

## 経営のヒント192 完璧主義を手放す！

### 完璧主義と最善主義

完璧主義と最善主義 (現実の制約の中で最善を尽くそうという考え方)の一番の違いは、前者が現実を拒否する考え方であるのに対して、後者は現実を受け入れる考え方だということです。完璧主義者は、どんなことでも、ゴールまでの道のりはまっすぐで何の障害もないものだと思い込んでいます。そのため、そうでないとき、例えば仕事に失敗するなど物事が思い通りにいかないとき、イライラしてうまく対処することが出来ません。

それに対して、最善主義者は、**失敗は人生の自然な一部分であり、成功につながる欠かせない要素だ**と理解しています。

望みの職につけなかったり、パートナーと喧嘩したりすることも、満ち足りた人生の一部だと捉えています。

完璧主義者は現実を否定して、それを空想の世界で置き換えます。

失敗というものがなく、痛みもない世界。

しかし現実には失敗の可能性は常にあるため、失敗を否定していると、常に不安に苛まれることになり、もっと辛さを感じることになるのです。

現実世界の否定は、非合理的で非現実的な成功の基準を設けることにつながります。

完璧主義者はその基準を達成できずに、いつも欲求不満であったり、何かにつけ十分でないと思ってしまうような不全感に悩まされています。

それに対して最善主義者は、現実を受け入れることにより、豊かで満たされた人生を送ることができます。**失敗を楽しむまではできないにしても、自然なこととして受け入れ、心配をあまりせずに活動を楽しむことが出来るのです。**

生きている限り辛い感情はあって当然と思っているので、抑え込んでネガティブな感情を増幅させることもありません。辛い感情を味わい、そこから学び、そして動きだします。

また、現実世界の限界と制約を知っているため、達成できる目標を設定します。

それによって成功を手に入れ、味わい、楽しむことが出来るのです。

完璧主義者	失敗を拒否する	最善主義者	失敗を受け入れる
	つらい感情を拒否する		つらい感情を受け入れる
	成功を拒否する		成功を受け入れる
	現実を拒否する		現実を受け入れる

生活、仕事の中で、あなたが最善主義者になりやすい分野はありますか？

完璧主義者になってしまいがちな分野はありますか？

「ハーバードの人生を変える授業」タル・ベン・ハヤハー 大和書房より参照

### <経営のヒント>

**現実を拒否していると、永久に幸せにはなれない！**

**自分のやり方を変えることはできるでしょうか？**

**もし完璧主義者のような態度をとっていた時があるなら、そのとき最善主義者のように考えていたとしたら、どういった行動がとれたでしょうか？**

**私のエニアグラムは完全主義者です。**

**この経営のヒントは、まさに私のためにあるような文章ですね。**

**冬の真っ只中でも、私の中にあるまだ見ぬ夏に気づくようになった」アルペール・カミュ**