



كيف تحرر نفسك من هوس الكمال بخطوات سهلة

شاهد مقالات اكثر من :

 Kanzmap.com



كيف تحرر نفسك من هوس الكمال بخطوات سهلة

فهرس عناوين المقال:

- ماهو هوس الكمال؟
- التوقعات غير الواقعية
- التفكير المفرط
- القلق بشأن الأخطاء
- تغيير أولوياتك
- الملخص:



هل تساءلت يومًا ما الذي يدفع الأشخاص الذين لديهم هوس الكمال للسعي الدائم؟ إنهم يسعون لتحقيق الكمال في كل شيء دفعة واحدة، وهذا ما يؤدي في النهاية إلى فشلهم.

ما هو هوس الكمال؟

هوس الكمال سلاح ذو حدين، فهي تبدو في ظاهرها التزامًا بإنجاز العمل على أكمل وجه، لكنها في حقيقتها تحمل في طياتها قيودًا من التوتر والقلق والإحباط.

يعاني معظم الناس من درجة معينة من هوس الكمال، والتي يمكن أن تكون سببًا في بعض المشاكل النفسية الخطيرة. لحسن الحظ، هوس الكمال ليس سمة ثابتة، ولدينا القدرة على تغيير أنفسنا.

التغلب على هوس الكمال ليس حلاً سريعًا، لأن جذور هذه المشكلة تكمن في عاداتنا اليومية. قبل أن تتعمق في هذا المقال، اسأل نفسك الأسئلة التالية:

هل واجهت صعوبة في اتخاذ القرارات من قبل؟

هل سبق لك أن أجلت تنفيذ بعض المهام؟

هل تشعر بالضيق أو الاكتئاب بسهولة؟

إذا كانت إجابتك بنعم على سؤال واحد أو أكثر، فأنت شخص يمكن أن يكون لديك هوس الكمال!

يمكن أن يتجلى هوس الكمال في جوانب مختلفة من حياتنا:

في الدراسة:

يهدف الأشخاص الذين لديهم هوس الكمال إلى الحصول على أعلى الدرجات

وأفضل أداء دراسي، ويخشون بشدة من أي أداء متوسط أو ضعيف. قد يقضون ساعات طويلة في الدراسة والمراجعة، ويتجنبون أي نشاط قد يؤثر على تحصيلهم الدراسي.

في العمل:

ينجز الأشخاص الذين لديهم هوس الكمال مهامهم بدقة واهتمام شديدين، ولا يتغاضون عن أي تفصيل، مهما كان صغيرًا. قد يؤدي هذا إلى الإرهاق والقلق الشديد في العمل، وقد يجدون صعوبة في تفويض المهام للآخرين لأنهم يعتقدون أنهم الوحيدون القادرون على إنجازها بالشكل الصحيح.

في العلاقات الشخصية:

قد يجد المهوسين بالكمال صعوبة في تكوين علاقات وثيقة لأنهم يبحثون عن الشريك المثالي. قد يركزون على عيوب شريكهم ويتجاهلون صفاته الإيجابية، مما يؤدي إلى صعوبات في التواصل وبناء الثقة.

من الأفضل دائمًا أن تبدأ من حيث أنت الآن، وليس من حيث تتمنى أن تكون. يقدم ستيفن غايز في كتابه «كيف لا تكون كمالياً» العديد من الاستراتيجيات للتغلب على الكمالية. إليك بعض أهم هذه الاستراتيجيات:

التوقعات غير الواقعية

الخطوة الأولى للتغلب على هوس الكمال هي تحديد أهداف واقعية. حاول أن تكون لديك توقعات عامة أكثر وتوقعات محددة أقل. عندما يكون لدى شخص ما توقعات غير واقعية، فهذا يعني أنه يريد نتيجة معينة إما أنها مستحيلة التحقيق أو أن احتمال تحقيقها ضعيف للغاية دون بذل جهد كبير ومثابرة ملحوظة. لذا ركز على عملية رحلتك وتوقف عن القلق بشأن النتائج.

مثال:

بدلاً من أن تقول «سأحصل على أعلى الدرجات في جميع المواد الدراسية هذا

الفصل»، يمكنك أن تقول «سأبذل قصارى جهدي في دراستي وأركز على فهم المواد بشكل جيد». أو بدلاً من أن تقول «سأكون رائد أعمال ناجحاً في غضون عام واحد»، يمكنك أن تقول «سأعمل بجد على تطوير فكري وأتعلم من أخطائي على طول الطريق».

التفكير المفرط

إذا كنت تعيد التفكير في الماضي باستمرار، فإن أفضل طريقة للتوقف عن ذلك هي إشغال نفسك في الوقت الحاضر. تصرف بشكل مباشر ضد التفكير المفرط. إذا كنت تفكر كثيراً في خسارة عميل في عملك، فاعمل على جذب عميل جديد أو حاول حل المشكلة مع العميل السابق. إحدى أفضل الطرق لتغيير طريقة تفكيرك بشأن شيء ما هي أن تتصرف بما يتماشى مع التغيير الذي تريده.

مثال:

إذا كنت تشعر بالقلق بشأن خطأ ارتكبته في الماضي، فحاول أن تتعلم من هذا الخطأ وركز على ما يمكنك فعله بشكل مختلف في المستقبل. يمكنك أيضاً أن تكتب عن هذا الخطأ في دفتر يومياتك أو أن تتحدث عنه مع صديق موثوق به. هذه الخطوات ستساعدك على التخلص من التفكير المفرط والمضي قدماً.

القلق بشأن الأخطاء

إذا كنت قلقاً من ارتكاب الأخطاء، فستكون قلقاً طوال حياتك، لأن الأخطاء أحداث لا مفر منها وشائعة للجميع. قم بتكوين منظور ثنائي في المجالات التي تخشى فيها ارتكاب الأخطاء. هذه العقلية هي طريقة سهلة لتحويل انتباهك عن ارتكاب الأخطاء والتركيز على ما يمكنك القيام به. بدلاً من رؤية الموقف على أنه ضعيف أو مثالي، انظر إليه على أنه عدم القيام بأي شيء أو القيام بشيء ما. لا تخف من الأخطاء، فهي جزء من عملية التعلم. تعلم منها واستمر في المضي قدماً.



مثال:

إذا كنت مترددًا في التقدم لوظيفة جديدة لأنك تخشى ألا تكون مؤهلاً بما فيه الكفاية، فتذكر أن عدم التقديم على الإطلاق يضمن لك عدم الحصول على الوظيفة. تقدم للوظيفة وانظر ماذا سيحدث، حتى لو لم تكن مثاليًا، فقد تتعلم شيئًا جديدًا أو تكتسب خبرة قيمة. أو إذا كنت تخشى التحدث أمام الجمهور لأنك تخشى أن ترتكب خطأ، فتذكر أن الجميع يرتكبون أخطاء، وأن جمهورك ربما يكون أكثر تسامحًا مما تعتقد. ركز على تقديم أفضل ما لديك، وتعلم من أي أخطاء قد ترتكبها.

تغيير أولوياتك

لا تهتم بالنتائج، اهتم بالعمل نفسه، لا تهتم بالجدول الزمني، اهتم بما يجب القيام به، لا تهتم بالفشل، اهتم بالنجاح.

الكمال وهم، والتقدم أهم من الكمال. لا أحد كامل، والسعي لتحقيق الكمال هو سعي عقيم ومُرهِق. بدلاً من التركيز على أن نكون كاملين، يجب أن نركز على التقدم والمضي قدمًا نحو أهدافنا.

هوس الكمال هو نوع من الخوف، الخوف من الفشل، والخوف من أن يُنظر إلى أخطائنا. الكمال المطلق غير موجود، لأنه مهما أعجبك شيء، فهناك دائمًا شيء آخر أفضل منه. لا يوجد عمل مثالي على الإطلاق. تذكر أنك تستحق السعادة والرضا، حتى لو لم تكن كاملاً. من خلال تحرير نفسك من قيود الكمالية، ستفتح أمامك أبوابًا جديدة للنجاح والسعادة.

مثال:

إذا كنت تؤجل بدء مشروع جديد لأنك تريد أن يكون كل شيء مثاليًا قبل أن تبدأ، فحاول أن تبدأ ببساطة وتتقدم خطوة بخطوة. لا بأس في ارتكاب الأخطاء على طول الطريق، طالما أنك تتعلم منها وتواصل التقدم. أو إذا كنت تقضي ساعات في تحرير رسالة بريد إلكتروني لأنك تريد أن تكون مثالية، فحاول أن تركز على توصيل



رسالتك بوضوح وإيجاز، ولا تقلق بشأن كل التفاصيل الصغيرة.

الملخص:

حب الكمال والسعي على الوصول اليه هو سمة يمكن أن تعيقنا عن تحقيق أهدافنا وتمنعنا من عيش حياة مُرضية. من خلال فهم أسباب هوس الكمال وتبني استراتيجيات للتغلب عليها، يمكننا تحرير أنفسنا من قيودها وعيش حياة أكثر سعادة ونجاحًا. تذكر أن الكمال وهم، والتقدم أهم من الكمال. لا أحد كامل، والسعي لتحقيق الكمال هو سعي عقيم ومُرهق. بدلاً من التركيز على أن نكون كاملين، يجب أن نركز على التقدم والمضي قدمًا نحو أهدافنا.



ما هي منصة كنزمااب؟

في داخل كل شخص منا كنز مكنون من المهارات، المواهب، والمعرفة التي قد لا ندرك قيمتها. ولكن ماذا لو كان بإمكانك اكتشاف هذا الكنز واستثماره لصنع مستقبل مشرق؟ هنا يأتي دور كنزمااب!

من خلال منصة كنزمااب، ستجد خارطة طريق فريدة تساعدك على اكتشاف مواهبك المخفية وصقل مهاراتك لتصبح أداة فعالة لبناء الثروة والنجاح. عند إنشاء حساب في منصتنا، ستتمكن من الوصول إلى مجموعة واسعة من المقالات التعليمية والكورسات التي تم تصميمها خصيصاً لتوجيهك في رحلتك لاكتشاف الذات.

ماذا ستتعلم مع كنزمااب؟

كيفية التعرف على مهاراتك وتقدير قيمتها الحقيقية.
استراتيجيات مبتكرة لإنشاء محتوى تعليمي جذاب ومفيد.
الخطوات العملية لتصميم دورات تدريبية تفاعلية تنال إعجاب جمهورك.
كيفية تحويل خبراتك ومهاراتك إلى مصدر دخل مستدام من خلال بيع الكورسات.

لا تفوت الفرصة! انضم الآن إلى مجموعة المتعلمين الذين اكتشفوا كنوزهم الداخلية، وابدأ رحلتك نحو تحقيق النجاح المالي والشخصي مع كنزمااب. كل ما تحتاجه هو حساب مجاني لتبدأ رحلتك في اكتشاف الذات واستثمار مهاراتك.

كنزك بانتظارك... ماذا تنتظر؟..

ابدأ رحلتك من هنا..

 **Kanzmap.com**

