Перфекционизм.

Перфекционизм - это стремление к идеалу. Ставить себе высокую планку - это верный путь к успеху и совершенствованию. На первый взгляд это не так уж и плохо, но в перфекционизме речь идет о завышенных стандартах, которые не возможно достигнуть и как следствие неудовлетворенности результатами деятельности.

К чему это приводит?

Поставленная цель в итоге оказывается недостижимой. В последствие это гнетет человека, отравляет ему жизнь, отбивает желание заниматься конкретным делом. Концентрация на не достигнутом идеале приводит к эмоциональному упадку, нервным срывам, депрессиям и серьезным психическим расстройствам.

Перфекционизм как психологическое явление.

Психологи разделяют перфекционизм на нормальный и невротический.

Последний считается обессивно - компульсивным расстройством, специфической проблемой которого является маниакальная потребность в достижении идеала во всем.

Перфекционизм в нормальной форме выражается в постановке реалистичных, разумных целей, грамотном распределение своих усилий между сферами деятельности, получении удовольствия от процесса и результата.

Невротический перфекционизм проявляется в высоком уровне требований к себе и обществу, боязни неудачи, восприятии окружающих как требовательных и критикующих, неспособности получать удовлетворение от деятельности и ее результата.

В патологической форме перфекционизм проявляется в убеждении, что несовершенный результат не имеет право на существование.

В современном мире перфекционизм считается единственным путем достижения цели. У молодого поколения перфекционизм возведен в культ. Несомненно в этом есть свои плюсы: совершенствование, стремление быть лучше, постоянное обучение. Но это все перечеркивает желание стать идеальным человеком и добиться совершенных результатов, что является невозможным, тем самым блокируя успех.

Перфекционисту кажется все не достаточно идеальным, хорошим, совершенным, исходя из этого, он не способен делегировать задачи другим. Выполняя все работу самостоятельно, очень часто жертвует своими отношениями, здоровьем, эмоциональным состоянием. При этом не добившись желаемого результата, загоняет себя в депрессию.

Распространение тенденции.

Специалисты пришли к выводу, что современное поколение, опираясь на идеалы, представленные в социальных сетях, стремится к совершенству, желая вызвать одобрение и любовь окружающих. В связи с этим люди ставят перед собой слишком высокие, невыполнимые задачи и цели. В итоге, не добившись желаемого результата, страдают от самокритики и критики окружающих.

Но идеал не достижим. Выбирая единственным возможным вариантом совершенство, человек обрекает себя на провал и страдания. Итогом такой деятельности становятся психические расстройства, депрессии, нервные срывы, расстройства приема пищи, бессонница

Перфекционизм - образ жизни.

Перфекционист стремится к идеалу не только в работе, но и в жизни. Человек старается стать идеальным во всем - стать совершенным человеком. Он ставит перед собой задачи, которые выполнить очень трудно, а порой невозможно.

Специалисты разделяют перфекционистов на несколько групп:

1. Я-адресованный.

Главным мотивом является совершенствование своей личности. Выражается в чрезмерном анализе и критике своих действий и поведения.

2.Социально-предписываемый.

Характеризуется потребностью соответствовать идеалам общества. Получать от окружающих похвалу и одобрение. Они считают, что общество возложило на них слишком много надежд, от этого у них появляются страхи, тревожность и стресс.

3.Адресованный другим людям.

Выражается в требовании совершенства от окружающих, постоянной оценке их действий. Возлагает высокие стандарты не только для себя, но и для окружающих, постоянно требуя их выполнения.

4. Адресованный всему миру.

Выражается в убежденности, что в мире все должно быть идеально, точно и справедливо. Вере, что все проблемы человечества решаемы, своевременно и точно.

Рано или поздно все перфекционисты начинают испытывать усталость, тревогу, слабость, не понимание со стороны близких. Часто возникают проблемы со здоровьем, вызванные постоянным стрессом. На фоне постоянного напряжения высока вероятность развития невроза.

Что делать?

Специалисты в первую очередь советуют сменить акцент с идеала на смысл цели, выяснить для чего ему необходим этот результат. Далее углубиться в сам процесс и начать получать удовольствие от него. Необходимо научиться расставлять приоритеты и распределять свои усилия. Перестать сравнивать себя с обществом и начать видеть в себе достоинства, хвалить себя и окружающих за проделанную работу. Уметь расслабляться, чередовать работу и отдых для сохранения физического и эмоционального здоровья. И наконец-то научиться радоваться жизни.

В любом случае, достигнуть идеала невозможно, а сделанное всегда лучше несбыточного совершенного.

Психологи отметили, что перфекционисты очень часто оказываются в ситуации, так называемой "паралич деятельности". Человек настолько боится ошибок и неудачи, что не решается даже приступить к действию. А если уж начал, то в процессе все кажется настолько несовершенным, что постоянно переделывает уже сделанную работу, что не приводит к логичному ее завершению.

Не нужно быть настолько требовательным к себе. Какие бы чувства вас не останавливали приступайте к работе. Допустим, вы художник. Начните писать картину, возможно вам не понравятся первые мазки на холсте или не устроит качество красок. Замените краски, поставьте холст в хорошо освещенное место, чтобы вам было комфортно работать и начинайте сначала. Запустите процесс и дальше все пойдет по инерции. Используйте дедлайны. Поставьте себе четкие сроки работы: когда вы должны начать, когда должны достичь середины работы и так далее, не забывая делать паузы на перерыв.

И помните, законченное дело лучше, чем идеальное, но не начатое.

Совершенный результат, стремление к идеалу - все это пагубно влияет на физическое и эмоциональное состояние человека.

Поставьте себе более разумные задачи и цели. Которых реально добиться. Разбейте цели на маленькие задачи и достигайте их постепенно, не забывая поощрять себя.

Перестаньте гнаться за идеалами, их все равно невозможно достичь. Акцентируйте свое внимание на том, что есть, извлекайте максимум из ситуации. Всегда ищите смысл в своих целях и действиях и совершайте их, только если они приносят пользу вам и окружающим. Ставьте акцент на свое развитие и прогрессивность, а не на мнимые совершенства.