

کمال گراپی کامل گراپی

Perfectionism

خوب بودن
کافے نیست

من باید همیشه عالی و بے نقص باشم!

دکتر علی شایسا

کمال گرایی یا کامل گرایی : خوب بودن کافی نیست من باید
شمیسه علی، ۱۳۴۶ -
تران : نسای نوان : ۱۳۳۲ -
۶۱۸ - ۶۱۹ -
فیبا ۱۳۴۶ - ۱۳۴۷ -
کتابنامه.

کمال گرایی

(Perfectionism (Personality trait
آرمان گرایی

*Idealism (Social science)
BF ۶۹۸/۲۵/۱۸

۱۵۵/۳۳۲

۴۵۱۹۳۳۲

THE SECRET



نوب بودن کافی نیست من باید عالی و بی نقص باشم
کمال گرایی یا کامل گرایی
ویراستار: مریم آقا عبدالرزاق قصری
طراح جلد: مهتاب شمس
صفحه آرا: زهره ابراهیمی
ناشر: نشر نوادین

مارگان: اول
نوبت چاپ: ۱۳۹۶
سال چاپ: ۹۷۸-۹۶۴-۳۲۶-۷۶۳-۴

شابک: ۴-۷۶۳-۳۲۶-۹۶۴-۹۷۸
ISBN: 978-964-236-763-4

شابک: ۴-۷۶۳-۳۲۶-۹۶۴-۹۷۸
ISBN: 978-964-236-763-4

شماره: ۹-۸۱۹۴۲۳۲۷
تلفن: ۰۲۱-۸۱۹۴۲۳۲۷
www.naslenowandish.com
info@naslenowandish.com

کتاب ای مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نوآندیش

فهرست مطالب

۱۳	 پیشگفتار
۱۷	 فصل اول: کامل گرایی
۱۹	 ملا و کامل گرایی
۲۲	 کامل گرایی عصبی
۲۵	 تفاوت کمال گرایی و کامل گرایی
۳۸	 خلاصه مشخصات افراد کامل گرا
۴۰	 افراد کامل گرا و خطاهای ذهنی
۴۶	 لایه روان شناسی افراد کامل گرا سلطه جویی است
۴۸	 افراد کامل گرا با شدت تحت تاثیر ناخود آگاه خود هستند
۵۰	 کامل گرایان به شدت درگیر خود بیرونی هستند
۵۲	 تفکر کامل گرا همیشه درگیر است و مقایسه است
۵۴	 افراد کامل گرا به شدت با انتقاد روبرو می شوند
۵۶	 افراد کامل گرا تملک گرای عصبی هستند
۵۸	 افراد کامل گرا وسواس مالکیت کنترل دارند
۶۰	 فرد کامل گرا، سرشار از شک و تردید است!
۶۲	 کامل گرایان حق اشتباه را از خود و دیگران می گیرند
۶۴	 کامل گرایی چند وجهی به چه معناست؟
۶۶	 کامل گرایی و خستگی روانی
۶۸	 بایدها و نبایدهای فرد کامل گرای عصبی
۷۶	 دیدگاه بالغانه و کمال گرایانه
۸۱	 فصل دوم: انواع کامل گرایی عصبی
۸۳	 کامل گرایی عصبی

- ۸۸..... (۱) کامل گرایی شناختی
- ۹۰..... (۲) کامل گرایی احساسی
- ۹۷..... (۳) کامل گرایی رفتاری
- ۱۰۰..... (۴) کامل گرایی اخلاقی
- ۱۰۷..... (۵) کامل گرایی در ارتباط
- ۱۱۳..... (۶) کامل گرایی رُمانتیک و عاشقانه
- ۱۲۱..... (۷) کامل گرایی در وضع ظاهر
- ۱۲۹..... (۸) کامل گرایی شغلی
- ۱۳۷..... (۹) کامل گرایی در علم و تحصیل
- ۱۴۴..... (۱۰) کامل گرایی سیاسی
- ۱۴۹..... (۱۱) کامل گرایی سلامت
- ۱۵۵..... (۱۲) کامل گرایی در روزه ندادن
- ۱۵۹..... (۱۳) کامل گرایی در حوزه مذهب
- ۱۶۵..... (۱۴) کامل گرایی در زمینه تغذیه
- ۱۷۳..... (۱۵) کامل گرایی در عزاداری
- ۱۷۷..... (۱۶) کامل گرایی در زمینه تفریح و شادی
- ۱۸۲..... (۱۷) کامل گرایی مالی
- ۱۸۷..... (۱۸) کامل گرایی در نظافت
- ۱۹۳..... (۱۹) کامل گرایی در پذیرایی
- ۱۹۹..... (۲۰) کامل گرایی نظامی
- ۲۰۴..... (۲۱) کامل گرایی در حوزه برنامه ریزی و زمان
- ۲۱۱..... (۲۲) کامل گرایی در روابط زناشویی
- ۲۱۸..... (۲۳) کامل گرایی در خرید کردن
- ۲۲۴..... (۲۴) کامل گرایی در خوب بودن

۲۳۰	کامل گرایی در صحبت کردن
۲۳۵	کامل گرایی در فرزندپروری
۲۴۲	کامل گرایی در حوزه ورزش
۲۴۷	کامل گرایی در دوستی و رفاقت
۲۵۳	کامل گرایی در زمینه لباس و پوشش
۲۵۸	کامل گرایی در لاف زدن
۲۶۳	کامل گرایی در ادبیات
۲۶۹	کامل گرایی در هنر
۲۷۴	کامل گرایی در آشپزی
۲۷۹	کامل گرایی در درخواست طلبی
۲۸۵	کامل گرایی در تعاید اورها
۲۹۲	کامل گرایی در زمانه ای
۲۹۸	کامل گرایی در دستیابی به آرمانها و خواسته ها
۳۰۴	کامل گرایی در همسرگزینی
۳۱۱	کامل گرایی در زمینه هوش و استعداد
۳۱۷	کامل گرایی در حوزه جمع آوری اشیا
۳۲۳	کامل گرایی در برقراری نظم و انضباط
۳۲۹	فصل سوم: مقالاتی درباره کامل گرایی
۳۳۱	دوازده باور غیرمنطقی
۳۳۱	مشکلات کامل گرایی
۳۴۰	اگر کودکان کامل گراست
۳۴۵	کامل گرایی در کودکان
۳۵۲	در مقابل کامل گرایی کودکان بایستیم
۳۵۷	کامل گرایی (۱)

- ۳۶۳..... کامل گرایی چه عواقبی در پی دارد؟
- ۳۶۸..... کامل گرایی (۲)
- ۳۷۲..... کامل گرایی (۳)
- ۳۷۷..... وقتی کامل گرایی مسئله ساز می شود.
- ۳۷۹..... کامل گرایی (۴)
- ۳۸۴..... خلاقیت و کامل گرایی: پیوند جهنمی
- ۳۸۷..... معایب کامل گرایی
- ۳۹۱..... کامل گرایی را کنار بگذارید



هرگز خوب بودن کافی نیست

هرگز خوب بودن کافی نیست، من باید همیشه عالی باشم و بدرخشم. خوب و معمولی بودن که غالباً ای ندارد، رگزنه می‌شوم مثل بقیه، من اصلاً دوست ندارم معمولی و عادی باشم. آدم باید مثل تک‌ستاره باشد؛ یعنی، در هر حوزه‌ای که وارد می‌شود، بدرخشد. من از پدر و مادر خود یاد گرفته‌ام که همیشه باید درجه یک و نفر اول باشم. مگر آدم چندبار زندگی می‌کند. شما به من می‌گویید: "یک خوب معمولی باش!" اما من اصلاً نمی‌توانم با این جمله شما کنار بیایم. این فکر هیچ انگیزشی برای زندگی به من نمی‌دهد. من حاضرم انواع فشارها و ریاضت‌ها را تحمل کنم، اما عالی‌ترین باشم. در واقع، این امر مرا به اوج لذت می‌رساند.

جملات بالا گفته‌های فردی کامل گراست و من پس از خواندن آن‌ها متوجه شدم فقط یک نفر نیست که این‌گونه حرف می‌زند. در واقع، در فرهنگ ایرانی، تیپ و طیفی از افراد به‌جای این که به سمت متفاوت بودن

حرکت کنند، به سمت برتر بودن، عالی تر شدن، بهترین و بی نقص ترین بودن در حرکت اند. به همین دلیل هم، در دایره عصبيت سلسله ای می افتند و تا حدی جلو می روند که به بیماری وسواس ذهنی و رفتاری مبتلا می شوند؛ زیرا این گونه افراد در ذهن خود آن قدر بر خود، دیگران و زندگی سخت می گیرند و انواع بکن و نکن ها و باید و نبایدها را بر ذهن خود تحمیل می کنند که ذهنشان همیشه در دایره ای اجباری و عصبی گیر می دند و در نتیجه دیگر از آن انسان آزاد، رها و سهل گیر خبری نیست.

چنین فرد، به جای این که به سمت کمال برود به سمت کامل بودن عصبی در حرکت است و زندگی کردن برایش تبدیل به خون دل خوردن و دغدغه های دائم می گردد. در نتیجه ذهن به جای جستجوی صلح، همواره به دنبال به چنگ آوردن بهترین هاست و از این رو، وارد جنگ با همه چیز و همه کس می شود.

در آموزه های فرهنگ ایرانی، فرهنگ رفتن به سوی بهترین ها، عالی ترین ها، اولین ها، برترین ها و خود بهترین ها در قالب افسانه ها، داستان ها، اشعار، ضرب المثل ها و آموزه های تربیتی مستقیم و غیرمستقیم آموزش داده می شوند. با بررسی خروجی این ادبیات، پستی از افراد برمی خورم که برای رسیدن به آرزوهای خود همه کاری می کنند؛ برای مثال، فلان خانم یا آقا انسان های اطرافشان را قربانی می کنند تا به عنوان ستاره ای مالی، سیاسی و... بدرخشند و چند صباحی اسمشان سر زبان ها بیفتد؛ اما در ورای این موفقیت ها و اولین شدن ها، دوره های روان پریشی

سختی وجود دارد که این دکتر، مهندس، هنرمند، سیاستمدار و تاجر گذرانده است.

در مقام نویسنده و درمانگر، در جلسات مشاوره خود به کرات با چنین افرادی روبه‌رو شده‌ام که هرکدام در حوزه‌ای خاص کامل‌گرا بودند. از این رو، تصمیم گرفتم نوشتاری هرچند ناقص در این خصوص بنویسم. مهم نوشتن بود که اکنون این کتاب را نوشتم و از این بابت بسیار خوشحالم. شاید این کتاب تلنگری برای افرادی باشد که می‌خواهند انکار کامل‌گرایانه خود را به سمت کمال‌گرایی سوق دهند و خرد را در دست بگیرند؛ برای مثال، پدر کامل‌گرایی که اجازه نمی‌دهد فرد از اشتباهات خود لذت ببرد و همیشه ناراضی از شرایط خودش است و در نگاه وی انکار و احساساتش پر از تردید و شک و دودلی است.

گویا این گونه افراد منتظر قطاری هستند که هرگز از راه نمی‌رسد! اگر هم از راه برسد، روزی است که فرد عمر خود را بر باد داده است و زمانی متوجه این امر می‌شود، البته اگر بشود، که دیگر دیر شده است. کامل‌گرایی برای زندگی مرگبار است و هرگز، کامل‌گرایی فردی تشخیص داده شد، او باید قدم به قدم خود را محدود کند. افراد کامل‌گرا باید در کوتاه‌مدت زیر نظر روان‌درمان‌گر قرار گیرند و تلاش کنند توقعات و انتظاراتشان را از زندگی، خود و دیگران پایین بیاورند. آن‌ها باید حق اشتباه کردن به خودشان بدهند و تلاش کنند که یک فرد خوب معمولی باشند و خود را از شک و تردید و وسوسه‌ها دور نگه دارند.

در پایان از خانم الهام نادعلی، مترجم فصل سوم مجموعه، بسیار سپاسگزارم که با ترجمه مقالاتی درباره کامل گرایی به پر بارترشدن کتاب کمک کردند.

دکتر علی شمیسا

مرکز خدمات مشاوره و روان‌درمانی

روان‌شناسی جامعه

۰۲۱-۲۲۶۵۰۸۵۵-۶ تهران

اینستاگرام: shamisa1393

تلگرام: @ali_shamisa

www.ketab.ir