

شورش واکنر و «تاثیر سی‌ان‌ان»

سیده آزاده امامی خبرنگار

ماجرای شورش شبه‌نظامیان واکنر در روسیه چیزی شبیه کودتای نافرجام ۲۰۱۶ فتح‌الله گولن علیه اردوغان در ترکیه بود؛ کودتایی که کل فرآیند آغاز تا انجام آن در نیمه‌شبی شکل گرفت و فردای آن روز هیچ خبری از کودتا نبود. ماجرا آنقدر سریع اتفاق افتاد که به سوزه طنز کاربران مجازی بدل شد که مثلا اگر زله هم درست می‌کردیم ۴ ساعته نمی‌گرفت که در ترکیه کودتا انجام شد و کشف شد و کودتاچیان شناسایی و به‌طرفه‌العینی دستگیر شدند و داستان به پایان رسید!

قضیه شورش شبه‌نظامیان واکنر به لحاظ بازه‌زمانی فرآیند خیلی شبیه‌ماجرای کودتای ترکیه بود؛ در کمتر از ۲۴ ساعت غائله تمام شد و انگار نه انگار خانی آمده و رفته است.

در این میان اما آنچه بیش از خود واقعه شایسته توجه است واکنش ها و تحلیل‌هایی است که ناظر به این موضوع شکل گرفت و فضای رسانه‌ها را متأثر ساخت. در همان چند ساعت ابتدایی نقطه‌نظخبر و گزارش، سیل تحلیل و اظهارنظر بود که روانه رسانه‌ها می‌شد و هر کسی از ظن خود و به‌زعم خود به وا کاوی ماجرا و گمانه‌زنی در خصوص سرنوشت آن می‌پرداخت. جالب‌تر از همه اظهارات جریان غرب‌گرا و امریکن‌ویل‌هایی بود که حل‌وای پوتین را هم خوردند و کار روسیه را تمام شده پنداشتند. در کمتر از ۲۴ ساعت امارق برگشت و شوک بزرگی به همه تحلیل‌های پیرامون این ماجرا وارد شد و به‌ویژه آن افاضات و روشنفکرانه به قول معروف با سر به دیوار خورد.

«واکنش آتی» و تحلیل‌شتابزده ناظر به موضوعی که مدت زمان اندکی از رویداد آن می‌گذرد، امری نیست که منحصر به پدیده‌های فوق‌باشد و به‌نوعی شیوه‌رایج دنیای سیاست در عصر رسانه‌به حساب می‌آید. بنای مادر این جستار هم پرداختن به این مقوله است، نه تحلیل سیاسی این پدیده و راستی آزمایی گمانه‌زنی تحلیلگران پیرامون آن؛ در واقع مقصود پرداختن به این نکته است که مقارن رخداد چنین رویدادهایی رسانه چگونه اقتضات خود را بر پدیده‌ها تحمیل می‌کند و ناظران عرصه‌های سیاسی و اجتماعی را به واکنش وامی‌دارد تامی‌آنکه اطلاعات قابل توجهی از رویداد در اختیار داشته باشند، در سریع‌ترین زمان ممکن در خصوص آن به اظهارنظر بپردازند.

روشن است که همه‌پدیده‌های عالم از جمله وقایع عالم انسانی مسبق به پیشینه‌ای و ناظر به غایتی هستند، از این‌رو لازمه ارائه‌رهنه تحلیلی از آن، حتی نه ضرورتا جامع و کامل،

۹ یادداشت

علیر ضاعظمی روانشناس

را کامل وی بی‌نقص داشته باشد. اگر این گونه نباشد یا حسن کند عیب و نقضی در کارش وجود دارد، ممکن است به شدت تحت فشار قرار بگیرد.
کمال گرایی در روابط و ازدواج هم خود را نشان می‌دهد. به شکلی که فرد انتظار دارد همسرش همه چیز تمام باشد، همه کارها را به درستی انجام دهد و هیچ کوتاهی ای نکند.
کمال گرایی به‌نوعی زیرمجموعه وسواس است و وسواسی که می‌تواند آسیب را از فرد، همسر و زندگی مشترک بگیرد. اما چیزی که در اینجا می‌خواهیم به آن اشاره کنیم، این است که شما به‌عنوان همسر یا کسی که در مرحله انتخاب همسر است، بدانید که چطور می‌توانید یک کمال‌گرا را تشخیص دهید؛ چرا که با تشخیص این موضوع خواهید توانست انتخاب آگاهانه‌تری داشته باشید یا در مسیر بهبود همسرتان تلاش کنید. به این منظور در ادامه خیلی کوتاه به دلایل کمال گرایی اشاره شده می‌کنیم.

۹ دلایل کمال گرایی

کمال گرایی می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد و این موضوع از فرد به فرد متفاوت است، اما جهت آشنایی شما در ادامه دلایلی که شایع‌تر هستند بیان شده است.
تربیت خانوادگی: برخی از خانواده‌ها فرزندان شان را کمال‌گراتریت می‌کنند. آنها دوست داشتن شان مشروط است. مشروط به انجام درست و تمام و کمال کارها. مثلاً می‌گویند: «اگر نمره کامل بگیری، پسر اختر خوبی هستی.» این موضوع به فرزندان حسن‌امتنقل می‌کند که پس از نمره کامل نگیری، دختر یا پسر خوبی نیستی. حتی خیلی وقت‌ها دیده می‌شود که فرزندی از نظر درسی بسیار توانمند است، اما چون نر فاول نشده یا نمره کامل نگرفته؛ از طرف والدین مذمت می‌شود. این سبک تربیتی، بسیار مستعد به وجود آمدن افراد کمال‌گراست.
والدین مقایسه‌گر: والدینی که معمولاً خودشان کمال‌گرا هستند، در زمینه‌های مختلف فرزندان‌شان را مقایسه می‌کنند. «هم‌نیست که تو چقدر خوبی، هم‌اینه که فلائی از تو بهتره»، «تو جیت از فلائی کمتره که نمره‌اش از تو بیشتره؟» این دیالوگ‌ها و مشابه‌هایش از طرف والدین مقایسه‌گر به‌فوق شنیده می‌شود.
فرزندان برای تایید شدن از سمت والدین تحت فشار هستند که کارها را به بهترین شکل انجام دهند و البته با دامن‌نگاران این هستند که نکند کسی از آنها بهتر باشد.
تنبیه فرزندان:

نگاه



اطلاع از پیشینه، زمینه، و زمانه آن پدیده است. لازمه آن دانستن حقایقی در خصوص بستر شکل‌گیری و چندو چون تحقق یک پدیده و در نهایت غایت و سرانجامی است که پدیده مذکور در جهت نیل به آن به وقوع پیوسته است و این همه نیازمند آن است که ناظر با تحلیلمگر در بازه‌ای معقول از زمان داده‌های مکفی در خصوص آن موضوع گرد آورد و باطمأنینه ودقت در آن اندیشه کرده‌وسپس در خصوص آن اظهارنظر کند. لیکن گسترش رسانه در دنیای امروز و رقابت شبکه‌ها و پنگاه‌های خبری در پوشش پدیده‌ها و ارائه‌خبر و تصویری از آن، همه مولفه‌های مذکور را به پای عنصر «زمان» ذبح کرده و «سرعت» را بر هر مقوله دیگری در این فرآیند برتری داده است.

پرواضح است که اولویت و حتی اصالت «زمان» و «سرعت» در مخابره «خبر» و ارسال

«گزارش» در پوشش یک رویداد امری کاملاً معقول و اساساً بدیهی‌ترین اصل در عالم رسانه است. اما نکته اینجاست که پدیده «ژورنالیسم زنده» این امر را از حوزه «خبر» و «گزارش» به گستره «تحلیل» و «واکاوی ترسی داده و «تحلیل» را به‌نوعی «خبرواره» کرده است. سیل برنامه‌های تحلیلی و هجوم خبرنگاران و گزارشگران به تحلیلگران برای واداشتن ایشان به اظهارنظر پیرامون واقعه‌ای که زمان قابل توجهی از رویداد آن نگذشته، شاهد این مدعاست.

این فرآیند در علوم ارتباطات و شاخه‌هایی از علوم که به شناخت «رسانه» و ماهیت و اقتضات آن اشتغال دارند، به «تاثیر سی‌ان‌انی» معروف است. «تاثیر سی‌ان‌انی» به لحاظ تحلیلی ذیل سه مقوله متمایز مورد بحث قرار می‌گیرد که تاثیر «سی‌ان‌ان» را

کمال‌گرایی در ازدواج چیست؟

اگر والدین عادت داشته باشند فرزندان را در هنگام انجام اشتباهات به شدت تنبیه کنند (تنبیه کلامی یا رفتاری و بدنی)، فرزندان برای جلوگیری از تنبیه شدن، سعی می‌کنند همه کارها را کامل وی بی‌نقص انجام دهند و به تدریج کمال‌گرا می‌شوند.
وجود فضای رقابتی در خانواده: در صورتی که در خانواده افراد موفقی باشند، ممکن است فرزندان برای رسیدن به این افراد و گرفتن تایید از سایر اعضای خانواده، کمال‌گرا شوند و تلاش افراطی برای موفق شدن انجام دهند.

۹ نشانه‌های کمال گرایی

داشتن تفکر سیاه‌وسفید: افراد کمال‌گرا دارای تفکر سیاه و سفید هستند، یعنی با چیزی خوب است، یا بد است. حد وسطی وجود ندارد. یا کامل انجام شده است که پس بی‌نقص است. یا نیمه‌تمام ناقص است و هر کسی که کاری را ناقص انجام دهد، یعنی در انجام آن کار شکست خورده است.
تلاشی هم که در این راستا کرده است به نتیجه نرسیده است و چه‌سای ا کاش تلاشی نمی‌کرد و خودش را خسته نمی‌کرد.
اما کسی که کمال‌گرا نیست، قبول دارد که نقص داشتن یک کار، مساوی به شکست خوردن و بی‌ارزش بودن زحماتش نیست.
چپ‌سنا شاید بقیه قسمت‌ها را درست انجام داده‌وصرفاً بی‌ارزش بودن زحماتش نیست.
اگر نمی‌توانی از نظر مالی من راتامین کنی، پس تواسا سا گزینه درخششی از کار مرتکب اشتباهی شده یا حواسش به چیزی نبوده است. این‌که بخشی از کاری یا چیزی اشتباه است و کاستی دارد، به معنای اشتباه بودن همه آن چیز نیست.
در ساله ازدواج نیز این موضوع خود را کاملاً نشان می‌دهد. اگر ظاهر تو عیب و نقضی دارد، دیگر ایده‌آل من نیست. اگر نمی‌توانی از نظر مالی من راتامین کنی، پس تواسا سا گزینه مناسبی نیستی.
در یک کلام این افراد توانایی دیدن خوبی‌ها در کنار بدی‌ها را ندارند.
منتقد درجه یک: افراد کمال‌گرا بسیار زیاد از همسر و خانواده خود انتقاد می‌کنند. چیزی که در چشم آنها می‌آید نقایص کار دیگران است و بخش‌هایی که خوب و بدون اشکال انجام شده، دیده نمی‌شود؛ چرا که وظیفه آن فرد بوده که درست انجام بدهد.
کما این‌که بقیه کار را هم باید به خوبی همان‌ها انجام می‌داد، پس حلالا که ناقص انجام

داده، شایسته انتقاد خرده‌گیری است.
واهمه‌همیشگی: کمال‌گراها برای همیشه در تلاش هستند که به اهداف خود برسند. اما این تلاش، همیشه به همراهی ترسی از عدم‌موفقیت است. خیلی اوقات این ترس به قدری زیاد می‌شود که آنها را از ادامه‌ی حتی شروع کار منصرف می‌کند، دغدغه‌هایی از جنس «نکنه انتخلم خوب نباشه»، «نکنه نتونم همسر خوبی باشم و...» از این جنس هستند.
سختگیری: افراد کمال‌گرا برای خود ملاک‌های سختگیرانه دارند و خطوط قرمزشان زیاد است. مثلاً ممکن است از همسرشان انتظار داشته باشند که امور خرید خانه همیشه به‌بهترین شکل پیش برود یا خانه همیشه تمیز و مرتب باشد و وقتی این انتظارات‌شان برآورده نمی‌شود، ناامید و مأیوس می‌شوند و فکر می‌کنند اساساً گزینه مناسبی را برای همسری انتخاب نکرده‌اند.
از مسیر لذت نمی‌برند: افراد کمال‌گرا از مسیری که برای رسیدن به ازدواج خود طی می‌کنند، لذتی نمی‌برند. آنها بیش از اینکه یاد بگیرند لذت ببرند، روی درست انجام شدن کارها تمرکز دارند. لذت بردن، از پارامترهای موفق شدن نیست. در مسیر عروسی و نامزدی و... چیزی که اهمیت دارد، قالب‌ها و چهارچوب‌ها و... است. تاکید روی جزئیات و اصرار به چگونگی انجام مراسم، بدون رنظر گرفتن حال خوب زن و شوهر، از این قبیل انتظارات هستند.
اهمال کاری: همان‌طور که اشاره شد، کمال‌گراها چون از شکست خوردن می‌ترسند، گاهی شروع کاری را به عقب می‌اندازند تا مبادا در آن شکست بخورند. اگر همسرتان یا فردی که قصد ازدواج با او دارد اید، به دلایل مختلف کارها را عقب می‌اندازد، احتمال کمال‌گرایی را در باره او نظر بگیرید. این طور بعداً می‌توانند کار خود را توجیه کنند که چون دقیقه‌نودی شد، بد شد. وگرنه من کار را تمام و کمال انجام می‌دهم.

۹ ازدواج با فرد کمال‌گرا چه‌اشکالی دارد؟

شاید با خود فکر کنید اینکه یک فرد کمال‌گرا همه چیز را خوب و کامل می‌خواهد، ویژگی مثبتی در زندگی مشترک است و اگر آسیبی هم دارد متوجه خودش است. اما این طور نیست، رابطه دوفره‌شما از این ویژگی تاثیر خواهد گرفت. در ادامه به بعضی تاثیراتی که فرد کمال‌گرا در رابطه ازدواج بر شما خواهد گذاشت، اشاره شده است.

محکوم به شکست بودن: در بخش قبلی هم توضیح دادیم که افراد کمال‌گرا ترس از شکست دارند. پیامد این امر یکی این است که شما هر کاری در زندگی مشترک انجام دهید، حتی اگر آن را به خوبی و موفقیت‌آمیز انجام دهید، در پایان از طرف همسرتان نقد خواهد شد؛ چرا که کار شما محتما بدون عیب و نقص نبوده‌ومی‌توانست بهتر باشد. این مورد ممکن است باعث شود شما برای فرار از مورد انتقاد همیشگی قرار گرفتن، اصلا به صورت انجام آن کار نروید. مثلاً چیزی را در منزل تعمیر نکنید، چون ممکن است چند روز دیگر دوباره خراب شود و همسرتان از شما انتقاد کند. غذایی آماده نکنید یا در حد توان درست کردن آن را به تعویق بیندازید؛ چرا که احتمالاً عیب و ایرادی از غذای شما گرفته خواهد شد یا اگر هم عیب و ایرادی نداشته باشد، حتماً پیشنهادهایی برای بهتر شدنش به شما ارائه می‌شود.
تحت کنترل بودن: کنترل‌گری در رابطه می‌تواند یکی از نشانه‌های برجسته ایده‌آل گرایی باشد. کمال‌گراها به دنبال کمال‌د همسر و اطرافیان خود هستند، در واقع می‌خواهند همه تمام کارها را بدون نقص و کامل انجام دهند. کنترل لباس‌های شما قبل از بیرون رفتن یا موقع مهمان آمدن، کنترل غذا، اینکه با فلائی درست صحبت کردی؟ یادت هست که فلان کار باید انجام بدهی و... از این دست سولات و تذکرات هستند. البته هر کسی متوجه نیت خوب این افراد می‌شود، اما این نیت خوب، نمی‌تواند احساس بد تحت کنترل بودن همیشگی را رفع و رجوع کند و این احساس در طولانی مدت می‌تواند به رابطه آسیب بزند.
نگران حرف دیگران بودن: «اگر کاری کامل باشد، کسی نمی‌تواند از آن ایراد بگیرد. پس خوب است که من کار را از دید بقیه هم ببینم. وقتی از دید بقیه دیدم، چیزهای بیشتری به ذهنم می‌رسد!» اگر فلائی ببینه این لباس رو پوشیدی، بد میشه ها!، اگر این مدلی حرف بزنی،م جلوی بابا مامانت زشت‌نماشه!، اگر با فلان غذا پذیرایی کنم، چه فکری راجع بهت می‌کنند؟ توی چه ظرفی پذیرایی کنم که بهترین باشه؟» کمال‌گرانی می‌تواند این را بی‌نزدیک کم‌کم است هر کسی به شکل خاص خودش راحت باشد. درست در ذهن او یک چیز است، منتها

به‌مثابه عامل «شتاب‌زا»، «بازدارنده»، و «برجسته‌ساز» تعریف می‌کنند. واضح است که «سی‌ان‌ان» در این میحث به‌مثابه مصداق «ال‌بته مهم‌ترین مصداق» رسانه و پنگاه‌های خبری لحاظ شده است.

تعریف «تاثیر سی‌ان‌انی» به‌عنوان عامل شتاب‌ناظر به آن است که فناوری‌های ارتباطی در جهان امروز و توسعه شبکه‌های رسانه‌ای و ظهور گونه‌های نوین در ساخت رسانه و نیز رقابت امپراطوری‌های رسانه‌ای در پوشش وقایع، به سیاستمداران و کارشناسان مجالی برای تأمل و اندیشه در چند و چون و کم و کیف پدیده‌ها نمی‌دهد و آنها را به «واکنش آتی» و موضوع‌گیری سریع در خصوص سوزه‌های مدنظر خود وامی‌دارد. ناظر به همین امر نیکلاس برن، سخنگوی اسبق وزارت خارجه آمریکا می‌گوید: «هر چند حوادث در آن سر دنیا اتفاقی می‌افتند، امروز دیگر عجیب نیست که استیو هرست، خبرنگار سرویس خارجی سی‌ان‌ان، فوراً از من بخواهد که نظرم را در باره آن حادثه بگویم پیش از آنکه حتی فرصت کرده باشم گزارش دقیق و کامل از سفارت‌مان دریافت کنم.»

آنچه مسلم است اینکه، «اصالت سرعت» در مخابره اخبار و پوشش پدیده‌ها به‌مثابه یکی از مهم‌ترین اقتضات ژورنالیسم زنده، شتاب‌زدگی در اظهارنظر و ناخستگی در تحلیل رانیز در پی دارد و از درجه اعتبار تحلیلی که بدون تأمل کافی در ماهیت و علل و غایت یک رویداد صورت گرفته باشد می‌کاهد و چه بسا آن را به سرنوشت تحلیل‌هایی دچار کند که در قضیه شورش شبه‌نظامیان واکنر بیان شد و چیزی جز بی اعتباری نصیب مدعیان تحلیلمگری نکرد.

تردیدی نیست که رسانه پدیده غالب دنیای مدرن است و انسان امروز را گریزی از رسانه نیست، اما این امر سبب مقهوریت انسان در برابر رسانه و تسلیم بی‌چون و چرا شدن اقتضات آن نمی‌شود. مثل هر پدیده دیگر دنیای مدرن در این مقوله نیز آگاهی از ایزه و اقتضات آن و خودآگاهی سوزه در بهره‌گیری و مدیریت ایزه و به عبارتی «اورستگی» از پدیده است که ضامن حفظ اصالت انسان در عصر اطلاعات خواهد بود. بیش از همه لازم است سیاستمداران و کنشگران اجتماعی با عنایت به این حقیقت و اعراض از واکنش‌های آتی و تحلیل‌های بی‌پشتوانه خود، را از خطر ایزه‌شدگی و کنترل توسط ابرپدیده‌نئیای مدرن یعنی رسانه مصون بدارند تا مباد با اظهارات نسنجیده اعتبار و اصالت خویش را مخدوش کنند.

رسیدن به آن سخت است، خیلی سخت! و این سختی را وارد زندگی شما هم می‌کند. پس از مدتی شما هم حس می‌کنید که بیش از قبل نگران حرف بقیه هستید و خودتان را برایش به مشقت می‌اندازید.

۹ چگونه با همسر کمال‌گرا بر خورد کنم؟

اگر ازدواج کرده‌اید و الان در زندگی مشترک هستید، یا در مراحل انتخاب هستید، اما فکر می‌کنید فرد مقابل تان «گزینه مناسبی است، اما کمال‌گرا هم هست؛ در ادامه به چند راهکار کوتاه برای ارتباط بهتر و بهینه‌ب این طیف از افراد اشاره شده است.
دلیل کمال گرایی: اگر در ذهن تان باشد که کمال‌گرایی همسرتان به کجا می‌رسد و چه فلسفه‌ای پشت رفتارهایش هست، درک کردن او و همدلی کردن با او برایتان آسان‌تر خواهد شد. این مورد به‌دست نخواهد آمد، الا با گفت‌وگوی عمیق و طولانی.
به نظرات و حرف‌هایش گوش دهید: همان‌طور که در مورد پیش‌گفته شد، شنیدن یکی فرد از بهترین نعمت‌هایی است که می‌توان به او هدیه کرد. این ارتباط موجب رشد و تعالی است. همیشه وقت‌گذاری کنید و اجازه بدهید در طول روز همسرتان با شما صحبت کند و مسائل مختلفش را با شما مطرح کند، به نظرات همسرتان گوش دهید و اجازه بدهید با شما صحبت کند. این کار باعث می‌شود او احساس کند که کسی در کنارش است که درکش می‌کند.
حرف‌ها یا رفتارهایش را به خودتان نگویید: این نکته را بدانید که حرف‌ها و رفتارهای همسرتان لزوماً ارتباطی به شما ندارد، بلکه به خاطر اضطراب و ترس هایش است. گاهی نیاز نیست آنها را جدی بگیرید و با او دعوا کنید.
کمال لازم است قاطعانه با او صحبت کنید و **حد و مرزهایی را مشخص کنید**: اگر او حرف‌هایی می‌زند یا رفتارهایی از انجام می‌دهد که خط‌قرمز شما است و بسیار زیاد شما را آزار می‌دهد، با او صحبت کنید و قاطعانه اما مهربانانه حد و مرزهایی را مشخص کنید و بگویید که دقیقاً چه چیزهایی شما را آزار می‌دهد و نمی‌توانید تحمل کنید و سپس از او بخواهید که دیگر این کار را نکنند. مثلاً اگر از ایراد گرفتن‌هایش از طرز لباس پوشیدن شما خوش تان نمی‌آید، می‌توانید به او بگویید: «عزیزم نظرت برای من محترمه اما ناراحت میشم وقتی هر بار که لباس می‌پوشم بریم بیرون عیب و ایراد می‌گیری. می‌خوام به سلیقه‌ام بیشتر احترام بگذارم.»
وقتی شما را ناراحت می‌کند به او بگویید: شاید او متوجه طبیعی است که شما ناراحت کرده است، چون رفتارها و حرف‌هایش به نظرش عادل و طبیعی است. اما یاد تان باشد در بیان کردن احساسات‌تان طوری رفتار نکنید که انگار او را دوست نراند یا شخصیتش را بی‌با احترامی کردن زیر سوال نبرید، بلکه مهربانانه و به درستی ناراحتی تان را ابراز کنید. مثلاً بگویید: «عزیزم وقتی زیاد ازم عیب و ایراد می‌گیری من مری واقعاً ناراحت میشم. میشه خواهش کنم این رفتار رو تکرار نکنی؟»
وقتی تغییری در رفتارش حاصل می‌شود از او تعریف کنید: اگر بعد از بیان کردن ناراحتی تان او توانست تغییری را در رفتارش ایجاد کند و کمتر آن رفتار را انجام دهد، او را تشویق کنید و از او تالاشش تعریف و تمجید کنید. این کار را می‌توانید به صورت کلامی یا رفتاری یا برقراری تماس فیزیکی انجام دهید.
به او آرامش بدهید، وقتی کارهایش را انجام می‌دهد و حس می‌کنید تحت فشار است و اضطراب دارد، او را به آرامش دعوت کنید. مثلاً می‌توانید یک دمنوش آرامش‌بخش درست کنید و با هم میل کنید یا می‌توانید به او بگویید که با هم به پیاده‌روی بروید یا گردش کنید. این کارها فشارهای روانی او را می‌کاهد.
به او عشق بورزید و بدو تاییدش کنید: با محبت و توجه کردن به او و تایید کردن کارهایش می‌توانید از شدت کمال‌گرایی اش کم کنید.

۹ سخن پایانی

کمال‌گراها افرادی هستند که می‌خواهند همه چیز را کامل وی بی‌نقص انجام دهند؛ ترس از شکست زیادی دارند و اگر کار را ر کمی اشتباه و یا ناقص انجام دهند، آن را به‌عنوان یک شکست تلقی می‌کنند. این ویژگی شخصیتی می‌تواند به فرد اضطراب و نگرانی‌های زیادی را تحمیل کند. کمال‌گرایی روی زندگی مشترک و سایر ارتباطات فرد هم تاثیر می‌گذارد و می‌تواند این ارتباطات را خراب کند. در این مقاله روش‌هایی را به شما آموزش دادیم که بتوانید با همسر کمال‌گرا بهتر کنار بیایید. اگر در این زمینه نیاز به راهنمایی و کمک دارید، می‌توانید از زوج درمان‌نگران همیار عشق کمک بگیرید. در صورتی که خودتان هم کمال‌گرا هستید و از این ویژگی شخصیتی خسته شده‌اید و تحت فشار هستید، می‌توانید از روانشناسان برای تعدیل‌ورغ این ویژگی شخصیتی کمک بگیرید و آرامش بیشتری را به‌روان و زندگی تان دعوت کنید.