

ایبوک کمال گرایسی

چگونه چرخه کمال گرایسی را بشکنیم؟



REZA ABDOLLAHI

Digital Marketing Specialist
Online Business Coach (ICF Member)

 [Reza360.canada](https://www.instagram.com/Reza360.canada)

مردم فکر می کنند کمال گرایی به دستیابی به اهداف کمک می کند.

«کمال گرایی، با وجود اینکه آشفته‌گی شدیدی ایجاد می کند، اغلب به عنوان یک ویژگی مثبت در نظر گرفته می شود و حفظ می گردد.»

اما تعریف پزشکی کمال گرایی طبق فرهنگ لغت Merriam-Webster عبارت است از: «گرایشی که هر چیزی کمتر از کامل را غیر قابل قبول می داند، به ویژه تعیین اهدافی به طرز غیر واقعی سختگیرانه همراه با تمایل به در نظر گرفتن عدم دستیابی به آنها به عنوان امری غیر قابل قبول و نشانه ای از بی ارزشی فرد.» بسیاری ممکن است بگویند که کمال گرایی یک نوع شخصیت است یا رفتارهای کمال گرایانه خود را با گفتن اینکه "کمال گرایی سالم" دارند توجیه کنند.

کمال گرایی سالم یک تناقض آشکار است؛ این در مورد رشد سالم، موفقیت یا تلاش برای رسیدن به نکات مثبت نیست. طرز فکر سالم، طرز فکر رشدی است یا به دنبال تعالی است - که کاملاً با تلاش برای رسیدن به کمال متفاوت است.



تفاوت های کلیدی بین کمال گرایی و واقع بین

کمال گرا
آرمان گرایانه «باید... باشد»
تلاش برای غیرممکن
انگیزه: اجتناب از منفی و ترس از شکست
تمرکز بر نتیجه و محصول
انتظار بهترین در مقایسه با همه دیگران
دیدگاه به زندگی به عنوان تهدید
متنفر از انتقاد
ارزش خود بر اساس آنچه انجام می دهند
روی اشتباهات توقف می کند
منجر به ناامیدی، محکومیت، شکست، سرخوردگی

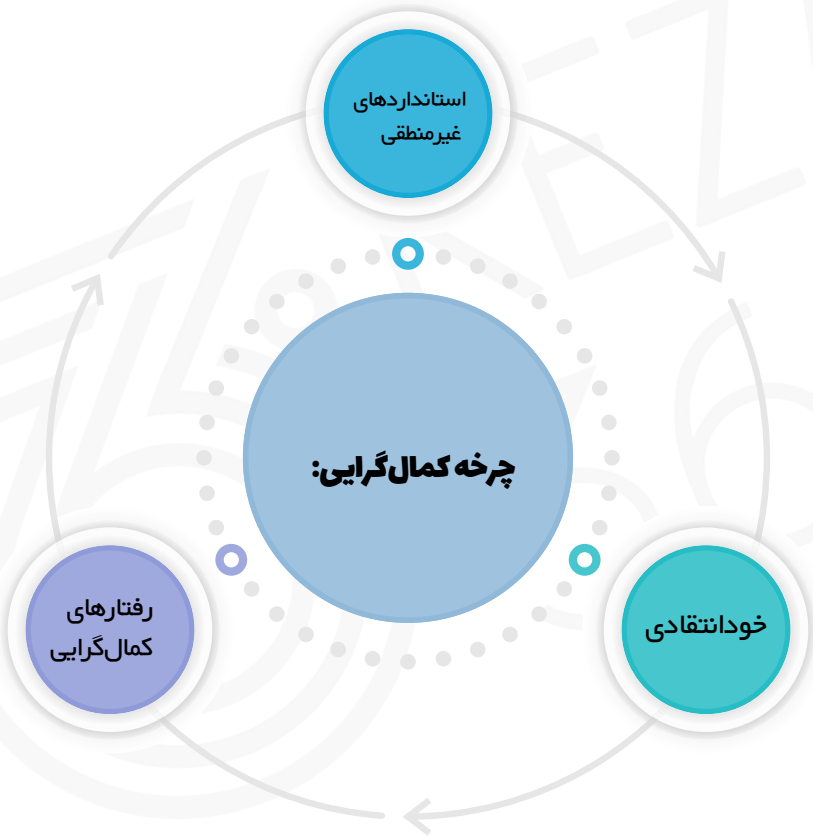
واقع بین
واقع بینانه «میشود ... باشد»
تلاش برای ممکن
انگیزه: میل به موفقیت و تلاش برای رسیدن به نکات مثبت
تمرکز بر مسیر و فرآیند
انتظار بهترین در مقایسه با خود
دیدگاه به زندگی به عنوان چالش
از انتقاد استقبال می کند
ارزش خود بر اساس آنچه هستند
اشتباهات را به خاطر می آورد
منجر به موفقیت، پذیرش، پیروزی

چگونه کمال‌گرایی به تعیین اهداف مرتبط است؟

تعیین اهداف کمال‌گرایانه به تعریف خود متناقض است. اهداف سالم، واقع‌بینانه، قابل دستیابی، مثبت و مطابق با چشم‌انداز زندگی ما هستند. یک کمال‌گرای واقعی چشم‌انداز سالمی ندارد. (در پایان چند نکته و راهبرد برای کاهش رفتارهای کمال‌گرایانه به شما خواهیم داد.)

این چرخه خود را تقویت می‌کند.

نگاهی به تصویر زیر ببندید۔ این نشان می‌دهد که چگونه استانداردهای غیرمنطقی یا بی‌انعطافی در زندگی یک کمال‌گرا باعث رفتارهای مخرب، خودانتقادی و در نهایت شکست می‌شود.



این دیاگرام نشان‌دهنده چرخه‌ای است که در آن کمال‌گرایی می‌تواند به تقویت خود و تشدید مسائل مربوط به تعیین اهداف منجر شود.

استانداردهای غیر منطقی:



استانداردهایی که به قدری دشوار هستند که ممکن است حتی دست‌نیافتنی به نظر برسند. این استانداردها به‌طور معمول بسیار فراتر از آنچه که فرد می‌تواند با توانایی‌ها و منابع موجودش به دست‌آورد، قرار دارند. این نوع از استانداردها می‌توانند فرد را در موقعیت‌هایی قرار دهند که شکست در آنها تقریباً اجتناب‌ناپذیر است.

خودانتقادی:



زمانی که استانداردهای بلندپروازانه‌ای که تعیین شده‌اند تحقق نیافته باشند، فرد ممکن است شروع به خودانتقادی کند. این خودانتقادی می‌تواند به خودشکافی پایین وابسته به کامل بودن منجر شود. در این حالت، حتی اگر موفقیت‌هایی وجود داشته باشد، به جای اینکه باعث رضایت شوند، می‌توانند به ایجاد استانداردهای سخت‌گیرانه‌تر منجر شوند، و این چرخه تکرار می‌شود.

رفتارهای کمال‌گرایی:



این رفتارها معمولاً استانداردهای غیر واقع‌بینانه را حفظ می‌کنند و یا به فرد در محافظت از خود در برابر شکست کمک می‌کنند. رفتارهایی مانند تعلل، ترک کردن زودهنگام کار، اجتناب از موقعیت‌هایی که شکست در آن ممکن است، تصمیم‌گیری‌های فلج‌کننده، تلاش برای رسیدن به کمال بدون هیچ‌گونه محدودیتی و جبران بیش از حد از جمله این رفتارها هستند. این رفتارها به نوبه خود، خودانتقادی بیشتر و استانداردهای غیرمنطقی را تقویت می‌کنند و چرخه را ادامه می‌دهند.

چون کمال‌گرایی به طور گسترده‌ای پذیرفته شده است، معمولاً موفقیت‌هایی که ایجاد می‌کند با تحسین و شناسایی مواجه می‌شود.

این تحسین، چرخه رفتاری را تقویت می‌کند زیرا کمال‌گر ممکن است تصمیم بگیرد که استانداردهای اولیه کافی نبوده‌اند، استانداردهای بالاتری را تعیین کند، خود را شایسته تحسین نداند و/یا نگران حفظ این سطح از عملکرد باشد. با این حال، برتری به سادگی تحسین را می‌پذیرد.

اگر کمال‌گر موفق نباشد - خودانتقادی و کاهش ارزش خود منجر به اضطراب بیشتر، بیگانگی، افسردگی و گرایش‌ها و تمایلات مخرب بیشتری می‌شود. آن‌ها هر کاری خواهند کرد تا از انتقادات بیشتر اجتناب کنند، در اشتباهات گذشته غرق شوند و بر آن‌ها وسواس داشته باشند.

این چرخه شما را از یادگیری در مورد اینکه آیا باورهای کمال‌گرایانه‌تان واقعیت دارند، باز می‌دارد. برای مثال، "فردی که در واگذار کردن وظایف به همکاران مشکل دارد، ممکن است باور داشته باشد که این کار برای حفظ استانداردهای بالا در محل کار ضروری است. با ادامه دادن به واگذار نکردن کار، کمال‌گر قادر به آزمایش دقت باورهای خود نیست."

کمال همیشه تصویری از دستاوردهای بالا نیست. اغلب یک کمال‌گر فقط برای حفظ انتظارات پایین و اجتناب از شکست، دست از تلاش می‌کشد.

هیویت، فلت و میکائیل (Hewitt, Flett and Mikail) هر سه در کتاب‌های خود، توضیح می‌دهند که چگونه رفتار کمال‌گرایانه یک پارادوکس است:

"کمال‌گرایی نتیجه یکی از انگیزه‌های اساسی‌ترین در بین انسان‌هاست: نیاز به کسب حس امنیت و خودارزشی از طریق پذیرفته شدن، احترام و مراقبت، و اهمیت داشتن برای دیگران - در واقع، حس تعلق.

با این حال رفتار کمال‌گرایانه باعث کمبود مسمییت و ارتباط نزدیک با دیگران می‌شود و منجر به بیگانگی و باور در نقص و جدایی از دیگران می‌شود."

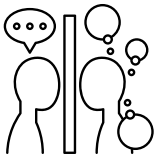
آیا می‌توانید به هر یک از این جملات ارتباط برقرار کنید؟

- برای من بسیار مهم است که دیگران نظر خوبی درباره‌ی من داشته باشند.
- اگر در کارم اشتباهی کنم، رئیس یا معلم فکر می‌کنند که من نالایق هستم.
- وقتی به زندگی‌ام نگاه می‌کنم، فقط شکست‌ها را می‌بینم؛ همیشه می‌توانم بهتر عمل کنم.
- فرقی نمی‌کند چقدر تلاش کنم، احساس می‌کنم برای خانواده یا شریک زندگی‌ام به اندازه کافی خوب نیستم.
- اگر نتوانم کاری را کاملاً درست انجام دهم، پس هیچ ارزشی برای تلاش کردن ندارد.
- از اشتباهات چیز خوبی به دست نمی‌آید.
- من از انتقاد متنفرم.
- باید بتوانم کارها را از اول درست انجام دهم.
- باید همه چیز را خوب انجام دهم. نه فقط کارهایی که می‌دانم در آنها خوب هستم.
- ترجیح می‌دهم کارها را خودم به درستی انجام دهم تا اینکه اجازه دهم دیگران به آنها خراب کنند.

یا شاید این رفتارها؟

- تعلل
- تسلیم شدن (خیلی زود یا قبل از شروع)
- اجتناب (از موقعیت‌هایی که شکست در آن ممکن است)
- فلج شدن در تصمیم‌گیری (از ترس انتخاب اشتباه یا زمان بردن زیادی برای انتخاب که باعث می‌شود فرصت‌ها را از دست بدهید)
- جبران بیش از حد
- دنبال کردن کمال (بدون مرز یا حد - اغلب به زیان خودتان)
- بررسی بیش از حد، سازماندهی، تهیه لیست
- اصلاح دیگران





چند الگوی خاص از افکار خودکار وجود دارد که به این جملات و رفتارها کمک می‌کنند:

1. تفکر قطبی: چیزها سیاه یا سفید، خوب یا بد هستند. باید کامل باشید وگرنه شکست خورده‌اید. جایی برای میانه‌روی وجود ندارد.
2. باید‌ها و نباید‌ها: شما فهرستی از قوانین آهنین درباره نحوه عملکرد خود و دیگران دارید. افرادی که قوانین را می‌شکنند شما را عصبانی می‌کنند و اگر قوانین را نقض کنید، احساس گناه می‌کنید.
3. فیلتر کردن: شما جزئیات منفی را برجسته می‌کنید و در عین حال همه جنبه‌های مثبت یک موقعیت را حذف می‌کنید.
4. خواندن ذهن: بدون اینکه بگویید، شما می‌دانید که مردم چه احساسی دارند و چرا به این شکل عمل می‌کنند. به ویژه، شما قادرید تعریف کنید که افراد چه احساسی نسبت به شما دارند.
5. شخصی‌سازی: فکر می‌کنید که هر چیزی که مردم می‌گویند یا انجام می‌دهند نوعی واکنش به شما است. همچنین خودتان را با دیگران مقایسه می‌کنید.
6. استدلال احساسی: احساس می‌کنید که آنچه باور دارید باید حقیقت داشته باشد _ به صورت خودکار. اگر احساس کنید احمق و کسل‌کننده هستید، پس باید احمق و کسل‌کننده باشید.

ما دوست داریم این‌ها را افکار منفی مضرب یا ANTها بنامیم. آن‌ها افکار غیرمنطقی یا اشتباهاتی در تفکر ما هستند که دیدگاه ما نسبت به واقعیت را به صورت منفی تحریف می‌کنند. آن‌ها اغلب خودکار هستند و اگر از وجود آن‌ها آگاه نباشیم، شناسایی آن‌ها دشوار است.

ANTs مخفف "Anxious Negative Thoughts" است که به معنای "افکار منفی مضرب" می‌باشد.

این اصطلاح برای توصیف افکار منفی اتوماتیک و غیرمنطقی به کار می‌رود که ممکن است بر احساس امنیت و دیدگاه فرد نسبت به واقعیت تأثیر منفی بگذارند و باعث ایجاد نگرانی و اضطراب شوند. این نوع افکار اغلب به صورت خودکار و بدون آگاهی فرد ایجاد می‌شوند و می‌توانند تشخیص و شناسایی آن‌ها را دشوار کنند.

چگونه می‌توانید با کمال‌گرایی کنار بیایید و چرخه آن را بشکنید؟

1- تفکر خود را به چالش بکشید:

از فرم های صفحات بعد را که ما برای مقابله با افکار منفی مضطرب (ANTS) ایجاد کرده‌ایم استفاده کنید تا به شما در ارزیابی ANTS و الگوهای فکری‌تان کمک کند. بر روی بازتاب‌سازی افکار‌تان به جملات سالم‌تر کار کنید. شما همچنین می‌توانید یک دفترچه خاطرات فکری برا خودتان همانند فرم ها درست کنید.

به یاد داشته باشید که تغییر الگوهای فکری زمان‌بر است و مستلزم تلاش مداوم می‌باشد. اغلب، مشاوره و حمایت حرفه‌ای می‌تواند در این فرآیند کمک‌کننده باشد.

فرم چالش فکری

فکر:

دلایل مخالف:

دلایل موافق:

نامگذاری فکرمخدوش یا تحریف شده:

بدترین چیزی که واقعاً ممکن است اتفاق بیفتد چیست؟

آیا من با قطعیت می‌دانم که این اتفاق می‌افتد؟

آیا توضیح یا دیدگاه دیگری در مورد فکر من وجود دارد؟

جایگزین کردن یا بازتاب‌سازی فکر

2- مرزهایی برای خودتان تعیین کنید:

به نیازهای جسمی خودتان یا نیاز خانواده‌تان برای برقراری ارتباط توجه کنید و مرزی برای حفظ ارتباطات و مراقبت از سلامت جسمی‌تان تعیین کنید. چه به معنای تنظیم کردن یک تایمر باشد یا تعیین اهداف منطقی. اگر گیر کرده‌اید، از یک عضو نزدیک خانواده‌تان بپرسید که از شما چه نیازی دارند و با هم مرزهای شخصی سالمی را طوفان فکری کنید.

3- خود را مورد ترحم و بخشش قرار دهید:

به خودتان قول دهید که با خودتان مهربانانه صحبت کنید. شما آنچه انجام می‌دهید نیستید؛ به خودتان اجازه دهید که شکست بخورید و از اشتباهات‌تان یاد بگیرید. مسئولیت آنچه در کنترل شماست بپذیرید، از آن یاد بگیرید و رها کنید، اما چیزهایی که خارج از کنترل شما بوده‌اند را رها کنید. درک کنید که اشتباه کردن ممکن است شما را ناراحت کند و نمی‌توان از آن کاملاً اجتناب کرد، اما می‌توانید تمرین کنید که چطور به آن‌ها واکنش نشان دهید.

4- اولویت‌هایتان را تنظیم کنید:

پیشرفت را تمرین کنید. نه کمال‌گرایی. مطمئنم شما این را شنیده‌اید، اما برای رشد حیاتی است. اگر در تصمیم‌گیری یا تعلل گیر کرده‌اید: سه قدم کوچک عملی را بنویسید که هر کدام کمتر از 10 دقیقه زمان ببرد. متعهد به شروع کردن شوید و اگر کامل نبود هم مشکلی نیست. فقط شروع کنید و بقیه‌ی موارد اغلب خود به خود سر جایشان می‌افتد. اگر همچنان گیر کرده‌اید، سعی کنید فرآیند را لذت‌بخش یا سرگرم‌کننده کنید. با خنده از آن عبور کنید و نتیجه را رها کنید.

5- مقایسه کردن را ترک کنید:

دور از مقایسه‌ها و رقابت‌های ناسالم که انرژی‌تان را هدر می‌دهند، قدم بردارید. به جای مقایسه، از موفقیت‌های دیگران الهام بگیرید. به فکر انتظاراتی باشید که هم‌اکنون برای شما مناسب است. لازم نیست مانند کسی دیگر باشید یا به اهداف او برسید. همچنین، به خاطر داشته باشید که دیگران هم در آن لحظه بهترین تلاش خود را می‌کنند و مقایسه خودتان با آن‌ها (که نشانه غرور است) به دستیابی شما به دستاوردها کمک نخواهد کرد. حتی بهتر است که تلاش کنید ارزش خودتان را از دستاوردهایتان جدا کنید.

چگونه خود را آرام کنید زمانی که احساس ناامیدی، دلسردی، استرس، یا خود-انتقادی در مورد یک موقعیت می‌کنید.

- افکار و احساسات خود را به رسمیت بشناسید. آن‌ها را یادداشت کنید.
- تجزیه و تحلیل کنید که چرا این افکار و احساسات را دارید. آیا اتفاقی اخیراً رخ داده که باعث شده (آیا واکنشی است؟)
- بررسی کنید که آیا از کلمات 'باید'، 'می‌بایست' یا 'لازم است' استفاده می‌کنید. اگر بله، دلیل آن را تحلیل کرده و یادداشت بردارید.
- آیا افکار تان واقع‌بینانه (این هست .) یا ایده‌آلیستی (این باید باشد.) است؟
- از خودتان بپرسید: چگونه یک دوست را که با همین شرایط مواجه شده، دلداری می‌دهید؟
- افکار انتقادی خود را متوازن کنید. اشتباه کردن اشکالی ندارد؛ شرم‌آور نیست. شما به خاطر کسی که هستید ارزشمند هستید، نه کارهایی که انجام می‌دهید.
- یک فکر مثبت درباره خود و این شرایط یادداشت کنید.
- اگر این استرس مربوط به یک پروژه، وظیفه، مهلت یا هدف است: اهداف خود را در صورت نیاز تنظیم مجدد و هدایت کنید. اهداف واقع‌بینانه و انعطاف‌پذیر تنظیم کنید (اهداف SMART).
- سه گام کوچک عملی که هر کدام در کمتر از 10 دقیقه قابل انجام است را بنویسید.

• نکته اضافی:

- به خطاهای کوچک در زندگی روزمره اجازه بروز دهید.
- مانند فراموش کردن استفاده از لیست خرید هنگام رفتن به خرید.
- تشخیص دهید که چیزی ممکن است شما را ناراحت کند اما پایان دنیای شما نیست.
- انجام مداوم این کار، شما را به تدریج نسبت به ناراحتی ناشی از اشتباهات بی‌حس می‌کند و به شما امکان می‌دهد زمانی که اشتباه معنادارتری در زندگی مرتکب می‌شوید، بهتر با آن کنار بیایید.
- اشتباهات قابل اجتناب نیستند- اما می‌توانید تمرین کنید که چگونه به آن‌ها واکنش نشان دهید.

چگونه در تعیین اهداف، واقع گرا بودن را تمرین کنیم؟

- روی گام های کوچک (اقدامات اولیه) برای رسیدن به اهداف خود تمرکز کنید. این به شما کمک می کند تا احساس پیشرفت داشته باشید و از احساس گیر افتادن در یک هدف بزرگ و دست نیافتنی جلوگیری کنید.
- اهداف خود را در زمان حال و با عبارات مثبت بنویسید. به جای اینکه بگویید "من نمی خواهم شکست بخورم"، بگویید "من برای رسیدن به اهدافم مصمم هستم". این کار طرز فکر شما را مثبت نگه می دارد و شما را بر موفقیت متمرکز می کند.
- دلیل "چرا"ی خود را بدانید. برای رسیدن به اهدافتان به چه انگیزه ای نیاز دارید؟ یافتن انگیزه درونی قوی به شما کمک می کند تا در مسیر رسیدن به اهدافتان ثابت قدم باشید.
- اهداف خود را به طور مکرر مرور و تنظیم کنید. با تغییر شرایط و پیشرفت شما، ممکن است لازم باشد اهداف و برنامه های خود را تنظیم کنید. انعطاف پذیری داشته باشید و از ارزیابی مجدد اهداف خود نترسید.
- نکات اضافی:
- اهداف SMART برای خود تعیین کنید. اهداف باید خاص (Specific)، قابل سنجش (Measurable)، دست یافتنی (Attainable)، مرتبط (Relevant) و زمان دار (Time-bound) باشند.
- یک سیستم پاداش برای خود ایجاد کنید. به خودتان برای رسیدن به نقاط عطف پاداش بدهید. این به شما انگیزه می دهد تا در مسیر رسیدن به اهدافتان حرکت کنید.
- خودتان را با دیگران مقایسه نکنید. موفقیت شما با مسیر و اهداف خود شما سنجیده می شود.
- با تمرین این نکات، می توانید در تعیین اهداف برتری (تعالی) را به کار بگیرید و به طور موثرتری به اهداف خود برسید.



REZA ABDOLLAHI

Digital Marketing Specialist

(University of Toronto)

Online Business Coach (ICF Member)

IBM & GOOGLE Certified Prompt Engineer
In Generative Ai



من رضا عبداللهی هستم، من رضا عبداللهی هستم، یه جنوبی در آمریکای شمالی
با بیش از 15 سال تجربه در حوزه مارکتینگ و تبلیغات، آماده‌ام به شما کمک کنم
تا با استفاده از ابزارهای پیشرفته هوش مصنوعی و دیجیتال مارکتینگ، برند شخصی
و کسب‌وکار آنلاین خود را بسازید و توسعه دهید.

از طریق لینک زیر میتوانید اولین جلسه کوچینگ خود را رزرو کنید.

BOOK NOW



دوره جامع
تولید محتوا
به کمک هوش مصنوعی
GENERATIVE AI



REZA ABDOLLAHI

Reza360.Coach

Digital Marketing Specialist
(university of Toronto)

Online Business Coach (ICF Member)

IBM, GOOGLE & Meta Certified Prompt Engineer
In Generative AI





تولید محتوا مهارتی ضروری برای امروز و فردا

🎯 آیا همیشه فکر می‌کردید که تولید محتوا فقط مخصوص گرافیست‌ها و حرفه‌ای‌هاست؟ یا شاید تصور می‌کنید بدون ابزارهای پیچیده نمی‌توان محتوای جذاب و حرفه‌ای ساخت؟ وقتش رسیده این باور رو تغییر بدید! 🚀

در این دوره، یاد می‌گیرید که چرا “محتوا همه‌چیز است” و چطور می‌توانید با ابزارهای ساده‌ای مثل Canva و CapCut، و هوش مصنوعی محتوایی خلق کنید که نه تنها برند شخصی شما را تقویت کند، بلکه شما را به یک متخصص تولید محتوا تبدیل کند!
ما به شما آموزش می‌دهیم:

- چطور پست‌ها، استوری‌ها و ویدیوهای حرفه‌ای بسازید.
- چطور با هوش مصنوعی مثل ChatGPT ایده‌پردازی کنید و متن‌های جذاب تولید کنید.
- و حتی، چطور جلوی دوربین بایستید و ویدیوهای تأثیرگذار ضبط کنید.

✅ این دوره مناسب چه کسانی است؟

- کسانی که می‌خواهند پرسونال برندینگ خود را ارتقا دهند و در شبکه‌های اجتماعی بدرخشند.
- افرادی که به دنبال یادگیری یک مهارت پردرآمد و کاربردی هستند تا بتوانند به عنوان تولیدکننده محتوا برای برندها و شرکت‌ها کار کنند.

💡 این مهارت در حال حاضر یکی از پرتقاضاترین مهارت‌ها در آمریکای شمالی است، و بسیاری از شرکت‌ها به دنبال تولیدکنندگان محتوای خلاق و حرفه‌ای هستند.

پس اگر می‌خواهید علاوه بر ساختن برند شخصی خود، وارد یکی از آینده‌دارترین حوزه‌های شغلی شوید، همین حالا به این دوره بپیوندید و اولین قدم را بردارید! ✨



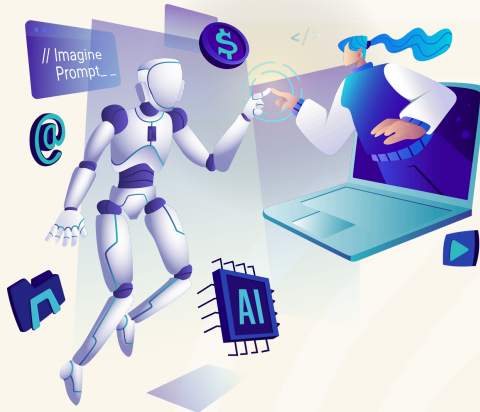
این تازه آغاز کار است.

هوش مصنوعی، پتانسیل این را دارد که نوهی توسعه‌ی ایده‌ها و خلق آثار جدید را برای تولیدکنندگان محتوا متحول کند.

تاریخ بارها به ما نشان داده است که حذف موانع در زمینه‌ی تولید و انتقال ایده‌ها، منجر به دوره‌هایی با بهره‌وری سرشار می‌شود.

هنوز چیزهای زیادی درباره‌ی این فناوری وجود دارد که باید یاد بگیریم و آن‌ها را بهبود دهیم. استانداردهای جدیدی برای موارد استفاده‌ی هوش مصنوعی تعیین خواهد شد.

اما هوش مصنوعی در مسیر تکامل چشمگیر نوهی عملکرد تیم‌های تولید محتوا و رشد کسب‌وکارها قرار دارد.



لینک ثبتنام و دریافت اطلاعت بیشتر

بر روی این متن کلیک کنید تا به صفحه دوره وارد شوید

سپاس از همراهی شما