

غلبه بر

# کمال گرایی

حی گولد

مترجمان:

مجید هزاری - ایمان کریمی



شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۱۳۵-۶-۰

شماره کتابشناسی ملی : ۳۸۲۹۰۱۴

عنوان و نام پدید آور : غلبه بر کمال گرایی

مشخصات نشر : تهران : حافظه برتر اندیش، ۱۳۹۴

مشخصات ظاهری : [۱۴۲] ص.

یادداشت : فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: <http://opac.nli.ir> قابل دسترسی است.

یادداشت : عنوان اصلی : Over Coning Perfectionism

یادداشت : کتابنامه: ص. [۱۴۲]

سرشناسه : گولد، جینی

Gould, Jenny

شماره افزوده : هزاری، مجید ۱۳۹۴ -

شماره افزوده : کبود جامه، ایمان، ۱۳۶۹ -

وضعیت فهرست نویسی : قیابای مختصر



عنوان کتاب :	شمال : ایلی
مترجمان :	مجید هنری، ایمان کبود جامه
صفحه آرا :	فرشته زند
نوبت چاپ :	اول ۱۳۹۴
شمارگان :	۱۰۰۰ نسخه
ناشر :	مؤسسه فرهنگی، هنری، انتشاراتی حافظ برتر اندیش
قیمت :	۱۰۰۰۰ تومان

آدرس و تلفن مرکز پخش:

تهران، فلکه اول صادقیه، روبروی اداره پست، پلاک ۷۲

مؤسسه فرهنگی، هنری، انتشاراتی

حافظ برتر اندیش

۴۴۲۴۵۳۴۶-۷

[www.hafezh-bartar.com](http://www.hafezh-bartar.com)

Email: [hazariMajid@yahoo.com](mailto:hazariMajid@yahoo.com)

## فهرست مطالب

- مقدمه ..... ۹
- ۱- چیستی کمال‌گرایی ..... ۱۷
- ۱-۱ مفهومی کمال‌گرایی ..... ۱۷
- ۱-۲ افراد سال‌درمنازانی کمال‌گرایان ناسالم ..... ۲۰
- ۱-۳ رشد کمال‌گرایی ..... ۲۲
- ۱-۴ تأثیر والدین ..... ۲۳
- ۱-۵ کودکان با هوش ..... ۲۵
- ۱-۶ لزوم کنترل کمال‌گرایی ..... ۲۶
- ۱-۷ وسواس اجباری ..... ۲۷
- ۲- انواع کمال‌گرایی ..... ۳۱
- ۲-۱-۱ کمال‌گرایی "خود" محور ..... ۳۳
- ۲-۱-۲ کمال‌گرایی "دیگر" محور ..... ۳۳
- ۲-۱-۳ کمال‌گرایی "جامعه محور" ..... ۳۵
- ۳- تا چه میزان کمال‌گرا هستید؟ ..... ۳۷
- ۳-۱-۱ سنجش و ارزیابی کمال‌گرایی ..... ۳۷

- ۴۳ ..... ۲-۳- معایب و مزایای کمال‌گرایی
- ۴۵ ..... ۳-۳- ارزیابی مزایا و معایب کمال‌گرایی
- ۴۷ ..... ۴- تأثیر کمال‌گرایی بر زندگی
- ۴۷ ..... ۱-۴- انگیزه پیشرفت
- ۴۹ ..... ۲-۴- تصویر بدن و سلامت
- ۵۱ ..... ۳-۴- زندگی اجتماعی
- ۵۳ ..... ۴-۴- ارتباط با دیگران
- ۵۷ ..... ۵- استرس، نگرانی و اضطراب
- ۵۷ ..... ۱-۵- استرس و کمال‌گرایی
- ۶۰ ..... ۲-۵- واکنش به استرس
- ۶۱ ..... ۳-۵- علائم استرس
- ۶۴ ..... ۴-۵- استرس و عملکرد
- ۶۷ ..... ۵-۵- کمال‌گرایی، نگرانی و اضطراب
- ۶۸ ..... ۶-۵- ماهیت نگرانی
- ۷۱ ..... ۷-۵- اثرات نگرانی‌ها
- ۷۲ ..... ۸-۵- حملات وحشت یا اضطراب فزاینده
- ۷۳ ..... ۹-۵- شرمساری یا خجالت
- ۷۳ ..... ۱۰-۵- افراط در جبران

- ۱۱-۵- مقاومت در برابر تغییر ..... ۷۴
- ۶- کمال گرایی در کار ..... ۷۵
- ۱-۶- چگونگی بروز کمال گرایی بر شغل ..... ۷۶
- ۲-۶- تعویق در کار ..... ۷۶
- ۳-۶- رفتار خستونت آمیز ..... ۷۸
- ۴-۶- کنترل رفتار ..... ۷۹
- ۵-۶- رفتار اجبار ..... ۸۰
- ۶-۶- نگرش منفی ..... ۸۱
- ۷-۶- کمال گرایی و رهبری (مذریع) ..... ۸۲
- ۷- تغییر نگرش کمال گرایی ..... ۸۵
- ۱-۷- نحوه شکل گیری باورها ..... ۸۶
- ۲-۷- تفکر غیر منطقی ..... ۸۸
- ۳-۷- تغییر عادات تفکر ..... ۸۹
- ۴-۷- فهرستی از چالشهای فکری کمال گرا ..... ۹۱
- ۵-۷- تغییر تفکر خشک و انعطاف ناپذیر ..... ۹۲
- ۶-۷- فن بازداری اندیشه ..... ۹۳
- ۷-۷- استفاده از تخیل ..... ۹۴
- ۸-۷- پذیرش خطاپذیر بودن ..... ۹۵

- ۸- تغییر رفتار ..... ۹۷
- ۸-۱- حساسیت زدایی ..... ۹۷
- ۸-۲- اشتیاق درونی را کاهش دهید ..... ۹۹
- ۸-۳- ارتقای سطح روابط ..... ۱۰۲
- ۸-۴- جسارت ..... ۱۰۳
- ۸-۵- الگوی والد؛ بالغ، کودک ..... ۱۰۵
- ۸-۶- انتادگرایی ..... ۱۰۸
- ۸-۷- به تأخیر انداختن و اواریت بندی کارها ..... ۱۱۱
- ۸-۸- تصمیم‌گیری ..... ۱۱۴
- ۸-۹- بازسازی زندگی ..... ۱۱۵
- ۸-۹-۱- از اوقات خود لذت ببرید ..... ۱۱۵
- ۸-۹-۲- آموزش آرامش ..... ۱۱۶
- ۸-۹-۳- در زندگی خود پشتیبان داشته باشید ..... ۱۱۸
- ۸-۹-۴- ورزش و رژیم غذایی ..... ۱۱۹
- ۸-۹-۵- خوابیدن ..... ۱۱۹
- ۸-۹-۶- شاد باشید و به انجام امور جالب و هیجان‌انگیز همت گمارید ..... ۱۲۱
- ۹- راهبردهای زندگی ..... ۱۲۳
- ۹-۱- لذت از کار ..... ۱۲۳

---

فهرست مطالب \* ۷

---

- ۹-۲- مدیریت اثرگذار ..... ۱۲۷
- ۹-۳- کار کردن با فرد کمال گرا ..... ۱۳۱
- ۹-۴- بهبود روابط ..... ۱۳۳
- ۹-۵- فائق آمدن بر اندوه و نگرانی ..... ۱۳۵
- ۹-۶- زندگی با فرد کمال گرا ..... ۱۳۸

www.ketab.ir

## مقدمه نویسنده

در دنیایی که ما در آن زیست می‌کنیم، پدیده‌های بسیار شگفت‌انگیزی در حال وقوع هستند، امروزه ما آدمیان؛ سخت‌تر، با سرعت بیشتر و نیز با دقت و درستی بیشتری نسبت به گذشته‌ها؛ زندگی می‌نمائیم و زمان‌های طولانی‌ای از زندگی‌مان را بدون داشتن امنیت شغلی مناسب به سر می‌بریم.

زندگانی در چنین شرایط دشواری، برای افراد کمال‌گرایی که از درون به سوی موفقیت و پیشرفت سوق داده می‌شوند، بسا دشوارتر از دیگر افراد جلوه خواهد نمود. کمال‌گرایان؛ کسانی هستند که از شکست هراسیده و خود را نیازمند به کنترل محیط می‌دانند؛ آنان از عباراتی غیرواقع‌بینانه از خود (و یا دیگر کسان محیط اطراف خود) خواهند داشت و احساس می‌کنند که قادر به کسب بسیاری امتیازات خوب و مناسب از محیطشان می‌باشند.

آنان قادر به لذت بردن از موفقیت‌ها و یا به سخت‌تر با دیگران نخواهند بود، من امیدوارم این کتاب بتواند شما را به یک بینش درونی، برای درک هر چه بیشتر موضوع کمال‌گرایی، به منظور کمک به خود و یا دیگران در این محیطتان برساند. شما در این کتاب طریق دیگری از اندیشیدن را فرا خواهید گرفت و به گونه‌ای متفاوت از گذشته رفتار خواهید نمود.

در چنین شرایط توسعه یافته‌ای از خود آگاهی؛ بسیاری از افکار شما تغییر خواهند نمود و در این میان در این کتاب؛ ابزارهایی جهت یاری رساندن به خود آگاهی بیشتر شما یافت خواهند گشت؛ شما با استفاده از این تدابیر؛ خواهید توانست بر کمال‌گرایی‌ای این چنین خانمانسوز و فلج‌کننده فائق آئید.

جینی گولد

Email: [jenny.gould@btinternet.com](mailto:jenny.gould@btinternet.com)



## شرحی از فعالیت‌های خانم جنی گولد

جنی گولد مشاوره متخصص در امر مدیریت استرس بوده و دانشمندی است که در اجرای نقش مربی‌گری در زندگی، به رفتار درمانگری شناختی و درمان از طریق هیپنوتراپی بالینی اشتغال دارد.

ایشان در حال گسترش و آماده‌سازی فضای تربیتی و درمانی برای اقشار مختلف مردم می‌باشد. به از جمله‌ی این دسته از افراد جامعه را؛ مریبان و تاجرانی بزرگ، اشخاص نامدار و کسانی تشکیل می‌دهند که در رسانه‌های عمومی به فعالیت اشتغال دارند جنی، نویسنده سخن‌ها و گوینده‌ی رادیو و تلویزیون می‌باشد که به‌طور مرتب به عنوان کارشناس مادر و در دسترس، در رسانه‌های عمومی، بالخصوص در زمینه‌ی منابع استرس فعالیت می‌کند.

جنی را به عنوان سخنرانی با روحیه‌ی بسیار و با نشاط و گرم و سرگرم کننده می‌شناسند، به طوری که سنگ صبور دردها و آلام دیگران می‌باشد، سخنان او افکار بسیاری را برانگیخته و موجبات امید و دلگرمی را در زندگی آنان خود فراهم آورده است؛ همچنین او در بین گروهی از مشاورین کارشناس اعمال حرکت خود (STP) پیشنهاد طرح مدیریت استرس را جهت تربیت افرادی متخصص، برای سازمانها داده است تا از این طریق بتواند از تجارب سالیان گذشته‌ی خود در این امر بهره‌برد. همچنین او را به عنوان مدیر برتری که تجارب زیادی را در این امر در طی سالیان سال کسب نموده است می‌شناسند.

هم اکنون خانم جنی؛ بسیاری از افکار و فعالیت‌های خود را بر روی موضوعاتی چون: استرس، تعارض، جرأت ورزی و نیز نحوه‌ی رفتار نمودن با افراد مشکل دار در سازمان‌های کوچک و بزرگ متمرکز نموده است.

او مربی‌ای است که در امر چگونگی ارتباطات مردمی، جهت بهره‌وری بیشتر و طولانی مدت آنان در زندگی، گام‌هایی را برداشته است.

جنی با اشتیاق فراوان برای مردم و انرژی‌های بالقوه آنان دل می‌سوزاند او در کلیه‌ی کارهای خود کنجکاوانه جهت برانگیختن دیگران در باور به خودشان؛ و کسب بهترین‌ها در زندگی تلاش می‌کند.

او به روان شخصی توانمند و با تجربه از این که قادر است در فعالیت‌هایش به کسب موفقیت‌های بزرگ آید، به خود افتخار می‌کند.

فعالیت‌های اجتماعی او در آکسفورد، انگلیس و کار با مراجعان و مشتریان بین‌المللی‌اش که از طریق ایمیل، تلفن و اسکایپ با او در ارتباطند همچنان ادامه دارد.

## مقدمه مترجم

واژه‌ی کمال یکی از مفاهیم مهمی است که در طول تاریخ در حوزه‌هایی چون؛ اخلاق، زیبایی‌شناسی، هستی‌شناسی، الهیات، فیزیک و ریاضیات به کار رفته است. واژه‌ی کمال گرایی از جمله‌ی واژگان دو پهلو، یا دو بعدی در ادبیات ما می‌باشد که تعاریف گوناگونی را به خود اختصاص داده است. همانگونه که واژه‌ای چون احساس؛ طیف وسیعی از احساساتی چون غم و اندوه و افسردگی؛ تا شادی و نشاط و حالات عرفانی را در بر می‌گیرد؛ واژه‌ی کمال خواهی نیز از این امر مستثنی نبوده و دامنه‌ی وسیعی از افکار، احساسات و رفتارهای آدمی را شامل می‌گردد. چنانچه جنبه‌ی مثبت کمال گرایی را در نظر بگیریم؛ در واقع به میل یا گرایشی در درون انسان اشاره کرده ایم که در سایه‌ی رفتارهای اخلاقی و عاقلانه‌ی آدمی رقم خواهد خورد. از آنجا که انسان موجودی طالب کمال و بالادیده ذات می‌باشد؛ لذا این بعد از کمال گرایی؛ سالم و بهنجار بوده و از زرقای روح آدمی نشاء می‌گیرد. در کمال گرایی مثبت شخص درصدد شکوفایی استعدادهای بالقوه‌ی درون خود می‌باشد و لذا تلاش می‌کند که گوهر وجودی خود را هویدا نماید؛ همان‌طور که شاعر:

گوهر خود را هویدا کن، کمال این است و بس

خویش را در خویش پیدا کن کمال این است و بس

از سوی دیگر در قطب مقابل کمال گرایی مثبت یا بهنجار و سالم؛ کمال گرایی منفی، نابهنجار و یا ناسالم قرار دارد؛ این نوع کمال گرایی؛ نوعی از کمال جویی بیمارگونه می‌باشد و در واقع ترجمه‌ی کلمه‌ی **Perfectionism** می‌باشد، که کلماتی

چون: عالی طلبی، کمال‌گرایی، کمال‌پرستی؛ بی‌نقص‌طلبی و ... از جمله‌ی معادل‌های فارسی آن می‌باشد. در این نوع کمال‌جویی؛ شخص از طریق تشدید معیارهای آرمانی و انعطاف‌ناپذیر و تقویت انتظارات غیر واقع‌بنیانه‌ی خود؛ در پی کسب عالی‌ترین‌ها در هر چیزی می‌باشد در چنین وضعی از کمال‌گرایی، شخص کمال‌جو، با تحمیل آرمانهای دست‌نیافتنی؛ به خود و دیگران؛ جبری ناتمام و عطشی ناپذیر؛ برای رسیدن به کمال را از خود بروز می‌دهد؛ او در بسیاری از زمینه‌ها، که ممکن است توان یا استعداد انجام آن کارها را نداشته باشد؛ تلاش می‌نماید. برای چنین فعلی تصمیم‌گیری در یک حوزه و عملکرد براساس اولویت‌بندی و پلکانی بودن مسیر رشد و ترقی؛ مشکل می‌باشد.

او فردی عصبی و مضطرب است که تحت فرمان بایدهای ذهنی‌اش عمل می‌کند، از شکست و اشتباه می‌ترسد و از این‌گونه نقص موجود در اطراف خود یا دیگران، خشمگین است. اهداف او معمولاً غیرتبرک‌سترس و یا با صرف هزینه‌های زیادی قابل دستیابی می‌باشد. چنین شخصی مایل است که معیارهای سختی را به خود تحمیل خواهد نمود و در کل از زندگی، رضایت‌بخش‌نودی چندانی ندارد از کارهایش لذت نمی‌برد و آرمانهای انعطاف‌ناپذیر، او را راهی درمانگاه‌های روانشناسی می‌نماید! آنان از ناراضی‌درونی خود؛ شکایت دارند. گله‌مند هستند و از اینکه نمی‌توانند یک هدف مشخص و متعادلی را در کار یا زندگی خود برگزینند؛ رنج می‌کشند و از اینکه زمام اختیارشان را به دست نیروهای ناخودآگاه ذهنشان سپرده‌اند، به شدت نالانند!

این گونه افراط در کمال‌گرایی دست و بال رشد طبیعی آنان را نیز گرفته است چه رسد به کمال وجودیشان! در این گونه کمال‌گرایی عصبی؛ گاهی معجونی از چند اختلال یا بیماری‌های دیگری چون: اختلال خوردن، فوبیهای اجتماعی،

اضطراب دائم، وسواس و افسردگی و ... را نیز شاهدیم که گاه ممکن است با چنین کمال گرایی‌ای همنشین و یا هم خانه شوند، در این کتاب تلاش گشته است که هرچند به اختصار و با زبانی ساده، گوشه‌هایی از چهره‌ی در هم ریخته‌ی کمال گرایی بیمار گونه، نشان داده شود، با این حال هنوز فرصتهای مطالعاتی فراوانی برای تحقیق و ترجمه و تألیف این اختلال وجود دارد؛ اگر چه در جامعه‌ی ما ترجمه یا تألیف کتابی، تحت عنوان کمال گرایی از عدد انگشتان حتی یک دست نیز تجاوز نمی کند. با این حال، امیدواریم تا با اقدامات کوچکمان، راهی برای شناخت بیشتر این رنج روحی برداریم. چرا که پیشگیری در دامن شناخت و درمان نیز از آبخور آن سیراب خواهد گشت. و سالیان سال است که حدیث: انفع المعارف معرفه النفس، سودمندی خودشناسی را بر همگان آشکار نموده است.

به امید دیدار\_خدانگهدار

مجید هزازی (متخصص روانشناسی)

Email: hazarimajid@yahoo.com