

من کمال گرا هستم



آزاده مادگیان

دکتر محمدحسین فلاح

تابستان ۱۳۹۷

www.ketab.ir

سرشناسه: صادقیان، آزاده، ۱۳۵۸ -
عنوان و نام پدیدآور: من کمال گرا هستم/آزاده صادقیان، محمدحسین فلاح.
مشخصات نشر: یزد: کتاب آرای پیشگام، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری: ۱۷۶ ص.: جدول: ۵/۱۴x۵/۲۱ س.م.
شابک: ۹۷۸۶۰۰۸۵۰۶۲۴۹۹۱۶۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیفا
یادداشت: کتابنامه.

موضوع: کمال گرایی

موضوع: (Perfectionism (Personality trait

شابک افزوده: فلاح، محمدحسین، ۱۳۵۸ -
رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ ص۲۸/ک۸/۳۵/۴۹۸BF
رده بندی دیویی: ۱۵۵/۲۳۲
شابک استاندارد ملی: ۵۲۴۴۲۸۵



انتشارات کتاب آرای پیشگام

یزد- خیابان خورشید، پلاک ۱۱۰: ۰۹۱۰۳۸۴۷۶۶۰

من کمال گرا هستم

مؤلفان: آزاده صادقیان، دکتر محمدحسین فلاح
صفحه آرا و طراح جلد: انتشارات کتاب آرای پیشگام

ویراستار: ولی اله یزدانی

نوبت چاپ: اول تابستان ۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شماره مجوز نشر: ۹۷-۲۶۶

قیمت: ۱۶۰۰۰ تومان



کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به مؤلفان کتاب است.

فهرست

پیشگفتار.....	۷
مقدمه.....	۹
فصل اول: تعریف کمال‌گرایی.....	۱۱
فصل دوم: نشانه‌ها و ویژگی‌های افراد کمال‌گرا.....	۱۵
فصل سوم: ویژگی‌های اصلی فرد کمال‌گرا.....	۲۱
فصل چهارم: رفتارهای مخرب فرد کمال‌گرا.....	۳۹
فصل پنجم: باورهای غیرمنطقی در افراد کمال‌گرا.....	۴۳
فصل ششم: کمال‌گرایی در نظریه‌های روانشناسی.....	۵۱
فصل هفتم: ابعاد کمال‌گرایی.....	۶۵
فصل هشتم: راهکارهایی برای درمان کمال‌گرایی.....	۸۱
فصل نهم: تمرین‌های عملی.....	۱۱۱
منابع.....	۱۷۱

من کمال در این کتابی است که به شکلی ساده و روان تدوین شده است و در مقایسه با منابع قابل مقایسه که روی هم رفته خسته کننده و ثقیل هستند ذهن خواننده را ترغیب می کند تا به خواندن کتاب تا انتها ادامه دهد.

هدف ما در کتاب حاضر این است که بتوانیم به طور جامع، تمامی ویژگی های کلیدی انسان کمال گرا را بری شما توضیح دهیم.

فکر نوشتن چنین کتابی از تجارب بالینی با مراجع های کمال گرایی - که به کلینیک مراجعه می کردند- و در رویا شدن با دانشجویان کمال گرا نشأت گرفت.

امیدواریم کتاب حاضر بتواند به شما کمک کند تا ویرنی کمال گرایی خود را بهتر درک کنید.