

خلاصه جلسه حضوری کافه کتاب کامل‌گرایی (کمال‌گرایی) نویسنده کتاب و برگزار کننده کارگاه : دکتر علی شمیسا

برای دریافت اطلاعات کارگاه‌های دکتر شمیسا و ثبت‌نام در کارگاه
یک‌روزه مدیریت اضطراب به شماره ۰۹۳۶۶۱۱۱۲۲۰ پیام دهید.

تعریفها و توضیحات اولیه

- افراد کامل‌گرا فارغ از اینکه شاید عموم مردم به دستاوردها و جایگاه ایشان غبطه بخورند، معمولاً از شرایط و موقعیتی که از زندگی دارند، رضایت کامل یا حتی نسبی ندارند و معتقدند شرایط می‌توانست به گونه بهتری باشد.
- کامل‌گرایی و پیشرفت‌طلبی دو موضوع و حیطة شبیه و تنگاتنگ هستند که ممکن است با یکدیگر جابه‌جا شده و به جای هم تفسیر شوند.
- در این کارگاه، هر کجا از کامل‌گرایی یا کمال‌خواهی صحبت می‌شود، منظور کمال‌خواهی افراطی و منفی است.



ویژگی‌های افراد کمال طلب

- غالباً از شرایط و وضعیت خودشان، زندگی و دیگران ناراضی هستند.
- از لغت معمولی بدشان می‌آید.
- نرمال و معمولی بودن را موضوعی کم ارزش می‌دانند و دوست ندارند معمولی باشند.
- تمایل دارند در همه ی حیطه های زندگی بهترین باشند.
- به عقاید و نظرات و استانداردهای بالایی که برای خود تعیین کرده‌اند، بسیار بها می‌دهند و در مقابل نظرات دیگران گارد و بسته بودن خاصی دارند.



بطور کلی و در یک تعریف ساده، افراد کمال طلب،
استانداردهایی فراتر از حد معمول دارند و زندگی
آیده آل را انتخاب کرده و خود را از زندگی متعادل
محروم می کنند.



رابطه فرهنگ با کمال طلبی

در فرهنگ ما کمال طلبی کم دیده نمی‌شود. همه ما مصداق‌های آن را دیده ایم و با کمی دقت می‌توانیم در زندگی روزمره به راحتی آن‌ها را پیدا کنیم:

- دانش‌آموزی که بر معدل ۲۰ تاکید دارد و خانواده و اقوام نیز او را دائماً تشویق می‌کنند.
- کارمندی که حتی یک‌بار هم دیر به سرکار نمی‌رسد حتی اگر به قیمت این تمام شود که فرزندش را به مدرسه نرساند. ممکن است این فرد حتی توسط بعضی از همکاران و دوستان مورد تشویق و تحسین نیز قرار بگیرد.



رابطه فرهنگ با کمال طلبی

- به خانه‌ی دوستی می‌رویم که کم‌دی‌پر از لباس‌های اتوکشیده، منظم و حتی بدون یک چروک دارد. تمام لباس‌ها بر اساس رنگ و نوع آن مرتب شده‌اند. او را تشویق می‌کنیم و از دیدن این منظر به وجد آییم. این در حالی است که ممکنه همین دوست در اثر بهم خوردن این نظم و سواس‌گونه، بهم بریزد و دچار **اضطراب** ذهنی شود.



چرا رهایی از کمال‌طلبی سخت بوده و نیاز به یادگیری و تمرین مستمر دارد؟

- یکی از دلایل آن پشتیبانی همه جانبه فرهنگ بوده که توضیح و مثال آن در بخش قبلی آورده شد.
- از طرفی کمال‌گرایی و کمال‌طلبی مفاهیمی همچون رشد، پیشرفت، دستاورد، موفقیت را در درون خود به همراه دارد و به همین دلیل یک مشکل زیبا جلوه می‌کند.



در پس ظاهر زیبای کمال طلبی

ناراحتی، اضطراب، عزت نفس پایین و حس ارزشمندی
شرطی نهفته است. ارزشمندی شرطی یعنی تنها در صورت
داشتن دستاورد خودم را دوست خواهم داشت و گرنه
موجود بی ارزشی هستم!



افراد کمال‌گرا در ۳ حیطه استانداردها و معیارهای افراطی دارند:

۱- خودشان ۲- دیگران ۳- زندگی

تمرین : همه ما احتمالاً در برخی از جنبه‌های زندگی درصد معینی از کمال‌گرایی را تجربه کرده ایم. سعی کنید در هر کدام از ۳ بخش بالا یعنی (خودتان، دیگران و زندگی) حداقل یک یا دو مورد مصداق کمال طلبی پیدا کنید. در گام بعد سعی کنید راه‌حلهایی را بیابید که معیارها و استانداردهای خود را در این ۳ حیطه، متعادل کنید.



آیا این فایل خلاصه کافی است ؟ آیا من هم می‌توانم بیشتر یاد بگیرم و آموزش ببینم؟

در دنیایی که همه به دنبال موفقیت زودپزی هستند، همه ما دوست داریم که با یک فایل خلاصه‌ی کارگاه و یا حتی شرکت در یک جلسه ۲ ساعته از یک کتاب، به بهترین درک و فهم از آن موضوع برسیم.

اما در واقعیت برای تغییر کردن باید یک مسیر مشخص، صبورانه و مطمئن را به صورت گام به گام طی کنیم تا بتوانیم با آگاهی، از دانش به عمل برسیم.



اگر کمال‌طلبی درمان نشود و ادامه یابد، علاوه بر تشدید
ممکن است پیامدهایی از جمله اضطراب، خشم، افسردگی
بهمراه داشته باشد. بطور کلی ایده‌آل‌گرا بودن در زندگی به
صورت ناسالم، انرژی ما را تحلیل می‌برد.



قدم بعدی در این مسیر چیست؟

از شما که این خلاصه جلسه را دریافت و مطالعه نمودید، دعوت می‌کنیم که در کارگاه **مدیریت اضطراب** با تدریس جناب دکتر شمیسا، ثبت‌نام نمایید. حضور شما مایه افتخار، شرکت فرآموزان خواهد بود.

برای قطعی کردن ثبت‌نام فرصت زیادی نمانده است؛ لذا برای دریافت تخفیف ثبت‌نام و سایر پیشنهادهای ویژه مربوط به این کارگاه، نام و نام خانوادگی خود را به همراه با عبارت «کارگاه مدیریت اضطراب» به شماره ۰۹۳۶۶۱۱۱۲۲۰ ارسال نمایید.



