

به نام خداوندی

که هستی را آفرید،

که اسرار هستی را آفرید،

و انسان راه که در این اسرار خور کند.

سرشناسه:

جهانبخش، مریم

عنوان:

آسیب‌شناسی کمال‌گرایان

مولف: جهانبخش، مریم

مشخصات نشر: تهران: نیوند، ۱۳۹۹

مشخصات ظاهری: ۱۲۲ صفحه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۹۰-۰۰-۴

وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

موضوع: روان‌شناسی

رده‌بندی کنگره: BF ۶۹۸/۳۵

رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۲۳۲

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۵۸۶۵۲۶۴

قیمت: ۲۸۰۰۰۰ ریال

چاپ دیجیتال آبنوس

نشانی: تهران/ اتوبان کردستان/ بعد از  
پل حکیم/ خیابان ۲۷ غربی/ ۲۰ متری اول/  
خیابان ۲۵/ شماره ۱۸ / طبقه دوم.  
تلفن: ۸۸۳۵۰۸۵۸

necvandpub.ir

# آسیب شناسی کمال گرایان

مؤلف: مریم جهانبخش

نشر نیوند

۱۳۹۹

# آسیب شناسی کمال گرایان

مؤلف:

مریم جهانبخش

کارشناس ارشد مشاوره از دانشگاه شهید بهشتی

ویراستار:

مژگان اصغری طرّقی

دکترای ادبیات فارسی از دانشگاه شهید بهشتی

نوبت چاپ: اول شمارگان: ۲۰۰ نسخه

چاپ: دیجیتال آبنوس، ۱۳۹۹

مدیر تولید: پریسا فرجی

صفحه آرایی: فریده سجادی

طراحی جلد: پریسا فرجی

قیمت: ۲۸۰۰۰ تومان

نشر نیوند

وابسته به نشریه پژوهش های روان شناختی

دفتر مرکزی نشر نیوند: تهران / اتوبان کردستان /  
بعد از پل حکیم / خیابان ۲۷ غربی / ۲۰ متری اول /  
خیابان ۲۵ / شماره ۱۸ / طبقه دوم. تلفن: ۸۸۳۵۰۸۵۸  
فروشگاه نشر نیوند: تهران / خیابان انقلاب / روبروی در  
اصلی دانشگاه تهران / خیابان فخر رازی / پاساژ منشور دانش /  
طبقه همکف. تلفن: ۶۶۴۰۴۹۵۷

www.neevandpub.ir

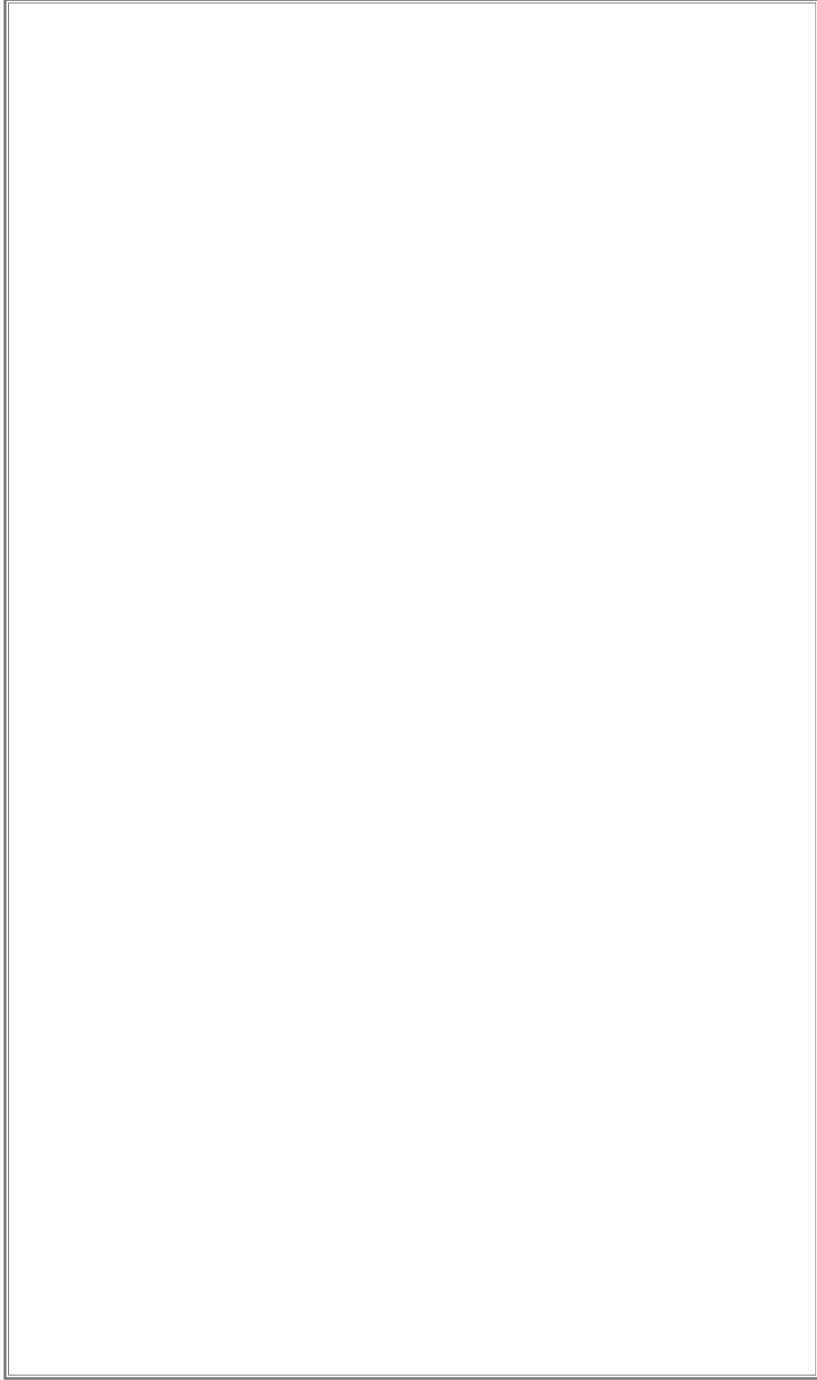
تقدیم به

پدر و مادرم که همه مهرند و مهر

و نثارم به پایشان همه هیچ است و هیچ،

و

برادران و خواهران مهربانم



## فهرست مطالب

دبیاچه ... ۱۱

نوشتار نخست: مرزهای سالم و ناسالم مفهوم کمال ... ۱۵

چگونگی شکل‌گیری قواعد ناسالم ... ۲۲

نوشتار دوم: چشم‌اندازهای نظری ... ۳۳

۱. انسان کامل از دیدگاه‌های مختلف ... ۳۵

۱-۱. نظریه‌ی فروید ... ۳۵

۱-۲. نظریه‌ی روابط شیء ... ۳۶

۳-۱. نظریه‌ی آدلر ... ۳۷

۴-۱. نظریه‌ی هورنای ... ۳۹

۵-۱. نظریه‌ی مازلو ... ۴۲

۶-۱. نظریه‌ی راجرز ... ۴۵

۷-۱. نظریه‌ی پرلز ... ۴۸

۸-۱. نظریه‌ی ایس ... ۴۹

۹-۱. نظریه‌ی بندورا ... ۵۲

نوشتار سوم: ابعاد کمال‌گرایی ... ۵۵

۱. ابعاد شش‌گانه‌ی کمال‌گرایی ... ۵۷

۲. ابعاد سه‌گانه‌ی کمال‌گرایی ... ۶۰

۳. ابعاد دو‌گانه‌ی کمال‌گرایی ... ۶۴

نوشتار چهارم: سبب‌شناسی کمال‌گرایی ... ۷۱

۱. ابعاد اصلی رفتار والدین با کودک ... ۷۹

۱-۱. سبک فرزند‌پروری مقتدرانه (کنترل زیاد - محبت زیاد)

۱-۲. سبک فرزند‌پروری مستبدانه (کنترل زیاد - محبت کم)

۱-۳. سبک فرزند‌پروری آسان‌گیرانه (کنترل کم - محبت زیاد)

۱-۴. سبک فرزند‌پروری مسامحه‌کارانه (کنترل کم - محبت کم)

۲. عملکرد سبک‌های والدگری ... ۸۴

کنترل روانی ... ۹۱



نوشتار پنجم: سبک فرزندپروری اثربخش کدام است ... ۹۳

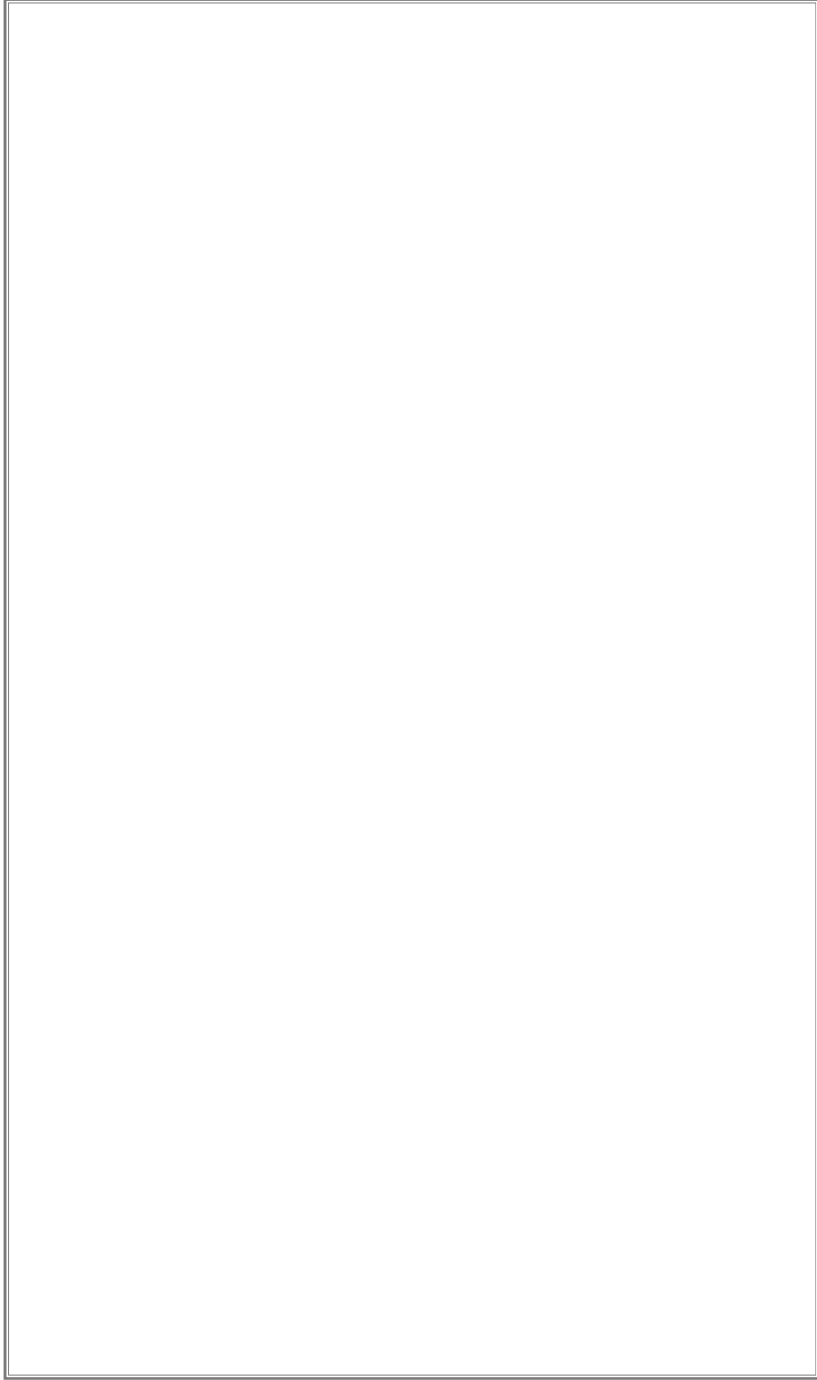
۱. تأثیر طبقه‌ی اجتماعی در تربیت فرزندان ... ۹۵

۲. تفاوت‌های فرهنگی در تربیت فرزندان ... ۹۷

۳. جمع‌بندی ... ۹۹

پی‌نوشت و پیشنهاد ... ۱۰۹

منابع ... ۱۱۶



## دیباچه

امروزه بسیاری از افراد در زندگی، کمتر احساس رضایت دارند و به عبارت دیگر، از روابط خود با دیگران راضی نیستند. قضاوت سریع، احساسی عمل کردن، به دنبال بهترین‌ها بودن، درگیر تائید دیگران بودن، راضی نبودن از بازدهی کار، اهمیت دادن بیش از اندازه به کار، اختصاص ندادن زمانی هر چند کوتاه به تفریح، و داشتن حالت‌های بیقراری و خشم از جمله مسائلی هستند که در بسیاری از افراد جامعه دیده می‌شوند. این مشکلات به‌خصوص در کشورهای در حال توسعه هر روز با پیشرفت علم و فناوری، افزایش می‌یابند.

اگر نتوانیم ساختارهای فرهنگی، روانی و اجتماعی مشکل‌آفرین جامعه و خود را ترمیم کنیم، زندگی روزمره‌ی ما کیفیت مناسب خود را از دست خواهد داد.

در جامعه‌ای که به شکلی بیمارگونه کمال‌گرا باشد، یکی از بدترین مسائلی که به کودکان آموزش داده می‌شود، این است که اگر کاری ارزش انجام دادن داشته باشد، باید به نحو احسن انجام داده شود؛ به عبارت دیگر، به کودکان گفته می‌شود: «در هر کاری که انجام می‌دهی، بهترین باش و هرگز نفر دوم نباش. اگر پیروز و موفق شوی، خوب و فوق‌العاده هستی و اگر شکست بخوری، خوار و حقیر خواهی بود». این طرز فکر ظاهراً کامل و بی‌عیب به نظر می‌رسد؛ ولی در واقع، موجبات تباهی آزمایش و خطای خودجوش، مشتاقانه و پویا را فراهم می‌کند و در وجود میلیون‌ها نفر، احساس ترس مشترک، یعنی ترس از شکست خوردن و ناکامی را پدید می‌آورد. بنابراین اگر ناکامی را دلیلی بر بی‌ارزشی خود بدانیم، طبعاً تا سر حد جنون تلاش می‌کنیم تا شکست نخوریم؛ زیرا شکست یا موفقیت برای ما به مسئله‌ای مهم در حد مرگ و زندگی تبدیل می‌شود. در چنین وضعیتی از انجام دادن هر کاری روی می‌گردانیم؛ مگر اینکه احتمال موفقیت ما در آن، بسیار زیاد باشد. بدین ترتیب از انجام دادن بسیاری از کارها صرف نظر می‌کنیم و در نهایت، این بی‌علاقگی و مشارکت ناچیز در زندگی باعث می‌شود تنها کارهایی را انجام

دهیم که می‌دانیم به خوبی از عهده‌ی آنها برمی‌آییم. آرزو داشتن و تلاش برای برآوردن آرزوها مسئله‌ای طبیعی و عاقلانه است و سلامت روان را نشان می‌دهد. طبیعی است که همه‌ی ما بخواهیم موفق و کامروا باشیم؛ اما ممکن است انسان آرزوهای زیادی داشته باشد. وقتی خواسته‌های ما به قدری نیرومند باشند که تصور کنیم حتماً باید برآورده شوند، دیگر آرزو یا خواسته نیستند؛ بلکه به نیاز و ضرورت تبدیل می‌شوند. در چنین حالتی آرزوهای سالم و معقول به صورت ناسالم و زیان‌بخش درمی‌آیند.

کمال‌گرایی بر پایه‌ی این تفکر شکل می‌گیرد که اگر کامل نباشیم، به اندازه‌ی کافی خوب نیستیم. در چنین حالتی، افراد گاه نقاط ضعف دیگران را زیر ذره‌بین می‌گذارند تا با بزرگ کردن آن اشکال‌ها و مقایسه‌ی آنها با مسائل خود، احساس برتری و ارزشمندی کنند. گاه نیز برخی اشخاص، خود را با افراد موفق‌تر و مطرح‌تر مقایسه می‌کنند و بدین ترتیب، دچار احساس ضعف و شکست می‌شوند. نیاز به کامل بودن سبب می‌شود فرد در کشمکش دائمی با خویش به سر برد، همواره خود را نقد کند و آرامش روانی را از خودش بگیرد. از آنجا که این ویژگی شخصیتی با تمام دشواری‌هایش در جامعه‌ی کنونی، روز به روز در حال گسترش است، در کتاب حاضر، مرزهای سالم و ناسالم کمال‌گرایی برای خوانندگان ترسیم شده است و به ابعاد کمال‌گرایی، آسیب‌ها و خاستگاه رشد آن پرداخته‌ایم. در اغلب مطالعات تجربی و نظری صورت گرفته در این حوزه،

بر عوامل والدینی و محیطی تمرکز شده و مطالعه‌ی رویکردهای تربیتی خانواده همواره یکی از بخش‌های مهم روان‌شناسی را تشکیل داده است. به یقین، کودک تحت تأثیر ترکیبی از عوامل مختلف قرار دارد؛ با وجود این باید خانواده را از معیارهای سلامت روان و نشانه‌های خطر آگاه کرد تا درک عمیق‌تری از ساز و کار رفتار با فرزند را به دست آورند. این کتاب علاوه بر خانواده‌ها برای مسئولان آموزش و پرورش، مربیان و مراکز آموزشی - تربیتی کودکان، صدا و سیما، و برنامه‌ریزان تحصیلی و تربیتی مفید است و زمینه‌ی مطالعاتی مناسبی را برای پژوهشگران فراهم می‌کند.

از توجه‌ی عزیزانی که این اثر را مطالعه می‌کنند، تشکر می‌کنم. بدون شک بازخوردهایی وجود دارد که از خوانندگان گرامی تقاضا می‌کنم نظرها، پیشنهادهای و نقدهای خود را از طریق پست الکترونیک در اختیار نگارنده قرار دهند تا در چاپ‌های بعدی اثر از آنها استفاده شود.

در پایان از مدیر مسئول فرهیخته‌ی نشر نیوند، استاد برجسته‌ی روان‌شناسی بالینی، جناب آقای دکتر رضا زمانی که امکان انتشار این کتاب را فراهم کردند، صمیمانه سپاسگزارم.

مریم جهانبخش

پاییز ۱۳۹۷

[mjahanbakhsh.89@gmail.com](mailto:mjahanbakhsh.89@gmail.com)