



حسین مسن فارسی

میر یام آدر هولد / جان گولدرگ

وسوسه های کمال گرایی



Elliott, Miriam

سرشناسه: الیوت، میریام، ۱۹۵۷-م.

عنوان و نام پدیدآور: وسوسه‌های کمال‌گرایی / نویسنده میریام ادیر هولد و جین

گولدبرگ؛ مترجم حسین مسنین فارسی.

مشخصات نشر: تهران: پیدایش، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری: ۱۹۶ ص: مصور.

فروست: غلبه بر مشکلات

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۹۶-۰۲۶-۹

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: What's bad about being too good?

موضوع: کمال‌گرایی

شناسه افزوده: گلدبرگ، جان Goldberg, Jan

شناسه افزوده: مسنین فارسی، حسین، ۱۳۶۲-، مترجم

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۱ ۴۸/۳۵/۲۹۸ BF

رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۲۲۲

شماره کتابشناسی ملی: ۲۰۱۱۹۷۷



خ انقلاب، خ فخر رازی، خ ژاندارمن غربی، پلاک ۸۶ - تلفن: ۶۶۹۷۰۲۷۰ - نشر پیدایش

□ وسوسه‌های کمال‌گرایی □ زیر نظر شورای ادبی

- ☐ ناشر: پیدایش
- ☐ نویسندگان: میریام آدرهولد، جان گولدبرگ
- ☐ مترجم: حسین مسنین فارسی
- ☐ ویراستار: یکتا سپاهی
- ☐ تصویرمجدد: کیانوش غریب‌پور
- ☐ روی جلد: واحد گرافیک پیدایش
- ☐ امور فنی کتاب: انتشارات پیدایش
- ☐ چاپ اول: ۱۳۹۲
- ☐ تعداد: ۲۰۰۰ نسخه
- ☐ تصویرگری: سبب
- ☐ چاپ: کاج
- ☐ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۹۶-۰۲۶-۹
- ☐ سایت ناشر: www.peydayesh.com
- ☐ پیام‌نگار: info@peydayesh.com
- ☐ کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.
- ☐ قیمت: ۸۰۰۰ تومان

فهرست

- مقدمه: شما چقدر کمال گرا هستید ۷
۱. چرا مردم کمال گرا می شوند ۱۹
- آیا ترتیب تولد مهم است؟ ۲۰
- فشار موقعیت ۲۱
- کودکان معتاد به کار ۲۵
- پیام رسانه ها ۲۸
۲. آنچه کمال گرایی بر سر ذهن شما می آورد ۳۱
- بازی هایی که کمال گراها انجام می دهند ۳۴
- تله به تعویق انداختن کارها ۴۰
- مانع نویسنده، آزمون اضطراب و دیگر مشکلات کمال گراها ۴۶
- کمال گرای معلول ۴۸

۳. آنچه کمال‌گرایی بر سر جسم شما می‌آورد ۵۱
- شیرجه به سمت زمین ۵۲
- با تمام سرعت پیش به سوی مشکل: کافئین و دیگر داروها ۵۴
- معمای اختلالات خوردن ۶۰
- آسیب به خود ۶۸
۴. آنچه کمال‌گرایی بر سر روابط شما می‌آورد ۷۱
- ایرادگیری زیاد نسبت به دیگران ۷۱
- شریک یا همسر بی‌نقص ۷۶
- مشغله بیش از حد ۸۳
- خانواده بی‌نقص ۸۵
- خواهر و برادرها ۸۷
۵. چطور باید به خود آسان گرفت ۹۱
- باختن را یاد بگیرید ۹۵
- خندیدن را یاد بگیرید ۹۷
- بلند شو و بیرون برو ۱۰۰
- مشکلات را به فرصت تبدیل کنید ۱۰۲
۶. کمال‌گرایی در زنان و مردان جوان ۱۰۵
- برای دخترها: دختر فوق‌العاده تا زن فوق‌العاده ۱۰۷
- برای پسرها: پسر فوق‌العاده تا مرد فوق‌العاده ۱۱۳

۷. روش‌هایی که از طریق آنها می‌توانید ۱۲۲
- روش‌های مطمئن و درست برای انجام کارها ۱۲۵
- برای خود معیارهای منطقی تعیین کنید ۱۳۳
- راه‌های مثبت دیگر را هم در نظر بگیرید ۱۳۵
- خود واقعی‌تان را معرفی کنید ۱۴۳
۸. بیاموزید که به خود پاداش دهید ۱۴۷
- دادن پاداش‌های کم‌ارزش (یا بی‌ارزش) به خود ۱۵۱
- تحسین دیگران را بپذیرید و خودتان را تحسین کنید ۱۵۴
- طعم موفقیت‌های خود را بچشید ۱۵۸
۹. توصیه‌هایی برای نوجوانان ۱۶۵
- زاهد برد خود را طراحی کنید ۱۷۰
- عمومی شوید ۱۷۷
۱۰. چه وقت و چگونه در خواست کمک کنیم ۱۸۳
- وقتی کمک خواستیم، چگونه آن را مطرح کنیم ۱۸۶
- کمال‌گرایی و خودکشی نوجوانی ۱۸۸
- شکست + انعطاف‌پذیری = خارق‌العاده! ۱۹۳

شما چقدر کمال گرا هستید؟

«ترسی از کمال گرازی نداشته باشید شما هرگز به آن دست

نخواهید یافت.»

(سالوادور دالی - نقاش)

آیا تاکنون هیچ کدام از افکار و احساسات زیر را داشته‌اید؟

- خانواده‌ام از من انتظار برنده شدن دارند و من نمی‌توانم آنها را مأیوس کنم.
- من شروع کرده‌ام، پس باید تمامش کنم.
- من می‌خواهم همه مرا دوست داشته باشند.
- من مجبورم همه کارها را درست انجام دهم، حتی کارهایی که سرشته‌ای هم از آنها ندارم.
- دیگران فقط باید از من تعریف کنند.

■ هیچ‌کس نباید شکست مرا ببیند.

■ اگر خودم این کار را انجام دهم، بی‌نقص خواهد شد.

اگر هر کدام از این موارد به نظر تان آشنا می‌رسد، این احتمال وجود دارد که تمایلات کمال‌گرایانه داشته باشید.

میزان کمال‌گرایی شما چه اندازه است؟ آزمون زیر به شما کمک می‌کند که پاسخ این سؤال را بیابید.



هر کدام از عبارات زیر را بخوانید و سپس براساس درجه‌بندی

تعیین شده به آنها نمره دهید.

کاملاً موافق: +۲

تا حدی موافق: +۱

نظری ندارم: ۰

تا حدی مخالف: -۱

کاملاً مخالف: -۲

اولین پاسخی را که به نظر تان درست می‌رسد، انتخاب کنید.

۱. من از کسانی که مطابق انتظاراتم کار نمی‌کنند ایراد می‌گیرم.

۲. اگر کاری را که شروع کرده‌ام، تمام نکنم ناراحت می‌شوم.

۳. من کارها را با تمام جزئیاتش انجام می‌دهم.

۴. من دائم در مورد نمرات امتحانات جروب بحث می‌کنم؛ حتی اگر آن نمره روی نمره نهایی من تأثیری نداشته باشد.

۵. بعد از تمام کردن کارها، اغلب احساس نارضایتی می‌کنم.

۶. وقتی کاری را که قرار بود انجام دهم، درست انجام نگیرد، احساس گناه می‌کنم.

۷. وقتی معلم برگه امتحانی من را پس می‌دهد، اول به غلط‌های خود نگاه می‌کنم، نه به پاسخ‌های درستی که داده‌ام.

۸. من نمرات خودم را با کسانی که نمره بیشتری از من گرفته‌اند مقایسه می‌کنم.

۹. خندیدن به اشتباهات برای من مشکل است.

۱۰. اگر من از روش انجام یک کار خوشم نیاید، آن قدر آن را

ادامه می‌دهم تا بالاخره بتوانم آن را درست انجام بدهم.

حالا نمرات به دست آمده را با هم جمع کنید و ببینید که چقدر درگیر کمال‌گرایی هستید.

۱۵+ تا ۲۰+ خوب بودن برای درست بودن. شاید شما اغراق

می‌کنید چون مردم همیشه از شما انتظار دارند که کامل باشید.

۱۰+ تا ۱۴+ خوب بودن فقط به خاطر آنکه خوب است. شما

سخت کار می‌کنید و وقت آن است که از خود بپرسید: «چرا؟»

۵+ تا ۹+ کمال‌گرایی مرزی. رخدادهای خاص ممکن است

شما را وارد مرز کمال‌گرایی کند، اما معمولاً بدون اینکه مشکل چندانی پیدا کنید از عهده آن بر می‌آیید.

۱+ تا ۴+ تلاش سالم برای عالی بودن. شما از درست انجام دادن کارها لذت می‌برید، اما می‌توانید علاقه خود به عالی انجام دادن کارها را، فعال یا غیرفعال کنید. احتمالاً در زمینه‌های مختلفی فعالیت دارید: دانشگاه، ورزش، موسیقی، تفریحات و بازی‌ها.

۰ تا ۵- راحت. شاید شما یاد گرفته‌اید که زیاد کمال‌گرا نباشید و یا شاید ذاتاً آدم آرامی هستید و زیاد سخت نمی‌گیرید.

۶- تا ۱۰- کمی زیاد بی‌خیال. تکیه کلام مورد علاقه شما «هرچه پیش آید، خوش آید» است و فعالیت مورد علاقه شما لم دادن روی یک مبل و احساس گردش زمین است. شاید کمی اغراق باشد اما کم اتفاق می‌افتد که به خاطر مسئله‌ای، به خود تکانی بدهید.

۱۱- تا ۲۰- بی‌خیال. و شاید کمی زیاد احساس راحتی می‌کنید. دوباره عبارات را بخوانید و این بار صادقانه پاسخ دهید. ممکن نیست که نسبت به همه چیز بی‌خیال باشید!

آیا این تمرین نکات جدیدی را برای شما روشن کرد که پیش از این نمی‌دانستید؟ احتمالاً نه. بیشتر کمال‌گراها به چیزی که

هستند آگاهند. اما آنچه که احتمالاً از آن بی خبر هستید این است که شما تنها نیستید. دکتر «دیوید برن» از دانشگاه «استنفورد» می گوید که تقریباً نیمی از مردم آمریکا تمایلات کمال گرایانه دارند این تمایلات در حد متعادل آن بد نیست. تمایل به موفقیت و تلاش مداوم برای رسیدن به آن، یکی از علائم تلاش سالم برای عالی بودن است. اما مشکل اصلی زمانی است که شما به واسطه موفقیت هایتان تعریف شوید و هویت خود را در گروی رضایت والدین، معلم، مربی و دیگران بدانید؛ و نیز زمانی که شما ترس زیادی از خطر کردن داشته باشید.

تمایلات کمال گرایی یک طیف است که از رفتارهای سالم تا رفتارهای ناکارآمد امتداد یافته است. اما بین تلاش سالم برای عالی بودن و تلاش ناسالم برای رسیدن به یک ایده آل غیرممکن، تفاوت بسیاری وجود دارد. کسانی که برای عالی بودن تلاش می کنند ممکن است نیاز شدیدی به نظم و ترتیب ابراز کنند و انتظارات خیلی بالایی نیز از خود داشته باشند. اما می توانند اشتباهات خود را بپذیرند و با روش های مناسب با آنها مقابله کنند. آنها از الگوهای خوش شان می آید که روی عالی انجام دادن کارها تأکید می کند و از انتظارات بالای والدینشان نیز لذت می برند.

برعکس، کمال گراها در یک اضطراب همیشگی در مورد ارتکاب

اشتباه به سر می‌برند. آنها معیارهای بسیار بالایی دارند و مدام از دیگران ایراد می‌گیرند؛ از جمله از والدینشان. برخی اوقات واقعاً از بیرون، و برخی اوقات از درون، تحت فشار هستند. کمال‌گراها روش قضاوت و مقابله خود را زیر سؤال می‌برند و در درون خود نیازی همیشگی به پیشرفت احساس می‌کنند. آنها از اینکه افرادی بی‌خاصیت و شکست‌خورده به نظر بیایند، در هراسند. بسیاری از آنها از خطرهای بازنده اجتناب می‌کنند و به خاطر ترس از شکست، از تجارب جدید اجتناب کرده یا آنها را به تعویق می‌اندازند.

به‌خصوص کودکان مستعد ممکن است با کمال‌گرایی دست به گریبان باشند. در یکی از کتاب‌های راهنما برای پرورش کودکان به این موضوع اشاره شده بود که ۴۶ درصد^(۱) از کسانی که به دنبال مشاوره و کمک آمده بودند، می‌خواستند یاد بگیرند که چگونه باید شکست را بپذیرند و در مورد خودشان کمتر سخت‌گیری کنند و آن‌قدر از خود انتظارات بالایی نداشته باشند.

چرا کودکان مستعد، این‌قدر آماده کمال‌گرایی هستند و چرا این موضوع شکایت اصلی آنهاست؟ بسیاری از آنها داستان‌های

۱. آمار ارائه شده در کل کتاب، مربوط به آمریکا بوده و آمار معادل آن در ایران، به دلایل گوناگون موجود نمی‌باشد و یا در دسترس نیست.

بلندبالایی در مورد گرفتن نمره ۲۰ در مدرسه داشته‌اند و با مشکل کمال‌گرایی درسی به مشاوره مراجعه می‌کنند. اغلب آنها این کمال‌گرایی را به دیگر جنبه‌های زندگی‌شان سرایت داده‌اند. بسیاری از آنها اگر ۱۹ بگیرند احساس شکست می‌کنند. آن‌قدر از این موضوع ناراحت می‌شوند که دیگر هرگز نمی‌خواهند چنین اتفاقی برایشان بیفتد.

ایراد «زیاد خوب بودن» چیست؟ برای بسیاری از افراد، این موضوع، سر تا پا ایراد است. نیاز به بهترین بودن در بعضی از افراد شدید می‌شود. در ژانویه ۱۹۹۴، «اناسی کریگان» اسکیت‌باز مسابقات ملی آمریکا، پس از اینکه از تمرین آمادگی مسابقات المپیک به سمت خانه برمی‌گشت در «دیترویت» مورد حمله قرار گرفت و از ناحیه زانو آسیب دید. حذف او از مسابقات برای دیگر اسکیت‌بازان خبر خوبی بود. یکی از این رقبای «تونیا هاردینگ» بود.

در نهایت شخصی که به کریگان حمله کرده بود دستگیر، و مشخص شد که هاردینگ نقشه حمله به او را برنامه‌ریزی کرده است. او و محافظش نیز متهم شناخته شدند. با وجود اینکه هاردینگ به مسابقات المپیک رفت و برنده شد، اما بعد از آن عنوانش را از دست داد و برای همیشه از رقابت‌های اسکیت کنار گذاشته شد.

هاردینگ بهای سنگینی برای این کار پرداخت. او عنوان و زندگی خانوادگی اش را از دست داد. چه چیزی او را به این کار واداشت؟ تلاش برای بهتر بودن، به هر قیمت ممکن.

شاید شما تا به حال فکر حذف کردن حریف به ذهنتان خطور هم نکرده باشد. به ذهن بیشتر کمال گراها خطور نکرده است. اما شاید صدای فریادمانند آن را از درون و بیرون خود شنیده باشید. آیا تا به حال شده که خود را در اتاقی حبس کنید و به والدین و دوستان خود بگویید، فقط من را تنها بگذارید؟ جالب نیست؟ کمال گراها بار سنگینی به دوش می کشند، چون نمی توانند با این موضوع مواجه شوند که هیچ کس کامل نیست.

این کتاب در مورد عالی بودن نیست. عالی بودن هیچ ایرادی ندارد. بلکه در مورد غیرممکن بودن کمال است. این کتاب به شما یاد می دهد که بین سه جنبه اصلی زندگی خود تعادل برقرار کنید: ۱- کار و تحصیل ۲- سرگرمی و تفریح ۳- خانواده و روابط اجتماعی. این کتاب اهمیت استراحت را نشان می دهد و به شما می آموزد چگونه خودتان را همان طور که هستید، بپذیرید و از خوب انجام دادن کارها لذت ببرید.

تفاوت بین کمال گرایی و علاقه به عالی انجام دادن کارها چیست؟

علاقه به درست انجام دادن کارها

کمال گرایی

انجام تحقیق مربوط به امتحان پایانی ترم کار شدید روی آن در زمان مناسب، و داشتن احساس خوب از آنچه یاد گرفته‌اید.

۳ بار چرک‌نویس و پاک‌نویس می‌کنید و ۲ شب پشت سر هم بیدار می‌مانید تا کارتان را درست انجام دهید. (هنوز هم احساس بدی نسبت به کار عملی خود دارید).

برای امتحان مطالعه می‌کنید، با اعتماد سر جلسه حاضر می‌شوید و در مورد نمره ۱۹ خود احساس خوبی دارید.

تا آخرین لحظه درس می‌خوانید. با دست عرق کرده امتحان می‌دهید، و در مورد نمره ۱۹ خود احساس بدی دارید چون دوست‌تان ۱۹/۵ شده است.

ترجیح می‌دهید با گروه کار کنید چون از اینکه چیزی از دیگران یاد بگیرید لذت می‌برید.

همیشه تنها کار می‌کنید چون کار هیچ‌کس را قبول ندارید و نمی‌توانید کسی را در نمره ۲۰ خود شریک کنید.

اگر اسم شما را اشتباه هجی کنند، باز هم با کمال میل برای دریافت جایزه خود جلو می‌روید.

جایزه را با اکراه قبول می‌کنید چون آن احمق‌ها اسم شما را اشتباه خواندند.

داستانی را که برای مجله نوشته‌اید به ویراستار می‌دهید تا آن را اصلاح کند.

به شدت به هم می‌ریزید چون ویراستار از کار شما ایراد گرفته است.

با افراد دوست‌داشتنی و جالب
بیرون می‌روید.

با کسانی که ورزشکاران قابلی
نباشند یا خیلی باهوش نباشند و
محبوب نباشند بیرون نمی‌روید.

دوست دارید چیزها و کارهای
جدید را امتحان کنید و از
اشتباهات خود درس می‌گیرید.

از تجارب جدید اجتناب می‌کنید
چون از اینکه اشتباهی از شما
سرزنش در هراسید؛ به خصوص در
جمع.

مراقبت از کودکان را راهی برای
کسب درآمد می‌دانید.^(۱)

از بچه‌ها فراری هستید و از
بچه‌های فامیل یا مهد کودک
نگهداری نمی‌کنید.

اتاق و تخت‌تان را تمیز و مرتب
نگه می‌دارید و برخی اوقات هم
لباس‌هایتان را پرت و پلا می‌کنید.
و اتاق ریخت‌وپاش می‌شود.

هفته‌ای یکی دو بار آموزش
ورزشی می‌بینید و تمرین
می‌کنید. از رقابت در مسابقات
لذت می‌برید.

تا می‌توانید آموزش ورزشی
می‌بینید و هر روز تمرین می‌کنید؛
تا وقتی همه بازیکنان مسابقات را
شکست ندهید، راضی نمی‌شوید.

۱. Baby-Sit در جوامع غربی نگهداری از کودکان نوعی کار نیمه‌وقت
محسوب می‌شود که افراد از سنین نوجوانی آن را انجام می‌دهند و یکی از
کارهایی است که مناسب آنهاست.

بعضی از مردم ناآگاهانه زندگی‌شان را وقف رسیدن به کمال می‌کنند. مانند «آدام» که به‌خاطر اینکه نمره ۱۹ بگیرد، اصلاً امتحان نداد تا دوباره در دورهٔ تابستان امتحان دهد. و «جنی» که چون فکر می‌کرد کار عملی خود را به اندازهٔ کافی خوب انجام نداده است، آن را به استادش تحویل نداد و به همین خاطر نمره ۱۲ گرفت.

این کتاب برگرفته از تجارب افراد، مطالعات و مدارک و مستنداتی است که شما می‌توانید با استفاده از آنها روی کمال‌گرایی سرپوش بگذارید. برای رسیدن به موفقیت لازم نیست هیچ کدام از آرزوها و موفقیت‌هایتان را فدا کنید.

باور کردنش مشکل است؟ پس گفته‌های زیر را بخوانید:

وقتی من تلاش برای عالی انجام دادن کارها را متوقف کردم تازه توانستم کارهایم را درست انجام دهم.

جانیت

قبلی عالی است که مجبور نیستی
دانشجو، دختر، فوارهر و دوست بی‌عیب و
تقصی باشی. من خودم هستم و مردم مرا
همین‌طور که هستم دوست دارند
تالیا

ناکهان تمام انرژی خود را از
دست می‌دادم و به کارهای
مهم‌تری که داشتم نمی‌رسیدم.
مکس

غلبه بر کمال‌گرایی می‌تواند به شما کمک کند تا توانایی‌های
دیگر خود را شکوفا کنید. توانایی‌هایی که تاکنون از آنها بی‌خبر
بوده‌اید. مطمئناً این مسئله زندگی را آسان‌تر، آرام‌تر، رضایت‌بخش‌تر
و جذاب‌تر خواهد کرد.