهات خود هستند، استانداردهای شخصی بالایی برای خود تعیین می‌کنند، در کیفیت کار خود تردید دارند، نسبت به انتقاد دیگران احساس نگرانی می‌کنند، نگران انتظارات بالای والدین هستند و تمایل دارند کارها منظم و مرتب باشد.

چگونه بر کمالگرایی غلبه کنید؟

در حالی که هیچ راه حل فوری برای غلبه بر تمایلات کمالگرایی وجود ندارد، اما چند تکنیک وجود دارد که می‌توانید آن‌ها را امتحان کنید.

روی بازخوردهای مثبت تمرکز کنید

اگر کمالگرایی شما ریشه در ترس از شکست دارد، تمرکز روی جملات مثبتی مانند «تمام کاری که می‌توانم انجام دهم بهترین کارم است» و «همه اشتباه می‌کنند» را تمرین کنید. به یاد داشته باشید که شما اشتباهات خود نیستید و اگر اشتباهی مرتکب شوید، دنیا به پایان نخواهد رسید.

چشم انداز داشته باشید

برای کمالگراها، عبور از یک کار دشوار است و آنها تمایل دارند در جزئیات کوچک گرفتار شوند. از خود بپرسید که اگر کار شما بی‌نقص نباشد، بدترین نتیجه ممکن چیست. آیا واقعاً عواقب آن فاجعه بار خواهد بود؟ آیا همه چیز خراب می‌شود؟ آیا آسمان فرو می‌ریزد؟ برای بسیاری از ما، انجام یک اشتباه کوچک پایان دنیا نیست و باید یاد بگیریم که چه زمانی این را بپذیریم و ادامه دهیم.

دیدگاه خود را تغییر دهید

به جای نگرانی در مورد شکست، بر جنبه‌های کاری تمرکز کنید که می‌توانید از آن لذت ببرید. این به شما کمک می‌کند که نسبت به کار خود احساس مثبت‌تری داشته باشید.

با خودت مهربان باش

افراد کمالگرا اغلب به شدت از خود انتقاد می‌کنند و جلوگیری از افکار منفی برایشان مشکل است. یک راه خوب برای مقابله با این مشکل این است که تصور کنید در حال صحبت با یک دوست هستید. آیا هرگز با یک دوست به همان شکلی

که با خودتان صحبت می‌کنید صحبت می‌کنید؟ اگر پاسخ منفی است، می‌توانید سعی کنید این فکر را ناخوشایند یا غیر واقعی تلقی کنید. دوست خوبی برای خودت باش

استانداردهای خود را پایین بیاورید

یادگیری پذیرش زمانی که همه چیز به اندازه کافی خوب است، مانع بزرگی است که کمالگرایان باید بر آن غلبه کنند. به این فکر کنید که چه استانداردهایی را می‌خواهید پایین بیاورید - آیا می‌توانید زمان کمتری را برای کار روی یک پروژه صرف کنید؟ آیا آماده هستید که زمان کمتری را برای پرداختن به کار خود صرف کنید؟

برای خود محدودیت‌های زمانی در محل کار تعیین کنید

با تعیین محدودیت زمانی در محل کار، بر میل خود برای صرف زمان طولانی برای هر کاری غلبه کنید. زمان خود را به چند قسمت تقسیم کنید و پروژه‌های بزرگ را به کارهای کوچکتر تقسیم کنید. این کار شما را از معطل ماندن در جزئیات ریز باز می‌دارد و به شما کمک می‌کند تا ادامه دهید.

سعی کنید از تکنیک‌های CBT استفاده کنید

از درمان شناختی رفتاری (CBT) برای برنامه‌ریزی مجدد مغز و یادگیری پذیرش عیوب استفاده کنید.