



اکنون پژوهشگران سازه کمال گرایی را چند بعدی در نظر می گیرند. سه بعد اصلی کمال گرایی عبارتند از: کمال گرایی خودمحور، دیگر محور و جامعه محور. علاوه بر این سه بعد، یکی دیگر از شاخص های سلامت که به تازگی در چهارچوب کمال گرایی معرفی شده است، کمال گرایی معنوی / مذهبی است

همه آنچه از کمال گرایی مثبت و منفی و انواعش باید بدانید

سیرتاپیاز کمال گرایی

فاطمه سلطانی
روانشناس



همه ما برای یک بار هم که شده واژه کمال گرایی به گوش مان خورده است. عده ای داشتن آن را جزو افتخارات شان به حساب می آورند و زدن برچسب کمال گرایی روی خود و یا فرزندان شان را عاملی در جهت رسیدن به موفقیت های تحصیلی، شغلی و... می دانند. آن روی دیگر سکه، هستند کسانی که کمال گرایی را آسیب زا و ممانعی برای حرکت سریع تر و روان تر در مسیر موفقیت تلقی می کنند و در پی درمان آن هستند. به راستی کمال گرایی چیست؟ آیا آسیب زا و بازدارنده است و یا فرد را به سمت کمال و موفقیت سوق می دهد؟

درواقع کمال گرایی عبارت است از وضع استانداردهای غیرمنطقی و سطح بالا و کمال گرایان به طرز وسواس گونه ای به سوی اهداف غیرقابل دسترس خود در تلاش هستند و ارزشمندی خود را منوط به درجه ای که از آن معیارها به دست می آورند، می کنند. تا سال ها کمال گرایی تک بعدی در نظر گرفته می شد تا اینکه در سال ۱۹۷۸ فردی به نام هماچک از نگاه منفی و تک بعدی به کمال گرایی فاصله گرفت و آن را به دو بعد کمال گرایی مثبت (بهنجار یا سازش یافته) و منفی (روان رنجور یا سازش نایافته) تقسیم کرد. از دید او هر دو گروه معیارهای متعالی برای عملکرد خود دارند. افرادی که کمال گرایی بهنجار دارند، انعطاف پذیر هستند و هرچند که معیارهایی که در نظر می گیرند به طور کامل محقق نشود، از تلاش هایی که برای دستیابی به هدف انجام می دهند احساس رضایت دارند. آنها می توانند موانع و محدودیت های محیطی و شخصی را بپذیرند. در عین حال که محیط را غیر تهدید کننده و نسبتاً حمایتگری ببینند. افرادی که کمال گرایی روان رنجور دارند، انعطاف پذیر نیستند و به همین دلیل از عملکرد خود راضی نیستند هرچند که از دید دیگران قابل ستایش باشد. آنها مدام احساس نگرانی شدید و ترس از شکست دارند. از این رو محیط را غیر حمایتگر و تهدید کننده ارزیابی می کنند. کمال گراهای روان رنجور در ارزیابی عملکرد خود منتقدانه عمل می کنند، در موقعیت های پیشرفت، درگیر عواطف منفی می شوند، برای خودشان حقی برای اشتباه کردن قائل نیستند و هنگام شکست، احساس نابسندگی می کنند. این تقسیم بندی دوگانه بعدها تغییر کرد و اکنون پژوهشگران سازه کمال گرایی را چند بعدی در نظر می گیرند. سه بعد اصلی کمال گرایی عبارتند از: کمال گرایی خودمحور، دیگر محور و جامعه محور.

کمال گرایی خودمحور:

افرادی که دارای این نوع کمال گرایی هستند، تمایل

کمال گرایی دیگر محور:

افراد دارای کمال گرایی دیگر محور به ارزیابی دیگران به صورت انتقادی و منفی می پردازند و انتظارات غیر واقع بینانه و افراطی از دیگران دارند. آنها نسبت به دیگران با خصومت و سرزنش رفتار می کنند و از آنها انتقاد می کنند. این افراد رقابت طلب، سلطه جو، کنترل کننده، بی تفاوت نسبت به نیازها و احساسات دیگران، خود محور، خشمگین و بدبین هستند. به عبارتی کمال گرایان دیگر محور، استانداردهای ایده آل و سطح بالا برای دیگران و به خصوص افراد مهم در زندگی شان وضع می کنند.

دارند تا معیارهای سخت گیرانه و غیر واقع بینانه ای برای خود تعیین کنند. آنها بر عیب ها و شکست های خود در عملکرد شان متمرکز می شوند و با دقت زیادی خود را مورد ارزیابی و نظارت قرار می دهند. در این بعد از کمال گرایی که یک مؤلفه انگیزشی است، فرد کوشش هایی انجام می دهد تا به خوبی شدن کامل برسد. هدف این افراد اجتناب از شکست است. کمال گرایی خود محور با بی حوصلگی، رقابت پذیری و حساسیت بالا به انتقاد و با ویژگی های مثبت از جمله اعتماد به نفس، مصمم بودن، سازماندهی، تفکر، پرورش دهنده، همدلی و تلاش همراه است.

کمال گرایی جامعه محور:

در بعد سوم با افرادی روبه رو هستیم که کمال گرایی جامعه محور دارند. آنها خود را ملزم به رعایت معیارها و برآورده کردن انتظارات تجویز شده از سوی افراد مهم می دانند تا از این طریق بتوانند تأیید آنها را کسب کنند. این افراد باورهای مبالغه آمیزی دارند مبنی بر اینکه دیگران از آنها انتظار کمال دارند، عملکرد آنها به شدت ارزیابی می شود و دیگران بر آنها فشار می آورند تا عملکرد بی عیب و نقصی داشته باشند. مشکلاتی که این افراد در روابط تجربه می کنند، ناشی از نگرانی زیاد از اشتباه کردن است. افراد دارای کمال گرایی جامعه محور در جستجوی تأیید دیگران هستند و ترس از شکست، عدم تأیید و طرد شدن دارند.

علاوه بر این سه بعد، یکی دیگر از شاخص های سلامت که به تازگی در چهارچوب کمال گرایی معرفی شده است، کمال گرایی معنوی /

مذهبی است. این نوع کمال گرایی ماهیتی مثبت، سالم، بهنجار و متعالی دارد. کمال گرایی معنوی / مذهبی یعنی میل و تلاش برای تحقق معیارهای متعالی معنوی / مذهبی فرد. در واقع افرادی که در زندگی به معنویت و مذهب توجه بیشتری نشان می دهند، از نظر همدلی، مسئولیت پذیری و درک، انعطاف پذیری بیشتری از خود نشان می دهند، از سلامت روانی بیشتری برخوردارند و به همین دلیل در روابط و تعاملات موفق تر عمل می کنند. این افراد ثبات و رضایت بیشتری در روابط نزدیک خود تجربه می کنند. جالب است بدانید که تحقیقات نشان داده است که افراد دارای کمال گرایی خودمحور و کمال گرایی معنوی / مذهبی، رضایت بیشتری از روابط نزدیک خود دارند؛ چرا که در این افراد شاهد تلاش های کمال گرایانه فاقد نگرانی های کمال گرایانه هستیم و این نوع

کمال گرایی ها، سالم و سازگار تلقی می شوند. کمال گرایی خودمحور سبب می شود تا افراد به دلیل داشتن توقعات بالا از خود، مشکلات شان در روابط را به خود نسبت دهند و همین امر سبب حفاظت بیشتر از رابطه، افزایش انگیزه برای بهبود روابط و مشکلات می شود. این افراد الگوهای خاص رفتار اجتماعی از خود نشان می دهند و اغلب خصومت زیادی در روابطشان دیده نمی شود. از طرفی افراد دارای کمال گرایی دیگر محور و جامعه محور رفتارهایی از خود نشان می دهند که برای روابط بین فردی و روابط صمیمی فرد مشکل ساز هستند و استبدادی و غیر حمایتی به نظر می رسد. آنها در هنگام رویارویی با مشکلات زندگی زناشویی تعارض زیادی از خودشان نشان می دهند. همچنین افراد دارای کمال گرایی جامعه محور در روابط خود رفتارهای منفی و مخربی نشان می دهند که در رضایت از روابط نقش مهمی ایفا می کنند. آنها اغلب تعارض زیادی را تجربه می کنند، هنگام رویارویی با شرایط سخت آشفتگی می شوند و نمی توانند به درستی حل مسأله کنند، در سطوح بالا خشم را ابراز می کنند و رفتارهایی از خود نشان می دهند که به شدت کنترل شده است. در سطوح بالا کمال گرایی دیگر محور و جامعه محور با الگوهای پاسخ ناسازگار در روابط صمیمی مانند اجتناب از رابطه در موقعیت های دشوار حل مسأله، مشغله ذهنی و وسواس گونه و تلاش برای خاتمه دادن به رابطه روبه رو هستیم. بروز این رفتارها سبب کاهش سازگاری فرد در روابط و کاهش رضایت از رابطه می شود.



کمال گرایی معنوی / مذهبی ماهیتی مثبت، سالم، بهنجار و متعالی دارد. کمال گرایی معنوی / مذهبی یعنی میل و تلاش برای تحقق معیارهای متعالی معنوی / مذهبی فرد