

# تلاش بانشاط

تعدیل کمال گرای افراطی

زمستان ۱۴۰۰

محمد فره‌وش - عماد رحیمی

# تلاش بانشاط

این اثر با همکاری مشترک مرکز مشاوره اسلامی سماح حوزه‌های علمیه و مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت تدوین شده است.

سرشناسه: فرهوش، محمد، ۱۳۶۱.

عنوان و نام پدیدار: تلاش بانشاط؛ تعدیل کمال‌گرایی افراطی/ محمد فرهوش، عماد رحیمی.

مشخصات نشر: قم: مؤسسه فرهنگی هنری اخلاق و تربیت نیوی، انتشارات اخلاق و تربیت، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۳۰۸ ص؛ ۵/۱۴×۲۱/۵ س.م.

شابک: ۰-۲-۰۹۴۰۳۴۰-۶۲۲۰-۹۷۸

وضعیت فهرست‌نویسی: قیفا

یادداشت: کتابنامه: ص. [۲۰۵]-۲۰۸.

عنوان دیگر: تعدیل کمال‌گرایی افراطی

موضوع: کمال‌گرایی

Perfectionism (personality trait)

موضوع: رفتار، تغییر و تعدیل

Behavior modification

خودآگاهی

Self-consciousness (Awareness)

زندگی معنوی

Spiritual life

شناسه افزوده: رحیمی، عماد، ۱۳۶۹.

رده‌بندی کنگره‌ای: BF ۶۹۸/۳۵

رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۲۳۲

شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۶۷۷۱۲

اطلاعات رکود کتابشناسی: قیفا

تلاش بانشاط: تعدیل کمال‌گرایی افراطی

نویسنده: محمد فرهوش - عماد رحیمی

ناشر: انتشارات اخلاق و تربیت

شابک: ۰-۲-۰۹۴۰۳۴۰-۶۲۲۰-۹۷۸

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

صفحه آرا: ابراهیم همایی

همه حقوق برای ناشر محفوظ است.

شماره مسلسل انتشار: ۲

شماره مسلسل چاپ اول: ۲

آدرس: قم، بلوار شهید صدوقی، خیابان شهید

شهبازی، پلاک ۱۳

تلفن:

۱۶۳ داخلی ۰۲۵-۳۲۹۳۵۰۷۸\*۰۹۹۴۱۱۸ ۷۷۷۷



انتشارات اخلاق و تربیت

دفتر مرکزی: قم، خیابان شهید صدوقی، پلاک ۱۳

طراح جلد: سیدمحمدباقر داودی

شورای کارشناسی:

محمود حسینی‌نژاد، مرتضی عزیزی و عباس شاکری

مرکز اصلی بخش:

قم، خ شهدا (صفائییه)، کوچه ۳۷، پ ۱۶، مرکز

مشاوره اسلامی سماح حوزه‌های علمیه

تلفن مرکز بخش:

۰۹۹۳۲۱۰۵۸۳۵

WWW.SAMAH.IR

مرکز مشاوره اسلامی سماح حوزه‌های علمیه

آماده همکاری و عقد قرارداد با مجموعه‌های علمی و فرهنگی جهت تولید محتوا در

قالب کتاب، جزوه، بروشور، فلش کارت، بسته‌های آموزشی فرهنگی و...

موضوعات متنوع، از قبیل: خانواده، ازدواج، کودک، نوجوان و جوان، مهارت‌های زندگی،

سبک زندگی، آسیب‌ها و درمان‌های روان‌شناختی و...

راه ارتباطی (تماس، پیامک، ایتا): ۰۹۹۳۲۱۰۵۸۳۵ @PAJOOHESH\_SAMAH PAJOOHESH@SAMAH.IR



## فهرست مطالب

|                |    |
|----------------|----|
| پیش‌گفتار..... | ۱۵ |
| مقدمه.....     | ۱۷ |

### فصل اول

#### مفاهیم کمال‌گرایی

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| الف) چیستی کمال‌گرایی افراطی.....                  | ۲۱ |
| ب) کمال‌گرایی افراطی، خوب یا بد؟!.....             | ۲۳ |
| ج) مقایسه کمال‌گرایی افراطی و کمال‌گرایی مثبت..... | ۲۵ |

### فصل دوم

#### روان‌شناسی کمال‌گرایی افراطی

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| ابعاد روانی افراد کمال‌گرای افراطی..... | ۳۴ |
| الف. بُعد شناختی.....                   | ۳۴ |
| ۱. تفکر همه یا هیچ.....                 | ۳۴ |
| ۲. فاجعه‌انگاری.....                    | ۳۵ |

۳. فیلتر ذهنی ..... ۳۵
۴. بلندپروازی ..... ۳۵
۵. احساس بی ارزشی ..... ۳۶
- ب. بُعد هیجانی ..... ۳۶
۱. ترس دائمی از شکست ..... ۳۷
۲. خود کم بینی ..... ۳۷
۳. نگرانی از انتقاد ..... ۳۸
۴. بی نشاطی ..... ۳۸
۵. کاهش رضایت زناشویی ..... ۳۸
- ج. بُعد رفتاری ..... ۳۹
۱. نظم اجباری ..... ۳۹
۲. احتیاط بیش از حد ..... ۴۰
- فرایندهای زیربنایی کمال گرایی افراطی ..... ۴۰
- الف. فرایند روانی ..... ۴۰
- ب. فرایند فیزیولوژیک ..... ۴۱
- پیامدهای مهم کمال گرایی افراطی ..... ۴۳
- الف. اهمال کاری ..... ۴۴
- ب. احساس ضعف و ناتوانی ..... ۴۵
- ج. ترس از شکست ..... ۴۵
- د. کاهش بهره‌وری ..... ۴۶
- تیپ‌های کمال گرایی افراطی ..... ۴۶
- الف. از لحاظ تلاش ..... ۴۷

|                        |    |
|------------------------|----|
| ب. از لحاظ نشاط .....  | ۴۷ |
| مطلع تحول .....        | ۴۸ |
| نکات عملیاتی .....     | ۴۸ |
| نکات آگاهی بخش .....   | ۴۹ |
| تمرین خودارزیابی ..... | ۵۰ |

## فصل سوم

### راهکارهای شناختی در تعدیل کمال‌گرایی افراطی

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| تحول شناختی .....                   | ۵۷ |
| ۱. اصلاح تعمیم‌دهی افراطی .....     | ۵۸ |
| ۲. اصلاح برجسته‌سازی کلی .....      | ۵۹ |
| ۳. اصلاح فیلترذهنی .....            | ۶۰ |
| ۴. اصلاح تفکر همه یا هیچ .....      | ۶۰ |
| ۵. اصلاح خودسرزنش‌گری .....         | ۶۱ |
| ۶. اصلاح مسئولیت‌پذیری افراطی ..... | ۶۲ |
| ۷. اصلاح ذهن‌خوانی .....            | ۶۳ |
| ۸. اصلاح پیش‌گویی منفی .....        | ۶۴ |
| ۹. اصلاح استدلال هیجانی .....       | ۶۵ |
| ۱۰. اصلاح فاجعه‌سازی .....          | ۶۵ |
| ۱۱. تقویت مثبت‌نگری .....           | ۶۷ |
| (۱) در کارها .....                  | ۶۷ |
| (۲) در مرور خاطرات .....            | ۶۸ |

|    |                                                         |
|----|---------------------------------------------------------|
| ۶۹ | ۳. در رابطه با خود                                      |
| ۶۹ | ۴. در رابطه با اعضای خانواده                            |
| ۷۰ | ۱۲. ارزیابی شکست به عنوان تجربه                         |
| ۷۲ | ۱۳. تقویت خویش‌پنداری                                   |
| ۷۲ | ۱۴. اجتناب از مقایسه منفی                               |
| ۷۳ | ۱۵. مقایسه نزولی داشتن                                  |
| ۷۴ | ۱۶. مدیریت اسنادها                                      |
| ۷۶ | ۱۷. تعدیل مسئولیت‌پذیری                                 |
| ۷۶ | ۱۸. توجه به موفقیت‌ها و دستاوردهای گذشته                |
| ۷۷ | ۱۹. تعدیل انتظارات از خود                               |
| ۷۸ | ۲۰. کاهش فاصله بین خود واقعی و خود ایده‌آل              |
| ۷۹ | ۲۱. اصلاح طرحواره‌ها                                    |
| ۸۰ | ۲۲. تفکیک بین تجربه عینی و تجربه روان‌شناختی            |
| ۸۲ | ۲۳. تقویت طرحواره‌های مثبت                              |
| ۸۳ | ۲۴. دیدگاه چند بُعدی به خویش‌پنداری                     |
| ۸۴ | ۲۵. مهارت کلی‌نگری                                      |
| ۸۶ | ۲۶. تعدیل تأییدجویی افراطی                              |
| ۸۷ | ۲۷. اصلاح معیار دوگانه                                  |
| ۸۷ | ۲۸. مهارت تحمل ابهام                                    |
| ۸۸ | ۲۹. رها کردن گزینه ذهنی و انتخاب از بین گزینه‌های موجود |
| ۸۹ | ۳۰. مثبت‌نگری نسبت به گزینه انتخاب شده                  |
| ۹۰ | ۳۱. کسب هویت                                            |

۳۲. تصویرسازی موفقیت‌های آینده ..... ۹۱
۳۳. اعتماد به توانایی‌های خود ..... ۹۱

## فصل چهارم

### راهکارهای هیجانی در تعدیل کمال‌گرایی افراطی

- تحوّل هیجانی ..... ۹۳
۱. کاهش نگرانی درباره اشتباهات احتمالی ..... ۹۳
۲. اصلاح نگرانی افراطی درباره طرد شدن ..... ۹۴
۳. کاهش دغدغه و نگرانی ..... ۹۵
۴. تعدیل درون‌نگری ..... ۹۶
۵. تقویت احساس توانمندی ..... ۹۶
۶. تقویت عزّت نفس ..... ۹۸
۷. مهارت خودآنگیزشی ..... ۹۸
۸. اجتناب از احساس نیاز کاذب ..... ۱۰۲
۹. تعدیل عاطفه و تقویت تفکر منطقی ..... ۱۰۳
۱۰. پذیرش عواطف منفی ..... ۱۰۴
۱۱. تخلیه هیجانی ..... ۱۰۵
۱۲. تقویت هوش هیجانی ..... ۱۰۵
۱۳. تعدیل کمال‌گرایی افراطی نسبت به دیگران ..... ۱۰۶
- (۱) کاهش شدت نیاز به محبت و احترام ..... ۱۰۷
- (۲) تاب‌آوری و سعه صدر ..... ۱۰۷
- (۳) روش مناسب ..... ۱۰۸

- ۱۰۸..... ۱۴. مدیریت خشم و پرخاشگری
- ۱۱۰..... ۱۵. تقویت انعطاف پذیری
- ۱۱۰..... ۱۶. تقویت خلق مثبت
- ۱۱۱..... ۱۷. تقویت مهارت همدلی کردن

### فصل پنجم

#### راهکارهای رفتاری در تعدیل کمال گرایی افراطی

- ۱۱۳..... تحوّل رفتاری
- ۱۱۴..... ۱. تصمیم های شفاف و کوتاه مدت
- ۱۱۴..... ۲. تعیین اهداف شفاف و کوتاه مدت
- ۱۱۶..... ۳. یک گام به جلو
- ۱۱۷..... ۴. برنامه ریزی واقع بینانه
- ۱۱۸..... ۵. حذف بایدها در هدف گذاری
- ۱۱۸..... ۶. محدود کردن زمان و امکانات
- ۱۱۹..... ۷. اقدام عملی
- ۱۲۰..... ۸. برش زدن کارهای بزرگ
- ۱۲۲..... ۹. ادامه دادن کار تا انتها
- ۱۲۲..... ۱۰. جلوگیری از تلمبار شدن کارها
- ۱۲۴..... ۱۱. دستاوردهای عینی و ملموس
- ۱۲۵..... ۱۲. ایجاد موفقیت های کوچک
- ۱۲۵..... ۱۳. حرکت و تلاش حتی در هنگام بی حالی و کسالت
- ۱۲۸..... ۱۴. پاداش مناسب برای تلاش ها

## پیش‌گفتار

آموزه‌های اسلامی فرصت زندگی خوب و متعالی را برای انسان‌ها ایجاد کرده است. در طول تاریخ، اسلام شناسان بسیاری در راه تبیین آموزه‌های اسلامی، متناسب با نیازهای جامعه تلاش کردند. با این وجود انقلاب اسلامی، فرصت ویژه‌ای را در اختیار دانشمندان علوم اسلامی قرار داد تا آموزه‌های ناب را از دریای معارف قرآن و اهل بیت استخراج کنند و در اختیار جامعه علمی و عموم مردم قرار دهند. در این راستا یکی از مهم‌ترین عرصه‌ها، تدوین و ترویج علوم انسانی با رویکرد اسلامی است و امروزه بسیاری از دانشمندان و اسلام‌شناسان دغدغه تدوین علوم انسانی با رویکرد اسلامی دارند.

مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت بیش از یک دهه است که در راستای توسعه اخلاق و روان‌شناسی و مشاوره با رویکرد اسلامی، فعالیت‌های مستمر آموزشی و پژوهشی دارد. در این بستر، با همت اساتید، پژوهشگران و دانش‌پژوهان، پژوهش‌های بنیادین و کاربردی بسیاری در جهت توسعه اخلاق، روان‌شناسی و مشاوره با رویکرد اسلامی

انجام شده است. مؤسسه اخلاق و تربیت در نظر دارد این آثار را به زیور طبع آراسته کند و در اختیار جامعه علمی و عموم مردم قرار دهد. از سیاست‌های کلان مؤسسه آموزش عالی اخلاق همکاری با مراکز علمی است. در این راستا معاونت پژوهش مؤسسه با همکاری معاونت پژوهش مرکز مشاوره حوزه‌های علمیه کتاب‌هایی در موضوعات اخلاقی، روان‌شناختی و مشاوره‌ای، مبتنی بر اصول و مبانی اسلامی و متناسب با نیاز جامعه، به زیور طبع آراسته است.

کتاب پیش رو، نمونه‌ای از این آثار است که با تلاش پژوهشگران ارجمند آقایان محمد فرهوش و عماد رحیمی نگارش یافته است. هدف اصلی کتاب ارائه محتوای کاربردی و درمانی در باب تعدیل کمال‌گرایی افراطی و بالا بردن تلاش توأم با شادکامی در مخاطبان است. معاونت پژوهش، ضمن تشکر فراوان از حجت الاسلام والمسلمین استاد محمود حسینی‌نژاد که در ارزیابی این کتاب و ارائه نکات ارزنده، همکاری داشتند، توفیق روزافزون پژوهشگران محترم این اثر را از خداوند متعال خواستار است.

### معاونت پژوهش

مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت