

کمال گرایه

آگاهی - ارزیابی - درمان

تالیف

دکتر. ارشادات حاجی سید تقی تقوی

دکتر. بهرانگیز پیوسته گر

ویراستار

طیبه شهیدی نژاد



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۵

سرشناسه	:	حاجی سید تقی تقوی، زهراسادات، ۱۳۶۲ -
عنوان و نام پدیدآور	:	کمال گرایی: آگاهی - ارزیابی - درمان / تألیف زهراسادات حاجی سید تقی تقوی، مهرانگیز پیوسته گر.
مشخصات نشر	:	تهران: آوای نور، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	:	۱۶۴ ص: جدول.
شابک	:	۱۱۵۰۰۰ ریال ۴-۲۲۰-۳۰۹-۶۰۰-۹۷۸ :
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	کتابنامه: ص. [۱۵۳] - ۱۵۷.
موضوع	:	کمال گرایی
موضوع	:	(trait Perfectionism (Personality
موضوع	:	رفتار -- تغییر و تعدیل
موضوع	:	Behavior modification
پیشینه افتخار	:	پیوسته گر، مهرانگیز، ۱۳۳۸ -
رده بندی کنگره	:	BF۶۹۸.۳۹۵۳۵/۱۳۹۵۳۵ ح ۲ ک ۸ /
رده بندی دیوبند	:	۲۳۲/۱۵۵
شماره کتابشماره	:	۴۳۰۳۲۰۰

تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ سروردن، خنجر، شهید وحید نظری،
پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ دو، نوبت: ۶۶۴۸۰۸۸۲



کمال گرایی (آگاهی - ارزیابی - درمان)

تألیف: زهراسادات حاجی سید تقی تقوی - دکتر مهرانگیز پیوسته گر

ویراستار: طیبہ شهیدی نژاد

ناشر: انتشارات آوای نور

چاپ: اول ۱۳۹۵

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۴-۲۲۰-۳۰۹-۶۰۰-۹۷۸

قیمت ۱۱۵۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

۱۱.....	پیشگفتار
۱۵.....	فصل اول: آگاهی از کمال گرایی
۱۵.....	معنای واژه کمال گرایی چیست؟
۱۷.....	تلاشگران سالم در مقابل کمال گرایان
۲۰.....	رشد کمال گرایی
۲۱.....	تنبیه بدین
۲۶.....	کردگان با استعداد
۲۷.....	عوامل اجتماعی فرهنگی
۲۸.....	نیاز به کنتر...
۳۰.....	وسواس یا اجبار
۳۳.....	فصل دوم: گونه‌های مختلف کمال گرایی
۳۳.....	صفات شخصیتی مشترک در کمال گرایان
۳۵.....	کمال گرایی خود محور
۳۶.....	کمال گرایی دیگر محور
۳۸.....	کمال گرایی جامعه محور
۴۱.....	فصل سوم: ارزیابی میزان کمال گرایی
۴۱.....	شما چقدر کمال گرایی؟
۴۵.....	معایب در برابر مزایا
۴۷.....	ارزیابی معایب و مزایا
۴۹.....	فصل چهارم: اثرات کمال گرایی بر زندگی
۴۹.....	تاثیر کمال گرایی بر زندگی ما چیست؟
۴۹.....	اشتیاق برای موفقیت
۵۱.....	شکل ظاهری بدن و سلامتی
۵۳.....	زندگی اجتماعی
۵۴.....	ارتباطات
۵۶.....	سلامت روانشناختی

سلامت جسمانی ۵۸

فصل پنجم: استرس، نگرانی و اضطراب ۶۱

کمال گرایی و استرس ۶۱

استرس چیست؟ ۶۳

پاسخ به استرس ۶۴

علائم و نشانه‌های استرس ۶۶

نشانه‌های فیزیکی ۶۷

نشانه‌های عاطفی ۶۷

نشانه‌های رفتاری ۶۸

استرس و کارایی ۶۹

کمال گرایی، نگرانی و اضطراب ۷۰

ماهیت نگرانی ۷۱

تأثیرات نگرانی ۷۳

حمله وحشت چیست؟ ۷۴

احساس شرم ۷۴

جبران افراطی ۷۵

مقاومت در برابر تغییر ۷۵

فصل ششم: کمال گرایی در کار ۷۷

کمال گرایی و کار ۷۷

چگونه کمال گرایی خود را در کار نشان می‌دهد؟ ۷۸

تعویق انداختن ۷۸

رفتار پر خاشک‌کرانه ۸۰

رفتارهای کنترلی ۸۱

رفتار اجتنابی ۸۲

نگرش منفی ۸۳

کمال گرایی و رهبری ۸۳

فصل هفتم: تغییر تفکر کمال گرایانه ۸۵

تغییر تفکر کمال گرایانه شما ۸۵

چگونگی رشد و توسعه باورها ۸۸

تفکر غیر منطقی ۸۹

تغییر عادات تفکر ۹۰

چک لیستی برای به چالش کشیدن افکار ۹۲

۹۳.....	چارچوب فکری سرسختانه تان را تغییر دهید.....
۹۵.....	توقف فکر.....
۹۶.....	استفاده از تصویرسازی.....
۹۷.....	پذیرش امکان اشتباه.....
۹۹.....	فصل هشتم: تغییر رفتار.....
۹۹.....	حساسیت خود را کاهش دهید.....
۱۰۱.....	بیشتری آرام تر.....
۱۰۴.....	از لحاظ تان را بهبود ببخشید.....
۱۰۵.....	جرات مند باشید.....
۱۰۹.....	کودک، بالغ و والد.....
۱۱۲.....	چگونه استقاده مورد کنیم؟.....
۱۱۵.....	به تعویق انداختن را متوقف کنید؛ الویت بندی را آغاز کنید.....
۱۱۶.....	الویت بندی.....
۱۱۹.....	تصمیم بگیرید.....
۱۲۱.....	زندگیتان را اصلاح کنید.....
۱۲۱.....	از لحظه های تان لذت ببرید.....
۱۲۵.....	چند حامی داشته باشید.....
۱۲۷.....	ورزش کنید و رژیم غذایی مناسب داشته باشید.....
۱۲۷.....	خواب مناسب.....
۱۲۹.....	سرگرمی داشته باشید و کمی ریسک کنید.....
۱۳۱.....	فصل نهم: تدابیری برای تغییر زندگی.....
۱۳۱.....	از شغل خود لذت ببرید.....
۱۳۹.....	کار کردن برای یک کمال گرا.....
۱۴۱.....	روابط خود را بهبود دهید.....
۱۴۴.....	غلبه بر اضطراب اجتماعی.....
۱۴۶.....	زندگی با یک کمال گرا.....
۱۵۱.....	سخن آخر.....
۱۵۳.....	منابع.....
۱۵۹.....	پیوست.....

پیشگفتار

کمال گرایی به عنوان متغیری که نقش بسزایی در بسیاری از سطوح زندگی فردی و جمعی انسان‌ها دارد، سالهاست مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است. از زمانی که عده‌ای کمال گرایی را متغیری تک بعدی و صرفاً کژکنش می‌پنداشتند و عده‌ای آن را سازه‌ای مفید فایده می‌دانستند تا زمانی که نسل تازه‌ای از نظریات که کمال گرایی را به عنوان سازه‌ای چندبعدی مطرح کردند و آن را در پیوستاری از مفاهیم مثبت و منفی، نوروتیک و به جا و... تعریف نمودند تا امروز که هنوز هم نظریات مختلف و پژوهش‌های متعدد پیرامونش انجام می‌گیرد، کمال گرایی به عنوان یک ویژگی شخصیتی تاثیرگذار ذهن بسیاری از پژوهشگران را به خود مشغول کرده است.

بی تردید انسان سالهاست به دنبال پیشرفت، خود شکوفایی و دستیابی به بهترین هاست، ولیکن احتمالا تمایز میان کمال گرایی سالم و سازنده و کمال گرایی بدکارکرد از همین جا نشأت می‌گیرد. از تفسیری که فرد از خود شکوفایی، پیشرفت و دستیابی دارد. کمال هر فرد مجموعه اهدافی است که او آرزو دارد به آنها دست یابد این که این اهداف تا چه حد واقع بینانه‌اند و چقدر در دنیای واقعی به دنیای ذهنی فرد قابلیت حضور دارند؟ این که آیا فرد توانایی بالقوه برای به منصه ظهور رساندن کمال مورد نظرش را دارد؟ این اهداف چقدر مصداق واقعی کمال هستند؟ و بسیاری پرسش‌های دیگر که پاسخ به آنها احتمالا می‌تواند سبب شود دریابیم تفسیری که هر فرد از کمال مطلوب خودش دارد تا چه اندازه مبتنی بر واقعیت است.

مسئله کمال گرایی بر تمامی جوانب زندگی فرد کمال‌گرا تاثیر دارد. گذاشتن این که فرد کمال ممکن و یا کمال ناممکن را تنها برای خود مقرر می‌کند و یا برای همسر، فرزندان و سایر اطرافیانش نیز مجموعه‌ای از اصول و قوانین بلندپروازانه را وضع می‌کند، خود مسئله مهم دیگری است.

اکنون سالهاست که کمال گرایی توجه متخصصین را به خود جلب نموده است. با این وجود هنوز هم ضرورت پرداختن به این متغیر احساس می‌شود. با نگاهی به جامعه اطرافمان به راحتی می‌توانیم مردمی را ببینیم که شاید داشته‌هایی بسیار بیشتر از نسل‌های پیشین دارند اما به اندازه آنها خوشحال نیستند.

از زمانی که مولفان این کتاب کار خود به عنوان درمانگر را آغاز نمودند، این موضوع مطرح شد که شاید یکی از دلایل عدم رضایت در افراد جامعه امروز تمایل بی حد و حصر بسیاری، برای به دست آوردن باشد. شکی نیست که تلاش، پشتکار و کوشش قابل تحسین و ستایش است ولیکن گاهی میل در جهت ارتقا و پیشرفت در زندگی عادی و رفاه عمومی انسان خلل وارد می‌کند. دامنه و نوع تمایل به زیاده خواهی و میل به پیشرفت تعیین می‌کند که این ویژگی آسیبی فردی بر جای می‌گذارد و یا بر زندگی اجتماعی فرد نیز اثر خواهد داشت. نکته قابل توجه در این باره تربیت کمال خواهانه والدین در تبال فرزندانشان است. امروزه بیش از گذشته والدینی را می‌بینیم که تمایل دارند فرزندانشان انسان‌هایی عادی و معمولی نباشند و زندگی ایده آلی داشته باشند، همه چیز را بدنند و به هر فنی مسلط باشند. تبلیغات متفاوت از بسته‌های آموزشی گرفته تا مراکز استانیابی، سیر خوشی را برای متخصصان سلامت روان به ارمغان نمی‌آورد. آیا نسل آینده، ما کودکانی خواهند بود که روزهای خوش بازی را به یادگیری‌هایی که فراتر از سنشان است اختصاص داده‌اند و خود را در دام مقایسه با هر شخص دیگری گرفتار کرده اند؟

ایده نگارش این کتاب، پس از مطالعه کتاب غلام بر کمال گرایی^۱ تالیف دکتر جنی گلد^۲ ایجاد شد، در ابتدا تصمیم به ترجمه کتاب، فری داشتیم اما بتدریج این ایده گسترش یافته و حاصل آن کتابی شد که به تمام کسانی که مایلند در راه اعتلا و تغییر گام بردارند تقدیم می‌شود. مسلماً انسان موجودی ارزشمند است و می‌تواند با به دست آوردن آگاهی در راه کمال و آرامشی حقیقی گام بردارد، هدفی که سعیدی شیرازی به زیبایی فرموده است:

دگر شهوت نفس لذت نخوانی

اگر لذت ترک لذت بدانی

امید که این کتاب راهی جهت آگاهی دادن و آرایه راهکارهای عملی جهت التیام بسیاری از ما باشد. در نگارش این کتاب تلاش شده است مفاهیم علمی با زبانی سهل و ممتنع بیان شود، به طوری که هم مخاطب عام بتواند از آن بهره جوید و هم منبع

^۱ -Overcoming of perfectionism

^۲ -Jenny Gold

مناسبتی جهت مطالعه دانشجویان، پژوهشگران و درمانگران علاقمند به موضوع کمال‌گرایی باشد. در این مجال کوشیده شده است ضمن ارایه پیشینه علمی از متغیر کمال‌گرایی، ابزاری جهت اندازه‌گیری و راهکارهایی جهت تغییر بیان گردد. امیدواریم بازخوردهای خویش نسبت به این اثر را با نگارندگان در میان بگذارید. هر گونه پرسش، انتقاد یا پیشنهاد خویش را با ztaghavi27@yahoo.com در میان بگذارید.

زهره سادات تقوی، مهرانگیز پیوسته‌گر