

کمال گرایی

سالار قزوینی

انتشارات آرمان نوباره

سرشناسه	: قزلو، سالار، ۱۳۷۲-
عنوان و نام پدیدآور	: کمال‌گرایی/سالار قزلو.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات آرمان نوباوه، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۵۰ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۴۹-۳۱-۲
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: کمال‌گرایی
موضوع	: (Perfectionism (Personality trait
موضوع	: کنترل (روان‌شناسی)
موضوع	: (Control (Psychology
موضوع	: وسواس
موضوع	: Obsessive-compulsive disorder
رده بندی کنگره	: BF۶۹۸/۳۵
رده بندی دیویی	: ۱۵۵/۲۳۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۹۶۹۳۵۳

کمال گرایی

ناشر: آرمان نوباوه

مؤلف: سالار قزلو

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۴۹۳-۱-۲

- آیا احساس می کنید کارهایی که به اتمام رسانده اید به اندازه کافی خوب نیستند؟
- آیا نوشتن مقالات و طرح ها را با هدف انجام پژوهش آنها به تعویق می اندازید؟
- آیا احساس می کنید که کارها را صد در صد درست انجام دهید و در غیر این صورت فردی متوسط و یا حتی بازنده هستید؟

اگر چنین باشد در آن صورت شما به جای حرکت در مسیر موفقیت سعی در کامل بودن دارید. کمال گرایی به افکار و رفتارهای خود تخریب گرانه ای اشاره می کند که هدف آنها نیل به اهداف به شدت افراطی و غیر واقع گرایانه است. در جامعه امروزی، به اشتباه کمال گرایی چیزی مطلوب و حتی لازم برای موفقیت در نظر گرفته می شود. آرزوی کامل بودن هم احساس رضایت از خودتان می گیرد و هم شما را بیش از بیش از سایر مردم (کسانی که اهداف واقع گرایانه ای دارند) در معرض ناکامی قرار می دهد.¹

اختلال وسواسی جبری یا اختلال وسواسی فکری - عملی یک اختلال اضطرابی است. اختلال وسواسی جبری نوعی اختلال اضطرابی مزمن است که با اشتغال ذهنی مفرط در مورد نظم و ترتیب و امور جزئی و همچنین کمال طلبی همراه است. تا حدی که به از دست دادن انعطاف پذیری، صراحت و کارایی می انجامد.

در اختلال وسواسی - اجباری افکار وسواسی و اضطراب آور با وسواس های عملی همراه می شود. این وسواس های عملی کارهایی وسواس گونه هستند که شخص برای کوشش در راه کاهش وسواس های فکری خود انجام می دهد. این کردارها تکراری و کلیشه ای تا اندازه ای غیرارادی هستند. وسواس شامل احساس، اندیشه یا تصویر ذهنی مزاحم است و اجبار شامل رویارویی آگاهانه و عود کننده است. ریشه بیماری وسواس اضطراب است و بیماری به دو شکل فکری و عملی بروز می کند. چنانچه بیمار در برابر انجام عمل وسواسی مقاومت کند اضطرابش بیشتر می شود. گاهی اوقات کودکان هم دچار وسواس می شوند که معمولاً نشانه های آن رفتارهای پرخاشگرایانه، تکرار کلمات و یا لجبازی با اطرافیان است.

پژوهشات نشان می دهد بین یک تا سه درصد جامعه ممکن است به اختلال وسواس فکری عملی مبتلا باشند. ()

¹www.Roshd.ir