

تازه‌ها

## بهترین‌هایی که از زندگی لذت نمی‌برند



سپید: گاهی بعضی از افراد احساس می‌کنند کارها را باید صد درصد درست انجام دهند و در غیر این صورت بازنده هستند یا احساس می‌کنند کاری را که به انجام رسانده‌اند به اندازه کافی خوب نیست یا اینکه نوشتن مقالات و طرح‌های خود را به بهانه اینکه باید آن‌ها را دقیق و بی‌عیب انجام دهند، به تعویق می‌اندازند. در چنین صورتی شخص به جای حرکت در مسیر موفقیت سعی در کامل بودن دارد.

عوامل متعددی منجر به ایجاد کمال‌گرایی می‌شود که از مهم‌ترین آن‌ها به زمینه‌های محیطی می‌توان اشاره کرد. اگر شما کمال‌گرا هستید، به احتمال زیاد در کودکی یاد گرفته‌اید که دیگران با توجه به کارایی شما در انجام کارها به شما بها می‌دهند، در نتیجه فهمیده‌اید در صورتی به خود بها دهید که مورد قبول دیگران واقع شوید. این امر می‌تواند شما را نسبت به نظر گناه و انتقادات دیگران، آسیب‌پذیر و به شدت حساس سازد. تلاش برای حمایت از خودتان و رهایی از این گونه انتقادات، سبب می‌گردد کامل بودن را تنها راه دفاع از خود بدانید. شواهد واضح و مستقیمی در مورد اینکه کمال‌گرایی علت ژنتیکی و زیست‌شیمیایی دارد، وجود ندارد.

### ویژگی‌های افراد کمال‌گرا

تمایل به جاه‌طلبی و موفقیت همراه با خود ارزشیابی‌های انتقادی افراطی و عدم اعتماد به نفس، یکی از مشخصه‌های افراد کمال‌گراست. افراد کمال‌گرا، اغلب شکست و نرسیدن به هدف‌هایشان را با از دست دادن ارزش شخصی مساوی می‌دانند. افراد کمال‌گرا، اغلب اشتباه را مساوی با شکست می‌پندارند و سعی می‌کنند از اشتباه پرهیز کنند. کمال‌گراها فرصت یادگیری و ارتقا را از دست می‌دهند. کمال‌گراها در صورتی که دیگران شاهد نقایص و معایب کارشان باشند، اغلب به دلیل ترس از عدم پذیرش از سوی آنان، دچار وحشت می‌گردند. تلاش برای کامل بودن در واقع روشی جهت حمایت گرفتن از دیگران به جای انتقاد و طرد شدن و نارضایتی است. افراد کمال‌گرا، بندرت بر این باورند که در صورت به پایان رسیدن یک کار، به شکل متوسط هنوز با ارزش هستند. افراد کمال‌گرا، در دیدن دورنمای موفقیت‌ها دچار مشکل هستند. برای مثال، دانش‌آموزی که همیشه نمره A داشته، در صورت گرفتن نمره B بر این باور است که من یک بازنده هستم. این حالت ممکن است به این علت روی دهد که آنان خود را افرادی بی‌کفایت می‌پندارند و هنگامی که در رسیدن به اهداف خود شکست می‌خورند و یا تصور می‌کنند که دیگران بدون هیچ‌گونه کار و تلاشی صاحب پست، مقام و موقعیت می‌شوند، دچار ناامیدی می‌شوند.

زندگی افراد کمال‌گرا، اغلب بر اساس فهرست پایان‌ناپذیری از باید‌ها بنا شده است. افراد کمال‌گرا با داشتن چنین تکیه‌هایی بر روی باید‌ها بندرت بر روی خواسته‌ها و آرزوهای خود حساب می‌کنند.

### انواع کمال‌گرایی

❖ کمال‌گرایی خودمدار: کمال‌گرایی خودمدار یک مولفه انگیزشی است که شامل کوشش‌های فرد برای دستیابی به خوشبختی کامل است. در این بعد کمال‌گرایی افراد دارای انگیزه قوی برای کمال، معیارهای بالای غیرواقعی، کوشش اجباری و دارای تفکر همه‌یا هیچ در رابطه با نتایج، به صورت موفقیت‌های تام یا شکست‌های تام می‌باشند. این افراد به حد کافی موشکاف و انتقادگر هستند به طوری که نمی‌توانند عیوب و اشتباهات یا شکست‌های خود را در جنبه‌های مختلف زندگی بپذیرند.

❖ کمال‌گرایی دیگرمدار: کمال‌گرایی دیگرمدار یک بعد میان فردی است که شامل تمایل به داشتن معیارهای کمال‌گرایانه برای اشخاصی است که برای فرد اهمیت بسیاری دارند. از این رو این نوع کمال‌گرایی ممکن است به روابط بین فردی دشوار منتهی گردد.

❖ کمال‌گرایی جامعه‌مدار: در کمال‌گرایی جامعه‌مدار دیگران انتظارات اغراق‌آمیز و غیرواقعی از شخص دارند. اگرچه بر آوردن این انتظارات مشکل است ولی شخص باید به این استانداردها نائل آید تا مورد تائید و پذیرش دیگران قرار گیرد. این معیارهای افراطی معمولاً منجر به احساس شکست، اضطراب، خشم، درماندگی و ناامیدی شده که با تفکرات خودکشی و افسردگی در ارتباط است.

### تلاش سالم یا کمال‌گرایی بهنجار

انتخاب اهداف سالم و داشتن تلاش و پشتکار با فرآیند خودتخریب‌گر کمال‌گرایی کاملاً تفاوت دارد. تلاش سالم منجر به انتخاب اهداف بر پایه خواسته‌های شخصی و آرزوها و نه بر اساس پاسخگویی به انتظارات خارجی می‌گردد؛ به عبارت دیگر اهداف آن‌ها، واقعی، خودجوش و قابل حصول است. افراد تلاشگر سالم، از انجام کار در دست اجرا بیشتر از تفکر در مورد نتیجه پایانی آن لذت می‌برند. وقتی این افراد با تجاربی چون نارضایتی و شکست مواجه می‌شوند، واکنش‌های آن‌ها به طور کلی به موقعیت ویژه موجود محدود می‌شود و این موضوع را به احساس ارزشمندی خویش تعمیم نمی‌دهند. ■

# وقتی به خود سخت می‌گیریم

ترجمه: زیبا مغربی

وکمال‌گرایی مثبت، کمال‌گرایی در شکل منفی آن، زمینه افسردگی را فراهم می‌کند و شخص را از رسیدن به اهداف خود باز می‌دارد. افرادی که درگیر کمال‌گرایی منفی هستند، اجازه می‌دهند، دستاوردهای آن‌ها، معرف آن‌ها باشند و معمولاً در مورد نتایج به دست آمده در مسیر اهداف خود، ناراضی و غمگین هستند. این افراد انتظار بهترین دستاوردها را در هر زمینه‌ای از جمله روابط عاطفی تا وضعیت مالی، کسب و کار تا تناسب اندام و سلامت دارند.

سپید: کمال‌گرایی، یک ویژگی شخصیتی است که به دنبال تلاش برای بی‌عیب و نقص انجام دادن کارها و اعمال استانداردهای بالا در انجام آن‌هاست. این ویژگی معمولاً با ارزیابی‌های شدید انتقادی از خود و نگرانی‌هایی در باره ارزیابی دیگران همراه است. کمال‌گرایی نیز مانند هر رفتار یا عادت دیگری می‌تواند دو وجه متفاوتی به خود بگیرد. به طور کلی کمال‌گرایی را می‌توان به دو شکل بارز آن تقسیم کرد: کمال‌گرایی منفی



## ۸۷/۵ درصد از دانش‌آموزان با استعداد در مناطق روستایی، کمال‌گرا هستند.

محققان دانشگاه دوک آمریکا متوجه شدند که نزدیک به ۳۰ درصد از دانشجویانی که مورد بررسی قرار گرفتند از وجه منفی کمال‌گرایی آسیب می‌بینند.

## تازه‌مادرانی

که فکر می‌کنند باید والدینی



باشند، در معرض

## افسردگی بعد از زایمان

قرار می‌گیرند زیرا به لحاظ اجتماعی خود را در معرض انتظارات دیگران و کامل بودن قرار می‌دهند

کمال‌گرایان نزدیک به ۳۰ درصد از جمعیت کلی جهان را در بر دارند



در مطالعه‌ای که درباره جمعیت سالمندان بالای ۶۵ سال انجام شده است، مشخص شد که کمال‌گرایی با ۵۱ درصد افزایش خطر مرگ ارتباط داشته است



## ۴۰ درصد

از نوجوانان مبتلا به

## بی‌اشتهایی عصبی

در مطالعه‌ای در اسپانیا تمایلات کمال‌گرایانه از خود نشان دادند



محققان کمال‌گرایی را عامل ایجاد

## افسردگی

می‌دانند

