



پیام روانشناس

(کمال گرایی)

دکتر بهاره سقائزاد

گروه آموزشی شورای تخصصی

"سواد سلامت روان"

۳ - عوامل تداوم بخش و قدرت دهنده کمال -
خواهی خود را پیدا کنید. (مثلاً عزت نفس خود و
ارزشمندی خود را در گرو پیشرفت و رسیدن به
ملاک های کمال خواهی خود در نظر نگیرید).

۴ - تکنیک بررسی سود و زیان تغییر دادن یا
ندادن کمال خواهی (از خود بپرسید سود و زیان
تغییر دادن کمال گرایی چیست؟) (از خود بپرسید
سود و زیان تغییر ندادن کمال گرایی چیست؟)

۵ - در نظر بگیرید که در یک سال آینده چه
اتفاقی می افتد اگر کمال خواهی تغییر کند؟
۶ - خطاهای شناختی خود را بررسی کنید (به
کمک درمانگر)

۷- مهارت مدیریت زمان و برنامه ریزی را برای
جلوگیری از اهمالکاری و به تعویق انداختن
تکالیف بیاموزید.

۸ - از مهارت حل مسئله استفاده کنید.

۹ - انتظارات واقع بینانه از خود و توانایی های
خود داشته باشید.

چه عواملی باعث کمال خواهی می شوند؟

الف) تأثیر ژنتیک به ایجاد کمال خواهی

مطالعات نشان داده که ۲۴ تا ۴۹ درصد از کمال
خواهی، ژنتیکی است. به این معنا که از ژن های
نسل های قبل خانواده منتقل شده است.

ب) تأثیر محیط به ایجاد کمال خواهی

کمال خواهی والدین بر کمال خواهی فرزندان
تأثیرگذار است. والدین کمال خواه سبک فرزند
پروری توأم با استانداردهای بالا و کمال گرایانه را
دارا می باشند و این امر بر سبک شخصیتی کودک
تأثیرگذار و او را به فردی کمالگرا تبدیل می کند.

تکنیک های غلبه بر کمال خواهی زیان بار

۱ - تصمیم گیری کنید که کمال خواهی را
تغییر دهید و در جهت تغییر تلاش کنید.

۲ - تحت درمان های شناختی- رفتاری
قرار بگیرید. (با کمک روان شناس)

کمال گرایی یا کمال خواهی چیست؟

کمال خواهی عبارت است از تعیین معیارهای بسیار سخت (که خود تحلیلی هستند) و تلاشی شدید و بی رحمانه برای دست یابی به آنها با وجود مشکلاتی که برای فرد ایجاد می کنند. فرد کمال خواه احساس ارزشمندی خود را فقط بر اساس میزان پیگیری دست یابی به معیارهایش تعیین می کند و اگر به معیارهایش دست نیابد، خود را بی ارزش و شکست خورده تلقی می کند.

جنبه های مهم کمال خواهی چیست؟

۱ - معیارها و استانداردهای دشوار و سرزنش خود
۲ - تلاشی شدید برای رسیدن به معیارهای دشوار
با وجود پیامدهای منفی

۳ - تعیین ارزش خود بر اساس معیارهای بالا

پیامدهای منفی کمال گرایی

۱ - در حیطه عاطفی

الف) اضطراب

ب) استرس

ج) افسردگی

۲ - در حیطه اجتماعی

الف) انزوای اجتماعی و کناره گیری

ب) علائق محدود (فرد بیشتر وقت و تمرکز خود

را بر یک زمینه خاص می گذارد)

ج) محدود کردن فعالیت های لذت بخش

۳ - در حیطه جسمانی

الف) بی خوابی

ب) احساس خستگی

ج) گرفتگی عضلات

د) مشکلات گوارشی به دلیل استرس و اضطراب

۴ - در حیطه ی شناختی (تفکر)

الف) تمرکز و توجه ضعیف

ب) نشخوارهای فکری (افکار منفی)

ج) سرزنش خود و احساس گناه

د) عزت نفس پایین و عدم رضایت از خود

۵ - در حیطه ی رفتاری

الف) چک کردن مکرر کارها

ب) تکرار تکالیف (مثلاً خواند یک متن به صورت

تکراری)

ج) صرف زمان زیادی برای انجام کاری خاص

د) اهمالکاری و به تعویق انداختن کارها و تکالیف

ه) بیش از حد با وجدان و مسئولیت پذیر بودن

و) مشغله های کاری زیاد و تک بعدی شدن زندگی

تفاوت میان کمال خواهی زیان بار و پیشرفت طلبی

۱ - در کمال خواهی زیان بار دیدگاهی که فرد از خودش دارد بسیار وابسته به این است که به نظر خودش تا چه حد به معیارهای دشوارش دست یافته است.

۲ - در کمال خواهی زیان بار افراد پیگیری معیارهایشان را بدون توجه به پیامدهای منفی آنها ادامه می دهند.