

به نام خدا

کمال پرستی در زندگی زناشویی

تألیف و گردآوری
محبوبه اسدی

www.ketab.ir



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه	: اسدی، محبوبه، ۱۳۶۵-
عنوان و نام پدیدآور	: کمال پرستی در زندگی زناشویی / تالیف و گردآوری محبوبه اسدی.
مشخصات نشر	: تهران: پادینا، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۴ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۲۹۴-۲۴۲-۷
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص: ۱۰۰-۱۰۴.
موضوع	: کمال گرایی (Personality trait) Perfectionism
	: زناشویی -- جنبه‌های روان‌شناسی
رده بندی کنگره	: ۳۵/BI:۶۹۸
رده بندی دیویی	: ۱/۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۸۶۳۷۵۳

کمال پرستی در زندگی زناشویی

تالیف و گردآوری: محبوبه اسدی



طراحی جلد و صفحه‌آرایی: انتشارات پادینا، نوبت چاپ: اول (۱۴۰۱) ناشر: انتشارات پادینا
شمارگان: ۵۰۰ جلد شابک: ۷-۲۴۲-۲۹۴-۶۲۲-۹۷۸ چاپ و صحافی: سامان قیمت: ۶۵ هزار تومان

میدان انقلاب، ابتدای کارگر جنوبی، کوچه رشتچی پلاک ۷، واحد ۳، انتشارات پادینا

تلفن: ۷۷۴۲۱۷۵۷ و ۱۷-۶۶۹۴۹۱۱۵ (۰۲۱) همراه: ۰۹۰۲۵۰۸۸۳۸۱

www.padinapb.com [insta:@padinapublication](https://www.instagram.com/padinapublication) padina.pub@gmail.com

فهرست

۷	مقدمه
۱۱	فصل اول
۱۲	کمال پرستی
۱۲	تعریف کمال پرستی
۱۳	کمال پرستی از دیدگاه افراد مختلف
۱۴	ابعاد کمال گرایی
۱۴	کمال گرایی بهنجار و نابهنجار
۱۵	کمال گرایی سازگار و ناسازگار
۱۵	ابعاد سه گانه کمال گرایی
۱۵	کمال گرایی خودمدار
۱۶	کمال گرایی دیگر مدار
۱۶	کمال گرایی جامعه مدار
۱۷	نظریه های کمال گرایی
۱۸	علل کمال گرایی
۱۹	عوامل موثر در کمال گرایی
۲۰	کمال گرایی والدین
۲۱	سبک های دلبستگی
۲۱	عوامل فردی
۲۳	فصل دوم
۲۴	کمال گرایی چیست؟
۲۴	به چه افرادی کمال گرا می گویند؟
۲۴	تاثیر کمال گرایی در ازدواج
۲۵	در نظر گرفتن همه چیز در حد ایده آل
۲۵	افراد کمال گرا به افراد شبیه خودشان جذب می شوند
۲۶	افراد کمال گرا خیلی زود افسرده می شوند
۲۶	افراد کمال گرا گاهی بی اعتماد می شوند
۲۶	کمال گرایی در ازدواج
۲۷	آیا ازدواج با افراد کمال گرا خوب است یا بد؟
۲۸	آسیب های وارده به شخص با انجام دادن کارهای غیر واقع گرایانه
۳۰	راه های درمان کمال گرایی در ازدواج چیست؟

۳۱.....	زندگی با فرد کمال گرا
۳۲.....	درمان کمال گرایی در ازدواج و زندگی مشترک
۳۳.....	پدر و مادرهایی که فرزندان خود را به صورت مشروط دوست دارند
۳۵.....	فصل سوم
۳۶.....	نظریه‌های کمال گرایی
۳۸.....	رابطه بین کمال گرایی و اهمال کاری
۴۲.....	رابطه کمال گرایی و تنهایی افراد
۴۵.....	فصل چهارم
۴۶.....	مفاهیم و نظریه‌های مثبت‌اندیشی
۴۶.....	هدف روانشناسی مثبت گرا
۵۰.....	هیجان‌های مثبت
۵۱.....	تعریف مثبت‌اندیشی
۵۲.....	مثبت‌اندیشی از نظر روان شناسی
۵۳.....	مثبت‌اندیشی از نظر جامعه‌شناسی
۵۵.....	مثبت‌اندیشی در نظریه‌های روان شناسی و پژوهشگران غربی
۵۶.....	چگونه مثبت‌اندیش شویم؟
۵۹.....	فصل پنجم
۶۰.....	صمیمیت زناشویی
۶۰.....	مفهوم صمیمیت
۶۱.....	ابعاد صمیمیت
۶۵.....	تاریخچه روابط صمیمانه
۶۷.....	تفاوت در شدت نیازهای کلی و ابعاد صمیمیت
۶۷.....	ارتباط و صمیمیت
۶۸.....	مراحل صمیمیت
۶۸.....	حقایق: دومین سطح صمیمیت
۶۸.....	عقاید: سومین سطح صمیمیت
۶۸.....	امید و رویاها: چهارمین سطح صمیمیت
۶۹.....	احساسات: پنجمین سطح صمیمیت
۶۹.....	اشتباهات، ترس‌ها، و شکست‌ها: ششمین سطح صمیمیت
۶۹.....	نیازهای قانونی: هفتمین مرحله صمیمیت
۷۰.....	عوامل مؤثر بر صمیمیت
۷۲.....	عوامل بین فردی مؤثر بر صمیمیت

خانواده را موسسه یا نهاد اجتماعی معرفی کرده‌اند که ناشی از پیوند زناشویی زن و مرد است. از جمله جلوه‌های زندگی اجتماعی انسان، وجود تعامل‌های سالم و سازنده میان انسان‌ها و برقرار نمودن عشق به هم‌نوع و ابراز صمیمیت و همدلی به یکدیگر است. صمیمیت در زندگی زناشویی به منزله رضایت وی از خانواده محسوب می‌شود و رضایت از خانواده به مفهوم رضایت از زندگی بوده و در نتیجه صمیمیت زناشویی را به دنبال دارد و در نهایت باعث تسهیل در امر رشد و پیشرفت مادی و معنوی جامعه خواهد شد. ازدواج یک پدیده اجتماعی است که نه تنها در ثبات و نظم جامعه نقش دارد، بلکه نوعی سلامت جسمی و روانی را برای افراد جامعه به دنبال دارد. از این نظر تداوم و کیفیت بالای آن اهمیت زیادی دارد و اساس تشکیل جامعه و حفظ عواطف انسانی است که هر چه بیشتر باید مورد توجه قرار گیرد و از تنش‌های خانوادگی جلوگیری شود.

ازدواج یک پدیده و تشکیل خانواده یک پدیده اجتماعی است که نه تنها در ثبات و نظم جامعه نقش دارد، بلکه نوعی سلامت جسمی و روحی را برای افراد جامعه به دنبال دارد. از این نظر تداوم و کیفیت بالای آن اهمیت زیادی دارد و اساس تشکیل جامعه و حفظ عواطف انسانی است که هر چه بیشتر باید مورد توجه قرار گیرد و از تنش‌های خانوادگی جلوگیری شود.

کمال پرستی یکی از مشکلاتی است که بیش‌تر افراد به نوعی با آن دست و پنجه نرم می‌کنند. اما از چگونگی آن اطلاعی ندارند. کمال‌گرایی به شکل بیمارگونه آن یعنی داشتن معیارها و خواسته‌های بسیار سطح بالا که غیر واقع‌گرایانه هستند و عملاً نمی‌توانند انجام شوند. بنابراین فرد کمال‌گرا در مواجهه با شرایط احساس گناه و شرم کرده و شروع به سرزنش خود می‌کند. کمال پرستی مجموعه‌ای از الگوهای فکری محکوم به شکست است که برای رسیدن به اهداف غیرواقع‌بینانه، شما را وادار به تلاش می‌کنند.

کمال پرستی از جمله مولفه‌هایی است که می‌تواند به صورت مثبت یا منفی بر زندگی افراد

تاثیر گذار باشد. بین کمال گرایی مثبت و منفی تمایز وجود دارد. کمال گرایی مثبت به عنوان تلاش برای معیارهای معقول و واقعی؛ و کمال گرایی منفی^۳، تمایل به تلاش برای کسب معیارهای بسیار بالا تعریف شده است که با ترس از شکست و تمرکز بر مایوس کردن دیگران همراه است.

کمال گرایی^۴ در اصل به عنوان تمایل پایدار فرد به وضع معیارهای کامل و دست نیافتنی و تلاش برای تحقق آنها، که با ارزشیابی‌های انتقادی از عملکرد شخصی همراه است، تعریف می‌شود. تری شورت، اوینز، اسلد و دیویی^۴ (۱۹۹۵)، بر اساس تقسیم بندی بهنجار-نوروتیک کمال گرایی در چارچوب یک مدل نظری، دو نوع کمال گرایی مثبت و منفی را متمایز کردند. کمال گرایی مثبت^۵ به آن دسته از شناخت‌ها و رفتارها اطلاق می‌شود که هدفشان کسب موفقیت‌ها و پیشرفت‌های سطح بالا به منظور دستیابی به پیامدهای مثبت است. کمال گرایی منفی^۶ به شناخت‌ها و رفتارهایی گفته می‌شود که هدفشان کسب موفقیت‌ها و پیشرفت‌های سطح بالا به منظور اجتناب یا فرار از موفقیت‌های منفی است.

با توجه به آن چه بیان شد و اهمیتی که نهاد خانواده دارد و نقش مهمی که فرزندان در توسعه و پیشرفت کشور دارند، به نظر می‌رسد خردمندی، هوش اخلاقی و کمال گرایی مثبت به عنوان متغیرهای مهم در مدیریت ارتباط همسران و همچنین راهبردهایی که بتواند صمیمیت در روابط زناشویی و خانوادگی را افزایش داده و در نهایت در کاهش اضطراب‌های خانوادگی موثر باشد، می‌تواند پیش بین مناسبی برای این هدف مهم باشد.

1. Positive perfectionism
2. Negative perfectionism
3. Perfectionism

4. Terry short, Slade, Owens, Devvey
5. Positive perfectionism
6. Negative perfectionism