

# کمال خواهی

شادی حاج حسینی  
روانشناس بالینی، مرکز مشاوره دانشگاه علم و فرهنگ

تابستان ۱۳۹۹



دانشگاه علم و فرهنگ  
معاونت دانشجویی و فرهنگی



«کمال خواهی» واژه ای است که دائماً در زندگی روزمره استفاده می شود. مردم اغلب به کسی کمال خواه می گویند که در تمام کارهایش به دنبال بهترین عملکرد و دستاورد است. کمال خواهی می تواند در تمام جنبه های زندگی وجود داشته باشد. یک فرد ممکن است فقط در یک بخش از زندگی اش کمال خواه باشد، مثلاً در کار؛ اما کمال خواهی معمولاً در بسیاری از جنبه های زندگی فرد دیده می شود، نظیر کار، مطالعه، روابط بین فردی، ورزش و تمرین، ظاهر، وزن، تمیزی، بهداشت فردی، روابط دوستانه، موسیقی، ظاهر خانه، عملکرد اجتماعی؛ به عبارتی در هر زمینه ای که برای فرد اهمیت دارد.

### تعریف کمال خواهی

کمال خواهی عبارت است از تعیین معیارهای بسیار سخت، که خود تحمیلی هستند و تلاش شدید و بی رحمانه برای دستیابی به آنها، با وجود مشکلاتی که برای فرد ایجاد می کنند. هم چنین فرد کمال خواه احساس ارزشمندی خود را تقریباً فقط بر اساس میزان پیگیری و دستیابی به این معیارها تعیین می کند.



## جنبه‌های مهم کمال خواهی

(۱) معیارهای دشوار و سرزنش خود:

تعریف معیارهای دشوار به راحتی امکان پذیر نیست، زیرا ممکن است آنچه برای یک فرد دشوار است، برای دیگری نباشد. اما وقتی فرد کمال خواهی دارد، معیارهایش برای خود او بسیار طاقت فرسا هستند. به عبارت دیگر، برای فرد دشوار است که به معیارهایش دست یابد.

- تلاش شدید برای رسیدن به معیارهای دشوار با وجود پیامدهای منفی:

جالب این است که اگرچه برخی از این پیامدها (نظیر خستگی) واقعاً ناخوشایند هستند، گاهی اوقات افراد کمال خواه از این احساس لذت می برند زیرا آن را به عنوان مدرکی واقعی در نظر می گیرند مبنی بر اینکه خودشان را تا مرز محدودیت های جسمانی شان تحت فشار قرار داده اند. برخی پیامدهای منفی رایج کمال خواهی: اضطراب، افسردگی، انزوای اجتماعی، تمرکز بیشتر وقت فرد بر یک زمینه خاص، محدود کردن فعالیت های لذت بخش، نشخوار ذهنی، بی خوابی، عزت نفس پایین هستند.

- تعیین ارزش خود بر اساس معیارهای بالا:

اگر شما جزء افرادی هستید که کمال خواهی مشکل ساز دارید، مایلید ارزشمندی خود را بر اساس آنچه انجام می دهید و نه بر اساس آنچه که هستید ارزیابی کنید. به جای اینکه تصویری معقول و متعادل از خود داشته باشید، فکر می کنید فقط هنگامی به اندازه کافی خوب هستید که به معیارهای عالی در زمینه های مهم زندگی تان دست یابید.

## تفاوت های اصلی بین کمال خواهی زیانبار و پیشرفت طلبی:

- در کمال خواهی زیانبار، دیدگاهی که افراد از خودشان دارند، بسیار وابسته به این است که به نظر خودشان تا چه حد به معیارهای دشوارشان دست یافته اند.

- در کمال خواهی زیانبار، افراد پیگیری معیارهایشان را بدون توجه به پیامدهای منفی آن ها ادامه می دهند.

آیا من کمال‌خواهی دارم؟

برای تشخیص این که آیا کمال‌خواهی زیانبار دارید به سوالات زیر پاسخ دهید، اگر به سوال ۶ و اکثر سوال‌ها پاسخ «بله» دادید، بهتر است به مرکز مشاوره دانشگاه مراجعه کرده و از متخصصین کمک بگیرید:

۱) آیا مدام در تلاش برای رسیدن به اهدافتان هستید؟

۲) آیا شما بیشتر بر شکست‌هایتان تمرکز می‌کنید تا بر موفقیت‌هایتان؟

۳) آیا دیگران به شما می‌گویند که معیارهایتان خیلی سطح بالا است؟

۴) آیا از این که به معیارهایتان دست نیابید خیلی می‌ترسید؟

۵) آیا اگر به هدفتان برسید، آیا برای دفعه بعد، معیارهای بالاتری تعیین می‌کنید؟ (مثلاً دویدن در مسابقه در زمان کوتاه‌تر)

۶) آیا عزت‌نفس شما به تلاش و موفقیت‌تان بستگی دارد؟

۷) آیا مدام کیفیت کارهایی را که برای رسیدن به هدفتان انجام می‌دهید بررسی می‌کنید؟

۸) آیا برای دستیابی به معیارهایتان دائماً تلاش می‌کنید، حتی اگر به بهای از دست دادن چیزهای دیگری باشد یا برای شما

مشکلات دیگری ایجاد کند؟

۹) آیا به خاطر ترس از شکست یا نداشتن وقت کافی برای انجام یک کار، از انجام آن اجتناب می‌کنید؟

منبع: شافران، رز؛ اگان، سارا و تریسی، وید (۱۳۹۰) غلبه بر کمال‌خواهی: راهنمای خودیاری با استفاده از تکنیک‌های شناختی- رفتاری. ترجمه سارا کمالی و فروغ ادیسی. تهران: کتاب ارجمند

\* راه‌های ارتباط با معاونت دانشجویی فرهنگی دانشگاه علم و فرهنگ:

 [Use\\_elmofarhang](https://t.me/Use_elmofarhang)

 [Use\\_sca](https://www.instagram.com/Use_sca)

 [Student.usc.ac.ir](http://Student.usc.ac.ir)