

کمال گرایه

آگاهی - ارزیابی - درمان

تالیف

زهراسادات حاجی سید تقیا تقوی

دکتر مهرانگیز پیوسته گر

ویراستار

طیبه شهیدی نژاد



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۶

سرشناسه	: حاجی سید تقی تقوی، زهراسادات، ۱۳۶۲ -
عنوان و نام پدیدآور	: کمال گزایی: آگاهی - ارزیابی - درمان / تالیف 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	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه: ص. [۱۵۳] - ۱۵۷.
موضوع	: کمال گزایی
موضوع	: trait Perfectionism (Personality)
موضوع	: رفتار -- تغییر و تعدیل
موضوع	: Behavior modification
شناسه افزوده	: پیوسته گر، مهرانگیز، ۱۳۳۸ -
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۵۳۵/۶۹۸BF ح۲/ک۸
رده بندی دیویی	: ۲۳۲/۱۵۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۳۰۳۲۰۰



تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،
پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / دورنگار: ۶۶۴۸۰۸۸۲

کمال گزایی (آگاهی - ارزیابی - درمان)

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

ویراستار: طیبه شهیدی نژاد

ناشر: انتشارات آوای نور

چاپ: دوم ۱۳۹۶

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

شابک: ۴-۲۲۰-۳۰۹-۶۰۰-۹۷۸

قیمت ۱۳۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

تقدیم به آنانی که جوهره وجودمان را شکل دادند و به ما آموختند که بیاموزیم و از
نشر آنچه آموخته ایم مسرور و مشعوف باشیم، آنانی که اگر در کنارمان و در میانمان
نیز نباشند گرمای وجودشان تا ابد در ما جاریست؛ پدران، مادران و آموزگارانمان

فهرست مطالب

پیشگفتار ۱۱

فصل اول: آگاهی از کمال گرایی ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.

Error! Bookmark not defined. معنای واژه کمال گرایی چیست؟

Error! Bookmark not defined. تلاشگران سالم در مقابل کمال گرایان

Error! Bookmark not defined. رشد کمال گرایی

Error! Bookmark not defined. تاثیر والدین

Error! Bookmark not defined. کودکان با استعداد

Error! Bookmark not defined. عوامل اجتماعی و فرهنگی

Error! Bookmark not defined. نیاز به کنترل

Error! Bookmark not defined. وسواس یا اجبار

فصل دوم: گونه‌های مختلف کمال گرایی ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.

Error! Bookmark not defined. صفات شخصیتی مشترک در کمال گرایان

Error! Bookmark not defined. کمال گرایی خود محور

Error! Bookmark not defined. کمال گرایی دیگر محور

Error! Bookmark not defined. کمال گرایی جامعه محور

فصل سوم: ارزیابی میزان کمال گرایی ۴۱

Error! Bookmark not defined. شما چقدر کمال گرایی؟

Error! Bookmark not defined. معایب در برابر مزایا

Error! Bookmark not defined. ارزیابی معایب و مزایا

فصل چهارم: اثرات کمال گرایی بر زندگی ۴۹

Error! Bookmark not defined. تاثیر کمال گرایی بر زندگی ما چیست؟

Error! Bookmark not defined. اشتیاق برای موفقیت

Error! Bookmark not defined. شکل ظاهری بدن و سلامتی

Error! Bookmark not defined. زندگی اجتماعی

Error! Bookmark not defined. ارتباطات

Error! Bookmark not defined. سلامت روانشناختی

سلامت جسمانی Error! Bookmark not defined.

فصل پنجم: استرس، نگرانی و اضطراب ۶۱

کمال گرایی و استرس Error! Bookmark not defined.

استرس چیست؟ Error! Bookmark not defined.

پاسخ به استرس Error! Bookmark not defined.

علائم و نشانه‌های استرس Error! Bookmark not defined.

نشانه‌های فیزیکی Error! Bookmark not defined.

نشانه‌های عاطفی: Error! Bookmark not defined.

نشانه‌های رفتاری Error! Bookmark not defined.

استرس و کارایی Error! Bookmark not defined.

کمال گرایی، نگرانی و اضطراب Error! Bookmark not defined.

ماهیت نگرانی Error! Bookmark not defined.

تأثیرات نگرانی Error! Bookmark not defined.

حمله وحشت چیست؟ Error! Bookmark not defined.

احساس شرم Error! Bookmark not defined.

جبران افراطی Error! Bookmark not defined.

مقاومت در برابر تغییر Error! Bookmark not defined.

فصل ششم: کمال گرایی در کار ۷۷

کمال گرایی و کار Error! Bookmark not defined.

چگونه کمال گرایی خود را در کار نشان می‌دهد؟ .. Error! Bookmark not defined.

تعویق انداختن Error! Bookmark not defined.

رفتار پرخاشگرانه Error! Bookmark not defined.

رفتارهای کنترلی Error! Bookmark not defined.

رفتار اجتنابی Error! Bookmark not defined.

نگرش منفی Error! Bookmark not defined.

کمال گرایی و رهبری Error! Bookmark not defined.

فصل هفتم: تغییر تفکر کمال گرایانه ۸۵

تغییر تفکر کمال گرایانه شما Error! Bookmark not defined.

چگونگی رشد و توسعه باورها Error! Bookmark not defined.

تفکر غیر منطقی Error! Bookmark not defined.

تغییر عادات تفکر Error! Bookmark not defined.

چک لیستی برای به چالش کشیدن افکار Error! Bookmark not defined.

Error! Bookmark not defined. چارچوب فکری سرسختانه تان را تغییر دهید.

Error! Bookmark not defined. توقف فکر

Error! Bookmark not defined. استفاده از تصویرسازی

Error! Bookmark not defined. پذیرش امکان اشتباه

۹۹ فصل هشتم: تغییر رفتار

Error! Bookmark not defined. حساسیت خود را کاهش دهید.

Error! Bookmark not defined. پیشروی آرام تر

Error! Bookmark not defined. ارتباط تان را بهبود بخشید

Error! Bookmark not defined. جراتمند باشید

Error! Bookmark not defined. کودک، بالغ و والد

Error! Bookmark not defined. چگونه با انتقاد برخورد کنیم؟

Error! Bookmark not defined. به تعویق انداختن را متوقف کنید؛ الویت بندی را آغاز کنید.

Error! Bookmark not defined. الویت بندی

Error! Bookmark not defined. تصمیم بگیرید

Error! Bookmark not defined. زندگیتان را اصلاح کنید

Error! Bookmark not defined. از لحظه های تان لذت ببرید

Error! Bookmark not defined. چند حامی داشته باشید

Error! Bookmark not defined. ورزش کنید و رژیم غذایی مناسب داشته باشید

Error! Bookmark not defined. خواب مناسب

Error! Bookmark not defined. سرگرمی داشته باشید و کمی ریسک کنید

۱۳۱ فصل نهم: تدابیری برای تغییر زندگی

Error! Bookmark not defined. از شغل خود لذت ببرید

Error! Bookmark not defined. کار کردن برای یک کمال گرا

Error! Bookmark not defined. روابط خود را بهبود دهید

Error! Bookmark not defined. غلبه بر اضطراب اجتماعی

Error! Bookmark not defined. زندگی با یک کمال گرا.

۱۵۱ سخن آخر

۱۵۳ منابع

۱۵۹ پیوست

پیشگفتار

کمال‌گرایی 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 کمال‌گرایی را متغیری تک بعدی و صرفاً کژکنش می‌پنداشتند و عده‌ای آن را سازه‌ای مفید فایده می‌دانستند تا زمانی که نسل تازه‌ای از نظریات که کمال‌گرایی را به عنوان سازه‌ای چندبعدی مطرح کردند و آن را در پیوستاری از مفاهیم مثبت و منفی، نوروتیک و بهنجار و... تعریف نمودند تا امروز که هنوز هم نظریات مختلف و پژوهش‌های متعدد پیرامونش انجام می‌گیرد، کمال‌گرایی به عنوان یک ویژگی شخصیتی تاثیرگذار ذهن بسیاری از پژوهشگران را به خود مشغول کرده است.

بی تردید انسان سالم به دنبال پیشرفت، خود شکوفایی و دستیابی به بهترین هاست، ولیکن احتمالاً تمایز میان کمال‌گرایی سالم و سازنده و کمال‌گرایی بدکارکرد از همین جا نشات می‌گیرد. از تفسیری که فرد از خودشکوفایی، 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 و نه دنیای ذهنی فرد قابلیت حضور دارند؟ این که آیا فرد توانایی بالقوه برای به منصفه ظهور رساندن کمال مورد نظرش را دارد؟ این اهداف چقدر مصداق واقعی کمال هستند؟ و بسیاری پرسش‌های دیگر که پاسخ به آنها احتمالاً می‌تواند سبب شود دریابیم تفسیری که هر فرد از کمال مطلوب خودش دارد تا چه اندازه مبتنی بر واقعیت است.

مسئله کمال‌گرایی بر تمامی جوانب زندگی فرد کمال‌گرا تاثیر خواهد گذاشت. 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 کمال‌گرایی 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 قبال 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 بدانند و به هر فنی مسلط باشند. تبلیغات متفاوت از بسته‌های آموزشی گرفته تا مراکز استعدادیابی خبر 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 کرده‌اند؟

ایده نگارش این کتاب، پس از مطالعه کتاب غلبه بر کمال‌گرایی^۱ تالیف دکتر جنی گلد^۲ ایجاد شد، در ابتدا تصمیم به ترجمه کتاب فوق 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، همانگونه که سعدی شیرازی به زیبایی فرموده است:

دگر شهوت نفس لذت نخوانی

اگر لذت ترک لذت بدانی

امید که این کتاب راهی جهت آگاهی دادن و ارایه 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 مناسبی جهت مطالعه دانشجویان، پژوهشگران و درمانگران علاقمند به موضوع کمال‌گرایی باشد. در این مجال کوشیده شده است ضمن ارایه پیشینه علمی از متغیر کمال‌گرایی، ابزارهای جهت اندازه‌گیری و راهکارهایی جهت تغییر بیان گردد.

امیدواریم بازخوردهای خویش نسبت به این اثر را با نگرانگان در میان بگذارید. هر گونه پرسش، انتقاد یا پیشنهاد خویش را با ztaghavi27@yahoo.com در میان بگذارید.

زهره سادات تقوی، مهرانگیز پیوسته‌گر

^۱ -Overcoming of perfectionism

^۲ -Jenny Gold

