

80 بالمئة تكفي

لفترة طويلة، ربطت سلمى هيلاند (24 عامًا) نكتتها بنفسها وصورتها عن ذاتها بنتائجها الدراسية. أما اليوم، فهي تنظر إلى الأمر بطريقة مختلفة.

– أشعر بأنني أفضل بكثير بعد أن أدركت أنه لا يمكن لأي شخص أن يحقق أعلى مستوى من الأداء في جميع جوانب الحياة اليومية.

تزداد النزعة إلى الكمالية بين الشباب من البالغين. ولا تكمن المشكلة في امتلاك طموحات كبيرة، بل في وضع توقعات مبالغ فيها، إلى جانب توجيه نقد قاسٍ للنفس.

– في السابق، كنت أرسم في ذهني صورة مثالية لنفسي، أستطيع فيها إنجاز كل شيء. وإذا لم أصل إلى ذلك المستوى، كنت أشعر بأنني لم أؤدّ عملي بالشكل المطلوب، تقول هيلاند.

ولكي تشعر بتحسن في حياتها، بدأت هيلاند بمواجهة هذه الأفكار.

– ينبغي أن نصبح أكثر قدرة على تقبل أننا مختلفون، وأن لكل واحد منا نقاط قوة ونقاط ضعف.

اصنع توازنًا في حياتك

يرى أوستاين ساندفين، وهو أخصائي نفسي في مؤسسة Sammen، أن بعض الشباب بحاجة إلى تعديل توقعاتهم.

– قلة قليلة فقط تستطيع تحقيق 100 بالمئة في كل شيء. فإذا أردت أن تتفوق في مجال معين، فغالبًا ما يتعين عليك أن تتنازل قليلًا عن مجال آخر، كما يقول.

وعندما تشعر بالراحة والتوازن في حياتك اليومية، يصبح لديك في الغالب مزيد من الطاقة للدراسة. لذلك، احرص على تخصيص وقت للأصدقاء، وأوقات الفراغ، والأنشطة التي لا تقوم على الإنجاز أو المنافسة.

– ليس من الجيد لصحتك أن تضغط على نفسك إلى أقصى حد طوال الوقت. وستكون أكثر لطفًا مع نفسك إذا تقبّلت أن تحقيق 80 بالمئة، على سبيل المثال، هو أمر كافٍ. كما أن خفض سقف توقعاتك قد يؤدي، على المدى البعيد، إلى نتائج أفضل، يقول ساندفين.

وتوافقه هيلاند الرأي.

– إنها ليست نهاية العالم إذا لم يكن كل شيء مثاليًا. فالحياة أكبر من مجرد الإنجازات!

