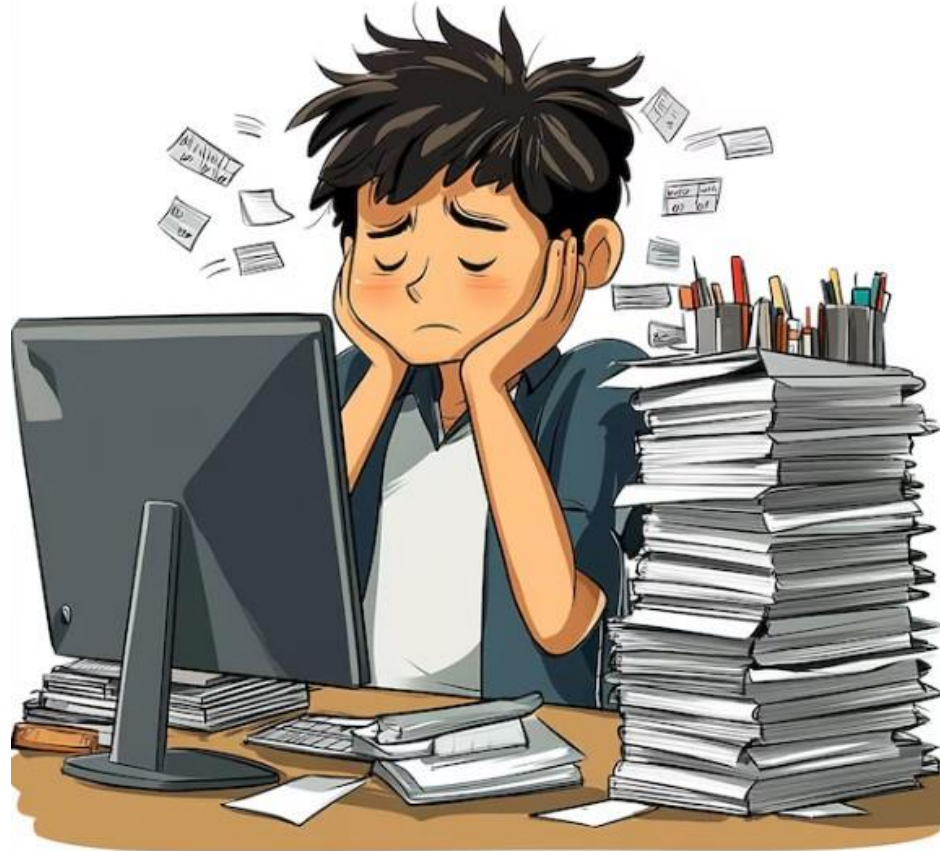




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان
معاونت فرهنگی و دانشجویی



مدیریت کمال‌گرایی افراطی در دانشجویان





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان
معاونت فرهنگی و دانشجویی



آگاهی و شناسایی

کمال گرایی چیست؟

کمال گرایی به تمایل فرد برای دستیابی به استانداردهای بسیار بالا گفته می شود. این ویژگی می تواند در حد متعادل، انگیزه بخش باشد؛ اما زمانی که با سخت گیری افراطی، ترس از اشتباه و خودانتقادی شدید همراه شود، به کمال گرایی ناسالم تبدیل می شود.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان
معاونت فرهنگی و دانشجویی



کمال‌گرایی افراطی در دانشجویان

در محیط‌های رقابتی مانند دانشگاه، به‌ویژه علوم پزشکی، بسیاری از دانشجویان به‌طور ناآگاهانه دچار کمال‌گرایی افراطی می‌شوند.

این الگو معمولاً با باورهایی مانند موارد زیر همراه است:

- «باید همیشه بهترین باشم»
- «اشتباه کردن یعنی ناتوانی»
- «ارزش من به نمره‌هایم بستگی دارد»





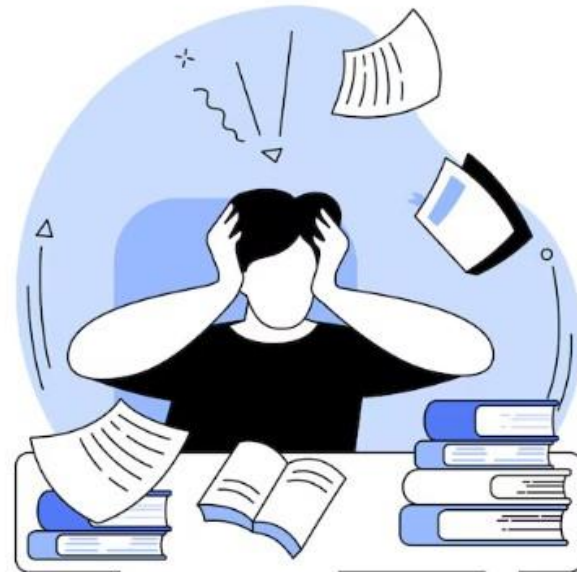
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان
معاونت فرهنگی و دانشجویی



نشانه‌های کمال‌گرایی ناسالم

اگر این موارد را تجربه می‌کنید، احتمالاً کمال‌گرایی افراطی فعال است:

- اضطراب شدید قبل از امتحان
- تعلل در شروع مطالعه (از ترس کامل نبودن)
- نارضایتی دائمی از عملکرد خود
- تمرکز افراطی بر اشتباهات کوچک
- فرسودگی تحصیلی و خستگی ذهنی





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان
معاونت فرهنگی و دانشجویی



تفاوت کمال‌گرایی سالم و ناسالم

کمال‌گرایی سالم

- هدف‌گذاری واقع‌بینانه
- پذیرش اشتباه به‌عنوان یادگیری
- رضایت نسبی از تلاش

کمال‌گرایی ناسالم

- استانداردهای غیرواقعی
- ترس شدید از خطا
- خودسرزنی مداوم



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان
معاونت فرهنگی و دانشجویی



چرا کمال گرایی افراطی خطرناک است؟

پژوهش‌ها نشان می‌دهد کمال گرایی ناسالم با موارد زیر مرتبط است:

- اضطراب امتحان
- افسردگی
- افت عملکرد واقعی
- کاهش تمرکز و حافظه
- افزایش فرسودگی تحصیلی



مهارت‌های مدیریت و اصلاح



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان
معاونت فرهنگی و دانشجویی



گام اول: شناسایی باورهای کمال‌گرایانه

از خود بپرسید:

- «آیا استاندارد من واقع‌بینانه است؟»
 - «اگر ۸۰٪ عملکرد خوب داشته باشم، واقعاً چه اتفاق می‌افتد؟»
 - «آیا دیگران هم همیشه بی‌نقص‌اند؟»
- نوشتن افکار، اولین قدم اصلاح آن‌هاست.

گام سوم: هدف‌گذاری انعطاف‌پذیر

- اهداف قابل دستیابی تعیین کنید.
 - پیشرفت را جایگزین کمال کنید.
 - عملکرد «خوبِ کافی» (Good Enough) را بپذیرید.
- عملکرد خوبِ پایدار، بهتر از عملکرد عالیِ فرساینده است.

پیام پایانی

عالی بودن، شرط ارزشمندی نیست.
پیشرفت تدریجی، سلامت روان و یادگیری پایدار، مهم‌تر از بی‌نقص بودن است.

گام دوم: تغییر گفت‌وگوی درونی

نمونه جایگزینی افکار:

- «باید عالی باشم.»
- «کافی است به اندازه توانم تلاش کنم.»
- «اشتباه یعنی شکست.»
- «اشتباه بخشی از یادگیری است.»
- «اگر کامل نباشد، ارزشی ندارد.»
- «پیشرفت مهم‌تر از بی‌نقص بودن است.»

تمرین کوتاه روزانه (۲ دقیقه):

در پایان هر روز، به این سه سؤال پاسخ دهید:

۱. امروز چه کاری را «به اندازه کافی خوب» انجام دادم؟
۲. کجا بیش از حد از خودم سخت گرفتم؟
۳. اگر دوستم جای من بود، چه می‌گفتم؟

چه زمانی به کمک تخصصی نیاز داریم؟

اگر:

- کمال گرایی باعث اضطراب شدید یا بی خوابی شده.
- شروع مطالعه دائماً به تعویق می افتد.
- رضایت از هیچ موفقیتی ندارید.
- احساس فرسودگی یا ناامیدی می کنید.

مراجعه به مرکز مشاوره توصیه می شود.

شماره تماس	دانشکده	نام و نام خانوادگی مشاور
۰۹۱۷۴۹۰۲۴۶۵	رئیس اداره مشاوره	آقای رنجبری
۰۹۱۴۴۰۷۲۱۱۰	دندانپزشکی	خانم احمدیان
۰۹۹۴۵۱۴۶۷۳۴	پرستاری و مامایی	خانم جعفری
۰۹۳۰۵۴۸۶۲۸۷	پیراپزشکی	خانم یگانه
۰۹۱۰۷۰۷۲۱۳۱	بین الملل	خانم سنجری
۰۹۰۳۵۶۹۳۳۸۶	داروسازی	خانم گذری
۰۹۰۳۰۸۵۵۴۴۵	بهداشت	خانم جاودان
۰۹۱۷۷۶۳۳۱۸۵	سرای دانشجویی دخترانه	خانم حسین زاده شهبابی
۰۹۳۰۳۴۸۹۳۵۵	پزشکی	خانم مطهری راد
۰۹۱۶۴۳۸۰۰۹۷	کارشناس اداره مشاوره	آقای نصیبی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان
معاونت فرهنگی و دانشجویی



آدرس اداره مشاوره: پردیس دانشگاه
علوم پزشکی - ساختمان شماره ۲ معاونت
تحقیقات - طبقه سوم